

# 心理学入门

WEGE IN DIE PSYCHOLOGIE

[德] 格尔德·米策尔 (Gerd Mietzel) 著  
张凤凤 金 建 译 蒋仁祥 审定

日常事例 大众语言 教我们如何运用心理学



风靡欧洲三十余年 23次再版的心理学指南

## ■ 作者简介

格尔德·米策尔 (Gerd Mietzel), 1936 年生于吕贝克, 德国心理学家, 大学主修心理学和教育学。1971 年以来任杜伊斯堡埃森大学教育心理学、发展心理学教授。有多部关于心理学方面的著作, 深入浅出, 深受读者喜爱。

## 图书在版编目(CIP)数据

心理学入门/(德)米策尔著;张凤凤,金建译.

—北京:中央编译出版社,2011.11

ISBN 978-7-5117-1032-1

I. ①心…

II. ①米… ②张… ③金…

III. ①心理学

IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第200652号

Wege in die Psychologie by Gerd Mietzel

Originally Published by Klett-Cotta

2005 J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, Stuttgart

## 心理学入门

---

出版人 和 龔

责任编辑 王丽芳

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电 话 (010) 52612345(总编室) (010) 52612349(编辑室)

(010) 66161011(团购部) (010) 52612332(网络销售)

(010) 66130345(发行部) (010) 66509618(读者服务部)

网 址 [www.cctphome.com](http://www.cctphome.com)

经 销 全国新华书店

印 刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 700千字

印 张 44.5

版 次 2011年11月第1版第1次印刷

定 价 88.00元

---

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换,电话:(010) 66509618

## 目 录

前言 .....	1
1. 心理学的宗旨、观点和应用 .....	3
1.1. 研究人的行为和经历是心理学的任务 .....	4
1.2. 心理学是研究领域 .....	7
1.2.1. 科学研究的目的 .....	9
1.2.2. 科学调查的若干特征 .....	12
1.3. 关于人类行为的观点 .....	20
1.3.1. 科学心理学的开端 .....	20
1.3.2. 近代的理论观点 .....	21
1.4. 应用心理学的若干工作领域 .....	41
1.4.1. 教育心理学 .....	41
1.4.2. 健康心理学 .....	41
1.4.3. 环境心理学 .....	41
1.4.4. 犯罪和司法心理学 .....	42
1.4.5. 临床心理学 .....	43
1.4.6. 劳动心理学、企业和组织心理学 .....	52
1.5. 后续章节展望 .....	57
2. 人类的发展心理学：基础和开端 .....	59
2.1. 发展心理学的目的 .....	60
2.2. 发展心理学的基本问题 .....	62
2.2.1. 发育的连续性或者间歇性 .....	62
2.2.2. 遗传—环境问题 .....	63

2.3. 出生前的发育 .....	68
2.4. 出生 .....	72
2.4.1. 出生的正常过程 .....	72
2.4.2. 分娩并发症 .....	72
2.5. 童年早期 .....	75
2.5.1. 身体运动机能的发育 .....	76
2.5.2. 视力的发育 .....	77
2.5.3. 社会—情感联系的发育 .....	78
2.5.4. 认知功能的发育 .....	83
2.5.5. 语言能力的发育 .....	87
2.5.6. 符号功能 .....	93
2.6. 学龄前儿童 .....	94
2.6.1. 认知发育 .....	94
2.6.2. 社会发展 .....	97
2.7. 入学儿童 .....	103
2.7.1. 认知发育 .....	103
2.7.2. 道德判断力的发育 .....	108
2.7.3. 友情关系的发展 .....	112
3. 青春期和成年后的发育 .....	114
3.1. 青春期 .....	115
3.1.1. 入学儿童和成年人之间的发育阶段 .....	117
3.1.2. 身体上的变化 .....	117
3.1.3. 认知发育 .....	120
3.1.4. 父母的教育方式 .....	125
3.1.5. 重新调整父母与子女的关系 .....	128
3.1.6. 寻找自我身份 .....	131
3.2. 成人期 .....	135
3.2.1. 成年期发展的若干基础 .....	136
3.2.2. 所选择的领域的发展 .....	145
3.2.3. 人到中年 .....	153

