



每天学点心理学

# 写给年轻人的 心理学

畅销全球的优秀社会科学读物  
最适合年轻人读的心理学经典

【美】琳达·L. 沃里克  
莱斯利·博尔顿 著  
杨家倩 译

译成近20种语言  
全球销量1000万册

美国心理学会面向年轻人学习心理学的  
推荐用书

每天学点心理学

写给年轻人的

# 心理学

常州大学图书馆  
藏

沃里克  
琳·达利·莱斯利·博尔顿 著

杨家倩 译

# 黑版贸审字 08-2007-030

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

每天学点心理学: 写给年轻人的心理学 / [美]沃里克, [美]博尔顿著;

杨家倩译. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5388-6637-7

I. ①每... II. ①沃... ②博... ③杨... III. ①心理学

—青年读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 081907 号

THE ENERYTHING PSYCHOLOGY BOOK by Lynda L.Warwick,PH.D.and  
Lesley Bolton

Copyright©2004 F+W Publications,Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright©2006 Beijing Zhongzhibowen Book  
Publishing Co.,Ltd.

This edition published by arrangement with Adams Publishing,a Division of  
Adamas Media Corporation through Bardon Chinese Media Agency.

ALL RIGHT RESERVED

每天学点心理学

写给年轻人的心理学

MEITIAN XUEDIAN XINLIXUE

XIEGEI NIANQINGREN DE XINLIXUE

作 者 [美]琳达·L.沃里克 莱斯利·博尔顿

译 者 杨家倩

责任编辑 徐增光

封面设计 刘 洋

文字编辑 杨 君

美术编辑 刘少娟

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: 53642143 (发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市明华装订厂

开 本 680×1020 1/16

印 张 14.5

版 次 2011 年 5 月第 1 版·2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6637-7 / B·129

定 价 26.80 元

# 前言

## P R E F A C E

我们每个人都对心理学充满兴趣，不是吗？心理学围绕着每一个人，它是我们身边世界的一部分，也是我们自身的一部分。从初学走路的孩子令父母每天不得空闲，一遍又一遍地问“为什么”并执著地寻求着答案，到隔壁女邻居不停地问自己“为什么”，想要解答她生活中的种种困惑。每个人都有了了解自己和周围事物的愿望，心理学正是帮助我们回答这些问题的老师。

心理学是一门发展中的学科，它致力于发现、理解和解释人的本质，是我们认识“自己”的行为和精神的一个过程。因为心理学是一张复杂的研究网络，所以仅仅一本书不可能涵盖所有的信息。本书的目的在于帮助人们对心理学的关键理论有最基本的正确的理解，从而为进一步的学习奠定一定的基础。希望每一位阅读者都将心理学视为一门生活的学问，并且渴望汲取它给我们带来的那些营养。无论你曾怎样设想心理学，我都希望你先将这些设想放在一旁，从崭新的角度开始阅读。

无论你是否意识到，人们都通过每天向自己提出问题的方式，早已开始了心理学的学习，而且人们本能地对自己和他人的感情、行为和动机充满了好奇。通常，人们都在探索着自己所处的环境，并且评价着自己对它的适应程度。人们也总是不间断地接受各种感官知觉，并且处理着它们。以上这些，甚至更大的范畴，都属于心理学研究的领域。

为了打好基础，我们将首先学习心理学的不同分支，以及它们如何对现代心理学知识体系做出各自的贡献。探寻各种理论不断发展的进程，是一件十分有趣的事情。因为心理学是一门不断发展的学科，所以了解和阐明前人获得的知识也是不可忽视的。我们甚至会对过去使用的某些治疗手段感到震惊。

我们还将看到大脑的生物和生理作用，以及这些作用是怎样相互联结的。正因如此，我们才能够成为现在的自己——从人格到智慧，从动机到

情绪。作为人类，我们是有惊人思维能力的复杂生物。没有两个人是完全相同的，因此我们还会探索造成这种不同的原因。

当然，一本心理学书籍若没有精神障碍方面的探查就不能算是完整的。这是一个令人着迷也令人恐惧的话题。电影、电视和纸质、网络等各种媒体让我们对精神障碍患者的生活有了一孔之见，但这些仅是一孔之见，而且通常是不正确的。例如，人们倾向于将精神分裂症与多重人格障碍混为一谈，虽然这两种障碍是完全不同的。精神障碍患者的世界对大多数人而言都是未知的，但它却带来了如此众多的影响。通过学习这些障碍和它们的起因、症状以及治疗手段，我们能够更深入地了解人类的精神世界。

