

知名心理学家乔尔·利维

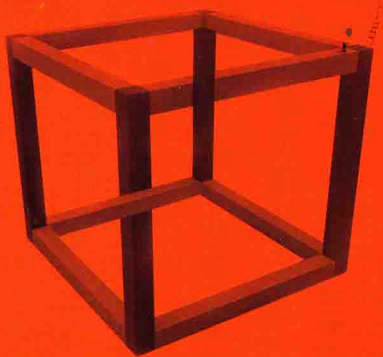
——全新力作——

WHY
WE DO THE THINGS
WE DO

那些躲不开
又想不通的 **行为**

三天读懂心理学简史

〔英〕乔尔·利维 (Joel Levy) 著 朱桂兰译



记忆是怎样的？机器能否思考？为什么会有种族主义？如果感知少一些会不会更好？

知名心理学家乔尔·利维就心理学史上令人抓狂的41个问题追根溯源

轻松梳理心灵“黑箱”的运行逻辑，重新认识他人与自己！

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

WHY
WE DO THE THINGS
WE DO

那些躲不开
又想不通的**行为**

三天读懂心理学简史

[英] 乔尔·利维 (Joel Levy) 著 朱桂兰译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

心理学有着短暂的历史，却有着漫长的过去。“认识自己”是人类最初，同时也是最终极的目的，难以捉摸的心灵“黑箱”始终是人类关注的焦点。心理学的任务是指导人们科学认识意识、梦境、感知、思维、语言、情绪和意志等心灵现象，探究其与生活情境的关系。本书选取41个典型的心理学问题，以“简而言之”的表达方式，让读者轻松“游历我心”，一览精彩绝伦的心理学简史。

WHY WE DO THE THINGS WE DO

by Joel Levy

First published in Great Britain in 2015 by

Michael O'Mara Books Limited, 9 Lion Yard, Tremadoc Road, London SW4 7NQ

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2015

Simplified Chinese Character rights arranged with Michael O'Mara Books Limited through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd

本书由机械工业出版社在中国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2015-4804号

图书在版编目（CIP）数据

那些躲不开又想不通的行为：三天读懂心理学简史/
[英] 乔尔·利维（Joel Levy）著；朱桂兰译. —北京：
机械工业出版社，2016.6

书名原文：why we do the things we do

ISBN 978-7-111-54442-5

I. ①那… II. ①乔… ②朱… III. ①心理学史—世界—通俗读物 IV. ①B84-091

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第179514号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：刘林澍 版式设计：张文贵

