



LECTURES-IN-PRINT
BEHAVIORISM

行为主义讲演录

[美] 约翰·华生 著
艾其来 译



中国出版集团
现代出版社

心 理 学
世界名著

行为主义讲演录

约翰·华生 著

2010·北京

图书在版编目(CIP)数据

行为主义讲演录/ (美) 华生著; 艾其来译. - 北京: 现代出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-80244-067-8

I. ①行… II. ①华… ②艾… III. ①行为主义-心理学学派-演讲-文集 IV. ①B84-063

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 068748 号

作 者: (美) 约翰·华生

译 者: 艾其来

特邀编审: 李东亮 宋安群

责任编辑: 张桂玲

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264(兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京蓝海印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17.875

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80244-067-8

定 价: 46.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

译者序

一、译者初衷

26年前,在我第一次看到约翰·华生(John B. Watson, 1878. 1. 9—1958. 9. 25)的《行为主义讲演录》英文原版书时,就萌发了要将其翻译成中文版的愿望。当时的主要考虑是,行为主义心理学是20世纪初起源于美国的一个心理学重要流派,对美国乃至整个西方心理学曾产生长时期的重大影响,其中一些基本观点和研究方法后来融入到其他许多社会科学之中。作为行为主义心理学创始人、美国前心理学学会主席,书的作者华生采用讲演录的形式,通俗而又精准地全面阐述了行为主义心理学。作者对心理学研究所采取的科学态度、独特视角和严谨方法,如同一位知识渊博的专业导游,引领着读者游弋整个心理学殿堂。其博学而又睿智的讲解,循序而又渐进的阐述,客观而又严谨的论证,无论是从心理学基础知识普及的需要,还是从心理学专业研究升华的角度考量,都是一本难得的理想教材。然而,由于种种原因,我的翻译工作一直时断时续。

20多年过去了,随着社会经济的发展、事业竞争的加剧、生活节奏的加快、社会矛盾的凸显,以及各种精神疾病和心理问题的发生率逐年增高,各种精神疾病和心理问题已开始成为当今世界突出的社会问题。近年世界卫生组织的报告显示,世界范围内精神疾病负担约占疾病总负担的20.3%。我国卫生部门的统计表明,进入21世纪以来,我国大陆地区自杀率已步入世界卫生组织的“高自杀率国家”范围,每年约有20多万人自杀身亡,另有约200万人自杀未遂,自杀成了15岁至34岁人群的首位死因。随着科学发展、以人为本的理念日益深入人心,人们对心理健康的需求日益迫切,心

理问题越来越受到全社会的广泛关注。正是在这样的背景下,心理品质教育被纳入了中小学德育工作规程,公安民警心理健康服务绿色通道开始开通,军事行动心理应激救援机制开始形成,甚至国庆阅兵训练中也配置了专业心理医生……至于医疗与健康心理、犯罪与侦查心理、商业心理、广告心理、销售心理、运动心理、教育心理、社会心理等专业研究和运用更是雨后春笋般地蓬勃兴起。

然而,译者在欣慰地看到心理问题逐步受到全社会应有重视的同时,某种程度上产生了一丝隐忧。走进眼花缭乱的心理学武库,置身疆域广阔的心理应用领域,似乎多少能感觉到,心理学作为一门专业学科,在社会需求的激增面前显露出有些准备不足,带有几分草草登场、仓促应对的痕迹。面对着种种来自心理学研究者自身“顿悟”出来的理论和方法,面对着越来越多的知其然而不知其所以然的所谓心理调适方法,面对着好些似乎崇高、神秘而又多半盲从的心理治疗处方,越来越多的人开始在问,心理学究竟是不是一门科学?如果是一门的科学的话,究竟又有哪些规律性、普适性的东西?专业心理学工作者究竟能不能客观真实地告诉我们,整个心理现象的产生和运作机理是什么?普通社会大众究竟能不能科学地认识和驾驭心理现象?心理学研究究竟能不能真正站在科学研究平台上?要回答和解决上述问题,无疑还需要广大心理学业内人士持续不懈的共同努力。

其实,从世界范围内考察,在心理学发展的历史上,许多专业人士都曾经在这些方面作出过一些难能可贵的探索和研究,《行为主义讲演录》就是这样一部从研究对象、到研究方法均被世界心理学界广泛认可的心理学普及读物。该书作者从心理学研究对象的生理结构和生理机制入手,通过对客观的心理作业——行为的科学观察,进而对情绪、习惯和人格等心理现象进行准确阐释和科学调适,从而为我们展示了客观真实、通俗易懂、科学实用的心理学知识和心理学研究方法。撩开心理学神秘面纱,借助自然科学方法,客观

