



专用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

心理咨询师

(上册：基础知识)

劳动和社会保障部职业技能鉴定中心 组织编写
中国心理卫生协会

民族出版社

●专用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

心理咨询师

(上册：基础知识)

劳动和社会保障部职业技能鉴定中心
中国心理卫生协会 组织编写

主审 李心天
陈 宇
主编 郭念锋

民族出版社

责任编辑：欧光明 金 文

图书在版编目（CIP）数据

心理咨询师/郭念锋主编. —北京：民族出版社，2002.4

国家职业培训教程

ISBN 7-105-04998-7

I. 心… II. 郭… III. 心理卫生-咨询服务-业务人员-培训-教材
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 017709 号

民族出版社出版发行

<http://www.e56.com.cn>

（北京市和平里北街 14 号 邮编 100013）

若龙文化工作室微机排版 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月北京第 2 次印刷

开本：787 毫米×1029 毫米 1/16 印张：41.75

字数：1008 千字 定价（上、下册）：79.00 元

该书如有印装质量问题，请与本社发行部联系退换

（编辑室电话：010-64228001；发行部电话：64211734）

《国家职业资格培训教程·心理咨询师》编辑委员会

主 编：郭念锋

副主编：虞积生
马建青

编 者：(按姓氏笔划排序)
马建青 毕希名 李文馥 张建新 周 梅
郭念锋 姜长青 高云鹏 虞积生 樊富珉

编撰助理兼秘书：史占彪 张剑锋

主 审：李心天 陈 宇

副主审：许又新 宋 建

审稿人：徐联仓 张伯源 陈 蕾

组织与联络：陈学儒

工作人员：马欣良 李 克

技术统筹：华夏心理网 (www.psychcn.com)

前 言

为推动心理咨询师职业培训和职业技能鉴定工作的开展，在心理咨询从业人员中推行国家职业资格证书制度，劳动和社会保障部职业技能鉴定中心、中国心理卫生协会组织制定了《心理咨询师国家职业标准》（简称《标准》）。在此基础上，组织部分参加《标准》编写和审定的专家及其他有关专家，编写了《国家职业资格培训教程·心理咨询师》（简称《教程》）。

《教程》紧贴《标准》，内容上力求体现“以职业活动为导向，以职业技能为核心”的指导思想，突出职业培训特色；结构上，《教程》是针对本职业的职业活动的领域，按照模块化的方式，分级进行编写的。《教程》的章对应于《标准》的“职业功能”，节对应于《标准》的“工作内容”，节中阐述的内容对应于《标准》的“技能要求”和“相关知识”等内容。针对《标准》中的“基本要求”，还专门编写了这个职业的《基础知识》，它是这个职业各个级别的从业必备知识。

《国家职业资格培训教程·心理咨询师》适用于心理咨询从业人员的培训，是职业技能鉴定的指定辅导用书。

在本《教程》编写、出版过程中，中国科学院心理研究所、华夏心理网（www.psychen.com）、清华大学教育研究所、北京大学心理系培训部、浙江大学心理系、北京安定医院、北京回龙观医院等单位的有关同志为编辑本书提供了建议和资料，对上述单位和所有做出贡献的同志，在此一并表示衷心地感谢！

由于编辑人员学识有限，本《教程》一定有不尽人意之处，请有关专家和读者不吝赐教，以便不断提高本《教程》的学术水平和实用性。

劳动和社会保障部职业技能鉴定中心
中 国 心 理 卫 生 协 会
二〇〇一年十二月

目 录

第一章 普通心理学	(1)
第一节 绪论	(1)
第一单元 普通心理学的研究对象及内容	(1)
第二单元 人的心理的本质	(2)
第三单元 心理学发展简史	(4)
第四单元 研究心理现象的原则和方法	(6)
第二节 心理活动的生理基础	(8)
第一单元 神经系统的构造及功能	(8)
第二单元 内分泌系统与心理	(12)
第三单元 巴甫洛夫学说简介	(13)
第三节 认识过程	(15)
第一单元 感觉	(15)
第二单元 知觉	(21)
第三单元 记忆	(24)
第四单元 思维、言语及想象	(27)
第四节 意识和注意	(30)
第一单元 意识	(30)
第二单元 注意	(31)
第五节 需要和动机	(33)
第一单元 需要	(33)
第二单元 动机	(34)
第六节 情绪、情感和意志	(35)
第一单元 情绪和情感概述	(35)
第二单元 情绪理论	(37)
第三单元 情绪、情感变化的维度及其两极性	(39)
第四单元 情绪、情感的种类	(39)
第五单元 意志	(41)
第七节 能力与人格	(42)

