

高等教育师范类专业“十三五”规划教材

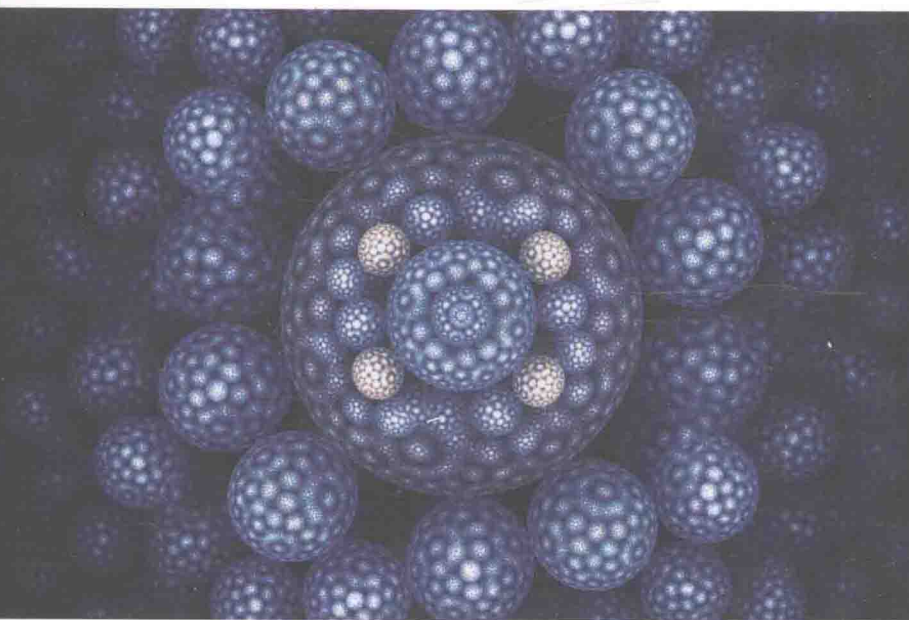
Psychology

心理学

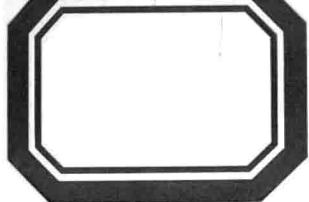
李迎春 主编



光盘主要包括每章内容的
PPT课件、习题汇总及推荐书目等



北京希望电子出版社
Beijing Hope Electronic Press
www.bhp.com.cn



类专业“十三五”规划教材

Psychology

心理学

李迎春 主编



光盘主要包括每章内容的
PPT课件、习题汇总及推荐书目等



北京希望电子出版社
Beijing Hope Electronic Press
www.bhp.com.cn

内 容 简 介

心理学是普通高等师范院校的公共必修课之一,是培养合格师资的一门重要课程,也是教育学、学科教学法、教学技能及教育实习等其他教师教育系列课程的基础。

本书共分十六章,内容包括心理的实质与发展,注意、中小学生注意的特点及注意规律在教学中的应用,感知觉、中小学生感知的特点及感知规律在教学中的应用,记忆、中小学生记忆的特点及记忆规律在教学中的应用,想象、中小学生想象的特点及培养,思维、中小学生思维的特点及创造性思维的培养,情绪和情感、中小学生情绪情感的特点及其调适,意志、中小生意志的特点及良好意志的培养,以及学生的需要、学习动机、学习兴趣及其在教学中的培养,气质类型及其在教学中的应用,性格及其规律在教学中的应用,能力、智力的开发及其在教学中的应用,还包括学生心理健康教育的内容及方法、学校群体心理及学习心理,等等。

本书文字简练,概念清晰,形式活泼,有极强的可读性和实用性,不仅适合作为高等师范院校心理学公共课的教材,也可作为中小学教师继续教育的教材,以及供学生自学和供相关领域专业人士作为参考。

光盘主要内容包括每章内容的 PPT 课件、习题汇总及推荐书目等。

图书在版编目(CIP)数据

心理学 /李迎春主编. —北京:北京希望电子出版社, 2014.9

高等教育师范类专业“十三五”规划教材

ISBN 978-7-83002-167-2

I. ①心… II. ①李… III. ①心理学—高等学校—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 162951 号

出版:北京希望电子出版社

地址:北京市海淀区上地 3 街 9 号

金隅嘉华大厦 C 座 610

邮编:100085

网址:www.bhp.com.cn

电话:010-62978181(总机)转发行部

010-82702675(邮购)

传真:010-82702698

经销:各地新华书店

封面:深度文化

编辑:李小楠

校对:刘伟

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:20.25

字数:461千字

印刷:北京广益印刷有限公司

版次:2014年9月1版1次印刷

定价:39.80元(配1张CD光盘)

编 委 会

主 编 李迎春

副主编 吕纪增 夏 令

参 编 许 莹 杨 扬 张路星 郭书林 吕冰冰

前言

心理学是普通高等师范院校公共必修课之一，是培养合格师资的一门重要课程，也是教育学、学科教学法、教学技能及教育实习等其他教师教育系列课程的基础。该课程在培养师范生整体素质，使其成为合格的人民教师，提高其在以后的教育工作中处理种种实际教育教学问题的能力等方面，发挥着无可替代的积极作用。正因为如此，我国教育部门对高等师范院校公共心理学课程的重视程度不断加深，其教材改革也受到极大关注。

