

● 张厚粲◎主编 ZHANG HOU'CAN WORKS

I NTRODUCTION TO PSYCHOLOGY 大学心理学



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

●张厚粲◎主编 ZHANGHOUCAN

●许燕黎坚◎副主编 XUYANLEIJIAN

I INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY 大学心理学



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学心理学 / 张厚粲主编, 许燕, 黎坚副主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-303-18349-4

I. ①大… II. ①张… 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 309577 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子邮箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京市东方圣雅印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 184 mm×260 mm

印张: 20

字数: 462 千字

版次: 2015 年 2 月第 1 版

印次: 2015 年 2 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

策划编辑: 周雪梅	责任编辑: 王 婉
美术编辑: 焦 丽	装帧设计: 焦 丽
责任校对: 李 蕊	责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换

印制管理部电话: 010-58800825

再版序

社会发展与心理发展息息相关，当代社会发展变化速度远远超出了人们的预期，导致人们的心理适应无法跟进时代发展变化的步伐，随之出现了各种社会心理问题和个体心理问题。面对问题，人们开始寻找解决问题的方法与途径，掌握心理学知识就成为众多大学生选择心理学课程的主要目的。

虽然心理学科有着百余年的发展历史，但是时至今日其学科价值才越来越被人们所认识。心理学不仅有助于个人成长，促进身心健康，心理学在国家发展建设中也具有重要作用。虽然心理学科产生于西方，但是中国的心理学思想早已存在。古人在《大学》中就阐明了心理的基础性作用，“正心，修身，齐家，治国，平天下”，确定了心理学在个人修养、家庭和睦、国家建设以及维护世界和平具有的主要作用。1918年孙中山在《建国方略之一：心理建设》中提出，心理建设具有与国家建设同样的地位。2006年党的十六届六中全会通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中明确提出：要“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉”。由此可见，越来越多的人开始关注心理问题，越来越多的人开始阅读心理学书籍寻求答案，越来越多的人开始选择心理学专业探索其中奥秘。

《大学心理学》自第一版至今已经使用了13年，每年印刷一次。本书力求通俗易懂，讲述心理规律，结合生活实际，解答心理问题，可见其使用的广泛和受欢迎程度。本书是教育部推荐给各专业大学生的第一本心理学公共课教材，同时它也是广大心理学爱好者的优选自学读物。第一版教材的特点体现在以下几点：在内容上强调科学性、基础性、前沿性；在功用上强调规范性、实用性；在风格上强调简明性、趣味性。第二版教材延续了上述特点，并做了如下的调整与完善：

1. 简化内容

为了保证一学期的公共课教学能够完成心理学基础知识的学习，第二版将第一版十六章的内容压缩为十五章，将原有的第十四章心理健康与压力、第十五章心理冲突与挫折、第十六章心理异常及其预防矫治合并为两章，新版的第十四章为心理健康与异常，第十五章为压力与挫折应对。全书的每一章节精炼了知识，简化了语言，保证了每周一讲、每次3学时的学习任务。另外，本书在简化的同时，也增加了新的内容，保证了知识的前沿性特点。

2. 启动兴趣

时常有些心理学爱好者是满怀兴趣来，带着失望走。导致这一结果的部分原因是

到心理学的基础知识时，与他们的初始印象不同了，就觉得枯燥无味，失去兴趣。任何一门科学，要掌握它，都要先从基础知识学起，因为有效的应用必定建立在对科学知识理解的基础上。心理咨询仅仅是心理学的一个分支。但是要深入理解心理咨询知识与原理，先要学好心理学的基础知识，本教材提供了心理学各分支领域所用的基础知识。为了加强基础知识学习的趣味性，我们在每一章的开头都用一个现实例子和插图引出该章内容，力求使知识更加活化，促进学习者的学习兴趣，认真理解有关知识内容，提高知识应用的效能。

3. 强调应用

知识只有被应用才具有生命力，大学生学习心理学的主要目的是将心理学运用于日常生活与学习中，强调知识的应用对于大学生学习心理学至关重要。在内容结构的编排与知识点的筛选时，我们力求与学习者的生活紧密结合。除在个体心理学中包括了各种认知过程(感知、学习与记忆、思维等)、个体差异、心理健康等内容外；还包括了群体心理学中的人际交往、社会态度与行为的内容。虽然心理学的应用价值越来越受人们重视，但是心理学的知识还传播不够，很多知识的表述过于深奥而不能深入人心。第二版教材我们进一步强化了知识的运用，每章都设定了知识扩展、生活中的心理学等辅助栏目，目的是为读者扩展知识并展示心理学知识的应用。

