



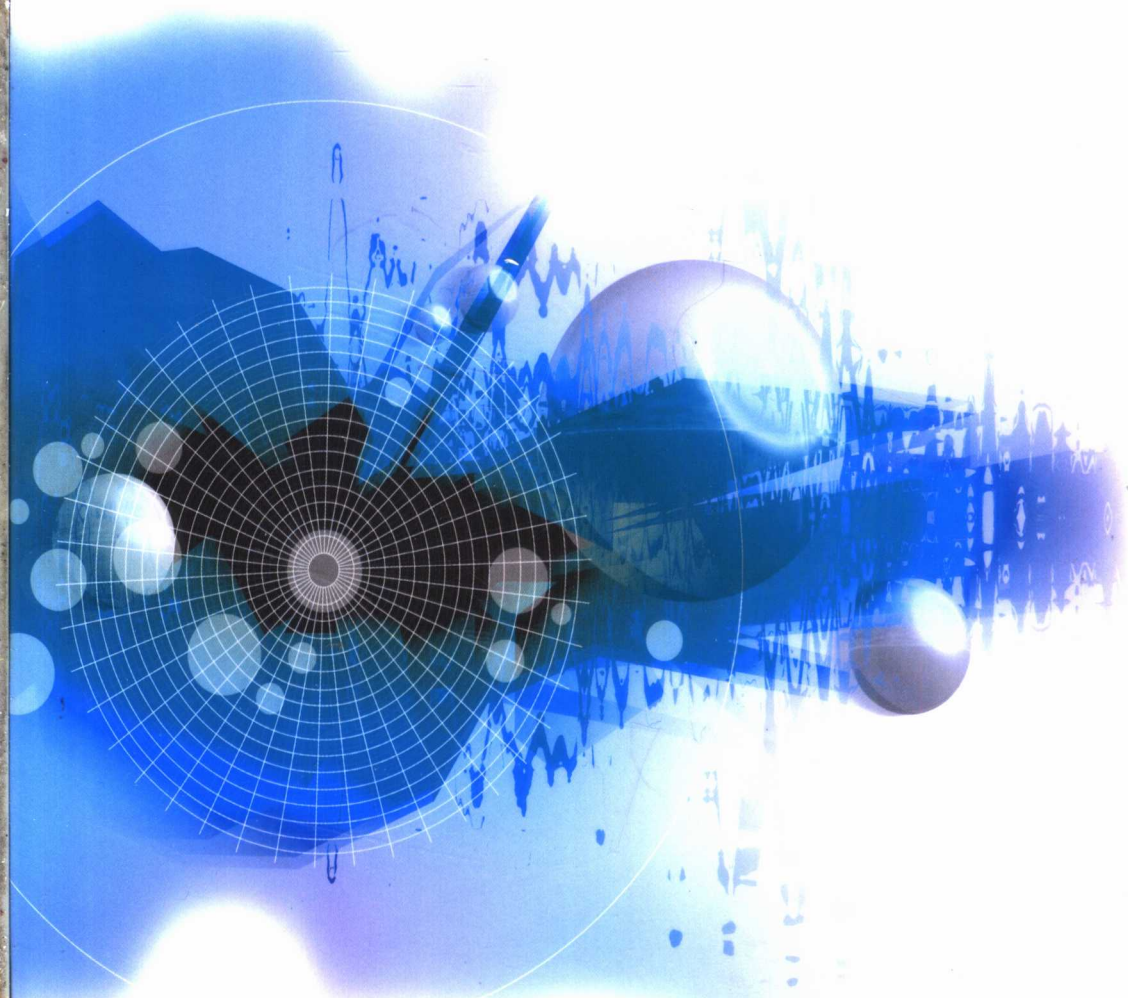
高校教材

丛书主编 孟凡丽

多元文化背景下教师教育系列教材

心理学教程

闻素霞 主编



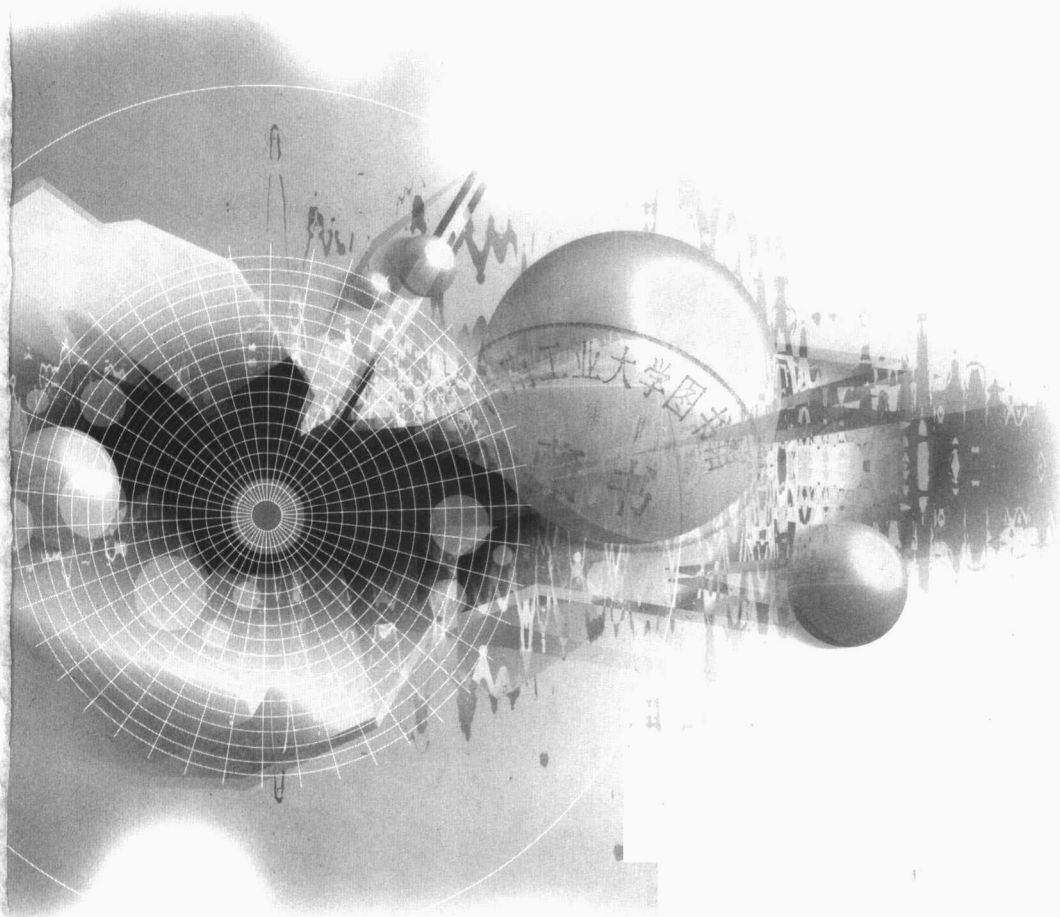
华东师范大学出版社

多元文化背景下教师教育

本书主编 孟凡丽

心理学教程

闻素霞 主编



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学教程/闻素霞主编. —上海:华东师范大学出版社, 2007. 8

(多元文化背景下教师教育系列教材)

ISBN 978-7-5617-5520-4

I. 心… II. 闻… III. 心理学—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 109767 号

多元文化背景下教师教育系列教材

心理学教程

主 编 闻素霞
组 稿 缪宏才
项目编辑 赵建军
文字编辑 徐先金 赵建军
责任校对 王丽平
封面设计 高 山
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 上海华成印刷装帧有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 18.25
字 数 351 千字
版 次 2007 年 8 月第一版
印 次 2007 年 8 月第一次
印 数 6000
书 号 ISBN 978-7-5617-5520-4/B·334
定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

多元文化背景下教师教育系列教材编委会

编委会主任 杨 军

副 主 任 孟凡丽 孙秀玲

编 委 孙钰华 吐尔逊·达吾提

郭法奇 杨淑芹 隗 峰

闻素霞 王 炜

序 言

课程教材变革的内在核心是知识变革,从文化的角度来看,知识变革的首要问题是价值取向问题,后者又必须落实到民族文化自身的思维特点和生活方式。文化总是有自己的针对性的,这个针对性就是指文化总是落实在特定的环境中。

