

走进自己系列

Behavioral Psychology

# 行为心理学 1

理解人类本能与习惯之书

美国心理学会主席约翰·华生代表作  
哥伦比亚大学心理学入学建议读物

理解行为，探索行为心理，才能更好地行动，更好地创造美好生活

[美] 约翰·华生 — 著 俞凌娣 — 译

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

走进自己系列

Behavioral Psychology

# 行为心理学 1

理解人类本能与习惯之书

(美)约翰·华生 著 俞凌娣 译

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

行为心理学 .1 / (美) 约翰·华生著; 俞凌娣译. —北京: 北京理工大学出版社, 2020.9

ISBN 978-7-5682-8528-5

I. ①行… II. ①约… ②俞… III. ①行为主义—心理学 IV. ①B84-063

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 092851 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 大厂回族自治县德诚印务有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 8

字 数 / 210 千字

版 次 / 2020 年 9 月第 1 版 2020 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 49.90 元

责任编辑 / 王晓莉

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

## 第一章 什么是行为主义

### ——新旧心理学之比较

1. 当代内省心理学的宗教背景 \_ 002
2. 关于以上概念的一个例子 \_ 003
3. 对意识的考察 \_ 004
4. 行为主义的诞生 \_ 005
5. 行为主义者的纲领 \_ 005
6. 行为主义者的几个特殊问题 \_ 006
7. 行为主义的方法是否排除了心理学 \_ 009
8. 为理解行为主义而观察他人 \_ 010
9. 行为主义的界定 \_ 010
10. 什么是刺激 \_ 011
11. 怎样不断扩大反应的刺激范围 \_ 012
12. 行为主义者的反应意味着什么 \_ 013
13. 反应的一般类型 \_ 014
14. 行为主义仅从方法论的角度研究心理学吗？  
或者，它是心理学的一种现实体系吗 \_ 016

## 第二章 怎样研究人类的行为

### ——问题、方法、技术和研究结果的样本

1. 分析心理问题 \_ 019
2. 一般的阐释 \_ 021
3. 刺激的替代或条件化 \_ 021
4. 反应的替代 \_ 023
5. 我们能否产生或建立全新的反应 \_ 024
6. 条件反射方法：腺体反应中的刺激替代 \_ 027

7. 分化的腺体反应 \_ 029
8. 人类唾液反应中的刺激替代 \_ 030
9. 能否在其他腺体上建立条件反射 \_ 031
10. 横纹肌和非横纹肌运动反应中的刺激替代  
——横纹肌的反应 \_ 032
11. 非横纹肌的反应 \_ 034
12. 整个人体反应方面的替代（条件性情绪反应） \_ 035
13. 有关刺激替代实验的总结 \_ 035
14. 其他实验方法 \_ 036
15. 行为主义的方法之一：所谓的“心理”测验 \_ 036
16. 社会实验 \_ 037
17. 我们能够在常识性观察中学到什么 \_ 040

### **第三章 人体（一）**

——人体各部分的结合及运作：行为发生的结构

1. 构成人体的各类细胞和组织 \_ 046
2. 人体的主要器官 \_ 051
3. 反应器官——肌肉和腺体 \_ 055

### **第四章 人体（二）**

——人体各部分的结合及运作：腺体在日常行为中的作用

### **第五章 人类的本能是否存在（一）**

——关于天才、倾向，以及所谓的心理特征的遗传

1. 提出主题 \_ 073
2. 该观点的有利论据 \_ 073

3. 发生心理学家给出的答案 \_ 074
4. “心理”特征是遗传的吗 \_ 076
5. 结构与早期训练的差异造成后来行为的差异 \_ 077
6. 我们的结论 \_ 079
7. 本能究竟是否存在 \_ 081
8. 飞镖带来的教训 \_ 082
9. 心理学不需要本能的观念 \_ 083

