

心理学简史

一本书解读一门不像科学的科学

BRIEF HISTORY OF PSYCHOLOGY

没有专业名词的堆砌，有趣的爆料 + 丰富的知识 + 真实的故事，认识心理学的有用和有趣

颜雅琴 谢晴 著



非虚构

江苏凤凰科学技术出版社

心理学简史

B R I E F H I S T O R Y O F P S Y C H O L O G Y

颜雅琴 谢晴 著

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学简史 / 颜雅琴, 谢晴著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5537-9071-8

I . ①心… II . ①颜… ②谢… III . ①心理学史—世界—通俗读物 IV . ① B84-091

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 043560 号

心理学简史

著者	颜雅琴	谢晴
责任编辑	葛昀	
责任监制	曹叶平	方晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开本	880mm × 1230mm	1/32
印张	10	
字数	220 000	
版次	2018年7月第1版	
印次	2018年7月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-9071-8
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序

P R E F A C E

马斯洛需求理论告诉我们：人只有在确保生理需求和安全需求被满足的情况下，大脑才会对其他需求产生渴望。心理学作为一门独立的科学，就是在这样一个吃饱穿暖、不用担心暴毙而亡的时代正式诞生的——1874年，德国的生理学家威廉·冯特在《生理心理学的原理》这本书的序言中大胆地写道：要建立一个新的科学领域。冯特也因此被称为“心理学之父”。

心理学家艾宾浩斯曾说过：“心理学有着悠久的过去，但只有短暂的历史。”从冯特时代开始算起，心理学成为独立学科只有一百多年的历史，但是对人内心的研究却能追溯到几千年前。柏拉图、亚里士多德、毕达哥拉斯等人在不同的时代以不同的思维方式不断探索人的内心，尽管他们的研究所得被定义为哲学，但是却也成为了孕育心理学的河床。

随着时代的发展，人们对物质的追求得到了极大的满足，也越来越关心“人”本身，而心理学就是研究人内心最好的选择。因此，无论是各大实体书店，还是线上购书平台，心理学这一门类的书籍都占据很大销售份额。从《梦的解析》到《天才在左 疯子在右》的热卖，更可以看出读者对心理学抱有极大的兴趣。但是除了弗洛伊德，除了怪异实验，除了抑郁症，除了你都分不清是疯子还是天才的精神病人，你还了解心理学什么？你以为心理学就是你以为的心

理学吗？不，那不是真正的心理学。让这本书带你重新了解心理学，了解这门学科的复杂圈子。

作者从古希腊哲学一直讲到当代西方心理学的新进展，就像旅行者从黄河源头一直跟随流水的方向走到入海口，最后看到黄河水汇入大海。在作者的引导下，相信你可以从书中大致窥探出心理学的全貌，不再被网络上的“心理学”蒙蔽，真正懂得心理学不只是一幅图中发现几张脸那么简单。

本书不同于以往的心理普及读物那么“教科书式”。作者以各个心理学派系的代表人物作为主线，在论述其理论、评价其功绩、展示其实验之余，还讲述了他们的一些小故事。这不仅仅使这些我们曾经视为路人的心理学大师看起来有血有肉，而且没有让这本书变成一本“干巴巴”的心理学论文集，读来乏味。不光如此，作者以扎实的专业知识和幽默简洁的文笔，用短短的十几万字清晰地构架了心理学的历史发展框架，让读者可以在轻松的阅读环境里，掌握心理学这门科学的基础知识。

体例上，本书仅分章、节两级标题，即使每节下又可细分为具有一定独立性的内容，但仅以空行隔开，而不再专设第三级标题，目的是使读者在阅读时可以一以贯之，免去不必要的繁琐；本书的设计风格活泼多变，以便更好地与内容结合，希望本书可以成为让人眼前一亮的心理学科普书。

在这个“关系”构成的社会中，了解人内心的秘密是不可或缺的一项技能。在广告界，如果不懂点消费心理学就不可能创造出勾人兴致的广告；在与孩子沟通时，不懂点儿童心理学就不会知道孩子的真实想法；在爱情中，如果不懂点恋爱心理学就可能永远找不到你的 Mr.Right。所以，这本书真的适合还沉浸在“找脸”游戏中无法自拔的你。

