

行为心理学

作者：【美】约翰·华生

版权信息

行为心理学/(美)华生著;刘霞译.—北京：现代出版社，2016.4

ISBN978-7-5143-4769-2

I.①行...II.①华...②刘...III.①行为主义—心理学IV.①B84-063

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第060670号

作 者 华 生

译 者 刘 霞

责任编辑 张桂玲

[目录](#)

[版权信息](#)

[第一章 心理起源：告诉你什么是行为心理学](#)

- [1.行为心理学中的刺激与反应](#)
- [2.行为心理学与社会的关系](#)
- [3.在生活中建立一套自己的实用心理学标准](#)
- [4.行为心理学应该成为一门学科](#)
- [5.放弃灵魂，心理学就是科学](#)
- [6.打破主观的行为心理学](#)
- [7.行为心理学家的研究纲领](#)
- [8.行为主义与心理学、生理学](#)
- [9.习得性反应与非习得性反应](#)
- [10.传统哲学、社会科学将何去何从？](#)

[第二章 习惯性行为：最本能最真实的行为心理学](#)

- [1.习惯使个体适应自己“遭遇的情境”](#)
- [2.习惯——从拿奶瓶到建造摩天大楼](#)
- [3.是否人人都可养成好习惯？](#)
- [4.习惯与条件反射的关系](#)
- [5.影响动作习惯形成的因素有哪些？](#)
- [6.在习惯形成的最后阶段发生了什么？](#)

[第三章 克服妒忌心理：怎样克服嫉妒心理](#)

- [1.“妒忌”是什么？](#)
- [2.妒忌的反应及其引起的情境](#)
- [3.孩子何时会出现对父亲或母亲的妒忌？](#)
- [4.哥哥会妒忌弟弟吗？](#)

[第四章 人格心理学：揭示最真实的人格魅力](#)

- [1.行为心理学家对人格的解释](#)
- [2.如何研究人格？](#)
- [3.探究人格的多种方法](#)
- [4.关于人格的研究有捷径吗？](#)
- [5.人格的改变离不开语言吗？](#)

[第五章 学会战胜恐惧：怎么克服恐惧害怕的心理](#)

- [1.恐惧可以消除吗？](#)
- [2.用言语消除恐惧](#)
- [3.怎样依靠社会战胜恐惧？](#)

[第六章 人性的弱点：行为心理学家的人性分析](#)

- [1.警惕心理学诈骗](#)
- [2.成人有哪些人格弱点？](#)
- [3.精神病是真实存在的吗？](#)
- [4.如何改变我们的人格？](#)

[第七章 天赋与本能：行为心理学家眼中的人体潜能](#)

- [1.“天赋”真的存在吗？](#)
- [2.环境和遗传哪个会影响人类？](#)
- [3.人的本能是否存在？](#)
- [4.一个飞镖的“本能”](#)
- [5.抛弃意识的心理学](#)
- [6.“智力测验”真有那么神奇吗？](#)
- [7.行为心理学的字典里没有“记忆”](#)
- [8.行为心理学家如何解释“意义”？](#)

[第八章 情绪心理：人类与生俱来的情绪反应](#)

- [1.詹姆斯误区理论——情绪内省](#)
- [2.情绪可以用公式来计算吗？](#)
- [3.两位心理学家的情绪分类](#)
- [4.情绪研究的正确引路人——行为心理学家](#)
- [5.复杂情绪的产生来自外界吗？](#)
- [6.有趣的非习得性反应](#)
- [7.复杂情绪是如何产生的？](#)
- [8.情绪的转移——移情](#)
- [9.情绪产生的基础——内脏和腺体](#)

[第九章 情绪反应：条件反射中的实验与观察](#)

[1.如何重建条件反射或无条件反射？](#)

[2.是什么引起孩子们发笑？](#)

[3.一定要培养消极反应](#)

[4.建立消极反应就是体罚吗？](#)

[5.内在的消极反应与生命的存留](#)

[6.面对“词语”的反应](#)

[7.行为与情绪的微妙关系](#)

[第十章 言语与思维：行为心理学中的思维分析](#)

[1.语言和器官](#)

[2.言语习惯的形成](#)

[3.逐渐发展的语言](#)

[4.人是怎样用单词替代物体和情境的？](#)

[5.语言有“替代品”吗？](#)

[6.词语形成的最后关键——动觉](#)

[7.言语习惯的保持](#)

[8.行为心理学家的思维观](#)

[9.支持行为心理学家观点的证据](#)

