

<<心理学的帮助>>

图书基本信息

书名：<<心理学的帮助>>

13位ISBN编号：9787121100963

10位ISBN编号：7121100967

出版时间：2010-2

出版时间：电子工业出版社

作者：华牧之

页数：451

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;心理学的帮助&gt;&gt;

## 前言

不断进步、日趋复杂的社会为现代人带来了日益突显的情绪危机，来自生活、学习、工作、环境和精神孤独等方面的压力，使许多人背负了很多心理问题，遇到了很多心理障碍。

这些心理问题往往使人们心理失衡，甚至失去生活动力，严重影响着人们的身心健康和生活质量。

所以，进行心理调适已成为当今社会日益关注的话题。

就人本身的生物属性而言，人整个身心在不停运转的过程中，不可能总是一帆风顺，而是会不同程度地呈现出一种周期性情绪起伏现象。在某些时候心理状态可能会趋于异常。

为什么正常的人也会间歇性地产生心理异常现象呢？

其“病因”主要有如下几个方面：其一，人本身固有的“情绪积累”（兴奋或压抑）达到一定程度，就容易出现身心失衡，这时就需要通过某种适当的方式来发泄。

其二，工作和生活压力所迫，超过了身心所能承受的负荷，激起了情绪的“抗议”。

其三，天象的影响，如风雨雷电阴晴雨雪等，而比较明显的则是“月亮·潮汐”。

一般而言，月亮的盈亏不仅会让海洋出现潮汐，也会使人的情绪之海出现起伏。

此外，特别的性格、特殊的环境以及突出的事件也会为心理异常——不健康的心理——埋下“伏笔”。

所以，无须视不健康的心理为洪水猛兽，身为凡夫俗子，不健康心理的出现是不可避免的。

心理问题不会自己消失，它就像呼吸一样，如影随形。

如果我们对它置之不理，问题就会像滚雪球般，越滚越大。

日常生活中，我们每做一件事、每说一句话，都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约，尽管有时候我们觉察不到。

说一个人发脾气、闹情绪，这就是一种心理活动；说一个人扬扬得意、意气风发，这就是一种心理状态；说一个人品行不好、思想消极，这其实就是在做心理学研究了。

心理会影响我们的生活，越是复杂的生活，越要懂得心理学知识。

懂得运用心理健康知识管理自己，我们的生活才会幸福、有意义，我们的学习、工作才会有所成就，我们和他人才会友好互助地相处。

## <<心理学的帮助>>

### 内容概要

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。

面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。

本书从性格、识人、管理、说话、办事、销售、做人、两性等多角度介绍了心理学知识，指出了人们的心理和生活困惑，阐述了现代人常见的不良心理、心理障碍的防治策略，实在是一本难得的心理学自助好书。

