

重新定义心理学

心理学普识

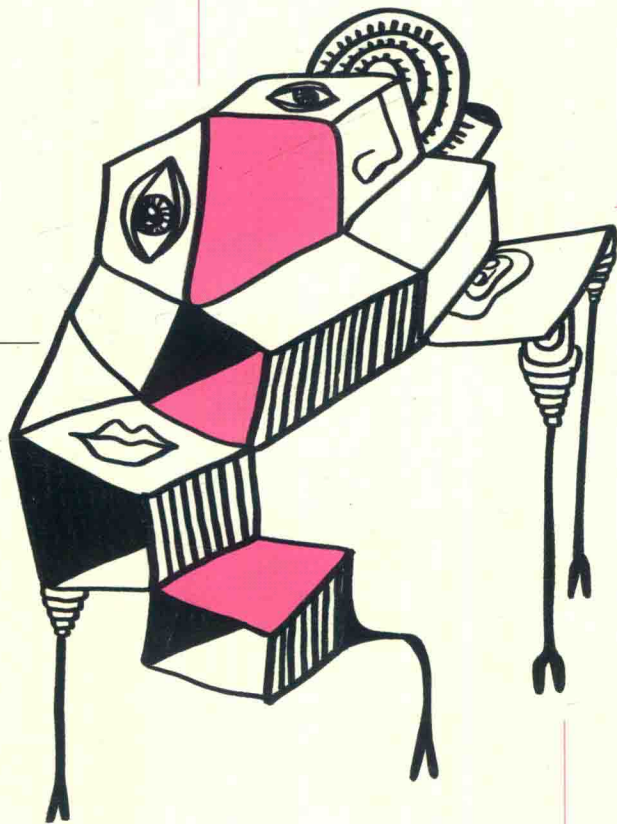
系列

关于心理学的另类思考

【英】彼得·金德曼（Peter Kinderman）著 黄珏苹 译

THE NEW LAWS OF PSYCHOLOGY

Why Nature and Nurture Alone Can't Explain Human Behaviour



英国心理学会临床心理学分会主席富有开创性和争议性的**心理学新作**
打破传统心理学观念，从革命性新视角解释人类行为，**重新定义心理健康模式**

目前，我们沉迷于以医学方式处理人类心理问题的一个结果就是：人类所遇到的问题常常只是被诊断、被治疗，但没有被了解。

彼得·金德曼

 中国人民大学出版社

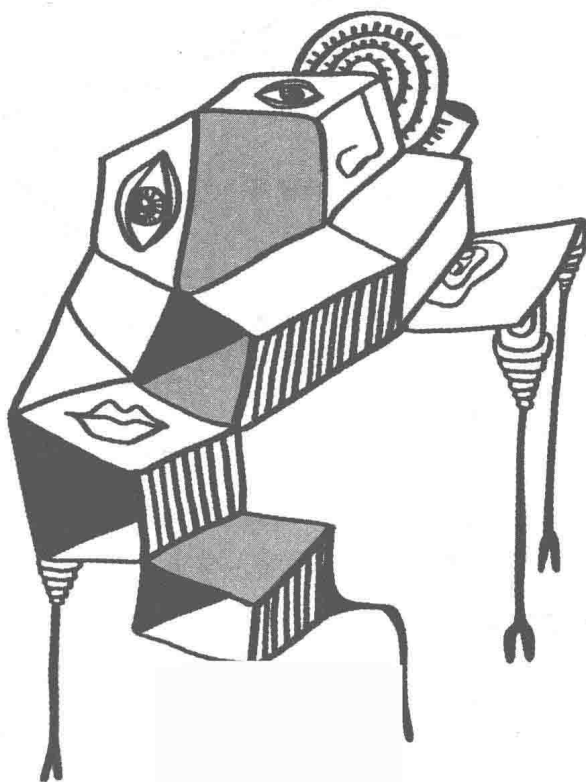
重新定义心理学

关于心理学的另类思考

【英】彼得·金德曼 (Peter Kinderman) 著 黄珏苹 译

THE NEW LAWS OF PSYCHOLOGY

Why Nature and Nurture Alone Can't Explain Human Behaviour



中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

重新定义心理学：关于心理学的另类思考 / (英) 彼得·金德曼 (Peter Kinderman) 著；黄珏苹译. -- 北京：中国人民大学出版社，2018.1

书名原文：The New Laws of Psychology: Why Nature and Nurture Alone Can't Explain Human Behaviour

