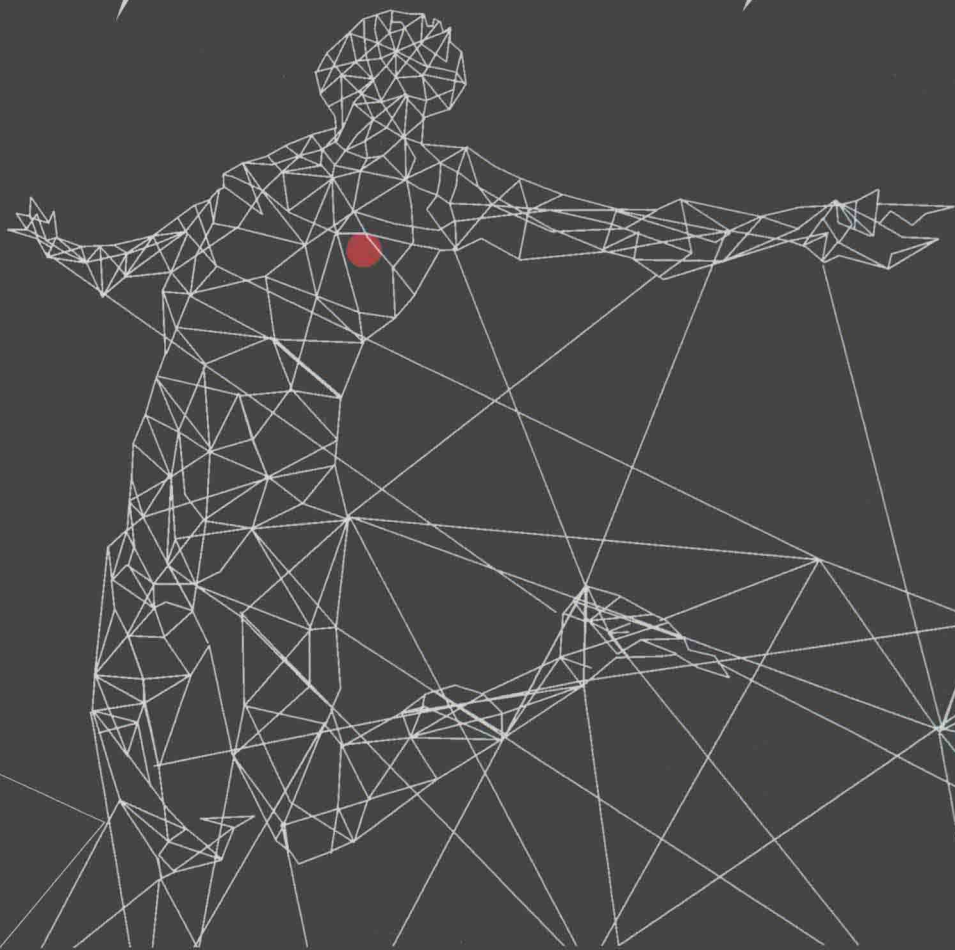


影响美国心理学达30年的学问

# 行为心理学

姜巍 著



介绍人的习惯、情绪、语言、思维、人格等  
是如何形成的以及如何自我完善

看清自我，读懂他人，看透生活。

源自美国心理学家

**约翰·华生**

的行为主义理论

古吴轩出版社

中国·苏州



# 行为心理学

姜魏 著

古吴轩出版社

中国·苏州

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

行为心理学 / 姜巍著. — 苏州 : 古吴轩出版社,  
2018. 10

ISBN 978-7-5546-1224-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第207944号

**责任编辑:** 蒋丽华

**见习编辑:** 顾 熙

**策 划:** 吴海燕

**装帧设计:** 润和佳艺

**书 名:** 行为心理学

**著 者:** 姜 巍

**出版发行:** 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

**出 版 人:** 钱经纬

**印 刷:** 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

**开 本:** 710×1000 1/16

**印 张:** 13.5

**版 次:** 2018年10月第1版 第1次印刷

**书 号:** ISBN 978-7-5546-1224-8

**定 价:** 42.00元

---

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0316-8863998



# 序

## PREFACE

1878年1月9日，约翰·华生（John Broadus Watson）降生在美国南卡罗来纳州一个平凡的家庭。身为小农场主的父亲平日性情暴躁，而母亲又是一个虔诚的信徒，生长于这种家庭氛围中的华生，或许是因为母亲的严苛而终生对任何宗教无感。

