



高等学校教师教育公共课教材

符合《教师教育课程标准（试行）》

涵盖《中小学教师资格考试标准及大纲（试行）》知识点

心理学

PSYCHOLOGY

主 编◎赵 燕
副主编◎林可勇 谢玲平

高等学校教师教育公共课教材

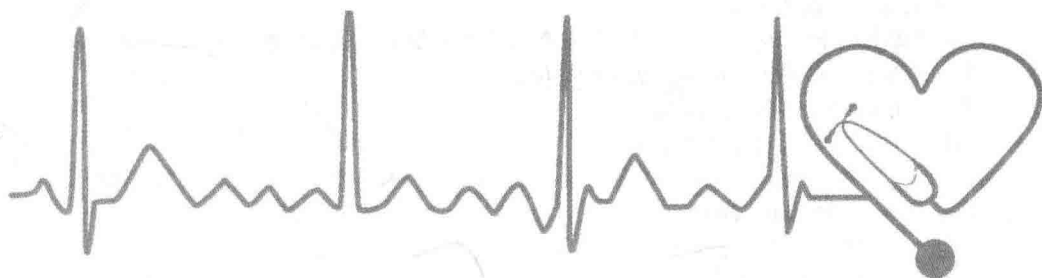
贵州省高等学校“省级专业综合改革试点”项目（应用心理学）成果

贵州省 2015 年省级本科教学工程项目“单轨制教师资格制度下公共心理学课程教学内容改革”成果

心理学

主 编 赵 燕

副主编 林可勇 谢玲平



西南交通大学出版社

• 成都 •

图书在版编目(CIP)数据

心理学 / 赵燕主编. —成都: 西南交通大学出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5643-5611-8

I. ①心… II. ①赵… III. ①心理学—教材 IV.
①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第172213号

XINLIXUE

心 理 学

主 编 / 赵 燕

责任编辑 / 梁 红
封面设计 / 严春艳

西南交通大学出版社出版发行

(四川省成都市二环路北一段111号西南交通大学创新大厦21楼 610031)

发行部电话: 028-87600564 028-87600533

网址: <http://www.xnjdcbs.com>

印刷: 四川森林印务有限责任公司

成品尺寸 185 mm × 260 mm

印张 22.25 字数 554 千

版次 2017年12月第1版

印次 2017年12月第1次

书号 ISBN 978-7-5643-5611-8

定价 46.00 元

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

Preface

心理学是高校师范生必修的教师教育类课程,也是学习教师教育系列课程的基础性课程,对培养未来合格的中小学教师具有十分重要的意义。教育部在2011年颁布的《教师教育课程标准(试行)》中明确指出,要优化教师教育课程结构、改革课程教学内容、全面提高教师培养质量。然而,现行高校所使用的心理学教材多沿袭普通心理学的体系结构,教学内容过于强调对心理学基本概念和基本理论的掌握,这与教师教育课程改革的要求相距甚远,也大大影响了高校师范生的整体素养。为了更好地为师范生的未来教育教学工作及教师职业活动提供指导,我们在充分研究教师教育课程标准的基础上,结合中小学教师资格证考试大纲编写了本书。

本书在精简传统普通心理学教学内容的基础上,增加了发展心理学、教育心理学和心理健康教育等内容,充分体现了作为高校师范生的知识程度和面向中小学教育两个方面的要求。因此,本书可作为高校师范类专业学生的公共心理学教材,也可作为中小学教师资格考试辅导用书。

本书由十二章内容组成,分为四编。第一编由第一、二、三章构成,属于心理学的基础知识,包括心理学概述、心理过程、个性心理;第二编由第四、五、六章构成,属于心理发展与培养,包括心理发展的理论、小学生心理发展与教育、中学生心理发展与教育;第三编由第七、八、九章构成,属于学习心理,包括学习理论、学习动机、学习结果;第四编由第十、十一、十二章构成,属于品德心理、心理健康教育与教师心理,包括品德与品德培养、心理健康教育与辅导、教师心理。

本书由赵燕任主编,林可勇、谢玲平任副主编,各章撰写人如下:赵燕(第一章、第二章、第四章),李娜(第三章),林可勇(第五章、第六章),左全顺(第七章),刘雍江(第八章),谢玲平(第九章、第十章),吴财付(第十一章),邹维兴(第十二章)。最后,由赵燕对各章进行统稿。

本书在编写过程中参考了国内外同行的资料与文献,对有关作者,我们表示感谢。

本书的编写虽力求科学性、应用性和趣味性,但由于编写人员的学术水平和教学经验有限,难免有疏漏与不足之处,希望同行专家与广大师生批评指正。

编者

2017年9月

目 录

Contents

第一编 心理学基础

第一章 心理学概论	1
第一节 心理学的研究对象及实质	1
第二节 心理学的历史及研究方法	4
第三节 心理学的价值	10
第二章 心理过程	14
第一节 感 觉	14
第二节 知 觉	21
第三节 记 忆	25
第四节 思 维	35
第五节 想 象	42
第六节 注 意	44
第七节 情绪和情感	55
第八节 意 志	66
第三章 个性心理	74
第一节 个性概述	74
第二节 个性倾向性	83
第三节 能 力	92
第四节 气 质	99
第五节 性 格	102

