

我知道你在想什么 八卦心理学

History of Psychology

安晓良 / 著



星座决定性格？血型决定性格？
做梦是怎么回事儿？人性是什么？

清华大学出版社

我知道你在想什么 八卦心理学

History of Psychology

安晓良 / 著



清华大学出版社
北京

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

我知道你在想什么:八卦心理学/安晓良著. —北京:清华大学出版社,2017(2017.7重印)
ISBN 978-7-302-47374-9

I. ①我… II. ①安… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 108797 号

责任编辑:胡洪涛
封面设计:中文天地
责任校对:王淑云
责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>
地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084
社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544
投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:145mm×210mm 印 张:8.5 字 数:212千字

版 次:2017年6月第1版 印 次:2017年7月第2次印刷

定 价:39.00元

产品编号:073140-01



目 录

第一章 洪荒巨擘——心理学的上古时代	\\ 001
第一节 我是谁	\\ 002
第二节 灵魂的重量	\\ 007
顿悟瞬间：梦的真相	\\ 016
第三节 神奇的四种体液	\\ 024
顿悟瞬间：血型能够决定性格？	\\ 030
第四节 从古罗马到文艺复兴，心理学的大停滞	\\ 037
第二章 新芽初生——早期心理学的大乱斗	\\ 043
第一节 我思，故我在	\\ 044
顿悟瞬间：摸摸你的头，说出你的性格	\\ 049
第二节 冯特，心理学之父	\\ 058
第三节 铁钦纳的神逻辑	\\ 064
第四节 机能主义，一锅大杂烩	\\ 073

第三章 剑走偏锋——行为主义心理学的狗血往事	\\ 079
第一节 “虐狗狂魔”巴甫洛夫	\\ 080
第二节 桑代克的悲喜人生	\\ 087
第三节 一个有个性的华生	\\ 092
顿悟瞬间：是大师，也是渣男	\\ 098
第四节 斯金纳和他的小白鼠	\\ 103
第五节 在社会中学习	\\ 112
 第四章 天翻地覆——弗洛伊德和他的精神分析帝国	 \\ 119
第一节 梦的解析	\\ 120
第二节 食色，性也	\\ 128
顿悟瞬间：你想杀死自己的父亲吗？	\\ 135
第三节 弑父之子	\\ 142
第四节 飞蛾扑火	\\ 149
第五节 华山论剑	\\ 156
 第五章 变革年代——现代心理学的两大流派	 \\ 161
第一节 天命之子	\\ 162
第二节 你的内心到底渴求什么？	\\ 168
第三节 一代宗师	\\ 175
第四节 黑客帝国	\\ 184
顿悟瞬间：人工智能	\\ 194

第六章 百花齐放——心理学的分支	\\ 201
第一节 我们的童年	\\ 202
顿悟瞬间：人之初	\\ 212
第二节 乌合之众——社会心理学的历史	\\ 219
第三节 你病了吗？	\\ 226
第四节 心理测量者	\\ 236
第五节 心理咨询	\\ 242
参考文献	\\ 250
后 记	\\ 251

第一章

洪荒巨擘

——心理学的上古时代

第一节

我是谁

题记：人类是一种使思想开花结果的植物，犹如玫瑰树上绽放玫瑰、苹果树上结满苹果。

——安托·法勃尔·多里维

心理学到底起源于什么时候？这是一个让人十分难以回答的问题。因为心理学所研究的对象是我们人类自身。不像天文学需要借助望远镜，也不像生物学要用显微镜观察细胞。任何一个人，不需要借助于任何科学器械，也不需要他人的协助，就可以对躲在精神深处的自己进行一番窥探了。所以，我们可以把心理学的历史拉得无限长。

