

心理学译丛·教材系列

 CENGAGE
Learning™

心理学

Psych

[美] 斯宾塞·A·拉瑟斯 (Spencer A. Rathus) 著
宋振韶 等译

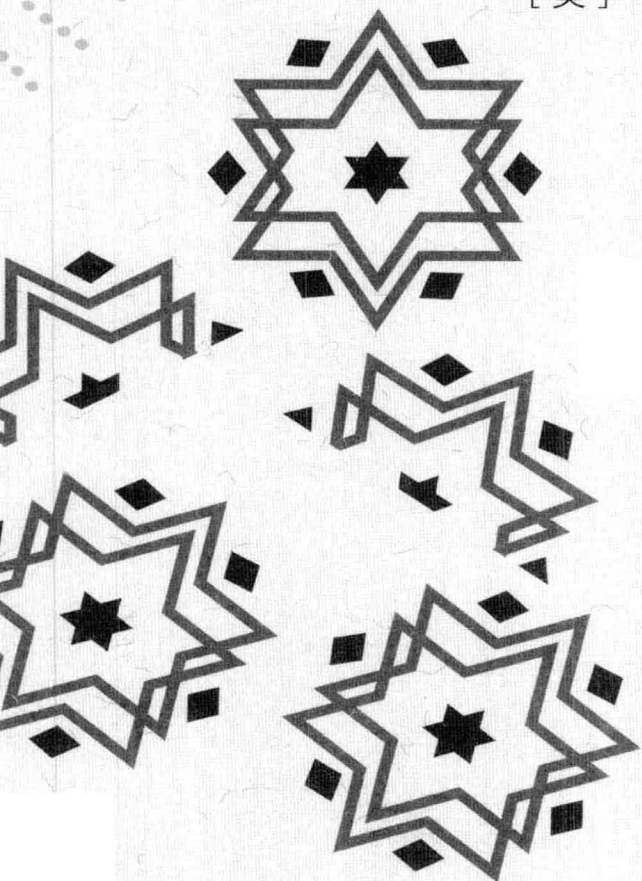
 中国人民大学出版社

心理学译丛·教材系列

心理学

Psych

[美] 斯宾塞·A·拉瑟斯 (Spencer A. Rathus) 著
宋振韶 等译



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

心理学 / (美) 拉瑟斯著; 宋振韶等译. — 北京: 中国人民大学出版社, 2011.12
(心理学译丛·教材系列)
ISBN 978-7-300-14847-2

I. ①心… II. ①拉… ②宋… III. ①心理学-教材 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第247069号

心理学译丛·教材系列

心理学

[美] 斯宾塞·A·拉瑟斯 著

宋振韶 等译

Xinxue

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街31号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	涿州市星河印刷有限公司		
规 格	215mm × 275mm 16开本	版 次	2012年1月第1版
印 张	22插页3	印 次	2012年1月第1次印刷
字 数	568 000	定 价	45.00元

心理学译丛·教材系列

出版说明

我国心理学事业近年来取得了长足的发展。在我国经济、文化建设及社会活动的各个领域，心理学的服务性能和指导作用愈发重要。社会对心理学人才的需求愈发迫切，对心理学人才的质量和规格要求也越来越高。为了使我国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，培养具有国际竞争力的高水平心理学人才，中国人民大学出版社特别组织引进“心理学译丛·教材系列”。这套教材是中国人民大学出版社邀请国内心理学界的专家队伍，从国外众多的心理学精品教材中，优中选优，精选而出的。它与我国心理学专业所开设的必修课、选修课相配套，对我国心理学的教学和研究将大有裨益。

入选教材均为欧美等国心理学界有影响的知名学者所著，内容涵盖了心理学各个领域，真实反映了国外心理学领域的理论研究和实践探索水平，因而受到了欧美乃至世界各地的心理学专业师生、心理学从业人员的普遍欢迎。其中大部分教材多次再版，影响深远，历久不衰，成为心理学的经典教材。

本套教材以下特点尤为突出：

- 权威性。本套教材的每一本都是从很多相关版本中反复遴选而确定的。最终确定的版本，其作者在该领域的知名度高，影响力大，而且该版本教材的使用范围广，口碑好。对于每一本教材的译者，我们也进行了反复甄选。

- 系统性。本套教材注重突出教材的系统性，便于读者更好地理解各知识层次的关系，深入把握各章节内容。

- 前沿性。本套教材不断地与时俱进，将心理学研究和实践的新成果和新理论不断地补充进来，及时进行版次更新。

- 操作性。本套教材不仅具备逻辑严密、深入浅出的理论表述、论证，还列举了大量案例、图片、图表，对理论的学习和实践的指导非常详尽、具体、可行。其中多数教材还在章后附有关键词、思考题、练习题、相关参考资料等，便于读者的巩固和提高。

这套教材的出版，当能对我国心理学的教学和研究具有极大的参考价值和借鉴意义。

中国人民大学出版社

目录

第一章

什么是心理学 / 1

- 一 心理学是一门科学 / 3
- 二 心理学家都做些什么 / 3
- 三 心理学的起源：历史沿革 / 5
- 四 当代心理学家如何看待心理与行为过程 / 8
- 五 心理学如何研究心理与行为过程 / 11

