



21世纪高等师范院校规划教材

21SHIJIGAODENGSHIFANYUANXIAOGUIHUAJIAOCAI

XIANDAI XIN LIXUE

现代心理学

杨昭宁 井维华 韩仁生 主编

山东人民出版社
Shandong People's Publishing House



21世纪高等师范院校规划教材

21SHIJIG AODENGSHIFANYUANXIAOGUIHUAJIAOCAI

XIANDAXINLIXUE

现代心理学

杨昭宁 井维华 韩仁生 主编

山东人民出版社

Shandong People's Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

现代心理学/杨昭宁等主编. — 济南: 山东人民出版社,
2009. 5

ISBN 978-7-209-04870-5

I. 现… II. 杨… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第075930号

责任编辑: 王 晶

封面设计: 张丽娜

现代心理学

杨昭宁 井维华 韩仁生 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东新华印刷厂印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 21

字 数 370 千字

版 次 2009 年 5 月第 1 版

印 次 2009 年 5 月第 1 次

ISBN 978-7-209-04870-5

定 价 29.50 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。电话: (0531)82079112

前言

心理学是研究人的心理现象发生、发展和变化规律的科学。心理学课作为师范专业的基础课程,它与教育学、学科教学法、教育实习等都是体现高等师范院校教师培养的师范专业特色课程,该课程的质量直接影响着未来教师专业素质的形成和发展。

现代心理学发展日新月异,心理学教材应当充分反映心理学学科发展的知识特点,体现时代气息。同时,心理学教材也要关注学生的接受能力、社会的发展变化和需要,所传递的信息密切结合学生在学习、生活和交往中的实际问题,有助于学生形成自我发展与完善等现代社会成员所应具备的健康心理素质。对师范专业的学生来说,心理学教材应当对未来的教师职前准备有所帮助,向他们提供与学生学习、教师教学和管理有关的心理学基础知识、基本原理和应用技能,并为学习教育学与学科教材教法提供必要的心理学基础知识。

根据我们对公共心理学课程的功能及目标定位的认识,在教材编写方面力图体现如下特点:

第一,兼容并蓄。本教材的编写不追求体系的完整,而是以未来中小学教师教育教学及学生管理实践活动为依托构建教材体系,兼收融合了普通心理学、教育心理学、社会心理学、心理健康与心理咨询等学科的有关内容,其意图就是想尽可能多地涉及一些实际问题。通过心理学的学习,使学生初步理解心理学与实际工作、学习和社会生活的联系,掌握心理学的基本知识和学习心理学的基本方法,为其职后的实践打下一定的基础。

第二,突出实效。在保证教材的科学性、思想性的前提下,注重教材内容对教育实践富有实效的指导意义。一方面,为便于学生把握学习的重点,每一章都附有本章“内容概要”和“思考题”;另一方面,针对高等师范院校学生未来职业需要和自我发展的需要,选择具有指导意义和操作性比较强的内容,如心理健康部分,不仅增加了心理健康的诊断标准、心理健康的培育方法等内容,还专门将团体心理辅导作为独立的一节,详细介绍团体心理辅导的程序和技术。

第三,拓展视野。为了激发学生的自主学习兴趣,每章节都精选了“阅读资

料”、“案例分析”、“心理测验”、“经典实验”等趣味性较强的内容。通过阅读这些内容,不仅可以培养学生的学习兴趣,而且能够拓展学生的视野,丰富学生的心理学素养。

本教材是杨昭宁主持承担的高等学校基础学科建设专项资金项目《公共心理学》的课题成果之一,是曲阜师范大学心理学系全体教师辛勤劳动的集体成果。教材由杨昭宁、井维华、韩仁生共同主编,各章执笔人员如下(按章顺序排列):杨昭宁、柳加仁(第一章),韩仁生(第二章),孙传波(第三章),王晓明、黄美玲(第四章),宋坤强(第五章),张怀春(第六章),何文广(第七章),李海青(第八章),宋其安(第九章),井维华(第十章),李朝旭(第十一章),张雯、彭贤(第十二章)。

