

◎人文科学荐读丛书

何谓

虽然人的智力不能
把所有而只能选
把握，但如对其一
学科，一窍不通，那
他对所研究的那门
学问也就不会有透
彻的了解与建树。

[法国]卢梭

心理学

◎主编 王明辉（北京大学博士）

何谓



人文科学荐读丛书

主 编：王明辉
执行主编：张敏杰
执 笔：林 顶

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人文科学荐读丛书/王明辉主编. —北京:
中国戏剧出版社, 2005.4
ISBN 7-104-02009-8/C·149
I. 人… II. 王… III. 人文科学—普及读物
IV. C49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120779 号

人文科学荐读丛书 何谓心理学

The recommendatory series of literae humaniores

主 编	王明辉
执行主编	张敏杰
责任编辑	黄艳华
特约编辑	刘玲丽
版式设计	周泓翰
封面设计	虚竹堂
印前制作	乐土书坊+孙海珍
出版发行	中国戏剧出版社出版 (北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号) (邮政编码: 100086)
经 销	新华书店首都发行所
印 刷	北京兆成印刷有限公司
字 数	1083 千字
开 本	787×1000 毫米 1/16
印 张	215.25 印张
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-104-02009-8/C·149
定 价	268.00 元 (全 10 册·本册 26.80 元)

■版权所有 侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换
(工厂联系电话: 010-62018793)

『鹤鸣』

鹤鸣于九皋，声闻于野。

鱼潜在渊，或在于渚。

乐彼之园，爰有树檀，其下维栿。

它山之石，可以为错。

鹤鸣于九皋，声闻于天。

鱼在于渚，或潜于渊。

乐彼之园，爰有树檀，其下维榦。

它山之石，可以攻玉。

《诗经·小雅》





阅读指南

Reading Guide

为何要学人文科学

人文科学源出拉丁文 humanitas，意即人性、教养。欧洲 15、16 世纪时，开始使用这一名词。原指同人类利益有关的学问，以别于在中世纪占统治地位的神学。后含义几经演变。狭义指拉丁文、希腊文、古典文学的研究；广义一般指对社会现象和文化艺术的研究，包括哲学、经济学、政治学、史学、法学、文艺学、伦理学、语言学等。

如果说自然科学强调的是“XX 是什么”的客观定义的话，那么人文科学则更注重追问“应该是什么”的价值内涵。

从上小学起，学校就给予了我们自然科学与人文科学的初级教育。自然科学让我们懂得了什么是“力”，什么是“氧”，让我们掌握了计算的技能。这一现象似乎给了现代人一种暗示，似乎自然科学的教育较之人文科学更为重要，好像掌握了计算机的编程较之能通晓历史、赏析名著更具有现实性，更有显而易见的收获。其实这是一种谬误。

有专家认为：生活教育、知识教育和心灵教育是每个青少年在成长过程中，都要接受的三种教育。生活教育源自父母和社会的示范；知识教育源自学校；心灵教育即人文教育，源自青少年对人文科学的阅读，是人要花费一生的时间接受的教育。

人文科学的教育注重的是培养人的感悟能力与形象思维。只有掌握了人文科学知识，我们才会明白什么是生活的智慧，什么是生存的意义。也只有这些知识才会让我们善于思考，善于发问，才会让我们去探究人生的价值与理想。如果你仅仅掌握了一门生存的技能，或许你能够在某一领域完成工作任务。但是，如果你没有正确的人生价值观的导向，没有完美健康的人格，就不可能有高远的眼光与宽广的胸怀，也不可能有清醒与睿智的头脑，当然也更谈不上儒雅的气质与融洽的社会关系了。不久前的马加爵杀人案便是一例。



本书对你有何价值

《人文科学荐读丛书》的读者为当代的中学生和大学生。

中学生朋友应该读一些人文科学。这些人文科学知识能够培养你善于思考、善于发问的思维习惯，能够培养你观察社会的能力，能使你认识问题的视角更广、更深。能指导你建立高尚的人生观与价值观，能培养你成为一个人格完美、心态健康、思维活跃的人。