## 第六章 人类的本能是否存在 (二)

——我们能够从对幼儿的研究中了解到什么

1. 人类幼儿研究中的障碍 \_ 085
2. 对婴儿行为的研究 \_ 085
3. 我们所了解的宫内行为有哪些 \_ 086
4. 幼儿的出生资质 \_ 087
5. 我们的结论 \_ 099
6. 关于非习得性资质的小结 \_ 101
7. 本能变成了什么 \_ 102
8. “活动流”取代詹姆斯的“意识流” \_ 103

## 第七章 情绪 (一)

——关于情绪及其实验研究

1. 詹姆斯有关情绪的内省观点 \_ 107
2. 詹姆斯的下金蛋的鹅 \_ 110
3. 情绪的流行分类 \_ 110
4. 行为主义者关于情绪问题的研究 \_ 111
5. 对测试结果的概述 \_ 114

6. 这些情绪反应的各种形式是如何产生的 \_ 115
7. 关于情绪反应的起源和发展的实验 \_ 115
8. 关于三类非习得情绪反应的证明 \_ 119
9. 除了以上三种一般类型, 是否存在其他非习得反应 \_ 121
10. 我们的情绪生活是怎样复杂化的 \_ 123
11. 条件性情绪反应的泛化或迁移 \_ 125
12. 小结 \_ 128

## 第八章 情绪 (二)

### ——我们怎样习得、迁移和失去情绪生活

1. 各种试图消除恐惧反应的方法 \_ 131
2. 言语组织的方法 \_ 132
3. 频繁使用刺激的方法 \_ 133
4. 引入社会因素的方法 \_ 133
5. 重建条件反射或无条件反射的方法 \_ 135
6. 造成儿童情绪性条件反射的家庭因素 \_ 138
7. 哪些情境会引发孩子哭闹 \_ 139
8. 哪些因素会让孩子发笑 \_ 140
9. 我们是否要培养儿童的消极反应 \_ 142
10. 在建立消极反应的过程中体罚的使用 \_ 144
11. 当下对犯罪的惩罚方式源自欧洲中世纪 \_ 145
12. 构建消极反应并预防自杀 \_ 146
13. 内在情绪行为最重要的形式 \_ 148
14. 引发忌妒行为的情境有哪些 \_ 149
15. 反应是什么 \_ 149
16. 对父亲或母亲的妒忌形式是什么时候出现的 \_ 151
17. 哥哥是否会妒忌弟弟 \_ 152

18. 我们是否可以从忌妒中得出结论 \_ 154
19. 成人情绪行为研究的实验方法 \_ 154
20. 词语反应方法 \_ 156
21. 小结 \_ 158

## 第九章 我们人类的习惯

——它们的出现、维持和消失

1. 环境变化促使习惯形成 \_ 160
2. 形成习惯的几个阶段 \_ 162
3. 一些习惯发展的例证 \_ 165
4. 习惯和条件反射 \_ 167
5. 学习曲线 \_ 169
6. 影响动作习惯形成的因素 \_ 171
7. 习惯形成的最后阶段 \_ 176
8. 行为主义者眼中的记忆 \_ 177

## 第十章 言语和思维

——“心理”生活之类的东西并不存在

1. 语言是什么 \_ 181
2. 最初的声音 \_ 181
3. 词语的形成 \_ 182
4. 语言的发展 \_ 183
5. 用单词表达物体和情境 \_ 185
6. 替代物体的词语的身体组织 \_ 188
7. 词语组织的最后阶段（动觉） \_ 189
8. “记忆”或言语习惯的保持 \_ 190

9. 什么是思维 \_ 192
10. 行为主义者的思维观 \_ 193
11. 一些对行为主义者有利的证据 \_ 194
12. 我们何时思考? 如何思考 \_ 195
13. 活动是否有意义 \_ 201

