



WHAT IS PSYCHOLOGY
心理学是什么

崔丽娟 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

WHAT IS PSYCHOLOGY
心理学是什么

崔丽娟 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理学是什么/崔丽娟著. —北京:北京大学出版社, 2015. 9

(人文社会科学是什么)

ISBN 978 - 7 - 301 - 25902 - 3

I. ①心… II. ①崔… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 121261 号

- 书 名 心理学是什么
著作责任者 崔丽娟 著
策划编辑 杨书澜
责任编辑 魏冬峰
标准书号 ISBN 978 - 7 - 301 - 25902 - 3
出版发行 北京大学出版社
地 址 北京市海淀区成府路 205 号 100871
网 址 <http://www.pup.cn>
电子信箱 weidf02@sina.com
新浪微博 @北京大学出版社
电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750673
印刷者 北京中科印刷有限公司
经 销 者 新华书店
890 毫米 × 1240 毫米 A5 12.375 印张 258 千字
2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
定 价 48.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题,请与出版部联系,电话:010-62756370

阅 读 说 明

亲爱的读者朋友：

非常感谢您能够阅读我们为您精心策划的“人文社会科学是什么”丛书。这套丛书是为大、中学生及所有人文社会科学爱好者编写的入门读物。

这套丛书对您的意义：

1. 如果您是中学生，通过阅读这套丛书，可以扩大您的知识面，这有助于提高您的写作能力，无论写人、写事，还是写景都可以从多角度、多方面展开，从而加深文章的思想性，避免空洞无物或内容浅薄的华丽辞藻的堆砌（尤其近年来高考中话题作文的出现对考生的分析问题能力及知识面的要求更高）；另一方面，与自然科学知识可提供给人们生存本领相比，人文社会科学知识显得更为重要，它帮助您确立正确的人生观、价值观，教给您做人的道理。

2. 如果您是中学生，通过阅读这套丛书，可以使您对人文社会科学有大致地了解，在高考填报志愿时，可凭借自己的兴趣去选择。因为兴趣是最好的老师，有兴趣才能保证您在这个领域取得成功。

3. 如果您是大学生，通过阅读这套丛书，可以帮助您更好地进入自己的专业领域。因为毫无疑问这是一套深入浅出的教学参考书。

4. 如果您是大学生,通过阅读这套丛书,可以加深自己对人生、对社会的认识,对一些经济、社会、政治、宗教等现象做出合理的解释;可以提升自己的人格,开阔自己的视野,培养自己的人文素质。上了大学未必就能保证就业,就业未必就是成功。完善的人格,较高的人文素质是保证您就业以至成功的必要条件。

5. 如果您是人文社会科学爱好者,通过阅读这套丛书,可以让您轻松步入人文社会科学的殿堂,领略人文社会科学的无限风光。当有人问您什么书可以使阅读成为享受?我们相信,您会回答:“人文社会科学是什么”丛书。

您如何阅读这套丛书:

1. 翻开书您会看到每章有些语词是黑体字,那是您必须弄清楚的重要概念。对这些关键词或概念的把握是您完整领会一章内容的必要的前提。书中的黑体字所表示的概念一般都有定义。理解了这些定义的内涵和外延,您就理解了这个概念。

2. 书后还附有作者推荐的书目。如您想继续深入学习,可阅读书目中所列的图书。

我们相信,这套书会助您成为人格健康、心态开放、温文尔雅、博学多识的人。

序 一

让人文情怀和科学精神滋润心田

北京大学校长



一直以来,社会都比较关注知识的实用性,“知识就是力量”“科学技术是第一生产力”,对于一个物质匮乏、知识贫乏的时代来说,这无疑是非常必要的。过去的几十年,中国经济和社会都发生了深刻变化,常常给人恍如隔世的感觉。互联网+、跨界、融合、大数据,层出不穷、正以难以想象的速度颠覆传统……。中国正与世界一起,经历着更猛烈的变化过程,我们的社会已经进入到以创新驱动发展的阶段。