4. 促进成长

心理学的应用性还表现在对人生的指导意义上。心理学也被视为生活的哲学，它告诉人们如何认识自我、完善自我。了解认知心理学知识，有效地运用感知、记忆、思维等心理功能，提高学习能力；了解智力与人格知识，明了个体差异的表现特征，教师可以因人而异、因材施教。学习心理学知识，还可以进行自我分析，扬长补短，成就自我。大学阶段是自我成长的重要时期，通过对心理学知识的掌握，并能将其运用于个体成长与发展中，对塑造良好人格，建构人生之路，有效地发挥个人潜能，贡献于国家和社会是有很大益处的。

第二版的修改与补充是在第一版的基础上完成的，张厚粲教授负责修订第一、二、三、四、五、八章内容，黎坚副教授负责修订第六、七、九、十章内容，许燕教授负责改编并撰写第十一、十二、十三、十四、十五章。感谢姚梅林、金盛华、舒华、宋合义、樊富珉、阎巩固、宋健辉、王立新、姜涛对本书第一版所做的贡献。

心理学带给人们科学知识，带给人们对生活的思考，带给人们实践知识的动力，带给人们提升能力的方法。在你们开始读这本书时，也就开始了探索心智和行为奥秘的旅程。我们愿将此书献给在人生旅途上不断探索、不断成长、不断完善的读者们。

编者

2014年6月

目 录

第一章 绪 论 /1

- 第一节 什么是心理学 1
- 第二节 心理学的历史发展 2
- 第三节 心理学的功能、研究方法和
主要研究领域 8

第二章 心理的生理基础 /16

- 第一节 神经元 16
- 第二节 神经系统的构成 19
- 第三节 脑的结构与功能 20
- 第四节 探讨人脑奥秘的研究与发展 26
- 第五节 内分泌系统 29

第三章 毕生发展 /31

- 第一节 发展概述 31
- 第二节 婴儿期及儿童期发展 35
- 第三节 青年期的发展 41
- 第四节 成年期的发展 44

第四章 意 识 /48

- 第一节 意识的概念 48
- 第二节 意识的不同状态 49
- 第三节 生物节律与梦 54

第四节	意识的特殊现象	57
第五章	感觉和知觉 /62	
第一节	感觉概述	63
第二节	视觉	68
第三节	听觉和其他感觉	72
第四节	知觉组织	79
第六章	学 习 /87	
第一节	学习的一般概述	87
第二节	经典性条件作用与操作性条件作用	93
第三节	学习的认知因素与生物学因素	100
第四节	有效的学习策略	106
第七章	记 忆 /110	
第一节	记忆的过程	110
第二节	记忆的生物学基础	120
第三节	遗忘与记忆重构	122
第四节	提高记忆能力	127
第八章	思 维 /132	
第一节	思维概述	133
第二节	问题解决	137
第三节	决策	143
第四节	思维与语言	147
第九章	智 力 /150	
第一节	智力的实质	150
第二节	智力的测量	159
第三节	智力的影响因素	165
第四节	智力的发展变化	170
第十章	动机与情绪 /176	
第一节	动机概论	176