心理学打开了一道自知的大门。我们会在本书中找到许多答案来解释自己为何会以这种或那种方式做出感受和行为。学习知识总是有着更多的空间，如果能够更好地了解自己，我们就可以开始了解他人和周围的世界。所以，让我们现在就开始吧！

琳达·L.沃里克博士  
莱斯利·博尔顿

# 目录

## CONTENTS

### 第一章

## 心理学的昨天和今天

一、什么是心理学 .....	1
二、早期心理学 .....	4
三、心理分析 .....	5
四、行为主义 .....	6
五、人本主义心理学和积极心理学 .....	9
六、认知心理学 .....	10
七、生物心理学 .....	10
八、现代心理学中的文化、种族划分及多样性 .....	11

### 第二章

## 心理学家如何获得信息

一、实验——心理学的基础 .....	12
二、观察的学习 .....	14
三、病历与访谈 .....	15
四、自我报告、问卷与调查 .....	16
五、心理学测验 .....	17
六、统计学的重要作用 .....	17
七、心理学研究中的道德标准 .....	19

### 第三章

## 心理学中的生物学

一、神经元及其功能 .....	21
二、中枢神经系统 .....	22
三、周围神经系统 .....	23
四、内分泌系统 .....	25

五、基因及其功能 .....	25
六、基因表达 .....	27
七、进化与人类 .....	29

## 第四章

# 什么使我们成为人类

一、人脑的起源 .....	31
二、前脑的机构和功能 .....	32
三、大脑 .....	33
四、研究人脑的传统方法 .....	34
五、神经系统学与脑成像 .....	35
六、什么是精神——早期观点 .....	37
七、什么是精神——基于神经系统的观点 .....	37

## 第五章

# 我们如何体验世界

一、感觉和知觉 .....	39
二、眼睛和视觉 .....	40
三、视知觉 .....	43
四、耳朵和听觉 .....	46
五、听知觉 .....	47
六、嗅觉和味觉 .....	48
七、皮肤的感觉 .....	49
八、肌肉运动知觉和平衡 .....	50

## 第六章

# 好心情,坏心情

一、情绪与动机 .....	51
二、情绪的生理学 .....	53
三、情绪中大脑的角色 .....	54
四、情绪的种类 .....	54
五、情绪的说明 .....	56
六、攻击性行为 .....	56

七、所有的人都具有相同的情绪吗 .....	59
-----------------------	----

## 第七章

### 我们为何这样做

一、动机的类型 .....	60
二、脑在动机中的角色 .....	61
三、动机的生理学机理 .....	62
四、饥饿动机 .....	64
五、进食障碍 .....	66
六、性动机 .....	67
七、性取向 .....	69

## 第八章

### 改变意识状态

一、意识水平 .....	70
二、睡眠 .....	72
三、睡眠障碍 .....	73
四、我们为什么会做梦 .....	74
五、催眠及其作用 .....	75
六、冥想 .....	76
七、精神药物及其作用 .....	77
八、药物滥用及依赖 .....	78

## 第九章

### 条件反射与学习

一、适应——学习的最基本方式 .....	80
二、条件反射 .....	81
三、经典性条件反射 .....	81
四、经典性条件反射的应用 .....	83
五、操作性条件反射 .....	84
六、操作性条件反射的应用 .....	85
七、通过观察和模仿学习 .....	88



## 第十章

# 我们怎样记忆,我们为何遗忘

一、记忆概述 .....	89
二、感觉记忆和外来刺激 .....	91
三、短期记忆和工作记忆 .....	91
四、长期记忆以及它们是如何存储的 .....	93
五、对于遗忘的解释 .....	94
六、关于抑制理论的辩论 .....	97
七、改善记忆的技巧 .....	98

## 第十一章

# 语言与交流

一、语言的语法及词汇 .....	99
二、语音学与音韵学 .....	100
三、词法 .....	102
四、句法 .....	103
五、语义学以及语用论 .....	105
六、手势及其他非语言交流 .....	108
七、其他动物能够学习人类的语言吗 .....	108

