



普通高等院校「十三五」规划教材

普通 心理学

(第二版)

PUTONG XINLIXUE

主编 张慧超 郭俊伟



航空工业出版社

普通高等院校“十三五”规划教材

普通心理学

(第二版)

主编 张慧超 郭俊伟

航空工业出版社

北京

内 容 提 要

本书立足于心理学的基本框架，系统地介绍了心理学的理论知识。全书共分 12 章，主要包括总论、脑与心理、感觉、知觉、意识与注意、记忆、思维、语言、动机、情绪、智力和人格。

本书既可作为普通高等院校心理学课程的教材，也可作为广大心理学工作者和教育工作者的学习、参考用书，是适合各界人士阅读的一本心理学基础读物。

图书在版编目（C I P）数据

普通心理学 / 张慧超，郭俊伟主编. -- 2 版. -- 北京：航空工业出版社，2018.7
ISBN 978-7-5165-1662-1

I. ①普… II. ①张… ②郭… III. ①普通心理学
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 167715 号

普通心理学（第二版） Putong Xinlixue (Di Er Ban)

航空工业出版社出版发行

（北京市朝阳区北苑 2 号院 100012）

发行部电话：010-84936597 010-84936343

北京谊兴印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2018 年 7 月第 1 版

2018 年 7 月第 1 次印刷

开本：787×1092

1/16

印张：17

字数：393 千字

印数：1—2200

定价：58.00 元

“ 前 言 ”

普通心理学是心理学专业的入门课程，它对培养学生的心理素养有着非常重要的作用，是帮助学生构建专业知识结构、提高专业能力的基础和前提。通过学习普通心理学，学生可以一览心理学的概貌，为更深入地学习心理学的其他分支学科打下基础。

本书是在总结和分析多年以来心理学教学经验的基础上，通过借鉴同类教材的大量优点，围绕心理学的核心理论编写而成的。全书共分 12 章，主要包括总论、脑与心理、感觉、知觉、意识与注意、记忆、思维、语言、动机、情绪、智力和人格。

在编写过程中，我们力求使本书突出以下特点：

- **体系完整，注重基础：**本书在知识体系的构建方面，比较注重内容的全面性和系统性，期望通过本书的学习，使学生全面、系统地掌握心理学的理论知识，同时为学习其他专业知识奠定基础。此外，在内容方面，注意讲清心理学的基本概念、基本理论和基本规律，使学生对心理学有基础的认识。
- **体例新颖，易教易学：**本书在内容讲解之前设置了“内容提要”与“学习目标”，便于学生在学习之前了解本章的重难点知识，进而有针对性地开展学习；在内容讲解中适时插入了“提示”“拓展阅读”“课堂讨论”栏目，既有利于拓宽学生的知识面，帮助学生理解教学内容，又增加了本书的趣味性和可读性；在内容讲解之后设置了“思考与练习”，便于加深学生对所学知识的理解。
- **内容丰富，知识更新：**本书在保证知识连续性的基础上，引入了一些新出现的知识领域，使学生在掌握基础知识的同时，能了解心理学发展的新面貌。这样，学有余力的学生就可以更多地掌握一些新知识，以满足他们旺盛的求知欲。

本书由张慧超（内蒙古电子信息职业技术学院）和郭俊伟（重庆医科大学）担任主编，由刘丽、苏涛（平顶山学院）、李蓓蕾、刘海侠和马磊担任副主编。其中张慧超负责编写第一章至第四章，郭俊伟负责编写第五章和第七章，刘丽负责编写第六章，苏涛负责编写第八章和第九章，李蓓蕾负责编写第十章，刘海侠负责编写第十一章，马磊负责编写第十二章。

在编写过程中，我们参考了大量的文献资料。在此，向相关文献的作者表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促，编者水平有限，书中疏漏与不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

2018 年 6 月

本书编委会

主 编 张慧超 郭俊伟

副主编 刘 丽 苏 涛 李蓓蕾

刘海侠 马 磊

“ 目 录 ”

