



当代心理学经典教材译丛

丛书主编 / 郭本禹

人类动机

第五版

Human Motivation

Robert E. Franken / 著 郭本禹等译



陕西师范大学出版社



当代心理学经典教材译丛

丛书主编 / 郭本禹

教育部普通高等学校
人文社会科学重点研究基地
南京师范大学道德
教育研究所项目成果

人类动机

第五版

Human Motivation

Robert E. Franken / 著

郭本禹 崔光辉 朱晓红 王云强等译

郭本禹 审校



陕西师范大学出版社

图书代号:JC5N0958

图书在版编目(CIP)数据

人类动机/(美)弗兰肯(Pranken, R. F.)著;郭本禹等译. —西安:陕西师范大学出版社, 2005.10

(当代心理学教材经典译丛)

书名原文:Human Motivation

ISBN 7-5613-3262-9/B·89

I. 人… II. ①弗…②郭… III. 动机—心理学—高等学校—教材 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 109941 号

“First published by Wadsworth, a division of Thomason Learning.”

“All Rights Reserved ”

“Authorized Simplified Chinese Edition by Thomason Learning and SXNUP. No part of this book may be reproduced in any form without the express written permission of Thomason Learning and SXNUP. ”

“原版图书由汤姆森学习出版集团分公司——Wadsworth 出版发行。”

“版权所有,不得侵犯”

“此作品的简体中文版的一切权利归汤姆森学习出版集团和陕西师范大学出版社所有。没有汤姆森出版集团和陕西师范大学出版社的书面许可,不得对此作品的任何部分以任何形式再版。”

选题策划 吴文智 任 平

责任编辑 任 平 陈光明

装帧设计 王静婧

出版发行 陕西师范大学出版社

社 址 西安市陕西师大 120* (邮政编码:710062)

网 址 <http://www.snuph.com>

经 销 新华书店

印 刷 南京金阳彩色印刷有限公司

开 本 850×1092 1/16

印 张 29.75

字 数 720 千

版 次 2005 年 10 月第 1 版

印 次 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价 54.00 元

开户行:光大银行西安电子城支行 账号:0303080—00304001602

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社营销中心联系、调换。

电 话:(029)85307864 85233753 85251046(传真)

E-mail:if-centre@snuph.com

“当代心理学经典教材译丛”编委会

顾 问

(以姓氏笔画为序)

车文博 沈德立 林崇德 杨治良 黄希庭

主 编

郭本禹

编 委

(以姓氏笔画为序)

王光荣	方 平	石文典	申继亮	叶一舵
田学红	白学军	苏彦捷	李 红	李正云
李宏翰	杨广学	杨卫星	吴国宏	汪新建
沈模卫	宋广文	张 卫	张 宁	张 奇
张 锋	张向葵	陈中永	陈仁军	赵国祥
郝春东	胡卫平	胡竹菁	姚家新	原献学
高申春	高定国	高峰强	郭本禹	郭永玉
郭秀艳	彭运石	葛明贵	鲁忠义	游旭群

“译丛”总序

1879年,冯特在德国莱比锡大学建立了第一个真正意义上的心理学实验室,标志着心理学作为一门独立的学科跻身于科学之林。时光荏苒,经过一个多世纪的发展,心理学取得了令人瞩目的成就,已成为新世纪的“显学”。以美国为例,当前美国心理学会的分支机构就有52个,会员已达16万人。其研究已经关涉到人类活动的各个领域,为社会实践和社会生活提供越来越广泛的服务,所涉及的服务领域大至国际事务、公共服务、种族问题、人口与环境等,小到成人发展、家庭服务、成瘾行为、同性恋者与双性恋者问题等。我们知道,美国曾经存在着种族隔离现象,在改变这一状况的历史进程中,心理学就发挥过重要作用。美国心理学家肯尼思·克拉克在最高法院作证时,出示了他对黑人儿童研究的报告,表明种族隔离对黑人儿童造成了严重的心理伤害。最高法院最终判决将黑人和白人儿童分隔在不同学校就读是非法的。再以我国为例,我国心理学事业近年来也获得了长足的发展。国内高等学校的心理学系由文革后的4个发展到目前的120多个,招生规模逐年扩大,心理学的学科地位也在不断上升。1999年,国家科技部制定的“全国基础研究‘十五’计划和2015年远景规划”,将心理学确定为18个优先发展的基础学科之一;2000年,心理学又被国务院学位委员会确定为一级学科。心理学已成为高等院校的热门专业,有关心理学的职业已成为我国职业序列的有机组成部分,如国家劳动部认证的“心理咨询师”、卫生部认证的“心理治疗师”、人事部认证的“心理保健师”等。