那些进入高三的学生更应该读一些人文科学，因为它能有助你填报高考志愿，可依你的兴趣来确定未来的学习、工作的目标。

大学生朋友同样应该读一些人文科学。你或许在几年后就要步入社会，广博的知识、优雅的风范对你尤为重要。阅读此书不仅可以拓宽你的知识面，还可以引导你加深对社会现象的认识，可以让你清醒地界定真与伪、正与邪，可以借鉴人类几千年的智慧与精华。大学生朋友要切记，掌握一定的自然科学知识或许能让你成功就业，但若没有人文科学知识的积淀，则绝对不可能获取人生的成功。

如何阅读这套丛书

这套丛书汇集了北京大学与中国社会科学院精英的智慧与心血。书中从每个学科的起源谈起，到该学科的发展、演变及未来发展方向，均给予了深入浅出的剖析与论述。理论与概念的讲解清楚、直白，实例的论证透彻深刻。为了方便阅读，书中还配有大量与内容有关的图片。读毕这套丛书，可以说你就掌握了人文科学的精髓。

书中每章后面均列有思考题，有助于你加深对内容的掌握与理解，也有助于活跃你的思想。书后尚列有该学科的“大师书单”，可帮助你进一步的学习与探讨。

愿与一切想成为人生完美、知识广博、心智聪慧、人格高尚的人的朋友们共勉。

《人文科学荐读丛书》编委会主任：

刘宇飞



人文科学荐读丛书

总序

Prologue

世界的精神总是太忙碌，总是以现实为起点、为归宿；我们的内心往往驰骛于外界，而不遑回到内心，转回自己本有的家园之中。

这是一个真实的现实世界。

生活在这个真实的世界中，缘起缘灭，物我相离，身心为战，我们不免困惑、惶恐、痛苦，乃至绝望。但，精神从未停止寻求自身的出路，开始那永远的“第二次远航”。哲学家黑格尔在沉思我们的现实世界时曾这样说道：“举凡一切维系人类生活的，有价值的，行得通的，都是精神的。而精神世界只有通过真理和正义的意识，通过对理念的掌握，才能取得实际存在……我首先要求诸君信任科学，相信理性，信任自己并相信自己。追求真理的勇气，相信精神的力量，乃是哲学研究的第一条件。”

昔日黑格尔所谓的“科学”、“哲学研究”，绝非今天的科学理性、工具理性，绝非学制、学科意义上的、主流的欧美分析哲学。黑格尔强调的是精神——它与儒家传统的“正心诚意”一样，是安身立命的重大关节，不容忽略。

自我和世界之间有复杂关系。在东西贤哲这里，我们目睹到精神的高贵，也窥测到他们劝勉的苦心。但问题是我们将何为？

每个人对未来都有自己的期许。从孩提之际的懵懵懂懂——我们可以随口将自己的姓名与“科学家”、“飞行员”、“医生”、“鲁迅”、“北大”、“清华”、“诺贝尔”连在一起……却不知理想真正为何物。长大了，读书了，受到启蒙了，接受教导了，我们知道了有各色各样、层次不一的期许：有西方自由主义传统的自我、自



主和自由；有理想叙事情境下的“乌托邦”；有以国家的名义来叙事的“现代化”；还有儒家传统期许的“小康社会”和“治国平天下”的宏愿。在这里，在这个时候，我们充分体验到了个性与共性，个体与群体，精英与民众，经典与新知，自启与教导之间的矛盾和紧张关系。社会生活和现实是大熔炉。资质和性情不同的人都要在这里得以铸就成模型，走向一个发展的趋向。青年学子的读书为学，思虑践行，在今日中国，在充满着独特张力与快速节奏的生活中愈发需要安顿和归约——因为我们对知识和理性的诉求总是以萌蘖在心性智识深处的期许为目标的。这样来看，对未来的理想和属于自我的期许在今天尤为重要，不无高贵。

人是思考的芦苇。我们需要知识学养的坚定和心理素质的成熟，超越脆弱和惊慌不定；敢于直面现实的无序和乖戾。新一代人如何才能成为俄国思想家赫尔岑所言的“未来风暴的年轻舵手”？这是一个问题。

窗外即已满眼春色，长空浩荡。捧读青年俊彦精心撰述的文稿——内容从社会历史到政治经济，到哲学、文学——不禁内心尽情地与这一季节怡然欣然。这批年轻有为的才俊分别来自北京大学和中国社会科学院，他们愿意奉献智慧和才情给我们的青年人。如果说残酷的冬天、情非得已的现实和无奈，是生活呈露的一个必须的面相，那么这些梳理各学科的文字就是我们的绿色，是我们应对现实，思考理想和期许的阶梯、桥梁——徜徉其间，顺势而登攀，从容而起脚，我们将置身于明媚的春和丰硕的秋。