ISBN 978-7-300-24842-4

I . ①重… II . ①彼… ②黄… III . ①心理学—研究 IV . ① B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 199700 号

重新定义心理学：关于心理学的另类思考

[英] 彼得·金德曼 著

黄珏苹 译

Chongxin Dingyi Xinlixue: Guanyu Xinlixue de Linglei Sikao

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京玺诚印务有限公司

规 格 170mm×230mm 16 开本

版 次 2018 年 1 月第 1 版

印 张 13 插页 1

印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

字 数 158 000

定 价 59.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



阅读成就思想……

Read to Achieve



什么原因导致了我们的行为？什么使得人生有价值？大脑的生物学功能是我们的行为、思想和情感的最好解释吗？人的行为千差万别，人格不尽相同。遗传变异是解释这些差异的最佳方法吗？我们的命运是由生物学主宰的吗？如果是这样，那么自由意志有什么用？

或者我们是否就像随波逐流的软木浮漂，是社会环境造就的不会思考的产物？我们知道，经济、物质和社会背景是很重要的因素。来自不同社会背景的人会有不同的行为，遭遇到的重大生活事件有可能给我们造成创伤，那么我们只是环境的产物吗？即使我们就“人是基因与环境互动的结果”达成共识，但这并没有给自主、自由意志和人性留下太多空间。

或者我们是聪明、好问、充满好奇心地去积极探索认识这个世界的生灵吗？我们能理解这个世界吗？我们对大自然能有所感悟吗？会欣赏其他人的行为吗？能够分辨所见的复杂的、多变的、华丽表征的事物吗？我们能建立关于世界的心理模型吗？

尽管心理学是一门相对比较年轻的学科，但近年来心理学的进步使我们能够更清楚地了解我们自己。就在不久前，心理学家、精神病学家和神经学家的解释依然在压抑、分隔人类的行为。生物学的解释认为，我们是大脑的奴隶，说到底就是基因的奴隶。行为心理学家认为，我们的行为是习得的，生活中的事件在很大程度上塑造了我们。传统行为学的解释倾向于把人看成是机械的机器人，完全受惩罚和奖励模式的影响。

现在，新的认知心理学方法正在形成，它提供了对人类境况更加乐观的观察。这种方法带来了新的思考方式，即重新定义心理学；它还带

来了对待心理健康的新态度，即聚焦于提升健康，而不是治疗所谓的心理疾病。

认知心理学家认为，人们在理解周围的世界后形成心理模型，再发展出复杂的理解框架，并据此采取行动。人不只是生物学的初级产品，也不只是人生沉浮中的一枚被动的棋子。人生来就是学习的机器，拥有非常复杂但接受能力很强的大脑，为理解和参与这个世界做好了准备。通过人生中经历的事件和事例，我们形成了关于世界的心理模型，并以此来指导我们进行思考、情绪调节和行为规范。

这些关于“作为人类意味着什么”的思考方式并不令人吃惊，也不陌生。这种思考方式会彻底改变我们对人类、对心理健康甚至对道德和自我意识的理解。作为临床心理学家，我认为如果我们更好地理解思想、情绪和信念，便会以不同方式认识心理健康。我们将改变诊断所谓的心理疾病的方式，为苦恼的人们提供现实的帮助。重新定义心理学会改变我们理解和治疗心理疾病的所有方式。

生物决定论

人类行为的生物学解释认为，我们的行为是大脑的产物，而大脑是基因的产物。这种解释在 20 世纪早期特别流行，目前在电视、广播和报纸等媒体上依然很普遍。这种观点很有吸引力。大脑显然担负着各种重要的生物学功能，用生物学解释复杂的人类现象既很常见，也很有说服力。神经递质多巴胺（与很多毒品、精神病存在关联）似乎使各种事件具有更加个人化的重要性和显著性，它与多种心理健康问题有关，包括像幻觉和被害妄想这样的精神病体验。另一种神经递质血清素（Serotonin）与奖赏机

制、社会地位相关，因此也与抑郁症、低自尊相关。

心理现象的生物学解释有很多正确的地方，但单独的生物学解释并不能很好地解释复杂的行为，它们尤其不善于解释人与人之间的差异，而这通常正是我们所感兴趣的地方。从某种程度上来说，我们的行为的确是脑功能的产物，即我们的每个行为和每个想法都与大脑有关。但是既然每个想法必然涉及大脑，那么这只能说明我们用大脑进行思考。这种解释并不能在很大程度上增进我们的理解。当自信的人思考如何当众表演时，他们的大脑参与了思考，但这也适用于焦虑紧张的人，他们的大脑同样参与了思考。只是从神经学角度来解释复杂的人类行为就相当于用引爆了烈性炸药来解释第一次世界大战的起源。我们很难反驳简单的生物学模型，但它没有多少价值。

