

心理学系列教材（高师院校公共课适用）

心理学导引




華中師範大學出版社

郭永玉 王伟 主編

心理学导引



心理科学出版社

心理科学出版社

心理学导引

郭永玉 王 伟 主编

华中师范大学出版社

2007 年 · 武汉

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

心理学导引/郭永玉,王伟 主编. —武汉:华中师范大学出版社,2006.12

ISBN 978-7-5622-3491-3

I. 心… II. ①郭… ②王… III. 心理学—基本知识 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 125647 号

湖北省教学研究项目成果

心 理 学 导 引

© 郭永玉 王 伟 主编

责任编辑:张红梅

责任校对:崔毅然

封面设计:甘 英

编辑室:第五编辑室

电话:027-67867364

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话:027-67863040(发行部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址:<http://www.ccnp.com.cn>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

经销:新华书店湖北发行所

印刷:武汉理工大印刷厂

督印:章光琼

字数:420 千字

开本:787mm×960mm 1/16

印张:23.5

版次:2007 年 2 月第 1 版

印次:2007 年 2 月第 1 次印刷

印数:1-5000

定价:29.50 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请拨打举报电话 027-67861321

自序

欢迎你成为本书的读者！欢迎你来到心理学的课堂！从此时此刻开始，让我们一起走进心理学的神秘领域，深入到我们的内心世界去经历一次激动人心的求知探险之旅。

编写本书的基本指导思想是基于我们对心理学学科性质的认识。我们的普通心理学和公共课心理学教材长期沿用苏联的话语系统，这套话语系统虽然对心理学有独特的贡献，但作为教科书，里面充斥着晦涩难解（从俄文翻译而来）的定义和“理论”，加上带有浓厚的计划经济时代意识形态色彩的道德说教，还有一些贴上心理学概念标签的用不着写进大学教材的日常经验或常识。这些经验或常识本来很容易懂，经“心理学家”一讲，反而把人弄糊涂了。

心理学是一门科学，而心理学的科学研究是充满挑战性且生动有趣的。心理学的知识来自具体的研究，要通过一套规范的研究程序才能获得。例如，要提出假设，设计一套研究程序或过程从而获得数据或事实材料，再进行精确的数据处理，获取可靠的研究结果的支持，从而验证假设。写心理学教科书必须本着持之有据，言之成理的科学态度，关注心理学家获取知识的思维过程和方法，进而引导读者去体会心理学家是如何提出问题和研究问题的。当然，如果只有数据、统计，没有人，没有活生生的“心理”，心理学研究就会失去意义。心理学还必须有“人性”、“人情”，要与人的心灵世界、与人的心理生活息息相通，并且有助于人的潜能的发挥和生活质量的提高。尤其是在公共课或通识课心理学教材中，更应强调这一点。心理学教学结合生活实际要求我们精选心理学的内容，将那些既能体现科学精神，又富于人文关怀和实用价值的知识，以生动形象的方式呈现出来。通过心理学的学习，大学生们能够经历心理现象的探索，感受心灵世界的丰富，加深对人性的感悟，提升自我的生活质量。出于这种认识，编写组自始至终都是按照以下工作方针来写作的：基于科学、关怀人性、联系实际（Science, Person, Life）。

为此，本书的编写者在精心组织教材内容方面下了一番工夫，采用国际通行

的课程内容。为了保证这一点,我们对主要参考书的范围做了严格规定,即必须是2000年以来翻译出版和从台湾引进的心理学导论性质的教科书。具体而言,这些教科书是:

1. 张春兴(2005):现代心理学(第2版)。上海:上海人民出版社。
2. Gerrid, R. J. & Zimbardo, P. G. (王垒等译,2003):心理学与生活(第16版)。北京:人民邮电出版社。
3. Coon, D. (郑钢等译,2004):心理学导论(第9版)。北京:中国轻工业出版社。
4. Rathus, S. A. & Valentino, L. (尤瑾等译,郭永玉审校,2006):当代心理学导引(第7版)。西安:陕西师范大学出版社。
5. Eysenck, M. (阎巩固译,2001):心理学。上海:华东师范大学出版社。

本书就是在消化提炼以上教科书的基础上编写的,从其他文献中获得的内容则是局部的、枝节性的和佐证性的。

但是,以上教科书都是大部头,篇幅很长,至少在70万字以上。这似乎也在成为国内教科书编写的一种趋势。如果说专业课教学也许还用得上这样大而全的教科书,公共课或通识课则适宜小而精的教科书,即篇幅较小但体系完整,同时在基本概念、基本理论、经典研究和发现等知识传达上是到位的,真正专业水准的。我们感到,要达到这样的要求,写小部头的教材不比写大部头容易。