我们希望能够编写出适应基础教育发展需要,充分体现师范院校特色的公共心理学教材。由于水平有限,本教材还会存有许多不足之处,恳切批评、匡正,以便于我们进一步修订、完善。

本教材在编写过程中参阅了大量文献资料,在此谨向文献资料的作者表示衷心感谢!同时,还要感谢山东人民出版社编审王晶女士为本书出版付出的努力。

编著者

2009年4月

目 录

第一章 心理学概论	(1)
第一节 心理学的研究对象及领域	(1)
第二节 心理学的研究方法	(9)
第三节 心理学的生理基础	(14)
第四节 心理学的文化基础	(23)
第二章 注意与意识	(31)
第一节 注意概述	(31)
第二节 注意的品质与培养	(42)
第三节 注意规律在教学中的运用	(47)
第四节 兴趣	(51)
第五节 意识与无意识	(57)
第三章 感觉与知觉	(64)
第一节 感觉与知觉概述	(64)
第二节 感觉与知觉的规律	(72)
第三节 观察与观察力的培养	(82)
第四章 记忆	(86)
第一节 记忆概述	(86)
第二节 记忆过程及一般规律	(91)
第三节 记忆的品质与培养	(105)

第五章 思维与想象	(110)
第一节 思维概述	(110)
第二节 概念的结构与概念的学习	(114)
第三节 问题解决与推理	(117)
第四节 创造思维	(125)
第五节 思维的品质	(132)
第六节 想象	(135)
 第六章 学习理论	(138)
第一节 学习概述	(138)
第二节 知识的建构	(140)
第三节 技能学习	(149)
第四节 学习策略及其教学	(153)
 第七章 情绪与情感	(161)
第一节 情绪与情感概述	(161)
第二节 情绪的机体变化及外部表现	(167)
第三节 情绪理论	(170)
第四节 情绪、情感在教育中的作用	(173)
 第八章 意志	(178)
第一节 意志概述	(178)
第二节 意志行动的过程	(185)
第三节 意志品质及培养	(192)
 第九章 能力	(198)
第一节 能力概述	(198)
第二节 智力结构	(204)
第三节 能力的测量	(213)
第四节 能力的发展与培养	(219)

第十章 人格	(227)
第一节 人格的定义与特征	(227)
第二节 性格	(235)
第三节 气质	(243)
第四节 自我意识	(252)
第十一章 社会影响与社会行为	(264)
第一节 社会认知与社会态度	(264)
第二节 利他行为与攻击行为	(270)
第三节 人际关系	(277)
第四节 行为归因	(281)
第十二章 心理健康	(287)
第一节 心理健康概述	(287)
第二节 心理健康的规律	(293)
第三节 心理健康的培育方法	(300)
第四节 团体心理辅导	(311)
参考书目	(325)

第一章 心理学概论

【内容概要】

1. 心理学的研究对象、研究领域
2. 心理学的研究方法
3. 心理学的生理基础
4. 心理学的文化基础

第一节 心理学的研究对象及领域

一、心理学的研究对象

“心理学”这个名词常常被人误解,甚至被冠以“玄”、“神秘”、“不可信”。这是因为人们在听到心理学这个名词时容易产生一些偏见和误解。

(一)人们对心理学认识的误区

1. 如果你的对面坐着一位心理学家,你会怎么想

你也许会好奇地问:“你是心理学家?那你猜猜我正在想什么?”你是不是认为心理学家真的能够看透他人的心理?学了心理学就能够知道别人在想什么?

实际上,心理活动并不仅指在某种情景下人们的所思所想,它的内涵是十分广泛的,还包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等。心理学家的工作就是研究和探索这些心理活动的规律,也就是它们的产生、发展受哪些因素的影响以及这些因素之间的相互联系等。人的心理通常通过人的外显行为和情绪表现出来,而心理学家就是根据这些来研究人的心理世界的。但是心理学家不可能一眼看穿你的内心。遇见心理学家或心理学专业的学生,不用小心翼翼地唯恐被洞察内心,因为他们和大家一样并不具有超感知能力。我们学习心理

