

你身边的心理学

主编 孙红刚 梁春艳



世界图书出版公司

你身边的心理学

主 编 孙红刚 梁春艳

副主编 傅晓龙 高红梅

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

你身边的心理学 / 孙红刚, 梁春艳主编. —上海: 上海世界图书出版公司, 2015.4
ISBN 978-7-5100-8555-0

I. ①你… II. ①孙… ②梁… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第217619号

你身边的心理学

主 编 孙红刚 梁春艳

出版人 陆 琦
策划人 姜海涛
责任编辑 吴柯茜
装帧设计 蔡 惟
责任校对 石佳达

出版发行 上海世界图书出版公司

地 址 上海市广中路88号

电 话 021-36357930

邮政编码 200083

经 销 各地新华书店

印 刷 上海市印刷七厂有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 10.25

字 数 110 000

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次印刷

书 号 978-7-5100-8555-0/B·004

定 价 20.00元

www.wpcsh.com.cn

www.wpcsh.com

如发现印装质量问题

请与印刷厂联系 021-59110729

前言

1954年,针对布朗与托皮卡教育委员会的案件,美国最高法院宣布了一项判决:将黑人儿童和白人儿童分隔在不同的学校就读是非法的。最高法院之所以做出这项判决在很大程度上是受到了心理学家和其他社会科学家所提供的证据的影响,他们就种族隔离对黑人学龄儿童的心理伤害进行了大量研究。下面是心理学家肯尼斯·克拉克给出的对该案件产生极大影响的证词。克拉克报告了他对一群黑人儿童的研究:

“我在你们的要求下,于上个星期四和星期五制订了这些测验,并对 Scott's Branch 小学中的儿童,特别是那些低年级的群体进行了测试。我试用了我告诉你们的方法——把画有黑人和白人玩具娃娃(它们除了肤色以外在其他方面都是一模一样的)图像的纸与娃娃一起呈现……我把娃娃拿给他们,并按顺序询问他们以下问题:‘指给我看你最喜欢的或者你最想玩的那个娃娃’‘指给我看那个最漂亮的娃娃’‘指给我看那个看上去不好的’……我发现,在我测试的 6~9 岁之间的总共 16 个儿童中,有 10 个选择了白人娃娃作为他们偏爱的或最喜欢的,有 10 个认为白人娃娃是漂亮的娃娃。我认为你们必须注意,这

两个娃娃除了肤色外其他任何方面都是一模一样的。这16个儿童中的11个选择了棕色的娃娃作为看上去不好的娃娃。这与以前我们测试300多个儿童得到的结果是一致的。我们将此解释为,黑人儿童早在6岁、7岁或8岁时就已经接受了关于自己种族的负面刻板印象……我不得不做出的结论是:克拉伦敦郡的这些儿童和其他在他们所生活的社会中从属于明显较低社会地位的人一样,在其人格发展过程中的确受到了伤害,他们个性中的不稳定性是明显的。我认为每个心理学家都会接受这样的解释,并且对这些现象做出同样的解释。”^①

可见,肯尼斯·克拉克的这一份证词显示了心理学研究对个人生活和社会生活同时具有的潜在影响力。其实,现实生活中心理学无处不在,我们的生活中充满了奇妙的心理现象。比如,如果你去打针,你会马上感觉到疼痛;如果一个人只有一只眼睛,那么他不可能驾驶着飞机降落;如果对某个人实施了催眠,那他就能按照你的意思去做任何事情;睡眠的时候,大脑处于停止状态;惩罚是养成新习惯的最有效的方法;记忆都是持久性的,只是我们找不到提取记忆的有效方法;高智商的人都拥有非凡的创造力;测谎仪能够精准测出人们是否在撒谎;压力总是使人们觉得非常痛苦;智力完全是父母给的;危机干预不需要排除扬言自杀的人……可是,这些言论都正确吗?下面我们将会给出合理的解释,我们也会进入一个引人入胜的心理世界。

^① [美] 理查德·格里格、菲利普·津巴多:《心理学与生活》,王垒、王甦等译,北京:人民邮电出版社,2003年,第2页。

目 录

一、心理学与生活	1
二、心理学流派	10
三、意识状态	47
四、感觉和知觉	61
五、记忆和智力	77
六、人类的动机	91
七、情绪和情感	106
八、人格与气质	129
九、压力与健康	144

一、心理学与生活

随着人类社会现代化进程加快,心理学越来越成为一门无处不在、实用性很强的学科。心理学离人们的日常生活越来越近了:事业的成功、经济的决断、职业的选择、个人的发展、儿童的教育、婚姻的幸福、心情的愉悦、身体的健康、理智的清明、德行的塑造、趣味的提升等等,都与心理学息息相关。