教育部《教师教育课程标准（试行）》强调教师教育课程改革的基本理念是“育人为本、实践取向、终身学习”。我们在学习领会此理念的基础上，就如何激发学生的学习兴趣、提高学习效率，从而使学生扎实地掌握心理学的基本概念和基本理论，初步掌握教育工作中所必需的心理学方法，以形成他们未来教书育人的能力，进一步完善他们的心理品质等问题进行了深入的探讨。在吸收多年全国高等师范院校公共心理学优秀教材体系和风格的基础上，确定了《心理学》一书的编写内容和编写风格。我们在编写中遵循以下原则：

1. 联系教育实践，体现师范性与针对性

本书中有关心理过程的内容增加了中小学生学习心理特点的介绍，结合他们的特点因材施教，为培养合格的师范生提供有效的指导。

2. 完善体例形式，体现实践性与应用性

本书不只是教师的“教材”，也是学生的“学材”。本书力求在体例安排上满足“教”和“学”的需要，在强调理论知识的基础上体现实践性和应用性。在每章正文之前都有本章学习大纲与学习目标，用故事或心理实验引出正文，以突出概念和原理的简洁性，文中穿插一些图片和专栏，文后又有案例分析，还提供多种学习资源（如反思与探究），在全书后罗列参考文献。

3. 满足不同需求，体现趣味性与多样性

为了满足教师教学、学生及广大读者学习的需要，在光盘中每一章都有PPT课件作为支撑，以增加学生及读者的学习兴趣并提高学习积极性；同时还配有习题汇总，以满足参加招教考试、专升本考试的师范类专业学生学习的需要以及参加教师资格证考试的非师范专业学生学习的需要。

全书共分十六章，各章编著者如下：第一、二章（夏令），第三章（夏令、郭书林、杨扬），第四、九章（郭书林），第五、八章（杨扬），第六、七、十二章（张路星），第十、十一、十三章（许莹），第十四章（吕纪增），第十五章（吕冰冰），第十六章（李迎春）。

在本书的编写过程中，我们参考引用了国内外许多专家、学者的研究成果，在此向原作者表示衷心的感谢！荆建华教授、张彦君副教授给我们提出了宝贵的建议，在此也表示衷心的感谢！

由于能力所限，本书尚有诸多不当之处，恳请广大读者多提宝贵意见。

编著者

目 录

第一章 心理学绪论	
第一节 心理学的概念和研究对象	2
一、心理学的概念	2
二、心理学的研究对象	3
第二节 心理学的研究领域和研究方法	5
一、心理学的研究领域	5
二、心理学研究的基本原则	7
三、心理学的研究方法	8
第三节 心理学的发展历程	11
一、心理学的产生	11
二、心理学的发展	11
第四节 学习心理学的意义	14
一、学习心理学的理论意义	14
二、学习心理学的实践意义	14
案例分析	15
反思与探究	15

第二章 心理及其发展	
第一节 心理的实质	17
一、心理是脑的机能	17
二、心理是对客观现实的反映	20
三、心理是通过反射活动实现的	21
第二节 心理的发展	25
一、心理发展的含义与特征	25
二、心理发展的年龄阶段和年龄特征	26
三、心理发展的影响因素	29
四、心理发展的理论	31
案例分析	34
反思与探究	34

第三章 注意	
第一节 注意概述	36
一、注意的概念	36
二、注意的功能	37
三、注意的生理机制	37
四、注意的外部表现	39
五、注意的种类	39
第二节 注意的品质	42

一、注意的广度	42
二、注意的稳定性	43
三、注意的分配	44
四、注意的转移	45
第三节 中小學生注意发展的特点	46
一、小学生注意发展的特点	46
二、中学生注意发展的特点	47
第四节 注意规律在教学中的运用	49
一、运用无意注意的规律组织教学	49
二、运用有意注意的规律组织教学	50
三、两种注意转化规律在教学中的运用	52
案例分析	52
反思与探究	52

第四章 感觉与知觉	
第一节 感觉与知觉概述	54
一、感觉的概述	54
二、知觉的概述	57
第二节 感觉与知觉的规律	65
一、感觉的规律	65
二、知觉的规律	67
第三节 中小學生感知觉发展的特点	72
一、小学生感知觉发展的特点	72
二、中学生感知觉发展的特点	75
第四节 感知觉规律在教学中的运用	76
一、正确运用直观教学手段,丰富学生的感性经验	76
二、遵循感觉和知觉规律,提高学生感知效果	78
三、培养学生的观察能力	79
案例分析	80
反思与探究	80

第五章 记忆	
第一节 记忆概述	82
一、记忆的概念	82
二、记忆表象	82
三、记忆的分类	83
四、元记忆	87

第二节 记忆的过程.....	88
一、识记.....	88
二、保持和遗忘.....	89
三、再认和重现.....	91
第三节 中小学生记忆发展的特点.....	92
一、小学生记忆发展的特点.....	92
二、中学生记忆发展的特点.....	95
第四节 记忆规律在教学中的运用.....	96
一、合理地组织识记.....	96
二、有效地组织复述与复习.....	97
三、指导学生合理地运用记忆技术 和方法.....	98
四、培养学生良好的记忆品质.....	99
案例分析.....	99
反思与探究.....	100

