

图解

探索复杂的内心世界
破译诡异的心灵密码

心理学

从弗洛伊德到马斯洛的经典学说

- ◆ 一门让人变得更聪明的学问，一门和个人幸福关系最密切的学问
- ◆ 以真实的生活案例解析最实用的心理学规律
- ◆ 图文互动，易读、易懂，科学性、趣味性兼容

亮点
人文馆 010

清远 ● 编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

图解心理学 / 清远编著. —北京:九州出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5108-0111-2

I. 图… II. 清… III. 心理学—图解 IV. B84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 105914 号

图解心理学

作 者 清远 编著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 中印联印务有限公司

开 本 710×1000 毫米 16 开

印 张 20.25

字 数 253 千字

版 次 2009 年 8 月第 1 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷

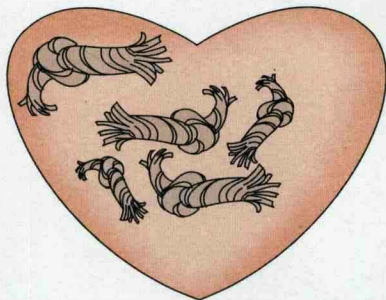
书 号 ISBN 978-7-5108-0111-2

定 价 68.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

一、你我都需要心理学

21 世纪被视为生命科学的时代,心理学尤其重要。生活中,只有心理健康的人才能成为真正成功的人。现代人压力大,心理问题多。我们学点心理学知识,对于处理情感问题、自我减压、自我调节、保持身心健康是很有必要的。



孤僻、厌学
失眠、抑郁
陷入恋爱问题无法自拔
对职业选择、前途茫然
人际关系难处
厌倦工作
婚姻亮起红灯
教育不好孩子

生活中方方面面的问题,都与心理学有联系。心理学家们一般是从个体适应环境的角度提出心理健康的标准,包括自我意识水平、情绪调控能力、挫折承受能力、社会交往能力、环境适应能力等。

趣说心理学



约公元前 510 年 孔子提出性习论、学知论、发展观和差异观等教育心理学思想。



约公元前 450 年 古希腊的恩培多克勒认为,人体由四根(土、水、火、空气)构成;四根的配合比例不同造成心理上的差异。



1734 年 沃尔夫的《经验心理学》出版,创“官能心理学”。世界上首次出现“心理学”一词。

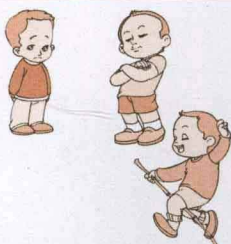


1876 年 世界上第一种心理学杂志《心》在英国创刊,由培因主编。

1879 年 冯特建立世界上第一个心理学实验室,现代心理学诞生。

二、个人发展

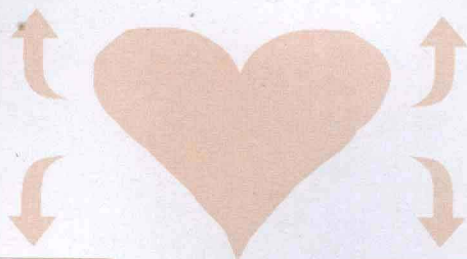
心理伴随人的一生,影响着人生成长的各个时期、学习工作的各个阶段,以及情感生活的各个部分。



儿童对世界的看法与成年人是否相同
为什么长大后个性和成就都如此不同
遗传重要还是环境重要
儿童是主动的还是被动的
发展在各个阶段是稳定的还是不稳定的
不同情境下儿童的表现是否一致



青少年由于生理心理方面变化快、认知结构的不完备、生理成熟与心理成熟的不同步、对社会和家庭的高度依赖、文化知识及社会经验的不足等,更容易产生心理问题。资料表明,心理障碍已成为青少年身心健康的头号大敌。



事业、家庭、人际关系等压力,再加上治“病”不治“人”的错误,产生了许多现代“身心病”:高血压、冠心病、胃溃疡、癌症,而抑郁症、焦虑症、恐怖症、神经衰弱等对中年人造成的危害,绝对不亚于一身的躯体疾病。



