

名师课堂·心理学系列

发展心理学笔记

审校 沃建中 编著 沈莉



将课堂搬入笔记
用心理分析人生



YZLI0890172995



商务印书馆
The Commercial Press

名师课堂·心理学系列

发展心理学笔记

审校 沃建中 编著 沈莉



商务印书馆
The Commercial Press

2013年·北京

图书在版编目(CIP)数据

发展心理学笔记 / 沃建中审校, 沈莉编著.

—北京:商务印书馆, 2013

(名师课堂·心理学系列)

ISBN 978-7-100-09640-9

I. ①发… II. ①沃… ②沈… III. ①发展心理学-自学参考资料
IV. ①B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 273391 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

发展心理学笔记

沃建中 审校

沈莉 编著

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京瑞古冠中印刷厂印刷

ISBN 978-7-100-09640-9

2013年1月第1版

开本 787×960 1/16

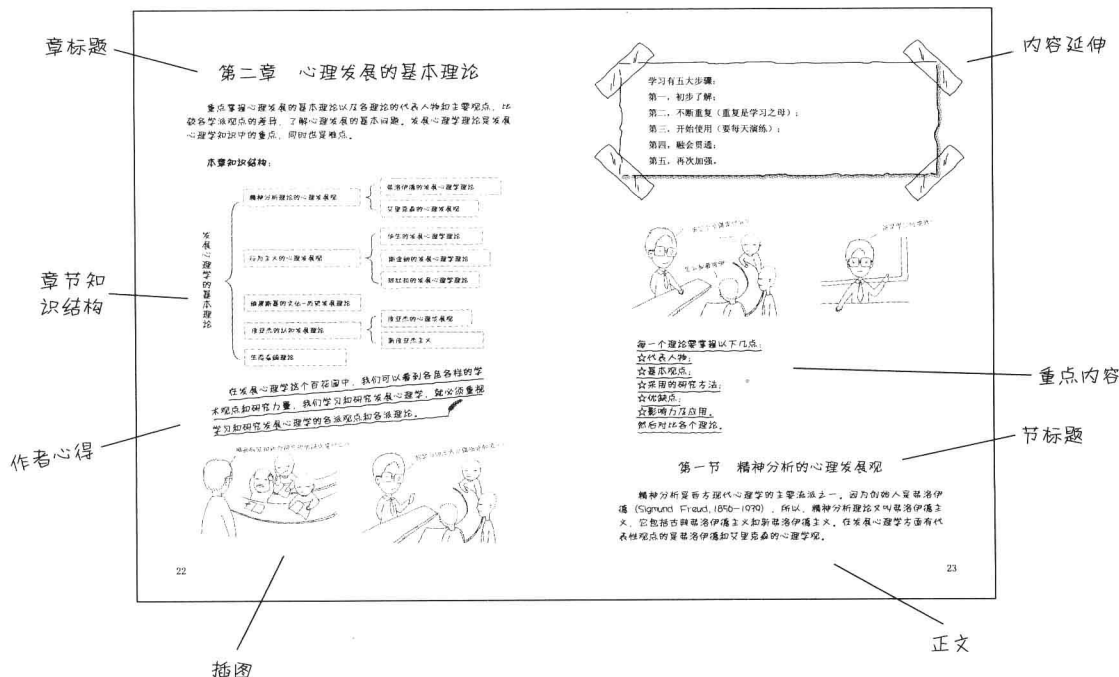
2013年1月北京第1次印刷

印张 13¼ 插页 1

定价: 29.80 元

“名师课堂·心理学系列” 编写说明

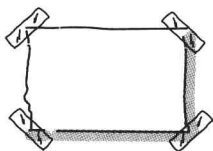
这套“名师课堂·心理学系列”图书是商务印书馆邀请中国心理学界一线知名学者共同策划的大众心理学读物。本系列图书以课堂笔记的形式呈现内容，让您的阅读过程有如亲临讲课现场，与老师面对面，聆听老师“传道、授业、解惑”。大量的手绘插图和区块化设计，不仅让行文更加生动，也更便于读者理解相关知识。无论是普通的心理学爱好者，还是有志于深造的学子，都会在阅读过程中发现心理学的学习过程原来可以这样高效、轻松、有趣。



