

马雅菊 蒙宗宏 主编

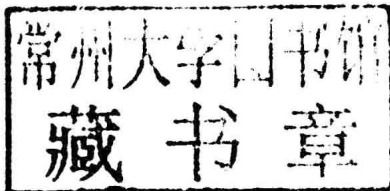
心理学基础

XINLIXUE JICHU

西北农林科技大学出版社

心理学基础

马雅菊 蒙宗宏 主编



西北农林科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学基础/马雅菊, 蒙宗宏主编. —杨凌:西北农林科技大学出版社, 2015
ISBN 978-7-5683-0026-1

I. ①心… II. ①马… ②蒙… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 195850 号

心理学基础

马雅菊 蒙宗宏 主编

出版发行	西北农林科技大学出版社	
地 址	陕西杨凌杨武路 3 号	邮 编: 712100
电 话	总编室: 029-87093105	发行部: 87093302
电子邮箱	press0809@163.com	
印 刷	西安华新彩印有限责任公司	
版 次	2015 年 7 月第 1 版	
印 次	2015 年 7 月第 1 次	
开 本	787 mm × 1092 mm 1/16	
印 张	17	
字 数	392 千字	

ISBN 978-7-5683-0026-1

定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的研究对象	(1)
第二节 心理学的任务	(5)
第三节 心理学的研究原则与方法	(9)
第四节 心理学的主要派别	(13)
第五节 心理的实质	(15)
第二章 感觉与知觉	(22)
第一节 感觉和知觉的概述	(22)
第二节 感觉的种类和规律	(24)
第三节 知觉的种类和特征	(30)
第四节 青少年感知觉的特点及感知规律在教学中的应用	(38)
第三章 记忆	(45)
第一节 记忆的概述	(45)
第二节 记忆的过程	(50)
第三节 青少年记忆力发展的特点及培养	(58)
第四章 注意	(63)
第一节 注意的概述	(63)
第二节 注意的种类	(66)
第三节 注意规律在教学中的应用	(70)
第四节 注意的品质及其培养	(72)
第五章 思维与想象	(80)
第一节 思维的概述	(80)
第二节 问题解决	(87)
第三节 青少年思维发展的特点及培养	(96)
第四节 创造性思维及其培养	(99)
第五节 想象	(103)

第六章 情绪和情感	(113)
第一节 情绪和情感的概述	(113)
第二节 情绪和情感的分类	(117)
第三节 青少年情绪、情感的培养	(121)
第七章 意志	(128)
第一节 意志的概述	(128)
第二节 意志行动的心理过程	(133)
第三节 中学生的意志品质及培养	(140)
第八章 行为的动力系统	(145)
第一节 需要	(145)
第二节 动机	(155)
第三节 兴趣	(162)
第九章 能力	(168)
第一节 能力的概述	(168)
第二节 能力的个别差异	(174)
第三节 能力的测量	(178)
第四节 能力的形成和培养	(185)
第五节 教师的能力	(187)
第十章 气质	(204)
第一节 气质的概述	(204)
第二节 气质的理论	(208)
第三节 气质研究的意义	(211)
第十一章 性格	(219)
第一节 性格的概述	(219)
第二节 性格的结构和类型	(227)
第三节 性格的测量	(232)
第四节 性格的形成和培养	(235)
第十二章 中学生心理健康教育	(241)
第一节 心理健康的标准	(241)
第二节 中学生常见的心理健康问题	(247)
第三节 心理辅导的主要方法	(258)
参考文献	(266)

第一章 绪 论

绪论主要对本门学科起介绍、动员和导读的作用，重点讲三个问题：是什么？为什么？怎么办？“是什么”主要介绍心理学的研究对象、研究任务、心理学的历史发展、心理的实质，为学习者构建科学的心理观奠定基础；“为什么”主要分析学习和研究心理学的意义，激发学习者的学习兴趣，提高学习者的积极性；“怎么办”主要介绍学习和研究心理学的基本原则和主要方法。

人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。人眼可以看到五彩缤纷的世界，人耳可以聆听旋律优美的钢琴协奏曲，人脑可以贮存异常丰富的知识，事过境迁而记忆犹存，甚至还可以感同身受。人类精确的感知、缜密的思维、丰富的情感、顽强的意志以及独特的个性特征，这些心理现象到底因何产生、如何发展、有何规律？人的心理本性是什么？千百年来，人们运用各种思辨的、实证的方法和科学的手段，努力想揭开心理世界的奥秘。在我们具体学习心理学有关内容之前，有必要对心理学有一个总体的认识和概括的了解。

