

美国心理学会主席约翰·华生的经典名著

行为心理学^②

美国行为主义的开山之作

[美] 约翰·华生◎著 | 刘霞◎译

Behavioristic
psychology

哥伦比亚大学推崇的
心理学普及读物

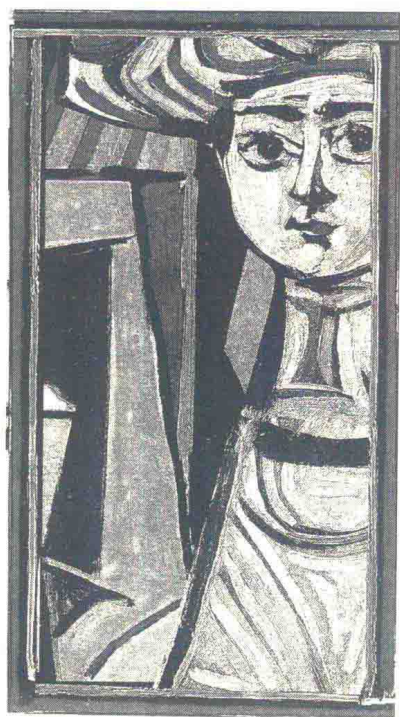


文化发展出版社
Cultural Development Press

行为心理学^②

美国行为主义的开山之作

[美] 约翰·华生◎著 刘霞◎译



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

行为心理学. 2 / [美] 约翰·华生著; 刘霞译. --
北京: 文化发展出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5142-1848-0

I. ①行… II. ①约… ②刘… III. ①行为主义—心
理学 IV. ①B84-063

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 153538 号

行为心理学. 2

[美] 约翰·华生 / 著 刘霞 / 译

责任编辑: 孙 烨

责任设计: 侯 铮

责任校对: 岳智勇

责任印制: 邓辉明

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路 2 号 邮编: 100036)

网 址: www.wenhua fazhan.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

字 数: 149 千字

印 张: 13.5

印 次: 2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

I S B N : 978-7-5142-1848-0

PREFACE

译者序

华生是20世纪初美国著名的心理学家，他于1913年创立了行为心理学，行为心理学一经问世，就在当时的社会上引起了很大轰动，其不可阻挡的势头，不仅在美国，甚至波及了整个地球。它就像一股清新的风流入世间，使人们感受到了与以往不同的气息。当时，年青一代的心理学者，对华生的行为心理学观点更是无比尊崇。

华生在《行为主义者眼中的心理学》一文中，详细说明了行为心理学研究的方向以及目的。他指出，行为心理学就是研究人类行为的心理学，是通过对人类行为的研究，找出行为发生反应的规律，从而达到预测和控制行为的目的。他的观点之所以被广泛接受，一方面是因为华生身上敢于向传统学术挑战的那股劲头，以及他超前的思想和卓越的见识；另一方面因为他的观点符合当时的社会潮流。行为心理学诞生于第一次世界大战的前一年，当时的美国正进入新的经济垄断阶段，在这样大时代背景下，谁更能适应社会环境，谁就能在艰苦创业中站稳脚跟，成为人生赢家。“适者生存论”在当时的美国社会得到了充分证明。当时，由于资本的快速发展，人们只能抛弃一切空想，最大限度地挖掘潜力，提高生产率，达到利润最大化，使社会秩序保持平稳，这也是社会对人的要求。行为心理学正是在这样的时代背景下应运而生。

社会需要生产，人需要工作，只有工作才能生存，而人的身体行为是

创造劳动成果的必要条件。人体动作效率越高，社会生产率也越高，而决定人体动作效率的是行为动力。因此，想要提高人体动作效率，只有提升人的行为能力的动力，那么，促进人体行为能力的动力是什么呢？也就是说，是什么原因促使人的行为能力增强呢？行为心理学者正是带着对这一问题的思考，开始进行行为研究工作的。而在他们看来，想要解决这一问题，首先须弄清楚行为反应是如何发生的？只有弄清楚这一点，才能从中发现人的行为规律，继而对行为做出准确地预测和控制。

行为心理学指出，任何一个人都会产生行为，不论是健康的还是不健康的人必然都有行为体现。行为从个体出生开始贯穿于整个人生，直到生命结束。那么人的行为是如何产生的？推动其产生的背后有着怎样不为人知的秘密呢？带着这些问题，行为心理学开始了坚持不懈的工作。为了更准确地得出结论，行为心理学者进行了一系列的研究，研究以实验为依托，经过大量地观察、记录，获得了诸多宝贵的材料，从而形成行为心理学的理论依据。

