



高等学校教师教育创新培养模式“十三五”规划教材

丛书主编◎ 靖国平

新编心理学教程



X

INBIAN XINLIXUE
JIAOCHENG

主编 / 邓晓红 董一英



华中科技大学出版社

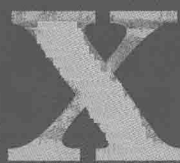
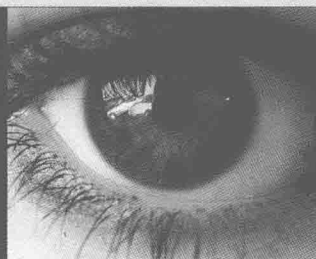
<http://www.hustp.com>



高等学校教师教育创新培养模式“十三五”规划教材

丛书主编◎靖国平

新编心理学教程



INBIAN XINLIXUE
JIAOCHENG

主 编 邓晓红 董一英
副主编 陈建新 汪 果 鲁 婷
编 委 (以姓氏笔画为序)
邓晓红 吕 莉 刘启珍
纪凌开 杨伟平 吴 鹏
汪 果 张立春 张裕鼎
陈建新 董一英 鲁 婷
谢



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书分为绪论、心理的生理学基础、感觉和知觉、注意与意识、学习、记忆、思维、需要与动机、情绪与情感、能力、人格、社会心理、压力与健康、积极心理十四章,不仅系统阐述了心理学的一些基本概念和基本理论,还详细介绍了心理学理论的实际应用,既包括基础心理学的传统主题,也反映了大量的最新研究成果。

本书以培养师范生的能力为目标,介绍的内容涉及心理学的各个领域,注重理论与实践的有机结合,形式活泼,图文并茂,不仅可以作为师范院校本科生和专科生的心理学公共课教材,也适合广大心理学爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

新编心理学教程/邓晓红,董一英主编. —武汉:华中科技大学出版社,2017.8
ISBN 978-7-5680-3103-5

I. ①新… II. ①邓… ②董… 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(2017)第 168994 号

新编心理学教程

邓晓红 董一英 主编

Xinbian Xinlixue Jiaocheng

策划编辑:曾 光

责任编辑:徐桂芹

责任监印:朱 玢

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编:430223

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉市籍缘印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:16.75 插页:2

字 数:422 千字

版 次:2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:40.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前 言

当今世界,综合国力的竞争在于人才和科技的竞争,而这些竞争归根结底是师范生教育的竞争。基础心理学是师范生教育的重要必修课程。当代心理科学的发展日新月异,如何编写一本既能反映最新研究成果,又能满足师范生培养要求的教材,一直是我們关注和思考的问题。本书作为心理学公共课教材,力图体现以下特点。

(1) 注重学科体系的完整性。本书以师范生未来的教育实践活动为基础构建内容体系,包括心理学各领域的相关内容,如普通心理学、社会心理学、教育心理学、积极心理学等,不仅系统阐述了心理学的一些基本概念和基本理论,还详细介绍了心理学理论的实际应用,既包括基础心理学的传统主题,也反映了大量的最新研究成果。

(2) 体现知识衔接的趣味性。在保证科学性、严谨性的前提下,本书在体例的设计上将案例导入、拓展阅读、课后思考融合在一起,力求做到深入浅出,语言生动活泼,以激发读者的学习兴趣,体现快乐学习的理念。

