

教育部哲学社会科学研究普及读物项目

Popularized Readers of Humanities and Social Science Sponsored by the Ministry of Education

心理学纵横谈

Kaleidoscope of Psychology

彭聃龄 丁国盛 · 编著



凝聚名家智慧 · 走进大众心灵

▲ 江苏人民出版社
■ 江苏凤凰美术出版社

教育部哲学社会科学研究普及读物项目

Popularized Readers of Humanities and Social Science Sponsored by the Ministry of Education

心理学纵横谈

Kaleidoscope of Psychology

彭聃龄 丁国盛·编著



江苏人民出版社
江苏凤凰美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学纵横谈/彭聃龄,丁国盛编著. —南京:
江苏人民出版社;江苏凤凰美术出版社,2017.8
(教育部哲学社会科学研究普及读物)
ISBN 978-7-214-21205-4

I. ①心… II. ①彭… ②丁… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 214701 号

书 名 心理学纵横谈

编 著 彭聃龄 丁国盛

责 任 编 辑 史雪莲

出 版 发 行 江苏人民出版社
江苏凤凰美术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009

出版社网址 <http://www.jspph.com>

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 江苏凤凰新华印务有限公司

开 本 890 毫米×1 240 毫米 1/32

印 张 9.5 插页 4

字 数 184 千字

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

标 准 书 号 ISBN 978-7-214-21205-4

定 价 35.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

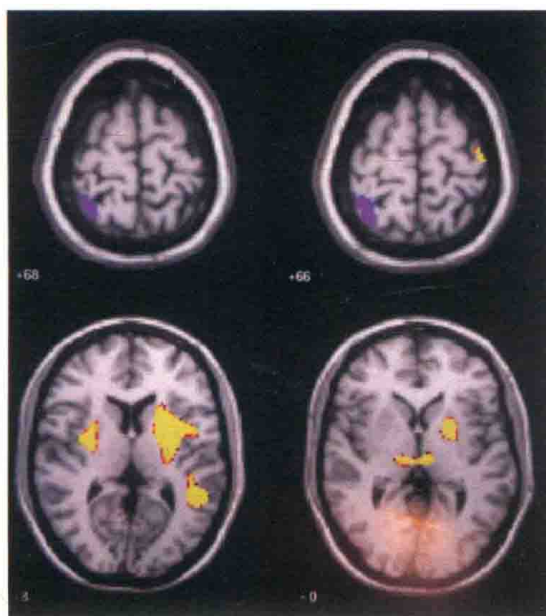


图 1-7 说话早晚在不同脑区激活水平上的差异
(解释见正文)

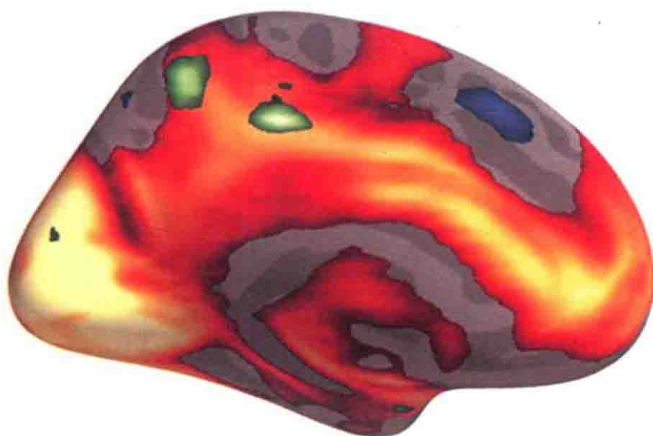


图 2-3 情绪反应中男女性别差异的脑基础
(巴塞尔大学的一项研究发现,女性更易记住消极情绪图像。⁴
图上的绿色部分是女性比男性激活更大的脑区)

