



行为主义心理学的开山之作

人类行为心理学

John
Broadus Watson

每个人都有一个与躯体相分离的独特的灵魂

[美]约翰·华生 / 著

文竹 / 译

西方高校推崇的心理学必读书

吉林出版集团股份有限公司

人类行为 心理学

[美]约翰·华生 / 著
文竹 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

人类行为心理学 / (美) 约翰·华生著; 文竹译.
—长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2018.8
ISBN 978-7-5581-5845-2

I. ①人… II. ①约… ②文… III. ①行为主义—心理学
IV. ① B84-063

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 231356 号

人类行为心理学

著 者 [美] 约翰·华生
译 者 文 竹
出 品 吉林出版集团·北京汉阅传播
策划编辑 周耿茜
责任编辑 王 平 史俊南
装帧设计 一个人设计
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 14
版 次 2019 年 1 月第 1 版
印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司
发 行 北京吉版图书有限责任公司
地 址 北京市西城区椿树园 15-18 号底商 A222
邮编: 100052
电 话 总编办: 010-63109269
发行部: 010-63104979
邮 箱 beijingjiban@126.com
印 刷 天津中印联印务有限公司

ISBN 978-7-5581-5845-2

定价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

前言

PREFACE

美国心理学家约翰·华生（John Broadus Watson）是行为主义心理学——20世纪初影响力最大的心理学流派——创始人，在心理学领域有着举足轻重的地位。不仅如此，华生还勇于拓展，将行为主义研究方法应用于儿童教养、动物研究和广告，对美国心理学产生了深远影响。

1878年1月9日，约翰·华生出生于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，是一个暴戾的小农场主，母亲艾玛，是一名虔诚的美南浸信会信徒，对华生的管教非常严格。

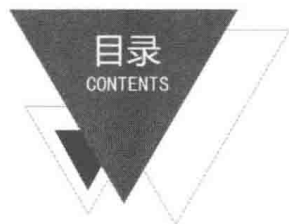
华生的少年时期是黯淡的，13岁时，父亲抛妻弃子，远走高飞，无奈的母亲只好卖掉农场，和华生一起搬到了格林维尔镇。在这里，华生总是受到同学们的歧视和嘲讽，心情不佳，学习也是一塌糊涂，华生还曾两次因为行为出格而遭到逮捕。

华生的人生旅途并不是一帆风顺的，他先是攻读神学，后来专修哲学，最后进入芝加哥大学学习哲学。在心理学家安吉尔的影响下，他开始学习

心理学，并以博士的身份留任芝加哥大学，负责教授实验心理学。1908年，华生到约翰·霍普金斯大学出任实验室主任。

在霍普金斯大学工作期间，华生取得了骄人的成绩。1913年，他发表了《一个行为心理学家眼中的心理学》，被誉为行为心理学诞生的宣言。次年，他又出版了《行为——比较心理学导论》一书，已经初具行为心理学理论体系的轮廓。1915年，他被推选为美国心理学会主席。1918年，他的代表作《行为心理学观点的心理学》出版，系统地描述了他的行为心理学理论体系。

行为心理学在心理学领域异军突起，影响力极大，并慢慢发展成为一门自然科学。当然，随着社会的不断进步，行为心理学也遭到了很多非议，但我们并不能因此否认华生在心理学方面的突出贡献。美国哲学家、心理学家古斯塔夫·伯格曼说：“他不仅是一个实验心理学家，还是系统的思考者和方法论者。尤其是在最后这个领域他作出了重大贡献。”



第一章

心理源头：跟你说说行为心理学的概念

1. 行为心理学中的刺激与反应 / 002
2. 行为心理学和社会的关联 / 004
3. 在生活中创建一套具有实际意义的自己的心理学标准 / 006
4. 行为心理学应该演变成为一门学科 / 009
5. 摒弃灵魂，科学也是心理学 / 010
6. 突破主观的行为心理学 / 013
7. 行为心理学家的研究纲要 / 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、社会科学将如何发展? / 018

