

WILEY

《自学手册丛书》之一

全球销量超过
200
万册

Psychology

A Self-Teaching Guide

心理学： 自学手册

【美】弗兰克·J·布鲁诺 (Frank J. Bruno, Ph.D.) ©著
陈丽兰 ©译

- 一本从脑生物学到变态心理学的完整教程：
- 上百道习题和复习测验
- 明确清晰的基本概念和术语



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

海南师范大学学术著作出版项目资助

心理学：自学手册

Psychology: A Self-Teaching Guide



【美】弗兰克·J·布鲁诺 (Frank J. Bruno, Ph.D.) 著

陈丽兰 译



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

心理学: 自学手册 / (美) 布鲁诺 (Bruno, F.J.) 著; 陈丽兰译. —北京: 科学技术文献出版社, 2013.8

书名原文: Psychology: a self-teaching guide

ISBN 978-7-5023-8255-1

I. ①心… II. ①布… ②陈… 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 193295 号

Copyright © 2002 by Frank J. Bruno. All rights reserved

This translation published under license. Authorized translation from the English language edition, entitled Psychology: A Self-Teaching Guide, ISBN 0-471-44395-6, by Frank J. Bruno, Ph.D., Published by John Wiley & Sons. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder

本书中文简体字翻译版由约翰·威立国际权利公司授权科学技术文献出版社
在世界范围内独家出版发行

未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分

本书封面贴有 Wiley 公司出版标签, 无标签者不得销售

著作权合同登记号 图字: 01-2013-6025

Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal

心理学: 自学手册

策划编辑: 孙江莉 责任编辑: 孙江莉 责任校对: 唐 炜 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京时尚印佳彩色印刷有限公司

版 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

字 数 254 千

印 张 10.75

书 号 ISBN 978-7-5023-8255-1

定 价 38.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

——此书献给——

那些探索进一步理解人类行为的人们！



为了帮助你自学心理学,《心理学:自学手册》(本书)具有以下明显特点:

- 每章以包含 5 道正误判断题的预习测试开始,答案可见每章结束部分。
- 预习测试之后是每章的教学目标。
- 每章由若干小节构成,每小节根据内容设置若干道填空题,答案即见问题后面。
- 每章结束部分包含 10 道选择题的自我测验,答案即见问题后面。
- 最后是每章的关键术语。

如何使用本书?

我希望你作为一个积极主动而非消极被动的学习者来使用本书,你可以根据下列步骤来完成每章内容的学习:

1. 从每章的预习测试开始,5 道正误判断题即使不知道答案也可以先猜测,这样可以帮助你快速了解本章内容。可根据每章结束部分的答案评分。如果你得了 4 或 5 分,你当

然高兴。如果你只对了两、三道题，你可能不太满意，显然你之前未学过本章的某些内容。预习测试的目的在于破冰，就是让你了解你已知道的内容以及将要学习的内容。

2. 回顾每章的教学目标，目的是让你知道本章应关注的内容，帮助你了解本章的学习重点。
3. 阅读每个章节内容，注意其中重点术语（黑体）及其意思。
4. 填答每小节的填空题，然后再进入下一小节。尝试通过回忆填写答案，应填写确切的而不是想当然的答案。如果必要，先盖住问题后面的答案，等作答后再根据答案核对，如果有哪里不懂，可查阅相关内容。
5. 完成每章结束部分的 10 道选择题。如果你不能确定答案，也可以猜测。只有正确的答案计分。
6. 根据问题后面答案评分，答对 10 或 9 道题得 A，答对 8 道题得 B，答对 7 道题得 C，答对 6 道题得 D，答对 5 道题得 F。回顾你未答对问题的相关内容，评估你为什么会答错。
7. 复习每章最后按字母顺序罗列的关键术语，不认识或意思不清楚的词汇要查阅词典。

我相信你将发现心理学是一门很有意思的学科，同时，你也将发现它与日常生活息息相关。《心理学：自学手册》将有助于你了解、掌握心理学的基本概念。我希望你会发现有关行为的学习过程更是一种有意义、有价值的经验。