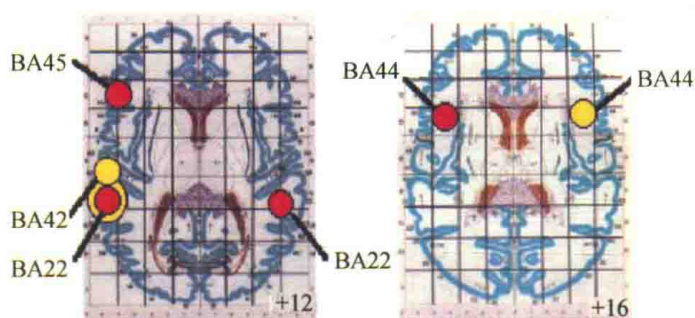
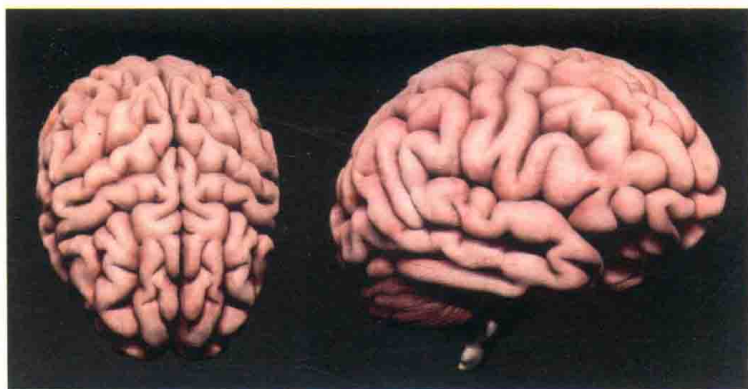


图 2-5 汉语普通话声调训练的研究

(图中红色部分代表训练前激活的脑区,黄色部分代表训练后新激活的脑区)

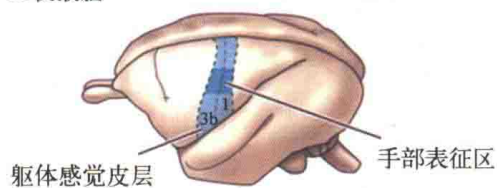


a. 脑的顶背面

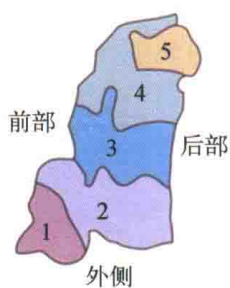
b. 脑的外侧面

图 3-1 脑的外观

A 夜猴脑



B 正常的手部表征地图



C 中指切除两个月后的手部表征地图

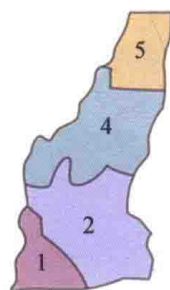


图 3-7 中指传入神经被切断后,猴脑手部感觉皮层地图的重组

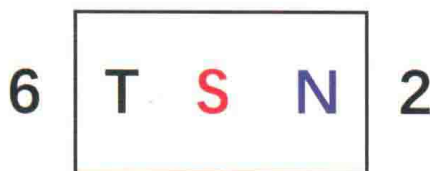


图 4-8 错误结合实验示意图

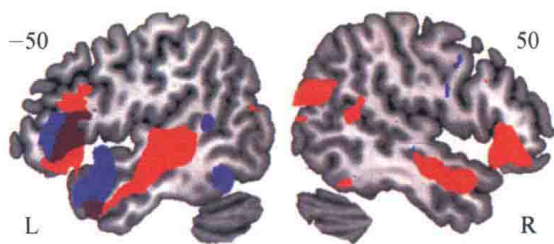
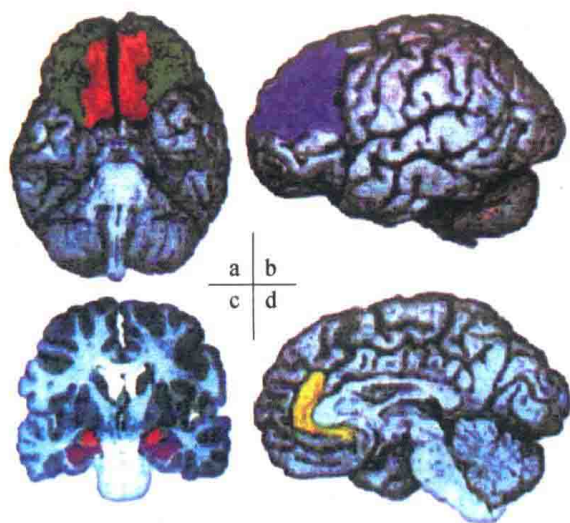