第一章 总论	1	第三章 感觉	33
第一节 心理学是研究心理现象的科学	2	第一节 感觉的概述	34
一、心理学的研究对象	2	一、感觉的定义	34
二、心理学的研究任务	4	二、感觉的测量	36
三、心理学的研究领域	5	第二节 感觉的种类	38
第二节 心理学的研究原则与研究方法	7	一、视觉	38
一、心理学的研究原则	7	二、听觉	42
二、心理学的研究方法	8	三、其他感觉	45
第三节 心理学的发展	10	第三节 感觉的基本规律	48
一、心理学的诞生	10	一、感觉适应规律	48
二、心理学发展过程中的主要流派	12	二、视觉后像与视觉融合规律	50
三、现代心理学的研究领域	15	三、感觉相互作用规律	50
思考与练习	16	四、感觉补偿规律	52
第二章 脑与心理	17	思考与练习	52
第一节 神经系统	18	第四章 知觉	55
一、周围神经系统	18	第一节 知觉概述	56
二、中枢神经系统	19	一、知觉的定义	56
第二节 大脑的结构和功能	21	二、知觉的加工形式	57
一、大脑的结构	21	三、知觉的活动过程	57
二、大脑皮层的分区及机能	21	第二节 知觉的基本特性	58
三、大脑功能学说	26	一、知觉的选择性	58
第三节 脑与心理活动	28	二、知觉的整体性	60
一、脑与认知	28	三、知觉的恒常性	60
二、脑与行为	29	四、知觉的理解性	61
三、脑与情绪	30	第三节 知觉的种类	62
四、脑与人格	31	一、空间知觉	62
思考与练习	32	二、时间知觉	65
		三、运动知觉	67
		四、错觉	67
		思考与练习	69

第五章 意识与注意	71	二、思维的过程	120
第一节 意识概述	72	三、思维的种类	122
一、意识的概念和特性	72	第二节 表象与想象	124
二、意识的水平和种类	74	一、表象	124
三、意识的局限性及能动性	75	二、想象	126
四、生物节律的周期性与意识状态	75	第三节 概念、推理与问题解决	129
第二节 几种不同的意识状态	76	一、概念	129
一、睡眠	76	二、推理	130
二、梦	78	三、问题解决	131
三、催眠	81	思考与练习	138
第三节 注意	82	第八章 语言	139
一、注意的概念及特性	82	第一节 语言概述	140
二、注意的功能	83	一、语言的概念及其结构	140
三、注意的分类	84	二、语言的基本特征	140
四、注意的品质	85	三、语言的分类	141
五、注意发生的心理机制	87	四、语言的表征及研究语言的意义	142
六、影响注意引起或保持的因素	88	第二节 语言的生理机制	143
思考与练习	91	一、语言活动的发音机制	143
第六章 记忆	93	二、语言活动的中枢机制	145
第一节 记忆概述	94	第三节 语言的生成	147
一、记忆的概念	94	一、语言生成的概念	147
二、记忆的生理机制	94	二、口语生成的过程	148
三、记忆的类型	95	三、写作的过程及影响写作的心理因素	149
第二节 感觉记忆和短时记忆	97	第四节 语言的感知与理解	150
一、感觉记忆	97	一、语言的感知	150
二、短时记忆	100	二、语言的理解	155
第三节 长时记忆	104	思考与练习	161
一、长时记忆的特点	105	第九章 动机	163
二、长时记忆的习得	105	第一节 动机概述	164
三、对识记材料的组织加工	107	一、动机的概念	164
四、长时记忆的储存	109	二、动机的功能	164
五、长时记忆的提取	111	三、动机形成的条件	165
六、长时记忆的遗忘	113	四、动机的分类	166
思考与练习	118	五、动机的相互作用	168
第七章 思维	119	第二节 动机理论	169
第一节 思维概述	120	一、本能理论	169
一、思维的概念	120		

