

# 心理科学之门

作者：阿曼达·阿尔本

## 引言

你为什么拿起这本书？也许你想知道心理学是什么？也许你已经在研究心理学，想获得更多的信息？不，这不是讯问！正是这种对人类行为的好奇心产生了心理学：一门应用广泛、引人入胜的学科，一门有助于我们理解人类行为的学科。

我20岁的时候第一次拿起一本心理学书。那是在一个地方图书馆里，当时我对心理学一无所知。但当我浏览几章之后，我就完全被书中的内容吸引了。我学到了许多事实，例如：人为什么会有偏见，是什么让某人吸引他人，以及人有不同种类的记忆等。那本书还向我揭示了一些心理学的神秘性。我沉醉于书中，渴望获得更多的知识。于是，我作为一个成人学生开始了心理学的求学之路。虽然我对于将遭遇什么懵懂无知，但我并没有失望。

## 这本书适合谁

本书适合对自己及他人的行为感到好奇的任何人。你也许正在学院或大学学习心理学，或在学习一门成人教育课程，或对我们行为的原因感兴趣。无论以上哪种情况，本书都适合你。你不需任何有关心理学的基础知识，也能理解与享受本书。如果你已经在学习心理学，那么本书还有助于你学会阅读期刊上的研究论文。我希望向你展示，学术论文并非像它的第一印象那样遥不可及且令人畏惧！

无论你出于什么原因选择了本书，我都希望你阅读的时候能感到它内容丰富且令人兴奋。我的目的是通过讲解心理学是什么、怎么做，以及回顾相关课题来向你介绍心理学。这是对心理学整体学科的一个初体验。本书第1、2、3章描述心理学的界定、所用的研究方法以及心理学家怎样报告研究结果。第4至9章，每一章探讨心理学的一个分支学科，讲解该分支学科的研究内容并通过原始研究报告深入分析一个实验。第10章重点讨论心理学研究的伦理问题。第11章则回顾本书的内容，并就怎样继续学习心理学及如何以心理学为职业等提供更多的信息。

## 怎样阅读本书

如果你刚接触心理学，我们建议你从第1、2、3章开始阅读本书。一旦你阅读了这些内容，有了心理学基础，便可以继续读完本书，或者就你所感兴趣的章节内容进行深入学习。各章可独立阅读；专业术语用黑体标注，可参见本书末尾的术语表或书中相应位置的解释。如果你正在学习心理学，对于该学科有足够的认识，也可以直接跳到涉及心理学核心内容的章节阅读（从第4章起）。再次说明，你可以从头到尾读完本书，也可以根据兴趣深入研究某一章的内容。对所有读者而言，第11章是对本书内容的回顾，并提供了继续学习心理学或从事心理学相关职业的建议。

# 目录

[引言](#)

[这本书适合谁](#)

[怎样阅读本书](#)

[第一编 心理学入门](#)

[1 心理学导论](#)

[什么是心理学](#)

[心理学不是什么](#)

[心理学是什么](#)

[心理学发展简史](#)

[心理学研究](#)

[本章小结](#)

[2 心理学背后的研究方法](#)

[研究周期](#)

[研究方法](#)

[研究的关键术语](#)

[为什么使用统计](#)

[本章小结](#)

[3 怎样报告心理学研究](#)

[心理学的研究报告](#)

[研究论文](#)

[本章小结](#)

[第二编 核心领域和研究论文](#)

[4 认知心理学](#)

[什么是认知心理学](#)

[研究论文](#)

[本章小结](#)

[5 社会心理学](#)

[什么是社会心理学](#)

[研究论文](#)

[本章小结](#)

[6 发展心理学](#)

[什么是发展心理学](#)

[研究论文](#)

[本章小结](#)

[7 生物心理学](#)

[什么是生物心理学](#)

[研究论文](#)

[本章小结](#)

[8 差异心理学](#)

[什么是个体差异](#)

[研究论文](#)

[本章小结](#)

[9 临床心理学](#)

[什么是临床心理学](#)

[研究论文](#)

[本章小结](#)

[第三编 心理学回顾](#)

[10 心理学研究的伦理问题](#)

[什么是伦理准则](#)