第二章

生理与心理 / 20

- 一 神经系统：密布的网络 / 22
- 二 大脑：比天空更辽阔 / 29
- 三 内分泌系统 / 36
- 四 进化与遗传 / 38

第三章

生命的旅程 / 44

- 一 胎儿发育 / 45
- 二 童年期 / 47
- 三 青少年期 / 57
- 四 成人期 / 60

第四章

感觉与知觉 / 65

- 一 感觉与知觉 / 66
- 二 视觉 / 69
- 三 视知觉 / 73
- 四 听觉 / 77
- 五 化学感觉：嗅觉和味觉 / 80
- 六 肤觉 / 81
- 七 动觉与前庭平衡觉 / 83
- 八 超感官知觉：是否存在没有感觉的知觉？ / 83

第五章

意识 / 85

- 一 什么是意识? / 86
- 二 睡眠与梦 / 88
- 三 改变意识: 催眠、冥想和生物反馈 / 93
- 四 用药物改变意识 / 96

第六章

学习 / 103

- 一 经典条件作用 / 105
- 二 操作性条件作用 / 111
- 三 学习的认知因素 / 118

第七章

记忆 / 122

- 一 记忆系统 / 124
- 二 记忆过程 / 126
- 三 记忆的阶段 / 127
- 四 遗忘 / 136
- 五 记忆的生理机制 / 139

第八章

思维、语言和智力 / 142

- 一 思维 / 143
- 二 语言 / 149
- 三 智力 / 153
- 四 智力的遗传和环境 / 161

第九章

动机与情绪 / 164

- 一 动机心理学 / 166
- 二 动机理论 / 166
- 三 饥饿 / 169
- 四 性动机 / 172
- 五 成就动机 / 175
- 六 情绪 / 176

第十章

压力、健康与调节 / 183

- 一 压力是什么、来自哪里 / 186
- 二 压力的心理调节 / 191
- 三 压力与身体 / 193
- 四 心理与慢性健康问题 / 196

第十一章

人格：理论与测量 / 200

- 一 精神分析理论 / 202
- 二 特质理论 / 207
- 三 学习理论 / 210
- 四 人本主义理论 / 212
- 五 社会文化理论 / 214
- 六 人格测量 / 216

第十二章

心理障碍 / 219

- 一 什么是心理障碍? / 221
- 二 精神分裂症 / 223
- 三 心境障碍 / 227
- 四 焦虑障碍 / 232
- 五 躯体形式障碍 / 234
- 六 解离性障碍 / 235
- 七 人格障碍 / 237

第十三章

心理疗法 / 240

- 一 什么是心理治疗? / 242
- 二 精神分析疗法 / 243
- 三 人本主义疗法 / 244
- 四 行为疗法 / 246
- 五 认知疗法 / 250
- 六 团体治疗 / 251
- 七 心理治疗有效吗? / 252
- 八 生物疗法 / 255

第十四章

社会心理学 / 258

- 一 什么是社会心理学? / 259
- 二 态度 / 260
- 三 社会知觉 / 267
- 四 社会影响 / 270
- 五 群体行为 / 274

附录

统计 / 278

- 一 统计 / 279
- 二 描述统计 / 280
- 三 正态曲线 / 284
- 四 相关系数 / 285
- 五 推论统计 / 286

参考文献 / 289

名词索引 / 325

译后记 / 340

第一章

什么是心理学

学习目标

1. 解释什么是心理学
2. 描述心理学研究的领域与分支学科
3. 描述心理学的起源，了解对心理学有贡献的人物
4. 了解当代心理学家关于心理与行为过程的理论观点
5. 描述当代心理学研究与实践的方法——批判思维、科学方法和伦理考虑

“当我们试图区分真伪的时候， 我们应遵循什么标准或准则呢？”

3 每个礼拜，超市的小报都把最近发生的外星人绑架事件列为头条。真是很奇怪，外星人既然已经有了星际飞行技术，为什么还要来刺探我们是如何工作的呢？假如你相信小报上的照片和绘画，那么，这些天外来客在同一款飞碟（状如碟子、顶端隆起的银色圆盘）上飞来飞去已经有了半个世纪。然而，我们这些落后的人类却在与时俱进：我们的交通工具已经从光亮的带有尾翼的汽车演变到了盒状的 Scion 和 Element^① 汽车；我们可以不断更新 iPod 中的音乐并下载最新的铃声到拍照手机里。但是，这些外星人总是驾驶着同一型号的飞碟飞行，他们能给老家的人传送回去什么信息呢？

虽然我们从这些外星人绑架的故事里可以品味出些许幽默，但是心理学家和一些科学家却对这些故事引发的关于人类的本质、哗众取宠与科学之间的区别饶有兴致。

真与假

你怎么看待下列陈述？它们是坊间传闻、常识还是胡说八道？请在每句陈述前的横线上填 T 代表“真”，F 代表“假”（答案在本章内找）。

—2 000 多年前，亚里士多德就写过一本内容与你正在读的这本书相似的书。

—古希腊哲学家苏格拉底提出的一种研究方法被心理学沿用至今。

—获得心理学博士学位的人中男性占大多数。

—尽管美国心理学会（APA）第一个女主席修完了所有的博士学位课程，但她还是拒绝了被授予博士头衔。

—即便你调查了数百万的投票者，你仍然无法预测总统选举的结果。

—在许多实验中，被试和研究者都不知道谁接受了真正的“实验处理”、谁没有接受。

我们对那些声称被外星人绑架了的人们了解多少？当我们试图区分真伪，决定我们是否要相信“绑架受害人”的时候，我们应遵循什么标准或准则呢？

许多心理学家分析了外星人绑架报道，得出的结论之一是：这些绑架从未发生过。然而，声称被外星人绑架过的人不一定都有精神问题，甚至他们不见得是撒谎（Newman & Baumeister,