(3) 强调学科知识的应用性。除了第一章外,每章都会介绍心理学理论在社会生活及教育实践中的应用。

本书由邓晓红和董一英担任主编,由陈建新、汪果、鲁婷担任副主编。编委会的教师学术实力雄厚,大部分教师都在国内外著名高校获得了博士学位。

主编邓晓红为湖北大学教育学院副院长,心理学教授,医学博士,美国西北大学和北京大学心理学系访问学者,兼任中国心理学会普通心理与实验心理分会理事、中国社会心理学会理事、湖北省社会心理学会副理事长、湖北省暨武汉心理学会副理事长等。全书分工如下:邓晓红负责本书整体框架的构思,以及全书的统稿和定稿,并负责审核第二章;董一英负责审核第三章、第八章和第十四章;陈建新负责审核第四章、第十章、第十三章;汪果负责审核第一章、第六章、第十一章和第十二章;鲁婷负责审核第五章、第七章和第九章。全书各章的编写人员如下:第一章(湖北大学 邓晓红)、第二章(湖北大学 陈建新)、第三章(湖北大学 杨伟平)、第四章(湖北大学 鲁婷)、第五章(湖北大学 吴鹏)、第六章(湖北大学 张裕鼎)、第七章(黄冈师范学院 董一英)、第八章(湖北大学 刘启珍)、第九章(湖北大学 张立春)、第十章(湖北大学 纪凌开)、第十一章(湖北大学 吕莉)、第十二章(黄冈师范学院 董一英)、第十三章(湖北大学 谢桂阳)、第十四章(湖北大学 汪果)。

本书全部内容已制作了多媒体课件,可免费提供给将本书作为教材或参考书的学校使用,如有需要可发邮件至 xiaohongdeng2001@163.com 索取。

由于时间等方面的限制,本书难免有不足之处,敬请广大读者批评指正并予以谅解。

编 者

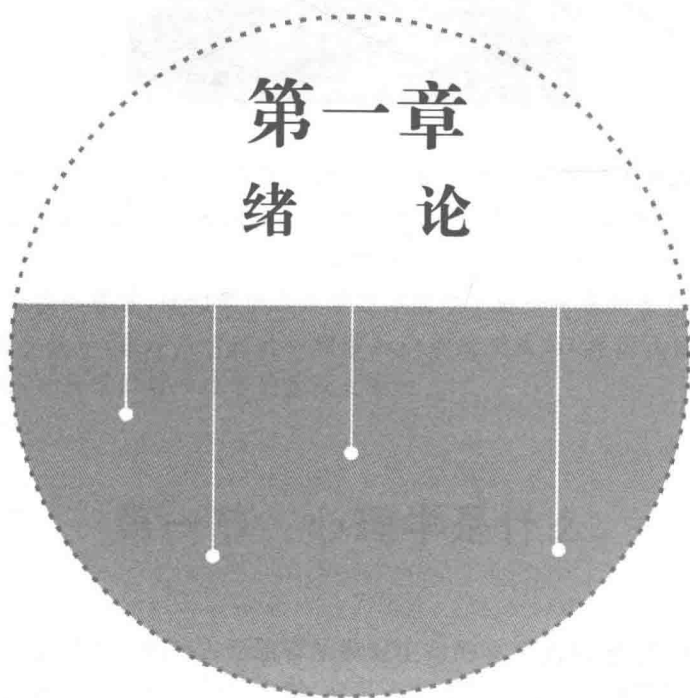
2017年6月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学是什么	(3)
第二节 心理学的研究方法与伦理原则	(11)
第三节 心理学的研究领域	(18)
第二章 心理的生理学基础	(21)
第一节 心理的神经学基础	(23)
第二节 心理的内分泌学基础	(34)
第三节 心理的遗传学基础	(37)
第三章 感觉和知觉	(41)
第一节 感觉	(43)
第二节 知觉	(47)
第三节 感知规律在教学中的应用	(55)
第四章 注意与意识	(59)
第一节 注意概述	(61)
第二节 注意理论	(68)
第三节 意识状态	(71)
第五章 学习	(81)
第一节 学习概述	(83)
第二节 学习理论	(85)
第三节 学习的迁移	(93)
第六章 记忆	(101)
第一节 记忆概述	(103)
第二节 记忆的三级加工系统	(108)
第三节 遗忘的发生机制及提高记忆效果的策略	(115)
第七章 思维	(125)
第一节 思维概述	(127)
第二节 问题的解决	(132)
第三节 创造性思维	(139)
第八章 需要与动机	(145)
第一节 需要与动机概述	(147)
第二节 需要与动机理论	(152)