除了内容的更新和提炼,我们在知识的呈现方式上也做了很大的努力。翻译文字不免带有翻译的色彩,我国台湾地区与大陆地区在汉语表达方式和习惯上也有差异。我们在编写本书时尽可能做到文字简明流畅,尽可能用中国内地习惯的标准的现代汉语来表达课程的知识内容。尽最大努力用现代汉语讲西方的心理学,也就是说,我们试图用一种新的话语系统来讲心理学。这就是我们所做的事,但确实不是一件容易的事。我们希望读者在读本书时要比读翻译的书或台湾学者的书更容易理解和接受其中所传达的心理学知识。另外,心理学的呈现方式离不开各种图表,本书虽然比以上参考书的篇幅小得多,但在使用图表传达知识上,却是特别慷慨的,当然前提是所用图表对于传达有关知识是必要的,且比单纯的文字叙述效果更好。

本书是湖北省部分有心理学专业的高校教师联合编写的。各章撰稿者是:第一章,心理学概观,华中师范大学郭永玉;第二章,心理的生物学基础,湖北大学张立春;第三章,动机,郭永玉和沙洋师专朱晟华;第四章,学习,长江大学朱晓伟;第五章,认知过程,江汉大学黄渭、揭水平;第六章,情绪、压力与适应,湖北教育学院洪波;第七章,意识,华中师范大学王伟;第八章,智力与创造力,华中师范

大学范翠英;第九章,人格,郭永玉;第十章,人生的全程发展,中南民族大学王磊;第十一章,心理异常与心理治疗,湖北师范学院王文;第十二章,社会情境中的人,武汉大学钟年。王伟负责组织工作和第一阶段的统稿工作,郭永玉提出编写思路并负责第二阶段的统稿及最终的定稿工作,研究生黄端、王小妍和张钊协助主编做了一些工作。

编写一本适用的公共课或通识课心理学教材是一件很困难的事,国内很多同行都尝试做过这件事,因此同类教材汗牛充栋,且每一种都各有特色,积淀着编写者多年的教学经验,但事实上得到广泛采用的却是极少数。尽管我提出了较高的标准,即站在新世纪的高起点上,对心理学的内容和呈现方式进行一番全面的更新,然而究竟实现得如何,还是要由读者来评判,也希望读者多提出批评和建议。

郭永玉

2006 年秋于武昌

目 录

第一章 心理学概观	(1)
第一节 什么是心理学	(2)
一、心理学的性质	(2)
二、心理学的目标	(5)
第二节 心理学的方法	(6)
一、科学方法的基本概念和程序	(6)
二、主要的研究方法	(8)
第三节 心理学的历史	(14)
一、科学心理学的诞生	(14)
二、现代心理学的派别	(15)
三、当代心理学的取向	(20)
第四节 心理学专业	(22)
一、心理学家的工作领域	(22)
二、心理学的分支	(23)
三、心理学界的女性	(25)
第二章 心理的生物学基础	(27)
第一节 神经系统与行为	(28)
一、神经元	(28)
二、神经系统的结构	(30)
第二节 大脑皮层	(34)
一、大脑皮层的结构与分区	(34)
二、大脑两半球功能差异	(37)
三、大脑的潜能	(38)
四、大脑皮层机能活动的特点和规律	(41)
第三节 内分泌系统	(41)

一、垂体腺·····	(42)
二、甲状腺·····	(43)
三、副甲状腺·····	(43)
四、肾上腺·····	(43)
五、性腺·····	(44)
六、胰腺·····	(44)
第四节 行为的遗传学基础·····	(44)
一、基因和染色体·····	(45)
二、染色体异常·····	(46)
三、行为遗传学研究·····	(47)
第三章 动机·····	(51)
第一节 动机的概述·····	(52)
一、动机的涵义及功能·····	(52)
二、需要、驱力与动机·····	(53)
三、动机强度和工作效率·····	(54)
四、动机的分类·····	(55)
第二节 生理性动机·····	(55)
一、饥饿动机·····	(56)
二、性动机·····	(59)
三、母性动机·····	(62)
四、刺激寻求的动机·····	(63)
第三节 社会性动机·····	(65)
一、交往动机·····	(65)
二、成就动机·····	(67)
第四节 动机理论·····	(73)
一、本能论·····	(73)
二、认知论·····	(75)
三、社会学习论·····	(77)
四、需要层次与自我实现论·····	(78)
第四章 学习·····	(81)
第一节 学习的概述·····	(81)
一、学习的定义·····	(82)
二、学习的分类·····	(83)

