

21 世纪教师教育系列教材

# 心理学原理与应用

XINLIXUEYUANLIYUYINGYONG

■ 王有智 主编



陕西师范大学出版总社有限公司

21 世纪教师教育系列教材

# 心理学原理与应用

主 编 王有智

副主编 刘 旺 王 丽

陕西师范大学出版总社有限公司

图书代号 JC10N1017

图书在版编目(CIP)数据

心理学原理与应用/王有智主编. —西安:陕西师范大学出版总社有限公司, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5613 - 5135 - 2

I. ①心… II. ①王… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 212671 号

## 心理学原理与应用

---

主 编 / 王有智

责任编辑 / 张 凡

责任校对 / 颜 红

封面设计 / 鼎新设计

出版发行 / 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路 199 号 邮编 710062)

网 址 / <http://www.snupg.com>

经 销 / 新华书店

印 刷 / 陕西向阳印务有限公司

开 本 / 787mm × 960mm 1/16

印 张 / 19.75

字 数 / 348 千

版 次 / 2010 年 11 月第 1 版

印 次 / 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5613 - 5135 - 2

定 价 / 33.50 元

---

读者购书、书店添货如发现印刷装订问题,请与本社高教出版分社联系调换。  
电话:(029)85303622(兼传真),85307864。

## 编写说明



呈现在读者面前的这本《心理学原理与应用》,是长期从事于心理学课程教学的一线教师集体智慧的结晶,也是个人辛勤努力的成果。编写本书的基本思路是:以心理学基本原理为架构,在对个体心理活动的认知、情绪情感、人格和行为规律进行阐释的基础上,突出心理学原理在教育教学实际中的应用和促进学生积极心理品质的形成,努力实现培养职前教师心理学素养和提高教师专业能力的目的。

本教材在内容、结构、体例等方面有以下特点。

1. 概化原理,突出应用。以教师教育为导向,理论与应用相结合,形成以教师专业成长所必需的认知、情感、人格和心理发展、教育等内容为结构的心理学教材体系,主要包括学生的认知心理、学习心理、情感心理、人格和行为的发展,以及在发展过程中出现的主要心理问题及解决方法与建议等。教材内容和结构系统完整,避免出现结构臃肿、内容庞杂的现象。理论阐述尽量概括化、少而精,侧重原理分析与应用,便于学习者理解掌握心理学基本结构和理论观点,有利于付诸实际应用。

2. 关涉经典,重视当代。积极反映和吸纳近五年来学术期刊和国内外有影响的心理学著作与教材中的研究成果和内容,努力结合大中小学生心理教育实际并加以分析应用。对心理学发展具有权威性和启迪作用的经典实验和理论也给予一定重视并在本书中得到体现,同时将发展心理学、社会心理学和心理健康教育的有关内容也有机渗透于相关章节。

3. 体例较新,强调反思。教材编写人员大多是长期从事心理学课程教学的一线教师,有较丰富的教学经验和专业训练经历,了解学生的认知特点和专业发展需求,知道应给予学生什么。因此,编写风格力求符合学生认知规律。本教材以学习目标、正文、反思与探究、拓展阅读、参考文献等形式为架构,根据章节内容开辟专题栏目,设计了具有较强探究性、开放性和应用性的问题,以便于开展课堂讨论和拓展学习,倡导互动教学和研究性学习,激发学生学习的主体性、反思性。

4. 纸质与电子教材相配合,体现教材建设立体化。本教材有省级精品课程公共心理学课程网站做强有力的支撑,还有与纸质教材配套的电子教材、教案、大纲、习题及参考资料等教学资源在网上开放。网站设有课程设计、电子教材、授课教案与大纲、多媒体课件、习题库、在线测试、心仪信箱和网上答疑等栏目,为师生搭建了良好的教学与学习互动平台,立体化教材建设不断发展完善。课程网站的网址是:<http://ggxllx.snnu.edu.cn/web/>,欢迎全国各地读者免费使用。