第二节	生理性动机	181
第三节	心理性动机	184
第四节	情绪	187

第十一章 人 格 /196

第一节	人格概念	196
第二节	人格模式	204
第三节	人格测评	209
第四节	人格成因	213

第十二章 社会态度与社会行为 /221

第一节	社会态度及其改变	221
第二节	印象形成与行为归因	230
第三节	社会影响与人的行为	235

第十三章 人际交往 /244

第一节	人际交往和人际沟通	244
第二节	人际关系的建立与改善	249
第三节	助人与侵犯	256
第四节	爱情	261

第十四章 心理健康与异常 /266

第一节	心理健康及其标准	266
第二节	心理异常	272
第三节	常见的心理异常类型	277
第四节	心理咨询与治疗	285

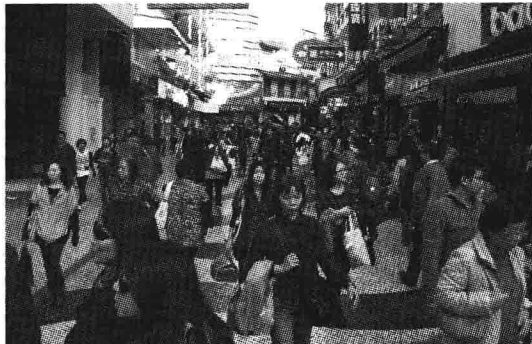
第十五章 压力与挫折应对 /290

第一节	压力与身心健康	290
第二节	压力处理的策略与方法	297
第三节	挫折与自杀	304

第一章 绪 论

【本章要点】

1. 什么是心理学。
2. 心理学的历史发展。
3. 心理学的功能、学习心理学的意义和作用。
4. 心理学的主要研究领域和应用范围。



在没有开始学习心理学之前，如果要问：什么是心理学？你对心理学有什么认识和期望？你希望通过学习心理学解决什么问题？尽管你们可能作不出很完满的回答，但是每个人头脑中都会有一个初步的答案，如：有人说心理学研究如何改进学习，或研究如何提高记忆；有人说学习心理学可以了解怎样使儿童得到全面发展，或有益于改善自我、调节身心，以便更好地适应环境；也有人说心理学研究各种心理障碍的产生与治疗；还有人希望用以对睡眠和梦作解释，等等。这些答案各不相同，彼此相差很远，但都有一定的道理。正如瞎子摸象，每个人都只触及到了它的一个部分而未能理解全貌。待学完本书，你就会发现，原来心理学涉及面极广，内容丰富复杂，它探讨人们生活中多方面的心理活动规律，可用以指导实践，是与你、与我、与每一个人在现代社会中生活和工作都紧密联系的一门科学。

本章作为开宗明义第一章，首先需要明确什么是心理学、心理学的历史发展过程、心理学的功能以及它的主要研究领域和应用范围。

第一节 什么是心理学

心理学的英文名称是“psychology”，它是由两个古希腊文字“psyche”和“logos”所组成。“psyche”的含义是“心灵”“灵魂”；“logos”的含义是“讲述”或“解说”。二者合起来就是“对心灵或灵魂的解说”。这可以说就是心理学的最早定义。但心理学在历史上长期隶属于哲学，该定义只具有哲学意义，并没有对具体概念做出一个科学的解释。心理学成为一门独立的科学以后，其研究内容和重点几经演变，直到 20 世纪中期以后才相对地统一于如下定义，即：“心理学是研究人的心理和行为活动规律的科学”。

该定义明确指出：心理学研究人的心理，但同时也要研究人的行为活动规律。为什么如此？要回答这个问题，我们必须先要正确理解二者之间的关系。我们知道，心理学顾名思义是以人的心理活动为研究对象，然而心理活动发生在头脑内部，不能直接观察或度量，那如何才能够进行研究和了解呢？幸好，心理活动是在行为活动中产

生和发展,并在行为中有所表现的。并且人的一切外显行为都受心理活动所支配。比如:你哭表示你悲伤,笑表示你高兴;趋近表示喜爱,逃跑表示害怕,等等。在这里,哭、笑、趋近、逃跑等外显的行为活动都受你当时的心理状态和心理活动所支配。所以,一方面,通过对行为活动的观察、了解,我们有了探讨内部心理活动的可能;另一方面,心理活动是在行为中产生,又在行为中得到表现的。上例中,你哭,是因为你受到打击或者是失掉了所爱;你笑,是因为你在工作上得到了成功或者在生活上得到了满足。心理和行为相互依存,相互影响,二者都在外界环境影响下发生和发展。它们如何变化,以及二者之间的转换关系都是遵循一定规律的。心理学研究的目的就是要探讨这些心理和行为活动的规律,使我们对人的心理和行为都能做出科学的解释,从而进一步加以调整,控制和预期。

当然,不同社会环境、身体条件、年龄和性别的人,他们的心理活动有很大的不同,对同一件事情的行为反应也并不一样。但它们都受共同的心理活动规律所制约。当我们掌握了各种心理活动与行为之间的规律时,我们便可以对人的行为加以解释、预测、调节和控制。比如:一个组织者在动员群众去参加一个活动时,他肯定会说这个活动多么重要、很有意义、内容丰富、能够有所收获值得参加,在他的大力鼓动下大多数人都会去;但是如果他不要人们参加,他就会说这个活动意义不大、有些问题还没解决、贸然去了恐怕会惹麻烦,等等,这样参加的人数肯定就少了许多。

总之,心理活动是内隐的,不能直接观察,而行为是外显的,它的产生和发展变化受内隐的心理活动所支配。反过来,心理活动也只有通过行为才能得到表现和产生影响,二者紧密联系。要掌握一个人的心理,必须从研究他的行为入手;而要了解、预测、调节和控制人的行为,则更需要探讨人们复杂的心理活动规律,以求对他有一个清晰全面的理解。因此,我们认为:心理学是一门以解释、预测、调节和控制人的行为为目的,通过研究、分析人的行为,揭示人的心理活动规律的科学。

