

# 动机心理学

● [美]约翰·P·霍斯顿著  
● 孟继群侯积良 等译  
● 辽宁人民出版社



B848-9  
90-22

# 动机心理学

[美]约翰·P·霍斯顿 著

孟继群 侯积良 等译  
李 祚 张令振



S0171341

辽宁人民出版社  
1990年·沈阳

## Motivation

Houston, John P.

© 1985, Macmillan Publishing Company

---

根据美国麦克米伦出版公司1985年版译出

## 动机心理学

Dongji Xinlixue

〔美〕约翰·P·霍斯顿著 孟继群 侯积良等译

---

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行  
(沈阳市和平区北一马路108号) 中科院沈阳分院印刷厂

---

字数: 250,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 10.625  
印数: 1—3,000

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

---

责任编辑: 孟凌军 版式设计: 赵耀今  
封面设计: 赵多良 责任校对: 曹雅文

---

ISBN 7-205-01618-5/B·118

登记号: (辽)第1号 定价: 4.90元

## 著者前言

·动机是一个多样化且富有趣味的论题。但如果教科书内容不适当或者叙述得不好，会使人们感到腻烦。这督促我试图提供可读性强的有趣材料。

本书不是一家之说，而是旁征博引，综合了各种观点。我选择了经典材料和新近的研究，没有讨论僵死的问题或迷恋于过时的内容。本书所包含的是我认为该领域内最好、最重要和最有生命力的材料。本书对动物和人的研究都进行了讨论并力图把二者结合起来。

动机最有趣的方面是任何给定的行为都可以从许多合理的观点来考察或研究。虽然没有一个观点能尽述其详，但每种观点都各有特色。比如，要了解一个女孩为什么要打从她盘里偷面包的弟弟。我们可以从许多方面研究该行为。我们首先要考察神经系统，还要确定侵犯是天生的还是习得的。如果儿童习得了侵犯，我们可能认为她是简单地模仿了她周围的行为。最后，我们还可能认为女孩的社会环境，如生活在拥挤不适的环境中，是侵犯行为的原因。

总之，动机具有多面性。可以从许多同等合理的观点来理解。要真正理解动机，必须熟悉所有这些方面。所以本书阐述了有关动机的主要观点。瞥一眼详细的目录就能发现，本书从生物学探讨(1—4章)开始，然后是学习探讨(5—7章)，最后以讨论认知和社会材料(8—11章)结束。这种体

07.4.196

例的安排体现了从基本的生理信息的研究水平到更整体的社会研究水平的变化。

我深信读者会发现本书简明易读。我的自信源于我成功地编写过基础教材和有关记忆和学习的课本。人们都评价它们写得简单明了。

非常复杂的原材料都已重新改写为读者易于掌握的形式。我担心读者要问：“那不是乱套了吗？”所以从一个论题转到另一个论题时，我力图使本书中的总论点和结构清晰明了，并强调过渡，以便使读者清楚地知道我们从哪来，到哪去。

我非常感谢以下学者，他们为编写本书提供了有价值的、重要的帮助。

A·D·伯尔森	华盛顿大学
R·A·希克斯	州立圣何塞大学
J·R·霍范西克	西顿霍尔大学
V·C·尼兰德	威斯康星大学里弗福尔斯分校
R·王	哥伦比亚大学

作者

## 中译本前言

何谓动机？影响人们千差万别的行为的动机是什么？尽管人们习以为常地使用“动机”一词，但心理学家一直遵循一系列严格的过程进行着独到的研究。

动机一词，源于拉丁文 *movere*，即推动的意思。常用的与动机类似的词很多，如欲望、愿望、抱负、目的、需要、驱力、动因、诱因等。在研究上，不同的词有不同意义，动机是推动个体行为的内在力量。动机有三种机能，一是始发机能，即行为的原动力；二是选择机能，即选择行为的方向；三是强化机能，行为的变动、加强、维持或中止，都受动机控制与调节。

