

# 《图解心理学》

## 图书基本信息

书名：《图解心理学》

13位ISBN编号：9787510801112

10位ISBN编号：7510801117

出版时间：2009-8

出版社：九州

作者：清远

页数：323

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

你熟悉心理学吗？你是否对心理学有着无比的好奇？关于心理学，你有哪些认识？生活中，对于“心理学”一词，对于上述问题，我们大多是雾里看花，熟悉却朦胧。它是什么，与我们有何关系，了解它对我们有用吗？也许你一时语塞。但潜意识、梦、性、动机、需要……你我对此并不陌生。那么，你一定知道弗洛伊德和马斯洛这两个人。弗洛伊德（1856—1939），精神分析学派创始人。在心理学的年鉴上，没有任何人物会像他这样倍受吹捧而又惨遭批判。他把人的心理分为意识和潜意识，强调潜意识的过程如何影响人们梦的内容，如何造成常见的不幸，如口误、忘记人名、致伤的事故，甚至疾病。他创造了用精神分析法来治疗精神病的方法，普及了一些心理学学说，如有关焦虑、防御功能、阉割情绪等。马斯洛（1908—1970），第三代心理学的开创者，提出了融合精神分析和行为主义心理学的人本主义美学。他认为，人具有多种动机和需要，包括生理、安全、归属和爱、自尊和自我实现等需要，而追求真、善、美的心理诉求，也将最终导向完美人格的塑造。生活中，与心理学接触较少的人，常常觉得心理学深奥、难懂，甚至有一种敬畏感。它常常被冠以“玄”、“神秘”、“不可信”甚至是“伪科学”的名头。假如要求人们说一下心目中对“心理学”或“心理学家”的看法，会得到一大堆不同的答案：“知道血型就能知道心理。”“心理学是读心术，心理学家知道你的想法。”“学习心理学要学解梦。”“学了心理学，就可以预知一个人的未来。”“他们像弗洛伊德那样研究你。”“心理学家会催眠你。”“他们测量智商和性格。”“他们使用测谎器。”“他们在做一些秘密的、不太光彩的实验。”

# 《图解心理学》

## 内容概要

《图解心理学:从弗洛伊德到马斯洛的经典学说》文字生动简明，案例丰富有趣，图解形象直观，全面展现心理学的智慧。生活中的种种问题，都与心理学密不可分。心到底为何物，我们为什么会有形形色色的需要，梦如何解读，意识的冰山之下隐藏着哪些欲望，男女心理有何差别，爱情婚姻的难关如何跨越，人际关系难在哪里，孩子的诸多毛病怎么办，情绪和压力如何轻松调控，如何走出抑郁、焦虑和迷茫，怎样应对常见的心理疾患……

