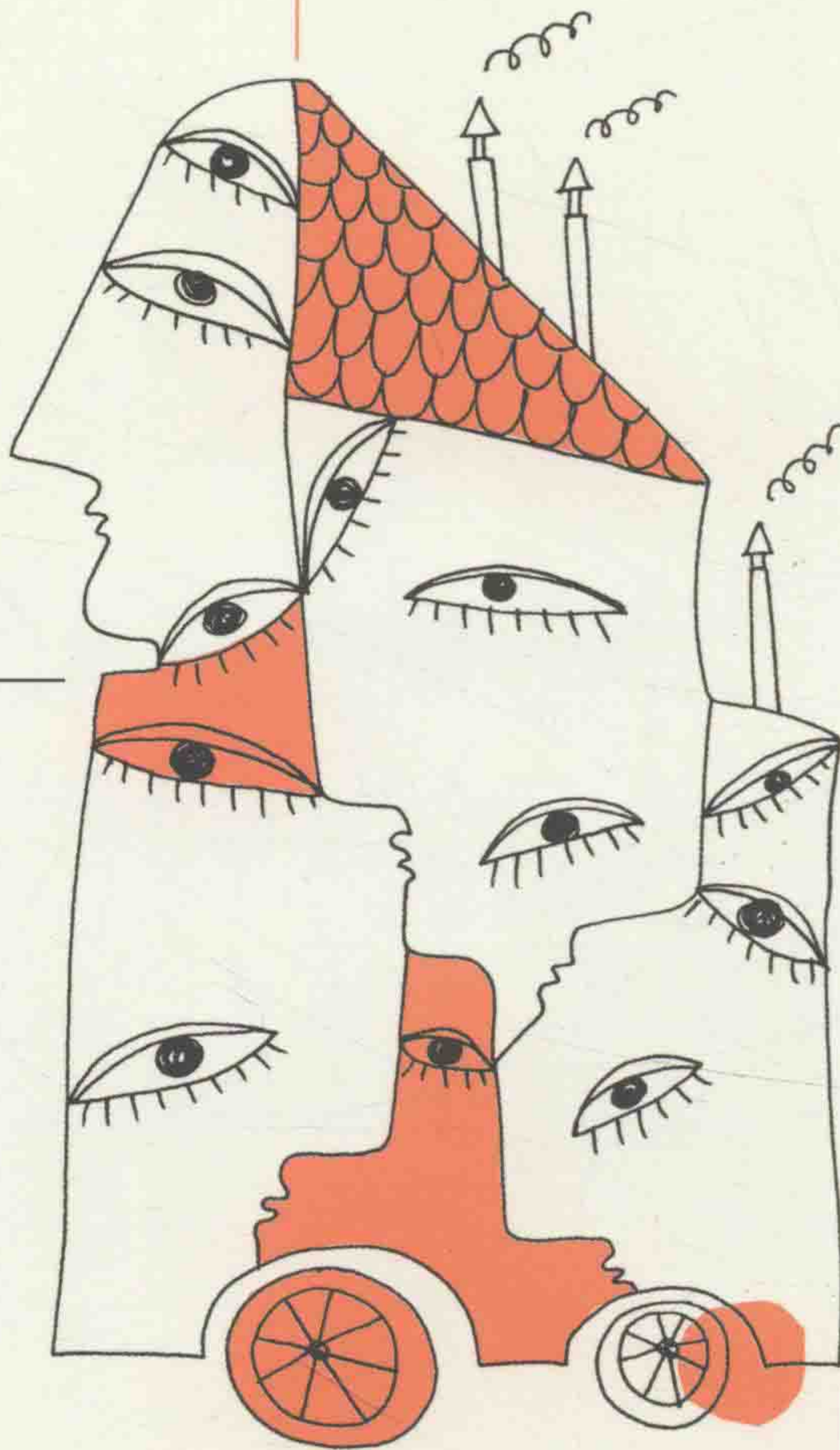


极简心理学

心理学普识 系列

[英] 安妮·鲁尼 (Anne Rooney) © 著 黄珏苹 © 译

The 15-Minute Psychologist



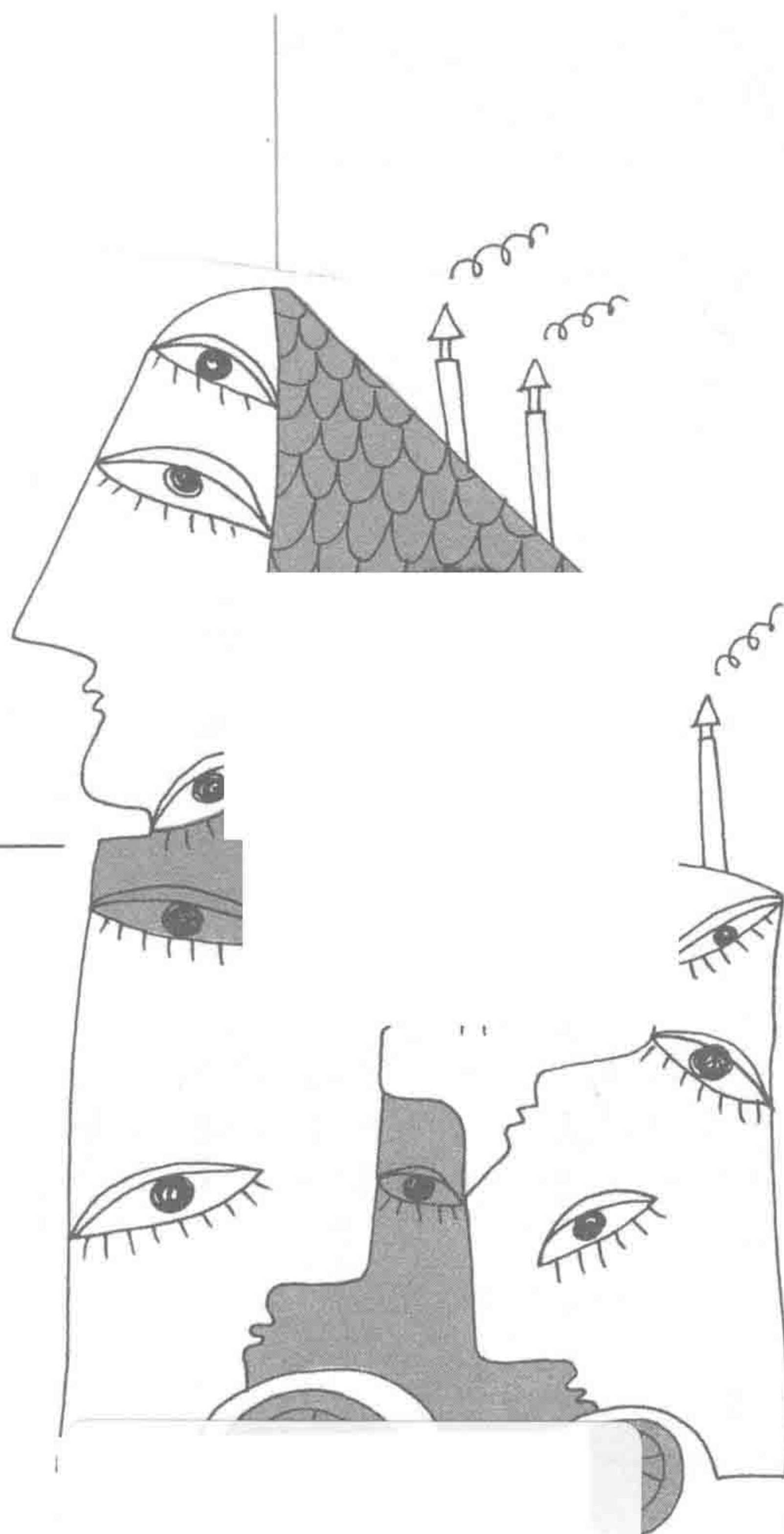
最受追捧的**安万特科学图书奖**入围者、**剑桥学霸**倾情奉献
一本有图、有料、有故事的**心理学知识普及书**
让你捧腹之余，对**心理学的真谛**了然于心

 中国人民大学出版社

极简心理学

[英] 安妮·鲁尼 (Anne Rooney) © 著 黄珏苹 © 译

The 15-Minute Psychologist



中国人民大学出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

极简心理学 / (英) 安妮·鲁尼 (Anne Rooney) 著 ; 黄珏苹译 . — 北京 : 中国人民大学出版社 , 2018.3

书名原文 : The 15-Minute Psychologist

ISBN 978-7-300-25594-1

I . ①极… II . ①安… ②黄… III . ①心理学—通俗读物 IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 032731 号

极简心理学

[英] 安妮·鲁尼 著

黄珏苹 译

Jijian Xinlixue

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 170mm × 230mm 16 开本

