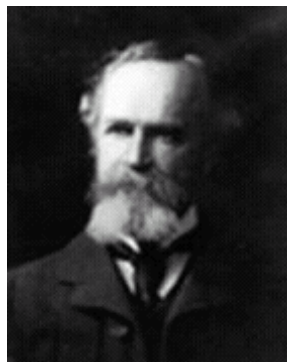


## 2. 《心理学原理》（1890）



詹姆士 (William James, 1842~1910)

【本书精要】：该书既是当时实验心理学研究成果的基本总结，又是詹姆斯机能主义心理学思想的集中体现。它是詹姆士最重要的心理学著作，出版一个世纪以来，“它的力量尚未稍减，它的识见也尚未落伍”。<sup>①</sup>该书文笔流畅优美，一直为后人所称道。

### 【作者介绍】

众所周知，心理学起源于欧洲，但近代心理学却繁荣在美国，那么是谁点燃了美国心理学繁荣昌盛的导火线呢？是威廉·詹姆士 (William James, 1842~1910)，一个足以让所有后来的心理学工作者都尊称其为导师的名字。世人习惯称他为“美国心理学之父”，但事实是：他远远胜于这个称谓，“在他担任哈佛心理学教授直到1897年的时期中，以及在此之后若干年他把主要精力献给哲学的时期中，许多在本世纪（作者注：20世纪）已经著名的心理学者那时都是他的学生。在地球上的每一个角落，只要心理学为人所知，他的名字就会被提到。……有很长一段时间，说威廉·詹姆士是美国最杰出的心理学家，那似乎是在说废话，因为不论是学者还是一般人都承认，任何仅次于他的人物都远不及他。”<sup>②</sup>

威廉·詹姆士，美国哲学家和心理学家，实用主义的主要代表，机能主义心理学的先行者。詹姆斯出生于美国纽约著名的富豪家庭，早年在美国和欧洲受过长期和多种的专业教育，在美国威廉·亨特 (William Hunt) 工作室学了半年艺术，在哈佛的劳伦斯理科学院专攻解剖学和化学，在哈佛大学医学院学习医学。他22岁与博物学家阿加西斯 (L Agassiz) 到巴西亚马逊流域进行生物调查，回来后重新恢复医学学习，又到德国学了一年生理学。留学期间，他聆听了多位大师的讲课，其中包括杜布瓦·莱蒙 (DuBois-Reymond)、赫尔姆霍茨和冯特。另外，詹姆士还与德国哲学家、心理学家狄尔泰 (Wilhelm Dilthey) 会面。狄尔泰坚持心理学要以理解为基础，反对心理学走自然科学的道路，狄尔泰的这一思想对詹姆士后来的心理学路颇有影响。1869年詹姆士获哈佛大学医学博士学位，1872年在哈佛教生理学和心理学，1875年率先在美国开设一门新的心理学课程——生理学和心理学的关系，并创立了一个小型的心理学实验室；1878年詹姆士与出版社签订了出版《心理学原理》一书的合同。最初他认为用两年时间就可以写好这本书，不曾想一写就是12年。1889年任心理学教授，1890年出版《心理学原理》。此后他感到已说了所知道的关于心理学的一切，1897年改任哲学教授。詹姆士在1902年回顾时说：“我当初学医，为的是成为一名生理学家，却因为某种天命卷入了心理学和哲学之中。”<sup>③</sup>墨顿·亨特 (Morton Hunt) 称他为“无心插柳的心理学家。”<sup>④</sup>詹姆士于1894年和1904年两度出任美国心理学会主席，他还于1908年力促建立了美国心理卫生协会，詹姆士亲自担任理事，他还劝说洛克菲勒基金会和其他一些财团将大量资金投入心理卫生运动、精神医院的发展以及相关人员的培训中去。另外，詹姆士还建议将心理学应用到教育中去，促进了美国教育心理学的发展。詹姆士于1910年8月26日去世，享年68岁。

- 《心理学原理》（1890）是詹姆士的最重要的心理学著作，这部著名巨著已被译成中、法、德、意、俄和西班牙等国文字，1892年他把《心理学原理》（两卷本）改写为《心理学简编》，在美国被作为大学标准课本。在以后的岁月里，他的大部分时间集中在哲学研究和哲学著作的写作上。詹姆士的主要哲学著作有《实用主义》（1907）、《多元的宇宙》（1909）、《真理的意义》（1909）等。这些著作使他和皮尔士（Charles S. Peirce）、杜威（John Dewey）等成为实用主义哲学的倡导人。

