

名家通识讲座书系

□ 黄希庭 郑 涌 著

心理学 十五讲

探寻心迹
理解人生
点燃心灵中的真善美



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

名家通识讲座书系

心理学 十五讲

□ 黄希庭 郑 涌 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理学十五讲/黄希庭,郑涌著. —北京:北京大学出版社,2005.5
(名家通识讲座书系)

ISBN 7-301-08865-5

I. 心… II. ①黄…②郑… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025077 号

书 名: 心理学十五讲

著作责任者: 黄希庭 郑 涌 著

责任编辑: 戴远方

标准书号: ISBN 7-301-08865-5/G·1457

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn> 电子信箱: pkuwsz@yahoo.com.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752025

排 版 者: 北京军峰公司

印 刷 者: 北京原创阳光印业有限公司

经 销 者: 新华书店

650mm × 980mm 16 开本 30.25 印张 527 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 9 月第 2 次印刷

定 价: 39.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,翻版必究

《名家通识讲座书系》

编审委员会

编审委员会主任

许智宏(北京大学校长 中国科学院院士 生物学家)

委员

许智宏

刘中树(吉林大学校长 教育部中文学科教学指导委员会主任 教授
文学理论家)

张岂之(清华大学教授 历史学家 原西北大学校长)

董 健(南京大学文学院院长 教授 戏剧学家 原南京大学副校长)

李文海(中国人民大学教授 历史学家 教育部历史学科教学指导委
员会主任 原中国人民大学校长)

章培恒(复旦大学古籍研究所所长 教授 文学史家)

叶 朗(北京大学艺术系主任 教授 美学家 教育部哲学学科教学
指导委员会主任)

徐葆耕(清华大学中文系主任 教授 作家)

赵敦华(北京大学哲学系主任 教授 哲学家)

温儒敏(北京大学中文系主任 教授 文学史家 中国现代文学学会
副会长 原北京大学出版社总编辑)

执行主编

温儒敏

《名家通识讲座书系》总序

本书系编审委员会

《名家通识讲座书系》是由北京大学发起,全国十多所重点大学和一些科研单位协作编写的一套大型多学科普及读物。全套书系计划出版 100 种,涵盖文、史、哲、艺术、社会科学、自然科学等各个主要学科领域,第一、二批近 50 种将在 2004 年内出齐。北京大学校长许智宏院士出任这套书系的编审委员会主任,北大中文系主任温儒敏教授任执行主编,来自全国一大批各学科领域的权威专家主持各书的撰写。到目前为止,这是同类普及性读物和教材中学科覆盖面最广、规模最大、编撰阵容最强的丛书之一。

本书系的定位是“通识”,是高品位的学科普及读物,能够满足社会上各类读者获取知识与提高素养的要求,同时也是配合高校推进素质教育而设计的讲座类书系,可以作为大学本科生通识课(通选课)的教材和课外读物。

素质教育正在成为当今大学教育和社会公民教育的趋势。为培养学生健全的人格,拓展与完善学生的知识结构,造就更多有创新潜能的复合型人才,目前全国许多大学都在调整课程,推行学分制改革,改变本科教学以往比较单纯的专业培养模式。多数大学的本科教学计划中,都已经规定和设计了通识课(通选课)的内容和学分比例,要求学生在完成本专业课程之外,选修一定比例的外专业课程,包括供全校选修的通识课(通选课)。但是,从调查的情况看,许多学校虽然在努力建设通识课,也还存在一些困难和问题:主要是缺少统一的规划,到底应当有哪些基本的通识课,可能通盘考虑不够;课程不正规,往往因人设课;课量不足,学生缺少选择的空间;更普遍的问题是,很少有真正适合通识课教学的教材,有时只好用专业课教材替代,影响了教学效果。一般来说,综合性大学这方面情况稍好,其他普通的大学,特别是理、工、医、农类学校因为相对缺少这方面的教学资源,加上很少有可供选择的教材,开设通识课的困难就更大。

这些年来,各地也陆续出版过一些面向素质教育的丛书或教材,但无论数量还是质量,都还远远不能满足需要。到底应当如何建设好通识课,使之能真正纳入正常的教学系统,并达到较好的教学效果?这是许多学校师生普遍关心

的问题。从2000年开始,由北大中文系主任温儒敏教授发起,联合了本校和一些兄弟院校的老师,经过广泛的调查,并征求许多院校通识课主讲教师的意见,提出要策划一套大型的多学科的青年普及读物,同时又是大学素质教育通识课系列教材。这项建议得到北京大学校长许智宏院士的支持,并由他牵头,组成了一个在学术界和教育界都有相当影响力的编审委员会,实际上也就是有效地联合了许多重点大学,协力同心来做成这套大型的书系。北京大学出版社历来以出版高质量的大学教科书闻名,由北大出版社承担这样一套多学科的大型书系的出版任务,也顺理成章。

