


那些 智慧的 心理学家

刘洋◎编著

跟着心理学家学智慧

 吉林出版集团股份有限公司

那些

智慧的

心理学家

刘洋◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

那些智慧的心理学家 / 刘洋编著. — 长春 : 吉林出版集团股份有限公司, 2018.3

ISBN 978-7-5581-4095-2

I. ①那… II. ①刘… III. ①心理学家—生平事迹—世界—通俗读物 IV. ①K815.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第037967号

那些智慧的心理学家

编 著 刘 洋
总 策 划 马泳水
责任编辑 王 平 史俊南
装帧设计 中北传媒
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 10.25
版 次 2018年7月第1版
印 次 2018年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司
电 话 (总编办) 010-63109269
(发行部) 010-67482953
印 刷 三河市元兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-4095-2 定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

高效学生心理指导
健康心理的学问
每天读点心理学
心理学改变了你的生活方式
突破人生的心理障碍
自我疗愈与心理学
心理学案例故事
心理学改变你
心理学调整你的情绪
超越自我的人生心理学
心理学调整你的心态
心理学讲义
心理学入门故事
心理学提高你的口才
心理学提高你的社交能力
心理学提高你的推销能力
心理学增加你的智慧
无处不在的心理学
那些智慧的心理学家
那些伟大的哲学家



责任编辑：王平 史俊南
装帧设计： 中北传媒

前言 认识自我的历程

首先，什么是心理学？

目前对心理学的通常定义是：心理学是研究行为和心理历程的科学。心理学是人类理解自我的探求，是人类在探索自然规律的同时，不断认识自我和人性奥秘的努力。

古希腊戴尔菲神庙上的铭文是：认识你自己。中国的先贤也说：知人者智，自知者明。换句话说，了解“物体”只能算是“博学”，了解“人”才是真正的“明智”。

然而，认识自己何其难也。即使在科技发达的今天，人们可以观察数万光年以外的星球，可以把几个原子摆成“金字塔”，但是却很难回答下面这些问题：你知道我在想什么吗？你知道自己在想什么吗？你为什么会有这样想呢？这让人回忆起了中国历史上那场著名的辩论：

惠施说：你又不是鱼，你怎么知道鱼是快乐的？

庄子说：你又不是我，你怎么知道我不知道鱼是快乐的？

如果没有心理学，两位哲人就要辩论一万年。现在，我们可以给鱼做个实验，看它是不是快乐；然后给庄子做个精神分析，看他是不是知道鱼是不是快乐；最后再观察一下惠施的行为，看他生性好辩，还是故意和老朋友庄子作对。

虽然人类从来没有停止过认识自我的努力，但是在漫长的历史长河中，心理学曾一直是灵魂的奴仆、神学的婢女、哲学的附

那些智慧的心理学家

庸。直到 19 世纪末，由于科学方法的引进，心理学才成为一门独立的学科，跻身科学殿堂。对于心理学的历史，以研究记忆闻名的心理学家艾宾浩斯的概括最为精辟：心理学虽有很长的过去，却只有很短的历史。就是在这短短百余年的历史中，心理学的发展一日千里，学派更迭、理论层现、名人辈出。正由于这些心理学家的努力，改变了心理学的发展方向，推进了心理学的历史进程，扩大了心理学对人类思想和社会发展的影响。

如果说英雄可以影响历史的话，那么没有这些心理学家，就没有心理学的今天。我们希望通过本书再现心理学大师们成长的全程，在他们发人深省的生平经历中，在他们引来会心一笑的轶事趣闻中，在他们创建理论的艰苦过程中，让读者与大师同行，领略他们的心路历程。

在我们看来，对于普通人而言，所谓的学术流派是没有什么意义的。即使对于专业工作者来说，拘泥于学术流派也不是好的作风。所以在本书的编排上，我们只是按照时间的流淌，将思想的变迁展示在读者的眼前，让读者可以体悟大师们的成长和学术研究，从中获得生活和工作的灵感和启示。

在这里，你可以看到一个个普通人——有的是富家公子，有的是书香门第，也有的是靠打工维持生计和学业的穷孩子——是如何成为耀眼的明星，在历史上镌刻下他们的名字。你也可以看到不同的生活经历，是如何影响着人的心路历程，进而影响着人的思想，让一些有着同样科学精神的人，得出迥然不同甚至针锋相对的理论。其实这也是心理学研究的一个基本课题。

现在，就让我们揭开心理学神秘的面纱，认识他们，认识自己。

目 录

敲开心理学的大门·····	1
量量这个，量量那个·····	11
冯特的第一个反对者·····	21
不是心理学家的心理学家·····	30
别叫我心理学家！·····	40
你的记性不好吗？·····	50
发现心灵的秘密·····	56
心理学也要实用·····	67
为心理学正名·····	75
超越自我·····	84
孤独的学者·····	92
第一个动物实验研究者·····	99
灵魂的探索者·····	107
没有大脑的心理学·····	117
理解人类的发展·····	127
建筑理论的大厦·····	135
谁说女子不如男·····	141
白鼠心理学家·····	150
超越个体心理学·····	158

