



全国高职高专教育“十一五”规划教材

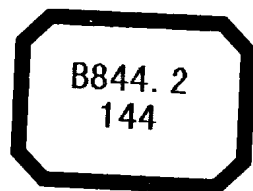
大学生成长 心理学

○ 豆宏健 王成德 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

B844.2
144



全国高职高专教育“十一五”规划教材

大学生成长心理学

Daxuesheng Chengzhang Xinlixue

豆宏健 王成德 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书从成长和发展的角度对大学生心理健康教育的理论和方法做了系统的阐述。第一章简要介绍了心理学的一般知识。第二章从大学环境和大学文化入手,帮助大学生理解和适应大学环境。第三章到第五章主要论述大学生心理发展的过程和动力以及自我意识的形成,帮助大学生形成发展和成长意识。第六章到第八章阐述了大学生知、情、意的特点以及个性培养。第九章和第十章针对大学生生活的主要方面:学习和人际交往,帮助大学生学会学习、交往和沟通。第十一章和第十二章针对心理问题的主要诱发因素:心理冲突、挫折、压力等,论述心理健康的标准和维护对策。第十三章帮助大学生进行职业规划和顺利就业。第十四章以幸福人生作为全书的结束篇,意在使大学生理解幸福的真谛,走好整个人生之路。坚持理论和实际结合,科学性和应用性统一,知识和方法并重,形式活泼,通俗易懂,这是本书的特色所在。

本书适合作为各类高职高专院校以及本科类院校心理健康教育教材,亦可供相关社会人士参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生成长心理学 / 豆宏健,王成德主编. —北京:高等教育出版社,2010.6

ISBN 978-7-04-029025-7

I. ①大… II. ①豆… ②王… III. ①大学生—青年心理学—高等学校:技术学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第060653号

策划编辑 刘洛克 责任编辑 王建强 封面设计 于涛 责任绘图 尹莉
版式设计 王艳红 责任校对 俞声佳 责任印制 韩刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com http://www.landaco.com.cn
印 刷	高等教育出版社印刷厂	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2010年6月第1版
印 张	18	印 次	2010年6月第1次印刷
字 数	440 000	定 价	26.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 29025-00

前 言

教育是培养人的活动,人的成长始终是教育的出发点和归宿,高等教育也是如此。人的成长既是一个个性化的过程,也是一个社会化的过程。成长不仅是身体的发育、知识的增长和能力的发展,而且包括人格的健全和自我的完善。教育要为学生未来的职业之路铺平道路,也要为他们的人生幸福奠定基础。

教育部于2004年下发《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》,提出“心理健康教育要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节,形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系”,教育部也把心理健康教育作为高校教学工作和人才培养水平评估的一项重要指标。大学生心理健康教育因此得以顺利展开,成为高校教育教学活动的重要组成部分,许多高校已把心理健康教育作为全校性公共必修课纳入课程体系和培养计划中。

但我们在教学和实践工作中发现,大学生心理健康教育教材建设存在一些误区和值得改进的地方。主要表现在:教材数量不足,一些教材倾向于消极心理学模式,并套用普通心理学的体系。因此,我们这本教材针对上述不足做了一些努力和改进。

1. 采用积极心理学的成长模式

大学生心理状况总体上来说是的积极的、健康的,大学生心理健康教育的重点不是对心理异常和心理疾患的分析,而是要面向全体大学生,让他们从积极的角度看待自己的心理现象,理解自己、发现自己、发展自己、挖掘潜能、扬长避短、优化品质。大学生心理教育应该是积极的、发展的模式。当然,对于少数存在较为严重心理和行为问题的学生必须给予辅导和治疗。

2. 以大学生生活的主要方面为模块组织内容

大学生对心理学的抽象概念不感兴趣,但对大学生活却极为关注,比如专业学习、人际交往、爱情和友谊、能力培养、职业选择、人生幸福等。以大学生的主要生活维度而不是以心理学的概念为模块组织内容,能够使大学生感到亲切、有趣、有用。

3. 注重启发,避免说教,知识和方法并重

大学生是高知群体,只要他们理解了心理学的基本知识,掌握必要的心理学方法和技能,就能通过自我调节解决心理问题,发挥自己的潜能优势。说教式的方式只能使心理健康教育回到一般的课堂教学模式。