有关动机的研究引起广泛的注意。心理学家的这类研究有着许多实际的目的。其一，研究动机解释行为上的差异。造成人们日常行为的差异因素很多，除了个人能力，所受教育和生活经验造成的差异外，可以说这种差异是由于动机不同造成的。其二，研究动机以把握和激励行为。对动机本身的控制更能影响行为，达到预期的反应。其三，研究动机以明确责任。责任大小固然与行为造成的后果有关，而法院在处理案件时往往要考虑到行为者的动机而不能只凭行为本身来做决定。

有关动机的心理学研究成果十分丰富，研究题材广泛，研究取向差别迥异。综述这类研究并非易事，在国内还无前例。我们将美国心理学家约翰·霍斯顿著《*Motivation*》

一书用《动机心理学》为书名翻译出来，希望能够填补这一空白。

约翰·霍斯顿以其独特的体系总结了心理学界各个流派、各个研究领域所涉及到的动机研究成果。霍斯顿把影响人的各种行为动机因素分为三类，生物的，学习的以及认知的。该书也相应分成三个部分。首先从动物、生物或生命的水平上综述了饥、渴、性、睡眠等生理动机及一些生理机制的研究。其中始终抓住所有研究都遇到的共同问题：这些行为动机是先天的还是习得的？是出于内部原因还是外部原因？这就顺理成章地引出第二部分：学习、驱力、诱因。而在提出人的思维的意义时，又转入第三部分：动机的认识探讨。该书指出心理学家们对动机的研究方向的不同，可以理解为研究的专业分化与发展。心理学家们在专业化中既保留了“个人的创造力”又“敏锐地认识到其他探讨的存在”，这也是心理学发展到今天所面临的局面。

该书反映了80年代心理学动机课题研究的现状。有的资料令人耳目一新。有的是老问题，新的探讨。

从该书，我们看到原作者那种注重科学事实而不囿于一时结论的风格。对各种已成形的见解或理论都有切实的评价，读者可以直接感觉到还有进一步研究的可能性。

与原版相比，中译本有所删节，但内容则更紧凑。

译文中的疏漏差错，尚望学者读者指教。

译者

一九九〇年五月

# 目 录

中译本前言.....	1
著者前言.....	1

## 第一部分 动机绪论

第一章 定义和方法.....	1
第一节 单相思的实例.....	1
第二节 动机的定义.....	3
第三节 动机研究的各种探讨.....	5
一、分析水平.....	5
二、生物学探讨.....	6
三、学习探讨.....	7
四、认知探讨.....	8
五、社会探讨.....	10
六、折衷探讨.....	11
第四节 课题与分析水平.....	12

## 第二部分 生物机制

第二章 本能说与习性学.....	14
第一节 本能.....	14
第二节 习性学.....	16



一、四个基本概念	16
二、其他概念	18
第三节 习性学模型	19
一、洛伦兹的水力模型	19
二、梯恩伯根的层次模型	21
第四节 习性学的评价	22
第五节 印刻	23
一、印刻的概念	23
二、典型分析的步骤	24
三、关键期	25
四、进一步争论	27
五、作为学习的印刻	30
六、双重作用的印刻	31
第六节 人类有先天行为吗	32
一、非语言沟通	32
二、其他可能的人类先天行为	35
第三章 调节机制	38
第一节 调节的概念	38
一、基本的生理需要	38
二、调节	39
三、自主调节与非自主调节	39
第二节 饥饿与进食	40
一、早期观点：胃	40
二、下丘脑的双重控制	41
三、葡萄糖恒定理论：短期调节	42
四、脂肪恒定理论：长期控制	43
五、肝	45
六、CCK，化学信息还是神经信息	45

七、输注率	46
八、品尝：先天的与获得的	47
九、肥胖症	51
十、人类肥胖的生物基础	53
十一、厌食神经症	54
第三节 渴	56
一、一个稳定的状态	56
二、机体水分的分配：内细胞的与外细胞的	56
三、渗透的渴	57
四、容积的渴	58
五、口干：初级与次级饮水	59
第四节 性动机	59
一、与饥和渴的差异	59
二、神经与激素因素的相互作用	60
三、动物与人	61
四、性反应	62
第四章 唤醒、应激、睡眠与嗜好	64
第一节 唤醒	64
一、唤醒连续体	64
二、唤醒理论：倒U型	64
三、唤醒与情绪无关吗	68
四、有两条唤醒曲线吗	71
五、RAS与皮层唤醒	72
六、自主系统与唤醒	74
七、儿茶酚氨与唤醒	75
第二节 睡眠	75
一、作为一种主动过程的睡眠	75
一、睡眠与梦的度量：EEG 和 REM	76

