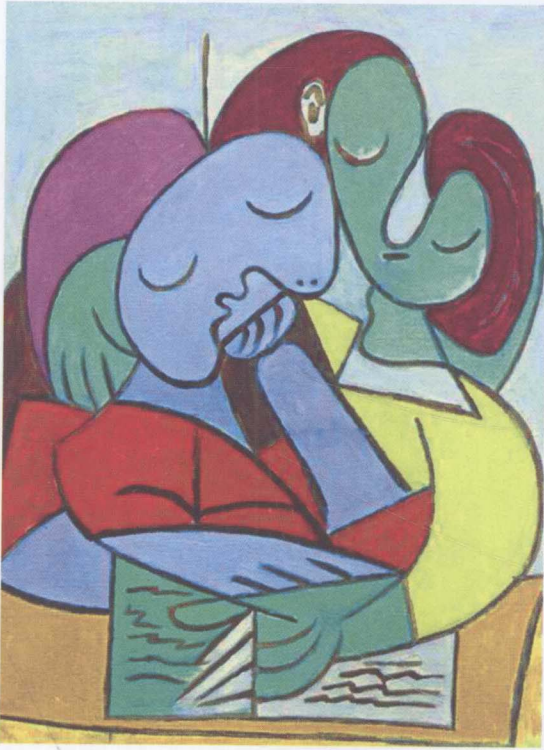


What is Psychology? Essentials



什么是心理学

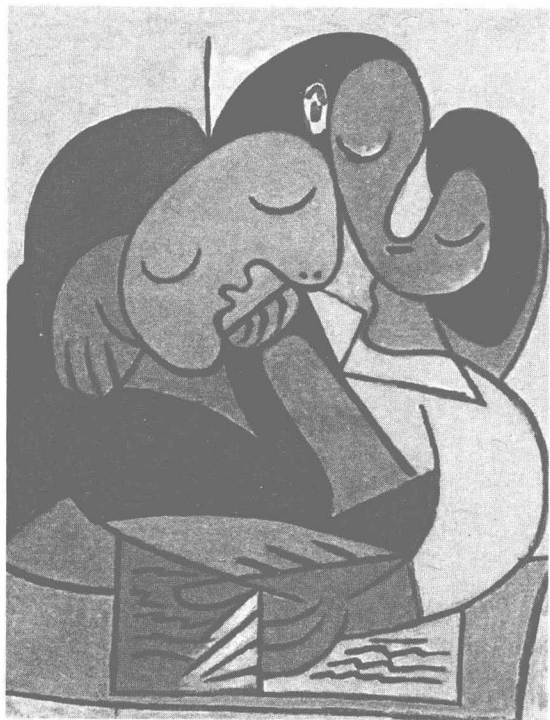
[美] 艾伦·帕斯托里诺 (Ellen Pastorino) 著
苏珊·多伊尔-波蒂略 (Susann Doyle-Portillo)

陈宝国 等译

作者30多年教学经验的结晶
阅读本书，你会发现
心理学并不神秘，它就在你身边！

教材系列

What is Psychology? Essentials



什么是心理学

[美] 艾伦·帕斯托里诺 (Ellen Pastorino)
苏珊·多伊尔-波蒂略 (Susann Doyle-Portillo)

著

陈宝国 等译

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

什么是心理学 / (美) 帕斯托里诺等著; 陈宝国等译. —北京: 中国人民大学出版社, 2012.10

(心理学译丛·教材系列)

ISBN 978-7-300-16117-4

I. ①什… II. ①帕… ②陈… III. ①心理学-教材 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第238659号

心理学译丛·教材系列

什么是心理学

[美] 艾伦·帕斯托里诺 著
苏珊·多伊尔-波蒂略

陈宝国 等译

Shenmo Shi Xinlixue

出版发行 中国人民大学出版社
社 址 北京中关村大街31号 邮政编码 100080
电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)
010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)
010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)
网 址 <http://www.crup.com.cn>
<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)
经 销 新华书店
印 刷 涿州市星河印刷有限公司
规 格 215mm × 275mm 16开本 版 次 2013年1月第1版
印 张 28.5 插页4 印 次 2013年1月第1次印刷
字 数 720 000 定 价 69.00元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

心理学译丛·教材系列 出版说明

我国心理学事业近年来取得了长足的发展。在我国经济、文化建设及社会活动的各个领域,心理学的服务性能和指导作用愈发重要。社会对心理学人才的需求愈发迫切,对心理学人才的质量和规格要求也越来越高。为了使我国心理学教学更好地与国际接轨,缩小我国在心理学教学上与国际先进水平的差距,培养具有国际竞争力的高水平心理学人才,中国人民大学出版社特别组织引进“心理学译丛·教材系列”。这套教材是中国人民大学出版社邀请国内心理学界的专家队伍,从国外众多的心理学精品教材中,优中选优,精选而出的。它与我国心理学专业所开设的必修课、选修课相配套,对我国心理学的教学和研究将大有裨益。

