

普通高等教育“十三五”规划教材

心理学



赠教学课件

XINLIXUE

◆ 郭晶晶 钱东霞 胡雯 主编

非
外
借



吉林大学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

心理学

郭晶晶 钱东霞 胡 雯 主 编

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学 / 郭晶晶, 钱东霞, 胡雯主编. -- 长春 :
吉林大学出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5677-8673-8

I. ①心… II. ①郭… ②钱… ③胡… 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 (2017) 第 013141 号

书 名: 心理学

作 者: 郭晶晶 钱东霞 胡雯 主编

责任编辑: 李伟华 责任校对: 米司琪

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 13 字数: 310 千字

ISBN 978-7-5677-8673-8

封面设计: 曾宪春

北京文星印刷厂印刷

2017 年 1 月 第 1 版

2017 年 1 月 第 1 次印刷

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-89580028/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

本书的编写力求体现公共课——“心理学”的特点，既注重理论体系的完整，又强调理论与实践的结合；既具有系统性和科学性，又具有趣味性、可读性和实用性。编写本书的宗旨：一是通过系统介绍心理学的基本理论和方法，使学生掌握系统的心理学知识；二是启发学生应用心理学的原理和方法去分析和理解各种心理现象和解决有关问题，为今后更好地完成自己的职业职能做好准备；三是介绍各种心理学的应用技术和方法，使学生懂得如何调节自己的心理活动，加强自身心理素质的培养。

本书共分为13章，内容在保持普通心理学的基本体系的基础上，还增加了如何运用心理学的原理有效地促进学生良好心理品质发展的内容。这些内容与学校教育实践有着密切的关系，有助于提高大学生的心理素质和应用心理学知识的能力。

本书不仅可以作为全日制高等院校的教材，也可作为教育、管理等专业以及成人高等教育的教材，还可作为中小学在职教师和其他对心理学感兴趣者的自学教材。

编者在书中引用了国内外有关专家、学者的研究成果，在此，谨向有关的作者，为本书的出版付出辛勤劳动的编辑朋友，以及帮助、支持此书编写的同仁、朋友致以诚挚的谢意。由于我们水平有限，难免存在许多不足与错误之处，恳请专家、同行和读者批评指正。

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 心理学的研究对象	(1)
第二节 学习和研究心理学的意义	(3)
第三节 研究心理学的原则与方法	(5)
第二章 心理的神经生理基础	(10)
第一节 人类心理的实质	(10)
第二节 心理是脑的机能	(11)
第三节 心理是客观现实的反映	(16)
第四节 人的心理的基本特征	(18)
第三章 感觉和知觉	(20)
第一节 感觉和知觉的概述	(20)
第二节 感知规律及其应用	(22)
第三节 感知能力的培养	(30)
第四章 注 意	(33)
第一节 注意的概述	(33)
第二节 注意的规律及其应用	(39)
第三节 注意的品质及其培养	(42)
第五章 记 忆	(47)
第一节 记忆的概述	(47)
第二节 记忆的过程分析	(52)
第三节 记忆的品质及其培养	(57)
第六章 思维与想象	(62)
第一节 思维与想象的概述	(62)
第二节 思维与想象的个别差异	(68)
第三节 思维与想象的培养和训练	(72)
第七章 情绪与情感	(79)
第一节 情绪与情感的概述	(79)
第二节 情绪与情感的种类	(83)
第三节 情绪与情感的品质与培养	(87)

第八章 意 志	(94)
第一节 意志的概述	(94)
第二节 意志行动的心理分析	(102)
第三节 意志的品质与培养	(104)
第九章 个性和个性倾向性	(108)
第一节 个性的概述	(108)
第二节 需要与动机	(110)
第三节 兴 趣	(120)
第十章 个性心理特征——个性特征系统	(125)
第一节 性 格	(125)
第二节 能 力	(138)
第三节 气 质	(149)
第十一章 品德心理	(158)
第一节 品德心理的概述	(158)
第二节 品德的认知发展论	(160)
第三节 品德的形成和发展	(165)
第十二章 学习心理	(172)
第一节 学习心理概述	(172)
第二节 学习理论简介	(177)
第三节 影响学习的心理因素及其辅导	(180)
第十三章 人际交往与良好人际关系的形成	(192)
第一节 人际交往及人际关系的概述	(192)
第二节 大学生人际交往的心理分析	(196)
第三节 交往能力的培养与交往障碍分析	(199)
参考文献	(202)

第一章 绪 论

初次接触心理学时,往往会产生某种神秘莫测之感。事实上,心理学是一门与日常生活和社会各个领域密切相关的学科,具有广泛的理论性和实用性。

第一节 心理学研究的对象

在我们周围存在着各种各样的现象,如日月山川、飞禽走兽、花鸟虫鱼、社会生活、学习劳动等。它们有的属于物质现象,有的属于社会现象,有的属于心理现象。它们构成了不同学科的研究对象。

心理学是研究心理现象的产生、发展及其变化规律的科学。心理学,英文是 Psychology。它源于希腊文,有 Psycho 和 Logy 两部分组成。Psycho 的意思是“精神”“心灵”,即人的心理,Logy 的意思是“学问”,连在一起是关于心理、精神的学问。

