



高等院校教师教育核心课教材
全国教师教育课程资源专家委员会审定

主编 李 红

心理学基础

Fundamentals of Psychology



高等教育出版社

高等院校教师教育核心课教材
全国教师教育课程资源专家委员会审定

心理学基础

主 编 李 红
副主编 冯廷勇 范春林



高等教育出版社

内容提要

“高等院校教师教育核心课教材”是在充分调研各师范类院校现状与需求的基础上,依据《教师教育课程标准》的精神,以新时期教师必备的专业知识和专业素养为核心编写的具有应用型特色的教师教育课程教材。本书是其中的一本,对心理学的基本理论进行了系统阐述,内容涵盖基础心理学、教育心理学和教学心理学等领域的内容,由来源于生活的心理学,心理的发生与发展,心理的生物学基础,感觉和知觉,意识和注意,记忆,思维与创造性,智力,需要、动机和意志,情绪、压力与健康,人格,群体心理,心理学与生活十三章组成。

本书提供了大量的心理学图片、典型案例和阅读材料等拓展内容,力求把心理学基础理论与实践操作结合起来,突出了心理学知识在教育领域中的应用。本书可作为高等院校教师教育的心理学课程教材,也可作为心理学及相关专业本科生使用的教材,还可以作为在职教师继续教育的教材。

图书在版编目(CIP)数据

心理学基础/李红主编.冯廷勇,范春林副主编.一北京:高等教育出版社,2009.12

ISBN 978-7-04-027932-0

I. 心… II. ①李…②冯…③范… III. 心理学-师范大学-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 181789 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000
经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 廊坊市科通印业有限公司
开 本 787×960 1/16
印 张 25.25
字 数 460 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>


版 次 2009 年 12 月第 1 版
印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷
定 价 29.50 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 27932-00

总序



2009年是新中国成立60周年,60年来,我国教育事业实现了跨越式的发展,同时也进入了由规模发展转向质量提高的新阶段。在新的历史发展起点上,教师教育工作面临着新形势和新任务。从经济社会发展的要求看,当今国际竞争是综合国力的竞争,最根本的是人才的竞争。全面建设小康社会,推进社会主义现代化建设,需要培养和造就一大批高素质的专业人才。而教育是培养人才的基础和关键。从人民群众需求看,义务教育阶段“上好学”的问题日益突出,高中教育和幼儿教育发展不足,难以满足人民群众的需求,进城务工人员子女、留守儿童等群体的教育问题引起社会高度关注。从教育自身改革发展看,提高教育质量、促进教育公平成为教育改革发展的主要任务。

教育大计,教师为本。综观当今世界,各国均将教师专业发展作为国家教育发展的重中之重。从我国面临的形势来看,推进教师教育理论与实践创新,为提高教师质量和培养造就一大批优秀教师和教育家提供有力的保证,从而培养能够肩负国家与民族未来发展使命的年轻一代,是实现国家发展战略的根本要求。师范生免费教育政策的实施为教师教育改革发展提供了难得的历史性机遇,同时也提出了更高的要求。教师教育改革发展要顺应我国经济社会发展和教育发展的趋势,坚持面向现代化、面向世界、面向未来,紧跟时代发展的步伐,构建具有中国特色的现代教师教育体系,为培养创新型人才、建设人力资源强国作出贡献。

创新、专业化、终身学习是当今教师教育发展的主流与关键词。现代教师的专业发展历程,日益表现为在整体规划职业生涯的基础上,通过多阶段学习与教学实践整合形成的一个螺旋式上升的职业养成过程,

这就需要在教师专业发展的不同阶段提供有针对性的引导和支持,所以,对现有教师培养与培训模式进行系统的创新和改革势在必行。高师院校作为教师培养的基地和摇篮,在其中无疑承担着重要的使命和责任。