如果是学习本专业的读者，我们建议您仔细阅读每本书的序言和序言后老师们自己的学习经验和心得。这里有各位老师独家的学习方法和研究感受，希望对您未来的学习和研究能有具体帮助。这也是本系列图书有别于其他心理学同类图书以及各位老师其他图书的地方。



此为作者心得，便于读者更好地理解相关内容。



此为内容延伸，便于读者更深入地理解相关内容。



此为重点内容，便于读者掌握关键内容。

对于想要快速阅读本书的读者，建议重点阅读每页波浪线标注的内容，配合插图加深理解，可有效掌握相关内容。

对于想要深入了解这门学科的读者，请关注附录中老师们的参考文献，这是一条可以追寻的线索。

序

当我静静地坐下来思考为我的弟子沈莉写序时，我的脑子里不断跳出许多由于不了解儿童的成长规律而导致教育失误的故事。我曾经遇到过这样一位初三的男生，他的父母反映他经常逃学，找各种借口不去参加考试，玩游戏不要命，如果在游戏中输了，还要大发脾气，在学校里经常顶撞老师，成绩中下。当我与他深入沟通后，他告诉了我他的秘密：他不敢在学校上厕所，“只要我去厕所，就拉不出来，总觉得很多人在看我，说我。”他也不敢在学校吃饭。我问他，那你怎么办呢？他说家里在学校附近租了房子，每次他都是趁课间操跑到家里上厕所，饭也是在家吃的。他在与我沟通的过程中，两眼不敢正视我，声音很轻、不连贯，且颤抖，他个子较高，但很瘦，额头有了三道抬头纹！我进一步问他，你将来要干什么？他说：“我将来要很有钱。”“有钱干什么？”“我要买下这所学校，然后，把他炸平，建立我的总部！”他回答说。我听后感到特别惊讶。后来我进一步了解到，这孩子1岁后基本上是姥姥带大的，一直到初二。父母出国深造，为了自己的事业工作特别忙，父母都是博士毕业，可是，父母之间经常吵架，特别严重的是父母与姥姥、姥爷经常发生矛盾，常吵架。按照他父亲的说法，他的姥姥、姥爷从来没有接纳过他！吵了二十几年了……

孩子为什么会这样？孩子在成长、发展过程中有许多的关键年龄，孩子与父母之间信赖感的建立是在孩子出生后6个月—3岁建立的，而一个孩子如果在一个缺乏安全感的环境中成长，就会出现各种问题。一个人的成长就像一棵树苗的生长，如果这棵树苗生长在肥沃的土地上，就会茁壮成长；如果生长在贫瘠的土地上，就长不高了。而人的成长的良好土壤是什么？就是和谐的家庭环境，如果家长懂得儿童成长的规律，就会为孩子营造良好的生长环境。因此，发展心理学不仅是那些考心理学研究生的人、那些做研究的人需要学习的课程，也是人人都要学习的一门课程。

我们很多人第一次接触到“发展心理学”时，会以为是研究心理的历史发展的科学。其实，发展心理学是专门研究一个人从娘胎里出来，慢慢成熟、成长，到中年，再到衰老、死亡的生命全程的心理规律的科学。人的一生中，无论你生活在哪个阶段，都要懂得一点心理发展的年龄特征，从而使自己的生活更加美好、幸福，少走弯路。