第一节 心理学的研究对象

任何一门学科都有自己特定的研究对象和探索领域，通过揭示自己探索领域内的事物和现象本身所固有的规律，从而达到为社会实践服务的目的，心理学也不例外。

心理学是研究心理现象的科学，它以自己特有的研究对象与其他学科区别开来。心理学的研究对象是非常广泛的，既研究外显的行为活动，也研究内隐的心理现象；既研究个体心理，也研究团体和社会心理；既研究动物心理现象，也研究人的心理现象；既研究显意识，也探讨潜意识；既研究人类正常的心理现象，也研究那些异常的心理活动。基础心理学的研究对象主要是正常人的、意识层面的个体心理现象。

人的心理现象也就是心理活动是大家最熟悉的，无论在学习、工作中，还是在娱乐、休息时，每个人都会有种种心理活动产生。以上课为例，上课过程中我们就能产生各种各样的心理现象。当我们听到声响、看到光亮，进而知道这声音是教师的讲课声，这光亮是日光和灯光的融合时，感知觉已经产生。对教学内容的理解、对教师提问的思考则是思维，而要记住一些重要的概念、原理，又涉及记忆了。学生根据教师生动形象的描述，各自展开丰富的想象，教师讲到幽默之处，引发出学生会心的笑声，这是情绪情感的外露。而到了饥肠辘辘的时候，我们仍坚持听课，毫不松懈，这是意志的作用。我们一边听课，一边思考，一边记录，这是注意的分配。教师用精彩的讲课、鼓励性的话语和灵活的教学方法来提高大家的学习积极性，这是动机的激励，而激发的效果既与学生的内在需要、兴趣有关，也与学生的理想、信念，乃至人生观、世界观有关。同样是听课，有的同学活泼好动，有的同学内向文静，这是出于不同气质的特点。有的同学理智冷静，有的同学感情用事，有的同学意志坚强，有的同学懒散拖拉，这是不同性格类型的特点。至于有的同学聪明伶俐，有的同学相对迟钝，有的同学记忆力好，有的同学创造力强，有的同学想象力丰富，这则是不同能力的表现。短短的几十分钟，既表现出了学生的各种智力因素特点，也表现出了学生的非智力因素特点。虽说课堂上的教学活动大多是师生有自觉性和目的性的意识活动，但也会不时出现不知不觉的习惯性和自动化的动作、无意注意和识记，乃至口误、笔误和白日梦之类的无意识行为。至于课堂上学生能随时反省自己的行为，调整自己的认知策略，主动适应教师的风格，是自我意识在起着积极的作用。

正是在心理活动的支配与调节下，我们才能进行各种活动，实现活动的目的。因此，在一定意义上，心理活动是我们第一个直接接触、认识和体验的现实。同时，心理又是宇宙间最复杂而又最奥妙的现象之一，恩格斯曾把它誉为“物质的最高的精华”。人的心理现象丰富多彩，绚丽多姿，表现形式多种多样，一般把它分为心理过程与个性心理两大方面。

一、心理过程

心理过程是指人对现实的反映过程，是一个人心理现象的动态过程，包括认识过程、情感过程和意志过程。

（一）认识过程

认识过程是人的最基本的心理过程，它是人脑对客观事物的属性及其规律的认识，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。

感觉和知觉是初级的心理现象，通常合称为感知。通过感知，人们完成对客观事物的外部特征的认识。感觉所反映的是直接作用于人的感觉器官（眼、耳、鼻、舌、皮肤）的事物的个别属性。如，眼睛反映事物的颜色、形状等属性，形成视觉；耳朵反映事物的声波属性，形成听觉，等等。知觉则是把各种感觉对事物个别属性的反映综合起来，形成对事物整体属性的反映。可见，感觉是知觉的基础，知觉是感觉的综合与发展。感、知觉是人认识的开端，是形成感性认识必不可少的心理现象。

感知对事物反映的结果,只有在头脑中保存下来,才能成为精神财富,成为人们形成理性认识的基础。具有贮存以往的认识结果、经验这一功能的心理现象叫作记忆。记忆不仅反映感知的结果,也同样反映思维、想象、动作、情感等活动的结果。离开记忆,感性认识向理性认识的过渡就会中断。

想象与思维同属于高级的认识心理现象,所不同的是,想象是以形象的形式反映客观世界,思维则是以概念、判断、推理的形式反映客观世界。想象是对记忆中所经历的事物形象进行加工改造,从而形成新形象的心理活动过程。如:作家构思作品,设计师、发明家构思新产品,学生读小说、读历史时头脑中形成一幅幅景象等,都是想象的表现。思维则是大脑对事物的内在规律和本质属性的反映。思维能力在人的智力活动中占据重要地位。

