



脐带文丛-11

人是万物的尺度，但万物也是人的尺度或主人

# 心灵的故事

*The Story of Man's Mind*

〔英国〕乔治·汉弗瑞 〔日本〕齐木深 著

刘颖 译



中国盲文出版社

# 心灵的故事

[英国] 乔治·汉弗瑞 [日本] 齐木深 著  
刘 颖 译

中国盲文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心灵的故事/(英)汉弗瑞,(日)齐木深著;刘颖译.  
-北京:中国盲文出版社,2003.5  
(脐带文丛)  
书名原文:The story of man's mind  
ISBN 7-5002-1845-1

I. 心… II. ①汉…②齐…③刘… III. 心理学  
史-普及读物 IV. B84-09

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 030347 号

## 心 灵 的 故 事

---

著 者:汉弗瑞 齐木深

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83893585

---

印 刷:北京市金红发印刷厂

经 销:新华书店

---

开 本:880×1230 1/32

字 数:290 千字

印 张:13.6

版 次:2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

---

书 号:ISBN 7-5002-1845-1/B·51

定 价:28.00 元

---

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

人类的知识犹如一条河,自文明肇始以来,涓涓细流汇成江河,流过了漫漫的历史时空,流到现代并奔向未来。在奔流的过程中,随着“支流”的不断汇入,人类的知识“流域”变得如此广阔,在每一门科学的基础上都诞生了十数个学科,而且每个学科都变得越来越精微和深奥。在弗兰西斯·培根发出“知识就是力量”的断言后的二百到三百年间,却因知识的爆炸式增长,使人类知识的负担几乎超出了人类的承受能力。正如威尔·杜兰特所说:人类知识的重负太大了,已经不能为人类的心灵所承受了。剩下的便只是对越来越少的问题知道得越来越多的科学专门家和对越来越多问题知道得越来越少的哲学思辨家了。当专门家们蒙上自己的双眼,以便对整个世界不闻不问,而把眼光仅仅盯在鼻子底下的那一小块地方时——整体消失了,“事实”取代了理解,而被分割得七零八落互不关联的知识已不再产生智慧和力量了。正是这种知识的“非人化”,使一般大众为逃避“非人的折磨”而对知识心生畏惧,敬而远之,使大量的人类知识陷入僵死状态。

面对这种状况,正是对“非人”知识的逆反,近百年来,在欧美掀起了一场知识人性化的运动:美国历史学家J·H·鲁宾逊(James Harvey Robinson)起来宣扬一种强调人类社会、科学和思想进步而不仅仅是政治事件的“新历史”,从而吹响了现代知识人性化的号角。于是,各门学科的“概况”书应运而生,这些书摆脱了古板的江湖暗语似的术语,用所有人易于理解的日常词语来讲述那些一度几乎被

扼杀在少数专门家那里的知识,使这些知识获得了人性化的光辉。

我们选编这套书的目的也正是如此。因此,这套书入选标准有两个:一是具有全局观的高度“概括”;二是采用人性化的写作方式(即讲“故事”的方式)。

《汉字的故事》,系统全面地阐述了汉字的基本知识,从来没有一部汉字研究专著将文字学这公认的最晦涩难懂的学问们古板的训诂知识讲得如此明了透彻、通俗易懂、妙趣横生,也从没有一部汉字专著被赋予如此的激情,汉字在这里焕发出夺目光辉,如同抒情诗一样打动人的心灵。

《哲学的故事》,曾使一位大学哲学教授在教了十五年康德哲学后,通过此书弄清了康德的意思。这本书的出现在美国掀起的哲学热,使哲学经典的销量增加了二倍。

《人类的故事》中,房龙谈笑风生,一路走过多少个世纪,不时地用绘画和微笑向人们点明故事的含意。读了这本书后,世人一下子都令人讨厌地变成历史通了。

《文学的故事》出版的时候,成千上万的读者都为这一迷人的领域所做的平易近人和富有启发性的概括表示欢迎,一时“洛阳纸贵”。

.....

