

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

艾森克心理健康 思想解析

AISENKE XINLI JIANKANG
SIXIANG JIEXI

李宏利 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷 雳 周 俊 罗晓路

艾森克心理健康 思想解析

AISENKE XINLI JIANKANG
SIXIANG JIEXI

李宏利 著



图书在版编目 (C I P) 数据

艾森克心理健康思想解析 / 李宏利著. — 杭州 : 浙江教育出版社, 2013. 9

(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)

ISBN 978-7-5536-1205-8

I. ①艾… II. ①李… III. ①艾森克, M. W. (1916~1997) — 精神分析 — 思想评论 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第227029号

责任编辑 孙露露 王 强
封面设计 韩 波

责任校对 戴正泉
责任印务 温劲风

艾森克心理健康思想解析

李宏利 著

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路 40 号 邮编:310013)
图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 12.25
插 页 1
字 数 176 000
版 次 2013 年 9 月第 1 版
印 次 2013 年 9 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-1205-8
定 价 28.80 元
联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

总 序

常念是“经”，常数是“典”，此即为经典。

我们极力主张多读一些经典，尤其是大师们的经典，因为经典与大师有着千丝万缕的联系。对每一个心理健康教育与研究工作者而言，我认为都应该多读一点心理学大师的心理健康经典论著，认真领会其理论要旨与思想实质。

何谓大师？大师，或曰科技领域的先师，或称艺术领域的灵魂，或为管理领域的典范。心理学大师，意指在心理学领域有突出贡献，被大家公认且德高望重的思想家、科学家。他们是心理学发展历程中的标杆，是心理学作为一门独立学科煌煌百年来，在理论探索与实践应用领域取得重大成就，突破空间限制并经受时间考验的一代宗师。然而，究竟谁有资格荣膺“心理学大师”的称号？仁者见仁、智者见智。为此，国际心理学界久负盛名的《普通心理学评论》杂志 2002 年第 2 期刊发了一项调查研究成果，题为“20 世纪最杰出的 100 名心理学家”。研究者通过三个量化指标与三个质性指标，对 20 世纪全世界最著名的心理学家进行了排名，提供了位列前 99 位的心理学大师的名单（其中有 4 名诺贝尔奖获得者），留下一个空额让人们展开丰富的想象。

这 99 位心理学大师中，许多人的研究领域和重大成就都涉及心理健康，其中一些人毕生的学术专长就是试图破解人类的心理健康问题。例如，大名鼎鼎的弗洛伊德（排名第 3 位）作为 20 世纪最重要的思想家和心理学家，曾以《梦的解析》一书和“精神分析理论”著称于世；罗杰斯（排名第 6 位）的“以当事人为中心的心理治疗方法”，更是被现代心理健康工作者奉为经典。另外一些心理学家的学术研究涉猎较广，但他们在心理健康领域作出的贡献同样有口皆

碑，举足轻重。例如，新精神分析学派的代表人物荣格（排名第 23 位）、阿德勒（排名第 67 位）和安娜·弗洛伊德（排名第 99 位），积极心理学的首倡者塞利格曼（排名第 31 位），需要层次论提出者、人本主义心理学家马斯洛（排名第 10 位），应激理论的提出者和研究者拉扎鲁斯（排名第 80 位），人格心理学家奥尔波特（排名第 11 位）、艾森克（排名第 13 位）和卡特尔（排名第 16 位），以上瘾和情绪研究闻名于世的沙赫特（排名第 7 位），因攻击行为和愤怒情绪研究而横空出世的博克维茨（排名第 76 位），以对个体心理压力及其应对、压力情境下的决策行为和社会支持对决策的影响等方面研究享誉学术界的詹尼斯（排名第 79 位），以及行为治疗心理学家沃尔普（排名第 53 位）、儿童精神病学家鲍尔比（排名第 49 位）和发展变态心理学家路特（排名第 68 位）等。他们的名字、经典实验、咨询案例、重要著作和心理健康思想都已盖棺论定，彪炳史册。

