

· 大众经典文库 ·

〔美〕威廉·詹姆斯 (William James) / 著 李红艳 / 编译

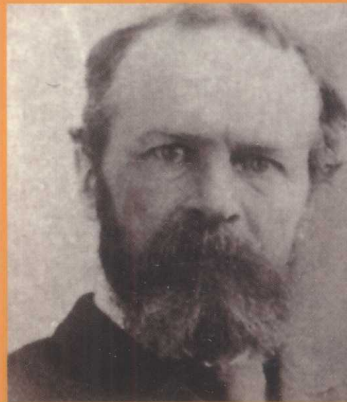
心理学原理 (精华本)

THE PRINCIPLES OF PSYCHOLOGY

- 美国心理学之父、西方心理学鼻祖的经典文献
- 美国所有大学心理学课程的标准教材
- 意识流、情绪理论的首创者

就算我把一切的收获和成就全部加起来，再乘以希望这个系数，所得的总数还是不足以作为足够丰硕的贡品供奉在詹姆斯的脚下。

戴卫·克莱奇在美国心理学协会庆祝其75岁生日的演讲



中国商业出版社

· 大众经典文库 ·

〔美〕威廉·詹姆斯 (William James) / 著 李红艳 / 编译



心理学原理^(精华本)

THE PRINCIPLES OF
PSYCHOLOGY

6

中国商业出版社



图书在版编目(CIP)数据

心理学原理/(美)詹姆斯(James, W.)著;李红艳编译.
—北京:中国商业出版社,2009.1
ISBN 978-7-5044-6354-8

I. 心… II. ①詹…②李… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第202299号

责任编辑 孙启泰

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京博图彩色印刷有限公司印刷

*

889×1194毫米 16开 9印张 120千字
2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
定价:19.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)
版权所有 侵权必究

总序

随着我国政治、经济、社会和文化的进一步发展，无论是现实生活中的诸多困惑还是人们的心灵深处的丰富渴求，都将了解、学习、掌握并融会贯通人类所积淀至今的所有思想、精神之精华。过去，我们有辜鸿铭、严复等先贤大儒，现在，我们似乎无法超越古人。其实非也，一个时代有一个时代的使命，一个时代有一个时代的辉煌。在社会转型的巨大挑战和机遇面前，我们需要学习，而学习的最佳途径莫过于学习经典。

没有经典的文化是没有灵魂的的文化，没有经典的人生是没有希望的人生。作为源头活水，经典是人类智慧的结晶，所载为常理常道，其价值历久而弥新。

然而，面对鸿篇巨制的经典，很多读者不是畏惧于它们的艰涩难懂就是为它们曲里拐弯的行文头疼不已，本就不具备辜鸿铭、严复等先贤所具有的深厚渊博的知识底蕴的人，在快节奏的现代社会生活中，许多人真真是无暇细嚼慢咽那些长篇巨著，但求知的心又时时渴望能阅其概貌，以丰富自己的心灵。在每年出版 22 万种图书，其中新书 13 万种，市场可供应的图书已达 40 多万种的情况下，有些人不知所措，有些人则抱怨没有能读可读之书。真是：过去，无书可读，烦；现在有书，更烦。

究其原因，一是现代人很大程度上不是出于心灵的渴求而是现实的压迫，抱持着实用目的去阅读学习的，二是出版者一厢情愿地迎合所谓的阅读需求，如此则书越多大家越无书可读。那些曾经哺育出无数思想家哲学家科学家的传世经典，竟然与最需要阅读的现代人越来越隔膜了。



经典既不能不下工夫拿了就付梓印刷，更不能以符合时代需求的名义任意曲解经典；对待经典我们可以解读，可以训诂，可以考证，当然也可以留其精华去其不适之处，因为读者所需阅读的不是其骨架式的快读，而是有血有肉我能阅读能感悟能吸收的。

现在各方都在说应该进行通识教育，也开列出了很多书目，但是须知同样是土豆，清蒸或者红烧，其味道肯定是不一样的。中国人有中国人的阅读习惯，中国的年轻人更有自己的阅读喜好。不过，再有具体的情况，真正的阅读应该是无功利性的无目的的，这样才能“无为而无所不为”。这正是通识教育（liberal education）的精义之所在。