一种更精确的生物学解释聚焦于个体差异，认为行为、人格和态度的明显差异的最佳解释是人与人的生物学差异。在充满压力的情境中，比如在自然灾害中，有些人会出现严重的心理健康问题，而有些人的适应能力很强。该理论从生物功能差异的角度来解释这种对创伤的不同心理反应。例如，我们认为有些人的应激激素皮质醇的水平会显著升高。如果我们的行为可以从生物过程的角度来解释，那么用生物方法进行干预应该是合理的。在心理健康问题上，这意味着使用药物。

生物学解释很重要，也很有用。如果不了解大脑的工作原理，我们便不可能全面了解人类生活。但是这些解释是不完备的。尽管更好地了解大脑至关重要，但不借助心理学，神经学几乎无法解释为什么两个不一样。很多人，包括我自己，天生对生物干预慎之又慎。药物是解决心理健康难题的普遍方法，但不是令人心动的方法。如果想搞明白人类行为、情绪及

心理健康问题，我们必须懂得有关人们理解世界的方式的心理学。

社会决定论

我们沉浸在社会中，社会塑造并支持着我们。我们的行为一部分源自社会环境，是偶然的强化性事件的结果。在我们的一生中，都会面对许许多多的事件和机会，它们会塑造我们和我们的行为。当我们的做法每次都受到奖励时，我们的行为就会发生改变。奖励可能很明显，比如贿赂或称赞，也可能很微妙，但同样是有有效的强化，比如父母因为我们说的话而微笑，或者看到其他人因为他们的行为而受到奖励。我们至少在一定程度上是人生中受到奖励与惩罚的产物。因此心理学领域存在一个很牢固的传统，那就是用奖励和惩罚来解释行为，解释人与人之间的差异。

以前很多心理学家特别热衷于这种解释。许多心理学家认为，人类行为甚至思维本身只是我们所受强化与惩罚模式的产物。但是就像我之后要详细说明的，这些解释也并不充分。尽管不同的人生经历确实会造成不同的情绪结果，但人们同样会对类似的人生经历做出不同的反应，进行不同的解释。重申一遍，我们必须懂得有关人们理解世界的方式的心理学。

关于自己、他人、世界和未来的想法

人不只是生物机器，也不是没有思想的肉体，会受到社会和环境压力的塑造。我们不只是基因的生物学产品，也不只是后效强化事件不可避免的结果。我们能够领悟世界的意义。

我们的看法、情绪和行为，包括我们的心理健康，都是我们对自己、他人、世界和未来的思考方式的产物。反过来，这些想法是学习的结果：从社会环境、生活事件和经历中学习，从我们理解它们和对它们的反应中学习。大脑是超级高效的学习机器，我们对自己的经历进行解释。

人性

有时最明显、最简单的解决方法就是最好的解决方法。如果能理解人们的人生故事，我们就能理解他们。我们生活在社会和技术都在快速改变的世界里。政治是全球化的，技术在飞速进步，我们 24 小时都能接收到新闻。但在人类生活中，我们做大多数事情的理由非常直截了当——人们在了解周围世界后并做出相应的行为。我们不仅可以用这些知识理解心理健康，还可以用来理解生活中其他重要的方面，如人际关系、家庭、工作、幸福、道德评判等。在卓越的科学和先进技术包围的世界中，这是对人性和质朴的呼唤。

心理健康及其他

作为临床心理学家，我尤其关注心理健康。在这方面，心理健康的生物心理社会学模型提供了思考影响心理健康的主要因素的有效框架，这些因素涉及生物学、心理学和社会学范畴。我们知道，生物因素会影响心理健康。毒品以及酒精、尼古丁、咖啡因会改变我们的行为，影响我们的心理健康。遗传因素也与心理健康问题相关，尽管它们之间的关系远比寻找“精神分裂症基因”复杂得多。令人着迷的神经学研究使我们能够洞察

