

MZ BOOKS
华章心理

全国优秀畅销书《心理学是什么》作者**崔丽娟**教授
再度倾力打造“画”说心理学丛书

崔丽娟◎丛书主编

遇见更好的自己

画
说心理学

完成人生每个阶段的心理任务，你将成为更好的自己

王茜 杨宇然 姜月◎编著



- 👶 胎儿也会做梦吗？
- 👶 “三岁看老”的依据是什么？
- 👶 成长的烦恼——我该是谁？
- 👶 怎样才算长大成人？
- 👶 成人的智力水平是升还是降？



NLIC 2970692832



机械工业出版社
China Machine Press

崔丽娟◎丛书主编



遇见更好的自己

王茜 杨宇然 姜月◎编著 树袋熊◎插图



NLIC 2970692832



机械工业出版社
China Machine Press

本书结合人们在不同年龄段的发展特点，向读者展示发展心理学的内容及成果，为读者的发展成长提供合理建议，使读者能够将心理学知识用于日常生活中。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

遇见更好的自己 / 王茜, 杨宇然, 姜月编著. —北京: 机械工业出版社, 2011.4

（“画”说心理学）

ISBN 978-7-111-33776-8

I. 遇… II. ①王… ②杨… ③姜… III. 心理学—通俗读物 IV. B84.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 044459 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：赵艳君 版式设计：刘永青 插图：树袋熊

北京京师印务有限公司印刷

2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

147mm × 210mm • 7.375 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-33776-8

定 价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

总序

心理学是一门关于人的学科，这就决定了它的研究内容是最为丰富和广泛的，活跃在我们生活的众多领域。比如，在各种医院里，我们可以看到咨询心理学家或临床心理学家的身影；在幼儿园、学校里，儿童心理学家、发展心理学家，指导教师和家长更好地帮助孩子成长，并给孩子提供成长的帮助和支持；在监狱、戒毒所等，犯罪心理学家利用团体训练、行为矫治技术等，帮助犯人重新社会化，帮助吸毒者从毒瘾中走出来，重新回归正常而健康的社会生活……可以说，有人的地方，就有心理学家的身影，心理学的研究，已经涵盖了人类生活的各个层面。

2002年我曾出版《心理学是什么》一书，在读者中引起了不小的反响，也收获了不少的奖项，它的出版让我看到了人们对心理学的热情与渴求，而在今天，这种热情与渴求丝毫没有减退：报考各类心理专业资格证书的人每年都在增加，越来越多的学校开设了心理学专业，心理学书籍与节目日益火爆，心理机构激增。这些都证

明了我们的时代需要心理学!

在为此高兴与欣慰的同时，我也在思考一个问题：“怎样才能更有效地把真正的心理学带给热爱心理学的大众？”

恰逢此时，机械工业出版社华章公司的编辑为广大读者策划了“画说心理学”丛书，优先选取心理学与大众生活紧密相关的各个领域阐释。我有幸受邀加入该套丛书的写作并成为主编，让我有机会为热爱心理学的广大读者正确解读心理学，使读者在阅读过程中，通过我们介绍的心理学原理与自己的内心经验互相印证，了解心理学、了解自己，从而更坦然地面对人生，为幸福生活保驾护航。

在写作上我们力求做到：通俗易懂但不失内容丰富，贴近生活事例但不失理论深度，轻松幽默但不失学术严谨。从策划到即将成书，近一年的时间过去了，尽管我们在各方面做了努力，仍然不敢说，我们的设计和阐释以及取舍是最准确的。一本小书道不尽心理学的奥妙，写作期间所感受到的惶然与忐忑，仍然困扰着我们：书中选取的内容，是大家最渴望了解的吗？这些内容是否能使大家准确地理解和把握心理学的精髓？因此，我们也真诚地期待大家的批评与建议，让我们一起完善这套丛书，使它们编排更加合理、写作更加符合大家的期望。

崔丽娟

2010.11于华东师范大学丽娃河畔

前言

人生发展就好像“超级玛丽”游戏。“超级玛丽”游戏中每一关都有自己的任务，就好比人生每个阶段都有要解决的问题。当你解决了一些问题，就顺利进入下一个阶段，如果这一阶段的任务没有解决，恐怕要在下一个阶段来弥补。

发展心理学告诉我们人生发展过程中的一般规律和可能遇到的问题。如果你遇到这样的矛盾和困惑，你不用觉得自己很可怜、孤立无助，其实很多人在这个阶段都会有同样的心路历程。如果你没有遇到这样的苦楚和烦恼，恭喜你，你自发地解决了自己遇到的问题，并且感受颇佳。如果你的发展延后了，不必着急，这些功课还得你自己补起来，才能走得更稳。