由此说课程知识体系背后的价值取向并非是中立的,在考虑前沿的课程教材体系时,“拿来主义”对于民族本身的知识创新或本土文化处境下的课程教材变革的利弊问题还只是工具理性的判断。如果从价值理性的角度来看,这就是在本土的文化处境当中知识体系的真伪问题。因为,任何课程或知识的发展和创新实际上都必须考虑本土的文化处境,教材知识体系的内涵决不是“价值中立”或“文化无涉”的纯粹客观的知识活动。我们需要寻找一条具有自身文化特征、适合于自我发展实践的知识创新途径,而且也只有这样,才可能具有持续创新的可能性。强调从本土文化处境出发,关注文化的内在精神及其对于人生的教育价值,是为了在了解本土文化处境的基础上,设计出具有本土文化品格的现代课程教材体系。

另外需要指出的是,研究和变革课程教材不仅仅在于对知识组织和发展的理解。当我们希望重新组合或重新建构知识内容的时候,尽管这可能是适应时代和社会发展的需要,但是我们依然不能忽视课程教材变革的基点究竟应该在哪里。我们既要避免技术化和程序化的课程教材模式,努力与生动的教育实践相结合,同时又要实实在在地去关切学生学习的实际需要。

这就需要认真地对待和研究教师和学生自身教与学的经验。一方面,需要把课程教材变革建立在教与学的经验基础上,而非仅仅是课程教材内容的重新排列组合或削枝强干;另一方面,亟需关注我们自己的文化处境、思维方式和价值观念等,而非放弃自身所拥有的文化资源。可以说,知识理解是基于对不同地域、文化和教育价值的尊重,也是对教师和学生的教与学经验的尊重。

课程教材本身就是一种文化的象征。其发展不应是排斥社会文化的多样性的,相反,课程教材的发展应愈来愈体现文化多元并存而相互交融的趋向。换言之,我们需要对不同课程理性背后的文化处境有更深入与广泛的理解和研究,从而逐步形成一种日益成熟的自省能力机制。否则,一个缺乏自我思考能力的课程教材体系,也是一个缺乏文化自我发展能力的课程教材体系。

这套新疆教师教育类课程通用教材的设计和编辑出版,新疆师范大学教育科

学学院整合了喀什师院、伊犁师范学院学者的力量,用他们自己的身体力行向我们展示了他们对课程教材变革的理解和行动。既有从内容本土化的多元探索,又有从呈现方式多样化的考虑;既反映了区域和本土特点的课程教材内容,又符合跨文化学习的学生认知特点。在这些探索和研究中,我们可以看到教材编写的特色和水平,如双语语料库运用、多媒体的有机结合、职前和职后一体化等,为我们提供了课程教材开发和研究的范例。

我相信,这套教材的出版和应用必将为培养适应新疆教师教育发展的师资力量作出重要的贡献。

谨以为序。

丁 钢

于华东师范大学

2007年7月18日

目 录

第一章 绪论	1	
第一节 心理学研究的对象	1	
第二节 心理学研究的意义和任务	6	
第三节 心理学研究的原则和方法	7	
第二章 脑与心理	11	
第一节 人脑的基本知识	11	
第二节 人脑的构造及功能	18	
第三节 脑功能的开发与科学用脑	22	
第三章 注意	27	
第一节 注意的概述	27	目
第二节 注意的种类	33	录
第三节 青少年注意品质的培养	37	●
第四节 注意规律在教学中的应用	42	●
第四章 行为动力	46	●
第一节 需要	46	●
第二节 动机	50	●
第五章 认知过程	56	
第一节 感觉与知觉	56	
第二节 记忆	69	
第三节 思维	81	
第四节 想象	100	
第六章 情绪与情感	113	
第一节 情绪与情感概述	113	
第二节 情绪与情感的分类	120	
第三节 情绪理论	125	

