

LIANAI QUWEI
XINLIXUE

虽然喜欢，
却难以启齿



恋爱 趣味心理^学

“心”贴“心”
我知道你在想什



【日】深堀元文 著

周晓晗 译 刘奇琰 校译

CS 湖南科学技术出版社

LIANAI QUWEI
XINLIXUE

恋爱 趣味心理^学

[日]深堀元文 著

周晓晗 译 刘奇琰 校译



图书在版编目 (C I P) 数据

恋爱趣味心理学 / [日]深堀元文著, 周晓晗译, 刘奇琰校译.

— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5357-7776-8

I. ①恋… II. ①深… ②周… ③刘… III. ①恋爱心理学—通俗读物IV. ①C913. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 192118 号

SHINRIGAKU NO SUBETE GA WAKARU HON © 2007 by MOTOFUMI
FUKAHORI

Original Japanese edition published in 2007 by NIPPON JITSUGYO
publishing Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with NIPPON JITSUGYO
publishing Co.,Ltd.,

through Owls Agency Inc.and Beijing SMSQ Culture Communications
Co.,Ltd.

著作权合同登记号: 18-2010-060

恋爱趣味心理学

著 者: [日] 深堀元文

译 者: 周晓晗

校 译: 刘奇琰

责任编辑: 罗列夫 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙安溢印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区捞刀河镇凤羽村十组 23 号

邮 编: 410013

出版日期: 2013 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6

字 数: 150000

书 号: ISBN 978-7-5357-7776-8

定 价: 18.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



当我们思考现代社会正面临的一些问题时，例如大众媒体狂炒不止的饮酒驾车造成的交通事故问题，困扰中小学的校园暴力以及随之产生的青少年自杀事件、父母虐待儿童甚至致死、孩子残忍杀害父母的问题，蔓延于政界、官员的渎职、腐败问题，还有各种造假、虚伪、欺诈现象等，不禁会去思考，为什么人们总是犯着同样的错误呢？

此外，不管是在日常生活中，还是父母子女、兄弟姐妹、夫妻之间，以及工作单位的人际关系，很多人都抱有这样或那样的苦恼。

“为什么自己的意见无法很好地传达给别人呢？”“为什么他（她）会采取这样的行为呢？”越来越多的现代人正深受诸如此类疑惑的困扰。

于是，不知不觉中，很大一部分人陷入了抑郁症或其他心理疾病之中。

面对这样的社会状况，近年来，普通大众对于心理学的兴趣、关心也与日俱增。这从书店有关心理学方面的书籍卖得越来越好，网络上一些精神科医生撰写的有关心理学漫画、博客拥有庞大的读者群，以及电视、杂志上各种心理学测验的流行，都能体现出来。

掌握正确解读他人或自己内心活动的心理学知识，从现代社会带来的紧张与焦虑情绪中解脱出来——这已经成为许多现代人内心的一种愿望。

然而，想要学一点心理学知识，或是想进一步深入了解心理学的人，大多都会认为心理学是一门博大精深且十分深奥的学问，稍微接触了一点皮毛后就中途放弃了。

我编写此书的目的就是希望能用一种简明易懂的讲解方式，将这样一个难理解又庞大的心理学世界展现给大家，希望读者能够将其当快乐有趣的知识来理解消化，并对日常生活起到帮助作用，加入了很多插画与图表，也正是出于这样的目的。

我衷心希望，此书能够为那些对心理学有兴趣的人，在处理日常人际关系和洞察自我的时候，起到一定的辅助作用。

编写本书时，得到了在心理学领域造诣颇深的井田雪子小姐的全面协助，在此表示衷心的感谢。另外，对其他协助编写本书的各位学者也表达我的感激之情。

深堀元文

第一章 | 心理学永恒的课题——研究心理活动 1

- 1 心理学源自古希腊哲学 / 2
- 2 从哲学到心理学——冯特 / 3
- 3 在心理分析做出重大贡献的弗洛伊德和荣格 / 5
- 4 日本心理学的开端 / 7