心理现象是世界上最复杂、最奇妙的一种现象。它没有形体,看不见,摸不着,因而不易被人们所了解。但是心理现象又每时每刻在每个人身上发生着,因而又是人人都非常熟悉的。人们学习、劳动、交往、娱乐、教育、教学、科学发明与艺术创作都与心理现象密不可分。心理现象不仅人有,动物也有。因此,心理学不仅研究人的心理,也研究动物心理,但以人的心理现象为主要研究对象。

人的心理现象千姿百态,如何具体地认识它呢?这就需要把心理现象作具体的划分,以便分门别类地、有条不紊地认识它。现代心理学的一种流行的观点是把人的心理现象看作一个复杂的系统。据此,有的人把心理现象划分为心理事实与心理规律;有的人把心理现象划分为无意识现象与意识现象;我们采取的是多数心理学家的观点,即把心理现象划分为心理过程、个性心理和心理状态三大范畴。

一、心理过程

心理过程是指人对客观事物不同方面及相互关系的反映过程,也是心理现象的动态反映形式,包括认识过程、情感过程和意志过程。

(一) 认识过程

认识过程是人的最基本的心理过程,是人从感性认识到理性认识的发展过程,包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程。我们看到一种颜色,听到一种声音,尝到一种滋味,闻到一种气味,摸到事物表面的光滑程度,都属于最简单的认识过程——感觉。在感觉的基础上,我们能够辨认出这是盛开的牡丹花,那是歌唱的百灵鸟;这是鲜红的苹果,那是崭新的书桌等,这就是知觉。感觉和知觉往往紧密地联系在一起,不能截然分开,可以统称为感知觉。感知过的事物能够以经验的形式在头脑中留下痕迹,以后在一定条件下还可以再认或回忆起它的形象和特征。例如,游览了杭州西湖,其美丽的景色会在大脑中留下深刻的印象;读了李白的《望庐山瀑布》后,遇到一定的情境,又自然地吟诵出来,这种人脑对过去经历的事物的反映,叫作记忆。人不仅能直接地感知事物的表面特征,还能间接地、概括地反映事物的内在的、本质的特征。

例如,医生根据病人的脉搏、体温、舌苔等的变化,可以推断其体内的疾患;教师根据学生的外部表现和言行,可以了解其内心世界,这些都是思维。人在头脑中不仅能够再现过去事物的形象,而且还能在此基础上创造新事物的形象。例如,文学艺术家塑造典型人物形象,我们在头脑中对未来生活和工作情景的勾画等,这类心理活动的过程叫作想象。

感觉、知觉、记忆、思维和想象都属于人的认识过程。

(二)情感过程

人对客观事物的认识,并不是呆板的、冷漠的,而总是对它表现出鲜明的态度,渗透着一种感情色彩,例如,我们对祖国名山大川的赞美,对侵略者的愤恨,对本职业工作的热爱,为取得的成绩而喜悦等,这些在认识基础上产生的喜、怒、哀、乐等态度体验,心理学上称之为情感过程。

(三)意志过程

人不仅能认识客观事物,并对它产生一定的情感体验,而且还能够自觉地改造客观世界。为了认识和改造世界,人总是主动地确定目标,制订计划,并树立信心,坚持不懈地去战胜困难和挫折,以达到预期的目的,这种心理活动的过程叫作意志过程。人凭借意志的力量,支持、保护自己所喜欢的事物,反对、摒弃自己所厌恶的事物,积极主动地创造人类的物质文明和精神文明。所以,意志是人的意识能动性的集中表现。

认识、情感和意志过程是相互联系、相互统一的整体。一般说来,认识过程是情感、意志过程的基础。没有认识,人的情感既不能产生,也不能发展,“知之深,爱之切”,就是这个道理。同样,只有在认识和情感的基础上,人才能自觉地进行意志行动。反过来,情感、意志过程又能巩固和深化人的认识过程。一个对教育事业有深厚感情,并有坚强意志力的教师,必然会认真了解学生的心理特点,深刻认识教育和教学规律,从而出色地完成教育和教学的任务。

二、个性心理

心理过程是人的心理的共性,但在每一个人身上体现时,由于社会生活环境、教育、先天条件等因素的影响,又会表现出特殊性、差异性,并逐步形成人的心理的个性。个性是一个人在活动中所表现出来的比较稳定的、带有倾向性的各种心理特征的总和,它是人的心理现象的静态形式。个性心理包括三个方面:个性倾向性、个性心理特征和自我意识。

(一)个性倾向性包括需要、动机、兴趣、信念及世界观等,它是人的个性心理结构中最活跃的因素

在个性倾向性的成分中,需要是基础,对其他成分起调节、支配作用;信念、世界观居最高层次,决定着一个人总的思想倾向。总之,个性倾向性作为个性的潜在力量,使人的个性心理表现出一定的社会倾向性,在阶级社会中其还表现出阶级性。

