

美国心理学会主席约翰·华生的经典名著

# 行为心理学

一个伟大心理学家的思想精华

(美) 华生 著 | 刘霞 译

Behavioristic  
psychology

哥伦比亚大学推崇的  
心理学普及读物

中国出版集团  
现代出版社

# 行为心理学

一个伟大心理学家的思想精华

(美) 华生 著 | 刘霞 译



图书在版编目(CIP)数据

行为心理学 / (美) 华生著 ; 刘霞译 . —北京 : 现代出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5143-4769-2

I. ①行… II. ①华… ②刘… III. ①行为主义—心理学 IV. ①B84-063

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第 060670 号

---

作 者 华 生  
译 者 刘 霞  
责任编辑 张桂玲  
出版发行 现代出版社  
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号  
邮政编码 100011  
电 话 010-64267325 64245264 (传真)  
网 址 www.xdcbs.com  
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn  
印 刷 北京中印联印务有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 15  
版 次 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5143-4769-2  
定 价 39.80元

---

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

## PREFACE 前言

约翰·华生（John Broadus Watson），1878年1月9日出生在美国南卡罗来纳州的特拉弗勒斯·雷斯特，父亲皮肯斯·巴特勒是一个性情暴躁的小农场主，母亲艾玛是一位虔诚的美南浸信会信徒。可能是因为母亲在孩子的成长过程中表现得过于严苛，华生在今后的人生中对任何形式的宗教都很反感。13岁时，父亲抛弃家庭，母亲卖掉了农场，带着华生搬到格林维尔镇居住。在格林维尔，同学们有意无意地嘲弄来自偏僻乡村的华生，加上早期家庭教育的失当和离异，华生渐渐变得异常敏感，平时情绪低落，学业表现也非常糟糕。因为这种敏感、极端的脆弱特质，他还曾因两次行为过激而被捕，一次是因为和黑人打架，一次是因为在城内鸣枪。少年时期的华生，可谓苦闷至极。

16岁时，华生按照母亲的期望，进入格林维尔的福尔曼大学选修神学，但是不久就转修了哲学。华生在大学期间开始刻苦学习，五年后，获得文科硕士学位。毕业后的一段时间，他在一所只有一个班级的小学里担任校长。后来，他听说自己过去的哲学教授戈登·摩尔在芝加哥大学任教，就写信向芝加哥大学校长威廉·瑞恩尼·哈柏请求免费入学，与此同时，他也请福尔曼大学的校长写了一封推荐信。不久，芝加哥大学就录

取了他。起初，华生师从约翰·杜威学习哲学，后来在心理学家安吉尔的影响下，对心理学产生了兴趣，于是决定转系，师从机能主义心理学家詹姆斯·罗兰·安吉尔和生理学家亨利·唐纳森。为了使学业维持下去，华生在芝加哥同时打几份零工，包括看门、在实验室照管白鼠、在宿舍当服务员。

经过三年的刻苦学习，华生于1903年获得博士学位。毕业后，他留在芝加哥大学教实验心理学，经导师杜威、安吉尔的推荐，担任了学校的讲师和心理实验室主任。1904年，华生和玛丽·伊克斯结婚。1908年，约翰·霍普金斯大学发来邀请，请他担任实验室主任，还有高薪的许诺，于是他应邀而至。

在霍普金斯大学工作期间，华生投入了极大的热情，颇有建树。1913年，他在美国《心理学评论》杂志上发表了《一个行为心理学家眼中的心理学》的论文，阐明了他的行为心理学观点，这篇论文后来被认为是行为心理学诞生的宣言。1914年，他又出版了《行为——比较心理学导论》一书。这本书根据1913年他在哥伦比亚大学前后八次的演讲记录编纂而成，至此，其行为心理学理论体系已初具规模。华生的行为心理学观点很快被年轻的心理学家们所接受，他本人在1915年当选为美国心理学会主席。1917—1918年，华生在航空部队信号部门工作了一年，并在1918年开始对幼儿进行研究——这是以人类婴儿为被试对象的最早尝试。1919年，华生的代表作《行为心理学观点的心理学》一书出版，他在书内采用了巴甫洛夫的条件反射的概念，系统地阐述了他的行为心理学