随着人们对各种社会现象产生、发展原因的探究,心理学的应用也日益普及。刚接触心理学的时候,你可能会产生“乱花渐欲迷人眼”的感觉。从色彩辨识到痛觉测量,从情绪情感到思维想象,从生活压力到患者发作,从梦想成真到人性展现,从猴子跳舞到小白鼠逃跑,从裂脑人的治疗到机器人的设计……似乎生活中的很多东西都会出现在这门学科中,而针对这些的心理研究成果又会不断地被应用到我们自身中去。我们也会不断地询问自己:人为什么会有感觉,感觉是怎么工作的?人为什么能识别各种事物?人为什么能记住各种知识,为什么有的人记得多,而有的人记得少呢?人为什么会讲不同的语言,又是怎样组织和表达语言的呢?人是如何解决问题和进行决策的?人的“脾气”是怎么回事?人的情绪和秉性又是怎么回事?人的行为动机是怎么回事?人的意识是怎样形成的?有什么成分?怎么测量?对人的生活和工作的成功有什么意义?……这些问题令人眼花缭乱,而这些也正是心理学研究的不同领域。

在现实生活中,心理学涉及各个领域。例如,人在独处和在群体中的行为为什么不一样,人在社会环境中的行为为什么会千差万别,受哪些因素影响,这些是社会心理学要研究的。人的心理与行为是如何随着年龄增长而发展的,其中哪些受环境影响,哪些由先天遗传决定,这些是发展心理学要探讨的。在人类的心理与行为发展中,教育会发挥什么样的作用,如何更有效地利用这些规律促进和改善人自身的发展?怎样才能让学习、记忆更有效?这些是教育心理学研究的。人在工作中和家庭中的行为为什么差异很大,工作的目的是什么,作为领导怎样发挥作用,怎样使员工更努力地工作,这些是组织管理心理学要研究的。工业设备的设计如何才能让人更舒适,从仪器仪表到工作环境,怎样设计才能使人的疲劳或伤害减到最小,效率达到最高,这些是工程心理学、劳动心理学关注的课题。人所不断发展积累的心理与行为会如何影响人的经济活动,不同的人投资决策会有什么不同,人的感知、态度、情感、认知以及人际互动如何影响他们的消费行为,广告是怎样起作用的,这些是经济心理学感兴趣的。人在地球和在太空中的行为为什么不一样,失重情况下人的心理和行为会有哪些变化,这些是航空航天心理学最关切的。运动员是怎样进行选拔和培养的,他们在比赛的瞬间如何承受和缓解各种压力,成绩波动是怎么回事,运动成绩在多大程度上受心理因素的影响,这些影响是否可控,这些是体育心理学所研究的。人的美感是从哪里来的,审美活动有哪些心理特征,普通人如何能培养艺术家的气质和才能,这些是艺术心理学的领域。而除了上述之外,我们还可以举出更多。

总而言之,在人类活动的任何一个领域,都有心理学触及的问题,都需要心理学进行科学的解释。这体现了心理学的博大。有人说,世界有三大谜团:物质起源之谜、生命起源之谜、意识起源之谜。而心理

学恰恰是探索关于意识起源之谜的科学,由于第三大谜团很大程度上又与前两个有密切的关系,所以也使心理学变得更加庞大且复杂,是一个使任何一个人都可能在其中找到自己感兴趣的主题的领域。这体现了心理学在人类社会生活中的重要性。

心理学主要研究人和人们的思想。人的思想像宇宙般千变万化,就问题的复杂性而言,研究人类绝不会比研究宇宙更容易。人们的大脑可能是现存的最为复杂的一种装置。没有大脑的活动,就没有艺术、音乐、科学、哲学和爱情,也不会有人类的爱恨情仇、情感爆发。人们会发现自己的智力、思维、行为、情绪和个人经历的意识是多么的不可思议。甚至有人说,在这个信息时代里,如果没有学习过心理学那都不能算是受过完好教育。报纸、广播、杂志、电视和互联网上到处都是与心理学相关的信息,如果你不懂心理学常识,你就根本无法理解和运用这些信息。著名哲学家苏格拉底常说:“去认识你自己吧。”可见学习心理学的目的之一就是为了更好地认识我们自身。

