

向心理学家 提问

彭聃龄 丁国盛
——
著

百万畅销教材作者科普新作

心理学研究什么？
心理学家在做什么？

ANSWERS
FROM
PSYCHOLOGIST
WHAT, WHY & HOW

你以为的心理学就是心理学吗？
你提出的问题，心理学家有答案吗？

以心理学的边界厘清误区，用科学的方式理解人心

精选学科最核心的
50个问题
回答生活热搜的
25个话题




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

向心理学家 提问

心理学研究什么？
心理学家在做什么？

彭聃龄 丁国盛 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

在大众眼中，心理学可能是最神秘，也是受误解最多的学科。再深奥的学科也需要“重要且有趣”的表达。中国著名心理学家、百万级畅销教材作者彭聃龄先生与同为心理学家的丁国盛教授，一老一青用对话的方式与大家聊聊心理学的方方面面。历经数年修订，精选学科最核心的50个问题、生活热搜的25个话题，以心理学的边界厘清误区，用科学的方式理解人心，是一本让所有人都看得懂、令从业者有启发的心理好书。

图书在版编目(CIP)数据

向心理学家提问：心理学研究什么？心理学家在做什么？ / 彭聃龄，丁国盛著. -- 北京：中国纺织出版社有限公司，2023.4

ISBN 978-7-5229-0226-5

I. ①向… II. ①彭… ②丁… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第253775号

责任编辑：关雪菁 王 羽 责任校对：高 涵
责任印制：王艳丽

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年4月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：25.5

字数：223千字 定价：89.90元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

赞 誉

(按姓氏笔划排序)

白学军

天津师范大学副校长、心理学部部长

教育部长江学者特聘教授

中国心理学会原理事长

《向心理学家提问》一书，让人读了爱不释手。作者一老一青皆是国内外著名的心理学家，年龄加起来已过百，但仍有一颗赤子之心，以对心理学极端热爱之情和向大众普及科学心理学之愿，深入浅出、科学准确地回答了现实生活中的心理学问题，让人读后耳目一新！

刘嘉

清华大学基础科学讲席教授、心理学系系主任

北京智源人工智能研究院首席科学家

在北京师范大学的认知神经科学与学习国家重点实验室有一个令人羡慕的组会：彭聘龄老师退休后，十年如一日，每周都和他的弟子丁国盛等一起，聊聊学术的困惑、教学的心得和生活的趣事。作为他们的前同事，我非常好奇他们聊了些什么、争论了些什么、得出了些什么。今天，我终于看到了从这个传奇组会上聊出来的书，一本关于心理学研究什么、心理学家在做什么的书。对于心理学爱好者，这本书通过通俗易懂的故事与漫画带你领略心理学的全貌；对于专业人士，书中独特的洞见将为你带来全新的研究灵感。由此，你也可以加入这个传奇的组会，一起探索心智的奥秘。

陈俊

华南师范大学心理学院教授、博士生导师、心理学系系主任

全国第四届教育硕士专业学位优秀指导教师

广东省优秀社会科学普及专家

彭聃龄于心理学人而言，毋庸置疑是九鼎一举之学界泰斗。作为每年手捧《普通心理学》进入本科生、研究生课堂的老师，我怀揣敬畏引领心理学子们步入心理学科大门，面对学生的良心拷问——满大街的心理学家，我如何能分辨？心理学家与心理医生的区别在哪？面对学生的灵魂追问——学习心理学真会让人更幸福吗？心理学家似乎无所不能，是吗？我们与学生一样会迷茫……读着彭聃龄、丁国盛师徒二人的对话新作《向心理学家提问》，我似乎身临其境——“心理学大讲堂”上鹤发童颜的老者与意气风发的青年在对话，蛮有意思，很有趣味，超有温度，深入浅出，娓娓道来！翻着书，听着对话，“过瘾”“很过瘾”“超级过瘾”！《向心理学家提问》不是教材，不是教辅，不是教参，它是修读，它是审问，它是恳谈！彭聃龄教授惜字如金，著作寥寥，然而每一本发行量之大，难有来者。米寿之年再出新著，拜读拜读！

苏彦捷

北京大学教授、博士生导师

教育部高等学校心理学类专业教学指导委员会秘书长

中国心理学会候任理事长

《向心理学家提问》是彭聃龄老师和丁国盛老师倾心打造的科普新作。彭先生和国盛老师是全国著名心理学教材《普通心理学》的主编和主要编撰人，具有深厚的心理学素养和知识。他们通过回答问题的形式，对心理学的基本问题和基础概念做了简明阐释，从心理学浩瀚的知识海洋中，提炼出精华的部分，点石成金。对公众关心的一些心理学问题，两位作者也各自给出了富有启发的回答。全书语言质朴、生动，逻辑严谨，文笔细腻，可谓于寻常处见功力，于细微处见