而当前大学的通识教育强调不同学科之间的互动与协调，真要做到这一步，就非靠哲学不可。譬如，自然科学使用的概念、预设与推论方法，无不涉及人的认知能力。对认知的详细探讨，界定其范围与有效性，则是哲学家的工作。社会科学所针对的人类经验，若不基于对人性的理解，又怎能提出完整的说明？哲学家的人性理论虽然没有共识，但是如果疏忽他们的探讨过程与成果，难免是一个重大的缺点。以哲学为基础，再去进行各门知识的建构，这在西方学术史上已经形成可信的模式了。

本着与此相同的认识，我等不揣浅陋，我们以哲学经典为原点，广泛搜罗人类思想宝库中所有的经典文本，姑且命名为“大众经典文库”，提倡非功利阅读，从青年大众的实际情况出发，在保持经典原貌和涵盖基本要点的基础上，化繁为简，保持原著精华，根据青年大众的实际需求，对与我们时代距离较远的内容加以删节；西方学术经典常用的反复论证，编委专家也给予了谨慎的处理，同时注意避免编译经典时让读者不知所云的直译问题，精心为青年大众打开了一扇通往经典阅读的大门。希望能为具备专业知识背景的特别是那些不具备专业知识背景的非专业青年大众提供一个了解人类本身，反省自己，从而做好一个人，一个自由的人，一个健全的社会的公民提供角度或者途径，拟或有所助益。

虽然深知，通识教育普及至广大民众的路很长，方法也很多，我们仅仅是尝试。但是如果通过我们的努力，哪怕仅仅触动国民阅读之神经一点点，我们也会觉得很欣慰。所以您的改变和参与将是我等最大的愿望和酬报。是为序。



序言

本书是作者在心理学的教学过程中所有讲义的基础上形成的。对第一次接触心理学问题的学生来说，其中的一些章节太“形而上学”，另外一些章节则太细致了。即使在排除了快乐与痛苦、道德和审美的情感与判断这些重要的主题之后，本书的长度还是让作者本人比其他任何人都感到十分遗憾。

尽管如此，该书刚刚开始学习这一内容的人还是很有用处的。建议初学者第一次阅读时有些章节可以完全省略掉，这样能够唤起初学者的兴趣。

在整部书中，我与自然科学观点都始终保持着联系。每门自然科学都不加批判地对特定的资料作出假设，然后再对“法则”所由以成立、推论所由以进行的要素提出质疑。作为关于有限个体心灵的科学的心理学，对下述资料作出假设：思想和感觉；思想和感觉与之共存、并且存在于时间和空间之中的物理世界；思想和感觉知道这物理世界。当然，这些资料自身是可以讨论的，但是对这些资料（以及其他要素）的讨论属于形而上学，不在本书讨论的范围之内。本书假设思想和感情存在，并且是知识的工具，因此承认作为一门自然科学的心理学，一旦确认了各种思想或感觉与大脑的确定条件之间的经验联系的话，它就不能走得更远了。再远一点就变成了形而上学。所有将现象以思想的解释为深层



实体（不管人们称之为“灵魂”、“先验自我”、“理念”还是“意识的基本单元”）的产物的努力，都是形而上学的。因此，本书拒绝联想主义和唯灵论的理论。我认为本书的创造性就在于这种严格的实证观点。当然，该观点不是终极的，人必须一直思想下去。由心理学所假设的资料，正如由物理学和其他自然科学所假设的资料一样，必须在某个时候得到彻底的检查。对它们进行清晰和彻底的检查，是形而上学的事情；而形而上学只有当清楚地意识到它那超乎寻常的限度时，才能完成其任务。不完全的、不负责任的、半清醒的和未意识到自己为形而上学的形而上学，当将其注入自然科学之中时，就会把两个好的东西弄成坏的。在我看来，关于精神思维者的理论和关于联想“观念”的理论（就它们在心理学书籍中的出现而言）正是这样的形而上学。即使它们的结果是真实的，最好还是让它们像让唯心主义的结果远离物理学一样，远离心理学。

因此，我将众多逝去的思想看作整体，将这些思想与大脑状态共存的单纯法则看作是这门科学的终极法则。读者不会在本书中找到任何封闭的体系。书中有大量描述性的细节，这些细节直指惟有能够承担其重任的形而上学才有希望成功解决的问题。那也许许多世纪以后的事情了，一门科学所能表现出来的最好的健康标志，就是这种似乎未完成的状态。

本书的完成花了很长的时间，其中一些章节的文字已经在一些杂志上发表过，这个我在适当的地方做了说明。很遗憾，参考文献非常不系统。我习惯性地引证了一些特殊的实验事实，但除此之外，我的目标主要就是引证那些普通美国大学生在其辅助阅读中可能会实际用到的书籍。

