

◎介绍丛书◎

Nigel C. Benson

INTRODUCING

自1991年问世以来，先后以三十多种文字出版发行

销量达2.4亿册 全年龄推荐

全球人文科学爱好者的必读书

视读

心理学



[英] 尼格尔·C. 班森◎著 刘竞/译 田德蓓/审译

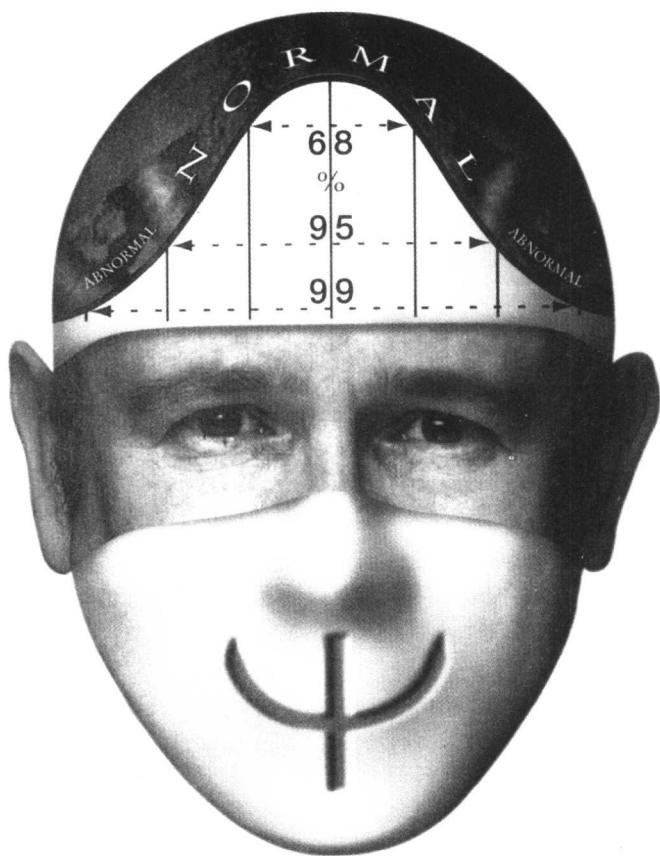
安徽文艺出版社

介绍丛书

INTRODUCING

[英] 尼格尔·C.班森 著

视读心理学



Psychology

刘 竞 译 田德蓓 审译 安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

视读心理学/(英)尼格尔·C.班森著;刘竞译;田德蓓审译.—合肥:安徽文艺出版社,2007.1

(介绍丛书)

ISBN 978-7-5396-2844-8

I.视... II.①尼...②刘...③田... III.视读心理学—通俗读物 IV.B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第163324号

引进图书合同登记号:1201411

[英]尼格尔·C.班森 / 著

介绍丛书·视读心理学

刘竞 / 译 田德蓓 / 审译

责任编辑:秦雯

特约编辑:王英/珂碧/熊频/闻可

出版:安徽文艺出版社(合肥市金寨路381号)

邮政编码:230063

网址:www.awpub.com

发行:安徽文艺出版社发行科

印刷:北京瑞诚印刷有限公司

开本:880×1194 1/32

印张:6

字数:140,000

版次:2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5396-2844-8

定价:16.80元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

“介绍丛书”诞生于20世纪70年代墨西哥的贫民窟。一个有抱负、激进的漫画家 Eduardo 'Rius' del Rio 想为逐渐觉醒的70年代的工人阶级做点事情，向人民介绍一些伟大的思想。

于是第一本《马克思图文解说初级读本》就此诞生。

一半是出于想启发民智，一半是想以浅显易懂的方式解读马克思。正是 Eduardo 'Rius' del Rio 的这种想法，之后的“介绍丛书”由此而来。

《马克思图文解说初级读本》英文版的编辑理查德看到了“初级读本”这个理念的潜在市场。

1991年，更多不同内容的初级读本逐渐面世。随后，理查德与两个做市场的朋友联手，成立了 ICON BOOKS，开始出版《初级读本》系列。

1999年，《初级读本》正式更名为“介绍丛书”。

今天的“介绍丛书”，都在沿循最初 Eduardo 'Rius' del Rio “把复杂的思想简单化”的理念。“伟大的思想”就此被更多的人了解。

迄今为止，“介绍丛书”在全世界已经卖出三百多万套，长时间雄霸二十五个国家畅销书排行榜榜首。

在全世界以三十种以上的文字出版发行。

“介绍丛书”全套共八十多本，其中涉及了人文科学的众多内容，为人文爱好者提供了较好的学习范本。此次出版的第一辑，为编辑从中精选的二十本，生动有趣，具有较强的普及性。