编写出版这套书的目标是明确的,那就是:充分整合和利用全国各相关学科的教学资源,通过本书系的编写、出版和推广,将素质教育的理念贯彻到通识课知识体系和教学方式中,使这一类课程的学科搭配结构更合理,更正规,更具有系统性和开放性,从而也更方便全国各大学设计和安排这一类课程。

2001年底,本书系的第一批课题确定。选题的确定,主要是考虑大学生素质教育和知识结构的需要,也参考了一些重点大学的相关课程安排。课题的酝酿和作者的聘请反复征求过各学科专家以及教育部各学科教学指导委员会的意见,并直接得到许多大学和科研机构的支持。第一批选题的作者当中,有一部分就是由各大学推荐的,他们已经在所属学校成功地开设过相关的通识课程。令人感动的是,虽然受聘的作者大都是各学科领域的顶尖学者,不少还是学科带头人,科研与教学工作本来就很忙,但多数作者还是非常乐于接受聘请,宁可先放下其他工作,也要挤时间保证这套书的完成。学者们如此关心和积极参与素质教育之大业,应当对他们表示崇高的敬意。

本书系的内容设计充分照顾到社会上一般青年读者的阅读选择,适合自学;同时又能满足大学通识课教学的需要。每一种书都有一定的知识系统,有相对独立的学科范围和专业性,但又不同于专业教科书,不是专业课的压缩或简化。重要的是能适合本专业之外的一般大学生和读者,深入浅出地传授相关学科的知识,扩展学术的胸襟和眼光,进而增进学生的人格素养。本书系每一种选题都在努力做到入乎其内,出乎其外,把学问真正做活了,并能加以普及,因此对这套书作者的要求很高。我们所邀请的大都是那些真正有学术建树,有良好的教学经验,又能将学问深入浅出地传达出来的重量级学者,是请“大家”来讲“通识”,所以命名为《名家通识讲座书系》。其意图就是精选名校名牌课程,实现大学教学资源共享,让更多的学子能够通过这套书,亲炙名家名师课堂。

本书系由不同的作者撰写,这些作者有不同的治学风格,但又都有共同的追求,既注意知识的相对稳定性,重点突出,通俗易懂,又能适当接触学科前沿,

引发跨学科的学习和思考的兴趣。

本书系大都采用学术讲座的风格,有意保留讲课的口气和生动的文风,有“讲”的现场感,比较亲切、有趣。

本书系的拟想读者主要是青年,适合社会上一般读者作为提高文化素养的普及性读物;如果用作大学通识课教材,教员上课时可以参考其框架和基本内容,再加补充发挥;或者预先指定学生阅读某些章节,上课时组织学生讨论;也可以把本书系作为参考教材。

本书系每一本都是“十五讲”,主要是要求在较少的篇幅内讲清楚某一学科领域的通识,而选为教材,十五讲又正好讲一个学期,符合一般通识课的课时要求。同时这也有意形成一种系列出版物的鲜明特色,一个图书品牌。

我们希望这套书的出版既能满足社会上读者的需要,又能够有效地促进全国各大学的素质教育和通识课的建设,从而联合更多学界同仁,一起来努力营造一项宏大的文化教育工程。

序

人类进入了21世纪,工业经济正以前所未有的速度向知识经济演变。知识经济发展的基础是知识创新,知识创新的关键是人才。

对当今大学生来说,心理学不仅已不陌生,而且受到了前所未有的关注。这是因为,一方面,我们正处在向知识经济演变的快节奏、激烈竞争的时代,新的时代对大学生的创新能力、实践能力和创业意识提出了新的要求;另一方面,大学生作为具有较高智力、较高文化和较高自尊的青年群体,通常有着更高的抱负和追求,面临更多的机遇和挑战,因而承受着更大的心理压力与冲突。大学生们迫切地希望学习心理学,希望能从中学到很多对个人发展有价值的东西,在学习和做人上有一个新的飞跃!