第四节 情绪的调节	128
第七章 智力	134
第一节 智力概述	134
第二节 智力理论	142
第三节 智力测验	146
第八章 人格	152
第一节 人格概述	152
第二节 气质与性格	159
第三节 人格理论与人格测验	167
第九章 中学生身心发展的特征	174
第一节 心理发展概述	174
第二节 中学生生理发展的特征	177
第三节 初中生的心理特征	179
第四节 高中生的心理特征	182
第十章 学习心理	186
第一节 学习概述	186
第二节 学习理论	193
第三节 不同类型的学习过程	204
第四节 学习迁移	219
第十一章 教学心理	227
第一节 教学心理概述	227
第二节 教学设计	231
第三节 教师心理	246
第十二章 中小学生心理健康教育	258
第一节 中小学生心理健康教育概述	258
第二节 中小学生常见心理问题及对策	267
参考文献	280
后记	281

第一章 绪 论

学习目标

1. 了解心理学研究的对象
2. 了解心理学研究的任务
3. 掌握心理学研究的方法

心理学(Psychology)一词源于希腊文“ψυχολογος”,意指“灵魂的学说”,它是一门既古老又年轻的科学。说它古老,是因为人类探索心理现象已有两千多年的历史,如在公元前4世纪亚里士多德的《灵魂论》中就论述了人类的各种心理现象。说它年轻,是因为直到1879年,德国莱比锡大学冯特(W. Wundt)教授建立了世界上第一个心理实验室,把自然科学的研究方法应用于心理学,心理学才开始脱离哲学而成为一门独立的学科,迄今为止只有一百多年的历史。因此,心理学相对于物理学、生物学等传统学科而言,还是一门年轻的、正在发展中的学科。

第一节 心理学研究的对象

一、心理学的研究对象

心理学是研究人的心理现象的科学,具体而言是研究人的行为和心理活动规律的科学。人的心理活动和行为相互作用、相互依存,两者之间遵循着一定的规律。心理学通过探讨人的心理活动及其行为变化的规律,对人的心理和行为作出科学的解释,从而调节与控制人的心理活动与行为。其学科兼有自然科学和社会科学的性质,是一门认识客观世界和主观世界的科学,也是一门调控人的心理活动与行为的科学。

任何一门科学都有其特定的研究对象和探索领域。心理学是研究人的心理现象的科学。人的心理现象纷繁复杂,表现形式丰富多样,它与人认识世界、改造世界的一切活动及成果分不开。心理学把人的心理现象划分为既相互联系又相互区别的两个部分:心理过程和个性心理。

（一）心理过程

心理过程是不断变化着的、暂时性的心理现象,包括认识过程、情绪情感过程和意志过程三个方面。

1. 认识过程

认识过程是指人对信息进行加工处理的过程,是人由表及里、由现象到本质地反映客观事物特性与联系的最基本的心理活动。认识过程包括感觉、知觉、记忆、想象、思维等心理活动。人在处理事物的时候,用眼睛看,用耳朵听,用鼻子闻,用手摸,这就是感觉和知觉。感觉反映当前事物的个别属性,知觉反映当前事物的整体属性。人在活动中,不仅能感知当前事物,还能记住它,有时还能回忆过去经历过的事物。过去经验在头脑中的再现,就是记忆。人不仅能通过记忆把经历过的事物回想起来,而且还能想出从未经验过的事物,如各种虚构的神话故事,这就是想象。若要认识事物的特点和意义,就必须利用已有的知识对感知的材料进行分析和思考。只有经过分析和思考,才能理解事物的本质和规律,这就是思维。

2. 情绪情感过程

情绪情感过程是指人对客观事物是否满足自身物质和精神上的需要而产生的主观体验。它反映的是客观事物同人的需要之间的关系,包括喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等。符合并满足人的某种需要的客观事物,常会使人产生积极肯定的情绪情感;反之,则会产生消极否定的情绪情感。

3. 意志过程

意志过程是指人自觉地确定目标,克服内部和外部困难并力求实现目标的心理活动。意志过程是人能动性的体现,即人不仅能认识客观事物,而且还能依据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。

人的认识过程、情绪情感过程和意志过程统称为心理过程。它们不是彼此独立的,而是相互联系、相互作用的统一体。人的认识过程是情绪情感和意志产生的基础。没有人的认识活动,人既不会产生喜、怒、哀、乐的情绪情感,也不可能有自觉的、坚强的意志。情绪情感和意志又反作用于认识过程,没有情绪情感的推动或者缺乏坚强的意志,人的认识活动就不可能发展和深入。