第一单元 能力·····	(42)
第二单元 人格·····	(45)
第二章 社会心理学 ·····	(56)
第一节 概述 ·····	(56)
第一单元 研究对象和范围·····	(56)
第二单元 社会心理学简史·····	(57)
第三单元 社会心理学的研究方法·····	(60)
第四单元 社会心理学的主要理论·····	(64)
第二节 社会化与自我 ·····	(69)
第一单元 社会化·····	(69)
第二单元 社会角色及其理论·····	(71)
第三单元 自我、身份与自尊·····	(73)
第三节 社会知觉与归因 ·····	(76)
第一单元 社会知觉·····	(76)
第二单元 印象形成与整饰·····	(78)
第三单元 归因·····	(80)
第四节 社会动机 ·····	(83)
第一单元 概述·····	(83)
第二单元 社会动机与社会行为·····	(84)
第五节 态度 ·····	(88)
第一单元 态度形成·····	(88)
第二单元 态度转变·····	(90)
第三单元 态度测量·····	(92)
第六节 人际关系 ·····	(93)
第一单元 人际关系的类型·····	(93)
第二单元 人际吸引·····	(96)
第三单元 人际互动·····	(98)
第七节 人际沟通 ·····	(99)
第一单元 沟通的结构与功能·····	(99)
第二单元 体语沟通 ·····	(102)
第八节 社会影响 ·····	(104)
第一单元 从众 ·····	(105)
第二单元 社会促进与社会惰化 ·····	(106)
第三单元 模仿、暗示和社会感染 ·····	(107)
第九节 爱情、婚姻与家庭 ·····	(109)
第一单元 爱情 ·····	(109)

第二单元 婚姻	(111)
第三单元 离婚	(112)
第四单元 家庭	(114)
第三章 发展心理学	(117)
第一节 发展心理学概述	(117)
第一单元 个体发展心理学	(117)
第二单元 发展心理学的研究方法	(119)
第三单元 发展心理学的基本理论	(122)
第二节 心理发展的生物学基础	(127)
第一单元 遗传与心理发展	(127)
第三节 儿童心理发展	(132)
第一单元 婴儿期的心理发展	(132)
第二单元 幼儿期的心理发展	(139)
第三单元 童年期儿童的心理发展	(146)
第四单元 青少年心理的发展	(152)
第四节 中年期和老年期的心理发展	(160)
第一单元 中年期的心理变化特点	(160)
第二单元 老年期的心理变化	(162)
第四章 心理健康与心理障碍	(169)
第一节 心理健康概述	(169)
第一单元 心理健康的概念	(169)
第二单元 心理健康的基本标准	(169)
第三单元 促进心理健康的原则与途径	(173)
第二节 正常与异常心理的区分标准与原则	(175)
第一单元 对心理异常的一般理解	(175)
第二单元 判断心理正常与异常的标准	(175)
第三单元 区分正常与异常的心理学原则	(176)
第四单元 心理健康状态的破坏	(177)
第三节 常见心理障碍	(183)
第一单元 常见心理障碍的主要症状表现	(183)
第二单元 心理问题与心理紊乱	(188)
附：常见心理障碍的临床疾病分类	(189)
第四节 心理卫生的基本问题	(195)
第一单元 心理卫生概述	(195)