1998）。这些人大多是在接受治疗、经常是在催眠状态下“回忆”起他们的“经历”的。这些被外星人绑架的故事在社会上广为流传，因此，“绑架受害人”的“记忆”有巧合之处在所难免（Lynn & Kirsch, 1996; Patry & Pelletier, 2001）。

“被绑架者”通常都声称自己在睡梦中被外星人唤醒，然后一动不能动。我们知道，人在睡眠状态下，身体的许多随意肌（运动中涉及的肌肉）都处于“瘫痪”状态，因此，人在做梦的时候通常不能运动自如（McNally & Clancy, 2005）。当我们从睡眠

^① Scion是丰田汽车的一个品牌，Element是本田汽车的一个品牌。——译者注

4 性麻痹状态醒来时比较容易发生**幻觉**，即看见和听到不存在的东西，“被绑架者”所报告的经历比较符合这一模式。

心理学家认为人们都很容易接受暗示，在催眠状态下更是如此（Clark & Loftus，2004）。记忆并非完美的定格画面。有时候，对这些自称“绑架受害人”进行访谈的人会问一些诱导性的问题，也就是说，鼓励这些目击者以某种特定的方式回忆当时的事情，寻找那些与外星人有关的经历。

总而言之，“UFO 记忆有可能是由睡眠相关的幻觉片段、梦魇以及媒体的关注共同构建起来的，然后再经催眠的暗示和类似经历者组成的支持小组的确认，一切似乎显得言之凿凿”（Clark & Loftus，1996）。“被绑架者”也有可能想暂时逃离平淡无奇的生活，正如同那些喜欢猎奇的人去买那些超市印发的小报（Newman & Baumeister，1998）。

心理学家就这样“解释”了为什么会有那么多人报告被外星人绑架并被用来做试验。不过，有证据支持这些人曾被外星人劫持吗？概括来说，当我们把超市小报上的故事进行科学分析之后，我们通常会发现这些故事破绽百出，禁不起推敲。

本书不是要带你进入外太空的旅行，而是要带你进入内心世界，让你亲自领略一下你如何批判性地思考身边的环境、他人的故事与见解、人类的心理与行为过程。在我们综述外星人绑架报告的过程中，我们涉及了人类的记忆、睡眠、幻觉、催眠等意识状态，寻求刺激事件，目击者受到的社会影响，以及社会支持和媒体宣传的力量，所有这些，以及许多尚未提及的现象，均在心理科学研究范围内。我们将看一看心理学家是些什么人，他们都做些什么，已经取得了哪些成果，以及他们如何区别真伪，这一点可能是最重要的。

让我们以“什么是心理学”这个问题开始吧！

一 心理学是一门科学

心理学是研究心理与行为过程的科学。心理学家感兴趣的研究课题有神经系统、感知觉、学习与记忆、智力、语言、思维、成长与发展、人格、压

力与健康、心理障碍、心理治疗的方法、性行为以及人们在社会情境（团体和组织）中的行为表现。

凡属科学，皆有特定的目标。心理科学的目标是描述、解释、预测和控制研究对象，即心理学试图描述、解释、预测和控制心理与行为过程。对心理学家来说，“控制”心理与行为过程，并非绝大多数人所想象的那样。心理学家秉持人类尊严的信念，而获得尊严的前提是人们能够自由地做决定和选择自己的行为方式。心理学家研究人类行为的影响因素并运用获得的知识仅仅是为了帮助人们实现自身的目标。譬如，心理学家会帮助倍受焦虑煎熬和前来求助的人们。

一旦有可能，心理学家就会把一些描述性术语（如**威胁**）和概念（如**焦虑**）纳入**理论**之中。理论是对事件之间联系的解释，比如，觉察到**威胁**能够唤起**焦虑**情绪。理论可以引导我们获得关于事件的解释以及未来发展的预测，比如，“如果 Dwayne 觉察到**威胁**，他将感到**焦虑**”。饥饿理论可以让我们预测人们是否会进食。大多数心理学理论都会包括三个方面的陈述，行为反应（如躲避一个威胁）、心理过程（如认为那个威胁可能会带来伤害）和生理变化（心跳和呼吸加快）。如果一个理论不能充分解释或预测我们的观察，我们应考虑修正或替换它。

本章接下来的内容将展现心理科学的大致轮廓，你将了解到心理学家广泛的研究兴趣和丰富的专业分支学科。我们将一起回顾心理学的历史沿革，讨论当代心理学家对心理与行为过程的想法。最后，我们来思考心理学的研究方法。