3. 2. 4. 身体变化: 成功养生的其他例子 .....	158
3. 3. 人生的终点 .....	164
3. 3. 1. 近期历史上关于死亡的观念的改变 .....	165
3. 3. 2. 对死亡的恐惧 .....	167
3. 3. 3. 面临死亡时的情感反应 .....	169
4. 感觉心理学 .....	173
4. 1. 感觉系统 .....	174
4. 1. 1. 感觉器官的一般功能 .....	175
4. 1. 2. 心理物理学 .....	177
4. 2. 感觉数据的解析 .....	180
4. 2. 1. 感受和感觉之间的区别 .....	180
4. 2. 2. 信号发现理论 .....	185
4. 3. 视觉器官的结构和作用方式 .....	188
4. 3. 1. 电磁波是视觉感觉印象的基础 .....	188
4. 3. 2. 接受物理能量并转化为神经搏动 .....	189
4. 3. 3. 中枢神经系统处理和传递视觉信息 .....	191
4. 4. 解释色觉的理论 .....	194
4. 5. 形状感觉 .....	197
4. 5. 1. 加工视觉信息的等级结构 .....	197
4. 5. 2. 形状感觉中的格式塔原则 .....	201
4. 6. 对运动的感觉 .....	206
4. 7. 用单眼或双眼观看时的距离感觉 .....	209
4. 8. 文化对感觉的影响 .....	216
4. 9. 人的意识 .....	219
4. 9. 1. 意识的特征 .....	219
4. 9. 2. 意识和注意力 .....	221
5. 学习的基本过程 .....	235
5. 1. 学习是行为变化的过程 .....	235
5. 2. 学习的理论 .....	238

5.2.1. 经典的条件反射 .....	239
5.2.2. 工具性条件反射 .....	255
5.2.3. 操作性条件反射 .....	258
5.2.4. 从认知角度看条件反射 .....	273
5.2.5. 爱德华·托尔曼的认知学习理论 .....	278
5.2.6. 从尝试行为和失败行为到认识 .....	281
5.2.7. 在观察中学习 .....	282
6. 记忆心理学 .....	292
6.1. 记忆是信息处理 .....	293
6.1.1. 感觉记录器：感官刺激的入口 .....	295
6.1.2. 短期记忆 .....	297
6.1.3. 长期记忆 .....	309
6.2. 记忆能力的提高 .....	330
6.2.1. 设计练习活动的建议 .....	330
6.2.2. 记忆术 .....	334
7. 问题的解决及其前提 .....	340
7.1. 思维 .....	341
7.1.1. 形象的表象：没有感官刺激的感觉 .....	341
7.1.2. 概念的形成和运用 .....	345
7.1.3. 推断性思维 .....	349
7.2. 问题的解决 .....	362
7.2.1. 解决问题的过程的研究 .....	364
7.2.2. 早期经验妨碍问题的解决 .....	372
7.3. 解决问题的行为是智力的表现 .....	378
7.3.1. 智力的特征 .....	378
7.3.2. 探求智力测试方法：途径和歧途 .....	379
7.3.3. 智力研究之路：从结果到过程 .....	396

8. 动机心理学 .....	399
8.1. 有动机的行为: 特征描述和阐释 .....	400
8.1.1. 有动机的行为的特征 .....	400
8.1.2. 觉察到有目的的行为方式的差别是进行解释的前提 .....	402
8.1.3. 为有动机行为所作的解释和虚假解释: 本能论 .....	404
8.2. 关于具体动机的理论 .....	411
8.2.1. 进食行为及其解释 .....	411
8.2.2. 攻击行为及其解释 .....	426
8.2.3. 促进学习动机的若干条件 .....	446
8.2.4. 感觉经历是取得成绩的结果 .....	452
8.2.5. 意愿心理学 .....	454
9. 情感心理学 .....	459
9.1. 情感的特征和分类 .....	460
9.1.1. 人的情绪的组成 .....	461
9.1.2. 自主神经系统的作用 .....	466
9.1.3. 对未来感情的预知 .....	470
9.2. 解释情感的理论观点 .....	473
9.3. 主观幸福感: 特征和产生 .....	484
9.3.1. 主观幸福感的个人原因和社会原因 .....	486
9.3.2. 富裕和主观幸福感 .....	488
9.3.3. 社会比较和主观幸福感 .....	493
9.3.4. 促进产生幸福感的条件 .....	496
9.4. 通过表情社会地传递情感 .....	497
9.4.1. 表达情感是为了增进理解 .....	498
9.4.2. 情感表达的生物学和经验的的前提 .....	501
9.4.3. 所表达的情感对旁观者的影响 .....	503
9.4.4. 在社会状况下表达情感的规则 .....	504
9.4.5. “伪装”情感的可能性 .....	510
9.5. 通过体态和手势社会地传达情感 .....	514
9.6. 情商 .....	518