版 次 2018 年 3 月第 1 版

印 张 13.75 插页 1

印 次 2018 年 5 月第 2 次印刷

字 数 160 000

定 价 55.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



阅读成就思想……

Read to Achieve



THE 15-MINUTE PSYCHOLOGIST 前言

心理学究竟是什么

人类大脑是最令人惊叹的研究对象或思考对象。无论你的兴趣是艺术、政治、文学、体育、机械、天文、象棋，还是其他什么，它们都源于人类的头脑，你要用自己的大脑从事这些兴趣爱好。大脑如何工作、大脑的疾病与



健康都是心理学的研究范畴。

如何思考、为什么思考，以及思考什么，都那么令人着迷，人类对此探索了几千年。然而在很长一段时间里，我们只能用比喻和故事来表达我们对大脑工作原理的认识。

大脑与心智，身体与灵魂

17世纪，法国哲学家、数学家勒奈·笛卡尔提出，人类的身体遵循机械定律，像机器一样运转。例如，我们可以用流体动力学来解释血液如何流动，骨骼和肌肉如何像杠杆一样发挥作用。然而，笛卡尔没能解释灵魂如何促动身体，后来灵魂被称为“机器中的幽灵”。



“我想这就是为什么我是我。”他说（在另一个哲学探究中）。我们可能都会认同头脑决定了我们是谁。从理论上讲，你的肉身可以被另一个大脑占据（如果我们掌握了大脑移植的外科手术技术），那么身体便不再为你服务，而是为新大脑的主人服务。我们认为“我”，即我们的本体位于心灵中，而我们的心灵是由大脑创造的，或者存在于大脑中。