[研究论文](#)

[本章小结](#)

[11 总结](#)

[全书回顾](#)

[意识初探](#)

[心理学的学习与就业](#)

[全书总结](#)

[术语表](#)

[参考文献](#)



# 第一编 心理学入门

本书分为三部分。第一部分包括三章。第1章解释心理学是什么，第2章介绍心理学家研究人类行为的方法，第3章介绍怎样报告研究结果。如果你刚接触心理学，建议你首先阅读接下来的这三章，因为它们将帮助你理解全书的其余内容。

# 1 心理学导论

众所周知，心理学是关于人的科学，但它具体涉及哪些内容呢？它研究人的哪些方面？怎样研究的？在这一章中，我们将向你介绍心理学是什么，它如何成为一门独立的学科，以及它为什么被广泛认同为一门科学。

## 什么是心理学

我们都对人类的行为感兴趣。在日复一日的生活中，我们经常思考自己和他人的行为。例如，我们会想“她为什么那样说？”或“我为什么会忘记做某件事呢？”。又如我们常说“物以类聚”，这表明我们试图通过形成经验去理解行为。大多数人都想知道他人做出某种行为和反应的方式和原因，以及他们为什么会有那样的想法和感受。由于我们对人们的行为都很熟悉，所以这一课题看上去没有研究的必要。事实上，如果你对某个亲友提及你正在阅读或学习心理学，他们可能会说：“那不就是常识吗？”心理学要研究日常的行为，所以通常被人看做是披上了科学外衣的“常识”。但是，常识能够在多大程度上帮助我们理解人类的行为呢？请看以下说法：

“当我们被催眠时，我们的记忆更准确。”

“不是每个人每天晚上都做梦。”

“紧急情况发生的时候，旁观者越多，受害者将越快获得帮助。”

“我们可以完全相信目击者对某一事件的记忆。”

“团体的头脑风暴比个体的头脑风暴更有效。”

“我们仅使用了大脑的十分之一。”

根据常识，这些你已知的“事实”是真的吗？事实上，研究获得的证据表明以上说法都不是真的。显然，仅靠常识很难让我们深入理解隐藏在人们行为背后的影响因素。再来看谚语，我们会发现常识往往是自相矛盾的（例如“三个和尚没水喝”和“众人拾柴火焰高”）。如果靠常识不足以判断我们关于人们行为的认识是对是错，那我们靠什么呢？于是心理学这一学科就应运而生了。为了判断人们对行为的想法正确与否，心理学通过做研究来获得证据。在具体描述心理学之前，我们会先回顾一些心理学所涉及的常识观念。无论这些观念是否让你感到惊讶，它们都将让你更加清楚心理学是什么（以及不是什么）。

## 心理学不是什么

许多人以为，心理学只涉及催眠、心理疗法或是治疗心理疾病。另一些普遍的看法认为心理学家可以读懂你的心思，会对你洗脑，分析你，或者对你使用一些不正当手段。这些都是对心理学这一学科的误解。接下来，我们来看看这些误解是如何产生的。

误解1：心理学就是对你进行分析

认为心理学仅仅是对个体进行精神分析的这种误解似乎源于将心理学与弗洛伊德划上等号的观点（见专栏1.1）。心理学并非只有弗洛伊德的方法与理论，它还包括许多其他内容。一些心理学包含了弗洛伊德精神分析的方法，但是精神分析主要在心理治疗、心理咨询和精神病学方面使用，而非在主流心理学中。虽然这些分支学科之间确实存在交叉，重要的是，心理学绝不仅仅是精神分析学（见专栏1.2）。弗洛伊德一次只对一个个体实施分析，这种方法被称为个案研究。心理学只在某些领域使用个案研究，绝大多数心理学研究是为了掌握人们的一般行为规

专栏1.1 详细资料：西格蒙德·弗洛伊德（1856~1939）

西格蒙德·弗洛伊德于1856年生于摩拉维亚的弗莱堡，后于1860年随家迁往维也纳。由于纳粹入侵奥地利，弗洛伊德于1938年逃往伦敦并于次年逝世。弗洛伊德早先是一名研究神经学的医生，后来对癌症产