随着心理学在我国现代化建设进程中发挥着越来越重要的作用,社会对心理学人才的需求也越来越广泛,对心理学人才的质量和规格的要求也越来越高。根据教育部1998年召开的第一次全国普通高等学校教学工作会议的精神,心理学人才培养的质量和规格应该达到“基础扎实,知识面宽,能力强,素质高”的要求。要达到这一要求就要有高水平、高质量的教材。2001年8月,教育部下发的《关于加强高等学校本科教学工作,提高教学质量的若干意见》(教高[2001]4号,以下简称《意见》)曾明确指出:“教材的质量直接体现着高等教育和科学研究的发展水平,也直接影响本科教学的质量。”教材建设是体现教学质量和教学水平的一个极其重要的方面。没有优秀教材为依托,教学质量的提高、人才的培养就成了无源之水、无本之木。因此,《意见》中有一

条加强本科教学工作、提高教学质量的措施和意见：“大力提倡编写、引进和使用先进教材……高等学校要结合学科、专业的调整，加快教材的更新换代。对于信息科学、生命科学等发展迅速、国际通用性、可比性强的学科和专业可以直接引进先进的、能反映学科发展前沿的原版教材。”由于近代科学心理学发端于西方，加上我国心理学发展曾有过“几起几落”的历程，无可讳言，当前我国心理学的发展与西方心理学的发展还存在较大的差距。就心理学教材的成熟水平而言，其差距也是不言而喻的。因此，引进国外优秀的经典心理学教材，就显得十分重要和迫切。这既是落实教育部提出的实施高等学校教学质量与教学改革工程的要求，也是构建心理学本科专业教材体系的要求，还是改革心理学人才培养模式和提高心理学人才培养质量的要求。

从历史上看，国外心理学教材的引进与翻译对我国心理学人才的培养曾发挥过重要作用。国外心理学教材的引进，最早可以追溯到1889年颜永京翻译的《心灵学》。此后，我国学者相继翻译了一些国外心理学教材，例如，1907年王国维翻译丹麦学者海甫定的《心理学概论》（转译自龙特的英文译本），1910年王国维翻译禄尔克的《教育心理学》，1925年陈大齐翻译高伍柏的《儿童心理学》，1926年陆志韦翻译桑戴克的《教育心理学概论》，1925和1928年谢循初相继翻译《吴伟士心理学》上、下卷，1933年伍况甫翻译詹姆士的《心理学简编》，1935年高觉敷翻译波林的《实验心理学史》。建国后很长一段时期内，我们引进和翻译的主要是苏联心理学教科书，例如，1953年王燕春等人翻译包若维奇等人的《儿童心理学概论》，1954年朱智贤等人翻译查包洛塞兹的《心理学》，1981年朱智贤等人翻译彼得罗夫斯基主编的《普通心理学》，1984年高地等人翻译安德列耶娃的《社会心理学》。20世纪70年代末以来也陆续翻译了一些西方心理学教材，例如，周先庚等人翻译克雷奇等人的《心理学纲要》、林方翻译查普林和克拉威克的《心理学的体系与理论》，高觉敷等人翻译索里和特尔福德的《教育心理学》，等等。这些翻译的教材都曾对我国心理学的教学起到了推动作用。但总的来看，我国现阶段对国外心理学教材的引进还不够系统。而国外心理学教材建设无论是在经费的投入上，还是在专家力量的投入上，都是国内教材建设所不能比的。因此，系统地引进国外优秀的经典心理学教材，是十分必要的。同时，教材作为一种知识产品，是学科知识的基本载体，也体现了学科发展的水平。因此，教材引进的过程，也是我们借鉴和吸收国外心理学先进成果的过程。

21世纪是知识经济的时代，随着经济全球化、学术交流国际化浪潮的不断推进，我们迫切需要加强我国学术研究和高等教育与国际接轨，而高等学校的教学与国际接轨的一个重要措施就是直接引进国外教材和进行双语教学。因此，《意见》把推动双语