本丛书精心选择以上 17 位在心理健康研究领域具有巨大影响的心理学大师，对他们的心理健康思想、具体应用以及对社会发展、人类进步的贡献进行了详细解析。首先对大师们生活的时代背景、社会文化环境进行了交代，对他们的家庭背景、童年经历、求学历程、职业发展、学术生涯等生平事迹进行了介绍；其次选译了大师们有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，进行了详细解读；接着对大师们的心理健康思想或理论形成与发展的社会文化背景和有关心理健康的主要观点进行了论述，对他们系统的心理健康思想或理论进行了评价，并论及他们对心理健康相关研究领域的独特贡献以及研究进展与展望；然后阐述了应用他们的心理健康思想、理论的中外相关心理咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理咨询案例；最后从整体上讨论了心理学大师的心理学思想与理论，即该心理学流派对我们从事心理健康教育与研究的启示和实践应用前景，冀望能“窥一斑而知全豹”。

本丛书可作为高等院校心理学和教育学专业专、本科生的教学参考书，也可作为心理学以及心理健康教育与研究工作者的参考书。特别建议学校心理健康教育工作者和德育工作者学习、使用本丛书，并作为各级各类学校心理咨询室、心理辅导室和图书馆馆藏的参考

图书。

本丛书由俞国良任主编，雷雳教授、周俊编审和罗晓路博士担任副主编。我们共同商量确定了丛书的编写原则、结构、内容、体例和样章，以及最后的定稿。丛书各册作者由复旦大学、武汉大学、中国人民大学、北京师范大学、东北师范大学、陕西师范大学、首都师范大学、山东师范大学、苏州大学、中国矿业大学、首都医科大学等高校具有博士学位或副教授以上职称的心理健康专业工作者组成。他们本着对心理健康教育事业的挚爱，怀揣把专业知识奉献给社会和大众的梦想，全心全意，殚精竭虑，力求使丛书融知识性、可读性和学术性于一体。从他们身上，我们不仅看到了我国心理健康事业发展的希望，而且真正体会到了经世致用、后生可畏的古训。对诸多青年才俊的信任、支持和卓有成效的工作，我们心存感激！同时，我们真诚感谢浙江教育出版社汪忠社长、张宝珍总编的支持和鞭策，以及丛书各册图书责任编辑的辛勤付出，在此一并向他们表示诚挚的谢意。

作为丛书主编，我始终诚惶诚恐，不敢有丝毫懈怠，全力以赴，力求精益求精。由于时间仓促和水平有限，我们未能及时联系上部分经典论著的译者，祈请他们原谅并与我们或出版社联系；书中的不足、纰漏和错误之处，恳请专家学者和读者朋友批评指正。

俞国良

2012年12月于北京西海探微斋

目 录

引 言	1
-----------	---

第一章 艾森克生平

第一节 生命中的重要他人	9
一 母亲	9
二 父亲	11
三 外祖母	14
第二节 情感经历	15
第三节 求学生涯	16
一 小学	16
二 中学	18
第四节 大学及其学术生涯	24
附录 1 艾森克一生的重要经历	28
附录 2 艾森克的主要著作	29

第二章 心理健康经典名篇选译

第一节 经典名篇选译之一:《行为疗法》	30
一 行为疗法与精神疗法	30
二 神经症的概念	31
三 对行为疗法的批判	35
四 认知行为疗法的观点	37
五 神经症发病的新条件反射模型	41
六 焦虑与抑郁潜伏的神经生物学	44

七 暴露是减少恐惧的必要条件吗	45
八 总结与结论	48
第二节 经典名篇选译之二:《天才、创造力和维生素》	50
一 人格与创造力	50
二 创新者的孤立	55
三 智商与营养物质	58

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 解读《人类的人格结构》	73
一 背景	73
二 内容框架	76
三 评价与启示	83
第二节 解读《心理学的正用与误用》	84
一 背景	84
二 内容框架	86
三 评价与启示	94

