

再读经典系列

PSYCHOLOGY

THIRD EDITION  
An Exploration

# 心理学经典入门

[美] 桑德拉·K.切卡莱丽 (Saundra K. Ciccarelli)  
J.诺兰·怀特 (J. Noland White)

◎ 著 周仁来 等 ◎ 译

第3版

一本位居美国排行榜前列的  
**全彩** 心理学经典入门通俗读物

帮助读者深入浅出地了解心理学全貌，  
体验心理学的妙趣



南京大学社会学院  
心理学系主任  
周仁来领衔翻译

再读经典系列

# PSYCHOLOGY

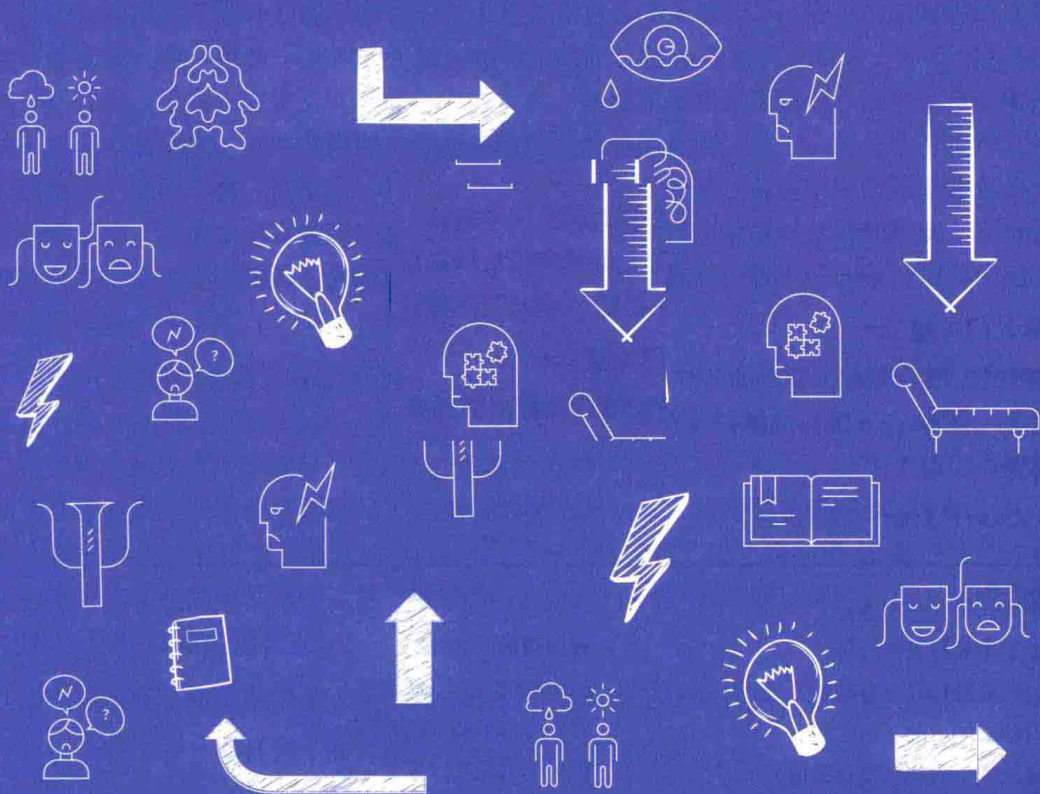
THIRD EDITION  
An Exploration

# 心理学经典入门

THIRD  
EDITION

## An Exploration

第3版



中国人民大学出版社  
• 北京 •

图书在版编目（CIP）数据

心理学经典入门：第3版 /（美）桑德拉·K. 切卡莱丽，（美）J. 诺兰·怀特著；周仁来等译. — 北京：中国人民大学出版社，2020.1

书名原文：Psychology: An Exploration (Third Edition)

ISBN 978-7-300-25410-4

I. ①心… II. ①桑… ②J… ③周… III. ①心理学  
IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第008076号

心理学经典入门（第3版）

桑德拉·K. 切卡莱丽 (Saundra K. Ciccarelli) 著  
[美] J. 诺兰·怀特 (J. Noland White)

周仁来 等译

Xinlixue Jingdian Rumen (Di 3 Ban)

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

电 话 010-62511242（总编室）

010-82501766（邮购部）

010-62515195（发行公司）

网 址 <http://www.crup.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 天津中印联印务有限公司

