

普通高等教育“十二五”规划教材

马洪江 郑国庆◎编著

XINLIXUE
JIAOCHENG

心理学教程



西南交通大学出版社
SWJUP [Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

普通高等教育“十二五”规划教材

心理学教程



西南交通大学出版社

[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

图书在版编目 (C I P) 数据

心理学教程 / 马洪江, 郑国庆编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2011.6
普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5643-1215-2

I. ①心… II. ①马… ②郑… 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 (2011) 第 109154 号

普通高等教育“十二五”规划教材

心理学教程

马洪江 郑国庆 编著

*

责任编辑 张华敏

特邀编辑 李殿元 李 燕

封面设计 原谋书装

西南交通大学出版社出版发行

(成都二环路北一段 111 号 邮政编码: 610031 发行部电话: 028-87600564)

<http://press.swjtu.edu.cn>

成都蜀通印务有限责任公司印刷

*

成品尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 15.125

字数: 378 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5643-1215-2

定价: 27.50 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

心理学是探索人类自己的科学。我们每一个人的内心世界非常奇妙。大多数人在人生的大多数时间里，心境平和、宁静，安心工作、学习和生活；很多时候，我们内心喜悦，充满幸福与美好的感觉，心情激动，满怀豪情，不知疲倦，思维奔放，活力无限；有时我们感到抑郁、孤独、沮丧、恐惧、愤怒，对未来丧失信心。心理学的终极目标是“让每一个人的内心世界都充满阳光；让每一个人每天都有好心情。”因为，人们只有在心情舒畅、具有积极的情绪和情感时，其工作、学习、生活才有较高质量。如果人们心情不舒畅，感到压抑、孤独、郁闷、沮丧、恐惧、愤怒，则工作、学习、生活就谈不上质量，甚至生不如死。所以，我们应努力让自己内心充满阳光，天天都有好心情。

对于未来的教师而言，需要掌握最基本的普通心理学常识，以便了解学生的内心世界，做好学生的教育工作；作为教师，必须懂得怎样教，怎样学。学生的内心世界非常复杂，要做好教师，心理咨询方面的知识是不可缺少的。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》（以下简称《纲要》）就义务教育阶段的工作提出“巩固提高九年义务教育水平、推进义务教育均衡发展、减轻中小学生课业负担”的具体要求与目标。我们作为少数民族地区培养义务教育阶段教师的师范院校，肩负着重要使命。民族地区教育落后，主要是缺乏优秀的中小学教师，内地的优秀教师不愿意到偏僻的民族地区任教，本地的优秀教师又缺乏。绝大多数民族地区的优秀教师主要是靠本地培养而不是靠引进，虽然很多民族地区都有引进教师，但数量很有限，培养教师才是解决优秀教师缺乏的根本出路。阿坝师范高等专科学校的领导、教师始终致力于提高教育教学质量，努力为民族地区培养更优秀的教师。阿坝师范高等专科学校建校三十多年来，一直坚持教学改革、课程改革、教材改革，探索具有民族特色的教师培养模式。这本《心理学教程》就是我们经过多年的努力，特别是经历了“5.12大地震”及其异地复课的探索才完成的，凝聚了我们的心血和努力，并得到了教育主管部门的认可，被确定为我校的“十二五规划教材”。

巩固提高九年义务教育水平，关键在于教师。毫不夸张地说，教师的水平有多高，学生的质量就有多高。落实《纲要》目标，提高九年义务教育水平，首先应从提高义务教育阶段教师的质量做起。培养优秀教师、专家型教师、创新型教师，则教学改革、课程改革、教材改革是必不可少的。为此，我们尝试探索这本具有如下特点的教材，以请教同行：

1. 知识结构：这本心理学教材将普通心理学、教育心理学、咨询心理学知识融为一体。因为，对于未来的教师而言，需要掌握最基本的普通心理学常识，以便了解学生的内心世界，

