

人·心理·生活丛书

认知·情感·意志

大师用心理学诠释如何养成好习惯，
让好习惯决定未来、成就梦想！

习|惯|主|宰|人|生



[美] 詹姆斯·马克·鲍德温 ◎ 著
李艳会 ◎ 译



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

认知·情感·意志

[美]詹姆斯·马克·鲍德温 著

李艳会 译



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目(CIP)数据

认知·情感·意志 / (美) 詹姆斯·马克·鲍德温著;
李艳会译. —北京: 北京邮电大学出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-5635-5468-3

I. ①认… II. ①詹… ②李… III. ①心理学—研究
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 135748 号

书 名: 认知·情感·意志

作 者: [美] 詹姆斯·马克·鲍德温

译 者: 李艳会

责任编辑: 徐振华

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号(100876)

发 行 部: 电话: 010—62282185 传真: 010—62283578

E-mail: publish@bupt. edu. cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京财经印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 19

字 数: 270 千字

印 数: 1—3000 册

版 次: 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-5468-3

定价: 49.80 元

如对本书有意见和建议或本书有印装问题, 请致电 010—50976448

序 言

许多大学教师认为我所著的《心理学手册》篇幅太长、价钱太贵,不方便作为教材来指导教学。应他们之请,我编写了本书。我的目标是介绍最新的心理学基础知识,但要控制在一本书的篇幅长度,不要太贵好让学生买得起。从始至终,我都努力简化我的论述,为此常常需要改写整章整节,并且要添加更多的实例和解释。

应广大批评者的一致要求,本书最先介绍神经系统。至于其他方面的改动,由于批评者的意见不一甚至相悖,我就像以前那样主要依据我自己的判断来处理,本书将一一呈现这些改动。我感到很遗憾,因为感觉说并未像信念说那样在阅读者中激起共鸣。不过,我会在本书中更加清楚地阐述感觉说,也许,读者会扭转他们的态度。学生在学习之初可能会对一些术语困惑不解,为此,我在第一章前对这些术语进行了简短的注解。为了避免因插入太多的索引而使行文壅滞,我在本书开头就列出要引用的作品,读者将能从这些作品中找到详尽的解释。另外,我在每章开头还会指出该章主题在《心理学手册》中对应的章节。

我非常感谢那些审阅、教授或阅读本书的人,尤其感谢那些审阅者。一个人越是知道自己的过错,就越是能体悟到那些忍住不刺探太深的医治者是多么仁慈。

马克·鲍德温

多伦多,1893年1月

术 语

表象:一个心理图像,是知识或思维的对象。

表征:被记起的表象或复苏的表象。

表象性:与一个意识对象有关。

观念:任何一种心理状态,可以复制或复苏。

主观:指属于主体,即属于意识本身。

客观:指属于意识的对象。

经验性:指属于或来自对事件的观察本身,来自经验。

实验性:同“经验性”。

经验论:一种理论,认为所有的知识都来自经验。

直觉:(1)直接观看的动作,无须任何媒介;

(2)通过这种动作获得的信息;

(3)无须证明的知识就是直觉的或理性的知识。

理性:和直觉一样都用于描述知识。

直觉论:一种理论,认为有些知识来自直觉,而非来自经验,与经验论相对。

现象:任何种类的事件、变化等。

综合:(1)一些要素的联合,其中,这些要素隐藏在这个联合中;

(2)这种联合过程。

整合:(1)一些要素的联合,其中,这些要素仍然可见;

(2)产生这种要素联合的过程。

功能:(1)机体的活动、过程或表现;