[10.我们什么时候思考？](#)

[11.我们如何进行思考？](#)

[12.‘新的情境’是如何产生的？](#)

[第十一章 婴儿行为心理：人类最本真的行为反应](#)

[1.人类幼儿研究的阻力](#)

[2.妊娠期的胎儿活动](#)

[3.有趣的幼儿“本能”](#)

[4.“本能”作为术语的尴尬存在](#)

[5.非习得性资质](#)

[6.婴儿因何啼哭？](#)

[第十二章 人体生理反应：外部刺激带来的行为变化](#)

[1.探寻有效的刺激](#)

[2.刺激可以替代](#)

[3.反应亦可以替代](#)

[4.建立全新的反应机制](#)

[5.腺体反应中的刺激替代](#)

[6.腺体反应的分化](#)

[7.关于人类的“流口水”实验](#)

[8.各式反应中的刺激替代](#)

[9.手的惯用性](#)

[10.行为心理学也要研究“人体构造”](#)

[附录一：约翰·华生年谱](#)

[附录二：约翰·华生名言](#)

[附录三：约翰·华生理论思想](#)

约翰·华生（John Broadus Watson），1878年1月9日出生在美国南卡罗来纳州的特拉弗勒斯·雷斯特，父亲皮肯斯·巴特勒是一个性情暴躁的小农场主，母亲艾玛是一位虔诚的美南浸信会信徒。可能是因为母亲在孩子的成长过程中表现得过于严苛，华生在今后的人生中对任何形式的宗教都很反感。13岁时，父亲抛弃家庭，母亲卖掉了农场，带着华生搬到格林维尔镇居住。在格林维尔，同学们有意无意地嘲弄来自偏僻乡村的华生，加上早期家庭教育的失当和离异，华生渐渐变得异常敏感，平时情绪低落，学业表现也非常糟糕。因为这种敏感、极端的脆弱特质，他还曾因两次行为过激而被捕，一次是因为和黑人打架，一次是因为在城内鸣枪。少年时期的华生，可谓苦闷至极。

16岁时，华生按照母亲的期望，进入格林维尔的福尔曼大学选修神学，但是不久就转修了哲学。华生在大学期间开始刻苦学习，五年后，获得文科硕士学位。毕业后的一段时间，他在一所只有一个班级的小学里担任校长。后来，他听说自己过去的哲学教授戈登·摩尔在芝加哥大学任教，就写信向芝加哥大学校长威廉·瑞恩尼·哈柏请求免费入学，与此同时，他也请福尔曼大学的校长写了一封推荐信。不久，芝加哥大学就录取了他。起初，华生师从约翰·杜威学习哲学，后来在心理学家安吉尔的影响下，对心理学产生了兴趣，于是决定转系，师从机能主义心理学家詹姆斯·罗兰·安吉尔和生理学家亨利·唐纳森。为了使学业维持下去，华生在芝加哥同时打几份零工，包括看门、在实验室照管白鼠、在宿舍当服务员。

经过三年的刻苦学习，华生于1903年获得博士学位。毕业后，他留在芝加哥大学教实验心理学，经导师杜威、安吉尔的推荐，担任了学校的讲师和心理实验室主任。1904年，华生和玛丽·伊克斯结婚。1908年，约翰·霍普金斯大学发来邀请，请他担任实验室主任，还有高薪的许诺，于是他应邀而至。

在霍普金斯大学工作期间，华生投入了极大的热情，颇有建树。1913年，他在美国《心理学评论》杂志上发表了《一个行为心理学家眼中的心理学》的论文，阐明了他的行为心理学观点，这篇论文后来被认为是行为心理学诞生的宣言。1914年，他又出版了《行为——比较心理学导论》一书。这本书根据1913年他在哥伦比亚大学前后八次的演讲记录编纂而成，至此，其行为心理学理论体系已初具规模。华生的行为心理学观点很快被年轻的心理学家们所接受，他本人在1915年当选为美国心理学会主席。1917—1918年，华生在航空部队信号部门工作了一年，并在1918年开始对幼儿进行研究——这是以人类婴儿为被试对象的最早尝试。1919年，华生的代表作《行为心理学观点的心理学》一书出版，他在书内采用了巴甫洛夫的条件反射的概念，系统地阐述了他的行为心理学理论体系。

