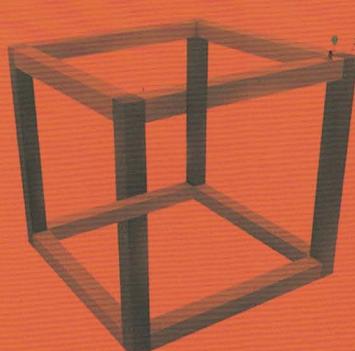


知名心理学家乔尔·利维
— 全新力作 —

WHY WE DO THE THINGS WE DO

那些躲不开 又想不通的 行为 三天读懂心理学简史



记忆是怎样的？机器能否思考？为什么会有种族主义？如果感知少一些会不会更好？

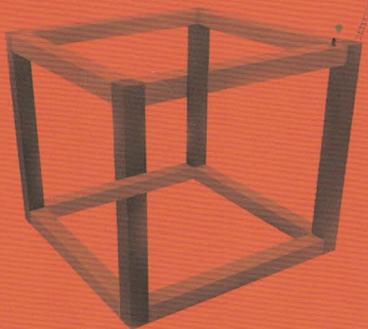
知名心理学家乔尔·利维就心理学史上令人抓狂的41个问题追根溯源

轻松梳理心灵“黑箱”的运行逻辑，重新认识他人与自己！

〔英〕乔尔·利维 (Joel Levy) ○著 朱桂兰 ○译

心理学有着短暂的历史，却有着漫长的过去。自意识起源以来，难以捉摸的心灵始终是人类关注的焦点。心理学探究隐秘世界的逻辑。指导人们重新认识意识、梦境、感知、思维、语言、情绪和意志等心灵现象及其与生活情境的关系，领悟行为背后的心理根源。本书选取41个典型的心理学问题，以“简而言之”的表达方式，让读者轻松“游历我心”，一览精彩绝伦的心理学简史。

WHY
WE DO THE THINGS
WE DO



WHY
WE DO THE THINGS
WE DO

那些躲不开 又想不通的**行为**

三天读懂心理学简史

[英] 乔尔·利维 (Joel Levy) ◎著 朱桂兰◎译



机械工业出版社

CHINA MACHINE PRESS

WHY
WE DO THE THINGS
WE DO



那些躲不开
又想不通的
行为
三天读懂心理学简史

[英] 乔尔·利维 (Joel Levy) 著 朱桂兰 译

心理学有着短暂的历史，却有着漫长的过去。“认识自己”是人类最初，同时也是最终极的目的，难以捉摸的心灵“黑箱”始终是人类关注的焦点。心理学的任务是指导人们科学认识意识、梦境、感知、思维、语言、情绪和意志等心灵现象，探究其与生活情境的关系。本书选取 41 个典型的心理学问题，以“简而言之”的表达方式，让读者轻松“游历我心”，一览精彩绝伦的心理学简史。

WHY WE DO THE THINGS WE DO

by Joel Levy

First published in Great Britain in 2015 by

Michael O'Mara Books Limited, 9 Lion Yard, Tremadoc Road, London SW4 7NQ

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2015

Simplified Chinese Character rights arranged with Michael O'Mara Books Limited
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd

本书由机械工业出版社在中国境内（不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2015-4804 号

图书在版编目 (CIP) 数据

那些躲不开又想不通的行为：三天读懂心理学简史/

[英] 乔尔·利维 (Joel Levy) 著；朱桂兰译。—北京：

机械工业出版社，2016. 6

书名原文：why we do the things we do

ISBN 978-7-111-54442-5

I. ①那… II. ①乔… ②朱… III. ①心理学史-世界-通俗读物 IV. ①B84-091

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 179514 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：刘林澍 版式设计：张文贵

责任校对：赵蕊 责任印制：常天培

北京圣夫亚美印刷有限公司印刷

2016 年 10 月第 1 版 · 第 1 次印刷

145mm × 210mm · 5.375 印张 · 3 插页 · 83 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-54442-5

定价：42.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务 网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

作者另一著作

弗洛伊德口误

关于心理学你需要知道的一切

献给迈克和克里斯蒂娜
他们让这本书成为现实



目 录

Contents

引言：心理学源于哪里？ //	001
古希腊的疯子们怎么了？ //	007
敲击一个人的头部凸块就能知道他是个罪犯吗？ //	011
催眠真实吗？ //	016
自由意识是错觉吗？ //	021
什么时候雪茄不是雪茄？ //	025
这样让你感觉如何？ //	030
什么让我们幸福？ //	034
为什么我们睡觉？ //	038
为什么我们做梦？ //	041
为什么我们喜欢恐怖电影？ //	044

你可以说出冷水和热水的差别吗? //048

你是左脑思维还是右脑思维? //051

你的脑中住着两个不同的人吗? //056

这是一只鸭子还是兔子? //060

你看到那只大猩猩了吗? //064

语言从何而来? //068

你能想到不需要语言的事物吗? //071

为什么我们会遗忘? //075

机器会思考吗? //079

为什么“人善被人欺”? //083

为什么会有种族主义? //087

你会从这个人手上买二手车吗? //091

为什么秃头的人不能被选为总统? //095

普通人是如何犯下战争罪行的? //098

为什么我们相爱? //103

你能记住自己出生时的状况吗? //107

为什么婴儿哭的那么凶? //	110
为什么孩子模仿他们的父母? //	114
什么时候孩子们意识到他们闭上眼睛时自己并不会消失? //	118
孩子如何学会阅读? //	121
为什么青春期的孩子很叛逆? //	125
为什么有些人会害羞? //	129
IQ 测试真正测量的是什么? //	132
IQ 重要吗? //	135
男人真的来自火星, 而女人来自金星? //	138
先天还是后天? //	142
悲伤是一种心理疾病吗? //	147
如何发现病态人格? //	150
什么是正常? //	154
为什么军人会经历“闪回”? //	158
是否感受不那么多会好一些? //	161

引言：心理学源于哪里？

心理学是研究心智的学科。心理学（Psychology）一词来源于希腊词根“psyche”，意为“心灵”或“灵魂”；后缀“ology”意为“研究”。直到16世纪左右，“心理学”这一术语才得以产生，到了18世纪开始变得普遍。实际上，直到19世纪末期，心理学才成为一门明确的被认可的学科。然而，心理学的根源可以追溯到更早时期。

民间心理学

所有人都可以被称为“民间的”或“天真的”心理学家，因为每个人都在阐释和推测自己和他人的思想和行为。推测他人的想法进而调整自己的想法和行为的能力被称为“社会智能”。有观点认为人的一般智力源于社会智能的发展。术语“心智理论”含有与人际交往相关的特定含义，即“思考他人想法的能力”，这被

看作正常人际交往关系中的一个重要工具，缺乏心智理论能力常常被认为与自闭症相关。因此，可以说，我们日常生活的“心理学化”依赖于什么构成了我们自己——并且让我们成为了人类。

身体和大脑

作为一种学术或专业意义上的实践，心理学的先驱者们自古以来就在关注心灵与世界的关系。例如，古希腊的“释梦疗法”（dream therapy）在荣格之前 2500 年就被实践。在疗愈的神庙里，患病的人祈祷和供奉祭品后“培育”梦境，并在入睡后获取神的指示与仲裁。

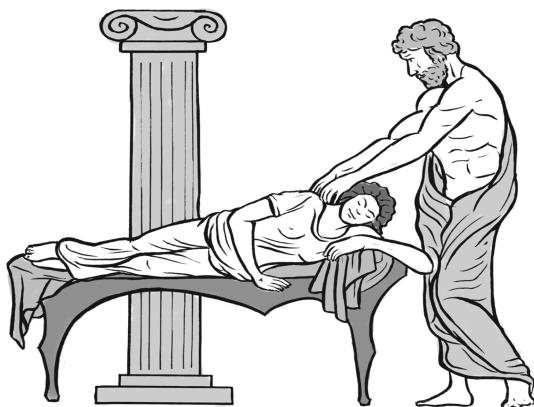


图 1 疗愈的神庙

古希腊医学反映了今天众所周知的“整体疗法”的很多方面，它认识到心灵在维系身体健康上的作用。中世纪和近代早期的医学发展源于古希腊医学，在理论上也体现了心理元素，例如，四种“体液”(humours)——血液、黏液、黑胆汁和黄胆汁——它们被认为管理着人的情绪和性格。同样，精神疾病主要被认为是生理失衡的一种表现。

与流行的看法相反，“恶魔附身”不是当时最常见的导致人精神错乱的原因。中世纪“宗教裁判”（即借由审问确定一个人是否神志正常）记录的证据表明，基本上人们认为精神错乱是生理和身体问题导致的，与超自然力量无关。中世纪历史学家大卫·罗尔夫（David Roffe）指出：“人们普遍认为精神错乱是身体和大脑紊乱造成的。”（《中世纪英国对精神错乱的认识》，1998年）在一些例子中，已经有了具体的原因，例如，据说1309年巴塞洛缪·德·萨克维尔（Bartholemew de Sakeville）在一次急性热病后精神错乱；同样，1349年罗伯特·德·厄斯灵伯勒（Robert de Irthlingborough）在参加一次比武时，被一支长矛击中头部，随后就失去了记忆而变成了疯子。

虽然心理学的生理基础模式到18世纪依然指导着

人们有关精神疾病的思考和实践，但是体液学说从文艺复兴时期起开始失宠。自从 16 世纪的安德里亚斯·维萨里 (Andreas Vesalius) 起，医学开始对人体解剖有了日益增长的热情，他们发现疾病位于身体某些特定部位，因此，身体特定组织的损坏导致了“病变”，而不是由于体液的失调。同时，研究人员越来越强调情绪状态是精神疾病本身的原因，例如悲伤引起忧郁，恐怖导致歇斯底里。然而，即使在今天，诸如“冷静”或“乐观”仍被用于描述个人气质和个性，这充分体现了体液说的深远影响。

因此，心理和生理相关联。自 16、17 世纪以来，一些著作，例如《蒙田随笔》(1580 年)，罗伯特·伯顿 (Robert Burton) 的《忧郁的解剖》(1621 年) 和莎士比亚的戏剧 (1590—1613 年) 等都越来越注重描述心智内部活动，但却没有区分心理学和哲学。

科学研究方法

现代心理学的概念产生于一些治疗方法，例如催眠术和颅相学。虽然这些方法现在已被视为伪科学，但它们曾大力推动并合理化了对心智的医学和科学的研究。心理科学的起源可以追溯到威廉·冯特 (Wilhelm

Wundt)，1879年他在德国莱比锡大学开设了实验心理学研究所。冯特的背景是医学，师从赫尔曼·冯·赫尔姆霍茨（Hermann von Helmholtz）学习了现在众所周知的心理物理学后，冯特决心将心理学建立在科学基础之上。心理物理学是一门研究神经系统的物理刺激反应的学科。赫尔姆霍茨研究了一系列相关主题，例如在什么程度上光的亮度或声音的响度可察觉，以及电脉冲在神经纤维中传输的速度等。

冯特尝试应用一些类似的技术量化并精确地测量心智的内部领域，他所采用的方法即内省法：参与实验者报告自己的感知和想法。冯特的目的是分析感觉、知觉和思想的组成成分或结构，因此也促进了心理学结构主义学派的建立。冯特努力培训他的学生要尽可能精确地绕过内省不可避免的主观性，但是这种方法固有的缺陷招致了日后行为主义学派的猛烈批评。

詹姆斯与机能主义

大约于冯特在德国工作的同一时期，医生、哲学家和心理学家威廉·詹姆斯（William James）在美国也发展了心理学。他强调行为和思想的机能（也就是目的和效用），所以他的学派后来被称为机能主义。也许詹姆

斯对心理学最大的贡献是他里程碑式的教科书《心理学原理》(1890年)，书中界定的心理学主题到目前仍然适用，例如脑功能、意识和自我、知觉、直觉、记忆和情感等。后来，詹姆斯有一点否定心理学和这部著作，而更倾向于哲学，但是书中对心理学的定义仍然是这门科学最广为人知的定义之一：

“心理学是关于心理生活的现象及其条件的科学……这些现象包含我们称之为情感、欲望、认知、推理、决策等。”

乔尔·利维

古希腊的疯子们怎么了？

因为只能从考古遗迹中推断，我们很难研究史前人类的心理。在精神病学方面（对患有精神疾病或精神障碍的人进行药物治疗），最引人注目的史前证据是考古挖掘出来的被钻洞的头骨。这种技术被称为“颅骨穿孔术”（trepanation）或环钻术（trephination），传统的解释是这表明人们普遍相信精神疾病来自于恶魔，可以通过开凿出口释放恶魔来祛除。但同样可能的是颅骨穿孔来源于一些直接的临床治疗，例如敲击头部来减轻压力，或用同样的办法排除脑部碎片或血块等。

恶魔

然而，从《圣经》和其他古代文明的典籍中，我们知道在青铜时代恶魔附身被普遍认为是精神失常的原因。也许最有名的例子来自《撒母耳记》：“有恶魔从耶和华那里来扰乱他（扫罗），扫罗的臣仆对他说，现

在有恶魔从神那里来扰乱你。”《圣经》中常用音乐治疗作为处方，即“巧妙的竖琴演奏”。然而，驱魔通常 是残酷和创伤性的，为了驱赶恶魔，着魔者常要遭受语言和身体上的酷刑，如殴打、挨饿和其他一些折磨。

古希腊神话和传说描述了同样不可思议的精神疾病疗法。传说中的治疗者墨兰普斯（Melampus）通过某种原始的弗洛伊德式分析方法治愈了伊菲克勒斯（Iphicles）的阳痿，伊菲克勒斯的疾病根源追溯到一次特别经历：在一次动物祭祀上，伊菲克勒斯的父亲挥舞着血淋淋的刀，这让他很害怕。希腊传说中记载，这把刀无意中刺到了树妖，随后树妖诅咒了伊菲克勒斯。墨兰普斯把刀片生锈的部分融入药水中，伊菲克勒斯喝下药水后就得以治愈。

梦的神殿

另一位传说中的治疗者是阿斯克勒庇俄斯（Asclepius），他被尊为医神。在崇拜阿斯克勒庇俄斯的医神庙里，释梦疗法被用来治疗病人，这预示了两千多年后精神分析技术。患者会在寺庙的舒缓环境中放松，在进入被称为 enkoimeteria 或 abaton（“梦的神殿”）的地下室睡觉之前向神祈祷来“培育”梦境。由此产

生的梦被解释为在祭司或治疗师帮助下的治疗。医神庙的“梦的神殿”治疗不同的疾病：特里卡的神殿治疗癔症，埃皮达鲁斯的神殿治疗精神失常，麦加拉的神殿医治情绪障碍。

一切都在头部

最终，在精神疾病的超自然解释以外，人们引入了自然因素的影响，这种观点特别为希波克拉底(Hippocrates)学派(公元前460年—公元前377年)所强调。希波克拉底认为精神失常是因为患者生理上出现了问题，而不是受神秘力量的影响；并且精神失常的原因在脑部。精神疾病与管理情绪和性格的四种体液间的不平衡相关，这种观点与古典意义上对精神疾病的分类相联系，这种分类体系沿用至今。

古希腊人和古罗马人界定了各种精神状态，包括以兴奋和狂热状态为主的躁狂症、类似于现在众所周知的抑郁的忧郁症，以无明显生理因素导致的身体症状为特征的癔症(现称转换障碍)、痴呆症或一般智力下降。他们还区分了幻觉(对不存在事物的视觉、听觉和其他感知方式)和妄想(错误的信念)。

他们还提出了治疗心理疾病的人道的和理性的疗

法。希波克拉底建议采用一些疗法，例如安静生活、健康饮食和运动；后来，古希腊和古罗马的医生应用了音乐、按摩、沐浴和舒缓的支持型治疗环境。公元二世纪的古罗马医生盖伦（Galen）进一步区分了导致精神疾病的生理原因（例如头部受伤或酗酒）和情绪原因（例如悲伤或压力）。政治家和作家西塞罗（Cicero）开发了一套类似于现代诊断工具的评估精神疾病的调查问卷，问题包括体质（外表）、语言（口语）和事件（重要的生活事件）等维度。

敲击一个人的头部凸块就能 知道他是个罪犯吗？

这个问题的答案是“大概不能”，但这是伪科学“颅相学”的主张之一（源于希腊的“心智研究”）。这个观点从18世纪末到19世纪末一直很流行。颅相学建立在一系列核心理念之上：

- “大脑是心智的器官”，换句话说，心智源于，并且只位于大脑。
- 不同的心智能力，例如“破坏”和“仁慈”，都位于大脑器官的特定部位。
- 大脑器官越大，能力越强，越具有支配作用。
- “颅骨原则”：大脑形状和头骨形状之间有直接关系，用颅相学的代表人物J. K. 施普尔茨海姆（Johann Kaspar, Spurzheim, 1776—1832年）的话来说：“大脑的外部形状确定了颅骨的内部表

层的形状……而颅骨的外部表层与其内部表层一致。”

因此，特定器官直接关联到特定的头骨“突起”或凸块。测量或计量这些凸块能够确定一个人能力的大小。换句话说，一个人头部的凸块可以显示他的性格、特质和能力。

器官学

颅相学起源于十八世纪维也纳医生和解剖学家 F. J. 加尔 (Franz Joseph Gall) 的工作，虽然他没有使用这个术语。英国医生福斯特 (T. I. M. Forster) 于 1815 年提出颅相学一词。加尔的个人经验让他认为眼球外突和良好的记忆力相关，他因而开始寻找其他生理特征和智力之间的各种关系，最后集中在头骨和脑的关系上。加尔优秀的解剖工作使人相信了他所谓的“器官学”或“大脑生理学”。他的学生施普茨海姆成为了这一新学科的大力鼓吹者。施普茨海姆是一个引人注目的讲师，他强调这一新学科会带来的积极影响，例如培训个人能力进而实现自我提高。

关于人的科学

承诺促进自我提高有助于使颅相学成为一种流行活动，即使它在科学界失去了可信度。在苏格兰，道德哲学家乔治·孔姆（George Combe）如饥似渴地接受了施普茨海姆的信念，他在英国和美国推广颅相学。孔姆称颅相学为“人的科学”，这正巧与新兴的、越来越多的自学的中产阶级对理性但可接近的新的“人的科学”的嗜好相一致。许多杂志推动了这门新“科学”，包括孔姆自己的杂志——1823年创刊的《颅相学》。到1832年，在英国已有29个颅相学社团。1846年，孔姆被邀请到伦敦白金汉宫，给维多利亚女王的孩子们查看头颅。

加尔假定了27种机能，如“繁衍冲动”“对后代温柔”“偷窃”和“宗教情感”等。施普茨海姆进一步提出了33种机能，孔姆增加到35种，后来的颅相学者们提出了多达43种机能。机能分类系统进一步发展，从与动物类似的“习性”到高阶的智力机能。尽管加尔喜欢用手心来“阅读”头部的凸块，但更常见的做法是用手指。最后，颅相学者们提供给人们一份机能清单，每一项的量度从2至7，并标出了“培育”或“抑

制”的要求，同时还提供了一本练习册以帮助读者获得这些成果。

心理学的助产士

今天，颅相学已经成为伪科学的一个代名词，甚至颅相学很流行时它的做法也受到广泛质疑。传统上，心理史学家反驳它，认为颅相学是一种偏差；英国心理学会前会长 J. C. 佛鲁吉尔认为颅相学是心理学“令人尴尬的失态”。然而，颅相学也越来越多地被大家认为是原始心理学的一种，它预告了很多现代心理学当前的研究主题。

虽然颅相学的极端特殊性已被人们否定，但它是第一个提出大脑功能的定位——即特定思维能力与脑部的特定部位相关联——的学说，这是现代神经心理学的核心观点。头骨的外形对应大脑内部的形状，反过来又与具体的智力维度相关，这样的论点被今天的人们广泛嘲笑。但是，古人类学家们（研究史前人类的学者）通过测量史前人类头骨上的凸起部分，证明被称为“语言区”的大脑结构日益增加，进而得出关于人类语言能力进化的结论。颅相学者提出的机能概念与心理学也有很多对应，从乔姆斯基（Chomsky）的“语言习得”模

块，到人格心理学的特征。更一般地说，颅相学和梅兹梅尔催眠术被认为部分基于证据和科学原则，催生了心智研究的新观点和新方法，因此，也被认为是心理科学的一位助产士。

催眠真实吗？

虽然对催眠已经有了两百多年的研究，人们对什么是催眠以及它如何运作还是没有清晰的认识。事实上，至少在普遍意义上，人们关于是否存在催眠这一问题仍然存有分歧。但是催眠对心理学的兴起发挥了重要作用。

动物磁性说

颅相学出现前不久，另一种热情曾席卷欧洲，其后来也被驳斥为伪科学：梅兹梅尔催眠术，以奥地利医生弗朗茨·安东·梅兹梅尔（Franz Anton Mesmer, 1734—1815年）命名。梅兹梅尔在1766年获得了博士学位，他的论文试图将艾萨克·牛顿提出的无形的宇宙力量——万有引力用于人体生理学，并提出动物身上也存在类似的“动物万有引力”。通过在医疗上使用磁

铁，梅兹梅尔将“动物万有引力”发展为“动物磁性”，一种类似于正常磁性但却是在生物之间流动的神秘的流体力量。梅兹梅尔用双手或磁体控制这种流体力，来治愈一些生理和心理的问题。

梅兹梅尔在维也纳取得了巨大的成功，但是医学界的敌意促使他在1778年搬到巴黎。在巴黎他再次引起了轰动，面对如此多的需求，他不得不发明一种可以同时治疗多个患者的设备。梅兹梅尔称这种设备为“bacquet”，即由一系列装有“磁化”的水和铁屑的瓶子组成的桶，构成一个“磁化圈”给一位患者，或者手拉手坐在桶里的一圈患者“充电”。这台设备和梅兹梅尔的个人魅力为他的来访们带来了非凡的疗效，尤其对女性效果更佳。他的人气也激励了越来越多的模仿者。

1784年，美国国父、科学家本杰明·富兰克林(Benjamin Franklin)率领皇家科学院对动物磁性说开展了调查，得出的结论是动物磁性根本不存在，而梅兹梅尔催眠起到的只是单纯的暗示作用。梅兹梅尔离开巴黎，并最终默默无闻地消失了，但是梅兹梅尔催眠术在欧洲和美洲仍然蔓延开来。

磁性睡眠

梅兹梅尔最重要的追随者，法国的皮塞居尔侯爵（Puysegur，1751—1825年）对催眠术做出了特别重要的发展，他发现了“磁性睡眠”，也就是后来大家熟知的催眠梦游症，而今天人们将这种状态称为催眠后的恍惚。这是一种类似梦游的明显不同的意识状态。皮塞居尔认为催眠梦游者受心灵力量的支配，并提到患者事后对梦游的无记忆。磁性睡眠成了梅兹梅尔催眠的主要焦点，将催眠的重点从身体转移到心智上。

苏格兰医生詹姆斯·布雷德（James Braid，1795—1860年）应用了这种新的心理导向，他借鉴希腊文关于睡眠的词汇“睡神”（hypnos），创造了催眠一词，并强调催眠状态和睡眠之间的相似之处。布雷德开发了一种催眠的新技术：让患者专注于单一想法，最初由凝视一个物体开始（此即注视摇摆物体来诱导进入催眠状态的流行场景的来源）。

在法国颇具影响力的巴黎妇女救济院研究所采用了布雷德的观念，具有开拓精神的心理医生让-马丁·沙可（Jean-Martin Charcot，1825—1893年）开始相信催眠与呈现为某种精神疾病的失忆症和瘫痪症相关。



图2 催眠是否真实?

