

Visual Psychology
图解

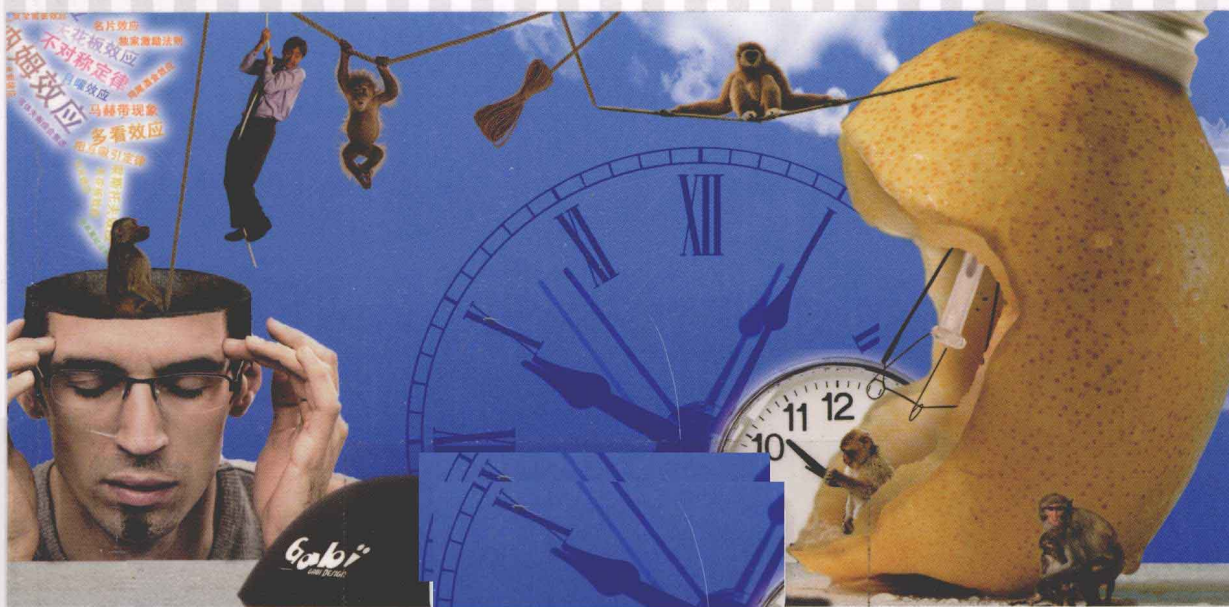
心理学

苏陌 编著
京师心智 顾问

Visual Psychology

图解有趣

心理学是一门研究“心”的学问，与日常生活息息相关。掌握心理学知识，能更好地认识自己、理解他人、认识社会，各种生活难题也会迎刃而解。



这是一本适合快速阅读的书，全书图文并茂，
数百幅活灵活现的图片和文字相得益彰，把您引入心理学的神秘王国……

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

苏陌 编著
京师心智 顾问

Visual Psychology
图解

心理学

Visual Psychology



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目CIP数据

图解心理学 / 苏陌编著. —北京:
中国法制出版社, 2011.2
(图解有趣系列)
ISBN 978-7-5093-2569-8

I. ①图… II. ①苏… III. ①心理学—图解
IV. ①B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第011315号

策划编辑: 刘峰 (52jm.cn@163.com)
责任编辑: 郑文阳

封面设计: 周黎明

图解心理学
TUJIXINLIXUE

编著/苏陌

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/710×1000毫米 16

版次/2011年3月第1版

印张/15 字数/226千

2011年3月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号: ISBN 978-7-5093-2569-8

定价: 36.00元

北京西单横二条2号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

传真: 66031119

编辑部电话: 66034985

邮购部电话: 66033288

前言

心理学是一门关于“心”的科学，它所研究的是人的行为及内心的活动，与我们的日常生活息息相关。

心理学是一门古老的科学，它的起源可以追溯到两千多年前的古希腊时期，心理学的英文psychology正是由希腊文中的psyche（灵魂）和logos（讲述）两个词演变而来。伟大的先哲柏拉图提出将人分为灵魂和肉体两个层面进行研究，从而催生了心理学。哲学家亚里士多德在其著作《论灵魂》中，对人的感觉、记忆、回想、睡眠和清醒等与现代心理学相同的课题进行了讨论，同时还探讨了灵魂的实质、灵魂与身体的关系以及灵魂的种类与功能等，这标志着人类对精神现象关注和探索的开始。《论灵魂》也被认为是世界上第一部心理学著作。