在约翰·霍普金斯大学期间，华生和他的学生兼助手罗莎莉·雷纳陷入婚外恋。在一次家庭聚会上，华生的妻子玛丽假装不舒服，离开后潜入罗莎莉的卧室，发现了华生写给罗莎莉的多封情书。因婚外情的暴露，两人的离婚事件登上了报纸头版。1920年，华生被霍普金斯大学要求辞职，他和玛丽也在1921年离婚。被迫离开学术界的华生，经朋友引荐进入智威汤逊广告公司工作。期间，他还在纽约社会研究新学院和柯柏同盟学院做过很多关于行为心理学的讲座，反响热烈，其代表作《行为心理学》也在1925年出版后多次再版。1946年，华生退休并搬到乡下生活，在康涅狄格州的农庄里度过了最后的时光，享年80岁。

行为心理学是20世纪初影响力最大的心理学流派，在这之前，是以威廉·詹姆斯为首的机能主义心理学派占据主导。机能派认为，意识是机体适应环境达到生存目的的工具，其学派任务是对意识状态的“适应功能”进行描述和解释。詹姆斯认为，意识状态是一种连续不断的整体——称为“意识流”，人和动物的灵魂都是“本能”冲动的作用。机能派心理学研究的对象是意识，而心理学是对意识状态的描述和解释，意识状态是一种永不停歇的状态，詹姆斯反对把意识分解为基本元素的做法，认为这种做法破坏了心理的整体。詹姆斯关于意识的观点主要有：灵魂就是个人意识的一部分，而意识是经常变化的；每个人的意识都可以是源源不断的，每个人的意识状态都是意识流的一部分等。不过，詹姆斯最为得意的创作还是他的“内省法”。

内省法对研究人的心理有非常重要的作用，因为人的外部行为和内部心理活动的关系往往不是分离的，而是相关的。但是，心理学研究又不能仅用内省法而妄下结论。因为人对于自己心灵或者心理状态的自我观察报告，都是在内省之后通过回想得出的，而回想的准确程度非常低。而且人的心理活动有的是可以感觉到的，有的是尚未感觉到的，尚未感觉到的心理活动根本不可能进行内省，即使是意识到了的心

理活动也未必能做出精确的报告，甚至不愿报告或者提供虚假报告。因此，“内省法”存在严重的缺陷，这也预示着詹姆斯的机能心理学已经脱离实际而走到了虚妄的边缘。很快，心理学界出现了一批又一批的机能主义心理学批判者，在众多批判者中，行为心理学学派逐渐获得了人心。行为心理学家将“意识”这个概念从心理学中剔除，使心理学成为一门自然科学，他们主张用客观的实验去研究心理学，而不是靠不切实际的“内省”。行为心理学强调客观，也就是认为物质决定意识，这和马克思的唯物辩证法思想不谋而合。行为心理学颠覆了以前所有强调意识的心理学学派的思想，同时，行为心理学家也从心理学角度发动了一场对唯心主义的有力批判。

总而言之，行为心理学为现代心理学的发展做出了重大贡献。它存在和发展的时间长达半个多世纪，从20世纪20年代到50年代，它一直都是心理学界的最先进思想。行为心理学使心理学真正脱离了哲学和神学，推动心理学向成熟的科学方向迈出重要的一步，心理学由此成为一门自然科学。

当然，由于当时社会的局限性，行为主义的很多理论也逐渐变得不合时宜，其中的S-R理论很片面，在一定程度上阻碍了心理学对意识的研究。随着社会的发展和科学思想的变迁，行为心理学再一次被否定，就像以前行为心理学否定机能主义一样。不过这也证明，心理科学的发展是有规律可循的，它随着社会的发展而发展，随着人们认知水平的提高而提高，随着内部矛盾的化解而更新。

行为心理学的兴衰告诫人们，作为心理科学研究人员，只有把握好时代的脉搏，正视当前心理学中存在的局限，不断创新自己的理论和思想，才能让心理学经久不衰。

第一章 心理起源：告诉你什么是行为心理学

行为心理学一反传统心理学采用内省的方法，研究飘忽不定、转瞬即逝的“意识”的研究方向，主张研究能够直接反应人意识的，看得见、摸得着的一些特征，即对人的行为本身进行研究，因而影响深刻。所以，在研究方法上，行为心理学主张采用客观行为观察的实验方法，而不是意识的内省法。要想真正了解行为心理学，就需要明确其基本概念，因为这是指导我们打破旧有的心理学观念束缚，彻底抛弃意识为主的思想的核心理念。

