

符合《教师教育课
程标准（试行）》

覆盖《中小学和幼儿园教
师资格考试标准及大纲
（试行）》中相关
知识点

高等院校教师教育公共课教材

心理学

（第3版）

郑雪 主编

高等教育出版社

ISBN 978-7-04-041025-9



定价 39.80元

符合《教师教育课程
标准（试行）》

覆盖《中小学和幼儿园教
师资格考试标准及大纲
（试行）》中相关
知识点

高等院校教师教育公共课教材

心理学

（第3版）

Xinlixue

郑雪 主编

高等教育出版社·北京

内容提要

本书围绕教育部新近颁布的《教师教育课程标准(试行)》及《中小学和幼儿园教师资格考试标准及大纲(试行)》，对高等教育出版社2006年出版的第2版《心理学》的内容做出了较大的调整。在内容上为适应大纲要求，增加了如发展心理学、教师心理与班级管理的内容，加强了学生心理健康教育的内容等，而对普通心理学的内容作大量的精简。在编写形式上保持了原有的风格，把心理学理论的系统性与应用性有机结合起来，并突出地表现其趣味性、可读性和应用操作性。在介绍心理学的基本概念与基本原理时，一般以经典的实验与典型的实例和问题引出，原理的阐述与实例的说明紧密结合，尽可能联系儿童、青少年的教育实践。

本书可作为大学心理学公共课教材，可作为教师资格考试辅导和备考用书，可作为中小学、幼儿园教师岗前培训教材，还可供所有对心理学及其在教育领域的应用感兴趣的家长和教育工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

心理学 / 郑雪主编. -- 3版. -- 北京: 高等教育出版社, 2015.8
ISBN 978-7-04-041025-9

I. ①心… II. ①郑… 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191571号

策划编辑 单玲 责任编辑 单玲 房世佳 书籍设计 李小璐
责任校对 王雨 责任印制 赵义民

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街4号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.landraco.com
印 刷	北京市白帆印务有限公司		http://www.landraco.com.cn
开 本	787mm × 1092mm 1/16	版 次	1999年6月第1版
印 张	29		2015年8月第3版
字 数	530千字	印 次	2015年8月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	39.80元
咨询电话	400-810-0598		

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 41025-00

CONTENTS 目录

绪论 / 1

第一篇 心理学基础

第一章 认知心理学 / 10

第一节 感觉 / 11

- 一、感觉的定义 / 11
- 二、感觉的分类 / 12
- 三、感觉的一般规律 / 13
- 四、感觉的功用 / 18
- 五、感觉规律的应用 / 19

第二节 知觉 / 20

- 一、什么是知觉 / 20
- 二、知觉中自下而上和自上而下的加工 / 21
- 三、知觉的分类 / 21
- 四、知觉特性及其影响因素 / 22
- 五、知觉规律的应用 / 24