图 4-14 语言的双脑基础



a:绿色是眶额皮层,红色是腹侧中央前额皮层。b:紫色是背侧前额皮层。c:橙色是杏仁核,紫色是海马。d:黄色是前部扣带回。

图 4-18 情绪的脑机制

总 序

纵观党的历史,我党始终高度重视实践基础上的理论创新,坚持用理论创新成果武装全党,教育人民,引领前进方向,凝聚奋斗力量。七十多年前,著名的马克思主义哲学家艾思奇撰写的通俗著作《大众哲学》,引领一代又一代有志之士选择了正确的人生道路,影响了中国几代读者。

党的十八大以来,习近平总书记把握时代发展新要求,顺应人民群众新期待,提出了一系列新思想、新观点、新论断、新要求,这些推进理论创新的最新成果用朴实、生动的语言,以讲故事、举事例、摆事实的方式与人民同频共振、凝聚共识,增强了人民群众对中国特色社会主义理论体系的认同感和知晓度,凸显了当代中国马克思主义大众化、群众性的基本特征,成为新时期理论创新大众化的新典范。

高等学校学科齐全、人才密集、研究实力雄厚,是推进马克思主义中国化时代化大众化、普及传播党的理论创新成果的重要阵地。汇聚高校智慧,发挥高校优势,大力开展优秀成果普及推广,切实增强哲学社会科学话语权,是高校繁荣发展哲学社会科学的光荣任务、重大使命。

2012年,教育部启动实施了哲学社会科学研究普及读物项目。通过组织动员高校一流学者开展哲学社会

科学优秀成果普及转化,撰写一批观点正确、品质高端、通俗易懂的科学理论和人文社科知识普及读物,积极推进马克思主义大众化,阐释宣传党的路线方针政策,推广普及哲学社会科学最新理论创新成果,让中国特色社会主义理论体系和党的路线方针政策,更好地为广大群众掌握和实践,转化为推进改革开放和现代化建设的强大精神力量。与一般意义的学术研究和科普类读物相比,教育部设立的普及读物更侧重对党最新理论的宣传阐释,更强调学术创新成果的转化普及,更凸显“大师写小书”的理念,努力产出一批弘扬中国道路、中国精神、中国力量的精品力作。

实现中华民族伟大复兴的中国梦必将伴随着哲学社会科学的繁荣兴盛。我们将以高度的使命感和责任感,坚持学术追求与社会责任相统一,坚持正确方向,紧跟时代步伐,顺应实践要求,不断加快高校哲学社会科学创新体系建设,为不断增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信,推动社会主义文化大发展大繁荣作出更大贡献!

教育部社会科学司

2014年4月10日

前 言

在现代受过教育的人群中，“心理学”可能已经不是一个陌生的词了。走到大街上，大小书店里到处都陈列着各式各样的心理学图书，有教材，有专著，有励志书籍，有育儿指南；打开电视机，常常能收看到“心理咨询”节目，一些心理学专家在为遇到家庭纠纷的夫妻排忧解难，或者在为年轻的父母讲述家庭教育中常见的儿童心理学问题。在手机上，人们更看到各式各样的心理学小测验，告诉你出生年月日、属相等等与性格、智力和个人前程的关系。在地震、洪水等自然灾害发生后的短暂时间内，还会有一批批心理学志愿者奔赴灾区第一线进行“心理救治”工作。看起来，似乎有人的地方就有心理学，人迹所到的地方都在用心理学。但是，心理学究竟研究什么？心理学家究竟在做什么？这两个非常普通的问题，很多人却仍然不很清楚。

记得两年前我看过一本新出版的心理学图书《心理百科》，作者是 DK 出版社的编辑，译者是肖玥，由电子工业出版社出版（2013）。该书卷首的第一句话就说：“在公众的眼里，心理学在所有的学科中可能是最神秘的，同时恐怕也是受误解最多的。虽然心理学的声音和思想渗透在每一种文化的日常生活中，但是大多数人依旧搞不清楚这个学科到底

是关于什么的,以及心理学家到底是做什么的。”

