

普
华
文
化

Mc
Graw
Hill
Education

国内第一本全彩心理学“杂志书”

(Second Edition)

PSYCHSMART

妙趣横生的心理学 (珍藏版)

(第二版)

北京师范大学心理学院院长
许燕 倾情推荐

北京师范大学
心理学通识课推荐用书

我们是如何记忆的，
又为什么会遗忘？

Perceptive

如何克服
压力、恐惧、
拖延症
以及强迫症？

STRESSED

SCIENTIFIC

态度如何影响行为，
我们如何影响他人？

【美】 麦格劳-希尔编写组 编
(McGraw-Hill Editors)

王芳等 译 许燕 审校

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

(Second Edition)

PSYCHSMART

妙趣横生的心理学

(第二版)

【美】麦格劳-希尔编写组 (McGraw-Hill Editors) 编

王芳 等 译

许燕 审校

人民邮电出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

妙趣横生的心理学 / 美国希尔编写组著 ; 王芳等译

— 2版. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015.2

ISBN 978-7-115-38313-6

I. ①妙… II. ①美… ②王… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第310442号

内 容 提 要

你是否曾经想要学习心理学知识却因为书中晦涩难懂的词句而打退堂鼓? 你是否想要重新认识你的大脑、认知、行为、性格、健康等各个方面? 如果是, 那么这本书正是你所需要的。本书以活泼的语言、丰富的形式、多彩的图片、详实的数据以及严谨的论证为读者呈现了一道心理学大餐, 其内容涉及神经科学与行为、意识状态、记忆、思维、智力、人格、心理障碍、社会心理学等多个方面, 可以帮助读者轻松而全面地学习心理学。

本书适合心理学专业的师生教学、培训使用, 也适合对心理学感兴趣的广大读者阅读使用。

◆ 编 【美】麦格劳-希尔编写组 (McGraw-Hill Editors)

译 王 芳 等

审校 许 燕

责任编辑 王莹舟

执行编辑 王楠楠

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 22

2015 年 2 月第 2 版

字数: 400 千字

2015 年 2 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-2074 号

定价: 99.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

推荐序

在看到本书中文译稿完成时，我刚从曾经的汶川地震灾区返回北京。巧合的是，本书以汶川地震作为开篇故事，用灾难事件引出心理学的学科本质和研究主题。这不禁让我回想起四年前灾难发生时人们形形色色的心理和行为反应，以及心理学工作者第一时间奔赴灾区所做的种种努力。同时，也让我想到如今灾区经过重建后焕然一新的面貌、人们经历创伤后重新绽放的笑颜和封闭在内心中那永远抹不去的心理伤痕。从了解灾难发生过程中及灾难后人们的心理规律，到一步步艰难却卓有成效地重建心灵家园，心理学在此过程中功不可没。同时，我们也应看到灾后心理重建工作仍任重道远。

心理学是一门充满魅力的学科，它提供了一种生活哲学的价值，指导人生、引领生活。除了应对灾难，它还在探索大脑、感知环境、扩展思维、开发智力、促进学习、提升健康、认识自我、改善关系、融入社会、增进幸福等诸多方面为人们提供帮助。当今社会，随着刺激越来越丰富，信息越来越多元化，压力越来越沉重，挑战越来越巨大，学习心理学已经不仅仅是一种时髦，更是成为了生活中不可或缺的一方面。本书作者用其严谨科学且数据详实的论证、生动活泼却不乏深度的语言、新颖丰富又贴近生活的编排，对心理学的入门基础知识进行了全面介绍，兼具专业性和可读性，可以同时满足专业学习和科普阅读的需要。

因此，我诚意向所有心理学专业的学生以及对心理学感兴趣的读者推荐这本书，它将带你走进绚丽多彩的心理世界。

许燕

北京师范大学心理学院院长、教授

译者序

我常常跟渴望了解或学习心理学的朋友们说：一定要选对入门书。如果你是自学，一本好的入门书可以让你仅凭阅读就能受益匪浅；如果你是心理学专业的学生或老师，一本好的入门教材可以激发出学生上课学习的斗志，或启发教师讲出超越教材的东西并把教材里已有的内容讲得更精彩。但时下心理学的书籍和教材琳琅满目、品种繁多，怎样才能算是一本好的心理学入门书？在拿到本书的时候，我也抱着这个疑问，在读完之后我找到了答案。一本好书，让人在开卷时悦然、肃然；在阅读时知其然，也知其所以然；在合上时了然，并深以为然。

所谓悦然、肃然，是说从书籍任何一页开始阅读都不会滋生艰深畏难的惧意，反而涌上津津有味的兴趣，但与此同时又并非浮于表面、卖弄笑点，而是言之有物、叙事在理。翻开本书，你很难不被其中丰富的信息、生动的故事和绚丽的插图所吸引。本书每一章都以一个揭示该章主题的历史事件或真人真事开篇，接着科学严谨且深入浅出地介绍心理学的基础知识和经典理论，同时穿插诸多鲜活的事例和活泼的栏目增加可读性，在吸引眼球的同时也有助于读者对知识的理解和深度加工。

