

简明适应心理学

Jian Ming Shi Ying Xin Li Xue

杨小兵 著

中国文史出版社

简明适应心理学

Jian Ming Shi Ying Xin Li Xue

杨小兵 著

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

简明适应心理学 / 杨小兵著. —北京 : 中国文史出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5034-4978-9

I. ①简… II. ①杨… III. ①心理学—研究 IV.B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 091522 号

责任编辑: 卢祥秋

特约编辑: 李 君

封面设计: 樊腊梅

版式设计: 童 青

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

策划制作: 钟书国际出版网

网 址: www.bookloverpress.com

印 装: 北京华正印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 21 字数: 280 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 37.80 元

文史出版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

内容提要

《简明适应心理学》属于基础理论心理学范畴。它是在对生命原理及社会原理全面综合研究的基础上建立起来的系统的、力图全面反映人类心理世界及规律的、重在原理揭示的心理学，而不是传统意义上的就心理而心理的浅层心理学；它不只是心理片段的简单罗列与只见树木不见森林的心理学，它是对生命、社会追本溯源进行跨学科、跨领域的综合研究的基础上产生的心理学，因而其在得到诸多学科支撑的同时，其学术意义又涵盖了诸多领域。因此它是可能对诸多学科的发展产生革命性影响的心理学。它是将辩证唯物主义的哲学观和生命科学的适应观、进化观有机统一，并且坚持到底的心理学，而不是唯心主义的、机械主义的、神秘主义的、主观臆断的心理学；它是开放的、包容的、谋求人类人文科学大统一的、旨在提高人类整体心理适应能力的心理学，而非独立门派的、自说自话的，只具“学术”意义的学究心理学。因而一切人类社会适应问题都可以在适应心理学的框架下得到解决，因而适应心理学对于人类社会心理适应具有广泛的、现实的指导意义。

本书特点：《简明适应心理学》对长期困扰着心理学理论的诸多重点、难点、热点问题，做了深入浅出的阐述，观点独特新颖，逻辑清晰，言之有据，对于许多传统理论和原则具有颠覆性意义。它对于日常社会心理适应中遇到的各种必须解决而又没有解决或解决得不好的问题，采取打破砂锅研究到底、解决到底的态度。因而它对于我们具体的社会适应性问题的解决亦具有普遍意义。

读者范围：因为本书讨论的都是社会适应中遇到的问题，因而它带有科普的特点。一切受过中等教育、在现实生活中遇到适应性问题、正在寻求解决的人都可以从书中受益；还因为在寻常问题的解决中，本书追本溯源，实现了许多跨学科、跨领域的重大理论突破，因而本书对于人文工作者的理论研究和社会实践亦具有建设性意义。总之一切关怀人生、关怀人类的人都是本书可能的读者。

出版目的：源于对人类对自身的无知感到震惊，我开始了心理学的学习和研究，历时二十余年，幸有所得，将之奉献于人类，自是分内之事。在我看来，就理论而言，我们一切的人文科学都是建立在对人类心理知之甚微的基础之上的；就社会生活而言，人类面临着越来越多的社会心理适应问题，而这一切都需要有一个科学的心理学。而我所做的一切努力就在于此。

自序

人类发展到今天，对心理学提出了新的要求。当人类逐渐远离暴政时代以后，行为主义心理学也就渐渐失去其价值；当人类享受了太多的自由而无所适从、难以自持时，精神分析学说也从主流社会哲学、心理学，渐渐退回到精神病理学的研究中去了。面对人类因行为自由而不知所往；因心理自由而虚无、颓废、甚至绝望，以马斯洛为代表的人本主义心理学家，为人类精神世界的重塑做出了自己的努力。然而，终因其唯心主义的心理观以及机械的、形而上学的思维方法，使得人类无法很好地应用其理论以解决精神适应方面的问题。人类或对其理论雾里看花式的无所适从、无所归依，或对其样本东施效颦般地模仿而丧失自我。虽然以后的心理学家对人本主义心理学在心理咨询中的应用等方面做出了不懈的努力，但由于不能将唯物主义引入到人类的精神领域，使得它终究仅是一幅美丽而带有神秘色彩的图画，只具美学意义。