很多人帮助我完成本书，在此感谢：

约翰威立国际出版公司（John Wiley & Sons）的编辑杰夫·戈拉克（Jeff Golick）对本书的赏识。

马克·史蒂文（Mark Steven）对本书的出版发行进行细心督促。

凯伦·弗雷利（Karen Fraley）的优秀文字编辑。



詹姆斯彼得联营公司（James Peter Associates）的代理商伯特·荷杰（Bert Holtjeh）对我能力的信心。

詹姆斯彼得联营公司（James Peter Associates）的代理商基因·布里斯班（Gene Brissie）对我的支持与帮助。

我的妻子珍妮（Jeanne），关于人类行为方面提供许多有意义的讨论。

我的儿子富兰克林（Franklin），与我频繁地讨论书中的词汇、语言和含意。

我的母亲约瑟芬·布鲁诺（Josephine Bruno）倾听我的想法。

George K. Zaharopoulos，一个真正教学的同事，他坚定地鼓励我的写作。

大卫·杨（David W. Yang）对手稿的准备提供帮助。



- 1 导论：心理学的基础 / 001
 - 2 心理学研究方法：数据收集 / 020
 - 3 行为生物学：大脑是心理生活的器官？ / 035
 - 4 感觉：研究经验的门户 / 051
 - 5 知觉：为什么事物看起来这样？ / 065
 - 6 学习：理解习得行为 / 084
 - 7 动机：为什么我们做我们所做的？ / 105
 - 8 情绪：乘坐生命的过山车 / 125
 - 9 思维：探究精神生活 / 141
 - 10 智力：追求理性思维 and 有效行动 / 151
 - 11 发展心理学：儿童如何长大成人 / 181
 - 12 性与爱：你有兴致吗？ / 206
 - 13 人格：心理因素让你成为独特个人 / 226
 - 14 变态心理学：探究心理障碍 / 252
 - 15 心理治疗：帮助困境中的人 / 274
 - 16 社会心理学：与他人互动 / 293
- 索引 / 311

导论：心理学的基础

预习测试

判断正误：

1. 现代心理学定义为研究心理的科学。
2. 科学心理学的目标是：(1) 描述，(2) 解释，(3) 预测，(4) 控制行为。
3. 西格蒙德·弗洛伊德是精神分析流派的主要创建人。
4. 生物学观点认为，大多数行为是习得的。
5. 临床心理学是唯一最大的心理学领域，它强调心理治疗和心理测试。

教学目标

完成本章学习之后，你将能：

- 定义心理学；
- 阐述科学心理学的目标；
- 确认 5 个经典心理学流派及其创建人；
- 命名并描述用于解释行为的 6 种主要观点；
- 命名并描述 7 个重要的心理领域。



看看心理学这个词：从古至今的意思

心理学 (psychology) 一词从古至今有好些不同的意思，它目前的定义是：心理学是研究有机体行为的科学。这个定义将指导你有关本书的整个学习。

这个定义的三个关键词：(1) 科学，(2) 行为，(3) 有机体。现代心理学被认为是科学的依据在于通过系统的观察获取数据 (data) 与信息。有关心理学的研究方法将在第 2 章阐述。

行为 (behavior) 有三个方面：(1) 认知过程，(2) 情绪状态，(3) 行动。认知过程 (cognitive processes) 指的是个体所想。情绪状态 (emotional states) 指的是个体所觉。行动 (actions) 指的是个体所做。

有机体 (organism) 是指任何活着的人与动物。因此，狗、老鼠、鸽子和猴子的行为自然成为心理学研究的范畴，这些动物甚至充当了心理实验的被试。然而，心理学历来关注的焦点还是在人类行为上。用动物开展心理实验的目的是想探究动物是如何习得一些基本心理过程，如学习和动机，这有助于我们进一步了解人类的行为。

(a) 心理学研究什么？_____。

(b) 行为的三个方面分别是？_____。

(答案：(a) 有机体行为；(b) 认知过程，情绪状态和行动)

虽然你现在知道了有关心理学的现代定义，但仍需了解心理学一词源于古代与哲学有关的含义。“psyche”在希腊语中是“灵魂”的意思，所以对于生活在公元前 400 至公元前 300 年的哲学家而言，