(二)个性心理特征包括能力、气质和性格,这是人的个性心理的具体表现

个性心理特征体现着人的心理的鲜明的差异性。例如,有的人记得快、记得牢,有的人则记得慢、忘得快;有的人擅长绘画,有的人有音乐才能,这些都是能力方面的差异。有的人外向,有的人内向;有的人性情暴躁,有的人则安静沉着,这是气质方面的差异。有的人踏实勤恳,有的人敷衍懒惰;有的人自私虚伪,有的人大方诚挚,这是性格方面的差异。“人心不同,各如其面”,就是指人的个性心理特征方面存在的差异。

(三)自我意识是个体对自己的态度和认识,它是个性心理的调控系统,体现着一个人的成熟度,决定着人的个性心理的发展水平

自我意识包括自我认识、自我体验、自我调节等成分,是一个多维度、多层次的心理

系统。

个性心理的三个方面互相依存,互相制约,协调发展。正是在这三种因素的相互作用下,才构成一个以个性倾向性为方向,以个性心理特征为表现,以自我意识为调控的有机的个性心理的整体。

心理过程与个性心理的联系非常紧密。首先,心理过程在每个人身上表现时,总具有个人的特点。也就是说,个性心理是通过心理过程形成的。其次,个性心理要通过人的心理过程表现出来,并制约着心理过程的发展。正是因为心理过程和个性心理相互融合,相互制约,才形成一个人完整的心理面貌。

需要指出,还有一种心理现象叫注意,它不属于某一种独立的心理过程,而是伴随各种心理过程而存在的特殊的心理现象。

三、心理状态

心理状态是心理活动在一定时间内出现的相对稳定的持续状态。它既有心理过程的暂时性、可变性的特点,又具有个性的持久性、稳定性的特点。所以心理学把心理状态看做介于这二者之间的状态。人的心理活动和行为表现都是在一定的心理状态的基础上出现的。从这个意义上说,心理状态是心理活动和行为表现的心理背景。你要真正理解一个人的心理活动和行为表现,则不能不了解他此时此地的心理状态。学生学习、工人生产、士兵打仗、球员比赛等,其成效如何,都与心理状态有关。因此,心理状态作为心理学研究对象的一个重要部分,已日益引起人们的重视。心理状态的表现是多方面的,它可以表现在知、情、意的任何一个方面。如好奇、疑惑、沉思,这是认识方面的心理状态;淡泊、焦虑、渴求,这是情绪方面的心理状态;克制、犹豫、镇定,这是意志方面的心理状态。研究、考察人的心理状态,不仅要描述其表现形态而且要把握其具体成因,这样才有应用价值。

第二节 学习和研究心理学的意义

研究心理学的目的在于探明心理现象的规律,这在理论上和实践上都有重大意义。

一、理论意义

学习心理学对于人们掌握哲学的基本原理,自觉地树立辩证唯物主义与历史唯物主义世界观具有十分重要的意义。心理学的研究对象与哲学基本问题息息相关。心理学通过深入揭示心理、意识与脑及外部世界的关系,不仅为辩证唯物主义关于物质第一性和意识第二性提供了科学依据,也为历史唯物主义关于社会存在决定社会意识的原理提供了科学依据。心理学要探讨人脑反映客观世界的各种形式及其产生过程。因此,列宁把心理学看作是“认识论和辩证法应当从中形成的认识领域”之一。

学习心理学有助于抵制和克服各种唯心主义思想的影响。科学的心理学是在精神领域中纠正偏见、破除迷信、反对愚昧和神秘主义的有力的理论武器。列宁很明确地指出:“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。”

学习心理学有助于学好自然辩证法、现代哲学、逻辑学、伦理学和美学等学科。作为自然科学与社会科学中介的心理学对于学习这些学科有着重要的指导作用,心理学对其他邻近学科,如政治学、经济学、教育学、文学、语言学、艺术、体育等都具有一定的理论意义。

二、实践意义

人的任何实践活动都是在人的心理活动调节下完成的。因此,必须遵循人的心理活动的规律才能提高人的实践活动的效果。心理学也正是以提供人的心理活动规律的知识来为人类各个实践领域服务的。

心理学作为师范院校的一门重要学科,它对提高师范生未来从事学校的教育和教学工作有着重要作用。心理学研究学生认识活动、情感、意志以及个性特征的形成和发展的规律,研究学生的年龄特点及其在教育、教学条件下的心理活动规律,这些知识对于指导教育、教学工作,着眼于素质教育都是必不可少的。未来的教师只有掌握学生心理活动的规律,准确地了解学生的心理发展水平和年龄特点,预见学生发展的前景,才能有针对性地采取教育与教学措施,取得良好的教育效果。

心理学提供感觉、知觉、注意、思维、意志、情感、动机、性格、气质和形成技能等方面的规律性知识,对于改进劳动工具、提高生产技术、改进操作方法、完善劳动技能、健全劳动组织、防止事故发生,从而提高劳动生产率是十分必要的。

心理因素与人的身体健康关系密切。有些心理因素是某些疾病的致病原因;有些心理因素也是治病、防病的根据。具有心理卫生和心理健康的知识,有助于促进人的心理健康的发展和疾病的治愈。