心理学何时走出象牙塔？让普通的老百姓也能明白？商务印书馆策划了这套书系，以教材为蓝本，以老师课堂讲课为形式、以课堂笔记为载

体，呈现给广大读者。这是一个非常好的主意，这样就可以让抽象难懂的概念、原理通俗化，让更多的读者受益。

本书是以我的恩师林崇德教授主编的《发展心理学》（人民教育出版社出版）为蓝本，以我多年来给本科生和考研生讲授的《发展心理学》为内容主线，由我的学生沈莉根据她的课堂笔记编写而成的。在内容框架上体现了两条主线：认知发展和个性社会性发展；以及四个重要方面：大脑的成熟、儿童成长的环境、动作发展和语言发展。本书重点关注0—18岁儿童，对成人发展做了简要概括，合并到一章内容中，这也是符合考研大纲要求的。

本笔记体现了以下几个特色：

实用性。发展心理学这门课本身比较抽象，以介绍心理发展规律为主体。但本书以课堂笔记的形式出现，采用了讲课过程中使用的大量案例。例如，我在讲课的过程中，在介绍婴儿爬行动作发展规律的同时，会结合着讲授如何在婴儿爬行的关键期进行适当的爬行训练；又如，早期教育从什么时候开始？很多人认为应该从胎教开始，可是，要真正做到优生，早期教育应该从年轻的准妈妈、准爸爸开始；再如，如何根据小学儿童思维发展规律，进行创造性思维训练？本书很好地呈现了心理发展与教育的关系。这样读者看完书，在理解心理发展规律的同时，还可以解决现实中很多的教育困惑。

生动性。书中有大量有趣的插图，加上生动的故事、案例，有助于读者更好地理解概念、发展规律，同时在学习中得到启迪。

丰富性。本书的内容丰富，在书中扩展了很多课堂上、原有书中没有的内容，介绍了最新的研究进展，包括我们的最新研究，作为读者的扩充阅读材料，便于读者更好地理解儿童发展规律。例如，人际沟通是人一生中发展中最重要能力，是一个人成功与否的关键因素，而这种能力发展的关键年龄是在幼儿阶段的4岁，心理学家的相关心理理论实验研究都在书中展示了出来。我们今天的一些孩子比较自我，很少考虑别人，主要原因是我们的家长在孩子幼儿时期比较少引导、培养他们如何从他人角度思考问题，理解别人的意图——家长如果知道了这一点，后面就会少走很多弯路，让孩子健康成长。

思想性。沈莉在写作这本书的过程中，根据自己的理解，加入了很多自己的想法和感悟，让读者感到是在课堂上，与读者一起领悟心理发展的规律，从学生的视角理解发展心理的基本规律和年龄特点，以及对我们的教育的启示。

感谢商务印书馆的工作人员，他们为这本书的策划、组稿、编辑直至出版付出了艰辛的汗水。特别感谢我的学生沈莉，她是一位非常优秀的学

生，勤奋好学，善于思考，有自己的独到见解，本书没有她的努力很难付梓。感谢我多年来教授的本科生和研究生，书中很多的最新研究都是与我的研究生一起完成的。最需要感谢的是我的恩师林崇德教授和沈德立教授，没有导师的引导、帮助，我很难走进心理学这扇大门，探究人的发展规律。希望读者能伴随这本书去领略心理的发展规律，走进心理学的大门，如果读者能从书中得到启迪，我就心满意足了。当然，发展心理学这门课内容多，体系庞大，受字数的限制，在课堂上有许多真实的案例很难在书中呈现，读者只能自己结合实际去领悟了。由于时间仓促，纰漏在所难免，望读者斧正。

沃建中

2012年8月8日于北京环度工作室

沃老师为什么选择发展心理学？

在心理学众多的研究领域里，沃老师为什么选择了发展心理学作为主要研究方向呢？就这个问题，我在刚考取沃老师的研究生时曾经跟他探讨过，我们来听听沃老师选择发展心理学的理由吧。

沈莉：“沃老师，您是擅长做基础研究的，为什么选择发展心理学呢？”

