



21世纪师范教育专业应用型人才培养本专科通用教材
高等教育“十二五”精品规划教材

心理学

XINLIXUE

罗萍 殷永松 曹杏田◎主编



南開大學出版社

21 世纪师范教育专业应用型人才培养本专科通用教材
高等教育“十二五”精品规划教材

心 理 学

主 编	罗 萍	殷永松	曹杏田
副主编	王一帆	张 颖	郑应霞
	陈多仁	陈么元	
编 委	曹仲平	黄艾华	孙雅萍 陆祖吉

南开大学出版社

• 天津 •

图书在版编目(CIP)数据

心理学/罗萍, 殷永松, 曹杏田主编. —天津: 南开大学出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-310-04429-0

I. ①心… II. ①罗… ②殷… ③曹… III. ①心理学—高等学校—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 040131 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 肖占鹏

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码: 300071

营销部电话: (022)23500755 23508399

营销部传真: (022)23508542 邮购部电话: (022)23502200

*

北京华创印务有限公司

全国各地新华书店经销

*

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 16 开本 20.25 印张 410 千字

定价: 35.00 元

如遇图书印装质量问题, 请与本社营销部联系调换, 电话: (022)23507125

前言

随着现代社会价值的多元化和生活节奏的加快,心理问题也越来越引起人们的高度关注。科技的发展与生活节奏的加快在带给人们机遇的同时,也使得人们必须面对更多的心理压力和挑战。同时,由于人们对生活品质的要求不断提高,使人们对精神活动的关注程度等同甚至高于对衣食住行的关注程度。在这样的背景下,心理学成为人们认识自己、理解他人、了解社会和提高教育水平的源动力,心理学的相关知识能够帮助人们认识自我、悦纳自我、完善自我、适应社会,建立更有价值的生活理念,丰富人生体验,提高生活质量。

另外随着心理学应用范围的扩大,大学生对心理学课程的热情越来越高,加之教师资格考试的推广,非师范专业学生选修心理学课程的愿望也日益强烈。在高校中将心理学作为一门普及性课程开设,既是大学生学习的需求,也是高校教师教育发展的需要。基于该教育形势,本书编者认真思考如何在公共课教学中深入浅出地系统阐述心理学的基本知识、基本概念和基本理论,促使学生初步掌握心理学的基本研究方法,了解心理学发展的一般趋势,激发其学习兴趣,提高学习效率。通过长期的思考和探索,在总结和分析多年来心理学公共课教学经验的基础上,博采同类教材之优点,围绕心理学的核心理论编成本书。

全书共分两编。第一编是心理学基础理论,包括十章内容。第一章心理学概述,阐述心理学的研究对象、任务、方法及发展。系统地分析了心理学研究的对象,揭示心理学研究的任务,讨论了心理学研究的方法,通过对中西方心理学发展的介绍阐释了心理学发展的现状及趋势。第二章与第三章阐述心理与意识的本质及特点。第二章用辩证唯物主义的观点客观揭示心理的实质——心理是脑的机能,是客观现实的主观反映。第三章分析了意识的特征和结构、注意的类型及其在教学中的作用。第四章至第六章阐述了认识过程,讨论感觉、知觉、记忆、思维和想象。从生理机制出发,科学地揭示认知过程产生的原因,分析各种认知过程的特点、品质及其在学习、教学中的规律。第七章和第八章讨论情绪、情感和意志,分析了情绪与情感的区别与联系,情绪、情感各自产生的生理机制以及他们对学习和教学的影响。第八章讨论意志的特点,意志与各种心理活动的关系,意志行动的产生机制和意志品质。第九章和第十章重点讨论个性特征,包括人格与个性心理特征。阐述人格的形成与发展,分析构成人格的气质、性格、能力的特点。

第二编是学习与教学心理,包括六章内容。第一章和第二章阐述学习心理。第一章主要阐述学习以及与学习有关的心理活动。该章占有较大比重,分析了学习的实质,讨论了各学派的学习观点,之后又从知识学习、技能形成、动机、迁移、学习策略以及影