此外,我们也要看到,心理活动虽然不能直接观察,但它不是虚无缥缈的。它在头脑中产生,正如胃是消化器官一样,脑是心理的器官。它在身体内外各种刺激影响下活动,必然受生物学规律的支配;同时,人作为物种发展中最高等的生物,具有社会性特征,人的一切活动都无法摆脱社会、文化方面的影响。这就使得心理学兼有自然科学和社会科学的双重性质。

上述心理学的定义现在已经被人们普遍接受。但是它却来之不易,是经历了几千年无数学者的探究,在不断讨论和争议中逐步明晰,并且随着社会的进步和科学的发展不断演化形成的。下一节我们对心理科学发展的历史作简要概述,这将有助于对心理学这个概念有更好的理解。

第二节 心理学的历史发展

人类自古就对自身及周围所发生的问题有着浓厚的兴趣,每个人都想更多地了解自己。几千年以前,古希腊时代的大思想家如亚里士多德、苏格拉底、柏拉图等人就都在思考人的问题。当时人们普遍认为,人的“灵魂”是天生的,而“知识”是上帝给予

的。但是亚里士多德却强调人的某些知识来源于经验，这是一种朴素的唯物主义思想。这一思想被传承下来，对后来心理学发展有很重要的影响。在差不多同一个时期，中国古代的大思想家孔子、孟子等也关心“人性”的问题，如“性本善”与“性本恶”的争论就是在探讨人性问题。孔子的论述很多，不仅对人的本质有所阐述，对人的智力也提出有上智和下愚之分，孔子还注意到他的众多弟子在心理特点方面各不相同，并对其中一些人作了重点描述，如：“柴也愚，参也鲁，师也僻，由也喭”（《论语》先进篇。意思是高柴愚笨，曾参迟钝，子张偏激和子路鲁莽）。依据人各不同的认识，在指导学生的行为方面孔子还提出了因材施教的思想，例如当别人问他为什么对“闻斯行诸”这同一个问题给不同的人不同答案时，孔子说“求也退，故进之；由也兼人，故退之”（《论语》先进篇）。这是充分体现“因材施教”心理学思想的典范。研究发现，古今中外许多哲学家都曾经述及有关心理学的问题。因此，从心理学思想存在的历史来看，心理学有一个长远的过去。但是古代的心理学思想都包含在哲学思想体系之中，即对人的心理或称意识的研究，长期以来隶属于哲学范畴。心理学能够脱离哲学，作为一门独立的科学出现，则是19世纪70年代末期的事。为此，在对心理学的发展历史做概括时，人们普遍地引用如下一句名言，即：心理学有一个长远的过去，但仅有一个短暂的历史（桑代克，1908）。

下面，我们简要地回顾一下心理科学诞生100多年以来的发展历史。

一、心理科学的诞生与冯特的构造主义心理学

19世纪后期，生理学、物理学、化学等自然科学都已经相当发达，当时活跃的学术气氛对新学科的产生具有重要影响。德国的冯特（Wilhelm Wundt，1832—1920）原来是一位哲学家和生理学家，他认为心理学的对象是心理、意识，即人对直接经验的觉知。但如何研究呢？在当时自然科学大发展，实验方法普遍兴起的学术氛围影响下，他就想到是否也可以用自然科学的方法研究心理现象。参照化学把物质分解成各种元素进行实验，如“水”可以分解成“氢”和“氧”，心理学是否也可以同样地通过实验方法分解出心理构成的基本元素和它们的组



图 1-1 冯特 (Wilhelm Wundt)

成结构，来研究心理的性质和作用呢？根据这一思路，冯特于1879年在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，试图用实验的方法来研究人的心理现象，从而使心理学从哲学中脱离出来成为一门独立的科学。这一行动标志着科学心理学的诞生，冯特也因此被称为心理学的始祖。

冯特设想用实验的方法来探索和分析构成人的心理的基本要素，再逐一找出它们之间如何形成一定的组织结构，即心理、意识。找出各元素之间的关系和规律后，就可以达到理解心理的实质及其活动的目的。冯特认为感觉是心理的最基本元素，在他的实验室里研究最多的是感觉和意象。因此，冯特的心理学被称为“构造主义心理学”