心理学也是一门年轻的科学。在19世纪以前，心理学属于哲学范畴，直到19世纪中叶，心理学才开始逐渐成为一门独立的学科体系。1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立世界上第一个心理实验室，标志着科学心理学的诞生。这也就意味着现代科学心理学从哲学中脱胎出来成为一门独立的学科，至今不过短短130年的时间，因此说它是一门年轻的科学。

心理学还是一门与我们每个人的日常生活都息息相关的科学。我们生活的方方面面，都或多或少地会涉及心理学知识，例如教育子女要懂得儿童及青少年心理学、与人交往要了解人际关系心理学、管理员工要熟悉管理心理学，等等。可以说，心理学是一门“无处不在”的科学，它的研究领域几乎涵盖了人类活动的所有方面，因此也有人称心理学是21世纪的“学科之王”。

随着心理学的普及和运用，越来越多的人开始关注心理学常识。在这一过程中，总有些人对心理学产生一些误解，如认为“心理学就是读心术”、“利用催眠法能知道人的心理活动”，等等，还有些人把心理学看作是一门深不可测的神秘科学。事实上，这只是因为人们并没有真正了解心理学，所以才给心理学赋上了一层神秘色彩。

要想揭开心理学的神秘面纱，首先就要抛开以前对心理学的种种误解，从科学的角度去学习它。本书是适合心理学初学者阅读的普及性心理学书籍，以图解的方式，力图将心理学的有关知识以通俗易懂、生动活泼的方式呈现在读者面前，希望能借此书，让更多的人重新认识和了解心理学。

除了心理学的基础性知识，本书还从实际生活角度出发，列举了生活中的种种真实现象，剖析当中蕴含的心理学原理，力图使读者从心底感受到，心理学并不神秘，它就在我们身边。

心理学是可以为我们日常生活服务的科学，熟悉并运用心理学常识，可以使我们在今后处理各种与人相关的问题的时候更加游刃有余，为我们的生活带来便捷。从这个角度来看，心理学还是一门与我们的幸福密切相关的科学。希望这本书，能为每一位读者的生活增添幸福。