做好学生的教育工作；作为教师，必须懂得怎样教，怎样学。学生的内心世界非常复杂，要做好教师，心理咨询方面的知识是不可缺少的。基于这样的思考，我们如此构造了心理学教程的知识结构体系。

2. 课程实施：大多数学校的心理学课程教学多以理论讲授为主，很少有实验、实训等教学手段，特别是在师范院校实验设备严重匮乏的条件下更是如此。我们的心理学实验设备也几乎为零，但是，我们正在努力探索非理论讲授为主的心理学课程教学模式。积极从实验演示入手，引出心理学的基本知识，激发学生学习心理学的积极性；充分发挥师生沟通、交流、互动等教学策略的作用，努力使学生对心理学知识学得扎实并能学以致用。

虽然我们具有这样一个美好的愿望，要真正实现这个愿望还有很长的路要走，这说明目前我们的水平有限，对心理学的探索还很不够，正需要各位专家、同行的鼎力支持与不吝赐教，对此我们将非常感谢。同时，我们的工作得到了阿坝师范高等专科学校领导和师生的支持，在此我们也深表谢意。

编 者

2011 年 5 月



目 录

第一章 心理与心理学	1
第一节 心理学概述	1
一、心理学的研究对象和任务	1
二、心理学研究的价值	3
三、心理学研究的程序	5
四、心理学研究的原则和方法	7
第二节 心理的实质	11
一、心理的含义	11
二、心理的产生与发展	12
三、心理的实质	15
四、有关脑功能的学说	16
五、脑潜能开发的途径	18
第三节 心理学流派	23
一、构造主义	23
二、机能主义	24
三、格式塔心理学	24
四、行为主义	24
五、精神分析学派	25
六、认知心理学	26
七、人本主义心理学	27
第二章 认知过程	28
第一节 感觉与知觉	28
一、感觉与知觉的含义及生理机制	28
二、感觉与知觉的关系	29
三、感觉与知觉的种类	30
四、错觉	33
五、感觉的基本规律	35
六、知觉的基本规律	38
七、学习活动中青少年观察力的培养	41
第二节 记 忆	44
一、记忆的含义、意义和形式	44



二、记忆的分类	46
三、记忆的生理机制	48
四、记忆过程分析——识记	49
五、记忆过程分析——保持与遗忘	53
六、记忆过程分析——再认和回忆	57
七、记忆力的提高与培养	60
第三节 思维	62
一、思维的含义及特征	62
二、思维和语言的关系	63
三、思维的种类	64
四、思维的过程与形式	66
第四节 想象	72
一、想象的含义、生理机制及与思维的关系	72
二、想象的种类	73
三、青少年想象的特点及培养	76
第三章 情 绪	79
第一节 认知与情绪	79
一、情绪概述	79
二、情绪与认知的相互影响	82
第二节 情绪与行为	84
一、情绪行为理论	84
二、情绪与行为的关系	86
三、情绪识别	88
第三节 情绪的调控	89
一、情 商	89
二、健康情绪的必要条件	92
三、不良情绪的控制	95
第四章 人 格	102
第一节 人格概述	102
一、人格的界说	102
二、人格结构	103
第二节 人格的形成	106
一、遗传的作用	106
二、环境的作用	107
三、认知的作用	109
四、各种因素的相互作用	109
第三节 健全人格及其培养	111



