

前言、序幕	(黄希庭教授, 西南大学)
第1章	(郑涌教授, 西南大学)
第2章	(张志杰副教授, 西南大学)
第3章	(杨炳钧教授, 西南大学)
第4章	(苏彦捷教授, 北京大学)
第5章	(吴艳红副教授, 北京大学)
第6章	(丁锦红教授, 首都师范大学)
第7章	(苏彦捷教授, 北京大学)
第8章	(刘电芝教授, 苏州大学)
第9章	(郭秀艳教授, 华东师范大学)
第10章	(尹德谟教授, 西华大学)
第11章	(李宏翰教授, 广西师范大学)
第12章	(刘邦惠教授, 中国政法大学)
第13章	(杨波教授, 中国政法大学)
第14章	(张明教授, 东北师范大学)
第15章	(许燕教授, 北京师范大学)
第16章	(郭永玉教授, 华中师范大学)
第17章	(李媛教授, 电子科技大学)
第18章	(秦启文教授, 西南大学)

本书的翻译工作由中国心理学会心理学教学工作委员会组织国内心理学领域的18位教授通力合作完成, 各章的译者依序分别为(按章节顺序排列)

简要目录

序 幕	心理学的故事	1
第 1 章	对心理科学的批判性思考	15
第 2 章	神经科学与行为	48
第 3 章	行为的天性与教养	83
第 4 章	人的发展	111
第 5 章	感 觉	158
第 6 章	知 觉	193
第 7 章	意识状态	221
第 8 章	学 习	261
第 9 章	记 忆	289
第 10 章	思维和语言	328
第 11 章	智 力	362
第 12 章	动机与工作	392
第 13 章	情 绪	429
第 14 章	压力与健康	457
第 15 章	人 格	496
第 16 章	心理障碍	531
第 17 章	心理治疗	566
第 18 章	社会心理学	595
附 录		635
	专业术语	644
	索 引	658
	参考文献	665

目 录

前 言	1	做出推断	38
序幕 心理学故事	1	心理学经常遇到的问题	40
心理学的起源	2	批判性思考：死刑——当信念与心理科学冲突时	44
前科学时期的心理学	2	第2章 神经科学与行为	48
心理科学的诞生	3	神经网络	49
心理科学的发展	6	神经元	49
当代心理学	8	神经元如何进行信息交换	51
心理学的主要问题	8	神经递质如何影响我们	51
心理学的观点	9	神经系统	55
心理学的亚领域	11	外周神经系统	55
特写：你的心理学学习生活	13	中枢神经系统	57
第1章 对心理科学的批判性思考	15	脑	59
心理科学的重要性	15	探索工具	60
直觉和常识的局限性	15	低水平的脑结构	61
科学的态度	18	大脑皮层	64
科学方法	20	大脑两半球	72
描 述	22	批判性思考：左脑和右脑	78
个案研究	22	内分泌系统	80
调 查	22	第3章 行为的天性与教养	83
自然观察	24	基因：我们的生物蓝图	84
相 关	25	进化心理学：适应最大化	85
相关与因果关系	27	自然选择	85
虚假相关	28	性	87
发现随机事件中的规律	28	行为遗传学：预测个体差异	90
批判性思考：篮球比赛和股市中的连续得利	30	双生子研究	90
与失利	32	收养研究	92
实 验	32	气质研究	93
评价治疗方法	32	遗传力	94
潜隐说服磁带能改善你的生活吗	34	基因—环境的交互作用	95
统计推断	36	新的前沿学科：分子遗传学	95
描述数据	36	环境的影响	96
对集中趋势的度量	36	父母到底应该得到多少赞扬（或批评）	97
差异量数	37	出生前的环境	98

经验与大脑发育	98	耳 朵	177
同伴影响	100	特写：喧闹噪声的干扰	179
文 化	100	失聪与聋人培训	180
性别的天性与教养	104	特写：在无声世界中的生活	182
性别的天性	104	其他感觉	184
性别的教养	105	触 觉	184
后记：关于天性与教养的思考	108	批判性思考：精神高于物质：赤脚过火焰	187
		味 觉	187
		嗅 觉	188
		身体位置与运动觉	190
第 4 章 人的发展	111	第 6 章 知 觉	193
胎儿期发展和新生儿	112	选择性注意	193
孕 育	112	错 觉	196
胎儿期的发展	112	知觉组织	198
反应能力很强的新生儿	113	形状知觉	198
特写：理解婴儿思维的研究策略	114	深度知觉	199
婴儿期和儿童期	115	运动知觉	202
生理发展	115	知觉恒常性	203
认知发展	118	知觉解释	207
社会性发展	124	感觉剥夺和视觉恢复	207
青春期	131	知觉适应	209
生理发展	133	知觉定势	210
认知发展	134	知觉与人类因素工程	213
社会性发展	137	是否存在超感知觉	216
成年期	142	超感知觉的观点	216
生理发展	142	是前兆还是借口	216
认知发展	147	用实验来检验超感知觉	217
社会性发展	150		
对两大发展主题的反思	155	第 7 章 意识状态	221
连续性和阶段性	155	清醒时的意识状态	221
稳定性和变化性	156	信息加工的水平	222
		白日梦与幻想	222
第 5 章 感 觉	158	睡眠与梦	224
感觉世界：基本原理	159	生物节律	224
阈 限	159	睡眠节律	224
感觉适应	162	批判性思考：经前综合症	225
视 觉	164	人为什么要睡觉	230
刺激输入：光能	164	睡眠障碍	233
眼 睛	165	梦	235
视觉信息加工	169	催 眠	239
颜色视觉	173		
听 觉	177		
刺激输入：声波	177		

