

УДК 159.9
ББК 88.3
ПЗ7

Оригинал-макет подготовлен
издательским центром «НОУФАН»
nofunpublishing.com
valery@nofunpublishing.com
+7 (903) 215-68-69

Психология. Для тех, кто хочет все успеть. — Москва :
ПЗ7 Эксмо, 2015. — 128 с. — (Энциклопедия быстрых знаний).

ISBN 978-5-699-79794-3

В современном мире знать основы психологии просто необходимо: такие понятия, как стресс, темперамент, психоанализ, прочно вошли в нашу жизнь. Каждый день мы сталкиваемся с явлениями, относящимися к психологии, но не всегда можем их объяснить. Эта книга знакомит читателя с основами этой любопытнейшей науки и поможет легко ориентироваться в базовых понятиях психологии. Издание призвано рассказать простым языком о весьма многогранной науке, восполнить возможные пробелы в знаниях и побудить читателя на более глубокое изучение предмета.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-79794-3

© ИП Сирота Э. Л. Текст
и оформление, 2015
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. +7 (495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д.46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: Филиал ООО ТД «Эксмо» в г. Н. Новгороде. 603094, г. Нижний Новгород, ул.
Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза». Тел. (831) 216-15-91 (92, 93, 94).

В Ростове-на-Дону: Филиал ООО «Издательство «Эксмо», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 305-09-13/14.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 207-55-56.

В Екатеринбурге: Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург,
ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

В Киеве: ООО «Эксмо», 04073, Московский пр-т, д. 9. Тел.: +38 (044) 237-70-12.
E-mail: sale@eksmo.com.ua

В Донецке: ул. Складская, 5В, оф. 107. Тел. +38 (032) 381-81-05/06.

В Харькове: ул. Гвардейцев Железнодорожников, д. 8. Тел. +38 (057) 724-11-56.

Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-01-71.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.

Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.

Тел./факс (727) 251-59-90/91. rdc-almaty@mail.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.fiction.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН



Издание для досуга
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЫСТРЫХ ЗНАНИЙ

ПСИХОЛОГИЯ. ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ВСЕ УСПЕТЬ

Директор редакции *Е. Капъёв*
Ответственный редактор *Ю. Орлова*
Художественный редактор *А. Новиков*
Корректор *Н. Витько*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
zizar / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно
законодательству РФ о техническом регулировании
можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.03.2015.
Формат 84x108^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,72.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-79794-3



9 785699 797943 >



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями *обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»*
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, *обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.*
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д.46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: Филиал ООО ТД «Эксмо» в г. Н. Новгороде. 603094, г. Нижний Новгород, ул.
Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза». Тел. (831) 216-15-91 (92, 93, 94).

В Ростове-на-Дону: Филиал ООО «Издательство «Эксмо», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 305-09-13/14.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 207-55-56.

В Екатеринбурге: Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург,
ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

В Киеве: ООО «Эксмо», 04073, Московский пр-т, д. 9. Тел.: +38 (044) 237-70-12.
E-mail: sale@eksmo.com.ua

В Донецке: ул. Складская, 5В, оф. 107. Тел. +38 (032) 381-81-05/06.

В Харькове: ул. Гвардейцев Железнодорожников, д. 8. Тел. +38 (057) 724-11-56.

Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-01-71.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.

Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.

Тел./факс (727) 251-59-90/91. rdc-almaty@mail.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.fiction.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	6
Глава I. Страшный зверь — психология. Кто таков и как ловить?	7
Глава II. Методы психологических исследований.	13
Глава III. Разделы психологии. Сколько граней у кубика?.....	19
Глава IV. Чем мы думаем. Мозг и его окрестности	22
Глава V. Заяц, ты меня слышишь? Наши органы чувств.....	27
Глава VI. Давай познакомимся, мое дорогое «я!»	33
Глава VII. «Я в своем уме или в Мэри-Эннином?» Наше сознательное и бессознательное.....	39
Глава VIII. «Ах, как я зол! Ух, как я зол!» Эмоции	47
Глава IX. Половодье чувств. Стресс, кто из нас сильнее?.....	55
Глава X. Помоги себе сам?.. Психотерапия: пути самопознания	65
Глава XI. «О любви не говори, о ней все сказано!» Наши отношения: от симпатии до страсти.....	73
Глава XII. Человек человеку — кто? Личность и социум: я и люди вокруг меня.....	81
Глава XIII. Как и о чем говорят лебедь, рак и щука? Психотипы и язык тела	88
Глава XIV. Скажи волшебное слово! Нейролингвистическое программирование (НЛП)	96
Глава XV. 10 самых интересных направлений психологии	103
Глава XVI. 10 самых известных психологических концепций	109
Глава XVII. 10 самых знаменитых психологов	116
40 терминов, которые помогут поддержать разговор о психологии.....	122
Литература и другие источники.....	126

ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ ДАЕТ ОТВЕТ ЭТА КНИГА

С КАКИХ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИЯ ИЗУЧАЕТ ЧЕЛОВЕКА?

