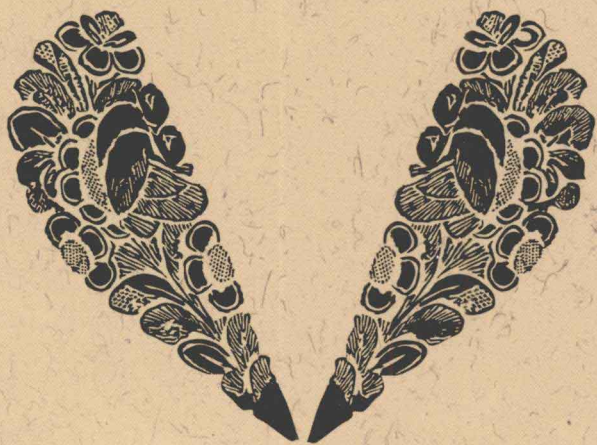


人 · 文 · 科 · 学 · 人 · 门

REN WEN KE XUE RU MEN

话说心理学

陈君慧 编著



北京燕山出版社

REN WEN KE XUE RU MEN

话说心理学

陈君慧 编著



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

话说心理学/陈君慧编著. —北京:北京燕山出版社,
2009.9

(人文科学入门)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2121 - 8

I. 话… II. 陈… III. 心理学—通俗读物 IV. B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146265 号

责任编辑:王 然

人文科学入门

作 者:陈君慧 编著

出版发行:北京燕山出版社

(北京市宣武区陶然亭路 53 号 邮编:100054)

经 销:新华书店

印 刷:北京华戈印务有限公司

开 本:787 × 1092 1/16

印 张:195

字 数:1 940 千字

版 次:2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5402 - 2121 - 8

定 价:298.00 元(全十册)

本版图书凡印装错误可及时向承印厂调换

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：人是如何感知各种事物的？人怎么能记住各种经验？人是如何理解语言、表达语言的？人是如何思考和解决问题的？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都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《话说心理学》。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。

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。

目 录

第一章 什么是心理学

——敲开心灵虚掩的门扉	1
第一节 心理学是怎样的	2
第二节 心理学研究的对象	7
第三节 心理学研究的任务	13

第二章 心理学的科学地位

——跨入科学殿堂的新生代	15
第一节 什么是科学	15
第二节 心理学作为一门科学的特点	21
第三节 心理学对其他学科的影响	32
第四节 心理学作为一门科学的前景	45

第三章 心理学的历史

——发端于理性与情欲的质疑	54
第一节 心理学史的研究和对象	54
第二节 中国古代的心理学	56
第三节 外国古代的心理学	58
第四节 科学心理学的创立	93

第四章 心理学的流派

——跻身正道的“流浪儿”	100
第一节 构造主义心理学	100
第二节 机能主义心理学	106
第三节 行为主义心理学	109
第四节 精神分析心理学	113
第五节 人本主义心理学	118

第五章 弗洛伊德和荣格

——被性本能颠覆的旧说	122
第一节 弗洛伊德的“梦”	123
第二节 弗洛伊德的“性”	128
第三节 荣格的“心理摄像”	136
第四节 心理学与文学	140

第六章 心理学的生理基础

——澎湃情感之涛的“航道”	145
第一节 心理的器官都有哪些	145
第二节 心理的发生和发展	148
第三节 感觉和知觉	156
第四节 记忆、思维、情感	161

第七章 心理学的分门研究

——彻悟“人心”的六大路径	170
第一节 普通心理学	170
第二节 实验心理学	173
第三节 发展心理学	175
第四节 比较心理学	183
第五节 社会心理学	189
第六节 变态心理学	195

第八章 心理学的研究方法

——追问人与兽的伦理标尺	199
第一节 心理学研究的基本原则	199
第二节 个案研究法	201
第三节 观察法	202
第四节 调查法	206
第五节 实验法	211
第六节 心理学研究的其他方法	215

第九章 心理学研究的作用

——救赎“灵魂”的庄严	219
第一节 对身心健康的影响	219
第二节 心理学对法律的作用	228

第三节	心理学对工商业的作用	232
第四节	心理学对教育的作用	238
第五节	对于人类潜能的开发	242
第十章	心理学的发展与未来	
——	挺进巅峰的绚烂	245
第一节	多学科之间的融合	245
第二节	心理学在现实中的更广泛应用	252
附录一:	大师书单	255
附录二:	参考书目	255