第二章

习惯性行为：最原始最根本的行为心理学

1. 个体会因自身所受到的境况而改变习惯 / 022
2. 习惯——从拿奶瓶到建造高楼大厦 / 024
3. 好习惯人人都是可以养成吗? / 026
4. 习惯和条件反射有何关联 / 029
5. 有哪些因素会影响动作习惯形成? / 031
6. 在习惯形成的最后阶段，会有什么出现? / 033

第三章

克服妒忌心理：如何克服嫉妒心理

1. “妒忌”的概念 / 036
2. 妒忌的反应及其带来的场景 / 037
3. 孩子什么时候会妒忌父亲或母亲? / 040
4. 哥哥会对弟弟产生妒忌之心吗? / 041

第四章

人格心理学：把最真实的人格魅力揭示出来

1. 行为心理学家如何解释人格 / 046
2. 怎样对人格进行研究? / 048
3. 采用多种方法来对人格进行探索 / 050
4. 有捷径对人格进行研究吗? / 056
5. 人格的改变一定和语言脱不开干系吗? / 057

第五章

学会克服恐惧：如何才能把恐惧害怕的心理克服掉

1. 可以消除恐惧吗? / 060
2. 用言语消除恐惧 / 062
3. 如何以社会为仰仗消除恐惧? / 063

第六章

人性的弱点：行为心理学家的人性分析

1. 小心心理学诈骗 / 068
2. 成人有哪些人格弱点? / 072

3. 精神病确实存在吗? / 080
4. 怎样对我们的人格进行改变? / 084

第七章

天赋与本能：行为心理学家眼中的人体潜能

1. 确实存在“天赋”吗? / 088
2. 人类会受到环境和遗传哪个因素的影响? / 092
3. 人的本能确实存在吗? / 094
4. 一个飞镖的“本能” / 095
5. 舍弃意识的心理学 / 097
6. “智力测验”真的很神奇吗? / 102
7. “记忆”在行为心理学中并不存在 / 103
8. 行为心理学家对于“意义”是如何解释的? / 106

第八章

情绪心理：人类天生的情绪反应

1. 詹姆斯误区理论——情绪内省 / 110
2. 用公式来计算情绪行得通吗? / 114

3. 两位心理学家的情绪分类 / 115
4. 情绪研究的科学引领者——行为心理学家 / 116
5. 复杂情绪是从外界来的吗? / 120
6. 有意思的非习得性反应 / 122
7. 复杂情绪产生的过程 / 125
8. 情绪的转移——移情 / 128
9. 情绪产生的基础——内脏和腺体 / 132

第九章

情绪反应：条件反射中的实验与观察

1. 怎么对条件反射或无条件反射进行重建? / 136
2. 孩子们为什么会笑出声? / 140
3. 培养消极反应势在必行 / 142
4. 建立消极反应就是体罚吗? / 144
5. 内在的消极反应和生命的存留 / 146
6. 面对“词语”的反应 / 148
7. 行为和情绪的奥妙关系 / 150

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 / 154
2. 形成言语习惯 / 155
3. 慢慢发展的语言 / 157
4. 人是如何用单词取代物体和场景的? / 159
5. 语言有没有“取代品”? / 162
6. 词语形成的最后核心——动觉 / 163
7. 言语习惯的维持 / 164
8. 行为心理学家的思维观 / 166
9. 给行为心理学家的观点提供支撑的依据 / 168
10. 什么时候我们会思考? / 170
11. 我们的思考方式是怎么样的? / 171
12. 怎么产生“新的场景”? / 176

第十一章

婴儿行为心理：人类最本真的行为反应

1. 人类幼儿研究所遇到的障碍 / 180

2. 妊娠期的胎儿活动 / 181
3. 有意思的幼儿“本能” / 182
4. “本能”作为术语的难堪位置 / 186
5. 非习得性资质 / 187
6. 婴儿为什么要啼哭? / 188

第十二章

人体生理反应：外部刺激带来的行为变化

1. 寻找有效的刺激 / 192
2. 刺激可以取代 / 194
3. 反应也可以取代 / 196
4. 建立焕然一新的反应机制 / 197
5. 腺体反应中的刺激取代 / 199
6. 腺体反应的分化 / 201
7. 有关人类的“流口水”实验 / 203
8. 各种反应中的刺激取代 / 204
9. 手的惯用性 / 205
10. 行为心理学家也要对“人体构造”进行研究 / 207