(2)经常出现于意识中的一个事物或事件。

相对:依赖于一定的条件。

绝对:无条件的、不相对的。

内容:材料或质料。

假定:预设。

假设:一个用来解释一系列观察事实的假定。

归纳:建立在观测事实的基础之上。

演绎:在一个普遍原理的保证之下。

情感性:出现于意识中,但没有对象,与“表象性”相对。

因子:一个基本的特质,一个标准或普通价值。

动力:前进的、强力的、作为起因的。

遗传:指生来就有的。

反应:刺激引起的能量释放。

感觉性:引起感觉的。

运动性:刺激或引起运动的。

传入:传向大脑的、感觉性的、向心的。

传出:传出大脑的、运动的、离心的。

周围(外周):身体表面。

中枢:指属于或位于神经中枢或神经系统灰质。

目 录

导 论

第一章 心理学本质 / 3

第二章 心理学方法 / 11

第三章 神经系统 / 17

第四章 心理现象的分类 / 40

第一部分 一般的心理特征

第五章 意识 / 45

第六章 注意 / 56

第二部分 认知

第七章 认知功能的划分 / 65

第八章 感觉 / 67

第九章 知觉 / 86

第十章 保持和复制 / 99

第十一章 识别和定位 / 114

第十二章 联想 / 123

第十三章 想象 / 133

第十四章 错觉 / 146

第十五章 思维 / 155

第三部分 情感

第十六章 感性的本质和分类 / 171

第十七章 快乐和痛苦 / 174

第十八章 观念情感的本质和分类 / 186

第十九章 兴趣、实在感和信任感 / 188

第二十章 表象性情绪 / 206

第二十一章 关系性情绪 / 217

第二十二章 情绪的性质和持续时长 / 233

第四部分 意志

第二十三章 运动意识 / 243

第二十四章 不自主运动的刺激 / 252

第二十五章 自主运动的刺激 / 262

第二十六章 自主运动 / 268

第二十七章 自主决策 / 275

导 论

第 1 章

心理学本质^①

第一节 定 义

心理学的主题。我们可以把心理学定义为是一门研究意识现象的科学，它是一种意识的现象，包括处于所有阶段的意识。

我说的“意识现象”，是指发生在意识中的事件，指所有属于心理的东西，包括感觉、冲动、意志动作、推理过程等。

心理学的问题：除了自然科学，尤其是生理学的现象外，是否还存在心理现象？这个问题的答案有时候是否定的。唯物主义者告诉我们，心理学是生理学的一个分支，因为研究身体器官机能——肺在呼吸活动中的角色和心脏对血液循环的作用的生理学，也研究大脑的功能，心理学因此也就成了生理学的一部分。

这种把心理现象和身体现象相混淆的做法是错误的，这两类现象在某些具体的方面存在根本的对立。

^① 《心理学手册》第 1 册第 1 章。在接下来的章节中，笔者都会使用这样的脚注来告诉读者应在笔者所著的《心理学手册》的哪个部分来找到对相应主题的充分阐述，更多的参考书目见《心理学手册》中几个章节的末尾。

心理现象和生理现象的区别。这两类现象之间的对立存在于几个不同的方面。

1. 与运动的关系

器官性功能仅仅是身体器官的运动,也就是物质在空间中的运动。消化功能和血液循环功能是消化器官和血液循环器官各自的活动,研究这些功能的科学不过就是认知所有这些运动。然而,思维或感觉与此截然不同。无疑,思维受制于大脑的一些条件,但我们不能说,思维就是运动,即使最进步的唯物主义,也只能说思维是脑部运动的一种效应或结果。所谓的运动和所谓的心理现象之间并没有什么共同之处,只有在运动的基础上添加一些别的东西,才能产生感觉。如果意识中没有思维这一概念,那么无论对大脑有多么透彻的认识,我们都不会想到会存在思维这种东西。比如,拉比耶先生说,动物体验到的感觉不同于我们所知道的任何一种感觉,就算准确知道动物脑海中都发生了什么,我们仍然理解不了它们的本质,就好比我们再怎么了解听觉器官和视觉器官,也不会明白声音或颜色对于生来就聋或盲的人是什么概念。

所以,我们不能说思维占据空间或具有确切的地点。检验后就会发现,所有这种表达形式都是指思维的生理伴随物。比如,当我们说在布洛卡的大脑回路中定位言语时,得到定位的其实是伴随言语的大脑活动,就算我们所有的话语都烙印在了大脑上,使大脑变成了某种照相胶卷盒,最基本的心理意识仍然是缺席的。

2. 与测量的关系

心理现象不像物理现象那样可以直接测量,因为测量外部事物时,事物的尺寸、程度或范围总能直接给我们提供一些确定不变的标准,但对于意识状态,我们没有如此精确的标准。心理事件在本质上是主观的,所以对它们的测量,总免不了由主观评价引起的各种不确定性。由于一个心理现象总是与另一个物理现象相关联,并且不可能将二者完全分开,所以测量起来就更加困难了。这一点可以从两个最适合进行物理测量的情形——对心理动作持续时间的测量和对感觉强度的测量看出。在前一种测量中,我们假设可以对心理采用时间标准,就如可对

物体采取空间标准一样,然而,脑部活动占用的时间与心理活动占用的时间交织在一起,根本无法分开。

3. 人们认识心理状态的方式不同于认识物理状态的方式

物理现象是物质的变化,可以通过感觉认识,所以,医生和解剖学家可以观察到身体的功能。大脑本身只能在做过穿孔手术后才可以通过其活动被观察,不过这种观察方法并不适用于心理状态。个体可通过自己的意识直接认识到这些状态,虽然我们能观察和分析其他人的身体过程,但我们对心理内容的直接体悟都只限于我们自身。

