

借

社区卫生服务专业人员岗位培训系列教材

心理卫生专业人员培训教材

XINLIWEISHENG ZHUANYE RENYUAN
PEIXUN JIAOCAI

编著 姜长青 刘建新



北京大学医学出版社

社区卫生服务专业人员岗位培训系列教材

心理卫生专业人员培训教材

编 著 姜长青 刘建新

北京大学医学出版社

XINLI WEISHENG ZHUANYE RENYUAN PEIXUN JIAOCAI

图书在版编目 (CIP) 数据

心理卫生专业人员培训教材/姜长青主编. —北京:
北京大学医学出版社, 2004. 10

ISBN 7-81071-693-X

I. 心... II. ①姜... ②刘... III. 心理卫生—卫生服务—技
术培训—教材 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093714 号

心理卫生专业人员培训教材

编 著: 姜长青 刘建新

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京地泰德印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 韩忠刚 责任校对: 杜悦 责任印制: 郭桂兰

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 8.25 字数: 202 千字

版 次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷 印数: 1—3000 册

书 号: ISBN 7-81071-693-X/R·693

定 价: 18.50 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

《社区卫生服务专业人员岗位培训系列教材》

评审委员会

顾	问	金大鹏	梁万年	
主 任 委 员		贾明艳	于小千	潘苏彦
副主任委员		周东海	蒋保季	
委	员	曾昭耆	南 潮	王乐辉
		杨 虎	刘 颖	朱凤雏
		张广信		

序

2004年全国卫生工作会议指出,建设一支党和人民信得过的卫生医疗队伍,是卫生事业改革与发展取得成功的关键。这支队伍的思想、品德、作风、能力和水平决定着我国卫生事业的未来。

医疗卫生行业联系千家万户,与广大人民群众切身利益密切相关。而我国现状是卫生技术人才匮乏,整体素质不高,在农村和城市社区尤为突出。这将直接影响到卫生事业的可持续发展。

中共中央《关于进一步加强人才工作的决定》,强调要树立人才资源是第一资源观念,卫生战线要把加快卫生人才培养作为保证卫生事业可持续发展的关键因素和基础条件,切实抓好人才培养、吸引和用好三个环节,探索新形势下加快人才培养,特别是农村和城市社区人才培养的新路子。

为了确保北京市社区卫生服务健康可持续发展,提高社区卫生服务团队各专业人员整体素质,在1999年启动的全科医学培训工程以培养全科医师、社区护士和社区防保医师为主的基础上,2004年北京市卫生局决定在海淀区辖区内启动社区中医师、口腔医师、X线、检验、药学、B超、心电图、康复、心理卫生九个社区卫生服务专业岗位人员的岗位培训、考试持证聘任上岗试点工作,社区中医专业岗位培训考试持证聘任上岗试点由北京市中医管理局直接组织实施。

我们组织了九个专业的专家组,深入社区进行调研和论证,相继制订出各专业的“岗位标准”、“岗位培训考试大纲”,并编辑出版“社区卫生服务专业岗位人员培训系列教材”,由北京大学医学出版社正式出版。(中医教材由中央电大出版社出版)

这套系列培训教材打破了传统各专业教材的系统性和完整性,突出了社区卫生服务专业岗位特点,根据社区各专业岗位工作需要和居民的需求,进行内容的整合重组,强调教材的针对性和实用性。具有鲜明社区特色和编写特点,目前我国尚未见到同类教材,它对北京市社区卫生服务各类专业人才培养和社区卫生服务工作健康发展,将起到推动作用,对全国也可能有一定借鉴意义。

由于这是一项开拓性、创新性工作,系列教材肯定会存在很多缺陷,在试点过程中我们会认真总结经验,倾听各方意见和建议,不断完善教材内容,在全新的社区各类专业岗位培训领域拓展创新,取得更大成绩。

顾问 金大鹏

2004年9月

前 言

当今的科学技术发展日新月异，社会竞争也日益加剧，人群中各种心理疾患，如焦虑、抑郁、紧张和社会适应不良等呈不断上升趋势，医学模式由生物医学模式逐步向生物-心理-社会医学模式转变。在这种形式下健康教育就显得尤为重要，它已成为公民素质教育的一个主要内容。这为我们开展社区卫生服务指明了方向——重视社区健康教育，使健康教育在促进和提高人民群众健康水平方面发挥更加重要的作用。

