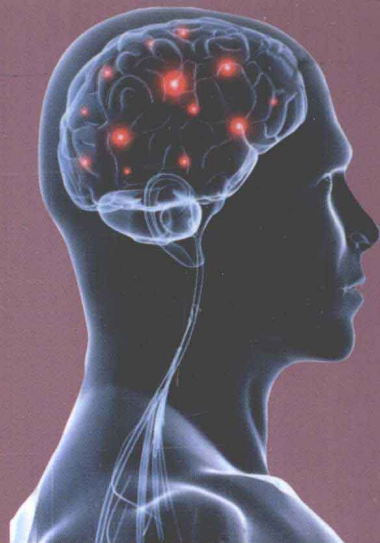


THE HANDY PSYCHOLOGY ANSWER BOOK



机敏问答 心理学



苏·J·科恩 博士 著

刘淑华 郭威 主译

刘淑华 郭威 孙瑞霞 姜毅超 王伊阳 译

机敏问答系列丛书

心理学

[美] 丽萨·J. 科恩 博士 著

刘淑华 郭 威 主译

刘淑华 郭 威 孙瑞霞 姜毅超 王伊阳 译

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学 / (美) 丽萨·J. 科恩博士著; 刘淑华, 郭威主译. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2013.1

(机敏问答)

ISBN 978-7-5439-5528-8

I . ① 心… II . ① 丽… ② 刘… ③ 郭… III . ① 心理学—通俗读
物 IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 208101 号

The Handy Psychology Answer Book

Copyright © 2011 by Visible Ink Press®

Translation rights arranged with the permission of Visible Ink Press.

Copyright in the Chinese language translation (Simplified character rights only) ©

2012 Shanghai Scientific & Technological Literature Publishing House

All Rights Reserved

版权所有, 翻印必究

图字: 09-2012-247

责任编辑: 谭 燕

美术编辑: 徐 利

机 敏 问 答

心 理 学

[美] 丽萨·J. 科恩博士 著 刘淑华 郭 威 译

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 740 × 970 1/16 印张 28.25 字数 585 000

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5528-8

定价: 56.00 元

<http://www.sstlp.com>

内 容 简 介

什

么是心理学？神秘的大脑背后隐藏着怎样的故事？心理学对我们的生活有着怎样的重要意义？清晰明了的问答形式、简明扼要的语言、深入浅出的讲解，为您提供有关心理学的基础知识、解答常见的理论困惑。本书既是传统心理学教科书的有益补充，又是您在短时间内了解心理学的好帮手。

作者简介

丽

萨·J.科恩(Lisa J. Cohen)博士是一位职业临床心理学家,同时也是一位教师、科学家和临床医生。她是美国纽约贝斯以色列医疗中心(Beth Israel Medical Center)和阿尔伯特·爱因斯坦医学院(Albert Einstein College of Medicine)的临床精神病学副教授。此外,她还担任心理学和精神病学研究所(Research for Psychology and Psychiatry)的主任。科恩博士为心理学专业的本科生、研究生和精神病学住院医师讲授临床心理学知识。她的科学研究涉及众多领域,其中包括强迫症、儿童创伤、人格病理学、心理测试、鸦片类药物成瘾、躁郁症和精神分裂症等。她曾在专业期刊独立或与人合作发表文章70余篇,并参与14本书籍的编写工作。她在执业中,将心理动力技巧和认知行为技巧结合起来,为个人和夫妇提供心理治疗。此外,她还在一家精神病住院医院担任指导心理学家,负责监督患有精神分裂症和躁郁症等严重精神疾病住院患者的小组治疗和心理测试。

