

# 心理学十六讲

AN INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY

(英) T.洛夫迪 J.A.格林◎著 刘文玲◎译

认清自己与读懂他人是一种人生态度，也是一种处世之道。  
自知和知人并不容易，心理学可以助我们透过纷繁的表象，从容理性地面对生活。



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# 心理学十六讲

AN INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY



(英) J.洛夫迪 J.A.格林◎著 刘文玲◎译



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(C I P)数据

心理学十六讲 / (英) T.洛夫迪, (英) J.A.格林著; 刘文玲译. -- 北京: 新世界出版社, 2017.1  
ISBN 978-7-5104-6041-8

I. ①心… II. ①T… ②J… ③刘… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第270327号

## 心理学十六讲

---

作者: (英) T.洛夫迪 (英) J.A.格林  
译者: 刘文玲  
责任编辑: 张晓翠 王正斌  
责任校对: 宣慧  
责任印制: 李一鸣 郑珊珊  
出版发行: 新世界出版社  
社址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)  
发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705(传真)  
总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)  
<http://www.nwp.cn>  
<http://www.nwp.com.cn>  
版权部: +8610 6899 6306  
版权部电子信箱: [nwpcd@sina.com](mailto:nwpcd@sina.com)  
印刷: 北京中印联印务有限公司  
经销: 新华书店  
开本: 787 × 1092 1/32  
字数: 170千字 印张: 9  
版次: 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷  
书号: ISBN 978-7-5104-6041-8  
定价: 38.00元

---

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。  
客服电话: (010) 6899 8638



- 第1讲 导论 /001
- 第2讲 几点重要结论 /011
- 第3讲 婴儿期 /031
- 第4讲 语言 /049
- 第5讲 目的 /065
- 第6讲 目的(续) /091
- 第7讲 情感 /135
- 第8讲 情感(续) /147
- 第9讲 认知 /167
- 第10讲 知觉 /173
- 第11讲 表象 /189
- 第12讲 概念 /197

- 第 13 讲 浮想联翩 /213
- 第 14 讲 记忆 /221
- 第 15 讲 思维与想象 /233
- 第 16 讲 自我与个性 /257

# 第1讲 导论

## 本讲要点：

- 心理学是研究心理运作方式的科学；
- 内省是心理学资料的重要来源；
- 通过观察他人来推测其心理状态具有出错的风险；
- 心理学实验使更加精确的观察成为可能。

## 1. 心理学意味着什么：心理学的方法

在对心理学进行简单讨论时，我们假设读者已经对心理学的研究范畴有了大致的认识。从词源来看，心理学是关于精神或心灵的学说。但精神或心灵的学说包含的主题非常庞杂，其中很大一部分（例如灵魂）并不属于我们所要考察的心理学的范围。我们所关心的部分通常被称为经验心理学，在这个主题下，我们主要处理发生在自己及他人身上的心理活动。换言之，我们研究欲望、情绪、知觉、思维、决策，以及诸如此类实际存在着的心理活动和心理状态。因此，心理学是研究心理运作方式的科学。心理学家关心的主要课题是心理行为的各种层面和状态。虽然主题被限定在较窄的范围内，但心理学内部的专门化程度已经发展得非常显著。一些心理学家专门研究动物心理，而另外一些可能对精神病人更感兴趣。然而，在所有情况下，关于正常人心理行为的科学知识都至关重要，理由我们稍后将会讲到。儿童心理在许多方面表现得与成人不尽相同。从柔弱无助的婴儿成长为相对独立的成人，其间经

历了漫长而持续的发展。这一过程属于发生心理学的研究范畴，常常引起教育工作者的极大兴趣。但是，只有在充分认识成人心理的基础上，才能更好地对儿童的心理行为进行研究。

从实验程序的角度来看，心理学家的目的和方法与化学家或物理学家的并没有本质上的不同。他观察心理行为，并仔细比较得到的结果，以期达到对心理行为的普遍规律或真理的系统性理解。像其他科学一样，粗心的观察、不完善的分析以及仓促草率的归纳等都会使该程序失效。对心理学家而言，由于他所研究的材料性质特殊，观察和分析还常常面临独特的困难，但这并不意味着他无须掌握精确的、第一手的事实材料，也不意味着他可以在缺乏其他研究者佐证的情况下，对行为与心理之间的关系，或对它们的状态做出一般性的结论。

