

行为心理学入门

【美】阿德莱德·布赖

692697

19-C168

9.20

行为心理学入门

【美】阿德莱德·布赖

陈维正 龙葵 译

● 四川人民出版社 ●

责任编辑：颜永先

封面设计：李继祥

技术设计：古 蓉

行为心理学入门

〔美〕阿德莱德·布赖

陈维正 龙葵 译

四川人民出版社出版(成都盐道街3号)

四川省新华书店发行

攀枝花新华印刷厂印刷

开本787×960mm 1/32 印张5.5 插页2 字数91千

1987年12月第一版 1987年12月第一次印刷

ISBN7—220—00213—0/B·13

印数 1—15,000册

定价：1.12 元

前 言

编写一本关于行为心理学的小册子，难免要碰到一些在编写其他书——如弗洛伊德心理学或荣格心理学——所不会碰到的问题。因为那些书所阐述的都是定义明确的理论体系，都分别由某一位心理学家所开创，并因此以该心理学家来命名，尽管那些体系可能为后来的追随者所丰富和发展，但其基本观点和目标却始终不变。所以在编写那些书的时候，作者不过是进行简单的概括与评论而已。

编写关于行为心理学的书就迥然不同了。虽然在苏联巴甫洛夫的著述占据着行为理论与实践的主导地位，但在美国行为研究却呈现出一派百家争鸣的局面。的确，行为心理学家们都有着一些共同的理论前提，但仅此而已，任何人只要仔细看看，就会发现他们之间的这些共同点太有限了。我们要是同时了解一下行为心理学的历史和现状，就不难得出一个结论：这是一门尚处于不断发展之中的新兴学科。这一点既好又不好。好的方面在于，本学科的探索不会受到任何先驱或开山始祖所留下来的固定模式

的束缚。不好的方面是，行为心理学的轮廓和形象因此只可能是不太明确的，如果要作出比较确切的描述，就可能违背真实情况。

为编写本书，作者不得不在相当程度上依赖于第二手资料，以便更好地说明行为心理学的某些方面和某些观点。所有资料的来源，无论是第一手资料还是第二手资料，都在每章末尾的注释里加以说明。尽管概括与评论在本书占了相当的篇幅，但主要部分仍然是各种行为心理理论的浓缩与综合。当然，由于上面已经说过的原因，这种综合不可能绝对完整。

任何熟悉行为心理学的人都能意识到，本书对行为心理学的实验方面和治疗方面的叙述非常简略，因为本书的基本目的是为广大普通读者提供一个关于行为心理学的概观。在这方面，作者对本·约翰逊的格言式教诲始终铭记在心：若把大瓶美酒倒进小瓶，切忌贪多求快，以免佳酿溢于瓶外。

行为心理学因为具有我所说的不太明确的轮廓与形象，从而导致了无所不有的指责，其中最激烈的指责，是认为行为心理学宣扬专制主义，是荒诞无稽的。由于行为心理学提出人的行为都得遵从种种法则，都要受到种种限制，并坚信人的行为完全能够加以管理和控制，而较少考虑个人之间的差异，所以有的批评者甚至将行为心理学视为像乔治·奥

威尔在《1984年》里描写的专制政体那样，是对自由的最大威胁。但是，正如皮利、伦敦所指出，“人的行为要遵从各种法则的观点……是科学家所信奉的最基本的公理，……同时在很大程度上也符合犹太教和基督教的教义。”斯金纳也表明，人们通常所认为的自由状态，只不过是人们**不知道**自己处于被管理之中罢了。不管我们知道与否，每一个人都要随时随地对来自外界的刺激作出反应，这些刺激是对我们的行为或表示认可，或表示褒奖，或表示遗憾，或表示惩罚。如果一门科学能帮助我们创造一个世界，而人在其间的行动可以给他带来更大的幸福、安宁和满足，那么这门科学是任何人都难以回避的。