## <<心理学的帮助>>

### 作者简介

华牧之，笔名牧之、静涛等。

毕业于北京师范大学，先后获得教育专业学士和心理学专业硕士学位。

现为媒体专栏作家，出版有畅销书《心理学与你的生活》、《智者的洞察：心理学经典名言的智慧》、《管理要读心理学》等。

## &lt;&lt;心理学的帮助&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 为什么心理学是一种帮助 人人都是业余的心理学家 心理学和你想象的不一样 幸福生活离不开心理学的帮助 心理学研究什么问题 心理学有哪些分支 第2章 心理学帮助你认识自己 心理学帮助你认识自己的天赋智能 心理学帮助你认识自己的核心素质 心理学帮助你认识自己的大脑 心理学帮助你认识自己的情商 第3章 心理学帮助你发挥性格优势 你的性格是内向的还是外向的 你的性格适合选择哪种职业 你的性格适合创业吗 你相信命运控制人生吗 第4章 心理学帮助你读懂对方心理 察言观色是一种能力 通过眼神读懂对方心理 通过视线读懂对方心理 透过眼睛移动的情况读懂对方心理 通过面部表情读懂对方心理 通过穿着打扮读懂对方心理 通过打招呼的方式读懂对方心理 通过言语谈吐读懂对方心理 通过肢体动作读懂对方心理 通过站姿走姿读懂对方心理 观察人的八种方法 第5章 心理学帮助你操纵对方心理 利用从众心理,故意制造群龙之首 激发他的同情心,触动心灵薄弱点 利用心理暗示,使他不自觉地按照你的意愿行动 塑造权威表象,诱使对方信任你、选择你 人为制造短缺,迫使对方立刻行动 巧用禁果效应,吸引对方注意力 得寸就要进尺,先进门槛再步步登高 送他一个鸟笼,让他买只鸟 驱赶领头羊,控制整个羊群 利用负债心理,让他回报你更多 运用皮格马利翁效应,使他积极回应你的期待 利用人的对比心,诱使他接受你的要求 利用人的好胜心,激将他按照你的意图去行动 第6章 心理学帮助你说话滴水不漏 恰当采用单面和双面宣传法,灵巧说服对方 运用南风效应,温暖说服对方 幽默是人际交往中的“最佳调料” 善于倾听是沟通彼此的桥梁 恰当地发问,诱导他说出你想要的信息 赞美和鼓励是良好沟通的催生剂 说别人感兴趣的话,打开沟通之门 啰嗦一箩筐,不如简洁一句话 自嘲自讽,创造轻松交际环境 委婉规劝,走迂回路线更能让他接受 真诚地表达你的想法,让他明白你的心意 第7章 心理学帮助你办事天衣无缝 巧用移情效应,建立双方感情 将心比心,让他心甘情愿为你做事 留出空白,让交往更深入彼此的心 先抑后扬,更易得到对方好感 满足他的急需,收获人情的硕果 谨慎警醒,防人之心不可无 利用共性心理,踏入他的心门 留人面子,获取他的感激心 投其所好,让他高高兴兴帮你办事 表达你对他的喜爱,感动他的心 运用多看效应,让他不知不觉喜欢你 找出共同点,唤起他的情感共鸣 第8章 心理学帮助你做人恰到好处 把目标埋在心底,看准时机再行动 放下身份,以退为进,由低到高 把荣耀送给别人,独自贪功最愚蠢 保护好隐私,过去的事不轻易示人 不亮底牌,直到最后一刻 遵守人生的潜规则 遇事和上司商量,不自作主张 提防小人,不可轻易得罪小人 擦亮眼睛,小心你的善良被人利用 办公室里忌不拘小节,该修边幅还得修 第9章 心理学帮助你树立领导权威 具备良好的人际亲和力,塑造心与心的平等 赞美能激励员工,能起到事半功倍的效果 推崇走动管理,多到一线看看听听走走 运用南风法则,使下属感到领导的温暖 解决帕金森定律的症结,启用能力强的人才 及时修好第一个被打碎的玻璃窗户,防微杜渐 利用马蝇效应,把难于管理的员工团结在一起 运用人性特有的弱点,满足对方的欲望 重用即是奖励,信任才易胜任 以身作则,身教重于言教 第10章 心理学帮助你成为销售高手 不可不知的顾客心理学 关注顾客的需求与发展 提高你的顾客关注度 关注到顾客的相关方 心理测验——你关注你的顾客吗 吸引顾客要用“心” 顾客满意才会买 消除客户的顾虑 努力提高客户服务质量 心理测验——客户服务调查问卷 挖掘客户的需求 网上销售要讲究心理策略 电话销售的心理技巧 心理测验——你会电话销售吗 第11章 心理学帮助你塑造受人欢迎的形象 人们心里喜欢哪种人 让别人感觉你“很成功”的心理技巧 让别人感觉你“可以信赖”的心理技巧 让别人认为你“做事很积极”的心理技巧 让别人感觉你“很有才干”的心理技巧 增加和别人亲密感的心理技巧 第12章 心理学帮助你在办公室左右逢源 老板不会让你升迁,你要自己升迁 发生错误时,与其辩护,不如弥补 把企业的事情看成自己的事情 让老板知道你是不可替代的人 精明强干才会得到领导的器重 做事先做人,不要小聪明 自动自发,做一名优秀的员工 公司就是你的船,与企业共命运 只为成功找方法,不为失败找借口 打破常规,在工作中展示创造力 注重工作结果,拿业绩说话 第13章 心理学帮助你做自己的心理医生 人人都面临心理健康问题 心理健康是健康的重要方面 人人都可做自己的心理医生 关于心理健康的误区 心理疾病的分类 心理平衡与失衡 第14章 心理学帮助你清除心灵的毒素 不可轻视心灵排毒 克服虚荣心理 克服攀比心理 克服悲观心理 克服恐惧心理 克服自卑心理 克服逃避心理 克服