1915年之前，华生主要以动物研究为主，后来才由动物转向研究人的情绪问题。考虑到成人情绪性质的复杂性，他从婴儿入手研究情绪行为，并选择了霍普斯金医院为实验点，在那里展开了实验工作。特别是在它的一个下属单位菲普斯诊疗所，对500名婴儿进行了观察研究，并从中抽取40名婴儿，每天对他们的活动以及对某些刺激反应进行观察、记录，并绘制出成长图表。这一阶段的观察研究，华生获得了很多关于情绪的宝贵材料，并得出一些重要结论，这些结论在本书中将会有详细阐述。

1918年之后，华生经过深入思考，决定设计新的实验，这一实验的目的是建立婴儿的恐惧情绪以及如何对其清除，所以，在1919年秋天，他与助手罗莎莉·雷纳开始了著名的小艾尔伯特实验，遗憾的是这个实验没能最终完

成，华生便离开了学术界。虽然如此，小艾尔伯特实验依然被称为心理学史上的一项“不失为经典的实验”。而事实上，华生也是心理学研究中运用儿童实验的第一人，这些都是华生在心理学方面的开创性贡献。

另外，关于儿童问题，在20世纪前后开始广泛引起人们的关注，尤其学术界更是将对儿童的研究列为一项重要课题，使儿童研究进入新的阶段。当时妇女意识的高度觉醒，也让母亲开始深入地思考有关如何养育儿童的问题，她们试图通过专家解答，获得以理性科学的养育子女方法，华生对儿童问题研究也适应了这一社会需要。

在研究过程中，华生对家庭养育子女存在的各种弊端深有体会，特别对于婴幼儿时期的孩子，家庭在养育方面存在的问题更是数不胜数，所以华生指出传统养育儿童的方法缺乏科学性，必须改革，并根据行为心理学研究所取得的成果，给出了科学性的建议。华生对儿童行为的研究以及提出的诸多养育儿童的科学建议，即便在今天也具有一定社会意义。

行为心理学一开始就旗帜鲜明地指出，拒绝意识、心理等心灵主义，而注重看得见、摸得着的事实。其研究的对象行为是什么？华生认为，行为首先是能看到的机体反应，也就是说，行为的本质就是人和动物对外界环境的适应。他认为，刺激是反应发生的条件，当有机体在遭受刺激后，就会引起反应，反应的强度决定了行为表现的强度。所以，有些刺激出现后，有机体产生的反应并不明显，而有些则显而易见。

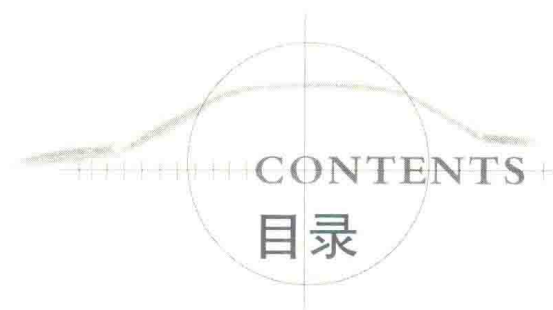
本书从反应、感觉、情绪、行为习惯、人格等阐述了自己的观点，并论述了环境对人的行为影响的重要性。在对行为进行研究时，华生认为人的习惯和人格，并不是短时期形成的，它可以追溯至幼儿时期。为此，他展开了对儿童的实验观察。他对500名婴儿做过观察，从他们身上发现了人类三种基

本情绪：恐惧、愤怒与爱，并指出这些情绪生活对儿童及其日后成长、就业前景、婚姻等具有深刻影响。

华生还提出了动作流概念，并绘制出人的行为动作流表格，他认为，动作随着年龄的增长从简单变得复杂，有些没有经过学习的行为动作很快会逐渐消失，经常运动的行为则会保留很长时间。另外，在华生看来，思维是一种感觉运动的行为。他指出，语言的习惯有两种，一种是外显的语言习惯，一种是内隐的语言习惯，而言语是大声的思维，思维是无声的谈话。他还指出，人类不仅有语言形式的思维，还有非语言形式的思维。

华生是唯环境论者。在他看来人格是可以改变的，他认为人格是一切动作的总和，是各种习惯系统的最后产物。因为习惯的形成受环境影响，而环境是可以改变的，所以，只要改变个体的生存环境，就能改变他的人格。所以他说：“给我一打健全的儿童，在我的世界里，我可以任意从中挑选出一个，经过我的训练后，使他们成为我想让他们成为的类型，比如律师、商业精英，或者是盗贼、乞丐，而无须考虑他们的种族和天赋。”在华生看来，环境决定一个人的发展前景，因为环境是习惯形成的一个基本要素。

