

翻译成20种文字畅销全球

30秒探索 心理学

每天30秒
探索最发人深省的
50个心理学理论

30 SECOND
PSYCHOLOGY



[英] 克里斯蒂安·杰瑞特 (Christian Jarrett) 主编

琚运婷 于兹志 译



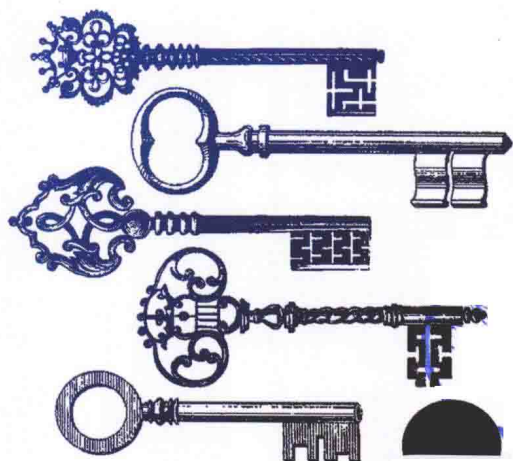
机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



30秒探索 心理学

每天30秒
探索最发人深省的
50个心理学理论

30 SECOND
PSYCHOLOGY



主编 [英]克里斯蒂安·杰瑞特 (Christian Jarrett)

参编 [英]沃恩·贝尔 (Vaughan Bell)

[英]莫赫布·康斯坦迪 (Moheb Costandi)

[美]戴维·芒格 (Dave Munger)

[英]汤姆·斯塔佛德 (Tom Stafford)

译者 琚运婷 于兹志



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

30 Second Psychology by Christian Jarrett

Copyright: The IVY Press 2011

This translation of 30 Second Psychology originally published in English in 2011 is published by Arrangement with THE IVY PRESS Limited.

through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 China Machine Press

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2013-3374号

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学/ (英) 杰瑞特 (Jarrett, C.) 主编; 琚运婷, 于兹志译. —北京: 机械工业出版社, 2015. 5

(30秒探索)

书名原文: 30 Second Psychology

ISBN 978-7-111-50477-1

I. ①心… II. ①杰…②琚…③于… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第126317号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 马 宏 责任编辑: 马 宏

责任校对: 崔兴娜 封面设计: 鞠 杨

北京华联印刷有限公司印刷

2015年8月第1版第1次印刷

175mm × 225mm · 8印张 · 186千字

标准书号: ISBN 978-7-111-50477-1

定价: 45.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: 010-88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: 010-68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网: www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网: www.cmpedu.com

译者序

提起心理学，你最先想到什么？根据一份有趣的调查，在一般公众心目中，心理学的代言人非弗洛伊德的《梦的解析》和他的精神分析莫属。然而实际上，许多诸如精神分析这样知名度甚高的心理学理论，已经不再能作为现代心理科学的代表。

为什么会这样？这就需要回到一个严肃的话题，即心理学的本质是什么？许多专业书籍都会讲到，心理学起源于哲学。无论是西方哲学的“认识你自己”“我思故我在”，还是中国哲学的“仁”“道”，最初思想家们都是在对人类形而上的精神和灵魂进行探讨。然而，随着科学的发展，到19世纪末，因受到生物学的影响，心理学开始作为一门科学真正独立出来。此时，独立的心理学更像是一门介于哲学和生物学之间的交叉科学，并且随着学科不断发展，现代心理学对社会学、经济学、教育学、医学均有涉猎，细分出许多分支。然而不论在哪个领域，心理学家们都致力于用实验和数据去理解人甚至动物那些看起来很神秘的思维、情感和动作过程，并且对已经得出的结论进行反复批判论证，力求结论具备科学性。也就是说，心理学的本质，体现在其科学性上。

其科学性，也可以在两种思维特点上得到印证。其一是批判性思维。“可证伪性”是科学精神的标志。心理学家所采用的，正是证伪的科学方法，不断对已有的经验提出怀疑和挑战。因此，心理学的各个理论派别，都只是一种相对正确的概括总结，都具有其局限性。其二是概率性思维。所有的社会科学都建立在概率的基础之上，比如政治学、经济学和社会学，因为它们都与人的活动都具有不确定性，会受到随机事件影响。因此，作为研究人的科学，心理学不可能准确预测每一个研究对象，更多的是对整体的活动规律进行描述和预测。

