

一口气读遍 心理学常识

通俗易懂的常识，让心理学不再神秘晦涩！

读懂心理学，读懂自己，读懂社会。

李月 郑玉娟 / 编著



播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；
播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

一口气读遍心理学常识

李月 郑玉娟 编著



企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一口气读遍心理学常识/李月, 郑玉娟编著. - 北京:

企业管理出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5164 - 0247 - 4

I. ①一… II. ①李… ②郑… III. ①心理学 - 通俗读物

IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 303320 号

书 名: 一口气读遍心理学常识

作 者: 李 月 郑玉娟

责任编辑: 天 放

书 号: ISBN 978 - 7 - 5164 - 0247 - 4

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 **邮编:** 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701816 编辑部 (010) 68414643

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 香河闻泰印刷包装有限公司

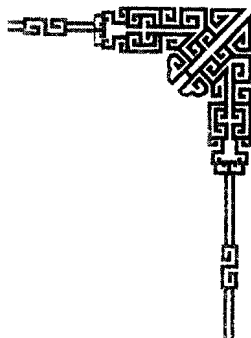
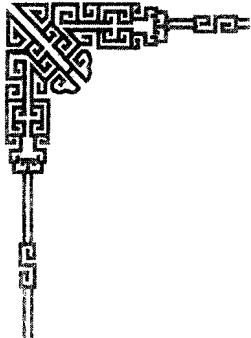
经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 16.25 印张 270 千字

版 次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 33.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

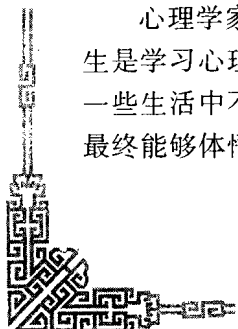


前言

有人说，21 世纪是心理学的世纪，这句话不无道理。在过去的许多年里，我们了解天文，了解地理，了解自然，了解历史，但唯独对于我们自身却知之甚少。

但这绝不等于说心理学并不重要。心理学最大的作用就是帮助你了解自己，从而更好地驾驭自己的人生。如果把一个人的生命比作是大海中航行的一条船，那么对心理学的了解，就相当于对这艘船的了解。若对这艘船毫不了解，你就可能让它做许多它不该做的事情，让它的性能无法充分地发挥；让它在忙乱中迷失方向；让它付出许多努力却仍然在原地打转；甚至损害它的机能，让它难以到达成功的彼岸。每一个人生命的轨迹，都不只取决于他是否勇敢，是否努力，还取决于他是否以正确的方式去努力。而了解自己，正是发挥他最大潜能的前提。“人，要认识你自己。”这句话在古希腊时代就被看成是神的谕旨，它告诫人们要了解自己，然后才能驾驭自己。在现在的生活中，这一点就更加重要。

心理学家说过：学习心理学知识、增长智慧、感悟人生是学习心理学的三个层次。希望这本书能够帮助你了解一些生活中不可缺少的心理学知识，从而获得生活的智慧，最终能够体悟人生的意义，实现自己的价值！



编 者



Contents

序言

第一章 那些解剖人类心灵的人

1. “我们对世界的认识是从我们的感官而来的”——亚里士多德 / 2
2. 理性主义心理学思想的鼻祖——笛卡儿 / 2
3. 建构心理世界与物理世界的桥梁——费希纳 / 2
4. 科学心理学的缔造者——冯特 / 2
5. “被埋没的”心理学大家——布伦塔诺 / 3

.....

第二章 你必须知道的心理学基础知识

1. 神经系统的基本单位——神经元 / 32
2. 神经系统的两大部分之一——周围神经系统 / 32
3. 神经系统的两大部分之二——中枢神经系统 / 32
4. 人赖以生存的基础——感觉 / 32
5. 整合感觉“碎片”的胶水——知觉 / 32

.....

第三章 认识你自己

1. 每个人的面具——人格 / 50
2. 认得脾气秉性——气质 / 50
3. 不决定命运——性格 / 50
4. 精神分析学说的基石——人格的“三我结构” / 50

5. 当今社会最“火”的人格理论——九型人格 / 50

.....