4 心理学

事实与谬误	240	提取失败	312
批判性思考：催眠的年龄回归：一个真实的故事	243	记忆建构	316
催眠是另一种意识状态吗	244	错误信息和想像效应	316
药物与意识	246	源头遗忘症	318
依赖与成瘾	247	辨别真实记忆与错误记忆	319
精神性药物	248	儿童目击证人的回忆	321
药物使用的影响因素	253	受虐记忆的压抑还是建构	321
濒死体验	257	改善记忆	325
第8章 学习	261	第10章 思维和语言	328
经典性条件反射作用	263	思维	329
巴甫洛夫的实验研究	264	概念	329
新巴甫洛夫的理解	268	问题解决	329
巴甫洛夫给后人留下的文化遗产	270	决策与判断	332
特写：经典性条件作用的强奸案例	271	批判性思考：风险——我们害怕正确的事物吗	336
操作性条件反射作用	273	信念偏差	338
斯金纳的实验研究	273	人工智能思维模拟	340
行为塑造	274	语言	344
惩罚	276	语言结构	344
新斯金纳的理解	278	语言发展	345
斯金纳给后人留下的文化遗产	280	思维和语言	352
观察学习	284	语言影响思维	352
班杜拉的实验研究	284	无语言的思维	354
观察学习的运用	285	动物的思维和语言	356
		动物有思维吗	356
		动物有语言吗	357
第9章 记忆	289	第11章 智力	362
记忆现象	290	智力测验的起源	362
记忆丧失和记忆奇迹	290	阿尔弗雷德·比奈：预测学业成就	363
信息加工	291	刘易斯·推孟：先天智商	363
编码：信息的输入	292	智力是什么	365
编码的过程	292	智力是一种一般能力还是几种特殊能力	365
编码的内容	295	智力与创造性	369
贮存：保持信息	299	智力在神经学上是可测量的吗	371
感觉记忆	299	智力评估	374
短时记忆	300	现代心理能力测验	374
长时记忆	301	测验编制原理	374
信息在大脑中的贮存	301	智力的动态性	378
提取：信息的获取	306	稳定还是变化	378
遗忘	310	智力的极端情况	379
编码失败	310		
贮存消退	311		

遗传和环境对智力的影响	381	特定情绪的生理反应	435
遗传影响	382	批判性思考：测谎	436
环境影响	384	表情	439
智力测验分数的群体差异	385	非言语交流	439
偏向问题	389	文化与表情	443
第 12 章 动机与工作	392	面部表情的功能	444
动机的概念	393	情绪体验	446
本能与进化心理学	393	恐惧	446
驱力与诱因	393	愤怒	447
最佳唤醒	393	快乐	449
动机的层次	394	特写：怎样才能更快乐	455
饥 饿	395	第 14 章 压力与健康	457
饥饿生理学	396	压力与疾病	457
饥饿心理学	398	压力与压力源	458
性动机	403	压力与心脏	464
性行为描述	403	压力与疾病的易感性	466
性生理学	404	促进健康	471
性心理学	405	压力应对	471
青少年性欲	406	调整易引起疾病的行为	478
性取向	409	批判性思考：	
性与人类价值观	414	替代医疗——是健康的新方法还是老生常谈	480
归属的需要	416	特写：给那些想戒烟的人	484
利于生存	416	特写：关于减肥的有益知识	493
渴望归属	417	第 15 章 人 格	496
增加社会接纳的行为	417	历史上的人格观	497
维持关系	417	精神分析观	497
促进健康	418	人本主义观	506
工作动机	418	现代人格研究	510
人事心理学	419	特质观	510
特写：工作中的工业组织心理学	420	批判性思考：	
特写：发现你的长处	421	如何做一名“成功的”占星家或看相大师	514
组织心理学：成就的激发	423	社会认知观	518
第 13 章 情 绪	429	特写：走向更为积极的心理学	521
情绪理论	430	探索自我	523
詹姆斯—兰格理论和坎农—巴德理论	430	现代潜意识研究	528
认知和情绪	431	第 16 章 心理障碍	531
情绪的两个维度	433	心理障碍概述	532
情绪的生理表现	434	心理障碍的定义	532
情绪和生理反应	434		

对心理障碍的理解	533	批判性思考：从不正常“回归”到正常	579
心理障碍的分类	534	不同治疗的相对有效性	581
心理障碍的标定	535	评价替代疗法	581
特写：“unDSM”：个人优势评定手册	536	各种心理治疗的共同点	584
批判性思考：精神病与责任心	538	特写：心理治疗的消费者指南	585
焦虑障碍	539	心理治疗的文化和价值观	585
广泛性焦虑障碍和惊恐障碍	539	生物医学治疗	587
恐怖症	539	药物疗法	587
强迫障碍	540	电痉挛疗法	590
对焦虑障碍的解释	541	精神外科疗法	591
特写：战争的伤口：创伤后应激障碍	542	心理障碍的预防	592
心境障碍	544		
重度抑郁障碍	544	第 18 章 社会心理学	595
双相障碍	545	社会思维	596
对心境障碍的解释	546	把行为归因于个人或情境	596
特写：自杀	548	态度与行为	597
特写：孤独感	552	社会影响	602
批判性思考：分离障碍和多重人格	554	从众与服从	602
精神分裂症	556	群体影响	608
精神分裂症的症状	556	社会关系	612
精神分裂症的类型	557	偏见	612
对精神分裂症的理解	557	攻击	616
人格障碍	561	特写：吸烟与媒体暴力影响的比较	622
心理障碍的发生率	564	冲突	622
		吸引	624
第 17 章 心理治疗	566	利他主义	628
心理治疗	566	调停	630
精神分析	567		
人本主义疗法	569	附 录	635
行为疗法	570	专业术语	644
认知疗法	573	索引	658
团体与家庭治疗	575	参考文献	665
评估心理治疗	577		
心理治疗有效吗	577		

序 幕

心理学的故事

心理学的起源
前科学时期的心理学
心理科学的诞生
心理科学的发展
当代心理学
心理学的主要问题
心理学的观点
心理学的亚领域
特写：你的心理学学习生活

“不是为了奚落，为了悲叹，也不是为了嘲笑人类的活动，我作出不懈的努力，是为了去理解它们。”

——斯宾诺莎，一则政治论文，1677

“嫁给一个心理学家的感觉怎么样？”人们常常这样问我的妻子。“他在你身上运用心理学吗？”