响学习的智力与非智力因素等方面系统阐述在学习过程中影响个体行为的心理因素,揭示学习心理的实质。第二章主要讨论品德的形成与发展,论述学生优良品德培养的途径。第三章讨论心理健康。当前,心理健康已成为全民性的话题,学生的心理健康关乎国家的未来与发展,本章阐述了心理健康的标准,分析青少年常见的心理问题,并提供了科学的心理咨询与治疗的方法。第四章至第六章主要讨论教学心理,包括教师心理、教学心理和学校教育社会心理。第四章通过提供相关的考量标准指出教师心理健康的指标,阐释教师心理健康的重要性,分析教师成长的过程,并提供维护教师心理健康的方法,为教师心理健康发展提供方向。第五章提供有效的教学方式和方法,帮助教师采取符合学生发展的方式开展教学活动。第六章主要讨论各种社会心理在学校群体中的影响和作用。

本教材体系力求简洁明了,突出重点,在注重理论性和逻辑性的同时,着意体现针对性和实用性以满足心理学公共课教学目标的要求和实际教学工作的需要。

在本书编写过程中,作者参阅并引用了大量国内外的研究成果和观点,虽然在参考文献中予以注明,但肯定还有遗漏,敬请谅解。在此,向给予我们帮助的学界同仁深表谢意! 尽管我们已作了很大努力,但由于水平有限、时间仓促,书中缺点在所难免,敬请各位同仁专家和广大读者批评指正。

编者

2013年12月

目 录

第一编 心理学基础理论	1
第一章 心理学概述	3
第一节 心理学的研究对象	3
第二节 心理学的研究任务、意义和领域	8
第三节 心理学的研究方法	13
第四节 心理学的产生与发展	15
第二章 人的心理的实质	18
第一节 人的心理是人脑的机能	18
第二节 心理是人脑对客观现实的反映	30
第三章 意识与注意	33
第一节 意识与无意识	33
第二节 注意的概述	37
第三节 注意的分类	38
第四节 注意的品质	42
第四章 感觉和知觉	49
第一节 感觉和知觉的概述	49
第二节 感觉和知觉的基本规律	56
第五章 记忆	66
第一节 记忆的概述	66
第二节 记忆的过程	71
第三节 遗忘	76
第四节 有效记忆的条件	80
第六章 思维和想象	86
第一节 思维的概述	86
第二节 思维的过程和形式	92

第三节 创造思维	95
第三节 想 象	100
第七章 情绪情感	105
第一节 情绪与情感的概述	105
第二节 情绪与情感的分类	107
第三节 情绪的基本理论	111
第四节 少年期学生情感的特点与教育	113
第八章 意志	118
第一节 意志的概述	118
第二节 意志行动的心理分析	121
第三节 意志的品质及培养	128
第九章 人格	132
第一节 人格的概述	132
第二节 人格理论	135
第三节 人格的成因	140
第十章 个性心理特征	145
第一节 能 力	145
第二节 气 质	148
第三节 性 格	154
第二编 学习与教学心理	165
第一章 学习心理	167
第一节 学习及其基本理论	167
第二节 学习的动机	179
第三节 知识的学习	189
第四节 技能的形成	197
第五节 智力、非智力因素与学习	207
第六节 学习的迁移	215
第七节 学习策略	223
第二章 品德心理	235
第一节 品德心理概述	235
第二节 品德形成	237
第三节 学生品德不良的矫正	244
第三章 心理健康	250
第一节 心理健康概述	250
第二节 青少年心理健康教育	252

