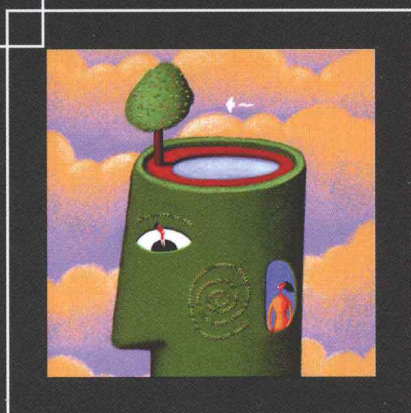


拓展知识、了解世界、博古通今的权威专业家藏本

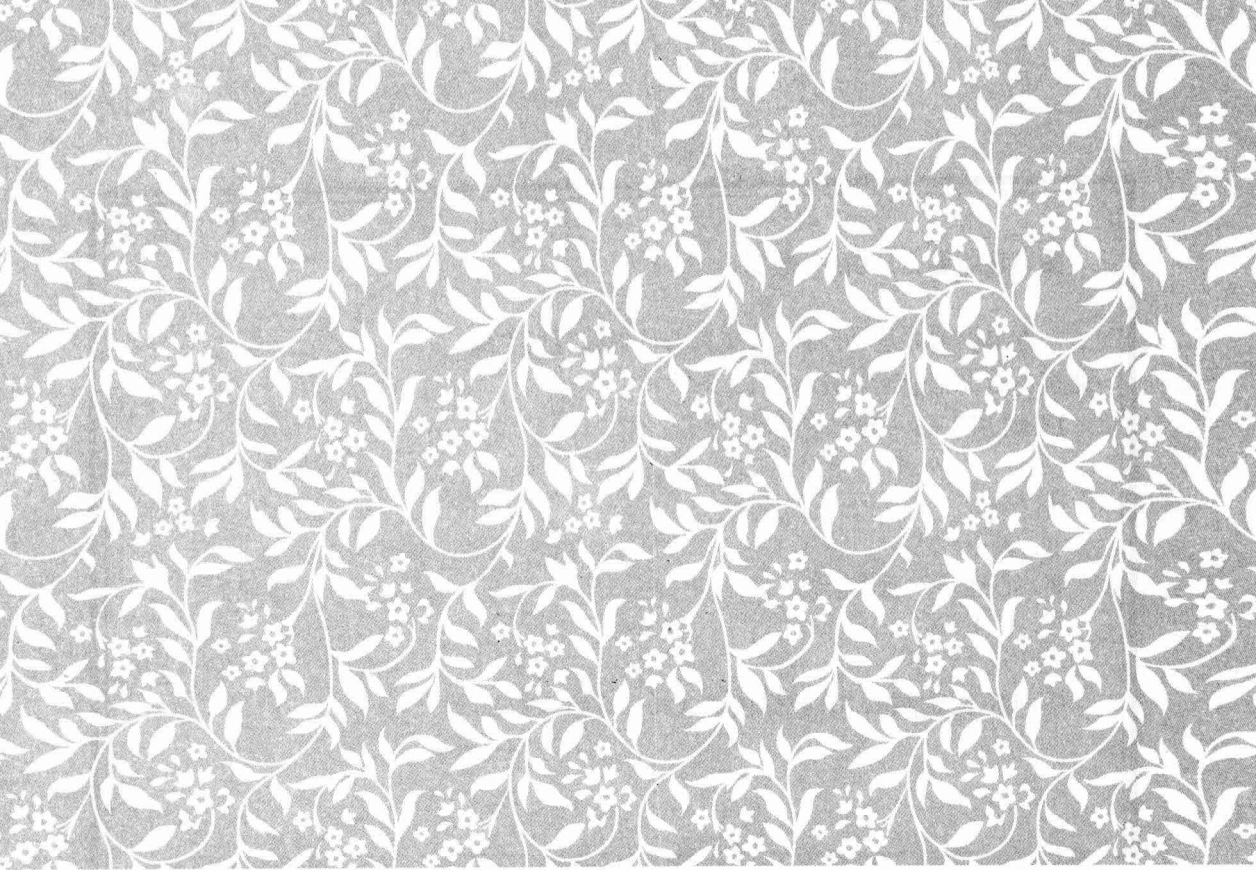


权威专业的家藏读本

人文素养丛书编写组◎主编

一本书读通 心理学经典

石油工业出版社



一本书读通 心理学经典



权威专业的家藏读本

人文素养丛书编写组◎主编

上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书读通心理学经典/人文素养丛书编写组主编.