为了解释大脑中的心灵，人们曾诉诸故事和宗教。是上帝将灵魂或心灵注入我们头脑中的吗？它是否是广阔世界或普遍灵魂的一部分，是广大无边的意识整体上掉下来的一小片？如今我们越来越清楚大脑的工作原理是什么，尽管我们仍无法很好地定位或定义心智，但我们能够从神经学的角度对它的工作原理进行很多解释。

心理学、精神病学和神经学

心理学是研究心智如何工作的科学。精神病学从治疗的角度运用那些知识，帮助患有心理疾病的人。神经学研究大脑的物理结构、化学结构与功能。关于心智如何发挥作用，心理学的解释中包含了神经学内容。



一路小心

大多数人拥有相当健康的心理，但有时可能也会有患上某些非常常见的心理疾病，就像身体出现微恙。比如你有时会感到焦虑或抑郁，抑或是患上强迫症，就像你可能会患上阑尾炎、湿疹或哮喘一样。

面具的背后

在很多人看来，心理疾病比身体疾病更令人担忧。我们看不到正在发生的情况，没有疹子，也没有扭曲的四肢，所以我们没法想象问题出在哪儿，或者问题有多严重。很多人觉得任何类型的心理疾病都具有威胁性，虽然诸如强迫症、抑郁症等心理疾病的患者并不会对其他人造成威胁。与流感不同，我们不会被传染上心理疾病。



当我们开始明白化学物质的不平衡或大脑结构的差错如何导致某些类型的心理问题时，或许便不会那么担心了。毕竟，大脑中分泌的多巴胺太少（与抑郁症、老年痴呆症及其他疾病有关）从概念上来说，和胰腺分泌的胰岛素太少（导致I型糖尿病）没什么不同。

我们是小白鼠



对很多人来说，心理学与个人最相关的方面是心智如何以日常的方式发挥作用。我们如何学习，如何解释世界，如何与他人互动，以及我们是怎样的。为了搞明白这些问题，心理学家常常会做实验，要么在实验室里，要么在“现场”，或者实施研究——例如提出问题或调查统计数据。只有通过观察很多人的行为或发展，心理学家才能弄明白整个范围的中间特征是什么，也就是通俗说法的“正常”。有些心理学研究只关注功能失调的心理，这不仅是因为功能失调的心理需要特殊的治疗，还因为它们有助于解释“正常的”心理。

艰难的工作

心理学研究常会被一些问题所困扰。如果人们知道自己的行为在被人研究，那么他们往往会改变自己的行为。他们会出于各种原因而做出这样的改变：为了取悦实验者；为了看起来像他们想要成为的人；为了故意作对。这些表现可能是无意识的，因为实验室的陌生环境让他们感到焦虑。这就意味着许多研究不得不有所隐瞒，但这又引发了伦理问题。心理学领域中一些里程碑式的研究如今不会被伦理委员会批准。被试同意的事情往往不是在实验中真正会发生在他们身上的事。有些实验可能会对被试造成心理伤害，比如促使他们做出日后会后悔的事情。在后文中我们会看到一些心理学实验的例子，它们对被试具有潜在的伤害性。

想法相同吗

很难说一项研究的结果能够推广到多大的人口范围，尤其是对不同文化

中的人群而言。被试往往属于某个类型——同意或志愿参与实验的人，因此在普遍人群中不一定具有典型性。有时被试是从特定的一群人中挑选出来的，比如心理学系或临近心理学系的学生，他们手头缺钱，所以愿意参与实验，赚点儿小钱。从比较富裕的 21 岁美国大学生身上收集的研究结果，能被用于解释阿富汗年老牧羊人的行为吗？或者，能被用于解释孟加拉服装厂工人或巴西商业巨头的行为吗？



我们都有一样的心理吗？有多少心理是人类所共有的？有多少源自我们的生活方式或成长方式？

新方法

一般来说，心理学研究的是我们的情绪状态和行为。过去，心理学家只能通过观察我们的言行来得出有关心理如何运作的结论。大脑的具体结构属于神经学家的研究范围。不过，如今心理学家也能通过采用各种大脑扫描技术来观察心智，揭示出大脑在某一时刻的行为，以及何时我们感受到某种情绪。因此，神经学与心理学越走越近，甚至开始形成某些联合经营。那就是我们要开始的地方——我们对大脑有怎样的了解。不过此后我们会更多地徜徉在心理世界中，偶尔才会触及生物学基础。

最吸引人的问题

心理学领域中两个非常重要的、贯穿性的问题，它们偏离到了哲学、进化生物学与法理学的范畴中。一个问题是：心理在多大程度上是先天的产物（生物遗传性），或者在多大程度上是后天的结果（环境与教养）？另一个问题是：我们具有多大程度的自由意志，相应地，我们应该在多大程度上对自己的行为负责？这两个问题有相互重叠的部分。



对人和猴子以及人和公牛进行外观上的比较。在18和19世纪，人们相信可以通过个体外在的样貌解读其内在的性格（相面术）。当时的许多作家，比如查尔斯·狄更斯和埃德加·爱伦·坡，在他们的作品中就描写了相面术。