教学和原版教材的使用都作为加强本科教学工作、提高教学质量的重要措施。《意见》指出：“按照‘教育面向现代化、面向世界、面向未来’的要求，为适应经济全球化和科技革命的挑战，本科教育要创造条件使用英语等外语进行公共课和专业课教学。”然而对于我国大多数高校来说，当前无论是在师资队伍上，还是在学生素质上，要求心理学课程实施双语教学都还难以实现。因此，为了使我国高校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，加快培养具有国际竞争力的高水平心理学人才，引进和翻译国外优秀的经典心理学教材，作为我国高等学校的教学和学习用书，是比较可行的途径之一。

基于上述思考，经过反复讨论和酝酿，我们决定启动这套《当代心理学经典教材译丛》工作。这套《译丛》是在国内众多心理学专家、教授的广泛参与下，在对大量国外心理学教材进行认真比较和遴选的基础上，根据国内心理学本科专业的课程设置而系统引进的。这是一项开放性的工程，围绕心理学本科主干课程的教学需要，以国外心理学经典教材为取材对象，并尽可能涵盖心理学的主要领域，旨在构建心理学本科专业的教材体系，以提升国内心理学的教学水平，提高国内心理学人才的培养质量。

这套《译丛》力图体现以下五个特点：

一是基础性。引进和翻译这套《译丛》的主要目的是为国内心理学本科教学提供基础教材。这里的基础性主要有两层含义：第一是以心理学本科生课程设置为依据，为心理学和应用心理学两个本科专业提供专业课基础教材。第二是注重教材内容的基础性。我们在遴选国外心理学教材时，强调教材内容的“四基”（基本素质、基本知识、基本能力、基本技能）并重，注重以学科的基本结构来组织教材内容，注重根据学生掌握知识的规律来组织教材，使学生提高基本素质、夯实基本知识、培养基本能力、提高基本技能。

二是经典性。时间是判断教材生命力的最好尺度。收入这套《译丛》的教材都是在国外反复修订、多次再版，使用面较广、经受了实践检验的教材，都是国外优秀的教科书。这样的教材既能够保持教材内容和知识结构的相对稳定性，又能及时补充新的研究成果，堪称心理学教材的经典之作。

三是前沿性。我们遴选教材的一个重要标准是，教材内容要具有先进性和前沿性，这套《译丛》所选译的教材都能够反映本学科领域最新的、前沿性的研究成果，吸收学科研究的新理论、新观点和新方法。如第一批出版的13种教材中，有7种是2004年出版的，其余也都是2001年以后出版的。这些教材体系新颖、视野开阔，很多内容都是当今心理学领域的最新研究成果。

四是实用性。针对每一门课程,我们反复比较了多种教材,最后选择了那些适合国内本科心理学教学的教材。在选择教材版本时我们十分重视教材内容的应用性和操作性,以培养具有创新精神和实践能力心理学人才为宗旨。入选的教材中都有完整的人名索引和主题索引、丰富的参考文献、可利用的网络资源,这些都为读者阅读和使用这些教材提供了诸多的帮助和便利。

五是开放性。这套《译丛》是一个开放的体系,围绕心理学本科主干课程的教学需要,根据心理学本科人才的培养目标、质量和规格,旨在构建全新的心理学本科专业的教材体系,这个体系是动态的、开放的。首先,这套教材是按计划分批出版的;其次,如果我们选译的教材将来在国外出现新的修订版,我们将继续引进和追踪翻译其新的版本。

为了确保这套《当代心理学经典教材译丛》的翻译和出版水准,我们成立了编译工作委员会,有幸邀请到车文博、沈德立、林崇德、杨治良、黄希庭等5位国内一流的专家、教授担任编译工作委员会的顾问,还邀请了40位国内知名的专家、教授担任编译工作委员会的成员,这些成员来自全国多个省市自治区的高等院校,其中大多数来自师范院校,还有不少专家来自综合性大学和体育、医学等院校,具有广泛的代表性。每本教材的主要翻译人员都是该领域的专家,并遵守严谨统一的翻译体例和规范,以充分保证这套《译丛》的翻译质量。

这套《译丛》的出版得到了陕西师范大学出版社的大力支持,显示了陕西师范大学出版社领导成员在高等学校教材和高层次学术著作出版方面的过人眼光、气魄和高远追求,特此表示衷心的感谢!