教师教育课程和教学是教师教育的核心。近些年来,随着基础教育课程改革不断深化和教师教育改革的全面实施,我国教师教育课程和教学改革取得了积极的进展,许多师范院校加大整合教师教育教学、研究力量与资源力度,推进教师教育一体化改革与创新,努力实现从传统的学科专业与教育专业简单混合模式向新型教师职业养成模式的转变,在调整和优化教师教育课程结构、改革教学内容、改进教学方法和手段等方面进行了积极有益的探索,涌现出一批优秀的课程和教学创新成果,推动教师培养的水平和质量不断提高。这些进展和探索主要体现在:

(1) 根据教师必备的素质和能力的要求,建构模块化新课程。将原来开设的教育学、心理学及学科课程与教学论课程重新组合,以模块化、微型化课程形式呈现;适当加以扩充,拓展和丰富教学内容,提高教师教育类课程的比重。在建设必修课的同时,提供一定数目的选修课,给予师范生自主选修的权利,尊重师范生专业发展的自主选择、自主反思和自我建树。

(2) 根据教师专业化的要求,加强对师范生的教师职业技能培养。改变以往通过在教育学公共课和学科教学论中渗透来加强教师职业技能训练的做法,单独开设相关课程。有的学校专门组建教师职业技能训练与测试基地,研制普通话、教师书法、现代教育技术等测试标准,实施师范生教师职业技能训练与达标测试制度。

(3) 将实践的理念贯穿到师范生培养的全过程。在课程教学中理论联系实际,灵活运用小组讨论、案例教学等方法。注重与中小学课堂教学相衔接,深入课改实验区,通过听课、评课、调研等形式开展专题研究;强化实践教学环节,加强见习与实习,提高学生运用知识和实际操作的能力,全面提高师范生的综合素质和适应能力。

各地师范院校在推进教师教育课程和教学改革方面并不平衡,尚有一些分歧和误区。有些院校虽然已意识到改革的迫切性,但受办学定位、学校条件、科研水平、教师队伍素质等方面的制约,难于自主有效推进。即使在已经实行改革探索的一些院校,在教师教育课程教学及资源建设上也存在不少困难和问题,亟须统筹教育资源,进一步完善教师教育课程体系。特别在《教师教育课程标准》即将颁布实施之际,开发适应新标准要求的国家级精品课程资源,用于指导和推动改革实践,不仅十分必要,而且十分紧迫。

“高等院校教师教育核心课教材”即是在这个大背景下开发建设的。高等教

育出版社作为我国综合实力名列前茅的国家级教育类专业出版社,以富有远见的战略眼光和强烈的社会责任感,在充分调研各地方院校现状与需求的基础上,历时两年组织编写了这套适合各地方师范大学、师范学院、教育学院等院校使用,具有应用型特色的教师教育课程教材。这是促进各地教师教育课程和教学改革,建设国家级优质师范教育课程的有益尝试,对推进我国教师教育课程资源建设,必将发挥重要的引领和示范作用。

这套教材依据《教师教育课程标准》的精神,以新时期教师必须具备的各种专业素养为核心,对教师教育课程模块进行了有机的整合,分为教育学类、心理学类、实践与技能类三大类教材,力图构建开放型的教师教育课程资源体系。这套教材有以下突出特色:

(1) 先进性。教材以教育部关于推进教师教育课程和教学改革的精神为编写依据,适应基础教育课程改革,力图充分反映教育教学改革和发展的实践要求,代表教师教育的发展方向,体现以学生为本、强化实践意识、关注专业发展的教育理念。

(2) 科学性。编写者恪守和遵循实事求是的科学态度和严谨的学术规范,深入浅出地阐述教育学科和心理学科的基础知识和基本理论,在提高师范生的认识和能力上下工夫,努力做到书稿资料准确,立论正确,结论可靠。