在对社区居民大部分常见病和多发病防治的同时，老百姓对心理健康的需求显得日益重要，社区卫生服务人员需要心理咨询、精神疾病治疗、精神康复和心理卫生宣教等知识。由于人们对心理卫生知识的普遍匮乏，常常是得了精神疾病自己不能发觉，到了非常严重的程度才去医院就诊。加上长期以来人们对精神疾病的偏见，使不少患者得不到及时有效的救治。因此，以社区为基础的心理卫生机构有着高度的社会需求。遍布市区的社区卫生服务机构在公共卫生和疾病预防中发挥着越来越重要的作用，作为城市预防保健体系的最基层网络，保障社区居民身心健康，发挥积极作用已是责无旁贷。这也是本书编写的初衷。

本书由姜长青主任心理师选定各章节的具体内容并写出详细的写作提纲，其中第一至第五章由刘建新编写，较系统地介绍了社区心理卫生工作者必须掌握的心理学基础知识，涉及普通心理学理论体系中的感觉与思维、情绪和情感、动机冲突与挫折以及能力和人格等主要知识。第六至第十五章由姜长青编写，第六章到第十章讲述了心理咨询的基本概念、有关理论、程序、技术和技巧；第十一、十二、十三和十四章分别介绍了常见智力和人格测验及心理卫生评定量表的使用方法、适应证及结果的分析判定；第十五章讲述了社区心理健康教育和心理疾病的预防，以及不同年龄、团体等的心理卫生知识。

在本书的编辑及出版过程中，王乐辉教授认真审阅了本书各章节的写作提纲，并提出了宝贵的修改意见，胡娜荷女士对书稿的校对做了大量工作，在此一并表示感谢。同时感谢北京大学医学出版社的韩忠刚编辑。在本书的编写过程中，我们参阅了国内外大量的相关文献，并引用了其中某些材料，我们向这些文献的作者们表达我们的敬意和感谢。

由于编者的能力和时间所限，诸多疏漏之处在所难免，恳请专家学者和广大读者批评指正，不吝赐教，诚表谢意！

姜长青 刘建新

于首都医科大学附属北京安定医院

2004年9月

目 录

第一章 心理学与心理现象

第一节 心理学的研究内容·····	1
第二节 心理的实质·····	4
第三节 心理学的结构和分支·····	5
第四节 心理学的由来、发展和展望·····	6

第二章 认识过程

第一节 感觉与知觉·····	9
第二节 记忆·····	12
第三节 思维·····	14
第四节 注意·····	15

第三章 情绪和情感

第一节 情绪和情感的一般概念·····	17
第二节 情绪产生的理论·····	19
第三节 情绪与认知·····	20

第四章 冲突、挫折与心理防御机制

第一节 动机冲突及其主要类型·····	23
第二节 挫折·····	24
第三节 心理防御机制·····	26

第五章 个性心理

第一节 个性和个性倾向性·····	29
第二节 能力·····	32
第三节 人格·····	36

第六章 心理咨询概述

第一节 心理咨询的概念·····	40
第二节 心理咨询的形式·····	41
第三节 心理咨询的原则·····	42
第四节 心理咨询与心理治疗·····	42

第七章 心理咨询的有关理论及治疗方法

第一节 精神分析理论及治疗方法·····	44
第二节 行为主义理论及治疗方法·····	46
第三节 合理情绪治疗的理论及治疗方法·····	48

第四节	以人为中心的治疗理论及治疗方法	50
第五节	森田理论及治疗方法	51
第八章 心理咨询的一般程序		
第一节	信息收集阶段	53
第二节	心理诊断阶段	53
第三节	信息反馈阶段	54
第四节	确立咨询目标阶段	54
第五节	实施心理咨询方案阶段	55
第六节	结束与巩固阶段	56
第九章 心理咨询的技术与技巧		
第一节	建立良好咨询关系的技巧	57
第二节	会谈技术与技巧	59
第三节	心理咨询的影响性技巧	62
第四节	心理咨询中的移情与阻抗	63
第十章 开设门诊心理咨询的条件		
第一节	心理咨询人员的资格	67
第二节	心理咨询机构基本设置的要求	68
第十一章 心理测验概述		
第一节	心理测验的性质	70
第二节	心理测验的种类	71
第三节	心理测验的功能	72
第四节	正确对待和使用测验	73
第十二章 智力测验		
第一节	智商及其计算方法	74
第二节	比内智力量表	75
第三节	韦氏智力量表	77
第四节	瑞文渐进测验	79
第十三章 人格测验		
第一节	人格测验概述	81
第二节	明尼苏达多项个性调查表	83
第三节	卡氏 16 种人格因素测验	87
第四节	艾森克人格问卷	89
第十四章 心理卫生评定量表		
第一节	心理卫生评定量表概述	92
第二节	心理卫生综合评定量表	94
第三节	生活质量、生活事件与防御机制量表	95