规 格 185mm×260mm 16开本

印 张 23.75 插页1

字 数 625 000

邮政编码 100080

010-62511770（质管部）

010-62514148（门市部）

010-62515275（盗版举报）

版 次 2020年1月第1版

印 次 2020年1月第1次印刷

定 价 138.00元



阅读成就思想……

Read to Achieve





## 译者序

本书中文版于2014年出版了第2版，当时我在“译者序”中比较详细地描述了该书的特点。五年过去了，第3版即将与读者见面，在此，我希望与大家分享一点新的感受。

2018年6月，教育部高教司吴岩司长在四川大学召开的一流本科建设论坛上作了重要讲话，拉开了加强中国高等学校本科教学质量改革的大幕。随后，教育部高等学校心理学类专业教学指导委员会也围绕改革要求先后召开了四次讨论会。我作为该委员会委员，也在会上以“国外心理学教材的编写特点”为题，谈了作为加强心理学本科教学质量的重要因素之一——心理学教材建设的几点看法。大致描述了国外心理学教材的几个主要特点（个人观点）：第一，编写思路连贯统一。体现在写作团队人数一般为一至四人，较少按章节分工，各位作者彼此配合，中心思想深入到小节，作者意图鲜明。第二，注重引发和保持学习兴趣。体现在大量运用案例、故事、生活中的现象，围绕同一知识点多层次、多角度说理，创造多种形式与学生互动。第三，符合学习规律。体现在字数多、篇幅大、材料丰富，文献足、更新快，鼓励学生拓展阅读，遵循学习规律安排各板块内容，重视批判性思维，要求学生在较高层次上理解和掌握。第四，注重及时总结和提炼。充分体现了“教师把书写厚，学生把书读薄”的鲜明特色。上述特点也是我对该版本的印象，值得中国心理学教材编写者们借鉴。

本书第2版有15章。现在的第3版有13章。通过两个版本的对比发现：第2版的第1、2、3章题目与第3版的这三章题目一样；第2版的第4章由原来的题目“意识：睡眠、梦、催眠和药物”改为第3版的第4章题目“意识”；第2版的第5、6、7、8章题目与第3版的对应章节题目一样；第2版的第9章由原来的题目“动机与情绪”改为第3版的第9章题目“动机、压力和情绪”，实际上是把第2版中第11章的“压力与健康”合并到该章；第2版的第10章“性与性别”中的部分内容融入第3版的第9章中；第2版的第12、13、14和15章题目继续保留，并成为第3版的第10、11、12和13章的题目。

参与第3版各章节翻译的人员，以及他们参与翻译工作时的身份如下：

目录、第4章，张红霞（北京师范大学心理学院博士生）；

第1章，马靓（北京师范大学心理学院硕士生）；

第2章、第11章，黄雅梅（北京师范大学心理学院博士生）；

第3章、第10章，邓雅菱（北京师范大学心理学院博士生）；

第5章、第7章，刘雷（北京师范大学心理学院博士生）；

第6章、第9章，刘卿（北京师范大学心理学院博士生）；

第8章，陈小莹（北京师范大学心理学院硕士生）；

第12章、第13章，吴梦莹（北京师范大学心理学院硕士生）；

附录，郭恒（北京师范大学心理学院硕士生）。

此外，南京大学课题组和东南大学课题组的梁仕奕（南京大学心理学系本科生）、陶靖婷（南京大学心理学系硕士生）、谭阳（南京大学心理学系本科硕士生）、王芳（南京大学心理学系硕士生）、洪焱（南京大学心理学系硕士生）、王丁丁（南京大学心理学系博士生）、陈乐乐（南京大学心理学系博士生）、龙芳芳（南京大学心理学系博士生）、侯璐璐（南京大学心理学系博士生）、孟瑶（南京大学心理学系博士生）、张琴（南京大学心理学系博士生）、罗帏（南京大学心理学系硕士生）、胡岑楼（东南大学生物科学与医学工程学院博士生）、魏华（东南大学生物科学与医学工程学院博士生）等同学参加了清样的文字核对工作。

衷心感谢课题组各位同学的辛勤付出！读者在使用该书时遇到翻译中的错误或不足，请及时发邮件告知。在此，先谢谢各位读者的支持！

最后，我要特别感谢中国人民大学出版社的各位编辑耐心、细致、严谨的编辑工作，尤其是白桂珍编辑为本书的出版做了大量沟通协调工作，谢谢你们！

周仁来

南京大学心理学系

<http://rlrw.nju.edu.cn>

E-mail:289902136@qq.com

南大和园

# Contents

## 目 录

### 第 1 章

#### 心理学 // 001

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 心理学是什么 // 002        | 心理学的现在：现代观点 // 008 |
| 过去的心理学：心理学的历史 // 003 | 科学研究 // 014        |

### 第 2 章

#### 生物学视角 // 027

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 神经元和神经：建立网络 // 028 | 窥视大脑 // 045      |
| 远距离连接：内分泌腺 // 039  | 自下而上：脑的结构 // 048 |

