

【知识大图解】 一看就懂的快速入门读物

心理学

(双色版)

图解入门

吴金岭 编著



你的心里在想什么？
人类的心灵藏着怎样的秘密？
心理学是一门“心”的学问。
本书将以前所未有的方式，带你走近心理学。



海潮出版社



一看就懂的快速入门读物

【知识大图解】 简单平白的图表化，让知识真正为人民服务

知识，本来就应该应该是为大众服务的，可是，很多纯文字的书，尽管学术价值不低，但因为过于严谨和高深，并不适合大众读者，导致很多读者望而却步，不敢阅读。

“知识大图解”系列，用简明直白的图表，为你揭开知识的神秘面纱，让你一看就知道，一学就明白，轻松从容地领略知识之奥妙。

心理学图解入门

本书通过平易近人的文字，加上简易的插图和图示，为您说明什么是心理学，以及心理学的几个组成部分。从最基本的心理学常识入手，讲述人如何感觉与知觉，学习与记忆的内在关系，人格如何发展与变化等等，并简要讲解几种生活中常见的心理问题的由来及应对方法。对于每位对心理学有一定兴趣的读者来说，本书都是一本通俗易懂的心理学最佳入门书。

上架建议：心理学普及读物

ISBN 978-7-80213-442-3



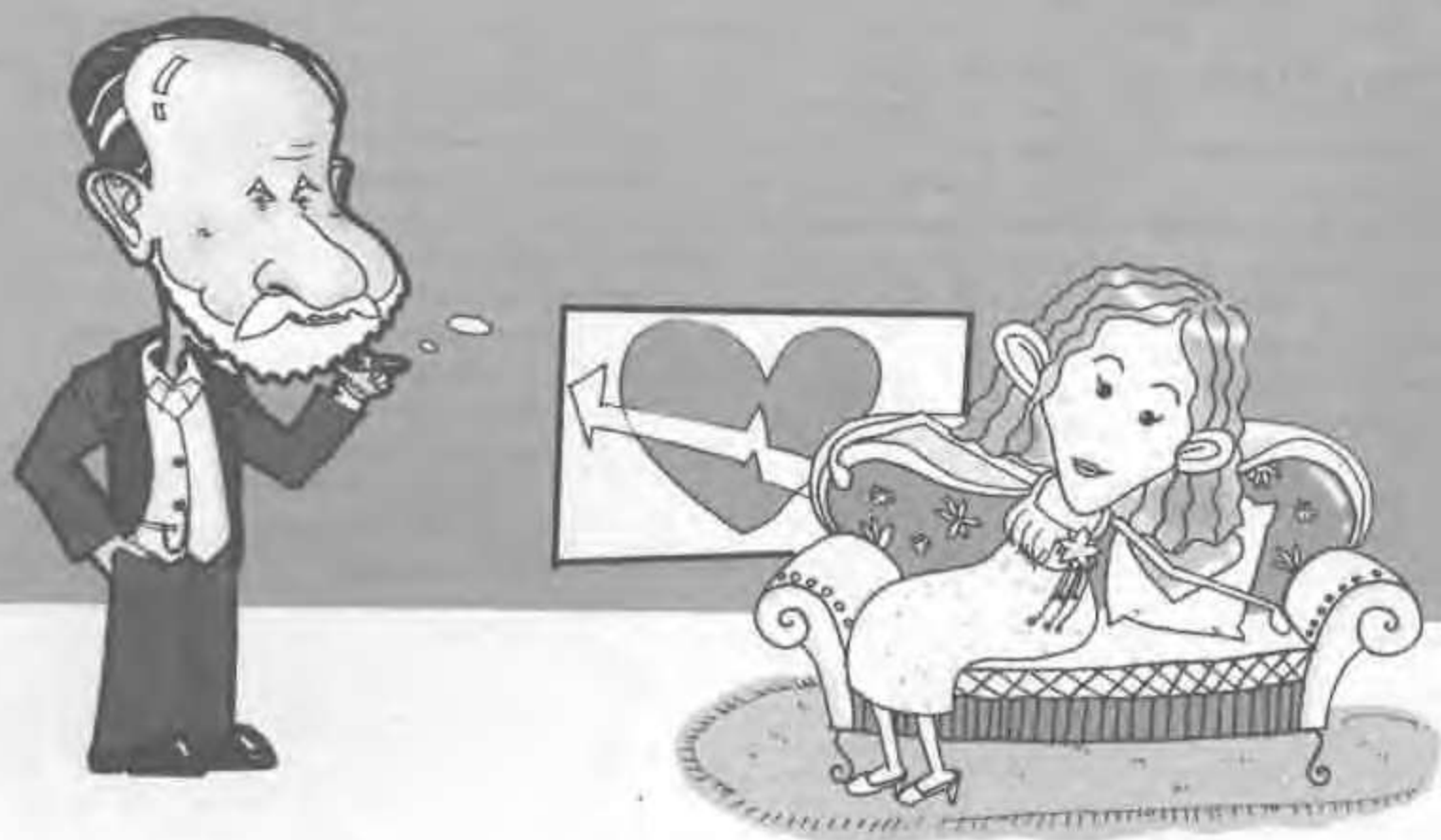
9 787802 134423 >

定价：23.80元

【知识大图解】 一看就懂的快速入门读物

心理学 图解入门

吴金岭 编著



海潮出版社

• 图书在版编目(CIP)数据

心理学图解入门 / 吴金岭编著. — 北京: 海潮出版社,
2007.8

ISBN 978-7-80213-442-3

I.心… II.吴… III.心理学-图解 IV.B84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 111714 号

心理学图解入门

编 著: 吴金岭

责任编辑: 陈开仁 杨松涛

封面设计: 韩 捷

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮 编: 100841

电 话: (010)66969738

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 700mm×1010mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 155 千字

版 次: 2007 年 9 月第 1 版

印 次: 2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-442-3

定 价: 23.80 元

目录

序言 打开心理学的大门

第一章 心理学概论

何谓心理学/4

心理学研究什么/6

图示:心理学有哪些研究方法/7

现代心理学派别/8

图示:心理学的源起和演变/12

现代心理学的学科分支/14

图示:心理学领域有哪些工作/15

图示:消除心理学的误解/16

第二章 我们如何感受世界

人脑的秘密/20

图示:脑的进化/21

神经系统指挥身体活动/22

图示:神经系统如何指挥人体工作/23

为什么会感到肚子饿/24

图示:人体进食信号/25

我们通过感觉触摸世界/26

感觉有哪些分类/28

视觉是心灵的窗口/30

视觉的色觉理论/31

听觉让生活更丰富/32

图示:耳朵解剖图/33

感觉的阈限/34

图示:几种常见的感觉绝对阈限值/35

目 录

我们通过知觉了解世界/36

知觉的特征/38

错觉/42

第三章 学习与记忆

各种学习方法/48

图示:巴甫洛夫经典实验/49

图示:顿悟学习/51

图示:儿童模仿行为的过程/53

记忆如何发生/54

记忆曲线图/55

记忆的系统/56

图示:记忆的过程/57

图示:记忆的类型/58

图示:熊为什么在办公室/59

遗忘是怎么一回事/60

图示:引起遗忘的因素/61

快速记忆的方法/62

图示:联想记忆法/63

图示:谐音记忆法/63

第四章 动机与情绪

动机/66

图示:美女的动机/67

为什么会有性需求/68

图示:男女性反应周期图/69

情绪是什么/70

关于情绪的理论/72

图示:三种理论的比较/73

情绪的功能/74

图示:情绪的适应功能/75

心理学图解入门

如何面对生活的压力/76

图示:人体的应激反应/77

健康心理的重要/78

情绪实验:小猴对“人造母亲”的依恋情绪实验/80

情绪实验:负面情绪对身体健康影响的实验/81

第五章 意识与注意

意识/84

图示:无意识记忆对“著名”判断的影响

为什么睡觉会做梦/86

图示:睡眠的阶段/87

梦是心理的剧场/88

图示:做梦的过程/89

神秘的催眠术/90

图示:催眠问题/91

注意是什么/92

第六章 思维与想象

思维是什么/96

图示:动物的思维/97

语言与思维/98

图示:语言和思维的关系/99

决策/100

解决问题/102

解决问题的方法/106

想象/108

图示:儿童想象力的画/109

第七章 人格如何建立

气质/112

图示:气质类型与体液/113

目 录

图示:内外向者的心理特点/113
性格/114
图示:家长教育态度与孩子性格关系/115
图示:运动与意志品质/115
人格是什么/116
图示:理解人格理论的方法/117
弗洛伊德的人格理论/118
图示:三我结构图/119
荣格的人格结构理论/120
图示:集体潜意识/121
马斯洛需求理论/122
图示:马斯洛需求理论/123
斯金纳行为强化理论/124
图示:孩子强索要玩具怎么办? /125
一生都在变化的人格/126
图示:人格建立/127
人格的测量/128
图示:内外向测量/129

第八章 能力

能力是什么/132
图示:影响能力和发展的因素/133
智力/134
图示:WASP 形状分析测量/135

第九章 人一生的发展

人的一生如何发展/138
图示:图示发展心理学研究/139
儿童的认知发展/140
图示:儿童感知图/141
孩子为什么会粘父母/142
图示:研究方法的表格/143

道德观念的形成/144

图示:道德观念的形成阶段/145

性别心理发展/146

图示:性别发展/147

成年人如何面对社会要求/148

图示:成年人的发展阶段与任务/149

如何安排老年生活/150

图示:二度青春的开始——老年退休过程/151

第十章 人的社会性

社会心理学研究人的社会化/154

图示:社会心理学研究内容/155

人际交往有哪些技巧/156

图示:影响人际关系的因素/157

态度与行为/158

图示:抽烟的矛盾心理/159

态度如何改变/160

图示:如何说服别人改变/161

通过测量态度看我们的想法/162

我们都有从众心理/164

图示:为什么我们会屈服权威/165

偏见心理的由来/166

图示:为什么会歧视别人/167

为什么会侵犯他人/168

图示:减少侵犯别人的方式/169

第十一章 心理学的应用

图示:教育心理学/172

图示:医学心理学/173

图示:工业心理学/174

图示:商业心理学/175

图示:法律心理学/176

图示:军事心理学/177

目 录

第十二章 认识常见心理问题

- 儿童抑郁症/180
- 青少年网瘾不可忽视/181
- 青少年逆反心理从何而来/182
- 女人的原罪——依赖症/183
- 你是天生购物狂吗/184
- 神经性厌食症/185
- 新妈妈的杀手——产后抑郁症/186
- 赶走恐惧/187
- 嫉妒心理要不得/188
- 扭曲的自尊心——虚荣/189

附录 心理学阅读书目推荐

序 言

打开心理学的大门

你是否了解自己？人为什么会有爱恨的情感？人类的心灵到底隐藏着什么样的秘密？

心理学源自生活，与每个人的生活都息息相关。从工作学习到两性关系，到家庭教育，再到生老病死，人们生活的方方面面都离不开心理学的影响。心理学是一门“心”的学问，了解心理学，就是了解人本身。从某种程度来说，心理学是每个关心自己、关心社会的人不可不知的实用性学科。

翻开这本书，你将会得到一些关于心理学的必备常识。掌握这些信息，你可以更好地了解自己，更好地解读社会现象。更重要的是，你可以运用心理学的知识来指导自己的生活。在生活中活学活用心理学的原理，可以让你的生活得更自在、更快乐。

在这个节奏快速、信息过量的时代，文字的通俗性和图文并茂是所有大众读者的最爱。针对读者的需要，本书通过平易近人的文字，加上简易的插图和图示，让您在轻松的阅读氛围中，以最快的速度掌握心理学的基本知识。

全书内容包括心理学概论，心理学各个组成部分，最基本的心理学常识，人如何感觉与知觉，学习与记忆的内在关系，人格如何发展与变化等等，并简要讲解几种生活中常见的心理问题的由来及应对方法。

对于每位对心理学有一定兴趣的读者来说，本书都是一本通俗易懂的心理学最佳入门书。



chapter 1

心理学概论

心理学有着漫长的过去，但作为一门独立学科的历史却很短暂。西方心理学起源于古希腊的哲学，到 19 世纪时受到物理学的影响，才开始形成一门单独的学科。心理学对人类的影响日益突显其重要性，不断渗透到日常生活的每一个角落。心理学应用广泛，但仍不为多数人所了解，很多人甚至误认为心理学是一门玄学。其实，心理学是一门研究人类实际心灵、行为的学科。

x i n l i x u e g a i l u n

本篇知识重点

心理学就是算命吗？
现代心理学的发展过程。
心理学研究的领域。
心理学是怎样形成的？

何谓心理学

心理学是研究心理现象的一门科学，主要研究个体的心理：包括认知、动机、情绪和人格，以及团体心理学与社会心理学等等。

◆心理学源于西方哲学

心理学是一门古老而又年轻的科学，以现代心理学的观点来看，心理学起源于西方哲学。而西方哲学则发展自两千多年前的古希腊。到19世纪末，生物科学的发展让心理学脱离了哲学，并逐渐发展成为一门独立的科学。心理学开始被界定为科学的范畴。

◆第一次使用 Psychologia

心理学的英文为“Psychology”，由希腊文的“psyche”与“logos”两个词演变而来，意思分别为“灵魂”、“讲述”，连接在一起称为“心理阐述心灵”。

1502年，塞尔维亚人马如立克首次用 Psychologia 这个词发表讲述大众心理的文章。这是有记载的心理学这一术语的最早用处。

◆第一个心理学实验

公元七世纪，古埃及的一个国王为了证明埃及人是世界上最古老的民族。把两个刚出生不久的婴儿带到一个与世隔绝的地方，供他们吃饭饮水却不允许与他人交流。国王认为，等孩子长大发出的第一个音节一定是人类祖先的语言。他希望这个音节属于埃及语言。事与愿违，孩子们发出的第一个音节与埃及语言根本无关。国王伤心无比。

这是人类历史上，有记载最早的心理学实验，虽然失败了，但还是说明前人在探寻人类自己的道路上已经付出了很多的努力。

◆心理与行为的关系

行为异于心理，但又和心理有着密切的联系。行为是有机体的反应系统。心理支配着行为，又通过行为表现出来。因此，心理学也称为研究行为的科学。

◆心理学深受其他学科的影响

从哲学中独立出来的心理学分为实验心理学和精神分析学。实验心理学是受物理学的影响；精神分析学是受医学影响；社会学影响产生社会心理学。



心理学小博士



心理学家为了说明心理学的不同，把心理学分为趣味心理学和系统心理学。二者差异在于系统心理学可以预测别人的行为，帮助人类分析自己，解决心理问题。

心理学研究什么

心理学研究人以及动物的心理现象，它既研究个体心理也研究团体心理、社会心理。

◆时刻都在发生的心理活动

不论我们自己有没有察觉，心理活动无时无刻不在发生。我们每天睁开眼睛的时候，它都切切实实地发生着。我们每天与人打交道时，有的人会让你高兴、有的人会让你郁闷，这都是一种心理体验；我们觉得饿了、心情愉悦了等等也都是心理活动的各种体验。心理学就是研究人的这些心理活动是如何发生的。

心理活动分为外在和内在两种，外在的个性心理可以被直接观察到，包括语言、动作、表情等；内在心理活动不能直接被观察，但通过某种途径可以间接地观察到，如认知、情绪、意志和人格等。所有的心理过程都是密切联系，互相制约的。

人有各种不同的“笑”：微笑，幸福的笑，苦涩的笑，痛苦的笑，奸诈的笑，艰难的笑，得意的笑，神秘的笑等等。尽管笑的内容、笑的方式都有不同的地方，但都是属于内心活动的外在表现。心理学正是通过观察人的外在行为，然后加以分析、研究，从而得出影响心理活动的各种原因以及它们之间的相互关联，并以此揭示心理活动的规律。

◆广阔的研究范围

心理学除了研究人内外在心理活动，还研究心理活动过程的生理机制。心理学还研究动物的心理现象，这是为了更深层次地了解以及预测人类心理的发展规律。作为一门科学，心理学在理论和实践上具有同样重要的意义。研究心理学，科学地预测现象、解释现象，并有效地控制和改正现象，才能最终提高人的生活质量。

心理学有哪些研究方法

观察法

在自然条件下对表现心理现象的外部活动进行有系统、有计划的观察,并且从中发现心理现象产生及发展的规律。

1. 成功取决于观察的目的、记录的方式、观察者本人的毅力。
2. 观察法的结果很难重复出现,受其它因素影响,结果不够精确。

心理测验法

用一套已经经过标准化的测量表或者题目,来测量心理品质的方法。

1. 测量表和题目的科学性严谨性影响测试结果。
2. 对被测试者本身智力、性格了解不足也会对结果产生影响。

实验法

在控制条件下,对某种心理现象进行观察的方法。
分为实验室实验和自然实验。

实验室实验法要在专门的实验设备下,严格的实验条件下完成,结果人为因素较大。
自然实验法为现场实验,对实验条件进行适当的控制,进行情景再现,但结果不够精密。

现代心理学派别

在心理学产生并发展的 100 多年历史中,世界范围内出现过一些具有代表性的学派,这些学派对心理学本身产生了极其深远的影响。心理学学科 100 多年来所取得的成果,也主要反映在这些心理学派别卓有成效的研究成果上。下面讲到的是其中最具有影响力的六个学派。

◆ 构造主义心理学派



冯特

这个学派主张心理学应以意识或意识经验为研究对象,代表人物是 19 世纪中叶德国心理学家冯特。构造主义一词是其学生铁钦纳在美国与机能主义论战时采用的概念。

构造主义心理学认为心理学要成为一门科学应该仿效生理学和形态学,对心理的构造进行实验分析。这种分析是一切心理学研究的出发点,对心理机能的研究也不例外。提倡心身平行论,既反对用物理刺激解释意识的起因,又反对用生理现象解释心理现象的起因。按照构造主义原理,心理元素有三种:感觉、表象和感情状态,一切复杂而各异的高级心理过程都是由这三种元素复合而成的。

构造主义在所有早期的心理学体系中最严密的。在相当长的一段时间内决定了心理学的发展方向,极大地促进了心理学的发展。

◆ 机能主义心理学派

机能主义心理学主张心理学的目的不在于把心理分解为一些元素,而在于研究心理适应环境的机能作用。机能主义学派于 19 世纪末在美国兴起,代表人物是心理学家威廉·詹姆斯。

机能主义心理学认为意识是连续不断的,人的心理是作为不可分割的整体发挥作用的。强调有效



威廉·詹姆斯

用的思想就是真理。因此,心理学应该把有效用的心理过程而不是静态的心理内容作为研究对象。

机能主义学派主张心理活动的作用在于获得、巩固、保持、组织和评价经验,从而指导行为,达到对环境更有效的适应。在研究范围和研究课题上,机能主义心理学派的影响是深远的。人类学习过程的研究以及应用领域的扩展大都受到机能主义心理学的启发。

◆格式塔心理学派

格式塔心理学派是 20 世纪初期在德国兴起的心理学派,也称完形心理学派。其创始人魏特曼、考夫卡和柯勒是格式塔学派的核心人物。

格式塔学派主张,人的每一种经验都是一个整体,不能简单地用其组成部分来说明,认为整体大于部分之和。德语中 Gestalt (格式塔) 的意思是整体或完整的图形。



柯勒

格式塔学派认为知觉经验服从于某些图形组织的规律。这些规律也叫做格式塔原则,同时,格式塔学派认为条件化的重复性学习是最低级的学习方法,学习应是对关系的掌握。在柯勒看来,关系的掌握即是理解过程。一旦学习者知觉到特定情境中各要素间的相互关系,产生出新的经验,就会出现创造性的结果。这种突然贯通的解决问题过程称为顿悟 (insight)。

目前,格式塔学派在个别领域中仍相当有影响。例如,在知觉研究中,格式塔观点仍占主导地位。

◆行为主义心理学派



华生

行为主义心理学派是 20 世纪初在美国兴起的一个心理学派。其代表人物是华生。

行为主义学派把内省当作心理学的研究方法。认为对行为的研究包括刺激和反应两个方面。刺激是指外界环境和身体内部的变化,如光、声音、饥、渴等;反应是指有机体所做的任何响应。反应有先天反应和习得反应两种。复杂反应和动作技能是通过建立条件反射学会的。

华生否认本能的存在,认为人的素质、气质、性格等都是后天习得的,人的心理品质在出生时都相同,由于不同的生活环境和训练,才培养出不同的习惯系统。行为主义心理学研究者是极端的环境决定论者。他们认为,一个正常人如果具备合适的环境和受训练的机会,便可获得任何能力,胜任任何职业。

◆精神分析心理学派

精神分析心理学派产生于 19 世纪末和 20 世纪初,是西方颇有影响的心理学主要流派之一,由奥地利心理学家弗洛伊德创立。

精神分析学派认为,人的重要行为表现是自己意识不到的动机和内心冲突的结果。所谓精神分析,是指治疗者把病人受到压抑的心理元素召回到意识中来,然后剖析这些心理元素。病人的症状和病理表现就像众多的复合物,其组成元素是各种动机和本能冲动。通过分析可进入病人意识。



弗洛伊德

精神分析学派对许多学科产生了巨大的影响。产生分化后，其中坚持弗洛伊德性本能、无意识和性心理发展阶段的被称为经典精神分析流派；重视社会文化因素作用的被称为新精神分析学派。弗洛伊德过分重视性本能的观点首先受到他学生的修正。

精神分析学派关于家庭关系、社会文化差异、过分的竞争和压力等问题的观点，也受到当前教育、医学、社会学和心理学界的普遍重视。

◆人本主义心理学派

人本主义心理学在 20 世纪 50-60 年代兴起于美国。以马斯洛、罗杰斯等人为主要代表人物，人本主义心理学派代表了当代心理学发展的新方向，从而形成了心理学中的第三思潮。

人本主义心理学以意识经验为出发点，主要研究人格发展与社会生活的关系，强调人的目的性、创造性和人的价值，主张促进人的健康成长和潜能的实现。

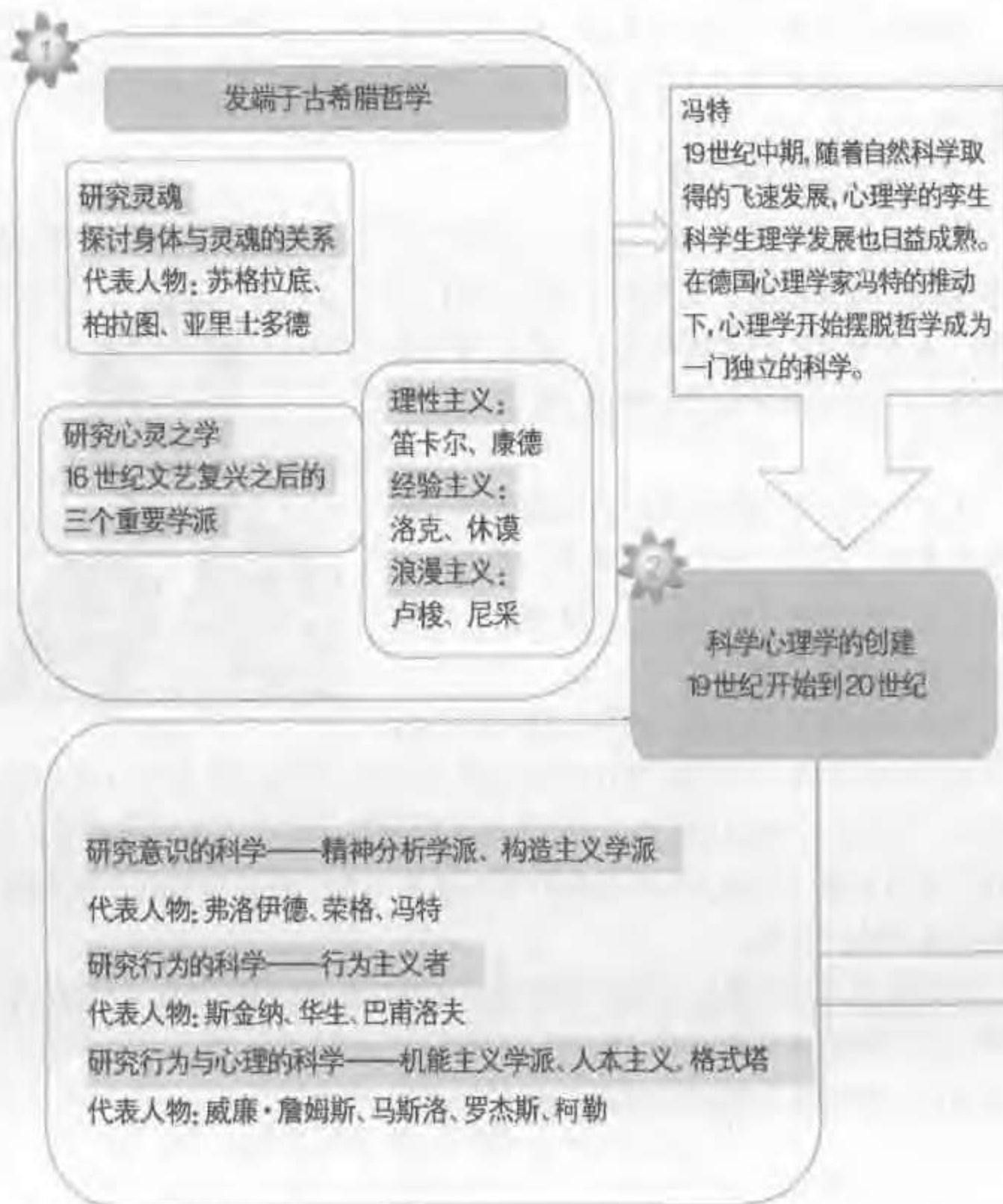
马斯洛强调人在进化过程中已获得一些高于一般动物的潜能，这些潜能在社会生活中表现为人的高级需要（或心理需要），他们在人的低级需要（包括生理需要和安全需要）得到必要满足的条件下有可能成为支配人的动机和行为的优势力量。自我实现就是指人的这些潜能的充分实现。

虽然美国心理学界认为它对自身理论体系的论证尚嫌不足，但是作为一种探讨伦理价值问题的科学研究，人本主义心理学的原理已广泛应用于心理治疗、教育改革和组织管理等领域中。



马斯洛

心理学的源起和演变



心理学小博士



哲学心理学与科学心理学的区别在于研究方法的不同，哲学心理学根据神话、传说而对人性做出推理解释，科学心理学则要经过科学验证。



现代心理学 20世纪初至今

人格理论的研究: 研究人格建立

发展心理学: 研究人类毕生发展过程中各自心理特征

社会心理学: 研究人类的社会性, 以及人际交往的各个方面

知觉心理学: 研究人类与世界接触的方式

动机与情绪心理学: 研究人类的情感及发生行为的原动力

认知心理学: 研究人类学习的方法

心理治疗: 诊治心理疾病, 更好地生活

尽管学派有不同, 但各家各派都在现代生活中起到了作用, 为人类的生活提供了便利, 让我们更好的认识自己。日常生活中的心理学应用范围极其广阔, 涉及到各个领域, 因此而演变出了应用心理学领域。

心理学在人类认识自己的进程中起到了决定性的作用。

现代心理学的学科分支

心理科学研究方法与手段的多样化,研究的细化以及研究取向和目的的差异,导致了心理学逐渐发展后出现许多分支。新产生的大量分支中包含了许多与其他学科交叉的边缘学科。

◆ 心理学是一门中间学科

心理学兼具自然科学与社会科学的性质,是一门处在中间位置的学科,有时候也称为边缘学科。研究心理现象的物质本体和心理学的神经生物学属于自然科学的性质;而如果从社会科学的角度研究心理现象,心理学就又具有社会科学的性质。

◆ 现代心理学分类

现代心理学大致可以分为研究性心理学与应用性心理学。心理现象是脑的机能,但同时又受到社会的制约。任何理论都是为了指导实践,研究性心理学的发展促进了更多应用性心理学的产生。

研究心理学 心理学研究不断细化,为的是更好地描述心理现象和探索心理规律。心理学研究涵盖了人的各个活动层面,如内心与外显的,群体与个体的,这也是心理学的整体内容。因为本质和方法上的侧重点不同,心理学也产生了各个以不同探讨对象和内容来划分的领域。较常见的有认知心理学、儿童心理学等等。

应用心理学 冯特最初创立心理学时,认为心理学会是一门单纯的科学,不存在应用的问题,但是事隔仅三四十年,这个观点就被推翻。应用性心理学走出实验室,致力于如何将研究性心理学应用于社会生活中,以促进社会经济政治文化水平的提高。心理学在生活中广泛运用,作为一门研究人类自身的科学,心理学能够帮助人们在日常生活中发挥自己的才能,实现自己的目标及人生价值。

心理学领域有哪些工作

心理学分类	工作主要内容	工作场所	职业类别
研究心理学	以人类的行为、心理活动、人际交往等心理现象为对象进行研究,探索人类各项活动的最原始的出发点	主要以实验室、学术研究机构为主,如心理学学会等等,同时,作为一门学科,也作为大学的课程存在于大学研究课程中	教师、心理学研究专家以及心理学课程的学习者
应用性心理学	诊断和治疗生活中出现的一些心理疾患以及研究精神药物的作用	专科精神病医院以及配备心理治疗的疗养院	心理医生
	揭示教育与心理学的关系,探讨更有效的学习方法	教学研究单位,学校	教师、教学辅导员
	研究从心理学角度如何提升员工士气、有效训练成员并促进团体的有效沟通。	企业事业单位	人力资源培训师、企业管理者
	帮助人们在面对生活困难以及情绪困扰时如何处理	心理咨询中心	心理辅导师、咨询师
	提高消费者的消费效益,提高经营者的经营效益	卖场等消费场所	顾问、消费导引

消除对心理学的误解

误解

1 很多人误以为心理学家是能猜透别人的内心世界,看透别人的心。将心理学家归类为算命先生这个类别。人们错误地认为心理学就是研究心理的学科。

2 心理咨询越来越被大众接受,各种心理咨询公司、心理咨询热线不断的出现在人们的视野中,成为平常人最直接的面对心理学。由于第一印象的作用,人们便以为心理学就是心理咨询。

3 催眠术,很多人认为是中很玄又很神秘的技术。《无间道》影片中展现的心理医生即是运用这个方法治疗病人的。人们往往会认为心理学家都会催眠术。

纠正

心理活动并不仅仅是人的所思所想,它具有丰富的内涵。心理学家是通过观察外在而研究心理活动的规律。能一眼看穿内心的是拥有超能力的人。

心理咨询是心理学最广泛的应用,包括心理治疗。心理咨询是为了帮助人们解决生活中因为心理问题引发的生活困难,从而更好的生活。但严重的精神疾病就需要临床医生来诊断了。

催眠术只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的一种方法而已。并不是所有的心理学家都会使用催眠术,更多的心理学家关注科学和实验以及观察得出的结果。