4. 内容呈现方式尽量做到新颖、独特、有趣

每个章节都有相关图表、阅读资料以及实用性的自测量表,以增加可读性和操作性。语言风格力求通俗易懂,尽量用大学生身边的生活事例说明相关的理论和概念。

5. 和其他已出版教材相比,增加了“大学环境和大学文化”、“幸福人生”、“成长历程”等内容

大学是一个独特的组织,有其特殊的文化精神,了解大学的文化精神对大学生来说是重要

的,有利于大学生适应大学环境,培养大学生自主、独立和创新的大学精神。幸福感是积极心理的核心,让大学生理解什么是真正的幸福,幸福来自何方,对他们的整个人生都是有益的。

本书是由甘肃联合大学大学生心理研究室和大学生心理健康教育与咨询中心的教师编写的。他们长期以来从事心理学的教学与研究,既承担专业心理学课程的教学,也承担全校公共心理学课程的教学,同时从事大学生心理健康教育与咨询的实践工作,有较为扎实的理论功底和丰富的实践经验。本书由豆宏健和王成德策划、统稿,各章节的撰稿者为:第一章、第六章、第八章、第十四章由豆宏健撰写;第五章、第七章、第九章、第十一章、第十三章由王成德撰写;第二章、第三章、第十章由王正中撰写;第四章、第十二章由吴红骏撰写。在本书的编写过程中西北师范大学博士生导师万明钢教授、周爱宝教授给予悉心指导;陇南师专汪鸿老师,甘肃联合大学云聪、张焱、何爱慧、苏义林、傅涛、张莉、夏瑞雪、高学德等老师也提出了宝贵意见,在此我们表示衷心感谢!

此外,本书的编写出版得到甘肃联合大学学校领导以及教务处、人事处、师范学院等部门的大力支持,在此表示感谢和敬意!

最后,恳请有关学者、同行专家、广大心理教育工作者和大学生朋友们不吝赐教,让我们共同为大学生心理教育工作的深入开展而探索和努力!

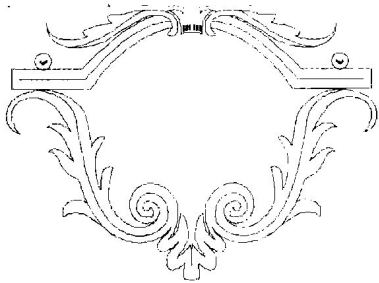
编者

二〇一〇年三月

目 录

第一章 心理学:关于我们自己的 一门科学	1	主人	108
第一节 作为一门科学的心理学	2	第一节 情绪与意志的结构和过程	108
第二节 心理世界	8	第二节 大学生情绪的调节与意志的 培养	118
第三节 现代心理学	15	第八章 人格塑造:成长和健全	130
第二章 大学环境和大学文化: 适应与定位	21	第一节 人格的含义和特征	130
第一节 大学物质环境	21	第二节 人格画像	137
第二节 大学精神文化环境	24	第三节 大学生人格健康及塑造	141
第三节 大学生生活	32	第九章 学会学习和创造	152
第三章 成长历程:个性化与 社会化的过程	39	第一节 学习的概念和类型	152
第一节 心理发展	39	第二节 大学生的学习风格与学习策略	160
第二节 社会化	48	第三节 大学生创造性的培养	167
第三节 大学生的身心发展与社会化	51	第十章 和谐交往与有效沟通	173
第四章 需要和价值:我们为什么 行动	57	第一节 人际关系和人际吸引	173
第一节 从需要到价值观	57	第二节 人际交往	180
第二节 大学生的主导动机	66	第三节 人际沟通	182
第五章 认识自己:我是谁	74	第四节 大学生的人际交往和人际关系	189
第一节 自我意识的结构和发展	74	第五节 爱情	197
第二节 大学生自我意识发展的特点	79	第十一章 直面压力和挫折	203
第三节 大学生的自我完善	82	第一节 心理冲突及其解决	204
第六章 智能培养:从智能优势到 成功智力	86	第二节 挫折及其应对	209
第一节 能力及其影响因素	86	第三节 压力及其调适	214
第二节 智力及其结构	91	第十二章 心理健康与维护	223
第三节 从智能优势到成功智力	95	第一节 心理健康及其标准	223
第四节 大学生的智能发展	101	第二节 大学生心理问题及其成因	227
第七章 情绪管理:做情绪的 主人	108	第三节 大学生心理健康的维护	232
第一节 情绪与意志的结构和过程	108	第十三章 职业规划与选择	238
第二节 大学生情绪的调节与意志的 培养	118	第一节 职业生涯规划	238
第三节 大学生人格健康及塑造	141	第二节 大学生职业生涯规划的一般 步骤	243

