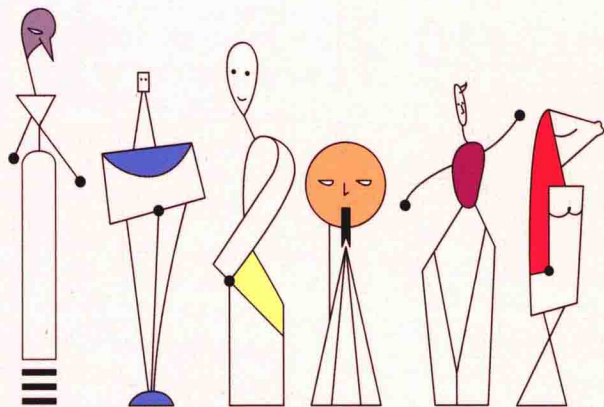


极简心理学史

[英] 安妮·鲁尼 (Anne Rooney) ◎著 谢丽丽 徐慧芳 谢毓焕◎译

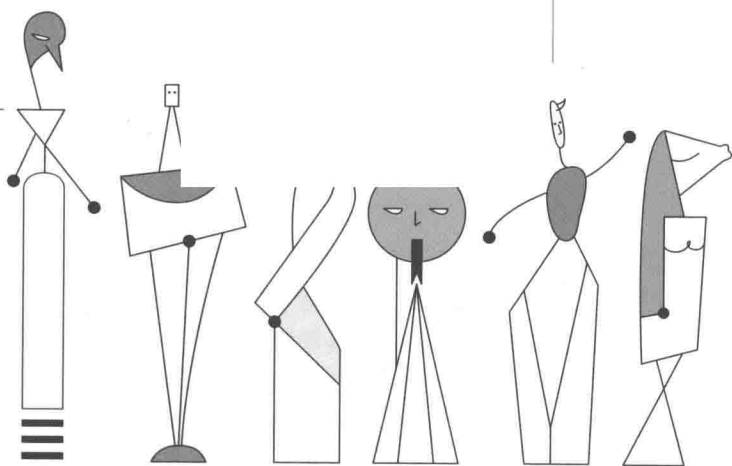
The Story of Psychology



极简心理学史

[英] 安妮·鲁尼 (Anne Rooney) ◎著 谢丽丽 徐慧芳 谢毓焕◎译

The Story of Psychology



中国人民大学出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

极简心理学史 / (英) 安妮 · 鲁尼 (Anne Rooney) 著 ; 谢丽丽 , 徐慧芳 , 谢毓焕译 . -- 北京 : 中国人民大学出版社 , 2018. 1

书名原文 : The Story of Psychology

ISBN 978-7-300-25046-5

I . ① 极 … II . ① 安 … ② 谢 … ③ 徐 … ④ 谢 … III . ① 心理学
IV . ① B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 240310 号

极简心理学史

【英】安妮 · 鲁尼 著
谢丽丽 徐慧芳 谢毓焕 译
Jijian Xinlixue Shi

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 北京瑞禾彩色印刷有限公司

规 格 170mm × 230mm 16 开本

版 次 2018 年 1 月第 1 版

印 张 13.5 插页 1

印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

字 数 204 000

定 价 79.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

THE STORY OF 前言 PSYCHOLOGY 言

对人类的研究

研究人类最合适的对象是人。

亚历山大·波普（Alexander Pope），《人类随笔》
（*Essay on Man*, 1732 年—1734 年）



人们研究心理学就意味着研究灵魂，现代心理学家更倾向于称其为“心智”。但无论哪种情况，心理学都是模糊的、难以形容的东西，它赋予了身体生命，它代表着思想、感觉、创造力、怀疑、内心挣扎和无数其他活动。现代研究对心理学的定义是“对行为与心理过程的研究”。心理学中包含行为非常重要，无论我们在“心智是否属于行为”这一问题上做出怎样的决定，行为都是一种不可否认的存在。



