

中国心理学会心理学教学工作委员会推荐

【美】 戴维·迈尔斯 著
黄希庭 等译

心理学

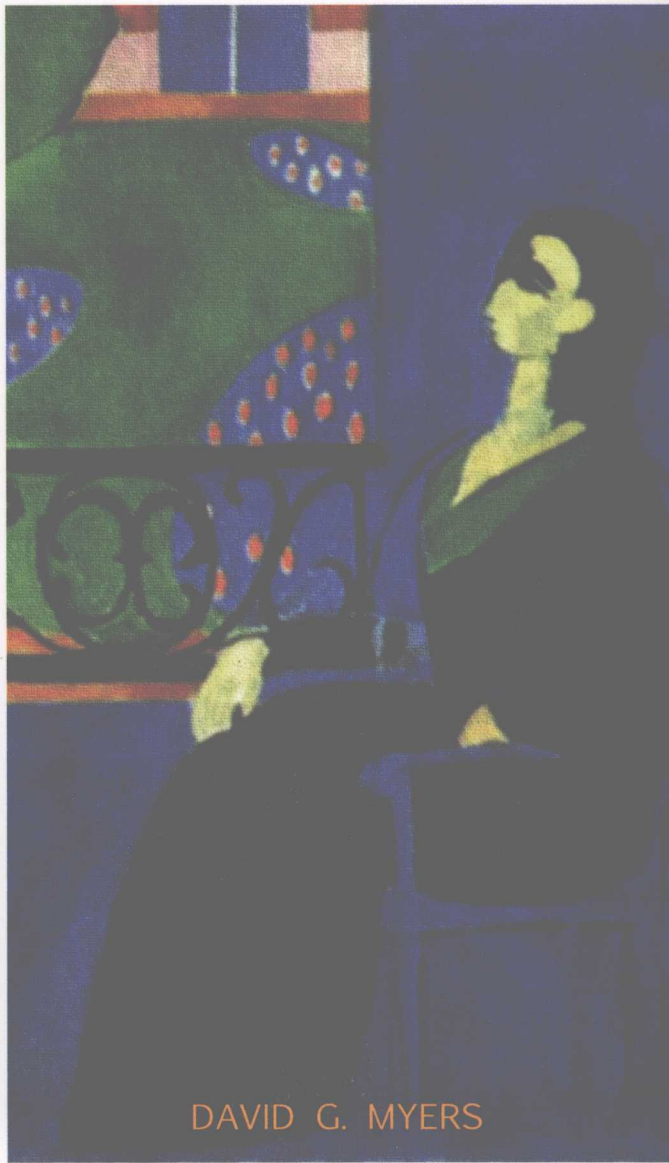
第 5 版

精要



EXPLORING

PSYCHOLOGY



DAVID G. MYERS

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心理學精要

第 5 版

[美] 戴维·迈尔斯 著 黄希庭 等译

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理学精要(第5版)/(美)迈尔斯(Myers, D. G.)著;黄希庭等译.

-北京:人民邮电出版社,2009.8

ISBN 978-7-115-21149-1

I. 心… II. ①迈… ②黄… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第119511号

David G. Myers

Exploring Psychology, 5th Edition

ISBN 0-7167-5254-9

First published in the United States by Worth Publishers. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition published by Posts & Telecom Press.

Copyright © 2009 by Worth Publishers and Post & Telecom Press.

本书中文简体字版由Worth出版公司授权人民邮电出版社独家出版。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2004-2595

版权所有,侵权必究。

心理学精要(第5版)

- ◆ 著 [美] 戴维·迈尔斯
译 黄希庭 等
总策划 刘力 陆瑜
责任编辑 常玉轩
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号A座
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
电话 (编辑部)010-84937150 (市场部)010-84937152
(教师服务中心)010-84931276
北京圣瑞伦印刷厂印刷
新华书店经销
- ◆ 开本: 850×1092 1/16
印张: 30.5 插页: 6
字数: 990千字 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷
ISBN 978-7-115-21149-1/F

