

沈湘平 主编



中国
社会
出版
社

心理学

【走进人文社科丛书】

宋振韶 编著

走进

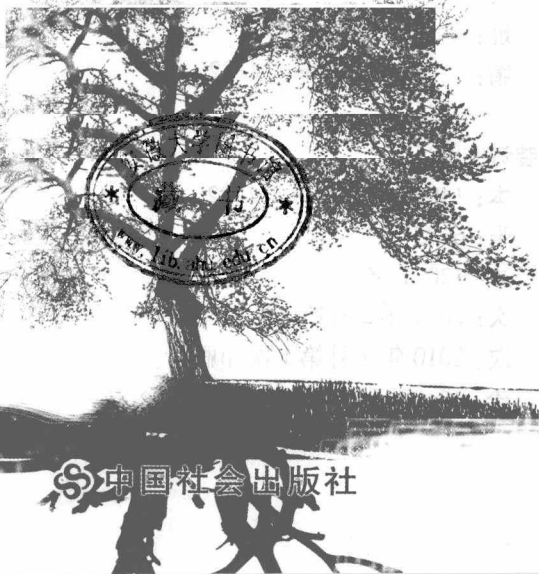


走进心理学

【走进人文社科丛书】

宋振韶 编著

沈湘平 主编



图书在版编目(CIP)数据

走进心理学 / 宋振韶编著. —北京: 中国
社会出版社, 2010. 1

(走进人文社科丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3032 - 5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 243231 号

丛 书 名: 走进人文社科丛书

主 编: 沈湘平

书 名: 走进心理学

编 著: 宋振韶

责任编辑: 刘云燕

出版发行: 中国社会出版社 **邮政编码:** 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 66083600 66085300 66063678

电 传: (010)66051713 **邮 购 部:** (010)66060275

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 全国各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 140mm × 210mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 120 千字

版 次: 2010 年 2 月第 1 版

印 次: 2010 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 13.00 元

走进人文社科丛书

编委会

主 编：沈湘平

编 委：晏 辉 李晓东 郭佳宏
宋振韶 吴文新 章文光

序

很多人都熟悉和认同这样两句话：“知识就是力量”、“知识改变命运”。是的，和世界上的万事万物相比，人的力量优势不在于体格，在漫漫人生的旅途中，知识决定着生命的可能程度。我们所处的时代也被称为知识大爆炸的时代，生活从来没有像今天这样如此地需要知识，人们也从来没有像今天这样把学习知识当做一种生活方式。不过，在很多人的头脑中，所谓的知识其实就是自然科学知识，或如平常所说的理（工）科知识。很多人都相信：“学好数理化，走遍天下都不怕。”

其实，完整的人类知识来自对整个世界的认识，它包括自然科学、社会科学和人文科学三个重要部分。天地万物，人居其间。人是在世界中活着的。在最简单的层面上，所谓的世界由自然、社会、人三部分构成。大体上，人类对这三部分的认识所获得的成果就构成了自然科学、社会科学和人文科学。在学科划分中，像物理学、天文学、生物学、化学、地理学都属于自然科学；社会学、政治学、经济学、法学、管理学等属于社会科学；哲学、文学、历史、艺术等则属于人文科学。在中国，人们往往把自然科学称为理（工）科，而人文科学与社会科学则被合称为文科。

毫无疑问,在一个科学技术高度发达的时代,学习和掌握自然科学的知识和技能是十分重要的。一些国家甚至设计了公民的自然科学素养评估体系,对自己的公民进行长期的跟踪调查。从1992年起,中国科学技术协会也运用美国的米勒体系对中国公众的科学素养进行了连续的调查,并发表了多部《中国公众科学素养调查报告》。这些调查表明,尽管我国公民在自然科学素养方面还存在这样或那样的问题,但经过多年的国民教育、科普教育,中国公民的自然科学素养已经有了很大的提高。而与此形成鲜明对比的是,很多学者和百姓都深深意识到,中国社会多年来存在着“重理轻文”的现象,中国公民的人文社会科学素养亟待提高。

