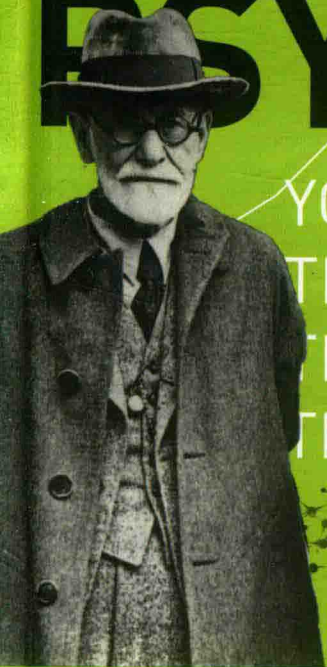


写给青少年的简明心理学科普书

“知识新探索” 百科丛书

THE CRACKING SERIES

CRACKING PSYCHOLOGY



YOU,
THIS BOOK &
THE SCIENCE OF
THE MIND

〔英〕桑迪·曼恩 (Sandi Mann) / 著
黎玮轩 王雅琦 / 译

走进心理学的世界，
这是一场精彩的科学探索之旅！

心理学的世界



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

“知识新探索” 百科丛书
THE CRACKING SERIES

CRACKING PSYCHOLOGY 心理学的世界

YOU, THIS BOOK & THE SCIENCE OF THE MIND

[英] 桑迪·曼恩 (Sandi Mann) 著

黎玮轩 王雅琦 译

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

First published in Great Britain in 2017 by Cassell, a division of Octopus Publishing Group Ltd.

Carmelite House

50 Victoria Embankment

London EC4Y 0DZ

Copyright © Octopus Publishing Group Limited 2017

All rights reserved.

Sandi Mann asserts her moral right to be identified as the author of this work.

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2018-3996

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学的世界 / (英) 桑迪·曼恩 (Sandi Mann) 著; 黎玮轩, 王雅琦译.

— 北京: 电子工业出版社, 2019.1

(“知识新探索”百科丛书)

书名原文: Cracking Psychology

ISBN 978-7-121-34982-9

I. ①心… II. ①桑… ②黎… ③王… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 201394 号

策划编辑: 郭景瑶 (guojingyao@phei.com.cn) 张 昭

责任编辑: 郭景瑶

文字编辑: 杜 皎

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

装 订: 北京画中画印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 787×980 1/16 印张: 20

字 数: 269 千字

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

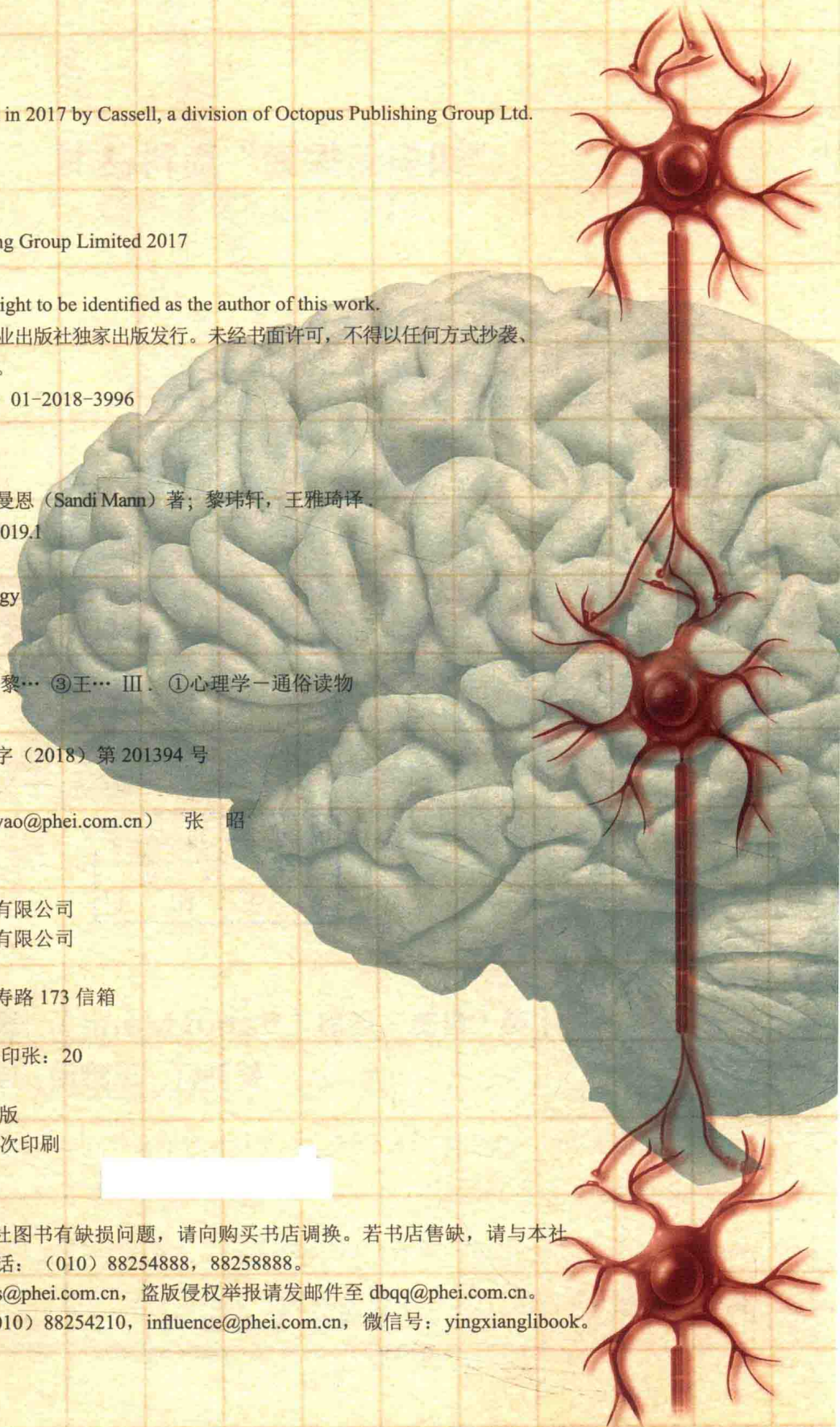
印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 128.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