10. 社会过程心理学 .....	521
10.1. 社会的感觉 .....	522
10.1.1. 社会公式及其功能 .....	523
10.1.2. 个人感觉过程中的归因 .....	534
10.1.3. 偏见心理学 .....	541
10.2. 从相遇到社会吸引 .....	551
10.2.1. 促进产生第一次社会接触的条件 .....	552
10.2.2. 促进相互吸引的条件 .....	557
10.2.3. 通过爱情建立社会情感联系 .....	562
10.3. 群体对成员的影响: 适应 .....	569
10.3.1. 经典实验 .....	570
10.3.2. 接受社会影响的不同原因 .....	573
10.3.3. 多数人对持不同意见者的反应 .....	577
10.3.4. 持不同意见者改变多数人的信念 .....	578
参考文献 .....	582
译后记 .....	703

## 前言

(7)

《心理学入门》第一版是在二十多年前，即1979年出版的。借出版本版之机，我要向一直喜欢和支持本书的朋友们表示感谢。在德语国家、以及荷兰、波兰和西班牙对本书的积极反响激励我对这个第十二版作全新修订。其中扩充了对发展心理学知识的叙述，使之更加详细：对人从受孕到死亡的整个一生的变化都进行了叙述和解释。

在各章节文字安排方面，像以前的各个版本一样，我主要遵循以下原则：

1. 科学联系，包括较复杂的联系，用大多数读者所熟悉的语言进行描述。常用的专业术语虽然也作介绍和解释，但是总的说来使用的时候慎之又慎。

2. 任何科学研究工作都面临一个要必须解释清楚的问题。要让感兴趣的人了解某些知识，就不能略过最基础的问题，否则就会增加读者理解的难度，甚至无法理解。因此，在下面的文字安排方面始终注意告诉读者，本书介绍的研究成果解决了哪些难题，回答了哪些问题。

3. 科学心理学之所以吸引人，就是因为其研究对象是人。在我们介绍这门科学的知识时，就要始终着眼于这种与人的直接关系。因此，一方面，在本书中将反复介绍作用于单个人、影响其思想、感觉和行为的条件和结果。相应的信息主要放在信息框里，读者在每一个章节中都能看到；另一方面，心理学不是在实验室中研究无名无姓的人的科学，更确切地说，心理学这个专业是力求描述和解释每一位读者在自己身上、在朋友或熟人身上都能够观察得到的过程。通过反复提出的“启动自我体验”，以提醒读者：他正在看到与自己息息相关

的知识。

- (8) 4. 《心理学入门》这本书向读者介绍的是现实的理论，其中列举大量例子反复说明心理学与日常生活的关系以及如何运用心理学的问题。

我要感谢安雅·沙佩（杜伊斯堡）在本书收尾工作中给予的大力支持，她用批判的眼光阅读了一二清样并提出了许多有益于改善本书的意见。我还要衷心感谢乌苏拉·马娅女士，她不厌其烦地为我开启通往巴伐利亚州立图书馆丰富资源的大门。此外她还帮我消除了清样中的大量不足之处。此外，我还要特别感谢我的妻子汉内洛蕾·米策尔以及安妮·拜恩女士和沃尔夫冈·拜恩先生，他们完整、认真和仔细地阅读了我的最终定稿。

