

荣树图书
RONGSHUTUSHU

图 完
解 全

愿您心理健康之树永远常青



● 刘琴 / 主编

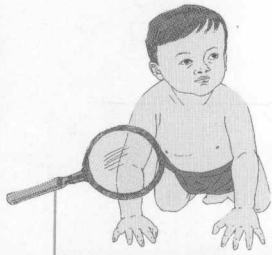
大众心理学



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

014007764

B84-64
06



完全图解

大众心理学

WANQUANTUJIE DAZHONGXINLIXUE

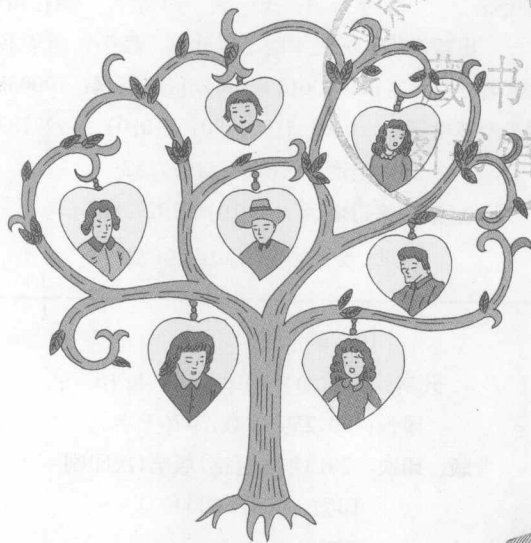
主 编 刘 琴

编 者 (以姓氏笔画为序)

万新平 马 威 马艺达 马寅中

王 传 王 玮 王新萍 冯素芳

郝云龙 顾 强



B84-64
06



人民军医出版社

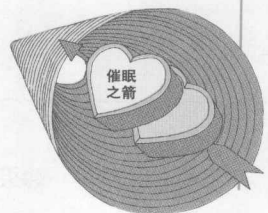
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



北航

C1694607



014007264

图书在版目 (CIP) 数据

完全图解大众心理学/刘琴主编. --北京:人民军医出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5091-6546-1

I. ①完… II. ①刘… III. ①心理学-图解 IV. ①B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第159618号

WANGQUANTULIE DAZHONGXINLIXUE

主编 刘琴

(北京人民军医出版社) 策划

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第159618号

完全图解大众心理学

刘琴 主编

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王璐 卢紫晔 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市10036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 20.25 字数: 476千字

版、印次: 2013年10月第1版第1次印刷

印数: 0001-6000

定价: 46.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要 III

本书编者选择以图释文，以图代问的形式，通过精美手绘图诠释心理学概念，让读者在轻松愉悦的过程中，了解和掌握心理学变化的特征和规律，为背负压力的现代人带来一份清新和释然，使大众在日常生活中更加有效地运用心理学知识，更好地为工作和生活服务。本书适用于关注心理健康的百姓阅读参考。

自序 III

心理过程人人皆有。春风吹过，我们感到凉爽极了，路边的花儿闻起来喷香扑鼻，很多过去发生的事想起来仍然“历历在目”，这些感觉、知觉和记忆都是心理的活动或现象。可以说，人在进行所有活动的时候都伴随有心理现象的发生。

人类一直对这些心理现象抱有浓厚的兴趣。自有人类文明史以来，人们就开始探讨和研究人的心理现象，力图揭示心理活动的奥秘。在古代，很多人都认为，人的言行应该归结为一种特殊的实体，亦即灵魂的主宰。我国中医理论经典著作《黄帝内经》载：“生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂。”古希腊哲学家柏拉图指出，人的灵魂具有三重性，即理智、激情和欲望。其中理智是智慧的，起着指导作用；激情服从它，是它的助手；欲望占据最大部分，它贪得无厌，必须受到理智和激情的控制。

心理学一词来源于希腊文，其原名Psychology一词系由希腊文中Psyche与logos演变而成，前者意指“灵魂”，后者意指“讲述”。综合起来，心理学便是“阐释灵魂之学”。