当然,引进和翻译国外的优秀经典教材,只是我们构建心理学本科专业教材体系的第一步,我们期待着在不久的将来,我国心理学工作者能够编写出与国外相媲美甚至超过国外的优秀心理学教材!如果将来国外同行能够把我国学者编写的心理学教材翻译过去,那将是我们最愿意看到的一件事情!

《当代心理学经典教材译丛》编委会

郭本禹 执笔

2005年7月30日

译者序

动机心理学是心理科学的一个重要分支。我国目前仅有四种动机心理学教材,其中包括两本自编教材^①和两本翻译教材^②,而且因出版时间较早,内容相对陈旧,与国外近年来出版的数十种动机心理学教材相比,差距较大。所以,在组织和翻译这套“当代心理学经典教材译丛”时,我们特意选译了两本动机心理学教材,即《人类动机》和《动机心理学》。前者可作为本科生的入门教材,后者可作为高年级本科生和研究生的提高教材。

《人类动机》一书的作者罗伯特·E·弗兰肯(Robert E. Franken)曾获得美国霍普学院学士学位和克莱尔蒙特大学博士学位,现为加拿大卡尔加里大学的荣誉教授。本书初版于1982年,我们现在的中译本所依据的是该书的最新版本,即2002年出版的第五版。该书介绍了人类动机的基本事实和主要理论。全书共分四编十四章。

第一编考察了动机的主要问题和构成原则,包括两章内容。第一章首先提出了当代动机理论的八大主题:行为代表一种适应的倾向;确定什么唤醒了行为并给行为提供能量;理解是什么控制行为的方向;理解行为的坚持性;解释个体差异;理解情绪的作用;人类通常能够对他们的行为进行自我调节;人类具有有限的意志力。第一章的后面还概述了解释动机行为的主要理论,如本能理论、需要理论、学习理论、成长和掌握的动机理论、人本主义理论、认知理论等。第二章提出了动机的成分方法,认为动机具有生物的成分、习得的成分和认知的成分。行为不是由单一的生物、习得或认知过程引起的,而是由这三者交互作用引起的。

第二编从成分的角度分析了一些基本的动机系统,包括六章内容。第三章讨论了饥饿与饮食,回答了诸如人为什么要吃饭?人们怎样防止食物中毒?为什么一些食物比另一些食物更诱人?是什么使得我们在饭后感到满足或饱了?为什么有那么多的人过于肥胖?为什么过于肥胖的人难以减肥?为什么食物常同庆祝或公共的聚会联系在一起等问题。第四章讨论了情欲、爱情和性行为,具体探讨这样一些问题:从生理

① 孙煜明主编:《动机心理学》,南京大学出版社,1993年版;张爱卿著:《动机论》,华中师范大学出版社,1999年版。

② 霍斯顿著(孟继群、侯积良译):《动机心理学》,辽宁人民出版社,1990年版;伯纳德·维纳著(孙煜明译):《人类动机:比喻、理论和研究》,浙江教育出版社,1999年版。

学观点看,是什么构成了性唤醒或情欲?是什么激起男女两性的性唤醒?人们为什么会坠入爱河?男性和女性寻求配偶的策略有何不同?为什么有些人的爱情能持久,而有些人则不能?为什么有些人被同性吸引,而有些人却被异性吸引?荷尔蒙有何重要性?起何作用?同性恋是生物因素决定的、习得的还是人们所做的选择?人们能够改变其性取向吗?第五章讨论了唤醒、注意与高绩效的关系。人们往往很难获得高绩效的能力,因为高绩效既需要我们达到最佳的唤醒状态,把注意力集中于当前任务上,又要去掉头脑中可能不利于绩效的思想。本章回答了这样一些问题:什么是高绩效?人们在生活的各个领域中都能达到高绩效吗?唤醒在高绩效中起什么作用?焦虑者能达到高绩效吗?注意在高绩效中起什么作用?受到威胁时,人们还能达到高绩效吗?怎样评价影响我们达到高绩效的能力?第六章探讨了觉醒、警觉、睡眠和梦等问题,从进化的角度考察了梦的起源,讨论了觉醒、睡眠与 EEG 的关系、REM 睡眠的机能、做梦、睡眠障碍等。本章回答了下列一些问题:我们为什么入睡?我们为什么醒来?我们为什么不能随心所欲地入睡?我们需要多长时间的睡眠?如何应对飞行时差反应?我们为什么做梦?梦的意义何在?是什么导致了失眠?第七章讨论了药物使用、药物滥用和药物成瘾,回答了究竟有没有成瘾人格?为什么有些人不会成瘾?药物滥用与药物成瘾有何区别?药物作用的某些生化解释是什么?学习与认知在成瘾过程中起什么作用?戒绝是治疗酒精成瘾的惟一方法吗?喝几杯是好的放松方式吗?如何戒除成瘾等一系列问题。第八章讨论了攻击、强制行为与愤怒,回答了攻击是否是天生的?攻击行为多大程度是习得的?我们可以学会控制攻击吗?在电视或电影上观看攻击行为会导致攻击行为吗?愤怒时的身体反应如何?愤怒对健康有影响吗?什么是强制行为?人们可以学会控制行为吗等问题。