那些智慧的心理学家

寻找“自我”	168
心理学界的“百科全书”	173
心理学的莫扎特	183
自由与爱	193
划分人生的八个阶段	200
审视人的价值	210
“发明家”与“驯兽师”	220
催眠大师	230
发现善良人性的基石	240
人，存在着	250
寻求完美的智慧	257
通用问题解决者	267
人人都是“受虐狂”	277
榜样的力量是无穷的	287
知行合一的开拓者	297
心理学在中国	307
心理学的未来	312

敲开心理学的大门

威廉·冯特 Wilhelm Wundt

1832~1920

在 2500 多年的时间里，心理学就像个流浪儿，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿敲敲认识论的门。为科学心理学打开大门的是一个德国人——威廉·冯特。

“没出息”的冯特

小时候，冯特完全不像有出息的人，他经常神情恍惚，心不在焉，唯一的一个朋友还是一个弱智男孩。读一年级时，他的牧师父亲发现他在课堂上做白日梦，竟当着同学的面扇了他几个耳光。直到父亲去世后，他才痛改前非，用功学习，在 3 年时间内完成全部大学学业，而且在医学全国会考中获得了第一名。

冯特是个工作狂，将近不惑之年，他才抛开工作，着迷似的追求一位女士，并成功地与她订婚。不过因为手头拮据，他们只得推迟婚期，直到他接替老师赫尔姆霍茨的工作才有钱结婚。但是他所在的海德堡大学只给他一个临时教授的头衔，所以婚后的他比以前更加刻苦地工作，专心撰写《生理心理学原理》一书，并凭借它得到苏黎世大学的教授职位，一年之后，又在莱比锡大学得到了更好的工作。

那些智慧的心理学家

1875年，冯特利用存放物品和演示实验的机会，将莱比锡大学一幢叫做“孔维特”（寄宿招待所）楼里的一些房间占据下来，开展初步的实验工作。最初，这个实验室的运作经费全靠冯特自己筹集，规模也不是很大。直到1883年，学校为冯特增加薪水，也批准心理实验室为冯特专用，并给了更多的空房间，“实验心理学”这门课程也被正式承认。

冯特有一股书呆子气。每次上课前，他都会穿着一袭黑袍等在教室外面，直到学生全体落座，助手们也全到位。然后，他会突然将门打开，一步跨进来，目不斜视地径直走向讲台，在讲台上摆弄一会儿粉笔，才面对焦急的听众滔滔不绝地讲述起来。

对他的学生，冯特非常乐于给予帮助，但也十分专横。在学年开始时，他会命令所有研究生集合，在他面前站成一排，并宣读他希望展开的一些研究项目，然后把第一个课题安排给队列中的第一个学生，第二个课题交给第二个学生，以此类推。冯特经常用蓝笔在学生的论文上面大肆批评。一个学生说：“我的论文约有1/3的内容没有支持他的同化观点，因此惨遭删除。”

1881年，冯特创办了《哲学研究》杂志，这是实验心理学的第一种杂志。冯特的名气也如日中天，他被任命为莱比锡大学校长，还担任过地区议会下院议员和工会领导人。

冯特以85岁的高龄退休。在生命中最后的3年，他一直忙于著述，直到临死前的8天仍在奋笔疾书。据统计，冯特一生的著作有500余种，共计53735页。从冯特21岁到他去世这68年中，他平均每天要写2.2页文章，而且是昼夜不停地写，平均每两分钟写1个字。

前辈师承

1856年，冯特受邀跟随当时最负盛名的“实验生理学之父”约翰内斯·缪勒（Johannes P. Muller）研究生理学。缪勒的特殊神经能说直接促进了有关神经系统内的机能定位以及确定有机体外围感受器官的机制等问题的研究，因而在生理学和心理学上都有着重要的意义。他所运用的实验方法也对实验心理学的创立有着直接的影响。

1858年，著名的生理学家赫尔姆霍茨在海德堡大学建立生理学研究院，冯特便申请为他的实验室助手，协助他训练学生做肌肉收缩及神经冲动传导的测验。这个工作强化了冯特对生理学的兴趣。尽管冯特与赫尔姆霍茨在科学观点上有分歧，私人关系也并不十分融洽，但是冯特还是受到赫尔姆霍茨的科学思想影响，并将这种科学素养引入到新心理学的创建中。