学的目的自然也不是去洞察别人的心理,而是使之更好地指导我们的学习、生活和工作。

2. 当你听到心理学这个名词,你会想到什么

很多人听到心理学这个名词常常先想到心理咨询,认为心理学就是心理咨询,去心理咨询的人都是“有心理问题”的人,认为心理有问题就是有精神病或神经病。正是对心理学的这一偏见与误解,导致许多人讳疾忌医,不敢去做心理咨询。像每个人在生理方面或多或少存在一些问题一样,每个人都会存在一些心理方面的问题,这其实很正常。因此我们应客观地理解心理咨询,使之更好地提高我们生活的质量。

心理问题不能等同于精神病或神经病。实际上,心理咨询只是心理学的一个应用分支,而且大多数的心理学研究都是针对正常人的,来访者带有心理困扰但并不存在严重的心理偏差。如果是严重的心理问题或精神疾病,就要由临床心理学家或精神病学家来处理。而精神病学是医学的一个分支,精神病学家主要从事精神疾病和心理问题的治疗。

实际上,人们对心理学的偏见和误解还有很多,其根本原因是对心理学知识了解较少。如果你想了解更多的心理学知识,就请从现在开始认真学习这门课程。在后面我们将对很多的心理学知识进行探讨,如:

- (1)人类的记忆是如何起作用的?
- (2)聪明的人一定能成功吗?
- (3)如何进行情绪的调节?
- (4)为什么有的人急躁,有的人耐心?
- (5)治疗是怎样消除心理疾病的?

(二)心理学的研究对象

心理学是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。心理学的英文 psychology 是由希腊文中的 psyche 与 logos 两词演变而成的,前者指“灵魂”,后者指“讲述”,合起来就是阐述心灵的学问。

美国心理学家斯坦伯格(Sternberg, 1995)将心理学界定为“研究心理和行为的科学”,并提出心理学家“致力于理解人们如何思考、学习、接收、感觉、行为、和他人交往,乃至对自身的理解”。

人的心理活动主要包括心理过程和个性心理两个方面。

1. 心理过程

心理过程就是心理活动产生、发展和完成的过程,按性质与功能可以分为认识过程、情感过程和意志过程。认识过程,简称为“知”,是指人们获得知识或应用知识的过程,或信息加工的过程。它是最基本的心理过程,包括人对

客观事物的感觉、知觉、记忆、想象、思维等。我们可以看到美丽的风景,听到令人心醉的音乐。这里的“看到”和“听到”其实就是我们认识过程的体现。情感过程,简称为“情”,是指人对客观事物是否满足自身物质和精神的需要而产生主观体验的心理活动,反映的是客观事物与人的需要之间的关系。情感过程包括人们在认识活动和实践活动中伴随的喜怒哀乐的情绪还有道德感、理智感和美感等情感。意志过程,简称为“意”,是指人为了满足某种需要,面对困难,自觉确定目标,制订计划,克服困难,实现特定目标的心理过程。知、情、意不能单独存在,每一个过程都和其他过程紧密相连。知是最基本的心理过程,是情和意产生的基础,没有人的认识活动,既不会产生喜怒哀乐的情绪情感,也不会有自觉的坚强的意志。情和意又会反作用于知,认识过程在情感和意志的推动下不断深入、扩展和推移,没有情和意,认识不可能得到深化。知和意的过程中总是伴随着人的情绪情感活动,情又是以知为前提并推动知的发展。

2. 个性心理

人在许多方面存在共性,比如在认识过程中人们对事物的认识总是由表及里,由现象到本质辩证发展的。但在我们的生活中,每个人都有其独立的一面,对同一事物持不同的态度,对同一件事情有不同的心理体验。同样是面对湖光山色,诗人会诗兴大发,而穷人想到的是如何利用丰富的资源解决生存问题。心理学中把人与人之间心理活动的不同表现称为个性或个性心理,是一个人的整体心理面貌。它包括个性倾向性和个性心理特征。