当然本书的完成不是我一个人的努力，还得益于很多人，在此我不得不像那些帮助过我或者对我有所助益的学者表示敬意和感谢。谢谢。

威廉·詹姆斯

1890年8月谨识于哈佛大学



目 录

第一章	心理学的范围	/ 1
第二章	大脑的功能	/ 7
第三章	大脑活动的一些一般条件	/ 29
第四章	习 惯	/ 37
第五章	自动机理论	/ 45
第六章	心灵要素理论	/ 53
第七章	心理学的方法和陷阱	/ 71
第八章	心灵与其他事物的关系	/ 85
第九章	思想之流及思想的五个特性	/ 97

第一章 心理学的范围

1. 心理表现依赖于大脑条件

心理学是关于心理活动的科学，涉及到心理活动的现象及其条件。这些现象是诸如情感、欲望、认知、推理、决定等等之类的东西，这些现象如果被肤浅地处理，其多样性和复杂性就会给观察者留下混乱的印象。最自然最早统一这些材料的方法是，先尽可能好地将其进行分类，再将不同心理形式归属于简单实体个人灵魂，并将其看作是个人灵魂随机表现的多样性。例如，灵魂表现出其记忆的能力，随后又表现出推理的能力，然后又表现出意志力、想像力或者欲望。这是经院哲学和常识的正统“唯灵论”理论。另一种不怎么明显的方法是寻找种种心理事实之中的共同元素，通过这些元素的不同形式的排列，来对这些心理事实做出建设性的解释，就像一个人通过石头和砖块来解释房屋那样。创立没有灵魂的心理学的那些人就使用个别的“观念”（模糊的或者清晰的），通过这些观念的结合、排斥和相继的形式，来表明诸如记忆、知觉、情绪、意志、激情、理论以及个体心灵的所有其他东西是如何产生的。用这种方式，个体的自己（Self）或者自我（ego）不再被看作是表征的先在源头，



而是表征的最后和最复杂的结果。

如果用上述任何一种方法严格简化这些现象，很快就会暴露出这些方法是不完备的。例如，任何一种特殊的认知或者记忆，在灵魂理论那里都是通过诉诸于认知或者记忆这样的精神能力而得到说明的。这些能力自身被看作是灵魂的绝对性质，也就是说，以记忆为例，当一个事实发生时我们记住了这个事实，这种理论对此除了说记住这个事实构成了记忆力的本质以外，没有给出任何理由。唯灵论者可以尝试用次级原因来解释记忆的错误与失误。但是，除了被记忆的特定客观事物和记忆能力外，这种解释的成功不会涉及到任何其他因素。例如，当你回忆毕业典礼时，从死寂的无尽长夜中搜索出那时所有的事件与情绪，没有任何机械的原因可以对这一过程做出解释，也没有任何分析可以将它还原为较低层次的术语，或者使其性质看上去不是一种终极资料，无论我们对这种终极资料的神秘性是否感到不满，如果我们要对它进行心理学研究，就只能认可它们。无论联想主义者如何将当前的观念表现为它们自己的集中与排列，唯灵论者仍然坚持并最终必须承认，某种东西不管是大脑、“观念”、还是“联想”，知道过去的时间是过去，并且用这样或者那样的事件来填满它。当唯灵论者将记忆称作“不可还原的能力”时，他只是表达了联想主义已经认可了的东西。然而，这种认可还远不是对具体事实的令人满意的简化。为什么这种绝对的、神赐的能力对昨天的事件会比对去年的事件保存得要好多，对一个小时以前发生的事件保存得最好呢？而且，为什么在年老时，它对童年时期事情的记忆似乎是最牢固的呢？为什么疾病和疲惫使它衰弱？为什么一种经验的重复会强化我们对它的记忆？为什么药物、发热、窒息和激动会使早已被遗忘的事情复苏？如果我们仅仅用这样一种断言来满足自己，即自然是如此独特地构造了记忆能力以使它展现出这些奇异之处，我们似乎并没有因为这种断言而好多少，因为我们的解释变得和对我们所由以开始的那些未经加工的事实解释一样复杂了。而且，在关于灵魂装备有如此天才性的复



杂的基本能力的假设中，存在着某种奇怪的和非理性的东西。为什么我们的记忆应该更容易把握近期的东西？为什么它遗忘专有名称比遗忘抽象名称更快？这些特性看上去相当奇异，而且假如我们能够先验地去理解，这些特性也许与它们的实际所是正好相反。显然，这种能力并不是绝对存在着而是有条件地起作用，对这些条件的探求却是心理学家最感兴趣的。