二、驱力理论	170	第十一章 智力	209
三、诱因理论	171	第一节 智力概述	210
四、唤醒理论	171	一、智力的定义	210
五、强化理论	172	二、智力与相关因素	211
六、成就动机理论	173	第二节 智力理论	213
七、动机的认知理论	174	一、二因素说	213
八、需要层次理论	179	二、流体智力与晶体智力	214
第三节 动机与意志	180	三、智力的三维结构模型	214
一、意志概述	180	四、智力的层次结构模型	215
二、意志过程	183	五、多元智力理论	216
三、意志行为中的挫折	184	六、三元智力理论	218
思考与练习	187	七、智力的 PASS 模型理论	220
第十章 情绪	189	第三节 智力的测量	221
第一节 情绪概述	190	一、个别测验量表	221
一、情绪的概念	190	二、团体智力测验量表	225
二、情绪的状态	190	第四节 智力的发展	228
三、情绪的功能	191	一、智力发展的一般趋势	228
第二节 情绪与脑	192	二、智力发展的个体差异	229
一、情绪的脑中枢机制	192	三、智力发展的影响因素	233
二、情绪的外周神经机制	194	思考与练习	235
三、情绪与唤醒模式	195	第十二章 人格	237
第三节 情绪的外部表现		第一节 人格概述	238
——表情	195	一、人格的概念	238
一、面部表情	195	二、人格的特征	238
二、姿态表情	196	三、人格的结构	239
三、语调表情	197	四、影响人格形成的因素	243
第四节 情绪的理论	197	第二节 人格理论	246
一、情绪的早期理论	197	一、人格特质理论	246
二、情绪的认知理论	198	二、人格类型理论	249
三、情绪的动机—分化理论	200	三、弗洛伊德的精神分析人格理论	253
第五节 情绪的调控	202	四、人格的自我理论	254
一、情感智商	202	第三节 人格的测验	256
二、健康情绪所需要的条件	203	一、自陈量表式人格测验	256
三、不良情绪的控制	204	二、人格投射测验	257
思考与练习	208	思考与练习	259
		参考文献	261

第一章

总 论

内容提要

人类的心理世界被称为“第二宇宙”，它是极其复杂、奇特多变的。当我们学习了心理学这门课程后，将会对人的心理现象的认识日益深入，并能进一步发现和掌握人类心理变化的规律。本章将简单介绍心理学的基本知识，使学生为后面的学习打好基础。

学习目标

知识目标

- 理解心理学的研究对象、研究任务和研究领域
- 熟悉心理学的研究原则与研究方法
- 了解心理学的发展

能力目标

- 能举例说明常用的心理学研究方法
- 能简述心理学各理论流派的基本观点

第一节 心理学是研究心理现象的科学

心理学是研究人的心理现象的发生、发展和变化的过程,并在此基础上揭示人的心理活动规律的一门科学。简言之,心理学就是一门研究心理现象、揭示心理规律的科学。

一、心理学的研究对象

自心理学诞生以来,各学派的心理学家对于心理学研究对象的理解与主张各不相同。20世纪50年代之后,各学派对心理学研究对象的想法趋于折中,认为心理学研究的是人的心理现象和心理动力。人的心理现象可以分为个体心理现象和社会(团体)心理现象。

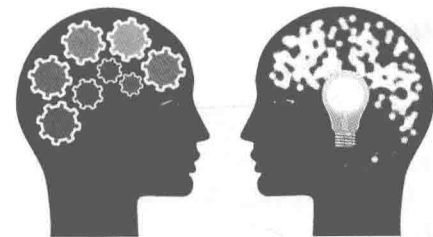
(一) 个体心理

个体心理是指个人所具有的心理现象。个体的心理现象多种多样,主要包括认知、情绪情感、意志、动机、个性心理特征等。

1. 认知

认知是人最基本的心理过程,是指人们获得知识或者应用知识或信息加工的过程,包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和语言等心理活动。