人生就像一张有去无回的单程车票，没有彩排，每场都是现场直播。把握好每次演出，便是对人生最好的珍惜。拿出勇气，真心面对，前方会遇见更好的自己。

目 录

总序

前言

■ 第1章 生命在于发展 1

- 说说发展 2
- 天使之心 5
- 发展的意义 16

■ 第2章 “孕” 筹帷幄 23

- 小蝌蚪成长史 29
- 基因的力量 37
- 我的地盘我做主 40

■ 第3章 读懂宝贝心 52

- 我来了 53
- 人之初 62
- 当我看世界时，我看到了什么 66
- 此情可待 71

第4章 决定一生的3年 74强身健体的黄金时段 **75**“小”不学则乱“大”谋 **80**发现自己 **88**人不学不知理 **95****第5章 谁家有几岁长成 99**快快长大 **100**学海无涯由此始 **103**人能群也 **110**情感七色板 **116****第6章 成长纪念册 119**成长的烦恼 **120**成长比成绩重要 **122**此间的少年 **128**谁说年少不识愁滋味 **138****第7章 人生新契机 147**风华正当时 **148**做自己的主人 **150**高效工作的秘诀 **156**在世界中心呼唤爱 **163**

■ **第8章 不惑非祸 184**

青葱岁月渐行渐远 **185**

成人智力是升还是降 **189**

一人饰多角的人生大戏 **190**

家和万事兴 **195**

■ **第9章 最美的夕阳 201**

老化而不僵化 **202**

身老而心不老 **205**

终结“宅”生活 **210**

心态决定幸福 **215**



第1章

生命在于发展

当你翻开这本关于毕生发展的书时，就像进入了时光隧道，可以看到母亲腹中那宛若种子的小小受精卵如何一步步变成摇篮中的可爱宝贝、在幼儿园门口和你挥手拜拜的小捣蛋、端坐于课堂听讲的读书郎、开始变声发育第二性征的靓女帅哥、寻觅爱情踏入婚姻的幸福男女、爱情结晶降临的三口之家、子女离巢后重新开始的二人世界、两老相依携手晚年的夕阳晚照……无论你此刻扮演怎样的人生角色，何妨让我们一起来了解一下每个人已经、正在、将要走过的生命中不同阶段的发展历程呢。

 说说发展

发展心理学是一个对人生的各个阶段都予以充分关注的心理学分支学科，它关注从受精卵形成到死亡的整个生命过程中的整合行为的发生与发展的规律。尤其是随着社会的进步，老年人口比例迅速增长，老年人个人和社会问题也越来越引起人们重视，于是在发展心理学中又分化出一个特殊的分支——老年心理学。最近又有学者强调中年期的研究，因为人们在中年期若能很好地适应生理、心理上的变化，老年期的适应问题就会大大减少。总之，现在我们大谈的“发展心理学”就是研究一个人从胚胎开始到死亡这个漫长的过程中，其心理会发生什么样的变化，在一些特定的时期，会有什么区别于其他时期的

特点。比如逆反心理，一般就只发生在一个人的青春期，在此之前和之后，逆反现象都不突出。

1879年，德国的心理学家冯特（W. Wundt）在莱比锡建立第一个心理实验室，标志着心理学作为一门科学的正式诞生。那么它的分支学科发展心理学的诞生标志又是什么呢？1882年德国生理和心理学家普莱尔（W. Preyer, 1842—1897）的《儿童心理》一书的出版，标志着儿童心理学的正式诞生。



心理学创始人冯特

虽然儿童心理学是在心理学之后诞生，并顺水推舟地纳入到心理学的系统之中，但是这门学科的建立并不仅仅是以心理学为基础的，它有着深刻的社会背景：

第一个原因是随着近代西方社会的发展，文明程度不断提高，人们对于孩子的心理现象日益重视。文艺复兴之前，妇女和儿童都被看做是一个家庭中男性的附属品，并没有独立的社会地位，对他们身心发展的关注非常少，孩子被认为是成人的缩小版，没有受到特别的关心和爱护。从文艺复兴起，新兴资产阶级从经济上、政治上乃至意识形态上进行了反封建反教会的斗争，一些进步的思想家开始提出“尊重儿童、发展儿童天性”的口号。

观察法，发展心理学最主要的研究方法

观察法是心理学研究者有目的、有计划地对研究对象进行系统的观察、纪录，并以此为资料进行研究的一种方法。儿童的语言表达能力、思维能力有限，不善于表达自己的想法、不适宜参加心理学实验，许多对于儿童的研究都采用观察法，《一个婴儿的传略》《儿童心理》这两本最早的儿童心理学著作都是源于对儿童的科学观察。