第二编 心理发展与培养

第四章 心理发展的理论	109
第一节 发展与发展心理学	109
第二节 认知发展理论	115
第三节 精神分析的发展理论	124
第五章 小学生心理发展与教育	132
第一节 小学生认知发展与教育	132
第二节 小学生情绪情感发展与教育	144
第三节 小学生自我意识和意志的发展	147

第六章 中学生心理发展与教育	154
第一节 中学生身心发展的一般特征	154
第二节 中学生认知发展	162
第三节 中学生情绪、情感、意志的发展	171
第四节 中学生自我意识与人际交往的发展	175

第三编 学习心理

第七章 学习理论	185
第一节 学习概述	185
第二节 行为主义学习理论及其应用	189
第三节 认知学派学习理论及其应用	201
第四节 建构主义学习理论	212
第八章 学习动机	220
第一节 学习动机概述	220
第二节 学习动机理论	225
第三节 学习动机的培养与激发	233
第九章 学习结果	241
第一节 学习策略的培养	241
第二节 学习迁移	255
第三节 技能的形成与训练	261
第四节 常见学习问题与辅导	267

第四编 品德心理、心理健康教育与教师心理

第十章 品德与品德培养	275
第一节 品德概述	275
第二节 品德的形成与发展	281
第三节 品行不端行为	293
第十一章 心理健康教育与辅导	299
第一节 心理健康的定义及标准	299
第二节 心理健康教育与辅导	304
第三节 心理健康教育的内容、途径与方法	307
第四节 中小学常见心理问题与异常行为及其辅导	312
第十二章 教师心理	321
第一节 教师角色与教师心理特征	321
第二节 教师职业生涯发展	331
第三节 教师的心理健康	335
参考文献	347

第一编 心理学基础

第一章 心理学概论

心理学起源于两千多年前的希腊,直到 19 世纪末才脱离哲学,逐渐成为一门独立的科学。心理学作为一门古老而又年轻的科学,常常被冠以“玄”“神秘”“不可信”甚至“伪科学”的名头。未学过心理学的人大都对心理学存在一定的偏见和误解,美国哈佛大学心理学博士岳晓东就曾经为此苦恼过。他曾戏谑地说,学心理学的人有四大烦恼:一是被认为要知道别人心里想什么;二是常被人指着鼻子骂“亏你还是学心理学的,连这点儿心理都不懂”;三是被人怀疑有一些神经质;四是有时被人说:“这个家伙是学心理学的,防着点!”这些话听上去让人有点儿哭笑不得。

什么是心理学?心理的本质是什么?心理学有怎样的过去以及未来如何发展?学了心理学有什么用?为了解答初学者的疑问,使大家对心理学有一个正确的认识,本章有必要对心理学的研究对象、心理的实质、心理学的历史及研究方法、心理学的主要分支和价值等作简要介绍。

学习目标

1. 了解心理的实质、心理学的历史及研究的基本方法以及现代心理学的主要分支。
2. 掌握心理学的研究对象。

第一节 心理学的研究对象及实质

研究对象问题,是每一门学科都面临的首要的,也是最基本的问题。正是因为研究对象的独特性,才使一门学科与其他学科区别开来,从而成为一门独立的学科。那么,心理学的研究对象是什么?心理是如何产生的呢?

一、心理学的研究对象

每门学科都有自己的研究领域和对象,心理学的研究对象就是人的心理现象及其规律。人的心理现象是一个多层次相关联的复杂的大系统。从动态和静态的角度,一般把心理现象

分为心理过程、心理状态和个性心理三个子系统。

（一）心理过程

心理过程即心理活动的过程，它又包括许多亚类别。例如，感觉、知觉、记忆、思维、言语、想象等称为认知过程；喜、怒、哀、惧、嫉妒、自豪等称为情绪情感过程；动机、意向、决心、坚持等称为意志过程。

我们在校园漫步时，可以听到悦耳的歌声，看到美丽的鲜花，闻到扑鼻的芳香；我们在上课时，会思考老师提出的问题，记住学过的知识，回忆经历过的各种各样的事情等。这些“听到”“看到”“闻到”“思考”“记住”“回忆”等就是认知活动的过程，它们贯穿在我们的学习、工作、生活之中。

人们在认识世界的基础上，会同时产生喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧、悲以及美感、理智感、自豪感等情绪情感活动。我们看到齐白石的《虾趣图》，会产生愉悦的美感；听到坑蒙拐骗的事情，会产生非常愤怒的情绪。这种喜、怒、哀、乐的过程就是情绪情感过程。

根据学习的目的和工作的要求，学生积极学习、员工努力工作，控制自己去克服重重困难、坚决地完成的过程，就是意志过程。意志过程是人们主观能动性集中表现的过程。

认知过程、情绪情感过程、意志过程之间有着不可分割的密切联系。人在认识事物时必然产生一定的感情。例如，一个人对祖国的科学发展观及其指导下的各种政策认识得越深刻，对祖国的感情就越深厚。“知之深，则爱之切”。有了积极的感情，才能产生坚强的意志行动，努力去完成各项任务。可见，在认知基础上可以产生情感、意志。反过来，情感和意志对认知也可以起到推动作用。因此，三者是辩证统一的。