(3) 创新性。力求反映教师教育理论和教学实践领域的最新成果,以科学的态度、创新的精神把教材编出特色。在教材体系框架、内容、呈现方式等方面有独到之处,让师生有耳目一新的感觉。贯穿“以人为本”的理念,多样化的栏目设计增强可教性、可读性、可学性,有利于学习者自主学习意识和主动探索能力的养成,引导他们主动建构专业知识。

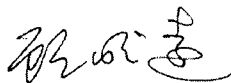
(4) 应用性。改变原有教育学类教材理论偏多、内容陈旧的面貌,密切联系教育实际,着眼于解决教育教学中的实际问题,培养学生将来从事教育教学活动的实际技能。考虑到各地师范院校的实际教学情况和培养目标,教材对基本的理论知识论述简明,针对性强,重视案例教学,关注教学实践环节。

(5) 拓展性。提供图片、经典案例、阅读材料和反思探究问题等丰富的资源,开拓学生的视野和思考空间。另外,教材与高校精品课程建设相结合,实践现代课程资源建设理念,按照文本教材、教学课件、教学网站的思路构建立体化教材,探索模拟课堂、现场教学、案例教学、微格教学等多样化的教学模式,能够较好地满足数字化校园背景下学校对优质立体化教师教育课程资源的需求。

高等教育出版社聘请国内一批年轻的专家、学者担任这套教材的主编。他们年富力强,在师范教育研究和教学方面颇有造诣和建树,具有较深厚的理论功底、丰富的教学经验和较强的实践能力,堪当重任。教材定位于各地方师范大学、师范


IV ■ 总序

学院、教育学院等院校使用,也可作为在职教师继续教育的读本。我相信,这套教材的出版,必将受到各地师范院校和广大师生的欢迎,对我国教育事业的发展和创新型人才的培养作出积极贡献。



2009年9月25日

前 言



受高等教育出版社委托,我和冯廷勇博士、范春林博士共同组织全国部分高校专门从事心理学基础课程教学和研究的专家编写了这本《心理学基础》,主要用作高等院校教师教育课程“心理学基础”的教材。

人类怎样才能更好地了解自己?怎样才能走向幸福的通途?这就需要研究人类自身存在的现象和规律。无论是作为物质的身体存在,还是作为精神的意识存在,人类自身都是极其复杂的。心理学作为研究人类存在的精神层面的科学,它肩负着让人类更加深入地了解自身的重要使命。因此,作为一个高校学生,尤其是将来从事教师工作的高校学生,系统而深入地学习心理学知识,不仅对于了解自己,也对于了解自己的工作对象——处于成长之中的学生,具有十分重要的意义。

对于了解自身而言,著名的“斯芬克斯之谜”提供了最好的例证。古希腊神话故事描述了狮身人面怪兽斯芬克斯询问每一个路过的人:有一种动物,早晨用四只脚走路,中午用两只脚走路,傍晚用三只脚走路。请问那是什么动物?如果路人回答不出,就会被怪兽斯芬克斯吃掉。据说,它吃掉了很多人,直到少年英雄俄狄浦斯给出谜底“人”。他解释说:“在生命的早晨,人是一个娇嫩的婴儿,用四肢爬行。到了中午,也就是人的青壮年时期,他用两只脚走路。到了晚年,他是那样老迈无力,不得不借助拐杖的扶持,作为第三只脚。”斯芬克斯听了之后大吼一声从悬崖跳下去摔死了。这个故事描述了人类自身了解自己的重要性。因此,人必须“认识你自己”!如果人类不能了解自己,最终只能被斯芬克斯吃掉而逃脱不掉灭亡的命运,更谈不上根据对人

