

INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY

心理学导论

张 林 徐钟庚 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

心理学导论

张 林 徐钟庚 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学导论 / 张林, 徐钟庚主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-308-10064-9

I. ①心… II. ①张… ②徐… 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(2012)第 120207 号

心理学导论

张 林 徐钟庚 主编

责任编辑 吴伟伟 weiweiwu@zju.edu.cn

封面设计 十木米

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江时代出版服务有限公司

印 刷 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 21.75

字 数 438 千

版 印 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-10064-9

定 价 44.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

前 言

心理学导论课程是目前高等院校自然科学类本科生入门性基础课程之一。它涉及心理学的基本概念、基本原理和基本理论,是使学习者获得心理学基本知识、了解心理学研究方法,把握当代心理学发展趋势的重要知识体系,也是为进一步学习自然科学类其他分支学科所必须夯实的专业基础之一。

目前,国内虽然已经出版了一些心理学导论教材,但普遍缺乏适应多学科学生学习要求的广泛性和综合性。而且,大部分心理学导论教材都是针对师范类高等院校本科生编写的,多注重突出学生的发展心理、学习心理和教学心理部分的内容,而难以满足综合性大学和其他类型高校本科学生心理学基础知识的学习要求。特别是,当前国内的许多理工类和综合性大学开设心理学相关选修课程时均普遍感到缺乏培养学生心理学基础知识的优秀教材。

《心理学导论》教材的编写源于2008年我校开始的学科大类招生改革,由于自然科学大类本科生需要开设心理学导论课程。因而,我们几位授课教师商量后决定自己编写一本适合于自然科学类学生阅读的入门教材。希望这本教材可以帮助自然科学类本科生获得心理学基本知识,了解心理学研究方法,掌握当代心理学发展的新趋势,夯实自然科学类以外其他学科的基础知识。为此,本课程在教学内容编排上,突出教材知识体系的科学性、基础性、学术性和前沿性。在心理学理论与实践的结合上,强调专业性与应用性、广泛性与综合性的有机结合。在知识的取舍与体例上,力求准确性、逻辑性和简洁性的有机结合,使学生在学习与掌握心理学的基本概念、基本原理和基础理论的前提下,扩大心理学研究前沿的新视野,不断提高学生运用心理学理论分析与解决实际问题的能力。

本教材主要有五个部分的内容:第一部分为心理学基础知识,主要介绍心理学的研究对象、研究方法及心理现象的生理基础和个体的毕生发展;第二部分为个体的认知活动,包括感知、意识和注意、记忆、遗忘、学习等内容;第三部分为情意过程,有情绪、动机等内容;第四部分为人格差异,讲述智力、人格等内容;第五部分为社会心理和心理健康,包括社会认知与态度、人际关系和社会行为,以及心理异常、心理咨询与辅导等知识。

本书是心理学导论课程主讲教师集体劳动的成果。全书各章的撰稿人分别为:第一章 绪论、第十二章 社会认知与社会态度、第十三章 社会行为与人际交往,

由徐钟庚副教授撰写；第二章 心理的生理基础、第三章 人的毕生发展、第四章 感觉和知觉，由李伟强副教授撰写；第五章 意识和注意、第七章 智力、第八章 人格，由贺豪振讲师撰写；第六章 记忆与遗忘、第九章 学习、第十章 动机，由张林副教授撰写；第十四章 心理异常 由杨劲哈讲师撰写；第十一章 情绪、压力与健康、第十五章 心理咨询与心理辅导，由李宇讲师撰写。

本书在写作过程中，全体编者集体讨论确定了写作大纲，然后分工写作，最后由张林和徐钟庚审阅全部书稿，修改定稿。

在书稿内容的撰写过程中，我们也引用和参考了国内外许多优秀的心理学教材中的成果，并在书中尽量加以注明，非常感谢各位作者作出的贡献。同时，我们也非常感谢浙江大学出版社的吴伟伟编辑在书稿编撰过程中认真负责的工作态度，为我们提出了很多建议和意见。由于我们的编写经验和学术资历有限，所以书中一定有很多的缺点和错误，我们也真诚地希望读者能够批评和指正，以便我们再版时能够得以纠正和改进。