1.行为心理学中的刺激与反应

夜晚，将探照灯的光打到人的脸上，人们的瞳孔便会迅速收缩，而如果将光源切断，人的瞳孔又会重新放大。在气氛和谐的室内，若是突然有东西掉落到地上发出巨响，那么，屋内的每个人都会受到惊吓而左右张望。又或者室内有难闻的气味，屋里的人也会捂着鼻子出去透气。将室温升高，里面的人就会出汗并脱掉上衣，但将室温控制在一个很低的温度线下，里面的人又会做出哆嗦、相互拥抱取暖等反应。

我们的体内也有因刺激而产生作用的诸多部位，例如，因为没有进食的缘故，胃部的肌肉开始有节奏地进行收缩，而一旦摄入了足量的食物，胃部又会停止收缩。我们身上的肌肉也不仅仅只受到来自血液的刺激，它们同样受制于自身的张力——张力的增强，会使得肌肉和躯体满有活力，充满内劲；而张力减弱时，肌肉就会松弛，使得躯体失去活力。

动物和人类作为有机体，会不断地受到来自环境客体的刺激，包括身体内部组织本身的变化所带来的刺激。但需要注意的是，千万不要认为我们的身体内部组织对我们的影响力，比外部客体对我们施加的影响力更为神秘或者不同。

人类除了眼、耳、鼻、舌这些感觉器官，还有整个肌肉系统，包括横纹肌、非横纹肌。这些肌肉不仅仅是反应器官，也同样是感觉器官。在人类的行为方面，它们起着非常重要的作用，人类绝大多数的反应都是在横纹肌和内脏组织的变化所引起的刺激上建立起来的。

如果有人关注过人类行为的成长过程，他就会发现，新生儿的成长过程中虽然有很多刺激能够引起他们的反应，但同样也有很多刺激不能引起他们的反应。比如人们将蜡笔画或者贝多芬的交响曲乐谱放到新生儿的面前时，就不会指望孩子能够做出什么反应。在接下来的论述中，我们将会与大家一起探讨那些在一般情况下不会引起反应的刺激，以及那些能够引起我们反应的刺激——我们把后者称为“条件反射”。

从出生到死亡，有机体无时无刻不在受内在的或外来的刺激，而当有机体受到刺激时，就会开始反应，做出运动。这些反应可以是大幅度的，能够通过肉眼观察到的，如手臂、大腿、躯干的运动；也可能是十分微弱的，只有通过相关仪器才能检测到。这样的微弱反应，可能是以呼吸的变化反映出来，也可能是以血压的升降表现出来，还可能是一丝不易被人捕捉到的眼神流露。

在大多数情况下，有机体都会为了适应刺激所带来的袭击而做出本能的反应。在适应的过程中，有机体会通过运动改变自身的生理状态，以使刺激作用消失。也许这么说不够形象具体，但通过以下举例，这个问题就不难理解了。依然拿饮食举例，当人感到饥饿的时候，胃部会开始收缩，接着我们会难以忍受，感到心理失衡，于是开始寻找有什么可以吃的。这时，我们可能会惊喜地发现冰箱里仍有剩下的面包奶酪，于是便饥不择食地享用起来。饱餐一顿之后，我们的胃部得以恢复，即便大街上的超市和购物中心里摆放着各式各样的悦人眼目的食品，我们也不会再有进食的欲望。或者在寒冷的冬季，走在大街上，强风刮到我们全身，我们就会加快脚步，或者寻找一个可以挡风取暖的地方来驱散身体里的寒气。又或者我们饮酒过度时，脾胃为了保护自己不受伤害，也会迫使喝酒的人把酒吐出去。其实，以上这些都是有机体为了适应刺激、保护自己而做出的反应。

行为心理学家对刺激—反应的研究和强调，引起了一些心理学家的不满，他们认为行为心理学家的兴趣是记录肌肉的反应，而对这些肌肉反应的观察总结对心理学的研究并不能做出实质性的帮助。于此，我

要声明，行为心理学家的主要关注力集中在整个人类的行为上，而不单单是肌肉反应。具体研究时，行为心理学家会观察一个人如何在工作日履行他的职责，他们对反应的研究无非是想清晰明白地告诉人们，一个人正在做什么，还有为什么要这么做。所以，那些宣称行为心理学不过是研究肌肉反应的心理学家，他们对行为心理学的歪曲理解是令人难以容忍的。