还有一种心理现象叫注意。它与人的心理过程,特别是与认识过程紧密相连,但它又不是一个独立的心理过程,而是伴随各种心理过程的一种状态,即指向一定的对象。也就是说,注意虽不是一种独立的心理过程,但感知、思维、想象等各种心理过程都不能离开注意而进行。一个人注意品质的优劣,在很大程度上制约着他的认识效果和活动效率。

(二) 情感过程

情绪和情感是人对客观事物是否满足自身需要而产生的态度体验。人在认识客观世界的时候,并不是无动于衷、冷漠无情的,总是要对之采取一定的态度,产生某种主观体验,如获得学习成功的喜悦、失去亲人的悲伤、对不道德行为的憎恨、对祖国名山大川的赞美等,都是情绪情感的不同表现形式。

(三) 意志过程

意志是个体自觉地确定目的,并根据目的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。人不仅能够认识世界,还能够能动地改造世界。人在认识与改造世界的过程中,必须有明确的目标,还要制订计划,选择方法,克服种种困难,最终才能实现预定目标。在我们的学习和工作中,通常不是一帆风顺的,总会遇到这样那样的困难,常言道“不如意事常八九”,但我们不能半途而废,要知难而上,坚持不懈,以实现最终的目标,这就要启动人的意志过程。

认识、情感与意志这三者不是彼此孤立的,而是相互联系、相互制约的。一方面,认识是情感和意志的基础,只有正确与深刻的认识,才能产生强烈的情感和坚强的意志,所谓“知之深,则爱之切”;另一方面,情感和意志又会影响认识活动的进行与发展,因为情感和意志既在人的认识中起过滤和动力的作用,又是衡量认识水平的一个重要标志。同样,情感也会对意志行动产生推动作用,而意志行动又会进一步丰富和升华情感。

二、个性心理

心理过程总是在具体的某个人身上进行,由于每个人的先天素质和后天环境影响不同,心理过程总会带有个体自己的特征,因而形成了各人不同的个性。个性是指一个人的

整个心理面貌，是个人心理活动稳定的心理倾向和心理特征的总和，包括个性倾向性和个性心理特征两方面。

(一) 个性倾向性

个性倾向性是人对外观事物的态度及对外活动对象的选择与趋向。个性倾向性是人进行活动的基本动力，是个性结构中最活跃的因素，主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。所谓饥者求食，寒者求衣，这是人们在需要方面的差异。做同一件事，有人为名利，有人为道义，这是人们在动机方面的差异。书画琴棋，各人所喜，这是人们在兴趣方面的差异。或以唯心论看世界，或以唯物论观现实，这是人们在世界观方面的差异。

(二) 个性心理特征

个性心理特征是人在心理过程中形成的、经常表现出来的稳定的心理特征。它集中反映了人的心理活动的独特性，包括能力、气质和性格。如有的人观察细致入微，有的人想象力奇特，有的人擅长语言表达，有的人音乐上显露才华，这是能力上的差异；在性情、脾气方面，有的人活泼好动，有的人沉默寡言，有的人反应敏捷，有的人反应缓慢，有的人暴躁，有的人温柔，这都是气质上的差异；在待人处事上，有的人朴实肯干，有的人懒散拖拉，有的人大公无私，有的人斤斤计较，等等，这是性格上的差异。性格是个性心理特征的核心，它反映了一个人的基本精神面貌。

个性倾向性与个性心理特征也是相互联系、相互促进的。如果一个人对某项工作有特别的需求与兴趣，他就会积极地从事该项工作，从而相应地提高自己的某种能力。所谓“痴于书，其文必工；痴于艺，其技必良”，就是这个道理。同时，如果一个人从事某项工作的能力强，他对该项工作的兴趣就会提高，也会出现能力长志趣的现象。

综上所述，可以看出，心理过程与个性心理是人的同一心理现象的两个方面，它们都是心理学的研究对象，我们可将其直观地列表如表 1-1：

表 1-1 心理现象结构

心理过程			个性心理	
认识过程	情感过程	意志过程	个性倾向性	个性心理特征
感觉、知觉、记忆、思维、想象			需要、兴趣、动机、理想、信念、世界观	能力、气质、性格
注意				