人的认识过程、情绪情感过程和意志过程都有其发生、发展及变化的过程,人的心理活动过程发生、发展的规律是心理学研究的对象之一。

（二）个性

个性(personality),也称人格,是指一个人的整体心理面貌,是个人心理活动稳定的心理倾向和心理特征的总和。个性心理结构主要包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

1. 个性倾向性

个性倾向性是指人所具有的意识倾向,它决定着人对现实世界的态度以及对活动对象的趋向与选择。个性倾向性是人从事活动的基本动力,主要包括需要、动机、兴趣、爱好、理想、价值观、人生观和世界观等。这些心理倾向在整个个性倾向中的地位,以及在个体不同的发展阶段都会有所不同。例如,在儿童时期,兴趣是支配个体心理活动与行为的主要心理倾向;在青少年时期,理想上升到主导地位;在青年后期和成年期,人生观与世界观成为主导的心理倾向并支配着人的整个心理活动与行为表现。

人的个性倾向性是在社会实践中形成、发展和变化的,它反映了人与客观现实的相互关系,也反映了一个人的生活经历。当人的个性倾向性成为稳定而概括的心理特点时,就构成了个性心理特征。

2. 个性心理特征

个性心理特征是个体身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。主要包括能力、气质和性格,是多种心理特征的独特组合,集中反映了人的心理面貌的差异。例如,有的人有数学才能,有的人有写作才能,有的人有音乐才能,因此在各科成绩上就有高低之分,这是能力方面的差异。再如,有的人活泼好动,有的人沉默寡言,有的人热情友善,有的人冷漠无情,这些都是气质和性格方面的差异。

在一定社会历史条件下,通过社会实践活动形成和发展起来的个性倾向性和个性心理特征,即个性心理的实质、个性心理的结构,以及个性心理的形成、发展和变化规律是心理学研究的另一项重要内容。

人的心理过程和个性心理彼此密切联系,构成了一个统一的整体。没有心理过程,个性无法形成。如果没有对客观事物的认识,没有对客观事物与人的需要之间的态度体验而产生情绪情感,没有对客观事物的积极改造的意志过程,个性就会成为无本之木。反过来,已经形成的个性倾向性和个性心理特征又制约着心理过程,并在心理活动中得到体现,从而对心理过程产生重要影响,使之带有个人独特的特征。因此,既没有不表现在心理过程中的个性倾向性和个性心理特征,也没有不带有个性倾向性和个性心理特征的心理过程。心理过程和个性心理是心理现象的两个不同方面,在了解人的心理全貌时,必须把两者结合起来进行考察。具体来说,心理学是研究人的行为和心理活动过程产生、发展的规律,研究个性形成、发展和变化的规律,研究心理过程和个性心理两者之间相互联系的规律的科学。

二、心理学各分支学科的研究对象

随着社会和科学研究的发展,心理学的研究与应用范围日益扩展。现代心理学,在理论上已经形成了作为一门科学的独立体系,在应用上与社会实践领域紧密

联系而形成了许多心理学分支学科。为此,可以把心理学大致划分为两大领域,即心理学的基础理论领域和心理学的应用领域。心理学不同的分支学科有不同的研究对象。

(一) 心理学的基础理论领域

心理学的基础理论领域主要是研究心理学的基本原理和基本方法,以及人的心理活动和行为表现的一般规律。

1. 普通心理学(*general psychology*)

它是研究正常成年人的心理现象的一般规律的学科,是心理学最基本、最重要的基础研究。它主要研究心理的实质问题和心理的结构问题,涉及心理过程发生、发展和个性心理形成及变化的最一般原理和规律,以及心理学研究的方法论原则和具体的研究方法。随着科学心理学的发展,普通心理学中既包括已经定论、为科学实践所证实的心理学理论和规律,也包括具有重大影响的心理学的学说,以及处于科学发展前沿的新发现和新成果。近年来,普通心理学发展迅速,认知心理学的理论观点和研究成果日益渗透到普通心理学中。同时,动机、情绪和个性的研究成果也不断充实着普通心理学的内容,使普通心理学更关注人的整体性和人的主观能动性。