第四章 不可不知的心理病症

1. 歇斯底里——癔症 / 64
2. 活在自己的世界——自闭症 / 64
3. 其实我也不想这样——强迫症 / 64
4. 过分关注自己的健康——疑病症 / 64
5. 兴奋过了头——躁狂症 / 64

.....

第五章 不可不知的心理疗法

1. “硬件治疗”——生物医学治疗 / 84
2. 灵魂手术——精神外科手术 / 84
3. 备受质疑的治疗方法——电休克疗法 / 84
4. 最受认可的生物医学治疗方法——药物治疗 / 84
5. “软件治疗”——心理治疗 / 84

.....

第六章 有趣的心理学效应

1. 改变座位方向产生的心理效应——坐向效应 / 98
2. 士别三日当刮目相看——刻板印象 / 98
3. 人贵言重——权威效应 / 98
4. 人类趋合心理带来的效应——蔡戈尼效应 / 98
5. 来自《圣经》的启示——马太效应 / 99

.....

第七章 生活中的心理常识

1. 我应该找一个什么样的人做我的另一半 / 126
2. 他为什么老爱看别的女人 / 126

3. 如何减轻失恋之痛 / 126
4. 他什么都宠着我,我真幸福 / 126
5. 婚姻真的是爱情的坟墓吗 / 126
-

第八章 了解肢体语言的心理学常识

1. 脸部动作编码系统 / 138
2. 面部表情的心理学解读之一 / 138
3. 面部表情的心理学解读之二 / 138
4. 表演式面部表情和自发性面部表情 / 139
5. 面部表情的可遗传性 / 139
-

第九章 潜伏在办公室的心理学常识

1. 从屏保看工作性格之一 / 176
2. 从屏保看工作性格之二 / 176
3. 从屏保看工作性格之三 / 176
4. 把握工作性格,立于职场不败之地 / 177
5. 调动下属积极性的心理高招之知人善任 / 177
-

第十章 关于心理咨询你应该知道的常识

1. 什么是心理咨询 / 210
2. 什么是心理咨询师 / 210
3. 心理咨询师的工作守则包括什么 / 210
4. 心理咨询和心理治疗有什么区别 / 211
5. 一个好的心理咨询师应有什么样的心理素质 / 211
-



第一章 那些解剖人类心灵的人

『我们对世界的认识是从我们的感官而来的』——亚里士多德

理性主义心理学思想的鼻祖——笛卡儿

建构心理世界与物理世界的桥梁——费希纳

科学心理学的缔造者——冯特



1. “我们对世界的认识是从我们的感官而来的”——亚里士多德

我们知道心理学是一门渊源数千载而历史却只有百年的学科。之所以说它渊源数千载是因为它的源头是古希腊的哲学思想。在西方哲学家的思想中，对心理学发展影响最大的首推古希腊先哲亚里士多德。亚里士多德（约公元前384年～前322年）是古希腊著名的哲学家、科学家和教育家。他总结了泰勒斯以来古希腊哲学发展的成果，首次将哲学和其他科学区别开来，开创了逻辑学、伦理学、政治学和生物学等独立研究的学科。他的学术思想对西方文化以及科学的发展产生了巨大的影响。

2. 理性主义心理学思想的鼻祖——笛卡儿

勒奈·笛卡儿（1596～1650）是法国的哲学家、科学家和数学家。著有《论情欲》和《人性论》等心理学专论。笛卡儿反对经院哲学，主张革新哲学、发展科学。他提出了唯理论的原则，认为人的知识不是来源于感觉经验，而是来源于理性，理性的演绎法是唯一正确方法。他主张用理性来审查一切，提出了“普遍怀疑”的口号。他从怀疑一切事物的存在出发，扫除自己的成见，寻求一个最可靠的命题来作为起点，然后进行推论。他发现一件最可靠的事实：他自己在怀疑。因此，心的存在是无可置疑的，而身的存在则须推论出来。他所说的“我思故我在”成为哲学史上的一句名言。在认识论上，笛卡儿认为人的知识不是来源于感觉经验，而是来源于理性。知识和能力是先天具有的，因此，他主张天赋观念论。