中国是唯一一个由古文明发展至今的大国,是人类发展史上的奇迹。在近代史中,我们的国家曾经历了百年的苦难和屈辱,中国人民从未放弃探索伟大民族复兴之路。北京大学作为中国最古老的学府,一百多年来,一直上下求索科学技术、人文学科和社会科学的发展道路。我们深知,进步决不是忽视既有文明的积累,更不可能用一种文明替代另一种文明,发展必须充分吸收人类积累的知

识、承载人类多样化的文明。我们不仅应当学习和借鉴西方的科学和人文情怀,还要传承和弘扬中国辉煌的文明和智慧,这些正是中国大学的历史使命,更是每个龙的传人永远的精神基因。

通俗读物不同于专著,既要通俗易懂,还要概念清晰、更要喜闻乐见,让非专业人士能够读、愿意读。移动互联时代,人们的阅读习惯正在改变,越来越多的人喜欢碎片化地去寻找和猎取知识。我们真诚地希望,这套“人文社会科学是什么”丛书能帮助读者重拾系统阅读的乐趣,让理解人文学科和社会科学基本内容的欣喜丰盈滋润心田;我们更期待,这套书能成为一颗让人胸怀博大的文明种子,在读者的心田生根、发芽、开花、结果。无论他们从事什么职业,都能满怀人文情怀和科学精神,都能展现出中华文明和人类智慧。

历史早已证明,最伟大的创造从来都是科学与艺术的完美结合。我们只有把科学技术、人文修养、家国责任连在一起,才能真正懂人之为人、真正懂得中国、真正懂得世界,才能真正守正创新、引领未来。

序 二

重视人文学科 高扬人文价值

北京大学校长



人类已经进入了 21 世纪。

在新的世纪里,我们中华民族的现代化事业既面临着极大的机遇,也同样面临着极大的挑战。如何抓住机遇,迎接挑战,把中国的事情办好,是我们当前的首要任务。要顺利完成这一任务的关键就是如何设法使我们每一个人都获得全面的发展。这就是说,我们不但要学习先进的自然科学知识,而且也得学习、掌握人文科学知识。

江泽民主席说,创新是一个民族的灵魂。而创新人才的培养需要良好的人文氛围,正如有些学者提出的那样,因为人文和艺术的教育能够培养人的感悟能力和形象思维,这对创新人才的培养至关重要。从这个意义上说,人文科学的知识对于我们来说要显得更为重要。我们迄今所能掌握的知识都是人的知识。正因为有了人,所以才使知识的形成有了可能。那些看似与人或人文学科毫无关系的学科,其实都与人休戚相关。比如我们一谈到数学,往往首先想

到的是点、线、面及其相互间的数量关系和表达这些关系的公理、定理等。这样的看法不能说是错误的,但却是不准确的。因为它恰恰忘记了数学知识是人类的知识,没有人类的富于创造性的理性活动,我们是不可能形成包括数学知识在内的知识系统的,所以爱因斯坦才说:“比如整数系,显然是人类头脑的一种发明,一种自己创造自己的工具,它使某些感觉经验的整理简单化了。”数学如此,逻辑学知识也这样。谈到逻辑,我们首先想到的是那些枯燥乏味的推导原理或公式。其实逻辑知识的唯一目的在于说明人类的推理能力的原理和作用,以及人类所具有的观念的性质。总之,一切知识都是人的产物,离开了人,知识的形成和发展都将得不到说明。

因此我们要真正地掌握、了解并且能够准确地运用科学知识,就必须首先要知道人或关于人的科学。人文科学就是关于人的科学,她告诉我们,人是什么,人具有什么样的本质。

现在越来越得到重视的管理科学在本质上也是“以人为本”的学科。被管理者是由人组成的群体,管理者也是由人组成的群体。管理者如果不具备人文科学的知识,就绝对不可能成为优秀的管理者。

但恰恰如此重要的人文科学的教育在过去没有得到重视。我们单方面地强调技术教育或职业教育,而在很大的程度上忽视了人文素质的教育。这样的教育使学生能够掌握某一门学科的知识,充其量能够脚踏实地地完成某一项工作,但他们却不可能知道人究竟为何物,社会具有什么样的性质。他们既缺乏高远的理想,也没有宽阔的胸怀,既无智者的机智,也乏仁人的儒雅。当然人生的意义或价值也必然在他们的视域之外。这样的人就是我们常说的“问题青年”。