第四章 心理健康思想述评

第一节 艾森克的人格观	96
一 神经质	97
二 内倾—外倾	98
三 精神质	101
第二节 艾森克的智力观	101
一 智力的结构	102
二 智力与阶层	103
三 智力与种族	104
第三节 艾森克的犯罪观	105
一 犯罪与良心	105
二 犯罪的人格基础	107
第四节 艾森克的政治观	108

第五节 艾森克的健康观	113
-------------------	-----

第五章 心理咨询案例分析

第一节 恐惧所有人——一个社交恐惧症的案例	119
-----------------------------	-----

一 基本情况介绍	119
二 问题分析	120
三 咨询策略与过程	120
四 结果与思考	124
五 点评	125

第二节 想说分手不容易——一个女性行为改变的案例	128
--------------------------------	-----

一 基本情况介绍	128
二 问题分析	129
三 咨询策略与过程	129
四 结果与思考	133
五 点评	134

第三节 不敢开车——一个交通恐惧症的案例	136
----------------------------	-----

一 基本情况介绍	136
二 问题分析	136
三 咨询策略与过程	138
四 结果与思考	140
五 点评	142

第四节 沉迷于网络——一个网络成瘾者的咨询案例	145
-------------------------------	-----

一 基本情况介绍	145
二 问题分析	146
三 咨询策略与过程	147
四 结果与思考	149
五 点评	151

第六章 行为主义及行为遗传学流派

第一节 实证主义与行为主义心理学	155
第二节 因素分析方法	166
第三节 行为遗传学	172
一 人格、智力与行为遗传	173
二 艾森克、巴甫洛夫与条件反射	177
三 小结	181
参考文献	184
后记	187

引言^①

无法衡量，即不存在。

——汉斯·艾森克

汉斯·艾森克（Eysenck, H.）是一位享誉世界的心理学家，他生长于德国，求学并扎根于英国。作为一名世界水准的心理学大师，艾森克对心理学在生活各领域的广泛应用作出了巨大的贡献。他创建了英国历史上第一个培养临床心理学家的机构，并研究出了行为治疗的方法。他强调人格研究应该把统计学上的因素分析与人格理论紧密地结合起来。艾森克在研究与生活中表现出了超乎常人的聪明才智和强烈的批判精神，他是一个彻底的偶像批判者。从艾森克个人成长历程来看，他是“一不小心”进入心理学队伍的，他把自己对自然科学（尤其是物理学）的兴趣转移到了心理学研究与推广中，这促使他严格地以科学的标准看待与研究心理学。

从某种意义上说，艾森克所处的时代背景与当时的世界政治经济图景，促成了他如同行为主义心理学派的华生那样试图在心理学内部引发一场革命。艾森克与华生（Watson, J.）两人的一个最大共同点是他们都特别强调心理学的实证性研究取向，都试图采取物理学与化学的研究方法研究人类的心理现象。我们可以从华生的行为主义心理学观点管窥艾森克的研究所秉承的哲学基础。艾森克为了突出行为主义心理治疗的作用，把行为主义心理学与精神分析心

①本部分内容参考：俞国良，雷雳，心理健康经典导读，北京：开明出版社，2012.

理学人为地对立起来。在艾森克眼中，弗洛伊德的精神分析理论缺乏有效治疗心理问题的证据，仅在机会水平上起作用。艾森克认为精神分析的科学性值得怀疑，因为大约三分之二的神经症患者在一定时间内不需要任何治疗就可以摆脱心理困扰。

