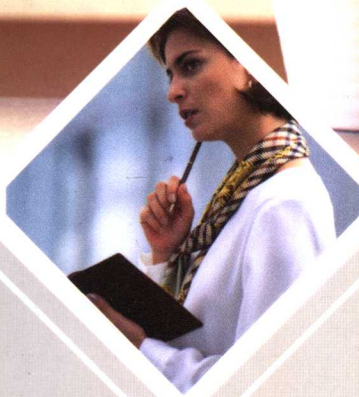




心理学教程

XINLIXUEJIAOCHENG

■ 高等院校教材

欧晓霞 主 编
李天思 王 玲 庄国萍 副主编



清华大学出版社

心 理 学 教 程

欧晓霞 主 编

李天思 王 玲 庄国萍 副主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

心理学是师范院校学生的核心课程,也是培养未来教师基本素质的一门重要课程。学好这门课,不仅有助于学习其他教育理论和教师职业技能课,而且还有助于了解教育对象的心理特点,从而按照其心理规律进行教学,以提高教育、教学的质量。

本书的主要内容:通过系统介绍心理学的基本理论和方法,使学生掌握系统的心理学知识;启发学生应用心理学的原理和方法去分析和理解各种心理现象和解决有关问题,为今后更好地完成自己的职业职能做好准备;介绍各种心理学的应用技术和方法,使学生懂得如何调节自己的心理活动,加强自身心理素质的培养。

本书可作为高等学校公共课教材,也可作为师范院校的函授生、中小学教师进修的心理学教材。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

心理学教程/欧晓霞主编. —北京:清华大学出版社, 2007.8

ISBN 978-7-302-15772-4

I. 心… II. 欧… III. 心理学—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 112880 号

责任编辑:刘建右 宣 颖

封面设计:杨玉兰

版式设计:北京东方人华科技有限公司

责任校对:李凤茹

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社 地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn> 邮 编:100084

c-service@tup.tsinghua.edu.cn

社 总 机:010-62770175 邮购热线:010-62786544

投稿咨询:010-62772015 客户服务:010-62776969

印 装 者:北京市清华园胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×230 印张:17.75 字数:361 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版 印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:25.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:024850-01



读者回执卡

欢迎您立即填写回函

您好！感谢您购买本书，请您抽出宝贵的时间填写这份回执卡，并将此页剪下寄回我公司读者服务部。我们会在以后的工作中充分考虑您的意见和建议，并将您的信息加入公司的客户档案中，以便向您提供全程的一体化服务。您享有的权益：

- ★ 免费获得我公司的新书资料；
- ★ 免费参加我公司组织的技术交流会及讲座；
- ★ 寻求解答阅读中遇到的问题；
- ★ 可参加不定期的促销活动，免费获取赠品；

读者基本资料

姓 名 _____ 性 别 ☐男 ☐女 年 龄 _____
 电 话 _____ 职 业 _____ 文化程度 _____
 E-mail _____ 邮 编 _____
 通讯地址 _____

请在您认可处打√ (6至10题可多选)

1. 您购买的图书名称是什么：_____
2. 您在何处购买的此书：_____
3. 您对电脑的掌握程度：
☐不懂 ☐基本掌握 ☐熟练应用 ☐精通某一领域
4. 您学习此书的主要目的是：
☐工作需要 ☐个人爱好 ☐获得证书
5. 您希望通过学习达到何种程度：
☐基本掌握 ☐熟练应用 ☐专业水平
6. 您想学习的其他电脑知识有：
☐电脑入门 ☐操作系统 ☐办公软件 ☐多媒体设计
☐编程知识 ☐图像设计 ☐网页设计 ☐互联网知识
☐书名 ☐作者 ☐出版机构 ☐印刷、装帧质量
☐内容简介 ☐网络宣传 ☐图书定价 ☐书店宣传
☐封面、插图及版式 ☐知名作家（学者）的推荐或书评 ☐其他
7. 影响您购买图书的因素：
☐看图书 ☐上网学习 ☐用教学光盘 ☐参加培训班
8. 您比较喜欢哪些形式的学习方式：
☐20 元以内 ☐30 元以内 ☐50 元以内 ☐100 元以内
9. 您可以接受的图书的价格是：
☐报纸、杂志 ☐广播、电视 ☐同事或朋友推荐 ☐网站
10. 您从何处获知本公司产品信息：
☐很满意 ☐较满意 ☐一般 ☐不满意
11. 您对本书的满意度：
☐很满意 ☐较满意 ☐一般 ☐不满意
12. 您对我们的建议：_____