第三节 学习动机的培养和激发·····	(157)
第九章 情绪与情感 ·····	(163)
第一节 情绪与情感概述·····	(165)
第二节 情绪理论·····	(173)
第三节 情绪管理·····	(174)
第十章 能力 ·····	(179)
第一节 能力概述·····	(181)
第二节 智力理论·····	(184)
第三节 智力的测量·····	(190)
第四节 能力的发展与培养·····	(192)
第十一章 人格 ·····	(199)
第一节 人格概述·····	(201)
第二节 人格理论·····	(203)
第三节 人格的测量和评定·····	(209)
第四节 健全人格的培养·····	(212)
第十二章 社会心理 ·····	(215)
第一节 社会思维·····	(217)
第二节 社会关系·····	(220)
第三节 社会影响·····	(225)
第十三章 压力与健康 ·····	(229)
第一节 压力概述·····	(231)
第二节 健康概述·····	(236)
第三节 压力的应对·····	(239)
第十四章 积极心理 ·····	(245)
第一节 积极心理概述·····	(247)
第二节 积极心理的相关理论·····	(250)
第三节 如何提升幸福感·····	(255)
参考文献 ·····	(260)

第一章 绪论





案例导入



哈佛大学是美国首屈一指的常青藤名校,学生都是出类拔萃的未来精英。曾有媒体报道,哈佛大学学生选修人数最多的课程是泰勒·本-沙哈尔博士开设的“积极心理学”,曾经一学期有 855 名学生选修了这门课程,创下了哈佛大学“上座率最高课程”的纪录。的确,越来越多的人开始喜欢心理学,他们希望通过学习心理学了解如何感知世界、沟通、学习、记忆和思考,尝试理解人性等,最终用学到的心理学知识去改变生活,提高生活质量。亲爱的同学们,从本章开始,开启你们对心理学的探索之旅吧。

第一节 心理学是什么

心理学的起源最早可追溯到古希腊哲学家对生命的本质的阐述,尤其是亚里士多德的阐述。亚里士多德热衷于研究生命的本质,亚里士多德晚年时常与他的学生讨论哲学,他们是这样讨论生命的本质的:

当你思考死亡之举时,你会明白生命意味着什么。在我死之后,我与现在有何不同?在刚死之时,就身体的肉体而言,它与弥留之际几乎没有什么不同,但是我却不再能动,不再有感觉,不再能说话,不再有感受,不再有担忧,而所有的这一切便是生命。在那一刻,灵魂随着最后的呼吸飞走了。

亚里士多德用灵魂(psyche)这一术语指代生命的本质,这个术语来自希腊语,意思是心智(mind),它和呼吸(breath)这个词的意义很接近,因为亚里士多德相信,人的灵魂随着临终最后一口气的呼出而消散。同亚里士多德一样,现在的心理学家也对人的行为、思想、情感感兴趣。心理学的英文(psychology)源于亚里士多德的“psyche”(意为精神、灵魂)加上一个希腊词“logos”(意为规律、科学)。

亚里士多德认为,人不能只通过对事物的思考就完全理解事物,还必须去观察自己所研究的对象,即应当去看、去听、去触摸事物等。他对观察的强调是现代心理学科学研究方法的基础。从亚里士多德到现在,心理学科学研究方法的发展在这一理念上并没有根本性的

变化,只是陆续开发出一些更有效、更精准的观察方法。亚里士多德发起的对生命的研究最终演变为现代心理科学。^①

一、心理学的定义

从某种意义上说,仍将心理学定义为“对生命的研究”也是正确的,唯一的不妥之处是不够具体,因为无法将心理学与其他研究生命的学科(如生物学)进行区分。因此,我们将心理学定义为行为和心理过程的科学。^② 这个定义包括三个关键词,即科学、行为和心理过程。首先,心理学是一门科学,心理学的许多结论都建立在通过严谨的科学方法收集到的证据的基础上。其次,行为是指外显的可被直接观察到的所有动作,是个体适应环境的方式,微笑、悲伤、跳跃、抚摸等都是可以观察到的行为,心理学家希望探讨个体在一定的社会或文化环境中做什么、如何做等。再次,心理过程是个体内部的思考、计划、决策、情绪等,不理解心理过程就无法理解人的行为,但这些内部的心理过程无法被直接观察到,需要心理学家设计许多精妙的实验,通过一些研究手段来揭示它们。

