

CHEERS  
湛庐

New Literacy



新核心素养系列

# Psychology A Beginner's Guide

## 人人都该懂的 心理学

[英]

G. 尼尔·马丁 著  
G. Neil Martin

李岩松 陈思珺 等 译

简明科学有趣的  
心理学入门  
一本书读懂心理学的  
核心理论与研究



新核心素养系列  
New Literacy

# 人人都该懂的 心理学

## Psychology A Beginner's Guide

---

[英]  
G. 尼尔·马丁 著  
G. Neil Martin

李岩松 陈思珺 等 译

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字:11-2018-493号

人人都该懂的心理學 / (英) G. 尼尔·马丁著; 李岩松等译. —杭州: 浙江人民出版社, 2019.5

书名原文: Psychology: A Beginner's Guide  
ISBN 978-7-213-09231-2

I. ①人… II. ①G… ②李… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 059261 号

上架指导: 心理学通俗读物

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师  
张雅琴律师

## 人人都该懂的心理學

[英] G. 尼尔·马丁 著

李岩松 陈思珺 等 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 蔡玲平

责任校对: 朱妍

印刷: 天津中印联印务有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 9.75

字数: 210 千字 插页: 1

版次: 2019 年 5 月第 1 版 印次: 2019 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-213-09231-2

定价: 65.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

# 道贺 CHEERS

与最聪明的人共同进化

HERE COMES EVERYBODY

## 心理学研究什么

心理学到底研究什么？

在那个骄奢华贵，人人都穿着有垫肩的衣服、涂抹着发胶的 20 世纪 80 年代，我进入了一所隐没在苏格兰东北海岸的历史悠久的大学，成为一名学习英语、哲学和心理学的学生。我本来并没有打算学心理学，我当时的雄心壮志是成为一名作家和记者。但我当时必须选修第三个学科，于是我请教了新生的指导老师，询问他曾经的选择是什么。他当时选的是心理学，于是，我也选修了心理学。

刚跨入校园的时候，我对心理学到底研究什么一无所知。我不知道心理学是什么，并且把它和以研究、治疗心理疾病为目的的精神病学混为一谈。入学的第二年，我读到了一段影响我一生的话。当时，我坐在礼堂的台阶上，在研究方法手册里读到了下面这句话：“心理学家可以被看作去剧院观察观众的人。”

这真是一句精彩的格言，深深地打动了我们。

第一，这句话也许只是一句老掉牙的警句，但它以简要、巧妙、诙谐和生动的方式总结了心理学的研究方法。

第二，这句话概括了人们固有的关于心理学家花费大量时间观察、分析他人行为的刻板印象，尤其是对男性心理学家，这种刻板印象特别深。

第三，这句话表明心理学家是古怪的戏迷。心理学家看戏的情景或许是这样的：“你觉得他演的哈姆雷特怎么样？”“我不知道，因为我一直在忙着看第二排 12 座的人努力‘啃’棒棒糖吃。”

第四，这句话完全是错误的。通过本书，我希望能告诉你这句话有什么不对以及为什么不对，也希望能通过引用经典研究和新的研究进展来回答“心理学到底研究什么”这个问题。

人为什么会变得好斗？脑是如何工作，使人能看到、听到和感觉到事物的？人为什么会有偏见？测谎可靠吗？人们睡觉的时候发生了什么？剥夺睡眠真的会损害人的思考能力吗？听莫扎特的音乐可以提高智商吗？婴儿是怎样学会感知和思考的？有没有基本的情绪？如果有，它们是什么？人们为什么会有各种各样的心理问题？心理治疗有效吗？当他人经受痛苦时，我们真的只是旁观者吗？个体的智商和人格特征能够测量吗？人们为什么会声称自己记得根本没有发生过的事情？说服是怎么起作用的？人们为什么会忘记事情？人们会偏爱某种体形吗？如果会，为什么呢？原谅并忘记会更好吗？人们可以成功减肥或减少吸烟行为吗？拥有光鲜的外表算一种优势吗？关于以上问题，你可以在本书中找到一些具有启发性的答案。

虽然本书的篇幅只能揭开行为科学研究领域的冰山一角——心理学家，但我希望它能令你着迷。就像其他学科的科学家一样，心理学家不可避免地为上面提到的问题以及其他未提及的问题的正确答案而争吵。此外，本书最后的拓展阅读也会引导你找到更多的相关信息。