入选教材均为欧美等国心理学界有影响的知名学者所著,内容涵盖了心理学各个领域,真实反映了国外心理学领域的理论研究和实践探索水平,因而受到了欧美乃至世界各地的心理学专业师生、心理学从业人员的普遍欢迎。其中大部分教材多次再版,影响深远,历久不衰,成为心理学的经典教材。

本套教材以下特点尤为突出:

- 权威性。本套教材的每一本都是从很多相关版本中反复遴选而确定的。最终确定的版本,其作者在该领域的知名度高,影响力大,而且该版本教材的使用范围广,口碑好。对于每一本教材的译者,我们也进行了反复甄选。

- 系统性。本套教材注重突出教材的系统性,便于读者更好地理解各知识层次的关系,深入把握各章节内容。

- 前沿性。本套教材不断地与时俱进,将心理学研究和实践的新成果和新理论不断地补充进来,及时进行版次更新。

- 操作性。本套教材不仅具备逻辑严密、深入浅出的理论表述、论证,还列举了大量案例、图片、图表,对理论的学习和实践的指导非常详尽、具体、可行。其中多数教材还在章后附有关键词、思考题、练习题、相关参考资料等,便于读者的巩固和提高。

这套教材的出版,当能对我国心理学的教学和研究具有极大的参考价值和借鉴意义。

中国人民大学出版社

简要目录

第1章 什么是心理学?	1
第2章 生理如何影响行为?	26
第3章 我们如何感知世界?	53
第4章 意识: 完全清醒, 恍惚, 或者做梦?	83
第5章 我们如何学习?	111
第6章 记忆如何发挥作用?	139
第7章 认知、语言与智力: 我们如何思维?	166
第8章 动机与情绪: 是什么引导我们的行为?	195
第9章 人的成长、变化和发展	225
第10章 社会心理学: 我们如何理解他人及与他人相互影响?	263
第11章 健康、压力和应对: 如何创造健康的生活方式?	297
第12章 人格与人格测评	324
第13章 什么是心理障碍, 如何理解它?	350
第14章 心理问题如何治疗?	383
附录A 统计在心理学中的应用	411
附录B 心理学在工作场所中的应用	424
参考文献	439
译后记	440

目录

第 1 章

什么是心理学? / 1

- 一 什么是心理学 / 2
- 二 心理学的历史起源 / 4
- 三 当代心理学 / 8
- 四 心理学研究的目标、假设和方法 / 13
- 五 心理学研究中的伦理问题 / 21

第 2 章

生理如何影响行为? / 26

- 一 数以亿计的神经元: 脑中信息的传递 / 27
- 二 神经递质: 脑中的化学信使 / 33
- 三 神经系统的结构 / 36
- 四 脑和脊髓: 中枢神经系统 / 38
- 五 内分泌系统: 激素和行为 / 48

第 3 章

我们如何感知世界? / 53

- 一 感觉和知觉的测量 / 54
- 二 视觉: 我们看到的世界 / 56
- 三 听觉: 我们听到的世界 / 63
- 四 味觉、嗅觉、触觉和身体感觉 / 67
- 五 知觉: 解释感觉信息 / 72
- 六 我们的知觉有多精确? / 77

第 4 章

意识: 完全清醒, 恍惚, 或者做梦? / 83

- 一 睡眠: 梦和生理节律 / 84
- 二 催眠: 是真实的吗? / 95
- 三 精神药物 / 98

第 5 章

我们如何学习？ / 111

- 一 学习的最简单形式：习惯化 / 112
- 二 经典性条件作用：通过刺激的联结而学习 / 114
- 三 操作性条件作用：从行为结果中学习 / 122
- 四 社会学习或者模仿 / 133

第 6 章

记忆如何发挥作用？ / 139

- 一 记忆的功能：编码、存储和提取 / 140
- 二 我们如何加工新的记忆？ / 141
- 三 长时记忆：长久的存储 / 149
- 四 提取和遗忘：记忆是随机通达的吗？ / 154
- 五 记忆一定准确吗？ / 158
- 六 记忆的生理机制 / 160

第 7 章

认知、语言与智力：我们如何思维？ / 166

- 一 思维：我们如何运用已有的知识 / 167
- 二 问题解决：思维会把我们带到哪里？ / 171
- 三 推理、决策和判断 / 174
- 四 语言：交流、思维和文化 / 177
- 五 智力的定义与测量 / 181

第 8 章

动机与情绪：是什么引导我们的行为？ / 195

- 一 动机理论 / 196
- 二 饥饿与口渴：是什么促使我们饮食？ / 200
- 三 性驱力 / 210
- 四 情绪理论与情绪表达 / 215

第 9 章

人的成长、变化和发展 / 225

- 一 先天—后天之争：生物遗传和文化环境的作用 / 226
- 二 胎儿的发育：从受精到分娩 / 227
- 三 婴儿期和儿童期 / 230
- 四 青春期和成年期 / 246
- 五 死亡和临终心理 / 258