人在认识客观事物的过程中,为了弄清客观事物的性质和规律,就会使用感觉和知觉。感觉是对事物个别属性和特征的认识,如听到水的滴嗒声,看到光亮和各种颜色,闻到各种气味,尝到各种味道,摸到物体的软硬、粗细和冷热等。在这些感觉的基础上,人能辨别出是下雨还是阳光灿烂,是布娃娃还是鲜艳的花朵等,这就是知觉。所以,知觉是对事物的整体及其联系与关系的认识。知觉是在感觉的基础上产生的,但不是简单的感觉相加。在知觉中,人的知识经验起着非常重要的作用。



人们通过知觉所获得的知识经验,在离开了刺激物(如听过的话、游览过的地方、看过的图形等)的作用之后,并没有马上消失,还保留在人们的头脑中,并在需要的时候能再现出来。即物像仍“历历在目”“话犹在耳”,这种积累和保存个体经验的心理过程,就是记忆。

人运用头脑中已有的知识和经验,通过分析、综合、判断事物的本质及其内在联系和规律,形成对事物的概念,并解决面临的各种问题,这就是思维。例如,医生根据病人的体温、脉搏、舌苔、心电图、CT影像、血液或排泄物的化验结果,推断出病人某一内部器官发生了病变。人们解决生活中和工作中遇到的各种问题,都是利用思维活动来实现的。与此同时,人们还能利用语言把思维活动的结果、认识活动的成果与其他人进行交流,并

接受其他人的经验，这就是语言活动。

人不仅能通过记忆把经历的事物回想起来，而且还能想象出自己从未经历过的事物，如作家在小说里描写的人物形象和场景，科学家构思自己的理论模型，这都是想象。在这种情况下，想象是和在人脑中创造新形象的活动相联系的。

2. 情绪情感

人在加工外界输入的信息时，不仅能认识客观事物的属性、特征及其关系，还会产生对客观事物的某种态度的主观体验或感受，这就是情绪或情感。人在认识客观事物时，常常会产生满意或不满意、愉快或不愉快、喜爱或厌恶、欣慰或悲伤等态度体验。这里所说的满意、不满意、喜爱、厌恶、欣慰、悲伤等心理活动，在心理学上统称为情绪情感过程。情绪情感在认知的基础上产生，所谓“爱之深，恨之切”，深厚、真诚的情绪情感来源于对人、对事物的真切和深刻的了解。情绪情感又对认知产生巨大的影响，成为调节和控制认知活动的一种内在因素。积极的情绪情感能激发人们的积极性，而消极的情绪情感会使人消沉、沮丧等。

3. 意志

人不仅能认识世界，对客观事物产生积极或消极的情绪情感，而且能在自己的活动中有目的、有意识地克服内心障碍与外部困难，坚持不懈地实现自己的目标，有计划地改造属于自己的世界。这种自觉的能动性是人和动物的本质区别。心理学中把这种自觉地确定目标，并为实现目标而自觉支配和调节自己行为的心理过程称为意志。

认知、情绪情感和意志不是彼此独立的过程，而是有着密切联系的。情绪情感和意志有认知的成分，而情绪情感和意志又影响认知发展。同样，人对自己行为的自觉调节和控制，是根据自己的认知和情绪情感来实现的，意志反过来对人的认知和情绪情感产生巨大的影响。

4. 动机

人类的认知和行为不仅受情绪情感的影响，而且是在动机的支配下进行的。动机是指推动人的活动，并使活动朝着某一目标进行的内部驱动力。例如，一个成就动机强的学生，在课堂上认真听课，并主动地记忆和思考，勇于克服学习中的各种困难；相反，一个成就动机弱的学生，在课堂上就会容易分神，遇到困难就容易退缩。即使是像走路、开门、休息、睡眠这些简单的日常活动，也都是在一定动机的推动下进行的。

动机的基础是人类的各种需要，即个体在生理上和心理上的某种不平衡状态。人有生理需要，如困则睡、渴则饮、饥则食等，也有社会需要；人有物质需要，也有精神需要，如“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱”。正是在各种需要的基础上，形成了不同的动机。动机不同，人们对现实的态度以及相应的行为方式也不一样。