第三节 大学生成功求职策略	249	第二节 幸福的原因	267
第十四章 幸福人生	258	第三节 幸福的获得	272
第一节 幸福是什么	258	参考文献	278



第一章

心理学：关于我们自己的一门科学



内容提要

心理学是关于我们自己的一门科学,是人类不断了解自己、追求心理完善的成果。心理学主要研究人的心理和行为活动的规律,有自己独特的研究方法和研究主题,以期描述、解释、预测和控制人的行为,为人类的学习、工作和生活服务。心理现象是世界上最复杂、最奇妙的现象,其实质是人脑对客观现实的主观反映,主要包括个体心理和社会心理两个方面。人的心理活动表现为意识、前意识和潜意识三种水平。当代心理学作为一门探索人类心灵奥秘的科学,由于对社会的显著贡献而得到迅猛的发展。了解人的基本心理现象,掌握人的心理活动规律,是现代人所必需的,对于大学生来说更是如此。

有人会问,心理学家每天都在干什么?我们可以告诉大家,临床心理学家也许在设计新的治疗方法,使病人摆脱痛苦和睡眠障碍,教育心理学家在努力使一些儿童克服学习上的困难,运动心理学家在帮助运动员提高训练和比赛的成绩,而人事心理学家在进行个性测试,为企业选拔人才提供依据,实验心理学家则在做心理实验,深入探查人类是如何记忆和思考的。

由此可见,心理学包含极其广泛的领域,心理学既是一门科学也是一种职业,一些心理学家从事心理学的研究工作,通过他们的探索以丰富人类的知识宝库,另一些心理学家则是应用工作者,运用心理学的知识去解决教育工作、体育运动、医疗卫生、法律和环境等方面的问题。心理学家除了拥有专业知识外,还要掌握许多基本的方法和技术,如心理咨询和治疗的方法、测量和统计的方法、研究和实验的方法等。

第一节 作为一门科学的心理学

一、心理学的对象和性质

(一) 心理学的对象

任何一门科学都有特定的研究对象,心理学的研究对象是心理现象。心理现象是多种多样的,也是非常复杂的。心理学主要研究人的心理现象,也研究动物的心理现象,既研究个体的心理现象,也研究群体的心理现象。由于心理是人的精神现象,而精神现象与物理、化学等现象不同,不具形体性,他人无法直接进行观察,因此,心理学是通过对行为的观察和分析来研究人的心理的。所以,心理学家一般把心理学定义为:研究人的心理和行为活动规律的科学。

心理学意义上的行为是一个十分广泛的概念,如吃饭、睡觉、讲话、做梦、看电视、阅读等都是行为。心理学研究的行为分为两类,一类是可以观察到的外显行为,如唱歌、写作、运动等;另一类是不能够直接观察的内隐行为,如思考和记忆的过程。内隐行为虽然不能直接观察,但心理学家可以通过技术性的方法从直接观察到的行为来推论人的内部心理活动。



阅读资料

如何识别和批判伪心理学

伪心理学指那些貌似心理学却经不起实证检验的学说。许多伪心理学披着科学的外衣,实质上却是反科学的。

科学家和伪科学家之间的重要区别

态度和方法	科学家	伪科学家
是否承认自己的无知,需要进行更多的研究	是	否
是否通过提出和解决新的问题的方法进行知识的更新	是	否
是否欢迎新的假说和方法	是	否
是否认为理论和假说需要进行检验	是	否
是否通过收集数据有系统地对概念进行检验	是	否
是否为与自己的信念相左的信念寻求证据	是	否
是否采用客观的检验方法	是	否
是否在争论中使用实验或系统地收集到的数据对观点进行论证	是	否
是否隐瞒或曲解对自己不利的数据	否	是
是否欢迎别人的批评	是	否

手相学

手相学是伪科学。手相学家声称,人手掌上的纹路能显示一个人的个性并预示其未来。尽管无可辩驳的证据已经证实这些说法是骗人的,但在很多城市里仍然可以看到有人靠手相赚钱。