“心理学”常被人误解，原因就在过去发展的过程中，只更换内容而没有改名称，从而使人望文生义，无法正确感知“心理”的涵义。

误解

纠正

4

心理学就是梦的分析，很多人误以为心理学就是弗洛伊德，弗洛伊德的研究内容就是释梦，而且很多人都是从《爱德华大夫》这部影片开始接触心理学。

梦的分析只是精神分析领域中一个部分，并不代表整个心理活动。因为梦的神秘性，所以才导致这些误解的产生。

5

心理学研究的人都是变态的人。文化传统的内敛让我们对心理研究产生疑惑，认为心理有问题是很不正常的，近乎变态的人才要去看心理医生。

大部分心理学家的研究是针对正常人，精神病学家研究的才是所谓的变态，即心理失常的人。心理学研究是为了更好地解释行为，并控制改正行为，从而更好的服务人类。

6

心理学就是故弄玄虚，对心理学产生怀疑，并且失望。有的人认为咨询几次就能包治百病，一旦事与愿违就开始产生怀疑的态度。

心理学日益成为一门成熟的科学。心理咨询要想获得成功并非一朝一夕之事，需要长期并且互动才能发挥作用。不能因为一个小的问题，就否认心理学的整个作用。



chapter 2

我们如何感受世界

为什么我们看到的天空是蓝色的？为什么我们听到优美的音乐会感到心情舒畅？为什么会出现错觉？本篇的任务就是带领我们去探索生理和心理的相互关系。

x i n l i x u e g a i l u n

本篇知识重点

大脑有什么用？
为什么会感到饿？
为什么会有错觉产生？

人脑的秘密

大脑是信息加工处理的器官，有着非常复杂的构造和机能。个体的一切行为均与神经系统有关，神经系统是由神经元构成的一个异常复杂的机能系统，统管着人体的所有行为。

◆ 大脑的结构

人类大脑分左右两半球，大脑半球的表面覆盖着的大量神经细胞和无髓神经纤维叫灰质，也就是大脑皮层。大脑半球内面是由大量神经纤维的髓质组成，叫白质。

大脑的结构可以分为如下两大部分：

三大沟裂 中央沟、外侧裂和顶枕裂。

四大叶 额叶、顶叶、枕叶和颞叶。

大脑的分区和功能：

运动区 中央前回，呈带状分布，控制身体运动的神经中枢。

感觉区 躯体感觉的主要投射区。感觉区隔中央沟与运动区相对，其功能与身体各部位的关系与运动区类似。

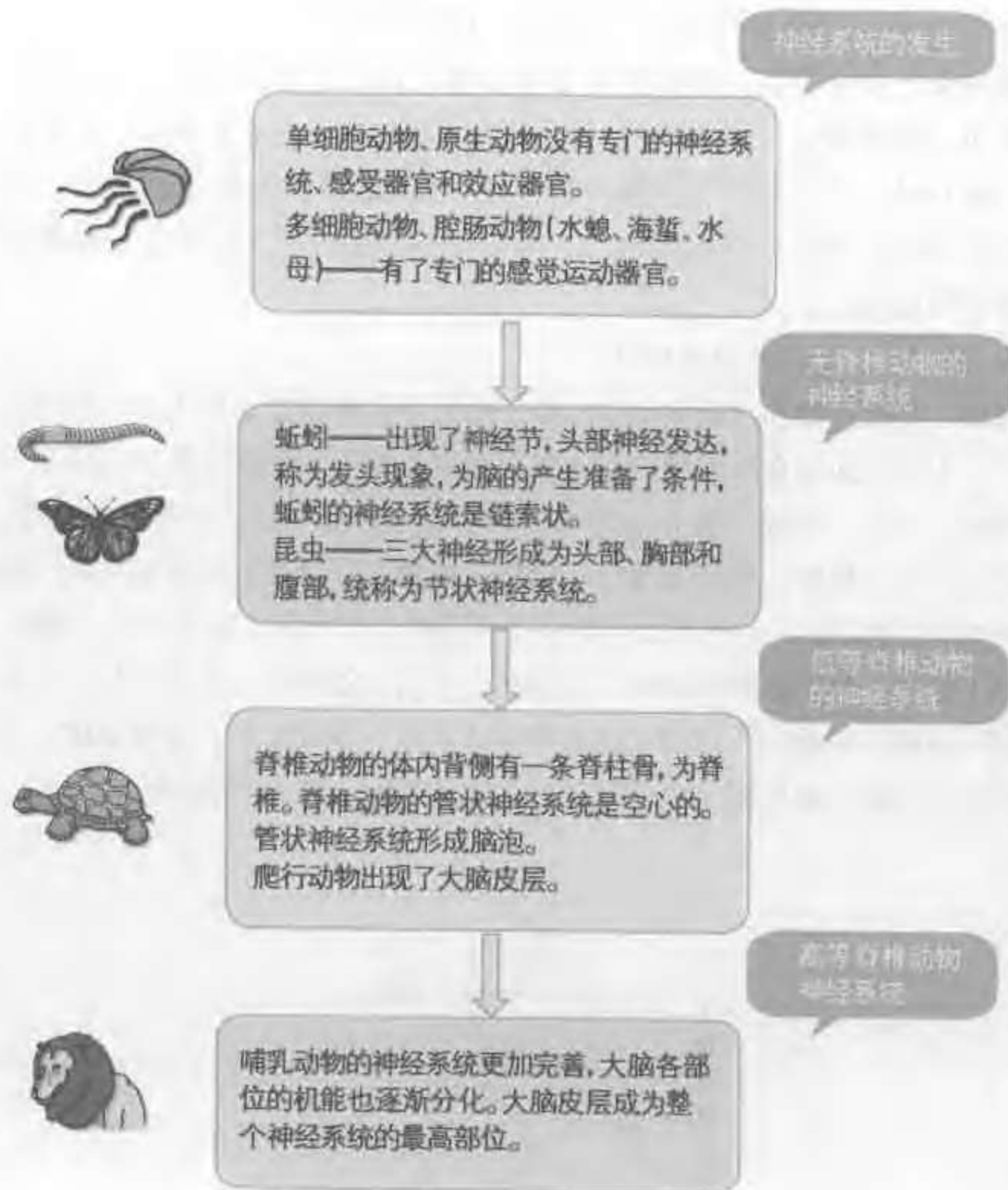
视觉区 位于枕叶，控制视觉的神经中枢。

听觉区 位于颞叶，主管两耳听觉的神经中枢。

人脑示意图



神经系统的进化



神经系统指挥身体活动

神经系统由神经元构成，是一个异常复杂的机能系统，分中枢神经和周围神经系统两个部分，掌管着人的一切行为。

◆ **周围神经** 包括脊神经、脑神经、植物性神经。

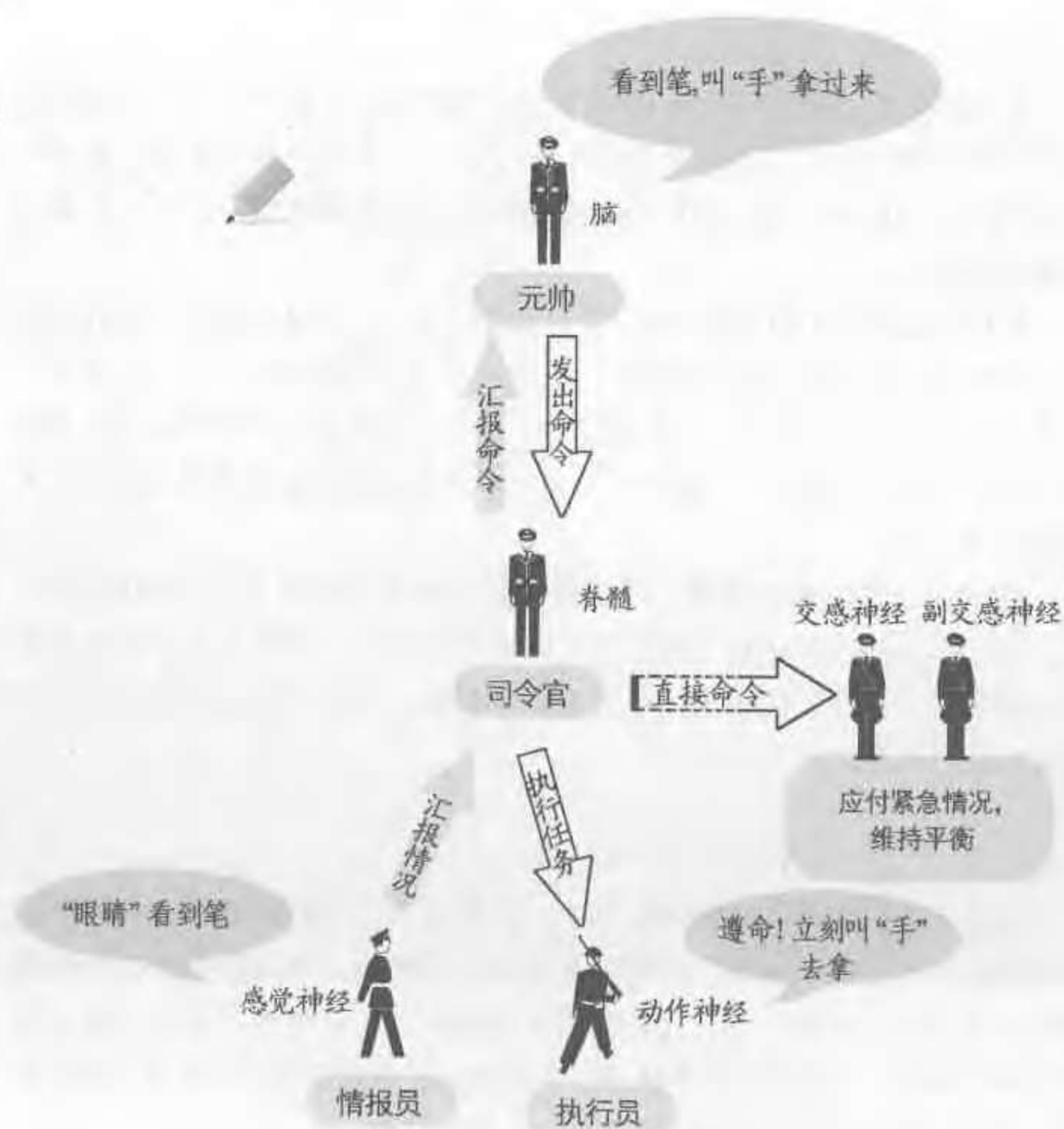
脊神经：发自脊髓，由脊髓前根和后根的神经纤维混合组成，控制运动兼感觉。**脑神经**：分为嗅神经、视神经、动眼神经、滑车神经、三叉神经、外展神经、舌下神经等。**植物性神经**：为交感神经和副交感神经。交感神经是机体应付紧急情况的机构；副交感神经起着平衡的作用，能抑制体内器官的过度兴奋。

◆ **中枢神经** 包括脊髓和脑。

脊髓：脊髓是脑和周围神经的桥梁，接受并安排脑下达的工作，并可以完成一些不需要脑来命令判断的简单反射活动。**脑干**：包括延脑、脑桥和中脑。延脑，也称为延髓，掌管很多重要的功能，包括心跳、呼吸、呕吐等，是生命的中枢。**脑桥**：整合身体运动功能。**中脑**：分管视觉听觉的功能，网状结构主要控制睡眠、注意等。中脑位于丘脑底部，小脑、脑桥之间。**间脑**：丘脑和下丘脑，调节植物性神经，维持体内平衡，控制内分泌腺的活动。**小脑**：有小脑皮层和髓质，协助大脑维持身体平衡与协调动作。**边缘系统**：有扣带回、海马回、海马沟、附近的大脑皮层。边缘系统与记忆有关。



神经系统如何指挥人体工作



为什么会感到肚子饿

我们为什么要吃饭？这个问题，三岁小孩都能回答。那么我们为什么会有饿或者饱的感觉呢？为什么肚子空了就感到饿，满了就觉得是饱了呢？

◆ 胃空了就觉得饿吗？

我们每天吃进的饭菜，大约经四到五小时才能从胃中排空，脂肪类食物消化时间需要久一点。食物从胃中排空之后，胃就会剧烈收缩。从贲门向幽门的方向蠕动，这种剧烈的收缩运动会使人感到饥饿，于是向大脑传递进食的信号。

食物经过胃和小肠消化之后，在肝脏中“加工”人体所需的各种营养物质。食物中的糖类转变成葡萄糖后，在肝内转变为肝糖原而贮存，储存满了就会发出停止进食的信号。当肝糖原必须分解为葡萄糖，以便维持身体平衡的时候，就等于是发出了进食的信号。一般肝糖原释放的葡萄糖只能维持人禁食24个小时。

胃空了，我们会觉得饿，但是胃被切除的人也同样会有饥饿的感觉，这是因为人脑的神经中枢系统掌控人体进食的需求。当然还会有很多别的因素影响我们进食，比如正在遭受的感官刺激，受到食物的诱惑等等，都会影响我们的进食。

◆ 为什么有的时候饱了还觉得饿？

人体含有的瘦素蛋白能控制食欲，平衡体重。有研究表明，高脂肪的食物在被人体吸收的时候，会抑制瘦素蛋白的产生，并且促使身体产生脑啡肽，从而使你食欲大增。这种高脂含量的物质还会延缓身体向大脑传递停止进食的信号，速度比正常状态要晚6倍。因为高脂食物的作用，有时候即使肚子已经饱了，我们却仍然没有办法停止进食。

人体进食信号

生理因素

神经系统
控制进食

胃肠消化速度

肝脏转换成
肝糖储存



心理因素

感官影响
美食当前,产生
进食欲望

我不能吃太多,
以免体重上升

心理学
小博士



人体进食是由非常复杂的身心系统来操作并进行调节的。除了以上所列各种因素之外,还有一个控制长期进食的方式那就是“目标体重”。一般的人正常情况下体重并不会会有突出改变,因为身体会进行自我调控让体重保持同一水平。因此想减肥的人仅仅靠短时间的节食是不行的,减肥是一件持久而艰苦的过程。

我们通过感觉触摸世界

感觉是人类认识世界的第一步，是人脑对事物个别属性的认识。对于个体来说，感觉的存在既带来了快乐，也带来了无数的烦恼。

◆ 感觉如何发生

我们在日常的生活中，每时每刻都要接触新鲜事物，任何事物都有着被我们感觉到的属性。比如，桌子上有一个苹果，有颜色、香味、大小等多方面的属性。当苹果出现在我们视野的时候，它的各种属性就直接作用到我们的感觉器官中，于是我们的大脑就做出反应。

感觉同时也是分析器（人感受和分析某种刺激的整个神经结构）在刺激作用下活动的结果。分析器作为一个整体统一地活动着，只要其中任何一个部分产生破损，都会使个体无法产生感觉。比如人如果视网膜破了那就变成了盲人。

亚里士多德曾把感觉分为视、听、嗅、味、触五大感觉，他认为疼痛只是一种心灵的激情。一般情况下将感觉分为特殊感觉、身体感觉和内脏感觉。

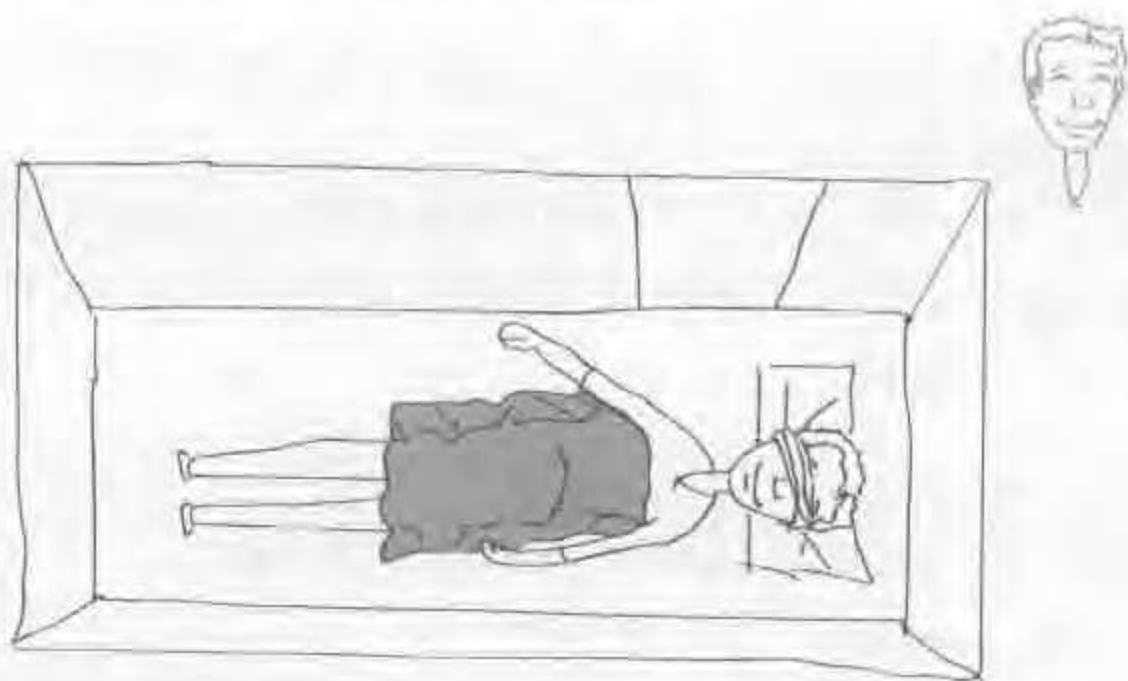
◆ 感觉的意义

感觉是神经系统对外界刺激的反应，包含了感受器的活动，还包含了效应器的活动。感受器接受刺激并产生兴奋的装置，实际上是一种能量的转换器，将个体受到的各种刺激的能量转换为神经的冲动，再传达到大脑皮层的相对应区域，从而形成各种感觉。有了感觉我们的生活才多姿多彩，感觉虽然是一种非常简单的心理活动，但它的意义却非常之重。

- (1) 感觉为我们的生活提供了外界环境的信息，是一切知识的源泉；
- (2) 感觉保证了个体和外界环境的信息平衡，保证了人类正常的心理活动；
- (3) 感觉是高级的、较为复杂的心理活动的基础。

◆ 假如没有了感觉——剥夺感觉实验

第一个有关剥夺感觉的实验是由加拿大心理学家赫布 (D.O.Hebb) 和贝克斯顿 (W.H.Bexton) 在 1954 年完成的。



实验要求：蒙上眼睛，剥夺视觉；戴上手套，剥夺触觉；封闭的房间，剥夺与外界联系。

三天后：



心理学小博士



实验结果表明，人被剥夺了感觉之后，会产生极大的痛苦。大多数实验者只能坚持两到三天。实验结束的一段时期内，实验者出现幻觉、无法正常思维的状态依然存在，需要一定时间才能恢复到原来的状态。

由此可知，感觉对我们生活的重要性，有了感觉，我们才能进行正常的生活。

感觉有哪些分类

作用于有机体并引起反应的所有因素，心理学上称为刺激物。刺激物作用到有机体而产生的影响，就是所谓的刺激。

◆**外部感觉和内部感觉** 根据接受刺激的来源，可以将感觉分为外部感觉和内部感觉两大类。

◆**适宜刺激和不适宜刺激** 并非所有的刺激作用于任何感觉器官都能产生感觉，大多数感觉器官只能对一种特定的刺激产生感觉，即适宜刺激，其他刺激称为不适宜刺激。

内部感觉		
内部变化引起的刺激，反映自身状态的感受		
名称	感受器官	适宜刺激
运动觉	肌肉、韧带、关节等的神经末梢	★运动觉就是反映躯体各部分运动和位置的感觉。 ★引起运动觉的适宜刺激是躯体的运动和姿势的变化。 ★运动觉可以支配人类进行行走、劳动，以及各种体育活动。
平衡觉	内耳的前庭器官	★平衡觉就是反映头部位置和身体平衡状态的感觉。 ★引起身体平衡觉的适宜刺激是身体运动时候的速度以及方向的变化。 ★平衡觉能够调节人体运动，维持身体的平衡。
机体觉	人体各脏器的内壁	★机体觉就是机体内部器官受到刺激时候产生的感觉。 ★引起机体觉的适宜刺激就是机体内部器官的活动和变化。 ★机体觉能够及时反映机体内部环境的变化。一般表现在身体处于亚健康状态的时候会产生恶心、窒息等症状。

外部感觉		
接受外部刺激,反映外部事物个别属性的感觉		
名称	感受器官	适宜刺激
视觉	眼睛	★眼睛能接受的适宜刺激是可见光。 ★眼睛接受光的感受器主要是视网膜上的感光细胞。 ★当适宜的光刺激透过眼睛达到视网膜,引起视网膜中的感光细胞产生神经冲动,神经冲动沿着视神经传递到大脑的视觉中枢,视觉就产生了。
听觉	耳朵	★耳朵能接受的适宜刺激是可听声波。 ★耳朵接受声波的感受器主要是内耳的柯蒂氏器官内的毛细胞。 ★当声波到达柯蒂氏器官内的毛细胞的时候,引起了毛细胞的冲动,这冲动沿着听觉神经传导到大脑的听觉中枢,听觉就产生了。
嗅觉	鼻子	★鼻子能接受的适宜刺激是有气味的挥发性物质。 ★鼻子接受嗅觉感受器主要是鼻腔粘膜的嗅细胞。 ★当有气味的气体物质作用于嗅细胞,细胞产生兴奋,传到位于颞叶区的嗅觉皮层,嗅觉就产生了。
味觉	舌头	★舌头能接受的适宜刺激是可溶解于水或者液体的物质 ★舌头的表面、咽后部以及腭上的味蕾是味觉的感受器。 ★酸甜苦辣是基本味觉,其他的味觉是由它们混合而成。
肤觉	皮肤	★皮肤能接受的适宜刺激是物体机械的、温度的作用,或者伤害性刺激。 ★接受肤觉的感受器主要在皮肤、口腔粘膜、鼻粘膜以及眼角膜上,以点状分布。 ★肤觉包括触压觉、温度觉、痛觉,及其他肤觉系混合而成。

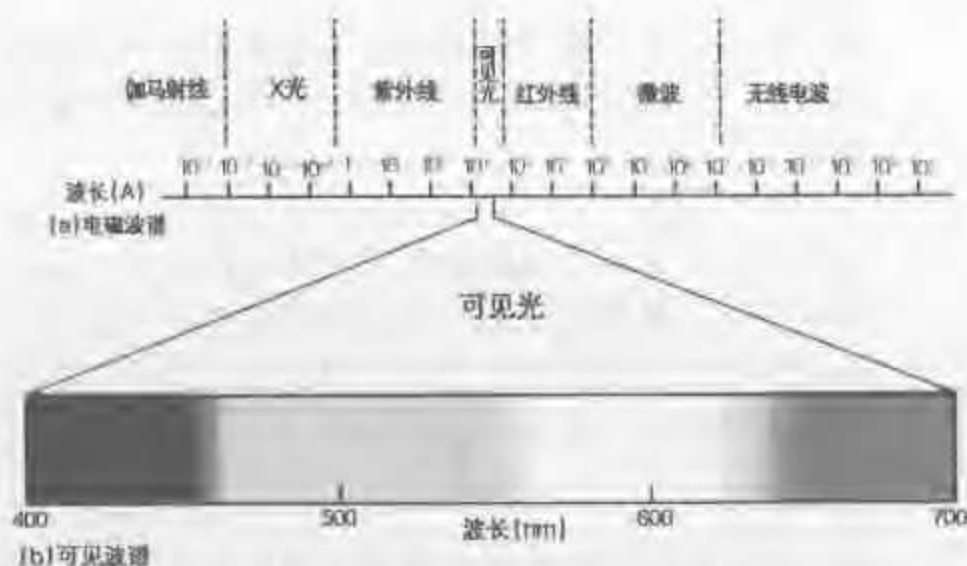
视觉是心灵的窗口

视觉对人认识外部世界起着非常重要的作用，人类的大部分活动都是在视觉的支配下进行的。有科学家研究表明人类80%以上的信息都是通过视觉传达到大脑中的。

◆ 视觉的产生

眼睛辨别外界物体明暗、颜色等特性的感觉叫做视觉。视觉看到的是可见光，可见光实际上是一种电磁波。人类眼睛所能感受到的其实只是光波中的一小部分，甚至不到 1/70。

眼睛视网膜系统上的感光细胞接受光的刺激，并将其转换为神经冲动，在丘脑处进行初步加工最后投射到大脑皮层枕叶区视觉中枢处，视觉就产生了。



可见光波图



视觉的色觉理论

我们看到的東西是有顏色的，可見光波因為波長不同顏色也不同。顏色的三種基本屬性即是明度、色度和飽和度。

◆ 顏色

明度就是顏色的明暗程度，和光的吸收程度有密切關係。人的眼睛大概可以分辨 500 個不同等級明暗程度。飽和度是指色調的純度，即顏色的濃淡程度。人的眼睛大致可以分辨 20 個等級的色彩。色度就是各種五顏六色的色彩，人眼大致能分辨 200 多種色彩。

◆ 色覺的兩個重要理論

三原色說 1807 年英國科學家楊格 (T.Young) 認為視網膜有三種神經纖維，且都有特定的感受器，以便引起我們對色彩發生感覺。這個理論在 1857 年被德國學者赫爾姆霍茲 (Helmholtz) 驗證完善成為三原色說，它闡述了各種顏色產生的原因，但無法解釋色盲。

對比色學說 1876 年德國生理學家赫林 (Ewald Hering) 提出四色論，認為顏色視覺因紅綠、藍黃、黑白三對視素對視網膜產生作用而發生。這種理論解釋了色盲如何發生。

◆ 視力測驗原理

“E”視標的黑線條寬度和空白區寬度同是全字的 1/5。正常視力情況下，在 5 米距離外視標的全部面積與眼睛成 5 分視角，視標的細節單位與眼睛成 1 分視角。如果被測試者能說出開口方向，就證明視力是正常的。

視力測驗的 E



听觉让生活更丰富

听觉在我们的生活中起着非常重要的作用，它是仅次于视觉的重要感觉方式。

◆ 听觉如何产生

听觉其实是一种振动的刺激，听觉的刺激物是可听声波，有着特定频率的声波。年龄不同，人的听觉范围各不相同。

听觉的器官是耳朵，人的耳朵分内耳、外耳、中耳三个部分。

外界声波经过外耳、中耳，传递到内耳的时候，引起了耳蜗内淋巴液的振动，柯蒂氏器上的毛细胞受到了刺激，于是引发了一系列的变化，最后声波的机械能转化成神经冲动，传递至大脑颞叶区的听觉中枢，于是听觉就产生了。

耳朵不仅可以区别声音的高低，也能判断声音的来源。

◆ 听觉的基本现象

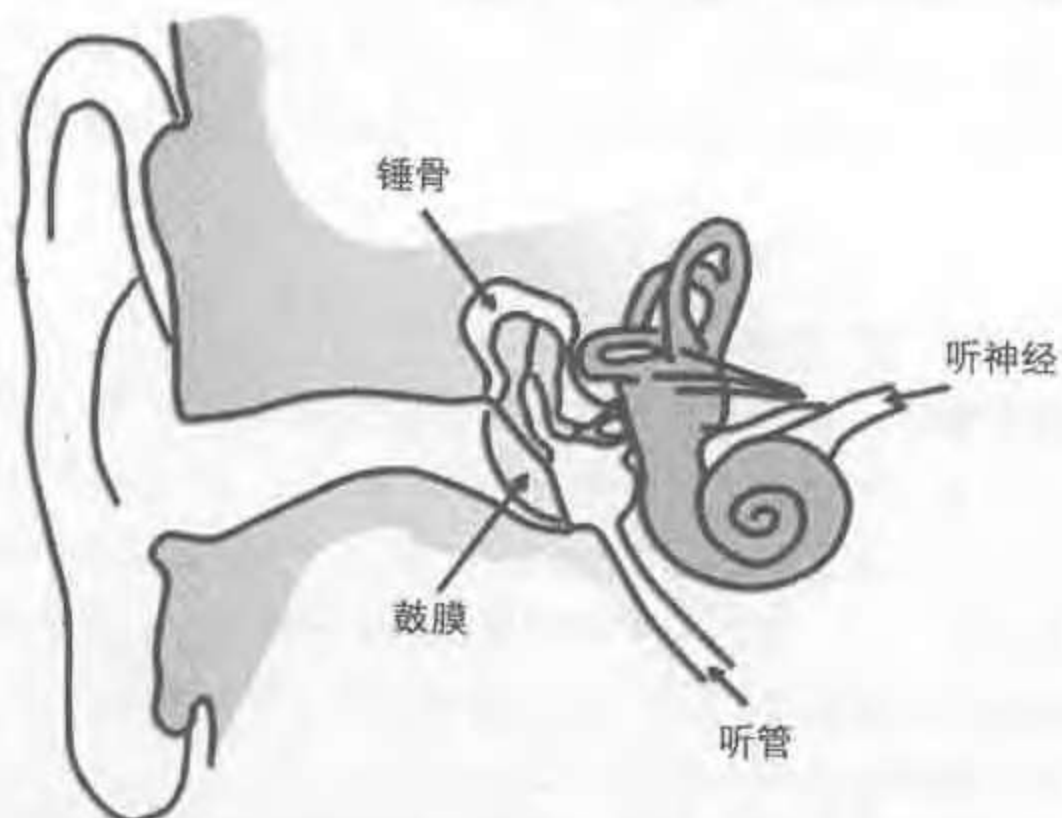
声波的重要特征是频率和振幅、波形，体验到听觉对应的是：音高、音响和音色。

音高和频率的关系 音高是心理量，指的是我们听到声音的高低，频率是物理量，声音频率的大小决定了音高知觉的大小，但并不是惟一因素。可听声波范围内，声波振动频率越高，听到的声音就越高。

音响和振幅的关系 声音的响度是耳朵对声音强度反应的主观量，即我们听到声音的强弱。它主要是声波的振幅决定的。振幅越大，声音就越响。物理学上通常用分贝来表示声音的大小。

音色和波形的关系 每个人的声音都不相同，这就是所谓的音色，音色是由声波的波形决定的。正如此，我们才能根据音色不同来分辨各式各样的声音。

耳朵解剖图



常听见声音与频率的关系

常听见的声音	分贝	频率/1000Hz
火箭噪音	180	
喷气飞机起飞	140 (人耳极限)	2000
雷声	120	200
飞机引擎	110	
火车、地铁声	100	20
公交车	90	2
热闹的道路	70	0.2
一般讲话声音	40	0.02
耳语	30	
树叶飘落	20	0.002
听觉阈限	0	0.0002

感觉的阈限

心理学更倾向于通过人的感受来测量和描述物质的属性，而这些感受是存在差异的。理论上，应该存在一个临界值，当刺激强度达到这个水平时感觉就会发生，但实际上人的感觉是不稳定的，环境因素及其他因素会引起人的不同感觉。

◆ 感受性与感觉阈限 (sensory threshold)

绝对感觉阈限 刚刚引起感觉的最小刺激量，即感觉的下限。比如手表放在隔壁房间我们就听不到指针嘀嗒的声音；空气中漂浮的尘埃落到皮肤上我们也无法察觉等等，这些就是在我们的感觉阈限之外的刺激。

绝对感受性 人的器官觉察这种微弱刺激的能力。心理学家关心的一个重要课题就是刺激强度要达到多少的时候，人才会有感觉。

绝对感觉阈限和绝对感受性成反比。

差别感觉阈限 刚刚能引起差别感觉的刺激物之间的最小变化量，心理学关注的问题是两个刺激量之间的差别要达到什么水平才能会被人感觉出来。它依据的原理是刺激强度变化的相对差而不是绝对量。

差别感受性 对最小变化量的感觉能力。如果刺激强度很小，那么一个较小的变化就会引起差别感受，刺激强度大的时候，需要一个较大的变化值才能引起差别感受。

差别感受性和差别阈限也成反比。

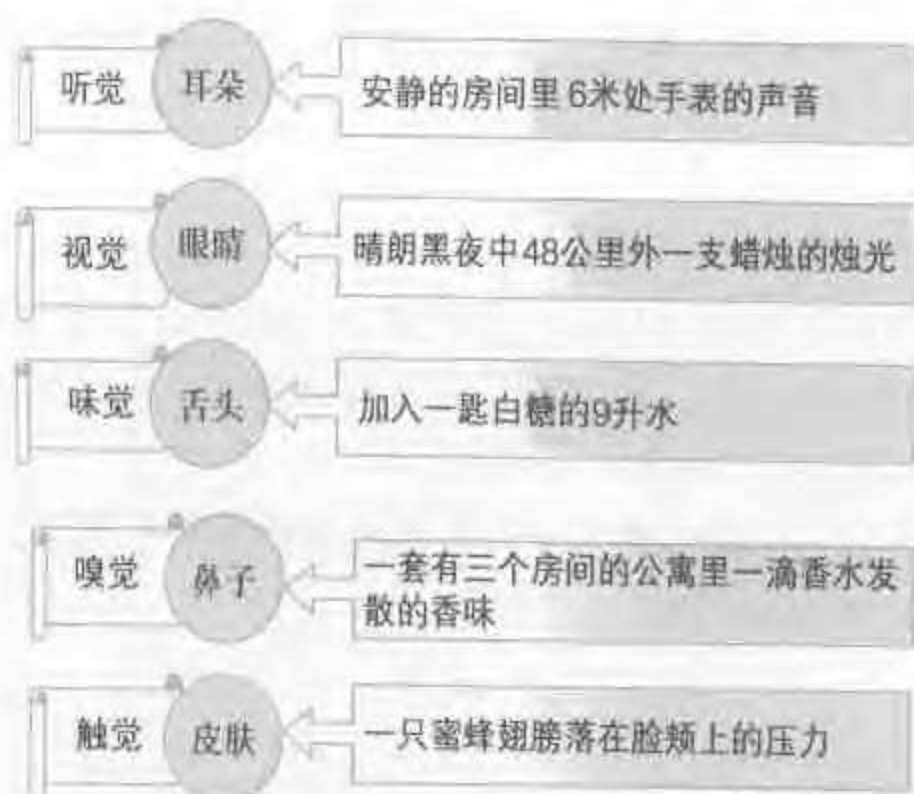
◆ 韦伯定律

德国生理学家韦伯 (E.H.WEBER) 发现人类对刺激的感觉差依赖于被判断的刺激大小。

1834 年，他发表了著名的“韦伯定律”： $K = \Delta I / I$ (K 是一个常数，不随标准刺激强度 I 或者差别阈限值 ΔI 的变化而变化)。

韦伯定律在工业、运动、音乐、军事等很多行业都有实际的应用价值，但经过实际考验，它只适合中等强度的刺激。

几种常见的感觉绝对阈限值



韦伯常数

感觉	韦伯常数
音高	1/333
明度	1/60
重量	1/50
响度	1/10
皮肤感觉	1/7
咸味	1/5

我们通过知觉了解世界

知觉 (Perception) 是一个心理学术语, 指人脑对直接作用于感觉器官的外界客观事物整体属性的认识。知觉具有社会意义。知觉具有整体性和理解性等重要特征。

◆ 知觉与感觉的区别和关联

感觉是指人对外界事物个别属性的认识, 是人类认识世界的第一步, 我们不断从感觉中获得信息, 并组合而成知觉。感觉包含了生理和心理活动, 而知觉是一种纯粹的心理活动。

感觉受感觉器官的生理特性以及外界事物的物理特性影响, 知觉受个人的兴趣爱好、知识经验等的影响。

◆ 知觉的种类



◆ 知觉让我们看到立体的世界

人平坦的视网膜无法从空间上表现深度，但是通过知觉对一些信息和线索的利用，我们看到了立体的世界。那么知觉是如何做到这点的呢？

人的双眼存在一定的视差。这种视差根据物体的距离而不断变化，当距离超过一定程度时，两眼视轴平行。人们根据视差以及对远近物体清晰度的判断可以测量物体远近。

同样或类似的物体，形成一大片平面景观时，人会运用“近大远小”、“近清远模糊”以及“近下远上”的经验，进行有效的空间知觉。（见 A 图）



A



B



C

在平面上，物体的特性如长短、大小以及线条延伸的远近等，都能使我们有效地进行空间知觉，从而产生物体相应的远近变化。（见 B 图）

用单眼进行空间知觉，当一个物体遮挡住另外一个物体时，他们原本相近的距离就会被我们感知为一近一远。（见 C 图）

综合以上的三个图表，我们可以得出，知觉利用了遮挡、线条变化以及双眼视差等信息和线索，使我们能够感知一个立体的世界。

知觉的特征

知觉有四个特征即整体性、理解性、选择性和恒常性。

◆ 知觉的整体性

知觉的整体性是指人们根据经验将各种不同的感觉整合而成为一个完备统一的整体。如下图所示：

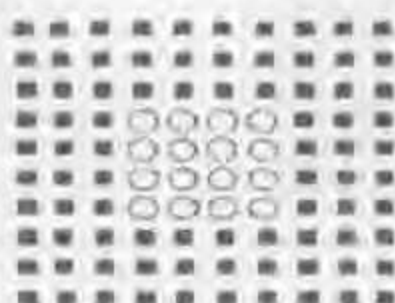


从图中我们可以看到一个黑圈中的正方体，我们明显的看到里面的相似的、连续的图，构成一个完整的封闭式的整体，这就是知觉的整体性。

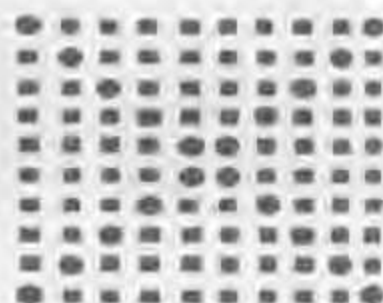
通过研究，格式塔心理学派提出了知觉整体性的几个组织原则：即近似性、连续性、精简性以及封闭性。具体详见下面三图：



A



B



C

图 A 中距离相近且物理属性相近的物体容易被看成一个整体，这就是知觉整体性的组织原则之一——近似性。B、C 中容易以连续的，封闭的以及精简的组织原则构成一个整体。

◆ 知觉的理解性

知觉的理解性是指人们在感知当前的事物时，往往会借助以往的经验知识来认识它，并能够用词语把他们解读出来。

比如，在看一部电影时，如果你看过这部片子，那么，看过几个片断过后就能知觉出来是哪部电影，并且知道情节是怎么样的。

又如下图：



A



B



C

A图：这是一幅斑点图，但是我们以知识经验为基础进行理解，使我们忽视了画面的不足，而能够把这幅斑点图知觉为一个有意义的整体——一只奔跑的马。

B图：看这张模糊的图，知觉信息不足，很难看出图面上的物体。这时有人提醒说那是一只正在喝水的斑点狗，你是否就越看越像了呢。

C图：这幅画中，直观的看到了玫瑰，仔细辨认后有人看到了相拥的爱人。

从以上的三幅图中，可以得出不同的理解力和知识背景影响着人们对同一个事物的知觉，在特定情况下知觉还需要提示和帮助。知觉的理解性能够帮助人的知觉更快速、更准确、更深刻。

◆ 知觉的选择性

知觉选择性 (perceptual selectivity) 是指当人面对纷繁多样的事物时, 人无法在瞬间全部清楚的感知对象, 但可以按照自我的某种需要和目的主动而有意的进行选择。见下图:



这是一幅典型的两可图。有人看到两个人面, 有人看到花瓶, 也有人在两个图形知觉中转换。产生差异的原因就是知觉的选择性。



◆ 你看到的是少女还是老妇?



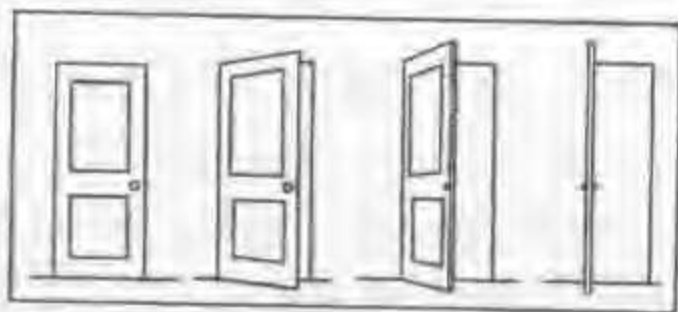
◆ 你看到的是黑雁还是白雁?