第四节	抑郁与焦虑的评定	98
第十五章	社区心理健康教育和心理疾病的预防	
第一节	心理卫生概论	101
第二节	心理障碍	102
第三节	不同年龄阶段的心理卫生	104
第四节	恋爱、婚姻、家庭与心理卫生	105
第五节	性心理卫生	107
第六节	学校心理卫生	109
第七节	人格的完善和心理调节	109

附录1 北京市社区卫生服务专业人员岗位标准

附录2 心理卫生专业考试大纲

第一章 心理学与心理现象

第一节 心理学的研究内容

一、心理学的对象

任何一门科学都有其特定的研究对象和探索领域。心理学作为一门科学，其研究对象是心理现象。因此，心理学是研究心理现象发生、发展和活动规律的科学。

提到心理现象，人们总有一种神秘感。其实，它是我们生活中实实在在存在着的、为我们非常熟悉并随时会接触到、感受到的精神现象。它又称心理活动，简称心理（mind）。

就以学生上课学习的情形为例，我们可以从中列举出许多的心理现象。当我们看到光亮，听到声响，知道这是老师的讲课声，看到光亮是日光和灯光的融和，感知觉现象就已经发生了。对教学内容的理解、对老师提问的思考则是思维现象，而要记住一些重要的概念、原理，又涉及记忆现象了。老师讲到幽默之处，学生们发出会心的笑声，这是情感现象的外露，而到了饥肠辘辘的时候，学生仍要坚持听课，不能懈怠，这是意志现象的外显。我们能一边听课，一边思考，一边记录，这是注意的分配现象。老师用精彩的讲课、鼓励性的话语来提高大家的学习积极性，这是动机的激励现象，而激发的效果既与学生的内在需要、兴趣有关，也与学生的理想、信念乃至人生观、世界观有关。在平日的学习和活动中我们会发现有的同学急躁，有的同学耐心，有的同学活泼好动，有的同学内向文静，这是出于不同的气质特点；有的同学处世理智冷静，有的同学易于感情用事，有的同学则意志坚强，这是不同的性格类型所致；有的同学聪明伶俐，有的同学相对迟钝，有的同学记忆力特好，有的同学创造力特强，这是能力差异的表现。

为了便于对上述种种心理现象进行科学的分类，心理学家从心理的动态性维度上划分，把心理现象分为心理过程和个性心理（图 1-1）。

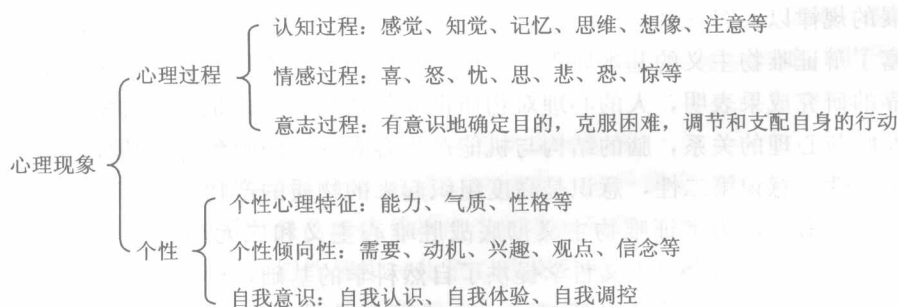


图 1-1 心理现象的结构

二、心理学的任务和意义

世界上任何事物或现象的变化发展都是有规律可循的，人类的心理活动也是有规律性的，心理学的任务就是要探索和揭示人的心理过程与个性心理倾向和特征发生、发展与形成的规律，并应用这些规律为人类的实践活动服务。