（二）心理状态

在心理活动的进程中，或从心理过程到个性心理特点形成的过渡阶段，常常出现一种相对持续的状态。这类心理现象，称之为心理状态。例如，伴随着心理过程的注意状态，在创造性思维过程中出现的灵感状态，在情绪过程中出现的心境状态、激情状态，在意志过程中表现出来的信心、决心和犹豫状态等。这些心理状态，只是在心理活动的进程中，在一定的时限内出现的某种相对持续的状态，它既不像心理过程那样动态、变化，也不同于个性心理特点那样持久、稳定。

心理状态是介于动态的心理过程和稳态的个性心理之间的一座桥梁。某一心理状态往往是在一定条件下某一个人格特征的激活状态。如果某一心理状态长期持续下去，也会逐渐发展成为人格特征。例如，在日常生活中，一个人常会出现某种激情，可能只是一时的激动；但是，这种心理状态如果经常出现而不主动加以控制，那么久而久之，便容易形成性情暴烈、易发脾气等比较稳定的个性特点。

（三）个性心理

个性心理是指一个人在心理过程的发展进程中，经常表现出来的那些比较稳定的心理倾向和心理特点。

“人心不同，各如其面”。由于每个人的遗传因素及其所处的社会环境、生活条件以及所受的教育不同，人与人之间在心理、风格和面貌上存在显著的个别差异，形成了个性心理的差异。人的个性心理的差异主要表现在两个方面：一是个性倾向性；二是个性心理特征。

个性倾向性是推动人进行活动的动力系统，是个性结构中最活跃的因素。它决定着人对周围世界认识和态度的选择和趋向，决定着人追求什么，认为什么是最有价值的。个性倾向性包括需要、动机、价值观等。需要是个性倾向性的基础，人有各种需要，如生理需要、安全需要、交往需要等。动机是推动人进行活动，并使活动朝着一定目标推进的内部动力。动机的基础是人的各种需要。价值观是一种浸透于人的所有行动和个性中，支配着人评价和衡量好与坏、对与错的心理倾向性。价值观处于个性倾向性的最高层次，它制约和调节着人的需要、动机等个性倾向性成分。

个性心理特征是人的多种心理特征的一种独特的组合，集中反映了一个人精神面貌的稳定的类型差异。个性心理特征包括能力、气质和性格。能力指的是能够顺利完成活动任务的心理特征。例如，有的人聪明，有的人愚笨，有的人有高度发展的数学才能，有的人有高度发展的音乐才能。这是能力上的差异。气质指的是人的性情和脾气。例如，有的人活泼好动、反应敏捷，有的人安静沉稳、反应迟缓。这是气质上的差异。性格指的是待人接物的态度和行为习惯，如有的人果断、坚忍不拔，有的人优柔寡断、朝三暮四。这是性格上的差异。

以上对人的心理现象的描述，可概括如下，如图 1-1 所示：

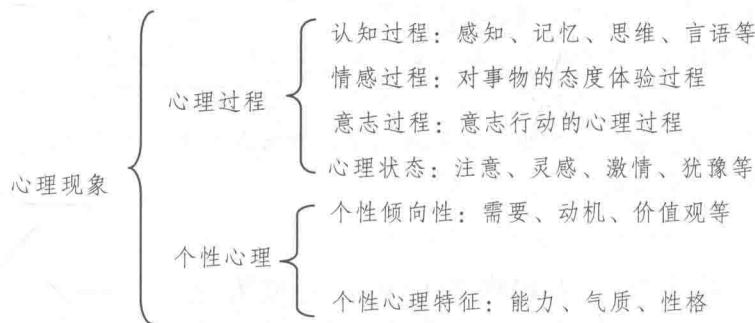


图 1-1 心理现象分类

二、心理的实质

心理的实质是什么？心理和物质之间存在怎样的关系？这是心理学要解决的一个根本问题。对这个问题历来有许多不同的看法。

唯心主义认为，人的心理是不依赖于物质而独立存在的、虚无缥缈的、永恒不灭的灵魂。朴素唯物主义认为，人的心理是人体的一种机能。机械唯物主义认为，人的心理是客观事物（刺激物）作用于人的感官和神经系统而引起的反应。

上述各种观点都不能正确揭示人的心理的实质。只有用辩证唯物主义与历史唯物主义的观点作为指导进行研究，才能对人的心理的实质做出科学的解释。根据这种观点，科学的心理观认为，人的心理是人脑对客观现实的能动反映。人的心理既不能脱离人脑这个自然基础，也不能脱离社会现实这个社会基础，否则人的心理既不能产生也不能发展。人的心理一经产生和发展，就能充分发挥其认识世界、创造世界、认识自己、教育自己的巨大主观能动作用，推动人类发展和社会进步。这就是人的心理的实质，就是科学的心理观。

生活中的心理学：识别你身边的伪心理学

伪心理学指那些貌似心理学但经不起实证检验的学说。许多伪心理学披着科学的外衣，实质上却是反科学的。多年来，各种伪心理学变化不大，这是因为伪心理学的门徒们从不根据新的知识发展他们的学说。真正的科学家总是积极寻找理论中的缺陷，对自己的学说持怀疑态度，以此作为发展理论的一种方法。与之形成对照的是，伪心理学常常竭尽全力地避免正视那些与他们不相符的事实证据，而那些伪心理学的断言是没有科学依据的。