心理学知识在实践领域的作用并不限于教育、生产劳动和医疗方面。今天,由于心理学各分支的形成,实际上,它对各个实践领域的工作都具有指导意义。在我国,心理学为社会主义物质文明和精神文明建设服务的实践领域日益宽广。下面介绍心理学的主要分支:

普通心理学是依据并归纳心理学的各个方面的研究成果,阐明心理现象中最基本的事实与一般问题,探讨心理活动的普遍规律。由于它具有总体性、概括性,所以成为各心理学分支的基础和初学者的入门向导。普通心理学可细分为感知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情感心理学、个性心理学,等等。

发展心理学主要包括比较心理学和个体发展心理学两门学科。前者是研究物种在演化过程中心理发生、发展的事实与规律的学科。后者是研究个体从出生到成年心理发生、发展的规律及各年龄阶段心理特点的学科。个体发展心理学主要包括儿童心理学、青年心理学(成年心理学)等。

教育心理学是研究教育过程中所包含的各种心理现象,揭示教育同心理发展的相互关系的一门学科。它不仅从理论上阐明人类学习的本质、过程与普遍规律,而且具体地探索了学生掌握知识、发展智能、形成品格的规律,以及教育者依据这些规律合理地组织教学与教育活动的方法及应有的品质等。教育心理学也可以细分为学科心理学、教师心理学、教学心理学、品德心理学等。

社会心理学是研究个人及群体在相互效仿中出现的各种社会心理现象及其产生、变化规律的学科。社会心理学既研究大团体中的心理现象,如社会情绪、民族心理、宗教心理等;也研究小团体心理,如团体气氛、心理相容、团体的价值定向等;同时还研究个体的社会心理问题,人的自我评价、自尊、自重等。社会心理学又可细分为大众心理学、群体心理学、人际关系心理学等。

生理心理学,研究心理现象的生理机制,从而揭示大脑反映过程的秘密。

此外,还有劳动心理学、体育运动心理学、医学心理学、军事心理学、艺术心理学、司法心

理学、管理心理学、商业心理学、旅游心理学、市场心理学、消费心理学等。随着我国改革开放的日益深入,我国的经济发展日益昌盛,心理学必将为我国建设事业作出更多贡献。

第三节 研究心理学的原则与方法

一、心理学研究方法的理论基础

从方法论的角度看,科学研究的方法一般可概括为三层次。最低层次的方法就是具体研究方法,譬如观察法、实验法、测量法、个案法和作品分析法等。把具体的研究方法加以抽象概括,就是第二个层次的方法,叫作工具性方法论,譬如归纳法、演绎法、类比法,等等,这是着眼于思维操作过程的一个层次。最高层次的方法就是哲理性方法论,譬如唯物主义或唯心主义、辩证唯物主义的方法或机械主义的方法等,它们决定着整个研究方法的指导思想。

中国心理科学尽管起步较晚,且饱经坎坷,但目前国内绝大部分心理学家对心理学方法论已形成共识:辩证唯物主义与历史唯物主义既是科学心理学研究方法的理论基础,又是选择具体研究方法的指导思想。心理学只有坚持这一指导思想,才能科学地研究心理学研究的对象、任务和方法,才能正确地掌握人心理现象发生、发展和变化的根本规律。

二、心理学研究应遵循的基本原则

(一)客观性原则

客观性原则就是坚持实事求是的态度,对任何事物必须按照它的本来面貌实实在在地去考察。任何一个有成就的科学家,不论中国的、外国的、现代的、古代的,也不论是研究自然科学的,还是研究社会科学、人文科学的,在他们的研究中,都坚持了这一原则。有些外国的或古代的科学家,特别是一些自然科学家,他们对待人生的观点可能是唯心主义的或者是宿命论的,但是他们在治学上却坚持客观性原则、坚持唯物主义、坚持实事求是,否则他们不会成功。

在心理学研究中坚持客观性原则,就是对任何心理现象必须按照其本来面貌去考察,必须在人的生活过程和其他活动中进行研究。因为,心理现象是人在社会实践活动中脑对外部客观事物的反映。任何心理活动都是人脑对客观事物的反映,是由客观事物直接或间接地引起的,通过人的一系列生理变化来实现,并在人的实践活动中表现出来。人的心理活动,不论怎样复杂,也不管它制造多少现象和掩饰,终究在外部活动中会有所表现,在内部生理活动中,特别是神经生理活动中也会有所反应。因此,研究人的心理现象,必须坚决反对从主观臆测出发进行的任何虚构和猜想,要认真地从心理活动发生、发展及其所依存的客观条件、外部物质变化的过程去揭示心理现象发生、发展的客观规律。

根据客观性原则的要求,在设计心理学研究方法时,应该注意以下几个问题:

第一,要选择一定的外部行为活动作为指标。人的有些心理现象是难以直接观察的,只能通过一些外部行为活动进行间接的分析。例如,研究学生的思维应根据研究的需要选定活动项目,或是解数学题,或是完成其他的智力操作任务等;研究学生的人格表现,就要设计一定的游戏、学习或交往活动,从而观察学生在活动中的人格表现。

