

Psychology Translation Series
2
心理 学 译 丛
• 2 •
Psychol

Psychology & You

心理学与你

(第二版)

[英] 朱莉娅·贝里曼 戴维·哈格里夫

凯文·霍维尔, 伊莉莎白·奥克利福特 著

武跃国 武国城 译 钱铭怡 审校



Series

北京大学出版社

Peking University Press

心理学译丛 · 2 ·

心理学与你

(第 二 版)

[英]朱莉娅·贝里曼

戴维·哈格里夫

凯文·霍维尔

伊莉莎白·奥克利福特

武跃国 武国城 译 钱铭怡 审校



C0539461

著作权合同登记 图字:01-1999-0343

图书在版编目(CIP)数据

心理学与你/[英]朱莉娅·贝里曼等著-北京:北京大学出版社,2000.3.

(心理学译丛;2)书名原文:Psychology & You

ISBN7-301-04237-X

I. 心… II. ①朱… ②武… ③武… III. 心理学—普及读物

IV. B845

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第25348号

Psychology & You, 2nd edition

by Julia C. Berryman David J. Hargreaves Kevin Howells

Elizabeth M. Ockleford

Published by The British Psychological Society, 1997.

本书根据英国心理学会出版的 Psychology & You 第二版(1997)译出,全球中文版由英国心理学会授权予中国北京大学出版社出版。

书 名: 心理学与你

责 任 者: [英]朱丽娅·贝里曼等著 武跃国 武国城译

责 任 编 辑: 韩淑芳(特约) 张文定

标 准 书 号: ISBN7-301-04237-X/B·0181

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn/cbs.htm>

电 话: 出版部 62752015 发行部 62754140 编辑部 62752032

印 刷 者: 北京大学印刷厂

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

850毫米×1168毫米 32开本 9.875印张 245千字

2000年3月第一版 2000年10月第二次印刷

定 价: 18.00元

内 容 简 介

本书是一部十分畅销的心理学科普读物。第一版 1987 年问世,曾先后多次重印。本书是根据 1997 年版译出。

本书的最大特点是趣味性与学术性兼而有之。作者采用日常生活中的大量生动实例,深入浅出地介绍了心理学的基本概念、基本理论和研究方法,以及该领域的最新研究进展。

全书共分十二章,内容涉及体态语言、个性、情绪、知觉与记忆、学习与思维、社会心理、发展心理、动物心理、心理问题、心理测量和心理学研究方法等。每章之后都列出参考文献、推荐读物和非常有趣的练习。

本书通俗易懂,引人入胜,可作为心理学爱好者自学心理学的入门教材,也可供心理学工作者参考。

心理学译丛

(第一辑)

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. 组织与心理契约 | 波特·马金等著 |
| 2. 心理学与你 | 朱莉娅·贝里曼等著 |
| 3. 发展心理学与你 | 朱莉娅·贝里曼等著 |
| 4. 了解心理测试过程 | 查尔斯·杰克逊著 |
| 5. 教师心理学 | 戴维·冯塔纳著 |

目 录

引言 开始了解你	(1)
什么是心理学?	(2)
心理学与一般常识	(5)
心理学家的研究方法	(7)
 第一章 体态语言	(15)
体态语言是自然形成的吗?	(16)
面部	(17)
眼睛	(22)
头发	(28)
手势和姿势	(29)
气味作为体态语言的一部分	(31)
触碰	(35)
说谎	(37)
运用体态语言知识帮助人	(39)
 第二章 你的个性	(49)
你的个性	(49)
人人都有个性	(50)
它取决于你的看法	(50)
特质方法	(51)
艾森克的理论:三个关键性维度	(52)

从描述到说明	(53)
卡特尔的十六种因素	(56)
五大因素	(56)
“我就是我呢,还是我是情境?”:一致性问题	(57)
人与情境:相互作用	(60)
预测的危险性:理论的应用	(61)
认知观点:取决于你如何看待它	(62)
个人构念理论	(63)
归因:回答“为什么?”	(65)
 第三章 你的性别:是男性还是女性	 (74)
性还是性别?	(76)
生物学的影响	(78)
激素与行为	(80)
性与性别的同一性	(81)
同性恋	(86)
从出生到成熟	(88)
是软弱的性别吗?	(91)
性别差异还是性别歧视?	(93)
 第四章 你和别人	 (102)
社会角色	(103)
我们做的和我们想的	(104)
保全面子	(105)
刻板印象	(107)
刻板印象与偏见	(110)
别人如何影响我们?	(112)
从众	(115)