人性的科学

18 世纪，苏格兰哲学家大卫·休谟（David Hume，1711 年—1776 年）决心设计一门“人性的科学”，这门科学可以像天文学家伽利略（1564 年—1642 年）和物理学家牛顿（1643 年—1727 年）设计的物理科学那样有逻辑性并可被证实。虽然这门科学和物理实验的方法并不完全相同，但他还是决定将这门学科称为实验性科学。它是通过改变一种条件或另一种条件来观察结果的。这种实验方法将建立在对体验的观察以及体验和行为之间如何相互联系的基础上。此后他的梦想又经历了几百年的时间才得以实现。1879 年，德国医生和哲学家威廉·冯特（Wilhelm Wundt，1832 年—1920 年）在德国莱比锡大学建立了第一个心理学实验室，这标志着具有现代概念的心理学研究的正式开始。冯特也是第一个将自己描述为一名“心理学家”的人。

如果我们因为 1879 年之前的心理学家们没有自我标榜，就认为当时没有心理学，那这种假设是错误的。虽然，人们早在古希腊或者更早时候就开始对思维的本质及其运作情况有着浓厚的学术兴趣。此外，中国古代的著作中也对个体的心理特征进行了描述。也许，我们可以这么说，最早的心理学一词是希腊哲学家亚里士多德（公元前 384 年—公元前 322 年）提出来的，他将其命名为“De Anima”（灵魂）。心理学作为哲学的分支已经有 2000 多年的历史。

《极简心理学史》将从追溯心理学的哲学起源开始，并描述如今的心理学与许多其他学科的融合。

心理学的研究主题

人们说心理学研究的是心理和心理过程，这只是说了故事的一半，大脑和神经系统的运作显然也是人们精神活动的一部分。不只如此，心理学还包括行为和知觉、反射动作和生理需要，以及精神和身体的相互作用，还涉及人类

的进化和心理适应如何帮助生存和繁衍。心理学这门学科研究了以下这些问题：是什么让我们成为一个人？人类的共同点是什么？它还涉及对动物的研究（比较心理学），人们可以在实验室里、在外面的世界里或者在一个人的大脑里研究心理活动。在某些方面，心理学涉及人类的全部生活，它是一门关于人类的状态以及人类是什么的学科。

欢迎来到大脑

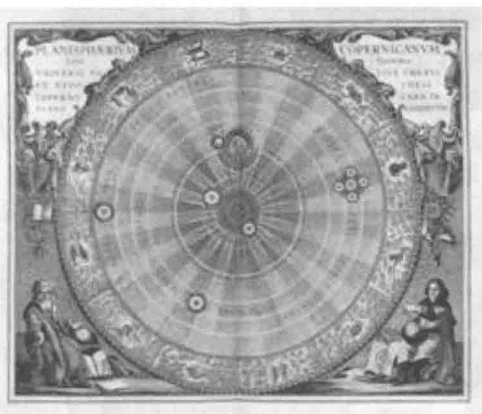
埃德温·史密斯（Edwin Smith）的手稿中最早出现“大脑”一词，这是人们已知的最早的医学文本，它写于公元前 1500 年的埃及，但也可能是一份更加古老的文字手抄本。这本手稿描述了 48 例人类大脑创伤以及应该如何治疗。这些创伤大多数似乎都是人们跌倒或战斗受伤的结果，有 27 例与颅脑有关的损伤都涉及大脑、脑膜（大脑周围膜）和脑脊液。大脑复杂的表面被描述为“像熔铜中形成的波纹”。尽管该文的内容并不涉及心理学本身，但其中的观点认识到了人的大脑和脊髓损伤对身体其他部位的影响。

心理学是科学吗

休谟准备建立一门新的“科学”，但很难说心理学就被认为是一门“真正的”科学。例如，人们对该学科的构成以及它该如何发展还没有一个普遍的共识；此外，心理学的某些方面比其他方面更适合让人们进行科学研究。

传统科学模型是从经验观察开始（我们曾注意到的这个世界的某些事情），并通过归纳推理来解释它，提出规则（构建理论），使我们能够做出预测。这个实验验证了预测结果。如果预测结果被证明是正确的，理论就会被加强，并且会变得更加强大；如果预测结果不正确，就必须修改或抛弃这个理论。任何时候，一个新的观察都可能推翻原有理论。