第三节 记忆 / 25

- 一、什么是记忆 / 25
- 二、记忆表象 / 26
- 三、记忆的种类 / 26

四、记忆过程 / 28

五、运用记忆规律组织学生复习或练习 / 33

第四节 思维 / 35

- 一、思维概述 / 35
- 二、思维的一般过程 / 36
- 三、思维的分类 / 37
- 四、问题解决 / 39

第五节 想象 / 44

- 一、想象的概念 / 44
- 二、想象的分类 / 44
- 三、想象的作用 / 45

第六节 注意 / 46

- 一、什么是注意 / 47
- 二、注意的分类 / 48
- 三、注意的品质 / 49
- 四、注意的功能 / 52

第二章 情感和意志 / 55

第一节 情绪和情感 / 56

- 一、什么是情绪和情感 / 56

CONTENTS

二、情绪与情感的关系 / 57

三、情绪和情感的分类 / 58

第二节 情绪和情感的调节 / 63

一、情绪和情感对个体的影响 / 63

二、情绪和情感的调节 / 67

第三节 意志、意志过程与意志品质 / 70

一、意志概述 / 71

二、意志行动的过程 / 73

三、意志品质的基本特征 / 75

第三章 个性 / 79

第一节 个性概述 / 80

一、个性及其特点 / 80

二、个性的心理结构 / 81

三、个性的形成与发展 / 82

四、个性的评鉴 / 83

第二节 个性倾向性 / 88

一、需要 / 88

二、动机 / 90

三、兴趣 / 93

四、信念 / 95

五、自我意识 / 96

第三节 能力 / 98

一、能力概述 / 98

二、能力的发展趋势与个体差异 / 100

三、能力的培养 / 102

四、智力测验 / 103

第四节 气质 / 105

一、气质概述 / 105

二、关于气质的学说 / 107

三、气质在教育工作中的意义 / 108

第五节 性格 / 109

一、性格概述 / 109

二、性格的结构与类型 / 110

三、影响性格形成和发展的因素 / 112

四、青少年良好性格的培养 / 114

CONTENTS

第二篇 心理发展与培养

第四章 心理发展及其理论 / 118

第一节 发展与发展心理学 / 119

- 一、发展概述 / 119
- 二、发展心理学概述 / 125

第二节 认知发展理论 / 128

- 一、皮亚杰的认知发展理论 / 128
- 二、维果斯基的社会文化理论 / 135

第三节 精神分析的发展理论 / 140

- 一、弗洛伊德的人格发展理论 / 140
- 二、埃里克森的心理社会发展理论 / 144

第五章 幼儿心理发展 / 151

第一节 幼儿心理发展特点 / 152

- 一、幼儿言语的发展 / 152
- 二、幼儿认知的发展 / 154
- 三、幼儿个性和社会性的发展 / 157

第二节 幼儿心理发展评估 / 170

- 一、幼儿心理发展评估的内容 / 170
- 二、幼儿心理发展评估原则 / 171
- 三、幼儿发展的评估方法 / 172

第三节 幼儿心理发展与培养 / 177

- 一、幼儿心理发展基本理论 / 178
- 二、幼儿心理发展的影响因素 / 180
- 三、幼儿心理发展与培养的基本原则 / 183

第六章 小学生心理发展与教育 / 186

第一节 小学生认知发展与教育 / 187

- 一、小学生认知发展的特点 / 187
- 二、小学生认知能力的培养 / 191

第二节 小学生情绪情感发展与教育 / 195

- 一、小学生情绪情感发展的一般特点 / 195
- 二、小学生良好情绪情感的培养 / 197

第三节 小学生自我意识和意志的发展 / 199

- 一、小学生自我意识发展的特点 / 199
- 二、小学生正确自我意识的培养 / 201
- 三、小学生意志品质的特点 / 203

CONTENTS

四、小学生意志品质的培养 / 205

第七章 中学生心理发展与培养 / 209

第一节 中学生身心发展的一般特征 / 210

一、青春期生理的剧变 / 210

二、中学生的心理发展特点 / 214

第二节 中学生认知发展 / 217

一、中学生记忆的发展 / 217

二、中学生思维的发展 / 224

第三节 中学生情绪、情感、意志的发展 / 228

一、中学生情绪、情感发展的特点 / 228

二、中学生良好情绪情感的培养 / 230

三、中学生意志品质的特点 / 232

四、中学生意志品质的培养 / 234

第四节 中学生自我意识与人际交往的发展 / 236

一、中学生的自我意识 / 236

二、中学生自我意识发展的特点 / 237

三、中学生的人际交往 / 240

四、如何培养中学生健康的自我意识，促进人际交往 / 241

第三篇 学习、教学与管理