第 10 章

社会心理学：我们如何理解他人及与他人相互影响？ / 263

- 一 态度和态度改变 / 264
- 二 对他人的印象如何形成 / 268
- 三 偏见：如何产生与消除 / 271
- 四 吸引的本质 / 276
- 五 群体和群体影响 / 279
- 六 请求与要求：依从与服从 / 283
- 七 侵犯 / 288
- 八 助人行为：帮，还是不帮？ / 291

第 11 章

健康、压力和应对：如何创造健康的生活方式？ / 297

- 一 什么是压力？压力和压力源 / 298
- 二 压力反应：这是压力吗？我们如何反应？ / 304
- 三 如何应对压力？ / 308
- 四 人格与健康 / 313
- 五 生活方式与健康 / 315

第 12 章

人格与人格测评 / 324

- 一 精神分析理论：弗洛伊德与新弗洛伊德主义 / 325
- 二 特质理论：人格描述 / 331
- 三 社会认知理论：环境和思维方式 / 338
- 四 人本主义的理论：自由意志与自我实现 / 340
- 五 人格测量 / 342

第 13 章

什么是心理障碍，如何理解它？ / 350

- 一 什么是变态行为？ / 351
- 二 区分变态行为的DSM模型 / 354
- 三 焦虑障碍：不只是“神经” / 357
- 四 心境障碍：不只是忧郁 / 363
- 五 精神分裂症：人格的瓦解 / 370
- 六 分离性障碍和躯体障碍 / 374
- 七 人格障碍：适应不良的行为模式 / 377

第 14 章

心理问题如何治疗? / 383

- 一 提供心理帮助 / 384
- 二 精神分析的治疗: 揭示心理问题产生的原因 / 387
- 三 人本主义的治疗: 共情赋予力量 / 389
- 四 行为治疗: 学习更健康的行为 / 391
- 五 认知治疗: 如何看待问题 / 395
- 六 团体治疗: 在团体中强大 / 397
- 七 有效的心理治疗: 什么疗法有效? / 399
- 八 生物医学治疗: 改变化学成分 / 402

附录 A

统计在心理学中的应用 / 411

- 一 心理学中的统计 / 412
- 二 使用统计描述数据 / 413
- 三 推论统计 / 420

附录 B

心理学在工作场所中的应用 / 424

- 一 工业和组织心理学 / 426
- 二 员工选拔 / 427
- 三 员工社会化: 组织文化、团队和领导力 / 431
- 四 工作态度和在工作行为 / 433

参考文献 / 439

译后记 / 440

第1章

什么是心理学?

学习目标

- 一 什么是心理学
- 二 心理学的历史起源
- 三 当代心理学
- 四 心理学研究的目标、假设和方法
- 五 心理学研究中的伦理问题

3 与往年一样，新学期开学的第一天，停车是一件很困难的事情。Christian 终于找到了停车位，停了车，并朝校园的大楼走去。他在学校的咖啡厅拿着买好的咖啡，恰好遇到了好朋友 Andrew。“嗨，伙计，你好吗？” Christian 问道。“还好。” Andrew 答道，“我刚买了一杯咖啡，正准备上课去。”“你选修了什么课程？” Christian 问。“明天我要上数学课和音乐欣赏课。今天我选修了海洋学和心理学课，现在我正要上心理学课。” Christian 微笑着说：“酷，伙计，我也选修了心理学。”两个学生拿着咖啡杯，边走边说朝着心理系的大楼走去。Andrew 问：“心理学课会是什么样子呢？”“或许和你感觉的一样，得 A 应该很容易吧——也许就像 Phil 博士在电视中讲的心理学一样简单。” Christian 开玩笑地说。Andrew 笑道：“我想，我们可以把事情搞糟，并得到一些心理治疗。”“这是你自己的理解，” Christian 取笑道，“我猜心理学只不过是一些常识性的东西，是那些在我们小时候，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶告诉我们的那些东西，不应该很难。” Andrew 点头同意 Christian 的观点，这时两个人来到了教室门前。“我们坐在教室的后面吧，这样我们就可以少参与、少发言了。” Christian 低声说道。“好！” Andrew 回答道。两个年轻人在教室的后排坐了下来，等待上课。

4 — 什么是心理学

◎ 学习目标

- 正确认识心理学
- 知道什么是心理学

欢迎你进入心理学 (psychology) 的世界，心理学是研究行为和心理过程的一门科学。但是你知道行为和心理过程包括什么吗？行为包括行动、情绪表达和生理状态等。心理过程包括问题解决、智力活动和记忆等。由于心理学家采用科学的方法 (scientific method) 进行研究，所以心理学是一门科学。心理学家既研究人的行为，也研究动物的行为。

心理学或许是少数几门这样的学科之一，即学生首次上课之前，相信自己已经对心理学知之甚多。在电视谈话类的节目中，我们会看到心理学家和精神病学家的身影 (例如 Phil 博士和 Drew 博士)；在广播中也会听到他们的节目。我们经常在电视上 (例如，《黑道家族》和《神探阿蒙》) 和电影中 (例如，《本能 2》、《夹缝求生》、《我，机器人》、《春心荡漾》) 看到人们谈论心理学。但这类心理学节目带有许多娱乐的性质，嘉宾们讲述的心理学并非完全准确。因此，心理学的公众形象受到了某种程度的歪曲。

