

目 录

序言.....	1
---------	---

上篇 个体心理原理与应用

第一章 动机与行为控制.....	3
第一节 “动机”概述.....	3
一、动机的功能.....	3
二、动机的种类.....	4
三、需要与刺激.....	5
第二节 如何激发积极的行为动机.....	8
一、满足合理需要.....	8
二、强化思想教育.....	8
三、设置合适的目标.....	9
四、运用强化原理.....	9
第三节 动机强度与工作效率.....	10
一、动机强度与主、客观条件.....	10
二、动机强度与活动项目.....	10
第四节 测量动机的常用方法.....	11
一、观察法.....	11
二、自然实验法.....	11
三、自我报告法.....	12
四、投射法.....	12
第五节 动机挫折与处置方式.....	12
一、挫折及其产生的原因.....	12
二、受挫者的行为表现.....	14

三、消除挫折心理的几种方式	15
四、几种有代表性的挫折理论	16
第二章 注意与意识状态	19
第一节 “注意”概述	19
一、注意的特征	19
二、注意的种类	20
三、注意的功能	22
第二节 如何引发无意注意	23
一、引发无意注意的客观条件	24
二、引发无意注意的主观条件	25
第三节 稳定有意注意的条件与方法	26
一、发展兴趣	26
二、磨练意志	26
三、牢记目标	28
四、注重习惯	29
五、掌握方法	30
第四节 注意的品质及其培养	32
一、注意的广度	33
二、注意的稳定	34
三、注意的转移	35
四、注意的分配	36
第三章 记忆与学习效率	38
第一节 “记忆”概述	38
一、记忆的作用	38
二、记忆的种类	39
三、记忆的机制	42
第二节 识记及其方法	44
一、两种识记方式	45

二、有效识记的方法	45
三、影响识记效果的主要因素	54
第三节 保持及其方法	60
一、被记材料的质变	60
二、遗忘及其规律	60
三、保持的方法	64
第四节 再现及其方法	67
一、再认及其方法	67
二、回忆及其方法	68
第五节 良好记忆力的培养	71
一、记忆的条件	73
二、记忆的方法	74
三、记忆的规律	74
四、记忆的训练	75
第四章 思维与问题解决	77
第一节 “思维”概述	77
一、思维的特性	77
二、思维的种类	78
三、思维与语言	83
第二节 思维品质	87
一、思维的广阔性	87
二、思维的深刻性	88
三、思维的独立性	88
四、思维的批判性	89
五、思维的灵活性	89
六、思维的敏捷性	91
七、思维的逻辑性	91
第三节 思维方法	92
一、辩证逻辑思维方法	92

二、现代科学思维方法	102
三、多向立体思维方法	104
第四节 问题解决	107
一、问题解决的基本程序	107
二、影响问题解决的心理因素	109
第五节 创造性思维及其培养	115
一、创造性思维的作用	115
二、创造性思维的特征	116
三、创造性思维的过程	116
四、创造性思维的培养	117
第五章 情绪、情感与身心健康	120
第一节 “情绪”、“情感”概述	120
一、引起情绪、情感的主、客观变量	120
二、情绪、情感的两极性	121
三、情绪、情感的作用	122
四、情绪、情感的种类	125
第二节 情绪、情感与生理疾病	132
一、消化性溃疡	133
二、心脏病	133
三、风湿性关节炎	133
四、头痛	134
五、哮喘	134
六、免疫功能减弱	134
第三节 情绪、情感与心理疾病	135
一、焦虑症及其成因	135
二、情感症及其成因	139
第四节 心理治疗法	141
一、精神分析治疗法	141
二、行为治疗法	144

三、认知治疗法	146
第六章 能力与素质培养	148
第一节 “能力”概述	148
一、能力、才能、天才	148
二、能力与知识、技能	149
三、能力的种类	150
四、能力的结构	150
第二节 “能力”形成	154
一、生物因素	154
二、教育因素	155
三、实践因素	155
第三节 “能力”测量	156
一、一般能力测验	157
二、特殊能力测验	159
三、创造能力测验	159
第四节 “能力”培养	160
一、观察力的培养	160
二、分析力的培养	168
三、想象力的培养	178
四、创造力的培养	182
五、预见力的培养	187
第七章 性格与个性优化	194
第一节 “性格”概述	194
一、性格的含义	194
二、性格与气质的关系	195
三、性格的结构	196
四、性格的类型	198
第二节 影响性格形成的主要因素	199