图中飞翔的是向左的黑雁还是向右的白雁? 当背景与轮廓线较为暧昧时, 你的知觉就容易产生图形与背景的转换。上两幅图中我们不断转换角度, 能够看到少女和老妇、黑雁和白雁。

这种选择性受知觉对象属性特点的影响, 又带有知觉者的主观色彩, 如知觉者的兴趣、情绪、知识经验等等的影响。选择性往往与知觉的其他属性是密不可分的, 通常是完整的、相对稳定的以及可以理解的。

◆ 知觉的恒常性

知觉的恒常性是指当距离、位置以及外界光线等条件发生变化时，对物体的知觉仍然保持相对不变。恒常性是人们知觉事物的一个重要特性。我们生活中较为常见的知觉恒常性有形状恒常性、亮度恒常性、大小恒常性以及方向恒常性等。



如图所示：

一扇门，不管开合，但是在知觉中它一直都是门的样子，具有恒常性。这就是形状恒常性。

一个有自身颜色的物体在外色的影响下保持相对不变，这就是颜色恒常性。如，有些砖块被阴影挡住了。你会认为被阴影挡住的砖颜色就比较深吗？当物体受外界光线影响而发生亮度变化时，颜色恒常性能够解释人们为什么仍然认为墙砖的材料、颜色是一样的。

又如，一个人距离我们的距离不论是 3 米、5 米还是 10 米，不管网像大小，距离远近，我们对人的大小认识还是一样的。这就是知觉的大小恒常性。

在较为熟悉的环境中，先前的知识经验会给你提供一个物体朝向的附加信息。但是，一旦是不熟悉的环境或者是大整体中一小部分时，如果更改原本的朝向，那么就不容易识别。因而，方向恒常性的存在范围是熟悉的环境以及熟悉的物体。

错觉

错觉是指当人对外界的客观刺激产生主观歪曲，而产生的不正确知觉。根据对事物知觉的感觉通道不同，错觉可划分为视错觉、听错觉、味错觉等等。

◆错觉不同于幻觉

幻觉是一种虚幻的表象，即感知本来并不存在的某种事物。幻觉是一种缺乏相应的现实刺激的一种主观感受，但是对于出现幻觉者而言，这种没有客观现实根源的虚幻的感受确实来自客观现实。错觉与幻觉不同，错觉是在外界客观刺激作用下产生的错误感知。错觉是客观存在的，通过主观努力也无法改变。错觉不存在个体差异。

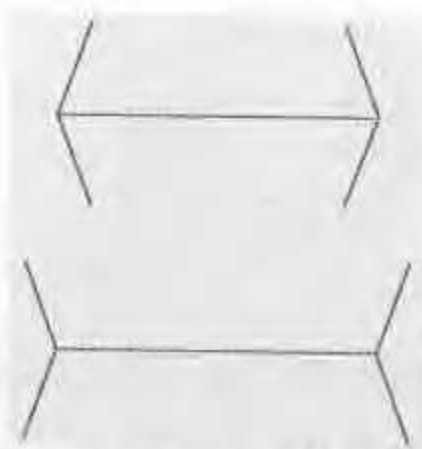
◆错觉的种类有很多种

大小错觉



图中两个较小的人物有大小区别吗，相信很多人都认为有，但实际上两个人大小一样。人们对几何图形大小或线段长短的知觉，由于某种原因而出现错误，叫大小错觉。图中出现的原因在于图片提供了深度感。

缪勒—莱耶错觉



图中箭头中的线条，猜猜看哪条更长呢？其实它们一样长。这就是箭形错觉。如果把两条线错开，没有对齐地摆放，错觉效果会更明显。

艾宾浩斯 (Ebbinghaus) 错觉



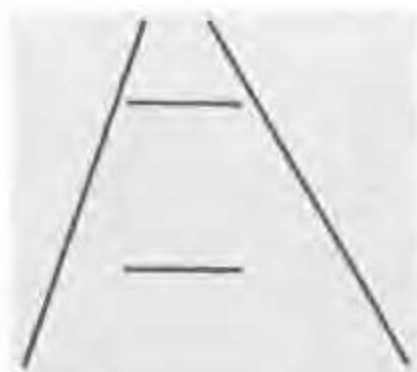
上图中两个中心圆是一样大的，但是由于外围圆的影响，我们很容易将这两个中心圆错误地看成是两个不一样大的圆。

贾斯特罗 (Jastrow) 错觉



这是两条等长的曲线，但是，下面一条看起来要比上面一条长些。

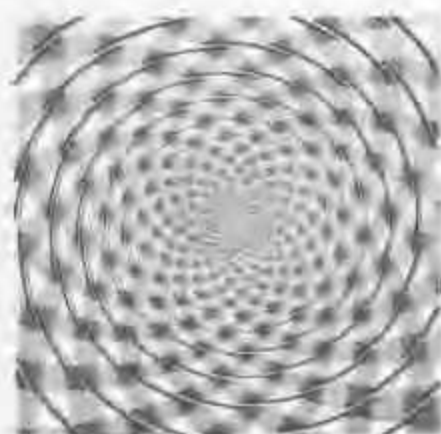
潘佐 (ponzo) 错觉



图中两条相交线下的两条线段长度一致，但是由于透视的作用，线段似乎不等长。这种现象我们在看铁路的轨道时尤其明显，所以，潘佐错觉又称为铁轨错觉。

以上五种错觉，均是大小，长度上出现的错觉。下列图表着重于表现形状和方向错觉。

螺旋错觉



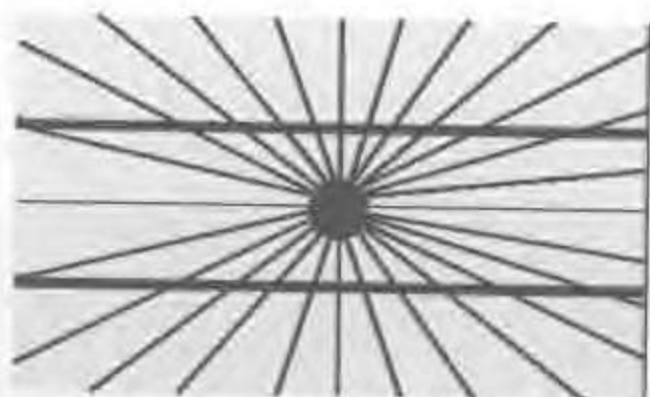
从图中，你看到的是螺旋还是同心圆呢？这个看似由中心向外发散的螺旋线，实际上是由一些同心圆组成的。这就属于“Fraser 螺旋错觉”。

佐尔拉 (Zollner) 错觉



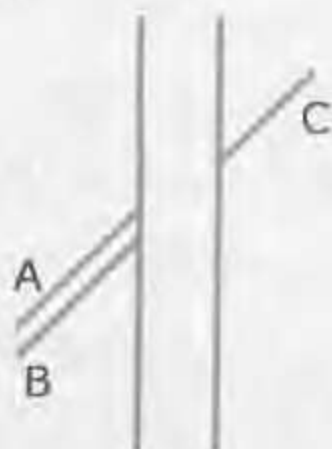
图中的长斜线实际上是相互平行的，但是附加上线段后，更容易看成是不平行的。

冯特 (Wunda) 错觉



图中穿插的两条直线其实是平行线，但是受其他不同线段影响，中间看起来分别向上下弯曲，两条直线显得不再平行。

波氏 (Poggendorf) 错觉



A 与 C 是同一条直线，还是 B 与 C 是同一条直线？

图中分别交叉于平行线的两条线段其实是落在同一条直线上，但是由于平行竖线的分割，结果看似两条线段不再同一直线上。这就是波氏错觉，又称竖直——水平错觉。

心理学小博士



为什么会产生错觉？产生错觉的原因主要归结为刺激取样的误差、知觉系统的神经生理学以及认知的差异等等。心理学理论大致从上述三个理论来解释错觉。



chapter 3

学习与记忆

我们每天都在学习、记忆，我们学会走路、学会吃饭、学会穿衣服、学会游泳等等，学会这些事情，不仅需要会做还要记住，不然今天学了明天就忘记了。当然，忘记并不是坏事，当我们遇到痛苦的经历就要学会遗忘。所以，记忆力超强的人，也要学会遗忘，但是记忆真的那么随心所欲吗？了解了记忆的形成方式以及影响遗忘的各种因素，也许你就能掌控自己的记忆呢！

xue

xi

yu

ji

yi

本篇知识重点

我们如何记住事情？
遗忘是如何发生的？
我们如何学习？
有哪些快速记忆的方法？

各种学习方法

学习是一种结果，指的是由于经验而导致行为或潜能发生较为持久的变化的过程。

◆学习是一种不一般的变化过程

学习(learning)与人的成长、药物等等引起的变化不同，学习带来的变化能够保持相对永久性。这种变化是由后天的经验以及练习形成的，它并不包含人自身生理成熟所引起的变化。

学习是人和动物共有的一种心理现象，任何水平的学习都有相对应的行动变化，这是一种外部行为和内在过程的共同变化。

学习理论大致分为刺激反应论、认知论和社会学习论。

◆刺激反应论

美国心理学家华生(J. Watson)提出“刺激—反应”(S—R)的行为公式。后行为主义心理学的有些学者不再坚持“客观的客观”原则，而是认为在刺激与反应之间应有一个“中介”因素，使行为主义的模式成为“S—O—R”。新行为主义学派主要代表人物是托尔曼(E.C.Tolman)、赫尔(C.L.Hull)、斯金纳(B.F.Skinner)。

刺激反应论分为经典条件反射论、操作条件反射论。

◆经典条件反射与操作条件反射

巴甫洛夫发现经典条件作用(classical conditioning)，它是由一种事件或刺激预示下一个事件或刺激到来的基本学习方式。

操作行为也可以与反射行为一样，通过学习而改变。由于操作行为的学习过程和经典条件反射有较多相同之处，故而称为操作性条件反射。

巴甫洛夫经典实验



心理学小博士



狗听到铃声后就得到肉,形成条件反射后,只要听到铃声,它就会分泌唾液,因为它知道马上就会有肉吃了。可是,如果此后较长时间只响铃而不给肉吃,这种反射就会慢慢淡化。

◆ 认知论——格式塔学派

格式塔学派于1912年创建于德国，其代表人物柯勒（W.Kohler, 1887-1967）做过不少有名的实验。这些实验表明人类学习的另外一个侧面，他发现学习在某种意义上是一种认识事物之间的关系，并且逐渐建立成为一个体系，进而采取策略性的有组织的行为。

格式塔学派作为西方现代心理学的主要流派之一，他们认为心理学应该研究意识的完形或整体结构，并强调意识不等于感觉以及感情的元素的总和，强调思维不是观念的简单联结。

◆ 认知顿悟

认知顿悟学习最早是由德国心理学家柯勒提出的，在他做过的实验中，有一个很有趣的实验来观察大猩猩的学习方式。这只猩猩并没有经历过实际尝试，而是先寻找解决问题的方法，然后突然的做出解决问题的行为，用工具或者学会创造工具，这就是一种经思考而产生的认知顿悟。

顿悟是一种主观性发展方式，体现了思维发展的创造性。

◆ 认知地图

刺激反应的学习理论，都是在有奖赏的情况下进行的，那么在没有奖赏或惩罚等情形下，我们还有学习的欲望吗？

我们来看心理学家托尔曼做过的一个非常著名的实验——老鼠走迷宫。该实验中，老鼠在迷宫里跑了十天，没有任何报酬，十天后，在出口放上食物，老鼠竟能快速的找到出口，吃到食物。可见，这十天的奔跑中，老鼠的脑中已经建立了一张迷宫的认知地图，一旦需要，马上就能表现出效果。

托尔曼提出，当人的动机过于强烈或过分情绪化时，他们倾向于单一的序列地图而不是综合的认知地图。因而，只有保持平和的心态，才能凭借我们的认知能力，建立认知地图。

顿悟学习

发现困难

猩猩想吃香蕉
却够不着



考虑解决
方法

考虑解决方法
观察环境思考解决办法



顿悟!

发现可以踩着箱子
把自己垫高



解决问题

踩在箱子上吃到香蕉



◆ 社会学习理论——观察学习

社会学习理论强调通过观察进行学习是人类学习的最普遍的形式。这种理论指出,在人类的学习过程中,个体可以通过观察自己以及他人的行为和行为结果,这种观察学习结果会发生在日后遇到的同样的事情或环境中。

心理学家班杜拉做过一个实验,他在房间里放了一个大充气娃娃,把小朋友分为两组,一组观看大人攻击充气娃娃,一组则是大人和充气娃娃愉快地玩。看到攻击的小朋友也学会了攻击娃娃,看到玩的小朋友则和娃娃玩得很开心。我们可以看出,儿童在观察中学会了大人的行为。

观察学习中受不同的情境制约,同一个儿童可能会有很大反差的行为表现,如一个学校老师眼中的乖孩子,可能在家里却是个很有攻击性的孩子。

小知识



有时候我们看到别人抽烟、喝酒甚至有暴力行为,也看到别人勤奋学习、努力工作,但为什么我们并没有学会这些行为呢? 因为,我们观察到别人行为的时候,必须经过自己评估,才能决定模仿与否。

◆ 观察学习的影响因素

“出淤泥而不染”,我们常常用这句话来形容一个人在不良环境中仍然能够保持良好品德。那么,面对生活中的不良现象和习惯时,为什么有些人学会了,有些人却不会模仿呢?

观察学习主要受到以下几个因素影响:

是否能够清晰明显的注意到观察对象的行为。

是否会记在心里,并且对观察对象有正面的评价。

学习者具备表现观察对象行为的能力,并且有表现该行为的机会。

观察对象的行为有明确的行为后果。

观察者与观察对象之间的人格特质或所处环境有相似性。

综合以上几点,社会观察学习的产生必须经过学习者的主观判断,因而加强学习者的判断能力,对学习良莠不齐的社会行为是较为重要的。

儿童模仿行为的过程



记忆如何发生

为什么有的人常常在自己关上门的刹那才想起窗户没有关？为什么有的人手里明明拿着钥匙却还在四处找？为什么有的人对小时候发生的事情如数家珍，全盘记住了呢？我们靠什么记住事情，记住的事情又因为什么而忘记了呢？

◆什么是记忆

记忆是人脑对经历过的事物的反映。所谓经历过的事物，是指过去感知过的事物，如见过的人或物，听过的声音、嗅过的气味、品尝过的味道、触摸过的东西、思考过的问题、体验过的情绪和情感等。这些经历过的事物都会在头脑中留下痕迹，并在一定条件下呈现出来，这就是记忆。

记忆同感知一样也是人脑对客观现实的反映，但记忆是比感知更复杂的心理现象。

◆记忆如何发生

记忆是一个过程，包括信息编码、存储和提取三个基本过程。

(1) **识记** 信息经由外界刺激引起感觉，其痕迹就是感觉记忆。

(2) **保持** 感觉记忆中呈现的信息如果受到注意就转入短时记忆，可以保存一段短暂的时间。

(3) **回忆** 短时记忆的信息若得到及时加工或复述，就转入长时记忆，得到较久的保存。

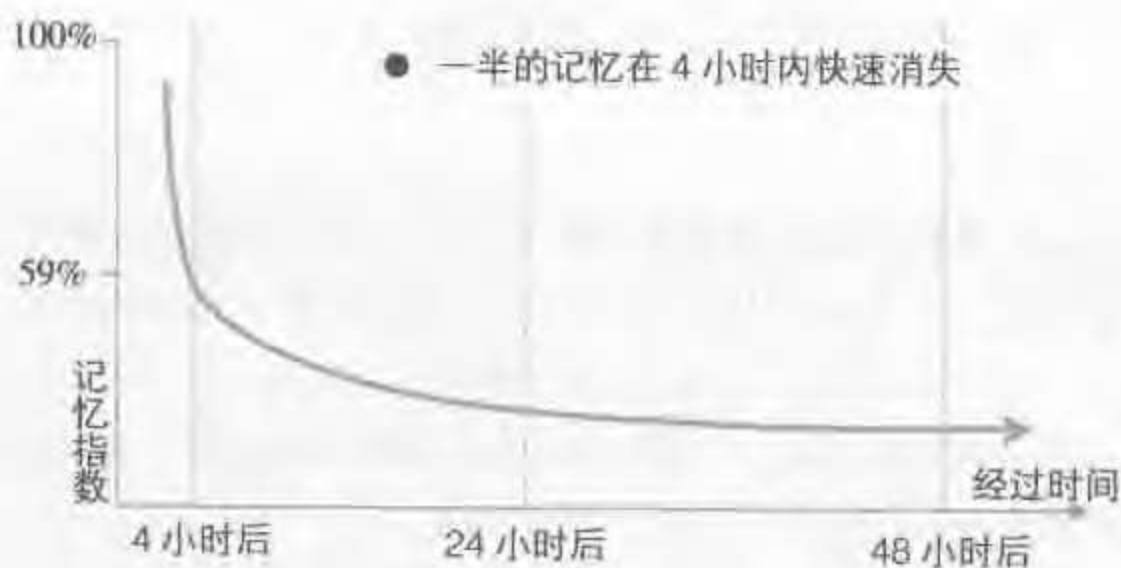
识记就是信息的输入和加工；保持就是信息的储存；回忆就是信息的提取和输出。记忆就是信息的输入和加工、储存、提取和输出的过程。这三者是彼此密切联系着的。识记和保持是回忆的前提，回忆则是识记、保持结果的表现和加强。

◆记忆曲线

德国心理学家艾宾浩斯认为“保持和遗忘是时间的函数”，提出了艾宾浩斯曲线，又称保持曲线。

遗忘曲线表明的规律是：遗忘量随时间递增；增加的速度是先快后慢，在识记后的短时间内遗忘特别迅速，然后逐渐缓慢。就是说，遗忘发展是不均衡的，在识记后的短时间内，遗忘得比较快、较多，以后逐渐减慢。过了相当时间，几乎就不再遗忘。

记忆曲线图



心理学小博士



关于记忆的研究早在亚里士多德时期就开始了。研究记忆的著作比较有名气的是1885年艾宾浩斯的《论记忆》，后来关于记忆的原理形成了以下的三个主要派别：“刺激-反应论”的学习理论、“认知理论”的学习论、折衷的学习理论。

记忆的系统

在记忆的运作机制下，一件事要被我们记住，并且以后还要能再想起，必须经过大脑一连串复杂的作业。基本上我们可以将大脑处理信息的记忆系统分为三部分，它们是感觉记忆、短期记忆、长期记忆。

◆感觉记忆

感觉记忆又叫瞬时记忆、模像记忆或感觉储存阶段，是指客观刺激物停止作用后，它的印象在人脑中只保留一瞬间的记忆。

感觉记忆的特点是：在感觉记忆中，信息是未经任何加工，按刺激原有的物理特征编码的。就是说，在刺激停止后，感觉印象并不立即消失，仍有一个极短的感觉信息保持过程，此过程中呈现的材料如果受到注意，就转入记忆系统的第二阶段即短时记忆，但如果不进一步加工的话，就会消失。感觉记忆的最明显的例子是视觉后像。

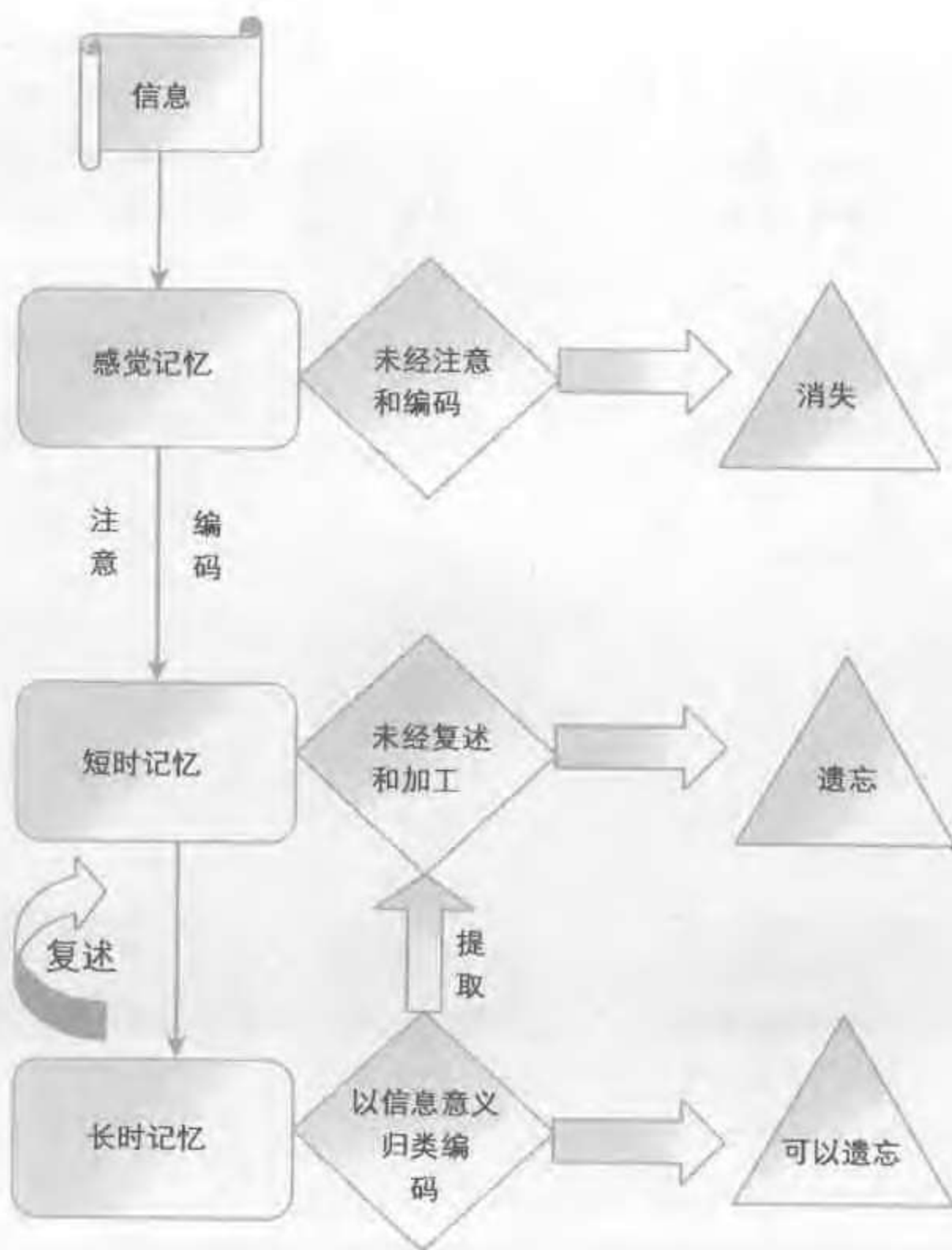
◆短时记忆

短时记忆是指记忆的信息在头脑中贮存、保持的时间比感觉记忆长些，但一般不超过一分钟的记忆。实验研究表明，短时记忆的内容在没有复述的情况下，18秒后回忆的正确率就下降到10%左右。如不经复述，大约1分钟之内就会衰退或消失。短时记忆的内容若加以复述、运用或进一步加工，就被输入长时记忆中，否则，很快消失。

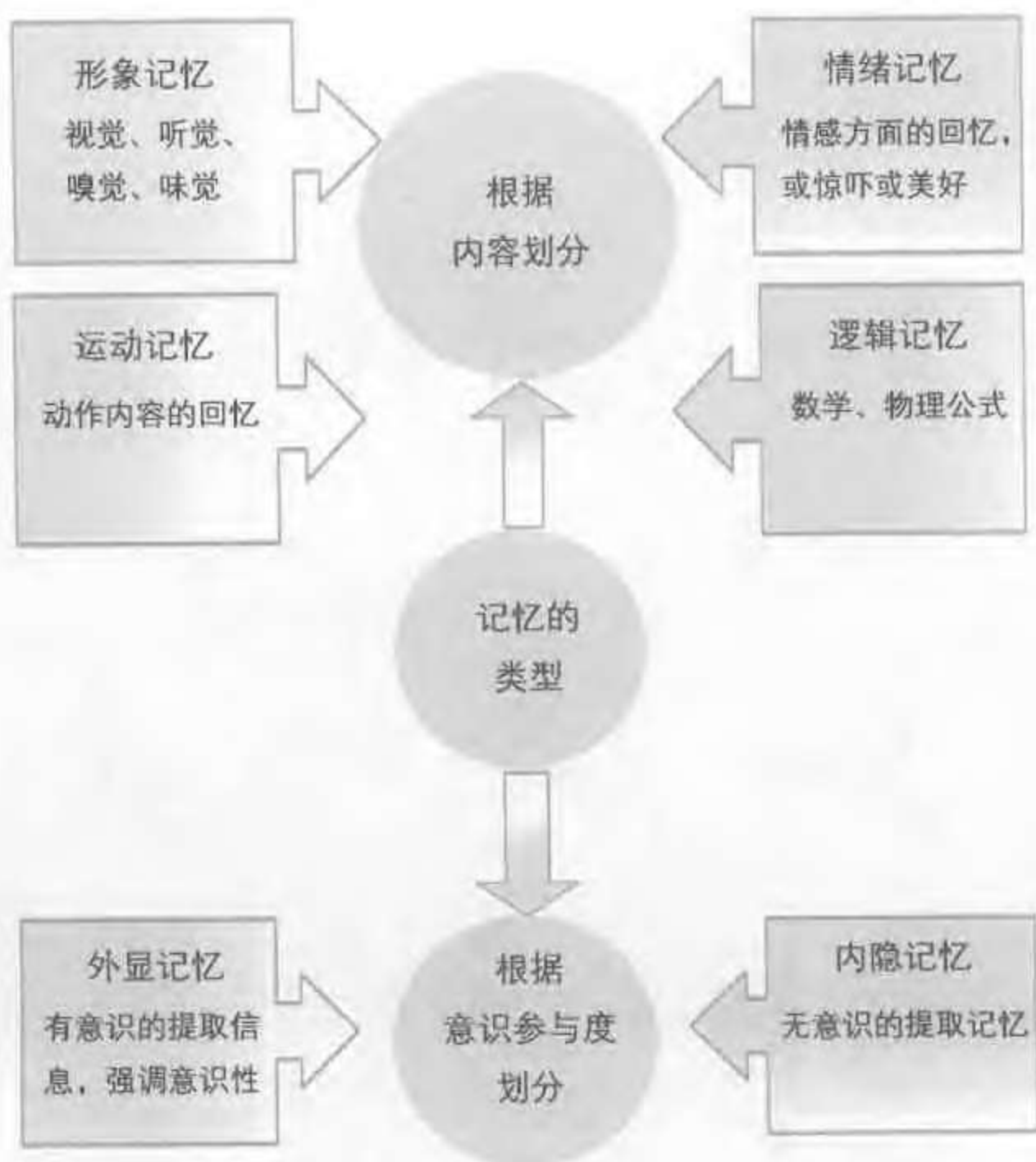
◆长时记忆

长时记忆是指信息在记忆中的贮存时间超过一分钟以上，直至数日、数周、数年乃至一生的记忆。长时记忆的容量是没有限制的，它贮存的信息时间长，可随时提取使用，与短时记忆相比，受干扰小。

记忆的过程



记忆的类型



熊为什么在办公室？



心理学小博士



这幅图有什么问题，看到这幅图，你是否在想：“为什么熊会站在办公室？”假如熊立即从中突显出来，这是因为你的记忆过程完成了一个意识背景分析，从中清理出熊是一个异常的元素。

遗忘是怎么一回事

遗忘是指对识记过的内容既不能回忆也不能再认，或发生错误的回忆和再认。

◆遗忘的原因

解释遗忘的原因，主要有以下三种假设：衰退说、干扰说和提取失败说。

衰退说 遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱、衰退，以至消失的结果。衰退说对遗忘的解释符合常识性的规律，因为事物都有发生、发展以及死亡的过程，但并不符合所有的事实，也不能得到实验的证实。

干扰说 遗忘是由于在学习和回忆时受到其他刺激干扰的结果。只要干扰一旦排除，记忆就能恢复。

提取失败说 由于某种动机所引起的遗忘，是人们有意压抑痛苦或不愉快的事，以免引起焦虑的后果。

◆影响遗忘进程的因素

学习材料 学习材料指的是材料的种类、长度、难度、系列位置以及意义性。

从材料的种类看，长度、难度适中的材料保持效果最好。从材料的系列位置看，刚学完一种材料后，又去学习新的材料，就会忘记前面学习的材料。从材料的意义看，凡是能引起主体兴趣，在主体的工作、学习、生活上具有重要意义，一般不易被遗忘；反之，则遗忘得快。

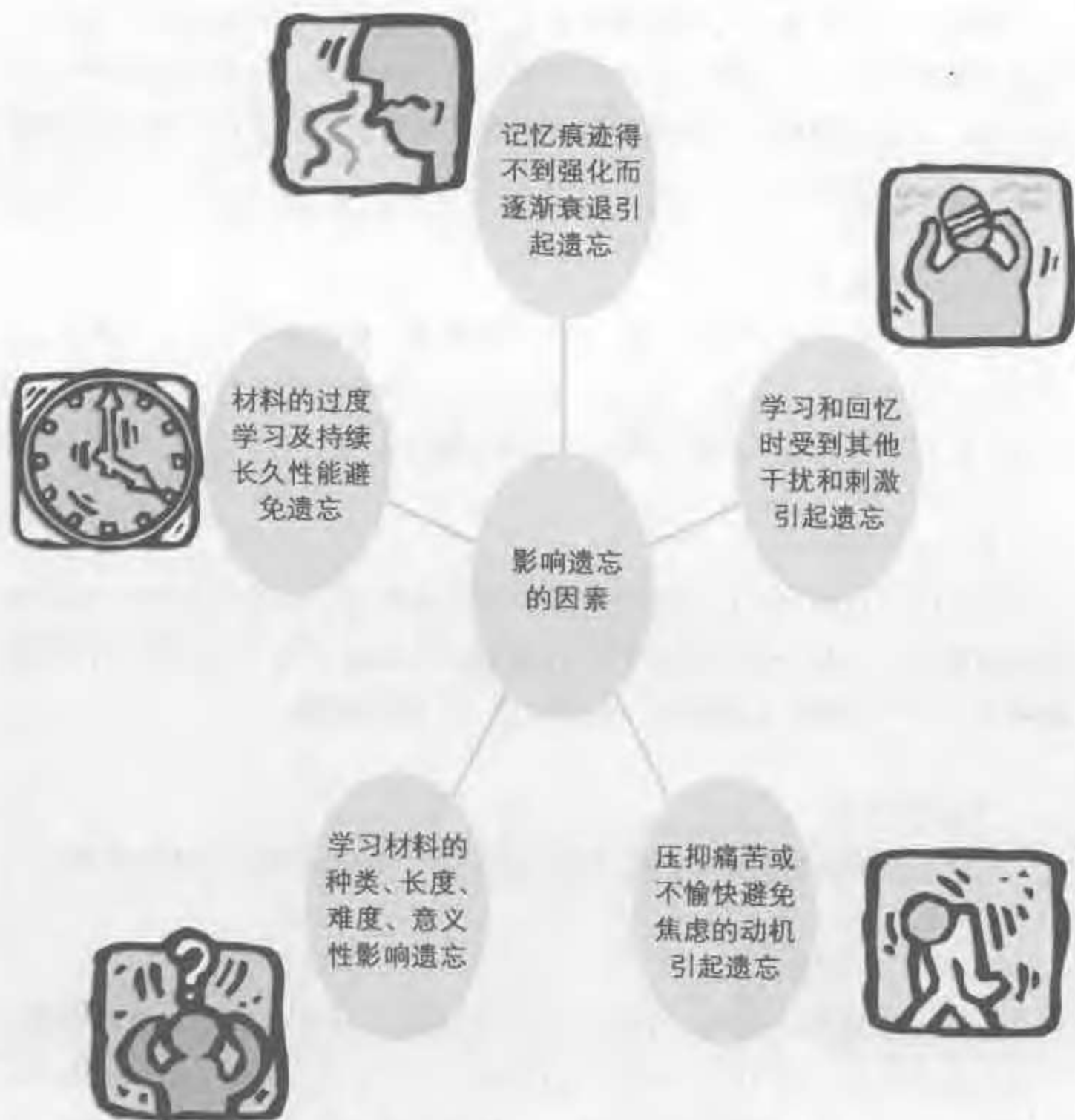
学习程度 过度学习材料能避免遗忘。

任务的长久性 记忆任务的长久性有利于材料在头脑中保持时间的延长。

◆刻意的动机性遗忘

动机性遗忘 (motivated forgetting) 是一种为避免不愉快的情绪或内心冲突而遗忘某些事件或人物的现象。它是个体心理自我保护的一种手段，往往是由有意识或无意识的动机所导致的。被刻意遗忘的事情往往和社会道德观念相冲突，或容易唤起个体的创伤性体验。

引起遗忘的因素



快速记忆的方法

◆联想记忆法

两种以上的事物，在时间或空间上，同时或接近，只要想起其中的一种便会接着回忆起另一种，由此再想起其他。当看到、听到或回忆起某一事物时，往往会想起和它相似的事物。对各种知识进行多种比较，抓住其特性，可以帮助记忆。

◆谐音记忆法

利用谐音来帮助记忆的一种方法。许多学习材料很难记忆，在它们之间不易找出有意义的联系，例如，历史年代、统计数字等等。如果对这些学习材料利用谐音加某种外部联系，这样就便于贮存，易于回忆。

◆口诀记忆法

把记忆材料编成口诀或合辙押韵的句子来提高记忆效果的方法，叫做口诀记忆法。这种方法把记忆材料分成组块来记忆，加大信息浓度，增强趣味性，不但可减轻大脑负担，而且记得牢，避免遗漏。

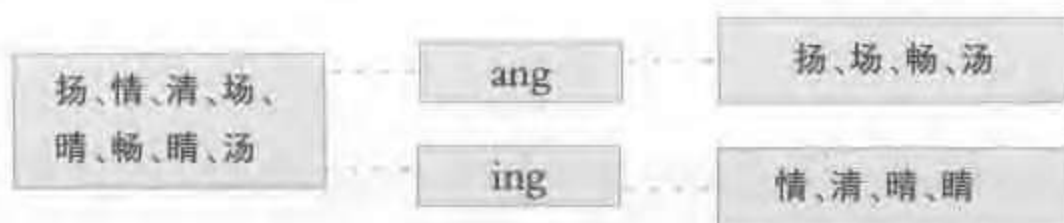
◆规律记忆法

抓住数据的内在特点，找出其规律性。可以有效地增加记忆的效果。

◆多通道记忆法

人接受信息的“通道”不止一条，有视觉、听觉、动觉、触觉等等。有多种感知觉参与的记忆，叫做“多通道”记忆。现代科学研究表明，人从视觉获得的知识，能够记住 25%，从听觉获得的知识能够记住 15%，若把视觉与听觉结合起来，能够记住 65%。这种记忆方法效果比单通道记忆强得多。

联想记忆法



谐音记忆法

圆周率

3.1415926535897932384626



山巔一寺一壺酒
尔乐苦煞吾
把酒吃
酒杀尔
杀不死
死而乐



chapter 4

动机与情绪

心理学研究的内容包括对与动机有关的例子给出严格的理论解释，动机状态如何影响人的行为结果？为什么平时工作很不认真的她突然变得勤快起来？我们的行为是遗传决定的吗？我们通过动机去解释或者预测个体行为的不同方式来进行分析研究动机。情绪是人类的一种心理状态，受到社会文化的制约和影响。

d o n g j i y u q i n g x u

本篇知识重点

为什么会有性需求？
情绪有哪些适应功能？
如何面对压力？

动 机

人从事任何活动都是有动机的，这种动机是人为了满足自我的某种需要，而产生的有意识或者无意识的行为指向。动机一般和需要相联系，它能产生动力引起人们行动，促成并强化人的行动，以达到目标，故而，在国外，动机又称“驱动力”。

◆需要不等于动机

动机和需要是有区别的。需要和人的主观愿望相联系，是对某种目标的渴求和欲望，而动机主要是和人的行动相联系。

动机是需要与行动的中间环节。需要不能直接产生行动，必须先产生动机然后才有行动。虽然动机产生于需要，但不是所有的需要都能转为动机。

◆引发动机的条件

内在生理性条件 需要。动机产生于需要，当需要很强烈并且满足需要的对象确实存在时，才能引起动机。

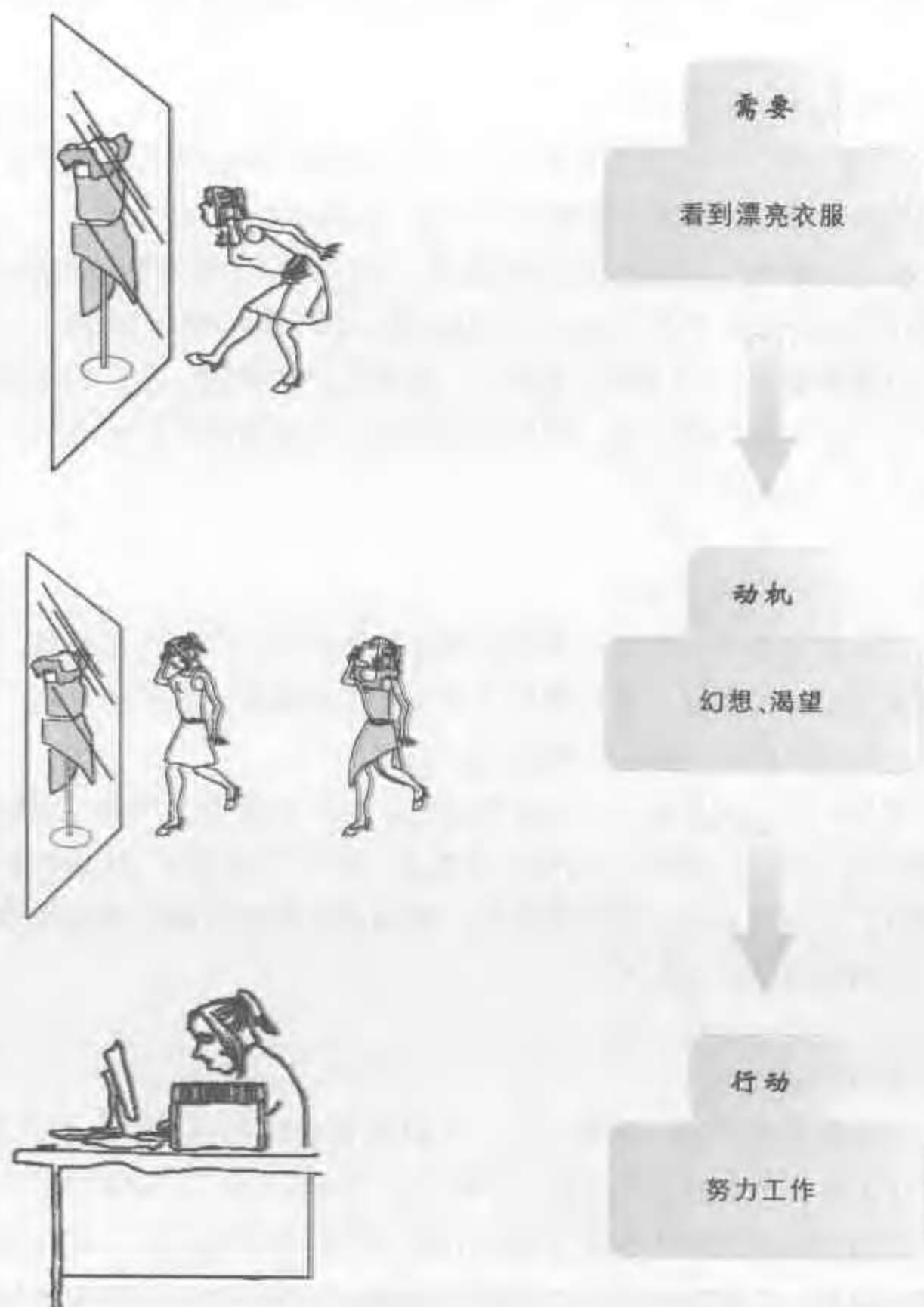
外在社会性条件 诱因。人在一定的时代、社会、文化背景中生存，通过不断的经验积累，不断有各式各样的需要，这就引起了各式各样动机产生，如学习动机等等。

◆动机的功能

动机的生理性以及社会性，对人的个体活动起了一定的作用。动机引发和促成行动、帮助行动明确目标并对行动具有维持、强化和鼓励作用。

人的日常生活有各种各样的需要，于是产生两种或多种动机并存的情况。一个行动的促成往往由多种动机引起，动机之间又可以互相转化。因为不断地适应外界环境，人的自身条件和认识也逐渐变化着。如果几种动机都非常强烈，而且产生了排斥，让人无法选择，就会给个体带来心理上的冲突和痛苦。

美女的动机



为什么会有性需求?