然而，这种传统观点已经受到了挑战。奥地利裔英国哲学家卡尔·波普尔（Karl Popper, 1902 年—1994 年）认为科学探究并不是从观察开始，而应



从我们想解决一个问题开始，这个出发点将会引导经验观察。最重要的是，他声称，一个理论必须能证伪，它应该能被证明是错误的。为此，任何科学理论必须能够预先陈述哪些结果或者观察将被证明是错误的。假设有种理论认为所有的天鹅都是白色的（正如人们曾经相信的那样），而当我们发现一只不同颜色的天鹅时，这个观点将被证伪。

人们对传统模型的另一个挑战来自美国物理学家和哲学家托马斯·库恩（Thomas Kuhn，1922 年—1996 年）。他认为科学是由“范式”驱动的。范式指的是人们普遍或广泛接受的总体框架，研究则是在范式的范围内进行的。有时，某些范式会被人发现不够适当。然后，革命性的变化发生了——出现了一种“范式转换”。例如，许多世纪以来，天文学都是在地心模型的基础上发展的，该范式将地球作为宇宙的中心。最后，这种范式越来越难以与经验观察相适应。哥白尼革命性地发展了新模型，将太阳置于太阳系中心，这代表了一种范式转换。

心理学能适应这些科学模型吗？在某种程度上，它可以。但当我们处理他人的行为或想法（甚至是我们自己）时，总会出现一个具有客观性和可证明性的问题。人们可以撒谎，或者以一种故意歪曲实验结果的方式行事；实验者常常不得不依靠主观判断；结果很少能被准确再现；某些类型的实验或观察是不道德的，人们因此无法进行研究。不管是什么，心理学并不是一门纯粹的、完全客观的科学，比如，它与化学不同。

很多事可做

心理学是一门新兴学科。尽管在所有科学中仍有大量的发现，但心理学比大多数学科更敏锐地意识到自己还有很长的路要走。我们对精神世界如何工作及其本质有很多不了解的地方，心理学家们还在使用新的研究方法进行更多的研究和探索。在过去的几十年中，人们将心理学与其他许多学科结合起来，

这给予它更多进步的潜力，但仍然很难对“什么是心理学”这个问题进行准确的描述。

在本书的第1章中，我们将了解几个世纪以来哲学家和心理学家如何看待心灵（或灵魂）；在第2章和第3章中，我们将关注如何收集心理学的相关思想和理论的证据；在第4章和第5章中，我们着眼于如何建构知识和如何学习的历史观点；在第6章和第7章中，我们对“我们怎样作为一个个体”“我们怎样成为一个群体”“心理学家是如何思考的”这样的问题做出了描述；在最后一章中，我们则重点关注变态心理学的历史以及如何治疗这些精神疾病。

心理学流派

从1879年到20世纪末，心理学的历史被一系列的心理流派所主导，以下是大致按照心理学流派出现的顺序排列的。

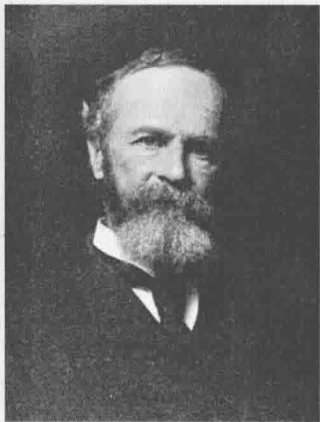
唯意志论。它是实验心理学的第一种形式，由威廉·冯特于1879年在德国创立。

结构主义。它是由英国心理学家爱德华·铁钦纳（Edward Titchener，1867年—1927年）领导的一种结构主义的方法，发展了冯特的观点，试图将心理过程分为最小的、不可分割的元素来进行研究。

功能主义。在美国，威廉·詹姆斯（William James，1842年—1910年）开始研究大脑“如何”工作？大脑“为什么”这样工作？

精神分析。它率先由奥地利神经学家西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud，1856年—1939年）于19世纪90年代在维也纳提出，是精神分析治疗中第一种心理动力学的治疗方法，试图将神经症与压抑的经验相联系，并通过“谈话疗法”减轻症状。

格式塔心理学。它是一种反对打破心理过程的方法，出生于捷克的心



理学家马克斯·韦特海默（Max Wertheimer，1880年—1943年）试图“整体”地看待心理事件（在整体的背景下）。

行为主义。它开始于约翰·布鲁达斯·华生（John Broadus Watson，1878年—1958年）在1913年所做的工作，行为主义只注重行为，而不关心其背后的心理过程。