目录

CONTENTS



CHAPTER 01

漫长的过去

有钱有闲的哲学家 / 3

灵魂到底在哪里？ / 12

可灭的灵魂 / 16

时势多造了点英雄 / 20



CHAPTER 02

心理学的诞生

谁说心理学不是科学 / 29

捷足先登者 / 34

叛徒还是大师？ / 40

这样可以记得牢 / 46



CHAPTER 03

一个完美的靶子——构造主义心理学

纯科学的“霸道总裁” / 53

后铁钦纳时代 / 62



CHAPTER 04

有用即正解——机能主义心理学

进化论与天才高尔顿 / 69

先驱 / 73

一团散沙的心理学派系 / 82

“相爱相杀”的结局 / 89



CHAPTER 05

人与狗有何不同——行为主义心理学

“误打误撞”的贡献 / 93

婴儿定向培养大法 / 97

修正后的行为主义 / 108

奇奇怪怪的实验 / 116



CHAPTER 06

我看到的就是一本书——完形主义心理学

格式塔的兴起 / 125

不断探索的“三兄弟” / 131

战争中所诞生的 / 137



CHAPTER 07

不只是梦的解析——精神分析心理学

性，性，性 / 147

病人、情人与梦 / 164

除了弗洛伊德和荣格，还有谁？ / 178



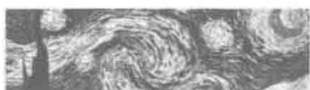
CHAPTER 08

喜欢研究孩子的一帮人——日内瓦学派

没有“童年”却要思考孩子的成长问题 / 191

不让研究孩子，那就折腾动物吧！ / 201

道德是什么？ / 205



CHAPTER 09

在世界的中心呼唤爱——人本主义心理学

真正的英雄主义所诞生的 / 213

不说话也要收费的心理咨询 / 220

从死亡边缘悟出的理论 / 226



CHAPTER 10

机器 = 人？——认知心理学

神奇的 7 ± 2 / 234

被杀手盯上的语言学家 / 239

彪悍的人生不需要解释 / 243

认知心理学之父 / 249



CHAPTER 11

发现日常生活的真相——社会心理学

自行车、鱼线与世界大战 / 259

恶魔是怎样炼成的 / 262

死亡实验 / 266

这个无聊的游戏真好玩！ / 269

不给奖励，就不好好玩耍 / 272

那些有趣的社会心理学实验 / 275



CHAPTER 12

今天你幸福了吗？——积极心理学

积极心理学的“前世今生” / 283

来自女儿的灵感 / 286

“出世”与“入世” / 291



CHAPTER 13

从达尔文那里发现的理论——进化心理学

吃好睡好身体好 / 300

害怕是一件好事 / 304

性与爱的进化史 / 307

漫长的过去



C h a p t e r 0 1

每一个学心理学的人都会在合适的时机遇到这句名言：心理学有着悠久的过去，但只有短暂的历史。这句有点拗口的话来自心理学家艾宾浩斯，是指心理学成为规范的学科只有 100 多年的历史，但它并不是由大师一拍脑袋凭空出现的，上溯其源头，正是人类孜孜不倦思考了数千年的哲学。

“哲学”一词看来深奥，本质上探讨的其实就是我们如何认识世界，如何面对自我，如何思考和感觉……而这一切，都与广义上的心理学相关。或者说，哲学家们在冥思苦想各种抽象、难懂的哲学问题时，也就开启了最原始的对人类心灵的探索，成为心理学最初的起源。

基于这样的渊源，有人说：“哲学是心理学之母。要了解心理学的历史，就必须从它妈身上着手。”

| 有钱有闲的哲学家 |

为什么天才
偏偏在古希腊集中出现？

要了解西方哲学，必须从古希腊开始。

从一定意义上来说，古希腊在整个西方历史上的地位就如同中国的春秋战国，诸多天才思想者横空出世，智慧的光芒相互碰撞、交相辉映，一如璀璨繁星，照亮了整片蒙昧的夜空。

为什么天才偏偏在古希腊集中出现？

为什么西方哲学从古希腊开始？

古希腊哲学家亚里士多德总结说：“哲学产生有两个原因：一是惊异，二是闲暇。”所谓惊异，其实就是对整个世界存在赤子般的好奇心。如果将人类社会发展史类比成一个人的成长史，古希腊时期就像两三岁的幼儿，刚刚学会说话，对世界充满好奇。他见到一个气球、一朵花、一片雪都忍不住要问上几句“是什么”“为什么”——等你活到五六十岁，往往对世界满怀司空见惯的倦怠，懒得去思考一片树叶为什么是一片树叶了。

