

现代心理学研究

Xian Dai Xin Li Xue Yan Jiu

黄高荣 余慧芬 著



观察者在 30 秒钟内自由观看
画片的过程中眼的运动轨迹

研究出版社

现代心理学研究

黄高荣 余慧芬 著

研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代心理学研究/黄高荣, 余慧芬著. —北京: 研究出版社,
2007. 3

ISBN 978 - 7 - 80168 - 293 - 2

I. 现… II. ①黄… ②余… III. 心理学—研究

IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028091 号

责任编辑: 童 杏

责任校对: 郑 檐

封面设计: 杨铨锋

现代心理学研究

黄高荣 余慧芬 著

研究出版社出版发行

(北京 1746 信箱 邮编: 100017 电话: 010-63097512)

湖南省众鑫印务有限公司印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32

印张: 11 字数: 280 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-2000

ISBN 978 - 7 - 80168 - 293 - 2

定价: 26.80 元

本社版图书如有印装错误可随时退换

作者简介

黄高荣，男，1958年出生，湖南邵东县人，现为湖南省委党校、湖南行政学院教育长、教授、硕士研究生导师；1982年湖南师范大学政治系毕业，获哲学学士学位，1983年考入吉林大学研究生院，1986年毕业，获西方哲学硕士学位；近年来在省部级以上刊物发表学术论文20余篇，出版专著2部，主持研究湖南省社科规划课题两项，国家社科规划课题一项。

余慧芬，女，1963年出生，湖南湘阴县人，现为湖南文理学院副教授；1982年湖南师范大学政治系毕业，获哲学学士学位；近年来，在省部级以上刊物发表学术论文10余篇，主持研究省部级科研课题一项。

目 录

第一章 绪论	1
一、一般人所了解的心理学	2
二、心理学的起源与萌芽	3
三、近代心理学的发展	7
四、二十世纪的心理學	12
五、心理学的实际应用	16
第二章 进化 大脑和行为	27
一、自然形成与社会教养	29
二、行为的进化	32
三、神经系统的产生与形成	36
四、社会进化	44
第三章 感觉 知觉 睡眠 药物	52
一、意识的变更状态	52
二、感觉	57
三、睡眠和梦	68
第四章 知觉的发展	78
一、知觉的过程	79
二、先天知觉能力	85
三、知觉的变化	87
第五章 动机和情绪	91
一、动机	93
二、心理经验和动机	98

三、行为对动机的影响	107
第六章 学习	112
一、简单学习	114
二、行为矫治	124
三、自我改变与超越	129
第七章 语言 思维和记忆	133
一、语言的产生与功能	135
二、语言学习	139
三、记忆	145
四、解决问题的步骤	154
第八章 智力	158
一、智力检测	160
二、智力的根源	168
第九章 人格 理论和测验	176
一、人格理论	177
二、人格测验	191
第十章 适应	197
一、人的自我控制	199
二、社会适应 冲突和紧张	206
第十一章 正常和变态	214
一、正常概念的内涵	217
二、精神障碍的分类	219
三、变态行为 原因和治疗	234
第十二章 行为矫治	237
一、古老的方法和新的帮助	239
二、选择一种治疗方法	241
三、矫治的完成	265
第十三章 社会行为	267

一、动物社会	268
二、人类社会	273
第十四章 态度	288
一、权威的服从	290
二、态度的形成及其稳定性	294
三、态度和有关态度的理论	307
第十五章 人际关系	313
一、第一印象	314
二、个人知觉	322
三、社会性的游戏	334
后 记	340

第一章 绪 论

古希腊有一个王后名叫海伦，她背弃自己的丈夫和一个名叫巴里的年轻人私奔后，引发了一场战争。这对情人飘洋过海，来到了小亚细亚海岸边上的一座名叫特洛伊的城堡（今土耳其境内），然而，自此以后，他们并没有过上舒心的日子。因为，海伦的丈夫立即发现了这件事。于是，他集结了希腊所有的军队，乘船进军特洛伊，发誓一定要把自己的妻子要回去。而特洛伊人则不愿归还海伦，也召集了自己的军队迎战，两支大军在特洛伊平原上展开了长达十年血与火的征战。

