



对伪心理学说不，学会实用心理学

心理学入门

—— 最新实用版 ——

心灵花园◎著

INTRODUCTION TO
PSYCHOLOGY

台海出版社



对伪心理学说不，学会实用心理学

心理学入门

—— 最新实用版 ——

心灵花园◎著

INTRODUCTION TO
PSYCHOLOGY

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学入门: 最新实用版 / 心灵花园著. -- 北京:
台海出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5168-1133-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 199865 号

心理学入门: 最新实用版

著 者: 心灵花园

责任编辑: 王 萍 赵旭雯

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 — 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 日照梓名印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 186 千

印 张: 13.5

版 次: 2016 年 10 月第 1 版

印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5168-1133-7

定 价: 32.80 元

版权所有 侵权必究



前言

随着现代人对心理健康的日益关注，心理学逐渐成为热门，越来越多的人渴望了解心理学，学习心理学知识，掌握心理调适的方法，改善自身的心理健康状况。本书即为心理学的入门读物，引导读者走出泛滥的娱乐化心理学误区，走进科学的心理学。

作为一门科学的心理学从何时起步？让我们意想不到的是，科学心理学的起点竟然是莱比锡大学的一间贫困生食堂。科学心理学一旦迈开矫健的步伐，就展现出百花齐放的繁荣局面，流派纷呈，大师辈出，本书为读者介绍了以精神分析、行为主义和人本主义为代表的心理学流派及其代表人物。

了解心理学，首先要了解人的大脑，因为大脑是心理活动的器官，而感知觉是一切心理活动的起点。睡眠、催眠与梦境则揭示了心理活动的另一个神秘世界——潜意识。真实的催眠术是否如影视剧中演绎得那样神奇？怎样对我们的潜意识施加影响，让我们变得自信、乐观，勇气十足地面对生活？书中有您想要的答案。

“人格”是一个日常用语，但心理学意义的人格却不同于我们平时所说的人格。它包括人的气质、性格等层面。人格的主要特征是何时形成的？面对并不完美的人格，我们又该如何调适？作者告诉我们：幽默与升华的心理防御机制可以造就更加健全的人格。

除此之外，作者还涉猎了记忆、情绪、需要、动机等心理学问题，并引导我们以心理学的视角来审视我们所生活的世界——社会心理学的内容同样值得一看。

目 录

第一章 作为一门科学的心理学——心理学简史

- 003 第一节 贫困生的食堂——科学心理学从这里起步
- 011 第二节 天上的北斗七星——格式塔心理学与格式塔疗法
- 019 第三节 打开潜意识的大门——精神分析学派
- 031 第四节 意识是适应环境的机能——机能主义心理学
- 038 第五节 思维是肌肉的变化——行为主义与行为主义疗法
- 045 第六节 尊重人的尊严和价值——人本主义心理学

第二章 感知五彩缤纷的世界——大脑与感知觉

- 053 第一节 左撇子更聪明吗——我们的大脑是如何工作的
- 058 第二节 第六感真的存在吗——神奇的感觉
- 065 第三节 感觉的深加工——知觉的世界
- 070 第四节 艺术与魔术——感知觉的妙用

第三章 睡眠、催眠与梦——潜意识的苏醒

- 077 第一节 长睡不起的人——了解睡眠的奥秘
- 082 第二节 梦境与现实重合——梦与白日梦
- 088 第三节 神乎其神的催眠——真实的催眠术
- 094 第四节 影响潜意识——奇迹般的心理暗示

第四章 往事历历在目——记忆、遗忘与失忆

- 101 第一节 为什么是 7 ± 2 ——瞬时、短时与长时记忆
- 105 第二节 此情此景似曾相识——情景记忆
- 108 第三节 发现遗忘的规律——艾宾浩斯遗忘曲线
- 114 第四节 经典的剧情桥段——失忆

第五章 与尊严无关——心理学意义的“人格”

- 121 第一节 “人格”这事儿——人格与气质
- 126 第二节 造就人格的关键期——童年与人格形成
- 135 第三节 性格不仅仅决定命运——性格与健康
- 138 第四节 造就健全的人格——幽默与升华

第六章 行为的驱动力——需要与动机

- 147 第一节 生理、安全与社交需要——初级需要
- 155 第二节 尊重与自我实现——高级需要
- 161 第三节 我为什么这么做——动机与价值观

第七章 喜、怒、哀、惧——情绪

- 169 第一节 28 天大循环——情绪生物钟
- 173 第二节 一颦一笑、举手投足——情绪的身体语言
- 177 第三节 从改变认知开始——掌控情绪
- 180 第四节 现代人的心灵杀手——抑郁情绪
- 183 第五节 不安像空气一样弥漫——焦虑情绪
- 186 第六节 一点就着的炮仗脾气——情绪暴躁

