



成人高等教育教材

X INLIXUE

心理学

◎ 李宏翰 主编

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社





成人高等教育教材

心理学

广西课程教材发展中心组编

主 编 李宏翰

编写人员(按姓氏笔画排序)

苏思慧	李宏翰	杨 玲
杨超有	吴素梅	何世冰
张建梅	韩丕国	熊宜勤



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

心理学 / 李宏翰主编. —桂林: 广西师范大学出版社,
2004.7 (2005.7 重印)

成人高等教育教材

ISBN 7-5633-4689-9

I. 心… II. 李… III. 心理学—成人教育: 高等
教育—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 058265 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

广西南宁交通印刷厂印刷

(南宁市友爱南路 6 号 邮政编码: 530012)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 17.25 字数: 303 千字

2004 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 3 次印刷

印数: 7 001~11 000 册 定价: 19.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编写说明

为了进一步贯彻落实教育部关于“教材建设精品化,教材要适应多样化教学需要”的指示精神,加强成人高等学校教材建设,推动成人高等教育的改革与发展,我们组织力量开发、编写了此套成人高等教育教材。

这套教材的开发采取科研课题管理模式进行。首先严格按照《广西成人高等教育部分教材建设实施方案》申报立项,然后通过专家论证和评审,最后经广西高等学校教材建设和管理委员会批准,从 200 多项申报材料中确定首期研究开发项目 46 项,编写出版的教材共 47 种。这 47 种教材涵盖了文学、法学、教育学、医学、动物科学和艺术等几大门类的学科。为了适应本、专科学生不同层次的学习要求,我们对主要学科分设了本科教材和专科教材。

本套教材力求体现成人高等教育的教学特点,注重教材的实用性,并适合成人高等教育的教学形式和教学规律。在强调基础理论、

基本知识、基本技能的同时,着重考虑内容的深入浅出,注意科学性与实践性的结合。在内容的选择上,教材注意面向大多数学生,既确保落实教学大纲的基本要求,又具有适当的弹性,能够适应学生进一步提高的要求,也给授课教师留有较大的选择和发挥空间。在教材编写体例上,采取了总论和分述的编写结构:总论部分概括阐述了课程的主要内容和知识点,分述部分则对各知识点进行详细的讲解。同时,为了帮助学生全面深入地掌握教材内容,便于学生自学,我们根据教材内容的特点编写了相应的学习指导书,对教材中的重点和难点予以点评和解析,并提供习题或自测题给学生自学,力求提高学生的学习效果。

本套教材已经广西高等学校教材建设和管理委员会审查通过。教材得以顺利编写、出版和使用,与广西教育厅领导的高度重视和大力支持是分不开的,同时,凝聚着广西各高等院校成人教育机构的领导和有关专家特别是广大编写人员的心血和汗水,在此谨向他们表示诚挚的谢意。

由于时间仓促,书中难免有错漏之处,恳请各位专家、广大师生批评指正。

成人高等教育教材编写组
2004年6月

前言

我国当前正在推进高校公共课心理学的教学改革,这是为了解决教学实践中普遍存在而且持续多年的问题,即学生乘兴去学、扫兴而归的尴尬局面。中国心理学会心理学教学工作委员会于1994、1995、1999年分别在上海、北京和昆明举行高校公共课心理学教学改革专题研讨会,最后取得共识:对高校公共课心理学的教学改革,在教师、教材、教法这三大因素之中,教材居于核心、纲目的地位,首要的和根本性的是改革教材。

纵观我国已出版的公共课心理学教材,不难发现它们往往存在两个致命问题:其一,编写教材者,通常不是任教公共课心理学的一线教师,他们缺乏亲身感受,不了解学生的具体需要,编写教材的起点出现了偏差;其二,由于各种原因,诸如时间仓促、贪图省事等,部分公共课心理学教材的编写质量相当粗糙,典型表现是照抄照搬已有的教材,编写者对不少内容缺乏应有的思考和研究,囿于从旧书到新书的简单转录,甚至出现以讹传讹的现象。结果,我国高校公共课心理学的教材建设很容易走入“常编常旧”的误区。