需要指出，人的心理现象虽然分为心理过程和个性心理两方面，但它们是密切联系、不可分割的：一方面，个性心理是通过心理过程形成的，如果没有对客观现实的认识，没有对外界事物的情感体验，没有对客观事物的积极改造的意志行动，人的性格、能力、信念、世界观是不可能实现的；另一方面，已形成的个性又影响着心理过程，并在心理过程

中得以表现,使人的各种心理过程总是带有个人的色彩。事实上,既没有不带个性特征的心理过程,也没有不表现在心理过程中的个性特征,二者是一个现象的两个方面。

第二节 心理学的任务

一、心理学的学科性质

在学科分类中,通常将学科分为自然科学和社会科学两大类。心理学要研究心理现象的物质本体及心理的神经生物学基础,包括不同心理现象的脑机制,脑损伤与各种疾病的关系,脑发育对心理发展的影响,遗传在人类行为中的作用等。在这个意义上,心理学的研究目标和手段都和自然科学一样,因而具有自然科学的性质。

但是,人又是社会的实体,人的心理的发生离不开社会环境的影响。离开了人际交往,人的语言能力就不能发展起来,也不能获得高度发展的思维能力,即使是人的感觉和知觉,如敏锐的观察力和音乐能力,也是在社会实践中发展起来的。此外,心理学还研究团体心理和社会心理,这些心理现象更是社会生活的产物。在这个意义上,心理学的研究又具有社会科学的性质。

因此,心理学既具有自然科学的性质又具有社会科学的性质。在整个科学大家庭中,心理学处在中间位置,因而叫作中间科学或者边缘科学。

二、心理学的研究任务

心理学的任务是通过陈述、解释、预测和控制人的心理和行为,探索和揭示人的心理活动和行为产生的规律。

影响人心理活动的因素很多,但概括起来主要有三类:(1)环境因素,即人所接触到的周围事物的变化;(2)生理因素,例如人的体温高低,饥或渴等;(3)心理因素,即自己的心理状态对自己心理的影响。心理学就是要探索这三类因素的变化对心理活动的影响。为此,有以下三项基本任务:

第一项任务是陈述人的心理现象。陈述人的行为和心理现象的目的是对心理活动进行精确的观察,根据人的外部行为、动作反应获得事实,对其心理活动进行推测,它涉及对个体行为以及行为发生时外部环境与自身主观心理之间内在联系的分析。

第二项任务是解释人的心理现象。解释人的心理和行为并不容易,由于人的行为背后都存在着某种心理原因,因此就要以陈述心理事实为根据,分析和阐明心理活动与行为表现之间的因果关系。

第三项任务是预测和调控人的心理活动与行为。科学的重要作用在于预测和控制。心理学研究人的心理活动的规律,其目的就是指导人们在实践中如何了解、预测、控制和调

节人的心理。如我们可以根据智力、性格、气质等心理表现的情况，编制各种量表，来了解人们心理发展的水平与特点，为教师因材施教提供依据；我们还可以根据各种心理现象和行为的相互联系，从一个人的过去和现在的心理和行为状况，预测他将来的心理和行为表现。调控的目的是引导人的心理和行为朝着目标规定的方向变化，对异常心理和行为进行矫正。这样有助于我们利用有利因素，避免不利因素，更好地调节人的心理活动，从而提高活动效率。

三、心理学的分支学科

心理学大致分为两大领域：基础理论和应用。基础理论领域主要是研究心理学的基本原理以及人的心理活动与行为表现的一般规律，包括普通心理学、发展心理学、生理心理学、社会心理学和人格心理学等。现代心理学与社会生活各个领域的结合，形成了以应用为研究目的的心理学分支学科，包括教育心理学、管理心理学、消费心理学、工业心理学、咨询心理学、犯罪心理学等。下面简要介绍几个主要的分支学科。

（一）普通心理学

普通心理学是研究正常成年人心理现象的一般规律的学科，它包括两个方面：心理过程发生发展和个性心理形成、变化的一般原理。普通心理学是心理学分支学科的理论基础，也是心理学入门的基础知识。

（二）发展心理学

发展心理学是研究从受精卵开始到出生、成熟直到衰老的生命全程中个体心理发生和发展规律的心理学分支学科。发展心理学有广义、狭义之分：广义的发展心理学是探索人类心理发生发展的基本理论以及心理发生、发展过程的特点和规律；狭义的发展心理学是指儿童心理学，即探讨儿童发展不同阶段的心理特点和规律。

（三）教育心理学

教育心理学是研究教育过程中教与学的心理活动规律，揭示教育过程和人的心理活动发展之间内在关系的心理学分支学科。教育心理学以教师与学生之间的相互作用为研究对象，涉及学生掌握知识和技能的心理特点及规律、影响教与学活动的心理因素、学生良好行为习惯和道德品质形成以及教师心理活动等。

