

统治世界的是心理学

〔英〕乔治·汉弗莱 著

郭本禹 王国芳 译 邵迎生 审校

统治世界的是人，统治人的是心灵。

认知自我，洞悉他人，掌握人类心灵的运行法则。

看懂心理学，你眼中的世界从此不同！



在错综复杂的世界里，抓住简单规则的真相。

THE STORY OF MAN'S MIND

THE STORY OF MAN

统治世界的是 心理学

〔英〕乔治·汉弗莱 著

郭本禹 王国芳 译 邵迎生 审校



江苏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

统治世界的是心理学 / (英) 汉弗莱著; 郭本禹, 王国芳编译. —南京: 江苏人民出版社, 2015.8
ISBN 978-7-214-16204-5

I. ①统… II. ①汉… ②郭… ③王… 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170972号

书 名	统治世界的是心理学
著 者	【英】乔治·汉弗莱著
译 者	郭本禹 王国芳
责任编辑	朱 超
装帧设计	胡椒设计
版式设计	书情文化
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏人民出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jspph.com http://jsrmcbs.tmall.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	14
字 数	206千字
版 次	2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-16204-5
定 价	35.00元

人类通过天生的感官接收外界信息，并主要根据我们已有的经验储存，以这样或那样的方式来选择和解释这些信息，其中有些信息会产生行动，有些信息由于过去经验或先天遗传的提示，则不会引起行动。正是这些心灵运转的规律，统治着世上所有的人类。

第1章 本书的目的 | 001

人是万物的尺度，但万物也是人的尺度或主人。如果人凭其经验使自己成为世界的主人，他的所作所为仍然必须接受自然世界的指导。正是因为树桩太粗大，人才不得不使用炸药。

第2章 人类之前 | 005

假如在这同一世界上居住着20种依赖不同的感官而生存的生灵，那我们将很难根据它们的描述断定它们谈论的是同一宇宙。

第3章 婴儿 | 017

想想身体急速旋转以至什么都无法辨清的感觉，再想象一下从肃穆的教堂出来置身喧闹街头的那种感觉，想象一下新牙刚刚长出时那种不寻常的感觉，想想那历经数月挥之不去、令人沮丧又百无聊赖的混乱！正是这种混沌成了我们每个人在呱呱坠地后的数月中的世界。

第4章 人是环境的产物，心理是外界感觉的产物 | 034

有一个妇女抱着一个婴儿来到伦敦医院，这个不幸的孩子在他妈妈抱着他在屋里走来走去的时候一再地被掉在地上，处于危险境地。所以这位妈妈每隔几分钟就要低头看看她的宝宝是不是还在怀里。

第5章 影响选择事件的关键——注意 | 063

每一瞬间，都有无数来自外界的刺激作用于我们每个人，其中，绝大多数的刺激都被忽略掉了，只有一小部分被我们选择并加以注意。

第6章 过去如何再现于当前 | 076

当我们看见一匹马时，映入眼帘的那个形象就“意味”着马。而对于野人来说，那种形象却毫无意义，但假如他具有了与我们同样的经验，他也会知道那是马。

第7章 人是主人 | 110

汉尼拔将军率军翻越阿尔卑斯山脉入侵意大利，征程艰难曲折。途中，他的军队遇上了无法攀越的岩石。通过观察，他发现这一障碍物是由白垩构成的，于是，足智多谋的将军下令泼上许多醋。岩石溶解了，军队轻而易举地穿越过去。

第8章 自然的生辰赞礼 | 120

一个令人生厌的脏小孩，带着神经质的抽搐，像动物园里的动物一样不停地前后摇摆，对抗拒他的人又抓又咬，对那些帮助他的人也未流露出丝毫亲昵之情，对任何事物都无动于衷。

第9章 日常保护与应急 | 141

大约有三十个青年组成一列游行队伍，他们面戴亚麻布面具，每个人都拥有两条鞭子，一条是细铁丝，另一条上竟布满荆棘。领头人一声令下，他们就开始用这些鞭子抽打自己裸露的肩膀，直至鲜血直流。