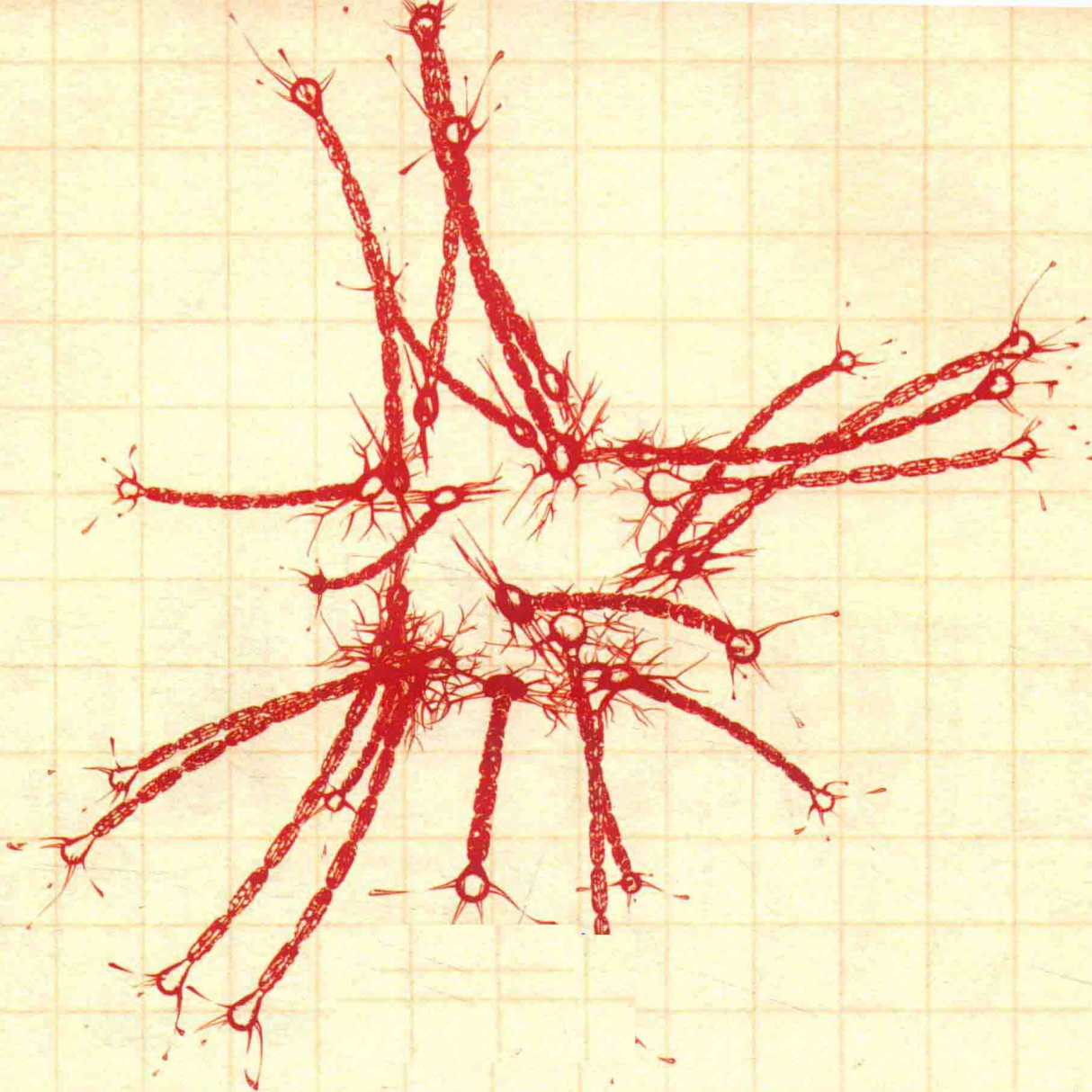
本书咨询联系方式: (010) 88254210, influence@phei.com.cn, 微信号: yingxianglibook。



