



美国中学生
课外读物

美国家庭
必备参考书



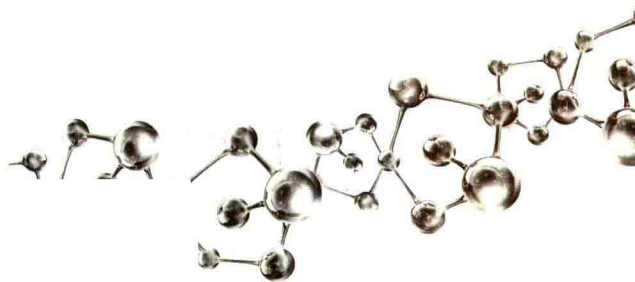
1000个心理学知识

人是如何发育的

THE HANDY PSYCHOLOGY ANSWER BOOK

人的一生心理发育过程是怎样的
在心理学成为一门独立的学科之前人们是如何认识人的行为的
大脑如何影响人们的行为

[美] 丽莎·J.科恩 /著
刘淑华 /译



历史和科学从未如此引人入胜。

——美国卡耐基图书馆



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press



美国中学生
课外读物

美国家庭
必备参考书



1000个心理学知识

人是如何发育的

THE HANDY PSYCHOLOGY ANSWER BOOK

人的一生心理发育过程是怎样的
在心理学成为一门独立的学科之前人们是如何认识人的行为的
大脑如何影响人们的行为

[美] 丽莎·J.科恩 /著
刘淑华 /译



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

人是如何发育的: 1000 个心理学知识 / (美) 科恩著; 刘淑华译. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2015.6

(美国科学问答丛书)

ISBN 978-7-5439-6655-0

I . ① 人… II . ① 科… ② 刘… III . ① 心理学—通俗读物 IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 088650 号

The Handy Psychology Answer Book

Copyright © 2011 by Visible Ink Press®

Translation rights arranged with the permission of Visible Ink Press.

Copyright in the Chinese language translation (Simplified character rights only) ©

2012 Shanghai Scientific & Technological Literature Press

All Rights Reserved

版权所有 • 翻印必究

图字: 09-2012-247

总 策 划: 梅雪林

责任编辑: 张 树

封面设计: 周 婧

丛书名: 美国科学问答

书 名: 人是如何发育的

[美] 丽莎·J. 科恩 著 刘淑华 译

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷有限公司

开 本: 720×1000 1/16

印 张: 16.5

字 数: 278 000

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-6655-0

定 价: 38.00 元

<http://www.sstlp.com>

前言

从孩提时代起,我就对心理学如痴如醉。我想知道是什么原因能让人们去做想做的事,在他们行为的背后有着怎样的故事。我想剥去思维的外衣,去看看大脑这架机器。多年以后,我仍然醉心于心理学这门科学。心理学是人类一切行为的基础。我们为何会有这样的思维方式、感觉方式和行为方式?我们爱、恨、吃饭、工作和舞蹈的方式为何如此?我们的1.36千克(3磅)重的大脑如何造就了如此不可思议而又复杂的人类行为?我们的心理在多大程度上归因于基因?又在多大程度上归因于环境?这些问题每天都要在全美国乃至全世界数以千计的实验室和咨询室中被提出。如今,我们比以往任何时候都更接近这些古老问题的答案。虽然,我们并没有揭示人类大脑全部的非凡的秘密,但毫无疑问的是,我们能够掌握——甚至已经掌握了——关于我们思维过程的大量信息。此外,这些发现还能够帮助数以百万的人减轻痛苦、提升他们的生活质量。

有趣的是,在过去,公众对于心理学界的主要人物颇为了解。50年前,任何一个普通的路人都可能对西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud)、B. F. 斯金纳(Burrhus Frederic Skinner)和让·皮亚杰(Jean Piaget)的喜好津津乐道。人们曾一度十分理解心理学领域的重要性及其与日常生活的联系。在当今时代,对心理学领域贡献的认识还远达不到一般程度。也许心理学——即心理的科学学科——已经成为心理学其自身成功的牺牲品。当然,脱口秀节目和杂志通常也有很多心理学话题。菲尔博士(Dr. Phil)、劳拉博士(Dr. Laura)和乔伊斯博士兄弟(Dr. Joyce Brothers)也因此家喻户晓。但我认为,如今大众心理学的娱乐价值已经超过了对这项严肃科学的理解。

与此同时,心理学在学术界也泛滥成灾。心理学难以置信地成为大学生和研究生追捧的流行专业。但在大学里,该领域的严肃性要远远大于其内在的娱乐价值。因此,心理学现在已经分为两部分:一是具有娱乐性质但不严谨的通俗心理学;二是严肃且非专业人士不易理解的学术心理学。