一、关于心理疾病	111
二、追求自我实现	116
三、培养健全人格	118
第四节 人格测验	120
一、自陈式测验	121
二、投射测验	123
第五章 学习理论	126
第一节 刺激—反应联结学习理论	126
一、桑代克的学习理论	126
二、经典条件反射学习理论	127
三、操作条件反射学习理论	129
四、社会学习理论	130
五、强化的种类和技巧	132
六、理论的区别和教学运用	134
第二节 认知结构学习理论	138
一、布鲁纳的认知发现学习理论	138
二、奥苏贝尔的认知接受学习理论	144
三、发现学习与有意义学习理论的区别及教学应用	149
第三节 掌握学习和指导学习理论	151
一、布鲁姆的教学目标分类及掌握学习理论	151
二、加涅的学习结果分类和指导学习理论	154
第四节 人本主义学习理论	156
一、人本主义心理学简介	156
二、罗杰斯关于人格与行为的部分观点	157
三、人本主义心理学的教育主张	159
第六章 学习迁移	161
第一节 迁移的意义	161
一、什么是学习迁移	161
二、学习迁移的种类	162
三、学习迁移的简单测量	163
四、学习迁移现象的理论解释	163
五、影响学习迁移的主要因素	165
六、学习迁移的促进	168
第二节 认知结构与迁移	170
一、什么是认知结构	170
二、认知结构变量	171
三、操纵认知结构变量的策略——利用组织者的教学技巧	172



第三节 认知风格、认知类型与学习	174
一、场依存与场独立	175
二、整体性策略与系列性策略	176
三、求异思维与求同思维	177
四、冲动型思维与反省型思维	178
五、内倾与外倾	179
第七章 自我	180
第一节 自我及其理论	180
一、什么是自我	181
二、在自我概念中学习的重要性	181
三、我们能知道真实的自我吗	182
四、卡尔·罗杰斯的自我理论	183
五、机体与其他人之间的冲突	183
六、对自我的测量	184
七、乔治·凯利和自我	185
第二节 自尊	187
一、自尊的发展	187
二、产生自尊的因素	188
三、教师的价值	189
四、其他影响自尊的因素	189
五、鼓励自尊	190
六、自尊并不是自负	190
七、评价自尊	191
八、自尊和武断/缺乏主见	191
第三节 自我成熟	192
一、埃里克森的八个阶段和个人成熟	192
二、自我成熟与学校	193
三、对成熟人格的定义	194
四、自我同一性	195
五、角色混乱	196
六、认识和存在	196
第八章 大学生人际关系调适	198
第一节 大学生人际关系的基本特征	198
一、什么是人际关系	198
二、大学生人际关系的特点和类型	200
三、影响大学生人际关系的因素	205
第二节 大学生人际交往中存在的问题及调适	207



一、人际交往的认知偏差及其调适	207
二、社交自卑感及其调节	209
三、社交嫉妒感及其调适	211
四、社交猜疑心及其调适	212
五、社交报复心理及其调适	213
第三节 大学生良好人际关系的建立	214
一、良好人际关系对大学生健康成长的意义	214
二、大学生人际交往的基本原则	216
三、大学生如何建立良好的人际关系	218
第九章 教育指导与咨询	223
第一节 学校中的咨询	223
一、保密的问题	223
二、同情的重要性	224
第二节 咨询过程	225
一、对学生问题的分类	225
二、咨询者的作用	225
三、咨询者面对的问题	227
四、社会的力量和冲突	228
第三节 职业指导	229
一、职业选择的发展阶段	229
二、在职业指导上咨询者的作用	230
参考文献	232



第一章 心理与心理学

第一节 心理学概述

每一个人都追求幸福，都希望有更美好的生活。幸福不止是表现在物质方面，同样也表现在心理方面。我们希望每个人的心理都充满阳光，每天都有一个好心情。心理健康、心理幸福从学习心理学开始。

一、心理学的研究对象和任务

(一) 心理学的含义

心理学是一门研究人的心理现象发生、发展规律的科学。心理现象是人与客观现实相互作用时，客观现实反映在人脑中而产生的感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志等心理过程以及在这些心理过程中形成与表现出来的需要、兴趣、理想、信念、态度、性格、气质、能力等个性心理倾向与心理特征。人类对心理现象的探究，从有人类文明史以来就已经开始了。西方在古希腊时期，就对“灵魂”的本质进行了探究，并产生了唯物主义心理观与唯心主义心理观。希腊哲学家亚里士多德撰写的《论灵魂》，探讨了心理现象与肉体的关系，它是西方最早研究心理现象的著作。中国对身心关系的探究比亚里士多德还早，《管子·内业篇》认为：“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。”认为身与心都是由“气”所构成的。直到19世纪中叶，由于自然科学与实验方法的发展，心理学才从哲学中分化出来，成为一门独立的科学。1879年，德国哲学家和生理学家冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室，这成为心理学独立的重要标志。

