

A Very Short Introduction

牛津通识读本

生活中的心理学 Psychology

[英国] 吉莉恩·巴特勒 弗雷达·麦克马纳斯 / 著
韩邦凯 / 译

[英国] 吉莉恩·巴特勒 弗雷达·麦克马纳斯 著 韩邦凯 译

牛津通识读本·

生活中的心理学

Psychology

A Very Short Introduction

图书在版编目(CIP)数据

生活中的心理学 / (英) 巴特勒 (Butler, G.), (英) 麦克马纳斯 (McManus, F.) 著; 韩邦凯译. —南京: 译林出版社, 2013.1
(牛津通识读本)

书名原文: Psychology: A Very Short Introduction

ISBN 978-7-5447-2979-6

I. ①生… II. ①巴… ②麦… ③韩… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 133135 号

Copyright © Gillian Butler and Freda McManus 1998

Psychology was originally published in English in 1998.

This Bilingual Edition is published by arrangement with Oxford University Press and is for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong SAR, Macau SAR and Taiwan, and may not be bought for export therefrom.

Chinese and English edition copyright © 2013 by Yilin Press, Ltd

著作权合同登记号 图字:10-2007-046 号

书 名	生活中的心理学
作 者	[英国] 吉莉恩·巴特勒 弗雷达·麦克马纳斯
译 者	韩邦凯
特约编辑	张 平
责任编辑	於 梅
原文出版	Oxford University Press, 1998
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
电子邮箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰通达印刷有限公司
开 本	635毫米×889 毫米 1/16
印 张	19
插 页	4
版 次	2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-2979-6
定 价	25.00 元

译林版图书若有印装错误可向出版社调换
(电话: 025-83658316)

序言

黄希庭

心理学是研究心理现象的科学，它源自生活但又高于生活。

说心理学源自生活，是因为所有的心理学问题都可以追溯至人类的日常生活。在日常生活中我们常常会思考：人是如何感知周围世界的？做梦是怎么回事？为什么学过的东西会遗忘？怎样的决策最合理？“志当存高远”有道理吗？理智能够控制情绪吗？个人的脾气为什么难以改变？为什么说智商和情商是不同的？我们能够测量心理吗？人为什么会产生心理障碍？人们为什么会随大流？人在独处时与在群体中的行为为什么不一样？以上种种问题心理学家都在不断探索，寻找其科学答案。可以说，凡有人类活动的领域都有心理学的问题。当今时代，心理学家探讨的问题已遍及人们生活实践的许多领域，例如，家庭社区、教育教学、经济商贸、交通航天、医疗保健、军事宗教、人口环保、传媒广告等，并且已经取得了可喜的成就。

说心理学高于生活，是因为它不同于常识，而是力求以科学方法来寻找答案的一门学问。“常识”往往是片断的、相互矛盾的，人们常常用暗含矛盾意味的日常谚语来说明人的心理与行为。例如，“小别胜新婚”说的是人们的一种情绪反应，“眼不

见心不烦”说的是另一种情绪反应。类似的日常谚语还有“欲速则不达”与“兵贵神速”，“三个臭皮匠顶个诸葛亮”与“三个和尚没水吃”，“同性相斥，异性相吸”与“物以类聚，人以群分”，“人穷志短”与“人穷志不穷”等等。这些日常谚语是需要用科学方法加以检验的，其中有一些已被心理学研究证明是错误的。例如，“耳听是虚，眼见为实”是指听到的不足为信，亲眼看到的才真实可靠。其实，心理学中大量的视错觉研究表明，亲眼看到的也不是真实可靠的，而在“形重错觉”的实验中，即使手眼并用也难区分真实的重量。又如“饭后百步走，活到九十九”，这一谚语显然是很片面的。当代健康心理学研究表明，一个人的健康与疾病是生物因素、心理因素和社会因素综合作用的结果。生物因素包括基因、病毒、细菌和结构缺陷；心理因素主要包括认知（如对健康的期望）、情绪（如对治疗的恐惧）和行为（如吸烟、饮食、锻炼及酗酒）；社会因素包括行为的社会规范（如吸烟或禁烟的社会准则）、行为改变的压力（如同伴群体的压力、父母的期望）、健康的社会价值（如对健康的重视程度）、社会阶层和职业。再例如，上个世纪80年代许多美国人相信高中生课余打工是件好事，其理由是：（1）打工挣钱可以贴补他们未来的教育费用和家庭开销；（2）可以发展他们的工作情操，在日后的职业生涯中他们会承担更多的责任；（3）有助于他们形成对美国经济的正确看法，提高其学习积极性。美国心理学家的研究却表明，高中生打工弊大于利；打工经验不仅没有使高中生形成对美国经济的正确观念和提高学习的积极性，反而使他们更加厌恶学习和工作，甚至引发了青少年的一些失足行为。有人认为心理学知识好像就是常识。这种说法看似有道理，其实不然。因为心理学是人类了解自身的科学，每个人似乎对自身都有了