在我国的成人高等教育领域,公共课心理学教材有其特殊的问题,突出表现是,往往简单地把全日制大学生的教材当作成人高等教育学生的教材。由于两类学生在学习时间、学习性质等方面存在差异,成人高等教育学生用全日制学生的教材就感到比较困难和不能适应。这种现状也迫切要求编写适合成人高等教育学生特点的公共课心理学教材,以切实提高成人高等教育的质量。

本书尝试改革以往心理学教材内容陈旧枯燥、脱离现实而形式呆板教条、了无生趣的沉闷状况,力图创建内容贴近生活、实用有效而形式赏心悦目、轻松活泼的成人高等教育教材体例,编写兼具科学性和实用性的成人高等教育公共课心理学教材。全书除引论外共分五编十一章,各章分别属于不同的编。这五编依次是生物与知觉过程、学习与认知、情感与活动、人格与个体差异、社会心理,内容涉及了现代心理学的主要方面。希望这样的框架,能够为成人高等教育的学生提供易学易用的心理学事实和理论,符合他们的真实需要,能够解决他们学习、工作、生活中的现实问题。

本书由广西师范大学心理学博士李宏翰教授担任主编,负责拟定编写大纲和统稿。参加编写者基本上都是长期从事高校公共课心理学特别是成人高等教育公共课

心理学教学的教师,分工如下:

李宏翰:引论、第一章、第六章第二至第四节、第七章第二至第三节;杨玲:第二章;苏思慧:第三章、第十章;熊宜勤:第四章、第五章;何世冰:第六章第一节;张建梅:第七章第一节;韩丕国:第六章第五节;吴素梅:第八章、第九章;杨超有:第十一章。

本书的体例构建与内容选择都是尝试性的,不当之处肯定存在,祈请各位专家及读者批评指正。

编者

2004年3月8日

引 论

第一节 心理学的历程	1
第二节 心理学的领域	4
第一节 心理学的方法	9

第一编 生物与知觉过程

第一章 脑与心理	18
第一节 脑的组织	18
第二节 脑与行为	21
第三节 大脑的结构与功能	26
第二章 感知过程	32
第一节 肤觉、味觉与嗅觉	33
第二节 听觉和视觉	37
第三节 视知觉	44
第四节 知觉恒觉性与错觉	49
第三章 意识、睡眠、梦境与催眠	54
第一节 意识	54
第二节 睡眠与梦境	61
第三节 催眠	74

第二编 学习与认知

第四章 学习与记忆	82
第一节 经典条件作用	82
第二节 工具条件作用	86
第三节 认知与观察学习	88
第四节 记忆系统	92
第五节 遗忘	98
第五章 认知、语言 and 智力	102
第一节 认知	102
第二节 语言	109
第三节 智力	115

第三编 情感与活动

第六章 情绪、压力与健康	125
第一节 情绪	125
第二节 情绪的生理基础	127
第三节 情绪的心理基础	132
第四节 情绪的行为与社会基础	136
第五节 压力与健康	138
第七章 动机	145
第一节 需要和动机	145
第二节 成就动机	153
第三节 性动机	157

第四编 人格与个体差异

第八章 人格理论	164
第一节 精神分析理论	164

第二节	人本主义与社会学习的人格理论	176
第三节	特质理论	181
第九章	心理测量、诊断和治疗	187
第一节	心理测量	187
第二节	心理诊断	196
第三节	心理咨询与治疗	203

第五编 社会心理

第十章	个体知觉、归因与社会角色	211
第一节	个体知觉	211
第二节	归因过程	224
第三节	社会角色	228
第十一章	人际关系	237
第一节	人际关系概述	237
第二节	人际关系的建立和发展	241
第三节	优化人际关系的策略	248
参考文献		260

引 论

YINLUN

本章提要 ■ 心理学的基本含义 ■ 心理学的主要领域 ■ 心理学的研究方法

第一节 心理学的历程

什么是心理学？不同的人有不同的说法，不同的时期有不同的观点。从心理学的研究历程来考查心理学的含义，可以使我們清楚心理学存在多种界定的原因，从而准确理解心理学的概念。

