

21 世纪远程教育精品教材



实用心理学

侯玉波 编著

 中国人民大学出版社

人实际上是生活
自己的心理生活之中的。
所有的经济活动如果离开了
对人的心理分析都将是片面的。

 世纪远程教育精品教材



实用心理学

侯玉波 编著

 中国人民大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用心理学/侯玉波编著.

北京:中国人民大学出版社,2005

(21世纪远程教育精品教材)

ISBN 7-300-06843-X

- I. 实…
- II. 侯…
- III. 实用心理学-远距离教育-教材
- IV. B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 105767 号

21 世纪远程教育精品教材

实用心理学

侯玉波 编著

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街 31 号		
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511239 (出版部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京东君印刷有限公司		
开 本	787×965 毫米 1/16	版 次	2005 年 9 月第 1 版
印 张	20.5 插页 1	印 次	2006 年 8 月第 2 次印刷
字 数	362 000	定 价	22.50 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



“21世纪远程教育精品教材”

编委会

(以姓氏笔画为序)

丁兴富 尹伟中 任为民

李林曙 张爱文 陈 丽

郝成义 顾宗连 黄荣怀

本书部分成果的研究得到了国家自然科学基金(70201006)和教育部博士点基金(03JBXLX001)的资助。

总 序

我们正处在教育史、尤其是高等教育史上的一个重大的转型期。在全球范围内，包括在我们中华大地，以校园课堂面授为特征的工业化社会的近代学校教育体制，正在向基于校园课堂面授的学校教育与基于信息通信技术的远程教育相互补充、相互整合的现代终身教育体制发展。一次性学校教育的理念已经被持续性终身学习的理念所替代。在高等教育领域，从1088年欧洲创立波洛格纳(Bologna)大学以来，21世纪以前的各国高等教育基本是沿着精英教育的路线发展的，这也包括自19世纪末创办京师大学堂以来我国高等教育短短百多年的发展史。然而，自20世纪下半叶起，尤其在迈进21世纪时，以多媒体计算机和互联网为主要标志的电子信息技术正在引发教育界的一场深刻的革命。高等教育正在从精英教育走向大众化、普及化教育，学校教育体系正在向终身教育体系和学习型社会转变。在我国，党的十六大明确了全面建设小康社会的目标之一就是构建学习型社会，即要构建由国民教育体系和终身教育体系共同组成的有中国特色的现代教育体系。

教育史上的这次革命性转型决不仅仅是科学技术进步推动的。诚然，以电子信息技术为主要代表的现代科学技术的进步，为实现从校园课堂面授向开放远程学习、从近代学校教育体制向现代终身教育体系和学习型社会的转型提供了物质技术基础。但是，教育形态演变的深层次原因在于人类社会经济发展和人民生活变革的需求。恰在这次世纪之交，人类社会开始进入基于知识经济的信息社会。知识创新与传播及应用、人力资源开发与人才培养已经成为各国提高经济实

力、综合国力和国际竞争力的关键和基础。而这些是仅仅依靠传统学校校园面授教育体制所无法满足的。此外，国际社会面临的能源、环境与生态危机，气候异常，数字鸿沟与文明冲突，对物种多样性与文化多样性的威胁等多重全球挑战，也只有依靠世界各国进一步深化教育改革与创新、人与自然的和谐发展才能得到解决。正因为如此，我国党和政府提出了“科教兴国”、“可持续发展”、“西部大开发”、“缩小数字鸿沟”以及“人与自然和谐发展”的“科学发展观”等基本国策。其中，对教育作为经济建设的重要战略地位和基础性、全局性、前瞻性产业的确认，对高等教育对于知识创新与传播及应用、人力资源开发与人才培养的重大意义的关注，以及对发展现代教育技术、现代远程教育和教育信息化并进而推动国民教育体系现代化、构建终身教育体系和学习型社会的决策更得到了教育界和全社会的共识。