19世纪中叶前，心理学一直都被包括在哲学的母体之内，仅仅用思辨的方法来描述人的心理现象，这就导致了心理学的发展极其有限。到了19世纪末叶，随着自然科学的蓬勃发展，科学实验方法被广泛用于研究中。在这样的学术氛围中，德国生理学家、哲学家冯特以前人的工作为基础，于1879年在德国的莱比锡大学建立了世界上第一所真正的心理学实验室。自此，心理学才开始从哲学中分离出来，逐渐发展成为一门独立的科学。所以，正如著名心理学家艾宾浩斯所说，虽然人们对心理学的研究经历了相当漫长的过程，但是严格地说，心理学其实“只有一段简短的历史”。

在心理学领域，奥地利精神医学家弗洛伊德是一个不能不提的人物。他在对精神病的治疗中创立了精神分析学说，首先提出人的行为有时是受意识不到的心理倾向所支配的。在长期的医疗实践中，弗洛伊德将人的心

理分为无意识和意识两个对立部分，认为无意识世界中的性本能（性冲动）决定了人类的大部分行为，要想了解某一个人的心理就必须去了解他的无意识世界。精神分析学说的影响，不仅对心理学的发展起了巨大的推动作用，而且成为一种广泛传播的哲学思潮，对西方的文学、艺术、宗教、伦理学、历史学等领域均有深远影响，甚至可与达尔文的进化论相提并论。

随着研究的深入，心理学逐渐发展成为一门成熟的学科。它的分支十分广泛，包括普通心理学、实验心理学、生理心理学、发展心理学、人格心理学、社会心理学和心理测量学等众多分支。

在我国，心理学的发展起步较晚。至20世纪初，西方的科学心理学才传入中国，此后，心理学的各种学术组织逐渐成立，但离老百姓的生活还很远。进入现代社会，人们面对生活中的交往沟通、感情上的需求等，开始热衷于对自己、他人心理的解读，出现了诸如行为心理学、色彩心理学、恋爱心理学、职场心理学等更新颖、更贴近人们真实生活的心理学研究。

现代社会人们更关注心理的需求以及精神世界的完整、丰富和多变。伴随着这些需求，人们掀起了一场阅读心理学书籍的热潮。专业的心理学著作大多晦涩难懂，非专业人士读起来难免吃力。鉴于这个原因，我们选择与传统心理学书籍不同的方式——图解来编著此书，以生动精美的手绘图让读者轻松愉悦地了解人类心理的特征和规律，从而使大众在生活中更加有效地了解和运用心理学的相关知识，给背负着巨大压力的现代人带来一份清新和恬静。

我们相信，通过图解的方式能够使您更好地领略心理学的精髓思想。当然，由于心理学本身的博大精深，加之编者自身能力水平有限，在编写本书时难免会出现一些纰漏，希望读者能够提出宝贵意见，以便我们在今后的工作中改正。

编者

2013年1月18日

目 录

第一章 心理学的发展历程

心理学虽然是一门古老的科学，但是作为一门真正独立的学科，它只有百余年的历史。自1879年冯特建立世界上第一个心理学实验室以来，整个心理学界出现了前所未有的对学术进行探讨的繁荣局面……

- 从“心”开始的科学 / 4
- 心理学的源头 / 6
- 心理学之父 威廉·冯特 / 8
- 格式塔心理学派的创始人 韦特海默 / 10
- 精神分析学派的创始人 西格蒙德·弗洛伊德 / 12
- 对行为的专注 行为主义 / 14
- 心理学的第三势力 人本主义心理学 / 16
- 对认知过程的专注 认知心理学 / 18
- 心理学是最广泛的一门学科 在人类生活中的应用 / 20

第二章 一看就明白的心理学常识

动物进化史表明，心理与神经系统是同时产生的。神经系统是心理活动的主要物质基础。人的一切心理活动，都要通过神经系统的活动来实现……

- 人体内起主导作用的调节系统 神经系统 / 24
- 人类意识活动的精密仪器 大脑 / 26
- 感觉器官对客观事物的直接反映 感知 / 28
- 与实际不相符的判断性 错觉 / 30
- 对客观现实的高级心理反应形式 意识 / 32
- 提高学习效率的“法宝” 观察学习 / 34