依从与服从.....	(117)
权威的力量.....	(118)
大众传媒的影响	(120)
社会影响的力量.....	(122)
第五章 你的情绪	(130)
爱与依恋.....	(132)
婴儿爱的本质.....	(134)
成人的爱.....	(136)
成人爱的本质.....	(138)
愤怒与攻击.....	(142)
激烈的和冷静的攻击.....	(143)
愤怒的本质.....	(145)
激怒?	(146)
愤怒的特征.....	(147)
第六章 成长	(156)
学习的发展.....	(157)
婴儿的世界.....	(159)
“揣度心理活动”:察觉别人的情绪	(162)
语言的发展.....	(164)
从家庭到学校.....	(166)
学龄儿童的逻辑思维.....	(168)
在校合作学习.....	(170)
青春期及其以后.....	(172)
第七章 心理问题	(180)
焦虑及相关问题.....	(181)

恐怖症和焦虑的复杂性质.....	(182)
恐惧和焦虑的根源.....	(183)
恐惧和焦虑的治疗.....	(187)
儿童期性虐待.....	(189)
心理学和精神分裂症.....	(192)
第八章 你对世界的看法:知觉和记忆	(197)
知觉.....	(197)
视觉系统.....	(198)
注意.....	(203)
记忆.....	(206)
记忆的信息加工模式.....	(206)
关于记忆和遗忘的有趣事例.....	(209)
第九章 学习和思维.....	(217)
联结学习.....	(217)
从结果中学习.....	(220)
从期待中学习.....	(222)
向别人学习.....	(225)
思维的性质.....	(226)
思维的个体差异.....	(229)
第十章 测量和你.....	(235)
早期发展.....	(236)
今天的心理测验.....	(237)
测验的应用.....	(238)
测验可能被滥用.....	(239)
心理测验的不同形式.....	(241)

能力和成绩测验.....	(242)
人格、兴趣和态度测验	(243)
智力测量	(245)
信度和效度.....	(248)
创造力测量.....	(249)
第十一章 你和其他动物.....	(257)
语言是人类特有的吗?	(259)
别的动物会思考吗?	(261)
智力.....	(263)
使用工具与文化.....	(264)
感觉灵敏度.....	(265)
觉察与意识.....	(267)
人类比别的动物“好些”吗?	(269)
人类对其他动物的利用.....	(270)
动物对你有用处吗?	(272)
人类:独特的动物	(274)
第十二章 心理学研究方法和你.....	(280)
实验法、相关法和观察法	(282)
调查与测验.....	(285)
心理学中的个体.....	(287)
心理学的定性研究.....	(288)
心理学家在做什么.....	(290)
专业词汇.....	(296)

引言 开始了解你

- 什么是心理学？弗洛伊德是心理学家吗？
- 三种不同的研究方法
- 心理学家的研究方法
- 心理学与一般常识
- 心理学家是不正当的实验者吗？
- 心理学实验
- 所预料的影响着所看到的
- 实验还不够多

“你为什么这样做？”

“你原来怎样想的？”

“你的感觉如何？”

这三个问题概括了心理学家们在寻求对人的了解时想要努力说明的事情。当某个人的行为、思想和感情使我们感到困惑时，这也是我们自己想要回答的问题。如果对一个熟人，我们希望能够预言他在日常情境中的所感、所想、所为。

如果你家里有人早晨迟迟不醒而夜间睁大眼睛不睡，你就会在晚上而不是在早餐桌上与他讨论一些重要话题。你能够预料他不仅早饭吃得很少，而且闷头不语。因为经过许多个早晨，你已经有了能够预言其行为的经验。在某种意义上，我们都是业余心理学

家,因为我们能够仔细观察朋友和伙伴的行为,并且发现他们的行动规律。这种能力并非成年人才有,在家庭里,孩子们和狗也能学会预见彼此的行动。

或许你会觉得这不过是一般常识,但我们希望这本书会告诉你,心理学的范围远远超出用一般常识所能回答的问题。心理学是一门科学,它已经开发出多种多样的方法来帮助我们回答关于人的行为、思想和感觉的问题。在这本书里将用实际例子对这些方法加以说明。

什么是心理学?