3. 建构心理世界与物理世界的桥梁——费希纳

费希纳，德国著名物理学家、心理学以及物理学创始人。在哲学上费希纳是一个唯心主义泛灵论者，他认为万物都有灵魂，心和物是不可分的，心是主要的，物只是心的外观。他对心与物作了精确的数学测量并试图确定它们的关系。1860年出版的《心理物理学纲要》奠定了他在心理物理学上的创始人地位。在书中他修改了韦伯定律，提出了感觉刺激的对数定律。认为感觉的强度随刺激强度对数的变化而变化，这就是费希纳定律： $S = K \log R$ 。费希纳心理物理法的提出和心理物理学的建立为冯特创立科学实验心理学奠定了方法论和技术基础。

4. 科学心理学的缔造者——冯特

威廉·冯特（1832～1920）是德国生理学家、科学心理学的创始人，第一个心理学实验室的创立者。他被普遍公认为是实验心理学和认



知心理学的创建人。还有少数人认为，他也创立了社会心理学。威廉·冯特认为，心理学可以通过实验的方法进行研究，并将内省实验法引入了心理学研究。冯特内省实验法是哲学内省法和赫尔曼·冯·亥姆霍兹实验室仪器的结合。他请对方向内反省自己，然后描写他们自己对自己的心理工作方法的看法。他创造了特殊的方法来训练对方，让他们更仔细和完善地来看待自己，但不过分地解释自己的心理。冯特一生的功绩主要有三个方面：一是他让心理学从哲学的附庸中独立出来；二是他创建了世界上第一个心理学实验室，标志着科学心理学的诞生；三是他培养和建立了一支国际心理学的专业队伍，他们推动着心理学的快速发展。冯特在心理学史上将作为伟大的里程碑而永垂不朽。

5. “被埋没的”心理学大家——布伦塔诺

弗朗兹·布伦塔诺（1838～1917），德国哲学家、心理学家，意动心理学派的创始人。他出生于莱茵河畔的马利恩堡，逝于苏黎世。1874年出版心理学名著《从经验的观点看心理学》一书，反对冯特在同年出版的《生理心理学原理》的观点，他主张心理学的主要方法是观察而不是实物，同时认为心理学的对象是心理活动而不是意识经验的内容。他称这种心理活动为意动。他认为心理学的研究方法是内省，即自我观察。他还主张利用对别人的言语、动作和其他表现进行观察，并对动物、儿童、变态的人以及不同阶段的文化进行研究。他提出来的心理活动与心理内容相对应的思想，对后来心理学的影响是相当大的。

6. 书斋里的现象学心理学大师——胡塞尔

胡塞尔（1859～1938），德国哲学家、20世纪现象学学派创始人。他提出了一套描述现象学方法，即通过直接、细微的内省分析，以澄清含混的经验，从而获得各种不同的具体经验间的不变部分，即“现象”或“现象本质”。这一方法又被称作本质还原法。胡塞尔主张在各人文学科内运用现象描述或本质还原法，从中获取较直接、较真确的知识。胡塞尔试图借助描述现象学的悬置原则，将一切有关客观与主观事物实在性的问题都存而不论，并把一切存在判断“加上括号”排除于考虑之外。胡塞尔是20世纪最有影响的哲学家之一，他和康德一样是书斋里的哲学家，一生都在纯思想领域做艰辛的探索。

7. “记忆之父”——艾宾浩斯

赫尔曼·艾宾浩斯（1850～1909），德国实验心理学家，实验学习心理学的创始人，也是最早采用实验方法研究人类高级心理过程的心理

学家，开辟了实验心理学研究的新领域，对记忆的研究作出了重要贡献。他的研究给联想或学习的研究带来了客观性、数量化和实验方法。正是由于艾宾浩斯的研究，才使联想的概念从只是对它的特性进行思辨改变为借助于科学方法对它进行实验研究。另外，他对学习和记忆的许多发现在百年后的今天仍然可靠。艾宾浩斯的主要著作有《记忆》、《心理学原理》、《心理学纲要》等，其中在《心理学纲要》一书开头第一句就是：“心理学有一个长的过去，但却只有一个短的历史。”这句话已成为心理学中常被引用的名言。