自由意志——它可能只是一种幻觉。如果人们注定要遵循特定的人生道路，那么奖励与惩罚的问题就会变得非常复杂。

不要在家尝试

这里提出的问题总的来说与心理疾病无关，而且也不要把解答作为治病的处方。请不要把这本书作为诊断自己或他人心理问题的工具。本书的目的是让读者对心智工作的原理有一些认识，它并不打算提供决定性的答案，也

本书内容涉及心理特征中有多少是天生的，有多少来自环境这个问题的某些方面。第7章“道德是天生的吗”和第18章“你看到了什么”都谈到了这个问题。大脑的基础结构似乎给予我们一些固有的天赋，比如学习语言的能力、解释所看到的事物的能力。新生儿不需要白手起家地学习这些能力。换种说法就是，我们是环境的产物。第6章“纵容会惯坏孩子吗”和第17章“你能分辨出精神病人吗”都涉及后天教养将如何影响一个人日后的心理健康。

如果我们的很多行为是由大脑的化学物质或大脑结构决定的，或是由童年早期我们无法控制的因素决定的，那么我们能否对自己的行为负责？许多法律系统规定精神不健全的人负有不完全责任，但这是相当特殊的辩护。大脑结构和教养环境双重因素导致的精神病人几乎不可避免地会杀人，他们仍会因为杀人而坐牢。最近心理学进一步推翻了自

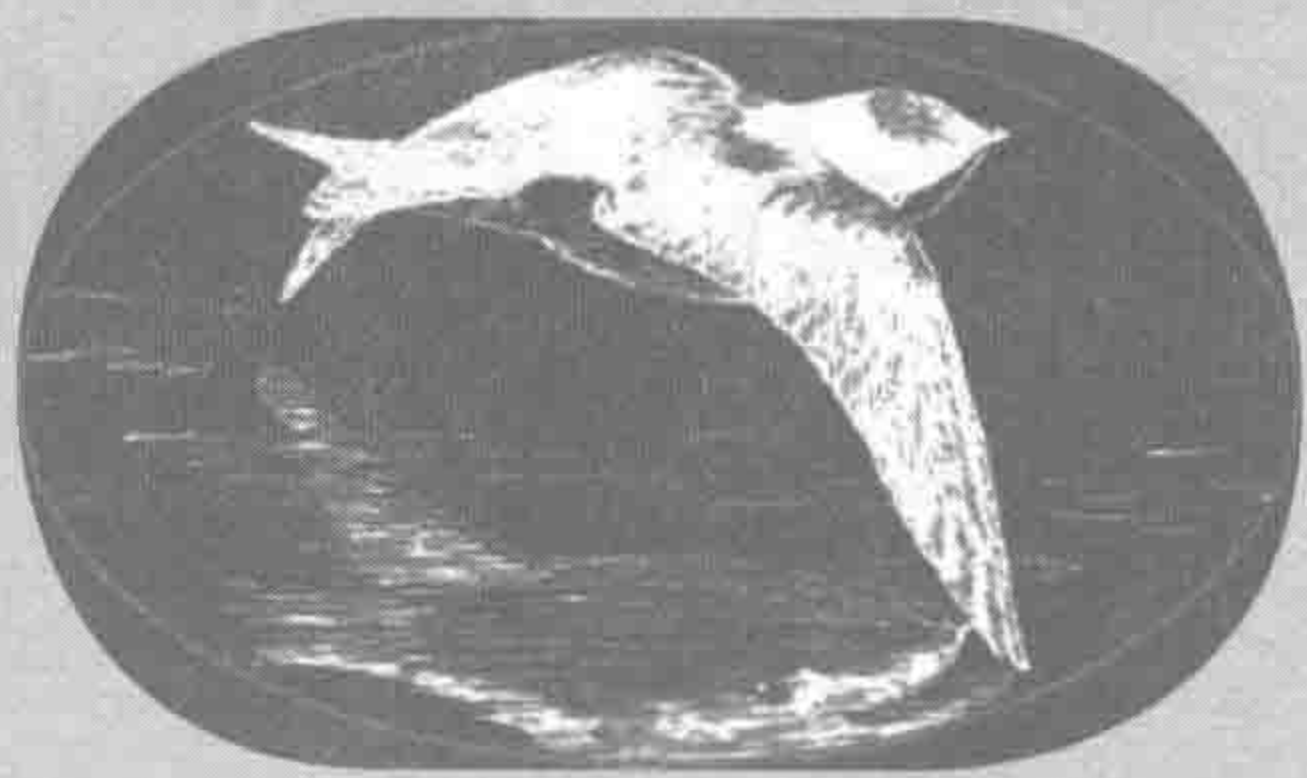
无法涵盖心理学家所采用的所有方法。哦，请不要尝试复制本书所描述的任何实验。

自由意志是幻觉吗

对大脑的研究结果表明当我们认为自己正在做出自由选择时，大脑其实已经采取了行动。2008年，神经学研究者对选择用右手还是用左手按按钮的被试进行了大脑扫描，记录下他们的大脑活动。他们发现，在被试认为自己做出决定前的几秒钟，相应的神经元便开始放电了。