定价: 68.00元

本书如有印装质量问题,请与本社联系 电话:(010)84937153

内 容 提 要

戴维·迈尔斯的《心理学精要》是专为美国大学非心理学专业学生普通心理学公选课而撰写的，是该细分市场最为畅销的教科书，本书译自第5版。

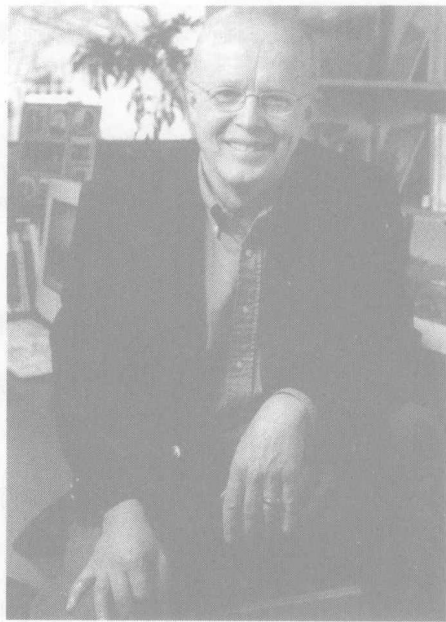
全书共15章，涵盖了普通心理学方面的主要内容，包括对心理学的批判性思考、神经科学与行为、行为的天性与教养、人的发展、感觉与知觉、意识状态、学习、记忆、思维语言与智力、动机、情绪压力与健康、人格、心理障碍、心理治疗和社会心理学等。这些内容系统地阐述了心理学的基本概念、基本原理和理论，反映了最新的心理学研究成果和发展趋势。

作者充分发挥了其在心理学教材撰写方面无与伦比的才能，将科学的正统严谨与人文的形象宽泛巧妙结合，兼具理性和感性，使读者能够在愉快的阅读过程中轻松掌握心理学知识。本书适合作为我国高校心理学公共选修课教材，也可供心理学其他方向的学生参考，同时也适合对心理学感兴趣的普通读者阅读。

作者简介

戴维·迈尔斯在美国爱荷华大学获心理学博士学位，在密歇根州的希望学院 (Hope College) 从事心理学的教学与研究工作。在那里，他是 John Dirk Werkman 心理学教授，讲授过多门心理学课程。希望学院的学生邀请他为毕业典礼发言人，公认他是“杰出教授”。

他撰写的《社会心理学》被美国 700 多所大学和学院心理学所采用，是这一领域的主导教材，已经成为评价其他教材的标准。而《心理学》则是他的又一力作，有 800 多万学生在用它来学习，是与《心理学与生活》（格里格，津巴多著）并驾齐驱的最畅销的心理学导论性教材。心理学领域日新月异，而戴维·迈尔斯所特有的把握心理学精髓、并以让人易于接受的方式表达出来的能力却无与伦比。本书保留了他一贯坚持的风格，那就是将心理科学与广泛的人文视角结合在一起。



David G. Myers

迈尔斯的科研论文已在 20 多种学术刊物上发表，包括《科学》、《美国科学家》、《美国心理学家》。除了心理学导论和社会心理学方面的学术论文和教材外，他也将心理科学融会贯通，使之适合一般大众。他的著述发表于 30 多种杂志，如《今日教育》和《科学美国人》。

2005 年年初，他和妻子还将其稿费中的 100 万美元捐赠给美国心理协会 (APS)，以建立专门用于心理学教学和普及工作的基金会。迈尔斯本人也曾荣获著名的奥尔波特奖，以表彰他在社会心理学教学和研究工作当中的突出贡献。

戴维·迈尔斯是他所住城市人际关系委员会主席，他帮助创建了一个快速发展的协助中心，以扶助贫困家庭，同时，他还到数百所高校和社团演讲。他常年骑自行车上下班，每天打篮球。戴维和夫人卡罗尔·迈尔斯共同育有两个儿子和一个女儿。

译者序

在高等学校的教学改革中，教材建设改革是一个重要环节。过去我国高校的大多数课程都是一门课程使用一种教材。现在许多高校基础课的教学大多实行一门课程使用多种教材和教学参考书的模式。为了进一步推进我国心理学专业基础课的教学改革，引进国外的一些优秀心理学教材是有必要的。美国密歇根州霍兰市希望学院戴维·迈尔斯（David G. Myers）著的《心理学精要》（第5版）是一本颇受读者欢迎的心理学教材，可供大学心理学专业和非心理学专业作为基础心理学与普通心理学课程的教材使用。综观全书，我认为戴维·迈尔斯《心理学精要》（第5版）具有以下特点：

从内容上看，该书既包含传统的主题同时又与时俱进。这本教科书共有15章，其内容依次为对心理科学的批判性思考、神经科学与行为、行为的天性与教养、人的发展、感觉与知觉、意识状态、学习、记忆、思维、语言和智力、动机、情绪压力与健康、人格、心理障碍、心理治疗、社会心理学。它不仅系统地阐述了心理学的基本概念、基本原理和基本理论，而且还阐述了大量的心理学应用的内容；不仅阐述了普通心理学的传统主题，而且还反映了大量的最新研究成果，指出了这些传统主题的新的发展趋势。

从结构上看，该书便于学生自主学习。作者力求把每章的内容连成一条线形成主题或次主题，使读者在阅读每一章时都能形成清晰的整体印象。具体而言，（1）文中的黑体词既表明是专业术语也表明需要读者重点把握的内容；（2）文中的插图、表格等便于读者寻求对课文内容的理解；（3）“特写”是补充阅读材料，有助于读者加深对该主题的理解和应用；（4）每节最后的“复习和思考”是对本节重点的概括，通过“自我检测”、“自我提问”再次引导读者主动地复习、思考与应用。