以上两种思维特点，既是心理学各个学派及其理论发展的“筋骨”和灵魂，也是本书的写作和编辑特色。你会发现，除了在第一章提纲挈领地介绍了心理学史上的思想流派，这本书既没有对心理学的发展脉络进行梳理，也没有对心理学知识进行百科全书式的介绍。它的最大特色，是以一种简明扼要的方式，抛砖引玉式地呈现出一个个心理学理论，并且通过每篇理论的“3分钟解读”，留下深入思考的线索，供好奇者在快餐式的学习之外，去自行探索心理学更深邃的奥秘。

本书所选的50个理论，有的至今仍然具有指导意义，比如维果茨基的最近发展区对教育的启示；有的随着时代的发展而进化，比如马斯洛的需要层次理论，有的则遭到学界的批判和部分否定，比如弗洛伊德的精神分析。其实，任何心理学理论最初都来源于猜想，不存在能够解决所有问题的答案，只有相对正确的结论，而某些结论一旦被“证伪”，就如大浪淘沙般的，被淘汰在了历史长河最初的河床上，只有其最初的科学精神还在闪闪发光。心理学就是在这样一个不断提出猜想、发现错误而遭到否定、再提出新的猜想的循环往复过程中向前发展，这也正是心理学的可爱和引人入胜之处。

总之，心理学研究永无止境，而你，可能就是那个解密之人。

前言

克里斯蒂安·杰瑞特

心理学主题的常见性使得它与其他科学区别开来。放学后，我们很少会踏进化学实验室，也不大可能透过显微镜去观察物体，而看《星际迷航》可能是我们最接近黑洞的时刻。相比之下，我们所有人都有自我意识，每天都在与他人互动。因此心理学关注的焦点——在精神和行为上——每个人都很熟悉。从某种意义上来说，我们所有人都是业余的心理学家。

但是，我们应当注意，不要将熟知与精通混为一谈。虽然我们对他人的动机和行为有一套自己的理论，但这并不意味着这些理论是准确的。心理学要撇开自己的直觉，运用客观的科学工具，去探索心智实际上是怎样活动的，以及人们为何会有如此行为。

这种努力从一开始就遇到了阻力。心智问题过去常常属于哲学的范畴。就算在首批实验证明了心理科学的可行性之后，学科内的某派别仍然争辩说，心理学只应该研究外在行为，而非内在思想。本书的第一部分“新旧派别”就讲述了这些争论是如何被化解，以及心理学是如何变成今天这样一门兴盛并受到尊重的科学的。

儿童发展是引起公众尤为强烈关注的一个话题。一个爱尖叫的、无助的新生儿是怎样成长为一个发育健全、有自我意识的成年人的？“成长与变化”这一章会向您引荐这一领域的先驱，然后以神经可塑性理论作结——该理论认为，我们的大脑是灵活的，永远在不停地变化和适应，直到我们死去。

如何让人们为了自己和社会大多数人的利益而做出最佳决策是心理学研究中一个极其具有实际意义的关注点。“决策与情感”一章对一些影响我们思考的偏差做了概述。正如您将看到的



内省

心理学是一门研究我们自己，以及我们为什么如此言行举止的科学。

直觉已不再实用，沉着冷静的实验法才是当今奉行的规范。

那样，情感在为我们人类提供决策基础的同时，也在影响我们的决策结果，因此这两个话题被安排在一起。

无论是在公司、运动队中，还是在政党中，我们人类都是天生的群居动物，永远通过形成群体来满足我们自己的需求和利益。“社会心理学”一章解决我们在交往与融合时自然而然出现的问题，包括领导能力和偏见。这一章也着墨于心理学中的一些最著名的实验，包括津巴多（Zimbardo）对于暴政的深刻见解，以及米尔格拉姆（Milgram）有关服从的“电击”研究。

