



新编21世纪心理学系列教材

# 发展心理学

第3版

Developmental Psychology

雷 雳 著

 中国人民大学出版社

非  
外  
借



新编21世纪心理学系列教材

# 发展心理学

第3版

Developmental Psychology

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

发展心理学 / 雷雳著. —3 版. —北京: 中国人民大学出版社,  
2017. 2

新编 21 世纪心理学系列教材

ISBN 978-7-300-24134-0

I. ①发… II. ①雷… III. ①发展心理学—高等学校—教材  
IV. ①B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 024158 号

新编 21 世纪心理学系列教材

发展心理学 (第 3 版)

雷 雳 著

Fazhan Xinlixue

---

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	<a href="http://www.crup.com.cn">http://www.crup.com.cn</a>		
	<a href="http://www.ttrnet.com">http://www.ttrnet.com</a> (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京中印联印务有限公司	版 次	2009 年 6 月第 1 版
规 格	185 mm×260 mm 16 开本		2017 年 4 月第 3 版
印 张	23.25	印 次	2017 年 4 月第 1 次印刷
字 数	539 000	定 价	45.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

## 作者简介

---

雷雳，中国人民大学心理学教授、博士生导师，中国心理学会认定心理学家，楚天学者讲座教授（华中师范大学）。兼任中国心理学会理事，中国心理学会发展心理学分会副主任，中国心理学会学校心理学分会理事，北京心理学会常务理事、副秘书长，北京市社会心理学会常务理事，中国教育学会学校教育心理学分会常务理事，《心理发展与教育》《心理科学进展》《心理技术与应用》杂志编委，《国际学校心理学》（*School Psychology International*）杂志副主编。多年来一直在高校从事心理学的教学及研究工作，专注于发展心理学，主要研究领域是个性与社会性发展，已在国内外学术期刊发表论文 150 余篇，出版专著、教材 100 余种。

## 内容简介

---

人类个体从受精的一刻起，就开始了五彩缤纷的人生旅程。发展心理学的目标就是对人一生发展变化的方式进行科学研究，从而揭示其中的特点及规律。本书从身体发展、认知发展、心理社会性发展等三个方面描绘了人一生发展的历程，阐述了生物学因素、心理因素、社会文化因素对生命过程的交织影响。

一方面，本书较为完整地介绍了关于人类发展的理论观，涵盖六大类十余种视角，既有仍然充满勃勃生机的经典理论，也有近年来声名鹊起的新理论；同时，用于解释具体发展问题的微型理论也散见于各相关章节。另一方面，本书也较为完整地描述了个人发展过程中的特点及规律，反映了关于个人发展的最新认识；这主要得益于众多发展心理学家满怀热情且持之以恒的研究努力，他们不仅在研究历史较长的儿童期、青少年期发展领域获得了新发现，而且，在过往研究相对薄弱的成年期发展领域也取得了较多的新成果，使我们能够看到更加栩栩如生的人生历程。值得一提的是，本书还反映了我国发展心理学家在经年累月实证研究基础上取得的令人称道的理论建树。

本书的主体内容乃是个人“正常的”成长和发展，而对于各个年龄段可能出现的“异常”，则辅以“拓展阅读”稍加补充，同时还以“前沿扫描”（二维码）的形式提供了能浏览一些有趣而实用的近期新发现的链接。在写作上，本书则是深入浅出，把那些看似深奥晦涩的内容，阐述得浅显易懂。总之，本书向读者展现的是线条清晰的人生画卷。



## 序

年轻心理学家雷雳教授的《发展心理学》一书将在中国人民大学出版社出版，该书以全面、细致、科学、新颖的内容，向广大读者展现了线条清晰的人的毕生发展画卷。

我读过不少发展心理学著作，雷雳教授的《发展心理学》具有下面五个与众不同的特点：

一是继承性与创新性的统一。雷雳教授重视继承发展心理学的一般体系、经典理论和研究，进行了充分扎实的“推陈”。但雷雳教授并不是仅满足于“推陈”，而是积极地“出新”，著作中阐述了近年来声名鹊起的发展心理学新理论，引用了大量采用最新研究工具和手段得到的实验结果，并使用新的研究方法对这些研究结果进行梳理，在此基础上，提出了很多新颖的观点。