## 【作品内容概述】

自从1878年和出版商签订《心理学原理》的写作协议后，36岁的詹姆士就陆续地开始写作书稿，一直到1890年历时12年才最终完成。在书稿将要完成的最后阶段，詹姆士常常夜以继日，终于在该年的5月22日将书稿送到书商亨利·霍尔特的手中，同年九月这部巨作终于问世。

《心理学原理》既是当时实验心理学研究成果的基本总结，又是詹姆士机能主义心理学思想的集中体现。全书分两卷，共有28章，内容近1400页。各章的主要内容分别是：心理学的范围；大脑的功能；大脑活动的一些基本条件；习惯；动机理论；心灵要素理论；心理学的方法和陷阱；心灵和其它事物的关系；思想流；自我的意识；注意；概念；辨别和比较；联想；时间知觉；记忆；感觉；想象；事物的知觉；空间知觉；实在知觉；推理；活动的产物；本能；情绪；意志；催眠；注意的必然真实性及其效果。主要内容如下：

### 一、关于心理学的研究对象

关于心理学的研究对象，詹姆士指出：“心理学是关于心理生活现象及其条件的科学。”这些现象就是诸如我们称之为情感、欲望、认知、推理、决定等之类的东西，如果我们肤浅地处理这些东西，这些现象的多样性和复杂性就会给其观察者留下一种混乱的印象。最自然的也是最早的统一这些材料的方法是：首先，尽可能地将这些现象进行分类；其次，将分类后的心理形式归属于一个简单的实体——例如灵魂。统一这种混乱现象的另一种不明显的方法是寻找种种心理事实之间的共同要素，并通过对这些要素进行不同形式的排列，来对这些心理事实做出建设性的解释。这就如同用砖头来砌成房子，和上面相比，这可以称之为是一种没有灵魂的心理学。

詹姆士提出了著名的意识流学说。意识就是指人的心理活动，意识不是一些割裂的片断，而是一种整体的经验，一种川流不息的状态，所以叫做意识流、思想流或主观生活流。在他看来，人的意识主要包含有五个重要特性：

（一）意识是属于私人所有的。意识依存于个人，每一个意识都是只属于甲或乙，这是意识的一个非常重要的事实。我们通常研究的意识，只有在个体身上、个体的心里、各个自我里、各个具体而特殊的我或你那里才可以见到。究其根源，心理学的直接资料不是思想本身，而是每一个特殊的自我，一切思想属于个人意识，不可能融合在一起。

（二）意识是常常变化的。任何意识状态在经过了之后就不会再出现，后来出现的看起来和先前的有些相同，但它其实是另一个新的意识形态。每一感觉都有着某种对应的大脑活动，而人的大脑活动在生理上总是时刻在发生着变化，因此任何状态都是一去不复返的，也必不同于以前的状态。一个永久存在的思想按一定的时间周期重复出现

在我们的意识舞台上，这只在神话里才会出现。

（三）意识是连续的。意识虽然是变化的，但它从来不会中断。在每个人的意识之内，即使在时间上有一定的断裂，但断裂前后的意识还是紧密相联的，是同一个自我的同一部分。在另一方面，意识的性质在某个时间上发生变化也不是突然的。前后的意识也许存在着一定的差异，但这种差异是相对的，意识流不管是在平静时还在激烈时，都有相对固定的实质性意识状态。意识流就如同是鸟的生活，只有飞翔和栖息的更替。我们可以把思想流栖息的地方称为“实体状态”，而把飞翔的部分称为“过渡部分”。“过渡部分”的作用在于帮助我们由这个实体到了另一个实体，过去我们没有认识到过渡部分，我们也就不能真实的把握意识。假如过渡部分是向着终结飞行，那么在终结之前把它停止了去看它，就等于是把它给消灭了。而反之如果我们等到终结了再去看它，这时候终结因为比过渡部分更稳定且更有力，它也就会把过渡部分给盖住了，我们自然也就看不见了。