责任校对：赵蕊 责任印制：常天培

北京圣夫亚美印刷有限公司印刷

2016年10月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·5.375印张·3插页·83千字

标准书号：ISBN 978-7-111-54442-5

定价：42.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

目 录

Contents

引言：心理学源于哪里？ //001

古希腊的疯子们怎么了？ //007

敲击一个人的头部凸块就能知道他是个罪犯吗？ //011

催眠真实吗？ //016

自由意识是错觉吗？ //021

什么时候雪茄不是雪茄？ //025

这样让你感觉如何？ //030

什么让我们幸福？ //034

为什么我们睡觉？ //038

为什么我们做梦？ //041

为什么我们喜欢恐怖电影？ //044

你可以说出冷水和热水的差别吗？ //048

你是左脑思维还是右脑思维？ //051

你的脑中住着两个不同的人吗？ //056

这是一只鸭子还是兔子？ //060

你看到那只大猩猩了吗？ //064

语言从何而来？ //068

你能想到不需要语言的事物吗？ //071

为什么我们会遗忘？ //075

机器会思考吗？ //079

为什么“人善被人欺”？ //083

为什么会有种族主义？ //087

你会从这个人手上买二手车吗？ //091

为什么秃头的人不能被选为总统？ //095

普通人是如何犯下战争罪行的？ //098

为什么我们相爱？ //103

你能记住自己出生时的状况吗？ //107

为什么婴儿哭的那么凶？ //110

为什么孩子模仿他们的父母？ //114

什么时候孩子们意识到他们闭上眼睛时自己并不会消失？ //118

孩子如何学会阅读？ //121

为什么青春期的孩子很叛逆？ //125

为什么有些人会害羞？ //129

IQ 测试真正测量的是什么？ //132

IQ 重要吗？ //135

男人真的来自火星，而女人来自金星？ //138

先天还是后天？ //142

悲伤是一种心理疾病吗？ //147

如何发现病态人格？ //150

什么是正常？ //154

为什么军人会经历“闪回”？ //158

是否感受不那么多会好一些？ //161

引言：心理学源于哪里？

心理学是研究心智的学科。心理学（Psychology）一词来源于希腊词根“psyche”，意为“心灵”或“灵魂”；后缀“ology”意为“研究”。直到16世纪左右，“心理学”这一术语才得以产生，到了18世纪开始变得普遍。实际上，直到19世纪末期，心理学才成为一门明确的被认可的学科。然而，心理学的根源可以追溯到更早时期。

民间心理学

所有人都可以被称为“民间的”或“天真的”心理学家，因为每个人都在阐释和推测自己和他人的思想和行为。推测他人的想法进而调整自己的思想和行为的能力被称为“社会智能”。有观点认为人的一般智力源于社会智能的发展。术语“心智理论”含有与人际交往相关的特定含义，即“思考他人想法的能力”，这被

看作正常人际交往关系中的一个重要工具，缺乏心智理论能力常常被认为与自闭症相关。因此，可以说，我们日常生活的“心理学化”依赖于什么构成了我们自己——并且让我们成为了人类。

身体和大脑

作为一种学术或专业意义上的实践，心理学的先驱者们自古以来就在关注心灵与世界的关系。例如，古希腊的“释梦疗法”（dream therapy）在荣格之前 2500 年就被实践。在疗愈的神庙里，患病的人祈祷和供奉祭品后“培育”梦境，并在入睡后获取神的指示与仲裁。

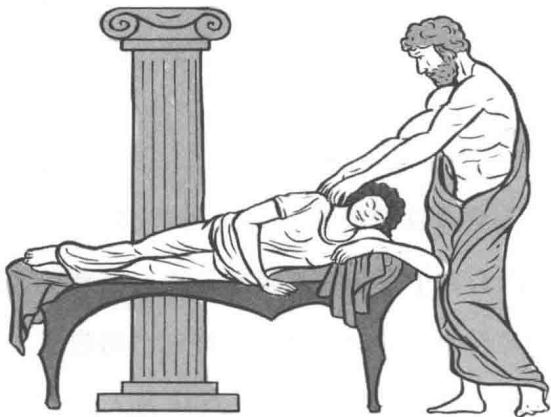


图1 疗愈的神庙

古希腊医学反映了今天众所周知的“整体疗法”的很多方面，它认识到心灵在维系身体健康上的作用。中世纪和近代早期的医学发展源于古希腊医学，在理论上也体现了心理元素，例如，四种“体液”（humours）——血液、黏液、黑胆汁和黄胆汁——它们被认为管理着人的情绪和性格。同样，精神疾病主要被认为是生理失衡的一种表现。

与流行的看法相反，“恶魔附身”不是当时最常见的导致人精神错乱的原因。中世纪“宗教裁判”（即借由审问确定一个人是否神志正常）记录的证据表明，基本上人们认为精神错乱是生理和身体问题导致的，与超自然力量无关。中世纪历史学家大卫·罗尔夫（David Roffe）指出：“人们普遍认为精神错乱是身体和大脑紊乱造成的。”（《中世纪英国对精神错乱的认识》，1998年）在一些例子中，已经有了具体的原因，例如，据说1309年巴塞洛缪·德·萨克维尔（Bartholemew de Sakeville）在一次急性热病后精神错乱；同样，1349年罗伯特·德·厄斯灵伯勒（Robert de Irthlingborough）在参加一次比武时，被一支长矛击中头部，随后就失去了记忆而变成了疯子。

