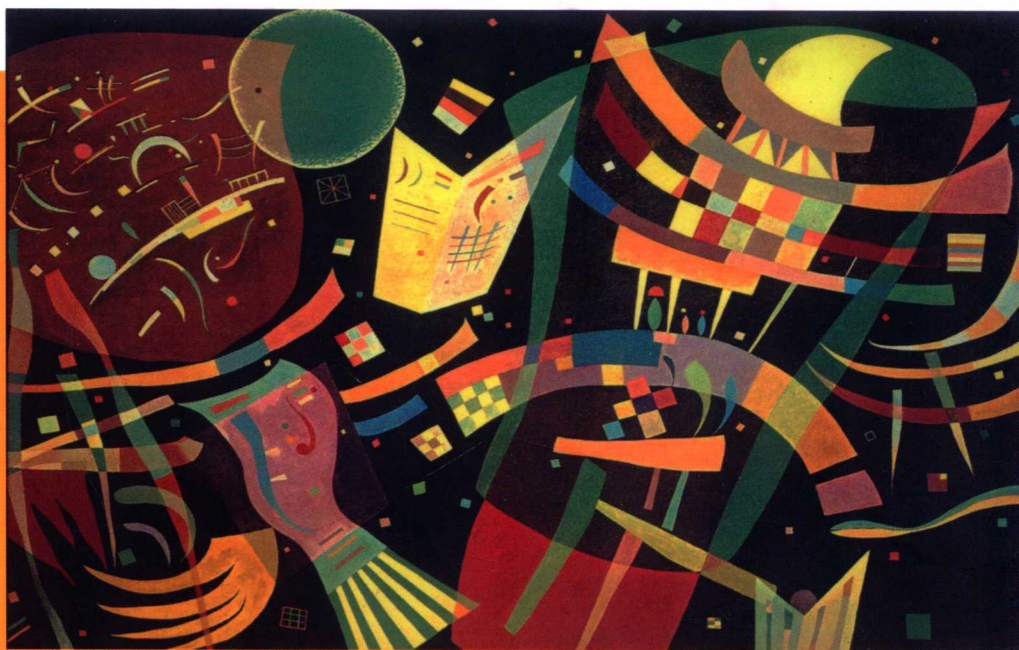


● 莫 雷◎主编 MO LEI WORKS

PSYCHOLOGY 心理学

(公共课)



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

●莫 雷◎主编 MO LEI WORKS

PSYCHOLOGY 心理学

(公共课)



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

心理学 (公共课) / 莫雷主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2014.12

ISBN 978-7-303-16707-4

I. ①心… II. ①莫… 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(2013)第159375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>
电子信箱 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: 北京易丰印捷科技股份有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184mm × 260mm
印 张: 19
字 数: 362千字
版 次: 2014年12月第1版
印 次: 2014年12月第1次印刷
定 价: 35.00元

策划编辑: 周雪梅	责任编辑: 何琳
美术编辑: 焦丽	装帧设计: 焦丽
责任校对: 李菡	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

目 录



第一章 绪 论

第一节 心理学的研究对象、原则与方法.....	2
第二节 心理学的发展与分支.....	10
第三节 科学的心理观.....	19
第四节 脑与心理.....	27



