

What is Psychology?
(3rd edition)



/ 04

心理学是什么

【英】安德鲁·科尔曼 (Andrew M. Colman) 著

【英】安吉拉·卡利 (Angela Chorley) 插图

陈继文 孙灯勇 译

郭永玉 校

 中国人民大学出版社





/ 04

What is Psychology?
(3rd edition)

心理学是什么

【英】安德鲁·科尔曼 (Andrew M. Colman) 著

【英】安吉拉·卡利 (Angela Chorley) 插图

陈继文 孙灯勇 译

郭永玉 校

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学是什么: 第3版/(英) 科尔曼著; 陈继文, 孙灯勇译. —北京: 中国人民大学出版社, 2013.9

(哲学课)

ISBN 978-7-300-17941-4

I. ①心… II. ①科…②陈…③孙… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 217505 号

哲学课

心理学是什么 (第3版)

[英] 安德鲁·科尔曼 (Andrew M. Colman) 著

[英] 安吉拉·卡利 (Angela Chorley) 插图

陈继文 孙灯勇 译

郭永玉 校

Xinxue Shi Shenme

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>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 148 mm×210 mm 32 开本

印 张 7.125 插页 2

字 数 155 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2014年1月第1版

印 次 2014年1月第1次印刷

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

第 3 版前言

本书第 2 版是经过进一步修订之后才出版的。第 2 版保持了十 vii
年的稳定销量，但是随着社会的进步和心理学的的发展，逐渐产生了
进行修订的需要，以免它被世人所遗忘。出版商最终要求我再出第
3 版，我的代理人也非常礼貌但态度坚定地赞成我继续写第 3 版。
于是我利用这个机会对第 2 版作了大量的修改，既对一些内容进行
了扩充，又对另一些内容进行了删减。

在第 3 版中，我删除了第 2 版中附加的一些小标题，原因是另
一本书里具有相同的标题。在第 3 版中，几乎每一章都完全进行了
重写。对参考书目部分也进行了扩充和更新，尽我最大的努力把所
有最近出版的好书都列进去。除了书和文章外，我还列出了一些网
站的网址，特别是在第 6 章，读者需要有关心理学知识的培训和心
理学职业的最新信息，书的其他部分所要求的程度稍小些。

我对第 1 章和第 2 章的内容进行了整理与改进，但对第 2 章中
自我评估测验的问题没有改动，而是彻底更新了对问题的解释。保
留这些原始问题的原因在于，研究者已用该测验测试过心理学学生

的知识，并发表了测试的结果，这些标准数据使我能够对分数的解释进行再校准，这比臆测稍微可靠一些。

在第3章，谈到心理学的主要内容，我依据最近的发展对它的内容进行了重新修改。此时，我惊奇地感到心理学的发展速度之快，每次进行修订时我都惊叹：“我的天，发展得真快！”在这一版中，我介绍了一些认知神经心理学的知识，它采用大脑成像的新方法来研究认知过程；对与计算机和联结模型相连的人工智能的一些观点也进行了更新；增加了对心理障碍的讨论，使它与美国精神卫生协会的《心理障碍诊断与统计手册》第4版（DSM-IV）的术语相一致；还介绍了许多其他的相关内容。在第4章中，对研究方法的讨论进行了重新划分，把相关研究从准实验研究中分离出来，增加了viii 了对质的研究和多重回归的讨论，以反映心理学研究中方法上的一些变化。在第5章中，增加了心理学历史的时间，以便读者对心理学的历史有一个更准确的时间概念。第6章关于心理学职业，我也作了一些修改，反映出在临床心理学、咨询心理学和犯罪心理学等方面的变化，以及出现的一些分支，例如健康心理学和运动心理学。除了书的内容，我对整个书的布局等也作了调整。

在第1版和第2版中所使用的卡通画都是30年以前所画的，现在看起来有些过时了。值得庆幸的是，当时为我提供卡通画的画家 Angela Chorley 很愿意为第3版画一些新的卡通画。

安德鲁·科尔曼

第2版前言

这本书的第1版出版后，受到评论家和读者们的一致好评，甚至导致出现了另一本与这本书具有相同标题的书的出版（出版于1985年）。为了避免与这本书相混淆，我在第2版中增加了一些小标题以显示不同。 ix