“那么，你爸爸分析你的心理吗？”我孩子的朋友们这样问过好多次了。

“你觉得我怎么样？”一个理发师这样问我，在得知我是一个心理学家以后，他希望得到一个即时的人格分析。

对于这些提问的人，或者对于绝大多数只是从一些通俗书籍、杂志或电视节目中获取心理学知识的人来说，心理学家就是去分析人格、提供咨询或给出儿童培养建议。

是这样吗？是的，但远不止这些。考虑一下心理学家提出的这些问题，或许这些问题也时常困扰着你：

你是否发现自己对某些事情的反应就跟父母一样——也许你曾经发誓永远也不会采取这种反应方式——所以你想知道你的个性有多少是遗传的？一个人的人格会在多大程度上受到基因的影响？又会在多大程度上受到家庭或周边环境的影响？

你有没有跟一个六个月大的婴儿玩过藏猫猫的游戏？有没有想过为什么他们会对这个游戏如此感兴趣？当你暂时躲在门背后时，婴儿的反应就像是你真的消失了——直到你又突然从空气中冒了出来。婴儿到底是如何感知，如何思考的呢？

你是否曾经从噩梦中惊醒？醒后松了一口气，并想知道自己为什么会做如此荒唐的梦？我们做梦的频率有多高？为什么我们会做梦呢？

你是否曾经想过，是什么促使你学习和工作获得成功？难道某些人真的生来就更聪明一些吗？智商真的能够解释为什么某些人会更加富裕、更具有创造性思维，或在人际关系上更敏感吗？

你是否曾经感到沮丧或焦虑，并且想知道能否再感觉“正常”？是什么因素导致了我们的不良情绪或好的情绪呢？

你是否曾经担忧过如何在不同文化、种族或是性别的人群中行事？作为人类大家庭的一员，我们在哪些方面相似？又在哪些方面有所不同呢？

所有这些都为心理学的大磨坊提供了很好的原料，因为心理学的目的就是要回答关于我们自身的各种问题，即：我们怎么思考，如何感受，又如何行动？

心理学的起源

很久以前，宇宙中的一颗行星上出现了人类。很快，这种生物就对其自身以及相互之间的关系产生了强烈的兴趣。他们想知道，“我们是谁？我们的思想、感受和行为从何而来？我们又是如何去理解、掌握和管理我们周围的人？”心理学对这些问题的回答，已经从哲学和生物学的世界性起源开始，进而发展成为一门旨在描述和解释我们如何思考、如何感受以及如何行动的科学。理解当今心理学的起源，可以帮助我们更好地认识心理学的各种观点。

前科学时期的心理学

预览：从有历史记载时起，人们就开始思考和争论人的本性。身体与精神是如何联系起来的？我们的大部分知识是与生俱来的，还是我们生来就像“白板”以供经验在上面书写？17世纪现代科学诞生了，这为后来的心理科学奠定了基础。

古代的相关记载描述了人们对这些问题的猜测。在印度，佛陀曾经沉思，感觉和知觉是如何结合而形成思想的？中国的孔子强调思想的力量以及受过教育的头脑的力量。在古以色列，希伯来文《圣经》上预言，当今的心理学必定会将思想、情绪与身体相结合；人们将通过心脏思考，通过内脏来感受。

希腊哲学家苏格拉底（公元前469~399年）对心理和身体提出了一个与众不同的观点，被他的学生柏拉图记录下来。苏格拉底兼职做石匠和雕刻师，进行无偿教育，没有写过什么，却与任何愿意讨论思想的人交谈。“他常年穿一件破旧长袍，赤足行走，”莫顿·亨特报告说（Morton Hunt, 1993, p. 21），“有一次在集市上，他四处观看之后高兴地宣布说，‘这里有如此多的东西是我需要的啊！’”相反，他以丰富的学识取而代之。与早期的希伯来人（以及当今的心理学家）不同的是，苏格拉底和

柏拉图都认为精神独立于身体，并且在躯体死亡之后依然存在。但是，与今天强调人的内在基因素质和直觉机制的心理学家一样，他们也认为人的知识是固有的。

苏格拉底相信他的灵魂在死后要从身体里解脱，在他接受死刑后不久，一对富裕的夫妻在希腊北部生下了继承苏格拉底思想的徒孙，即柏拉图的学生亚里士多德。亚里士多德善良、热情却又直言不讳。一个啰里啰嗦的人问他，“我的喋喋不休让你觉得厌烦吗？”亚里士多德答说，“不，事实上我根本就没有注意到你”（Hunt, 1993, p. 28）。在柏拉图去世后，他拒绝了柏拉图学院院长职位，而是自己开办了一所与之相匹敌的学校——吕克昂学院，并且就像今天的大学教授一样将自己的学术成果加倍地传授给学生。

与苏格拉底和柏拉图不同，亚里士多德热爱数据，苏格拉底和柏拉图主要是通过逻辑推理来获得真知。而作为当代科学家的始祖，亚里士多德通过仔细的观察获得知识。他的观察告诉他：“精神并非独立于身体而存在，精神的某些特殊部分也是如此”（《论灵魂》）。不仅如此，他还说，知识并不是先验的；而是从储存在记忆中的经验中获得。（在说这些话的时候，亚里士多德预示了以后的思想家会相信“抚养”比“天性”更能塑造人。）亚里士多德虽然在一些问题上犯了严重的错误（比如他认为，饭菜之所以使人昏昏欲睡是因为它的热与气包围着人格的源头——心脏），但他对某些问题的看法还是正确的。他认为伴有强烈情绪体验的事件比一般情绪体验的经历更容易回忆（“9·11”那天你在哪里？）。我们确实如亚里士多德推测的那样，通过我们所储存的经验间的网络联结进行回忆。