“天下兴亡，匹夫有责”。只要我们坚守精神的高贵，思想的自由，智识的光华，那么我们的田园将会繁盛清新、生机勃勃。

向往之，以求其备。

是为序。

王明辉 (北京大学博士)

2005年春于北京



前言

心理学也许是与我们的日常生活联系最为紧密的一门学科，因为人的活动首先是要由人的心理和行为来支撑的。我们经常会遇到这样的问题：人是怎样感知各种事物的？人怎么能记住各种经验？人是怎样理解语言、表达语言的？人是怎样思考和解决问题的？人有哪些不同的性格和个性？人怎样表达情绪？人的智力是怎样形成的，又怎么衡量……

生活中，我们会发现心理学渗透了各个领域。人的独处和在团体中的表现为什么不一样？哪些因素促使了我们去做这样一件事？人在环境中的行为为什么会千差万别？这是社会心理学所要了解的。对于发展心理学家来说，他们则关注这样一些问题：婴儿怎样逐步具有了语言能力？为什么说青春期的孩子常有叛逆行为？老年人有些怎样的需求和心理？教育心理学家们则着重于教育心理方面：怎样可以提高孩子的学习兴趣？怎样使学习、记忆更加有效？怎样的教育方法才是正确、科学的？在经济方面，心理学家们可能关注广告是怎样起作用的，人的情感、动机是怎样影响消费行为的？组织管理心理学则包括了：怎样激励员工有更高的积极性？怎样进行企业的决策、沟通更为有效？哪些因素影响了工作的绩效？而运动员是怎样选拔和培养的？他们的情绪、动机是怎样影响比赛成绩的波动的？则是体育和运动心理学所要研究的……不同领域涉及的心理学会在本书中的有关章节详细介绍。

在国外，心理学从哲学中分离出来，成为科学心理学一直到现在，已经经过了 100 多年的历史。国外的心理学已经得到了蓬勃发



展。在今天的美国，有3000多所大学有心理学学位教育，不少大学每年主修心理学的学生超过千人，每年授予博士学位的最多的学科是心理学，书店里涉及心理学的书籍非常多，社会更是需要心理学家。而在中国，早在1900年的京师大学堂（北京大学的前身）就有了《心理学概论》课程，作为科学的心理学，在中国已经被列为今后15年国家重点发展的18个学科之一。而且，有足够的证据表明，心理学是近年我国发展最快的学科之一。但是目前其普及的情况却相对较差。

出于这种原因，我们出版了这本《何谓心理学》。在整本书的编写过程中，我们一直遵循以下原则：

首先，在整个体系上，我们力求全面。在这本书中，你会看到心理学怎样从哲学中分化出来，逐步演变成为一门科学；你会了解到写出伟大著作《梦的解析》的作者弗洛伊德的人生经历，走入他的思想世界；你会看到心理学家们在研究中所用到的多种多样的方法，读到一些有趣的实验和研究；你会发现原来心理学在我们的日常生活中也占据着这么重要的地位，而不光是研究者在实验室里进行着专业的研究和分析……

其次，对于从未接触过心理学的读者来说，通俗性、趣味性是必不可少的。由于阅读对象是普通大众，我们也希望能把这本书写得生动、通俗易懂，在内容上尽量避免枯燥，而是介绍一些易于理解的知识，并列举大量生动形象的例子，便于大家理解。因此在书中我们穿插了一些有趣的故事、经典易懂的实验研究，以及生活中常见的例子。

也许你看过这本书后，会对心理学这一门学科有一个整体而又全面的认识。

《人文科学荐读丛书》编委会

2005年5月8日



目录

总序/001

前言/003

第1章 什么是心理学

>>>敲开心灵虚掩的门扉

第一节 心理学是怎样的/002

第二节 心理学研究的对象/007

第三节 心理学研究的任务/014

第2章 心理学的科学地位

>>>跨入科学殿堂的新生代

第一节 什么是科学/016

第二节 心理学作为一门科学的特点/022

第三节 心理学对其他学科的影响/034

第四节 心理学作为一门科学的前景/048

第3章 心理学的历史

>>>发端于理性与情欲的质疑

第一节 心理学史的研究和对象/057

第二节 中国古代的心理学/059

第三节 外国古代的心理学/061

第四节 科学心理学的创立/096

它山之石 可以为错

它山之石·可以为错

>>> 001 >>>



第4章 心理学的流派

>>> 跻身正道的“流浪儿”