类自身的了解而过上更加美好幸福的生活。而心理学对于“认识你自己”而言,可以说是最有帮助的科学知识。

对于将要从事教师工作的高校学生而言,其未来工作对象是正在成长中的青少年学生。如果我们把教育工作和战争相比较,如果军事家需要“知己知彼”方能“百战不殆”,那么,教育工作者同样需要对自己的工作、对自己的工作对象有充分的了解方能取得教育教学的成功。孔子所提倡的“因材施教”可以说是这个观点最早的见证。所谓“因材施教”中的“材”,就是学生的个别差异。这个“材”可以是身体方面的,例如,不同的学生身体强壮程度不同,因而在很多不同的教育教学活动中,需要根据学生的身体状况做出区别对待。这个“材”也可以是智力方面的,例如,有些同学聪慧过人、过目不忘,有的人虽略显迟缓但往往出语惊人,有的人长于文学,有的人长于数学,有的人擅长音乐,有的人热爱绘画,如此等等,都需要教育工作者区别对待。这个“材”也可以是人格方面的,例如,有的人热情奔放,有的人温柔优雅,有的人果敢坚毅,有的人怯懦退缩,有的人喜欢听取不同的意见,有的人则稍有微词便大发雷霆,凡此种种,也需要教育工作者在教育教学过程中有所重视。就算是教育工作者对于自己的状况,也需要做到“心中有数”。

可以说,为了帮助从事教师教育工作的人士更加了解自己和自己的工作对象,有利于在未来的工作中真正做到“因材施教”、“有的放矢”,我们在从事教师教育工作多年的基础上,组织编写了这本专门用于师范生培养的教材。

这本书具有几个特点:

一、体系新颖。围绕如何科学地理解人类的心理现象这一核心问题,我们确定从三个维度去理解心理现象。即从“个体-群体”角度可以将人的心理划分为个体心理和群体心理;从“发展-成熟”角度可以将人的心理划分为儿童心理和成人心理;从“适应-不适应”角度可以将人的心理划分为正常心理和变态心理。由此,得到了相对新颖的教材编写体系。

二、内容新颖。围绕心理科学发展的130余年历史,根据教师教育专业领域的需求,一方面,力求以心理学的经典研究内容为主体,把心理学研究史上最具有影响力的研究成果介绍给初学心理学的学生;另一方面,紧密结合现代心理学的发展趋势,力求把近年来在“Nature”、“Science”等国际顶尖杂志上发表的新成果,尤其是认知神经科学方面近年来的新成果介绍给学生,使初学者能够接触到国际前沿的研究成果。

三、语言活泼。为了使学生在学习的时候避免枯燥乏味感,我们力求在准确描述心理学研究成果的同时,保持教材语言的生动性,力求用简单的语言描述有深度的科学研究。

四、应用性强。本书的编写人员都是高等院校从事心理学基础课程教学科研

活动多年的教师,他们在多年的教育教学实践中积累了丰富的经验。在本教材的编写过程中,他们力求把心理学的科学研究及其在教育领域的应用问题紧密结合起来,使读者在掌握科学心理学的基本理论知识的同时,能够紧密结合教育实践领域的实际,培养其理论联系实际的能力。

参与本书编写的人员有:第一章,李红(西南大学心理学院院长,教授);第二章,文萍(广西师范大学职业技术师范学院副院长,教授)、李韦嫦(广西师范大学教育科学学院,研究生);第三章,冯廷勇(西南大学心理学院发展与教育心理学系主任,副教授);第四章,范春林(四川师范大学教育科学学院副院长,教授);第五章,陶仁(云南昭通师范高等专科学校副校长,副教授);第六章,王燮辞(四川文理学院教育科学与技术系,副教授);第七章,李雪平(西华师范大学教育科学与技术学院副院长,副教授);第八章,陈寒(绵阳师范学院教育科学学院院长,副教授)、张妍(绵阳师范学院教育科学学院,讲师);第九章,曹成刚(重庆文理学院教育科学系副主任,教授)、贾红桃(重庆文理学院教育科学系,讲师);第十章,吴红(贵州师范大学教育科学学院,副教授);第十一章,李小晶(重庆师范大学教育学院,讲师)、李祚山(重庆师范大学教育学院副院长,教授);第十二章,朱海燕(云南师范大学教育科学与管理学院,副教授)、周宁(云南师范大学教育科学与管理学院副院长,教授);第十三章,桑青松(安徽师范大学教育科学学院副院长,教授)。冯廷勇博士担当本书的常务副主编,在整个书稿的编写过程中协助我做了大量的工作;副主编范春林博士参与了统稿工作;我的硕士生王一锋、雷威在本书编写过程中收集了大量资料;高等教育出版社张忠月编辑为本书付出了辛勤劳动。特此感谢!