颅相学

另一个类似的伪科学是颅相学。颅相学家声称,一个人的个性特质可以通过头盖骨不同部位的隆起显示出来。现代研究早已证明,一个人的头盖骨形状和其天分与能力毫无关系。

笔迹学

笔迹学也是一种伪心理学。笔迹学家说笔迹能够反映人的个性特质,但笔迹学家所说的个性评价非常不准确,与标准个性测验结果的一致性几乎为零。需要说明的是,笔迹学家在个性特质的测评中是失败的,但对笔迹真假的鉴定是成功的。

占星术

占星术大概是最流行的一门伪科学了。占星术认为一个人的个性特质和行为是由其出生时天上恒星和行星的位置决定的。无数的证据证明,这种说法根本没有科学信度,纯粹是无稽之谈。

资料来源:[美]Dennis Coon:《心理学导论》,郑钢等译,中国轻工业出版社2004年版。

(二) 心理学的学科性质

心理学是研究人的心理现象的科学,有系统的知识体系和特定的研究方法,探究人的心理现象和行为发生发展的因果关系。心理学的研究领域既涉及自然科学研究,也涉及社会科学研究,既有基础科学研究,又有应用科学研究。

心理是人脑的机能和属性,人的心理和行为的产生有不同的脑机制和神经生理基础,在这个意义上说,心理学的研究目标和研究方法与自然科学相似;但人的本质是他的社会属性,人的心理活动的发生发展离不开社会环境的影响,是在社会实践中形成和发展起来的,在这个意义上说,心理学的研究具有社会科学的性质。心理学要研究心理与脑、心理和客观现实之间的关系,揭示最普遍最基本的心理现象及其发生发展的一般规律,因此心理学是一门基础学科;同时,人的实践范围十分广泛,不同的工作领域、生活方式、文化氛围以及人际关系对人的心理活动有不同的影响,心理学还要揭示具体实践领域的心理活动规律,帮助人们有效地工作、生活、学习和交往,因此,心理学还是一门应用学科。

二、心理学的目标

心理学的主要目标是对人的心理和行为进行描述、解释、预测和控制,一方面构建心理学的理论和知识体系,另一方面,尽可能提高人们工作、学习和生活的效率和质量。心理学的最终目标是为人类的幸福服务。

(一) 描述心理现象和行为

心理学研究首要的一项工作就是在质上和量上确定心理生活的具体事实,描述人的心理现象和行为表现,即回答心理是什么的问题。人的每一种心理现象都可以用一定的概念加以具体规定,通过描述和测量了解其本来面目。比如,感觉就是人脑对作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映,根据感觉刺激是来自机体外部还是内部,可把各种感觉分为两大类:外部感觉和内部感觉。外部感觉反映外界事物的个别属性,属于外部感觉的有:视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉等。内部感觉接受有机体内的刺激,反映身体的位置、运动和内脏器官的不同状态,属于内部感觉的有:肌肉运动感觉、平衡感觉、内脏感觉等。人的感觉能力有大有小,心理学家用感受性表示感觉能力的高低,感受性的大小是用感觉阈限来度量的。

(二) 解释心理现象和行为

人的心理和行为是世界上最复杂的现象,心理学还要解释心理和行为的规律,即回答为什么的问题。心理学研究不能只限于对心理现象的描述,还要从心理现象的描述进而探求心理和行为活动的规律。每当某种条件发生时,就会出现某种心理现象,于是我们就说,这种心理现象将合乎规律地发生。例如,“遗忘的速度先快后慢”,就是德国心理学家艾宾浩斯用实验得出的一条记忆和遗忘的规律。心理的规律有不同的层次,心理学研究的基本任务就是从不同的层次来揭示心理的规律。比如,在日常生活中,为什么旁观者在紧急情况下不出手救人,心理学家通过对旁观者这种冷漠态度的研究表明,当有其他人在场时,人们有一种“责任扩散”的心理。一般来说,现场上潜在的救助者人数越多,人们等待别人去救助的可能性就越大。