以人文幸福为己任的、科学的人本主义心理学的建立，依然是人类赋予心理学亟待解决的基本任务。只有科学的、以人文关怀为己任的心理学，

才能够引领人类走向文明幸福的未来。它成了当代心理学家的必登之山，必济之海，它成了有识之士责无旁贷的历史使命。适应心理学对人类心理内容及过程做了辩证唯物主义的论述；对心理原理做了科学的总结；指明了人类适应的方向以及具体的方法。从而使得沿着科学的道路走向心理自由成为可能；进而使得人类在科学的意义上实现人类物质生活与精神生活的统一，而不是分裂，成为可能。

可以预见的是，适应心理学作为崭新的心理学基础理论，必将对于人类社会产生广泛而深远的影响。当然，受主客观诸多因素的影响，作为适应心理学的物质载体，本书一定存在诸多不完善之处，但我还是决定不再修改并公之于众。因为我真的担心它会在我们对于完善的无尽追求中，胎死腹中。

当本书的最终审定稿呈现于我的电脑屏幕上时，我油然而产生了死而无憾的感觉。

我爱人类！

2014年3月10日于京

目 录



导 论	
第一节 心理与心理学	1
第二节 适应心理学是关于适应的心理学	9
第三节 适应心理学的理论体系	12
第四节 适应心理学的研究方法	15



第一篇 生命原理

第一章 生命运动	18
第一节 世界统一于物质存在	18
第二节 生命的演化	22
第三节 生命运动	27
第四节 生命系统	29

第二章 本能.....	32
第一节 心理动力问题	32
第二节 关于本能	36
第三节 心理动力系统	40
第三章 性	44
第一节 性的生物学原理	44
第二节 性心理	48
第三节 性与人类社会	52
第四章 欲望.....	56
第一节 欲望	56
第二节 基本欲望	60
第三节 人类的欲望	62
第五章 生命定律.....	68
第一节 适应律、自由律、吝啬律	68
第二节 变动律与定型律	73
第三节 同一律与集合律	78



第二篇 社会原理

第六章 火与人类社会	84
第一节 人类的起源	84
第二节 由猿到人的转变	88

第三节 人类社会的形成	93
第七章 社会形态的演变	96
第一节 社会秩序的恢复	96
第二节 青铜器时代	98
第三节 冷铁器时代	104
第四节 蒸汽机时代	109
第八章 东方与西方	114
第一节 东方文明	114
第二节 西方文明	120
第三节 东方智慧与西方科学	123
第九章 人类社会的发展	127
第一节 社会发展的动力	127
第二节 公共权力的演绎	133
第三节 人类社会的发展	137
第十章 社会关系	141
第一节 利益关系	141
第二节 亲缘关系	145
第三节 人类的社会关系	149
第十一章 人性及其他	155
第一节 人性问题	155

第二节 尊严问题	159
第三节 论快乐	162

第三篇 心理原理

第十二章 心理与危机	166
第一节 生理与心理	166
第二节 人类的危机	171
第三节 危机分享	174
第十三章 意识与无意识	177
第一节 意识	177
第二节 无意识	181
第三节 意识与无意识	185
第十四章 心理定型	189
第一节 心理定型	189
第二节 心理历程	194
第三节 心理定型塑造	199
第十五章 感知	206
第一节 感觉	206
第二节 感觉阈限与感觉适应	210
第三节 知觉	212

第十六章 感情	215
第一节 情绪	215
第二节 情感	222
第三节 感情	225
第十七章 意志	230
第一节 意志的定义	230
第二节 意志能力	233
第三节 社会整体意志	237
第四节 意志自由	240
第十八章 记忆	242
第一节 记忆概述	242
第二节 记忆与意义	245
第三节 识记与激活	247
第十九章 思维	251
第一节 思维	251
第二节 形象思维与抽象思维	255
第三节 解决问题的方法	260
第二十章 学习	262
第一节 摹仿	262
第二节 学习	265

