

序 章

欢迎来心理学做客

——心理学是什么样的学问

心理学的观点和方法有很多。在这一章我们介绍一下心理学的六个基本分支和由这些分支的不同组合而形成的五大领域。

行为是由遗传决定的吗

你觉得人的行为是由什么决定的呢？

比如说，你对从未见过的人会一见钟情，这是为什么呢？再比如，在别人看来，你总是执迷于一些毫无价值的爱好，这是怎么回事呢？还有，人为什么会自杀呢？这些都是日常生活中的问题。

最近，不少人都同意遗传基因决定人类行为的说法，意思是说由父母到孩子世世代代遗传下来的基因对人类的行为有先天性的决定作用。

比如，道金斯认为基因原本就是自私的，因为它的目的就是为了留下自己的子孙，而作为基因载体的人也就就会受基因的影响。现在出版了不少根据这种观点写成的书^①，说是可以解决人的性格、爱情与精神等方面的问题，而且似乎读者也不少。如果人的行为是由基因决定的话，那么要了解人的行为，查一查基因就行了。

实际上这是不可能的。的确，遗传基因是决定人的基本可能的行为，它能决定对人类行为产生决定性影

^① 如竹内久美子的《小恶魔背上的小痣——血型、疾病与爱情的真相》（新潮社）等。

基本可能的行为：即人不能靠自己的力量飞行、不能在水中呼吸、不能以时速 60 公里的速度跑动等，这是由遗传决定的。

响的基本机制^①。但是，我们平时所关心的“当下我在这里的行为”、“他那个时候的行为”这些一个个具体的行为，很难想像是由遗传基因单独决定的。

例如，我今天早上吃了肉汁浇饭。吃肉汁浇饭这个行为的确有遗传基因的影响，我有“人饿了就得吃东西”这个基本的机制，而遗传决定了我不能吃铝制品，却可以吃肉汁浇饭。

但是我在今天早上吃肉汁浇饭，这就不能说是先天遗传所决定的了。相反，一些具体情况——如我们家昨天的晚饭就是我妻子做的肉汁浇饭，今天早上除了前一天晚上剩下的这些肉汁浇饭又找不到其他可吃的东西，妻子也没有特别为我准备别的早饭——这些条件才起着非常重要的作用。

我们的日常行为并不是由遗传所先天决定的，而是由我们在每天生活中所处的状况与我们本身之间的关系所决定的。因此，要理解和分析人的行为，不仅要详细地了解那个人本身的情况，还要了解他所处的状况以及他与别人之间的关系。

如此理解和分析人的行为的是哪个学问的专门领域呢？对，就是心理学！

基本的行为机制：任何人在遗体上都具有学习行为的基本机制。

心理学是理解人行为的学问

说起心理学，很多人就觉得它是研究人心的学问。的确，了解人心是心理学的一个重要主题，但心理学之所以对人心感兴趣是因为如果了解了人心就会理解人的行为。因此，现在的心理学不仅研究人的“心”，而且研究任何对理解人的行为有利的东西，可以说它是一种范围很广的以理解人的“行为”为目的的学问。

请看图表 1，心理学经过大约 120 年的发展，到现在大约分为六个基本分支，它们分别从不同的角度去理解人的行为。

目前心理学中最有影响力的是“认知心理学”，认知心理学用现代的方法研究心理学最传统的问题即“意识”问题，它要解决刚才例子中说的“肉汁浇饭，为什么看上去是肉汁浇饭”、“吃肉汁浇饭的决策过程是如何产生的”这类问题。

“心理测量学”的目的是测量“这个人在多大程度上想吃肉汁浇饭”这类意识和行为。

“深层心理学”是承袭弗洛伊德^①精神分析的流派，它研究吃肉汁浇饭的人自己都不能觉察到的深层的心理动机。

“生态心理学”和“行为分析学”较之人的意识，更注重人所处的环境或状况与人的关系。由吉布森创立的生态心理学主要从环境与人相互作用过程的角度分析人如何看待环境和如何采取行动，它研究的是“肉汁浇饭就摆在眼前，用勺舀起了一大勺，放到嘴里吃掉



① S·弗洛伊德（1856~1939）：精神病医生，精神分析的创始人。他从神经病特别是歇斯底里的治疗当中，提出关于神经病产生与治疗机制、人的个性发展机制等很多假说。他关于无意识的理论对文学也有很大影响，被评价为与马克思齐名的 20 世纪知识巨人。