第一章 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，不管你是学生理心理学、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

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”二字的含义。

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学实验。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

^① 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。

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 becos。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理认识自己，而不是认识心理学本身。

心理学是什么？其实我们每个人都是业余心理学家，对心理学都有自己的看法。但是人们对心理学常常存有以下几种误解：



孙子画像。他是我国古代的兵圣，其代表作《孙子兵法》所阐述的军事战略与战术，蕴含着心理学的思想与观点。

一、心理学家知道你在想什么

人们认为心理学家应该能透视别人的内心活动，和算命先生差不多——揣摩别人的心思。

纠正：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，也许能够推测人的内心世界，但再高明的心理学家也不可能是有所谓的“知心术”，一眼就看穿你的内心，除非他有超感知能力。

二、心理学就是心理咨询

由于心理咨询行业日渐红火，各种心理咨询中心、门诊、热线不断涌现，人们把心理咨询当作心理学的代名词，把二者等同起来看待。

纠正：心理咨询是心理学的一个应用分支，它一般是面向正常人的心理困扰。严重的精神疾病要由临床心理学家或精神病学家来处理。

三、心理学家只研究病态的人

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，所以与心理学有关的专业人士都不正常。



清·明信片·算命先生。有人认为心理学家和算命先生差不多，他们能揣摩别人的心思。

纠正：变态心理是精神病学家的研究对象，而心理学家一般研究正常人的心理现象，如智力、记忆、情感等。

四、心理学家都会催眠

由于受弗洛伊德的影响，加上电影的炒作，人们对催眠术深感兴趣，认为它是心理学家的主要工作。

纠正：催眠术只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的一种方法。大多数心理学家并不使用和涉及催眠术，而是用其他更为严谨和科学的方法如实验法、观察法等。

五、心理学就是梦的分析

由于受弗洛伊德释梦的影响，把它与心理学等同起来。

纠正：梦的分析只是精神分析流派（心理学流派之一）所使用的治疗技术之一。

六、心理学是骗人的东西

人们认为心理学不像物理学或数学

那样的严格实验操作和严密的逻辑推理，太多主观的东西。再加上对心理咨询的不正确理解而导致的失望，从而认为心理学是骗人的东西。

纠正：心理科学联合会是国际科学联合会的成员，它的许多领域的研究与自然科学相近，有严格的客观标准。而心理咨询需要求助者积极参与配合，同时不能急于求成。

从社会角度来看，心理学是解释因与果的钥匙，是联系人与动物的基因链条，是接通自我与社会的桥梁。总之，心理学是关于人的学问，是关于生活和社会的科学和技巧。

现代心理学发端于 19 世纪末，算起来只有一百多年的历史，相对于古老的文学、历史学、哲学来说，其历史虽然不是很长，但是，在短短的时间里，心理学领域可谓异彩纷呈，大家迭出，很大程度上影响了文学、艺术、哲学，甚至人类历史的面貌。

在心理学中有很多理论派别，不同派别的主张不同，甚至相互矛盾，但是他们应用于一些特定的研究对象的现象和规律。见下表。

派别	代表人物	研究对象	研究方法
构造主义	冯特、铁钦纳	意识经验	内省法
机能主义	詹姆斯	行为的机能	描述分析
行为主义	华生、斯金纳	外显行为	实验、测量
格式塔学派	考夫卡、韦特海默	整体知觉	/
精神分析	弗洛伊德	潜意识、欲望	分析
认知心理学	西蒙、奈瑟	信息加工	实验、测量
人本主义	马斯洛、罗杰斯	需要、价值、人性	想象描述

具体情况见下表：

分支名称	研究对象	主要作用
教育心理学	研究教育活动中人们的心理事实、结构、特点与规律	有助于提高教育质量，为培养学生素质，多出人才，出好人才提供心理学的依据
儿童心理学	研究儿童心理发展的规律和儿童各年龄阶段的心理特征	有助于提高对各年龄阶段儿童进行教育的工作效率