那么,心理学家们每天都在干什么?心理学又是一门怎样的学科呢?只言片语难穷其尽。比如,研究新的治疗方法,使病人摆脱抑郁症的痛苦是临床心理学家要做的事情;研究人脑的功能是生理心理学家要做的事情;努力使学习困难儿童免受阅读、听力等障碍的痛苦是教育心理学家要做的事情;制定问卷,了解特定人群的人格特点是人格心理学家要做的事情;进行职业测试,为企业选拔合适的人员是职业心理学家要做的事情;而实验心理学家可能在做实验,深入探究人们的识忆系统是怎样工作的。可见心理学研究涵盖的领域非常辽阔,涉及记忆、应激心理治疗、情感、感觉、知觉、创造、学习、个性、智力、行为、情绪和动机等问题,它是一门丰富多彩的学科。而从词源上

讲,心理学是关于灵魂、心灵、精神的学科。然而,心灵或精神是不可能直接观察到的。因此,心理学被定义为研究人类及其行为的科学。早在古希腊时期,亚里士多德就著有《论灵魂》,这被认为是最早的心理学论著。然而,心理学的正式诞生却在 1879 年,德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室,这标志着心理学的正式诞生。恰如心理学家艾宾浩斯所说,心理学虽有漫长的过去,却只有短暂的历史。

1. 心理学是什么

现代研究普遍把心理学定义为关于个体的行为及精神过程的科学的研究。要理解它,我们需要先理解定义中的关键词:科学、行为、个体以及心理。经过百余年的发展,心理学科不断壮大。它的研究遍布各个领域,内容十分广泛。

心理学的科学性要求心理学结论要建立在依据科学方法收集到的证据的基础上。科学的方法包括一套用来分析和解决问题的有序步骤。这种方法用客观收集到的信息作为得出结论的事实基础。例如,当我们需要了解人们的人格特点情况时,需要进行人格测验,而人格测验得以实施的基础正是无数次人格量表和常模的修订,这都是建立在心理统计和心理测量的基础之上的科学解释所形成的。

个体和群体的行为是有机体适应环境的方式。心理学研究的主题在很大程度上是人类和其他动物物种的可观察行为。微笑、哭泣、恐惧、奔跑、击打、交谈以及触摸,这些都是你可以观察到的行为的显而易见的例子。心理学家探索个体做些什么以及如何在一套特定的行为模式和更广泛的社会环境或文化环境中做这些事情。心理学分

析的对象往往是一个个体,如一个新生婴儿、一名特殊学生、一名五十岁的神经症患者、一个正在适应集体生活的中学生、一位面临职业选择的中年男士,或者一位正应对压力而面临自杀的人。此外,这个对象也可能是一个正在学习用符号进行交流的黑猩猩、一只走迷宫的小白鼠,或者一只对危险信号做出反应的猫。个体既可能在其自然栖息地,也可能在实验室的控制条件下被研究。心理学的许多研究者也认识到,不理解人类精神的活动过程是不可能理解人的行为的。许多人类活动是在个体内部发生的,诸如思考和创造等。很多心理学家相信,精神过程代表了心理学探索的最重要的一方面。这些关注点的结合阐释了作为一个独特领域的心理学。

2. 心理学有哪些研究领域

作为社会科学的一个门类,心理学从哲学、经济学、政治学、社会学和文化人类学、生理学等学科中吸收了很多养分。心理学家们与生物科学家们特别是那些研究大脑过程和行为的生物化学基础的研究者们分享了许多研究题目。作为新兴的认知科学领域的一部分,针对人类的精神活动如何与计算机科学、人工智能和应用数学的研究和理论相关联,心理学家提出了许多问题。作为一种健康科学,它与医学、教育、法律和环境研究都有联系,心理学寻求改进每个个体和集体的幸福感的质量。心理学也保留着与哲学和人文与艺术领域(如文学、戏剧和宗教)的联系。人类行为的复杂多样性需要心理学家从不同领域对行为进行研究。在我们的日常学习中,往往有以下门类^①:

^① [美]Dennis Coon:《心理学导论》,郑钢等译,北京:中国轻工业出版社,2004年,第13—14页。

● 你身边的心理学

(1) 发展心理学。发展心理学研究人类从胎儿生长到年老死亡的成长和发展全过程。童年期的发展是发展心理学家特别感兴趣的课题之一,他们所要探索的是儿童思维、语言、知觉和活动能力的发展规律。