第二章 认知过程

第一节 感觉与知觉.....	36
第二节 注 意.....	43
第三节 记 忆.....	49
第四节 思 维.....	55



第三章 学习心理

第一节 学习与学习理论.....	66
第二节 学习策略.....	73
第三节 学习迁移.....	79
第四节 学习风格.....	84



第四章 智力与创造力

第一节 智力与创造力概述.....	92
第二节 智力的发展与培养.....	102
第三节 创造力的发展与培养.....	108



第五章 社会心理

第一节	群体心理概述	120
第二节	社会态度	129
第三节	社会影响	135



第六章 人格与测量

第一节	人格概述	146
第二节	人格理论	152
第三节	人格测验	159



第七章 需要与动机

第一节	需 要	170
第二节	动 机	174
第三节	学习动机的培养	181



第八章 情绪及其调节

第一节	情绪概述	192
第二节	情绪与健康	199
第三节	情绪的调节	207



第九章 心理健康与心理辅导

第一节	心理健康概述	214
第二节	学校心理辅导的途径、原则和方法	219
第三节	学生常见的心理问题与辅导	226
第四节	突发事件及危机干预	233



第十章 人际关系与交往

第一节 人际关系概述	242
第二节 人际认知	248
第三节 人际沟通	253
第四节 人际吸引与人际交往	260



第十一章 人的毕生发展

第一节 毕生心理发展概述	270
第二节 西方关于心理发展的重要理论	279



参考文献

第一章 绪 论

美国著名心理学家科尔伯格经常遇到这样一个问题：你是研究品德心理的，你说说这小子品德怎么样？对此，老科总是无言以对。不少人初次听到“心理学”一词，往往好奇地认为“学了心理学就能知道别人心里想的是什么、就可以猜测别人的心理”，把心理学看得玄虚奥妙，深不可测，这是不了解心理学研究的对象与学科性质所引起的误会；有的人由于缺乏科学知识，往往把心理学与相面、测字、算命、看手相等迷信、巫术联系在一起，甚至有的人诬蔑心理学是“伪科学”，并把它列为“禁区”，这些都是对心理学的错误理解和歪曲。心理学是研究人的心理现象与规律的学科，心理学发展到现在，覆盖面广、分支众多，我们在社会实践领域、日常生活中的各种心理现象与规律都是心理学家关心的对象，心理学在日常生活、教育、生产、商业等领域中有着广泛的应用。可以说，凡是有人参与的地方，就有心理学。



第一节 心理学的研究对象、原则与方法

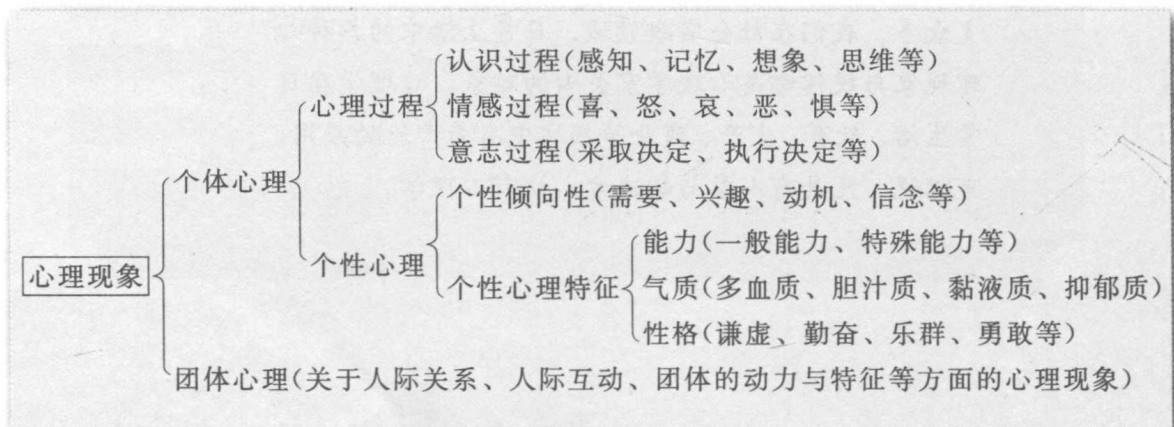
心理学是研究人类自身的科学之一。早在公元前四世纪古希腊思想家亚里士多德（Aristotle，公元前384—前322）就探讨过人类的心理现象。但在很长的历史时期内，心理学一直包含在哲学之中。直到1879年，德国哲学家、实验心理学的创始人冯特（W.Wundt，1832—1920）在德国的莱比锡大学建立第一个心理学实验室，才标志着心理学从哲学中分离出来，成为一门独立的科学。从这个意义上说，心理学是一门既古老又年轻的科学。随着心理学的兴盛和发展，越来越多的人对这门学科表现出关注和兴趣。