请剪下本页填写清楚，放入信封寄回，谢谢！

1 0 0 0 8 4

北京100084—157信箱

读者服务部

收

贴 票 邮 处

邮政编码：□□□□□□

技术支持与课件下载: <http://www.tup.com.cn> <http://www.wenyuan.com.cn>

读者服务邮箱: service@wenyuan.com.cn

邮 购 电 话: 62791864 62791865 62792097-220

组 稿 编 辑: 刘建龙

投 稿 电 话: 13651311791

投 稿 邮 箱: ltf0311@tom.com

前 言

本书的编写力求体现公共课——“心理学”的特点，突出师范性的指导思想，既注重理论体系的完整，又强调理论与实践的结合；既具有系统性和科学性，又具有趣味性、可读性和实用性。编写本书的宗旨：一是通过系统介绍心理学的基本理论和方法，使学生掌握系统的心理学知识；二是启发学生应用心理学的原理和方法去分析和理解各种心理现象和解决有关问题，为今后更好地完成自己的职业职能做好准备；三是介绍各种心理学的应用技术和方法，使学生懂得如何调节自己的心理活动，加强自身心理素质的培养。

本书共分为 13 章，内容在保持普通心理学的基本体系的基础上，根据当前学校教育的需要，增加了心理健康教育的内容，并且在编写中还增加了如何运用心理学的原理有效地促进学生良好心理品质发展的内容。这些内容与学校教育实践有着密切的关系，有助于提高师范生的心理素质和应用心理学知识的能力。

本书由潍坊学院的欧晓霞设计编写大纲并修改统稿。欧晓霞编写第一、八、十、十一章、附录一、附录二，李天思编写第二章，魏晨明编写第三章，王玲编写第四章，贾力、苗乃祥编写第五章，庄国萍编写第六章，玄爱玲编写第七章，张爱华编写第九章，赵嘉编写第十二章，孙晓青、刘向前编写第十三章。

编者在书中引用了国内外专家、学者的研究成果，在此，谨向有关的作者，为本书的出版付出辛勤劳动的编辑朋友，以及帮助、支持此书编写的同仁、朋友致以诚挚的谢意。由于我们水平有限，难免存在许多不足与错误之处，恳请专家、同行和读者批评指正。

目 录

第一章 绪论..... 1	习题..... 29
第一节 心理学研究的对象和任务..... 1	第三章 注意..... 31
一、心理学研究的对象..... 1	第一节 注意概述..... 31
二、心理学的理论意义..... 5	一、注意的概念..... 31
三、心理学的实践意义..... 5	二、注意的功能..... 32
第二节 心理学的发展..... 6	三、注意的外部表现..... 33
一、心理学发展的历史..... 6	第二节 注意的规律与组织教学..... 34
二、心理学的学派简介..... 9	一、注意的分类与规律..... 34
第三节 心理学的方法论..... 11	二、注意的规律在组织教学中的 应用..... 37
一、心理学研究的基本原则..... 11	第三节 注意的品质与培养..... 39
二、心理学研究的方法..... 12	一、注意的品质..... 39
本章小结..... 15	二、青少年注意的特点..... 43
习题..... 16	三、青少年良好注意品质的培养..... 44
第二章 科学的心理观..... 17	本章小结..... 45
第一节 心理是脑的机能..... 17	习题..... 46
一、脑是心理活动的器官..... 17	第四章 感觉和知觉..... 47
二、人的神经系统及其功能..... 18	第一节 感觉和知觉概述..... 47
三、脑的机能..... 22	一、感觉和知觉的概论..... 47
第二节 心理是对客观现实的反映..... 26	二、感觉和知觉的种类..... 49
一、心理是一种反映..... 26	第二节 感知规律与组织教学..... 53
二、人的心理是对客观现实的 反映..... 26	一、感受性及其变化规律..... 53
三、人的心理是在实践活动中发生 和发展的..... 27	二、知觉的特性与规律..... 56
第三节 人的心理的基本特征..... 28	三、感知规律在教学中的应用..... 60
一、相对主观性..... 28	第三节 感知能力的培养..... 63
二、能动性..... 28	一、青少年感知的特点..... 63
三、预见性..... 28	二、青少年感知能力的培养..... 64
四、社会历史制约性..... 29	本章小结..... 67
本章小结..... 29	习题..... 67