简介

从孩提时代起，我就对心理学如痴如醉。我想知道是什么让人们去做想做的事，在他们行为的背后有着怎样的故事。我想剥去思维的外衣，去看看大脑这架机器。多年以后，我仍然醉心于心理学这门科学。心理学是人类一切行为的基础。我们为何会有这样的思维方式、感觉方式和行为方式？我们爱、恨、吃、工作和舞蹈的方式为何如此？我们的1.36千克（3磅）重的大脑如何造就了如此不可思议而又复杂的人类行为？我们的心理在多大程度上归因于基因，又在多大程度上归因于环境？这些问题每天都要在全美国甚至全世界数以千计的实验室和咨询室中被提出。如今，我们比历史上以往任何时候都更接近这些古老问题的答案。然而，我们并没有揭示人类大脑全部的非凡秘密，但毫无疑问的是，我们能够掌握——甚至已经掌握了——关于我们思维过程的大量信息。此外，这些发现还能够帮助数以百万的人减轻痛苦、提升他们的生活质量。

有趣的是，在过去，公众对于心理学界的主要人物颇为了解。50年前，任何一个普通的路人都更可能对西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）、B. F. 斯金纳（B. F. Skinner）和让·皮亚杰（Jean Piaget）的喜好津津乐道。人们曾一度十分理解心理学领域的重要性及其与日常生活的联系。在当今时代，对心理学领域贡献的认识还远达不到一般程度。也许心理学——即心理的科学学科——已经成为心理学其自身成功的牺牲品。当然，脱口秀节目和杂志通常也有很多心理学话题。菲尔博士（Dr. Phil）、劳拉博士（Dr. Laura）和乔伊斯博士兄弟（Dr. Joyce Brothers）也因此名声家喻户晓。但我认为，如今大众心理学的娱乐价值已经超过了对这项严肃科学的理解。

与此同时,心理学在学术界也泛滥成灾。心理学难以置信地成为大学生和研究生追捧的流行专业。但在大学里,该领域的严肃性要远远大于其内在的娱乐价值。因此,心理学现在已经分为两部分:一是具有娱乐性质但不严密的通俗心理学;二是严肃且非专业人士不易理解的学术心理学。

本书采用了一种折中的方式,提供了既具有对公众有吸引力又便于理解的精确的科学观点。

本书的前半部分纵览心理学的基础知识,其中涵盖了心理学的历史及其先驱者、主要的理论运动、心理学科学、大脑及其与行为的关系以及一生中心理的发展等。这些也是传统教科书中所讲授的内容。

本书的后半部分提出了如何将心理学应用于日常生活的科学方法。其中我们可以看到心理学与广泛的人类行为有着密切的关联。心理学能够告诉我们关于爱、婚姻、家庭和性的哪些秘密?心理学能向我们揭示幸福或者我们与金钱的关系吗?第七章探讨了群体心理学和群体动力学在工作场所、公共领域以及偏见与种族问题中如何发挥作用?第八章到第十章主要关注变态心理学。第八章讨论临床心理学,其中包括精神病理学、精神病诊断、心理治疗和精神病用药等话题。第九章关注创伤心理学。第十章则探讨法庭心理学,也就是心理学与法律的交叉。

作为“机敏问答”系列丛书的一部分,本书采用问答的形式来组织。全书共提出约1 000个问题,每个问题在一个至两个自然段的篇幅内完成回答,其目的就是将复杂的话题拆成零散的观点。书中的问题均经过精心筛选,以叙述的形式进行回答,使你可以随时开卷浏览。如果你愿意,你可以从头到尾阅读本书。当然,你也可以随意翻阅,去发现特别吸引你的问题进行阅读。

虽然我鼓励读者跳读、自由地选择喜欢的问题阅读,但科学的本质就是逐渐累积的。换句话说,最新的发展是建立在前期研究的基础上的。正因为此,本书的后半部分有时会涉及前半部分的话题和人物。如果读者遇到不熟悉的观点、人物或问题,你们可以查阅前面提到过的相关问题。

写作本书时,我采用了为其他专业期刊撰写科学文章时使用的科学标准,并力图在书中只呈现有坚实事实作为依据的结论。在专业论文中,你会在行文过程中引用原始资料,也就是你获得这些信息的出处。不过,尽管出于科学的严