第二单元 儿童心理卫生	(197)
第三单元 青少年心理卫生	(200)
第四单元 中老年心理卫生	(201)
第五节 躯体疾患与残疾人的心理卫生	(205)
第一单元 残疾人心理卫生	(205)
第二单元 躯体疾患心理卫生	(210)
第五章 心理测验学	(215)
第一节 概述	(215)
第一单元 心理测验的发展史	(215)
第二单元 心理测验的基本概念	(217)
第三单元 心理测验的分类	(219)
第四单元 正确对待和使用测验	(220)
第五单元 分数的解释与交流	(221)
第六单元 心理测验与心理咨询	(223)
第二节 智力测验	(223)
第一单元 智商及其计算方法	(224)
第二单元 智力测验工具	(225)
第三单元 智力测验相关的心理学问题	(229)
第三节 人格测验	(230)
第一单元 人格测验的方法和种类	(231)
第二单元 人格测验工具	(232)
第三单元 人格测验存在的问题	(236)
第四节 心理评定量表	(237)
第一单元 量表的基本原理和分类	(238)
第二单元 常用自评量表工具	(238)
第三单元 如何提高评定量表的信度和效度	(239)
第六章 咨询心理学	(241)
第一节 概述	(241)
第一单元 心理咨询学的简史与现状	(241)
第二单元 心理咨询的基本概念	(244)
第三单元 历史上的几种理论观点	(247)
第四单元 心理咨询的对象、任务和形式	(251)
第二节 心理咨询师	(259)
第一单元 咨询师应具备的一般条件	(259)

第二单元 心理咨询师的操行（情操与行为）条件	(262)
第三单元 建立并保持正常的咨询关系	(263)
第三节 心理诊断	(264)
第一单元 概述	(264)
第二单元 心理诊断的对象、任务与方法	(265)
第四节 学校心理咨询	(268)
第一单元 小学心理咨询	(268)
第二单元 中学心理咨询	(269)
第三单元 大学心理咨询	(270)
第五节 性心理咨询	(272)
第一单元 性科学概述	(272)
第二单元 健康性心理的基础	(273)
第三单元 性行为紊乱	(276)
第四单元 性心理咨询的内容与方法	(276)
 第七章 心理咨询师职业道德标准及与心理咨询有关的法律知识	(281)
第一节 心理咨询师职业道德标准	(281)
第一单元 职业守则	(281)
第二单元 职业道德	(281)
第二节 与心理咨询相关的法律条文	(282)
第一单元 中华人民共和国劳动法（节选）	(282)
第二单元 中华人民共和国民法通则（节选）	(282)
第三单元 最高人民法院《审理名誉权案件若干问题的解答》 （节选）（1993年8月7日）	(284)
第四单元 中华人民共和国婚姻法（节选）	(285)
第五单元 中华人民共和国未成年人保护法（节选）	(285)
第六单元 中华人民共和国妇女权益保障法（节选）	(286)
第七单元 中华人民共和国消费者权益保护法（节选）	(286)
 附 （上册）练习题及参考书目	(289)

第一章 普通心理学

第一节 绪 论

第一单元 普通心理学的研究对象及内容

一、心理学概述

心理学是研究心理现象发生、发展和活动规律的科学。

心理现象人皆有之，它是宇宙中最复杂的现象之一，从古至今为人们所关注，一代又一代的科学家对它进行了不懈的探索。人的心理，即意识，是心理发展的最高层次，只有人才有意识。但是，心理的本质是什么，意识的本质又是什么；心理现象是怎么发生，它又是在什么条件下得以发展和完善，最后达到意识的水平的；心理活动遵循什么样的规律，掌握这些规律怎样为人类的实践活动服务，所有这些问题都是心理学研究所要解决的。

心理现象可以从它的发生、发展上进行研究，这方面的研究构成了心理学中动物心理学和比较心理学两个分支；从人类个体心理的发生和发展上进行研究，构成了发展心理学和儿童发展心理学；研究社会对心理发展的制约和影响，构成了社会心理学；研究心理现象产生的神经机制，构成了生理心理学；把心理学研究的成果运用于解决人类实践活动中的问题，以服务于提高人的工作水平，改善人的生活质量，这又构成了心理学众多的应用分支。例如服务于人类健康的医学心理学、变态心理学、心理卫生、心理咨询和心理治疗；服务于教育的教育心理学；服务于管理的组织管理心理学、人事心理学和心理测量；此外还有工程心理学、环境心理学、体育运动心理学、司法心理学、航空航天心理学、文艺心理学等等心理学分支。

把上述研究成果集中起来加以概括，总结出人的心理活动的最一般的规律，这就是普通心理学。可以说普通心理学是以正常成人的心理现象为研究对象，总结心理活动最普遍、最一般规律的心理学的最基础的学科。普通心理学所总结出来的规律对心理学各个分支的研究都具有指导的意义。