第五章 记忆	69	本章小结	120
第一节 记忆概述	69	习题	121
一、记忆的概念及其基本过程.....	69	第七章 想象	123
二、(记忆)表象.....	70	第一节 想象的概述	123
三、记忆的种类	71	一、想象的概念.....	123
第二节 记忆过程的规律与组织教学	73	二、想象和实践的关系.....	124
一、识记	73	三、想象的功能.....	124
二、保持和遗忘	78	四、想象的意义.....	125
三、再认和回忆	83	第二节 想象的种类与规律	125
四、记忆规律在教学中的运用.....	84	一、无意想象.....	126
第三节 记忆的品质与培养	87	二、有意想象.....	127
一、记忆的品质	87	三、幻想	129
二、青少年记忆的特点.....	88	第三节 想象的品质及培养	130
三、良好记忆力的培养.....	89	一、想象的品质.....	130
本章小结	93	二、青少年想象的特点.....	132
习题	93	三、学生想象力的培养.....	133
第六章 思维	95	本章小结	136
第一节 思维概述	95	习题	137
一、思维的概念	95	第八章 情绪与情感	138
二、思维与感知觉的关系.....	96	第一节 情绪、情感	138
三、思维和语言	96	一、情绪、情感概述.....	138
四、思维的过程	98	二、情绪、情感与机体变化.....	140
五、思维的种类	100	三、情绪、情感的功能.....	142
第二节 思维的基本形式	101	四、情绪、情感的两极性.....	143
一、概念	101	第二节 情绪、情感的种类	144
二、判断	105	一、情绪、情感的基本形式.....	144
三、推理	105	二、情绪的基本状态.....	145
第三节 解决问题的思维过程	106	三、高级的社会情感.....	148
一、解决问题的思维过程分析.....	106	第三节 情绪、情感的品质与培养	149
二、影响解决问题的因素.....	107	一、情感的品质.....	149
第四节 思维的品质及培养	113	二、青少年情绪、情感的特点.....	150
一、思维的品质	113	三、健康的情绪、情感的培养.....	153
二、青少年思维的特点.....	114	本章小结	157
三、创造性思维及其培养.....	118	习题	157