性心理学专家提出：“人从0岁到100岁都可能性需求。”性需求是人类与生俱来的一种本能，弗洛伊德认为，这种本能最早开始于婴儿期，直到人死亡。

◆性需求的形成因素

性需求是一种生物天然的本能，性需求的形成过程和人类心理与生理交替的形成过程相伴随。性需求的形成必须具备以下几个因素：

生理的成熟 性器官的逐渐成熟，人体内部性激素的分泌水平增加，这是性需要产生的“第一动力”，也是诱发和强化性动机的根源。

心理的驱动 当异性之间接触、恋爱后产生感情，在互相爱慕的过程中，就会产生性心理活动。婚后的生活中，性需求能否得到满足，是幸福生活不可或缺的重要内容。

◆男女性需求的差异

男女双方因为生理与心理的差异，在性需求上存在一定差异。男性的性激素分泌较为平稳，没有明显周期性，带有随意性和不稳定性，而女性受月经周期的影响性需求周期较为明显。

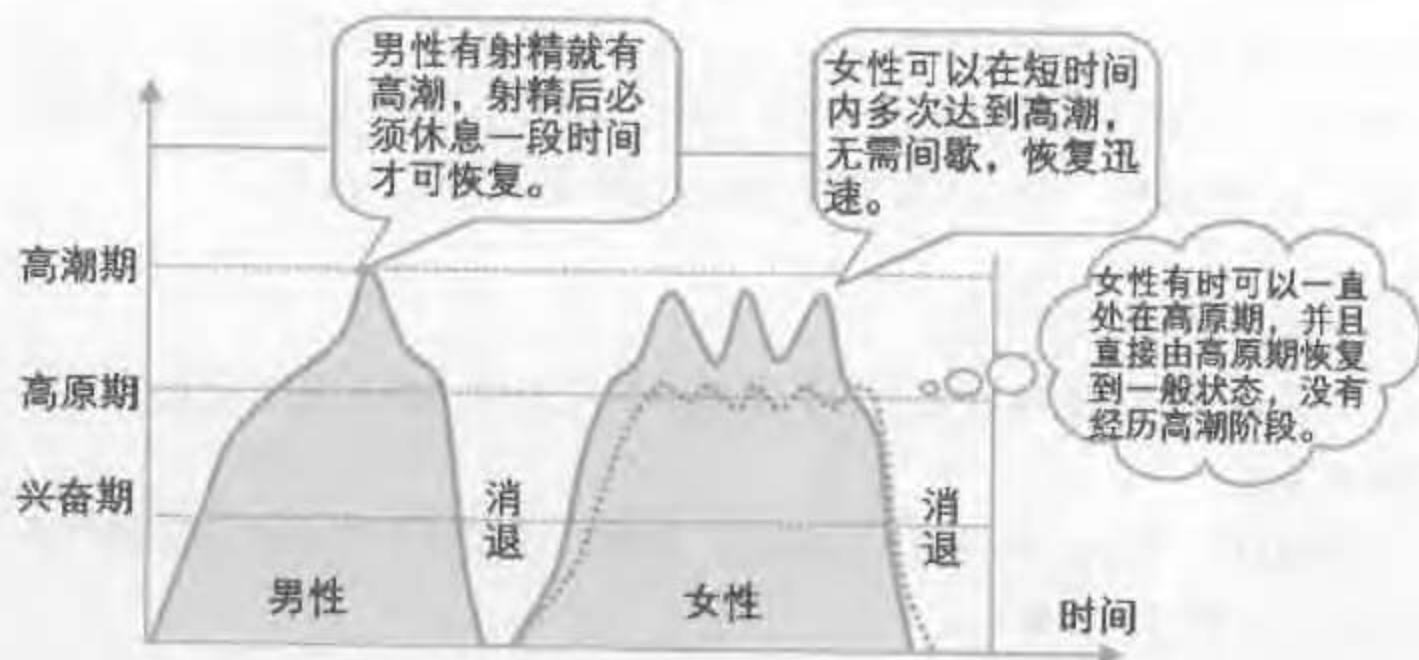
长期约定俗成的社会、心理因素也对男女的性需求产生不同影响。主要表现在：男性较为冲动、女性较为含蓄。社会日益进步，随着性教育的日益普及，以及男女社会地位的变化，使得两性在性需求方面的差异日益缩小，二者并没有重大差别。

◆性反应

为了更好地维持人类的生存，大自然在确保人们关注生殖的基础上，赋予了人类性刺激的强烈快感。这种快感的刺激大过人们对生殖的关注。

性的反应包括四个周期，依次分别为兴奋期、高原期、高潮期以及消退期，这是一个性唤起以及性满足的过程。性需求产生的原因不只是生理需要，在社会化的环境中，性需求的原因越来越复杂。

男女性反应周期图



一般情况下，女性比男性不容易达到高潮，因为女性的高潮需要兼顾心理与生理。

由于社会文化发展的复杂化，性需求产生的原因更加的复杂，人的成长过程中受到的性文化影响不同，对性的看法也不同。



情绪是什么

为什么有的人整天都能保持微笑，而有的人却整天哭丧着脸，有的人很容易把喜怒哀乐都放在脸上，有的人却不动声色？

◆情绪是一种心理状态

情绪是个体在目标管理过程中发生作用的一种心理状态。情绪一般在评价与目标有关的事件时被引发出来。当目标实现了，情绪就能表现出积极的一面，这时候人往往会处于高兴、快乐的状态；当目标实现受到阻碍，情绪就出现消极的一面，人会表现出相对的不高兴、痛苦状态。

◆社会文化影响情绪

文化环境能够影响到情绪，人类高级的社会性情绪主要有道德感、理智感和美感。

道德感 指的是人的行为、举止、思想、意图是否符合社会道德行为准则而产生的主观体验。

理智感 指的是在智力活动过程中，在认识和评价事物时所产生的情感体验。

美感 指的是对事物所进行的美的体验。它是根据美的需要，按照个人所掌握的美的标准对客观事物进行评价时，所产生的情绪体验。社会历史的阶段不同，社会制度的不同和风俗习惯的不同，对美感的体验也是不同的。

◆人类的情绪

人类的情绪表现多种多样。20世纪70年代，美国心理学家伊扎德（C. E. Izard）用因素分析和逻辑分析的方法，把情绪分为九种，即兴奋、喜悦、惊吓、悲痛、憎恶、愤怒、羞耻、恐惧、傲慢。

一般认为，人类最基本的或最原始的情绪是快乐、愤怒、恐惧和悲哀这四种。这些情绪与人的基本需求相联系，是不需要通过学习而天生就具有的。

◆人类的四种基本情绪

快乐 快乐是个人目的达到，紧张解除后的情绪体验。按程度一般分为：满意、愉快、异常的欢乐、狂喜。



愤怒 愤怒是个人目的不能达到或一再受到妨碍从而逐渐积累紧张而产生的情绪。一般把愤怒的程度分为：轻微的不满、生气、愠、怒、大怒、暴怒。

恐惧 恐惧是个人企图摆脱、逃避某种情景而又无能为力时所产生的情绪，是一种个体为摆脱危险而引起的逃避的情绪。引起恐惧的关键因素是人缺乏处理可怕情境的力量。此外，熟悉的环境发生了意想不到的变化也会引起人的恐惧情绪。



悲哀 悲哀是个人在失去所盼望的、所追求的或有价值的东西时所引起的情绪。一般把悲哀的程度分为：遗憾、失望、难过、悲伤、悲痛。痛苦是最普遍的消极情绪。

关于情绪的理论

◆情绪的早期理论

“詹姆斯-兰格”理论 美国心理学家詹姆斯和丹麦生理学家兰格分别提出内容相同的一种情绪理论。他们强调情绪的产生是植物性神经活动的产物。

这一理论认为，情绪刺激会引起身体的生理反应，而生理反应会进一步导致情绪体验的产生。但是，他们片面强调植物性神经系统的作用，忽视了中枢神经系统的调节、控制作用，因而引起了很多的争议。

“坎农-巴德”学说 这一学说认为情绪的中枢不在外周神经系统，而在中枢神经系统的丘脑，并且强调大脑对丘脑抑制的解除，使植物性神经活跃起来，加强身体生理的反应，而产生情绪。

◆情绪的认知理论

美国心理学阿诺德“评定-兴奋”说

情绪产生的基本过程是刺激情景-评估-情绪。同一刺激情景，由于对它的评估不同就会产生不同的情绪反应。大脑皮层的兴奋是情绪行为的最重要的条件。

美国心理学家沙赫特“两因素”情绪理论

高度的生理唤醒和认知性唤醒是情绪产生的两个必要因素。

拉扎勒斯“认知-评价”理论

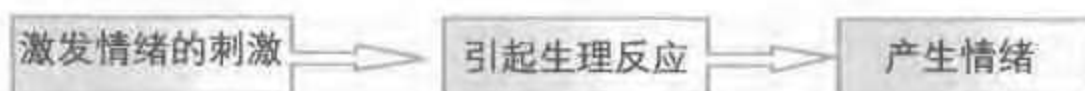
情绪是人与环境相互作用的产物。在情绪活动中，人不仅反映环境中的刺激事件对自己的影响，同时要调节自己对于刺激的反应。

◆情绪的动机-分化理论

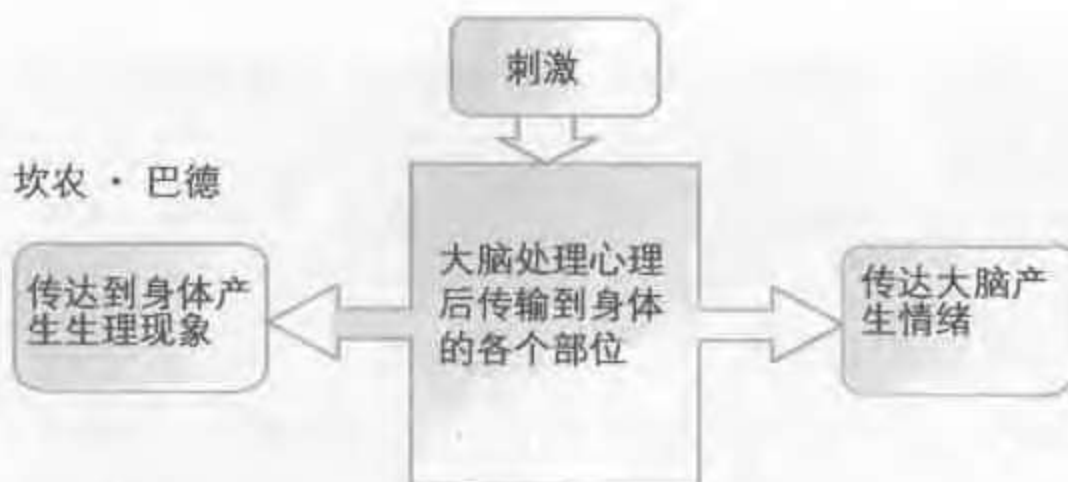
伊扎德的情绪动机-分化理论是以情绪为核心，以人格结构为基础，论述情绪的性质与功能。他认为情绪是人格系统的组成部分，也是人格系统的动力核心。情绪系统与认知、行为等人格子系统建立联系，实现情绪与其他系统的相互作用。

三种理论的比较

詹姆斯·兰格



坎农·巴德



拉扎勒斯



情绪的功能

情绪和情感都是人类十分复杂的心理现象，它既是有机体在自然发生的基础上产生的，又是人类社会历史发展的产物。西方心理学家通常把繁杂的情绪和感觉统称为感情。

◆ 情绪与情感的联系和区别

人和动物都有情绪。在有机体的自然需求能否获得满足的情况下即产生情绪，但是人类的情绪，还会受到社会生活方式、社会习俗和文化教养的影响和制约。

情感和人的社会需要相关联，尤其和稳定的社会事件的内容密切相关。情感的表达内容，一般具有较大的稳定性和深刻性。

情绪则具有较大的情景性、激动性和短暂性。

◆ 情绪和情感的功能

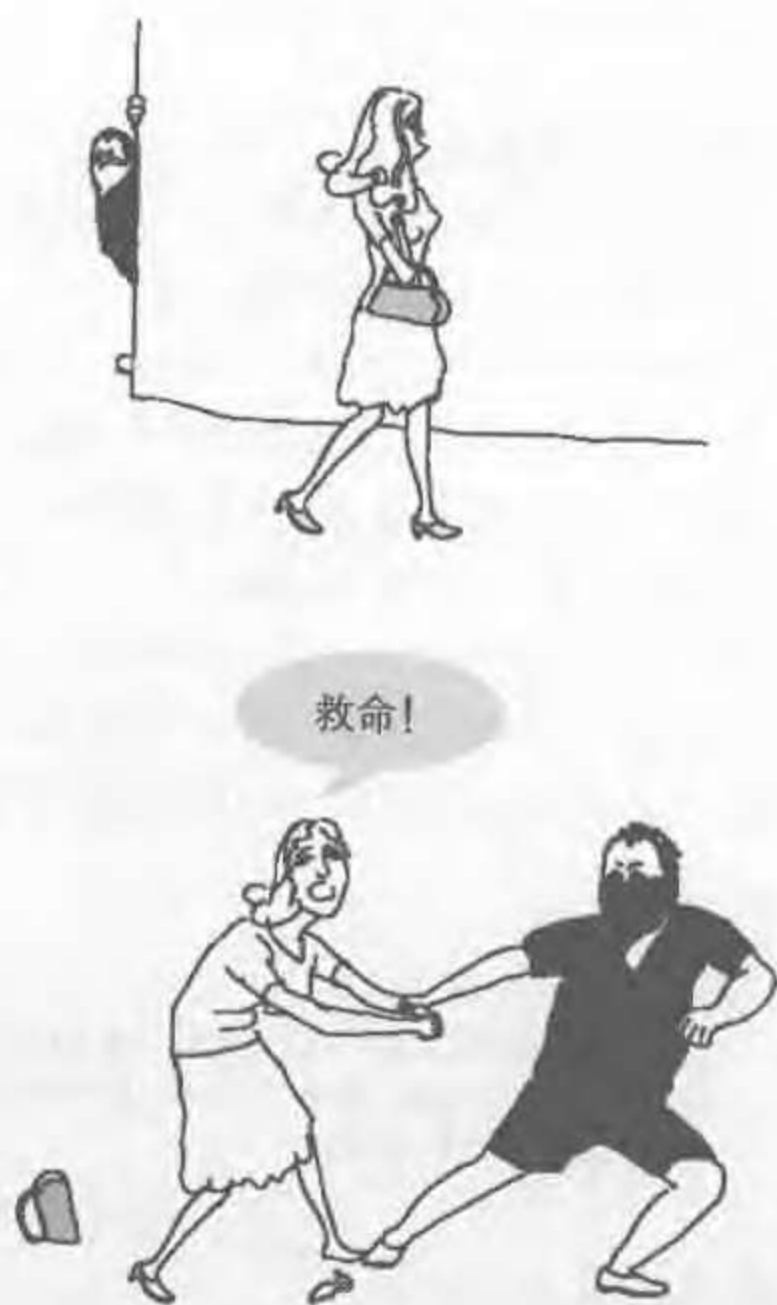
适应功能 适应是达尔文进化论中一个基本的概念，生物必须适应环境才能生存和延续，不能适应就会被自然淘汰，适应的特性使生物在自然选择中得以保存。人类的情绪能够使我们更好地生存和发展。例如遇到危险时人发出的大声呼救和恐惧的表情，即进化而来的适应性行为和求生手段。

动机功能 情绪是动机的最大源泉，是动机的基本成分。适度的情绪兴奋，可以使身心处于最佳的活动状态，进而推动人们有效完成工作。适度紧张和焦虑可以成为行为的动力，使人积极思考，解决问题。

组织功能 心理学家斯若夫提出情绪作为脑内的检测系统，对其他心理活动具有组织作用。表现在积极情绪的协调作用以及消极情绪的破坏作用。例如愉快情绪可以提高认知成绩；而恐惧、痛苦等消极情绪会使认知活动成绩较差。

信号功能 情绪在人际间具有传递信息，沟通思想的功能，并通过表情来实现。例如婴儿只能用表情来表达需要，以获得成人的关注。

情绪的适应功能



心理学小博士



当你身处险境，首要的反应便是大声呼叫求救，这就是情绪的适应功能。情绪已经成为行为的原动力。情绪会唤醒你正在经历的行动并完成任务，达到目的。当你深陷爱河，便会有所行动来吸引对方，甚至包括牺牲自己的生活。

如何面对生活的压力

生活中我们难免会遇到各式各样的压力，有的压力来自工作、有的压力来自家庭矛盾，有的人在对付这些压力的时候表现很沉稳，但有的人却采取躲避的方式。那么应该如何面对这些生活中的挑战呢？

◆面对压力会产生的应激反应

人在身体和精神面对极端的刺激时，会产生出一种生理和心理上的防卫反应。实验表明，在应对压力的时候人就会产生应激反应。

应激反应是身体和大脑参与于挑战的事物或感觉，我们面对的挑战多数是心理性的，但多数应激源是混合的，如身体的疾病与忧虑同存。

应激反应在头脑中产生时，即使是在非常轻微的恼怒情绪中，大脑也会命令分泌出更多的应激激素。这时呼吸道就会扩张，以便为大脑、心脏和肌肉系统吸入更多的氧气。血管扩大，心脏加快跳动，血糖水平升高。

埃森医学心理学研究所所长曼弗雷德·舍德洛夫斯基说：“短时间的应激反应是无害的。”他说，“使人受到压力的是长时间的应激反应。”



重大生活事件也是许多人压力的来源。不管是影赛中受，抑或失去亲人，你都要学会如何应对这些“不速之客”。生活事件的重大改变对人的心理健康产生重要的影响。

◆缓解压力要注意情绪的调节

研究发现，情绪对健康的危害主要源于情绪过度。情绪调节是指个体管理和改变自己或他人情绪以缓解压力的过程。情绪调节既包括抑制、削弱和掩盖等过程，也包括维持和增强的过程。

缓解压力还有其他四个方法：眼泪缓解、活动发泄、转移注意力、深呼吸法。

人体的应激反应



健康心理的重要

世界卫生组织认为健康的人应该也拥有健康的心理。

◆什么是健康心理

现代心理学家日益看重这样一种观点，人的思想、情感、行为和健康都是相互影响、相互依存的。这样的观点导致心理学出现了一个新分支，即健康心理学（又称为身心心理学、行为医学）。

健康心理学一个重要的研究方向是研究心理因素对整个身体健康的影响。健康心理学家尤其感兴趣的是，压力如何影响大脑及其他身体结构，其他身体结构又如何影响压力的出现。还有，由心理因素导致身体症状的各种身心问题。

◆健康心理学的重要性

大多数健康心理学家都认为，简单生活、减轻压力以及改变思维方式的自助疗法能够对各种身心疾患有所帮助，无论是以心理问题为主还是身体问题为主的身心疾患。专家强调思想、情感和行为三者之间的相互作用，就是说，想要做出改变、摆脱疲惫感，我们的命运就掌握在自己的手中，通过改变看问题的角度，我们是可以选择自己的人生道路的。

◆现代的健康标准

健康是指一个人在身体、心理和社会等方面都处于良好的状态。现代人的健康观是整体健康，正如世界卫生组织提出的“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。

(1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张；

(2) 态度积极，乐于承担责任；

(3) 善于休息，睡眠良好；

(4) 能适应外界环境变化，应变能力强。

◆缓解压力

眼泪缓解法 研究发现，眼泪能把机体在应激反应过程中产生的某些毒素类物质排泄出去。美国心理学家的调查结果表明，哭对恢复心理平衡有极大的帮助。



活动发泄法 较为剧烈的劳动或体育运动，能在一定程度上起到发泄愤怒的作用。因为在整个的活动过程中，情绪会得到宣泄。

转移注意法 当情绪不好时，可以向自己感兴趣的事上转移注意力，从而起到平静情绪的作用。许多研究证明，情绪不佳的时候听音乐具有明显的调节情绪的作用。



深呼吸放松法 这是最简单的情绪放松方法，在感到紧张的各种场合可以使用。站立时双肩自然下垂，双眼微闭，然后做缓慢深呼吸。持续数分钟便可达到放松的目的。

情绪实验：小猴对“人造母亲”的依恋情緒实验

美国威斯康星大学著名动物心理学家哈罗（Harry Harlow）曾经做过一个著名的实验“罗猴研究”。他为幼猴设计了两个代理妈妈：一个是用金属丝编成的，用一个画有两只眼睛的简单木块当作头；另一个是用软毛巾做成的，并具有较为精致的面部特征。实验分为两组，一组由“金属丝妈妈”哺育，一组由“布妈妈”代为哺育。



心理学小博士



实验结果表明：无论营养员在哪里，猴子总喜欢与布妈妈在一起。哈罗指出，身体接触的舒适比食物对依恋的形成起着更为重要的作用。

情绪实验：负面情绪对身体健康影响的实验

古代阿拉伯学者阿维森纳，曾把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生活：一只小羊羔随羊群在水草地快乐地生活；而另一只羊羔旁拴了一只狼，这只羔羊总是看到自己面前那只狼，在极度惊恐的状态下，根本吃不下东西，不久就因恐慌而死去。

第一组：受到威胁而死去的小羊



第二组：自然环境中生长的小羊



心理学小博士



实验告诉我们：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负性情绪，是一种破坏性的情绪。长期被这些情绪困扰就会导致身心疾病的发生。一个人在生活中对自己的认识与评价和本人的实际情况越符合，他的社会适应能力就越强，越能把压力变成动力。



chapter 5

意识与注意

意识是一个模糊的词汇，清醒时候的意识包括那个时刻的知觉、思维、情感、表象和愿望。本篇所讲的内容就是指你正在感知的信息。

y i s h i y u z h u y i

本篇知识重点

为什么睡觉会做梦？
睡眠有哪几个阶段？
催眠术是妖术吗？

意 识

意识是产生于劳动基础上的一种社会产物，是人脑的特殊机能和活动，为人类所特有的心理现象。相对于物质的第一性，意识为第二性，二者关系是对立统一的。意识的基本特征主要有三方面，即言语觉知性、主观能动性以及社会历史制约性。

◆意识的功能

人类在演化过程中那些最适应环境的心理特征被不断地继承，不断地帮助人类生存下来。人的意识活动具有主观能动性，这使人的实践活动与动物本能活动区别开。

在认识世界过程中，人的意识具有一定的目的性和选择性，能够透过事物外表看到内在本质和规律，进而预见事物的发展趋势；在能动认识世界的基础上，意识按照客观实际和客观规律指导人们进行改造世界的实践活动。意识的正确与否对人的行动的具有促进与破坏两种不同性质的作用。

◆意识的状态

可控制的意识状态 这个状态下的人的意识最清晰，能够集中注意力有意识地完成一件事情，并且能够自我掌控，此即意识的第一种状态。

自动化的意识状态 在这个状态中，人能够认识自己的行为但又不太清晰。在活动的过程中本身只要求很少量的注意，其他活动也可同时进行。这是意识的第二种状态。

白日梦状态 当意识处于一种迷糊状态，只包含了很低意识努力，介于主动的意识状态与睡眠中做梦二者之间，是一种白日梦的状态。白日梦是大脑在改变状态，是为意识的第三种状态。

睡眠状态 睡眠时，人的意识并未停止，但是我们自身没有意识到。

特殊状态 某些药物能够使人产生一种特殊的精神恍惚的意识状态，甚至使人对这种迷糊产生依赖，这是一种意识的扭曲状态。

无意识记忆对“著名”判断的影响

步骤1

被试者大声读出黑板上的几句诗



春眠不觉晓

春眠不觉晓
床前明月光

步骤2

要求被试者判断第二句诗是否著名(事先告之这些诗都不著名)



我记得“床前明月光”并不著名

春眠不觉晓
床前明月光

心理学小博士



意识过程经常影响无意识过程或者受到无意识过程的影响。
被试者如果找到意识记忆——这些诗都不著名，那么他们会认为“床前明月光”并不著名。如果他们找不到意识记忆，那么他们有可能会认为这句诗著名。

为什么睡觉会做梦

人的一生有接近三分之一的时间都是在床上度过的，当你躺在床上睡觉的时候，你往往就会做梦。那我们为何会做梦呢？为什么有的人醒来后能记得梦的内容，有的人却怎么也想不起来呢？为什么我们会做噩梦？

◆睡眠与梦

睡眠是人类生活的重要组成部分，一般人必须保证每天7到8个小时的睡眠时间，这样才能使身体的各项功能得以恢复完好。睡眠分为NREM（非快速动眼睡眠）和REM（快速动眼睡眠）。NREM睡眠的功能大致是保存和恢复；REM睡眠如果被剥夺一个晚上，那么第二天人将需要更多的REM睡眠，它对脑平衡的恢复有一定的帮助。

人进入睡眠之后，身体各项功能都停歇下来，但是大脑仍然在不知疲倦地奔波活动着，这个时候的精神活动如果能够被人自己感受到，就成为梦。虽然我们每天都会做梦，但梦一直披着神秘的面纱。其实，梦是一种无意识的现象，在梦中我们可以看到各种奇怪的现象，见到各类奇怪的事情以及曾经在我们生活中出现的人等等。

梦只是在睡眠的时候才会产生，所以梦是一种睡眠现象。

◆睡觉的几个阶段

一个完整的睡眠过程，分为四个阶段——思睡、浅睡、中睡、深睡，以及REM（快速动眼睡眠）。

思睡 刚刚进入睡眠，意识处于昏迷状态，脑波变缓而且没有规律。

浅睡 入睡20分钟后，脑波速度变快且不规则，出现高低波。

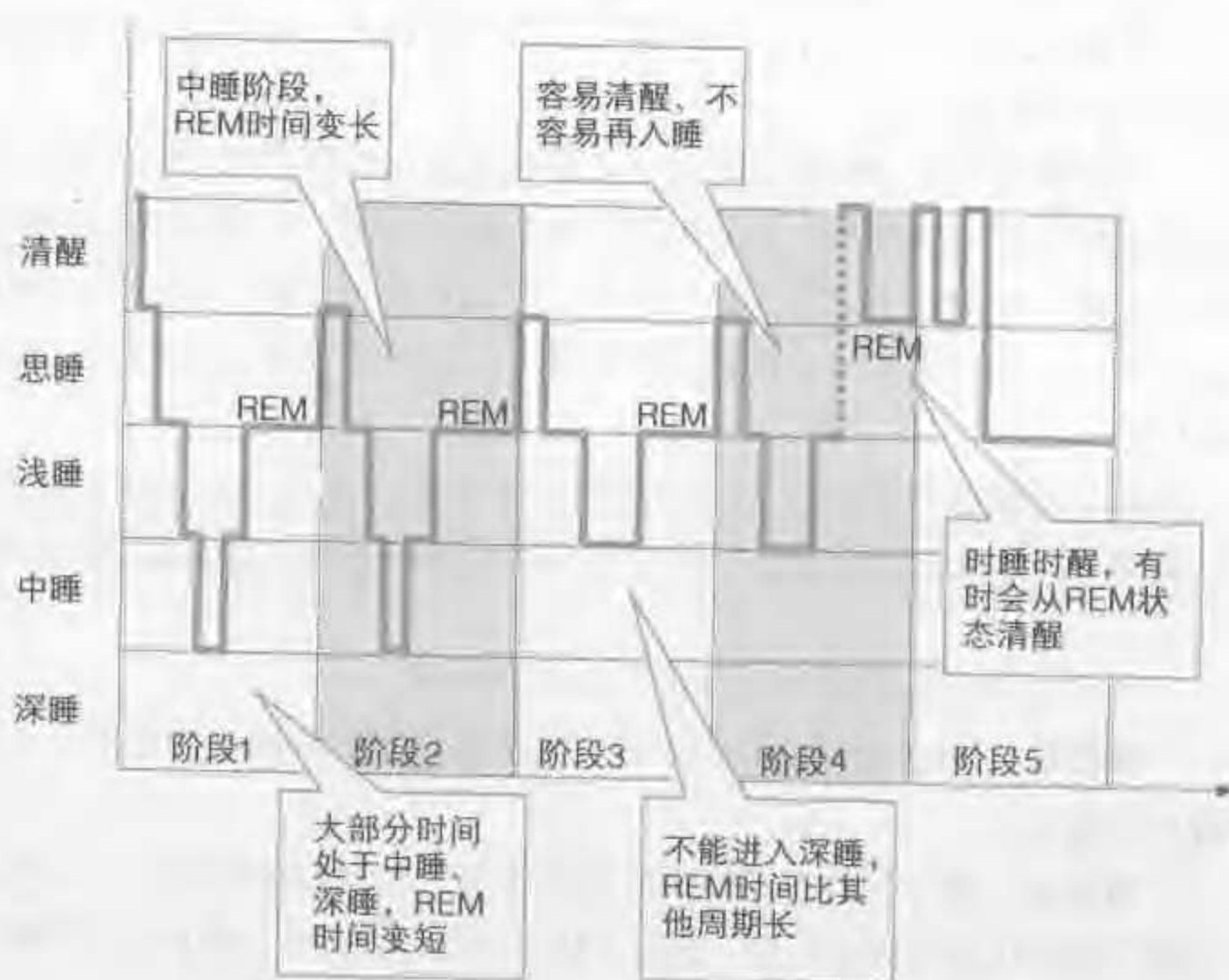
中睡 进入睡眠状态，脑波速度减慢。

深睡 熟睡状态，脑波速度降到最低。

REM 脑波几乎清醒，身体正在放松，很难叫醒，眼睛在眼皮下面迅速地转动。

一般的人每天要经历四到五次的睡眠阶段，每个阶段为 90 分钟，但不一定经历同样的睡眠阶段，时间分配得也不均匀；睡眠时间不足也不能经历这么多的阶段。REM 时候做的梦往往能够被人所记住。

睡眠的阶段



每个人睡觉都会做梦，只是有的人不记得而已。

梦是心理的剧场

梦是睡眠过程中出现的一种生理现象，表征为复杂、片断的，有时是混乱的精神活动。梦是人在睡眠状态时产生的一些影像、感觉甚至声音组成的，通常是非自愿且不可控制的。学术界将对梦的研究称为梦学（oneirology）。