第八章 学习与教学辅导 / 246

第一节 学习与学习类型 / 247

一、学习的概念 / 247

二、学习类型 / 249

第二节 认知学习理论及其应用 / 252

一、布鲁纳的认知—发现学习理论及应用 / 255

二、奥苏贝尔的认知—同化学习理论及应用 / 258

三、建构主义学习理论 / 260

第三节 元认知策略及其培养 / 261

一、元认知概述 / 261

二、元认知策略 / 262

三、元认知策略的培养与训练 / 264

第四节 学生常见学习心理问题及其辅导 / 266

一、厌学问题及调适方法 / 266

二、学习疲劳问题及其辅导 / 269

CONTENTS

三、考试焦虑及其辅导 / 271

第九章 课堂教学心理 / 277

第一节 课堂教学心理特征与模式 / 278

- 一、德赛克的基本教学模式 / 279
- 二、布卢姆的“掌握学习”模式 / 280
- 三、建构主义的课堂教学模式 / 283

第二节 知识的掌握与教学 / 288

- 一、知识的理解 / 288
- 二、知识的巩固与迁移 / 292
- 三、知识的应用 / 295

第三节 技能的形成与训练 / 299

- 一、技能概述 / 299
- 二、动作技能 / 300
- 三、智力技能 / 305

第四节 课堂教学的组织与控制 / 307

- 一、课堂教学的心理气氛 / 308
- 二、课堂问题行为的控制 / 311

第十章 群体心理与班级管理 / 315

第一节 群体心理与群体行为 / 316

- 一、群体概述 / 316
- 二、群体心理概述 / 318
- 三、群体行为 / 321

第二节 学校群体中的人际关系 / 329

- 一、人际关系概述 / 329
- 二、良好人际关系的建立 / 333
- 三、人际关系的测量 / 337

第三节 班集体的社会心理 / 343

- 一、班集体及其特征 / 344
- 二、班集体成熟的标志 / 345
- 三、班集体的社会心理 / 346

第四节 班级管理 / 348

- 一、班级管理概述 / 348
- 二、班级管理的原则 / 350
- 三、班级管理的方法 / 351

CONTENTS

第四篇 品德心理、心理健康教育与教师心理

第十一章 品德与品德培养 / 356

第一节 品德概述 / 357

- 一、品德的内涵 / 357
- 二、品德的心理结构 / 358

第二节 品德的形成 / 359

- 一、道德认识的形成——晓之以理 / 359
- 二、道德情感的激发——动之以情 / 365
- 三、道德意志的锤炼——持之以恒 / 367
- 四、道德行为的培养——导之以行 / 369
- 五、品德的培养 / 372

第三节 过错行为的矫正 / 376

- 一、过错行为的原因分析 / 377
- 二、过错行为的矫正 / 379

第十二章 心理健康教育 / 384

第一节 心理疾病与心理健康 / 385

- 一、心理健康的定义与标准 / 385

- 二、心理健康与心理异常的区分 / 386

- 三、什么是心理健康教育 / 388

- 四、心理健康教育与心理卫生的关系 / 390

- 五、心理健康教育与思想政治教育的关系 / 391

第二节 心理健康教育的发展、目标与意义 / 393

- 一、现代心理健康教育的兴起 / 393
- 二、现代心理健康教育的发展 / 394
- 三、心理健康教育的目标 / 396
- 四、心理健康教育的意义 / 398

第三节 心理健康教育的原则与途径 / 405

- 一、心理健康教育的基本原则 / 405
- 二、心育教学 / 407
- 三、学校心理咨询 / 411

第十三章 教师心理 / 416

第一节 教师角色与教师心理特征 / 417

- 一、教师角色 / 417
- 二、教师的心理特征 / 422

CONTENTS

第二节 教师成长与专业发展 / 428

- 一、专家型教师的定义 / 428
- 二、新手型教师与专家型教师的比较 / 428
- 三、从新手型教师到专家型教师的
成长历程 / 430
- 四、从新手型教师到专家型教师的
成长途径 / 431

第三节 教师心理健康 / 434

- 一、教师心理健康的标准 / 434
- 二、常见的教师心理健康问题 / 435
- 三、教师心理健康的影响因素 / 439
- 四、教师心理健康的维护 / 442

后记 / 449

绪 论

(一)

未学过心理学的人大多会对心理学有些神秘感，把它看得玄虚奥妙，深不可测。例如，他们会以为心理学是研究人的“灵魂”的一门学问，学了心理学就可以看透一个人的内心，知道他正在想什么，甚至可以推测一个人的命运祸福，等等。其实，心理学并不神秘，也与江湖上的算命看相毫不相关。心理学是一门科学，有其特有的研究对象，即人和动物的心理现象。

