

这才是心理学

看穿伪心理学的本质


【加】基思·斯坦诺维奇 (Keith E. Stanovich) 著 窦东徽 刘肖岑 译

How to Think Straight
About Psychology



10th
Edition 第10版

一本为心理学去伪存真、有态度的、让你真正了解什么才是心理学的经典著作
畅销三十余年、长踞亚马逊心理类图书前100名

 中国人民大学出版社

这才是心理学

看穿伪心理学的本质

【加】基思·斯坦诺维奇 (Keith E. Stanovich) 著 窦东徽 刘肖岑 译

How to Think Straight
About Psychology

10th
Edition

第10版

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

这才是心理学: 看穿伪心理学的本质 / (加) 斯坦诺维奇著; 窦东徽, 刘肖岑译. —北京: 中国人民大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-300-21872-4

I . ①这… II . ①斯… ②窦… ③刘… III . ①心理学—通俗读物 IV . ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 206499 号

这才是心理学：看穿伪心理学的本质

[加] 基思·斯坦诺维奇 著

窦东徽 刘肖岑 译

Zhecai shi Xinlixue: Kanchuan Weixinlixue De Benzhi

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)

010-62511770 (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 北京中印联印务有限公司

规 格 170 mm × 240 mm 16 开本

版 次 2015 年 10 月第 1 版

印 张 15.75 插页 1

印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷

字 数 238 000

定 价 49.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



阅读成就梦想……

Read to Achieve



心理学有什么不同之处

彭平凯 清华大学心理学系教授、系主任

心理学是一门很容易让人误解的学科。与其他学科不同，它研究的是与人民生活紧密相关的问题。有些还正好是大家都熟悉，而且经常关心的问题。比如：什么样的人容易讨人喜欢？什么样的事情我们记忆深刻？什么样的事情让人高兴（或痛苦）？为什么男人比女人更爱聊政治时事？人为什么要自杀？意念能不能被植入梦中？等等……正因为大家关心这些问题，人们就会有自己的分析，自己的证据，得出自己相信的结论。很多时候，这些自觉的结论与心理学家的研究结论并不完全一致，比如说，我们心理学家就发现，青梅竹马的婚姻很难成立，婴儿并不是有奶便认娘，性格并不决定一个人的命运，等等……每当矛盾、怀疑、迷惑甚至气愤产生的时候，我们到底是该相信自己的直觉、经验和常识呢，还是该相信心理学的研究、证据和知识呢？

不幸的是，大多数的心理学教科书只满足告诉大家心理学的研究、发现和知识，但从不说为什么这些研究、发现和知识是值得我们关注和信任的。这些书的作者好像都在假设每一位读者思考起问题来都像心理学家一样，相信和理解心理学的研究、发现和知识。幸运的是，基思·斯坦诺维奇教授写了这本这本《这才是心理学》，一本“与众不同的心理学”教科书。他总结了心理学家的职业特质，让每一位读者都有机会去理解我们心理学家是如何去思考、分析和解读人类的行为和心理的。他的每一章都将一个常识的、朴素的、直觉的有关人类心理的分析和思考与一个科学的、严谨的、心理学的分析和思考相对比，以帮助读者理解心理学家的分析逻辑和研究思路。

我个人觉得，在斯坦诺维奇阐述的心理学特质中，有两点应该是区分我们心理学家和其他人（包括其他领域的科学家）与众不同的地方。

其一是我们心理学的批判性思维习惯，也就是说，心理学不相信个人的智慧，更相信科学的方法，而科学方法的本质是证伪，即对我们的经验、常识和直觉，产生怀疑、挑战 and 批评。从原则上而言，心理学家不怕犯错误，但害怕以假乱真。心理学家也不相信那些能回答所有问题的绝对真理，但相信对所有问题应该有一个相对正确的答案。心理学家从不相信个案和例子，因为其随机性和主观性太过明显，但我们愿意相信大样本基础上的科学研究发现。我们希望听到动听的心理故事，但更愿意看到众多心理学观察的数据和总结。

其二是我们心理学的概率性思维习惯。我们和很多自然科学家思考方式不同之处就在于我们更容易相信，任何人类的行为都是概率性的表现，也就是说，它有一定的不确定性，会受到其他随机事件的影响。其实人类很多学科都是建立在概率基础之上的，比如说核物理、天体物理、生物进化、病理学、所有的社会科学（经济学、社会学、政治学等）等等，它们都不可能准确预测每一个研究对象的具体活动，但都对整体的事物活动规律有很好的描述和预测。只不过我们心理学家更愿意承认而且强调我们学科的不确定性而已。