心理学源于哲学和生理学。作为一门年轻的科学，它迄今虽然只有 120 多年的历史，但在研究主题与研究方法上却充满了争论，甚至连心理学的基本性质都莫衷一是：它是研究意识经验的科学？它是研究无意识过程的科学？它是研究个体差异的科学？它是研究可观察行为的科学？我们审视这些观点，就会发现它们对心理学的迅猛发展都有自己的贡献。

● 一、研究意识经验的心理学

冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920)于 1879 年在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，标志着科学心理学的诞生。他把心理学的研究主题严格地限定于意识经验。冯特认为，我们的一切意识经验都是基本感觉的复杂组合，感觉构成心智，就像砖块建成房子一样。他想，既然化学家能够通过某些过程发现构成一切复

杂物质的基本元素,那么心理学家也可以通过某种过程发现构成一切意识经验的基本元素。冯特由此提出了研究心理学的内省技术,他认真训练被试,教他们观察和报告在某种特定情境中觉知的“内容”或“元素”。冯特还试图发现心理元素构成意识经验的组合原理。事实上,他建构心理学的方式被局限在分析人们如何感知世界事物的细节性描述,心理学就被定义成研究意识经验的科学。

当时,欧洲及北美有不少人慕名去跟冯特学习心理学。20 世纪前期,冯特的研究取向逐渐衰落;到了 20 世纪中后期,心理学中发生了“认知革命”,冯特的研究取向又以新的形式复兴了,特别是近些年来,关于知觉、记忆、情绪和认知等涉及觉知的研究日益增多,意识和心理功能再度引起了人们的兴趣。目前,许多心理学理论和研究都集中在心智功能方面。

● 二、研究无意识过程的心理学

奥地利精神病医生弗洛伊德(S. Freud, 1856—1939)认为,意识经验只是人们心理的冰山一角,在其下面隐藏着原始的生物欲望,这些欲望寻求表现机会,但是它们与社会标准和伦理道德的要求之间往往存在冲突,因此被称为无意识动机和冲突。按照弗洛伊德的观点,这样的无意识动机和冲突强烈地影响人们的意识经验和活动,从而对应着人们的诸多行为,包括弗洛伊德病人的那些生理症状。由于无意识过程不能通过内省技术直接研究,弗洛伊德运用自由联想的间接方法来考察它们。自由联想就是要求病人把出现在头脑里的任何东西都说出来,对于显得荒诞或无关的思想不作合乎逻辑、富有意义的评论。弗洛伊德坐着倾听病人讲述,而后解释这些联想,认为自由联想的内容揭示了无意识过程的情形。他还相信梦境也表达原始的无意识欲望,提出了梦的分析,即释梦技术。梦的分析是自由联想的一种扩充形式,病人把自己的梦境自由地联系在一起。

弗洛伊德在形成自己观点的过程中,详细记录了病人及其治疗情况,并运用这些个案研究的记录,创立了一个全面的人格理论,即关于整体的、发挥机能的个人的理论。在心理学的许多领域,弗洛伊德的无意识动机观点都有其重要的影响。现代的心理学家大都对弗洛伊德的理论有自己的看法,他们可能赞同、修正或者试图驳倒这种理论。今天,精神分析学家依然运用自由联想的技术,而精细的个案研究方法仍是考察人类行为的一种途径。

● 三、研究个体差异的心理学

英国心理学家高尔顿(Francis Galton, 1822—1911)关注生物因素影响个体的能力、性格及行为的差异。为了探寻这些个体差异的决定因素,他考察了许多名人的家史,发现名人存在家族现象。高尔顿据此得出结论,天才或优异是一种遗传特质。显然,这是一个不成熟的结论。他没有考虑天才倾向于出现在名人家庭也可能是这样的家庭亦倾向于具有良好的环境和优越的社会经济地位所致。高尔顿所用的研究资料是以传记分析为基础的,但他不满意这种间接方法的考察,就又开创了测试人们能力与性格特征的程序。这些测验是现代人格与智力测验的前导。他发明的统计技术沿用至今。