第10章 心理测量 | 160

一个人正在枫丹白露森林中散步，突然停下来惊惶失措地向附近的警察局跑去，报告说他看到一个大树枝上吊挂着一个什么东西。我的邻居家来了几位陌生的访问者，在接待了医生之后，又来了律师和牧师。我的邻居家发生了什么事？

第11章 放松身心 | 173

我们的神经能源比美元更难以积攒。我们所有的人，不论强壮还是虚弱，自由支配的能量都是有限的。有效率的人把它用于生活，无效率的人却把它浪费在内部的摩擦和紧张上，凡是有着不必要的肌肉紧张或焦虑习惯的人，即易于产生不必要的紧张的人，就等于每天步入银行，支取他的神经能源资本并扔进水沟。

第12章 病态心理以及我们对它的认识 | 188

心理学的难题不在于变态，而在于常态，不在于自然本性有时会失去其特征，而在于它完全去迎合其特征。我们人格的难题不在于这些变化有时发生，而在于能否保持统一的、整体的和健康的整合心理。

第13章 结束语 | 211

意识是我们自己可以进入的内部圣地，但我们却又不能带任何一个人踏进这一圣地；内部自我永远不能展示于人。因为每当我们试图去展示时，它似乎就变成了乌有之物。

译后记 | 213

第1章

本书的目的

人是万物的尺度，但万物也是人的尺度或主人。如果人凭其经验使自己成为世界的主人，他的所作所为仍然必须接受自然世界的指导。正是因为树桩太粗大，人才不得不使用炸药。

从前，有位古希腊人自称热爱智慧。他有一句名言，即人是万物的尺度。尽管普罗塔哥拉^①生活在2500年之前，没有今日的奇妙事物帮助他去探究世界，但他得出的结论却与现代最伟大人们的结论有着惊人的相似。只不过今天我们是完全不同的话语来表述，况且，我们还能看到他所不能看到的一些东西。

古希腊思想家所言的“人是万物的尺度”，这究竟意味着什么呢？

一位伟大的小说家曾描写过一位粗壮而坚强的人如何来到一片荒凉的地区，那里除了野生的动植物外，人迹罕至。对于人类而言，这片土地上的一切都是无用的、粗糙的和没有定形的。这个故事讲述了这个人如何使这片荒凉之地有了秩序，他如何砍下树木、围起栅栏，并使河流为他所用，供给他食物、饮水以及他想要的一切。然后，他带来一位女人，他们有了孩子，子女们帮助他使贫瘠的大自然进一步为他所用。他们逐步改造着这一穷乡僻壤。终于，凭

① 普罗塔哥拉（Protagoras，公元前481—约前411），古希腊哲学家。——译者注

借着双手和大脑的劳作，他们使大自然从主人沦为自己的奴仆。这本书就是《土地的成长》。大多数美国人都应该读一读，因为它描述了在这片荒凉的土地上，人的心智如何使自己成为主人。

这位作家可能将普罗塔哥拉的名言当作了自己的座右铭。

从前还有一位伟人，他对植物的生长方式颇有兴趣。同类植物为什么有的叶、茎短，而有的叶、茎长？他发现，任何特定植物的叶和茎的长或短，都取决于其亲本植物的叶和茎。后来，他又尝试观察子系植物和次子系植物的情况。对这些结果进行研究后，他发现他能够确定一种法则，用以预言每个物种在第4代、第5代或第20代将从其亲本物种中得到多少遗传。由于他的艰辛努力，我们现在才有了所谓的孟德尔^①遗传法则。科学家们现在正用这些法则来探究，到底是什么决定着人类眼睛和头发的颜色。

