

SZY ◎ 高等院校素质教育系列教材 ◎

XINLIXUE JICHU
YUANLI YU YINGYONG

心理学基础

原理与应用

◎ (第4版) ◎

王有智 欧阳仑 ◎ 主 编

 首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

SZ 高等院校素质教育系列教材

XINLIXUE JICHU
YUANLI YU YINGYONG

心理学基础

原理与应用

(第4版)

王有智 欧阳仑 主编

首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

心理学基础:原理与应用/王有智,欧阳仑主编.

—4版.—北京:首都经济贸易大学出版社,2012.8

(高等院校素质教育系列教材)

ISBN 978-7-5638-1472-5

I. ①心… II. ①王… ②欧… III. ①心理学—高等学校—教材 IV. ①B 84

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第149882号

心理学基础——原理与应用(第4版)

王有智 欧阳仑 主编

出版发行 首都经济贸易大学出版社

地 址 北京市朝阳区红庙(邮编 100026)

电 话 (010)65976483 65065761 65071505(传真)

网 址 <http://www.sjmcb.com>

E-mail publish@cueb.edu.cn

经 销 全国新华书店

照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部

印 刷 北京地泰德印刷有限责任公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

字 数 465千字

印 张 24.5

版 次 2003年8月第1版 2006年4月第2版 2009年8月第3版

2012年8月第4版 2012年8月总第11次印刷

印 数 48 001~53 000

书 号 ISBN 978-7-5638-1472-5/B·46

定 价 34.00元

图书印装若有质量问题,本社负责调换

版权所有 侵权必究

前言

本书自出版以来,得到了读者的呵护和支持,获得了省级普通高等学校优秀教材奖和省级教学成果奖(主件之一),这些支持和奖励不断鞭策我们使本教材的内容更加充实、实用和可读,结构体例更加系统和完善,更能适应学生学习与教学改革的实际需要。为此,我们在第三版基础上对本书进行了一些增补修改,修订内容主要包括以下几个方面:

第一,对各章节内容进行了增补修改。一是增补了部分重要且较为实用的理论知识。比如,在“第四章记忆与记忆力的提高”中增补了有关“心理旋转”的内容,在“第七章情绪情感及其调控”中增补了“情绪的‘认知—评价’理论”等;二是根据需要补充了部分心理学家的相关资料及图片。比如,冯特、华生、弗洛伊德、皮亚杰、马斯洛、班杜拉、加德纳等著名心理学家的个人资料,使学生能更真切地理解这些大家的风范及其学说。三是对个别“案例分析”进行了调整。

第二,对每章“课后习题”的内容和形式进行了补充和扩展。修改后的课后习题包括名词解释、选择题、简述题和论述题,特别是将选择题的形式进行了扩展补充,既有单项选择也有多项选择,以考察和强化学生对重要原理知识的迁移和灵活运用能力,促进学生多方面理解掌握各章核心内容。

第三,开辟了“拓展阅读”栏目。根据每章重点内容的学习需要,我们在各章后面增设了“拓展阅读”栏目,以标题形式反映近年来出版发表的相关学术论文、教材和学术著作,供学生课外选择阅读,了解心理学科新进展,加深和扩展对教材内容的理解,促进学生开展研究性学习。

第四,完善精品课程网站内容与本教材的动态协调。与本教材配套的电子教材、教学大纲、课件、习题及参考资料等资源已上网开放,为师生搭建了良好的教学与学习互动平台,也使本

心理学基础

教材的立体化建设得以不断完善。课程网站的网址是：<http://ggxlx.snnu.edu.cn/web/>，全国各地读者可免费享用。

本次教材修订是陕西师范大学重点教学改革研究项目“《公共心理学》课程教学内容、教学方法和教学手段的改革研究与实践”和“师范院校心理学研究型课堂教学模式创新研究”项目的成果之一。

在本书修订过程中，陕西师范大学基础心理学专业2011级研究生郭娓娓、王晨、王晶和郭迪等做了大量图文修改和编辑工作，在此表示感谢！

在修订过程中，借鉴了中外心理学同行的研究成果和资料，我们在此表示由衷感谢！同时对陕西师范大学教务处、心理学院、首都经济贸易大学出版社的鼎力支持和鼓励，致以衷心感谢！