1. 心理学的任务

人们认识世界与改造世界的一切实践活动，都是在人的心理活动的参与下进行的，也都是在人的心理的调节指导下完成的。因此，要使各项工作顺利进行，就必须遵循人的心理活动的规律性，以提高人们的实践活动的效率。

影响人的心理活动的因素很多，但概括起来主要有三类：①环境因素，即人所接触到的周围事物的变化；②生理因素，例如人的体温高低，饥或渴等；③心理因素，即自己的心理活动对心理的影响。所以，心理学有以下三项基本任务：

(1) 描述和阐明人的心理现象

人的心理现象纷繁复杂，但是有其活动的规律性。心理学的任务之一就是要描述和阐明人类的行为和心理活动如何调节与支配人的活动，以寻找其心理活动的规律性。例如，心理学通过大量测量揭示了人类遗忘的规律，这样就可以理解为什么有的人记得又快又牢固，而有些人则记忆效果差的原因，并提出相应的有助于记忆的方法，控制和避免有害于记忆的各种因素。

(2) 测量和预测人的心理现象

科学的重要作用在于测量和预测。当人们通过测量了解到某些心理活动的规律，就能够根据客观现实的需要去预测人的行为。例如，通过智力测验了解了某个学生的智力水平，就能够较准确地预测这个学生的学业成绩；根据一个工人的机械能力的测验成绩，就能够预测他在机器装配上的作业绩效。

(3) 理解和调节人的心理活动

理解和调节人的心理活动，实际上就是找出产生所观察到的心理现象的原因。这个过程既包括了把已知事实组织起来以形成与事实相符的说明，也包括了就事件之间的关系提出需要证明的假设。例如，有的小学生在上期间注意力经常不易集中，这并不是心理病症，而是符合该年龄段学生的心理规律：小学生的有意注意稳定时间，一般不超过 20 分钟。因此，作为教师在一节课内应该准备丰富而又生动有趣的材料，不断改变讲授方法以吸引小学生的有意注意。

2. 心理学研究的理论意义

心理学的理论基础是辩证唯物主义和历史唯物主义，心理学的研究成果，即研究心理活动发生发展的规律以及客观世界与人的心理的关系，客观的影响如何转化为人的主观世界，论证和丰富了辩证唯物主义的基本原理，并使之具体化。在物质与意识的关系上，心理学以其确凿可靠的研究成果表明，人的心理对物质世界的依赖关系，是客观现实与人脑相互作用的结果以及脑与心理的关系，脑的结构与机能产生客观现实的映象等，从而进一步具体地论证了物质第一性、意识第二性，意识是高度组织起来的物质的产物，是客观现实的反映等辩证唯物主义哲学命题，为辩证唯物主义彻底战胜唯心主义和二元论提供了有力的武器。同时，心理学的研究也为马克思主义哲学提供了自然科学的基础，使人们能更深入、更具体地领会马克思主义认识论和辩证法的原理，自觉地树立辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观，正因为如此，列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”的基础科学之一。心理学所揭示的在一定历史条件下，人的心理过程与个性心理倾向和心理特性的关系，即个性形成的规律，使历史唯物主义的重要原理具体化了。因此，学习心理学将有助于确立辩证唯物主义和历史唯物主义世界观。

心理学是研究人的心理现象发生、发展规律的科学，它必然要揭示人的心理现象与客观

世界、人脑的关系，也就是物质与心理（意识）的关系问题，这不仅是心理学本身研究的问题，而且也是哲学的根本问题，对于揭示人类意识的起源具有重大的理论意义。意识的起源、物质的起源和生命的起源是当今世界还未彻底阐明的三大奥秘，心理学研究所揭示的心理发生发展的规律性，对解决和阐明意识的起源这一重大问题无疑将有很大的帮助。

心理学所提供的科学事实，对封建主义、宗教迷信思想是个有力的打击，它有助于人们形成科学的世界观，是破除迷信、摒弃偏见的理论武器之一。科学的世界观就是要求人们对自然现象、社会现象以及心理现象能做出正确的解释。因此，心理方面的科学知识有助于人们正确地理解心理现象，有助于人们科学世界观的形成。

心理学对其它邻近学科，如政治学、社会学、经济学、管理学、教育学、语言学、文学、艺术、医学、法学、人工智能等也具有重要的理论意义。心理学的研究成果无疑会促进各学科深入探索其研究的对象。