沃老师：“谈到发展心理学，要首先了解我为什么选择心理学。我当初选这个领域作为我的人生发展方向，不是随便之举，也不是因为某个机遇，而是跟我的人生经历有很大关系。”

沈莉：“是吗？那跟我一样了。我选择从事心理研究和教育，选择报考您的研究生，也是跟我的人生经历有关系。”

沃老师：“好啊，女士优先，那你先谈谈。”

沈莉：“谢谢沃老师。在我上初二的时候，有一个糟糕的班主任，实行的是典型的粗暴教育，我们对他又怕又恨，每天都过得很痛苦，所以我心里发誓将来要当一名优秀的教育专家，绝对不让我的学生这般受苦。后来大学时选择的就教育，但是在实习的时候发现，只有教育学知识是不够的，还需要懂得心理，所以就报考了发展心理学。”

沃老师：“呵呵，你的选择比较明确，也比较单纯。我的选择就比较复杂了。我在上大学之前，对无线电、物理等方面非常感兴趣，也很擅长，经常会搞出一点发明之类。上大学的时候，因为时代的原因，经历了很多波折和磨难，最后只上了一所普通大学，而且被录取到了哲学专业，说是因为我的政治考得好。我很不甘心，也不太喜欢，所以就天天跑图书馆去看书，认认真真看了一百多本书，思考并寻找自己的未来发展方向。理科对我来说是比较容易的，但我骨子里比较喜欢挑战自己，在查了很多资料以后，发现人类的大脑是世界上最复杂的学科，它是一块未开垦的处女地，所以确定的方向是做脑科学。当时是连专业书都买不到的。但是单纯做脑科学研究，从应用的角度来说，意义不是太大。因为心理的载体就是大脑，因此我决定把心理和大脑联合起来做研究。在当时考研的时候，脑机制和发展心理都是要考的。在具体选择方向的时候，在基础心理学和发展心理学之间，我更倾向于发展心理学。为什么呢？因为发展心理学与教育很有关系，它有几个角度：从生理上来讲，可以探讨人的大脑在成熟的过程当中，它的可塑性如何；从心理上来讲，可以探索心理发展的规律和脑功能发展的规律，这两者结合起来，就是我今天研究的方向；从应用

角度来说，它的研究结果可以直接应用于我们的教育，可以对教育起到作用和影响。另一方面，我是很喜欢当老师的，所以怎么把心理发展规律应用于我们的教育，是我渴望从事的工作。从大的角度来说，一个国家的发展，关键在于培养人才，而人才培养的关键就在于我们的教育，了解一个孩子怎样健康地发展，怎样走向成熟，适应社会发展，是我选择发展心理学的理由。

沈莉：“谢谢沃老师，那还有别的原因吗？”

沃老师：“当然。从研究思路上来说，我反对只做纯粹的基础理论研究，而不考虑应用；也反对纯粹做应用研究，而不考虑基础。我的研究思路是把基础研究和应用研究结合起来做。这得益于我的恩师林崇德教授，他的研究思路就是‘把理论与实践结合起来’。所以我的研究领域有三个：第一个是基础研究，脑功能与认知发展；第二个是中小学生的心理健康教育，比如前几年出版的心理素质课程《幼儿心理导向》系列丛书、《小学心理导向》系列丛书以及《中学心理导向》系列丛书等；第三个是人的生涯发展规划。第一个是基础，第二个和第三个是应用，基础和应用是有密切关系的。这是我做研究的基本思路，也就是在做基础研究的时候，考虑它的应用价值；同样，在应用过程中依然可以搞基础研究。这样就避免了纯实验室研究脱离实际的弊端，同时又能尽量控制应用当中主观性强、干扰因素多的问题，用实验室的方法来控制一些变量，来观察自变量对因变量的变化。在我多年的研究当中，很多基础研究是在应用领域当中进行的，这就是我的研究思路。”