限于我们的视野和水平，书中难免有不少舛误之处，欢迎读者批评指正。

王有智 欧阳仑

2012年5月28日

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理学的研究对象	2
第二节 意识	6
第三节 学习和研究心理学的任务和意义	8
第四节 心理学研究的原则和方法	10
第五节 心理学的过去、现在和未来	16
第二章 心理的神经生理基础	32
第一节 人类心理的实质	32
第二节 神经系统	34
第三节 大脑的结构与功能	43
第四节 高级神经活动学说及其新发展	49
第五节 内分泌系统和神经—体液调节	56
第三章 感觉、知觉与观察力的培养	60
第一节 感觉、知觉概述	60
第二节 感觉与知觉的基本特性	64
第三节 观察力的培养	71
第四章 记忆与记忆力的提高	75
第一节 记忆概述	75
第二节 记忆类型分析	81
第三节 记忆的基本过程	85
第四节 遗忘规律与记忆力的提高	91
第五章 思维、想象与问题解决	99
第一节 思维、想象概述	99
第二节 思维、想象的类型	105

心理学基础

第三节	思维、想象的过程	108
第四节	思维、想象的个别差异	113
第五节	问题解决	117
第六节	思维与想象的培养和训练	119
第六章	注意和注意力的培养	129
第一节	注意概述	129
第二节	注意的理论	133
第三节	注意的品质及培养	138
第七章	情绪、情感及其调控	146
第一节	情绪、情感概述	146
第二节	情绪、情感的类型	150
第三节	情绪理论	153
第四节	情绪、情感的培养与调控	158
第八章	意志及其品质的培养	166
第一节	意志概述	166
第二节	意志与行为	169
第三节	意志行为中的挫折	173
第四节	意志品质及其培养	179
第九章	个体行为动力分析	185
第一节	需要	185
第二节	动机	193
第三节	动机理论及其应用	198
第十章	能力的结构与培养	206
第一节	能力概述	206
第二节	能力理论	211
第三节	能力的测量	216
第四节	能力的培养	220
第十一章	气质类型特征及其应用	229
第一节	气质的理论研究	229
第二节	气质对个体心理和实践活动的影响	235

第十二章	性格及其培养	243
第一节	性格概述	243
第二节	性格理论	246
第三节	性格的测定(人格的测定)	252
第四节	良好性格的培养	257
第十三章	学习心理与辅导	262
第一节	学习心理概述	262
第二节	学习理论简介	269
第三节	影响学习的心理因素及其辅导	273
第十四章	品德心理与教育	287
第一节	品德心理概述	287
第二节	品德形成与发展的理论	292
第三节	品德的教育培养	298
第十五章	交往心理与良好人际关系的形成	308
第一节	人际交往概述	308
第二节	大学生人际交往的心理分析	314
第三节	大学生常见的交往障碍及其调适	318
第四节	提高人际交往魅力	327
第十六章	心理健康教育与维护	337
第一节	心理健康概述	337
第二节	大学生心理健康状况及其影响因素	341
第三节	心理健康教育	345
第十七章	教师心理	355
第一节	教师的职业角色	355
第二节	教师的心理品质	359
第三节	教师的专业成长	364
第四节	教师的职业倦怠与心理健康	368
参考文献	379

第一章

绪论

学习目标

通过本章的学习,理解心理科学的研究对象、学科性质、历史发展、各学派基本状况,以及研究和学习心理学的任务、意义、原则和方法,初步认识心理科学在西方等国家的发展状况和趋势,能对我国心理学的现状和未来发展有正确的估计,以激励学习心理学的愿望和形成学习心理学的正确态度。

法国作家雨果说过:“世界上最广阔的莫过于海洋,比海洋更广阔的莫过于天空,比天空更广阔的莫过于人的精神世界。”人的精神世界不但是世界上最广阔、最复杂的,也是最抽象、最难以把握和难以控制的。心理学就是有针对性地直接研究人的心理现象或精神现象的学科。在19世纪70年代以前,人们对心理现象的研究和探索只停留在现象描述和主观臆测的水平上,自1879年德国心理学家冯特(Wilhelm Wundt)在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室开始,才形成了注重实验、实证的科学心理学的传统。从此,人们把1879年作为科学心理学诞生的一年,把冯特称为科学心理学的创始人。