三、心理学的研究方法

研究方法对心理学而言，有其特殊的意义。当初心理学之所以能最终脱离哲学思辨的范畴，成为一门独立的科学，就是得益于自然科学的研究方法在心理学领域的引入。

1. 心理学的研究类型

(1) 从研究时间的延续性上划分，有纵向研究和横向研究

纵向研究，也叫追踪研究，它是在比较长的时间内，对人的发展进行系统、定期的研究。美国伯克利大学心理学家贝雷以 61 个出生婴儿为对象，以智力发展为主题，从 1929 年开始进行长达 36 年的追踪观察研究，取得了有关人类智力发展方面的许多重要成果，被称为著名的伯克利成长研究（Berkeley Growth Study），可谓历时最长的纵向研究之一。纵向研究在规定的时期内对同样对象的心理活动及其特点进行反复测查，因而能详尽地了解其发展、变化过程，具有很高的连续性。但它的周期较长，容易受社会、环境的变动影响，被试样本数量有所减少，且对数据的反复测量可能影响被试情绪，造成准确性下降。

横向研究，也叫横断研究，它是在同一时间内对不同年龄组被试的心理发展进行测查并加以比较的研究。例如，要了解 10~16 岁儿童记忆发展的特点，可以同时测 10 岁、12 岁、14 岁和 16 岁四个年龄组个体进行测试，比较研究。因而这种研究类型具有省时、见效快的特点。但它存在比较粗糙、不够系统、难以全面反映问题的缺陷。

纵横研究，也有人称之为“动态”研究，它是将横向研究和纵向研究灵活地结合起来的一种研究。这种研究能克服横向和纵向研究各自的不足，吸收各自的长处，使研究处于动态之中，能更好地揭示心理发展规律。

(2) 从研究对象的选取上划分，有个案研究和成组研究

个案研究，是对一个或少数几个被试进行的研究。这种研究往往采取纵向的追踪方式，如我国早期心理学家陈鹤琴对自己的孩子从出生到 808 天的心理发展进行追踪研究，其成果写进中国心理学史上的一部开拓性著作《儿童心理之研究》（1925）中。当然，有的个案研究并不采用追踪方式，如著名心理学家皮亚杰的实验研究。他对被试进行详细、深入、全面的考察，但被试太少，影响研究的代表性和典型性。

成组研究，是对一批被试进行研究。从统计学的角度看，一般以 30 名被试的小样本组为下限。成组研究取样较多，可以作统计处理，科学性较强，代表性也较好，只是不便于个别深入研究。

个案-成组研究，是将个案研究和成组研究结合起来的一种研究。这样能一方面对一定

数量规模的成组被试进行统一研究，另一方面又可对个案作详细的补充研究，做到点面结合，以利于更好地揭示心理规律。

2. 心理学研究的具体方法

(1) 观察法：观察法通常是在自然条件下采用的一种研究方法，它通过对被试的外部表现进行观察，了解其心理活动的方法。它常常是在所研究的题目不适合在实验室内以人为方式控制条件下进行时使用的。

(2) 实验法：实验法是有目的地设置一定的条件并严格控制，引发某些心理现象进行研究的方法，它是心理学的主要研究方法。多数实验是在实验室里进行的。但是实验法也可以在实验室以外进行，称为自然实验法。

(3) 测验法：测验法是被广泛使用的心理学研究方法，它运用测验材料，用标准化的方法对人的心理活动进行数量化的测量，从而确定人们心理活动差异的性质和程度，为判定某些方面的心理水平提供依据。目前应用较多的是一般智力、特殊能力、人格特性和职业人员选拔等方面的测量。

第二节 心理的实质

无论意识到或没意识到，觉醒着的人每时每刻无不进行着心理活动。事实上，只要我们对自已略加思索或注意，各种各样的心理现象就会跃然呈现，并常常可为自身所觉知。例如，我们可以感知光亮和颜色，可以觉知声音的强弱、高低以及节奏和旋律等等。虽然心理活动人人都很熟悉，但是它何以发生，如何发展，并不是一个简单的问题。心理活动是宇宙间最复杂的现象之一，也是人类从有史以来就企图认识的重大课题。对心理实质的理解也经历了漫长的历史。唯心主义认为，心理是不依赖于物质，即不依赖于脑而独立存在的一种东西。旧唯物主义者，把心理现象看作是心脏活动的产物；或者虽然认为心理是脑的机能，但把脑产生心理的过程视同与机器的功能一样；还有的把人的心理同动物的心理等同看待。只有辩证唯物主义总结了人类的历史经验和科学研究成果，科学地阐明了心理的实质，认为人的心理是脑的机能，是对客观现实的反映。