本书的目的就是帮助你深入了解心理学。本章我们要说明：心理学家都做些什么？他们如何思考问题？他们在什么部门工作？我们还将概括心理学的研究领域，对以后章节讨论的内容做一介绍。还会告诉你心理学是如何成为一门科学的，当今的心理学是怎样的以及心理学研究的目标、心

心理学：研究行为和心理过程的一门科学。

科学的方法：研究者使用的、用以检验有关行为假设的系统化的方法。

理学家如何研究行为等。

在每一章的开始，我们都会用一个故事告诉你，学过心理学的往届学生是如何利用心理学的原理和概念更好地认识自己的工作，更好地与他人建立良好的人际关系和认识自己内心世界的。通过这些现实生活中的故事，希望你懂得心理学并不难理解，也希望你能把心理学的原理和概念更好地应用到日常生活中。

对心理学误解的纠正

阅读本书或许是因为你选修了心理学导论的课程。你对心理学已经形成的印象会影响你对心理学学习内容的期望。媒体中介绍的心理学的心理学大多集中在心理学如何进行心理治疗，如何帮助他人等方面。就像在本章导言中提到的两个学生一样，你也许有这种印象：心理学告诉你的都是有关你的感受以及如何感觉更好的知识。当然，许多心理学家（占55%）从事咨询或者心理治疗方面的工作是对的。这些职业性的心理学家多数拥有心理学博士学位；而获得博士学位需要学习科研的方法，并要完成较大工作量的研究工作。

心理学知识来源于科学的研究，本书的知识建立在科学研究的基础上。心理学中提出的每一观点都要以科学的研究为依据。你在阅读过程中会注意到书中的许多观点后面都有用括号括起来的人名和年代——例如 (Pastorino, 2009)。这些被引用的文献是指科学研究，我们的结论是建立在这些研究基础上的，括号中的人名是研究者的名字，时间是该研究完成的时间。一条完整的引文（图 1.1）可以在书后面的参考文献中找到。

心理学家对某一行为的解释一般称为**理论 (theory)**。理论用来解释行为发生的原因以及发生的过程等。理论虽不能解释我们每一个人的特定行为，但是它能帮助人们总结事实并为我们进行某一特定领域的研究提供一般性的指导。

有时我们把自己当做心理学家。由于生

活中我们需要与他人打交道，需要不断地观察他人，有

自己的生活经验，因此，很自然地认为自己懂得心理学。由于他人也经常像我们想象的那样做事，所以认为心理学好像就是那些常识性的知识。但是我们却经常忽略那些不符合自己的期望或者不支持自己信念的那些行为；而心理学家则要应用科学的方法和程序系统地检验自己的观点，这些方法和程序我们将在本章后面介绍。

例如，你认为恋爱中的男女谁更容易坠入爱河？在我们的文化中，许多人认为女人更容易动感情，所以你认为女人更容易坠入爱河。但是心理学的研究表明，是男人更容易坠入爱河 (Kanin, Davidso & Scheck, 1970)。因此，常识性的结论有时是错误的。心理学的研究结果并不一定支持你基于经验观察得到的结论。通过客观地测量和检验我们的观点以及客观地观察我们的行为，我们能够确定哪些观点更能够经得起科学的检验。

像 Christian 和 Andrew 一样，多数走入心理学

理论：有关行为如何发生以及原因的一种解释。

有人问……

心理学家除了治疗心理疾病或者帮助人们应对心理危机外，还能做什么？

学生：Plola Chavez

APA Style:

作者，作者 & 作者 (年代). 文章题目. 期刊名称, 卷, 期, 页

例如:

Snibbe, A. C. (2003). Cultural psychology: Studying the exotic other. *APS Observer*, 16, 30-32

图 1.1 心理学中参考文献的引用格式

在书后面的参考文献部分列出了每一篇文献完整的信息。图 1.1 是心理学参考文献的 APA 格式，某文献的引证在课文中以 (Snibbe, 2003) 这种方式出现。

导论课堂的学生都抱有一种期望：心理学是用来诊断和治疗心理障碍的。虽然有一些心理学家在心理疾病的治疗方面术业有专攻，但是还有很多心理学家在学术机构、商业、教育以及政府部门工作。心理学具有极为广阔的研究领域，每一年都会有新的专业出现。心理学家对诸如学习、记忆、老化、心理发展、性别社会化、动机、情绪、运动、犯罪等问题的研究都非常感兴趣。本书不可能涵盖心理学研究所有的领域，但我们会对主要的研究领域做出概括性的介绍。

心理学教你如何进行批判性思维

从刚才揭露的一些误解中你可以认识到，学习心理学需要批判性的思维。一般来讲，心理学的理论并没有解释所有人的行为。如果你想像心理学家一样地思考问题，你必须学会分析和评价各种信息。你要善辨真伪，会分辨什么是真正的心理学知识，什么是伪科学。伪科学的东西听起来好像很吸引人，但是它并没有科学的依据，伪科学的结论并不完全以真实的数据为根据。例如，你是否听说过人类只使用了大脑的10%这种说法？许多大学生相信这种观点；但科学研究表明，这种说法是错误的（Higbee & Clay, 1998）。像心理学家一样思考问题，你必须批判性地进行思维，而不是接受所有对行为的解释。