第一章

心理源头：跟你说说行为心理学的概念

行为心理学一反传统心理学通过自我省察的方式，对千变万化、稍纵即逝的“意识”进行研究，对人的意识进行直接反应，对一些显而易见的特点进行分析，也就是研究人的行为本身，所以有非常深远的影响。因此，行为心理学在研究方式上，力主省察客观行为的实验方式，而不是省察意识。只有对行为心理学的基本概念有清晰的认知，才能对行为心理学有透彻的了解，因为这样才能引导我们突破原有的心理学观念的瓶颈，把意识占主导地位的思想的中心观念给完全摒弃掉。

1. 行为心理学中的刺激与反应

当夜幕降临探照灯的光打到人的脸上时，会快速引起人们瞳孔的收缩，而适时切断光源，则会再次引起人们瞳孔的放大。假如忽然有东西在安静的室内坠落，并引发不小的震动，那么就会吓到屋内的所有人，并紧张得左顾右盼。又假如，室内一股恶臭袭来，屋内的人都会一脸厌恶地跑到室外去。而升高屋内的温度，屋内的人就会大汗涔涔，并把上衣脱掉，反之，屋内的人又会冷得瑟瑟发抖，并彼此拥抱。

我们体内有很多部位，都会在受到刺激时发生作用。比如说，当腹内空空时，胃部的肌肉就会出现有规律的收缩动作，如果腹内被食物填满时，这种收缩动作就会停止。人躯体上的肌肉不但会受到从血液来的刺激作用，而且还会被自身的张力所约束，张力的大小和肌肉与躯体的活力成正比。

环境客体会不停地刺激作为有机体的动物和人类，身体内部组织本身的变化所带来的刺激也包括在内。可是有一点要引起我们的关注，我们身体内部组织带给我们的刺激，和我们所受到的外部客体的刺激相比，二者并没有太大的不同。

人类不仅有一些感觉器官，也有包括横纹肌、非横纹肌在内的整个肌肉系统。这些肌肉在人类行为方面意义重大，不但是反应器官，还是感觉器官。正是在横纹肌和内脏组织的变化所带来的刺激作用的基础上，才有

了人类的大部分反应。

假如有人对人类行为的成长过程留意过，就会发现这样一个现象，尽管有很多刺激都会让新生儿发生反应，可是依然有不少刺激不会让他们发生反应。举个例子来说，当新生儿受到蜡笔画或贝多芬的交响曲乐谱的刺激时，他们是不会做出任何反应的。接下来，我们会和大家一起对那些通常不会带来反应的刺激和那些可以给我们带来反应的刺激——也就是我们所说的“条件反射”进行研究。

在人的一生中，时时刻刻都会受到各种刺激，有来自于内部的，也有来自于外部的，而有机体一旦受到刺激，就会有所反应，采取相应的行动。有通过肉眼即可观察到的大幅度的反应，像手臂、大腿和躯干的运动，有必须通过仪器才能观测到的非常细微反应，表现形式也许是呼吸的变化，也许是血压的变化，也有可能是一丝不易被人觉察到的眼神。

通常情况下，为了和刺激所带来的反应相适应，有机体会本能地给出反应，采取运动的方式，对自身的生理状态进行调节，以远离刺激作用。读者可能还会觉得疑惑，可是通过下面的例子，我们就很好理解了。还是拿饮食来说吧，当人觉得腹内空空时，胃部的收缩反应就开始了，我们就会觉得不舒服，心理上不平衡，于是开始四处搜寻食物。如果这时我们看到冰箱里有面包奶酪，我们就会大快朵颐。等我们吃饱喝足以后，我们的胃部就恢复正常了，我们不会再想吃东西，即便我们的眼前充斥着各种让人赏心悦目的食品。再举一个例子，当寒冬来袭时，当我们感受到猛烈的寒风的侵袭时，我们会不由得快走几步，或者找到一个温暖的地方来取暖。再比如说，当我们醉酒时，脾胃为了不使自己遭到伤害，也会强迫人呕吐。以上这些事实上都是有机体为了和刺激相适应，不伤害自己而给出的反应。