第二十一章 爱的解析	268
第一节 爱是生命的普遍现象	268
第二节 爱是科学	269
第三节 人类之爱	272
第四节 爱与社会适应	274
第二十二章 价值观念	279
第一节 价值观念	279
第二节 生存的价值观念与存在的价值观念	283
第三节 社会价值观念	289
第二十三章 人类的精神存在	294
第一节 物质与精神	294
第二节 人类的精神存在	299
第三节 宗教精神	303
第二十四章 超越自我	307
第一节 关于超越问题	307
第二节 人本主义的超越自我	310
第三节 超越自我	315
后记	321

导 论

第一节 心理与心理学

心理是生命在与环境的相互作用中产生的生物机能。它有一个物质的生理组织结构基础，可以理解为是具体的物质生理结构组织产生的机能，但是它的意义则涵盖了生命的整体以及生命的全过程。因为任何生命都不是孤立的存在，那么，个体生命的存在就会对种族整体存在产生影响。譬如心理虽然通常表现为脑的功能和神经的功能，但它对生命整体具有支配作用，并为生命的存在和发展服务。谋生、求偶、生殖、抚育等整个生命的过程都是由心理驱动生命整体来完成的，并为生命的生存和发展服务。而任何生命存在都是族群的存在，因而单个生命的心理支配下的个体生命的心理和行为，就具有了对于物种、族群的意义。达尔文不明白这一点，对生命普遍存在的“利它”行为无法做出科学的解释。他认为“利它”只存在于少数生命个体之中，是遗传的结果。而“利它”先天的竞争弱势，使得持这种特性的生命常常处于不利的地位而濒于灭绝。他不能理解这种“利它”为什么普遍存在，并且层出不穷。其实，群居条件下的生命，对于个体与族群的依存关系有天然的理解，所以“利它”就成了当然的事情了。尤其是我们人类，“利它”更是普遍平常的事情了。如果我们没有“利它”的心态，我们就不会有责任感。没有责任感，我们就无法克服困难去创建

美好的生活。我们不努力地去建立美好的社会环境，我们就将置自身及家人于水火之中，而为了建立美好的社会，我们有时要以命相搏。而当社会对我们的行为产生认同，冠予我们以神圣、崇高、伟大等词句时，实际上它已不再仅仅是个别人的心理和行为，而成了人类整体的心理和行为。而就个体而言，其在“利它”中发生的心理过程，恰恰是超越自我、回归大我的过程。就人类的心理而言，思想观念、科学、意志常常是表现为个体的心理过程，但它们都是具体的社会条件下的实践活动，都通过作用于社会而对社会乃至人类产生意义。人类因此受益的同时，也成就了行为入精神上对自我的超越。

就心理与生理的关系而言，心理是寓于生理之中的。是看不见、摸不着的东西，我们只能通过对具体的生命在具体的环境中的生理的变化，以及具体的行为和语言对生命的心理做出判断。譬如愤怒、痛苦、亢奋、攻击……它们总是由某种环境变动引起的、由具体的生理运动状态所呈现出来的生命意志的体现。这个意志过程就是心理。生命的生理运动体现的是心理的诉求，而心理的诉求通常所指向的方向是生命的生存和发展。（当然，就特殊条件下的特殊生命的心理而言，会有例外，这不在我们的讨论范围之内，我们研究的是一般条件下的一般生命的最一般的符合逻辑的规律。）通常我们研究心理学要涉及脑和神经。其实，生命的所有组成部分、生命的每一个细胞的存在和状态，都对心理产生影响，都积极地参与、支持着每一个心理过程，都对心理过程的结果承担责任。即使是无意识状态下的呼吸、心跳、肠的蠕动等无不是心理调节的结果；它们的状态无不对心理产生重要的影响。

纵观大千世界，不同形式的生命，其心理能力是不同的。是什么引起这些差异呢？人们可以给出不同的答案，而在适应心理学看来，引起生物间在心理能力方面的差异的最为根本的原因在于生存环境的不同，以及它们与环境的关系的不同。不同的生命形式与环境的关系是不同的，环境的