第一节 构造主义心理学/104

第二节 机能主义心理学/110

第三节 行为主义心理学/113

第四节 精神分析心理学/117

第五节 人本主义心理学/123

第5章 弗洛伊德和荣格

>>> 被性本能颠覆的旧说

第一节 弗洛伊德的“梦”/128

第二节 弗洛伊德的“性”/133

第三节 荣格的“心理映像”/142

第四节 心理学与文学/146

第6章 心理学的生理基础

>>> 澎湃情感之涛的“航道”

第一节 心理的器官都有哪些/151

第二节 心理的发生和发展/154

第三节 感觉和知觉/163

第四节 记忆、思维、情感/168



第 7 章 心理学的分门研究

>>> 彻悟“人心”的六大路径

第一节 普通心理学/178

第二节 实验心理学/181

第三节 发展心理学/183

第四节 比较心理学/192

第五节 社会心理学/199

第六节 变态心理学/205

第 8 章 心理学的研究方法

>>> 追问人与兽的伦理标尺

第一节 心理学研究的基本原则/210

第二节 个案研究法/212

第三节 观察法/213

第四节 调查法/218

第五节 实验法/223

第六节 心理学研究的其他方法/227

第 9 章 心理学研究的作用

>>> 救赎“灵魂”的庄严

第一节 对身心健康的影响/231

第二节 心理学对法律的作用/241

第三节 心理学对工商业的作用/245

第四节 心理学对教育的作用/251

第五节 对于人类潜能的开发/256



何謂

心理学

The recommendatory series of literae humaniores

《人文科学荐读丛书》

第 10 章 心理学的发展与未来

>>> 挺进巅峰的绚烂

第一节 多学科之间的融合/259

第二节 心理学在现实中的更广泛应用/268

附录一：大师书单·《心理学》/271

附录二：本书的主要参考书目/271



第1章 什么是心理学

◎敲开心灵虚掩的门扉

想知道心理学在研究什么吗？是潜意识？EQ？心理医生？精神疾病？沉默的羔羊？心理测验？还是星座血型？这里有最生动浅显的说明，来告诉你心理学家是怎么研究人的性格、认知历程、情绪、语言、人际互动、心理疾病……和心理学怎么应用在个人生活中、工商界、军事、体育、教育、社会工作、交通安全、广告、司法……

“心理学究竟是什么？你可以给我一个定义吗？”这个问题其实是问比答容易，我可以给你一些以前流传下来的标准答案，例如“心理学是研究心理现象的科学”，或“心理学是研究行为的科学”，但是假如我这样说，你就会接着问：“那么，心理现象是什么？”或是：“行为又是什么？”而这些答案不是一两句话可以解释清楚的。为了回答这个问题，请您仔细浏览这本书。

现代心理学是一门研究人类心理活动的科学，但一般人对它是什么却常有很大的误解。很多人以为心理学是可以算命的，这种情形在朋友聚会时最常碰到：“哎呀！你是学心理学的，我可要小心一点，免得被你看到我心里在想什么。”也有人以为心理学就是婚姻咨询、心理辅导，常有人不管你学得是哪一种心理学，只要家庭中出了问题，便来询问。这种现象在国内一些对心理学人才有所需求的学校、企事业单位、医院中也较常见，不管你是学生心理学、认知心理学、教育心理学还是临床心理学的，这些研究生一到了这些单位，不是安排去做心理辅导就是去主管人力资源。

心理学包括的范围很广，凡是与人有关的东西统统包含在里面。



因此,从人的身体功能、大脑机制、神经结构到人的记忆、思维、决策的制定、语言的发展,都是心理的研究对象。等到把自己弄清楚了,就转而研究人与人之间的互动、沟通的技巧、同伴压力等等。最后,当心理机能衰退,大脑机制有病变或人际关系不良,不能适应这个社会时,这些病态的行为也是属于心理学范畴的。