在选编这套书的时候,我突然获得了一个极富人性色彩的意象——母体中的胎儿。人类社会之于人类个体,正如母体之于胎儿。而人类个体需要母亲知识的滋养才能茁壮成长。姑且将这套书定名为“脐带文丛”,以强调人类个体与母体的联系。

铁 农

2001.3 于片石书坊

## 编者寄语

在编辑《脐带文丛》第一辑的时候,虽然我自信能够得到读者的认可,能够激发出读者对理性知识的热爱。但这套书出版后受欢迎的程度远远还是超出了我的想像。2001年下半年,我们收到读者的来信达数百封,有一些信出于热诚之心提出了批评与建议,更多的则是热切要求出版《脐带文丛》第二辑。为了回应读者的要求,经过精心遴选编辑,我们又推出了《脐带文丛》第二辑,也包括六本书:《地球的故事》、《东方哲学的故事》、《法律的故事》、《心灵的故事》、《音乐的故事》、《建筑的故事》。

这套书的作者大都是肇始于18世纪末席卷欧美的知识人性化运动中涌现出来的杰出的人文主义作家。他们都是用激情、爱心和圣徒般的热诚来写作并进行"知识救世"福音的传播的。这场运动持续了一百多年,使整个西方世界民众的人文素养得到极大地提高。通过《脐带文丛》第一辑的热销,我也感受到了这场运动在中国引起的些微波澜。同时也激励我更加热切地希望这场知识人性化运动的中心能够转移到我们这文明古老的国度,能够在今后的几年或几十年内涌现出大批宛如星瀚灿烂的带着爱心与救世理想来写作的人文主义作家,从而使我们的民众素质得到大幅度提高。

我之所以作如此希望,一是,我们的国家民族已获得了自信,我们在各个方面正在取得巨大进步。二是,我们的民众素质和精神境界还有待提高,三是,我们不能总是通过译介来享受外来的"嗟来之食"。更主要的是,我认为西方的大多数此类作品,往往带有一些缺陷——我承认就他们所处的时代而言,这些西方作家无疑是具有"世界性"眼光的,但他们的民族经由殖民

扩张获得的自信,使他们也不能免俗地沾染上一些他们同胞所共有的毛病:西方中心主义和自我优越感。这使他们往往闭着一只眼睛看世界——只用一只眼睛来自我陶醉地盯着他们自己的世界,其他地方只不过是他们独目视物的余光所及罢了。

中国人中的一些人又何尝不是陷入西方至上与自我贬损的超级迷信之中呢?这也难怪,跪着的人没法不自卑。我们现在正处在重新站起的过程中,我们有优秀的文化,有悠久的历史,一旦我们重新获得自信与自尊,就会迸发出无穷的神奇创造力,浴火而重生。

## 导 读

心理学作为一门研究心理现象的科学,由于它的研究对象是极其抽象的,因而使许多人对它望而却步。但是,人类之所以成为万物之灵,就是由于人有认知、情感、意志等独有的能力,有性格等心理特征。也可以说,所有的社会现象都与心理学密切相关。正因为这样,普通读者了解一些心理学知识,会对工作、学习、立世存身有很大帮助。

本书就是一部面向普通读者的心理学普及读物。她由两部分组成,第一部分是美国著名的心理学家写的心理学著作,作者以讲故事的形式将一系列心理学知识讲述得清楚透彻,引导读者探索人类意识的神秘世界。通俗易懂,妙趣横生,行文几近散文风格,结构松散,但系统性很强,是心理学著作中少有的普及读物精品。

第二部分综合了日本应用心理学的研究成果,设计了一系列的心理测验题目,为一般读者了解自己和他人的心理状态和解读一些心理现象提供了极其简便有效的方法。

读者在阅读本书的时候,可以以第一部分为主,获取心理学理论知识,也可以结合第二部分的实验手段来对理论进行验证,从而更深刻地理解心理学的奥秘,同时又可以解决现实生活中遇到的具体问题。相信,读者会从中获得许多启发和教益。