从教学理念上看，该书既注重心理学的基本概念、基本原理和基本理论的教学，又强调批判性思维的训练。心理学是一门实证科学。这本教科书对心理学的基本概念、原理和理论的阐述引用了大量的实证研究为佐证，并采用各种增强理解和强化记忆等方法使学生切实地加以掌握。与此同时，作者又十分强

调学生应批判地去学习心理学。所谓批判性思维，其实就是指要独立思考，不要盲从。本书在批判性思维训练方面采取了不少有力的措施：不仅把阐述心理学任务和方法的第一章主题改为“对心理科学的批判性思考”，而且在全书其他各章还设置了许多“批判性思考……”的专栏；不仅阐述了心理学中的传统研究取向（如生物学研究取向、行为研究取向、认知研究取向、精神分析研究取向、人本研究取向），还阐述了最新出现的研究取向（如进化论研究取向、文化研究取向），对于所有研究取向的成果，只要有理有据，即使观点截然不同，都加以介绍；不仅介绍研究结果，而且还介绍研究过程，促使读者把自己想像成为经典实验的参与者，鼓励读者去思考这些实验可能是错的，多想一想可能错在哪里，直到能解答自己的疑问为止。这种鼓励独立思考，鼓励质疑学习，对于培养学生的创新能力，学会做学问是十分重要的。这也就是李政道所倡导的“做学问，需学问，只学答，非学问”的教学理念。

从语言风格上看，该书深入浅出、生动活泼并且充满激情。戴维·迈尔斯说：他是为了展现心理学的光彩而写作的。

因此，我认为戴维·迈尔斯的《心理学精要》（第5版）确实是一本优秀的心理学教材。我相信这本书会得到广大读者的喜欢，同时也希望读者批判地加以学习。我更希望有更多的优秀心理学教科书面世。

本书由中国心理学会心理学教学工作委员会邀请有关专家参加翻译。各章的译者是：第1章（西南大学黄希庭教授和西南大学郑涌教授）；第2章（西南大学张志杰副教授）；第3章（西南师范大学杨炳钧教授）；第4章和第6章（北京大学苏彦捷教授）；第5章（北京大学吴艳红教授和首都师范大学丁锦红教授）；第7章（苏州大学刘电芝教授）；第8章（华东师范大学郭秀艳教授）；第9章（西华大学尹德谟教授和广西师范大学李宏翰教授）；第10章（中国政法大学刘邦惠教授）；第11章（中国政法大学杨波教授和东北师范大学张明教授）；第12章（北京师范大学许燕教授）；第13章（华中师范大学郭永玉教授）；第14章（成都电子科技大学李媛教授）；第15章（西南大学秦启文教授）。全书由我审校，彭杜宏同志协助我的工作。为翻译这本书，我们花了不少精力。但由于教务繁忙，时间和水平有限，不当之处乃至错误在所难免，敬祈读者批评指正。

黄希庭谨识于
西南师范大学窥渊斋

前言

作为本书的作者，没有比给读者介绍心理学更让我激动的了。每一周都会有新的科学发现让我们感到惊奇——大脑的神经递质如何控制情绪；动物的学习能力；无意识（“自动化”）思维；快乐感受的根源及其对人的益处；心理压力对人抵御疾病所产生的影响，等等。自20年前我着手编写本书第一版以来，这本书的内容确实已发生翻天覆地的变化。当代的心理科学更加兼容并蓄，融合了天性和教养对人的发展的影响，涉及了性别和文化的多样性，反映了神经科学革命等多方面内容。如今人们还能利用书本和电子媒体来传播和沟通信息，这些变化让人激动。及时了解这些科学新发现，让我每天都很充实，也我和许多同行和朋友保持密切联系。

本书的读者遍及全球，包括许多大学老师和学生，他们对本书的再版贡献至伟。许多建议都是读者自发地通过邮件和电话沟通实现的。本书的每次再版也得到世界各地的心理学教师和研究者的帮助，他们提了许多正式的意见。希望这种反馈能一直延续下去，以便把本书编写得更出色。

在《心理学精要》5个版本的写作中，我编撰本书的理念从未动摇：把科学的正统严谨和人文的形象宽泛结合起来，兼具理性和感性。为切合学生的需求和兴趣，我力图创造一种最先进、完美的方式来介绍心理学。我渴望帮助学生理解和欣赏生命的神奇和美妙。我还想把心理学家作研究时的那种刨根问底、细心求证的精神传授给他们。我相信，对心理学的学习能提升我们的能力，使我们多一些理性思维少一些直觉判断，多一些同情少一些武断，多一些理解少一些误会。