如前所述，艾森克的心理学思想与行为主义密不可分。美国的行为主义心理学产生于 20 世纪初期，第一次世界大战爆发的前一年，当时美国资本主义发展已进入新的垄断阶段，迫切要求充分利用人的全部潜力来提高生产效率。从当时的生产力发展来看，生产活动主要通过直接的身体动作变化来完成，要提高生产效率就得提高人的身体动作的频率。因此，探索和掌握行为规律，预测和控制人的行为，最大限度地提高工作量及工作效率，是美国资本主义社会大机械生产的一种迫切需要，也是华生的行为主义受到广泛重视的社会基础。^① 以华生为代表的行为主义心理学思想是与精神分析理论相对立的。华生认为，心理学不应该研究无法直接观察的意识，只有研究行为才能发现心理现象变化的可靠规律。行为主义者眼中的行为就是有机体适应环境变化产生的各种身体反应的组合。行为主义者同时认为，行为带来的身体反应主要表现是肌肉收缩和腺体分泌，前者表现在身体外部，后者隐藏于身体内部，但它们的强度不一样，有大有小。华生认为，意识影响下的思维和情绪活动，其实就是内隐和轻微的身体运动变化。思维是全身肌肉，特别是言语器官的活动变化，情绪是内脏和腺体的活动变化。肌肉收缩和腺体分泌都可归结为物理变化或化学变化；引起有机体反应的刺激，归根结底也只能是有机体内部和外界的物理变化或化学变化。人类所有的行为，包括通常所说的心理活动，都不过是一些物理变化或化学变化引起的另一些物理变化或化学变化而已。因此，华生认为，心理现象都能够用物理和化学的概念来说明。但让人迷惑不解的是，华生本人主张心理学只需着眼于有机体整体的适应性行为，不需要过问这些物理变化和化学变化。华生自称，行为主义是唯一彻底而合乎逻辑的机能主义。华生的这些心理学思想与艾森克的观点有很

^①叶浩生. 西方心理学的历史与体系. 北京: 人民教育出版社, 2010.

强的相似性。

机能主义哲学思潮对艾森克与华生的心理学思想影响较大。机能主义代表人物之一安吉尔 (Angell, J.) 也说过心理学要研究行为。但机能主义者把意识和行为都看作人适应环境的手段。按照机能主义的哲学依据——实用主义来说, 检验意识适应性的唯一标准只能是行为的适应性。所以, 研究行为就不需要考察意识; 反之, 若不考察行为则无法考察意识的适应性。彻底的机能主义承认, 心理学研究应该丢开意识去考察行为, 但不能丢开行为去研究意识。华生宣称心理学家应该与物理学家一样去使用意识, 只把它看作关于客观事物的经验, 而不看作关于心理活动的经验, 把心理学家所研究的意识和物理学家所研究的客观事物等同起来。①华生把人与动物相混淆, 只承认两者之间的连续性, 不承认人与动物行为的本质区别, 如人类具有高级心理机能的特点; ②割裂意识和行为, 否认意识的存在及意识的可知性, 否认心理的认知功能, 把心理与行为等同起来, 把一切心理活动都简化为刺激反应 (S-R) 的活动和单纯的适应功能; ③否认行为的遗传, 单纯强调学习和训练的作用, 导致环境决定论和教育万能论。然而, 华生承认生理机能是可以遗传的, 但是他认为行为机能是不可能遗传的。

与华生的激进行为主义心理学相比较, 艾森克不仅重视人格与行为的环境基础, 也重视心理行为活动 (人格、智力与创造力等) 的生物遗传基础。从一定程度上说, 艾森克的观点及其研究成果是对行为主义心理学观点的继承与发展。艾森克是一个出生在战争年代 (第一次世界大战) 的人。因此, 通过控制环境改变行为, 进而改变命运的心理学观点可能对他有特别的吸引力。第一次世界大战开始于 1914 年 8 月, 结束于 1918 年 11 月, 历时 4 年 3 个月。战争最初在欧洲进行, 但是很快就超出欧洲范围, 席卷欧、亚、非三大洲, 总共有 34 个国家、75% 的世界人口卷入了这场战争。这场战争造成 840 万人阵亡, 2100 万人受伤, 最终以同盟国德国、奥匈帝国等国战败而结束。艾森克就出生在这场战争爆发后, 他在自传中提到自己出生于 1916 年 3 月 4 日, 并在柏林经历了第一次世界大战。第一次世界大战的失败让德国人蒙羞, 因此民族主义在当时的德国