在他13岁的时候，父亲抛弃了这对母子，母亲卖掉农场，带着他搬到格林维尔镇居住。然而在那里他因为出身于偏远的山村而受到同学们的嘲笑，这让经历过父母离异和家教不当的华生越发变得敏感脆弱，情绪和学业都长期陷于低谷状态。但是谁也没想到，约翰·华生竟然在后来建立了心理学的一个新学派，成为行为心理学的开山鼻祖。

华生的行为心理学对于当时的传统心理学可谓是一个巨大的颠覆，虽然他的个人生活颇受争议，但是这无损于他在心理学领域做出的开拓性成就。不同于之前的以意识为研究对象的机能主义心理学，行为主义心理学将目光转向人类的行为，从而弥补了前者单纯依靠内省而不切实际的缺陷，将心理学从主观世界引入客观世界，强调环境对人的重要影响，以及人类的许多习惯都是后天习得的这一事实。华生的行为主义心理学理论推动心理学向一门成熟的自然科学转变，并在心理学界产生了长达半个多世纪的影响，属于当时心理学最前沿的理论。

行为主义心理学中的许多主张具有颠覆性，包括由此衍生出来的在幼儿教育方面的一些观点。虽然它不可避免地具有一定的局限性，而且“刺激—反应”理论也具有片面性，这在一定程度上使心理学对意识的研究受阻。当然，随着时代的进步，行为心理学也同样面临更新换代的问题，但是我们依然要肯定它为心理学发展做出的贡献，而且其依然有我们可以学习借鉴之处。

这本书整合了华生行为心理学的论著，力求将完整的思想体系呈

现给读者，提取了华生论述中的几个关键点，并以生活实践来验证它的合理性。每节后面都讲了通过行为来洞悉心理的小诀窍，具有贴近生活的实用性。

为避免过于严肃的语言让读者感觉索然无味，本书力求以浅显平易的语言论述，希望其在知识“高大上”的同时，也做到语言“接地气”，从而给读者以轻松的阅读享受。而读者如若能从中获得对自己生活有益的启迪与指导，这本书也就可谓适得其所了。