◆源源不断的剧本——梦的材料和来源

梦是最近生活的痕迹复现，同样，儿童期的经验以及较长时间前的体验并不会完全消失，而是以一种潜意识的形态存在，这种潜意识再通过各种梦曲折地表现出来。

人在睡眠时所受的肉体刺激（这种刺激包括外界对肉体的刺激以及自身因疾病等产生的刺激）也是梦产生的材料和来源。但躯体内外的感觉和知觉刺激与梦的产生之间没有必然性，即如果梦见牙落，可能是近期精神较为紧张，也可能是牙齿疾病甚至其他。人对外界刺激引起的反应是多种多样的。

梦的形成过程是以过去的生活经验为基础，并且加入了外界的刺激。二者综合，形成一种“愿望、达成”。因而从实际上讲，梦是愿望的达成。

◆剧场的表演形式——梦的几种表现形态

潜性梦 梦中对深层意识中被压抑住的愿望、欲求等的表现，一般出现在熟睡时。

显性梦 梦中出现现实生活中的愿望等，与现实没有区别，比较成型；对最近精神状态的真实反应，进行消解压力等自我调节。根据肉体的现实刺激，还会出现反映当前现实身体状态的梦，这类梦是一种健康状况的提醒。

梦魇 俗称噩梦。生活中的不安、恐惧、压力等生活经验在梦中交织、反复，并且组成了一种怪异的可怕形式，让人过后仍然心有余悸。

反复梦 某些人会在某种梦出现一次之后，在相当长一段时期内反复再做同一个梦。

做梦的过程

①

牙疼

梦到牙掉落

②

儿童经历

梦到自己回到
童年无忧无虑
的时光

③

压力、恐惧
的生活

恶梦



梦的解析来源于弗洛伊德，他被称为“释梦大师”。他对梦有着独特的解释：盒子、容器、橱柜、烤炉以及有洞的这类容器都代表子宫。梦中的房子一般指的是女性，梦中复杂的机器和设备都代表男性。

神秘的催眠术

在电影《无间道》里面，有这样一个场景，梁朝伟扮演的警察是黑帮卧底，长年累月的非正常生活使他的精神出现问题，他向心理医生寻求帮助。美丽的心理医生运用最常见的催眠术来缓解他的精神压力。但在很多影视作品中，催眠往往被描述成是一种妖术，那么它究竟有多神秘呢？

◆催眠是妖术吗

催眠（Hypnosis）是一种异常的意识形态。中国古代有许多类似于催眠的记载，比如“祝由术”、“跳大神”等，在科学不发达时期甚至用于疾病治疗。因此催眠最初带上了神秘和迷信的色彩。但是，研究发现，催眠不是魔术、占卜等虚幻的东西，也不仅仅是催眠与被催眠这样一个单纯的过程。实际上，它是一门有着严密、完整理论的学科，是一种古老而又年轻的大有作为的科学。

◆催眠术的原理

催眠术是一种古老而又充满活力的心理调节技术。催眠进入以暗示为主的心理理论范畴则是19世纪初叶。催眠分为自我催眠与他人催眠。

催眠是运用放松、单调刺激以及集中注意力等方法使人产生一种特殊的类似睡眠但又非睡眠的意识恍惚的心理状态。在这种状态中，被催眠者失去自主判断且自主意愿行动减弱，知觉感觉丧失或发生歪曲。催眠术可以帮助人唤起被压抑和遗忘的事情。这种特性现在正被越来越多的其他学科所引用，公安系统、司法系统等就常常借助催眠术等手段协助办案。

催眠状态也可由药物诱发。催眠药物广泛运用于临床、精神科以及其他各临床科室都经常使用此类药物，特别是用于治疗神经症以及心理障碍。催眠药物长期使用容易产生依赖性，故而应该在专科医生的指导下服用。

综合来看，催眠不只是一种广泛运用的治疗手段，同时也是解决某些悬疑问题的有效方法。

催眠问题



放松,幻想眼前是一片大海,蔚蓝的海景,柔软的沙滩



梦到自己在海边玩耍

催眠的力量不在于催眠师技术的高超,关键因素在于被试者,催眠师只是帮助被试者扮演一个角色而已。

注意是什么

记忆的系统里面就出现了“注意”这个环节，所谓注意就是神经兴奋加强，它是心理活动对一定对象的指向和集中。心理学家分析心理现象的时候总会提到注意，注意是人心理活动的重要方面。

◆注意的特点与功能

注意不是一个独立的心理过程，它和很多心理活动都有着共同的特性。注意的两个特点是指向性和集中性。

指向性显示了人们对认识活动是有选择性的。

集中性指的是离开一切和当前所处心理活动无关的事物，是对其他无关活动的抑制。

注意有一系列的功能，对人类的生活具有非常重要的意义，能够保证人及时地集中心理活动，从而更好地适应环境。

选择功能指选择有意义的、符合当前需要的影响，同时避开其他附加的、无关的各种影响。如果没有选择性，人的生活将变得一团混乱。

保持功能即将注意对象的映像或内容保持在意识中，直到达到目的为止。

监督功能，这是注意最重要的功能，对个体的生活起到调节和监督的作用。

◆有意注意与无意注意

根据产生和保持注意有无目的和意志努力程度的不同，注意可分为无意注意（involuntary attention）和有意注意（voluntary attention）两种。

无意注意是指事前没有预定的目的，也不用作意志努力的注意，引起无意注意的主要是刺激本身的特点，以及与我们工作、学习、生活有直接的关系并能引起兴趣的事物。

有意注意和无意注意相反，即有预定目的，在必要的情况下还要做一定意志努力的注意。它主要服从于活动任务的注意，并且受到人的意识的

自我调节和支配。

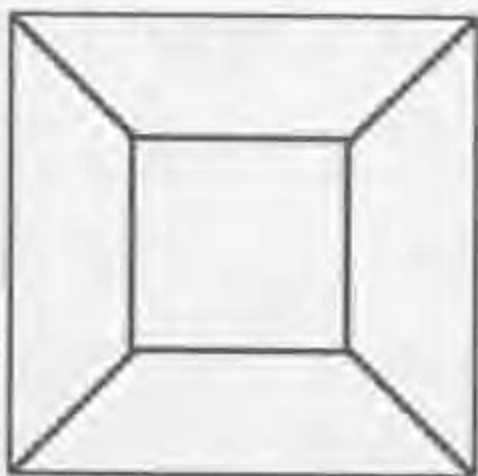
◆ 注意的品质

注意的广度 (span of attention) 即注意的范围, 同一时间内能清楚把握的对象数量。

注意的转移 (shifting of attention) 是根据新的任务主动地把注意从前一个对象转移到另外一个对象上, 但与注意的分散不同, 它是有目的转移。

注意的稳定性 (stability of attention) 是指人在较长时间内把注意保持在某一对象或者某一活动上。

注意的分配 (distribution of attention) 指同时进行两种或几种活动的时候, 把注意指向不同的对象。



注意的起伏

长时间注视此图, 可以看出, 小的方形时而凸起, 时而陷下, 在短暂的时间内两个方形的位罝相互变更, 这个实验就是把注意的起伏模式化了。



chapter 6

思维与想象

认知心理学研究许多实际的主题，包括语言的使用、问题的解决、推理、决策和判断等等。那我们在生活中如何解决问题，并对事情做出判断呢。这是本篇研究的重点。

si wei yu xiang xiang

本篇知识重点

语言如何产生？
我们如何解决问题？

思维是什么

人脑对现实事物进行间接的、概括的加工形式叫做思维。

◆人类思维与动物思维的差别

对于人类来说，思维是由思维组织在生存意识的主导和思维意识的指挥下进行的，具有预定的目的、意向和方案，是实现生存和发展目标所需要的道路、方法和方案的过程。

对于低等动物和昆虫来说，思维是主体的准思维组织或思维组织在生存意识的主导下，根据自己的生存需要和能力，对作用、影响和刺激自己的客体，进行生化、物理的作用和反应，以实现自身生存发展目标的过程。

◆思维的种类

形象思维 以具体表象为材料的思维，是一般形象思维的初级阶段。它借助于鲜明、生动的表象和语言。

抽象逻辑思维 以抽象概念为形式的思维，是人类思维的核心形态。主要依靠概念、判断和推理进行思维，是人类最基本也是运用最广泛的思维方式。

创造性思维 是一种具有开创意义，即开拓人类认识新领域、开创人类认识新成果的思维活动，它的过程离不开繁多的推理、想象、联想、直觉等思维活动。

再现思维 是依靠过去的记忆而进行的思维。把已经学过的知识原封不动地照搬套用，就属于这一种。

归纳思维 从一个个具体的事例中，推导出它们的一般规律和共通结论的思维。

横向思维 是从与之相关的事物中寻找解决问题突破口的思维类型。围绕同一个问题的不同角度去分析，或是在对各个与之相关的事物的分析中寻找答案。

辩证思维 以变化发展的视角认识事物的思维方式，通常被认为与逻辑

辑思维相对立。运用辩证法的规律进行思维，主要是运用质与量互相转化、对立统一、否定之否定三个规律。

综合思维 就是将多种思维方式结合起来运用。很多问题光靠一种思维方式是不能解决的，必须多种思维方式综合运用才能解答。

动物的思维



猴子看到柜子着火



猴子看到别的岛上有水桶(它已经知道水桶能拎水救火)



猴子去取水桶拎水浇火

语言与思维

语言是以语音或字形为物质外壳，以词汇为基本单位，以语法为构造规则的符号系统。思维与语言是人类进化和发展的必然结果，没有思维，就不会有语言的产生和发展；没有语言，也就没有具体的思维。正是思维和语言的正常发展，促进着人类的进步。

◆语言的特征

语言能力是人类最重要的能力之一，也是人类与动物得以区别的主要因素之一。

创造性 语言的创造性表现在，人们使用有限数量的词语和组合这些词语的规则，便能产生或理解无限数量的语句，这些语句是他们以前从未说过或听到过的。

结构性 任何语言符号都不是离散、孤立地存在的，而都是作为一个有结构的整体而存在的。

意义性 语言中的一个词或一句话，都有一定的含义，这种意义性使得人们能够相互理解、交流。

社会性和个体性 语言是个体运用语言符号进行的交际活动，具有社会性。

◆语言的产生

在人类早期的发展进程中，为了生存，为了相互间的交流与沟通，为了扩大对外界事物的认识，于是产生了对语言和文字的需要，而这一需要本身就是人的思维过程。在语言和文字的形成发展过程中，思维起到了重要作用。人类是先有思维，然后再创造文字和语言的。

◆语言和思维的关系

联系

思维是借助于语言实现的。从思维的特点来看，内容和结果，思维与

语言有着密切的联系。思维以语言作为客观刺激引起思维活动；语言依靠思维的内容和结果予以充实、发展。思维和语言都是在劳动创造人的过程中同步发生的。语言表达思维是其他形式无法比拟的。

区别

从本质特征来看：思维是人脑对客观现实的间接概括反映。语言则是以语音或字形为物质外壳，以词汇为基本单位，以语法为构造规则的符号系统。从规律的性质来看：语言中的语法规则不同于思维的规律。

语言和思维的关系



霍尔特(Holet)设想了上图以形象说明语言和思维的关系。虽然此图未能详细说明语言与思维的关系,但仍给我们以启发,使我们加深对思维的认识。

决 策

日常生活中我们要做出各种各样的决定，决策就是决定，它是思维的一个重要方面。

◆什么是决策

当你面临两种选择：一是肯定拿到 50 块钱，二是有 70% 的机会拿到 80 块钱，你选择什么？当你面临两种选择：一是你肯定会失去 50 块钱，二是你有 70% 的可能失去 80 块，同时又有 30% 的可能一分钱都不会失去，你如何选择？

得失角度的不同会造成判断的扭曲：对于多数人来说，当我们考虑我们能得到什么时，我们倾向于选择肯定得到的；当我们考虑会失去什么时，我们可能愿意冒一定的风险，这类似于赌博心理。

◆决策的法则

经验的影响 代表性经验或刻板印象对判断与决策有一定的影响。在我们的经验中会对一些特征与一些事物产生固有的联系。这类代表性的经验包括说到护士，就容易联想到女性，而说到法官，则容易联想到男性。

可利用性法则 我们往往会根据事情的多寡、熟悉度、影响力来对事物进行判断。

定锚与调整法则 我们在对情况不了解的情况下，往往会预先做出一个估计，然后再根据对情况的逐渐了解逐步做出调整，如果调整不足，有可能会影响到我们对事物的判断。

◆影响决策的因素

参与决策的人数以及刻板印象，对决策的影响比较大。

日常生活中对事物形成的固有印象或固定模式，年龄、性格以及观念，

也是影响决策的重要因素。

决策的核心是进行选择，而要进行正确的选择，就必须利用合理的标准对各种可行方案进行评价。

◆人的“有限理性”

将下面两个乘法题分别抄在不同的纸上由不同的人来估计答案，比较哪一组做出的估算更大。

第一组： $8 \times 7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1$

第二组： $1 \times 2 \times 3 \times 4 \times 5 \times 6 \times 7 \times 8$

如果在很短时间内做出回答，那么大部分人的估算都是第一组比较大。

这说明，即使是以最大利益为判断标准，我们也不一定能够做出正确的选择。这就是西蒙的“有限理性”的观点。

他认为人们的认识是有限的，因此往往会以更简单、更节省脑力的“满意原则”取代“最佳原则”。

◆满意化原则

所谓满意的原则，就是寻找能使决策者感到满意的决策方案的原则。即对于各种决策方案，决策者不是去探索能实现最优效果的决策方案，而是如果有了能满足实现目标要求的方案就确定下来，不再继续进行其他探索活动。

西蒙指出：“无论是个人还是组织，大部分的决策都与探索和选择满足化的手段有关，只是在例外的场合才探索和选择最佳的手段。”决策学派的学者认为，“满意化原则”是比“最优化原则”更为现实合理的决策原则。

解决问题

当人们想要达到一个特定的目标，但又不能立即找到达到该目标的合适的路径时所从事的活动，都可以称作问题解决。

◆问题的特征

问题并不是指课堂老师提问的，而是科学家认为的问题，它包含三个特征：

初始状态 这指的是问题开始时的情境；

目标状态 当问题得到解决时，人们达到的目标状态；

障碍 它指的是一些限制，这些限制使得从初始状态向目标状态迈进有困难。

◆问题解决中的策略

在解决问题的时候，常常需要借助一些方法重新组合问题，用适当的表示方法解决问题能够得到显著的效果。解决问题之前我们首先要对它进行了解，这是最关键的一个步骤。那些解决问题很有一手的人都是分析理解问题的高手，他们在分析理解问题上花了比别人多很多的时间。充分了解问题，并找出已经有了哪些条件，认清解决问题与现实的差距是解决问题的首要任务。

◆表述问题的方法有哪些

我们常常要借助各种不同的方法来表述问题，问题表述得好对解决问题能起到事半功倍的作用。

我们常用符号、图示等方法来表述问题。

符号 平时我们所使用的文字和数字就属于符号，思考问题的时候将问题转化成符号，可以使问题变得方便加工和操作。

图示 这也是解决问题的一种常用方法，可以起到减轻记忆负担，使问题简单明了的作用。它包括层级图、坐标图、图表法等等。

◆符号法——鸡兔同笼

将鸡和兔关在同一个笼子里，已知笼子里有 23 个头和 76 只脚，问分别有几只鸡和兔？



一个头四只脚的兔子



一个头两只脚的鸡

在学习代数以前，这样的问题解决起来比较费脑筋，但是学习代数之后，我们可以用字母符号来表示问题，假设鸡有 x 只，兔有 y 只，可以列出以下等式：

$$X+Y=23$$

$$2X+4Y=76$$

通过解方程很快能得出 $x=8$ ， $y=15$ 的答案。符号表示的优点在于可以将已知条件用符号表示出来并更清楚地表达出它们之间的关系，有利于问题的解决。

◆ 图示法——层级图

层级图

小明、小强和小飞，三个人一起玩投硬币游戏。小明每投三个硬币，背面向上的归小强，背面向下的归小飞。请问他们三人一次拿到三个硬币的可能性有多大。

没有学过概率的人，遇到这个问题可能会头大，但是通过层级图很快就能得出答案。



从上图可以看出硬币有八种可能的分配方式，由此可知小强和小飞完全拿到三个硬币的可能性是各1次，因此几率应该是四分之一。

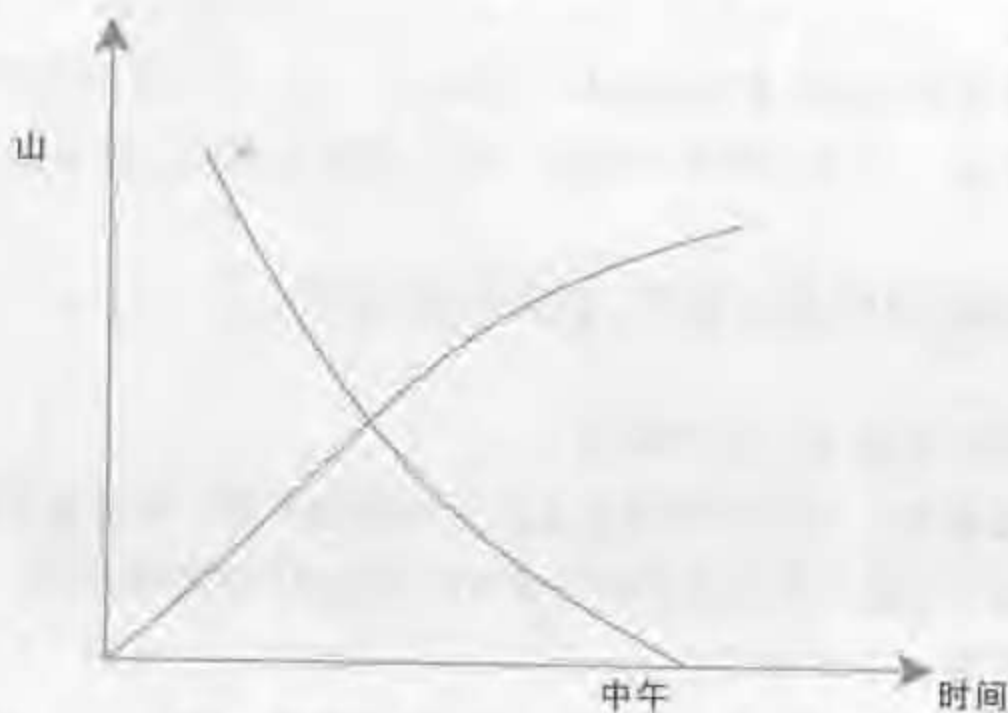
◆ 图示法——坐标法

有一个小和尚每隔几天就要下山一次，山上只有一条路。山路比较陡峭，他走走停停的从早晨一直走到中午才到山脚。他走进附近的村落，化了几天的缘回到庙里去。他仍然是早晨出发，沿着那惟一的山路返回。下山容易上山难，直到傍晚他才回到山上。



请问，这条山上能找到一个地点是和尚两次经过的时间相同的地点吗？

这个题目没有任何数据，但我们可以通过线索画坐标图来解决。通过坐标图就很清楚地看到和尚肯定会在某一个地点上经过并且时间相同，而且只能有一个地点。



找到和尚两次经过的时间相同的地点了吗？

解决问题的方法

◆ 算法

算法策略就是在问题空间中随机搜索所有可能的解决问题的方法，直至选择一种有效的方法解决问题。简而言之，算法策略就是把解决问题的方法一一进行尝试，最终找到解决问题的答案。

◆ 启发法

启发法是人根据一定的经验，在问题空间内进行较少的搜索，以达到问题解决的一种方法。启发法不能完全保证问题解决的成功，但用这种方法解决问题较省时省力。下面是几种常用的启发性策略：

手段-目的分析 就是将需要达到的问题的目标状态分成若干子目标，通过实现一系列的子目标最终达到总目标。

逆向搜索 就是从问题的目标状态开始搜索直至找到初始状态。

爬山法 是类似于手段-目的分析法的一种解题策略。它是采用一定的方法逐步降低初始状态和目标状态的距离，以达到问题解决的一种方法。

特殊化法 有些问题如果按照一般的推理过程就会降低解决问题的效率。

解决问题还有头脑风暴法、尝试错误法等等。

◆ 影响问题解决的心理因素

专家与新手 专家的智商其实并不比普通人高，但是他们的专业知识往往比普通人丰富，他们能够很快提取出专业知识来把握问题。

思维定势 我们解决问题时常常不自觉地把自己习惯了的思维方式运用到新的情景中去，不善于变换认识问题的角度，往往导致问题得不到正确的解决。

功能固着 是指个体在解决问题时往往只看到某种事物的通常功能，而看不到它其他方面可能有的功能。功能固着影响人的思维，不利于新假

设的提出和问题的解决。

顿悟问题 凡创造性思维都可以称之为顿悟，比如灵感、直觉等等。顿悟是思维中的旧逻辑被打破和新逻辑被创建的过程。

◆ 逆向搜索法——过河问题

父亲、母亲、女儿、儿子、一个警察、一个犯人一起过河，船只能坐两人。其中只有警察、父亲、母亲会划船。父亲离开儿子的时候，母亲会打儿子；同样母亲离开女儿时，父亲也会打女儿；警察离开犯人，犯人会欺负剩下的人。请问他们最后怎么能顺利过河？

父亲送儿子，父亲回来，对岸：儿子

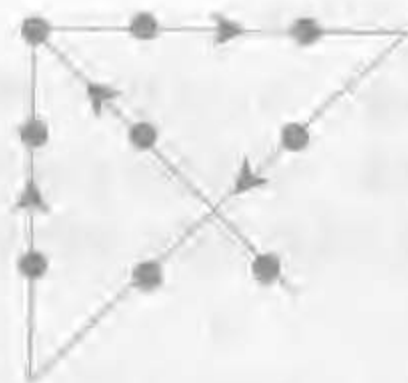
父亲送母亲，母亲回来，对岸：儿子、父亲

警察送犯人，父亲回来，对岸：儿子、警察、犯人

父亲送母亲，母亲回来，对岸：儿子、父亲、警察、犯人

母亲送女儿，全部过河。

◆ 连线问题——一笔画出四条直线，将九个点连起来



想 象

想象是一种能力，也是一种天赋，很多人在孩童时候就表现出非常出色的想象力。

◆什么是想象

想象是对头脑中已有的表象进行加工改造，然后形成新形象的心理过程。这是一种高级的认知活动。比如人们在看小说时，会在头脑中产生各种情景和人物形象，这就是想象活动的结果。

新颖性和形象性是想象的基本特征。想象主要处理图形信息，或者说表象，而不是词或者符号，因此具有形象性的特征。想象是对旧有的表象积极的再加工和再组合，因此具有新颖性的特征。

想象不仅可以创造人们未曾知觉过的事物的形象，还可以创造现实中不存在的或不可能有的形象，但它们仍来自现实，来自对人脑中记忆表象的加工，想象的形象在现实生活中都能找到原型，都有其现实的依据。

想象与创造性活动有着千丝万缕的联系。没有想象，就没有创造，想象是创造性活动中的精髓部分。

◆想象的种类

无意想象 无意想象是一种没有预定目的、不自觉地产生的想象。

有意想象 有意想象是按一定目的自觉进行的想象。在有意想象中，根据想象内容新颖程度和形成方式的不同，可分为再造想象、创造想象和幻想。

再造想象是根据言语的描述或图样的示意，在人脑中形成相应的新形象的过程。形成再造想象的条件是要求有充分的记忆表象作基础和对言语和实物标志的正确理解。

创造想象是在创造活动中，根据一定的目的、任务，在人脑中独立创造出新形象的过程。它比再造想象更复杂、更困难。创造想象形成的条件是有创造动机、丰富的表象储备、原型以及灵感。

儿童想象力的画



这是一幅儿童幻想在空中踢足球的画

儿童想象的明显特点是无意想象占主要地位，无意想象就是没有预定的目的、不自觉的想象，因此也称为不随意的想象。



chapter 7

人格如何建立

我们总是希望能看穿别人的心思，了解对方的习性，如果我们对交往的对象的人格能够了如指掌就能理解对方的行为、感受，甚至预测他下一步的动作。但是，我们真的能对别人有如此深的了解吗？我们对自己的性格又能了解多少呢？

本篇知识重点

性格形成之后还会变吗？

人格如何形成呢？

性格又怎么分类呢？

气 质

气质是人类的心理特征之一，俗称为“性情”“脾气”等。气质是在后天条件影响下形成的，主要表现为个体心理活动的动力方面特点。

◆ 气质的分类

有关气质的学说是一个古老的心理学问题。公元前5世纪，古希腊著名医生希波克拉特（Hippocrates）提出了四种体液的气质学说。他认为人体内含四种体液，分别为：血液、粘液、黄胆汁和黑胆汁。四种体液混合的比例决定了机体的状态。希波克拉特根据体内哪种比例占优势，而把气质分为四种基本类型，即多血质、胆汁质、粘液质和抑郁质。例如，多血质的人体液混合中血液占优势比例。

几世纪以后，罗马医生格林（Galen）用“temperamentum”一词表达气质概念，这是“气质”（temperament）概念的来源。中国古代的思想家孔子也从类似气质的角度把人分类，将人分为“中行”、“狂”、“狷”三类。

以气质分类虽然缺乏科学依据，但是在生活中这四种分类却较为常见。多数人是介于各个类型之间的中间类型，即“混合型”，只有少数人是比较典型的一种类型。

◆ 气质和实践活动

气质是一种比较稳定的心理特征，受到教育以及生活条件等环境的影响，是可以通过实践活动改变的。气质类型没有好坏之分，气质同样也不能决定一个人的社会价值或成就高低。

人的行为决定因素在于动机和态度，气质对人的实践活动没有决定作用，但会影响活动进行的性质和效率。

气质类型与体液

气质类型	体内占优势的体液	特征
多血质	血液	活泼、好动、外向
粘液质	粘液	安静、稳重、内向
胆汁质	黄胆汁	直率、热情、外向
抑郁质	黑胆汁	孤僻、迟钝、内向

内外向者的心理特点

人格类型	心理特点
外向型	关心“外部世界”，好动，爱社交，开朗乐观、自信，独立性、适应能力强，但较轻率，缺乏自我深省的能力。
内向型	关心“内心世界”，喜静，不善于社交，孤僻害羞、不自信，勤于思考，善于内省，但如果过于内向，会发展成为精神病。

心理学小博士



荣格说过：每一个人都拥有两种机制——外倾和内倾，只不过这种或者另一种的相对优势决定性格类型。

性 格

性格是一项重要的个性心理特征，人与人之间的差异首先表现在性格上。性格有广义和狭义之分，广义指人与人之间不同的心理特征，狭义指的是一贯的行为作法。

◆性格与气质

性格与气质关系非同一般，他们之间互相渗透、互相制约。性格的情绪性和表现的速度等动态方面受气质影响，气质可以影响性格形成的速度和动态；此外，性格又对气质有重要作用，它能在一定程度上掩盖气质，改造气质，例如在良好的教育条件下可以使各种类型的人具备积极的性格特征。

◆性格的形成

性格的形成受遗传因素的影响，但环境才是性格发展形成的决定性因素。环境的作用，主要是通过家庭、学校、社会、工作等来发生效应的。人的性格受环境影响而变化，但是，性格一旦形成就具备了稳定性，除非极大的刺激，否则较难改变。

◆性格的特征及分类

心理学研究表明，不同类型气质的人可以有同样的性格特征，而同一类型气质的人，却又可以有不同的性格特征。

每个人的性格类型是个人性格所有个别特征的组合，这种性格结构带有自己的特征，即性格矛盾的完整性、矛盾性，性格结构的确定性以及复杂性和主导性，此外，性格结构还具有表层与深层的特征。

人的各种性格特征独特、有机结合造成各种性格类型。类型依据划分标准各异，故而分法不一。其中较为著名的是瑞士心理学家荣格的“内倾型”和“外倾型”的性格分类。同时，荣格还提出依据人的四种心理功能，即思维、情感、感觉和直觉进行分类，这些构成了荣格关于性格类型的八个种类。

家长养育态度与孩子性格关系

态度	性格
支配	消极、缺乏主动性
干涉	幼稚、被动
娇宠	任性、温和
否定	反抗、冷淡
不关心	攻击、自立
专制	反抗、依赖
民主	合作、社交

运动与意志品质

项目	主要品质	次要品质
滑雪、划船等户外探索运动	顽强	自我控制力好
田径、举重、射击等室内运动	顽强、自我控制	勇敢
摩托车、跳伞	勇敢、果断	顽强、自我控制
球类	主动、独立	顽强、果断
击剑、摔跤	主动、独立	果断、勇敢

人格是什么

人格一词来源于拉丁文“persona”，是面具的意思。人格是个体行为的本质集合，是心理特征的整合统一，是一个相对稳定的结构组织，并且能在不同时间、地域下影响着人显性和隐性的心理特征以及行为模式。

◆人格的特征

人格是一个统一体。具体来说，人格具有以下四种重要特征：

持久性 人格是以气质为生理基础的，所以，人格表现出持久稳定的特性。

独特性与显著性 因为个人的气质都是不同的，加上社会环境的不同，使得人格带上独特性以及显著性。

变化性 人格是一个渐进的过程，不是一成不变的，人的气质以及社会环境的变化也影响着人格组织的变化。

社会性 人格形成于社会环境，受不同的社会文化影响，人格带有鲜明的社会性。

◆关于人格的重要理论

人格心理学是一门研究个体心理差异的学科，是心理学中一个重要课程。特质说和类型说是其中最重要的两种。

特质人格理论 人格特质论者认为人格是由人格特质组成，这些特质是为人类所共有的，但在这些特质的量上因人而异。这就产生了人格的差异，这种学说起源于20世纪40年代的美国，代表人物有奥尔波特（G.W. Allport）、卡特尔（R.B. Cattell）、艾森克（H.J. Eysenck）以及吉尔福特（J.P. Guilford）。

类型人格理论 人格类型论者认为人格类型模式主要是描述人类不同类型之间的心理差异。这种学说起源于20世纪30至40年代的德国。其代表人物为克瑞奇米尔（Ekretschmer）、荣格（G.G. Jung）以及斯普兰格（E.S. Pranger）。

理解人格理论的方法

类型人格理论

克瑞奇米尔

以不同体质体型等生物因素来进行人格类型的划分

荣格

以人的外向或者内向的性格类型作为人格划分的依据

斯普兰格

以人的不同生活方式来划分人格的类型,共分六种,个体完整的人格通常由几种类型混合而成,没有纯粹一种类型的人

特质人格理论

奥尔波特

以人的个性与共性为划分依据,人的个性又分为三个层次

卡特尔

以表面特性与根源特性划分,提出 16 种因素分析法

艾森克

从两个维度出发:神经过敏—稳定性、内倾—外倾

吉尔福特

人至少有七种特性形态相交而成,根据不同的角度得到不同特性组合成整体

弗洛伊德的人格理论

弗洛伊德于1856年出生于摩拉维亚的一个犹太人家庭，他的精神分析学开创了一个全新的心理学研究范围。

◆著名的意识学说

弗洛伊德的心理学理论认为人的心理有三个系统：意识、前意识、无意识。

前意识 能变成意识的部分。比如我们曾经的经历，以后总能突然想起。

无意识 也称为潜意识，指的是正常情况不能变成意识的那些部分。

人格只是意识和无意识之间的矛盾，意识与本能、欲望之间的斗争。

弗洛伊德认为人的心理和意识是天生的，人的性格在5岁左右就已经形成，外部世界的主要功能在于使每个人的心理活动形成一种意识，用于压抑先天的本能以及出生之后的多种欲望。

◆著名的“三我”人格结构

弗洛伊德在著名的《自我与本我》一书中对人格的结构进行了详细的介绍，他把人格分为三个部分：本我、自我、超我。

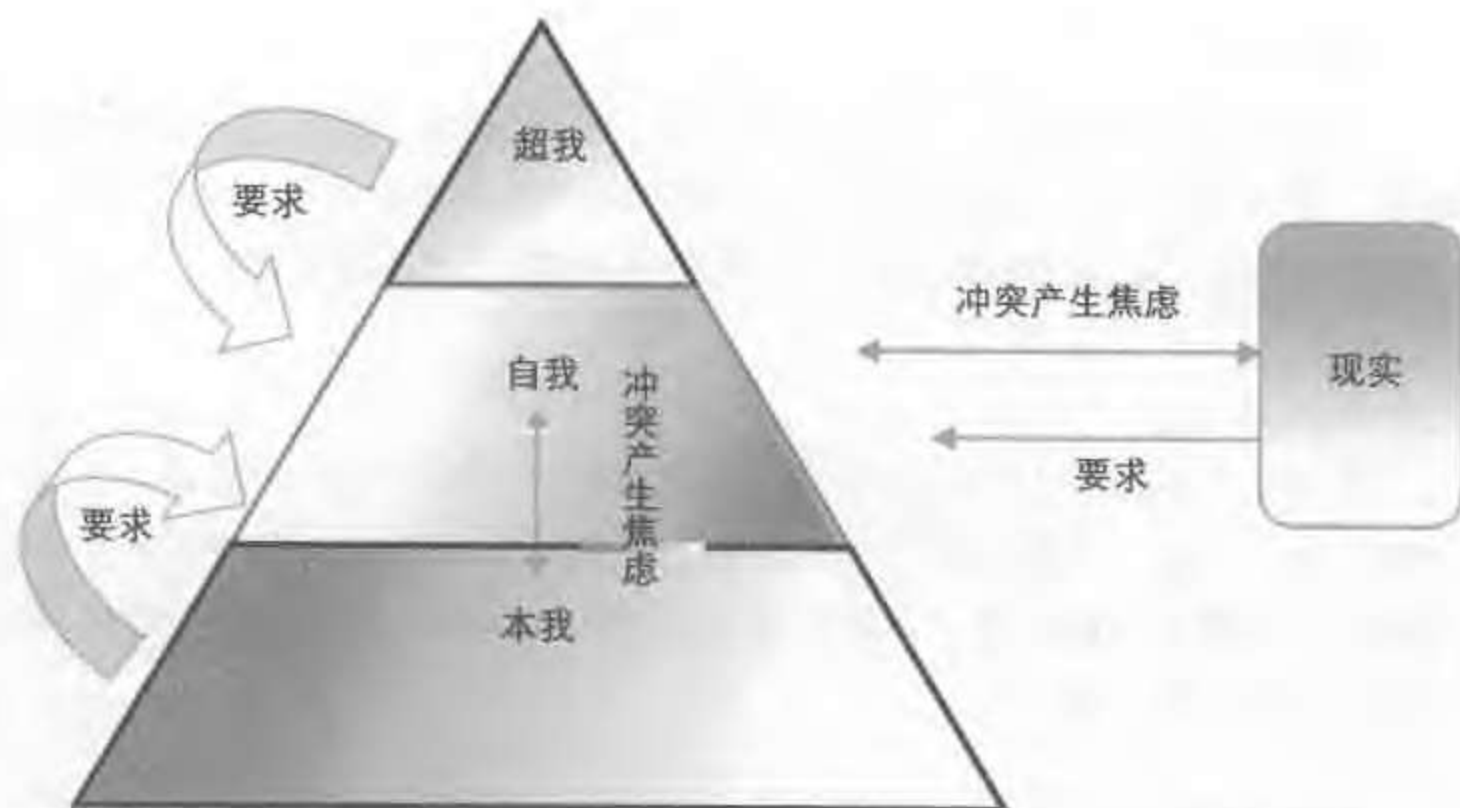
本我 本我(ID)人格是一个最原始的无意识结构。本我中充满着本能、欲望的强烈冲动，急切地想满足一切。