第三节	心理咨询与心理辅导	258
第四章	教师心理	265
第一节	教师的角色	265
第二节	教师的心理素质与教育	267
第三节	教师的威信与教育成效	269
第四节	专家型教师和新手型教师	273
第五节	教师的成长与发展	275
第六节	教师的心理健康	277
第五章	教学心理	282
第一节	教学设计	282
第二节	组织教学过程	288
第三节	选择教学策略	294
第六章	学校的教育社会心理	299
第一节	学校中的群体心理	299
第二节	班集体的社会心理	302
第三节	班集体中的人际关系	310

第一编 心理学基础理论

第一章 心理学概述

第一节 心理学的研究对象

与自然科学现象相比较,心理现象具有内隐性和抽象性,因为心理反映人类内部世界的活动过程,他人无法直接进行观察。但随着实验、测量等方法在心理学研究中的广泛应用,心理现象已能被客观地分析与研究。

心理现象并不是人类所独有的,某些高级的动物也有一定的心理现象。但心理学主要研究人的心理现象,即个体的心理现象以及群体的社会心理现象。心理学是研究人的心理现象及其发生发展规律的科学。

一、个体心理现象

个体心理是指个体在特定的社会组织中所表现出来的心理现象和行为规律。

关于心理现象包含的内容,心理学家从不同的维度将其进行分析。从人的心理的动态——稳态维度来看,心理现象包括心理过程、心理状态和心理特征;从人的心理的整体性、稳定性和差异性来看,可以把一个人的心理看成是个性,从而区分出个性心理特征、个性心理倾向性;从人的心理能否被知觉来看,可以把心理现象分为意识和无意识,等等。这里我们仅从个体心理的定义出发,在心理过程和个性心理两个方面阐释心理现象。

(一)心理过程

心理过程是指心理活动发生、发展的过程,即人脑对现实的反映过程。人的心理过程就其性质与功能来说可以分为认知过程、情绪情感过程和意志过程三个方面。

1. 认知过程

认识过程是人们认识客观事物的心理活动。在这个过程中,人们由表及里、由现象到本质地反映客观事物的特性与联系。这个过程包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和语言等。

人们首先通过感觉获得事物的个别属性和特征,如感觉到颜色、明暗、粗细等;又通过知觉获得对事物的整体认识与相互关系,如看到一面红旗、摸到一件轻软的毛衣等,知觉是在感觉的基础上产生的,但不是感觉的简单相加。在知觉过程中人的知识经验起着重要作用。人们通过感知觉获得的知识经验保存在人的头脑中,在需要的时候被

提取出来,这种积累并保存个体经验的心理过程叫做记忆。人还能运用头脑中已有的知识经验去间接、概括地认识事物,揭示事物的本质和内在联系,形成事物的概念并进行推理和判断,这是思维。人利用头脑中已有的形象进行加工并形成新形象,即想象。人利用语言把自己思维活动的结果,认识活动的成果与别人进行交流,即语言。注意则是伴随心理过程的心理特性,以保证心理过程顺利进行。

2. 情绪情感过程

情绪情感过程是人对客观事物是否能满足自身物质和精神的需要而产生的主观体验,其反映的是人和事物之间的需要关系,包括喜、怒、哀、乐、爱、恨、憎、惧等。

情绪更倾向于个体基本需求欲望上的态度体验,而情感则更倾向于社会需求欲望上的态度体验。情感包括道德感和价值感两个方面,具体表现为爱情、幸福、仇恨、厌恶、美感等等。真挚的情感来源于对人、对事真切、深刻的了解。情感会对认知产生巨大的影响,成为调节和控制认知活动的一种内在因素。

3. 意志过程

意志过程是人为了满足某种需要,在一定动机的激励下,自觉确定目标,克服外部和内部困难,有意识地支配、调节行为并力求实现目标的心理过程。

认知、情绪情感和意志过程简称为知、情、意。在现实生活中,人的认识、情绪情感和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,人的情绪情感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。另一方面,人的情绪和意志也影响着认识活动。积极的感情、锐意进取的精神能推动人的认识活动,相反,消极的情绪、萎靡不振、畏首畏尾就会阻碍人的认识活动。最后,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。