人的心智确定了头发和眼睛色彩的法则。我们或许开始明白普罗塔哥拉说的“人是万物的尺度”到底意味着什么。

一位农民来到一片荒凉的土地上，对这儿的一木一石以及其他一切进行了改造，从而使之呈现一派明媚的景象。他耕耘土地，播种种子，收获使他能冬季到来时悠然生活。如果没有大地，他就不能做这一切；而如果这位农民不去那里，那里则一如悠悠太古，仍是洪荒一片。他所做的一切就叫做他的行为。

但是，这只是故事的一半。

假如故事中的农民发现自己变了，那么他的行为也就必然不同。在下雨与天晴的日子里，在绵羊病了或大儿子结婚的日子里，抑或家中磨坊的拦河水坝决堤的日子里，他的所作所为都有所不同。在一定意义上说，他做什么都是被迫的。他不能创造环境，他只是使自己适应了环境，环境在某种程度上是他的主人。一位农民如果不想饿死的话，他就不会整天躺在床上。

这位农民对土地所做的一切，都是土地强迫他做的。

① 孟德尔（Gregor Johann Mendel, 1822—1884），奥地利遗传学家。原为天主教神父，发现遗传基因原理，总结出分离定律和独立分配定律，提供遗传学的数学基础。——译者注

因此，普罗塔哥拉的名言只说对了一半。人是万物的尺度，但万物也是人的尺度或主人。如果人凭其经验使自己成为世界的主人，他的所作所为仍然必须接受自然世界的指导。正是因为树桩太粗大，人才不得不使用炸药。

现在倒是有很多人身处这位农民的情景时手足无措。每天都在银行里累加数字的职员，干不了这位农民所干的一切。他是在不同的生活环境中长大的。在这一生活环境中，他不必耕地、种植和剪羊毛。他能够平衡各种分类账目，但不能爆炸石头。如果他尝试去做，石头就可能落下并砸着他。当这位农民想要有人帮助他时，他会请有着相同经验的人，因为他知道，一个人无论多么聪明，如果没有经验的话，在那种情况下仍然是帮不上什么忙的。正是农民的经验保证他能在土地上耕种。他必须学会做农民，他在农田中长大并通过观察已经学会。相应地，那位职员也必须有做自己工作的经验。

因此，为了理解一个人如何对所处的环境发生作用，使自己成为主人，就必须找到他的生活经历和经验是什么，因为那将告诉我们他最适合做的工作是什么。

要完全理解行为，我们必须阐明经验。

但这还不够。可以想象一个农民富有必需的经验，但他仍不能对付贫瘠的土地所提供的环境。也许他过于急躁，不愿等待多年之后才看到劳动的果实；也许他不能勇敢地忍受每一个与土地打交道的人都会遭遇的寒冬或雨季；也许他不愿把自己同他人隔离；他也可能太懒散或懦弱。在所有这些情况中，他的那个被称作人格的东西也许不太适合他身处的这种特殊的环境。《土地的成长》一书的作者描绘的这个人具有其他人的所有优点，但他仍不能成功地耕种他的农田。

因此，人格是我们能够完全理解一个人的行为之前所要说明的另一个东西。

这样，本书将要阐述三大内容，即行为、经验和人格。人的行为乃是人将自己的意愿施予环境时的所作所为。经验是人所经历和习得的一切，它有助于为人的适当行为提供动力。人格，正如我们在此已使用过的这个术语，是使一