催眠成为精神疾病治疗中的一项重要工具，它引导西格蒙德·弗洛伊德 (Sigmund Freud) 创造了无意识的概念，但是也引起一场关于催眠这种奇特现象本质的争论。沙可的追随者们，主要是皮埃尔·让内 (Pierre Janet) 发展了催眠的概念，将其定义为一种涉及某种程度的意识分离的特殊状态 (心智和性格的某些部分“进入睡眠”，而其他部分继续发挥作用)。与此相反，法国南希的医学教授希波莱特·伯恩海姆 (Hippolyte Bernheim, 1840—1919 年) 认为，催眠是基于正常的心理过程而提出的建议和暗示。

状态或无状态？

关于催眠的本质，上述对比鲜明的立场今天仍然存在。从伯恩海姆开始，占主导地位的学术观点是“无状态”假说，即催眠不是一种独特的状态。相反，催眠被看作是一种习得的行为，即个体根据无意识脚本而做出的一种行为。然而，另一种催眠概念也仍存在，其可以看作与皮塞居尔侯爵提到的催眠梦游症概念相一致：一种神秘的意识的变动状态，其中一系列奇特的现象都有可能出现。

自由意识是错觉吗？

当你做出一个决定或一个行为时，肯定感觉就是你自己的选择，如果你愿意，可以有另一个选择。例如，如果遇到了不太新鲜的食物，你可能会选择不吃，但也选择吃：你的自由意志让你做出选择。但你真的有自由意志吗？

一个很强大的思想学派——决定论——认为人的行动是由先前就存在的因素决定的，例如，你曾有因为食用不新鲜的食物而生病的惨痛经验，或者经过数百万年演变的自然本能让你在看到或嗅到不新鲜食物时引发了厌恶反应。因此，你的行为可能已经被预测到了，你可以选择其他方式的任何信仰也只是一种错觉。

心智机器的幽魂

自由意志和决定论之间的争论是哲学中最深刻的问题之一，但它并不只是象牙塔里的学者们面对的问题。

它是心理学是否可以成为一门科学的关键所在，其本身就是心理学诞生的界定性问题。整个心理学界都在寻求研究心智和行为的科学方法，当这种追求从哲学层面的探讨转到 1879 年冯特的实验室时，心理学就诞生了。

然而，冯特的研究有一个基本的矛盾点。他声称要使心理科学实现标准和严谨，但他只尝试用内省的方法来询问心智的内部运作。冯特认为，纪律和训练可以赋予内省足够的严谨性，用以实现内在生活的客观记录，但这里存在一个矛盾：内省只能是主观的。

事实上，自由意志的概念给声称是科学的心理学提出了更深层次的问题。某一现象的科学记录要求一定程度的一致性和可预测性。忽略空气阻力作用，任何球从地球上任何塔掉下时都以相同的加速度下落；标准气压下的水在 100°C (212°F) 时总会沸腾，在 0°C (32°F) 时也总会冻结。如果变量相同，实验可以重复，结果将是相同的。但自由意志意味着相同的变量会导致完全相反的结果。哲学家泰德·洪德里奇 (Ted Honderich) 对自由意志信条的定义如下：“在一个既定的场合，正如过去就是过去，现在就是现在，我们可以选择或决定与实际已经做出的选择或决定相反的一面。”（《你有多自由》，2002 年）因为自由意志机制还不可知，它对任何科学考察探索都无法开放。自由意志，就像是心智机器

里的幽灵，以神秘的方式影响心智的运作。

巴甫洛夫的狗

对自由意志与决定论之间争议的思考导致了行为主义运动对冯特心理内省法的全面否定。行为主义者只研究可观察的心理现象——行为，而不去研究不可观察的内心思维。行为主义的灵感来自于伊凡·巴甫洛夫（Ivan Pavlov）的著名实验，这个实验表明狗对同样的刺激（钟铃声）会确实地、可预测地、条件反射式地产生相同的反应（分泌唾液）。巴甫洛夫的实验可以用类似的化学或数学公式表达出来；例如，与非条件刺激（UCS）相关的中性刺激（NS）引发的非条件反射（UCR），即， $NS + UCS = UCR$ 。

巴甫洛夫的条件反射——生物（人或动物）经由训练对特定刺激产生特定行为的一种学习过程——促使美国心理学家约翰·华生（John B. Watson）在1913年的巨著《从一个行为主义者的观点看心理学》中宣布了一种新的心理学研究方法。华生坚持认为心理学应该是“一门纯粹客观的自然科学”，并拒绝“意识方面的解释”。直到20世纪60年代，行为主义一直是心理学的主导范式，今天这一范式仍然很重要。

罪犯要对他们的行为负责吗？

华生的学生 B. F. 斯金纳 (B. F. Skinner) 后来成为行为主义的极端拥护者。斯金纳发展了他称之为“激进行为主义”的观点。斯金纳在《超越自由和尊严》(1971 年) 一书中拒绝作为幻想的自由意志概念，并声称基于“行为和环境之间的控制关系”，我们需要重新审视关于人的自主性的传统观念。换句话说，所有关于责任的一般概念，包括刑事责任，都应被重新审视。斯金纳将这一论证运用到自己的生活中，坚持认为：“我没有指导我的生活。我没有设计生活。我从来没有做任何决定。事情为了我而发生。这就是生活。”

温和决定论

斯金纳鲜明地反对人的自主性，并将意识贬低为一种副作用或幻觉，这种观点遭到很多其他的心理学者的拒绝。但是，自由意志问题依然是心理学是否可以成为一门科学必须面对的挑战。现在大部分心理学家接受被称为“温和决定论”的假定，他们认可个人积极地应对内外部影响，但是个人的选择总可以通过某种程度的生物或环境压力而得知。

什么时候雪茄不是雪茄？

人们普遍认为弗洛伊德曾经说过“有时候雪茄只是雪茄”。事实上，并没有任何记录表明他曾说过这句话，而且这句话最早出现在弗洛伊德去世后不久的 20 世纪 50 年代。然而弗洛伊德确实说过，一些事物，例如雪茄——实际上几乎是任何你能想到的事物——在潜意识中能够代表阳具或阴茎。所以，对标题问题的简短回答是，当雪茄是阳具的象征时，雪茄就不是雪茄。

弗洛伊德的阳具象征和所有相关的无意识理论，代表着心理学史上的一个重大发展，对广泛意义上的人类文化和社会产生了深远的影响。矛盾的是，心理分析的影响和弗洛伊德心理学和治疗方法的思想体系，现在对其他领域的影响大于对心理学自身的影响。

宣泄法

弗洛伊德有神经学和医学背景，他继承了赫尔姆霍

茨和心理物理学的传统。作为一个奥地利的犹太人，弗洛伊德想成为科研工作者的雄心受到了反犹太主义的阻挠；1885年，他移居到巴黎，在法国神经学家沙可（Charcot）门下学习催眠。弗洛伊德想要了解是什么引起了神经系统疾病以及如何治疗，病人在没有任何潜在身体疾病的状况下却出现了身体不适症状（称为“功能性障碍”）。催眠帮助弗洛伊德开始找出这些症状背后的心理因素，但同时他也发现不是每个人都容易受到催眠的影响。

弗洛伊德转而使用另一种方法，这个方法来自于他的导师，维也纳医生和神经生理学家约瑟夫·布洛伊尔（Josef Breuer）。布洛伊尔使用的是一种谈话的疗法，即“宣泄法”，弗洛伊德将这一方法发展成“自由联想”。自由联想法让患者大声地讲出自己的想法，只要这些想法尽可能少受自我意识的编辑。弗洛伊德认为联想会帮助我们了解不容易理解的心智意识的感情、欲望、焦虑和动力。

精神分析和无意识

通过观察自己和病人，弗洛伊德开始构思无所不包的人格和心理发展理论，这可以用来推导出心理治疗方

法，而且也解释了人类文化的各个方面。从 20 世纪初开始，弗洛伊德在一系列标志性著作中阐述了他的发展理论，这些著作包括《梦的解析》(1899 年)、《日常生活之精神病学》(1901 年) 和《性学三论》(1905 年)。

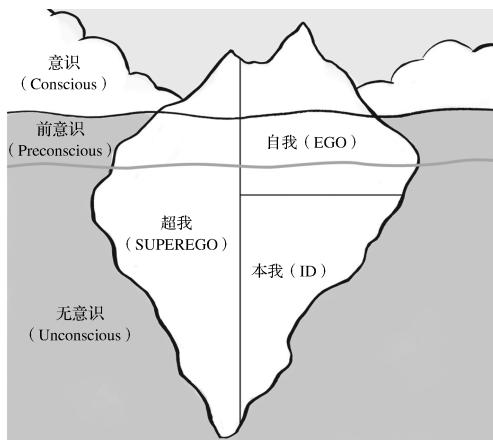


图 3 弗洛伊德的“冰山理论”

弗洛伊德认为人格就像一座冰山，其中绝大部分位于意识表层之下。因此，潜意识无法受到意识的审察，但却支配着心智中有意识的部分。在潜意识的黑暗王国里潜伏着各种各样的想法和感受，它们或太危险，或太直接，无法入侵意识部分，但它们也常常到达意识表层。发生这种情况时，这些潜意识以象征符号的形式出现，它们特别容易出现在梦境、自由联想、白日梦和幻

想中。

阳具象征

由于性是弗洛伊德思想体系的核心要素之一，他和他的追随者倾向于解释阳具象征的适用范围。弗洛伊德本人认为，任何事物都可能成为阳具象征，从雨伞到悬挂的灯，再到齐柏林飞艇，雪茄本身确实也可以解释为阳具象征的一种。埃里克·希勒（Eric Hiller）在1922年的《国际心理分析学报》中报告：“卷烟和雪茄可以象征阴茎……它们冒烟……约等于精液……因此〔雪茄〕是阴茎的替代物……”弗洛伊德曾经承认，他抽雪茄（这最终导致了口腔癌）可能是对他童年强迫性手淫的某种补偿。

弗洛伊德的复杂和有争议的人格理论将人格分为以下几个部分：“本我”是婴幼儿和动物欲望和动力的一场狂风暴雨；“超我”大致相当于良知；“自我”是执行模块，它尝试平衡本我、超我与外部世界的各种要求。弗洛伊德声称，婴儿的心智充溢着“本我”，在与外界的冲突中发展为“自我”，遭受到男性或女性在生殖器期的心理创伤后形成“超我”。

虽然现代心理学将弗洛伊德的思想体系视为伪科学

而抛弃，但是在精神分析心理治疗方面弗洛伊德创造了一种强大的治疗工具。他的理论传播到英国和美国，渗透到文化的每一个角落，从文学批评到好莱坞的电影和电视广告。他的许多作品以及那些追随者，例如荣格和阿德勒，已经融入流行文化，从“弗洛伊德口味”到“自卑情结”都有所体现。

这样让你感觉如何？

1966 年，德裔美国计算机科学家约瑟夫·魏泽鲍姆 (Joseph Weizenbaum) 用 200 行代码写成的简单程序创造了“伊莉莎” (ELIZA)，有史以来最早的聊天机器人之一——你可以通过在计算机上打字而与其进行交流的人造模拟物。“伊莉莎” 重新创造了对话的一种特别具体的形式：在人本主义或以人为中心的治疗师和患者之间的对话。“伊莉莎” 程序只是简单地把用户的反应切成碎片，并改写成问题，这就是被称为“反思式倾听”的人性化心理治疗工具的大幅度简化版本。所以，例如，如果你输入“我感到悲哀”，“伊莉莎” 可能这样回答：“你一直闷闷不乐有多久了？”

极端披露

尽管“伊莉莎” 程序配备了一些巧妙的方法来避

免麻烦，例如改变话题或要求用户澄清一些问题，“伊莉莎”依然受到高度限制，最多只是一个简略的治疗师模拟物。然而，这个程序在说服用户与真正的治疗师进行互动，以及引诱出用户极端信息的披露方面，被证明非常成功。魏泽鲍姆发现，他办公室的非技术人员，其中包括他的秘书，在使用这个程序时会花上几个小时泄露个人问题。当他告诉他的秘书他能读懂秘书与聊天机器人的所有对话，他震惊地发现，秘书对于个人隐私被侵犯感到非常生气，同时对于一个真正的人会跟计算机里的几行代码发生如此深刻关联的事实也深感恼火。

伊莉莎模仿心理治疗的方式受到了尖锐的批评。事实上，通过简单地询问：“这样让你感觉如何”，然后根据反馈答案重复问题，任何人都可以恶意模仿“反思式倾听”。然而，人本主义心理学是心理学史上的一个重大发展，可以说仍然是当今心理治疗的主导范式。它的背后是什么？

第三股势力

人本主义心理学开始于对以下两大流派立场的回应：一是行为主义断然拒绝自由意志和意识；二是弗洛伊德灰暗地将生命描述成一场令人讨厌的动力和鬼鬼祟

祟的情结之间的战争。这两个思想流派或多或少带有一点决定论色彩，而人本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）明确提出了“第三股势力”，即尊重个人的自主性和自我意识。英国心理学家约翰·科恩（John Cohen）的专著《人本主义心理学》（1958年）像这本书的书名一样推动了人本主义心理学发展。作为一种心理治疗形式，它也被称为“以人或患者为中心的治疗”。最著名的人本主义心理学大师是美国心理治疗师卡尔·罗杰斯（Carl Rogers），他尝试重新将心理学定位在人类的经验、意义和选择。

一般而言，人本主义心理学比它所反对的两个思想流派——行为主义和精神分析——更积极乐观，它强调个人自我实现的潜能（目标是成为一个自我满足和心理健全的人）。批评者认为，人本主义心理学是哲学，而不是科学：它没有证据，也因此无法检验。

需求层次

马斯洛发展了“需求层次理论”，一个描述激励行为、带来价值并赋予生活意义的需求模型。

基本需求从简单的生理需求，例如食物、安全，到稍微复杂的需求，例如自尊和被爱。高级需求包括了公

平、自主、完整和美感，这些需求的满足有助于达成自我实现的人类终极目标，而这需要一些品质，从幽默到深刻的自立意识。在这些需求之上的，例如求知、超越和审美需求，可以让一个人获得“高峰体验”：超越的、和谐的、也被称为“海洋般的”感觉。

什么让我们幸福？

从古典时代起，这个问题的各种版本一直是哲学家思考的对象，并不是心理学最关心的问题。然而，始于 20 世纪 80 年代，并随着新世纪的到来加快发展的幸福心理学——包括各种积极心理学和幸福疗法——已成为这一领域内发展最快、最令人兴奋的创新追求之一。

“心流” 和美丽的人

积极心理学源于马斯洛的“第三股势力”运动。马斯洛认为，人类心理的终极愿望是自我实现、高峰体验，进而获得超越并进入马斯洛所说的“Z 领域”。20 世纪 80 年代和 90 年代，美籍匈牙利心理学家（也是积极心理学大师）米哈里·希斯赞特米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）将高峰体验的概念融入“心流”（flow）理论中。

人本主义心理学的其他流派创造了类似或相关的概念。1961 年，罗杰斯将一个能够与自身最深切感受保持联系的人描述为“**功能健全者**”（fully functioning person），罗杰斯称之为“**机体经验**”（organismic experiences）。1968 年，临床心理学家特德·兰兹曼博士将以最佳功能为原型的人描述为“美丽和高贵的人”。尽管有了这些先例，绝大部分心理学家仍然集中于研究人类心理更消极的一面，例如精神病、焦虑、歧视和偏见。哈佛大学精神病学家瓦利恩特（George E. Vaillant）的分析指出，在“精神科医生和临床心理学家所用的标准精神病学教科书”中，大约每 100 万行字里只有五行讨论希望和欢乐，而这其中没有一行单独提到爱或怜悯。

构建令人强大的元素

由于其部分地反对这种只关注负面心理的偏差，积极心理学的主要缔造者之一，宾夕法尼亚大学心理学家马丁·塞利格曼（Martin E. P. Seligman）开始着手将他称之为“**构建令人强大的元素**”的方法加入到传统的“**纠正令人犯错的元素**”的治疗方法中。塞利格曼的积极心理治疗旨在帮助患者建立积极的情感、坚强的性格

和有意义的感知。在《持续的幸福》（2011 年）一书中，塞利格曼开发了一个被称为 PERMA 的模型，PERMA 是充实的生活元素：积极情感（positive emotion）、参与（engagement）、关系（relationships）、意义（meaning）和成就（accomplishment）的首字母缩写组合。与此相关的另一个治疗方法是“幸福疗法”，由意大利博洛尼亚大学的乔瓦尼·法瓦（Giovanni Fava）开发，他提出六个幸福原则：掌握环境、个人成长、生活目标、自主、自我接受和积极的人际关系。

研究支持了积极心理学的有效性和正确性。塞利格曼的治疗方法经得起细细推敲的双盲试验（最严格的测试），至少有一个主要的研究表明长寿与幸福相关，即 2012 年的一项关于英国人老龄化的纵向研究。这项研究从 2002 年开始收集 11 000 个年龄超过 50 岁的老年人的健康和幸福数据，研究结果表明更多地享受生活者较之他人，在死亡风险上要低 20%。

乐观起来

试试这些积极心理学的练习和技巧：
列出好事项清单：这不是“待办事项”列表，而是写下“我已经做到了”的事项列表。塞利格曼建议

人们每天晚上坐下来，写出发生的至少三件好事以及为什么。

强调积极：塞利格曼设计了一套测量 24 种性格优势的调查问卷。找出你自己的五大优势、积极的品质或情感，并把它们写下来。

练习你的优势：每天至少使用一次你最大的优势之一。

说感谢：感谢别人会让他们感觉更好，也让你感觉更好。塞利格曼建议使用“感恩拜访”，即你可以写一封信给别人，解释你对他们做的积极的事情心怀感激，然后读给他们听（无论是面对面还是通过手机）。