总之，我很高兴地看到这本书在中国再版。杨中芳老师的早期译本是很喜欢向心理学爱好者推荐的一本心理学教科书。而新版的译本，尤其令我兴奋，因为它是由我欣赏的两位年轻同事——东徽和肖岑，下工夫，花时间，认真翻译完成的。两位既是同行，也是夫妻，应该是我们心理学界不鲜见的学术伴侣之一。这可能也是我们心理学界与众不同的地方吧。

此刻诸位手中拿的正是斯坦诺维奇教授的《这才是心理学：看穿伪心理学的本质》(How to think straight about psychology)第10版中译本。记得我的博士后合作导师、清华大学心理学系主任、加州大学伯克利分校终身教授彭凯平老师曾经说过：在美国，如果一本心理学教科书能够再版3次以上，这本书就堪称经典教材了。按照这一标准，斯坦诺维奇教授这本书堪称经典教材中的翘楚，无怪乎能够成为诸多国家高校心理学本科专业学习的指定书目。

斯坦诺维奇教授曾感慨，写作最新一版的初衷，与写第一版时无异。此感慨中有不忘初心方得始终的赤子情怀，但也有些许的无奈：心理学被大众误解的状况多年来并未有实质性的转变，心理学这些年的蓬勃发展也没有使这一情况有根本性的好转。对于这一点，相信每一位学习和从事心理学的人都有所体会。

时至今日，每个学心理学专业或从事心理学工作的人仍然会被人问到三个问题，第一个通常是：“你知道我现在心里在想什么吗？”名列榜眼的问题则是：“你会催眠和解梦吗？”排名第三的问题则一般是：“什么，你们心理学还做实验？”这类对于问话人来说再正常不过的问题，却总能让这些学心理学的人哭笑不得。

一个真正称职的心理学工作者不应回避或敷衍这类问题，正确的做法是直面它们并认真分析其中的意义，给予人们正确的解答。从最常被问到的这三个问题中，我们便能以管窥豹地看出公众对于心理学的一些常见的误解和迷思。

第一个问题所揭示的事实是，心理学在大众心目中被万能化了。所谓万能化，是指心理学研究对象和功能的边界被无限地夸大了。首先，许多人认为心理学无所不包，星座、属相、血型、玄学、人生哲理及各种心灵鸡汤都被认为是心理学的范畴——实际上，心理学研究虽然涉及广泛的人的客观行为和心理现象，但作为心理学的研究对象必须满足“可检验”这一标准，超验的、超感官的问题不在科学心理学的研究之列；另外，并不是说心理学不能研究血型、星座和超感知，

实际情况是，这类现象和理论在历史上都曾经是心理学的研究对象，但已被各种科学的方法所证伪并从心理学的研究对象中剔除了出去。还有一种观点认为，心理学是无所不能的，学了心理学就能读心、能算命，甚至能千里之外控制他人的大脑并操纵其行为，还兼具其他种种神奇的功效。我们说心理学很神奇，是因为它能在一定程度上解释心理现象和预测行为，并能提供一些行之有效的干预方法，但是，科学心理学所有的预测和解释都基于客观数据，所有的结论都具有概率的性质，有一定的适用范围和条件，干预方案也必须符合客观的心理和行为规律。因此没有能够完美解释一切现象的心理学理论，也没有超出人类经验以外的干预和应用。

第二个关于催眠的问题则揭示了另外一种对于心理学常见的误解：心理学就是弗洛伊德的精神分析，就是心理咨询。弗洛伊德这位伟大的心理学家确实让后世的心理学研究者“既爱又恨”。弗洛伊德的功绩在于，他以其非凡的工作投入和严谨的思辨构筑了一套宏大、晦涩而让人着迷的理论体系，开启了一片探索人类心灵世界的全新领域，对社会文化、艺术创作产生了不可估量的影响，并真正让世人开始了解和重视心理学；迄今为止他的理论仍然广泛应用于心理治疗和干预的诸多领域。今天人们都能熟练用“焦虑”、“压抑”、“潜意识”这些词来描述或解释分析自己的心理状态，也是拜弗洛伊德和他的精神分析学派所赐。说到心理学家，或许很多人不知道冯特和斯金纳，但没有人会不知道弗洛伊德。然而，弗洛伊德的盛名也带来了一系列问题，最主要的是两点：一是他的光芒掩盖了其他领域心理学研究者的工作和成就，二是弗洛伊德所构建的这些精巧的理论很难用实证的方法加以验证，这也为后来众多伪心理学和虚假治疗手段的滋生和发展留下了一道后门。