本书从华生对行为论述的多个方面入手，向大家展示了人类的智慧结晶，尽管由于时代原因，个人在认识上的局限性，使得其中一些观点存在待探讨的地方。但总体来说，他的思想对我们今天的人们还是具有相当高的指导性，值得人们阅读、熟悉，并将其作为生活经验参考，特别是在对幼儿教育方面。另外，由于各种原因，尽管我们尽心竭力，书中也难免出现疏漏和差错，请读者多多包涵。



第一章 行为心理：人体反应的来源与奥秘

1. 刺激对个体的神奇作用	002
2. 有效刺激的外延和扩展	005
3. 反应：个体对刺激的强烈应答	007

第二章 人体行为：始于细胞的生命礼赞

1. 支撑个体生命的细胞和组织	012
2. 器官对行为的推动与维持	017
3. 肌肉：行为反应的纽带	020
4. 腺体：人体的一种反应器官	025
5. 形式多样的内分泌腺及其神奇作用	029
6. 可被条件化的无管腺	036
7. 复杂而有序的神经系统	038

第三章 愤怒情绪：无法忽视的愤怒之源

1. 色彩斑斓的情绪世界	042
2. 阻止愤怒催生“愤怒的孩子”	045
3. 是什么让孩子情绪失控	050
4. 喂食不当对儿童行为的影响	052
5. 如何面对孩子间的争斗	056
6. 儿童行为塑造的可行办法	058

第四章 恐惧心理：简单行为背后的心理内涵

1. 恐惧的根源来自家庭	064
2. 反条件作用之于恐惧的治疗方法	069
3. 家庭生活如何避免恐惧	072
4. 运用条件消极反应纠正孩子不当行为	077

第五章 爱的本质：学会用恰当的方式表达爱

1. 润物无声的家庭影响	082
2. 养育孩子的误区	087
3. 过分溺爱是一种伤害	091
4. 任何爱都应有所节制	095
5. 正确的引导是爱的明灯	100

6. 保姆对儿童行为的导向作用	105
-----------------------	-----

第六章 新生心理：先天因素对行为的决定与影响

1. 胎儿的行为规律	110
2. 新生儿有哪些非可得性反应	112
3. 人类无数“第一次”的形成因素	116
4. 不同条件刺激下的新生儿活动	119

第七章 习惯心理：习惯形成的基本要素

1. 复杂多变的人类学习过程	124
2. 是什么决定着习惯	127
3. 吸吮：饥饿刺激下的条件反射	132
4. 使用右手是否是一种本能	136

第八章 思维解疑：行为心理学中的语言和思维

1. 解读器官和语言	140
2. 婴儿如何表达自我	143
3. 超前于语言的组织本能	147
4. 思维能否独立于语言存在	150

第九章 人格探索：找寻不为人知的人格真相

1. 行为主义维度下的人格 154

2. 人格的形式和特点 157

3. 判断人格的依据和办法 162

附录一 华生与行为心理学 165

附录二 行为心理学的发展和影响 184

第一章



行为心理： 人体反应的来源与奥秘

关于人类行为的研究，我认为，首先要清楚人体反应的根源在哪里。也就是说，是什么原因促使个体发生反应？参与反应的物质都有哪些？只有弄清楚这些问题，才能了解人为什么在不同情境下，会做出相应的行为反应。我们的实验研究表明，有机体从出生到死亡的整个过程中，都处于刺激中，这些刺激有外部的也有内部的。当有机体受到刺激时，就会做出相应的反应。当然，并不是所有的反应都显而易见，有时反应的表现很微弱，甚至只有通过仪器监测才能看到。比如，呼吸、血压变化等，或者眼睛活动的表现上。但通常情况下，我们所能看到的反应都是整个身体部位的活动。由于受到外界刺激，身体中的各个部位参与其中，完成整个反应。而在反应过程中，有机体的反应强度取决于刺激强度的大小。也就是说，刺激决定反应。

1. 刺激对个体的神奇作用

其实，建立分化反应非常容易，只需要我们对不同程序稍微利用一下就可以。譬如，我们已经完成的一项实验，即，使狗对于音频 A 形成条件反射。在这个实验中，音频 A 所引起的唾液反应，如肉粉对于狗所引起的唾液反应一样。而这种唾液反应，也一样能在其他任何的音调 B 这里产生。那么由此，我们是否就有关于狗的反应系统，进行改变并使之建立起来，让其对音调 B 不再做出反应，而只对音频 A 做出反应呢？