张 林 徐钟庚

2012年5月于宁波大学

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 什么是心理学	(1)
第二节 心理科学的产生与发展	(2)
第三节 心理学的研究和应用领域	(7)
第四节 如何学习和研究心理学	(10)
第二章 心理的生理基础	(20)
第一节 神经系统	(20)
第二节 大脑	(27)
第三节 内分泌系统	(37)
第三章 人的毕生发展	(42)
第一节 毕生发展观的基本概念和理论问题	(42)
第二节 儿童心理发展	(45)
第三节 青少年期心理的发展	(55)
第四节 成年期心理的发展	(58)
第四章 感觉和知觉	(65)
第一节 什么是感觉	(65)
第二节 什么是知觉	(74)
第三节 感觉和知觉的关系	(81)
第四节 感知觉规律在教学中的运用	(82)
第五章 意识和注意	(88)
第一节 意识的概述	(88)
第二节 注意	(90)
第三节 睡眠与梦	(93)
第四节 意识的特殊现象	(98)

第六章 记忆与遗忘	(105)
第一节 记忆概述	(105)
第二节 感觉记忆	(110)
第三节 短时记忆	(113)
第四节 长时记忆	(118)
第五节 遗忘	(124)
第六节 提高记忆的方法	(130)
第七章 智力	(134)
第一节 智力的实质	(134)
第二节 智力测验	(140)
第三节 影响智力发展的因素	(147)
第八章 人格	(151)
第一节 人格概述	(151)
第二节 人格理论	(156)
第三节 人格测验	(166)
第九章 学习的原理	(173)
第一节 学习概述	(173)
第二节 行为主义的学习理论	(181)
第三节 认知学派的学习理论	(188)
第四节 学习原理的新发展	(191)
第五节 有效的学习策略	(196)
第十章 动机	(201)
第一节 动机概述	(201)
第二节 动机的理论	(209)
第三节 动机与激励	(215)
第十一章 情绪、压力与健康	(228)
第一节 情绪概述	(228)
第二节 情绪的表达、识别及调控	(235)
第三节 压力	(240)
第四节 健康心理学	(246)

第十二章	社会认知和社会态度	(253)
第一节	社会认知概述	(253)
第二节	影响社会认知的因素	(257)
第三节	印象的形成	(263)
第四节	态度概述	(265)
第五节	态度的形成	(269)
第六节	改变态度的方法	(271)
第十三章	社会行为与人际交往	(276)
第一节	亲社会行为	(276)
第二节	攻击行为	(281)
第三节	从众	(284)
第四节	人际吸引	(287)
第五节	人际关系的改善	(292)
第十四章	心理异常	(295)
第一节	心理异常及判定标准	(295)
第二节	心理异常及其成因	(298)
第三节	异常心理的主要类型	(300)
第十五章	心理咨询与辅导	(314)
第一节	心理咨询概述	(314)
第二节	心理咨询的目标、过程和原则	(321)
第三节	心理咨询的理论与方法	(326)
第四节	心理咨询的效果评价与发展趋势	(334)

第一章 绪 论

[导读]

当今社会科技发达,人们物质生活越来越丰富,而精神生活却变得越来越空虚,内心世界也变得越来越容易紧张和不安,因此人们对自己的心理感受越来越重视,心理学知识也受到了前所未有的关注。实际上,我们每一个人都应该了解心理学,因为它涉及我们生活的各个方面。例如,心灵感应是真实存在的事实吗?我们的梦是怎样发生的?“耳听为虚,眼见为实”有心理学依据吗?使用药物能促进记忆吗?为什么有些人比另一些人聪明?为什么说认识自我是个人事业成功的一种基本保证?等等。学习心理学可以帮助我们回答诸如此类的问题。