——编者



# 目 录

## A卷 心灵的故事

### 引 言 本书的目的

3

我们会试着从一个行动着的人的角度和视野对生活进行全新的理解,因为这一点是非常有意义的,而且是极其重要的,尽管它常常被人们忽视。

### 第一章 人类之前

8

变形虫是经验的浪费者;蚂蚁是经验的法定监护者;而狗将经验存在经验的储蓄罐中。只有人能够利用自己过去的经验使自己随着周围环境的变化而不断地改变行为,能够将自己的经验储备迅速“变卖”,也能够使自己的心理资本得到合理的使用。

### 第二章 婴 儿

25

我们在摇篮中就开始不断创造着自己的世界及其中的人和事。我们塑造人,是因为他们有着与我们相同或相似的形象,也正因为这种相同或相似的存在,他们才能以无生命的自然所没有的方式行动起来。

### 第三章 人是环境的产物

48

神经可以告诉我们外面发生了什么,可以传  
导指导行动的信息,还可以作为我们贮存经验的  
仓库,神经的作用是不可替代的,是功不可没的,  
它既是信使又是专家,工作起来既迅速又准确,  
还可以进行自我修复。一个人如果没有神经,那  
么他就不会有“心智”,因为神经是帮助我们思考  
和行动的一种必不可少的东西。

### 第四章 影响选择的关键——注意

88

注意就是对千万个来自外界并作用在我们  
身上的刺激做出的选择。在某一特定时刻,注意  
的中心可能就是控制行为的相应刺激,在意识  
中它会被清晰地显示出来。

### 第五章 过去情景的再现

107

经验使我们形成了知觉和反应的习惯,习  
惯是每一个人都有的私人秘书。兴趣是良好记  
忆的前提,理解是记忆的基础。人不但有记忆的  
天赋,而且有遗忘的天赋;既有缺乏记忆的再  
认,也有缺乏再认的记忆。所谓的心灵感应,只  
是对某些细微动作和气氛的解读。

### 第六章 人驾驭环境的工具

155

概念使我们具有了超越动物之上的奇妙优  
势,是玄妙的思维工具,是人类驾驭环境的能力。  
推理是人类的最高级能力,它与最简单的理  
智行为之间只存在着程度上的不同。

我们今天可以确定的本能只有两种：即性本能和自我保存本能，又可称为种族本能和自我本能。教育和人类其他成员的榜样对人类的每一个成员极其重要，如果是凭本能行事而不重视教育，人类文明就会丧失，就会倒退到原始状态。

对我们有利的事物，大多是令人愉快的，我们会感到它是可接近的。如果某种事物对我们不利，那么我们一般是会躲避它的，并会感到不愉快。如果它非常有害，我们就会表现出一种情绪，在这种情况下，就会形成一种新的机制。

各种测验已被家庭、学校、工厂和公司普遍使用。智力测验有助于学校对学生进行评定，特殊技能测验为雇主节约了雇用、培训和解聘雇员（不适应工作）的大量开支。测验也为雇主挑选和提拔雇员提供了依据，帮助工厂老板为有特别要求的岗位选择合适的人员，选择高素质的推销员和速记员。这场测验运动节约的人力资源可能比其它任何科学研究都多。

## 第十章 放松身体,放松心情

239

无论一个人是强壮还是虚弱,所能自由支配的能量都是很有限的。有效率的人会把这有限的能量用于生活,无效率的人却把很多能量浪费在内部的摩擦和紧张上。那些经常让肌肉处于不必要的紧张状态或有焦虑习惯的人,无异于每天走进银行,提取他有限的神经能源资本抛进水沟。

## 第十一章 关于病态心理

258

在对病态心理的研究中,即在心理病理学的研究中,我们一般可以接受各种疗法所产生的治疗效果,但我们要保留拒绝在治疗基础上创立的任何心理学理论的权利。

## 结束语

289

秘密一旦被说破便不再成为秘密,意识一旦被揭示出来也就不再是意识而是行为了。意识是只允许自己进入的内部圣地,你不能带任何人进入这块圣地。

## B卷 趣味心理学实验

### 第一章 由人操纵的心理

295

这项实验的目的在于,研究人的判断力会如何受别人做出的判断的影响。你是不是觉得不可思议,实验对象怎么这么容易上当?