第八章 用心理学的眼睛看世界——社会心理学

- 191 第一节 “三人成虎”的背后——从众心理
- 194 第二节 比上不足比下有余——幸福的比较级
- 197 第三节 乐善好施为哪般——利他行为的动机
- 201 第四节 围观造成的悲剧——旁观者效应
- 204 第五节 找到自己的位置——社会角色

第一章

作为一门科学的心理学

——心理学简史

冯特带来了许多演示器材和实验设备，莱比锡大学给他分配了一个小房间——孔维克特楼里一个供穷学生就餐的食堂。在这里，冯特创建了世界上第一个心理学实验室。

第一节 贫困生的食堂 ——科学心理学从这里起步

1879年，德国莱比锡大学的威廉·冯特建立了第一个心理学研究实验室，心理学作为一门实验科学从此诞生。如今人们谈起心理学，势必提到冯特这个名字，他是心理学的创立者，也是世界上第一个真正的心理学家，究竟冯特是何许人也，他是如何建立心理实验室的，他本人的研究又给后来的心理学发展留下了哪些宝贵的财富呢？我们来考察一下。

1832年8月16日，冯特出生在巴登地区曼海姆北郊的一个村庄，他是家中的第四个孩子。父亲马克西米利安·冯特是村里的牧师，家族成员中有历史学家、神学家、经济学家，还有两位海德堡大学的校长，他母亲的家族同样显赫，成员包括科学家、医生和政府官员，因此说，冯特也算出身书香门第。

后来，他在舅舅的建议下作为预科生进入杜宾根大学医学院，医生的收入可以使家庭维持体面的生活。大学一年级结束后，冯特转学到海德堡大学，并且用三年的时间修完了四年的课程，这是他节省开支的唯一方法。在全国医学会考中，冯特取得第一名的成绩，而后到柏林大学深造一年，跟随约翰内斯·缪勒（生理学之父）和艾米尔·杜布瓦·雷蒙德一起做研究。回到海德堡大学后，冯特在生理学系担任讲师，他开设的第一门课程

是实验生理学，可惜只有 4 个学生。按照海德堡大学的规定，讲师的收入依赖学生的学费，冯特只有努力地工作，在演讲中安排实验，由于过度劳累，他生了一场很严重的病，短短时间内几乎濒临死亡。之后，他到瑞士的阿尔卑斯山进行疗养。

1858 年，赫尔姆霍兹来到海德堡大学，并且办了一所生理学研究所，冯特被任命为他的助手。冯特欣然接受这一职位，在他心中，赫尔姆霍兹和缪勒、雷蒙德是德国三位最伟大的生理学家。当时冯特尚未结婚，于是，他疯狂地投入实验室工作，并且撰写了他的第一本著作《对感官知觉理论的贡献》。这本书于 1862 年出版，冯特在书中探讨了感官机能，发展了知觉理论，率先提出了实验心理学的名称。一年后，两卷本 1000 页的《关于人类和动物灵魂的演讲录》出版。从此以后，冯特走上了多产作家的道路。

1864 年，冯特从生理学研究所辞职，原因是他对自己的职位不满意，即使当时他已经从讲师升任副教授。没有了固定收入后，他只能依靠版税维持生活。他的这一举动也引起了人们对他和赫尔姆霍兹关系的猜测，1871 年，赫尔姆霍兹离开海德堡大学，冯特原本想要接替他的职位，可惜未能如愿。

和未婚妻索菲·毛结婚后，冯特开始写作《生理心理学原理》。《生理心理学原理》是近代心理学史上第一部最重要的著作，在这本书的绪论里，冯特就解释了为什么会将书名定为《生理心理学原理》。身体现象包括生理的和心理的，他所提倡的心理学就是用生理学的方法发展出来的心理学。这部书中，他开始总结心理实验的成果，研究感觉、情感、意志、知觉和思维，他试图将心理学从哲学中独立出来，发展成一门系统的科学。这部著作让他得到了苏黎世大学的哲学教授席位，一年后，他来到莱比锡大学，担任哲学教授。

冯特带来了许多演示器材和实验设备，莱比锡大学给他分配了一个小

房间——孔维克特楼里一个供穷学生就餐的食堂。在这里，冯特创建了世界上第一个心理学实验室。学生们可以去那里观察实验演示，也可以参与简单的实验，他的学生，如卡特尔、闵斯特伯格、屈尔佩、铁钦纳等都在那里从事自己的研究，冯特却几乎没有进行过什么研究——他的兴趣在理论，不在实验。

实际上，冯特建立实验室是一次冒险的行动。他的同事并没有将心理学看作一门科学，觉得他带着学生进行自我观察会导致他们的精神错乱，直到1883年，这个实验室还没被官方认可。尽管如此，实验室的规模还是不断扩大，从原本孔维克特楼三楼的一个小房间，到占用了8到10个房间，到1897年，实验室已经迁到一个专门为心理学研究设计的建筑中。1943年，冯特的实验室在英美对德国的轰炸中被摧毁。