2. 实验心理学(*experimental psychology*)

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。实验心理学涉及心理学研究的原理、设计、方法、仪器、技术和资料处理等问题。科学的实验方法是对人的心理现象进行客观研究的手段,它使心理学研究从对心理现象的一般推论进入到具体心理过程及其物质基础的分析研究,从而深入地揭示各种心理活动的规律性。

3. 认知心理学(*cognitive psychology*)

它是研究人们获得知识和使用知识的心理活动的学科。认知心理学分为广义的和狭义两种。广义的认知心理学泛指人们一般的认识客观现实的心理过程。狭义认知心理学是用信息处理的观点和术语说明人的心理过程和行为表现。人们已有的知识和知识结构对其行为和当前的认知活动所具有的决定作用,是认知心理学研究中的重要内容。为此,它力求通过揭示人们获取和利用知识的机制来探究人们心理活动的规律性。

4. 发展心理学(*developmental psychology*)

它是研究人类心理系统和个体心理发生、发展的过程及其规律的学科。发展心理学主要涉及两个方面,即心理发展的基本规律和心理发展的年龄特征。发展心理学也分为广义的和狭义的两类。广义的发展心理学是探索人类心理发生、发展的基本理论,以及心理发生、发展过程或阶段中的各种心理特点和规律;狭义的

发展心理学是指儿童心理学,即探讨儿童各个发展阶段的心理特点以及儿童心理发展的过程和规律性。

5. 人格心理学(*personality psychology*)

它是研究个体人格形成、发展、表现及其变化的规律,以及人格结构、人格动力和人格发展与适应的规律的学科。人格心理学以人的个性倾向性和个性心理特征所组成的个性心理为研究对象,揭示人的心理活动的独特性。

6. 社会心理学(*social psychology*)

它是研究个体在特定的社会条件下心理发生、发展及其变化的规律的学科。社会心理学着重探讨个体社会化的条件和规律、个体受群体的影响以及群体中的个体相互作用等方面的一般规律,着重探讨社会心理形成、发展的基本过程及其变化的条件和规律性。

(二) 心理学的应用领域

现代心理学的发展越来越与社会生活中的各个领域相结合,从而产生了以应用为研究目的的心理学分支学科。

1. 教育心理学(*educational psychology*)

它是研究学校教育情境中学与教的心理活动规律的学科。教育心理学主要是以教师与学生之间相互作用的行为为研究对象,涉及学生掌握知识和技能的心理特点及规律、影响教与学活动的心理因素、学生行为习惯和良好道德品质形成的规律以及教师的心理活动等。其目的是建立系统的教学理论来解决教学中的实际问题。

2. 管理心理学(*managerial psychology*)

它是研究组织中人的行为和心理活动规律,以及如何用科学的方法进行管理工作的,怎样充分调动人的积极性和促进组织发展的学科。管理心理学的研究涉及管理过程中具体的社会心理现象,以及个体、群体、领导、组织中的心理活动规律性。其目的是最大限度地提高工作效率和社会效益。

3. 消费心理学(*consumer psychology*)

它是研究消费者在消费活动中的心理现象和行为规律的学科。它涉及以下两个方面:消费行为的内部因素,如消费动机、消费信息的认知以及消费决策等;消费行为的外部因素,如广告宣传、商标命名、销售服务和企业形象等。

4. 咨询心理学(*counseling psychology*)

它是研究人的精神障碍及使之得以康复的服务方法的学科。咨询心理学主要是运用心理学原理和技术,通过商谈程序,揭示心理障碍产生的原因和行为问题的症结,寻找摆脱困境的条件、途径和对策,使来访者改变原有的态度和行为,增强自信心,以达到对社会生活的良好适应。

5. 法律心理学(forensic psychology)

它是研究人们在法律活动中与法律直接相关联的心理活动及其规律的学科。法律心理学主要是运用心理学原理,探究司法程序中犯罪动机、犯罪证据真实性、司法判决、犯罪者和违法者的教育改造,以及各类司法人员的行为和心理活动特点等。

6. 心理测量学(psychometrics)

