

## 论心理学自身的“矛盾”与困惑

包 卫

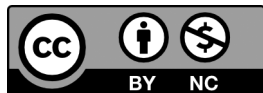
湖南工程学院，湘潭

**摘 要** | 心理学有很多让人困惑难解、复杂的矛盾性问题。文章通过对心理学既熟悉又陌生、既古老又年轻、既自然又社会、既理论又实践、既简单又复杂、既自助又助人等矛盾性问题的剖析，从而消除人们对心理学的误解和偏见，树立科学正确的心理学观念。

**关键词** | 心理学；学科；教学；矛盾

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



心理学是研究心理现象及其规律的科学，它是人研究自身的科学<sup>[1]</sup>。但由于心理现象的复杂性、特殊性，不像物理学或自然科学那样客观、“真实”，在古代和近代常陷入“玄学”而倍受诟病。在“文革期间”我国许多心理学工作者受到打击的历史教训很是惨重（也是致使我国心理学工作比西方落后一二十年的原因之一）。心理学有许多困惑甚至矛盾的地方。就如“心理学”这个词来说，仔细推敲起来是有问题的说法。由于古代认为人的灵魂、思想是出自“心脏”，而不是现代科学心理学认为“脑是心理的器官”<sup>[2]</sup>。因此，严格地讲不应该叫“心理学”，而称之为“脑理学”或“脑科学”仿佛才更为准确。

基金项目：湖南省普通高等学校课程思政建设研究项目（HNKCZ-2020-0479）；2020 学校思想政治工作精品项目（校党办字〔2020〕5）。

作者简介：包卫（1971-），男，湖南工程学院副教授，从事教育心理、心理健康教育研究。

文章引用：包卫. 论心理学自身的“矛盾”与困惑 [J]. 社会科学进展, 2021, 3 (2): 158-164.

<https://doi.org/10.35534/pss.0302007>

但由于概念理解、约定俗成等原因大家已习惯化了，而不认为这是一个问题，等等。因此，我们在学习、研究心理学的过程中，需要弄清心理学自身的存在的许多矛盾和困惑，从而消除对心理学的误解，树立科学的心理观。这样才能既有利于学习者自身增长知识和心灵成长，也有利于心理学的科学认识和良性发展。

## 1 既熟悉又陌生：遥远而紧密的学科

对于许多人来讲，心理学是一门既陌生又熟悉的科学，给人的感觉是“远在天边，近在眼前”。说熟悉，是因为似乎每个人都对心理学略知一二，知道心理学在儿童教育、人类生产、人际交往、心理健康等许多人的日常生活、社会的实践活动领域中具有重要作用。随着心理科研的进步，社会经济的发展、生活水平的提高，心理学的地位有了迅猛的提升。人们普遍意识到生活的各个领域都与心理学息息相关，心理学不仅是我们的调味品，也逐渐成为了我们生活的必需品，心理学的科学领域已深入到每个人的生命之中。可以说，哪里有人，哪里就会有心理学。从这个意义上讲，人人都有心理，人人都是心理学家。说陌生，是由于许多人并没有系统地学习过心理学，觉得心理学显得非常神秘而高深，甚至无法想象，不可思议。如为什么常言道“不怕做不到，就怕想不到”，只要心理“想”得到，现实中我们大部分就能做得到，为什么俗话说“画龙画虎画难筋，知人知面不知心”，而心理学却能做到透过人的外部表情和行为表现就能够看穿人的心思，为什么犯罪嫌疑人面对说谎仪就不能自圆其说，或者露出破绽，等等，仿佛心理学高不可攀、神秘莫测。

事实上，心理学，一个富有极大探索性的科学领域，不仅引起了大批科学家们的深思，也引起了社会普通大众的好奇。确实，心理学，在这个与人们生活密切相关的科学领域里，充满了许多未解之谜，神秘而又实在，成为人类探索世界的三大奥秘（宇宙起源、生命起源、人类起源）之一。在人类走过的里程中，人们在不断探索外部宇宙世界的同时，也在不断揭示着人类自身的心理世界，并将各种心理现象称为“内宇宙”。特别是人类探索的焦点由外部世界转向人类自身时，脑科学的研究逐渐成为生命科学中的核心问题之一，而研究

脑的心理机能是心理学的重要任务。21世纪被视为生命科学的年代，心理学作为研究人类自身的科学日益显示出其不可缺少的作用。科学地认识自身是我们面临的永恒的主题，各类科学家从不同的领域、不同的视角对心理现象进行了探索，力求揭开心理奥秘，打开这一神秘的“黑箱”。人类心理的复杂性曾令古人为之感叹，随着现代科学技术的飞速发展，科学家揭示的内心奥秘也越来越多，令现代人为之喜悦。心理学已经被现代人视为新世纪中三个最有发展前景的学科（生物学、物理学、心理学）之一。总之，在科技日益进步、竞争日趋激烈、社会快速发展的时代，心理学自然地渗透进我们每个人的生活，必将成为与我们每个人联系最为紧密的科学。