## &lt;&lt;心理学的帮助&gt;&gt;

自私心理 克服忌妒心理 克服报复心理 克服猜疑心理 克服完美主义心理 克服挫折心理 克服自负心理 克服贪婪心理 克服怀旧心理 克服依赖心理 第15章 心理学帮助你正确放松自己 承受磨难与享受幸福 忙里岂能不偷闲 运动放松心情 生活离不开眼泪 非做不可的事不能太多 放松疗法 像善待他人一样关爱自己 回归大自然 人要有点兴趣 第16章 心理学帮助你做自己情绪的主人 调控情绪没有你想象的那么难 转移自己的情绪注意力 调节焦虑情绪 调节紧张情绪 调节抑郁情绪 调节愤怒情绪 调节浮躁情绪 调节不满情绪 第17章 心理学帮助你每天都有好心情 快乐不需要条件 快乐创造法 面对苦难时的依靠 扫掉拖累你心灵的东西 不要败给自己 感谢自己可以重新开始 让自己轻松上路 幸福只在一念间 摆脱困境的方式 解脱烦恼的秘诀 宽容,人生难得的佳境 感恩生活中的一点点滴 幽默是生活的调味剂 不能流泪就微笑 第18章 心理学帮助你了解不同人群的需要 青春期的心理调适 进入更年期的心理调适 老年退休者的心理调适 失眠者的心理调适 第19章 心理学帮助你告别“上瘾”行为 饮酒成瘾者的心理调适 赌博成瘾者的心理调适 上网成瘾者的心理调适 第20章 心理学帮助你高效记忆 什么是记忆 记忆的分类 记忆与遗忘 记忆障碍 不良心理状态有损记忆 增强记忆力的心理训练 如何提高记忆力 事半功倍的心理记忆法 第21章 心理学帮助你创新思维 什么是思维 思维的力量 思维方式的影响力 调整你的思维方式 培养创造力和创新思维的有效方法 打破常规的创新思维法 第22章 心理学帮助你解析梦境 人为什么会做梦 梦的暗示 灵异之梦的心理学解释 梦疗给你神奇的心理体验 分析和控制自己的梦 释梦在心理治疗中的作用 性梦与心理 性梦解析 第23章 心理学帮助你善解两性差异 男女心理差异 男性的自卑心理 男性的心理压力 男性的病态心理与家庭暴力 男人的恋母情结 男人的性自卑 青年男子的性心理习惯 现代女性的心理需求 女性的五种事业心理误区 性爱中女性的性心理现象 激发性爱的因素 性爱的整体感 性生活的位置 女性手淫心理分析 第24章 心理学帮助你经营幸福婚姻 丈夫对妻子的不满心理分析 妻子对丈夫的不满心理分析 夫妻和谐的心理需要 追求完美的婚姻,但不要苛求 永恒的三个字 别让爱情哭泣 爱情是件易碎的艺术品 宽容是爱的精髓



## &lt;&lt;心理学的帮助&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章为什么心理学是一种帮助人人都是业余的心理学家心理学用英文讲叫“Psychology”，源于古希腊语，意思是“灵魂之科学”。

心理学的历史虽然最早可以追溯到古希腊时代，但心理学作为一个专门的术语出现却是在1502年。有一个塞尔维亚人叫马如利克，在这一年首次用“psychologia”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。

此后过了七十年，一位名为歌克的德国人又用这个词出版了《人性的提高，这就是心理学》一书。这也是人类历史上最早记载的以心理学这一术语发表的书。

在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。

因为古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结。

随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。

在我们中国，人们习惯认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫做“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情等，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问。

总之，心理学是研究心理活动及其发生、发展规律的科学。

人的任何行为都离不开心理活动，通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性特征等都可称为心理现象。

心理学与我们的生活密切相关。

心理学既古老又年轻。

人类探索自己的心理现象，已有两千多年的历史，所以说它古老。

说它年轻，是因为心理学最初并不是一门独立的学科，而是包含在哲学中，直到19世纪70年代末，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的专门研究心理现象的科学。

尽管年轻，但科学的心理学有着巨大的生命力，它已越来越广泛地渗透于人们生活实践的各个方面。

我们每一个人都可以说是一个业余心理学家。

当你才三四岁的时候是不是已经会揣摩别人的心思了呢？

你懂得怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，你甚至还会略施小计，提供错误的线索去误导他们。