最后，我衷心感谢所有给本书以前各个版本提出建议和修改意见的读者，同时也希望本版的读者不吝赐教，以便我在以后出版新版的时候给予注意和改善。

格尔德·米策尔  
2004年冬于杜伊斯堡

## 1 心理学的宗旨、观点和应用

日常生活中在心理学上具有重大意义的问题。人在与环境的斗争中会反复遇到一些无法轻易解决的问题。有些问题应当给予回答，比如，孩子为什么不愿意做作业？有些人为什么觉得解数学题很困难，而有些人则毫无困难？许多人本想记住的东西却很快就忘记了，原因何在？有些人为什么总是很容易跟人发生争吵，而有些人却能待人亲热，跟人产生亲密友好的感情？有些人在急需他人帮助的时候却孤立无援，如何解释？ (9)



插图 1.1 不愿给人提供帮助，用现代化的大都市的人的“麻木不仁”和“漠不关心”就能解释吗？

运用常识回答问题。其实，这样的问题数不胜数。在日常生活中，即使没有心理学的帮助，人们也大多会用“健全的理智”来回答这些问题。

- (10) 比如，有的孩子不肯上学，就说他“懒”；有的孩子解答数学题有困难，就认为他“没有数学天赋”；有的孩子忘性强，就认为他“记忆力不好”；有人说，争吵都是由那些“有攻击性”的人引起的；有些人有时不愿意提供帮助，就被说成是“麻木不仁”和“漠不关心”；有人可能还会补充解释说，这种情形多数发生在“现代化的大都市的人群”当中。

从专业心理学的角度看这些问题的产生和表述。心理学家根据自己的观察，抓住在公众中——比如在媒体或私人闲聊中——激烈争论的问题，作为自己研究的对象，是非常正常的。但是，他们通常会对这些问题作出另一番表述：人们在特定条件下会比其他条件下更愿意向需要帮助的人提供帮助吗？那些可以期待人们提供帮助的条件有什么特征？人们一般说来有愿意不愿意提供帮助的区分吗？

不管在表达这些问题还是在探索这些问题的答案过程中，心理学家都要遵循一系列形式上的规则。他们总是期待通过自己的科学研究做到能够比“常识心理学家”更好地回答关于人的行为的问题。他们还希望，通过自己的研究能够有助于解决现有的“常识”问题，以便使人生活得更有意义。

**本章一览。**本章将尝试详细说明心理学家的工作领域，阐明心理学的一般宗旨。虽然所有的学科代表都在努力改善对人的行为进行描述、解释、控制，甚至预测和改变的前提，但他们有时区分各不相同的视角。下面将概括介绍在心理学年轻的历史上具有特殊意义的几种观点。接着介绍心理学家经常从事的研究领域。

## 1.1 研究人的行为和经历是心理学的任务

**科学心理学的开端。**世界上第一个心理学研究所是在1879年由威廉·冯特（1832 - 1920）在莱比锡正式成立的（其实之前，也就是从1872年他被聘为教授时起，他就已经在使用这个地方了）。这个以前部分用作餐厅的地方条件很差。冯特向大学管理部门提出申请，为他提供好一些的实验场所，但是他的申请被拒绝了。他们不愿支持一门要求学生研究自己的思想内容的科学。冯特的几个同事担心，这样做可能会使年轻人“头脑错乱”（Hilgard, 1987）；还有一些人担心，他这样要求学生自我观察无疑

会使他们得精神病 (Horthersall, 2004)。尽管条件不利,但是冯特的研究所很快名声鹊起。比如,来参观这家研究机构的人可能会看到,一个主持实验的人是怎样提供简单的感官刺激并要求自己的测试对象描述“感受”的。他们花几个小时去听节拍器的节拍,而这个节拍器时而被调得很快,时而被调得很慢。 (11)

**内省法。**测试对象在被问到对乐器的声响有何感受时,他们解释说,节拍的快节奏使他们兴奋,而慢节拍的节奏可以使人放松。测试对象还说,在每个节拍响起以前他们有些紧张的感觉,而节拍一响起就立即有轻松的感觉。人们称在这里初次系统使用的观察自我的方法为内省法。冯特希望用这种方法能够研究人的思想、感觉、情感等。