5. 个性心理特征

人在获得和应用知识的过程中，会形成各种各样的心理特征，从而造成人与人之间的心理差异。人的心理特征有些是偶然出现的、暂时的，但有些是经常出现的、稳定的。这种在个体身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征称为个性心理特征，它包括能力、气质和性格。例如，有人记知识快，有人记知识慢；有人善于想象，有人善于思考，这是能力的差异。有人情绪稳定，有人脾气暴躁；有人思维反应敏捷，有人思维反应慢；有人

坚强，有人懦弱等，这都是气质和性格的差异，也可以说是人格的差异。正是这些心理特性，使个体的心理活动能彼此区分开来。

总之，认知、情绪情感、意志、动机和个性心理特征是个体心理现象的重要方面，是心理学的主要研究对象。这些方面不是相互独立的，而是相互联系、相互依存的。

（二）社会心理

人是社会人，作为一个社会成员，总是生活在各种社会团体中，并与其他成员结成各种各样的社会关系，如亲属关系、师生关系、师徒关系、朋友关系、民族关系等。由于这些社会团体是客观存在的，每一个团体都会有自己的心理特征，于是便产生了社会（团体）心理。

社会心理与个体心理是共性与个性的关系。社会心理是在团体共同的生活条件和环境条件下产生的，它是该团体内个体心理特征的典型表现，而不是个体心理特征的简单相加。社会心理不能离开个体心理，反过来又会直接影响个体心理的形成与发展。因此，社会心理和个体心理的关系也应该成为心理学的研究对象。

二、心理学的研究任务

人的心理现象是非常复杂的，可以从不同的角度和方面进行研究。概括起来，心理学的主要研究任务有以下几个方面。

（一）研究人的心理过程

心理过程是指心理活动发生、发展的过程，也就是人脑对现实的反映过程，如认知过程、情感过程等。以知觉过程为例，看到一个物体，先要用眼睛接受来自物体的光刺激，然后经过神经系统的加工，把光刺激转化为神经冲动，从而察觉到物体，接着要将看到的物体从它的环境或背景中区分开来，最后要确认这个物体，并叫出它的名称。这个过程几乎是在瞬间完成的，但用科学的方法可以把它从时间进程中分离开来。分析心理现象的时间进程，对科学地揭示心理活动的规律是非常重要的。

（二）研究人的心理结构

人的心理现象很复杂，但并不是杂乱无章的，各种心理现象之间存在着一定的联系。人的大脑就像一座大图书馆，每天都会收进许多书，借出许多书。由于每本书都有自己的编号，都按图书馆的编目系统放在某个地方，管理员很容易找到它。而人的知识在人脑中保存的情况类似于图书馆，由于存在一定的结构，在需要时，就能很容易地提取出来，用来解决面临的问题。研究人的心理结构就是要揭示各种心理现象之间的联系，因此也是心理学的一项重要任务。

（三）研究人的心理的脑机制

心理是神经系统的机能，特别是脑的机能。一个健康发育的神经系统，是各种心理现

象发生和发展的基础。人的视觉和听觉是与视觉和听觉系统的复杂功能相联系的。没有人眼和人耳的特殊结构和机能,就不能看到物体的颜色、明暗、大小、形状,也不能分辨声音的高低及强弱。

当神经系统尤其是脑组织的某些部位受到损伤时,心理活动就会出现异常情况。例如,颞叶脑损伤的失语症病人说话流利却毫无意义,虽有听觉,却不理解其语意。脑机能受到破坏,病人将产生不同形式的行为障碍。例如,前额皮质受损的病人将丧失计划与组织行动的能力,不能将行为的结果与原有计划、目的进行对照,也不能矫正自己的行为。心理学家深入研究心理的脑机制,就是要揭示心理现象与脑的关系。

(四) 研究人的心理现象的发生和发展

人的心理现象是进化过程的产物。从物种进化的角度看,心理现象是在出现了神经系统之后才真正产生的。从个体发育的角度看,脑的发育为心理的发生和发展奠定了基础。人在不同的年龄阶段,心理活动有着不同的特点。例如,儿童语言的发展经历不同的阶段,首先发展单个字,然后发展双词,慢慢地是多个词,最后才是句法完整的语言。再如,儿童思维的发展以及儿童社会化的过程,都在不同的阶段出现不同特点。正因为这样,研究心理现象的发生和发展以及它与脑发育的关系,也是心理学的重要任务。