第一节 什么是心理学

心理学——psychology,是由两个古希腊文字“psyche”和“logos”组成的。“psyche”代表“心灵”、“灵魂”;“logos”代表“讲述”或“解说”,因此组合在一起就是“对心灵或灵魂的解读”。这是早期对心理学的理解。尽管心理学探索具有悠久的历史,但早期的心理学长期隶属于哲学,常常从哲学的角度来定义心理,往往缺乏科学依据,直到1879年冯特在莱比锡大学建立了首个心理学实验室,才标志着心理学正式成为一门独立的科学。

心理学是研究个体的行为和心理活动规律的科学。这个定义中有几个关键成分:科学、行为、个体和心理。

心理学的科学性要求心理学工作者必须通过科学的方法收集证据以获得准确的结论。科学的方法(scientific method)是一整套用来分析和解决问题的有序步骤,以收集到的客观资料作为基础得出结论。我们将在本章最后探讨心理学家如何使用科学的方法进行心理学研究。

行为(behavior)是有机体适应环境的反应系统。心理学研究的目的就是要描述、解释、预测和控制行为,心理学研究的主题也常常是人类和其他动物的可观察的行为。心理学研究的行为包括个体独特的行为,人们在应对某些情境时共有的、

特定的行为模式,以及处于不同的社会环境或文化环境中个体的行为。行为主义学派的主要代表人物华生认为,要想使心理学成为真正的科学,必须放弃研究主观的心理或意识,把观察到的客观行为作为自己研究的对象。虽然这种极端的行为主义的观点已经被历史的长河淹没,但是华生的主张——对人和动物的行为进行客观的研究的观念和方法却融入到了现代心理学研究中。

心理学分析的对象往往是一个个体,比如一个新生儿,一名十几岁的运动员,一个大学一年级新生,一个中年男士,或是一位家庭不幸的承受生活压力的妇女。但是,心理学不仅以人为研究对象,也包括对动物的研究,比如我们可能教导一只黑猩猩用人类的文字符号来表达它的需求;研究小白鼠在练习通过迷宫吃到食物的过程中,究竟是依靠什么标志来记忆迷宫的地形;或是对一只狗进行强制电击,以考察习得性无助的产生过程。初学者可能会产生这样的疑惑,对动物的研究,怎么会促进对人类心理的研究?那是因为我们的研究建立在这样的假设基础上,即人与动物共享一些基础的行为模式,通过研究动物,可以降低人类心理复杂性的干扰。

心理过程是心理学探索的最重要的方面,它不像人类行为一样是外显的、可观察的,不能直接观察或度量,但是研究者们已经设计了很多精巧的方法来研究心理事件和过程,以揭示这些隐秘的体验,如新手与专家在下象棋的过程中经历了怎样的思考过程,导致不同的输赢结局;当有众多旁观者在场时,是什么心理因素阻碍了我们对他人提供帮助;我们如何解释自利偏差的归因方式,即我们为何常常将成功归为自己的功劳,而将失败归于他人的失误;我们可以用计算机进行思维模拟来探究创造的过程是灵感突现,还是有迹可循;我们也可使用一些精密的仪器检测大脑活动,通过观察脑电的变化来分辨你何时进入深度睡眠,何时可能在做梦。

心理学从混沌的哲学襁褓年代解放出来到成为一门独立的科学,与其他学科共享科学的研究方法,这是一个非常复杂的过程。并非每一位初学者都会选择在心理学领域发展,我们谨希望本书能促进你对自己和他人的理解,在未来的道路上拥有更健康的生活。

