

学术
文库

大学生心理健康 与发展研究

吴康妮 著

大学生心理健康与发展研究

吴康妮 著



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康与发展研究 / 吴康妮著. — 西安:
世界图书出版西安有限公司, 2017.7 (2017.10 重印)
(学术文库)
ISBN 978-7-5192-3143-9

I. ①大… II. ①吴… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—教学研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 161218 号

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 大学生心理健康与发展研究 |
| | Daxuesheng Xinli Jiankang yu Fazhan Yanjiu |
| 著 者 | 吴康妮 |
| 责任编辑 | 雷 丹 |
| 装帧设计 | 河北腾博广告有限公司 |
| 出版发行 | 世界图书出版西安有限公司 |
| 地 址 | 西安市北大街 85 号 |
| 邮 编 | 710003 |
| 电 话 | 029 — 87214941 87233647 (市场营销部)
029 — 87234767 (总编室) |
| 网 址 | http://www.wpcxa.com |
| 邮 箱 | xast@wpcxa.com |
| 经 销 | 全国各地新华书店 |
| 印 刷 | 虎彩印艺股份有限公司 |
| 开 本 | 787mm×1092mm 1/16 |
| 印 张 | 13.25 |
| 字 数 | 200 千 |
| 版 次 | 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 10 月第 3 次印刷 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-5192-3143-9 |
| 定 价 | 38.00 元 |
-

版权所有 翻印必究

(如有印装错误, 请与出版社联系)

前 言

大学生肩负着国家未来发展的重任，是潮流文化的创造者和引导者。他们思想敏锐、富有激情，对生活充满美好的憧憬。然而，现代社会在给人们机遇和希望的同时，也充满了竞争和挑战，心理冲突、心理压力已成为现代青年不可避免要面对的问题。因此，近年来，大学生的心理健康越来越受到各方关注。国家出台了一系列改进高校大学生心理健康教育的相关政策。高校也大都为学生建立了心理档案，但是在工作中也存在一定问题，有的流于形式应付上级检查，有的内容杂乱不成系统，有的一建成定局，使档案成了“死档”，永远尘封于档案室。

建立大学生心理档案，要有计划、有目的、分层次地指导教育，这也是提高大学生心理素质，完善其人格的有效途径。为大学生建立心理档案，把握大学生的心理发展轨迹，为大学生提供有针对性的心理指导，已成为高校心理健康教育工作的重要组成部分。大学生心理档案既可以让高校教师更加全面、客观地了解大学生的心理状况，探索大学生心理问题产生的原因和规律，也可以让大学生们更好地认识自我、调节自我、完善自我，促进自身心理素质的提高。

本书在分析大学生心理健康特点及现状的基础之上，重点研究了如何为大学生建立心理健康档案、如何科学管理档案材料、如何有效使用档案资料以帮助教师有针对性地对大学生进行心理健康教育，让大学生更加了解自己，让大学生的心理问题得以早发现早预防。

本书共十一章约 20 万字，由于大学生心理健康与发展研究覆盖面广，涉及问题较多，笔者论述过程中难免有所疏漏与不当之处，敬请各位学界同仁及广大读者批评指正，以便及时修正。

重庆工业职业技术学院

吴康妮

2017 年 3 月

目 录

第一章 心理学简述.....	1
第一节 心理学的研究对象	1
第二节 心理学研究的意义和基本任务.....	3
第三节 心理学研究的原则和方法	6
第二章 大学生的心理发展.....	12
第一节 大学生心理发展的基本阶段	12
第二节 大学生心理发展的一般特点	20
第三节 大学生心理发展的相关理论	27
第三章 心理健康概述	36
第一节 心理健康概述.....	36
第二节 心理健康的任务	40
第三节 心理健康的标准	41
第四章 新世纪与大学生心理健康.....	48
第一节 新世纪对大学生成长的要求.....	48
第二节 大学生成长需要的健康心理.....	50
第三节 新世纪大学生心理成长面临的问题	55
第四节 大学生应具备的心理素质	58