(二) 心理学的研究对象

任何一门学科要真正成为一门科学，首先要解决的是研究对象问题。学习和掌握一门科学，首先要弄清楚的也是它的研究对象问题。

大千世界，纷繁复杂，是一个主观与客观并存、物理与心理同在的系统。心理现象与物理现象相比较，具有更大的复杂性，它没有具体形状、大小、味道和重量等，是看不见摸不着的存在；然而，它又实实在在地存在，并为人们所体验。因此可以说，心理现象就是客观地存在于人身上的主观精神现象，也可以叫做心理或心理活动。

心理现象是一个比较复杂的动态结构系统。在研究中，我们通常把它划为两个相互独立



而又相互联系、相互制约的子系统：心理过程和个性心理，如表 1.1 所示。

表 1.1 心理现象的划分

心理现象	心理过程	认识过程（感觉、知觉、记忆、思维、想象） 情感过程（情绪、情感） 意志过程（意志行动）
	个性心理（人格）	个性倾向性（需要、动机、兴趣、信念、世界观等） 个性心理特征（能力、气质、性格） 自我意识（自我认识、自我体验、自我控制）

1. 心理过程

心理过程是指在客观事物的刺激作用下，大脑在一定时间内反映客观事物的过程。心理过程主要由认识、情感和意志三个子系统构成。认识过程是基础系统，情感过程和意志过程以认识过程为基础，同时又反作用于认识过程，对它起调节和推动的作用。

认识过程实质上是指人获得知识、经验等信息的过程。例如，当我们注意到某事物以后，我们首先通过眼、耳、鼻、舌、身（皮肤）等感官接收来自客观事物外部的诸如色彩、形状、味道、冷热、软硬等刺激信息，产生关于事物的某一方面属性的简单心理反应——感觉；在此基础上，大脑通过组织系统对事物的个别属性的刺激信息加以综合，形成具有整体意义的印象，这就是知觉；感知进入大脑的信息，不会随刺激物的消失而消失，而是在大脑中储存一段时间，有的信息还能在需要时被提取出来，这就是记忆；根据事物表现出来的特征和已有的知识经验，我们还能借助语言去推断事物的本质和发生发展规律，这就是思维；人们不仅能反映现实世界的客观存在，而且还能对已有的各种事物形象进行加工改造，创造出自己没有经历过的，甚至是现实世界还不存在的事物形象，这就是想象。

感知、记忆、思维和想象等反映的内容都是关于客观事物的特征、特性、原理和规律等，同时也是对客观事物进行了解和认识，故统称为认识过程，简称认知。

情感过程是指人在认识客观事物过程中对认识对象的态度体验，它与人的需要相联系。当客观事物满足人的需要时，便会产生肯定的情绪情感；当客观事物不能满足人的需要，甚至与人的需要相反时，便会产生否定的情绪情感。情绪往往与人的生理需要相联系，情感总是反映客观事物与人的社会需要之间的关系。

意志过程是指人自觉地确定行动目标，并根据目标调节支配自身的行动，克服困难去实现预定目标的心理过程。意志过程是人的主观能动性的集中体现。人的认识过程并非一帆风顺，因根据自身对客观事物的认识而进行的改造客观现实的过程更是困难重重，人只有克服困难，才能达到目的。意志坚强的人，会迎难而上，最终达到预定目的；意志薄弱的人，则知难而退，最终一事无成。