《心理学原理与应用》一书是省级精品课程公共心理学课程建设项目、陕西师范大学本科教学质量与教学改革工程建设项目和陕西师范大学重点教学改革研究

项目的主要成果。参加本书调研和编写的学校有陕西师范大学、西北大学、西安电子科技大学、西安财经学院等。各章撰稿人是:第一章 王有智,第二章 王有智 杜瑶,第三章 王丽,第四章 王有智 杜瑶,第五章 兰继军 李群,第六章 王淑珍,第七章 杨伟刚,第八章 刘旺,第九章 张媛,第十章 王庭照,第十一章 王雨晴,第十二章 杜志丽。本书由王有智拟定编写提纲并统编定稿,刘旺、王丽依次分别承担了第三章、第七章、第九章和第八章、第十一章、第十二章的统稿工作。

本书在撰写过程中,借鉴吸纳了中外许多心理学家和同行的思想观点及研究成果,有些已在书中注明,书后还列出了参考文献,这里一并致谢。

本书在策划和出版过程中得到了陕西师范大学教务处、陕西师范大学心理学院、陕西师范大学出版总社有限公司等单位 and 领导的积极鼓励,特别是陕西师范大学出版总社有限公司领导和编辑同志给予了鼎力支持,在此表示衷心感谢!

限于我们的视野和水平,书中难免有不少舛误之处,诚望读者批评指正。

王有智

2010 年 12 月

# 目 录

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 第一章 心理学：心灵奥秘的探索 .....    | ( 1 )   |
| 第一节 心理学研究什么 .....        | ( 2 )   |
| 第二节 心理学的理论与应用价值 .....    | ( 6 )   |
| 第三节 心理学的方法与技术 .....      | ( 8 )   |
| 第四节 心理学的历史与发展 .....      | ( 13 )  |
| 第二章 心理行为的生物学基础 .....     | ( 22 )  |
| 第一节 心理行为产生的物质基础 .....    | ( 22 )  |
| 第二节 神经系统的结构与功能 .....     | ( 24 )  |
| 第三节 大脑的结构与功能 .....       | ( 34 )  |
| 第四节 脑功能研究的主要理论 .....     | ( 40 )  |
| 第三章 青少年心理发展 .....        | ( 48 )  |
| 第一节 心理发展概述 .....         | ( 48 )  |
| 第二节 心理发展的主要理论 .....      | ( 54 )  |
| 第三节 青少年心理发展的基本特点 .....   | ( 64 )  |
| 第四节 青少年心理发展中的问题与对策 ..... | ( 71 )  |
| 第四章 感知觉与观察力 .....        | ( 77 )  |
| 第一节 人如何感知外界 .....        | ( 77 )  |
| 第二节 感觉和知觉的基本特性 .....     | ( 81 )  |
| 第三节 社会知觉 .....           | ( 88 )  |
| 第四节 观察力及其培养 .....        | ( 93 )  |
| 第五章 注意及注意力的培养 .....      | ( 96 )  |
| 第一节 注意概述 .....           | ( 96 )  |
| 第二节 注意理论 .....           | ( 106 ) |
| 第三节 注意品质及其培养 .....       | ( 109 ) |

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 第六章 记忆过程与记忆策略 .....    | ( 119 ) |
| 第一节 记忆概述 .....         | ( 119 ) |
| 第二节 记忆的基本过程 .....      | ( 123 ) |
| 第三节 遗忘的原因与记忆策略改善 ..... | ( 138 ) |
| 第七章 思维、想象与问题解决 .....   | ( 147 ) |
| 第一节 思维与想象概述 .....      | ( 147 ) |
| 第二节 思维与想象的过程 .....     | ( 151 ) |
| 第三节 思维与语言 .....        | ( 154 ) |
| 第四节 问题解决 .....         | ( 156 ) |
| 第五节 人工智能 .....         | ( 168 ) |
| 第八章 情绪、压力与调节 .....     | ( 173 ) |
| 第一节 情绪的概述 .....        | ( 173 ) |
| 第二节 情绪的种类和功能 .....     | ( 178 ) |
| 第三节 情绪中的机体变化 .....     | ( 184 ) |
| 第四节 压力与应激 .....        | ( 191 ) |
| 第五节 情绪调节 .....         | ( 197 ) |
| 第九章 个体行为动力分析 .....     | ( 202 ) |
| 第一节 个体行为动力 .....       | ( 202 ) |
| 第二节 生理性动机 .....        | ( 211 ) |
| 第三节 成就动机 .....         | ( 214 ) |
| 第四节 人际交往动机 .....       | ( 219 ) |
| 第五节 心理冲突和挫折 .....      | ( 228 ) |
| 第十章 能力结构与测评 .....      | ( 236 ) |
| 第一节 能力的概述 .....        | ( 236 ) |
| 第二节 能力的理论研究 .....      | ( 240 ) |
| 第三节 能力的测评 .....        | ( 244 ) |
| 第四节 能力的发展与培养 .....     | ( 251 ) |