沈莉：“沃老师，我知道您获得过心理科学中好多唯一的奖项，比如全国首届百名优秀博士学位论文奖，再比如教育部‘自然科学科技进步’二等奖，还有刚刚获得的国家发明专利，等等，这跟您的研究思路是否有关系？”

沃老师：“也可以这么说。今天获得小小的成就，主要得益于我有非常优秀的老师的指导和帮助。我的导师林崇德教授、沈德立教授，还有北京大学的韩济生院士等等，我一辈子感恩他们。另一方面，是跟我的研究角度和思路有很大的关系。”

沈莉：“谢谢您。您选择发展心理学的原因，以及独特的研究视角，我想对我们学习和研究心理学的学生来说，都将会有很大的帮助。”

沃老师是怎样学习发展心理学的？

沃老师选择了发展心理学，那么他是怎样来学习的呢？是否有什么好方法呢？我们来听听。

沈莉：“沃老师，我想每门课都有它的特定学习方法。大家都很想知道您是怎样学习发展心理学的，能跟大家说说吗？”

沃老师：“没问题。在我学习发展心理学的过程当中，有几个思路，供大家参考。第一个，我喜欢预测性的学习，这是我的重要学习方法之一。什么叫预测性学习呢？我在拿到一本书时，不会马上去看里面的具体内容，而是根据书名猜想这本书到底写的是什麼，会讲什麼。比如，我在拿到《发展心理学》这本书时，会猜想大致讲些什麼。比如‘儿童’这个概念，在没看书之前，我以为儿童就是小学生，而事实上从0岁到18岁都叫儿童，这是个让我感到很惊讶的问题，学习起来也是充满兴趣和思考的，原来心理学家把儿童的概念扩展到17、18岁。这个心理学家叫霍尔(Granville Stanley Hall)。还有，我以为儿童心理，指的就是儿童心理活动或者心理变化，但是看了书才知道儿童的行为，比如动作、语言等，也是儿童心理的范畴。所以，通过预测性学习以及实际学习，才知道很多知识跟自己想象的是有很大差异的。另外，通过预测学习，我也在探讨发展心理学与基础心理学的差异在哪里。后来明白了，基础心理学做实验研究，发展心理学做实证研究，两者差别很大。基础心理学的自变量是可以人为操控的，比如把刺激的材料分成不同的水平来进行操作。我们举个很简单的例子，在认知心理学里面，比如第一道题： $7+8=?$ ；第二道题： $7+?=18$ ；第三道题： $?+8=16$ ；这三道题目你认为有没有水平上的差异？”

沈莉：“那肯定有。”

沃老师：“这句话说得不准确。如果用准确率作为指标，那么没有水平上的差异，但是如果以反应时作为指标时，就有差异了，这是三个不同的水平。这样操纵自变量水平，用反应时和准确率同时作为指标，你会发现，随着题目难度的增加，反应时增加，这就考察了自变量和因变量的关系。这是基础心理学研究最典型的范式。可是发展心理学的自变量是什么呢？”

沈莉：“以年龄为自变量。”

沃老师：“是的，以年龄为自变量。随着年龄的增加，因变量随之发生变化。这是发展心理学的特色，理解这一点非常重要。我们再来讲方法，在研究方法上，我们经常用到横断研究，比如，现在我们想研究‘小

学生一到三年级表象能力的发展’，我们可以选定小学一年级组、二年级组、三年级组，在同一时间进行表象能力测验，根据结果我们得出结论：随着年龄的增长，小学儿童的表象能力在发生变化。但是，这条变化的线是波动的，不是一条直线，有时高，有时低。刚开始不明白，咦，怎么会这样呢？后来在猜想后再做研究，发现原来一年级组、二年级组、三年级组的孩子属于不同年代。这是横断研究致命的弱点。后来想，怎样才能做到研究被试是同质的呢？追踪研究，也就是纵向研究。那么纵向研究解决什么问题呢？比如说这个孩子今年6岁，做了一次表象能力测试，7岁时再做一次表象能力测验，8岁时再做一次，这样他的表象能力发展就有一个连续变化的过程，这叫真正揭示表象能力随着年龄变化的规律和过程。当然，现在有更好的研究方法，也就是聚合交叉设计，把横断研究和纵向研究结合起来。这是我们讲的预测性学习。”