(五) 研究人的心理与环境

人的心理系统及其物质载体——人脑是一个开放的系统,它和周围环境存在着复杂的交互作用。心理现象是由外界输入的信息引起的,客观世界是心理的源泉与内容。例如,人们的颜色视觉依赖于可见光谱的长度,声调听觉依赖于物体振动的频率;婴儿情绪的发展依赖于亲子之间的关系,语言的发展依赖于社会交往。总之,外界刺激作用于人脑,在人脑中产生各种心理现象,这些心理现象又会反过来通过人的行为作用于周围的环境,进而引起新的心理活动。可见,人的心理现象和外部环境之间存在着规律性的联系,揭示这种联系和关系也是心理学的重要任务。

三、心理学的研究领域

近百年来,心理学获得了迅速发展,形成了心理学的许多专门领域,也产生了心理学与其他学科的交叉。因此,心理学的研究领域日渐扩大。

(一) 发展心理学

发展心理学是研究心理的种系发展和个体心理发展规律以及各年龄阶段心理特征的科学。发展心理学有广义和狭义之分。广义的发展心理学包括比较心理学、民族心理学和个体发展心理学;而狭义的发展心理学是指个体发展心理学,所研究的是个体从出生到成熟到衰老的生命全过程中各阶段的心理特点和规律。

个体发展心理学按照人生的不同阶段,分为婴幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、中年心理学和老年心理学。

(二) 教育心理学

教育心理学作为心理学的一个重要分支,诞生于19世纪末20世纪初。教育心理学是研究教育过程中的各种心理现象及其发展、变化规律,揭示教育与心理发展的相互关系的科学。其研究的主要问题包括:受教育者道德品质的形成和发展的规律;学生掌握知识、技能的学习心理及其规律;受教育者在学习过程中能力的形成与发展;学生的个别差异及其测量与评定;教育者的心理品质及形成规律。

(三) 社会心理学

社会心理学是系统研究社会相互作用背景中个体和群体的社会心理现象的心理学分支。个体社会心理现象是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。群体社会心理现象是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。在社会心理学内部一开始就存在着两个不同的研究方向,即社会学方向的社会心理学和心理学方向的社会心理学。在解释社会心理现象上的不同理论观点,并不妨碍社会心理学作为一门独立学科应具备的基本特点。社会心理学的理论价值在于提高人认识自身的能力,提高人的生活质量。

(四) 生理心理学

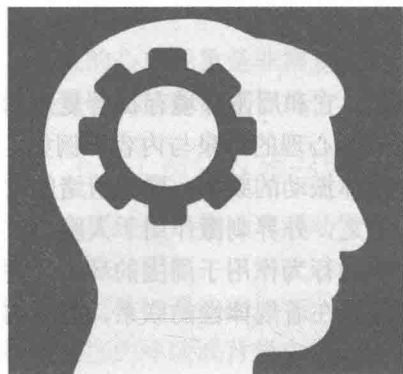
生理心理学是研究心理现象和行为产生的生理过程的心理学分支。生理心理学以脑的形态和功能为研究对象,分析在不同生理状态下个体行为与活动的生理机制,探讨神经系统的结构和功能,感知觉、记忆、动机和情绪等心理活动的神经机制,以及内分泌系统对心理与行为的调节作用。

(五) 工业心理学

工业心理学是应用于工业领域的心理学分支。它主要研究工作中人的行为规律及其心理学基础,其内容包括管理心理学、劳动心理学、工程心理学、人事心理学、消费者心理学等。工业心理学除了研究人际关系、人机关系、人与工作环境的关系外,还研究劳动作业的内容、方式、方法与人的工作效能的关系问题。