义是“讲述”或“解说”，两者合起来就是“对心灵或灵魂的解说”。这可以说是心理学的最早定义，但历史上心理学长期隶属于哲学，该定义只具有哲学意义，并没有对概念做出科学的解释。心理学成为一门独立的科学以后，其发展经历了一百多年，其研究内容和重点也几经演变。直到20世纪80年代，人们对心理学的界定才相对统一地定义为：心理学是研究人的行为与心理活动规律的科学。

心理学最主要的就是要研究人的心理现象，揭示心理现象及其变化发展的规律，并对它们进行科学的解释。人的心理现象是人们十分熟悉的现象，它是宇宙间最复杂而又奥妙的现象之一，恩格斯把它誉为“地球上最美的花朵”。心理现象不仅包括个体心理，还包括团体心理（见图1-1）。人是作为个体而存在的，个人所具有的心理现象称为个体心

一、心理学的研究对象

心理学的英文是“psychology”，它由两个古希腊文字：“psyche”和“logos”组成。前者的含义是“心灵”“灵魂”，后者的含



▲ 图 1-1 心理现象的构成

理。个体心理现象异常复杂，心理学家通常从两个方面进行研究：一是心理过程，即个体心理活动形成及其行为表现的一般过程；二是个性心理，即人与人之间在心理活动倾向性和稳定的心理活动特性上的状况。

心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。一个处在清醒状态的人，每时每刻总在感知着他周围的环境，有选择地记忆着他所经历过的事情，不时地提取记忆资料去理解和剖析发生的事情，必要时需开动脑筋思考问题，推测想象，以求得恰当的判断和结论。这里的感知、记忆、思维、想象等心理现象，属于人对周围环境由浅入深、由现象到本质的认识过程。人在认识客观事物时，总会对事物抱有一定的态度，从而产生一定的内心体验。例如，满意、愉快、痛苦、气愤、悲伤、绝望等，这些属于人的情绪、情感过程。人在认识客观事物时，不仅仅是认识它、感受它，还会对它采取一定的行动。一个人有意识地提出目标，制订计划，选择方式、方法，克服困难，以达到预期目的的内部心理活动过程即为意志过程。认识过程、情感过程和意志过程三者之间既有区别，又相互联系。在人的认识过程和意志过程中往往伴随着一定的情绪、情感活动；意志过程又总是以一定的认识活动为前提，而人的情感和意志活动又促进了人的认识的发展。因此，心理过程是个体心理的一个重要方面。

心理过程是人们共同具有的心理活

动。但是，由于每个人的先天素质和后天环境不同，心理过程产生时又总是带有个人的特征，因此，心理学还要探讨人与人之间的差异，称之为个性心理，简称个性或人格（personality）。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向，也就是人对客观事物的稳定的态度。它是人从事活动的基本动力，决定着人的行为的方向，主要包括需要、动机、兴趣和自我意识等。个性心理特征是在一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。例如，有的人有数学才能，有的人擅长写作，有的人有音乐特长，这是能力上的差异。在行为表现方面，有人活泼好动，有人沉默寡言，有人热情友善，有人冷漠无情，这些是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。个性心理是个体心理的另一个重要方面。

人的一般心理过程和个性心理是相互密切联系的。一方面，个性心理是通过心理过程形成的。如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物产生的情绪和情感，没有对客观事物的积极改造的意志过程，个性心理就无法形成。另一方面，已经形成的个性心理又会制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现，从而对心理过程产生重要的影响，使之带有个人的色彩。无论对心理过程的研究，还是对个性心理的研究，都需要从一个人心理活动的整体性上加以考虑。