第一个伪心理学是手相学。手相学家声称，人手掌上的纹路能显示一个人的个性并预示其未来，尽管无可辩驳的证据已经证实这些说法是骗人的，但在很多城市里仍然可以看到有人靠看手相赚钱。

第二个伪心理学是颅相学。颅相学最早的传播者是 19 世纪的德国解剖学教师高尔。颅相学家声称，一个人的个性特质通过头盖骨不同部位的隆起显示出来。现代研究早已证明，一个人头盖骨形状与其天分和能力毫无关系。颅相学家的定位系统也很离谱，比如，他们所标定的显示人的“好斗性”的脑区其实是大脑的听觉中枢。

第三个伪心理学是笔迹学。笔迹学家说，笔迹能反映人的个性特质。这似乎颇有道理。一些公司甚至还聘用笔迹学家进行特定岗位的人员选拔。但其中有很大的问题。检验结果证明，笔迹学家所做的个性评价非常不准确，与标准个性测验结果的一致性几乎为零。

第四个是占星术。这大概是最流行的一门伪心理学了。占星学中说，一个人的个性特质和行为是由其出生时天上恒星和行星的位置决定的。无数的证据表明，这种说法根本没有科学效度。占星学根本就是无稽之谈。

第二节 心理学的历史及研究方法

一、心理学的历史

德国著名心理学家艾宾浩斯（H.Ebbinghaus）说过：心理学有一个长期的过去，但仅有一个短暂的历史。也就是说，心理学是一门具有渊源历史但又年轻的学科。有关心理学的思想可以追溯到两千多年前的古希腊时期，但心理学被确立为一门独立的科学至今才有一百多年的历史。下面从三个方面介绍心理学的发展历史。

（一）心理学产生的历史渊源

科学心理学的发展有两大源头：一个源头是自古流传的哲学，另一个源头是兴起于 18 世纪的生物学与生理学。

心理学最早的源头是西方近代哲学。在西方哲学家的思想中，对心理学发展影响最大的有三个主要人物，其中首推两千多年前的古希腊先哲亚里士多德（Aristotles）。在亚里士多德的著作中，已讨论到人类本性、人类知识由来、五官运用以及记忆功能等问题。影响心理学发展的第二位哲学家，是欧洲文艺复兴之后法国哲学家笛卡尔（R. Descarts）。笛卡尔倡导先天观念论，认为人类生而具备足以产生感官经验的心理功能。按笛卡尔的解释，心为身之主，身体的一切活动是由生而具有理性的心所控制。笛卡尔的心支配身的理念，后来经由德国哲

学家康德 (I.Kant) 集其大成, 成为哲学思想主流之一的理性主义。理性主义的兴起, 更加重了自古以来的心身关系论问题的争议。

影响心理学发展的第三位哲学家, 是英国哲学家洛克 (J. Locke)。在哲学上, 洛克倡导经验主义, 强调人类一切知识均来自后天经验, 故反对理性主义者所倡导的先天观念的说法。洛克认为, 人类本性犹如一块白板, 纯然无色, 不分善恶, 其后一切改变完全取决于后天的经验。此外, 洛克认为记忆来自观念联想。

哲学为心理学的独立提供了丰富的思想资源, 但是哲学心理学缺乏实证科学的基础。19世纪中期自然科学获得巨大进步, 这使得一些心理学家意识到, 若要让心理学摆脱哲学的束缚而成为一门独立的学科, 必须把观察和实验的方法引入心理学, 把心理学建设成一门实验科学。对心理学发展产生较大影响的自然科学主要有生物学和生理学。

要论生物学研究的兴起, 当数英国生物学家达尔文 (C. Darwin) 的贡献最大。达尔文的划时代著作《物种起源》发表于 1859 年, 其重要主张被称为进化论。进化论的主要观点有三个: (1) 世界上现存一切生物的状态特征, 都是经过数百万年长期进化演变而成的; (2) 不同种类的生物之间, 其显著差异是由于其不同的遗传因素; (3) 同一种类生物中, 个体间的显著差异, 主要是由于个体对生存环境适应情况不同所致。“物竞天择, 适者生存”的说法, 即出自达尔文进化论的观念。显然, 达尔文进化论中的诸多观念, 例如: 遗传、环境、个别差异、适应等, 都成了以后科学心理学研究的部分主题。

生理学的研究影响到心理学, 主要始自 19 世纪德国三位生理学家的研究。这三位生理学家的研究贡献奠定了以后生理心理学的基础, 因此, 后人也将他们视为心理学的先驱。德国三位生理学家中, 第一位是柏林大学教授缪勒 (J.Müller)。在生理学上, 缪勒首倡神经特殊能量说, 主张大脑的功能是分区的。缪勒首先提出解释, 人类对外界刺激之所以产生感觉, 之所以能够辨知, 完全是依赖于各种不同神经传导所产生的特殊能量。此外, 神经细胞之间由电化作用产生神经冲动的理论, 也是缪勒首创的。缪勒的理论, 引起当时生理学家重视, 并由其弟子赫尔姆霍斯 (H.Helmholtz) 经实验证实。赫尔姆霍斯后来也成为柏林大学著名生理学教授, 其所倡导的色觉理论与听觉理论, 迄今仍为心理学上解释色觉与听觉现象的重要理论根据。影响科学心理学发展的第三位德国生理学家是费希纳 (G.Fechner)。费希纳在实验设计上, 精密测量刺激的强度及其变化, 以及受试者凭感觉所表现的反应, 并精密观察分析反应的变化与刺激变化两者间的相对关系。这种以生理感官功能为基础的实验研究, 为以后生理心理学的发展奠定了基础。故此类实验研究也称为心理物理学, 原因就是其研究目的在于探究刺激的物理属性与心理 (感觉) 反应之间的关系。