为此,我们在撰写《心理学十五讲》时,力求突出这样几个特点:第一,严谨性,书中引证的资料都是经过查实的心理学成果,是可信的,再由我们深入浅出地加以阐述。第二,丰富性,书中的15个专题涵盖了心理学众多领域中激动人心的内容,采纳了心理学的多种研究取向,展现出宽阔的学术视野。第三,启发性,书中从心理学百余年历史上的“原创研究”中,精选了43项做了专栏介绍,既展示了这些研究对于心理学发展所起的推动作用,又充分体现了心理学家的探索精神和人格魅力,读来饶有趣味,给人以启迪。

我们相信,大学生朋友们阅读这本书,将会在求知、成才、实践成功人生的征途中有所获益。

黄希庭

《名家通识讲座书系》第一批 选目(53种)

- *《西方哲学十五讲》 中国人民大学哲学系 张志伟
- *《现代西方哲学十五讲》 复旦大学哲学系 张汝伦
- *《哲学修养十五讲》 吉林大学哲学系 孙正聿
- *《美学十五讲》 东南大学艺术系 凌继尧
- *《宗教学基础十五讲》 清华大学哲学系 王晓朝
- *《生物伦理学十五讲》 北京大学生命科学学院 高崇明 张爱琴
- *《文化哲学十五讲》 黑龙江大学 衣俊卿
- *《科技哲学十五讲》 南京大学哲学系 林德宏
- 《艺术哲学十五讲》 北京大学比较文学所 刘 东

- *《政治学十五讲》 北京大学政府管理学院 燕继荣
- *《口才训练十五讲》 清华大学政治学系 孙海燕 刘伯奎
- 《社会学理论方法十五讲》 北京大学社会学系 王思斌
- 《公共管理十五讲》 北京大学政府管理学院 赵成根
- 《西方经济学十五讲》 中国人民大学经济学院 方福前
- 《比较教育十五讲》 北京师范大学教育系 王英杰

- *《道教文化十五讲》 厦门大学宗教所 詹石窗
- *《〈周易〉经传十五讲》 清华大学思想文化所 廖名春
- *《美国文化与社会十五讲》 北京大学国际关系学院 袁 明
- 《佛教文化十五讲》 中国佛教文化研究所 何 云
- 《中国文化史十五讲》 北京大学古籍研究中心 安平秋 杨忠 刘玉才
- 《儒家文化十五讲》 中国社会科学院哲学所 郑家栋
- 《文化研究基础十五讲》 北京大学比较文学所 戴锦华
- 《企业文化学十五讲》 武汉大学政治与行政学院 钟青林
- 《现代性与后现代性十五讲》 厦门大学哲学系 陈嘉明
- 《日本文化十五讲》 北京大学中文系 严绍璽