人本主义心理学。它反对对人类的意识和心理采用消极和局部的研究方法，由美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow，1908年—1970年）提出，旨在激发和改善人类的状况。

认知心理学。它可追溯到20世纪50年代，主要关注以下心理过程，如学习、理解和加工信息，从乔治·A. 米勒（George A. Miller，1920年—2012年）和恩里克·奈瑟尔（Ulric Neisser，1928年—2012年）的工作开始。

社会心理学。它是一种探讨个人在与他人有关的情况下以及在社会情境下如何行动的方法，是由斯坦利·米尔格拉姆（Stanley Milgram，1933年—1984年）和菲利普·津巴多（Philip Zimbardo，生于1933年）在20世纪六七十年代率先提出的。

在20世纪末，心理学分裂成许多领域，并与神经生理学、进化生物学、计算、语言学和人类学等其他学科相结合。

THE STORY OF 目 PSYCHOLOGY 录

- 第 1 章 机器里的幽灵：心智是什么？它在哪里 \ 1
- 第 2 章 一系列证据：测量心智 \ 25
- 第 3 章 心智与方法：我们怎样思考？为什么要思考 \ 45
- 第 4 章 我们怎么知道：知识是先天的还是后天习得的 \ 75
- 第 5 章 心智的建构：心灵的基石 \ 91
- 第 6 章 是什么使你成为“你”：界定自我 \ 121
- 第 7 章 什么使你成为我们中的一员：自我与社会 \ 153
- 第 8 章 与常人不同：变态心理的探讨 \ 171
- 结 论 心智的结局 \ 199

THE STORY OF PSYCHOLOGY

第1章

机器里的幽灵
心智是什么？它在哪里



想什么和做什么是一回事。

巴门尼德（大约生于公元前 515 / 公元前 540 年—公元前 450 年）

几千年来，人们一直在思考这些问题：我们每个人都在什么地方，什么是“我”？我只有身体吗？如果是这样，活人和尸体的区别是什么？什么让一个人如此与众不同？我们对这些问题的一个共同反应是：思想，或者说是灵魂，使我们成为了现在的我们。另一方面，很多人都说我们只有自己的身体，并没有什么特别的东西，也没有其他的东西，只用基本的生物化学过程来区分生与死或者个体。这是一个古老的文化问题，也是心理学的中心问题。

精神和物质

我们使用语言的方式表明，“我”的思想或其他关于“我”的轨迹与自己的身体并不一样，诸如“我感觉自己……”和“我不能……”之类的短语暗示了思想和身体之间的分裂。这是一种二元论，即假设人涉及两种物质：一种是组成肉体 and 骨骼甚至大脑的物质；另一种是其他东西，如某种鼓舞人心的精神、能量、意识、灵魂或其他类似的东西。

如果思想和身体是分开的，那么它们是如何联系的，又是如何相互作用的呢？这一基本问题贯穿在心理学、精神病学和心理治疗中，甚至贯穿在医学的某些方面。

否认幽灵

短语“机器里的幽灵”最初是由英国哲学家吉尔伯特·莱尔（Gilbert Ryle, 1900年—1976年）提出的。他使用这个短语来蔑视一种观点：思想或者灵魂（即幽灵）位于一个机械的躯体内（即机器）。同时，他拒绝勒内·笛卡尔（René Descartes, 1596年—1650年）的二元论观点，即思想和身体是不同类型的“东西”。莱尔认为，区分精神和身体是一种“范畴错误”，这是一种最基本的错误，之后所有的争论都建立在这个框架之内，因此会导致进一步的错误。

一些哲学家持有一元论的观点：所有的事都可以依据单一的现实或物质来进行解释。有两种非常常见的“一元论”观点：一种是唯物主义，认为身体中只有物理因素和化学因素，一切精神事件的发生实际上都是由于物理因素产生的，并不存在一个空想的东西可以用来区分一个有想法的人和无生命的石



头、牙刷或者电脑。一些激进的行为主义心理学家，如美国的伯勒斯·弗雷德里克（Burrhus Frederick）和 B.F. 斯金纳（B.F. Skinner, 1904年—1990年）都认为心灵是不存在的，我们只有我们的身体，我们可以做的所有研究都只能基于行为来进行描述。