妈妈生气的时候，你便能从她的神情和语气上判断出来，而乖乖地停止胡闹；一旦发现妈妈雨过天晴，你就又提出你的小要求了。

作为父母，则知道如何正确地实施奖惩以纠正你的不良行为、养成良好的习惯。

所有上述这些现象都是基于对他人心理的观察和推论。

也就是说每个正常的人，都能对他人在日常生活中的感情、思维和行为进行一定程度的推测。

这就是心理学和心理学家所努力研究和解释的内容之一。

心理学和你想象的不一样虽然上面讲到每个人都是业余心理学家，但这个业余心理学家往往做得不知不觉。

对于心理学，人们大都存在这样那样的误解。

随便问几个人什么是心理学，这些业余心理学家可能会给你各种不同的答案，其中不乏一些偏见和误解。

下面就常见误解予以解释，以扫除人们心中对心理学的认识误区。

误解一：心理学家知道人们在想什么“你是学心理学的，那么你说说我正在想什么？”

当周围人得知了你是学心理专业的时候，他们会马上好奇地发出这样的问题。

人们总是以为心理学家和算命先生差不多，应该能透视眼前人的内心活动，其实这是一种误解。

心理活动具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等，并非只是人在某种情境下的所思所想。

心理学家所做的就是要探索这些心理活动的规律——它们如何产生、发展？

受哪些因素影响？

相互间有什么联系？

等等。

## &lt;&lt;心理学的帮助&gt;&gt;

心理学家通常是根据人的情绪表现和外在行为等来研究人的心理。

也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内部心理特征，但除非具有超感知能力，否则再老到的心理学家也不可能会所谓的“知心术”——一眼就能看穿你的内心世界。

误解二：心理学是“伪科学”许多人认为心理学是“伪科学”，都是骗人的。

这着实让搞心理学的人伤心不已。

为什么会这样呢？

首先，对于大多数人，所谓“科学”，应该有严格的实验操作和严密的逻辑推理，比如物理学或数学。

而人的心理看不见又摸不着，对它的操作和研究岂不是很玄？

人的心理又变幻莫测，是个十分难以控制的变量，所以人们认为心理学研究是靠不住的。

其次，心理咨询往往令人们很失望。

由于人们对心理咨询没有一个正确和充分的了解，产生了瞬间治愈心理问题的希望，这样当然会失望。

没有什么药能瞬间愈病，心理咨询解决心理困扰同样需要一个过程。

而且，心理咨询要想收到好的效果，咨询者需要积极配合咨询师的要求，不能只由咨询师一方努力，但实际情况并非如此。

诸多的原因，使许多人认为心理学是“伪科学”。

心理学是一门正在走向成熟的科学。

1982年，国际心理科学联合会正式成为国际科学联合会的会员。

这证明了心理学的学术地位。

心理学的许多研究领域的研究方法，如生理心理学、实验心理学和心理物理学，向来就与自然科学的研究方法相近似。

发展到现在，心理学的各个领域，从实验控制、统计学分析，直到结论的提出，都已经采取了严格的科学设计，都已制定了统一的科学标准。

关于心理咨询，在咨询者的积极配合的基础上，往往需要数月甚至是更长时间才会收到应有的效果。

这是一个互动的和漫长的过程。

所谓“冰冻三尺，非一日之寒”，要融化三尺冰块自然不可能一蹴而就。

大家对心理咨询要有正确的理解和现实的期望，不宜因为急于求成、效果不佳，就否定心理咨询，否定整个心理学。

误解三：心理学家会催眠很多人对催眠术有浓厚的兴趣，因为觉得它很玄妙。

提起催眠术，人们又往往想起心理学家。

原因之一，可能是弗洛伊德的误导。

弗洛伊德是著名的心理学家，既然他使用催眠术，那么心理学家应该都会催眠术。

另外，可能是缘于几部颇有知名度的“心理电影”的误导，例如日本恐怖片《催眠》。

片中的描述和心理学家使用催眠术的实际情况相差甚远，纯粹为了商业炒作而对催眠术的作用进行了夸大甚至歪曲。

催眠术源自18世纪的麦斯麦术。

19世纪，英国医生布雷德研究得出，令患者凝视发光物体会诱导其进入催眠状态。

他认为麦斯麦术所引起的昏睡是神经性睡眠，因此另创了“催眠术”一词。

但催眠的内在机制至今尚未完全搞清楚。

催眠术的方法多种多样，但最常用的方法是：要求人彻底放松，把注意力固定在诸如晃动的钟摆和闪烁的灯光等某个小东西上，引导人们将注意力集中在想象中的星空等，然后诱发出昏睡状态。