心理学是“对于灵魂的研究”，这是苏格拉底、柏拉图和亚里士多德的定义。事实上，这些思想家，尤其是苏格拉底和柏拉图，他们并不相信动物有灵魂，这就是为什么这么多世纪里心理学关注的焦点在人类。古代哲学家认为心灵是意识的场所，它使得精神生活成为可能。这也是为什么心理学常常被认为是心灵的科学。

确实，这个定义被一百多年前在哈佛大学工作的心理学家，美国心理学会主席，威廉·詹姆斯（William James）所认同。他认为心理学是“精神生活的科学”，心理学应当研究思维、记忆和知觉这样的心理过程。（有关詹姆斯的更多介绍见本章后面内容）

这就是目前我们的观点。虽然心理学不再被认为是对于灵魂的研究，但其最初的定义仍影响了我们今天的心理研究——关注人类行为与认知。

(a) “psyche” 在希腊语的意思是_____。

(b) 威廉·詹姆斯认为心理学是_____。

(答案：(a) 灵魂；(b) 精神生活的科学)

当代的科学心理学具有四个明确的目标：(1) 描述，(2) 解释，(3) 预测，(4) 控制行为。这些目标与我们日常生活中的常识目标一样。比方说，某天，简告诉她丈夫哈里，他们七岁的儿子比利是个糟糕的小孩。这是关于比利行为的一个好的描述吗？当然不是。这个描述太笼统、太抽象。另一方面，我们假定简这样跟她丈夫说：比利拒绝做家庭作业并告诉她“家庭作业很愚蠢，我以后再也不做家庭作业了！”这是一个好得多的行为描述，因为它明确而具体。

类似的明确描述让比利的父母意识到比利的不良行为比大多数小孩多。简和哈里现在需要考虑“为什么”比利的不良行为越



来越多。他受挫了吗？他有自卑情结？他缺乏自信？他有注意力缺乏症（多动症）？他大脑中某些关键的神经递质出现不平衡？还是他患儿童神经症？你看，有很多可能的解释。它们需要被评估。

这样就到了我们要讲的预测与控制。比方说，家庭儿科医生海伦·G大夫认为比利是患了注意力缺乏症（多动症）。假定G医生确信比利是因为吃了太多含精制糖的食物，通过复杂的生化反应导致某些神经递质的损耗。她建议吃含精制糖少的天然食品。该医生预测饮食的改变将会改善比利的不良行为。

比方说，比利的父母采纳了家庭儿科医生的建议，尝试改变比利的饮食。如果几个星期后，比利的不良行为依旧存在，G医生和比利的父母将推翻之前的解释。相反，如果饮食治疗有效，比利的不良行为变得更易于管理，那么“控制”就产生了。之前的解释也显得恰如其分。

科学心理学的四个目标是_____。

(答案：描述、解释、预测和控制行为)

心理学的经典流派：五个伟大的思想家及其想法

人们说心理学拥有悠久的过去却只有短暂的历史。这句话的意思表明，心理学虽然根源于哲学，但作为一门科学的学科，它只有短短的130多年的历史。正如之前所说，心理学的根源可以追溯到2400年前的古希腊哲学家。然而，科学心理学诞生于1879年，就是那一年，一个名叫威廉·冯特（Wilhelm Wundt）的德国科学家在德国莱比锡大学创建了第一个心理学实验室。

现代心理学兴起于我们所熟知的心理学流派（schools of

psychology)。心理学流派的概念可以很容易理解，好比一群人物。这里“流派”的意思类似于“团体”。一群或一伙人跟随着一个领袖人物，正如心理学流派一样，有领导者和追随者。每个流派有自己的一套观点和重要假设。

(a) 作为一门科学的学科，心理学只有短短的多少年？_____。

(b) 第一个心理学实验室是于 1879 年由_____建立。

(转引自威廉·冯特 (1832—1920) 的著作)