（四）意识是有选择性的。意识总是对对象的一部分比对其余部分更关注，而且意识在它活动的全过程中，总是欢迎一部分，而拒绝另一部分，外界的刺激只有一小部分才能进入意识。选择性注意过程和审慎的意志过程都是意识选择性的具体表现。除此之外，意识还有一些我们平时不太容易觉察的选择作用，比如人的感觉器官天生就具有一定的选择作用，同样人的知觉、推理、灵感和道德等也都是如此。个体的心在每一个时刻都面临着许多可能的选择，意识就是将这些同时的可能互相比较，从而选出一个而舍弃掉其它的。而个体在做出选择时主要依赖于过去的经验和习惯，特别选择那些合乎他私人兴趣的东西。

（五）意识一定具有除它本身之外的其它对象，也就是说具有认识或认知的功能。意识是一个存在，可以分为实体和过渡两个部分，外界事物也是存在，并且具有物与物之间的关系。这样意识的实体部分就和外界物相对应，而过渡部分则与物与物之间的关系相对应。因为许多人的思想涉及到同一个对象，所以我们相信意识的对象之外有一个心外复本存在。

## 二、关于心理学的研究方法

詹姆斯认为，心理学的研究方法主要有三种。

（一）内省法。詹姆斯指出，内省是我们发现自己意识状态的最有效的工具，是灵魂对内心生活的观察；同时它也是对心理生活的直接认知，特别是对刚刚结束的心理活动的直接记忆，不过它会含有一定的推想成分。内省的目的不是为了发现心理现象的元素成分，因为人的某一个内心的活动不可能被分割为纯粹的元素，同样那种把意识分割成一系列暂时不同阶段的做法也是没有根据的。

（二）实验法。实验法对于心理学的作用就类似于显微镜对于解剖学的作用，由于韦伯（Ernst Heinrich Weber）、费希纳（Gustav Theodor Fechner）和冯特等人使用实验的方法而使心理学的面貌发生了很大的改变，这使我们不得不把它作为心理学研究的一种有效的方法，这种方法使心理学的研究成果变得丰富而实在。

（三）比较法。詹姆斯把比较法正式列入心理学的研究方法范围之内。他指出，比较法在心理学研究中可以作为内省法和实验法的补充，这种方法常常以内省的材料为根据，从而建立一个正常人的心理活动模式，然后再把这种模式与动物、儿童或有心理异常的人进行比较。比较法的运用可以帮助我们获得所比较的二个方面的有用知识。

## 三、本能论与习惯论

（一）本能论。关于本能的定义，詹姆斯指出，本能通常被界定为产生一定的结果但未预见到结果，而且无需事先经过教育就能自动完成的这样一种方式的动作官能。每一种本能都是一种冲动。“模仿”、“竞争”、“恐惧”、“同情心”、“建设性”、“社交性和害羞性”、“爱情”、“父母之爱”等都是人类的本能，而且人类比低级的动物有着更多的本能。

他指出，本能并不是固定不变的，本能常会在一些因素的影响下被掩蔽起来，从而使人们对它的存在发生怀疑，并进而得到人的本能比动物本能少的结论。本能被掩蔽的原因主要有两种。一是习惯对本能的抑制。每一种本能都可以引起两种相反的冲动，在婴儿早期，如果某一刺激引起了一些冲动，人对之产生了一种偏爱，就再也引不起另一种冲动。另一种原因是本能的表現具有暂时性的特点，许多本能在某一特定时期成熟后就消失了。

(二) 习惯论。习惯问题在詹姆士的思想中也占有较重要的地位。习惯是物体受外力作用而产生的适应性变化过程，自然界的规律就是各种物质相互感应时所遵循不变的习惯，我们甚至可以说，每个动物都是由习惯所造成的。而对于人来说，带有先天倾向的习惯被称之为本能；而一些由于教育而形成的习惯则会被称之为理性行为。人的习惯主要是由于神经系统的反射特征才形成的，人的神经系统不断顺应着它时常练习的模式，与此相应的行为方式也得以巩固。