批判性的思维涉及分析概念和应用概念到其他的情境中。为了培养你的这种能力，我们在每一主题的后一部分都提供了复习题，这些复习题用来测验你对前面所学知识的理解。当我们一点点消化知识时，学习会变得更加容易。在每一章结尾的小测验部分我们将进一步帮助你检测所学的知识。

由于我们身在其中，这本书中的许多知识都可以应用到日常生活中。例如，我们都做梦，都要记忆，喜欢或者讨厌他人，有动机，有或高或低的自尊，有时会遭受抑郁的痛苦，有时有暴力行为，帮助他人，学习，感觉和知觉着这个世界。因此我们建议把所学的知识尽可能地应用到生活中。这样会提高你的学习兴趣，更有效地进行学习。

复习题

这一部分我们讲解了什么是心理学。回答以下题目快速调查一下你的理解情况。

1. 下列陈述，哪一个是正确的？
a. 心理学的知识只不过是一般性的常识
b. 心理学家只研究变态的行为
c. 心理学家知道人们为什么那样做
d. 心理学家通过科学的方法来检验有关行为的想法
2. 心理学家最有可能研究哪项课题？
a. 非洲天气的特点
b. 成人记忆的变化
c. 越南战争的原因
d. 上述所有的内容

1. d. 2. b.

二 心理学的历史起源

◎ 学习目标

- 描述心理学早期的历史发展，说出影响心理学历史发展的几个重要人物

心理学常被描述为“有着漫长的过去，但只有短暂的历史”（Ebbinghaus, 1910, p.9）。虽然1879年以前心理学还没有成为一门真正的科学，但是人们很早就对行为的解释感兴趣了。心理学的历史可以追溯到古代埃及、古希腊和古罗马的哲学和医学。那时的医生、哲学家对当今心理学家关心的许多问题进行了讨论，但是那些问题在当时并没有被认为是心理学的问题。

早期的研究方法：构造主义、机能主义和精神分析

一般来讲，心理学诞生的标志是德国人冯特于1879年在莱比锡大学建立了第一个心理学实验室。但当时不同的国家着重研究的问题不同，这使得心理学研究的领域非常广泛和复杂，研究的方法也多种多样。

冯特和构造主义

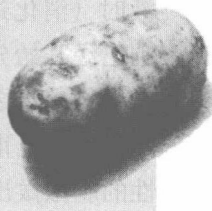
冯特（1832—1920）认为，心理学是研究意识过程的一门科学。他想知道什么样的心理过程使得

我们能够体验到外部的世界。冯特试图详细地说明意识经验的结构。就像化学家想要知道哪些化学元素的组合能够产生不同的物质一样，冯特研究的问题主要是：哪些心理元素以及元素何时结合能够解释心理过程。冯特的这种意识经验由不同元素构成的观点被称为构造主义 (structuralism)。冯特的学生铁钦纳 (Edward Titchener) 也是构造主义的倡导者之一。为了搞清楚心理的结构，冯特使用了一种自我观察的技术——内省法。他给经过训练的被试呈现一个刺激，然后要求被试描述他们的内心想法。通过这种内省 (introspection) 的方法，冯特和他的学生们认定出两种基本的心理过程：感觉和情感。

当然冯特的研究并不仅仅限于构造主义和内省，还涵盖了更广阔的心理学领域。他对颜色视觉、视错觉、注意和情感都进行了深入的研究。他还通过其学生影响了心理学的研究领域，他的学生们后来在美国建立了许多心理系和实验室。

轮到你了：你的自主学习时间

为了证明内省的性质，请看下面物体的照片。如果你要你描绘这个物体，你会说什么？你怎么知道它是一个土豆？是这个物体与你头脑中土豆的形象或者记忆相符合吗？也就是说，它看起来像一个土豆？如果这个土豆就在你的眼前，你还利用哪些其他方面的信息说明它是一个土豆？它闻起来，尝起来，摸起来像一个土豆吗？你使用各种感觉，最后得出结论，眼前的物体就是一个土豆。



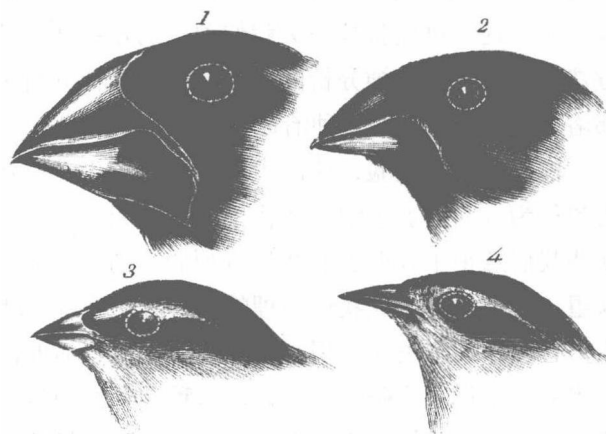
詹姆斯和机能主义

詹姆斯 (1842—1910) 曾经参观过冯特的实验室，但他并不同意冯特的观点，即心理学关注于内省和心理过程的研究。詹姆斯提出了一种新的观点，即心理过程是通过进化过程发展起来的。进化是指种系的发展过程，在这一过程中，人类通过一系列的变化获得了不同于其他物种的行为和特征。詹姆斯认为，心理学研究的对象不是意识由哪些元

