



世界经典智慧文丛

The Wisdom books of world classics

心灵的故事

(英) 汉弗瑞 / 著
刘睿铭 / 编译

The
Wisdom
books
of world
Classics

我们要理解人的行为，
首先必须阐明人的经验



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

读经典
Reading Classic

★★★★★



世界经典智慧文丛

The Wisdom books of world

心灵的故事

(英) 汉弗瑞 / 著

刘睿铭 / 编译

The
Wisdom
books
of world
Classics

我们要理解人的行为，
首先必须阐明人的经验



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的故事 / (英) 汉弗瑞著 ; 刘睿铭编译. -- 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2014.11
ISBN 978-7-5534-5786-4

I. ①心… II. ①汉… ②刘… III. ①心理学—普及读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230527号

心灵的故事 (Xinling De Gushi)

作 者 (英) 汉弗瑞
译 者 刘睿铭
责任编辑 王亦农
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 310千字
印 张 22
印 数 1—5 000册
版 次 2014年11月第1版
印 次 2014年11月第1次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社有限责任公司
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街1825号 邮 编: 130062
印 刷 北京富达印务有限公司
ISBN 978-7-5534-5786-4 定价: 29.80元

序 言

心理学作为一门研究心理现象的科学,由于它的研究对象是极其抽象的,因而使许多人对它望而却步。但是,人类之所以成为万物之灵,就是由于人有认知、情感、意志等独有的能力,有性格等心理特征。也可以说,所有的社会现象都与心理学密切相关。正因为这样,普通读者了解一些心理学知识,会对工作、学习、立世存身有很大帮助。

本书就是一部面向普通读者的心理学普及读物。她由两部分组成,第一部分是美国著名的心理学家写的心理学著作,作者以讲故事的形式将一系列心理学知识讲述得清楚透彻,引导读者探索人类意识的神秘世界。通俗易懂,妙趣横生,行文几近散文风格,结构松散,但系统性很强,是心理学著作中少有的普及读物精品。

第二部分综合了日本应用心理学的研究成果,设计了一系列的心理测验题目,为一般读者了解自己和他人的心理状态和解读一些心理现象提供了极其简便有效的方法。

读者在阅读本书的时候,可以以第一部分为主,获取心理学理论知识,也可以结合第二部分的实验手段来对理论进行验证,从而更深刻地理解心理学的奥秘,同时又可以解决现实生活中遇到的具体问题。相信,读者会从中获得许多启发和教益。

——编者

目 录

A 卷 心灵的故事

引 言 本书的目的

(3)

我们会试着从一个行动着的人的角度和视野对生活进行全新的理解,因为这一点是非常有意义的,而且是极其重要的,尽管它常常被人们忽视。

第一章 人类之前

(7)

变形虫是经验的浪费者;蚂蚁是经验的法定监护者;而狗将经验存在经验的储蓄罐中。只有人能够利用自己过去的经验使自己随着周围环境的变化而不断地改变行为,能够将自己的经验储备迅速“变卖”,也能够使自己的心理资本得到合理的使用。

第二章 婴 儿

(21)

我们在摇篮中就开始不断创造着自己的世界及其中的人和事。我们塑造人,是因为他们有着与我们相同或相似的形象,也正因为这种相同或相似的存在,他们才能以无生命的自然所没有的方式行动起来。

第三章 人是环境的产物

(39)

神经可以告诉我们外面发生了什么,可以传达指导行动的信息,还可以作为我们贮存经验的仓库,神经的作用是不可替代的,是功不可没的,它既是信使又是专家,工作起来既迅速又准确,还可以进行自我修复。一个人如果没有神经,那么他就不会有“心智”,因为神经是帮助我们思考和行动的一种必不可少的东西。

第四章 影响选择的关键——注意

(71)

注意就是对千万个来自外界并作用在我们身上的刺激做出的选择。在某一特定时刻,注意的中心可能就是控制行为的相应刺激,在意识中它会被清晰地显示出来。

第五章 过去情景的再现 (86)

经验使我们形成了知觉和反应的习惯,习惯是每一个人都有的私人秘书。兴趣是良好记忆的前提,理解是记忆的基础。人不但有记忆的天赋,而且有遗忘的天赋;既有缺乏记忆的再认,也有缺乏再认的记忆。所谓的心灵感应,只是对某些细微动作和气氛的解读。

第六章 人驾驭环境的工具 (125)

概念使我们具有了超越动物之上的奇妙优势,是玄妙的思维工具,是人类驾驭环境的能力。推理是人类的最高级能力,它与最简单的理智行为之间只存在着程度上的不同。

第七章 人类的自然本能 (136)

我们今天可以确定的本能只有两种:即性本能和自我保存本能,又可称为种族本能和自我本能。教育和人类其他成员的榜样对人类的每一个成员极其重要,如果仅凭本能行事而不重视教育,人类文明就会丧失,就会倒退到原始状态。

第八章 自然保护与应急

(158)