对于心理现象，每个人都不陌生。一个人只要活着，就会时时刻刻与其打交道。无论在学习、工作中，还是在娱乐、休息中，每个人都会有种种心理活动产生。甚至在睡梦里，也有心理活动出现，梦就是一种心理现象。正是在这些心理活动的支配和调节下，我们才能进行各种活动，并实现活动的目的。因此，在一定意义上，心理现象是我们第一个直接接触到的现实。

心理现象是非常复杂的，其表现形式也是多种多样的。客观世界通过光、声、气味等各种刺激方式作用于我们的眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官，我们就有了感觉。感觉是外部世界通向我们主观世界的桥梁或通道，它虽然很简单，但却是我们认识的起点和基础。当你知道所感觉的东西的意义，如辨别出风的凉爽、空气的清新、花草的颜色和小鸟的声音时，你对事物个别属性的感觉就转化为对事物整体的知觉。这些感知过的事物，虽然已成了过去，但有时还会重新浮现在我们的脑海中，这就是记忆。记忆在生活中是不可缺少的，所谓“前事不忘，后事之师”就是这个道理。每个人都有自己的梦想和理想，这些梦想和理想在成为现实之前并不存在。它们是怎样来到我们心中的呢？这是通过我们的想象得来的。想象就是利用我们头脑中已有的事物形象、知识和经验去构造新的事物形象的心理过程。通过想象，我们不仅能设计未来发展的宏图，也可以在大脑中重构几

千年前人类生活的图景；不仅可以进行科技上的创造发明，也可以进行文学艺术上美的创造。

人不只是通过感知和想象反映事物的形象，而且还借助于语言符号，通过分析、综合、比较、抽象、概括等方式方法去把握事物的本质和规律。如医生凭借望、闻、问、切和生化检验所得到的信息，分析和推断病人的病症；科学家对研究对象追根溯源，有所发现和发明；军事家运筹帷幄之中，决胜千里之外……这些都是人类思维活动的表现。凡是遇到感知和记忆等直接手段找不到答案的情景，人类的思维活动就会表现出来。

感觉、知觉、记忆、想象和思维都属于对客观事物的认识活动，因此，在心理学上被统称为认识过程。在认识过程中，人们并不是淡漠无情的。因为每个人都以一定的态度对待事物，当事物符合自己的心意时，就会感到愉快和满意；当事物违反自己的心意时，就会感到烦恼或不满意。由此，产生喜、怒、哀、惧等情绪以及真善美、爱与恨等情感。这些在心理学上都属于情感过程。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，所谓“不如意事常八九”。但不能就此半途而废，而应知难而进，不达目的誓不罢休，这就是意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程统称为心理过程。它们之间不是割裂开来的，而是相互联系、相互作用，统一在人的具体活动中的。之所以把它们分别开来，是为了研究的需要，叙述的方便。知、情、意的心理过程是普遍的，任何人都具有。但是，这些普遍性的心理过程在每个人身上都有所不同，表现为人与人之间相区别的心理特点。例如，有的人认识既深刻又广阔，而有的人认识既肤浅又狭窄；有的人多愁善感，情感丰富，而有的人无动于衷，情感淡漠；有的人坚忍不拔，意志刚强，而有的人优柔寡断，意志薄弱……这些人与人之间相区别的心理特点在心理学上称为个性差异。

人们之间的个体差异体现在个性倾向性、能力、气质和性格等几个方面。个性倾向性是关于人行为活动的动力方面的心理特征，包括兴趣和爱好、需要和动机、理想和世界观，等等。例如，有的人爱好音乐，有的人关心体育运动，有的人热衷于科学研究，这是兴趣的不同。有的人强烈追求金钱和财富，有的人追求权力，有的人追求真善美等精神上的价值，这是需要和动机的不同。有的人有远大的理想和唯物主义的世界观，有的人目光短浅，随波逐流，缺乏远大的理想和科学的世界观，这就是理想和世界观的差异。