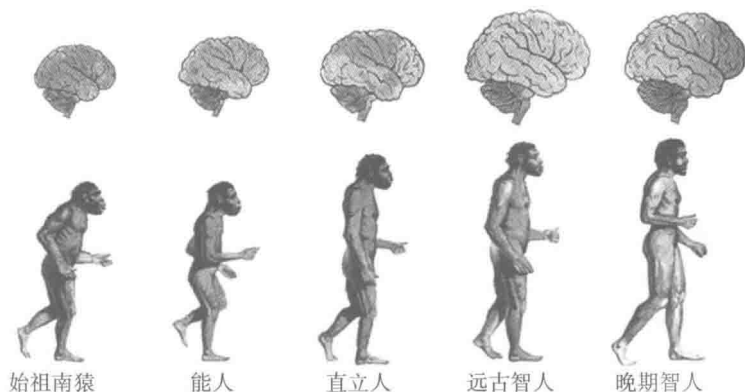
人类诞生至今已有 200 多万年之久，尽管其中绝大多数时间都处在黑暗蒙昧的旧石器时代，但是，在那早已被黄沙掩埋，只留下少许化石的历史时空中，真的没有一个“人”在夜深人静之时，思考一下人生和哲学吗？

好吧，我们把视角稍微拉近一些，拉到一万年以前的冰河时代。那时在世界各个角落里分散成若干个零星小群落的人类，他们刚刚学会用摩擦树枝的办法生火，还在使用沉重而粗陋的磨制石块和削尖的树枝作为工具捕杀猎物，身上披着树叶、羽毛或者兽皮制成的简陋衣物。

智慧的火花在大地上开始蔓延并即将燎原，这些被后世的我们

称作“智人”的祖先们，在迈入文明时代之前的生活却依然困顿不堪。此时陆地上的大型动物如猛犸象、剑齿虎等尚未绝迹，寒冷导致猎物极为少见且难以捕捉，祖先们依靠着女性采集到的野生植物果实和块根以及偶尔寻获的动物残尸勉强果腹。

然而，此时人类的脑容量和现代人已经几乎完全一致了，甚至为了抵御寒冷，当时的人类体型上比现代人还要高大一些，脑容量可能也会成比例增长。当一个一万年前的史前人类——我们不妨就叫他“智人”好了——在结束了一天的严酷生活，终于获得了继续存活下去的宝贵机会后，躲在自家幽深晦暗的洞穴中辗转反侧时，在他那相对于自身生活环境已经显得过分发达的大脑中，除了思考明天要如何继续存活下去之外，是否也会想一些似乎不是那么紧要的问题呢？



远古人类的大脑进化图示

比如说：我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？

这三个充满哲学感的终极问题，在今天被统称为“保安三问”，因为如果你到一个比较陌生的小区去，门口的保安拦住你以后也会问这三个问题：

你干啥的？你哪个单位的啊？你找谁啊？

好吧，不开玩笑了，实际上这三个问题确实属于哲学范畴，但是在我们心理学家看来，它们同样是三个关于心理学的问题。

“我是谁”考问的是自己对自己本身的认同。德国哲学家莱布尼茨有句名言：“世界上不存在两片相同的树叶”，同样，我们每个人也都是独一无二的。即使是外貌几乎完全一致的同卵双胞胎，在精神世界里仍然完全不同。那么我们又是依靠什么来分辨出别人与自己的呢？

当然要靠自己在长期生活过程中累积和发展出来的独特的思维方式、处事风格以及精神面貌。在心理学上，我们把一个人区别于其他人的特点和表现称为“人格”。这里的人格跟我们通常所说的“高尚人格”“人格魅力”并不一样，它并不专指那些崇高而伟大的人格，也包括一般的人格、坏的人格，甚至还有有障碍的人格。

一个人的外貌可以通过整容和化妆变得和以前完全不同，但除非是遭到了重大的改变和扭曲，他的人格始终是稳定不变的。

从精神分析学派心理学家的角度看，“我”这个义项涵盖了“本我”“自我”与“超我”，那么到底是心中潜藏的那个暴虐残忍随心所欲的“坏小孩”是自己，还是那个在法律、道德与传统约束下，事事循规蹈矩的“好小孩”才是自己？

就像 10 年前热播的武侠情景喜剧《武林外传》中，吕秀才悠悠一代杀手姬无命时所说的那句话：“你是谁，姬无命吗？不！这只是个名字，一个代号，你可以叫姬无命，我也可以叫姬无命，他们也都可以，把这个代号拿掉之后呢，你又是谁？”