医学心理学	研究人的心理因素在疾病发生、发展以及诊断、治疗和预防中的作用。它包括病理心理学、心理临床诊断、心理治疗、心理卫生等	有助于提高医疗效果，促进医疗事业的发展
文艺心理学	研究文学、艺术创作和欣赏过程中心理活动的特点和规律	有助于提高创作水平和文艺作品的教育发展
军事心理学	研究军事活动中人们的心理事实、结构、特点与规律	有助于提高军事训练的效率
社会心理学	研究在社会生活条件影响下个体或群体心理活动发展和变化的特点与规律	有助于指导、改善、提高人们的社会心理与社会行为
司法心理学	研究与实现法制有关的心理学问题。它包括诉讼心理学、侦缉心理学、审判心理学、惩治心理学、犯罪心理学	有助于改进司法工作，提高处理诉讼、刑事、惩治以及教育犯罪者等各方面问题的质量
商业心理学	研究商业活动中人们的心理事实、结构、特点与规律	有助于了解消费者心理，改进商业管理与服务态度，增强商品竞争力，从而提高商业活动的成效
体育运动心理学	研究体育活动和运动（训练和竞赛）过程中人们的心理事实、结构、特点与规律	有助于提高体育训练和运动竞赛的成绩，为制定体育和运动的教学和训练方法提供依据
劳动心理学	在劳动对象、工具、环境的交互作用中研究劳动者的心理事实、结构、特点与规律。它包括职业心理学、工程心理学、宇航心理学等	有助于改进劳动组织，调节人际关系，以提高劳动生产率
管理心理学	研究各种管理工作中人们（管理者、被管理者）的心理事实、结构、特点与规律	有助于改进管理机制、协调人际关系，提高工作效率
咨询心理学	研究咨询过程中人们（咨询者、被咨询者）的心理事实、结构、特点与规律	有助于咨询者更好地适应外部环境，改善人际关系，保持心理健康
健康心理学	研究有关保持或促进人类健康的各种心理学问题	有助于人们调节生活、预防疾病，提高病后康复工作的功效

心理学还年轻，还有一大片未知的领域等待人们去开拓。

第二节 心理学研究的对象

科学研究是人类追求真理的活动，科学研究的目的是为了发现现实世界中事物间的固有规律。由于客观事物的广泛性和复杂性，为了对不同特点的事物或事物关系进行系统探讨，科学研究往往是分门别类进行的，这样便形成了不同的科学领域或学科，它们都有自己特定的研究对象。

作为研究人类自身的一门科学，心理学致力于研究人的精神活动的基本形式和机制。心理学的英文名称“Psychology”源于希腊文，意即“灵魂的学问”，其最初的研究对象是人的灵魂。随着科学的发展，心理学研究的对象抛弃了原来虚幻的灵魂，转为人的心灵（Mind）。由于当时对人的心灵的研究被包含在哲学研究中，因此心理学也一直隶属于哲学，被称为心灵哲学（Psychology of Mind）。直到 19 世纪中叶，随着人类认识客观世界的能力增强和知识经验增长，特别是近代实验生理科学的发展，心理学才开始走上独立发展的道路。1879 年德国学者冯特（W·Wundt）在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，标志着心理学摆脱哲学的附庸地位，最终成为一门独立的科学。

现代心理学是以科学的方法研究人的心理和行为的科学，“是人类为了认识自己而研究自己的一门科学”。它的研究对象主要是人的心理现象，同时也考察人的行为，探讨心理现象与行为之间的关系。

人是作为个体而存在的，但他又与周围的环境、与他人发生着联系。为了全面地理解人的心理，我们将人的心理分成个体心理与社会心理两个方面。

一、个体心理

个体心理指个人所具有或发生在个人身上的心理现象。心理学将个体心理概括为心理过程、心理状态和个性心理三方面。

（一）心理过程

人的心理是一种变化动态过程，表现为“人在与世界的某种形式的相互作用下心理活动变化的顺序性”。心理过程也叫心理活动，具体可分为认知活动、情绪活动和意志活动。

1. 认知活动

认知活动是人从环境中获取知识和应用知识的活动，它包括感觉、知觉、记忆、想象和思维等心理现象。

人对客观现实的认识始于感觉和知觉。感觉是人脑获取、接受内外部环境



辽阔的内
蒙古大草原

中信息的机能系统。通过感觉，我们了解到事物的个别特征，接收到客观事物的某些外部信息，如事物的颜色、形体、大小、气味、重量、滋味，等等。知觉则是在感觉的基础上将感觉到的事物的特征组合起来，把它们作为一个整体，并依据我们已有的知识经验对事物加以识别和理解的过程。例如，欣赏一幅图画时，我们需要将感觉到的颜色、线条、图形、明暗等各种图画特征加以组织与整合，才能理解和解释它的意义。