(或“结构主义心理学”, Structuralism Psychology)。

冯特的莱比锡实验室曾吸引了很多世界各地的优秀学者来向他学习,后来他的一些学生,如铁钦纳(Edward Bradford Titchener, 1867—1927)、霍尔(G. Stanley Hall, 1844—1924)等把冯特的学说带到美国广泛传播,对心理学的发展起了重要作用。直到20世纪20年代,构造主义心理学的影响才逐渐衰落。在冯特的众多来自世界各地的学生中,也有一位中国学生,那就是早期的北京大学校长蔡元培先生,虽然他回国后没有继续心理学研究工作,但是在他的支持下,我国第一个心理学实验室于1917年在北京大学成立。

二、机能主义心理学

任何一门独立科学的形成,都要经过一段不同思想认识之间的争论才逐步达到统一。心理学界不同学派观点之争尤为突出,从一开始就出现在构造主义和机能主义心理学之间。

冯特的构造主义心理学思想在欧洲兴起的同时,另一位学者威廉·詹姆斯(William James, 1842—1910)在美国对心理、意识的研究提出了不同观点。詹姆斯接受了达尔文的进化论思想,认为依据自然选择的原理,任何物种的特性都必定是为某种目的服务的,人类的意识肯定是其最重要的特性,必须研究它的功能才能对它有所了解。

詹姆斯反对构造主义心理学将心理、意识简化到只用元素和结构来解释。他认为心理学应该研究意识的功能。他相信意识是不断变动的,提出“意识流”的概念,认为意识不是一种静态的结构,而是在与环境相互作用中,不断流动和变化着的心理过程。因此,詹姆斯倡导的心理学称为机能主义(又译功能主义, Functionalism)心理学。

此外,詹姆斯还认为心理学的研究不应该局限于实验室以内,还要考虑人是如何调整行为以适应环境不断提出的要求。为此,后来他的一些追随者们走向了发展、教育等应用心理学方面的研究。1890年詹姆斯发表了他的经典著作《心理学原理》一书,书中详细地阐述了他的有关意识流的思想,在心理学史上留下了深远影响。

三、格式塔心理学

在构造主义心理学被冯特的学生铁钦纳带到美国去发展的同时,它在自己的发源地——德国却受到了一定的批判。1912年在德国出现了另一个心理学派别,称为“格式塔心理学”或“完形心理学”(Gestalt psychology)。其主要代表有三人:韦特海默(Max Wertheimer, 1880—1943)、苛勒(Wolfgang Kohler, 1887—1967)和考夫卡(Kurt Koffka, 1886—1941)。

“格式塔”一词是德文“gestalt”的译音,其含义是“整体”,或称“完形”。格式塔心理学明确指出:构造主义把心理活动分割成一个个独立的元素进行研究并不合理,因为人对事物的认识具有整体性,心理、意识不等于感觉元素的机械总和。“整体大于部分之和”是格式塔心理学的名言,它在知觉的层次上研究人是如何认识事物的。作为一种学派,格式塔研究的结果在当时产生了一定的影响,至今有关知觉的实验中还包含着很多格式塔规律。

四、行为主义心理学

20 世纪初期在美国,正当构造主义与机能主义争论不休,但都未能把心理的实质讲清楚之时,出现了另一个崭新的“第三者”——行为主义(Behaviorism),它从根本上改变了心理学的发展进程。

行为主义心理学的代表人物是华生(John Broadus Watson, 1878—1958)。华生宣称心理学作为一门科学,只能研究可观察的行为,因为科学的研究成果必须是能够重复的,而心理带有主观的性质,不能直接观察、不能重复,所以不能作为科学的研究对象。华生主张把心理看作是一个黑箱,我们不知道、也不必去管它里面装了什么,在刺激作用于有机体的情况下,只有作为反应活动的外显行为是可以观察的。因此心理学应该以行为作为研究对象。华生的研究路线可以用“刺激—反应”公式(S—R)来表示,他坚持心理学是研究行为的科学,因此称为行为主义心理学。

华生行为主义心理学思想的形成在很大程度上受俄国生理学家巴甫洛夫(Ivan Pavlov, 1849—1936)的影响。巴甫洛夫依据动物实验结果提出了有关学习的条件反射学说。1908 年他到美国演讲,给了华生很大的启发。华生认为狗可以通过训练建立条件反射,人也有类似的情况。如果我们经常给人的某种行为施以强化,那么这种行为就会得到维持并且加强。因此,强化很重要。华生认为,我们只要找到不同事物之间的联系,再根据条件反射原理给予适当的强化,使刺激和反应之间建立起牢固的联系,那么就可以预测、控制或改变人的行为。