“我从哪里来”考问的是自己的记忆。所谓“记忆”绝不仅仅是人的意识中对过去所经历的事物留下的印记，记忆是一个储存的过程，更是一个不断被使用的过程。在我们生命中的每一个时刻里，都会有意或者无意间泛起无数的记忆，这些被泛起的旧记忆和这个

时刻里的新记忆互相掺杂在一起,就像传说中的“斐波纳契汤”^①一样循环往复永无止境,慢慢变成了意识中最牢固最厚实的部分,甚至可以说它才是意识本身。

我们对事物的认同和现实生活中的一举一动、一言一行,我们的思维方式和行事风格,其实都以记忆为基础,也可以说,没有了记忆,我们将不再是自己。十多年前某次高考的语文作文题目叫《假如记忆可以移植》,那么我们假设一下,如果你是被移植了别人 100% 记忆的人,你所认同的自己是自己现在这具躯壳还是被移植那段记忆的那个人呢?我想一定会是后者吧。

英国哲学家柏兰特·罗素(Bertrand Russell)有一个很著名的思维实验,有人告诉你你其实根本没有像自己记忆中那样存活 20 多年,而是一个全知全能的上帝在 5 分钟之前创造出来的,甚至连你关于自己本身来历的那些记忆也是上帝在 5 分钟前录制好灌注到你头脑中的,至于你的身份证、学位证、结婚证和孩提时被人在脸上抓的一道伤疤,当然也是上帝在 5 分钟之前制作成功的。那么你怎么证明自己就是自己,不是上帝的造物呢?

你是不是没办法证明?所以现在你还相信自己从哪里来吗?

至于“我要到哪里去”,更像是精神分析心理学或者人本主义心理学关心的问题。是什么驱使着你把自己的时间和生命挥洒在自己并不热爱的工作上?是什么驱使着你去和自己的太太结婚?又是什么驱使着你来读摆在你面前的这本书?这一切的一切,源头在哪里?

如果你去问精神分析学派的大师弗洛伊德,他一定会告诉你这一切都是因为你想满足自己在两三岁时没有被满足的、关于性的欲望;如果你去问他的学生荣格,他虽然不会跟你谈性欲,但是一定

^① 斐波纳契数列是这样一个数列:后一个数总是等于前两个数的和。所以,有人就把自己学校食堂的汤戏称为“斐波纳契汤”,意思是它是把前天剩下的汤和昨天剩下的汤掺在一起,组成今天的汤。

会告诉你，这一切的来源都是你的祖先在小时候就赋予给你的性格，也叫“集体无意识”；如果你去问人本主义心理学大师的马斯洛，他一定会告诉你这是为了满足你头脑中一级又一级的心理需求比如生理的需求、安全的需求、社交的需求、尊重的需求和自我实现的需求……至于行为主义的心理学大师华生，他一定会告诉你，谈论头脑中的驱动力毫无意义，还不如问问是不是有人在后面拿着小鞭子逼你……

虽然心理学大师们对你的问题回答得全不相同，但他们绝大多数在一点上是一致的：人类的每一个行为，都有其心理动机，而心理学要做的，就是找出这个动机。

一万年前到底有没有一个智人思考过这三个心理学问题并不重要，因为我们可以想见，一旦人类社会开始迈入文明时代，总会有一两个大脑过于发达的个体开始思考这三个问题。我们现在也可以骄傲地认为心理学伴随着人类整个文明史。



第二节

灵魂的重量

题记：当美的灵魂与美的外表和谐地融为一体，人们就会看到，这是世上最完善的美。

——柏拉图

笔者是到了10岁左右才开始思考“我是谁”这个问题的。我在思考这个问题的时候，正在思考的这个“我”似乎是离开身体的，用一种看小说或者电视剧一样的“上帝视角”来打量着自己，如果想的时间稍微久一点，自己就有可能陷入一种恍惚的状态——突然不知道自己是谁。这样的情况一直持续到了笔者大学时代结束，或许是已经长大成人，也或许是后来俗事缠身，就再也不会用“上帝视角”来打量自己了。