北京: 石油工业出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5021-9355-3

I. 一…

II. 人…

III. 心理学—通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 260520 号

一本书读通心理学经典

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523558 发行部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

740×1060 毫米 开本: 1/16 印张: 13

字数: 216 千字

定价: 22.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

◆ 前 言 ◆

将枯燥的心理学生活化，快乐与不快乐的距离并不遥远。知识联系社会实际，对身边的人和事加以观察，才能更深一层地理解人类的心理。这本书收录了心理学的经典作品，或辑录完整篇章，或摘取精要片段。书中 23 篇较具影响力的心理学作品，每篇作品包含了：作者简介、作品简介、选文精读、智者语录及经典链接五个部分，对每一篇经典进行了全面介绍，力争达到以点带面、点面结合的阅读效果，让读者在最短的时间内汲取大师身上沉淀出的宝贵经验与智慧，走进一个神圣的精神殿堂。

尽览中西睿智，饱受先贤圣哲启迪，是本书内容的特点和选编的追求。本书包括：以自然科学实验之法来研究心理学《人类与动物心理学论稿》；美国心理学的新方向《心理学原理》；一部举世闻名的心理学教科书《心理学与生活》（第 16 版）；心理与理智的较量《象与骑象人》；理解潜意识心理过程的捷径《梦的解析》；一部人本心理学的杰作《动机与人格》；思想决定行为，行为决定社会《思想和行为的社会基础：社会认知论》；生存论心理学的扛鼎之作《分裂的自我》等 23 篇经典篇章。这本精读读本，满足了专业和非专业读者希望通过阅读而进一步掌握心理学经典篇章的需要。

心理活动是看不到、摸不着的，对人类心理深感兴趣，了解人们每个行为的背后，究竟隐藏了什么意义，即使是只读文章中重要的段落，也能从中获取价值和营养，为自己的成功添砖加瓦。本书中 23 篇具有标志性意义的心理学篇章，无论年轻还是年长，翻看时都会有不同深度的领悟，流畅的语言、浅显易懂而又不缺深度的内容，在一遍又一遍的解读中攀升人生的新境界，在一代又一代的传承中历久弥新，是一本很值得阅读的心理学的经典书籍。

本书编委会

王晓梅	陈思雅	胡永建	张秀兰	魏秀英
王 玮	梁晓燕	葛同芳	曹庆霞	万秀杰
姚莲瑞	万小艳	李 琦	陈 芳	吴映峰

我们真诚回报

亲爱的读者朋友，首先感谢您阅读我社图书，请您在阅读完本书后填写以下信息。我社将长期开展“读石油版书，获亲情馈赠”活动，凡是关注我社图书并认真填写读者信息反馈卡的朋友都有机会获得亲情馈赠，我们将定期从信息反馈卡中评选出有价值的意见和建议，并为填写这些信息的读者朋友免费赠送一本好书。

您的资料

您的姓名：_____ 性别：_____ 出生年月：_____ 电话：_____

文化程度：_____ 单位名称：_____

通信地址：_____ 邮编：_____

E-mail：_____ 特别提示新老读者：您的资料是我们与您取得联系、反馈信息最重要的途径、请务必填写工整。如果您的联络方式发生了变化，请再次填写此卡并及时邮寄到我社。

您的意见《一本书读通心理学经典》(1—1)

