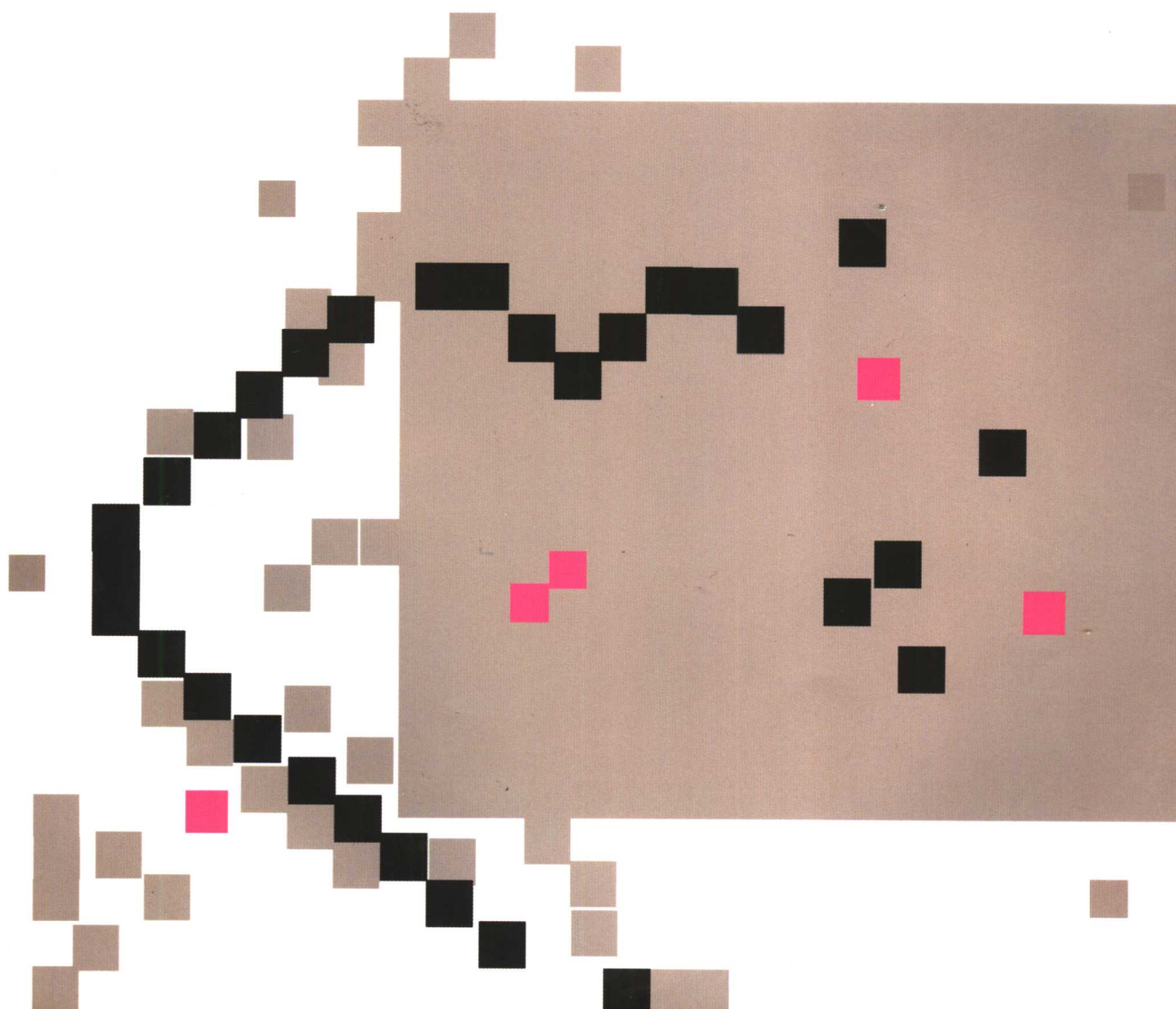


心理学教程

PSYCHOLOGY

■ 主编 丁永强 李明江

河南大学出版社

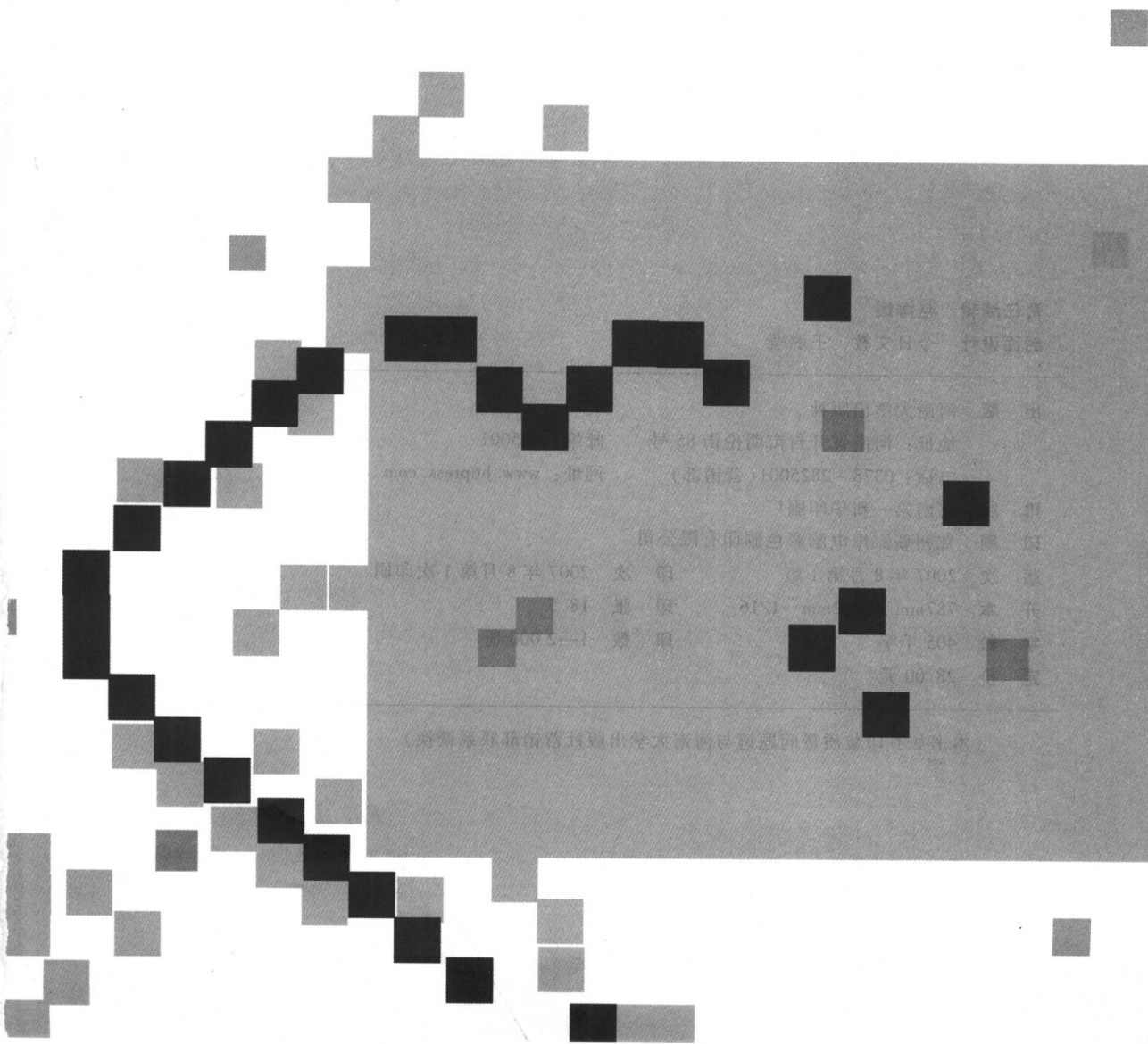


心理学教程

PSYCHOLOGY

主编 丁永强 李明江

河南大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

心理学教程/丁永强, 李明江主编. —开封: 河南大学出版社,
2007.8

ISBN 978-7-81091-614-1

I. 心… II. ①丁…②李… III. 心理学—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 090978 号

责任编辑 赵海霞

封面设计 今日文教 王璐莹

出 版 河南大学出版社

地址: 河南省开封市明伦街 85 号 邮编: 475001

电话: 0378-2825001(营销部) 网址: www.hupress.com

排 版 河南第一新华印刷厂

印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

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

开 本 787mm × 1092mm 1/16 **印 张** 18.5

字 数 405 千字 **印 数** 1—2 000 册

定 价 28.00 元

(本书如有印装质量问题请与河南大学出版社营销部联系调换)