在经历了古希腊的繁荣之后，心理学在接下来的2000年里没有能够对人的本性提出更多经久不衰的观点。这并不是因为人们缺乏好奇心。奥古斯丁（公元354~430年）对人类自身就很感兴趣。“我考察的不是天空的广阔，丈量的不是星星的远近，也不试图发现地球是如何挂在空中，我要探究的是我自己，我的记忆，我的心灵”（《忏悔录》）。就像今天的健康心理学家一样，奥古斯丁写的是有关躯体如何影响心理，心理如何影响躯体的内容。他认为，胆汁分泌过多会使人易怒，烦躁的情绪也会导致过多地分泌胆汁。

大约1200年以后，现代科学终于开始繁荣起来，随之而来产生了关于人类行为的新理论。一个身体虚弱但才华横溢的法国人——笛卡儿（1595~1650）赞同苏格拉底及柏拉图的先验论以及精神完全不同于躯体并能在躯体死

表 1 心理学前辈们的争论

躯体与心灵相关联	vs.	躯体与心灵无关	某些思想生来就有	vs.	心灵就像“白板”
希伯来人		苏格拉底	苏格拉底		亚里士多德
亚里士多德		柏拉图	柏拉图		洛克
奥古斯丁		笛卡儿			

亡之后继续存在的观点（见表 1）。笛卡儿关于心灵的理念使他像其他人一样不断推测非物质的心理如何与物质的躯体相联系。作为一名科学家兼哲学家，他解剖动物并得出结论说，颅腔中的流体包含有“动物的精神”。他推测，这些精神从大脑开始，经过如今被我们叫做神经的物质（他认为那是中空的）流向肌肉，从而引起了运动。而记忆的形成是由于经验打开了大脑里的小孔，那些动物的精神也流经这些小孔。笛卡儿重视神经通路，并认为它们具有反射作用，这些观点是正确的。然而，尽管他如此聪明，并且站在人类历史 99% 的知识之上，但是他仍然搞不清当今一个 12 岁小孩知道些什么。事实上，关于探索我们自身的绝大多数科学故事——本书中所记录的——都已经被记载了下来。

与之同时，在英吉利海峡的另一边，英国科学呈现出更为彻底的形式，那就是以实验、经验以及常识判断为中心的探索。弗朗西斯·培根（1561~1626）成为现代科学的

奠基人之一，他的影响在当今的心理学实验中仍有体现。他对人类的思维及其缺点极为感兴趣。培根预见我们会逐渐意识到我们的大脑甚至希望知觉随机事件出现的模式，他还写道，“与现实生活相比，由于人类理解的特殊性，所以它很容易假定事情的井然有序和平等性”（《新工具论》）。他还预见人们会进行那些关注选择性注意并记住支持自己信念的事件的研究：“所有的迷信大抵都是相同的，不管是占星术、释梦、预言，还是惩罚性的判决等等，被欺骗的人们总是看到这些事件中实现的部分，而将那些未实现的部分都忽略了，尽管被忽略的部分往往更常见。”

在培根去世大约 50 年后，英国政治哲学家约翰·洛克（1632~1704）开始撰写长度仅为一页的关于“我们的能力”的短文，为即将与朋友之间展开的讨论做准备。二十年之后，他终于完成长达数百页的文章（《人类理智论》），其中他提出的著名论断就是，人在刚出生时大脑就像一块白板——“一张白纸”——经验可以在白板上书写。他否认了柏拉图和笛卡儿的知识天赋论，认为心灵只是对那些进入到感官中的东西进行反应。这个观点与培根的思想共同促进了以“知识起源于经验，科学应当依靠观察和实验”为特征的现代经验主义（empiricism）的形成。再者，如果人们生来就是彼此平等的，那么这（正如美国独立宣言所写到的）也是民主的理性之所在。

心理科学的诞生

预览：哲学家们对思维的思考一直持续到心理科学的诞生。心理学家最初对心理结构的关注被后来的对心理机能的研究所取代。

1879 年 12 月的一天，在德国莱比锡大学一座破旧楼房第三层的一间小屋里，两个年轻人正帮助一位脸庞修长、神情严肃的中年教授威廉·冯特（Wilhelm Wundt）设计实验设备。他们的仪器是用来测量人们从听到小球撞击平台到按下发报电键之间的时间间隔（Hunt, 1993）。后来，研究者将这个时间间隔与执行更为复杂的任务所需要



威廉·冯特（左一）

于德国莱比锡大学建立了第一个心理学实验室。



爱德华·布拉德福德·铁钦纳

利用内省法寻找组成心理结构的元素。

的时间进行比较。有趣的是，当要求响声一出现就立即按键时，人们用了 1/10 秒作出反应——但当要求他们一感觉到声音就立即按键时，人们却用了 1/5 秒作出反应。冯特试图测量“心理元素”——最快最简单的心理过程。于是，以冯特及第一批心理学毕业生为主力，他们开始了大家所公认的第一个心理学实验，建立了第一个心理学实验室。

不久以后，这门新兴的心理科学就发展成许多不同的分支，或者说不同的学派，每一个学派都有先驱者在极力推动着该学派。这些早期的学派包括这里所叙述的构造主义和机能主义，以及后面的章节中所要描述的格式塔心理学、行为主义和精神分析。

对心理结构的思考

冯特的学生爱德华·布拉德福德·铁钦纳 (Edward Bradford Titchener) 在 1892 年获得博士学位后不久，就进入康奈尔大学并向那里引入了他的构造主义 (structuralism) 思想。就像物理学家、化学家要发现物质的结构一样，铁钦纳的目标是要发现组成心理的基本元素。他的方法是让人们进行指向自我的内省 (注意内心)，训练他们

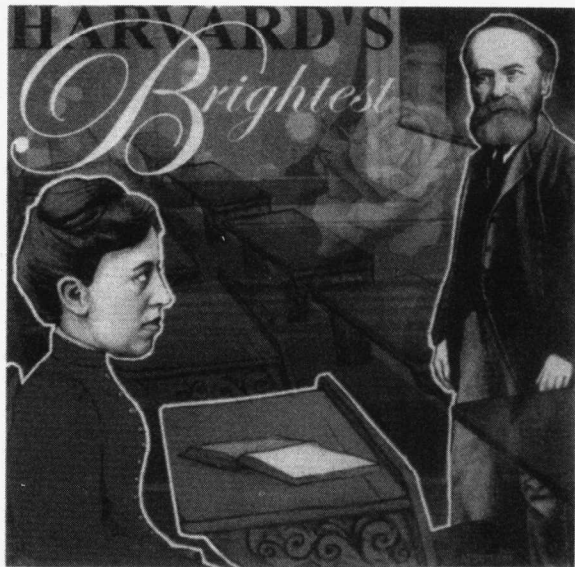


“你并不了解你的内心。”