普通行为和心理健康问题背后的机制。否认生物因素与人类行为或心理健康问题之间的关系是错误的。生物因素对心理健康有影响是一个基本的要点，因为它们会影响我们的心理。

社会因素显然同样关系到心理健康问题。生活在贫穷和社会剥夺（socially deprived）环境中的人更有可能出现心理健康问题，而且问题可能会比较严重。孤独的人比有知心好友的人更容易出现心理问题。各种消极的生活事件也与心理健康问题存在关联，这些事件包括战争、社会灾难、个人创伤（如童年时受虐待或被强奸）、一些比较普通的消极事件（如离婚、丧失亲友或裁员）甚至日常小烦恼的积累。这些事件令人痛苦悲伤，但一定要记住很多人是创伤性经历（比如受攻击、强奸和童年时的性虐待）的幸存者。很多人在学校或工作岗位受到过欺凌。这些创伤影响了我们的心理健康，改变了我们。我们不能就此认为，被消极事件严重伤害的人在某种意义上是不合格的、有病的或本质上不适应的。这些社会因素之所以会影响我们的心理健康和情绪，是因为它们改变了我们学着看待世界的方式。

学习

尽管人类的所有行为都与大脑有关，但在解释人与人的差异上，我们不需要查看大脑功能方面的差异。大脑的任务是加工信息。如果具有相同大脑的同卵双生子学会了以不同的方式理解世界，那么他们的行为也会不一样。了解人们如何学着理解周围的世界很重要。

我们对心理学的认知已经发展了，心理学不再是 18、19 世纪时基础的生物医学视角的精神病学，这种心理学本身就是过于简单化的。20 世

纪早期，心理学家重点研究的是联结，即巴甫洛夫的经典条件作用。由此很快产生了“效果率”，这是行为心理学的基本原则。它指的是如果一个行为伴随着强化，即积极的结果，那么这种行为再次发生的可能性会增加；反之，如果一个行为伴随着惩罚，即消极的结果，那么这种行为再次发生的可能性会降低。显然这个观点很重要。它影响了各种政策和实践，包括儿童保育政策、教育政策和刑事司法政策。

心理学继续向前发展。认知心理学确立了有关日常生活的几个重要事实。人类是天生的学习机器。我们拥有动物世界中独一无二的大脑，它以惊人的速度吸收信息。为了达到成年人 20 000 个词汇的词汇量，儿童必须每天学会多达 20 个新词汇。在形成有关世界的心理模型的过程中，我们可以很好地认识这种学习。这些模型很复杂（大部分是潜意识的），依赖于同时操纵抽象的有关世界的表征。为了理解世界，我们必须构建起抽象的世界表征，比如“他是值得信赖的”。这些表征是抽象的，因为我们无法实际触摸到“可信赖性”，但证据显示我们的日常行为受到了这种表征的影响。而且显然大多数人具有非常复杂的有关世界的表征，并且在很多层面同时加工着信息。因此我们有关世界的心理模型源自同时操纵大量复杂、抽象的世界表征。这些模型非常重要，它们能够解释我们的想法、情感和行为。如果你能搞明白这些心理模型，你就能理解人们的行为、情感和想法。

这说明尽管我们生来就存在差异，但人与人之间的差异更多地与不同的经历和文化有关。这说明生物和遗传因素给予了我们无与伦比的学习能力，这使我们有别于其他动物，但不能很好地解释人与人之间的差异。人们在行为、情绪和想法上的差异最好用人生经历的差异、对这些经历的理解的差异来解释。这样神经学就应该是为心理学服务的。

我们不完美

根据心理科学的理论，我们的心理（精神）生活大部分是一个构建的过程。通过感官提供的证据，我们建立了世界的写照，而不是把看到的世界写照直接投射到大脑上。这意味着我们会犯很多错误，尽管我们很多的世界写照非常有效，也就是说猜得很准。对目击证人的研究显示我们的记忆不可靠。“看不见的大猩猩”的错觉研究显示人们常常感知不到环境中的明显改变，尤其是出乎他们意料的改变。

我们以为自己看到的事物并不一定完全反映了客观现实，这尤其适用于心理困扰。人们因为对自己、对他人、对世界、对未来的消极想法而变得抑郁或焦虑。我们理解世界的框架，尤其是我们如何解释生活中的关键事件是非常重要的。这个构建过程会影响我们对自己、对世界的感知，就像所有的感知一样。在有些情况中，人们会变得容易被蒙骗，会产生幻觉。这些幻觉可能是他们在遭受迫害，或者听到了根本不存在的声音。但是因为我们会犯错，所以这些令人痛苦的观念可能是错误的。甚至我们的自我意识也是一种构建物。我们通过形成有关我们自己的工作模型来了解我们是谁、我们表现得如何。我们需要了解的正是这些工作模型。这意味着很多心理健康问题，比如偏执狂、抑郁、社交焦虑等可能是糟糕的学习经历的结果，而不是生物学上的缺陷。