无论你对所读的内容有什么评论，我都非常期待能收到你的来信（我的电子邮箱：n.martin@mdx.ac.uk）。

感谢尼基·布伦瑞克（Nicky Brunswick）审阅了本书的初稿，同时感谢玛莎·菲利翁（Marsha Filion）在本书从手稿到出版的过程中所付出的努力，感谢她对这本书的热情和执着，还要感谢她亲手烘焙的法式糕点，那味道简直无可挑剔。

所以，从现在起，请抛开你心中的所有偏见和假设，真相一定会让你感到更加有趣。请尽情享受本书的阅读之旅吧！

G. 尼尔·马丁

## 测一测：心理学知识你了解多少？

1. 第一个将自己称为心理学家的人是谁？

- A. 威廉·詹姆斯
- B. 威廉·冯特
- C. 西格蒙德·弗洛伊德
- D. 伊万·巴甫洛夫

2. 以下说法不正确的是哪一项？

- A. 如果一个人没有胃，他仍会感到饥饿
- B. 相比于未婚男性，已婚男性的睾丸素水平较高
- C. 大约 80% 的食物的味道都来自嗅觉
- D. 失忆症患者能够想起自己的名字和住址等信息

3. 在巴甫洛夫的实验中，铃声响起狗就会分泌唾液，这里的铃声是什么？

- A. 条件刺激
- B. 条件反应
- C. 无条件刺激
- D. 无条件反应

4. 语法缺失，所说言语不遵守句法规则，这是以下哪一问题的症状？

- A. 发展性阅读障碍
- B. 获得性阅读障碍
- C. 威尔尼克失语症
- D. 布洛卡失语症

5. 人们往往认为自己的观点是受到普遍认同的，这是哪一种错误判断？

- A. 基本归因错误
- B. 行动者-观察者效应
- C. 虚假一致性效应
- D. 自利偏差



扫描二维码，下载“湛庐阅读”APP，  
搜索“人人都该懂的心理学”获取答案。



前言 心理学研究什么

1

心理学是什么 / 001

怎样界定心理学 004

心理学的研究领域 007

心理学起源于哲学 010

现代心理学的 5 个流派 013

心理学领域的 3 种研究方法 020

2

中枢神经系统与人的行为 / 027

脑的结构和功能 030

研究脑和行为的认知神经技术 039

饥饿和性：人类最基本的生物学行为 043

睾丸素：与支配地位密切相关的激素 046

心理药理学：药物对行为的影响 047

进化心理学：为什么男女对伴侣的要求不同 049

### 3

#### 感觉与知觉 / 055

视觉：如何看到并区分不同的颜色 059

视知觉：如何识别不同的物体 063

听觉：声音的 3 种知觉属性 072

嗅觉和味觉：品尝美食依赖什么 074

躯体感觉：疼痛对求生的驱动力 076

意识状态：人是否有没有意识的时刻 077

### 4

#### 学习、记忆与遗忘 / 085

学习：个体产生学习行为的 4 种方式 087

记忆：如何产生记忆并回忆事件 096

遗忘：艾宾浩斯等人的记忆研究 108

### 5

#### 语言与沟通 / 113

语言：最成功的交流媒介 115

阅读：人们如何阅读以及有哪些言语障碍 124

男女在沟通上的思维差异 131

### 6

#### 智力与人格 / 135

智力：如何带来个体差异 137

推理和决策：8 种普遍的认知偏差 149

人格：是什么塑造了我们的人格 156

## 7

## 发展心理学 / 167

- 动作和知觉发展：视觉悬崖实验 169
- 记忆发展：你最早的记忆是什么 171
- 认知发展：皮亚杰的理论 173
- 皮亚杰的理论面临的挑战 174
- 情感和社会发展：依恋行为 176
- 性别角色发展：女孩天生喜欢粉色吗 180
- 道德水平发展：如何处理道德困境 182

## 8

## 社会心理学 / 187

- 社会认知：对他人的印象是如何形成的 189
- 归因理论：我们如何评价他人的行为 192
- 态度：是否与行为有必然联系 195
- 服从和从众：如何影响他人 198
- 群体：为什么人在群体中会更暴力 203
- 偏见：歧视是如何产生的 206
- 爱与恨：什么会影响人们的攻击和帮助行为 209