所谓知其然也知其所以然，指的是好的科学读物能够帮助读者知其现象、明其道理。本书编者坚持“研究为本、理论为纲、实证为据”的原则，使用了丰富的研究文献（其中近五年的最新文献占到相当大的比重）、详实的理论资料以及大量的官方统计数据来夯实论述，这无疑大大保证了本书内容的科学性和可靠性。

所谓读完之后了然并深以为然，并不是说读者要对所学习的内容全盘接受，而是在获得了解和领悟之后能够得到启示并迸发出新的想法。本书作者精心设计了诸多辅助学习的小栏目，包括提纲挈领的“心理学小贴士”、激发思考的“心理学思考”、扩展阅读的“你知道吗”、走进生活的“你相信吗”、自我了解的“大展身手”、联系实践的“加入我们”、活学活用的“如果你是……”，以及“电影中的心理学”，等等，读者们大可以利用这些栏目实现检验学习效果、理论联系实际、超越课堂和书本的诸多功能。

翻译本书和阅读本书一样是一段愉快的体验之旅。感谢许燕教授参与翻译工作并审定全书，感谢我的研究生参与翻译工作，他们是：吕修芝（第一章、第三章、第四章）、叶勇豪（第二章）、张啸（第三章、第五章、第六章、第七章）、石霞飞（第四章、第八章、第九章、第十章）、徐瑞婕（第十一章、第十二章、第十三章）。由于译者能力所限，书中难免存在疏漏，敬请读者批评指正。