最后一个问题也是最关键的——公众不了解主流的科学心理学已经在实证主义的道路上行进了很远。心理学是一门科学，必然要遵循科学的标准，即研究的必须是实证可解的问题；方法上要遵循系统的实证主义；研究结论是公开知识，即能够被重复验证（可再现性），并能经过同行评议。这三条标准也是区分科学心理学和其他伪心理学的分水岭。心理学的研究因此也与操作定义、实验组和控制组、变量控制、数据统计等词汇联系起来，而不是个人化的体验及感悟、头脑

风暴或纯粹的逻辑推导。

那么，是什么阻碍了公众了解和认知真正的科学心理学？原因应该是多方面的。首先，对心理学的渴求使得大众对心理学产生了特殊的期待。心理现象和心理问题与每个个体戚相关，人们试图通过心理学解释这些问题和现象，并从中获得行之有效的帮助和建议。在这方面，针对个体的精神分析和治疗技术有一定的优势，但其他大多数心理学研究则针对的是群体的普遍行为规律，偏重于解释和预测，其研究结论都具有概率性和领域特异性，因此无法有针对性地、面面俱到地解决个体所有的心理问题。这有时难免会让一部分抱着“求医问药”的心态来了解心理学的人感到失望。此外，以“求医问药”为动机接触心理学的人，也往往对心理学的其他领域缺乏关注。

第二，术语体系产生的阻隔。心理学作为一门科学，为了让研究者之间形成共识并利于重复验证，产生了一套严谨的术语体系，这一点和其他科学学科并无二致。但不同的是，没有人会因为不懂量子力学的各种晦涩的术语而鄙视物理学，但他们却会因不能忍受心理学术语所造成的隔膜而对科学心理学产生拒斥，继而转向了那些通俗易懂但科学性无法得到保证的理论或方法。究其原因，还是因为心理问题和现象与每个人的关系太为紧密了，最近的需要总是要以最快捷的方式介入和解决，这就构成了快速实用和科学研究之间的一对矛盾。

第三，心理学许多基础研究确实和大众生活有一定的距离。在所有的科学门类中，基础研究转化为实际应用需要时间，有的研究发现甚至要几十年之后才能体现出其应用价值，心理学的基础研究向应用的转化也概莫能外。这种滞后性有时会让人产生一种科学心理学研究毫无意义的错觉。

最后一个，也是非常重要的一个原因，就是大众媒体在科学心理学的传播方面做得并不好。随着心理学的热度持续升温，许多电视、电台、网站和出版商和纸媒也不断推出与心理学相关的节目、书籍或专栏，但由于种种原因（如专业限制、商业考虑等等），最终呈现在大众面前并得到广泛传播的往往并不是科学的心理学，而是包装精美的伪心理学；有一些所谓的“心理学家”甚至在媒体平台上用错误的理论误导大众。与之相对应的是，真正的心理学家和专业书籍无人问津，而星座、血型、养生以及各种未经实证检验的古怪疗法却打着心理学的旗

号招摇过市，让心理学蒙受了許多质疑和指责。

基于以上种种，如何让公众了解真正科学的心理学变得十分必要。市场上有关心理学的书籍很多，但对象分化的情况也很突出：针对心理学专业学生和心理学工作者的专业书籍能够提供很多有用的信息和知识，但有专业门槛的隐形限制；而针对普通读者的非专业书籍相对通俗但在信息质量方面良莠不齐。斯坦诺维奇教授所写的这本《这才是心理学：看穿伪心理学的本质》的定位则兼顾心理学的初学者和对心理学感兴趣的更广大的读者群体，从质量来说应为此类心理学入门读物中之翘楚。在这本 20 万字左右的书里，作者以生动而严谨的笔触告诉了读者什么才是真正的心理学。书中重申了科学心理学诸多重要标准和核心理念，澄清了有关心理学的种种误解和迷思，有破有立，言之凿凿；理论讲述与精彩的实验案例交相呼应，集科学性和趣味性于一体，十分耐读；有些犀利的论点足以对读者原有的知识信念构成挑战，但这种不安很快就会被知识重构的提升感和思辨的乐趣所取代。