您填写本卡的时间是：_____ 年 _____ 月 _____ 日

是什么促使您决定购买本书的？如果是报纸或杂志的书评，请写明具体报刊名称：

☐封面 ☐书名 ☐内容 ☐版式 ☐亲朋好友推荐 ☐索引及目录

您在何处购买到本书（请写明具体书店的名称）：

☐新华书店_____ ☐民营书店_____ ☐大型书城_____ ☐其他_____

您希望通过什么渠道获得我社新书的消息：

☐信函 ☐传真 ☐书店 ☐网络 ☐其他_____

您愿意成为我们的会员吗？☐愿意 ☐不愿意

您会推荐本书给您的亲朋好友吗？_____

您对本书的综合评价和建议：_____

您最喜欢的一本书是什么？_____

您最喜欢的作者是谁？_____

别忘了保持联系

联系地址：北京安定门外安华里二区一号楼 石油工业出版社 社会图书出版中心 艾嘉

邮编：100011 E-mail: freeflybb@126.com 网址: www.petropub.com.cn

目录

以自然科学实验之法来研究心理学——《人类与动物心理学论稿》/001

作者简介/001

作品简介/001

选文精读/002

智者语录/009

经典链接：生命，需要的仅仅是一颗心脏/010

美国心理学的新方向——《心理学原理》/011

作者简介/011

作品简介/011

选文精读/012

智者语录/017

经典链接：金无足赤，人无完人/017

一部举世闻名的心理学教科书——《心理学与生活》（第16版）/018

作者简介/018

作品简介/018

选文精读/019

智者语录/026

经典链接：贪心，叫人失去更多/026

心理与理智的较量——《象与骑象人》/028

作者简介/028

作品简介/028

选文精读/029

智者语录/038

经典链接：自己的赞美很重要/038

理解潜意识心理过程的捷径——《梦的解析》/039

作者简介/039

作品简介/039

选文精读/040

智者语录/045

经典链接：学会对别人的歧视充耳不闻/045

一本浅显易懂而又全面的性心理手册——《性心理学》/047

作者简介/047

作品简介/047

选文精读/048

智者语录/053

经典链接：“正心、诚意、修身”之径/053

接近那些言说与文字的缝隙——《心灵、自我与社会》/055

作者简介/055

作品简介/055

选文精读/056

智者语录/063

经典链接：把愤怒埋在信里/063

精神分析的经典之作——《理解人性》/064

作者简介/064

作品简介/064

选文精读/065

智者语录/071

经典链接：嫉妒别人无用，要提升自己/071

荣格最有影响的著作之一——《追寻灵魂的现代人》/073

作者简介/073

作品简介/074

选文精读/074

智者语录/080

经典链接：让快乐之花开在心中/081

该如何分析神经质人格——《我们时代的神经症人格》/082

作者简介/082

作品简介/082

选文精读/083

智者语录/088

经典链接：失意不失志/088

心理学史上一部不可磨灭的痕迹——《格式塔心理学原理》/090

作者简介/090

作品简介/090

选文精读/091

智者语录/095

经典链接：放平心中的那杆秤/096

心理学的航标灯——《实验心理学史》/097

作者简介/097

作品简介/097

选文精读/098

智者语录/104

经典链接：热情可以带来契机/104

一部儿童心理学详解之书——《儿童心理学》/106

作者简介/106

作品简介/106

选文精读/107

智者语录/112

经典链接：永远保持你的激情和梦想/112

美好的自由对现代人的意义——《逃避自由》/113

作者简介/113

作品简介/113

选文精读/114

智者语录/120