第三编探讨了情绪对动机的作用,包括三章内容。第九章讨论情绪、应激与健康的关系。新近的研究表明,情绪与动机是不可分割的,例如,它们既能共同维持目标行为,也能共同损害目标行为。如果我们要达到为自己设定的目标,就要确保我们的情绪与目标相一致;否则,我们就会发现达到目标是不可能的。心理学家对应激的大量研究表明,我们要想过幸福和成功的生活,调节应激也许是我们需要处理的首要问题。应激不仅影响我们的目标行为,而且往往会损害我们的健康。第十章讨论了目标不一致(消极)的情绪。在日常生活中,我们与目标行为不一致的主要消极情绪有:恐惧与焦虑、悲观与抑郁、内疚与羞耻等,它们都会损害目标行为。恐惧和焦虑往往会使人陷于瘫痪状态之中;采取悲观态度的人往往会变得抑郁,当人变得抑郁时,也就失去了行为的动机。根据进化理论,内疚与羞耻对人类的生存具有非常重要的意义。第十一章

讨论了目标一致(积极)的情绪。在日常生活中,我们与目标行为相一致的主要积极情绪有:快乐、希望、乐观、依恋、归属感和共情。当我们感到幸福、充满希望或乐观时,往往会为了目标而努力工作。本章还讨论了冒险行为的动机。冒险行为是健康和积极顺应的一个标志,缺乏冒险行为则是神经症的一个标志。

第四编讨论了成长动机与自我调节,包括三章内容。有机体具有发展和成长的动机,这一观点吸引了许多动机理论家的想象力。随着研究的增多,许多理论家越来越清晰地认识到,人类具有一种实现其潜能的内在倾向。第十二章讨论了成长性动机中的好奇与探究行为、感觉(紧张)寻求和创造性。本章回答了是什么激发人们去探究全新的世界?为什么人们认为探究行为是由好奇心激发的?感觉寻求的特质是习得的还是与生俱来的?是什么激发人们去创造?为什么人们有时会感到创造灵感迸发,有时却没有这种感觉?人们必须因灵感创造还是可以任意创造?年轻人是否比年长者更富有创造性等问题。第十三章讨论了控制、掌握和自尊的需要,这是关于会使人们变得具有竞争性的动机。本章回答了每个人都具有预见和控制的需要吗?控制需要使人更加成功吗?人们能产生成就动机吗?成功或失败的经验如何影响追求成功的倾向?为什么有些人会设置困难的目标,而有些人却不这样做?人的自尊感和自我价值感从何而来?失败时人们体验到自我怀疑是正常的吗?如果我们需要体验到高自尊,那么我们需要什么样的自我概念等问题。第十四章讨论了动机的自我调节。本章回答了是否存在限制我们自我调节能力的因素?我们是否应该为自己设定一个长期目标?短期目标是重要的吗?目标定向的行为能变成一个习惯(自动化的),还是不得不一直对其进行调节?自我怀疑是正常的吗?对于成功来说,能力与动机哪个更重要?为了获得成功,我们需要一个良好的自我概念吗?我们能改变自己的自我概念吗等问题。

本书在内容上,趣味盎然,引人入胜;在表述上,深入浅出,通俗易懂;在设计上,便于教师的教学和学生的学习。全书每章以导入的“问题”开始,每节之后有“小结”,每章中间插入有关“实际应用”的内容,每章后面有“主要论点”,每章最后针对本章涉猎的重要或有趣的概念,提供了网络“检索词”。所以,作者指出:“尽管本书主要是写给心理学专业学生的,但我以为,动机研究对每个人来说都是同样有益的。多年来,我的学生中有学习商务、咨询、教育、机械、护理、体育和社会工作的,他们来上我的课是因为他们感到,学习一些有关人类动机的知识将有助于他们选择未来的职业。其他一些来自艺术、历史和哲学专业的学生则说,他们来只是想对自己的个人动机有所了解。由于动机这门课程吸引了来自各种背景的人群,因此,我试着把本书写得容易理解一