个性倾向性是指人所具有的意识倾向。它在实践中形成、变化、发展,主要表现在需要、动机、兴趣、信念、世界观、人生观、价值观等方面,人们对现实的态度以及活动对象的选择具有决定意义。个性心理特征是指人们在生活中形成的比较稳定的心理特点,包括能力、气质和性格,集中反映一个人的心理面貌。比如说,有的人有音乐天赋,有的人对色彩保持着天生的敏感性,这是能力方面的差异。面对来访的客人,有的人热情好客,有的人却冷漠寡言,这是人们在气质和性格方面的差别。

心理过程和个性心理既相互联系,又相互区别。首先,个性的形成离不开心理过程。没有知、情、意的存在,个性心理就成了无本之木,无源之水。其次,一个人已经形成的个性心理又会影响心理过程,并在心理活动中得以体现。所以探究一个人的心理面貌时,应从心理过程和个性心理特征两个方面进行全面的考察。

二、心理学的研究领域

年轻的心理学起源于发展相对成熟的哲学和生理学,经过一百多年的发

展,心理学已形成了自己的体系,在人们的生活中发挥着越来越大的作用。心理学的研究领域根据研究的任务可以分为基础领域与应用领域。普通心理学、实验心理学、认知心理学、发展心理学、社会心理学、生理心理学、变态心理学等都属于基础领域,心理学基础领域主要是研究心理学的基础理论、基本方法以及人的心理活动的规律。教育心理学、咨询心理学、临床心理学、心理测量学、工业心理学、消费心理学、管理心理学等属于应用领域。心理学的一个发展趋势就是与社会生活的各个领域紧密结合,以应用和服务于社会生活为目的。

(一)基础理论研究

1. 普通心理学

在心理学大家庭中,它处于基础学科的地位。主要研究心理现象发生和发展的最一般规律,如感知觉、记忆、思维等心理活动过程的规律,人的需要、动机及各种心理特性的一般规律等。它是人们学习心理学的入门学科。它的内容囊括了各分支学科的研究成果,也是各分支学科的理论基础。

2. 实验心理学

它是以科学的实验方法研究人的心理现象和行为规律的学科。它以科学的手段和方法,对人们的心理现象进行研究,并通过对心理现象的研究,揭示出各种心理活动内在的规律。实验心理学是其他心理学分支的科学基础,它涉及实验研究的原理、设计、方法、仪器、技术、文献处理等问题。心理学的理论是建立在实验及其科学论证的基础上的。

3. 发展心理学

它是研究心理的种系发展和个体心理发生发展的过程及其规律的学科。据此,可以把发展心理学分成比较心理学和毕生发展心理学。比较心理学研究动物行为进化的基本理论,是不同进化水平的动物的各种行为特点的心理分支,它以不同进化阶梯上的动物的行为为研究对象,侧重于不同动物行为的比较分析。毕生发展心理学按照人生不同的年龄阶段,可以分为婴幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学。发展心理学就是研究各个年龄阶段人的心理特征,并揭示个体从一个年龄阶段到另一个年龄阶段的发展规律,从而建立系统的理论,解释、预测或改变生长环境,以有利于人的发展。

4. 社会心理学

人的本质是一切社会关系的总和,对人的考察应从现实的社会关系和社会环境入手。社会心理学就是研究个体在特定社会条件下心理发生发展及其变化的规律的学科。社会心理学家常关心的问题有:哪些社会因素会影响人的心理,是怎样影响的?人和人的交往用什么样的方式最有效?人怎样才能成

为一个有凝聚力的团队? ……

(二)应用研究领域

1. 教育心理学

主要研究教育过程中学与教的心理活动规律。它对于教材的编写、课程的设置、教学方法的选择、学生学习的积极性、学习效率的提高都有指导意义。教育心理学的研究直接关系到教育的改革,人才的培养,在社会主义现代化建设中具有重要意义。此外,教育心理学的发展还为教育的发展提供了科学的依据和理论基础。

2. 咨询心理学

它是对来访者面对的心理困扰及障碍给以矫正的学科。咨询心理学家可能与个人或团体打交道,他们运用心理学理论帮助人们克服自己的问题和控制自己的生活。这是一门与人们生活密切联系的学科,有助于人们获得更好的生活状态。