### 第二章 真实与不真实的世界

336

在心理学上,关于“错觉”的问题最多。

所谓“错觉”,并不是指可以发现并能加以修正的感觉,而是无论你怎么看都是错误的。这种现象,既令人感到不可思议,又使人觉得非常有趣。

### 第三章 尝试的能力

384

人们大多怀有这样一种矛盾心理:对心理学既感兴趣,又对它持有怀疑态度。因此,我想试一试你的思考能力。我将提出几个连既冷静又有逻辑头脑的人都会感到为难的问题,让我们共同来思考解决的办法吧!

## **A 卷 心灵的故事**



## (引言) 本书的目的

我们会试着从一个行动着的人的角度和视野对生活进行全新的理解，因为这一点是非常有意义的，而且是极其重要的，尽管它常常被人们忽视。

在很久以前，有一位古希腊人，他自称非常崇尚智慧。他说过这样一句名言：“人是万物的尺度”。虽然普罗塔哥拉（公元前481~约前411年，古希腊哲学家）活在距今2500年前的时代，是在没有现在那些先进的神奇工具帮助的条件下，对这个世界进行探索和研究，然而他得出的结论却与现代人的一些观点极其相似。只是现代人是用一种与他完全不同的话语来表述的，而且，我们还能看到一些他根本不可能看到的东两。

这位古希腊思想家所说的“人是万物的尺度”，究竟是什么意思呢？

有一位著名的小说家曾经描述过这样一个故事：一位性格坚强的人来到了一个人迹罕至的地方，那里只有一些野生动物和植物，可以说是一片蛮荒之地。在人类看来，这块土地上一切都是粗糙和没有定形的，是毫无用处的。这个故事讲述了这个人是怎样把这片荒凉的地方改造得井井有条的。他砍伐树木，围起一圈栅栏，改造了附近的河流，让它为他提供生活所需，包括食物和饮用水。后来，他有了一个女人，



俩人生下了一群孩子，在儿女们的帮助下进一步对大自然进行改造，让它向他们提供更好的服务。他们一点点地，慢慢地改造着这片荒凉的土地。在经过很多年的艰苦奋斗之后，他们的辛勤劳作终于得到了回报。他们凭借着自己勤劳的双手和聪慧的头脑，把大自然从主人的位置上赶走，而使其成为可以供自己驱遣的仆人。

这本书的名称是《土地的成长》。所有美国人都应该读一读这部优秀的作品，因为它描述了人是如何用头脑指挥自己的双手，去改造这片荒凉的土地，并最终使自己成为自然的主人的。

这位作家很可能是信奉普罗塔哥拉的那句名言的。

从前，有一个人对植物的生长方式产生了浓厚的兴趣。他想搞明白同一类植物为什么有的叶茎短，而有的叶茎长。经过认真的观察，他逐渐发现，每一种特定植物的叶和茎是长还是短，都是有规律可循的，都是由它的亲本植物的叶和茎的长短决定的。后来，他又观察子系植物和次子系植物的情况。在对观察结果作了一番科学分析研究之后，他发现了一个法则，通过这个法则能够比较准确地预测出，每一个物种在遗传的第四代、第五代以至在第二十代会从它的亲本那里继承多少特征。正是在他的辛勤努力之下，我们现在才有了孟德尔遗传法则。科学家们现在正将这一法则应用于实践，用它来探究人类眼睛和头发的颜色究竟是由哪些因素决定的。

这个有关人的头发和眼睛的颜色的法则，是由人的心智发现并描述出来的。仅仅通过这一个事例，我们也许就能够明白普罗塔哥拉的那句名言到底意味着什么了。