第九章 意志.....159

第一节 意志概述.....159

一、意志的实质.....159

二、意志行动的特征.....161

三、意志与认识、情感.....163

第二节 意志行动过程的分析.....164

一、采取决定阶段.....164

二、执行决定阶段.....166

第三节 意志品质与培养.....167

一、意志品质的基本特征.....167

二、青少年意志品质的特点.....169

三、良好意志品质的培养.....170

本章小结.....172

习题.....172

第十章 个性倾向性——个性的动力系统.....174

第一节 个性概述.....174

一、个性的概念与结构.....174

二、个性的特征.....175

第二节 需要与动机.....176

一、需要概述.....176

二、动机.....179

第三节 兴趣.....186

一、兴趣的概念.....186

二、兴趣的种类.....186

三、兴趣的品质.....187

四、学习兴趣的发展.....188

五、学习兴趣的培养.....188

本章小结.....190

习题.....190

第十一章 个性心理特征——个性特征系统.....192

第一节 能力.....192

一、能力及其分类.....192

二、能力与知识技能的关系.....193

三、能力的测量.....195

四、能力的个别差异.....197

五、能力的形成与发展.....201

第二节 气质.....203

一、气质的概念.....203

二、气质的类型及特征.....204

三、气质与实践活动.....206

第三节 性格.....209

一、性格的概念.....209

二、性格的结构及其特征.....210

三、性格的类型.....213

四、性格与气质、能力的关系.....214

五、性格的形成与发展.....216

本章小结.....219

习题.....220

第十二章 自我意识——个性调节系统.....223

第一节 自我意识概述.....223

一、自我意识的概念.....223

二、自我意识的结构.....224

三、自我意识的作用.....225

第二节 自我意识发生发展的规律.....228

一、自我意识的发生.....228

二、自我意识发展的一般规律.....228

第三节 自我意识的特点与培养.....231

一、青少年自我意识的一般特点.....231

二、自我意识的培养.....232

本章小结.....236

习题.....236

第十三章 心理健康.....237

第一节 心理健康概述.....237

一、心理健康的概念.....	237	与教育	256
二、心理健康的标准.....	238	一、青少年心理健康问题的特点	256
三、心理健康的特点.....	241	二、加强对学生的心理健康教育	257
四、心理健康的意义.....	243	本章小结	260
第二节 青少年心理异常的表现		习题	261
及原因	244	附录一 心理学十大流派	262
一、常见的心理异常表现.....	244	附录二 心理学的五种研究取向	270
二、心理不健康的机理.....	250	参考文献	274
三、影响心理健康的因素.....	253		
第三节 青少年心理健康问题的特点			

第一章 绪 论

本章知识点:

- 心理学研究的对象、任务
- 心理学发展的历史
- 心理学研究的方法
- 学习心理学的意义

初次接触心理学时，往往会产生某种神秘莫测之感。事实上，心理学是一门与日常生活和社会各个领域密切相关的学科，具有广泛的理论性和实用性。本章开宗明义，将要阐述心理学的对象和任务、心理学的历史、心理学的研究方法等，为深入学习心理学奠定良好的基础。

第一节 心理学研究的对象和任务

一、心理学研究的对象

在我们周围存在着各种各样的现象，如日月山川、飞禽走兽、花鸟虫鱼、社会生活、学习劳动等。它们有的属于物质现象，有的属于社会现象，有的属于心理现象。它们构成了不同学科的研究对象。

心理学是研究心理现象的产生、发展及其变化规律的学科。心理学，英文是 Psychology，它源于希腊文，由 Psycho 和 Logy 两部分组成。Psycho 的意思是“精神”、“心灵”，即人的心理，Logy 的意思是“学问”，连在一起是关于心理、精神的学问。

心理现象是世界上最复杂、最奇妙的一种现象。它没有形体，看不见，摸不着，因而不易被人们所了解。但是心理现象又每时每刻在每个人身上发生着，因而又是人人都非常熟悉的。人们学习、劳动、交往、娱乐、教育、教学、科学发明与艺术创作都与心理现象密不可分。心理现象不仅人有，动物也有，因此，心理学不仅研究人的心理，也研究动物心理，但以人的心理现象为主要研究对象。

人的心理现象千姿百态，如何具体地认识它呢？这就需把心理现象做具体的划分，以便分门别类地、有条不紊地认识它。现代心理学的一种流行的观点是把人的心理现象看作一个复杂的系统。据此，有的人把心理现象划分为心理事实与心理规律；有的人把心理现象划分为无意识现象与意识现象；我们采取的是多数心理学家的观点，即把心理现象划