开卷有益，慧心明智。衷心祝愿本书读者享受阅读，满载而归。

王芳

1 > 走进心理学的世界 2

为什么有些人会害怕乘坐飞机？为什么有人觉得蹦极太刺激了，有人却视其为噩梦？为什么妈妈离开时婴儿会哭？

应对灾难 3

心理学家的工作 4

心理学的分支 4

学心理学，以后能从事什么样的工作 6

一门学科的进化 7

科学心理学的诞生及早期发展 7

心理学的女性先驱 9

今天的心理学 10

心理学的核心议题 12

心理学的未来会是什么样的 14

心理学的研究过程 14

科学方法 14

理论：广泛的解释 14

假设：可以检验的预测 15

心理学的研究方法 15

描述性研究 15

实验性研究 18

研究的挑战 19

研究的伦理 20

可以用动物来做研究吗 20

实验偏差 21

2 > 神经科学与行为 26

开车、弹琴、打网球……都有赖于精确的肌肉协调，我们是怎么做到的呢？为什么吃甜食会让我们感到愉悦？怎样可以提高我们的大脑功能？

大脑减肥法 27

神经元：神经系统的基本单位 29

神经元的构造 29

神经元如何“发射”信号 30

缩小神经元间的距离 31

神经递质：化学信使 33

神经系统：神经元的联结 34

中枢和外周神经系统 35

神经系统的演变 37

行为遗传学 38

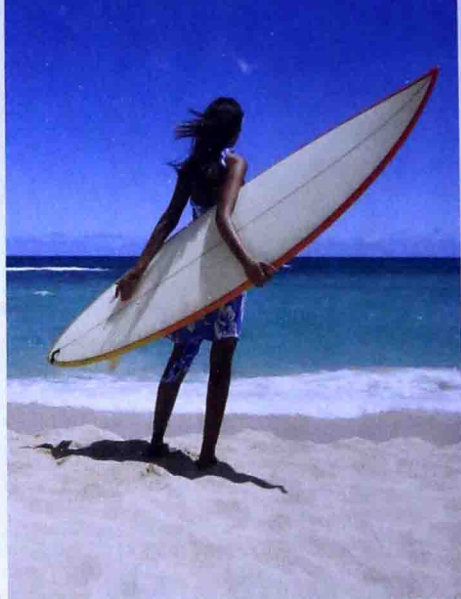
内分泌系统：激素和腺体 39

大脑 39

探究大脑 39

中央核心区：人类的“旧脑” 41

边缘系统：中央核心区之上 43



大脑皮层：我们的“新脑” 43

适应性超强的脑 45

大脑有两个还是一个 46

人类多样性和大脑偏向性 47

裂脑：探索大脑左右半球 48

通过生物反馈控制你的心跳和思想 48

3 > 感觉和知觉 52

我们为什么会被视错觉欺骗？为什么有人会患色盲症？我们为何能在人群中一眼认出自己的朋友？

相遇一次，相识永远 53

感觉和知觉：硬币的两面 54

感知周围世界 54

绝对感觉阈限 55

差别感觉阈限 56

感觉适应 56

视觉：揭示眼睛的奥秘 58

点亮双眼 58

色觉和色盲 61

听觉及其他感觉 63

感觉声音 63

嗅觉和味觉 65

皮肤感觉：触压觉、温度觉和痛觉 67

感觉的相互作用 69

知觉：构造对世界的印象 70

知觉组织的格式塔法则 71

自上而下和自下而上的加工 71

知觉恒常性 72
深度知觉 72
错觉 74
文化和知觉 74

4>意识状态 78

没有睡眠我们可以存活吗？睡眠是什么？梦又是什么？

失控 79

睡眠和梦 80

睡眠阶段 80
快速眼动睡眠：睡眠的悖论 81
我们为什么要睡觉，睡多久才够 82
梦的功能与含义 83
睡眠障碍 85
昼夜节律 86

催眠和冥想 86

催眠：灵魂出窍了吗 86
冥想：调节我们自己的意识 88
不同文化下改变意识状态的各种途径 89

药物使用：意识的起落 90

兴奋剂：药物快感 91
镇静剂：药物镇定 93
麻醉剂 95
鉴别药物和酒精使用问题 97

5>学习 100

有没有什么事物会让你一想起来就流口水？当电影中出现诡异的音乐或幽暗的场景时，我们为什么会手心出汗、心跳加速？

我曾是个黑莓控 101

经典性条件作用 102

什么是经典性条件作用 103
人类行为中的经典性条件作用 104
条件反应的消退 106
泛化与分化 106

操作性条件作用 107

操作性条件作用的原理 107
行为分析和行为矫正 115

认知学习理论 116

潜伏学习 116
观察学习：通过模仿来学习 117

电视与游戏中的暴力：媒体传达的信息是否重要 119
文化会影响我们如何学习吗 120

6>记忆 124

我们是如何记忆的？为什么会遗忘？怎样可以提高我们的记忆能力？

记住一切 125

记忆的基础 126

感觉记忆 127
短时记忆 128
长时记忆 130
长时记忆模块 130
语义网络 131
记忆的神经生理机制 132

唤醒长时记忆 132

提取线索 132
层次加工 133
外显记忆和内隐记忆 134
闪光灯记忆 135
记忆的建构过程 136

遗忘：当回忆失败 140

为什么会发生遗忘 140
前摄抑制和倒摄抑制 141
记忆功能障碍 143

7>思维、语言和智力 148

你知道怎样更有效地说服别人吗？我们是如何解决问题的？你知道准妈妈饮酒对胎儿的智力发育有什么影响吗？

有了 149

思维和推理 150

表象 150
概念 150
算法和启发式 151
问题解决 152
创造力和问题解决 157

语言 158

语法：语言的法则 158
语言的形成与发展 159
语言获得的理论 160

智力 162

智力理论 162
智力的测量 166
智力差异 169
智力的群体差异 170
天性、教养和智商 170

8> 动机和情绪 174

地震灾难中的人们为了逃生可以自行切断双腿，这巨大的勇气背后隐藏着什么力量？你了解自己的体质指数吗？知道如何成功减肥吗？我们可以怎样控制自己的情绪？

失控的减肥 175

解读动机 176

本能说 176
驱力降低理论 177
唤醒理论 178
诱因理论 178
认知理论 178
马斯洛的需要层次理论 178
动机理论的应用 180

人类的需求和动机 180

饥饿和进食 181
性动机 186
成就需要、归属需要和权力需要 189
成就动机的测量 190

理解情绪体验 191

情绪的功能 191
确定情绪的范围 192
情绪的根源 193
情绪表达的文化差异 195

9> 发展 200

新生儿到底知道些什么，我们如何识别他们的能力？儿童怎样和他人相处，怎样理解他人？青少年时期最重要的心理挑战是什么？

“出生”了两次 的婴儿 201

遗传和环境 202

发展性研究的技术方法 204

孕期发展 205

普通遗传学 205
最早期的发展 205

婴儿期和童年期 208



非凡的新生儿 208

从婴儿期到儿童中期 211

社会行为的发展 211

青少年期 221

生理变化 221
道德和认知发展 222
青少年期的社会性发展 224

成年期 227

身体健康的巅峰时期 228
成年期的社会性发展 228
老化 230
适应死亡 233

10> 人格 236

你了解自己的性格特质吗？知道它是怎么形成的吗？作为一名应聘者，你应该如何看待人格测验？

谁才是真正的马多夫 237

什么是人格 238

人格的心理动力学理论 238

弗洛伊德的心理动力学理论：为潜意识心灵画像 239

新弗洛伊德主义的精神分析学者 242

人格的特质理论 244

奥尔波特的特质理论 244
因素分析 244
人格的大五因素模型 245
评价人格的特质理论 245

人格的学习理论 246

斯金纳的行为主义理论 246

社会认知理论 246

评价人格的学习理论 247

人格的生物学和进化理论 248

人格的人本主义理论 248

罗杰斯和自我实现需要 249

评价人本主义理论 250

比较各种人格理论 250

评价人格 250

人格的自我报告测量 251

投射法 252

行为评估 253

11> 健康心理学: 压力、应对和幸福 256

压力如何影响我们? 了解压力与一些疾病之间的关系吗? 我们能够采取何种态度和行为来减小压力带来的不愉快体验, 并将我们的幸福感最大化?