### 第 3 章

#### 感觉和知觉 // 059

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| 感觉概述 // 060      | 化学感觉：它很美味，也很好闻 // 072 |
| 视觉科学 // 062      | 躯体感觉：身体知道什么 // 075    |
| 听觉：你能听到我吗 // 068 | 知觉概述 // 078           |

### 第 4 章

#### 意识 // 089

|              |                      |
|--------------|----------------------|
| 什么是意识 // 090 | 改变的意识状态：催眠和冥想 // 100 |
| 睡眠 // 091    | 精神药物 // 102          |

第5章

学习 // 109

|                  |        |        |        |
|------------------|--------|--------|--------|
| 学习的定义            | // 110 | 认知学习理论 | // 132 |
| 它使你流口水：经典条件反射    | // 110 | 观察学习   | // 136 |
| 它对我有什么好处：操作性条件反射 | // 117 |        |        |

第6章

记忆 // 141

|            |        |             |        |
|------------|--------|-------------|--------|
| 什么是记忆      | // 142 | 遗忘：我们刚才说到哪了 | // 160 |
| 导出：长时记忆的提取 | // 153 |             |        |

第7章

认知：思维、智力和语言 // 167

|    |        |    |        |
|----|--------|----|--------|
| 认知 | // 167 | 语言 | // 187 |
| 智力 | // 175 |    |        |

第8章

生命全程发展 // 193

|            |        |       |        |
|------------|--------|-------|--------|
| 人类发展研究中的问题 | // 194 | 性别发展  | // 211 |
| 产前发育       | // 198 | 青春期   | // 215 |
| 婴儿和儿童时期的发展 | // 201 | 成年和老化 | // 218 |

第9章

动机、压力和情绪 // 225

|                |        |      |        |
|----------------|--------|------|--------|
| 理解动机           | // 226 | 性驱动  | // 238 |
| 什么？又饿了？人们为什么进食 | // 236 | 理解情绪 | // 243 |



## 第 10 章

### 社会心理学 // 253

社会影响 // 254  
社会认知 // 259

社会互动 // 265  
攻击与亲社会行为 // 273

## 第 11 章

### 人格理论 // 281

人格理论 // 282  
人格的心理动力学观点 // 283  
人格的行为主义和社会认知视角 // 289  
第三势力：人本主义和人格 // 291

特质理论：你是谁 // 294  
人格：基因和文化 // 296  
人格的作用：应对压力和生活挑战 // 297  
人格评估 // 301

## 第 12 章

### 心理障碍 // 309

什么是变态 // 310  
焦虑障碍、创伤和应激：什么，我担忧  
吗 // 316  
分离性障碍：变异的意识 // 321

心境障碍：情感的作用 // 323  
进食障碍和性功能障碍 // 325  
精神分裂症：转变的现实 // 329  
人格障碍：我很好，怪异的是其他人 // 332

## 第 13 章

### 心理治疗 // 335

心理障碍的治疗：从过去到现在 // 336  
洞察疗法：心理动力学和人本主义取  
向 // 337  
行动疗法：行为疗法和认知疗法 // 341

团体治疗：不适用于羞怯的人 // 347  
心理治疗真的有用吗 // 349  
生物医学疗法 // 352

附录

应用心理学与相关职业 // 361

|             |        |              |        |
|-------------|--------|--------------|--------|
| 为什么要研究应用心理学 | // 361 | 心理学硕士学位相关的职业 | // 363 |
| 什么是应用心理学    | // 361 | 心理学学士学位相关的职业 | // 363 |
| 作为一种职业的心理学  | // 362 | 心理学专业        | // 364 |
| 心理学专业人员的种类  | // 362 | 课堂外的心理学      | // 365 |

# 第1章

# 心理学

虽然大多数人认为心理学是研究奇怪的人和古怪行为的科学，但实际上心理学远不止如此：它研究我们每个人在日常生活中如何思考、如何感受，以及如何行动。也许你并没有意识到，你每天都会用到心理学，比如你纠正孩子的行为，教会宠物一个新动作，从推销员那里得到你想要的服务或者是被电话销售员的推荐所吸引。当你与一位情绪消沉的朋友或亲戚交谈时，心理学就在起着作用。心理学既与实施暴力行为的悲剧有关，也与没有明显原因的恐怖主义和我们对这种行为的反应有关。从日常的行为与互动到人生的狂喜和不幸，心理学一直围绕在我们身边。