（四）社会心理学

社会心理学是研究在群体环境下个体心理发生、发展及其变化的规律，包括群体心理现象与行为，个体在所属群体影响下产生的心理现象与行为以及自我调适行为。

（五）咨询心理学

心理咨询学是对来访者的心理问题或要求给予疏导或矫正的心理学分支学科。心理咨询学运用心理学原理和技术，通过商谈程序，揭示心理问题产生的原因和行为问题，寻找

摆脱困境的条件、途径和对策,使来访者改变原有的态度和行为,增强自信心,达到对社会生活的良好适应。

四、学习和研究心理学的意义

心理学是研究人类自身的科学之一。随着心理学的兴盛和发展,越来越多的人对这门学科表示关注和兴趣。心理学离人们的日常生活越来越近了:职业的选择、事业的成功、个人的发展、孩子的教育、婚姻的幸福、身心的健康、德行的养成、趣味的提升,小到身体健康,大到社会和谐,都与心理因素息息相关。美国心理学家丹尼斯·库恩认为:“凡是没学过心理学的人都不能算是受过完好教育的人。”中国科学院前院长卢嘉锡同志在1996年视察心理研究所时曾题词:“人类的幸福和社会的进步离不开心理科学。”现代人逐渐认识到:学习心理学知识、应用心理学原理,不仅可以使人们了解各种心理现象,还可以帮助人们增进自我认识、协调人际关系、规划生命历程、提高生活质量、实现自我价值。作为未来的人类灵魂工程师,当代高等师范院校的大学生一方面面临着个人成长的己任,另一方面肩负着教书育人职业素养成长的重任,这一双重使命决定了心理学对于他们来说具有特别的意义和突出的价值。

(一) 有助于认识内外世界

学习心理学,可以加深人们对自身的了解。通过学习心理学,我们可以知道自己为什么会做出某些行为,这些行为背后究竟隐藏着什么样的心理活动以及自己现在的个性、脾气等特征又是如何形成的等等。例如,学习了遗忘规律,就可以知道自己以往的背单词方法存在哪些不足;了解了感觉的适应性,就可以解释为什么“入芝兰之室,久而不闻其香”了。同样,也可以把自己学到的心理活动规律运用到人际交往中,通过他人的行为推断其内在的心理活动,从而实现对外部世界更准确的认知。例如,作为教师,如果了解了学生的知识基础和认知水平以及吸引学生注意力的条件,就可以更好地组织教学,收到良好的教学效果了。

(二) 有助于更好的调控行为

心理学除有助于对心理现象和行为做出描述性解释外,它还向我们指出了心理活动产生和发展变化的规律。人的心理特征具有相当的稳定性,同时也具有一定的可塑性。因此,我们可以在一定范围内对自身和他人的行为进行预测和调整,也可以通过改变内外因素实现对行为的调控。也就是说,可以尽量消除不利因素,创设有利情境,引发自己和他人的积极行为。例如,当我们发现自己存在一些不良的心理品质和习惯时,就可以运用心理活动规律,找到诱发这些行为的内外因素,积极地创造条件改变这些因素,消除不良影响,实现自身行为的改造。再如,奖励和惩罚就是利用条件反射的原理,在培养儿童的良好习惯和改变儿童的不良行为与习惯方面发挥着重要的作用。

(三) 有助于提高工作效率

心理学分为理论研究与应用研究两大部分,理论心理学的知识大部分是以间接方式指

导着我们的各项工作的，而应用研究在实际工作中则可以直接起作用。教师可以利用教育心理学的规律来改进自己的教学实践，或者利用心理测量学的知识设计更合理的考试试卷等；商场的工作人员利用消费和广告心理学的知识重新设计橱窗、陈设商品，以吸引更多的顾客，管理者利用组织与管理心理学的知识激励员工、鼓舞士气，等等。

心理学作为师范院校的一门重要学科，它对提高师范生从事学校教育和教学工作有着重要作用。未来的教师只有掌握学生心理活动的规律，准确地了解学生的心理发展水平和年龄特点，预见学生发展的前景，才能有针对性地采取教育与教学措施，取得良好的教育教学效果。