(二)个性心理

人的心理过程具有共同的规律和特征,而由于每个人的先天素质和后天环境影响的不同,心理过程在每个人身上的产生和发展总是带着个人的特征,从而形成个人不同的个性。个性是指一个人的总的精神面貌,是反映人与人之间差异的心理倾向和心理特征的总和,主要包括个性倾向性、个性心理特征和自我三个部分。

1. 个性倾向性

个性倾向性是推动人进行活动的动力系统,是个性结构中最活跃的因素。它决定着人对现实的态度及对认识活动对象的趋向和选择,决定着人的追求和价值倾向,其中主要包括需要、动机、兴趣、价值观等。

人的个性倾向性是在社会实践中形成、发展和变化的,它反映了人和客观现实的关系,也反映了一个人的生活经历。当一个人的个性倾向性成为一种稳定而概括的心理特点时,就构成了一个人的个性心理特征。

人类社会丰富多彩,社会越发展、越发达,物质与精神财富数量就越大,品种就越

多,人类选择的余地就越大。选择这样还是选择那样,这就是个性倾向需要的差异区别。生理需要是最基本的需要,精神需要是高级需要,最高层次的需要是“自我”的实现。由于需要不一样,所以兴趣也就有了区别。有很多东西可以大家都感兴趣,如,金钱、地位,但某些有特殊理想、信念和特殊生存环境的人,则会厌恶金钱和地位。这一切综合在一起就形成人们对社会、对世界不同的看法和观念,以及采取不同的态度,这就是不同人的不同价值观。价值观的基础也是人的各种需要,如果说需要是个性倾向性的基础,那么价值观则处于个性倾向性的最高层次。它制约和调节着人的需要、动机等个性倾向性成分。

2. 个性心理特征

个性心理特征是指个体在其活动中表现出来的经常的、稳定的心理特点,主要包括能力、气质、性格,它是人的多种心理特征的一种独特组合,集中反映了一个人心理面貌的类型差异。

能力是使人能成功完成某项活动所必须具备的心理特征。它与气质和性格的不同表现在:能力必须通过活动才能体现出来,当然活动中也会体现出性格和气质方面的差异,但完成该项活动所必须和必备的心理特征才是能力。例如,完成一幅绘画作品的活动需要具备色彩鉴别能力、形象思维能力、空间想象能力等不同能力的有机组合。需要注意的是,能力并不等同于知识和技能,知识是信息在头脑中的储存,技能是个人掌握的动作方式。解一道数学题时,所用的定义和公式属于知识,解题过程中的思维灵活性和严密性则属于能力。学会骑自行车是一种技能,而掌握该技能的过程中体现出的灵活性、身体平衡性则是一种能力。

气质是个人生来就有的心理活动的动力特征,是表现在心理活动的强度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征,具有明显的天赋性,基本上取决于个体的遗传因素。如有的人活泼好动、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,这就是气质上的差异。

性格是个人对现实的稳定的态度和与之相适应的习惯化了的行为方式。例如,一个人在任何场合都表现出对人热情、与人为善,这种对人对事的稳定的态度和习惯化的行为方式表现出的心理特征就是性格。