8. 酷爱测量的高尔顿爵士

高尔顿（1822～1911）是英国科学家、探险家和“差异心理学之父”。他深受进化论的影响，为差异心理学的创始人。他运用回答法研究意象的个别差异，并发现联觉；首创智力理论；创造数学统计方法研究个别差异，如相关、回归概念。高尔顿出身于一个金融世家，晚年获得爵士封号，他因家境富有，从未担任大学教授或其他专门职业，但爱好发明，多才多艺，学术兴趣超过同年代的许多学者，包括人类学、地理学、数学、力学、气象学、心理学和统计学等。高尔顿的主要著作有：《遗传的天才》、《英国的科学家们：他们的秉赋和教养》、《人类才能及其发展的研究》、《自然的遗传》。

9. 充满智慧的思考者——詹姆斯

威廉·詹姆斯（1842～1910）是美国本土第一位哲学家和心理学家，也是教育学家，实用主义哲学的倡导人，美国机能主义心理学派创始人之一，也是美国最早的实验心理学家之一。他非常重视心理生活在有机体适应现实中的作用。他反对把意识只看作一种与某些生理过程平行的副现象，主张意识的功用在于指引有机体达到生存所必须的目的。他强调人的非理性方面，认为信仰是由情绪的因素决定的，推理和概念的形成受到种种需要和欲望的影响；信仰、概念、推理的作用是为了满足欲望，追求行为的成功。主要著作有《心理学原理》、《宗教经验种种》等。

10. 动物心理学的鼻祖、联结主义心理学的创始人——桑代克

桑代克（1874～1949），桑代克作为动物心理学的鼻祖，联结主义心理学的创始人，创建了教育心理学，与吴伟士共同研究学习迁移，并设计了心理测验，为美国教育测验运动的领袖之一。他是一位站在行为主义学派边上的心理学家。他提出了一系列学习的定律，包括练习律和

效果律等，曾做过许多动物学习的实验，并用以解释学习的实质与机制。其中，让饿猫逃出“问题箱”的学习是他的经典实验之一。桑代克的著作有 500 多种，其中有不少是巨著和专著。主要著作有《动物智慧》、《教育心理学》、《智力测验》、《人类的学习》、《需要、兴趣和态度的心理学》等。

11. 激进行为主义的代言人——斯金纳

斯金纳（1904～1990）是新行为主义心理学的创始人之一。斯金纳在心理学研究方面的成就卓著。他发展了巴甫洛夫和桑代克的研究，揭示了操作性条件反射的规律。他设计的用来研究操作性条件反射的实验装置“斯金纳箱”，被世界各国心理学家和生物学家广泛采用。他在哈佛大学的鸽子实验室名垂青史。他根据对操作性条件反射和强化作用的研究发明了“教学机器”并设计了“程序教学”方案，对美国教育产生过深刻影响，被誉为“教学机器之父”。斯金纳一生著作很多，主要有：《有机体的行为：一种实验的分析》、《科学与人类行为》、《言语行为》、《学习的科学和教学的艺术》等。

12. 格式塔心理学派代表人物——韦特海默

韦特海默（1880～1943），德国心理学家，格式塔心理学的创始人和主要代表。他对格式塔心理学的发展有很大影响。格式塔心理学这一术语是他首创的。他主张从直观上把握心理现象，并把整体结构的动态属性看作是心理现象的本质，认为应从整体到部分“自上而下”地理解心理现象。他还试图以动态交互作用解释神经活动和知觉间的关系。1933 年以后，他对思维也作了深入的研究，反对把联想主义和机械识记作为思维过程的基础，特别强调思维和理解来自对结构的重组或创新。代表性论文有《似动现象实验研究》，代表著作是《创造性思维》。

13. 完形心理学派的主要代表——苛勒

苛勒（1887～1957），德国心理学家，格式塔心理学的主要创始人之一。苛勒认为格式塔心理学的研究对象是直接经验。在他看来，物理学家研究物理现象，心理学家研究心理现象，两者都离不开直接经验。他反对把直接经验人为地加以分析使其丧失原初的面目，而主张自然的机能分析法。苛勒在腾纳列夫岛研究黑猩猩期间，于 1917 年写成《猿猴的智力》一书，书中苛勒将格式塔原理用于动物行为，集中阐释了动物解决问题的方法，并在学习理论上提出了有名的顿悟说。他认为学习不是由于盲目的尝试，而是由于对情境有所顿悟而获得成功的。在苛勒看