（四）有助于身心健康发展

无病并不等于健康。世界卫生组织给健康下的定义是：“不仅仅是没有病和不虚弱，而且是身体上、精神上的完满状态以及良好的社会适应能力和道德健康。”在这个定义中，健康的四个因素有三个与心理有关，极大强调了心理对于健康的重要性。在当代社会，激烈的竞争和沉重的生存压力使心理健康日益成为影响人们生活的重要问题。有关部门的数据显示，我国健康人的比例为总人口的15%，15%为非健康人，而70%的人处于亚健康的状态。另据媒体报道，我国知识分子的平均寿命只有53岁，比全国平均寿命低17岁，中年知识分子死亡率比老年人高两倍。来自卫生部的统计显示，我国还是世界上自杀率最高的国家之一。我国每年有约28万人死于自杀，另有200万人自杀未遂，平均每两分钟有1人死于自杀，8人自杀未遂。自杀已成为我国全部人口第五、15~34岁人口第一位的死因。具备心理卫生和心理治疗的知识，可以预防许多心理问题的发生，有助于个人心理的健康发展和疾病的治疗。心理学，能够给心障者雪中送炭，为健康人锦上添花。



拓展阅读

心理学的应用前景宽广

美国心理学会最近的一份调查表明，有236个心理学专业领域聘用心理学家。心理学的应用范围很广：以这些专业领域而命名的心理学分支学科如航空心理学、社会心理学、教育心理学、健康心理学、人格心理学、军事心理学、认知心理学、宗教心理学等；以被研究的人群（或个体）而命名的心理学分支学科如动物心理学、工业心理学、儿童心理学、文化心理学等；以这些心理学从业者而命名的心理学分支学科如临床心理学、咨询心理学、运动心理学等。如图1-1所示，心理学家中有40%以上的人在各类学校或学术机构中任职，从事教学、基础研究、咨询或治疗工作。大多数心理学家则从事应用工作，其中临床心理学家和咨询心理学家约占心理学工作者总数的55%。其他专业工作涉及面也很广。目前美国心理学会（American Psychological Association，简称APA）有53个分会，每个分会都代表一个与特定的专业或技术有关的领域。估计在不久的将来，还可能出现更细

的专业分工,如离退休后心理问题咨询、体重控制心理咨询、减轻压力心理咨询、行政人员选拔心理咨询、睡眠障碍心理咨询、健全人格养成心理咨询等令人振奋、富有创新的新应用心理学领域。

心理学与我们的日常生活紧密联系。在现实生活中,在有效应用方面,没有哪一门学科能比得上心理学。尽管这个论断会遭到生物学家、物理学家、地质学家等的反驳,但这样说是合理的。在每天的生活中不思考关于物理和地质的知识,人们照样可以生活,但没有心理,人们便不能生活。如果人们想要继续生存,并且使自己的生活更美好,他们就必须考虑大量的有关感觉、知觉、记忆、情绪和行为后果之类的问题。

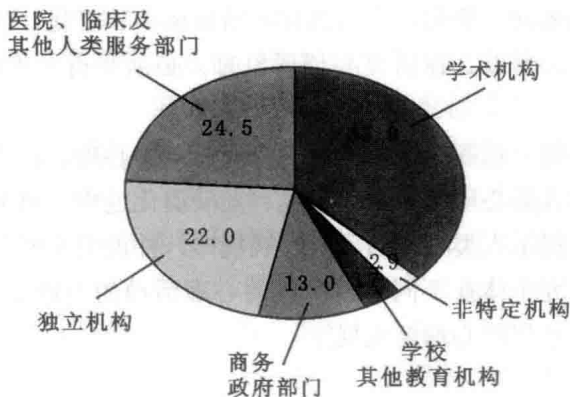


图 1-1 心理学家的工作领域

第三节 心理学的研究原则与方法

科学的方法是完成科学研究任务的手段。科学研究对象的不同,决定了科研原则和方法的不同。心理学是研究人的心理现象的科学,因而具有一些特定的研究原则和方法。

一、心理学研究应遵循的基本原则

心理学研究并无放之四海皆准的格式,但是从众多心理学的科学研究过程中不难发现,心理学家在探寻心理与行为知识的过程中为了避免走弯路以提高科学研究的效率,大多都遵循以下基本原则:

(一) 客观性原则

所谓客观性原则,就是坚持实事求是的态度,对任何事物必须按照它的本来面貌实实在在地去考察。在心理学研究中坚持客观性原则,就是对任何心理现象必须按照其本来面貌去考察,必须在人的生活过程和其他活动中进行研究,因为任何心理活动都是人脑对客观事物的反映,是由客观事物直接或者间接引起,通过人的一系列生理变化来实现,并在