目录

6	前言
9	第一部分 心理学和心理学家
75	第二部分 塑造社会的心理学理论
139	第三部分 改变世界的心理学实验
189	第四部分 心理障碍和心理治疗
269	第五部分 日常生活中的心理学
306	结语
307	参考资源
316	索引
320	图片出处

CRACKING PSYCHOLOGY



本书作者简介

桑迪·曼恩 (Sandi Mann) 博士，心理学讲师，思维训练诊所 (The MindTraining Clinic) 和优势教育公司 (Advantage Psychology) 总监，长期从事心理学方面的写作，著作颇丰，畅销全球。她研究广泛，涉及儿童心理学、青少年心理学和组织心理学等领域，对情绪管理、职业问题、亲子教育等方面有较深的研究，擅长治疗恐怖症、惊恐障碍和焦虑障碍。

桑迪·曼恩定期为《赫芬顿邮报》(Huffington Post) 撰稿，她还是《父母杂志》(Mums and Dads Magazine) 和《职业咨询》杂志 (Counseling at Work) 的专栏作家。她在推特上也很活跃，并且非常乐于收到读者们的来信！

“知识新探索” 百科丛书
THE CRACKING SERIES

CRACKING PSYCHOLOGY 心理学的世界

YOU, THIS BOOK & THE SCIENCE OF THE MIND

[英] 桑迪·曼恩 (Sandi Mann) 著

黎玮轩 王雅琦 译

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

First published in Great Britain in 2017 by Cassell, a division of Octopus Publishing Group Ltd.

Carmelite House

50 Victoria Embankment

London EC4Y 0DZ

Copyright © Octopus Publishing Group Limited 2017

All rights reserved.

Sandi Mann asserts her moral right to be identified as the author of this work.

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2018-3996

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学的世界 / (英) 桑迪·曼恩 (Sandi Mann) 著; 黎玮轩, 王雅琦译.

— 北京: 电子工业出版社, 2019.1

(“知识新探索” 百科丛书)

书名原文: Cracking Psychology

ISBN 978-7-121-34982-9

I. ①心… II. ①桑… ②黎… ③王… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 201394 号

策划编辑: 郭景瑶 (guojingyao@phei.com.cn) 张 昭

责任编辑: 郭景瑶

文字编辑: 杜 皎

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

装 订: 北京画中画印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 787×980 1/16 印张: 20