## 思考一下

如何定义心理学？完成本课程，你希望学

到有关心理学、你自己或者他人的什么知识？

## 为什么要学习心理学

心理学不仅能够帮助你理解其他人为何做他们做的事，还能够帮助你更好地理解你自己以及你对他人的反应；心理学不仅能够帮助你理解大脑和身体是如何联系的，如何提升学习能力和记忆力，还能够让你了解如何处理生活中常见的和极端的压力。在学习心理学的过程中，理解心理学家使用的方法非常重要，因为研究可能会有缺陷，了解了如何做研究就可以揭示那些缺陷；最后，心理学及其研究方法会改善批判性思维，而批判性思维不仅可以用来评估科学研究的恰当性，还可以评估广告商和政客们的各种主张的合理性。



## 通过本章，我们可以：

- 明确心理学的研究范围，了解心理学的四个主要目标；
- 了解心理学早期领域的几位关键人物，区分构造主义和机能主义；
- 描述早期以格式塔、精神分析和行为主义理论而闻名的重要人物和基本观点；
- 总结七种现代观点，了解斯金纳、马斯洛和罗杰斯的重要贡献；
- 区分精神科医生与心理学家，描述工作在心理学各个领域的其他种类的专业人士有哪些；
- 解释为什么说心理学是一门科学，了解科学方法在使用上有哪些步骤；
- 描述几种行为描述的方法并总结每种方法的优劣；
- 解释什么是相关技术，描述它告诉研究者变量间存在怎样的关系；
- 了解实验设计的步骤；
- 了解实验中问题的两大共同来源，并说出

一些可以控制这些效应的方法；

◎ 了解在用人和动物做研究时的伦理问题；

## 心理学是什么

有些人认为，心理学就是研究人以及诱发他们行为的动机。心理学家确实研究人，但是他们也研究动物。为了更好地研究诱发行为的动机，心理学家不仅研究人和动物的行为，还要研究当行为发生时他们的身体和大脑发生了什么。

**心理学**（psychology）是研究行为和精神过程的科学。行为包括我们所有的外显动作和反应，例如交谈、面部表情和运动。“心理过程”这个术语是指所有内隐的心理活动，例如思维、感觉和记忆。为什么心理学是“科学的”？因为研究者要通过观察人和动物，从而研究他们的行为和心理活动。观察往往会有一个问题，即观察者可能只看到自己期望看到的事物。心理学家不想让这些可能的偏见导致他们得出错误的观察结论。他们想尽可能精确，尽可能认真地测量，所以他们会使用科学的方法来研究心理学。

每一门科学的目标都是去探寻事物是如何运转的。而这种致力于揭开人类和动物行为神秘面纱的科学目标则是描述、解释、预测和控制。



◎ 这是你想要的工作环境吗？一些研究人员想知道你的回答是否受到性别的影响。

◎ 总结批判性思维的基本原则并解释其在日常生活中的作用。

● **描述：发生了什么？** 理解任何事物的第一步都是给它一个名称。描述包含观察一项行为，注意到任何与之有关的事：发生了什么，在哪里发生的，对谁发生的，以及它看起来是在什么样的环境下发生的。

例如，一位心理学家想了解为什么多数计算机研究者都是男性。经过进一步的观察，她发现很多非技术方面的刻板印象——计算机研究者的生活与电脑朝夕相处，他们的身边堆满电脑游戏、垃圾食品和各种科幻小说中的小器械，这些都使得这项工作的男性化氛围更加浓重。

以上就是可能正在发生的事情。心理学家下一步的观察目标，是要弄清为什么女性都避免接触这种环境。

● **解释：为什么会发生？** 心理学家基于自己的观察会给出一个实验性的解释，比如“女人觉得自己并不属于这种男性化的环境”。换句话说，心理学家正试图理解或者找到在计算机领域女性比例偏低这一现象的解释。为行为找到解释是在形成行为理论过程中非常重要的一步。一项理论是对一系列观察或者事实的概要解释。描述的目的是提供观测结果，而解释的目的则是帮助建立理论。

接下来的这个例子来自心理学家萨普娜·切丽恩（Sapna Cheryan）及其同事所进行的真实实验。切丽恩教授在位于西雅图的华盛顿大学讲授心理学，她曾开展了四个实验，招募了250名未学习过计算机的男女学生被试。在第一个实验中，学生们进入一间小教室，小教室里摆放的物品要么是电影《星际迷航》的海报、视频游戏盒和可乐罐，要么是风景海报、艺术品、字典和马克杯。学生们需要在房间中待上几分钟，并被告知要忽略这些摆设，因为他们需要和其他班的同学共用这个房间。当他们待在房间里的时候，填写了一份关于调查他们对于计算机科学的态度的问卷。结果表明，