来，顿悟就是领会到自己的动作怎样进行，特别是和目的物的关系。这一学习理论目前已成为西方心理学中重要的学习理论之一。

14. 高级神经活动学说的创始人——巴甫洛夫

巴甫洛夫，俄国生理学家、心理学家、高级神经活动学说的创始人。1904年因消化腺生理学研究的卓越贡献而获诺贝尔奖金。他一生最突出的贡献是关于高级神经活动的研究。他是用条件反射方法对动物和人的高级神经活动进行客观实验研究的创始人，也是现代唯物主义高级神经活动学说的创立者。他发展了谢切诺夫关于心理活动反射本性的学说，把反射解释为有机体与外部世界相互作用的要素；详细地研究了暂时神经联系形成的神经机制和条件反射活动发展与消退的规律性；论述了基本的神经生理过程——兴奋和抑制现象的扩散和集中及其相互诱导的规律，提出了神经系统类型的学说和两种信号系统的概念。他的条件反射理论是后来行为主义发展的奠基石，华生借此构成行为主义纲领。

15. 精神分析学的鼻祖——弗洛伊德

弗洛伊德，奥地利著名心理学家，精神分析论创始人，20世纪精神疾病治疗的伟大人物。以潜意识为基础的人格学说是弗洛伊德学说的核心，认为人格是由本我、自我、超我三部分所构成。弗洛伊德对精神分析的兴趣是在1884年与J. 布洛伊尔合作期间产生的，他们合作治疗一名叫安娜·欧的21岁癔症患者。他先从布洛伊尔那里学了宣泄疗法，后又师从J. 沙可学习催眠术，继而他提出了自由联想疗法，1897年创立了自我分析法。他一生中对心理学的最重大贡献是对人类无意识过程的揭示，提出了人格结构理论，人类的性本能理论以及心理防御机制理论。他的主要著作有：《歇斯底里研究》、《梦的解释》、《性学三论》等。

16. 超越自卑的一生——阿尔弗雷德·阿德勒

阿尔弗雷德·阿德勒（1870~1937），奥地利精神病学家。个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父；精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系，由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要意义。阿德勒认为每个人在幼儿时期，就渐渐形成一种生活模式，根据此生活模式而形成生活的主观目标，但每个人的生活模式不同，因此每一个人的主观目标不完全相同，研究心理过程应以每个人的特殊心理经验为对象，故阿德勒的心理学被称为“个体心理学”。阿德勒的学说以“自卑感”与“创造性自我”为中心，并强调“社会意识”。主要概念是创造



性自我、生活风格、假想的目的论、追求优越、自卑感、补偿和社会兴趣。

17. 虎父无犬女——安娜·弗洛伊德

安娜·弗洛伊德（1895～1982），西格蒙德·弗洛伊德最小的女儿，著名的儿童精神分析学家。先后获得美国杜克大学、奥地利维也纳大学、英国剑桥大学授予的名誉博士学位。担任过《儿童精神分析研究》的主编和国际精神分析协会名誉会长。她进一步继承和发展了其父后期的自我心理学思想，对自我心理学的建立作出了重要的贡献。她系统总结和扩展了其父对自我防御机制的研究。她是用精神分析方法研究儿童发展的创始人之一，并较早应用游戏疗法，对儿童期和青春期的心理治疗技术的改进起过积极作用。著有《儿童的心理分析治疗》、《儿童期的常态和病态》等书。

18. “走钢索的人”——爱利克·埃里克森

爱利克·埃里克森（1902～1994），美籍德国儿童精神分析医生，当代精神分析自我心理学的最知名人物。著名的发展心理学家和精神分析学家。他提出人格的社会心理发展理论，把心理的发展划分为八个阶段，指出每一阶段的特殊社会心理任务；并认为每一阶段都有一个特殊矛盾，矛盾的顺利解决是人格健康发展的前提。他的著作有《儿童期与社会》、《同一性：青少年与危机》、《青年路德：一个精神分析和历史的研究》、《领悟与责任》、《同一性与生命周期》等。

19. 自我的挣扎——卡伦·霍妮

卡伦·霍妮（1885～1952），20世纪最重要的精神分析思想家之一。她的理论早期深受弗洛伊德精神分析的影响，后期她在固守传统理论框架的同时，开始尝试修正弗洛伊德关于女性心理学的观点。她强调一个人的心理冲突和心理问题是由环境影响的，但她还是非常强调早期经验对一个人的影响，有很多地方她还是没有完全抛弃弗洛伊德的理论。后来的人格理论家把霍妮的理论归到社会——文化理论派别。《神经症与人的成长》是一本非常惊心动魄的精神分析书籍，是霍妮的巅峰之著。