2.行为心理学与社会的关系

在对社会发展进行实验时，我们通常会面临两种情境：

第一，当社会情形变得无法容忍时，我们要采取怎样的行动才能将自己从困境中解救出来？现实中，我们在绝大多数情况下都会盲目地采取行动，而在采取行动前，又通常会这样给自己进行心理暗示：在这样的境遇下做出如此的改变，虽然无法肯定一定能进入坦途，但至少要比现在的境遇好。其实，这是不知道社会实验将来会引发何种反应而做出的应激行为。

第二，想要某批人或者某个地区的人做某件特定的事，但我们现在不知道该如何让那些人做出这样的反应。不同于第一个对于反应是未知的社会实验，第二个社会实验操纵刺激的目的，不是为了看将要发生什么情况，而是要看刺激能否引起特定的反应。

我们可以通过举例来说明其中的差异。对于第一种社会实验，我们在生活中是常见的，人们对其结果往往不能预言，最典型的例子就是战争。当一个国家发生战争时，国内和国际会做出怎样的反应是不可预计的。

还有就是应对社会窘况时，所采取的一些盲目对治行为。我们知道，酒吧给美国社会带来了许多遭受谴责的影响。由于酗酒带来了许多家庭暴力问题，为了保护妇女权益，政府实施了禁酒令。但是，这个政策将会激起的社会反应是无法预言的。即便想要通过禁酒来降低犯罪率，减少婚外情等有违治安的现状，但是对于那些热衷于研究人类罪性和地域文化的学者来说，虽然无法预言将要发生的情况，但也能够清楚地知道，禁酒并不会使犯罪率降低。禁酒令致使地下私酒买卖泛滥，很多人通过贩卖私酒来赚取丰厚利润，酒贩子的潜力因此得到深度挖掘——有人把福特汽车的中间掏空，有人用婴儿车来偷运葡萄酒和白兰地，还有人在家里藏酒的地方安装假门。禁酒令也带来了严重的社会问题，一纸空文根本无法消除人们喝酒的欲望，正规市场虽然被禁了，但地下黑市却得到了飞速发展。尤其严重的是，在禁酒令实施之前，因为没有财政依据，黑社会波澜不兴；而在禁酒令实施之后，依靠私酒贸易带来的暴利，美国的黑社会开始发展壮大。与此同时，警察也日益腐败，犯罪率不断上升。禁酒令没能如预期一样，净化国民的道德情操，反而导致成千上万的公民因参与酒的走私而被枪杀，也有一些人因为酒精中毒死亡，而且凶杀案盛行。禁酒令颁布10年之后，许多美国人开始呼吁解除禁令。当时正值美国经济大危机，全国上下惶惶不可终日，美国人希望飘香的美酒能缓解他们紧张忧虑的心情，唤起他们对新生活的渴望，希望重启的酿酒业、售酒业能刺激深陷危机中的经济，使之早日复苏。最终的社会反应表明，禁酒是一场盲目操纵形势的闹剧。

以上都是第一种社会实验激起的状况，这些状况的出发点仅仅是为了改变糟糕的现状，并没有明确想要实现的目标和反应，其行动是盲目的、无序的，毫无严谨性、逻辑性可言。

现在我们开始讨论第二种社会实验，即在反应是已知的且被社会认可的条件下，我们如何使刺激所激起的反应导向刺激本身。这个过程需要建立一组组的刺激方案，而后要严谨有序地加以求证。这里通常被人们接受的反应是婚姻的和谐、未婚者的克制、参加教会，还有基督教中要求的积极行动。我们为实现这些既定的反应，需要从刺激源中逐渐筛选出有效的刺激方案来得到既定的反应。试想一下，行为心理学家通过刺激—反应的方程式来解决社会问题，从刺激所激起的反应中积累大量的数据资料，再从引起既定反应的刺激中建立刺激源的数据，有了这套数据资料，相信行为心理学家的研究会对我们的社会发展产生不可估量的价值。而且，行为心理学家相信，科学地从刺激—反应的方程式去研究社会现象，并在此基础上建立起来的社会学的结构和知识，才是真正的社会学。

3.在生活中建立一套自己的实用心理学标准

对于行为心理学在研究刺激—反应方法上的问题，我们已经做了详细的讨论。不过这只是实验领域的，那么在生活中，我们能否通过观察人们的行为反应，建立起一套自己的实用心理学的标准呢？答案是肯定的。其实，几乎每一个生活能够自理的人，都已经训练出了相当程度的观察能力，并且在这种能力之上，也已掌握了或多或少的心理学知识，即便这种知识在每个人那里还不能自觉地用心理学术语表述出来，但其应用实质与心理学无异。