虽然心理学的生理基础模式到18世纪依然指导着

人们有关精神疾病的思考和实践，但是体液学说从文艺复兴时期起开始失宠。自从16世纪的安德里亚斯·维萨里（Andreas Vesalius）起，医学开始对人体解剖有了日益增长的热情，他们发现疾病位于身体某些特定部位，因此，身体特定组织的损坏导致了“病变”，而不是由于体液的失调。同时，研究人员越来越强调情绪状态是精神疾病本身的原因，例如悲伤引起忧郁，恐怖导致歇斯底里。然而，即使在今天，诸如“冷静”或“乐观”仍被用于描述个人气质和个性，这充分体现了体液说的深远影响。

因此，心理和生理相关联。自16、17世纪以来，一些著作，例如《蒙田随笔》（1580年），罗伯特·伯顿（Robert Burton）的《忧郁的解剖》（1621年）和莎士比亚的戏剧（1590—1613年）等都越来越注重描述心智内部活动，但却没有区分心理学和哲学。

科学研究方法

现代心理学的概念产生于一些治疗方法，例如催眠术和颅相学。虽然这些方法现在已被视为伪科学，但它们曾大力推动并合理化了心智的医学和科学研究。心理科学的起源可以追溯到威廉·冯特（Wilhelm

Wundt)，1879年他在德国莱比锡大学开设了实验心理学研究所。冯特的背景是医学，师从赫尔曼·冯·赫尔姆霍茨（Hermann von Helmholtz）学习了现在众所周知的心理物理学后，冯特决心将心理学建立在科学基础之上。心理物理学是一门研究神经系统的物理刺激反应的学科。赫尔姆霍茨研究了一系列相关主题，例如在什么程度上光的亮度或声音的响度可察觉，以及电脉冲在神经纤维中传输的速度等。

冯特尝试应用一些类似的技术量化并精确地测量心智的内部领域，他所采用的方法即内省法：参与实验者报告自己的感知和想法。冯特的目的是分析感觉、知觉和思想的组成成分或结构，因此也促进了心理学结构主义学派的建立。冯特努力培训他的学生要尽可能精确地绕过内省不可避免的主观性，但是这种方法固有的缺陷招致了日后行为主义学派的猛烈批评。

詹姆斯与机能主义

大约于冯特在德国工作的同一时期，医生、哲学家和心理学家威廉·詹姆斯（William James）在美国也发展了心理学。他强调行为和思想的机能（也就是目的和效用），所以他的学派后来被称为机能主义。也许詹姆

斯对心理学最大的贡献是他里程碑式的教科书《心理学原理》（1890年），书中界定的心理学主题到目前仍然适用，例如脑功能、意识和自我、知觉、直觉、记忆和情感等。后来，詹姆斯有一点否定心理学和这部著作，而更倾向于哲学，但是书中对心理学的定义仍然是这门科学最广为人知的定义之一：

“心理学是关于心理生活的现象及其条件的科学……这些现象包含我们称之为情感、欲望、认知、推理、决策等。”

乔尔·利维

古希腊的疯子们怎么了？

因为只能从考古遗迹中推断，我们很难研究史前人类的心理。在精神病学方面（对患有精神疾病或精神障碍的人进行药物治疗），最引人注目的史前证据是考古挖掘出来的被钻洞的头骨。这种技术被称为“颅骨穿孔术”（trepanation）或环钻术（trephination），传统的解释是这表明人们普遍相信精神疾病来自于恶魔，可以通过开凿出口释放恶魔来祛除。但同样可能的是颅骨穿孔来源于一些直接的临床治疗，例如敲击头部来减轻压力，或用同样的办法排除脑部碎片或血块等。

恶魔

然而，从《圣经》和其他古代文明的典籍中，我们知道在青铜时代恶魔附身被普遍认为是精神失常的原因。也许最有名的例子来自《撒母耳记》：“有恶魔从耶和华那里来扰乱他（扫罗），扫罗的臣仆对他说，现