美国心理学家何林渥斯 (H. Z. Hollingworth) 于 1930 年出版了《发展心理学概论》(*Mental Growth and Decline: A Survey of Development Psychology*) 一书，这是世界上第一部发展心理学著作。书中，他最先提出要追求研究人的心理发展全貌，而不是满足于孤立地研究儿童心理。无独有偶，另一位美国心理学家古德伊洛弗 (Florence L. Goodenough) 同时提出，要了解人的心理，必须全面研究影响产生心理的各种条件和因素，要把心理看做持续不断地发展变化的过程。不仅要研究显而易见的外显行为，还要研究扑朔迷离的内在的心理状态；不仅要研究儿童、青少年，还要研究成年和老年；不仅要研究正常人的心理发展，还要研究犯罪和低能人的心理发展。这些观点在当时看来是非常具有前瞻性的——不仅关心了一个人的过去和现在，同时着眼于未来。

从 1957 年开始，美国《心理学年鉴》用“发展心理学”做

章名，代替了惯用的“儿童心理学”。此后的50多年中，发展心理学的研究范围逐渐由关注儿童发展延伸到人类毕生发展。



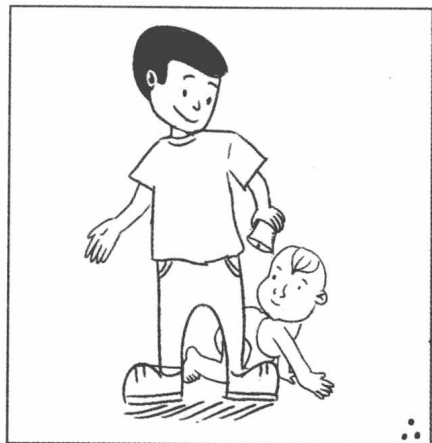
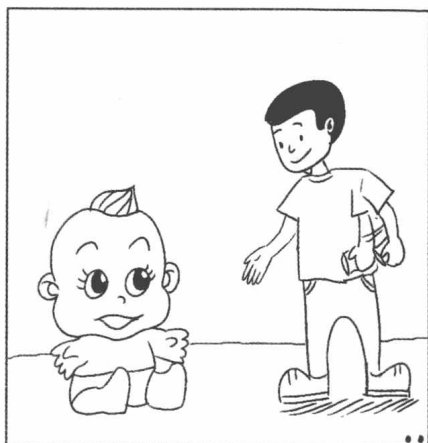
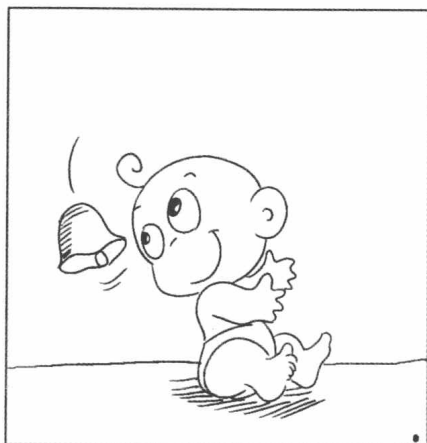
天使之心

理论的学习总是枯燥的，在后文中，会涉及一些心理学家关于儿童心理发展的理论，为了使各位读者在看到这些理论时不至于一头雾水，所以把一些后面提到的理论做一个整体的梳理。当然，如果读者们不喜欢理论学习，尽可以跳过这个部分，在接下来的阅读中，遇到儿童发展心理学理论想进行查询时，翻回来看看就可以了。



皮亚杰的发生认识论

这是一个解释认知发展过程的理论，婴儿刚刚出生时，似乎除了本能之外，一切都是懵懂，但是随后的几年，他们感知、记忆、思维、运动能力都快速发展，那么孩子如何在先天本能的基础之上发展出这些适应环境所必需的能力呢，让我们一起来看看发生认识论对儿童发展各个阶段的论述吧。



感知运动阶段 (0~2岁)

在这个阶段，儿童主要是要弄清楚自己和环境之间相互作用的关系，自己的行为、动作会带来感知觉信息的变化，如自己抓鼻子时，会体验到的微微的痒痛。此外，儿童获得了“客体永久性”这个重要概念——一个物体从眼前消失看不到了，并不等于真正的消失。

前运算阶段 (2~7岁)

处于前运算阶段的儿童思维往往是自我中心的：儿童往往只注意自己的观点、想法，忽略别人的意见、感受，不懂得站在别人的观点考虑问题，在适应环境变化方面表现的灵活性不足。此阶段后期，儿童实现了“去自我中心”，他们是思维能力进一步向前发展。

具体运算阶段 (7~11岁)

具体运算阶段的儿童能够同时考虑到问题的多个方面，例如，当受到小伙伴邀请一起出去玩时，儿童不仅仅考虑自己的意愿，还想到要征求家长的意见。这个阶段儿童能够理解类别之间的包含关系。在这一阶段，儿童将获得可逆性与守恒性的概念。