解,但是这种了解往往是片面的、非科学的。心理学知识却是心理学家力求用科学方法获得的系统知识,因而心理学高于人们的生活经验,它能指导我们的生活实践。

应於梅责任编辑之邀请,我时断时续地阅读了由韩邦凯翻译、英国 G. Butler 和 F. McManus 所写的《生活中的心理学》一书,觉得颇有意义。之所以说它有意义,其原因有三。一是作者以科学的态度、易懂的文字介绍了心理学的基础知识——心理学的性质、知觉、注意、记忆、思维、动机、情绪、发展心理、个性差异、变态心理、社会心理和心理学的应用;所举的例子大多是对人类心理与行为的研究成果,是一本好的心理学入门书,有助于大众对心理学知识的了解。二是此书在资料选取上力求反映新近的研究成果,引用过的资料都列入在参考文献里,从中可以了解到某些心理学研究的新进展。三是该书结构体系有新意,由引言、人们共同的精神装备、人们的差异性以及心理学的应用四个部分组成,可以说是自成一体。

读书使我们充实,增长知识和才干。读心理学的书会使我们了解自己与他人纷繁复杂的思想、情感和行为。当今社会,竞争加剧,压力巨大,多读几本好的心理学书会有好处。它们会教导我们尊重他人和自己,有助于个人的心理和谐和人际和谐,从而促进社会的和谐与进步。

是为序。

2009 年春于重庆西南大学

有容斋

目录

- 1 什么是心理学? 怎样研究心理学? 1
- 2 什么进入到我们的头脑里? 知觉 13
- 3 什么留在我们的头脑里? 学习和记忆 27
- 4 我们如何利用头脑里的东西? 思维、推理和沟通 40
- 5 为什么我们会做我们所做的事情? 动机和情绪 53
- 6 有没有固定的样式? 发展心理学 66
- 7 我们能不能把人分类? 个体差异 80
- 8 在出问题时, 发生了什么? 变态心理学 93
- 9 我们如何相互影响? 社会心理学 106
- 10 心理学有什么用? 118
- 索引 127
- 英文原文 133

什么是心理学?

怎样研究心理学?

威廉·詹姆斯是美国的哲学家和医生，也是当代心理学的创始人之一。他在1890年给心理学下的定义是“精神生活的科学”。他的这一定义为我们理解心理学开了个好头，即便是在今天，也可以这么说。我们都有精神生活，因此，心理学究竟是什么意思，我们多少也知道一点。尽管对于心理学的研究，既可以通过鼠和猴，也可以通过人来进行，心理学这个概念依然是难以捉摸的。

威廉·詹姆斯和大多数心理学家一样，对人类心理学特别感兴趣。他认为人类心理学由一些基本成分构成：思想和情感、存在于时空中的物质世界，以及了解它们的方法。对我们每个人来说，这种知识主要是个人的和私人的。这种知识来自我们自己的思想、情感和在生活中的经历，它们可能受科学事实的影响，也可能不受科学事实的影响。由于这个原因，我们把自己的经验当成试金石，很容易对心理学上的问题下判断。我们像业余心理学家似的，对复杂的心理学现象发表看法，比如：洗脑究竟管不管用？我们对其他人为什么会那样行事有着怎样的看法（认为他们正受到侮辱，感到不开心，或突然放弃他们的工作）？然而，如果两个人对这些事情的理解不一样，问题就出现