还有一些实验也得出了类似的结果。当用大脑扫描仪监控认为自己正在自由地选择移动身体某些部分的人时，他们相应的脑区在其开始移动前大约一秒钟的时候便被激活了。有意识的运动意图和运动本身几乎是同时发生的。这似乎说明即使我们拥有自由意志，它也不在我们认为它在的地方。做出决定的感觉其实是我们对大脑中已经发生的事情的解释。大脑中某个我们意识不到的部分显然做出了运动的决定并开始采取行动。当行动已经发生时，我们感到“哦，我知道，我将移动我的手”。真是令人毛骨悚然……

或许，那些认为自己被外星人控制的人是对的。



THE 15-MINUTE PSYCHOLOGIST 目录

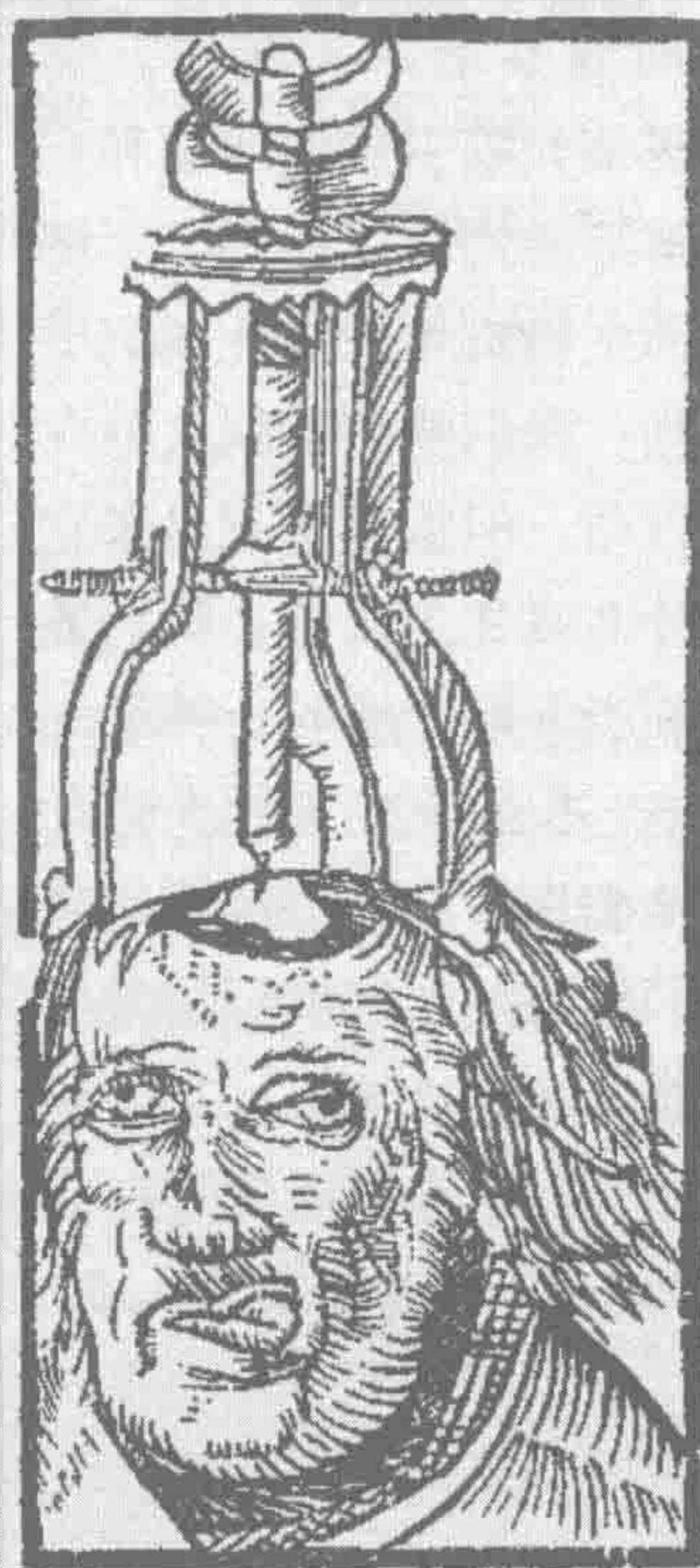
- 第 1 章 从大脑中我们可以知道什么 \ 1
- 第 2 章 是什么驱使着你 \ 13
- 第 3 章 你没有自己的思想吗 \ 23
- 第 4 章 人人为我还是我为人人 \ 31
- 第 5 章 谁在乎名人们在想什么 \ 36
- 第 6 章 纵容会惯坏孩子吗 \ 42
- 第 7 章 道德是天生的吗 \ 52
- 第 8 章 做白日梦是浪费时间吗 \ 57
- 第 9 章 你会再做一次吗 \ 65
- 第 10 章 你为什么不愿起床 \ 71
- 第 11 章 你会无聊死吗 \ 78
- 第 12 章 你有多残忍 \ 86
- 第 13 章 你为什么要浪费我的时间 \ 93
- 第 14 章 为什么没有人帮忙 \ 100
- 第 15 章 你是否成为了最好的自己 \ 105
- 第 16 章 胡萝卜还是棍棒 \ 114