第二节 心理学的产生与发展

对于心理学的发展历史,德国著名心理学家艾宾浩斯曾讲过:“心理学有其漫长的过去,但只有短暂的历史。”这看似矛盾的话却是对心理学发展史的准确写照。心理学作为一门独立的科学,虽然只有一百多年,但是人类的心理学思想可以追溯到几千年前。在中国,春秋时期的荀子就针对身心关系问题,提出了“形具而神生”的命题,即身体具备了,心理才会产生。在关于人性的形成与发展的理论问题上,

我国思想家、教育家孔子提出了“性相近，习相远”的命题。东汉时期著名的思想家、哲学家王充，在心物观的问题上提出了“形须气而成，气须形而知”的命题。这些论断对中国古代的教育思想和心理学思想产生了深远的影响。在西方，心理学思想可以上溯到古希腊时期。德谟克利特从唯物论的基本原则出发，承认世界的物质性，认为原子构成了万物，人的灵魂是由光滑的圆形的原子构成的；柏拉图作为客观的唯心主义者，则认为灵魂是先于身体而存在的，当神创造世界时，就把理性放在灵魂里，把灵魂放在身体里；亚里士多德作为一位伟大的哲学家，从理论上探讨了灵魂的实质、灵魂与身体的关系、灵魂的种类与功能的问题，他的《论灵魂》是世界上第一部论述心理现象的著作。

一、心理科学产生的背景

从古希腊到19世纪中叶近两千多年，特别是17—19世纪欧洲各国近代哲学的发展为心理学的独立酝酿了必要的条件。同时，19世纪自然科学的发展，直接促进了心理学成为一门独立的新兴学科。

（一）心理学产生的哲学基础

近代哲学思想是指欧洲各国17—19世纪的哲学思想，其中两个主要的观点是：17世纪流行于法国的唯理论和17—18世纪流行于英国的经验论。

理性主义的主要代表人物有笛卡尔、莱布尼兹、康德等。笛卡尔(1596—1650)是法国著名的哲学家、数学家、物理学家和生理学家，也是近代欧洲哲学心理学思想的创始人之一。他只相信理性的真实性，认为只有理性才是真理的唯一尺度。从机械决定论的观点出发，提出了反射和反射弧，并提出了“动物是机器”的著名论断，把人和动物看成一部自动机械。笛卡尔还主张身心交感论，认为物质实体和精神实体同时存在，由物质构成的实体和精神构成的实体是两个完全不同的东西。他还相信“天赋观念”，认为人的观念是先天存在大脑之中的。对于情绪，他认为情绪不是心灵的主动状态和功能，必须由外部刺激物来激发。

经验主义的主要代表人物有霍布斯、洛克等。洛克(1632—1704)是英国唯物论哲学家、政治家，英国经验论心理学思想的创始人。他从唯物主义经验论出发，坚持经验是人的心理和一切知识的来源，反对笛卡尔的“天赋观念”，并提出了“白板说”，即人的心灵是一块白板，一切知识观念都来自后天获得的感觉经验。洛克认为经验有两种：外部经验(感觉)和内部经验(反省)。

经验主义发展到18、19世纪，形成了联想主义。创始人为哈特莱，主要代表有詹姆士·缪勒、约翰·缪勒、培因等。他们把联想看做全部心理活动的解释原则。人的一切复杂的观念是由简单观念借助联想而形成的。这些哲学思想的发展和演变，为后来科学心理学的产生奠定了坚实的理论基础。

(二)心理学产生的科学背景

19世纪,西方科学已经有了很大的发展,天文学、生理学以及物理学等自然科学已经获得巨大发展。心理学的许多实验方法都直接来自于这些自然科学。这为心理学成为独立学科提供了必要的前提条件。

天文学方面。1796年,格林尼治天文观测站的马斯基林因助手在观察星体时,时间总是比自己慢0.5秒而辞退助手。后来德国天文学家贝塞尔研究发现,许多天文学工作者的观察时间都存在差异,于是他提出了“人差方程”,这激发了人们对反应时间的研究兴趣。这为早期的实验心理学提供了直接的研究课题。