——乔纳森·斯威夫特，《礼貌对话》，1738

在观察一朵玫瑰花，听一段曲子，闻某种气味或品尝某种物质时报告经验中的基本成分。他们即刻的感觉是什么？他们头脑中有什么意象？有什么样的感受？所有的这些又是如何联系在一起的？铁钦纳与英国散文家刘易斯 (C. S. Lewis, 《纳尼亚》系列作品作者, 1960, pp. 18-19) 都认为“在整个宇宙中有且只有一种事物，我们对它的了解比从外部观察所获得的要多得多。”刘易斯说，这种事物就是我们自己。“可以说，我们拥有内在的信息。”

然而，随着内省法的衰退，构造主义也销声匿迹了。内省法要求所观察的人聪明且语言表达能力强。由于人各不相同，经验也各有差异，所以这种方法就不怎么可靠。另外，正如测量行动本身这一极小成分也能够改变所测量的内容那样，人们在思考某些经验时也有可能改变记忆中的内容。恋爱中约会双方的幸福感通常可以预测几个月后他们的这种关系是否仍然可以持续。但如果在评价其幸福感之前先让他们自我省察，列出好和不好的方面，并以此分析他们之间的关系时，他们分析后的感受就没有多少预见性了 (Wilson & others, 1989)。诗人西奥多·罗特克 (Theodore Roethke, 1975) 说：“有时候，自我沉思就像个诅咒，它会让原本已经混乱的东西变得更加混乱。”而且，近年来的研究发现，当要求人们回忆是什么因素促使他们去帮助或伤害他人时，人们常常会出现错误 (Myers,



威廉·詹姆斯和玛丽·惠顿·卡尔金斯

詹姆斯，一位传奇的教师和作家，曾指导过卡尔金斯，卡尔金斯是记忆研究的先驱并曾任美国心理学会主席。

2002)。有时候我们就是不明白为什么我们会产生那样的感受，做出那样的行为。

对心理机能的思考

与那些想要通过简单的元素来探讨心理结构的人不同——那就像试图通过拆卸下来的零部件来了解一部汽车一样——哲学家、心理学家威廉·詹姆斯认为，考察我们的思想和感觉的进化机能可能更有意义。嗅觉是鼻子的功能，思考是脑的功能。但是为什么鼻子和脑能执行这些功能呢？受查尔斯·达尔文的进化论思想的影响，詹姆斯认为思考、嗅觉等机能之所以会发展起来是因为其本身的适应性——它们对人类祖先的生存做出了重大贡献。意识服务于一种目的，那就是使人们能够考虑过去，调整当前环境并计划未来。

詹姆斯发展了一种叫做实用主义的哲学，这种哲学要求以实用结果来验证真理。相信自由意志的实用价值，那么规划、争取主动、约束自己以形成新的行为习惯就自有道理。作为一个机能主义（functionalist）和实用主义者，他还鼓励人们研究现实的情绪、记忆、意志、习惯以及不时涌现的意识体验。著名心理学家欧内斯特·希尔加德（Ernest Hilgard, 1987, p. 50）写道，詹姆斯的心理学是“丰富的”而“热诚的”。

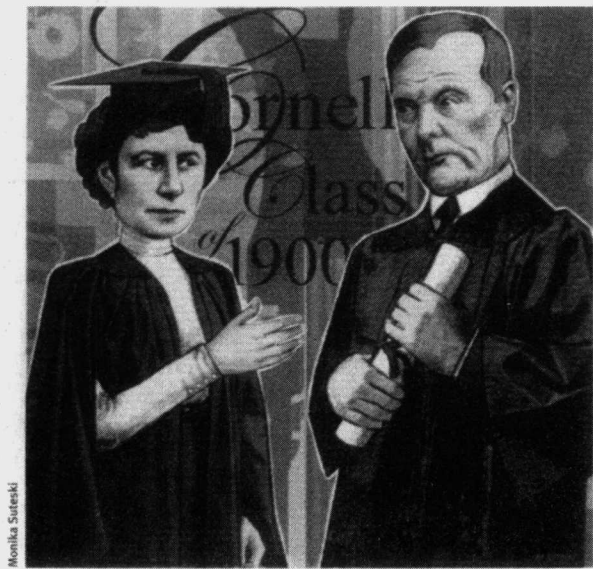
然而，詹姆斯的巨大遗产主要来自他在哈佛大学的教

学及其著作中，而非来自实验室。在没有受到病痛折磨或情绪沮丧时，他就像一个顽童，外向而快乐。他曾经回忆说：“我听的第一堂心理学课就是我自己讲的第一次课。”在他一次令人耳目一新的讲课中，一个学生打断他的话并要求他严肃一点（Hunt, 1993）。据报道，他是最早在课程结束时向学生索要教学评估表的美国教授之一。他爱他的学生、他的家庭以及思维世界，但对诸如校稿等颇为费神的琐事深感疲惫。“不要把校稿寄给我！”他曾经对一位编辑说，“我会把稿子原封不动地退回去，永远不再跟你说话”（Hunt, 1993, p. 145）。