二、心理学的研究目标

基础心理学家进行研究的目标是描述、解释、预测和控制行为,应用心理学家进行研究的目标是提高人类的生活质量。^③

(一) 描述

通过科学地收集、研究数据,更准确、更全面地描述心理现象。

(二) 解释

描述必须忠实于可知觉到的信息,解释则可以谨慎地超越能够被观察到的现象。心理学家试图解释心理学许多领域中的行为和心理过程的常规模式,如解释为什么在出现意想不到的情景时,有些人会大笑?为什么有些人会开始抽烟?

由于心理学的研究是无止境的,所以其对行为和心理过程的解释也是暂时的,也就是说,我们目前对一些行为和心理过程的解释并非就是真理,而是一些理论,这些理论是对科学中的事实与关系的暂时性解释,随着研究的深入和科学的进步,或许需要对这些理论进行修正。

(三) 预测

在很多情况下,心理学家能预测未来的行为。例如,心理学家已开发出一些心理测验,可以帮助招聘员工的单位更准确地预测哪些求职者能胜任工作。

① Benjamin B. Lahey:《心理学导论》,第9版,吴庆麟等译,上海人民出版社,2010年。

② Benjamin B. Lahey:《心理学导论》,第9版,吴庆麟等译,上海人民出版社,2010年。

③ 理查德·格里格,菲利普·津巴多:《心理学与生活》,第16版,王垒,王甦等译,人民邮电出版社,2003年。

(四) 控制行为

控制行为就是用有效的方式来影响人的行为,使行为发生或不发生。例如,为了帮助有严重心理问题的儿童走出心理阴影,我们可以做些什么?我们该如何帮助父母教育他们处于逆反期的孩子?我们可以采取哪些更好的方法来帮助大学生选择自己的职业?

三、现代心理学的流派

在亚里士多德时代及其以后的两千多年里,心理学属于哲学领域,直到1879年,冯特在德国的莱比锡大学建立第一个正式的心理学实验室,这一学科才从哲学领域中脱离出来,人们开始了对心理现象的系统的实验室研究。在心理学的发展史上,这个实验室的建立可以被看成心理学走上独立发展道路的标志。

在19世纪末至20世纪初,心理学拥有众多流派,它们形成了自己独特的研究主题与特有的研究方法。

(一) 构造主义

构造主义的奠基人为德国心理学家冯特(1832—1920)(见图1-1),著名的代表人物为他的学生铁钦纳(1867—1927)。

受英国经验主义和德国实验生理学的影响,冯特和铁钦纳认为,心理学的研究对象是意识经验。他们主张使用内省法(一种观察自身的意识经验的方法)来分析意识的内容或构造,找出意识的组成部分,同时分析它们如何联结成各种复杂的心理过程。

(二) 机能主义

机能主义的创始人詹姆斯(1842—1910)(见图1-2),代表人物为杜威(1859—1952)、安吉尔(1869—1949)等。



图 1-1 冯特



图 1-2 詹姆斯

受达尔文进化论的影响,詹姆斯认为,思维、情感、学习、记忆等之所以存在是因为其有助于人类生存,例如,由于我们看见老虎会产生恐惧,所以我们才能躲避危险并生存下来。可见,机能主义强调意识的作用与功能。詹姆斯对有意识的知觉、自由意志、习惯以及情感

等有重要进化意义的主题特别感兴趣。

机能主义者关注人的意识的功能而非它的结构。他们把人的意识比作一条流动的河流即“意识流”，认为如果像构造主义者那样研究河流中的水分子就无法知道河流的用途。由于研究意识的结构无法让我们理解意识是如何帮助人类适应环境的，所以意识的功能才是心理学应该研究的主题。