接下来的两章，“个体差异”与“精神失常”，着重讲了可能是最接近心理学相关流行观念的理论：从个性和智力到精神病和心理疗法。最后一章为“思想和言语”，涉及那些研究我们大脑的理论。开篇为安慰剂效应——即精神对身体产生影响的力量——并且以意识，即肉体如何产生精神生活的奇迹和秘密作结尾。

本书所述的50条理论，每条理论除了主要内容以外，如果你真的很赶时间，可以看“3秒钟精髓”，还有一个“3分钟解读”探讨得更为深入一些。每个章节还包括一些该领域杰出人物的生平简介，包括西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）和威廉·詹姆斯（William James）等。不管你选择沉浸在这本书的细节中，还是从头到尾一页不漏地学习，你都会了解到宇宙中最为复杂的存在——即人的心智。好好享受！



一门新的科学

虽然心理学相对年轻——第一批心理学实验室直到19世纪末才建立，但是现今已经产生许多重要而富有争议的心理理论。

请允许我们优秀的作家团队向您介绍这些理论。

目 录

译者序 前言

1 新旧派别

- 2 术语
- 4 冯特的内省法
- 6 华生的行为主义理论
- 8 精神分析法
- 11 人物传略：
 西格蒙德·弗洛伊德
- 12 认知革命
- 14 进化心理学
- 16 积极心理学

19 成长与变化

- 20 术语
- 22 皮亚杰的认知发展
 阶段论
- 24 维果茨基的最近发展区
- 26 出生顺序
- 29 人物传略：让·皮亚杰
- 30 哈罗的猴子实验
- 32 科尔伯格的道德发展
 阶段论
- 34 神经可塑性

37 决策与情感

- 38 术语
- 40 艾克曼的普遍性
 情绪研究
- 42 费斯廷格的枯燥任务

44 詹姆斯-兰格的情绪 理论

47 人物传略： 威廉·詹姆斯

48 达马西奥的情绪 决策理论

50 沃森的验证性偏差

52 鲍迈斯特的自我损耗

54 卡尼曼和特维斯基的 前景理论

57 社会心理学

- 58 术语
- 60 旁观者效应
- 62 詹尼斯的群体思维
- 64 奥尔波特的接触假说
- 66 津巴多的监狱实验
- 69 人物传略：
 斯坦利·米尔格拉姆
- 70 米尔格拉姆的服从研究
- 72 刻板印象威胁
- 74 追随领导者

77 个体差异

- 78 术语
- 80 乌比冈湖效应
- 82 大五人格
- 84 基本归因错误
- 87 人物传略：
 汉斯·艾森克
- 88 “先天经由后天”理论
- 90 弗林效应
- 92 埃里克森的一万小时
 法则
- 94 姓名决定论

97 精神失常

98 术语

100 斯佩里的割裂脑实验

102 塞利格曼的预备学习

104 夏科的癔症研究

106 罗森汉的精神病院 实验

109 人物传略：亚伦·贝克

110 卡普尔的异常突出理论

112 马斯洛的人本主义 心理学

114 贝克的认知疗法

116 大脑的极端男性化状态

119 思想和言语

120 术语

122 安慰剂效应

124 巴甫洛夫的狗

126 萨丕尔-沃尔夫假说

128 乔姆斯基的普遍语法 理论

130 洛夫特斯的错误记忆 研究

133 人物传略： 伊丽莎白·洛夫特斯

134 具身认知理论

136 布罗德本特的瓶颈说

138 米勒的神秘数字七

140 意识

143 附录

144 参考资源

146 作者简介

148 词汇表

新旧派别[●]

新旧派别

术语

人类学 指对人类研究的科学。涵盖的领域包括人种的起源和发展，以及其生物特性、信仰结构和社会习俗。尽管早在公元前500年，希罗多德就探讨过这一主题，但是在文艺复兴时期，随着米歇尔·德·蒙田（Michel de Montaigne）、勒内·笛卡儿（René Descartes）和伊曼努尔·康德（Immanuel Kant）的作品问世，它才独立发展成为一门学科。该名词的英文anthropology在16世纪由德国人发明，来源于希腊语anthropos（人类）和logos（科学）。