第二章 | 探究你不了解的“你自己” 9

- 1 似懂非懂的自己——自我 / 10
- 2 保护自身的自我功能——防御机制 / 11
- 3 自我的觉醒——同一性 / 13
- 4 认识自己的线索——约哈里窗 / 14
- 5 第一印象左右对你的评价——起始效应 / 16
- 6 外貌也重要——光环效应 / 17
- 7 反复接触产生好感——单纯接触原理 / 19
- 8 口误暴露出的真心话——症状性动作 / 20
- 9 人为什么会怯场——社交恐惧 / 22

10 自己体内里还有一个不认识的自己——多重人格 / 24

11 谁都有心理“领地”——个人空间 / 26

12 与爱他人相比更希望被人爱——自恋 / 28

13 怎样都无法摆脱的焦虑——强迫观念 / 29

14 自己无法抑制的情感——情结 / 30

15 梦表达出你的深层心理——释梦 / 32

第三章 | 从举止行为了解人的心理 35

1 从视线了解对方的心理 / 36

2 从表情了解对方的心理 / 38

3 从举止了解对方的心理 / 39

4 从手势了解焦虑与不满 / 41

5 从说话的方式了解对方的心理 / 43

6 从笑的方式了解对方的心理 / 44

7 受到斥责时的反应显现的心理 / 46

8 从就座的方式了解对方的心理 / 48

9 识破对方的谎言和不安的七个要点 / 50

第四章 | 在恋爱与性中反映的男女的异常心理 53

1 喜欢相同类型的人的心理——女性意象·男性意象 / 54

2 选择相称的恋人的心理——匹配说 / 55

3 相似的夫妻组成的心理——相似性因素 / 57

- 4 越接近的人越容易产生好感——接近因素 / 58
- 5 迷恋中反映的恋人们心理——最小关心原理 / 60
- 6 爱与恨就像硬币的两面——豪猪的困境 / 61
- 7 取悦芳心的语言技巧 / 63
- 8 恋物癖、施虐癖和受虐癖等心理障碍 / 64
- 9 性高潮障碍和勃起功能障碍 (ED) / 66

第五章 | 大街上经常看到的情景及其心理 69

- 1 起哄心理——群体心理和从众行为 / 70
- 2 拥挤的电车中的行为反映的心理——空间关系 / 71
- 3 他人注视就紧张的心理——观众效应 / 73
- 4 模仿偶像的心理——认同 / 74
- 5 沉迷网络和心理信息的心理 / 76
- 6 喜欢打听别人谣言的心理 / 78
- 7 容易被不法商贩欺骗的人的心理——暗示性 / 79
- 8 喜好集体行动的人的心理——归属欲 / 81
- 9 “别人会去做吧”的心理——旁观者效应 / 82
- 10 领导的心理——PM理论 / 85

第六章 | 犯罪背后隐藏的深层心理 87

- 1 经常偷窃商店物品者的心理——偷窃癖 / 88
- 2 易狂暴的少男少女的心理 / 89

- 3 虐待孩子的父母的心理 / 91
- 4 性犯罪者的心理 / 92
- 5 容易被亲情诈骗欺骗的人的心理 / 94
- 6 酒后驾车的心理 / 95
- 7 杀人行为所隐藏的心理 / 97
- 8 拦路杀人案件反映的犯罪心理 / 99

第七章 | 关于智力和性格、情绪的心理學 101

- 1 心理活动和脑的结构 / 102
- 2 事物认知中不可或缺的記憶的结构 / 103
- 3 智力是人类的综合能力 / 105
- 4 智商 (IQ) 不是测验头脑好坏 / 106
- 5 从经验学习的学习行为的机制 / 108
- 6 挫折的机制 / 110
- 7 性格的决定因素是什么 / 111
- 8 从喜欢的颜色了解性格 / 113
- 9 根据血型可以了解性格吗? / 116
- 10 你了解真实的自己吗? 各种各样的人格测验 / 117

第八章 | 是什么? 知觉的不可思议 121

- 1 综合判断事物的知觉构成 / 122
- 2 为什么会产生错觉? / 123

- 3 其他的视觉的不可思议的现象——后象现象和阈下效应 / 127
- 4 每个人的耳朵都很尖吗——鸡尾酒会效应 / 128
- 5 心理和身体不可思议的关系——安慰剂效应 / 130