二 心理学家都做些什么

虽然心理学家都对行为颇感兴趣，但是，从某种意义上说，他们之间相去甚远。那么，心理学家都做些什么呢？心理学家从事三个方面的工作：研究、应用和教学。有些研究者主要从事基础研究，或者称之为**理论研究**。理论研究不能直接应用于个

心理学：研究心理与行为过程的科学。

理论：观测事件之间潜在联系的一种明确的表述形式。

理论研究：不关注直接应用的研究。

应用研究：努力为特定的问题寻求解决途径的研究。

人或社会，因此，被
称作为研究而研究。
另一些研究者从事应
用研究，针对个人或

社会的具体问题寻找解决的途径。尽管理论研究是出于好奇心和求知欲，但今天的理论研究经常对明天的生活方式起到促进作用。举例来说，20 世纪初对鸽子、老鼠和猴子的学习与动机的理论研究已经在学校教育系统中发挥了重要的作用。比如，研究发现，学习通常需要时间和重复，且得益于“过度注射”（也就是说，即使达到学习目标后还要重复）；对神经系统工作机制的理论研究丰富了我们对于一些疾病的认识，如癫痫、帕金森症和老年痴呆症。

许多心理学家应用心理学的途径是利用心理学知识帮助个体改变行为方式，从而更有效地实现他们自己的目标。另外一些心理学家主要从事教学，在课堂上、讲座上、工作坊中分享他们的心理学知识。还有一些心理学家的工作涉及所有三个方面：研究、应用和教学。

心理学研究领域

心理学家各有专长。尽管有些心理学家涉足多个领域，但绝大多数心理学家都在下列领域内开展工作。

临床心理学家帮助有心理障碍的人们适应生活。临床心理学家通过面谈和心理测验来评估诸如焦虑、抑郁之类的问题，然后帮助来访者解决问题并改变自我挫败式的行为。举例来说，临床心理学家可能帮助来访者学会面对“威胁”，比如公开演讲。临床心理学家通过让来访者逐步暴露在演讲的情境中，从而学会镇定地面对虚拟或实际的听众（参见第十三章中的虚拟疗法）。临床心理学研究者在心理学家队伍中人数最多（见图 1—1）。咨询心理学家与临床心理学家类似，也采用面谈和心理测验的方法确定来访者的问题。咨询心理学家的来访者的问题通常都属于适应性问题而非严重的心理障碍。比如，来访者可能在学业、职业选择或在大学期间交朋友方面遇到了困扰。

学校心理学家帮助学校系统发现并帮助那些在

学习上有问题的学生。他们帮助学校决定将学生安置在特殊班级。教育心理学家研究与学习、测量和儿童发展有关的理论问题，他们考察心理因素（如动机、智力）、社会文化因素（如贫困、文化适应）以及教师行为如何影响学习。有些心理学家编制标准化测验，比如 SAT^①（Scholastic Assessment Tests，学业评价考试）。

发展心理学家研究人生历程中的生理、认知、社会以及情绪的种种变化。他们试图将影响发展的遗传与环境因素区别开来。

人格心理学家识别并测量人的特质，并确定其 6
对人的思维过程、情感和行为的影响。他们尤其关注焦虑、攻击和性别角色之类的问题。社会心理学关心个体在社会情境中的思维、情感和行为的本质和原因。但是，人格心理学家倾向于从个人内部寻找行为解释，社会心理学则偏重于社会影响。

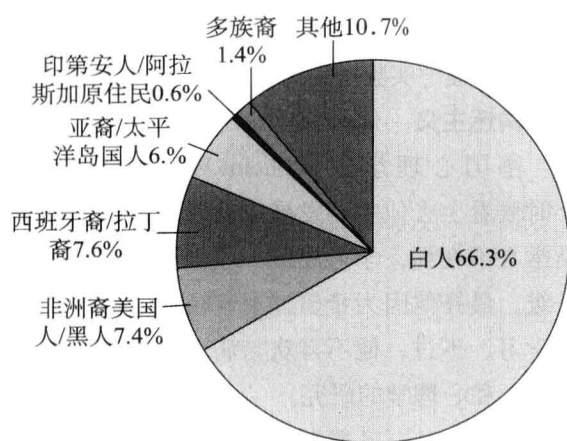
环境心理学家研究人与环境（包括自然环境与人工环境）相互影响的方式。例如，我们知道极端的气温和巨大的噪音会干扰学校的学生学习。环境心理学家还研究如何鼓励人们回收垃圾和保护原始生态免受破坏。

实验心理学家专门对神经系统、感知觉、学习与记忆、思维、动机和情绪等基本心理过程进行研究。比如，实验心理学家研究解决数学问题或听音乐时大脑的哪个区域参与活动。他们使用人或动物（鸽子、老鼠等）被试来研究学习。