4. 内部性

心理状态的最基本特征就是主观性,在科学界,这个特征最近也被称为“内部性”。主观性指心理状态都与一个自我或主体有关,这个关系把心理状态和外部现象区分开了,而正如我们所知,外部现象是独立于这个关系存在的,就连那些把这两类现象归结为一个原理的人也承认这个区别。在成熟的心理状态中,自我现象已经成了一个反思问题,与非自我相区别。自我与非自我的区别产生于内部,如果没有这种主观起点,它也就无从出现。

5. 心理活动方式明显不同于物理活动方式

随着学习的深入,我们发现了心理综合现象,也就是说,通过心理综合,通过有意识的心理活动,多个意识状态聚集并统一在新的产物中,而这些产物本身在表面上又是简单原始的,但在物质世界,我们找不到心理综合活动所具有的那种统一力。

6. 心理与生理的真正关系

这两类现象把我们引向了两门不同的科学,二者都是关于现象的科学或者说自然科学。心理学绝不隶属于生理学,因为生理学的方法和结果既不触及又不包含心理资料。它们一个是主观科学,一个是客观科学,二者在经验上是严格区别的。

心理学和生理学具有截然不同的对象,但这个绝对区别并不意味着它们实际上是彼此独立的。实际上,它们通过一种联系统一在一起,而唯一与这个相似的联系,就是把化学与生物学结合在一起的那种联系。生命为自然界带来了一类新现象,而生命又只能通过化学变化过程来完成形态变化。所以,带来一类新现象的心理学也是直接建立在生理变化资料的基础上的。二者既相互联系,又彼此区别。生物学家将身体变化(面部表情)的原因归结为某种心理运动,而心理学家同样会把心理变化(感觉)的原因归结为机体的某种状态和功能。

第二节 心理学的困难和错误

之前已经说过,意识是我们称之为心理的东西的一个特征,因此,心理学的困难和错误必然也是报告或解释意识时的困难和错误。无疑,这些困难和错误必然是存在的,若非如此,科学定然要比现在更发达。但它们并不存在于实际的意识报告中,因为意识作为对内部状态的直接感觉,它所揭示的东西都是实际存在和发生的。在解释意识内容或对其进行心理构建时,才可能会出现几种错误。

1. 意识难以与联想和推理区别开

在成人身上,意识的原始内容不再单枪匹马地亮相,而是携带许多复杂的、习得的资料。米尔说:“当意识的话语埋藏在许多后天习得的概念之下时,它很难开口。”实际上,心理生活是有高低之分的,也就是说,最初的事物可以向上发展,而这个事实也足以说明产生这个混乱的原因。比如,在研究感官一知觉时,事物的空间定位看似是意识的一个直接动作,但其实是源于对感觉资料的复杂建构。一般记忆过程都本能地信任表象的实在性,而这些表象其实很多都源于联想,结果使我们堕入错觉。这些困难和混乱在高级心理过程中非常突出,所以我们不得不诉诸一些额外的安保措施,不得不借助一些方法把复杂的心理状态还原为简单的意识资料——这种诉求见于意识反思。

反思的运用。就算上述情况不存在,简单的意识,无论多么清晰,也都不足以

成为科学研究。意识是对当前的新状态和重新兴起的状态的认识,它只能给我们展现当前条件的作用。要科学地观测心理,我们还需要更多,需要反复使用思维的力量来检验、测试、系统化处理我们从意识中直接获取的知识。物理学不能只做简单的观察,同样,心理学也不满足于此。

所以,通过反思,意识本身成了意识的对象。要观察意识,我必须站在一边,也就是说,与我自身保持距离,然后报告我的意识中都发生了什么。如果要观察注意活动,我就必须留心注意动作,然后对其进行描述。这种反思中存在一种次级或从属的意识,我们在这种意识的基础上观察我们的基本自我。这种双重性,或者说这种在反思时把我们自己置放于我们自身状态之外的努力,构成了新的困难源。

2. 反思的干扰作用

反思被认为是心理过程的自我处理,所以,根据注意律,它必然会发挥一种干扰作用,我们所有的心理状态都会通过注意而变得更紧张。所以,一旦被观察的状态进入了有效观察的范围,它自身的完整性和在心理生活中的重要性就变了。在观测疼痛的强度时,对疼痛的关注使得疼痛更强烈,那些需要仔细应用或需要连续心理努力的作业也会因为反思而完全中止,心理效力的实现需要意识只瞄准一个方向。另外,某些心理状态也使反思根本无法进行,因为它们在短时间内会主导意识,比如强烈的恐惧、愤怒等。心理学必须要充分认识这些状态,因为它们有时实在是太过重要和具有启发性了。实际上,强烈的心理状态,尤其是由心理疾病引起的,通常最能帮助我们认识它们正常的生成过程。