人的实践活动中表现出来的。人的心理活动，不论怎样复杂，也不管他做出多少假象和掩饰，终究在外部活动中都会有所表现，在内部的生理活动特别是神经生理活动中也会有所反应。因此，在研究人的心理现象时，必须坚决反对从主观臆测出发进行的任何虚构和猜想，要认真地从心理活动发生、发展及其所依存的那些客观条件、外部物质变化过程去揭示心理现象发生、发展、变化的客观规律。

（二）发展性原则

世界上一切事物，都在不断地运动、发展、变化，这是事物的基本规律和特性，是事物之间相互制约、相互影响、相互作用的结果。人的心理是人脑对客观现实的反映，人周围的客观现实在不断地运动、变化，人脑也在不断地运动、变化，人的心理也必然是不断地运动、变化和发展的。所以，在研究心理现象时，必须坚持发展性原则，不能凝固地、呆滞地看问题。

人类的心理是由动物心理逐渐演化而来的，研究动物心理，特别是高等动物心理的发展，有助于更好地了解人类心理的起源、形成、发展演化过程。研究社会历史发展过程中人的心理的变化，可以揭示人类心理的历史发展规律，并说明不同的社会历史生活条件对心理的不同影响。研究个体在不同年龄阶段的心理活动的发展变化，可阐明人的出生、成长、衰老的整个发展过程的心理变化规律。

（三）系统性原则

系统性原则是指在心理学研究中要坚持整体的观点、系统的观点。人的心理活动是一个开放的、不断与外界发生联系的动态的大系统，在这个大系统中又分出若干个子系统，诸如人的心理与生理的关系系统，人的心理活动与客观现实的关系系统，人的心理活动与行为活动的调节关系系统，等等。因此，在心理学研究中必须坚持整体论、系统论的观点，既要对人的心理现象进行多层次、多水平、多角度的系统的分析，又要对各种心理现象及其形成的因素之间的关系进行系统的整体研究，要克服任何把心理活动割裂开来、孤立地进行研究的错误做法。

（四）实践性原则

实践性原则一方面要求心理学研究实践中出现的心理问题，另一方面要求将心理学的研究成果应用于实践。心理学的研究成果只有在实践中才能体现其价值。心理学的研究若脱离了实践，将不会有任何收效。

二、心理学研究的主要方法

心理学研究方法很多，但基本的方法主要有四种，即自然观察法、实验法、调查法和测验法。在研究中选用哪一种方法，主要取决于研究任务。

（一）自然观察法

自然观察法是在自然情况下，有目的、有计划地观察被试外部行为活动表现，从而推断、分析其心理活动规律的方法。观察者根据自己的观察目的提出观察的具体任务，拟定

观察实施计划，并详细记录被观察者在不同情况下的具体表现，再据此分析被观察者的心理规律。进化论的创始人达尔文研究动物、植物的演化过程以及其心理学著作《一个婴儿的生活概述》，运用的都主要是观察法。我国现代心理学家陈鹤琴的《一个儿童发展的程序》，运用的也主要是观察法。这些可以作为我们运用观察法开展研究的典范。

自然观察法听起来简单、很有吸引力，但做起来会遇到不少困难。首先，如果试图在自然状态下观察人（或任何其他有机体）的行为，就必须确保被观察者没有觉察到研究者正在观察他。如果被观察者知道自己正在被观察，其行为就会有显著的不同。其次，可能会产生观察者偏差。观察者偏差是指观察者自己的动机、期望和先前经验等因素妨碍了观察的客观性。例如，有人假设男孩比女孩更具语言攻击性，如果一位研究者预先就知道要研究这个假设，那就很难保持观察的客观性。性别偏见、文化偏见也可能导致观察者偏差。消除观察者偏差的有效方法是：要求观察者在不知晓研究假设的情况下对行为进行观察，或者让几位观察者同时进行工作，然后采用经几个观察者共同证实的结果。最后，在观察时想要观察到的心理与行为未必会发生。例如，想要观察真实生活中人们自然的服从行为，到哪里去观察？在什么时候才能看到那种自然发生的服从行为？服从行为在一些情境中是比较容易发生的，但是如果特意设计某种情境以产生服从行为，那就不是自然观察了。因此，使用自然观察法研究心理与行为，需要耐心和机遇。

虽然自然观察法存在上述问题，但对于一些心理学课题，采用这种方法仍然是最合适的。例如，心理学家想要揭示黑猩猩在自然居住地的社会性行为，想要了解婴儿的语言发展情况，采用自然观察法就最为合适；如果能借助录音机、录像机加以记录，那就可以更有效地在自然状态下进行观察。