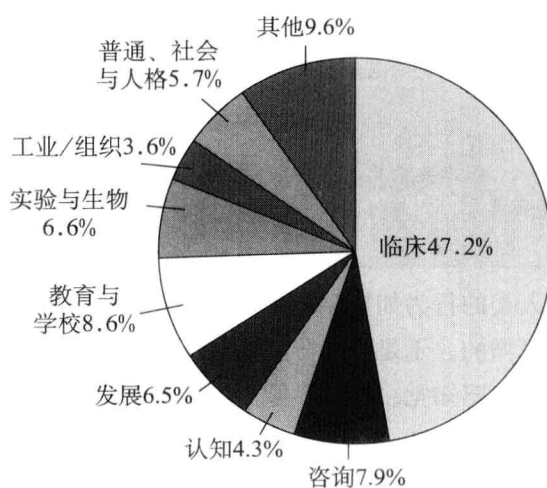
工业心理学家的研究兴趣集中于人与工作之间的关系。组织行为心理学家研究组织（如企业）中人的行为。人因工程心理学家让科技操作系统，如汽车仪表盘和计算机键盘更具有用户友好性。消费心理学家通过研究消费者的购买行为，来预测和影响他们的行为。他们为卖场经理如何设计超市的通道更能刺激购买欲，如何陈设橱窗展示品来吸引顾客，以及如何刊登更能打动人的报纸广告和影视广告提供建议。

健康心理学家探究行为和态度作用于身体健康

^①SAT是美国大学委员会主动办的学业评价测试，SAT成绩是世界各国高中生申请美国名校学习和奖学金的重要参考。——译者注



2006—2007年心理学专业博士生入学的人种/种族构成



2005—2006年心理学不同分支学科授予的博士学位比例

图 1—1 2005—2007 年心理学家在心理学各分支领域的分布和种族 / 民族的构成分布饼状图

左图显示了 2006—2007 年心理学博士生入学的种族 / 民族构成。右图显示了 2005—2006 年心理学不同分支学科授予的博士学位比例。临床心理学显然是最受欢迎的心理学领域。

资料来源：2008 年心理学研究生调查报告。使用经 APA Center for Psychology Workforce Analysis and Research 许可。
© 2008 American Psychological Association。

的方式。他们研究压力如何导致一些健康问题，如头疼、心血管疾病和肿瘤。健康心理学家也引导来访者培养更健康的行为模式，比如运动和戒烟。

运动心理学家帮助运动员把注意力集中到行为上而不是观众上，运用认知策略来提高成绩，比如，正向视觉化（想象自己正确地完成动作），以避免在压力下动作变形。

司法心理学家把心理学应用于刑事司法系统，他们解决的是法律事件，比如，被告在犯罪时是否神志清醒。司法心理学家也可能处理患有精神疾病的罪犯的案子，在选择陪审团之类的事情上作为顾问，分析罪犯的心理与行为过程。与其他心理学家一样，司法心理学家会针对如何评估目击证人的证词和审讯方法开展研究。

三 心理学的起源：历史沿革

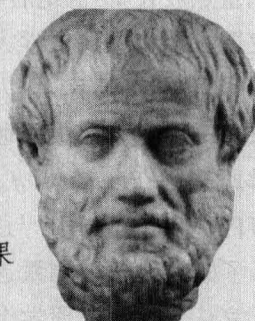
你听说过“认识你自己”这句话吗？这是古希腊哲学家苏格拉底在 2 000 多年前留给世人的一句箴言。心理学在很大程度上就是帮助人们认识自己，它与历史一样古老，与现在一样年轻。了解心

理学的历史，可以让我们体会到它的理论和流派之争、它在科学中的位置、它的研究方法的发展以及它在社会和政治生活中扮演的角色。

亚里士多德

亚里士多德对心理学的贡献：

1. 他认为科学能够理性地处理只能通过感官获得的信息。
2. 他列举了五种感觉：视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。
3. 他探索了原因和结果的本质。
4. 他指出了人与其他生物的区别在于人具有理性思考的能力。
5. 他概括出了联结主义定律，该定律 2 000 多年来一直是学习理论的基石。
6. 他宣称人具有趋乐避苦的动机，从古希腊直到今天，这一观点仍历久弥新。



内省：个体深入审察自身的认知过程，借此分析自己的思维和感受。

构造主义：心理学流派之一，认为心灵由三种基本要素构成（感觉、感受和意象），并组合形成了经验。

在历史上有哪些人对心理学贡献卓著？古希腊哲学家亚里士多德（公元前384—前322）是其中之一。亚里士多

德认为人类的行为如星辰隐耀、海潮涨落一样都是有规律可循的。于是，他分主题逐一深入阐述其主旨：人格、感知觉、思维、智力、需要和动机、情绪与情感以及记忆。

对心理学功不可没的还有一些古希腊哲学家。大约在公元前400年，德谟克利特提出我们可以从身体和心灵的角度理解行为（当代心理学家的说法是生物和心理过程的交互作用）。他指出，我们的行为受外部刺激的影响。德谟克利特最早提出是否存在自由意志或选择的问题。换句话说，他人的影响从哪里消亡，“我们自己”从哪里诞生？

苏格拉底（公元前470—前399）认为我们应仰仗理性思维和**内省**（仔细审察个体自身的思维和情绪）来认识自我。他还指出人是社会动物，彼此影响。

心理学原本可以追溯至比古希腊更久远的思想家，通过文艺复兴时期的思想巨匠也可以追踪心理学的发展脉络，然而，限于篇幅和时间，我们必须把重点放在19世纪后半叶、心理学作为实验科学的发展上。有些历史学家认为，心理学成为实验科学的时间在1860年，因为此时Gustav Theodor Fechner（1801—1887）出版了他的里程碑式的著作《心理物理学原理》（*Elements of Psychophysics*），阐释了物理事件（比如光和声）与感觉、知觉之间的关系，并演示了如何科学地测量这些事件的效应。大多数历史学家认为现代心理学作为实验科学首次“登台亮相”