谨性这么十分必要,但如果仅是泛泛的阅读却不必如此。

本书的目标阅读群体是普通大众。任何对心理学有一点兴趣的读者都可以拿起这本书,更多地了解这一领域。你在大学学过心理学吗?你始终对心理学感兴趣吗?你自己或者你的家人亲身体验过心理问题吗?你考虑会在心理健康领域开创自己的一番事业吗?或者你仅仅是在惊异人们为何会有这样或那样的行为方式吗?那么,这本《机敏问答心理学》就是你的最佳选择。

虽然本书是为普通大众而写,但它也可以用作传统教科书的有益补充。如果你想快速获得关于依恋理论或行为主义的相关信息,如果你想回忆起大脑与行为之间关系的基础知识,如果你想了解主要的心理学理论的简要介绍,那么这本书对你将大有裨益。

无论你出于什么原因拿起这本书,我希望当你掩卷时,你能对心理学的迷人之处及它带给我们日常生活的重要意义获得更深刻的理解。

丽萨·J.科恩博士

致 谢

很多人为本书的写作作出了巨大贡献。在这里,我想感谢艾戈·盖林克尔(Igor Galynker)博士、南希·马鲁亚马(Nancy Maruyama)博士和生物精神病学研究所(Division of Biological Psychiatry)为各个章节提出的有益反馈。此外,拉敏·莫耶塔贝(Ramin Mojtabai)、亚历山德拉·斯特雷达(Alessandra Strada)和埃德·德安吉洛(Ed D'Angelo)也在准确性或者涉及神经生物学、人本主义心理学和其他经典观点的欠缺部分提出了建议。此外,我也想感谢瓦内萨·埃文斯和大卫·埃文斯(Vanessa and David Evans)、亚历克斯·科恩和乔希·科恩(Alex and Josh Cohen)、大卫·瓦格拉和玛丽娜·瓦格拉(David and Marina Vergara)、朱莉·科恩·埃文斯(Julie Cohen Evans)、凯蒂亚·塞格雷·科恩(Katia Segre Cohen)和西尔维亚·科恩(Sylvia Cohen),他们关于青少年过去和现在的俚语和儿童思维的神秘世界的观点使我受益匪浅。我还要感谢丹尼斯·麦克(Dennis Mack)为我提供法律方面的创造性建议。没有罗杰·简克(Roger Janecke)和凯文·海尔(Kevin Hile)的帮助,就没有本书的出版。最后,我要感谢埃德那么宽容地给我支持,使我能够在电脑前投入那么多的时间完成本书的创作。

目 录

简介 1

致谢 1



第一章 基础知识简介 1

基础知识……在心理学成为一门独立的学科之前……其他文化中的心理学……历史与先驱者……西格蒙德·弗洛伊德……约翰·华生和B. F. 斯金纳……让·皮亚杰

第二章 心理学理论的更迭 31

行为主义……格式塔心理学……精神分析理论……荣格的分析心理学……人本主义理论……依恋理论……社会生物学和进化心理学……神经生物学理论……认知科学……心理学……心理测试……智商测试



第三章 大脑与行为 91

神经科学中的基本概念……大脑的主要结构……大脑的进化……从大脑到思维……大脑是一个绘图师……感觉和知觉……运动行为与意向运动……认知功能与行为控制……情绪……情绪与边缘系统……哺乳动物的情绪……额叶对边缘系统的控制……神经递质和其他大脑化学物质……环境对大脑的影响



第四章 一生中的心理发育过程 139



弗洛伊德的性心理发展阶段……埃里克·埃里克森的社会心理阶段……玛格丽特·马勒……让·皮亚杰的认知发展理论……科尔伯格的道德发展阶段……文化的作用……婴儿期……学步期……学龄前时期(3—5岁)……学龄期(6—11岁)……青春期(12—18岁)……青年时期(19—40岁)……中年时期(40—60岁)……老年时期(60岁及以上)……生命的尽头：面对死亡