自我 自我(EGO)是人格结构的表层，介于本我超我之间。自我只是部分意识，调节着外部世界与本我之间所存在的冲突。自我建立起防御线，应用各种防御机制来对付本我。

超我 超我(Superego)是人格道德的维护者。超我指导自我、压制自我。

在正常的场合下，上述三种结构处于相对的平衡中，但在神经症的情境里，这种平衡关系就受到破坏。

三我结构图



弗洛伊德曾这样比喻本我与自我的关系：本我是马，自我是马车夫。马是驱动力，马车夫指引方向。自我要驾驭本我，但马可能不听话，于是便会僵持直到一方屈服。他认为，本我过去在哪里，自我就应该在哪里。只有三个“我”和睦相处，保持平衡，才能健康发展。

荣格的人格结构理论

荣格 1875 年生于瑞士的一个山区，从小性格就比较孤独。他一生涉猎非常之广。与弗洛伊德决裂之后，荣格开始了在心理学研究上的辉煌。弗洛伊德为人类打开了心理学的大门，荣格的出现则给心理学带来了光明。

◆荣格“心灵”说

荣格把整个人格叫做“心灵”。他认为，心灵包含一切意识和潜意识的思想、情感和行为。它由意识、个人潜意识和集体潜意识三个部分组成。三者互相独立，同时又相互联系。这与弗洛伊德的理论明显不同。

◆意识

荣格认为意识是人的心灵中惟一能够被个体直接感知到的部分，由各种感知觉、记忆、思维和情感组成。意识是为了使人格结构保持同一性和连续性。意识在不断发展，重新塑造和完善新的自我，这一过程荣格叫做个性化 (individuation)。

◆集体潜意识

集体潜意识的主要内容是本能和原型。本能是先天的行为倾向，原型是先天的思维倾向。原型不能在意识中直接表现，但会在梦、幻想、幻觉和神经症中以原始意象或象征的形式表现出来。最重要的原型有：人格面具、阴影、阿尼玛、阿尼姆斯、阴影和自性。

人格面具 一个人在公开场合展现出来的人格特征，使人能够对外部世界做出恰当的反应，以便得到社会的认可。因此，从心理健康的意义上看，必须在人格面具和真实自我之间保持平衡。

阴影 是心灵中遗传下来的最阴暗的、隐秘的方面。

阿尼玛和阿尼姆斯 即女性意象和男性意象，阿尼玛是男性心灵中的女性成分，阿尼姆斯是女性心灵中的男性成分。它们产生于男女在世代交往中对异性的态度和体验。

集体潜意识

人类古老的记忆进入集体潜意识中,以原理的方式影响我们的心理。



心理学小博士



当被释放的无意识内容没有采取合适的保护与防护措施,很有可能会产生危险的后果,甚至会导致精神错乱。

马斯洛需求理论

马斯洛生于1908年的美国纽约，他的童年在冷漠和孤独中度过。他是美国著名的社会心理学家、人格理论家，也是人本主义心理学派的主要创建者。

◆需要理论

马斯洛为心理学的发展做出了很大的贡献，其中最著名的要数需要层次论，他提出人有五种基本需要：生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重需要和自我实现的需要。

生理需要 指的是人最基本的需要，包括饥渴、睡眠以及性。这是我们生活首先要满足的需要。

安全需要 指的是满足了生理需要的时候，我们就开始追求安全需求的获得。它包括安全、稳定、远离混乱等。

归属感和爱的需要 当生活的最基本生理需要得到满足，有了基本的生活规律，生活无忧之后人对家庭和爱的需要就出现了。

自尊需要 满足了归属感以及爱的需要，我们就会关注自尊。自尊又分为自尊的需要和受到他人尊重的需要。

自我实现的需要 当所有的低层次的需要得到满足和实现之后，新的需要就会出现。但是只有极少的人才能达到自我实现的状态。

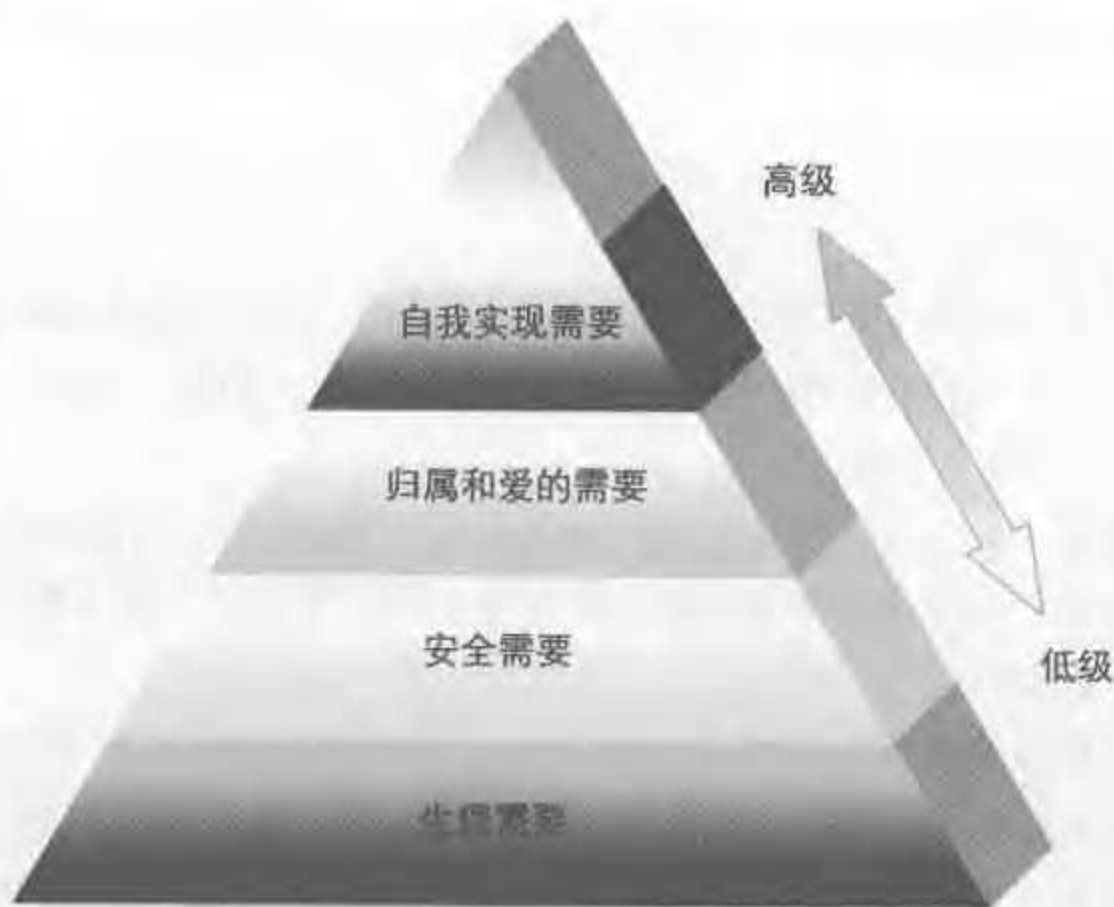
◆心理健康的人

心理学家一直都在关注心理不健康的人，马斯洛则认为心理健康的人就是自我实现状态比较良好的人。他概括出自我实现的人的九个特征：

- (1) 以正确的态度认识现实。
- (2) 愉悦地对待自己、认可他人。
- (3) 想法单纯而且自然。
- (4) 就事论事。
- (5) 给自己独立的空间、能忍受孤独。
- (6) 不受他人意见的影响。

- (7) 关心社会。
- (8) 良好的人际关系。
- (9) 有创造力。

马斯洛需求理论



心理学小博士



马斯洛说：心理健康的人都拥有一个“高峰体验”的特征。高峰体验是一种超越一切的体验——到自己心目中的天堂去旅行，那里没有任何焦虑，一切都回归自然。

斯金纳行为强化理论

斯金纳有一个非常著名而又有争议的观点：快乐是操作性强化的一种副产品。他强调环境和行为的关系，被人认为属于“激进”派。他将行为分为反应行为和操作行为。

◆行为组成人格模式

人格的主要研究目标是理解行为的发生，并对行为加以控制。斯金纳认为研究人格只要研究环境对行为的影响即可。各种不同的行为组成了人格模式。

◆行为强化

行为研究中提到了一个重要的概念——强化，有很多行为的后果可以增加这种行为再次出现的可能性，这种过程叫做强化。强化可以改变人的行为方向，它分为正负两种。

正强化 行为之后给予奖励，目的是为了增加行为。例如孩子在呀呀学步的时候，只要得到周围的鼓励和赞赏，哪怕仅仅是一颗小糖果，他就会越发的要强起来。

不充分的正强化 孩子初学走路，父母没有注意到他们渴望被鼓励，忽略了孩子的感受，那么孩子就会对走路丧失兴趣，甚至产生抵触心理。

负强化 同样是为了增加行为，不同于正强化的地方是在行为之后撤销某种厌恶的刺激，例如学走路的孩子，为了避免总是摔倒在地上碰疼，而选择很快学会走路。有些结果会使行为出现的频率减少，也即惩罚。例如，很多地方在给小孩断奶的时候，总会用辣椒粉涂抹在妈妈的乳头上，使孩子摆脱依赖。

不恰当的负强化 不恰当的做法往往会带来不堪的后果。例如有的不合格的老师总是喜欢在全班同学面前批评一个所谓的问题学生，他本意是希望学生进步，但结果却恰恰相反，学生的心灵会受到极大的伤害，甚至破罐子破摔。

孩子强索要玩具怎么办



孩子被拒绝后的表现

表现 1
哭闹

表现 2
躲起来

表现 3
不吃饭

表现 4
不理人

妈妈怎么办？

正强化
允许买玩具

负强化
打骂一顿或者
不理睬

以后继续以此方式来
达到目的,行为被保
留

不再要求,行为消失

一生都在变化的人格

日常生活中，我们常常听说某人因为生活变故，整个人发生天翻地覆的改变。那么，人格是小时候形成之后就不再改变，还是一生都在改变呢？

◆弗洛伊德的人生五段论

弗洛伊德认为人的性格在五到六岁的时候就建立了，之后不论遭受什么环境的影响都不会改变。他将人的一生分为如下几个阶段：

口腔阶段 这个阶段的注意力集中在口腔周围，婴儿的快感是通过吮吸和吃来获得的。

肛门阶段 儿童在出生后的2到3年之后，注意力集中在肛门排泄的满足感上。

性器阶段 4岁开始，儿童进步到性器时期，这个时期儿童对两性产生极大的兴趣。

潜伏阶段 儿童的兴趣在智力和社交发展上。

生殖阶段 步入生殖阶段，寻求一种与他人的长期性关系，也是问题多发时期。

◆站在巨人肩膀上的埃里克森

埃里克森受到弗洛伊德理论的影响，他最终抛弃弗洛伊德的观点，形成了自己的理论。他认为在心理社会发展的过程中存在着两级，还将个体心理社会分成八个阶段，阶段的顺序由遗传因素决定，但能否通过每一个阶段是由社会环境来决定的。

八个阶段为：信任与不信任、自主与害羞和怀疑、主动与内疚、勤奋与自卑、认同与角色混乱、亲密与孤立、关心下一代与泄气、完整与绝望。

埃里克森的八个阶段是以循环的方式联系在一起的，第八个阶段中，老年人对死亡的态度直接影响着他的后代在儿童时期信任感的建立。

人格建立

	阶段	发展危机	积极解决	消极解决
0~1岁	口腔期	信任 不信任	希望 安全感	恐惧 没有安全感
1~3岁	肛门期	自主 羞怯怀疑	自我控制	自我怀疑
4~6岁	生殖器期	主动 内疚	方向 目的	无价值感
7~11岁	潜伏期	勤奋 自卑	能力	无能
12~17岁	生殖阶段	认同 角色混乱	自信	自卑
18~35岁	成熟期	亲密 孤立	相信爱	自闭
36~54岁	中年期	关心下一代 泄气	关心别人	意志消沉
55~岁	老年期	完整 绝望	成功	失望

人格的测量

人格测量的目的是测量人格，鉴定人格差异。人格测量的方法有很多，这里介绍几种典型的有代表性的测量方法。

◆ 自陈量表测验法

自陈法 (self-report method) 多采用文字测验，在一定的技术条件下，以自陈问卷的形式进行。自陈量表也称为人格量表。

自陈量表的组成，通常是一系列问题，这些问题各陈述一种行为，要求受试者如实回答。单一的人格量表可以测量一种或多种人格特质。比较出名的有明尼苏达多相人格调查表 (Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI)、内外向人格调查表。

◆ 情境法

情境法由主试者设置某种情境进而观察和记录被试者的行为，再按一定的标准分析被试者的特质。情境可以分为“实际生活情境”和“设计情境”。很多情况下被试者表现出来的行为与内在状况常常不同，这一点对测验结果会有影响。

这种评估方法常用于教学实践中，以及运用于选择一些特殊人员等，具有较强的实用性。

◆ 投射法

投射法 (projective method) 一般在测验时向被试者提供刺激，这种刺激是由若干个模棱两可的刺激组成，被试者在不知不觉中表现出自己的人格特征。该理论强调人的行为由无意识的内驱动力推动，强调引导性。这个测验法是以弗洛伊德心理分析的人格理论为依据的。

比较著名的试验有罗夏克墨渍测验 (Rorschach Ink Blot Test)，主题统觉测验 (Thematic Apperception Test, TAT)。

内外向测量

1. 能够独断独行	是(否)	26. 对写应酬信很讲究	是(否)
2. 拥有快乐主义人生观	(是)否	27. 做事粗糙	(是)否
3. 喜欢安静清闲的环境	是(否)	28. 深入思考	是(否)
4. 能够十分信任他人	(是)否	29. 能表现强烈情绪	(是)否
5. 为五年以后的事作思想准备	是(否)	30. 不拘小节	(是)否
6. 选择呆在家而不愿去参加集体活动	是(否)	31. 对人十分小心	是(否)
7. 能够自如地在大庭广众中工作	(是)否	32. 能够与观点不同的人自由联络	(是)否
8. 常常重复同样的工作	是(否)	33. 喜欢猜疑	是(否)
9. 认为集体聚会乐趣与个别交际无异	(是)否	34. 容易相信他人,不假思索	(是)否
10. 能够认真思考后作决定	是(否)	35. 宁愿读书而不愿做实际工作	是(否)
11. 喜欢独出心裁,不接受他人建议	(是)否	36. 好读书不求甚解	(是)否
12. 喜安静而非热闹的活动	是(否)	37. 有记日记的习惯	是(否)
13. 工作时不愿别人在旁观看	是(否)	38. 在群众中安静无哗	是(否)
14. 厌倦呆板的职业	(是)否	39. 不得已而动作	(是)否
15. 宁可节省而不浪费	是(否)	40. 不愿作回想	(是)否
16. 不常进行思想与动机的自我分析	(是)否	41. 工作有计划性	是(否)
17. 喜欢冥思幻想	是(否)	42. 经常变换工作	(是)否
18. 擅长的工作愿意别人在旁观看	(是)否	43. 对麻烦事不愿承担	是(否)
19. 愤怒时不自我抑制	是(否)	44. 听信谣言	是(否)
20. 被人赞赏后工作得到改善	(是)否	45. 能够信任别人	(是)否
21. 喜欢参与兴奋紧张的工作	(是)否	46. 不轻易相信陌生人	是(否)
22. 常进行自我反省	是(否)	47. 更喜欢研究别人而不是自己	(是)否
23. 愿意做群众运动的领袖	(是)否	48. 放假喜独处静处不喜欢热闹场所	是(否)
24. 善于公开演讲	(是)否	49. 意见常变换	(是)否
25. 努力并且有能力使梦想成为事实	是(否)	50. 愿意参加任何说话场所	(是)否

备注:()代表外向,无括号代表内向。被试者不能确定可以不答。

评分公式:指数 = $\frac{\text{外向性反应总数} + 1/2 \text{ 没有回答总数}}{25} \times 100$



chapter 8

能力

知识能够随着时间的积累而储存在人的大脑中，知识的积累给能力的提高提供了资本，但并不成正比。现实生活中往往有很多眼高手低的人，他们就是知识和能力落差大而形成的。能力是通过实际经验得到提升的。

本篇知识重点

能力就是知识吗？
智力有哪些测量方式？

能力是什么

为什么一个写作能力强的人经常文思泉涌，语言运用挥洒自如，出口成章？这就是能力。艺术家们从事绘画需要色彩鉴别能力、形象记忆能力以及想象力、创造力等等。

◆什么是能力

能力是影响活动效率并保证个体活动顺利完成的个体心理特征。

能力体现于人的生理机制、心理过程和个性特点，更加体现在人的行为即社会实践上。能力和活动紧密相连。人的能力大部分是在活动中形成的，而人要从事活动又必须有一定的能力作为前提。要顺利地完成某种复杂活动，只具备一种能力是不够的，需要有很多种能力结合在一起才可以。比如教师就需要同时具备逻辑思维能力、语言表达能力、注意分配能力以及组织能力等。

◆能力的种类

根据不同区分标准，能力也有很多种分法，通常情况下能力划分为一般能力和特殊能力两大类。

一般能力 一般能力是大多数活动共同需要的能力，是人类的最基本的能力，通常情况下就是我们所说的智力，它和认识活动密切地联系着。例如：观察力、记忆力、注意力等等。

特殊能力 指的是针对某项特殊的活动而必须的能力，只在特殊的情况下发生作用，比如音乐的感觉、艺术的欣赏能力等等。

创造性能力 独立地用新模式和程序去掌握以及运用知识技能，形成自己的独特方式，获得新成果的能力，我们称之为创造性能力，即创造力。心理学家也把创造力看成是发散思维能力，发散思维在行为上主要表现出思维的流畅性、变通性以及独特性三个方面。

◆能力和知识的区别

能力和知识都是个体完成某种活动的必要条件，有的时候，未能完成某种活动不一定是具备能力，而很可能是缺乏相关的知识。

能力是个体的心理特征，知识是个体社会历史经验的总结。能力和知识既有区别又有关联。个体运用能力获得的结果往往就是知识，反过来，再在掌握知识的过程中形成和发展能力。知识可以通过积累，能力要通过实践经验，而且随着时间和年龄的增加，能力是一个逐渐消退的过程。

影响能力形成和发展的因素



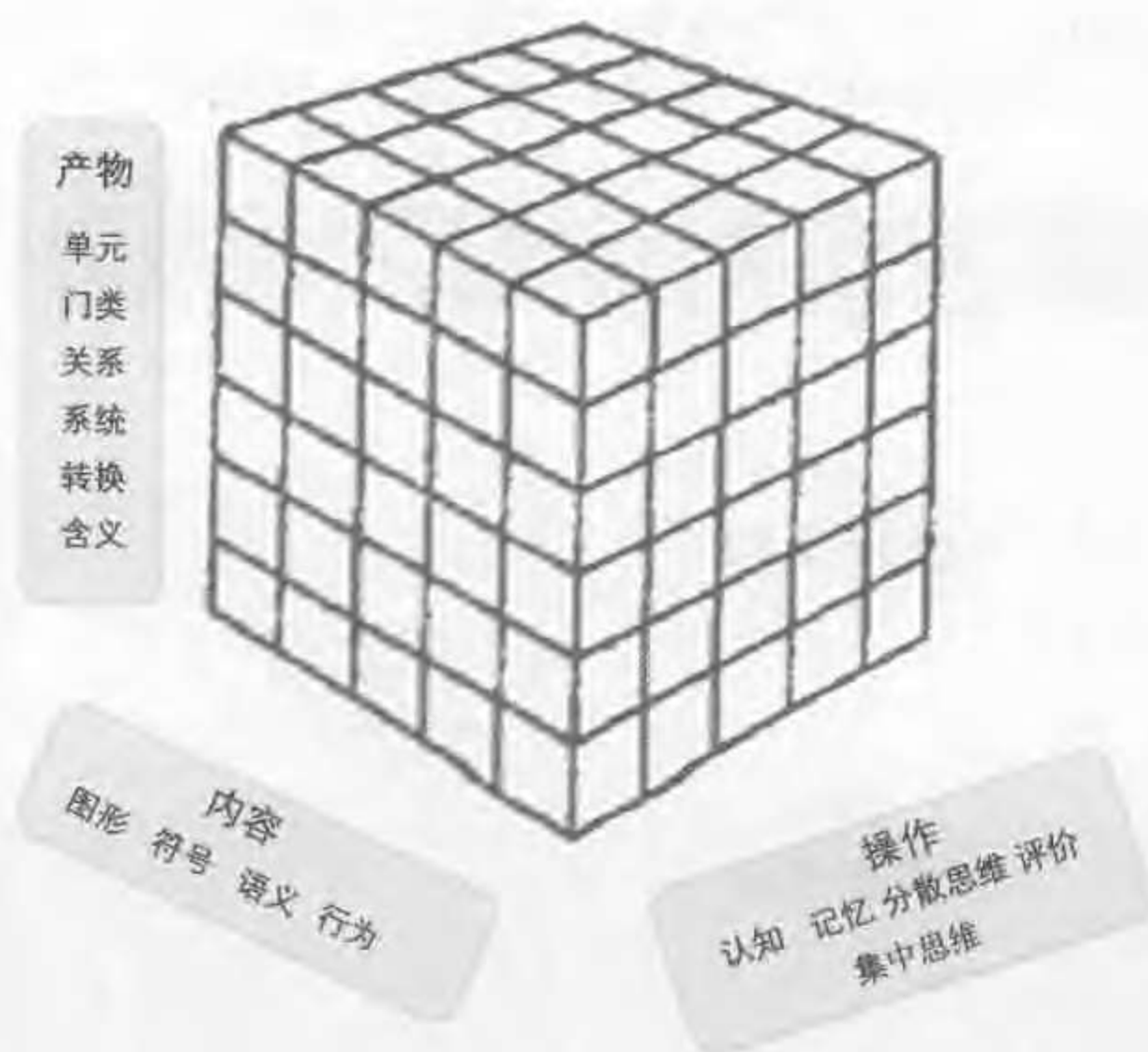
心理学小博士



能力的发展比知识的发展缓慢得多。能力与知识的增加并不成正比。有些人知识很广博，但能力并没有得到相应的发展，这就是所谓的高知低能、眼高手低。

智力

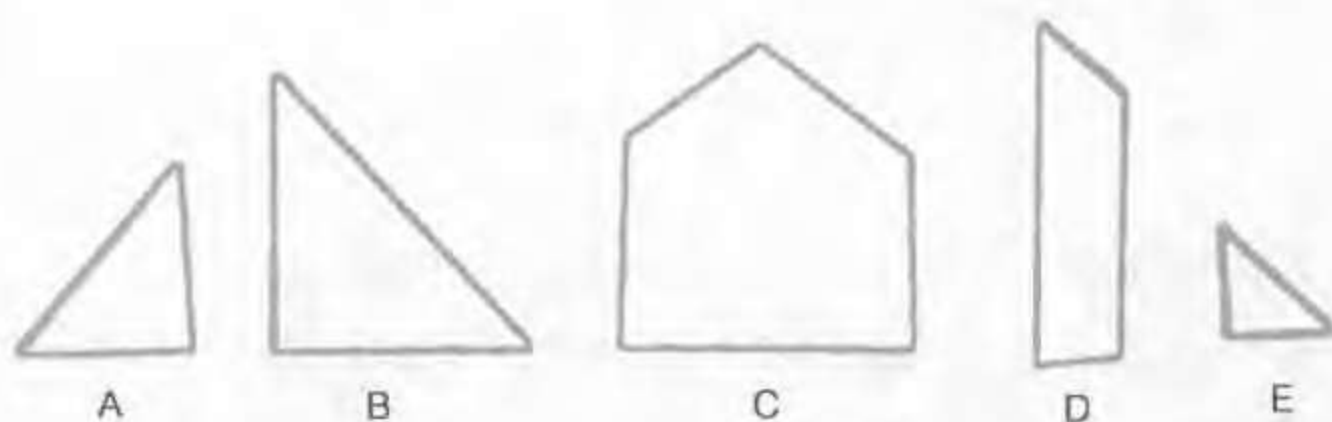
智力不是一种单一的能力，而是一种综合的整体结构。心理学家吉尔福特提出智力三维结构模型。他认为智力的操作模型有五种，产物有六种，三维结构模型中共 120 块立方块，每一个立方块代表一种独特的智力。



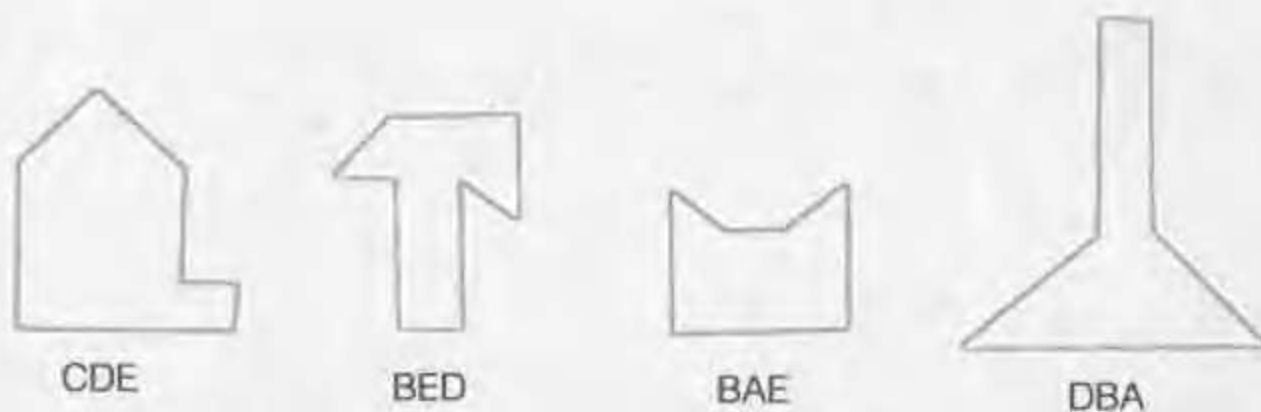
1959 年，吉尔福特 (J.P.Guilford) 提出三维智力结构模块，1967 年，又在其著作《人类智力的性质》中对模型作详细而全面的论述。根据因素分析和信息加工原理，将智力分为由操作、产物和内容组成的立体智力结构。

WASP 形状分析测验

这是澳大利亚教育研究会 1976 年制定的《韦伯高级空间知觉测验》(WASP Test)中的一个部分。WASP 形状测验中共有 38 种形状。



下面的每一个图都是由上面的三个小块组合成的，而且每一个小块只用一次。





chapter 9

人一生的发展

随着年龄的增长，人的一生在不断发展着，生理上、经验上都有所改变，我们应该对这些变化了如指掌才能面对变化、帮助别人，同时也帮助自己。

ren yi sheng de fa zhan

本篇知识重点

为什么会有的小孩会粘大人？

儿童如何获得知识？

退休了如何生活得更好？

成年人如何规范自己？

人的一生如何发展

发展心理学是心理学的分支，主要研究心理的发生、发展过程和规律。它关注的是从生命的发端到结束这一整个人生中所发生的心理和生理结构的变化。

人的毕生发展主要在生理、认知、语言等几个方面。不同年龄层在这几个方面上的状态也是不同的，相同年龄层在这几方面的状态则比较接近。

◆ 人一生发展的七大阶段

人的一生大体来说可以经历以下几个重要的发展阶段：

胎儿期 受精卵经过八周发育初具人形，历经 40 周胎盘成熟。

婴幼儿期 从胎儿分娩到两周岁为婴儿期，两岁至六岁，为幼儿期。婴幼儿具有与生俱来的感知力，这种能力使他们能够获取周围的信息。

儿童期 6 岁到 12 岁，小学就读阶段，这个时期为逐步学习阶段，学习知识与培养独立生活习惯等。

青少年期 12 岁到 20 岁，为儿童与成人的中间时期，处于一个尴尬的时期，思索、困惑。身体与心理逐渐成熟，各种理想萌生。

成年期 20 岁到 40 岁，不断地在实践中完成自己的想法，并且由受者转为施者，人际、家庭等关系发生变化，生理心理完全成熟。

中年期 40 到 55 岁，人生大致定型，身体开始老化。

老年期 65 岁以上，人生垂暮，更多需要他人的帮助，并开始面临死亡的恐慌。

不同年龄层的人在生理、心理及认知上的状态有明显的不同。发展心理学是对人一生发展的各个阶段进行记录和解释，对各个阶段出现的能力和机能进行研究，探讨人在不同发展阶段不同的心理特点。

发展心理学研究



发展心理学中人的发展包含三大部分，分别为：

①生理：从胚胎受孕开始，人的生理不断成熟，至成年达到顶峰后开始逐渐衰老。

②认知：人从出生开始，在不断适应环境的过程中，随着年龄的增长，认识事物和解决问题的能力以及思考方式逐渐改变。

③心理与社会：随着生理与认知的发展，人对待他人及自己的方式也发生改变。

儿童的认知发展

认知发展 (cognitive development) 研究人的心理在时间进程中如何产生, 以及如何变化。心理学研究人员对人早期的认知能力较感兴趣, 因而, 许多心理学研究者特别关注认知发展的早期阶段。这里主要介绍皮亚杰的观点。

◆皮亚杰对心理学的看法

瑞士心理学家让·皮亚杰自 1929 年开始, 在近 50 年间, 发展了一套与儿童的思维、推理和解决问题有关的理论。通过简单的实验, 产生了关于早期心理发展的理论。他致力于研究儿童在不同的发展阶段, 应对外部物质世界的内部表征和思维方式如何发生变化。

◆发展变化的基本单元

皮亚杰认为发展变化的基本单元是图式 (schemes), 图式是个人能够理解世界的心理结构。同化 (assimilation)、顺应 (accommodation) 两个基本过程的协同工作, 达到认知的发展变化。

◆认知发展的阶段

关于儿童的认知, 皮亚杰把它分为四个阶段, 它们之间有依次顺序, 但顺序间没有连续性。这四个阶段具有儿童经历的必然性, 但是划分的标准是相对的, 因为每个儿童经历每个阶段的时间长短不一样。

皮亚杰关于儿童认知发展阶段的分类为以下四种。

阶段	特征和主要成就
感知运动阶段(0~2岁)	通过感觉和动作来了解世界
前运算阶段(2~7岁)	运用简单的符号思维思考事情
具体运算阶段(7~11岁)	能推理运算但还不能想象
形式运算阶段(11岁~)	可以抽象思维

儿童感知图

分别把同等量的水
倒入 A 与 B (B 比 A
大) 杯中:



A



B



三岁的小孩认为 A 比
B 中的水多



七岁的小孩认为 A 与 B 中
的水一样多

孩子为什么会粘父母

人从出生到老年，生理以及认知的变化是巨大的，关于社会交往与社会预期在人的一生中的发展变化的课题，就是人的社会性发展。埃里克森和弗洛伊德分别根据不同的标准将人的心理发展阶段分类。

◆埃里克森社会心理发展阶段

艾瑞克·埃里克森（Erik Erikson）提出了人作为一个个体，人的毕生发展必须经过8个发展阶段，这些阶段称为心理社会性发展阶段。这八个阶段中会有不同的挑战和危机，只有在每个阶段解决这些相应的危机，个体才能获得成功。八个阶段的分类分别为：0到1.5岁、1.5到3岁、3到6岁、6岁到青春期、青春期、成年早期、成年中期以及成年晚期；相对应每个年龄段个体危机分别为信任对不信任、自主对自我怀疑、主动对内疚、勤奋对自卑、同一性对角色混乱、亲密对疏离、再生力对停滞、自我实现对失望。

◆儿童的社会性发展

人们常说“三岁看老”。三岁，儿童期。“看老”即预示个体毕生的成败。儿童的社会性发展是一个毕生的持续过程。童年时代的欲望是否能够满足，以及遭遇的挫折等对人格形成有着密切的联系。著名精神分析理论学说创始人弗洛伊德提出，人的一生都会经历五个发展阶段，不同阶段发展顺利与否对以后的人格产生重大影响。

儿童最初无法养活自己，因此依恋的最初功能就是保证生存。儿童的社会性发展始于儿童对父母和其他看护人的依恋。这种依恋在儿童的成长过程中至关重要。安全依恋可以使儿童学到亲近社会的行为。这些行为影响了儿童一生与人交流的模式。

研究方法的表格

行为场景	依附程度类型		
	安全型	抗拒型	回避型
妈妈在身边的时候，孩子积极融入周边环境	是	否	是，但有限
陌生人进来，孩子是否自在而且友善	是	否，害怕	否，表示冷淡
妈妈离开的时候，孩子有没有抗议	是	是，极端不安	否，无所谓
妈妈回来时，孩子是否欢迎	是	又爱又恨	否，无所谓

快乐的，具有较强社交能力，有好奇心，充满自信的小孩

社交能力较差，自信心不够，很难与人相处的小孩

社交能力差、冷漠、缺乏安全感的小孩

道德观念的形成

人作为社会团体中的一员，不只是作为一个个体存在，不能只为满足自己的需要。根据社会的需要来作为自己行为的准则，这就是道德（morality）行为的基础。道德是人在社会群体中衡量行为正确与否的评判标准以及行为过程中所要坚持的信念。

◆ 科尔伯格的道德发展理论

什么是道德，什么是不道德？在特定的社会时代，道德评判的标准是不同的。这也是一直争论不休的一个问题。同样，关于道德是怎样形成的研究也是探讨不止，这个争论的始作俑者就是劳伦斯·科尔伯格（Lawrence Kohlberg, 1964）。皮亚杰提出认知发展和道德推理间是相互关联的，受此影响，科尔伯格扩大了皮亚杰的观点，对道德发展各个阶段进行定义，把道德发展理论分为三个层次、七个阶段。

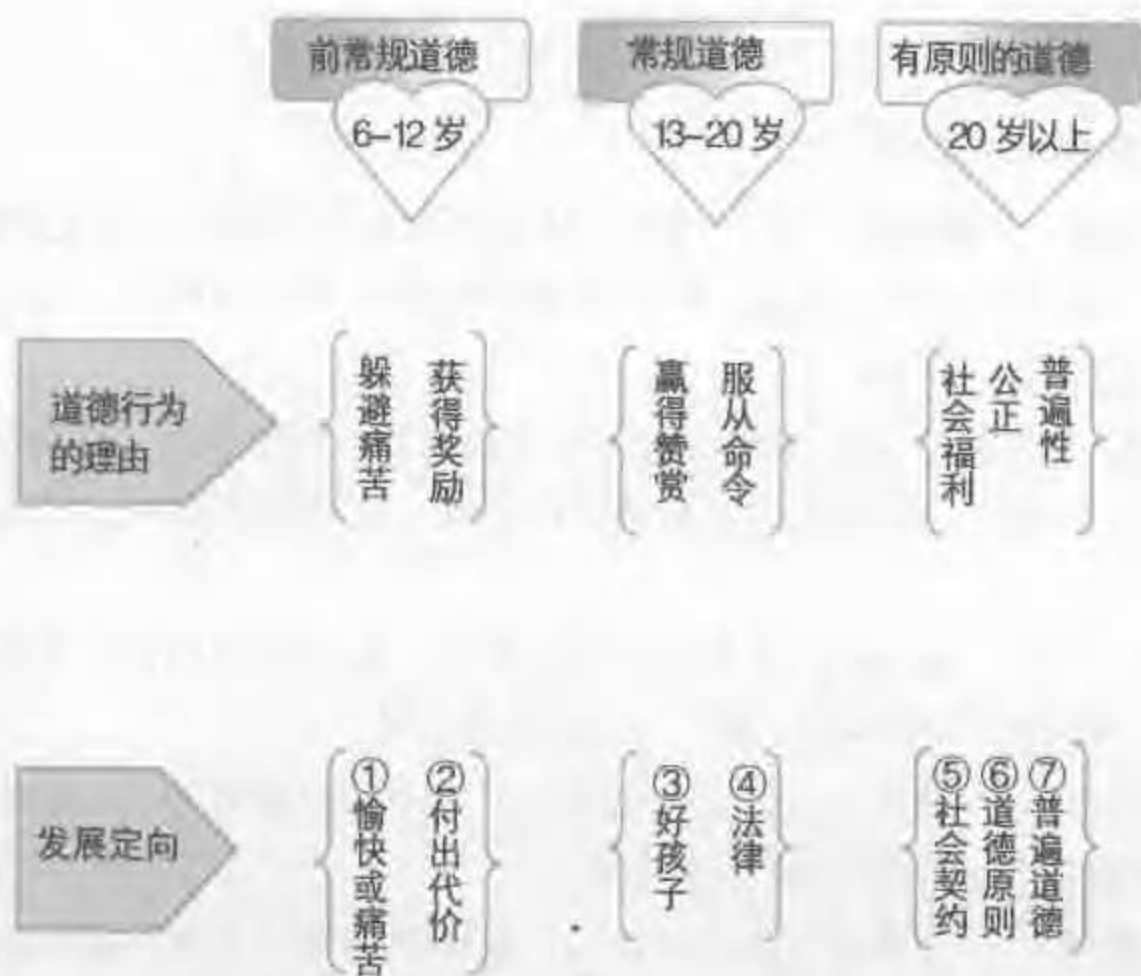
◆ 道德推理中的性别和文化观点

有关科尔伯格七个阶段的分类，争议颇多，但大多集中于第三阶段以后。这些批评主要集中在考察性别和文化观点上。

在最初阶段，科尔伯格所做的实验采取的是纵向法，只是针对男孩所得的观察。引发了以卡罗尔·吉丽根提出的关于性别的争议。但是研究表明，男女只有在不同的社会环境下才会有道德判断的较大差异。