二、普通心理学的内容

普通心理学的内容可以分为四个方面：认知；情绪、情感和意志；需要和动机；能力和人格。

（一）认知

认知是指人认识外界事物的过程，或者说是对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。它包括感觉、知觉、记忆、表象、言语、思维和想象等心理现象。

（二）需要和动机

需要是人体内部的一种不平衡状态，是对维持和发展其生命所必须的客观条件的反映；动机是推动人从事某种活动，并朝向一定目标前进的内部动力。当人意识到自己的需要时，这种需要就变成了人的活动动机。

（三）情绪、情感和意志

情绪和情感是伴随认识和意志过程而产生的对外界事物的态度和内心的体验，是对客观事物与主体需要之间关系的反映；意志是人的思维决策见之于行动的心理过程。

（四）能力和人格

能力是顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件；人格也称个性，是指一个人区别于他人的、在不同环境中一贯表现出来的、相对稳定的、影响人的外显和内隐行为模式的心理特征的总和。能力、气质和性格都是人格的组成部分，气质是心理活动动力特征的总和，即表现在心理活动的速度、强度和稳定性方面的人格特征；性格是表现在对事物的态度和习惯化了的行为方式上的人格特征。

上述心理现象又可分为两大类，即心理过程和人格。认知、情绪情感和意志是以过程的形式存在的，它们都要经历发生、发展和结束的不同阶段，所以属于心理过程。需要、动机是人的心理活动的动力，表现了人格的倾向性；能力、气质和性格是人格的特征，它们都是人格的组成部分。人格不是独立存在的，而是通过心理过程表现出来的。在人的发展过程中，先有心理过程，而后逐渐形成了人格。人格形成以后，又会对心理过程具有制约的作用。

第二单元 人的心理的本质

一、心理是脑的功能

心理是脑的功能，脑是心理活动的器官。没有脑的心理，或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质的基础。人的大脑是最为复杂的物质，是物质发展的最高产物。

心理现象是随着神经系统的产生而出现，又是随着神经系统的不断发展和不断完善，才由初级不断发展到高级的。无机物和植物没有心理，没有神经系统的动物也没有心理，只有有了神经系统的动物才有了心理。无脊椎动物的神经系统非常简单，像环节动物只有一条简单的神经索，它们只具有感觉的心理现象，只能认识事物的个别属性；脊椎动物有了脊髓和大脑，它们有了知觉的心理现象，能够对事物外部的整体加以认识了；灵长类动物，像猩猩、猴子，大脑有了相当高度的发展，它们能够认识事物的外部联系，有了思维的萌芽，但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。只有到了人类，才有了思维，有了意识，人的心理是心理发展的最高阶段，因为人的大脑是最复杂的物质，是神经系统发展的最高产物。所以，从心理现象的产生和发展的过程，也说明了心理是神经系统，特别是大脑活动的结果。神经系统，特别是大脑是从事心理活动的器官。

脑是心理活动的器官，人们获得这一正确的认识经历了几千年。现在，这一论断得到

了人们生活的经验，临床的事实，以及从心理发生和发展过程，脑解剖、生理研究所获得的大量资料的证明。以致今天“心理是脑的功能”这一论断对大家来说已经是常识性的知识了。

二、心理是客观现实的反映

健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础，但是，大脑只是从事心理活动的器官，有反映外界事物产生心理的机能，心理并不是它自身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动而产生的。所以客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理，心理就变成了无源之水，无本之木。对人来说，客观现实既包括自然界，也包括人类社会，还包括人类自己。

20 世纪 20 年代印度发现的两个狼孩——让狼叼走养大的孩子，他们有健全的人的大脑，但是，他们脱离了人类社会，是在狼群里长大的，他们只具有狼的本性，而不具备人的心理。所以，心理也是社会的产物，离开了人类社会，即使有人的大脑，也不能自发地产生人的心理。

心理的反映不是镜子似的机械的反映，而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能认识事物的外部现象，还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系，并用这种认识来指导人的实践活动，改造客观世界。

心理是大脑活动的结果，却不是大脑活动的产品，因为心理是一种主观映象，这种主观映象可以是事物的形象，也可以是概念，甚至可以是体验，它是主观的，而不是物质的。从这个角度来说，应该把心理和物质对立起来，不能混淆，否则便会犯唯心主义或庸俗唯物主义的错误。