了。正规的心理学想提供方法,来决定哪些解释最可能是正确的,或者来确定各种解释所适用的具体条件。心理学家的工作能帮助我们区分两样东西:一是内部信息,它是主观的,可能是有偏见的和不可信的;二是事实,它存在于我们的先入之见和科学意义上“真的”东西之间。

按照威廉·詹姆斯的定义,心理学与人的头脑或大脑有关。可是尽管心理学家确实研究大脑,我们对大脑所做的工作却了解得太少,还不能了解它在我们经历和表达希望、恐惧和愿望时所起的作用,也不了解它对我们的行为(从生孩子到看足球比赛)所起的作用。实际上,要直接研究大脑几乎是不可能的。于是,心理学家通过研究我们的行为,发现了更多的东西,并且运用他们的观察结果,衍生出了关于我们内部情形的种种假设。

心理学也是和方法有关的,有机体(往往指人)用这些方法来调动他们的心理能力或头脑在世界上活动。随着时间的推移和环境的改变,他们所用的方法也随之改变。进化论认为,有机体如不能适应变化着的环境,就会濒临灭绝(因此才有“适者生存”的说法)。头脑一直是由适应过程塑造的,而且这种塑造依然持续不断。这就是说,我们的头脑之所以会这样运作,是有进化论上的原因的——例如,我们之所以更善于发现移动的东西而不是静止的东西,大概是因为这种能力能帮助我们的祖先逃避肉食动物。了解这些原因,对心理学家来说是重要的,对在其他学科领域(如生物学和生理学)工作的人也同样重要。