这本书是为那些想知道心理学究竟是什么的一般读者而写的。这本书适合于那些综合性大学里正打算学习心理学，但还不能确定自己是否能够学进去的学生。这本书也可用作成人教育教材，作为那些参加预科考试的学生的心理学入门教材。

在第2版中，对每一章都作了全面的修改，对提供的一些深入阅读信息进行了更新。对最后一章内容进行的修改，反映了从第1版到第2版出版的这段时间职业心理学方面的发展变化。在第2版中，对人人都非常喜欢的自我评估测验也作了修订，最初的测验中所包含的一些问题被更好的问题所代替。

在第1版里，我用了一章的篇幅通过实验分析得到的专门样本数据来解释统计原理。但是，现在我觉得这些实验容易产生误导。

因为没有数学知识背景的读者将跳过这一章，而有一些数学知识背景的读者将带着不必要的、无聊的争论去看每一步中详细的解释；这两种情况下读者都不能真正领会该章的本意。由此我想起这样一件事，当一个男孩准备参加空中飞行比赛时，为他担心的母亲告诉他：在飞行中速度一定要慢，飞行的高度应尽可能地接近地面。因此，在第2版中，我精心地压缩了统计一章的内容，并把它放到讨论研究方法的第4章。

除了在第1版中给予我帮助的人外，我还要感谢 Michael Argyle、Sarah Conibear、Alison Dunbar-Dempsey、Rosemary Duxbury、Susan Dye、Brian Foss、Robert Hemmings、Eric Likhaitzky、Andrew Mayes、John Radford 和 Bill Williamson。

安德鲁·科尔曼

1988年3月

第 1 版前言

这本书是为那些对心理学感兴趣的读者和打算学习心理学的学生而写的。出于这个目的，在写这本书时，我试图以生动、真实的写作手法来介绍心理学，就像在大学里给学生们讲授这门课和职业心理学家们在各种职业领域中所表现出来的行为一样。 xi

这本书在写作上，有两个与传统的简要介绍性书籍不同的特点。第一是风格问题。在该书里，我引用了大量的精确例子，有非常详细的细节，这些使得读者能够在大脑中形成一个大概轮廓。提供这些例子，目的是阐明心理学的研究方法和结果，更重要的是为包含在这些结论之中的观点提供一种讨论框架。在这本书里，重点是讨论和解释而不是描述，鼓励读者不要对书中的结论想当然。

这本书的第二个特点主要涉及它的内容。本书中有很多有趣并非常重要的内容，这些内容在本科生课程中虽涉及，但是在其他一些为非心理学专业的学生准备的书籍中往往被忽视，有时虽然提到但没有进行解释。对很多人来说，这些是使他们感到迷惑的问题，甚至是使那些打算学习心理学的学生感到害怕的问题。例如，本书

中对研究方法和统计进行了一定程度的讨论，原因是心理学的许多领域中都涉及这些问题。而且，所有有名气的学位课程都包含这些内容。在本书中，我试图采用一种大多数没有数学知识背景的读者也能读懂的方式，把基本的观点呈现出来。书中有一章专门介绍心理学的历史，目的在于：如果读者有了心理学知识的历史背景，那么在理解这些观点时就会更容易；另外一个原因在于作为一门科学，心理学的发展本身就是非常有趣的。

本书不是一本教科书，我没有打算提供有关整个心理学领域的所有研究，因为在这样的一本小册子里，任何一种这样的目的都将是徒劳的，并将影响到它的根本意图。有几本非常优秀的教科书可以阅读，在后面的章节里涉及其中的一些。在这本书中，我试图通过选择一些重要的问题、方法和结果进行介绍，以此展示心理学的特点。当然在什么是最重要的问题上，一些心理学家和我的看法不一致是不可避免的；毫无疑问，还有一些心理学者对我提出的关于“心理学是一门有争议的学科”这一观点会存有异议。

在写作这本书的初稿时，一些朋友和同事对其中的某些部分进行了修改并提出了一些非常好的建议。特别是以下这些朋友：Felicity Dirmeick、Peter Freeman、Julia Gibbs、Gabriele Griffin、Ian Pountney、Jane Simpson 和 Robert Thomson。同时也非常感谢 Katy Carter 为我的书进行的校正，Angela Chorley 为我的书提供了许多非常有趣的卡通画，Dorothy Brydges 打印了我的手稿。