这本书先前的版本曾经由杨中芳老师翻译，已使很多读者从中受益。从第 8 版开始到今天的第 10 版，由我与刘肖岑老师共同翻译，对这 3 版的翻译也让我们处于知识更新的喜悦中。书已近付梓，但译者水平所限，难免有不周或纰缪之处，还请广大读者给予指正。

本书第 10 版在第 9 版的基础上有所更新，删除了一些比较陈旧的文献和被最新的研究证明是有争议的结论，同时补充了最新的研究结论和案例，反映了所涉领域最新的进展。此外，作者对一些评述文字的说法和措辞进行了调整，使之更切合所论述的主题。全新升级之后，这一版不仅原汁原味地保留了之前版本的精髓，同时在内容上更为丰富和具有时效性。

我们要感谢北京师范大学心理学院邹泓教授，华东师范大学心理系桑标教授，美国加州大学伯克利分校教授、清华大学心理学系教授彭凯平，山东师范大学心理系张文新教授，首都师范大学心理系方平教授，以及中央财经大学社会发展学院辛自强教授，在本书翻译过程中给予的指点和帮助，以及一直以来在学术和思想方面的引导和教诲。同时，第 10 版的顺利出版，与人民大学出版社各位编辑认真严谨的工作是分不开的，在此一并致谢。

要感谢的还有：中央财经大学的张杰、姜涛、高霖宇、丁志宏、赵然、张红川、黄四林、翁学东、冯源、辛志勇、于泳红、孙铃、苑媛、张梅、侯佳伟、马敏、汪波、赵娜；首都师范大学的王建平、李莉、田汉族、许晓晖、于开莲、高维华、严冷、刘昊、梁九清、黄嵩青、夏婧、钱国英、周楠、孟繁华、丁锦红、郭春彦、王争艳、王异芳、梁熙等诸位老师，以及我们的学生陈婷、钱天月、张玉洁、杜宇、弓仲冬、谭洁、张惠、张缙、郭晓红、王娟和齐小琳。感谢你们在本书翻译、出版过程中提供的各种帮助和支持。

美国心理学会前任主席、积极心理学创始人马丁·赛利格曼教授曾用一个、两个和三个词形容心理学现在的状态，分别是：“good”（好），“not good”（不好）和“not good enough”（还不够好）。的确，心理学是一门蓬勃发展的科学，当前虽然有不尽如人意的地方，但我们坚信，伴随着每一位科学心理学工作者的不懈努力，心理学必将变得更好，帮助人们实现更大的福祉。心存此志，无远弗届。

窦东徽 刘肖岑

有这样一门尚不为大多数人所知晓的知识，它涉及人类行为和意识的不同形式，可以被用来解释、预测和控制人类的行为。学习这门知识的人能够更好地理解他人，对决定他人想法和行为的原因有更加全面和精确的认识。

你可能想不到，这门不被知晓的知识就是心理学。

当我说心理学仍不为人所知时意味着什么？你一定认为此话不能当真。如今，书店里充斥着大量标题为心理学的书籍，电视和广播脱口秀定时播放关于心理学的主题，报纸和杂志也辟有心理学专栏，怎么能说心理学无人知晓呢？但从某种关键的意义上来讲，心理学确实仍是一个不为人知的知识领域。

尽管心理学似乎得到了众多媒体的关注，但是心理学这个知识体系的绝大部分内容仍不为公众所知。经由大众媒体传播的“心理学”知识在很大程度上只是一种幻象。很多人不知道他们在书店里看到的大部分所谓心理学书籍，都是由一些在心理学界根本站不住脚的人写的；很多人也不知道，多数在电视上号称心理学家的人，根本得不到美国心理学会（American Psychological Association, APA）和美国心理协会（Association for Psychological Science, APS）的承认；他们更不知道，大多数频频亮相的心理学“专家”，其实对心理学领域的知识积累没有作出丝毫的贡献。

媒体这种对于“心理学”话题的浅薄关注，不仅向公众传递了许多错误信息，还遮蔽了心理学领域中真正的、不断发展的知识基础。公众不能肯定到底哪些是心理学，哪些又不是，也不知道该怎样独立对有关人类行为的主张作出判断。更大的问题在于，很多人始终觊觎着那些要么缺乏判断能力、要么认为无法对心理学主张作出判断的公众。后一种观点有时被称为“无一定之规”的态度，是本书要讨论的谬误之一，这种心态对社会危害极大。公众不知道，关于行为的言论是可以验证的，很多伪科学正是利用公众的这些无知建立起百万美元的产业。人们