二是国际化与中国化的统一。发展心理学的体系来自国外，中国发展心理学的研究与国际研究相比又存在很大差距，因此，雷雳教授在本书中吸收了大量国际公认的理论 and 观点，体现了心理学研究的国际化趋势；与此同时，他又非常注重中国化的研究，比如说对朱智贤教授的观点、我的观点和他自己的观点都非常重视，书中反映了中国发展心理学家几十年来丰富的研究成果，体现了发展心理学中国化的道路。

三是生理面与心理面的统一。目前，国际上越来越重视从生理与心理两个层面关注青少年的发展，联合国教科文组织曾围绕着儿童青少年的发展提出了儿童青少年发展指数，这个指数包括生理、认知和情绪三个方面。雷雳教授在这本著作中，从身体发展、认知发展、心理社会性发展角度完整地揭示了人一生的发展历程，阐述了生物学因素、心理因素、社会文化因素对个体毕生发展的交互影响，这与国际上关于青少年发展的理解一致，体现了国际前沿性。

四是正常发展和克服异常特点的统一。雷雳教授的这本著作以人的正常成长和发展为主线，但是对各个年龄阶段出现的异常问题，特别是心理健康问题，也进行了阐述，并提出了有针对性的辅导和矫治原则及措施。让读者既能了解每一个阶段正常的心理状态具有什么样的特点，也能知晓哪些行为标志着当前心理脱离了正常轨道，以及如何回到正常轨道，从而有机地把发展、预防和治疗结合在一起。

五是思想性和实用性的统一。该著作重视思想性，坚持正确的观点，特别是提出了发展心理学研究的伦理道德问题，为此还专门设置了一个介绍《赫尔辛基宣言》的专栏，这些都说明雷雳教授重视思想性、伦理性、规范性和严谨性。同时他又强调著作的实用性，例如，如何帮助幼儿克服恐惧、如何减少儿童的攻击行为、新入学的时候如何适应、成年

期如何应对压力、如何适应退休等内容,都体现了发展心理学的应用性。

我相信,雷雳教授《发展心理学》一书的出版将增进人们对心理发展规律的认识,推动我国发展心理学研究水平的提高。

是为序。

林崇德

2009年1月于京师园



## 第3版前言

时光如梭，幸未蹉跎。

本书第2版于2013年2月出版之后，数年时间匆匆而过，这期间发展心理学的研究并未停止，我本人对如何完善该书的思考亦未中断。现在做新一版的修订的目的就是要把最新的研究进展整理呈现出来，把如何完善该书的思考体现出来。

这次的修订总体上仍然延续了之前初版撰写及第2版修订的思路——以毕生发展的视角来构建体系框架，以博采众长的立场来阐述经典理论和研究前沿，以身体、认知和心理社会性发展统一的兼容来展现完整“人生”，以理论联系实际融合来促进理解和应用，以中外文化的对比来呈现发展的多样性。基于此，本次修订对一些地方进行了补充、调整和删减，简而言之就是，推陈出新、精益求精。具体的修订工作体现在以下几方面：