安德鲁·科尔曼

1980 年 7 月

What is Psychology, 3e by Andrew M. Colman

ISBN: 041516902X

Copyright © 1981, 1988, 1999 by Andrew M. Colman

Authorized translation from English language edition published by Routledge Press, part of Taylor & Francis Group LLC; All rights reserved. 本书原版由 Taylor & Francis 出版集团旗下 Routledge 公司出版, 并经其授权翻译出版, 版权所有, 侵权必究。

China Renmin University Press is authorized to publish and distribute exclusively the Chinese (Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale throughout Mainland of China. No part of the 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. 本书中文简体翻译版权授权由中国人民大学出版社独家出版并仅限在中国大陆地区销售, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal. 本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2004-3575

目 录

第3版前言	1
第2版前言	3
第1版前言	5
第1章 概述	1
定义	1
心理学不是什么	5
学习心理学	16
第2章 超越常识：自我评价测验	19
指导语	20
问题	21
答案和解释	31
分数的解释	82
第3章 心理学的主要内容	85
基本研究和应用心理学	87
心理学研究的主要领域	89

第4章 研究方法 与统计	123
质化研究	125
个案研究	126
观察研究	130
调查法	132
相关研究	137
准实验	139
对照实验	142
统计：基本思想	148
第5章 心理学 的起源与发展	157
哲学背景	159
生物学背景	175
学派的出现	179
学派时代	183
第6章 把心理学 作为职业	190
心理学教学与研究	192
临床与咨询心理学	195
教育与学校心理学	201
职业与工业组织心理学	204
司法与犯罪心理学	209
其他	211
如何成为一名心理学家	212
译后记	215

第1章 概 述

诞生虽晚但永远最受欢迎
所有奥林匹斯神都为之逊色

济慈：《灵之颂》

定 义

心理学 (psychology) 是一门非常受欢迎、发展非常快的学 1
科。在知识的所有主要分支中，心理学令人惊奇的不同之处在于经
常被拼写错。这虽无甚大碍，但有时也会导致一些问题。例如，你
想通过查字典来了解心理学一词，但又不确定心理学该如何拼写
时，最终可能是查到藻类学 (phycology) 一词的定义 (研究水
藻)，或是生理学 (physiology) (研究动、植物的生物学过程)、选

举学 (psephology) (有关统计和社会学的选举研究)、心理描述法 (psychography) (记录心理的过程) 以及伪科学 (pseudology) (艺术或科学的谎言) 等。假如你能正确拼写心理学一词, 那么就表明你比其他人对心理学的了解已经更多了。

心理学一词最早于 1693 年出现在英国, 但直到 19 世纪中叶才被广泛地使用和理解。它是由两个希腊词心灵 (psyche) 和理性 (logos) 组合到一起构成的。心灵一词最初的意思是呼吸, 后来它也代表灵魂的意思, 原因是能够呼吸意味着灵



魂还没有离开躯体。在古希腊神话中, 灵魂 (soul) 被人性化为一位美丽的姑娘 Psyche (用字母 P 表示), 这位姑娘被爱神 (Eros) 所爱。爱神娶了这位姑娘做妻子。但每次只是在晚上去看望她, 并且从来不让 Psyche 看见自己的脸。一天晚上, 这位姑娘的好奇心促使她在爱神睡着时点燃了一盏灯。当她看见爱神的真正面貌时, 立刻爱上了爱神。由于惊讶于爱神的帅气而不小心让一滴热灯油滴到爱神的手臂上, 惊醒了爱神。当爱神意识到她在做什么时, 便抛弃了这位姑娘。为了重新赢得爱神的爱, 这位姑娘经受了許多考验和危险, 最终也变成了神并和爱神重新在一起过上了快乐的日子。这个神话说明了为什么在很多艺术作品中都用蝴蝶的翅膀或一只蝴蝶来描述心灵。心灵象征着人类的灵魂, 在经历了磨难和奋斗而死去之后, 又进入了一种新的、更好的境界, 就像毛毛虫变成蝴蝶那样。

17 世纪，构成心理学一词的希腊词**心灵**的意义被扩大化，包含有精神（mind）的意思。另一个希腊词**理性**（Logos），最初的意思是字词，后来也表示讨论或推理的意思。因此，根据心理学一词的来源，从字面上来理解，它表示对精神的讨论或推理。或者像我们现在所说的，是对精神的研究，这个定义可以在一些字典中查到。