“介绍丛书”在世界各地的销售都非常成功，各地知名媒体都给予了很高的评价。

《卫报》：“有非常重要的影响。”

《新科学家报》：“真正伟大的成就！”

《泰晤士报》：“打包成捆的知识送给你。”

《星期天时报》：“涵盖很多出色的主题。”

约翰·吉布森：“只有雷同，决不等同。”

“介绍丛书”原由英国爱康出版社出版。这是一套内容丰富多彩的系列图书，它涵盖了从古到今世界上自然科学与人文科学的名家思想和学科内容，是引导初学者在各领域入门学习的良师益友。它以图文并茂的形式，使读者从字里行间领略到作者的智慧与匠心，并轻松地理解书中的观点与论述。

“介绍丛书”的作者大多为某一专业领域的大学教授，他们所使用的语言清楚明了，绝无晦涩难懂术语；这套丛书既有梗概介绍，又有拓展阅读，因此读者能在这套丛书的指引下涉足那些从未接触过的崭新世界，受到启发从而把所学知识融会贯通。这套丛书的与众不同之处也是最为成功之处就在于，它能使得学习成为一种愉悦而充满互动性的过程。

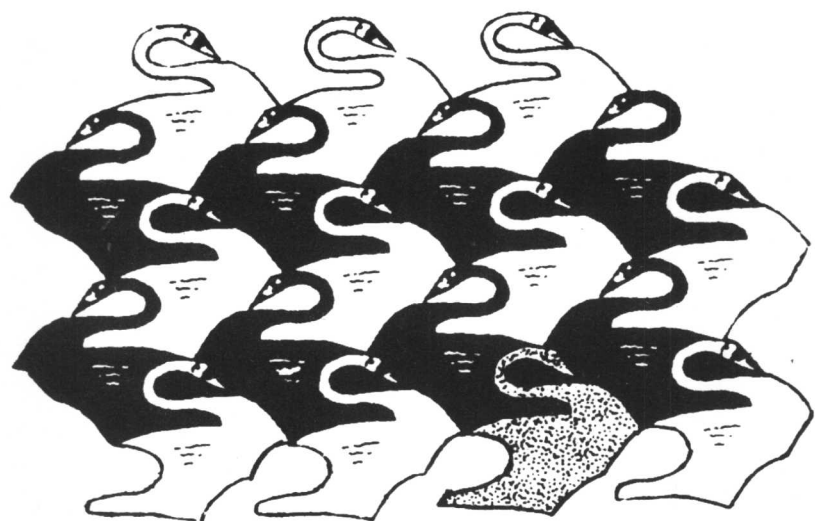
早在20世纪70年代初，“介绍丛书”首次出现于墨西哥。英文翻译的版本在1976年出版，立刻引起轰动，成为当时人们争相阅读的书籍。这套丛书具有巨大的市场潜力。

20世纪90年代初，英国就为这套丛书专门成立了一家出版社(ICON BOOKS)。如今，这套丛书已被翻译成三十多种语言，从法语、日语到阿尔巴尼亚语乃至越南语，已发行三百多万套，多次荣登畅销书榜首，堪称畅销世界的热卖书籍。随着时代的进步，这套丛书也在不断更新、充实内容，加入了许多新的元素，使得这套丛书始终充满着时代气息。