催眠前要先测定被催眠者的暗示性，暗示性高的人容易被催眠，能进入深度睡眠状态，此类人的催眠治疗效果较好。

在催眠状态下，人会按照治疗师的暗示行事，可能会有不良副作用，因此应该由经验丰富的催眠师来实施。



## &lt;&lt;心理学的帮助&gt;&gt;

催眠术并非所有心理学家必然会的“招牌本领”。

它只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的方法之一。

实际上，大多数心理学家的工作是不涉及催眠术的。

他们更倾向于运用实验和行为观察等更为严谨的科学研究方法。

在国外，催眠术常用于帮助审讯嫌犯，以期使嫌犯在催眠状态下不由自主地坦白情况。

现在，很多司法心理学家认为催眠状态下的问讯有诱导之嫌，很可能使嫌犯按照催眠师的暗示给出所希望的但并不公正的回答，所以对此持反对态度。

误解四：心理学就是心理咨询作为一个新兴的行业，心理咨询蓬勃发展，越来越火。

各种各样的心理门诊、心理咨询中心、心理咨询热线等不断涌现，通过不同的渠道冲击着人们的视听。

再加上心理咨询师资格考试制度的实施，使心理学的社会影响力得到了极大的提高。

这些动向使很多人一听到心理学就想起心理咨询，以至于使它成了心理学的代名词。

另外，对大多数人来说，倾向于从实际应用的角度去认识一门学科。

而心理学最为广泛的应用就是心理咨询或心理治疗，较之其他心理学知识更为大家所熟知，所以很多人将心理咨询等同于心理学，这是一种误解。

必须明确，心理咨询只是心理学的一个应用分支。

心理咨询的目的，是为了帮助人们认识和应对生活中的各种困扰，更幸福地生活下去。

心理咨询的对象可能是一个人，也可能是一对夫妇、一个家庭或一个群体。

通常，心理咨询是面向正常人的，咨询者虽然有各种心理困扰，但并不存在严重的心理障碍。

如果是严重的精神疾病，那就要交给临床心理学家或精神病学家来处理了。

在发达国家，人们的工作、生活压力较重，因此心理咨询机构繁多。

如日本的心理咨询机构，经常为人们所称道。

当在工作、生活中面临巨大的压力时，就可以到自己的心理医生那里去宣泄，比如心理医生提供办公室和家庭设施，随便让顾客进行摔、砸等破坏行为以充分发泄。

当然顾客必须支付价格不等的咨询费用。

在国内，目前的心理咨询机构多分布在一些高校、医院等地方，也有一些专门的咨询中心。

这是一个专业性很强、责任重大的职业。

从事这项工作的人必须有专业知识背景、足够的实际技能培训以及良好的职业道德。

误解五：心理学家只研究变态的人 很多人对心理学抱有这样的看法：去心理咨询的人都是“心理有问题”的人，而有问题就是变态；心理学家只研究变态的人；与心理学有干系的非专业人士都是变态的。

这些看法可以解释为什么很多人在决定进行心理咨询时需要很大勇气和进行激烈的思想斗争。

为什么会心理学和心理学家有这样的偏见呢？

一方面，这和我们的人文传统有关。

中国人比较顾及面子，认为有了心理困扰是不光彩的事，倾向于自己解决，如果大摇大摆地去心理咨询，就会被人说成是精神病了。

另一方面，和媒体的误导有关。

为了谋求利润，媒体会抓住人们的猎奇心理，在表现与心理学有关的题材时，喜欢选择和炒作心理变态。

从电视、电影、报纸和杂志上接触心理学的，很难逃出这种误导。

好莱坞和日本的所谓“心理电影”便是典型，如《沉默的羔羊》、《精神变态者》、《发条橙》、《催眠》等，描绘了心理变态中最为严重的情况，应该对人们对于心理学的这种偏见负有一定的责任。