译者前言

在现代西方心理学研究中，存在着两大相互对立的思潮，一是以人的内在精神世界作为研究对象的深层心理学，一是以人的外显行为作为研究对象的行为心理学。深层心理学认为，人的行为产生于人的内在心理状态与过程，是内部心理活动的结果，因此注重对人的本能、需要、动机、性格、情感、意识、无意识、人格等方面的探索与分析。行为心理学则认为，人的行为源于外界，是环境中各种刺激引起的反应，因此偏重对人的各种行为反应模式的考察与探究。显而易见，这两种研究的指导思想是截然相反的，前者坚持的是行为内因说，后者信奉的是行为外因说。由于这一分歧，双方长期以来一直因相互责难而进行着激烈的论争。行为心理学派认为，深层心理学所研究的人的内部心理活动是无法直接观察或测试的，其理论的主观臆断成分较重，根本谈不上是科学，而是不能加以验证的形而上学。深层心理学派则反唇相讥，指责行为心理学在研究

中实际上把人降格为只知“刺激—反应”的低等生物或机器，完全忽略了人的主体性。在这场论战中，究竟谁胜谁负，至今未见分晓。

客观地看，这两大派的说法都有一定的道理，只是失之偏颇，因为人的绝大多数行为既是内部心理活动的结果，也是对外界刺激的反应，二者不过是同一过程的两个不同环节或方面罢了，决不可截然分开。因此，深层心理学与行为心理学的研究都是必要的，它们都在一定程度上说明了人的心理现象与规律，其研究成果都值得我们借鉴。

近年来，我国掀起了一股“心理学热”，不少现代西方心理学著述被翻译出版。但是，其中大部分属于深层心理学，如弗洛伊德的精神分析学、荣格的分析心理学、阿德勒的个体心理学、弗洛姆的新精神分析学、马斯洛的人本心理学、罗洛·梅的存在心理学等等，而行为心理学方面的译著竟几乎没有。这种现象不能不说是件憾事，为此，我们特地翻译了美国心理学家布赖编写的这本《行为心理学入门》。在这本书里，作者系统介绍了行为心理学自巴甫洛夫开创以来的基本发展过程，并以通俗流畅的语言阐述了行为心理学的各种基本理论，其中包括：巴甫洛夫的古典条件作用理论、华生的学习理论、格斯里的邻近性原理、桑代克的强化理论、赫尔的行为公式、斯金纳的操作行为理论、托尔曼的认知理论，

目 录

前 言	1
第一部分 引 论	1
第一章 两种方法	2
第二部分 行为心理学理论	9
第二章 行为与邻近原理	10
第三章 行为与强化	33
第四章 如何对待我们的意识?	56
第三部分 人类行为矫正	64
第五章 行为治疗	65
第六章 治疗学家的技术	86
第四部分 展 望	120
第七章 人类工程学	121
术语表	132
各章注释	139
索 引	145

第一部分

引 论

这些导向死亡的迂回道路……如我们所知，正是生命现象……，整个生命都本能地服务于一个目的，即走向死亡。

——弗洛伊德（1948年）

整个生命不过是为了实现一个目的，即保持生命自身，生命的这种不懈努力可以称为生命的根本本能。

——巴甫洛夫（1928年）

第一章 两种方法

精神动力心理学与行为心理学

心理学研究有两种主要的方法，精神动力理论和行为理论。前者在 20 世纪的前半世纪里居于统治地位，直到最近一二十年里，后者才引起广泛的注意和兴趣。导致这些现象的原因很明显。精神动力心理学，尤其是弗洛伊德及其追随者们的学说，对于冲破维多利亚后期观念起了强大的作用，它不仅剥掉了当时那种僵化而令人窒息的公共道德的伪装，揭示了深藏在个人精神世界内部的强烈冲突与欲望，而且还为这些冲突和欲望的存在提供了雄辩的理由。弗洛伊德认为，人们行为的方式，并不仅仅是人们思维和意志的结果，而且是人们心底深处的情感与愿望的结果。人们在幼年生活里体验的情感和愿望，在文明社会中却遭到厌弃和禁止，从而受到否定。但是，这些情感与愿望继续活跃在无意识中，而且常常未经回想便以象征的方式出现在睡梦、自由联想和那些似乎是非理智的举动中。因此，行为问题并非是单纯的行为毛病，而是遭到压抑的心理所