1890年詹姆斯再一次展示了他的勇气，他不顾哈佛校长的反对，招收玛丽·卡尔金斯作为自己的研究生（Scarborough & Furumoto, 1987）。卡尔金斯一入学，其他的学生就都退学了（在那个年代女性甚至没有选举权）。于是詹姆斯就单独指导她。后来卡尔金斯完成了所有的课程，达到了哈佛大学博士学位的所有要求，而且其资格考试的成绩超过了所有的男学员。但是，哈佛拒绝授予她博士学位，而是授予她专为女性开办的本科姊妹学校拉德克利夫学院的学位。卡尔金斯反对这种不平等待遇并拒绝了该学位。一个多世纪后，心理学家和心理系学生游说哈佛大学追授卡尔金斯博士学位（《女权心理学者》，2002）。尽管当时没能获得学位，但卡尔金斯却成了一名杰出的记忆研究者，并于1905年担任美国心理学会第一位女性主席。而刚刚过去的1996年到2002年间情况却大不相同，在新授予的心理学博士学位中，女性占了三分之二乃至更多。在以科学为导向的美国心理协会（American Psychological Society）中，七位主席当中有五位是女性。加拿大和欧洲的情况也差不多，近年来绝大多数心理学博士学位都被女性获得。

在哈佛拒绝授予卡尔金斯心理学博士之后，第一个心理学女博士的荣誉就留给了玛格丽特·弗鲁伊·沃什伯恩（Margaret Floy Washburn），她写的《动物心理》一书颇有影响，并于1921年成为美国心理学会第二位女主席。尽管沃什伯恩的论文是在冯特所办的杂志上发表的第一项德国国外的研究，但由于身为女性，她被挡在了由其指导老师铁钦纳创立的“实验心理学者组织”的大门外（Johnson, 1997）。

詹姆斯发表了许多受世人欢迎的文章，他的影响因此更加深远。这也使得出版商亨利·霍尔特（Henry Holt）为之心动，并与詹姆斯签订了出版一门新兴的心理科学教科书的协议。詹姆斯于1878年开始这项工作。他答应要在两年内完成这本书的写作。但这项工作完全出乎他的意料，非常繁冗，实际上他花了整整12年时间才完成了这



玛格丽特·弗鲁伊·沃什伯恩

第一位获得心理学博士学位的女性，她对动物行为的研究成果都综合到了《动物心理学》一书中。

本书。(为什么我并不觉得奇怪?)但《心理学原理》大大地超出了出版商的意料,成为一本伟大的著作;同时该书厚达1400页,远远超出了预想的篇幅。因此两年后詹姆斯就开始着手编写适合学生使用的缩写本。(学生们称原版为“詹姆斯”,称缩写版为“吉米”。译者注:吉米是詹姆斯的昵称)一个多世纪过去了,今天的人们依旧在阅读这本书,仍然惊叹于詹姆斯把心理学介绍给学生时所展现出的卓越才智和自然典雅。

心理科学的发展

预览:现代心理学最初致力于研究精神生活,后来又致力于研究行为。如今随着心理学逐渐深入到全球各个角落,心理学工作者们不仅以科学的方法研究思维过程,他们也研究行为。

年轻的心理学起源于发展相对成熟的哲学和生理学。冯特是一位哲学家、生理学家,詹姆斯是一位美国哲学家,学习领域的先驱伊万·巴甫洛夫是一位俄国生理学家,颇有争议的人格理论家西格蒙德·弗洛伊德是奥地利的内科医师,20世纪最有影响的儿童研究者让·皮亚杰是一位瑞士生物学家。莫顿·亨特(Morton Hunt, 1993)将这张心理学先驱者清单称为“心理的麦哲伦”,这恰恰说明了



约翰·华生和罗萨莉·雷纳

华生与雷纳合作,首先倡导心理学是行为的科学,并在“小阿尔伯特”身上验证了条件反射作用。

心理学起源于多个国家的多种学科。

和这些先驱者一样,今天的心理学者也分属多种不同的领域。从阿尔巴尼亚到津巴布韦,国际心理学联合会一共有69个成员国。几乎每一个地方心理学会的会员都在迅速增加——美国心理学会的成员和会员人数从1945年的4183名增长到了今天的16万名,英国的增长速度也差不多(见图1)。在中国,1985年只有五所大学成立了心理学系,而20世纪末已经达到了50所(Jing, 1999)。

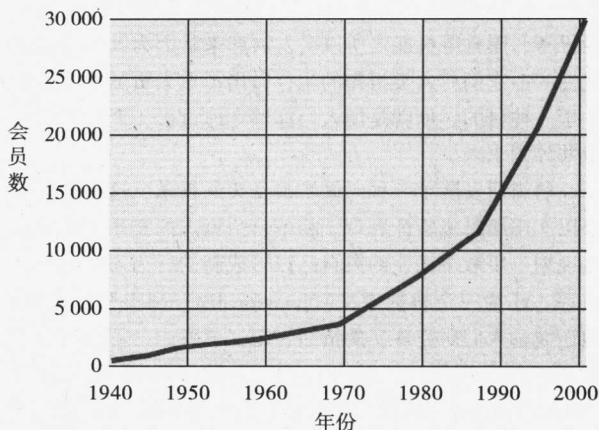
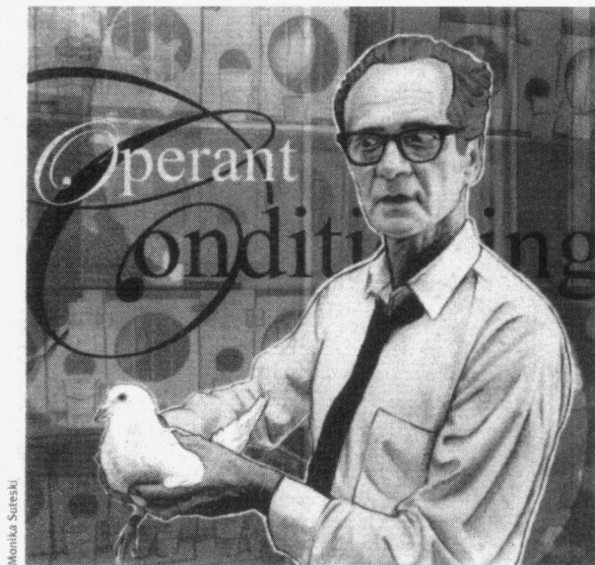


