

Psychology An Introduction Third Edition

心理学导论

(第三版)



[美] 尼奇·海斯 著
苏·奥雷尔
爱丁 等译



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

Psychology An Introduction Third Edition

心理学导论

(第三版)

[美] 尼奇·海斯 著
苏·奥雷尔

爱 丁 等译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



©Longman Group UK Limited 1998.

This translation of *Psychology: An Introduction*, Third Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

本书英文版由Longman公司出版, Longman公司已将中文版独家版权授予中国电子工业出版社及北京美迪亚电子信息有限公司。未经许可, 不得以任何形式和手段复制或抄袭本书内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2004-0553

图书在版编目(CIP)数据

心理学导论(第三版)/(美)海斯(Hayes, N.)等著;爱丁等译. —北京: 电子工业出版社, 2004.9

书名原文: *Psychology An Introduction Third Edition*

ISBN 7-121-00127-6

I. 心… II. ①海… ②爱… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第070022号

责任编辑: 徐云鹏 徐 岩

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

北京市海淀区翠微东里甲2号 邮编: 100036

经 销: 各地新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 21.375 字数: 450 千字

印 次: 2004年9月第1次印刷

定 价: 36.00元

凡购买电子工业出版社的图书, 如有缺损问题, 请向购买书店调换, 若书店售缺, 请与本社发行部联系。联系电话: 010-68279077。质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

引言

什么是心理学

心理学无处不在。它所包含的全部内容都是对人类的理解：我们的行为动机是什么，我们为什么要做我们所做的事。人类的大部分经验都是在生活中形成的，无论是在家、上学、工作还是休闲。从某种程度来讲，每个人都称得上是一个心理学家。我们无时无刻不在应用着心理学：当我们与其他人交谈时；当我们认定某种穿着方式“适合”自己时；或者当我们做出一个会影响我们周围的人的决定时。

然而，问题在于，这种类型的心理学是潜意识的。我们并不能完全意识到自己正在干什么。很多时候，我们总是自以为是在做某件事，但实际所做的却是一些完全不同的事。虽然我们在日常生活中确实会用到某种类型的心理学，但那并不专业，只是通过自己的经验和对他人的模仿来习得的，并没有真正认识到完整的心理学是什么：我们日常的知识都是通过本能获得的，通常都具有很强的以自我为中心的特征。原因是，它是一种求生技巧，帮助我们应对这个世界。然而这也意味着我们也经常会犯错误，甚至是很严重的错误。

心理学研究

心理学的研究是相当困难的。心理学家对探究人的思维很感兴趣，但他们深知人是很容易被误导、从而将原本错误的事情信以为

真。所以，心理学研究需要进行大量的调查和验证，需要用不同的方法来分析事物，这样说出话来才不至于底气不足。调查必须以科学的方式非常系统地进行。

心理学家研究心理活动的过程，比如我们如何掌握语言，或者如何记忆。他们研究人的各种经历，比如如何玩耍或者服从于他人。他们同时还形成了诸多心理模式——解释事情发生的原因，或者一个心理过程是如何产生的——这有助于我们理解正在发生的事情。心理学家对人的经历的许多不同方面都有涉及，心理学研究的范围很大，从探寻能够帮助人们从灾难中逃生的因素一直到我们是如何学会阅读的，无所不包。

心理学家会十分小心地选择他们所运用的研究方法，以确保他们收集到的信息尽可能地准确。一些心理学家采取了实验的方式，或者是在实验室里，或者是在现实生活中；一些心理学家进行了观察性研究；一些心理学家从动物身上入手，不但了解了更多有关动物心理运作机制的知识，同时也知道了更多关于我们人类自身演化的历史；还有一些心理学家则是进行案例研究，对个人进行深入透彻。无论采取何种方式，所有心理学家都必须确保方法的系统性和科学性，因为如果不这样，我们就太容易被自己的信念或观点所误导了。

我们在学习心理学的过程中，并不仅仅是看一下心理学家们所做过的研究，同时还要探讨许多心理学的问题。比如心理学是如何被应用到现实生活中的，或者某项研究或某个发现在伦理方面的影响。心理学可以有很多种应用方式，也可应用于很多情境——但并不是所有这些情境都是合乎伦理的。职业的心理学家要严格地遵守伦理制约：有很多事情他们根本就不可以做，还有其他许多事情只有通过道德委员会全面的讨论和评估之后才可以进行。同样重要的是，心理学专业的学生应该熟悉心理学的道德规范，他们可能会因

为错误地应用心理学或者根本不知道自己在做什么而造成不良后果。

因此，学习心理学不仅要学习心理学研究，还有学习心理学的应用。与其他学科一样，心理学的学习同样意味着要学习一些新的词汇。科学家们也都需要经常扩充新的词汇，因为他们的工作需要以非常准确、严格的方式来探究各种现象。日常的语言通常都很含糊，或者是有些模糊不清。科学家在表述事情时务必要保证他的表达方式一定不会产生歧义。因此，学习心理学时必然就要学到心理学家们在过去100年左右的时间里所形成的一些专业词汇。

