

Introducing Psychology

在社会中，
怎么表现才像一个男人，
又怎样表现才像
一个女人？

他们有恋父情结……

我觉得我已经
被阉割了。

心理学

班森 (Nigel C. Benson) / 文

译

· 新知三联书店



图画通识丛书
A Graphic Guides

心理学

Introducing
Psychology

奈杰尔·C. 班森 (Nigel C. Benson) / 文

徐 苗 / 译



Simplified Chinese Copyright©2016 by SDX Joint Publishing Company. All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

心理学 / (英) 班森文; 徐苗译. — 北京:

生活·读书·新知三联书店, 2016.2 (图画通识丛书)

ISBN 978-7-108-05274-2

I. ①心… II. ①班… ②徐… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 043821 号

责任编辑 樊燕华

装帧设计 朱丽娜 张 红

责任印制 崔华君

出版发行 生活·读书·新知三联书店

北京市东城区美术馆东街 22 号

邮 编 100010

网 址 www.sdxjpc.com

经 销 新华书店

排版制作 北京红方众文科技咨询有限责任公司

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2016 年 2 月北京第 1 版

2016 年 2 月北京第 1 次印刷

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张 5.75

字 数 93 千字

印 数 0,001—8,000 册

定 价 28.00 元

(印装查询: 010-64002715; 邮购查询: 010-84010542)

INTRODUCING PSYCHOLOGY:

A GRAPHIC GUIDE by NIGEL C. BENSON

Copyright: © 1998 NIGEL C. BENSON

This edition arranged with ICON BOOKS LTD

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2016 SDX JOINT PUBLISHING CO. LTD.

All rights reserved.

目 录

- 001 什么是心理学
- 002 关于定义
- 004 心理学包含哪些研究?
- 005 心理学的分支
- 006 心理学与精神病学?
- 007 心理学是一门科学吗?
- 008 方法论
- 009 研究方法: 1. 实验法
- 010 2. 观察法
- 011 3. 调查法
- 012 4. 个案研究法(或个案史法)
- 013 5. 相关研究
- 014 相关大小和显著性
- 015 与方法论有关的其他问题
- 017 哲学方法论
- 018 卡尔·波普尔
- 019 科学研究的过程
- 020 为什么所有理论都不能被证明?
- 021 没有必然
- 022 心理学中的概率
- 023 心理学的诞生
- 024 评价冯特
- 025 在心理学建立之前
- 026 笛卡尔提出的身心关系问题
- 028 联想主义
- 029 先验主义
- 030 功利主义
- 031 孔德的实证主义
- 032 早期的脑研究技术
- 033 达尔文的进化论
- 034 自然选择
- 035 进化论的重要意义

- 036 当代进化论
- 037 高尔顿的贡献
- 038 正态分布
- 039 相关
- 040 构造主义和机能主义
- 042 第一个机能主义心理学家
- 045 **心理学的学说**
- 046 **1. 心理动力学说**
- 047 1. 意识、前意识、无意识
- 048 2. 力比多
- 049 3. 本我、自我和超我
- 051 4. 性心理的发展阶段
- 055 5. 心理防御机制
- 057 弗洛伊德的证据
- 057 对弗洛伊德的评价
- 058 **2. 行为主义学说**
- 059 学习理论——经典条件作用
- 060 巴甫洛夫的著名实验
- 061 进一步的实验
- 062 行为疗法
- 065 性倒错
- 068 桑代克和联结主义
- 069 学习曲线和定律
- 070 华生的行为主义
- 071 华生的实验
- 072 那么，华生后来治好艾伯特了吗？
- 073 彼得和兔子
- 074 斯金纳的行为主义
- 075 操作性条件作用
- 076 部分强化表
- 078 为什么惩罚常常无效
- 080 什么是“奖励和惩罚”？
- 081 定义——付诸实践
- 082 “问题儿童”
- 083 三阶段训练法
- 084 行为矫正
- 085 斯金纳对教育的贡献
- 086 社会学习理论
- 087 波波玩偶实验
- 088 班杜拉实验的结果
- 089 “模仿学习疗法”
- 090 **3. 认知学说**