是在1879年，以Wilhelm Wundt在德国莱比锡创建第一个心理学实验室为标志。

构造主义

德国心理学家Wilhelm Wundt（1832—1920）小时候看上去似乎要发展成问题儿童，他在小学里常常心不在焉，学习成绩一塌糊涂，以至于还留了一级。最终他因为希望过上富裕的生活进入了医学院学习。不过，他不喜欢与病人打交道，转而致力于哲学和心理学的研究。

Wundt将心灵视为自然事件，就像光、热和血液流动，可以采用科学的方法加以研究，这与亚里士多德的观点类似。Wundt采用内省的方法，试图发现构成经验的基本元素。

Wundt与其弟子建立了**构造主义**心理学派。什么是构造主义？构造主义尝试将意识经验分解成客观感觉（如视觉、味觉）、主观感受（如情绪反应、意志）以及意象（如记忆、梦）。构造主义者认为，心灵的活动正是通过整合客观和主观的经验元素得以实现。

机能主义

19世纪末，William James成为美国心理学发展历程中的一个重量级人物。他的关注点是意识经验与行为之间的关系。比如，他认为“意识流”是流动的、连续的。内省法使他更坚信经验不能分解成客观感觉和主观感受，这与构造主义学派秉持的观点不同。

James开创了机能主义学派。什么是机能主义？机能主义学派关注行为以及心灵和意识。机能主义者研究经验如何帮助我们有效地适应环境，例如，习惯如何帮助我们应对日常情境（用勺子吃饭时，我们不会刻意制订一个计划以把食物送入口中）。机能主义学派也借助实验，用直接观察的方法作为内省

真

2000多年前，亚里士多德写过一本关于心理学的书——《论灵魂》，其内容与你手中的这本书相似。与本书一样，《论灵魂》的开始也是介绍历史上关于心理与行为的观点和心理学思想。

真

苏格拉底提出了一种至今仍然在心理学中使用的研究方法——内省。内省法的基础是苏格拉底“认识你自己”的忠告，这句话一直以来被心理学界奉为箴言。

的佐证。构造主义者会问：“构成思维和经验的素材是什么？”而机能主义者会问：“心理与行为过程如何帮助人们应对生活的挑战？”

James还受到了达尔文（Charles Darwin，1809—1882）进化论的影响。19世纪初期，英国生物学家达尔文提出生物“适者生存”的观点。机能主义者接受了达尔文的理论，并提出适应环境的行为模式是后天习得和保留下来的。不适应环境的行为模式会被摒弃，只有最“适应”的行为得以保留。适应的行为会得到不断的重复，变成习惯。James写道：“习惯是社会巨大的飞轮。”习惯使文明之引擎永不停息。

行为主义

假想一下，你把一只饥饿的小白鼠放入迷宫，它沿着通道曲曲折折地爬到了“T”型路口，它既可以左拐，也可以右转。如果小白鼠总是在右转后得到食物的奖赏，它就学会了在“T”型路口向右转，最起码在它饥饿的时候是如此。然而，当小白鼠在学习向右转的时候它是如何思考的呢？

试图去揣度一只小白鼠的“心灵”似乎显得很荒唐，至少对于美国行为主义创始人 John Broadus Watson (1878—1958) 来说是如此。1903 年，Watson 在芝加哥大学攻读博士期间，曾被要求回答这样一个问题：思考一下老鼠“心灵”的构成。机能主义是芝加哥大学那时候的主流观点，机能主义者既重视意识流，也关注可观察的行为。不过，Watson (1913) 认为，心理学要成为一门与物理或化学等量齐观的自然科学，就必须把研究对象限定在可观察、可测量的事件上，即行为本身，于是，行为主义就诞生了。

9 何谓行为主义？行为主义是一个专注于研究可观察的行为的心理学流派。“可观察”包括通过仪器测量的诸如心率、血压和脑电波等行为事件。这些行为事件可以很容易被公开测量，并且不同观察者对于它们的存在和特征可以达成共识。正是由于行为主义者关注行为，所以他们将心理学定义为关于行为，而不是心理与行为过程的科学研究。

斯金纳（B. F. Skinner，1904—1990）对行为主

义的贡献也功不可没。他认为有机体会学会某种特定的行为方式是因为受到强化的结果，即其行为带来了积极的结果。他在实验室中通过巧妙地运用强化物，比如食物，训练动物执行各种行为。他训练老鼠

原地打转、爬梯子、在地板上推玩具。由于斯金纳能够利用强化的手段让动物们学会非同寻常的行为组合，所以许多心理学家原则上都采纳了这样的观点：人类复杂的行为可以理解为数以千计的经由强化形成的情境学习（见图 1—2）。