另一种一元论的观点认为：一切都基于精神事件，身体根本无足轻重（甚至可能不存在）。这是理想主义的立场。一位接受这个观点的心理学家会用意识和心理行为来解释一切。18世纪的盎格鲁-爱尔兰哲学家乔治·贝克莱（George Berkeley, 1685年—1753年）就是这类一元论者，他声称，外部世界不存在，除非它被人的意识知觉到。

心灵欺骗身体

安慰剂与反安慰剂效应在医学上被众所周知，它们清楚地表明，大脑对身体有很大的影响。安慰剂效应显然是由安慰剂产生的，它是一种不具有真正生理作用的治疗方法，如给病人服用糖药片，但病人却认为药片是有效的。反安慰剂效应则正好相反，它是由一些无害的事物产生的不良影响。2007年，研究者报道了一个特别突出的反安慰剂效应的例子：一个年轻人在临床试验中服用了过量的药物，他认为这是一种抗抑郁药，并受到了严重的生理影响。直到有人告诉他，他其实是对照组成员，只是过量服用了一种无害的安慰剂。当时，他的症状迅速消失了。反安慰剂效应也是人们生病甚至死亡背后的原因。当人们知道自己是被诅咒的对象时，就能用反安慰剂效应来解释澳大利亚土著“点骨”刑罚产生的效果。

在古希腊哲学家苏格拉底（Socrates，约公元前470年—公元前399年）之前，灵魂被视为区分活人与尸体的关键因素。灵魂的唯一价值在于它是生命的精神，它不会对行为、思想、感情、智力或任何其他的精神特征负责。最初，只有人类被认为有灵魂。灵魂在人类死后不会去任何地方或不具有任何超自然的内涵，仅仅代表着一种状态，一个活着的人是有“灵魂”的，而一个死去的人是没有灵魂的。慢慢地，“灵魂”的意义发生了变化，它可以应用于任何生物。在公元前5世纪，它与某些美德（如勇气）联系在一起，或者与某些精神层面的行为（主要是一些高级动机，如学习的热爱）联系在一起。苏格拉底认为，身体只对欲望、恐惧、信仰和乐趣产生反应（这种观点在他的学生柏拉图的书中提到过）。灵魂的作用就是对身体进行检查，检查其基本的本能。在这个意义上，灵魂和推理能力是一样的。

那是什么？当它存在于身体里时，这个身体就具有生命了吗？那就是灵魂。

柏拉图《斐多篇》（“灵魂”）

三位一体

柏拉图（Plato，约公元前425年—公元前348年）提出了灵魂的三个部分：欲望是灵魂关心、满足物质欲望的部分；身体渴望食物、水、性、感觉；激情的灵魂与情感部分有关，包括爱、恨、勇气、怯懦、恐惧、愤怒等；而灵魂的理性部分寻求知识，它花了大量的时间试图阻止其他两部分的灵魂，并在某些情况下会成功。在《斐多篇》（*Phaedo*）里，柏拉图以御者的寓言来解释灵魂三部分的关系。灵魂的理性部分是御者，它试图驾驭战车（激情和欲望）。战车由一白一黑两匹马拉着，黑马是灵魂的欲望部分，而白马是灵魂的激情部分。黑马拉着战车试图冲向美食和妓院，而白马拉着战车试图开始做出英勇和仁慈的行为（如从军）。灵魂的理性部分试图通过协商来控制这两者。

心脏和灵魂

对我们来说，大脑很明显是我们身体中进行思考、感觉、做梦、信任以及其他心理活动的那个部分。但是直到最近，人们还没有发现大脑具有的这些功能，所以前人并没有将思维定位在大脑中。古埃及人认为情感、理性和思想的中心场所是心脏。事实上，尽管他们小心翼翼地将其他器官保存在科普特瓶中与木乃伊合葬，但



在制作木乃伊时还是会把大脑丢弃。古希腊哲学家柏拉图认为大脑是思想的场所，但他的学生亚里士多德（Aristotle，公元前384年—公元前322年）否定了这一点，而将心脏置于精神活动的中心。