第五章 大学生心理健康分析	62
第一节 大学生的生理心理发展特征	62
第二节 大学生心理健康状况和常见问题	68
第三节 影响大学生心理健康的因素	115
第六章 大学生学习与心理健康	121
第一节 学习心理概述	121
第二节 大学生学习中常见的心理问题	130
第三节 培养大学生健康的学习心理	134
第七章 大学生人际关系与心理健康	144
第一节 大学生人际关系概述	144
第二节 大学生人际交往中存在的不良心理	151
第三节 大学生良好人际关系的建立	160
第八章 人格发展与心理健康	168
第一节 人格与心理健康的关系	168
第二节 人格与气质、性格	173
第三节 大学生的人格障碍及调适	181
第四节 大学生健全人格的塑造	190
第九章 大学生心理健康档案的建立	191
第一节 大学生心理健康档案概述	191
第二节 大学生心理健康档案建立的意义和可行性分析	197
第三节 大学生心理健康档案的管理	201
参考文献	206

第一章 心理学简述

心理学是研究人类自身的科学之一。早在公元前4世纪古希腊思想家亚里士多德（Aristotle, 384-322B. C.）就探讨过人类的心理现象。但在很长的历史时期内，心理学一直在哲学之中。直到1879年，德国哲学家、实验心理学的创始人冯特（W. Wundt, 1832—1920）在德国的莱比锡大学建立第一个心理实验室，才标志着心理学从哲学中分离出来，成为一门独立的科学。从这个意义上说，心理学是一门既古老又年轻的科学。随着心理学的兴盛和发展，越来越多的人对这门学科表示关注和兴趣。教师是人类灵魂的工程师，要塑造人类的“灵魂”，就先要了解人类的“灵魂”。也就是说要懂得人的心理，就要学习心理学。

第一节 心理学的研究对象

不少人初次听到“心理学”一词，往往好奇地认为“学了心理学就能知道别人心里想的是什么，就可以猜测别人的心理”，把心理学看成玄虚奥妙，深不可测，这是由于不了解心理学研究的对象与学科性质所引起的误会。

那么，心理学究竟研究什么，它是一门怎么样的学问呢？

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。任何科学都有专门的研究对象，心理学的研究对象是人的心理现象。它揭示心理现象及其变化发展的规律，并对它们进行科学的解释。那么，什么是心理现象呢？心理现象不仅人有，动物也有。我们这里讲的是人的心理现象。人的心理现象是人们十分熟悉的现象，它是宇宙间最复杂而又奥妙的现象之一，恩格斯把它誉为“地球上的最美的花朵”。

一个处在清醒状态的人，每时每刻总在感知着他周围的环境，有选择地记忆着他所经历过的事情，不时地提取记忆资料去理解和剖析发生

的事情，必要时需开动脑筋思考问题，推测想象，以求得恰当的判断和结论。这里的感知、记忆、思维、想象等心理现象，属于人对周围环境由浅入深、由现象到本质的认识过程。

人在认识客观事物时，总会对事物有一定的态度，从而产生一定的内心体验。例如，满意、愉快、痛苦、气愤、悲伤、绝望等，这些属于人的情绪、情感过程。

人在认识客观事物时，不仅仅是认识它，感受它，对它还会采取一定的行动。一个人有意识地提出目标，制订计划，选择方式方法，克服困难，以达到预期目的的内部心理活动过程即为意志过程。意志也是心理学研究的对象之一。

人的认识、情绪和情感、意志都有其发生、发展和完成的过程，所以，统称为心理过程。知、情、意这三个不同的过程，彼此既有区别，又相互联系。人的认识过程和意志过程中往往伴随着一定的情绪、情感活动；意志过程又总是以一定的认识活动为前提，而人的情感和意志活动又促进了人的认识的发展。因此，心理过程是心理学研究对象中的一个重要方面。

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是，由于每个人的先天素质和后天环境不同，心理过程产生时又总是带有个人的特征，从而形成了每个人的个性。因此，心理学还要探讨人与人之间的差异，称之为个性心理或差异心理。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向，也就是人对客观事物的稳定的态度。它是人从事活动的基本动力，决定着人的行为的方向。主要包括需要、动机、兴趣和自我意识等。个性心理特征是在一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。例如，有的人有数学才能，有的人擅长写作，有的人有音乐特长，这是能力上的差异。在行为表现方面，有的人活泼好动，有的人沉默寡言，有的人热情友善，有的人冷漠无情，这些是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。个性心理是心理学研究对象中的另一个重要方面。