心理学对你来说有什么意义呢?如果要求没学过这门学科的人说一下他们心目中的“心理学”或“心理学家”是什么,会得到一大堆不同答案:

“心理学家知道你正在想些什么。”

“他们像弗洛伊德那样分析你。”

“他们测量智商和性格。”

“心理学家处理恐怖症和抑郁症之类的问题。”

“他们使用测谎器。”

“他们做一些不正当的实验。”

最常见的答案是涉及揭露人们的秘密和心理问题,这些回答表明,人们对心理学家和他们的专业常常存有戒心。西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)的名字经常与心理学联系在一起,他的思想肯定对心理学家有影响,可是实际上他做了些什么呢?

弗洛伊德是心理学家吗?

西格蒙德·弗洛伊德经常被称为“心理分析之父”,而不是心

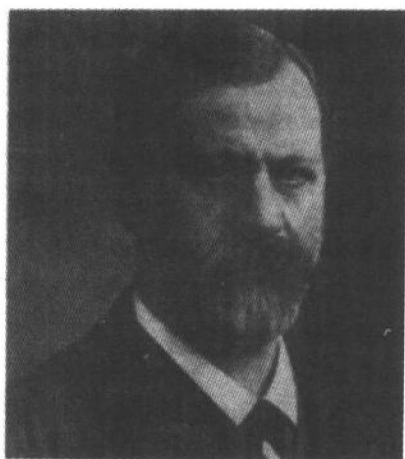


图 1.1 西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)

理学家。弗洛伊德曾是维也纳的一位医生,他对无意识心理过程影响人们行为的作用,特别是对人们的心理问题产生了兴趣。他去探究人的行为、感觉和思想,可是他的想法都来自于他的临床工作。他的观点建立在对引起病人问题的原因的推论上,他是通过观察并且设法帮助那些有问题的人而逐渐形成了他对人性的看法。他不关心普通人即正常人,只关心一小部分不幸的人。

弗洛伊德认为人的大部分思想是无意识的,我们的行为是由寓于无意识区域之中的本能所驱使。他暗示说,这些本能是由我们早期的生活经验形成的。例如一个没有得到充足母乳喂养或母爱的人,可能以后就会表现出神经质行为,渴望着安慰、食物或爱。

弗洛伊德企图找到心理问题的原因,在心理分析治疗中,他使用多种技巧去洞察一个人的无意识心理过程。其中两种技巧是**自由联想**和**梦的分析**。在前一种技巧中,病人躺在长椅上,要随口说出浮现在心头的任何想法和感觉。在梦的分析中,病人将梦到的

事情作为最初刺激,运用自由联想来探索梦的内在意义。弗洛伊德认为这些技能能使他查到病人问题的根源,并且通过将根源公开使其变为病人的自觉意识,使根源诱发出来的情绪得以释放(或宣泄),就会帮助病人解决问题。由于弗洛伊德的临床解释灵活多变,不容易用现代心理学家承认的基本方法去检验,所以,虽然弗洛伊德对人的思想和行为的看法影响着人们对心理学的思考,但是正如我们将要看到的那样,它对心理学来说并不是最重要的内容。

三种不同的研究方法

我们需要弄清**心理学、精神病学**和**心理学**之间的区别,而这并不是一件简单事。**精神病学**是医学的一个分支,名副其实的精神科医生主要从事于**精神疾病**和**心理问题**的治疗。任何一位合格的内科医生都愿意做些专门研究并进一步取得**精神病学的**学历证书,就像选学**妇科**或**外科医学**一样。精神科医生如同内科医生或普通医生,在对**精神疾病**治疗上可以使用药物,当然也可以使用其他方法,例如**行为疗法**——一种心理学家也使用的方法。

心理学家要选修一门**心理学**学位课程,其中要研究人和其他动物行为的各个方面以及行为背后的原因。心理学家、精神科医生和心理分析学家的区别之一,就在于前者关心所有的人,而后两者只关心那些难以妥善应付和身体不适的人。虽然临床心理医生也把病人当作他们工作的中心,但是他们采用的是一些不依靠药物处方的治疗方法。

心理分析学家有自己的专业训练,与心理学家和精神病学家的训练相距甚远。这种训练通常是为了使那些亲自经历过心理分析并希望成为心理分析家的人获得更强的洞察力。心理学家和精神病学家有时为了要成为心理分析家也接受进一步训练,因此公众对这三种专业有时混淆不清就不足为奇了。