而“闲暇”就更容易理解了，通俗来讲，就是必须有一批吃饱

了撑得没事干的人。试想，如果你每天一睁眼就必须着急忙慌地赶去搬砖挣钱养家糊口，怎么有空去思考世界的本原和宇宙的终极呢？而如果你每天都无所事事，行程由吃饭和逛街构成，或许就会在某个闲得发慌的下午茶时光，忽然为人类的未来或者生命的意义忧心忡忡吧。

古希腊时代，生产力初步发展，有了一批不需要每天追逐猎物也能有饭吃的贵族和富人，也就拥有了探讨抽象的、毫不实用的问题的基础。在中国也是一样，原始社会的人钻研的都是“如何钻木取火”“如何缝制兽皮”等技术课题，小老百姓陈胜、吴广也只能想到“王侯将相宁有种乎”这般实际的问题；而追着天问个没完，一心探索宇宙结构、日月星辰的屈原，则是楚国大贵族，既惊异，又闲暇。

古希腊哲学就是在这样一批既有钱又有闲的人中发展起来的。最开始，哲学家们探讨的重点莫过于终极哲学问题——我是谁？具体而言，这个问题还可以被扩展为以下一些分支：世界的本原是什么？有没有灵魂？什么是灵魂？灵魂和肉体有什么关系？

基于这些随便拎出来都足够让无数天才掐上几百数千年的问题，我们粗略地将早期的哲学家们分为以下几派：唯物主义、唯心主义以及中庸骑墙派。简单来讲，唯物派认为世界（包括人）都是由看得见、摸得着的东西构成的；唯心派则认为世界最根本的源头是一些虚无缥缈的概念；中庸派则往往表示你们说得好像都挺有道理……容我三思。

这里所说的古老的、原始的唯物主义与许多人想象中的历史唯物主义（马克思主义）并不一样。具体来讲，它其实可以被称为万物有灵论（animism）或者万物有生论（animatism）——这样一来，画风骤然一变，从客观科学的唯物论变成神神叨叨的泛灵论了。

为什么泛灵论属于唯物主义？

在当时的古希腊，许多人认为一切事物，包括陆地、海洋、山脉和河流，甚至一块石头也都是有生命的。同时，这一批哲学家普遍认为宇宙万物都是由某种物质构成的，也就是说，不管是肉体还是灵魂、动物还是植物，本质都是一样。天才们不喜欢人云亦云，总要追求一些独到的见解，这批同样唯物的哲学家也有各自独特的想法。

比如说，米利都学派的创始人，也可以算是整个西方哲学的开山鼻祖级人物——泰勒斯，认为宇宙的基本成分是水，一切事物都由水产生、由水构成，“水是万物的始基”。砖块是水，人是水，小猫小狗都是水构成的。他之所以这么说，是因为发现水具有流动性，装在什么器皿里就变成什么形状，于是觉得这玩意可以随便塑形，应该就是万物的本原^①吧！

爱菲斯学派的代表人物赫拉克利特身世与佛教创始人释迦牟尼类似，本来是个城邦的王子，后来却放弃了王位，甘愿隐居起来当个哲学家，整天琢磨一些虚无缥缈的问题。“人不能两次踏进同一

①本原：在哲学上，指的是世界的来源和存在的根据。亚里士多德认为，一切存在物都由本原构成，一切存在物最初都从其中产生，最后又复归为它。

条河流”就是这位王子哲学家的至理名言，他对着装满水的河流想出了这么经典的论断，却不认同泰勒斯的水本原说，而是反过来提出——世界是由火构成的。世间万物都是火，其中人类的灵魂就是最纯净的、干燥的火，如果灵魂受了潮，人就会睡着或者失去知觉；如果灵魂全部湿了，火就此熄灭，人就会死亡。按赫拉克利特的说法，梅雨季节的南方人民非得好好保重不可，毕竟灵魂一不小心就容易受潮。