在上述教育转型与变革时期，中国人民大学一直走在我国大学的前列。中国人民大学是一所以人文、社会科学和经济管理为主，兼有信息科学、环境科学等的综合性、研究型大学。长期以来，中国人民大学充分利用自身的教育资源优势，在办好全日制高等教育的同时，一直积极开展远程教育和继续教育。中国人民大学在我国首创函授高等教育。1952年，校长吴玉章和成仿吾创办函授教育的报告得到了刘少奇的批复，并于1953年率先招生授课，为新建的共和国培养了一大批急需的专门人才。在上世纪90年代末，中国人民大学成立了网络教育学院，成为我国首批现代远程教育试点高校之一。经过短短几年的探索和发展，中国人民大学网络教育学院创建的“网上人大”品牌，被远程教育界、媒体和社会誉为网络远程教育的“人大模式”：即“面向在职成人，利用网络学习资源和虚拟学习社区，支持分布式学习和协作学习的现代远程教育模式”。成立于1955年的中国人民大学出版社是新中国建立后最早成立的大学出版社之一，是教育部指定的全国高等学校文科教材出版中心。在过去的几年中，中国人民大学出版社与中国人民大学网络教育学院合作创作、设计、出版了国内第一套极富特色的“现代远程教育系列教材”。这些凝聚了中国人民大学、北京大学、北京师范大学等北京知名高校学者、教授、教育技术专家、软件工程师、教学设计师和编辑们广博才智的精品课程系列教材，以印刷版、光盘版和网络版立体化教材的范式探索构建全新的远程学习优质教育资源，实现先进的教育教学理念与现代信息通信技术的有效结合。这些教材已经被国内其他高校和众多网络教育学院所选用。中国人民大学出版社基于“出教材学术精品，育人文社科英才”理念的努力探索及其初步成果已经得到了我国远程教育界的广泛认同，是值得肯定的。

今年4月,我被邀请出席《中国远程教育》杂志与中国人民大学出版社联合主办的“远程教育教材的共建共享与一体化设计开发”研讨会并做主旨发言,会后受中国人民大学出版社的委托为“21世纪远程教育精品教材”撰写“总序”,这是我的荣幸。近几年来,我一直关注包括中国人民大学网络教育学院在内的我国高校现代远程教育试点工程。这次,更有机会全面了解和近距离接触中国人民大学出版社推出的“21世纪远程教育精品教材”及其编创人员。我想将我在上述研讨会上发言的主旨做进一步的发挥,并概括为若干原则作为我对包括中国人民大学出版社、中国人民大学网络教育学院在内的我国网络远程教育优质教育资源建设的期待和展望:

- 现代远程教育教材的教学内容要更加适应大众化高等教育面对在职成人、定位在应用型人才培养上的需要。
- 现代远程教育教材的教学设计要更加适应地域分散、特征多样的远程学生自主学习的需要,培养适应学习型社会的终身学习者。
- 在我国网络教学环境渐趋完善之前,印刷教材及其配套教学光盘依然是远程教材的主体,是多种媒体教材的基础和纽带,其教学设计应该给予充分的重视。要在印刷教材的显要部位对课程教学目标和要求做明确、具体、可操作的陈述,要清晰地指导远程学生如何利用多种媒体教材进行自主学习和协作学习。
- 应组织相关人员对多种媒体的远程教材进行一体化设计和开发,要注重发挥多种媒体教材各自独特的教学功能,实现优势互补。要特别注重对学生学习活动、教学交互、学习评价及其反馈的设计和实现。
- 要将对多种媒体远程教材的创作纳入到对整个远程教育课程教学系统的一体化设计和开发中去,以便使优质的教材资源在优化的教学系统、平台和环境,在有效的教学模式、学习策略和学习支助服务的支撑下获得最佳的学习成效。
- 要充分发挥现代远程教育工程试点高校各自的学科资源优势,积极探索网络远程教育优质教材资源共建共享的机制和途径。

中华人民共和国教育部远程教育专家顾问

丁兴富

2005年4月28日

前 言

存在主义哲学的代表人物海德格尔认为，人实际上是生活在自己的心理生活之中的。因此，心理体验对每一个人都是真实而重要的。2002年诺贝尔经济学奖获得者卡尼曼的实验经济学就是对这种思想的最有力的支持。在他看来，所有的经济活动如果离开了对人的心理分析都将是片面的。这种观点适合我们对人类所有活动的评价。

随着中国经济与社会的发展，心理学的作用也显得越来越重要。心理学在管理、犯罪、教育、健康、消费、运动和军事等各个领域都产生了广泛的影响。可以说，我们能够想到的任何一个领域，都可以找到心理学应用的例子。在开始写这本《实用心理学》的时候，曾经考虑要尽量全面地体现心理学应用的广泛性，但真正撰写的时候却不得不放弃这种打算。一是受篇幅所限，但最重要的还是不想让这本书变成一个“大杂烩”。基于这样的原因，以及自己的学术背景，本书希望能够从人与社会关系的角度，来看待心理学的应用问题。由于每个人都生活在社会中，通过分析个人、社会以及人与社会相互作用等问题，来实现对人们的生活有所帮助的目的。