在研究方法上，机能主义者没有放弃内省法，但随着研究领域的拓宽，他们开始注重使用多种研究方法，如实验法、问卷法、心理测量法等。机能主义推动了美国面向实际生活的应用心理学的发展。

（三）行为主义

行为主义的创始人是美国心理学家华生(1878—1958)(见图 1-3)。



图 1-3 华生

当冯特及其追随者研究意识经验的本质，詹姆斯等人考察有意识的心理过程的用途时，巴甫洛夫等另一批心理科学的奠基者也在开展研究，他们受达尔文的影响，主要研究心理过程对生存的重要性，但他们更强调经验学习的重要性。巴甫洛夫认为，研究条件作用是一个重要突破，他也因此获得了诺贝尔奖。尽管巴甫洛夫的研究成果在美国没有被立即认可，但他开展的与条件反射有关的系列研究给华生留下了深刻印象。华生认为，研究人的内部心理过程是不可能的，只有外在的行为才可能被测量并得到科学的解释。

行为主义的基本观点包括以下几个方面。

(1) 心理学的研究对象是行为而不是意识。意识是主观的、不可观察的，不能成为科学研究的对象。心理学只有以客观的、可观察的行为作为研究对象，才能确立它的科学地位。

(2) 心理学的研究目的是揭示刺激和反应之间的确定关系，刺激和反应是构成行为的基本因素。

(3) 主张采用客观的研究方法，如观察法、实验法、口头报告法等，反对内省法。

(4) 个体之间的行为差异与其所处的不同环境有关，而与遗传无关。

行为主义者严格遵循自然科学，将意识完全排除在心理学的研究范围之外，割裂了行为与意识的关系，既受到了一些人的追捧，也遭到了不少人的批评，且批评之声日渐强烈。后来的一些行为主义者不再坚持这种极端的立场，而将意识作为刺激和反应之间的中间环节进行研究，即新行为主义。^①

（四）格式塔心理学

格式塔心理学(gestalt psychology)又叫完形心理学，其创始人为韦特海默(1880—1943)(见图 1-4)、苛勒(1887—1967)和考夫卡(1886—1941)。

^① 徐学俊，王文：《心理学教程》，华中科技大学出版社，2010 年。

该学派既反对构造主义心理学的元素主义,也反对行为主义心理学的刺激-反应公式,主张研究直接经验(即意识)和行为,研究方法以格式塔或整体为基础,强调经验和行为的整体性,认为整体大于部分之和。

格式塔心理学家用似动现象来说明整体不同于部分之和。当快速相继呈现两束光时,我们看到的两束光不是静止的,而是看到一束光从一处向另一处运动。很显然,运动并非属于刺激本身,运动只是一种对整体即格式塔的知觉特征。动画片的制作原理就是似动现象,如果以一定的速度在屏幕上相继呈现一系列变化不大的静止画面,画面似乎会动起来。格式塔心理学家认为,知觉之所以有意义,是因为我们将其作为一个整体来看待,而不是像构造主义者所说的它仅是元素的组合。^①

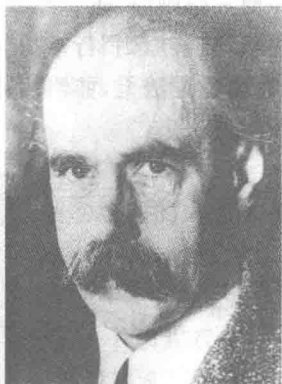


图 1-4 韦特海默

(五) 精神分析

精神分析既是一种治疗方法,也是一套心理理论。其创始人是奥地利的精神分析学家弗洛伊德(见图 1-5)。

在弗洛伊德理论前期,弗洛伊德认为,人的心理包括意识、前意识和潜意识(无意识)。意识是指可觉察到的心理活动。前意识是指人们能够从潜意识中回忆起来的经验。前意识处于潜意识和意识之间,防止潜意识的本能和欲望随便进入意识之中。潜意识包括原始的本能冲动以及与本能冲动有关的欲望,特别是性的欲望。弗洛伊德把无意识现象及其内容作为精神分析的主要对象。冰山理论如图 1-6 所示。