**行为主义者对内省法的批判。**冯特也经常使用实验的方法来研究许多其他的心理学问题,从而奠定了实验心理学的基石。然而,经常应用的内省法在几十年后频频遭到批评。美国人约翰·华生认为这种方法是不科学的,它只会引起对所谓可观察的东西的肆意推测。(Watson, 1913) 华生 (1878 - 1958) 非常固执地坚持自己的立场,他在《从一个行为主义者的立场看心理学》一书的导言中称 “读者找不到任何关于意识的讨论,得不到任何关于感知、感觉、注意力、观念、意志等概念的解答。这些词语听起来很响亮,但我肯定不会使用它们。……坦诚地说,我不知道它们是什么意思,我也不相信有人能够始终如一地使用这些概念。” (Watson, 1919)

尽管如此,连早期的、激进的行为主义者 (英语为 behavior) 通常也没有否认诸如饥饿或恐惧这样的个人体验的存在。当然,他们根据获取知识的科学要求不会承认,像饥饿、口渴、愤怒或者恐惧这样的体验能够改变行为。(Moore, 1995) 如果说饥饿是由于之前有机体没有吃饭,饥饿使有机体狼吞虎咽或细嚼慢咽,那么人们就可以避免饥饿这种个体事件的发生,因为人们马上就能断定:如果没有吃饭,那迟早会吃饭。激进行为主义者问,为什么一定要在这一连串事件中加进饥饿这种体验呢? 这样能说明什么问题呢? (12)

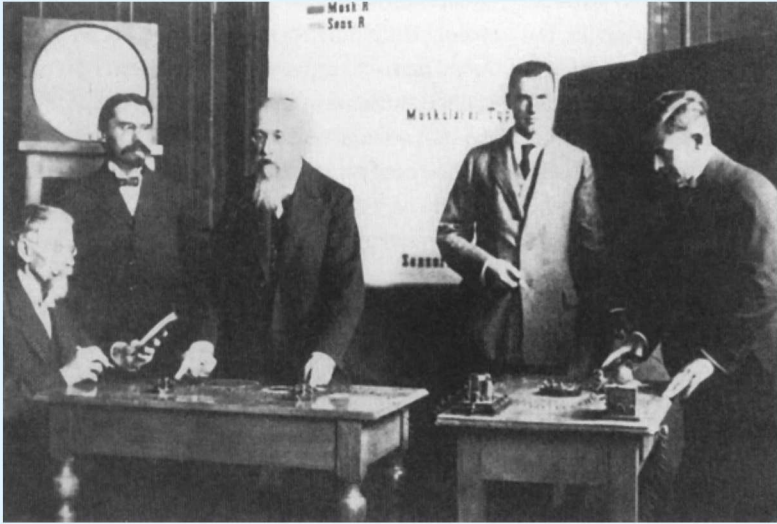


插图 1.2 这张历史照片展现的是第一个心理学研究所及其创立者威廉·冯特（中）。

**观察是认识的基础。**至于华生是怎样获取知识的问题，他是这样解释的：“我们要以那些可以观察到的事物为依据。……那么，什么是我们可以观察的事物呢？我们可以观察行为，即有机体的言和行。”（Watson, 1925）但是归根结底，冯特在他的研究中不是也仅仅依据测试对象告诉他的事情吗？对华生来说，关键的问题恰恰在于：在心理学上，人们应当以许多独立的观察者都能接触的研究对象为依据。思考问题期间的感情、情绪或过程只有人自己能观察到。他所说的局外人是无法验证的。因此，用华生的话说，借助内省法不能获得任何符合科学要求的知识。华生的功劳是，在心理学史上较早地反对使用那些给主观的、从而无法控制的影响留有余地的方法。

虽然冯特和华生的观点非常不同，但是他们有一个共同点：对他们两人来说，观察测试对象的言行是他们获得认识的基础。冯特和华生还一致认为，观察的目标还有行为发生时的条件。当然，哪些心理学事实（比如感情、注意力、意志）可以成为科学研究的对象，心理学家在多大程度上能相信别人所说的话，在这些问题上，他们的观点截然不同。对冯特的方法的批判在其他章节还要作详细介绍。