(六) 临床心理学

临床心理学是运用心理学原理诊断和治疗心理异常的心理学分支。临床心理学对具有心理障碍的人进行评估诊断和治疗,同时也对轻度行为和情绪问题进行处理,主要工作方式包括与病人谈话、实施心理测验和提供集体或个人的心理治疗。



第二节 心理学的研究原则与研究方法

一、心理学的研究原则

心理现象是一种极其复杂的现象,在对各种心理现象进行研究时,必须以辩证唯物主义和历史唯物主义作为指导思想。具体而言,心理学研究应遵循以下基本原则。

(一) 客观性原则

客观性原则是指对任何心理现象,必须按它的本来面貌加以研究和考察,不附加任何主观意愿。人的心理是客观现实的反映,一切心理活动都是由内外刺激引起的,并通过一系列的生理变化,在人的外部活动中表现出来。研究人的心理,就是要从这些可以观察到的、可以进行检查的活动中去研究。人的心理活动无论如何复杂或作出何种假象与掩饰,都会在行动中表现出来或在内部的神经生理过程中反映出来。因此,在心理学的研究中切忌采取主观臆测和单纯内省的方法,应根据客观事实来探讨人的心理活动规律。客观性原则必须具备两个条件:一是所研究的心理或行为是可以观察的;二是所研究的心理或行为是可以测量的。

(二) 发展性原则

世界上的一切事物都是运动、变化和发展的,心理现象也是如此。人的心理的发展是矛盾运动的结果。研究者应将人的心理活动看成是一个变化发展的过程,在发展中研究个体在不同年龄阶段上心理的发生和发展规律。在研究心理活动时,不仅要阐明已经形成的心理品质,还要阐明那些刚刚产生、处于形成状态的新的心理品质。后者对研究人的个性具有特别重要的意义,因为新的心理品质的出现展示了进一步发展的前景,预示着未来可能出现的心理特点。

(三) 系统性原则

系统性原则要求把人的心理现象看作一个相互联系的系统,必须研究各个心理过程、心理特征之间的相互联系、相互制约的关系,而不应把任何心理现象看作是孤立的、静止的非系统状态。系统性原则包括两层意思:一是心理、意识虽然是很复杂的现象,但可以通过剖析将其分解为各种形式进行专门的考察研究,而后通过综合将其看成是有机联系的整体加以理解;二是在研究某一种心理形式与现实条件的依存关系时,也可以分别考察某一条件在其中所起的作用,而后将其揭示的各种规律加以综合运用。

(四) 教育性原则

在进行心理学研究时,研究的选题、使用的方法和程序不应损害被试(即被研究者)

的身心发展。特别是当被试是儿童时，由于他们的身心正处在发展阶段，认识能力较差，而且善于模仿，研究者更要注意这个问题。所以，以人为对象进行心理研究时，不能只考虑对所需研究的问题是否有利，还要考虑所用的方法对被试的身心是否产生不良影响。

二、心理学的研究方法

在心理学研究原则的指导下，心理学的具体研究方法可以有多种。下面介绍几种常用方法。

（一）观察法

观察法是在自然条件或一定控制条件下，由研究者有目的、有计划地详尽记录个体或团体的外部活动，从而分析判断心理现象产生和发展规律的方法。例如，观察学生在课堂上的表现，可以了解学生的情绪状态，注意的指向性、集中性和稳定性，以及学生人格的某种特征。又如，观察婴儿的语言发展情况，可以选择特定的婴儿团体，每日详细观察他（她）的发声，并记录当时的客观情况。一定时期后，就可以对观察记录材料进行分析，找出婴儿语言发展的规律。

观察法从时间上可以分为长期系统观察和定期观察；从观察内容上可以分为全面观察和重点观察；从观察方式上可以分为直接观察和间接观察（通过摄像、照相、录音、录像等方式进行记录，然后进行观察）；从观察者的身份上可以分为参与观察和非参与观察。

观察法是在日常生活条件下使用的，因而简便易行，所得的材料也比较真实。但由于它不能严格控制条件，因此不易对观察的材料做出比较精确的量化分析和判断，这也是观察法的局限性。在使用观察法时，应注意以下问题：① 每次只观察一种行为；② 必须事先界定要观察的行为特征，并事先做好记录表格，以便随时记下观察到的具体事实；③ 观察记录时，除笔记外，应尽量采用精密工具，如录音机、摄像机、照相机等，以便获得更客观的资料。