鉴于笔者才疏学浅，本书不免有疏漏之处，也敬请诸位读者给予批评指正。



# 目录

## CONTENTS

### 第一章

#### 行为心理学：从行为探索心理的源头

刺激与反应：翻出十万八千里也逃不出反射弧的掌控 / 003

灵魂OR身体：心理学研究对象的重大转变 / 007

主观VS客观：谁说“闭眼花寂，睁眼花开” / 011

内省与外观：面对内心最深处的角落，还是旁观者清 / 015

### 第二章

#### 生理反应：刺激面前，你的身体很诚实

有效的刺激唤起反应：“隔靴搔痒”只能徒劳无功 / 021

刺激替代带来无限可能：铃声之于巴甫洛夫的那条狗 / 025

反应替代解释童年创伤：一朝被蛇咬，十年怕井绳 / 028

习惯是全新的条件反应：不过是再关联一个小程序 / 032

腺体反应的微妙：从“垂涎三尺”到“望梅止渴” / 036

手的分工不过是习惯：左撇子是天才吗 / 040

### 第三章

#### 习惯性行为：透过动作读出本真

习惯的意义：教你如何“兵来将挡，水来土掩” / 047

习惯的形成：为何说“一屋不扫，何以扫天下” / 051

好习惯的养成：论“读万卷书，行万里路”的重要性 / 055

习惯=条件反射？你没看到棋盘上落子的那只手 / 059

### 第四章

#### 人体潜能：“天赋”与“本能”不过是自欺欺人

“天赋”的迷信：打破“龙生龙，凤生凤”的观念 / 065

环境的影响：“墨悲丝染，诗赞羔羊” / 069

“本能”谬论：“狼孩”为什么没有从母胎带来“本能” / 072

“记忆”并非能力：小白鼠迷路不过是习惯的丢失 / 076

### 第五章

#### 情绪之谜：走出意识独尊的怪圈

情绪源于遗传吗 / 083

情绪的生理基础——脾气、肝火、胆量等 / 087

复杂情绪的诱因——外界的刺激 / 091

情绪的迁移：爱屋及乌证明你还需要更上一层楼 / 095

消极反应：与其“马后炮”，不如“未雨绸缪” / 100



## 第六章

妒忌心理：因为亲昵，所以妒火中烧

妒忌的产生：爱与妒忌原来是一体两面 / 105

妒忌何时开始：懵懂之年，你们说的情结我不懂 / 110

妒忌的源头：妒忌不是依恋的必然结果 / 113

远离溺爱：把妒忌扼杀在萌芽状态 / 117

## 第七章

恐惧心理：尝试用良币驱逐劣币

恐惧的根深蒂固：那些孩子忘不了的心理创伤 / 123

情绪能够传染：依靠环境的力量克服恐惧 / 127

无条件反射：训练宽容与接纳的良方 / 131

杜绝一切恐惧？须知“无知者无畏” / 135

## 第八章

语言玄机：符号里藏有大千世界

语言的产生：鹦鹉和猩猩真的“能言”吗 / 141

语言的发展：“橘生淮北则为枳” / 146

语言与现实的对应：你的身体里携带整个世界 / 150

催生词语的动觉：起决定性作用的第一张多米诺骨牌 / 153

语言习惯要保持：其实你不是忘了对方的名字 / 156

“刺激词”的重要性：福尔摩斯眼中的蛛丝马迹 / 161

## 第九章

思维破译：与自己的无声交谈

思维的本质：你与自己的窃窃私语 / 167

思维的依托：没有语言，何以附着 / 171

何谓思考？语言功能的“学而时习之” / 174

语言与思维：文学是新的情境下的完美合作 / 179

## 第十章

人格透视：行为才是客观的依据

人格的定义：我们不能审判灵魂，让你的行为说话 / 185

人格的探究：不要奢望一蹴而就，否则你的判断就无效 / 189

人格的弱点：敢于直面自我的人，是真的勇士 / 193

改变人格：虽然困难，但有希望 / 198

## 后记

202

## 第一章

# 行为心理学：从行为探索心理的源头

将心理学研究的目光转向人类的行为，华生做的这件事几乎可以说是“前无古人”。之前的心理学一直沉浸在“意识”“灵魂”等范畴里，而且长期以来神学的影子都笼罩着心理学。应该说，是华生将心理学真正转变为一门自然科学，因为他不再关心那些玄乎其玄的名词，而从肉眼可见的行为入手，破解人类心理的密码。



## 刺激与反应：翻出十万八千里也逃不出反射弧的掌控

每个人的行为，其实都被一只看不见的手所控制，这就是人们身体的“刺激—反应”机制。它仿佛是如来神掌，没有任何行动的发生可以逃出它的掌控。

《西游记》第七回，齐天大圣遭遇一劫：他凭借自己一个筋斗云便是十万八千里的功夫，跟如来佛祖打赌，若赢了便要玉帝将凌霄宝殿让给他。正当他志得意满要如来兑现诺言时，却发现这十万八千里硬是没有翻出如来佛祖的掌心，倒是如来佛祖将手掌化作五行山，压住了孙悟空。

其实每个人身体里都住着一个“孙悟空”，跳不出那宿命般的

“如来神掌”。纵是翻出十万八千里，人们的行动也都在“刺激—反应”的反射弧掌控之中。

仅举一例就可以知道了。夜间行车，前方迎面而来的远光灯可谓马路杀手。其原因在于人眼瞳孔会随着光线的刺激而自动伸缩，正常光线下可以如绿豆大，可一遇强烈的远光灯刺激，就会自动收缩到只有小米粒大小，此时人眼的进光量直线下降到原本的1/30，两车相会时瞳孔有一瞬间的伸缩失灵，这一瞬间，人的眼睛出现了“夜盲”，于是，惨剧就此发生了。

还有很多，如天冷加衣、酷暑纳凉、饥欲得餐、渴欲求饮，无论是来自身体内部还是外部环境的刺激，无一不在召唤着人们做出各种各样的反应。人的眼、耳、鼻、舌等器官与整个肌肉系统，更是负有双重职责，它们不仅要对各种刺激做出灵敏的反应，还要负责接收刺激发出的信号，即便是人们夜深睡去，也依然有它们做巡逻的哨兵。