目 录

第一章 感观世界，食色生活

——心理学与感觉

明朝那碗“珍珠翡翠白玉汤” /10

视觉：花花世界从何而来 /12

听觉：大珠小珠落玉盘 /14

味觉：靠不住的感觉 /16

嗅觉：与记忆紧密相连 /18

触觉：来自皮肤的感觉 /20

第二章 当你来看此花时

——心理学与知觉

拇指怎能遮住帝国大厦 /24

知觉的选择性：舞台追光的玄机 /26

知觉的理解性：读万卷书，行万里路 /28

知觉的整体性：窥一斑而见全豹 /30

知觉的恒常性：怎么看都一样 /32

色彩在知觉中的神奇效应 /34

错觉：被“歪曲”了的事实 /36

第三章 三心二意妨碍了心想事成

——意识和注意

鸡尾酒会效应：耳朵装上了“过滤器” /40

简单的难题：一手画方一手画圆 /42

意识：认识并改造世界的基础 /44

潜意识：隐藏于内心深处的欲望和力量 /46

为什么睡觉的时候会做梦 /48

梦从何处来 /50

无处不在的心理暗示 /52

催眠：真的睡着了吗 /54

第四章 与时间斗争的武器

——记忆的密码

我们是怎样记住事物的 /58

感觉记忆：“过目就忘”是自然现象 /60

短时记忆：一分钟就“消失”的记忆 /62

长时记忆：极难忘却的记忆 /64

遗忘是怎么回事 /66

快速记忆的方法 /68

第五章 真实存在的读心术

——行为动机

动机：行为的出发点 /72

是什么决定了动机 /74

需要冲突与挫折的合理化 /76
为什么越想成功反而越难成功 /78
动机与效果未必都一致 /80

第六章 感时花溅泪，恨别鸟惊心

——情绪情感

喜怒哀乐是怎么回事 /84
关于情绪的理论 /86
情绪的影响因素和情绪状态 /88
情绪的指南针：表情 /90
情绪与情感 /92
情绪与人体健康 /94

第七章 人们认识事物的根本能力

——智力

什么是能力 /98
智力是人类最基本的能力 /100
人会越来越聪明吗 /102
智力具有个体差异 /104
思维：人类特有的智力活动 /106

第八章 魅力大小的决定因素

——人格

人格：个性的心理特征 /110

S
T
N
W
T
N
O
C

气质：人格的重要组成部分 /112

性格：人格的另一重要部分 /114

高矮胖瘦可以看出性格 /116

性格是健康的导向仪 /118

各种各样的人格 /120

人格是天生的还是后天形成的 /122

第九章 人的一生如何发展

——发展心理学

人生的发展阶段 /126

婴幼儿时期的心理 /128

儿童时期的心理 /130

青年时期的心理 /132

成年时期的心理 /134

老年时期的心理 /136

性别心理的发展 /138

第十章 到底是群居动物

——人类的社会性

我们害怕孤独 /142

习惯跟着大多数人走 /144

群体：压力还是动力 /146

为什么“三个和尚没水喝” /148

面对呼救，为何人们会坐视不管 /150

第十一章 教育中的心理学

- 布猴妈妈的启示 /154
- 孩子为什么胆小怕事 /156
- 期望的神奇作用 /158
- 奖励越多不一定就越好 /160
- 培养孩子正确的自我归因 /162
- 警惕孩子的习得性无助 /164

第十二章 管理中的心理学

- 为什么男女搭配，干活不累 /168
- 鲶鱼的追逐使沙丁鱼存活下来 /170
- 给员工宣泄情绪的空间 /172
- 批评员工，不妨先表扬他 /174
- 激励员工也要用手段 /176
- 不要让员工无所适从 /178

第十三章 职场中的心理学

- 初来乍到，要给人留个好印象 /182
- 防止办公室“情绪污染” /184
- 同事之间需要留有安全距离 /186
- 摆脱上班恐惧症 /188
- 轻松越过职场休克期 /190

S
T
U
D
Y
I
N
G
P
S
Y
C
H
O
L
O
G
Y

第十四章 婚恋中的心理学

- 男性和女性有什么不一样 /194
- 恋爱中男女双方的常见误解 /196
- 为什么恋爱中的男女总爱较劲 /198
- “情人眼里出西施”是怎么回事 /200
- 警惕婚前恐惧症 /202
- 婚后的心理调适 /204

第十五章 健康与心理

- 身体健康不等同健康的人 /208
- 心理健康与身体健康息息相关 /210
- 何为心理疾病 /212
- 神经症与心身疾病 /214
- 躁郁症与精神分裂症 /216
- 现代心理疾病的心理疗法 /218

附录 身边最经典的心理效应

- 禁果效应 /222
- 刻板效应 /224
- 投射效应 /226
- 巴纳姆效应 /228
- 超限效应 /230
- 登门槛效应 /232
- 破窗效应 /234
- 心理摆效应 /236

第一章

感观世界，食色生活

——心理学与感觉

》》 明朝那碗“珍珠翡翠白玉汤”

》》 视觉：花花世界从何而来

》》 听觉：大珠小珠落玉盘

》》 味觉：靠不住的感觉

》》 嗅觉：与记忆紧密相连

》》 触觉：来自皮肤的感觉

1 明朝那碗“珍珠翡翠白玉汤”