我认为，只要是不超过狗对音调差别反应能力的限度，这一点应该是可以做到的。当然，对此我们也有些怀疑。关于这方面的问题，安雷普也曾发表过自己的观点，他说他发现了狗能在很小的音高差别上作出分化反应。而约翰逊则另辟蹊径，从其他方面入手进行研究实验，他所发现的结果却是狗并不能因音调的高低而做出分化反应。我们在研究有关于音调的刺激对动物是否会引起分化反应时是这样做的：我们对刺激 A 进行严格限制，或者说给其加以“固定”，只在 A 调响起时才给狗喂食，当音调 B 响起时则坚决不给狗喂食。如此，狗在音调 A 的刺激下很快引起了唾液分泌，而在音调 B 下则没有。

在任何感觉领域的研究中，这一方法都可以适用。而就下列的一些问题，譬如，狗对于噪音、气味、波长的差异反应等，我们也可以做出正确回答，告诉大家如何使其形成正确反应。

回答这些问题，我们可以先从安雷普所归纳的一些一般事实来进行，下面我们列出几条。

(1) 和所有其他习惯一样，条件反应或多或少是暂时的，并具有不稳定性。当条件反应停止后，经过一段时间，它们就不再起作用了。不过，它们可以快速重建。在对狗进行唾液反射的实验中，我们观察到这样一个例子：曾经消退的条件反射，在相隔两年后再次实验时依然存在，只不过有一些变化而已，但经过我们的强化后又重新恢复到原样。

(2) 替换的刺激不但可以固定，还能特殊化。当然，在进行了这样的处理后，其他任何同类刺激将不再引起这种反射。假如你对狗的条件反射刺激使用的是节拍器，那么其他噪音对它是难以产生该反应的。

(3) 刺激强度决定了反应程度的大小。也就是说，当刺激强度增大或减小时，它的反应程度也会随之变大或变小。另外，当一种连续刺激被中断，不论是一种噪音还是一种音调，它们一旦被中断，所产生的刺激效果和增大强度的刺激效果是相同的，即对产生的反应起到了增强的作用。

(4) 有一种很明显的累积效应存在。假如一条狗对声音和颜色都能产生条件反射，我们在对它进行刺激时，同时运用这两种条件，

它的唾液分泌会明显增多。

(5) 条件反射可以“消退”。在下面两种情况下，条件反射会出现消退迹象：其一，如果条件反射无法实施时，它会慢慢消退；其二，如果刺激快速重复，条件反射也会出现消退的现象，这与“疲劳”无关。当一条狗处在声音和颜色共同形成的条件反射中时，即便视觉刺激消退，它也能在听觉的刺激下充分引起反应。

2. 有效刺激的外延和扩展

在行为主义者的所有问题中，存在着这样一个问题，那就是对个体进行不断扩展反应的刺激范围是什么？

其实，这个问题很清楚，所以在我们对其进行阐述时，才会让人们对其心存疑惑，以为我们出了错。如果对人类行为的成长和发展给予足够多的关注的话，你们一定能够发现，在新生儿那里虽然有很多刺激可以引起他们的反应，但也还有很多刺激是无法引起他们的反应的。不论你用怎样的方法对其进行刺激，都无法让新生儿做出之前的同样的反应。譬如，我们把一幅蜡笔画或是一份贝多芬交响曲的乐谱，亦或是一纸稿件，拿到新生儿面前，他是无论如何也不会让你看到你期望看到的反应。这也说明，习惯的形成是有一定条件的，只有某种刺激在变得有效之前，它才能出现。后面，对于那些通常无法引起反应的刺激，我们会和大家做进一步探讨，当然其中还包括获得这些刺激的含义。这一普通术语将作为我们用来对“条件反射”的描述，我们会在之后就条件反射进行充分探讨。

由于儿童的条件反射，使得行为主义者要面对这样一个问题，即预示特定的反应将是什么的问题。通常情况下，人们看到一匹马不会

产生害怕反应，但是有些人在夜间走在路上时，并不希望与一匹马迎面碰上，当他们看到有马匹走过来时，宁可躲到另一边去。至于成人如何会有这样的心理，并且预见这种事情会存在，我们不会让学生去查询。但是作为一个行为主义者看到这一现象后，就很容易产生一种念头，即想知道这种人他们在未成年时都经历了什么，以及这些情况对他的这种不正常反应，起到了什么作用？