笔者显然不会是历史上第一个让另一个“自己”飘到空中打量自己的人，因为我们的先辈们早就给这另一个“自己”取好了名字：灵魂。

古代先辈们认为在我们的身体里寄居着一种奇妙的东西，它没有颜色和形状，看不见也摸不到。它的喜怒哀乐就是我们的喜怒哀乐，它的思考就是我们的思考，它的记忆就是我们的记忆，它下的决定就是我们的决定。即使我们死了，它也依然会继续存在，直至重新找到新的身体，继续像寄居蟹住在贝壳里面一样，在另一个身体里继续生存。

这种奇妙的东西就是灵魂。“灵魂”是一个和“肉体”相对应的词，在古代先辈们看来，肉体只是一具皮囊，灵魂才是真实的自己。

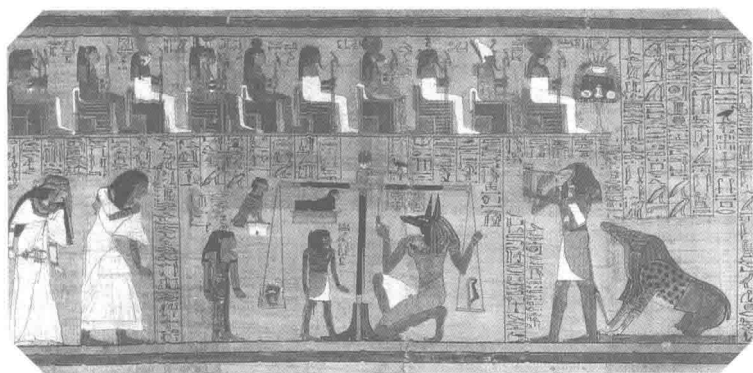
在距今 6000 多年前，古埃及人就已经发展出了辉煌灿烂的文明，那也是世界上最为古老的文明之一。古埃及人的直觉和我们并无二致，他们认为人的身体只是灵魂居住的容器，每天晚上睡觉以后灵魂就会离开身体四处闲逛并经历一些神奇的事情——就像笔者上大学时，寝室里那些翻墙出去通宵在网吧打游戏的同学们一样——到第二天早晨再回到身体里。

基于几乎完全相同的原因，古埃及人认为当人死去以后，灵魂只是暂时离开身体，终有一天，灵魂还会回到身体里，就像做了一场十分漫长的梦。当梦醒来时，自己就会复活。于是对古埃及人来说，死去之后最重要的事情就是保护好尸体，以便让灵魂回归时不至于无家可归。因此，古埃及人尤其是那些法老（即国王），十分热衷于把尸体掏空之后填满防腐香料，涂满树胶，再用裹尸布包裹起来，装殓入石棺之中，再放进巨大的金字塔里，以等待未来的复活。法老们复活的梦想当然只是镜花水月，但是他们驱使民众建造的金字塔，作为这个古老文明的见证至今仍在埃及的大地上高高耸立着。

古埃及人还把可以令死者复活的咒语和对神灵的赞美写在莎草纸上，藏在幽冥之神俄赛利斯雕像足底的暗格内，然后再放置于墓穴之中。古埃及人相信，通过这些符号写就的“亡灵书”可以帮助死者顺利到达来生世界。正是凭借考古学家和历史学家们对这些“亡灵书”的研究，我们才得以一窥那个数千年前的神秘世界。

和古埃及人相似，生活在 4000~5000 年前的古代印度人和古代巴比伦人也都相信人死之后灵魂不灭，人死之后有可能成为神灵四时享祭，有可能随风飘散在世间，也有可能历经轮回再次重返人间。古中国的情形也差不多，在出土的甲骨文中，记载了商代先

民们对先祖的崇拜和隆重祭祀，他们相信先祖的灵魂化为“鬼”后，仍在关心着大地上的一切，为了取悦先祖，不惜以人作为祭祀的“牺牲”。



古埃及亡灵书中的神秘世界

这里说句题外话，中国人至少在春秋战国时代之前，并不把“鬼”当成是害人的东西，而是与“神”并列，作为“祖神”来崇敬和祭拜。在墨家创始人墨子的作品《明鬼》中就明确说“今若使天下之人，偕若信鬼神之能赏贤而罚暴也，则夫天下岂乱哉！”——他认为只要天下所有的人都能相信祖先和神灵的威力足以奖赏贤能的人，惩罚昏暴的人，那么天下早就不会乱了。比墨子稍早的儒家创始人孔子则说：“敬鬼神而远之”——他老人家并非不相信鬼神之说，而是采用淡化的态度不去谈论和接触它们——即“存而不论”的态度。尽管他们对待鬼神的态度截然不同，但相信鬼神存在的态度是一致的。