意识 指一个人随时随刻能觉察到的所有体验。它是一个持续变化的状态，在当前的思维过程、记忆、视觉和听觉刺激以及身体经历之间移动。美国心理学家威廉·詹姆斯（William James）说，意识就像一股溪流，变化无常，不停改变方向，但根本上来说是连续的。

自我 根据弗洛伊德的理论，自我是人格中的一个有意识的、理性的部分。他认为人格由三部分构成：本我，即寻求即时满足的我；超我，即做道德判断的我；自我，即在对前两者进行调解的我。它通过运用“现实原则”来实现，这一原则迫使我们遵守当今的社会规范。弗洛伊德说，本我就像一匹马，自我就像骑着这匹马的人，控制着马的野性。

本我 根据弗洛伊德的理论，本我是人格中本能的、无意识的一面，寻求直接的满足。它的原始冲动受到自我的约束和控制。尽管本我常常与消极及反社会行为联系在一起，但是它也对本能负责，比如饥饿、口渴以及生殖冲动，这些本能对我们的生存至关重要。

超我 根据弗洛伊德的理论，即人格中做道德判断、扮演良心角色的那一部分。超我主要是无意识的，通过对父母和社会的道德准则内化而成。超我过强可能会使一个人喜欢说教，不会对他人妥协。

神经科学 指对神经系统研究的科学，包括大脑的功能以及它们对人类行为产生怎样的影响。神经科学家的基本任务就是探索大脑各部分的功能，它们完成哪个思维过程，以及如何受到外部刺激的影响。神经科学曾经是生物学的一个分支，现在被当作涵盖了其他几个学科的交叉学科，比如心理学、医学和计算机科学。

神经症 是一种轻度的精神障碍，典型特征为焦虑和恐怖症，但是没有患有妄想或者幻觉的病人那么极端。根据弗洛伊德的理论，这种病情属于自我的一种防御机制，因内心矛盾得不到解决而引发。尽管神经症曾经是一种常见的病症，但是这一术语除了在精神分析的理论与实践中有特殊用途之外，已经不再用于主流的精神病学。

精神病患者 指遭受神经症困扰或者有神经症症状的人。其症状包括癔症、强迫症和一系列恐怖症，比如广场恐怖症（害怕在公共场合遭遇恐怖袭击）和蜘蛛恐怖症（害怕蜘蛛）。

致病性的 指引起疾病或者有能力和能力引起疾病的。其英文pathogenic来源于希腊语pathos（疾病）和genesis（创始）。

人格冲突 指个体在人格的不同方面之间的冲突。根据弗洛伊德的理论，本我的原始本能与超我的道德化的自我意识在进行持续斗争，必须由自我的理性主义进行调解。如果这种冲突得不到解决，可能会导致神经症。

灵长类动物学 指灵长类动物相关研究的科学。尽管灵长类动物学是独立于心理学的一门学科，但是它们在社会群体研究和性格研究方面与心理学存在交叉。

刺激错误 指病人在“内省”期间，会说出他们可以想象到的物体的名字，而不是描述这些物体对于他们的意义的倾向。因此，仅仅陈述苹果本身不如描述它的形状、色彩及其引起的感受有用。精神病在早期常运用内省法来描述病人的头脑意识。

冯特的内省法

the 30-second theory

坐好了吗？现在告诉我，此时此刻，你的意识是什么？这就是一种内省视角，一种受到19世纪末的心理学奠基者们所青睐的研究方法。正如威廉·詹姆斯在其1890年出版的《心理学原理》一书中注解的那样：“几乎没必要去定义内省一词——毫无疑问，它的意思就是观察我们自己的思想，报告我们在其中的发现。”莱比锡大学威廉·冯特实验室的执业医师被要求按照这一方法进行长期训练（莱比锡大学被普遍认为是世界上第一个拥有实验心理学实验室的大学），目的之一是将意识经验的构成部分进行分解。尽管这一技术听起来相当简单，但是早期的先驱们还是就其方法论产生了争论。冯特曾经的学生英国心理学家爱德华·铁钦纳提出了一个尤为严格的体系，旨在避免他所说的“刺激错误”。在这种错误中，当面对诸如桌子这样的刺激时，“内省者”只报告桌子本身，而不是由于受到其颜色、尺寸、位置和构造的刺激而产生的原始感官体验。