克服这些困难的办法:补充心理源。考虑到这些限制,心理学家不得不采取措施去纠正、补足和扩大反思的范围。一般来说,这些补充性的信息源分为内源和外源。

(1)内源:记忆。内部反思的错误如果是由注意力错乱引起的,那么很大程度上可以用记忆来消除。对于当前不能进行反思的心理状态,可以从过去中提取信息,然后把这些信息当作记忆表象来注意。大脑在这方面的能力是非常惊人的,

很多时候，一次模糊或无意义的经验、一个未知的声音、一张模糊的脸、一个影像，就是如此被人想起来并获得理性解释的。心理学家经常会发现自己意识到了——一个之前从未意识到的状态，这个栩栩如生再现的状态，对他的心理理论具有特殊的价值和促进作用。

后象或后觉——也就是实际刺激停止作用后留在心理生活中的痕迹，现象进一步巩固了记忆的这种特点。对此，我将详细展开。神经组织具有保持振荡的特点，倾向于使中枢过程及伴随该过程的心理状态持续下去。这种痕迹或后效也可能是出于一种心理必然性，因为注意在转向新经验的过程中，其转移运动也需要时间，在转移期间，并没有什么力量可以将之前的经验驱逐出意识，所以这些先前的经验继续在意识中保留相当长的一段时间。

(2)外源。如果认为内部观察的效用是不可能且危险的，那么单纯地依靠内部观察几乎是同样危险的。如果不能持续地在每个学习阶段利用外部观察，最后得到的，就会是最虚妄的主观系统和最片面的生活观。这一点很明显，所以，就算心理学家再怎么重视内部信息源，他们也承认自己需要关于他人在疾病或健康状况下的经验的可靠记录，并且认为这些记录是非常宝贵的。在这些外部信息源中，我列举如下几种以备不时查阅。

①种族心理学。种族心理学主要研究心理的社会特征和社会产物，这些社会产物包括国家、宗教、习俗和制度。它接受人类学的所有成果，认为它们是心理的外在表现；考察古代哲学、思潮、文明以及孕育了人类心理文化的文学、历史、法律、神话、传统；重视游客针对野蛮人、异教徒和堕落的种族所作的断言，以及社会生活的方方面面。通过人类心理生活的所有这些外部表现，我们可以直接认识人类心理的本质和能力。

②动物或比较心理学。不难想象，动物研究对心理学也极其重要，因为有迹象表明，无论在低等动物还是在高等动物中，都存在意识现象。这类工作已经推动了人类心理的某些研究，据此判断，它可能注定会为人类心理研究带来光明，正如比较解剖学对人类生理学所做的那样。和人类的很多生理功能一样，人类的某

些思维状态也多多少少以一种较为简单和原始的状态或一种更鲜明和主导的状态存在于动物中,故而,我们多多少少需要对这些状态进行一种发生学研究。比如,本能的最完美形式存在于动物中,动物的记忆力通常也高度发达,而且动物某些感官的敏锐性也是人类所无法企及的。为了心理学目的而研究动物时,我们并不局限于观察动物的习性,尽管这种观察确实收效不错。生理学方法在动物实验中要比在人类实验中走得远,在免除一切痛苦的条件下,命不久矣的动物可直接用于神经研究。所以,只要我们能申明一个问题,并且具有设计相关实验的本领,就能通过动物实验来研究这个问题。

③婴儿心理学。研究人类心理的早期阶段也同等重要。通过这种研究,我们可以最大限度地认识心理现象的起点和它们最简单的形式,了解心理是什么要比了解心理将变成什么更重要。通过开设实物教学课,我们可以借助儿童来更正成人就心理成长所作的描述。儿童的心理一开始要低于最高级的动物心理,因为在这个阶段,儿童的潜能尚未发掘,也不如动物的本能丰富。但在快速发育期,身体系统的生长也伴随着心理的演变,其他观察领域则不具备这一观察优势。^①

④病态心理学。在前面几种信息源中,我们研究的是健康心理,但是现在我们考虑疾病心理,也就是说,深入查看心理生活的一切变态或病态的状况,以便我们能洞悉心理生活的本质和其正常运作过程。病态心理包括所有偏离了正常意识活动的情形,比如梦游、梦、各种精神病、失忆、失语、催眠、白痴、幻觉、意识紊乱等。所有这些情形可以像在其他科学中那样,给我们提供一些有益的视角,深入了解心理在本质上究竟是如何工作的,这一点不言而喻。此外,这些情形还允许我们直接应用差别法,即去掉一个原因或结果的部分,然后观察相应结果或原因的变化,这个方法可以使我们将结果与其真正的原因联系在一起。通过研究精神疾病,我们学会了将病因归结到某些不正常的身体状况,而不是归结为似是而非的心理运动或超自然的力量。很多人都认为,一个一出生就没有感觉能力的人,

^① 关于婴儿心理学的问题和方法,见笔者于1890年12月26日在《科学》杂志上发表的论文。