当然,由于国内已经有不少针对高等院校非心理学专业学生的同类教材,我们这本教材要想和已有的同类教材真正区别开来还是有不小的难度的,因此,读者在读了我们这本教材之后也难免产生“似曾相识”的感觉。但我们力求在充分借鉴同类教材的优点的同时避免同类教材的常见缺陷,力求和其他同类教材有所区别。尽管如此,由于我本人水平的局限性,也由于编写时间太仓促,本书难免存在某些不足和疏漏。在此,恳请读者在使用本教材的过程中不吝赐教,以帮助我们在未来的工作中克服缺点,力争编写出更加科学和更加实用的优秀教材。

李红

西南大学心理学院

2009年6月28日

目 录

第一章 来源于生活的心理学	1
引 言 罗森塔尔效应	2
第一节 心理学的界定与性质	3
第二节 现代心理学的发展	11
第三节 心理学的研究方法	22
第二章 心理的发生与发展	34
引 言 天性与教养的作用	35
第一节 心理发展概述	36
第二节 心理发展的基本原理	40
第三节 认知与社会性发展	45
第三章 心理的生物学基础	63
引 言 心理源于大脑而非心脏	64
第一节 心理与遗传	65
第二节 心理与脑	70
第三节 认知神经科学的研究进展	82
第四章 感觉和知觉	93
引 言 奇妙而重要的感知	94
第一节 感觉	94
第二节 知觉	104
第三节 感觉和知觉心理学的应用	115
第五章 意识和注意	121

II ■ 目录

引言	白日梦	122
第一节	意识	122
第二节	无意识	130
第三节	注意	132
第四节	注意与意识规律在教学中的应用	135
第六章	记忆	152
引言	巴特莱特的实验	153
第一节	记忆概述	154
第二节	记忆系统	162
第三节	遗忘	167
第四节	记忆规律的应用	172
第七章	思维与创造性	179
引言	基于思维的问题解决	180
第一节	思维	180
第二节	问题解决与决策	189
第三节	想象	199
第四节	创造性及培养	202
第八章	智力	211
引言	“曹冲称象”的故事	212
第一节	智力概述	212
第二节	智力理论	216
第三节	智力评估	223
第四节	智力的开发	229
第九章	需要、动机和意志	241
引言	尊重是一种需要	242
第一节	需要	242
第二节	动机	249
第三节	意志	256

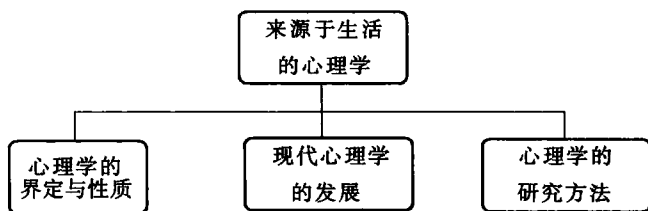
第十章 情绪、压力与健康	265
引言 小玲为什么高兴不起来?	266
第一节 情绪概述	266
第二节 情绪与压力	280
第三节 情绪与健康	286
第十一章 人格	295
引言 马加爵事件	296
第一节 人格概述	297
第二节 气质	299
第三节 性格	304
第四节 人格评估	311
第五节 健康人格与培养	315
第十二章 群体心理	328
引言 个体与群体的作用	329
第一节 社会认知	330
第二节 人际关系	335
第三节 个体与群体的相互作用	343
第十三章 心理学与生活	353
引言 鲶鱼效应	354
第一节 心理学在健康领域中的应用	355
第二节 心理学在教育领域中的应用	368
参考文献	383