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 第十一章 人格结构与测评 .....      | ( 258 ) |
| 第一节 人格概述 .....          | ( 258 ) |
| 第二节 人格理论 .....          | ( 264 ) |
| 第三节 人格测评 .....          | ( 274 ) |
| 第四节 人格的形成与培养 .....      | ( 278 ) |
| 第十二章 心理问题解决的理论与方法 ..... | ( 284 ) |
| 第一节 心理问题和心理障碍概述 .....   | ( 284 ) |
| 第二节 心理问题和心理障碍的成因 .....  | ( 289 ) |
| 第三节 心理问题解决的理论与方法 .....  | ( 294 ) |
| 参考文献 .....              | ( 301 ) |

# 第一章 心理学:心灵奥秘的探索

## [学习目标]

1. 深刻理解心理学的研究对象和个体心理活动的结构。
2. 理解研究心理学的理论与应用价值。
3. 了解心理学学科性质和心理学流派的主要思想。
4. 掌握心理学主要研究方法的特点并能加以运用。

“我在中国发现一个很有趣的现象:每当提起心理学的时候,一般公众能够很快联想到的内容非常有限,他们可能会联想到弗洛伊德的精神分析以及精神障碍的治疗,他们甚至会错误地认为心理学能够用来算命。好像心理学除了挖掘人们的潜意识,治疗像精神分裂症这样的疾病以外就没有太大作用了。”<sup>①</sup>——你同意这种说法吗?在你的心目中,什么是心理学?

你也许觉得心理学是一门遥远、神秘而深奥的学问。然而,我们的任何活动实际上都伴随着认知、情绪情感、意志和人格特征等心理现象。当代心理学正通过不同的途径涉足我们的生活,解答我们自身的各种问题或困惑。比如,脑是怎样产生和影响个体的心理与行为的?为何有的人看起来“精明”但成就一般,而有的人看起来并不那么“精明”但成就卓越?人为何会产生喜怒哀乐等情绪?心境不佳该如何调节?哪些力量塑造了我们的人格?……从一定意义上讲,我们每个人都是心理学家,我们都会为理解他人的感受想法而揣摩分析其言行,并试图对他的下一步行动作出预测。但是,这些日常所用的类似于常识的心理学知识与科学心理学有着本质的区别。通过学习本章内容,你将对科学心理学有一个大致的了解,在本书(本课程)学完之后,你也许会对自己和周围人的表现,以及现实生活中的许多现象产生新的认识。

---

<sup>①</sup> 耶鲁大学心理学博士、芝加哥大学终身教授奚恺元为《津巴多普通心理学》(中国人民大学出版社2008年版)中文版撰写的“推荐序2”。

## 第一节 心理学研究什么

### 一、心理学研究的主要内容

任何一门独立的学科必然有自己独特的研究对象。心理学是研究人的心理现象及其活动规律的科学。基础心理学主要研究一般正常人共同的心理规律。凡是人的精神现象,诸如:人们眼睛看到的、耳朵听到的、脑子想到的,不论过去的、现在的、未来的……只要属于精神现象,都可以归之为心理现象或心理活动,简称心理。心理支配行为,又通过行为表现出来,心理现象是一种主观精神现象,而行为却可以用客观的方法来测量。从外部行为推测内部心理过程是心理学研究的一条基本法则。在这个意义上,心理学也是研究行为的科学。因此,国外学者常将心理学描述为“研究行为与心理过程的科学”。