分为心理过程、个性心理和心理状态三大范畴。

(一)心理过程

心理过程是指人对客观事物不同方面及相互关系的反映过程，也是心理现象的动态反映形式，包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程是人的最基本的心理过程，是人从感性认识到理性认识的发展过程，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程。我们看到一种颜色，听到一种声音，尝到一种滋味，闻到一种气味，摸到事物表面的光滑程度，都属于最简单的认识过程——感觉。在感觉的基础上，我们能够辨认出这是盛开的牡丹花，那是歌唱的百灵鸟；这是鲜红的苹果，那是崭新的书桌等，这就是知觉。感觉和知觉往往紧密地联系在一起，不能截然分开，可以统称为感知觉。感知过的事物能够以经验的形式在头脑中留下痕迹，以后在一定条件下还可以再认或回忆起它的形象和特征，例如，游览了杭州西湖，其美丽的景色会在大脑中留下深刻的印象；读了李白的《望庐山瀑布》后，遇到一定的情境，又自然地吟诵出来，这种人脑对过去经历的事物的反映，叫做记忆。人不仅能直接地感知事物的表面特征，还能间接地、概括地反映事物的内在的、本质的特征。例如，医生根据病人的脉搏、体温、舌苔等的变化，可以推断其体内的疾患；教师根据学生的外部表现和言行，可以了解其内心世界，这些都是思维。人在头脑中不仅能够再现过去事物的形象，而且还能在此基础上创造新事物的形象。例如，文学艺术家塑造的典型人物形象，我们在头脑中对未来生活和工作情景的勾画等，这类心理活动的过程叫做想象。

感觉、知觉、记忆、思维和想象都属于人的认识过程。

2. 情感过程

人对客观事物的认识，并不是呆板的、冷漠的，而总是对它表现出鲜明的态度，渗透着一种感情色彩，例如，我们对祖国名山大川的赞美，对侵略者的愤恨，对本职工作的热爱，为取得的成绩而喜悦等，这些在认识基础上产生的喜、怒、哀、乐等态度体验，心理学上称之为情感过程。

3. 意志过程

人不仅能认识客观事物，并对它产生一定的情感体验，而且还能够自觉地改造客观世界。为了认识和改造世界，人总是主动地确定目标，制订计划，并树立信心，坚持不懈地去战胜困难和挫折，以达到预期的目的，这种心理活动的过程叫做意志过程。人凭借意志的力量，支持、保护自己所喜欢的事物，反对、摒弃自己所厌恶的事物，积极主动地创造

人类的物质文明和精神文明。所以,意志是人的意识能动性的集中表现。

认识、情感和意志过程是相互联系、相互统一的整体。一般说来,认识过程是情感、意志过程的基础。没有认识,人的情感既不能产生,也不能发展,“知之深,爱之切”,就是这个道理。同样,只有在认识和情感的基础上,人才能自觉地进行意志行动。反过来,情感、意志过程又能巩固和深化人的认识过程。一个对教育事业有深厚感情,并有坚强意志力的教师,必然会认真了解学生的心理特点,深刻认识教育和教学规律,从而出色地完成教育和教学的任务。

(二)个性心理

心理过程是人的心理的共性,但在每个人身上体现时,由于社会生活环境、教育、先天条件等因素的影响,又会表现出特殊性、差异性,并逐步形成人的心理的个性。个性是一个人在活动中所表现出来的比较稳定的、带有倾向性的各种心理特征的总和,它是人的心理现象的静态形式。个性心理包括三个方面:个性倾向性、个性心理特征和自我意识。

(1) 个性倾向性包括需要、动机、兴趣、信念及世界观等,它是人的个性心理结构中最活跃的因素。在个性倾向性的成分中,需要是基础,对其他成分起调节、支配作用;信念、世界观居最高层次,决定着一个人总的思想倾向。总之,个性倾向性作为个性的潜在力量,使人的个性心理表现出一定的社会倾向性,在阶级社会中其还表现出阶级性。