行为心理学家如此看重刺激——反应，并进行了如此深刻的研究，让一些心理学家颇有怨言。在他们看来，行为心理学家的关注点是对肌肉的

反应进行记录，而这些对肌肉反应的归纳并不会在实质上帮助心理学分析。在此，我不得不说，行为心理学家重点是对整个人类的行为进行关注，而不仅仅停留在肌肉反应上。行为心理学家在进行有针对性的分析时，会对一个人完成工作时的状态进行观察，他们之所以研究反应，只是想让人们明白，一个人此刻在做的事情是什么，以及他这么做的原因所在。因此，人们是无法容忍那些声称行为心理学只是对肌肉反应进行研究的心理学家的，他们严重扭曲了行为心理学。

2. 行为心理学和社会的关联

在实验社会发展时，以下两种场景是我们经常会遇到的：

首先，当社会状况特别糟糕时，我们要如何拯救自己？通常情况下，现实生活中的我们都会冲动地行动，而行动之前，又往往会这样告慰自己：处于当前的形势下，我们这样做尽管不能保证一定会平步青云，但最起码要好于现在。事实上，这是在对社会实验会引发什么样的反应一无所知的情况下，所做出的应激行为。

其次，想要某个特定的群体做某件特定的事，可我们并不清楚怎样才能让那个特定的群体有这样的反应。第一个社会实验是不知道反应是什么，而第二个社会实验与之不同，它之所以掌控刺激，是为了看刺激能不能带来某种特定的反应，而不是为了看会有什么状况发生。

通过举例，我们可以对中间存在的差异进行解释。生活中，我们时常可以见到第一种社会实验，人们通常不能预测其结果，比如说战争就是最具有代表性的例子。我们无法预测国际和国内在一个国家发生战争时会有

怎样的反应。

还有就是当社会困境来袭时，会出现的一些冲动地应对行为。美国社会因为酒吧所带来的深受指责的影响是众所周知的。因为酗酒使得家庭暴力问题频发，所以政府颁布了禁酒令，用来对妇女权益进行保护。可是，我们无法预测这个政策会带来什么样的社会波澜。对于那些对人类罪性和地域文化充满热情的学者而言，尽管他们没办法预测禁酒之后的社会状况，虽然他们本意是想以此为契机来让犯罪率降低，让婚内出轨的情况大大下降，可是他们也很清楚，禁酒并不会降低犯罪率。因为禁酒令的公布，地下私酒买卖特别猖狂，贩卖私酒这一行当让很多人赚得盆满钵满，也最大限度地挖掘了酒贩子的潜力——为了运酒，有人掏空福特汽车的中部，有人把婴儿车也派上了用场，在家里存放酒的地方，还有人装上了假门。此外，禁酒令所带来的社会问题也是相当严重的，人们酗酒的欲望并不会因为这样一纸法令而消除，尽管对正规市场颁布了禁令，可是却极大地促进了地下黑市的发展。更加糟糕的是，在没有实施禁酒令前，黑社会因为缺少财政依据而不温不火，而实施禁酒令以后，美国的黑社会因为私酒交易获得了极大的利润，因此得到了飞速的发展。同时，警察的腐败程度也越来越严重，犯罪率越来越高。虽然颁布禁酒令的初衷是想让国民的道德情操得以升华，可是结果却是，数以万计的公民却因为私酒交易而丢了性命，有被枪杀的，也有酒精中毒死亡的，而且凶杀案一度泛滥。十年以后，很多美国人都极力要求把禁酒令撤销。当时美国经济大危机正在如火如荼地上演，全国上下都人心惶惶，美国人衷心希望美酒的芳香可以让他们紧张的心情得以舒缓，让他们再次对生活充满热情，希望衰败的经济可以因为再次启动的酿酒业和售酒业而得以复苏。从最后的社会现状来看，禁酒令无异于一场闹剧，是对社会现实的冲动操控。

以上状况都是第一种社会实验所带来的，之所以会出现这样的状况，