② J·J·吉布森（1904~1979）：用刺激生态心理学的概念说明事物的性质是由它与主体的相互作用而决定的。他奠定了生态心理学的基础，对现代心理学有很大影响。

了”这一过程。但斯金纳^①创立的行为分析学是研究自发的行为与环境赋予的结果之间的反馈关系促使人的行为形成的过程（即广义的学习），“肉汁浇饭端上来了，我吃了一口很好吃，于是下次有肉汁浇饭的时候我还会吃”，这就是一种行为的形成过程。行为分析学是由过去的“学习心理学”发展而来的。

“行为遗传学”与其他的心理学流派略有不同，它思考的是“吃肉汁浇饭这一行为”背后的遗传基因的作用，最近很有影响力。

心理学根据不同目的与对象而分为五大领域

大家也许听说过“教育心理学”、“社会心理学”等名词，也许会问：“这些名词在上述分支当中为什么不出现呢？”

^① B·F·斯金纳（1904~1990）：生于美国，是20世纪具



有代表性的心理学家之一，行为分析的创始人。他把行为分为被动的行为和主动的行为，把后者叫做“操作性行为”，并用老鼠和鸽子进行“操作性行为”行为的产生与消失的研究，在50年代后半期确立了实验待业分析。与此同时，他将在实验中得到的原理用于人的包括言语行为在内的各种行为情境，在向药理学、临床心理学、文化设计学发展的过程中奠定了应用行为分析的基础。他还设计了教学机和程序教学。

图表 2 心理学的领域

基础心理学

心理学基础知识的建构

行为基因 心理测量学 行为分析学
生态心理学 认知心理学 深层心理学

因目的和对象的不同而形成的心理学

社会心理学

人际关系
集体行为

发展心理学

幼儿、儿童
青少年
老年人

教育心理学

教化的学习
教育评价
班级管理

性格心理学

理解性格
性格的形成与变化

临床心理学

社会不适应
心理咨询
心理治疗

心理学论

——反思“心理学”

心理学史
心理学原理
心理学的方法

大家请看图表 2。这个图表说明了当今心理学的结构。刚才所说的认知心理学、行为分析学等分支构成了整个心理学的基础，所以叫“基础心理学”，它们是使心理学得以成立的基本观点群。

同时，心理学根据目的和对象的不同也有不同的领域。

基础心理学的各种观点与方法根据目的与对象的不同进行灵活组合，刚才所说到的“教育心理学”和“社会心理学”就是这种根据不同的目的与对象而形成的心理学，学者们对这种心理学的分类还存在着不同的看法，但我们暂且将它分类为“社会心理学”、“发展心理学”、“教育心理学”、“性格心理学”和“临床心理学”五大领域。

“社会心理学”的主要目的是研究人与人的关系（人际关系）和很多人聚集在一起时的行为（即集团行为）。它受基础心理学中的认知心理学、心理测量学和行为分析学的影响很大。

“发展心理学”是分析人从出生、成长到老的一生发展过程，它受认知心理学、生态心理学和行为遗传学的影响很大。

“教育心理学”是一个在认知心理学和行为分析学

① 行为分析学：请参照行为分析学的脚注。关于行为分析学的基本观点将在第三章详细阐述。

的影响下对“人学什么”和“让人学什么”的问题进行研究的领域，探讨师生关系的“班级管理”和探讨残疾儿童教育的“特殊教育”都是教育心理学的研究范围。

“性格心理学”是研究如何看待人的性格和个性的领域，它分析性格的形成与变化，它的发展受心理测量学、深层心理学的影响很大，最近也受认知心理学和行为分析学的影响。

“临床心理学”的目的是帮助那些在行为上有问题、有烦恼并因此而产生社会不适应的人，它以心理咨询和心理治疗为专门领域。临床心理学最早受深层心理学的影响很大，最近又受认知心理学和行为分析学的影响，正在发展成为新临床心理学。

最后还有一个领域是“心理学论”，它对基础心理学和因目的与对象不同而形成的心理学进行整体性探讨。心理学论以心理学自身为对象，探讨它的历史与方法，从事所谓“心理学的社会学”和“心理学的心理学”研究。心理学作为学问要取得健全的发展，不仅需要它的各个领域根据各自的目的向前发展，同时心理学论对整个心理学不断进行客观的和批判性的分析也是十分重要的。

心理学妙趣横生，让人欲罢不能

刚才我们把整个心理学分成了两大部分——基础心

理学和因目的与对象的不同而形成的心理学，并对它们进行了概观。本书是心理学的入门书，一般的“入门书”通常都是先对基础心理学和心理学论进行简单的说明，然后再对因目的与对象的不同而形成的心理学进行概说，但是这种方法总是容易蜻蜓点水，很难体现心理学的乐趣。