三、心理是以活动的形式存在的

心理是在人的大脑中产生的客观事物的映象，这种映象本身从外部是看不见也摸不着的。但是，心理支配人的行为活动，又通过行为活动表现出来，因此，可以通过观察和分析人的行为活动客观地研究人的心理。

四、心理学是介于自然科学和社会科学之间的中间学科或边缘学科

心理现象既是脑的机能，又受社会的制约，是自然和社会相结合的产物。只有从自然和社会两个方面进行研究，才能揭示心理的实质和规律。所以，研究心理现象的心理学应该是一门自然科学和社会科学相结合的中间科学。研究心理现象的生理机制是自然科学的任务，研究社会对心理活动的制约又是社会科学的任务。作为一个心理学家，如果他从自然科学的角度去研究心理现象，他就是一个自然科学家；如果他从社会科学的角度研究心理现象，他就是一个社会科学家。

第三单元 心理学发展简史

一、科学心理学的建立

德国著名心理学家艾宾浩斯说过：“心理学有一个很长的过去，却只有一个短的历史。”这句话正确地概括了心理学发展的历史事实。自古以来人们就对心理现象有着浓厚的兴趣，古代中外哲学家、思想家在说明物质和意识的关系的时候，都阐述过他们对心理现象的观点，有些观点至今仍有参考的价值，甚至今天看来仍然是正确的。

例如，孔子说：学而时习之不亦说乎；孟子说：人之初性本善，性相近习相远；荀子则说人之初性本恶；告子认为，人之初性不善也不恶，人性是后天生活环境决定的。2500年前，古希腊的希波克拉特把人分为四种类型，即胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质，并解释说，这四种类型是由人体内四种液体所占的比例不同造成的；500年之后，古希腊的盖伦提出了气质这个概念，把希波克拉底的分类叫做人的气质类型，而且这四种气质类型的名称一直沿用至今。

但是，过去对心理现象的研究用的是思辨和总结自己经验的方法，所以对心理现象的看法，只能说是一种心理学思想，而没有形成一门独立的心理科学。19世纪以前，心理学一直隶属于哲学的范畴。

直到19世纪中叶，由于对心理现象的研究引进了实验的方法，才使心理学成为一门实证的科学，并最终从哲学中分化出来成为一门独立的科学。

虽然这一时期心理学的实验研究有很多成果，例如德国生理学家韦伯1840年发现了差别感觉阈限的定律，即韦伯定律；1860年德国心理学家费希纳在韦伯定律的基础上开创了心理物理学的新领域；德国心理学家艾宾浩斯开创了记忆的实验研究，但是，影响最大的要数德国心理学家冯特，他创建了研究心理现象的实验室，培养了一大批学生，这些人后来到了世界各地，他还创办了《心理》杂志，对心理学的发展产生了巨大的影响。

为纪念冯特对心理学的贡献，人们把他于1879年在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，看做是科学心理学诞生的标志。

二、学派的纷争

19世纪末、20世纪初，由于心理现象是一种十分复杂的现象，人们很难对它做出全面的解释，往往从一个侧面去认识心理现象，并把自己这种片面的认识当作是对心理现象的正确的、全面的解释。这样便形成了各种心理学的派别，这时的心理学处在一个学派林立，相互纷争的时代。

冯特、铁钦纳用研究化学的方法来研究心理学，他们用所谓内省的方法研究心理现象，想找出构成人的心理的基本元素，人们称其为构造心理学派。

美国心理学家华生反对构造学派的观点，主张心理学要抛开意识，径直去研究行为，探索刺激与反应之间的联系，成为行为主义学派。这一学派认为，只要确定了刺激和反应

(即 S—R) 之间的关系, 就可以通过控制环境而任意地塑造人的心理和行为。因此这一学派的观点是典型的环境决定论的观点。

德国心理学家魏特海墨等人认为整体大于部分的相加, 因而反对把心理现象分解为元素, 主张从整体上来研究心理现象, 建立了完形心理学, 或叫格式塔心理学派。

美国的实用主义哲学家、心理学家詹姆士认为, 心理学应该研究心理在适应环境中的机能、作用, 被称为机能主义心理学。

奥地利的弗洛伊德认为, 人的行为源于本能和原始的冲动, 特别是性冲动。如果人的某些本能不能得到满足, 并被压抑到潜意识中, 就会导致精神疾病。把压抑到潜意识中的体验和情绪挖掘出来, 加以抒发, 就能获得治疗的效果。从此, 心理学不仅注重对意识的研究, 而且也开始了对无意识的研究。这样, 精神分析从一种治疗精神病的方法, 便发展为一种完整的理论, 这就是精神分析学派。