从外部行为特征来看，习惯表现为连贯的动作，因而它具有三个方面的作用：第一，习惯可以使复杂动作简单化，从而使我们的行为更准确，并且还可以减少我们的身心疲劳；第二，习惯可以使行为者动作所需要的有意注意减少。第三，习惯是一个庞大社会稳定的引动轮，是社会最可贵的保守势力。它能使我们人人安分守己，能使富裕的人免得被贫穷的人妒忌而反抗。习惯把我们人人注定，就是做不如意的工作也要力求上进。因此，我们在进行教育活动时，就必须要将很多有用的动作训练成机械的、习惯的。对一个人来说，习惯性的动作要学得多、学得早，并且在开始时的训练力量要大。学习新的习惯时要一直到它在你的生活中形成根深蒂固为止。如果只想不做，或不尽早进行训练，人的品行就不会真正得到改变。同时我们还必须预防将来会不利于我们生活的习惯，要像预防瘟疫那样认真对待。

#### 四、记忆理论

记忆能力是大脑结构的一般特性，它常常因人而异。但从另一方面来说，对于一定项目的保持又不完全依赖于个体的头脑，它还取决于特定脑神经通道的运用。人一般的记忆保持能力不可能由于得到训练而有所提高，练习记住一种材料在学习其它材料时并没有什么帮助作用，所以严格地说人类不存在所谓的一般性记忆训练。

詹姆士是双重记忆理论的最初提出者，他认为记忆由两种要素组成。第一种是初级记忆 (Primary Memory)，这指的是存在于意识中的鲜活内容，它如实地转换了刚刚知觉到的东西。第二种是次级记忆 (Secondary Memory)，指的是一个过去的心灵状态，在某种程度上已经脱出了意识之外，又重新回到我们的知识之中。这种记忆并不是把过去存在过的东西进行重新的简单恢复，它要依赖于记忆对象的一些特点，当记忆对象的一些特点成为我们经验的一部分之后，我们才能把它记住。一件事实在我们心灵里所联结的其它事实越多，就越容易为我们的记忆所好好保留。每个联结项都会变成一把钩，好让该事实挂在上面。等到这一事实沉到表面以下之后，我们就可以用一把把的钩把它钩上来。这些许许多多的钩被结合起来之后，就会形成一张互相联结的钩网，我们靠着这张钩网，该事实就会回到我们大脑里。因此，增进记忆的唯一途径就是对所要记住的事实联结上许多不同的联想钩。

#### 五、情绪理论

詹姆士在本书中以专章专门探讨情绪问题，因为1885年丹麦生理学家兰格提出的主张与其相似，故后人常将这一理论称为詹姆士-兰格 (Lange, C.) 情绪学说。

詹姆士指出，习惯上我们常认为情绪体验先于身体的表现，我们平时常总说：因为悲伤了才哭泣；因为生气了才打人；因为害怕了才打人。而一个合理的说法应该是这样的：因为我们哭，我们才悲伤；因为我们动手打人，我们才觉得生气；同样因为我们发抖，我们才觉得害怕。我们对事物的知觉会立刻引起我们身体上的某种变化，当这种变化发生时，我们会体验到这些变化，于是情绪就会产生。人的神经系统有一种先天的或反射性的适应，这种适应自动地引起身体发生某种变化，大部分是内脏和骨骼肌肉的变化，这些变化被知觉到时，情绪也就会产生。

我们人的整个身体是一个“共同体”，无论我们身体上的变化是多么轻微，意识都会随之响应。也就是说，无论身体上发生什么样的变化，在发生的那一刻都会被清晰地或模糊地意识到，而人们又能在身体变化的同时觉察到和体验到这种身体变化，这就是情绪体验。情绪是身体变化的结果，而不是身体变化的原因。人体中没有有一个专门掌管情绪的大脑中枢，情绪是由于运动中枢和感觉中枢的协同作用而产生的。

#### 六、自我理论

詹姆士的自我理论，实质上是一种人格理论。因为他是在相同意义上使用自我和人格这两个概念的。不管我在那里



思想什么，我多少对于我自己总有些知晓，所谓我自己，就是我的人格或人性的存在。

根据自我在心理生活中的地位与表现，詹姆士划分为经验的自我与纯粹的自我，并对这2个方面的自我进行了分析和说明。

他认为，每个人的经验自我——一切要称之为“我”的，从最广泛的意义上说，一个人的自我是一切能够叫做“我”的总和，其成分有三种：

（一）物质的自我。我们的身体、亲人、衣服、家庭财产等都是物质自我的重要组成部分，如果这些受到损失，我们会感到自己受到了损失。而在这些自我之中，我们的身体是最中心的部分。