图1 英国心理学会会员



斯金纳

一位行为主义的领袖,他反对内省,致力于研究行为的结果如何塑造行为。

在全世界范围内，有 50 万人接受了培训成为心理学者，其中有 13 万人属于欧洲的心理组织（Tikkanen, 2001）。不仅如此，由于国际出版物的发行，合作会议的召开，以及互联网的影响，跨国的协作和交流比以往任何时候都多。罗伯特·比约克（Robert Bjork, 2000）说，“我们正在迅速地迈入一个心理科学的世界。”心理学正在迅猛发展并逐渐全球化。

那么，现在心理学到底发展成什么样子了呢？心理学的其他故事——本书的主题——是沿着很多线索展开的。由于心理学包括从心理治疗到神经细胞活动的研究等很多内容，所以界定心理学并不简单。冯特和铁钦纳强调内部的感觉、表象和情感。詹姆斯也注重对意识体验和情绪的内省。因此，直到 20 世纪 20 年代，心理学仍旧被界定为“关于精神生活的科学”。

从 20 世纪 20 年代到 60 年代，美国的心理学者首先在勇气过人、颇有感染力的约翰·华生以及后来同样具有感染力的斯金纳的带动下抛弃了内省法，并将心理学重新界定为“可观察的行为科学”。毕竟，用这些“行为主义者”的话说，科学就是起源于观察。感觉、情感或思维是无法被观察的，但你可以观察并记录人们对不同的环境作出反应时所表现出的行为。

在 20 世纪 60 年代，通过探索大脑如何加工并记住信息，心理学重新对心理过程产生了兴趣。为了将可观察行为、内部思想和情感都纳入到心理学研究中来，如今我们把心理学（psychology）定义为一门研究行为和心理过程

的科学。

让我们来解释一下这个定义。行为即有机体所做的任何事，即任何可以观察并加以记录的活动。叫喊、微笑、眨眼、流汗、说话以及做问卷等等都是可观察的行为。心理过程是我们根据行为所推断出的内部主观体验——感觉、知觉、梦境、思维、观念及情感等。

对很多心理学者来说，心理学的定义中的关键词是“科学”。心理学，就像我在第一章乃至整本书中都强调的那样，与其说是一系列的发现，不如说是一种提出问题并回答问题的途径。作为科学，它力图以细致的观察和严格的分析来详查并评价各种观点。在试图描述并阐释人性的过程中，心理学欢迎各种直觉预感或听起来似是而非的理论，并对它们进行验证。如果一个理论行得通——数据支持了预测——那么这个理论就相当不错了。但如果预测失败，那么就得起修正或摒弃理论。

本书的目的不仅仅是报告研究结果，还要告诉你心理学家是如何做研究的。你将会看到研究者如何评价那些相互矛盾的主张和观念。而且，你还会了解到，不管是科学家还是普通的有好奇心的人，我们在描述并解释生活中的事件时如何做出更为巧妙的思考。

每一部分复习与思考的结尾都会留两个重要问题。自我检测题为你提供了一种检查自己刚刚读过的内容的方便途径。自我提问的问题则可以帮助你思考一些重要问题并将其与你的生活联系起来，从而使得这些材料易于记忆。

本节复习与思考

心理学的起源

心理学的起源可以追溯到有历史记载以来诸多学者的研究著作中，无论在印度、中国、中东还是欧洲，这些学者终其一生致力于探索人性，在这一过程中，他们认真地关注心理如何运作以及躯体与心理如何联系。

前科学时期的心理学

大约 2 000 多年前，佛陀和孔子都强调思想的力量和来源。在世界其他地方，古希伯来人、苏格拉底、苏格拉底的学生柏拉图、柏拉图的学生亚里士多德则在思考精神与肉体是相互联系还是各自独立，人们的观念是天生固有还是从后天的经验中获得。18 世纪，笛卡儿和洛克重新探讨那些古老的争论，洛克提出了大脑“白板”说这一著名论断。

心理科学的诞生

如今我们所说的心理学诞生于19世纪末德国的一间实验室，当时冯特在这个被称为世界上第一个心理学实验室中进行了第一次真正的实验。不久以后，这门新兴的学科就分化成许多不同的分支：构造主义寻求心理的基本元素，机能主义则力图解释人们行为背后的原因。实用主义兼机能主义者威廉·詹姆斯写成了心理学这门学科的第一本教科书。

心理科学的发展

在成为一门“精神生活的科学”之后，心理学于20世纪20年代发展成一门“可观察行为的科学”，而在60年代重新认识了大脑之后，当代心理学成为一门“研究行为和心理过程的科学”。随着全世界69个国家都有心理学者在工作、教学并从事心理学研究，心理学正在迅速发展，日益全球化。

自我检测：心理科学形成的标志性事件是什么？

自我提问：当非西方国家的人们将他们的观念加入进来时，你认为心理学会发生什么样的变化？

自我检测题的答案见本书末尾附录。

当代心理学

如今，心理学家们仍然在争论一些永恒的话题，并以不同视角来看待行为。他们在很多心理学分支学科从事教学、工作和研究。

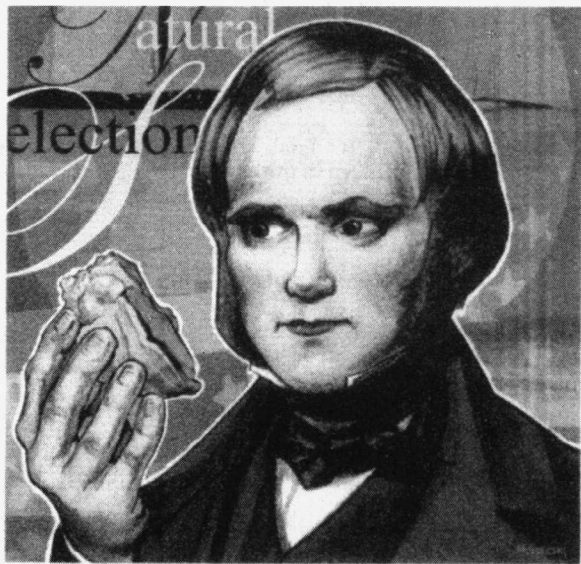
心理学的主要问题

预览：有些问题已经越来越接近当代心理学，但最为持久的争论是关于先天的生物性和后天经验影响的问题。

在其短暂的历史中，心理学总是在某些问题上争论不休，本书中也会重复出现这些问题。其中的一个问题就是关于稳定性对变化性的问题。当人们慢慢衰老时其个人特质是否还会保持不变？年老时的自我是否是衰老的年轻时的自我？一个易对刺激做出反应的婴儿长大后会不会是一个活泼的人吗？或者，人们会发生改变吗？一个害羞的学前儿童能否在十几岁时成为班上的逗趣者？十几岁的问题少年是否可以成为成熟的管理者呢？人格在不同的环境中会发生改变吗？