第五章 日常生活中的心理学：爱、婚姻和子女养育 211

爱……婚姻……怀孕……子女养育……家庭……离婚……性……性取向





第六章 日常生活中的心理学：幸福的动机和对幸福的追求 257

幸福心理学……积极心理学……不同文化的幸福……金钱心理学……金钱生物学

第七章 群体动力学和公共领域 287

群体动力学……偏见与种族主义……道德……工作场所的心理学……公共领域中的心理学……投票行为



第八章 变态心理学：心理健康和精神疾病 327

定义和分类……主要的精神疾病……人格障碍……药物滥用……心理治疗……精神药理学……通俗心理学

第九章 创伤心理学 385

创伤的心理影响……虐待儿童……性虐待……家庭暴力





第十章 法庭心理学 409

犯罪行为心理学……反社会特质的原因……
具体形式的犯罪……精神病和法律

译者感言 432



基 础 知 识

什么是心理学?

心理学是对大脑和行为的系统研究,它涉及的范围极其宽泛,其中包括动机和信息处理问题、正常行为和变态行为、心理健康和精神疾病、个体和群体以及在他们特定的生活环境中有何种心理机能的人。

心理学与日常生活有何联系?

心理学与日常生活的各个方面密切相关。心理学的问题涉及我们爱、折磨和欲望的方式与原因,与我们如何养育孩子紧密相连,同时也探究我们工作如何成功或失败以及其原因是什么。同时,心理学也让我们了解人们为何对名人痴迷、为何对他们的婚姻经常失败的原因高度关注。当然,心理学有时候看起来可能十分抽象,其隐含的意义会触及人类思维、感觉和行为的各个方面。

心理学与生物学和社会学如何相互影响?

人类的大脑不能独立工作,它只能在生物基础上、并在社会条件下才能发挥作用。因此,心理学是生物学——特别是大脑生物学——和研究群体行为的社会学的接合点。

心理学家的工作是什么?

心理学是一个非常广泛的领域,它不但要进行科学研究,还包括对研究成果的应用。心理学家要承担科学家、临床医生、教师、作家、咨询师和评价者的任务。他们还进行实证研究、提供治疗和评估方案、评价在不同环境下——如政府、学校和司法系统等——不同个体的心理状态。此外,心理学家也为公司、学校、军队、警察部队、运动队甚至摇滚乐队的成员做心理咨询工作。作为一门人类行为的研究,心理学可以应用于人们生活的各个领域。

美国心理学家主要职业学会是什么?

美

国心理学会(The American Psychological Association,简称APA)成立于1892年,其成员约15万人。该学会设有53个专业分会,涉及心理学的各个领域。美国心理学会是世界上最古老、最庞大的心理学组织。

心理学家和精神病学家有何区别?

心理学家和精神病学家的的工作常有所重叠:他们都对精神疾病进行诊断和评估,提供心理疗法并进行研究。不过,他们的学历背景及接受的培训却大相径庭。一般说来,心理学家通常主修心理和行为,而精神病学家则是精神疾病方面的专家。心理学家在高等学府接受教育,其最高学位是心理学博士学位。不过,在美国只有极少数的州授予心理学家开具处方药的特权,而一般情况下他们是不会为患者开药。此外,并非所有的心理学家都从事临床工作。相反,精神病学家则是在医学界接受训练,他们都是医生,在医学院接受教育,取得医学博士学位。精神病学家都接受临床培训,其工作重点是严重精神疾病的评估和药物治疗。

美国心理学会设有哪些部门?