由于大脑功能的退化和离退休前后生活的急剧变化,老年人中 85% 的人或多或少存在着心理问题,如焦虑、忧郁、精神分裂症、老年痴呆症等。专家预计:心理养生将成为新时代一项备受关注的健康新课题。

三、人在职场

调查显示:由于上班族压力过大,以及对生活现状的强烈不满。导致近半数的职场人士有明显的亚健康征兆,其中大部分人患有不同程度的心理疾病。不会自我调适心理,就无法享受工作的乐趣,心理产生疾患,就无法实现人生的理想。

职业选择与心理倾向

现实型 建议从事技能性的或者非技能性的劳动以及农业、工业和室外交谈等职业。

社会型 建议从事社会工作、咨询、调解、教育和一些要求组织他人的职业。

智慧型 建议从事科学研究、教书或者写作的职业。

人主要分为 6 种类型,要根据各自的特征选择从事的职业



常规型 建议从事会计、各种机关工作和行政工作。

事业型 建议从事销售、管理等职业。

艺术型 建议从事写作、美术和表演艺术。

职业枯竭与倦怠

在全球导致员工丧失劳动力的 10 大主要原因中,有 5 个因素是心理问题,如工作压力过大、人际关系困难、家庭和婚姻生活失败、缺乏自信心等。



1961 年,美国作家格林尼出版了小说《一个枯竭的案例》,书中描写了一名建筑师不堪忍受精神上的折磨,放弃工作,逃往非洲原始丛林的故事。1974 年美国精神分析学家首次将它使用在心理健康领域。

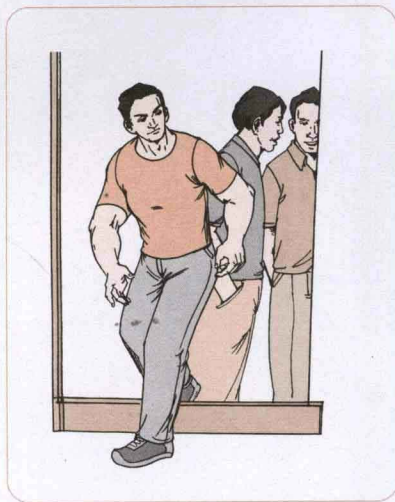
据调查,现代人产生工作枯竭的时间越来越短,有的甚至工作 8 个月就开始厌倦,而工作 1 年以上的白领有高于 40% 的人想跳槽。工作年龄低的员工出现频繁跳槽,主要是物质感和成就感低;老员工大多由于待遇稳定、工作熟悉而表现出消极怠工。

四、社会交往

现代社会就是人际交往的社会。良好的心理素质,是人们进行广泛社交活动的必要条件。相反,心理状态不佳,会形成某些隔膜和屏障,在一定程度上阻碍了人们交朋结友和适应社会。

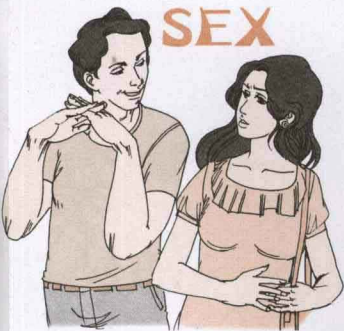
人际交往常见心理障碍

职业规划专家说,10%的成绩,30%的自我定位以及60%的关系网络才是成就理想的标准因素。



自负
忌妒
多疑
自卑
干涉
羞怯
敌视

交际心理,男女有别



男性比女性更为饶舌,据统计,对同一事情的叙述,女性平均使用的叙述时间为3分钟,而男性则多达13分钟。

男性较女性喜欢在交谈中插嘴,打断别人的说话。

女性更喜欢凝神注视谈话的对方,而男性则只从对方的语言中寻求理解。

在谈话过程中,男性注重控制谈话的内容,以显示他的力量,女性则注重维持对话的延续。

女性更易将个人思想向别人诉说,男性自认为强者,故较少暴露自己。

女性的谈话方式生动活泼,而男性则只注重语言力量的表达。

女性显露笑容的机会一般较男性多。

五、爱情难题

爱情——人类古老而又新鲜的话题，是一种高级的心理现象。以男女平等、双方互爱为基础。一方对另一方的强制或者单恋，都不是爱情。你对自己的爱情质量满意吗？在年少的时候我们就梦想着一份完美的爱情，但是现实却很难遂人愿。爱情真的这么不可理喻吗？