人们也常常把心理学家和精神病学家混在一起。

精神病学是医学的一个分支，精神病学家是医生。

他们的工作对象是心理失常的人，即所谓“变态”的人，主要从事精神疾病和心理问题的治疗。

和其他医生一样，精神病学家在治疗精神疾病时使用药物；与此不同，尽管临床心理学家也关注精神病人，但他们不能使用药物进行治疗。

## &lt;&lt;心理学的帮助&gt;&gt;

要知道，大多数心理学研究都是针对正常人的，如儿童情绪的发展、性别差异、智力、老年人心理和跨文化的比较等都是心理学研究的内容。

误解六：心理学就是解梦这种误解的产生同样和弗洛伊德分不开。

对于多数了解心理学的人来说，解梦是弗洛伊德的理论中最吸引人的部分。

这是因为人们总是喜欢挖掘自己和别人内心深处的秘密，而梦被当做是透视人内心世界的一扇天窗。由于弗洛伊德的心理学家“代表性”，许多人把弗洛伊德的理论等同于梦的分析，进而使解梦成为心理学的代名词。

好莱坞的电影对此也是脱不了干系的，例如《最后分析》，是很多人对心理学的最初了解的来源。

《爱德华大夫》是好莱坞第一部涉及精神分析的作品，票房成绩斐然，使精神分析题材开始在电影中盛行。

这部影片的一个中心内容就是解梦，其中有一句经典台词，也是许多人以为的心理学家们的口头禅，“晚安。

做个好梦，明天拿出来分析一下。

”解梦只是精神分析心理学家所使用的心理治疗技术之一，仅仅是心理学热带雨林中的一株树木而已，怎么能等同于整个雨林呢？

幸福生活离不开心理学的帮助日常生活中，我们每做一件事、每说一句话，都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约，尽管有时候我们觉察不到。

说一个人发脾气、闹情绪，这就是一种心理活动；说一个人扬扬得意、意气风发，这就是一种心理状态；说一个人品行不好、思想消极，这其实就是在做心理学研究了。

人的心理和人的生活是相互影响的。

人一降生，就是带着心理能量来的，虽然这种能量是潜在的和不成形的。

同时，一定的生活环境便会将这个刚出生的小家伙一下子包围起来。

生活环境的差异对人的早期的心理发展有着深远的、导向性的影响。

如果一个人出生在一个暴力家庭，他的心理上就会发展不健全，可能会成为一个性格古怪、情绪反常、十分叛逆的人，他可能早早辍学，不愿回家，讨厌家庭，讨厌社会，甚至走上犯罪的道路。

同样是他，如果出生在一个和睦幸福的家庭，他的心理就会健康地发展，自小懂得关爱和帮助别人，懂得尊敬长者，懂得好好学习，珍惜家庭温暖——他将来会有一个幸福的人生。

不同的生活环境造就人不同的心理；有不同心理特征的人会选择不同的生活道路。

“生活如流水”，人们经常如是说，可这个比喻并不怎么恰当。

静静流淌的水囊括不了生活的全部内涵。

生活，应该说是一条波涛汹涌的大河：穿峡谷、过险滩、漫平原，九曲十八弯，时缓时急，直至奔腾入海。

人则是这条大河上的航行者，时而激动万分，时而忧心忡忡，时而又迷茫惆怅，但终归还是保持向着海的航向，这就是生活中人的心理写照。

心理学能够指导我们的生活，越是复杂的生活，越要懂得心理学的道理才行。

懂得运用心理学管理自己，我们的生活才会幸福、有意义，我们的学习、工作才会有所成就，我们和他人才会友好互助地相处。

心理学研究什么问题下述内容也都在心理学的研究范畴之内。

记忆如果问你九九得几，你会脱口而出“81”。

小学的九九表记得如此清晰，为什么呢？

它们存在于哪里呢？

是以何种形式储存的呢？

我们如何从脑中提取出答案呢？

我们个人经验的记忆如何配合我们对外界的学习经验呢？

情节记忆和语意记忆的结构是怎样的呢？

人为什么会遗忘？

是否记忆还在心智当中……这些也是心理学要研究和解释的内容。

## &lt;&lt;心理学的帮助&gt;&gt;

情绪与认知了解情绪如何影响认知表现，是心理学近十几年来蓬勃发展的新领域。

比如在残酷的期末考试当中，同学们在考场里紧张地翻看令人头晕目眩的考题，有的人不停地写啊写，而你却可能紧张得满头大汗，什么都想不起来，甚至脑中一片空白，笔只在手里转啊转，连名字都写不出来。