按照经典的划分方法,个体心理活动可分为心理过程与人格两大方面(见图1-1)。

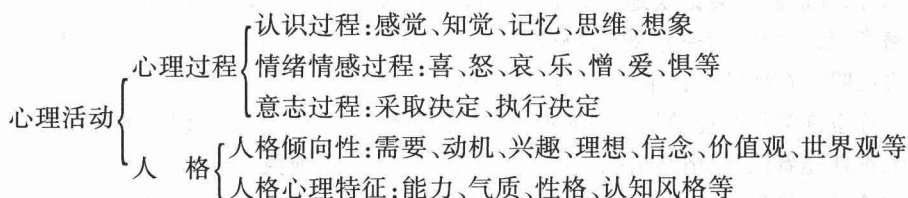


图 1-1 个体心理活动结构图

#### (一)心理过程

心理过程即个人内部心理活动的过程,是人脑对客观事物及关系的反映过程。包括认识过程、情绪情感过程和意志过程,简称为知、情、意。就认识过程而言,是指人由表及里、由现象到本质地反映客观事物的特性与联系的心理活动。人通过感官接触外界事物,产生对事物的感觉和知觉;把感知的事物特性与联系和个人的活动体验保留在头脑中,作为知识和经验积累下来,这就是记忆;人不仅要认识事物的表面现象,还要认识事物的本质和事物发展变化的规律,认识事物之间复杂、多变的关系,不但要直接依靠感知认识具体事物,还要依靠判断、推理间接地、概括地认识事物的本质和规律,这就是思维。在认识事物的时候,人不仅能认识现实中存在的,被自己感知过的事物,也能想象出现实中尚未存在或根本不可能存在的事物,如科学家的发明创造、艺术家的艺术创作,都依靠人们的想象。在感知、记忆、思维和想象过程中,人必须把自己的心理活动有选择地指向和集中在一定对象上,这就是注意。人们对客观事物的认识,常常不是无动于衷的,总是根据事物能否满足

自身物质和精神上的需要而产生一定的态度体验,这就是情绪情感过程。人不仅能认识客观现实,更重要的还在于能改造和利用客观现实。为了实现这一目标,人必须有计划、有目的地进行学习和工作,必须克服困难,忍受艰苦,战胜挫折等。这种为了满足某种需要,自觉确定目标,克服内外困难并力求实现目标的复杂心理过程,就是意志过程。

认识过程、情绪情感过程、意志过程三者密切联系,相辅相成。认识过程是一切心理活动的基础,有了一定的认识才有可能产生情绪情感过程。认识深刻则情绪情感深厚,认识肤浅则情绪情感缺乏深度。已经形成的对某一事物的肯定或否定的情绪情感,必然也会促进或阻碍认识的进程和效果。以认识为基础,并在情绪情感的激励下,个人才会形成意志过程。活动目的愈明确,喜欢程度愈甚,行为动力愈强,克服困难和障碍的意志力愈加坚忍。可见,认识过程、情绪情感过程和意志过程是紧密联系、相互影响的。

## (二)人格

“人格”一词源于希腊语“persona”,原指希腊罗马时代戏剧演员在舞台上扮演角色所带的假面具,表现剧中人物的某种典型心理,类似于京剧中的脸谱。心理学沿用了这种含义,把一个人在人生舞台上表现的种种行为都看成是人格的表现。“人格”一词有多种含义,通常在道德意义上是指一个人的品德和操守;在法律意义上是指享有法律地位的人的尊严和权利;在文学意义上是指人物心理的独特性和典型性等。心理学中对人格的看法也有很大差异,诸如,人格是一个人在任何发展阶段的全部组织(H. C. Warren);人格是个体各种习惯系统的最终产物(J. B. Watson);人格是个体内在心理物理系统中的动力组织,它决定人在环境顺应中的独特性(G. W. Allport)等。综合多种看法,我们将人格定义为:人格是构成一个人认知、情感和行为特征的独特而稳定的系统结构。它是在心理过程基础上形成的有别于他人的稳定而统一的心理特征,是认知、情感、意志等心理过程在个体身上的独特结合。人格包含人格倾向性和人格心理特征。