## 第十一章 我们总是用语词思维吗

### ——抑或我们用躯体思维吗

1. 动作、语言和内脏同时发展成组织 \_ 204
2. 一些例外情况 \_ 209
3. 我们可以不使用言语进行思维吗 \_ 214

## 第十二章 人格

### ——人格是习惯的延伸

1. 行为主义者谈到的人格是什么 \_ 218
2. 人格的解析 \_ 220
3. 如何研究人格 \_ 224
4. 研究人格的方法 \_ 225
5. 研究人格时是否存在捷径 \_ 230
6. 心理学骗子研究人格时使用的骗术 \_ 231
7. 小结 \_ 234
8. 成人人格中的弱点 \_ 236
9. 何为病态人格 \_ 241
10. 精神病之类的疾病是否存在 \_ 243
11. 怎样改变人格 \_ 245
12. 语言是改变人格的阻碍 \_ 246
13. 行为主义是未来实验伦理学的基础 \_ 247

## 第 一 章

# 什么是行为主义

## ——新旧心理学之比较

行为主义于1912年诞生，无论在此之前，抑或如今，传统心理学流派始终处于兴盛状态。在开始我们的主题，即行为主义或行为心理学之前，我们不妨暂且探讨一下传统心理学流派。这是很有意义的。并且，我们要声明，其实行为主义至今并没有要试图取代由詹姆斯、冯特、屈尔佩、铁钦纳、安吉尔、贾德、麦独孤等人提出的内省心理学这一旧心理学。或许，区分新旧心理学最简单的方法就是，行为主义以外的任何心理学流派都以“意识”作为心理学探讨的主题，而行为主义则坚信“人类存在的行为或活动”才是人类心理学探讨的主题。行为主义声明，“意识”不可界定，也非有效概念，其含义与原始“灵魂”之说并无二致。可见，旧心理学受到了某种微妙的宗教哲学的巨大影响。

## 1. 当代内省心理学的宗教背景

没有人知道关于灵魂或超自然的观念从何而来。它或许可以追溯至人类的懒惰。在原始社会，有些人不愿用自己的双手去劳动、狩猎、生火、探索，但他们能够敏锐地观察到人类的本性。

他们发现，树枝折断的声音、打雷的声音以及其他声音会引发原始个体的恐慌，导致他们中断狩猎行为，大喊大叫，躲避起来——这种行为在恐慌状态下是很容易训练的。或者，从更加科学的角度来讲，恐慌状态很容易引发原始个体的条件反射（我将在本章结尾及下一章中对条件作用和条件反射进行阐释）。这些懒惰却善于观察的人立即发现，他们可以设计出一些手段，使得任意个体产生恐惧感，由此，他们便可以对原始人的行为进行控制。比如说，南部地区的某些黑人保姆会对白人幼儿说，有人将在夜里前来抓他们，以此来控制这些幼儿；此外，打雷的巨响足以引发乖顺孩子的恐惧感。很快，原始的巫医便借助符号、象征、仪式、规则等建立起了复杂的控制。接连不断地有人成为巫医，他们擅长设计手段，总是毫不费力地赚得盆满钵满。他们被冠以种种称谓，例如巫医、占卜师、圆梦者、预言家，等等。能够引发人们情绪性条件作用的技术手段越来越多；巫医们开始形成组织，建立了种种宗教、教会、寺院、教堂等，并且都由巫医来掌管。

在我看来，通过考察人类的心理史，可以证明恐惧刺激总能轻易控制人类行为。任何宗教一旦失去了恐惧元素，便难以长期存在下去。这种恐惧元素（相当于后面将要提及的条件反射形成过程中的电击）被称为“魔鬼”“邪恶”“罪孽”等。当然，在以家庭为单位的小型群体中，

发挥巫医作用的个体往往充当着家长的角色。但在社会这一大型群体中，充当家长角色的则是上帝或耶和华。现代的儿童甚至从一出生就要面对巫医（家长、乡村占卜师、上帝、耶和华）的格言。其结果便是在态度上趋于权威，对强加于自身的概念毫不怀疑。