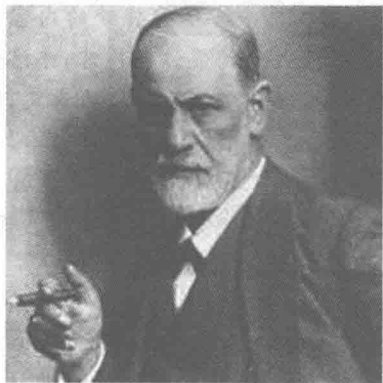


图 1-5 弗洛伊德

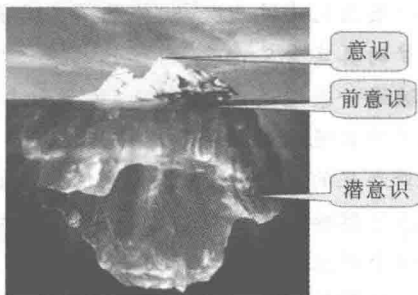


图 1-6 冰山理论

到了弗洛伊德理论后期,弗洛伊德对以三种意识为核心的人格结构学说进行了修订,提出人格由本我、自我和超我组成。本我是指原始的、与生俱来的潜意识的结构部分,其中蕴含着一些本能冲动,按照“快乐原则”行事。自我是意识的结构部分,处于本我和超我之间,

^① Benjamin B. Lahey:《心理学导论》,第9版,吴庆麟等译,上海人民出版社,2010年。

按照“现实原则”行事。超我是人格中最道德的部分,代表良心、自我理想,处于人格的最高层,按照“至善原则”行事。

在研究方法上,弗洛伊德采用自由联想(见图 1-7)、对梦的分析和对日常生活的分析来研究潜意识。



图 1-7 自由联想



拓展阅读

梦的解释

我们知道,梦中的一部分内容反映了日常生活中的事件,但梦中那些稀奇古怪的、虚幻的景象有何含义呢?对于梦的含义,不同的心理学家有完全不同的看法。有人认为,梦实际上并不意味着什么,但也有人坚信,梦给我们人格中某些隐蔽的方面提供了丰富的信息,而这些方面用其他方法是难以揭示的。

在弗洛伊德的追随者看来,梦是通向潜意识的捷径,它能够让我们深入到无意识心灵之中,窥见被梦的这些征兆所掩盖起来的一些隐藏的冲突和动机。弗洛伊德将梦的内容划分为两个层次,即显性的和潜在的。我们在梦中体验到的事件便是梦的显性的内容,弗洛伊德对这一层次几乎没有兴趣,他觉得有必要透过表面,发现梦的显性内容所象征的意义,即去发现梦的真实含义,抑或潜在的内容。比方说,一位年轻妇女的显性梦境是乘坐火车,并对火车驶进一条隧道感到害怕。从表面上看,这个梦与火车、隧道有关,但梦的这些显性内容象征了什么呢?弗洛伊德也许会把火车看作阴茎的象征,而把隧道视为阴道的象征。因此,这个梦潜在的内容,也许涉及这位年轻妇女在性行为上的冲突。

上述解释听上去挺新奇,也挺有煽动性,但是这个解释真的准确吗?心理学家并不完全认同这个观点。因为人们对某一事情的象征含义可以做出无数种解释,而人们永远无法确信自己的解释就是正确的。也许正是因为这一点,当代大多数心理学家并不像弗洛伊德那样重视对梦境的解释。^①