对我们有利的事物,大多是令人愉快的,我们会感到它是可接近的。如果某种事物对我们不利,那么我们一般是会躲避它的,并会感到不愉快。如果它非常有害,我们就会表现出一种情绪,在这种情况下,就会形成一种新的机制。

第九章 心理测验的故事

(179)

各种测验已被家庭、学校、工厂和公司普遍使用。智力测验有助于学校对学生进行评定,特殊技能测验为雇主节约了雇用、培训和解聘雇员(不适应工作)的大量开支。测验也为雇主挑选和提拔雇员提供了依据,帮助工厂老板为有特别要求的岗位选择合适的人员,选择高素质的推销员和速记员。这场测验运动节约的人力资源可能比其他任何科学研究都多。

第十章 放松身体,放松心情

(193)

无论一个人是强壮还是虚弱,所能自由支配的能量都是很有限的。有效率的人会把这有限的能量用于生活,无效率的人却把很多能量浪费在内部的摩擦和紧张上。那些经常让肌肉处于不必要的紧张状态或有焦虑习惯的人,无异于每天走进银行,提取他有限的神经能源资本抛进水沟。

第十一章 关于病态心理

(209)

在对病态心理的研究中,即在心理病理学的研究中,我们一般可以接受各种疗法所产生的治疗效果,但我们要保留拒绝在治疗基础上创立的任何心理学理论的权利。

结束语

(234)

秘密一旦被说破便不再成为秘密,意识一旦被揭示出来也就不再是意识而是行为了。意识是只允许自己进入的内部圣地,你不能带任何人进入这块圣地。

B 卷 趣味心理学实验

第一章 由人操纵的心理

(239)

这项实验的目的在于,研究人的判断力会如何受别人做出的判断的影响。你是不是觉得不可思议,实验对象怎么这么容易上当?

第二章 真实与不真实的世界

(272)

在心理学上,关于“错觉”的问题最多。

所谓“错觉”,并不是指可以发现并能加以修正的感觉,而是无论你怎么看都是错误的。这种现象,既令人感到不可思议,又使人觉得非常有趣。

第三章 尝试的能力

(310)

人们大多怀有这样一种矛盾心理：对心理学既感兴趣，又对它持有怀疑态度。因此，我想试一试你的思考能力。我将提出几个连既冷静又有逻辑头脑的人都会感到为难的问题，让我们共同来思考解决的办法吧！

A 卷 心灵的历程

引言 本书的目的

我们会试着从一个行动着的人的角度和视野对生活进行全新的理解,因为这一点是非常有意义的,而且是极其重要的,尽管它常常被人们忽视。

在很久以前,有一位古希腊人,他自称非常崇尚智慧。他说过这样一句名言:“人是万物的尺度。”虽然普罗塔哥拉(公元前 481~约前 411 年,古希腊哲学家)活在距今 2500 年前的时代,是在没有现在那些先进的神奇工具帮助的条件下,对这个世界进行探索 and 研究的,然而他得出的结论却与现代人的一些观点极其相似。只是现代人是用一种与他完全不同的话语来表述的,而且,我们还能看到一些他根本不可能看到的东

西。

这位古希腊思想家所说的“人是万物的尺度”,究竟是什么意思呢?

有一位著名的小说家曾经描述过这样一个故事:一位性格坚强的人来到了一个人迹罕至的地方,那里只有一些野生动物和植物,可以说是一片蛮荒之地。在人类看来,这块土地上的一切都是粗糙和没有定形的,是毫无用处的。这个故事讲述了这个人是怎样把这片荒凉的地方改造得井井有条的。他砍伐树木,围起一圈栅栏,改造了附近的河流,让它为他提供生活所需,包括食物和饮用水。后来,他有了一个女人,俩人生下了一群孩子,在儿女们的帮助下进一步对大自然进行改造,让它向他们提供更好的服务。他们一点点地,慢慢地改造着这片荒凉的土地。在经过很多年的艰苦奋斗之后,他们的辛勤劳作终于得到

了回报。他们凭借着自己勤劳的双手和聪慧的头脑,把大自然从主人的位置上赶走,而使其成为可以供自己驱遣的仆人。

这本书的名称是《土地的成长》。所有美国人都应该读一读这部优秀的作品,因为它描述了人是如何用头脑指挥自己的双手,去改造这片荒凉的土地,并最终使自己成为自然的主人的。

这位作家很可能是信奉普罗塔哥拉的那句名言的。

从前,有一个人对植物的生长方式产生了浓厚的兴趣。他想搞明白同一类植物为什么有的叶茎短,而有的叶茎长。经过认真的观察,他逐渐发现,每一种特定植物的叶和茎是长还是短,都是有规律可循的,都是由它的亲本植物的叶和茎的长短决定的。后来,他又观察子系植物和次子系植物的情况。在对观察结果作了一番科学分析研究之后,他发现了一个法则,通过这个法则能够比较准确地预测出,每一个物种在遗传的第四代、第五代以至在第二十代会从它的亲本那里继承多少特征。正是在他的辛勤努力之下,我们现在才有了孟德尔遗传法则。科学家们现在正将这一法则应用于实践,用它来探究人类眼睛和头发的颜色究竟是由哪些因素决定的。