我认同美国作家和哲学家亨利·戴维·梭罗所说的一句话：“任何具有生命力的事物，都能以通俗浅显的语言轻松而自然地表达出来。”所以，我力求以明快的叙述和生动的故事来讲授心理学的重要理论和学术成就。由于本书是我一人完成的，我期望以一种热情而富有个性的方式来讲述心理学，而不仅是正统严谨的学术式写作。我热衷于反映心理学和其他领域的联系，比如文学、哲学、历史、体育、宗教、政治和通俗文化。我天性乐观，喜爱写作，喜爱启人深思。

心理学越来越全球化的视角

为便于世界范围的学生阅读，本版和后续版本将采用来自世界各地的材料。故而我不断地从世界各地搜索研究报告、文本和图片素材，心中总记挂着我的读者可能在墨尔本、谢菲尔德、温哥华、内罗毕或者北京。北美和欧洲的材料得之

较易，因为我的家在美国，我和加拿大的许多朋友以及同事保持着联系，订阅了多家欧洲心理学期刊，偶尔还会客居伦敦。随着移民的增加和世界经济的交融，我们都是地球村的居民。所以，美国学生也能从来自别国的信息和例子中获益，形成国际化意识。而如果心理学要解释人的行为（不仅仅是美国人、加拿大人或澳洲人的行为），那么研究涉及的范围越广泛，我们对这个世界上人类行为的描述就越精确。我就是要让学生接触到超越其自己国家之外更广阔的世界。因而，我将一如既往地欢迎所有读者的反馈和建议。

充实了批判性思维的内容

整本书以非常平和易懂的方式介绍批判性思维，本版更偏重于此，这样做的目的是为了鼓励学生主动地学习理性思维的原则。

- 第1章采用独特的批判性思维方式为学生介绍心理学的研究方法，重点突出了我们日常生活中的直觉和常识中的谬误，以此说明我们为什么需要学习心理学。批判性思维是本书着重推介的重要专业名词。
- “批判性思考……”专栏贯穿全书，为学生批判性地思考心理学中一些重要问题，提供了模拟的方法和途径。
- 本书的叙述采用侦探故事风格，启发学生批判性思考心理学的重要研究课题。
- 每一章的“用一用”式的问题和“想一想”式的讨论让学生的学习更主动积极。
- 对通俗心理学的批判性考察，能激发学生的学习兴趣，为学生对日常议题的批判性思考提供重要的教训。
- 附录的统计推理鼓励学生“把简单的统计原理运用到日常推理中，从而更擅于聪明地思考。”

致 谢

“见贤思齐”，专家及同行给我的所有智慧和建议让我更博闻强记。近十年得益于数百位顾问和评审人的帮助，这本书当比我一人闭门造车更加完善更加精确了。还要感谢前四版给予我诸多帮助的师长学者。

现在我还要感谢为本次新版本提出批评、校正和创造性观点的同行们。特向下列的评阅人致以诚挚的谢意，感谢他们的鼓励和才智：

Gary Anderson,

Camosun College

Marty Bourgeois,

University of Wyoming

Elizabeth Garner,

University of North Florida

Jonathan Golding,

University of Kentucky

Carl Granrud,

University of Northern Colorado

Diedra Hayman,

Virginia Western Community College

Sherri Lynn Jackson,

Jacksonville University

Gary Levine,

Edinboro University of Pennsylvania

John Lindsay,

Georgia College and State University

Greg Cutler,

Bay de Noc Community College

David Entwistle,

Malone College

Robert Mac Aleese,

Spring Hill College

Britt Mace,

Southern Utah University

Jean Raniseski,

Alvin Community College

Robert Rosenberg,

Community College of Philadelphia

Michael Scheible,

Gateway Area Technical College

Bryan Teixeira,

Camosun College

Richard Westley,

Massapequa High School

Worth Publishers 公司的许多工作人员为本书的第 5 版作出了重大贡献。我的那部大本《心理学》的首席策划编辑，也是这本精要版的第二策划编辑克里斯汀·布鲁纳 (Christine Brune) 是位杰出的编辑，她鼓舞士气，温和劝诫，注重细节，追求卓越。作为本书作者的我，已别无他求。

南希·弗莱明 (Nancy Fleming) 肩负双任，既是新版的首席策划编辑也是文字编辑。她是能同时兼顾手稿的“大处”和“细处”的不可多得的天才编辑。她这种统筹兼顾能力，表现得非常细致而优雅。克里斯汀和南希还是整合 PsychOnline 资源的指导者。