理论体系。

在约翰·霍普金斯大学期间，华生和他的学生兼助手罗莎莉·雷纳陷入婚外恋。在一次家庭聚会上，华生的妻子玛丽假装不舒服，离开后潜入罗莎莉的卧室，发现了华生写给罗莎莉的多封情书。因婚外情的暴露，两人的离婚事件登上了报纸头版。1920年，华生被霍普金斯大学要求辞职，他和玛丽也在1921年离婚。被迫离开学术界的华生，经朋友引荐进入智威汤逊广告公司工作。期间，他还在纽约社会研究新学院和柯柏同盟学院做过很多关于行为心理学的讲座，反响热烈，其代表作《行为心理学》也在1925年出版后多次再版。1946年，华生退休并搬到乡下生活，在康涅狄格州的农庄里度过了最后的时光，享年80岁。

行为心理学是20世纪初影响力最大的心理学流派，在这之前，是以威廉·詹姆斯为首的机能主义心理学派占据主导。机能派认为，意识是机体适应环境达到生存目的的工具，其学派任务是对意识状态的“适应功能”进行描述和解释。詹姆斯认为，意识状态是一种连续不断的整体——称为“意识流”，人和动物的灵魂都是“本能”冲动的作用。机能派心理学的研究对象是意识，而心理学是对意识状态的描述和解释，意识状态是一种永不停歇的状态，詹姆斯反对把意识分解为基本元素的做法，认为这种做法破坏了心理的整体。詹姆斯关于意识的观点主要有：灵魂就是个人意识的一部分，而意识是经常变化的；每个人的意识都可以是源源不断的，每个人的意识状态都是意识流的一部分等。不过，詹姆斯最为得意的创作还是他的“内省法”。

内省法对研究人的心理有非常重要的作用，因为人的外部行为和内部心理活动的关系往往不是分离的，而是相关的。但是，心理学研究又不能仅用内省法而妄下结论。因为人对于自己心灵或者心理状态的自我观察报告，都是在内省之后通过回想得出的，而回想的准确程度非常低。而且人的心理活动有的是可以感觉到的，有的是尚未感觉到的，尚未感觉到的心理活动根本不可能进行内省，即使是意识到了的心理活动也未必能做出精确的报告，甚至不愿报告或者提供虚假报告。因此，“内省法”存在严重的缺陷，这也预示着詹姆斯的机能心理学已经脱离实际而走到了虚妄的边缘。很快，心理学界出现了一批又一批的机能主义心理学批判者，在众多批判者中，行为心理学学派逐渐获得了人心。行为心理学家将“意识”这个概念从心理学中剔除，使心理学成为一门自然科学，他们主张用客观的实验去研究心理学，而不是靠不切实际的“内省”。行为心理学强调客观，也就是认为物质决定意识，这和马克思的唯物辩证法思想不谋而合。行为心理学颠覆了以前所有强调意识的心理学学派的思想，同时，行为心理学家也从心理学角度发动了一场对唯心主义的有力批判。

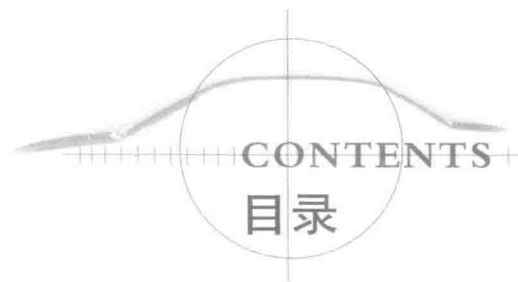
总而言之，行为心理学为现代心理学的发展做出了重大贡献。它存在和发展的时间长达半个多世纪，从20世纪20年代到50年代，它一直都是心理学界的最先进思想。行为心理学使心理学真正脱离了哲学和神学，推动心理学向成熟的科学方向迈出重要的一步，心理学由此成为一门自然科学。

当然，由于当时社会的局限性，行为主义的很多理论也逐渐变得不

合时宜，其中的S-R理论很片面，在一定程度上阻碍了心理学对意识的研究。随着社会的发展和科学思想的变迁，行为心理学再一次被否定，就像以前行为心理学否定机能主义一样。不过这也证明，心理科学的发展是有规律可循的，它随着社会的发展而发展，随着人们认知水平的提高而提高，随着内部矛盾的化解而更新。

行为心理学的兴衰告诫人们，作为心理科学研究人员，只有把握好时代的脉搏，正视当前心理学中存在的局限，不断创新自己的理论和思想，才能让心理学经久不衰。





## 第一章 心理起源：告诉你什么是行为心理学

1. 行为心理学中的刺激与反应 .....	002
2. 行为心理学与社会的关系 .....	004
3. 在生活中建立一套自己的实用心理学标准 .....	006
4. 行为心理学应该成为一门学科 .....	009
5. 放弃灵魂，心理学就是科学 .....	010
6. 打破主观的行为心理学 .....	013
7. 行为心理学家的研究纲领 .....	014
8. 行为主义与心理学、生理学 .....	015
9. 习得性反应与非习得性反应 .....	017
10. 传统哲学、社会科学将何去何从？ .....	018