认识心理现象,科学排解心理问题,为社会更美好、世界更宜居发挥心理学应有的作用,既是本书作者的写作动机,也是本书的译者的翻译初衷。尽管本书问世已有不少年头,在此期间心理学和相关科学研究有了长足的发展与进步,从而使得本书的历史痕迹和理论缺失开始浮出水面。但毕竟瑕不掩瑜,书中所提出的一系列心理学基本常识和基本方法,以及许多至今仍值得我们高度重视和深入研究的心理问题,同样经历了等长时间的验证。对于我们体悟心理学研究历史、掌握心理学研究方法、开阔心理学研究思路、夯实心理学研究基础,仍具有特定的作用。因此,译者愿意通过自己的劳作,把这本行为主义心理学大师的原作呈现在每一位关注心理学和研究心理学的人士面前。

二、华生其人

约翰·华生是美国心理学家,心理学行为主义学派创始人。他出生在美国南卡罗来纳州格林维尔附近的一个农场主家庭,从小父母离异。16岁时入读福尔曼大学,5年后毕业获硕士学位。1900年入芝加哥大学,师从哲学家杜威、心理学家安吉尔、生理学家唐纳森、生物学家布洛。1903年,华生完成博士论文《动物教育:白鼠心理发展与其神经系统发育的实验研究》,获芝加哥大学心理学博士学位,任芝加哥大学讲师和心理实验室主任。1908年起,担任霍布金斯大学教授,在此期间逐步形成了他的行为主义心理学理论体系。

1913年,华生在美国的《心理学评论》杂志上发表了论文《行为主义者心目中的心理学》,被公认为是行为主义心理学的问世宣言。1914年,他出版了《行为:比较心理学导论》一书,主要是根据他在哥伦比亚大学所作的八次讲演编纂而成。1914年第一次世界大战爆发,华生因投笔从戎而暂时搁置了心理学研究,曾任美国军事航空服务社少校。1919年,他出版了《行为主义心理学》一书。1925

年,他出版了《行为主义讲演录》一书。

此后,由于婚变的缘故,华生不得不放弃大学教授职位和专业心理学研究,改行从事广告业。作为杰·沃尔特·汤普逊广告代理公司的常驻心理学家,他运用自己的心理学知识,为公司策划了许多成功的广告设计,包括旁氏冷霜和雪花膏、强生爽身粉和麦氏咖啡等产品宣传和促销,在商界和心理学界都曾产生过不小的影响。在此期间,他还于1928年整理和发表了《行为主义的方法》、《行为主义的幼稚教育》。

华生从事心理学专业研究的时候,正值科学飞速发展并取得重大进展的时期。这一时期,除了以笛卡尔(1596—1650)为代表的法国理性主义和以洛克(1632—1704)为代表的英国经验主义哲学思潮流行外,在医学、化学和物理等领域,无线电、镭元素、胰岛素、甲状腺素以及其他数百种其他发明发现陆续问世,每一种新元素的发现都迅速从总体上加固了科学的基础,从一家实验室分离出来的新元素,在其他实验室也能分离出来,并很快开始造福于人类;生物学上,英国生物学家达尔文(1809—1882)的生物进化论流行世界。物种起源于生物进化,种类差异由遗传所致,个体差异因适应环境所致的观点开始得到认同,遗传、变异、环境、适应、个体差异,人与动物心理的相似性等理论被相关学科的研究内容所接纳;生理学上,电化作用产生神经冲动,不同神经传导的特殊能量使人对外界刺激产生感觉的原理,已为德国生理学家缪勒(1801—1858)、亥姆霍兹(1821—1894)提出并证实。德国教授费希纳(1801—1887)通过实验,进一步证实了物理刺激形成心理经验的过程。所有这些,都对华生的行为主义心理学产生了重大而深刻的影响。

华生所提出的心理学的研究对象应当是行为而不是意识;心理学方法应该是客观的科学方法而不是内省式的主观方法;研究心理学的目的是为了预测并控制行为而不仅仅是为了对精神现象进行基本分析。华生赋予了心理学以全新的研究对象、方法和目的,被