心理学研究的固有困难是:科学事实应该是客观的和可检验的。发动机运作的方式是可以观察到的,而头脑的运作是不可直接观察的。在日常生活中,头脑的运作只能间接地被感知,

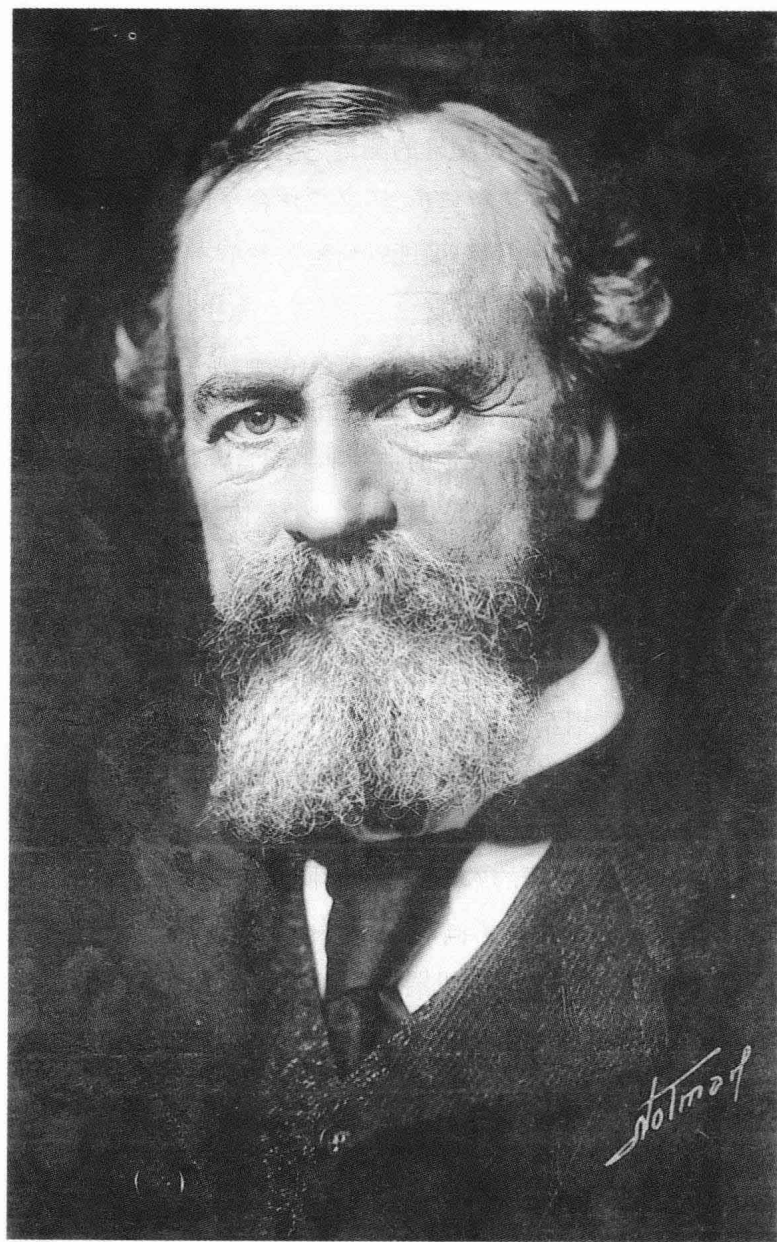


图1 威廉·詹姆斯(1842—1910)

得从可以观察到的东西(即行为)中推断出来。研究心理学和玩填字游戏所耗的精力很相似。它包括评估和解释现有的线索,以及用已经知道的东西去填空。另外,线索本身也必须是经仔细观察得来的,必须通过精确的测量。不仅要尽可能精确的科学严密性的角度来进行分析,还必须用合乎逻辑的和理性的论据来加以解释,这些论据要能经得起公众的考查。我们想要在心理学中知道的很多东西——我们怎么感知、怎么学习、怎么记忆、怎么思考、怎么解决问题、怎么感觉、怎么发展、怎么相互不同和怎么相互联系——都只能间接地去测量,而且,这一切活动都是由多重因素决定的:它们受多种因素而不是一种因素的影响。例如,设想一下,你面对一个具体情境(在一个陌生的城镇迷了路),要做出反应,有多少东西可能影响你。为了找出重要的因素,就得排除其他许多引起混淆的因素。

在心理学中,复杂的相互作用与其说是例外的不如说是常规的,理解这些相互作用靠的是复杂技术和理论的发展。心理学和其他科学的目标是一样的:描述、解释、预测,并学会控制或调整本学科所研究的过程。一旦达到这些目标,心理学将帮助我们理解我们经历的本质。心理学同时还有实际的价值。例如,心理学上的发现在不同的领域都很有用:找出教孩子阅读的更加有效的方法,设计机器的控制板以降低事故的危险性,以及减轻情绪忧郁的人的痛苦等。

历史背景

尽管关于心理学的问题已经讨论了好几百年,但是对这些问题进行科学的调查,还只是过去一百五十年间的事情。早期心理学家依靠内省,也就是对自己意识经历的反省,来找出心

理学问题的答案。这些早期心理学调查的目的是找出心理的结构。但是,在查尔斯·达尔文于1859年发表《物种起源》之后,心理学的研究范围扩大了,既包括意识的**结构**,也包括意识的**功能**。心理的结构与功能至今仍是心理学家兴趣的中心,但是用内省来研究它们,有明显的局限性。正像弗朗西斯·高尔顿爵士所指出的,它使人“成了一个无助的观察者,观察的只是大脑自动工作过程中的极细微的部分”。用威廉·詹姆斯的话来说,试图通过内省来理解心理,就好像“迅速调大煤气的气焰,看看黑暗是什么样子”。于是,当代心理学家就更喜欢把他们的理论建立在对自己感兴趣的现象(如其他人的行为)的仔细观察之上,而不是建立在对个人经历的反省之上。

1913年,约翰·华生为心理学发表了一篇行为主义的宣言,在其中他声称如果心理学要成为一门科学,那么它所依据的资料必须是可供检验的。这种对可观察的行为而不是内部(不可观察的)心理事件的注重,与一种学习的理论以及一种强调观察和实验的可信方法相联系,这种观察和实验的可信方法至今还影响着心理学。行为主义取向认为一切行为都是条件作用的结果,通过指定**刺激**、观察对刺激的**反应**就可以研究条件作用(**刺激—反应心理学**)。对于发生在这两者之间的**中介变量**,早期的行为主义者认为它们并不重要,但它们后来倒变成了实验假说的主要来源。检验与此相关的假说,使得心理学家总结出了越来越复杂的关于心理结构、心理功能和心理过程的理论。