直到去世，冯特都住在莱比锡，他从不外出旅行，除了欣赏音乐会之外，也不喜欢参加公众活动。他每天都过着严谨而有规律的生活，上午写作，下午访问实验室、上课，然后散步。课堂上，冯特是一个富于激情，口若悬河的教授，私底下，他则显得刻板、缺乏幽默感。他的学生铁钦纳说他是一个“不知疲倦和进取的人”。他的动手能力非常差，因此在实验室里，总是花最少的时间，做最少的工作，其他研究则是在他家里的书房中完成的。

冯特对心理学最大的贡献就是创立了实验心理学。冯特在他的自传中说，从他发表第一部著作开始，就设想将心理学分成实验和社会两部分。

传统的内省法有许多不足，在自我观察中，观察者和观察物容易混淆在一起。于是，他将实验法和内省法结合起来，在实验控制的条件下观察自我的心理过程，以消除主观内省带来的影响。在被试自我观察做报告之外，利用各种客观实验技术记录被试的反应，于是，冯特搜集了示波器、速示器、测示仪等工具，这些工具就是冯特进行实验研究的基础。

冯特将心理学的研究任务定为对意识元素的分析。最基本的意识元素，即心理元素便是感觉和情感。感觉是直接经验的客观方面，有性质和强度两种特性。不同的感觉的复合构成知觉和观念。情感则是直接经验的主观方面，伴随着感觉产生，是感觉的主观补充。那么，心理元素是怎样结合成意识的呢？冯特引入了联想、统觉和心理复合规律的概念。

冯特将内省法和实验相结合，形成了实验内省法。实验内省法并非完美，而是存在许多难以克服的缺陷，为此，后来的心理学家对冯特大有非难，但任何人都承认冯特作为第一个实验心理学家的贡献。

民族心理学也是冯特的心理学体系的一部分。冯特认为，记忆、思维、想象这些复杂的心理过程是无法用实验方法观测的，于是，他将人的高级心理过程和语言、神话以及风俗习惯等社会产物联系在一起。分析这些社会产物，便可以推演出高级心理过程的规律。

冯特在《民族心理学》中偶尔提到与社会心理学有关的问题，也强调了社会文化中的心理因素，有利于社会心理学的形成。不过，他并没有提出系统的社会心理学的理论，相比社会心理学，他更倾向于文化人类学方面。

纵观冯特几十年的研究生涯，冯特是一个相当多产的作家。根据他女儿的统计，他的著作多达 500 余种，内容涉及心理学、生理学、物理学、哲学、逻辑学、伦理学、语言学、人类文化学等诸多领域。因为羡慕卡特拥有打字机，他也买了一台，结果，他写作的速度比之前快了两倍以上。美国心理学史专家波林曾经计算过，冯特总共出版著作 53735 页，68 年间，他每天写 2.2 页，每两分钟写一个字，而且是昼夜不停地写。如此惊人的著作产量让人不得不佩服冯特的勤奋，后半生，冯特患上了右眼斜视，在这种情况下依然埋头写作，不能不令人感动。

冯特创建莱比锡实验室后，招收了来自各地的学生，这些学生在他身

边学习一段时间后，纷纷前往不同的高校任教，他们不仅成为心理学史上的大咖，还为心理学的建立和传播做出了重要的贡献。这些人包括美国第一位心理学教授詹姆斯·麦基恩·卡特尔，在康乃尔大学创建美国第一个心理学实验室的爱德华·铁钦纳，发展了智力二因素理论的英国心理学家查尔斯·斯皮尔曼，儿童心理学家斯坦利·霍尔以及维特莫、基德、莫依曼和威廉·詹姆斯。

可以说，在心理学独立发展的前 50 年，一些重要的专家学者都是出自冯特的门下。

威廉·詹姆斯是美国机能主义学派的创始人，他在哈佛大学劳伦斯理学院学习了三年比较解剖学和生理学之后，转入哈佛医学院学医，并于 1867 年到德国留学，在赫尔姆霍兹、冯特等人的指导下学习医学、生理学和心理学。回国后，他获得了哈佛大学医学博士学位，开始在哈佛大学教授解剖学和生理学，并逐渐转向心理学研究。

1875 年，詹姆斯在美国开设心理学课程“生理学与心理学的关系”，同时建立了一个非正式的心理学实验室。1890 年，两卷本著作《心理学原理》出版，这本囊括整个十九世纪的心理学期成果的大作迅速被翻译成法文、德文、意大利文以及俄文。