这一定义看起来似乎很简单，再自然不过，但有两个方面不是非常令人满意。第一，目前的心理学不仅涉及内部的心理过程，也涉及外在的行为。心理学家们甚至研究大脑的机制，其中大部分机制与心理过程只有间接的联系。而且，像反射（reflexes）和本能（instincts）等现象，从一般意义上来讲几乎与心理没有什么关系。第二，哲学家们认为，那些相信心理和身体独立存在——也就是机器里有灵魂——的人犯了一个分类错误，这种分类错误的依据是身心二元论。分类错误是一种陈述或信念，认为某一分类的事物只有与属于另一类的事物相比时才可以理解。按照此观点，心理能够独立存在于行为之外就是一种分类错误。就像团队的精神独立于团队的成员之外，或者笑容能够脱离面部或身体而独立存在一样。就像刘易斯·卡罗尔（Lewis Carroll）在其《爱丽丝漫游奇境》（*Alice's Adventures in Wonderland*）一书中第 6 章的结尾所描述的，当柴郡猫（Cheshire Cat）“慢慢消失时，首先是从它的尾部开始，最后才是它的笑容，在其他部分消失后，它的笑容仍会持续一段时间”。

由于这些原因，所以当代很多心理学家把心理学定义为**行为研究**或**行为科学**。但这种定义也存在一些问题。虽然心理学者们的许

多研究结果是建立在对行为观察的基础上，但是他们更感兴趣的是隐含在行为之下的那些不能被直接观察的心理过程，而不是行为本身。为了阐明这一点，我们引用梦的研究例子来说明（在第2章将会更多地分析梦）。当心理学家们研究梦时，他们观察各种生理过程，包括快速的眼动、睡眠时的肌肉放松、大脑波形的典型特征和男性睡眠中的阴茎勃起等。我们知道这些是梦的一些表现，因为假如把正具有这些表现的人叫醒，他们会告诉我们自己正在做梦；假如在其他的时间把他们叫醒，就不会有这些情形。但是，生理上的表征本身对心理过程是没有什么重要意义的，它们的重要性在于它们与梦中的心理体验相连。

换句话说，把心理学定义为行为研究或行为科学的缺点在于容易产生误导。心理学者们经常研究行为的某些方面，目的是为了推论行为之中所包含的思维和情感，假如这些推论是不可行的，那么整个研究的正确性就不复存在。还有一些心理过程，比如思维和记忆等，心理学家也会研究，虽然事实上它们并不必然与任何可观察的行为相伴出现。安静地坐在一个角落里思考或回忆某件事情，而眼睑不动一下是有可能的。因此需要采用间接的研究方法来研究。值得说明的是，间接的研究方法在其他学科中也被采用。例如，天文学家就用间接的方法研究很多不能直接观察的事物。除了光学图
4 像外，他们还经常分析X射线、红外线和来自太空物体的辐射。但是，假如把天文学定义为对来自太空电磁信号的研究就未免显得有些愚蠢，好像是信号而不是物体的本身与本质才是研究的焦点。同样的原因，把心理学定义为行为研究或行为科学也会显得有些不妥，好像心理学家们仅仅对外部的行为感兴趣，而对与外部行为相

连的心理过程不感兴趣。

以上原因导致的结果是，没有一个广为接受的心理学定义。但是，对于一本书来说，应该传递书名的主要观点。作者不能逃避他的责任。在此，我认为这个定义几乎考虑到了方方面面：**心理学是关于行为和心理的本质、功能与现象的科学。**这个定义包含的基本假设是，行为和心理是按照某种我们能够发现和理解的理性规律运行的。支持这一假设的有关证据将在以后的章节中讨论。总会有人反对这个定义，但是把这种争论延续下去将一无所获，因为不可能有一个可以解决所有的问题，并能让所有人满意的定义。对某一词的精确意义进行诡辩只能是浪费时间（在法庭上除外，在那里这一做法可能是非常有用的），认为知道了事物的定义就可以理解该事物的想法是错误的。为了了解心理学是什么，最好的办法是看心理学家们所建议的哪些是心理学方面的内容，哪些是这门学科之外的内容。本书的第2章中包括许多“心理学是什么”的例子。但是，现在首先让我们来看看那些经常与心理学相混淆的方面。

心理学不是什么

心理学经常与另一些学科、职业等相混淆。在此，我将讨论一些经常混淆的方面，以便帮助读者明确什么是心理学，并消除几种常见的错误看法。