## 第十二章

# 思考、认知以及解决问题

一、认知的观点 .....	110
二、知识单元 .....	111
三、形式推理 .....	113
四、非形式推理 .....	114
五、问题解决中的策略 .....	115

## 第十三章

# 人格和人格测试

一、人格是什么 .....	118
二、遗传、环境与人格 .....	120

三、特征 .....	122
四、心理动力学观点 .....	123
五、心理分析途径 .....	125
六、人文主义观点 .....	127
七、流行的人格测试 .....	127

## 第十四章

### 应对生活的困难,实现幸福

一、紧张性刺激和压力 .....	130
二、压力影响身体健康 .....	133
三、压力影响精神健康 .....	135
四、调整障碍 .....	136
五、工作倦怠 .....	137
六、应对压力的更好方法 .....	138
七、防御机制 .....	138
八、积极心理学和主观幸福 .....	139

## 第十五章

### 障碍:当思想和感情出错时

一、什么是异常 .....	140
二、焦虑障碍 .....	143
三、情绪障碍 .....	145
四、精神分裂症 .....	147
五、人格障碍 .....	150
六、精神障碍的起因 .....	151

## 第十六章

### 心理疗法以及治疗的途径

一、心理分析与心理动力途径 .....	154
二、药物途径 .....	156
三、人文主义途径 .....	159
四、认知-行为途径 .....	160

五、团体疗法 .....	163
六、自助 .....	164

## 第十七章

### 关于你自己和他人的思考

一、人类是社会存在 .....	167
二、信条与态度 .....	168
三、社会图示与脚本 .....	170
四、形成印象 .....	171
五、理解你自己和他人的行为 .....	172
六、刻板形象与偏见 .....	174

## 第十八章

### 社会的相互影响与人际关系行为

一、那个人与那种情形 .....	176
二、顺从 .....	178
三、从众与同龄人压力 .....	179
四、服从 .....	180
五、友谊和浪漫关系 .....	181
六、利他主义 .....	182
七、侵略性及其起因 .....	183
八、群体精神 .....	184

## 第十九章

### 人的发育：从受精到出生

一、基因、配子与受精 .....	185
二、胚胎期 .....	187
三、胎儿期 .....	188
四、出生过程 .....	189
五、母亲健康及营养 .....	189
六、母亲的疾病和药物使用 .....	192

## 第二十章

### 人的发育:幼年和童年

一、身体成长 .....	194
二、运动技能的发育 .....	195
三、认知发育——儿童如何思考 .....	196
四、语言发育 .....	198
五、自我感的发展 .....	200
六、社会和情感发育 .....	201

## 第二十一章

### 人的发育:青年期

一、生长迸发,进入青春期 .....	203
二、认知发育——青少年怎样思考 .....	204
三、形成身份感 .....	206
四、发现性欲 .....	207
五、青少年怀孕 .....	208

## 第二十二章

### 人的发育:成年期、衰老和垂死

一、身体健康 .....	209
二、成年中期的变化 .....	210
三、性欲上的变化 .....	212
四、认知成长和衰退 .....	213
五、退休 .....	215
六、死亡——发育的最终阶段 .....	216

# 心理学的昨天和今天

心理学可能比你原本认为的更加博大精深。仅就我们所做的每件事情而言,心理学家们都已经或者正在从多个方面进行研究,即使现在还没有研究的那些也已经提到了日程上。心理学的目的,就是客观并且全面地解释人类的行为。

## 一、什么是心理学

心理学是一个内容宽泛并且多样的研究领域,从19世纪开始,心理学走过了相对粗陋的初期阶段之后,逐渐发展成为一门涉及人类生活各个不同方面的学科。现代心理学包含了多个专业领域,它们相互交织,成为一个复杂的研究和实践网络。不存在可以一概而论之的所谓“心理学家”,也不可能有两个心理学家对他们所研究的学科给出完全相同的定义。如果你希望对心理学家们所做的不同工作做出透彻正确的评价,那么就请阅读本书吧。

具备一定的指导性基本概念,会对我们了解心理学有所帮助。首先有一条大多数心理学家都赞同的定义:心理学是一门研究生命有机体,着重于动物尤其是人类行为的学科。类似于这样的定义,对一些关键性要素的说明陈述如下:

### 知识点击

人们经常会将心理学与精神病学混为一谈,事实上它们是不同的。因为心理学可以被看做是“精神科学”,而精神病学则是“精神治愈”。精神病学家是指那些专门致力于了解和治疗精神及行为障碍的医生。许多心理学家也会研究和治疗上述障碍,但是心理学是一个远比此宽泛的概念。

\* 心理学这一术语来源于两个希腊词汇 psyche（灵魂或者自我）与 logos（逻辑，换个词说就是科学）。

\* 心理学毫无疑问的是一门学科，一门强调通过精细地观察和实验寻求客观证据以支持其观点的学科。

\* 行为涉及到一个生物体所做的任何事情，无论是能够直接观察到的还是需要经推断才能了解的。

\* 行为观察包括运用心理学家日臻老练的个人技巧和仪器测量、评估两种途径。

\* 只有通过推断才能了解的行为，迄今为止包括思想、感觉、动机以及许多其他“看不见”的却在我们思维中发生的活动。但在研究这些行为时，心理学家必须用那些可直接观察到的证据来支持他们的观点。

\* 据了解，一些心理学家正在从事植物以及非人类动物心理学等领域研究，但是这些研究的绝大多数目的都在于加强对人类的了解，并在此基础上善加利用。

## 1. 心理学家做什么

曾经有一条界线将心理学家们分为两类：一类是从事“基础”研究的心理学家，他们的研究以知识本身为目的——就像一个物理学家探索了解宇宙的机制；另一类是从事“应用”研究的心理学家，他们研究的目的是解决个人和社会的问题——正如一个化学家为制药公司努力研制一种更有效的药物并将其投放于市场。换句话说，从事基础研究的是“实验”心理学家，从事应用研究的通常就是“临床”心理学家。

然而在最近几十年中，这一界线已经变得有些模糊不清了。下面列出的几种心理学家，有些在从事基础研究，有些在从事应用研究，有些在从事两种领域的交叉研究。在所有心理学家中，大约有一半属于下面列出的第一种，剩下一半中的小部分包含在其他几种中——其余更多的将在本书后面的部分中谈到。

\* **临床心理学家** 研究并治疗精神和行为障碍，尤其是那些具有代表性的更为严重的情况。临床心理学家通常专门研究某一年龄层或者患有某种特殊障碍的人，精神疗法和心理测试是他们工作中很大的一个部分。

\* **咨询心理学家** 他们的工作对象是那些患有轻微障碍的人,在婚姻或生活的其他方面心存困惑的人,需要职业选择指导的人。

\* **认知心理学家** 他们可以分为许多种,但是他们有一个共同的兴趣,那就是了解基本的精神运动过程,比如如何思考、学习和记忆。

\* **社会心理学家** 其研究兴趣主要在于个体如何影响他人以及如何被他人影响,这里包括了一个人的行为如何随着社会环境的改变而改变。

\* **人格心理学家** 其兴趣有时候会和社会心理学家相互交错,因为他们关心的都是个体如何受到他人的影响从而成为现在的样子。但是,他们更关注静态的、不怎么随环境改变的人格特征。

\* **发展心理学家** 主要研究人们在生命历程中如何成长和变化,从受精到死亡。他们通常会专门研究某个年龄阶段,或者发展的某一方面,比如人格、认知或者智能。

\* **学校心理学家和教育心理学家** 他们的工作对象是教学机构中的孩子,关心的内容覆盖了从个体顺应到总体教育过程的整个范围。

\* **工业或组织心理学家** 他们致力于工作环境的研究,通常关心从工作表现到组织过程和结构等等课题。还有一些工业或组织心理学家关注人类因素,比如人和机器之间的“适合”。

\* **法律心理学家** 其研究涉及司法和校正的多种问题。这方面的一个业务领域就是鉴定以“精神错乱”为由提出的辩护。

\* **认知和行为精神系统学家** 他们是这里谈及到的心理学家中刚出现的一类。他们研究大脑、思维和行为之间的关系,所以需要接受心理学和生理学两方面的广泛训练。

可能你已经注意到了,心理学概念通常都是相互交错的。除了以上列出的说明,认知心理学即使不是完全的,也在最大限度上超越了上述其他概念的界线,社会心理学与发展心理学的关键要素也是如此。现代心理学确实是一张各种业务领域与研究兴趣错综复杂的网络,但当我们从这些和其他方面具体展开探索研究的时候,头脑中仍然应该保持着一个统一的价值倾向,这即是在最近20年中,心理学家们已经逐渐达成共识,“完整”的人才是心理学最根本的研究兴趣所在,而并非发展或者行为的某些特殊方面。但是,如何求得“完整”,仍然是制约心理学发展的一大难题。