由于每个人的生活环境和经历不同,其心理活动必然表现出各自的特点,从而形成自己的人格。在社会生活经历中,人们在心理过程的基础上形成了各自的追求和向往,诸如需要、动机、兴趣、信念、价值观、世界观等,把这些心理活动称为人格倾向性。它是人所具有的意识倾向,决定着人对现实的态度和对活动对象的选择。在人格倾向性的支配和影响下,表现在一个人身上经常的、稳定的、典型的心理特征就是人格心理特征,它包括能力、气质、性格、认知风格和自我调控等。人格倾向性和人格心理特征共同构成人格心理。“人心不同,各如其面”,人格是丰富多彩、各不相同的,正如每个人的面貌一样,世界上没有两个人的面目长相是完全一样

的。需要指出的是,在西方心理学和我国近年来的研究中,谈及人格的结构组成主要是指气质和性格。

心理过程反映了心理活动的共性,人格反映了心理活动的个性。心理过程和人格都是心理学研究的主要对象和内容,二者密切联系。一方面,人格特征是在心理过程中不断重复、强化而逐渐形成的,已经形成的人格特征又制约着心理过程的发生、发展和进行的方式,使心理过程的进行体现出个人的特点;另一方面,人格特征也只有通过心理过程,才可能在人的行为活动中表现出来,并得到进一步发展。

## 二、心理学的学科性质

人既是一个自然实体,又是一个社会实体。人类存在的这种特殊性,决定了研究它的主要学科——心理学既具有自然科学的属性,又具有社会科学的属性,是一门介于自然科学与社会科学之间的中间科学或边缘科学。从心理活动产生的生物学基础和生理机制方面,可以清楚地看到心理学的自然科学属性;从心理活动的发生发展受到社会生活条件的制约等方面,又反映出心理学具有较强的社会科学属性;从研究技术和方法方面也体现出心理学的自然科学特点和社会科学特点等。所以,绝大多数心理学家都认为心理学属于中间科学。

从基础和应用角度而言,心理学既是一门基础科学,又是一门应用科学。迄今为止,人类对自己的认识还远远落后于对自然界的认识。对心灵奥秘的探索是一项长期艰巨的基础工程,还需要研究者加倍努力,提出用以指导和解决人类社会生活问题的更加有效的理论和对策。与此同时,人们在生活、学习和工作中每时每刻都在进行着心理活动,而且会遇到这样那样的问题需要心理学加以解决,心理学在生活实践的各个方面都将发挥着非常广泛的作用。凡是有人的地方,凡是研究内容涉及人的学科,都用得上心理科学知识,都需要心理学理论作为基础。随着经济的发展,心理因素在社会中的影响作用将愈来愈受到重视,心理学研究在人类社会生活中的重要价值将更为引人注目。

## 三、心理学的研究领域及分类

目前,心理学的分支和研究课题越分越细,大约有 140 多个分支,可概括为三个方面:第一,以研究内容的专题分,在基础心理学中所包括的个体心理活动的结构成分都可确定为一个分支,诸如感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、认知心理学、情绪心理学、动机心理学、人格心理学、心理测量学,或更具体的时间知觉心理学、视觉心理学、听觉心理学、定势心理学、应激心理学、气质心理学,等等;第二,以研究对象分,诸如新生儿心理学、幼儿心理学、儿童心理学、小学生心理学、中学生心理学、青年心理学、妇女心理学、老年人心理学、聋哑人心理学、教师心理学、军人心理学,等等;第三,以应用范围分,诸如教育心理学、学习心理学、医学心理学、

心理咨询与辅导、体育运动心理学、文艺心理学、航空心理学、航空航天心理学、工程心理学、环境心理学、司法与犯罪心理学、网络心理学、组织管理心理学、交通心理学、经济心理学、商业心理学、广告心理学,等等。随着社会经济的发展和人类文明的进步,人们的活动领域愈来愈开阔和复杂,心理学应用的领域和范围将愈来愈加广泛,心理学的分支也将愈来愈多。下面简要介绍心理学的主要研究领域及其在社会中的地位 and 作用。