心理学家谈爱情

鲁宾认为爱有3个元素：关怀；依附；亲密。

弗罗姆认为真爱应包括有下列4项因素：愿意了解。用行动表示关心。关系的献身感。责任感。



斯滕伯格提出“爱情三向度”理论。他强调“爱”实际上可从3个方面来看——亲密、热情及承诺。

弗兰克尔认为爱的态度有3种形态：最原始的态度属于身体方面，是性的态度。其次是迷恋。第三层次是针对对方的精神方面的爱。

爱情的健康和 unhealthy

心理学家把爱情分为健康和 unhealthy 的两大类，有不同表现。

(1) 不痴情过分，不咄咄逼人，不显示自己的爱情占有欲，能够充分尊重对方；

(2) 将爱情给予对方比向对方索取爱情更使自己感到欢欣，并以对方的幸福为自己的满足；

(3) 是彼此独立的个性的结合；

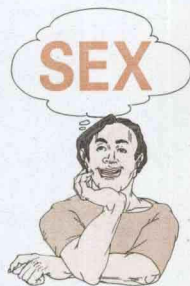
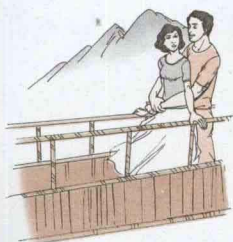
爱情能疗伤也能伤人。患爱情病的人具有各种不同的征状，如表现狂热、或情绪低落、处事失衡等。人们应该树立正确的爱情观念，不要让它太流于理想化，也不要太沉湎于爱情之中不能自拔。