人类改变自然的动力源头 思维 / 36

人类大脑的自动放映机 记忆 / 38

人类最重要的交际工具 语言 / 40

对事物的专注 注意 / 42

人们从事各种活动的动力 动机 / 44

第三章 研究心理学的方法知多少

心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。科学的事实应该是客观的并且能够接受人们检验的……

实验法 / 48

调查法 / 50

观察法 / 52

测验法 / 54

个案法 / 56

第四章 决定成功与失败的重要砝码：性格心理学

人与人之间为什么会有性格和行为上的差异？个体应该如何判断别人的性格？这些问题不仅是普通人关心的问题，也一直是哲学家和心理学家研究的对象……

什么是性格 / 60

性格是怎样形成的 / 62

性格类型的传统式分法 / 64

性格类型的测试式分法 / 66

血型与性格 / 68

不同的性格造就不同的人生 / 70

优化自我性格，彰显性格魅力 / 72

第五章 研究心理的发展规律：发展心理学

发展心理学是研究心理发生、发展规律的科学。它有广义和狭义之分。广义的发展心理学包括比较心理学、民族心理学和个体发展心理学；狭义的发展心理学仅指个体发展心理学。本章主要讨论个体发展心理学……

新生命诞生的起点：孕育期 / 76

基本信任和不信任的心理冲突：婴儿期（0-2岁） / 78

自主与害羞和怀疑的冲突：儿童期（2-4岁） / 80

主动对内疚的冲突：学龄初期（4-7岁） / 82

勤奋对自卑的冲突：学龄期（7-12岁） / 84

自我同一性和角色混乱的冲突：青春期（12-18岁） / 86

相对成熟的发展时期：成年早期（18-35岁） / 88

性情平稳的持续阶段：成年中期（35-60岁） / 90

生命的终结期：成年晚期（60岁至衰亡） / 92

第六章 缔造世界的无穷智慧：创造心理学

创造心理学是以心理学为主体，综合了文化学、社会学、教育学、生理学等学科中有关人的创造力、创造性、创造过程、创造方法以及影响创造的各种因素而形成的一门综合性学科，是心理学的分支学科之一……

智力测验的起源 / 96

想知道你的智商有多高吗 / 98

智力与心理测量学之间的联系 / 100

斯腾伯格的智力三元理论 / 102

加德纳的多元智力理论 / 104

遗传与智商之间的微妙关系 / 106

环境与智商之间的必然关系 / 108

智力和创造力有必然联系吗 / 110

非智力因素对创造力的影响 / 112

回归童心世界，培养创造力 / 114

第七章 人类文明的体现：性心理学

性心理学的研究必须以生物科学为基础，几十年来，生物科学的迅速发展对性心理学的研究起到了强大的推动作用……

- 生理的性别与社会的性别 / 118
- 性别角色是如何获得的 / 120
- 原始的性行为 动物之间的性 / 122
- 人类对性本能的定义 / 124
- 人类性行为的唤起与反应 / 126
- 伦理道德对性行为的约束 性规范 / 128
- 男女青春期性心理的特征 / 130
- 青春期不能回避的教育 性教育 / 132
- 同性相吸的群体 同性恋 / 134

第八章 揭示微妙的特殊情感：恋爱心理学

在人们的心目中，爱情总是甜蜜而又美好的，在任何国家、任何年代，拥有爱情都是一件幸福的事……

- 两性情感的至高境界 爱情 / 138
- 恋爱是性意识发展的必然结果 / 140
- 追求令人神往的爱情 / 142
- 如何选择心仪的配偶 / 144
- 传递爱情信息最佳的方法 / 146
- 走出失恋的沼泽地 / 148
- 走出单相思的怪圈 / 150
- 性心理障碍 / 152
- 恋爱和婚姻不同 / 154
- 踏上婚姻红地毯 / 156
- 婚姻是福地还是墓地 / 158