心理学的研究方法

心理学是一个很庞大的学科。毕竟，我们对于人的各种机能还很了解。所以，每个心理学家都必须进行分工：他们都在某些特定的领域从事研究，都有着各自特殊的兴趣所在。心理学家在研究人类时所采用的方法也不尽相同，对事情的关键点也有着不同的看法。学习心理学就意味着要了解其中的一些方法，以及我们如何借助所有这些方法来加深对人类的理解。

刚刚开始学习心理学的人可能会接触到六种主要的研究方法。其中有一部分是按照研究心理学的不同方式来分类的，一部分则是按照感兴趣的不同方面来划分的。每一个不同的心理学研究领域都有它自己的研究方法和方式，这与物理学家和化学家在针对不同类型的问题时使用不同的研究工具是一样的。然而，所有这些方法都有助于我们对人类行为的认识。不同的方法向我们提供了看待事物的不同途径，其中的每一种方法都能告诉我们一些有用的东西。

心理学的六种主要研究方法分别是：

- 行为主义方法：探究环境对我们行为的影响方式。行为主义者对学习和习惯很感兴趣，他们通常会认为心理学家应该只研究行为，而不是思想和体验，因为只有行为才是其他人

能够真正看得到的东西。

- 认知型方法：完全涉及对我们心智过程的研究。认知心理学家相信，如果我们想要了解人类行为的原因，那么就需要懂得人们是如何思考、记忆和推理的。他们感兴趣的是，我们如何解释和理解周围的世界。
- 生物学方法：完全涉及我们体内的生理过程和基因组合如何影响我们的行为。然而，人不是生物机器人，我们的生理构造使我们能够在现实生活中更加有效地进行各种活动。因此，生理心理学家们感兴趣的是环境与我们体内的生理机制之间的相互作用，以及这些相互作用如何影响我们的体验。
- 社会学方法：涉及到我们如何与他人进行互动。一些社会心理学家很强调社会行为中所包含的个人因素；还有一些人对社会信念和态度感兴趣；其他人则对团体和共同的社会经历感兴趣。
- 发展学方法：涉及到人类（有时包括动物）如何随时间而改变。发展心理学大多对人发展的三大领域特别感兴趣：情绪发展、社会发展和认知发展。不过，当处于发展中的人还很年轻时，要将这三个领域分隔开通常并不是一件容易的事情，它们可以相互影响。
- 人文主义方法：集中于个人的经历体验，而不是总体意义上的人。人文主义心理学家相当关注个人的成长以及人们的主观体验。他们认为每一个人都是独特的，很有兴趣帮助人们揭示并运用他们各自的特殊潜能。

我们由此可以看出，每种不同的方法都有它们各自的研究领域，至于对人来讲什么才是重要的，他们也都有各自的观点。你在刚开始学习心理学时可能会感觉这有些别扭，而当我们对人类进行研究时，一个问题完全有可能具有几种不同的正确答案。人就是这

么复杂！我们所有人的经历体验都会受到不同层面的影响：我们的生理、习惯、知识、社会生活、过去的经历以及文化都会对我们产生影响。掌握心理学中的一些不同方法有助于我们了解这些不同的层面是如何共同发挥作用的，进而帮助我们用更好的方式来理解人类，而不仅仅是依靠直觉或者我们的个人信念。

人们在开始学习心理学时都会参加很多不同的课程和辅导。在本书中，我们试图对心理学的主要领域提供一个基本的介绍，它适用于大多数的课程。我们对心理学研究进行了描述，探讨了心理学知识的发展历程，同时探讨了一些对现代心理学的形成发挥过作用的问题和观点。各章中还包含了一些其他的资料，我们希望借助这些资料来使心理学更加贴近日常生活。心理学是一门非常真实、非常生活化的学科。人类是很有意思的，用系统、科学的方法去研究他们能够带来无穷的乐趣。这本书还能告诉你许多关于你自己的事情。希望你会喜欢它。

尼奇·海斯
苏·奥雷尔

目 录

第一部分 遗传与环境

第1章 成长过程	2
儿童成长的两种理论	2
基因传递	3
小结	16
第2章 学习的形式	17
经典条件作用	17
操作性条件作用	22
认知型学习形式	29
小结	34
第3章 智力以及其他争议	35
智力测试	35
精神分裂症	42
攻击	46
遗传—环境理论的含义	50
小结	52
第4章 感知的遗传——环境争论	53
感知可以调整吗	53
发展感知	59