一个人倘若没有这种观察能力，他将在社会上无法立足。并且，善于观察的人如果足够细心，那么，他对人和自己观察得越是透彻，他就越容易与他人和谐共处，而幸福的生活总是离不开这点。这可以算作对心理学的实践，我们将之称为“实践心理学”。

上周，有个疲于应对自己生活的人邀我给他做一次心理辅导。由于前几日参加了一次超负荷的健身运动，他感到浑身疼痛难忍，如同分娩的妇人一般呻吟着，同时抱怨着这些日子发生的所有的烦心事。我试着用言语让他放松下来，就对他说：“请稍稍放松你的臂和腿，做完该做的事以后，去洗个温水澡，一切都能恢复常态。”听完我说的话，他就开始享用早餐，心情也舒坦了起来。吃完饭后，我们去赶火车，结果晚了十多秒，未能赶上火车出发。于是他火爆的脾气又被点燃了，抱怨的声音如同火药般在我耳边乱炸：“那么长的时间，从来没有准点过，偏偏今天准点。”他发泄怒气的时候，就像孩子一般脆弱，谁都能看出他情绪的低落。

因为这件微不足道的事，就让自己陷入如此混乱、无序、愤怒的境地，可见他在日常生活中是多么备受煎熬。目睹了这一幕，我不得不向他发出警告：“你得注意自己待人接物的态度，如果你时常将自己的怒气向周围的人倾泻，不但会伤及别人的感情，还会使得原本可以有个好的结尾的一天变得更糟。”于是，他试着平复自己的心情，在进入办公室的时候，他面带微笑地与照面的人点头问好，接着便着手工作，渐渐沉浸到自己熟悉的技术世界中去了。

通过观察他这一天的生活状态，我差不多把他摸了个透，也确信自己能够帮助他扭转他的个人世界。如果我有多余的时间陪伴在他的身边，接管他的整个工作日，也参与到他的家庭生活中去，相信很快就能使他的生命状态得到改善。我通过观察得知他的个性，进而就知道他在生活中哪方面处理失当，他的人际关系如何，家庭状况和事业状况如何。而这一切，我不需要让他通过内省或者对自己的行为进行心理分析来表述。行为心理学家只要遵循一定的原则，在一些方面对他进行历练，用不了多久——可能几个星期，可能一两个月，一个崭新的人就能出现在我们面前。因为行为心理学家就是如此坚信，他们相信心理学不单单是用来分析飘忽不定的个人意识的，而且是可以真正融入每个人的生命中去，并对他们产生革命性影响的学科。

也许有些读者会认为这样说言过其实，但是不妨抱着试一试的心态让它渐渐融入自己的生活中去。没有人会在学砌砖头的时候拿自己的房子做训练，所以在用心理学改变自己的生活之初，你需要不断地、日复一日地对他人的行为心理进行观察、分析，并以此作为对人的把握和对自己的参考。如果你想更进一步、更系统地培养自己的观察力和行动力，你就需要将自己在日常生活中观察到的东西系统地归类、累积，用内隐的语言表述出来，以便形成深刻的认识，在自己的脑海里留下鲜明的印象。假如你内隐的语言这样说道：“这个人是我见到过的最冷静的人，他始终心平气和，用沉稳平和的语调在讲话。我以后能否像他这样说话呢？”那么，这内隐的语言势必会对你产生刺激作用，它已经对你形成了间接的暗示，即“我也想成为这样的人”，它的呈现方式是如此含蓄、谦卑。在以后的生活中，它便会一直潜移默化地影响着你的行为，直到你的确成为这样的人。

当然，我们在提倡通过观察形成自己甄别事物、鉴查人物的标准的时候，也不能废弃格言的重要性。格言就是历史上一代传一代，经过反复修饰、删减、凝练出来的社会实践语录。之所以要注重培养自己的观察力，是因为自己观察到的东西更容易内化、合理化，而盲目接受二手材料容易养成机械的方程式思维。但我们也无须拒绝这种集体社会实验的总结，只要我们已经通过自己的观察、分析，对这些格言进行过检验，我们就能真正将之内化、合理化。