第九章 学会管理自己的情绪：情绪心理学

情绪是人们生活中不可或缺的重要组成部分……

情绪的重要性 人的各种情绪 / 162

人类情绪的表达 / 164

情绪的功能 / 166

情绪对人的影响 / 168

如何控制、改变和转换情绪 / 170

女人抱怨的心理揭秘 / 172

人们为何会厌倦自己的工作 / 174

如何应对生活和工作压力 / 176

第十章 人与人之间交往的纽带：社会心理学

社会心理学是研究个体和群体社会心理现象的学科……

人为什么要和他人交往 / 180

我们是如何认识他人的 / 182

印象是怎样形成的 / 184

如何打造良好的第一印象 / 186

生活中的随大流现象 / 188

跨过心灵的“门槛” 说服他人 / 190

人与人之间关系的润滑剂 沟通 / 192

不求回报地帮助他人 利他行为 / 194

有意伤害他人的侵犯行为 / 196

人际交往应遵循的心理原则 / 198

走出孤僻的自我世界 / 200

影响人类思想的巨大力量 情境 / 202

人与人之间的亲密状态 人际吸引 / 204

人际关系的破裂 人际冲突 / 206

为何要做愚蠢而不合理的事情 服从 / 208

被高估的直觉 虚假同感偏差 / 210

戴着有色眼镜看人 偏见 / 212

第十一章 探访人类心灵的梦工厂：梦心理学

在我国的历史文化长河中，和梦相关的故事不胜枚举，诸如黄粱一梦、庄生梦蝶、梦笔生花、南柯一梦等，都是千百年来一直为人们津津乐道的梦故事……

- 什么是梦，梦又从何而来？ / 216
- 梦的萌芽状态 潜意识睡眠 / 218
- 梦为什么会被遗忘 / 220
- 产生睡眠障碍的主要因素 / 222
- 梦对健康的好处 / 224
- 弗洛伊德梦的解析理论 / 226
- 冥想是改变意识的一种形式 / 228
- 一种较为严重的知觉障碍 幻觉 / 230

第十二章 心理疾病与心理疗法

心理疾病，是指一个人由于精神上的紧张、干扰，而使自己的思维、情感和行为发生了偏离社会生活规范的现象……

- 人格障碍及其治疗 / 234
- 意识的自我逼迫 强迫症 / 236
- 对事物的过度担忧 焦虑症 / 238
- 常见的心境障碍 躁狂症与抑郁症 / 240
- 持续漫长的精神病 精神分裂症 / 242
- 对食物的过度喜爱和厌恶 厌食症与暴食症 / 244
- 机体的强烈刺激 应激反应 / 246

第十三章 催眠到底是什么

催眠是由各种不同技术引发的一种意识的替代状态……

- 述说催眠的“前世今生” / 250
- “催眠”是什么玩意儿 / 252

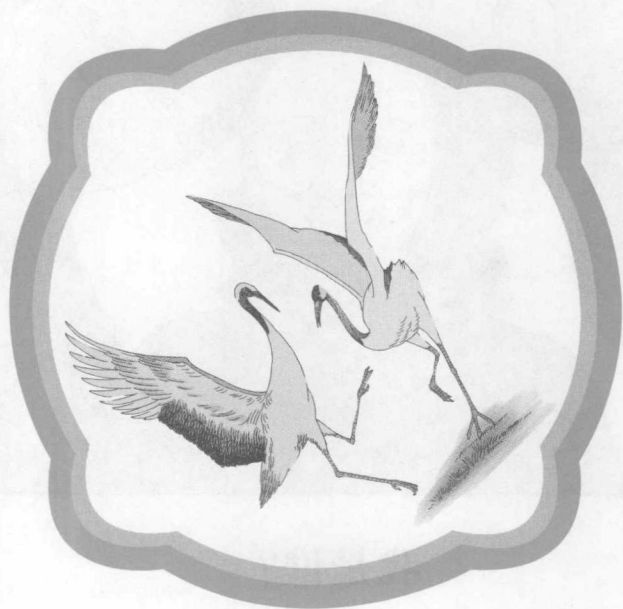
- 你最想了解的催眠三疑问 / 254
- 现代医疗催眠之父 艾瑞克森 / 256
- 我真的会被催眠吗 / 258
- 被催眠师控制是否会做出不该做的事 / 260
- 催眠会带来哪些不良反应 / 262
- 催眠真的可以治疗癌症吗 / 264
- 孕妇可以催眠吗 / 266
- 动物能被催眠吗 / 268
- 催眠可以忘记失恋痛苦吗 / 270
- 催眠可以让她爱上我吗 / 272
- 催眠的五大要素 / 274
- 催眠诱导技巧（一） 物体掉落法 / 276
- 催眠诱导技巧（二） 神奇变形法 / 277
- 催眠诱导技巧（三） 不用语言法 / 278
- 催眠诱导技巧（四） 混淆法 / 279
- 如何解除催眠 / 280