能力人人都有，但每个人的能力却有所不同。能力包括一般能力（亦称智力）和特殊能力。有的人观察事物细致，有的人博闻强记；有的人想象丰富，有的人思维敏捷……这就是一般能力上的差异。有的人对音调和节奏的辨别感受力强，擅长音乐活动；有的人善于绘画，寥寥数笔，惟妙

惟肖；有的人动作反应快，爆发力和耐力都很强，擅长于体育活动……这就是特殊能力上的差异。

在性情脾气方面，有的人活泼好动，有的人沉默寡言，有的人举止安详，有的人性情暴躁，这是气质上的差异。文学家笔下的典型人物，往往具有鲜明的气质特点，例如，脾气暴躁的张飞，多愁善感的林黛玉，嬉闹好动的贾宝玉，沉静坚韧的豹子头林冲，这四个人的典型气质用古希腊名医希波克拉底的提法分别叫做胆汁质、抑郁质、多血质和黏液质。

在对人对事和对待自己方面，有的人平易近人，有的人自高自大；有的人朴实肯干，有的人懒散拖沓；有的人开诚布公，有的人文过饰非……这些都是性格上的差异。人们在个性倾向性、能力、气质和性格等方面的差异统称为个性心理差异，或个性心理特征。个性心理差异与知、情、意三大心理过程合起来就构成了心理学研究的主要对象。

心理现象是复杂多样的，在各种各样的心理现象之中，有没有共同的本质特征？或者说心理现象的实质是什么？对于这个问题，古往今来，有不少思想家和学者提出了许多不同的看法。一些人认为心理是“灵魂”依附在人体器官内的表现，而灵魂是一种可以脱离身体而独立存在的精神实体。人活着是由于灵魂附在身体上，人死了则表示灵魂永远离开了身体。这种认识是长久以来各种关于鬼神迷信的根源。后来，随着社会的进步和人类知识经验的积累，人们逐渐认识到大脑才是产生心理的物质器官，而人的灵魂并不是什么可以脱离身体而独立存在的神秘东西。心理科学认为各种心理现象都是脑的功能，是客观现实在脑中的主观映象。

（二）

心理学是一门新兴的学科，它从哲学中分化出来成为一门独立的科学，还只有一百多年的时间。在心理学诞生之前，有许多思想家、哲学家探讨心理学问题。古希腊时期的伟大思想家亚里士多德写过一本《论灵魂》，这本名著实际上是一本心理学著作，其中讨论了感知觉、记忆和思维等心理现象。我国古代伟大的教育家孔子在其教育实践中提出了不少重要的学习和教育心理学思想，诸如“多见”“多闻”“多问”“学而时习之”“温故知新”“举一反三”“学而不思则罔，思而不学则殆”，等等。古代人之所以未能创立科学的心理学，主要是因为没有找到研究心理现象的科学方法，他们的方法局限于哲学的思辨和经验的总结。在20世纪下半叶，以德国人冯特为代表的一些西方心理学家向自然科学，特别是物理学和生物学学习，采用自然科学的方法来研究心理现象，从而创立了科学的心理学。科学心理学诞生的标志是1879年冯特在德国莱比锡建立的人类历史上第一个开展心理学研究的实验室。

心理学的研究对象，不像物理学和生物学那样，占有一定的三维空间。

人的心理活动看不见，摸不着，如何对它进行研究呢？虽然我们不能直接观察到他人主观的心理活动，但是，我们可以通过与心理活动相关的外显行为来间接地了解他人的内心活动。例如，我们直接看不到智力，但是，我们可以看到不同智力水平的人的行为表现，聪明人的表现与愚蠢人的表现是不同的。心理学家可以从一个人在智力测验上的分数，判断他的智力水平。又比如，我们看不到情绪，但情绪的外部表现是可以观察的。从一个人脸涨得通红、气喘吁吁、紧握拳头的神态就可以知道他发火了。由此可见，心理现象并不是神秘而不可捉摸的。通过严密的实验，可以研究出在什么条件下容易记忆，在什么条件下容易遗忘；通过细致的观察，可以发现某个人的性格特点及其形成的环境条件；等等。知道这些条件和特点，我们就能够掌握心理现象形成发展规律。掌握了这些规律，我们就能够更好地理解、预测和调控人的心理和行为。