第九章 | 与人的一生息息相关的心理学 133

- 1 非常重要的婴儿期的母子关系 / 134
- 2 孩子掌握社会规范的时期——同伴期 / 136
- 3 赞扬提高能力——皮格马利翁效应 / 138
- 4 “欺负”和“被欺负”的本质是一样的 / 139
- 5 未成年的青年人——不成熟的青年人 / 142
- 6 拒绝上学、闷在家里、啃老族等等孩子们异常的心理 / 143
- 7 各种各样的中年危机 / 145
- 8 幸福地度过老年期 / 146

第十章 | 日常生活中使用的心理技巧 149

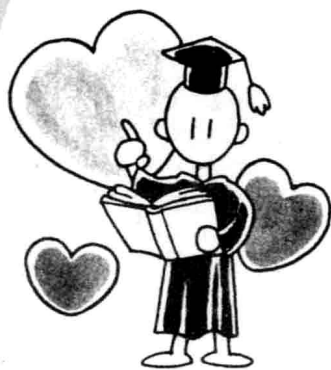
- 1 说服对方的技巧 / 150
- 2 竭力说服会产生抗拒心理——飞镖效应 / 152
- 3 冲动购物的心理 / 154
- 4 初次见面留下好印象的技巧 / 156
- 5 赞扬对方的技巧 / 158
- 6 应对投诉的技巧 / 159
- 7 面试成功的技巧 / 160

第十一章 | 我们为什么会患心理疾病 163

- 1 心理疾病和临床心理学 / 164
- 2 心理应激或苦恼引起的神经症 / 166
- 3 心理问题表现在躯体症状上——心身障碍 / 167
- 4 给社会造成烦恼和危害的人格障碍 / 169
- 5 有代表性的现代心理疾病——躁狂抑郁性精神病（心境障碍） / 171
- 6 出现妄想、幻觉、幻听等奇特症状——精神分裂症 / 173
- 7 明白却不能戒断的心理——依赖症 / 175
- 8 运用心理学治疗心理疾病——心理疗法 / 177

第一章

心理学永恒的 课题——研究 心理活动





心理学源自古希腊哲学

● 柏拉图、亚里士多德式的心理学

眼睛是看不到人的内心（心灵）的。然而，我们却能够时常感受到心灵的存在。

例如，我们看到花会想到美丽，看到孩子会想到可爱，看到被病痛折磨的人会流下泪水等。这些都是心理活动的反映。

那么，心灵究竟是怎样一种存在呢？这可以说是人类从古到今仍在不断争论的问题。

最先从理论上探讨人的灵魂的是古希腊哲学家**柏拉图**（公元前427～公元前347）和**亚里士多德**（公元前384～公元前322）。柏拉图认为人是灵魂（心）和肉体（身）结合而成。亚里士多德则认为灵魂是心脏的杰作：受心脏的引导，眼、耳等感官捕获的信息和知识形成了灵魂。

亚里士多德在其著作《灵魂论》中论述了感觉、记忆和想象、睡眠和清醒等这些在现代心理学中也通用的主题。

♥ 只不过当时的心理学总是隶属于哲学

心灵是心脏
的杰作

心灵是灵魂
的杰作



● 17世纪以后作为科学而发展的心理学

后来，受基督教的影响，普遍认为人的身心都是受“神”支配的。一时间，有关心理学的研究销声匿迹，等到东山再起的时候，已经是16世纪中叶的文艺复兴时代了。

到了17世纪，近代自然科学取得了极大的进步，受其影响，心理学也渐渐脱离了基督教的思想，开始加入到科学的探讨中。

1. 心理学源自古希腊哲学；
2. 人是灵魂（心）和肉体（身）结合而成；
3. 灵魂是心脏的杰作；
4. 柏拉图；
5. 亚里士多德。



2 从哲学到心理学——冯特

● 人是如何认识事物的？

听到有人说“苹果”这个词，你会联想到什么？

有表示视觉的“红色”、“圆形”或是“心形”；有表示味觉的“酸”、“甜”；有表示嗅觉的“香”；还有表示触觉的“冷”、“粗糙”、“光滑”。

总之，人的五官受到刺激后产生感觉，产生意识，这些元素结合起来，我们就认识了“苹果”。

● 被称为现代心理学之父的冯特

如果能够掌握些规则，“人的心理活动”是观察得出来的。

冯特的心理学特点在于并不是通过反省自己的心理活动来观察意识，而是提取分析构成意识的各种心理元素。

♥ 现代心理学之父

冯特 (1832 ~ 1920)