第六章 想象

第一节 想象概述.....	102
一、想象的概念.....	102
二、想象的方式.....	102
三、想象的作用.....	103
四、想象力在科学发展中的作用.....	104
第二节 想象的种类.....	106
一、无意想象.....	106
二、有意想象.....	107
第三节 中小学生想象发展的特点.....	109
一、小学生想象发展的特点.....	109
二、中学生想象发展的特点.....	110
第四节 想象力的培养.....	112
一、告诉学生模仿的重要.....	112
二、扩展学生阅读的广度.....	112
三、引导学生细心观察.....	113
四、激发学生创造的热情.....	113
五、教会学生训练的方法.....	113
案例分析.....	114
反思与探究.....	114

第七章 思维

第一节 思维概述.....	116
一、思维的概念.....	116
二、思维的基本特征.....	116
三、思维的形式.....	117
四、思维的过程.....	118
五、思维的品质.....	119

第二节 思维的种类.....	120
一、直观动作思维、具体形象思维和抽象 逻辑思维.....	120
二、聚合思维和发散思维.....	121
三、正向思维和逆向思维.....	123
四、常规性思维和创造性思维.....	123
五、直觉思维和分析思维.....	124
六、经验思维和理论思维.....	125
第三节 问题解决的思维过程.....	125
一、问题解决的概念.....	125
二、问题解决的过程.....	126
三、问题解决的思维策略.....	126
四、问题解决的影响因素.....	128
第四节 中小学生思维发展的特点.....	132
一、小学生思维发展的特点.....	132
二、中学生思维发展的特点.....	133
第五节 创造性思维及其培养.....	134
一、创造性思维的概念.....	134
二、创造性思维的特征.....	134
三、创造性思维的过程.....	135
四、创造性思维的培养.....	136
案例分析.....	138
反思与探究.....	138

第八章 情绪与情感

第一节 情绪与情感概述.....	140
一、情绪与情感的概念.....	140
二、情绪与情感的区别和联系.....	140
三、情绪与情感的两极性.....	141
四、情绪的生理变化和外部表现.....	142
五、情绪与情感的功能.....	145
第二节 情绪与情感的分类.....	146
一、情绪的分类.....	146
二、情感的分类.....	149
第三节 中小学生情绪发展的特点.....	150
一、小学生情绪发展的特点.....	150
二、中学生情绪发展的特点.....	150
第四节 情绪的调节.....	151
一、健康情绪的标志.....	151
二、不良情绪的来源.....	152
三、不良情绪与健康.....	152
四、情绪的调节.....	153
案例分析.....	157
反思与探究.....	157

第九章 意志

第一节 意志概述.....	160
一、意志的概念.....	160
二、意志与认识过程、情绪情感过程的关系.....	162
三、意志行动及其心理过程.....	163
第二节 意志的品质.....	167
一、自觉性.....	167
二、果断性.....	168
三、坚持性.....	169
四、自制力.....	169
第三节 中小生意志发展的特点.....	170
一、小学生意志发展的特点.....	170
二、中学生意志发展的特点.....	171
第四节 良好意志品质的培养.....	173
一、教会学生有关意志的知识和理论，强化学生对意志品质的认知.....	173
二、加强世界观和人生观教育，确立正确的行动目的.....	174
三、加强心理健康教育，提升学生的抗挫折能力.....	174
四、发挥榜样和班集体的作用，给予必要的纪律约束.....	175
五、组织实践活动，磨炼意志品质.....	176
六、教会学生自我锻炼的方法，提高学生进行意志的自我锻炼的能力.....	177
案例分析.....	178
反思与探究.....	178

第十章 需要、动机与兴趣

第一节 需要.....	180
一、需要的概念.....	180
二、需要的种类.....	180
三、需要的理论.....	181
四、需要的培养.....	183
第二节 动机.....	185
一、动机的概念.....	185
二、动机的种类.....	185
三、动机的功能.....	186
四、动机的理论.....	187
五、动机强度与工作效率.....	191
六、学习动机的激发.....	192
第三节 兴趣.....	195

一、兴趣的概念.....	195
二、兴趣的种类.....	196
三、兴趣的品质.....	197
四、学习兴趣的培养.....	197
案例分析.....	198
反思与探究.....	199

第十一章 能力

第一节 能力概述.....	201
一、能力的概念.....	201
二、能力与知识、技能的关系.....	201
三、能力、才能和天才.....	202
四、智力.....	203
五、能力的种类.....	203
第二节 能力的理论与测量.....	204
一、能力的理论.....	205
二、能力的测量.....	208
第三节 能力的发展与个体差异.....	211
一、能力发展的一般趋势.....	211
二、能力的个体差异.....	211
第四节 能力的形成与培养.....	214
一、能力形成的原因及条件.....	214
二、能力的培养.....	216
案例分析.....	217
反思与探究.....	217

第十二章 气质

第一节 气质概述.....	219
一、气质的概念.....	219
二、气质的特征.....	220
第二节 气质类型与鉴定.....	221
一、气质类型的学说.....	221
二、气质的鉴定.....	226
第三节 气质的研究意义.....	230
一、有利于消除人们对气质类型的偏见.....	230
二、有利于正确认识气质类型与社会成就的关系.....	230
三、有利于正确认识气质类型与身心健康的关系.....	231
四、有利于正确认识气质类型与职业选择的关系.....	231
五、有利于针对不同气质类型因材施教.....	232

案例分析	233
反思与探究	234

第十三章 性格

第一节 性格概述	236
一、性格的概念	236
二、性格与气质的关系	236
三、性格的特征	237
四、性格结构的特征	238
第二节 性格的种类与测定	239
一、性格的种类	239
二、性格的测定	241
第三节 性格的形成与培养	244
一、影响性格形成的因素	244
二、良好性格的培养	248
案例分析	249
反思与探究	249