一刻也不停歇 257

压力与应对 258

压力源的本质: 我的压力或许是你的快乐 259

应对压力源 261

疾病与压力的心理因素 262

A型、B型、D型行为模式和冠心病 263

心理因素与癌症 264

抑郁症 265

创伤后应激障碍 265

吸烟 266

健康与保健宣传 268

压力管理 268

健康与幸福 270

12> 心理障碍与治疗 274

为什么有的人会害怕幽闭的空间、陌生人、社交或是其他? 为什么有的人度假却会在整个假期担心自己没有锁门? 我们如何才能克服各种心理障碍?

莉莉 275

异常行为的定义与诊断 276

对异常行为的看法: 从迷信到科学 276

异常行为的分类: DSM 277

几种主要的心理障碍 279

焦虑障碍 279

心境障碍 282

精神分裂症 285

人格障碍 287

其他心理障碍 288

心理障碍的发病率 289

心理障碍的社会和文化背景 290

心理障碍的治疗 292

心理治疗 292

行为疗法 294

认知疗法 296

人本主义疗法 297

人际关系疗法 298

团体治疗和家庭治疗 298

对心理治疗的评价 299

生物医学疗法 300

13> 社会心理学 306

态度如何影响行为? 我们如何影响他人? 刻板印象从何而来? 我们为什么会被特定类型的人所吸引? 是什么使得一些人侵略好斗, 而另一些人友善助人?