3. 自我

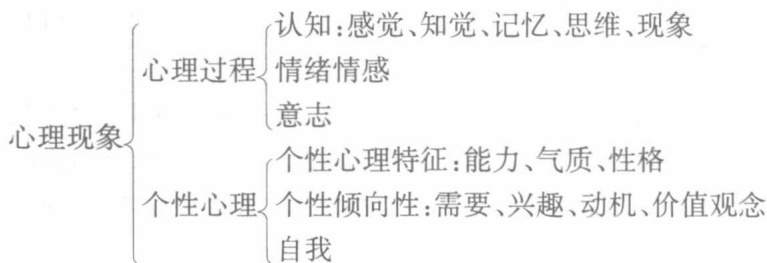
自我即自我意识,是人对自己身心状态及对自己同周围环境的关系的认识。自我意识包括三种形式:认知、情绪和意志。属于认知形式的有:自我感觉、自我观察、自我概念、自我印象、自我分析和自我评价等,统称“自我认识”。自我认识主要涉及“我是一个什么样的人?”、“我为什么是这样的一个人?”等问题。属于情绪形式的有:自我感受、自爱、自尊、自恃、自卑、自傲、责任感、优越感等,统称为“自我体验”,自我体验主要涉及“我是否对自己满意”、“我能否悦纳自己”等问题。属于意志形式的有:自立、自主、自制、自强、自卫、自信等,可以统称为“自我控制”。自我控制涉及“我怎样控制自己”、“我如何改变自己,使我自己成为理想中的人”等问题。自我意识的这三种形式联系在一

起,凝聚在一起,形成了个人对自己自觉的观念系统。

自我意识在个体发展中有十分重要的作用。首先,自我意识是认识外界客观事物的条件。一个人如果还不知道自己,也无法把自己与周围相区别时,他就不可能认识外界客观事物。其次,自我意识是人的自觉性、自控力的前提,对自我教育有推动作用。人只有意识到自己是谁,应该做什么的时候,才会自觉自律地去行动。一个人意识到自己的长处和不足,就有助于他发扬优点,克服缺点,取得自我教育积极的效果。再次,自我意识是改造自身主观因素的途径,它使人能不断地自我监督、自我修养、自我完善。可见,自我意识影响着人的道德判断和个性的形成,尤其对个性倾向性的形成更为重要。

心理过程和个性心理是密切联系、不可分割的。一方面,个性心理是通过心理过程形成的。如果没有对客观现实的认识,没有对外界事物的情感体验,没有对客观现实的积极主动改造的意志行动,人的性格、能力、信念、价值观是不可能形成的。另一方面,已形成的个性心理又可以调节心理过程的进行,并在心理过程中得以表现,如人们的兴趣、动机不同,他们的认识活动的指向、内容也有所不同;性格不同的人,情绪的表现也不同。因此,心理过程和个性心理之间既有区别,又相互联系、相互制约。

人的心理过程、个性心理特征、个性心理倾向统称为心理现象。意识是人特有的心理现象,是心理活动的高级形式,是自觉的心理活动。人的心理活动绝大部分是自觉的,自觉性是人的心理活动的特点之一。心理现象的结构示意图如下:



二、心理状态

心理状态是指人在某一段时间出现的相对稳定的心理活动状态。如一个人在一定时间里是积极向上还是悲观失望,是紧张、激动还是轻松冷静等。通常,心理状态是人在一定时间内各种心理活动的综合表现。如,俗话说“人逢喜事精神爽”,就是人在一段时间,表现为心理上振奋的状态。心理状态是心理过程的相对稳定状态,其持续时间可以是几个小时、几天或几个星期。心理状态犹如心理活动的背景,心理状态的不同,可能使心理活动表现出很大的差异性,心理状态是联系心理过程和心理特征的过度阶段。它既不像心理过程那样动态变化,也不像心理特征那样持久稳定。

在人的心理活动中,心理过程、心理状态和心理特征是密切联系的。首先,心理状态和心理特征是在心理过程进行中形成和表现出来的。如果没有对周围世界的认识、产生一定的情绪体验,没有对环境相互作用的意志行动,人的心理状态和心理特征便无

从形成,同时也无法表现出来。其次,心理过程的进行受心理状态和心理特征的影响和制约。如,心灰意冷的心理状态不仅使人情绪低落,而且会降低认识和行动的效率。最后,心理状态和心理特征也是密切联系的。如果某类心理状态经常反复出现,并且持续时间越来越长,那么这类心理状态可能转化为个人的心理特征。个性心理特征又会影响心理状态的性质。内向、顺从的人受到挫折时多半产生内疚、自责等心理状态;而机灵活泼、自信心强的人受挫时往往泰然自若。总之,从心理现象的动态—稳态维度来看,心理过程、心理状态和心理特征既有区别又有联系,它们构成了心理学研究对象的重要内容。