生理学方面。德国医生加尔(Gall,1758—1828),通过自己的解剖研究,首次提出了脑的各个区域是心理活动的特殊器官。后来由他的学生将其发展为颅相学。他们把颅骨分为37个区域,认为不同区域有不同功能。1850年,德国著名科学家赫尔姆霍兹(Helmholtz,1821—1894)用青蛙的运动神经测量了神经的传导速度,这为在生理学和心理学中应用反应时的测量方法奠定了基础。1861年法国医生布洛卡(Broca,1824—1880),在对一名失语症患者尸体解剖时,发现他的大脑左侧偏前一块鸡蛋大小的区域受到损伤,于是他就把这一区域命名为言语运动中枢,后亦称为“布洛卡区”。这进一步激发了对大脑功能区域定位的研究。这些研究为近代研究心理现象和行为的生理机制开辟了广阔的前景。

物理学方面。韦伯(Weber,1795—1878)和费希纳(Fechner,1801—1887)用实验的方法对人的感知觉进行了研究,开创了心理物理学。

(三)科学心理学的产生

1879年,德国著名心理学家冯特(Wundt,1832—1920)在德国莱比锡大学创建了第一个心理学实验室,开始用自然科学的实验方法对人的感觉、知觉、注意、联想和情感等心理现象进行系统的实验室研究,这标志着科学心理学的诞生。从此,心理学脱离了哲学,成为一门独立的科学。

二、心理学发展历史中的主要流派

心理学独立之后,从19世纪末到20世纪二三十年代,由于学者对心理学的研究对象、任务、性质、方法和领域的理解不同,展开了争论,出现了不同的心理学派。而比较重要又对心理学今天的发展产生重要影响的,主要有以下几个。

(一)构造主义

构造主义(structuralism)产生于1879年,奠基人为冯特,著名的代表人物为铁钦纳(Titchener,1867—1927)。构造主义认为心理学的研究对象应该是人们的直接经验即意识,心理学的研究任务是分析心理经验的结构,寻找心理的元素。构造主义认为心理的基本元素主要有感觉、意象和激情。感觉是直觉的元素,意象是观

念的元素,而激情是情绪的元素。所有复杂的心理现象都是由这些元素构成的。在研究方法上,构造主义强调内省法,即要理解人们的直接经验,需要依靠人们对自身经验的观察与描述。

构造主义对心理学发展的贡献在于,使心理学研究摆脱了思辨的模式,成为一门独立的科学。但构造主义也遭受了心理学界众多的批评,主要有:构造主义把所有人类经验都简化为简单的感觉;仅靠内省方法进行研究又使构造主义陷入了元素主义和内省主义的境地。

(二) 机能主义

机能主义(functionalism)的创始人是美国著名心理学家詹姆士(James, 1842—1910),主要的代表人物有杜威(Dewey, 1859—1952)和安吉尔(Angell, 1869—1949)。机能主义也认为心理学的研究对象是意识,但机能主义反对把意识看做个别元素的简单集合,而是把意识看成是不断流动的,是与环境持续相互作用的心理活动的内容,即反对仅仅分析意识的内容,主张研究意识的机能和功用。在他们看来,意识是个人的、永远变化的、连续的和有选择性的。意识的作用是使有机体适应环境。机能主义者认为心理学的主要任务不是发现构成意识的元素,而是描述意识的进程和状况,描述意识对社会适应的功能。例如,对思维的研究,构造主义者关心的是什么是思维,而机能主义者则关心思维在人类适应行为中的作用。

机能主义推动了美国心理学面向实际生活的发展,促进了应用心理学的发展,但陷入了实用主义和生物主义的境地。

(三) 行为主义

行为主义学派是心理学历史上一个有着非常重要影响的心理学流派。美国心理学家华生(Watson, 1878—1958)在1913年发表了《从一个行为主义者眼中所看的心理学》一文,标志着行为主义的诞生。