附录 心理学小测试

- 你知道自己的性格吗 / 284
- 智商（IQ）值是多少 / 286
- 你易出现怎样的人格障碍 / 288
- 菲尔人格测试 / 290
- 心理抗压能力测试 / 292
- 爱情心理年龄是多少 / 294
- 你的沟通能力强吗 / 296
- 良好的抽象思维的重要性 / 298
- 你是否具有多重性格 / 300
- 你能与他人和谐相处吗 / 302
- 你易被催眠吗 / 304
- 心理年龄测试 / 306
- 情商（EQ）值是多少 / 308

第一章

心理学的发展历程



我是谁？



我是谁？

心理学虽然是一门古老的科学，但是作为一门真正独立的学科，它只有百余年的历史。自1879年冯特建立世界上第一个心理学实验室以来，整个心理学界出现了前所未有的繁荣局面。在冯特建立构造主义心理学之后，陆续又形成了格式塔心理学、精神分析学说、行为主义心理学、人本主义心理学和认知心理学等学派，这些学派遍布世界各国，为推动心理学的发展起到了不可磨灭的作用。

本章图解目录

- 个性的形成 / 5
- 心理学的源头 / 7
- 心理学之父威廉·冯特 / 9
- 格式塔心理学的知觉研究 / 11
- 人格结构理论 / 13
- 行为主义 / 15
- 需要层次理论 / 17
- 认知心理学 / 19
- 心理学的分支与就业方向 / 21



从“心”开始的科学

心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门学科。心理学既研究动物的心理（主要是为了深层次地了解、预测人的心理的发生、发展规律），也研究人的心理，而以人的心理现象为主要研究对象。

TOSH SO
心理学常识

你我也有心理，你关注过吗？

人的心理现象

一般把心理现象分为两类，即心理过程与个性。

① 心理过程

心理过程是指心理活动发生、发展和消失的过程，也就是人脑对现实的反映过程。以知觉过程为例，当我们看到一个物体时，首先要用眼睛来接受来自物体的光刺激，然后经过神经系统的加工，把光刺激转化为神经冲动，从而察觉到物体；接着要将看到的物体，从它的环境或背景中区分开来，最后确认这个物体，并知道它的名称。

② 个性

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是，由于每个人的先天素质和后天环境不同，心理过程在产生时又总是带有个人的特征，从而形成了不同的个性。例如在行为表现方面，有的人活泼好动，有的人沉默寡言，有的人热情友善，有的人冷漠无情，这些都是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。

③ 心理过程与个性的关系

人的心理过程和个性是相互密切联系的。一方面，个性是通过心理过程形成的，如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物产生的情绪和情感，个性是无法形成的。另一方面，已经形成的个性又会制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现，从而对心理过程产生重要影响，使之带有个人的色彩。

心理学的分支学科

STUDY

自有人类文明史以来，对人类心理的探讨与研究就已经开始了。在中国古代哲学、医学、教育和文艺理论等许多著作中，都体现出了丰富的心理学思想。今天，心理学已是具有100多个分支学科的庞大学科体系，诸如社会心理学、教育心理学、法律心理学、普通心理学、管理心理学等，都是心理学庞大学科体系中的重要成员，而且随着人类社会实践活动的发展，心理学的分支学科还会继续增加。