字 数: 269 千字

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

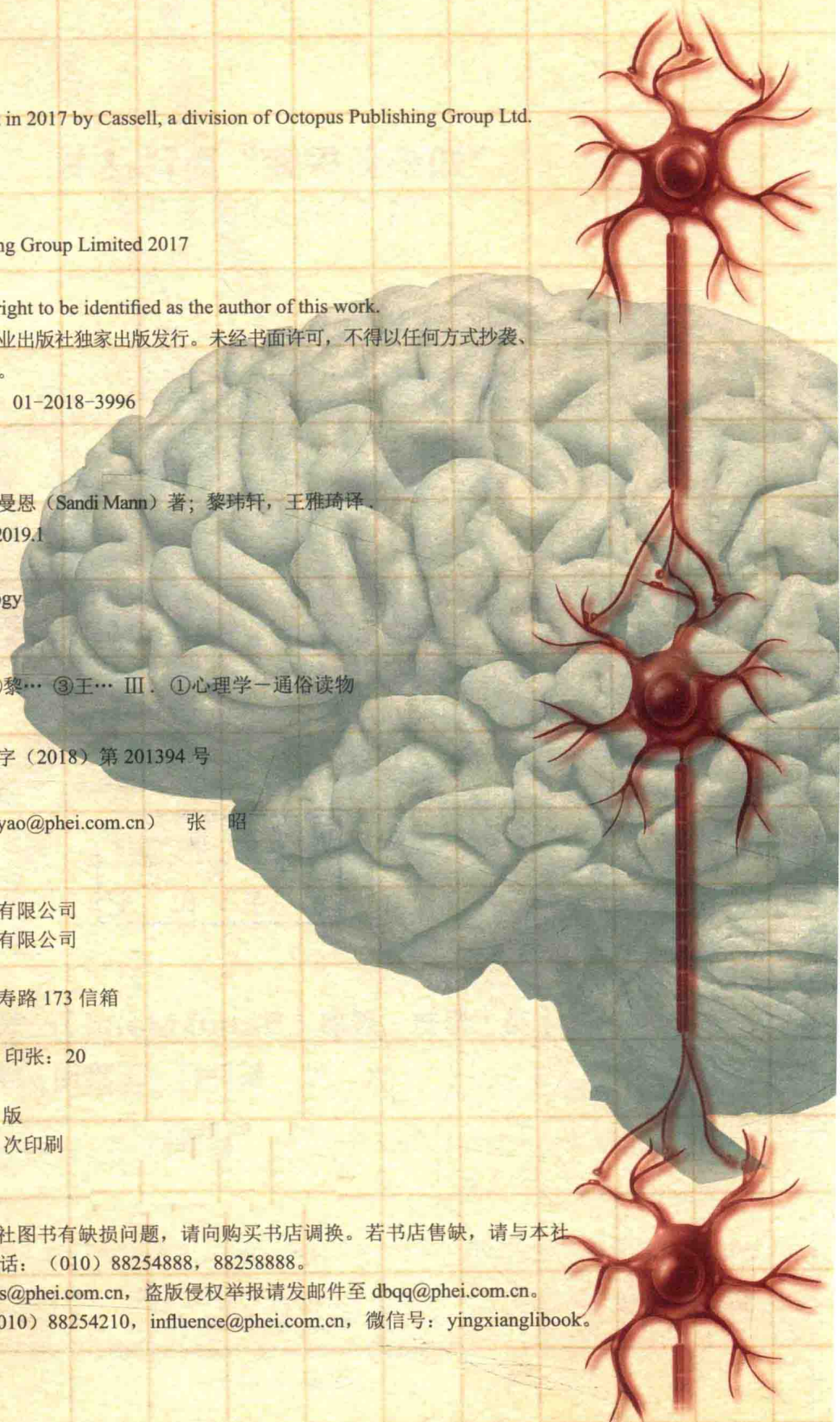
印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 128.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254210, influence@phei.com.cn, 微信号: [yingxianglibook](https://www.yingxianglibook.com)。



目录

6	前言
9	第一部分 心理学和心理学家
75	第二部分 塑造社会的心理学理论
139	第三部分 改变世界的心理学实验
189	第四部分 心理障碍和心理治疗
269	第五部分 日常生活中的心理学
306	结语
307	参考资源
316	索引
320	图片出处