## 2. 心理学实践中的道德标准

在美国，心理学家必须在拥有执照后才能得到对个体或组织实施心理治疗的许可。“许可制度”既证明了他们曾经受过系统训练并且在专业领域拥有与时俱进的能力，也同样要求他们在对顾客进行心理治疗时严格遵守道德标准条例。这些严格缜密的道德标准由美国心理协会（American Psychological Association, APA）详细制定。该协会是美国最大的心理学组织，他们在制定这些道德标准时，还十分注意在许多细节上清楚地说明心理学家应该做什么和不应该做什么，以确保他们完成捍卫顾客人权与尊严的职业义务。

一名心理学家除了要恪守“胜任服务工作”和“不误诊”这两条道德标准之外，还要十分严格地遵循“心理学实践是具有保密性的”这一伦理道德。比如某人在接受心理治疗的过程中，他的心理医生未经本人书面同意，是不允许泄露任何个人信息的。如果心理医生泄露了病人的个人信息，那么将会引起诉讼，至少该医生要被撤销从业执照！

也有一些例外：一种情况是，在一桩犯罪案件中，法官发布了一条法庭指令涉及到暴露当事者的隐私；另一种情况是，本人的陈述大意是企图伤害自己或者他人；第三种情况是科学知识的共享，只要以不表露本人身份的方式，他的心理医生就可以写下或与他人分享关于该案例的信息。但迄今为止最重要的仍是：个人的隐私权是个人与心理医生之间建立并保持关系的基础。

## 二、早期心理学

人们通常认为，威廉·冯特（1832~1920）于1879年在德国的莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，并把它看做是心理学诞生的标志。冯特提出通过内省法来研究人类的思维，用这种方法，尝试着洞察人们的内心的世界，并表述出当他们暴露于光或声等事物时的反应。

这一理论存在什么问题呢？虽然内省法作为一种研究方法存在了几十年，并在美国短期流行过，但它还是太过主观了。内省法常常会给出相互矛盾的信息，却没有办法证实其中的任何一个。



内省法也是美国的威廉·詹姆斯（1842～1910）在《心理学原理》（1890）一书中采用到的一种方法。这本著作被大多数心理学家认可为现代心理学开端的标志。詹姆斯深入且详细地描述了他的思想和感觉，并将此与感知、激动、记忆等心理过程相互联系。詹姆斯的很多观测结论虽然主观但是有其合理的成分，而且这些结论被之后的科学研究所证实。

詹姆斯坚定地相信心理学应该是“精神生活的研究”。他还提出——这一点与查尔斯·达尔文（1809～1882）的“自然进化论”相一致——人类的精神进化成为今天这个样子是我们的远古祖先成功适应的结果。这一观点，被称为机能主义。虽然机能主义很快就失宠，但在20世纪后期它又重新出现，并作为现今进化心理学理论和研究的雏形而日益盛行。我们将在第三章中讨论进化心理学和其他几种了解行为的生物学方法。



### 重要提示

内省法以另一种方式存在了下来。在一些心理治疗的形式中，顾客或者病人被要求描述他们内心深处的想法和感觉，这些内容我们将在第十七章中有所涉及。

## 三、心理分析

同一时期在奥地利，西格蒙德·弗洛伊德（1856～1939）正致力于心理分析理论的研究，这样的工作持续了将近40年。本书中还会多次提到弗洛伊德，并从不同方面对他的心理学理论做出详细介绍，但先有个整体把握对理解下面要阐述的心理学理论会有很大帮助。

19世纪晚期，心理学界的主流观点认为人类是理性的生物，因为人类懂得逻辑和道德，这是和其他动物的重要区别。但弗洛伊德认为，人类绝不是理性的，相反，他们被自私的“动物性”驱使（比如对食物和性的渴望，以及弗洛伊德所说的人类固有的暴力冲动）。尽管这些冲动属于弗洛伊德所谓的潜意识，他还是宣称它们是具有生物性起源的，因此“动物性”要求需要得到满足。弗洛伊德的理论是一种快乐主义的观点，他认为人活着是为了获得快乐和避免痛苦。