相传，明朝开国皇帝朱元璋少时家贫，被迫到家乡黄觉寺当了一名小和尚，以图有口饭吃。但是，不久家乡闹了灾荒，寺中香火冷落，他只好外出化缘。有一次，他一连三日没讨到东西，在街上昏倒了，被一位老婆婆救起带回家。老婆婆将家里仅有的一块豆腐和一小撮菠菜，加上红根放在一起，浇上一碗剩粥一煮，喂给朱元璋吃。朱元璋吃后，精神大振，问老婆婆刚才吃的是什么，那老婆婆开玩笑说那叫“珍珠翡翠白玉汤”。

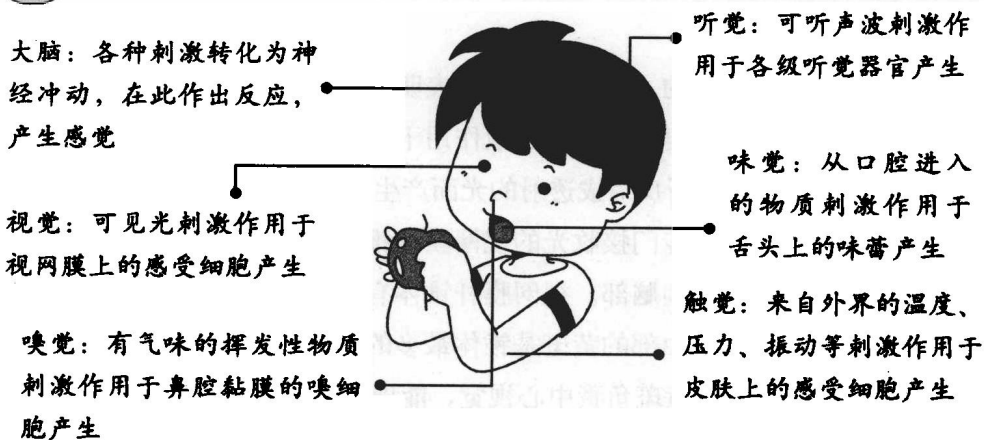
后来，朱元璋当上皇帝，尝尽天下美味佳肴，突然有一天想起了当年在家乡乞讨时吃的“珍珠翡翠白玉汤”，于是下令御厨做给他吃。御厨将珍珠、翡翠和白玉混在一起煮成汤，朱元璋尝后觉得不对味，一气之下把御厨杀了，又让人找来一位家乡的厨师。这位厨师很聪明，以鱼茸代珍珠，以红柿子椒切条代翡，以菠菜代翠，以豆腐加馅代白玉，并浇以鱼骨汤。朱元璋一吃感觉味道与当年老婆婆给他吃的一样，于是下令重赏那位厨师。

聪明的厨师做的完全不是当年那道用残羹冷炙熬成的“珍珠翡翠白玉汤”，其中的材料比当年那些新鲜名贵得多，朱元璋却认为和当年那道汤的味道一模一样。试想如果厨师按照之前的材料和做法做给朱元璋吃，可能也免不了杀头之罪了。为什么在当年尝起来美味十足的“珍珠翡翠白玉汤”，到了今日却可能难以下咽呢？这与我们的感觉有关。

人们是通过感觉认识这个世界的，感觉分为很多种，最具代表性的应属视觉、听觉、味觉、触觉和嗅觉五种外部感觉，此外还有动觉、平衡觉、内脏觉等内部感觉。人类对每一种感觉的刺激，都具有一定的适应性，这在心理学上被称为“感觉适应”。