素组成，而是意识对于人类和其他动物的功能；要研究某一特定的行为如何帮助有机体适应环境，从而增加其生存和繁衍后代的机会。詹姆斯有关心理学的观点被称为机能主义 (functionalism)。

机能主义者主张研究行为的适应性价值，这一观点主要受到了达尔文进化论的影响。进化论主张，自然选择下来的是有助于生物生存的那些行为和特征。例如，达尔文在研究中收集了加拉帕哥斯群岛不同鸟类的标本。这些鸟的个头大小一样，但却长着不同的喙 (如下图所示)。通过与伦敦的科学家的合作研究，达尔文发现这些鸟虽然同属于雀类，但是每一种鸟都生活在不同的小岛上。他认为，这些鸟起源于少数几个共同的祖先，其喙部形状的不同是由于适应每个小岛上不同食物的供给造成的。詹姆斯认为，如果人类的行为如达尔文的研究一样也是自然选择的结果，那么心理学家应该着重研究行为的功能或者行为对适应环境的价值。

在心理学诞生之初，机能主义并不是詹姆斯的全部研究工作。他主张把心理学的知识应用于教学过程中，从而创立了教育心理学。另外，由詹姆斯



达尔文的研究证明了基因和环境的相互作用对鸟类行为的影响。这些鸟起源于共同的祖先，其喙部形状的不同是由适应每个小岛上不同食物的供给造成的。

构造主义：早期的心理学学派，研究人的意识经验是由哪些成分构成的。

内省：被试报告自己的思想，情感和感觉。

机能主义：早期的心理学学派，研究人的行为如何更好地帮助人们适应环境。

精神分析理论：弗洛伊德精神分析理论强调无意识的欲望和心理冲突对行为的影响。

行为主义：强调心理学应研究可观察的反应和行为的一个心理学流派。

和丹麦心理学家兰格几乎同时提出的，后人称之为詹姆斯—兰格情绪理论。该理论说明了人们对身体的感觉如何引起了情绪

(详细内容参见第8章)。同时，詹姆斯还出版了有关宗教体验和哲学方面的书籍。后来詹姆斯逐渐对维也纳医生弗洛伊德提出的异端思想产生了兴趣。他的这种虚怀若谷的精神也影响了心理学的发展。

弗洛伊德和精神分析的理论

相比于冯特或詹姆斯，学生们对弗洛伊德的理论更为熟悉，弗洛伊德或许是心理学史上最为家喻户晓的人物。弗洛伊德的思想已渗透到音乐、媒体、广告、艺术和幽默等西方文化的不同领域，这说明了弗洛伊德理论的重要性和深远影响。

因为是欧洲犹太人，当时弗洛伊德只能选择法律和医学相关的职业。弗洛伊德选择了医生这一职业，主要从事神经病和神经系统障碍的治疗。从此，他开始接触各种患有“神经”障碍的患者。例如，恐马症、恐高症及其手臂突然麻痹者。弗洛伊德开始治疗时，让患者把头脑中的想法都说出来，想到什么说什么，不管这种想法是多么的琐碎或者令人不快。弗洛伊德认为，鼓励患者说出自己的所思所想能够帮助患者回忆起已经忘却的记忆，而这种遗忘的东西可能是病症产生的根源。“想到什么说什么”这一过程就是今天我们熟悉的自由联想的方法，该方法是精神分析的方法之一，精神分析是弗洛伊德发展起来的一种治疗技术。

根据治疗的经验，弗洛伊德认为无意识在决定人类行为方面起着关键性的作用。所谓无意识是指那些我们意识不到但影响我们行为的冲动、行为和欲望，这些成分构成我们心理的一部分。在那个年代，心理学大多关注意识心理过程的研究，而弗洛伊德另辟蹊径主张研究无意识。这种独特的视角最终导致了精神分析理论的形成。根据精神分析理论(psychoanalytic theory)，人和动物都具有基本的性本能和攻击性本能，这些本能对行为具有激发(动

机)的作用。但和动物不同，人，特别是成年人具有理性推理和思考的能力。其实在童年时期，我们为了成为别人眼里的好孩子，就已经开始学会使用有意识的推理能力去处理或者压抑这些性本能和攻击本能。弗洛伊德认为，有意识的推理和无意识的本能冲动之间的冲突是理解人类行为的关键所在。尽管人们对精神分析理论的争议很大，但在当时的欧洲，精神分析理论占据了心理学绝对支配的地位。然而，在20世纪初的美国，弗洛伊德理论的影响被一种称为行为主义的观点淡化了。