水本原说的创始人泰勒斯有个学生叫阿那克西曼德，他觉得老师说的不一定对——怎么就说万物都是水、火、土、气构成的呢？火是水构成的吗？或者，水是火构成的吗？怀着这样的疑问，他却也没提出什么靠谱的答案，最后只好含糊其词地说：“我觉得万物都是由某种东西构成的，但我也不知道那是啥玩意儿，不如就取个名字叫‘无定’（apeiron）吧。”他这种“不负责任”的意见倒是与我国大思想家老子不谋而合，老子认为在天地产生之前，已经有一样东西浑然生成，它是世间万物的根本，但“吾不知其名，字之曰道”。

阿那克西曼德也有个学生，名叫阿那克西美尼，他继承了师父和师祖的观念，同时又做了点更新。他认为世界万物是由某种东西构成的，但它不是水也不是无定，而是“气”。这又恰恰与道家的庄子不谋而合，都认为气是形的基础，能生万物。说来有趣，米利都学派与道家远隔万里，隔着一两百年的时光，居然提出了十分近似的哲学理念，也算是智慧到了某种层次后的共通吧。

再往后，又有哲学家提出土是世界本原，此后没有人想出更富

新意的元素，倒是恩培多克勒把他们的观念综合了一下，认为把土、气、火与水这4种元素互相排列组合，就形成了整个世界。

好了，讲到这儿，我猜你也从这套理论中看出熟悉感了……这不是又跟我们中国的五行理论异曲同工吗？只是把“金”和“木”换成“气”了而已。可见，东西方哲学的距离并不如我们想象中那么遥远。

留基伯和他的主要继承者德谟克利特，把这种观念更进一步地发展了，提出了原子说。他们认为，世间万物都是由不可分割的物质粒子构成，这种最基本的单位就叫“原子”。不光有实体的东西都是原子组合而成，看不见摸不着的灵魂也不例外。德谟克利特认为灵魂原子平时主要聚集在身体里，随着呼吸进进出出，如果呼出去太多了吸不回来，人就会死亡。

数千年后，原子的基本概念被近现代科学家采用，将其定义为能够保持物质化学性质的最小单位。

所以说，我们在物理、化学课本上学过的原子，其实是源自两千多年前的古希腊哲学家。

大部分人知道毕达哥拉斯其人，应该是因为他是一位著名的数学家。

什么？你不知道毕达哥拉斯？那你总该知道勾股定理吧。“勾三股四弦五”这一从小学就背得滚瓜烂熟的口诀，在中国叫作“勾股定理”，在西方则叫“毕达哥拉斯定理”。据说，当年毕达哥拉斯证明了直角三角形中“勾三股四弦五”这一定理之后，大喜过望，

杀了一百头牛来祭祀神灵，于是勾股定理在西方又被叫作“百牛定理”。仔细想想，这么多牛，是毕达哥拉斯自己养的，还是叫人去市场买的呢？总不能是天上掉下来的吧。不管是自家养的还是买来的，一百头牛都是一大笔财富，而毕达哥拉斯一高兴说杀就给杀了……足见他也满足了哲学家的入门要求——有钱。

事实上，毕达哥拉斯确实出身于希腊东部岛屿的一个富商家庭，跟泰勒斯等人所在的米利都相距不远，年代也相仿，思想却完全不同。他不认为宇宙是由水、火之类具体的某种东西组成的，而是一种更抽象的事物。毕达哥拉斯对数学爱得痴狂，直接提出宇宙的本原就是数——不同比例关系的数，成就了形形色色的世间万物。

大哲学家柏拉图比毕达哥拉斯更抽象，他连“数”这种概念都不想用，另外寻了个词——“理念”，来表达自己的思想。柏拉图认为：灵魂比肉体更重要，精神比物质更重要，精神世界（理念）才是事物的本原，而我们所见到的物质世界只不过是它投射出来的影子。也就是说，人类蝇营狗苟挣扎着追求的一切，在柏拉图的眼中只是理念世界投射出来的虚幻倒影而已。

柏拉图认为：肉体生生死死、世界不断变化，但宇宙之中总该有那么一种不变不灭的实体，比如灵魂和理念。理念超脱于现实世界，灵魂超脱于肉体，精神常存，灵魂不朽。人的灵魂和肉体是相互分离而各自独立存在的，灵魂先于肉体而存在，而且对理念早已有所认识。但是，当灵魂投生到人体以后，由于受肉体的干扰或玷污，就把原有的理念知识暂时忘记了。要想重新获得原来那些知识，必须经过一段时间的“学习”。所谓学习，就是把那些出生之前就