一、遗传特质	199
二、家庭环境	200
三、学校教育	201
四、个体实践	201
第三节 测量性格的主要方法	202
一、观察法	202
二、自然实验法	204
三、问卷法	205
四、访谈法	209
五、投射法	212
第四节 现代人应有的性格特征	214
一、独立	215
二、自信	215
三、坚韧	217
四、自制	217
五、合群	222
第五节 性格异常及其成因	223
一、常见的性格异常	223
二、性格异常的成因	224
第六节 性格的优化与矫正	225
一、调整处世原则	225
二、改变行为反应	227
三、利用环境潜化	227

中篇 群体心理原理与应用

第八章 人际交往	231
第一节 交往的作用	231
一、沟通信息	231
二、认识自我	231
三、协调关系	232

四、保障健康	233
第二节 交往的模式	233
一、链式	234
二、环式	234
三、车轮式	235
四、Y式	235
五、全通道式	235
第三节 交往中的心理效应	235
一、首次效应	236
二、吸引效应	238
第四节 交往中的心理调适	243
一、如何克服交往自卑	243
二、如何摆脱左右为难	245
三、如何对付尴尬场面	247
四、如何消除他人嫉妒	248
五、如何面对交往挫折	250
第九章 人际关系	252
第一节 人际关系的类型	252
一、需要型人际关系	252
二、功能型人际关系	253
第二节 人际关系的演变轨迹	254
一、觉察相识	254
二、表面接触	255
三、亲密互惠	255
第三节 社会测量法	256
一、问卷设计	256
二、实施测量	257
三、结果分析	257

第十章 人际影响	259
第一节 群体对个体的影响	259
一、制约	259
二、感染	260
三、促进与干扰	261
第二节 群体影响下的个体反应	261
一、从众	261
二、服从	263
三、逆反	264
第三节 个体间相互影响的主要形式	265
一、劝说	265
二、暗示	267
三、模仿	268

下篇 心理学的主要应用领域

第十一章 心理学在犯罪与司法研究中的应用	271
第一节 犯罪行为的成因	271
一、个体因素	271
二、群体因素	275
三、文化因素	276
第二节 犯罪行为的矫正	277
一、转变罪犯态度	277
二、强化监管制度	279
三、强制劳动改造	280
第三节 心理学在司法工作中的若干应用	281
一、警察的挑选与培训	281
二、对犯罪案件的定性量刑	282
三、参与监狱管理	283
第十二章 心理学在环境研究中的应用	285

第一节 影响心理的环境要素.....	285
一、空气污染.....	285
二、噪音.....	286
三、拥挤.....	287
四、个人空间.....	288
第二节 环境设计.....	290
一、心理学在城市环境设计中的应用.....	290
二、心理学在生活环境设计中的应用.....	291
三、心理学在工作环境设计中的应用.....	292
第十三章 心理学在消费研究中的应用.....	296
第一节 消费者购买行为.....	296
一、购买行为的一般规律.....	296
二、影响购买行为的个体因素.....	298
三、消费者的购物决策.....	300
第二节 产品包装与营销.....	303
一、产品包装的心理效应.....	303
二、商标设计的心理效应.....	304
三、产品形象的心理效应.....	304
四、价格的心理效应.....	305
第三节 广告及其设计.....	306
一、广告的功能.....	306
二、广告的分类.....	307
三、广告的设计.....	308
第十四章 心理学在管理研究中的应用.....	312
第一节 领导心理.....	312
一、领导者.....	312
二、领导行为.....	318
第二节 决策心理.....	320