沈莉：“第二个研究方法呢？”

沃老师：“第二个研究方法叫做比较法。例如，发展心理学的教材有很多版本，比如儿童心理学、发展心理学、儿童发展与教育，还有关于某个年龄段的，比如婴儿心理学、小学儿童心理学，等等。这些书里都会介绍各种学派或理论，比如发展心理学的书里会讲到弗洛伊德的发展心理学理论，其他书里也会讲到弗洛伊德，我们会发现，不同的书里介绍的还不太一样，这个时候，把它们放在一起比较，再去看心理学史的时候，才明白，噢，这个学派原来是什么样子的，不同的书从不同的角度进行介绍，这本书取了这部分，那本书取了那个部分。使用这种比较法学习，最有利于从全方位记住这个理论。”

沈莉：“那么第三种方法呢？”

沃老师：“第三种学习方法就是考虑应用。边学习边考虑它具有什么应用价值。比如在学习发展心理学知识的过程中，思考它有什么应用价值。这个是最容易实现的，因为大家都是从孩子开始长大的，可以回忆童年时期的很多生活。再比如，有的父母会发现，哎，我的孩子会爬了！那么孩子几个月开始会爬的？在什么时候做爬行训练比较有用？是否鼓励孩子去爬？学习了之后才发现，孩子基本上是在8个月左右会爬的，但是训练可以在6个月的时候进行，经过训练和未经过训练的孩子，结果是完全不同的。所以，采用学步车让孩子学会走路是不恰当的，没有经过爬直接学会走路，对孩子是不利的。在孩子学会爬之后，要鼓励孩子沿墙壁站起来，再沿墙壁走，这样训练下来，不仅训练孩子的独立性，也训练了孩子的智力，因为在儿童发展早期，动作和语言代表了儿童的智力水平。还有，当孩子在绕过凳子时摔倒了，哇哇地哭，这时候很多成年人怎么做呢？有人一边打凳子一边说：‘打它，打它，凳子把你绊倒了。’这个对

吗？成人无意之中的行为让孩子学会了如何推卸责任：这不是我的错，是凳子的错。长大以后，也习惯性地推卸责任，比方说发通知，别人没收到，他反过来说，‘通知我发了，收不收到是他的事情啊。’噢，原来是这样的，儿童动作的发展跟他的健康人格发展也是有关系的，这就考虑了它的应用性。还比方说，我们成人在生活中会有很多困惑，如我注意力不集中怎么办？我失去信心怎么办？有时情绪不佳怎么办？这些问题如果能跟发展心理学知识结合起来，你可能就更容易理解和掌握一些基本观点和基本理论。”

沈莉：“您讲的这个应用性实在太好了！很多学生只学不用，或者只学不思考，这对学习的高度就有很大影响。”

沃老师：“是的。第四个方法，学习发展心理学，一定要勤于记笔记，写感想。我把看书过程中遇到的困惑、疑点、难点，或者有新的感悟、感动的地方，全部用心理学笔记的方式记录了下来。这个很有用。你可以看看我的心理学笔记，有很大一摞。”

沈莉：“是的，沃老师，我们看了您的心理学笔记，都特别佩服，很受启发，已经摘录了一些放在这本书的附录里了，以便让其他同学也能学到您的这个方法。”

沃老师：“当时我在考研的过程中，有很多思考，都记了下来，这对于构建自己的理论体系，特别有帮助。这就是我学习发展心理学过程中的一些方法，谢谢。”

沈莉：“好，非常感谢您，沃老师。作为您的学生，我真的很受启发，有些东西是以前没注意思考的。”