美国心理学会设有如下专业分会:

1. 普通心理学学会 (General Psychology)
2. 教学心理学学会 (Teaching Psychology)
3. 实验心理学学会 (Experimental Psychology)
4. 评估、测量和统计学会 (Evaluation, Measurement, and Statistics)
5. 行为神经科学和比较心理学学会 (Behavioral Neuroscience and Comparative Psychology)
6. 发展心理学学会 (Developmental Psychology)
7. 人格与社会心理学学会 (Personality and Social Psychology)
8. 社会问题心理研究学会 (Social Issues)
9. 美学、艺术创造力心理学学会 (Aesthetics, Creativity and the Arts)
10. 临床心理学学会 (Clinical Psychology)
11. 心理咨询学会 (Consulting Psychology)
12. 工业和组织心理学学会 (Industrial and Organizational Psychology)
13. 教育心理学学会 (Educational Psychology)
14. 学校心理学学会 (School Psychology)
15. 咨询心理学学会 (Counseling Psychology)
16. 心理学家公共服务学会 (Psychologists in Public Service)
17. 军事心理学学会 (Military Psychology)
18. 成人发展与衰老学会 (Adult Development and Aging)
19. 应用实验和工程心理学学会 (Applied Experimental and Engineering Psychology)
20. 康复心理学学会 (Rehabilitation Psychology)
21. 消费心理学学会 (Consumer Psychology)
22. 理论与哲学社会心理学学会 (Theoretical and Philosophical Psychology)
23. 行为分析学会 (Behavior Analysis)
24. 心理学史学会 (the History of Psychology)
25. 社区心理学学会 (Community Psychology)
26. 精神药理学和药物滥用学会 (Psychopharmacology and Substance Abuse)
27. 心理治疗学会 (Psychotherapy)
28. 社会心理催眠学会 (Psychological Hypnosis)
29. 国家、省和地区事务心理学学会 (State, Provincial, and Territorial Psychological Association Affairs)
30. 人文心理学学会 (Humanistic Psychology)
31. 知识产权和发展障碍学会 (Intellectual and Developmental Disabilities)
32. 人口与环境心理学学会 (Population and Environmental Psychology)
33. 妇女心理学学会 (Psychology of Women)
34. 宗教心理学学会 (Psychology of Religion)

35. 儿童和家庭政策与实践学会 (Child and Family Policy and Practice)
36. 健康心理学学会 (Health Psychology)
37. 精神分析学会 (Psychoanalysis)
38. 临床神经心理学学会 (Clinical Neuropsychology)
39. 法学心理学学会 (Psychology-Law)
40. 心理学家独立实践学会 (Psychologists in Independent Practice)
41. 家庭心理学学会 (Family Psychology)
42. 同性和双性恋者心理研究学会 (Lesbian, Gay, and Bisexual)
43. 少数民族问题心理研究学会 (Ethnic Minority Issues)
44. 媒体心理学学会 (Media Psychology)
45. 运动心理学学会 (Exercise and Sport Psychology)
46. 和平、冲突和暴力心理学学会 (Peace, Conflict, and Violence)
47. 团体心理治疗学会 (Group Psychology and Group Psychotherapy)
48. 成瘾研究学会 (Addictions)
49. 男性心理研究学会 (Men and Masculinity)
50. 国际心理学学会 (International Psychology)
51. 临床儿童和青少年社会心理学学会 (Clinical Child and Adolescent Psychology)
52. 儿科心理学学会 (Pèdiatric Psychology)
53. 药物治疗学会 (The Advancement of Pharmacotherapy)
54. 心理创伤学会 (Trauma Psychology)

在心理学成为一门独立的学科之前

心理学是何时形成的?

由于依托于科学革命,作为一门科学对于心理过程的研究相对而言还是一门新兴学科。威廉·冯特 (Wilhelm Wundt, 1832—1920) 被认为是将心理学设为独立学科的创始人。1879年,他在德国莱比锡大学 (University of Leipzig) 开设了第一个研究心理的实验室。冯特的兴趣点是通过系统内观法来探究人类意识,并对实验对象进行训练以了解他们在物理刺激下产生的感官体验。

心理学形成之前该学科是怎样的?