尽管高尔顿在心理学成为一门独立的科学之前就开始了他的工作,但是,他的理论和技术很快就成为心理学的核心部分,他的著作《人的官能及其发展研究》(1883)标志着个体差异心理学的开端。高尔顿的著作提出了心理学中的一个基本争议,即行为是由遗传还是环境决定的问题。现在,人们广泛使用心理测验,对心理测验及其统计方法一直存在不同的意见,这也表现出高尔顿对心理学的持久影响。

● 四、研究可观察行为的心理学

俄国生理学家巴甫洛夫(павлов, и. п., 1849—1936)为心理学研究指引了一种不同的道路,他关于狗的系列研究对心理学的发展产生了重大影响。心理学家从巴甫洛夫的条件反射概念得到了探究行为发展的新工具,开始从个体的先前经验寻找行为的原因,从而能够把特定行为和个体差异解释成学习的结果。美国心理学家华生(John B. Watson, 1878—1958)创立了行为主义,认为心理学是研究可观察行为的科学,即研究可测量的具体的刺激—反应。他认为一切行为,包括那些貌似本能的行为,都是条件作用的结果,都是对适宜刺激的反应。华生指出,冯特所用的内省方法不适于研究心理学,心理学的目的就是预测和控制行为,因此,心理学应当研究行为。华生对心理学的重要贡献在于他强调学习机制和环境对形成与保持行为的意义,促进了学习、记忆、问题解决等领域的心理学研究。

美国心理学家斯金纳(B. F. Skinner, 1904—1990)对行为主义进行了修正,使它具有更广的社会意义,认为行为的结果是预测和塑造未来行为的基本机制。斯金纳对心理学和社会均有重大影响,在美国,许多人都运用他提出的方法来训练儿童、减肥、戒烟及学习新的技能。现代心理学中充满了斯金纳提出的理论与方法,他的行为技术和传统的心理疗法是治疗心理障碍的主要途径。他的强化技术,即控制行为之

后的结果,在教育领域也日益流行,斯金纳的教学机器是现代程序教学的前驱。此外,今天有众多的心理学家在实验室的实验中采用斯金纳的研究方法。

由此可见,心理学已经从原来集中研究意识经验的初生科学扩展成为一门涵盖研究一切行为的现代科学,它既研究人类的意识经验与无意识动机和冲突,又研究人类的外显行为及个体差异。上面的简述只是涉及对心理学研究的范围、内容和方法有重要贡献的心理学家的沧海一粟。

第二节 心理学的领域

不同的心理学家往往有不同的研究兴趣和研究主题,从而形成了众多的研究领域。从心理学的研究领域角度来看心理学,能够使我们在这门科学形成更为切实的印象,有助于我们对心理学的全面理解和把握。我们下面就简要介绍一些现代心理学研究的重要领域。

● 一、实验与生理心理学

当你在房间里读书的时候,如果有人看电视上的相声节目,把声音开得很大,那么你会发现自己再也读不下去了。这是我们熟悉的心无二用的情况。然而,心理学家训练学生在听写句子的同时阅读课文,研究结果显示他们也能理解课文,表明人们可以同时做两件事情(Hirst, Neisser, & Spelke, 1978)。这种注意分配的技能很难掌握,学生需要进行长期的训练才能跟上两种思路。联合国的同声翻译员、中央电视台直播美军新闻发布会的同声翻译员,在他们能够胜任自己的工作之前,都必须训练这种高超的注意分配能力。

注意分配就是实验心理学研究的问题之一。实验心理学考察多种动物共有的基本行为过程,一般在实验室里进行,主要研究感觉、知觉、学习、记忆、问题解决、信息交流、情绪、动机等心理过程的基本性质。实验心理学力图回答这样的问题:母婴之间的爱的基础是什么?动物能够推理吗?大脑在记忆中有何作用?婴儿期的视觉经验如何影响以后的视力发展?研究的对象可以是人,也可以是动物(如小鼠、小猫、猴子、章鱼等)。心理学家研究动物的行为有多种原因:有的人只是对某些动物的行为感兴趣,关于这些动物的知识能够帮助人们维护动物的健康,保护濒危动物;有的人对物种如何相互作用、特定行为有何进化意义感兴趣,任何动物行为都决定着它在某种环境中能否生存,动物的行为与其环境的关系在物种进化方面非常重要;有的人研