总之,华生否认心理,强调行为,认为人的一切行为都是在后天环境影响下形成的。华生有一句颇为偏激的名言,他说:“你给我一打儿童,在良好的、由我做主的环境中,不管他们的天资、能力、父母的职业和种族如何,我可以任意地把他们培养成医生、律师、艺术家、大商人,或者乞丐或小偷。”

行为主义后期的另一位著名代表人物是美国心理学家斯金纳(Burrhus Frederick Skinner, 1904—1990)。由于斯金纳的理论对华生的行为主义有所发展,通常把他的理论称为新行为主义,而把华生的行为主义称为古典行为主义。斯金纳坚持行为主义的基本原理,明确指出任何有机体都倾向于重复那些指向积极后果的行为,而不去重复那些指向消极后果的行为。斯金纳早期也是在实验室中训练各种动物,他曾训练大鼠(小白鼠)、鸽子等动物作打球等非自然的行为,并且取得了成功。后来他又发现这个原理同样可以适用于人类,甚至可以推广到人的社会行为。斯金纳与华生思想的区别在于他并不否认人的内部心理活动的存在,但是他们都坚信人的一切行为是由外部环境决定的。行为主义通过实验方法研究外部环境与行为反应之间的关系,对后来心理学的发展有重要影响。

行为主义从 20 世纪 20 年代兴起,一直流行到 50 年代才逐渐衰落。主要原因在于整个科学的发展,特别是计算机科学的兴起,需要了解人的内部心理活动规律。在这种情况下,虽然行为主义作为一个心理学派别已经衰落,但是它的影响深远,一方面是它的客观研究方法得到肯定;另一方面在计算机辅助教学、行为改造和心理治疗等应用领域,行为主义观点至今仍然占有一定的地位。

五、认知心理学

20 世纪中期以后, 计算机科学的发展要求了解人是怎样认识外界的。只有把人的认识活动规律了解清楚后, 计算机才能够模拟运算。按照信息论的观点, 认识过程就是从信息输入到输出的过程中所经过的一系列活动。为了说明心理活动如何对信息进行加工, 必须研究解决“黑箱”中发生的问题, 这就构成了推动认知心理学产生的重要外部动力。另一方面, 从心理学本身的发展来看, 自从冯特建立心理实验室以来, 实验室的心理实验研究一直没有停止, 并且逐步地取得了一些成果。比如在记忆研究方面, 发现了短时记忆和长时记忆有所不同; 在人脑受到外伤以后, 对近期发生的事情不能记忆, 反而回忆起童年的事; 同时在儿童研究中, 也发现儿童在发展的不同阶段其思维表现有不同水平, 等等。这些都证明内部心理活动规律是可以研究的。在这种情况下, 美国心理学家奈瑟(U. Neisser)于 1967 年把各种研究成果加以总结, 写成《认知心理学》一书, 从而出现了认知心理学(Cognitive Psychology)这一术语。它的产生标志着心理学又发展到了一个新的阶段, 心理学不只是一要研究行为, 也要研究作为行为基础的内部心理活动规律。

所谓认知, 指的是人在获取知识过程中进行的各种心理活动, 主要包括感知、记忆、言语、思维等各种认识过程。认知心理学的主要目标是探讨以思维为主的高级认识过程在头脑中如何进行的活动规律。然而, 认知心理学家也坚信要想充分了解一个人的行为必须研究他的内部心理活动, 人的心理、意识和行为都应该包括在心理学的研究对象之中。同时人的心理活动不只包括认知, 还有情感、意志和各种心理特性。同一个行为可以由不同的动机引起, 并且表现相同的行为也可能指向不同的目的、引起不同的情感。因此, 认知心理学在其发展中, 从认知过程出发, 并未忽略对动机和情感等心理现象的研究。事实上, 现代认知心理学的观点已经扩展到教育心理学、社会心理学、工业心理学等各个领域, 当前的心理学对于人类的一切心理现象, 都是用信息加工的观点来研究和解释的。

此外, 我们也要看到心理学的现代发展也是在过去很多学者研究的基础上产生的。认知心理学与以往的心理学派别的不同点在于, 它不像以往的心理学派一般都是在反对其他学派的基础上, 由某一个心理学家独立提出来的一套理论体系, 而是在很多学者不同研究的基础上产生。认知心理学吸取了各个学派的合理成分, 兼容并蓄并不断加以发展。例如, 它既吸收了“格式塔”的整体观, 把人脑的活动视为一个整体来进行研究; 同时对行为主义的“刺激—反应”、强化理论也予以承认和应用。随着现代科学技术的进一步发展, 20 世纪中期以后, 很多研究发现心理、行为和大脑活动三者之间也是相互作用的。例如, 用电极刺激脑的特定部位可以引起动物的情绪反应; 甚至运用生物反馈技术, 人可以做到对某些内部自主性生理活动(如血压、心跳等)的自我控制。此外, 运用电生理(如事件相关电位 ERP)的方法或近期的脑成像(如功能性磁共振 fMRI)技术, 更使人们对心理活动的脑机制有了较精确的深入了解, 这些进步促使现代心理学的研究范畴中, 又增加了它的生物学基础——认知神经科学的研究。