至于欧洲，一说起科学文化往往就要溯及古希腊诸位先贤，没办法，我们的现代科学从理论到方法大多数都起源于距今约2000~3000年的古希腊时代，甚至说现代文明是重建在古希腊文明打下的基础上也不为过。心理学也是一样，人类第一次开始系统化

地研究心理学中的种种现象，也起源于古希腊，起源于伟大的哲学家柏拉图和他的学生亚里士多德。

古希腊伟大的哲学家柏拉图（Plato）在其著作《理想国》中，对灵魂有过多方位的阐述。他认为灵魂是“从天而降”的，是一切事物的根源，而且不会破灭。他说：“按照自然的规定，灵魂先于物体。物体是第二位的、后生的；灵魂是统治者，物体是被统治者，这千真万确是最真实最完善的真理。”

他还把人的灵魂区分为理性、激情和欲望三部分，认为人的头脑是理性灵魂的居处，它位居全身顶端，以便高瞻远瞩，指挥全身；胸部是激情灵魂所在地，置于理性之下并受其指挥；腹部则是欲望灵魂的居所，受理性和激情制约。当理性支配灵魂时，灵魂就能正常统治着肉体；反之，当欲望支配灵魂时，肉体就会反常地毁灭着灵魂。另外，他还给灵魂划分了数个等级，认为不同等级的灵魂会像佛教所说的“六道轮回”那样互相转化。

可以看出来，柏拉图的灵魂理论实际上是对前人思想的总结和完美，不过他的思想也启发了自己的弟子，历史上第一位系统地对灵魂做出论述的人——亚里士多德（Aristotle）。



亚里士多德石像



笔者上高中的时候曾经对亚里士多德这个人很是鄙视和瞧不起，因为他在课本上往往扮演着一个反派角色。他的理论往往都是错的，而且常常错得很离谱。例如在他著名的 *Degeneratione Animalium*（《动物史》）一书中就有许多荒唐到可笑的言论，比如说老鼠如果在夏天喝水就会死亡，鳝鱼是自发产生的，人类只有 8 根肋骨，女人比男人的牙齿少等。不单单有些言论是错的，他的信徒们还会迫害和打压那些做出开创性贡献的科学家如哥白尼、布鲁诺和伽利略等。其中最有名的莫过于伽利略的“两个铁球同时落地”实验，在这个故事里，亚里士多德的信徒们像小丑一样惨遭“打脸”，连带着亚里士多德本人都显得既无能又卑劣。

后来读书多了才逐渐认识到其实亚里士多德是一位伟人，是一位科学史上的伟大开创者。他的理论之所以显得错漏百出，只是因为他生活的时代实在是太早了，比伽利略们早了足足两千多年，想象一下我们现在的理论到了两千年后会被嘲笑成什么样子吧！更何况，其实亚里士多德正确的时候比错误的时候要多得多。可以说，现代科学的逻辑基础和分类方式都是亚里士多德提出来的，正是他提出了以“观察—实验—归纳推理—应用”为核心的科学研究方式，同时他也是许多学科的先行者——比如心理学。

在《论灵魂》一书中，亚里士多德给灵魂提供了一套系统的说明：灵魂的定义，灵魂与身体是否可分离，灵魂的分类以及所有生物的分类。他的这些论述佶屈聱牙，不太容易理解，所以笔者并不打算在这本普及向的作品中大段引用，大家只需要知道亚氏的灵魂理论建立在其形而上学思想上就可以了。有趣的是，亚里士多德认为灵魂和身体是一体的，他把灵魂的思维部分（即主动的心智）单列，认为它是可以独立于身体而存在的一种“形式”。因此，即使在睡梦中，灵魂也不会离开身体而去。这一观点倒是跟现代科学的观点不谋而合。