究动物的行为是为了更好地了解人类的行为,例如,通过用不同的方式喂养猴子,揭开了婴儿对其母亲的爱的秘密,关于老鼠的研究也解释了人们对食物与疾病之间形成强烈联系的原因。

近些年来,实验心理学家对涉及人脑的一些复杂问题的兴趣不断高涨,这些问题包括从人类所独有的语言能力到以计算机为核心的人工智能。有些实验心理学家为机器人编制程序,让它们识别环境中的物体,希望能为机器设备装配“视觉”。有些实验心理学家关注行为之下的生理基础。生理心理学或神经心理学领域的研究者力图探明神经系统及内分泌系统与行为之间的联系。近来一些心理学家对大脑的工作方式的研究兴趣大增,形成了神经科学的研究领域,研究涉及感觉系统的活动,大脑损伤对行为的影响,大脑化学物质对记忆、疼痛、动机等心理现象的效应。有些心理学家从事心理药理学工作,研究药物与行为之间的关系,探索心理药物与心理障碍之间的联系,寻找影响大脑中特定神经受体的药物,这些神经受体可能对应着疼痛、焦虑、抑郁、记忆丢失和精神分裂症表现。

● 二、发展心理学

随着儿童从婴儿期进入童年期,他们对世界的认识也迅猛发展。儿童必须逐渐理解这样的现实:这个世界是由许许多多的个人所组成的,每个人都有自己的观点、思想和情感,别人的认识与自己的认识并不都是一样的。发展心理学研究儿童在这一过程中的情形。例如,一名心理学家戴着黄色眼镜,一名儿童戴着绿色眼镜,他们坐在一张桌子前一起看白色卡片,如果儿童是3岁的孩子,他往往认为心理学家看到的卡片和自己看到的卡片一样,是绿色的;如果儿童是6岁的孩子,他就能够准确说出心理学家看到的卡片的颜色(Liben,1978)。现在,发展心理学早已不再局限于研究儿童的心理了,行为的一切方面在个体一生中的变化情况都是发展心理学涉及的范围。心理学的每一个概念,如学习、记忆、动机、知觉、人格、思维等,都可以从其毕生发展变化的观点来进行研究。有些发展心理学家主要研究新生婴儿的各种能力,有些主要研究这些能力在儿童时期的发展,还有的主要研究成年阶段的变化。心理学家对研究老化问题的兴趣不断提高,由此产生了毕生发展心理学,它关注从出生到死亡整个人生历程中行为的年龄相关变化。

发展心理学涉及诸如这样的问题:婴儿何时能够知觉深度?为什么婴儿的睡眠模式与成人的迥然不同?儿童是如何形成自我概念的?语言获得是生理成熟还是学习的结果?抑或是在社会交互作用中产生的?遗传和学习在男女之间的心理差异发

展中如何交互作用? 儿童良心的发展依赖于父母的教养方式吗? 性成熟如何影响青春期个体的自尊与自信? 人们的智力为什么存在差异? 记忆和问题解决如何受老化的影响?

● 三、人格心理学

有些人在生活中受到阻挠时表现出很强的竞争性和敌意,他们在行动中像是在和时间赛跑。这种行为模式称为A型行为,它与心脏病的发展存在一定的联系。在充满压力的情境中,A型行为者有保持控制的强烈需要。与之相对的是B型行为,个体表现为倾向于放松,没有持续的时间紧迫感(Glass,1977)。A型行为者虽然往往比B型行为者更富生产性,更容易作出成绩,但是在某些情况下,A型行为模式也可能带来麻烦。在一项实验中要求A型行为者和B型行为者解决多种问题,让他们边解决边说出来。他们解决几个问题之后,研究者给他们提出一些不可解的问题。当呈现第四个不可解问题之前,A型行为者就大受挫折,显得非常苦恼,说这些题目太难了,自己解决不了。他们便放弃了,就是告诉他们答案不对,他们还是固执地回答同样的错误答案。B型行为者面对这些不可解的问题,虽然也表现得不愉快和厌烦,但是,他们继续努力寻求问题的答案,对于最后的成功显得非常乐观(Brunson & Matthews,1981)。