真章。阅读本书可以帮助喜欢心理学的读者澄清对心理学的常见误解，并启发兴趣；也可以帮助有一定心理学专业基础的读者快速了解心理学当下的取向和未来的趋势、激励思考。

张积家

中国人民大学二级教授、博士生导师

中国心理学会民族心理学专业委员会原主任

广西师范大学特聘教授

彭聃龄教授和丁国盛教授师徒合写的《向心理学家提问》是我迄今为止见过的最好的心理学普及读物。该书有诸多创新：一是问题导向，为读者释疑解惑，以人们经常碰到的与心理学有关的问题来组织内容，让大众知道心理学是什么，心理学研究什么，心理学家在做什么，他们发现了什么，这些发现有何意义和启示，行文妙趣横生，让人读起来欲罢不能；二是理论与实践密切结合，立足当代，深入生活，传授知识，启发思考，提升个体的社会适应性；三是学术民主，师生对话，表达各自的看法，让读者去评判，去鉴赏。书的内容丰富又不显繁杂，体系完整又不显僵化，融心理学知识于娓娓道来中。相信该书出版会大受读者欢迎，对心理学知识普及能够起到非常好的作用。

林丹华

北京师范大学心理学部教授、博士生导师

教育部高等学校心理学类专业教学指导委员会副主任委员

中国心理学会学校心理专委会副主任委员

本书是我国心理学泰斗级人物彭聃龄先生为大众撰写的一本极具广度和深度且雅俗共赏的心理学通俗读物。彭老师以其宽阔的视野、对心理学独到的见解、深厚的心理学积淀，通过与同为心理学家的丁国盛老师的对谈，娓娓道来心理学

的基础问题，真切回应大众关心的诸多问题，使读者如沐春风，对心理学及其在人和社会发展中的作用有了全面、正确的了解，建立起心理学与自我、他人、社会之间的有效联结。书中彭老师的亲切、智慧和丁老师的活泼、敏锐相互辉映，读来如与智慧长者促膝长谈，又如与知己好友尽情交流，让人在不知不觉中走入了心理学的殿堂，实在是一本难得的“大道至简”的好书！

周晓林

教育部高等学校心理学类专业教学指导委员会主任委员

华东师范大学心理与认知科学学院院长

彭聘龄先生是我的老师，二十年前我曾有幸在彭老师的带领下获得教育部自然科学奖一等奖。老骥伏枥，志在千里。现在彭老师年事已高，但初心不改，还在为中国的心理学事业操劳。眼前这本书，就是彭老师向大众介绍心理学的精心力作。我相信，这本书能在众多类似书籍中脱颖而出，不仅是因为彭老师崇高的学术地位，更是因为彭老师把知识的科学性融于阐述的趣味性，读后会激起更深的思考、更密切的个人联系。

推荐序

走进心理学，先和心理学家们聊聊

很高兴收到彭聃龄老师和丁国盛老师的科普新著，颇受感动。彭老师是我一向尊敬的前辈师长，也是将其一生都奉献给心理学事业的标杆楷模。如今彭老师在耄耋之年仍笔耕不辍，孜孜不倦地进行心理学科普工作，着实令人敬佩。

读完本书，有四点感想与读者分享。

首先，本书的目标是澄清误解、正本清源。阅读本书有助于读者消除对心理学的种种误解，正确认识“心理学研究什么”。

在很多人眼里，心理学始终蒙了一层神秘的面纱。更有甚者，认为心理学和卜卦算命差不多。澄清对心理学的误解特别需要有良好心理学专业素养的人站出来，以通俗、易懂和有趣的方式把相关问题说清楚、讲明白。资深权威的彭老师与年轻有为的丁老师，两位心理学家联手来做心理学科普，本身就是一件非常有意义的事。

书中用了很多篇幅来解释什么是“科学心理学”、心理学的“科学性”如何体现、心理学的“边界”等，让心理学褪去层层面纱，呈现出本来面目。

其次，书稿内容涵盖了心理学各领域的基本知识和基础概念。阅读本书有助于读者快速步入心理学殿堂，了解“心理学家在做什么”。本书知识点选取多而不杂，从认知、情感、动机、心理发展、社会心理、心理咨询，到爱情与婚姻心理学、积极心理学等内容，基本涵盖了心理学的各个重要领域。借由此书，读者能够轻松地了解心理学的基本内容和研究范围，同时避开了心理学教材中不易理解的概念、公式和理论等。