(1) 过高地评价对方，将对方的人格理想化；

(2) 过于痴情，一味地要求对方表露爱的情怀，这种爱情常有病态的夸张；

(3) 缺乏体贴怜爱之心，只表现自己强烈的占有欲；

(4) 偏重于外表的追求；



六、婚姻围城

婚姻是爱情的坟墓吗？婚姻是让人烦恼不已的围城吗？婚姻是幸福的短暂旅程，还是痛苦的长久渊藪？

单身与恐婚

心理学研究表明，单身男女择偶困难，有一些属于个人心理上的原因：

未从过去的创作和伤害中走出。

个性方面的缺陷。

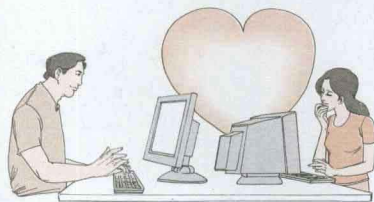
缺少与异性交往的技巧。

缺少爱与被爱的能力。



“恐婚症”是一种很有代表性的现代社会心理疾病。社会舆论对婚姻生活的负面宣传是起因之一，或由于亲身经历过不幸的婚姻生活。

婚后心理变化



据统计，当代世界各国的离婚率，最高的是婚后 2~5 年的青年夫妇，占全部离婚数的 70% 左右，心理学家将该时期称为婚姻的危险期。

稳定感使年轻夫妻（尤其是丈夫）怠慢之心产生。

家务劳动，新的人际关系（如婆媳、姑嫂关系等）比热恋时繁琐、复杂。

各自的活动都有较大的依附性制约性，社交、爱好、言行一般都要兼顾双方。

了解越来越全面、真实，各自的缺点和弱点也更加充分地暴露。

对方对自己的吸引力明显减小，相互之间会相对冷淡。

离婚的类型

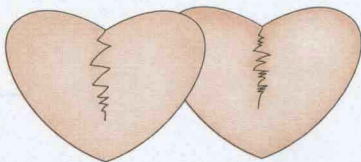
有婚恋专家喊出：“中国 70% 的婚都离错了！”究竟哪些婚是离错了的？

外力干预型：父母干预了夫妻间的很多事。

外遇型：某一方出现外遇，爱人不肯原谅。

经济困难型：因经济困难，生活所迫。

生活琐事型：为家庭琐碎之事吵闹，最终闹到离婚的地步。



很多人离婚只是由于不懂得夫妻间的沟通方法、技巧。第一、三、四种类型复婚后效果会比较好，第二种效果比较差。

七、家教艺术

家庭教育是一门心理学问,更是一门心理艺术。父母只有通晓这门艺术,才能真正把孩子培养成人,塑造成才。

警示信号

突然变得少言寡语,不愿与人交往。
经常恐惧、焦虑不安、烦躁。
情绪不稳,冲动。
拒绝去学校或与亲人分离。
容易生气、产生敌意或爱发脾气。
无兴趣或不愉快。
生活懒散、不愿上学。
粗野,有暴力倾向。
过分活跃,上课小动作多。



注意力不集中,拖拉。
行为古怪和无理性。
控制不住的反复洗手、检查,脑子反复想事。
不由自主地反复眨眼、挤眉、努嘴、抽鼻子、摇头等。
无法控制的清喉、嗓子发声。
不自主地骂人说脏话。
睡不着或睡不好。
学习成绩下降。

家庭教育中的心理误区

重智轻德

容易让孩子自私,只关心自己,缺乏对他人的关爱,对社会的关心。

重智轻德
造成孩子的应变、劳动、语言、自律、生存、与他人相处的能力显得比较差。



重养轻教,追求金钱和物质享受,让孩子养成物质享受的习惯,生存能力弱。

重言教,轻身教

会丧失父母在孩子心目中的权威性。

棍棒教育

使其精神紧张、说谎、粗暴,有损身心健康,造成两代人的感情隔阂。

八、身心健康

身心健康才是全面的健康。近年来,我们对自己生理健康的投入和关注越来越多,但对于自身精神世界的构筑和“保健”却相对少得可怜。

幸福也是有指数的,总幸福指数是指你的较为稳定的幸福感,而不是暂时的快乐和幸福。心理学家赛利格曼提出了一个幸福的公式:总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+你能主动控制的心理力量($H=S+C+V$)。