1. 补充了“开脑思考”问题，并将它们放在每一章的开头，每章3个问题，意在开开脑洞，激发兴趣，启发思考，同时也提示该章的核心内容。

2. 补充了主要心理学家的肖像照，大约有70位。对于已经离世的心理学家，我们可以缅怀纪念；对于仍然健在的心理学家，我们可以领略风采！

3. 补充了有助于说明经典研究、重要事件的图片，从而使我们仿佛可以穿越时空，直观感受其时其境，深切理解研究的精妙之处。

4. 补充了一些理论观的概念模型图、结构模型图，便于我们更好地理解理论观的重要概念构成、逻辑传递过程、因素结构关系。

补充了“拓展阅读”（原“专栏”）中的图片，使其中的内容图文并茂。

6. 补充了“前沿扫描”二维码，读者可以通过扫描二维码链接到相关内容的最新而有趣的研究进展报道，了解最新热点问题的研究解析及应对策略。

7. 梳理及突出显示了重点概念、关键术语，意在帮助读者把握内容上的要点，留意核心支点。

8. 最重要的修订工作当然是对内容的梳理，除了在很多细微之处进行了补充和调整外，针对一些内容也做了必要的删减和替换。稍大的变化主要是：梳理了关于心理性别发展的理论观；补充了学龄儿童期的言语发展特点；补充了智力变化的弗林效应；补充了青少年期的言语特点；补充了成年期的言语特点；补充了成年期的道德特点；补充了成年期的依恋风格；补充了成年期人格的发展变化特点；补充了老年期自我完善的任务；补充了临终应对的任务模型。

最后，感谢国家自然科学基金重点项目（71531012）对本书的支持。

总之,希望这次图文并茂的修订版可以让读者用着顺手,读得开心。同时,书中如有错谬或不当之处,也请各位专家和读者批评指正。

雷雳  
2016年秋





## 第2版前言

这本《发展心理学》的第1版于2008年末完成，于次年出版，回头看，已匆匆数年。然而，发展心理学的研究却从未停下自己的脚步，几年过后，无论是基于研究视角的创新，还是由于研究领域的扩展，或是因为研究方法的改善，很多新的发展心理学研究成果已经陆续出版发表；这为修订工作提供了必要的文献基础，使我们有幸看看关于人类发展的最新面貌。

具体而言，这次的修订主要做了以下几方面的工作：

一是补错漏。第1版完成之时，“虽然经过字斟句酌”，可是之后在使用过程中还是遗憾地发现，百密一疏之漏未能幸免，故借这次修订的机会对发现的所幸不算太多的文字错误、疏漏等一一进行了更正补充。

二是补缺憾。第1版中某些章节、段落涉及的内容本身可能并无问题，但是却有让人意犹未尽之感，如果对此再多加一些阐述，再补充一些文献，那么其内容可能会更加明了，其结构可能会更加完整；这次修订也做了这方面弥补缺憾的工作。

三是补新知。这一点正是此次修订工作的重点所在。在研究视角、研究方法、研究手段、研究领域等不断改善和扩展的背景下，发展心理学的新成果不断涌现，补充这些新成果可以为我们所关心的人类发展问题的诸多方面描绘出新的图景。

四是除旧识。与上述“补新知”对应的，“除旧迎新”的另一半工作就是剔除了一些“旧知识”。当然，这并非因为这些所谓的“旧知识”属于错谬之列，而是因为随着发展心理学相关研究工作的进步，获得的新知识可以让我们对相关的问题形成更为完整科学的认识。

五是求更好。第1版的总体结构在此次修订中保持不变，这也是本人目前接受的架构。然而，在局部结构乃至文字表达等方面，则有不少可以追求“更好”的空间，所以在在这方面进行了一些微调和修饰，虽然不敢奢谈完美，却也算是有所进步。

最后想要补充的是：第1版的前言中虽然交代了这本书的大概结构框架，但是并未提及为何要如此安排，即未对内容架构的理念给予澄清，借此机会也稍加补充说明。这本书的总体构想并非面面俱到地阐述个人发展，而是定位于以适当的篇幅来反映个体“正常”发展过程的主要方面，内容结构的安排则主要基于以下几方面的考虑：