人的活动有自觉的，也有不自觉的。

自觉的活动叫做意识的活动，不自觉的活动叫做无意识的活动。意识是人所特有的心理活动，是人对现实的一种自觉的、有组织的心理发展的高级形式。人的意识使得人得以能动地认识世界、改造世界，尤其是人的自我意识使得人能够对自己的所作所为进行自我分析、自我评价和控制。意识对事物和活动的指向集中表现为注意，注意出现在人的各种认知活动和行为中。无意识的活动是指一个人在正常情况下觉察不到，或者不是自觉调节和控制的活动的。人在梦境中产生的心理现象，主要是在无意识的情况下出现的。在人的正常生活中，大多数心理活动是在意识的支配下进行的，但也存在无意识现象，它对人的行为也有重要作用。因此，意识和无意识也都是心理学的重要研究对象。

人是社会的实体，人作为社会的成员，总是生活在各种社会团体中，并与其他人结成各种关系，如亲属关系、朋友关系、师生关系、民族关系、国家关系等，有关人际关系、人际互动、团体的动力与特征、个体社会化等方面的心理现象称为团体心理或社会心理。

团体心理或社会心理与个体心理的关系，是共性与个性的关系。团体心理是在团体的共同生活条件和环境中产生的，它是该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。团体心理不能离开个体心理，但它对个体来说，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，团体心理及其与个体心理的关系，是心理学研究的另一个重要对象。

二、心理学的研究意义和基本任务

（一）心理学的研究意义

心理学既是一门理论科学，又是一门应用科学。它研究人的各种心理活动和个性心理是如何形成和发展变化的，心理现象对人的生活实践条件的依存性，心理活动与主体状态的关系，还要研究客观事物如何引起人脑的活动而产生心理现象，并应用这些规律为人类的实践活动服务。心理学研究不仅具有重大的理论意义，而且也具有广泛的应用价值。

心理学研究的理论作用在于探讨心理活动的发生、发展的规律，揭示客观现实与人的心理的关系，探索心理的起源，从而以最新的科学成就对辩证唯物主义的基本原理起到论证和充实作用。在物质与意识的关系上，心理学以其确凿可靠的研究成果表明，人的心理与物质世界相互依赖，心理是客观现实与人脑相互作用的结果，因而进一步具体地论证了物质与意识的关系、认识与实践的关系、感性认识与理性认识的关系。所以，列宁把心理学看作“构成认识论和辩证法的知识领域之一”。

心理学所提供的科学事实，对一切封建主义、宗教迷信思想是有力的打击。掌握心理学的科学认识，使人能正确地理解各种精神现象，有助于人们形成科学的世界观，是破除迷信、摒弃偏见的

理论武器。列宁曾充分地肯定心理学在这方面的作用，他指出“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义”。

心理学所提供的关于知、情、意活动的规律，关于个性形成的规律以及关于儿童、青少年心理特点的知识，成为教育学阐明教学原理和教育措施的重要理论依据，也是种种教学法的知识基础。心理学对于一些自然科学如控制论、仿生学、计算机科学、人工智能等都有重要作用，它是这些领域的基础学科之一。此外，心理学对邻近的社会科学如哲学、语言学、社会学、人类学、艺术、法学也有一定的理论意义。因为这些学科和心理学一样都要研究人，研究人的心理，只是研究的角度有所不同，心理学的知识必然有助于它们认识各自的对象。

（二）心理学的基本任务

1. 描述和测量人的心理

人的心理活动若不能够被描述和测量，就不能被理解和控制，有时甚至会被看成是完全任意的，主观自决的，不受因果规律支配的，绝对自由的。为此，心理学首要任务是描述和测量人类的心理现象，寻找其规律性。例如，心理学通过各种各样的测量，揭示人类遗忘的规律，注意的广度和稳定性，气质、性格的类型和特征，智商高低等，找出其规律性。心理学所使用的测量工具必须考虑两个方面的要求：一是可行性，即信度（reliability），指所测量的数据不应