## 第二章 习惯性行为：最本能最真实的行为心理学

1. 习惯使个体适应自己“遭遇的情境” .....	022
2. 习惯——从拿奶瓶到建造摩天大楼 .....	025
3. 是否人人都可养成好习惯？ .....	027
4. 习惯与条件反射的关系 .....	030

5. 影响动作习惯形成的因素有哪些? .....	032
6. 在习惯形成的最后阶段发生了什么? .....	034

### 第三章 克服妒忌心理：怎样克服嫉妒心理

1. “妒忌”是什么? .....	038
2. 妒忌的反应及其引起的情境 .....	039
3. 孩子何时会出现对父亲或母亲的妒忌? .....	042
4. 哥哥会妒忌弟弟吗? .....	043

### 第四章 人格心理学：揭示最真实的人格魅力

1. 行为心理学家对人格的解释 .....	048
2. 如何研究人格? .....	050
3. 探究人格的多种方法 .....	053
4. 关于人格的研究有捷径吗? .....	058
5. 人格的改变离不开语言吗? .....	060

### 第五章 学会战胜恐惧：怎么克服恐惧害怕的心理

1. 恐惧可以消除吗? .....	062
2. 用言语消除恐惧 .....	064
3. 怎样依靠社会战胜恐惧? .....	066

## 第六章 人性的弱点：行为心理学家的人性分析

- 1. 警惕心理学诈骗 .....070
- 2. 成人有哪些人格弱点? .....074
- 3. 精神病是真实存在的吗? .....082
- 4. 如何改变我们的人格? .....086

## 第七章 天赋与本能：行为心理学家眼中的人体潜能

- 1. “天赋”真的存在吗? .....090
- 2. 环境和遗传哪个会影响人类? .....093
- 3. 人的本能是否存在? .....096
- 4. 一个飞镖的“本能” .....097
- 5. 抛弃意识的心理学 .....099
- 6. “智力测验”真有那么神奇吗? .....103
- 7. 行为心理学的字典里没有“记忆” .....104
- 8. 行为心理学家如何解释“意义”? .....108

## 第八章 情绪心理：人类与生俱来的情绪反应

- 1. 詹姆斯误区理论——情绪内省 .....112
- 2. 情绪可以用公式来计算吗? .....116
- 3. 两位心理学家的情绪分类 .....117

4. 情绪研究的正确引路人——行为心理学家 .....	118
5. 复杂情绪的产生来自外界吗? .....	122
6. 有趣的非习得性反应 .....	124
7. 复杂情绪是如何产生的? .....	127
8. 情绪的转移——移情 .....	131
9. 情绪产生的基础——内脏和腺体 .....	134

## 第九章 情绪反应：条件反射中的实验与观察

1. 如何重建条件反射或无条件反射? .....	140
2. 是什么引起孩子们发笑? .....	144
3. 一定要培养消极反应 .....	146
4. 建立消极反应就是体罚吗? .....	148
5. 内在的消极反应与生命的存留 .....	151
6. 面对“词语”的反应 .....	152
7. 行为与情绪的微妙关系 .....	155

## 第十章 言语与思维：行为心理学中的思维分析

1. 语言和器官 .....	160
2. 言语习惯的形成 .....	161
3. 逐渐发展的语言 .....	163
4. 人是怎样用单词替代物体和情境的? .....	165
5. 语言有“替代品”吗? .....	168

6. 词语形成的最后关键——动觉 .....	169
7. 言语习惯的保持 .....	170
8. 行为心理学家的思维观 .....	172
9. 支持行为心理学家观点的证据 .....	175
10. 我们什么时候思考? .....	176
11. 我们如何进行思考? .....	178
12. “新的情境”是如何产生的? .....	182

## 第十一章 婴儿行为心理：人类最本真的行为反应

1. 人类幼儿研究的阻力 .....	186
2. 妊娠期的胎儿活动 .....	187
3. 有趣的幼儿“本能” .....	188
4. “本能”作为术语的尴尬存在 .....	192
5. 非习得性资质 .....	194
6. 婴儿因何啼哭? .....	195

## 第十二章 人体生理反应：外部刺激带来的行为变化

1. 探寻有效的刺激 .....	198
2. 刺激可以替代 .....	200
3. 反应亦可以替代 .....	202
4. 建立全新的反应机制 .....	203
5. 腺体反应中的刺激替代 .....	205