视作发动了一场心理学革命。他从研究人类个体的早期行为的现象及其规律入手,进而从中找出心理调适的可行办法,使心理学具有了科学性、客观性和实用性。鉴于华生对美国乃至西方心理学所产生的长时期重要影响,1957年,在他年近80岁的时候,美国心理学协会为奖励他对心理学所作出的贡献,还特别为他颁发了一笔丰厚的奖金。

三、华生其书

华生一生出版了多部行为主义心理学著作,其中最主要有三部,即1914年出版的《行为:比较心理学导论》、1919年出版的《行为主义心理学》、1925年出版的《行为主义讲演录》。在他的学术生涯中,《行为:比较心理学导论》的出版,表明他的行为主义的心理学理论体系已初具规模;《行为主义心理学》的出版,表明他的行为主义心理学理论体系已完整形成,《行为主义讲演录》的出版,表明他的行为主义心理学已走向成熟。

在这本《行为主义讲演录》中,华生用他的独特视角告诉人们,行为主义是有关整个人类自我调适领域的一门自然科学。

华生对其行为主义理论的阐述是从对传统心理学的分析和批评开始的。在他看来,内省心理学所讲的“意识”,是一个既不可界定又无法使用的概念,是更早时期出现的“灵魂”一词的又一种说法。他认为,心理学通过内省的方法来意识,所导致的后果将是,每个心理学者都会有各自不同的心理分析,根本无法实验性地处理和解决心理问题,并形成标准方法。

为了使研究对象和研究方法相一致,华生所迈出的第一步就是,全面抛弃中世纪的各种概念,然后再来论述心理学问题。在他看来,心理学应当研究我们所能观察到的、真实的心理学领域,心理学的研究应当限定在能够观察得到、能够阐述其规律的事物上。显然,我们能观察到的只能是人的行为,即人们的所言和所为。其基

本要点是,说话就是在做,也就是在行为。

华生强调,行为主义者观察整个人的行为,观察一个人从早到晚的日常事务表现,目的是要为这些问题提供常识性的解答:“他在干什么?他为什么要这么干?”华生认为,预知和控制人的行为是行为主义心理学的职责。他希望能像物理学支配与操控其他自然现象一样能够控制人的反应。他强调,为了做到这一点,就必须要通过实验的方法来收集科学数据,提出预知行为,设定刺激,观察所作出的反应,阐述是什么环境或刺激物引起的反应。

华生从行为因果的角度提出了刺激与反应的概念。他所指的刺激,是通常环境下的任何物体,或动物生理组织自身的任何变化。其中,从来源的角度,分为来自身体之外的外部刺激,以及来自机体自身反应的内部刺激;从效应的角度,分为无效刺激和有效刺激,有效刺激指这一刺激将足以战胜由感官传到神经所产生的正常阻抗;从性质的角度,分为无条件刺激和条件刺激。无条件刺激(又称非习得性刺激)是指从出生时起就能够引起反应的刺激,条件刺激(又称习得性刺激)是指经过条件化作用后才能引起反应的刺激;从数量的角度,可分为单一刺激和复合刺激。单一刺激是指一种刺激源在起作用,复合刺激是指多种刺激源同时作用;从作用过程的角度,可分为原初刺激和替代刺激。替代刺激是指经过条件作用,在原初刺激不出现的情况下,另一刺激物也能替代原初刺激物产生相同反应。他所指的反应,是动物所做的任何事情。其中,从反应形式的角度,分为外部反应(又称显性反应)和内部反应(又称隐性反应)。显性反应意思是指人的能够被观察到的反应,隐性反应是指被限制在体内的肌肉、腺体或内脏系统之中的反应;从反应来源的角度,分为无条件反应(又称非习得性反应)和条件反应(又称习得性反应),无条件反应是指与生俱来的而不是通过学习获得的反应;从反应器官的角度,分为视觉非习得性反应和视觉习得性反应、动觉非习得性反应和动觉习得性反应、内脏非习得性反应和内脏习得性反应;

从反应性质的角度,分为积极反应和消极反应。积极反应即对刺激产生兴奋或迎合,消极反应即对刺激产生压抑或逃避。此外,还有单一或复合反应、散发性无条件复合反应和限制性复合条件反应、无差别条件反应和差别阶段、替代反应、附属反应、微差反应等不同的反应形式。