三、睡眠与梦的夜间模式：朱伟特理论·····	78
四、年龄与睡眠·····	80
五、睡眠与梦的意义·····	81
六、原发性睡眠失调·····	86
七、次于医学问题的睡眠失调·····	88
八、次于精神问题的睡眠失调·····	88
第三节 应激·····	89
一、应激与唤醒·····	89
二、内分泌系统与应激·····	90
三、一般适应性综合症(GAS)·····	90
四、导致应激的原因·····	92
五、应激与疾病：生活变化·····	92
六、应激与拥挤·····	95
七、遗传、经验与应激·····	96
八、应激的积极效应·····	97
九、A型、B型与心脏病·····	98
十、应激、酒精与期待·····	99
十一、对付应激·····	100
第四节 药物嗜好·····	103

### 第三部分 学习、内驱力与诱因

第五章 经典性条件反射、工具性条件反射与强化···	106
第一节 学习·····	106
一、学习的定义·····	106
二、动机能够被学习·····	108
三、动机决定新的学习·····	109
四、动机将旧的学习转换为操作·····	109
第二节 经典性条件反射·····	110

一、范例与类型 .....	110
二、经典性条件反射与动机 .....	112
三、经典性条件反射与信息 .....	118
<b>第三节 工具性条件反射</b> .....	118
一、奖赏训练 .....	119
二、逃避训练 .....	119
三、逃跑训练 .....	122
四、惩罚训练 .....	122
<b>第四节 经典性与工具性条件反射的原则</b> .....	122
一、消退 .....	123
二、泛化 .....	124
三、强化：定义与参数 .....	125
四、强化理论 .....	128
五、次级强化 .....	131
<b>第六章 动机与学习：发展与应用</b> .....	133
<b>第一节 妥善处理行为矫正</b> .....	133
一、定义 .....	133
二、与临床探讨的关系 .....	133
三、酬码 .....	134
四、其他强化物与行为 .....	134
五、系统脱敏 .....	135
六、厌恶训练 .....	136
<b>第二节 认知行为矫正</b> .....	139
<b>第三节 生物反馈</b> .....	143
一、米勒的研究 .....	143
二、躯体与心理调节 .....	145
三、应用 .....	146
<b>第四节 习得无助与压抑</b> .....	148

一、动物研究：三合一设计 .....	148
二、人类与无助 .....	149
三、无助的三个方面 .....	150
四、与压抑的关系 .....	151
五、异议与修正 .....	152
六、无助与竞争反应 .....	153
第五节 生物学的局限性 .....	154
一、准备 .....	154
二、本能转换 .....	155
三、特定物种的防御反应 .....	156
四、本能与印刻 .....	156
第七章 驱力、诱因与感官寻求行为 .....	157
第一节 驱力与诱因：推动与牵引 .....	157
第二节 弗洛伊德的精神分析理论 .....	158
一、弗洛伊德的本能 .....	158
二、伊德、自我与超我 .....	159
三、伊德、自我与超我之间的冲突 .....	161
四、防御机制 .....	162
五、性心理发展阶段 .....	164
六、固着 .....	164
七、超我与发展 .....	165
第三节 赫尔的驱力理论 .....	166
一、赫尔及其主要理论 .....	166
二、赫尔的行为方程 .....	168
三、驱力(D) .....	168
四、习惯(H) .....	171
五、诱因(K) .....	173
六、 $r_g$ - $S_g$ 机制 .....	174

七、刺激强度推动力(V).....	176
八、抑制作用(I).....	176
九、赫尔理论的状况.....	177
十、习得性驱力.....	178
十一、冲突分析.....	179
十二、驱力理论小结.....	183
<b>第三节 感官寻求行为</b> .....	<b>183</b>
一、一些例子.....	183
二、与驱力理论的关系.....	184
三、对立的观点.....	186
四、与诱因动机的关系.....	188
五、最佳水平理论.....	189
六、怀特的能力理论.....	192
七、马斯洛的自我实现理论.....	193