些,使那些没什么心理学背景的读者也能看懂,又能激发那些对此专业非常熟悉的读者。”^①

《人类动机》一书的翻译工作前后经过初译、初校、复校和审校四个阶段。初译工作分工如下:郭本禹(前言、目录、人名索引、主题索引,合译第三章、第四章、第九章、第十一章、第十二章);朱晓红(第一章、第二章);崔光辉(第三章、第四章、第五章、第六章);郭金波(第七章、第八章);王云强(第九章、第十章、第十一章);王志琳(第十二章,第十三章);王金奎(第十四章)。初校、复校、审校工作均由我完成。王金奎、王志琳协助我做了大量的工作,徐萍萍、方红通读了全书译稿,提出了许多具体的修改意见,崔光辉核对了本书的主题索引和人名索引。他们认真而有效的工作,为我减轻了许多负担,特此表示感谢!

郭本禹

2005年9月10日

于南京高教新村

^① 本书“前言”,第4页。

前 言

几个世纪以来,来自不同背景和学科的学者们都在思索:人类的动机是什么?对此问题的解释是多种多样的。有人认为,人类行为是完全被决定的,例如被我们的遗传结构决定着;也有人认为,人类完全能控制其命运,因为他们有意志。直到20世纪初,这些各种各样的解释才得到了科学的检验。因此,我们已经十分清楚地理解了人类的动机是什么。科学证明,在这个宇宙中,我们既不是生来就扮演预先被决定的角色;也不是享有完全的自由,可以做任何想做的事。我们受着生理的限制,而有意思的是,梦想的幻灭也束缚着我们,因为思想确实可以改变事情。有时候,微小的思想变化改变了我们的行为进程,而且,至少在某种意义上改变了他人的行为进程。这就是说,我们也可以改变历史的进程——这是一个有争议、但却激动人心的想法。

本书分四编。在第一编,我们考察了勾划出动机主题的主要问题和组织原则。第一章的开始部分讨论了主要问题,结束部分简要综述了解释动机行为的主要理论。我认为,在经验研究的基础上,理解动机的最好办法是,通过动机的基本成分(生理的、习得的和认知的)来分析各种动机系统。在第二章,我们将详细地探讨采用成分分析方法意味着什么,也将探讨这样一个问题,即当我们说一个行为有其生物性的、习得性的或认知性的基础时,这意味着什么?行为即便有可能被分解为各种组成成分,我们最后观察到的行为也远非其独立的成分。我们所观察到的东西,可被比作由许多天才的音乐家演奏的一曲音乐——每个人演奏其中的一部分,但又完美地与其他音乐家演奏的部分协调在一起。尽管在许多情况下,或在大多数情况下,我们并不能完全理解这些元素是如何被组织在一起的,但至少我们可以意识到有许多人参加了演奏。这本书将探讨其中的一些演奏者,从而帮助我们开始理解我们行为的根源——这是改变我们行为的第一个步骤。

在第二编,我们从成分的角度分析了一些基本的动机系统。在第三章,我们不仅讨论人为什么要吃饭,而且讨论为什么有些人有变得过于肥胖的倾向。我们将探讨这

些有趣而又不解的问题,例如,为什么那些过于肥胖的人很难去掉那多余的几磅脂肪?我们将在第四章讨论性行为的论题:为什么有些人乱交,而有些人则不?为什么有些人的爱情能持久,而有些人则不?为什么有些人被同性吸引,而有些人却被异性吸引?在第五章,我们讨论高绩效。人们往往很难获得高绩效的能力,因为高绩效需要我们达到最佳的唤醒状态,把注意力集中于当前任务上,还要去掉脑中可能不利于绩效的思想。在第六章,我们讨论警觉、信息加工能力、睡眠质量和做梦倾向(the tendency to dream)之间的联系。我们将探讨这样一些问题,如当我们睡眠不足或睡眠状态不佳时,为什么信息加工能力往往减弱?在第七章,我们讨论药物使用、药物滥用和药物成瘾的问题。药物使用,至少从表面上来看,是适应不良的表现。因此,我们探讨导致人们服用药物的生物、环境和思想因素。在第八章,我们讨论攻击和强制行为。有人提出,攻击天性是我们作为一个物种能得以存活下来的原因之一。那么,这种观点与人类攻击行为成为一大社会问题的观点又如何相互协调呢?