另一个问题关系到人类的理性对非理性的问题。我们与“现代人类”智人之间的差距有多大？我们发现，在某些方面——识别模式、语言掌握、加工抽象概念——我们

比最先进的电脑还要高明。即使是理解这本书的过程都包括将视觉刺激分解成数百万个神经冲动，在不同的大脑区域对它们进行加工，然后立即将这些信息重新整合成为一个完整丰富的意象。我们还会以惊人的效率和足够的理



查尔斯·达尔文

他认为自然选择不仅形成身体也塑造行为。

性作出快速灵活的判断。莎士比亚笔下的哈姆雷特说：“(人的)理性多么崇高!”

但是我们也容易犯错误。有时候我们会将现实强加到我们的先入之见当中。我们会记错，会过高地估计自己的判断，会相信那些引人注目的奇闻逸事而不理会统计数字所反映的实际情况，我们会“看到”一些根本不存在的因果关系或相关关系，我们会误导他人令他们坚信我们对他们的错误看法。人类理性的这些缺陷——如后面的内容所述——让哲学家罗素悲叹道：“绝大多数人还没来得及思考就死了；而实际上，他们根本就没有思考过。”

然而，最大最持久的争论（第3章详述）则是集中在生物和经验的相对影响作用上。正如我们所知道的那样，这场**天性与教养**（nature-nurture）之争的源头可谓相当古老。人类的特质是从经验发展而来还是生来就有？回想一下古希腊人在这个问题上的争论。柏拉图认为性格和智力在很大程度上都是遗传的，而且某些观念也是生来就有的；亚里士多德却争辩说，任何事物无一例外都是通过感觉从外部世界进入到我们的头脑之中。17世纪的哲学家们也对此争论不休。洛克反对观念天生的说法，相反，他提出头脑就像一块白板，经验可以在白板上书写的观点。但笛卡儿却不同意这种观点，他认为有些观念是天生的。

两个世纪以后，笛卡儿的观点得到了一个好奇心极强的自然学家的支持。1831年，一个普普通通，但对收集甲虫、软体动物、贝壳极有兴趣的学生开始了一次历史性的环球旅行。这位22岁的旅行者就是查尔斯·达尔文。之后一段时间里，他开始沉思自己所遇到的那些让人难以置信的物种变化，比如同一个区域的不同的小岛上的乌龟都不一样。1859年达尔文的《物种起源》一书问世，本书以进化过程解释了这种生命变异。他认为，对于有机体的变异机会而言，自然选择会青睐那些在特定的环境中最适合生存和繁衍的种群。达尔文的这一伟大观点——“惟一的一个最伟大的观点，”哲学家邓尼特（Dennett, 1996）说，“就是**自然选择**（natural selection）。”尽管已经几乎过去了150年，自然选择仍旧是生物界的一个基本组织原则。进化也是21世纪心理学的重要原则。这势必会让达尔文非常高兴，因为他相信自己的理论不仅可以解释动物的结构特征（如北极熊的毛为什么是白色的），还可以解释动物的行为（比如与欲望或愤怒相联系的情绪表达）。

遗传与环境之争从远古时期一直持续到现在。当今的心理学者通过以下问题以及其他问题仍在继续围绕这个话题进行争论。

就像同一个豆荚里的豌豆 由于同卵双生子具有完全相同的基因，因此他们是研究遗传和环境对气质、智力以及其他特质影响的最为理想的被试。对同卵和异卵双生子的研究获得了一系列重要发现——这将在后面的章节中谈到——同时也强调了遗传和环境的重要影响。

- 智力、人格以及心理障碍上的差异是如何受遗传或环境影响的？
- 孩子的语法是天生的还是从经验中习得的？
- 性行为更多是受内部生物性的驱使还是受外部环境的激发？
- 应当把“抑郁”看做一种大脑障碍还是思维障碍——或二者皆有？
- 人类到底有多大的相似性（由于有共同的生物性基础）？又有多大的差异性（由于所处的环境不同）？
- 性别差异受生物因素决定还是由社会因素所塑造？

这种争论仍在继续。但我们一次又一次地看到，在当前的科学中，遗传和环境之间的关系不再是非此即彼的关系了：先天赋予我们什么，后天就利用所赋予的进行运作。我们的种群从生物特性上就被赋予了学习和适应的巨大能力。不仅如此，每一个心理事件（每一种思维，每一种情绪）同时也是一个生物事件。因此，抑郁既是思维障碍又是大脑障碍。

心理学的观点

预览：尽管观点各异的心理学家们总是争论不休，但每一种观点都提出了重要的问题。

本书将从不同的视角来看待行为、思维和情绪。例如，试看表2中的这些补充性观点是如何从不同的角度揭示“愤怒”的。

- 从神经科学的角度可以研究产生“脸红脖子粗”等生理状态的大脑回路。
- 从进化论的角度则可以分析愤怒对我们祖先基因的生存提供了多大的益处。
- 从行为遗传学的角度则可以研究遗传和经验对气质的个体差异所产生的影响。
- 从心理动力学的角度可以把愤怒的爆发视作无意识敌意的发泄。
- 从行为的角度则可以研究伴随愤怒情绪所出现的面部