第十四章 学校中的群体心理

第一节 学校群体心理概述	251
一、学校群体的概念	251
二、学校群体心理对个体行为的影响及学校群体动力	252
第二节 学校中的人际关系	257
一、学校人际关系的概念	257
二、在学校中调适人际关系的心理学方法	261
第三节 课堂心理气氛	262
一、课堂心理气氛的概念	262
二、创设积极的课堂心理气氛的方法	264
第四节 学校班集体的管理	265
一、班主任在班集体形成中的地位和作用	265
二、班集体的形成过程及其心理标志	266
三、培养优秀班集体的方法	267
案例分析	268
反思与探究	269

第十五章 学校的心理健康教育

第一节 心理健康与学校心理健康教育概述	271
---------------------------	-----

一、心理健康的概念	271
二、心理健康的标准	272
三、学校心理健康教育的意义	275

第二节 中小学心理健康教育的目标、任务、内容及实施途径

一、中小学心理健康教育的目标	276
二、中小学心理健康教育的任务	277
三、中小学心理健康教育的内容	278
四、中小学心理健康教育的主要途径	279

第三节 中小學生容易产生的心理健康问题

一、认知障碍	280
二、个性障碍	281
三、情绪障碍	282
四、行为障碍	284
五、性偏差	284

第四节 心理健康教育的主要形式

一、面向全体学生的心理辅导	285
二、面向个别学生的心理咨询与心理治疗	287

案例分析	288
------------	-----

反思与探究	289
-------------	-----

第十六章 学习心理

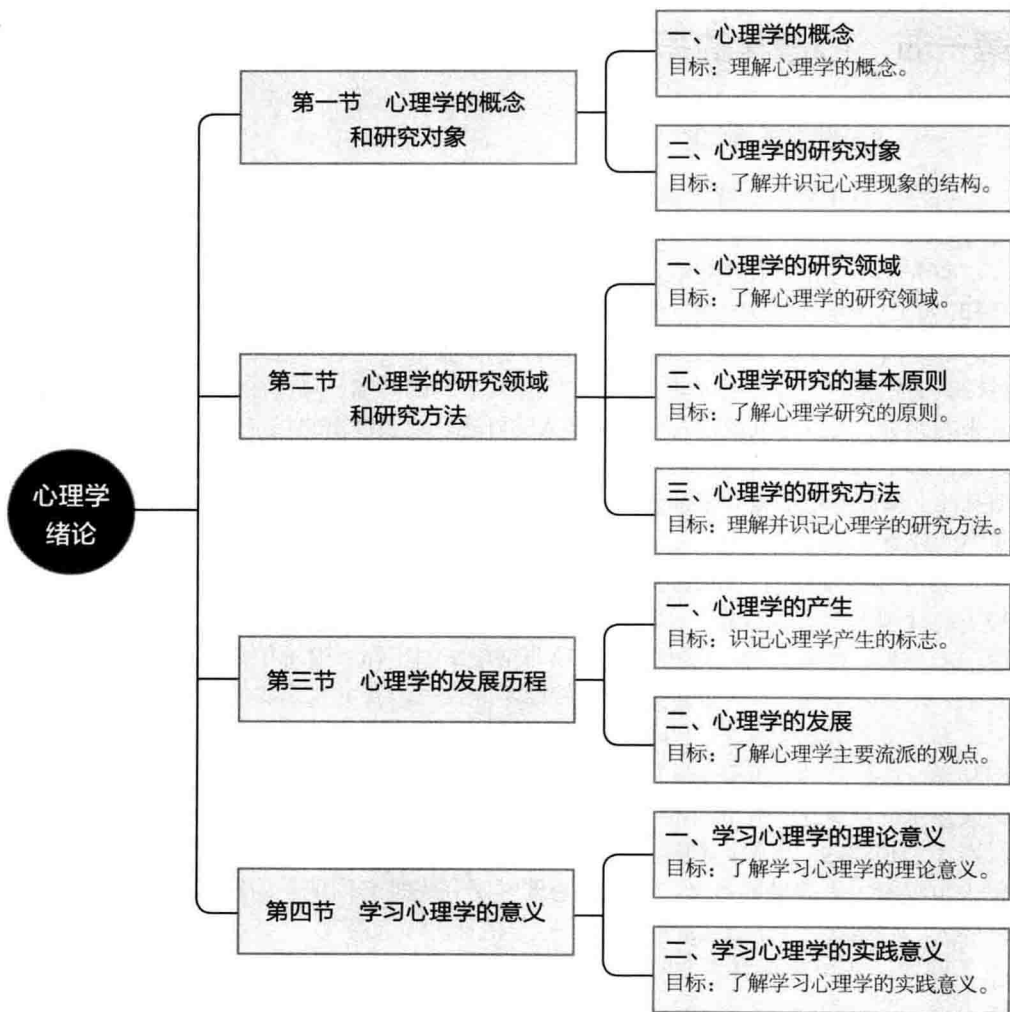
第一节 学习概述	291
一、学习的概念	291
二、学习的类型	292
第二节 学习理论	294
一、行为主义学习理论	294
二、认知学习理论	298
三、人本主义学习理论	302
第三节 知识的学习过程	303
一、知识的领会	303
二、知识的应用与迁移	304
第四节 学习策略	306
一、认知策略	306
二、元认知策略	308
三、资源管理策略	309