它是研究人的心理差异和编制心理测验的原理、原则和方法的学科。心理测量学分为心理测验和心理统计两部分。心理测验主要是对人的行为表现的某些心理特征作出数量化解释;心理统计主要是依靠统计分析的数据得出测验结果,确定某人心理水平和特征在某一群体中的相对位置。

现代心理学的基础理论和应用领域并不仅限于以上所列的这些学科。事实上,随着心理科学的发展,众多心理学分支学科已自成体系,它们共同对人类所面临的心理问题不断进行探索和研究。

第二节 心理学研究的意义和任务

心理学研究既能进一步揭示心理、意识的起源,解决现代哲学的重大理论问题,又能通过描述、解释、预测和控制人的心理与行为,为人类的实践活动服务。

一、心理学研究的理论意义

心理活动发生、发展的规律以及客观现实与人的心理的关系、客观事物的影响转化为人的主观意识的研究成果,论证和丰富了辩证唯物主义和历史唯物主义的基本原理。在物质和意识的关系上,心理学以其确凿可靠的研究成果表明,人的心理对物质世界的依赖关系是客观现实与人脑相互作用的结果,因而进一步具体地论证了物质第一性、意识第二性,以及意识是高度组织起来的物质的产物,是对客观现实的反映等辩证唯物主义的哲学命题,为辩证唯物主义彻底战胜唯心主义和二元论提供了有力的武器。同时,心理学研究也为辩证唯物主义哲学提供了自然科学基础,使人们能更深入、更具体地领会马克思主义哲学的基本原理,自觉树立辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观。正因为如此,列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法的知识领域”,并说:“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。”^①

^① 《列宁全集》第一卷,人民出版社1972年版。

二、心理学研究的任务

(一) 揭示和描述人的心理现象

人的心理活动的本质和发展规律若不能被揭露,就不能被理解和控制,有时甚至会被看成是任意发生的、主观自觉的、不受因果规律支配的。为此,心理学研究大量的工作是描述和揭示人的心理活动如何调节、支配人的行为的规律性。例如,心理学通过大量测量揭示了人类遗忘的规律。这样就可以理解为什么有的人记得又快又牢固,而有的人的记忆效果则很差,并提出有助于记忆的方法,控制和避免有损于记忆的因素。

(二) 解释和说明人的心理活动

解释和说明人的心理活动,实际上就是找出产生所观察到的某些心理现象的原因。这个过程既包括了把已知事实组织起来以形成与事实相符的说明,也包括就事件之间的关系提出需要证明的假设。

(三) 预测和控制人的行为

科学的重要作用在于预测和控制。人们掌握了心理活动的规律,就能根据客观现实的要求去预测和控制人的行为。例如,知道了某个学生的智力水平,就能够较准确地预测该学生的某些作业成绩;了解了影响人的心理活动的因素,就能够尽量消除不利因素,创设有利情境,改变和控制个体的行为,使活动效率提高。

第三节 心理学研究的原则和方法

一、心理学研究的基本原则

科学地研究人的心理现象,揭示心理的实质、规律、机制,必须以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导思想。心理学研究应遵循以下两个基本原则。

(一) 客观性原则

客观性原则是科学研究必须遵循的重要原则,是指研究者要尊重客观事实,按照事物的本来面貌反映事物。对心理学研究来说,就是要从心理活动产生所依存的客观条件及其表现和作用来揭示心理活动发生、发展的规律性。由于心理活动纷繁复杂,因此在心理学研究中很容易产生猜测、武断和片面的缺点,应特别注意

遵循客观性原则。任何结论都必须在对所得出的全部事实材料和数据,甚至包括相互矛盾的事实,进行全面分析的基础上作出,而不能任凭研究者的主观臆测来肯定或否定某种结论。

(二) 发展性原则

客观事物总是处于不断地运动和变化发展之中,作为人脑对客观事物反映的心理活动,不可能是固定、静止的。不仅如此,人脑这一心理活动的物质承担者,也是历史发展的产物。这些都要求研究者必须遵循发展性原则来研究心理活动的特点及行为发生、发展的规律性。

发展性原则是指把人的心理活动看做动态的变化发展过程的研究原则。例如,研究个体在不同年龄阶段上的心理发生、发展的规律,就要根据他从初生到老年期的每个阶段所具有的不同心理特点和形成条件,既要阐明已经形成的心理品质,也要阐明那些正在形成的或刚表现出来的心理特点,并要预测可能会出现心理现象,以创造有利条件让其顺利发展。