**心理学的研究对象。**今天所理解的心理学的研究对象是人的行为、体验及其条件，同时必须夹叙不同观点的代表，按照他们的观点，哪些条件是可以实现的。大多数当代心理学家也许不会认可华生那种极端的限制；他们解释说，他们观察人的行为，致力于揭示内在的行为（比如观念、感情、体验方式）和外在的条件（比如身体特征、社会特征及其他特征）之间的联系。然而，只要仔细观察一下就能发觉，这种对心理学科学的定义就像人们给小汽车的定义差不多，用卡罗勒·瓦德和卡罗尔·塔夫里斯的话（Wade & Tavris, 1993）说，就是“一种把人从一个地方送到另一个地方的交通工具”。这种定义虽然准确，但是人们从中无法得知，小汽车是什么样子的，比如说它与公共汽车和火车有什么不同，或者它的内燃机汽化器是怎么工作的。

显然，上述定义想要努力给人一个关于心理学的清晰画面，只是没有能够做到。只有仔细观察心理学家的工作，才能接近这一目标：他们提出了什么样的问题，他们试图怎样回答这些问题，他们是怎样解释自己的结论的，他们用自己的知识准备做什么。本书即有这方面的信息。首先要举例说明，哪些事件可以成为研究工作的动因，在揭示内在联系之前怎样给概念下定义。 (13)

## 1.2 心理学是研究领域

**与常识心理学的界线。**所有人都在或多或少有意识地运用他们的经验。他们收集能够帮助自己的知识，以适应周围的环境。在遇到问题时便会使用以这种方式积累的“常识”，就像在本章开头列举的那样。现有的答案在“健全理智”的暗示下很可能又得到认同；它们看起来是可信的，因此人们大多也认为是贴切的。当有人描述他们的个人特征，说的话虽然好听，但非常一般，几乎没有说服力的时候，他们的反应是相似的。在这样的情况下，即使是随意杜撰的东西他们也宁肯信其有。为此，信息框 1.1 中举了一个例子。



### 信息框1.1



一个人在什么情况下最愿意把对他的性格特征描述看作是贴切的？在许多杂志和画刊中，首先是为了满足读者的娱乐需求，经常会有些专栏描述某些星座的人的人格特征。作者们首先会考虑下面所描述的规则：首先注意说一些读者听着顺耳的、而且是关于他们自身的话。这条建议的有效性可以通过一个实验得到证明：请大学生做一性格测试，然后把“测试的结果”——适用于所有参加者的性格特征通知他们，可以完全不考虑每个人对测试题的答案。“您非常希望别人喜爱和称赞您。您有巨大的、尚未充分发挥优势的潜能。您有时虽然也暴露出一些性格方面的弱点，但您总能找到弥补的办法。在性生活方面，您有一个适应的过程。您看上去自律和克制，内心却有点焦虑不安。您有时会真的怀疑，您是否作出了正确的决定或者您做得是否正正确。您首先想要有一些调剂和花样，您一旦感受到约束和限制，就会感到不满。您感到做一个独立的思想家很自豪，如果别人的意见没有得到充分证明，您就不愿意接受。您似乎不愿把自己的私事坦率地告诉别人。您有时是外向的、讨人喜欢的，而在另一种场合又可能是内向的、谨慎的，甚至是拘谨的。您的有些愿望似乎非常不现实。”（Ulrich et al. , 1963）

这些大学生们看到这些对他们性格的描述后会作出怎样的反应呢？79名测试对象中只有五人认为对他们的性格特征描述与事实不符。其余的人为什么愿意承认这是符合事实的呢？当人们得到正面的评价（“您能克制”，“您有巨大的潜能”，“您是一个独立自主的思想家”）时，大多数人都很愿意接受。此外，上面提到的那些特征很普通，几乎对每个人来说都是贴切的（“您有时会真的怀疑，您是否作出了正确的决定”）。总而言之，绝不能把测试对象愿意认为一种所谓只对他个人的性格特征所作的描述是正确的这一点，看作普遍有效的证明。