本书采用了一种折中的方式,提供了既对公众有吸引力又便于理解的精确的科学观点。

本书采用问答的形式来组织。每个问题在一至两个自然段的篇幅内完成回答,其目的就是将复杂的话题拆成零散的观点。书中的问题均经过精心筛选,以叙述的形式进行回答,使你可以随时开卷浏览。如果你愿意,你可以从头到尾阅读本书。当然,你也可以随意翻阅,从特别吸引你的问题开始阅读。

写作本书时,我采用了为其他专业期刊撰写科学文章时使用的科学标准,并力图在书中只呈现有坚实事实作为依据的结论。在专业论文中,你会在行文过程中引用原始资料,也就是你获得这些信息的出处。尽管出于科学的严谨性这么做十分必要,但如果仅是泛泛的阅读就不必苛求了。

本书的目标阅读群体是普通大众。任何对心理学有一点兴趣的读者都可以拿起这本书,更多地了解这一领域。你在大学学过心理学吗?你始终对心理学感兴趣吗?你自己或者你的家人有过心理问题吗?你会考虑在心理健康领域开创自己的一番事业吗?或者你仅仅是在惊讶人们为何会有这样或那样的行为方式?那么,这本《心理学基础知识》就是你的最佳选择。

无论你出于什么原因拿起这本书,我希望当你掩卷时,你能对心理学的迷人之处及它在日常生活中带给我们的重要意义有着更深刻的理解。

[美] 丽萨·J. 科恩博士

目录

CONTENTS

前言	1
----	---

一 基础知识简介	1
基础知识	1
在心理学成为一门独立的学科之前	5
其他文化中的心理学	15
历史与先驱者	18
西格蒙德·弗洛伊德	24
约翰·华生和B. F. 斯金纳	28
让·皮亚杰	32

二 心理学理论的更迭	37
行为主义	37
格式塔理论	47
精神分析理论	54
荣格的分析心理学	58
人本主义理论	63
依恋理论	67
社会生物学和进化心理学	77
神经生物学理论	89
认知科学	91
心理学	93
心理测试	99



目录

智商测试	104
三 大脑与行为	111
neuroscience 中的基本概念	111
大脑的主要结构	113
大脑的进化	122
从大脑到思维	137
大脑是一个绘图师	137
感觉和知觉	139
运动行为与意向运动	145
认知功能与行为控制	150
情绪	151
情绪与边缘系统	153
哺乳动物的情绪	155
额叶对边缘系统的控制	156
神经递质和其他大脑化学物质	159
环境对大脑的影响	166
四 一生中的心理发育过程	170
弗洛伊德的性心理发展阶段	171
埃里克·埃里克森的社会心理阶段	175
玛格丽特·马勒	178
让·皮亚杰的认知发展理论	184



Contents

科尔伯格的道德发展阶段	189
文化的作用	192
婴儿期	196
学步期	202
学龄前时期(3—5岁)	208
学龄期(6—11岁)	213
青春期(12—18岁)	220
青年时期(19—40岁)	233
中年时期(40—60岁)	240
老年时期(60岁及以上)	246
生命的尽头: 面对死亡	254



基础知识简介

基础知识

► 什么是心理学？

心理学是对大脑和行为的系统研究，它涉及的范围极其宽泛，其中包括动机和信息处理问题、正常行为和变态行为、心理健康和精神疾病、个体和群体以及在他们特定的生活环境中有何种心理机能的人。

► 心理学与日常生活有何联系？

心理学与日常生活的各个方面密切相关。心理学的问题涉及我们爱、折磨和欲望的方式与原因，与我们如何养育孩子紧密相连，同时也探究我们工作如何成功或失败以及其原因是什么。同时，心理学也让我们了解人们为何对名人痴迷、为何对他们的婚姻经常失败的原因高度关注。当然，心理学有时候看起来可能十分抽象，其隐含的意义会触及人类思维、感觉和行为的各个方面。

► 心理学与生物学和社会学如何相互影响？

人类的大脑不能独立工作，它只能在生物基础上并在社会条



件下才能发挥作用。因此,心理学是生物学——特别是大脑生物学——和研究群体行为的社会学的接合点。

► 心理学家的工作是什么?