心理过程与个性心理二者合起来构成了心理学研究的主要对象。

人的心理过程和个性心理是相互密切联系的。一方面，个性心理是通过心理过程形成的。如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物产

生的情绪和情感，没有对客观事物的积极改造的意志过程，个性心理就无法形成。另一方面，已经形成的个性心理又会制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现，从而对心理过程产生重要的影响，使之带有个人的色彩。无论对心理过程的研究，还是对个性心理的研究，都需要从一个人心理活动的整体性上加以考虑。

人的活动有自觉的，也有不自觉的。例如，一个人在解数学习题时，自觉地进行思考，这是一种自觉的活动。而个人的一些习惯性的动作，这是一种不自觉的活动。自觉的活动叫作意识的活动，不自觉的活动叫作无意识的活动。无意识的活动是指一个人在正常情况下觉察不到，或不是自觉调节和控制的活动。意识是人所特有的心理活动，是人对现实的一种有意识、有组织、有组织的心理发展的高级形式。正常人的意识活动是借助于语言而实现的对客观现实的反映。因此，通常把人对客观现实的反映统称为意识，有时也把心理作为意识的同义词。作为心理学研究对象的心理活动是心理过程和个性的总称，意识则是指自觉的心理活动。

上述的各种心理现象（也称为心理活动）是机体通过高级神经系统对客观现实的反映活动的产物。心理学对它们的研究，不限于描述它们的各种表现，而是要深入揭示有机体怎样把外部环境刺激变为主体内部的反映过程。研究这个反映过程包含哪些环节呢？首先，心理反应与客观刺激有非常密切的关系，当一个客观刺激出现时，有机体怎样把外部刺激转变为内部心理状态，这个由外部过程到内部过程的转换是心理现象的重要环节；其次，在内部过程中，心理反应又是怎样进行的，心理赖以实现的机制是什么，这是心理现象的核心环节，也是最难突破的一个环节；再次，心理过程总是会通过外部可观察到的表情、语言、行为表现出来，同时心理发生和存在的意义就是要对行为活动进行控制和调节，因此心理现象必定还要研究有机体的行为表现，从内部过程又转变为外部的行为反映，这是研究心理现象的另一个重要环节。研究心理现象不能脱离这三个互有联系的环节：客观刺激—内部过程—外部行为。

第二节 心理学研究的意义和基本任务

世界上任何事物或现象的变化发展都是有规律的。人的心理活动同

样也有其规律性。心理学作为一门独立的学科，它的任务就是要探索和揭示心理活动的规律。它研究人的各种心理活动和个性心理是如何形成和发展变化的、心理现象对人的生活实践条件的依存性、心理活动与主体状态的关系，还要研究客观事物如何引起人脑的活动而产生心理现象，并应用这些规律为人类的实践活动服务。

一、心理学研究的意义

心理学的研究的理论作用在于探讨心理活动的发生、发展的规律，揭示客观现实与人的心理的关系，探索心理的起源，从而以最新的科学成就对辩证唯物主义的基本原理起到论证和充实作用。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，心理是客观现实与人脑相互作用的结果，因而进一步具体地论证了物质与意识关系，认识与实践关系，感性认识与理性认识的关系。所以，列宁把心理学看作是“构成认识论和辩证法的知识领域之一”。

掌握心理学的科学认识，使人能正确地理解各种精神现象，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。列宁曾充分地肯定心理学在这方面的作用，指出“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义”。

心理学所提供的关于知、情、意活动的规律，关于个性形成的规律以及关于儿童、青少年心理特点的知识，成为教育学阐明教学原理和教育措施的重要理论依据，也是种种教学法的知识基础。心理学对于一些自然科学如控制论、仿生学、计算机科学、人工智能等有重要作用，它是这些领域的基础学科之一。此外，心理学对邻近的社会科学如哲学、语言学、社会学、人类学、艺术、法学也有一定的理论意义。因为这些学科和心理学一样都要研究人，研究人的心理，只是研究的侧面有所不同，心理学的知识必然有助于它们认识各自的对象。

二、心理学研究的基本任务

人类认识世界和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，也都是在人的心理调节指导下完成的。为此，心理学的基