第一，对个人发展的阐述采取毕生发展的视角，整个架构上对各个发展阶段平衡兼顾，力求利用已经有很多积累的研究文献，来避免重儿童青少年期而轻成年期的虎头蛇尾。

第二，对多种发展心理学的理论观点博采众长，利用各自的优势来对相应的发展问题

进行阐述,其中对新近出现的理论观点也有适当论及。

第三,对反映个人发展的三方面分合交织处理,其中关于身体发展的内容,更加着重于身体发展方面的变化对个人产生的心理影响,或其在心理发展上的意义。

第四,注重理论观、实证研究及运用的交互融合,对于相关问题的描述和解释自不必多言,而据此来对人们可能很关心的一些实践问题予以解答,书中也做了必要的安排。

第五,注重文化和环境背景对个体发展的影响,对基于中国文化或环境背景的研究成果尽量予以呈现,同时也呈现了其他文化中个体发展的某些特点。

总之,但愿这次修订能够让读者更有收获,同时也诚恳地期待专家、读者继续给予批评指正。

雷雳  
2012 年秋



## 前 言

写完这本书，我自己也仿佛走过了一生一世，对过去的时光、未来的岁月都有了新的感受和认识。如果阅读此书的读者也能够从本书对人生历程的描绘中，对自己的过去有温故而知新，对自己的未来怀有信心和憧憬，那么我觉得就更有意义了。

本书的结构安排主要以年龄为据，意在反映各个阶段的基本特点，比如，同伴关系和友谊在儿童期会谈及，在青少年期、成年期亦是。不过，某些方面的发展特点内容上稍少一点，虽然在不同年龄段也都会有所表现，但是为避免分拆放在不同年龄段后显得支离破碎，就把它集中在其表现最为突出的章节了，比如，将气质放在婴儿期，将职业选择放在青年期。

此外，本书的主体内容乃是个人“正常的”成长和发展，而对于各个年龄段可能出现的“异常”，本书则辅以“专栏”稍加补充。比如，在儿童期会谈到“儿童的意外伤害”，在青少年期会谈到“神经性厌食症”，在青年期会谈到“家庭暴力”，等等。

本书也尽量反映近年来发展心理学的最新研究成果，一方面是关于具体发展特点的新成果，另一方面则是理论上的新进展，比如，研究方法中的“微观发生研究”，理论观中的“能力-环境压力理论”“带补偿的选择最优化模型”，智力理论中的“三层智力模型”“多元智力理论”“成功智力三元理论”，成年期发展中的“生活季节”“社会时钟”“生活故事模型”，柯尔伯格的“第七阶段道德”、吉利根的“关怀道德”，职业选择中的“职业抱负发展理论”，成功老化，“丧亲应对的双程模型”，等等。值得一提的是，本书还反映了我国发展心理学家在经年累月实证研究基础上取得的令人称道的理论建树。这些新进展使我们能够看到更加栩栩如生的人生历程。

当然，我现在能够写出这本书，需要感谢很多人。

首先感谢我攻读硕士及博士学位期间的导师林崇德教授，是林老师的不拘一格和循循善诱使我在18年前能够写一点关于初中生发展的东西，各方面也因此得到锻炼，并因此受益终生。也感谢师兄俞国良教授，因为他的热情鼓励和鼎力支持，我才有机会在现在认真构思和勉力完成这本《发展心理学》。

感谢其他所有在我成长过程中给我谆谆教诲的老师们，以及所有帮助和启发过我的同行与朋友们；感谢所有我教过的学生及我的家人，与你们共同成长使我对发展心理学有了更深入的理解。

还要特别感谢为发展心理学研究做出贡献的诸多专家学者，是他们的辛勤耕耘让我们对个人的发展有了更加科学而全面的认识，本书也是他们的智慧结晶。最后感谢中国人民  
试读结束 需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

大学出版社的编辑龚洪训先生为本书的出版所付出的一切。

本书完稿之后虽然经过字斟句酌，恐怕还难免百密一疏，在此敬请各位专家及读者批评指正。

雷雳  
静候 2009 年之际



# 目 录

第一章 绪 论 .....	1
第一节 发展心理学概述 .....	2
第二节 研究个体发展的方法 .....	14
第二章 发展心理学理论观 .....	25
第一节 毕生发展的基本理论问题 .....	26
第二节 精神分析观 .....	28
第三节 学习观 .....	31
第四节 认知发展观 .....	34
第五节 进化观 .....	37
第六节 背景观 .....	40
第七节 毕生发展观 .....	46
第三章 生命的开始 .....	54
第一节 胎儿期 .....	55
第二节 新生儿 .....	67
第四章 婴儿期的发展 .....	76
第一节 婴儿期的身体发展 .....	77
第二节 婴儿期的认知及语言发展 .....	86
第三节 婴儿期的心理社会性发展 .....	99
第五章 幼儿期的发展 .....	117
第一节 幼儿期的身体发展 .....	118
第二节 幼儿期的认知及语言发展 .....	122
第三节 幼儿期的心理社会性发展 .....	132
第六章 学龄儿童期的发展 .....	154
第一节 学龄儿童期的身体和认知发展 .....	155