华生认为,人的任何行为都是由于受到刺激而产生反应的结果。其中,各种刺激对身体产生影响的地方是感觉器官,人体内的肌肉系统、内脏系统和腺体是反应器官,连接感觉器官和反应器官的是神经系统。行为主义者尽管也十分关注神经系统,但只是作为与整个人体的重要关联部分来看待,并不主张把神经系统看得比肌肉和腺体更神秘,强调它只是身体的一种特殊装置,能够使人的反应更迅速,并且能与肌肉或腺体结合起来对刺激作出更多的反应而已。在他看来,我们能够用任何刺激来引起一种常规反应,并能用另外的刺激来替代。在他看来,人的任何行为,无论是条件化的、替代的、还是升华的行为,都有完整的心理学基础。只要刺激有效,反应就会立刻出现。在此基础上,他提出了行为主义的名言:只要给出刺激,就能预知反应,或者是看到所发生的反应,就能说明是什么刺激物引起了这种反应。

华生从心理学研究目的的角度,还提出了应激与调适的概念。他所说的调适,是指生物体通过改变其生理状况,使得刺激不再引起反应。他强调心理调适的重要,认为对持续刺激所作出的反应,如果长期处于非正常的终止或调适不充分状态的话,就会损害体质,使精神产生错乱。他深入分析了心理调适的生理基础,认为人类与生俱来地具有大量的非习得性反应因素,这些未经组合或学习的反应因素,需要通过条件作用方法来形成和显化。经过外在的适度刺激,就能够发展和聚合成复杂的条件反应或习惯。他还令人震惊地指出,人类的这一巨大的资源很多一直没有被开发和利用!

在华生看来,心理调适不仅需要找出某种刺激引起了哪些类型

的单一或复合反应,还要注重改变反应结果所能允许的强度和时间的长度。华生强调,心理调适绝不仅仅是语言上的,还包括依据生物科学知识基础上的体内环境改善和人的行为调整,进而使心理得到调适。他通过大量的观察发现,人的行为习惯具有不稳定性,长期不用就会消失。然而也能很快地重新建立起来;刺激替代可以固定并具有精确性;反应程度取决于刺激强度。刺激增加,反应就会增加;条件反应能够通过被弃用和重复刺激所抑制而不能被“弱化”所抑制。

长期以来,人们认为华生是个典型的机械论主义者,认为他把社会的人简化为机械的纯生物意义上的人,其实这是对华生的一种误解。华生在这本《行为主义讲演录》中,曾明确指出,把人分解开来研究,是出于教学的需要。他明确强调,用生理机器来形容人,意指它要比人们已经成功制造出的任何机器在结构上都要复杂千百万倍。因此,他在对人的行为进行分解研究的基础上,进而又把人的完整地合在一起,从情绪、习惯和人格形成角度,对人进行复杂的、动态的、社会的整体性研究。

四、学术价值

华生将行为作为心理学的研究对象,并恪守心理学的客观研究方法,深刻地影响了世界心理学的发展历史和研究进程,他在心理学研究方面所作出的努力,被视作是现代心理学“持之不变的、富有成果的研究路线的出发点。”现在看来,尽管经历了近百年的时世变迁,但《行为主义讲演录》仍然对我们学习、研究和运用心理学,具有着重要的指导价值。

(一)心理学研究方法上的价值指导。华生的行为主义心理学告诉人们,人的心理现象有其客观的生理基础,并总是受到特定环境的制约和影响,其形成、发展和调适有着相应的成因与规律可循,研究人的行为或心理构成没有速成方法,对个体心理的研究,需要

逐日观察他人,进而对数据进行归纳和分类,将其纳入逻辑模型之中……总之,需要对个体生活史进行深入的研究。华生十分注重研究行为习惯的生理基础,注重分析环境对行为习惯的影响作用,所提出的观点和结论可以在任何一家心理学实验室得到确认。在心理调适方面,华生曾明确提出,人体的精神病理学意义上的行为混乱产生于持续的、大量不当刺激的攻击之下。他强调,只要尚处于未发生气质性病变并且当事者不是到了已无法接受心理训练的状况下,就能够通过改变不良刺激源,改变生活环境和舆论氛围,来进行心理调适和获得康复。他主张通过学会建立起科学的内在消极反应机制,以便使人类的生命之舟能够更好地安全行驶在“烦恼的海洋”上。在幼儿不良情绪排解方面,华生通过对相关情绪反应的深入观测研究,从中找出原初刺激源,有针对性地就应激反应加以调适,最终获得理想效果。这些研究思路和方法,不仅使心理学的研究与发展建立在了坚实的科学基础之上,同时也有助于使人们能够知其然而又能知其所以然地了解与把握心理现象、解决心理问题。显然,对于庞大的社会群体来说,了解和掌握心理学的一些基本科学方法,养成良好的行为习惯,及时开展自我心理健康的维护与调适,而不是等到遇到了心理问题、面临心理疾病困扰甚至造成严重后果时才寻求心理救助和心理治疗,更具有积极意义。