心理上常见的压力症状

无法集中注意力,精神涣散。

烦躁不安。

没有食欲。

失忆、健忘。

易怒、具有挑衅性。



常常感到焦虑不安。

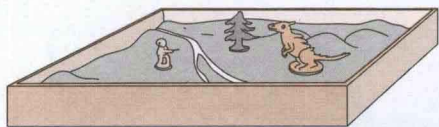
抑郁,情绪波动大。

性欲下降。

丧失自尊,做出消极的自我评价。

说话过多,声音过响。

情绪管理



情绪的不当表达对我们身心健康、自身发展和社会进步有不利影响。情绪管理分为两个大方面,一个是处理消极负面情绪,一个是增强承受压力的能力——提高自我功能。

你的心态健康吗

研究表明,下述 8 种精神状态心理特征,将有助于保护你的健康。



保持乐观情绪

富有挑战精神

有强烈的责任感

能抛弃怨恨

善于宣泄自己的感情

富有幽默感

拥有一份爱心

能广交朋友

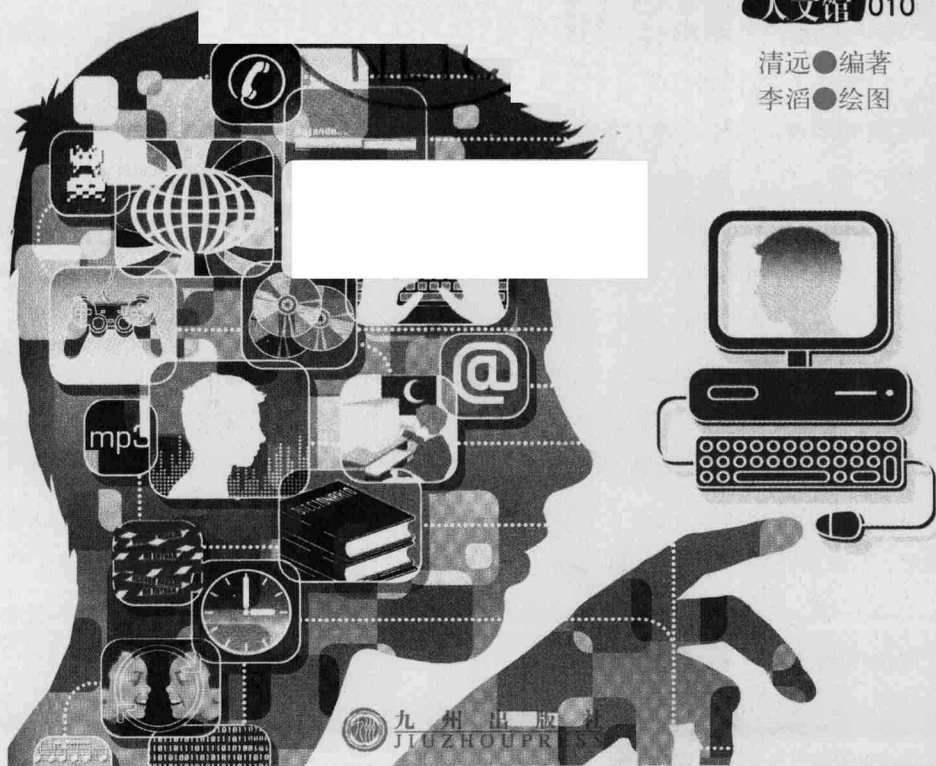
图解

心理学

从弗洛伊德到马斯洛的经典学说

亮点
人文馆 010

清远●编著
李滔●绘图



九州出版社
JIUZHOU PRESS

序言



心理学，与你的幸福密切相关

你熟悉心理学吗？你是否对心理学有着无比的好奇？关于心理学，你有哪些认识？

生活中，对于“心理学”一词，对于上述问题，我们大多是雾里看花，熟悉却朦胧。它是什么，与我們有何关系，了解它对我们有用吗？也许你一时语塞。但潜意识、梦、性、动机、需要……你我对此并不陌生。

那么，你一定知道佛洛伊德和马斯洛这两个人。

佛洛伊德(1856-1939)，精神分析学派创始人。在心理学的年鉴上，没有任何人物会像他这样倍受吹捧而又惨遭批判。他把人的心理分为意识和潜意识，强调潜意识的过程如何影响人们梦的内容，如何造成常见的不幸，如口误、忘记人名、致伤的事故，甚至疾病。他创造了用精神分析法来治疗精神病的方法，普及了一些心理学学说，如有关焦虑、防御功能、阉割情绪等。

马斯洛(1908-1970)，第三代心理学的开创者，提出了融合精神分析和行为主义心理学的人本主义美学。他认为，人具有多种动机和需要，包括生理、安全、归属和爱、自尊和自我实现等需要，而追求真、善、美的心理诉求，也将最终导向完美人格的塑造。

生活中，与心理学接触较少的人，常常觉得心理学深奥、难懂，甚至有一种敬畏感。它常常被冠以“玄”、“神秘”、“不可信”甚至是“伪科学”的名头。假如要求人们说一下心目中对“心理学”或“心理学家”的看法，会得到一大堆不同的答案：

“知道血型就能知道心理。”“心理学是读心术，心理学家知道你的想法。”“学习心理学要学解梦。”“学了心理学，就可以预知一个人的未来。”“他们像弗洛伊德那样研究你。”“心理学家会催眠你。”“他们测量智商和性格。”“他们使用测谎器。”“他们在做一些秘密的、不太光彩的实验。”

其实，这些都是由于对心理学不了解而产生的诸多误解。心理学家不是算命先生，不

是半仙,不是预测家。再高明的专家也不可能具有所谓的“读心术”,除非他有超能力。

在我们日常的生活片断里,就有一系列的心理活动。比如,你的“看到、听到、感到”就是心理学中讲的“感觉、知觉”;你的“记得、想起”就是心理学中讲的“记忆”;你的“猜想、盘算”就是“思维”问题;你的“高兴、喜欢、郁闷”属于“情感”;你的“忍耐、坚持”属于“意志”。这些心理活动或现象,都是你我所熟悉的。