总之，认识、情感、意志三个过程相互独立、自成系统，同时又相互联系、相互制约，形成动态的心理过程系统，构成了心理学研究的重要内容。

注意状态虽然不属于心理过程，但是它是一切心理活动得以顺利进行的必要条件；人的注意水平与心理过程的效率等有直接关系。所以，注意也是心理学的重要内容之一。



2. 个性心理

个性心理是一个比较复杂的系统，它是一个人的总的精神面貌，是个人的带有倾向性的心理特征的总和，是先天因素和后天生活环境的“合金”。个性心理是个别差异之所在，它主要包括个性倾向性系统、个性心理特征系统和自我意识系统三个有机构成部分。

个性倾向性系统是个性心理动力系统，其主要功能在于决定人对事物的态度和行为的内部动力，组织和引导心理活动有目的、有选择地对客观现实进行反映。需要、动机、兴趣、信念和世界观等构成个性倾向性的内容。需要是个性倾向性的基础，是个人心理活动和行为的基本动力。当人的某种需要被清楚地意识到，并导致了满足需要的活动时，这种需要就转化为动机。动机是人活动的内部动力系统。兴趣是和人的高级需要相联系的个性倾向系统，是认识需要的情绪表现。信念是理想的发展，是人的认识需要和情感的“合金”。坚定信念是推动和维持人的活动的巨大动力。世界观是人对自然和社会的观点体系，它对人的活动有指导和调控作用。

个性心理特征系统是人的多种心理特征的独特结合，是一个人的基本精神面貌和意识倾向的反映，它集中体现了一个人的心理活动的独特性。例如，有人擅长数学推导，有人精于诗词歌赋，这是能力的差异。能力是决定人的活动倾向和效率的心理特征。有的人活泼好动、反应敏捷，有的人热情率直、情绪冲动，有的人安静端庄、反应缓慢，等等，这是气质不同。气质是心理活动的动力特征，它影响着心理活动的速度、强度、灵活性和方向性等。有的人果敢、坚毅，有的人优柔寡断、朝三暮四，有的人急功近利，有的人疾恶如仇，等等，这是性格差异。性格主要表现个人对现实的态度和习惯化了的行为方式方面的特点。

值得注意的是，心理现象是一个复杂的有机整体，以上的划分是人为的。实质上，心理过程和个性心理是人的整个心理系统中相互联系、密不可分的两个方面。一方面，每个人的心理过程都是带有个性色彩的独特的过程；另一方面，每个人的个性心理特点都必须在具体的心理过程中表现出来。

(三) 心理学的任务

心理学的任务就是对人的各种心理现象进行科学的描述、测定和分析，揭示其本质，阐明其规律，为人类科学地认识自己、有效地预测控制人的行为方式提供科学的理论依据。具体来讲，就是研究客观世界与人的心理活动的关系，客观世界的影响如何转化为人的主观世界；研究脑与心理的关系，脑的结构与机能如何产生对客观现实的印象；研究人的心理过程与个性心理倾向和心理特征的关系，两者如何相互作用；研究心理与活动的关系，研究活动如何影响心理的发展及心理如何调节与支配人的活动等。这些任务决定了心理学既是一门理论性学科，又是一门应用性学科，它既具有自然科学的性质，又具有社会科学的特点。总之，心理学是一门很有研究价值的科学。

二、心理学研究的价值

人的心理活动与行为是受其生物学特征（如大脑）与环境的性质（如社会文化）所限制



的,必然受到生物学规律的支配与社会文化的影响,心理学需要从自然科学角度与社会科学角度来探讨行为和心理活动的规律,因此兼有自然科学和社会科学的双重性质。无论是从自然科学角度还是从社会科学角度,心理学研究的基本任务都是探索心理现象的事实、本质、机制和规律。具体来说,心理学研究包括描述和测量、解释和说明、预测和控制三个方面。