四、当代心理学的研究取向

心理学建立初期学派纷争的局面到 20 世纪 30 年代基本结束。第二次世界大战后,新

^① Benjamin B. Lahey:《心理学导论》,第 9 版,吴庆麟等译,上海人民出版社,2010 年。

的心理学思潮相继产生,这些思潮不是以学派的形式出现的,而是作为一种范式、一种潮流、一种发展方向影响着心理学的各个领域,缓和了各学派之间对峙和分道扬镳的局面,也加强了心理学研究的整合趋势。这种能影响学科发展方向的研究范式被称为研究取向。^①

(一) 生理心理学的研究取向

用生理心理学的观点和方法研究心理活动、行为活动以及神经活动之间的内在联系,是当代心理学的一个重要的研究取向。现代生理心理学包括生物心理学、行为神经科学、心理生理学、神经心理学以及认知神经科学等。

生理心理学研究手段的进步与人类科学技术的进步同步,所使用的干预和观察手段经历着从简单到复杂、从低分辨率到高分辨率、从宏观到微观再到宏观与微观统一的过程。例如,随着计算机技术、信息科学技术以及视听技术的发展,在视觉和听觉实验中可用虚拟现实的形式呈现实验刺激;对大脑活动的选择性干预手段除了传统的局部损毁、电刺激、微量药物注射外,还出现了经颅磁刺激等方法;人类被试的脑电活动可通过脑电图以及事件相关电位(见图 1-8)等方法记录,伴随神经元活动的电流变化所形成的微弱磁场的变化还能通过脑磁图的方法记录;由于大脑神经活动的变化总是伴随着活动期间或之后的局部代谢活动的改变,所以在人类被试中可以用无创性的单光子发射计算机断层成像、正电子发射断层成像以及功能性磁共振成像(见图 1-9)等方法来记录。^②



图 1-8 事件相关电位

目前,几乎所有的生理心理学研究者都将自己的研究局限在某些领域内神经机制的研究上,包括激素与行为的关系、感知觉、学习、记忆、语言、情感、人格、运动、生殖行为、基因与行为、本能行为、睡眠与节律行为、精神活性药物对行为的影响、精神依赖行为等。实现这些领域中某种心理和行为神经机制的系统化和综合性解释还需要很长时间的 research。

① 彭聃龄:《普通心理学》,修订版,北京师范大学出版社,2004 年。

② 李量:《生理心理学:一门探索心理活动、行为活动以及神经活动之间交互作用的科学》,《中国科学院院刊》,2012 年第 S1 期。

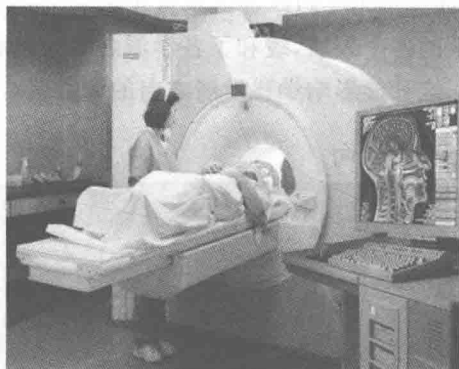


图 1-9 功能性磁共振成像

（二）认知心理学的研究取向

认知心理学是一门探讨心理活动是如何被组织而产生智能思维,以及这些过程是如何在脑中实现的科学。它形成于 20 世纪 50 年代至 20 世纪 70 年代,它逐渐取代了行为主义,成为心理学的核心领域之一。

促进认知心理学发展的因素主要有以下三个方面:一是第二次世界大战期间快速发展的人类工效学研究;二是与信息处理方法密切相关的计算机科学的发展,尤其是试图使计算机有智能化行为的人工智能的发展;三是研究语言结构的语言学的发展。1967 年 Ulric Neisser 所著的《认知心理学》的出版和 1970 年《认知心理学》杂志的创办,标志着认知心理学的诞生。

认知心理学使用系统、客观的方法探究人的心理过程及其神经机制。近年来,随着计算机科学技术和神经成像技术的迅猛发展,以及多学科之间的交叉渗透,认知心理学在感觉、知觉、注意、意识、学习、记忆、语言和认知控制等主要研究领域均取得了重大突破,体现在新技术和新方法的应用、理论框架的构建、实验范式的创新等方面。^①