一、决策的主要类型	321
二、决策的一般程序	327
三、决策力培养	328
第三节 组织人事心理	334
一、职工的挑选	335
二、职工的培训	337
三、组织冲突	339
四、激励	341
第四节 工程心理	345
一、人—机系统设计	345
二、工作场所设计	346
三、生产条件设计	348
第十五章 心理学在教育研究中的应用	350
第一节 品德心理	350
一、道德认识的提高	350
二、道德情感的培养	352
三、道德意志的强化	353
四、道德行为的训练	354
第二节 差异心理	355
一、学生成绩落后的心理原因及其对策	355
二、学生违反纪律的心理原因及其对策	357
三、学生心理档案的制作	359
第三节 教师心理	360
一、教师应有的心理品质	360
二、教师应有的教学能力	362
三、教师的威信及其形成	363
参考文献	366

序 言

人类对心理现象的探索可追溯至原始社会末期。然而,作为知识体系的心理学在长达数千年的历史中,却未获得独立存在的形式,因为古代心理学一直从属于哲学,包含在哲学母体之中。1879年,由于冯特(W. Wundt)在德国莱比锡大学创建了世界上第一个心理实验室,同时自觉运用实验法将心理现象置于受控条件下加以研究,心理学才完成了由纯粹思辨性研究到客观、具体研究的转变,心理学才真正脱离了哲学母体而成为一门独立的科学。可见,对心理现象的探索尽管已存在了几千年,但以独立科学面貌呈现的现代心理学至今仅有一百多年的历史。

百年的历史是短暂的,而心理学却获得了前所未有的发展动力。目前,现代心理学所引申的研究领域之广,涉及的探索对象之多,形成的分支学科之全是其他科学无法与之相比的。从总体上看,现代心理学可分为基础理论研究领域和应用研究领域。心理学基础理论研究的任务在于,揭示心理活动的一般规律,以客观、正确地理解、描述、解释心理现象;心理学应用研究的任务在于,将心理学理论研究成果运用于社会各实践领域,掌握心理活动的各种特殊规律,从而改变、控制和预测人的心理活动及其行为方式,提高活动效率。所以,现代心理学既是一门主要探索人类自身精神现象的理论性科学,又是一门与现实的工作、学习和生活极为密切的应用性科学。

有鉴于此,一个现代人(尤其是现代大学生)如要科学地理解自身的精神现象,要熟练地掌握优化心理素质的基本途径和主要方法,要在各种实践中扬长避短,发挥自己优势,处理好自己所遇的种种问题,成为竞争社会的强者,就必须了解和掌握现代心理学原理及其应用方面的知识。

大学是培养人才的基地。为了使现代大学生都能建构起适应现代社会的知识结构,成为社会所需要的复合型人才。十年前,复旦大学开设了“现代心理学原理与应用”课程,将其作为全校本科生的综合知识课。近十年的教学实践证明,非心理学专业本科生对现代心理学十分感兴趣,他们希望了解心理知识,渴望掌握心理规律。由于他们努力学习、刻苦钻研,都在不同程度上提高了生活质量和学习效率。与此同时,许多学生就本课程的教学体系和教学内容提出了不少建议。这些建议多半围绕一个共同主题,即如何使本课程体现实用性,以符合非心理学专业大学生学习心理学的要求,能对生活和学习有实际指导意义。依据学生的建议和希望,本课程的教学内容先后经过五次大的调整与充实,现已基本符合文理科学学生的共同要求。所以,《现代心理学原理与应用》一书是在十年大学教学的基础上,经教师和学生集思广益,反复修改、充实和完善,才逐渐成形的。

本书分上、中、下三篇,共十五章。上篇“个体心理原理与应用”(第1章至第7章)介绍了个体的心理过程和心理特征,这部分内容是现代心理学研究的主要对象。其中涉及与动机、注意、记忆、思维、情绪、情感、能力、性格等有关心理学原理与相应的应用性知识。诚然,此类应用性知识并非操作性技能,而是伴随着人的自身素质的提高、良好方法的掌握、各种能力的增长,才能在学习、生活、工作中体现其应有的价值。

中篇“群体心理原理与应用”(第8章至第10章)介绍了社会团体中存在的心理现象。群体由个体组成,因而群体心理不能离开个体心理,但群体心理会影响个体心理的形成与发展。此外,群体中个体与个体之间的交往、互动与关系的建立都会不同程度地影响彼此之间的心理状态及其行为方式。这种复杂的群体心理历来是现代心理学研究的主要对象。了解和掌握本篇所涉及的群体心理原理和应用方面的知识,有利于提高人际交往的技巧,有利于建立良好的人际关系,也有利于在人际互动中营造一个和谐、高效的组织团体。