三、当代心理学研究的主要取向

心理学建立初期学派纷争的局面到 20 世纪 30 年代基本结束。二次大战后新的心理学思想相继产生, 它们以新的思潮或发展方向影响着心理学的各个研究领域, 从而加强了心理学研究的整合趋势。其中最具影响的有:

60 年代以美国的罗杰斯和马斯洛为代表的人本主义心理学, 着重于人格方面的研究。它既反对把人的行为归结于本能和原始冲动的弗洛伊德主义, 也反对不管意识, 只研究刺激和反应之间联系的行为主义, 被称为心理学的第三势力。人本主义认为人有自我的纯主观意识, 有自我实现的需要。只要有适当的环境, 人就会努力去实现自我, 完善自我, 最终达到自我实现。所以人本主义重视人自身的价值, 提倡充分发挥人的潜能。

60 年代发展起来的认知心理学是心理学研究的新方向。它把人看做是一个类似于计算机的信息加工系统, 并以信息加工的观点, 即从信息的输入、编码、转换、储存和提取等的加工过程来研究人的认知活动。认知心理学用模拟计算机的程序来建立人的认知模型, 并以此作为揭示人的心理活动规律的途径。同时, 计算机科学也利用心理学的研究成果, 用计算机来模拟人的心理活动过程。认知心理学和计算机科学的结合开辟了人工智能的新领域。当前, 认知心理学又与认知神经科学相结合, 把行为水平的研究与相应的大脑神经过程的研究结合起来, 更加深入地探讨认知过程的机制。

生理心理学是心理学研究的重要组成部分, 它探讨的是心理活动的生理基础和脑的机制。从解剖生理学的研究发现大脑机能定位, 到心理活动时大脑物质代谢变化的生化研究, 再到脑电波、脑成像技术的应用, 都不断地加深着人们对感知觉、记忆、思维和情绪机制, 乃至于人格特征、智力活动与脑的关系的认识。

第四单元 研究心理现象的原则和方法

一、研究心理学的原则

(一) 客观性原则

科学就是对客观事物本质的认识,就是按照事物本来的面目来说明、解释事物。心理现象是世界上最为复杂的事物,认识它,解释它并不是一件轻而易举的事情。古往今来,无数思想家、科学家致力于心理现象的探索,取得过辉煌的成果,也走过许多的弯路,甚至犯过不少的错误。关键在于,一要有科学的手段,二要有实事求是的态度。

科学心理学诞生以前,心理学靠思辨和总结自己经验的方法进行研究,所以心理学只能孕育在哲学的襁褓中。19世纪中叶,心理学引进了实验的方法,才使心理学从哲学中分化出来,成为一门独立的科学。20世纪中叶,心理学和先进科学技术,例如和计算机科学结合,使心理学获得了长足的进步。今天,随着科学技术的发展,心理学研究有了更多的手段。脑外科手术的进步,脑化学、电子技术,脑电波、脑成像、记录单细胞活动的微电极技术的应用,计算机技术的飞速发展,为我们了解与人的行为相联系的脑结构、脑的生物化学活动,以及神经系统加工信息的过程提供了基础,也为心理学的发展开辟了更加广阔的前景。

有了科学的研究手段,还要有科学的态度,这就是实事求是,这就是坚持心理学研究的客观性原则。做到这一点并不容易,人们往往从某一理论假设出发,对调查或实验资料有好恶之分,喜欢支持自己假设的资料,轻视和自己的假设不一致的资料,因而会歪曲事实;人们也往往对心理现象进行主观的猜测,而不去找它的证据,因而以臆想代替事实,像对动物心理或儿童心理进行研究的时候经常发生的那样。