行为主义者认为:(1)心理学不应该研究意识这种不可捉摸、不可靠近的东西,而应该和其他自然科学处于同样的地位,应该像其他自然科学一样研究看得见、摸得着的客观东西,即行为。反对内省的研究方法,主张观察法、实验法和测量法。认为只有从可观察的刺激、反应方面去进行研究,心理学才能成为像物理、化学那样严格的科学。华生还特别主张在心理学书中,永远不使用意识、心理状态、意志、意象这些字眼。(2)行为是有机体适应环境变化的身体反应的组合。心理学研究行为目的在于寻找刺激和反应(S—R)之间的关系,以便根据刺激预测反应,由感觉推知刺激,达到预测和控制人的行为的目的。

行为主义对心理学研究的科学化有巨大的贡献,推动了心理学研究在客观道路上前进。但行为主义的主张过于极端,抛弃了心理学研究的重要内容——意识,不研究心理的内部结构和过程,不研究脑的内部活动。

(四) 格式塔学派

格式塔学派的主要代表人物是惠特海墨(Max Wertheimer, 1880—1943)、柯勒(Wolfgang Kohler, 1887—1967)和考夫卡(Kurt Koffka, 1886—1941)。格式塔是德文“Gestalt”音译,意思是“完形、整体”的意思。格式塔学派兴起于德国,它是在批判传统心理学(构造主义和机能主义)的基础上发展起来的。

格式塔学派反对把意识分解为元素,而强调把心理作为一个整体的意义。这与构造主义和机能主义截然相反。格式塔学派还认为,整体不能分解为各个部分、各种元素的总和;部分相加不等于整体;整体先于部分而存在,并且制约着部分的性质和意义。比如,一首优美的古诗,是由字词组成的,但它不是一些字词的简单相加,不同的排列会出现不同结果。因此单独地分析这些字词是没有意义的。格式塔心理学在知觉、学习、思维等方面进行了大量研究,这些研究到现在仍是心理学研究中的宝贵财富。

(五) 精神分析学派

精神分析学派是由奥地利精神病医生、著名心理学家弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)创立的。精神分析论是一种影响非常大的心理学理论,同时也是20世纪对人类文化最具影响的思想理论之一。弗洛伊德的理论是以治疗精神病的医学临床实践经验为基础而形成的心理学理论。而精神分析指的是一种临床技术,它通过释梦和自由联想的手段,发现病人潜在的动机,使患者压抑的精神得以合理宣泄,从而达到治疗疾病的目的。如果说构造主义、机能主义和格式塔心理学重视意识经验的研究,行为主义重视正常行为的研究,那么精神分析学派则重视异常行为的分析,并且强调心理学应该研究无意识现象。

弗洛伊德精神分析理论内容极其复杂,主要包括:(1)无意识学说。精神分析理论认为,人的心理就像一座冰山,意识只是露出水面的冰山一角,还有很大一部分内容深藏在水面下,这就是无意识,也称为潜意识。它对人的心理和行为有巨大的影响,人类的一切行为都根源于心灵深处的某种欲望或动机,特别是性欲的冲动。(2)人格结构和人格发展阶段说。人格学说是弗洛伊德理论中的核心部分。他认为人格是由本我(id)、自我(ego)、超我(super-ego)三部分构成,这三部分分别按照快乐原则、现实原则和道德原则指导、调节人的行为。这三者平衡人就正常,三者失调就会导致神经症。弗洛伊德又按照力比多的发展变化,把人格发展分为口唇期、肛门期、性器期、潜伏期、生殖器期五个阶段。(3)性欲论。弗洛伊德是一个泛性论者,即人的一切动机都是由性驱动的,受性本能冲动的支配。