生了兴趣。在没有明显生理原因的情况下，人为什么会有身体症状呢？他认为无意识的心理过程影响人们的行为。他创立了精神分析疗法，通过个案研究，运用自由联想和梦的解析来进行精神分析。自由联想是让来访者把头脑中所有的事说出来，不管它有多么荒诞或下流，只要能清除其焦虑情绪（宣泄）。梦的解析则是指释梦者将来访者所报告的梦的隐藏含义分析出来。弗洛伊德创立了精神分析理论，解释了人格和精神失调是怎样从儿童期发展而来的。这种方法就是心理动力学取向。他的研究取向可以理解人们的日常心理机能以及从儿童期向老年期正常发展的阶段等，对心理学和精神病学有重大的影响。一个病人躺在沙发上，精神分析师紧挨其坐着，这种弗洛伊德式的精神分析的治疗形象已经成为了日常文化的一部分。他的观点被进一步发展，直至今日仍被讨论和使用着。

律，需要涉及大量的人群。虽然弗洛伊德的理论对心理学产生了重大影响，但心理学并非就是对入进行精神分析的学科。

误解2：心理学就是读心术或洗脑术

“读心术”是指仅依靠观察他人或与他人交谈，便能知道他们在想什么或感觉如何。从某种意义上讲，我们都会读心术。例如，我们可以通过他人的表情判断其感受。但是，要想知道别人到底在想什么是很难的，它不属于心理学研究的内容。如果你不说出来，心理学家不可能知道你在想什么。“洗脑”这一术语则是指运用强迫技术改变他人的信念或行为（该术语在心理学中并不常用）。虽然心理学家要研究态度改变

专栏1.2 详细资料：精神病医生、精神分析师和心理学家区别

- 精神病学是一门医学分支学科，通过使用药物治疗和其他方法诊断并治疗精神疾病。医生可以从事精神病学领域的专门研究。
- 精神分析是心理动力学的一种形式。它包含这样一种病人-分析师关系，即分析师向病人解释过去经验与当前问题之间的联系。任何人要训练成为一名精神分析师，首先要分析他自己，而精神病医生和心理学家所接受的培训中不必进行心理分析。
- 心理学与精神分析和精神病学都不相同，因为心理学要研究所有人，而不仅是存在心理问题的人（虽然临床心理学家是帮助人们解决心理问题的）。大多数心理学家是这样训练出来的：首先攻读一个心理学的学位，然后接受如何做研究的训练或接受心理学某一支（如教育心理学）的专门训练而成为某一领域的专家。如果心理学家愿意，他们可以选择有关心理治疗或咨询方面的培训（更多内容请见第11章）。

或强迫行为，但不意味着他们会对你洗脑。

误解3：心理学家进行欺骗性实验

遗憾的是，在公众眼里，心理学家是邪恶的，把人当做老鼠一样研究。这是诽谤。事实上，心理学家绝不会伤害他人，也不会未经他人同意就进行研究。请大家尽可放心，心理学家必须遵守严格的伦理准则。这些伦理准则由各国的心理学会制定，例如英国心理学会（British Psychological Society，简称BPS）、美国心理学会（American Psychological Association，简称APA）、欧洲心理学家联合会（European Federation of Psychologists' Associations，简称EFPA）等。这些准则规定了从事心理学研究时，任何人都必须遵照一定原则对待参与研究中的人（称做被试）或动物。被试在研究者面前充满自信，双方相互尊重尤为重要。表1.1总结了这些伦理准则（更多详情见第10章）。

表1.1 英国心理学会颁布的伦理准则概要（2006）

□

也许你注意到了，伦理准则中提及欺骗。欺骗仅仅是为了确保被试不知道研究目的。有时候欺骗是必要的，因为如果被试知道了研究的真正原因，他们可能就会改变行为来迎合（或违背）研究者的目的和期望。这意味着该研究没有测量到他们的真正行为。例如，费舍尔等人（2006；见专栏1.3）检验了在突