对20世纪初心理学发展有意义的另外两个影响来自**格式塔心理学**和**精神分析**。在德国工作的**格式塔**心理学家,对心理过程的构成方式有了一些有趣的发现。这些发现说明,如果我们的经历仅仅建立在外部刺激的物理属性上,那么我们的经历

就和所期望的不同,结论是“整体大于各部分之和”。例如,当两盏很相似的灯依次闪亮时,我们看到的是一盏灯在两个位置之间移动(这就是电影的原理)。认识到心理过程以这种方式影响经历的性质,就为当代**认知心理学**的发展奠定了基础。认知心理学是心理学的一个分支,研究的就是这类内部过程。

西格蒙德·弗洛伊德的理论引起了心理学家对**潜意识**过程的注意。他的理论与儿童早期经历的持续影响以及理论上的心理结构有关,他把这些心理结构分为**自我、本我和超我**。**潜意识**过程包括潜在的和不能被人接受的愿望和欲望,这些过程是从梦、口误和怪癖中推断出来的,被认为对行为有一定影响。特别是潜意识冲突,它被假设为心理忧郁的主要原因。精神分析学家可以用协助人们表达这些冲突的办法来帮助缓解忧郁,并且用基于弗洛伊德著作的心理动力理论来解释病人的行为。弗洛伊德的理论建立在观察不到的心理过程之上,这种性质使该理论很难得到科学的检验。多年以来,更科学的或更具解释性的心理学分支沿着各自不同的途径,独自地发展起来了。

当代心理学今天正处在一个令人兴奋的阶段,部分原因是在一些领域,心理学分支之间的分界线正在消弭。怎么才能认识我们不能直接观察的东西,这不光是心理学要解决的问题,其他科学也有这个问题——想想物理学和生物化学吧。技术和理论的进步已经加快了这个进程,这种发展已经改变了心理学作为一门科学的性质,并将引起进一步的变化。心理学家现在能使用复杂的测量仪器、电子设备和改良的统计方法,利用电脑和信息技术中的所有设备来分析多种变量和大量的数据。把头脑当做**信息加工系统**来研究,已经使心理学家发现了更多的无法直接观察到的东西,还有介于刺激和反应之间的种种变

量,比如与注意、思维和决策有关的变量。心理学家现在能把他们对这些事情的假设不仅仅建立在由内省得来的假设理论上(像早期的分析学家那样),或建立在对行为的观察上(像早期的行为主义者那样),而且建立在以上两者的综合上,他们采用了更**可信**和更**有效**的观察和测量方法。这些发展,在作为“精神生活的科学”的心理学中引起了一场革命,它们的持续发展意味着还有很多东西有待发现。

心理学作为一门科学

说心理学是科学,是指它只要可能,就使用科学的方法。但是,也必须记住,心理学是一门处于发展初期的科学。心理学家感兴趣的某些东西,光用科学方法还无法完全理解,有些人甚至说这些东西永远无法用科学方法理解。例如,心理学的人本主义学派更强调个体对他们主观经历的叙述,而主观经历是很难定量或测量的。在下面的专栏1.1中列举了心理学家使用的一些主要方法。

专栏1.1 心理学家使用的主要方法

实验室里的实验:由某种理论衍生出来的某种假说在受控制的条件下受到检验,这些条件旨在减少两种偏见,一是在实验对象的选择上,二是在被研究变量的测量上。实验结果应该是可复制的,但是也许不可以推广到更接近现实生活的环境中去。