该在重复测验时有大的变化；二是有效性，即效度（validity），指这个测量工具必须能测量想要测量的东西。例如，通过用皮尺量头围来测量一个人的智商，尽管每次都得到相同的数据（信度），但是这种测量不能真正测出一个人的智力（缺乏效度），因为它与智力无关。

2. 理解和说明人的心理

理解和说明人的心理活动，实际上就是找出产生所观察到的心理现象的原因。例如，影响心理的因素很多，它包括环境因素、机体因素和心理因素等，而心理学研究就是要查明这些因素的变化与心理活动的确切关系。理解与说明还包括把已知事实组织起来以形成与事实相符的说明，也包括就事件之间的关系提出需要证明的假定。例如，有的小学生在上课期间，注意力经常不易集中。究其原因，并非是“多动症”或心理异常，而是符合心理学规律的。小学生的有意注意的稳定性，最长一般不超过20分钟，否则就会开小差。因此，教师在一节课内应该有准备地对待学生的这种心理状态。

3. 预测和控制人的心理

科学的重要作用在于预测和控制。预测是对一个特定行为将要发生的可能性和一种特定的关系将被发现的可能性的陈述。掌握了人的心理活动规律，就能根据客观现实的需要去预测心理活动。例如，心理学家根据学生的一般智力、学习策略和学习动机，就能够较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，对许多心理学家来说，控制是核心的、最激励人心的目标。了解了影响心理活动的因素，就能够尽量消除不利因素，创造有利因素，改造和控制个体的行为，使活动效率提高。例如，假设心理学家能够描述和测量考试焦虑，根据这些测量对一个人发生考试焦虑的可能性做出预测，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发生。

三、心理学研究的基本原则

（一）客观性原则

所谓客观性原则，就是指研究者要尊重客观事实，按照事物的本来面貌来反映事物。对心理学研究来说，就是要从心理活动的产生所依存的客观条件及其表现和作用来揭示心理的发生、发展的规律。研究心理学时，严格遵循客观性原则有特别重要的意义。心理就其映象来说是主观存在的，但作为一种反映过程，是在外部条件与内部因素的制约下，在头脑中产生、变化、发展并以言行等方式表现于外的历程，它不以个人意志为转移而有规律可循，因此，完全可以作为科学的对象被人客观地加以研究。所以在心理学研究中坚持客观性原则，要求对人的任何心理活动的研究都必须依据别人可以观察并加以检验的客

观事实。人的心理活动是由客观存在引起的，是通过一系列生理变化实现的，是表现在人的实践活动之中的，因此，必须从心理产生所依存的这些方面的物质过程中去揭示心理发生发展的规律。同时必须如实地记录对受试者的外部刺激，受试者的反应以及受试者主观体验的口头报告，切不可将自己的主观体验、主观感受来代替客观观察到的事实或附加在客观观察到的事实上面。在做结论时，要根据客观的资料和事实判断，切不能凭主观臆测来肯定或否定某种结论。

（二）发展性原则

所谓发展性原则，就是要在发展中研究心理现象和用发展变化的眼光去观察心理现象。辩证唯物主义认为，客观事物永远处于不断地运动和变化之中，作为人脑对客观事物的反映的心理活动，当然也不是固定的、静止的。人类的心理、意识从动物演化而来，是人类长期的历史发展的产物；个体从出生到成人，其心理活动也经历了从简单到复杂，从低级到高级的发展过程，这就要求我们把心理看作一个变化发展的过程，在发展中研究心理活动。如果没有发展的观点，而是以静止不变的眼光看待问题，就无法揭示心理现象的本来面目，发现其客观规律。

（三）系统性原则

所谓系统性原则，就是要求在对人的心理现象进行研究时，必须考虑各种

内外因素相互之间的关系和制约作用，把某一心理现象放在多层次、多因素和多维度的系统中进行分析。这是因为人的心理是一个极其复杂、动态的系统，在它内部系统的各因素之间，心理系统与外部环境之间均存在着密切的联系，只有系统研究这些关系，才能真正把握心理现象的活动规律。