经典链接：非做不可的事情不能太多/121

彼此对话和沟通的可能性实现——《人格与心理治疗》/122

作者简介/122

作品简介/122

选文精读/123

智者语录/128

经典链接：忙里要偷闲/129

心理咨询经验的精华——《成为一个人》/130

作者简介/130

作品简介/130

选文精读/131

智者语录/134

经典链接：忙碌与休闲相结合/135

人类的行为是否能带动社会的发展——《科学与人类行为》/136

作者简介/136

作品简介/137

选文精读/137

智者语录/144

经典链接：心静，使人成长/144

一部令人鼓舞的杰作——《追寻生命的意义》/146

作者简介/146

作品简介/146

选文精读/147

智者语录/153

经典链接：自我暗示的六个条件/154

命运并非天注定，心理可以改变生活——《心理学改变生活》/155

作者简介/155

作品简介/155

选文精读/156

智者语录/160

经典链接：没什么大不了的事/161

一部人本心理学的杰作——《动机与人格》/162

作者简介/162

作品简介/162

选文精读/163

智者语录/169

经典链接：人，需要自我调节/170

爱与意志的关系——《爱与意志》/171

作者简介/171

作品简介/171

选文精读/172

智者语录/177

经典链接：如何使自己成为快乐的人/177

思想决定行为，行为决定社会——《思想和行为的社会基础：社会认知论》/178

作者简介/178

作品简介/179

选文精读/179

智者语录/185

经典链接：心灵的镜子永远忠实于你的内心/185

生存论心理学的扛鼎之作——《分裂的自我》/187

作者简介/187

作品简介/187

选文精读/188

智者语录/195

经典链接：合作，弥补你的缺陷/195

——◆以自然科学实验之法来研究心理学◆——

——《人类与动物心理学论稿》

作者简介

威廉·冯特（1832年—1920年），德国生理学家、心理学家。构造心理学派创始人之一。科学心理学的创始人。求学于杜宾根大学和海德堡大学，主修医学，后改行研究生理学。1855年获海德堡大学医学博士学位，其博士论文题为《炎症引起的变性器官之神经变化》。1858年，受聘担任 H. 赫尔姆霍茨的助手。当时规定所有想在巴登接受国家医学考试的人，都需在生理学实验室接受一个学期的训练，于是冯特帮助训练这些学生，对肌肉的痉挛和神经冲动的传导作标准化的实验。在从事生理学研究的同时，冯特关于心理学是独立的实验科学的概念开始形成。他开辟了第一个科学地教授心理学的课程。在这个课程中他使用来自自然科学的实验方法来研究心理学。他的论稿被编辑为《人类与动物心理学论稿》。1864年他被提升为助理教授。1879年他在莱比锡大学创建了世界上第一个心理实验室。

冯特的主要著作有《对感官知觉理论的贡献》、《关于人类和动物灵魂的讲演录》、《生理心理学原理》、《心理学大纲》、《人类与动物心理学伦理》、《心理学导论》、《民族心理学》（10卷，1900年—1920年）。

作品简介

《人类与动物心理学论稿》（最早曾被译为《论人与动物的心灵》）一书是冯特早期比较有影响的一本书，该书于1863年用德文写就。该书是一部极其重要的心理学著作，它记录了冯特心理学思想的形成，以及从哲学向心理学的转变，涉及的是实验心理学多年来重点讨论的问题。如果说，《对于感官知觉理论的贡献》是冯特革新心理学的和创建新心理学的行动纲领，那么《人类与动物心理学论稿》则是他构想

初步成型的新心理学系统著作，是一部“生理学家的未加点缀的心理学”。《人类与动物心理学论稿》一共有 30 讲，概括起来，全书主要阐述了四个有代表性的心理学问题：（1）科学心理学与哲学、生理学的关系。（2）科学心理学的研究方法。（3）人的心理过程分析。（4）动物心理学有关问题的探讨。