精神分析心理学具有明显的非理性主义倾向,但同时精神分析论开辟了无意识研究的新纪元,开创了人格动力学和变态心理学的研究领域,对心理学的发展有重要的贡献。

第三节 心理学的研究和应用领域

心理学与人类生活关系密切,它对人类生活的作用也越来越大,其应用范围也在不断地扩大。自科学心理学诞生后的一百多年来,特别是在现代社会中,人的因素越来越受到重视,因此了解人的心理规律,以及如何利用这些心理规律来提高学习、工作效率就显得非常重要。另外,在当今社会生活的高压力下和日趋多元的文化中,人的心理健康问题也显得十分令人关注。同时,由于心理学和邻近学科不断发展并相互作用,形成了心理学与其他学科的交叉,出现了新的心理学分支。比如,工程心理学、运动心理学、音乐心理学,等等。以下简单介绍一下心理学的主要研究领域。

一、普通心理学

普通心理学(general psychology)是心理学专业的一门“入门课”,也是一门重要的专业基础课。正如它的名字一样,它是研究心理现象产生和发展的最一般规律,比如感知觉、记忆、想象、思维等产生和发展的一般规律。另外还研究心理学的基本理论。普通心理学的内容概括了各个分支学科的研究成果,同时又为分支学科提供理论上的和一般性的指导。普通心理学是学生学习心理学的入门学科。

二、教育心理学

教育心理学(educational psychology)是心理学中一个重要的独立分支。它研究的是教育过程中所包含的各种心理现象,揭示教育过程和心理发展的相互关系。研究内容主要包括:学生知识和技能的掌握,社会规范的学习,心理的个别差异,教学设计和成效考核,教育者应有的心理品质等。这些研究为人们按照心理发展规律来进行教学安排和课程设计提供指导。比如,研究者通过研究发现,在学习中学生生的动机与学习效率之间并不是呈直线关系,而是呈现一种倒“U”曲线的关系,即动机水平处于中间状态时学习效率最好。这样教师在教学过程中,可以利用言语引导或创造情景等方法激发学生适度的动机促进学习,但不能使学生的动机水平过高,这样可能会影响学生正常的学习过程与结果。

教育心理学的研究,不断推动着教育向前发展。我国现正推行的新课程改革,正是基于教育心理学的研究成果,对传统的教学方式进行的修改。

三、发展心理学

发展心理学(developmental psychology)是研究心理的发生、发展过程和规律

的心理学科分支,主要研究心理的种系发展和个体发展。心理的种系发展是指从动物到人类,特别是原始人类的进化过程中心理的发生和发展。心理种系发展的研究,主要是在达尔文的进化论思想推动下发展起来的。

心理的个体发展是指个体从出生到成熟到衰老过程中心理的发生和发展。在个体心理发展的研究中,儿童期的心理发展是被研究得最多的部分。近年来,在西方特别是在美国,关于人类个体从出生到衰老整个发展时期的研究和著作日益增多,他们称之为毕生发展心理学,其中除了包括儿童心理、少年心理、青年心理外,还包括成年心理、老年心理。发展心理学的研究对现实有着重要的意义,比如重视儿童早期教育对人才培养具有积极意义;另外,对成年期和中年期的心理研究,对有效提高人们的工作积极性和创造性有重要意义。

四、社会心理学

社会心理学(social psychology)是研究个体和群体的社会心理现象的心理学科分支。个体社会心理现象指受他人和群体制约的个人的思想、感情和行为,如人际知觉、人际吸引、社会促进和社会抑制、顺从等。群体社会心理现象指群体本身特有的心理特征,如群体凝聚力、社会心理气氛、群体决策等。社会心理学是心理学和社会学之间的一门边缘学科,受到来自两个学科的影响。它研究的主要内容有社会影响和社会关系,社会影响中的文化因素、从众、说服、群体影响等;社会关系中的偏见、攻击、利他等。社会心理学的研究对生产管理或其他集体活动的组织和形成,提高工作劳动效率,有很好的指导作用。另外,社会心理研究也有助于人与人之间的沟通交往,对预防减少违法犯罪,增进和谐,增强凝聚力起到重要的作用。