目 录

《名家通识讲座书系》总序

本书系编审委员会/1

序 黄希庭/1

第一讲 心理学的性质/1

一 日常生活中说到的心理学/1

二 独具特色的心理学/4

三 心理学的目标/7

四 心理学的方法/9

五 心理学的观点/13

【原创研究】史上首次心理学实验/冯特
1879/13

第二讲 心理的生物基础/27

一 神经系统/27

二 脑的三大机能系统/30

【原创研究】裂脑人/斯佩里 1968/32

三 脑机制研究/35

【原创研究】脑变化/罗兹维格 1972/41

四 内分泌系统/45

五 遗传对行为的影响/46

【原创研究】分养双生子/鲍查德 1990/49

第三讲 心理的环境基础/55

一 物理环境/55

【原创研究】拥挤/卡尔霍恩 1962/57

二 文化传统/63

【原创研究】个人与集体/川迪斯 1988/65

三 拷贝世界/68

四 社会情境/70

【原创研究】斯坦福监狱实验/汉涅和津巴多 1977/72

【原创研究】从众/阿希 1955/76

【原创研究】服从/米尔格拉姆 1963/79

五 大众氛围/84

第四讲 毕生心理发展/88

一 婴幼儿期/88

【原创研究】视崖/吉布森和沃克 1960/90

【原创研究】爱/哈洛 1958/94

二 儿童期/98

【原创研究】道德推理/科尔伯格 1963/100

三 青少年期/104

四 成人期/108

五 面对死亡/109

【原创研究】人生八阶段/埃里克森 1950/110

第五讲 意识状态/115

一 神秘的意识/115

二 注意/120

三 睡眠与梦/122

【原创研究】释梦/弗洛伊德 1900/129

四 催眠/133

【原创研究】催眠/希尔加德 1968/137

五 幻觉/139

第六讲 感觉与知觉/142

一 从感觉开始/142

二 知觉的特征/149

【原创研究】大小恒常性/荆其诚 1963/155

【原创研究】知觉能力/特恩布鲁 1961/157

三 物体知觉/159

	《原创研究》Φ现象/韦特海默 1910/162
四	社会知觉/165
五	错觉/169
第七讲	学习与记忆/172
一	经典条件反射/172
	《原创研究》条件反射/巴甫洛夫 1927/173
二	操作条件反射/178
三	观察学习/179
	《原创研究》“芭比娃娃”/班杜拉 1961/180
四	记忆系统/184
	《原创研究》保持曲线/艾宾浩斯 1885/192
	《原创研究》汉字内隐记忆/杨治良 1994/195
五	遗忘/197
第八讲	思维与创造/203
一	概念形成/203
二	推理/208
三	决策/211
四	问题解决/214
	《原创研究》通用问题解决者/纽厄尔和西蒙 1972/218
五	创造思维/225
第九讲	语言与交往/234
一	语言交流/234
	《原创研究》转换生成语法/乔姆斯基 1957/238
二	非语言交流/240
三	社会归因/244
	《原创研究》归因/海德 1958/244
四	人际沟通与吸引/250
五	喜欢与爱/255
第十讲	动机与情绪/261
一	原发性动机/261
	《原创研究》人类性反应/马斯特斯和约翰

森 1966/266

二 习得性动机/270

【原创研究】需要层次/马斯洛 1943/274

三 情绪体验/279

四 表情/285

五 价值观/288

第十一讲 意志与时间管理/295

一 意志的心理结构/295

【原创研究】期望效应/罗森塔尔 1966/296

【原创研究】认知失调/费斯廷格 1957/302

【原创研究】横渡大西洋/林德曼 1956/307

二 意志控制与失控/308

【原创研究】内控与外控/罗特 1966/311

三 时间洞察力/315

四 时间管理/317

五 生涯发展/321

第十二讲 智力与智力测验/326

一 智力界说/326

二 智力测验/328

【原创研究】智力测验/比内 1905/330

三 智力结构/339

【原创研究】三棱智力结构模型/林崇德
1983/344

四 智力发展/346

【原创研究】出生顺序与智力发展/桑斯
和马库斯 1975/352

五 智能特殊者/356

第十三讲 人格与人格评估/362

一 人格界说/362

二 气质类型/366

三 人格特质/372

【原创研究】特质/奥尔波特 1937/373

【原创研究】中国人的“大七”人格/王登

	峰 1995/378
四	人格形成/380
五	人格评估/384
	【原创研究】墨渍测验/罗夏 1921/388
	【原创研究】主题统觉测验/默瑞 1938/392
第十四讲	心理异常与心理治疗/397
一	心理异常的界定/397
二	心理异常种种/399
三	心理异常的对待/403
四	心理疗法/406
	【原创研究】疗法选择/史密斯和格拉斯 1977/422
五	疗效/425
	【原创研究】真的有效吗?/艾森克 1952/428
第十五讲	心理健康与健全人格/433
一	心理健康的特征/433
二	压力与应对/437
	【原创研究】社会再适应评定量表/霍尔姆斯和瑞赫 1967/441
三	危机与干预/449
四	人格类型与心身健康/455
	【原创研究】A型人格/弗里德曼和罗森曼 1959/455
五	健全人格/462
	【原创研究】“四自”/黄希庭 1996/465

第一讲

心理学的性质

日常生活中说到的心理学

独具特色的心理学

心理学的目标

心理学的方法

心理学的观点

当今社会科技发达,人们物质生活越发富裕反倒精神生活越发不安,心理学受到了前所未有的普遍关注。实际上,今天的每一个人都应该了解心理学,因为它涉及到你生活的各个方面。例如,有心灵感应的事实存在吗?我们的梦是怎样发生的?“耳听为虚,眼见为实”有心理学依据吗?使用药物能促进记忆吗?为什么有些人比另一些人更聪明?独生子女有其独特的心理特征吗?为什么说战胜自我是个人事业成功的一种基本保证?等等。心理学就是要回答诸如此类的问题。

一 日常生活中说到的心理学

在日常生活中,当提到心理学时,一般人总觉得有些神秘。所谓“画虎画皮难画骨,知人知面不知心”,而心理学却能把大家认为不可知的“心”都知道了,这其中一定有特殊的门道,有奥妙诀窍。有的人因此会认为心理学是一门了不起的“测心术”,但也有的人可能认为心理学就像“占星”、“算卦”

一样不可置信,更多的人则可能是将信将疑。这些看法都是在不了解科学心理学的基础上产生的,难免存在一定偏颇。其实,人心既是可测的,也确实是难测的。让我们先从这个论题谈起。

人心可测

人的心理,我们看不见、听不到、摸不着,因而人们常常把它比喻为“黑箱”。对于这个“黑箱”,作为探索心灵奥秘科学的心理学,是通过哪些途径对它进行探测的呢?