个人能够恰当地适应其环境的所有其他东西。

这三个内容主要涉及他人眼中的人的行动。我们也将尝试着从一个行动着的人的角度来理解生活，因为这一点也是重要的和有意义的，尽管有些人可能忽视了它。

第2章

人类之前

假如在这同一世界上居住着20种依赖不同的感官而生存的生灵，那我们将很难根据它们的描述断定它们谈论的是同一宇宙。

第一节 水母能思维吗

读者试想一下，做一只生活在死水中的水母似的小动物，会是什么滋味？这些小动物中有一种叫做变形虫，其名字来自希腊语，是变化的意思，因为它能够把自己变成各种形状。为了使我们设身处地地体验变形虫的生活，我们必须想一想那种没有眼睛和耳朵，也没有触觉、嗅觉和味觉的生活，因为变形虫是一个没有任何器官的微小的单细胞水母。一切来自身体内部的感觉，如来自胃部、肺部、心脏和脉搏的感觉，以及那些与人们愤怒或激动时所产生的情绪相似的东西，都不存在。剩下的只是朦胧而模糊的触觉，与你我接触到一本书并知道它是一本书的触觉不同，这种触觉类似于我们在半睡半醒时触到一种东西，并因某种模模糊糊的不舒服感而把手拿开时的感受。作为一只变形虫，我们现在生活在水中，当水流携带着我们到达一处温水或其他稍有不同的水域，

我们还会做出人类有时所做的那种动作——缩回去。

但是，有一种事情是变形虫能做而我们人类却不能做的。如果光线落到变形虫的身上，尽管它没有眼睛，但不知为什么，它却能知道并会远移而去，因为它不喜欢光。它就好像那种能够接触到光线的动物。但是，有时它似乎是遇到了令其开心的东西，于是向它们伸出了触手。因此，当食物漂到它的附近，或者当它自己经过一个易于蠕动上去的小硬物时，它就能靠上去。

当变形虫遇到食物时，最有趣的事情就发生了。变形虫没有嘴可用来吞咽食物。所以，许多人假设把自己变成了这些小动物的话，便会不知如何将食物弄进肚子。

事实上，变形虫是把食物包裹起来吞食的。它伸出触手环绕住食物，并慢慢靠近。变形虫的身体无论哪一部分碰巧先触到食物，都没有什么不一样。在任何情况下，无论是它的前部还是后部碰到了食物，这个小不点儿的生物都会覆盖上去并将之消化掉。

因而，这些就是变形虫面对它的世界所能做的三件事：避开它不喜欢的东西，靠近它喜欢的东西，把食物包裹起来。但是它并不总是像我们看到的那样为了特殊的目的而移动。有时它只是在它居住的固体表面上漫无目的地蠕动着。变形虫的动作是这样进行的：它先伸出一片胶状物质，固定在物体表面上，然后把身体的其他部分拖过去，就像水手一节一节地爬绳子一样，又像一个人在用手划水游泳。当然，变形虫的样子只不过是每动一下就要伸出一只新触手，然后在动作结束时再收缩进体内。如果水流把它从物体旁冲走，变形虫则会毫无目的地再伸出一只触手，直到触到某个物体，然后不管三七二十一地把自己拖上去。

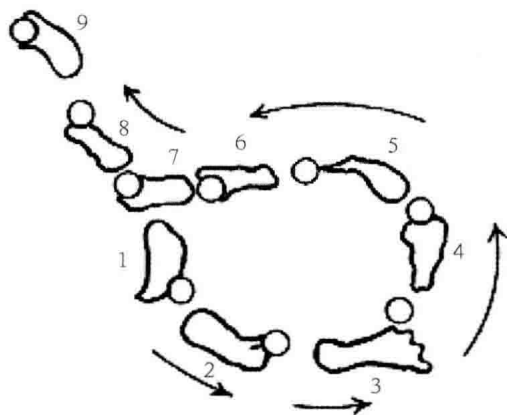
比起人类的行为来，这种小动物的行为真是简单极了。一个儿童或一个成人可以做无数的事情，而变形虫却只能做很少的几个动作。相对而言，展现在这个小生物眼前的世界也就简单得多了。正因为其动作少得可怜，因而其世界也仅仅是一个大玩意儿，其中包含着那些可以让它爬来爬去或者可以吃掉的东西，还包括那些可以牢牢托住它的东西。

对变形虫来说，世上只有六种不同的东西。

有些人坚决不相信变形虫会和我们人类一样存在着思维和意识。他们说，变形虫的所有动作都具有自发性，就像无意识地眨眼皮一样。但这一点是无法证明的，事实上，有人曾说过，和人类怀疑变形虫的意识一样，变形虫也同样有权利怀疑人类意识的存在。我们似乎有理由假设，正像这些简单的生命形式有简单的行为一样，它们也有简单的意识形式，或用惯常的说法，有着简单的思维。