- 第 17 章 你能分辨出精神病人吗 \ 119
- 第 18 章 你看到了什么 \ 125
- 第 19 章 暴力画面会让你变得狂暴吗 \ 135
- 第 20 章 你来这儿干什么 \ 143
- 第 21 章 介意回答几个问题吗 \ 152
- 第 22 章 权力会让人堕落吗 \ 158
- 第 23 章 你为什么不坚持下去 \ 168
- 第 24 章 谁会介意你在易趣上出高价 \ 174
- 第 25 章 微笑会让你快乐吗 \ 182
- 第 26 章 那真的“只是一个阶段”吗 \ 190
- 第 27 章 中彩票，值得吗 \ 198
- 译者后记 \ 205

THE 15-MINUTE PSYCHOLOGIST

第1章

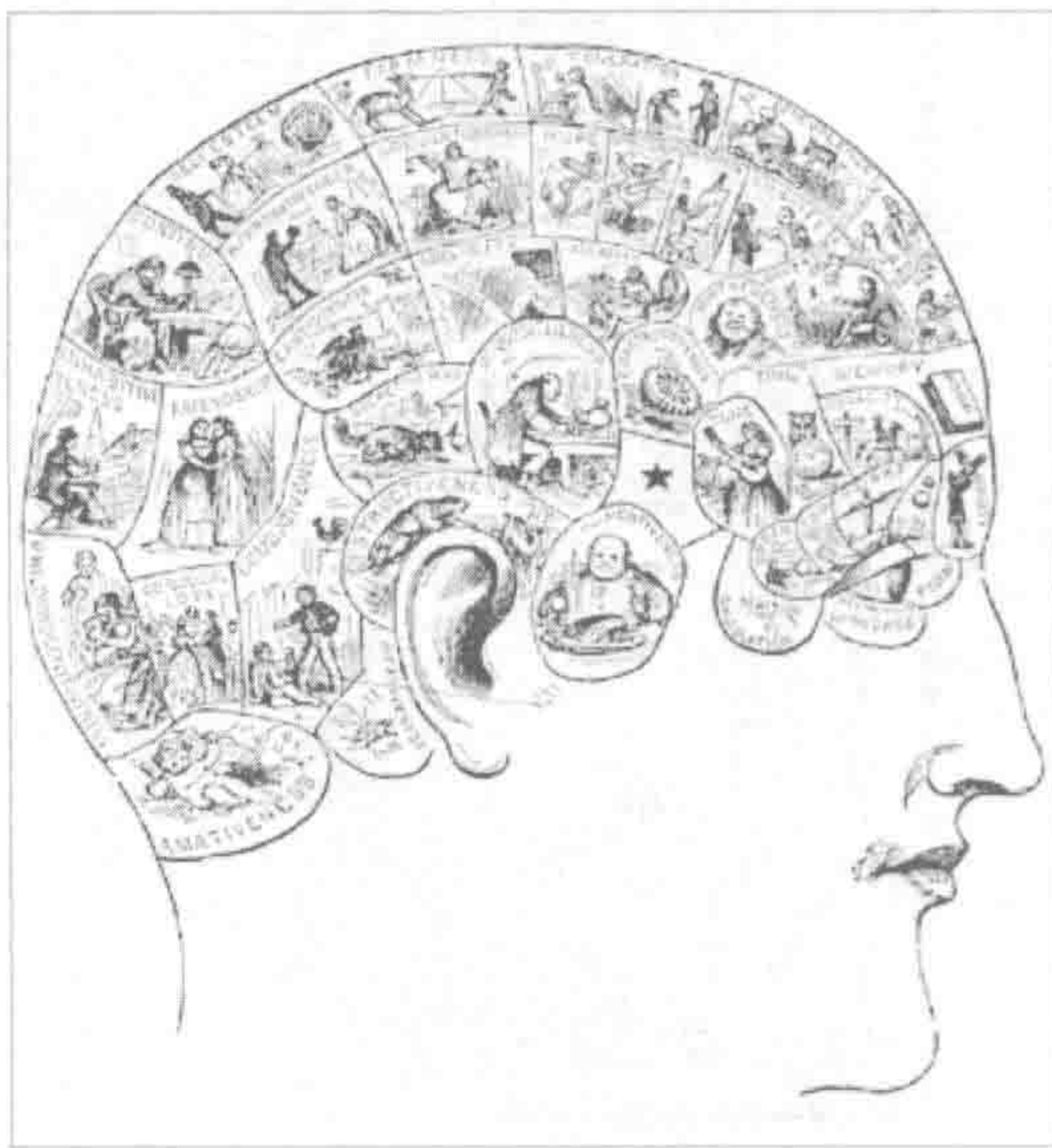
从大脑中我们可以知道什么
我们无法像观察心脏跳动那样观察大脑的工作。



心理学研究的是大脑中发生的事情——思维、学习、人格、梦境、欲望、性格形成、行为决定，以及所有这些事情的失调过程。然而，与研究诸如心脏跳动不同的是，我们无法直接观察到大脑工作的机械过程。因此，科学家找到了一些方法，可以非常巧妙地监控人们的思考过程。

观察思想

在心理学发展的早期，直接观察大脑的唯一方法是观察死人的大脑，但所有的心理学研究都必须通过对活人进行实验、观察和提问来进行才具有说服力。如今这些技术虽依然很有用，但我们已经能够在大脑工作时观察活的大脑了。然而，观察大脑引发的问题和它所能解答的问题一样多。了解大脑的生物机制只能让我们了解这些：我们能够看到大脑在采取行动，但依然看不出来它在做什么或在怎么做；我们能够看到当人们思考时，神经元在放电，但看不出他们在想什么，他们为什么会那样想，或者他们如何记住（或忘记）了这些想法。