(三) 预测和控制心理与行为

预测是科学研究的基本目标,心理学的目标之一就是能够准确预测人的心理和行为。人的心理现象虽然纷繁复杂,但还是有规可循,因此是可以预测的。通过对心理与行为因果变化关系的了解,可以预测其再次发生的可能性。对行为的预测在实践中具有重要的意义,在学业成就、职业选择、人才选拔等领域应用广泛。

心理学中对人的心理和行为进行控制并不是威胁个人的自由,而是指根据预期的结果改变影响行为的条件,引导人的行为朝目标指向的方向发展,或对异常行为进行矫正。无论是培养心理素质,还是矫正异常行为,心理学的原理和技术都能够比较有效地调节和控制人的心理和行为的发生。比如,在教育活动中,根据学习心理学的原理适当地运用奖励和惩罚的手段,能够对学生的某些行为进行控制和矫正。

总之,心理学的目标就是回答和解决下列问题:

1. 某种心理和本质的本质是什么？
2. 这种心理和行为为什么会发生？
3. 我们能预测这种行为在什么时候发生吗？
4. 影响这种心理和行为的条件有哪些？我们能做些什么？

三、心理学的方法

心理学之所以是一门科学，就是因为心理学运用了科学的研究方法。要科学地研究人的心理现象，揭示心理的本质、规律和机制，就必须针对所要解决的问题，作好研究设计，采用合适的搜集资料的方法，按照一定的研究程序进行研究。心理学的研究方法很多，基本的研究方法有以下四种：

（一）观察法

观察法就是在自然情境中，对被观察者的行为作系统的观察记录，以了解其心理的一种方法。例如，教师在上课时，就是通过观察学生的表情动作，来了解学生在课堂上注意力的集中情况。在平时，我们也主要是通过观察来了解一个人的兴趣和性格的。每一个人都可以说是一个素朴的心理学家，因为我们常常在观察别人，也被别人所观察。

从观察者和被观察者之间的关系来看，观察有两种主要形式：参与观察和非参与观察。前者是观察者成为被观察者活动中一个正式的成员，其双重身份一般不为其他参与者所知晓。后者是观察者不参加被观察者的活动，不以被观察者团体中的一个成员而出现。根据观察要求的不同，观察又可以分为长期观察和定期观察。长期观察是指在相当长的时期内进行系统性观察，有计划地积累资料。定期观察是指在某一特定的时间里进行观察记录，待资料积累到一定程度的时候，进行分析整理，得出结论。

（二）调查法

调查法是以问问题的方式，要求被调查者就某个或某些问题回答自己的想法，然后根据被调查者对问题的回答来分析、了解人的心理状况的方法。调查法可以用来探讨被调查者的机体变量（如性别、年龄、教育程度、职业、经济状况等）、反应变量（即对问题的理解、态度、期望、信念、行为等）以及它们之间的关系。根据研究的需要，可以向被研究者本人做调查，也可以向熟悉被研究者的人做调查。调查法可分为问卷调查和访谈法两种。

1. 问卷法

问卷法是研究者根据研究课题的要求，设计出调查问卷让被调查者自行填写，从而用来搜集资料的一种方法。这种方法具有向许多人同时搜集同类型资料的优点。其缺点是发出去的调查表难以全部收回，往往只能得到被调查者对问题的相对完整的答案。

2. 访谈法

访谈法即晤谈法，是研究者根据预先拟好的问题提纲向被调查者提出问题，以一问一答的方式进行调查。要使晤谈法取得预期成效，调查者应创造坦率和信任的良好气氛，使被调查者做到知无不言；同时，调查者应当有充分的准备和训练，预先拟好问题，尽量使谈话标准化，这样才有

可能对结果进行客观的分析和概括。

（三）测验法

测验法是最具心理学特色的一种研究方法,就是用标准化的心理量表来测量人的智力、性格、态度、气质等心理品质的方法。按照测验的功能,可以把心理测验分为以下几种。

1. 能力测验

能力可分为实际能力和潜在能力两种。关于实际能力的测验就是通常的能力测验,能力测验又可分为一般能力测验和特殊能力测验,一般能力测验就是平常的智力测验,特殊能力测验用于测量一个人在音乐、美术、体育、操作等方面的特殊才能。潜在能力测验一般也称之为能力倾向测验。