在第三编,我们探讨情绪对动机的作用。尽管过去人们通常把情绪与动机分割开来,新近的研究却表明情绪与动机是不可分割的。例如,它们既能共同维持目标行为,也能共同损害目标行为。这就是说,如果要达到我们为自己设定的目标,就要确保我们的情绪与目标相一致;否则,就会发现达到目标是不可能的。

在“情绪”这一编的开始部分,我们讨论应激。心理学家们对应激做了大量的研究,并且表明,如果我们想要过幸福和成功的生活,调节应激也许是我们需要处理的首要问题。众多学者已经对这一主题进行了大量的研究,其含意也是明显的。应激不仅会损害目标行为,而且往往会损害我们的健康。尽管健康问题并不是本书关注的主要焦点,但我们仍然认为动机与健康是密切联系在一起的。

除了应激,我们还需要学会管理许多其他与目标不一致的情绪。在第十章,我们讨论恐惧与焦虑,人们已经反复证明它们会损害目标行为。恐惧和焦虑往往使人陷于瘫痪状态之中。我们还要讨论悲观和抑郁情绪。有研究反复表明,采取悲观态度的人往往会变得抑郁,而当人变得抑郁时,实际上就已经失去了行为的动机。最近对内疚和羞耻感的研究再一次揭示,这些情绪会使人衰弱,并且会损害目标行为。

与目标行为相一致的主要情绪有快乐、希望、乐观、依恋、归属感和共情。当人们感到快乐、充满希望或乐观的时候,他们往往会为了目标而努力工作。在第十一章,我

们要回顾那些证明幸福、希望和乐观帮助我们坚持目标的研究。有关研究发现,获得成功的一个主要前提,就是坚持的意愿。在考察目标行为的过程中,研究者发现,那些容易获得成功的人往往有像亲和力这样的品质。尽管有些人认为他们不需要其他人,但有研究表明,那些愿意接受并发展其社交技能的人往往能获得更大的成功。此外,那些发展了社会技能的人在身体和精神上更健康。我们在这一章还讨论了冒险行为的动机。冒险行为是健康和积极顺应的一个标志,缺乏冒险行为则是神经症的一个标志。

在第四编,我将谈论成长动机和自我调节。有机体具有发展和成长的动机,这一观点吸引了许多动机理论家的想像力。随着研究的增多,许多理论家越来越清晰地认识到,人类具有一种实现其潜能的内在倾向。

如果成长的动机是人类内在的(而且从某种意义上说,对动物也是如此),那么,为什么人的成长却有快有慢呢?为什么有些人怀有更大的梦想,而其他人则没有呢?答案正在开始显现出来。并不是所有人都同样地至少具有下列两种能力:管理能力和设定目标的能力。人们需要学习如何管理他们的情绪(如自我怀疑这样的情绪),需要学习如何设定合适的目标,这是动机问题中新的关注焦点。令人振奋的是,人们是可以学会这些技巧的。动机的这个新焦点已被称作动机的自我调节。

在第十二章,我们讨论成长性动机的早期研究,这源自对好奇和探究行为的研究。这些对好奇和探究行为的早期研究使理论家相信,有机体有一种成长的倾向。人们受到固有的动机驱使,以发现他们所生活的世界中一切可能之事。我们还将讨论创造性问题,并且试图揭示,创造性来源于这样的动机,即发现生活所能提供的一切。一些人被称作感觉寻求者,他们似乎天生就有更强烈的好奇心和探究动机。这些强烈的驱力使他们往往比其他人更具有创造性,更超凡脱俗。在第十三章,我们讨论的是关于会使人们变得具有竞争性的动机,这源自某种控制的需要。人们从竞争和成就感中,形成自尊和自我价值感。

最后,在第十四章,我们回顾了一些关于行为的自我调节方面的研究。我们讨论这样一些主题:目标设定的原则,情绪管理的原则和调整目标行为的原则。我们在这一章将看到,人们是如何学习管理他们的思维,从而变得充分发挥机能,充分实现自我。我们还将讨论一个人如何形成一个完全分化的自我概念。从充分发展并完全分