在两种环境中男性的态度没有差异，但是暴露在典型男性化风格环境中的女性较之暴露在非典型环境中的女性对计算机显示出了更低的兴趣。其他的三个相似的实验也得出了相同的结果。

● **预测：什么时候它会再次发生？** 决定将来会发生什么就是预测。切丽恩等人的研究预期很明确：如果想让更多的女性从事计算机科学，我们就必须采取行动来改变环境或者是对与该领域有典型相关的环境的理解。这是心理学四项目标中最后一项的关键点——改变或者调节行为。

● **控制：如何改变它？** 控制或者调节某些行为的焦点是将一项不合需求的行为（例如，女性避免选择特定的学科专业），改变为合乎需求的行为（例如，职业选择上的公平性）。

切丽恩教授建议，改变计算机科学的形象可以使得更多的女性涉足这一领域。并不是所有的心理学研究者都会试图满足所有这四项目标。在有些情况下，主要的目标也许是描述和预测，例如对于人格理论家来说，更希望了解一个人是什么样的人（描述），以及在特定的环境下会做些什么（预测）。有些心理学家对描述和解释感兴趣，就像实验心理学家设计研究就是为了给观察到的（描述过的）行为找到解释。治疗学家理所当然地会对控制或者影响行为或精神过程更加感兴趣，尽管其他三项对达成研究目标更重要。

虽然这些目标自心理学诞生以来并没有真正改变，但是实现它们的方法却在不断变化。接下来，让我们来看看心理学历史中的先贤们。

## 过去的心理学：心理学的历史

### 心理学已经存在多久了？

心理学在科学王国中是一个相对较新的领域，只有约 140 岁。并不是说在此之前没有人考虑过人们的喜好；哲学家们（通过思考和讨论寻求智慧和知识的人）、医生和生理学家们（研究身体及其系统生理运转机制的科学家）稍稍代为履行了这一职责。像柏拉图、亚里士多德和笛卡尔这样的哲学家曾在著作中描写过灵魂（或思想）和身体之间的关系。医生和生理学家则想知道躯体和大脑在生理上的联系。例如，生理学研究者们赫尔曼·冯·亥姆霍兹（Hermann von Helmholtz）开展了有关视觉和听觉的开创性实验。

### 开端：冯特、铁钦纳和詹姆斯

探寻人类行为的努力实际上起源于世界上的不同地方，而心理学的先贤们也具有不同的背景。这些多样化的思想最终汇集成为这项探寻的开端——心理学。



◎ 德国心理学家威廉·冯特

心理学真正始于 1879 年德国莱比锡的一家实验室中。生理学家威廉·冯特（Wilhelm Wundt/VILL-helm Voont, 1832—1920）在那里尝试将科学研究的原则应用到人类心理的研究中。他指导来自世界各地的学生研究人类思维的构造。冯特认为，意识是

● 研究现象的方法

### 什么是心理学

（是对行为和心理过程的科学研究）

● 四个基本目标

- 描述
- 解释
- 预测
- 控制

由想法、经验、情感以及其他基本元素构成的，可以察觉到外部事物的状态。学生需要学会客观思考他们的想法以审查这些非物理的元素，因为读出别人的想法几乎是不可能的。冯特将这个过程称为**客观的内省**（objective introspection），即客观地检测自己的想法和精神活动的过程。例如，冯特会在学生手中放置一样东西（例如岩石），然后让学生报告手中的石头给他带来的全部感受（客观性一直都很重要，因为科学家随时都需要保持公正。观察需要清晰且精确，不受观察者个人信念和价值观的影响）。

这是人类历史上第一次真正意义上尝试把客观性与测量融入心理学的尝试。冯特关注客观性，并建立了第一个心理学实验室，因此被尊为“心理学之父”。

### 铁钦纳和美国构造主义

英国人爱德华·铁钦纳（Edward Titchener, 1867—1927）是冯特的学生，他最终把冯特的思想带到了纽约伊萨卡岛上的康奈尔大学，并扩充了冯特最初的想法。由于铁钦纳的研究重点是心理的构造，因此这个新观点被称作**构造主义**（structuralism）。铁钦纳认为，人的每项经历都可以被分解为个体的情感和感觉。尽管和冯特一样，铁钦纳也认为意识可以被分解成基

本元素，但是铁钦纳认为客观的内省也可以被应用到对想法和生理感受的觉察中。例如，铁钦纳会让他的学生想象蓝色的东西（而不是真给他们蓝色的物体），随后他会询问学生对蓝色物体的感受。这样的询问会得到一些这样的回答：“什么是蓝色？天空是蓝色的，鸟儿的羽毛也是蓝色的。蓝色是冷酷的、舒缓的，蓝色是平静的……”