2. 学绩测验

学绩测验主要用于测试一个人经过某种正式教育或训练之后对知识和技能的掌握程度,由于所测得的主要是学习成绩,所以称作学绩测验。从反应方式上看,学绩测验可分为操作测验和书写测验;从编制的方法上看,可分为标准化学绩测验和教师自编的学绩测验。学绩测验在教育领域应用广泛,如我国的高考就是一种标准化的学绩测验。

3. 人格测验

人格测验主要用于测量一个人除能力以外的性格、气质、兴趣、态度等心理特征。人格测验有自陈量表测验、评定量表测验、投射测验和情景测验等类型。自陈量表也叫自陈问卷,就是受测试者自己提供自己人格特征的报告,因为自己最了解自己;评定量表测验是根据一个人具体的行为和行为效果来确定其人格特征;投射测验是给被测试者提供没有明确结构和固定意义的材料,根据被测试者对材料的解释和反应来了解其需要和动机等心理状况;情景测验是把人置于特定的情景中,观察其在一定情景下的行为反应,从而判定其人格。

（四）实验法

实验法是心理学最重要、最基本的方法,就是在控制的情境下系统地操纵某种变量来研究此种变量的变化对其他变量所产生的影响。由实验者操纵变化的变量称为自变量或实验变量;由实验变量引起的某种特定反应称为因变量。实验需在控制的情境下进行,其目的在于排除实验变量之外一切可能影响实验结果的因素。在实验研究中,实验者系统地控制和变更自变量,客观地观测因变量,然后考察因变量受自变量影响的情况。因此,实验法能够揭示心理和行为之间的因果关系。

实验法有实验室实验和自然实验两种。实验室实验是在实验室里借助实验仪器进行的实验,主要用来研究人的基本心理过程,如感知觉、记忆和思维等,也研究心理的生理、神经机制。实验室实验的优点是实验控制严格,实验结果精确,可以确定变量之间的因果关系;缺点是实验脱离真实的生活情景,实验结论的推广受到一定的限制。自然实验也叫现场实验,是在实际生活情景中对实验条件作适当控制所进行的实验。自然实验能够把心理学研究与实际的生活情景结合起来,兼具实验室实验和观察法的优点,较好地避免了实验室实验的人为性,实验的结果易于推广。



心理学实验:机械记忆

一、目的

学习材料本身缺乏意义联系,或者学习者不了解材料的意义,不理解其间的内在联系,单靠反复背诵来进行的记忆,叫机械记忆。无意义材料的记忆会明显地影响到学习曲线的各种参数,如学习所需时间、重复次数等。本实验拟测验对数字的机械记忆的特征。

二、仪器与材料

录音机,投影仪,秒表。

分别写在投影仪特制胶片上的两位数字表若干张,每张表上有12个两位数。书写的数字要粗笔画、清晰,不注标点。不用10、20、30……及11、22、33……这类的两位数,而用从12到98的其他任何两位数。可供采用的二位数如下:

64 28 93 57 87 68 46 37 39 52 74 49
73 67 91 43 81 62 32 27 53 85 17 94
54 95 71 58 35 82 61 47 97 21 19 34

三、程序

1. 实验中采用全部呈现法,即把全部材料在一定时间内呈现给被试学习,然后,看被试在确定的时间内能记忆多少单元,即得到最后一次的回忆量。

2. 先用听觉呈现方式进行试验。

(1) 指导语:“我要用录音机播放12个两位数。你要注意听并尽量记住,但不能用笔记下来。当播完以后,你要立刻在答案纸上以任意顺序尽量写出你所记住的两位数。预备,开始。”

(2) 主试播放事先录制好的磁带,30秒钟内播完12个两位数。

(3) 让被试立刻写出听过的两位数。

3. 再用视觉呈现方式进行试验。

(1) 指导语:“我要用投影仪给你看10个两位数,你看的时候要尽量记住它们。看过之后,要立刻以任意顺序在答案纸上尽量写出看见过的两位数。预备,开始。”