第二,要控制一定的外部条件。心理现象都是受一定的外部条件制约的,心理学研究有很大一部分是确定心理现象与外部条件的关系。例如,一定的心理现象依存于什么样的外

部条件,一定外部条件的变化会引起心理现象怎样的变化。在研究过程中,只有控制一定的外部条件,才能确定外部条件与相应心理现象之间的必然联系,如对什么人、在什么条件下、用什么样的刺激、会引起什么样的应激反应等。

第三,要确定观察心理现象的生理指标。对心理现象生理指标的研究是一项十分重要的任务,因为人的生理变化直接影响心理变化,心理变化也必然影响生理变化,二者相互影响的规律和过程是十分复杂的。揭示心理变化与其生理机制之间的因果关系,对了解和把握心理现象的规律是十分重要的。

第四,对心理学研究中所获得的材料和数据必须进行科学的处理和全面的分析。任何一项结论都必须具有充分的事实依据,杜绝任何主观的臆想和猜测。

(二)发展性原则

一切事物都处在不断运动、发展和变化之中,这是事物的基本规律和特性,是事物之间相互制约、相互影响、相互作用的结果。人的心理是人脑对客观现实的反映,人的周围的客观现实在不断地运动、变化,人脑也在不断地运动、变化,人的心理必然也是不断地运动、变化和发展的。所以,在研究心理现象时,必须坚持发展性原则,不能凝固地、呆滞地看问题。

人类的心理是由动物心理逐渐演化而来的,研究动物心理,特别是高等动物心理的发生、发展,有助于更好地了解人类心理的起源、形成、发展的演化过程。研究社会历史发展过程中人的心理的变化,可以揭示人类心理的历史发展规律,并说明不同的社会历史生活条件对人心理的不同影响。研究个体在不同年龄阶段的心理活动的发展变化,可阐明人的出生、成长、衰老的整个发育过程的心理变化规律。

(三)系统性原则

系统性原则是指在心理学研究中要坚持整体、系统的观点。研究者在研究中既要对人的心理现象进行多层次、多水平、多角度的系统分析,又要对各种心理现象及其形成因素之间的相互联系、相互作用的关系进行系统的整体研究,这也是系统论在心理学研究中的具体运用。

人的心理活动是一个开放的、不断与外界发生联系的动态大系统,在这个大系统中又分出若干个子系统,诸如人的心理与生理(发生活动的物质本体与反映)的关系系统,人的心理活动与客观现实(被反映的物质世界与反映)的关系系统,人的心理活动与行为活动(人的心理与外部行为活动)的调节关系系统等。总之,在心理学研究中,必须坚持整体论、系统论的观点,要克服把任何心理活动割裂开来的孤立的研究的错误做法。

三、心理学研究的主要方法

心理学研究方法很多,其中主要有观察法、实验法、测验法,此外还有谈话法、作品分析法、问卷法和模拟法等。在研究中选用哪一种方法,主要取决于研究的目的和任务。

(一)观察法

观察法(Observation Method)是心理学研究中常用的方法之一,又称自然观察法、客观点察法,是在自然情况下有目的、有计划地观察被试的外部行为活动表现,从而推断、分析其心理活动规律的方法。观察者根据自己的观察目的提出观察的具体任务,拟定观察实施计划,并详细记录被观察者在不同情况下的具体表现,再据此分析被观察者的心理规律。进化论的创始人达尔文(C. R. Darwin)研究动物、植物的演化过程主要用的就是观察法。他的心理学著作《一个婴儿的生活概述》的资料获得的方法也是观察法。我国现代心理学家陈鹤琴的《一个儿童发展的程序》,运用的也主要是观察法。这些例子可以作为我们运用观察法研

究儿童心理发展的典范。

观察法具有以下特点:

第一,观察法是在自然条件下进行的。观察者不改变被观察者日常生活的条件,对其行为活动也不进行干涉,使被观察者不对自己作为观察对象有所觉察,观察者只是作为旁观者等待某种心理现象的出现,是比较自然和真实的。

第二,观察法是有准备、有目的、有计划地进行的。它不同于日常生活中随时随地的、偶然的、片断的观察,要求观察者必然具备一定的知识和技能。例如,如何识别和记录被观察者的某些外部活动,如何正确地分析和说明外部行为活动和心理现象的关系等,有时候还需要借助一定的仪器和设备,像照相机、录像机、录音机、单向玻璃等。

第三,观察法根据观察的目的和任务不同,可以确定不同的观察内容。这种方法可以有选择地在一定时间内只观察那些与研究任务有关的某些活动,记录那些与心理活动有关的表现。例如,通过学生在课堂教学中的学习活动,观察其注意力的表现;通过学生选择阅读课外读物的活动,观察其兴趣;通过学生参加游戏活动的表现,观察其性格特点,等等。这种方法也可以对被观察者进行全面的观察,在一定时间内把被观察者的全部行为活动、具体动作及语言、表情等全面记录下来,再从中综合分析被观察者的心理现象。此外,这种方法还可以对某个或某些被观察者连续进行较长时间(几年、十几年、乃至几十年)的观察,以求全面、系统地研究其心理活动的发展变化规律,这叫追踪观察,或叫个案观察法。