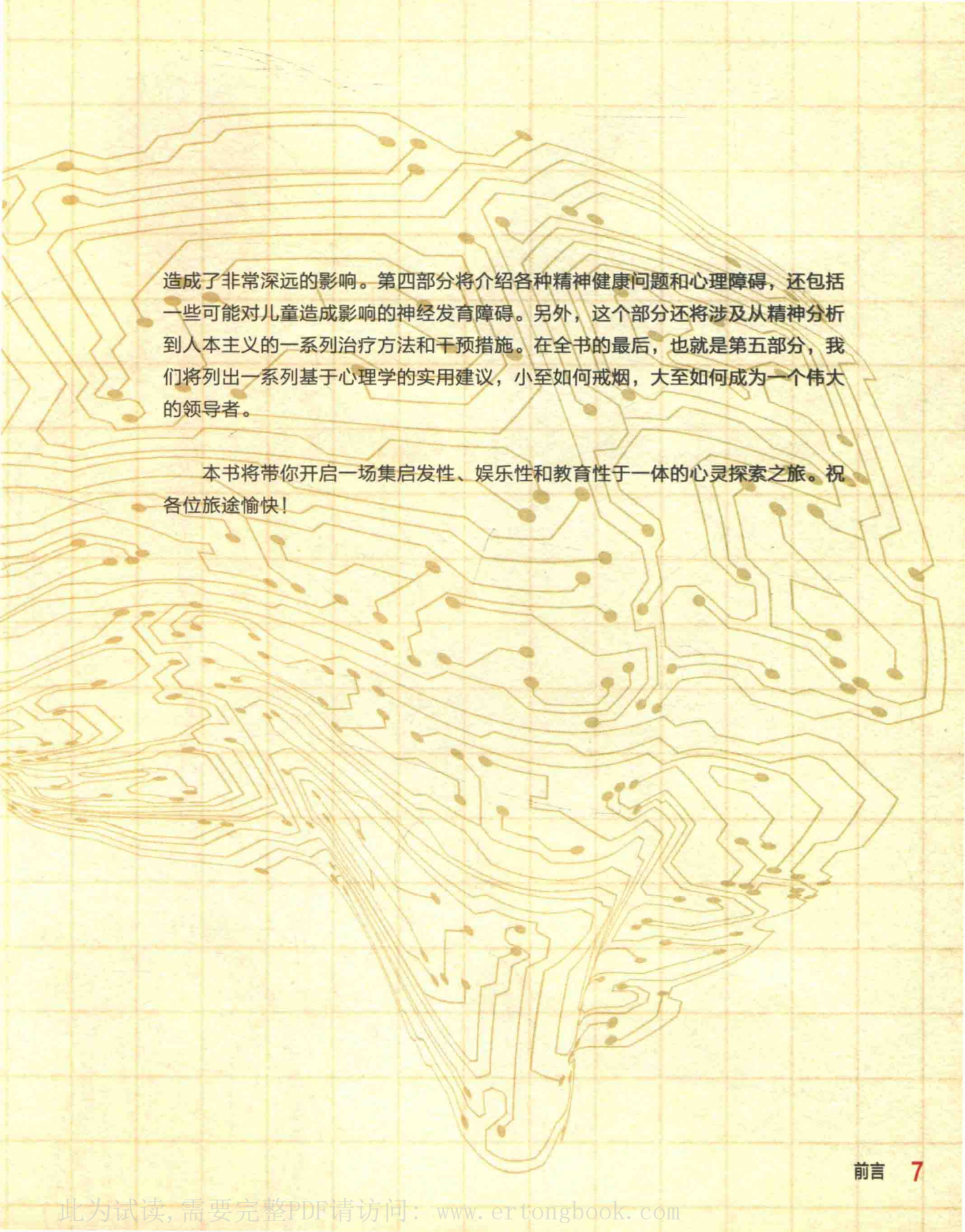
前言

对很多人来说，心理学是一个令人着迷的话题。这是很正常的，说到底，它毕竟是一门与人有关的学科，自然能引起我们深厚的兴趣。心理学探究我们如何思考、感受和行动。它不仅研究人类的行为过程，还关注行为背后的原因，以及行为对他人、环境和一系列其他因素产生的影响。

心理学研究有着悠久的历史（见第10页）并延续至今。21世纪，人类面临一系列新的挑战，诸如全球战争、恐怖主义、计算机辅助技术、自动化、闲暇时间的增加以及社交媒体的兴起，这些变化都会对我们思考、感受和行为方式造成影响。与此同时，我们还需要面对许多存在已久的主题，如哀伤、丧亲、生养、青年关爱、教育和成长等。心理学研究能帮助我们理解自身与世界互动的方式，寻求应对挑战的方法，从而解决上述诸多问题。