（四）伦理性原则

以人为对象进行心理学研究，和以物体或动物为对象的实验不同，在选择方法和程序时不能只考虑对所需要研究的问题是否有利，还要考虑所用的方法对人的身心是否会产生不良影响，是否侵犯了他的个人权力或人格。心理学历史上著名的“模拟监狱实验”就因对伦理性原则重视不足，造成被试心理紧张、情绪抑郁及野蛮粗暴等心理症状而受到各方面的批评。在科学性与伦理性相矛盾时，应首先保证伦理性。

四、心理学的研究方法

心理学研究的方法很多，最基本与最通用的方法是观察法和实验法。此外还有测验法和调查法等。

（一）观察法

在心理学研究中，观察法是指在自然情境中或预先设置的情境中对人或动物的行为进行直接观察、记录而后分析，以期获得其心理活动变化和发展规律的

方法。观察法多被应用在对学校的教育和教学情境、儿童行为、社会团体活动以及动物行为的研究中。在实际应用观察法进行心理研究时，通常有两种方式：一种是参与观察，即观察者参与到被观察者的活动中进行观察；另一种是非参与观察，即观察者不参与被观察者的活动进行观察。无论采取哪种方式，原则上是不使被观察者发现自己的活动被他人观察，因为这样会影响他的行为表现。研究成年人的心理活动一般采用第一种方式，研究幼儿的心理活动则一般采用第二种方式。

观察法的主要优点是保持了人的心理活动的自然性和客观性，获得的资料比较真实，具有逼真性。但是，观察法也有不足之处，观察者往往处于被动的地位，带有被动性。这是因为这是在自然（非人为）的条件下进行的，要获得足以说明某些心理现象的表现材料往往需要长期的等待；加上心理现象的多因性与条件的难以控制，如果没有一定的分析经验与技能，要做出精确的判断是相当不易的。另外，观察法得到的结果有时可能是一种表面现象，不能精确地确定心理活动产生和变化的原因，不能达到解释“为什么”的目的，而只是说明现象“是什么”。但它是掌握原始资料的必要方法，通过观察现象发现问题，为进一步的研究开路，因此，有人把观察法比喻为科学研究的前门。为了克服观察法的弱点，研究人员开始有控制地观察，即实验法。

（二）实验法

实验法是指人为地有目的地控制或创设一定条件来引起某种心理现象以进行研究的方法，其主要特点是严格控制条件，主动引起所要研究的心理现象，对结果进行量的分析和反复验证。严格的实验法首先要按照随机取样的方法来选择被试，按照对等的条件来确定实验组和控制组。实验组是施加实验条件，以观察反应结果的小组；控制组是不施加实验条件，以便与实验组的结果作比较的小组。所谓实验，就是要寻求变量与变量之间的关系。实验可区分出三种变量：①自变量：实验过程通过呈现预定的刺激以引起被试的反应，这个刺激就是自变量。自变量是引起所需观察的心理行为反应的变量，是由研究者严格操纵的，自变量强度的大小，呈现的顺序、时间、数量都要事先设计好；②因变量：被试对实验所施刺激的反应就是因变量。它是实验研究的真正对象，要将它详细准确地记录下来，如被试者的反应时、正确率等；③无关变量：这些变量不是实验要研究的，但它会影响实验结果，要加以严格控制。实验法所谓严格控制条件，一是指控制自变量的实施，二是指控制无关变量的干扰。

实验法有两种形式：实验室实验法和自然实验法。实验室实验法是在实验室内借助于各种专门仪器设备进行心理实验的方法。通过实验室里严格的人为

条件的控制，可以获得较精确的科学结果，并可对实验的结果进行反复验证。实验室实验法的缺点是，由于被试意识到正在接受实验，因此，易干扰实验结果的客观性。自然实验法是在自然情境下，由实验者创设或改变一些条件，以引起被试某些心理活动进行研究的方法。这种方法既在由实验者控制和改变某些条件下进行，又在实验过程中保持着正常的活动的自然条件，可使被试消除紧张情绪而处于自然状态中，因此，研究结果比较切合实际。自然实验法的不足之处是实验情境不易控制。总体而言，实验法比观察法有一定的优越性，它比较严密、可重复，研究者比较主动，能做出因果性的推论。