这个有关人的头发和眼睛的颜色的法则,是由人的心智发现并描述出来的。仅仅通过这一个事例,我们也许就能够明白普罗塔哥拉的那句名言到底意味着什么了。

那位农民来到那片荒凉的没有人烟的地方之后,对那里的草木山石以及其他所能改变的一切都进行了一次彻底而完全的重新改造,从而使这片曾经暗淡无光、荒凉凄清的地方呈现出一派阳光明媚、生机勃勃的景象。他辛勤地耕耘土地,撒播着希望的种子,在冬季到来之前,他收获成熟的果实,这足以使他在寒冷的冬天过上悠闲的生活。如果没有这片大地作为物质基础,他不能做到这一切;而如果他不去那里,不进行艰辛的劳动,不将他的汗水洒在那块土地上,那里只能是一片洪荒。他在那里所做的一切就叫做他的行为。

但这只是故事的一半。

假如那个农民的生活发生了改变,那么他的行为也必然随之变化,他就会表现出与以往不同的情况。在天气晴朗与阴雨绵绵的日子里,在家里的绵羊生病与大儿子结婚的喜庆日子里,或者在他的磨坊的拦河水坝突然溃堤的日子里,他的所作所为都会与平常不同。从某种意义上说,他所做的一切都不是自己心甘情愿的,都是被迫而为的。环境从来不是创造出来的,他能做的只是尝试着使自己更适应环境,在某种程度上,可以说环境仍然是他的主人。那个农民如果不想饿死的话,他是不会整天躺在床上的。

那位农民对土地所做的一切,都是不得不做的。

因此,我们可以说,普罗塔哥拉的名言只说对了一半。人是万物的尺度,这不错,但万物也是人的尺度或主人。如果人能凭借某种经验使自己成为世界的主人,这并不能说明他就可以随心所欲。不要忘了,自然世界仍然指导着、规定着他的所作所为。正是因为树桩太粗太大,人才不得不使用炸药。

如果让现在的人处于这位农民所处的环境中,肯定会有很多人变得茫然不知所措,根本不知道怎么办才好。那些日复一日地在银行里进行着单调的数字累加的职员,肯定干不出这位农民所干的一切,因为他们是在另一种生活环境中长大的。在这种生活环境中,他们用不着耕地、种植和剪羊毛。他们能够将各种分类账目理得清楚明白,却不会用炸药炸石头;如果他们尝试着去做,那么石头就很可能落到他们身上。如果这位农民需要找人帮忙,他肯定会去找和他有相同经验的人,因为他很清楚地知道,一个人如果没有经验,就算他的头脑再聪明、再敏捷,也不会在那种情况下帮上他什么忙。正是由于农民有这种丰富的经验,才能使他在土地上的耕种得到某种保证。他必须首先学会做一名农民,让自己在农田中长大,而且从观察中学会如何对付土地。相应地,那些职员们也必须要有做自己的工作的经验。

因此，要想知道一个人是如何把自己变成环境的主人并在所处的环境中发挥作用的，就必须首先了解他的生活经历，以及他在生活中积累了什么样的经验。只有这样，我们才能分析出什么工作最适合他做。

要理解人的行为，我们首先必须阐明人的经验。

但仅有这些还是不够的。可以想像一下，一个经验丰富的农民，并不一定能对付得了贫瘠的土地所提供的环境。也许他在某些事情上缺乏耐心，不愿意等待也许是多年之后才能看到的劳动成果；也许他没有足够的勇气去度过那让人无法忍受的寒冷冬天或漫长的雨季，即便这是每一个与土地打交道的人都会遇到的；也许他不愿意呆在这种与世隔绝的地方；也许他太过懒惰散漫或懦弱无能。在上述的这些情况下，他身上的那个被称之为人格的东西也许与他所处的那种特殊环境不太适合。《土地的成长》中的这个农民具有人类的一切优点，但他仍不能让农田产出令他满意的收成。

因此，如果我们想要真正理解一个人的行为就必须先弄清楚什么是人格。

本书的内容，就是对人的行为、经验和人格作出解释和说明。通过上面的说明，我们已经知道，人的行为就是人在把自己的主观意愿施加到客观环境时的所作所为，经验是人曾经经历过和从经历中归纳出来的规律性的心得，它为人的一切恰如其分的行为提供了必要的、有力的帮助和进一步发展的动力。而人格，则是一个本身所有的能够使他恰当地适应其所处环境的东西。

这三方面的内容一定要涉及在其他人眼中的人的行为。我们将试着从一个行动着的人的角度和视野对生活进行全新的理解，因为这一点是非常有意义的，而且是极其重要的，尽管它常常被人们忽视。