特洛伊之战大概发生在 3000 年以前，可至今它仍然是西方文明史上最著名的事件之一。大约 2500 年前，希腊著名的诗人荷马在《伊利亚特》一书中史诗般地描述了这场战争。2500 年来，《伊利亚特》一书被一代又一代的青年学生和学者文人竞相传阅。荷马的史诗之所以成为千古名篇，至今仍有着很高的思想价值和艺术价值，是因为这些作品真实地描绘了人类所特有的那种神奇而复杂的本性。

生与死、爱与恨、欢乐与忧愁、勇敢与怯懦、战争与和平——所有这些都是与我们休戚相关的。它们既是《伊利亚特》一书中的主题，也是世界上几乎所有的文学名著描述的主要对象。一部文学作品，只要它准确地描述出了人类的思想、情感和行为，它就会成为我们认识自己、观照他人的一面镜子。易言之，好的作品，给我们提供了关于世界的可靠图片，使得我们足不出户就能观察那个世界的人。观察人，不论是虚构的人还是真实的

人，都是我们研究人的重要方法之一。

一、一般人所了解的心理学

一般人常常喜欢观察自己周围的人。观察人，不仅仅是观察别人的活动，而且在某个时候，人们还可能回过头来观察自己——即观察自己的活动、自己的感受、自己的心理与情绪体验，然后，人们可能还会将自己与别人进行比较，或者，甚至还琢磨身边的人，是否和自己有着同样的内心体验。

虽然，乍看起来，观察自己和观察别人，对你来说，或许都是一样的。其实，这两者之间存在着很大的差别。当你观察别人时，你所看到的是别人的活动。你可能偶尔也认为你能体验到别人的思绪，其实，你是不可能直接做到的，因为，别人的思维，你不能看得见。然而，你能直接观察到你自己的心理活动——这种内心的体验，是非常非常的诡秘，只有你自己才能直接观照得到。

在你仔细地注意自己的心理过程，且又研究了其他人的活动之后，你可能会假定你所观察到的人对世界有着同样的经验，但这只是你自己所作的假定，要予以直接地证明，是十分困难的。

同样的，别人可能也在观察你的行动和反应，然后肯定你一定有着和别人同样的内心体验。不过，问题也恰恰在于，别的人就真的知道你心里的所思所想吗？

由内到外，还是由外到内？这将是学习心理学或严格观察别人时必然要遇到的第一个问题。你想了解为什么你要象你所想的那样想，所感受的那样感受吗？如果这样，你可能纯从主观上用近乎神秘的术语给心理学下定义，因为你所面对的是只有你自己才能确定的内心事件，而且，你很快就会发现，无论是过去还是现在，你内心世界的许多东西，都是强烈地受着周围人的影响的结果。你可能建立起一种从内到外的心理学——从你的主观上

体验别人的活动。

如果，你对别人比对自己还感兴趣，你可以先在一个短的时间里，把另一个人的所有活动列成一个目录，但在你力图解释为什么他或她所做的事时，你可能作出“那人心里想什么”的猜测，在这种情况下，你的心理学或你对人的观察是由外向内的。

我们马上将看到，千百年来，心理学家们一直在争论用哪种方式进行观察——是由内到外、还是由外到内呢？

从内到外观察法被称为主观的方法，这种方法显得温情而令人满意之处在于，它能告诉你许多关于你自己而不是关于别人的事情。但是，运用这种方法，你却很难了解你之所以成为你自己的原因。

由外向内的方法被称为客观的方法，这是一种了解人更为科学的方法。因为这种方法重在人的外部活动，再由人的外部活动推断出人的内心体验。人的活动往往是较为容易被观察到的。但这种方法常常显得直白，冷漠而无诗情画意。我们在运用这种方法时，仿佛在某种程度上感到自己失去人之为人的真正本质。

我们对人的观察方法应当是客观的还是主观的？是温情的还是冷漠的？是由外向内的还由内向外的？我们是想了解我们自己呢？还是想了解，解释或预测别人的行为和反应呢？

这些问题一直令人困惑。只是到了 20 世纪，我们才能准确地陈述这些问题，因为，直到相当近的时期，我们才将一般的观察转变成为心理学或人文科学。要了解为什么实现这种转变要花这么多的时间，我们须回头看看几千年前，人们是怎样认识自己的。

二、心理学的起源与萌芽

1. 神话

为了解释人类存在的来龙去脉，古代的观察者们发明了神

——男神和女神，这些超自然的东西主宰和掌管着当时人类尚不能解释的各种现象。由于太阳、月亮、行星和恒星似乎是凭借自己的神力在天空中运行，因而它们也被当作神来膜拜。人们通过仔细地观察，绘制了天体运动的图像，从而发明了占星学，并用占星术来解释天象是怎样影响人类事物的。