为什么我们睡觉？

虽然有很多的证据支持我们需要睡觉，但对这一问题的简短回答是没有人知道究竟为什么我们睡觉。所有的理论都在努力解释睡眠的关键特征，即睡眠在生理和心理上都跟简单的休息不同。也就是说，睡眠是一种特殊的、独特的意识状态，睡眠期间，身体、大脑和心智以独特的方式运作。

快速眼动睡眠

睡眠带来的主要变化都反映在大脑活动的水平和模式上，同时表现为大多数（但不是全部）的身体系统运行水平的降低。然而，睡眠因下列事实而变得复杂，即哺乳动物（包括人类）和鸟类都会经历两个不同的睡眠阶段：快速眼动睡眠（REM）和非快速眼动睡眠（NREM）。前者的特征是大脑和许多身体系统的觉醒水

平较后者更高。

REM 睡眠的存在对一些睡眠理论造成了很大的困扰，这些睡眠理论认为睡眠的功能是保存身体能量和精神资源，然而 REM 睡眠所起的作用则正好相反。事实上，认为睡眠会关闭大脑和身体进程是一个常见的误解。目前没有证据表明睡眠时身体的任何主要器官或系统处于关闭状态：睡眠是一个活跃的过程。

我们能够确定的一个事实是，睡眠就像吃饭一样是生存的必要条件。剥夺老鼠的睡眠，它会在两至三个星期后死去，这与让它们挨饿致死所需的时间大致相同。即使单独剥夺 REM 睡眠也是致命的：当老鼠被剥夺 REM 睡眠后，原本两至三年的正常寿命会缩短至只有五个月。

睡眠压力

一些人尝试在保持清醒的情况下经历“睡眠压力”：一种逐渐增强的睡眠冲动。睡眠压力在白天产生，当你已经清醒 16 小时后，睡眠压力开始变得很难抵制，但是一旦你开始睡觉，它就很快复位至零。这背后的实际运作机制很神秘，但是有一个重要的化学信号——腺苷，它似乎是一种重要的“嗜睡剂”。咖啡因结合并阻

断腺苷受体（腺苷可“开启”神经元的开关装置，反过来影响神经元的信号传递），这似乎是咖啡因破坏和减慢睡眠压力的集结并提高人的警觉性的方式。

即使是不起眼的果蝇，也会因药物影响而导致睡眠紊乱，这跟哺乳动物的表现类似。一些动物，如海豚，可以保持大脑的一侧清醒而另一侧进入睡眠：也许这样它们就不会在睡着时溺亡了。

必要但不充分

被剥夺睡眠的动物会生病，且由于免疫系统会受到抑制，它们的伤口也难以愈合。生病的人需要更多的睡眠。一些证据表明睡眠对身体疗养很重要，并且，它允许身体节省能源。消耗更多体能的动物也需要更多睡眠。被剥夺睡眠的人，尤其是那些正处在 REM 睡眠阶段的人，出现了记忆问题和糟糕的思维方式，这表明睡眠有助于记忆和学习。婴儿的睡眠时间超过大人，这意味着睡眠对大脑发育很重要。换句话说，有证据表明对许多人体功能来说睡眠都是必需的，但是尚无一个统一的理论足以解释睡眠的所有方面。

为什么我们做梦？

跟睡眠一样，做梦也是一个很难解释但极其重要的心理现象。没有人知道为什么我们会做梦，尽管弗洛伊德一直在尝试回答这一问题。但是，从 20 世纪 50 年代起，研究梦的实验室发现了梦的迷人的生理方面。

王道

古代的医生用梦作为心理治疗工具，在“梦的神殿”里鼓励或“孵化”梦境。弗洛伊德的研究将梦看成是心理学的核心，他认为“梦的解释是一条探寻心智无意识知识的王道”。卡尔·荣格（Carl Jung）认为梦中的个人心灵能够接触集体无意识，因此原型可以乔装成各种形状和形式在梦中遨游。梦的精神分析理论认为梦是无意识的必然表现；就像在一个心灵沙箱中，催促和幻想、恐惧和愿望都可以释放出来，关键是在梦境中

焦虑和冲突将得以解决。

梦的神经科学

然而，弗洛伊德和同时代的其他精神分析学家对梦的实际机制知之甚少，直到20世纪50年代末，一系列突破性的研究开始发现梦的神经生理基础。号称“美国睡眠研究之父”的纳撒尼尔·克莱特曼博士（Nathaniel Kleitman）在1953年发现了快速眼动睡眠，并在1957年和威廉·德蒙特（William Dement）一同证明REM睡眠与梦密切相关。

从那时起，研究就发现梦有许多重要特征。首先，我们现在知道，梦的典型特征会告诉我们做梦之人目前关心的问题，包括日常生活的各个方面，例如新闻事件、音乐练习和家庭压力。其次，梦具有典型的个人化特征，往往也是高度情绪化的，尤其明显的是其中的负面情绪。尽管梦有着如此浓厚的情绪色彩，但在清醒后约99%的梦都会被忘记。最后，有一个发现对梦的精神分析解释提出了质疑。如果梦的功能是帮助我们解决矛盾、克服焦虑，岂不是也有助于我们记住它们？关于梦的精神分析观点（即心灵沙箱）的更加现代的解释是把梦看作一种虚拟现实的模拟，通过提供作为一种威

胁性的情景，梦让心智，特别是非意识层面的心智获得了训练的机会。

我们什么时候做梦？

1957 年，斯坦福大学睡眠实验室，威廉·德蒙特 (William Dement) 和纳撒尼尔·克莱特曼 (Nathaniel Kleitman) 着手验证他们的假设，即梦发生在 REM 睡眠期间。他们招募了七名男子和两名女子，在其头部和面部装上电极，头部电极用来测量脑电波，面部电极用来测量眼睛的肌肉活动，然后让他们在一个安静的黑暗的房间中入睡。

受试者在不同的时点被唤醒——REM 睡眠期间或非 REM 睡眠期间，然后，实验者询问他们是否可以说说他们的梦。结果具有戏剧性。80% 从 REM 睡眠中被唤醒的人会记得自己在做梦，只有 6% 从非 REM 睡眠中被唤醒的人还记得他们的梦。有趣的是，研究人员甚至注意到梦的性质和梦者在 REM 睡眠期间的眼球运动方向有一些相关性。其中一位眼球运动方向变换不定的参与者提到他的梦大概是看着两个人互掷西红柿！

为什么我们喜欢恐怖电影？

恐怖电影的经久不衰反映了心理上的矛盾：电影越恐怖，越多人喜欢。其他广受欢迎的恐怖娱乐形式包括鬼屋探险、幽灵火车和令人惊恐的过山车。这些类型的娱乐节目都提供了多样性的体验，从慢慢积累的恐惧到突然的惊吓，从惊险的刺激到厌恶的体验，所以，对以上问题有可能不只有一个简单的答案（比如说，对恐怖电影的研究因过分集中探讨某一类型的影片——如杀人狂电影——带来的恐惧而忽视了心理上的恐怖，正遇到越来越多的困难）。但显然，对恐怖电影的偏好反映着某种普遍现象，心理学可以解释它吗？

恐惧因素

关于恐怖电影和人们观看电影时的感受，首先需要注意的就是恐惧是人类最普遍的情感之一，即使有着跨

文化的影响因素，恐惧在不同人群中的相似度也很高。例如，一个西方电影观众可能会觉得韩国喜剧难以理解，但几乎毫不费力地就能识别韩国恐怖电影，并做出反应。恐惧的文化共同性大概反映了与生俱来的情绪反应的进化根源。2010 年，日本京都大学的 Nobuo Masataka 等人的研究证实了众所周知的“准备学习”效果；研究显示，在城市文化中成长的小孩，即使只有 3 岁左右，对电视屏幕中出现的蛇的图像的反应也要快于他们对花朵图像的反应，尤其当蛇摆出攻击势态之时，孩子们的反应尤其灵敏。

这种反应的进化根源显而易见——对捕食的返祖恐惧。引起我们恐惧反应的其他常见因素，例如对传染病或个人受到侵犯的恐惧，可能有着同样简单的进化起源。2004 年，圭尔夫大学的汉克·戴维斯（Hank Davis）和安德烈·亚沃尔（Andrea Javor）要求受试者们根据 3 个主题（捕食、传染病和个人受侵犯）对 40 部恐怖电影进行评分，结果发现电影票房的成功程度和这 3 个主题的得分之间存在正相关关系。换句话说，最成功的电影真的是那些让我们产生最原始恐惧的电影，或者用戴维斯的话来说，是符合我们的“进化认知机制”的那些电影。

本我的诱惑

这也许可以解释为什么某些电影是可怕的，然而却不能解释人们为何会享受一种表面上不愉快的经历。弗洛伊德一部较有影响力的专著《怪怖者》（1919年）引领了从心理动力学角度进行解释的传统。弗洛伊德的传统观念认为，恐怖使埋藏已久的情感和被禁止的欲望复活，给予本我一种替代性快感。同时，荣格学派则认为，恐怖故事的吸引力是可以跟原型沟通——原始文化模板深深植根于人们的集体心理中，从而引发深刻的情感共鸣。

心理学界普遍认为弗洛伊德和荣格的理论带有哲学性质，而不是可以检验的科学假设。最新尝试解释恐怖电影吸引力的努力包括20世纪70年代，多尔夫·齐尔曼（Dolf Zillmann）提出的“激发转移”假设。齐尔曼认为，在影片的最后，当压力得到缓解、善良取得胜利，看恐怖片的观众会感觉很好；这是古希腊“宣泄”概念的现代版本。这一理论的明显缺点是，许多恐怖电影并没有快乐的结局。

另一个理论认为恐怖电影实现了类似于做梦的功能：作为一种虚拟现实演练来应对现实生活中的威胁场

景。通过体验虚拟世界中的恐惧，我们可以做好准备对付在现实世界中的恐惧。

依偎效应

1986 年，齐尔曼等人发表的一份研究报告显示，如果男大学生们的女性伴侣观看恐怖电影时表现出惊惧，他们会更加享受；如果女大学生们的男性伴侣在看电影时冷静自若，她们会更加享受。从 20 世纪 60 年代开始的一项经典研究发现，在不稳定的吊桥上，陷入恐惧的一位年轻女性遇到一位男性，他在她眼中的魅力明显高于当二者在稳定的地面上相遇时；这意味着人们在高度觉醒时（生理上体现为肾上腺素激增的状况），将产生错误归因效应并影响他们对他人性吸引力的感知。

类似的状况发生于夫妻一起去看恐怖电影时，此时产生了“依偎效应”（snuggle effect）。可能的情况是，恐怖电影引起的高度觉醒状态和看虚构电影时安全、可控的环境相结合，产生了一种综合情感，使看电影的人能够观察他们自己的恐惧反应并因此感到愉悦。

你可以说出冷水和热水的差别吗？

在心理物理学领域（心理学的一个分支，通过仔细测量各种刺激来研究人的感知），最简单也最引人注目的论证之一显示，人不太可能一直分辨出热水和冷水的差别。任何人都可以进行以下的简单实验，对孩子们来说它特别有趣：你所需要的是三个大碗（盆或桶亦可）。一个装冷水，一个装温水，另一个装热水，把它们按顺序排成一行。把一只手放进冷水中，另一只手放进热水中，并浸泡一两分钟，直到凉和热的感觉已经消失。现在将双手放进中间的温水桶，并描述每只手的感觉。

习惯化

原本放在冷水中的手会觉得热，而放在热水中的手会觉得冷，但是两只手都在同样温度的水中形成感知。

这种明显的矛盾是一种被称为“习惯化”或“适应”的现象的结果，即持续或反复暴露于某一种刺激而引起的反应减弱。例如，如果有人无意间碰到了你的手腕，你可能会吓一跳，但很快你就会不再感受到同一手腕上的接触导致的压力。当神经细胞疲于不断接受刺激后，习惯化就会产生：它们会停止给大脑发送信号。

矛盾反应

习惯化不是体验温度感知矛盾的唯一途径。其他的类似矛盾产生于皮肤神经末梢温度感受器的排列。感知温度的受体（称为“温度感受器”）邻近皮肤的表层（位于最表层 0.6 毫米处），并分为两类：冷受体和暖受体。当冷受体受到刺激，你皮肤的相应位点会感受到清凉；当暖受体受到刺激，在相应位点你会感觉到温暖。因为受体间彼此隔开且没有配对，如果你用一个温暖的探头来触碰只有冷受体的皮肤，刺激受体可能被激发，从而感知到冷意，即使探头是温暖的：这是一个矛盾的反应。

神秘的热

一个心理学奥秘是，当我们只有冷暖两种温度感受

器时，为何能够感觉到炽热。暖受体对接近体温的反应最强烈，对较高温度也有反应，然而冷受体对冷热刺激都有反应。一种理论认为当冷暖受体被同时激发时人会感受到热；这一理论得到了散热架装置的支持，这一装置再一次愚弄了身体的温度感知系统。在散热架里冷水和暖水在中心铜管线圈中交错流通。线圈的两端或是温水或是冷水，所以如果你抓住两端就可以分辨出来，但如果你抓住的是中间位置，你的手同时感受到温水和冷水的刺激，而产生了热的感觉。有些人甚至会突然闪开，好像他们已经被烫伤。

感冒发烧

另一个矛盾的温度感知在发烧时产生，尽管身体的核心温度有所升高，你却冷得瑟瑟发抖。温度感受器位于皮肤的表层，并因此依赖于外部温度和流动到体表的血液温度。可能是当你发烧时，热量需要转移到身体的内部器官和系统，因此血液需要从皮肤表层向内流动，因此产生了冷意——这导致了矛盾的温度感知和伴随发热的苍白脸色。受体的位置也意味着如果人们暴露于微波辐射中——这会导致体内加热——可能会在无意识的情况下被煮熟。

你是左脑思维还是右脑思维？

与“我们只使用了大脑 10%”这一谣言类似的另一个关于大脑的最常见的神话之一就是你可以是一个左脑思维或右脑思维的人。根据这个说法，你的个性和“认知风格”可以由占主导位置的一侧大脑决定，并且大脑两侧区域各自具有大体上不同的功能。左脑被认为主导分析能力和语言，而右脑主导创意和情感。这一神话从何而来，又有多少事实依据呢？

大脑半球

首先有必要解释一下什么是左右脑：其意指不同的大脑半球，即你所看到大脑图像中的不同部位。

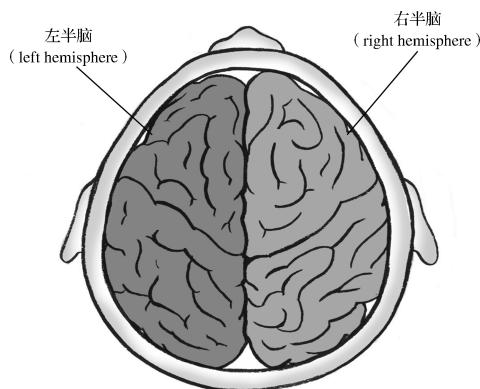


图4 左右半脑

大脑半球由大脑中最大也是最外层的结构：大脑皮层所组成；皮层被一个大沟槽或裂缝分成两个侧面或半球。通常来说，两个半球通过神经纤维带连接起来，其中最明显的一条神经纤维带由 6 亿多条神经纤维组成，俗称胼胝体。这使得两个半球能够协同沟通和运作。事实是，来自外部世界的感知信息同时抵达两个半球，它们通常会得到相同的信息输入。

科学家们自然想知道，如果为了产生所谓的“分裂的大脑”而将胼胝体切断会发生什么事。20 世纪 60 年代，罗杰·斯佩里（Roger Sperry，他最终因为优秀的研究工作而获得诺贝尔奖）开始切分猫大脑的实验。最终，他和迈克尔·加扎尼加（Michael Gazzaniga）被邀

请测试那些为了缓解严重癫痫而进行胼胝体切断术的患者们，获得了一系列有影响力的研究结果。这些“裂脑人”实验表明，各半球在一些功能上确实有差异，最显著的发现是大多数患者的右半脑很难制造语言。实验结果既细致入微又复杂多样，但是这份启发性的研究报告包含了不可避免的模糊性。

神话的诞生

1973年，《纽约时报杂志》发表了一篇题为《我们是左脑思维还是右脑思维》的文章，文章的开头部分写道：“在我们头脑中住着两个非常不同的人……其中一个主导语言、分析，占主导地位；另一个主导艺术……”接下来，《时代周刊》《哈佛商业评论》《今日心理学杂志》也发表了类似文章。一个流行的科学神话诞生了，今天，左、右脑已经成为不同认知风格传播最广泛的概括性简写。左脑聪明但倾向于自闭；右脑不那么机智，但却富有自由精神、情感和创造力。斯佩里本人曾警告说：“在实验中发现的左右脑认知方式的两极性是一种大体上的观念，但它很容易成为脱缰的野马。”但是，即使斯佩里本人也没有预料到这匹野马到底会有多么疯狂！

自那时起，心理学家开始逐渐指出在大众中流行的关于左右脑功能的理论的谬误。2013年，犹他大学一项神经科学的研究给出了确切的证据，研究者扫描了超过1 000人的大脑，并得出结论：“大脑连接的偏侧化似乎只存在于某些区域，我们的研究数据并不支持个体间在大脑整体功能的偏侧性上存在表型差异。”换言之，一些特定功能与大脑具体区域活性的升高相关，但没有证据表明不同个体会体现出左脑或右脑半球的显著支配性。

上脑或下脑

总之，著名的认知神经学家卡拉·费德梅尔（Kara D. Federmeier）说：“似乎可以肯定地说，在大多数情况下我们大脑的两个半球一直都在被使用。”对裂脑患者来说，半球间的确存在差异，但是即使如此，这些差异并不明确。因此，虽然右半脑与语言相关度较低，但它也参与处理语言的某些方面，例如语调和重读。同时，不同于右半脑充满创意而左半脑有点缺乏想象力的普遍观念，基于裂脑人实验，加扎尼加得出结论，认为左半脑拥有“创意和叙事能力”。

也许下面的观点会更有助于我们摆脱左右脑的迷

思。在其与韦恩·米勒（Wayne Miller）所合著的《上脑与下脑：找到你的认知模式》（2014年）一书中，认知心理学家斯蒂芬·科斯林（Stephen Kosslyn）提出了一个替代左右脑的大脑模式，他们强调“上脑和下脑”：“除其他事项外，上脑制定计划，当预期的事件不会发生时修改计划；下脑对我们感知到的事物进行分类并解释。”

你的脑中住着两个不同的人吗？

虽然这听起来有点特别和反直觉，但有证据表明你的脑中有两个不同的意识。其中一个最有趣的发现，来自斯佩里和加扎尼加的“裂脑人”实验，每个人的两个脑半球可以接受不同的信息，进而产生不同的想法——而且每个半球都意识不到另外一半的思考！加扎尼加在 2002 年反思道：“经过多年有趣的裂脑研究，似乎左半脑有着和右半脑非常不同的意识经验……”

脑半球间的竞争

裂脑研究中关键的实验方法包括给每个人两个大脑半球呈现不同的图片。因为每只眼睛都连接到两个脑半球，所以你不能简单地给每只眼睛呈现画面。但每只眼睛的左视野（也就是视野的左半部分）获得的信息都会传输给右半脑，右视野获得的信息会传输给左半脑，

因此通过快速地闪动从中间切割好的图片，研究人员防止了受试者移动他或她的眼睛，确保每个脑半球确实获得了不同的信息。结果令人着迷。

裂脑患者可以很容易地描述出现在他右视野的图像（只能由左半脑处理），但似乎无法说出右半球所看到的图像。但是，他能够用左手挑选出正确的对应物，而这是大脑右半球的“控制范围”。换句话说，在左脑不知情的情况下，右半脑有可能“知道”一些信息。

裂脑患者被指定使用双手的任务时，出现了同样戏剧性的结果。研究脑半球不对称性的认知神经科学家费德梅尔指出：“患者的双手——由相应脑半球控制——几乎在为争夺特定任务的控制权而打架。可以想象，这种争斗在每个人的日常生活中都在发生。”换句话说，冲突的意识可能是一种正常的心理特征。

二分心智

朱利安·杰恩斯（Julian Jaynes）基于这个观念发展出一个特别的假设，并在其 1976 年的著作《二分心智的崩溃与人类意识的起源》中详细论述。杰恩斯认为，古人类的意识被分为两半，因此，经历进化，原本定位于右脑的一些意识无法为左脑所获取。史前人类通

过听觉的或其他形式的幻觉体验“右半脑”的意识——换句话说，在头脑中的声音类似于现代精神分裂症患者的经历。这些幻觉可能被古人解释为超自然存在，如神明或祖先传达的信息（例如，古埃及或在希腊-罗马世界有关“灵性”的观念）。只有当人类发展了隐喻性的语言来描述和分析自己的思维，右脑意识才综合成一个整体——也就是说，直到青铜器时代末期和铁器时代伊始（公元前1200年左右的近东地区）——人类才开始产生现代意义上的意识。