生命的礼物 307

态度与社会认知 308

说服: 改变态度 308

社会认知: 了解他人 311

群体与社会影响 314

从众: 和别人一样 314

依从: 服从于直接的社会压力 316

刻板印象、偏见和歧视 318

偏见形成的基础 318

偏见和歧视的测量: 内隐联想测验 319

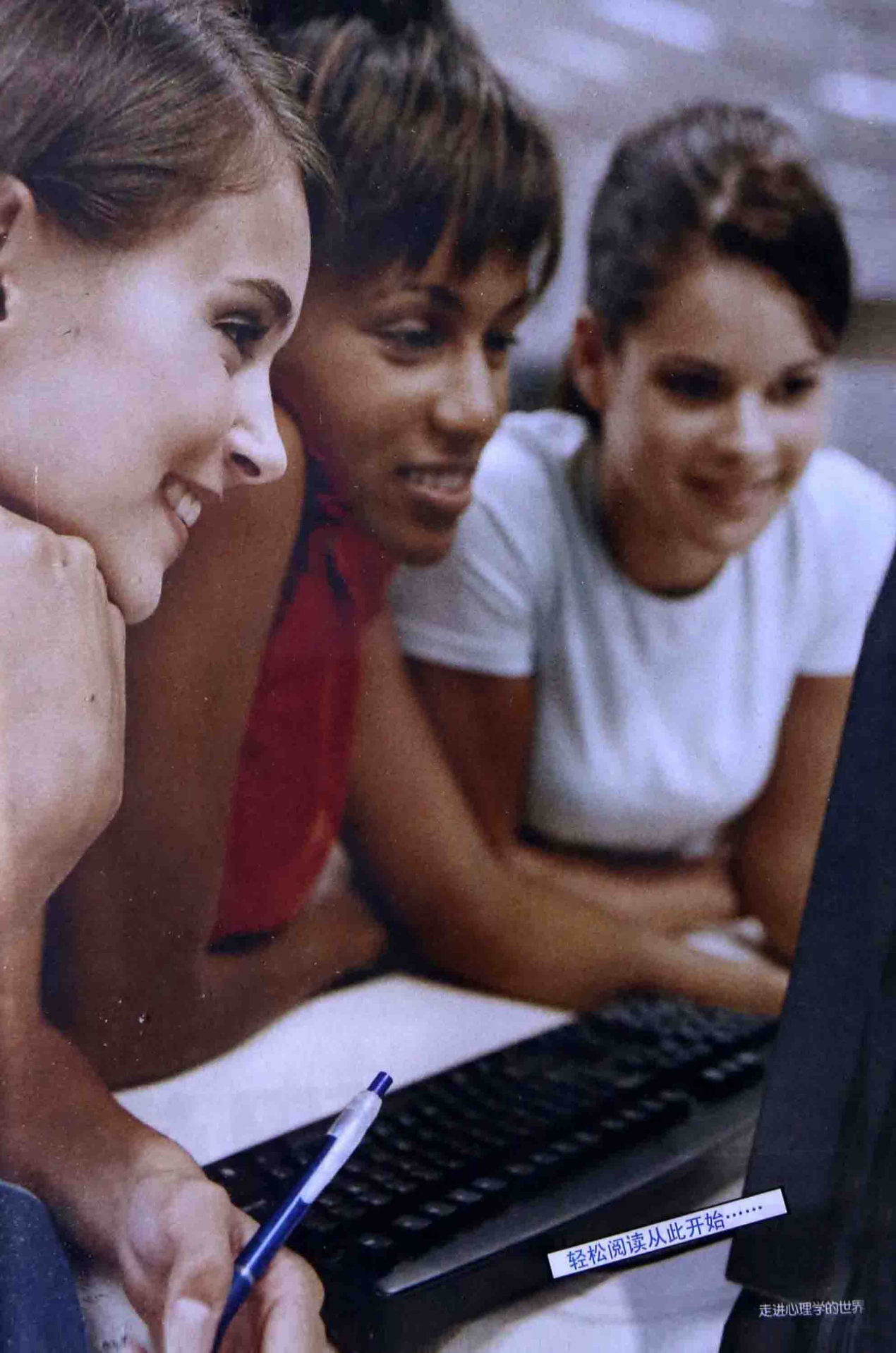
减少偏见和歧视 319

积极与消极的社会行为 320

喜欢和爱: 人际吸引与关系发展 320

侵犯行为与亲社会行为 321

名词解释 328



轻松阅读从此开始……

走进心理学的世界



走进心理学

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

应对灾难

2008年，剧烈的地壳运动引发了中国西南地区里氏8.0级的强烈地震，世界为之震惊。

地震的摧毁力如此巨大，人们被甩到地上，家具飞到空中、砖墙倒塌、道路变形，城镇立刻满目疮痍，数万人瞬间丧失生命，由此衍生的泥石流、堰塞湖等次生灾害接踵而至……

不过，我们想说的并不是灾难本身，而是人们在灾难面前的反应。成千上万的志愿者前去帮助无家可归的人；勇敢的军人坚守在救灾第一线；来自全世界各地的人伸出援手，帮助幸存者重建家园。

从根本意义上说，汶川地震是一个关乎人类生存状况的故事，它引出了一系列本质上属于心理学的问题，例如：

- 面对突如其来的灾难，人体内部的生理活动将发生怎样的变化？
- 灾难来临时，我们能做些什么来帮助人们减轻焦虑、渡过难关？
- 灾难经历会导致疾病吗？
- 当地震或海啸发生时，人们能准确记得当时自己正在做什么吗？
- 童年时期的灾难经历与其今后的人生发展存在关联吗？

类似的问题还有很多很多，心理学都在尝试着——解答。在这一章里，我们将开启心理学的大门，概览这个魅力学科各个领域，看看这门行为学科是如何成为一门科学的，并思考心理学家们如何对人类行为和思想进行解释。

的世界

边读 边想



- 什么是心理学?
- 心理学领域的主要分支有哪些?
- 心理学家主要有哪些观点?
- 什么是科学的方法? 心理学家如何用理论和研究来回答他们感兴趣的问题?
- 心理学家使用的研究方法有哪些?



>> 心理学家的工作

为什么在多年之后你仍能不费吹灰之力立刻想起小学老师的名字? 为什么有些人会害怕乘坐飞机? 为什么有人觉得蹦极太刺激了, 有人却视其为噩梦? 为什么你会决定去帮助一个摔倒的人? 为什么妈妈离开时婴儿会哭? 为什么喝咖啡能让你感觉更加清醒? 为什么你会反复梦回中学时代, 而且又莫名其妙地忘了穿内裤?! 当你试着去回答以上这些问题的时候, 你就是在做心理学家在做的事情——努力理解人们为什么会如此思考和行为。

心理学 (psychology) 是研究行为和心理过程的科学。心理学不仅关注人们的行为, 还感兴趣于人们的思维、情感、感知、推理、记忆等过程, 甚至各种生理活动。心理学家一边努力描述、预测和解释

着人类的行为与心理过程, 一边致力于改善和促进人们的生活并让世界更美好。他们使用的方法

远比直觉和猜测来得精准和科学, 因而寻求到的答案也更为合理和有效。

心理学: 研究行为和心理过程的科学。

心理学的分支

随着心理学研究的发展, 大量心理学分支方向不断涌现。分辨各分支的关键是看它们关注的核心问题有哪些。

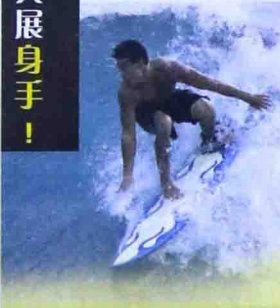
行为神经科学 人本质上是生物有机体。行为神经科学主要想了解我们的大脑、神经系统以及其他生物过程是如何决定行为的。换句话说, 行为神经学家一直在思考身体怎样影响行为。例如, 当海啸席卷着巨大的生命威胁而来时, 行为神经科学家最想知道的是此时此刻人体内会发生怎样的生理变化。

实验心理学 为什么你有时候会产生错觉? 身体是怎样记住疼痛的? 怎样才能最大效率地利用学习时间? 如果你曾经思考过以上问题而不得其解, 那么建议你去找一位实验心理学家。实验心理学是心理学的一个分支, 它研究人类的感觉、知觉、学习和思维过程。(不过要注意的是, 实验心理学家这个词容易产生误导: 事实上每个分支的心理学家都会运用实验技术来做研究。)

