

“十五”国家重点图书出版规划

SHEHUIXUEYUSHEHUI
FAZHANCONGSHU

社会学与社会发展丛书

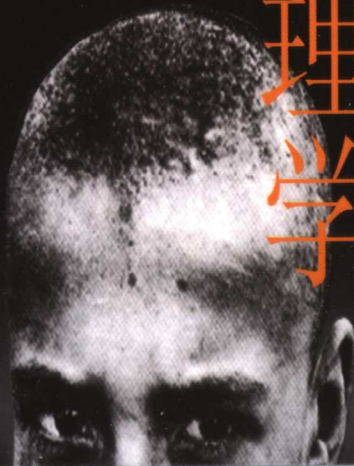


RENSHENGFAZHAN
XINLIXUE



主 编 邓伟志
副 编 胡申生
仇立平
张钟汝

人生发展 心理学



上海大学出版社

社会学与社会发展丛书

人生发展心理学

华红琴 翁定军 陈友放 编著

上海大学出版社

·上海·

图书在版编目 (CIP) 数据

人生发展心理学/华红琴,翁定军,陈友放编著.——上海:上海
大学出版社,2000.12 (2004.11 重印)

(社会学与社会发展丛书/邓伟志,沈关宝主编)

ISBN 7-81058-256-9

I. 人… II. ①华…②翁…③陈… III. 发展心理学 IV. B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 59023 号

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200436)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线 66135110)

出版人:姚铁军

常熟市华顺印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 6.75 字数 186 000

2000 年 12 月第 1 版 2004 年 11 月第 2 次印刷

印数:3 101~4 200

定价:14.00 元

社会学与社会发展丛书编委会

主 编：邓伟志

沈关宝

副主编：胡申生

仇立平

张钟汝

总 序

邓伟志

自邓小平提出社会学在中国“需要赶快补课”以后,上海大学文学院的前身——复旦大学分校便于1980年3月在国内率先设置了社会学系,并且同时创办了全国第一家社会学刊物——《社会》,随后又成立了社会学研究所以及若干个研究中心。20年来,社会学系的教师、社会学所的研究人员以及《社会》杂志的编辑,三方面共同结合,呕心沥血,编写了不少教材。有的教材为多所学校采用,有的教材很受学生欢迎。教材是教学的蓝图;教材是学生成长的阶梯;教材是激发学生学习热情的酵母。现在中国许多省市、世界上许多国家都有上海大学社会学系的校友,有的校友已成为国家栋梁之才。学生今日之高素质不能不认为同昨日之好教材有一定的正比例关系。

可是,随着光阴的流逝,再好的教材也有过时的地方。现在已经到了20世纪的最后一年的最后几个月。手再伸得长一点,我们已经可以与21世纪握手了。时间老人已经拿起大锤,准备去敲响21世纪的大钟了。

在21世纪,中国的社会主义建设的步伐将有长足的进展。在21世纪,中国的市场经济将更加繁荣,更加规范。在21世纪,多种所有制之间的构成将出现新的格局。经济的这些变化必然要作用于社会。何况经济本身也是社会的一个方面呐!

在21世纪,中国的社会结构将会变得更加匀称,更加合理;中国的社会变迁将更加迅速,更加有序。这些都需要我们社会学界用世纪眼光去观察,去审视,都需要我们在社会学教材中加以反映和提炼。社会

2 人生发展心理学

学只有聚焦时代、反映时代的义务,没有漠视时代、脱离时代的权利。时代在前进,实践在发展,我们编写教材的工作不敢有一丝一毫的松懈。

在 21 世纪,全球化的进程将大跨度地向前推进。社会学的学说、学派将层出不穷。包括那些在 20 世纪里未能引人注目的某些社会学观点,在 21 世纪说不定会在课堂上成为主课。据联合国教科文组织统计,社会学的分支学科约为 110 余个。可是,据中国学者的不完全统计,中国已有 140 余个社会学的分支科学。所有这些,恰是我们上海大学文学院社会学系同仁学习和借鉴的对象,恰是我们编写新教材的重要参考资料。

时代在呼唤新教材。实践在鞭策我们不断开拓进取,编出新教材。在编写过程中,大家兢兢业业,精益求精,边编写,边讲课,边听取意见,边修改。至于说是否做到了人们常说的“全新”,我们不敢妄言,似乎也无此奢望。我们只是在求新,未必做到全新。渴望同行多多给予指点,因为我们还要继续编写,继续出版,继续奋斗。