选文精读

第 1 讲

一、心理学的哲学期望

二、唯灵论和唯物论

三、心理学的研究方法和辅助手段

即使在我们这个时代，心理学仍然比其他经验科学更清楚地反映出哲学体系冲突的痕迹。我们可能为了心理研究的缘故而抱怨这种影响，因为它已经成为对心理生活进行不偏不倚之考察的主要障碍。但是，用历史的眼光来看，我们发现这是不可避免的。自然科学逐步成形于自然哲学，这种自然哲学为自然科学的形成铺平了道路，而且其影响仍能在当今的科学理论中被辨认出来。当我们考虑摆在心理学面前的问题时，这些影响在心理学领域更为基本和更为持久这一点便是可以理解的了。心理学必须对我们称之为内部经验的东西加以研究——也就是对我们自己的感觉和情感，我们的思维和意志进行研究——这些都是与外部经验的客体截然不同的东西，而这些外部经验的客体形成了自然科学的题材。人类本身，不像他外部表现的那样，而是像他用自己的直接经验表现的那样，是心理学要解决的真正问题。在心理学讨论范围内所涉及的不论其他什么东西——动物的心理生活，从心理本质的相似性中产生的人类的共同观念和活动，以及个体的智力成就或社会的智力成就等——所有这些都与一个原始的问题有关，而不管我们对心理生活的理解是否由于考虑了这一问题而大大拓展和加深。心理学由此开始接触的那些问题同时也是哲学问题。早在心理学成为一门经验科学之前很久，哲学已经作过多种尝试去解决这些问题。

然而，今天的心理学，既不愿意向哲学否认它有权占据这些问题，又不能对哲学问题和心理学问题的密切关联进行争辩。但是，在某一个方面，它已经经历了立

场观点的剧烈变化。它拒绝承认心理学研究在任何一种意义上依赖于以往的形而上学结论。它宁可把心理学与哲学的关系颠倒过来，正如很久以前经验的自然科学颠倒它与自然哲学的关系一样——那就是，这种颠倒关系达到这样的程度，以至于它拒绝一切不是以经验为基础的哲学思辨。我们没把心理学建立在哲学假设的基础之上，而是需要这样一种哲学，它的思辨价值在每一步上都归于心理的事实，正如它归于科学的经验一样。

因此，在这些讲座中，我们的一个原则问题是，避免纠缠于哲学体系的纠葛之中。但是，由于今天的思想在各个方面都受制于过去哲学（这种哲学的历史是以数千年计算的）的影响，也由于概念和一般观念（尚未分化的哲学在这些概念和一般观念之下安排心理生活的各种事实）已经成为普遍的教育意识的一部分，并总是妨碍到对事物进行实事求是的思考，因此我们应尽的责任是为我们打算采纳的观点提供特征，并证明其正确。鉴于此，我们将首先看一下心理学产生之前的哲学史。

在反思性思维问世之际，对外部世界的知觉要比观念和思维的内部经验更为人们所器重，而且也比情感和意志的内部经验更为人们所倾心。因此最早的心理学的唯物论的心理学：心灵是空气，或者是火，或者是以太——不管这种物质多么微小、稀薄，以至变成非物质化的东西，它总是某种形式的物质。柏拉图是希腊人中第一个将心灵与肉体分开的人。他认为心灵是支配肉体的。这种分离（即心灵与肉体的分离）为未来的片面的二元论铺平了道路，这种片面的二元论把可察觉的存在视作一种观念（即纯粹的精神存在）的蒙蔽和堕落。亚里士多德将思辨的天赋与非凡的观察力结合起来，认为精神乃使物质趋于活跃的本源，从而试图将这两种对立物协调起来。他看到在各种动物形态中心理力量的运作，表达了人类在静止或运动时的特征，甚至阐释了人类在成长过程和营养汲取过程中的种种表现。他概括了所有这一切，并得出结论说，心灵乃一切机体形态的创造者，它对物质所起的作用犹如雕刻家在大理石上所进行的雕刻工作。在他看来，生命和理智具有同一关系；按照他的理论，甚至植物界也具有心灵。但是，除此之外，亚里士多德比其先驱更深刻地渗透到心理经验的事实中去。在他论述有关心灵的著作中，他首次将心理学作为一门独立的科学，并敏锐地将基本的心理活动彼此分开；而且，在他所处时代的知识局限内，还提出了它们的因果关系。