三、个体心理与个体行为

心理学通过行为来研究人的心理。行为就是个体对所处情境的一种反应系统。行为不同于心理,但又和心理有密切的关系。引起行为的刺激通常是以人的心理为中介而起作用的。行为的复杂性是由心理的复杂性引起的,由于心理条件的不同,同样的刺激在不同的人身上反应不同,同样的刺激也可能引起相同的反应。因此,不理解人的内部心理就很难理解人的外部行为。

心理支配行为,又通过行为来表现。心理现象是一种主观精神现象,看不见、摸不着,而行为确有显露在外的特点,可有客观的方法测量。由于行为表现人的心理活动,我们可以通过观察与分析行为来研究人的心理活动。当然,人的心理对行为的支配和调节是很复杂的,要正确地理解人的行为。确定行为所表达的心理活动,最重要的是了解引起和制约行为的各种条件,系统地揭示这些条件和行为的因果关系,才能明确行为的意义。从外部行为推测内部心理过程是心理学研究的一条法则。在这个意义上说心理学是研究心理和行为的一门科学。

四、社会心理与社会行为

人是社会的人,作为社会的成员,总是生活在各种生活团体中,并与其他人结成各种各样的关系,从而产生了各种社会心理现象。尽管社会心理现象也表现在个体的心理现象之中,但是仅研究个体心理而不从团体及团体关系的角度加以研究,就无法解释和理解这些社会心理现象。因此,心理学还要研究团体的社会心理现象。

人们在社会交往中,社会心理表现在社会行为中,社会行为是受社会心理支配的,我们可以藉以社会行为来研究社会心理。当然,两者之间的关系是很复杂的,这就需要我们研究并了解引起和制约社会行为的各种条件,系统地揭示这些条件和社会行为的因果关系,明确了解社会行为的意义。

本书将从教育的角度在第二编学习与教育心理中对相关的社会心理与社会行为进行分析。

第二节 心理学的研究任务、意义和领域

一、心理学的研究任务

心理学的基本任务是揭示人的心理现象,探讨心理活动发生发展的规律,并应用这些规律为人类实践服务。由此可以分为理论任务和实践任务两方面。

(一)心理学的理论任务

心理学的理论任务首先是通过对象的研究,不断地揭示心理、意识与外部世界和脑的关系及其起源的奥秘,从而以最新的科学成果对辩证唯物主义的基本原理起到论证与充实的作用。具体研究问题有以下四种:

1. 确定心理现象的本质

心理学研究最起码的一项工作是在质上和量上确定心理生活的具体事实。每一种心理事实都有质上和量上的特点。如,在研究中学生的成就动机时,就要确定成就动机具有哪些质和量的特点。研究表明,学生的成就动机包含回避失败倾向、学业达成倾向、克服困难倾向和社会竞争倾向,这四种倾向的组合就表现为成就动机的质的特点。而表示每种倾向强弱的分数则表现为成就、动机的量的特点。从质和量这两个方面,使我们对中学生的成就动机有了深入的了解。每一种心理事实都可以从质和量两方面来描述,从质上和量上对心理事实进行描述是心理学研究的一项基本任务。

2. 探求心理规律

心理学研究的第二类问题是探求心理的规律。科学研究不能只限于对心理事实的描述,而应从现象的描述进而探求其规律。如,每当某种心理事实的发生具有相应的条件时,就必然会出现这种心理事实,我们就说,这种心理事实将合乎规律地发生。例如,“遗忘的速度先快后慢”,就是艾宾浩斯(Hebbinghaus)利用无意义音节为材料,用实验得出的一条规律。心理的规律有不同的层次。就如遗忘规律,如用有意义的材料,或者选取不同年龄的实验者,实验结果就有所不同。心理学研究的另一项基本任务就是从不同的层次来探求心理的规律。