(二) 科学心理学的诞生

曾有人比喻, 科学心理学的发展, 哲学是父亲, 生理学是母亲, 而生物学是媒人。以生物学为媒介, 哲学与生理学结合, 生育的新生儿, 就是以后脱离传统哲学范畴而独立门户的心理学。因为独立门户的心理学是采用科学方法去研究问题的, 所以有时称它为科学心理学。

科学心理学的正式诞生, 一般公认始自德国人冯特 (W. Wundt) 的实验工作。冯特为莱比锡大学教授, 1879 年在该校建立了世界上第一座心理实验室, 正式从事系统的心理物理学的实验工作。因此, 心理学界公认, 1879 年为科学心理学的开始, 冯特被誉为实验心理学之父。

（三）心理学的七大流派

从 19 世纪末到 20 世纪后期，心理学家对心理学内容、方法及研究目的提出了不同的看法，到现代，心理学发展出现综合化趋势，心理学界出现了七大流派。

1. 构造主义心理学派

构造主义心理学是心理学成为一门独立的实验科学之后，从哲学中分离出来的第一个心理学派。构造主义心理学 20 世纪初产生于德国，代表人物是冯特和他的学生铁钦纳（E. B. Titchener）。

冯特认为，心理学研究的对象是意识的结构和内容。他认为意识经验是由许许多多元素构成的，如声音、颜色、形状、大小等感觉元素，愉快与不愉快等情感元素。心理学的任务就是分析这些元素，了解这些元素是如何构造心理意识的。

铁钦纳是冯特的学生，是构造主义心理学在美国的代表。他继承了冯特的衣钵，认为心理学的研究对象是心理意识的构造，并主张用意识构造来了解人的心理。

冯特应用实验室实验法来研究心理学，为后来实验心理学的发展开辟了广阔的道路。但他强调心理学是一门“纯科学”，只研究意识的一般规律，而忽视心理学应用，这一取向是错误的。

2. 机能主义心理学派

机能主义是 20 世纪初出现在美国的一个心理学派。先驱者是詹姆斯（W. James），主要代表人物是杜威（J. Dewey）和安吉尔（J. Angell）。他们受到达尔文进化论“适者生存”“自然选择”的思想影响，十分重视人的心理活动在适应环境中的机能和作用，重视心理学的应用和效用。他们反对构造主义心理学主张的心理学是一门“纯科学”的观点，而主张把心理学扩大到儿童心理、动物心理、差异心理、教育心理等应用领域。在研究方法上既可以用观察法、实验法和内省法，也可以用测验法、问卷调查法以及其他有利于获得实验资料的方法，如个案法等。

机能主义心理学对其后应用心理学的发展产生了不小的影响，在研究方法上也拓宽了思路。

3. 格式塔心理学派

格式塔心理学是 20 世纪初期在德国出现的一个心理学派，后来在美国也得到了发展。代表人物是魏特墨（M. Wertheimer）、卡夫卡（K. Koffka）和苛勒（W. Kohler）。

“格式塔”源于德语“Gestalt”，意思是“整体”“完形”“组型”。他们主张人的心理是一个整体，外界的物体在人的意识中被组织起来，被知觉为整体。例如四条等长的边构成一个正方形。产生这一现象的原因不在于边本身，而在于大脑对这四条边的组织：知觉成一个正方形的整体，一个完形。

苛勒在特内里费岛上做了一个黑猩猩从高处取食（香蕉）的实验。实验者把香蕉放在一个很大很高的笼子里使黑猩猩取食，因食物太高够不着，猩猩停顿一下，突然搬来近处的几个箱子，叠了起来，然后取得了食物。通过这个猩猩学习实验，苛勒认为这是因为猩猩突然顿悟，解决了取食的问题。苛勒认为，顿悟就是破坏了旧完形，形成（发现）了新的完形。通过顿悟解决问题是带有创造性的，苛勒由此提出了顿悟说。

格式塔心理学用整体的方法研究人的心理意识，既有历史意义也有现实意义。但其缺点是：只研究知觉，很少研究高级的心理过程。

4. 精神分析学派

精神分析学是 19 世纪末 20 世纪初问世的一个心理学派别。其代表人物是奥地利精神病医师弗洛伊德 (S.Freud)。弗洛伊德 1895 年出版《癔症研究》一书,标志着精神分析学派的建立。他又于 1900 年出版了《梦的解析》,1910 年出版了《精神分析引论》。精神分析原是精神病治疗的一种心理疗法,经过几十年的发展逐步形成一个比较完整的理论体系。