观察法也有它的局限性。首先,在自然条件下,很难控制偶然因素的干扰,对某种现象也难以重复观察,进而降低了观察结果的可检验性;其次,观察者处于被动地位,只能消极地等待被观察现象的发生,研究的进程较为缓慢;再次,观察的结果多以描述形式呈现,免不了要受到观察者个人主观因素的影响,使得结果出现偏差。

(二) 实验法

实验法(Experimental Method)是许多自然科学采用的方法,也是心理学研究的主要方法之一。实验法是有目的地创设、改变或控制某些条件,主动地引起或改变被试者的某种心理现象,从而对其进行分析研究的方法。实验法的创立和采用,是心理科学发展史上的转折点,也是科学心理学诞生的标志,是心理学研究方法的一次革命。它不仅推动了心理学成为一门独立的学科,而且促进了现代心理学的飞速发展。目前,许多心理学实验研究的科学成果已被广泛地应用到教育、医疗、工程、航空、航天及体育活动等领域中,还与控制论、信息论、系统论、耗散结构论、科学学和创造学相互结合,在许多新的科学领域中显示出心理实验的真正价值。

实验法有以下几个特点:

第一,研究者处于完全主动的地位,可以有目的、有计划地引起、控制或改变某种心理现象的出现,不需要消极地等待它的发生。

第二,实验者可以控制一切偶然因素的干扰,排除一切与研究对象、研究任务无关的因素的影响,使研究过程保持正常的、稳定的状态。

第三,研究者可以通过控制、改变各种条件,多次重复地进行同一种或类似的实验,验证条件与现象之间的函数关系,从而科学地把握某种心理现象发生、发展和变化的规律。

可见,实验法的主要优点是,对实验条件能够严格控制,实验结果有较高的精确度。但是其局限性也是显然的:人的复杂心理现象,如性格、应激等,如果在实验室进行实验,既不

容易创造条件,也不利于身心健康。另外由于实验室的特殊环境,也容易引起被试者的紧张、失常、戒备的心态,这些对研究工作都是不利的。

前面谈的实验法着重讲的是实验室实验。还有另一种实验法即自然实验法,是在日常生活中不影响被试者正常活动的前提下,适当控制条件,在比较自然的情况下进行的实验。它兼有实验和观察两种方法的优点。这一方法主要在儿童心理学、教育心理学等方面的研究中采用。

(三)测验法(测量法)

测验法(Measurement Method)是心理学研究的重要方法之一,是根据一定的法则,用数量对人的态度(行为倾向)加以确定,通过人的态度(行为倾向)的数量指标来推测人的心理特点。正如英国心理学家布朗(T. Brown)所说:测量是一个行为样本的系统程序。

1. 测验法的特点。测验法有以下三个特点:

(1)间接性。测验法所测的只是人的行为倾向,人的心理状况是无法直接测量的,只能根据人的行为倾向指标间接地推断人的心理特点。

(2)相对性。测验结果只是人与人之间相对而言,不能武断地认为这个高、那个低,或这个优、那个差。因此,引进外国的测量工具必须结合中国的常模才能应用和推广。

(3)客观性。测量工具是统一的,测量方法、测量分数的解释和统计分析都是统一的、标准化的,因而,心理测验是科学的、可靠的。

2. 测验法的分类。测验法的分类比较复杂,可按以下不同的标准进行分类:

(1)按照测验功能可分为:①能力测验,即测量人完成某种活动的心理能力,可测其实际能力,也可测其潜在能力,智力测验更重视后者;②人格测验,即测验人的个性倾向和气质、性格特征;③学绩测验,即测量人在一定时间内完成学习任务的绩效。

(2)按照测验对象可分为个体测验和团体测验、儿童测验和成人测验等。

(3)按照测验方式可分为文字性测验和非文字性测验、问卷式测验和仪器操作式测验。

(4)按照测验的应用范围和目的任务可分为人才选拔测验、教育质量评价测验和临床诊断、治疗测验等。

心理测验法在20世纪初起源于欧洲,开始只是作为心理实验法的一个组成部分,随着两种研究方法的不断发展、心理学应用范围的不断扩大,各自发展成为独立的方法乃至成为独立的学科分支——实验心理学和心理测量学。20世纪六七十年代以后,随着控制论、信息论、人工智能等新学科、新领域的发展,心理实验和心理测验又在更高的层次上完成了新的结合。目前,虽然心理测验作为一门学科或一种研究方法还有待进一步完善,但由于它的可操作性强,在应用方面还是得到了越来越广泛的社会认可。在选拔专门人才方面,如宇航员、飞行员、运动员的选拔等对心理测验的重视程度越来越高;在临床诊断方面,这一方法也引起了医学界的高度重视。

(四)谈话法(访谈法)