詹姆斯认为，心理学应该研究心理生活，包括心理生活的现象及其条件。他反对冯特将心理现象分解为元素的方法，他认为意识是不断流动的，并不能分解成片段或元素。在内省法和实验法之外，他又提出了比较法作为一种补充方法。

冯特特别反感威廉·詹姆斯的心理学，詹姆斯的《心理学原理》一书出版后，受到全世界的普遍欢迎，冯特读完却说“这是文学，它很美，但不是心理学”。实际上，詹姆斯的心理学系统更完整，更有洞察力和个人特色。这位学生对老师的看法则是“纯粹的教育塑造一个人的完美范例”。

被认为继承了冯特心理学体系的爱德华·铁钦纳是构造主义的创始人。他出生于英国一个财富不多的老式家庭中，靠自己的聪明才智得到奖学金。他先进了麦文学学院，之后在牛津大学学了四年哲学和古典文学，第五年，他成为生理学研究助手。这时，他已经对冯特的心理学产生兴趣，他像朝圣一般前往莱比锡，师从冯特学了两年心理学。这两年使他成为冯特的信奉者，也决定了他在心理学上的前途。

新兴的心理学引来了不少怀疑者，铁钦纳回到英国后遇到了不少挫折，于是，他决定到美国教授心理学。他到美国的第一站是康奈尔大学，那年他 25 岁，从此之后，他一直生活在康奈尔大学。

铁钦纳受冯特的影响非常深，他的心理学体系、观点、研究方法、教学方式都秉承了冯特的风格，甚至他的举止风度都有冯特的影子——铁钦纳曾经回忆冯特上课时的样子：“咔哒咔哒地沿着走廊慢慢笨拙地走向讲台……食指从他的额前掠过，重新整理他的粉笔……胳膊和手在不停地上下指着和挥舞着……”多年后，铁钦纳在康奈尔大学上课时，也是用“咔哒咔哒”的方式进出教室的。

铁钦纳在康奈尔大学任教期间，建立了一个心理学实验室，添置了许多仪器设备，他一共培养了 54 名心理学博士，这些人后来成为美国各大学的心理学系主任或知名学者。除了教学、研究之外，铁钦纳并不像冯特一样，毫无业余生活，将所有的时间和精力都用在心理学上。铁钦纳有不少业余娱乐，当然，这并不影响他在心理学上的成就。

铁钦纳精通音乐，曾经担任康奈尔大学代理音乐教授，他经常在家里举行小型音乐会。他喜欢收集钱币，还喜欢学习各种语言，除了掌握英语、俄语等现代语言外，他还学习了古汉语和阿拉伯语这样冷僻而困难的语言。因此，铁钦纳的著作比不上他的老师，除了《心理学纲要》、《心理学入门》和四卷的《实验心理学》之外，其余都是论文和评论。他曾经翻译冯

特的《生理心理学原理》，他翻译第三版时，冯特写好了第四版，当他翻译第四版时，冯特又出了第五版——师徒二人好像在竞赛谁更勤奋一般。

斯坦利·霍尔也是将德国的心理学思想带回美国的传播者之一。他出生在美国马萨诸塞州艾士非的乡村，曾在莱比锡大学接受冯特的实验心理学训练。据他自己回忆，在莱比锡实验室时，他是一个老老实实的学生，冯特布置的实验他都做了，只可惜，这些训练并没有影响他未来的研究方向。

回国后，他在詹姆斯的指导下完成关于空间肌肉知觉的论文，获得哈佛大学心理学博士学位，成为美国第一位心理学博士。后来，他在约翰·霍普金斯大学设立了心理学实验室，同时是美国心理学会的创立者。

霍尔的研究兴趣在发展心理学，而不是实验心理学。他认为，实验心理学所能研究的问题太狭隘，于是，在接受了达尔文进化论和机能主义的观点后，开始致力于发展心理学的研究。霍尔摆脱了实验法，而采用观察法和调查法，研究个体从幼年、童年到青年、中年、老年的发展过程。

1904年，霍尔出版了《青年期》一书。在这本书中，他提到了“复演论”这一观点。他认为，个体心理的发展反映着人类发展的历史。生前的胚胎像蝌蚪一样生活在羊水里，代表着人类最初在水中生存，婴儿期只能爬行，象征着人类进化的猿猴时期，青春期情绪不稳，象征着人类进化进入混乱期，成年后身心成熟，代表人类进入文明期。

冯特给人的印象是对构造主义感兴趣的元素主义者，实际上，他的心理学研究要比人们普遍认为的宽泛得多，这也是冯特的儿子马克思·冯特说“大部分心理学教科书对我父亲的描述不过是一张漫画而已”的原因。由于冯特的研究非常严格，而且严重排他，比如，他反对以任何形式将心理学用于实际用途，当他最有才干的学生莫依曼放弃实验心理学转向教育心理学时，冯特认为他转向了“敌方”。