«Мозг и физиология, сознание и подсознание, мышление и эмоции — вот ракурсы, с которых современные ученые пытаются раскрыть тайны человеческой психики». *См. стр. 9*

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПОКАЗЫВАЕТ IQ?

«Единственное, что можно достоверно предсказать на основе результата теста IQ, — школьная успеваемость». *См. стр. 16*

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА?

«Лучшим средством от тревожности и стресса оксфордские ученые считают чтение». *См. стр. 61*

ЧТО ТАКОЕ СУПЕРЭГО?

«Суперэго — это часть личности, которая судит о правильности или неправильности наших действий». *См. стр. 35*

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЯЗЫК?

«Это язык тела — наши позы, движения рук и ног, жесты и мимика». *См. стр. 92*

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ СОН И БОДРСТВОВАНИЕ?

«С одной стороны, разница между бодрствованием и сном очевидна. Но это не такие уж противоположные процессы». *См. стр. 42*

МОЖНО ЛИ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ?

«Есть теория, что выражение лица не только отображает эмоцию, которую мы сейчас переживаем, но и само влияет на переживаемую эмоцию». *См. стр. 51*

ПОНИМАЕТ ЛИ ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА РЕЧЬ?

«Правое полушарие способно распознать только самые простые слова, называющие конкретные предметы, например „ложка“ или „морковь“. Что такое „кивнуть“ — оно не понимает». *См. стр. 23*

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЛГУТ ВАМ ИЛИ НЕТ?

«Солгать жестами очень трудно, еще труднее солгать мимикой». *См. стр. 92*

МОЖНО ЛИ НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ УСПЕШНЫМ?

«Есть теория, что манеру поведения успешных людей можно использовать на личное благо и, подражая им, достигать не меньших высот». *См. стр. 96*

ВСЕГДА ЛИ СТРЕСС — ЭТО ЗЛО?

«Стрессом может стать не только авария на атомной станции или наводнение, но и смена работы, переезд или даже свадьба». *См. стр. 55*

КТО ОБРАЩАЕТСЯ К ПСИХОЛОГУ?

«Психолог работает с психически здоровыми людьми, попавшими в сложную жизненную ситуацию». *См. стр. 66*

НАСКОЛЬКО ВАЖНА ВНЕШНОСТЬ?

«При выборе постоянного спутника жизни люди ориентируются не только и не столько на внешность». *См. стр. 74*

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ПСИХОТЕРАПИЯ?

«Методов психотерапии много, но все они направлены на то, чтобы изменить поведение, мышление и эмоции человека по отношению к определенной ситуации». *См. стр. 67*



Психея — олицетворение души в древнегреческой мифологии

ПРЕДИСЛОВИЕ

Человек любопытен и день за днем продолжает разгадывать тайны, которых полон окружающий мир. Но самая большая и самая пока не изведенная тайна находится внутри нас самих — то, что мы называем душой человека. Как мы слышим, чувствуем, думаем? Почему сердимся, радуемся или страдаем? Как достичь гармонии и стать счастливым? На все эти вопросы ищет ответы наука психология.

Ее основы были заложены еще во времена Античности, хотя развитие она как наука получила только в XIX веке, и это уникальный случай в истории. В современном мире знать основы психологии просто необходимо: такие понятия, как стресс, темперамент, психоанализ, прочно вошли в нашу жизнь. И хотя данная книга сможет познакомить вас только с основами этой любопытнейшей науки, пусть она откроет для вас дверь в новый и крайне увлекательный мир.

СТРАШНЫЙ ЗВЕРЬ — ПСИХОЛОГИЯ. КТО ТАКОВ И КАК ЛОВИТЬ?

*Психология — это выражение словами того,
чего нельзя ими выразить.*

Дж. Голсуорси

Психология (от др.-греч. душа и знание) — наука, которая занимается изучением психических процессов и поведения человека, групп и коллективов.

Основные задачи психологии: изучение сущности психических явлений, управление ими, применение полученных знаний на практике в различных областях деятельности человека.

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Природу разума и психических процессов, то есть когнитивную сферу, пытались изучать еще древнегреческие философы, такие как Сократ, Платон, Аристотель. Уже два тысячелетия назад их волновали вопросы о человеческом сознании, свободе выбора и восприятии реальности.

Но не менее солидную историю имеет и другая грань науки о душе — биологическая. Первые важные наблюдения о влиянии мозга на физиологию человека принадлежат Гиппократу, отцу медицины и современнику Сократа.

Однако со времен Античности и буквально до наступления XIX века психологии как отдельной науки не существовало, она была лишь частью Ее Величества Философии.



В. Вундт (1832–1920) — немецкий врач, физиолог и психолог, основатель современной психологии. В 1879 году основал первую в мире психологическую лабораторию

Мы склонны преувеличивать различия между социальными группами и недооценивать различия внутри них. В этом одна из причин появления стереотипов и предрассудков



Оптическая иллюзия: ваза или два лица?

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ

1879 год — основание Вильгельмом Вундтом первой психологической лаборатории при Лейпцигском университете.

Конец XIX века — 1910–1920-е годы — возникновение теорий структурализма (Эдвард Титченер) и функционализма (Уильям Джеймс). Первая анализировала сознание с точки зрения индивидуального чувственного опыта — самонаблюдения, вторая — как деятельность мозга, направленную на адаптацию к внешней ситуации.