谈话法(Interview Method)是通过和被试者面对面的交谈,引导其以自我陈述的方式谈出个人的意愿、感受和体验,从而分析其心理特点的方法。谈话法的实施需要具有以下几个条件:①要明确谈话的目的,有步骤地为获得某些素材而进行调查访谈,事前要拟定提要,并对被试者的回答进行预测,事后要进行认真的分析研究;②主试者必须经过专业培训,且具有一定的交谈技巧,主试者既要语言清晰、和颜悦色,又要坚持达成谈话目标,还要能灵活处理谈话对象的意外行为表现和突如其来的发问;③还需有一定的技术装备,如录音机、录像

机等,谈话中最好不要进行当面记录。

由于谈话法的运用比较方便,因而被研究者广泛运用。但是,由于它的依据只是被试者的口头回答,往往不够精确和可靠,只能作为参考。因此,研究中常把它作为辅助方法与其他方法配合应用。

(五) 作品分析法(或劳动产品分析法)

作品分析法(Work Analysis Method),也叫劳动产品、活动产品分析法。人的任何活动都会在客观现实中留下痕迹,不同的人在进行同样的活动中,甚至同一个人在进行多次同一活动中,由于不同的个性、不同的认知和情绪,就会留下不同的痕迹。例如,作文、日记、绘画、书写、手工,甚至扫过的地、擦过的玻璃窗子,都可以在一定程度上反映人的心理特点。用这种方法可以揭示被试者对待此项活动的态度,以及被试者对此项活动的技能和熟练程度、知识范围和活动中注意力的集中情况等。

作品分析法作为一种辅助方法,通常与观察法、实验法、测验法结合应用,一般很少单独采用它进行心理学研究。

(六) 模拟法

模拟法(Simulant Method)也可理解为是一种类比的方法。模拟法一般有两种情况,过去常用的是情景模拟,即模拟客观环境、社会情景。例如,幼儿园孩子玩的“过家家”就是对社会、家庭情景的模拟;“飞行训练弹射塔”就是对飞机起飞的情景模拟;天文馆里还有对夜晚星空、星际运动状况的模拟,等等。另外一种情况是对人脑活动规律的模拟,即人工智能,是根据人脑活动规律设计的自动控制机器。按照信息论的原理,可在信息的输入、编码、贮存、提取、控制及反馈等系统方面,模拟人脑的活动与功能。它既可以促进自动控制机器的发明和改进,又可以增进对人脑机能的进一步理解。自动控制机器可以模拟人的高级思维乃至行为活动,这就是机器人。新一代的机器人可以从事下棋、救火、检票等活动,其原理就是对人脑智能的模拟,这已成为现代科学中具有广阔前途的领域。

心理学研究方法除上面几种以外,还有很多。例如,自我观察法(也叫内省法、自我体验法、主观体验法),可以是主试者引导被试者以自我陈述的方式分析心理活动规律,也可以是主试本身靠自我体验来参悟心理活动规律和特点的方法;数量统计分析法,在搜集和处理由实验、观察所得研究资料时进行的定量分析的方法。这些方法都很重要,一般要与其他方法协同配合才能更好地发挥作用。

思考题:

1. 名词解释:观察法、实验法、测验法。
2. 学习心理学在理论和实践上有什么意义?
3. 举例说明研究心理学应遵循的基本原则。

第二章 心理的神经生理基础

第一节 人类心理的实质

人的心理是怎样产生的呢?迄今为止,我国心理学界对心理实质的普遍共识是,人的心理是人脑对客观现实的反映。这是辩证唯物主义解释心理实质的基本观点。人的心理现象(精神活动)的产生和发展必须要有一定的物质基础,否则,就会成为无源之水、无本之木。科学心理学的研究充分表明,心理的物质基础一方面是人脑和神经系统,这是心理现象赖以产生和存在的器官;另一方面是客观现实,包括自然现实、社会现实、人工现实等,这是人心理内容的源泉和影响心理发展的重要因素。

一、心理是人脑的机能,脑是心理的器官

古人发现,心脏与人的生命密切相关,于是认为心脏是主管心理活动的。孟子曰:“心之官则思”;汉字中与精神活动有关的文字,其部首结构大多都带有“心”字旁;成语中有“胸有成竹”“胸无点墨”“胸中甲兵”等,都以为心脏主管精神活动,心理活动或智慧就藏在胸腔里。随着科学技术的发展,生理学、解剖学知识的进步,人们逐渐认识到心脏主管血液循环、脑主管神经系统的活动,认识到和心理活动直接相联系的是脑,脑是一切智慧和精神活动的物质基础,是人心理产生的器官。

从动物神经系统的进化来看,随着动物由低级向高级的演化发展,脑在全身所占比重越来越大。低级的多细胞腔肠动物水母、水螅的神经系统缺乏中枢组织,只有网状神经散布在全身。当动物发展到软体动物和昆虫,开始出现了节状神经,有了相对的神经中枢,虽然此时还没有脑,但其适应环境的多样性与灵活性已大大提高。从鱼类开始,两栖动物、爬行动物、鸟类和哺乳动物等脊椎动物有了管状神经中枢,并开始有了真正的脑。凡管状神经中枢都可分为脑和脊髓两大部分。随着动物进化阶段的提高,脑占身体的比重愈来愈大。成年人的脑约重1 400克,占体重的1/50左右;猩猩脑重400克,占其体重的1/225;狗脑重只有其体重的1/383;虽然大象脑重达5 000克,但也只占其体重的1/500。可见,脑的比重越大,动物发展的水平越高,这也正是人为万物之灵的物质基础。脑的重量在动物发展的历程中固然十分重要,但更重要的是脑的结构和功能。