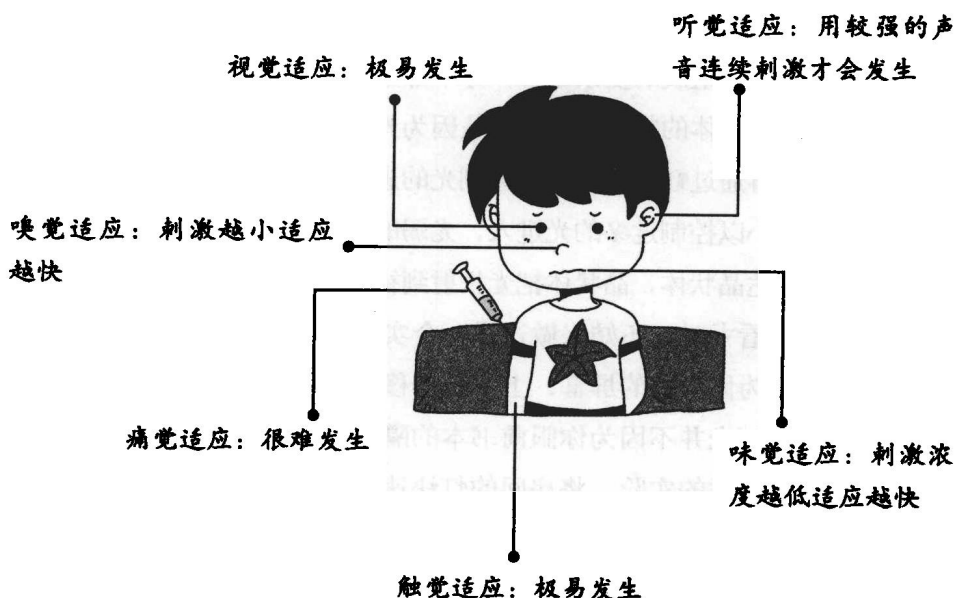
感觉适应在我们日常生活中十分常见，例如一个人刚搬到一间临街的房子，每天就会被过往汽车的噪音吵得睡不着觉。但一段时间后，他便对这种声音产生了“抵抗力”，不会再像最初那样容易被干扰了。这是因为，他已经习惯了汽车的噪音，而这种所谓的“习惯”，正是心理学上所说的“适应”。

人的感觉从何而来



所有感觉最终都是在大脑中形成的

感觉的分类和适应性



2 视觉：花花世界从何而来

视觉是人类最重要的一种感觉，研究表明，在人类获得的外界信息中，90%来自视觉。视觉主要由可见光刺激作用于人眼所产生，具体来说，是由视网膜捕捉到外界物体所反射或透射的光而产生的。

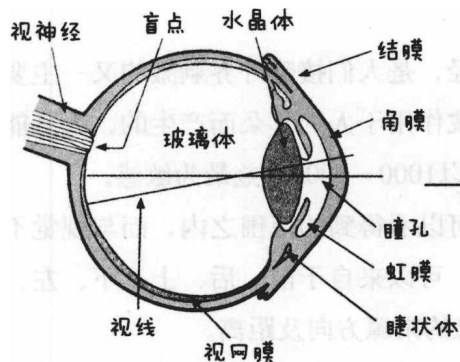
视网膜由几百万个专门接收光的视网膜杆锥体组成，它们把光变成电流信号，通过视神经传送到脑部。视网膜杆锥体有在黑暗中观察和识别各种颜色的功能。位于视网膜中部的黄斑是锥体最多的部分。黄斑中部的小凹状体是锥体最集中的地方。黄斑负责中心视觉，能识别颜色和物体的细节。

要想看见东西，就需要光。我们能看到的是可见光，而可见光是一种电磁波。我们的双眼能接收的电磁光波仅仅是整个电磁光谱的一小部分，不到1/70，波长范围大约为380~780纳米。用波长380~780纳米的光依次照射我们的眼睛，我们的双眼将依次产生紫、蓝、绿、黄、橙、红等各色的感觉；用不同波长的可见光混合照射我们的眼睛，我们的双眼就可以产生各种不同颜色的体验；而将所有可见光的波长混合起来，则会产生白色。

我们能够产生清晰的视觉，主要是眼睛各部分共同协调工作的结果。眼睛是由许多细小部分组成的复杂器官，每个部分对于正常的视觉都是至关重要的。人能看到一个具体的物体如树木，是因为光把树木的像映射到人的眼睛，从角膜进入眼，再通过虹膜改变瞳孔控制光的进入量，如光强的时候瞳孔就收缩到大头针头大小以控制过多的光进入，光弱的时候瞳孔就放大以便进入更多的光；最后光到达晶状体，晶状体把光投射到视网膜上，形成视觉。