走进《图解心理学:从弗洛伊德到马斯洛的经典学说》，困扰你的难题就能迎刃而解。

让心理学贴近生活、指导生活、改变生活，为你服务！

## 书籍目录

序言本书阅读图示第1章 走近心理学：与个人幸福联系最密切的科学 1 何谓心理学：关于灵魂——“心”的科学 2 发展历史：一门既古老又年轻的科学 3 让人生更智慧：心理学对你有什么用 4 建立首个实验室的心理学之父：威廉·冯特 5 心理学在今天：拯救当代人的心理危机 6 心理学研究方法：大师的花招 7 你的误解：心理学并非高深莫测 8 形形色色的心理测验：判定个性差异的工具第2章 感知与需要：人类生存的必需品 1 大脑隐藏的秘密：用进废退 2 触摸世界：我们依赖感觉 3 视觉：心灵的窗口 4 颜色：如何影响人的行为 5 鸡尾酒会效应：人人都有“间谍耳” 6 不可思议的第六感：灵魂之眼 7 错觉：感觉也会变异 8 了解世界：我们依赖知觉 9 知觉的高级形式：观察 10 动机：行为方式的指挥棒 11 你究竟需要什么：五个层次 12 厌恶感是自我保护：进化赋予人的本能 13 饮食：被心理需求牵着走 14 性之谜：仅仅是生理需要吗 15 激励是心理的需要：让马儿快跑 16 “软糖实验”与自制：抑制冲动，抵制诱惑第3章 思维与心理：一荣俱荣，一损俱损 1 心理也有智商：影响思维 2 人的智商：如何测定 3 记忆：比感知更复杂的心理现象 4 逼真的错误：记忆扭曲 5 屡战屡败：习得性无助 6 你正在说谎：比意识到的讲得更多 7 心理陷阱：思维定式 8 人为何会似曾相识：海马回“作祟” 9 怪异的“灵魂出窍”：大脑出错 10 “祸不单行”与“墨菲定律”：争取幸运，规避倒霉 11 别陷入囚徒困境：博弈各方的多败俱伤第4章 解读意识：驱动人行为的动力源 1 意识构成：行为的司令官 2 无意识：被遗忘了的欲望 3 睡眠：心理状态的晴雨表 4 梦为何物：是幽灵在作怪吗 5 梦的解读：解决深层次心理问题 6 趣说梦游：你可能有误解 7 集体潜意识：神秘的原型世界 8 揭开心理压抑的秘密：逃避无益 9 洞察你的心理情结：内心能量的郁结 10 自我暗示：惊人的力量第5章 两性心理：男人来自火星，女人来自金星 1 男女有别：心理差异知多少 2 魅力由何产生：从外貌说起 3 男人为啥好色：更富于想象力 4 女人善妒有根据：嫉妒是沮丧、攻击的混合 5 有趣的“男女搭配，干活不累”：有科学依据 6 一见钟情之谜：幸福激素的生成 7 “郎才女貌”的心理学依据：挑剔的雌性和具有竞争力的雄性 8 恋人就在70米以内：浪漫邂逅只是少数 9 奇怪的罗密欧朱丽叶效应：得不到总是最好的 10 单身贵族”的悲喜：爱不可缺失 11 同性恋需要包容：环境因素惹的祸 12 老少恋的秘密：源于心理缺失 13 直面性骚扰：扭曲的欲望 14 “一夜情”的心理剖析：白领的快餐 15 “恐婚症”正在流行：人与人之间的信任危机 16 女人爱管钱是天性吗：安全感的需要 17 痛身更痛心：家庭冷暴力 18 婚外情：谁之错，谁之痛第6章 人际心理：经营人脉的策略 1 第一印象是与非：常构成心理定势 2 晕轮效应与一叶障目：以点带面、以偏概全 3 识人勿刻板：会欺骗我们的思维 4 吹牛背后的动机：心理补偿 5 有趣的撒谎动机：一种人际沟通技巧 6 以己度人：投射效应多偏差 7 巧用“冷热水效应”：降低期望 8 离他多远才最好：自我需要空间 9 “社交恐惧症”的背后：总是处于焦虑状态 10 天然的冲动：人为啥爱凑热闹 11 积极心态：迷人而幸运 12 “破窗”的细节暗示：不良现象的无限扩展 13 得寸进尺：登门槛效应 14 合作与双赢：智者的选择 15 旁观者为何冷漠：责任分散 16 短信的魔力在哪里：回避压力 17 “人肉搜索”背后的社会心理：不要让道德变成“绑架”的武器第7章 儿童心理：没有问题孩子，只有问题父母 1 孩子有心病怨父母：教育方式不当 2 帮助孩子认识自我：提升孩子的“内省智能” 3 克制你的“保护强迫症”：适时放手 4 期望和赞美的魔力：提倡说“行”，反对说“不” 5 提高孩子的自控力：改善孩子的多动症 6 不可放纵他的脾气：宣泄的消极方式 7 “破坏狂”心理大揭秘：并非坏事 8 孩子撒谎缘由多：恐惧的结果 9 电视儿童：如何走出孤僻 10 自我归因的培养：促进其积极上进 11 孩子逆反为哪般：沟通有障碍 12 他为何胆小：成人有责 13 打骂孩子：高投入低回报 14 小心孩子的性心理错位：让他了解性 15 俄狄浦斯王的故事：警惕“恋父恋母”情结 16 风平未必浪静：莫忽视心理求助信号 17 教子须防“超限效应”：过犹不及 18 与孩子心灵沟通：学会倾听第8章 人的毕生发展：探寻生命最佳发展模式 1 婴儿期：形成生命的基础 2 幼儿期：儿童心理发展的飞跃时期 3 儿童期：认知的敏感性探索性不断增强 4 青春期：从叛逆到成熟 5 成人期：家庭事业一肩挑 6 直面衰老：更有活力地度过晚年第9章 洞悉性格：你的个性健康吗 1 性格是什么：需及早认识、改善 2 家庭与性格：打上最初的烙印 3 血型：真能决定性格吗 4 双重人格及多重人格：潜藏的心灵创伤 5 字如其人：看笔迹知性格 6 改变性格：从吃开始 7 性格与健康：不良者疾病多第9章 情绪和压力：自我管理的艺术 1 情绪：心灵的色彩 2 情绪也传染：不知不觉的过程 3 人体的快乐之源：情绪中枢 4 恐惧感从何而来：杏仁体之谜 5 牢骚效应：给郁闷一个出口 6 由表情窥视内心：没人能完美地伪装情感 7 怒气会伤身：受害人就是自己 8 做自己的情绪管理师：快乐可以自找 9 目的性颤抖：平常心失衡 10 动机和情绪：别着急，别激动第11章