冯特的心理学思想

冯特认为，心理学作为研究心理和意识的一门科学，其任务在于分析出心理或意识的元素，并研究由它们构成的复杂现象的原理与规律。他把心理学的全部任务概括为两个问题：意识的元素是什么？这些元素所产生的结合是什么以及支配这些结合的规律是什么？

冯特的心理学理论体系是个体心理学（individual psychology）和民族心理学（folk psychology）的统一体，但这两个部分在冯特

那些智慧的心理学家

的研究中始终彼此孤立，从来没有综合到一个统一的体系之中。以对心理学发展的影响而言，更重要的是以自然科学定向的个体心理学体系。

冯特根据自己的内省观察提出了著名的情感三度说。

愉快—不愉快 这是前人早已发现并承认的情感。冯特认为沿着愉快到不愉快的连续系列，可以定出情感状态所处的点。

紧张—松弛 例如听节拍器的响声，当期待的“咔哒”声临近时，会产生紧张之感，“咔哒”声过去时，会立刻产生松弛之感。

兴奋—沉静 如看到红色引起兴奋之感，看到蓝色产生沉静之感。

情感是动态的，每一特定的情感都是这三个维度以不同的方式组合而成的，它既可能在单一的维度上发生变化，也可能在三个维度之间发生变化，情感的这三个维度是彼此独立而不相同的。例如“痒”这种感觉，最初可能是令人愉快的，随着瘙痒程度增加，逐渐令人感觉紧张，再继续增加强度则会令人感到痛苦。不同情感元素组合成情绪，每种情绪中总有一种或者几种情感元素占据支配地位。例如在欢乐和高兴的情绪中，愉快居于支配地位；在愤怒的情绪中，不愉快和紧张居于核心地位。

不可不知的名著

《人类与动物心理学讲义》，1863年

标志着冯特的心理学体系形成雏形的重要著作，是“生理学家未加点缀的心理学”。此书包括许多与实验心理学有关的问题。

《生理心理学原理》，1874年

这本书的出版标志着冯特实验心理学思想的基本成熟。它把心理学确定为一门有自己的实验课题与实验方法的实验科学，是心理科学史上第一部系统的专著，也是心理学成为新的独立科学的创始。它被称为“心理学的独立宣言书”、“实验心理学的《圣经》”。

实验室的故事

与冯特有关的最著名的实验发生在1879年12月的某一天。在莱比锡大学那栋叫做“孔维特”的破旧建筑物三楼的一个小房间里，47岁的冯特教授和他的两个学生——马克斯·弗里德里奇（Max Friedrich）和斯坦利·霍尔（G. Stanley Hall）开始了一项实验。

他们在桌子上安装了像座钟一样的铜制机械装置——微时记录器，并在金属架上面升起一只臂，让一个球可以从臂上落下，掉在下面的平台上，这叫做“发声器”。还有发报键盘、电池以及一个变阻器。他们用电线连接起这五件仪器。随着那只球“砰”地一声落在平台上，随着发报键“嗒”地一响，随着微时记录器记录下所耗费的时间，现代心理学诞生了。

其实这套装置是为弗里德里奇设计的，他要收集博士论文所需要的数据。他的博士论文题目是《统觉的时间长度》——即人从感知球落在平台到按动发报键之间的时间。

冯特实验室里的许多实验都和弗里德里奇的实验差不多。这

那些智慧的心理学家

些实验通常以两种形式进行。在第一种形式里，受试者得到的指令是：在清楚地感到自己听到响声时，立即按发报键。第二种形式是：受试者被告知，声音响后立即按发报键。在第一种情况下，指令集中在受试者对自己的感觉的注意上面，在第二种情况下，注意力则在声音本身。

旁人或许不会在看出两种情况有任何差别，但经过多次实验之后发现，第一种反应涉及人在紧跟着的有意识的自发反应后对声音的感知，因而通常要花费约 0.2 秒的时间；而第二种情况则主要涉及纯粹的肌肉或反射反应，只花费约 0.1 秒的时间。这些发现好像只是心理学研究中的琐碎之举，但在两种实验形式中，还有着比时间长度更有意义的其他差别。

冯特的学生，偶尔是冯特本人，会花费数小时的时间聆听节拍器。他们以各种速度开动节拍器，有时让它在几拍之后就停下来，有时却让它连拍好几分钟。听节拍器的人每次都要仔细检查他们的感觉，然后报告出他们的心理反应。通过长期的体验，人们发现，快节奏令人激动，慢节拍则使人放松。在每一声“嗒”之前，他们都会体验陷其妙的紧张，听到“嗒”声之后又是强烈的松弛感。

这种看上去无足轻重的实验其实是一项严肃的事业，它在培训冯特所称的“内省”。实验者提供声音、光线或者颜色的刺激，并观察受试者表现出来的反应。而受试者则将注意力集中于刺激在他身上所形成的感知和情感反应。这种“内省法”构成了冯特实验室众多实验至关重要的一部分。