前年(2015)我给北京师范大学心理学院专业硕士研究生班讲授《基础心理学》时,曾让听课的学生做过一个调查:大众对心理学有哪些误解?结果发现,大众对心理学的误解竟然可以列出一张长长的单子。其中比较典型的误解有:“心理学家跟算命先生一样,我站着不动,不说话,心理学家就知道我在想什么”;“你是学心理学的,你知道我现在在想什么吗”;“心理学就是心理咨询。它可以快速解决所有生活和情感问题,经常身边有人失恋了,焦虑了,甚至不爱吃饭了,都会来找我,让我想办法解决”;“和朋友聊天,当他们得知我学心理学以后,会出现以下的反应:你是学心理学的啊?那我以后跟你说话要小心了”;“你是学心理学的啊,以后我有心理问题就找你咨询哦”。还有人认为:“心理学没有用,心理学家靠耍嘴皮子,研究的内容都是人尽皆知的常识。”

这次调查使我联想起60年前,当我来到北京师范大学求学,上第一堂心理学课时,就听老师说过:“如果你对别人说,‘我是学心理学的’,别人就会问你,你知道我现在正在想什么吗?遇到这种情况,心理学专业的学生只好告诉他,心理学家不是算卦、相面的,心理学是研究心理现象的一门科学。”

可见,“心理学是一门什么样的学科,心理学家到底是做什么的”,也成了心理学的“世纪”难题,至今没有解决,或没有真正解决。这个问题不但中国有,那些心理学比较发达的国家也有。产生这些误解的原因很复杂,例如,心理学研究的心理现象是世界上最复杂的一种现象;心理学是一门相对

年轻的学科,它的成熟程度远比数学、物理学、化学要差很多;心理学涉及的范围很广,就像瞎子摸象一样,每个人都从自己了解和熟悉的角度来认识心理学,因而出现了把“心理咨询”“催眠”当成了整个心理学的误解。

除了上面这些原因,我觉得心理学的科普工作做得不够,也是一个重要的原因。在公众眼里,心理学神秘莫测。而在许多心理学家看来,学科本身的发展最重要,他们没有时间和精力来做心理学的科普工作。这样一来,心理学和实际生活离得比较远,公众自然也就不清楚心理学是一门什么样的学科,心理学家究竟在做什么了。

但是,一门学科的发展要求它根植于社会大众的生活中,只有大家都关心一个学科的发展,而且相信它与自己的生活息息相关,真正能造福自己,造福社会,让自己的生活变得更加美好、幸福,这个学科才能获得巨大的生命力,才可能得到快速健康的发展。

这就是我下决心写一部心理学科普读物的初衷。我希望在这本通俗性的读物中,能围绕两个问题,即心理学究竟研究什么、心理学家在干什么,用科学的眼光和对科学负责的精神,用大众喜闻乐见的形式和通俗易懂的文字,向大家介绍心理学的一些有趣而重要的科学问题,展现心理学的发展现状,它所取得的重要成就,并试图回答某些容易被大家误解的问题,让大众了解真实的心理学。由于这是一部通俗读物,我希望能够跳出自己狭小的专业圈子,从较宏观的角度阐述一些问题,而不局限在心理学的个别研究上。

从20世纪50年代以来,我一直从事心理学的基础研

究,非常关心心理学的发展和它在科学大家庭中的地位。在半个世纪的学术生涯中,我见证了心理学在中国的发展道路,它遭遇的艰辛和苦难,也迎来了它发展的最好时机。退休后,我离开了基础研究的第一线,但没有忘记自己的历史使命,希望能对学科的发展继续做一些有益的事情。于是我选择了心理学的科普工作,在“科学网”和“新浪网”上撰写了一些科普文章。这些文章得到了众多读者的关注,也让我明白了一个道理:做好科普工作,让大众了解真正的心理学,让心理学的科学知识普及到更广大的人民群众中去,对推动心理学在我国的发展可能产生积极的作用。

就在我打算要写一部心理学科普读物的时候,看到了教育部“2015 年度哲学社会科学研究普及读物项目选题”的通知,自然非常高兴。我毫不犹豫地提出了申请。不到半年时间,我的申请竟得到了批准。真可谓是“天撮人合”,教育部项目的支持,使我有了更强大的动力来做好本书的编写工作。我希望自己能不辱使命,顺利完成任务,做好这件有益于心理学学科发展的事情。