也许有人要反驳了：“倘若你把一幅凡·高的名画或者一份贝多芬的交响乐乐谱放到一个出生不久的婴儿面前，就不要指望他会有什么反应，‘刺激—反应’的规律在这里也不适用啊？”且慢，这点在后面将会援引行为心理学的理论来加以解释，包括在一般情况下人们会无动于衷的刺激，还有可以引起人们反应的刺激——条件反射。

人们无时无刻不在感受着内在或外来的刺激，并且人们的身体感知到它们的召唤后会做出反应进行运动。但这运动可以是高调到一眼便知的，比如手舞足蹈，也可以是低调到只有借助仪器才能探测

到的，比如血压升降，以及人们常说的“眼神中不易察觉的淡淡忧伤”“目光瞬间黯淡了下来”，这些都是较为隐性的反应。

当然还会遇到另一种反应。比如一个植物人已经丧失认知能力和自主活动的的能力，但是他的心跳、呼吸、血压等依然如常，而咳嗽、打喷嚏、打哈欠等也一如常人。这些反应看来是天生就有不需要学习的，也就是不学而能的先天反应。还有一些反应却不是，比如说话、动手操作等，不然孩子出生后为什么要牙牙学语，这些反应不是出生就有的，而是要在后期的环境中通过不断的刺激和反复练习才能成为一种习惯，这些可以认为是需要习得的后天反应。

从刺激到反应，这个反射弧的终结点在哪里呢，会不会如同核反应那样一直反应下去？不是，反应在这里是为了刺激的终结。比如人饥肠辘辘的时候，胃会自动收缩，唾液腺会分泌唾液，接下来会有种心理失衡感，这就是所谓“饿得发慌”，于是开始四处寻找可以果腹的食物，甚至是饥不择食。而当他饱餐之后，胃的抗议已经结束，此时走在大街上，即便有各种食物散发出诱人的香气，他也会视若无睹。再比如寒风刺骨的时候，人在街上会下意识地加快脚步，也许是想寻找一个地方躲避寒风。

最后举个喝酒的例子，酒喝多了酒精对身体也是有刺激的，此时脾胃会自动开启保护模式，强迫人将喝下去的酒再吐出来，虽然滋味让人不堪回忆，但这也是身体面对刺激而做出的自我保护反应。

综上所述，如果没有“刺激—反应”模式，人恐怕难以存活下来。

如此讲来，人们始终在反射弧的掌控之中，一举一动都逃不出它的掌控。一切行为，都是对它的解读。

### 见微知著

#### 对镜顾影自怜是否有自恋倾向？

我们有时会见到一些人，对着地铁车厢玻璃、汽车的后视镜，甚至是商店的橱窗打量自己的仪容是否得体，整理一下凌乱的头发或者不服帖的衣服。这是一种很自然的行为。

不过也有较为夸张的，长时间在镜子面前停留，犹如占领地盘一般，有的可能是整理头发或者补妆，但有的则仅仅是为了欣赏自己的倩影，甚至是摆出各种姿势。这种人往往给后面等待的人造成了极大的困扰。

注意自己的仪表当然也是对他人的尊重，但是如果过分注重自己的形象，就不免会变得自恋起来。自恋者往往对自己的形象格外在意，别人的评价在他们心中会引起不同寻常的反响，这恰恰显示出他们内心隐秘的自卑感。而沉溺于镜中的自己，也反映了他们逃避现实的心理。



## 灵魂OR身体：心理学研究对象的重大转变

心理学得以走下神坛，应该说华生功不可没，因为在此之前灵魂的影子一直在这个领域徘徊不去。当人们终于从人的身体找到心理学的答案，心理学也迎来了自己的春天。

也许没有人想得到，今天人们所说的心理学，在最初的时候被神学的影子所笼罩。

那时，如果有谁说心理学不是研究人的意识，那他多半会被嘲讽。换句话来讲，类似于今天说的“心灵体验”一类，受制于宣称灵魂与超自然概念的宗教哲学。

然而，心理学诞生之前又是什么样子？这种传统心理学萌生的土