总之, 心理学发展到今天, 其研究水平不断提高, 对象也日益明确, 心理学为了

了解、预测和控制人的行为，曾经历过不同的派别，尝试过不同的方法，现已明确心理学要发展，必须研究在客观刺激作用下人的内部心理活动规律，包括心理产生的生理机制。人是最高级的社会性生物，不同的社会文化背景与自然环境共同对人的心理发生影响。因此，心理学的研究相当复杂，兼有自然科学和社会科学的性质，在 21 世纪生命科学的发展中占有重要地位。

六、精神分析心理学

精神分析学说((Psychoanalysis)首先是奥地利精神病医生弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)从治疗心理障碍的实践中提出的一种观点。他认为如果不研究病人心理障碍的原因，而只是从外部行为上去进行改造，不可能达到治病目的。这种观点在理论上认为人的一切行为是由一种时常不被意识到、也不受控制的内在力量或冲突所驱使的，所以也称心理动力学观点(Psychodynamic)。弗洛伊德指出每个人除了表现出来的有意识活动外，还有一些思想、记忆和愿望由于环境的要求和社会的限制不能够表现出来，它们长期被压抑着，处在不被觉知的意识下层，但对于行为会发生影响。为此，对于心理障碍的治疗，必须首先通过谈话等方法去获取资料，再进行专业性精神分析，以发现和揭示病人在潜意识中存在的问题。只有找出病人患病的内在心理根源后，才能予以治疗。虽然这种方法没有科学实验的坚实基础，但它是大量实践的总结，在应用中取得了良好效果。

精神分析学说在欧洲影响很大，不过由于弗洛伊德过分强调人的性本能在潜意识中的作用，认为人在性方面的压抑是多种心理障碍产生的原因，因此在理论上曾引起争论，在中国更受到批判。随着心理学的发展，精神分析学说的理论也有发展，目前不仅其方法在精神病治疗中仍有使用，而且心理动力学观点对人格、动机等方面的心理学研究也起了一定的积极作用。

七、人本主义心理学

产生于 20 世纪中期，以美国的罗杰斯(Carl Rogers, 1902—1987)和马斯洛(Abraham Maslow, 1908—1970)为代表的人本主义心理学(Humanistic Psychology)，反对精神分析学说认为行为受潜意识中的冲突所支配；又指责行为主义的许多结论来自对简单动物行为的研究，以及把一切行为归之于不受控制的环境决定。人本主义学者认为精神分析和行为主义两种观点都没有把人看作是自己命运的主人，失掉了人的最重要特性。人本主义从社会科学的角度强调人的社会性特点，主张人有自由意志，是一种具有选择能力的、有理性的生物，与动物本质上完全不同。人的行为主要受自我意识的支配，人们都有一种指向个人成长的基本需要。

总之，人本主义心理学，给人的心理本质做出了新的描绘，试图从整体的角度研究人，强调心理学在改善人的生活、帮助人来实现自我满足方面的作用，对心理咨询和心理治疗的实践确实产生了重要影响。不过人本主义观点主要是通过思辨方法所作的理论上的推测，不能用实验来加以证明，风格与实证科学研究不同，它是心理学发展中一条与众不同的研究路线。

表 1-1 心理学派别的基本情况总表

学派名称及 活动期限	主要人物	研究对象	基本论点
构造主义 1879~1900	冯特、铁钦纳	意识的结构	意识内容可以分解为基本要素
机能主义 1890~1930	詹姆斯、霍尔、卡 特尔	意识的功能	意识体验的适应性目的要比结构更重要
格式塔学派 1912~1940	韦特海默、考夫 卡、苛勒	意识的组织	重视意识体验，整体大于部分之和，知觉 组织有一定规律
行为主义 1913 年至今	华生、斯金纳、巴 甫洛夫	环境对人和动物外 显行为的影响	只有可观察的外显行为(依 S-R 关系产 生)可以作为科学研究的对象
精神分析 1900 年至今	弗洛伊德、荣格、 阿德勒	决定行为的无意识 因素	儿童时期的无意识经验是人格特征与心 理障碍的根源
人本主义 1950 年至今	罗杰斯、马斯洛	人类所独有的特殊 经验	人是自主的理性动物，具有自我发展的 潜能，与动物有本质的区别
认知心理学 1950 年至今	奈瑟、皮亚杰、司 马贺、乔姆斯基	思维等复杂的心理 过程	不了解人如何获取、储存和对信息的加 工，就不可能对人的行为有真正充分的 理解