第一节 心理学是怎样的

【相关链接】>>>

行为主义是西方心理学流派之一。20世纪初起源于美国,以华生为主要代表。反对心理主义。认为心理学是自然科学的一门纯客观的实验科学,其对象是行为,而不是行为或意识。主张排除内省法,代之以客观观察等方法。因主要研究刺激与反应的联系,故又称刺激-反应心理学;40~50年代新行为主义形成后,又被称为古典行为主义。

心理学是怎样的?心理学是研究心理和行为的科学。心理学所包含的领域很广,几乎和“人”有关系的都可以和心理学有关系。上文已经谈过了,一般人总以为心理学就是要解决人们心理问题的学问,其实那只是心理学其中一个部分而已。也许人们在日常生活中最能够直接碰触的就是日常生活上的问题,而这些问题在现代忙碌快速、人际互动频繁的社会里,逐渐获得人们的重视,这些问题属于心理学比较实用的支派所关心的社会适应与心理适应的问题。

“心理学”这个名称常常被人曲解,其原因就在于心理学在历史演变中,其研究范畴与内容不断扩充与更迭,而称谓如故,犹如旧瓶装新酒一般,因而使人望文生义,不能确知“心理”二字的涵义。

心理学是一门古老而又年轻的科学。说它古老,是因为心理学源于两千多年前的古希腊哲学。到19世纪末,受生物科学的影响,科学心理学萌芽出现,心理学才开始脱离哲学,逐渐成为一门独立的科学。20世纪20~60年代,随着行为主义^①的兴起,心理学被界定为:心理学是研究行为的科学。行为是指可以观察到的外显活动。直到70年代,由于人本主义、认知心理学和人工智能的影响日益扩大,这种界定又改为:心理学是对行为和心理过程的系统研究。这一新的界定加入了对“意识”的研究,修正了对行为的偏重,意指“内外兼顾”,比较全面地说明了心理学的研究内容和领域。

心理学作为一个专门的术语,在1502年第一次出现。马如利克首次用psychologia这个词发表了一篇讲述大众心理的文章。1570年



左右，歌克用该词出版了人类历史上最早记载的以心理学这一术语发表的书——《人性的提高，这就是心理学》。

古埃及的一个国王做了人类历史上第一个有记载的心理实验。在公元前7世纪，古埃及一个名叫 Psamtik 一世的国王，他认为埃及人是世界上最古老的民族，埃及语是世界上最古老的语言，因此人类说出的第一个音节应该是埃及语。为了证明这个假设，他让人将两个出生不久的婴儿带到一个遥远的地方隔离起来，每天派人供他们食物和水，却不许人和他们讲话。在孩子两岁时，他们终于发出了第一个音节 be-cos。可惜，埃及语中没有这个发音。于是，这位国王沮丧地认为，埃及人不是人类最古老的民族。虽然他的实验方法不尽符合心理学的实验设计要求，但是国王把他的假设付诸实验来加以证实，开创了心理学实验的先河。

说它年轻，是因为科学心理学的诞生却是发生在19世纪末期。1879年德国人冯特在莱比锡大学创立了第一座心理学实验室，心理学才从哲学中脱离出来，被正式承认为一门独立的科学。到了现代社会，心理学和许多科学建立了交叉学科，不仅有教育心理学等，管理心理学等，消费心理学、军事心理学、发展心理学、工商心理学、社会心理学、生理心理学、恋爱心理学，连做坑蒙拐骗的人也自称懂得心理学。在2002年的诺贝尔经济学奖授予普林斯顿大学心理学系 Daniel Kahneman 教授，以表彰他因对人的决策和判断的探索给经济学研究所带来的深远影响。这是诺贝尔经济学奖历史上第二位认知心理学家获此殊荣。由此，经济学界出现了一门新的学科——行为金融学。心理学起初依附于哲学，继而获得科学界的普遍承认，随之它又成了可以描述一切社会现象的万金油。

就心理学的定义，或其性质而言，“心理学”源于人们的日常生活，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。现在，随着心理学知识普及工作的开展，图书馆、书店，甚至路边小摊都有不少有关个性分析、兴趣鉴定、智力测验以及人生指导之类的书籍。这些书大多是帮助人们运用心理学知识和原



>>> 孙子画像。他是我国古代的兵圣，其著作中所阐述的军事战略与战术中，便蕴藏着心理学的思想与观点。