## 《图解心理学》

心理疗法：做自己的心理按摩师 1 心理治疗：心灵因沟通而阳光 2 精神分析疗法：挖掘你真正的病因 3 认知治疗：改变病人的认知方式 4 行为疗法：消除人们的不良行为 5 催眠治疗：并非巫术 6 沙盘疗法：在游戏中自我完善 7 森田疗法：秘诀是“顺应自然” 8 心理剧治疗：探索心灵深处的情结 9 音乐疗法：爽心悦耳，对症下药 10 芳香疗法：让芳香魅惑身心

第12章 应对心理疾患：当代人的自我救赎 1 现代人的隐形杀手：心理疲劳 2 潜在的不自信：别让焦虑症打垮你 3 精神上的流行性感冒：抑郁症 4 都市人易患强迫症：不必追求完美 5 理性看待自己：当自恋成为一种流行病 6 恋物癖：无法启齿的困惑 7 孤注一掷：赌徒心理 8 都市生活的噩梦：孤独综合征 9 自杀预防：事关生死的心里救助

## 章节摘录

插图：第1章 走近心理学：与个人幸福联系最密切的科学让人生更智慧：心理学对你有什么用希腊神话里，有一个狮身人面的怪兽斯芬克斯。它守在去特尔斐神殿的必经之路，将神殿上的箴言化作一个谜语，询问每一个路过的人。谜面是：“早晨用四只脚走路，中午用两只脚走路，傍晚用三只脚走路。”据说，这是当时天下最难解的谜。如果你回答不出，就会被它吃掉。它吃掉了很多人，直到英雄的少年俄狄浦斯给出谜底。俄狄浦斯的谜底是“人”。他解释说：“在生命的早晨，人是一个娇嫩的婴儿，用四肢爬行。到了中午，也就是人的青壮年时期，他用两只脚走路。到了晚年，他老迈无力，不得不借助拐杖的扶持，作为第三只脚。”斯芬克斯大叫了一声，从悬崖上跳下去摔死了。斯芬克斯之谜，其实就是人的谜、生命之谜。神殿上的箴言，其实就是“认识你自己”。生活中，你遇到过这样的情况，有过这样的感受吗：很想尝试一件事，却始终勇气不足？遇到了一些挫折，内心很是沮丧，甚至一蹶不振？和人相处的时候显得拘谨、不自在、不知如何应对……也可能你已经尝试了很多方法，却发现并不是那么有效。于是，你心里越来越不自信，你觉得自己做得不够好，自我认同感与自我价值感越来越低。有人问一位心理专家：您说心理学是帮助心灵成长的工具，心灵成长有什么用呢？每每遇到这个问题，专家都会用一个比喻来回答：“如果这张桌子，我们让一个小孩子或弱小的人来搬会怎样呢？我们让一个很壮很有力气的人来搬，结果又如何呢？小孩子力气太小了，所以他搬不动，而这个很强壮的成年人有力气，就可以搬起来。”心灵力量大小也是如此。心理学就是帮助人们在心灵上成长，并获得力量的工具之一，内心越有力量，越能从容处理生活、工作中的事情。每个人身上都包含着一种美好，心理学就是把你的美好价值呈现出来。了解人的心理特点，可以帮助你把握自己和周围各种人的心理状态，恰如其分地处理好复杂的人事关系，创造良好的学习、工作与家庭环境。马斯洛有一个很好的口号就是“实现自己”，你不需要成为别人，最重要的是成为最好的自己，把自己的潜在的价值发挥出来，实现每个人心灵深处的美好的价值。建立首个实验室的心理学之父：威廉·冯特心理学在威廉·冯特之前的2000多年的历史中，一直栖身于哲学门内。美国心理学史家墨菲幽默地说：“在冯特出版他的《生理心理学》与创立他的实验室以前，心理学几乎像个流浪儿，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿敲敲认识论的门。1879年，它才算有个安身之所和有个名字的一门实验科学。”冯特（1832~1920）是德国著名的哲学家、物理学家和心理学家，在他的努力下，心理学终于摆脱了哲学的怀抱而成了一门独立的学科。冯特心理学体系的形成经历了3个时期：第一是准备时期，大约在19世纪的60至70年代。这一时期，冯特主要是在学校学习和在德国海德堡大学担任讲师。这期间，他主要是通过实验法从事对心理感官方面的生理研究。第二时期，为初步形成期，大约在19世纪的70至80年代。这一时期，他在充分的实验基础上，开始大量著书立说，其中，《生理心理学原理》一书，被心理学界认为是心理学的独立宣言。在1879年，他又在莱比锡大学建立了世界上有史以来第一个心理实验室，这一年，被心理学界定为科学心理学的开始阶段。当时的心理学更多的是哲学的一个分支，冯特论结合了斯宾诺莎、莱布尼茨、康德和黑格尔的理论，认为心理与生理是互相关联的。冯特将内省实验法引入心理学。他请对方向内反省自己，然后描写他们自己对自己的心理工作方法的看法。他创造了特殊的方法来训练对方，让他们更仔细和完善地来看待自己，但不过分地解释自己的心理。第三时期，是19世纪90年代至20世纪20年代。这一时期是他的心理理论体系进一步得到发展、充实并完全走向成熟时期。冯特主张，心理研究应以意识内容（直接经验）为对象，心理学的任务就是要分析意识的结构和内容。因此，冯特的心理学体系被称为内容心理学。冯特创立的如此完整的心理学体系，在当时是独一无二的。因此，这一时期的心理学界可谓是冯特的一统天下。这时，在他的门下云集了众多的来自世界各国的心理学研究者，其中直接参与冯特心理课题研究的就有上百人。心理学在今天：拯救当代人的心理危机如今，心理学似乎已成“显学”，报纸、杂志、电视台，纷纷开辟了心理专栏，大众类心理学读物很有市场，心理咨询师也成为时尚的职业。今天的中国人，比任何时候都更关注自己的心理健康，更想探索自己的精神世界。尤其在2008汶川地震后，更多人知道了心理咨询，知道了心理咨询师。心理危机，是指当人们面临突然或重大生活逆境时，如亲人死亡、婚姻破裂或天灾人祸时等所出现的心理失衡。据世界卫生组织（WHO）统计，目前全球至少有5亿人存在各种精神心理障碍问题，约占世界总人口的10%，其中3~4亿患有抑郁症。WHO专家断言，从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。在人的一生中，会遇到不同的心理危机。青年人一般会遇到恋爱和学业等方面的危机，中年人一般会遇到职务升降和社会关系等方面的危机，而老年人则会出现以精神和身体疾病为主的危