第三节 心理学的功能、研究方法和主要研究领域

科学心理学从 19 世纪末产生，经过数十年理论上的争论，在其研究对象基本明确以后，从 20 世纪 50 年代开始不断走向繁荣。至于为什么心理学的研究越来越受到重视和日益发展，是什么吸引了更多的人来学习心理学呢？首先我们要知道心理学的功能，明确研究心理学的意义和作用，了解心理学如何研究，以及心理学研究和应用的几个主要分支。

一、心理学的功能

心理学以探讨人的行为和心理活动的规律为目标。了解心理学有助于促进个人的发展，更好地处理人际关系，有效地推动社会的和谐与进步。心理学的功能可以分为对个人和对社会两部分。

(一)对个人

通过描述和解释各种心理现象和心理活动历程，加深人们对自身的了解。

目前,人们对许多心理现象和行为的了解都还停留在“知其然,不知其所以然”的水平,通过学习心理学,人们可以了解自己的某些行为为什么会出现,某些心理状态为什么会产生,潜藏在它们背后的心理活动规律是什么;还可以发现自己在成长过程中都受到了哪些因素的影响,如何形成了现在的性格和气质等一系列有关自己的问题。此外,心理学不仅提供了“是什么”“为什么”的答案,更重要的是还告诉人们“怎么样”解决问题。当我们发现了自己存在的一些不良品质和习惯时,如记忆力不好、经常莫名其妙地担忧、亲子关系、婚姻关系不佳等,就可以寻求心理学的帮助。记忆心理学可以帮助你找到记忆方法上的问题,然后建立正确的学习习惯;咨询心理学告诉你如何解除心情烦躁、经常焦虑的困扰,维护你的身心健康;家庭治疗心理学给你提供如何增进亲子感情、改进婚姻关系的建议。



生活中的心理学

聪明的汉斯

聪明的汉斯(Hans)是20世纪初德国一匹著名的马。它的绝顶聪明表现在它会做算术题。它的主人带着它到各地表演,如果问它 $2+7$ 等于几,它会用前蹄拍打9次。一般情况下,凡属加、减、乘、除甚至简单平方根的题目,汉斯都能正确回答,因此它的名声大振四方。不过有些科学家对此表示怀疑。但又如何解释呢?

1904年秋有一批专家去做调查。多数人被当场的精彩表演所吸引,没有发现问题。但其中一位心理学家奥斯卡·芬斯特(Oskar Pfungst)却猜想是否汉斯根据其主人的某些无意识动作在作回答。于是他使用了严格的控制手段,结果当汉斯看不到主人或它的主人看不到写出的题目而不知答案时,汉斯就无法正确回答问题了。马的主人对此感到非常失望。但是他愿意配合共同研究,经过反复试验,最后芬斯特终于找出了原因:是主人的一些无意识动作对汉斯起了暗示作用。当主人的身体稍微前倾时,汉斯就开始拍打前蹄;而当他的身体稍微挺直,眉毛略微翘起或鼻孔张开时,汉斯就停止拍打。汉斯的确是一匹不平凡的马,但他的聪明不在于会做算术题,而在于它能够辨识主人身体上的细微变化,并以此作为暗示信号而行动。

上述故事给我们的启示:对听到的特殊事件,进行批判性思维,考虑其内心机制,提出假设,再用科学方法加以实证检验,是科学心理学的主要态度和研究方法。

(二)对社会

对于社会来说,心理学在生产、教育、营销、司法等社会生活方面都发挥着重要的作用。例如,工业/组织心理学(简称“I/O”心理学),它帮助企业或各种管理机构选拔人才,使合适的人与合适的职位相匹配,安排培训计划,恰当地组织团队,合理地设置生产环境,以及安排最有效的操作流程,使员工在理想的工作氛围中发挥自己最大的潜力,既提高绩效又感到幸福满意。教育心理学提醒教育者们如何为学生创造优良的学习环境,帮助他们养成良好的学习习惯,开发他们各方面的潜能,了解每个学