下篇“心理学主要应用领域”(第10章至第15章)分别介绍了应用心理学的主要分支学科,其中包括犯罪心理学、环境心理学、消费心理

学、管理心理学和教育心理学研究中所取得的主要成果。了解和掌握这些研究成果,对于已在相应领域中工作的领导和管理人员,或即将走上相应工作岗位的大学生,都会有所启发与帮助,有助于更好的胜任本职工作。

本书主要为高校非心理学专业文理科学生所编。为适应他们的需要,本书具有三个特点:其一,通俗易懂、深入浅出。本书适用于没有心理学基础知识的对象,但通过本书的教学或自学,能使其对现代心理学原理及其主要应用领域有一个概括的了解,为今后进一步学习高深的心理学知识或专门的心理学分支学科奠定基础;其二,体现应用性。本书在体系的确立、内容的取舍方面,坚持了应用性原则,即尽可能多地介绍心理学应用性知识,及其对现实生活有指导意义的相关内容。即使在阐述基本原理时,也十分注重原理的运用,引导读者运用原理去解决生活中的现实问题。而心理学的纯理论性研究成果或当前尚未明确其应用价值的心理学原理,诸如心理的生理机制、心理的本质和起源、感觉与知觉、表象与想象之类的内容,尽管是现代心理学研究的重点对象,并已取得了大量的理论研究成果,但为了顾及读者的兴趣,均未包括在本书之中;其三,将原理与应用相结合。本书不是一本系统专论原理的“普通心理学”教材,也不是一本脱离原理而纯粹介绍应用知识的普及读物。而是一本立足原理,引申至应用,将原理与应用有机结合的通俗性教材。这样,能使读者既掌握原理,又懂得原理的具体应用,以便对现代心理学的两大研究领域有一种全面的了解。

教材应反映本学科的最新研究成果,据此,本书在编写中,吸收了许多著作中的有关资料,在此向原作者表示衷心的感谢。本书在出版中,又得到了出版社秦建洲先生的大力支持和帮助,在此也表示真诚的谢意。由于本人水平有限,加之近期工作繁忙,撰书时间仓促,书中如有错误和不妥之处,恳请专家、读者批评、指正。

朱宝荣

2001年8月于复旦大学哲学系

上 篇

个体心理原理与应用

第一章 动机与行为控制

第一节 “动机”概述

人从事任何活动都要受动机的支配与调节。一个高中毕业生之所以能日以继夜地复习迎考,是因为他有继续深造的动机;一个股民之所以愿意将自己平日节省的钱款投入股市,是因为他有发财动机;一个职工之所以愿将自己工资的一部分去购买养老保险,是因为他有安度晚年的动机。总之,动机是促使人产生行为的原因,它能引起与维持人的行为,并使行为朝向一定目标。

一、动机的功能

动机作为内在动力,对人的行为有四种功能:

1. 引发功能

动机能引发人的行为,推动人去从事有目的的活动。一个科学家在成就动机的引发下,为取得一定的荣誉、地位,会废寝忘食地探索,力图揭示事物的规律。同样,一个大学生在成就动机的引发下,为成为专家、学者,会在学业中努力钻研,广泛涉猎与专业有关的知识。诚然,动机与其引发的行为间的关系相当复杂。同一行为能由多种动机所引发;不同行为也可能由同一动机所引发。此外,人具有的大量动机中,某些属主导性动机,某些则是从属性动机。由于主导动机的性质不同,它与从属动机的关系不同,便形成了不同的动机体系。确切地说,人的任何行为并非由单一动机所引发,而由动机体系所推动。

2. 指向功能

动机引发的行为总要指向特定的事物,以了解、认识、把握事物的性质、状态、本质或规律。受动机指向性功能所致,动机不同,人的行为方向及其所追求的目标也各不相同,这是促使人的行为高度分化的内