（三）人本主义心理学的研究取向

人本主义心理学兴起于 20 世纪五六十年代的美国,其创始人为美国心理学家马斯洛(1908—1970),著名的代表人物为罗杰斯(1902—1987)。人本主义因为产生于行为主义和精神分析之后,所以被称为心理学上的“第三势力”。

人本主义反对行为主义主要以儿童或动物为被试的幼稚心理学,也反对精神分析以心理疾病患者为研究对象的伤残心理学,主张心理学要研究人性的积极方面,如创造、责任、爱、幸福、人生价值、自我实现等人性层面的问题,强调心理学不仅要预测和控制人的行为,治疗各种心理疾病,也要促进人的潜能的发挥和自我价值的实现。

在研究方法上,人本主义者主张以问题为中心而非以方法为中心,方法要服务于所研究的问题。人本主义者虽然注重收集数据并用证据来支持自己的观点,但所使用的方法是否

^① 方方,蒋毅,李兴珊,刘勋,杨炯炯,周雯:《认知心理学:探索人类的智能》,《中国科学院院刊》,2012 年第 S1 期。

符合严格的自然科学标准他们并不看重。人本主义者更偏好所谓的“现象学方法”，即对主观经验的观察和报告。

人本主义心理学中还有一种存在心理学，其代表人物为罗洛·梅(1909—1994)。他的基本立场与马斯洛和罗杰斯一致，但他认为人性有善有恶，且恶的一面更值得警惕。20世纪90年代末，针对心理学过于关注攻击、抑郁、焦虑等人性消极方面的顽固传统，积极心理学开始兴起并产生了广泛影响。积极心理学强调对主观幸福感、生活满意度、乐观主义、利他主义、创造性等人性积极方面的研究，并使用严格的实验研究和相关研究，使人本主义心理学更富有科学色彩。^①

第二节 心理学的研究方法与伦理原则

人们可能经常会对人和动物的一些心理和行为提出疑问并渴望得到答案，这一节我们将介绍心理学家解决这些问题时所采用的主要研究方法。

一、研究问题的提出

心理学的研究过程通常需要经历两个阶段：形成想法，然后去检验它。研究者的问题主要来源于两个方面：①来源于对环境中的事件、人物和动物的直接观察；②来源于某些领域的传统内容，其中一些问题被看作是从早期学者那里传下来的“伟大的但没有答案的问题”。

一般来讲，心理学理论试图揭示大脑、心理、行为和环境的功能以及它们是如何相互联系的。理论是一个组织起来的概念的集合，可以用来解释一种现象或一系列现象。大多数心理学理论都有一个一般的核心，即决定论的假设。这一假设认为，一切事件(包括物理的、心理的、行为的)都是特定原因因素的结果。这些原因因素被限定在环境或个体之内。研究者还假设，行为和心理过程通过有规律的方式联系，它们的关系和模式可以通过研究被发现和揭示出来。

当一个理论在心理学领域被提出来的时候，人们通常希望它既能解释已有的事实，也能够产生新的想法和假设。假设是对原因和结果的关系的试探性的、可以检验的阐述。一般来说，假设总是被描述为“如果……，那么……”，主要指特定的结果是从特定的条件中得来的。研究用来验证条件和结果之间的联系。理论对形成新的假设起着重要的作用。当科学数据不能证明一个假设的时候，研究者必须重新思考理论的面貌，因此，理论和研究之间发生着连续不断的交互作用。

提出科学问题时，研究者需要具备特别的态度和价值观。科学要求对任何结论都要持有开放的、批评的或怀疑的态度。保持开放性有两个目的：①使真理保持一种暂时性的特点，随时准备接受新的数据的修正；②使研究者愿意去评估一些重要现象，而这些现象是他

^① 徐学俊，王文：《心理学教程》，华中科技大学出版社，2010年。