二、客观现实是人的心理内容的源泉

客观现实既包括日月山川、田野草木等自然界的事物,也包括人类社会的政治、经济状况、人类的社会生活实践、人与人之间复杂多变的关系等。它们都或直接或间接,或深或浅,或长期或短暂地影响着人的心理现象的发展变化。人脑只是反映者,它的作用从本质上说就是反映,它是产生人心理的器官。如果只有反映者,没有被反映者,人类的心理现象仍然无从产生。也就是说,单单具有人脑这方面的物质基础还不够,还必须具有人类赖以生存的物质世界,才可能产生人类的心理现象。例如,婴儿出生以后,就基本具备人的生理基础条件,但是如果他从小就脱离人类的社会生活环境,在野兽窝里长大,他就只能具有人的形体,而不可能具有人的心理。到目前为止,从野兽窝里救出的孩子有记载的就有30多个,其

中 1920 年在印度加尔各答城西南山里发现狼孩的记载比较详细:当地人在山里发现一小群狼,其中有三只大狼,两只小狼,还有两个外貌像人的“怪物”,当地人称他们为“森林之神”。美籍传教士辛格组织人捕获了这两个“人形怪物”,发现是两个裸体女孩,大的七八岁,小的约两岁。辛格把她们抚养在孤儿院里,尽力帮助她们恢复人性,从而了解她们如何生活的具体历程。但是,辛格没有成功,小女孩不久就死了,大女孩取名叫卡玛拉,虽然也活到十七八岁,但是始终没能恢复正常人应有的心理和智慧,十七八岁才仅仅具有相当于四岁儿童的智力。因为在她的生命历程中,从出生到七八岁这个人生的关键时期,她与人类的社会生活实践隔绝了。可见,人的心理是人脑对客观现实的反映,没有人类的脑就不可能有人类的心理,但有了人类的脑而脱离人类的生活实践,同样也不可能有人类的心理。

关于心理活动的研究可分为两种不同的水平:一种是行为水平,即研究心理活动的结构和内容,以及心理活动对客观条件与主体活动的依存关系;另一种是生理学水平,即研究心理活动的神经生理机制。人的一切心理活动都要通过脑和神经系统的活动来实现。正如列宁曾经所说:没有物质的意识是不存在的,没有神经系统的意识也是不存在的。严格来讲,在心理学领域无论提出哪一种理论模型,都需要由神经生理学来加以验证,以提高其科学性,增强其说服力。因此,生理学水平的研究对科学地阐释心理活动的产生、发展有着重要的意义,它影响着科学心理学的发展水平。

第二节 心理是脑的机能

人们的心理现象是丰富多彩的。究竟什么是心理?心理是如何产生的?不同观点的人有着不同的回答。主观唯心主义者认为,心理是一种主观存在;客观唯心主义者则说心理是一种“绝对精神”;机械唯物主义者认为,心理是由物质派生的……这些理解都是错误的。只有辩证唯物主义者才科学地揭示了心理的实质:心理是脑的机能,人的心理是人脑对客观现实的主观、能动的反映。

一、脑是心理活动的器官

产生心理活动的器官究竟是什么?人们并不是一开始就十分清楚的。历史上,相当长一个时期,人们曾经认为心脏是产生心理活动的器官。西方有人认为心脏产生心理如同胆囊分泌胆汁;同样,汉语中也保留着这种错误认识的痕迹:与精神活动有关的字大都带有“心”字部首;成语“义愤填膺”“眉头一皱,计上心来”等都反映了这种认识的痕迹;至今我们思考问题时还常说“用心想一想”。

随着时代的进步,经验的积累,尤其是近代科学的发展,人们逐渐认识到产生心理活动的器官是脑,而心脏与心理活动并无特别直接的关系。我国清代医生王清任早在 1830 年就指出脑与心理的关系。30 年后,俄国生理学家谢切诺夫在其著作《脑的反射》一书中,把脑的全部活动解释为对事物的“反射”。以后,著名生理学家巴甫洛夫提出的高级神经活动学说,进一步科学地揭示了心理活动的脑机制。

其实,常识也告诉人们大脑是心理活动的器官。人们在睡眠或酒精中毒的状态下,心脏活动与清醒时并无多大差别,但精神状态、心理活动却与清醒时大不一样。临床发现,精神病患者的心理活动与正常人相比,差别很大,而他们的心脏机能却与正常人相同。一个心脏机能正常的人,如果大脑受到损伤,心理活动就会部分或全部丧失,比如“植物人”就是这样。

物种进化的历史和个体发育的进程,也表明心理活动与神经系统尤其是大脑有着直接