亚里士多德提出了三个不同的灵魂。他相信，从植物到人类，每个有生命的东西都有一个适合其功能的灵魂，并具有适合机体的能力和职责。这些能



力可能包括生长(在植物身上)、运动(在动物身上)和抽象推理(在人类身上)。在这点上,亚里士多德的观点接近现代关于大脑和精神的的功能的概念。大脑确实调节了自主和非自主的功能(如呼吸和运动),同时也是非体力活动的场所(如沉思、欲望、推理和思考)。亚里士多德和柏拉图不同,他不相信灵魂能够拯救肉体或者独立于身体而存在。

在这一点上,亚里士多德的灵魂更接近现代人的思想,而并不像一种半神秘的精神状态。

犹豫不决

在基于古希腊哲学家伊壁鸠鲁(Epicurus, 公元前341年—公元前270年)的享乐主义学说中,灵魂被分为两部分:一个理性,一个非理性。理性的部分被称为意图(思想),它能够产生情绪和冲动、运用观念、形成信仰、评估证据、解释感官知觉等。非理性部分负责接收感官印象(视觉、声音、嗅觉等),它行事准确。当灵魂的理性部分在解释这些时,任何错误都会产生。非理性部分也传递源于理性的冲动,并执行非理性的任务。我们并不认为自己的思想负责观察或保持自己的呼吸,这些都是大脑执行的无关紧要的、操作性任务,动物也能做到这些,而我们不会因此而假设动物(如刺猬和虾,虽然我们关于刺猬和大虾的观点可能都是错误的)也有灵魂或有意识的思考过程。

斯多葛学派是古雅典哲学学派的成员,其提出了一个类似于现代的观念,认为精神有三种类型,或者将精神称作受启发的精神[“精神”(pneuma)的字面意思是“呼吸”]。即使在岩石中也有“精神”这种最基本的存在,它把固体物质聚集在一起。如今,科学家们把这种功能描述为一种物理法则,它是原子和分子做出的行为。精神在植物的一生中也起到重要的作用(生长、呼吸等)。灵魂赋予动物和人类精神和心理,它在任何动物身上赋予的东西都各

不相同。在人类中，灵魂包括理智、信念、智力和欲望以及感官知觉等基本的心理过程。

斯多葛学派认为，精神不只是活生生的灵魂、呼吸或生与死之间的差异，而是心理过程的集合，它提供了意识、理解、思想、意识和与世界有意义的互动。

灵魂掠夺者

随着神教的兴起，灵魂被劫持为上帝服务。现在，灵魂变成了寄居在身体里的碎片，人们将其描述为神性的反映，或是将其挣扎着向神性靠近。

新柏拉图主义者，如亚历山大的犹太哲学家斐洛·尤迪厄斯（Philo Judeaus，公元前20/公元前25年—公元50年）和罗马思想家普罗提诺（Plotinus，公元204年—公元270年）都采用了柏拉图思想中更加神秘的部分，将其改得更适应宗教。斐洛把柏拉图关于人的感觉和理性的划分与希伯来的宗教教义融合在一起，将此作为自己的出发点，构建了一个犹太模式，即肉体注入了一个灵魂，这就是神的一个碎片。但与柏拉图不同，他不相信内省和理性会带来知识。他认为知识只能来自上帝、来自神的启示，人们的灵魂需要做好准备，以便获得知识的礼物，他认为有必要思考并保持与欲望的距离，才能避免身体的冲动。他还认为，启示也会在梦中和静坐中出现，因为这些活动保持了灵魂与肉体世界的距离。普罗提诺看到的灵魂反映的精神本身就是“那一位”的形象。这就给出了我们一个分为三部分的层次结构，顶部是对精神的不完美的成像，而灵魂又不完美地照出了精神像。他教导说，灵魂与一些低劣的东西结合在一起进入了身体中。

柏拉图和新柏拉图关于灵魂模型都认为，灵魂试图掌控躯体冲动，这一观点立刻为基督教神学所采用。人们只需对此观点做些修改，就成了下面的样子：高尚的灵魂追求虔诚的信仰；肉体则试图将其拖入任性的嬉戏，而只为获得快乐。这种调整是由早期的基督教哲学家荷马（Hippo）和奥古斯丁（Augustine，公元345年—公元430年）完成的。800年后，意大利牧师托马斯·阿奎纳（Thomas Aquinas，1225年—1274年）对亚里士多德的理论进行