(2) 个性心理特征包括能力、气质和性格,这是人的个性心理的具体表现。个性心理特征体现着人的心理的鲜明的差异性。例如,有的人记得快、记得牢,有的人则记得慢、忘得快;有的人擅长绘画,有的人有音乐才能,这些都是能力方面的差异。有的人外向,有的人内向;有的人性情暴躁,有的人则安静沉着,这是气质方面的差异。有的人踏实勤恳,有的人敷衍懒惰;有的人自私虚伪,有的人大方诚挚,这是性格方面的差异。“人心不同,各如其面”,就是指人的个性心理特征方面存在的差异。

(3) 自我意识是个体对自己的态度和认识,它是个性心理的调控系统,体现着一个人的成熟度,决定着人的个性心理的发展水平。自我意识包括自我认识、自我体验、自我调节等成分,是一个多维度、多层次的心理系统。

个性心理的三个方面互相依存、互相制约、协调发展。正是在这三种因素的相互作用下,才构成一个以个性倾向性为方向,以个性心理特征为表现,以自我意识为调控的有机的个性心理的整体。

心理过程与个性心理的联系非常紧密。首先,心理过程在每个人身上表现时,总具有个人的特点。也就是说,个性心理是通过心理过程形成的。其次,个性心理要通过人的心理过程表现出来,并制约着心理过程的发展。正是因为心理过程和个性心理相互融汇、相互制约,才形成一个人完整的心理面貌。

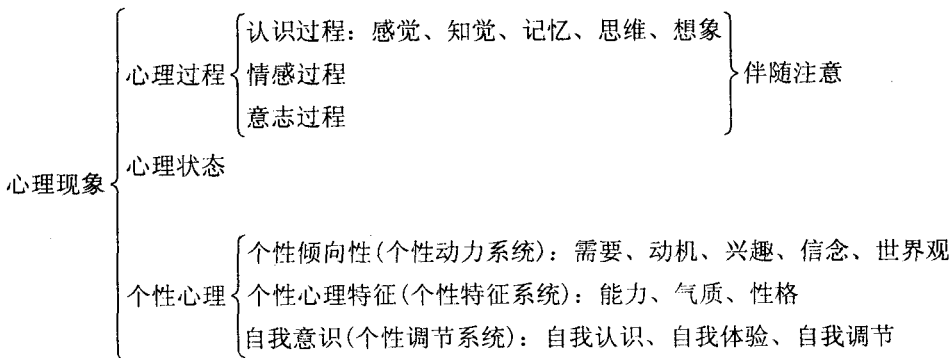
需要指出,还有一种心理现象叫注意,它不属于某一种独立的心理过程,而是伴随各种心理过程而存在的特殊的心理现象。

(三)心理状态

心理状态是心理活动在一定时间内出现的相对稳定的持续状态。它既有心理过程的暂时性、可变性的特点,又具有个性的持久性、稳定性的特点。所以心理学把心理状态看作介于这二者之间的状态。人的心理活动和行为表现都是在一定的心理状态的基础上出现的。从这个意义上说,心理状态是心理活动和行为表现的心理背景。你要真正理解一个人的心理活动和行为表现,则不能不了解他此时此地的心理状态。学生学习、工人生产、士兵打仗、球员比赛等,其成效如何,都与心理状态有关。因此,心理状态作为心理学研究对象的一个重要部分,已日益引起人们的重视。心理状态的表现是多方面的,它可以表现在知、情、意的任何一个方面,如好奇、疑惑、沉思,这是认识方面的心理状态;淡泊、焦虑、渴求,这是情绪方面的心理状态;克制、犹豫、镇定,这是意志方面的心理状态。研究、考察人的心理状态,不仅要描述其表现形态而且要把握其具体成因,这样才有应用价值。

通过以上的阐述,我们已经知道,心理学的研究对象可以划分为心理过程、心理状态和个性心理三大范畴,而每个范畴又包含着一些不同的方面,如表 1-1 所示。这种划分对于了解和研究人的心理是方便的,但必须防止把这种划分绝对化。对于现实的人,不论哪种心理现象都不会孤立地存在。人的心理具有高度的整体性,心理的各组成部分之间存在着相互联系、相互依存、相互影响的辩证体系。在学习以下各章时,我们必须记住心理学的这个基本观点。