图1-1 威廉·冯特

威廉·冯特(Wilhelm Wundt,1832~1920),德国生理学家、心理学家、科学心理学创始人。1879年创建世界上第一个正式的心理实验室,是实验心理学之父。

1881年冯特创办《哲学研究》杂志,用于发表心理学实验研究报告,1903年改名为《心理学研究》。他培养了大批心理学专业工作者,使心理学得以在世界范围广泛传播。

科学心理学自诞生至今130多年来,对人类更好地认识自己、发展自己、健康地生活,以及积极地适应自然与社会发挥了极大的促进作用。目前,心理学已经发展形成了140多个分支,其中基础心理学(以往也称普通心理学)是一切心理学的基础,其理论、概念和体系构成了心理学科的主体,实验心理学是心理学实验方法的基础,社会心理学和生理心理学是心理科学的两大支柱。心理学在应用方面也得到越来越广泛的社会认可。

第一节 心理学的研究对象

一、心理学研究什么

任何一门独立的学科必然有自己独特的研究对象,心理学是研究人的心理现象及其活动规律的科学。凡是人的精神现象,诸如人们眼睛看到的、耳朵听到的、脑子想到的,不论过去的、现在的、未来的……只要属于精神现象,都可以归之为心理现象或心理活动,简称心理。但是,单纯的现象描述还不能成为科学,心理学要成为一门科学,就必须把握心理现象发生、发展和变化的规律。基础心理学主要研究一般正常人共同的心理规律。

人的心理活动的共同规律可分为心理过程与个性心理两大方面(见图1-2)。

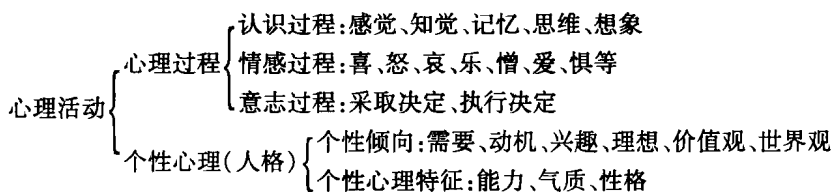


图 1-2 心理活动结构图

(一) 心理过程

心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。

就认识过程而言,是指人由表及里、由现象到本质地反映客观事物的特性与联系的心理活动。人通过感官接触外界事物,产生对事物的感觉和知觉;把感知的事物特性与联系和个人的活动体验保留在头脑中,作为知识和经验积累下来,这就是记忆;人不仅要认识事物的表面现象,还要认识事物的本质和事物发展变化的规律,认识事物之间复杂、多变的关系,不但要直接依靠感知觉认识具体事物,还要依靠判断、推理间接地、概括地认识事物的本质和规律,这就是思维;在认识事物的时

候,不仅能认识现实中存在的、被自己感知过的事物,而且能想象出现实中尚未存在或根本不可能存在、自己从未感知过的事物,如科学家的发明创造、艺术家的艺术创作都依靠人们的想象。在感知、记忆、想象和思维过程中,人必须把自己的心理活动有选择地指向和集中在一定对象上,这就是注意。

人对客观事物的认识常常不是无动于衷的,总是根据事物能否满足自身物质和精神上的需要而产生一定的态度体验,这就是情感过程。

人不仅能认识客观世界,更重要的还在于改造客观世界。为了认识和改造客观世界,人必须有计划、有目的地进行工作,在完成某些活动任务时,常常需要忍受艰苦、战胜挫折、克服困难。这种为了满足某种需要,在一定动机激励下自觉确定目标,克服内外部困难并力求实现目标的复杂心理过程,就是意志过程。

认识过程、情感过程、意志过程三者密切联系,相辅相成。认识过程是一切心理活动的基础,在认识基础上才有可能产生情感过程、意志过程。认识深刻则情感深刻,认识肤浅则情感肤浅。在认识基础上、在情感激励下,人才可能形成意志过程。已经形成的对某一事物的肯定或否定的情感过程,必然会促进或阻碍人的认识过程。意志过程对认识过程、情感过程的影响更是显而易见。

(二) 个性心理(人格)