3. 临床心理学

它主要是研究行为异常与心理疾患的发生原因、发病机制、症状与诊断、预防与治疗的学科。临床心理学家运用各种技术手段对情绪和行为问题进行诊断和治疗,从学习困难儿童到艾滋病患者,他们面对的对象十分广泛。

三、心理学的发展与现状

人类的进步与发展,始终伴随着对心理的探索。在漫长的岁月里,西方心理学一直附庸于哲学,内省、思辨的方法使心理学一直处于默默无闻的状态。直到1879年,德国著名的哲学家、生理学家冯特(W. Wundt)在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,标志着心理学成为一门独立的学科。冯特全面总结了哲学、生理学和心理物理学研究成果,把哲学心理学的体系和自然科学的研究方法与心理学有关的研究课题结合起来,把实验法引入心理学研究领域,将具有“神秘”精神的人作为研究对象,确定了一批典型的心理学实验项目,使心理学成为一门实验科学和一个独立的研究领域,这是心理学史上一个划时代的变革。美国心理史学家墨菲对冯特的贡献做出了这样的评价:“在冯特创立他的实验室之前,心理学就像个流浪儿,一会儿敲敲生理学的门,一会儿敲敲伦理学的门,一会儿敲敲认识论的门。1879年,它才确立自己为一门实验科学,有了一个栖息地和一个名字。”

从19世纪末到20世纪后期,随着人类文明程度的不断发展,心理学也产生了不同的学说和派别,大致可以概括为以下主要学派和思潮。

(一)构造主义心理学

心理学中的第一个学派是构造心理学,创始人是冯特。他认为心理学的主要任务是对心理结构的研究,并认为感觉、意象、感情是最基本的心理元素,感觉是知觉的元素,意象是观念的元素,感情是情绪的元素,任何复杂的心理都是由这三个要素组成的。冯特采用实验法研究人的感知觉、反应速度、注意的分配和广度、感情和字的联想,建立了新的实验心理学体系。冯特首创内省法,即让被试报告自身内在经验体验,心理学工作者对被试经验的变化进行研究。但由于构造心理学过分重视对心理结构的研究,脱离实际,被称为“砖瓦和泥浆心理学”。

阅读资料 第一位心理学家的早年成长

有关冯特最令人吃惊的一件事是,这孩子怎会长成这样一位了不起的人。在他的童年和青年时代,他看上去完全不像个会有半点出息的人,没有动力,也缺乏那份才气,更不用说会成为科学界和高等教育界一位杰出的巨人。事实上,他看上去直冒傻气。

冯特 1832 年出生于曼海姆附近的内卡劳,在许多年里,冯特一直没有显出才气来,对学习也没有什么兴趣。他当孩子的时候,唯一的好朋友是一个弱智男孩,而在学校里,他习惯性地走神打野,神情恍惚。冯特读一年级的时候,有一天他父亲来学校看他,发现他心不在焉的样子,盛怒之下竟当着同学的面扇了他几耳光。冯特永远也忘不了这件事,可这并没有改变他什么。老师常常当着其他同学的面嘲笑他。但教师的惩罚也不起作用;他这年没有及格,满面无光。

读大学一年级时,他瞒着母亲玩耍晃荡了一年,什么也没有学到。可当他年终回到家里,意识到家里几乎没有钱可以供他读完三年大学时,他发生了令人吃惊的变化。他在这年秋天去海德堡大学重新学习医学,带着满腔热情一头扎入学习,竟在三年时间内完成了学业,并在 1855 年的医学全国会考中获得第一名的成绩。

(引自墨顿·亨特著《心理学家的故事》,李斯译,海南出版社 1999 年版)

(二)机能心理学

美国心理学家詹姆士(W. James)是机能主义学派的创始人,其他主要代表人物还有杜威(John Dewey)、安吉尔(J. Angell)、卡尔(H. Carr)等。他们强调心理的作用和功能,认为心理是人适应环境的工具,思维在人类行为中起着重要的作用,不强调心理的结构。他们的研究推动着心理学朝着应用的方向发展。