## **第四部分 认知探讨**

<b>第八章 认知一致性与期望价值理论</b> .....	<b>195</b>
<b>第一节 绪论</b> .....	<b>195</b>
<b>第二节 认知一致性理论</b> .....	<b>196</b>
一、一般思想.....	196
二、与驱力间的关系.....	196
<b>第三节 平衡理论</b> .....	<b>197</b>
一、理论本质.....	197
二、平衡理论存在的问题.....	199
<b>第四节 认知不协调</b> .....	<b>200</b>
一、理论本质.....	200
二、要素数目.....	202
三、减少不协调.....	203

四、决策产生不协调 .....	204
五、压力遵从 .....	206
六、压力遵从：奖赏 .....	207
七、责任、后果与选择的重要性 .....	209
八、自我知觉理论 .....	211
九、最后评论 .....	213
<b>第五节 期望价值理论 .....</b>	<b>214</b>
一、一般探讨 .....	214
二、成就动机 .....	215
三、阿特金森的理论 .....	219
四、女人害怕成功吗 .....	224
五、社会与成就 .....	226
<b>第九章 归因理论 .....</b>	<b>228</b>
<b>第一节 归因探讨 .....</b>	<b>228</b>
<b>第二节 海德的朴素心理学 .....</b>	<b>230</b>
一、两种需要 .....	230
二、内在与外在驱力 .....	230
三、稳定与不稳定的原因 .....	231
四、成就与归因 .....	231
五、恒定性 .....	233
六、基本的归因错误 .....	234
七、刺激的显著性 .....	236
<b>第三节 凯利的理论 .....</b>	<b>237</b>
一、区分性、普遍性与一致性 .....	238
二、夸张原则 .....	240
三、打折扣原则 .....	241
<b>第四节 活动者与观察者 .....</b>	<b>242</b>
<b>第五节 内在与外在动机 .....</b>	<b>244</b>

一、过分合理化效应 .....	245
二、过分合理化与打折扣 .....	246
三、行为矫正与过分合理化 .....	247
第六节 归因与情绪 .....	247
一、情绪的定义 .....	248
二、三方面的展望 .....	248
三、情绪的分类 .....	249
四、思维与情绪 .....	250
五、习得无助理论的修正 .....	251
六、詹姆斯——朗格的情绪理论 .....	255
七、沙赫特的研究 .....	257
八、错误归因 .....	258
第十章 社会动机 .....	260
第一节 社会动机 .....	260
一、协作——观众效应 .....	261
二、模仿 .....	262
第二节 从众 .....	262
一、定义 .....	262
二、实例 .....	263
三、从众类型 .....	265
四、从众与服从 .....	266
第三节 影响从众的变量 .....	266
一、信息 .....	267
二、畏惧群体的反对 .....	267
三、一致的大多数的威力 .....	268
四、群体大小 .....	269
五、群体专长 .....	270
六、群体地位 .....	270



七、自信 .....	271
第四节 服从 .....	271
一、米尔格兰姆的实验 .....	271
二、个人责任 .....	274
三、条件反射原则：行为矫正 .....	276
四、霍桑效应 .....	276
五、登门坎方法 .....	277
六、降低要求 .....	278
七、低球效应 .....	279
七、回火：抵抗 .....	279
第五节 交往 .....	280
一、定义 .....	280
二、测量 .....	281
三、交往理论 .....	282
四、恐惧与交往 .....	284
五、交往与社会比较理论 .....	285
第六节 喜欢 .....	286
一、与交往的关系 .....	286
二、吸引的决定因素 .....	286
第七节 爱 .....	290
一、以上之总合 .....	290
二、社会渗透 .....	291
三、自我暴露 .....	291
四、爱有五种类型吗 .....	292
第十一章 行为的多面性：侵犯 .....	293
第一节 综合理解的重要性：折衷主义 .....	293
第二节 侵犯：定义、类型与区分 .....	294
一、定义 .....	294