（二）社群的自我。一个人的社群的自我就是指他从同伴中所得到的注意和重视，也就是一个人在社会群体中的名誉和地位。对一个加以重视的个人和团体越多，他的社群自我也就越大。有多少人注意某一个人，并在他们心目中有他的印象，这个人就会有多个社群的自我，而在这些不同的社群自我中，人在他所爱恋的人的心目中的评价和地位，又有着特别重大的意义。

（三）精神的自我。一个人的精神的自我就是指一个人内心的存在或主观的存在，具体包括他的心理职能和心理倾向。精神自我是自我中最持久、最密切的东西，像一个人的辩论能力、鉴别能力、道德心、良心、坚强的意志等都是精神的自我。精神自我有抽象和具体两种看法，抽象的是指我们将精神自我分为各种能力，然后将它们彼此分开并认定自己就是那个或这个能力；具体的精神自我就是指我们个人意识的整个思想流，或是思想流在某一时刻的“节段”或“横切面”。

所谓纯粹的自我就是能动的我或主动的我，指的是一个知晓一切（也包括自我本身）的那个东西，具体说来就是一个人闪现的“当事思想”。把一个人思想流的过去看作是自我，则思想流的现在就是自我的自我，我们称之为“当事思想”。“当事思想”就是指的是每一时刻发生的、高于一切思想对象的判断的思想或思想流，也就是每一时刻存在的把自己一切对象据为己有的那种心理状态。纯粹的自我在一个人的心理生活中具有重要的作用：它是人一切心理内容或心理品质的接受者和所有者，它接受不同的感觉并影响感觉所唤起的动作；它同时又是兴奋中心，接受不同情绪的冲击；它还是努力与意志的来源并且是意志的命令发出地。可以看出，詹姆士的纯粹自我就是人们习惯称之为灵魂的东西。

## 【简要评介】

詹姆士对后世的影响很大，而这种影响几乎全部都是来自这部《心理学原理》。《心理学原理》出版后，詹姆士自己对这本书也有着一种矛盾的心理，他在给弟弟亨利的信中写道：“随着那部著作——你的悲剧的缪斯（灵感：作者注）和我的心理学都包含在里面了——的出版，1890年将作为美国文学史上划时代的一年而为人所知。”<sup>⑤</sup>但是他在给出版商霍尔特的信中却又表述了相反的意见：“一大堆讨厌的、臃肿的、虚浮的、夸张的、水分太多的材料，说明不了任何问题，只有两个事实是例外：第一，没有所谓心理学的科学这回事；第二，W. J.（威廉·詹姆士）是一个不合格的作者。”<sup>⑥</sup>从今天看来，詹姆士写给弟弟亨利的信更为接近事实。

如果仅从形式上来说，詹姆士的《心理学原理》有2个特点令人印象深刻：第一是内容庞杂。它几乎把当时欧洲的各个心理学学派全部进行了总结（其中更是用了近200页的篇幅来介绍赫尔姆霍茨和冯特的实验心理学理论），同时在总结过程中又掺杂了自己的许多观点。第二是全书致力于为读者提供有价值的材料而不求体系的完整，所以后来有人称詹姆士为“典型的不成体系的心理学家”<sup>⑦</sup>。詹姆士自己对这一点也非常清楚，他在《心理学原理》的前言中就指出“我建议他们第一次阅读时完全省略掉第6、7、8、10、12、13、15、17、20、21和28章。……可能明智的顺序是读完第4章直接就读23、24、25和26章，从那里再返回到第一卷。”<sup>⑧</sup>

《心理学原理》是詹姆士心理学思想的集中反映。欧洲的学习经历使詹姆士坚持认为心理学是一门自然科学，但他

的《心理学原理》又处处隐含着心理学是人文科学的观点。尽管詹姆士用了近200页的篇幅来介绍当时欧洲的实验心理学研究，但当他在论述自己的独特观点时，他更多地是用日常经验进行内省分析。事实上，詹姆士从未在他的哈佛大学的心理学实验室里认认真真做过一项心理学研究，他至多只能算作是一个半热诚的实验者。正如美国心理学家贝克（Andrew J. Beck）所指出的：“《心理学原理》拥有两股主要的潜力：一方面是生理和行为学的架构；另一方面是内省和现象学的架构。”<sup>⑨</sup>