(三)格式塔心理学

格式塔心理学是西方现代心理学一个重要流派,1912 年在德国诞生。它的

主要代表人物有韦特海默(Max Wertheimer)、柯勒(Wolfgang Kohler)、科夫卡(Kurt Koffka)等。德语中“整体”的音译是格式塔,而整体即完形的意思。其主要观点有:(1)反对把意识分成元素,强调心理作为一个整体、一种组织的意义。认为整体不能还原为部分或元素,整体大于部分之和,整体先于部分而存在,并制约着部分的性质与意义。(2)动物的学习不是尝试错误式的,而是“顿悟”的。柯勒在研究黑猩猩学习时,给黑猩猩设置各种不同的学习情境,观察它们如何解决问题,取得目的物——香蕉。动物要得到目的物,但动物和目的物之间存在实验者设置的障碍。动物必须通过观察整个情境,并领会目的物和障碍物的关系,然后克服障碍,解决问题,获得目的物。柯勒发现这与桑代克的试误学习不同。黑猩猩不只是进行盲目尝试,试而误,误而再试,最后侥幸得到成功,而是领会情境的关系,或利用手杖将香蕉拉到手,或把箱子叠起来,跃登其上取得高悬于屋顶下的香蕉,或将目的物推向相反的方向,用迂回的方法达到目的。这就是所谓的顿悟学习。

(四)行为主义心理学

行为主义的奠基人是华生(John Watson),他在1913年发表了《从行为主义者的观点看心理学》一文,宣告了行为主义的诞生。他曾说过:“给我一打健康而体型健全的婴儿,给我一个专门的环境培养他们,我保证从他们之中任意选出一个,都能将他培养成为我所选择的任何一种专家——医生、律师、艺术家、大商人,当然还有乞丐和小偷,而不论他们的才能、爱好、能力、禀性如何,也不管他们的祖先是什么种族。”代表人物还有桑代克、斯金纳等人。他们的主要观点有:(1)反对研究意识,主张研究行为,将身体的变化与动作作为心理的指标,从而简化为“S—R”公式。(2)反对内省,主张用实验方法,认为内省法不能使心理学成为科学,因为心理是内隐的,你观察到的,别人可能无法观察,无法证明你观察到的是事实。行为主义强调应用客观的方法,研究可观察到的行为,对心理学走上科学研究的道路起了重要的作用,但它又过于极端,否认心理现象是心理学的研究对象。

(五)精神分析学派

这是由奥地利维也纳精神病医生弗洛伊德(Sigmund Freud)创立的一个学派。他的理论主要来源于精神病治疗的临床经验,重视心理异常行为的分析研究,创立了精神分析疗法,通过释梦和自由联想等手段,发现病人潜在的动机,使精神宣泄,从而达到治疗的目的。重视对人的无意识心理的研究,并把人的无意识视为最重要的行为原因。弗洛伊德认为无意识指的是人被压抑的欲望、本能冲动及其替代物。它是心理的深层基础和人类活动的驱动力,决定人的全部意识生活,是精神分析的理论基石。由此,他提出了大家比较熟悉的“冰山理

论”:人的意识组成就像一座冰山,露出水面的只是一小部分(意识),但隐藏在水下的绝大部分却对其余部分产生影响(无意识)。

弗洛伊德后期在《自我与本我》一书中对人格的结构做了详尽的介绍,将其分为本我、自我和超我。(1)本我由一些原始的冲动所组成,就像“一口沸腾着本能和欲望的大锅”,按照快乐原则行事,一味追求满足。(2)自我处于本我和超我之间,协调自身和外部的关系,按照现实原则行事,监督本我,给予本我适当满足。(3)超我代表良心、社会准则和自我理想,按照至善原则行事,指导自我,限制本我。弗洛伊德认为,只有三者和睦相处,保持平衡,人才会健康发展。一旦三者不平衡,引起失调,就会导致神经症。

弗洛伊德的早期理论具有泛性欲主义的特点,把性欲夸大为支配人类一切行为的动机,招致多方面的指责。但任何的指责都不能否定弗洛伊德的杰出贡献,他的理论极大地推进了心理学的发展。