(2) 主试用投影仪放映出10个两位数,时限30秒。

(3) 让被试立刻写出看过的两位数。

4. 听觉与视觉呈现实验均可做重复实验,以检查达到全部记住所需要重复的次数。

四、实验结果

1. 统计在听觉和视觉呈现一次后,被试正确再现的两位数个数。

2. 统计听觉和视觉达到完全正确再现所需重复的次数。

3. 用下列公式计算机械识记中的记忆保持量：

$$\text{保持量} = \frac{\text{正确再现数}}{\text{实际呈现数}} \times 100\%$$

4. 对听、视觉呈现上述几项数据加以比较。

五、讨论

1. 根据实验结果,比较听、视觉所表现出来的机械识记效果。

2. 根据实验结果的1与2项数据,分析机械识记表现出的个体差异。

资料来源:黄希庭:《普通心理学实验指导》。

第二节 心理世界

心理现象没有形体,看不见,摸不着,因而不易被人们所研究和了解。但心理现象时时刻刻发生在我们每一个人身上,因而又为我们所熟悉。人们的学习、工作、生活、交往、娱乐、科学发现、艺术创作、体育运动等都与心理现象密不可分。那么,人的心理现象包含哪些方面,它有哪些表现形式,心理现象的实质又是什么呢?

一、心理现象

(一) 个体心理现象

每个人都是独立的个体,个体是生命的基本形态,个体具有的心理现象称为个体心理。心理现象最真实地表现在个体身上,比如感觉、知觉、注意、记忆、思维、情绪、态度、动机、意志、能力、气质、性格以及信仰、期待、做梦等。在心理学上,一般把个体的心理现象划分为两个既相互联系又相互区别的部分:心理过程和人格。

1. 心理过程

心理过程指心理操作的加工程序,包括心理事件的相互作用和相互转化的加工进程。任何心理现象都有一个发生发展的过程。从广义的角度看,人的心理活动都经历了从简单到复杂、从具体到抽象、从混沌到分化的过程,我们总是从知之不多、知之不深到知之较多、知之较深。从狭义的角度看,我们对一个具体事物的反映,一般要经历认识、情感和意志三个基本过程。比如对于一个初次相遇的人,我们先要了解他的性格、能力和品德,然后才能产生喜欢或不喜欢的情感,最后决定交往与否以及交往的深度和频率。

(1) 认识过程

认识过程也称认知过程,是指人们获取知识和运用知识的过程,它包括感觉、知觉、记忆、

思维和想象等。人们对世界的认识始于感觉和知觉。我们的五官——眼、耳、鼻、舌和皮肤是我们与外部世界保持接触的主要感觉系统。通过感觉我们获取事物个别属性的信息,如颜色、明暗、声调、气味、粗细、软硬等等。知觉是对感觉信息解释的过程,它反映事物的整体及其联系和关系,如一辆汽车、一幢房子、一个美丽的街心花园、一群人等。感觉和知觉通常是同时发生的,因而合称为感知。感知过的经验能储存在头脑中,必要时还能提取出来,这叫记忆。

人类借助感知系统认识周围世界的范围是很有限的,它只能使人认识到直接作用于感觉器官的具体事物。通过感知觉获得的知识是感性知识,感性知识不能满足人类认识自然和改造自然的需要,感性知识要上升到理性知识,还需要借助于思维和想象。思维是指人能通过对已有的知识经验的加工获取间接的、概括的知识,认识事物的本质和规律。例如,人们关于基本粒子的知识和遥远星球的化学成分的知识等,都是借助于思维而获得的。人还能通过他人的描述或独立想出从未感知过的新形象,这就是想象,比如各种神话人物、史前动物等。想象是创造性的主要成分。

感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是为了弄清事物的性质和规律,使人获得知识的心理过程,在心理学上统称为认识过程。

(2) 情绪过程

人的认知过程并不是苍白无力的,人们认识周围世界的时候总是伴有某种特殊的内心体验,如满意或不满意、愉快或不愉快等,这就是情绪情感过程。情绪情感是指人对客观事物是否满足自身需要而产生的态度体验,它反映客观事物对人的需要的满足程度。一般来说,凡是符合并满足人的需要的事物,都会引起积极、肯定的情绪情感,反之则会产生消极、否定的情绪情感。

(3) 意志过程

人不仅能认识世界,对事物产生某种情绪体验,而且能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界。人在自己的活动中设置一定的目的,按计划不断地排除各种障碍,力图达到该目的的心理过程称为意志过程。意志过程调节和支配人的行为,激励人实现既定的目标。