杰恩斯的理论没有得到广泛的支持，但给古代史和现代心理学研究提出了问题。精神病患者听到的声音是否来自右半脑，并在某种程度上已经与左半脑相分离？对健康的人和精神病患者来说，在神经科学家称之为大脑偏侧性的意义上，意识的本质是什么（例如，大脑半球之间认知过程的分工）？加扎尼加认为：“富有创造力和阐释能力的左脑，它的意识经验非常不同于忠诚于事实经验的右脑意识。虽然这两个脑半球都被视为具有意识，但左脑的有意识程度远远超过右脑。”但也许左脑的意识在性质上本就有所不同，甚至在一定程度上与右脑相分离？

解释器

在一个裂脑实验中，研究者给受试者的右半脑呈现雪景图，而给左半脑呈现一只鸡爪，然后要求受试者挑选出与他们看到的图片相匹配的卡片。受试者右手拿起一张画有鸡的卡片，而左手拿起一张画有雪铲的卡片。当被要求解释这种差异时，研究对象的左脑展示出加扎尼加称之为“解释器”的意识功能，它试图“缝合”出一个与事实相符的故事。在这种情况下，研究对象将故事陈述为鸡窝需要雪铲来清理。这就是加扎尼加描述的“创意叙事才能”，其基本工作模式是：

……左脑的解释机制一直在努力工作，寻求事件的意义。它在不断寻找秩序和理性，即使这些事件的意义并不存在……这会导致它会不断犯错。它倾向于过分概括，经常构建一个与事实不符的“可能的”过去。

这是一只鸭子还是兔子？

“鸭子和兔子”图片是一种被称为“两可图”的视觉错觉的典型例子。它既可以被看成一只鸭子，也可以被看成是一只兔子，而且你可以在几秒钟之内“翻转”你的知觉。

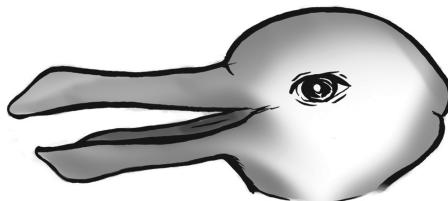


图5 鸭子和兔子

只是错觉

两可图反映了一类被称为认知错觉的知觉现象。其他广为人知的两可图有少妇和老太婆、内克尔立方体等。认知错觉源于心理加工机制，而不是客观环境的固

有特性。

还有许多其他类型的错觉现象，从光学错觉——由光学现象产生，不依赖于人的感知方式，如插进水中的铅笔看起来仿佛折断了——到有人眼生理学构造基础的错觉。举例来说，如果你盯着一个红色的方形 30 秒钟，然后将目光转移向白色墙面，你会看到一个幽灵般的绿色方形。这是视网膜疲劳导致的，即在视网膜上负责感知红色的神经细胞疲倦了，所以当你看到白色时，它们不再有任何兴奋；因此，你的大脑缺少红色感觉信号的输入，白光中红色的成分被褪去，只剩下绿色。这些生理学类型的错觉源于视觉系统“底层”的处理过程，然而两可图源于认知系统的顶层，呈现出视觉的“自上而下”的处理逻辑。

格式塔 (Gestalt)

心理学家对各种错觉都感兴趣，因为它们揭示了认知的神经生理学和心理学机制。两可图演示了知觉构建的过程。头脑开始构建一个与传入刺激相符的感知框架，图像在不同状态之间“转换”的方式显示了图像如何被认为是一个“整体”：在心理学中常用德文“格式塔”作为专用术语。知觉的对象不只是组成一幅图片

的各个部分，对象首先是作为一个整体而被认知的。

缪勒-莱耶错觉 (Müller-Lyer)

一个最简单的错觉似乎有着高度复杂的解释。看看下面箭头之间的水平线条：

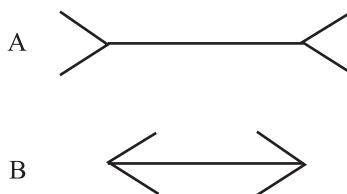


图 6 缪勒-莱耶错觉

这两条线哪条更长，A 或 B？实际上，两条线一样长，但是你还是觉得 A 线比较长，即使你已经知道答案。这就是著名的“缪勒-莱耶错觉”，德国心理学家第一次对其进行了描述。理查德·格雷戈里 (Richard Gregory) 认为这种错觉是一个自上而下的认知过程的典型例子，它展现了有意识知觉是一个仅部分依赖于现实的构建过程。箭头充当了知觉线索——格雷戈里提出它们让其间的线看起来像是近处或远处的房间或建筑的拐角折线——为了“显得”跟近处的那条线即 B 线一样长，远处的线“实际上”必须更长。你的大脑将这

种推断信息施加到对线条的认知上，而你对此无能为力。

支持格雷戈里观点的一个证据是研究发现这种错觉仅适用于生活在物体具有直线边缘线和直角传统文化——所谓“木匠的世界”——之中的人。生活在“非木匠世界”中的人，例如撒哈拉以南非洲地区的闪族人，不容易产生这种错觉，也许是因为他们不像我们，尚未受到线性视角规范的影响。

你看到那只大猩猩了吗？

“你有注意到一个在比赛中穿过篮球场的、身着大猩猩衣服的人吗？”令人难以置信的是，在一个著名的心理学实验中，大约一半的参与者没有注意到刚才这一点，因为他们已经被要求计算两支球队的进球数。参与者的注意力都集中在一个特定的任务上，因此看不到那个身着大猩猩衣服的人。

中心的注意力

“看不见的大猩猩”是在注意力这一心理学重要主题中一项令人印象深刻的发现。威廉·詹姆斯在1980年写道：“每个人都知道注意力是什么，大脑以清晰、生动的形式占据着几种同时可能的关注对象或思绪组的其中一个……这意味着为了有效地处理一些事情，大脑会自动放弃关注另外一些事情。”

因为注意是一个核心的心理过程，对心理学家来说它很重要，注意提供了其他心理过程的研究基础，特别是学习。斯蒂芬·波戈斯（Stephen Porges）和格鲁吉亚·狄干吉（Georgia DiGangi）在1990年的论文中写道：“（只有）当一个人积极参与自发的关注，才能发生具有功能性的、有目的的活动和学习。”注意的重要性不止于此，它提供了一种方法来研究处于心理学最核心但也是最难以捉摸的概念——意识。1980年，阿兰·奥尔波特（Alan Allport）在《认知心理学：新方向》中写道：“顽固的信息加工心理学家将注意力作为意识的一个代号。”集中注意——这位于我们觉知的中心，也是目前我们正在关注的——就是弗洛伊德所说的“有意识”的含义。

认知心理学简史

注意力是被称为研究心智过程的心理学学科——认知心理学的核心问题之一。行为主义将心智看成是一个“黑箱子”——一个坚不可摧的且未知的（并最终不相关的）装置，其运行机制对科学研究来说具有高度的隐晦性——心理学应当仅限于研究输入（刺激）和输出（行为）。认知心理学反对这一点，并认为这恰恰是行

为主的未知领域：探索和研究“黑箱子”里的心智过程。但是，为了做到这一点，确定信息加工的方法很重要，认知心理学将心智类比为计算机的信息处理系统。

让·皮亚杰（Jean Piaget）的工作开创了认知心理学的先驱，但是它需要信息技术和计算机科学的土壤才能生根发芽。1948年，诺伯特·维纳（Norbert Wiener）发表了开创性的著作《控制论——关于在动物和机器中控制和通信的科学》，将输入和输出等术语引入心理学。同年，爱德华·托尔曼（Edward Tolman）经典的“白鼠走迷宫”实验表明，动物可能有行为的内部表象系统，托尔曼将其定义为“认知地图”。1956年，乔治·米勒（George Miller）关于短期或工作记忆的论文《神奇的数字：7±2》一般被认为是认知心理学的诞生之作，虽然直到1967年乌尔里克·奈瑟尔（Ulric Neisser）出版《认知心理学》一书，这一学科称谓才被正式确定下来。

隐形小丑

回到“看不见的大猩猩”，未能发现显然不容错过的东西体现出一种被称为“非注意视盲”（inattentional

blindness) 的现象。当意识感知的渠道以某种方式被占据, 落在这些渠道之外的东西就会被忽视。还有一些证明“非注意视盲”现象的例子, 比如, 打伞的路人, 电影院的幽灵和骑独轮脚踏车的小丑都被忽视了。在“看不见的大猩猩”实验的后续版本中, 受试者被预先告知要注意大猩猩, 但他们因此未能发现一个改换了颜色的窗帘背景。

语言从何而来？

心理学一些最早的研究关注语言发展史，也就是说，亿万年来人类语言是如何发展的。在寻找人类的原始语言方面，历史上一些统治者据传曾经做过非常不人道的实验，即为了观察孩子们如何会讲话，而将孩子隔离培养或只由聋哑人照顾。

剥夺语言环境的成长

据希罗多德（约公元前 429 年）的记载，埃及法老萨姆提克（Psammetichus）发现两个成长过程中被剥夺了语言环境的孩子在说“面包”一词时使用佛里吉亚语；莫卧尔帝国皇帝阿克巴（1542—1605 年）观察到由聋哑护士照顾的孩子学会了手语。根据历史学家，皮茨科蒂的罗伯特·林赛（Robert Lindsay）在 1493 年的叙述，苏格兰国王詹姆斯四世让 2 个婴儿由聋哑护士带

到位于福斯湾中间的孤岛因奇基斯。林赛写道：“有人说，他们后来说得一口流利的希伯来语。但据我所知，事实不是如此，这不是官方报道。”小说家沃尔特·斯科特爵士后来发现：“更可能是，他们像聋哑的护士一样尖叫，或像岛上的山羊和绵羊一样发出咩咩声。”在自然实验中，当孩子们在没有接触任何人类的环境中长大，这些孩子们不会体现出任何语言能力。

语言奇迹

这些实验既残忍，也缺乏科学效度。现代语言学者用巧妙的语言比较来重建语言谱系，甚至猜测早期语言“原始”的形式，如原始的印欧系语言。对心理学家来说，更加有兴趣的是语言的个体发生：儿童如何如此快速地就掌握语言，且显然毫不费力？新生儿在子宫里就可以识别出话语，1岁的婴儿学会使用一些线索，例如重读音节来突破语音并逐渐掌握词语。到3岁时，大多数孩子可以使用美国语言学家诺姆·乔姆斯基（Noam Chomsky）在20世纪50年代提出的“生成语法”——能够理解和生成全新句子的语言规则。

乔姆斯基的语言习得机制

解释在动物界独一无二的现象——人类语言——是一大挑战，催生了很多相关理论。发展心理学家皮亚杰的认知理论认为语言习得是一般学习的一部分，孩子们开发新的概念，从中学习语言标签，但是这个理论并没有真正解决语法的习得问题。行为主义学者斯金纳认为语言习得是通过模仿、重复和固化而实现的，但乔姆斯基回应说婴儿身处其中的语言环境不足以让他们习得复杂的语法。因此乔姆斯基于 20 世纪 60 年代提出，人类天生就具备被称为“语言习得机制”（LAD）的心理结构，这一结构中存在着与生俱来的“普遍语法”。

虽然乔姆斯基的语言习得机制理论已经非常有影响力，但他的许多假设现在已被推翻，或者说被削弱了。明显的一点是，婴儿身处其中的环境所含的信息量比乔姆斯基声称的丰富得多，而且婴儿对一些他们需要的线索高度敏感（例如韵律和句法），这些线索可以帮助他们通过一般的学习机制并依靠自己的力量将父母的语言输入转换成正常的语法。

你能想到不需要语言的事物吗？

哲学家路德维希·维特根斯坦（Ludwig Wittgenstein）有一句名言：“我的语言的界限意味着我的世界的界限。”（《逻辑哲学论》，1922年）他认为一切概念都是由语言组成的。思维似乎确实不能离开语言，但思维本身是否真的与语言之间有着千丝万缕的关联呢？我们可以不借助语言为一个事物界定一个概念吗？跟随维特根斯坦的一个心理学强硬学派辩称，思维依赖于甚至是完全由语言构成的，这被称为“语言决定论”。

“雪”的二十个单词

支持上诉观点的最有影响力的倡导者有语言学家本杰明·李·沃尔夫（Benjamin Lee Whorf）和语言学家、人类学家爱德华·萨丕尔（Edward Sapir）。萨丕尔-沃

尔夫理论（又名沃尔夫理论）又被称为“语言相对论假说”。这个理论认为概念是由描绘它们的语言所决定的，因此，每一种文化下的个人所经历的对世界的理解和感悟，只能与他们所使用的语言联系在一起才能被理解（此即语言相对性）。他们观察到被称为标准欧系（SAE）和更多的外来语系——例如霍皮语和因纽特语——之间的惊人差异，基于此，他们在 20 世纪 20 年代和 30 年代发展了语言相对论假设。例如，沃尔夫声称，霍皮语的过去时、现在时和将来时之间并没有语言上的区别；而根据沃尔夫著名的观点，在因纽特语中，关于“雪”有二十个不同的单词。因此，萨丕尔-沃尔夫理论认为，从字面上看，比起标准欧系语言的人（他们的知觉类别受限于只有一个或两个关于“雪”的单词），因纽特人能够感知到更多种类的“雪”。

这一关于语言相对性的经典例证已经受到了严重的质疑。例如，沃尔夫可能夸大了因纽特语言中“雪”的单词的数量。对语言相对论的另一个批评是，如果事实如此，就不可能将霍皮语翻译成标准欧系语言，但事实并不是这样。

颜色挑战

颜色感知和描述已被用来作为一种易得的预测语言决定论的测试装置。比起英语，世界各地的许多语言关于基本色或焦点色的分类相对较少（英文字中有 11 个单词）。比如，根据 1954 年的一项研究，新几内亚的达尼语只有 2 个关于颜色的词（mola 是指明亮、温暖的颜色；mili 是指黑暗、阴冷的颜色）。1969 年，贝林（Berlin）和凯（Kay）的一项有趣研究发现各语种中颜色词的出现是呈层级分布的：如果只有两个关于颜色的词，那便会是“黑”与“白”；如果有三个关于颜色的词，第三个一般是“红”；第四个和第五个一般是“绿”和“黄”；而紫色、粉红色和橙色仅出现于其他颜色都已出现之后。

但是，已有强有力的证据证明尽管存在语言限制，“缺乏用以表达颜色词语”的说话者依然可以识别各种颜色，而且对颜色感知的主要影响是视觉系统的生理机能。所以，在跨文化之间依然有很强的相似颜色感知，这与语言无关，也削弱了语言决定论。

出于好奇的箭毒

萨丕尔-沃尔夫理论不是唯一主张语言决定思维的理论。早期的行为主义者华生提出了一个极端观点，即思维就是说话，我们所认为的内心思维过程实际上是听不见的“默读”，或微小的声带振动。换句话说，如果我们不能讲话，也就不能思考。华生这一被称为“外周论”的理论在 1912 年提出时似乎挺有道理，因为当时的技术无法判断是否会发生“默读”；但是在 1947 年，史密斯 (E. M. Smith) 等人的一个戏剧性实验反驳了这个理论。史密斯给自己注射了箭毒，一种停止所有骨骼肌收缩的麻痹毒药。注射之后的结果是，史密斯只能通过人工肺的呼吸来维持生命，无法应用声带，但仍然继续有思考和感知。

为什么我们会遗忘？

遗忘似乎是人体机制中最糟糕的缺陷之一。鉴于人类记忆的容量估计在 2.5 拍字节（2500 万亿字节），相当于三百万小时（约 340 年）的视频记录，人会遗忘显得挺糟糕。如果记忆以神经元之间连接的形式存储，那么在理论上能够存储的记忆总量可能大于宇宙中原子的数目总合。

既然记忆存储能力显然强大无比，为什么我们还是会遗忘一些东西呢？拥有所有的记忆不好吗？就像一台计算机或互联网？这样一来——从最日常琐碎的角度来看——至少我们就不会再丢失钥匙，或忘掉某个纪念日了。

解释遗忘程序的主要理论基于“干扰”和“衰退”的心理现象。干扰是指某一个记忆受到了另一个记忆的干扰：你可能很难回想起你今天上午听到的一个名字，

只是因为之后你遇到了另外三个人。衰退是指如果某个信息还没有沉淀为记忆，信息会慢慢消失，而不管出于何种原因。为了更好地理解，我们来看看认知心理学中的记忆模型。

记忆如何制造出来

我们如何制造记忆是心理学关注的主要问题之一，早在 1890 年，威廉·詹姆斯在他的经典作品《心理学原理》中阐述到：

意识流一直在变动，但大都跌落到遗忘的无底深渊。有一些意识流经过的瞬间并没有留下任何记忆；另一些意识流停留了大概几分钟、几小时或几天；另外的一些留下了坚不可摧的痕迹，并且只要生命不息，记忆就不灭。我们可以解释这些差异吗？

记忆通常被理解为包含两个主要部分：短期记忆和长期记忆。来源于感官的恒定信息流（或来自于你的想象力）到达大脑，留在感觉登记器中；作为过滤器的注意力只会选择最重要的或最明显的一部分保留在“短期记忆”，也被称为“工作记忆”中。保留在工作记忆中的信息可以被立即使用，或者编码成“长期记忆”，当然这也取决于它的重要性或显著性。这种记忆可以被存储

起来，供以后再行提取。编码过程是关键的一步，它决定了一件事情、一个事实或一种感觉是否会落入“被遗忘的无底深渊”亦或留下“坚不可摧的痕迹”。

海蛞蝓和“印迹”的秘密

对应于记忆形成模式的生理机能是一个有争议的领域，记忆的物理痕迹，有时也被称为“印迹”(engram)，是经常被滥用的一个概念。诺贝尔奖得主，奥地利籍美国神经精神病学学家埃里克·坎德尔(Eric Kandel)在其研究中提供了一些线索，他使用海蛞蝓作为人类记忆形成的动物模型。海蛞蝓也称海兔，拥有两万个神经元的相对简单的生理系统，一些神经元大到肉眼足以看见。坎德尔和同事们证明，当突触——神经细胞之间的信号连接——增强时短期记忆形成，所以两个神经细胞之间的信号被放大。同时，长期记忆涉及突触结构的重大改变，并有效地促进了新突触的形成。

忘记要记起

“编码”或“记忆形成”只是记忆过程的一个方面；另一个方面是“回忆”，或是从已编码的记忆中检索信息。干扰使得回忆更难，因此重要记忆的有效率回

忆（例如那些有助于生存的记忆信息）需要一定程度的选择性。如何保证记忆是有选择性的，并且只对最有用和最重要的信息进行编码呢？这就涉及衰退：除非通过复述或关注的加强，否则短期记忆信息会衰退。所以，你将只会对一些记忆进行编码，例如有毒蛇生存的岩石，而不是你见过的每一块岩石，这反过来又意味着，当你需要记得这块岩石隐藏着危险时，你的回忆不能被其他“岩石记忆”干扰。这可能需要你忘记一些东西，以便更好地记住更重要的事情。

机器会思考吗？

1950 年，英国数学家和计算机科学先驱阿兰·图灵 (Alan Turing) 写了一篇文章来回应下列问题：“一台机器可以是智能的吗？”对这个问题，图灵直截了当地回答：“讨论这个问题太没有意义。”

图灵测试

相反，图灵提出一种测试——“模仿游戏”（现在被称为“图灵测试”）来检验机器是否可以表现出智能。图灵认为，如果一台机器通过在屏幕上写答案与人交谈，可以欺骗一个人以为他或她正在跟另外一个人聊天，那么我们不得不认为这台机器可以被称为“智能化”的。通过图灵测试——图灵预计将在 2000 年以前实现——一直是人工智能 (AI) 领域的主要目标之一，这门学科位于认知心理学和计算机科学的交界处。

机器的崛起

人工智能（AI）的前身是图灵和其他人在新计算机世界的工作成果。第二次世界大战结束后，图灵帮助开发了世界上第一台电子数字计算机，但在 1954 年，也就是第一个人工智能计算机程序发明的前二年，他悲剧性地自杀了。1956 年，美国研究人员艾伦·纽厄尔（Allen Newell）、肖（J. C. Shaw）和赫伯特·西蒙（Herbert Simon）推出了一个被称为“逻辑专家”的程序：这个程序被证明能够自行解决基本逻辑方程，甚至可以想出比已有的更好的证明。同年，在新罕布什尔州汉诺威的达特茅斯学院举行的一个会议上正式出现了“人工智能”一词，这一学科宣告诞生。