此外，心理学家主要对事物的存在状态，而不是应有状态感兴趣。逻辑学家研究有效思维的含义和原则，而伦理哲学家关心正业、善行等概念。与之相反，心理学家对心理行为的方方面面都进行考察。这并不意味着他的工作对导人向善毫无帮助。例如，他观察到年幼的儿童经常是不诚实的，于是对引发这种特征的因素进行检验，努力理



解它的发生机制。通过这种做法，就可以为教育者提供非常有用的参考，进而帮助儿童顺利地、不受伤害地度过这个特定的发展阶段。

然而，对心理学主题的研究涉及某些特殊的困难。只要对日常谈及心理活动时所用的词汇略加思考，便可清楚其中一二。例如，我们常说某事或某人“在脑海中”，甚至“在头脑中”，又或者“我的思想中充满了某事，以至于忽略了所有别的事情”。在这种情况下，“在……中”“充满”等词汇失去了原有的指示方位的意义。心理过程发生在时间而非空间中，它们有现在和过去之分，但并不具备长度、宽度或空间位置等特征。因此，讨论心理过程发生在哪里毫无意义。牢记这一点，就可以更好地对心理过程与大脑过程进行区分，避免概念混淆。而与此同时，虽然我们对其中的机制还不甚了解，但心理过程确实与中枢神经系统的生理过程密切相关，人们普遍认为，心理过程的发生必定伴随着相应大脑过程的发生。因此，尽管心理学与生理学的研究主题大相径庭，但由于我们的精神与身体是不可分割的，这两门学科之间也就有很多可以相互借鉴的地方。心理学家可以考察生理学的有关发现，进而加深对心理过程的理解。

## 2. 心理学资料的来源：内省

我们的思维和感觉是难以用尺子等工具测量的，当然这并不意味着它们不够真实。我所感受到的一腔忧愁和—列火车所驶过的三里隧道—样，是切实存在的。不同的是，我是唯一能直接感受到“我”之忧愁的个体，而火车上的每一个人都能对隧道产生一致的感知：光线幽暗，气味憋闷，如此等等。这种差异反映了心理学的另一重学科特性：很明显，我们唯一能够亲身体验的心理行为就只有我们自己的。看到朋友眉头皱起、双拳紧握或者暴跳如雷、夺门而出，我们可以推断出他非常愤怒，但我们不可能体验到他的气愤，这只有他自己才能切身体会到。与此类似，你可以向别人展示你的帽子，但不可能以相同的方式向他展示你所感受到的悲伤。从这个意义上讲，心理过程是只属于个人的。你和我可以看到同样的事物，或者希望得到同一件东西，但你之所见并非我之所见，你之欲望也并非我之欲望。

对我们自身思维的运作加以反思的过程称为内省。它



是整个研究的基石，缺乏内省能力的人很难成为合格的心理学家。而进行精细、准确的内省并不是一件容易的事情，这需要长时间的练习。想要仅仅阅读课本就掌握这项技能，就如同从来没见过植物却想了解植物学一样，注定徒劳无功。

内省之所以困难，一方面是因为大多数正常人都天生倾向于观察外部环境，而非内心世界；另一方面是因为心理过程常常转瞬即逝，难以把握。练习可以克服前一个难点；而通过对已经结束的心理过程进行回忆，或者重新设置条件使相似的心理活动再次发生，后一个难点也基本可以得到解决。记忆的消退非常迅速，一段时间之后，任何关于细节的记忆都会变得不可信任，因此随着时间的流逝，追溯的效力会大幅下降。然而，在许多情况下，我们的研究只能依靠这种方式进行，因为即时的内省会对所要考察的心理状态造成破坏。如果你正专注于一场板球比赛，或者正沉浸在音乐中，此时尝试对自身状态和活动进行反思将会改变它们的性质，只有在心理过程结束之后，才能对其加以检验。

对自身进行内省固然重要，但也有必要将得到的结果与其他人进行比较印证，这会对我们的研究结论有所补益。

在实践中，首次系统的内省（毕竟每个人都会或多或少做一点反思）很可能是在心理专家的指导下进行的，而如果想掌握这门技能，则需要将专家的结果与你的反思进行仔细的对比。传记、自传、小说和戏剧也能提供一定的帮助，因为它们经常能反映出一些属于其他人的或真实或想象的心理运作。但是，这类书并不是出于纯粹的科学目的而写成的，它们最多只能给心理学家提供一些资料，以备其系统地加以研究利用。