总之,在现实生活中,人的认识、情绪与意志活动并不是彼此孤立地进行的,而是紧密联系、相互作用的。一方面,人的情绪和意志受认识活动的影响,所谓“知之深,爱之切”就说明认识对情绪的影响;而“知识就是力量”则说明认识对意志行动的重要影响,因此,认识过程是最基本的心理过程,是情绪情感和意志过程产生的基础。另一方面,人的情绪和意志也影响着认识过程的发生发展。积极的情感能推动人的认识活动,消极的情感则会阻碍人的认识活动。同时,情绪和意志也是密切联系、相互作用的。情绪既可以成为意志行动的动力,也可以成为意志行动的阻力,而人的意志也可以控制、调节自己的情绪。

2. 人格

心理过程总是在具体个人的身上进行,而每个人的先天素质和后天受到的环境影响不同,因此任何心理过程都会带有个人的特征,所谓“人心不同,各如其面”指的就是人格。人格是指一个人区别于他人的心理特征的总和,即个体之间的差异性和独特性。人格主要表现在心理动力和心理特征两个方面。

(1) 心理动力

心理动力是指人对客观事物的态度及对活动对象的选择和取向,是推动人进行活动的动力

系统。它是人格结构中最活跃的因素,决定一个人追求什么、什么对他来说是最有价值的。

心理动力是一个多层次、多水平、多维度的结构系统,由相互联系的多种心理成分构成,主要包括需要、动机和价值观。需要是人格的基础。人有各种需要,如生理需要、安全需要、交往需要、成就需要等等。人格是人在活动中满足各种需要的基础上形成和发展起来的。人的一切活动,无论是简单的或是复杂的,都是在某种内部动力推动下进行的,这种推动人进行活动并使活动朝着一定目标的内部动力称为动机。动机的基础是人的各种需要。

对一个人来说,什么是最重要的,想要怎样的生活,由此而产生的愿望、态度、目标、理想、信念等等,都是由这个人的价值观所支配的。价值观是人们用来区分好坏标准并指导行为的心理倾向系统,它为人们自认为的正当行为提供充分的理由,是浸透于整个人格中并支配人的行为、态度、观点、信念、理想的一种内心尺度。如果说需要是人格的基础,那么价值观则处于人格的最高层次,它制约和调节着人的需要、动机等心理成分。价值观是心理动力的最高表现形式和最高调节器,它集中体现了人的社会性。

(2) 心理特征

心理特征是人在认知过程、情绪情感过程和意志过程中形成的稳定而且经常表现出来的心理品质,是人的多种心理特点的一种独特的组合。它集中反映了一个人精神面貌的稳定的类型差异。心理特征主要包括能力、气质和性格。

能力是指使人能成功地完成某种活动所必须具备的心理特征,它影响人完成某项任务的成功的可能性和工作效率。气质是人的心理活动的稳定的动力特征,表现为心理活动的强度、速度、稳定性、灵活性等动态性特征。有的人活泼好动、反应敏捷,有的人直率热情、情绪易冲动,有的人安静稳重、反应迟缓,有的人敏感、情绪体验深刻、孤僻,这就是气质上的差异。性格是表现在人对现实的稳定态度和行为方式中的心理特征,是人格的核心,是一个人和另一个人的主要不同之所在。如有的人果断、坚韧不拔,有的人优柔寡断、朝三暮四,有的人急功近利,有的人疾恶如仇等,这就是性格上的不同。

心理过程和人格相互依赖、相互依存、彼此密切联系,构成了人的心理活动的整体。首先,人格是通过心理过程形成和表现出来的,没有人的认识、情绪情感和意志,人格就无法形成,更无处表现;其次,人格又制约和影响人的心理过程,人的认识过程、情绪情感过程和意志过程总是在某种心理动力的推动下进行的,比如,兴趣会促使人去探究某些事物,归属的需要促使人与人之间进行交往等。

(二) 社会心理现象

心理学主要研究人的心理,而人是社会的人,人总是与其他社会成员发生种种联系,结成各种社会关系,如同事关系、亲属关系、师生关系等,从而就产生了各种社会心理现象。因此,心理学还要研究群体的社会心理现象和社会行为。

1. 社会认知

社会认知是社会行为的基础。社会认知是指对他人的心理状态、行为动机和目的意图进行推测和判断,以形成社会印象的过程。社会认知也是一个信息加工的过程,相比于物理认知,社会认知更为复杂,我们认识一个人要比认识一个物体复杂得多。社会认知主要包括对他人的认知、对人际关系的认知和自我认知。