大行其道。然而，理智的艾森克认为民族主义会把德国带向深渊，他公开反对极端民族主义的代表人物希特勒的种族政策，最后他不得不放弃梦寐以求的柏林大学，转而进入英国的伦敦大学。留学生涯让艾森克表现出了非凡的文化智能。文化智能是指一种能够从容应对国家文化、企业文化和职业文化的能力。文化智能帮助人们把不同文化导致的人类行为从大众的普遍行为习惯和个别人的特殊行为习惯中区别出来。和不同国籍的人一起工作，不仅需要敏感性，还需要适应性。在单一文化环境中的人不一定具有这些特征与能力。因此，从某种意义上说，艾森克逃离希特勒的魔掌，求得了人身安全，丰富了自己的阅历，更提高了运用文化智能在不同文化背景下生存与发展的能力。总之，艾森克的命运是与德国在第一次世界大战和第二次世界大战中的表现及其历史发展紧密联系在一起的，在历史的更替发展中，艾森克的心智不断成熟。

艾森克经历了德国在第一次世界大战中战败、战时通货膨胀、失业或丧失经济来源、希特勒政权的疯狂、漂泊他乡、有家不敢回等难以计数的困苦与磨难。与英国、法国和美国相反，德国在和平时期就已经为战争做好了全面准备。德国在第一次世界大战中战败后，军国主义、普鲁士专制主义、德意志民族沙文主义及反犹太主义的思想原封不动地保留了下来，而且在社会危机反复发生后广泛地蔓延，并成为德国社会的主流思想。从德国的社会思想发展来看，18世纪启蒙运动在德国远未取得在中西欧地区那样的成功，德国拒绝了“普遍平等”的伦理思想。18世纪后期和19世纪初期德国浪漫主义潮流泛滥。这种思想潮流将文化生活看作是决定民族未来的本质因素和一种统一力量的表达。其发生时间早于启蒙运动的理性主义。从本质上来看，这种浪漫主义思想与死亡、崇尚神秘、颂扬暴力等纠结在一起。在19世纪末20世纪初重新泛起的形态中，可以看到极端民族主义、种族主义和反民主的强烈倾向。德国浪漫主义是一种行为标准化、理性化、经济主义、个人主义、否定历史的进步主义、抽象的普遍性等现代化压力的产物。然而，在外部因素的压力下，其固有的种族主义成分，却不断地凝聚到了现代法西斯运动的潮流中。

一个国家战时的经济政策、经济计划与其技术发展水平有密切的关系。早在1916年，也就是第一次世界大战期间，德国就试图发展与战略需求相适应的经济控制手段。由于这些经济控制手段决定了每一个工业部门得到的原材料和资源数量，所以相关的控制部门就取得了对整个德国经济进行组织、分配和操纵的重要权力。第三帝国成立之后，考虑到过去战败的经验教训，德国制定了重整军备的政策，因此第二次世界大战时德国比第一次世界大战时更为迅速地完成了经济生产向战争准备的转变。希特勒上台之后，德国经济更加趋向于一体化的重整军备目标。这样的转变是与纳粹德国的外交政策密切相关的。而纳粹德国的外交政策又是由希特勒在《我的奋斗》中阐明的长远目标所决定的。纳粹德国的外交政策体现在以下两个政治口号中：一个是“扩张领土”，另外一个“征服生存空间”。不断扩大的军备需求刺激着军火工业和相关产业的畸形发展。“熟练的工人进兵工厂，不熟练的工人修筑高速公路”，这些失业大军进入劳动力市场后，尽管平均薪金很低，但是社会的总体购买力增加了。当然，德国国内基本消费品的匮乏使得购买力的增加仅仅停留在账面上。作为解决途径之一，纳粹提倡德国人民大众要过一种朴素的、农民式的简朴生活，求温饱不求奢华；号召人们用鱼代替肉，用黑面包代替白面包，用人造黄油代替真正的黄油。从总体上讲，在当时德国这种“大炮代替黄油”的政策下，民生只是次要的问题。