任何一种人所不能解释的思想和行为，常常被归因于某种超自然、神秘力量作用的结果。到了荷马时代，出现了爱神、战争之神、生育之神、甚至还有酒神。《伊利亚特》一书描述了许多人类的思想和行动，但每一种思想和行动都是由一个神或多个神作用的结果，是神让巴里把海伦从她的丈夫那里偷走，是上帝给士兵们以无穷的勇气，并帮助他们打胜仗。

随着人类文明向更高层次的发展，人类的活动变得愈加复杂了，城市、民族和王国兴盛又衰落；人们上学、工作、写诗、唱歌，这些行为，许多神被用来解释和说明，于是传说和神的系统变得越来越复杂，人们习惯用越来越多的超自然的神来解释自己的行为。于是，有些人开始认识到，这些神话并不能真正解释和回答人类行为的原因。你可以将人的某种行为的好坏归因于上帝，但这样做并不能真正解释这种行为本身。譬如，说神使你堕入爱河，但这并没有告诉你多少爱的过程，并没有告诉你神为什么要让你堕入爱河；并没有告诉你体内发生了什么物质和心理的变化，更不用说神引起这些变化的机制。人类要想理解自己的行为，就得寻找新的答案。

2. 古希腊心理学的产生

古希腊的哲学家亚里士多德对人类行为的原因颇感兴趣，他也知道更早时代的种种神话故事，但他认为这种传说仅仅是神话，神是不真实的，用神的活动是不能解释象思想和爱情之类的人类行为。亚里士多德断定，一定是人自己体内的东西在进行思考、作出决定、产生情绪、控制行为的。譬如，是人体内的东

西，而不是爱之神导致了人的情爱的产生。这种看不见、内在的东西，亚里士多德称之为灵魂。

心理学是从亚里士多德的灵魂概念和神话传说中获得其名称和最初定义的。根据古代的神话传说，忒克是一个美丽年轻的女人，她与爱之神丘比特陷入热恋，然而不幸的是，丘比特的母亲、爱之女神维纳斯，不喜欢忒克，她认为她那神的儿子不该和一个凡人结婚，于是乎，她对忒克采取种种措施，迫使这对情人分离。但忒克的爱非常坚定，她坚决要求和丘比特在一起。根据神话传说，这种坚定的决心使忒克得以如愿以偿，逐渐地，丘比特也说服了上帝，使忒克也变成了一位女神，丘比特的恳求终于获得了成功，有情人终成眷属。

忒克和丘比特的爱情故事是描述纯情真爱的古代版本。对古希腊人来说，纯真的爱是人类灵魂的最高成就，并成了人类灵魂的象征。亚里士多德最初下的定义是：心理学是研究忒克，是研究人类灵魂的。

3. 后希腊时代的心理学

亚里士多德把心理学定义为研究灵魂的学问。这一定义，一直延用了好多个世纪。但后来，它逐渐地已不能令人满意了。因为这个定义除了是把古代的神、女神置于人体内，就再也没有别的什么内容了。灵魂还是不可见、不可触的。一个人所能做的就只能是对灵魂的性质和活动作些猜测。因而，整个中世纪，哲学家们就是坐在一起推测、猜测灵魂的本质。

哲学家是所有现代科学，其中也包括心理学的鼻祖。他们在一起探讨着各种观点和信仰，试图解释灵魂怎样影响人的行为。然而，这些哲学家不能对他们所说的给以真正的证明，因为，经过几个世纪的争论和探索后，他们仍没有能够对灵魂作出充分的说明：亚里士多德认为灵魂是经过人的血管而发生作用的；另外一些人认为心脏是灵魂的栖身之所；还有一些人认为灵魂是不存

在生死问题的，因为灵魂是不朽的，而身体是会腐朽的。但谁也不能够作出十分肯定的回答。因为，如果没有对灵魂作过观察——就是说，无法对灵魂及其活动作出测算，即使是最雄辩的哲学家的解释也是很难令人信服的，他也很难给出一个令大家都满意的回答。

4. 心理学产生的原因

在我们追溯心理学的发展历史时必须记住一点，偶尔地对人进行观察是很有趣的，但科学地研究人的行为则是十分复杂而困难的，因此，你为什么要花时间和精力研究思维、情感和别人的活动呢？这些知识能满足什么需要，对你又有什么好处呢？