(二)心理学研究方向上的价值指导。华生在大量的观测实验基础上得出结论,分泌对于人的复杂行为具有一定的支配作用。他详细地测试分析了包括甲状腺、肾上腺等在内的管腺和无管腺对人的情绪行为的影响作用。尽管随着现代医学的发展,在这方面的认识和研究已有了进一步的升华,但强调心理现象是建立在一定的生理现象基础之上,结合生理机能来研究心理问题、实施心理辅导、开展心理调适,无疑是应当坚持的心理学研究方向。华生肯定遗传因素的影响,更重视后天训练的作用。他公开宣称:“给我 12 个健康的、发育良好的孩子,带入我自己设定的社会,我将保证同样对待任

何一个人,把他们培养成为我所选定的各种类型的专家——医生、律师、作家、批发商,甚至乞丐和小偷,不管他具有什么样的天分、趣向、能力、职业和血统。”他明确强调:“没有确切的特性遗传证据。即使出生于诈骗犯、杀人犯、盗窃犯和妓女世家,只要细心抚养就可以成为一个健壮的、发育良好的孩子,对这一最终结论我感到很自信。”而他在行为训练和情绪培养方面所采取的科学方法与步骤,无疑使心理学研究有了一个良好的科学起点。可以肯定,随着现代科学技术的发展,顺着华生的研究方向发展下去,心理学应用一定会是领域广阔、前景光明。

(三)心理学研究成果上的价值指导。华生在心理学研究方面独树一帜,创立了行为主义心理学,这早已为世人所熟知。然而,华生在心理学应用方面所取得的许多积极成果,不少却鲜为人知甚至有所忽略。例如,在心理现象的客观性方面,华生曾明确指出,人的腺体和平滑肌不属于我们通常所说的自主反应系统,如人们无法“试图”让自己体内的腺体分泌或让它停止分泌,也无法让自己的胃部发出或停止咕咕的叫声。因此一个人在这方面所做出的这样或那样的刺激替代反应,自己本身是全然不知的或无法掩饰的。通过把握这些不受行为主体控制的现象,就能够提前掌握将要发生的行为动向。我们的行为矫治工作者如果能够对此深入研究并熟练掌握的话,完全有可能更好地“察言观色”、了解被矫治者的真实心理反应。在微量元素对心理的影响方面,华生提出,腺体是一个化学实验室,所生产出的化合物或化学物质高能而微量。当血液里融入这些腺体的细胞后,便吸收了这些化学物质并把它们带入其他器官。这些微量的化学物质能够推动或抑制体内其他器官的活动,甚至还包括刺激或抑制其他的无管腺,从而对人的行为产生影响。如甲状腺分泌的甲状腺素,主要成分有60%是碘。如果分泌不足的话,体内细胞就会减速运行,日常行为就会变得迟钝、消沉。相反如果分泌过剩的话,体内细胞就会加速运行,所有的生命进程都在加

速,血压变高、心跳加速,人通常显得过于亢奋、易怒,经常失眠。在早期教育的客观依据方面,华生通过分析大量的新生儿观察数据后提出,习惯的形成始于胚胎生活,人的早期环境能够迅速塑造行为。他认为,在婴儿期过后,人的大脑在结构上便不再有新的路径,神经连接大量地建立于刚出生时。早期的条件作用对确立人的行为取向,特别是情感生活,具有令人难以想象的重要作用。他强调,我们如果要想获得一种新的刺激,来强化成年人业已退化的器官,实际上几乎是不可能的。在心理测试结果的使用方面,华生曾深刻地指出,有时候我们的心理学家在心理咨询中所作出的判断,完全被自己的过去所控制,所作出的根本不是对咨询人人格的真实结论,反映出的是心理学家自己以往的习惯机制,折射出的是心理学家自己人格中的阴影,暴露出的是心理学家自己的好恶。华生强调,职业测试显示的只是在特定的时间内、特定数量的错误内,完成这样或那样任务的纯粹能力。纯粹的职业技能和个人综合的职业习惯是两个不同的概念。而对于做某些事情来说,纯粹能力很少能反映出一个人的系统工作习惯,因此职场招工和职务晋升还应重视对工作习惯和工作态度的考量。在对人格的观察了解方面,华生认为,人格是通过对一个人实际行为进行长时间有效观察所发现的各种行为的总和。他强调真正的人格观察应保持超脱,需要用一种客观的方法来观察和对待他人。一旦有了人格判断后,便可以此为基础,在行业内雇用和解雇人员、晋升和降级、建立友谊,乃至组织行业协会、开展社交聚会以此为指导。他主张,研究和了解人格,如同记账。在我们的头脑里,对所有的朋友与同事都要实行复式记账。在一页上用黑色墨水为每个人的资产列表;在对应的一页上用红墨水记下每个人的债务。作为关联的延伸,要接着填写页面。要注意时常地平衡账目,当赤字变为压倒性时,则必须关闭账户。华生还有针对性地指出,人们常常未能针对自己的人格记账,至少未能坚持复式记账系统,往往仅仅记下了资产,却漏记了债务。