社会心理学在现实中的应用处处可见,比如从众现象。从众效应是一种追随别人的行为的常见心理效应。现在的商家就特别注意从众现象的利用,超市或楼房销售时,他们都是想尽办法招揽人气,就像他们说的,有了人气就能吸引更多人的注意力,有利于提高商品销量。

五、医学心理学

医学心理学(medical psychology)是研究心理活动与病理过程相互影响的心理学科分支。它是把心理学的理论、方法与技术应用到医疗实践中的产物,是医学与心理学结合的边缘学科。医学心理学兼有心理学和医学的特点,它研究和解决人类在健康或患病以及二者相互转化过程中的一切心理问题,即研究心理因素在疾病病因诊断、治疗和预防中的作用。如怎样克服过度焦虑,如何消除抑郁,医生与病人如何建立和谐的关系,等等。

医学心理学的研究全面地阐明人类躯体疾病与心理疾病的本质,协助医学揭示人类维护健康、战胜疾病的规律,寻找与丰富人类疾病的诊断、治疗、护理与预防

的更全面、更有效的方法,提高医疗水平,促进人的身心健康。另外医学心理学在发展中逐渐形成了一些分支,如用于精神病方面的变态心理学,用于神经病学的临床神经心理学以及用于预防医学的健康心理学。

六、工程心理学

工程心理学(engineering psychology),又称人类工效学。它是以人一机—环境系统为对象,研究系统中人的行为,以及人与机器和环境相互作用的工业心理学分支。它的目的是使工程技术设计与人的身心特点相匹配,实现人、机器、环境系统的最好匹配,从而提高系统效率,保障人机安全,并使人在系统中能够有效而舒适地工作。在人从事生产活动时,形成了一个人—机—环境系统(man-machine-environment system)。工程心理学是一个以心理学、生理学、解剖学、人体测量学等学科为基础,研究如何使人—机—环境系统的设计符合人的身体结构和生理心理特点,以实现人、机、环境之间的最佳匹配,使处于不同条件下的人能有效地、安全地、健康和舒适地进行工作与生活的科学。例如,为了设计优质的人机信息交换装置,就必须研究人的传信特点和能力限度,研究人的信息加工模型;为了提高系统的可靠性,就要研究人在工作超负荷或低负荷时,特别在告警应急时的反应能力和行为特点;人的能力的个别差异和影响能力水平发挥的主客观条件等,也是工程心理学研究的重要课题。工程心理学的研究采用调查和观察、现场试验、情境模拟、实验室实验和数学模拟等方法。

七、军事心理学

军事心理学(military psychology)是研究人在军事活动条件下的心理学问题。这些问题包括军事人员的选拔和分类;掌握军事技术和武器的学习过程;军事活动所要求的个性心理特征;心理战术、宣传与反宣传等。军事心理学把军事组织看成是一个小的社会整体,研究其中的社会过程,如指挥员和士兵的关系、战争条件下群体内部情绪的相互影响、军队士气的作用等。

根据兵种的特点,军事心理学又可分为航天与航空心理学和航海心理学。航天与航空心理学除研究一般军事活动的心理规律外,还研究宇航员的意志和品德的培训,在失重、超重条件下的心理变化及适应能力等;航海心理学则要研究在长期离开陆地情况下的心理变化,海上战斗和舰艇操纵中的特有心理学问题。世界各国的军事心理学研究都属于保密的范围,只有在失去军事价值的时候,才能够公开发表。

到目前为止,心理学学科的发展已经有一百多年的历史,它不仅是一门理论性的基础科学,而且已经发展成为一门应用范围广泛的应用科学。它与许多实践部门有着广泛的横向联系,并且正越来越广泛地为社会实践活动提供科学指导与服务。