(2) 学习心理学。学习心理学探究人是怎么变成现在这个样子的。他们认为人们的大部分行为是习得的。他们研究人类和动物学习发生的过程和原因。

(3) 人格心理学。人格心理学研究的问题包括人格特质和人格动力,他们通过跨领域的研究了解人格结构、动机和个体差异,例如了解儿童有哪些人格特点。

(4) 感觉和知觉心理学。感觉和知觉心理学家研究感觉的器官和知觉的过程。他们所关心的问题包括:人是怎么认识这个世界的,信息是怎么进入人们的神经系统的,信息是怎么被加工成有意义的模式等。

(5) 比较心理学。比较心理学家通过比较不同种系的动物来研究行为的发展。例如,探查海豚的声呐波定位能力。在这个实验中,研究人员让海豚在蒙上眼睛的情况下对水下不同形状的东西进行选择,如果海豚选择正确就给予食物奖励。

(6) 生物心理学。生物心理学家研究行为与生物作用过程之间的关系,他们特别关注神经系统的活动,以大脑和神经系统为主要研究对象。他们普遍认为,心理学在学习、知觉、个性及行为等各个领域的研究成果最终将需要通过对神经细胞及大脑的化学成分变化的解释才能说清楚。

(7) 性别心理学。性别心理学家研究男性和女性之间的差异及

其产生的原因,探讨生物因素、儿童抚养、教育、社会定势等各种因素对性别差异的影响。

(8) 社会心理学。社会心理学家对人类的社会行为感兴趣,他们研究的课题涉及态度、社会影响、聚众闹事、顺从、领导行为、种族歧视、友谊等等。

(9) 文化心理学。文化心理学家研究文化对人类行为的作用,文化影响着一个人的语言、饮食习惯、家庭教育、习惯遵守的法规和对家庭的理解。人类的思想和行为中无不带有文化的烙印。

在现实生活中,根据各自研究的领域不同,心理学还分有教育心理学、实验心理学、咨询心理学、学校心理学、临床心理学等诸多方面。

3. 心理学的目标是什么

心理学家使用科学的方法对个体的行为和心理过程进行研究得出结论。心理学家有这样几个目标:客观地描述行为,解释产生行为的原因,预测行为的发生,以及控制行为以改进生活质量。心理学家从事基础研究的目的是描述、解释、预测和控制行为。应用心理学家还有第五个目的——提高人类的生活质量。

(1) 描述。心理学家的第一个任务就是对行为进行精准的观察。心理学家一般把这种观察称为数据。数据是关于有机体行为和行为发生时环境的观察报告。当研究者进行数据收集时,他们必须选择一个恰当的分析水平,并且设计出能保证客观性的度量行为的方法。为了研究个体的行为,研究者可能使用不同的分析水平,可能从最宽泛最概括的水平到最细微最具体的水平。比如说,假设你试图描述你在一个学校里看到的一幅画。在一个概括的水平上,你可能用概括性的

标题来描述它；在一个更细致的水平上，你可能会叙述这幅画的特征：一位家长在岸边晒太阳，他的孩子正在戏水；在一个非常细微的水平上，你可能会描述小朋友在画画时所应用的画画技巧。每一个水平上的描述都回答了关于这幅画的不同问题。^①

(2) 解释。描述必须忠实于可知觉到的信息，而解释却谨慎地超越了能够被观察到的现象。在心理学的许多领域中，中心目标都是找到行为和心理过程的规律机制。心理学家希望发现行为是如何工作并形成怎样的规律，他们的目标通常是通过一个潜在的原因去解释多种行为。请看这样一个情境：你的老师说，要想得到一个好的分数，每个学生就必须经常参加班级讨论。而你的室友虽然总是对课程做了很好的准备，却从不举手回答问题或自愿发言。老师批评他学习动力不强，并且认为他不聪明。你的这个室友在自己的观点遇到所知信息更少的人的挑战时，也不公开维护自己的观点，并且几乎从不参与小范围的讨论。你对他的评价会是怎样的？会不会认为是害羞引起了这个室友的上述行为？我们可以使用害羞的概念来解释你室友的行为的全部模式。为了推进这些对原因的解释，研究者必须检查收集到的不同种类的数据。一个受过良好训练的心理学家，可以通过对人类经验的洞察力和以前的研究者对同一个现象已经发现的事实，来解释观察到的现象。许多心理学研究都试图确定几种解释中的某一种来最精确地解释一个特定的行为模式。^②