当然我们不是说科学技术教育或职业教育不重要。而是说,在学习和掌握具有实用性的自然科学知识的时候,我们更不应忘记对

于人类来说重要得多的学科,即使我们掌握生活的智慧和艺术的科学。自然科学强调的是“是什么”的客观陈述,而人文学科则注重“应当是什么”的价值内涵。这些学科包括哲学、历史学、文学、美学、伦理学、逻辑学、宗教学、人类学、社会学、政治学、心理学、教育学、法律学、经济学等。只有这样的学科才能使我们真正地懂得什么是真正的自由、什么是生活的智慧。也只有这样的学科才能引导我们思考人生的目的、意义、价值,从而设立一种理想的人格、目标,并愿意为之奋斗终身。人文学科的教育目标是发展人性、完善人格,提供正确的价值观或意义理论,为社会确立正确的人文价值观的导向。

国外很多著名的理工科大学早已重视对学生进行人文科学的教育。他们的理念是,不学习人文学科就不懂得什么是真正意义的人,就不会成为一个有价值、有理想的人。国内不少大学也正在开始这么做,比如北京大学的理科的学生就必须选修一定量的文科课程,并在校内开展多种讲座,使文科的学生增加现代科学技术知识,也使理科的学生有较好的人文底蕴。

我们中国历来就是人文大国,有着悠久的人文教育传统。古人云:“文明以止,人文也。观乎天文,以察时变,观乎人文,以化成天下。”这一传统绵延了几千年,从未中断。现在我们更应该重视人文学科的教育,高扬人文价值。北京大学出版社为了普及、推广人文科学知识,提升人文价值,塑造文明、开放、民主、科学、进步的民族精神,推出了“人文社会科学是什么”丛书,为大中学生提供了一套高质量的人文素质教育教材,是一件大好事。

2001年8月

人文素质在哪里？

——推介“人文社会科学是什么”丛书

乐黛云

人文素质是一种内在的东西，正如孟子所说：“仁义礼智根於心，其生色也晬然，见於面，盎於背，施於四体，四体不言而喻。”（《尽心上》）人文素质是人对生活的看法，人内心的道德修养，以及由此而生的为人处世之道。它表现在人们的言谈举止之间，它于不知不觉之时流露于你的眼神、表情和姿态，甚至从背后看去也能充沛显现。

要培养和提高自己的人文素质，首先要知道在历史的长河中人类创造了哪些不可磨灭的最美好的东西；其次要以他人为参照，了解人们在这浩瀚的知识、艺术海洋中是如何吸取营养，丰富自己的；第三是要勤于思考，敏于选择，身体力行，将自己认为真正有价值的因素融入自己的生活。要做到这三点并不是一件容易的事，往往会茫无头绪，不知从何做起。这时，人们多么希望能看到一条可以沿着向前走的小径，一颗在前面闪烁引路的星星，或者是过去的跋涉者留下的若隐若现的脚印！

是的，在你面前的，就是这条小径，这颗星星，这些脚印！这就是：《哲学是什么》《美学是什么》《文学是什么》《历史学是什么》《心理学是什么》《逻辑学是什么》《人类学是什么》《伦理学是什

么》《宗教学是什么》《社会学是什么》《教育学是什么》《法学是什么》《政治学是什么》《经济学是什么》，等等，每册 15 万字左右的“人文社会科学是什么”丛书。这套丛书向你展示了古今中外人类文明所创造的最有价值的精粹，它有条不紊地为你分析了各门学科的来龙去脉、研究方法、近况和远景；它记载了前人走过的弯路和陷阱，让你能更快地到达目的地；它像亲人，像朋友，亲切地、平和地与你娓娓而谈，让你于不知不觉中，提高了自己的人生境界！