精神分析学派的核心理论是潜意识(无意识)决定论,用无意识来解释行动的内在原因。弗洛伊德认为,人的心理意识如同一座冰山。露出海水面的是意识,它只是冰山的一角;海水下面是无意识,是冰山的主体,占绝大部分。人的大部分经验,例如本能、欲望、动机、思想、情绪等都在无意识的领域,并且对人的行为起作用。它们由于受到社会道德的约束不能进入意识领域,人因而可能产生焦虑。这就是精神病产生的原因。弗洛伊德使用催眠术、自由联想、梦的解释等方法进行治疗,使患者回忆往事,说出自己内心被压抑的情况,以此来消除精神紧张,缓解心中的抑郁,摆脱心理障碍。

精神分析学派在后期提出了人格理论,把人格结构分为本我(本能的我)、自我(现实的自我)、超我(道德化的我),其中自我在本我和超我之间起调节作用。

精神分析理论在 20 世纪有广泛而深远的影响,以至在文化、艺术领域都渗透了这个理论。但是它把正常人病态化却是不对的,它的泛性论也是错误的。

5. 行为主义心理学派

行为主义心理学诞生于 20 世纪初的美国,是一个具有很大影响的心理学派。它的代表人物是华生(J.Watson)、斯金纳(B.F.Skinner)等。

华生是行为主义心理学的创始人,他是在巴甫洛夫(I. P. Pavlov)条件反射学说的基础上建立起行为主义心理学的。他反对用内省的方法去推测心理意识,主张用客观的方法去研究可以观察到和测量到的行为。他重视环境刺激对人的行为的作用。他认为,人的一切行为的产生与改变,都来源于环境刺激与个体反应之间的联结关系;人的行为模式是由环境决定的,是后天习得的结果。他提出了著名的“S(刺激)—R(反应)”公式,即只要掌握了 S 与 R 之间的关系,就能根据 S 预知 R,或者根据 R 推断出 S,以达到预测与控制行为的目的。

斯金纳在巴甫洛夫条件反射学说的基础上,提出了操作性条件反射(强化说),研究反应(R)的结果对行为的强化(奖励)作用。

行为主义的优点是采用客观、精确的研究方法,促进了心理学的客观研究,摆脱了心理学长期沿用的思辨式研究方法,有很大的进步意义。行为主义的不足之处是使心理学研究动物化、机械化,成为没有大脑的心理学。

6. 人本主义心理学派

人本主义心理学兴起于 20 世纪 50 年代的美国。1970 年,荷兰举办国际人本主义心理学大会之后,人本主义心理学迅速影响了全世界。它的代表人物是马斯洛(A.Maslow)和罗杰斯(C.Rogers)。

人本主义心理学重视人格方面的研究,重视人的本性,认为人的本性是好的,是积极向上的。人的天性是倾向于发挥潜能,倾向于自我实现的。人本主义心理学认为,心理学的研究对象应该是健康的人、正常的人,既反对精神分析学派贬低人的本性,把人病态化,更反对行为主义把人动物化,也反对把人看成电子计算机。

马斯洛认为人的需要和动机是行为的内部动力,他把需要和动机逐级分为七个层次。人

要努力改善自我，提高自我意识，认识自我的潜能与价值，逐步满足各级需要，达到自我实现。自我实现是需要的最高层次，也是人的行为的最高动机。罗杰斯进一步论述了教育是使人的行为得到改善的有效途径。

人本主义心理学在医学上强调医患合作，在教育上强调建立以学生为中心的新的师生关系。人本主义心理学把健康的人作为研究对象，并把心理学扩大到许多方面。但是人本主义心理学迄今还没有一个严密的科学体系，理论单薄，不少概念比较模糊。它的观点有不少来自于格式塔心理学和其他心理学派。该学派缺乏严密的研究方法，常从少数个案中得出一般结论，包含过多的猜测和思辨。

7. 认知心理学派

认知心理学是 20 世纪 60 年代在美国发展起来的新的心理学派，70 年代成为西方心理学的主要思潮。奈塞尔（U. Neisser）《认知心理学》一书的出版，标志着认知心理学的建立。

认知心理学是在新兴科学信息理论、系统论、控制论的影响下发展起来的，也与现代信息技术和计算机技术发展有密切关系。

认知心理学认为：应把人看成是积极的信息加工者。认知过程是人脑对所接受的外界信息进行加工的过程。认知心理学还认为：人的高级心理过程，例如记忆、思维、概念、推理、问题解决等都与计算机的信息加工过程相类似，可以用计算机的工作原理来模拟人脑的认知活动。该学派的研究除用计算机模拟法之外，还运用言语报告法、反应时记录法等研究方法。

认知心理学强调，大脑中已有的认知结构在认知过程中起决定作用。认知心理学还重视认知神经机制的研究，开创了认知神经学。

认知心理学模拟电脑的程序模型，揭示人的高级心理过程的规律，使人们对心理意识的认识大大前进了一步，并取得了很多研究成果。认知心理学还与计算机科学结合产生了人工智能。但是人脑不等于计算机，人是一个社会性的复杂的个体，用简单的模拟来推测人及其复杂的认知活动还是需要作进一步探讨的。