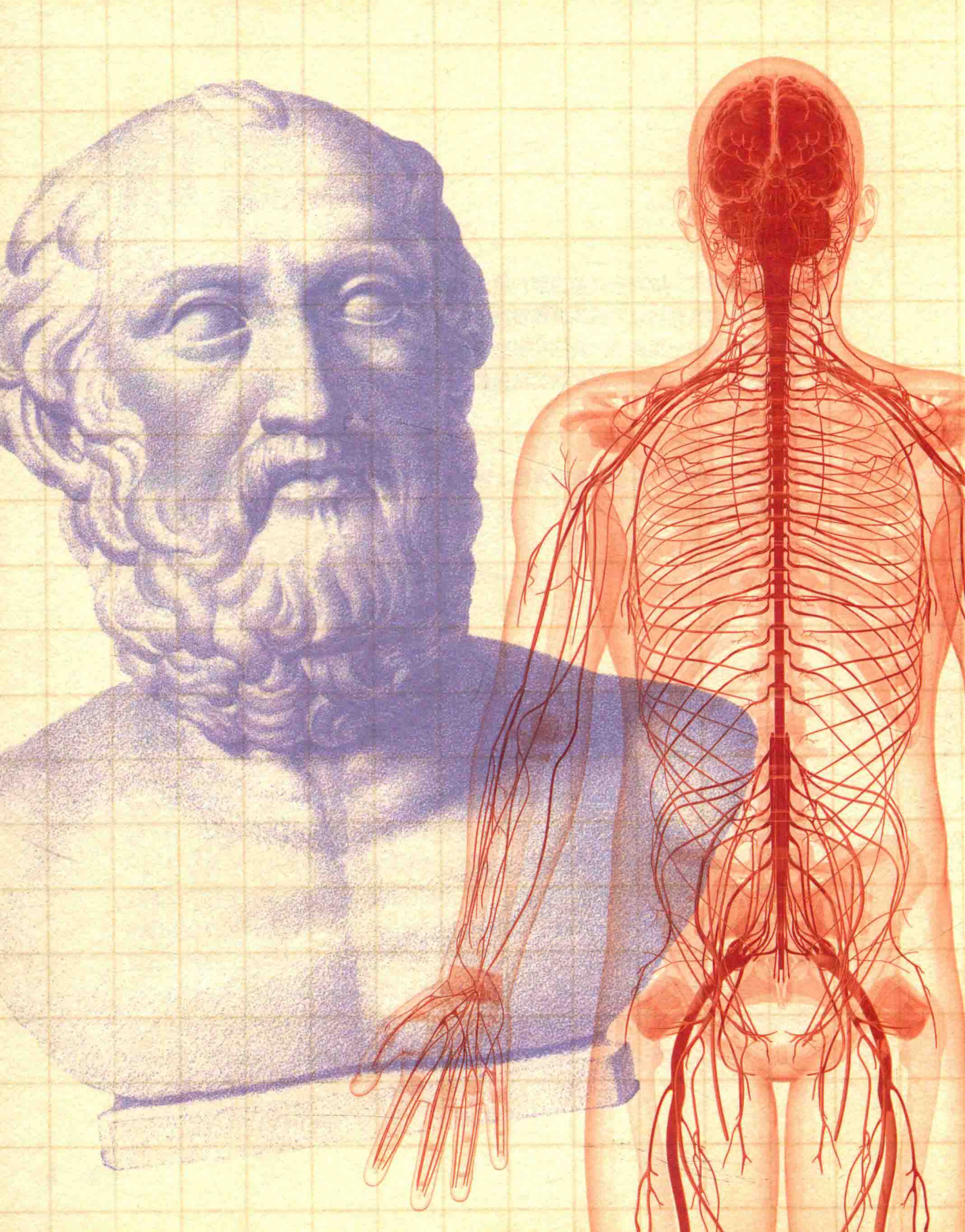
本书将带你一览心理学研究领域最为重要的进展，并解释这些研究对我们当下生活的影响。本书由五个不同的部分组成，读者可以按顺序阅读，也可单独查阅。

我们将首先对心理学的历史进行概述，介绍组成这一领域的各个学科和专业。这对有志于深入研究心理学，或考虑将其作为职业方向的读者有所裨益。第一部分还将介绍那些曾为心理学的发展和传播做出巨大贡献的人——其中不仅包括杰出的心理学家，还包括为我们提供宝贵的心理学案例的普通人。除此之外，我们还会介绍与大脑及神经结构相关的基础知识，因为这能帮助读者对心理学有更加全面的了解。第二部分将介绍一些影响人类对心理学理解的重要理论，当中的一些理论已经成为心理学这门学科的重要基石。第三部分将延续第二部分的内容，着重介绍一些改变世界的心理学实验，包括斯坦福监狱实验和米尔格拉姆电击研究。虽然出于伦理考虑，这些实验已经不可能再次进行，但它们对当代社会



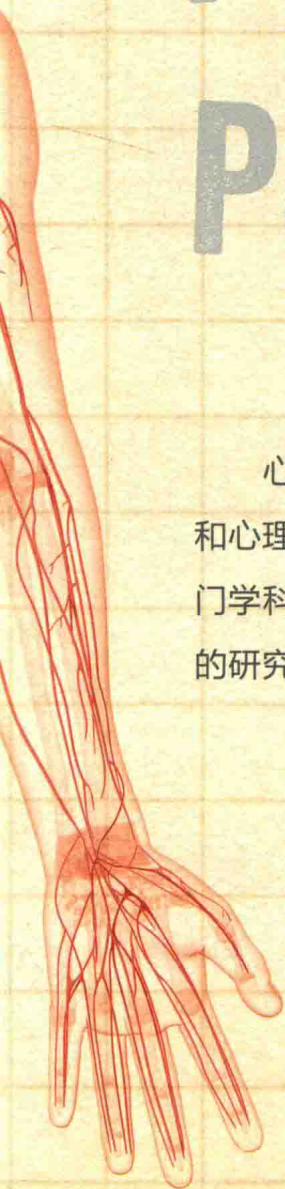
造成了非常深远的影响。第四部分将介绍各种精神健康问题和心理障碍，还包括一些可能对儿童造成影响的神经发育障碍。另外，这个部分还将涉及从精神分析到人本主义的一系列治疗方法和干预措施。在全书的最后，也就是第五部分，我们将列出一系列基于心理学的实用建议，小至如何戒烟，大至如何成为一个伟大的领导者。