现场实验:在实验室之外,在更自然的条件之下对假说进行检验,但这些实验可能控制得不那么好,较难复制,或不可能推广到其他环境中去。

相关法:评估两个或几个变量之间关系的强弱,例如,阅读水平和注意广度之间关系的强弱。这是数据分析的方法,而不是数据搜集的方法。

行为观察:必须清楚界定所说的行为,观察行为的方法应该是可信的。所观察的感兴趣的行为必须是有代表性的。

个案研究:特别有助于开拓今后的研究,并且可以测量在不同条件下,重复出现的同一个行为。

自我报告和问卷研究:它们提供主观数据,基于自觉(或内省)。它们的信度可以通过好的检验设计来保证,也可以通过对大量有代表性的样本进行标准化的检验来保证。

访谈和调查:也可用于搜集新想法,以及从心理学家感兴趣的人群的反应中取样。

任何科学的发展都取决于它所依据的**数据**。因此,心理学家在数据搜集、分析、解释的方法上,在使用统计数据和解释分析结果时,都必须客观才行。有一个例子可以说明即便所搜集的数据是有效、可信的,解释数据的方法也很容易出现毛病。如果有报告说,百分之九十的虐待儿童的人,在他们小时候都受到过虐待,那么很容易设想,大多数儿时受过虐待的人将会成为虐待儿童的人——实际上这类报道也常常出现在新闻媒体上。事实上,这种解释不能根据逻辑从已知的信息里推断出来——大多数受过虐待的人并不重复这一行为模式。因此,作为研究人员的心理学家,既要学会以客观的方式呈现他们的数据,不能出现误导,又要学会解释他人报告的事实和数字。这需要高水平的和科学的思维。

心理学的主要分支

有人认为心理学不是一门科学,原因是它没有一个统领一切的范例或理论原则作为基础。它是由许多联系松散的思想学派组成的。但是,因为研究主题的关系,这恐怕是不可避免的。对有机体进行的生理学、生物学或化学研究,给心理学家提供了过去所没有的独特的焦点,原因就在于心理学家感兴趣的是心理过程,而心理过程和机体的其他各方面是分不开的。于是,可以预期,心理学研究有许多取向,有的比较接近艺术,有的比较科学,心理学的不同分支看起来就像是被完全分割开来的领域。下面的专栏1.2里列出了心理学的主要分支。

专栏1.2 心理学的主要分支

变态心理学:研究心理官能紊乱及克服的办法。

行为主义心理学:强调能直接观察到的行为、学习和资料搜集。

生物(和比较)心理学:研究不同的物种、遗传模式和行为的决定因素。

认知心理学:致力于找出信息是怎么搜集、处理、理解和使用的。

发展心理学:研究有机体在其一生内是怎样变化的。

个体差异心理学:研究广泛的人群,以便找出和理解典型的差异,比如在智力或人格上的差异。

生理心理学:致力于找出生理状态对心理的影响,以及生理状态对感官、神经系统及大脑的工作的影响。

社会心理学:研究社会行为,以及个体与集体之间的相互作用。

实际上,心理学的不同分支之间以及心理学和相关领域之间,有相当的部分是重叠的。

心理学的近亲

心理学常和一些领域相混淆——说真的,这种混淆还是颇有道理的。第一,心理学不是精神病学。精神病学是医学的一个分支,专门帮助人们克服精神障碍。因此,它致力于研究出问题之后所发生的一切,即精神疾病和精神忧郁。心理学家也在临床工作中应用这些技术,但他们不是医生,他们把对于心理问题和心理忧郁的焦点研究与普通心理过程和心理发展结合起来。他们一般不会开处方,而是往往专门帮助人们理解、控制或调整病患的思想或行为,以便减轻患者的痛苦和忧郁。

第二,心理学也常同心理治疗相混淆。心理治疗是一个牵涉面较广的用词,指的是许多不同类别的心理治疗,但并不单指哪一种。尽管这个词常被用来指治疗中的心理动力和人本主义取向,但是,它也有一种更广泛、更一般的用法,例如,最近,认知行为的心理治疗有了很大的扩展。

第三,还有许多相关领域,心理学家可以在其中工作,或与其他人合作,例如,心理测量学、精神生理学、心理语言学和神经心理学。心理学家在更广阔的新兴领域中也发挥着作用,其他人也对这些领域做出了贡献,例如,认知科学和信息技术,或者在理解心理和生理现象(如紧张、疲劳或失眠)的诸方面。在临床工作中使用的心理学可能是众所周知的,但是,它只是大得多的一门学科的一个分支而已。