3秒钟精髓

心理学奠基者们所青睐的研究方法是实验内省法——即报告一个人自己的意识内容。

3分钟解读

随着行为主义理论的兴起，以及人们逐渐意识到我们大脑的很多过程超出了意识的触及范围，内省法作为一种形式技术逐渐失去了宠爱。然而，每当研究对象报告他们感受或者描述他们感官知觉的时候——正如许多现代心理学实验所发生的部分情况那样——他们实际上就是在进行内省。

相关理论

华生的行为主义理论

6页

精神分析法 8页

3秒钟人物

威廉·詹姆斯

WILLIAM JAMES

1842—1910

爱德华·铁钦纳

EDWARD TITCHENER

1867—1927

威廉·冯特

WILHELM WUNDT

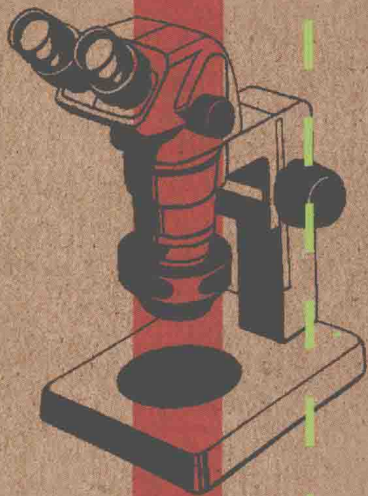
1832—1920

本文作者

克里斯蒂安·杰瑞特

Christian Jarrett

没有人能比你更直接抵达你的大脑。这就是为什么就算在发明大脑扫描仪之后，内省法仍然是一种有效的研究方法。



华生的行为主义理论

the 30-second theory

3秒钟精髓

唯一可靠的证据就是那些你能够直接测量的。对于心理学而言，这就意味着我们只需要探讨行为，而不是心理状态。

3分钟解读

现代心理学家否定了行为主义理论的核心观点（即不可能科学地探讨大脑结构）。尽管如此，行为主义理论的很多方面仍然是现代心理学的核心。这些方面包括：在控制实验中对客观测量的重视，对人类与非人类动物的心理学现象的一般研究，以及心理学家对学习研究的热衷。

早期的心理学家通过对自己的思想进行反思以及他人的思想汇报来进行思想研究。行为主义学家拒绝了这一方法。他们争论的主要观点是，科学必须基于每个人都能认同的数据，这些数据必须要可靠而且可以客观测量。这就意味着要抛弃谈话和思想汇报，关注简单的行为。行为主义学家不依靠主观印象，而是去做实验，在实验中控制输入（即“刺激”）并测量输出（即“反应”）。他们希望通过这些实验推断出输入和输出之间的关系，而不必关注大脑这个介于两者之间的“黑匣子”。例如，一只老鼠每按压操纵杆三次，会得到一份食物奖励。通过记录这只老鼠按压操纵杆的次数，随着时间推移，你就能得到对于它的学习效率的客观记录。与这个例子类似，行为主义理论最有名的发现与基本学习机制有关，即描述了如何通过重复或者奖励从而习得刺激与反应之间的联结。行为主义学家强调简单的行为，这使得他们能够发展适用于人类以及非人类动物的理论。

相关理论

冯特的内省法 4页
认知革命 12页
巴甫洛夫的狗 124页

3秒钟人物

克拉克·赫尔
CLARK HULL
1984—1952
伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳
B.F. SKINNER
1904—1990
爱德华·李·桑代克
EDWARD THORNDIKE
1886—1959
约翰·布罗德斯·华生
JOHN B. WATSON
1878—1958

本文作者

汤姆·斯塔福德
Tom Stafford

行为主义学家对大脑这个“黑匣子”不感兴趣，他们只关注可以观察到的外在行为。