“逻辑专家”的成功使人们对人工智能即将崛起做出了过于乐观的预测。纽厄尔预测：“十年之内一台数字计算机将成为世界象棋冠军，除非规则禁止计算机参加比赛。”同时麻省理工学院认知科学家马文·明斯基（Marvin Minsk）宣布：“在我们这一代……创造‘人工智能’的问题将得到实质性的解决。”

计算机技术的迅速发展丝毫没有削弱人工智能研究人员的信心，20 世纪 60 年代，西蒙预测人工智能将在

20 年内超越人类智慧。呈几何级增长的计算机能力，可以被用来运行日益复杂的程序，智能化也将会出现。这种程序，有时也被称为“出色的老式人工智能”，最初聚焦在应对一些挑战，例如与人类象棋大师的对战上，但直到 1997 年这一壮举才终于完成，IBM 的超级计算机“深蓝”击败了世界象棋冠军卡斯帕罗夫。2011 年，IBM 的超级计算机“沃森”在智力竞猜节目《危险边缘》中击败了人类冠军。但是，人工智能的很多预测还没有变成现实。

2014 年，图灵测试的预测似乎终于得到实现（尽管比预期晚了不止 10 年），据说一个名叫“尤金·古斯特曼”的聊天机器人通过了图灵测试。然而，这一说法颇有争议，因为聊天机器人只让 1/3 的评委上当，而且这个测试因为程序冒充为一个说着不大出色英文的 13 岁乌克兰男孩而被批评为“将测试当成了儿戏”。

中文房间

即使一个人工智能能够通过图灵测试，这是否意味着它会思考呢？一个主要的反对观点认为通过测试并不能保证一个人工智能已经取得了“符号根基”，即了解符号、文字或概念真正“意义”的能力。在 20 世纪 80

年代初，哲学家约翰·塞尔提出了一个被称为“中文房间”的思想实验来阐述上述观点。想象一下，在一个密闭的房间里，一个人被问了一些问题，这些问题写在纸上并通过一个小槽传递给他。问题是用中文写成的，这个人无法理解，但在他身边有一本厚厚的解释中文语法和语义规则的书，让他可以通过查阅来理解问题，并用中文回答。对于接受他回答的人来说，貌似这个人懂中文，但实际上他对中文并没有如此好的理解能力。

这只是人工智能和更广泛的意识研究领域所面对的其中一个艰难的——可能无法解决的——问题，反映了所谓意识研究的“困难问题”。与此相关的一个问题是：是否“编程”进人工智能的欲望、情感和意图与我们真实的欲望和意图相同？例如，有一个恒温器，它具有电学性能来响应温度的变化，这样它就可以通过自身加热使温度保持在一定水平上。请问这个恒温器“想要”让你的客厅维持在 21°C (70°F) 吗？如果答案是肯定的，这听起来可能很疯狂，但是如果我们将“想要”所表达的含义做一个清晰的界定，谁能给出否定的答案呢？

为什么“人善被人欺”？

“人善被人欺”（Nice guys finish last）这句话出自有一些顽固的棒球经理利奥·杜罗切（Leo Durocher）。自那时起，这句话就用来概述一系列关于性格、阳刚之气和人际关系的假设。关于这些假设，心理学告诉了我们什么？有没有证据显示好人在爱情、生活和钱财方面真会受人欺负？

大五人格

我们认为的“善良”是什么意思？在个性方面，与之相关的特征或“维度”是“宜人性”。“宜人性”包含了下列特性，如乐于合作、热情、善良、不爱争论。这是“大五人格”的维度之一，另外四个维度为：开放性、外倾性、神经性和责任心。每一个维度都有一个范围，量表描述了一个人的特征落在这个范围内的某

个位置。

这五个维度被称为大五人格特征，对不同性格特征的大规模统计分析表明最终人们都可以归为这五大类。例如，虽然创造性、见多识广和好奇心听起来应属于不同的性格维度，但分析表明，一个人在这些因素上的测试成绩紧密关联在一起，并且群体内的各维度变化趋势也比较一致。这表明所有这些特性下有一个单一的因素，研究人格的心理学家因此将其称为“开放性”，即对文化和经验保持开放。这一维度的一端是固步自封、无好奇心、缺乏创造力和低分析能力；另一端是高分析能力、见识多广和高创造力，并且乐于拥抱新鲜的事物。对于“宜人性”维度，其一端包含下列特征，如温情、慷慨、利他主义和遵从法规，另一端则是冷淡、吝啬、好争辩、自私和心胸狭隘。

将人的个性特征分类归组的方法不止一种，有一些观点主张人格特征的维度数小于五。关注性格与个体差异的英国心理学家汉斯·艾森克（Hans Eysenck, 1916—1997年）认为，责任感和宜人性只是最基础人格维度上的两个方面，并将其定义为“精神性”；而其他的研究表明基本上只有两种性格维度：外倾性-内倾性，神经质-情绪稳定性。（关于人格心理学和内外倾性

的更多内容，请参考“为什么有些人会害羞？”一节）

“善良的托德”与“愚笨的托德”

一些证据，如利文斯顿等人的研究表明，当涉及事业和报酬时“人善被人欺”确实有些道理。从感情生活方面来看，情况更加复杂。2003年的一项研究要求女性在几个关键特性之外对约会对象进行评分，研究发现，女性更有可能说，比起“愚笨的托德”，她们愿意跟“善良的托德”约会。这和其他一些研究得出的结果一致，女性认为“善良”的个性在长期伴侣关系上更具有吸引力，但“善良”的品质也有不那么吸引的一面：例如，善良的男人很可能少主见，也更缺乏性经验。

不宜人不吃亏

2011年，贝斯·利文斯顿（Beth Livingston）、蒂莫西·贾奇（Timothy Judge）和查理·赫斯特（Charlie Hurst）合作发表在《人格与社会心理学学报》上的一项研究调查了各种职业和年龄段的10,000名工人关于宜人性和薪水之间的关系。研究发现，宜人性低于平均水平的男性比善良的男性多挣大约18%以上，但是这

种相关性在女性上要弱得多，不那么宜人的女性收入只超过宜人女性约 5%。宜人性指标上每相差一个持准差（体现在 5 点或 6 点里克特量表上，大约为 0.75 分的差距）男性的年收入就会相差 10,000 美元。利文斯顿和她的同事们得出结论：“对于男性来说，宜人性确实是个劣势……善良的家伙不一定被人欺，但他们收入上确实差了一大截。”

为什么会有种族主义？

种族主义是偏见的一种形式，它是对一个群体的一种态度（通常为负面），或是其成员的态度，虽然有时我们要区分一个人的种族偏见和一个社会体现在政治和经济上的种族主义意识。

理解偏见，例如理解种族主义，一直是研究个人在社交场合行为模式和原因的社会心理学领域的主要目标之一。在 20 世纪 50 年代美国和其他地区的民权运动背景下，对偏见及其相关问题的研究成为了第二次世界大战后的焦点，特别是基于偏见的可怕暴行得到了广泛关注。

种族主义的根源

社会心理学家已经确定了三种种族主义的可能性解释：个人的人格特质，例如“权威性人格”；环境因素，例如服从于社会规范的压力或源于竞争所产生的冲

突；社会身份认同的影响，也就是说，仅作为某一群体成员便可导致的心理影响。

“权威性人格”是1950年西奥多·阿多诺（Theodor Adorno）等人提出的一个概念，他们尝试理解纳粹背后的法西斯主义。阿多诺和他的同事们开发了一系列量表来测量性格变量，如反犹太主义、保守主义和尊重权威，研究显示出这些特征对应着法西斯主义倾向。因此，他们将种族主义归因于人格特质。1954年，米尔顿·洛奇赤（Milton Rokeach）认为种族主义的关键特征是教条主义，这一特征适用于左翼和右翼主义者。

社会心理学的经典研究提供了外部因素也会引起种族主义的证据。1952年，一份对西弗吉尼亚州的黑人和白人煤矿工人的研究显示，虽然在井下工作时黑人和白人矿工会紧密合作，但回到地面上之后他们却极力分开。由此得出的推论是，在地面上男人遵从一些社会规范，但是在高热和高危险的工作环境中，人们可以忽略这些规范的限制。

成群结队

1961年，穆扎弗·谢里夫（Muzafer Sherif）在夏令营带领22个白人中产阶级家庭的孩子，随机将他们分

为两组彼此竞争。谢里夫发现，这些孩子迅速发展了强大的群体身份认同，并且互相竞争，每个组都培育了对另一组的强烈反感。谢里夫解释说，这个实验是个很好的证据，证明了对资源的竞争（在这种情况下，资源就是授予体育赛事优胜者的奖品）是群体间冲突的根源，也是偏见的根源。

1971年，亨利·泰费尔（Henri Tajfel）延用了谢里夫的随机分配实验范式，来研究形成群体身份认同的最低条件，其实验范式被称为“最简群体实验范式”。泰费尔让一群十几岁的男孩表达自己对抽象画家保罗·克利（Paul Klee）和瓦西里·康定斯基（Wassily Kandinsky）作品的偏好，然后随机将他们分配到以两位画家命名的两个群组。每个男孩独立决策，被要求分配点数（可兑换成少量的金钱奖励）给同组成员（内群体）或另一组（外群体）成员。

泰费尔发现男孩们表现出非常强的内群体偏爱和外群体冷淡，即使分组完全随机，并且他们之间没有任何联系，也不知道内群体和外群体的成员们都是谁：即使他们明知如比，他们也照样坚持群内偏爱。

这样的人群

泰费尔得出这样的结论：基于泰费尔定义的社会认同理论，只要成为一个组的成员，就会自动触发一系列的态度。社会认同理论是指个人为了最大限度地建立积极的自我形象，他们会制造自己所在群组的正面形象，并强调外群体不如内群体的地方。因此，白人可能会通过吹捧自己的族群或通过诋毁其他的种族，来提高自我形象。

你会从这个人手上买二手车吗？

虽然目前尚不清楚从什么时候开始愿意购买二手车第一次被认为是守信的黄金标准，但是这个比喻已经文化性地嵌入了第 37 任美国总统理查德·尼克松的竞选海报——俗称“狡猾的迪克”的尼克松已成为狡猾政客的形象代言人——标题就是：“你会从这个人手上买二手车吗？”

科学家与吝啬鬼

诚信是我们判断其他人的关键标准之一。研究行为的可能起源和进化原理的进化心理学家指出能够做出这样的判断有不言自明的优势：在生存竞争中，对一个陌生人是否为可信赖的错误判断可能是致命的。那么，心理学就人们是如何做出这种人际关系的判断告诉我们什么呢？

分析这些判断过程的一个早期理论——被称为“社会认知论”——认为我们每个人就像是一个科学家，在做出经缜密考虑过的合理评估之前，致力于收集和分析证据。这种观点被批评为不切实际，而社会心理学家现在赞成“认知吝啬者”的假设，也就是假设有限的资源——包括时间和心智处理能力——意味着我们必须要有吝啬，才有可能做出最有效的判断，这些常常建立在有限的信息基础之上。为了实现这一目标，我们使用经验原则，这些原则被称为“启发式”，作为我们的认知捷径。结果是，我们往往基于概括和既有框架瞬间做出判断。

核心特质

什么样的启发式会影响你对二手车销售员的判断？1946年，所罗门·阿希（Solomon Asch）的一项经典研究发现，人们对一个虚构传记人物的看法，很显然地被一些变化所左右。在他的实验中，两组人阅读完全相同的传记，然后选择适合小说人物的形容词。唯一的不同是，对两组受试者来说，小说人物分别被描述为“暖”和“冷”。基于这样的差异，小说人物或者被认为大方、善于交际、幽默，或者正好相反。阿希将这种温

暖—冷淡维度称为“核心特质”，这意味着核心特质强烈地影响了一个人的整体印象，而一些对印象和假设影响不大的外围特质不具有这样的作用。然而，温暖—冷淡特质本身似乎不影响人们关于可靠性和可信度的判断。

那么，什么有可能会有影响呢？我们持有关于他人人格的内隐理论，这些内隐人格理论的一个特点是它们假设人的特性会聚集在一起。例如，一个人的外表吸引力内隐地与其他积极的个人属性相关，这种形式的偏见被称为“光环效应”。一个人的名字就携了一些内隐特性，因此人们会发现某些名字听起来比其他名字更值得信任（例如 1973 年的一项研究发现，大卫和卡伦听上去“值得信任”，而埃尔默和伯莎却被认为“缺乏吸引力”）。但是，也许判断可信度最重要的依据就是一个脸。

一切都显示在脸上

一系列研究表明面部特征显著影响守信判断。项普林斯顿大学和荷兰内梅亨大学的卡梅尔·索弗（Carmel Sofer）2014 年的一研究显示，大众脸让你看起来更加值得信赖，这可能是因为“典型化的人脸可能暗示着熟

悉和文化关联”。

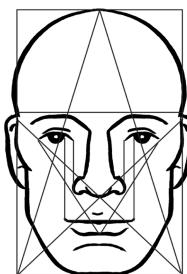


图 7 脸部关键几何图形的示意图

其他一些研究表明，人们可能在短短的 38 毫秒内就对人脸做出了守信判断，这种判断基于人脸部与信任相关的几何图形，可能是由被称为杏仁核的大脑结构做出的。一项针对杏仁核损伤者的实验表明这些人对可信判断的能力较弱——事实上，他们的评估往往与常人共识相反。更重要的是，2014 年一项大脑成像研究显示，这些瞬间的判断是由人的潜意识或前意识作出的，没有自觉意识参与。纽约大学心理学系助理教授乔纳森·弗里曼（Jonathan Freeman）医生认为：“我们的研究结果表明，大脑在有意识地感知脸部信任程度之前，就已自动对其做出反应。”这可以解释社会认知中一个众所周知的现象即“首因效应”，实际上也就是社会心理学家所说的“第一印象很重要”。

为什么秃头的人不能当选总统？

从 1953 年艾森豪威尔（Eisenhower）之后，再也没有秃头或秃顶的人被选为美国总统：满头头发是一个重要的（即使不是必需的）选举资产，这是老生常谈的流行政治智慧。当照片分析指出奥巴马可能会在第一个任期内变成秃顶，有人就认为这可能会是个厄运，将影响到他的第二个任期。秃头问题可能在其他地区也适用：在英国，自 1963 年到 1964 年的亚历克 · 道格拉斯-霍姆（Alec Douglas-Home）之后（其实他并非通过选举赢得职位）就再也没有一位秃头总理。与此同时，不少英国反对党的领袖们，如尼尔 · 基诺克（Neil Kinnock）和迈克尔 · 霍华德（Michael Howard），都（产生的高级官员中大部分都是白人男性）因为秃头而输掉了选举。

这种趋势并不限于高端职业。在美国，2008 年只

有 20% 的男性州长是秃头或秃顶，同时只有 15% 的男参议员具有这种特征。与此相比，国际植发协会（International Society of Hair Restoration Surgery）的估计是：45 岁以上的男性有 50% 的秃顶概率，六旬以上的男性这个概率是 60%。这种明显的差距表明，秃顶影响选举结果的问题是一个真实存在的现象，而不仅仅是统计数字或普遍的误解。

光环和尖角

这会不会是选民对没有头发或头发较少的候选人的偏见呢？在应该对社会问题和政策进行理性和认真思考的选举过程中，类似秃顶一样肤浅的事物到底是如何变成如此重要的因素的？如果选民的偏见难辞其咎，那么显而易见的解释就是“**光环效应**”（halo effect），这种现象被心理学家爱德华·桑代克（Edward Thorndike）归为认知偏差，也就说将对某一种特质的正面态度投射到其他不相关的属性上。因此，例如，有人被认为更具有吸引力，也会被认为更聪明、更负责任和堪当更好的领导者。这里暗含了一种原则，即“美的就是好的”。光环效应的相反面是“**尖角效应**”（horns effect），一种负面特性会触发关于其他特性的负面评价。假设秃头真

的是一种负面特性，这可能会导致选民对秃头候选人产生偏见，进而对其更多特性的判断也会有失偏颇。

秃头与野心

有两项研究反对这种说法。有证据表明，秃顶与潜在的积极看法相关，例如权势和智慧。例如，2012 年宾夕法尼亚沃顿商学院的一项研究发现，男人剃光头被认为更男性化、更有权势，以及更有领导潜力。同时，李·西格尔曼（Lee Sigelman）等人于 1990 年发表在《非语言行为学报》上的研究似乎表明，选民的偏见并不是秃头男子在高级职位上代表性不足的原因。在一项关于选民偏见的实验测试中，他们模拟议会竞争，其中，同一个秃头候选人每次都获得提名，不管是否戴了假发。

研究人员指出，并没有显而易见的选民偏见：“头发少和可当选性之间的联系可能在于人们的一些刻板印象，例如秃头都是一些权力掮客。”换句话说，秃头男子要么受制于完全负面的自我概念，要么他们没有得到经济方面其他捐助者和政党显贵们的支持（这些支持对选举成功非常重要）。在一个给定的公平的竞争环境中，一个秃头男子很可能会当选为总统。

普通人是如何犯下战争罪行的？

一些恐怖的大屠杀提出了一个巨大的心理挑战：显然不是每个人从出生开始就是一个患有精神病的怪物，然而数以百万计的人却积极参与或共谋了这样的滔天罪行。这该如何解释？

纳粹心理分析

纳粹现象所涉及的阴暗心理复杂多元，包含了关于偏见、社会认同、群体内外的偏见和权威个性的心理（参见“为什么会有种族主义？”一节）。

阿希的从众实验

社会心理学一直特别关注社会各个层面的信仰、态度和行为如何影响个人。1951年，所罗门·阿希（Solomon Asch）设计了一个关于从众的测试——从

众指一个人跟随大多数人的程度——参与测试的人被要求在三条比较线中选出与标准线长度一样的—条。这三条比较线中有一条很明显是唯一正确的答案，但阿希让受试者在一个团体中进行测试，所有的其他参与者都是安排好的人，他们给出了明显不正确的答案。受试者坐在一排的末尾，被要求最后回答他认为哪一条线是正确的。阿希发现，大约三分之一的参与者跟随了显然是错误的大多数选择，大约四分之三的参与者至少有一次从众，尽管其他四分之一的参与者一直都坚持己见。

当阿希问那些从众者为什么他们跟随了错误的选择，其中一些人承认这是为了适应团队，一些人解释为因为他们认为团队比他们自己有更好的理解。很显然这是清晰的实验证据，证明了服从权力的压力和普通人易受权力的影响。

时代的产物

阿希的实验受到了广泛的批评，心理学家认为这一实验的“生态效度”很低，这基本上意味着实验的设置高度人工化，并不能代表真实的世界。阿希发现的效

应也极有可能是“时代的产物”——20世纪50年代初的美国是一个从众的时代。20世纪60年代和70年代，社会发生了激烈的变革，个人主义迅猛发展，这意味着从众可能不再适用；1980年，在英国重复的阿希实验结果发现，只有396分之一的参与者顺从了大多数人所选择的错误选项。

尽管有其局限性，阿希的从众实验还是提出了一个关于人易受顺从压力影响的深刻问题。这种压力的边界在哪里？心理学中最著名的实验之一就是测试一种特别的顺从压力：对权威的服从。在1960年于耶路撒冷审判阿道夫·艾希曼（Adolf Eichmann）——大屠杀的其中一位设计者——之后，美国社会心理学家斯坦利·米尔格拉姆（Stanley Milgram）想要测试一个假设：“艾希曼和他的数百万同伙在大屠杀中只是奉命行事。我们可不可以称呼他们为帮凶？”

米尔格拉姆的权力服从实验（电击实验）

米尔格拉姆发现，当实验者要求参与者这样做时，大多数参与者都愿意对“学习者”施以越来越强的电击，即使他们能听到隔壁间的“学习者”发出的喊叫

和痛苦的呻吟声。三分之二的参与者采用了标称为“危险—严重”的电击程度。很多参与者提出了抗议，但实验者催促说：从“实验需要你继续！”或“你没有别的选择，只能继续！”“成年人愿意服从当局任何形式的命令，”米尔格拉姆反思道，“这构成了这项研究最大的发现和最急需解释的事实。”

津巴多的监狱实验

1971年，斯坦福大学实行了一个更加臭名昭著的实验，进一步测试从众的边界和力量。美国心理学家菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）将斯坦福大学心理学系的地下室变成一个临时监狱，并招募健康的年轻男性参与监狱实验，每天支付15美元。

参与者被随机分成狱警和囚犯。那些被分配为囚犯的参与者接受模拟逮捕和真实的关押程序，那些被分配为狱警的人得到制服、警棍和墨镜。所有参与者都知道分组是随机的，同时他们也被告知可以随时停止参加这场实验。