1894年，铁钦纳在康奈尔大学的一名学生因成为第一位心理学女博士而闻名天下。她叫玛格丽特·F.沃什伯恩（Margaret F. Washburn），是铁钦纳当年唯一的毕业生。1908年，她出版了一本名叫《动物心理》（*The Animal Mind*）的书。这本书的出版堪称心理学史上的一项重要工作。

构造主义主导着早期的心理学，然而它在20世纪早期渐渐地淡出了历史舞台，其中的重要原因在于，构造主义学家们只忙着争辩哪些心理元素是最为关键的。另一项很有竞争力的观点在冯特实验室建立不久后出现，并在构造主义传入美国前夕建立起来。

### 威廉·詹姆斯和机能主义

19世纪70年代末，哈佛大学是美国第一所开设心理学课程的学校。这些课程都是由哈佛大学当时颇负盛名的老师威廉·詹姆斯（William James, 1842—1910）讲授的。詹姆斯先前教授解剖学和生理学，随着他对心理学兴趣的增长，他开始专门教授心理学。由于他编著的教科书《心理学原理》（*Principles of Psychology*）非常精彩，因此这本书至今仍在不断翻印。

与冯特和铁钦纳仅仅分析意识不同的是，詹姆斯对意识在日常生活中的重要作用更加感兴趣。詹姆斯认为不可能科学地研究意识本身，因为有意识的想法会持续不断地汇入川流不息的意识流中，所以一旦你开始思考自己刚才在想什么，那么你刚才考虑的东西就已经不再是你之前考虑的，而是你正在考虑的，而且……抱歉，我也有点儿晕了，反正我觉得你也应该明白我的意思了。



◎ 构造主义学者会对这位女性闻玫瑰花的记忆和感受感兴趣。



詹姆斯主要研究人类的心理在真实世界中是如何运行的, 研究人是如何工作、如何玩耍、如何适应周围环境的, 这个观点被称作**机能主义** (functionalism) (詹姆斯受到查尔斯·达尔文自然选择观点的强烈影响。根据自然选择的观点, 那些能够帮助动物适应环境继而生存下来的生理特质将被传递到下一代, 进而成了该物种的特质)。如果生理特质能够帮助生物生存, 那么行为特质是否也能够帮助生物生存呢? 能够帮助动物和人生存的那些行为特质, 也能够通过教育或者遗传机制被传递到下一代 (记住, 这是在尝试理解遗传机制的一个早期观点)。例如, 在电梯里躲避别人目光的行为可以被看作保护私人空间, 是领土保护行为的一种, 也许这种保护行为起源于原始社会, 原始社会的人们需要保护家、食物和水, 需要防止入侵者的掠夺, 这个行为也可以被用来避免对别人的挑衅。

尽管詹姆斯早期的学生玛丽·惠顿·卡尔金斯 (Mary Whiton Calkins) 通过了所有规定的课程, 但是由于她是一名女性, 申请博士学位时却遭到了哈佛大学的拒绝。卡尔金斯最终



◎玛丽·惠顿·卡尔金斯是美国心理学会第一位女主席, 作为一名教授、研究者, 她拥有成功的职业生涯。不过, 她却因是一名女性而被哈佛大学拒绝授予博士学位。

在威尔士利学院 (Wellesley College) 组建了一个心理学实验室。她的工作主要是在人类记忆和自我心理学领域进行一些早期研究。1905年, 她成为美国心理学会第一位女主席。和沃什博恩不同, 尽管卡尔金斯作为教授和研究者拥有成功的职业生涯, 但她却从未获得博士学位。

在这里需要指出的是, 在早期为心理学做贡献的研究者中, 并非仅有女性是少数派。弗朗西斯·塞西尔·萨姆纳 (Francis Cecil Sumner)

在1920年成为克拉克大学第一位获得心理学哲学博士学位的非裔美国人。他最终成为霍华德大学心理学系主任, 并被尊为非裔美籍心理学之父。肯尼思·克拉克 (Kenneth Clark) 和玛米·克拉克 (Mamie Clark) 的工作成果体现了将非裔美国学生进行分校的消极作用。拉



◎弗朗西斯·塞西尔·萨姆纳, 在1920年成为克拉克大学第一位获得心理学哲学博士学位的非裔美国人。他最终成为霍华德大学心理学系主任, 并被尊为非裔美籍心理学之父。

美裔心理学家乔治·桑切斯 (Jorge Sanchez) 在智力测验领域展开研究, 关注这类测验的文化偏向。尽管心理学中少数派的人数与早期相比已经有了显著的增加, 但是少数派所占的比例与多数派相比仍然是非常小的。关于非裔美国人对于心理学早期发展所做的贡献, 见“心理学议题”专栏。