### (一)普通心理学

普通心理学(General Psychology)也称基础心理学,它主要研究正常人心理活动的一般规律。涉及心理的实质和结构问题,研究心理过程发生发展和人格形成变化的一般原理和规律,探讨心理学研究的方法论和具体研究方法,是心理学最基本、最重要的领域。基础心理学囊括了各分支学科的研究成果,并为它们提供理论基础,同时,各分支学科取得的最新成果又不断充实基础心理学的内容。学习基础心理学有助于从宏观上准确把握心理学的相关知识,是学习心理学的入门学科。

### (二)实验心理学

实验心理学(Experimental Psychology)是在实验控制条件下对心理和行为进行研究的心理学。其内容通常包括两部分:一是阐述实验方法和实验设计,论述心理学实验的一般原理;二是阐述实验法在一些专门领域中的应用。科学的实验方法,使我们能对人的心理现象进行客观研究,深化对心理活动规律的认识。

### (三)生理心理学

生理心理学(Physiological Psychology)是心理学基础研究的重要组成部分,主要研究心理现象的生理机制。基于现代脑科学研究成果及现代技术方法,生理心理学主要研究神经系统特别是脑的结构和功能,感知、学习和记忆、动机和情绪等心理活动的机制,以及内分泌系统对行为的调节作用等。这些研究对揭示心理活动与神经过程的关系,科学地解释心理活动的产生机制、指导临床实践都有重要意义。

### (四)教育心理学

教育心理学(Educational Psychology)是研究学校教育情境中,学与教的心理活动规律的学科。研究的问题主要包括学生道德品质的形成、知识技能的掌握与心理的个别差异,影响教学活动的心理因素、行为习惯和教师心理等。教育心理学的研究直接关系到教育改革、课程改革、人才培养及选拔等。

### (五)发展心理学

发展心理学(Developmental Psychology)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过程及其规律的学科,也可称为“毕生发展心理学”;

狭义的发展心理学是指儿童心理学,即探讨儿童各个年龄阶段的心理特点和儿童心理发展的过程和规律。

### (六) 社会心理学

社会心理学(Social Psychology)主要研究个体和群体的社会心理现象。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。

### (七) 医学心理学

医学心理学(Medical Psychology)是研究医学领域中的心理学问题,研究心理因素在人体健康和疾病及其相互转化过程中的作用机制。

### (八) 积极心理学

积极心理学(Positive Psychology)是20世纪90年代心理学中兴起的一个新领域,其倡导者为美国心理学家塞里格曼(Seligman)等人。自1997年Seligman提出“积极心理学”思想以来,愈来愈多的心理学家开始涉足此研究领域,逐渐形成了一场积极心理学运动。积极心理学主要是对最理想的人类机能进行科学研究,其目标是发现能促进个体、团体、社会良好发展的因素,并运用这些因素来提高人类的幸福感,促进社会的繁荣。在2004年年初出版的《现代心理学史》第八版中,著名心理学史家、美国心理学家舒尔兹把积极心理学称为当代心理学的最新进展之一。

总之,在心理学的各个分支中,基础心理学是主干,实验心理学是各分支心理学的实验科学基础,社会心理学和生理心理学是心理科学的两大支柱。随着人们社会生活的日益繁荣和发展,心理学在应用方面的分支将会愈来愈多,人类有多少活动领域,就会出现多少个心理学分支。

## 第二节 心理学的理论与应用价值

◇ 探索人类心理活动的规律,具有重要的理论意义和应用价值。

### 一、理论意义

科学地描述和解释人的心理现象,可以帮助我们建立并坚持辩证唯物主义的基本观点。心理学在研究人脑对客观现实反映过程中所取得的成果,科学地揭示了心理与脑、心理与客观现实的辩证关系,进一步证实了物质第一、精神第二和两者相互作用的辩证唯物主义哲学基本原理。科学地解释了人类心理现象发生发展的机制,对建立科学的世界观和正确的人生观发挥了积极作用。一方面,心理学要探索外部环境如何影响心理过程的进行,如何影响个体心理特征的形成,揭示客观