教材的编写只有起点,没有终点。

2000 年 6 月 10 日
于上海大学 A 楼 601 室

前 言

人生发展心理学是一门新兴的学科,它研究个体从胚胎到死亡的整个一生心理发展过程。一百多年来,尽管人们一直在研究人自身,但是从人毕生发展的角度来对人生心理发展进行解释和分析才刚刚开始。在相当长一段时间里,个体心理研究集中于儿童,直到 20 世纪 70 年代,关于个体从胎儿、出生到衰老、死亡的整个时期心理发展研究的科学报告才渐渐增多,在欧美各国,出现了人生心理发展研究的新趋势。研究者们认为,心理发展是贯穿于人整个一生的过程,人的一生都在发展;发展并不仅仅是指增长,还包括衰退;人的心理发展也并不是到了青春期就结束了,从生命全程观点来看,占据人生一大半时间的成年期不再是一个停滞期,在成年期人的心理仍然在发展,并对老年期心理发展起着重要的作用;成年期在人整个一生发展中同样是一个非常重要的阶段,而这一阶段是长期以来一直为人们所忽略的。心理学家试图通过对人生心理发展各阶段的研究,揭示各阶段的心理发展特点及其影响因素,并把人生各个阶段结合起来进行考察,以使人生每一阶段都能达到最优化。

在我国,关于人生心理发展的研究还相当少,在高校的有关教学中也相当薄弱。针对这一情况,我们在研究和教学的基础上,撰写了这本《人生发展心理学》,希望能从人的一生发展的角度来阐述个体在人生各个阶段心理发生、发展的规律及其特点,深刻理解影响个体心理发展的各种因素,并帮助人们树立正确的人生发展观,使人们更好地认识自己,理解他人,能科学地运用一些知识和方法,成功地解决实际生活中

2 人生发展心理学

遇到的各种发展问题,努力探寻人生新意义,提高生活质量,以积极的态度面对人生。

本书由华红琴、翁定军、陈友放三人合作撰写完成。各章撰写人分别为:

华红琴(第二、三、四、五章)。

翁定军(第一、六、九章)。

陈友放(第七、八章)。

由于作者水平有限,书中难免会有各种不足,真诚地欢迎各位指正。最后感谢所有在撰写此书过程中给予我们帮助的人士,特别是邓伟志、胡申生两位老师,他们为本书的出版作出了很大的努力。

作 者

2000年6月于上海大学文学院

目 录

第一章 发展的思考——总论	(1)
第一节 发展概述	(1)
一、心理发展与发展心理学	(1)
二、生理发展和心理发展	(3)
三、认知发展与自我意识	(5)
第二节 发展的原因	(8)
一、遗传	(8)
二、社会环境	(9)
三、内在需要与主观努力	(11)
第三节 发展的阶段	(13)
一、阶段概述	(13)
二、阶段的划分	(14)
第四节 发展理论	(17)
一、霍尔的复演说	(18)
二、皮亚杰的认知结构理论	(19)
三、弗洛伊德的精神分析说	(19)
四、艾里克森的心理社会发展理论	(21)
五、柯尔伯格的道德发展理论	(23)
第二章 人生起步——婴儿期	(25)
第一节 胎儿的发展	(25)
一、遗传传递机制	(26)

2 人生发展心理学

二、胎儿发育的阶段	(29)
三、影响胎儿发育的环境因素	(31)
第二节 婴儿的生理发展	(35)
一、身体的发展	(35)
二、大脑和神经系统的发展	(36)
三、动作的发展	(39)
第三节 认知发展	(43)
一、感知觉的发展	(44)
二、注意的发展	(47)
三、记忆的发展	(48)
四、思维的发生	(48)
五、语言的发生和发展	(50)
第四节 情绪及社会性发展	(54)
一、婴儿情绪的发展	(54)
二、依恋	(56)
三、婴儿道德感的出现	(58)
四、婴儿的社会性发展	(58)
第三章 无忧无虑的时期——幼儿期	(60)
第一节 生理发展	(60)
一、身体发育和健康	(61)
二、大脑和神经系统的发展	(61)
三、运动的发展	(63)
第二节 认知发展	(64)
一、知觉的发展	(64)
二、记忆的发展	(66)
三、思维的发展	(68)
四、语言的发展	(69)
第三节 情绪及社会性发展	(72)
一、幼儿道德感的发展	(72)
二、自我意识	(73)