化的自我概念出发,我们设定有一定难度的目标,并坚持可能成为自我的观念。最后,通过发展一个高度分化的自我概念,人们开始实现其真正的潜能。

尽管本书主要是写给心理学专业学生的,但我以为,动机研究对每个人来说都是同样有益的。多年来,我的学生中有学习商务、咨询、教育、机械、护理、体育和社会工作的,他们来上我的课是因为他们感到,学习一些人类动机的知识将有助于他们选择未来的职业。其他一些来自艺术、历史和哲学专业的学生则说,他们来只是想对自己的个人动机有所了解。由于动机这门课程吸引了来自各种背景的人群,因此我试着把本书写得容易理解一些,使那些没什么心理学背景的读者也能看懂,但又能激发那些对此专业非常熟悉的读者。

许多人直接或间接地为此书的准备作出了贡献。此书的内容与组织的形成,受到了我教过的各种动机课程中的学生的鼓舞,他们向我提供了宝贵的反馈意见。与同事和研究生的讨论使我的思想更敏锐。我谨向所有这些人士致谢。

感谢曾给过我许多绝妙建议的评论者。如果我把他们精彩的观点和建议都纳入、融进此书,书的长度将是现在的一倍。那些评论者有印第安那州立大学的布拉德·布鲁贝克(Brad Brubaker),南印第安纳州立大学的罗伯特·格林(Robert Gehring),加州大学的唐纳·哈代(Donna Hardy),德尔塔州立大学的卡罗尔·C·海斯(Carol C. Hayes),加州大学的林达·昂纳(Lynda Honour),田纳西州立大学的马隆(J. C. Malone),伦塞勒工艺专科学校的拉尔夫·诺布尔(Ralph Noble),贝休恩·库克曼大学的伊恩·佩顿(Ian Payton),丹佛大都会州立学院的克里斯雷恩·E·兰德尔(Chrislyn E. Randell),纽约州立大学的杰夫·斯沃特伍德(Jeff Swartwood)和洛约拉·马里蒙特大学的利兰·斯温森(Leland Swenson)。

谨向我的编辑维基·奈特(Vicki Knight)致谢,感谢她在这一项目上给予我的帮助和支持。也感谢沃兹沃斯(Wadsworth)的所有员工,他们在此书的制作阶段,负责了插图、排版、设计封面、申请许可、编辑和校对的工作。非常感谢他们付出的努力。

最后,感谢我的妻子海伦(Helen),她给了我许多的爱和支持。

目 录 CONTENTS

第一编 动机的问题和构成原则

第一章 动机研究的主题 /1

★ 实际应用 1-1

延迟满足的热 / 冷理论 /3

本章计划 /4

什么引起行为 /4

趋向和回避的原因 /4

当代动机理论的基本主题 /5

行为代表一种适应的倾向 /5

唤起并加强行为的决定因素的重要性 /5

理解是什么控制着行为的方向 /6

理解坚持性 /6

理解情感的作用 /7

解释个体差异 /7

行为的自我调节问题 /8

人有意志吗 /8

动机理论：历史概观 /9

本能理论 /9

小结和评论 /12

需要理论 /13

小结 /15

学习理论 /15

华生的行为主义学派 /15

赫尔的驱力理论 /16

斯金纳的强化理论 /16

社会学习理论 /17

小结和评论 /18

成长和掌握的动机理论 /18

人本主义理论 /20

小结和评论 /20

认知理论 /21

小结 /22

生物、习得和认知因素 /22

学会使用因特网 /23

主要论点 /23

第二章 动机的成分 /25

生物成分 /26

人类大脑构造的起源 /26

气质的例子 /27

同卵和异卵双生子 /28

大脑构造与动机 /29

大脑构造的一些例子 /29

快乐体验的倾向：大脑中的酬赏系统 /29

信息加工的倾向：网状激活系统 /30

神经递质在信息加工中的作用 /31

小结 /33

习得成分 /33

注意与学习 /33

★ 实际应用 2-1

认识你的生物过程 /35

经典条件反射 /36

工具性学习 /37

社会激励理论 /38

学习与记忆 /39

多重记忆系统 /39

★ 实际应用 2-2

当改变不想要的习惯时，需要意图和计划——通过自我调节来控制 /39

海马系统 (S-S 学习) /40

背侧纹状系统 (S-R 学习) /40

杏仁核系统 (S-Rf 学习) /40

记忆与认知 /40

小结 /41

认知成分 /41