三、学习的意义.....	(86)
第二节 经典条件作用	(86)
一、巴甫洛夫的发现.....	(87)
二、经典条件作用的原理.....	(87)
三、经典条件作用的应用.....	(91)
第三节 操作条件作用	(93)
一、桑代克的效果律.....	(93)
二、操作条件作用的研究.....	(94)
三、操作条件作用的现象.....	(96)
四、操作行为的结果:强化与惩罚	(97)
第四节 学习的认知观点.....	(102)
一、顿悟学习	(102)
二、潜在学习	(103)
三、观察学习	(104)
第五章 认知过程.....	(110)
第一节 感觉.....	(111)
一、感觉的解释	(111)
二、心理物理学	(112)
三、基本感觉现象	(116)
四、几种主要感觉	(117)
第二节 知觉.....	(122)
一、知觉的解释	(122)
二、知觉的特性	(124)
三、几种主要知觉	(128)
第三节 记忆.....	(134)
一、记忆概述	(134)
二、感觉记忆	(135)
三、短时记忆	(136)
四、长时记忆	(138)
第四节 思维.....	(141)
一、思维的分类	(141)
二、概念	(142)
三、推理	(144)

四、问题解决	(146)
第六章 情绪、压力与适应	(151)
第一节 情绪	(152)
一、什么是情绪	(152)
二、情绪的表达	(154)
三、情绪的理论	(157)
第二节 生活压力	(162)
一、什么是生活压力	(162)
二、生活压力的来源	(163)
三、生活压力下的生理反应:一般适应综合症	(168)
第三节 生活压力的应对	(169)
一、什么是应对	(169)
二、压力的调节变量	(171)
三、应对压力的主要心理学方法	(175)
第七章 意识	(179)
第一节 意识及其状态与层面	(179)
一、意识的界说	(179)
二、意识的状态与层面	(180)
第二节 睡眠与梦	(182)
一、人类的睡眠	(182)
二、梦	(185)
三、睡眠障碍	(190)
第三节 意识的特殊表现形式	(193)
一、催眠	(193)
二、静修与超觉静修	(197)
三、药物对意识状态改变的作用	(198)
第八章 智力与创造力	(205)
第一节 智力与智力理论	(205)
一、智力的含义	(205)
二、智力理论	(206)
第二节 智力测验	(212)
一、智力测验的产生	(212)
二、目前常用的智力测验	(213)

第三节 智力的差异性·····	(217)
一、智力发展的一般趋势·····	(217)
二、智力发展的个体差异·····	(218)
三、影响智力发展的因素·····	(221)
第四节 创造力及其培养·····	(224)
一、创造力的内涵·····	(225)
二、创造力与人格·····	(227)
三、创造力与智力·····	(228)
四、创造力的培养·····	(228)
五、创造力的测量·····	(231)
第九章 人格·····	(235)
第一节 人格及其类型和特质·····	(236)
一、人格的界说·····	(236)
二、人格类型·····	(237)
三、人格特质·····	(238)
第二节 人格的形成·····	(242)
一、遗传的作用·····	(242)
二、环境的作用·····	(245)
第三节 人格理论·····	(249)
一、精神分析理论·····	(249)
二、行为主义·····	(253)
三、人本主义·····	(255)
四、认知与社会认知理论·····	(258)
第四节 人格测验·····	(261)
一、自陈式测验·····	(261)
二、投射测验·····	(265)
第十章 人生全程的发展·····	(267)
第一节 发展的基本概念·····	(268)
一、发展的概念和基本主题·····	(268)
二、发展的研究方法·····	(271)
三、毕生发展观·····	(272)
第二节 婴幼儿期的发展·····	(273)
一、生理发展·····	(273)

二、认知发展	(274)
三、社会性发展	(279)
第三节 儿童期的发展	(282)
一、生理发展	(282)
二、认知发展	(282)
三、社会性发展	(283)
四、父母的教养方式与儿童发展	(285)
第四节 青少年期的发展	(286)
一、生理发展	(286)
二、认知发展	(287)
三、社会性发展	(288)
第五节 成年期的发展	(291)
一、生理发展	(291)
二、认知发展	(292)
三、社会性发展	(293)
第十一章 心理异常与心理治疗	(296)
第一节 心理异常的标准和分类	(296)
一、心理异常的标准	(297)
二、心理异常的分类	(298)
三、心理异常的形成原因	(301)
第二节 心理异常的常见类型及其心理成因	(301)
一、焦虑障碍	(302)
二、分裂性障碍	(304)
三、心因性身体障碍	(305)
四、情绪障碍	(306)
五、精神分裂症	(307)
六、性心理障碍	(309)
七、人格障碍	(310)
第三节 心理治疗	(311)
一、精神分析法	(311)
二、行为疗法	(312)
三、理性情绪疗法	(314)
四、来访者中心疗法	(316)