(二) 辩证发展原则

心理现象和其他现象一样,都是发展变化的。动物从没有心理到有心理,心理再从低级发展到高级,直至出现人的意识,这是心理现象的种族发展;婴儿从出生,历经幼儿期、学龄期、青年期、中年期,最后到老年期,人的心理也有一个发生、发展、成熟和衰老的过程。就是同一心理现象,例如人的需要,也是发展变化的。婴儿时期,人的生理需要是主要的;随着年龄的增长,人的社会性需要越来越发展。随着时代的发展,人的需要越来越高;在不同的场合,人的需要也不一样。20世纪中叶,手表、自行车、缝纫机是小康的象征;21世纪的今天,人们在追求宽敞的住房和现代化的交通工具。在学校、课堂,人们在追求知识;到了餐厅,人们想吃到美味佳肴。我们不能用一成不变的眼光看待人的心理。

心理现象又像其他现象一样,是相互联系、相互制约的。个性在心理过程的基础上形成,又通过心理过程表现出来;个性一旦形成,又会对心理过程产生制约的作用。没有感性认识就不会有理性认识,感性认识越丰富,越有利于对事物本质的认识;同时,只有理解了的东西才能更好地感知它,思维又影响着人的感性认识。所以事物都是相辅相成、相互制约的。我们必须用辩证发展的眼光来看待事物,不能割断事物之间的密切联系。

(三) 理论联系实际的原则

心理学的研究有其理论目的,这就是探索心理发生、发展和活动的规律,为解答精神

和物质的关系提供科学的依据。心理学还有其实践的任务，这就是运用心理学的规律为人类的实践活动服务，解答教育、医疗卫生、人力资源管理、体育运动、司法、交通、文化艺术、航空航天等领域提出来的各种实际问题，以提高人的工作和生活质量。理论脱离实际的研究既没有效益，也不利于心理学本身的发展，是没有生命力的。

二、心理学的研究方法

（一）自然（一般）观察法

在自然条件下，有目的、有计划地系统观察人的行为和活动，从中发现心理现象产生和发展的规律的方法叫观察法。例如，观察儿童的游戏，记录儿童每天所说的话，了解儿童的注意力和儿童的思维活动，比较儿童语言的发展等。在进行观察的时候，观察者不应干预活动的进行，应该客观地进行观察，按事件发生的先后顺序加以记录，然后进行分析。因此，观察法不能控制条件，只能听任活动的自然进行。但是，观察法所得到的资料比较客观、真实。通过对观察资料的分析，也可提供现象之间因果关系的假设，为进一步进行实验研究打下基础。

（二）调查法

就某一问题，用口头或书面的形式向被调查的对象提问，让他回答，通过对他的回答的分析来了解他的心理活动的方法叫调查法。用口头提问进行的调查叫访谈法；用问卷的方式提问，让被调查者回答进行的调查叫问卷法。例如民意测验、人口普查就是调查。在进行口头调查的时候，事先要列好提问的问题或提问的提纲；在用问卷进行调查的时候，要按科学的程序制定好问卷，即问卷要有一定的信度和效度。问题的设计要准确、具体，而且不能有暗示的作用，不能让被调查的对象难于理解，或者产生歧意，或者暗示出问题的答案；在选择调查对象的时候，一定要遵循随机的原则，否则调查的结果具有片面性，不能代表调查的总体。

（三）个案法

个案法是对某一被试者所做的多方面的深入详细研究，包括他的历史资料、作业成绩、测验结果，以及别人对他的评价等等，目的在于发现影响某种心理和行为的原因。个案法又叫个案历史技术，这种方法强调的是个体之间的差异。例如，对超常儿童的跟踪研究就是运用的个案方法。通过对超常儿童的个案研究，可以了解超常儿童的个性特点，影响他们创造性发挥的主客观条件等。此外，像单亲家庭对儿童心理发展的影响，问题儿童所受到的影响等等也都可以运用个案的方法进行研究。个案法是对一个人进行研究所得到的结果，能否加以扩展，应该慎重分析。

（四）实验法

实验研究的方法就是主试者在严格控制条件的情况下，观察被试者的行为或活动，探索客观条件和人的心理活动之间的因果联系的研究方法。由实验者选择用来引起被试者心理或行为变化的刺激变量叫自变量；由自变量引起的被试者心理和行为的变化叫因变量。我们所要寻找的就是自变量和因变量之间的因果联系。为了研究的成功，实验者还要控制除自变量之外的一切能够对被试者的心理或行为产生影响的客观条件，这些条件叫做控制