感知如何产生	63
小结	74
自我测试题	76

第二部分 生理心理学

第5章 脑是如何工作的	86
神经细胞是怎样工作的	87
大脑的构造	100
小结	106

第6章 情绪与刺激	108
刺激	108
情绪理论	121
小结	129

第7章 睡眠、做梦与意识	130
睡眠	130
做梦	137
意识	141
药物的作用	144
小结	150

第8章 认知功能与大脑	152
研究大脑的方法	163
分离大脑的研究	165
小结	169
自我测试题	171

第三部分 认知心理学

第9章 思考与解决问题	182
思考的定义	182
解决问题	185
思维模式	195
小结	204
第10章 语言	205
语言与思维	205
儿童如何获得语言	212
动物和语言	222
小结	228
第11章 记忆	229
记忆是主动过程	229
我们为什么会遗忘	234
记忆是如何发挥作用的	241
小结	246
第12章 感知	248
感知是主动过程	248
选择性注意力	259
小结	265
自我测试题	267

第四部分 个体

第13章 自我、性别和身份	278
自我概念	278
性别与性别身份	286
性别身份发展理论	289
小结	301

第14章 个性理论	303
个性的心理分析法	304
个性的心理测量法	308
人文主义的个性理论	316
小结	325

第15章 心理测量学	327
心理测量学测试中的问题	327
智力测试	334
职业测试	344
小结	351

第16章 动机	353
动机的类型	355
小结	374
自我测试题	377

第五部分 社会心理学

第17章 人际感知	388
内隐个性理论	389

归因	395
人际吸引	401
态度与偏见	405
小结	412
第18章 交流	414
言语交流	414
非言语交流	416
研究NVC的方法	439
小结	441
第19章 社会影响	442
顺从与依从	447
群众与旁观者	454
小结	463
第20章 社会群体与社会信念	464
角色与期望	464
欧洲社会心理学	472
探究社会认同	477
小结	484
自我测试题	486

第六部分 发展心理学

第21章 儿童发展的社会学习理论	496
哭泣	502
社会学习过程	506

跨文化儿童培养模式	514
小结	521
 第22章 儿童发展的心理分析理论	522
弗洛伊德	522
继弗洛伊德之后的心理分析理论	531
小结	535
 第23章 儿童发展的结构主义理论	536
皮亚杰的认知发展理论	536
道德发展	551
小结	556
 第24章 儿童发展的社会认知理论	558
游戏	558
童年期的关系	566
维果斯基的儿童发展理论	575
小结	579
自我测试题	581
 第七部分 方法论	
 第25章 关于心理学研究	592
心理学研究中的道德问题	593
心理学研究的报告	598
小结	607

第26章 心理学研究方法	609
心理学与科学方法	609
研究方法	614
小结	627
自我测试题	629

课堂作业

简答题	636
论述题	648
术语表	653



第一部分 遗传与环境

在此部分中，我们将探讨人的成长过程。从日常生活经验就可以明显看出，我们所碰到的所有人显然都是各不相同的个体，有着各自不同的处理事情的方式，但他们同时又会在许多方面彼此相似或相近。作为人类研究的一部分，我们需要能够解释这些共性因何而来，差异又是如何产生的。

广义来讲，心理学认为人的个性形成，主要是两类因素影响的结果：首先是生物组合（biological make-up）；其次为生活经历。生物组合主要是通过基因（genes）和染色体（chromosomes）的作用遗传而来；然而自我们在母体内孕育的那一刻起，我们就是在一定的环境中发育成长，而环境是能够影响我们最终形态的。例如，出生前母体子宫内的环境变化就可能会对我们产生影响，母亲感染的风疹会传染胎儿就是这样的一个例子。出生以后，环境对我们的影响更为显著。在整个这一部分中，我们都将论述遗传因素与环境因素相互作用并塑造个人的多种途径。



第1章 成长过程

儿童成长的两种理论

传统上，心理学家分为两大主流学派：经验论者（*empiricists*），认为人的发展主要是环境影响的结果；先天论者（*nativists*），则将人的发展主要归为基因和染色体的作用。而现如今，很少会有心理学家将人的发展明确地单独归于某一种因素——显然这两种因素都会对个体产生影响——但是过去的人可没有这么严谨。

行为主义

1913年，J·B·沃森撰写了一篇名为《行为主义者眼中的心理学》的论文，在当时看来，它是试图以学习原理为基础来创立一种全新的、科学的心理学。沃森是一名纯粹的经验论者，如果我们看一下他的有关儿童成长的理论，就会发现他的观点是多么极端。

沃森将刚出生的儿童比做一块白板——一片空白，有待经验“在上面挥毫泼墨”使之形成一个人。他曾声称，如果给他“十二个健康的婴儿……让我在特定的世界里将他们抚养长大，那么不论其天赋、爱好、倾向、能力、才干以及种族如何，我保证可以随心所欲地将其培养成任何一种人——医生、律师……甚至是乞丐和小偷”（沃森，1924年）。由此可见，他将环境视作对个人成长惟一真正重要的因素。