作为科学的心理学，必须采用严格的科学方法。科学方法要求对心理现象进行定量分析。研究人员必须不带任何先入之见去观察各种心理现象的客观证据，并对这些证据进行定量的分析，从而得出可靠的结论来。心理学研究的主要步骤是：① 确定所要研究的心理现象；② 积累有关事实或客观证据；③ 发现事实中存在的某种模式或规律；④ 提出假设来合理地解释这种模式或规律；⑤ 在合理解释的基础上进行预测；⑥ 用实验研究获得的客观证据来检验这种预测。

心理学的研究方法有许多种，主要的方法有观察法、实验法、调查法、测验法和个案法等。

观察法是在自然的学习、工作和生活环境中，通过对被观察者的言语和行为等外部表现，以及该言行的先行条件和后果的细致观察，去揭示心理活动规律的方法。观察法的优点是生动自然，获得的材料比较真实可靠，因为在自然的条件下，被观察者一般不会掩盖自己的心理活动。其缺点是被动性，即观察者处于被动地位去等待所要观察的现象出现。另外，难以区别被观察者的表现是偶然的还是恒常的。由于现代科学技术的发展，观察和记录的技术和手段日益先进，心理学家们越来越多地利用录音机、录像机和计算机等先进设备，使得观察更加客观和更加精确，取得了更多更好的研究成果。

实验法是近代科学普遍采用的研究方法，其主要特点是严格控制条件，主动引起需要观察的现象，对结果进行量的分析和反复的验证。心理学所使用的实验法也同样具有这些特点。它是有意地创设和改变条件以引起特定的心理现象及其变化来进行研究的方法。在实验中，通常有两种研究的因素或变量，即自变量和因变量。自变量是心理学家要操纵的，如对心理有一定作用的感官刺激，声音、光和食物，等等。而因变量往往是心理学家要引起的心理现象及其外部表现，如反射活动、记忆水平、动机强度和

攻击性行为，等等。例如俄国学者巴甫洛夫对狗进行的经典心理学实验研究中，就采用食物和铃声作为自变量，而狗的唾液分泌为因变量。巴甫洛夫通过控制食物和铃声，最后引起狗条件性的唾液分泌，从而揭示了条件反射的神经心理活动规律。实验法比观察法有一定的优越性，它比较严密，能重复，研究者比较主动，能做出因果性的推断。但它也有缺点，主要缺点是人为性太强，即研究环境和条件是人为创设的，在这种环境条件下所得出的结论并不一定反映现实生活中的实际情况。

调查法也是心理学中最常用的一种方法，其目的是确定人们对某一事物的想法、态度和情感，例如对学科的学习兴趣、对某项环境保护政策的态度、对某个新产品的意见，等等。调查法有多种形式，主要有面谈、问卷和电话调查等。进行调查，首先要确定调查的对象。如要调查高中生升学的专业取向，我们不可能也没有必要调查所有的高中生，我们只需要从高中生中抽取一小部分作为调查对象，这个过程叫做取样。调查对象确定之后，就可以确定以何种方式进行调查。面谈法的优点是了解情况比较确切和丰富，缺点是费时费钱。电话调查的优点是花时花钱较少而能调查较多的人，但了解的情况不可能像面谈那样详细。问卷调查在心理学中使用得最为普遍，其优点是可在较大范围内进行调查，回答问题者可不写姓名，被调查者敢于如实回答一些敏感性的问题。缺点是问卷的回收率较低。问卷可采用自由回答式，也可采用选择回答式（如：A. 同意；B. 不肯定；C. 不同意）。前者可了解到被调查者对问题的完整看法，但是如果调查的问题较多，可能要花较多的精力来回答。而选择式的问卷回答起来迅速简便，可以提许多问题，缺点是不能反映被调查者对一个问题的完整看法。