(3) 预测。心理学中的预测是对一个特定的行为将要发生的可

① [美]理查德·格里格·菲利普·津巴多：《心理学与生活》，王垒、王甦等译，北京：人民邮电出版社，2003年，第4页。

② 同上，第5页。

能性和一种特定的关系将被发现的可能性的陈述。对一个潜伏于特定形式行为之下的原因的精确解释,常常能让研究者对未来的行为做出精确的预测。而这种预测也正是心理学的应用目的之一。因此,当我们了解到一个人很内向,我们可以预测,他在被要求和一个陌生人交谈的时候会感到不舒服。当不同的解释被用来说明特定的行为或关系时,通常依据它们能较好地做出精确且全面的预测来判断它们的优劣。^①

(4) 控制。描述、解释和预测都是为了很好地控制,所以对心理学家而言,控制核心和目的,也是最为激励人心的目标。控制意味着行为的发生或不发生。我们引发它,维持它,停止它,并且影响它的形式、强度或发生率,逐步控制它。如果一个对行为原因的解释能创造控制行为的条件,那么这个解释就是有说服力的。控制行为的能力很重要,因为它为心理学提供了帮助人们改进他们生活质量的途径。例如,我们会对神经症患者进行治疗,我们教人们控制吸烟或酗酒等行为并建立其他健康行为,你能学到什么类型的教养行为能帮助父母与他们的孩子保持可靠的联系,你也能学到什么样的力量使陌生人在紧急情况下不愿意提供援助以及这些力量如何被克服等等。这些只是心理学家用他们的知识去控制和改进人们的微妙途径。^②

① [美]理查德·格里格、菲利普·津巴多:《心理学与生活》,王垒、王甦等译,北京:人民邮电出版社,2003年,第6页。

② 同上。

二、心理学流派

“心理学有着漫长的过去,但只有短暂的历史。”最早的实验心理学家之一艾宾浩斯这样写道。说它漫长,是因为心理学是在哲学基础上产生的。众所周知,哲学作为研究知识、现实和人的本质的科学已经存在很多年,直到现在人们还为它痴狂不已。公元前4世纪和公元前5世纪,古希腊哲学家苏格拉底、柏拉图和亚里士多德等学者就对人们如何感知现实、意识的性质以及人们为什么会疯狂等问题十分执著。说它短暂是因为科学心理学从开始成为一门科学至今不过百余年。它在一开始时不太被人们认同,直到近代才逐步展露于大众面前。

1. 科学心理学的诞生

现代心理学发展过程中的一个重要人物是威廉·冯特,他于1879年在德国莱比锡大学建立了第一个正式实验心理学实验室,这标志着心理学作为一门科学诞生了。冯特虽然接受过作为生理学家的训练和学习,但他他后来的研究生涯中,他的兴趣逐步从生理学问题转移到了精神问题,他希望理解感觉和知觉的基本过程以及简单心理过程的速度。为此,他首先对光、声音和重量等不同种类的刺激进行仔细观察和测量,之后他运用内省法探查自己对不同刺激的反应。所谓的内省就是对自己体验的反思。冯特把按照训练要求做的内省与客观

测量相结合的研究方法称为实验的自我观察法。在多年的研究中,冯特涉及了视觉、听觉、味觉、触觉、反应、记忆、时间知觉等许多课题。基于冯特在心理学领域中的重要地位,人们称他为“心理学之父”。

在冯特的实验室在莱比锡建立的时候,他也带出了第一批特别献身于正在出现的心理学领域的研究生。这些学生后来大多在世界各地建立了自己的心理学实验室,如北美大学的第一个实验室于1883年出现在约翰·霍普金斯大学。这些早期实验室往往都有冯特的影子。例如,铁钦纳在跟随冯特学习之后成了美国第一批心理学家之一,他于1892年在康奈尔大学建立了一个实验室。几乎在心理学出现的同时,关于心理学科学研究的争论就开始了。这场争论浮现出的一些问题,迄今仍然存在广泛影响。这就是结构主义与机能主义之间的对峙。^①

2. 结构主义心理学和机能主义心理学

冯特的思想被他的学生铁钦纳带回美国,随之形成了著名的结构主义心理学,这种思想强调心理经验的结构,强调心理的内容。结构主义心理学家希望把经验分解成一个基本要素,就像盖房子用的一块块砖头一样。内省法是铁钦纳用于检查有意识的精神活动元素的方法,它是由个体系统地检查自己有关特定感官经验的思维和感觉,强调“什么”是心理的内容,而不是“为什么”和“怎么”思维。结构主义心理学建立在这样的假设基础上:所有的人类精神经验都可以作为基本成分的联合来理解。例如,观察者用手托起一只苹果,然后说自己感

^① [美]理查德·格里格、菲利普·津巴多:《心理学与生活》,王垒、王甦等译,北京:人民邮电出版社,2003年,第8页。