出版人凯瑟琳·伍兹 (Catherine Woods) 帮助组织和执行此一新版本的计划，在我们面临重大决策时积极献计献策。媒体和补充材料编辑格雷格·多尼尼 (Craig Donini) 为本书整合了海量的补充材料。贝蒂·普罗伯特 (Betty Probert) 高效地编辑并出版了本书印刷版的补充材料。助理编辑玛丽安·贝叶 (Miriam Beyer) 为本书的再版和更新提供了可贵的支持，辛勤地校对样稿，以书信联系各位教授，并负责了繁杂的日常琐事。李·马勒 (Lee Mahler) 在每页的排版设计上表现出色。珍妮弗·麦克米兰 (Jennifer MacMillan)、杜比·奏斯勒 (Tobi Zausner) 和派翠西·马科思 (Patricia Marx) 一起安排了本书丰富的插图。

副管理编辑切尔西·库恩 (Tracey Kuehn) 领导着 Worth 公司天才般的、具有艺术家气质的出版团队，并协调出版过程的所有编辑录入工作。这充分表现了他

坚忍不拔、忠于职守和卓越的组织能力。高级出版经理莎拉·西格尔 (Sarah Segal) 娴熟操作使本书切合出版规划。芭芭拉·莱恩歌德 (Barbara Reingold) 和里希·赛杰罗 (Lissy Sigillo) 制作了独特的设计和艺术加工。出版经理斯塔西·亚历山大 (Stacey Alexander) 做了许多印刷版的补充材料, 和平时工作一样出色。

在希望学院支持本版的人员有凯瑟琳·布朗森 (Kathryn Brownson), 她仔细推敲了无数的细节信息, 勘校了数百页书稿。并在蕾切尔·布朗森 (Rachel Brownson) 和珍妮弗·胡贝 (Jennifer Huber) 的帮助下, 整理出本书的参考书目和人名索引。排版员菲丽丝·范德威尔德 (Phyllis Vandervelde) 和理查德·范德威尔德 (Richard Vandervelde) 忠实而快乐地录入和校正了 30 多万个单词, 并最终转换为电子版。

我再次衷心感谢我的写作指导, 诗人杰克·瑞多尔 (Jack Ridl) 的影响和帮助, 他的影响见诸于本书字里行间的语气表达。是他培养了我与语言共舞的乐趣, 教会我把写作当做艺术品来加工, 这一点谁也比不上他。

无数人称赞这本书的补充材料把他们的教学提升到新水平, 听了这些话, 我十分庆幸能成为本书出版团队的一员, 这个团队中的每个人都能及时完成最高专业水平的作品。我要感谢马丁·博尔特 (Martin Bolt)、约翰·布林克 (John Brink)、托马斯·路德威格 (Thomas Ludwig) 和理查德·斯托布 (Richard Straub), 感谢他们杰出的才华, 长期奉献和忠诚友谊。

最后, 我还要感谢那些提供过建议或仅仅说过一句鼓励话语的学生和教师。正是因为他们与那些即将学习心理学的人们, 才使我竭尽全能来介绍我所深深热爱的心理学。

正如给金门大桥上油漆一样, 一遍工作的完成就是下一次工作的开始。本书墨迹未干, 我已经开始构思下一版本了。当你手捧本书的时候, 我或许正在为第六版而忙着收集资料呢。你的宝贵意见将一如既往地影响本书未来的内容, 所以, 请不吝分享你的思想。

戴维·迈尔斯

美国密歇根州霍兰市希望学院

Hope College

Holland, Michigan 49422-9000 USA

www.davidmyers.org

目 录

第 1 章 对心理学的批判性思考	1	进化心理学：适应最大化	51
心理学是什么	2	自然选择	51
心理学的起源	2	性	52
心理学的视角	2	行为遗传学：预测个体差异	55
心理学的分支	5	双生子研究	55
为什么学习心理学	5	收养研究	57
如何看待直觉和常识	5	气质研究	58
科学的态度	6	遗传力	58
批判性思维	7	基因—环境的交互作用	59
心理学家怎样提出问题和解决问题	7	环境的影响	60
心理学的科学方法	7	父母到底应该得到多少赞扬 (或批评)	60
描 述	8	出生前的环境	61
相 关	10	经验与大脑发育	61
实 验	12	同伴影响	62
批判性思考：篮球比赛和股市中的连续得利		文 化	64
与失利	13	性别的天性与教养	67
心理学的常见问题 (FAQ)	15	性别的天性	67
		性别的教养	68
第 2 章 神经科学与行为	20	第 4 章 人的发展	71
神经网络	21	胎儿期发展和新生儿	71
神经元	21	孕 育	71
神经元如何进行信息交换	22	胎儿期的发展	72
神经递质如何影响我们	23	反应能力很强的新生儿	72
神经系统	26	婴儿期和儿童期	74
外周神经系统	26	生理发展	74
中枢神经系统	28	认知发展	76
脑	29	社会性发展	81
探索工具	30	青春 期	87
低水平的脑结构	31	生理发展	88
大脑皮层	34	认知发展	89
大脑两半球	41	社会性发展	91
批判性思考：左脑和右脑	44	成年 期	95
内分泌系统	46	生理发展	95
		认知发展	98
第 3 章 行为的天性与教养	49	社会性发展	101
基因：我们的生物蓝图	50		