目 录

沃老师为什么选择发展心理学？	/ i
沃老师是怎样学习发展心理学的？	/ iii
课前准备	/ 1
第一章 发展心理学概述	/ 7
第二章 心理发展的基本理论	/ 22
第三章 心理发展的生物学基础和胎儿的发育	/ 52
第四章 婴儿心理的发展	/ 71
第五章 幼儿心理的发展	/ 100
拓展学习：沃老师文章	/ 119
第六章 童年期儿童的心理发展	/ 126
拓展学习：沃老师文章	/ 143
第七章 青少年的心理发展	/ 149
拓展学习：沃老师文章	/ 163
第八章 成年期和老年期的心理发展	/ 175
拓展学习：沃老师文章	/ 189
附录一 沃老师的简介	/ 190
附录二 沃老师的文章	/ 193

课前准备

一、怎样学习发展心理学

大家在拿到《发展心理学》这本书之后，看到“发展心理学”这几个字，首先应该猜想，它讲的是什么呢？打开书的目录，浏览一遍之后，看到第一章，再猜想，这一章会讲什么呢？这叫预测性的学习，这是学习的第一个策略。

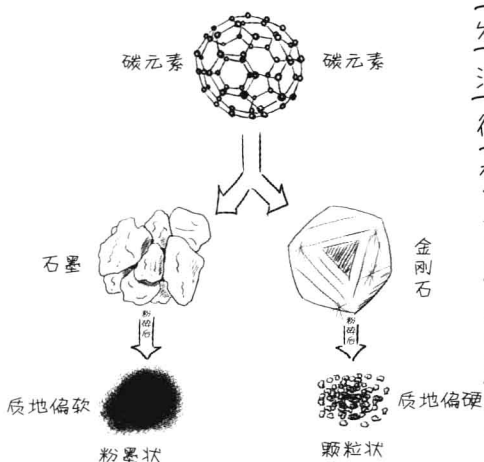
第二个策略，在学习的时候，会遇到不少困惑或难题，要随时把这些问题记录在书的旁边，这叫提问式的学习。

第三个策略，除了这本发展心理学的书要看以外，还要看一些和发展心理学相关的书，补充知识，做到融会贯通，这叫比较性的学习。这三种策略对于把发展心理学学好，是非常有帮助的。

二、学习发展心理学需要坚定的信念

首先判断自己是否适合学习心理学。很多人不断地改变专业，是因为不了解自己，没想好自己要的到底是什么，就会走很多弯路。

一个人要成功，就要了解自己最擅长的部分，利用自己的擅长，才能走向成功。研究发现，即使是成绩最差的人，都有其最佳的潜能优势，所以从这个角度来说，成绩不是衡量一个人将来能否成功的真正指标。我们在中学的时候都学过化学，知道有两种物质，一种是石墨，一种是金刚石，都是由碳元素组成的，但是一种非常软，一种却非常硬，因为结构不同。人的大脑也是有差异的，从出生就有了先天差异。就每个人的擅长来说先天遗传占了很大比例。我们在决定学心理学、决定考研继续深造之前，除了兴趣，还要注意发现自己的优势和擅长，看自己是否真的适合学心理学，同时问自己能否一直坚定学下去。