## 2. 关于以上概念的一个例子

关于以上概念的一个例子如下：存在一个恐怖的上帝，而且每个人都具有一个独立于肉体之外的灵魂。这个灵魂其实是上帝的一部分。由这一概念形成了一个哲学学说，即“二元论”。除了行为主义，其他任何心理学都是二元论的。换句话说，我们是由心灵（灵魂）和肉体两部分组成的。早在远古时期，这种思想就已经存在于人类心理学中了。然而，没有任何人接触过灵魂，或是在试管中见到过灵魂，或是与灵魂发生过任何关系，就像他与日常生活中的其他事物发生关系一样。可一旦质疑灵魂的存在，便会被视为异教徒，甚至可能面临被问斩的处境。即便在如今，人们依然将其当作一种普遍观念，不敢提出异议。

到了文艺复兴时期，自然科学开始发展，人们摆脱了压抑的灵魂枷锁。人们可以在不牵涉灵魂的前提下探索天文学、天体学、万有引力等。虽然早期的科学家在从事研究工作的同时依然具有正统而虔诚的基督徒的身份，但他们已经开始摒弃试管中的灵魂。可是，心理学和哲学却依然孜孜不倦地探索非物质对象，发现其无法规避宗教语言，因此，心灵和灵魂的概念持续存在至19世纪后叶。当1879年，第一个心理学实验室创立的时候，冯特的弟子宣称，与灵魂无关，心理学已经至少成为一门科学。50多年以来，我们始终维护着这门伪科学——确切地说，是冯特所创立的伪科学。事实上，冯特及其弟子所做的全部工作，仅仅是把“灵魂”一词替换为“意识”而已。

### 3. 对意识的考察

从冯特开始，心理学便以意识作为主旋律。如今，除行为主义以外的任何心理学依然将其作为主旋律。这些心理学提出了一个无法证明且无法实现的假设，就像灵魂这一旧概念也是无法证明且无法实现的一样。根据行为主义的观点，从“灵魂”一词与“意识”一词的形而上学的内涵来看，它们二者有着相同的本质。

为了说明这一概念并不具有科学性，我们不妨看看威廉·詹姆斯为心理学下的定义：“心理学是对意识状态的描述和解释。”这一定义从一开始就对他想证明的东西提出“假设”，并且利用“反复说教”来规避他所面临的困难。意识——呵，没错，人人都知道“意识”是什么。当我们感觉到红色，产生某种感知或想法时，当我们“想要”做某事，或“意图”做某事，或“渴望”做某事时，我们是有意识的。其他任何省内论的观点同样不合逻辑。换句话说，他们并没有说明意识是什么，而只是通过假设赋予意识某些东西；所以，当他们对意识进行分析时，自然而然就会发现曾被他们赋予了某些东西的意识。最终，根据心理学家对意识的分析，你发现了“感觉”及其幽灵（即意象）之类的元素。在他们那里，你不但发现了感觉，而且发现了所谓的“情感元素”；同时，你还发现了“意愿”之类的元素，也就是所谓意识中的“意动元素”。从某些心理学家那里，你发现了成百上千种“感觉”；而其他人只能获得一定量的感觉。以此类推。随后，成千上万页的著述出版面世，它们全都在分析“意识”这一捉摸不定的东西。那么，我们应该怎样对待“意识”呢？根据对意识的分析，我们并非某种化合物，我们的成长也并非如作物生长一般。不，它们都是物质。而“意识”只能借助“自省”进行分析，可见，它继续处于我们的内部。

这一假设的结果为：存在着意识之类的东西，我们可以经由自省对其进行分析。我们发现了少数几位心理学家的种种分析，并没有提出具

有实质性突破、能够解决心理问题且使方法标准化的途径。

## 4. 行为主义的诞生

1912年，行为主义者提出不再满足于探寻那些捉摸不定且无法实现的东西。他们决定，只有摒弃心理，才能使心理学成为一门自然科学。他们看到，在医学、化学、物理学等领域，科学家们已经取得了进步。这些领域的所有新发现都极具重要性；从一个实验室中分离出的任何新元素，都可以从另一个实验室中分离出来；所有新元素都以科学之经纬为依据，得到直接的处理。我想，你们或许已经对无线电报、镭、胰岛素、甲状腺素等成百上千种其他发现有所关注。对元素的分离和对方法的直接阐释便是如此实现的，在人类取得的成果中，它们开始发挥自己的作用。