（二）实验法

实验法是有目的地创设、改变或控制某些条件，主动地引起或改变被试的某种心理现象，从而对其进行分析研究的方法。实验者在进行研究时，必须考虑到三个变量：第一，自变量。即实验者在实验中加以操纵变化，以影响被试行为的变量；第二，因变量。即反应变量，它是实验者预定要观察、记录的变量，是实验者要研究的真正对象；第三，控制变量。即自变量之外的其他可能影响实验结果的变量。虽然实验者的目的不是研究它们，但是为了避免它们对结果产生影响，需要设法予以控制。总之，采用实验法研究个体行为时，主要目的是在控制的情境下探究自变量和因变量之间的内在关系。实验法有两种：自然实验法和实验室实验法。

实验室实验法是在专门的实验室内运用仪器，严格控制实验条件以研究心理活动的规律的方法。通过实验室严格的人为的条件控制，可能获得较精确的研究结果，有助于发现事件的因果关系，并可以对实验结果进行反复验证。常用于对感知、记忆、思维、动作和生理机制方面的研究。但是，由于实验者严格控制实验条件，使实验情境有很大的人为性，被试处在这种情境中，意识到正在接受实验，就有可能影响实验结果的客观性，实验结果往往与实际生活中的心理现象有一定距离。因此，将实验结果用以指导生活实践也有一定的局限性。

自然实验法是在日常活动中,适当控制某些条件并能结合日常业务工作而研究心理现象的方法。由于自然实验法能把心理学研究与平时的业务工作结合起来,而且研究的问题来自实际,所以具有直接的实践意义。同时自然实验法是在日常生活中不影响被试的正常活动的前提下,在比较自然的情况下进行的,所以兼有实验和观察两种方法的优点。因此,它也是教师在教育教学过程中研究学生心理活动常用的方法。例如,对于教学内容和教育方法的改革实验,便可以在学校的日常教学的情况下,就同一内容或同一方法在条件基本相同的同一年级的几个班或同一班内的几个小组进行。

(三) 测验法

测验法是用标准化量表对个体心理特征进行量化研究的方法。通常用来确定被试的某些心理品质的存在水平。目前,心理测验名目繁多。例如,按测验目的不同,可分为智力测验、能力测验、人格测验、成就测验、性向测验等等;按测验材料性质的不同,可分为文字性测验和非文字性测验两种;按测验方式不同,可分为个体测验、团体测验等。

一个有效的心理测验,不管它是什么类型的测验,都必须具备以下几个基本要求:(1)施测和评分标准化,即有严格规定的实施方法、指导语、内容以及统一的答案和分数处理方法。(2)有常模。常模是指测验的参照分数,是解释测验结果的依据。一个从被测验者那里所获得的测验分数,说明什么意义,必须有常模比较才能了解。(3)有高的信度。信度是指测验的一致性程度。它是心理测验稳定性水平的表征。一个好的测量工具必须稳定可靠,即多次测量的结果要保持一致,否则便不可信。(4)有高的效度。是指测验的准确性或真实性程度。它是心理测验能否确实测到其所要测的心理特征或功能的表征。如果一个测验测得的不是所要测的,就无法解释测验结果的真实意义,就不能说这个测验是有效的测验。

(四) 调查法

调查法是就某一问题要求被调查者回答其想法或做法,以此来分析、推测群体心理倾向的研究方法。实施时虽然是以个人为对象,但其目的是借助许多个人的反应来分析和推测社会群体的整体心理趋向。例如,如果我们想了解受教育水平不同的人对孝道的态度,可以就此问题去调查许多人。我们也可以针对特定的人群(如大学生)对学校心理健康服务体系的现状进行调查。调查法可以用来探讨被调查者的机体变量(如性别、年龄、受教育程度、职业、经济状况等)、反应变量(即他对问题的理解、态度、期望、信念、行为等)以及它们之间的关系。调查法又分为问卷法和访谈法两种方式。

问卷法是研究者根据研究课题的要求,设计出问卷让被调查者自行填写以收集资料的一种方法。这种方法具有向许多人同时收集同类型资料的优点。其缺点是发出去的调查问卷难以全部收回,只能得到被调查者对问题的相对完整的答案。要得到一份良好的问卷,在设计时应注意以下几点:(1)要针对调查的目的来设计问卷;(2)提出的问题要适合调查的目的和被调查的对象;(3)使用方便,处理结果省时、经济。

访谈法是一种以面对面的方式向被调查者提出问题进行调查的方法。要使访谈法富有