二、心理学的研究方法

一些人对心理学家所做的事情不屑一顾，认为他们花很长时间而得到的研究结果只不过是些人尽皆知的常识。笔者认为这样的评价是不公平的。心理学知识不是一般常识，它研究的范围远远超出了一般常识所能回答的问题。你的看法又如何呢？下面有两个“常识性”问题，你不妨试着回答一下，看看心理学知识与一般常识是否有所区别。

1. 你认为，做一个梦需用多长时间？

A. 一秒钟的几分之一；B. 几秒钟；C. 一两分钟；D. 若干分钟；E. 几个小时。

2. 你隔多长时间做一次梦？

A. 难得或从不做梦；B. 大约每隔几夜一次；C. 大约每夜一次；D. 每夜做好几次。

下面是心理学家的回答：

做一个梦要若干分钟，而且每个人每天夜里都会做好几次梦。

你可能觉得自己没做什么梦或梦没那么多，这是因为你忘了做过的梦或只记住了醒来之前的那个梦里的片段情景。研究梦的心理学家把微小的电极贴在正在睡觉的人的头上，记录下脑电波，可以解释出睡梦期间脑电活动的特有模式。做梦与这种脑电波是同时发生的（睡

觉的人在出现这种脑电活动时被叫醒,报告说他们正在做梦),并伴有闭合眼睑下的快速眼动,男性还会伴有阴茎勃起。研究已经表明做梦具有普遍性,这些答案只靠内省报告是得不到的。

可见,仅仅靠个人日常的经验和常识来了解人们的心理和行为是不准确的,心理学家的研究是非常重要和必要的。你知道心理学家在用什么方法进行研究工作吗?下面介绍几种最基本的研究方法。

(一) 观察法

观察法是由研究者观察和记录个人或团体的行为,来分析判断两个或多个变量之间的关系的方法。例如,将幼儿与同伴玩耍时的情境拍摄下来,然后进行编码,来分析是否男孩在游戏中的攻击性要强于女孩。

心理学上的观察法分为两种:一种是自然观察法,即在自然情景中对人或动物的行为直接观察、记录,然后进行分析。使用这种方法时一般尽量不让被观察者知道;另一种是控制观察法,即在预先设置好的情景中进行观察。

在实际进行观察时,观察者可以有两种身份:一是参与被观察者的活动,在其中将所见所闻随时记录下来,称为参与性观察;另一种是以旁观者的身份进行观察,称为非参与性观察。不管观察者以何种身份出现,都应该避免使被观察者发觉而影响观察效果。

(二) 实验法

实验法是指在控制的情境之下,实验者有系统地操纵自变量,使之发生改变,然后观察因变量随自变量的改变而受到的影响,也就是探究自变量与因变量之间的因果关系。例如,要研究“某种香水对女性内分泌周期的影响”,香水是自变量,女性内分泌变化是因变量。

在实验中分别设计实验组和控制组。比如上面的例子,给实验组的女性施用了香水,对控制组的女性则采用另一种对女性内分泌周期肯定不会有影响的物质安慰剂,如纯净水,然后通过比较两组女性内分泌变化的情况,来判断这种香水是否起作用。实验组和控制组的唯一差别就是用不用香水,在其他因素上两组都要相等,这样控制组可提供反应基线来与实验组进行比较。为了使两组达到相等,在抽样(被试选择)和分组(将被试分到不同组)上都要按照统计学上认定合理的方式进行。

在心理学上,实验法除了常见的实验室实验外,还可以延伸到学校、企业等实际生活情境中进行,我们称之为实地实验。还有一种是自然的实验。例如,研究者有一种假设“大脑前叶与自我意识有关”,但不能用正常人来实验,否则是不道德的。但有时会出现“自然的实验”,对有或没有大脑前叶的人进行比较。第二次世界大战使很多人遭受了严重的脑损伤,生理心理学家通过研究这些人,可以了解到关于大脑各部位与行为或体验之间的许多知识。

生活中的心理学:可口可乐和百事可乐,你更喜欢哪一种?

百事可乐公司曾做过一个实验,请来了一些声称喜欢喝可口可乐的顾客,让他们品尝两种饮料。饮料放在两只玻璃杯里,顾客不知道哪只玻璃杯里放哪种饮料。一只玻璃杯上写有字母 Q,放的是可口可乐;另一只玻璃杯上写有字母 M,放的是百事可乐。实验表明,半数以上的顾客更喜欢百事可乐。百事可乐公司十分高兴,大肆宣扬。可口可乐公司也做了实验:他们把可口可乐饮料分别倒入印有字母 Q 的玻璃杯和印有字母 M 的玻璃杯,请顾客品尝。实

验表明：大多数人更喜欢印有字母 M 的玻璃杯中的饮料。可口可乐公司推翻了百事可乐公司的结论。

百事可乐公司的实验结果是不可靠的，因为他们的实验设计犯了自变量混淆的错误，字母 M 与自变量（百事可乐饮料）混淆起来了，这样研究者就无法知道顾客是喜欢百事可乐还是喜欢印有字母 M 的玻璃杯。

（三）调查法

调查法是以所要研究的问题为范围，预先拟就问题，让受调查者自由表达其态度或意见的一种研究方法。调查法可采用两种方式进行：问卷法和访问法。问卷法可以经由邮寄的方式进行，同一时间可以调查很多人；访问法只能在面对面的情况下进行，由访问员按接受访问者对问题的反应随时代答或记录。