对知识的渴望是全世界人们的共同心声，然而，强大的工作压力、快速的工作节奏使阅读时间严重萎缩也是当今读书人面临的重大难题。“介绍丛书”正是以其语言的幽默诙谐、图文的好看易懂、体例的简洁明了，又兼具专业性与趣味性的诸多优势，吸引了世界上无数好学者的眼球。在我国全面构建和谐社会，倡导以“崇尚科学知识为荣”的今天，我们相信，这套丛书也会感动我国读者，对我国读者特别是广大青年读者知识积累和素质培养，都会带来很大的好处。正因为如此，安徽文艺出版社几经周折，终于获得了这套丛书的中国专有出版权，并组织较好水平的翻译队伍将其翻译出版，以飨读者。

这套丛书由田德蓓教授组织翻译，由多名大学英语教师和专业翻译工作者参与翻译，出版社多名编辑（校）人员参与编审（校）。他们在工作中精益求精，表现了严谨负责的精神。由于这套丛书体例庞大，学科多样，作者的观点也并非唯一正确，翻译出版中疏漏在所难免，敬请广大读者特别是有关专家批评指正。知识的培养对一个人是重要的，对一个民族也是重要的。热切期望读者诸君与出版社共同努力，去拓展适合我们的民族、适合我们每个人的知识空间！

安徽文艺出版社



自从有了人类的出现，与生俱来的好奇心就不断地驱使着人们去探索周围的世界。这个世界非常奇妙，变化万千——既存在日月星辰、山川河流、风雨雷电等自然现象，也存在风土人情、“朝起朝落”、革命和改革等社会现象；既包括刚刚提到的那些相对而言存在于个体身外的现象，也包括个体能够直接感受到的生理现象和心理现象。心理现象也就成为人类研究探索的永恒主题。从人类历史的角度讲，在西方，两千多年前古希腊的苏格拉底、柏拉图、亚里士多德就已经非常重视对“心灵”的探讨；在东方的中国，古代人民和思想家也总结出了很多丰富且具体的心理经验，并将之应用于教育、管理和军事等领域。从个体的成长发展来说，仅仅一两岁的宝宝就已经能够揣测他人的心理，调皮的孩子还会耍一些“花招”让大人满足自己的要求；在享受美丽人生的同时，个体也会遭遇青春期的困惑、成年期的压力和老年期的孤独。

心理现象渗透到了个人和社会生活的方方面面，对心理知识的需求与日俱增，心理学得到了人们越来越多的关注。那么，到底什么是心理学？心理学使用哪些研究方法？心理学的研究领域有哪些？心理治疗是怎么回事，治疗的理论基础是什么？心理学可以怎样影响个人生活和社会生活？如果您想知道这些问题的答案，如果您想对作为一门科学的心理学有个大致的了解，那么，我真诚地向您推荐这一本书《视读心理学》(Introducing Psychology)。

没有太多枯燥的术语，也没有过分繁琐的解释——这本书用精练的语言，配以活泼的插图，为读者呈现了一幅美妙的心理学画卷。译者真心期望这本书能够帮助您走进心理学，喜欢心理学。也许有一天，你还会偶然发现自己开始自觉或不自觉地使用心理学的知识了，愿您能够好好享受这其中的乐趣……

刘 竞

2006 年于安徽大学

目录

译者序	1
什么是心理学	1
方法论	8
研究方法	9
其他方法问题	15
哲学方法论	17
卡尔·波普尔	18
科学研究的步骤	19
为什么所有的事都不能被证明	20
例外无处不在	21
心理学中的概率	22
心理学的诞生	23
心理学之前	25
笛卡儿的身心关系问题	26
联想主义	28
先验主义	29
功利主义	30
孔德的实证主义	31
早期的脑研究技术	32
达尔文的进化论	33
今日进化论	36
高尔顿的贡献	37
结构主义和机能主义	40
研究视角	45
心理动力学的观点	46
行为主义的观点	58
学习理论——经典条件作用	59

行为疗法	62
性变态	65
桑代克和联结主义	68
华生的行为主义	70
斯金纳的行为理论	74
社会学习理论	86
认知的观点	90
格式塔心理学	91
格式塔心理学家	93
格式塔感知原则	97
格式塔的应用	99
场理论	100
认知心理学思潮	102
人本主义的观点	105
马斯洛	107
需要的层次	108
罗杰斯	110
生物心理学的观点	113
大脑的面貌	114
“割裂脑”实验	116
脑研究	117
神经系统	120
内分泌系统	122
遗传学	126
社会文化的观点	129
发展心理学	134
波尔比	143
社会心理学	147
比较心理学	153
动物社会	154
个体差异	157
精神病理学	158
智力	159
人格	162
今天的心理学	163
其他的心理学问题及其应用的简单介绍	166
拓展阅读	172
附录	174