不过这里却产生了一个问题：既然詹姆士不是一个实验心理学研究者，那他为什么在实验心理学占统治地位的时代会对心理学产生如此大的影响呢？这主要是基于2个原因。第一个原因是他反叛性的心理学主张。詹姆士毫不掩饰自己对当时流行的冯特等人的元素主义的抗议，尽管他也承认分析法是心理学研究的一种必要的科学方法，但他更强调分析并不意味着要把心灵分解为元素的组合。相反他强调人的心理是一个变化着的统一体，是一个流动着的完整经验，就像一条溪流一样。第二个原因是他为后来的心理学发展奠定了基础。不管是随后的机能主义心理学，还是上世纪中叶的行为主义心理学，甚至是人本主义心理学和认知心理学，它们都可以在詹姆士的理论中找到自己的影子。“从五六十年代起（上世纪：作者注），美国心理学逐步为人本主义心理学、认知心理学所取代。令人惊异的是，虽然它们的各自的观点有很大的不同，但认知心理学和人本主义心理学却都从詹姆士的《心理学原理》中引经据典。认知心理学从詹姆士对意识流、记忆、注意、推理和表象的记述中找到了依托，而人本主义心理学又从詹姆士对自我意识、本能的见解里吸取了养分。”<sup>⑩</sup>

詹姆士对心理学发展的影响绝不限于美国。对此，墨菲在其《近代心理学历史导引》一书中曾有过生动的描述：“在地球上的每一个角落，只在心理学为人所知，詹姆士的名字就会被提到，好几万人读过他的《原理》，更有好几十万人在大学生时代就读过他的一卷著作《简编》。有很长一段时间，说詹姆士是美国最杰出的心理学家，那似乎就是说废话，因为不论是学者还是一般人都承认，任何仅次于他的人物都远不及他。……欧洲心理学家……近几十年来对詹姆士的认识超过了詹姆士本国的人士；他们只要有重大的心理学尝试，——无论是实验的还是理论的——要提出讨论，就总要邀请他的亡灵赴会。”<sup>⑪</sup>由此可见，詹姆士的影响远远超越了他的国界。

就詹姆士本人来说，他的影响不仅仅只局限于心理学领域。他在哈佛大学的经历使他既成为了一个心理学家，同时又成为了一个生理学家和哲学家。他还是美国家喻户晓的思想家，他的意识流学说对美国乃至西方的文学艺术理论有着相当深远的影响。

总之，詹姆士是美国心理学发展史上第一个科学心理学家，又是最后一个哲学心理学家，在美国心理学的整个发展中起着承上启下的作用，对世界心理学的发展也有着重要影响。作为美国心理学之父，作为心理学的一代宗师，詹姆士是当之无愧的。

① E. G. 波林：《实验心理学史》，高觉敷译，商务印书馆1981年版，第581页。

② 墨菲等：《近代心理学历史导引》，林方译，商务印书馆1980年版，第282页。

③ 霍华德·马文·范斯坦：《就这样，他成了威廉·詹姆士》，季广茂译，东方出版社2001年版，第405页。

④ 墨顿·亨特：《心理学的故事》（上卷），李斯译，海南出版社1999年版，第180页。

⑤ 墨菲：《近代心理学历史导引》，林方等译，商务印书馆1980年版，第267页。

⑥ 墨菲：《近代心理学历史导引》，林方等译，商务印书馆1980年版，第267页。

⑦ 墨菲：《近代心理学历史导引》，林方等译，商务印书馆1980年版，第267页。

⑧詹姆士：《心理学原理》，田平译，中国城市出版社2002版，前言第2页。

⑨李绍昆：《美国的心理学界》，商务印书馆2000年版，第27页。

⑩叶浩生：《西方心理学的历史与体系》，人民教育出版社1998版，第143页。

(11) 墨菲等：《近代心理学历史导引》，林方等译，商务印书馆1980年版，第282~283页。