但是，根据上面的描述可以看出，这类小动物的思维与人类的思维相比，远非那么复杂，其差别远远大于人类制造的任何两件东西如玩具铲子与战舰之间的差异。人类根本无法与自然的多样性相匹敌。

要明了人的心智和变形虫可能具有的心智之间的差异，最好的办法是想一想他们躯体上的差异。一个是复杂无比，无数个部分为着整体而运作：有用来



食物的消失

图中显示一只微小动物在觅食。变形虫是一种微小的有机体，由小得肉眼看不到的单个胶状物构成，生活在温水中，如池塘的死水和类似的地方。图中的变形虫正在捕捉小小的球状食物。要吃到它是不容易的，因为每次刚一触到，它就滚开了。因而在詹宁斯教授的观察中，我们看到，这个小动物伸出触手并滚动着身体来追逐食物。有两三次（图中位置4、6、9），变形虫把身体包围上去，差一点儿就要捉到食物了，而每次又被它滑掉了。结果，由于另一个小东西把水搅动起来，食物突然被水冲走了。变形虫历经15分钟的辛苦，结果不得不放弃这次觅食。图中位置3和5很好地说明了触手的形成。本图取自詹宁斯教授绘制的一幅图，他目睹了变形虫的觅食过程。

吸收食物并将其转化为合适的物质滋养身体的器官，有特别适于移动躯体的肌肉，有接收来自外界和身体内部信息的各种器官，还有在身体各个部分进行信息交流的精细的神经系统。而另一个则无定形，是一团变化无常的胶状物，小得用肉眼看不见，简单得没有部分之分，至多能做五六个动作。

以这样一种形体存在肯定是单调乏味的。它们也许存在着与外界极少数几种可辨识的事物相联系着的意识的躁动，然而这种意识微弱且断断续续，因而它们可能只有一种指向愉快和不愉快的微弱的感觉，它只是在变形虫移向或离开一个东西时才会产生。至于由过去的记忆构成的思维，或来自经验的意识，变形虫一概不存在——它只是一个生活在温水中的混沌而惰性的生物，偶尔有迟钝的觅食活动，只在那时，朦胧的意识之光才会偶尔闪烁一下。至此，我们已经说完了有关变形虫生活的痴人梦语。

当然，这并不是我们大家熟知的水母，对此，读者可能已想到了。海边常见的水母具有更为复杂的特性。实际上，它并不具有我们所说的神经，却拥有躯体器官和较复杂行为的萌芽，因而在某种程度上，它的意识比变形虫更高级，但仍然绝对无法与我们所了解的东西相比拟。或许，美杜莎^①（人们常常以此称呼水母）会将变形虫当作一种低级的生命形式而加以藐视，如果它确能这么做的话。然而，二者与我们之间的悬殊是如此之大，我们几乎难以想象这两种生物可能具有的意识状态之间的差异。按照莎士比亚的说法，水母和变形虫简直是难分彼此的。

现在，问题的答案就显而易见了。“水母会思维吗？”如果思维意味着估量环境并据此决定正确的行为，那么，水母或变形虫肯定是不思维了。因为它只能做极少的一点事，而且只有当它遇上合适的刺激物时才做，也就是说，引发行为。

如果思维意味着记忆或想象，水母同样也没有思维。

然而，如果你把对周围世界作无限简单的了解，以及对某些东西感到愉快而对另外一些东西感到不愉快这样一些朦胧的感觉称作思维的话，那么水母的

^① 美杜莎（Medusa），又译墨杜萨，希腊神话中的三大蛇发女妖之一。——译者注

确可能拥有相当原始的和单向的思维。

这就是我们所能认为的水母的思维，尽管学者们也许会给它起一个不同的名称。

第二节 蚂蚁的心智

当我们谈及蚂蚁之类的昆虫时，实际上正涉及更高级也更复杂的动物。这种动物四处乱跑，寻找食物，而不必等待机会漂向可吃的东西。它能够储备食物预防严寒，能够保护同巢中的其他蚂蚁，还能向来犯者开战；它能表示愤怒和恐惧，能为自己建造结构复杂的城堡，有时甚至还能自己生产食物，把同类当牛马使用，拥有自己的奴隶。