神经科学——基础

大脑由许许多多被称为“神经元”的细胞组成，它们负责产生神经活动。“许许多多”指的是大约 860 亿个。神经活动不仅包括接收来自感觉器官中受体的“信息”，这些感觉器官遍布身体各个部分；还包括传递信息以激活肌肉。有些行为是有意识的，比如抬胳膊；有些是无意识的，比如心跳加快。

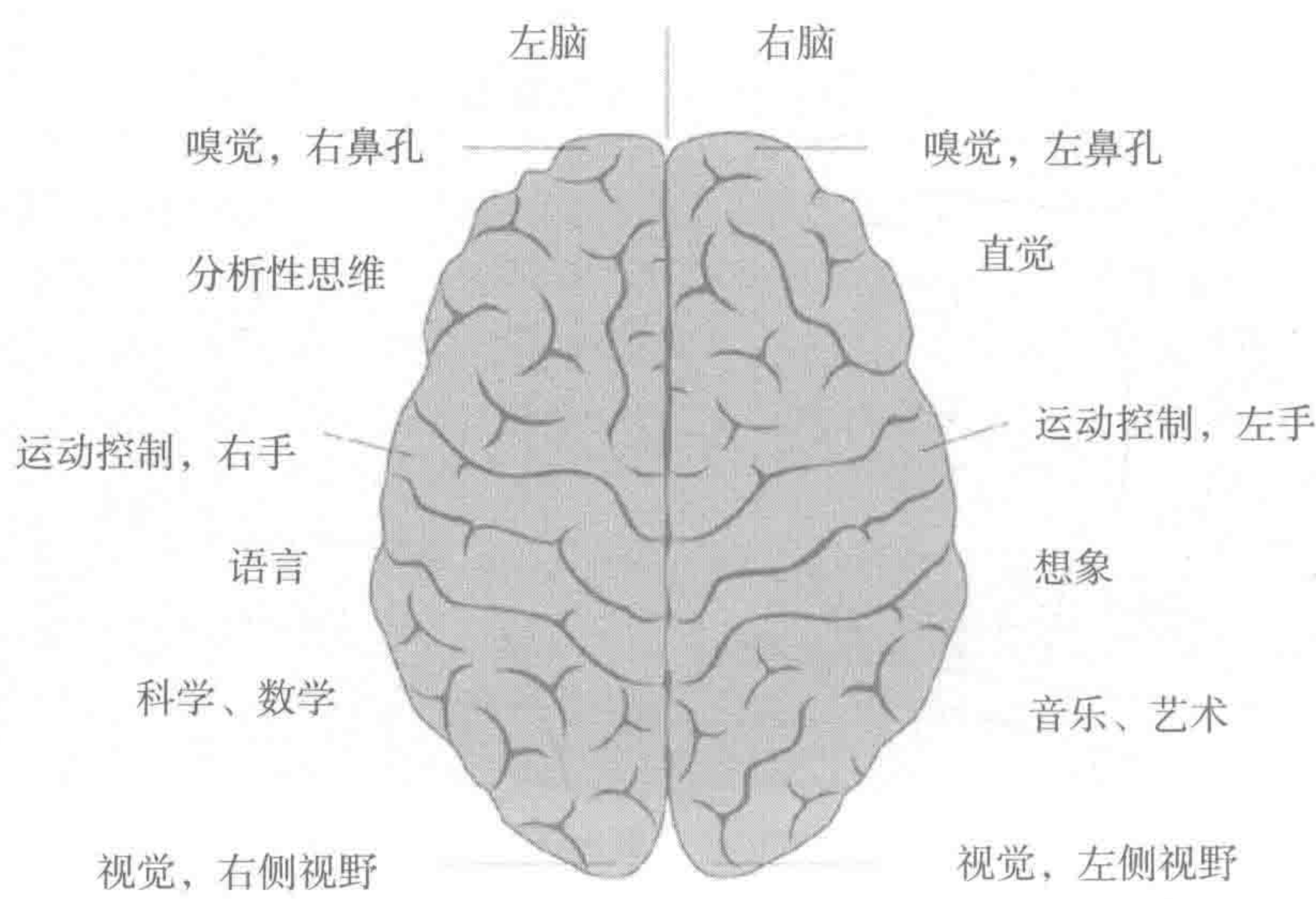
大脑不同的部分负责不同类型的神经活动。来自眼睛的信息被传递到大脑后部的视觉皮质，通过加工形成我们在头脑中“看到的”图像。而加工情绪的脑区是杏仁核，它是位于大脑深处的两个小小的结构。

数量很重要

动物	神经元（单位：个）	动物	神经元（单位：个）
果蝇	100 000	蟑螂	1 000 000
老鼠	75 000 000	猫	1 000 000 000
狒狒	14 000 000 000	人类	86 000 000 000