心理学作为一门研究心理现象和人的行为规律的科学,蕴含着无穷的奥秘和永不枯竭的宝藏,恩格斯曾把它誉为“地球上的最美的花朵”。心理活动摸不着、看不到,但它深刻地影响着人的行为:如何让记忆、学习更有效,如何缓解压力,如何走出抑郁,如何建立和谐的人际关系,如何帮助那些有心理疾患的人……

如今,心理学似乎已成“显学”。今天的中国人,比任何时候都更关注自己的心理健康。尤其在 2008 汶川大地震后,更多的人知道了心理咨询。

在我们的一生中,会遭遇形形色色的心理危机。据世界卫生组织统计,目前全球至少有 5 亿人存在各种精神心理障碍问题。专家断言,从今天到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样,给世人带来持续而深刻的痛苦。

生活中,不少人夸大甚至神化了心理学,把心理专家看成救命稻草,期望通过心理咨询让自己洗脑或者换个人一样,能轻松克服自己的弱点或难题。其实,心理学并不能帮助你解决现实问题,也不能消除你所面临的危机和痛苦,但能缓解你的压力,影响和改变你对问题的看法。每个人身上都包含着一种美好,心理学就是把你的美好价值呈现出来。

本书力图将深奥晦涩的心理学知识,以通俗易懂、生动活泼的方式呈现在读者面前,揭开那层似乎陌生、神秘的面纱。本书深入生活,将心理学与人们的日常生活、工作紧密联系起来。

“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学。”假如我们了解了自己和他人的心理活动规律,并运用于生活,即可增加成功、幸福的概率。从这个角度来说,人人都是心理学家。相信你翻阅本书后,曾经对心理学的诸多误解、偏见将悄然隐去,随之而来的乃是对它浓浓的情趣。你会由衷地感叹:原来,心理学与我如此贴近,如此亲密!

2009 年 6 月

编者

目录

序言 /10

本书阅读图示 /18

第1章

走近心理学:与个人幸福联系最密切的科学

- 1 何谓心理学:关于灵魂——“心”的科学 /22
- 2 发展历史:一门既古老又年轻的科学 /24
- 3 让人生更智慧:心理学对你有什么用 /26
- 4 建立首个实验室的心理学之父:威廉·冯特 /28
- 5 心理学在今天:拯救当代人的心理危机 /30
- 6 心理学研究方法:大师的花招 /32
- 7 你的误解:心理学并非高深莫测 /34
- 8 形形色色的心理测验:判定个性差异的工具 /36

第2章

感知与需要:人类生存的必需品

- 1 大脑隐藏的秘密:用进废退 /40
- 2 触摸世界:我们依赖感觉 /42
- 3 视觉:心灵的窗口 /44
- 4 颜色:如何影响人的行为 /46
- 5 鸡尾酒会效应:人人都有“间谍耳” /48
- 6 不可思议的第六感:灵魂之眼 /50
- 7 错觉:感觉也会变异 /52
- 8 了解世界:我们依赖知觉 /54
- 9 知觉的高级形式:观察 /56
- 10 动机:行为方式的指挥棒 /58
- 11 你究竟需要什么:五个层次 /60
- 12 厌恶感是自我保护:进化赋予人的本能 /62

第3章

思维与心理：一荣俱荣，一损俱损

- 13 饮食：被心理需求牵着走 /64
- 14 性之谜：仅仅是生理需要吗 /66
- 15 激励是心理的需要：让马儿快跑 /68
- 16 “软糖实验”与自制：抑制冲动，抵制诱惑 /70