调查问卷一般包括两部分：一部分是个人资料，如性别、年龄、教育程度、职业等，一般不要求填写姓名，以消除接受调查者的顾虑，保护其隐私；另一部分要填写的是对各题目的反应，答题方式可采用选择法或是非法，也可采用简答法。

调查法中一个重要问题是抽样。调查所选取的样本一定要具有代表性，否则不能贸然下结论。例如，研究“大学生对职业选择的意见”，如果以某大学一年级或军事院校四年级的学生为调查对象，所得结果就不能说明问题。因为大学一年级学生对职业选择还缺乏认识，而军事院校则因为自己的特殊性而影响了学生对职业的选择，这样可能就会使调查结果不能反映全面的、真实的情况。为了避免类似的情形，心理学家通常会采用特定的抽样方法，如随机抽样和分层抽样等。

（四）个案研究法

个案研究法是指根据研究的目的选择典型的个案（个人或团体），搜集其各方面的资料，加以归类整理，并从中找出具有推广意义的研究结果的一种方法。个案研究最早是医生用来了解病人病情和生活史的一种方法。医生为了诊断正确，询问患者以往求诊经过以及生活起居习惯等，在性质上即属于个案研究。后来个案研究法在心理学上得到普遍应用，临床心理学家用得最多。此外，教育心理学上对学生进行的个案辅导、法律心理学上的个案调查、工业心理学上的个案分析，原则上都采用个案法。因为个案研究时，多半要追溯个案的背景资料，了解其生活经历，所以又称个案历史法。

与其他研究方法相比，个案研究法除了强调“个案”外，还有两个特征：一是广集个案资料。以法律心理学为例，要想研究个案的整个犯罪行为及犯罪的心路历程，在资料收集上必须包括：个人基本资料、家庭背景、学校生活、社会生活、身体特征、心理特征、过往创伤性经历、犯罪史等；二是兼采多种方法，如问卷法、测验法、身体检查等。

第三节 心理学的价值

心理学是现代人认识自己的一门科学，这门学问对人类知识有诸多的贡献。心理学家活动的领域相当广阔。在咨询中心、精神卫生中心以及医院、学校、犯罪研究中心及司法部门、

军事部门等，我们总能看到心理学家的身影。不难发现，凡是有人地方就有心理学的用武之地，可以说，还没有哪一门学科有这么广泛的研究和应用范围。

心理学的研究，涵盖了人的各个活动层面，这也构成了心理学的整体内容。但因为本质和方法上的着重点不同，心理学的各领域也有不同的探讨对象和内容。下面我们就几个主要的领域进行介绍。

一、实验心理学与心理学的生物基础分支

心理学在沿着自然科学道路发展的过程中，在遵循自然科学研究的一般原则的基础上，也形成了适合本学科特殊研究对象的一套独特的研究方法，并形成了一个重要的学科分支，这就是实验心理学的来源。虽然我们可以用实验方法研究行为的各个层面，但有关个体基础活动过程的内容，如学习、知觉、记忆、动机、感觉等常为科学方法所探讨的问题，也归入实验心理学的范畴。当然，广义来说，心理学也强调以生物体为研究对象，所以对动物行为也有浓厚的兴趣，这也是为了进一步了解人类的行为。另外，实验心理学也致力开发精确的测量方法和工具，探讨行为控制的有效程序，如治疗技术等。

生理心理学是心理学很重要的一个分支，针对人类的生物基础来进行探究，建立生物过程与人类行为之间的密切联系是生理心理学的重要任务。常见的研究内容有：我们的大脑如何对我们不同的日常活动进行分工？思维、动作、情绪等的指挥中心在脑的哪些部位？左撇子的起源与神经系统的关系何在？汉字阅读与英文阅读的大脑活动是否一样？荷尔蒙的分泌如何影响性行为？……

二、人类行为的发展与展现：发展心理学、人格心理学与社会心理学

说到人的心理与行为，我们必须从人生存的整个历程的观点来看。人从出生到死亡，早期经过一些固定的阶段，而逐渐演进并习得了阅读能力、情绪的成熟或不同成长时期如幼儿期或少年期的智能状态、思维现象等，这都是发展心理学的研究课题。

在人类人格的形成及成长、社会行为的发展等方面，心理学关心的是人们一生的过程，如何开展人格特征、个体间人格的差异、人格的分类及测量和人格形成的理论探讨，是人格心理学的主要题材。

人是群体性的动物，所以必须恰当地发展人与人之间的社会行为，其间涉及重要的心理层面，有彼此的态度、互动关系、团体行为、心理沟通等基本心理现象；在应用方面，热门的课题则有团体冲突和化解、从众行为、人际关系、种族偏见和攻击行为等社会心理学研究的有趣现象。

三、行为的矫正与治疗：临床心理学与咨询心理学

人有时会出现情绪或行为上的偏差，例如精神分裂症、少年犯罪、吸毒、智能障碍、家庭及婚姻问题等，都需要经过专业心理学训练的人帮助解决或减轻症状。在这个领域服务的临床心理学家，从事对心理或行为的诊断，采用各种心理治疗的手段来介入心理的偏常以达到矫正的作用，也就是运用心理的科技来助人，技术性较强。临床心理学家的活动范围有精