变动对生命存在的影响也是不同的，这就是说，不同环境中的不同的生命，它们赖以生存所需要的心理能力是不同的，依据达尔文关于生命的“用进废退”的生物原则，生命是不可能存在相对过剩的心理能力的。这就是说：不同形式的生命之间在心理能力上的差异是由其需求上的差异的。譬如同样是陆生动物的狐狸、野猪和老鼠在心理能力方面就存在着显著的差异。这是因为它们在与环境的关系方面存在差异，从而使得它们面对的生存课题不一样，进而对各种心理能力的需求不同造成的。陆生动物一般而言要比水生动物心理能力要强一些，这是因为陆地的生存环境更加险恶、艰苦和变化无常。就群居动物而言，因为单个生命无法生存才选择了群居。既是群居，就要协作。而协作又必须要有情感做基础，于是情感这一高级心理能力又成了群居动物（包括人类）所必需的基本的心理能力。就人类而言，因为是靠社会条件下的劳动和创造来谋生的，于是理智便成了必不可少的心理能力。如果人类不是以社会条件下的劳动创造为谋求生存和发展的手段和途径的话，那么我们人类就不可能发展出自己的理智和科学。

总之，离开了生命与环境的关系，离开了达尔文的“物竞天择，适者生存”这一基本线索，我们就无以理解生命，无以理解心理。

人类的心理是在适应环境谋求生存与发展中逐步发展和演变的，它是人类与环境辩证运动的产物。

当环境产生某种变化并对人类的生存和发展提出挑战时，人类或固步而死亡，或变法以图强，这时人类的心理能力和内容就会产生相应的适应性的变化，就会出现我们称之为社会进步的东西。因为要狩猎，我们发明了刀剑；因为自相残杀，我们发明了宗教；因为游牧人的侵袭，我们发明了枪炮；枪炮导致了世界大战，我们发明了核武器。于是，人类大体上迎来了世界和平。

我们人类在适应方面有自身的特点，就一般生命而言，它们主要通过生理能力的演化以适应环境的变化而获得生存和发展。而我们人类则以社

会为依托，主要靠心理能力的提高以适应环境的变化。这包括自然环境的变化和社会环境的变化。许多人类学家，对几十万年来人类在生理能力方面几乎没有什么进化而大惑不解，甚至因此怀疑《进化论》的科学性，这是因为他们对于人类的适应手段与一般生命的适应手段不同而缺乏认识导致的。同样是御寒，动物是长出毛发；而人类则是烤火、穿衣。而利用工具、生火、制衣是需要心理能力的。而人类恰恰是应用这些心理能力通过劳动创造来解决御寒问题的，因此人类不需要毛发来御寒。既然人类能够通过劳动和创造来调节人与自然的关系，以获得生存和发展的条件，那么生理方面的进化就显得没有必要了。而这正是几百万年来人类在生理能力方面几乎停止进化的原因。人类是以心理的进化取代了生理的进化，而非没有进化。达尔文的进化论学说本身并不存在问题。生命总是循着其赖以生存的环境的变化，而在生理和心理两个方面做出适应性的变化以适应生存、谋求发展的。在心理能力与生理能力之间形成互补关系。

我们说心理是生命在适应中产生的生物机能。心理的过程是在对变化感知的基础，做出的适应性的反应的同时对反应结果加以感知和记录的过程。心理能力由是得到发展和提高。它是一个主观见之于客观，能动的，其意在于主客观关系的调整的生命过程，其目标指向于生命的稳定存在和永续发展。

心理的意义在于主客观关系的调整，因而它是一个主观见之于客观的过程。生命在适应中的意愿是主观的，生命对事物的认识是主观的，持有这样的主观意识，寻求的却是通过对具体的环境与具体的生命之间的关系的调整，期望达到生命与环境的和谐、统一。其过程在形式上是客观的，在内容上则是主观的。任何人类实践，都是受制于客观条件及客观规律的实践，这就要求心理对客观的反映，必须是客观的、科学的、可验证的。

只有对客观存在及其规律有一个客观的、符合事物本来面目的反映，生命才可能发挥主观能动性，对主客观关系加以调整，以达到生命适应生