什么是心理学

“Psychology”（心理学）源自两个词：psyche 和 logos。Psyche（读作：萨依柯）源于希腊文 $\Psi\upsilon\chi\eta$ ——意思是“生命的呼吸”，也就是“灵魂或者精神”，大致可译为心灵。



今天，希腊字母 Ψ （拼作：“psi”；读作：“萨依”）已成为国际性的心理学标志。
由此，心理学最初的定义即：**对心灵的研究**。
但是，现今大部分心理学家已经不再这样定义心理学了。

关于定义

大部分心理学家都会努力明确地区分哪些是心理学的研究范畴，而哪些不属于。

那么，心理学家是怎样定义“心理学”的呢？事实上，要想找到一种广为接受的心理学定义是非常困难的。尽管大多数的心理学家都认为心理学定义必须具有科学性——以避免思想上的混乱——但这种科学性具体指的是什么却一直没有明确。

另一个困难是实际应用中的问题——一些人说想要直接研究“心灵”是“不能为之事”。的确，即使仅对“心灵”下定义都是非常困难的。一些心理学家则完全避开这个问题，特别是行为主义者，如斯金纳（B.F. Skinner）和华生（J.B. Watson）。



从而，在实践中，大部分心理学家关注的是一个人行为中可观察和可测量的那部分，包括人体的生理机制。同时，尽管存在某些行为主义者的极端观念，“心灵”仍然广泛地被认为是研究的核心内容。