3. 揭示心理机制

心理学研究的第三类问题是揭示心理的机制。“机制”一词,原指机器的构造和动作原理。心理学上借用这一术语是指要了解心理的内在工作方式,包括有关心理结构组成成分的相互关系和变化,这些结构间发生的生理变化和相互联系。对心理机制的探讨往往离不开对与之相应的生理机制的探讨。但是,对心理机制的探讨和对心理生理机制的探讨毕竟是属于心理学研究的不同层次,完全可以非同步地进行研究。例如,目前在心理学中对思维的生理机制知之甚少,但这并不影响我们对人类问题解决思维机制的研究。相信随着研究技术(特别是生理学技术)的不断完善,对心理机制的了解也将越来越清晰。

4. 发现心理本性

心理学研究的第四类问题是发现心理的本性。这类问题,包括各种心理过程、心理状态、个性心理特征和个性倾向性是如何产生的,又如何发展的;这些心理现象有何作用,又如何起作用的等等。总的来说,就是发现心理的本性是什么。这可不是一个简单的问题,它涉及哲学的根本问题。具体地说,它涉及心理与客观现实的关系,心理与神经系统、脑的关系,心理与行为活动、社会实践的关系。在对这个问题的解决上,学者们的哲学观点往往会形成尖锐的对立,即唯物论与唯心论、辩证法与形而上学的斗争。只有马克思主义哲学才能指导我们科学地解答这个问题。

(二)心理学的实践任务

对心理现象的描述和对心理规律的揭示,都属认识范畴,我们不仅要认识世界,还要改造世界(包括客观世界和主观世界),因此,在认识心理现象和规律的基础上,我们还要运用这些认识成果于改造世界的实践活动之中。这就需要将心理规律运用到实践中,这部分内容也就成为心理学研究任务的又一必要的组成部分。这方面任务归结起来就是指导人们在实践中如何了解、预测和调控人的心理。这也是心理学理论向实践转化的重要环节。例如,我们可以根据智力、创造力、个性、动机、兴趣、态度等各种心理现象的表现情况,研制各种测试量表,藉以了解人们的心理发展水平和特点,为因材施教和人职匹配提供依据;又可根据各种心理现象和行为的相互联系,从一个人的过去和现在的心理和行为状况出发,预测他将来的心理和行为表现;还可根据某些心理现象发生的机制和影响因素,在不同的环境和情况下加以有效的调控,其中也包括自我的调控,以求获得适宜的心理反应和最佳的个性发展。总之,心理学家可以在这些方面为人们提出种种指导,使心理学理论更贴近人们的生活、工作和学习实际,以提高人们实践活动的效率和生活的质量,具体体现在两个方面。

首先,科学地预测与控制。心理学研究人的心理活动的规律,其目的就是指导人们在实践中如何了解、预测、控制和调节人的心理。如我们可以根据智力、性格、气质等心理表现的情况,编制各种量表,来了解人们的心理发展水平与特点,为教师因材施教提供依据;我们还可以根据各种心理现象和行为的相互联系,从一个人的过去和现在的心理和行为状况,预测他将来的心理和行为表现。这样有助于我们利用有利因素,避免不利因素,更好地调节人的心理活动,从而提高活动效率。

其次,有效地应用。由于人类的各种实践活动都涉及到人的心理问题,因此如何把基础心理学所揭示的一些基本规律应用到实践的各个方面就成了心理学的又一任务。由此应用心理学分支越来越多,如教育心理学、管理心理学、医学心理学、文艺心理学、军事心理学、运动心理学、司法心理学等,心理学的科学知识已渗透到各种实践领域,产生广泛的实用价值,由此形成了心理学的众多分支,直接服务于社会。

因此,从心理学研究的对象和基本任务来看,可以下这样一个定义:心理学是研究心理现象的本性、规律、机制和事实的科学。