中世纪完全受制于亚里士多德的心理学的，尤其受制于那种心理学的基本假设，即认为心灵乃生活之本源。但是，随着现代时期的来临，心理学像其他领域一样，

开始了柏拉图主义的回归。另一种影响也与这种回归结合起来，以取代亚里士多德的哲学思想，那便是现代自然科学的发展以及伴随这一发展而来的机械形而上学的发展，这一进展带动了上述两种发展。这些影响的结果产生了两大心理学派——唯灵论学派和唯物论学派，两派的论战一直持续到今日。个体的思想在发展这两种观点的过程中具有极大的重要性，这是一个令人惊异的事实。数学家和哲学家笛卡尔提出了同亚里士多德相反的观点，他将心灵界定为一种唯一的思维实体；他遵循柏拉图的思想，将心灵归之于脱离肉体的一种原始的存在，由此，它以永久占有的方式接受了所有超越可感知经验界限的那些观念。笛卡尔把心灵（其本身是非空间的）与躯体的联结处定在大脑中的某一部位，心灵在此处受到外部世界的一些过程的影响，并反过来对躯体产生影响。

后来的唯灵论并没有将其观点拓展到这些限度以外。事实上，莱布尼茨的“单子论”认为，一切存在都是精神力量的上升系列，并试图用一种更普遍的原则（接近于亚里士多德的心灵概念）来取代笛卡尔的精神实体。但是，他的接班人克里斯蒂安·沃尔夫又回到了笛卡尔的二元论。沃尔夫是所谓的心理官能理论的创始者，这种理论直到今日还对心理学产生影响。该理论根据对心理过程的肤浅分类，按照若干一般的概念如记忆、想象、感觉、理解等予以表达。在心理官能理论看来，这些东西是心灵的简单的和基本的力量。这样一来，便使本世纪最敏锐的思想家之一赫尔巴特有机会提出令人信服的证据，以证明该“理论”是极端空洞的。与此同时，赫尔巴特还是现代唯灵论最后一位伟大的代表，现代唯灵论是继笛卡尔而面世的。至于追随他的康德和其他一些哲学家——例如费希特、谢林和黑格尔等人的著作——则属于不同的范畴。在赫尔巴特的著作中，我们仍能发现一个简单的精神实体的概念，它是由笛卡尔引入现代哲学中去的，但是却被推向极端的逻辑结论，与此同时，被莱布尼茨“单子论”的第一原理所修改。这位思辨心理学的最后代表的坚韧性使下列情况显得更为清楚：想从简单的心灵概念中派生出心理生活事实的任何企图必定会徒劳无功，同样，想从简单的心理概念与不同于它或与其相似的其他存在物的关系中派生出心理生活事实的任何企图也必定会徒劳无功。让我们思索一下赫尔巴特对心理学所作的贡献吧。他像往常一样，对主观知觉进行大量的分析，他没有用其独创性中的最佳部分来精心阐述那种完全想象的观念机制，而是用其形而上学假设得出那种完全想象的观念机制。由于他把简单的精神实体概念导向其逻辑结论，我们也许可以将他的心理学归之于这种消极的价值（除了它的积极的优点以

外)——也即它尽其所能清楚地表明了唯灵论的贫乏。在赫尔巴特的心理学著作中属于永恒的东西,我们把它归之于对心理事实进行精确观察的能力;而所有那些站不住脚和谬误的东西,则均来自他的形而上学心灵概念和借助该概念而建立起来的次级假设。结果,这位伟大的唯灵论者的成就十分清楚地表明,他所走过的道路,除了使他进入诸种矛盾以外,对心理学来说不可能是正确的道路。这一简单的精神实体概念并非通过对心理现象的分析而获得,而是从外部附加在它们上面的。为了保证这个灵魂的预先存在和永垂不朽,而且,为了用最直接的方式来迎合这一逻辑原理(即复杂以简单为前提),看来,必须假设一个不可摧毁的,从而是绝对简单和无法改变的心灵原子。于是,心理经验的任务便是尽其可能使它本身与这种观念相一致。

二

笛卡尔否认动物具有心灵,其根据是,心灵基本上由思维构成,而人类是唯一的思维生物。他在这样论证的时候,几乎没有考虑到该假设会像他在自然哲学中描述的严格的机械观点一样,进一步推动了他所教的唯灵论直接相悖的学说——也就是现代唯物论学说。如果动物是自然界的机械物,如果普遍的信念所涉及的感觉、情感和意志等一切现象都是纯粹的机械条件的结果,那么,同样的解释为什么不适用于人类呢?这个明白无误的推论是17世纪和18世纪的唯物论从笛卡尔原理那里得出的。