来源于生活的心理学

内容提要

- 罗森塔尔效应
- 心理学的界定与性质
- 现代心理学的发展
- 心理学的研究方法

知识结构



引言

罗森塔尔效应

相传古代的塞浦路斯国王皮格马利翁精心雕刻了一具象牙少女像。他十分欣赏和迷恋“她”，每天都含情脉脉地凝视着她。日复一日，这种深情终于使“少女”活了起来，并与他结为连理。人们把这种由于真诚期待而出现的现象形象地称为“皮格马利翁效应”(Pygmalion Effect)。

1968年，心理学家罗森塔尔等人在美国的一所小学，从一至六年级各选了3个班，对这18个班的学生作了一番所谓的预测未来发展的测验。然后以赞赏的口吻，将有良好发展前途的学生名单悄悄交给有关教师。8个月后，他们再次进行了测验，结果奇迹出现了：名单上的学生学业成绩有了明显进步，情绪活泼开朗，求知欲强烈，与老师关系特别融洽，最后个个成为名副其实的优秀生。这时候罗森塔尔告诉老师们：其实我没有做过什么测试，只是随机选了一些学生。

如果人们对某人或某事始终怀着憧憬、期待、热爱、关怀之情，往往就会出现意想不到的效应。罗森塔尔等人用科学的方法证明了期望效应的存在，因此它被称为“罗森塔尔效应”(Robert Rosenthal Effect)。

“罗森塔尔效应”告诉我们，对一个人抱以积极的期望，就会使他更快更好地成长；反之，对一个人抱以消极的期望则可能使他自暴自弃，放弃努力。在学校里，受老师喜爱或关注的学生，一段时间内学习成绩及其他方面都会有很大的进步，而受老师漠视甚至是歧视的学生就可能一蹶不振。一些优秀的老师会在不知不觉中运用期望效应来帮助后进学生。在企业管理方面，一些精明的管理者也十分注重利用期望效应来激发员工的斗志，从而创造出惊人的效益。

其实，心理的力量是体现在很多方面的。我们究竟拥有哪些令人惊叹的能力？如何矫正不良的心理状态？我们是如何通过大脑来处理复杂的环境信息的？我们的认知、情感是如何发展的？在社会生活中会出现哪些心理特点？所有这些问题，归结起来就是：人是如何认识自己的。心理学就是揭开这个“斯芬克斯之谜”的钥匙。人本身就是这个世界上最复杂的现象。跟随本书，让我们一起去探索人类心理的奥秘吧！

第一节 心理学的界定与性质

一、生活中的心理学

“罗森塔尔效应”是心理学在教育领域中的应用,它让我们更加深刻认识到心理学的重要性。其实,今天的心理学已经深入到我们生活的各个角落,帮助我们认识自己,认识他人,认识社会。可以说,只要有人的地方就有心理学。

在日常生活中,健康心理学家帮助人们解决学习、工作、生活中遇到的各种适应性问题。例如,提高人际交往能力,减轻焦虑情绪,改善夫妻关系,制定人生规划和职业生涯规划等。在临床治疗领域,心理咨询专家帮助人们进行心理疏导,治疗各种心理障碍和心理创伤。

在教育领域中,心理学能够为老师和学生提供更加符合学生身心发展规律的教学模式。例如,最近几年兴起的情景化教学、模拟课堂等教学形式和方法,使学生的学习更加贴近生活,更好地实现“因材施教”。心理学研究能够帮助教育部门确定适合各类学生认知能力发展的学习内容和教学方法。