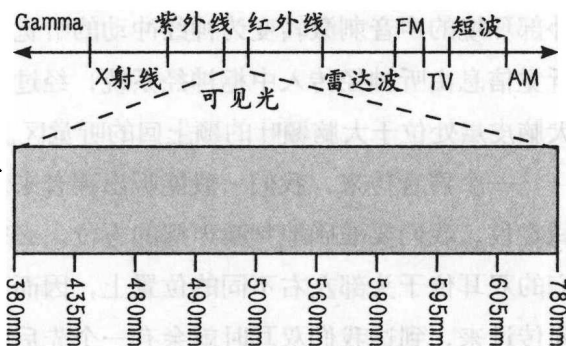
当你在晚上看书时，不妨来做这样一个实验，用你的双眼注视远处的灯光，同时用书作为你眼前的屏幕，上下迅速移动你的双眼，这时你会发现，你所见的远处的灯光并不因为你眼前书本的隔离而有间断的感觉。你也可以在夜晚熄灯前做这样的实验，将房间的灯快速开关一次，在熄灯的短暂时间里，你的视觉仍然留存着灯亮时的形象。这种视觉刺激虽然消失了，但感觉仍然暂时留存的现象，就称为视觉后像。

视觉的形成



可见光刺激视网膜，通过视神经传至大脑，产生视觉

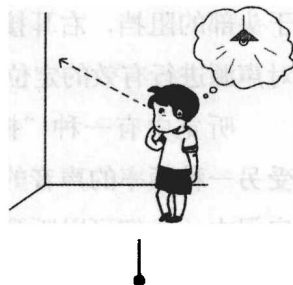
人的眼可以看到波长范围在380~780纳米的光



可见光刺激作用于视觉器官时，细胞的兴奋并不随着刺激的终止而消失，而能保留一定短暂的时间，这种在刺激停止后保留下来的感觉印象称为视觉后像



持续注视灯泡30秒后……



人的视觉后像很容易发生

3 听觉：大珠小珠落玉盘

听觉是人类感知世界的一个重要途径，是人们接受外界刺激的又一主要通道。听觉一般是由空气振动传导的声波作用于人的耳朵而产生的，人耳能感受的声波频率范围是16~20000赫兹，以1000~3000赫兹最为敏感。

视觉可以捕捉到的信息局限在眼睛可以看得到的范围之内，而与视觉不同的是，听觉捕捉信息的范围要宽许多，可以来自于前、后、上、下、左、右等各个方向，并且还能大致判断出信息的来源方向及距离。

听觉的感受器是耳朵。耳朵由外耳、中耳和内耳构成，内耳具有能够将外部环境的声音刺激转变为神经冲动的听觉感受器（声波刺激的换能器），听觉信息由听神经传入中枢神经系统，经过复杂的听觉传导通路，最终到达大脑皮层处位于大脑颞叶的颞上回的听觉区。

一个声音传来，我们一般能听出声音来自哪里，这种现象就是听觉的空间定位。我们要准确地判断声源的方位，必须有两只耳朵协同作用。由于我们的双耳位于头部左右不同的位置上，因而当声音从与左右耳距离不同的方向传过来，到达我们双耳时就会有一个先后的时间差，这一短暂的时间差就成为我们对声源定位的重要线索；而如果声波同时到达我们的双耳，我们就可以定位声源在双耳之间线段的垂直平分线上。

另外，声音到达我们双耳时不仅有先后的时间差，还会有强弱不同，这也是我们对声源进行空间定位的重要线索。比如，当声音来自左方时，由于头部的阻挡，右耳接收到的声波要比左耳接收到的声波弱一些，从而可以对声源进行有效的定位。

听觉中有一种“掩蔽现象”，指的是一种频率的声音阻碍听觉系统感受另一种频率的声音的现象。掩蔽现象在生活中很常见，例如在一间安静的房间内，我们可以听到钟表的“嘀嗒”声、暖气管中的水流声、窗外的流水声，但是如果室内人声嘈杂，上面那些声音马上就会听不到了。

这种掩蔽现象不仅仅存在于听觉上，在嗅觉、味觉中也同样存在。