案例分析	311
------------	-----

反思与探究	311
-------------	-----

参考文献	312
------------	-----

第一章 心理学绪论



心理学家加德纳曾经做过一个实验，他找到一个死囚对他说：“我们换一种执行死刑的方式，就是使你放血而死，你的血可以使他人受益。”这位犯人表示同意。

实验进行时，犯人躺在一个小房间里的床上，一只手伸到隔壁的大房间里。他听到隔壁的护士与医生在忙碌着，准备给他放血。

护士问医生：“准备五个放血瓶够吗？”医生回答：“不够，这个人块头大，要准备七个。”

护士在他的手臂上用刀尖点了一下，算是开始放血，并在他手臂上方用一根细管子放热水，水顺着手臂一滴一滴地流进瓶子里。

犯人只觉得自己的血在一滴一滴地流出。滴到三瓶，他已经休克；滴到五瓶，他已经死亡，死亡的症状与因放血而死相同。

但实际上他一滴血也没有流。

他为什么会死呢？

第一节 心理学的概念和研究对象

一、心理学的概念

心理学就是研究心理现象及其规律的科学。要把握这个概念，需要从以下几个角度理解。

首先，心理学研究的是心理现象。心理现象也被称为“心理活动”，包括动物的心理和人类的心理。狗急跳墙、兔子急了咬人等都反映了动物的心理。动物的心理是心理学的研究内容之一，研究动物的心理有助于对人类的心理规律进行研究。心理现象还包括跟人类相关的所有心理活动。例如，人类对事物的感知、对过往经历的记忆、对美好未来的想象、对人生问题的思考、对他人的好恶以及表现出的稳定个性等，都属于心理现象，都是心理学的研究范畴。每一个人在日常生活中都会遇到这些心理现象，都会有所体验，所以心理现象并不神秘，心理学也不是玄学，它关注的恰恰是每个个体最司空见惯的现象。

其次，心理学研究的是心理现象的规律。心理规律是心理现象的本质，一般表现为心理现象与客观世界、心理现象与心理现象之间的关系以及心理现象的特性和发展的趋势等。研究人的心理规律是一项非常艰辛的工作，这不仅是因为人的心理特别复杂，更重要的是，人们研究的心理规律不能仅仅解释或说明某一个特定人的心理现象，而是要解释所有人的心理现象。可以说，心理学不研究某一个人的心理，作为一门科学，心理学也无法研究某一个个体的心理现象和心理过程。人的心理是世界上最纷繁复杂的现象之一，正如世界上没有两片完全相同的树叶一样，个体的心理现象也没有完全相同的。如果心理学只研究单个人的心理，这样的研究没有推广的价值，对他人也没有太大的借鉴意义。因此，心理学研究的是心理现象的规律。只有从完全不同的人的心理现象中找出共同的规律，这样的研究才有意义。

例如，从幼儿园到大学阶段，每个阶段的学生上一节课的时间均有差异。幼儿园小班一节课为15至20分钟，中班一节课为20至25分钟，大班一节课为25至30分钟；小学一节课为40分钟；初中和高中一节课为45分钟；大学上大课一节课为90分钟。其实，这是利用了心理现象的规律，即注意力的稳定性随着年龄的增长而增长。幼儿注意力的稳定时间非常短，5至7岁的儿童能聚精会神15分钟左右，7至10岁的儿童能聚精会神20分钟左右，10至12岁的儿童能聚精会神25分钟左右，高中生一般能聚精会神30至45分钟。到了大学阶段，注意力稳定的时间大大增长，对于感兴趣的事物可以连续一两个小时保持注意力的稳定。根据这一规律，不同年龄阶段学生的课时才会有相应的安排。通过这个例子可以看出，日常生活中很多司空见惯的现象其实都利用了心理的规律。

综上所述,心理学并不神秘,也不深奥,它研究的大多是个体非常熟悉和了解的心理现象,它研究总结的很多心理规律已在人们的日常生活和工作中得以利用。

二、心理学的研究对象

心理学的研究对象是心理现象。心理学既研究动物的心理,也研究人的心理,但主要是以人的心理现象为主要研究对象。

那么人的心理现象具体包括哪些内容呢?

总体来说,心理现象包括个体心理和社会心理,如图1-1所示。



图1-1 心理现象的结构图

(一) 个体心理

个体心理是在单个个体身上发生的心理现象,又可以从两个方面来进行研究,即心理过程和个性心理。

1. 心理过程

心理过程是指在人的认知、情感、意志行动等方面表现出来的那些心理活动所处于的动态变化的过程。这是人的心理现象一个最重要的方面,是很多个体有着相似表现和共同特征的部分。从其活动机制和结构来看,具有共同性、普遍性的特点。

心理过程又包括认知、情感、意志三个过程,即人们常说的知、情、意。

首先,认知过程是人的最基本的心理过程,是个体在认识世界的过程中对客观事物的属性及规律的把握。认知过程具体包括感觉、知觉、记忆、想象和思维。人们在每天的生活中都要经历这样的认知过程。例如,想吃一个苹果,拿到手里,闻到它的香味,看到它的颜色,这是感觉;从一堆水果里认出苹果,这是知觉;然后会想起自己在什么时候吃过最好吃的苹果,这是记忆;如果苹果的味道还不错,就会想着可以让朋友或家人和自己一起分享,这是想象;而有些人则会思考苹果成熟后为什么会落到地上而不是飞到空中去,这是思维。