你可能会认为这些问题有些奇怪，因为似乎对你来说，要了解自己和别人的理由“相当明显”。毕竟，你要和其他人一起生活，人们之间要相处。你对人类的行为包括自己的行为了解得越多，就越容易在生活中获得成功，对吗？

但是如果问“为什么要研究思维、情感和人类行为”就等于问“为什么要呼吸”？这样，问题就显得简单得多了，可是，要得到一个简明扼要的答案又太难了。1000年前，人们认为，他们之所以呼吸是因为神的意志；后来，人们认为他们之所以呼吸是因为“生命的本能”迫使他们将空气吸进肺里后再呼出来。现在，我们知道是由神经系统的一定部位支配呼吸的。心理学也是如此，人们研究别人，原因很多，其中有些原因，我们仍然搞不清楚。然而，我们知道，人们似乎有一种本能，要了解、预测和控制自己的行为，同样地，要了解、预测、控制别人的行为。这些知识，不仅对我们有用，而且常常使我们能帮助别人，因此，象呼吸一样，认真地观察人对于我们的生存是非常必要的。

为什么要研究心理学呢？为了我们的生存？了解心理学的历史是从神秘的解释转变为可证实、可经验的解释上来的历史这一点，就不足为怪了。然而，我们将会看到，要客观地、科学地看

待人类，对许多人来说，并不是那么容易的。

三、近代心理学的发展

1. 十八世纪的心理学

到了 1700 年，一些有志于理解人类行为的人停止了对灵魂的研究，转而开始研究人体及其环境，这些早期的心理学家将精神问题交给宗教而代之以具体的、可测量的方法解释人类的活动。因为，他们不必再将思维与行为都与灵魂挂钩，所以，就用许多新方法研究人的行为，他们研究人的感觉，如视觉、触觉、听觉等等，试图勾勒出外界信息是怎样进入人的身体的。随后，他们测量不同的人对外界输入的信息作出的反应时间的长短，有些人对刺激很快作出反应，有些人的反应要慢些。这是为什么呢？为什么同一个人有时对外界的刺激要慢些，而另一些时候要慢些呢？

由于这些心理学家不能再将这种个体的差异归因于神或灵魂，于是，就不得不找出一些新的方法来解释刺激输入和反应的关系。当这些早期的心理学家问被试：“为什么你今天的反应比昨天要慢得多”？答道：“因为我今天没有集中注意力，信号呈现时，我没有意识到。”于是，意识的概念就成了心理学的一部分，同时，还有精神和心理活动等概念也进入了心理学。18 世纪，心理学成了研究心理活动和意识的学科。

按照亚里士多德的观点，灵魂是永恒的，并且没有真实的生理存在，它可能独立于身体而存在。心理不同于灵魂，因为它直接与身体相连，身体与心理密不可分，不能分开。所以，心理学家们可望能观测到什么东西进入了心理中，因为，心理是身体的一部分，就是说，心理活动，是指决定给一个被测试的对象以一定的刺激或输入一定的信息，他将作出什么样的反应的内部过程。但这种对待人体的方法也有一定的缺陷，早期心理学家们感

兴趣的是心理和意识，而不是对刺激和反应的描述，心理活动虽然要比神、灵魂等更让人容易理解些，但心理活动本身仍不容易被观察到。

2. 科学方法的运用

多年来，哲学家宣称，他们能够通过合乎逻辑的思考和争论，最好地解决问题，得出答案。学术观点的争论或辩论，既有趣，也常常是科学本身的一部分。然而，纯从逻辑出发论述问题，是很有局限性的。例如，在亚里士多德之前，哲学家们对于马该有多少颗牙作过许多辩论。有些哲学家断言，既然马比人大，那么其牙就比人多；另一些哲学家则认为，因为马比人低级，其心智也不如人发达，所以，它们的牙齿就比人少。两者的观点似乎都有各自的“逻辑”。但即使像亚里士多德这样的人也渐渐领悟到，对这个问题，比较好的解决办法大概是掰开马的嘴，数数马的牙齿。在你能够观察到一个事物就是什么时，为什么一定要通过辩论弄清楚它是什么呢？