对行为主义者而言，最重要的任务便是努力使课题与方法达成一致，并且清除所有中世纪的概念，进而提出自己的有关心理学问题的公式。行为主义者建立了自己的科学表达，摒弃所有主观性术语，例如感觉、感知、意象、渴望、意念，甚至受到主观界定的思维和情绪。

## 5. 行为主义者的纲领

行为主义者提出疑问：我们为何不去研究那些在心理学实际领域中“观察”到的东西呢？让我们专注于那些能够观察到的东西，只阐述与之相关的规律。那么，我们现在能够观察到的是什么呢？很明显，是行为，即“有机体做的事或说的话”。于是，我们可以立即阐明以下基本观点：“说是一种进行中的活动。”换句话说，它是一种行为。外显的言语，或者对我们自己言语。思维就像棒球运动一样，是一种客观行为。

行为主义者要求自己面对规则或尺度：我们能够根据“刺激与反应”来描述看到的行为了吗？我们认为，“刺激”指的是一般环境中的所有客

体，或者因动物的生理情况而发生在组织内部的一切变化，例如，当我们阻碍动物性交、进食、搭窝时，就会发生这些变化。而“反应”指的是动物做出的所有活动，例如，趋光或避光，被突然的声响惊吓而跳起来，以及诸如建造大厦、制订计划、孕育后代、著书立言等更加高级且有组织的活动。

由此，我们需要强调一个事实，它几乎源于婴儿时期，即行为的发端之所在。在中国，儿童必须学习使用筷子，食用稻米，穿某种服饰，留辫子，讲中国话，用某种姿势打坐，尊崇祖先，等等。在美国，儿童必须学习使用刀叉，快速养成卫生习惯，穿某种服饰，掌握读、写、算的技能，维护一夫一妻制，崇拜基督上帝，去教堂，甚至勇于在公开场合发表言论，等等。行为主义者所发挥的作用，或许并非探讨这些社会规则对个体的成长或调节是利还是有弊，而是根据社会的要求，在自己的能力范围内向社会提出告诫：“如果你认为人类有机体应该做出某种行为，那么你就必须设置相应的情境。”在这里，我要说明的是，有时候，我们需要一种行为伦理学来告诉我们，从个体当前的情况和将来的调节来看，到底应该选择一夫一妻制还是一夫多妻制，到底应该支持死刑还是其他刑罚，到底要不要禁酒，到底要不要离婚，到底要不要为个体的调节规定行为过程，例如，到底是只拥有一个家庭更好，还是知道自己有多个父亲和母亲更好。

## 6. 行为主义者的几个特殊问题

你会看到，行为主义者的工作方式与其他领域的科学家一样。他的目的只有一个，即收集与行为有关的事实，对其进行检验，并且确保这两个步骤符合逻辑和数学规律（这也是所有科学家必备的工具）。他将新生个体放在他的“实验婴儿室”中，然后开始提出问题：这个婴儿正在做什么？是什么刺激导致他出现这种行为？他发现，当在婴儿脸上搔

痒时，婴儿会出现把嘴转向受刺激一边的反应。橡胶奶嘴的刺激会使婴儿出现吮吸反应；在婴儿手心放置棍子的刺激，会使婴儿出现攥紧棍子的反应，如果提起棍子，那么婴儿的整个身体都会随之被提起来。在婴儿出生后六十五天内，用快速移动的影子刺激婴儿双眼不会引起眨眼反应。在婴儿出生后大约一百二十天内，用苹果、糖果以及其他任何物体刺激婴儿都不会引起试图抓住这些物体的反应。用蛇、鱼、黑暗、燃烧的纸张、鸟、猫、狗、猴子等对妥善抚养的婴儿进行刺激，都不会引起我们所谓“恐惧”的反应（我将其称为“X”反应）；这种反应表现为屏住呼吸，身体僵硬，逃离刺激源，以跑、跳或爬的方式迅速躲避刺激（参见第七章）。