哲学产生时的朴素唯物论的哲学前提是简单地把某种肉体的存在归之于精神存在。但是,现代唯物论视生理假设为它的首要原理;思维、感觉和观念都是神经系统内某些器官的生理机能。对于这些意识事实的观察,在它们尚未从化学的和物理的过程中获得之前,是没有用处的。思维仅仅是大脑活动的结果。当循环停止而生命中断时,大脑的这种活动也停止了,因此思维不过是组成大脑的物质的一种机能而已。

当时的科学研究者和内科医生,由于职业关系尤其倾向于接受这种心理生活的解释,也即根据在他们看来可以理解的科学事实去接受这种心理生活的解释。当今的唯物论在这方面或在任何其他方面对于上一世纪所传播的一些观点(例如,由德·拉·梅特里传播的观点,由爱尔维修、霍尔巴赫和其他一些人发展的观点)均未取得明显的进展。但是,这种将心理过程与大脑机能等同起来,致使心理学成为

脑生理学的一个部分，并且因此成为普通的原子结构的一个部分，恰恰违反了科学逻辑的第一定律——唯有那些事实的联结方能被视作相似现象之间获得的因果关系。我们的情感、思维和意志难以构成可察觉的知觉客体。我们可以听到表达思维的那些词语，我们也可以看见思考那些词语的人，我们还可以对产生思维的大脑进行解剖；可是，那些词、那个人、那个大脑都不是思维。而且，在大脑中循环的血液，在那里发生的化学变化，是完全不同于思维活动本身的。

事实上，唯物论并未断言这些东西是思维，而是它们形成了思维。正如肝脏分泌胆汁、肌肉产生运动力量一样，血液和大脑、热量和电解作用产生了观念和思维。但是，可以肯定地说，在这两种情形之间并无细微的差别。我们可以证明，胆汁在肝脏中通过化学过程而产生，对于这种化学反应，我们至少可以部分地详加探究。我们也可以表明，运动是通过明确的过程而在肌肉中产生的，该过程同样表明是化学转化的直接结果。可是，大脑的过程并未向我们提示我们的心理生活如何形成的任何情况。因为这两种系列现象是不可比较的。我们可以设想一种运动如何转化为另一种运动，也许还可以设想一种感觉或情感如何转化为另一种感觉或情感。但是，没有一种宇宙的机械体系可以向我们清楚表明一种运动如何转化为一种感觉或情感。

与此同时，现代唯物论指出了一种更加合理的研究方法。大量的经验毋庸置疑地表明了生理上的大脑机能同心理活动的联结。至于通过经验和观察等手段对这种联结进行研究，肯定是值得从事的一项任务。但是，我们没有发现唯物论（即便在这种联结中）已经作出了哪怕是一点点对我们的积极理解有价值的贡献。它热衷于建立一些关于心理机能依赖于生理过程的无根据之假设；或者关注于将心理力量的本质归之于某种已知的躯体能量。就其宗旨而言，没有一种类推是过于悬而未决的，也没有一种假设是过于不切实际的。关于心理力量是否类似于光或类似于电，这方面的争论已持续一些时候了。只有一点是普遍同意的——即心理力量是不可估量的。

在我们这个时代，爆发于本世纪中叶的唯物论和唯灵论之间的冲突似乎已烟消云散了。对科学来说，它留下了一些毫无价值的东西；这并不会使熟悉细节的人感到惊讶。观点的冲突又一次围绕着老问题而集中起来：这些老问题涉及心灵的所在，以及心灵与躯体的联系。唯物论犯的错误同我们指责唯灵论的错误一样。它没有大胆地投入到呈现于我们观察面前的现象中去，并调查它们关系的一致性，而是忙于形而上学的一些问题，对这些问题的回答（如果我们可以期望的话）只能建立在对经验的绝对公正的考虑之上，要做到这一点，就必须从一开始就拒绝受任何形而上