对于一个国家而言,人文社会科学表征着文化的软实力,是民族精神的守护神。在全球化的迅猛进程中,国与国之间的竞争已经由过去的军事对抗、政治斗争、经济竞争逐渐走向文化软实力的角逐。所谓文化软实力更多的是指一个民族、国家文化对内的凝聚力和对外吸引力。文化软实力不能通过科学技术进步和经济发展自动达到,它主要取决于一个国家人文社会科学发展的水平。德国著名哲学家黑格尔曾经以哲学为例说明了人文社会科学对于一个民族的极端重要性。他说:一个国家如果没有哲学,就像一座富丽堂皇的神庙里面却没有供奉神灵一样。言下之意就是,没有哲学的民族就是没有灵魂的民族,就不是真正意义上的民族。在我们国家,人文社会科学又称之为哲学社会科学。进入新世纪以来,党和政府已经认识到哲学社会科学的重要性,认为在认识和改造世界的过程中,提高全民族的哲学社会科学素质,与提高全民族的自然科学素质同样重要。胡锦涛同志更是指出,哲学社会科学的发展水平,体现着一个国

家和民族的思维能力、精神状况和文明素质。中共中央已经把“繁荣发展哲学社会科学”作为推进现代化建设、实现民族伟大复兴的战略内容。

对于每一个公民而言,人文社会科学素养决定着自己的人生智慧与人生境界。活在世界上的人都要“为人”、“处世”和“做事”。如果这里的“做事”可以理解为主要是认识和改造自然界而要借助自然科学的话,“为人”与“处世”就分别属于人文科学和社会科学的事情了。中国人从来认为“为人”与“处世”是不分的。同样,中国人从来认为做事要先做人。自然科学可能教我们“正确地做事”,但只有人文社会科学才能教我们“做正确的事”。换言之,一个人如果没有良好的人文社会科学素养,甚至形成完全扭曲的人生观、价值观的话,他的自然科学素养就不可能发挥正面的作用。极而言之,某些人的自然科学素养越高可能对他人、社会的危害越大。在正常的情况下,人生都会遇到许多意想不到的困难、挫折,甚至孤独与痛苦。这些都不可能依靠化学试剂、物理仪器、生物技术来解决,我们只能靠提高自己的人文社会科学素养来化知识为方法,化知识为德性,化知识为智慧。出身理工科的温家宝总理就很注重自己人文社会科学素养,他曾经写过一首《仰望星空》的诗。这里的星空不是自然的星空,而是一种博大、高远的人文情怀。的确,一个优秀公民不仅要脚踏实地,而且要仰望高远的星空。

公民人文社会科学素养的提高,正如公民的自然科学素养提高一样,一靠系统的国民教育,二靠社会性、大众性的普及工作。近些年,国内出版了不少人文社会科学方面的普及读物。但总的来看存在两个方面的瑕疵:一是定位尚嫌偏颇。要么过于幼稚化、快餐化,甚至是恶搞,达不到一定的学术水准,更不用

说让人受用终身;要么过于高深,可信而不可爱,拒人于千里之外,没有也不可能达到普及的目的。二是没有形成体系。目前的人文社会科学普及读物大多是因人而写,以专题为主。在读者那儿只能形成一个个的片面,与盲人摸象无异,而没有形成一个全面的知识视野和立体的知识格局。正是基于这样的观察,我们组织编写了这套“走进人文社科”丛书。

这套丛书定位于专业人士之外的普通人群,每本书介绍一门具体的人文社会科学。我们在写作时假定读者对这门具体的学科一无所知或知之甚少,力图以简洁、生动而不失学术原味的方式传达那些终身受用的知识、方法和智慧。这也是我们所谓“走进”的含义所在。我们真诚希望读者能通过这套书破除学术的神秘,真正走进那本来就属于我们自己的人文社会科学天地。