人类大脑的学习潜力巨大。我们发展出了运用抽象概念的能力，这是一个巨大的革命性飞跃，也是人类独有的。这意味着我们不仅知道现在的情况，而且还能够预测未来。我们还知道这些预测有什么意义或影响。我们使用抽象、复杂的概念，比如“信任”“爱”。操作这些抽象概念很重要，因为它们会产生重要的结果。想象一种长期关系：两个人可能会说他们彼

此相爱，信任彼此。如果事实上一个人经常偷另一个人的钱，我们估计这会影响他们的关系。人类推理的基础是同时加工多个抽象的表征，我们大多数重要的行为，尤其是人际关系中的行为，部分受到了对社交世界复杂而抽象的理解方式的影响。

当然这是极其复杂的。复杂到我们日常的很多思考根本不是基于数学逻辑，而是基于“启发法”。这些简单的经验法则使我们可以快速采取行动。人们的很多重要决策并没有使用逻辑，而是依赖“经验法则”以及快速、实用的模糊猜测。

从心理学角度进行的思考

所有这一切意味着，我们的看法、情绪和行为，包括我们的心理健康都是我们理解世界的方式的产物。我们用心理过程构建世界的心理模型，而心理过程本身就会受到生物因素、社会因素和生活事件的影响。

因此最好从人的角度，而不是从生物学的角度来理解心理健康问题。当然所有的心理健康问题都涉及大脑，因为我们的每个想法都与大脑的神经功能有关。但是人与人之间的心理健康差异或行为差异很少能用神经过程的差异来解释。大多数心理问题的差异可以从经历的角度，而非遗传或神经功能不良的角度进行解释。奖赏机制涉及血清素和多巴胺，但每个人都是这样。神经学的解释是合理而详尽的，但不是很好的解释。它们描述了与特定行为有关的大脑机制，但没有解释为什么涉及这些机制。

行为心理学家的解释同样不充分。人（和动物）当然会很快学会识别哪些刺激标志着环境中的重要事件（比如食物的出现）。同样地，我们会

很快认识到自己行为的结果。我们会重复做带来奖励的行为，而不再做会带来惩罚的行为。虽然后效强化在塑造我们的行为方面具有一定的作用（它确实重要），但人们同样很快学会了从非常抽象的角度来理解周围的世界。我们学会了预测未来，搞懂了强化计划背后的规律。我们知道什么时候可能得到奖励，什么时候可能会受到惩罚。我们学会了为解决问题而理解问题，不仅仅是为了获得奖励。我们根据其他人的行为来调整自己的行为，这样我们学会了社交行为中的规则。所有这些都说明有比行为心理学的解释更精确、更好的解释。

这对心理保健有什么意义

认识到人们在主动地理解周围的世界对心理疾病的诊断和变态心理学这个概念具有直接的影响。“心理疾病”和“变态心理学”这类概念源自传统医学，它假定医生可以像看待其他疾病一样看待情绪问题。然而这些观点过时了，而且有损人格。在相关出版物，如美国精神病学会（the American Psychiatric Association）的《精神疾病诊断与统计手册》（*Diagnostic and Statistical Manual*）中广泛使用的诊断类别，像“重度抑郁症”和“精神分裂症”并无实际帮助。整个“心理疾病”的概念都是毫无意义的。有非常多的人显然存在严重的心理问题。在英国，自杀是第一个孩子出生后头一年中女性死亡的最普遍原因，四分之一的人在一生中的某个时期会存在某种形式的情绪问题。从心理疾病到心理健康的代价大约每年为几十亿英镑，抗抑郁剂成为了大型跨国制药公司最普遍、最盈利的产品。但是心理疾病的观念毫无益处，甚至变态心理学这个概念也是不合理的。

一些过度诊断很说明问题。美国精神病学会提到了“对立违抗性障碍”（opposition defiant disorder）概念，这是一种儿童心理疾病，特点是“任性”和“顽固”。以这种方式区分“正常”和“不正常”是不合理的。这不符合逻辑，也不科学，这些情绪、想法和行为背后的心理过程是人所共有的，它们并没有突然出现在被诊断患有某种疾病的人身上。这种诊断毫无益处的原因在于它造成了“他们”和“我们”之间的界线，会给人带来永久的耻辱。更恰当的做法是认为心理健康的所有方面都处于一个连续体上，也就是表示正常的痛苦与“心理疾病”之间不存在一条界线。人们只是在理解周围的世界，人与人之间的差异很可能反映了各自不同的理解框架。如果出现了共同的模式，如果人们具有共同的焦虑类型、共同的思考方式，那么把它们识别出来当然很好。但是搞明白人们理解世界的典型方式并不等同于诊断。例如，它没有表示疾病导致了这些问题，这些问题源自正常的心理过程。它也没有假定某些问题一定会一起发生，没有试图区分正常和不正常的思维类型。