后世传人

随着冯特建立了世界上第一个心理学实验室，各国的青年学生纷纷来到莱比锡大学学习心理学的实验方法，这里成为培养世界第一代职业心理学家的摇篮。

跟随冯特学习心理学的学生一共有 166 人，这些学生学成归国以后，各自建立了心理学实验室，创办了心理学杂志，成立了心理学会，为心理学在各国开拓了一条发展的道路。其中有 34 人成为心理学界的知名学者，如美国的霍尔、安吉尔、贾德，德国的克勒佩林、屈尔佩，英国的斯皮尔曼，俄国的别赫切列夫，日本的松本亦太郎等人。冯特的第一个助手卡特尔是美国实验心理学的创始人之一，另一个学生铁钦纳是构造主义心理学的建立者。

冯特还有一位学生，就是著名教育家、北京大学校长蔡元培。作为中国现代心理学的主要先驱之一，蔡元培曾两次到德国留学，其中有三年是在莱比锡大学，亲聆冯特讲授的心理学、实验心理学和民族心理学三门心理学课程，是冯特唯一的中国学生。

不过，由于他反对心理学有任何实际的用途，所以当他的一位有才华的学生恩内斯特·莫曼（Ernst Meumann）转向教育心理学时，冯特立即将他逐出门墙。

反对者与超越者

冯特重视整合的内容，肯定创造性统觉的功能，他的学生也

那些智慧的心理学家

把他的心理学体系称为“整体心理学”，但冯特又强调把意识经验分解成简单的元素，并因此受到格式塔心理学的猛烈抨击。

另一方面，冯特对实验心理学的范围作了严格的限制，使得他的研究带有一些机械论的倾向。正如美国心理学怪杰威廉·詹姆斯在写给一位诗人朋友的信中所说的那样：“科学现在可以确认的唯一心灵，就是一只砍掉了头的青蛙，这只青蛙的抽搐和扭动表达出的是比你们这些怯懦的诗人所能梦想到的更深刻的真理。”虽然詹姆斯非常敬仰冯特的科学成就，但是对他的古板专横也是颇有微词。当然，冯特也反感詹姆斯的心理学，虽然他的理论体系更为完整，更有洞察力。读完詹姆斯受心理学界普遍欢迎的《心理学原理》后，冯特酸溜溜地说：“这是文学，它非常优美，但不是心理学。”冯特与詹姆斯的矛盾，或许是源于德意志和美利坚两个民族的不同性格吧。

然而，科学的发展是不以科学家个人的意志而转移的。冯特之后，一些新的心理学流派相继出现。这些学派的一个共同特点，是认为实验心理学不应局限于基本的直接体验，而应探索更高级的心理活动。

冯特的学生奥斯瓦尔德·克尔普（Oswald Kulpe）跟随冯特做过8年助手。他发现，除了记忆，其他许多思维过程都可以在实验室里研究。1896年，克尔普在沃兹堡大学成立了一个心理学实验室，形成了沃兹堡学派。他们最有特色的贡献在于使用“系统实验内省法”，受试者不仅要报告自己的感觉和情感，而且要报告在对其进行心理实验期间他的所有想法。虽然冯特认为那是“假”实验，既不是实验方法学上的，也不是内省式的。但是沃

兹堡学派根据这些方法扩大了实验心理学，远远超出了冯特划定的范围，并使心理学朝着更完整的方向前进。

冯特的伟大贡献

冯特最大的贡献是使心理学成为一门独立的学科。他抓住社会发展和科学进步所带来的机遇，对哲学心理学、生理学和心理物理学研究成果进行全面总结，把哲学心理学的体系和自然科学的研究方法与心理学有关的研究课题结合起来，把实验法引入心理学研究领域，建立了世界上第一个心理学实验室，创办了第一种实验心理学刊物，确定了一批典型的心理学实验项目，使心理学成为一门实验科学和一个独立的研究领域而且有了自己作为一门独立实验科学的名字——“心理学”。

冯特将实验法运用到心理学研究中，具有划时代的意义。心理学研究从此真正步入了科学研究的领域，仅仅用了 20 年的时间就完成了一百多项实验研究任务，其研究涉及人类心理意识的诸多方面。通过这些专业的研究，实验心理学取得了科学地位。建成心理学实验室后，冯特将具有“神秘精神”的人作为研究对象，而不是以前的青蛙和狗，这是心理学史上一个划时代的变革。他采用实验法研究了人的感知觉、反应速度、注意力的分配和广度、感情和字词联想等课题，建立了新的实验心理学体系。

冯特还培养出一支国际心理学专业队伍，为心理学在世界范围内的发展奠定了基础。在冯特建立心理学实验室以前，没有专业的心理学工作者，没有国际性的心理学流派，心理学要么是掌