要达到以上目的，丛书的作者不仅要有渊博的学问，还要有丰富的治学经验和远见卓识，更重要的是要有一种走出精英治学的小圈子，为年青的后来者贡献时间和精力和胸怀。当年，在邀请作者时，策划者实在是十分困难而又费尽心思！经过几番艰苦努力，丛书的作者终于确定下来，他们都是年富力强，至少有 20 年学术积累，一直活跃在教学科研第一线的，有主见、有创意、有成就的学术骨干。

《历史学是什么》的作者葛剑雄教授则是学识渊博、声名卓著、足迹遍及亚非欧美的复旦大学历史学家。其他作者的情形大概也都类此，他们繁忙的日程不言自明，然而，他们都抽出时间，为这套旨在提高年轻人人文素质的丛书进行了精心的写作。

《哲学是什么》的作者胡军教授，早在上世纪 90 年代初期就已获北京大学哲学博士学位，在中、西哲学方面都深有造诣。目前，他不仅要带博士研究生、要上课，而且还是统管北京大学哲学系全系科研与教学的系副主任。

《美学是什么》的作者周宪教授，属于改革开放后北京大学最

早的一批美学硕士,后又在南京大学读了博士学位,现任南京大学中文系系主任。

从已成的书来看,作者对于书的写法都是力求创新,精心构思,各有特色的。例如胡军教授的书,特别致力于将哲学从狭小的精英圈子里解放出来,让人们懂得:哲学就是指导人们生活的艺术和智慧,是对于人生道路的系统的反思,是美好的、有意义的生活的向导,是我们正不断地行进于其上的生活道路,是爱智慧以及对智慧的不懈追求,是力求提升人生境界的境界之学。全书围绕“哲学为何物”这一问题,层层展开,对“哲学的问题”“哲学的方法”“哲学的价值”等难以通俗论述的问题做了清晰的分梳。

葛剑雄教授的书则更多地立足于对现实问题的批判和探讨,他一开始就区分了“历史研究”和“历史运用”两个层面,提出对“历史研究”来说,必须摆脱政治神话的干扰,抵抗意识形态的侵蚀,进行学科的科学化建设。同时,对“影射史学”“古为今用”“以史为鉴”“春秋笔法”,以及清宫戏泛滥、家谱研究盛行等问题做了深入的辨析,这些辨析都是发前人所未发,不仅传播了知识而且对史学理论也有独到的发展和厘清。

周宪教授的《美学是什么》更是呈现出极为新颖独到的构思。该书在每一部分正文之前都选录了几则古今中外美学家的有关警言,正文中标以形象鲜明生动的小标题,并穿插多处小资料和图表,“关键词”和“进一步阅读书目”则会将读者带入更深邃的美学空间。该书以“散点结构”的方式尽量平易近人地展开作者与读者之间的平等对话;中、西古典美学与现代美学之间的平等对话;作者与

中、西古典美学和现代美学之间的平等对话，因而展开了一道又一道多元而开阔的美学风景。

这里不能对丛书的每一本都进行介绍和分析，但可以确信地说，读完这套丛书，你一定会清晰地感觉到你的人文素质被提高到了一个新的境界，这正是你曾苦苦求索的境界，恰如王国维所说：“众里寻他千百度，回头蓦见，那人正在灯火阑珊处。”于是，你会感到一种内在的人文素质的升华，感到孟子所说的那种“见於面，盎於背，施於四体”的现象，你的事业和生活也将随之进入一个崭新的前所未有的新阶段。

前 言

心理学是一门很古老的学问,古希腊哲人亚里士多德的《论灵魂》《论感觉》《论记忆》等著述,就是朴素的心理学;我国古代兵圣孙武的《孙子兵法》,已经能很好地运用心理学了。莎士比亚写剧本、演戏很会调动观众,说明他掌握观众心理学;高明的政治家、军事家、文学家、教育家,甚至是巫师,几乎都懂心理学,古人用具体行为,证明了他们不愧为心理学大师。

心理学又是很年轻的一门学问。1879年德国人冯特创立第一座心理实验室,出版著作,建立学说,教授学生,心理学才正式登堂入室,被承认为一门独立的科学。到了现代社会,心理学到了无孔不入的地步,不仅教育有心理学,管理有心理学,消费有心理学,恋爱有心理学,连犯罪、自杀,都牵扯到心理学。心理学成了描述一切社会现象的万金油。

