

XIANDAI XIN LI XUE YUAN LI YU YING YONG

朱宝荣 周楚 黄加锐 著

现代心理学 原理与应用

(第二版)



上海人民教育出版社

现代心理学 原理与应用

朱宝荣 周楚 黄加锐 著



上海人民出版社

(第二版)

图书在版编目 (CIP) 数据

现代心理学原理与应用/朱宝荣等著. —2版. —上海: 上海人民出版社, 2006

ISBN 7-208-06530-6

I. 现... II. 朱... III. 心理学—高等学校—教材
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 115232 号

责任编辑 秦建洲

封面装帧 陈楠

现代心理学原理与应用

(第二版)

朱宝荣 周 楚 黄加锐 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 上海颀辉印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 15 插页 4 字数 412,000

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-06530-6/B·548

定价 26.00 元

序 言

人类对心理现象的探索可追溯到原始社会末期。然而,作为知识体系的心理科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,以求客观、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,处理好自己所遇到的种种问题,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。

大学是培养创新人才的基地。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,十五年前,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。近十五年的教学实践表明,非心理学专业的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数次大的调整与充实,使其基本符合文理科学生的共同要求,并于2001年出版了《现代心理学原理与应用》一书,作为该课程的教学用书。该教材的出版深受学生的欢迎,同时也在很大程度上也提升了教学质量。然而,教学内容应不断更新,需及时反映学科的最新进展与研究成果。因此,一种教材使用一段时间后,有必要对教材的部分内容作相应的调整与充实,使教学内容紧跟学科发展,真正体现现代性。所以,《现代心理学原理与应用》(第二版)一书是在十五年大学教学的基础上,经教师和学生集思广益,反复修改、充实和完善的结晶。

本书分上、中、下三篇,共十七章。上篇“个体心理原理与应用”(第一章至第八章)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、意志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、工作中体现其应用的价值。

中篇“群体心理原理与应用”(第九章至第十一章)介绍了社会团体中存在的心理现象。群体由个人组成,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”(第十二章至第十七章)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、教育心理学和临床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,有助于更好地胜任本职工作。

本书主要为高校非心理学专业文理科学生所编。为适应他们的要求,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释生活中的现实问题。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。

本书在编撰过程中,吸收了许多著作的有关资料,在此向原作者表示衷心的感谢。本书在出版过程中,又一次得到了出版社秦建洲先生

的大力支持和帮助,在此表示真诚的谢意。由于作者水平有限,加之近期工作繁忙,撰写时间仓促,书中如有错误和不妥之处,恳请专家、读者批评、指正。

作 者

2006 年 7 月于复旦大学

目 录

序言	1
----------	---

上篇 个体心理原理与应用

第一章 动机与工作效率	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	9
三、设置合适目标	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	11
第四节 测量动机的常用方法	11
一、观察法	11
二、实验法	11
三、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 如何稳定有意注意	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
第五节 意识与意识状态	37
一、意识及其功能	38
二、几种常见的意识状态	40
第三章 记忆与学习效率	46
第一节 “记忆”概述	46

一、记忆的作用	46
二、记忆的种类	47
三、记忆的机制	50
第二节 识记及其方法	52
一、两种识记方式	53
二、有效识记的方法	53
三、影响识记效果的主要因素	62
第三节 保持及其方法	68
一、被记材料的质变	68
二、遗忘及其规律	69
三、保持的方法	72
第四节 再现及其方法	75
一、再认及其方法	75
二、回忆及其方法	76
第五节 良好记忆力的培养	80
一、记忆的条件	81
二、记忆的方法	82
三、记忆的规律	83
四、记忆的训练	83
 第四章 思维与问题解决	 85
第一节 “思维”概述	85
一、思维的特性	85
二、思维的种类	86
三、思维与语言	91
第二节 思维品质	95
一、思维的广阔性	95
二、思维的深刻性	96
三、思维的独立性	96

四、思维的批判性	97
五、思维的灵活性	97
六、思维的敏捷性	99
七、思维的逻辑性	99
第三节 思维方法	100
一、辩证逻辑思维方法	100
二、现代科学思维方法	109
三、多向立体思维方法	112
第四节 问题解决	114
一、问题解决的基本程序	114
二、影响问题解决的心理因素	116
第五节 创造性思维及其培养	122
一、创造性思维的作用	122
二、创造性思维的特征	123
三、创造性思维的过程	124
四、创造性思维的培养	125
第五章 情绪、情感与身心健康	127
第一节 “情绪”、“情感”概述	127
一、引起情绪、情感的主、客观变量	127
二、情绪、情感的两极性	128
三、情绪、情感的作用	129
四、情绪、情感的种类	131
五、感情的主观体验及其外部表现形式	138
第二节 情绪理论	142
一、情绪的外周理论	142
二、情绪的丘脑理论	143
三、情绪的认知理论	144
四、情绪的动机—分化理论	145