此外,华生所提出的后天学习、终身学习、肢体习惯的保持、环境造就习惯、消极反应的积极作用等理论观点,都值得我们作进一步的认真研究和深入思考。

最后需要指出的是,强调华生行为主义心理学的理论和应用价值,并非意味着译者对他研究心理学的立场、观点、方法和结论的全盘接受和推崇。但无论如何,认真地读一读《行为主义讲演录》,看看作者究竟在当时的社会背景下是怎样着手研究心理学的,研究了哪些问题,采取了哪些方法,得出了哪些结论,哪些可以作为科学的定论来采信,哪些则属于或然性的一家之言,相信无论对于从事心理学基础理论研究,还是从事实用心理学研究,都将会有所帮助。而对于初次涉猎心理学的普通读者来说,这更是一部绝好的心理学入门书。反复研读则不难体悟到,这位世界著名的心理学大师释解心理学的独到之处。全书从生理及遗传的角度,由易到难、循序渐进地讲清了高级心理活动的生理基础,基本情绪反应的起因与发展、情绪机制的强化与衰减、情绪疾病的治疗与调适,对我们科学地认识与把握自己的行为习惯,合理规划和安排自己的精神生活,并用健康的方法来教育孩子将会有着极大的帮助。至于书中所描述的那些人格缺陷,对于我们更好地了解自己、认识他人,增强自我人格魅力、促进人际关系和谐无疑也是大有裨益的。

艾其来

2010年4月于北京椿树园

序 言

尽管本书采用了演讲录体例，并带有某种自由与轻松的风格，但却努力保持了体例结构的完整性和理论观点的准确性。

在初次接触主观心理学时，读者会遇到一个很大的难点。原本是置身于有形的世界，一个可操控、可把握、可检验和可改变的世界。而一旦进入主观心理学领域后，顿时便远离了这一切，他不得不面对一个无形的世界，一个定义的世界，需要耗费数周的时间才能弄明白这种心理学究竟讲的是什么。事实上，很少有人能完全明白，当今内省心理学教科书中论述的那些问题。

由于行为主义心理学是与有形世界打交道，因此读者在理解上，不需要将物理、化学、生物领域与这种新问世的行为主义领域相割裂。人们可能不喜欢行为主义的素朴与严谨，但只要稍加认真阅读，就不会不了解什么是行为主义。

因此，作者希望本书能够为读者步入整个心理学领域提供一条理想的途径。

约翰·华生

于纽约·长岛·马坝

目 录

译者序	(1)
序 言	(11)
第一讲 什么是行为主义?	(1)
——新老心理学比较	
第二讲 如何研究人的行为?	(18)
——问题、方法、技巧和范例	
第三讲 人 体	(43)
——如何构成,如何组合,如何运作	
第一部分 行为赖以产生的人体构造	
第四讲 人 体	(60)
——如何构成,如何组合,如何运作	
第二部分 腺体在日常行为中所扮演的角色	
第五讲 是否存在人的本能?	(72)
第一部分 关于才能、倾向和各种所谓“智力”	
特征的整体遗传	
第六讲 是否存在人的本能?	(86)
第二部分 幼儿实验性研究的启示	
第七讲 情 绪	(108)
——哪些情绪是与生俱来的,如何获得新情绪,	
如何屏弃已有情绪	
第一部分 情绪领域概览及若干实验性研究	