

Part  
1

# 心理学 原来这么有趣

# 张侃

## 大视野下的心理学

### 嘉宾简介

张侃，1982年于中国科学院航空工程心理学实验室获硕士学位，1990年于美国伊利诺伊大学厄巴拿—香槟分校（University of Illinois, Urbana-Champaign, UIUC）获工程心理学博士学位（Ph.D. in Psychology）。他是国际心理科学联合会原副主席，是中国科学院心理研究所原所长、中国心理学会原理事长、研究员、心理学博导。



**主持人：**张侃老师在心理学界是一位资深人物。不管在国内还是国外，您都有丰富的心理学的学习经历。

**张侃：**我的心理学生涯跟我国的改革开放同步。我也随着改革开放的发展一步一步提升自我，非常感恩祖国的发展。1978年我考取中国科学院心理研究所的研究生。随着国家的发展，心理学也随之发展，跟国外的交流也越来越多，在国际心理科学联合会有一席之地。国际交往多了，视野也就扩大了，我认识了很多世界著名的心理学教授，也看到各国心理学发展的情况。

**主持人：**中国的心理学在国际上也占有一席之地了。

**张侃：**中国心理学会在改革开放后开始加入国际心理科学联合会，从1984年开始就当选为执行委员会成员，到现在每年都入选，这是很不容易的事情。因为当时40多个国家会员争取10个位置，而现在有90个国家会员，每4年都要投票选一次。

**主持人：**中国心理学会在国际上一方面可以学习西方先进的心理学理念和知识，另一方面也可以把中国心理学的一些观点和全世界分享。



中国心理学与西方心理学的相融

**张侃：**1879年，德国学者冯特受自然科学的影响，在莱比锡大学建立第一个心理实验室，这标志着科学心理学的诞生。在此之前，其实有很多学科的研究和心理学相关联。中国古代的孔子、孟子、老子等有关心理的讨论就得到了国际上的认可和重视。

**主持人：**就像《三字经》的“人之初，性本善”。

**张侃：**《论语》中讲到，人“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩”。这句话非常符合发展心理学的普遍规律，其中藏有丰富的思辨的心理学。公元前6世纪，外国人对中国古老的智慧是认可的。在公元前6世纪前后，古埃及、古印度也开始有关于心理学的思考。到1879年，德国莱比锡大学建立科学心理学的实验室。而中国也没有落后。很多人都知道蔡元培先生，但不是每个人都知道他在莱比锡大学学习心理学。他到德国原本准备学习哲学，后来发现哲学离当时中国的社会现实太远，要学一些比较实在的东西。于是他就到心理学创始人冯特的实验室学心理学，相当于中国现在的访问学者和进修生。虽然没有拿到学位，但是他学的是最根正苗红的心理学。正是因为蔡元培先生，中国的心理学在20世纪20年代起步。中国心理学会<sup>①</sup>是1921年成立的，当初一大批人都从海外回国，不仅充实了中国心理学会的力量，所做的研究很多直到今天仍然被写在心理学教科书中。在二三十年代，中国心理学对世界的贡献

① 1921年成立时是“中华心理学会”，1935年改为现名。

始终得到承认。随着国际局势的变化，中国心理学跟国外的联络中断。改革开放后，中国在国际接触的过程中，涌现了一批研究水平很高的年轻学者，如北京大学的方方教授，他在2016年获得国际心理科学联合会“优秀青年科学家”的称号。当时在全世界只有两个人获得过这个称号，每隔4年评选出一位。中国现代心理学已经发展到300多个研究单位和教学单位，培养了非常多的本科生、硕士生、博士生。党的十九大以来全社会越来越重视社会服务体系的建设。社会心理服务体系对推动一个民族的发展至关重要。随着人们物质需求的满足，精神的需求也随之增加。而精神需求的根本——原理、方法、技术，都在心理学中。国际上，一个国家经济越发达，心理学应用也就越广泛。这是一种自然而然的人类需求。