并不知道许多伪科学（例如占星术、通灵外科手术、超速阅读、生物节律、接触治疗、潜意识自助录音带、辅助沟通和灵媒侦探等）所宣称的主张，其实早已被证明是错误的。本书提到的这些伪科学产业的存在，助长了媒体对伪科学进行炒作式报道的趋势。这种趋势对心理学的危害远比其他学科的危害要大，理解个中缘由，是学习如何正视心理学的一个重要环节。

本书面向的不是即将成为心理学的研究者，而是面向一个更大的读者群——心理信息的消费者。本书的读者对象是心理学初学者，以及那些在大众媒体上得知一些心理学话题、又想知道如何去判断这些信息的合理性的广大读者们。

本书不是一本标准的心理学入门教材，它没有对心理学领域已取得的研究成果进行总结。事实上，单靠到大学里选修一门心理学导论的课程，对于纠正公众心中已经被媒体误导了的对心理学的看法来说，可能并不是终极的解决方案。因为众多对心理学抱有很大兴趣的非专业人士没有时间、没有钱或是没有机会进入大学进行正规的学习。更重要的原因是，作为一名大学心理学的教师，我不得不承认我和同事们在大学里教心理学时，也总是没能引导初学者对心理学这门科学产生一个正确的认识。原因在于初级的课程设置中通常没有包含对批判性分析思维技巧的训练，而这正是本书讨论的焦点所在。作为教师，我们常常只会忙于将“研究发现”塞入教学内容当中。每次我们在和学生讨论到诸如媒体眼中的心理学等稍微偏离教学大纲的话题时，都会感到有些内疚，并开始担心自己会不会因为跑题而不能在学期结束前完成所有授课内容。

现在的心理学导论类教科书通常都有 600~800 页厚，并且引用了数百篇已经发表的文献。当然，包含如此丰富的材料也没什么错，至少它反映了心理学知识在不断增长。然而不幸的是，负面效果也同时存在。教师们常常只忙于给学生灌输一大堆的理论、事实和实验，而没时间去关注那些会被学生带入心理学研究的基本问题及错误观念。这主要是因为教师们（包括入门类教科书的作者）想当然地认为，只要学生接触了足够多的心理学研究，自然就能从中推导出问题的答案。简而言之，他们希望学生可以从对心理学各领域实证研究的讨论中，自行挖掘出各类问题的隐含答案，但是这类希望往往都落空了。到这门课的最后复习阶段或学期结束之前，教师们才无比震惊和沮丧地发现，学生提出的一些问题及说法，

是他们在课程开始第一天就应该提出来讨论的，而不是在 14 周之后。比如：“既然心理学实验不同于现实生活，那么它们能告诉我们什么呢”、“心理学能像化学那样成为一门真正的科学吗”、“可是，我在电视上听一位心理大师讲的正好与我们教科书上说的相反”、“我认为这个理论相当愚蠢，因为我弟弟的行为和这个理论所说的截然相反”、“心理学不过是些常识”、“每个人都知道什么是焦虑，何苦还要去定义它呢”、“心理学不过是一堆观点而已”。对于很多学生来说，仅靠思考书中的内容是无法为这些问题找到答案的。在本书中，我将对这类问题和说法背后的误区进行澄清。

不幸的是，研究发现，普通的心理学入门课程并不能有效地纠正初学者对心理学所持的诸多误解（Keith & Beins, 2008; Kowalski & Tayloer, 2009; Standing & Huber, 2003）。这一不幸的事实赋予了本书以合理性。心理学学生需要批判思维方面的正确指导，批判性思维能够使其对心理学信息作出独立的评估。

即使若干年后学生们不再记得心理学入门课程中的内容，但他们仍然可以运用本书所涉及的基本原理去判断心理学的主张。即使埃里克森（Erikson）的人生发展阶段论被忘得一干二净，他们也仍可以运用本书介绍的思维工具去辨别媒体中出现的心理学信息的真伪。一旦掌握，这些技能就可以成为终身受用的思维工具，帮助我们去评判各种知识主张：首先，它将使我们能够对那些看似合理的事实做出一个初步和总体的判断；其次，这些技巧提供了一些评估“专家”观点可信度的标准。因为在复杂的社会中，人们对专家观点依赖始终存在，在获取知识时，对专家观点可信度的判断就变得尤为重要了。虽然这些批判性思维技巧可运用于各个学科或知识门类，但它们在心理学领域里尤其重要，因为此领域经常被大众媒体所歪曲。