## 2 既古老又年轻：短暂而漫长的历史

对于心理学的产生和发展历史而言，它是一门具有长远历史但又很年轻的科学。德国心理学家艾宾浩斯就曾经精辟地概括了心理学的历程：“心理学有一个漫长的过去，但只有短暂的历史”<sup>[3]</sup>。说古老、漫长，是因为，早在古希腊时就已经有了心理学的萌芽，但心理学被确立为一门独立的科学，还只是一百多年的事情。古希腊哲学家亚里士多德《论灵魂》可以认为是人类文明史上一部较早的心理学专著，在书中把“心理”和“灵魂”解释为“生活原则和生活要素”的同义词，认为人体的每一个部位都有心理，其核心是心脏。他把“认识或有意识的生活的过程”分为“感觉、想象和理性思维”三个阶段。认为人的一切知识都产生于感官知觉，又通过想象而融化，通过记忆而固定，再通过理性付诸于行动。文艺复兴时期的绘画家、思想家达·芬奇的“视觉心理学”，17世纪荷兰唯物主义者斯宾诺莎对联想和情绪的观察和描述，英国的霍布斯提出感觉发生说，贝克莱的《视觉新论》和休谟的《人性论》等都是有影响的心理著作。事实上，与外国相比，中国恰是世界心理学的第一故乡。早在春秋战国时代，诸子百家就有“性善”与“性恶”之争<sup>[4]</sup>。如告子把人性比同于枝条的自然素质，认为只有生理的自然机能才是先天固有的，人的道德品质则是后天培养的，导之以善则善，导之以恶则恶。孟子认为人的本性是善良的道德性，是生而有之，为善是人的本性，为恶是受环境所迫，是逆人的本性。荀子则相反，

认为人的本性是为恶，善是后天形成的。宋元明清时期均有代表人物的著名观点和论述。

说它年轻、短暂，是因为：一方面心理学真正从哲学母体中分化出来作为一门科学存在，是19世纪中叶才开始，至今才百多年历史。科学心理学的诞生标志是德国哲学家、生理学家、心理学家冯特于1879年在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，冯特因此被称为“心理学的始祖”或“科学心理学之父”。另一方面心理学的一些理论和研究方法还不够完善和成熟。目前心理学研究还没有可以直接观察大脑是怎样产生心理活动的仪器，还缺少类似于观察微观世界的电子显微镜、观察宇宙宏观世界的射电望远镜、研究高能物理的加速器那样的得力工具和手段。因此人类心理的奥秘还没有完全揭开，一些心理学理论还不够完善。但是心理学自诞生以后，却是飞速发展。人类社会的各个领域均有利用和表现，心理学家不仅在工程技术、军事、法庭、医院、管理、教育等各个方面，而且控制论、信息论、系统论、人工智能、仿生学、科学学、未来学、人才学等许多新的科学领域，几乎都需要心理学家参与相应的工作。

### 3 既自然又社会：人文与科技的性质

从学科性质来看，心理学既是自然科学，又是社会科学。在心理学研究行为和心理活动规律的过程中，心理学家主要依赖科学的方法，并且严格地遵循科学的标准，所以说，心理学是一门科学。从科学的分类上讲，心理学有它的独特性。因为心理活动在头脑中产生，必然受生物学规律的支配，具有自然科学的性质，强调科学性、技术性；同时，人是物种发展中最高等的社会性生物，一切活动又不能摆脱社会、文化方面的影响，看重人文性，具有社会科学性质。所以，心理学兼有自然科学和社会科学的双重性质。

### 4 既理论又实践：基础与应用的科学

科学心理学建立以来。经过一百多年的发展，逐渐走向繁荣，涉及人类生活的各个方面，产生了很多分支。这些分支按其性质可以划分为两大类，一类属心理学的理论研究，通过各种方法和途径，探讨心理活动的基本规律；另一

类为心理学的实际应用，探讨如何使心理学在生活实践的不同领域发挥作用。因此，心理学是一门既有理论价值又有实践意义的科学，是兼具基础性与应用性的科学。

## 5 既简单又复杂：平凡而伟大的真理

雨果说：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”心理学不仅要研究人的外部行为表现，而且还要研究人的内部心理规律，乃至心理的生理机制。不仅要研究人的认知、情感、意志，还要研究人的品德、性格、能力，乃至人际关系、价值观念等，同时还要研究思想、意识、态度、习惯等等。由于心理学研究对象是人，特别是人的心理现象，显得非常复杂。因此心理学是复杂的。需要一代代、一批批人进行艰辛的探索和研究。虽然，科学，包括心理科学的研究对象是复杂的、多样的，研究过程是艰辛的、漫长的，但是其结论或结果应该是清晰的、简单的、明白的。把简单事情复杂化，那叫“麻烦”；把复杂事情简单化，才是“道理”。我们只有把复杂的心理现象转化为简单的心理规律，成为指导人们实际的原理或指南，心理学的现实意义和理论价值才能得以凸现。因此，心理学研究的结果或最终得到的结论应该是“平凡而伟大的真理”。