(一) 描述和测量

心理学研究的最起码的一项工作是在质和量上确定心理生活的具体事实,也就是要解决“是什么”的问题。每一种心理事实都具有质和量上的特点。例如,在研究学生的成就动机时,就要确定成就动机具有哪些质和量的特点。学生的成就动机包含回避失败倾向、趋向成功倾向、克服困难倾向和社会竞争倾向,这四种倾向的组合就表现了成就动机的质的特点;而表示每种倾向强弱的分数则表现了成就动机的量的特点。这意味着,心理学家的大量工作是描述和测量心理现象和行为。如果心理学家要研究什么行为,就必须告诉人们这是一个什么行为、如何加以测量。一种现象若不能加以描述和测量,就不能加以理解和控制。

因此,心理学的一个主要目的是给一个概念下操作定义,并且发展测量用的测验和技术。每一种测量工具必须考虑信度和效度两方面的要求。信度(reliability)是指一个测量工具的可靠程度。利用测量工具所测得的数据不应在重复测验时有大的变化。例如,一台磅秤如果在人每次站上去称时它显示的重量都不一样,也就没有价值了。但是,一种测量工具单有可靠性还不够,还必须有效,这就是效度问题。效度(validity)是指一个测量工具测量到了所需要测量的东西。例如,如果一个心理学家用皮尺测量头围来确定智商,他可以每次得到同一个的数据(可信度),但是,这个测量技术和智力并无多大关系,所以这样的测量是无效的。对于描述和测量的信度和效度问题,心理学家不仅在编制纸笔测验时要加以考虑,在发展所有的行为鉴定技术时也要加以考虑。

(二) 解释和说明

心理学研究不能只限于对心理现象的描述和测量,而应当从描述和测量中进一步探求其规律,也就是要解决“为什么”的问题。因此,心理学研究的另一方面是解释和说明心理现象和行为,找出产生所观察到的心理现象的原因。这就需要心理学家们把已知事实组织起来进行概括和总结,对事件之间的关系提出假设,并通过一定的方法证明假设,最终形成与事实相符的理论。

心理现象存在不同层次的规律。一般来说,人们可以从生理、心理、行为和社会文化四个层次来探究心理发生和发展的过程及其特点。以学习为例,在生理层次上,可以探究学习时大脑内部的活动部位和过程、神经活动方式以及生化物质的变化状况;在心理层次上,可以探究学习者认知结构的演变过程,学习者对信息的接收、存储、转换以及提取过程,对学习过程的自我管理过程,学习者的学习需要、动机、情感以及价值观对学习的影响;在行为层次上,可以调查学习者的阅读行为习惯、记忆行为等;在社会层次上,可以探究师生关系、班级氛围、社会文化对学习的影响。

对人心理规律的解释和说明有赖于这四个层面理论的整合。因为,人的心理活动是一



个系统，具有生态学特性，对任何一个层面的解释都离不开其他层面的影响。例如，后进生学习成绩不好，其原因可能是：在生理上，大脑内部缺少某一种物质，引起认知功能失调（这是从神经生物的角度给出的解释）；在心理上，缺乏成就动机和需要或者对学习持有错误的看法（这是从人本主义的角度给出的解释），学习方法不适当（这是从认知心理学的角度给出的解释），童年受到过重大精神打击（这是从精神分析学说的角度给出的解释）；在行为上，其学习行为从来没有受到过奖励和鼓励（这是从行为主义的角度给出的解释）；在社会文化方面，学校学习风气不好，教师对后进生存在歧视等（这是从社会文化环境的角给出的解释）。

（三）预测和控制

心理学研究的第三方面就是能够预测，因而也能控制行为，也就是要解决“怎么做”的问题。这方面的成功很大程度上依靠测量工具和相关理论。心理学家们往往通过测量一个人现在或过去的行为，来作为预测他将做什么的主要依据。例如，一个心理学家如果知道一个学生的智力水平、学习策略和学习动机，就能更准确地预测这个学生在校学业成绩的表现。