由于每个人的生活条件和经历不同,其心理活动必然具有各自的特点。例如,人的能力有高有低,人的脾气有急有慢,人的性格有开朗和内向之别等,这些在一个人身上经常地、稳定地表现出来的心理特点就是人的个性心理特征。与此同时,人们在各自的生活中,还形成了各自的追求,诸如需要、动机、兴趣等,心理学把这些心理活动称为个性倾向。它是人所具有的意识倾向,决定着人对现实的态度以及对认识活动对象的选择。个性心理特征和个性倾向共同构成一个人的个性(人格)。人的个性是丰富多彩、各不相同的,正如俗语所说“人心不同,各如其面”。

心理过程概括了人们共性的心理规律,个性概括了个性心理规律。心理过程和个性心理都属于心理学研究的对象,二者联系密切:一方面,个性心理是在心理过程中不断重复、强化而逐渐形成的,已经形成的个性心理又制约影响着心理过程的发生、发展和进行的方式;另一方面,个性心理也只有通过心理过程,才可能在人的行为活动中表现出来。

二、心理学的学科性质

心理学属于自然科学与社会科学之间的中间科学,或称边缘学科。人既是自然实体,又是社会实体。从心理现象的发生发展、生理机制等方面,可以清楚地看到心理学的自然科学属性;从作为社会实体的人、从心理活动受到社会历史生活条件的制约等方面,又体现出心理学较强的社会科学属性。所以,绝大多数心理学家都认为心理学属于中间科学。

心理学既是一门基础学科,又是一门应用学科。在生活、学习和工作中,人每时每刻都在进行着心理活动,心理学在生活实践的各个方面都将发挥着非常广泛的作用。凡是有人的地方、凡是研究内容涉及人的学科,都用得上心理学知识,都需要心理学知识作为基础。随着社会的发展,心理因素在人类活动中的作用将会越来越受到重视,心理学在人类社会生活中的重要意义将更为引人注目。

三、心理学的研究领域及分类

目前,心理学的研究领域和分支越分越细,大约有 140 多个分支,可以概括为三个方面:①以研究领域分,基础心理学所包括的各个大小领域,都可确定为一个分支,诸如感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情绪心理学、个性心理学,或更具体的时间知觉心理学、定势心理学、应激心理学、气质心理学等等;②以研究对象分,诸如婴幼儿心理学、新生儿心理学、儿童心理学、小学生心理学、青年心理学、妇女心理学、老年人心理学、聋哑人心理学等等;③以应用范围分,诸如教育心理学、医学心理学、体育运动心理学、文艺心理学、军人心理学、航空心理学、航天心理学、工程心理学、组织管理心理学、交通心理学、商业心理学、司法与犯罪心理学、网络心理学等等。随着社会发展和人类的进步,人们的活动领域越来越广阔和复杂,心理学在不同活动领域和范围中的应用,将进一步构成越来越多的心理学分支。下面简要介绍心理学的主要研究领域及其在社会中的地位和作用。

(一) 普通心理学

普通心理学(General Psychology)也称基础心理学,它主要研究正常人心理现象的一般规律。其内容主要涉及心理的实质和结构问题,研究心理过程发生发展和个性形成变化的一般原理和规律,探讨心理学研究的方法论和具体研究方法,是心理学最基本、最重要的基础领域。

基础心理学囊括了心理学各分支学科的研究成果,并为它们提供理论基础,同时,心理学各分支学科取得的最新成果又不断充实着基础心理学的内容。学习基础心理学,有助于从宏观上准确把握心理学的相关知识,是学习心理学的入门学科。

(二) 实验心理学

实验心理学(Experimental Psychology)就是在实验控制条件下对心理和行为进行研究的心理学。其内容通常包括两个部分:一是阐述实验方法和实验设计,论述心理学实验的一般原理;二是阐述实验法在一些专门领域中的应用。科学的实验方法能使我们对人的心理现象进行客观研究,深化对心理活动规律的认识。

(三) 生理心理学

生理心理学(Physiological Psychology)是心理学基础研究的重要组成部分,主

要研究心理现象的生理机制。基于现代脑科学研究成果及现代技术方法,生理心理学主要研究神经系统,特别是脑的结构和功能、感知、学习和记忆、动机和情绪等心理活动的机制,以及内分泌系统对行为的调节作用等。这些研究对揭示心理现象与神经过程的关系、科学地解释心理现象的产生机制、指导临床实践都有重要意义。