沈湘平

2009年6月11日于北京师范大学

目 录

心理学是科学吗——心理学概览	1
一、心理学是关于人的科学	1
二、心理学家如何工作	12
三、心理学与我们的生活	25
人和人的差别为什么这么大——人格及其形成	30
一、人与人的差异从何而来	30
二、你是这样的人	42
三、完善你的人格	47
愁一愁真的能白了头吗——情绪、压力及其调适	56
一、你有压力吗	56
二、压力从哪里来	64
三、如何缓解压力	70
爱情没有输赢——爱情、婚姻与家庭	79
一、问世间情为何物	79
二、男人、女人眼里的爱情	95
三、爱情与幸福感	97
四、家庭和谐之道	103

人为什么喜欢凑热闹——人际关系与人际影响·····	112
一、社会心理学概述·····	112
二、人不是一座孤岛·····	118
三、闲话与人际关系·····	137
四、人为何会在群体中消失·····	146
看看人家的孩子——家庭教育·····	151
一、教育心理学概述·····	151
二、做孩子的知心父母·····	156
三、培养孩子卓越的品格·····	168
四、塑造孩子良好行为习惯·····	177
身体没病就等于健康吗——心理健康·····	184
一、健康的一半是心理健康·····	184
二、如何理解心理问题·····	188
三、维护心理健康的途径·····	198
参考文献·····	205

心理学是科学吗——心理学概览

心理学如今已经渐渐为广大民众所熟悉,尤其是心理咨询行业的迅速发展,关注自己心理健康的人越来越多。在2008年5月12日四川汶川地震中,灾后民众的心理援助行动更是普及了心理健康的知识,甚至,提到心理学,有人就会简单认为心理学就是心理咨询。还有为了迎合大众口味而出版的一系列所谓心理学的图书,或者把心理学过度美化,似乎是包治百病的“仙丹”;或者把心理学过度庸俗化和功利化,视心理学为操纵人、控制人的技术。这些倾向都不利于真正的心理科学知识的普及。那么,心理学究竟是什么,心理学家又是怎样一群人,心理学与我们的日常生活有何关联呢?

一、心理学是关于人的科学

(一)心理学的误解与澄清

从某种程度上讲,每个人都是一名业余心理学家。尽管如此,“心理学”作为一门古老而又年轻的学科,常常被贴上“玄”、“神秘”、“不可信”甚至是“伪科学”的标签。如果你是一名心理学专业人士,在你和其他专业人士交流的过程中,你经常会碰到如下一些偏见和误解:

1. 猜猜我心里在想什么

大多数心理学家都有过这样的经历:当周围人得知了你的专业时,他们会马上好奇地发问:“你是学心理学的?那么你说说我正在想什么?”人们总是以为心理学家应该能透视眼前人的所思所想。

澄清:心理活动并不只是人在某种情境下的所思所想,它具有广泛的含义,包括人的感觉、知觉、思维、情绪和意志等。心理学家的工作就是要探索这些心理活动的规律,即它们如何产生、发展,受哪些因素影响以及相互间有什么联系等。心理学家通常是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理,也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内心世界,但再高明的心理学家也不可能具有所谓的“读心术”:一眼就能看穿你的内心,除非他有超感能力。

2. 心理学就是给人算命的

记得我高考考上北京师范大学心理学专业后,全家人都很高兴。高中的校长见到我的父亲说,你儿子将来毕业后,可以给人算命!父亲听到这句话,高兴的心情一扫而空。直到今天,仍然有不少人抱有这样的看法。

澄清:如果说心理学与算命有些关系的话,那就是心理学会研究“人为什么会相信算命”。很多人请教过算命先生后都认为算命先生说得“很准”。其实,那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候,对生活失去控制感,于是,安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人,心理的依赖性也大大增强,受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受,稍微能够理解求助者的感受,求助者立刻会感到一种精神安慰。算命先生接下来再说一段一般的、无关痛痒的话便会使求助者深信不疑。这一现象被心理学

家保罗命名为“巴纳姆效应”。一位名叫巴纳姆的著名魔术师在评价自己的表演时说,他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分,所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。“巴纳姆效应”正是以这名魔术师的名字来命名的。

此外,心理学家弗拉于1948年对学生进行了一项人格测验。试后学生对测验结果与本身特质的契合度评分(0分最低,5分最高),平均4.26分。事实上,所有学生得到的“个人分析”都是相同的:

“你企求受到他人喜爱却对自己吹毛求疵。虽然人格有些缺陷,大体而言你都有办法弥补。你拥有可观的未开发潜能但尚未将你的长处发挥。看似强硬、严格自律的外在掩盖着不安与忧虑的内心。许多时候,你严重质疑自己是否做了对的事情或正确的决定。你喜欢一定程度的变动并在受限时感到不满。你为自己是独立思想家自豪并且不会接受没有充分证据的言论。你认为对他人过度坦率是不明智的。有些时候你外向、亲和、充满社会性,有些时候你却内向、谨慎而沉默。你的一些抱负是不切实际的。”(弗拉从星座中集合出这些内容)

你觉得上面一段话是否符合你的性格呢?

3. 心理学就是心理咨询

如今心理咨询作为一个新兴的行业日渐火热,各种所谓的心理咨询中心、心理门诊、心理咨询热线等不断涌现,通过不同的渠道冲击着人们的视听。很多人听到的第一个与心理学有关的名词就是心理咨询,并把它当做了心理学的代名词。正是因为心理咨询与实践紧密结合,应用性强,才让民众所熟知,因此很多人会把心理咨询与心理学等同起来。

澄清:心理咨询只是心理学的一个应用分支。咨询心理学的工作对象可以是一个人、一对夫妇、一个家庭或一个团体。心理咨询的目的是为了帮助人们应对生活中的困扰,更好地发

展,增加生活的幸福感受。一般来说,心理咨询是面向正常人的,来访者有心理困扰,但没有出现严重的心理障碍。如果是严重的精神疾病,就要由临床心理学家或精神病学家来处理。

目前,国内的心理咨询机构多分布在高校、医院,也有一些专门成立的咨询中心。心理咨询的宗旨是帮助人解决心理困扰,帮助人们更好地生活。现代社会竞争增强,有心理困扰的人越来越多,对心理咨询的需求也越来越大。从事这项工作的人必须有专业知识背景,还要有足够的专业技能培训和良好的职业道德规范。

4. 去做心理咨询的人心理都有问题

很多人都说他们走进心理咨询室是需要很大勇气的,可能还有过思想斗争:“去还是不去?人家会不会认为我是精神病?朋友知道了会怎么看我……”这在一定程度上反映了很多人对心理学的看法:去心理咨询的人都是“心理有问题”的人,心理有问题就是变态;心理学家只研究变态的人,所以与心理学有关系的非专业人士都不正常。

澄清:大多数心理学研究都是针对正常人的。有些人把心理学家和精神病学家混淆了。精神病学是医学的一个分支,精神病学家主要从事精神疾病和心理问题的治疗,他们的工作对象是所谓“变态”的人,即心理失常的人。精神科医生和其他医生一样,在治疗精神疾病时可以使用药物,他们还必须接受心理学的专业培训。与精神病学家不同,虽然临床心理学家也关注病人,但他们不能使用药物。除此之外,大多数研究都探讨正常人的心理现象,如儿童情绪的发展、性别差异、智力、老年人心理、跨文化的比较,等等。

5. 心理学家都会催眠

在很多人眼中,催眠术是一种很玄妙的技术,让人感兴趣。

而知道催眠术的人,又往往把它和心理学家的工作联系起来。之所以有这样的看法,一是因为弗洛伊德的知名度,二是和几部深有影响的“心理电影”有关。

澄清:催眠术只是精神分析学家在心理治疗中使用的一种方法,并非心理学家的“招牌本领”,而且大多数心理学家的工作并不涉及催眠术,他们更喜欢严谨的科学研究方法,如实验和行为观察。

6. 心理学就是分析梦

这种误会同样是弗洛伊德的影响所致。很多人认为,弗洛伊德的理论中,最吸引人的内容就是释梦。这也不足为奇,因为人总是对自己和别人内心深处的秘密有一种顽固的挖掘欲望,而梦似乎是透视内心风景的一扇窗户。许多人因此把弗洛伊德的理论等同于梦的分析,又因为弗洛伊德的“代表性”而进一步使之成为心理学的代名词。