格式塔心理学

在 20 世纪 20 年代，另一个心理学派——**格式塔心理学**——在德国异军突起。到 20 世纪 30 年代，该学派的三位奠基人——Max Wertheimer (1880—1943)、Kurt Koffka (1886—1941)、Wolfgang Köhler (1887—1967) ——为躲避纳粹的威胁离开了欧洲。他们在美国继续研究工作，为美国心理学的发展注入了新的动力。

什么是格式塔心理学？格式塔心理学家关注知觉及其如何影响思维和问题解决。德文中的 Gestalt 意为“模式”或“有组织的整体”。与行为主义学派相比，格式塔心理学家认为我们无法仅从可观察

机能主义：心理学流派之一，强调心灵的作用或功能，而非经验的要素。

行为主义：心理学流派之一，认为心理学是对可观察行为、刺激和反应之间关系的研究。

强化：能够增加反应频率的一种刺激。

格式塔心理学：心理学流派之一，强调将知觉组织成整体，整合相互独立的刺激成为有意义的模式的倾向。

从图中我们可以看到小鸟通过强化学会了将特定形状的物体放在对应的位置上。行为主义者通过先强化动物趋近目标的行为（或目标行为）来教会它们完成复杂的行为。随着时间的推移，只有动物更接近目标时的行为才会得到强化。

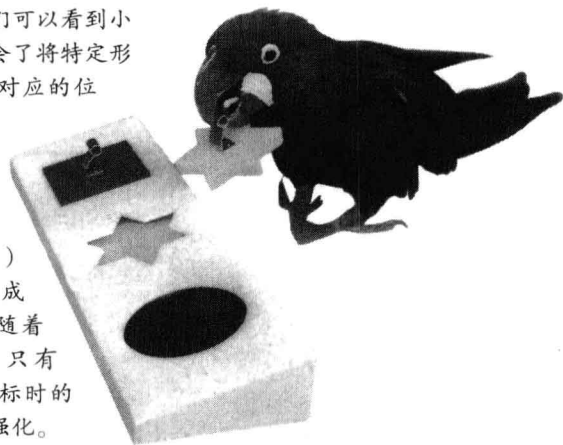


图1-2 强化的力量

精神分析：心理学流派之一，认为无意识的动机和冲突是人类行为的决定因素。

的行为上理解人类的本质；与构造主义学派相比，格式

塔心理学家认为我们无法从基本元素的方面来解释人类的知觉、情绪以及思维过程。知觉不仅仅是部分之和：格式塔心理学家把我们的知觉看作整体，从而赋予部分意义，如图 1—3。

格式塔心理学家指出我们倾向于依据信息出现的背景，把信息相互独立的组成部分知觉为有机的整体。图 1—3 的 A 中，中心的圆点大小一样，然而会由于它们周围的情境而显得大小不同。在 B 中，两行符号中的第二个是相同的，但是，在上面的一行中我们会把它看成 B，在底下的一行中会把它看成 13。符号并没有变化，但它的背景改变了。
10 在 C 中，内部的正方形亮度相同，但由于背景参照不同而显得有差异。

格式塔心理学家们相信学习可以成为积极、有目的活动，而不仅仅像 Watson 和斯金纳实验中表现的那样被动反应和机械化。他们发现许多学习，尤其是在问题解决过程中，是通过顿悟完成的，而不是通过机械的重复。

以 Wolfgang Köhler 对黑猩猩的研究为例，如图 1—4 所示。起初，黑猩猩无法够到悬挂在天花板上的香蕉。然后，他突然把箱子堆起来，爬上去够香蕉。黑猩猩似乎经验了一个对问题情境的心理要素突然重组的过程，即他产生了“顿悟”。Köhler 的发现表明，人们不断对问题情境的要素进行操作，直到以某种方式重新组织这些要素，使我们相信能够达到目标。这样的操作会伴随着心理上的

“尝试—错误”过程花费一定的时间，然而，一旦发现了解决方案，我们会视之为为一瞬间的事。

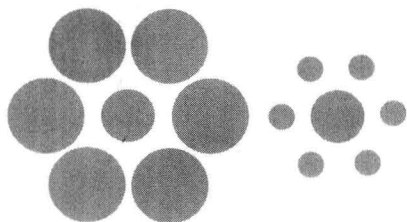
精神分析

什么是精神分析？作为一个心理学派，**精神分析**由弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）所开创，它既是一种人格理论，也是一种治疗方法。作为人格理论，精神分析认为，我们的生活很大程度上被源自童年冲突的无意识观念和冲动控制着。

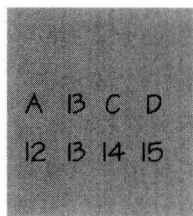
精神分析理论认为，无意识占据了绝大部分心灵，它如同一口沸腾着的大锅，里面充满了矛盾的冲动、强烈的欲望和愿望。人们受这些冲动的驱使去寻求满足，其中有些冲动不可告人。但是，人们同时希望自己很体面，因此会隐瞒自己真实的动机。作为一名心理医生，弗洛伊德的目标就是帮助那些遭受着各种心理和社会问题煎熬的人摆脱痛苦。精神分析作为一种治疗方法，目的就是帮助患者洞察内心深处的各种冲突，找到社会接纳的途径来表达渴望和满足需要。