(四) 教育心理学

教育心理学(Educational Psychology)是研究学校教育情境中学与教的心理活动规律的学科。其研究的问题主要包括学生道德品质的形成、知识技能的掌握与心理的个别差异性,以及影响教学活动的心理因素、行为习惯和教师心理等。教育心理学的研究直接关系到教育改革、人才培养及选拔等。

(五) 发展心理学

广义的发展心理学(Developmental Psychology)是探索人类心理发生发展的基本过程及其规律的学科,也可称为“毕生发展心理学”。狭义的发展心理学是指儿童心理学,探讨的是儿童各个年龄阶段的心理特点和儿童心理发展的过程和规律。

(六) 社会心理学

社会心理学(Social Psychology)主要研究个体和群体的社会心理现象。个体社会心理现象指个人受他人和群体制约的思想、感情和行为,如人际知觉、人际吸引、社会促进和社会抑制、顺从等;群体社会心理现象指群体本身特有的心理特征,如群体凝聚力、社会心理气氛及群体决策等。

(七) 医学心理学

医学心理学(Medical Psychology)研究的是医学领域中的心理学问题,即研究心理因素在人体健康和疾病及其相互转化过程中的作用机制。

(八) 积极心理学

积极心理学(Positive Psychology)是美国心理学界正在兴起的一个新的研究领域。其倡导者为心理学家塞里格曼(Seligman)等人。自1997年塞里格曼提出了“积极心理学”思想以来,越来越多的心理学家开始涉足此研究领域,并逐渐形成了一场积极心理学运动。积极心理学主要对最理想的人类机能进行科学的研究,其目标是发现能使个体、团体和社会良好发展的因素,并运用这些因素来增进人类的健康、幸福,促进社会的繁荣。在2004年初出版的《现代心理学史》第八版中,世界著名心理学史专家、美国心理学家舒尔兹把积极心理学称为当代心理学的最新进展之一。

在心理学的各分支中,基础心理学是一切心理学的主干,实验心理学是各分支心理学的实验科学基础,社会心理学和生理心理学是心理科学的两大支柱。随着社会的发展,心理学在应用方面的分支将会越来越多,人类有多少活动领域,就会

出现多少个心理学分支。

第二节 意 识

意识,既是心理学的专有名词,也在生活中常常被人们所使用,诸如:“这件事我没有意识到”;“他是有意识地捣乱”;等等。作为科学概念,我们需要对其定义、作用和它在心理科学研究中的地位加以界定。

一、什么是意识

意识(Consciousness)是指人所特有的反映现实的最高形式,是人对现实的一种有目的、有组织的反映。也可以说,意识就是人的心理,是人自觉的、有目的的高级心理部分,其中,语言和思维是意识活动中的核心因素。意识使人的心理区别于动物心理(即使是高等动物,如灵长类动物充其量也只具有意识的萌芽)。

二、意识的作用

意识对人类生存和社会生活具有重要作用,具体表现为以下三个方面:

第一,意识可以通过人主观上的选择性注意,减少不断输入的刺激量,对没有意义的刺激不予理睬。

第二,意识可以使人通过知觉的组织规范,把纷繁复杂的客观事物分为主体和客体,并把客体状况形成一定的空间模式;还可以根据主体连续不断的经验,把经历的事件过程形成一定的时间模式。

第三,意识可以使人充分利用过去的记忆对当前输入的信息进行对照分析,并作出最佳的判断和选择;还可通过对事物因果关系和发展规律的分析,想象出当前尚不存在的情境和发展变化的可能性,计划未来的行动,用预期的目标指导行动方向。

三、意识在心理科学中的地位变化

1879年,在冯特建立科学心理学之初,意识曾经是心理学研究的中心问题之一。构造主义心理学家认为,心理学的任务在于研究人心理的内在结构,揭示人心理和意识内容的个别元素——最小的组成单位,研究各个别元素构成意识内容的基本规则和方式,并认为可用内省方式研究意识。

20世纪初,美国华生(John Watson)创立的行为主义心理学派兴起,主张心理学研究必须坚持客观性原则,以人的外部行为表现作为研究对象,把对意识的研究完全排除在心理学研究的范围之外。