测验法，亦称心理测验，它是运用心理测量的工具对人的心理和行为进行定量评价的方法。这种方法所用的测量工具是采用经过一系列严格选择和加工的科学程序编制而成的，这些测量工具被称为量表，其种类繁多，主要有智力测验、能力倾向测验、人格测验等。一个标准的量表必须具有较高的信度和效度。信度是指一个测验的可靠程度。如果一个测验的可靠程度高，那么同一个人多次接受该测验时，就应该得到大致相同的成绩。效度是指一个测验有效地测量了所需要测的心理品质的程度。心理测验常用来研究个体的心理特征，如采用智力测验研究不同教育条件下儿童智力发展的差异；采用人格测验研究不同家庭教养方式与儿童性格特征的关系；采用能力测验研究不同职业所需的能力；等等。心理测验是心理学研究中对心理和行为进行定量分析的主要工具，也是收集资料的主要方法之一，目前，它在心理学研究中的应用日益扩大。心理测验法的主要优点是能对心理现象进行定量的分析，可以同时分析多个变量之间的相关程度，但难以从中得出因果性的结论。

个案法，也称临床研究法，是从医学临床实践中的问诊方法发展起来

的一种方法。它要求对个人进行深入细致的观察和调查,收集尽可能详细的资料,从而摸清其心理和行为的前因后果。由于个案法限于少数个案,研究的结果可能只适合于个别情况。因此,在推广运用研究结果或概括出更一般的结论时,要十分谨慎。

上述心理学研究方法各有其优点和局限性,因此,在研究复杂的心理现象时,不能单靠一种方法,而需要几种方法结合起来使用,互相补充,才能获得全面可靠的材料,揭示心理活动的规律性。

(三)

心理学作为一门科学,其研究任务不外乎两个方面:一是理论任务,二是实践任务。心理学的理论任务是从理论上揭示心理现象发生发展的一般规律。心理学的实践任务是揭示各个实践领域中心理现象的特殊规律,并根据心理现象的一般规律和特殊规律来解决各种具体的心理问题,为社会实践服务。完成这些任务不仅有重大的理论意义,而且具有广泛的实践意义。

心理学主要是一门关于人的科学,心理学从人的心理这个侧面探讨和研究人,其研究的成果可以为所有与人有关的学科,如人类学、社会学、教育学、法学、经济学、文学艺术,甚至生物学、医学、环境科学、信息与计算机科学、仿生学和工程学等学科提供参考依据。例如,在教育领域中,心理学中关于学习的理论、心理发展的理论已经成为教育科学的主要理论依据;现代医学的发展吸收了心理学的成果,已经从过去单纯的生物学模式转向生物—心理—社会的综合性的医学模式;现代计算机科学已经与心理学和脑神经科学密切结合,诞生了一门崭新的学科——认知科学……可见,心理学的理论意义是十分重大的。

从实践上看,凡是有人的地方,就有具体的心理问题。因此,心理学现在已经渗透到各行各业中并产生了广泛的实用价值。在教育实践领域,心理学的知识显然是十分重要的。对人的教育和培养,不论是内容的确定、任务的分配、顺序的安排、方法的选择,还是效果的巩固和检验等,都要以学习者的心理活动规律和心理特点为重要依据,违背学习者心理活动规律和心理特点的做法,势必导致教育和学习的失败。因此,教师和学生懂得一些心理学知识是很有必要的。

在企业的实践中,心理学的知识也是很有价值的。心理学告诉我们,工作环境会影响我们的心理状态,从而影响工作效率。照明、颜色、噪声、音乐等都会对人的生理和心理产生微妙的作用。心理学家在这方面还发现了一些有趣又有用的规律,如霍桑效应、颜色距离效应。这些知识有助于保护职工身心健康和提高工作效率。工作效率的提高还与工作单位中良好的心理气氛、人际关系和领导者的心理品质及领导方式密切相关。心理学