其次，要明白选择心理学并非是没有办法的下策。很多人以为心理学好考好学，于是在其他专业考不上的情况下考虑学习心理学专业，那就错了，日后必定后悔。

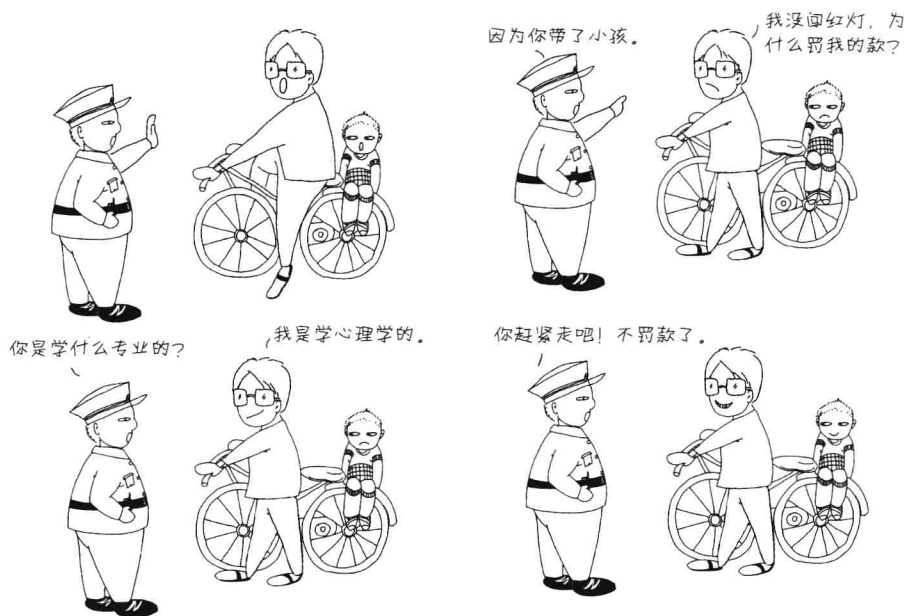
第三，已选择，那就坚定信念，不三心二意。

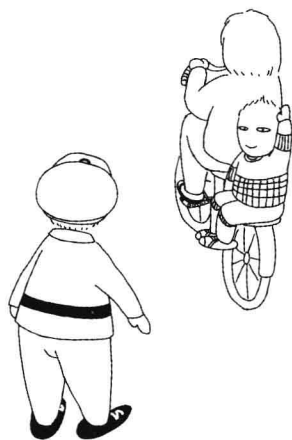
有个学生在考研之前就与导师联系，告诉导师一定要考他的研究生。考试的时候，分数线达到了，但是第一轮面试的时候没有通过，当时她求导师说，我特别想读这个研究生，您看还有没有可能帮我争取一个名额。导师看这个孩子特别努力，坚持性特别好，对心理学的领悟也不错，就向领导申请收这个学生，看能否给她一次机会。后来领导又到校长那里请求批准，一个月以后，名额终于批下来，学校破格录取了她，给她发了录取通知书。但她拿到录取通知书以后，给导师发了封电子邮件，说今年的工作找好了，不去上学了。把导师气得差点吐血。关键是浪费了一个名额。

三、学习心理将来能从事哪些工作？

学了心理学有什么用？很多人不了解，以为学了心理学就是当心理医生。错了。来听听沃老师讲故事。

沃老师讲故事





心理学在现实生活中无处不在。有一次电视台要做一期节目拿出去比赛，做了四五个片子请三十几位专家去评审，建议专家们根据孩子的喜好对这些片子分别打分，然后再请小学生们来打分，结果让人大吃一惊，专家们认为孩子们应该很喜欢看的节目，孩子们却最不喜欢看，而专家们认为孩子们应该最讨厌看的片子，孩子们却反而最喜欢看。结果是相反的，原因是什么？因为专家们不懂得发展心理学，不了解孩子。

1. 学术型人才

这类人才主要从事与心理学有关的基础研究，工作单位可以是各类高校，也可以是各大科研机构等。

2. 应用型人才

这类人才主要从事心理学应用研究工作，具体来说大致有以下几种类型。

——国家机关：

一般是公安系统、教育行政部门：公安局、劳教所、监狱、边检站等都是可能的去处。

——心理应用相关企业：

猎头(人才中介)公司、生涯发展规划机构、人才测评机构、企业咨询和人力资源管理机构、策划设计公司等。

——各大企业：

人力资源管理，市场调查、产品研发、设计、市场推广、广告等。