表 1-1 心理学的研究对象



二、心理学的理论意义

心理学是一门基础理论学科，它的重要理论意义有以下几个方面。

(一)心理学的研究为马克思主义哲学提供了科学的论据

马克思主义哲学是科学心理学的理论基础，反过来，心理学所揭示的心理现象对物质的依赖关系的具体事实，又是对马克思主义哲学基本命题——物质第一性、意识第二性的有力论证。科学心理学指出：人的心理不是物质，但它永远离不开物质(客观现实和人脑)。人的心理是在物质的基础上产生，又是随着物质的发展而发展的。因此，列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”的重要学科之一。

(二)心理学理论有助于克服和批判各种唯心主义思想

由于心理学对人的心理、意识及各种精神现象作出了科学的解释，进一步确立了人们的辩证唯物主义的世界观，因而有助于破除迷信、纠正偏见、清除精神污染和批判形形色色的唯心主义思想。正如列宁同志所指出的：“心理学所提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义。”

(三)心理学研究有助于邻近学科的发展

有些学科如政治学、教育学、文学、美学、法学、语言学、管理学及社会学等，它们也从不同的侧面研究人的心理问题，因此，心理学的大量研究成果，对这些邻近学科的研究和发展，都具有一定的积极意义。

三、心理学的实践意义

心理学不仅是一门理论学科，而且是一门应用学科。今天，它的理论和研究成果已经被广泛地应用于实践活动的各个领域，因而具有多方面的实践意义。

(一)心理学对指导人的实践活动，提高劳动效率具有重要意义

现代心理学所揭示的人的心理活动的许多规律，已经在生产劳动中发挥了巨大的作用。例如，心理学家发现，在一定条件下，红光可以使人在黑暗中的微光视觉能力提高2~3倍。根据这一规律，可以采取相应的措施去提高战斗机驾驶员夜间飞行的视觉敏锐度和作战能力，也可以通过改善照明系统去提高某些夜班工人的感受性和劳动效率。

(二)心理学有助于做好管理和思想政治工作

把心理学理论应用于管理过程已经成为当今世界的一种趋势。管理心理学中的需要层

次论、期望理论、目标激励理论、公平理论、双因素理论都对职工积极性的调动具有很强的指导作用。思想政治工作首先应该在了解人的心理特点的基础上进行。在此基础上,还要遵循一系列的心理学原则,如立足于感化的原则、坚持正面教育的原则、保护自尊心的原则等。这些都说明,学习和研究心理学,有助于做好人的思想政治工作。

(三)心理学有助于人的身心健康和提高医疗效果

人的心理状态、精神因素同人的疾病和健康关系密切。有些心理因素是某些疾病发生的直接或间接原因,良好的心理状态又可以达到治病强身的目的,掌握心理学的有关知识,有助于人的身心健康。对于医务人员来讲,积极运用心理学的某些理论对病人进行治疗,可以提高医疗效果。正因为如此,现代医学已经从“生理模式”向“社会—心理—生理模式”转化。

(四)心理学对提高教育和教学质量具有更重要的意义

教育是在教师的引导下使学生掌握知识技能、发展智力、形成道德品质的过程。而学生要掌握知识技能、发展智力、形成品德,都必须通过感知、记忆、思维、想象、注意、情感及意志等心理过程才可能实现。心理学研究学生感知、记忆、思维、注意等心理活动的规律,研究情感、意志的特点和培养规律,研究个性、品德形成的规律,这对教师确定教育、教学的原则和内容,选择教育、教学的方法和方式都是必不可少的。心理学知识是教育理论的科学基础。教师只有掌握学生心理活动的规律,才能富有成效地对学生进行教育和教学,才能提高教育和教学质量,出色地完成培养人的任务。这已被中外教育的历史经验所证明。因此,师范院校的学生和各级、各类学校的教师,都应该学习和掌握心理学。