其次,情绪情感过程是在认识世界的过程中发生的内在体验。人们在认知外部世界的时候必然要伴随内心的体验和感受。口渴时吃苹果、困难时得到朋友的安慰、人

际交往过程中听到朋友的赞美等，会引起人们的愉悦；亲人的离去、朋友的分别等，会引起人们的悲伤；高考的失利、就业的被拒等，会引起人们的抑郁；无端受到侮辱或欺负等，会引起人们的愤慨……这些都是情绪情感过程。

最后，意志过程是个体在追求目标时采取行动、坚持不懈、克服困难的心理过程。人的大多数活动都是意志的表现，大到理想、志向的确定与实现，小到英语单词的背诵等。衡量人的行为是否为意志行为的标准有两个，一是是否有目的，二是是否遇到困难。并不是所有的行为都是意志的表现，例如，平时从宿舍走到教室，这不是意志行动，如果脚扭伤了，非常疼痛，但还是一瘸一拐地走到教室坚持上课，这就是坚强意志的体现。人的自由是相对的，要想取得意志自由，就必须遵守客观规律。

知、情、意三个过程并不是彼此孤立的，它们互相联系、相辅相成。认知过程是情感和意志过程的基础，情感和意志过程又反过来影响认知过程，情感过程可以成为认知和意志过程的动力或阻力，认知和意志过程也可以反过来控制情感过程，使情感服从于理智和意志。

2. 个性心理

个性心理是指一个人在心理过程的发展和进程中，受一定个性倾向性制约的心理特征的总和。这是人的心理现象的另一个重要方面，是将一个个体与其他个体区别开来的部分。个性心理具有差异性和稳定性的特点。著名的心理学家高尔顿（Galton）曾经说过：“从来没有一个人像我这样，也再也不会像我这样一个人。”这句话就是在描述独特的个性心理。

个性心理又包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

个性倾向性是关于人的行为活动动力方面的心理特征，包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观、自我意识等。个性倾向性制约着人对现实的态度，决定着个体对活动对象的选择和趋向。

个性心理特征是个体身上经常表现出来的稳定的心理特征，包括能力、气质和性格三种因素。例如，有人善于观察，有人长于语言表达，有人敏于思考，有人想象力丰富，这是能力上的差异；有人做任何事情都风风火火，有人则比较温文尔雅，有人反应较快，有人反应较慢，这是气质上的差异；有人勤奋，有人懒惰，有人踏实，有人马虎，这是性格上的差异……这些反映的是个体对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式。在能力、气质、性格中，起核心作用的是性格。心理特征是个性倾向性的外部表现。

心理过程和个性心理是个体心理现象的两个侧面，二者体现出人的整体心理活动在“动态—过渡—稳态”方面的相互关系和时相特征。它说明：人的个性是在心理过程的基础上形成和发展的，而个性又总是通过各种心理过程表现出来；反之，已形成的个性心理积极地影响着心理过程，使人的心理过程带有个性的色彩。

（二）社会心理

人是社会的实体。作为社会的成员，人总是生活在各种社会团体中，并与其他人结成各种各样的关系，如亲属关系、朋友关系、师生关系、民族关系、国家关系等。这种在团体或群体中表现出来的心理现象就是社会心理。群体与个体一样，存在着群体需要、群体利益、群体价值、群体规范、群体舆论、群体意志、群体目的等心理特征。

社会心理与个体心理的关系，是共性与个性的关系。社会心理是在团体的共同生活条件和环境中产生的，它是团体内个体心理特征的典型表现，而不是个体心理特征

的简单总和。社会心理不能离开个体心理,但对个体来说又是一种重要的社会现实,直接影响个体心理或个体意识的形成与发展。因此,社会心理及其与个体心理的关系,也应成为心理学的研究对象。

第二节 心理学的研究领域和研究方法

一、心理学的研究领域

心理学发展的一个明显标志就是心理学的研究范围不断扩大,分支学科不断出现。从总体来说,心理学的研究领域主要包括基础领域和应用领域两个方面。

(一) 基础领域

一般来说,普通心理学、生理心理学、发展心理学、社会心理学等属于基础领域。基础领域的研究更多涉及的是个体和群体中一般的心理现象和心理规律。下面简要介绍基础领域的一些分支学科的主要研究方向。

1. 普通心理学

普通心理学 (General Psychology) 主要研究心理现象发生和发展的最一般规律,如感知觉、记忆、思维的一般规律,人的需要、动机及各种心理现象特征的最一般规律等。普通心理学还研究心理学的最一般理论,如心理与客观现实的关系,心理与脑的关系,各种心理现象间的相互联系及其在人的整个心理结构中的地位与作用,研究心理现象的最一般方法等。普通心理学的内容概括了各分支学科的研究成果,同时又为各分支提供理论基础。例如,在普通心理学中关于认知过程的规律其实是认知心理学最新的研究成果,关于个性心理的内容又是人格心理学的研究成果。因此,学习心理学首先应从普通心理学入手。在这个意义上,普通心理学又是学习心理学的入门学科。

2. 生理心理学和心理生理学

生理心理学 (Physiological Psychology) 和心理生理学 (Psychophysiology) 研究心理现象的生理机制,主要指各种感官的机制、神经系统特别是脑的机制、内分泌腺对行为的调节机制、遗传在行为中的作用等。生理心理学以脑的形态和功能参数为自变量,观察在不同生理状态下,行为或心理活动的变化。例如,损伤海马会引起遗忘,刺激颞叶会使人回忆起童年的事情等。心理生理学研究由心理活动引起的生理功能的变化。例如,看一个单词和说一个单词将激活大脑皮层的不同区域。这些研究对揭示心理现象及其物质本体——神经过程的关系,科学地解释各种心理现象,进而指导临床实践都有重要的意义。