本书将带你开启一场集启发性、娱乐性和教育性于一体的心灵探索之旅。祝各位旅途愉快！



PSYCHOLOGY & 第一部分 心理学和心理学家 PSYCHOLOGISTS

心理学有着悠久而辉煌的历史, 在心理学的历史长河中, 有许多普通人和心理学家一样, 对这门科学的发展产生了深远的影响。想要了解心理学这门学科, 就必须先了解它的根源所在, 并对过去和现在的心理学家们所运用的研究方法有所了解。



什么是心理学？

心理学的历史

现在，心理学被视为研究思想和行为的科学。它最早可以追溯到约公元前550年，当时，古希腊哲学家就已经提出了被称为“psukhē”（心理，这也是后来“psychology”一词前缀的构词来源）的理论。而“心理学”这个词的首次出现，通常会追溯到德国哲学家鲁道夫·高克尔（Rudolf Göckel，1547—1628），他在1590年发表了一篇题为《心理学》（*Psychologia*）的著作。

19世纪中叶之前，心理学被归为哲学的一个分支。人们当时认为心理学是研究灵魂的学科，法国哲学家笛卡尔（René Descartes，1596—1650）在这个领域具有

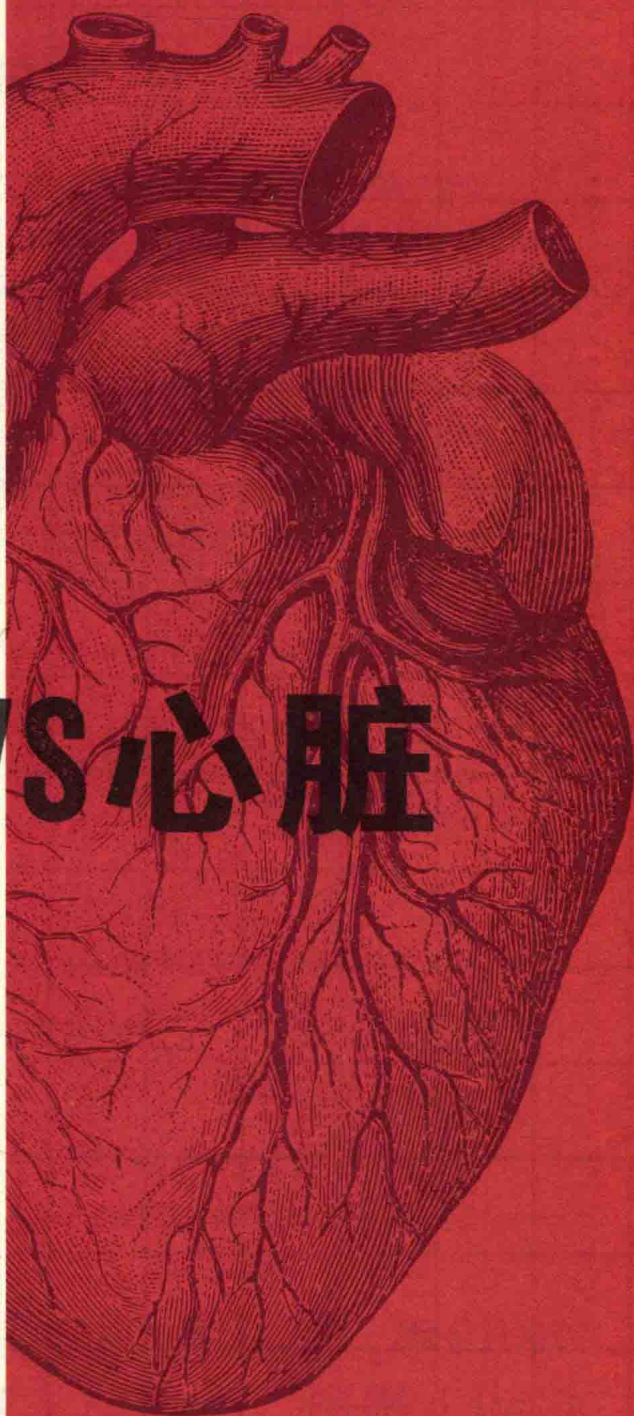
在试图理解人类行为的初期，人们并不清楚心理过程的核心究竟是大脑还是心脏。

很大的影响力。直到1879年，威廉·冯特（Wilhelm Wundt，1832—1920）才在德国莱比锡成立了第一个心理学研究实验室。冯特是已知第一位自称为心理学家的人。此外，还有一些对心理学早期发展做出过贡献的研究者，包括记忆研究的先驱赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus）（见第12页）以及提出经典条件反射相关机制的伊万·巴甫洛夫（Ivan Pavlov）（见第97页）。

欧洲在心理学的其他分支领域内也是佼佼者。其中最为著名的当然是率先使

公元前387年，柏拉图指出，大脑是心理过程机制的核心（但在不久之后的公元前335年，亚里士多德却提出，心脏才是这一机制的核心）。

大脑VS心脏



遗忘曲线

德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯（1850—1909）是首批研究遗忘的学者之一，他因为发现“遗忘曲线”而闻名于世。遗忘曲线描述了个体对所学到的信息的遗忘规律：在学习后的头20分钟，遗忘曲线下降的幅度最大，记忆量在第一小时内显著下降，而在一天之后，下降幅度才开始趋于平缓。他还创造了著名的“无意义音节”概念，无意义音节指的是三个没有意义的字母的排列（如DAX，BOK和YAT），他运用无意义音节材料进行实验，来排除真实单词可能对结果造成的干扰。与许多其他研究者不同的是，艾宾浩斯研究的对象只有一个：他自己。在实验中，他背诵了超过2000个无意义音节。此外，艾宾浩斯还首创了“学习曲线”概念，用以描述个体学习新信息的速度。