从历史上来看，第一个建立的心理学流派是**结构主义** (structuralism)，其创建人为威廉·冯特 (1832—1920)。正如前面提到的，他创立了世界上第一个心理学实验室。冯特曾学习生理学，研究人身体的功能。后来，他感兴趣的不是眼睛、耳朵这样的感觉器官的生理机能而是这些感觉器官产生的简单感觉如何组合、形成我们所谓的人类意识。

想象一下，你正在看一幅风景油画，你看到了树木、河流、山谷和天空。但是什么感觉元素，好比基本的建筑砌块，使得这一画面的视觉捕捉成为可能？简言之，你意识的“结构”是什么？冯特训练助手们**内省** (introspection) 的技术，其特点是专注于刺激的某一主要部分而非整体模式。因此，训练有素的内省者不应当说“我看到了一棵树”，而是说“我看到这里一些绿色的点”，“我看到那里一些褐色的点”诸如此类。这些星星点点就是心理的“原子”，它们组合构成了树或其他视觉对象的“分子”。

冯特关于视觉的研究表明仅存在三种基本的视觉。第一，是色调或颜色。第二，是明度。例如，亮灰色的卡片比暗灰色卡片看起来更亮一些。同样，以强光照射的打印页面比以更弱光照射的页面看起来更亮一些。第三，是饱和度。饱和度是指颜色的丰



富或饱满程度。

不管冯特的被试看到什么视觉刺激，除了上述确定的三种基本视觉，不会体验到其他的感受。关于其它感受，如听觉、味觉和触觉，也有类似的表述。（见第4章）

按照冯特的观点，心理学的主要目的是研究意识的结构。冯特认为正是这由一组感受组成的关系产生出了我们把它看作是有意识的精神生活的复杂经验。心理学的这种方法被称为心理化学。正如上文提到的，经验的“原子”是感受，经验的“分子”是我们的知觉。

冯特不仅被认为是第一个科学心理学家，而且是心理学作为一门学科的创立者（许多心理学初学者认为这一荣耀当属于西格蒙德·弗洛伊德。虽然弗洛伊德是有史以来最有名的心理学家，但他与冯特在心理学历史上所处的位置截然不同）。

（a）“单独报告一种感受而不受其他感受的困扰”描述了什么过程？_____。

（b）按照冯特的观点，心理学的主要目的是研究_____。

（实验报告（a）；实验（b）：感受）

威廉·詹姆斯（1842—1910），19世纪70年代在美国哈佛大学执教，满怀兴趣地继续冯特的研究。詹姆斯感兴趣的不仅是心理学，还有生理学，最后是哲学。詹姆斯在哈佛大学创建了心理学实验室，并撰写了美国第一本心理学教科书——《心理学原理》（The Principles of Psychology）。该书于1890年正式出版，标志着机能主义（functionalism）心理学流派的诞生。其代表人物就是詹姆斯，他曾被当选为美国心理学会主席。

根据詹姆斯的观点，心理学更应当关注心理有什么功能或如

何工作，而不是心理的结构。因此，詹姆斯强调思维、记忆和注意这些心理过程研究的重要性。你会记得詹姆斯把心理学定义为“精神生活的科学”，这个定义无疑也反映在刚才所指的过程中。

简言之，机能主义作为一种心理学流派主张心理学的首要目的应当研究人类意识的功能而不是它的结构。

根据詹姆斯的观点，心理学更应当关注心理有什么_____。

(译者：董嘉)

德国心理学家马克思·韦特海默（1880—1943）也与詹姆斯一样，不同意冯特的结构主义。韦特海默认为冯特强调简单感觉作为构建知觉的“建筑砌块”的重要性的观点是一种误导。据韦特海默看来，例如，一首曲子不仅仅是感觉（音符）的简单组合，而是一组模式（旋律）。对曲子的知觉更多依靠的是模式（旋律）本身，而不是个别的音符。一首以F调来演奏的曲子可以变换为C调，它们仍是同一首曲子。然而此时，所有的音符（感觉）是不同的。