环境与心理活动之间的因果关系,特别是社会历史条件对人心理的制约作用。另一方面,又要分析人的心理活动如何根据外部环境的变化,去影响和控制外部环境,利用环境、改变和创造环境为人类造福等。这些研究和探索是辩证唯物主义原理在研究心理活动方面的具体化,也是我们研究心理现象及其规律的指导思想。

## 二、应用价值

心理学揭示个体心理活动的特点和规律,有利于人们预测和控制心理现象的发展和变化,从而为社会主要活动领域提供有效指导和服务。

1. 学习和研究心理学,对教师专业发展,教师职业能力的提高意义重大。它可以使教育工作者更好地了解学生的心理规律和特点,积极促进教育内容和方法的改革,提高人才培养质量。譬如,利用儿童心理发展规律,可以因势利导地培养儿童多方面的能力,促进儿童全面发展;利用注意规律,可以更好地组织课堂教学,使学生有效接受教学信息;利用知觉、记忆、思维等认知规律,帮助学生理解知识、巩固知识,提高认知能力,增强学习效率;运用情绪理论,合理调节学生情绪状态,缓解学习、生活的压力和焦虑情绪,促进学生心理健康发展;利用学生的人格特点,有针对性地选择教育形式和方法,因材施教,可以取得预期的教育效果;等等。因此,对于师范专业学生或职前教师、现任教师和其他教育工作者来说,学习和研究心理学,始终是提升自己教师职业能力的重要课程。师范院校开设的心理学课程是培养合格教师的必修课,是突出教师教育特色的标志性课程,也是学生学习教育学、学科教育及教材教法、教育实习等系列课程的基础性课程,承担着培养和提高职前教师的心理学素养和职业能力的重任。

2. 学习和研究心理学,可以提高人们的心理健康水平,增强身心健康。在心理科学的众多分支中,医学心理学、心理健康教育、心理咨询与辅导、心理治疗等都是为人们的身心保健服务的。例如,人们在社会生活中,总是不可避免地接受暗示性,有意、无意地接受周围环境和其他人的暗示,也可主动进行自我暗示,如果我们掌握了暗示的规律,能充分利用积极暗示,避免消极暗示,则能提高心理健康水平。

3. 学习和研究心理学,可以促使心理因素发挥对行为活动的最佳影响,提高社会工作和生产效率。在现代化生产中,人的因素,特别是心理因素所起的作用愈来愈显著。例如,通过电脑遥控技术进行自动化的生产过程,要求操作者必须保持最佳注意状态、积极情绪状态,才可能保持机械系统的高速精确运行,并能及时捕捉信息、排除故障。特别是汽车、火车、飞机驾驶员、宇航员的工作,对心理素质的要求更高,驾驶员只有全神贯注,保持良好的情绪状态,才能确保行驶的效率与安全,避免事故的发生。

4. 学习和研究心理学,可在选拔和培训人才、提高企业管理水平、增强法制效力

等方面发挥重要作用。近年来,部队、企业、党政机关在选拔专门人才时已将心理测验作为必要的测试手段和重要内容,这既加强了选拔人才的客观性、公平性和公正性,又将心理素质作为人才综合素质的重要方面加以考察。管理心理学、法制心理学等也受到企业界、司法界的广泛关注,已从以往科普层面的了解上升到从更深内涵上研究心理学的原理与应用的层面。还有,在竞技运动员的培训、选拔和群众性体育运动的开展方面,体育运动心理学也发挥了不可替代的作用,特别在竞技项目中,当运动员的体能和技术都达到较高水平的情况下,运动员的心理素质状况决定着比赛的成败。