再次，本书的涉猎范围并不限于心理学本身。阅读本书有助于读者了解心理学和其他学科的关联与互动，更全面地认识心理学。除了介绍心理学的学科知识，书中的话题也涉及其他相关领域，比如最近大火的 ChatGPT、GPT-4、机器智能是否有意识、心理学和文学在研究语言中有何差异，以及同样是研究“心”，心理学和哲学、文学的学科路径有何不同等。因此，读者能在一个更广阔的视野中建立起对心理学的宏观了解，进而全面认识心理学的学科坐标、地位和作用。

最后，本书的内容组织和设计编排也颇有特色和亮点。阅读本书会令读者感觉比较轻松愉悦。本书以“问题”为引领，通过回答问题的方式来呈现相关知识点，能够让读者迅速抓住每节内容的焦点和要点。在问题类别上，既包含了基于学科自身的知识系统提出

的问题，也有大众比较关心的问题。因此，作为一本科普读物，不仅介绍了心理学基础知识，而且满足了大众对心理学的好奇。通过这样一种聊天式的交流，读者可以与作者一起近距离地讨论、感受和领会“心理学”。值得一提的是，书稿还配了有趣的漫画，大大提升了“悦”读效果。

总之，这本书雅俗共赏，不仅对喜欢心理学且希望快速了解心理学的读者多有助益，而且对心理学研究者也颇有启发，故向读者推荐。

傅小兰

中国科学院心理研究所所长、研究员

中国科学院大学心理学系系主任、教授

中国心理学会原理事长、原秘书长

2023年3月16日

序 言

心理学的边界

这是一本通俗读物，献给那些喜欢心理学并想快速了解心理学的读者，希望你们能够看得懂，喜欢它，并对你们生活中遇到的一些问题有所帮助，甚至，有朝一日你们也能走进心理学的学术殿堂。

大约在7年前，我们就有了写一部心理学通俗读物的愿望，并于2017年编写了《心理学纵横谈》一书。但是，由于当时在编写中我们只考虑了读物的通俗性，却没有对“读者”进行明确定位；我们希望做到“雅俗共享”，在材料的取舍上没有充分考虑“初学者”或“入门者”的知识背景；在写作思路，也没有完全摆脱“教材”的框架，所以整本书写下来成了一本简编教材式的读物，读起来不生动活泼，缺乏足够的吸引力。这些问题都直接影响到成书的效果。

后来，在关雪菁、王羽两位编辑的帮助和推动下，我们下决心进行了一次大的修订和调整，从内容、结构到写作风格，都来了一次进化与更新。这才有了今天的样貌。

心理学，不能包打天下

这本书重点回答两个大众关切的问题：心理学研究什么？心理学家到底在做什么？简单来说，心理学是研究心理现象和行为的一门科学，心理学家，即 psychologist，就是从事心理学研究的一批人。但心理学和心理学家不能包打天下，并不是所有心理和人心的问题他们都有能力涉足。哲学、医学、社会学、逻辑学和文学等学科，也都关心“人心”的问题。如哲学关心人心的善恶、人的认识和外间世界的关系；医学关心人体以及与人的健康有关的各种因素，其中包括精神疾病；社会学关心个人和群体的关系，主要是人的适应问题，其中包括心理的适应；逻辑学则是关于正确思维和推理的一门学科，怎样做才能使思维更加缜密和精确，它和心理学的关系也很密切；文学用语言文字描述和表达人的思想和情感，一部好的文学作品像锋利的匕首，能解剖人心的奥秘……这些学科因其对“人心”的理解有不同的视角，走进“人心”的途径也大不一样。

人心是多方面的、复杂的。心理学只研究心理的过程，而不研究它的内容。例如，它研究思维，只研究思维的过程、语言与思维的关系，而不研究人想的是什么、哪些想法正确、哪些想法不正确；它研究人的情绪，但只关注情绪有哪些种类、情绪是怎样产生的，而不关注人具体喜欢什么或厌恶什么；它测量人的人格和智力，而不关心具体到个体有什么样的人格、用智力去解决何种问题、是否取得成功等。这些区别如果讲不清楚，心理学（准确地说，是心理科学）肯定会被大众极大地误解。

由于心理学涉及的内容范围很广，初学者刚接触心理学时，容易像盲人摸象一样，把了解或熟悉的所有心理相关主题理解为心理学。一方面，许多人由于不了解心理学的研究对象，认为心理学应该研究“心理”的所有方面，如不少人觉得心理学和算命先生一样，能“回答”有关人心和命运的所有问题，夸张了心理学的研究范围和功能性；另一方面，又有人认为心理学只研究“梦的解析”，或只研究心理疾病，缩小了心理学的研究范围，把心理学等同于心理治疗、心理咨询。因此，知道了心理学研究什么、心理学家在做什么，即弄明白了心理学的边界问题，对大家正确了解心理学至关重要。