行为预测必然伴随行为的改变和控制。假设心理学家能够描述和测量考试焦虑，就可以根据这些测量对一个人发生考试焦虑的可能性作出预测。但这当然不够，心理学家希望能有办法改变具有考试焦虑的人的行为，从而帮助他，因此，心理学家还需要根据一定的行为矫正理论，干预和改变这个人的行为以防止考试焦虑的发生。

三、心理学研究的程序

（一）确定问题并提出假设

从事科学研究的第一步就是构想出一个明确而具体的问题。科学研究的问题至少要探究两个事项或两个事项之间的关系，例如，小学生的学习成绩与发现教学法之间的关系，小学生的学习成绩与其智力水平之间的关系。通过大量的文献研究和理论研究，了解和认识两个事项之间可能存在的某种关系。在没有获得研究结果之前，科学研究先要提出一种暂时性的或推测性的解答，这就是所谓的假设。

对两个事项之间的关系的假设存在两种类型：一种是因果关系假设，假设两个事项之间存在因果关系，即一个事项对另一个事项有影响，一个事项的变化是另一个事项变化的原因，例如，学生的学习动机高低是影响学习的努力程度高低的原因，这两者之间存在因果关系；另一种是相关关系假设，假设两个事项之间存在相关关系，即两个事项倾向于一起变化，例如，学生的智力水平与创造力水平之间存在相关关系，智力水平高的人其创造力水平倾向于高，智力水平低的人其创造力水平倾向于低，但智力水平的高低并不决定创造力水平的高低，也就是说，智力水平高的人其创造力水平不一定就高，智力水平中等的人其创造力水平反而有可能较高，因此，这两者之间存在相关关系，而非因果关系。



所提假设的类型关系到研究方法的选择, 因果关系假设与相关关系假设需要采用不同的研究方法加以验证。因此, 在实际进行研究之前先提出假设, 对事先准备与实际研究过程具有导向作用。

(二) 确定研究对象

心理学的研究对象大多是人, 有时也有动物。心理学的研究对象通常称为被试 (subject)。心理学的研究常常试图根据对部分被试行为的研究结果, 推论或解释与被试同类的全体对象的同样的行为。例如, 要研究某地区小学生的学习成绩与其智力水平之间的关系, 研究者不可能对该地区的所有小学生进行研究, 只能从中选出少数小学生作为被试进行研究, 研究者的研究目的是想通过对少数小学生的研究结果推测出该地区所有小学生的情况。因此, 所选出来的少数被试只是样本 (sample), 所有与样本同类的对象就是总体 (population)。根据样本的研究结果去推论解释总体, 其可靠与否, 要看所选出的样本是否具有代表性。为了确保研究结果的适用范围, 研究者自然要考虑如何从总体中抽取出具有代表性的样本, 这一过程称为抽样 (sampling)。抽样的理论和方法很多, 最简单的方法就是随机抽样 (random sampling)。随机抽样就是使总体中的每一个对象被抽到的机会均等, 抽签或摇奖就是一种随机抽样的方法。

(三) 界定概念及其测量工具

心理学研究的对象是被试, 但真正关注的是被试的行为和心理过程的变化。如果把行为或心理过程的变化 (如学习行为和学习成绩) 看成是一些事项, 则这些事项被称为变量 (variable), 另外, 被试的行为和心理过程的变化常常是由其他事项 (如教学方法) 所引起或影响的, 这些事项也被称为变量。心理学的研究就是要探究心理变量之间或与其他变量之间的关系。