对两大发展主题的反思	105	梦	161
连续性和阶段性	105	催眠	165
稳定性和变化性	106	事实与谬误	165
第5章 感觉与知觉	108	批判性思考：催眠的年龄回归：一个真实的故事	168
感觉世界：基本原理	108	催眠是另一种意识状态吗	169
阈限	109	药物与意识	171
感觉适应	112	依赖与成瘾	171
视觉	113	精神性药物	172
刺激输入：光能	113	药物使用的影响因素	176
眼睛	114	第7章 学习	181
视觉信息加工	117	经典性条件反射作用	183
颜色视觉	121	巴甫洛夫的实验研究	183
听觉	125	新巴甫洛夫的理解	187
刺激输入：声波	125	巴甫洛夫给后人留下的文化遗产	189
耳朵	125	特写：经典性条件作用的强奸案例	190
其他感觉	128	操作性条件反射作用	192
触觉	128	斯金纳的实验研究	192
味觉	130	行为塑造	192
批判性思考：精神高于物质：赤脚过火焰	131	惩罚	195
嗅觉	132	新斯金纳的理解	196
身体位置与运动觉	133	斯金纳给后人留下的文化遗产	197
选择性注意	135	观察学习	200
知觉组织	136	班杜拉的实验研究	201
形状知觉	137	观察学习的运用	201
深度知觉	138	第8章 记忆	203
运动知觉	141	记忆现象	203
知觉恒常性	141	记忆丧失和记忆奇迹	203
知觉解释	145	信息加工	204
感觉剥夺和视觉恢复	145	编码：信息的输入	206
知觉适应	146	编码的过程	206
知觉定势	147	编码策略	208
第6章 意识状态	151	贮存：保持信息	212
清醒时的意识状态	151	感觉记忆	212
信息加工的水平	152	短时记忆	213
白日梦与幻想	152	长时记忆	214
睡眠与梦	153	信息在大脑中的贮存	214
生物节律	153	提取：信息的获取	219
睡眠节律	154	提取线索	219
人为什么要睡觉	157	遗忘	221
睡眠障碍	160	编码失败	222

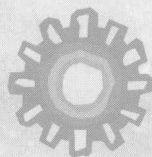
贮存消退	222	驱力与诱因	281
提取失败	223	最佳唤醒	281
记忆建构	227	动机的层次	282
错误信息和想像效应	227	饥饿	283
源头遗忘症	229	饥饿生理学	283
儿童目击证人的回忆	229	饥饿心理学	285
受虐记忆的压抑还是建构	230	性动机	289
改善记忆	233	性行为描述	289
第9章 思维、语言和智力	236	性生理学	290
思维	236	性心理学	291
概念	237	青少年性欲	292
问题解决	237	性取向	294
决策与判断	239	性与人类价值观	298
信念偏差	242	工作动机	300
语言	245	人事心理学	301
语言发展	245	特写：工作中的工业组织心理学	301
思维和语言	251	特写：发现你的长处	302
语言影响思维	251	组织心理学：成就的激发	304
无语言的思维	253	第11章 情绪、压力与健康	309
动物的思维和语言	255	情绪理论	309
动物有思维吗	255	詹姆斯—兰格理论和坎农—巴德理论	310
动物有语言吗	256	认知和情绪	310
智力测验的起源	259	情绪的两个维度	313
阿尔弗雷德·比奈：预测学业成就	259	情绪的生理表现	314
刘易斯·推孟：先天智商	260	情绪和生理反应	314
智力是什么	261	特定情绪的生理反应	314
智力是一种一般能力还是几种特殊能力	261	批判性思考：测谎	316
情绪智力	263	表情	318
智力与创造性	264	非言语交流	318
智力评估	266	文化与表情	321
现代心理能力测验	266	面部表情的功能	322
测验编制原理	268	情绪体验	324
遗传和环境对智力的影响	271	恐惧	324
遗传影响	271	愤怒	324
环境影响	273	快乐	325
智力测验分数的群体差异	274	特写：怎样才能更快乐	330
偏向问题	277	压力与疾病	331
第10章 动机	280	压力与压力源	331
动机的概念	280	压力与心脏疾病	335
本能与进化心理学	280	压力与疾病的易感性	337
		促进健康	341