什么是心理学呢?词典上、教科书上已经有了许多答案,可这些答案大部分只会让读者望而却步。差不多一切科学概念都有一个通病:追求准确、系统,追求把握事物的本质,乃至无愧于“科学”的称号。于是,摆出一副高深的学术面孔,脱离大部分人的需要和接受程度。心理学这门似乎人人明白的学科也不例外,即使是一些心理学的入门书,一般人读起来也并不轻松。

其实,“心理学”应该是一个通俗的词汇,它从现实生活的经验出发,抽象出一定的理论,又回到大部分人身边。一切科学的出发点,都是从解释人们身边的生活现象开始的,其最终目标,也应该指向人,应用到我们的现实生活——心理学更应该如此。最近几年,在普及心理学知识方面,人们也确实做了不少工作。看看图书馆、书店的书架上摆着的有关个性分析、兴趣鉴定、智力测验以及人生指导之类的书籍,你就能明白心理学是无时不在我们身边的。只不过这些书大多意在帮助人们认识自己,而不是认识心理学本身。

在我看来,心理学是解释因与果的钥匙,是联系人与动物的基因链条,是接通自我与社会的桥梁,总之,心理学是关于人的学问,是关于生活和社会的科学与技巧。本书试图从人人熟悉的生活现象入手,用通俗的语言引出相关的心理学原理,让读者看得见摸得着,并将心理学原理与自己的内心经验互相印证,把握心理学的精髓。这是本书追求的第一个特点。

现代心理学发端于19世纪末,算起来只有一百多年的历史,相对于古老的文学、历史学、哲学来说,其历史虽然不是很长,但是,在短短的时间里,心理学领域可谓异彩纷呈,大家迭出,在相当大的程度,影响了文学、艺术、哲学,甚至人类历史的面貌。本书试图以简洁的粗线条,向大家介绍心理学的基本知识、基本流派,以及现代心理学发展的基本脉络,使读者建立起对心理学的基本知识体系。这是本书追求的第二个目标。正因为如此,足以让我们在内容的取舍上犯难了:是不是还有什么最能让读者感兴趣的内容我们没有囊括其中?不过既然是书,自有体系,人就是一个宇宙,有关人的发现不

是用一个体系能够描述的,我们只希望这是读者所见的独特的体系。心理学还年轻,但并不气盛,我们还有一大片未知的领域等待开拓。一个还没有充分发展的学科,是不能说它是什么的。所以本书的目的只有一个,那就是告诉你我们知道些什么。如果我们的介绍能引起读者对心理学的浓厚兴趣,使你产生要进一步了解它、研究它的愿望,我们已经很感欣慰了。

心理学到底是什么?读了这本书,也许读者心中早已有了自己的答案,而且这个答案可能比我们讲述的还要宽广、宏大;也许有的人会更糊涂了,因为在未涉心理学之前,大多数人都会想:学了心理学是不是可以看穿他人的心思。抱着这种想法的人总归是要失望的。我们也深感罪过,为什么一旦揭去神秘的面纱之后便魅力不再呢?难道心理学真应该是我们描述的这个样子?为什么心理学就不能是大家想象的那个样子呢?除了一些由历史和文化等因素带来的误解之外,我们只能说理想与现实之间总是有差异的。我们的理想与读者可能没什么差别,但是当科学站在我们身边时,我们只能说读者想知道的东西太多而目前心理学所确知的又太少了。看完本书之后,或许你会想,心理学就是这个样子?如果你想借此看透心理学,我们只能对你说抱歉了,因为你只是通过我们所开的一小扇窗户看到房间的一个角落,而房间里到底藏着什么宝物,这是需要大家共同去努力才可能完全摸清楚的。

2002年,本书出版第一版,共有12章,我为该书第一版撰写了六章,马丽雳撰写了四章,杨志勇撰写了两章,最后由我修改并定稿。2005年,应杨书澜女士要求,我对该书进行修订。在第二版