20世纪50年代中期至60年代,迅速发展的西方现代心理学流派——认知心

理学,对行为主义心理学派放弃研究人的内部心理过程——意识提出批评,认为心理学的研究对象主要是内部心理过程和意识。用信息加工的观点和术语,诸如输入、编码、储存、操作和提取等,都可以直接表述人的高级心理——意识现象。

除认知心理学强调研究人的意识以外,其他学科的进展也起到了推动意识研究的作用。1929年,汉斯·伯格(Hans Berger)发明了脑电图仪,它可以通过脑电变化,研究人的意识活动的发展变化。20世纪60年代美国斯佩里(Sperry)关于裂脑人的研究,对人意识研究起到了极大的促进作用。20世纪中期以来,心理学家对吸毒引起的迷幻、催眠现象进行的大量研究,也说明了人的意识的变化状态。人本主义心理学对个体的潜能和价值予以充分肯定,个体被看做唯一可以通过意识执行其意志和愿望的实体,个人意识经验因而受到特别重视。认知神经科学研究将人的认知过程和脑神经机制、临床病理学发现进行了综合研究,这对推动意识研究具有重要意义。

随着社会的发展,对意识的研究不只有心理学家,还有众多学科的科学家都对其表现出浓厚的兴趣。目前,对意识的研究是开放式的。可以预测,随着人类知识的更新和深入,将会出现更多的突破和创新。

四、无意识

(一) 什么是无意识

无意识(Unconsciousness)是个体未曾觉察到的心理活动过程,是相对于意识而言的。例如,在生活历程中,人接受了许多外界刺激物的影响,但人自己并未觉察甚至认为没有留下什么印象,然而,在一定条件下它们又会以一定的方式再现出来,如在梦境中出现,或在催眠状态下出现。无意注意、无意识记、无意想象等就属此类现象。

(二) 弗洛伊德对无意识的研究

精神分析学派创始人弗洛伊德(Sigmund Freud)认为,无意识包括大量的观念、愿望、念头和想法等,这些念头、想法往往是社会道德、伦理规范所不能容许的,是被压抑在无意识之中的,个体既不能说又不能做,但它并没有消失。如果将人类的全部意识活动比作一座冰山,意识只是露出水面的冰山一角,占人类意识活动的很小一部分。大部分意识活动属于无意识部分,就像淹没在水下的冰山的大部分。他认为人大量的意识活动都属于无意识,如无意注意、无意想象、无意识记……人们能觉察到的心理活动微乎其微。凡是在日常生活中不自觉的、不由自主的生理、心理现象都是无意识。例如,在暗室里,对光线微小的变化眼睛瞳孔已经有所感应而变化,人可能并未感觉到;天气骤冷,人的毛孔紧缩,人可能尚未感觉到(意识到);人掌握的一些技巧动作,譬如武术中的擒拿术讲“彼不动、我不动,彼既动、我先动”,说明武术家根据对方的动作,已经熟练地、自动化地作出相应动作反应,本

人并未完全意识到。

第三节 学习和研究心理学的任务和意义

一、学习和研究心理学的任务

学习和研究心理学的基本任务就是探索和揭示人类心理现象发生、发展的变化规律。尽管人的心理现象是抽象的、复杂的,但总是有规律可循的,可以找出这种心理现象的出现和这个人所处的社会环境、个人经历、文化程度、生理状况等方面的必然的关联。例如不同的社会生活实践必然会造就人的不同心理特点:一个人如果生活在养尊处优、娇生惯养、挥霍无度的环境中,就很有可能产生好逸恶劳、自私自利、贪图享受的心理特点;如果生活在艰难困苦、勤劳朴素、有团队精神的环境中,很有可能与周围人一样具有勤奋劳动、团结奋斗的习惯和特点。正如我国古人说的“富岁弟子多懒,凶岁弟子多暴”。具体来说,学习和研究心理学有三个方面的任务:①使人们生活得更幸福、更快乐,使人与人之间更融洽、人与自然之间和人与社会之间更和谐;②使生产效率、工作效率和学习效率更高;③加强预防和治疗心身疾病,使人们的身心更加健康。

影响人心理的因素是多方面、多层次的,可概括为以下三个方面:

第一,环境因素。影响人心理的环境因素既包括自然地理环境,诸如是山区还是平原,是沿海还是内陆,是江南还是西北;也包括社会经济环境,诸如是经济发达地区还是贫瘠落后地区,是交通发达、信息畅通地区还是偏僻闭塞地区,个人生活的家庭小环境是富裕宽敞,还是贫困狭小;人际关系也属于重要的社会环境因素,是生活与成长在团结、和睦、温馨幸福的家庭中,还是在离异、争吵、混乱、钩心斗角的分裂家庭中,还有如学校教育、社会风俗、时尚、规范、制度、文学和艺术等,也都属于社会环境因素。

第二,机体的生理状况。这方面包括身体健康状况,身材高低、胖瘦,伤痛,饮食和睡眠情况等。

第三,个人心理因素。一个人心理上原有的情况、特点、倾向都可以对当前心理现象的发生、发展和变化产生一定影响。例如,同样是与人交往,有的人襟怀坦荡、真诚热情、与人为善,而有的人心胸狭窄、谎话连篇、居心叵测;同样是面临传染性疾病的流行,有的人能认真对待,注意个人和环境卫生,积极地采取一切防护措施,也有人惊慌失措、忧心忡忡、惶惶不可终日,这与人的认识、态度和人格都直接相关。

心理学的任务不但要探索、揭示影响人心理现象发生、发展和变化的一般规律,这是基础心理学的研究任务,还要研究在特殊环境、特定群体、特殊情况下人们

心理现象发生、发展和变化的特殊规律,这是心理学各分支学科要研究的特殊任务。

二、学习和研究心理学的意义

探索人心理活动的规律具有重要的理论意义和实践意义。

(一) 理论意义

科学地描述和解释人的心理现象,可以帮助我们建立并坚持辩证唯物主义观点。因为心理学在研究人脑对客观现实反映过程中所取得的成果,科学地揭示了心理与脑的关系、心理与客观现实的关系,雄辩地论证了物质第一性、精神第二性这一辩证唯物主义哲学的基本原理,有力地批驳、抨击了形形色色的唯心主义思想观点。科学地、正确地解释人类心理现象,有利于建立科学的世界观和正确的人生观。心理学既探索外部的客观条件如何影响心理过程的进行,如何影响人心理特征的形成,又揭示客观物质世界与人心理活动之间的因果关系,特别是社会历史条件对人心理的制约作用,还分析人的心理活动如何根据客观规律影响客观事物的发展变化。这些研究和探索是辩证唯物主义与历史唯物主义原理在研究人心理活动问题上的具体化,也是我们研究人心理现象的指导思想。

(二) 实践意义

揭示并运用心理现象的规律有利于我们预测和控制心理现象的发生和发展,从而为人类实践活动服务。具体地说,学习研究心理学有以下四个方面的实践意义:

1. 可以使心理因素对行为活动产生最佳影响,提高社会劳动生产率。在现代化生产中,人的心理因素所起的作用越来越显著。例如,通过电脑遥控技术进行自动化的生产过程,操作者必须保持最佳的情绪状态才可能保持机械系统的高速精确运行,并能及时捕捉信息、排除故障。特别是汽车、火车、飞机驾驶员和宇航员的工作,对心理素质的要求更高,驾驶员只有全神贯注,保持良好情绪状态,才能确保行驶的效率与安全。

2. 可以提高人们的心理健康水平,增强身心健康。在心理学的众多分支中,医学心理学、心理健康教育、心理咨询与辅导和心理治疗等都是为人们的身心保健服务的。例如,人们在社会生活中总是不可避免地接受暗示,或有意、无意地接受周围环境和其他人的暗示,或主动地进行自我暗示。如果我们掌握了暗示的规律,能充分地利用积极的暗示,避免消极的暗示,则能提高心理健康水平。

3. 可以使教育工作者更好地了解学生的心理规律和特点,提高教育教学质量。譬如,利用儿童心理发展规律可以因势利导培养儿童多方面能力,促进儿童发展;利用注意规律可以更好地组织课堂教学;利用记忆规律可以帮助学生掌握最佳记忆方法,提高学习效率;利用学生的个性特点和规律可以有针对性地帮助学生,