3. 发展心理学

发展心理学 (Developmental Psychology) 研究心理种系发展和人的心理的个体发展。研究心理学的种系发展的学科被称为“比较心理学”。它将动物心理与人类心理进行比较,从比较中确定它们的联系和差别。比较心理学还研究动物心理和行为的各种具体形式,如蚂蚁的嗅觉、蝙蝠的听觉、狗的听觉与嗅觉、蜜蜂的视觉等。这些研究促进了一门新兴的学科——仿生学的产生和发展。毕生发展心理学是研究人类个体心理发展的科学,它是发展心理学的另一个重要分支。毕生发展心理学按照人生的阶段,分成婴幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学、中年心理学和老年心理学。毕生发展心理学探讨各个年龄阶段的心理特征,并揭示个体心

理从一个年龄阶段发展到另一个年龄阶段的规律。儿童及青少年时期是个体生长、发育的时期,是长身体、长知识的时期。了解儿童心理发展的规律,有助于针对儿童进行教育和培养工作。近二十年来,由于儿童心理学研究的极大发展,人们对早期经验和早期教育的重要性有了进一步的认识,这对各国教育事业的改革和发展、人才的培养产生了深远的影响。成年期和中年期是人的一生中最漫长的时期,身心发展相对趋于稳定,是人们对社会做出贡献的重要时期。因此,了解这个时期人们身心发展的特点,对于有效地发挥人们工作的积极性与创造性有重要意义。此外,由于老龄化在世界各国的趋势越来越明显,老年人的心理适应问题也引起了人们的普遍重视。

4. 社会心理学

社会心理学(Social Psychology)是系统研究社会心理与社会行为的科学。它研究大团体中的社会心理现象,如社会情绪、阶级和民族心理、宗教心理、社会交往与人际关系等;也研究小团体中的社会心理现象,如团体内的人际关系、心理相容、团体气氛、领导与被领导、团体的团结与价值定向等。社会心理学还研究人格的社会心理学问题,如人格倾向性、人格的自我评价、自尊和自重等。社会心理学的应用范围很广,它的研究有助于解决生产管理和劳动的科学组织、生产集体的形成、新工人的适应、群众性的信息沟通与宣传、对年轻一代的教育、预防违法行为和对罪犯进行再教育,以及家庭组织、婚姻、恋爱等问题。

(二) 应用领域

教育心理学、工业心理学、医学心理学、运动心理学等属于应用领域。应用领域主要是心理规律在其他专业领域的应用所衍生出来的新的学科分支。

1. 教育心理学

教育心理学(Educational Psychology)是心理学的一个重要分支。它研究教育过程中所包含的各种心理现象,揭示教育同心理发展的相互关系。教育心理学研究的主要问题包括受教育者道德品质的形成、知识与技能的掌握、心理的个别差异和教育者的心理品质及其形成等。教育心理学研究直接关系到教育的改革、人才的培养及选拔,因而在教育实践中有重要的意义。从20世纪60年代以来,美国的教育心理学工作者就提出了一系列教育改革的原理与原则,以推动教育事业的发展。我国近年来涌现的一些教改实验,也和教育心理学的深入研究有着密切的关系。

2. 医学心理学

医学心理学(Medical Psychology)研究心理因素在疾病的发生、诊断、治疗及预防中的作用,是心理学与医学相结合的产物。其中,研究心理与病理关系的科学是心身医学或身心医学,前者研究治病的心理因素,后者研究疾病和体残对心理的影响。在疾病的诊断与治疗方面,医学心理学强调建立医生与病人之间的和谐共处、互相尊重、互相信任的关系。医学心理学还主张运用心理学的知识,研究维护人的心理健康的各种手段,达到预防疾病的目的。医学心理学有时还包括临床心理学。临床心理学的主要任务是研究变态心理与变态行为的校正与治疗,如对各种神经症和精神病的诊断与治疗等。

3. 工程心理学

工程心理学(Engineering Psychology)是心理学与现代技术科学相结合的产物。它研究人与机器之间的配置和机能协调,实现人、机器、环境系统的最好匹配,使人能在安全有效的条件下从事工作。这种研究有利于改善工人的劳动条件,保障生产的安

全,发挥人在生产过程中的积极作用,提高产品的数量和质量。工程心理学与管理心理学(Management Psychology)相结合,被统称为“工业心理学”。其中,企业管理心理学以企业中的人际关系为研究对象,如企业中的群体、组织人事管理和产品经销中的心理学问题。这种研究对改善企业的管理工作具有重要意义。

心理学的分支领域还有很多,如管理心理学、变态心理学、运动心理学、犯罪心理学等,在此就不一一介绍了。心理学分支学科的飞速发展,说明心理学本身巨大的生命活力,正因为如此,心理学科才逐渐成为一棵枝叶繁茂的大树。

二、心理学研究的基本原则

人们在揭示心理现象的规律时,总要采用一定的方法。但无论选用哪种方法,都必须遵循以下原则。

(一) 客观性原则

客观性原则即实事求是的原则。这一原则要求研究任何心理现象都必须按照事物的本来面目加以考察。人的心理反映的是外部的客观世界,以表情、动作和语言等外部形式反映出来。因此,不能依靠主观臆测,一定要根据心理现象产生发展的外部表现来进行心理研究。贯彻客观性原则,应该提供可靠的确实材料,并对所得的全部事实材料和数据做出分析。如果不遵循客观性原则,很容易只看到自己需要的数据或者自己预先设定的现象,从而使得出的研究结论偏离客观事实。