第三节 情绪、情感与生活压力	146
一、生活压力的性质	146
二、生活压力的来源	147
三、缓解生活压力的方法	149
第四节 情绪、情感与生理疾病	154
一、消化性溃疡	154
二、心脏病	154
三、风湿性关节炎	155
四、头痛	155
五、哮喘	156
六、免疫功能减弱	156
 第六章 能力与素质培养	157
第一节 “能力”概述	157
一、能力、才能、天才	157
二、能力与知识、技能	158
三、能力的种类	159
四、能力的结构	159
第二节 “能力”形成	163
一、生物因素	163
二、教育因素	164
三、实践因素	164
第三节 “能力”测量	165
一、一般能力测验	166
二、特殊能力测验	168
三、创造能力测验	168
第四节 “能力”培养	169
一、观察力的培养	169
二、分析力的培养	177
三、想象力的培养	186

四、创造力的培养	190
五、预见力的培养	195
第七章 性格与个性优化	202
第一节 “性格”概述	202
一、性格的含义	202
二、性格与气质	203
三、性格的结构	206
四、性格的类型	208
第二节 影响性格形成的主要因素	209
一、遗传特质	209
二、家庭环境	209
三、学校教育	211
四、个体实践	211
第三节 测量性格的主要方法	212
一、观察法	212
二、实验法	214
三、问卷法	214
四、访谈法	219
五、投射法	222
第四节 现代人应有的性格特征	224
一、独立	224
二、自信	225
三、坚韧	226
四、自制	227
五、合群	227
第五节 性格异常及其成因	228
一、常见的性格异常	228
二、性格异常的成因	229
第六节 性格的优化与矫正	230
一、调整处世原则	230

二、改变行为反应	231
三、利用环境潜化	232
第八章 意志与行为决策	233
第一节 “意志”概述	233
一、意志与意志行动	233
二、意志的基本特点	235
三、意志的心理过程	236
第二节 意志行动的冲突与决策	238
一、意志行动中的四种内心冲突	238
二、如何对意志行为进行正确决策	240
三、影响意志行为决策的主要因素	241
第三节 意志品质及其培养	243
一、自觉性及其培养	243
二、果断性及其培养	243
三、坚定性及其培养	245
四、自制力及其培养	246

中篇 群体心理原理与应用

第九章 人际交往	253
第一节 交往的功能	253
一、沟通信息	253
二、认识自我	254
三、协调关系	254
四、保障健康	255
第二节 交往的类型	255
一、五种基本交往形式	256
二、八种交往行为模式	258
三、正式交往和非正式交往	258
四、语词交往和非语词交往	259

五、口语交往和书面交往	259
六、单向交往和双向交往	260
第三节 交往的心理效应	260
一、首因效应	261
二、近因效应	266
三、晕轮效应	267
四、刻板印象	268
第四节 交往中的人际吸引	269
一、接近性	269
二、相似性	271
三、互补性	272
四、个人特质	273
第五节 交往中的心理调适	276
一、如何克服交往自卑	276
二、如何摆脱左右为难	278
三、如何对付尴尬场面	278
四、如何消除他人嫉妒	280
五、如何面对交往挫折	281
 第十章 人际关系	283
第一节 人际关系的类型	283
一、需要型人际关系	283
二、功能型人际关系	284
第二节 人际关系的演变轨迹	285
一、觉察相识	285
二、表面接触	286
三、亲密互惠	286
第三节 社会测量法	287
一、问卷设计	287
二、实施测量	288

三、结果分析	288
第十一章 人际影响	290
第一节 群体对个体的影响	290
一、制约与规范	290
二、感染与趋同	292
三、促进与干扰	293
第二节 群体中的个体行为	294
一、从众	294
二、服从	297
三、依从	300
四、逆反	302
第三节 群体中的相互作用	303
一、社会浪费与社会促进	303
二、合作与竞争	306
第四节 个体的社会行为	308
一、亲社会行为	308
二、攻击行为	310
三、偏见	312
第五节 个体间相互影响的主要形式	313
一、劝说	313
二、暗示	314
三、模仿	315

下篇 心理学主要应用领域

第十二章 心理学在犯罪与司法研究中的应用	319
第一节 犯罪行为的成因	319
一、个体因素	319
二、群体因素	323
三、文化因素	324

第二节 犯罪行为的矫正	325
一、转变罪犯态度	325
二、强化监督制度	327
三、强制劳动改造	328
第三节 心理学在司法工作中的若干应用	329
一、警察的挑选与培训	329
二、对犯罪案件的定性量刑	330
三、参与监狱管理	331
 第十三章 心理学在环境研究中的应用	333
第一节 影响心理的环境因素	333
一、空气污染	333
二、噪音	334
三、拥挤	335
四、个人空间	336
第二节 环境设计	338
一、心理学在城市环境设计中的应用	338
二、心理学在生活环境设计中的应用	339
三、心理学在工作环境设计中的应用	340
 第十四章 心理学在消费研究中的应用	344
第一节 消费者购买行为	344
一、购买行为的一般规律	344
二、影响购买行为的个体因素	346
三、消费者的购物决策	348
第二节 产品包装与营销	351
一、产品包装的心理效应	351
二、商标设计的心理效应	352
三、产品形象的心理效应	352
四、价格的心理效应	353