灵魂从来都是不受提示就开始记忆的，而且某些东西必须总是先于并提示人们所要回忆的东西。如此，无论是联想主义者还是纯唯灵论的解释都令人无比困惑。联想主义者引入外部世界中的经验秩序，认为观念是现象秩序的有些残缺和变化的复制品。但是反思事实后就会发现，大脑如果和身体的其他部分之间的神经传递被中断，那些其他部分的经验对于心灵来说就是不存在的。眼睛瞎了，耳朵聋了，手则是无知觉和无动作的。相反，如果大脑受到损害，尽管身体的其他器官的功能都正常，但是意识还是没有了，或者改变了。对头部的重击、血液的突然减少、中风出血的压力可以造成第一种后果；同时，少许酒精、些微鸦片或大麻制品则肯定会造成第二种后果。发热时的精神错乱，疯狂时改变了的自我，都是由于外来物质在大脑中的循环，或者是由于那个器官物质方面的病理改变。大脑是心理运作的一个直接的身体条件已经得到了非常普遍的认可，我无需花费更多的时间来对此加以阐明，我只是把它作为一个基本假设，本书的其余部分都将或多或少的是对这一假设的正确性的证明。

因此，身体的经验，特别是大脑的经验，必须在心理学所研究的心理活动的条件中占有一席之地。因此，我的第一个结论就是，必须以脑生理学为前提，或者必须被包含在心理学之中。^①另一方面，心理学家

^① 参见 G. T. 莱德：《生理心理学基础》（*Elements of Physiological Psychology*, 1887），第 3 部分，第 3 章，第 9、12 节。

在某种程度上还必须是神经生理学家。心理现象不仅在前面以身体变化过程为条件，在后面还会引起身体变化的过程。这不仅仅是指主动的和故意的肌肉运动意义上的动作。心理状态也会引起血管粗细或者心跳或者更精细的过程如腺体和内脏的变化。所以，如果没有身体方面的变化相伴或者跟随其后，心理变化就不会发生。心理学不仅要考虑心理状态的先行条件，还必须考虑到这些心理状态后面的结果。

2. 对目的的追求和选择是心灵存在的标志

如果对心理活动介入由外部施加于身体的印象和身体对外部世界的反应之间的方式进行考察，会发现目标往往是被动的结构是后面形成的。改变无机物的先在条件，则会引出一种明显而不同的结果，而在智能行为者那里，改变条件所展示的目标的变化，因为实现目标的观念和条件决定着所进行何种活动。

而对未来目标的追求和对实现目标的手段的选择是心理性在一种现象中存在的标志和标准。大家都用此检验来区分智能的和机械的运动。人们不把心理性归于棍子和石头，那是因为总是在被推动时运动，而且是完全不在意地运动，看不出有任何选择的迹象。因此而称为无感觉的。

在对宇宙是智能理性的表达还是对外部事实无感觉的表达进行哲学追问的时候，宇宙的存在是为了某种东西的缘故，是一个终极目的王国，如果将智能放在宇宙的中心则就有了宗教，反之则会成为无神论和唯物主义者。

心理学家在观察低等哺乳动物所表现出来的智能、或者关于爬行动物神经中枢的功能涉及到的意识所进行的大量讨论中，发现导致动物会觉得更加安全的动作总是具有一种目的论的性质，但这种单纯的外在目的论仍然可能是后面力量的盲目结果。植物的生长和运动，动物的发展、



消化、分泌等过程，提供了大量对个体有用的运作的例子，然而这些运作可能是、而且我们大多数人认为它们就是由自动机械装置制造出来的。

对此心理学家进行了很多研究，但是很多都是纯生理学的神经运动研究，这些在所有标准的解剖学和生理学书籍中读者都会找到，本书就不多引证论述了。只不过是出于大脑半球的功能直接服务于意识的认识，才对其略微提及罢了。

第二章 大脑的功能

1. 反射、半反射和随意动作

砍一棵树，树枝不会因为疼痛主动去抽打砍树者，但是如果用刀砍一个人，则会引来身体其他器官的反击或抵抗。这是因为人有神经系统，树木没有；而神经系统的功能就是使各个部分之间相互协调一致地合作。当受到某种物理刺激物的刺激时，不管这种刺激的方式是像砍树的斧子一样粗重，还是像光波一样细微，传入神经都会将它传入神经中枢。在神经中枢产生的骚动释放自己（如果它足够强），通过传出神经到达肌肉和腺体，激起四肢和内脏的运动，或者是分泌物质，这会因动物的不同和所用刺激物的不同而不同。这些反应通常具有共同的性质，即它们都能够趋利避害。如果一块铁渣进入眼中，人的眼皮会强制性地闭合，大量的眼泪流淌着要把它洗出去。