心理学是一个非常广泛的领域,它不但要进行科学研究,还要对研究成果加以实践应用。心理学家要承担科学家、临床医生、教师、作家、咨询师和评价者的任务。他们还进行实证研究、提供治疗和评估方案、评价在不同工作环境下——如政府、学校和司法系统等——不同个体的心理状态。此外,心理学家也为公司、学校、军队、警察部队、运动队甚至摇滚乐队的成员做心理咨询工作。作为一门人类行为的研究,心理学可以应用于人们生活的各个领域。



► 美国心理学会是什么?

美国心理学会(The American Psychological Association, 简称APA)成立于1892年,其成员约15万人。该学会设有54个专业分会,涉及心理学的各个领域。美国心理学会是世界上最古老、最庞大的心理学组织。

► 心理学家和精神病学家有何区别?

心理学家和精神病学家的的工作常有所重叠:他们都对精神疾病进行诊断和评估,提供心理疗法并进行研究。不过,他们的学习背景及接受的培训却大相径庭。一般说来,心理学家通常主修心理和行为,而精神病学家则是精神疾病方面的专家。心理学家在高等学府接受教育,其最高学位是心理学博士学位。不过,在美国只有极少数的州授予心理学家开具处方药的特权,而一般情况下他们是不会为患者开药的。此外,并非所有的心理学家都从事临床工作。相反,精神病学家则是在医学界接受训练,他们都是医生,在医学院接受教育,取得医学博士

学位。精神病学家都接受临床培训,其工作重点是对严重精神疾病的评估和药物治疗。

► 美国心理学会设有哪些部门?

美国心理学会设有如下专业分会:

1. 普通心理学学会 (General Psychology)
2. 教学心理学学会 (Teaching Psychology)
3. 实验心理学学会 (Experimental Psychology)
4. 评估、测量和统计学学会 (Evaluation, Measurement, and Statistics)
5. 行为神经科学和比较心理学学会 (Behavioral Neuroscience and Comparative Psychology)
6. 发展心理学学会 (Developmental Psychology)
7. 人格与社会心理学学会 (Personality and Social Psychology)
8. 社会问题心理研究学会 (Social Issues)
9. 美学、创造力和艺术心理学学会 (Aesthetics, Creativity and the Arts)
10. 临床心理学学会 (Clinical Psychology)
11. 心理咨询学会 (Consulting Psychology)
12. 工业和组织心理学学会 (Industrial and Organizational Psychology)
13. 教育心理学学会 (Educational Psychology)
14. 学校心理学学会 (School Psychology)
15. 咨询心理学学会 (Counseling Psychology)
16. 心理学家公共服务学会 (Psychologists in Public Service)
17. 军事心理学学会 (Military Psychology)
18. 成人发展与衰老学会 (Adult Development and Aging)
19. 应用实验和工程心理学学会 (Applied Experimental and Engineering Psychology)
20. 康复心理学学会 (Rehabilitation Psychology)
21. 消费心理学学会 (Consumer Psychology)
22. 理论与哲学社会心理学学会 (Theoretical and Philosophical Psychology)
23. 行为分析学会 (Behavior Analysis)



24. 心理学史学会 (the History of Psychology)
25. 社区心理学学会 (Community Psychology)
26. 精神药理学和药物滥用学会 (Psychopharmacology and Substance Abuse)
27. 心理治疗学会 (Psychotherapy)
28. 社会心理催眠学会 (Psychological Hypnosis)
29. 国家、省和地区事务心理学会 (State, Provincial, and Territorial Psychological Association Affairs)
30. 人文心理学学会 (Humanistic Psychology)
31. 知识产权和发展障碍学会 (Intellectual and Developmental Disabilities)
32. 人口与环境心理学学会 (Population and Environmental Psychology)
33. 妇女心理学学会 (Psychology of Women)
34. 宗教心理学学会 (Psychology of Religion)
35. 儿童和家庭政策与实践学会 (Child and Family Policy and Practice)
36. 健康心理学学会 (Health Psychology)
37. 精神分析学学会 (Psychoanalysis)
38. 临床神经心理学学会 (Clinical Neuropsychology)
39. 法学心理学学会 (Psychology-Law)
40. 心理学家独立实践学会 (Psychologists in Independent Practice)
41. 家庭心理学学会 (Family Psychology)
42. 同性和双性恋者心理研究学会 (Lesbian, Gay, and Bisexual)
43. 少数民族问题心理研究学会 (Ethnic Minority Issues)
44. 媒体心理学学会 (Media Psychology)
45. 运动心理学学会 (Exercise and Sport Psychology)
46. 和平、冲突和暴力心理学学会 (Peace, Conflict, and Violence)
47. 团体心理治疗学会 (Group Psychology and Group Psychotherapy)
48. 成瘾研究学会 (Addictions)
49. 男性心理研究学会 (Men and Masculinity)
50. 国际心理学学会 (International Psychology)
51. 临床儿童和青少年社会心理学学会 (Clinical Child and Adolescent Psychology)
52. 儿科心理学学会 (Pediatric Psychology)