什么在起作用

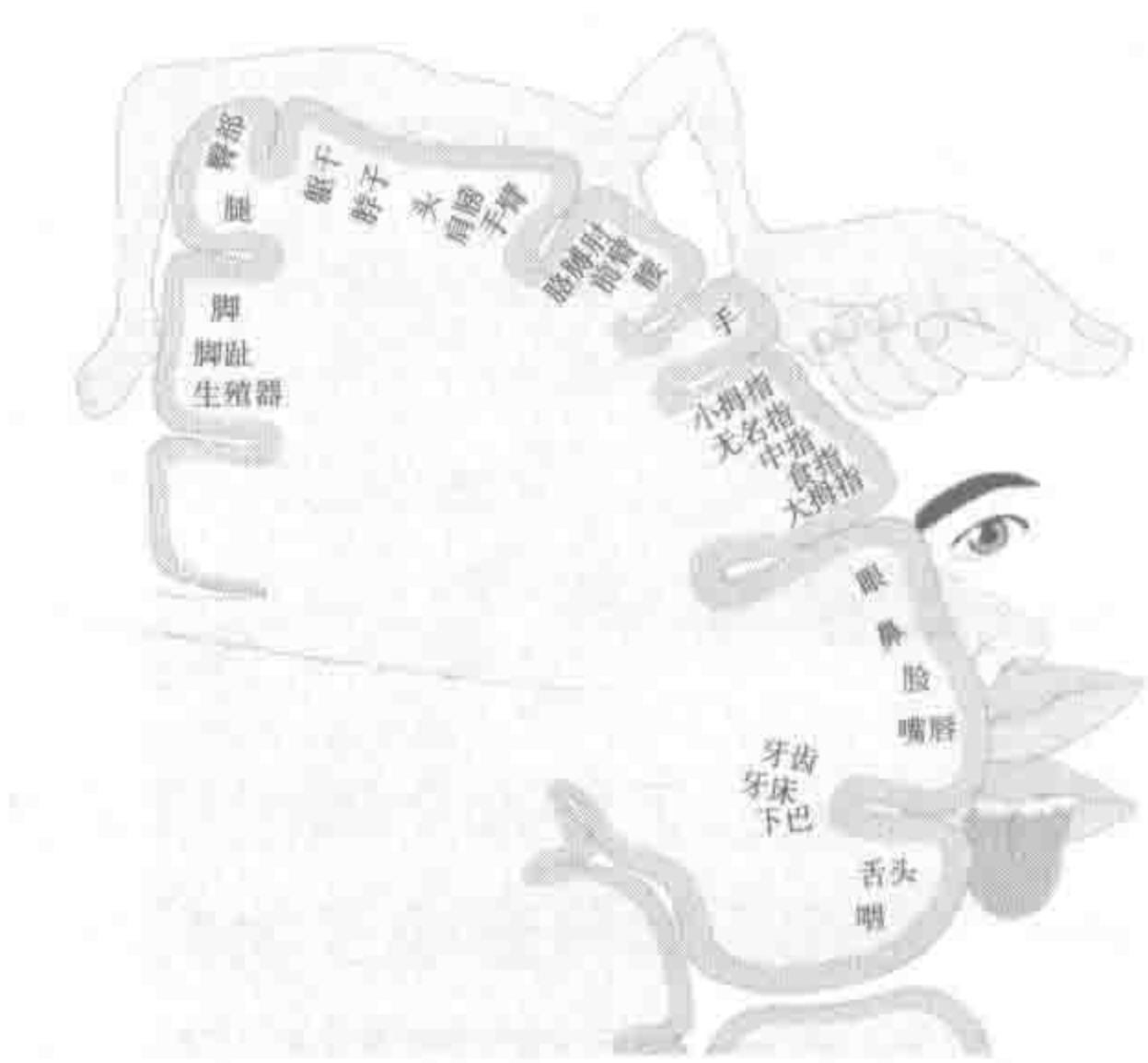
一千年来，了解哪个脑区负责哪些不同功能的唯一方法是观察大脑受伤的人，注意损伤如何影响了他们的心理功能、身体功能、情绪或行为。因大脑损伤而发生的改变能很好地显示出不同脑区负责的不同功能（情绪、认知、人格等）。死后的检查揭示出与功能改变或功能减弱有关的大脑损伤，这些功能上的改变在人们活着的时候就被注意到了。为了深入了解大脑的工作原理，科学家需要很多可以研究的大脑，还需要尖端复杂的科学设备。因此直到 20 世纪之前，大脑基本上就是一个不可捉摸的东西。即使在今天，它依然是个未解之谜。



不幸的菲尼亚斯·盖奇

“特定的脑区负责不同功能”的观点，源自铁路建筑工人菲尼亚斯·盖奇（Phineas Gage）发生的一起医疗事故。1848年9月13日，一根铁夯——又尖又长的铁棍，大约重6千克，意外穿过盖奇的脑袋，他受到了严重伤害。铁夯从面颊穿入，从头顶穿出，带出来一些大脑组织。当他呕吐时，又损失了一点儿大脑组织。据治疗他的医生说，“大约满满一茶杯”的大脑掉在了地上。

尽管他的朋友们已经准备好了



这幅图显示了来自不同身体部位的感觉输入所对应的脑区。不同身体部位的相对尺寸表示大脑在多大程度上参与了对所接收信号的加工。从图中我们可以看到，手比脚大得多。