本书共包括十章，每一章既是独立的内容，同时又与其他章节存在内在的联系。在第一章里，我们回顾了心理学的历史，特别是阐述了心理学三大主流学派对人与社会的看法，这些历史知识有助于我们理解心理学的本质。对初学心理学的人来说，这些知识是必需的。第二章阐述了人格问题，主要分析了内在的人格特性对个体生活的意义，内容不仅包含了人格的概念与理论发展，还阐述了不同文化中人们的人格差异。第三章是社会知觉，讲述了我们如何认知

自己和他人、如何对自己的行为进行归因。第四章从社会交换的角度分析了人类行为的本质，也谈到了在社会影响下个体的行为表现。第五章分析了人类的社会行为，主要包括侵犯行为和利他行为。第六章阐述了人类态度的问题，包括有关态度的理论、测量以及认知失调等内容。第七章讲了人际吸引的问题，涉及到亲密关系及其发展等问题。第八章为团体与组织心理，谈到了组织的基本问题以及组织领导和沟通等问题。第九章是应用心理学的一个主要问题——健康问题，不仅阐述了有关健康的理论与研究，而且也涉及到健康行为的塑造等问题。第十讲是文化心理学，主要从个人主义与集体主义、思维方式等方面阐述了文化的影响问题。

北京大学心理学系的研究生甘露、肖震宇、张梦和徐青肖参加了本书的编写工作。另外，中国人民大学网络学院的杜蕾老师为本书的出版做了大量的工作。他们使我们有机会把我们所知的心理学知识奉献给读者。我希望本书能够起到抛砖引玉的作用，使读者能够更加深入地思考生活中的心理学问题，从而促进心理学知识的传播，为构建一个真正和谐的社会做出应有的贡献。我们也恳请从事相关领域研究和教学的各位同仁提出宝贵意见。

“21 世纪远程教育精品教材” 近期书目

公共基础课

《毛泽东思想概论》
《政治经济学》

《数据库基础教程》

财经管理类

《行政领导学》
《公共政策导论》
《人力资源开发与管理》
《基础会计学》
《财务管理学》
《证券投资学》
《计算机会计理论与实务》
《西方经济学》
《国际贸易理论与政策》
《税收筹划教程》

《公共管理法律基础》
《西方政治制度》
《税收管理》
《财务会计学》
《审计学》
《金融市场学导论》
《公共关系学》
《物流管理》
《国际税收》

法学类

《法理学》
《民法学》
《经济法》
《企业和公司法》
《海商法》
《民事诉讼法》
《劳动法和社会保障法》
《知识产权法》
《司法制度概论》
《继承法》
《竞争法》
《破产法学》

《宪法学》
《刑法学》
《合同法》
《国际法》
《税法》
《刑事诉讼法》
《中国法制史》
《行政法与行政诉讼法》
《票据法》
《法律文书写作》
《保险法》
《金融法》

汉语言文学类

《古代汉语》
《文学概论》
《中国文学理论史简编》
《中国古代文学史（二）》
《中国古代文学作品选读（一）》
《新时期文学思潮》
《中国现当代文学》
《中国民间文学概论》
《文艺心理学》
《外国文学作品导读》
《外国文学史（欧美部分）》
《应用写作》

《现代汉语》
《语言学概论》
《中国古代文学史（一）》
《中国古代文学史（三）》
《中国古代文学作品选读（二）》
《中国现当代文学作品导读》
《美学概论》
《影视文学教程》
《西方文论概要》
《电视剧批评与欣赏》
《公关语言学》

第一章 心理学的历史发展	1
第一节 科学心理学产生之前的 心理学思想	2
第二节 科学心理学的产生	10
第三节 心理学的三大派别	21
 第二章 人格心理学	39
第一节 人格概述	40
第二节 特质理论	47
第三节 “大五”与“大七”人格理论	52
 第三章 社会知觉	57
第一节 个人知觉	57
第二节 自我知觉	65
第三节 社会认知	70
第四节 归因理论	74
 第四章 社会交换与影响	84
第一节 社会交换	84
第二节 社会影响	90
第三节 从众、顺从与服从	101
 第五章 社会行为	114
第一节 人类社会行为的基础	114
第二节 人类的侵犯行为	122
第三节 人类的亲社会行为	136

第六章 态度问题	151
第一节 态度概述	151
第二节 态度的形成	159
第三节 态度的改变	164
第四节 偏见问题	182
第七章 人际吸引与亲密关系	190
第一节 人际吸引	190
第二节 亲密关系	202
第三节 爱情问题	207
第四节 中国人的人际关系	216
第八章 团体心理与行为	222
第一节 团体概述	222
第二节 团体领导者	229
第三节 团体内部沟通	234
第四节 团体决策	240
第九章 健康心理学	250
第一节 健康概念	250
第二节 应激与健康	254
第三节 应对方式	265
第十章 文化与人的心理	277
第一节 文化心理学概述	278
第二节 文化心理学研究的主要领域	289
第三节 对中国文化的理论分析	305
参考文献	311