公正性与人道主义是成人关于道德问题推理中一般化的方法。因而，最主要的争议还是就西方文化中的道德推理。跨文化研究表明，不同文化观点影响了同样一种行为和情形中道德的评判标准。

道德观念的形成阶段



图中标示为①-⑦的七项分别为科尔伯格所论述的关于道德推理的7个阶段。阶段1至阶段3的进步过程与人正常的认识发展进程相符合。儿童依次经历这些阶段,至13岁几乎所有的儿童都能达到3阶段。此后,人的道德持续稳定发展,但并非所有的人都能达到阶段4至7。

性别心理发展

男性女性是社会环境中的两类人。性别是儿童心理发展的自然基础，二者之间有着密切关系。性别上的差异使男女两性在认知、情绪乃至个性发展等方面呈现出不同的轨迹。因而研究性别差异对儿童心理发展和社会制约作用等，意义重大。

◆生理性别与社会性别

性别形成于受精的那一刻，故而，性别是人与生俱来的一种生理特性。在了解生理解剖学之前，儿童已经在大脑中形成了两性的概念，他们觉察到的差异完全是社会性的。

性差异 性差异 (sex difference) 是指区别男女的性特征。这些生物特征包括了生殖器官、解剖学以及激素等的不同。这些是不因社会性影响而改变的。

性别 性别 (gender) 是通过学习得到的，关于性别的行为和态度的心理现象。性别受不同生活环境、文化观点等影响。

性别认同 性别认同 (gender identity) 是个体对两性的认识程度，其中包括对自我性别的认识以及接受程度。

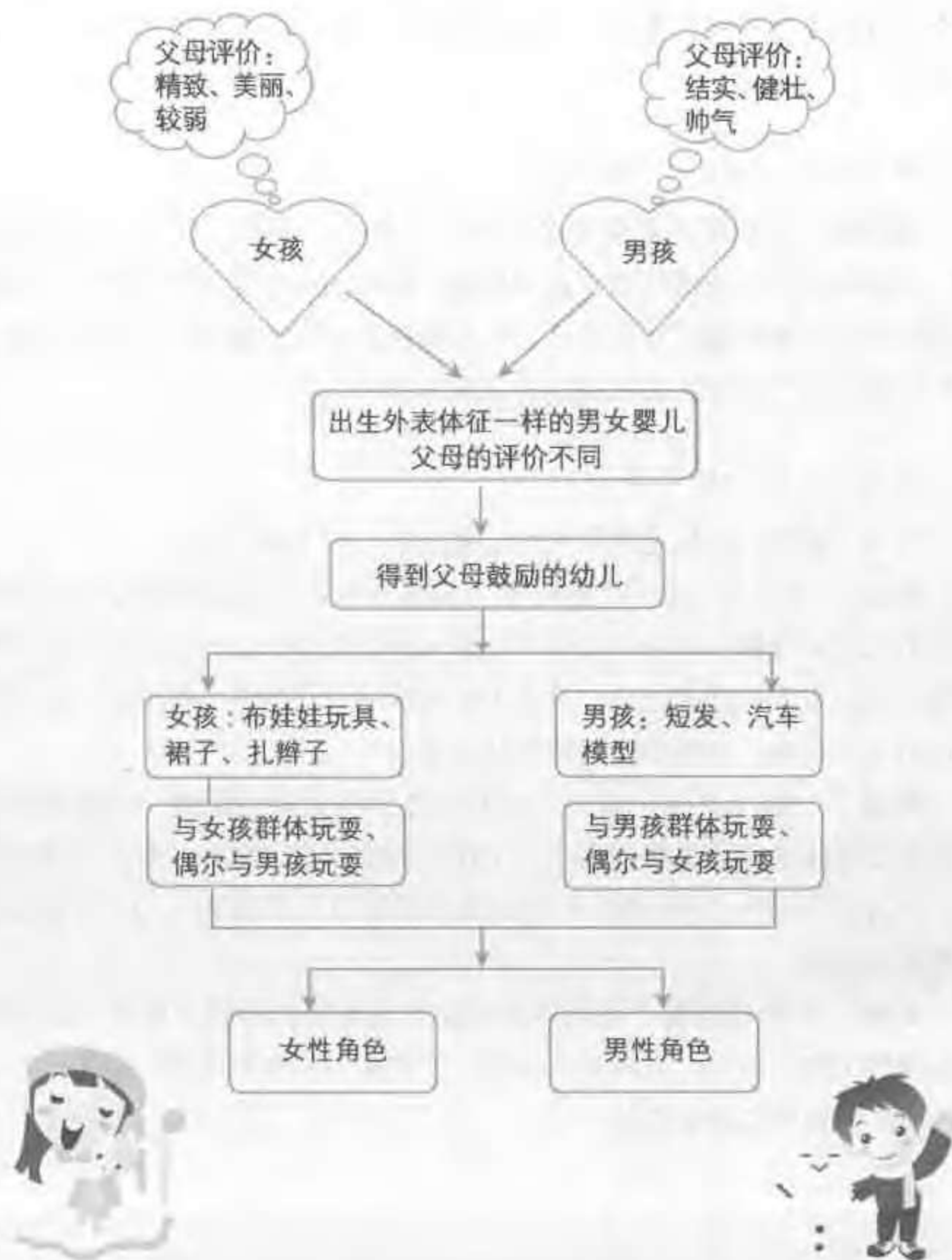
性别角色 性别角色 (gender roles) 是社会环境中对男性或女性行为模式的定位。这些模式是社会关于男性女性差异的最基本的表现形式。

研究人员在研究中不断尝试发现性别差异中哪些是天性使然，哪些是来自于对外界的学习作用，即生物学与社会性两种不同的因素。但是儿童本身却有着生物学的倾向。在一个有趣的实验中，儿童在自我确立性别角色的过程中容易对其产生极端的两极化的看法。他们更容易接受一些固有方式的影响。

◆性别角色的获得

性别角色的社会化从出生就开始了，而后经过一系列的社会因素进行强化，从而形成了性别固有的行为。

性别发展



成年人如何面对社会要求

成年人，是相对“未成年人”而言。其定义为达到法定成年年龄的公民。我国民法规定，公民满十八周岁，不论性别、健康状况如何，均为成年人。成年人具有衡量利弊的判断力，并且能够承担义务与责任，有自己的喜好与价值观。

◆ 成年人所要担负的责任

精神健全的成年人具有完全民事行为能力。成年人的社会角色越来越多，所要面对的社会挑战也在逐渐增多。成年人所要承担的责任有：性需求的满足以及维系婚姻关系的责任、生育并抚养子女的责任、工作的责任以及参与社会活动并且担负公民应尽的义务和责任等等。

◆ 成年人的主要任务

学习、婚姻、工作是成年人所要完成的三项主要任务。

学习 学习是一个不断的过程。成年人大多已经完成既定的基础教育以及职业培训课程，开始了工作与社会生活。但是，当今社会各项技术不断发展，面对发展迅速的社会，只有不断地学习，获取更高的学历，掌握更深更广的专业技能，才能够保持持久的竞争力。

婚姻 一般人在 20-30 岁之间会开始寻找适合的配偶，组建家庭，婚后所需要面临的压力也接踵而来：工作与婚姻冲突、家务分配、夫妻关系维系、经济压力等一系列问题。只有认真处理好这些问题和压力，才能维持平衡快乐的生活。

工作 成年期是整个人生职业生涯的最重要的阶段。成年人在工作中常常遇到工作环境差、人际关系不好、工作压力大等等问题，但是，不管是哪种危机，都必须谨慎应对。

成年人的发展阶段与任务



心理学小博士



成年人的社会角色和面对的社会挑战增多，要求成年人至少应担负四个责任即性的要求、生养子女、工作以及承担社会责任。相对应的，学习、婚姻、工作是成年人应完成的三项主要任务。

如何安排老年生活

“夕阳无限好，只是近黄昏”。变老，是每个人必然经历的过程。但是，人体老化的不只是身体功能等，可能还有心态。所以要积极调整好老年阶段的心态，合理安排老年生活，做到人老心不老。

◆退休前后心理变化阶段

退休是老人生活的一个巨大转折，不同的退休方式带来不同的影响。这个时期，老年人的生活天地缩小了，子女大多成年，或工作、或成家，不在身边，老人容易产生孤独感、失落感。

退休了，代表自己真正进入老年期了，一种衰老感由此产生，而常见的老年病更容易使老人产生恐惧感。种种不良的感觉混合在一起，老人容易产生不良的心理状态和身体状态，影响健康。

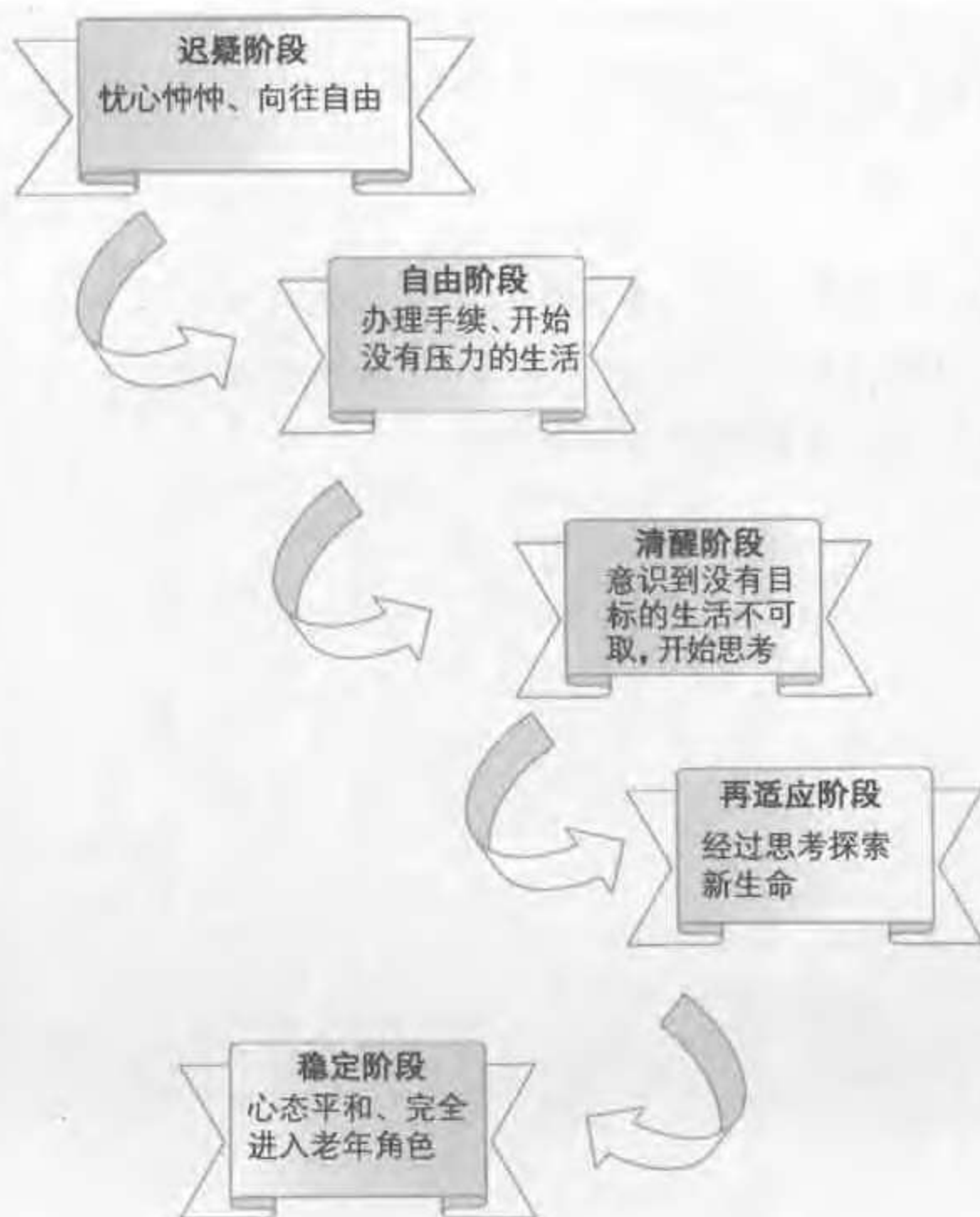
根据退休前后的心理变化，老年生活大致可分为五个阶段：

- (1) **迟疑阶段** 忧心忡忡或向往退休后的自在生活。
- (2) **自由阶段** 办理了离职退休手续，开始了没有压力的清闲自在生活。
- (3) **清醒阶段** 开始意识到没有目标的慢节奏生活不可取。陷入思考中。
- (4) **再次适应阶段** 经过思考，开始探索新生命，开始寻找可以老有所为的工作或其他寄托方式。
- (5) **稳定阶段** 完全适应了老年人的角色。心境趋于平和，逐渐找到精神寄托。

◆人生的再次启航

退休是人生的另一个开始。为了让老年人的心态尽早趋于稳定，最重要的是，老年人自己要正确地面对退休制度。要明白，退休并不是退出社会，而是以另外的方式再次参与社会活动；退休是人生目标的再次确定，是自我价值的再定位；退休应该是一个有计划的过程。

二度青春的开始——老年退休过程





chapter 10

人的社会性

我们生活在社会的群体中，做事、考虑问题都不能我行我素，而要顾及别的想法。我们在了解自己的同时也要学会观察他人，这样才能更方便的解决问题。

ren de she hui xing

本篇知识重点

偏见如何产生？
为什么会屈服权威？
我们为什么会产生攻击他人的
行为？

社会心理学研究人的社会化

我们都知道没有绝对的自由，人的自由都是相对的。我们并不能完全为了自己的意愿而活着，生活中我们要照顾父母的想法、爱人的意愿，取悦于上司等等，如此种种。可是，我们为什么要为了别人而生活呢？

◆个体和群体的社会心理现象

我们都害怕孤独，身居闹市的人们渴望拥有一片安宁的世界，去一个荒岛上过着隐居的生活，但如果真的面对那种生活的时候，你能忍受吗？《鲁滨逊漂流记》里面的鲁滨逊也要和“星期五”共同为伴。人类的社会性，指的就是人类都有意愿与其他个体进行交往，并有形成团体的倾向，它是人类的本能之一。

人类的社会心理现象又分为个体社会心理以及群体社会心理。个体社会心理现象指受他人和群体制约的个人的思想、感情和行为，如人际知觉、人际吸引、社会促进和社会抑制、顺从等。群体社会心理现象指群体本身特有的心理特征，如群体凝聚力、社会心理气氛、群体决策等。

◆社会心理学研究什么

社会心理学是心理学受到社会学影响而形成的一门边缘学科，同时受到两个学科的影响。一般来说，社会心理学主要研究主体与社会客体之间的特殊关系，即人与人、人与群体之间的关系。社会心理学还注重研究直接社会情境对个人的影响以及个人对这个情境的解释作用。

社会心理和社会行为则是指个体或群体在特定的社会影响下，所做出的内隐或外显的反应。社会心理学发展至今，已经有了较为完整的体系。

社会心理学现在的研究角度大致有如下几种：

- (1) 个体社会心理和社会行为
- (2) 社会交往心理和行为
- (3) 群体心理
- (4) 应用社会心理学

研究的具体方法则有如下几种：

- (1) 观察法：分为一般观察法以及参与观察法
- (2) 实验法：实验室实验法以及自然实验法
- (3) 调查法：访谈法以及问卷法
- (4) 档案研究法

社会心理学研究内容



人际交往有哪些技巧

卡耐基曾说过，一个人的成功，只有15%归功于他的专业知识，还有85%归结于他表达思想、领导他人及唤醒别人热情的能力。这充分说明了人际交往技巧的重要性。

◆影响人际关系的因素

相互认同 人与人之间要做到完全的相互了解是非常不容易的。心理距离的远近，往往随着彼此相互认同的变化而变化。因此，应当尽量克服“以偏概全”、“固执己见”等错误观念，全面客观地认识事物，了解彼此之间的差异，设法与他人加强沟通。

情感相容 凡是能驱使人们接近、合作、联系的情感称为结合性情感。结合性情感越多，彼此之间越相容。

行为近似 言谈举止、交往动作、角色地位、仪表风度等人际行为模式越近似，越易产生和谐的人际关系。

◆人际交往的技巧

美国成功心理学家卡耐基在他的《人性的优点》一书中介绍了很多人际交往的技巧，可以帮助我们增加或保持自身的吸引力。

以诚相交 想要别人喜欢上自己，首先要对别人感兴趣。可以设想，对别人不感兴趣的人，别人也不会注意到你。

学会“听话” 要与他人处好关系，耐心倾听是十分必要的。尽量做一个好的听众而不是演说家。

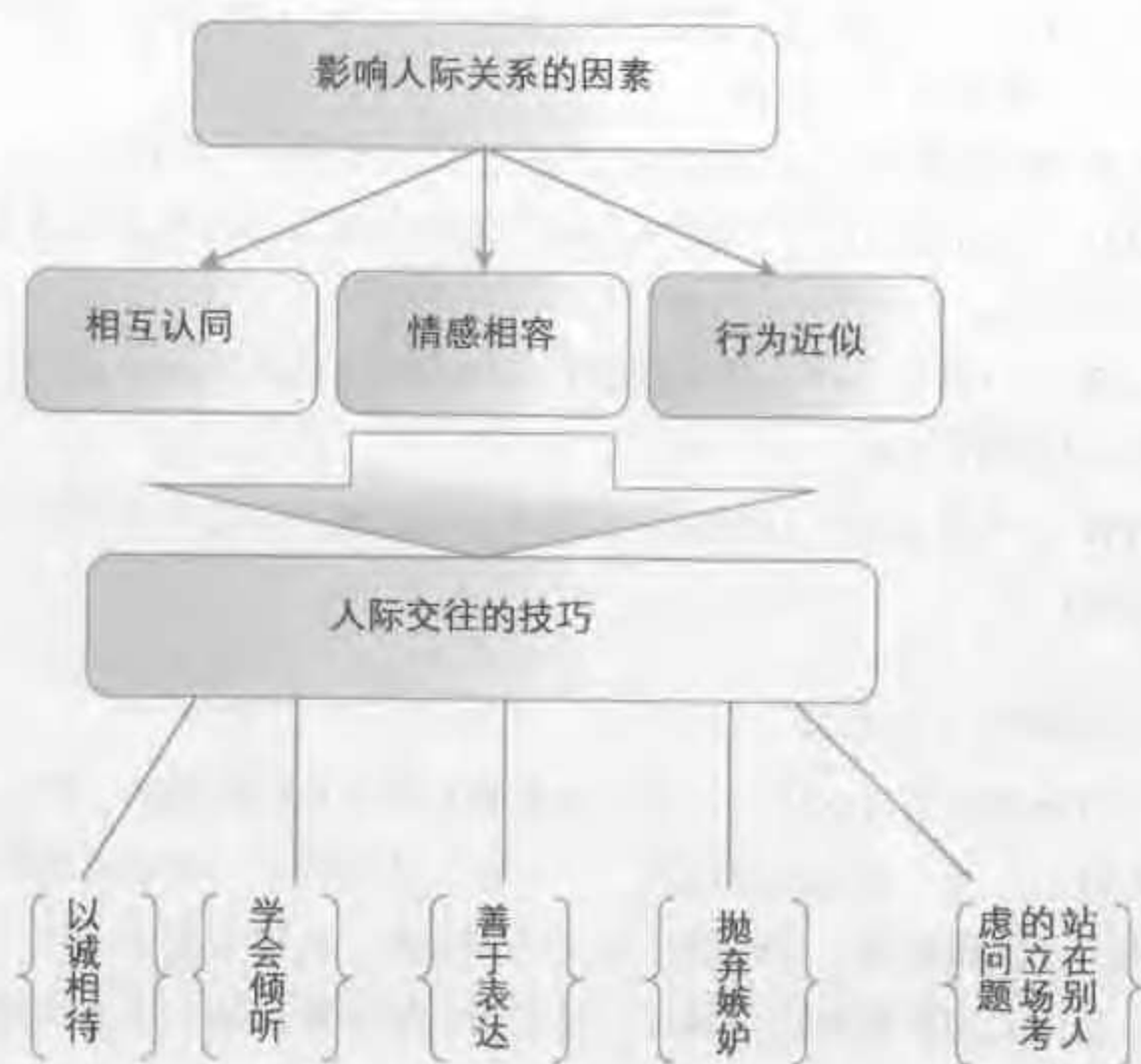
学会“说话” 要善于表达自己的情感与想法；注意在不同场合讲话的分寸；不讲不该说的话。在讲话中注意幽默感能增加人际吸引，克服尴尬场面。只要注意谈起对方感兴趣的事情和最为珍视的东西，使之高兴，你就不难与之接近了。

抛弃嫉妒心 妒忌别人，实际上是企图剥夺别人已经得到的物质和精神的需要。这种心理极易引起别人反感。同时要克服的还有猜疑、苛求、

孤独、自卑与自满等不良心理状态。

多从别人的角度考虑问题 保持善良的同情之心，多从别人的位置上思考问题，往往有助于和别人的交往。

影响人际关系的因素



态度与行为

我们平时对社会上的一些事情抱有看法，比如觉得橱窗里挂着的衣服很漂亮，这就是态度。态度不仅能够反映人的价值观念、情感倾向以及思想观念，还能够预期人的行为。态度受个体对自己和环境的认知因素影响，会发生改变。

◆ 态度形成的过程

态度是一种较为稳定的心理状态，指个体对某一特定事物、观念或他人的稳固看法，包括认知、情感和行为倾向三个成分组成的心理倾向。情感成分是态度的核心与关键。

心理学家凯尔曼认为态度的形成或者改变要经过三个阶段：

服从 指人们为了获得奖励和避免惩罚而采取的与他人要求在表面上相一致的行为。

认同 认同是个体自愿地接受心目中榜样人物的观点、信念，使自己的态度与他们相一致。

内化 内化是从内心深处完全接受别人的观点，它是态度形成中最重要的阶段。

◆ 态度与行为失调

心理学家费斯汀格认为，个体的态度与行为是相协调的，因此不需要改变态度与行为。假如两者出现了不一致，比如做了一些与态度相违背的事，或没做想做的事，这时就产生了认知失调。认知失调会产生一种心理紧张，个体会力图解除这种紧张，以重新恢复平衡。减少认知失调的方法通常有四种：

改变认知：如果两个认知相互矛盾，我们可以改变其中一个认知，使它与另一个相一致。

增加新的认知：如果两个不一致的认知导致了失调，那么失调程度可由增加更多的协调认知来减少。

改变认知的相对重要性：因为一致和不一致的认知必须根据其重要性

来判断，因此可以通过改变认知的重要性来减少失调。

改变行为：认知失调也可通过改变行为来减少，但一般情况下，行为比态度更难改变。

抽烟者的矛盾心理



认知 A：我喜欢抽烟

认知 B：抽烟有害健康



减少态度行为而做的改变方法

方法 1：改变认知
改变 A，不再吸烟
或者
改变 B，认为 B 不可相信，继续吸烟。

方法 2：增加新认知

C：抽烟者也有长寿的
D：抽烟可以缓解紧张的情绪

方法 3：强调重要性

认为 A 重要
则会认为吸烟可以缓解紧张

态度如何改变

日常生活中难免在某些问题上和别人产生分歧，有时候我们总希望别人能接受自己的看法，并能达成共识，但是往往并非都能如愿，那么，人的态度是如何改变的呢？怎样说服他人最有效呢？

◆影响态度形成的因素

家庭背景 家庭生活中父母对孩子的影响最大，它包括了家庭的经济、政治地位，生活消费的方式，家庭成员的受教育程度、思想观念，价值取向等。

参照群体 指的是行为对照的对象，比如同班同学、同事等等，这种群体能让个体有更多的机会认识自己，更好的成长。对于正在求学的青少年来说，学校对个体态度的影响最大。

经验 很多人的成长经验主要来源于对别人的理解借鉴，还有就是靠自己亲身经历。个体亲身经历形成的经验对态度的形成有着重要的意义。

宣传 外界用文字等方式传播一些理念及社会道义对个体态度的形成也有巨大的意义。

◆态度改变的说服模型

态度改变既存在着可能性，也存在着必要性。

心理学家霍夫兰德提出一个态度改变的说服模型，西尔斯对这个模型进行了简化与补充，整个说服模型由四部分组成：外部刺激、目标对象、作用过程及结果。

心理学家伊格列等人得出了差距与态度改变量之间关系的结论：在某一限度内，态度改变随着差距的增加而增加，超过这一限度后，如果差距继续增加，态度的改变反而减少。

心理学家贾尼斯对信息唤起的恐惧感研究结果认为：被唤起的恐惧程度处于中等水平时，恐惧越高所产生的态度改变愈大，超过某一限度后，由于唤起的恐惧太强烈反而会引起防卫作用，因此所产生的态度改变反而变小。

如何说服别人改变



西尔斯对霍夫兰德所提出的态度改变的说服模型进行简化和补充，图中外部刺激作用于目标对象，经过一系列作用过程后产生改变态度的结果。

通过测量态度看我们的想法

社会心理学家常用的态度测量方法是运用问卷和态度量表这两种方法。自由作答的问题和择一作答的问题，是态度问卷的两种形式。自由作答的问题处理结果过于复杂而择一作答的问题结果又不够全面，故而两种方法的有效结合才能更全面、更便捷。

◆态度的功能

态度的四种基本的功能为：工具性、表达价值、自我防御、认识功能。

态度能给个体行为方式提供有组织的原则，能够为行动提供正确的方向。人容易根据自己现成的态度判断别人，显然是态度认识功能的表现，这会直接影响与他人的交往。

◆态度量表

态度量表是最常用的态度测量方法，一般是由有关研究的陈述或项目等一系列因素组成，把被试者所做答案的相应分数整理，得出一个总的分数。态度量表中比较出名的有以下几位心理学家的成果：

瑟斯顿量表法 这是一个早期的态度量表。这个量表法搜集一系列有关所研究态度的陈述或项目，然后请被试者将这些陈述或项目按照自己赞同或者不赞同进行分类，然后再取平均值，对同一个问题的不同态度在同等层次上加以划分。

利克特量表法 这是对瑟斯顿的方法进行一定的改进、简化。利克特采用相加的评分方法对被试者的陈述进行等级评判。然后相加累积其评分标准得到该态度的总分。这种量表法较为简便。

奥斯古德等人的语义区分法 也称为语义分析法或语义差别测验法。它是由概念和量尺构成的。这种测量方法的特点是多向量，这有助于全面测量态度，做法也比较简便。其缺点在于被试者往往会对自己的喜好作夸大描述，因而容易产生误差。

◆利克特累加量表——测试员工的工作满意度

某大型房产公司对销售员进行工作满意度调查，设置题目如下：

- (1) 销售是我所知道最好的工作。
- (2) 做销售能有很多好处。
- (3) 我对做任何工作都无所谓。
- * (4) 做销售可能很容易赚到钱，但我追求的并不只是钱。
- * (5) 我不相信销售能给我带来多大的发展空间。
- * (6) 做销售对刚大学毕业的人来说是一个不错的工作。
- * (7) 做销售，每天要和那么多人接触打交道，还要在饭桌上拼酒，身体弄垮了就不划算了。
- (8) 我对自己的销售工作感到非常满意。
- (9) 没有比销售工作更好的职业了。
- (10) 做销售，好处多于坏处。
- (11) 我愿意做和销售相关的任何工作。

计分标准：

- 1. 非常满意；
- 2. 满意；
- 3. 不能肯定这个说法；
- 4. 不满意；
- 5. 非常不满意。

带*号的题目为反面态度语句。

正面态度语句，得分与代码相反，五等级得分为：5、4、3、2、1；反面态度语句，得分与代码相同，五等级得分为：1、2、3、4、5。

将以上 11 道题目的得分累加就是态度得分，最高分为 55、最低分为 11。分数越高表示对工作满意度越高；分数越低，对工作的赞赏程度就越低。

我们都有从众心理

我们常常能够发现，在一个团队中总有那么几个人很少发表自己的观点，总是多数人意见怎样，他就跟着如何如何。其实，每个人都有从众心理，也即服从权威的心理。

◆ 团体心理与行为

团体是指互相依赖、互相影响的成员结成的集合体，团体的成员间通常有面对面的接触或互动的可能性。在社会心理学中，团体只是群体的一种组织形式，它的作用及互动范围要小于群体，但与群体相比，团体对我们的影响更直接。

◆ 从众心理

指个体在真实的或想象的团体压力下，表现出与团体其他成员行为相一致的现象。团体压力可能是想象的，指个体主观认为如果他不从众的话，就会受惩罚或损失。在缺乏实际依据的情况下，个体强烈地赞同别人的判断。这就是从众行为。

人们之所以会有从众心理，多半出于如下两个原因：

从中获益 他人的行为给我们提供了有用的信息。他人是我们获得信息的重要来源之一。依照别人的方式行事，我们可以获得一些知识。

避免主流的排斥 我们为了得到社会支持、避免被非难而从众。害怕偏离主流，害怕被他人视为偏离者是所有社会中普遍存在的一种基本的从众因素。大部分人不希望自己被视作异端，而希望与多数人相同，希望得到团体的接纳。

◆ 服从

服从是指在社会压力下个体所表现出的另一种不同于从众的行为反应。这种行为指个体由于受到压力而去做那些他们不愿做的事。

服从与从众一样具有一定的普遍性。服从还包括人们对团体规范的服

从，当团体明确规定人们必须怎样做时，即使个体内心不愿意，他也不得不按团体的要求行事。影响服从的因素主要有他人的权威性、奖励惩罚与威胁以及他人的期待等。

为什么我们会屈服权威



偏见心理的由来

世界文学名著《傲慢与偏见》向我们描述了一个不友好的社会现象。和谐社会中，偏见、傲慢、歧视都是不友好的待人方式，是不可取的。

◆ 偏见是最具破坏性的社会态度

人们以不充分或不正确的信息作为根据而形成对某人、某群体或某事物的一种片面乃至错误的看法和态度，这就是偏见。偏见来自于态度，但偏见又不同于态度。

与认知要素相联系的是刻板印象，它指人们对于某些团体或阶层所共有的信念。偏见是与情感或评估要素有关的倾向性，这种对团体或个人的评估建立在其所属的团体之上。行为成分则体现在歧视上。歧视是指人们对他人的接纳或排斥依据他人所属的团体或种族等。

刻板印象、偏见与歧视总是一起出现的，但三者却是互相独立的。

◆ 偏见的产生

团体冲突理论认为：当两个团体之间存在着实际的冲突时，他们彼此对对方都有威胁，于是这两个团体间便产生敌意，并对对方产生负性评价。

因此，偏见是团体间实际冲突所无法避免的结果。我们可以降低它，但不能完全消除它，因为它是由一些不可避免的事实引起的。

伯恩斯坦和克罗斯比的研究指出，当人们认为自己有权获得某种利益却没有得到，并把自己与那些获得这种利益的团体相比时，便会产生相对的剥夺感，这种剥夺感非常容易引起团体的对立。西尔斯（1981）等人的研究发现，与个人的威胁相比，整个种族或族群的对立对偏见的形成有更大的影响。

◆ 消除偏见的几个因素

社会化的影响 需要了解与个体社会化过程紧密联系的个体发展史。

教育水平 人们通常认为通过提高教育水平可以消除偏见。

直接接触 不同团体间的直接接触是消除偏见的有效方法。

为什么会歧视别人

偏见者以刻板印象对待别人

如图：农村出生的男孩，拜见城里
有地位的岳母，受到刁难。



在偏见心理下，人的行为符合刻板印象

如图：农村出生的男孩，与岳母
交谈时更加的紧张，使岳
母对他印象更差。



男孩相信岳母对他的
评价是真的，开始自暴
自弃。

岳母更坚定对男孩的
看法，认为他能力差。



为什么会侵犯他人

社会上存在很多犯罪现象。很多人明知侵犯别人是错误的，属于犯罪行为，但他们还是要去做，这是为什么呢？

◆侵犯心理从何而来

侵犯是指在违背他人意愿的情况下，以伤害他人的肉体或心灵为直接目标的行为方式的总和。它的产生有很多种说法：

本能论 这是早期心理学家看法，认为人天生具有一种侵犯、冲动、好斗的本能。人类在战争中互相残杀只是这种本能的一种表现。这种把本能看作侵犯行为根源的观点，显然是心理学上的一种自然观、生物观。

挫折论 这是另一种有影响的侵犯理论，一些西方社会心理学家认为挫折这种消极的主观状态总会引起侵犯行为。现在西方的挫折论已经由原先的挫折→情绪→侵犯这一公式，转向挫折→情绪→理解→侵犯消除这一公式。

学习论 学习论认为个体的社会行为，包括个人的侵犯行为都是后天习得的，是环境影响造成的。这种理论认为只要改变外界的环境条件，就能改变人的社会行为，改变个体的侵犯行为。

本能论是一种先天论、生物决定论，学习论则是一种后天论，环境决定论。

◆如何避免侵犯心理

要学会适当的宣泄 即所谓的精神发泄，这是精神分析学大师弗洛伊德最早在精神病治疗中使用的一种方法。让患者将自己痛楚或精神创伤的经验诉说出来，像把满肚子的脏东西从内心深处倾吐、排除出去，没有了压抑之感，病也就好了。

适当的惩罚措施 惩罚可以抑制一些人的侵犯行为，但不是惟一的与根本的办法。惩罚可能减少明显的侵犯行为，却会导致隐蔽型侵犯行为的增加。惩罚必须与教育改造相结合，并以教育改造为主，才能起到真正的作用。

要学会自我控制 想要避免侵犯心理，很重要的是得学会自我约束与控制。发挥自我意识的积极能动作用。要对侵犯行为的后果具有明确意识，设身处地地想象受害者的不幸与痛苦。而且从道理上说服自己，感到它的不对，产生内疚之感，而不仅仅只是对后果产生忧虑不安而已，还会压抑自己产生侵犯行为的强烈愿望。