接下来发生的事情异乎寻常，因为参与者很快就适应了自己的角色。“囚犯们”表现得像真正的犯人，“狱警”变得越来越独裁和残暴。该实验应该持续两个星

期，但是过了六天，津巴多感到必须将其中止。戏剧性结果似乎表明一个人的人格特质很容易就融入了他们的角色要求，例如“狱警”和“囚犯”；而且这种制度化的情境本身有着深刻的心理效果。虽然实验的样本量和可复制性受到了广泛批评，在伦理上也为诟病，津巴多监狱实验依然提供了有力的证据，证明一些制度和角色有着非人道的潜力。

为什么我们相爱？

1955 年，有一首流行歌曲和同名电影：《爱多么绚丽辉煌》。不那么浪漫的心理学家或许会将这个表达理解为“爱是一个多因素概念”。这些因素包括对身体、情感和精神吸引力的初步判断，吸引力、相容性的自我概念以及如何评估这些概念，还包括社会生物学因素。

相似的吸引力

社会生物学是一门研究社会行为的生物特征尤其是进化特征的学科。社会生物学家认为，虽然爱听起来像一个抽象的形而上的概念，但它在生物和进化上也有根源。一些研究发现爱在社会生物学上有着迷人的一面，特别是相容性和基因构成之间的关系。有证据表明决定相容性的是相似性；那些彼此相像的人会更倾向于觉得对方有吸引力。从文化属性如音乐品味或政治派别，到

细致的生物学特征上的一些无形方面，如手指长度和血液中特定成分的含量等，相似性与相容性之间的关系都普遍存在。

爱情的味道

在遗传学的一个领域即抗病基因领域，互补性胜过相容性，并且似乎女性特别擅于通过嗅觉来确定最互补的基因型。1997年，费城莫耐尔化学感官中心的拉切尔·赫兹（Rachel Herz）和伊利莎白·卡希尔（Elizabeth Cahill）研究认为：“对女性来说（在选择爱人时）一个人的气味是非常重要的变量。”有确凿证据表明，女性确实可以找到令人难以置信的微妙而明确的嗅觉线索，这些线索可以告诉她们是否某个人携有对她们而言“最好”的基因（“最好”的意思是指那些基因都是最好的抗病基因）。

以上研究基于一个不同寻常的老鼠研究范式，老鼠已被证明会使用气味作为择偶的信号标准。1995年，为了检查气味是否也是人类的信号机制，动物学家克劳斯·韦德金德（Claus Wedekind）率领瑞士伯尔尼大学的一个团队，设计了使用T恤的简单测试。他们给一群男性分发T恤，并要求他们穿在身上睡两个晚上。这些

T恤后来被装在带有“嗅洞”的箱子里，让一群女性嗅闻，并就哪件闻起来“最性感”进行评分。

对所有男性参加者的抗病基因进行排序，并与由女性所指出的偏好进行比较之后，韦德金德发现，女性偏好于喜欢与自己抗病基因最不一样的男性穿过的T恤。她们说这些T恤闻起来很像她们的伴侣，这表明她们真的用这种方法来选择伴侣。最重要的是测试进行时女性在实验中并没有服用避孕药而且处在排卵期（即在她们最需要男性时）。研究团队得出结论：男性汗水中的荷尔蒙释放着关于他们基因构成的信号——女性有能力捕捉到这些信号。

爱情的三角

关于爱情最流行的理论之一就是罗伯特·斯腾伯格（Robert Sternberg）的三角模型。斯腾伯格指出爱情有三种主要组成成分，并声称，不同形式的爱情反映了各种成分的不同组合。这三种成分是激情、亲密和承诺：

激情：这是一段浪漫关系起初最强烈的部分。它包括了性兴奋和吸引力，以及愉悦的浪漫情怀。

亲密：这个组成成分是一段关系发展的第二阶段，伴侣们彼此敞开心扉分享想法、感受、需求和恐惧。亲

密关系是与伴侣亲近的感觉，并使人感到安全。

承诺：这是一段关系发展成熟的部分。承诺是忠诚于你的伴侣和这段关系，是一种关于稳定性、安全性和归属感的感觉。

假设每个组成成分都可以存在或不存在，就会有 8 种可能的组合，斯腾伯格将每一种组合与某种特定形式的关系联系起来：

无爱：三个组成成分都不存在。

迷恋：只有激情。

喜欢：只有亲密。

空爱：只有承诺。

浪漫之爱：存在激情和亲密，但没有承诺。

伴侣之爱：存在亲密和承诺，但没有激情。

虚幻之爱：存在激情和承诺，但没有亲密关系。

完美之爱：三个组成成分都存在。斯腾伯格相信每个人都应该向往“完美之爱”，但同时他也认为如果夫妇间存在一致性，也就是说，如果他们对爱情关系有着类似的观点，他们之间就是相容的。

你能记住自己出生时的状况吗？

这个问题的答案显然是否定的，即使你不这样认为。虽然有些人声称具有出生时的记忆或生命最初几个月的记忆，实际上，婴幼儿或儿童期的失忆是心理学中观察到的最古老和最无可质疑的现象之一。可以回忆起来的最早的记忆是在两岁之后；在此之前的记忆很可能是虚构的（心理学家的术语称为“编造”），或是从他人那里借用的。

被遗忘的岁月

1983年一份心理学杂志第一次描述了婴幼儿失忆，自此之后这个现象得到了几次可靠的证明。一般来说，孩子从出生到两三岁是没有记忆的（最早的记忆的平均年龄大约是三岁到三岁半之间），随后是较少的记忆——少于正常遗忘后该有的记忆——直到大约七岁。

有可能是婴幼儿的记忆还没能确定下来，或者是因为一些原因回忆受阻，又或者婴幼儿的大脑发生了什么事情以至于抹掉或覆盖了一些记忆。

显著性失忆

弗洛伊德认为婴幼儿失忆是上述三种可能性中的第二种，他认为早期记忆已经被编码，但人们回忆时受到了阻碍。弗洛伊德形容这种现象为“童年的显著性失忆”，并将其作为证据来支持他关于性、压抑和个性发展的理论。弗洛伊德认为，婴儿期是一场围绕性爱旋转的巨大的心理剧情景：幼儿经历一系列创伤性心理体验（如“阉割焦虑”），对这些早期经历的主动抑制造成了婴幼儿失忆，因此也造成了对性和情感的压抑。在二十世纪初弗洛伊德理论颇具争议，如今心理学家们广泛地反对他的理论。

认知理论认为婴儿的记忆不可能会被编码——至少并不会以一旦我们老去可以回忆的形式。也许是因为没有语言，所以婴儿的头脑没有可以概念化记忆或联想的工具；也许是因为没有发展完整的自我意识，但认知理论不能解释其他物种的状况，包括大鼠和小鼠，它们也被证明表现出婴儿失忆。

擦拭

更重要的是，对大鼠和人类婴儿的研究表明，即使是很小的婴儿也可以学习并形成记忆。因此，也许第三种可能性是正确的解释：发生了一些事情擦拭或覆盖了先前的记忆。2013年，多伦多儿童医院的席娜·约瑟琳（Sheena Josselyn）和保罗·弗兰克兰（Paul Frankland）的一项研究认为造成婴幼儿失忆的罪魁祸首是大脑中重要记忆协调部分——海马——新细胞的诞生（也就是大家熟知的“神经系统发育”过程）。人们已知这一脑区涉及“情景记忆”（对事件的记忆），尤其是自传性记忆。对大小鼠和人类来说，海马是大量神经发育的所在地，但新细胞生成的速度随着年龄的增长而下降。

弗兰克兰和约瑟琳发现了相关证据表明，当神经发育下降时，长期记忆的可得性增长。他们指出对成年大鼠人为地促进神经发育会导致它们记忆力的减退；然而，出生时就拥有成熟的大脑，并不需要经历神经发育的物种，例如豚鼠，就不会出现婴幼儿失忆。海马中的神经发育让孩子具有学习和记忆存储必不可少的能力（当他们年龄稍大一些的时候），这意味着婴幼儿失忆是美好回忆的代价。

为什么婴儿哭的那么凶？

答案似乎显而易见：婴儿之所以哭是因为他们不会说话，所以需要通过哭来发出饥饿或其他需求的信号。然而，大多数家长可能会愉快地想象一个选项，即婴儿会使用较少痛苦的——并且更安静的——沟通模式。所以，需要进一步理解和解释婴儿的啼哭。

本我中的怪兽

弗洛伊德有关人格发展的理论认为婴幼儿的心灵是纯粹的、原始的本我，唯一的成分是欲望和需求。这样的心灵没有自我界限，也就是说，没有任何自我与宇宙中其余部分之间的界限，进而，个人需求、欲望与必须满足这些需求的外部世界之间也没有区别。学习去理解宇宙并不一定会迁就内在自我，因此欲望也不意味着一定会得到满足——实际上就是发现世界并不绕着你

转——在心理和生理感知上都是极其痛苦的过程。也难怪孩子要哭，按照这种解释，啼哭反映了一种持久性的创伤。

依恋理论

弗洛伊德的解释大部分是猜测，所有他声称基于证据的部分，并没有提供任何有关婴儿啼哭的功能的洞见。作为心理学的一个分支，发展心理学关注人一生的心智和行为如何发展和变化，在这一学科体系中，对婴幼儿思维和行为的主要模式的研究是基于英国精神病学家约翰·鲍尔比（John Bowlby）的依恋理论而进行的。

第二次世界大战结束后，鲍尔比接受世界卫生组织的委托，研究在孤儿院长大对孩子们造成的心灵影响，他得出的结论是婴儿在头两年的生活中依附于母亲对健康的心理发展必不可少。鲍尔比受到奥地利行为学家康拉德·洛伦兹（Konrad Lorenz）1937年的研究影响，这个研究调查了新生动物依附于父母的先天机制。鲍尔比认为人类也有类似与生俱来的本能的依附增强行为，哭泣也是其中之一。在依恋理论中，哭是一种“与生俱来的释放器”——它会释放成年人与生俱来的养育行为。成年人拥有内置的自动触发器，婴儿的啼哭会引起成年

人自动自发地给予照顾的行为。

有证据表明成年人大脑对婴儿啼哭做出响应可能也是与生俱来的。2012年，牛津大学的凯特·杨（Kate Young）和克里斯汀·帕森斯（Christine Parsons）通过大脑成像来监测听到婴儿哭声的成年人的大脑活动。他们发现婴儿哭声触发大脑活动的瞬间爆发，100毫秒之后是强烈的反应，大脑中与情感有关的部位变得活跃起来。其他的声音没有产生如此强烈的反应。帕森斯认为：“这可能是我们所有人的内在的基本反应，不管我们是不是身为父母。”

被驱动的行动

解释婴儿哭泣的第二个理论是行为主义的学习理论，这一理论认为哭泣是“负强化物”。哭泣是一种刺激，它会带来某种反应以阻止或限制哭泣的继续。换句话说，哭泣被认为是父母不愿意听到的刺激，会促使父母采取行动满足婴儿的需求，这样婴儿就不再哭泣。这种解释的问题是逃避令人厌恶的刺激比采取行动制止它貌似来得更容易，所以在此基础上婴儿哭声很容易会适得其反。第三种理论认为婴儿哭泣的目的是为了引起“同情痛苦”，成人的听觉经历是一种非自愿和强烈的

情感反应。它会产生同情共鸣，进而引发利他主义和助人行为。

进化闹剧

第四种解释是从社会生物学的角度（研究行为是如何使得进化获益）进行的。跟据美国社会生物学家罗伯特·特里弗斯（Robert Trivers）1972年提出的理论，婴儿哭泣可能是一种行为（尽管显然不是有意为之）：一种使用肉体痛苦信号的夸张行为，表面上与呼吸困难相关，实际上是为了欺骗父母提供供过于求的资源（即食品和照顾）。婴儿进化到可以“愚弄”父母，并让父母认为他们呼吸困难，这样会得到更多的食物，有较高的生存机会，更可能将他们的基因传递给下一代。

为什么孩子模仿他们的父母？

孩子们模仿他们的父母是因为他们认同父母，并把父母视为榜样，从父母身上孩子们可以学习一些行为，并通过这种模拟方式来争取父母的认可。

桥梁

阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）的“社会学习理论”——20世纪60年代和70年代一种颇具影响力的学习理论——提供了关于模仿的解释。社会学习理论常常被看作是行为主义和认知心理学之间的桥梁，它还融合了弗洛伊德心理学的一些元素。

行为主义理论认为学习是一个调整过程，在此过程中，对一种刺激的反应积极或消极地得到强化。积极强化加强了刺激和特定反应之间的关联，一旦这种关联被固定下来，学习就会发生。中间的机制实际上是一个黑盒子。两耳之间发生了什么，什么时候刺激触发了反

应，这些都是无关紧要的。

模拟

班杜拉的社会学习理论引入了认知。在刺激和反应之间，产生了心理过程，允许“模拟”发生。模拟是观察其他人的态度和行为，并注意到这些行为的结果，以此作为基础来引导自己的行为。“大多数人的行为是通过模拟观测而学习，”班杜拉写道，“从观察别人开始，一个人形成了如何采取新行为的想法，在以后的场合，这样的编码信息可以作为行动指南。”模拟需要“注意力”，引导你关注目标的行为；需要“记忆”，编码和回忆他们的行为；也需要“驱动力”，推动整个过程。这些都是认知过程。

班杜拉还借鉴了弗洛伊德对模拟过程中动机部分的解释。班杜拉认为，当我们模拟特别的人时，我们认同他们，我们模拟的不只是他们的行为，也是他们的信念、态度和价值观。弗洛伊德心理学认为，“认同”是一个提升自尊的过程，因为我们模拟的对象是我们敬佩的人，我们希望从那个人那里寻求认可。班杜拉认为，认同的过程跟模拟类似，但是他强调说，我们可以认同任何人（而弗洛伊德认为认同的标准更严格）。

不倒翁

班杜拉提供的关于社会学习最著名的实验示范是不倒翁研究。不倒翁是一个成人大大小的小丑人偶，下面是圆底，如果外力推它或撞它，它会晃动但依保持直立。

在这项研究中，那些看到一个成人激烈地推搡不倒翁的孩子们，随后更有可能复制这样的行为（用力推搡小型不倒翁）；在后来的实验中，观看一个更加激进的视频可以激发出孩子们的攻击行为。男孩被认为比女孩更有侵略性，同时，比起女性成人，男性成人更容易让男孩和女孩复制攻击行为。



图 8 儿童的攻击行为

班杜拉得出结论：儿童会从成人身上学习。这个实

验对有关下列问题的讨论有着明显影响——接触到媒体中的暴力信息是否会导致暴力行为。但是，这个实验因为缺乏“生态效度”而广受批评，也就是说，实验使用了一个不切实际的方案，并不能反映真实的情况。特别的是，批评者认为孩子们的“攻击性”行为不是真正的侵略性行为（推搡不倒翁时，孩子们常常表现出这种行为就是个大笑话），而他们也只是反映了实验的“需求特征”，也就是说，在实验的环境下孩子们在做他们认为应该要做的事情。

什么时候孩子们意识到他们 闭上眼睛时自己并不会消失？

直到大概三四岁，孩子们都相信如果他们捂住眼睛，别人就看不到他们。这种“躲猫猫”现象似乎更像是一个迷人的童年误解，但想像别人可以看到的能力——因此要知道仅仅因为你不能看到别人并不意味着他们也看不到你——是一个人心智的核心部分，是人类智力进化至高无上的荣耀。当一个孩子能够想其他人可以看到什么，这意味着一个深刻的高阶认知水平的转型，这种转型标志着人类开始区别于动物世界中的其他动物，并打开了思想和行为的新世界，这对我们的物种进化至关重要。

是什么让孩子可以想像其他人可以看见（或其他人也可以“想像”）？心理学家称之为“心理理论”：一套允许人将自己融入他人思维的心智能力或规则。每次你

思考其他人的时侯——他们可能会说什么、做什么，或感觉到什么；他们如何反应；你如何与他们交互——你都会用到心理理论。因为这套理论涉及每个人都经历的日常心理过程，它有时也被简称为“常识心理学”。

淘气的安妮

“心理理论”这一术语是由两位灵长类动物学家大卫·普雷马克（David Premack）和盖伊·伍德拉夫（Guy Woodruff）创造的。在1978年的论文中，他们试图验证“黑猩猩能否做出心智推论？”研究结果表明，如果一只黑猩猩不得不决定向谁索要食物——可以看到食物在哪里的人，还是被蒙住双眼的人——猩猩的选择并不优于随机猜测。换句话说，猩猩不能够理论化被蒙住双眼的人的心理状态，并由此认识到那个人看不到食物。

孩子们会表现得好一些吗？一项关键的研究测试了孩子是否具备辨别错误信念的能力：在“莎莉—安妮”测试中，孩子们观看两个娃娃：莎莉和安妮的小戏剧。安妮看到莎莉往篮子里藏了一个球；莎莉离开了，安妮将球移到了一个盒子里；当莎莉回来时，研究者询问孩子们：“莎莉会在哪里找球？”三岁以下的孩子一般会

说：“莎莉会从盒子里找”，四岁以上的孩子则成功地认识到莎莉具有错误观念——球仍然在篮子里。可见四岁以上的孩子们已经开发了心理理论。

看见你的眼睛

同样，四岁以上的孩子们能明白他们看不见别人并不意味着别人也无法看到他们。但是，心智理论可能并不能说明此类躲猫猫现象背后的 all 机制。剑桥大学的 J. 罗素 (James Russell) 等人研究发现，对孩子来说，关键因素是他人没有办法看到或者注视自己的眼睛。换句话说，孩子们相信如果要被人看到，直接的目光交流是必要的：“这似乎是儿童将共同注意的原则用到自己身上，并假设如果一个人被他人感知，就需要互相分享经验，并且知道彼此在互相分享，正如注视彼此时发生的事情一样。”

孩子如何学会阅读？

学说话显然是个毫不费力的过程，它似乎是那么自然以至于人们早已假设孩子具有与生俱来的语言习得模块，但是学习阅读却非常难。关于人们如何学习阅读的传统观点认为我们需要学会“解码”——也就是说，学习声音和字母或字母组合之间的关系，并运用这些关系将书面文字转化为声音。这似乎适用于大多数孩子，但事情并没有这么简单。

像骑自行车一样

伴随着语言解码，孩子们学习一整套将“字母”（以及字母组合）转换成“音素”（声音）的规则。例如，他们可能会被教导，当一个单词词尾是无声的“E”，单词中间的字母“A”则需要发出长音，如单词“late”。但是，在英语和其他很多语言中，这些规则不

能够对应到所有的语词，所以很有可能孩子们在实际运用中懂得字母和音素之间的概率关系，而不是简单地记住规则。在这个意义上，学习阅读不太像是记忆规则，而更像是习得某种技能，类似于骑自行车或接球。

早熟读者

也有一些孩子们，他们并没有学习大量的语言解码，而是通过类似于语言习得的方式学会阅读。他们被称为“早熟读者”。这些孩子们四岁学会流利地阅读，他们至多占一年级小学生总数的1%。早熟的读者自学成才，他们没有接受正式或结构化的教学，但他们不一定是非常聪明的。不同于出身书香门第的孩子们的（在这样的家庭里阅读很常见且被认为很有价值），早熟读者们之间并没有什么共同点。

早熟读者的存在已被作为证据来支持自然学习理论，这一理论认为教孩子们阅读不应该先教一系列规则来让他们学会解码（“以过程为中心的学习方法”）。相反，孩子们要被引导自行学习阅读，可能最初的学习只是识别一些单词，关键在于，这种方法能让孩子们了解解码的语音规则（“以意义为中心的学习方法”）。而后，掌握词意的孩子们可以自己推断这些解码规则，并

会更加享受阅读。

阅读战争

自然拼读运动倡导与之相反的观点，即对大部分孩子来说，学习解码会有出色的效果。教学风格之间的冲突已经被戏称为“阅读战争”。一般认为，基于对两种策略进行实验研究而得出各自教育成绩的确凿证据表明，自然拼读运动获胜。这可能是因为在具有较高“学生—教师”比的课堂环境中，自然学习并不合适，结果只会适得其反。

然而，即使有语音学规则，数百万儿童在学习阅读时也要面对很多困难，心理学家用认知术语提出学习阅读的难度指数。五岁左右的孩子们的大脑已经发展了知名阅读活动家大卫·博尔顿（David Boulton）所称的“语言仿真模块——这一模块可以从外部编码中获得指令和信息，并产生让人反思和理解的内在语言体验。”根据博尔顿的分析，解码需要以每个音节 25 毫秒的惊人速度运行：“这一切都必须以令人难以置信的速度发生。”