4.行为心理学应该成为一门学科

在本书中，我尽量用翔实的实验资料来帮助大家理解我们的观点。尽管其中有些东西可能还未被大家理解或接受，但一定能引起你们对某些问题的进一步思考，我们的观点也将会在以后的日子里做进一步的完善。但是在这里，我想说的是，我愿意借本次讲座说明一点：当存在这样一种心理科学，即一种独立、有趣、有价值的心理科学时，它在某种程度上，一定会成为我们探索人类生活的基础。所以在我看来，行为心理学应该成为一门科学，因为它为健全的生活提供了一个基础。我们每一个人在理解自己的行为时，都会依据一个主要的原则，而行为心理学为理解这一原则做了准备，因此，它应该使所有的人升起一种这样的渴望，那就是重新安排自己的生活，特别是为培养孩子的健康发展而做准备。对于这一点，我希望自己能有更多的时间来加以描述。

每一个可爱的孩子，我们都应该让他健康成长，如果我们能够通过自己的努力，使他适当地成形，然后为他提供一个锻炼其组织的世界——这个世界是一个没有受几千年民间传说束缚的世界，没有受耻辱的政治历史阻碍的世界，没有被毫无意义的愚昧的风俗禁锢的世界。当然，在这里我并没有要求大家进行改革，也没有要人们到某地去形成一个殖民地，在那里过赤身裸体的公有制生活；或者要求你们追求“自由之爱”，抑或是以树根和草本植物为食物。我只是努力地想带你们追逐一种言语的刺激，如果这种刺激可以起作用，那么这个世界将会被逐渐改变。而随着世界的改变，我们在对孩子进行培养时，将不再满足于奴隶获得的自由，而会将目光集中在一种我们很难用语言来描绘，并且知之甚少行为心理学自由。我想这些孩子是可以按照次序，用更好的生活和思考方法，使得我们这个社会得以重新恢复。他们会按照次序，用一种更科学的方法，对他们自己的孩子进行培养，直到这个世界成为适宜人类居住的地方。

5.放弃灵魂，心理学就是科学

在对比传统心理学和行为心理学时，我们在新旧心理学之间最容易发现的不同之处就是：传统学派一致认为人的意识是心理学最核心的研究课题，而在行为心理学中，人类存在的行为和活动才是心理学真正的研究课题。行为心理学宣称，意识的概念如同远古时候人们使用“灵魂”一般，只不过换了一种说法，它既不能界定，也不是一个有用的概念。因而，行为心理学家认为传统心理学是一种受制于心灵体验的宗教哲学。

在讨论行为心理学之前，我们不妨先回顾一下行为心理学诞生之前，即1912年之前，曾处于鼎盛状态的传统心理学派。

灵魂和超自然的观念由来已久，久到我们已经无法溯源，没人知道它们是怎样产生的。有人猜想，它们也许是一些人在懒散的状态下幻想出来的。在原始社会，会有这样一群人，他们拒绝和同类出去劳作，既不参与狩猎，也不参与其他活动，这使得他们有足够的时间去观察同类。于是，人类的本质在他们敏锐的观察力下，被揭开了朦胧的面纱。

他们发现，自然界中有一些声音会引起同类的恐慌，如雷声、轰鸣声，或者其他与常态不符的声音。这些声源迫使他们的同类做出恐惧的反应，或大叫，或躲藏，并停止一切劳作。

在这种环境下，人们养成了条件反射的习惯，当环境的刺激作用出现时，他们就会做出相应的行为。所以，在发现这一状况后，这些懒惰的人中，一些精于观察的人就会对人的恐惧心理加以利用，通过设计一些手段来让众人恐惧，以图控制他们的行为。这种做法在日常生活中并不少见，一些家长为了让孩子安静下来，也通常会这么做。他们会在一个雷声轰隆的夜晚，对自己的孩子说，在这样的夜晚，外面可能有强盗来抓他们等诸如此类的话，而且这招通常很奏效。类似于这种方式，原始人中智力相较于同类更完善的人，也会用诸如“符号”、“象征”、“仪式”等工具，去施加自己对于智力低下的蛮人的管辖，巫医即是一个典型的例子。他们通过帮助别人占卜、解梦、预言、规划来获得丰盛报酬，自己则劳作甚微。另外，占星家、预言家、解梦家等也都属于此类。当历史发展到一定程度，巫医间的组织就形成了，他们是众人的头，拥有超出所有人的智慧，于是宗教、教会、寺庙、教堂就诞生了。在今天，这些巫医还有着各式各样的名号。

对人类心理史的检验表明，人的很多行为容易被恐惧的刺激所掌控，即他们的行为是出自恐惧，而不是

自然和谐的。恐惧的要素如果离开了宗教，那宗教便无法维系。当然，宗教的目的不是为了恐惧而存在的，它最终是为了释放人的恐惧，解放人而存在的。就教会而言，在释放恐惧的过程中，信奉上帝的人们被要求认识“罪孽”、“邪恶”、“原罪”等概念，而牧师在这个群体中就扮演着管家的角色，在管家之上是上帝，或称耶和華，他是众信徒的父。