生于德国的冯特是牧师之子。他在修完医学和生理学后，由于参与测量神经冲速度的实验而对神经系统和心理活动的关系产生兴趣，于1879年在莱比锡大学创建了实验心理学研究室。

他用简单课题和复杂课题的两种刺激测量反应时间，推算达到辨别的心理过程速度。



冯特的这种方法被称为**内省法**，因为它主张分析构成意识的元素，也被称为**构造主义**。

冯特建成了世界上第一所**心理学实验室**，全世界的新锐心理学家们聚集于此，许多杰出的心理学家也诞生于此。

19世纪冯特的出现，使心理学的发展方向由哲学转向科学，因此冯特被称为是“现代心理学之父”。





在心理分析做出重大贡献的弗洛伊德和荣格

● 发现无意识的弗洛伊德

我们的心中都存在着主导思维和行为的意识和一般不表达的无意识。

例如，倘若我们有过不愿回忆的悲惨经历时，就会将这段经历压抑在心底，完全从记忆中消失。

压抑在意识层面之下不被觉察到的人心理状态活动称为无意识。

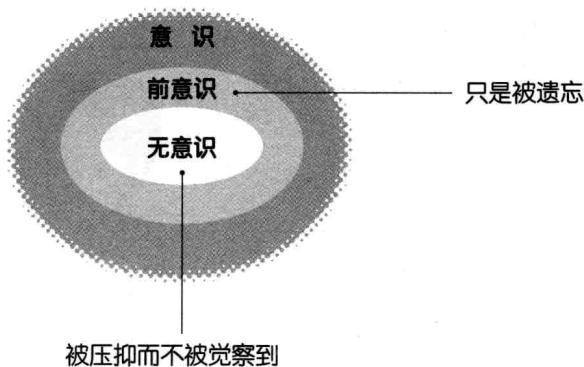
发现无意识的是奥地利的精神科医生**弗洛伊德**（1856~1939）。

弗洛伊德将人的心理分为意识和只是被遗忘的前意识，以及被压抑在意识层面下的无意识。

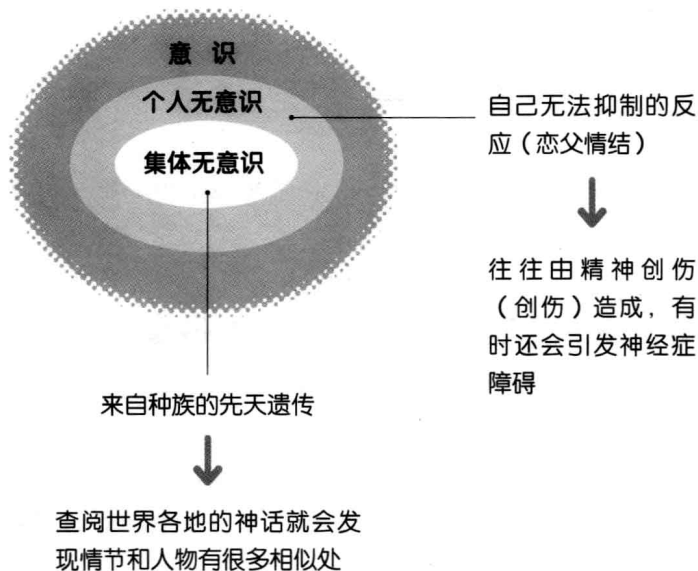
他还认为，被压抑在无意识中的感情和欲望才是人的心理活动的原动力，并且这些被压抑在心底的无意识会借助梦和口误等错误行为以及某些精神症症状表现出来。

弗洛伊德在其成名的著作《释梦》中尤其强调：梦是来自被压抑在无意识层中的另一个自己的表现，幼年的性体验会对以后产生很大影响。

♥ 弗洛伊德的无意识



♥ 荣格的潜意识



将无意识召回到意识中来的方法被称为精神分析法。弗洛伊德认为由于将压抑在无意识中的感情释放出来，能够消除个人的不安和神经症。

● 无意识也分两种

与弗洛伊德的无意识观点不同，瑞士心理学家荣格（1875～1961）提出了无潜意识分成两种的新学说。

他认为，无意识分为从个人的体验获得的个人