为什么会这样呢？

再如，当你心情不好时，哪些事情记得比较牢呢？

当你心情十分亢奋的时候，又是哪些事情记得比较牢呢？

这些现象的深层原因，都需要心理学来解释。

推理推理是日常生活的一部分，尽管它有时候对有时候错。

人类的推理到底是如何发生的呢？

他是人，我也是人，所以我就是他。

如此推理显然错误，但是错在哪里？

人类的推理符合逻辑吗？

人们的错误推理有哪些种类？

是怎么产生的？

语言中国疆域广袤，人口众多，各种方言土语数不胜数，可大家都可以用普通话来沟通。

尽管口音不尽相同，但并没有阻碍交流，这到底是为什么呢？

人类如何使用语言及学习语言？

音素是组成声音的最小单位，它有什么特性？

有些句子语意模糊，我们如何以已有的知识理解句子？

同一句话以不同的形式出现，为何我们知道均为同一个意思……这些都是心理语言学所重点研究的内容。

教育有些小学生，连像4乘以5这样基本的数学计算题也不会做。

面对这样的学生，老师肯定十分生气，也非常不解：为什么会这样呢？

是因为没学到数学基本算法？

或者是注意力不集中？

或许这并不是问题的关键。

数学题的解答往往分为许多计算步骤，或许仅仅是其中一个步骤失误，而这个步骤错误又不是致命的，因为做其他题时可能因为用不到此步骤而得出正确答案。

所以，老师必须针对程序步骤，仔细筛选出错在哪里，才能真正对症下药。

这也是一个心理学的问题。

注意力一个酷暑夏日，高考正在进行。

考场里的考生黑压压一片，虽然电扇不停地吹，但同学们还是汗流浹背。

沙沙的写字声、突然冒出的咳嗽声和考场老师的窃窃私语在考场荡漾。

你虽然也在考场里，却只看到考卷上的题目，听不到半点声响，仿佛在无人之境。

这是什么？

这就叫注意力。

如果一份工作需要十分的注意力，我们究竟能分配几分注意力到上面呢？

我们只注意到哪件事呢？

对于各种认知活动的注意力，认知心理学家有浓厚的兴趣。

阅读阅读这么简单的事情都要心理学来研究吗？

没错。

看似简单，其实里面包含着许多的问题。

你读得快、读得好、读得声音高，却不一定理解得好。

书本上的文字通过眼睛传到脑中之后，我们是利用一种什么样的机制来理解内容的呢？

怎样的句子会造成理解的困难？

上下文是如何影响理解的？

## <<心理学的帮助>>

阅读和理解的关系，也是认知心理学家十分感兴趣的话题。

类型辨认迎面走来一只狗，是什么狗呢？

如果是只小狮子狗，你或许要跑上去抚摸一下它；如果是一条大狼狗，还疯疯癫癫的，恐怕你得拔腿就跑了。

再如，大风呼呼地刮着，此时走在路上，人们都会注意路况，看清楚前方物体，以防撞上什么东西，脑袋上起个包。

只有正确地辨认外界模糊的感觉刺激，我们才能够在这个世界上生存下去。

人类如何进行这种类型辨认？

我们需要什么样的外界信息，使我们的感觉和认知系统可以进行侦察和分类呢？

人类的心智具有何种认知过程使我们辨察外界信息？

这些是认知心理学家希望了解的。

问题解决人生充满了各种各样的问题，解决问题往往需要一连串的步骤，这是一个心理活动过程。

我们如何定义问题以及所要达到的目标，什么会影响问题的解决，要怎样改善解决问题的技巧？

你是否有灵光乍现的经验？

那是怎样的机制？

人类通常用哪些策略解决问题？

心理学会给你解答。

法律目击证人的证词是法庭上的重要证物，但是谁能保证它是完全正确的呢？

你或许在电影里常常看到凶手作案的场面，混乱、紧张、刺激，受害者或者目击者往往被刺激得不行，如果通过目击证人来指证凶手，结果可靠吗？

目击者真的看到凶手了吗？

记忆是否开了目击证人一个大玩笑呢？

随着时间的磨蚀，你真的认为你的记忆是真实存在过的吗？

医药医院里各种疾病的X光片，模糊难辨，在你看来或许和天书一样，可对于医生，辨认起来易如反掌。

善于辨读片子的医生是如何记忆普通的X光片以及不常见的片子的？

由于许多病症的症状差不多，在判断病症时，新手和老练的医生有什么不同呢？