本任务主要有：

（一）描述和测量人的心理

人的心理活动若不能够被描述和测量，就不能被理解和控制，有时甚至会被看成是完成任意的，主观自决的，不受因果规律支配的，绝对自由的。为此，心理学首要任务是描述和测量人类的心理现象，寻找其规律性。例如，心理学通过各种各样的测量，揭示人类遗忘的规律，注意的广度和稳定性，气质、性格的类型和特征、智商高低等，找出其规律性。心理学所使用的测量工具有两种性质：一是可行性（可信度），即所测量的数据不应该在测验时有大的变化；二是有效性（效度），即这个测验必须能测量想要测量的东西。例如，用皮尺量头围来测量一个人的智商，尽管每次都得到相同的数据（可信度），但是这种测量不能真正测出一个人的智力（缺乏效度），因为它与智力并无关系。

（二）理解和说明人的心理

理解和说明人的心理活动，实际上就是找出产生所观察到的心理现象的原因。例如，影响心理的因素很多，它包括环境因素、机体因素和心理因素等，而心理学研究就是查明这些因素的变化与心理活动的确切关系。理解与说明还包括把已知事实组织起来以形成与事实相符的说明，也包括就事件之间的关系提出需要证明的假定。例如，有的小学生在上课期间，注意力经常不易集中。究其原因，并非是“多动症”或心理异常，而是符合心理学规律的。小学生的有意注意的稳定性，最长一般不超过 20 分钟，否则就会开小差。因此，作为教师在一节课内应该有准备地对待学生的这种心理状态。

三、预测和控制人的心理

科学的重要作用在于预测和控制。掌握了人的心理活动规律，就能根据客观现实的需要去预测和控制心理活动。例如，心理学家根据学生的一般智力，就能够较准确地预测这个学生的作业成绩。另外，了解了影响心理活动的因素，就能够尽量消除不利因素，创造有利因素，改造和控制个体的行为，使活动效率提高。

心理学既是一门理论科学，又是一门应用科学。完成这些基本任务不仅有重大的理论作用，而且也具有广泛的应用价值。

第三节 心理学研究的原则和方法

一、心理学研究的基本原则

一切科学都要受一定哲学思想指导，正如恩格斯说：“不管自然科学家采取什么样的态度，他们还是深受哲学的支配，问题只在于：他们是愿意受某种时髦哲学的支配，还是愿意受一种建立在通晓思维的历史和成就的基础上的理论思维的支配。”科学心理学以马克思主义哲学为理论基础，辩证唯物主义的认识论是心理学研究的基本原则。因此，心理学研究必须遵循以下三个原则。

（一）客观性原则

客观性原则是任何一门科学都必须遵循的重要原则。所谓客观性原则，就是指研究者要尊重客观事实，按照事物的本来面貌来反映事物。正如恩格斯说的“是对自然界本来目的朴素的了解，不附加任务外来的成分”。对心理学研究来说，就是要从心理活动产生所依存的客观条件及其表现和作用来揭示心理的发生、发展的规律。研究心理学，严格遵循客观性原则有特别重要的意义。心理就其映象来说是主观存在的，但作为一种反映过程，是在外部条件与内部因素的制约下，在头脑中产生、变化、发展并以言行等方式表现的历程，它不以个人意志为转移是有规律可循的，因此完全可以作为科学的对象被人客观地加以研究。有些人认为心理既然是主观存在的，因而只能通过内省法（自我观察）来加以探测，这是不正确的。通过内省所提供的陈述作为客观研究的参考材料或提出某些假设是有价值的，但仅仅依据个人的内省做出一般的结论就容易歪曲事实，并落入主观主义的误区。所以在心理学研究中坚持客观性原则，要求对人的任何心理活动的研究都必须依据别人可以观察并加以检验的客观事实。人的心理活动是由客观存在引起的，是通过一系列生理变化实现的，是表现在人的实践活动之中的，因此必须从心理产生所依存的这些方面的物质过程中去揭示心理发生发展的规律。同时必须如实地记录对受试者的外部刺激、受试者的反应以及受试者主观体

验的口头报告，切不可以自己的主观体验、主观感受来代替客观观察到的事实或附加在客观观察到的事实上面。在做结论时，要根据客观的资料和事实判断，切不可凭主观臆测来肯定或否定某种结论。实践是检验真理的唯一标准。心理学研究的成果和结论是否合乎实际，必须在社会实践中经受检验，在社会实践中发展。