两类问题很重要

在本书中，我们以回答问题的方式组织相关内容，所回答的问题分为两类。一类是心理科学的基础问题，这是从浩瀚无边的心理学知识海洋里，从科学的知识体系中提炼出来的，包含6大方面50个问题：如认知、动机、情绪、智力、人格、个体心理发展、社会心理、心理咨询、爱情与婚姻心理学、积极心理学等。了解了这些知识，就知道了心理学的基本内容。一类是大众关心的问题，由编辑收集整理并向本书的两位作者提问。这些问题五花八门却是真实存在的，又不完全是心理学研究和解决的严谨科学问题。例如，媒体上出现的心理专家们，到底哪些是心理学家，哪些不是呢？心理学家怎样看待许多年轻人都有的“白天没精神，晚上睡不着”的生活状态？……问题提出后，我们两个人，一人采用了口头回答的方式交流，另一人则在第二天给出书面答复，这个交流过程产生了奇

妙的化学反应。因此，在本书的编排上，也是一人先从大众关心的角度作答，另一人再从学科的角度进行补充。回答这些问题，是一种尝试和挑战，大部分问题也并没有标准答案，更多是作者的个人观点。但我们希望能够借此和读者进行一种交流和沟通，因而不揣浅陋地说出我们的看法，和读者一起探讨。

提升阅读趣味性的同时，不失学科的严谨性

在书的表达形式上，我们结合各部分的特点，设计了不同的趣味漫画，力图演绎出大众对心理学的误解和不理解，以及作为心理学研究者常常遇到的尴尬时刻。由于我们的水平有限，对什么才是大众最关心的问题、最喜爱的方式，还需要持续地深入了解和探索。这次的写作可能是一个尝试，但我们希望能获得更多读者的认可！衷心感谢支持这本书的每一位读者。

彭聃龄 丁国盛

2023年2月14日

第一编 心理学是什么

我是科学

01 / 心理学研究什么? 005

02 / 什么是心理现象? 009

- 向心理学家提问: 了解人心的学问就是心理学吗? 014

03 / 心理学家在做什么? 016

04 / 心理学家如何探索心理世界? 023

- 向心理学家提问: 到底谁是心理学家? 029
- 向心理学家提问: 除了科学性, 心理学如何关注人文性? 033
- 向心理学家提问: 心理学擅长什么, 不擅长什么? 036
- 向心理学家提问: 如何看待科学的有限性? 041

心理学的过去与未来

05 / 心理学有哪些学派纷争和研究取向? 047

- 向心理学家提问: 如何平衡研究需要和当下需要? 052
- 向心理学家提问: 未来 20 年心理学的大热门会是什么? 057

第二编

我们如何认识世界

从感觉开始

06 / 认识世界，从哪里开始？ 067

07 / 知觉与感觉有什么不同？ 071

08 / 我们如何识别人脸？ 077

- 向心理学家提问：心理学家为什么研究感觉？ 080

心理的过程

09 / 我们为什么会遗忘？ 087

10 / “灵感闪现”是怎么回事？ 092

11 / 为什么要研究语言？ 095

- 向心理学家提问：心理学家和语言学家的研究有什么不同？ 100

12 / 注意有什么作用？ 104

13 / 什么是意识？ 107

14 / 机器人有意识吗？ 111

- 向心理学家提问：只有注意到的信息才能成为意识吗？ 116

- 向心理学家提问：人能自由控制自己的意识吗？ 119

15 / 心理学家如何研究睡眠？ 121

16 / 如何认识催眠？ 125

- 向心理学家提问：人如果不睡觉会怎样？ 128

- 向心理学家提问：白天没精神、晚上睡不着，该怎么办？ 132

第三编

我们如何认识自己

需要与动机

17 / 马斯洛的需要层次理论说了什么？ 141

18 / 动机越强效率越高吗？ 146

19 / “我觉得我行”是一种什么体验？ 152

- 向心理学家提问：低自我效能感是造成空心病的原因吗？ 154

情绪和情感

20 / 问世间情绪为何物？ 163

21 / 我们为什么怕山中的老虎，但不怕动物园中的老虎？ 169

22 / 如何进行情绪调节？ 173

- 向心理学家提问：认识自己应该从哪里开始呢？ 176

智力与能力

23 / 心理学家如何解释智力？ 181

24 / 为什么说智力是稳定的，又是可变的？ 189

- 向心理学家提问：智力与智能有什么区别？如何发挥智力优势？ 192

人格和性格

25 / 人格有好坏之分吗？ 199

26 / 如何了解一个人的人格特点？ 205

- 向心理学家提问：MBTI人格测试准吗？ 207