人工智能几年前，人类棋王曾败给一台计算机，这委实震撼人心。

人工智能主要是仿真人类的认知过程，是计算机科学中的专门知识。

这种人工智能计算机的程序设计，需要具有我们如何处理信息的知识，这对于认知科学的发展有着深远的影响。

一个完美无缺的机器人是否真的可以仿真人类的行为呢？

认知神经心理人的大脑和认知能力之间有什么样的关系？

脑伤患者，往往因为脑部损伤无法正常认知；一个失语症的病人，他说的话踌躇不定且语调怪异，可其理解力却无异于常人。

认知心理学家正在研究此类问题。



## &lt;&lt;心理学的帮助&gt;&gt;

## 编辑推荐

《心理学的帮助:人人受益的心理策略》：“生活如流水”，人们经常如是说，可这个比喻并不怎么恰当。

静静流淌的水囊括不了生活的全部内涵。

生活，应该说是一条波涛汹涌的大河：穿峡谷、过险滩、漫平原，九曲十八弯，时缓时急，直至奔腾入海。

人则是这条大河上的航行者。

时而激动万分，时而忧心忡忡，时而又迷茫惆怅，但终归还是保持向着海的航向，这就是生活中人的心理写照。

心理学能够指导我们的生活，越是复杂的生活。

越要懂得心理学的道理才行。

懂得运用心理学管理自己，我们的生活才会幸福、有意义，我们的学习、工作才会有所成就，我们和他人才能友好互助地相处。

误区1：身体健康就心理健康国际卫生组织（WHO）早在1981年就指出健康不仅指身体健康 还包括心理健康和良好的社会适应能力 所以仅仅身体健康不等于健康 也不等于心理健康 它们是相互独立又相互依赖的 只有两者都具备一个人才能算作健康误区2：心理不变态就算心理健康心理不健康有许多种形式，心理变态只是其极端形式而已。

人的心理可分为-白色区、灰色区和黑色区？

人处于心理白色区就是心理健康.处于黑色区则心理变态，而处于灰色区则介于上述两者之间它们之间是可以相互转换的，灰色心理调节得当就会回复为白色心理，不当则会发展为黑色心理。

所以仅仅心理不变态的人不一定心理健康。

误区3：有心理问题就是有精神病人经常会有心理困惑 调解不当就会形成心理问题、长久得不到解决就会发展为心理疾病 几乎每个人都会有一般的心理问题，但不会都发展为精神病、所以一般心理问题与精神病没有必然的、内在的联系误区4：心理健康与心理问题是不可变化的许多人认为心理健康就永远不会有问题心理有问题就永远心理健康不了。

这是一个误区，其实心理健康与心理问题是相对而言的，这二者是动态的、可逆的，有变化的。

误区5：心理问题只发生在少数人身上在人一生中的不同时期都可能产生心理问题其实 几乎人人都有心理问题只是程度有轻有重或是自己没有意识到误区6：纪律、道德、思想问题与心理健康问题毫无关系实际上，两者之间是有密切联系的。

例如，学生一到上课时就咳嗽不止或喜欢东张西望，老师往往以为是纪律或品德问题。

事实上，这也可能是过重的学业负担产生的心理压力引起的躯体反应或心理逆反。

误区7：心理问题只能出现后再进行治疗心理问题是能被早期发现，早期调适的对心理问题同样应贯彻预防为主的原则误区8：去看心理医生是丢人的事情很多人觉得去看心理医生是很难为情的事情，认为看心理医生的人都心理变态。

这是很大的误区。

哈佛大学博士岳晓东说：“心理咨询是一种享受而不是痛苦，是明智的选择而不是愚蠢的做法。”

误区9：心理上有“病”不用去看长期以来只重视身体健康而忽视心理健康的宣传，致使人们身体有病大大方方地去看医生，但心理有问题却不好意思去看心理医生小问题也逐渐成了大问题误区10：一次心理咨询就可以解决问题对心理咨询的不了解也导致了人们过高的期望值，认为通过一次半次的心理咨询就可以解决所有心理问题。

其实、心理问题和身体疾病一样“冰冻三尺，非一日之寒”不可期望很快就能痊愈。

人人需要心理学的帮助！

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:<http://www.tushu007.com>