一、心理是脑的机能

心理是脑的机能，脑是心理活动的器官。没有脑的心理，或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质的基础。人的大脑是最为复杂的物质，是物质发展的最高产物。

脑是心理活动的器官，人们获得这一正确认识经历了几千年。现在，这一论断得到了人们生活的经验，临床的事实，以及从心理发生和发展过程、脑解剖、生理研究所获得的大量资料的证明。以至今今天“心理是脑的机能”这一论断已经成为人们常识性的知识了。

二、心理是客观现实的反映

脑是心理活动的器官，有了大脑就为心理现象的产生提供了物质基础。但是，心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动而产生的，客观现实是心理的源泉和内容。对人来说，客观现实既包括自然界，也包括人类社会，还包括人类自己。如果离开客观现实来考察人的心理，心理就成了无源之水、无本之木。如印度发现过的狼孩，由于从小脱离人类社会由动物抚养长大，其心理仅停留在动物的水平，并不具备人类的意识。尽管后来回到了人类社会，但是因为错过了心理发展的关键时期，其心理发展的水平受到了无可挽回的影

响。印度狼孩回到人类社会几年之后，智力发展不过达到两岁儿童的水平。

心理的反映不是镜子似的机械的反映，而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能认识事物的外部现象，还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系，并用这种认识来指导人的实践活动，改造客观世界。

心理是大脑活动的结果，却不是大脑活动的产品，因为心理是一种主观映象，这种主观映象可以是事物的形象，也可以是概念，甚至可以是体验，它是主观的，而不是物质的。

第三节 心理学的结构和分支

心理现象可以从它的发生、发展上进行研究，这方面的研究构成了心理学中动物心理学或比较心理学；从人类个体心理的发生和发展上进行研究，构成了发展心理学或儿童发展心理学；研究社会对心理发展的制约和影响，构成了社会心理学；研究心理现象产生的神经机制，构成了生理心理学；把心理学研究的成果运用于解决人类实践活动中的问题，以服务于提高人的工作水平，改善人的生活质量，这又构成了心理学众多的应用分支。例如服务于人类健康的医学心理学、变态心理学、心理卫生、心理咨询和心理治疗；服务于教育的教育心理学；服务于管理的组织管理心理学、人事心理学和心理测量；此外还有工程心理学、环境心理学、体育运动心理学、司法心理学、航空航天心理学、文艺心理学等心理学分支。

把上述研究成果集中起来加以概括，总结出人的心理活动的最一般的规律，这就是普通心理学。可以说普通心理学是以正常成人的心理现象为研究对象，总结心理活动最普遍、最一般规律的学科。普通心理学所总结出来的规律对心理学各个分支的研究都具有指导的意义。

现代心理学的研究范围不断扩大，已涉及日常生活、经济贸易、人才管理、文教卫生、运动竞技、医疗保健和政治军事等人类社会活动的各个方面，进入了既高度分化又高度综合的发展阶段。一方面心理学的分支越来越多，且越分越细，在美国其分支学会已超过40个；在我国也已出现三级甚至四级分支学科。例如，教育心理学就是一个分支学科，它又分出学科心理学、教学心理学、品德心理学等，而学科心理学又分化出语文教学心理学、数学教学心理学、外语教学心理学等。现在语文教学心理学中又分化出作文心理学和阅读心理学等。另一方面心理学与其他科学领域以及心理学内部各分支学科之间又在不断地相互渗透，产生一系列交叉学科。例如，社会心理学与教育结合，形成教育社会心理学；大学生心理学与大学教师心理学、管理心理学相结合，形成大学心理学等。这一切使心理学形成了一个又多枝繁的庞大体系（图1-2）。

像其他所有的科学一样，也可以把心理学大体上划分为基础理论领域和应用领域两大类。心理学基础理论领域主要是研究心理学的基础理论、基本原理和基本方法以及人的心理活动的一般规律的心理学分支。现代心理学的发展趋势是越来越与社会生活中的各个领域相结合，从而产生了以应用为研究目的的心理学分支学科。