另外，有两种情况会引起恐惧反应，其一是突然发出声响，其二是失去支持。

现在，行为主义者对儿童离开婴儿室后的表现进行了观察，发现有成百上千的客体会在儿童身上引起恐惧反应。由此提出以下科学性问题：如果在婴儿出生时，能够引起恐惧反应的只有两种刺激，那么其他所有客体又是如何最终引起恐惧反应的？需要注意的是，这并不是一个思辨的问题。它可以通过实验得出答案，而且实验是可以复制的，其他任何一个实验室都可以得出同样的答案。关于这一点，可以通过简单的测试来证实。

如果一个婴儿从来没有见过蛇、鼠或狗，你把这些动物摆放在这个婴儿面前，婴儿开始摆弄它们，用小棍子在它们的各个部位捅来捅去。就这样，过了十天，直到你在逻辑上确定这个婴儿总是倾向于狗，从不躲避狗（积极反应），对狗完全没有恐惧反应。与之相对应的是，你在婴儿脑后用力敲击一根钢棍，使其突然发出声响，婴儿立刻就会产生恐惧反应。现在试试这样做：把动物摆放在婴儿面前，当婴儿开始接近它时，你就在婴儿脑后敲击钢棍。这样重复三四次，就会出现一种重要的新变化——这种动物也会同钢棍一样引起恐惧反应。行为主义心理学将

这种反应称为“条件性情绪反应”，它是“条件反射”的形式之一。

通过研究条件反射，我们在解释儿童对狗的恐惧时，便有了坚实的自然科学基础，而无须将意识或其他一切所谓的心理过程生硬地牵扯进来。一只狗向儿童狂奔过来，跳起来扑倒他，并且朝他大叫。这一系列刺激结合在一起，被称为“综合刺激”，对于婴儿在其视线范围内出现躲避狗的反应而言，综合刺激是一种必要因素。

我将在另一章中阐述其他一些条件性情绪反应，例如与“爱”相关的反应。比如说，母亲通过安抚孩子、摇晃孩子、在清洗孩子时刺激他的性器官，等等，使得孩子表现出拥抱、咯咯笑，以及属于非习得性原始反应的欢笑。这些反应很快就成了条件性的。每当看到母亲，孩子就会出现积极的身体接触反应。需要说明的是，当婴儿愤怒时，我同样得到了一系列相似的事实。按住婴儿活动的四肢是一种刺激，它也会引起一种非习得性原始反应，我们称之为“愤怒”。很快，每当婴儿看到曾经按住自己四肢的保姆，就会立即安静下来，表现出顺从的反应。我们可以据此相对简单地看到情绪反应的源头，以及家庭生活是怎样将其复杂化的。

我将在下一章中发展一般意义上的条件反应观念。我们可以在变形虫之类的动物身上建立条件反应，而不必像前文所述那样以人类婴儿作为实验对象，因为两者能够得到相似的反应结果。

在对成人的研究中，行为主义者也会提出问题：我们应该把哪些方法系统地应用于成人的情况？例如，我们应该把哪些方法系统地应用于让成人养成做生意的习惯、科学的习惯？在学习任务完成之前，必须形成操作的习惯（技术与技能）和喉咙的习惯（言语与思维的习惯），并且使之结合起来。当形成了这些工作习惯以后，我们就要探索成人可以借助哪些可变的刺激系统来维持高度有效的水平，并且继续提高这些水平。

除了职业方面的习惯，成人的情绪生活问题也很重要。成人的情绪生活有多少始于童年时期？有哪些部分会对他当前的适应造成阻碍？有什么方法能够使他摆脱这些部分，换句话说，使他处于无条件状态并做