（二）发展性原则

所谓发展性原则，就是要在发展中研究心理现象和用发展变化的眼光去观察心理现象。辩证唯物主义认为，客观事物永远处于不断地运动和变化之中，作为人脑对客观事物的反映的心理活动，当然也不是固定的、静止的。人类的心理、意识从动物演化而来，是人类长期的历史发展的产物；个体从出生到成人，其心理活动也经历着从简单到复杂，从低级到高级的发展过程，这就要求我们把心理看作一个变化发展的过程，在发展中研究心理活动。也就是要研究个体在不同年龄、发展阶段上的心理的发生和发展。在研究中，不仅要注意那些已经形成的心理品质，而且要注意刚刚产生的新的心理特点；不仅要看到心理发展的现状，还要看到心理发展的前景。如果没有发展的观点，而是以静止不变的眼光看待问题，就无法揭示心理现象的本来面目，发现其客观规律。

（三）系统性原则

所谓系统性原则，就是要求在对人的心理现象进行研究时，必须考虑各种内、外因素相互之间的关系和制约作用，应该把某一心理现象放在多层次、多因素和多维度的系统中进行分析。这是因为人的心理是一个极其复杂的、动态的系统，在它内部系统的各因素之间，心理系统与外部环境之间均存在着密切的联系。而只有系统地研究这些关系，才能真正把握心理现象的活动规律。

二、心理学研究的方法

任何学科的发展在很大程度上取决于其研究方法的发展。近百年来心理学的研究方法有几次重大的发展：冯特时代建立心理实验室，提倡实验法，代替了千年来用哲学思辨方法研究心理学问题的历史；其后，各种研究方法陆续涌现，如测量法、问卷法、投射法、临床谈话法等。这些研究方法多样化有利于从各种角度揭示心理现象。如把数理统计方

法引入心理学,为心理研究提供了定量分析的工具,从数量上对心理现象进行描绘和统计有助于心理研究走向科学化;现代科技在心理学研究的应用,如电子计算机、脑电图技术、眼动仪、皮电仪等等仪器,增加了研究的深度和精确性,有利于深入到内部心理过程的探索。

心理学研究的基本步骤是:①确定所要研究的心理现象;②积累有关的事实或客观证据;③发现事实中存在的某种模式或规律;④提出假设来合理地解释这种模式或规律;⑤在合理解释的基础上进行预测;⑥用实验研究获得的客观证据来检验这种预测。

心理学研究的方法很多,最基本与最通用的方法是观察法和实验法。此外还有测验法和调查法等。

(一) 观察法

观察法是科学研究中应用最广泛的方法,它与日常生活中的偶然观察不同,是带有更高的理论自觉性和计划性的一种观察方式。在心理学研究中,观察法是指在自然情景中或预先设置的情境中对人或动物的行为进行直接观察、记录而后分析,以期获得其心理活动变化和发展的规律的方法。观察法多被应用在学校的教育和教学情境、儿童行为、社会团体活动以及动物行为的研究。在实际应用观察法进行心理研究时,通常有两种方式:一种是参与观察,即观察者参与被观察者的活动进行观察;另一种是非参与观察,即观察者不参与被观察者的活动进行观察。无论采取哪种方式,原则上是不使被观察者发现自己的活动被他人观察,因为这样会影响他的行为表现。研究成年人的心理活动一般采用第一种方式,研究幼儿的心理活动则一般采用第二种方式。

采用观察法研究心理,首先要求有明确的计划(包括观察的目的、重点、要求与次数),否则可能会出现忙乱或重要的遗漏。其次应做好尽可能全面而细致的记录,除文字记载外还可以利用现代化手段,如录像、录音等录下实况,以备反复观察与分析所需。最后要善于分析记录材料,避免武断,力求做出切合实际的推断和结论。

观察法的主要优点是保持了人的心理活动的自然性和客观性,获得的资料比较真实,具有逼真性。因为在自然条件下,被观察者一般不会有意识掩盖自己内心真实的心理活动。但是,观察法也有不足之处,观察者往往处于被动的地位,带有被动性。这是因为它是在自然(非人为)

的条件下进行的，要获得足以说明某些心理现象的表现材料往往需要长期的等待；加上心理现象的多因性与条件的难以控制，如果没有一定的分析经验与技能，要做出精确的判断是相当不易的。另外，观察法得到的结果有时可能是一种表面现象，不能精确地确定心理活动产生和变化的原因，不能达到解释“为什么”的目的，只能说明现象“是什么”。但它是掌握原始资料的必要方法，通过观察现象发现问题，为进一步的研究开路，因此有人把观察法比喻为科学研究的前门。为了克服观察法的弱点，就出现了有控制的观察，即实验法。