（三）测验法

测验法又称心理测验，是运用测量工具衡量心理、行为特征的方法。科学心理学的特征之一就是能对个体的行为进行量化研究，心理测验就是个体行为量化的工具，它们是经过一系列严格的选择和加工的科学程序即标准化过程编制而成的。心理测验主要有智力测验、成就测验、人格测验等。用于心理测验的测量工具称为量表，比如韦氏成人智力量表、明尼苏达多相人格量表等。一个标准的量表必须具有较高的信度和效度、标准计分法和可资比较的常模，才能用于实际研究。采用测验法来研究心理学问题，有两种方式：一是可以采用测验法来研究个体行为在某一层面的个

别差异；二是可以采用测验法来研究被试两种或多种行为之间的关系。无论采用哪一种方式，测验的内容必须预先进行实验来确定其适用性和科学性。由于测验法是个体行为量化研究的工具，因此，这种方法的应用日益扩大。心理测验法的主要优点是能对心理进行量化的分析，可以同时分析多个变量之间的相关程度，但缺点是难以从中推出因果性的结论。如我们采用智力测验和人格测验同时对某些学生进行测量时，发现学生智力与其好奇心、上进心、幸福感等人格特征呈正相关，但我们不能做出好奇心、上进心和幸福感等人格特征是智力高的原因的结论，因为其因果关系可能恰恰相反。

（四）调查法

调查法是通过被试对书面或口头问题的回答，了解其心理活动的方法，调查法不仅适用于个体，也适用于团体。调查法通常多采用问卷法和谈话法来收集调查资料。问卷法是采用预先拟定好的问答表进行，通过被试回答问题的情况，分析他的心理特点及有关对象的状态。问卷的问题形式有很多种，如自由记述法、选择法、等级法、评定量表法等，可根据调查目的组合使用上述形

式。采用问卷法收集资料简便易行，又可使调查范围扩大，所以，这种方法被广泛采用。但问卷法也有突出的缺点：一是被调查者的合作不易控制，或者回答问题的态度不认真，或者对问题的理解不一致，影响了调查资料的可行性；二是问卷的回收率常常较低，影响取样效果。问卷法不是一种严密的科学方法，通过问卷法得来的资料只能作为对问题的初步了解，为进一步的研究提供线索。谈话法是通过和被试有目的地、有计划地面对面谈话，了解其某些心理特点的方法。它是收集第一手材料的可行方法，但研究对象只能限于少数人，花费时间较多，所以不易实施。而且，谈话法也易受主观、客观因素影响，有不真实的可能性，因此，只凭谈话法所取得的材料，对其心理状态下结论是不可靠的。故谈话法和问卷法都应与其他有关的方法结合进行，对所得材料相互补充和验证，才能做出较准确的结论。

除了上述常用的研究方法外，还有作品分析法、临床法、个案法、模拟法、日记法等。在从事研究时，应根据研究的课题和研究者的资源能力，选择某种方法，或综合运用几种方法。

美国哈佛大学心理学博士岳晓东教授，曾谈起过他在学习心理学时遇到的烦恼，这些令人烦恼的事，显示了人们对心理学的种种误解。他在《大众心理学》中写道：

学心理学的第一个烦恼是必然要知道别人心里想的是什么。“哇！学心理学一定知道别人心里想什么啦！”这话真是过奖了。心理学不过是想琢磨人的意念形成过程，可从来没想弄清那意念是什么。心理学可以把人的思维发展、情绪转化、性格成长说得头头是道，但它没法道出人心里想的到底是什么。毕竟人心隔肚皮，我哪能知道你老兄心里算计着什么呢？