091 格式塔心理学	117 脑研究
092 具有主动性的意识	118 其他脑研究技术
093 格式塔心理学家	120 神经系统
095 考夫卡和柯勒	122 内分泌系统
096 顿悟学习理论 (或“认知学习理论”)	126 遗传学
097 格式塔知觉原则	129 6. 社会文化学说
099 格式塔的应用	130 什么是文化
100 场论	131 文化分析
102 认知心理学思潮	132 民族中心主义
105 4. 人本主义学说	133 跨文化研究
106 人本主义心理学的哲学观	134 发展心理学
107 马斯洛	143 波尔比 (Bowlby)
108 需求层级理论	144 “波尔比支持派”
109 需求层级理论的应用	145 “波尔比反对派”
110 罗杰斯	146 评价波尔比
111 罗杰斯疗法	147 社会心理学
112 自我概念	150 态度
113 5. 生理心理学学说	151 群体行为
114 脑的区域和构造	153 比较心理学
116 “割裂脑”实验	154 动物社群
	155 交流

156	攻击	164	研究人类被试的伦理原则
157	个体差异	165	研究动物被试的伦理原则
158	精神病理学	166	心理学其他热点问题及应用
159	智力	171	参考书目, 参考文献和延伸阅读
160	智商引发的争议	174	致谢
162	人格	175	索引
163	当代的心理学		

什么是心理学

心理学的英文 Psychology 源于两个单词：**psyche** 和 **logos**。Psyche 是希腊语 $\Psi\upsilon\chi\eta$ ——本意是“生命的气息”，可以理解为“灵魂”或是“精神”。这个词大致可翻译为“心理”。

而 logos 的意思是“知识”“研究”，与其他“ologies”一样（比如：社会学 sociology，生理学 physiology），都是指关于某个领域的研究。



在希腊神话中，Psyche（普赛克）的形象是一只蝴蝶，她最后成了爱神厄洛斯（罗马名为丘比特）的妻子。

今天，希腊字母“ Ψ ”（读音：psi）是国际通用的心理学标志。

因此，心理学最初的定义为“对心理的研究”。

但是，现在大部分心理学家已经不再这样定义心理学了。

关于定义

大多数心理学家都试图清楚地区分哪些是真正的心理学，哪些不是。

那么，心理学家们是如何定义“心理学”的呢？事实上，要找到一个能够被广泛认可的定义是很困难的。大多数心理学家都认为心理学必须具有科学性，要避免缺乏科学依据的思考，然而这个定义并不总是足够清楚。

定义心理学遇到的另一个困难是一个实际问题——要如何直接研究心理。一些人认为直接研究人的内部心理过程是绝无可能的。的确，想要定义“心理”都非常困难，更何况是对其进行直接研究。一些心理学家彻底放弃了对心理的研究，特别是行为主义者，比如斯金纳（B. F. Skinner）和华生（J. B. Watson）。



“我们没有必要去研究个性、心理状态、情感……我们真正需要做的是对行为的科学分析。”

斯金纳（1971）

“绝不要使用意识、心理状态、心灵这类术语……”

华生（1913）

因此，在实践中，心理学家们关注那些可以被观察和测量的人类行为，包括人体的生理活动。尽管一些行为主义者持极端观点，普遍观点还是认为心理过程是心理学研究的核心。

因此，被广泛接受的心理学“操作定义”是：

心理学是关于人类和动物心理过程和行为的科学研究。



难道这个定义不是也适用于社会学吗？

两个学科的定义的确是类似的，但是社会学主要是关于社会或次文化中大规模群体的研究。

而心理学主要研究的是个体或者小规模群体，后者在社会心理学中是主要的研究对象。

两个学科所使用的研究方法也不尽相同。心理学强调实验；然而在社会学研究中，由于受到习俗和伦理的约束，实验方法通常无法使用。因而，社会学研究更常用的是观察法和调查法。