第二节 心理学的发展

一、心理学发展的历史

(一)心理学的形成和发展

德国心理学家艾宾浩斯(1850—1909)曾经说过:“心理学有一个悠久的历史,但只有一个短暂的现在。”虽然作为科学的心理学诞生较晚,但它的历史却源远流长,早在生产力不发达的古代,人类就把注意力投向了自身,开始描述和研究人的心理现象。古希腊哲学家亚里斯多德(公元前384—公元前322)的《灵魂论》一书,是人类文明史上有关心理现象研究的专著。在这部著作中,他把人的灵魂看作是生活的动力和生命的原理,是身体存在的形式。认为灵魂支配身体活动,有自己的活动规律。他还对感觉进行了研究,并提出

类似、对比、接近等记忆的原理。法国二元论哲学家笛卡尔(1596—1650)是哲学心理学思想的创始人。他认为人的身体是由物质实体构成,而灵魂是由精神实体构成的,身体和灵魂这两个实体互相作用、互为因果,这就是所谓的“心身交感论”。他还首先用“反射”的概念来解释人的心理的部分活动,为发展科学心理学作出了巨大贡献。此外,笛卡尔还专门写了《情绪论》一书,对情绪的本质、种类和机制做了研究。贝克莱(1685—1753)和休谟(1711—1776)可以视为18世纪欧洲联想主义心理学思想的主要代表。贝克莱的《视觉新论》和休谟的《人性论》,虽然属于哲学著作,但对以后的心理学的发展具有很大的影响。

从亚里士多德起,在长达十几个世纪的时期内,心理现象大多是由哲学家作为哲学问题加以研究的,心理学一直处于哲学的怀抱之中。1825年,德国哲学心理学家赫尔巴特(1776—1841)的《作为科学的心理学》巨作问世,第一次庄严宣布心理学是科学。同时,他还主张将心理学与哲学、生理学区别开来。1876年,英国心理学家A·培因(1818—1903)创办了世界上第一份心理学杂志《心理》,为发表心理学研究的成果提供了一个专门场所。培因是心理学史上的一个承前启后的人物,在他之前的所有心理问题都是以思辩的方式论述的,所以称之为“思辩心理学”。

19世纪生理学和物理学的发展,为科学心理学的诞生准备了必要条件。德国感官生理学家韦伯(1795—1878)首先确立了感觉的差别阈限定律。稍后,费希纳(1801—1887)发展了韦伯的研究,运用心理物理法确定了外界物理刺激和心理现象之间的函数关系。他们的研究方法成为科学心理学研究的楷模。心理学从哲学中真正分离出来而成为一门独立的科学,主要由德国生理心理学家冯特(1832—1920)完成的。1879年,冯特在莱比锡大学创立了世界上第一个心理实验室,用实验的手段来研究心理现象,这被公认为是心理科学独立的标志。冯特反对用哲学思辩的方式探讨心理现象,坚持用观察、实验以及数理统计等自然科学的方法去揭示心理过程的规律,因而取得了丰硕的研究成果,并培养了一批来自世界各地的学生。冯特一生的著作很多,其中《生理心理学原理》一书被誉为“心理学独立的宣言书”,是心理学史上第一部有系统体系的心理学专著。冯特是科学心理学的奠基人,也是心理学史上第一位专业心理学家。

科学心理学诞生之后,在19世纪末至20世纪初期,由于人们对心理学研究的对象和方法的看法不同,加之各种哲学思潮的影响,心理学领域出现了许多学派,它们研究的重点不同,观点各异,争论不休。直到本世纪30年代以后,各个学派之间才开始形成相互学习、取长补短、兼收并蓄、积极发展的局面。50年代以来,认知心理学和人本主义心理学迅速发展,成为当代心理科学发展的新趋势。随着科学技术的发展,在社会实践活动需要的推动下,心理学通过不断改进和完善原有的研究方法和技术,其基础理论研究进一步深入,应用性研究蓬勃发展。据统计,现代心理学已经有20多个学术派别,100多个