### 💡 机能主义还是心理学的重要流派吗?

在心理学的新阵营中, 机能主义提供了一个不同于构造主义的新视角。但是和众多心理学早期观点一样, 它已渐渐不再是心理学的主要流派。然而人们仍然能够在现代教育心理学 (研究将心理学的概念应用到教育中)、工业/组织心理学 (将心理学的概念应用到商业、组织机构和工业), 其他各心理学领域中找到机能主义的元素。机能主义在稍后讨论的较现代的进化心理学中也发挥着作用。

## 三个具有影响力的思潮

正当构造主义学家和机能主义学家相互争得不可开交的时候, 其他心理学家则用几种不同的方法看待心理学。

### 格式塔心理学: 整体大于部分之和

尽管和詹姆斯一样反对构造主义, 但马克斯·威特海默 (Max Wertheimer/VERT-hi-mer)

## 心理学议题

### 寻根心理学的非裔美国人

1976年,罗伯特·V.格里恩(Robert V.Guthrie)博士撰写了《连老鼠都是白的》(*Even the Rat Was White*)一书。这本书于2004年再版。本书概述了心理学历史上的非裔美国人。非裔美国心理学家的早期贡献经常被教科书忽略。格里恩博士在其著作中详细记录了重要的非裔美国心理学家以及他们在心理学新领域所做出的贡献。以下简要列出了一些常被忽略的学者以及他们的一些成就。

● 查理斯·亨利·汤普森博士(Charles Henry Thompson, 1896—1980),是获得教育心理学博士学位的第一个非裔美国人(芝加哥大学,1925年)。他曾在《黑人教育杂志》(*Journal of Negro Education*)担任了30年的编辑。

● 阿尔伯特·悉尼·贝克汉姆博士(Albert Sidney Beckham, 1897—1964),于1930年在纽约大学获得心理学博士学位。20世纪30年代,他曾在伊利诺伊青少年研究所的精神卫生国家委员会担任心理学家高级助理,并为芝加哥杜莎伯尔高中的黑人少年提供心理咨询。他在非裔美国青少年的智力和社交问题方面发表了许多研究成果。

● 罗伯特·普瑞特思·丹尼尔博士(Robert Prentiss Daniel, 1902—1968),于1932年在哥伦比亚大学获得了教育心理学博士学位。他曾担任弗吉尼亚联合大学教育心理和哲学部主任、北卡罗来

纳州莎尔大学的校长,最后担任弗吉尼亚州立大学校长。

● 伊内兹·贝弗利·普罗瑟博士(Inez Beverly Prosser, 1897—1934),于1933年在辛辛那提大学获得教育心理学博士学位,她也是第一个获得该学位的黑人女性。然而一年后,她死于车祸,使她本来前途一片光明的教学前程以悲剧收场。

● 霍华德·霍尔·隆恩博士(Howard Hale Long, 1888—1948),于1933年在哈佛大学获得教育心理学博士学位。经过多年的教育心理学教学和研究工作后,他在俄亥俄韦尔博福斯州立大学担任行政主管。

● 露丝·霍华德博士(Ruth Howard, 1900—1997),于1934年在明尼苏达大学获得心理学博士学位,她也是第一个获得该学位(而非教育心理学学位)的黑人女性。作为心理服务中心的协调员,她曾协助其丈夫阿尔伯特·贝克汉姆博士工作,同时,还做着在临床心理学的私人工作。

这些心理学界的非裔美国人先贤们只代表了在心理学初期做过重大贡献的人中的一小部分。

#### 进一步讨论的问题

1. 在心理学初期,黑人女性会面临什么样的挑战?
2. 你认为在当代心理学中还有哪些人或者哪些领域的研究会遭遇到相似的挑战?

则出于不同的原因而反对。威特海默认为,即使不将诸如知觉(指通过感觉察觉某物)和感觉(指看到、听到、摸到、尝到或者闻到某物)这类心理事件分解成小元素,依然能够很好地理解这类心理事件。这就像是一段由很多音符组成的旋律,这些音符只有在与其它音符产生正确关联的时候才能被人们理解,由此,知觉只能作为一个整体、完整的事件才能被理解,于是就有了我们熟知的口号“整体大于部分之和”。威特海默等人认为,人们会自然而然地从可得的感觉信息中探寻一个样式(“整体”)。图1-1为格式塔知觉样式的示例。