有了这样的历史沉淀，我们每个人都有一个人可以与躯体相分离的灵魂，这个灵魂曾是上帝的一部分。这一概念产生了哲学上的一个纲领——“二元论”，即身与心的各自独立性，也就是说，我们有着与身体相独立的心灵（灵魂）部分。传统心理学正是基于这样的二元论展开的。怀疑灵魂的存在就意味着自己是个异教徒，在很久以前，这个行为是会招致死刑的。即便在当今这个时代，也很少有人会对此产生异议。

文艺复兴时期，自然科学的发展使得人们能够将灵魂的话题不纳入一些问题的考虑范围，如天体力学、天文学、万有引力等。一些自然科学在历史的发展进程中，摆脱了对于灵魂问题的回避，但心理学、哲学依然在漫长的历史里热衷于对非物质对象的思考，在阐述理论时他们也难以回避宗教的语言，心灵和灵魂概念对心理学的影响力一直持续到19世纪后叶才得以停息。

心理学的发展虽然有着很长的历史，但是由于本身研究对象的复杂性和不确定性，在很长的时期里，它都一直没有获得重视，没有独立的地位。随着工业的发展和科学技术的进步，社会生活越来越富裕，要求心理学独立的相关人士的呼声也越来越高。赫尔巴特是第一个宣称心理学是一门科学的进步人士，但他排斥使用实验的方法去研究心理学。费希纳出于为自己的哲学观点进行辩护的目的，对心理现象做了物理学方面的测试，使实验心理学有了一个良好的开端，但他的测试并不是为了创立心理学科学而做的。在这方面做出开拓性进展的是冯特，1879年，冯特主持建立了世界上第一个专门针对心理学研究的实验室，他用实验法建立了新的实验心理学体系，使得心理学正式宣告独立。冯特的一位学生感叹到，没有灵魂，心理学至少成了一门科学。但这50多年来，我们一直维护着冯特创建的伪科学，因为在冯特和学生所完成的一切工作上，灵魂的概念不过是被新的意识概念偷换了。

6.打破主观的行为心理学

基于传统心理学无法自圆其说的论调，行为心理学家决定不再寻觅那些捉摸不定的意识和无法实现统一的各式论断。他们做了一个决策，决定放弃对心理意识的研究，如若不然，心理学将会永远被自然科学拒之门外。在当今这个时代，医学、化学、物理学都取得了非凡的进步，其中的很多科学家得到了举世的认可，然而心理学却一直止步不前。在以上诸多取得非凡成就的领域，科学家在实验室里的每一项新发现都具有极其重要的性质：他们从实验室里剥离出来的每一个要素，都可以在其他实验室里被以相同的形式剥离，而且这些要素都无一例外地依循着科学的经纬被直接处理。如我们已经所熟知的镭、胰岛素、甲状腺素，还有诸多千奇百怪的发现，这些要素可以在相同性质的实验条件下被提取，而提取它们的方法又是清晰明了的。类似这样严谨、客观的实验方法，在推动人类社会进步的进程中发挥了重大的作用。

正因为如此，行为心理学家觉得不能再让传统心理学的自我意识捕捉的研究成为常态，要进行颠覆性的研究革命。他们要面临的第一个严峻的任务就是在研究课题和研究方法上取得共识，在扫荡中世纪以来所提出的所有概念之后，摆出自己的心理学问题的公式。诸如“感觉”、“知觉”、“意象”、“愿望”、“意念”、“情绪”、“思维”这样从主观立场出发的术语，研究者现在都要从科学、客观的立场出发，将一切主观性的术语清除。

7.行为心理学家的研究纲领

行为心理学家发问到：我们之前在研究心理学时，一直将注意力放在不能被客观观察的事物上，这使得观察者本身对意识的捕捉也显得力不从心，令实验的过程缺乏客观性，实验的结论不具备可复制性，不能被检验。那么，我们为什么不能换个角度，将注意力从对飘忽不定的意识的捕捉分析上转到对客观行为的直接观摩上？我们为什么要去研究分析缺乏客观性、规律性的意识，而不是去阐释客观行为的规律？之前观察了那么久，我们又观察到了什么？我们唯一能够观察到的是行为，一个有机体或做或说的

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

文档名称：《行为心理学》【美】约翰·华生 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1364.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