现代心理学的基础理论和应用领域方面并不仅限于以上所列的这些学科。事实上，随着心理科学的发展，众多心理学分支学科已自成体系，它们共同为人类所面临的自身心理课题而不断探索和研究。

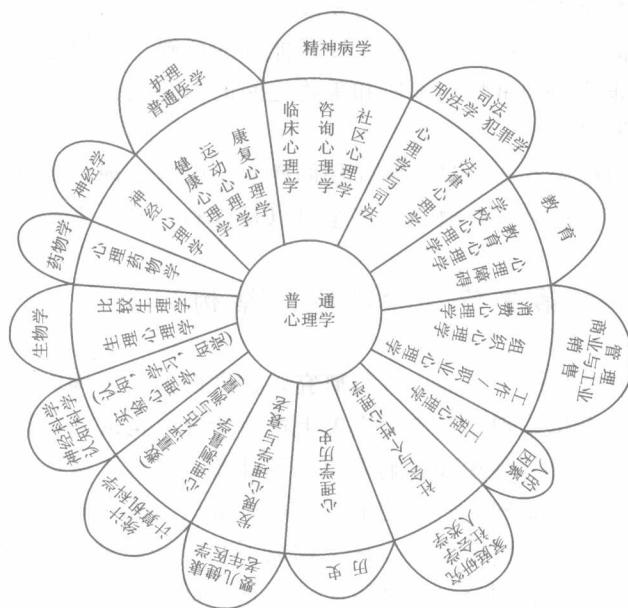


图 1-2 心理学某些下属领域及相关学科

(资料来源：M. R. Rosenzweig 主编，焦书兰等译，国际心理学——进展、问题与展望，1994)

第四节 心理学的由来、发展和展望

一、心理学的由来和发展

德国著名心理学家艾宾浩斯说过：“心理学有一个很长的过去，却只有一个很短的历史。”这句话正确地概括了心理学发展的历史事实。自古以来人们对心理现象有着浓厚的兴趣，古代中外哲学家、思想家在说明物质和意识的关系的时候，都阐述过他们对心理现象的观点，有些观点至今仍有参考的价值，甚至今天看来仍然是正确的。但是，过去对心理现象的研究用的是思辨和总结自己经验的方法，所以对心理现象的看法，只能说是一种心理学的思想，而没有形成一门独立的心理科学。19 世纪以前，心理学在漫长的岁月中一直隶属于哲学的范畴而无独立的地位。

直到 19 世纪中叶，由于自然科学的迅猛发展，对心理现象的研究引进了实验的方法，才使心理学成为一门实证的科学，并最终从哲学中分化出来成为一门独立的科学。为纪念德国心理学家冯特对心理学的贡献，人们把他于 1879 年在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，看作是科学心理学诞生的标志。

19 世纪末，20 世纪初，由于心理现象是一种十分复杂的现象，人们很难对它做出全面的解释，往往从一个侧面去认识心理现象，并把自己这种片面的认识当作是对心理现象的正确的、全面的解释。这样便形成了各种心理学的派别，这时的心理学处在一个学派林立，相互纷争的时代。

冯特、铁钦纳用研究化学的方法来研究心理学，他们用所谓内省的方法研究心理现象，想找出构成人的心理的基本元素，人们称其为构造心理学派，到 20 世纪 20 年代，随着铁钦纳的去世而逐渐衰落，对后来的心理学发展影响也不大。但是，其他一些学派正是以它为攻

击的标靶而兴起的，因此，它在心理学发展史上功不可没。

美国的詹姆斯认为，心理学的研究工作不应局限在实验室内，还可采用观察、测验以及问卷调查等方法，考察人是如何调整行为以适应环境不断提出的要求的，即心理在适应环境中的机能作用，被称为机能主义心理学。

魏特墨等认为整体大于部分的相加，因而反对把心理现象分解为元素，主张从整体上来研究心理现象，建立了完形心理学，或叫格式塔心理学。它在知觉、学习和思维等方面开展了大量的实验研究，至今有关知觉的实验中还包括很多格式塔规律。格式塔心理学的研究为后来认知心理学的发展奠定了基础。