二、心理学研究的基本方法

心理学研究的基本方法有观察法、实验法、调查法和测验法等。它们都涉及对所要解决的问题进行研究设计,采用合适的搜集资料的方法,按照一定研究程序进行统计检验的基本过程。

(一) 观察法(observational method)

观察法是指在自然情境中或预先设置的情境中对人的行为进行有系统的观察记录而后分析,以期获得其心理活动产生和发展规律的方法。

在运用观察法进行心理学研究时,观察者和被观察者之间的关系有两种方式:一种是参与观察者,即观察者是被观察者活动中的一个成员;另一种是非参与观察者,即观察者不参与被观察者的活动。无论采取哪种方式,原则上是不使被观察者发现自己的活动被他人观察,否则就会影响他们的行为表现。

观察法是对被观察者行为进行的直接了解,因而能收集到第一手资料。但是这些收集到的资料必须具有准确性和代表性,因此如何避免观察者的主观臆测与偏颇是观察法使用的关键。另外,观察始终应该是有目的、有计划地对人在活动中表现出来的心理特点进行观察和记录,以利于科学地解释行为产生的原因。

观察法的优点是保持了被观察对象的心理活动的自然流露和客观性,获得的资料比较真实。它的不足之处是观察者处于被动地位,只能消极地等待被观察者的某些行为表现,因此可能是一种较缓慢的进程。

(二) 实验法(experimental method)

实验法是心理学研究的主要方法。实验法不但要探究所研究的问题“是什么”，而且要探究问题的原因，即“为什么”，因此在科学研究中的应用最广泛。

实验法是指人为地、有目的地控制和改变某些条件，使被试产生所要研究的某种心理现象，然后进行分析研究，以得出心理现象发生的原因或起作用的规律性的结果。实验者在进行实验研究时，必须考虑到三项变量：第一，自变量，即实验者安排的刺激情境或实验情境；第二，因变量，即反应变量，它是实验者预定要观察、记录的变量，是实验者要研究的真正对象；第三，控制变量，即实验变量之外的其他可能影响实验结果的变量。虽然实验者的目的不是研究它们，但是为了避免它们对结果产生影响，需要设法予以控制。总之，采用实验法研究个体行为，主要目的是在控制的情境下探究自变量和因变量之间的内在关系。实验法有两种，即自然实验法和实验室试验法。

1. 自然实验法(field experiment)

自然实验法，也称现场实验法，是指在实际生活情境中，由实验者创设或改变某些条件，以引起被试某些心理活动并进行研究的方法。在这种实验条件下，由于被试摆脱了实验室实验可能产生的紧张心理而始终处于自然状态中，因此得到的资料比较切合实际。但是，自然实验中由于实验情境不易控制，在许多情况下还需要由实验室实验来加以验证和补充。

2. 实验室实验法(laboratory experiment)

实验室实验法，是指在实验中，严格控制实验条件，借助于专门的实验仪器，引起和记录被试的心理现象并进行研究的方法。心理学的许多课题都可以在实验室进行研究，通过实验室严格的人为控制，可以获得比较精确的研究结果。另外，由于严格控制实验条件，运用这种方法有助于发现行为和心理活动的因果关系，并可对实验结果进行反复验证。但是，由于实验者严格控制实验条件，使实验情境带有很大的为人性质，被试处在这种情境中，意识到正在接受试验，就有可能干扰实验结果的客观性，影响实验结果的应用，因而具有一定的局限性。

(三) 调查法(survey method)

调查法是指就某一问题要求被调查者回答其想法或做法，以此来分析、推测群体心理倾向的研究方法。调查法在实施时虽然是以个人为对象，但其目的是借助许多个人的反映来分析和推测社会群体的整体心理趋向。调查法分为问卷法和访谈法两种。

1. 问卷法(questionnaire method)

问卷法是指采用预先拟定好的问题表由被试自行填写来搜集资料，进而分析和推测群体心理特点及有关心理状态的研究方法。由于问卷法可以向许多人同时