学心理学的第二个烦恼是常被人指着鼻子骂：“亏你还是学心理学的，连这点儿心理都不懂。”这话听起来让人苦笑，心理学又不是魔杖，岂能事事皆明，万事皆通。

学心理学的第三个烦恼是会被怀疑自己有一些神经质。其实心理学以提示人类思维发展、情绪变化之奥妙为己任，以追求个人之最大自我实现为目标。它使人越发明智，更加了解自我，适应社会，怎么会误入歧途呢？

学心理学的另一个烦恼是时常会听到这样的一句话：“这家伙是学心理学的，防着点！”你是怕我猜透你的心思吗？唉！我哪有那本事？为什么要防着我们学心理学的，而不去防备学经济学的会坑你的钱或防备那些学生物的人会拿你做实验呢？

资料来源：岳晓东. 谈学心理学的烦恼. 大众心理学. 1995(1): 28



第二节 心理学的发展与分支

一、心理学的历史

心理学是一门现代科学，但是心理学的渊源可以追溯到两千年前的古希腊和中国的先秦时代。人类很早就注意到

了心理现象，许多闻名于世的古代学者的著述中都曾谈论到它。因此，心理学可以说是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为从公元前四世纪古希腊亚里士多德的《论灵魂》和中国古代的

《论语》中，就有许多关于人的心理的论述。但在一个很长的时期内，心理学一直包括在哲学的母体中。也就是说，几千年来心理学一直是哲学的一部分。直到1879年，由于受自然科学的影响，德国哲学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室，把自然科学中所使用的方法应用于心理学的研究，从这开始，心理学才脱离哲学而成为一门独立的学科。心理学从此有了崭新的开端和长足的进步。但心理学迄今为止只有一百多年的历史，与其他学科相比（例如，物理学、化学、生物学等），它是一门很年轻的、正在发展中的学科。

在心理学的发展过程中，各种派别纷争对峙，新的派别不断兴起，可以说心理学每前进一步，都有新兴学派出现。早期学派纷纭，如官能心理学、联想心理学、构造主义、机能主义等。而对心理学发展最有影响的是20世纪初兴起的三个派别：行为主义学派、格式塔学派和精神分析学派。了解它们也就抓住了近现代心理学历史发展的线索。

（一）行为主义

行为主义学派是由美国心理学家华生（John Broadus Watson, 1878—1958）于1913年创立的，是美国近代心理学的主要流派之一，也是对西方心理学影响最大的流派之一。行为主义体系的基本特点可归结为三点：第一，强调客观观察和测量记录人的行为。他们认为，意识是不能客观观察和测量记录的，所以

意识不应该包括在心理学研究的范围内。第二，认为构成行为的基础是个体的反应，而某种反应的形成是要经历学习过程的。第三，认为个体的行为不是与生俱来的，不是遗传的，而是在生活环境中学习获得的。他曾经说过一段偏激的话：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，甚至乞丐或小偷。行为主义强调研究行为，强调从刺激与反应的关系上客观地研究行为，而不从主观上加以描述。这种研究方法上的客观原则，对当代心理学的发展产生了重大的影响。但是，由于它否定人的心理、意识的观点，以及分析人的行为的机械主义的错误，则对心理学的发展产生了消极的影响。

（二）格式塔学派

格式塔学派由德国心理学家韦特海默（Max Wertheimer, 1880—1943）首创，代表人物有考夫卡（Kurt Koffka, 1886—1941）、苛勒（Wolfgang Kohler, 1887—1967）等人。“格式塔”是德文“gestalt”的译音，其含义是整体或完形。格式塔学派所研究的主要问题是有关知觉的过程。例如，当人看到几组竖线时，总是把临近的两条线看为一组，而实际上并没有任何东西决定把两个临近的东西看成一组，因此，这种情况不完全取决于外界，而是人脑中有一些力量把外界的东西组织起来了。格式塔学派深受