行为主义：“真正科学”的心理学

1920年前后的美国，机能主义学派的观点慢慢地被行为主义(behaviorism)的观点所取代。当时越来越多的心理学家认为，为了使心理学成为他人眼里“真正”的科学，心理学必须研究可观察的行为，而不是研究心理。因为你看不到别人的心理，看不到别人想些什么；你看到的仅仅是人们做了些什么。行为主义者认为，只有个体身上那些外在的、可观察的行为才能够真正地被观测到。华生是行为主义典型的代表人物之一。

华生的行为主义

华生深受俄国生理学家巴甫洛夫有关狗的消化系统研究的影响。巴甫洛夫在测量和分析狗分泌唾液时(消化过程的第一步)注意到，在喂食之前，狗已经开始分泌唾液。可刚开始做实验时，狗只有在食物出现之后才分泌唾液。为了搞清楚这一有趣的变化，巴甫洛夫做了许多实验以训练狗对非食物性的刺激做出的反应(在第5章，你将了解更多有关巴甫洛夫经典性实验的信息)。

巴甫洛夫的实验对华生来讲是非常重要的，因为这些实验说明了行为是刺激和反应的产物。为了进一步证实这一观点，华生和他的同事瑞纳(Rayner)以一个名为阿尔伯特的9个月大的婴儿为被试进行了一项实验。实验开始时，华生首先给阿尔伯特呈现一个小白鼠。起初阿尔伯特和小白鼠玩耍时并不害怕。由于婴儿非常害怕很响的声音，华生就把声音和小白鼠联系在一起呈现，先呈现小白鼠，接着在阿尔伯特

的头后猛敲铜锣。对很响的声音，小阿尔伯特非常害怕。华生多次重复这一程序——先呈现小白鼠，然后敲锣。后来，当小白鼠单独呈现，没有锣声时，小阿尔伯特也做出害怕的反应。这时华生已使小阿尔伯特建立起对小白鼠的恐惧性条件反射；而当初孩子是和小白鼠一起玩耍，并不害怕小白鼠的。这个实验证实了华生的想法，即可观察的刺激和反应才是心理学研究的对象。不幸的是，后来由于个人丑闻，身为约翰·霍普金斯大学心理系主任的华生被校方解聘（Buckley, 1989）。

10 斯金纳和行为的后果

尽管华生离开了，但行为主义在美国依然保持着强大的势力，这部分归功于斯金纳（1904—1990）的工作。和华生一样，斯金纳认为心理学应该重点研究可观察到的行为；但斯金纳在华生思想框架的基础上增加了一个维度：行为的结果。斯金纳认为，心理学家不仅要关注环境中引发某种反应的刺激，还要关注人和动物反应之后发生了什么——行为的结果。为了证实行为结果对行为的影响，让我们从斯金纳的角度分析一下小阿尔伯特的行为。一旦小阿尔伯特对小白鼠产生了恐惧反应，当他看到小白鼠时，他会怎样办？如果阿尔伯特跑开，他的这种行为就有效地降低了他的恐惧感。害怕或者焦虑感的降低是一种积极的结果。这样，当阿尔伯特再一次看到可怕的小白鼠时，或许他跑开得更快。斯金纳认为积极的结果，例如阿尔伯特跑开降低了焦虑感，会使阿尔伯特重复导致这一结果的行为；如果阿尔伯特的行为得到了消极的或者不好的结果，那么这一行为将会减少。这些就是我们现在所熟知的强化和惩罚的过程，第5章我们还将对这些内容做进一步的探讨。

超越行为主义：人本主义和认知心理学

20世纪60年代前，行为主义在美国心理学界一直占据着统治性的地位。显而易见，一种理论不可能解释所有的行为。人们对行为主义的批评，加之后来的社会环境变化促使人们用其他的观点来解释行为，以及很多被行为主义忽视的问题急需研

究，这一切都为心理学家们开启了一扇大门。

人本主义

20世纪60年代后，由于心理学家对行为主义的不满加之社会历史背景的变化，一些心理学家逐渐对人本主义（humanism）的心理治疗的方法产生了兴趣。当时，许多心理学家并不接受这样的观点，即人类的行为由刺激和反应决定，人的主观意志不起什么作用。在20世纪60年代，美国的社会价值观正快速发生着变化，公民权利运动和越南战争引发了美国公民对社会的广泛不满。许多年轻人热衷于女权运动、自由性爱和自由意志。心理学的研究内容也随之发生了变化，人本主义者强调每个人都拥有个人成长和发展的内部资源。因此，心理治疗的目的应该是帮助人们利用自己内部的资源做出更健康的选择，从而使生活更美好。人本主义强调个体的自由意志对选择行为方式的作用。马斯洛和罗杰斯是著名的人本主义心理学家。在第8章和第12章，你将会了解到更多有关他们的观点。