(二) 系统性原则

从系统论的观点出发,把各种心理现象放在整体性的、动态和相互联系的系统中进行分析。因为每个个体都是一个多层次、多因素的极其复杂的系统,想通过改变一个因素考察整个系统的反应,所得到的结果的确值得怀疑。这样一个复杂的系统,不可能只改变一个因素而同时保持其他因素不变。因此,在心理学的研究中必须通过各个因素的相互作用去认识整体,考虑各种因素之间的相互影响和制约,这样才能真正认识到心理现象的本质。如果孤立地去研究人的心理现象,必然得不到真正的结论。例如,研究个体认识过程的规律,就不能完全排除情绪情感的作用,要把知、情、意三个过程放在一起考虑。

(三) 教育性原则

在进行心理学的研究时,应从有利于教育、有利于个体身心健康的角度来设计和实施。例如,对学生的心理进行研究,目的是更好地对其进行教育,而不是为了研究而研究,甚至为了研究罔顾学生的发展,创设不利于发展的环境去进行实验。又如,为了研究同卵双生子在不同环境中的智力相关系数,不能把同卵双生子人为地分开进行实验研究。由此可知,贯彻教育性原则,一定要在研究方案的设计上考虑对学生有良好的教育影响,不做有损学生身心健康发展的事情。

(四) 发展性原则

把心理现象看成是一个不断变化的过程,用发展变化的观点去认识人的心理活动。任何心理现象都是不断发展变化的,即使是比较稳定的心理特征(如气质和性格等),长时间各种因素的作用也可能使其发生变化。在研究个体心理时,不仅要研究和阐明已经形成的心理特征,也要阐明那些正在形成和发展出来的新的心理特征,甚至要预测即将出现的心理特征,并创设条件使其顺利发展。

三、心理学的研究方法

作为一门科学，心理学与其他科学一样具有一致的基础研究过程。也就是说，首先根据所要解决的问题提出假设，然后进行研究设计，再采用恰当的技术搜集资料，按照一定程序进行结果的统计处理，最终进行理论分析，得出结论。但是在同样的过程中，用到的具体方法却有很多。在此主要介绍以下几种常用的方法。

（一）观察法

观察法是在日常生活条件下有目的、有计划地了解被试的外部行为，以研究其心理发展变化规律的一种方法。例如，我国著名的教育家陈鹤琴，在研究婴幼儿心理发展的过程中，每天对自己的孩子进行观察，记录他的活动，当材料累积到一定程度时，就通过分析找出儿童心理发展的规律，并最终写成《一个儿童发展的程序》一书；儿童心理学的鼻祖普莱尔（Preyer）也是通过对其儿子进行长期观察，然后写成《儿童心理》一书。

观察法的优点是真实、自然。因为观察法观察的是被试在正常生活状态下自然表露出的心理状态，没有任何掩饰和人为的影响，所以获得的材料较为客观、可靠。观察法不需要太多复杂的仪器设备，使用较为简便。但是，观察法也有不足。首先，观察法较为被动，要被动地等待所需要观察的心理显现的出现，会花费大量的时间；其次，获得的材料有一定的偶然性，也无法做规律性的推广；最后，观察者的主观影响很难完全剔除。例如，让不同的学生观察同一个老师上课的行为，有的学生会觉得该老师上课时逻辑清晰、思路明确，课讲得很好；但也有的学生觉得该老师与学生的互动不够，课堂气氛不活跃，课讲得一般。从这个例子可以看到，不同的观察者关注的行为不同，因此，观察同样的对象可能得到迥然相异的结论。

（二）实验法

实验法是有目的地严格控制和创设一定条件，以引起被试的某种心理现象，从而进行研究的方法。该方法是所有科学普遍采用的研究方法，也是心理学的主要研究方法之一。心理学的实验方法有两种形式，即实验室实验法和自然实验法。

1. 实验室实验法

实验室实验法是借助各种仪器并严格控制各种条件，在实验室进行心理研究的方法。严格控制条件包括：严格控制实验情境，排除无关因素的影响；根据实验条件，按科学方法选取被试；严格控制实验刺激，使之以不同的水平、性质、条件，按规定的方式、时间和顺序呈现；严格控制被试反应，用指导语引导反应的方向与范围。实验室实验法多用于对心理过程和生理机制的研究，例如，利用速示器对小学生进行知觉广度的实验。实验室实验法的优点是能够主动地获取所需要的数据，探究心理现象发生的原因，探讨不同因素之间的因果关系；但是实验室实验法的缺陷也很明显，那就是被试清楚地知道自己在接受实验，因而使实验缺乏客观性，研究结果无法推广到自然环境中去。为了克服这个缺陷，研究者又演变出了自然实验法。

2. 自然实验法

自然实验法就是在日常生活的自然条件下，研究者创设或改变一些条件，以引起被试的某些心理活动，从而进行研究的方法。自然实验法既保留了实验室实验法能主动获取所需的心理事实并探究其中原因的优点，也体现了观察法减少人为性的优点。例如，研究儿童的自制力，可以在儿童面前放上一颗糖果，告诉儿童如果他此刻不吃糖果，研究者两分钟后回来后可以再给他两颗糖果，此时观察儿童的表现，可以了解