第二节 学龄儿童期的心理社会性发展 .....	172
第七章 青少年期的发展 .....	193
第一节 青少年期的身体和认知发展 .....	194
第二节 青少年期的心理社会性发展 .....	212
第八章 青年期的发展 .....	236
第一节 青年期的身体和认知发展 .....	237
第二节 青年期的心理社会性发展 .....	248
第九章 中年期的发展 .....	281
第一节 中年期的身体与认知发展 .....	282
第二节 中年期的心理社会性发展 .....	288
第十章 老年期的发展 .....	314
第一节 老年期的身体与认知发展 .....	315
第二节 老年期的心理社会性发展 .....	326
第十一章 生命的尾声 .....	339
第一节 对死亡的界定与理解 .....	340
第二节 面对死亡 .....	343

### 拓展阅读

关键期与敏感期 → 11	幼儿期的攻击行为 → 149
《赫尔辛基宣言》 → 22	儿童多动症 → 161
哪一种理论是正确的? → 51	性别认同障碍 → 178
遗传咨询 → 62	儿童虐待 → 186
产后抑郁症 → 69	神经性厌食症 → 203
母乳喂养 → 78	欺负与受欺负 → 227
早期语言学习的促进 → 98	吸烟 → 240
陌生人焦虑与分离焦虑 → 110	家庭暴力 → 271
幼儿期的意外伤害 → 121	工作中的性骚扰 → 308
儿童对数字的理解 → 127	老年痴呆症 → 319
儿童期的恐惧 → 135	婴儿猝死综合征 → 350

## 前沿扫描

- 爱社交媒体，抑郁或迫你！ → 13
- 安个 APP，可以测抑郁。 → 16
- 专家各有招，一招胜一招。 → 28
- 朋友别人多，进化有话说。 → 39
- 网上搞社交，中外各有招。 → 45
- 五大心理病，共享某基因。 → 59
- 睡眠不规律，言行变可气！ → 80
- 宝宝难调教？妙计有七招！ → 103
- 传染打哈欠，感情不太浅！ → 107
- 小时若多吃，老时恐变痴。 → 119
- 父母迷手机，亲子难亲密！ → 145
- 暴力游戏坏？情况或意外！ → 149
- 要想成绩好，运动场上跑！ → 157
- 新年下决心，儿童也可行！ → 175
- 孩子迷网聊，父母没辙了？ → 184
- 答案网上搜，智商让人愁！ → 206
- 网上自拍多，自恋或探索？ → 217
- 手机不离手，少年几多愁？ → 226
- 男人不抑郁？真有这回事？ → 234
- 开卷必有益，四十可不惑。 → 248
- 上网盯伴侣，因为爱着你。 → 260
- 夫妻若同道，工作会更好。 → 274
- 幸福难持久，何必去苛求！ → 286
- 人格存差异，男女真有别？ → 296
- 工作没激情？锦囊有妙计。 → 306
- 谁的寿命长？乐观或悲观？ → 321
- 老妇若工作，身体更健康！ → 331
- 老人玩游戏，抑郁一边去！ → 332
- 身边有朋友，可以活更久！ → 337
- 想到要死了，态度就变了。 → 346



## 第一章

# 绪论

### 教学目标

通过本章的教学，应该实现两个目标。其一，清楚发展心理学的研究对象，把握发展心理学从关于儿童的哲学观点，衍生出对儿童进行的系统研究，进而扩展到青少年期，直至探索老年期的演变过程。同时，对个体发展的总体特征、阶段特征、影响因素形成概括性的认识。其二，对发展心理学研究方法的基本框架有所认识，能够区分这些方法与一般研究方法的差异，并认识到研究中应该注意的伦理道德。