在这本书里我们关注的是心理学,它已经发展出自己特有的、

严谨的、与心理分析技巧很不相同的研究方法。的确,在本世纪初当弗洛伊德影响鼎盛的时期,心理学家显然曾对作为主要资料来源的心理过程主观(内省)报告漠不关心。外显行为成为注意焦点,心理学被公认是“行为科学”,看不见摸不着的思想和感受大量地被忽视。依靠内省报告去推测人的行为原因的做法,被认为不仅徒劳无功,而且易入误区。

心理学与一般常识

常听说,心理学家花费数年时间研究和设法寻找答案的只不过是些明显地用一般常识就能解答的问题。作为心理学家,我们认为这种评论是不公正的。为了测试你的常识,我们想要你只用自己的想法来回答下面的问题——请不要查阅书本寻找答案。(你在本书中能找到答案。)

问题 1

做梦用多长时间?在《仲夏夜之梦》里,里桑德尔说真正的爱情是“简单”又“短暂”的,像做梦一样。梦真的是来去一瞬间,就像莎士比亚说的那样吗?你认为做一个梦所用的时间是:

- (a) 一秒钟的几分之一;
- (b) 几秒钟;
- (c) 一两分钟;
- (d) 若干分钟;
- (e) 几个小时。

如实回答下面关于你本身的问题就可额外加分。你隔多长时间做一回梦?

- (f) 难得或者从不做梦;
- (g) 大约每隔几夜一次;

- (h) 大约每夜一次；
- (i) 每夜好几次。

问题 2

约翰那孩子气的好奇心驱使他走进厨房，母亲正在那里为他的九岁生日烤制蛋糕，在厨房桌子上放着完全相同的两瓶牛奶。他看着母亲打开其中一瓶，把里面的牛奶倒进一个大玻璃钵子里。他的两眼溜溜地转，目光从钵子到那只仍然装满牛奶的瓶子，再回到钵子。这时母亲突然记起她在一本心理学书上曾经读到的情况。她说：“告诉我，聪明的孩子，是瓶子里的牛奶多呢，还是钵子里的多？”

约翰可能回答：

- (a) 瓶子里的牛奶多；
- (b) 钵子里的牛奶多；
- (c) 瓶子里和钵子里的牛奶同样多。

问题 3

《圣经》的约翰福音第九章讲述的是耶稣给一个“天生”盲人恢复视力的故事。近代运用外科手术方法给那些天生的盲人在晚年时恢复视力，已不是什么奇迹。在拆除绷带后的头几天里，你认为这样的人：

- (a) 什么都看不见；
- (b) 看到的只是一片模糊；
- (c) 只看到一些模糊不清的影子在晃动；
- (d) 不用触摸就能认出熟悉的东西；
- (e) 只有在触摸并看一看后才能认清东西；
- (f) 看到一切东西全都上下颠倒。

问题 4

一群朋友决定把一些钱作为共同资金在德比赛马会上花掉。在每项比赛前他们都分别写出下赌注的意见。然后集中商讨,做出全组决定。在每项比赛上,最慎重的决定是一点赌金不押,较为冒险的决定是在最有可能获胜的马上押少量的赌金,而非常冒险的决定是在不大可能获胜的马上押大量的赌金。与个人意见的平均情况相比,全组的决定可能:

- (a) 更慎重;
- (b) 更冒险;
- (c) 既不更慎重也不更冒险。

问题 5

有影响的哲学家弗雷德里赫·尼采(Friedrich Nietzsche, 1844—1900)在他生命的最后二十年中精神错乱,周身多病。而伟大的物理学家艾尔伯特·爱因斯坦(Albert Einstein, 1879—1955)却神智清楚,在七十六年的大部分时间里身体很健康。

异常聪明的人一般是否:

- (a) 身体和心理上没有别人那么健康;
- (b) 身体和心理上比别人更健康;
- (c) 身体和心理健康状况与别人相似;
- (d) 心理不如别人健康而身体健康状况相似;
- (e) 身体不如别人健康而心理健康状况相似。

心理学家的研究方法

今天心理学家们关于人的结论都是根据对许多人行为的观察和那些人的自身报告两方面做出来的。它超出了“行为科学”,因为