53. 药物治疗学会 (The Advancement of Pharmacotherapy)

54. 心理创伤学会 (Trauma Psychology)

在心理学成为一门独立的学科之前

► 心理学是何时形成的？

由于依托于科学革命，相对而言，对于心理过程的研究还是一门新兴学科。威廉·冯特 (Wilhelm Wundt, 1832—1920) 被认为是将心理学设为独立学科的创始人。1879年，他在德国莱比锡大学 (University of Leipzig) 开设了第一个研究心理的实验室。冯特的兴趣点是通过系统内观法来探究人类意识，并对实验对象进行训练以了解他们在物理刺激下产生的感官体验。

► 心理学形成之前该学科是怎样的？

现代心理学是科学革命的产物。如果没有推理的系统应用和构成科学方法基础的观察，就不会有现代心理学。不过，当代心理学也并非无因可循。在西方历史中就可以找到现代心理学的影子。过去的几个世纪的古希腊哲学、中世纪基督教和后文艺复兴时期的哲学家都提出过心理学的核心问题。这些问题既有不同于我们现在的心理学的观点，也有一些观点为我们现在的心理学奠定了基础。

► 古希腊人关于心理学有什么看法？

2 500年前，古希腊哲学家不再质询关于上帝的那些高深莫测的问题，而是将注意力转到了自然界。此后，随之而来的问题就是人类在这个世界中的地位。什么是知识？我们如何获得知识？我们与情绪的关系如何？尽管以现代标准看来，其中一些问题的答案显得十分怪异，但大多数问题的答案至今仍得到我们的认可。



🎧 “心理学”的英文“psychology”的希腊语词根是什么？

“心理学”的英文“psychology”源于希腊语“psyche”，其意义是“灵魂”。而“logos”的意思则是“合乎逻辑的陈述”。不过，需要注意的是，希腊人对于“心灵”概念的理解与我们的想法大相径庭。总的说来，希腊人在理解“心灵”时更为具体，基本不会考量主观体验的复杂性。

🎧 荷马是否提出过“心灵”的概念？

荷马（Homer）的传奇史诗《伊利亚特》（*Iliad*）和《奥德赛》（*Odyssey*）可以追溯到公元前8世纪。尽管荷马史诗书写了关于激情的不朽传说与戏剧，但他对于人类心理的理解还是与我们当今的观点完全不同。在荷马史诗中既没有“意识”的真正定义，也没有提及人物内心的情感和想法激发了其行为，但人物的内在动机却通过上帝的想法施加其身。如雅典娜（Athena）让奥德修斯（Odysseus）随心所欲地做事。不存在精神世界的抽象想法，只是通过具体的、实在的术语来理解意识。例如，希腊语中的“noos”（后来拼写成nous）——后来用来表示“意识”——就被人们更具体地理解为“视觉”。而后来意为“灵魂”或“心灵”的希腊语“psyche”在荷马那个年代则仅仅指生命的体征——“血液”或者“呼吸”。

🎧 希腊人从何时开始注意心理学问题？

前苏格拉底时代的哲学家们——即苏格拉底（Socrates）之前的哲学家们——生活在公元前6世纪至公元前5世纪初。诸如阿尔克迈翁（Alcmaeon）、普罗泰戈拉（Protagoras）、德谟克利特（Democritus）和希波克拉底（Hippocrates）都曾提出过与现代观点相关的概念。他们关注的重点从上帝转向自然界，并将精神活动归因于大脑中的“意识”。前苏格拉底时代的一些哲学家相信，我们对于这个世界的知识只能通过感觉器官获得。由于我们只能看、听、闻和触摸，所以人类所有的知识必然是主观的，而且是因人而异的。这种关于人类知识的相对主义观点十分极端，但却与现代心理学密切

相关。

► 是否所有的古希腊观点都会在现代科学中得以体现？

从现代的观点来看，并非所有的古希腊观点都有道理。例如希波克拉底认为，精神疾病是由黑胆汁、黄胆汁、血液和黏液的失衡造成的。而阿尔克迈翁则认为感知是通过气管到达大脑的。不过，试图寻找心理过程的生理解释却与现代观点极其相似。