4 心理学

压力应对	341	人格障碍	406
批判性思考: 替代医疗——是健康的新方法还是老生常谈	348	心理障碍的发生率	409
第12章 人格	351	第14章 心理治疗	411
历史上的人格观	352	心理治疗	411
精神分析观	352	精神分析	412
人本主义观	359	人本主义疗法	414
现代人格研究	362	行为疗法	415
特质观	362	认知疗法	418
批判性思考: 如何做一名“成功的”占星家或看相大师	367	团体与家庭治疗	420
社会认知观	370	评估心理治疗	422
特写: 走向更为积极的心理学	373	心理治疗有效吗	422
探索自我	374	批判性思考: 从不正常“回归”到正常	424
		不同治疗的相对有效性	425
第13章 心理障碍	380	评价替代疗法	426
心理障碍概述	380	各种心理治疗的共同点	428
心理障碍的定义	381	特写: 心理治疗的消费者指南	429
对心理障碍的理解	381	心理治疗的文化和价值观	429
心理障碍的分类	382	生物医学治疗	430
心理障碍的标定	383	药物治疗	430
批判性思考: 精神病与责任心	384	电痉挛疗法	433
焦虑障碍	386	精神外科疗法	434
广泛性焦虑障碍和惊恐障碍	386	心理障碍的预防	435
恐怖症	387	第15章 社会心理学	437
强迫障碍	387	社会思维	437
对焦虑障碍的解释	388	把行为归因于个人或情境	438
特写: 战争的伤口: 创伤后应激障碍	389	态度与行为	439
心境障碍	391	社会影响	442
重度抑郁障碍	391	从众与服从	442
双相障碍	392	群体影响	447
对心境障碍的解释	392	社会关系	451
特写: 自杀	395	偏见	451
特写: 孤独感	398	攻击	455
批判性思考: 分离障碍和多重人格	399	冲突	459
精神分裂症	401	吸引	460
精神分裂症的症状	401	利他主义	464
精神分裂症的类型	403	调停	466
对精神分裂症的理解	403	附录: 自我检测题答案	470

第 1 章

对心理学的 批判性思考



怀疑论者是这样一种人，
他们愿意质询任何真理宣言，
追求定义的明确性、
逻辑的一致性和证据的充分性。

——哲学家保罗·库尔茨
(1994)

为了满足对人类的好奇心，也为了排解自己的苦恼，成千上万的人希望从“心理学”中找到答案。他们收听电台的脱口秀咨询节目，阅读报刊杂志中开发人类心灵力量的专栏，参加戒烟的催眠疗法研讨会，浏览各种自助类图书，探寻梦的意义以及浪漫爱情的秘密和人生幸福的根源。

也有人着迷于所谓的心理学真理，他们想知道：出生后的数小时内，母婴之间是否能建立亲密的心理联系？是否该相信成年人“恢复的”儿时遭受性虐待的回忆——从而控诉那些所谓的施虐者呢？从笔迹真能看出一个人的个性吗？心理治疗的确有效吗？

大多数人对心理学的接触来自大众书籍、杂志和电视节目，他们心目中的心理学家所做的工作无外乎分析人格、提供咨询意见以及给出教养子女的建议。

心理学家确实在做这些工作，但他们的工作远不止这些。思考一下以下心理学问题，或许你也曾不时碰到这些问题：

你是否发现自己对某些事情的反应和父母一样——或许你发誓再不会以这种方式反应了——所以你知道个性有多少来自父母的遗传？你类似父母的程度有几成？人格在多大程度上受到来自父母的基因的影响？又在多大程度上受到后天家庭和居住环境的影响？

你有没有和6个月的婴儿玩过藏猫猫游戏？有没有想过婴儿为什么如此乐此不疲？当你暂时躲在门后面时，婴儿的反应就像你真的消失了——而当你再次出现时，婴儿会觉得你是从空中突然冒出来的。实际上，婴儿又是如何感知和思考的呢？

你是否曾经从噩梦中惊醒？醒后松了一口气，想知道为什么自己会做如此荒唐的梦？为什么我们会做梦？我们做梦的频率有多高？

你是否想过，学业和事业成功的原因是什么？是因为某些人天生就聪颖过人吗？单凭智力就能解释为什么某些人变得更富有，更能创造性思考，更善于处理好人际关系？

你是否曾经感到沮丧或焦虑，并期待变得“正常”？是什么原因让我们的情绪感觉良好，抑或一团糟糕呢？

当和不同文化、种族、性别的人们相处时，是否忧心忡忡呢？作为人类大家庭的一份子，我们的共性和差异有多大？

所有这些都是心理学着重研究的领域，因为心理学的目的就是要解答我们自身的各种问题：我们怎样思考，如何感受，又如何行动？



心理学是什么

心理学的起源

作为一门科学，心理学是怎样发展的

人始为人，就对自我和外部世界充满好奇。故而心理学的肇始可以追溯到世界早期产生文字记录的时代。公元前300年之前，古希腊博物学家和哲学家亚里士多德就对学习 and 记忆、动机和情感以及知觉和人格进行了理论概括。对于他的一些理论猜想，今天人们会一笑置之，比如他认为人之所以在饭后昏昏欲睡，是因为饭菜的香气和温热包围着产生人格的器官——心脏。但我们仍然赞赏亚里士多德所提的问题击中要害。