### 3. 心理学资料的来源：观察他人

根据他人的外表和行为来推测其心理状态，是一种非常普遍的做法。我们可以从一个人的面部表情中推测出他在生气，或者通过他的行为来判断其意图。虽然这套程序被广泛使用，但是人们也普遍承认它易于出错。毕竟，此类推断主要依赖的是我们自身的知识经验：我们假定，某种心理行为与外部表现的对应关系，如果在自己身上出现过，那也同样适用于其他人。这种假设并不总是正确的。我们必须考虑到自己与他人的差异，否则就有可能犯下非



常严重的错误。而这种差异越小，犯错的可能性就越低。相比外邦人士或者儿童，我们更容易对本国同胞或者成人做出推断。而当我们试图理解低等动物的行为与其心理之间的关系时，所遇到的困难是最严重的。但是，这并不意味着这种做法就此失效：我们总是可以根据个体的行为反推出引发该行为的心理过程。

#### 4. 心理学实验

20世纪以来，心理学家开始致力于借鉴其他实验科学的方法，将之运用到心理学所要处理的独特问题中去：设置一定的条件，安排事件在控制下进行，而不是仅仅被动地等待事件自己发生。采取这种程序的优势在于，实验可以被无限次地重复，其结果也可以得到检验证明，换言之，它使更加精确的观察成为可能。不仅如此，心理学家还可以通过更改不同的实验条件，来观测这些因素对结果的影响。当然广义上说，教师所讲授的每一节课都是一次实验。但无论如何，由于不可能事先对结果加以准确推断，这种“实验”或多或少只是摸着石头过河。向一个犯错的年轻

人进行“及时的劝告”也是如此，其产生的效果就如同无的之矢，难以预测。在上述两个例子中，由于条件的复杂性，想要对结果进行准确的观察，并进一步做出合理的解释，几乎是不可能办到的。只有当情况大大简化，各种因素都被精心安排、准确记录时，实验方法才能对心理学有所助益。

如今，实验心理学家已经在许多方面取得了不菲的成绩，他们考察了身心过程之间的关系，测定了简单心理过程的持续时间，还对许多其他可精确测量的问题进行了研究。其中许多实验都需要安静的环境以及密切的关注，而这些条件在日常生活中很难得到满足。最近一段时间，心理学家开始尝试在更加自然而非人为的环境中大量使用实验的方法。课堂环境在相当程度上是可以控制并且足够稳定的，适合进行某些类型的实验。但需要重申的是，只有坚持对我们自身的心理进行第一手的研究，实验工作才能取得最终的成功。





## 第2讲

# 几点重要结论

### 本讲要点：

- 心理分析要求将心理活动分解成单独的成分，但心理活动的各个成分不可能独立存在；
- 追求目的、选择方法、学习经验是心理行为的一般特征；
- 心理行为总是处于不断变化中，但又具备连续性；
- 心理行为可从意动、认知、情感三个主要视角进行考察。



## 1. 心理分析

心理学中的分析究竟意味着什么？我们现在必须仔细思考一下这个问题，然后，我们会要求读者用分析的方法对自己的心理行为进行检验，以更好地理解它的某些主要特征。

我们都能够粗略地意识到不同的心理状态和行为之间存在许多差别。“愤怒”“愉快”“兴奋”“警觉”“乐观”“沮丧”，这样的词汇描述了日常思维状态的种种差异，而每个人都会信誓旦旦地宣称，他可以区分出其中哪些是对实际发生的事情的回忆，哪些是对可能出现的事情的想象，他也能够分辨出情绪性的狂热和理智的急速运转之间的差别。对现代的科学或任何系统性的研究而言，其首要任务都是将错综复杂的事实分解成更简单、更容易处理的各种要素，以使它们更容易被比较。在进行比较时，我们既需要注意事物的差异性，也需要注意它们的一致性。大众科学，也包括大众心理学，经常存在一些谬误：这是因为无论其研究对象还是研究方法都不够精确，而严谨的研究会发现它们的结论在推广时需要做出许多修正。当然，心理