第十二章 社会情境中的人.....	(319)
第一节 自我与态度.....	(320)
一、自我	(320)
二、态度及其形成	(322)
三、态度的改变	(323)
第二节 社会知觉与归因.....	(324)
一、印象形成	(325)
二、社会知觉中的几种效应	(326)
三、归因与归因偏向	(327)
第三节 人际沟通与人际吸引.....	(329)
一、言语沟通	(329)
二、非言语沟通	(330)
三、人际吸引	(332)
四、亲密关系	(334)
第四节 社会影响.....	(335)
一、社会助长与社会浪费	(336)
二、从众与服从	(336)
三、助人与攻击	(338)
第五节 文化心理学.....	(340)
一、心理学对文化的关注	(340)
二、研究领域	(343)
三、中国人的可能贡献	(345)
参考文献.....	(349)

第一章 心理学概观

大学时代,我们要学习很多课程。在这些课程中,心理学可能是很特别的。你可能会带着很多疑问进入心理学的课堂:为什么明明记得的东西考试时却想不起来?为什么我的情绪会大起大落?为什么人的能力会有那么大的差异?为什么有的人喜欢冒险,而有的人谨小慎微?怎样建立持久亲密的人际关系?怎样才能使我们的生活不那么郁闷和焦虑?问题如此之多以至于我们不可能在此一一列出。因此,你可能会对这门课怀着特别的期待,期待着在这门课中得到对个人生活有所助益的东西。这样的期待恐怕是在学习其他课程时很少有的,以至于“学心理学的心理”似乎可以作为一个课题进行研究,尽管这门课是作为必修课还是作为选修课在学习者心理上引起的反应可能不同。

然而,没有哪一门课程像心理学这样与我们每个人的关系是如此密切而又难以把握。一方面,心理学正在走进广大民众的生活。它不再是奢侈品,局限于高等学府的象牙塔内,供极少数学者满足他们探求人性之谜的兴趣与好奇心;也不再只是一种调味品,附属于其他主导性学科,为那些成熟的大学科做陪衬,提供些佐证的素材或新奇的视角;心理学正在成为大众生活的必需品,它在发达国家已经是一个大学科,在我国也正在以前所未有的速度发展着。心理学作为现代科学技术的组成部分,正在改变着我们的思想观念和生活方式,关怀着个人的生活满意度和主观幸福感。另一方面,心理学又让我们感到几分陌生和神秘,好像难以把握。心理学在中国的普及程度远不如其他学科。我们在中学就学习文、史、政、数、理、化,也知道有经济学、社会学等等,但说到心理学,就感到有些陌生。更重要的原因可能是,心理学研究的是世界上最复杂的现象——人的内心世界和行为变化,而越复杂的现象,我们了解得越少,研究起来也越困难。我们对非生命现象比对生命现象的研究更为充分,在生命现象中,对于植物、动物等其他生命现象的研究比对人自身的研究更为充分,在人自身的研究上,对生理的研究又比对心理的研究更为充分。尽管“认识你自己”这句古老的箴言一直在激励人们探索人自身之谜,人们也在这方面积累了丰富的知识,但我们对于人,

对于自己的了解依然很不够。

作为当代大学生,面临着诸多的压力与挑战,也面临着诸多的机遇和选择。学业即将完成,事业即将开始。我是谁?我能干什么?我如何设计自己的未来?太多的不确定。心理学作为研究人而又特别关注个体成长的学科,理应为大学生认识自我、设计自我和实现自我助一臂之力。在美国,有一种说法:“没有学过心理学,就不能算受过完整的教育。”然而,心理学首先是一种研究,旨在探索心理与行为的一般规律及其在生活中的应用,它不能为每个人开出现成的“药方”;心理学家不是牧师,更不是神仙,他可以帮助人们认识甚至改变自我,却不能替人们做任何选择。

现在,就让我们一起走进心理学的殿堂。在第一章,我们要对心理学有一个概略的了解,包括:

1. 心理学研究什么? 研究目的是什么?
2. 心理学家是如何进行研究的?
3. 心理学是如何形成并发展到今天的? 历史上有哪些伟大的心理学家?
4. 心理学作为一种专业,有哪些研究领域? 作为一种职业,其现状如何?