综上所述,心理学与社会各个领域都有密切关系,其研究有着广泛的应用前景,它的价值将伴随现代社会的发展和人们需求的提升得到更充分的体现。

### 第三节 心理学的方法与技术

#### 一、心理学研究方法的理论基础

从方法论角度认识科学研究的方法,一般可概括为三个层次。最低层次的是具体研究方法,譬如,观察法、实验法、测量法、个案法、作品分析法等。把具体研究方法加以抽象概括就是第二层次的工具性方法论,譬如,归纳法、演绎法、类比法等,这是着眼于思维操作层面。最高层次的是哲理性方法论,譬如,唯物主义或唯心主义,辩证唯物主义或机械唯物主义等,它们决定着整个研究方法的指导思想。在西方心理学中,以实证主义、现象学、释义学为主要方法论,我国心理学研究则以辩证唯物主义思想为方法论指导。

我国心理科学尽管起步较晚,且饱经坎坷,但目前国内绝大部分心理学家对心理学方法论已形成共识——辩证唯物主义与历史唯物主义既是科学心理学研究方法的理论基础,又是选择具体研究方法的指导思想。心理学只有坚持这一指导思想,才能科学地确定心理学的研究对象、任务和方法,才能正确理解和掌握心理现象发生、发展和变化的根本规律。

#### 二、心理学研究的基本原则

##### (一)客观性原则

客观性原则就是坚持实事求是的态度,对任何事物能按照它的本来面貌考察分析。任何一个有成就的科学家在其研究中都坚持了这一原则。有些外国的或古代科学家,特别是一些自然科学家,他们对待人生的观点可能是唯心主义的或者是宿命论的,但他们在治学上却坚持客观实证、实事求是,否则,就不会成功,不会有所成就。坚持客观性原则,就是研究中必须按照心理活动的本来面貌去考察,在人

的生活过程和主要实践活动中进行研究。心理活动是人脑对客观事物的反映,并在实践活动中表现出来。不论心理活动怎样复杂,终究在外部活动中会有所表现,在内部生理活动特别是神经生理活动中也会有所反应。因此,反对从主观臆测出发进行的任何虚构和猜想,应从心理活动发生、发展及其所依存的主客观条件中揭示心理现象的客观规律。

根据客观性原则,在进行心理学研究设计时,应该注意以下几点:(1)要选择一定的外部行为活动作为指标。人的有些心理现象是难于直接观察的,只能通过一些外部行为活动进行间接分析。例如,研究学生的思维,应根据研究的需要选定活动项目,或是解数学题,或是完成其他的智力操作任务等。(2)控制一定的外部条件。心理活动都受一定的外部条件制约,研究主要是确定心理活动与外部条件的关系。只有控制一定的外部条件,才能确定外部条件与相应的心理活动之间的必然联系。(3)确定观察心理现象的生理指标。人的生理变化直接影响心理变化,心理变化也必然影响生理变化,二者相互影响的规律和过程是十分复杂的。揭示心理变化与其生理机制之间的因果关系,对了解和把握心理现象的规律十分重要。(4)对心理学研究中所获得的材料和数据必须进行科学的处理和全面分析。任何一项结论都必须具有充分的事实依据,杜绝任何主观的臆想和猜测。

### (二)发展性原则

一切事物都处在不断运动、发展和变化之中,这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,周围的客观现实在不断运动变化,人脑也在不断运动变化,心理必然也是不断变化和发展的。研究心理现象必须坚持发展性原则,不能凝固地、呆滞地看问题。人类心理是由动物心理逐渐演化而来,研究动物心理,特别是高等动物心理的发生、发展,有助于更好地了解人类心理的起源、形成和发展演化过程。研究社会历史发展过程中人的心理变化,可以揭示人类心理的历史发展规律,并说明不同社会历史生活条件对人心理的不同影响。研究个体在不同年龄阶段的心理变化和发展,可以阐明人从出生、成长到衰老整个发育过程中的心理变化规律等,这些都是发展性原则在心理学研究中的运用。

### (三)系统性原则

系统性原则是指在心理学研究中要坚持系统和整体的观点。既要对所研究的心理活动进行多层次、多角度的系统分析,又要对心理活动及其形成因素之间的相互联系、相互作用关系进行系统的整体研究。这是系统论思想在心理学研究中的具体运用。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(发生活动的物质本体与反