导致的隐蔽性障碍的表症。这些心理障碍被称为神经症、精神病和精神性神经症，只有当患者能发现、分析、理解和对付自己的心理障碍时，问题才能够得到有效的解决。

著名的小汉斯案例对弗洛伊德派的精神动力研究方法是最好的说明。汉斯是个5岁的男孩，他对马有着非常强烈的恐惧，故汉斯被带到弗洛伊德处就医。虽然这个孩子有过数次跟马有关的不愉快的经历，但弗洛伊德根据其恐怖程度断定这并不是导致恐怖症产生的真正原因。在弗洛伊德看来，这孩子的恐怖不过是他对父亲的更深层的恐怖的转移，他因为将父亲视为争夺母亲的情敌而产生了强烈的犯罪感和危机感。这就是俄狄浦斯模式。如果仅仅医治这男孩所表现出的对马的恐惧，并不能真正消除其焦虑的根源，尽管其恐怖症有可能得以缓解。这样的医治不可能触及问题的根结，新的焦虑防御机制又会产生，取代了对马的恐怖。跟其他所有的行为问题一样，恐怖症只是巨大的精神冰山露在水面外的顶部，其真实情况只有在病人对自己深藏不露的无意识心理有所探查和了解之后才可能测定。总之，通过运用精神分析的方法，汉斯的病给治愈了。

由于人们都不愿意将过于明显的东西看作是真理，加之人们对精神过程都怀有一种希望积极探索其内在奥秘的好奇心，这就使得精神动力心理学获

得了恐怕是最普遍的敬意。精神动力心理学的影响远远不只是在医院和心理咨询所，而且广泛地渗透在文学、艺术和其他所有文化领域之中。它对人及其行为提出了一种崭新的观点，表明人远比我们以前所认为的那样更复杂、更精微和更有趣，似乎一下全部解决了使古人甚感困惑的“人格之谜”。

相比之下，行为心理学显得十分枯燥乏味，好像只是教授们在实验室里研究老鼠怎样钻迷津，试验动物和人对各种刺激的反应，运用大量统计数据作详细的记录。其理论中没有任何关于精神结构的论述，没有任何像弗洛伊德、荣格、里奇等精神动力心理学家的那种大胆的构想。事实上，行为心理学在很大程度上忽略对心灵的研究，它将自己的研究范围局限在显而易见的事物上，局限在可以观察到的人类行为上。精神动力学派认为仅仅是症状和冰山顶部的东西，在行为心理学派看来却恰好是最值得研究的内容，或甚至是唯一值得研究的内容。行为心理学并不注重人的内心无休止的冲突、戏剧性变化、迷梦和深藏的秘密，而是将人视为与其他脊椎动物没有多大区别的动物，认为人也以动物相似的方式对刺激进行反应，因此，也应该像研究动物那样研究人。行为心理学家承认人有心灵，但动物不也有吗？他们认为内心活动并不重要，一个理由是，内心活动是纯粹主观的，不可能对之进行科学

的研究。但更重要的原因是，情感、思想和幻想与实际的行为相比，只能是次要的，因为任何行为的发生都可以追溯出某种具体的刺激，都符合可以发现的规律。

显而易见，这种心理学方法不大能迎合大众的想象力。在实验室里收集每一分钟的试验数据，这很难引起人们的激动，甚至对收集资料的人自身也是如此。巴甫洛夫用狗进行实验，让狗形成一听到铃声便分泌唾液的条件反射，这一结果曾激起了一定程度的公众兴趣。但是，由这一实验产生出的各种理论对大多数人来说却很陌生。