哲学家们对思维的思考一直持续到心理学的诞生。1879年12月的一天，在德国莱比锡大学一座破旧楼房的第三层的一间小屋里，两个年轻人正帮助威廉·冯特（Wilhelm Wundt）教授设计和制作实验仪器。冯特教授正值中年，脸形瘦削，表情严肃。他们的仪器可测量人们听到小球撞击声到作出按键反应的时间间隔。后来，研究者把这个时间间隔和稍复杂任务的反应时间进行了比较。冯特试图测量“心理元素”——最快速最简单的心理过程。于是，以冯特及第一批心理学学生为主力，他们开始了公认的第一个心理学实验，建立了第一个心理学实验室。

心理学诞生不久，就从更成熟的学科比如哲学和生物学汲取营养。冯特自己既是哲学家又是生理学家。提出演化心理学的查尔斯·达尔文是英国博物学家。学习过程研究的先驱者伊万·巴甫洛夫是俄国生理学家。著名的人格理论家西格蒙德·弗洛伊德是奥地利内科医生。20世纪最有影响力的儿童观察家让·皮亚杰是瑞士生物学家。1890年心理学尤为重要的教科书《心理学原理》的作者威廉·詹姆斯是美国哲学家。莫顿·亨特把这些心理学的先驱们称为“探索心灵奥秘的麦哲伦”（麦哲伦，葡萄牙著名航海家和探险家——译者注）——这也表明心理学兴起于多个国家，多种学科（图1.1）。

那么心理学是什么？心理学的研究对象太过广泛，从心理治疗到神经细胞的活动，所以对此不好下定义。心理学一开始是关于精神生活的科学。冯特的基本研究方法是内省法——对个体自我情感状态和心理过程的自我考察。冯特的研究重点是内部感觉、情感和表象。因而直到20世纪20年代，心理学被认为是“精神生活的科学。”

从20世纪20年代到60年代，美国的心理学者先在劲头十足、富有批判精神的华生，后在同样具有批判精神的斯金纳的带动下抛弃了内省法，而把心理学定义为“外显行为的科学”。毕竟行为科学家认为，科学起源于观察。感觉、情感或思维无法直接观察，但你可以观察并记录人们对不同情境作出反应时的外显行为。

在20世纪60年代，由于对大脑加工和储存信息研究的兴起，心理学重新关注于内部的心理过程。为把外显行为和内隐的思维、感情纳入心理学的研究中，心理学成为研究行为和心理过程的科学。

稍解析一下此定义。行为是有机体发出的任何反应，即我们能观察、记录的任何活动。叫喊、微笑、眨眼、流汗、说话以及做问卷等等都是可观察到的外显行为。心理过程是我们从行为推断出的内部主观体验——感觉、知觉、梦境、思维、信念和情感等。

对许多心理学家而言，心理学是一门科学。在本章和整本书中我会一直强调：心理学不仅是一系列的科学发现，更是提出问题、解答问题的科学方法。心理学作为科学分支，试图以细致的观察和严谨的分析来评价思想，筛选观点。在描述和解释事物本质（包括人性）方面，心理学并不排斥各种直觉预感和似是而非的理论假设，而是要对这些直觉和假设一一检测，甄别真伪。如果一个理论行得通（即实验数据支持了其预测结果），则欣然接受；反之，如果预测结果失败，就得修改或者抛弃该理论了。

本书的目的不仅是向你报告各种心理研究结论，更要告诉你心理学家是怎样开展研究工作的。研究者怎样筛选那些相互矛盾的主张和观念？心理学家和对心理学发生兴趣的普通人，在描述和解释生活事件时如何正确思考？

当然心理学有其固有内容。在对各种纷繁庞杂思想的科学筛选的基础上，心理学融合了各种概念和结论，对此我们难以面面俱到。只要了解心理学上那些研究深入的热点，你的思想必将焕然一新。这些热点有：人的身体和心理是怎样联系的；儿童的心理是怎样发展的；我们怎样来组织对外部世界的知觉；以往的经验是怎样记忆和遗忘的；世界各地的人们是怎样形成差异和共性的，等等。

心理学的视角

心理学家所持的理论视角

以后的章节我们会详细考察心理学简短的历史，会发现心理学仍然在一些老问题上争议不休。

最有影响、持续时间最长的争议（第3章详述）当属