这种高度艰难的任务需要孩子充分调用认知“带宽”，但与此同时这个年龄段的孩子们不得不面对另一

项同样需要占用“带宽”的认知挑战：深刻影响注意力的情绪调节。根据美国知名儿童心理学家马克·格林伯格（Mark Greenberg）的说法，“那些比较难维持注意力的孩子，也正是那些在调节情绪上有困难的孩子。”这反过来又导致孩子们做出一些负面归因（例如“我不擅长这个”）。格林伯格说：“这些干扰降低了孩子们应付那些困难任务的真实能力。”

换句话说，学习阅读不仅仅涉及到掌握解码的规则，还包括克服一系列环环相扣的复杂挑战，其中包括了情绪调节、注意力和记忆力。因此，以下事实也许并不奇怪：根据美国国家学习障碍研究中心的资料显示，每五个孩子中就有一个患有严重阅读障碍；根据国际阅读协会提供的数据，最常见的阅读困难——失读症——影响了13%至14%的学龄儿童。

为什么青春期的孩子很叛逆？

弗洛伊德之后精神分析运动的领军人物之一埃里克·埃里克森（Erik Erikson）在 1956 年，将十几岁孩子的叛逆称为“青春期的日常精神病理学”——它包括青春期孩子的典型行为，如逃避、情绪化和反抗。

人的八个阶段

埃里克森颇具影响力和广为流行的心理发展理论认为青春期是生命周期中重要的阶段之一。该理论解释了每个人生命中经历的不同阶段，和每个人需要克服每个阶段的特定心理挑战。理论于 1959 年提出，有时也被称为“人的八个阶段”。埃里克森认为，青春期的特征是自我同一性和同一性混乱之间的冲突，而解决这个冲突需要发展自我认同。埃里克森写道：这个任务意味着一个人需要找到“宾至如归的感觉，一种明白去哪里和期待获得他人认可的内在保证的意识。”

- 老年期（完善 vs 失望）
- 成年期（繁殖 vs 停滞）
- 成年早期（亲密 vs 孤独）
- 青春期（自我同一性 vs 同一性混乱）
- 学龄期（勤奋 vs 自卑）
- 学龄前期（主动 vs 内疚）
- 儿童期（自主 vs 害羞或怀疑）
- 婴儿期（信任 vs 不信任）

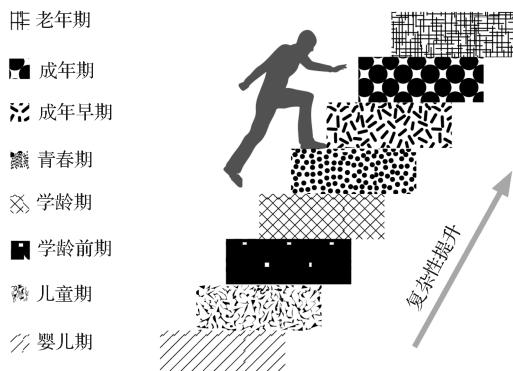


图9 人的8个阶段

青春期正是冲突尤为激烈的时期。举一个例子，处于青春期的孩子的身体形象面临着巨大的危机，身体的快速成长挑战着孩子们对身体功能的掌控意识，而这对儿童期的孩子们来说是来之不易的。同时，身体释放出

的大量荷尔蒙遭遇了来自社会和文化的压力。身形的改变带来了特别的问题，尤其对女孩来说更是如此，因为文化意义上重要的事情与生物意义上重要的事情有时完全相反。比起男孩，青春期时女孩身体中脂肪块增加得更多，而男孩子会长更多的肌肉；但是，从传统上来说，女孩比男孩更注意体重的变化。文化上认为重要的事情是苗条，即使生物学方面向着相反的方向发展。根据埃里克森的观点，青春期身份的混乱导致了不可避免的同一性危机：“生命周期中没有其他阶段像青春期一样，找到自己的压力和失去自我的威胁之间如此紧密相连。”

回归和矛盾

1962年，知名儿童心理学家彼得·布洛斯（Peter Blos）将青春期描述为“第二个性化过程”（个性化是指塑造——或是雕刻——与其他人相分离的自我认同感），这个过程包含了一种脱离，青少年尝试借此塑造独立的身份认同感。这种脱离带来了回归和矛盾。一方面，回归体现为青少年通过英雄崇拜来寻求父母的替代品（例如运动或摇滚明星）。另一方面，矛盾体现为一种心理依赖性和独立性之间的紧张关系，是儿童的早期特征。

在青春期，矛盾以极端形式被重新激活，而正是这种矛盾造成了大部分青少年的“叛逆”行为。青少年同时既需要又拒绝父母的爱和认可。这可能以“消极依赖”的形式发生，其中，青少年的行为仍然受到父母的意愿支配，但却是负面的——表现为与父母期望相反的行为，但是青少年依然依赖于父母。布洛斯认为回归是青少年为个性化而挣扎的必经阶段，是对再次依赖父母的诱惑的适应性防御。

动荡不安？

这些心理学领域中的“青春期经典理论”的主要问题是证据表明从整体上来看青少年的自我调节进行得相当不错。例如，1976年英国国家儿童局对14000名十六岁的孩子进行研究发现，大部分父母们（约80%至90%）报告说在一些问题上，例如选择朋友、夜晚活动和饮酒习惯，他们与孩子们的冲突比较少，同时孩子们自己的报告也支持父母的观点。因此，也许G. S. 霍尔（G. Stanleg Hall）在青少年心理学杂志《青春期》（1904年）的创刊中将青春期描述为“动荡不安”（“风暴与压力”）更像是一种小题大做；一个由于文化偏见而被过度炒作的普遍误解。

为什么有些人会害羞？

大约公元前 300 年，古希腊哲学家泰奥弗拉斯托斯 (Theophrastus) 写道：“我经常思考一些令人费解的问题……为什么所有希腊人生活在同一片天空下，也受到了类似的教育，但是却形成了如此多样化的性格。”从那时起，人们一直想知道不同类型的个性来自哪里。

心理类型

性格类型与特点是差异心理学的主要研究领域。正如在“人善被人欺”一节中所论述的，差异心理学确定了五大人格维度。根据一些人的观点，最有名且最重要的人格维度是内向—外向。害羞的人被认为是内向的：他们位于内外向维度的一端。

典型的性格类型

艾森克将“典型的内向者”定义为“一个安静的、

害羞的人，内省，更喜欢读书而非与人打交道……除了亲密的朋友之外，与他人保持距离”。相关特征包括不爱冲动、不太兴奋、严肃、对感情的控制和可靠性等。

与此相反，艾森克认为，典型的外向者是：

善于交际，喜欢聚会，有很多朋友，需要与人们交谈……渴望刺激和兴奋，善于抓住机会……会因一时冲动而行事（通常很冲动）……喜欢改变，无忧无虑，随和，乐观向上……喜欢不断地尝试，有进取心……总之，他的感情没有受到严格的控制，但也不总是一个可靠的人。

1921 年，精神分析学家荣格在《心理类型》一书中第一次提出外向和内向的术语，但内外向的基本观念可以追溯到古代体液理论及其关联性格的分析。冯特（1832—1920 年）认为多血质性格的特点是“多变”，后来，差异心理学领域最具影响力的心理学家艾森克（1916—1997 年）将其等同于外向性格。

唤醒和奖赏

20 世纪 40 年代后期，艾森克调整了荣格的术语来描述一种性格维度——外向与内向，又名“E”维人格。通过分析接受治疗的 700 名士兵的人格测量数据，

艾森克提出这种分类。艾森克认为这种基本人格维度应该有其生物学基础。他认为 E 维度基于不同的“皮质兴奋性”或“唤醒度”，即大脑活动的不同强度。艾森克认为性格内向的人有天生的更高水平的皮质兴奋性，信息处理的速度更快，而外向的人拥有较低的皮质兴奋性。因此，性格内向的人对外界的刺激更敏感，信息处理渠道更容易超载，并因此表现出尽量减少暴露于刺激之中的行为，而性格外向的人寻求更高水平的刺激，用以弥补他们低水平的“唤醒”。

1970 年杰弗里 · 格雷 (Jeffrey Gray) 提出了被称为“强化敏感理论”的竞争理论。格雷认为 E 维人格的基础是大脑奖赏系统的运作方式，外向者的大脑对奖赏 (如社交活动带来的奖赏) 更加敏感，因此他们有动力去追求这些奖赏。以上两种理论都获得了实验证据的支持，如在“柠檬汁”实验中，性格内向的人对柠檬汁分泌更多唾液，因为他们的大脑在调节皮质兴奋性上有较高的水平，因此对味觉的刺激更为敏感。

IQ 测试真正测量的是什么？

人们对 IQ 测试有很多质疑，最常见的指责之一是 IQ 测试只能测量一个人做好 IQ 测试的能力。这解释了 20 世纪早期心理学家艾德文 · 波林（Edwin Boring）的名言，即智力应该定义为“智力测验测量的对象”。因此，我们要认真对待 IQ 测试吗？IQ 测试真的是测量智力的好方法吗？

IQ 测试是什么？

IQ 代表“智商”。“商”即比例，是通过将一个量与另一个量相除或比较而得的数字。界定什么是智力并不那么简单。1994 年，美国心理学会智力工作小组坦言：“最近我们考察了二十多位优秀的学者对智力的定义，他们的答案各不相同。”美国心理学会对智力的定义是：“理解复杂观念、有效地适应环境、从经验中学

习、进行各种形式的推理和思考以克服困难的能力。”

现代 IQ 测试测量几种不同类型的心智能力，如语言能力、数学能力、心理空间能力和逻辑思维能力，将每个部分的分数相加最后得到总分。然后将总分与平均分相除，计算结果就是智商。因此，你的智商就是你的智力与其他人（准确地说，是其他同龄人）的智力进行比较后得到的一个指标。根据这一定义，智商的平均分是 100——如果你在智商测试中得到了 100 分，这意味着你的智力处在你的年龄段的平均水平。

IQ 测试不是什么？

为了更好地理解这一备受误解的概念，明确 IQ 测试不是什么同样重要。虽然智力和智商之间的差异取决于你问了谁，但是它们确实不是一个概念。一些心理学家认为 IQ 测试只是分析了智力的非常细节的方面，而且因为 IQ 测试遗漏了一些重要的方面，如参与测试的人多么善于与人相处，或者他们的动手能力有多强，IQ 测试的分数不能很好地描述一个人的整体智力。另一些人则认为 IQ 测试是测量智力的近乎完美的标准，因此，一个人的 IQ 测试结果很好地说明了他们的智力水平。

测量智商不是测量知识、智慧或记忆，尽管这些可

能与 IQ 测试得分相关，就像它们可能与你的智力有关。尤其是记忆——或至少某些类型的记忆，例如工作记忆——可能在 IQ 测试中起了重要的作用。智商不是测量潜力，而是测量表现的指标。IQ 测试分数显示了某个时间个体在这项测试中的表现。但是，我们有潜力会表现得更好。

一般智力

如果 IQ 测试是由不同类型的问题组成，它们测试不同类型的心智能力，那么 IQ 测试结果能被视作一个单独的指标吗？如果不同类型的问题测量不同的方面，它们如何可以结合起来，而得出一个总得分——这岂不就像比较苹果和桔子一样？

答案是肯定的——至少，可能是肯定的。事实证明，不同类型的问题可能在测量同一个事物的不同方面，一个人不同领域的能在很大程度上归因于一个共同因素。心理学家称这一共同因素为“一般智力”，或智力的“g 因素”。统计分析表明，智商和“g 因素”在 90% 的程度上是同一样东西（更技术性的描述应该是，“g 因素”和智商之间存在大约 90% 的相关性），所以，很多心理学家将这两个术语互换使用。

IQ 重要吗？

众所周知的是，IQ 测试与现实生活的关系并不太大：在测验中拿到高分不会天然地有助于个体应对生活的挑战。快速地浏览测试中的题目，你就能感受到这一点：那些“天才人物”尽管能够精确地预测系列图形的下一个会是什么，或准确地解码一个字谜，却未必能够胜任现实生活中的各项任务，如固定水槽或评价员工。

预测能力

然而，有证据表明在 IQ 测试上的表现确实与很多现实问题相关，特别是它很好地预测了受教育程度、事业、财富和健康。例如，有证据表明，比起低智商的人，高智商的人更有可能在学校中表现得更好、拥有更高薪酬的工作，而且寿命更长，也更加健康。

相比智商超过 110 的人，那些智商在 75 到 90 左右的人有 88 倍的可能性会辍学，5 倍以上的可能性会生活在贫困中，7 倍以上的可能性会最终进监狱。从国家层面上看，一国的平均智商与人均 GDP 直接相关。2011 年发表在《心理学》杂志上的一项研究调查了 90 个国家，发现“国民的智力，特别是人口中最聪明的 5%，为一国的经济实力做出了重大贡献。”平均智商每增加一个点，人均 GDP 会上升 229 美元。而当观察人口中最聪明的 5% 时，这种效果更加明显：平均智商每增加一个点，人均 GDP 就会增加 468 美元。

对使用 IQ 测试作为挑选应聘者的工具的研究表明，选择雇员时，这种做法和详细的结构化的面试效果一样好，而且比其他一些方法——例如依靠多年的工作经验判断——更好。需要重点强调的是没有任何措施能实现对类似生活因素 100% 的预测力。智商分数通常具有大约 30% 至 50% 的预测力，这意味着它们能预测类似变量（比如说收入的变化）高达 50% 的变异。这听起来可能不那么令人印象深刻，但是它几乎比其他任何可用的方法都更好。同样，它也让我们清醒地认识到，智商充其量只是故事的一半，即使我们调研了整个人口样本。

人与人

对于个人来说，智商的局限性就更明显了，因为个人的任何其他因素都如此重要，这些因素的范围涵盖成长、童年环境及个人动机和责任心。例如，在 IQ 测试中表现不佳，但努力工作、持之以恒的人，可以轻松地比一个高智商的懒汉在现实生活中表现更好，尽管整体上这种状况并不普遍。综上所述，IQ 测试确实可以测量现实世界中的一些东西——你的智力，以及生命中获得成功的大部分潜力。

男人真的来自火星，而女人来自金星？

约翰·格雷（John Gray）的书《男人来自火星，女人来自金星》（1992年）仅在美国的销售量就超过1100万册，而且已被翻译成四十种不同的语言。很大程度上由于这本书的成功和其他类似的讨论，心理学上的性别差异吸引了大量的学生。但是，男性和女性在心智上的真正差别是什么，这些差别在多大程度上产生于男女大脑的差异？

灰色阴影

一般来说，男性大脑大于女性大脑，但是单纯的脑容量与个性并不相关。研究已经发现了男女性大脑存在超过一百多种性别差异。也许最大的差异是，男性大脑有更多的灰质，女性大脑有更多的白质。灰质由神经细胞体组成，所以男性似乎拥有更多的神经细胞，而白质

的主要成分是由长的脂肪纤维，它们将神经细胞连接起来，所以女性的神经细胞间有更多的连接。

这实际上意味着什么？一种观点认为灰质有着更好的局部处理能力，因此男性会更好地专注于单一的特定任务；白质有助于整合心理网络，这会让女性更好地在各种心智任务之间转换，因此可以处理多种任务。在整体智力上，更多的白质似乎意味着更强大的处理能力，但事实上总体智力水平并没有显著的性别差异。

他的大脑，她的大脑

2001年，哈佛大学的研究人员发现，女性大脑有一部分比较发达，包括负责调节情绪的边缘系统，而男性涉及空间知觉的顶叶皮层普遍较发达。这样的发现似乎验证了某些心理差异：女性一般被认为有着“更丰富的情感”，在涉及讨论情感的词语流畅性测试上会得到更高的分数；而男性在空间智力测试，例如地图阅读或心智旋转图形测试中平均得分较高。

大脑结构有着更多具体的性别差异。一些人也许会借此解释为什么一些心理疾病也有性别差别，例如男性更容易患上自闭症和精神分裂症，而女性更容易遭受抑郁症和慢性焦虑的折磨。

细分这些差异

然而，过度强调性别差异就和宣称男人和女人真的是来自不同的星球一样是个错误。首先，不是每个人都同意大脑之间的性别差异如此清晰。虽然独立研究特定的大脑结构可能会显示出一些差异，但这不等于说所有男性的大脑都会表现出一种结构而女性表现出另外一种。个人大脑更有可能表现为“男性”和“女性”特点的混合，所以，或许更准确的描述应该是“双性”的大脑。

其次，不同的大脑结构与不同的行为模式之间没有明确的联系，反之亦然。虽然我们可以假设，如果男性大脑中灰质对白质的比例高一些，男性就会更好地聚焦在任务中，这也让他们的视野更加狭隘，但是我们很难证明这一点。

再次，抛开文化和社会陈规观念的影响，单纯地研究先天差异几乎是不可能。例如，男性工程师较女性工程师多是因为男性有高比例的灰质，因而更善于一心一意地处理工程问题呢，还是因为女孩子们从小就不被鼓励对“硬科学”（例如数学、物理和工程学）感兴趣？

最后，有关性别差异最重要的是，整体而言，男女

之间的差异远小于个人之间的差异（不包括明显的生物学差异和社会强制的刻板印象）。例如，虽然男性可能在地图阅读测试中平均得分较高，但任何特定的男性与任何特定的女性在该测试中的得分差异，很可能类似于随机挑选的两个人之间的差异。

先天还是后天？

在莎士比亚的戏剧《暴风雨》中，失事船只上的一个水手严厉抨击普洛斯彼罗的仆人卡利班，后者似乎在反抗所有“教化”他的尝试：“天性有损，教养盈之。”关于先天与后天之间关系的辩论，今天依然盛行，这也是心理学的核心主题之一。

先天论者与经验论者

心理学有关先天和后天的争论中，一方是相信所有的心理现象都由基因编程决定的先天论者，另一方是相信人的心智始于一张白纸且所有的认知和行为都源于经验的经验论者。行为主义者是经验论者，他们认为所有的行为都是通过环境对生物的作用而习得的。弗洛伊德更接近先天论者，他认为支配人类心灵发展的驱动力是天生的。同样，鲍尔比的依恋本能和乔姆斯基的语言习

得机制也被认为是先天的——借由生物、进化和基因在我们的大脑中构筑起来。

在现代心理学中，两大阵营常被描绘为（先天的）进化心理学和（后天的）文化心理学。宾夕法尼亚大学教授保罗·罗辛（Paul Rozin）是一位跨越两大阵营的心理学家。在 2004 年他解释道：“基本上，两种观点之间会一直有争议。两大阵营都承认对方都有合理的解释，但问题是各自的解释能起到多少作用。每一方都想要在争论中占据上风。”

自然实验

先天论和后天论争夺最激烈的阵地是智力，争论的焦点是在何种程度上智力是由遗传或环境决定的。事实上，问一个人的智力在多大程度上由先天或后天决定，犯了一个“范畴错误”，也就是说，这是一个无意义的问题。2004 年，加拿大神经心理学家唐纳德·海布（Donald Hebb）认为，这个问题相当于问“长度或宽度，在矩形面积中，哪一个贡献更大？”唯一可以考察的是个人和团体之间的差异，以及决定了这些差别的因素。源于遗传差异的个体间的差异的比例被定义为遗传估算值。

确定遗传估算值的实验，需要一批在严格控制条件下成长的孩子们作为控制组，而这类实验我们只能希望将永远不会被实施。但是，一种引人注目的自然实验已经对先天论和后天论的辩论产生了极大的影响：出生时被分离的同卵双胞胎研究。虽然现在双胞胎很少被分开领养，但是过去这种事情经常发生，遗传上完全相同的孩子们在各自的成长过程中经历着不同的环境。如果智力和其他属性是由环境决定的，它们应该表现出很大的组间差异，但如果它们是基因决定的，则应该非常相似。

双胞胎研究得到了一个普遍结论，即至少在智商方面，遗传估算值达到了 80%。但是这个估计值被广泛认为过于惊人。其中一个原因是双胞胎研究本身可能就是有缺陷的——许多分离的双胞胎实际上经历了非常相似的成长环境。而当双胞胎的成长环境非常不同时，他们的智商分数也不同。

明尼苏达双胞胎实验

最有名的双胞胎研究是由托马斯·布沙尔（Thomas Bouchard）在 20 世纪 70 年代开始的明尼苏达双胞胎实验。在他搜集的特别案例中，“詹姆斯双胞胎”较为引

人注目。詹姆斯·刘易斯 (James Lewis) 和詹姆斯·斯普林格 (James Springer) 在出生后几周就分开了，他们的生活显示出一连串的巧合之处。两个人都与叫琳达的女性结婚后离婚，然后又都与叫贝蒂的女性再婚。双方都曾在执法部门工作。他们以相同的方式喝酒、抽烟、啃自己的指甲。他们第一个儿子分别被命名为詹姆斯·艾伦·刘易斯 (James Alan Lewis) 和詹姆斯·艾伦·斯普林格 (James Allan Springer)，甚至他们的童年宠物名字也一样。