（二）实验法

实验法是近代科学（尤其自然科学）普遍采用的研究方法。在心理学研究中，实验法也是一种主要的研究方法。由于实验法不但能回答所研究的问题“是什么”，而且还能探究问题的根源，回答“为什么”，因此，在科学研究中应用广泛而且效果巨大。

实验法是指人为地有目的地控制或创设一定条件来引起某种心理现象以进行研究的方法，其主要特点是严格控制条件，主动引起所要研究的现象，对结果进行量的分析和反复验证。严格的实验法首先要按照随机取样的方法来选择被试者，按照对等的条件来确定实验组和控制组。实验组是施加实验条件，以观察反应结果的小组；控制组是不施加实验条件，以便与实验组的结果做比较的小组。所谓实验，就是要寻求变量与变量之间的关系。实验可区分出三种变量：①自变量。实验过程通过呈现预定的刺激以引起被试者的反应，这个刺激就是自变量。自变量是引起所需观察者的心理行为反应的变量，是由研究者严格操纵的，自变量强度的大小，呈现的顺序、时间、数量都要事先设计好。②因变量。被试者对实验所施刺激的反应就是因变量。它是实验研究的真正对象，要将它详细准确地记录下来，如被试者操作的反应时、正确率等。③无关变量。这些变量不是实验要研究的，但它会影响实验结果，要加以严格控制。实验法所谓严格控制条件，一是指控制自变量的实施，二是指控制无关变量的干扰。

实验法有两种形式：实验室实验法和自然实验法。实验室实验法是在实验室内借助于各种专门仪器设备进行心理实验的方法。心理学许多课题都可以在实验室进行研究，尤其是对心理过程和心理的生理机制方

面的研究，通过实验室的严格的人为条件的控制，可以获得较精确的科学结果，并可对实验的结果进行反复验证。实验法的缺点是，由于被试者意识到正在接受实验，因此，易干扰实验结果的客观性。自然实验法是在自然情境下，由实验者创设或改变一些条件，以引起被试者某些心理活动进行研究的方法。这种方法既在由实验者控制和改变某些条件下进行，又在实验过程中保持着正常的活动的自然条件，可使被试者消除紧张情绪而处于自然状态中，因此，研究结果比较切合实际。自然实验法的不足之处是实验情景不易控制。总体而言，实验法比观察法有一定的优越性，它比较严密、能重复、研究者比较主动、能做出因果性的推论。

（三）测验法

测验法又称心理测验，是运用测量工具衡量心理、行为特征的方法。科学心理学的特征之一就是能对个体的行为进行量化研究，心理测验就是个体行为量化的工具，它们是经过一系列严格的选择和加工的科学程序即标准化过程编制而成的。心理测验主要有智力测验、成就测验、人格测验等多种。智力测验主要目的是了解不同年龄的被试对象的智力发展水平。成就测验主要的目的是了解被试者已经具有的知识与技能。人格测验主要目的是了解被试者的各种心理特征和行为特点的综合表现。用于心理测验的测量工具称为量表，比如韦氏成人智力量表、明尼苏达多相人格量表等。一个标准的量表必须具有较高的信度和效度、标准计分法和可资比较的常模，才能用于实际研究。信度是指一个测验的可靠程度，效度是指一个测验有效地测量所要测量的心理品质的程度。采用测验法来研究心理学问题，有两种方式：一是可以采用测验法来研究个体行为的某一层面的个别差异；二是可以采用测验法来研究被试两种或多种行为之间的关系。无论采用哪一种方式，测验的内容必须预先进行实验来确定其适用性和科学性。由于测验法是个体行为量化研究的工具，因此，这种方法的应用日益扩大。心理测验法的主要优点是能对心理进行定量化的分析，可以同时分析多个变量之间的相关程度，但缺点是难以从中推出因果性的结论。如我们采用智力测验和人格测验同时对某些学生进行测量时，发现学生智力与其好奇心、上进心、幸福感等人格特征呈正相关，但我们不能做出好奇心、上进心和幸福感等人