因此，一个普遍接受的“暂时定义”是：

心理学是关于人和动物的心灵和行为的科学研究。



这个定义难道
不也适用于社会学吗？

是相似，
但是社会学主要是关于大规模人类群体
（不同社会或者亚文化群）的研究。

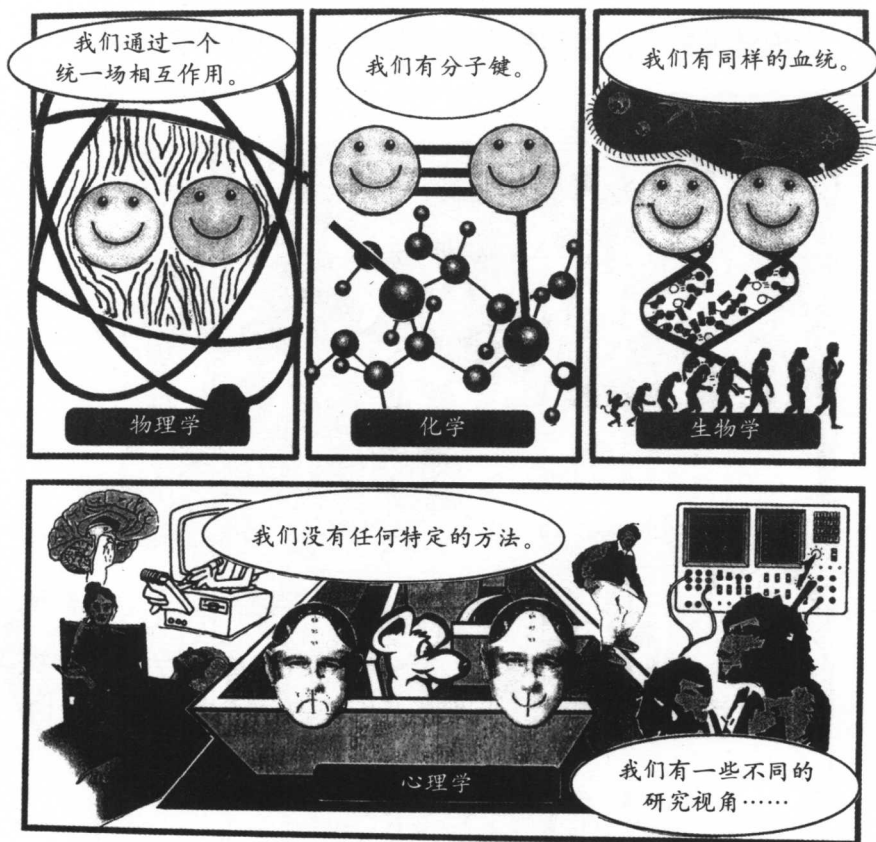


而心理学主要是关于个体或者小规模人类群体的研究，后者构成了社会心理学的研究内容。

在使用的研究方法上，心理学和社会学也有不同。心理学强调实验；而在社会学研究中实验方法却常常不可能进行——由于实践上或者道德上的原因，因此观察法和调查法得到更为广泛的应用。

心理学包括什么

与自然科学不同，心理学没有一个统一的理论或者特定的取向……



让我们来看看心理学主要的6种研究取向或视角：

心理动力学；行为主义；认知（包括格式塔）；人本主义；生物心理学；社会文化学。

心理学院系

除了不同的研究视角之外，在大学院系中心理学也被分为不同的研究领域。典型的分类如下所示：



一个人要想成为心理学家，必须取得社会承认的等级资格（比如：荣誉心理学士），和相关专业协会的会员资格，比如下面的任意一个：

英国心理学会（BPS，1901年成立），

美国心理协会（APA，1893年成立），

美国心理学会（APS，1988年成立）。

心理学和精神病学

人们常常会混淆心理学和精神病学。简单地说，两者的区别是这样的：



精神病学家必须获得医学学位和精神病学资格证书，而且还必须是医学学会的会员。(只有这样的人才有开处方)但是一些心理学家，经过特别的训练，也可以专门从事精神错乱者的治疗工作——他们被称作临床心理学家。

一个人要想成为临床心理学家，必须取得相当高的心理学等级(至少2.1)和相关工作经验(如：护理、社会工作或管理工作)，并且还必须获得社会承认的临床资格证书(如：英国心理学会承认的毕业证书或硕士学位)。

一些临床心理学家，像传统的精神病学家那样，依据精神分析开展治疗工作，如：塔维斯托克诊所(the Tavistock Clinic)，而另一些临床心理学家则运用了行为疗法和行为矫正，如：马德斯里诊所(the Maudsley Clinic)。(这些疗法将在后文介绍。)

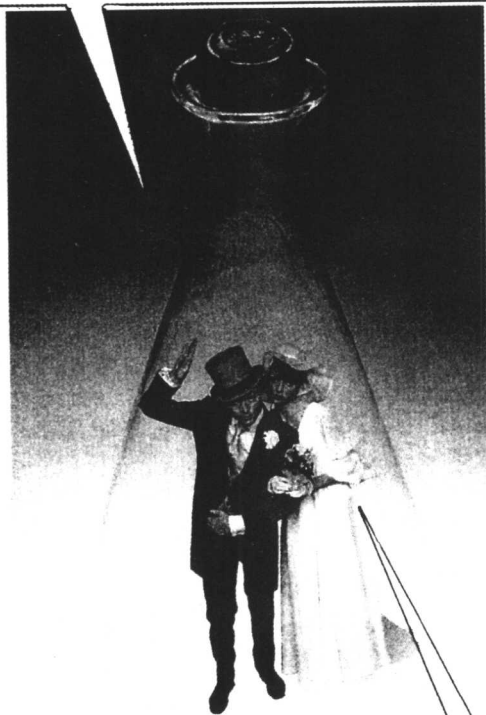
心理学是科学吗

心理学的定义包含了“科学研究”4个字，这就因此回避了一个问题：“什么是科学？”对大多数人来说，“科学”会使之联想到配有试管的实验室和复杂的测量装置等等。这样联想并没有什么错，因为其强调了实验的重要性，而实验能否正确进行则全要依赖对实验条件的控制。

在所有的科学研究领域，实验都以努力寻找引起结果的原因为目标。

心理学家也喜欢做实验。

但有时因为实践和道德的原因，某些实验并不能开展。



总的来说，心理学家并不能用化学家研究化学物质方法去研究人类。

因此，心理学家必须运用各种各样的研究方法，而不仅是实验法。