本书是由两位对行为分析学有基本共识的学者从各自的专业领域（主要是社会心理学和性格心理学）出发而写成的，它主要谈谈心理学是如何揭示人的日常行为和社会现象的、心理学成果对理解人的日常行为有什么作用以及心理学为解决我们日常生活中的问题与困惑能够做出何种贡献，让读者们感受到“心理学的确有意思”、“心理学的确能发挥意想不到的作用”。

如果书中有您特别感兴趣的部分或题目，那么就请更加详细地阅读那部分。我们想，如果您读了这本书，就会充分掌握详细阅读专业心理学著作所需的基本知识。

我们心理学家并不是为了一种职业或是为了钱而研究心理学的，而是因为心理学妙趣横生而令我们欲罢不能。倘若您能通过这本书感受到一点我们所感受到的乐趣，那我们将非常高兴。

第一章

性格是可变的

性格是可以改变的。认为性格不可改变，这仅仅是人们的主观想像。这里，我们来探讨一下为什么大家认为性格不可改变，以及改变性格的方法。

一、性格真的不会改变吗

觉得不变，就不会变

如果问起“你对自己的性格满意吗”，那么很多人都不会毫不犹豫地说“满意”。因为无论是谁都会有一些烦恼，很多人因为自己脾气急、任性、做事没长性而有性格上的烦恼。如果了解问题的起因，改了就是，可改变性格又是一件很难的事。

难不难是一回事，首先很多人觉得性格是不可改变的。其实，“本性难移”只不过是人的主观臆想，只不过是一个神话。我们下面就想谈谈这个话题。

性格是可以改变的还是不可改变的？这是性格心理

学^① 中的一个大的题目，曾经有过几次争论。最近的一次是 1968 年以后持续了二十年的著名的“人与情境之争”^②。起初，在性格心理学家当中很多人也认为性格是固定不变的，因此常常得出性格不变的结论。但是，实际上有很多人对此提出了异议。

那么，让我们来考虑一下为什么人们容易认为性格是固定不变的。第一个理由就是我们都认为自己的性格是不变的。以后我们将会看到——大家自己也会隐隐地感觉到——自己的性格其实也是相当灵活多变的。可是你如果觉得它变不了的话，那它就真的好像变不了。

比如你觉得“男人胆大”，那么男人的很多行为在你看来就很大胆。而且如果你一旦看见胆小的男人你就会觉得他很特殊或者他的胆小一定是有理由的，甚至你可能还会给有些人贴上标签：“这个女里女气的家伙！”这样，你原来关于“男人胆大”的想法就不会有任何改变，同时你也根本不会对“男人胆大”的想法产生怀疑。

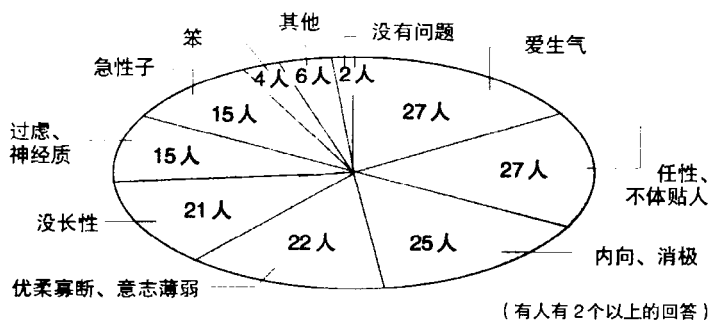
① 性格心理学：研究人的个性差异（特别是行为方式、意志与情绪的差异）的心理学领域。20 世纪 50 年代在日本多称为“人格心理学”，现在则普通称为“性格心理学”（*Personality Psychology*）。

② 人与情境之争：米歇尔的著作《性格与测量》出版以后引起的争论。米歇尔认为人的行为不可能超越一定的情境而具有一贯性，对此赞成和反对的学者通过大量的论文展开了激烈的争论。

对于自己的性格也是如此如果你觉得自己的性格是犹豫不决的，你就很难发觉自己的行为也有很果断的一面，即使你发觉了，你也会觉得这不过是偶然之举，你对自己的判断最后还是回到“犹豫不决”上去。其实，如果你的行为是果敢的，你的性格也许就是果敢的。

另外，我们的价值观^①也不太给改变性格以积极的评价，这也成为一种压力，使人们不去改变自己的性格，大家还是喜欢一旦决定就坚持到底的生活态度。但是，这种价值观我们还是丢掉为好！

图表 3 80 名专门学校学生对自己性格的评价：“我的问题！”



① 价值(观)：行为主体的意识结构中以一定的对象为指向的、期待性的观念。