心理学包含哪些研究？

与自然科学不同，心理学没有统一的理论或者特定的研究方法……



让我们来看看心理学六种主要的研究方法和研究角度：

心理动力学（精神分析）；行为主义；认知（包含格式塔）；人本主义；生理心理学；社会－文化心理学。

心理学的分支

除了研究角度的不同，在大学的心理学院系中，心理学会被分成不同的研究领域。典型的划分可能是：



要想成为一个心理学家，需要一个被认可的学位（荣誉理学学士^[1]），以及相关专业协会的会员资格，比如下列某个组织的会员^[2]：

BPS：英国心理学协会（创建于1901年）

APA：美国心理学学会（创建于1893年）

APS：美国心理学协会（创建于1988年）

[1] 在英国，BSc Hons 指的是以优异成绩获得学士学位的本科生。

[2] CPS：中国心理学会创建于1921年。——译注（本书注释如未特别注明，均为译注）

心理学与精神病学？

这两个学科常常被混淆。简单来说，两者的区别在于：



精神病学家具有医学学位和精神病学（psychiatry）的资质，属于医学学会。（只有他们才有权开处方。）但是也有些接受过特别训练的心理学家专门治疗有心理问题的人，他们是临床心理学家。

想要成为一个临床心理学家，必须具有高等级的心理学学位（至少 2.1 等^[1]），相关的工作经验（例如：护理、社会工作），以及临床资质的认证（例如：英国心理学协会认可的证书或者硕士学位）。

一些临床心理学家，像传统的精神病学家一样，以精神分析为他们的治疗基础（如：泰维斯托克诊所^[2]）；而另一些则基于行为疗法和行为矫正疗法（如：莫兹里诊所^[3]）。（这些疗法会在稍后的章节中进行描述。）

[1] 英国学士学位等级中次于一等高于二等的等级。

[2] Tavistock Clinic，位于英国伦敦。

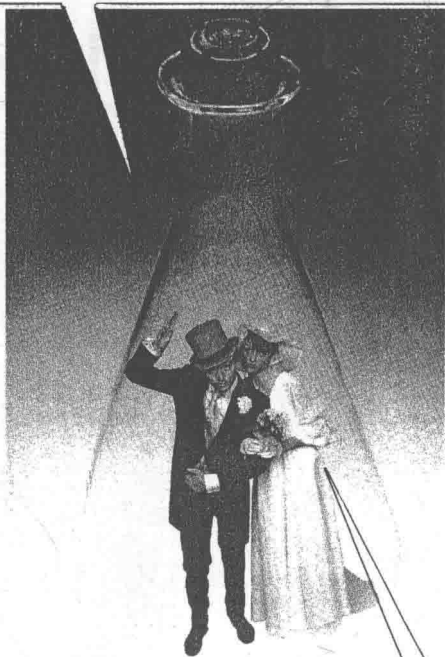
[3] Maudsley Clinic，位于英国伦敦。

心理学是一门科学吗？

心理学的定义中包括“科学研究”，这就带来了一个问题：“什么是科学。”对大多数人来说，“科学”会让他们想到一个实验室，里面摆放着试管、复杂的测量设备，等等。这个联想是合理的，因为它强调了**实验**的重要性，实验只有在这种有控制的条件下才能被正确地实施。