6. 腺体反应的分化 .....	207
7. 关于人类的“流口水”实验 .....	209
8. 各式反应中的刺激替代 .....	210
9. 手的惯用性 .....	211
10. 行为心理学也要研究“人体构造” .....	213
附录一：约翰·华生年谱 .....	217
附录二：约翰·华生名言 .....	220
附录三：约翰·华生理论思想 .....	221

## 第一章



# 心理起源： 告诉你什么是行为心理学

行为心理学一反传统心理学采用内省的方法，研究飘忽不定、转瞬即逝的“意识”的研究方向，主张研究能够直接反应人意识的，看得见、摸得着的一些特征，即对人的行为本身进行研究，因而影响深刻。所以，在研究方法上，行为心理学主张采用客观行为观察的实验方法，而不是意识的内省法。要想真正了解行为心理学，就需要明确其基本概念，因为这是指导我们打破旧有的心理学观念束缚，彻底抛弃意识为主要的思想的核心理念。

# 1. 行为心理学中的刺激与反应

夜晚，将探照灯的光打到人的脸上，人们的瞳孔便会迅速收缩，而如果将光源切断，人的瞳孔又会重新放大。在气氛和谐的室内，若是突然有东西掉落到地上发出巨响，那么，屋内的每个人都会受到惊吓而左右张望。又或者室内有难闻的气味，屋里的人也会捂着鼻子出去透气。将室温升高，里面的人就会出汗并脱掉上衣，但将室温控制在一个很低的温度线下，里面的人又会做出哆嗦、相互拥抱取暖等反应。

我们的体内也有因刺激而产生作用的诸多部位，例如，因为没有进食的缘故，胃部的肌肉开始有节奏地进行收缩，而一旦摄入了足量的食物，胃部又会停止收缩。我们身上的肌肉也不仅仅只受到来自血液的刺激，它们同样受制于自身的张力——张力的增强，会使得肌肉和躯体充满活力，充满内劲；而张力减弱时，肌肉就会松弛，使得躯体失去活力。

动物和人类作为有机体，会不断地受到来自环境客体的刺激，包括身体内部组织本身的变化所带来的刺激。但需要注意的是，千万不要认为我们的身体内部组织对我们的影响力，比外部客体对我们施加的影响力更为神秘或者不同。

人类除了眼、耳、鼻、舌这些感觉器官，还有整个肌肉系统，包括横纹肌、非横纹肌。这些肌肉不仅仅是反应器官，也同样是感觉器官。在人类的行为方面，它们起着非常重要的作用，人类绝大多数的反应都是在横纹肌和内脏组织的变化所引起的刺激上建立起来的。



如果有人关注过人类行为的成长过程，他就会发现，新生儿的成长过程中虽然有很多刺激能够引起他们的反应，但同样也有很多刺激不能引起他们的反应。比如人们将蜡笔画或者贝多芬的交响曲乐谱放到新生儿的面前时，就不会指望孩子能够做出什么反应。在接下来的论述中，我们将会与大家一起探讨那些在一般情况下不会引起反应的刺激，以及那些能够引起我们反应的刺激——我们把后者称为“条件反射”。

从出生到死亡，有机体无时无刻不在受内在的或外来的刺激，而当有机体受到刺激时，就会开始反应，做出运动。这些反应可以是大幅度的，能够通过肉眼观察到的，如手臂、大腿、躯干的运动；也可能是十分微弱的，只有通过相关仪器才能检测到。这样的微弱反应，可能是以呼吸的变化反映出来，也可能是以血压的升降表现出来，还可能是一丝不易被人捕捉到的眼神流露。

在大多数情况下，有机体都会为了适应刺激所带来的袭击而做出本能的反应。在适应的过程中，有机体会通过运动改变自身的生理状态，以使刺激作用消失。也许这么说不够形象具体，但通过以下举例，这个问题就不难理解了。依然拿饮食举例，当人感到饥饿的时候，胃部会开始收缩，接着我们会难以忍受，感到心理失衡，于是开始寻找有什么可以吃的。这时，我们可能会惊喜地发现冰箱里仍有剩下的面包奶酪，于是便饥不择食地享用起来。饱餐一顿之后，我们的胃部得以恢复，即便大街上的超市和购物中心里摆放着各式各样的悦人眼目的食品，我们也不会再有进食的欲望。或者在寒冷的冬季，走在大街上，强风刮到我们全身，我们就会加快脚步，或者寻找一个可以挡风取暖的地方来驱散身体里的寒气。又或者我们饮酒过度时，脾胃为了保护自己不受伤害，也会迫使喝酒的人把酒吐出去。其实，以上这些都是有机体为了适应刺激、保护自己而做出的反应。

行为心理学家对刺激—反应的研究和强调，引起了一些心理学家的