然而，这三种对感觉刺激的反应在许多方面都有所不同。

眼睛的闭合和泪水的流出不是完全随意的，可称这类不随意的反应为“反射”运动。有些运动通过后天练习，人会学会控制，使本能和意志能以同等条件进行运动，这曾被人们称为“半反射”。对纯粹教育的

在某个动作产生之前就已经有了对所要达到的目的的意识，和意志的明确命令，那它则是“随意动作”。因此，动物的反射和随意动作渐渐地相互交织在一起，由那些通常可以自动发生也可以为意识智能所更改的动作联系起来。

在区分自动动作和有意志相伴随的动作时，外部观察者由于无法感知相伴随的意识，可能会有一种非常茫然的感觉。但是，如果心灵存在的标准是为了达到一个预期目的而选择适当手段，那么，所有这些动作似乎就都是智能引发的了，因为它们都具有适当性。现在，这一事实已经导致了两种完全相反的关于神经功能与意识关系的理论。一些作者发现，较高级的随意动作似乎需要有感觉的指导，于是得出结论说，某种这样的感觉也统辖着最低级的反射，虽然它可能是一种一直意识不到的感觉。还有一些人发现，反射和半自动运动，尽管有其适当性，却可以完全无意识地发生，于是他们走向另一个极端，主张随意动作的适当性与意识的伴随没有任何关系。根据这些作者的看法，它们是单纯而且简单的生理机制的产物。我们将会在后面的一章中再次回到这一争论上来。现在让我们来更细致地考察大脑，以及大脑状态可以被看作是心灵状态的条件的方式。

尽管对大脑有了精确的解剖学和详尽的生理学研究，但是许多论点仍然是模糊的，并且常常引起争论。不过，在了解这一器官的一般途径却达成了一致，并对大脑和心理活动的联系方式提出了一种似乎是最具可能性的方案。这就是从较低级的动物开始研究，比如对青蛙到狗、猴子等进行普遍观察得到某些现象，从此入手研究会导出某些一般性的结论。

2. 关于大脑半球的一般观点

当我们将这些事实进行思考的时候，所有这一切都将我们引向某种

诸如此类的解释观念：低级中枢单纯依据当前的感觉刺激而行动；大脑半球则依据知觉和思考而行动，它们所接收到的感觉只是这些知觉和思考的提示物。但是，除了组合在一起的感觉以外，知觉是什么呢？思考是什么呢？

看见蛇时，人的反应像躲避、恐怖状态等都是由人过去的经验构成的。它们是人曾经感受或者目击过的东西的再现。总之，它们是遥远的感觉。我们可以这样简要地表述无大脑半球动物与具有完整的大脑半球动物之间的区别，即它们一个服从于不在场的对象，而另一个只服从在场的对象。

这样，大脑半球似乎就是记忆的住所。过去经验的痕迹一定会以某种方式储存其中，在被当前的刺激唤起时，它们最先一定是作为对过去的好处与坏处的表征而出现的，然后就进入趋利避害的运动神经通道。审慎是自然交给大脑的一种美德，动物在应付环境复杂特征的一切地方必须审慎。较高级动物必须要应付这样的环境特征，而且越复杂，动物就越高级。而这类动物在没有相关器官帮助的情况下所能做出的动作也就越少。在青蛙那里，许多动作完全由低级中枢承担；在鸟那里，这样的动作少了一些；在啮齿动物那里就更少了；在狗那里真的是非常少了；而在猿类和人那里几乎就没有了。

这一点的优势是明显的。食欲以及由它引起的动作，在所有高级脊椎动物那里，都是大脑的功能。当在生理学家的刀下只有次级中枢保留下来时，它们就丧失了。无脑鸽子即使被放在谷堆上也会饿死。

当鸽子的大脑半球被切掉时，配偶的情话它会充耳不闻。达尔文在《人类的起源》中对鸟类繁殖力的改善赋予了性选择这个单纯的事实以非常大的重要性，直到情境和情感等所有条件都得到实现，直到时间、地点以及配偶都合适，性行为才会发生。但是青蛙和蟾蜍，这种激情则是由低级中枢承担的，机器一样顺从感官刺激的，几乎完全没有选择的能力。每年春天都有大量蛙类动物就是因此而被夺去生命。