在所有的科学学科中，进行实验都是为了探索现象背后的**因果关系**。

心理学家也喜欢进行实验。然而，有时会因为习俗和伦理问题而无法进行实验。



通常，心理学家无法像化学家研究化学药品那样研究人类。

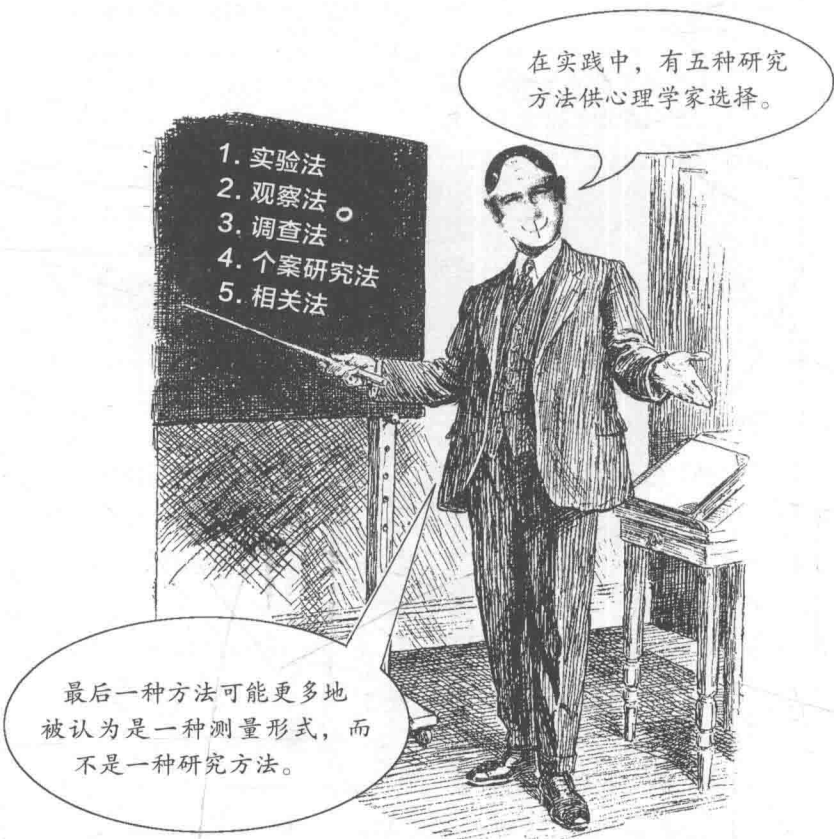
因此，除了实验法外，心理学家不得不采用多种研究方法。

方法论

对研究方法的研究称为“方法论”。方法论包含两个层面：

(a) 从更实际层面考量应当采用哪种研究方法；

(b) 以及从更哲学的层面上思考科学的本质。让我们从实际层面的方法论开始讲起。

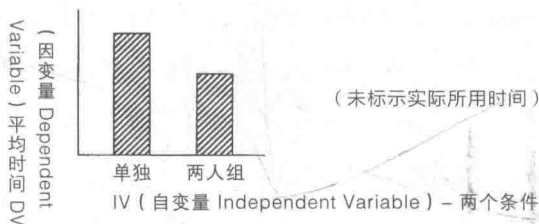


在每种方法中，心理学家可以采用多种**研究手段** (Techniques)，例如：录音、录像、问卷调查、访谈、测验和心理测量等等。

研究方法：1. 实验法

第一个社会心理学实验是由特里普利特 (Triplet) 在 1898 年完成的。实验检验了假设——在完成转动鱼线轮的任务时, 男孩在一个两人小组中完成的速度要比男孩一个人单独完成时快。

转动鱼线轮 150 圈钓起一只玩具小马的平均时间：



正如研究者所预测, 在两人一组的条件下, 男孩们完成任务所用的平均时间少于单独完成所用的时间。



因此, 实验假设可以被接受。实验结果支持了一个理论, 即至少在完成一些简单重复的任务时, 人们在两人一组的条件下会做得更好。

这个实验具有了所有实验应当具有的特征。一个在实验操作下发生变化的“原因”变量 (IV) 和一个可测量的“结果”变量 (DV)。同时, 其他变量受到了控制而保持恒定。实验法存在两个缺点, 一是实验的结论可能是无关紧要的, 一是人为的实验条件脱离了真实情境。