相反，我们应该提醒自己，我们很了解人之所以为人的重要心理过程和发展过程，我们知道生活中的事件、社会环境以及生物构造如何能影响这些过程。从这个角度来看待心理健康是激进的，同时也是常识。这对我们用来理解世界、与他人互动的心理过程的科学研究提供了一种正确、有益、积极的选择。

世界卫生组织明确表示，健康不只是没有疾病。欧洲委员会（the European Commission）对此做出了精彩的评论：“对公民来说，心理健康是一种资源，使他们能发挥智力和情绪的潜能，发现并履行他们在社会、学校和工作中的职责。”对于陷入痛苦的人来说，心理疾病的概念不能给他们带来任何实际的益处；相反，建立在证据基础上的心理健康方式能提

供巨大的希望，这种方式科学地理解了人性背后的重要心理过程。

因此，对于大脑与心理的关系、心理健康、所谓的心理疾病、幸福、心理健康服务和治疗，我们可以换种思路。

重新定义心理学则是认识到我们的看法、情绪和行为，包括心理健康，是我们看待世界的方式，对自己、他人、世界和未来的看法的产物。这些想法又是学习过程的产物，是学习的结果。我们的经历、生活中的大事件、社会环境以及理解它们、对它们做出反应的方式塑造了我们对世界的理解。大脑是超级高效的学习机器，对我们的经历进行理解。我们的思想、看法、行为和情绪便是由这种理解框架或心理模型负责的。人们学习经历的差异会导致不同的理解世界的方式，因此产生人与人之间的差异。

现代西方对待心理保健的工业化、医疗化方式具有局限性。它们的基础是“疾病模式”，即假定源于疾病的情绪问题能够像其他身体疾病一样被诊断和治疗。心理原则很少被采用而且常常被作为事后的思考，即使被采用，也是非常简单化的方式。我们应该超越行为学和生物学的解释，认识到人们如何积极主动地理解这个世界。

换种思路

自20世纪50年代以来，心理学家（以及了解认知心理学的神经学家）已经建立起了复杂而实用的模型，这是关于人们如何理解世界的认知模型。简单来说就是，人是天生的学习机器，具有非常复杂但接受能力很强的的大脑，为理解并参与这个世界做好了准备。通过生活中的事件和事例，我们形成了有关世界的心理模型，我们用它来指导思想、情绪和行为。这

些模型可以有效地解释大量的人类行为，人们理解框架的差异能够解释人与人之间的差异。如果你能搞懂人们是如何理解世界的，那么他们的行为在很大程度上是可以理解的。人们的经历和遭遇的事件能够有效地解释其世界模型，相对于精妙的神经科学来说，这些模型能够带来更现实、更根本的认知革命。

如果我们完全是生活经历和环境的产物，与此同时又是大脑生物学功能的产物，那我们如何对此进行调和？事实是大脑和经历共同塑造了我们的思想，正是我们的思想在起作用，塑造了我们。

这是一条积极的信息，因为这说明我们有改变思维方式的潜力。我有时会用一个比喻来予以说明，假设我们从一架直升机上掉下来，掉入一片沼泽中。掉入沼泽不是我们的错，只要运用适当的工具，在适当的帮助下，我们就能够摆脱泥潭。我并不是说凭借想象我们就能如愿以偿。我们不能仅靠思想的神奇力量来创造现实。然而，正是我们加工、解释或充分思考生活中的事件的方式决定了我们如何从这些事件中学习。我们的学习经历塑造了我们所采取的人生道路，因此塑造了我们的思想、情绪和行为，也塑造了我们的性格和人格。我们始终在学习，因此能够学会应对生活中的新挑战的方法。

故事的线索

决定我们思想、情绪、行为和心理健康的是我们理解世界的框架，不是大脑，不是发生在我们身上的事件，不是先天和后天。过去几年里，科学家揭示出有关大脑运作方式的一些有趣事实。人类的大脑非常复杂，具有强大的信息加工能力。然而仅从大脑运作方式的层面来解释人类行为、