减少侵犯别人的方式

宣泄

扔发泄球出气

适当的惩罚措施

再打人就不给你吃糖果

自我控制

忍！过一会就好了。

良好的沟通

下班后，我们去星巴克谈谈好吧？

转移注意力

去打打篮球吧！

理解对方的处境

他也是在为我好！



chapter 11

心理学的应用

心理学与人的生活息息相关。心理学作为一门学科已广泛运用于教育、医学、军事等各类问题的解决中，并在应用领域形成一些分支学科。

xin li xue de ying yong

本篇知识重点

教育心理学研究什么？
医学心理学研究什么？

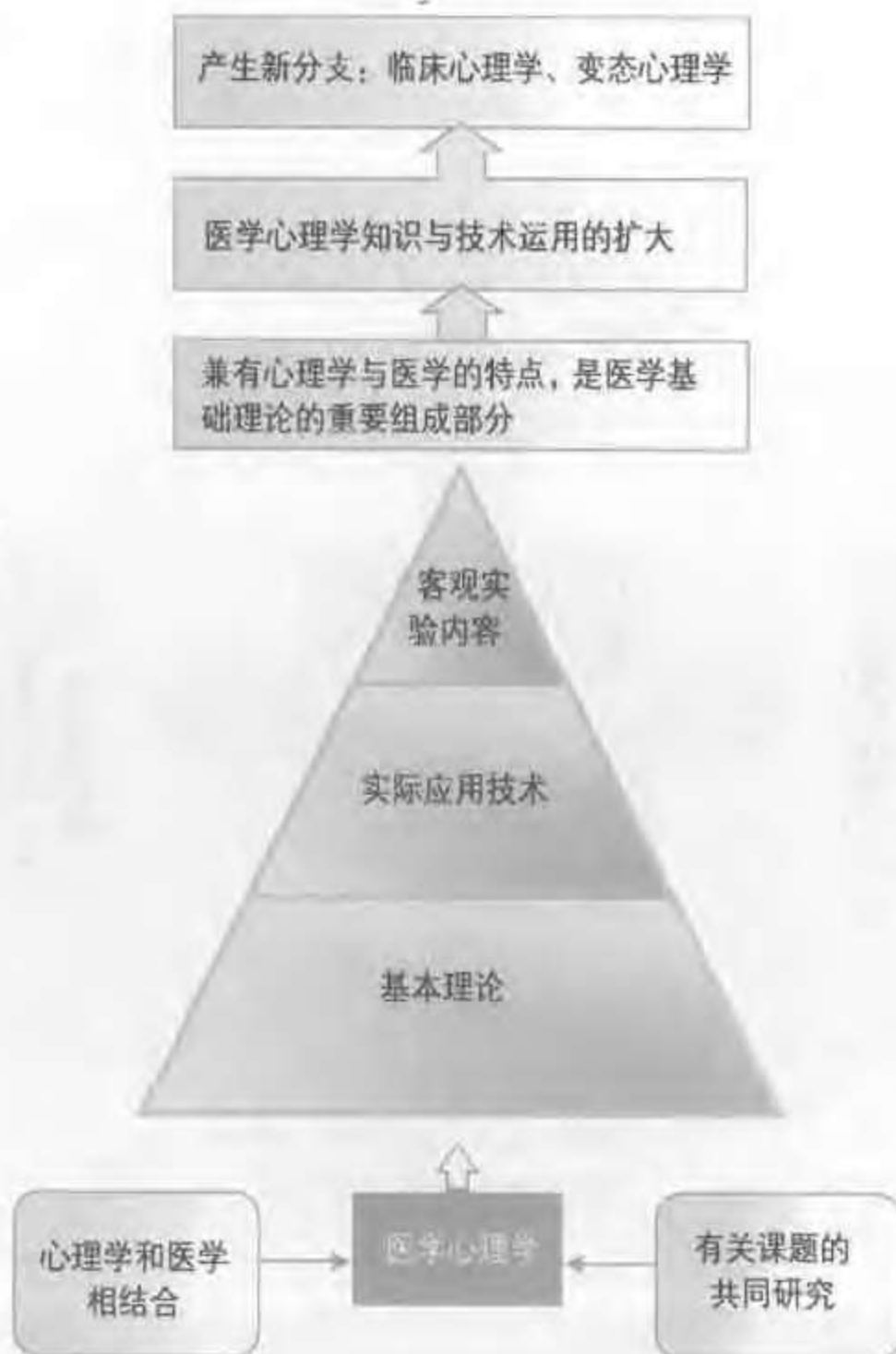
教育心理学

教育心理学是研究教育过程中教育者与被教育者心理活动的现象，以及此现象产生和变化的规律。教育心理学形成于 19 世纪，是一门介于教育学与心理学之间的中间学科。促使教育心理学成为独立学科的条件有：近代西方把教育理论建立于心理学研究成果的基础上的趋势、实验心理学的产生、测验学的触媒作用等等。



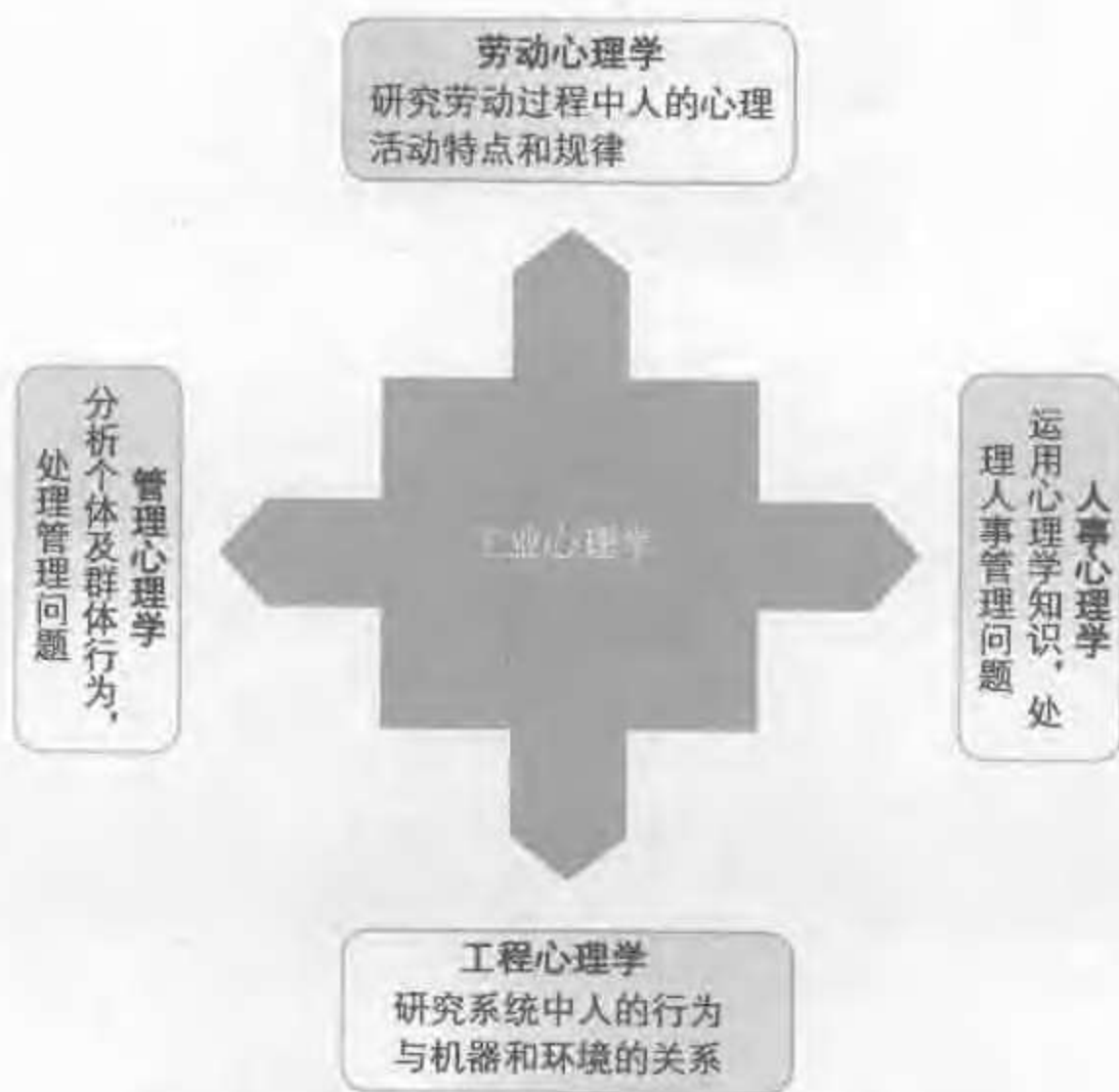
医学心理学

医学心理学主要探讨心理因素在维护健康与致病因素方面的作用，同时还研究医疗人员与病人的行为特点及精神药物的应用。



工业心理学

工业心理学是将心理学运用于工业领域的心理学分支，主要是处理人的行为、心理与现象。涵盖的内容包括：管理心理学、劳动心理学、工程心理学、人事心理学以及消费者心理学等等。



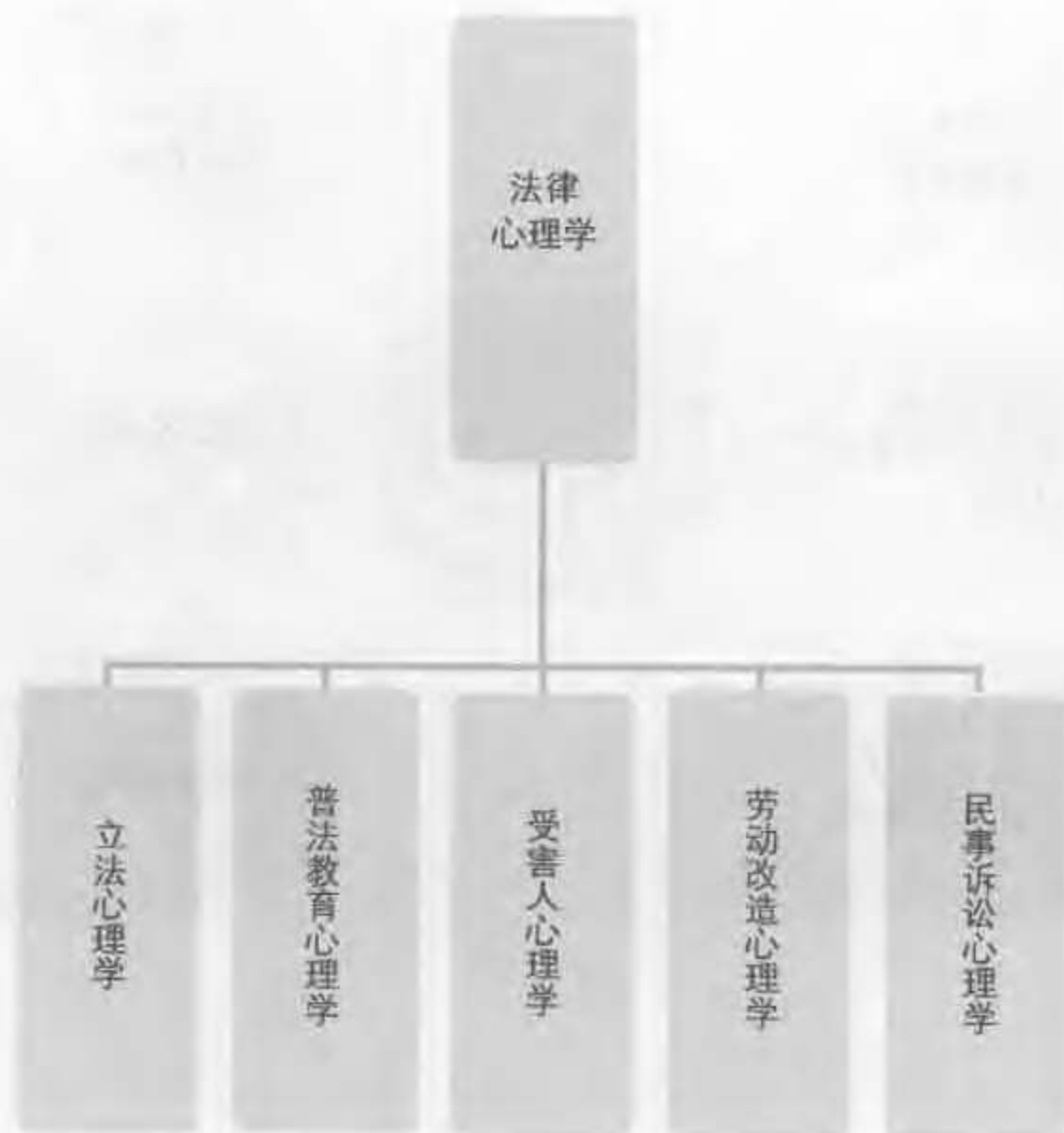
商业心理学

商业心理学研究内容涉及商品与消费者两个方面。商业心理学研究在商业活动过程中人的心理活动及规律，并且运用心理学的知识和方法来解决商品流通过程中出现的问题。



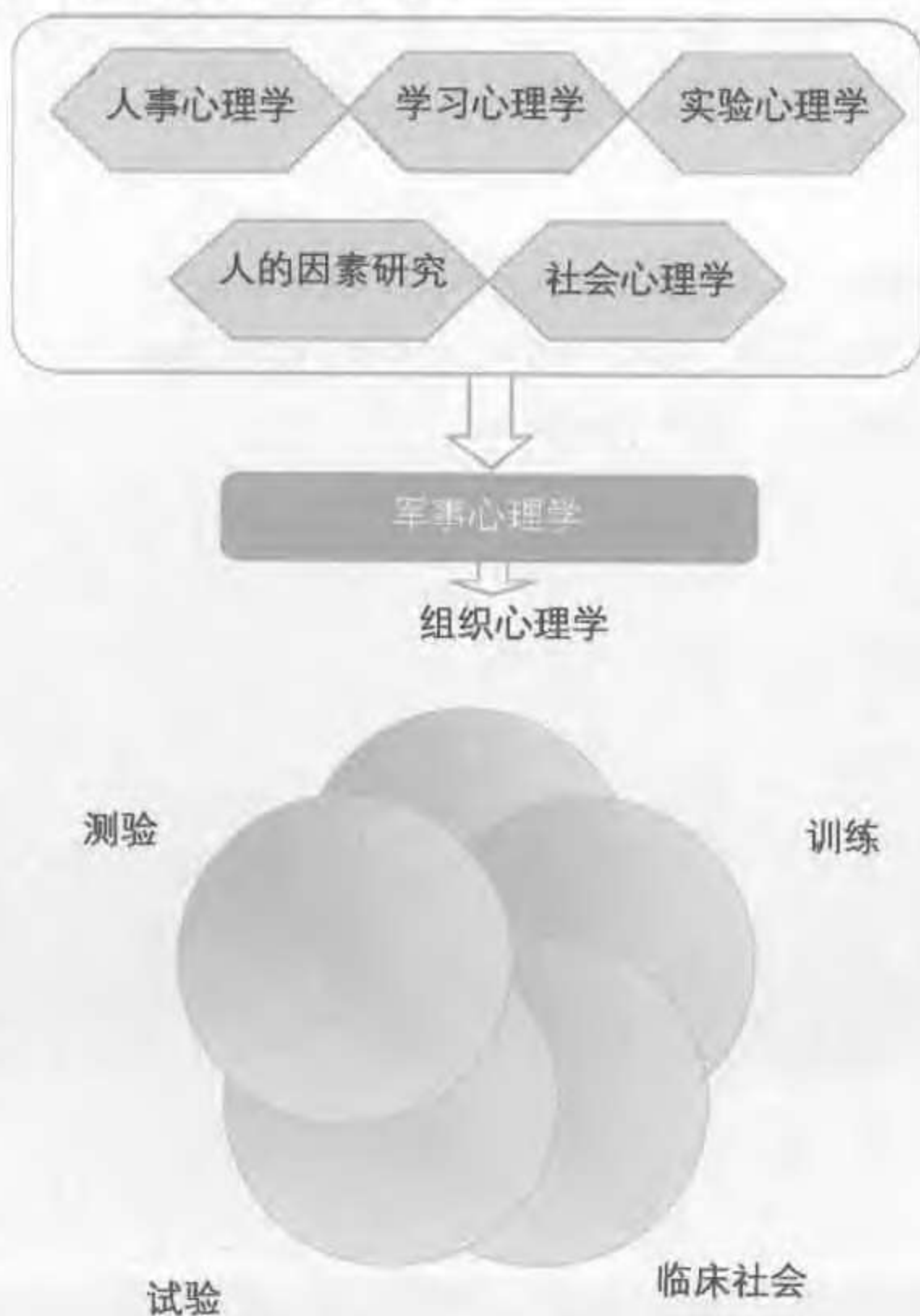
法律心理学

法律心理学以与法律有关的各种人的心理活动规律为研究对象，属于应用心理学领域。它是一门介于法学与心理学的中间学科。法律心理学的研究方法主要有，观察法、实验法、调查研究法、个案研究法等等。



军事心理学

军事心理学研究军事活动中人的心理学问题，它把军事组织看成一个小的社会整体并且研究其中的社会过程。





chapter 12

认识常见心理问题

心理健康已经成为人们日益关注的话题，心理的疾病已经成为生活中的障碍。如何正确看待心理问题，如何正确应对心理问题都是人们亟需了解的知识。

ren shi chang jian xin li wen ti

本篇知识重点

为什么女人容易患依赖症？
儿童还能过上无忧的童年吗？
嫉妒心理有哪些危害？

儿童抑郁症

我国目前约有 20% 的少年儿童出现抑郁症状，这其中还有将近 4% 的儿童呈现出需要接受临床治疗的重度抑郁症状。

◆童年不再无忧

一向被认为应该是无忧无虑的童年时光，似乎正在变得越来越沉重。不久前曾有这样一则新闻：

年仅 13 岁半的天津少年张某上学前突然从住宅区 24 层高楼跳下来，他生前留下的最后一句话是“如果有来生，我还能变成人的话，我一定是一个最好的孩子！”

专家分析这个案例后得出的结论是：张某患有典型的儿童抑郁症。当悲观厌世、自责的心态产生时，这个孩子的精神活动发生了病理性的变化。也就是说，是抑郁症导致了他最终的自杀行为。

儿童抑郁症也与年龄因素有密切联系，可以根据年龄的不同阶段来划分。青春期抑郁症就属于儿童抑郁症的后期阶段，其症状已与成年人基本类似，身体不适、精神易紧张或绝望、回避社会、易怒等行为较为常见。此外，青春期抑郁症常会出现反社会行为，酗酒和滥用药物以及自杀率明显增多。

◆正确对待儿童抑郁



青少年网瘾不可忽视

网络成瘾属于一种精神障碍，长时间上网会在大脑诸多神经元中制造“上网兴奋点”，这些兴奋点使大脑对上网产生持续的兴奋，这种成瘾的病理与吸毒、吸烟、赌博成瘾十分相似，也一样很难戒掉。

◆网瘾的危害

据中国青少年网络协会提供的数据，网络成瘾的青少年网民高达 10%—15%，其中多是网络游戏上瘾者。网络游戏产业在得到大规模发展的今天，却也侵吞了大量青少年的身心健康，甚至造成不少悲剧。网瘾者沉迷网络世界，掉进了网络游戏开发商的陷阱里，不能自拔，浪费了大把的青春时光。

很多家庭悲剧因孩子沉迷网络而发生，父母为孩子能戒掉网瘾而四处奔走，影响了正常和谐的家庭生活规律。

◆戒除网瘾



青少年逆反心理从何而来

逆反心理是客观环境与主体需要不相符合时产生的一种心理活动，包含有强烈的抵触情绪。

◆逆什么，反什么？

青少年是一个特殊群体，从十二三岁到十七八岁，生理上基本成熟，对社会的认知和对情感世界的了解有了飞速的发展，是人生观、价值观、世界观形成的重要时期。

越禁忌，越渴望 这个时期，由于社会经验缺乏、心智不够成熟，青少年容易受到自我意识或者社会流行心理的影响，导致心理发展状况非常复杂，其中逆反心理尤为突出。很多人对于得不到的东西，往往心存幻想，一定要得到，形成“禁果逆反”。

逆反有好的一面 这种对好奇、新鲜事物的强烈追求，如果转化到学习上将是件非常有意义的事情，会对青少年成长有特别大的推动。聪明的教育工作者会利用青少年这个时期特殊的心理诉求，而使他们在学业上有所进展。



◆正确看待逆反心理

逆反心理并不是不可调节的，只不过方法很重要。只要方法得当，逆反心理还是能够发挥正面效应的。

积极地与人沟通 心与心的握手非常重要，多与别人沟通、了解别人的想法，走出自我封闭的空间，拥抱社会，走向美好的未来。

培养想象力 培养想象力，让自己的想法、行为不要局限于目前的情况。

宽容他人 青年人也要学会用宽容的心态对待别人，只有你自己心理开阔了才能用开阔的眼界看待别人。总之，只要心灵能够自然沟通，人与人之间交流没有障碍，一切烟云都能轻松消散。

女人的原罪——依赖症

依赖症是对自我没有信心，没有主见，时时期待别人的帮助，内心缺乏安全感，时常感到恐惧、担心等，所以拼命地依赖甚至想紧紧拽住某人或某物的一种心理症状。

◆为什么女人容易患依赖症

当一个人把自己局限于狭小的生活圈子，将一切情感和快乐来源都寄托在另外的人身上，就很容易受到依赖症的侵袭。依赖的对象不仅是某个人或某种动物，也包括对某件喜爱的物品。当情感依赖的对象是一个人时，常常会给对方带来“沉重的爱”，给被依赖者带来沉重的心理负担。如果是依赖的物品或动物丢失毁坏，往往给依赖者带来了心灵上的灭顶之灾。

受“三从四德”等从古至今的社会性影响，社会对女性定义的气质包括了依赖性、接受性、羞耻意识、服从性四个特征。同时因为女性的特殊性别特征，女性又具备了善于处理细小事情的能力，以及能够更好地关心别人的特点。社会对女性内在气质和外在形象的规范潜移默化中影响着女性的成长。这种外在的规范以及社会对女性气质的约定俗成，使得女性在依赖症人群中较为常见。



◆怎样摆脱依赖的困扰

面对现实，积极主动 总的来说，面对现实，积极主动是依赖症的基本调适原则。

承认依赖症 只有认识依赖症并承认自己有依赖的倾向，才能为摆脱依赖症打开解决之门，才可能找到对症下药的解决办法。

积极寻求他人的帮助 大多患有依赖症的人，与他人交往过程会有障碍，而且在症状好转的过程中有重新患病的危险，这时就需要外力的帮助。

积极进行自我调整 不过分苛求自己，不断培养自己的独立个性，适当转移注意力，多结交新的朋友，学习新的技能，培养一些兴趣爱好。

你是天生购物狂吗

购物成瘾与目前世界上较为突出的饮酒成瘾、赌博成瘾、网络成瘾等行为障碍症一样，属于一种行为成瘾的心理问题。

◆无法抑制的“血拼”欲望

购物成瘾容易发生在冲动型人群中，冲动类型的人通常不考虑后果就会直接采取行动。尤其在当下出现多种消费方式的情况下，信用卡等结账方式代替了现金交易。这种看不到现金数额的交易过程常常在无形中刺激了冲动型人群的盲目购物欲望。

购物成瘾是一个恶性循环的过程：人们通常会在商场进行无理智的巨额消费，事后又对此产生愧疚和罪恶感；然后，为了摆脱愧疚所带来的焦虑和压抑，他们又会进入商场开始发泄性的疯狂购物。当这样的行为反复无法克制地发生时，这种购物行为就成为一种强迫性的成瘾行为。

◆女性天生购物狂

心理学家发现，购物行为本身能使人产生短暂的快感和陶醉，这样的感觉容易引人上瘾。

女性的购物欲望根源在于购物确实有助于舒缓生活中的压力与焦虑，只是当这种强迫性购物形成瘾症时，她们便控制不了自己的行为。

购物狂



香港电影《购物狂》宣传海报

◆购物狂的自我调适之道

唯有理性消费，才是购物狂调适的根本之道。绝不在情绪不稳定的时候进行购物；绝不在感觉悲伤的时候进行购物；绝不在怀旧的情绪中进行购物；绝不为了追赶时髦进行购物；尽量在购买前列一个简单的购物清单；尽量用现金进行结账；尽量运用“替换政策”；尽量在购物前问自己“真的需要吗”，理性地思考购买行为的必要性和合理性。

神经性厌食症

厌食症属于饮食失调症，其医学名称为神经性厌食(Anorexia nervosa)。是指食欲减退或消失。主要是由于中枢神经系统功能失调所引起，也可由于局部或全身病变的影响，使胃肠张力减退，从而影响神经中枢而致厌食。患者以女性居多，死亡率高达20%。

◆女性警惕“瘦身病”

厌食伤身 神经性厌食是一种自己有意地以节食而造成的食欲减退，体重减轻，引发厌食为特征的进食障碍。神经性厌食会引起营养不良，以及身体其他功能的紊乱。

健康才是美 意大利等一些欧洲国家已经发表了公开声明，禁止身体太瘦弱的女子参与选美，希望从观念上改变人们以瘦为美的狭隘想法。其实，无论是过胖还是过瘦都不是最美的，只有健康才是最美丽的。

厌食源自心理因素 厌食症大部分并非由消化系统器官引发，而是由心理因素引起。这种症状，年轻女性多发，受社会因素影响较重，并极易导致身体机能异常。神经性厌食症患者都拒绝承认自己有病，不愿意配合治疗。



上世纪八十年代以《Yesterday once more(昨日重现)》闻名的美国乡村女歌手卡伦·卡朋特，因为患上厌食症过早离世。

◆心病医心

疏导压力 厌食症的心理治疗包括疏导病人的心理压力，树立客观认识，让他们找回处理各种生活事件的能力。另外，要理性客观地了解健康的概念、美的定义，客观正确地认识自己，认识食物和营养的重要性。

强制矫正 行为矫正是心理治疗的另一类型，可以考虑采用强制进食、限制病人活动范围和活动量来改善病人的健康状况。家庭关系不是很和睦的患者，要首先改善其家庭成员之间的紧张关系，给患者营造舒适温馨的家庭环境。

新妈妈的杀手——产后抑郁症

产后抑郁症，顾名思义，是与妇女的妊娠过程相关联，发生于女性生产分娩这一自然过程后的一种心理变化。世界流行病学研究显示：产后一年内是妇女一生中精神疾患的高发时期。

◆ 产后抑郁症成因

新手妈妈在产后开始出现情绪不稳、烦躁不安，伴随有流泪、忧郁、失眠、情绪低落，经常难过自责等现象时，这位新手妈咪可能就有抑郁的倾向了。

孕产妇在经历怀孕、分娩、产后恢复及喂养婴儿等一系列生理过程中，会伴随着一系列心理应激反应。十月怀胎，一朝分娩。大多数母亲在孩子出生后一段时间里，是充满兴奋的，但很快就开始感到失望，感觉到无法胜任母亲的角色。导致产后抑郁症的原因，一般认为有以下几种原因：生理因素、心理因素、社会因素和遗传因素。



◆ 预防和早期干预

产前教育 对于产后抑郁症，最好的方法是开展产前教育，帮助准妈妈们增强对产后抑郁症以及母亲角色转变过程中可能遇到的困难的了解。

放松训练 对产妇进行放松训练，告知产妇如何准备和适应新生儿出生的建议和产前心理指导，建立对母亲这一新角色的认知，可减少产后6到8周内产妇常见的紧张、焦虑、抑郁情绪。

心理支持 同时也要注重心理疗法，对产后患者进行心理支持，向病人正确解释什么是产后抑郁症，了解产后抑郁是常见的产后心理问题。同时应用音乐疗法等手段积极引导。

赶走恐惧

恐惧是一种与实际危险不相称的应激反应。一旦面对某种特定物体或环境时,恐惧症患者就会产生一种极端的恐怖感,严重者还会产生身体不适感,包括头晕、心悸、乏力、呼吸急促、出汗、发抖、恶心等许多症状。



◆单一性恐惧症

对某特定环境或物体有针对性的恐惧,如恐高、怕乘电梯、怕蛇、怕虫等。单纯性恐惧症有可能是因为特殊的遭遇和回忆引起,一段时间过后可能会逐步减弱。



◆社交恐惧症

社交恐惧症患者对公众的注视或与他人交往,都感到一种毫无根据的恐惧,害怕自己的行为会带来羞辱。这种患者会回避在公众场所吃饭,甚至不敢利用公众场所提供的种种方便。

目前,社交恐惧症已经是继忧郁症和酗酒之后排名第三的高发心理疾病,而且因为现代人面临的压力愈来愈大,所以患病的人数有越来越多的趋势。

治疗社交恐惧症可以分为心理治疗和药物治疗两个部分。



◆广场恐惧症

广场恐惧症患者对公众场所产生恐惧。患者害怕离开自己熟悉的地方,担心无法实现自我控制,无力逃往安全地方。他们害怕使用汽车、火车等公共交通工具,害怕到百货商店、影院、餐馆等人多或拥挤之处,害怕出远门等,但如有人陪伴外出则无明显的恐惧出现。

◆对抗恐惧

各式恐惧症都是可以治愈的,通常通过使用药物、心理分析、行为治疗等方式,都对治疗恐惧症有显著的效果。镇静剂的控制性、时效性较强,但对长期问题无法根治。克服恐惧症的最佳方法,就是勇敢地面对它。

嫉妒心理要不得

与他人比较，发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情绪状态，就是嫉妒心理。嫉妒心理危害比较大，因此要克服它。

◆嫉妒与羡慕不同

在中国的语言文化里，羡慕和嫉妒是一对孪生兄弟，嫉妒常混同于羡慕，二者的起因一致，心理状态接近。但是二者的显著区别在于，嫉妒带有更多贬义的色彩，在态度上嫉妒多了不平衡和敌意。羡慕是一种外露的状态，而嫉妒相对内敛。

能否把握好两者之间的界线，取决于个人的修养。修养能够提升精神境界，能够克服缺点，纠正错误。修养也影响着嫉妒与羡慕之间的互相转换。



◆如何克服嫉妒心理

降低自我预期 降低对自己的预期目的，培养达观的人生态度，尽量不去跟别人比。

修养品德 增强修养，发展宽容之心。明白能者多得，明白每个人的能力是有差异的。把别人的成就看成是对社会的贡献，而不是对自己的一种威胁和剥夺，学会赞扬别人，通过赞美别人来呈现自己的广大胸襟。

学会合作 与人交往，坦诚相对，将心比心，设身处地为别人着想。明白合作的好处，努力提高自己的在对方心目中的地位。

执著努力 培根曾说：“一个埋头沉浸自己事业的人，是没有工夫去嫉妒别人的。”

另外，嫉妒心理的彻底根除，不只是思想道德修养的问题，经济基础方面的原因也有一定的作用，应从主观修养、社会意识环境、经济基础条件三个方面进行改进。

扭曲的自尊心——虚荣

虚荣是过分自尊的表现，虚荣也被看做是追求虚假外表的一种性格缺陷，是人们为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。

◆人人都有的虚荣心

“爱面子”是中国人普遍存在的一种心理。林语堂的《吾国吾民》中说过“面子、命运和恩典”是统治中国的三个女神。打肿脸充胖子就是一种死要面子的虚荣心理。

虚荣心与功名心不同 虚荣心与功名心是不一样的。功名心是一种向上的行为，可以促使人不断地进取；而虚荣心则多是通过一些极端或者不实在的手段炫耀、显示、卖弄自己。

虚荣心也有好的一面 虚荣心并不是完全不好，关键是要把握一个度。适当的虚荣心在社会发展中是必要的，这样可以有效地促进生产和消费的发展，使得消费竞争越来越激烈，这对于国家经济的发展和繁荣是很有帮助的。



◆不被虚荣奴役

自尊自信 虚荣的原因往往是缺乏自信，对症的药是培养自尊心。

客观评价自己 要客观认识自己，对自身的优点和缺点都有客观公正的评价。既不过高地估计自己，也不回避自己的缺点。

分清荣誉和虚荣 看清荣誉和虚荣的区别。在社会中享有一定荣誉与地位，这是人的正常心理需要，每个人都应十分珍惜和爱护自己及他人的荣誉与地位，但是这种追求必须与个人的社会角色及才能相一致。面子不可没有，也不能强求，如果“打肿脸充胖子”，过分追求荣誉，显示自己，就会使自己的人格发生扭曲。

附录

心理学阅读书目推荐

随着人们对幸福生活和健康理念的认识日益进步,人们对心理学的了解需求日益迫切,近年来,心理问题逐渐成为社会关注的焦点。顺应广大读者的需求,本书采用图文并茂的方式,轻松引导读者进入心理学的入门阶段。同时,为满足读者在心理学入门后更深层次的学习和了解,我们尝试对当前市面上的心理学图书作一次筛选,罗列一些比较有代表性的心理学图书,方便读者迅速有效地获取更多心理学的知识。

心理学导论

《心理学与生活》,[美]理查德·格里格等著,王垒、王甦等译,人民邮电出版社,2003年。

《心理学导论——思想与行为的认识之路》,[美]库恩著,郑钢等译,中国轻工业出版社,2004年。

《心理学——一条整合的途径》(上、下),[英]艾森克著,阎巩固译,华东师范大学出版社,2001年。

《普通心理学》,孟昭兰主编,北京大学出版社,2003年。

《现代心理学》,(台湾)张春兴,上海人民出版社,1994年。

《心理学是什么》,崔丽娟等著,北京大学出版社,2003年。

心理学史

《心理学史导论》(上、下),[美]B.R.赫根汉,华东师范大学出版社,2004年。

《西方心理学史》,李文博著,浙江教育出版社,1998年。

《心理学思想的流变——心理学名人传》,张春兴著,上海教育出版社,2002年。

《心理学家的故事》,[美]墨顿·亨特著,李斯、王月瑞译,海南出版社,2002年。

《中国心理学史》,燕国材著,浙江教育出版社,2002年。

《心理学通史》，杨鑫辉，山东教育出版社，2000年。

工具书

《中国大百科全书》(心理学卷)，中国大百科全书出版社，1991年。

《心理学大辞典》，林崇德等编撰，上海教育出版社，2003年。

《国际心理手册》(上、下)，华东师范大学出版社，2002年。

心理学的分支

《人格心理学》，[美]伯格著，陈会昌等译，中国轻工业出版社，2000年。

《情绪心理学》，K.T.斯托曼著，张燕云译，辽宁人民出版社，1986年。

《记忆心理学》，杨治良等编著，华东师范大学出版社，1999年。

《弗洛伊德文集》，弗洛伊德著，长春出版社，2004年。

《回忆、梦、思考》，荣格，辽宁人民出版社，1998。

《自卑和超越》，阿德勒著，作家出版社，1987年。

《超越自由与尊严》，[美]斯金纳著，陈维纲、王映桥等译，贵州人民出版社，2006年。

《行为主义》，[美]约翰·布鲁德斯·华生著，李维译，浙江教育出版社，2002年。

《人的潜能与价值》，[美]马斯洛，华夏出版社，1987年。

心理咨询、心理自助

《西方心理咨询经典案例集》，徐光兴主编，上海教育出版社，2003年。

《登天的感觉——我在哈佛大学做心理咨询》，岳晓东著，上海人民出版社，2004年。

其他

《爱和意志》，[美]罗洛·梅著，冯川译，国际文化出版公司，1987年。

《爱是一种选择》，汉菲特博士等著，团结出版社，2000年。

《梦：内心的声音》，朱建军著，京华出版社，1996年。