三、幼儿的游戏	(74)
四、个性形成	(76)
第四章 在学习中成长——童年期	(79)
第一节 生理发展	(79)
一、身体的发展	(79)
二、大脑和神经系统的发展	(80)
三、运动的发展	(80)
四、健康与营养	(81)
第二节 认知发展	(83)
一、记忆的发展	(83)
二、思维的发展	(84)
三、书面语言和内部语言的发展	(85)
四、学习及学习障碍	(86)
第三节 情绪及社会性发展	(88)
一、情绪情感的发展	(88)
二、自我意识的发展	(89)
三、社会认知的发展	(91)
四、社会交往	(94)
第五章 心理断乳——少年期	(96)
第一节 生理发展与心理危机	(96)
一、生理发育成熟	(96)
二、性成熟	(97)
三、少年期心理冲突	(98)
第二节 认知发展	(101)
一、记忆的发展	(101)
二、思维的发展	(102)
第三节 情绪及社会性发展	(104)
一、情绪情感特点	(104)
二、自我意识的发展	(105)
三、少年的社会性发展	(106)

第六章 走向成熟——青年期	(110)
第一节 认知发展	(111)
一、思维的发展	(111)
二、智力的发展	(112)
第二节 情绪的发展	(114)
一、情绪表现方式的变化	(114)
二、情绪持续时间变化	(116)
三、情绪感受性的变化	(116)
四、情绪体验内容的变化	(117)
第三节 自我意识的发展	(118)
一、自我意识的发展过程	(118)
二、自我意识的特点	(121)
第四节 人生观与自我抱负	(123)
一、人生观的形成	(123)
二、生活选择	(125)
三、自我抱负	(126)
第七章 步入职业社会——成年早期	(129)
第一节 心理发展	(130)
一、学习与发展	(130)
二、情感与发展	(131)
三、社会性发展	(132)
第二节 友情和爱情	(135)
一、成年早期的友情	(135)
二、人际沟通和友情发展过程的心理解释	(136)
三、爱情	(139)
四、孤独与寂寞	(144)
第三节 职业和事业	(146)
一、职业和工作的人生意义	(146)
二、准备和选择	(148)
三、职业的阶段周期	(154)

四、事业的成功	(159)
五、人生协调发展	(160)
第八章 趋于稳定——中年期	(161)
第一节 中年期的心理特点	(161)
一、同一性的固定	(162)
二、容忍、通人情、扩展的爱	(162)
三、对内心世界的关注和自我的超越	(163)
第二节 婚姻与家庭	(164)
一、结婚的意义	(164)
二、婚姻家庭生活阶段	(166)
三、婚姻类型	(168)
四、家庭整合和家庭教育	(170)
五、婚姻变奏	(173)
第三节 中年危机	(177)
一、适应变化	(177)
二、更年期	(179)
三、反思——事业和婚姻	(180)
第九章 人生夕阳——老年期	(182)
第一节 老年期的身心特点	(182)
一、生理特点	(183)
二、智力特点	(184)
三、情绪特点	(185)
四、性格类型和特征	(187)
第二节 影响衰退的因素	(189)
一、身体衰弱	(189)
二、退休	(190)
三、丧偶	(191)
四、情绪	(192)
五、个人的生活态度和生活“动机”	(194)
第三节 安度晚年	(195)

6 人生发展心理学

一、参与社会生活,充实内心世界	(195)
二、丰富闲暇活动,增添生活情趣	(196)
三、要学会知足常乐	(197)
四、正确认识自己,保持乐观的生活态度	(198)
五、晚辈对老人应充分同情、体谅、理解和关心	(198)
第四节 面对死亡	(199)
一、临死的心理特征	(199)
二、平静地面对死亡	(201)

第一章 发展的思考——总论

人在自己的哭声中降临人世,似乎预示着人生的艰辛,而人对死亡的恐惧,又表明着人对生活的留恋。人生是美好的,又是坎坷的。在人生的全部历程中,既有成功的欢乐,又有失败的苦涩,既有喜悦,也有烦恼。人在这种体验中成长、发展和衰退,也在这种体验中得到人生感悟。然而,人生不仅需要体验和感悟,更需要理性的思考和探索,需要懂得人的心理是怎样发生、发展和衰退的,原因是什么,有哪些规律和特点。这些构成了发展心理学的基本理论问题。认识自己、认识自己的心理及其变化和发展的特点,是人适应社会生活和促进自身发展的重要条件,也有助于人去更好地体验人生。

第一节 发展概述

一、心理发展与发展心理学

达尔文“进化论”的问世,激起了人们对发展的普遍兴趣。几百年来,人们对发展的探索范围在不断扩大,从生物界的进化到人类社会的发展,从生命的演化到心理的发展……发展是一种运动的变化过程,其性质属于进步的范畴,即总的方向是由愚昧到文明,简单到复杂,低级到高级。在心理科学中,一般是从两个方面来研究心理发展的:一是心理的种系发展,指从动物到人类和人类各个阶段演化过程中心理发生发展的历史;另一是心理的个体发展,指人这个个体从生到死整个过程中心理发生发展的历史。以种系发展的观点看心理,意味着心理发展