在招聘中,企业的人力资源部门越来越多地应用心理学测验,通过对应聘者人格、智力、技能等多方面的心理素质进行测验,大大提高了人才对岗位的适应性,真正做到“人尽其才”。通过人力资源管理,使人力资源得到优化配置,从而提高企业竞争力和员工的工作满意度,心理学在人力资源管理中的应用越来越广泛。

在广告制作中,行为主义大师华生曾经利用当时人们对牛仔的崇拜将万宝路香烟打造成国际品牌,还利用名人效应成就了旁氏化妆品。今天的电视广告也大量运用了重复效应(反复播放)、对比效应(产品使用前后的对比)等心理效应来增强广告的效果。广告心理学在营销与消费领域定将持续大放异彩。

在航空航天领域,飞行员和航天员心理素质对安全飞行无疑是至关重要的因素。在孤独、超重、失重、高速飞行状态下,人的生理心理状态会发生哪些变化?飞行员和航天员如何进行科学的调节和适应才能完成任务?这些都是航空航天心理学研究的问题。

军事心理学的研究使心理战逐步成为现代战争的重要战术。所谓的“不战而屈人之兵”、“攻城为下,攻心为上”等,就是强调心理战术的重要性。传统的战争影片中还会再现用扩音器喊话、用飞机散发传单等传统心理战术,当代的心理战已经发展出针对单兵、将领、军团的不同心理战术,并已经渗透到战争的各个环节,而最著名的心理战当属几年前美国在伊拉克战争中为消灭萨达姆而制定的所谓“斩

首行动”。

心理学的应用范围可能超出你的想象。除了上面列举的研究和应用领域,还有许多心理学分支学科在当代社会中也极富活力,如工业心理学、文化心理学、运动心理学、女性心理学、宗教心理学、积极心理学等。生活中的心理现象如此纷繁复杂,研究者应该从哪些方面开展研究呢?我们该如何建立起对心理学的整体认识?要解答这些疑问,我们首先需要知道什么是心理学。

二、心理学的定义

在一定程度上,心理学不同于物理、化学等传统科学,它的研究对象是活生生的人。每个人都会对自身的一些现象感兴趣:我们的感情是如何产生和表达的?我们是如何思考和做出决定的?我们是如何学习和应用知识的?我们为什么会有这样的行为?心理学的任务就是探索这些神秘的心理和行为现象,以及这些现象形成的原因和规律。因此,心理学是研究行为和心理过程的科学(Dennis,2008)。

心理现象并不像物理现象那样可触及,它是非常复杂的。为了便于研究,我们可以从三个不同的维度来理解人的心理现象:从“个体-群体”角度可以将人的心理划分为个体心理和群体心理;从“发展-成熟”角度可以将人的心理划分为儿童心理和成人心理;从“适应-不适应”角度可以将人的心理划分为正常心理和变态心理。

(一) 个体心理与群体心理

从“个体-群体”角度看,有些心理现象是个体特有的,有些心理现象是在人际互动中表现出来的。因此,从这个角度可以将心理现象分为个体心理和群体心理。

个体心理又包含心理过程、心理状态和心理特征三个不同的方面。

心理过程(mental process)是心理活动发生、发展的过程,也就是人脑对现实的反映过程,包括认知、情绪和意志三个方面。(1) 认知过程(cognitive process)是指个人获取外部信息和运用知识的全部心智活动,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和言语等,例如,我们可以通过眼睛获得外部世界的信息。(2) 当人认识周围世界的时候,内心会产生一种特殊的体验,喜、怒、哀、惧,以及美感、理智感、自豪感、自卑感等,例如,当我们的眼睛看到外部世界的美景时,会不由自主地觉得风景优美。人在认识客观事物时产生各种内心体验的过程就是情绪过程(emotional process)。(3) 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努力目标,按计划不断地排除各种障碍,力图达到该目标的心理过程称为意志过程(willed process)。

心理状态(mental state)是心理活动在一段时间里表现出的相对稳定的持续状态。心理状态既不像心理过程那样快速地动态变化,也不像心理特征那样持久稳