艾森克的命运是与希特勒联系在一起的。希特勒出生在奥地利的一个中产阶级家庭，他后来成为德国拥有最高权力的人，而艾森克的命运却不得受制于希特勒。希特勒饱经颠沛流离之苦后于1919年加入了德国工人党，即纳粹的前身。一年后，希特勒将该党更名为“国家社会主义德国工人党”，纳粹运动由此正式兴起。当社会心理失衡和经济灾难与“凡尔赛民族耻辱”联系在一起的时候，民众的不满情绪在大危机中快速膨胀。而民族情绪越是膨胀，对“共同体意识”的认同感就变得越发强烈。正是在这种背景下，希特勒的“民族革命”才表现出强大的感召力。在社会经济几近崩溃的形势下，原本社会内在的矛盾在经济危机的刺激下日益尖锐起来，

社会内部阶层不断分化。而希特勒的出现使许多人看到了自己的影子。此时人们迫切需要重新寻找一个可供顶礼膜拜的权威作为信仰失落的替代品，而纳粹的宣传、集会满足了人们在困境中群体归属及激情爆发的需要，并达到狂热的程度。

实际上，艾森克本人并没有多少“高峰体验”，相反，他感到绝望，也曾经徘徊在生死的边缘。不过，艾森克认为自己虽然生逢乱世，遭受了常人难以忍受的痛苦（如饥饿等），但是他认为自己是幸运的，因为他的很多同学都在希特勒发动的战争中身亡或负重伤。另外，相对于“希特勒婴儿”，艾森克的确是一个幸运儿。“希特勒婴儿”是希特勒为了传递基因，提高雅利安人的比例，让一些纳粹军官与一些女性在上前线之前发生关系留下的后代。在一个混乱不堪的历史年代，能够生存下来，艾森克认为这本身就是一件让人高兴的事情。

混乱的社会生活，个体独特的心理体验，让艾森克的很多心理学思想与众不同。艾森克在心理科学研究舞台上不断凸显自己。艾森克的很多观点都有“一石激起千层浪”的效果，如：①经过精神分析治疗的神经症患者与没有进行治疗的神经症患者一段时间后在临床表现上没有差异，而行为治疗方法的疗效很明显；②智力在很大程度上受遗传影响，环境与经验的作用有限；③吸烟与肺癌的关系不明显，遗传对癌症的影响可能比吸烟对癌症的影响还明显；④笔迹、星座可以很快地预测人的人格特征。艾森克的确是一位充满争议的心理学研究者，他被认为是一个“敢于玩火的人”。不过，科学的心理学研究可能有时会被公众误解，不断地宣传科学观点，也是心理学家推广研究成果要做的一项重要工作。举例来说，由于艾森克的吸烟研究发现了吸烟与癌症之间的关系并不紧密，因而他被很多人误解，然而从科学的角度看，影响癌症发生的因素有很多，控制其他变量的影响后，吸烟与癌症间的相关程度就会降低许多。时势造英雄，艾森克所处的心理学背景、社会文化环境以及个人的生活经历与人格特征决定了他的学术生涯会与众不同。艾森克的心理学思想体现了他对心理学现象的独特观察与思考，反映了他对心理学研究的独特理解与系统思考。

在艾森克的讣告中，Gray 说了下面一段话：

在艾森克的贡献中，与人格理论同样重要的是他创立了以实证经验为基础的系统的心理治疗方法——现在被认为是认知行为疗法——这抨击了教条的精神分析方法。尽管他自己本身并不从事临床治疗，但是他创立的研究机构最先对此领域进行研究。同时，“莫兹利”临床心理模型被传播到世界各地，尤其是美国。