发事件现场有多少人会帮助他人（旁观者干预）。他们想知道被试认为他人有多大的危险程度是否会影响到被试助人的行

### 专栏1.3 详细资料：相关研究

彼得·费舍尔（Peter Fischer）、托比亚斯·格林特美尔（Tobias Greitemeyer）、费边·帕罗瑞克（Fabian Pollozek）和迪特尔·弗雷（Dieter Frey）几位心理学家进行了该项研究。在研究的书面报告中一般只会提到研究者的姓氏（即费舍尔、格林特美尔、帕罗瑞克和弗雷）。由于他们的研究是在2006年发表的，所以提到其论文时会注明“Fischer, Greitemeyer, Pollozek and Frey, 2006”（更多详情请见第5章）。

为。但是，实验者误导被试，让他们相信该研究调查的是男女交谈时如何评价对方的性吸引力。

无论何时，只要一项研究涉及欺骗，研究者都会在研究结束后向被试说明情况（费舍尔等人就对被试进行了详细的事后解释）。之后，被试可以要求撤回他们的数据，以免被分析。研究者应该尽可能避免欺骗行为。另外，凡是涉及欺骗的研究都需要事先获得伦理委员会的批准。可见，心理学家并不是要欺骗大众，研究者只在必要的情况下使用欺骗，并且会在研究结束后即刻向被试解释。被试拥有许多权利，他们并非研究中无助的牺牲品。

### 误解4：心理学就是对人催眠

虽然心理学家可能会涉及催眠术，但不是所有心理学或心理学家都使用催眠术。一些心理学家研究催眠术，探讨如果使用催眠术、催眠何时起作用、怎样起作用等问题。例如，催眠真的能够促进人们对某事件的回忆吗？也有心理学家将催眠术作为辅助手段运用到研究中，例如，在脑部扫描过程中运用催眠让被试产生主观体验。需要注意的是，即使通过了伦理审查，催眠也仅被允许在研究中使用。另外，一些心理学家（如临床心理学家或心理咨询师）可能在临床环境运用催眠术。请注意，经过催眠术训练的那些心理学家必须称他们自己为临床心理学家而不是催眠治疗师。真正的心理学家绝不会登台表演催眠术以娱乐大众。

### 误解5：心理学只与心理疾病有关

心理学的某些领域，例如临床心理学或健康心理学，的确致力于认识和治疗心理疾病，找出促进患者改变其行为的方法，以增进他们的健康。但是，某些心理学领域研究人的心理健康并不意味着所有心理学都是有关心理疾病的。

如果心理学不全是有关心理疾病的，那它是什么样的呢？首先让我们回到本章开头提及的那些说法上。得知这些说法并不正确，可能会挑战你原有的观念。实际上，已经有来自于心理学研究的证据表明它们并不正确。有证据显示，催眠不仅不能提高回忆的准确性，反而会增大回忆的错误率（Heap, 1988）。脑电图（简称为EEGs）对大脑活动的记录表明，人们虽然每晚都做梦，但却无法记住所有的梦（Dement & Kleitman, 1957）。其他方面的证据表明：旁观者越多，受害人得到的帮助越少；目击证人对事件的记忆并不准确；以个体方式进行头脑风暴比团体头脑风暴产生的想法更多。这些研究分别会在第5章、第4章和第2章进行讨论。最后，我们所使用的是完整的脑而非脑的十分之一，因为研究发现，脑的每一部分都具有独特的功能。实际上，即使脑的一小部分受损，都会使人无法执行某些特定的功能（例如说话或者移动身体一侧）。现在，我们还可以运用脑成像技术观察脑的活动。

到此为止，我们知道心理学既不是简单的常识运用或催眠，也不是只关注心理疾病。我们还知道心理学与读心术无关，也不单单是像弗洛伊德那样对人进行精神分析。另外，心理学也不只包括那些摆放在书店中心理学类的自助图书。诚然，自助类图书是有用的，但在心理学科学的领域中，这类图书不够严谨，除非它们是基于研究证据的。对于心理学到底是什么，可以这样初步理解：它运用研究证据来检验那些有关人的行为的观点是否正确。本章开头提及的那些说法也显示出心理学涵盖了广泛的研究主题。接下来本书将更加深入地告诉你心理学是什么。

## 心理学是什么

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《心理学之门》阿曼达·阿尔本 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1304.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