同样是一个连续不断的、积极的演进过程。然而,当把发展涵盖个体的心理变化历程时,由于任何个体的生命都是有限的,都必然经历衰退,走向死亡,作为个体生命所具有的心理现象,也自然经历衰退而消失。因此,从个体心理发展的角度看,心理发展既包含着积极的、进步的变化,也包含着消极的、衰退的变化,发展的终点是死亡。

人的心理是世界上最复杂的现象之一,人与人之间的心理表现各不相同,每个人自身的心理也在不断变化,在不同的年龄阶段表现出不同的心理特点。但是,心理的发生、发展和衰退,同其他事物一样,都是有规律的,是可以认识的。发展心理学把人从生到死的心理变化看作是一个完整的发展序列,从动态的角度探讨其发生、发展及衰退的过程,试图找出其中的规律性。因此,我们可以这样概括:发展心理学是研究人从出生到衰老直至死亡整个时期的心理发生、发展和衰退的规律以及各年龄阶段的心理特征的科学。

从发展心理学的角度来看,个体心理的发展具有以下几个特点:

(1) 心理发展是延续个体一生的过程。早在生命之始的胎儿期发展已经开始。胎儿在形成生命的过程中逐渐取得生命的特点,他(她)依附于母体吸取营养,进行呼吸和排泄,进行运动,为心理的发生和发展准备了自然的物质前提。从出生到少年期的发育、青年期的成熟、成年期的稳定和老年期的衰退,心理都在变化发展。这个过程中,既包含某些机能的获得和成长,也包含某些机能的丧失和衰退。获得和丧失、成长和衰退,是心理变化的两种不同方向,发展就是这两种变化的结合。从这个角度讲,即使到了老年期,生理和心理都表现出了衰退,仍然可以理解为发展过程。

(2) 心理发展具有一定的顺序。无论是总的心理发展水平还是各种心理过程或心理机能,都按一定顺序由低级向高级发展:从最初的感知觉、表象发展到思维;从原始的情绪和动作发展到复杂的情感和意志。早期的发展是后期发展的基础,婴幼儿时期的生长发育、生活习惯、气质和性格等对成人的心理特点有重大影响。

(3) 在心理发展中,各个组成成分的发展速度不尽相同。例如,感知觉在童年期就已得到了充分的发展,自我意识在少年期以后才开始

形成,抽象逻辑思维则要在青年期才能得到相当程度的发展。这些心理过程各有其自身的发展规律和发展速度,然而它们的发展并非互不相干,而是互相联系、互相制约的。例如,感知觉的发展为思维的发展准备了感性材料,成为思维发展的基础,思维的发展反过来又使感知觉的水平得以提高,更趋完善和更为精确。但有时,一种心理机能的发展会阻碍另一种心理机能的发展。譬如,思维的高度发展导致理解性记忆的高度发展,也有可能降低机械记忆的能力有所降低;抽象逻辑思维的高度发展有可能阻碍形象思维的高度发展。

(4) 心理发展具有个别差异性。发展虽具有一般的规律,但在不同的个体身上,发展又表现出其特殊性,主要体现在发展的速度 and 发展的水平上。不同的人,心理发展达到成熟的时间是不同的,有的人早熟,有的人晚熟,心理发展的水平,可以相差好几年。有的儿童3岁时才开始牙牙学语,有的儿童3岁时都已能识字了;有的人不到50岁已显得老态龙钟,有的人70岁仍是精神饱满。发展水平的差异还表现在某些心理机能的发展上,如某种能力的发展水平,有的人可能终生达不到。

二、生理发展和心理发展

卵子与精子结合形成胚胎的瞬间,标志着一个新生命的开始。生命的力量在于成长,只要存在适当的条件,他(她)就会按其自身的规律发育、成熟、直至死亡。在人的整个生命历程中,成长不仅体现为作为生物个体的生理发育和成熟,更体现为作为社会个体的心理成长和发展。人的发展也就是这两方面发展的综合。生理发展和心理发展构成了个体发展的全部内容。

相对而言,生理发展要比心理发展简单。生理的发展一般表现为生理器官的体积变大,重量增加,机能完善等等,这些方面的变化可以通过一定的仪器测量得知。譬如,通过尺和秤可以测量个体的身高体重,通过医学仪器可以了解某个器官的发育状况。而心理的发展远为复杂。心理是无形的、内隐的,是在人的头脑中发生的内部过程,本人可以感受到它的存在和它的活动,而旁人却无法体验到。虽然通过语言和行为可以间接地推论,但是,内隐的心理与表露于外的言行并不总是一致的,使