反应范围

对先天—后天的一种解释应用了“反应范围”的概念。也就是说，基因决定个人用以应对和适应环境的各种参数，而环境决定了这些参数起作用的程度。例如，基因决定你的身高范围在 1.75 至 1.85 米之间，如果你在成长期间有最佳的营养和健康的环境，你可能会达到这个范围的上限。1971 年，斯卡尔-沙拉帕特克 (Sandra Scarr-Salapatek) 等人的研究估计，对大多数人来说，智商的反应范围是 20 分到 25 分，这意味着任何人的智商都有可能因为所在环境的改变而产生上下 25 点的浮动变化。

现在许多心理学家认为解决先天—后天辩论的方法是关注生理和经验之间的相互作用。我们越来越清晰地看到基因、神经结构、经验和疾病一同作为一个复杂的反馈循环而运作。一个非常明显的例子是如果你感到抑郁，就有三倍于非抑郁者的可能性会死于心脏病发作。

悲伤是一种心理疾病吗？

2013 年，美国精神病学会出版了第五版《精神疾病诊断与统计手册》(简称 DSM-5)。一个争议是手册中删除了之前版次中的一个条款，这一条款明确规定了那些因为过世的爱人而悲痛的人们不应该被诊断为患有抑郁症。这引发了一系列头条新闻，评论精神病医生开始将悲伤归为一种心理疾病：那些因为失去孩子、配偶或父母而悲伤超过了两个星期的任何人都会被视为精神病患者。

精神病学的圣经

要理解这场争论就首先需要了解 DSM。俗称“精神病学的圣经”的 DSM 是一本界定和分类精神疾病的手册，DSM 旨在帮助精神病医生、心理学家和其他健康专业人员在诊断和治疗上保持一致性。DSM 涵盖的疾病包括精神分裂症、抑郁症、人格障碍、双相情感障

碍和焦虑。DSM 在美国和其他地方得到了广泛的使用，如果一个人被诊断为患有精神病，许多保险公司只在该疾病有其对应的 DSM 代码时才考虑赔付，此外，DSM 规定了治疗方法。目前，DSM 已经拥有了强大的力量。DSM 的每一次改版都可能开拓药物治疗的新领域，例如，通过界定一种需要使用抗抑郁药进行治疗的新精神疾病，医药企业可以在新创造的市场中获得巨额利润。

虽然 DSM 的产生经历了一个仔细和详尽的调研过程，并经过许多美国知名的心理健康专业人员的审查，但是 DSM 的很多相关内容都引起了巨大争议。例如，最早版本的 DSM 提出，同性恋是一种疾病；而 DSM-3 和 DSM-4 因大量增加精神疾病的药物处方，并建议对年幼孩子进行药物治疗而被描述为“心理学非病理领域的批发医疗化”，受到了广泛批评。这就是在抑郁症诊断中纳入丧亲之痛而引起民愤的背景，这也招致了广泛指责，即“DSM-5 试图为悲伤开出药方”。

不值得欢呼的原因

事实上，很多指控是虚假的，又具有误导性。例如，有批评指 DSM-5 没有设定将丧亲之痛认定为病态的时间限制。DSM-5 委员被要求考虑为什么抑郁症诊断

应该排除丧亲之痛，而不去排除其他创伤性生活事件，例如离婚或失业。一个人悲伤并不意味着他没有临床抑郁症。根据 DSM-5，只有当丧亲之痛是长期的、严重的、普遍的和使人虚弱的，特别是当事人出现了自杀念头或行为时，这种伤痛才算是一个心理疾病。虽然大多数失去亲人的人表现出的悲伤反应在合理的范围内，10% 至 15% 的人确实会有非常严重的反应，需要接受药物和心理治疗。

支持者认为，DSM-5 将经历丧亲之痛者纳入可能的精神病治疗对象，将使人们不再武断地仅凭情绪产生的原因便对其精神性质加以界定。反对者指出，高达 80% 的抗抑郁药是由普通医师（例如家庭医生）而非精神科医生开出的，这些医生常常经济困难、时间有限，也缺乏能够区分悲伤和抑郁症的精细的心理判断的训练。1994 年出版的 DSM-4 幕后特别工作组的领导人物艾伦·弗朗西斯（Allen Frances）警告说：“做好最坏的打算。如果什么有可能被滥用，它就一定会被滥用。”在美国国家公共广播电台的讲话中，弗朗西斯预测：“如果存在导致过度诊断和过度治疗的可能性，它们就会发生。所以，在作出可能导致流行一时的诊断倾向的改变时，我们需要非常非常谨慎。”

如何发现病态人格？

“病态人格”是一种人格障碍，其特点是低水平情感共鸣、高度冲动、自恋和寻求刺激，且不顾后果。“精神变态者”（这是临床心理学家更喜欢的术语，虽然他们有时也会使用与此相关的词“反社会人格”）表现出一系列典型的行为、特征和态度。也许你很容易就能认出此类功能失调和危险的人，例如，如果你陪伴着一个连环杀手，你当然不需要花太多时间来识别出这个人的本质。

但事实上，发现病态人格并不那么容易。首先，病态人格是一个谱系，不是一种你要么有要么没有的疾病。我们所有人都位于这个谱系中的某个位置上，临床确诊的精神变态者只是站在谱系极端位置的人而已。其次，精神变态者比你可能识别出的要多得多：约有 1% 的人口处于高水平的精神变态。尽管精神变态者很有可

能最终会成为罪犯，但有些特性也有助于他们在许多领域取得成功。例如，有人怀疑很多顶级商业领袖的成功正是因为他们高水平的精神变态。所以你在日常生活中很可能就会遇到精神变态者，甚至你可能还在为他（她）工作！

理智的面具

美国精神病学家哈维·克列莱（Harvey M. Cleckley）在他里程碑式的著作——1941年出版的《理智的面具》中确定了十六种病态人格的基本成分：其中包括表面上的魅力和高智力、不可靠、不真实式伪善、缺乏悔恨或羞愧、反社会行为、糟糕的判断力及很难汲取经验、病态的自我中心与丧失爱的能力、缺乏人情味的性关系、无法遵守任何人生规划等。

在此基础上，犯罪心理学家罗伯特·哈尔（Robert Hare）创造了现在众所周知的“病态人格检测表”（又被称为“PCL-R”）——一个让临床医生评估病人精神变态程度的工具。对受试者在二十项标准上的实际情况进行评分，从0（不符合）到2（完全符合）。这些标准包括：油嘴滑舌和流于表面的魅力、浮夸的自我价值感、病态撒谎、狡猾或操纵、缺乏自责、情感肤浅、冷

漠和缺乏同情、不愿承担个人行为责任、无聊倾向、寄生的生活方式、缺乏现实的长远目标、冲动、不负责任、缺乏行为控制、童年期有行为问题、未成年人犯罪、犯罪行为多样化、多次婚姻和淫乱的性行为等。受试者可能的最高得分是 40 分，这表明一个人是一个典型的精神变态者，任何一个得分超过 30 分的人在临床诊断上都应该被诊断为病态人格。哈尔反对非专业人士使用这个测试来进行业余诊断。

病态人格小测试

根据下面的小测试，你可以大概了解到你位于病态人格谱系的哪个点上。“完全不同意”打“0”分，“有一些同意”打“1”分，“非常同意”打“2”分：

- 规则是为了那些没有主见的人而设
- 我希望自己是第一，毕竟这是个残酷的世界
- 如果说谎可以得到想要的，撒谎是可以的
- 责任是一种毫无意义的负担
- 我从不后悔任何事情
- 我只活在现在：过去已经过去，而未来尚未到来

- 只要我想，就可以具有特别的魅力
- 我常冲动做事
- 我因权威感到苦恼
- 我很容易感到厌倦

得分超过 15 分的人就可以被视为具有精神变态倾向，虽然这只能由临床心理医生或心理健康专业人士确定。

什么是正常？

心理治疗——精神病医生的工作领域——有时也被称为变态心理学。变态心理学是一门研究异常行为和认知的学科。但是定义异常就意味着需要定义正常，或为正常设置一些限制。

“4D”

在理论和实践上，什么是异常和什么是正常的问题极其重要。这个问题是《精神疾病诊断与统计手册》(DSM)和其他诊断系统的基础，支配着对数百万人的健康状况和治疗方案的决策。关于异常，并没有大家普遍接受的定义，但大多数实践者认同“4D”判定法：异常 (deviance)、痛苦 (distress)、功能失常 (dysfunction) 和危险 (danger)。

“异常”指的是思想和行为偏离了社会规范，虽然

社会标准必然充满了文化和历史的主观性。在很多社会和文化中，同性恋和女权主义始终并仍然被认为是背离社会规范的。一些特殊情况也可以改变社会对正常行为的定义：在一些极端情况，例如战争状况下，暴力可能被认为是正常的。在极端情况下，比起规范的反应，极端的反应可以说更为“正常”。

狂躁者和超级马拉松

“痛苦”的含义是，异常行为或思想在被定义为异常之前会引起痛苦的感受。有些人在参与神秘的宗教仪式时，接受极端禁食、过渡使用泻药、进行自我虐待、耗尽体力地舞蹈。这些都是异常行为，但是它们可以提供巨大的精神满足。如果你看到一个人强迫自己日复一日地光脚在炙热的沙漠上奔跑，你可能会认为他有精神病，但是如果你得知他在参加超级马拉松呢？（例如撒哈拉沙漠马拉松，参与者在五六天里需要跑上五个半马拉松）另一种复杂的情况是，当“缺乏痛苦”以一种不切实际的幸福感的形式呈现，实际上也是一种精神失调的症状，一个典型的例子是狂躁，其特点是极度的欣快。

反常行为清单

“功能失常”是指思想和行为对日常生活产生负面影响。试想一下，一个人有着强烈的幻觉，但在维持健康的、正常的家庭生活和工作方面没有问题，他是否精神病患者？“危险”被认为是异常的终极指标，即引起一个人对自己或对他人构成危险的行为。但是这非常罕见，因此并不适用于绝大多数的状况。

正如你所看到的，虽然“4D”标准多少带来了问题和模糊之处，但它们确实提供了诊断及干预的决策基础。值得注意的一类人是那些“反常”的个体：他们的行为偏离正轨，且可能带来功能障碍，但不需要任何治疗。“反常”者在自由的选择和对生活的满足方面与精神病人形成了明显的差异。

大卫·威克斯（David Weeks）于1995年开展了关于反常行为的里程碑式研究，这项研究估计，大约每1万人中有2个人可以确定为“典型的、完全的反常者”。下面是他列出的清单，具有其中10种或以上特征的人就属于反常。

不随大流

具有创意

好奇心强烈

理想主义

开心地痴迷于一个或多个爱好

从小就意识到自己和他人不同

聪明

固执己见、直言不讳

缺乏竞争性

不寻常的饮食或生活习惯

对他人不感兴趣或不愿意跟他人待在一起

单身

长子或独子

不善于拼写

为什么军人会经历“闪回”？

闪回是“急性应激障碍”和“创伤后应激障碍”(PTSD)的症状，这些障碍系因暴露于创伤性经历（如战斗、强奸、灾害、虐待、殴打或事故）而造成的心 理疾病。

弹震症和战斗疲劳症

数百年前，人们已经识别出了在战争中与战斗相关的焦虑症。美国内战期间，这种状况被称为“怀旧”，因为乡愁被认为是问题的根源。在第一次世界大战中，“弹震症”被认为是一种生理疾病，即由爆炸引起的脑部微出血或脑震荡；在第二次世界大战和朝鲜战争期间很多士兵据说患上了“战斗疲劳症”。越南战争后，人们发现焦虑和抑郁障碍经常发生并持续到战争结束之后：高达29%的越战老兵——高达80%的战俘老兵——回到家后

遭受了严重的疾病困扰。这些症状最终被列为急性应激障碍或创伤后应激障碍。

急性应激障碍是严重的焦虑和/或抑郁，开始于创伤性事件发生后不到一个月，持续不到一个月；如果这种症状持续超过了一个月，需要更改诊断为创伤后应激障碍（PTSD）。PTSD 可能发生于创伤性事件后不久或许多年以后，而且会无限期地持续下去。2009 年的一项研究采访了 157 位第二次世界大战期间曾当过战俘的退伍军人，结果发现，即使被囚禁的经历已经过去了 65 年，他们仍然遭受着创伤记忆和临床水平的 PTSD 的折磨。

创伤后应激障碍的症状

急性应激障碍和创伤后应激障碍只是在疾病起点和持续时间上有所不同。它们的症状一致，包括了“闪回”“回避行为”“反应降低”（这导致了常见的“精神麻木”“分裂”或“心理隔离”），“高度敏感”，以及在集中注意力和负罪感等方面的一系列问题。

闪回，或创伤性事件的重新体验，可以以特定的梦、清醒的记忆甚至生动的幻觉等形式而产生，一个人仿佛正在重新经历特定的事件。很多刺激都会触发闪

回。对患有 PTSD 的越南老兵的研究表明，一些常见的情境，例如很多大热天或突然的暴雨，都会让他们联想到在越南时的情况，也都可以引起闪回。PTSD 患者经常努力避免可能的刺激，并相应地改变他们的思维和行为模式。

遭受痛苦闪回时大脑中到底发生了什么？2008 年的脑成像研究表明，应激相关障碍患者的大脑不仅必须比常人更加努力地完成记忆任务，而且比起健康的人，他们的大脑处理抑制任务时不太活跃。实际上，当被要求不要去想什么的时候，应激相关障碍患者的前额叶皮层表现出较正常人更少的活性，这表明大脑难以压抑创伤记忆浮出水面。

闪回可能会非常可怕，并引发危险行为。《今日心理学》杂志曾记述了一个越战老兵的故事，这位老兵正在高速公路上开车，头顶正巧有一架直升机飞过。在自己明白过来之前，他已经拉开了车门跳下车，义无反顾地滚到了路边的沟里，这正是闪回引发的“找掩护”反应。关于如何处理闪回的建议包括尝试控制呼吸，尝试使用所有感官来体验自我存在，甚至包括将脚重重地踩在地上。

是否感受不那么多会好一些？

自 20 世纪 70 年代以来，在心理健康领域应用的药物治疗呈爆炸式增长。人们对精神病药物治疗的主要争论焦点包括了药物带来的不良反应、糟糕的监督和令人怀疑的疗效，同时也有一些更深刻的、在哲学层面上反对药物治疗的观点，例如，对悲伤、忧郁、焦虑、躁狂和多动症等可以看作是人类自身条件的极端却自然的方面，是否可以使用药物治疗？

僵尸和复制娇妻

根据疾病预防和控制中心的美国健康统计中心发布的数据，在美国，从 1990 年到 2011 年，服用抗抑郁药物的人数增加了接近 400%，12 岁以上的美国人中有 11% 的人服用抗抑郁药物，其中 14% 的人服用药物超过了 10 年。使用抗抑郁药物的其中一个副作用是一种情

绪的钝化，技术上被称为“情感贫乏”。大约 10% 到 20% 服用 SSRIs（一类经典抗抑郁药物，其中包括了百忧解）的患者都伴有情感贫乏。

患者描述说感觉到麻木、脱离、平淡，甚至在极端的情况下“僵尸化”。虽然极端的例子相对较少，上述描述已经融入了人们对百忧解的理解中。这种感受与人类经历的情感多样化格格不入，一些人因此变成了“复制娇妻”。百忧解也被广泛指责削弱了患者的创造力——言外之意，极端的情绪是真正创造力的必要条件。

基于以上经验，很多心理健康专业内外的人士都严重怀疑药物治疗的必要性。药物是否缓解了症状，还是压抑了情感？我们真的应该去尝试消灭感觉，哪怕是痛苦的感觉吗？药物治疗的理论基础是以下论点，即精神紊乱，例如抑郁症，是大脑中化学环境的失衡导致的。事实上，并没有确切的证据说明上述论点的真实性；同时，人们也有理由怀疑这一论点在实践中有什么意义，例如，尚无办法测试大脑中神经化学环境是否“平衡”。抑郁症和其他精神疾病有着心理、社会和精神层面的多种原因，药物治疗怎么可能解决这些问题呢？

关于这个问题，哲学家们有很多话要说。例如，在《师主篇》（1418—1427 年）中，德国僧侣托马

斯·肯皮斯（Thomas à Kempis）认为：“有时遇到困难和逆境是好事；困难往往会让一个人找寻自己的内心。”中世纪早期的古罗马哲学家波伊提乌（Boethius）也认为逆境有利于性格形成：“好运具有欺骗性；逆境教会人成长。”

药理加尔文主义

这场争论也有另外一方。1972年，杰拉德·科勒曼博士（Gerald Klerman）第一次将批评使用药物治疗痛苦症状的运动标注为“药理加尔文主义”。药物被视为在走捷径，也标志着道德或性情上的缺陷。药理加尔文主义是一种相当禁欲的观点，认为吃药是推卸刻苦追求精神自我完善的方法。在某种程度上，这反映了心理学上的二元论，二元论认为精神和身体是分开的，并否认精神的物质性。如果精神是无形的，那么心理疾病就不可能有其生理原因——推而广之，心理疾病就不能够通过药物治愈或接受任何其他形式的物理治疗。

但同时，许多心理咨询师强调务实的药物治疗的实际疗效。波士顿塔夫茨大学医学院临床精神病学教授朗·派思（Ron Pies）在2009年指出：“抑郁症本身经常导致情绪反应的迟钝，患者没有能力感受到普

通人生活的快乐和悲哀……”换个角度看待抗抑郁药物的副作用：比起重度抑郁症本身，副作用到底有多么糟糕呢？派思提出一个训诫：“药物只是感觉糟糕和感觉更好之间的桥梁。你自己还需要抬起你的腿，迈过那座桥！”至于药物治疗破坏了基本的创造力的观点，已经被很多持相反主张的艺术家所驳斥。甚至有一本书——《百忧解诗人》(*Poets on Prozac*, 2008年)——致力于打消这种顾虑。



WHY
WE DO THE THINGS
WE DO

乔尔·利维 (Joel Levy)

英国知名心理学家、自然科学家、记者

和作家，兼修生物学与医学，关注心理学、历史和超自然领域。著有《不为人知的历史》《未解之谜》《秘史》《末日审判书》《骗局：骗子秘诀》《神话动物》《趣味数学史》《弗洛伊德口误：关于心理学你需要知道的一切》等。

朱桂兰

香港城市大学哲学博士，北京师范大学

高等教育学硕士、国际经济学学士。曾任职于香港城市大学公共政策学系，现就职于清华大学公共管理学院。已出版译著《康庄大道和羊肠小路：改革与后共产主义转型研究》《那些逃不掉又抓不住的想法：三天读懂哲学简史》。

电话服务

服务咨询热线：010-88361066
读者购书热线：010-68326294
010-88379203

网络服务

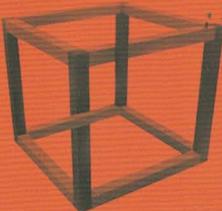
机工官网：www.cmpbook.com
机工官博：weibo.com/cmp1952
金书网：www.golden-book.com
教育服务网：www.cmpedu.com
封面无防伪标均为盗版

为中华崛起传播智慧
地址：北京市百万庄大街22号
邮政编码：100037

策划编辑◎刘林澍

营销编辑◎杨冰 010-88379450

封面设计◎MX DESIGN STUDIO
ID:1765628429



WHY WE DO THE THINGS WE DO

◎爱德华·布雷福德·铁钦纳 / 构造主义心理学创立者：

虽然心理学的对象是心理，但心理学研究的直接对象却往往是意识。

◎威廉·詹姆斯 / 机能主义心理学创立者：

播下一个行为，你将收获一种习惯；播下一个习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

◎西格蒙德·弗洛伊德 / 精神分析创立者：

我们既追逐光明，也追逐黑暗。我们既渴望爱，有时候却又近乎自毁地浪掷手中的爱。人的心中好像一直有一片荒芜的夜地，留给那个幽暗又寂寞的自我。

◎阿尔弗雷德·阿德勒 / 个体心理学创立者：

生活的意义在于奉献、对别人发生兴趣以及互助合作，不能认识到则会产生错误的生活意义。

◎约翰·华生 / 行为主义心理学创立者：

给我一打健全的婴儿，我可以保证，在其中随机选出一个，训练成为我所选定的任何类型的人物——医生、律师、艺术家、商人，或者乞丐、窃贼，不用考虑他的天赋、倾向、能力，祖先的职业与种族。

◎亚伯拉罕·马斯洛 / 人本主义心理学创立者：

心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。



机械工业出版社
微信公众号



世界的宾格
微信公众平台



上架建议 心理

ISBN:978-7-111-54442-5

9 787111 544425 >

定价：42.00元