(六)人本主义心理学派

人本主义心理学是由美国心理学家马斯洛(Abraham Maslow)和罗杰斯(Carl Rogers)在20世纪50年代创立的。人本主义反对行为主义把人看做较大的、较复杂的白鼠,反对精神分析只研究心理异常的人。主张心理学应该研究正常的人,研究那些真正属于正常人的心理活动,特别是蕴藏在人性中的无限潜力,通过改善环境以利于人类潜能的充分发挥,从而达到自我实现的目的。正如人本主义心理学家说的:“人既不是像小白鼠一样的动物,也不是由无意识控制的患者,而是追求自我实现的健康的人。”

马斯洛提出了著名的需要层次理论,认为人有五种基本需要:生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。他认为,人的这些需要以一种渐进的层次表现出来,必须满足低层次的需要,然后才会去关注高层次的需要。罗杰斯提出的“来访者中心”的心理疗法已被大多数心理学家所接受。他提出的“以学生为中心”的教学方法,对教学产生了巨大的影响。

人本主义所强调的人性本善,相信人的潜能,人有自身价值和自我实现的需要,认为心理学应该促进人的潜能的发挥等思想已被广为接受,对社会产生了极大的影响,被称为心理学的第三势力。

阅读资料 优秀的倾听者——罗杰斯

卡尔·罗杰斯(1902~1987)是美国著名的心理学治疗家,是人本主义心理学的创建者之一,也是“以人中心”疗法的创始人。罗杰斯对人性一直持乐观的态度,相信人可以挖掘潜能和获得幸福,这为我们了解人性提供了新的视角。

1902年1月罗杰斯出生于芝加哥郊区的橡胶园。他的父母都信教，母亲的观念很传统，父亲是自由职业者、土木工程师。幼年的罗杰斯容易害羞但很聪明，他特别喜欢科学，13岁时就被誉为当地的生物和农业专家。1919年罗杰斯进入威斯康星大学学习农业，但很快就放弃了。1924年获得了一个历史学学位后，前往纽约的“联合神学院”，准备当牧师。正是在纽约的学习，改变了他的方向。他对宗教信仰产生了怀疑，“基督徒的宗教信仰可以使不同的人的不同心理需要得到满足”，他发现，“重要的不是宗教信仰，而是人”，这使他对心理学有了新的认识，经常去哥伦比亚大学旁听心理学。最后，他不顾父母的反对，毅然去哥伦比亚大学继续学习心理学，从事临床及教育心理学的研究。

罗杰斯提出的“来访者中心”心理疗法，对心理治疗产生了深远的影响。对人的真正关心是贯穿罗杰斯职业生涯的主线。他的一位同事回忆说：“罗杰斯看上去貌不惊人，他不是一个激情洋溢的谈话者，但他总是以真正的兴趣倾听你的谈话。”

（转引自崔丽娟主编《心理学是什么》，北京大学出版社2002年版）

（七）认知心理学

认知心理学是现代心理学中新兴的一种思想，为心理学的研究提供了一种新的研究范式，是现代心理学发展的一种趋势。认知心理学又可称为信息加工心理学，通过将人脑与计算机相类比的方式，把人脑看成类似于电脑的信息加工系统，对人的心理和电脑的工作做出某种统一的解释，发现一般的信息加工原理。简言之，认知心理学研究人对信息的接受、编码、贮存、提取和使用的过程。

第二节 心理学的研究方法

心理学是一门实验科学，心理学家用科学的方法来武装他们的科学态度：他们进行观察，提出初步的理论，形成研究假设，进行科学的研究与观察，然后根据观察结果修正其理论。例如，假如我们发现地位不同的人之间的距离可能会产生不同，那么我们会形成初步的理论，地位不同会造成人与人之间的距离不同。那么，我们就可以做出这样的研究假设：地位较低的人距离地位较高的人要比距离与他地位相同的人远一些。接下来，我们根据研究的假设进行观察研究，比方说，在不引起注意的情况下，测量当士兵接近军官时，他们站得多远，再测量士兵接近士兵时站得多远。在多次观察、测量的基础上，你会发现，一个