## 9

## 情绪、压力与健康 / 217

- 情绪：对激发动机的事物产生的反应 219
- 压力：人们如何面对各种应激源 231
- 健康心理学：如何促进和维持健康 236

# 10

## 变态心理学：心理疾病 / 247

对心理疾病的偏见和误解 249

心理疾病的分类 252

4 种最主要的心理疾病疗法 253

4 种最普遍的心理疾病 258

后记 / 273

拓展阅读 / 275

术语表 / 285

译者后记 / 293

# PSYCHOLOGY



## 心理学是什么

我们只利用了脑的 10%？

动机越强就越能够解决复杂的问题？

在做决定时，群体是否比个体更倾向于保守？

常常威胁别人扬言要自杀的人是否很少有自杀行为？



每个人对心理学都有自己的看法，就如同每个人都对真人秀节目、政治家、艺术品和社交名媛有自己的观点一样。我们总是认为自己十分了解他人，甚至能够预测他人的行为。例如，我们经常会说某个人有这样或那样的特点，推断某个人“绝不会那样做”或“不会乐意像傻子一样被对待”。即使他人的行为表现和预测的不一致，我们也仍然坚信对方会有那样的表现。在某种意义上，我们表现得像外行的科学家，有时甚至是非常糟糕的科学家：根据证据做出有关他人行为的预测或假设。

举个例子，萨拉是聚会的核心人物，所以我们预测她私底下也常常会请大家喝饮料。然而，如果对萨拉行为的预测不成立，我们往往也不会觉得是提出的假设有问题，理由是：“我们的预测怎么可能出错呢？”所以，一定是预测对象的问题。我们或许会这样想：虽然萨拉通常是聚会的核心人物，但今天肯定发生了什么事，所以她才不愿意在唱歌的时候帮大家带饮料了。但事实上，萨拉组织联谊、表现得外向，可能只是因为她很孤独并且自我怀疑，只是因为她想要通过喝酒和聚

会这种并不寻常的方式来应对伤痛。当然，心理学家努力理解的并不仅仅是这些。

## 怎样界定心理学

我们已经能够从多个角度对心理学进行界定了，而目前最简洁的定义是：心理学是对人类与非人类动物的行为进行科学研究的学科。Psychology（心理学）这个词来源于希腊语单词 psukhe（意为“呼吸、灵魂”）以及 logos（意为“诺言、理性”）。心理学研究的主题范围非常广泛，包括生理，如心率；神经，如脑不同区域的活动机制；明显的、可直接观察的行为，如使用电脑键盘对某个刺激或他人做出的反应；以及可以间接观察的行为，如记忆过程、推理、人格、情绪。

在心理学的定义中，最重要的部分是科学性，因为心理学家以一种特定的方式对行为进行研究。他们提出可以被检验的有关行为规律的各种假设，然后设计可以验证这些假设的实验。如果实验结果支持假设，那很好，因为这意味着该假设可能是正确的。如果实验结果不支持假设，那么假设便需要修改。而且，即使你不喜欢某个实验结果，也不可以忽视在严格的规范操作下得到的实验证据。

在科学等级分层中，心理学处于一个十分有趣的位置。迪安·西蒙顿（Dean Simonton）的一项研究比较了心理学、生物学、物理学和社会学的学科地位。他统计了这些学科导论性文章中提及的理论和定律的数量、期刊文章中图表的数量、年轻研究者的影响力、学科的理解难度以及一些其他因素，如“演讲不流利”，也就是人们在演讲中使用“嗯”



和“啊”的次数，这种情况多出现在有关缺乏结构性和实证性的学科的演讲中。在考虑了以上所有因素之后，该研究得出了结论：心理学在科学等级分层中处于顶层位置，位于生物学和物理学之间，社会学则处于最底层。

现在，我们把这种科学的方法应用到某个潜在的重要问题上。你可以想象一下，你要检验这样一个假设：服用大麻会使驾驶员变得注意力不集中或易出现交通事故。要验证这个假设，心理学家或许会做这样一项实验：随机招募处于一定年龄范围、驾驶经验丰富的男女被试，然后对他们进行分组实验。将被试分为几个组：服用不同剂量的大麻组、不服用大麻组以及服用安慰剂组。服用安慰剂是指被试主观认为自己服用的是大麻，但其实并不是。接下来，在一段时间内，研究者通过开车模拟器评估被试驾驶时各方面的表现，比如对时速的控制、注意力、是否可以进行漂移、刹车能力等。

正如这个例子所展示的，心理学家理解人们行为的方式不同于外行的理解方式，他们采用的研究方法更加复杂、更加系统。当然，公平地说，外行人没有花费数百万资金建立的大学实验室的支持，也没有大量的被试、大型计算机和统计软件的支持，更没有时间进行这样复杂的实验。

这种客观的研究方法意味着，许多科学研究的发现可能与人们的直觉经验相反，甚至可能与“常识”相矛盾。诗人塞缪尔·泰勒·科尔里奇（Samuel Taylor Coleridge）曾说过：“探究‘常识’的真谛，这便是芸芸众生眼中的智慧。”然而，根据常识回答心理学问题，往往会得