澄清:梦的分析只是精神分析流派所使用的治疗技术之一。

7. 心理学 = 伪科学

还有一种让心理学者感到伤心的看法,有些人认为心理学是“伪科学”,是骗人的东西。

为什么会有这种评价呢?一是对心理学科学性的怀疑;二是有些人对心理咨询的“失望”。

澄清:1982年国际科学联合会(ICSU)接收国际心理科学联合会(IUPsyS)为其会员协会,肯定了心理学的学术地位。心理学中有很多领域向来就与自然科学研究相近,如实验心理学、心理物理学和生理心理学。现在,心理学的各个领域都采取了严格的科学设计,从实验控制,统计学分析,直到结论的提出,都服从于统一的科学标准。至于成功的心理咨询,既需要时间,又需要互动。

(二)科学心理学的诞生

之所以说心理学是一门古老而又年轻的学科,是因为心理学有一个漫长的过去,还有一个相对短暂的现在。

心理学的起源可以追溯到古希腊,那时候的心理学思想包含在哲学著作当中,柏拉图、亚里士多德等哲学家都对人的内心进行了较为系统的阐述。

柏拉图(前 427—前 347)把人分为灵魂(心灵)和身体(肉体)两个层面进行分析。亚里士多德(前 384—前 322)是一位学问渊博的哲学家,对灵魂的实质、灵魂与身体的关系、灵魂的种类与功能等问题进行了探讨。他认为,人之所以会产生内心活动就是因为人的心脏在活动,耳朵、眼睛等器官获得的信息、知识被引导到了心脏,从而形成了人的内心活动。亚里士多德的著作《论灵魂》是历史上第一部论述各种心理现象的著作,比如,对感觉、回忆、睡眠等心理学课题进行了探讨。

随着基督教影响力的扩大,人的内心及行为都被认为是由“神”支配的,使得心理学的研究在一个时期内销声匿迹。直到 17 世纪近代科学发展起来之后,心理学才从基督教的思维方式中脱离出来,并确立了科学的方法论。

在此期间,英国产生了“经验主义心理学”,后来发展成为洛克(1632—1704)和休谟(1711—1776)所倡导的“联想主义心理学”。与此同时,在德国产生了“理性主义心理学”,笛卡儿(1596—1650)等人将其发展成为“能力心理学”。

19 世纪中叶,生理学已经成为一门独立的实验科学,并对科学心理学的产生发挥了关键影响,以至于有观点认为,现代心理学的源头不在哲学,而在生理学。

科学心理学成立的标志事件是 1879 年,德国著名心理学家冯特(1832—1920)在德国莱比锡大学创建了第一个心理学实

验室,并开始对心理现象进行系统的实验室研究。

“科学心理学之父”冯特

威廉·冯特(1832—1920),德国生理学家、心理学家,构造心理学派创始人之一,科学心理学的创始人。威廉·冯特将内省实验法引入了心理学。他请对方向内反省自己,然后描述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



威廉·冯特

分地解释自己的心理。这个工作方式与当时的心理学非常不同。当时的心理学更多的是哲学的一个分支。

威廉·冯特认为,心理与生理是互相关联的。他的认识论结合了斯宾诺莎、莱布尼茨、康德和黑格尔的理论。

1856年冯特毕业于海德堡大学医学系。1858年他成为赫尔曼·冯·赫耳姆霍兹的助手。在这段时间里他开辟了第一个科学地教授心理学的课程。在这个课程中,他使用来自自然科学的实验方法来研究心理学。他的讲义被编辑为《人类与动物心理学论稿》。1864年他被提升为助理教授。

1874年他发表了《生理心理学原理》。在这部书中他发明了一个系统性的心理学来研究人的感知:感觉、体验、意志、知觉和灵感。

1875年冯特在莱比锡大学成为教授。1879年他在那里创建了世界上第一个心理实验室。

冯特晚年发表了他的十卷巨著《民族心理学》。

近代科学心理学的起源除了西方的哲学思想之外,中国古代文化中也同样孕育了丰富的心理学思想,有待系统地整理和发掘,比如,孔子的教育心理学思想(因材施教,有教无类),孟