中国的心理学应用正面临着巨大的发展机遇和严峻的挑战，并负有重大的任务。为什么呢？有三个显著的标志：第一，党和政府对心理学应用特别重视。我们国家有党和政府主导的优势，截至目前全国已有56个试点单位，包括省、市、县级的，都在大力推广社会心理体系建设。第二，中国社会的转型导致民众对心理学服务的需求加大。因为人有一个特点，不管生活的物质条件好坏，只要一直处在相对稳定的状态，心理的变化就少。当社会变化快的时候，心理反映出来的需求和就会急速增加。中国用40年的时间经历国外400年间发生的事情，发展的速度非常快。不管是农村还是城市，总体来说，中国的变化非常大。同时，我们在巨大的变化中心理方面产生的需求也迅速增加。过去社会对心理问题不太理解，总是认为这是精神病，有心理问题都不愿意告诉别人，觉得很羞耻。现在大家都知道，良好的心理可以帮助你更好地生活。有困难克服困难，使你的生活品质提高、家庭和睦、社会和谐，让你的学习更加成功，让你在工作中可以获得更多回报，让你可以发挥自己的潜能，达到自己应该达到的巅峰。第三，心理学已经可以为国为民作贡献。心理学经过推广，已经具备培养大批的本科生、硕士生和博士生的能力。他们的研究工作当中，多数都以基础研究为主，很多论文可以转化和应用。我们已经具备在应用方面做更多工作和推广的能力。一方面，心理学的总目标是解决人类意识的起源和本质问题。这个目标对全世界而言都还需要努力，离成功还相当遥远。它被《科学》杂志定位为人类125个重要问题当中的第二个问题。第一个问题是人类的起源问题。这是涉及科学前沿的问题，比较有难度。另一方面，心理学科研究出的成果已经可以大量应用于工业生产、国防建设、人才选拔，应用于和谐社会建设、心理困难的克服，应用于社会需要的方方面面。中国的研究生在本土做的研究都可以转化为为人民服务的应用。但应用心理学在中国需要大力推动。中国心理学会决定2022年在北京举办国际应用心

理学大会，是应用心理学的奥林匹克大会，目的是使应用心理学更好地服务于全国人民。根据我对国际上一些国家的观察，中国做的很多工作，国际上还做不到。我们有很多优秀的服务性设备及项目，完全可以向国际推广。这次大会因新冠疫情未能按计划举办。

**主持人：**今天和大家分享的话题叫心理学的大视野，既有历史方面的视角，也有时间方面的视角。

**张侃：**任何一门学科都要不断创新、与时俱进。古代心理学叫思辨心理学或者哲学心理学。1879年以后，心理学就走上了科学心理学的道路。科学心理学所做的事情都有实验的设计，有客观测量的指标，可以验证，可以重复。比如，人的记忆分为短期记忆和长期记忆，短期记忆中还包括工作记忆，也就是在工作记忆范围内进行具体操作，就像手机的验证码。人的大脑最好的状态能记忆7（±2）项信息块，记忆了5~9项信息后人的大脑就开始出错。如果做加法运算35+46，马上就计算出结果了。为什么计算得这么快？因为它没有超过你的记忆容量。计算35×36能不能计算？也可以，但是会觉得很累。为什么？因为它超过人的工作记忆容量，计算步骤一下就多了。这个规律是全世界统一的，所有人都一样，经过训练能好一点。这都是一些简单的心理学规律。另外，像工程心理学里面也有很多的规律。比如，肯定语句我们理解得最快，否定语句我们理解得慢一点。如果是双重否定，理解的时间就会更长。在机器系统中，要告诉操作者做什么，不要告诉他做什么，更不要告诉他做了什么会怎么不好。这里很多普遍的规律都是心理学研究的发现。科学心理学也是有国界的，因为研究心理学

的人一定会受到国家文化的影响。举个最简单的例子，我们东方人对于物体之间的关系比西方人判断得更清楚。同样两个物体，一大一小，问它们的比例是几比几，我们东方人看得就比较清楚。但是对于绝对判断，西方人比我们判断得清楚。绝对判断是东西具体有多大，而不是说两者的关系。心理学研究非常有意思。从空间上讲，心理学有国际和国内的区别；从时间上来讲，心理学有过去和现在的区别。



任何一门学科都要不断创新