认知心理学

在人本主义逐渐改变心理学家如何对待来访者的同时，心理学的研究内容也在悄悄发生着变化。研究者开始清醒地认识到仅在实验室中研究刺激、反应以及反应结果具有一定的局限性，因此对心理过程的研究兴趣又重新被点燃。研究内容开始扩展到记忆、问题解决和决策等领域。但与早期的结构主义、机能主义不同的是，新的研究更多建立在实验方法之上。尽管研究者承认，心理过程看不见摸不着，但是他们相信心理过程可以通过行为表现出来的数据被合理地推论出来。例如，在研究孩子记忆时，研究者想知道孩子采用了什么策略或者方法来记实验材料。如果使用某个策略（策略A）的孩子比使用另外策略（策略B）的孩子记住了更多的内容，那么研究者就可以推论具有良好记忆效果的策略A一定有它的独到之处。这个结论是合理的，即使我们不能直接看到孩子使用这一策略的过程。这种思考问题的方法导致了更多对心理过程或者认

人本主义：一种强调个人成长以及人类价值潜能的心理学派。
认知心理学：研究推理、问题解决等心理过程的一门学科。

知的实验研究。20世纪80年代后,研究认知过程的认知心理学(cognitive psychology)成为主流心理学的一部分。

11

复习题

本部分,我们介绍了心理学历史发展过程中的早期理论。回答以下题目,快速调查一下你对本部分的理解情况。

1. Javier 想知道攻击性是如何帮助个体适应环境的。Javier 的问题是下面哪个学派强调的问题? ____
a. 构造主义 b. 精神分析
c. 机能主义 d. 人本主义
2. Karena 认为元素的结合能够解释我们的心理过程。Karena 的想法体现了下面哪个学派的观点? ____
a. 构造主义 b. 精神分析
c. 机能主义 d. 人本主义
3. 下面哪一位心理学家较少地强调刺激和反应对行为的影响? ____
a. 华生 b. 罗杰斯
c. 瑞纳 d. 斯金纳

来源: L. C. 2a; 3.b

现代心理学的观点和折中主义的方法

持有生物学观点(biological perspective)的心理学家试图寻找行为背后生理方面的原因。他们关心的是基因、生物化学的不平衡和脑功能因素对行为的影响(详细内容参见第2章)。例如,我们知道

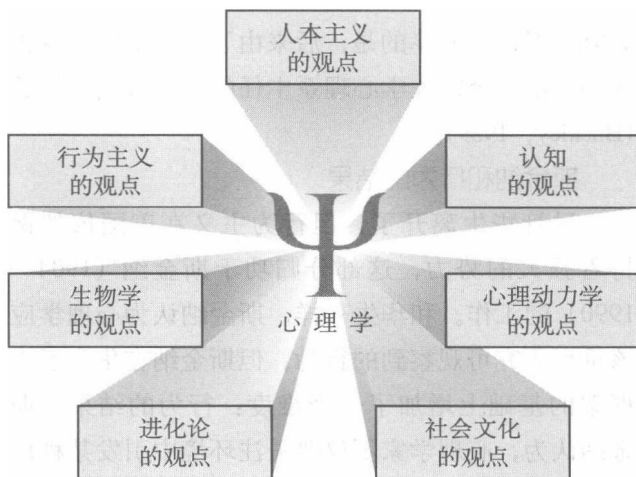


图1.2 心理学中不同的观点

就像我们可以从不同的角度评价一幅照片或者一件艺术品一样,人的行为也可以从不同的角度进行研究。我们把这些从不同角度进行的研究称为心理学中不同的观点。每一种观点都从不同的角度解释了人类行为的原因。总之,这些不同的观点强调了人类行为的复杂性。

了脑如何监控运动行为,神经科学家就能够开发出一些装置来帮助那些患有严重运动障碍或者脊髓受损的病人在一定程度上恢复运动能力(Srinivasan, Eden, Mitter & Brown, 2007)。

进化论观点(evolutionary perspective)和生物学观点类似,它们都认为行为的原因来自生物方

神经科学在你身边: 恢复和提高身体的运动能力

使用脑电技术和其他一些方法,神经科学家已经能够测量出一个人身体的运动如何引发神经元的神经冲动。科学家利用这些知识发明了一些代替人体器官的装置,例如机器臂。这些装置和人体器官的工作原理是一样的,它们能够帮助那些脊髓损伤或者患有其他严重运动障碍的病人提高运动能力。

三 当代心理学

◎ 学习目标

- 区分当代心理学中的不同观点,理解折中主义方法的本质
- 能够说出成为心理学家需要接受哪些方面的训练,能分辨心理学中的不同专业领域

生物学观点: 主要关注行为背后生理方面的原因。

进化论的观点: 关注进化和自然的选择对行为的影响。

通过对上面心理学发展历史的学习,你可能已经认识到了现代心理学包括广阔的研究领域。有关如

何解释人类行为这一问题,过去没有达成一致性的意见,现在依然如此。当代心理学的许多观点扩充了先前各学派的观点。下面我们将简要介绍7种现代心理学关于行为的观点(图1.2): 生物学的观点、进化论的观点、认知的观点、心理动力学的观点、行为主义的观点、社会文化的观点和人本主义的观点。