在动因,也是形成人类认识对象无限多样化、层次化的原因所在。

3. 调控功能

一项已经展开的活动,是持续进行还是中途停止,也会受到动机的调控。如进行之中的活动指向原本追求的目标,相应的动机便得到维持或强化。在动机的调控下,现有的活动才能沿着预定目标持续发展;反之,如进行之中的活动偏离了原本追求的目标,原有动机得不到维持与强化。此时在弱化的动机的调控下,便降低了人继续进行活动的积极性,甚至使活动中途停止。

4. 激励功能

动机是人的积极性的重要方面,它对行为具有激励功能。动机的性质不同对行为的激励作用也不尽相同。高尚动机的激励作用远大于一般动机,长运动机的激励作用远大于短时动机。高尚与长运动机能持续地起激励作用,并很少因偶发事件而变化;相反,一般与短时动机只具暂时或阶段性激励作用,并容易受活动中所遇情境的影响,致使行为多变。此外,不同的动机强度对活动的激励力度各不相同,使活动效率呈现明显差别。

二、动机的种类

人的动机相当复杂,其种类十分繁多。依据动机的意义、作用、意识程度等,可将动机分为长运动机与短时动机,高级动机与低级动机,主导动机与辅助动机,意识动机与潜意识动机等。但大多数学者依据动机的性质,将动机粗略地分为两大类,即生理性动机与社会性动机。

生理性动机也称“驱力”,是以生物学需要为基础的一类动机,其中包括饥饿、干渴、母性、性欲、睡眠、疼痛等。生理性动机能推动有机体进行某种活动,以满足生理需要。当生理需要得到满足后,生理性动机便迅速减弱。当生理性动机再次被激发时,有机体为了满足相应的生理需要又将开始活动。如此循环往复,便维持有机体的生理与心理的正常状态。然而,就人类而言,纯粹的生理性动机很少。因为,人生活 在社会中,人的生理性动机必然会打上社会生活的印记,成为带有社会意义的生理性动机。

社会性动机以社会文化需要为基础。人的社会性动机同样是多种

多样的,兴趣、交往动机、成就动机、学习动机、劳动动机等都是主要的社会性动机。社会性动机尽管不与人的生存直接关联,但它对人的社会生活影响深刻。例如,交往动机能促使人们彼此接近、合作、互惠,使人产生安全感、有依靠,能增强生活与活动的勇气;反之,则可能因孤独、寂寞而产生焦虑与痛苦。又例如,成就动机对学业、事业、就业都有重要影响。成就动机高的学生学习成绩相对比较好;成就动机高的职工在工作中相对容易取得成功,成就动机高的毕业生往往愿意选择富有挑战性、开创性的职业,容易取得开拓性成就。成就动机甚至会影响对成功与失败的归因。成就动机低的人,往往把自己的成功归因于任务容易或运气好,把自己的失败归因于自己能力差;而成就动机高的人则相反,把成功归因于自己能力强,把失败归因于自己不努力。这种建立在自信及其对自我评价基础之上的归因倾向,最终使成就动机高的人有可能始终维持其高的动机水平,成就动机低的人总处于相对较低的动机水平。

通常认为,个人成就动机的高低主要取决于父母、教师的要求与教育方式。在家里,如父母对子女的要求较高,并有意培养子女的独立意识。凡事提出要求后,让子女自己去决定,还及时给予鼓励或奖励,这就有利于孩子的成就动机的发展。在学校里,教师对学生的要求与评语是提升学生成就动机的有效方式。教师如对学生严格要求,同时经常给予正面评价,则有利于强化学生的成就动机。除此之外,经常参与竞赛者、学习和工作顺利者、能力与自我评价较高者,都有利于激发较高的成就动机。

三、需要与刺激

行为受动机引发与调控,那动机的产生又起因于什么?动机的产生有两个原因:一是“需要”;二是“刺激”。

需要是在一定的生活条件下,有机体对客观事物的需求。从这一意义上讲,人与动物都有需要,因有机体都要生存与发展,但作为人的需要则表现出特有的目的性与多样性。当人的生理与心理处于不平衡状态时,当人感受到某种客观要求时,都会产生相应的需要。有了需要,就会推动人去寻找满足需要的对象,追求某种客体,从而产生活动