上面关于人格与行为之间关系的研究是人格心理学的一个例子。人格心理学是研究行为的个体差异的领域。这样的差异反映的事实是:在相同的情境中,并不是所有人都以同样的方式进行反应。人格心理学家力图解释为什么会这样,同时也努力探索为什么人们在不同情境中的行为方式倾向于一致。个体之间的差异与个体内的一致的组合形成了人格,从而使我们每个人都有自己的特点,都有自己的行为方式。人格心理学主要涉及这样的问题:人格是如何产生的?它随时间而变化吗?如果发生变化,那么是如何变化的?个人的特质和气质是遗传得来的还是环境塑造的?人格心理学家探索人们在攻击、同情、遵从、独立性、社会性等方面的个体差异。

● 四、社会心理学

人类的生活主要是社会性的,人亦称为“社会性动物”。人们早已关注观看电视上的暴力节目是否会使得儿童变得具有攻击性,出现暴力行为。心理学实验研究表明,儿童看了影视节目上的攻击行为之后,如果实验室里存在适宜的情境,他们就会模仿自己看到的暴力行为。也有研究发现,观看暴力电视与随后日常生活中的攻击行为

之间存在相关(Freedman,1984)。不过,尚没有证据表明电视暴力造成儿童的攻击行为。其实,那些攻击性本来就强的儿童倾向于搜索和观看暴力电视节目。当然,电视上出现稀奇古怪的暴力活动时,也会教给人们新的攻击行为。这种评估大众媒体上的暴力与攻击行为之间联系的研究,是社会心理学领域的典型主题。社会心理学关注群体中的人类行为,尤其关注他人影响个体的问题。

我们每个人都生活在特定的社会关系的网络之中,社会心理学研究同事关系、同学关系、邻里关系、家庭关系的形成方式,考察谁喜欢谁以及为什么谁喜欢谁,人们对社会问题的态度怎样,这些态度如何由社会形成和改变,这些态度如何影响人们的思维过程等问题。例如,研究表明,个体的社会态度影响他的思维过程和他对特定信息的记忆(Judd & Kulik,1980)。社会心理学主要研究诸如友谊形成、异性吸引、人际知觉、社会影响、群体行为、谈判、冲突等问题,特别是人们生活的这些方面受情境(如别人所做或所说)影响的方式。

● 五、教育与学校心理学

在许多学校里,学生对教师的评价影响教师的地位和晋升,因此弄清学生评价教师的依据是很重要的。在一项研究中,要求成人学生评定一位外聘教师的教学能力。这位外聘教师实际上是一位演员,他以一种引人入胜的方式进行讲课,但其所讲内容却是断章取义、自相矛盾、不合逻辑、废话连篇。然而,学生们则把这位演员评价成能力很强的教师(Naftulin, Ware, & Donnelly,1973)。教师知识欠缺、没有学术能力均不影响对他的评价,这支持了一些心理学家的观点:学生评价教师,其实不是根据教师的学识水平,而只是根据教师如何表达来进行的(Kulik & McKeachie,1975)。

学生评价教师是教育心理学研究的主题之一。教育心理学考察学习过程的一切心理层面的内容,它主要涉及诸如这样的问题:学生的创造性思维、数学能力的性别差异、电视对学习习惯的影响、教育中的焦虑、教师对学生行为的影响、天才儿童的鉴别等。

教育心理学不同于学校心理学。在美国,大多数学校心理学家都在小学和中学里工作,他们评估学生的学习或情绪问题,为家长及教师提供帮助学生的方法,在学校里进行人格、智力及成就测验。近些年来,学校心理学在我国也有了长足的发展。

● 六、工业与组织心理学

在社会生活的诸多方面,身体魅力都是一笔财富,但是,如果你是一名女性,在求