第一条途径是通过言行来探测人的心理。个人的言行总是受其心理支配的。我们可以根据人的言行表现去了解其心理。“诗言志”,我们通过一个人写的诗可以了解其志向。又如,一个学生考试考得好与不好,通常会产生不同的心理变化并表现在行为上:考得好的感到欢欣鼓舞,而考得不好的行为沮丧。通过该生的情绪变化,我们大致可以探测出其心理上的变化。

第二条途径是通过生理变化来探测人的心理活动。任何心理活动都会有生理变化的线索。有些是我们很容易观察到的,如人紧张时出汗、害羞时脸红等,但更多的心理活动则需要借助于精密的生理仪器来探测。例如,有些人说他们睡觉时从来不做梦。怎样来检验他们睡眠时是否在做梦,是否有心理活动呢?可以用一种叫脑电描记器的仪器来记录他们在睡眠时的脑电波。如果在脑电图出现快波时,把那些说自己从来不做梦的人弄醒,他们就会生动地回忆出刚刚做的梦。这说明,运用精密的生理仪器可以探测到人们在睡眠时是否做梦、是否有心理活动。

第三条途径是通过研究者的推论来探测人的心理。如前所述,学生考试成绩的好坏可能会表现在其言行上,如果我们进一步了解到这个学生是一个一贯刻苦努力的学生,因而我们大致可以推断:这次考得好会进一步增强其学习热情和信心,这次考得不好会激发他加倍地努力;但如果了解到该生一贯表现很差,则大致可能推断:这次考好了他可能会沾沾自喜,这次考糟了他可能会更自暴自弃。类似这样的推断,我们平常是经常在做着的。

人心难测

说人心可测只是问题的一个方面。但另一方面,人心确实是很难测的,因为影响人心的因素是很多的。

首先人心与言行的关系并不是一义的而是多义的。例如某人的微笑,它可能表征踌躇满志而沾沾自喜,也可能表示对你的好感,还可以嘲笑你的愚蠢、甚至可能是笑里藏刀盘算着对你的暗害等等。又例如,人心是矛盾的。这种矛盾的心理甚至在行为表现上很难被人们所发现,也很难被生理仪器所测出。在曹雪芹的《红楼梦》中,宝玉对湘云劝他留心“经济学问”的话不以为然,并说:“林妹妹不说这样混账话,若说这话,我也和她生分了。”黛玉听了这话,不觉又喜又惊,又悲又叹。所喜者,果然自己眼力不错,素日认他是个知己,果然是个知己。所惊者,他在人前一片私心称扬于我,其亲热厚密,竟不避嫌疑。所叹者,你既为我之知己,自然我亦可为你之知己矣;既你我为知己,则又何必有金玉之论哉;既有金玉之论,亦该你我有之,则又何必来一宝钗哉!所悲者,父母早逝,虽有铭心刻骨之言,无人为我主张。况近日每觉神思恍惚,病已渐成,医者更云气弱血亏,恐致劳怯之症。你我虽为知己,但恐自不能久待;你纵为我知己,奈我薄命何!想到此间,不禁滚下泪来。(《红楼梦》第三十二回)黛玉这时的落泪虽与悲哀、哀怨、悲悔、愁苦时的落泪在行为反应上相同或相似,但内心的心理矛盾却是很不同的。因此仅以言行或表情,对人的心理做直线式的探测往往是不准确的。

其次,生理学的方法难以探测心理的奥秘。前已述及今天我们可以用脑电描记器探测到睡眠时人是否在做梦,但却不能探测到人做梦的内容。即使今后科学技术发达了,能用先进的仪器探测到不同内容的梦境的生理反应,形象思维和抽象思维的不同的生理反应,但是思维意识毕竟不等于生理反应。正如恩格斯所说:“终有一天我们可以用实验的方法把思维‘归结为’脑子中的分子的和化学的运动;但是难道这样一来就把思维的本质包括无遗了吗?”(恩格斯:《自然辩证法》,人民出版社,1971年,第226页)

第三,用日常经验来推测人心往往是错误的。就拿上面的那个例子来说,虽然学生考试成绩的好坏会表现在其言行上,但究竟如何表现还受到许许多多因素的影响,而不仅仅与其平常是否努力有关。比如,据心理学的研究,他对于此次考试成败如何归因,就是一个很有影响的因素,你只需想想他是否将其归因于运气就会发现结果会全然不同。正是由于影响我们心理的因素十分复杂多样,心理的表现又可以十分曲折,我们平常在推断人的心理时可能是经常出错的。

人类的心理现象是世界上的最为神奇而复杂的现象。恩格斯在《自然辩证法》中把“思维着的精神”誉为“地球上最美的花朵”。探究人的心理活动的奥秘被看做是人类最后的,也是最重大的科学挑战。这使得许多过去