实验心理学的一些子方向现在也成为了独立的分支。比如认知心理学, 它聚焦于探索更高水平的心理过程, 包括思维、记忆、推理、问题解决、判断、决策和语言等。同样是经历地震, 一个认知心理学家更感兴趣的是幸存者对于灾难的记忆。

发展心理学 婴儿第一次展露微笑、第一次蹒跚走路、第一次牙牙学语……这些在人类发展过程中普遍的里程碑对于每个人来说都是特殊和唯一的。发展心理学研究的就是人们从受精卵开始如何成长、改变, 直至死亡的。

心理学的真相



读下去，你会知道为什么。
它们都不是事实，跟着我们
的心理学的研究已经证明了
计分：以上每一题都是错误

资料来源：改编自Lamal, 1979。

试着回答以下问题，看看你的心理学知识有多少。

1. 婴儿爱妈妈主要是因为妈妈能满足他们的基本生理需要，比如提供食物。正确或错误？_____
2. 天才通常不大容易适应社会。正确或错误？_____
3. 确保一个期待的行为在训练结束之后得以持续的最好途径是：训练期间，每当这种行为发生时即给予奖励，而不是定期给予奖励。正确或错误？_____
4. 精神分裂症患者同时具有至少两种不同的人格。正确或错误？_____
5. 父母应该竭尽所能确保孩子的高自尊，让他们具有强烈的胜任感。正确或错误？_____
6. 儿童的智商与他们在学校的表现相关性不高。正确或错误？_____
7. 频繁的手淫会导致心理疾病。正确或错误？_____
8. 人们年老时从事的休闲活动跟年轻时相比大不相同。正确或错误？_____
9. 绝大多数人都会拒绝对一个陌生人施以高强度的电击。正确或错误？_____
10. 谈论自杀的人都不会自杀。正确或错误？_____

人格心理学 江山易改本性难移？人心不同各如其面？这两句生活经验总结出来的俗语说的是行为具有很强的稳定性以及性格具有很大的个体差异，这两点正是人格心理学关注的重点。

临床心理学 如果有人因为频繁的抑郁、压力和恐惧而无法正常工作，健康心理学家、临床心理学家和咨询心理学家可以帮助他们。健康心理学探索心理因素和生理疾病之间的关系。比如，健康心理学家会评估长期的压力（一个心理因素）是如何影响到一个人的身体健康的，从而找到某种途径来改善行为促进健康。

临床心理学围绕各种心理疾病展开研究、诊断和治疗。临床心理学家可以为生活中的各种心理问题提供帮助，小到日常生活中的危机（如关系破裂后的不快），大到一些相对极端的状况（如长期严重的抑郁）。

像临床心理学家一样，咨询心理学家也处理人们的心理问题，但是他们处理的问题更加具体。咨询心理学的主要关注点落在教育、社会和职场适应这类问题上。现在几乎每一所大学都设有心理咨询机构，在这里，学生可以获得各种建议，比如未来的职业规划、有效的学习方法，以及如何应对人际关系和考试焦虑，等等。

社会心理学 人类复杂的社会关系网络是许多心理学分支关注的焦点。例如，社会心理学研究人

们的思维、情感和行动是如何受他人影响的。社会心理学家关注的主题包罗万象，比如侵犯、喜欢和爱、说服、从众等。跨文化心理学则研究不同文化和种族之间心理功能的相似性和不同点。例如，美国“9·11”事件和汶川地震同属巨大灾难事件，跨文化心理学家感兴趣的是人们在应对灾难的策略上是否存在文化差异。

进化心理学 进化心理学关注我们从祖先那里继承的基因怎样影响我们的行为。进化心理学认为我们细胞中的化学编码信息不仅决定像头发颜色和种族这类特质，还是我们理解各种行为的关键。在他们看

心理学思考

> > > 身体吸引力是怎么一回事？为什么一个人会因为另一个人的外貌或其他外在身体因素而坠入爱河？答案多种多样（注意，并没有所谓的错误答案）。各个分支的心理学家会如何回答这个问题呢？比如说，一个行为神经科学家的观点和一个进化心理学家的观点会有何不同？一个跨文化心理学家会如何研究身体吸引力，他们所用的方法和认知心理学家会一样吗？你也可以给出自己的答案，然后看看你最有可能成为哪个分支的心理学家。

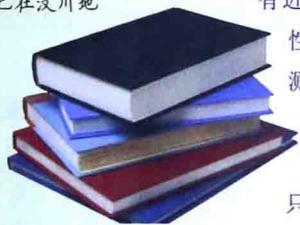
来,无论这些行为是什么,它们的最终目的都是帮助人类更好地生存和繁衍。

行为遗传学 行为遗传学试图理解我们是怎样继承特定行为特质的,以及在环境的影响下我们是否会真正表现出这些特质。

临床神经心理学 临床神经心理学将神经科学和临床心理学相结合,大大促进了人们对于大脑结构和化学过程的理解。目前该领域已经研发出了一些心理障碍的新疗法,但同时也引发了是否应该使用药物来控制行为的争议。

如果你是……

一名教师 如果你是某高中的数学老师,你的一名好学生突然间成绩下降,她解释说自己在汶川地震中失去了三个亲人。为了帮助这名学生,你可以咨询各领域的心理学家。你会向哪一领域的心理学家寻求帮助呢?