但是,在正式着手工作后,一个担心很快就出现了。要在教育部规定的有限时间和有限篇幅内,科学通俗地对公众介绍心理学这样一门“受误解最多”“最神秘”的学科,做到科学性与通俗性的真正结合,让“雅俗共赏”,绝非一件容易的事情。更何况我们的目标是“纵横谈”,希望能从历史和现状等多个维度上,对心理学进行一些反思,说说我们对一些问题的看法,澄清对心理学的某些误解,这样涉及的问题和范围很广,其难度就更大了。为此,我邀请了我的年轻同事丁

国盛老师参加本书的编写工作。他不但热情支持我的工作，提出了许多宝贵的建议，而且分担了我一半的写作任务（第3、5、8、9、10章）。我对全书进行了统稿，使书稿的内容和写作风格尽量保持一致。我还要感谢北京师范大学心理学院2014和2015前后两届心理学专业硕士班的学员，本书的基本框架和一些重要的构想，正是我在担任他们班的教学时，在教与学的交互作用过程中形成的。为了帮助初学者对心理学有更多了解，我们在书的后面，列出了一些扩展读物。本书得到了教育部社科司“社会科学研究普及读物”项目的赞助和江苏人民出版社的支持，在此致以诚挚的谢意。在写作时我们还参阅了许多文献，但限于普及读物的特点，未能一一注明，也在此向所有相关文献的作者表示感谢。

彭聃龄

2017年6月

目 录

第一章 什么是心理学 / 001

- 一、心理学的研究对象 / 001
- 二、心理现象的特点 / 003
- 三、心理学家的基本任务 / 008
- 四、心理学的研究方法 / 012
- 五、心理学的基础研究和应用研究 / 023
- 六、心理学家的职业生涯和学习心理学的意义 / 026

第二章 心理学在科学大家庭中的地位 / 030

- 一、科学心理学的诞生 / 030
- 二、心理学发展的三大阶段 / 033
- 三、心理学对邻近科学发展的影响 / 044
- 四、心理学的学科性质 / 050
- 五、21 世纪的心理学 / 051

第三章 脑与心理活动 / 054

- 一、心理学家为什么要关注脑的研究 / 054
- 二、脑与脑科学 / 055
- 三、脑科学时代的到来与心理学家的贡献 / 077

第四章 认知和情绪 / 081

- 一、什么是认知 / 081
- 二、心理学关于认知过程的研究 / 083
- 三、情绪及其基本成分 / 108
- 四、情绪的脑机制 / 114
- 五、认知与情绪的双向调节 / 116

第五章 意识与无意识 / 122

- 一、什么是意识和无意识 / 122
- 二、心理学对意识/无意识的相关研究 / 125
- 三、意识与人工智能 / 141
- 四、意识研究的展望 / 144

第六章 需要和动机 / 146

- 一、什么是需要 / 146
- 二、需要的层次 / 148
- 三、动机及其种类 / 151
- 四、有关动机的几个重要研究 / 155
- 五、了解人的动机 / 160

第七章 智力与人格 / 163

- 一、心理学家对智力的认识 / 163
- 二、智力测验及智商(IQ) / 169
- 三、人格及其研究取向 / 177
- 四、遗传、环境在智力和人格发展中的作用 / 185

五、智力与人格的关系 / 190

第八章 个体毕生发展 / 196

一、毕生发展的研究领域和基本问题 / 196

二、个体发展的阶段性 / 200

三、个体心智功能的发展 / 207

四、活到老、学到老 / 224

第九章 群体与社会心理 / 227

一、社会心理研究的历史回顾 / 227

二、个体社会化和角色扮演 / 232

三、人际知觉与人际沟通 / 235

四、群体中的个体行为与决策 / 247

五、利他与攻击 / 251

六、亲密与冲突 / 257

第十章 心理健康 / 261

一、心理健康与心理异常 / 261

二、常见的心理异常 / 266

三、心理咨询和治疗 / 271

四、积极心理学的兴起 / 281

后记 / 284

扩展读物 / 286