第一节 什么是心理学

“心理学”这个中文词是对英文 psychology 的翻译,这一英文词由拉丁文 psyche 和 logos 两个词合并而成,意为关于灵魂的学问。中国古籍中未见有“心理学”一词,但有“心理”一词。“心理学”一词的创译者是近代的日本学者,19 世纪末 20 世纪初,这一词汇作为一门学科的名称术语开始在我国使用(杨鑫辉,2000,第 2 卷,pp.137—144)。作为一门独立学科的心理产生于西方。但心理学究竟研究什么? 是灵魂(soul)、心灵(mind)、意识(conscious)、经验(experience),还是行为(behavior)? 抑或都包括? 在西方心理学发展历程的不同时期表述是不同的。同时,心理学的目的或任务是什么? 是描述还是解释? 是纯粹探索真理还是致力于实际应用? 这些问题看似简单,实际上不同心理学家的看法和立场是不同的。那么,在当代,大多数心理学家在这些问题上的看法如何呢?

一、心理学的性质

心理学研究什么? 这个问题要说也很简单:心理学研究心理。但这样说等于没说。好比说,物理学研究物理,生物学研究生物。任何一位研究者首先要对

自己的研究对象下一个定义,也就是进行界定。在当代,对心理学较为公认的定义为:心理学是研究心理和行为的科学。这一定义包含的意义有:第一,不仅人有心理与行为,动物也有心理与行为。这意味着心理学不仅研究人,也研究动物。当然主要是研究人,很多时候心理学家研究动物的目的也是为了了解人,但要知道,研究动物心理与行为本身也是有科学价值的。第二,在一个时期,大多数心理学家都将心理学界定为行为的科学,这造成了一种“心理学不能研究心理”的尴尬局面,同时,离开了心理,行为本身也不能得到充分的解释。心理与行为是内在与外在两个方面,二者之间有着复杂的相互关系。因此,心理学既要研究不同的心理及其相互关系,不同的行为及其相互关系,也要研究不同的心理与不同的行为之间的相互关系,同时还要研究心理和行为与身体—生物以及环境—社会之间的复杂关系。这样讲来,心理学的对象就是一个高度复杂的系统。第三,心理学是一门科学。

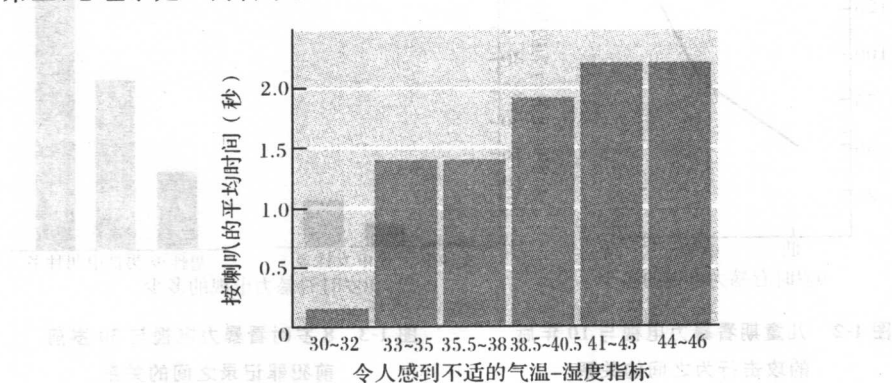


图 1-1 气温与司机鸣笛行为之关系的研究

关于“心理学是一门科学”这一命题,需要特别予以说明。什么是科学?这是一个难以回答的问题,也不是这门课所能解决的问题。但我们还是要有一些基本的认识。让我们先来了解两个关于攻击行为的心理学研究。

气温与攻击行为 外地人对武汉人的第一印象往往是脾气坏,是否与武汉夏天太热有关呢?为了回答这个问题,我们可以从一项心理学研究中得到启发。在美国亚利桑那州的凤凰城,心理学研究者在不同的气温条件下驾着车在城里兜风,每到绿灯亮时都故意延迟发动自己的汽车,然后记录下后面车的司机鸣笛的次数和鸣笛声音的长短。经过系统的研究,他们得出了在 $31^{\circ}\text{C} \sim 47^{\circ}\text{C}$ 范围内,气温与司机鸣笛行为之间的关系。从图 1-1 可以看出,随着气温的升高,司机鸣笛的时间会加长。进一步的结论是,在高温条件下,气温的升高会导致攻击