在有恶魔从神那里来扰乱你。”《圣经》中常用音乐治疗作为处方，即“巧妙的竖琴演奏”。然而，驱魔通常是残酷和创伤性的，为了驱赶恶魔，着魔者常要遭受语言和身体上的酷刑，如殴打、挨饿和其他一些折磨。

古希腊神话和传说描述了同样不可思议的精神疾病疗法。传说中的治疗者墨兰普斯（Melampus）通过某种原始的弗洛伊德式分析方法治愈了伊菲克勒斯（Iphicles）的阳痿，伊菲克勒斯的疾病根源追溯到一次特别经历：在一次动物祭祀上，伊菲克勒斯的父亲挥舞着血淋淋的刀，这让他很害怕。希腊传说中记载，这把刀无意中刺到了树妖，随后树妖诅咒了伊菲克勒斯。墨兰普斯把刀片生锈的部分融入药水中，伊菲克勒斯喝下药水后就得以治愈。

梦的神殿

另一位传说中的治疗者是阿斯克勒庇俄斯（Asclepius），他被尊为医神。在崇拜阿斯克勒庇俄斯的医神庙里，释梦疗法被用来治疗病人，这预示了两千多年后的精神分析技术。患者会在寺庙的舒缓环境中放松，在进入被称为 enkoimeteria 或 abaton（“梦的神殿”）的地下室睡觉之前向神祈祷来“培育”梦境。由此产

生的梦被解释为在祭司或治疗师帮助下的治疗。医神庙的“梦的神殿”治疗不同的疾病：特里卡的神殿治疗癔症，埃皮达鲁斯的神殿治疗精神失常，麦加拉的神殿医治情绪障碍。

一切都在头部

最终，在精神疾病的超自然解释以外，人们引入了自然因素的影响，这种观点特别为希波克拉底（Hippocrates）学派（公元前460年—公元前377年）所强调。希波克拉底认为精神失常是因为患者生理上出现了问题，而不是受神秘力量的影响；并且精神失常的原因在脑部。精神疾病与管理情绪和性格的四种体液间的不平衡相关，这种观点与古典意义上对精神疾病的分类相联系，这种分类体系沿用至今。

古希腊人和古罗马人界定了各种精神状态，包括以兴奋和狂热状态为主的躁狂症、类似于现在众所周知的抑郁的忧郁症，以无明显生理因素导致的身体症状为特征的癔症（现称转换障碍）、痴呆症或一般智力下降。他们还区分了幻觉（对不存在事物的视觉、听觉和其他感知方式）和妄想（错误的信念）。

他们还提出了治疗心理疾病的人道的和理性的疗

法。希波克拉底建议采用一些疗法，例如安静生活、健康饮食和运动；后来，古希腊和古罗马的医生应用了音乐、按摩、沐浴和舒缓的支持型治疗环境。公元二世纪的古罗马医生盖伦（Galen）进一步区分了导致精神疾病的生理原因（例如头部受伤或酗酒）和情绪原因（例如悲伤或压力）。政治家和作家西塞罗（Cicero）开发了一套类似于现代诊断工具的评估精神疾病的调查问卷，问题包括体质（外表）、语言（口语）和事件（重要的生活事件）等维度。

敲击一个人的头部凸块就能 知道他是个罪犯吗？

这个问题的答案是“大概不能”，但这是伪科学“颅相学”的主张之一（源于希腊的“心智研究”）。这个观点从18世纪末到19世纪末一直很流行。颅相学建立在一系列核心理念之上：

- “大脑是心智的器官”，换句话说，心智源于，并且只位于大脑。
- 不同的心智能力，例如“破坏”和“仁慈”，都位于大脑器官的特定部位。
- 大脑器官越大，能力越强，越具有支配作用。
- “颅骨原则”：大脑形状和头骨形状之间有直接关系，用颅相学的代表人物 J. K. 施普尔茨海姆（Johann Kaspar, Spurzheim, 1776—1832 年）的话来说：“大脑的外部形状确定了颅骨的内部表