当人们停止用纯逻辑为辩论作为获得知识的唯一工具，而开始对人类行为进行精确的实验观察时，心理学就成了一门真正的科学了。

很快，人们就发现，观察是一种较好的方法，它能回答逻辑和常识通常回答不了的问题，它也往往能给出一个令人满意的答案。只依赖于用观察法和实验法获得知识的被称为经验主义。在经验的方法获得广泛的应用后，一支新血统的思想家——科学家诞生了。科学家不是置哲学、逻辑、因果、常识于不顾，他们也对事物作有用的猜测，他们对许多问题也常常辩论得很激烈，但经验主义者都称他们的猜测为假设，就是说，经验论者依据他们手中已有的事实，来猜测世界是什么样的，然后，他们又回到自然中去，做实验或控制条件，观察新的事实产生，以检验他们的理论。如果新的事实不符合旧的理论，那么，理论就得改变或

被抛弃。在科学史上，这种理论与实际相结合的做法，被称为科学方法。

科学方法对解决任何问题都具有普遍适应性，而且，它不是科学家的私有财产，一般人几乎每天都在不自觉地运用它或变相地使用它。例如，假定你打开电视机，什么图像也没有。科学方法的第一步是，了解问题并给问题下定义，在这种情况下，问题是：电视机原来一直是好的，但现在它坏了。

科学方法的第二步，一般包括建立假设或做一个自觉的猜测。问题出在哪里？电视机不能工作的原因是几种可能存在的原因中的一个：插头未插上，显像管烧坏了，电视机里某处烧坏了，保险丝烧断了，也许是因能源危机，全城都停电了。提出的每一个可能的原因都是一个假设。可用两个行之有效的办法来检验：第一，看看哪个假设能够最正确的解释电视机不能工作的原因；第二，看看假设预测得怎么样，你必须得使电视机能重新工作。

科学方法的第三、四、五步包括检验不同的假设，看看哪一个能给出最好的解释，然后，再看怎样能使电视机重新工作。一个哲学家可能罗列出电视机为什么不工作的所有原因，然后再花上数小时来辩论哪一个对，而一个经验论者则动手来检验各种可能性，直到电视机能工作为止。

3. 十九世纪的心理学

虽然，在 1700 年—1800 年间，物理学、化学、天文学就成了实验科学，由于许多人仍用灵魂的概念来思考人的行为，对于心理学来说，经验主义则姗姗来迟。直到 1875 年，威廉·冯特在德国莱比锡大学创立了第一个实验室。差不多同时，美国的威廉·詹姆斯在哈佛大学建起了第一个心理实验室，开始将科学方法应用于研究人的活动。这两个人创建了最早的两个主要心理学理论或派别：构造主义和机能主义。

①构造主义

物理学家和化学家们进行科学研究，一部分的工作是试图将物质分成最简单的元素或结构。科学家越接近物质的基本结构，就越容易理解物理和化学单元是怎样构成的——这样，科学家们也愈容易预测新的实验结果。

威海尔姆·冯特和他的莱比锡的同事就试着用同样的方法来分析他们称为的“心理元素”的东西。这种心理学家就以构造主义心理学派著称。因为他们试图发现人类心理的最简单的结构，他们认为，视觉、嗅觉、听觉等最基本的心理元素是影响意识的。

为描述心理的内容，构造心理学家们用了一种叫做内省法的方法，即自我观察法。冯特实验室中的被试，要接受一种特定的刺激，如机械的嘀嗒声，然后，被试对体验进行内省，即被试尽量用最简单、最基本的述语描述自己的感受或对机械钟嘀嗒声的意识，对这些内省的描述通常使用象高、噪、快、愉快等术语。冯特及同事然后就对这些不同被试的报告进行比较，以期能找到一系列共同的，也是最基本的感觉或元素，这些感觉或元素能适合于描述这些被试在听机械钟的嘀嗒声时的心理体验。

构造主义有两大问题：第一，这是一种观察人类行为的非常主观的方法。在冯特的实验室中，每一个被试要报告自己的经验，很少能对他们的感受得出同样的描述。对一个人来说高的声音，对另一个人来说却属中等的；对一个人来说觉得愉快的，对另一个人来说却不是这样。

第二，也许冯特方法中最成问题的，是从今天到明天，他的被试的主观体验在不断地发生着变化，在星期一听起来愉快的声音，在星期二听起来就不那么愉快了，在星期三就变得很烦人了。一块铁中的原子从今天到明天不会发生变化，而冯特所观察的心理原子却是不断变化着的。冯特的构造心理学也曾荣耀一