1912 год — гештальтпсихология (от *нем.* Gestalt — личность, образ, форма), эта школа была основана Максом Вертгеймером в 1912 году. Возникла из исследований восприятия, ее сторонники полагают, что характерная тенденция нашей психики — заполнить пробелы в информации и создать единое целое.

1913 год — бихевиоризм (от *англ.* behavior — поведение), основатель Джон Уотсон, считавший, что поведение человека формирует среда.

Рубеж XX века — психоанализ, разработан Зигмундом Фрейдом. Основное понятие — концепция бессознательного, мыслей, убеждений, побуждений и влечений, не осознаваемых человеком, но управляющих им.

1930–1940-е годы — социальная психология, основоположником которой считаются Курт Левин и его последователи. В центре внимания — личность и коллектив, взаимодействие людей в группах различных типов (семья, школа, общество).

1950–1960-е годы — когнитивная психология, область изучения: память, внимание, чувства, воображение, логическое мышление и т. д. Инженерная психология, изучает взаимодействие между человеком и машиной: получение, обмен и обработку информации (предтеча таких наук, как эргономика, профессиональная ориентация и инженерно-психологическое проектирование).

1970–1980-е годы — психолингвистика, наука на стыке лингвистики и психологии, целью изучения которой стало взаимодействие мышления, сознания и языка.

ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ПОДХОДОВ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Даже у простой монетки в десять копеек всегда две стороны, что уж говорить про такое сложное явление, как психология, у которой граней и сторон куда больше! Мозг и физиология, сознание и подсознание, мышление и эмоции — вот ракурсы, с которых современные ученые пытаются раскрыть тайны человеческой психики.

КОУЧИНГ

От *англ. coaching* (обучение, тренировки) — метод консультирования, проводимый одним человеком или группой специалистов по профессиональным или личным проблемам. Готовых ответов и рекомендаций не дает, учит человека искать решение самостоятельно и раскрывать свой потенциал

«В самом широком смысле мышление обозначает все, что, как говорится, „придет нам в голову“ или „взбредет на ум“»

(Д. Дьюи)

ГРУППОВОЕ МЫШЛЕНИЕ

Явление, когда люди соглашаются с большинством, чтобы не разладились отношения в группе. Обычно члены такой группы имеют много общего, находятся в состоянии стресса или рядом с ярким лидером

«Каждое обвинение автобиографично»
(З. Фрейд)

Итак, в изучении психологии существуют следующие подходы: биологический, бихевиористский, когнитивный, психоаналитический и феноменологический.

Биологический подход. Странники биологического подхода изучают нейробиологические процессы, которые лежат в основе поведения и психической активности человека. Доказано, например, что благодаря одним участкам мозга мы способны узнавать в лицо знакомых, а другим — понимать речь и хранить воспоминания.

Бихевиористский подход. Помните правила, которые повторяла для себя Алиса в Стране чудес? Например, вот это: «Если слишком долго держать в руках раскаленную докрасна кочергу, в конце концов обожжешься». Отличная иллюстрация к бихевиористскому подходу в психологии!

Ведь если переводить дословно, бихевиоризм — это наука о поведении, а не о сознании человека. Странники этой концепции полагают, что поведение формируется под влиянием стимулов, которые мы получаем извне.

Когнитивный подход. Звонок, вы берете телефон и слышите: «Привет!» Вы улыбаетесь и тоже говорите: «Привет!» — ведь это ваша подруга, и она звонит, чтобы пригласить вас на концерт... А как вы ее узнали? За этим вопросом стоит длинная цепочка

внутренних процессов: распознавание голоса, бессознательное сопоставление с образцами голосов, хранящихся в вашей долгосрочной памяти, а потом сопоставление голоса с образом; всем этим — восприятием, запоминанием, мышлением, принятием решений — и занимаются сторонники когнитивного подхода.

Психоаналитический подход. Наверняка вам приходилось слышать такое выражение: «оговорка по Фрейду». Почему же человек иногда думает одно, а произносит совершенно другое?

Наше поведение и самопознание, как полагают последователи великого австрийского ученого, определяются иррациональными, неосознанными внутренними влечениями, самые могучие из которых — сексуальность и агрессия. Спрятанные в подсознании, они руководят нашими действиями, а попытки осознать их приводят к психологическому конфликту, страхам, неврозам и депрессии, справиться с которыми можно только при помощи специалиста.

Феноменологический подход. Почему вам хочется добиться успеха, получить признание или известность? Потому, считают феноменологи, что стремление к самореализации заложено в нашей природе.

Вы ведь не удивитесь, услышав, например, что счастливая домохозяйка,

Индивидуальность — это осознанное ощущение собственной уникальности и собственного существования как личности

ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ

- Запоминание
- Сохранение
- Воспроизведение
- Забывание

«Продолжительное детство делает из человека виртуоза в техническом и интеллектуальном смыслах, но оно также оставляет в нем на всю жизнь след эмоциональной незрелости»

(Э. Эриксон)