这种引发知觉的一般模式可以用德文**格式塔（Gestalt）**来描述。格式塔经常被翻译成一组“模式”、“完形”或是“有组织的整体”。

1910年韦特海默发表了一篇文章，提出了关于格式塔心理学的基本假设。这被认为是格式塔心理学流派的开始。文章报告了以他两个朋友库尔特·考夫卡（Kurt Koffka）和沃尔夫冈·苛勒（Wolfgang Kohler）为被试的一系列实验。这两个人后来也成为了著名的格式塔心理学家。韦特海默证明，当静止的刺激以最佳间隔时间一个一个地呈现时可以产生运动的知觉。这个听起来很复杂，但在实践中却非常简单。如果你以适当的速度翻阅某本专门的漫画书，当这一系列静止的图画一闪而过时，你将知觉到运动



的画面。就像看电影一样。就知觉水平而言，你正体验着动（你在静止的物体间看到了运动）。而这种动（运动知觉）的出现不能用感觉的特性来解释。因此，肯定是某种呈现模式或者格式塔诱发了运动的知觉。

研究各种格式塔（完形）对思维和知觉的影响成为格式塔心理学的目标。第6章我们将看到科勒有关格式塔原理与顿悟学习的相关研究。

总之，格式塔心理学声称刺激的模式或完形对于我们如何思考和觉知我们周围的世界产生强有力的影响。

(a) 德文“格式塔”的三个意思是_____。

(b) 格式塔心理学的目标是研究各种格式塔（完形）对_____的影响。

(答案：(a) 模式、完形、有组织整体；(b) 思维和知觉)

让我们返回到美国，行为主义（behaviorism）是心理学第四个经典流派，其创建人是约翰·B·华生（1878—1958）。1915年，一股对其观点热爱的狂潮将华生推至美国心理学会（APA）主席的宝座，它标志着行为主义的诞生。最初在芝加哥大学，后在约翰·霍普金斯大学从事心理研究的华生认为心理学过于关注意识。事实上，他宣称心理学不是研究心灵的科学。“心”是一个模糊的、难以定义的概念，它不能被科学研究，因为它不能被观察。你能知道的仅仅是你的心理活动。如果我说，我正在研究你的心理，按照华生的观点，那只是猜测。

因此，华生声称心理学的目的应当研究行为本身，而不是心理或意识。一些批判华生观点的人认为他否定意识的存在，另一些则认为华生主要涉及被试的意识或精神生活主题，而不提供行

为的可靠解释。无论哪种批评，华生的观点今天看来有些极端，因而被称为激进的行为主义（radical behaviorism），不把意识作为一个重要概念纳入研究范畴的心理学。

行为主义对美国心理学的影响很大。你将在第6章发现，行为主义促使一个名叫B. F. 斯金纳（B. F. Skinner）的心理学家研究学习过程。后来，斯金纳成为了20世纪最著名的心理学家。

（a）华生认为心理不能被科学研究，因为它不能被_____。

（b）行为主义声称心理学的目的应当_____。

（答案：（a）观察；（b）研究行为本身，而不是心理或意识）

为了确定第五个心理学经典流派精神分析（psychoanalysis）学派，有必要回到欧洲大陆，尤其是奥地利。精神分析之父西格蒙德·弗洛伊德（1856—1939）是个医学博士，专修神经病学。他的研究结果及结论主要基于他与患者的工作。在他职业生涯的早期，他发现许多患者有神经症状，如偏瘫，手、脚的麻痹感，完全或部分失明，慢性头痛或类似的疾患，却没有器质性的病变。这些症状并非生物学上的生病，而是由于强烈的情绪冲突造成的。

弗洛伊德最初的工作是与同事约瑟夫·布罗伊尔（1842—1925）一起开展，他们共同完成了《癔症的研究》，并于1895年正式出版。这是第一本关于精神分析的书，它标志着精神分析学派的诞生。这本书出版之后，弗洛伊德开始独自工作，一直到很多年以后才又与他人合作。

癔症（hysteria）一词是个诊断标签，用来指称这种患者，如果他（或她）正遭受着实际上是想象出来的神经症状。患者本身不是诈病，他（或她）相信症状是真的。今天，这是一个公认的疾病，被称为躯体形式障碍（somatoform disorder），转换类型