威特海默等科学家致力于按照这种全新的视角来研究感觉和知觉,这便是格式塔心理学

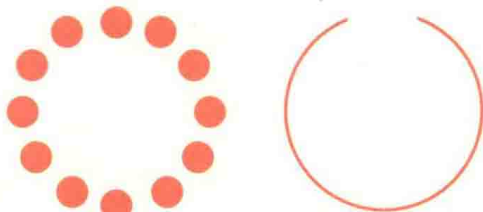


图 1-1 格式塔知觉

◎人眼倾向于“填充”图形中的空白,把这两个图形看作圆圈,而不是一系列的点或断线。

(Gestalt psychology)。格式塔(Gestalt/Gesh-TALT)是一个德文单词,意思是“一个有组织的整体”或“完形”。这个单词很好地契合了关注整体而非部分的研究主题。格式塔的观点如今已经成了认知心理学的组成部分。认知心理



学不仅关注知觉，还研究学习、记忆、思维过程和问题解决；格式塔关于知觉的基本原则依旧在这个较新的领域有所应用。格式塔的方法也对心理治疗产生了重要的影响，已经成为格式塔治疗技术的基础。

## 弗洛伊德的精神分析理论

我们应该知道，心理学不是在某个地方、某个时间出现的。许多有着不同视角的研究者在世界各地通过研究人类心理和行为逐渐提出了自己的观点。到目前为止，本章一直在谈对心理学感兴趣的生理学家和哲学家，他们主要关注意识，很少关注其他的东西。医疗职业对心理学则采取了完全不同的观点。

● 弗洛伊德是干什么的？当人们谈心理学时，每个人都会谈到他。他的观点还在用吗？

当构造主义处在争辩阶段，机能主义处在专业化阶段，格式塔处在展开阶段时，西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）成了奥地利杰出的生理学家。他是医生、神经学家，他专门研究神经系统障碍，试图理解那些前来向他寻求帮助的病人。

弗洛伊德的病人往往经受着神经障碍的折磨，他和其他医生都没法为这些障碍找到生理上的解释。因此，弗洛伊德认为他们的病因也许与心理有关，这是弗洛伊德探索的开始。他首先提出了无意识思维的观点，我们将威胁性的冲动和欲望逼迫、压抑到这个无意识思维当中。他认为由于这些被压抑的欲望试图逃逸出来，因而造成了这些病人的精神障碍。

弗洛伊德强调儿童早期经验的重要性，他相信个性是在生命最初的六年内形成的。如果出现明显的问题，那么这些问题一定是在这最初的几年就开始出现的。

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler），卡尔·荣格（Carl Jung），以及弗洛伊德的女儿安娜·弗洛伊德（Anna Freud）是其中一些追随弗洛伊德的知名研究者。在安娜·弗洛伊德发起的心理学的自我运动当中，曾经培养过一位著名的个性发展心理学家，艾瑞克·埃里克森

（Erik Erikson）。

尽管弗洛伊德的观点在一定程度上有待修正，但在今天仍然很有影响力。除了上述的追随者外，他还有一大批追随者。许多追随者按照各自的视角修改了弗洛伊德最初的理论，但是弗洛伊德的基本观点沿用至今。

虽然一些人认为西格蒙德·弗洛伊德是第一个治疗饱受各种精神障碍折磨的病人的医生，但是精神障碍的历史也不算短了。

虽然契合弗洛伊德观点的理论和治疗的弗洛伊德式的精神分析（psychoanalysis）已经成为了众多现代精神治疗方法的基础，这种治疗是受过专业训练的职业心理学专业人士帮助别人重新看待、改变行为的过程，但是另外一项有竞争力的新观点实际上已经在整体心理学领域产生了更大的影响。

## 巴甫洛夫、华生和行为主义的曙光

和弗洛伊德一样，伊万·巴甫洛夫（Ivan Pavlov）也不是一位心理学家。巴甫洛夫是俄国研究狗的生理学家，他发现反射反应也可以由全新的、先前并不相干的刺激物（指任何能够使有机体做出反应的事物）所引起，例如铃铛的声音。而反射活动是一种不自觉的反应，例如分泌唾液，当人的嘴中有食物时通常会分泌唾液。在巴甫洛夫的实验中，他会先摇铃，然后给狗食物，狗随后就会分泌唾液。这样重复多次以后，在给狗食物之前，狗就会在听到铃声时分泌唾液，这被称作习得的（或者“条件性的”）反射反应。这个过程被称作条件化过程。

心理学家约翰·B. 华生（John B. Watson）曾经在20世纪早期试图说服构造主义学家。他的“行为科学”或者叫行为主义（behaviorism）观点也对机能主义以及精神分析的观点提出了挑战。华生希望将心理学引回到科学探索的道路上，他认为实现这个目的的唯一途径是完全忽略“意识”问题，只关注那些可观察的行为以及那些可以直接观察和测量的行为。他阅读了巴甫洛夫的数部著作，并将条件化作为他新行为主义观点的基础。