（二）实验法

实验法是指按研究目的控制或创设条件，以主动引起或改变被试的心理活动，从而进行研究的方法。研究者可以积极干预被试的活动，创造某种条件使某种心理现象得以产生或重复出现。一般来说，实验法包括实验室实验法和自然实验法两种。

1. 实验室实验法

实验室实验法通常是借助专门的实验设备，在对实验条件进行严格控制的情况下进行实验的方法。这里主要控制四个方面：一是严格控制实验情境，尽可能排除无关变量；二是严格控制被试，事先随机取样和随机安排；三是严格控制实验刺激，使之不同水平、性质、条件，按规定的方式、时间、顺序呈现；四是严格控制被试反应，用指导语引导反应方向和范围。因此，这一方法的实质就是在一系列严格控制的空间下探究自变量和反应变量之间的关系。

该方法不仅能主动地获取所需要的心理事实，并能探究其发生的原因，而且所获取的

信息也比较精确。但其也带有很大的为人性质，被试处在特定的情境中，同时意识到自己正在接受实验，就有可能降低实验结果的客观性质，并影响将实验结果应用于日常活动中。为了尽可能克服这一缺点，演变出另一种实验法，即自然实验法。

2. 自然实验法

自然实验法也称现场实验法，是指在日常生活条件下，对某些条件加以适当控制或改变来研究心理的方法。该方法的实质是把实验研究和日常活动结合起来，一方面仍对实验条件有所控制，使之能继续保持实验室试验法的某些优点，即能主动获取、探究原因；另一方面，又适当放松控制，使之在自然状态下进行，能体现观察法的某些优点，即减少人为性，提高真实性。

例如，在一项“发展学生创造性思维的实验研究”中，选择条件大致相同的三个平行班。甲班每周开设一节思维训练课，并一学期开展四次创造性活动；乙班只开设与甲班类似的四次创造性活动；丙班为对照班，一切照旧。学期初，三个班学生进行创造性思维测试，成绩接近。学期末复试，甲班最好，乙班次之，丙班最差。实验证明，开展创造性活动有利于学生创造性思维的发展；既开展创造性活动，又开设思维训练课，可加速创造性思维的发展。

当然，自然实验法也正是由于实验控制不很严格，容易受到各种无关变量的干扰，从而会影响研究结果的有效性。

（三）心理测验法

心理测验法是指运用一套预先经过标准化的问卷（或量表）对人的某种心理特征或心理品质进行测量和评定的方法。心理测验法按内容可分为智力测验、成就测验、态度测验和人格测验；按规模可分为个别测验和团体测验；按形式可分为文字测验和非文字测验等。

采用心理测验法时要注意测验的信度和效度。信度是指测验的可靠程度，例如对智力测验来说，如果这个测验的信度较高，那么某人在一个月内两次接受同一个智力测验，得分就应该相等或大致相等。效度是指测验的有效程度，即是否有效地测量了所需要的心理特征或心理品质。为了保证心理测验的信度和效度，一方面，要对某种心理特征或心理品质进行深入研究；另一方面，在编制心理量表时，要注意量表的严谨性和科学性。只有按科学程序严谨地编制出来的心理量表，才可能有效地测量出人们的心理特征或心理品质。

心理测验法的最大优点是能数量化地反映人的心理发展水平和特点，它不仅能作为一种研究方法，使研究更趋精确、科学，而且能为因材施教、人才选拔、职业指导、心理诊断和咨询等提供客观资料。但心理测验法的有效性在很大程度上取决于测验量表的可靠性，而各种测验量表尚在完善之中，对其结果不能视之绝对。同时，它要求主持者必须受过专门训练，且解释结果要谨慎、全面，不可偏颇、妄断。

课堂讨论

你有没有做过心理测验？你认为心理测验的结果可靠吗？