► 四种体液是什么？

希波克拉底（公元前460—公元前377）是一位杰出的古希腊医师，他提出的“四种体液”的观点在此后的2000年中一直影响着医学理论。希波克拉底的生理学理论以另一位前苏格拉底时代的哲学家——恩培多克勒（Empedocles，公元前492—公元前432）的观点为基础。恩培多克勒认为，整个世界是由泥土、空气、火和水组成的。希波克拉底提出的四种体液——黑胆汁、黄胆汁、血液和黏液——对应恩培多克勒提出的四种元素。尽管希波克拉底将所有的心理过程（如喜悦、悲伤等）归因于大脑，但他还是认为心理和生理健康都要建立在这四种体液平衡的基础上。几个世纪后，罗马医师盖伦（Galen，公元前201—公元前130）发展了希波克拉底的观点，创造出人格类型学。有忧郁人格的人（源于黑胆汁）容易沮丧；火暴易怒的人（源于黄胆汁）更易生气；天性乐观的人（源于血液）精力充沛、勇敢无畏、浪漫多情；性情冷漠的人（源于黏液）处事冷静，不易烦躁不安。每种人格类型的形成都是体内某种体液过剩的结果。尽管现代科学已经证实了这种理论并不正确，但人们至今仍在使用盖伦创造的术语来描述人格特质。



► 柏拉图和亚里士多德关于心理学有什么看法？

柏拉图（Plato，公元前428—公元前347）和亚里士多德（Aristotle，公元前384—公元前322）是两位声名显赫的希腊哲学家，他们都对西方思想产生了深远的影响。虽然他们两人都不是因为其心理学观点而闻名于世，但他们的理念却都影响了西方的心理学观点。柏拉图认为，真理存在于抽象的观念或形式中，只有通过推理才能获得。我们从感官获得的信息是暂时的，因此也是虚假的。获得概念和范畴是一种与生俱来的能力，这一主张与现代认知心理学和神经科学的观点一致。亚里士多德更热爱自然界，他认为知识来源于我们对自然的观察，来自系统的、有逻辑的推理。他提出逻辑推理能力是与生俱来的，但知识却只能通过我们的感官来获得。就是以这样的方式，亚里士多德为现代科学奠定了基础。

► 柏拉图的思想以某种方式为弗洛伊德的理论奠定了基础？

柏拉图关于情绪和情绪控制的思想为弗洛伊德的自我和本我理论奠定了基础。柏拉图将心灵分为三个部分：欲望、理性和精神。这一理论无疑与弗洛伊德的本我、自我和超我有着某种联系。就像柏拉图所做的关于心灵的那两匹战马和



生命是否有目的？

亚里士多德认为，地球上的一切事物都有存在的目的。橡子的目的是要长成橡树，刀子的目的是切割东西，烤炉的目的是进行烘烤。由于人类是唯一能够进行推理的动物，所以我们的目的也就是推理。只要遵循自己的目的而生活，我们就可以生活得正直善良，并最终获得幸福。

目的分为两种：内在目的和外在目的。内在目的是生物体本性中所固有的，如橡子的固有特性决定它将成长为橡树。而外在目的则是外在力量——例如神——所赋予的。

然而，并不是所有的现代观点都认为生命是有目的的。从达尔文（Darwin）的自然选择观点来看，基因的多样性是随机产生的，只有在碰巧适应了环境、促进了物种生存的条件下，某种基因才会持久存留下来。人类进行推理并不是因为这是我们的目的，而是因为我们碰巧以这种方式来进化，推理能力可以帮助我们这个物种存活下来。



亚里士多德认为，一切事物都有其目的。例如，橡树果实的目的是要长成橡树，人类的目的是要思考和保持理性。（图片来源：iStock 图像）

不过，目的论的观点与其他一些现代理论不谋而合。例如，人文主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow, 1908—1970）认为，我们都希望达到展露自我个性的自我实现状态，以激发全部的情绪潜能。事实上，这就是我们的目的。

西格蒙德·弗洛伊德也可能受到了目的论的影响。他曾与一位研究亚里士多德的学者弗朗兹·布伦塔诺（Franz Brentano）共同钻研此问题。

御马人的比喻那样，他相信只有控制肉体的激情才能实现更高的目标。一匹战马是上帝的御驾，它是永生的，并渴望达到精神的美好境界。而另一匹马则是凡马，它只想坠入凡尘，肆意挥洒动物般的激情与欲望。这时，御马人就必须控制凡马的动物欲。只有这样，心灵才能获得真正的幸福。所以，我们可以把凡马看成是本我，把御马人看成是自我；而从更宽泛的意义上，我们则可以把永生的马看作是超我。

► 罗马演说家西塞罗关于心灵有什么看法？

尽管罗马人在法律、工程学和战争等领域的成就更为卓越，但他们同样拥有