### 学习重点

把握儿童观的演变历程以及发展心理学得以形成的过程；理解个人发展包含的三个方面的各个发展阶段的大致特点；领会影响个体发展的因素；领会发展心理学研究方法的特点。

### 开脑思考

1. 一个人毕生的发展大体上可以分为若干不同的发展阶段，比如婴儿期、幼儿期、学龄儿童期、青少年期、青年期、中年期和老年期；同时，人的毕生发展又体现为身体、认知及心理社会性发展三个方面。那么，在人生的不同阶段，这三个方面的发展有没有轻重之分呢？比如，在青年期，你认为哪一方面的发展更为重要呢？

2. 心理学的研究通过搞清楚人们心理与行为的特点与规律，最终将会服务于人们的成长和幸福。如果你有机会被邀请参加心理学的研究，那么你希望对整个研究过程中的哪些方面有所了解呢？你会有什么担心和顾虑吗？



在过去很长时间内,人们对待儿童的方式并不是像今天这样,而是把他们看成“小大人”。近代一些新颖的儿童观的提出,激发了人们对儿童的系统研究,随后儿童心理学得以诞生,继而随着研究对象范围扩展至青少年期、成人期,终于形成了研究人一生发展的“发展心理学”。人的发展可以反映在身体发展、认知发展、心理社会性发展三个主要的方面,并且,个人一生的发展,从胎儿期以后,大体上可以分为婴儿期、幼儿期、学龄儿童期、青少年期、青年期、中年期和老年期等阶段。发展的过程会受到生物学的、心理的、社会文化的因素的交织影响。

发展心理学对人一生的发展进行探索,所使用的研究方法基于一般的科学方法,同时也结合“发展”的特点,建立了自己的一些独特方法,包括纵向研究、横断研究、序列研究、微观发生研究等。当然,研究过程中的伦理道德是研究者必须注意的。

## 第一节 发展心理学概述

人类个体从受精的一刻起,就开始了发展的过程,直到死亡。发展心理学就是要对这些过程进行科学研究,研究人一生发展变化的方式,研究其中较为稳定的特征。

### 一、发展心理学研究起源

**发展心理学** 对人类个体从受精的一刻起,一直成长变化直到死亡的过程中,心理发展的特点和规律进行研究的学科。

现代社会对儿童的看法可以说是以儿童为中心的,孩子的出生受到祝福,人们花费大量的金钱照料自己的幼子,让他们受教育,在他们长大成人之前不会让他们承担成人期的全部责任。然而,过去的人们并不把儿童和青少年时期看成是一个非常特殊和敏感的时期,在这种观念改变之后,对儿童和个体发展过程的研究才算是真正地开始了。

#### (一) 旧时代的儿童观

在人类历史的早期,儿童几乎没有任何的权利,长者们并不会认为他们的生命有什么价值。比如,考古研究就发现,古代的迦太基人就常常把儿童作为宗教祭祀品而杀死,并把他们嵌在建筑物的墙内以“加固”这些结构(Bjorklund & Bjorklund, 1992)。直到公元4世纪,罗马人的父母在法律上也还有权利杀死他们的畸形儿、私生子,或者其他他们不想要的孩子。这种主动杀死婴儿的行为被列为非法之后,长者们常常把那些不想要的孩子遗弃在荒郊野外,任其死去,或者在孩子长到儿童中期时把他们卖作仆人或性奴(DeMause, 1974)。按今天的标准看,甚至那些留下来的孩子也常常被粗暴地对待。比如,斯巴达城邦的男孩就要接受严格的训练,完成严酷的任务以服务于军事。在婴儿时期,他们就得洗冷水澡以变得“坚忍不拔”。7岁时,斯巴达男孩就被带离家庭,住到公共军营里,在那里他们常常被殴打,食不果腹,被灌输他们必须成为出色战士的纪律。

尽管并不是所有的早期社会的人都像迦太基人、罗马人和斯巴达人一样粗暴地对待他