不过，行为心理学的研究工作并未中断。在50年代初，人们开始对精神动力心理学表示不满，对其研究方法和研究结果的批评也开始出现。1952年，伦敦大学发表了埃森克的著名论述，他对精神动力治疗法进行了全面的分析，表明运用该法对神经症的治愈率跟不经任何治疗的神经症痊愈率几乎一样。这篇文章（以及随之产生的围绕心理治疗学的辩论）的含义远比表面看来复杂得多。埃森克指出，他并不希望贬低精神病学和精神分析学界的同行，只是想敦促他们将自己的治疗工作控制得好一些。但他的批评实际上将心理学置于深深的怀疑之中，而在这几年前，心理学还似乎处于一派太平盛世的景象。

从这个时候起，人们开始寻求一种更可靠的治疗方法，行为主义者开始受到人们的注意。行为心理学并不是什么新玩意儿，其产生可以追溯到19世纪末期，但行为心理学家们在实验室里已经研究出了一系列的行为矫正程序，可以非常有效地应用于治疗患者的行为问题。

有这样一个例子。

早在1924年，出现了一个跟弗洛伊德的小汉斯病案刚好相对应的案例，琼斯用行为心理学的方法治疗了一个叫彼得的男孩，他患有对动物的恐怖症。小彼得年仅2岁，特别害怕兔子、白鼠等，甚至连皮毛和棉绒也怕得要命。琼斯完全没有考虑男孩的父亲是否对他产生了什么俄狄浦斯式的精神影响，而只是采用了古典条件作用的治疗方案。当彼得与其他三个小孩子一块玩得高兴时，琼斯便给他们看一只兔子，她天天坚持这样做。开始时，彼得对兔子仍然害怕得很，但随着这一过程的进行，他的恐怖开始减弱。渐渐地，他能够容忍兔子跟自己越来越靠近。到了第45次时，他已可以将兔子抱在怀里抚摩它，并让这个可爱的小动物轻轻地咬自己的手指头。

还有一个例子。

1938年，莫雷尔夫妇报道了他们对习惯尿床的**孩子**所进行的实验。他们同样无视弗洛伊德和其他

精神分析学家的模式。他们想，这些孩子遗尿的原因可能在于他们睡熟后不能对膀胱充满时所发出的信号做出反应，假如有某种装置能唤醒孩子，使他们能注意到膀胱的紧张，他们就会克制自己，不到厕所不解便。

跟巴甫洛夫一样，莫雷尔夫妇选择了铃子来作为刺激物，他们在孩子们的床上铺上装有未接通的线路的床垫。当睡熟的孩子刚泌出一点尿时，尿液的导电性质就使线路接通了，于是跟线路连接的电铃响了起来，将孩子惊醒。当孩子们学会对膀胱刺激进行反应后，便可以停止使用这个装置了。莫雷尔夫妇在试验中对30个孩子使用了这个条件作用装置，每一个孩子的遗尿症都给治愈了。

小汉斯与小彼得，究竟孰是孰非？人类行为不幸太复杂，太深奥，像这样一种简单化了的公式不可能真正说明问题。精神动力心理学的原理至今仍被应用于实践，而我们也能看到，行为心理学家们在方法和目的上也存在着各种分歧。不过，行为心理学今天已经确立了自己无可争议的地位。正如弗洛伊德心理学的兴起是与一种文化需要密切相关，即人们需要从维多利亚式道德观念的压抑下解脱出来，（且不说弗洛伊德心理学本身的种种长处），行为心理学（也暂且不论其种种优点）的发现也适应于当前的某些文化方面，特别是当前人们倾

向于用机械的模式来看待人类行为，将人的行为看成是一个系统，一旦信号输入系统，该系统就会输出信号。这也是过分简单化了的描述，而那些最敏锐、最杰出的行为心理学家，早已远远超越了这一步。