许多心理学家都对试图阻止心理学被歪曲的努力持悲观态度。虽然这种悲观并非没有道理，但是这本类似“消费者指南”式的书源自一个信念，那就是心理学家不能让这一问题成为一种自我实现式的预言。

尽管我很高兴这本书能有多次再版的机会，但令人遗憾的是，本书存在的原因仍和本人当初撰写本书第一版时完全一样。媒体对心理学的介绍一如既往地是在误导大众，而学生在开始上心理学入门课程时，还是带着与以往同样多

的对于心理学的误解。正因为如此，本书后续几个版本的目标始终如前。这些目标也正在被越来越多心理学教师所共享。斯坦福大学心理学家罗杰·夏佩德（Roger Shepard）表达了与本书第一版写作初衷相同的看法：“虽然大多数心理学的本科生或许不会走上学术科研的道路，但我们仍然希望他们有能力去对那些不断出现在媒体上的片面、幼稚、混乱及夸张的所谓社会科学‘发现’的报导作出判断……那些广为流传、认为可以通过片面的常识或更为糟糕的星相学之类的伪科学就能充分理解人类行为和心理现象的谬论，势必向我们持续发出挑战。”（Shepard, 1983, p.855）

批判性思维技能帮助人们更好地理解心理学的主题，以及他们周围的世界所发生的事情。本书将对此技能作一个简略的介绍。

第 10 版更新的内容

因为之前版本已经进行了章节重组，本书第 10 版在结构上没有作很大的改动，各章节的内容和顺序也保持原样。并且应评审者和读者的要求，这一版与第 9 版篇幅相当。我更新和重写了书中的许多例子（保留了读者反响最好的例子），用最近的研究和主题替换掉了那些过时的案例。本版最大的修订在于引用与本书所提及的各种概念和实验相关的最新研究资料。因此，大量新的引文出现在这一版中（确切来说是 172 条新引文），读者可以获得有关样例和概念最新的参考文献。

本书一如既往会对批判性思维技能作简略介绍，帮助学生更好地去理解心理学的主题。在过去的 15 年里，大学里强调批判性思维技能的呼声越来越高（Abrami et al., 2008; Sternberg, Roediger, & Halpern, 2006）。的确，美国一些州立大学系统已经进行了以加强批判性思维教育为目的的课程改革。与此同时，也有其他教育学学者认为，批判性思维技能不应该脱离特定的学科内容。而《这才是心理学》正好融合了这两种取向，在帮助教师教授丰富的现代心理学知识的同时传授批判性思维的技巧。

欢迎读者们将对本书的意见发送到以下邮箱：Keith.stanovich@utoronto.ca。

第 1 章 心理学充满生机：在科学阵营里左右逢源

弗洛伊德问题	2
现代心理学的多样性	3
科学的统一性	8
那么，什么是科学	10
心理学和世俗智慧：“常识”的误区	16
心理学是一门年轻的科学	20
小 结	21

第 2 章 可证伪性：如何挫败头脑中的小精灵

理论和可证伪性标准	24
科学中的错误：逼近真理	37
小 结	39

第 3 章 操作主义和本质主义：“但是，博士，这到底是什么意思？”

为什么科学家不是本质主义者	42
心理学领域的操作性定义	50
小 结	57

第4章 见证和个案研究证据：安慰剂效应和了不起的兰迪

个案研究的地位	61
为什么见证叙述毫无价值：安慰剂效应	63
“鲜活性”问题	66
见证为伪科学打开方便之门	74
小 结	80

第5章 相关和因果：用“烤箱法”避孕

第三变量问题：戈德伯格与糙皮病	83
方向性问题	87
选择性偏差	88
小 结	93

第6章 让一切置于控制之下：聪明汉斯的故事

斯诺与霍乱	96
比较、控制和操纵	98
小 结	117

第7章 不像是真实生活的心理学实验与“人为性”批评

为什么自然性并非总是必要的	120
心理学理论的应用	128
小 结	135