机。当个体面对危机时会产生一系列身心反应，一般危机反应会维持6~8周。危机反应主要表现在生理上、情绪上、认知上和行为上。生理方面：肠胃不适、腹泻、食欲下降、头痛、疲乏、失眠、做噩梦、容易惊吓、感觉呼吸困难或窒息、哽塞感、肌肉紧张等。情绪方面：常出现害怕、焦虑、恐惧、怀疑、不信任、沮丧、忧郁、悲伤、易怒，绝望、无助、麻木、否认、孤独、紧张、不安、愤怒、烦躁、自责、过分敏感或警觉、无法放松、持续担忧、担心家人安全、害怕死去等。认知方面：常出现注意力不集中、缺乏自信、无法做决定，健忘、效率降低、不能把思想从危机事件上转移等。行为方面：社交退缩、逃避与疏离，不敢出门、容易自责或怪罪他人、不易信任他人等。心理学研究方法：大师的花招大约在公元前700年，古埃及的国王为了探寻语言的起源，将一个男孩交给牧羊人抚养，并且命令他不许和这个孩子说一句话。当这个孩子长大后，他被带回到国王面前，这时他发出的第一个音节听上去很像埃及语中的“面包”。国王由此得出结论：埃及人的语言是天生的。从广义上讲，也许这可以看做是历史上第一个心理学实验。因为它所研究的是心理现象——语言，而且其中还使用了控制——让牧羊人来抚养男孩且不许他和孩子说话。而实验法的要旨之一正是采用控制。当然在严格意义上，它仍不能被看做是心理学实验，更不能和近现代心理学实验相比。心理学的研究，既有与其他科学研究相同的方法，又有许多独特之处。其常用的方法，主要有观察法、实验法、测验法、访谈法、问卷法、调查法。1.观察法：研究者依靠自己视、听器官，直接观察他人的行为，并把观察结果按时间顺序系统地记录下来。在运用观察法时，人们也常常借助于现代的视听器材设备，如摄影机、录像机、录音机、闭路电视等。2.实验法：通过有目的地控制或改变心理现象发生的条件，从而引起和改变某种心理活动，以揭示心理现象发生的原因或发展规律。3.测验法：就是运用心理测验来测量智力水平、个性心理特征等方面差异的方法，有智力测验、性格测验、能力测验等。4.访谈法：研究者通过与人们面对面交谈的方式收集资料，从而了解其心理状态。访谈法分为有组织的访谈和无组织的访谈两种。5.问卷法：运用内容表达正确的问卷量表，让人们根据个人情况实事求是地自行作出回答。常用的问卷量表有是非法、选择法、等级排列法三种。6.调查法：就是通过搜集有关资料，间接了解人们心理活动的一种方法。这种方法主要用于研究者不能从外部观察到的他人内在的心理活动。调查的基本途径有谈话问卷、访问、查阅档案、查看书信、自传、日记、回忆录、思想汇报及总结等。

# 《图解心理学》

## 编辑推荐

《图解心理学:从弗洛伊德到马斯洛的经典学说》：探索复杂的内心世界，破译诡异的心灵密码。一门让人变得更聪明的学问，一门和个人幸福关系最密切的学问；以真实的生活案例解析最实用的心理学规律；图文互动，易读、易懂，科学性、趣味性兼容。心理学专家说：人的生活主要是由人的心理与行为支撑的。心理学所涉及的内容渗透于各个领域，无论生活中的衣食住行，还是社会中的为人处事，都离不开心理学。心理学是一门与人类幸福密切相关的科学。《图解心理学:从弗洛伊德到马斯洛的经典学说》贴近生活，图文并茂，是一般大众了解心理学，更好地理解人性和提高自身全面素质的好读物。人际关系中各种的问题，都与心理学有着千丝万缕的联系。一旦掌握了相关的心理学知识，许多工作和生活中的难题就能迎刃而解。无论是想了解自己，还是了解他人，无论是想掌控自己，还是掌控他人，都将从《图解心理学:从弗洛伊德到马斯洛的经典学说》找到捷径。



# 《图解心理学》

## 精彩短评

- 1、很肤浅
- 2、内容没有想象的多啊！
- 3、书中的内容非常合理，能够引起读者共鸣，但是，我买的时候居然五十多，呜呜
- 4、基础心理学普及读物，闲时翻翻看，有益无害。书的质量很好，就是插图悲剧了。
- 5、印刷质量不错，易懂
- 6、我喜欢简单明了
- 7、我是名心理咨询师，所以我的评论仅代表个人观点。这本书对我在个人执业上帮助很大。让我的理论知识更加丰富。
- 8、这本书内容非常适合各个阶段的人群看，而且有图片帮助理解分析。
- 9、读了这本书，心理问题会加重吧。。。绝对差评。。
- 10、很好，通俗易懂，受益匪浅
- 11、好书！@
- 12、看完才知道我既不属于自恋，也没有双重性格，真没意思
- 13、時間關係還是未能讀完這么專業的書，只看了一半，雖然圖解版還是容易明白。
- 14、轻松易懂，随便看看还是蛮有意思的。
- 15、RT。两本书同时买的，就弗洛伊德的精神分析理论那部分来说的话，这本书讲的其实一般。
- 16、个人认为这本书不值得推荐，内容很一般，没有什么价值的大杂烩.....
- 17、图文并茂，心理学的学习好帮手！
- 18、很好的设计。可以推荐给学生看。只是希望看到更精美的图片。



## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)