20. 爱情大师——埃里希·弗洛姆

埃里希·弗洛姆（1900～1980），国际知名的美籍德国犹太人本主义哲学家和新弗洛伊德主义的最重要的理论家。毕生旨在修改弗洛伊德的精神分析学说，以契合两次世界大战后的西方人精神处境。埃里

希·弗洛姆因此被尊为“精神分析社会学”的奠基人之一。弗洛姆思想的特色便是企图调和弗洛伊德的精神分析学跟马克思的人本主义学说，其思想可以说是新弗洛伊德主义与新马克思主义的交汇。弗洛姆认为，弗洛伊德精神分析学的片面性在于把人性片面地归结为饿、渴、性等生物需求，而实际上人性中还包含着属于社会过程的产物的需求。社会过程创造了人，也创造了人的需求。这里的社会需求是指人的逃避孤独，寻求与他人建立关联的需求。主要著作有《逃避自由》、《寻找自我》、《西格蒙德·弗洛伊德的使命》、《马克思关于人的概念》、《对人的破坏性之研究》等。

21. 现代灵魂的拯救者——卡尔·古斯塔夫·荣格

荣格（1875～1961），瑞士心理学家和精神分析医师，分析心理学的创立者，是当代最有影响的心理学家之一。其影响不仅仅在于心理学界。他通过其他分析心理学的理论和实践，影响了当代的哲学和整个人文学科，影响到了当代的科学思想和研究。弗洛伊德曾期望把整个精神分析的未来交付于他，但荣格仍然忠实于自己思想的独立，发展了自己的分析心理体系和方法，不管是“集体无意识”理论还是“积极想象”的技术，都是对于心理学乃至人类思想的贡献。荣格和弗洛伊德的观点分歧首先是对里比多概念的解释。荣格认为里比多是一种广泛的生命能量，在生命的不同阶段有不同的表现形式。第二点分歧在于荣格反对弗洛伊德关于人格为童年早期经验所决定的看法。荣格更强调精神的先定倾向，反对弗洛伊德的自然主义立场，认为人的精神有崇高的抱负，不限于弗洛伊德在人的本性中所发现的那些黑暗势力。荣格的人格理论包括三个层次：意识或自我；个人无意识；集体无意识。他提出内倾和外倾的心理类型，原型和作为人格核心的本性等都已成为心理学中的重要概念。

22. 行为主义的旗手——华生

约翰·华生（1878～1958），美国心理学家，行为主义心理学的创始人，广告大师。1903年以题为《物的教育》的论文获芝加哥大学心理学博士学位，1908年受聘为霍普金斯大学正式教授。1913年发表《行为主义者心目中的心理学》，标志着行为主义正式诞生。1914年《行为：比较心理学导论》出版。1915年当选为美国心理学会主席。1919年出版《行为主义心理学》。他认为心理学研究的对象不是意识而是行为，心理学的研究方法必须抛弃“内省法”，而代之以自然科学常用的实验法和观察法。华生在使心理学客观化方面发挥了巨大的作用。





23. 意动心理学派创始人——布伦塔诺

布伦塔诺（1838～1917），德国哲学家、心理学家、意动心理学派的创始人。布伦塔诺的思想深受经院哲学的影响，认为灵魂就是心理现象，研究灵魂也就是研究心理现象。他认为心理学的对象不是感觉、判断等的内容，而是感觉、判断等的活动。他称这种活动为心理的活动或意动。布伦塔诺认为心理学的研究方法是内省，即自我观察。内省是把经验回忆起来加以观察。他认为这种观察不需要实验室，虽然他不反对在实验条件下进行内省。另外，他还主张利用对别人的言语、动作和其他表现进行观察，并对动物、儿童、变态的人以及不同阶段的文化进行研究。他在心理学方面的著作是《亚里士多德的心理学》、《从经验的观点看心理学》、《论心理现象的分类》。