心理学所研究的变量是各种各样的。按变量本身的性质划分为三种: ① 刺激变量 (stimulus variable), 指能够引起被试反应的刺激的种类、特征或强度, 如教学方法的类型、时间长短等; ② 属性变量 (attribute variable), 指被试自身的特征, 如性别、年龄、身体状况、智力水平、性格、需要、动机、价值观等; ③ 反应变量 (response variable), 指被试由刺激引起或影响所致的行为变化的种类、特征或强度, 如学习成绩等。按变量之间的关系划分为两种: ① 自变量 (independent variable), 指假定为原因的变量, 如果要探究发现教学法是否能够提高学习成绩, 那么, 教学方法的类型就是自变量; ② 因变量 (dependent variable), 指假定为结果的、因另一个变量的变化而产生变化的变量, 例如因教学方法的不同而产生变化的学习成绩。此外, 还有一种变量, 介于原因和结果之间起间接作用, 而本身又不外显出来, 这种变量称为中介变量 (intervening variable), 例如, 教学方法的变化引起学生学习动机的提高从而使学生学习成绩提高, 这时, 学习动机就是一种中介变量。

心理学研究者在确定问题并提出假设后, 需要明确界定问题和假设中所涉及的概念和变量, 使之具有可操作性, 即明确说明这些概念或变量具体指什么, 用什么样的测量手段来测量它们的变化量。如果某研究者要研究教学方法对小学生学习成绩的影响, 就必须明确确定



研究对象是小学几年级学生，学习成绩是哪一科的、用什么标准评判，教学方法具体指什么，有什么特征等。对于小学生学习成绩与智力水平、创造力水平之间的关系，研究者必须对其中所涉及的重要概念或变量分别给以可操作性界定，例如，将“小学生”界定为小学四年级学生，男女生各半，将“学业成绩”界定为四年级上学期语文和数学成绩，将“智力”和“创造力”分别界定为某两种测验的结果。

(四) 选择研究方法

当确定问题、提出假设并界定了变量之后，研究者就要根据所研究问题的特点和所提假设的类型选择适当的研究方法。心理学的研究方法有很多种，本书将在后面作专门介绍。

(五) 解释结果并作出推论

研究者通过某种研究方法获得研究结果后，要对结果进行数据统计、分析，根据严格的统计原理，看看结果是否验证了假设，并作出解释。在解释时要注意，所得结果可能属于事实性的表面现象，未必等于原假设中的理想状况。例如，在有关小学生学习成绩与创造力关系的研究中，考查学生创造力水平的测验中有些题目是学生们在语文课上遇到过的，那么，所得到的有关语文成绩与创造力水平之间关系的结果就与理想状态不太相符。

研究者根据样本研究结果推论总体时则更要谨慎。例如，样本研究结果表明，发现教学法比讲演教学法更能提高学生的学习成绩，证实了研究假设，但是，研究所采用的两个班级是四年级中成绩较好的两个班，这一研究结论就不能推广到小学低年级，也不能推论到四年级的后进班，因为低年级学生与四年级后进班学生比四年级成绩较好的班级的学生的自学能力要低，发现教学法未必比讲演教学法更能提高他们的成绩。

四、心理学研究的原则和方法

(一) 心理学研究的基本原则

1. 客观性原则

客观性原则是一切科学研究都必须遵循的首要原则。所谓客观性就是指在研究中，根据事物的本来面目去探索其发展的规律，也就是实事求是。严格遵循客观性原则在心理学研究中具有特殊意义。因为心理现象是一种主观精神现象。人们对自己的心理都有所体验，因此，在研究中，研究者很容易将自己的主观体验与客观事实相混淆，从而产生错误的认识。例如，成语“推心置腹”“以小人之心度君子之腹”等，都说明了这一现象的存在。这就要求我们在研究心理学时，必须坚持客观性原则，实事求是地进行研究，决不能凭个人的主观臆断、胡乱猜测来推断人的心理。

坚持客观性原则，要求我们在搜集资料、处理数据时要实事求是；在对实验结果进行解释和推论时，要持慎重态度，不可过分推论。例如，不能把从成人身上观察到的现象推广到