用案例进行研究的精神分析之父西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）（见第31页）。之后，哈佛大学生理学教授威廉·詹姆斯（William James）也创立起一个小型实验心理学研究室，代表着心理学研究开始在美国兴起。1890年，他出版了《心理学原理》（*The Principle of Psychology*），这是美国最早且最有影响力的心理

学教材之一。然而，第一本心理学主题的学术性期刊《心灵》（*Mind*）却是1876年在英国创刊的。

1892年，斯坦利·霍尔（G. Stanley Hall）（美国首位心理学博士）带领30位心理学家和哲学家，创立了美国心理学协会（APA）。1896年，美国宾夕法尼亚大学成立了第一个心理诊所，标志着临床心

1808年，德国生理学家弗朗茨·加尔（Franz Gall）提出，颅相学（对颅骨各部位形状和大小的研究）可以揭示人格特征。

理学的诞生。

时间来到20世纪，约翰·华生（John B. Watson）（见下文）提出了行为主义理论，这一理论随后得到斯金纳（B. F. Skinner）（见第29页）的进一步发展。华生表示，行为主义是对行为进行观察的科学。他认为，在对人类或动物的研究中，只有那些能够被观察、记录和测量的行为，才是真正有价值的部分。

华生进行了饱受争议的“小艾伯特”实验（见第148页），这一实验表明人类行为可以通过条件反射作用进行塑造。他还提出了非常前沿的行为矫正技术，运用这一技术，人们可以通过制订奖惩计划来对儿童（或者大人）进行训练。

1901年，心理学会在英国成立（1906年改名为英国心理学会）。与此同时，1905年，世界上第一个智力测验量表“比奈-西蒙智力量表”在法国问世了（1916年，美国心理学家将其修订为更广为人知的“斯坦福-比奈”智力测验）。1921年，第一家心理测验开发公司“心理学协会”在纽约市创立，心理测验从此迈上商业化道路。从那之后，除大学和研究机构

外，人们还可以在商业机构及诊所进行心理学测验。

1952年，美国精神病学协会发布了第一版《精神疾病诊断和统计手册》（DSM），这是现代精神疾病分类的开端（最近，该书发布了第5版）。美国心理学也会在次年制定了首个心理学伦理准则。

20世纪末，人们见证了认知科学的兴起，科学家开始通过跨学科的方法对人类思维进行研究。

叛逆的约翰·华生

约翰·华生（1878—1958）的一生可谓波澜起伏。他在高中时曾两次被捕（第一次是因为与非裔美国人打架，第二次是在市内鸣枪）。1920年，约翰·霍普金斯大学开除了华生的教职，因为他与自己的研究生发生婚外情，并在学校中闹得沸沸扬扬。后来，两人结为伴侣并相伴终生。