24. 社会学习理论的巨匠——班杜拉

阿尔伯特·班杜拉，美国当代著名心理学家，现任斯坦福大学心理学系约丹讲座教授。他是新行为主义的主要代表人物之一，社会学习理论的创始人。他所提出的社会学习理论是在与传统行为主义的继承与批判的历史关系中逐步形成的，并在认知心理学和人本主义心理学几乎平分心理学天下的当代独树一帜，影响波及实验心理学、社会心理学、临床心理治疗以及教育、管理、大众传播等社会生活领域。他认为来源于直接经验的一切学习现象实际上都可以依赖观察学习而发生，其中替代性强化是影响学习的一个重要因素。有人称他为社会学习理论的奠基者、社会学习理论的集大成者或社会学习理论的巨匠。

25. 进化联想主义心理学创始人——斯宾塞

斯宾塞（1820～1903），英国哲学家、教育学家、社会学家、心理学家和早期进化论者。他生于德尔比，父早亡，只读过三年小学。自幼对动植物有兴趣，通过自学对数学和机械学有相当素养，先做过工程师、经济学杂志编辑，后来专心著述。早在1850年，他就开始论及进化的问题，并引起人们的注意。斯宾塞的名著《心理学原理》（1855）是他的《综合哲学》（十卷）全书中的一部分。该书与贝恩的《感觉与理智》同年出版，其第二版（1870～1872）的影响更大。作为进化联想主义心理学的创始人，斯宾塞是将进化观引入心理学的第一位学者，用生物进化的观点解释心理现象的本质，将研究重心从机器构造的有机体转移到有机体同环境适应的关系。

26. 美国发展主义心理学鼻祖——霍尔

霍尔（1844~1924），美国发展心理学的开山祖；创办第一份美国心理学刊物《美国心理学杂志》及第一个美国心理学家的科学组织（美国心理学会，APA），对于精神分析传播至美国功不可没。对于美国心理学的贡献，主要在实际工作和应用方面。霍尔出生于马萨诸塞，1874年因读了冯特的《生理心理学》，他的兴趣由哲学转向新心理学。他认为新心理学比哲学能给人更实际的知识。1876年他在哈佛大学教英文，研究哲学，并跟詹姆斯学习心理学。1878年他以《关于空间肌肉知觉》的论文获美国心理学第一个博士学位。后到莱比锡大学专攻心理学，成为冯特的第一个美国学生。

27. 世界上第一个心理学教授——卡特尔

卡特尔（1860~1944），美国早期机能主义心理学家。卡特尔突出了个别差异研究的主题和心理测验的方法，从应用心理学的层面推动了美国机能主义的发展，培养了一批美国著名心理学家，为哥伦比亚机能心理学奠定了基础。1880年卡特尔在拉斐特学院毕业后去德国留学两年，后自荐为冯特的第一个助手。1888年任宾夕法尼亚大学心理系任教，这是全世界第一个心理学教授职位。1895年成为美国心理学会主席。1900年被选为美国科学院的第一位心理学家。1921年，他建立心理学社，对心理学在工商业和教育等领域的应用产生深远的影响，同时也加强了美国心理学的机能主义运动。1929年他被选为第9届国际心理学会主席。卡特尔一生没有撰写过专著，他所有较重要的心理学研究、讲演和正式论文均被收编在《詹姆斯·麦基恩·卡特尔——科学家》一书中。

28. “百科全书式心理学家”——约翰·杜威

杜威（1859~1952），美国著名的哲学家、教育学家和心理学家，是20世纪对东西方文化影响最大的人物。杜威生于美国佛蒙特州的伯林顿，1884年以论文《康德的心理学》获取哲学博士学位。1900年被选为美国心理学会主席。杜威曾经到英国、前苏联、日本、中国等许多国家讲学，1919~1920年期间他曾任北京大学哲学教授和北京高师教育学院教授。杜威的实用主义教育思想对现代中国教育的改革留下深远的影响。杜威有关心理学的主要著作有：《心理学》（这是美国人自己编撰的第一部心理学教科书）、《怎样思考》、《教育上的兴趣与努力》、《人性与行为》、《经验与本性》、《人的问题》、《认知与所知》等。

29. 芝加哥学派的创建者——安吉尔

安吉尔（1869~1949），美国心理学家、教育家。美国机能主义心理