心理学,以后能从事什么样的工作

职位一 岗位: 小型文科学院讲师

职责: 教授本科生课程,包括心理学入门、认知心理学专题、感觉、学习等。

要求: 有信心高质量地完成教学任务,同时还需胜任科学研究工作。

职位二 岗位: 跨国企业管理咨询心理学家

职责: 协助上级管理者开展工作,发现组织及员工中存在的问题,寻找创新可行的解决办法。

要求: 具有企业工作经验,了解企业管理的基本知识。

职位三 岗位: 心理诊所临床心理学家

职责: 与多学科团队合作,为个体和团体提供心理治疗服务;同时还要从事心理测验、通过电话进行危机干预以及研发治疗方案。

要求: 具有博士学位、具备临床经验、拥有执业执照。

从以上职位设置可以看出,心理学家的工作范围非常广泛。在美国,很多获得博士学位的心理学家在科研机构(如大学)从事研究工作,此外还有很多人受雇于私人企业或培训机构,在医院、诊所、心理健康中心、咨询中心、学校及政府人力资源部门工作的也很常见。

给心理学家画像 虽然我们没办法说出心理学家们都是什么样的性格,但我们可以通过一些统计数据描绘出这个职业的概貌。在今天的美国,

有近30万名心理学工作者,其中约一半是女性。而且根据目前的教育发展趋势可以预测,不久之后女性人数将超过男性,因为新近毕业的心理学博士中有四分之三是女性。美国的心理学家中大部分是白人,

只有6%来自少数族裔。这无疑大大限制了美国心理学的多样性和多元性发展,并有可能导致严重的后果:首先,如果长期缺少来自不同文化和视角的声音,心理学的发展势必会受到削弱;其次,少数族裔在学科中的劣势会阻碍其他同样来自少数族群、本来有意进入心理学领域的人放弃从事心理学;最后,在心理咨询和治疗中,少数族裔的来访者更乐于接受来自同种族和民族咨询师的帮助,少数族裔心理学家的缺乏无疑会打击这部分来访者的求诊热情。

心理学家的教育经历 怎样才能成为心理学家?最通用的途径是获得博士学位——哲学博士(Ph.D)或者心理学博士(Psy.D)。哲学博士是一个研究性的学位,需要做研究完成论文才能获得。心理学博士则更偏重临床实践,他们主要从事心理障碍的治疗工作。(注意,心理学家和精神病学家是不一样的,后者是医生,他们拿的是医学博士学位M.D.S,他们从医学角度治疗心理疾病。)

不管是Ph.D还是Psy.D,通常都需要本科毕业后经过四五年时间才能获得。要进入某些领域去工作甚



至还需要接受额外的教育，例如临床心理学家获得博士学位后还要经过一年的实习才能进入工作岗位。

大约有三分之一心理学工作者的最高学位是硕士（一般本科毕业后两至三年可以拿到）。他们中有些在教书，有些在做研究，有些供职于心理诊所或危机干预中心，还有一些在大学、政府和企业任职，或从事市场调查和数据分析工作。

心理学专业本科毕业生的职业发展 除了少部分人继续深造或转到其他专业外，多数心理学专业的学生本科毕业后便进入了职场，而且大部分从事着跟心理学相关的工作。事实证明，本科阶段的心理学专业训练可以为从事很多职业打下良好的基础。在学习心理学过程中培养出来的扎实的分析能力、批判思维能力以及综合评估能力受到了来自企业、学校和政府机关雇主们的一致肯定。