第一章

心理学的历史发展

心理学的发展体现了人类对理解自我的探求。正如亚历山大·波帕在他的《论人》中所述：“我们的全部知识乃是我们对自身的了解。”从人类诞生的那一天起，人们就开始了这样的历程。心理学的产生与发展体现了不同时代、不同地域的哲学家、思想家以及心理学家对这些问题的探索。对于心理学的历史，艾宾浩斯曾经有一句名言：“心理学虽有漫长的过去，却只有短暂的历史。”心理学思想的产生与人类对自己的本质的思辨有着很紧密的联系，这些思辨即使不科学，也曾对心理学的产生起到过巨大的推动作用。

从某种意义上讲，人类文明的发展就是人类认识世界和认识自身的过程，尽管在不同的时代，这种认识的重点可能有所偏重。在已经进入 21 世纪的今天，随着临近学科的发展以及人类改善自身生活质量的要求的提高，心理学在人类生活中的地位将得到空前的提高。对此，著名心理学家杨国枢先生曾经有过一个形象的描述，他认为心理学在中国的发展要历经三个阶段：奢侈品阶段——心理学只是少数人的专利；调味品阶段——心理学开始进入大众视野；必需品阶段——心理学成为人们生活中离不开的东西。按照这种说法，目前中国的心理学发展是从第二个阶段向第三个阶段的转换，心理学在中国的应用将会越

来越广泛。为了使我们对心理学有更多的了解,本章将讨论心理学的一些基本问题。

第一节 科学心理学产生之前的心理学思想

一、古希腊的哲学心理学观念

在所有的历史事件中,最难以捉摸的是心理学在古代的开始。与科学知识的产生相比,人类对人性的了解要晚得多。考古学的研究表明,在青铜器时代,人类就开始用甲骨文记载有关的天文知识。但在西方文明史中,最古老的论述心理学的著作却是荷马的诗集《伊利亚特》和《奥德赛》。这些故事讲述的是爱情和真诚、激情与战争,因此,它必然包含着对人类行为的解释,并间接地反映了最古老的民族心理学知识。

1. 三个哲学问题

古希腊伟大的哲学家柏拉图认为,哲学始于惊奇,科学也始于惊奇。一切科学,包括心理学最初都曾经是哲学的组成部分。随着时间的推移,一些特殊的科学逐渐从哲学中分化出来,成为独立的学科。在这些学科中,心理学是分化较晚的学科,它的独立是20世纪70年代的事。因此,在过去的几个世纪中,心理学的历史也就与哲学的历史紧紧地联系在一起。哲学家对三个问题很感兴趣,这些问题实际上也是心理学家要回答的问题。

一是关于灵魂的研究。灵魂存在吗?它的性质是什么?有哪些功能?与身体有什么样的关系?心理学家反对灵魂的说法,而选择“心灵”的解释,并继续对这些令人烦恼的问题进行探索。

二是认识论问题。人类如何认识世界?“epistemology”一词源于希腊文“episteme”(认识)和“logos”(理念或学问)。对这个问题的探索涉及感觉、知觉、思维、记忆等,而这也是心理学家所要回答的问题。

三是人性与伦理问题。人性是恶是善?人有动机吗?哪些动机是受欢迎的?哪些动机是应该抑制的?哲学家和宗教思想家关注这些问题,实际上,心理学家也一直对此问题有兴趣。

对于上述这些问题,古希腊的先哲们从不同的方面给出了答案。普罗泰戈拉坚信“人是万物的尺度”,这一观点反映了他的经验主义相对论,在他那个时代,人们偏爱的是现象而不是现实,不论自然最终由什么组成,我们人类所处的世界就是通过我们的直接经验出现在我们面前的那个世界。“人是万物的尺度”

还涉及一种文化的含义。在今天的人看来，就是多元文化的问题。古希腊人是文化沙文主义者，在他们看来，世界上只有一种正确的生活方式，那就是希腊的生活方式。

苏格拉底主要的工作是探讨美德和善行。在他看来，每个人都拥有道德的真理，即使他们并未意识到这一点。苏格拉底把自己叫做道德的“接生婆”，也就是说，他并不简单地向人们描述某种美德，而是询问人们从哪儿认识这种美德，然后通过反驳使人们更加明白这一概念。苏格拉底的这一方法后来成了心理治疗与精神分析的出发点，精神分析学家认为，只要我们了解了使我们得病的错误信念，我们的病也就开始好转了。苏格拉底在关注美德的同时也提出了有关人类动机的问题，他认为生活的目的就是追求幸福，而具有美德将有助于获得幸福。