人对事物的感知印象可以被保留在头脑中，并在适当的时候重新显现，这就是记忆。记忆是人在头脑中积累与储存经验的过程。储存在我们头脑中的经验、信息，既可以是客观事物的具体形象，也可以是客观事物的概念和意义。这使得我们能从事物的“形”和“义”两方面积累知识经验，既能回想起见过的天安门的雄姿，又能记住书本上的概念和公式。

感知觉使我们获得客观事物的一些映象，记忆为我们保留和储存了这些事物的印象。在感知觉的基础上，通过加工、改造、组织头脑中储存的事物映象而创造新形象，这就是想象。想象可以使我们超越直接感知的范围去认识事物。例如，我们可以借助出土文物，想象出我们不曾直接感知过的古代人们的生产生活情景和人物形象；通过“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的词句描述，在头脑中呈现未曾去过的塞北草原的苍凉、壮阔景象。

客观现实中许多事物、现象引发人的思考，这种指向事物本质特性和内部联系的探索性的思考活动就是思维^①。例如，对人们经常感知到的“太阳东升

^① 思维，是人脑对客观事物能动的、间接的和概括的反映。例如：探究产生潮汐的原因；感知花开花落的现象，探索它的原因。

西落”现象，探索它的原因，分析太阳位置与地球运动的关系；通过探寻各种笔的共同点，概括出笔的本质特征是“书写的工具”，都属于思维活动。思维是高级的认知过程，是对事物本质的认识 and 事物发展变化规律的理解。

2. 情绪活动

“人非草木，孰能无情。”人在认识客观事物时总抱有一定的态度，产生诸如满意不满意、愉快不愉快、喜爱或者厌恶等内心体验，这些体验就是情绪。

人不仅具有高度的理性，发达的认知，而且是情感丰富的精神主体。在现实生活中，一些现象令人愉悦，一些现象使人忧虑；美好的事物引发人的爱慕之心，丑恶现象惹人产生厌恶之感。人具有喜、怒、哀、惧以及自豪感、美感、理智感、自卑感等多种情绪和情感，这些情绪和情感作为人对客观事物和自身的态度体验，构成了人类心理生活的一个非常重要的方面。

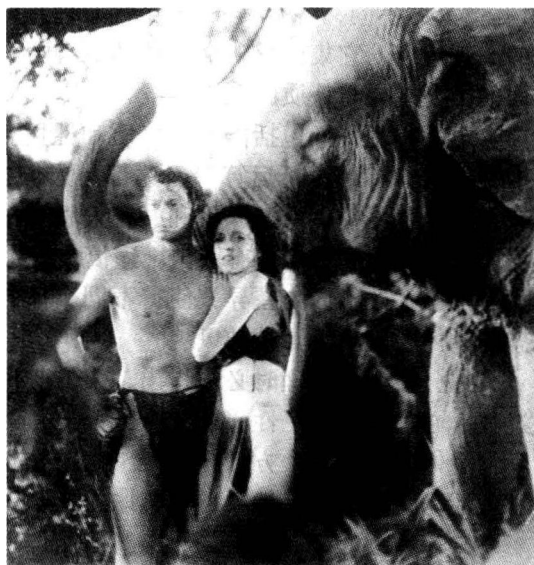
3. 意志活动

人总是有自己的主观意愿的，并总是力图按自己的意愿进行活动。在反映客观现实的过程中，人不仅能认识客观事物，对客观事物产生情绪体验，还经常按照自己的意愿改造客观现实。心理学把人自觉确定目的，有意识地组织、调节行为，并按主观意愿排除和克服困难的心理过程叫做意志。意志是人的意识的能动方面，也是人的主体性的心理表现。

(二) 心理状态

在不同的时间或条件下，人的心理活动具有不同的状态。所谓心理状态，是指心理活动所具有的独特状况和相对稳定的性质。人的心理活动既可以在个人自我觉察的情况下进行，也可以在自我没有清晰觉察的情况下进行。此外，人的心理活动可以在不同的机能水平上进行，这些机能水平可以是兴奋的、抑制的、疲惫的、注意的等等。这些不同的心理状态体现着心理活动开展时和进行过程中，脑机能的兴奋水平以及受其决定的相应心理状态的激活程度。

一般而言，人的自觉地、清



美国电影《人猿泰山》中的猿人形象。这部影片中，把人猿泰山从猿到人的心理变化过程刻画得非常生动、细致。