华生主张心理学要抛开意识，径直去研究行为，探索刺激与反应之间的联系，成为行为主义学派。这一学派认为，只要确定了刺激和反应之间的关系，就可以通过控制环境而任意地塑造人的心理和行为。因此这一学派的观点是典型的环境决定论的观点。

奥地利的弗洛伊德认为，人的行为源于本能和原始的冲动，特别是性冲动。如果人的某些本能不能得到满足，并被压抑到潜意识中，就会导致精神疾病。把压抑到潜意识中的体验和情绪挖掘出来，加以抒发，就能获得治疗的效果。从一种治疗精神病的方法，发展为一种完整的理论，这就是精神分析学派。精神分析学说不仅是当时心理学中影响较大的理论之一，而且也是 20 世纪影响人类文化最大的理论之一，对哲学、文学以及其他社会科学都产生了重要影响。

心理学独立初期学派纷争的局面到 20 世纪 30 年代基本结束。二次大战后新的心理学思想相继产生，它们以新的思潮或发展方向影响着心理学的各个研究领域，从而加强了心理学研究的整合趋势，其中最具影响的有：

60 年代以美国的罗杰斯和马斯洛为代表的人本主义心理学，着重于人格方面的研究。它既反对把人的行为归结于本能和原始冲动的弗洛伊德主义，也反对不管意识，只研究刺激和反应之间联系的行为主义，被称为心理学的第三势力。人本主义认为人有自我的纯主观意识，有自我实现的需要。只要有适当的环境，人就会努力去实现自我，完善自我，最终达到自我实现。所以人本主义重视人自身的价值，提倡充分发挥人的潜能。

认知心理学出现在 20 世纪初，在 50 年代以后得到迅速发展，是心理学研究的新方向。它把人看作是一个类似于计算机的信息加工系统，并以信息加工的观点，即从信息的输入、编码、转换、储存和提取等的加工过程来研究人的认知活动。认知心理学用模拟计算机的程序来建立人的认知模型，并以此作为揭示人的心理活动规律的途径。同时，计算机科学也利用心理学的研究成果，用计算机来模拟人的心理活动过程。认知心理学和计算机科学的结合开辟了人工智能的新领域。当前，认知心理学又与认知神经科学相结合，把行为水平的研究与相应的大脑神经过程的研究结合起来，深入探讨认知过程的机制。

对于心理的生理基础和脑机制研究构成心理学研究的一个专门途径，是心理学研究的重要组成部分。从解剖生理学的研究发现大脑机能定位，到心理活动时大脑物质代谢变化的生化研究，再到脑电波技术的应用，都不断地加深着人们对感知觉、记忆、思维和情绪机制，乃至人格特征、智力活动与脑的关系的认识。从理论上讲，无论多么复杂的心理活动，其脑机制都是应当可以被揭示的。这有待于自然科学技术的进一步发展。

二、心理学的现状和展望

由以上阐述的近代心理学主要的学派，我们不难发现他们代表着不同的研究方向。在科学心理学发展的一百多年中，构造主义、机能主义与格式塔学派出现得最早，他们对后来的

研究有很大影响，但已不作为独立的学派在现代心理学中起作用。行为主义和精神分析理论虽然也已有半个多世纪或接近一个世纪的历史，它们各自作为独立的学说在后来有了很大的发展与改进，以至于至今——尤其是精神分析理论——仍起着较大的作用，而认知心理学和人本主义则是近 30 年发展起来的新学说。总的看来，这些理论泾渭分明，差别很大。这种多途径研究反映了心理学研究对象的复杂性，同时也表明心理学尚属于一门前规范科学。例如，爱因斯坦的相对论为现代物理学提供了一个研究范例，它就被看作是一门规范科学。

心理学现存的许多互相对立的研究途径，还没有哪一个已成为强有力的研究范例。弗洛伊德理论被沿用至今，但由于缺乏实验研究的基础而并未被广泛认可；行为主义不能把复杂的心理学领域包括其内，认知心理学虽然对高级心理过程感兴趣，但迄今未涉及心理异常问题。因此，多途径研究反映了心理学的现状。科学总是在前人研究的基础上发展的，后人也总是在取前人之长、弃各家之短，为解决他们所关心的问题，从各家选用适宜的概念和方法，推动着心理学的研究。然而，心理学这种处于前规范科学阶段的情况还将延续相当长的时期。