柏拉图在《理想国》这篇对话中宣传他的政治思想。在他的理想国中，人分为三个等级：统治者（哲学家与王者）、武士和平民（商人、手工业者和农民）。后两个阶级要服从第一个阶级，各阶级只有各安其分，国家才能成为真正的国家。在灵魂问题上，他把人的灵魂与他的理想国相对应，把灵魂分为理性、意气和欲望，分别与统治者、武士和平民对应。其中理性位于头部、意气位于胸部、欲望位于腹部横膈膜与脐之间。

古希腊思想的集大成者亚里士多德认为心理学是对灵魂的研究，而灵魂是将生命与无生命的世界区分开来的东西。在《灵魂论》中，亚里士多德把灵魂解释为“潜在地拥有生命的一种自然的躯体形式”。一切生物都具有灵魂，正是灵魂决定了生物的本质。亚里士多德把生物限于动植物和人，生物的灵魂可以分为三等：植物有的滋长的灵魂，动物有的感性的灵魂，人拥有的理性的灵魂。从植物到动物再到人，灵魂的等级越来越高。

2. 古希腊哲学中关于人性的思想

亚里士多德之后，他的学生亚历山大大帝谋求建立一个普天下的帝国，并想把希腊人的思想传遍全世界。但他的目标被后来的罗马人实现了。注重实际、缺少浪漫的罗马人建立了自己的帝国，统治着众多小的王国。古希腊人失去了他们心爱的城邦，于是他们的兴趣从公众生活转向了私人生活和家庭的快乐，从而出现了一系列关于人性的思想。

伊壁鸠鲁的幸福哲学学说是古希腊治疗哲学中最有影响的一种理论，该学说主张从纷乱的世界中撤退，以便过一种宁静的生活。伊壁鸠鲁认为，幸福可以通过回避一切激情如性爱中的大起大落来找到。简单地生活、避免依赖别人和世界等就是幸福。在幸福哲学中，犬儒主义是最有争议的一种倾向。犬儒学派的成员

大多数是古希腊文化中的嬉皮士，他们虽然活在这个世界上，却不属于这个世界。他们认为，一个人应该尽可能地活得自然，拒绝一切习俗，并对他人所抱的成见持蔑视态度。犬儒主义的创始人是安提西尼，他曾经宣称：“我宁愿发疯也不愿去体验快乐。”而最有名的犬儒主义者第欧根尼则把自己比喻为一条狗，因为他学着像狗一样地生活，完全摆脱社会习俗，像狗一样地在集会场合大小便。当亚历山大皇帝站在他住的洞口问能为他做点什么的时候，他回答道：“从我面前滚开！”

皮浪的怀疑论是比前两种幸福哲学更哲学化的观点。他们不相信感官知觉，认为以经验为基础得出的任何一种结论都是不可靠的。因此，皮浪认为，人生的目的就在于达到心神宁静，而要达到这一点，就必须安于不知。而在所有的治疗与幸福哲学中，芝诺的斯多噶主义是最有影响的。作为治疗灵魂的一种方法，斯多噶学派提出了两个相互联系的观点：绝对决定论和根除情绪论。在他们看来，在一个人的生活中，无论发生什么事情，都是事先注定的。同时，他们也相信人可以控制自己的心理世界，由于对不幸感到不悦是我们的缺点，所以人要避免强烈的情绪，因为它会使我们对人与事做出过度的评价，从而导致不幸。

■ 二、中世纪与文艺复兴时期的心理学观念

公元4世纪，出现了基督教。基督教以基督的出生和再生、负罪和赎罪为基础，成了在以后数千年内影响最广泛的宗教之一。伴随着基督教的产生与发展，人类的历史开始进入了一个倒退的时期，从公元475年开始的大约一千年，在历史上被称为“黑暗时期”，古希腊的科学和文明开始被中世纪宗教的阴云所笼罩。人类在各个领域的思想被基督教的教义束缚起来。

1. 基督教哲学

奥古斯丁既是一位伟大的古典哲学家，也是一位伟大的基督教哲学家。他的思想统治了中世纪哲学，直到1300年左右才结束。奥古斯丁只求理解上帝和灵魂，强调通过内省的方法来认识上帝和灵魂。在他的作品《独白》中，奥古斯丁写到：

理 性：那么，你希望知道什么？

奥古斯丁：我希望知道我所祈求的事。

理 性：请概括地说一下。

奥古斯丁：我希望知道上帝和灵魂。