第4章

解读意识：驱动人行为的动力源

- 1 意识构成：行为的司令官 /98
- 2 无意识：被遗忘了的欲望 /100
- 3 睡眠：心理状态的晴雨表 /102
- 4 梦为何物：是幽灵在作怪吗 /104
- 5 梦的解读：解决深层次心理问题 /106
- 6 趣说梦游：你可能有误解 /108
- 7 集体潜意识：神秘的原型世界 /110
- 8 揭开心理压抑的秘密：逃避无益 /112
- 9 洞察你的心理情结：内心能量的郁结 /114
- 10 自我暗示：惊人的力量 /116

两性心理：男人来自火星，女人来自金星

- 1 男女有别：心理差异知多少 /120
- 2 魅力由何产生：从外貌说起 /122
- 3 男人为啥好色：更富于想象力 /124
- 4 女人善妒有根据：嫉妒是沮丧、攻击的混合 /126
- 5 有趣的“男女搭配，干活不累”：有科学依据 /128
- 6 一见钟情之谜：幸福激素的生成 /130
- 7 “郎才女貌”的心理学依据：挑剔的雌性和具有竞争力的雄性 /132
- 8 恋人就在 70 米以内：浪漫邂逅只是少数 /134
- 9 奇怪的罗密欧朱丽叶效应：得不到总是最好的 /136
- 10 “单身贵族”的悲喜：爱不可缺失 /138
- 11 同性恋需要包容：环境因素惹的祸 /140
- 12 老少恋的秘密：源于心理缺失 /142
- 13 直面性骚扰：扭曲的欲望 /144
- 14 “一夜情”的心理剖析：白领的快餐 /146
- 15 “恐婚症”正在流行：人与人之间的信任危机 /148
- 16 女人爱管钱是天性吗：安全感的需要 /150
- 17 痛身更痛心：家庭冷暴力 /152
- 18 婚外情：谁之错，谁之痛 /154

人际心理：经营人脉的策略

- 1 第一印象是与非：常构成心理定势 /158
- 2 晕轮效应与一叶障目：以点带面、以偏概全 /160
- 3 识人勿刻板：会欺骗我们的思维 /162
- 4 吹牛背后的动机：心理补偿 /164
- 5 有趣的撒谎动机：一种人际沟通技巧 /166
- 6 以己度人：投射效应多偏差 /168
- 7 巧用“冷热水效应”：降低期望 /170
- 8 离他多远才最好：自我需要空间 /172

- 9 “社交恐惧症”的背后:总是处于焦虑状态 /174
- 10 天然的冲动:人为啥爱凑热闹 /176
- 11 积极心态:迷人而幸运 /178
- 12 “破窗”的细节暗示:不良现象的无限扩展 /180
- 13 得寸进尺:登门槛效应 /182
- 14 合作与双赢:智者的选择 /184
- 15 旁观者为何冷漠:责任分散 /186
- 16 短信的魔力在哪里:回避压力 /188
- 17 “人肉搜索”背后的社会心理:不要让道德变成“绑架”的武器 /190

第7章

儿童心理:没有问题孩子,只有问题父母

- 1 孩子有心病怨父母:教育方式不当 /194
- 2 帮助孩子认识自我:提升孩子的“内省智能” /196
- 3 克制你的“保护强迫症”:适时放手 /198
- 4 期望和赞美的魔力:提倡说“行”,反对说“不” /200
- 5 提高孩子的自控力:改善孩子的多动症 /202
- 6 不可放纵他的脾气:宣泄的消极方式 /204
- 7 “破坏狂”心理大揭秘:并非坏事 /206
- 8 孩子撒谎缘由多:恐惧的结果 /208
- 9 电视儿童:如何走出孤僻 /210
- 10 自我归因的培养:促进其积极上进 /212
- 11 孩子逆反为哪般:沟通有障碍 /214
- 12 他为何胆小:成人有责 /216
- 13 打骂孩子:高投入低回报 /218
- 14 小心孩子的性心理错位:让他了解性 /220
- 15 俄狄浦斯王的故事:警惕“恋父恋母”情结 /222
- 16 风平未必浪静:莫忽视心理求助信号 /224
- 17 教子须防“超限效应”:过犹不及 /226
- 18 与孩子心灵沟通:学会倾听 /228