许多作者都曾描写过，不同种类的蚂蚁其行为也千差万别。在此，我们打算重复已有的精彩描述，只想问一下：“在所有这一切的背后是否有心智存在？”如果有，又是如何起作用的呢？

首先，有许多人就像看待变形虫一样，认为蚂蚁完全没有意识。他们声称，蚂蚁的行为就像一部机器，一出生就上足发条，然后不停地运转直到死去。但是，如果我们相信，像变形虫这样的小生物还有简单的心智的话，定会理所当然地认为蚂蚁具有几近人类心理能力的某种意识。然而这并不正确，因为，蚂蚁只是在许多方面与人类的行为相似，它们运用与人类同样的方式来做事。

举例来说，蚂蚁将食物搬回巢穴以度严冬，但这并不表明它具有寒冷将至的意识。一位法国诗人曾描写过一只整个夏天都在引吭高歌的蝈蝈，北风吹来时，蝈蝈去找蚂蚁乞求食物。

“不行，”蚂蚁回答道，“你过去唱歌，现在跳舞吧。”

当然，这是世人对待艺术家的方式。蚂蚁被人指责为伪善，我倒是很乐意为其开脱。可以十分肯定地说，蚂蚁并非因为辛勤劳作而具有勤劳品质，它并

不能因为终日的紧张劳动而受到表扬，如同你我不能因为肠胃消化食物时的辛勤劳动抑或指甲的勤奋生长而受表扬一样。从来没有人听说过，一个被老师指责为懒惰十足的男孩会回答说：“但是你看我的头发在多么勤奋地生长啊。”如果他这样回答，只能被认为是极不严肃。

但是这些却被理所当然地说成，蚂蚁是勤劳的，抑或蜜蜂是忙碌的。

我们很难说蚂蚁具有勤劳的美德，尽管这可能让那些教导稚童的人们相当失望。“去向蚂蚁学学，你这懒鬼！”假如本书读者受到这样责骂的话，那么他可以坦然地回答，蚂蚁的勤劳是一种条件反射现象，这就够了。

事实上，蚂蚁的大多数活动是漫无目的的，正如人跌落水中时是不会首先想到“我一定要拼命爬上去”，而往往是先挣扎。即便有什么想法，也是后来产生的。同样，当人吃东西或清晨穿衣时，无需对所做的每件事思前想后。蚂蚁以及其他所有的昆虫，都是习惯性地从事每日大部分的活动。不同的是，人类穿衣服的习惯是习得的，而蚂蚁梳妆打扮的习惯则是从其祖先那里继承而来的。

这种遗传而来的习惯称作本能，如果有人希望了解蚂蚁是如何碰巧做了某事，结果使得其后代免却了学习的麻烦，那么他只好另请高明了，但是，事实是不会改变的。

这就接触到了昆虫和人类之间的巨大差异。昆虫的绝大部分行为是以习惯的方式进行的，而即使是这种习惯的方式也不是这种昆虫习得的。我们自己的许多行为，正如我们将在后面某章中所见，尽管也以习惯的方式进行，但绝大部分是我们自己习得的。人类不断地试图摆脱由习惯形成的常规，这正是我们人类的骄傲。而昆虫即使因为某种无法解释的原因，曾经稍微偏离由其祖先开辟的狭隘的习惯道路，似乎也只是朝向另一种新的习惯，驱使自己的后代纷纷踏上又一条相同的小径。

正如一位杰出的法国人所言，习惯不断地拖曳着自己的锁链，结果是越拉越长。这好比有一个人，某天忽然发现乳白色的香皂很适合自己的肌肤，从此，他和子孙们便永不使用其他香皂。