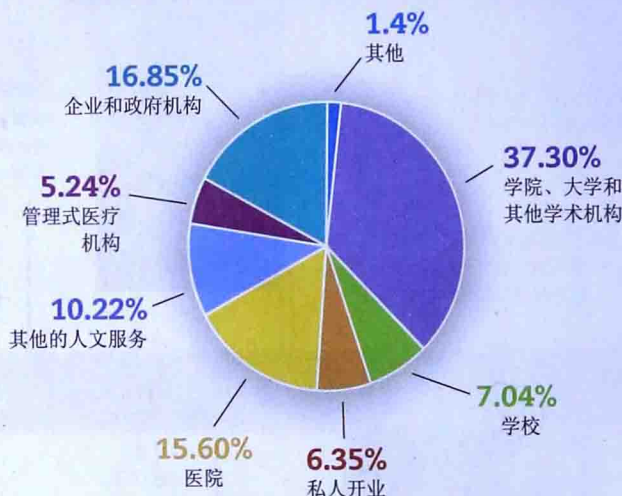
>> 一门学科的进化

- 七千年前，人们认为心理问题是由邪恶的灵魂引起的。为了将邪恶的灵魂驱赶出身体，古代巫师用原始工具在患者的头骨上凿一个洞——这个过程叫作穿孔术。
- 17世纪的哲学家笛卡尔（Descartes）认为神经是一些中空的管子，“动物精气”通过它们产生冲动，这一过程类似于水通过水管传输。当一个人把手指靠近火焰，热就会经由神经管道传送到大脑。
- 18世纪的医生弗朗茨·约瑟夫·高尔（Franz Josef Gall）认为，一个训练有素的观察者能够从一个人头骨的形状和隆起物的数量判断出他的智力、道德和其他人格特

心理学小贴士

确定你可以区分Ph.D（哲学博士）和Psy.D（心理学博士），也可以区分心理学家和精神病学家。

心理学家们在哪里工作 >>



来源：美国心理学会，2007。

你知道吗？

心理学专业的学生毕业后可以做什么？太多了！例如，可以进入广告、出版、企业管理、法律、社会服务等行业工作。



点。他的理论促进了颅相学的发展，19世纪有数百人从事相关的实践工作。

以上这些听起来都不怎么靠谱，但在他们那个年代，这已经是对于大脑最先进的认识和思考了。心理学从18世纪才真正起步，而绝大多数的发展完成于近代。作为一门科学，心理学还非常年轻。

科学心理学的诞生及早期发展

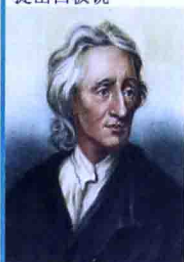
1879年，德国心理学家冯特在德国莱比锡大学创建了第一个心理学实验室，开始对心理现象进行系统的研究，这被公认为科学心理学的诞生标志。冯特主张心理学应该研究直接经验，他的观点为构造主义的产生奠定了基础，构造主义（structuralism）主要研究知觉、意识、思维、情感及其他心理状态和活动的基本组成元素。



◀ 公元前5000年 穿孔术用于
驱逐身体中邪恶的灵魂

◀ 公元前430年
希波克拉底（Hippocrates）提出
四种气质类型学说

1690年
约翰·洛克（John Locke）
提出白板说



1879年
威廉·冯特（Wilhelm
Wundt）在德国莱比锡建立
第一个心理学实验室

1905年
玛丽·卡尔金斯
（Mary Calkins）
开展记忆研究



1895年
机能主义者明确
提出自己的模型

1915年
智力测试得到重视

心理学的先驱



1637年
笛卡尔描述动物精气的
传输过程

1807年
弗朗茨·约瑟夫·高
尔提出颅相学

心理学历史上的里程碑 >>

冯特和其他构造主义学者采用内省法（**introspection**）来分析我们理解世界时的基本感觉过程。通常的做法是：给被试（即研究的参与者）一个刺激——如一个明亮的绿色物体或打印在卡片上的一句话——要求被试用自己的语言把当下的心理活动尽可能详细地报告出来。冯特认为：通过分析人们的报告资料，心理学家能够更好地理解他们的心理结构。

构造主义：冯特提出的理论取向，旨在发掘构成意识、思维及其他心理状态和活动的基本心理成分。

内省法：研究心理结构的一种方法，要求被试用自己的语言把当下的心理活动尽可能详细地报告出来。

机能主义：心理学早期的研究取向，主要研究心理的功能以及人们在适应环境的过程中行为所起到的作用。

后来，一些心理学家对冯特的研究方法提出质疑，他们不认为内省法能够揭示人的心理结构，因为几乎没有一个外在观察者能够保证他人内省内容的准确性，所以内省法并不是真正意义上的科学研究方法。此外，人们很难用语言来描述一些微妙的内在体验。构造主义观点的这些不足之处促成了另一种取向的发展，后者很快取代了前者。



1890年
威廉·詹姆斯（William James）出
版《心理学原理》

1900年
西格蒙德·弗洛伊德
（Sigmund Freud）
提出心理动力学观点

1904年
伊万·巴甫洛夫
（Ivan Pavlov）因为
消化腺研究获得诺贝尔
奖，该研究成为学习
理论的基础



1920年
格式塔心理学（Gestalt
Psychology）有了一定的
影响力



取代构造主义观点的就是机能主义。机能主义（**functionalism**）主要研究心理的作用及行为的功能，而不是心理的结构。这种观点在20世纪初期占据主导，机能主义者最感兴趣的是行为在人们适应环境的过程中扮演着怎样的角色。例如，机能主义者会研究在人们做准备应对危机的时候恐惧情绪起什么作用。

以美国心理学家威廉·詹姆斯为首的机能主义者关注行为如何满足人们的需求，以及“意识流”如