四 当代心理学家如何看待心理与行为过程

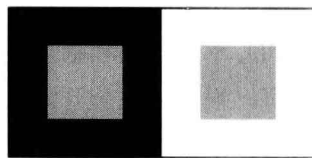
如今，已经没有心理学家自称为构造主义者或机能主义者；虽然当前知觉和问题解决的研究方法源自格式塔心理学派，但也很少有心理学家会声称自己是格式塔心理学家。不过，确实有格式塔心理治疗师，他们帮助来访者整合他们的人格中相互冲突的部分（让他们变得“完整”）。行为主义心理学家和精神分析学家的数量在递减（Robins et al., 1999）。许多秉承行为主义传统的当代心理学家都称自己为



A. 图形中心的圆点大小一样吗？何不用尺子测量一下。



B. 每一行的第二个符号是字母B还是数字13？



C. 哪个灰色的正方形更亮？

图1—3 背景的重要性

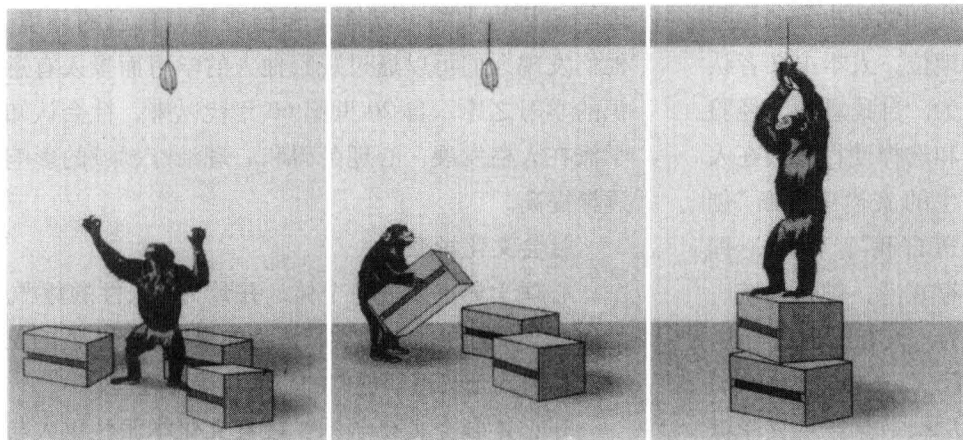


图1-4 黑猩猩的顿悟

起初，黑猩猩够不到挂在天花板上的香蕉。过了一段时间，黑猩猩显然有了“灵感”，把一个箱子堆在另一个上面，够到了香蕉。

社会认知理论学派，许多精神分析学家自称为新精神分析学派或自我分析学派，取代了传统的弗洛伊德学派。

心理学的思想的发展历经多次转变，至今形成了研究方法各异的多种心理学派别。今天，心理学领域存在如下几种有影响的派别：生物与进化论学派、认知学派、人本—存在主义学派、心理动力学派和社会文化学派。每一学派强调不同的研究主题，并采用不同的研究途径。

11 生物与进化论学派

这一学派的心理学家比较感兴趣的是心理障碍、犯罪行为和思维等心理与行为过程中，进化和遗传的作用如何。一般而言，遗传提供了心理与行为丰富的可能性，环境因素与遗传因素相互作用决定着具体的心理与行为过程。

什么是进化论学派呢？进化论心理学家强调心理与行为过程的演变。达尔文认为在长期的生存竞争中，只有最“适”（最适应）的生物才能实现成熟和繁衍的目标。例如，游得更快的鱼或天生对特定疾病具有免疫力的人类存活的可能性更大，从而将他们的基因传递给下一代。虽然个体会死去，但是该物种会朝着适应的方向进化。进化论心理学家认为，诸如攻击行为和配偶选择等大多数人类的社会行为均有遗传基础。人们或许会受社会规则、文化因素甚至个人选择的影响，但进化论心理学家相

信先天的遗传倾向会推动我们朝向特定的方向演化。

如果有人问“什么在进化”，答案是：生物学结构和过程。心理学家假定思维、幻想和梦，以及不同物种天生或本能的行为模式，皆因神经系统尤其是大脑才成为可能。什么是生物学派呢？生物学派心理学家力图寻找大脑活动、荷尔蒙分泌、遗传和心理与行为过程之间的联系。

认知学派

什么是认知学派呢？认知学派心理学家通过在心理过程领域中“探险”来理解人类的本质。他们探究我们如何知觉这个世界，如何在心理上表征这个世界；我们如何学习、回忆过去、计划未来、解决问题、形成判断、作出决策以及使用语言。简言之，认知心理学家研究那些我们称之为心灵的事物。

认知学派可以追溯到苏格拉底关于“认识你自己”的忠告以及他提出的内省法。我们也能从构造主义、机能主义和格式塔心理学中发现认知心理学的萌芽，这三种心理学都以自己独有的方式研究认知心理学家感兴趣的问题。

人本—存在主义学派

人本—存在主义学派实质上倾向于认知，不过更强调主观（个人）经验的作用。什么是人本—存在主义学派呢？我们分别来看这一学派的组成：人本主义和存在主义。

人本主义强调人类自我完善的潜能以及意识、自

认知：与心理过程有关的各种心理现象，如感知觉、记忆、智力、语言、思维和问题解决等。