## 6 既自助又助人：自知与知人的主题

俗话说：“人贵有自知之明”“知人者智，自知之明”“仁者乐山，智者乐水”。心理学的主要任务就是帮助人能够正确“认识自我，了解他人”，成为一个“智者”“仁者”或“智明之士”，变成有智慧、有聪明的“真人”。心理学的一个重要应用领域——心理咨询（“心理咨询师”已成为社会重要的常见职业之一）的基本原则就是“助人自助”，即通过心理咨询，帮助他人学会正确处理面临的心理困惑或问题。世界上最可怕的不是疾病、不是战争，而是你自己；世界上最大的敌人不是别人，而是你自己。只要你自己不失去信心，没有谁能够打败你。世界上“从来就没有救世主”，世界上谁也不能救你，只有你自己才能救自己。心理咨询不是万能的，当然心理咨询也是有所作为的。心理咨询

是一种“助人自助”的事业，而助人可以使人变得快乐，故有“助人为乐”之说。帮助了别人（助人自助），自己也得到了帮助（自助助人），同时也得到了快乐（助人为乐）。

此外，心理学还有许多矛盾、误区，甚至曲解。心理学中还存在诸如“舍与得、授与受、主观与客观、思想与行动、制约与独立、选择与放弃、适应与改变”等诸多矛盾，值得大家深思和进一步探究。对心理学的误解也有很多表现，如：有人认为心理学家或学习心理学的人很可怕，因为他能够看穿你的心思，每个人仿佛变成“透明人”或“玻璃人”一般。其实，心理学家和学习心理学的人都是人，必然都具有一般人的思想感情、个性特征、行为方式等，其对人的认识也是通过对心理学知识和方法的掌握与运用，结合自身的经验、借助科学的心理量表或仪器对人的心理进行研究、描述、解释和推测的。只要通过个人努力，拥有心理学理论知识，加上实践经验丰富，方式方法正确，任何人都能够认识和了解自我和他人。而自己和他人没有被别人“摆布”或参与心理实验或测验，你就永远是一个“谜人”而非“透明人”，很不利于心智成长和科学发展。因此，心理学家或从事心理学的工作者并不可怕，有时还很可爱和有用。与其接触，有时你会惊奇地发觉，他会让你发现自己的真实的内心世界，会使你变得更加快乐和幸福。再如：认为心理学就是占卜术，心理学家就像算命先生，能够未卜先知，预知未来。事实上，心理学不是占卜术，心理学家不是算命先生。不可否认，古时候的占卜术包含有“心理学的成分”，当今的一些算命先生也自觉不自觉地掌握和运用了心理学原理给人进行“算命”。但这些都不是真正意义上、完全科学上的心理学。科学心理学也是在不断与错误的、伪假的“心理学”的斗争过程中得到不断发展、完善。

总之，心理学的矛盾性、问题性、困惑性是由于心理学的学科性质、对象特征、研究过程等的复杂性、特殊性、矛盾性等所决定的。就心理学的研究对象、任务、内容而言，心理学主要是研究人的心理与行为的活动现象及其变化发展的规律的科学。人是万物之灵，人有丰富多彩、极其复杂的心理活动和现象，因此，心理学拥有许多矛盾和困惑也就不足为奇了。

## 参考文献

- [1] 唐建忠. 新编心理学 [M]. 沈阳: 辽宁大学出版社, 2018.
- [2] 王珏. 从“思”字谈古人对心理器官的认识 [J]. 兰台世界, 2012 (30).
- [3] 叶浩生. 西方心理学的历史与体系 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1998.
- [4] 孔子等. 四书五经详解 [M]. 北京: 北京联合出版公司, 2015.

# On the Contradiction and Perplexity of Psychology Itself

Bao Wei

*Hunan Institute of Engineering, Xiangtan*

**Abstract:** Psychology has a lot of confusing and complex contradictory problems. This paper analyzes the contradictory problems of psychology, such as being familiar and unfamiliar, old and young, natural and social, theoretical and practical, simple and complex, self-help and helping others, so as to eliminate people's misunderstanding and prejudice towards psychology and establish scientific and correct psychological concepts.

**Key words:** Psychology; Subject; Teaching; Contradiction