前 言

当前,以“教师教育”取代“师范教育”已是世界性的趋势。这一概念的变化映射出深层的意义,进一步明确了师范院校培养专职合格教师的目标和任务。心理学则是在课程方面体现教师教育的重要特征。同时,心理学是师范院校学生必修的一门公共教育理论课,它也是学习其他教育学科的基础。师范院校的学生学习心理学,不仅有助于学习其他教育理论课和教师专业技能课程,而且有助于了解未来的教育对象,以便能按其心理特点和规律进行教育教学,不断提高教育教学的质量和教育科研水平。因此,一方面为适应我国正在进行的新课改对教师提出的新要求,培养适应基础教育课程改革需要的新型师资;另一方面,根据国家教育部师范专业“突出师范性,加强教育理论学习,注重教育实践和教师职业技能等环节训练”的要求,我们组织有多年一线教学经验的教师,共同编写了《心理学教程》一书,它可作为高等师范院校、教育学院的教学用书,也可供广大教育工作者、心理学爱好者参考使用。

本书编写的宗旨是:通过系统介绍心理学的基本原理和方法,使学生掌握其基本理论和知识;同时使学生既能运用心理学的知识分析和解决实际问题,又能使学生懂得调节自己的心理活动,达到提高自身心理素质的目的。本书充分体现了教学内容的师范性、科学性、时代性和实用性。

本书共分十五章,内容以普通心理学为主线,以便师范生能掌握心理学的一般概念和理论。在此基础上,本书增加了发展心理学、教育心理学、社会心理学以及心理卫生学等学科的部分内容。这些内容与学校教育实践有密切的联系,有助于提高师范生的心理素质和应用心理学知识的能力,以解决他们在现在和将来的学习、工作、生活中遇到的各种心理问题。

参加本书编写的有:丁永强(第九章、第十五章)、李明江(第十章、第十一章)、胡道友(第五章、第七章)、李森(第四章、第十三章)、宋新宇(第三章、第十二章)、张清琳(第六章、第十四章)、刘小转(第一章、第二章)、李杰(第八章)。

本书主编由丁永强、李明江同志担任,胡道友、李森同志担任副主编。宋新宇同志参加了部分书稿的修改工作。丁永强、李明江、胡道友同志最后编审定稿。

在本书编写过程中,参考了国内外有关心理学方面的著作、教材,引用了我国心理学界部分专家、学者在心理学方面的研究成果,并得到河南大学出版社的大力支持和帮助,在此深表感谢。

由于编者经验和水平有限,书中难免有错误和疏漏之处,敬请同行专家、学者及读者批评指正。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理学的研究对象	1
第二节 心理学的研究领域及实践意义	6
第三节 心理学的研究方法	8
第四节 心理学的产生与主要流派	12
第二章 心理的实质	21
第一节 心理是脑的机能	21
第二节 心理是对客观现实的反映	29
第三节 人的心理在实践活动中的发生和发展	31
第三章 注意	33
第一节 注意的概述	33
第二节 注意的规律及其在教学中的应用	35
第三节 注意的品质及小学生注意品质的发展与培养	38
第四章 感觉和知觉	41
第一节 感觉的概述	41
第二节 知觉的概述	45
第三节 小学儿童感、知觉的发展	51
第四节 小学儿童观察力的发展与培养	53
第五章 记忆	59
第一节 记忆的概述	59
第二节 记忆过程	63
第三节 记忆规律在教学中的应用	69
第四节 记忆的品质	71
第五节 小学儿童记忆发展的特点与培养	73
第六章 想像	78
第一节 想像的概述	78
第二节 小学儿童想像的发展与培养	82

第七章 思维	86
第一节 思维的概述	86
第二节 思维的过程	92
第三节 思维的品质与创造性思维	96
第四节 小学儿童思维的发展与培养	102
第八章 情感	109
第一节 情感的概述	109
第二节 情感的分类	113
第三节 情绪情感在学习和教学中的应用	119
第四节 小学儿童情感的发展与培养	122
第九章 意志	125
第一节 意志的概述	125
第二节 意志行动的分析	128
第三节 小学儿童意志的发展与培养	134
第十章 个性及倾向性	139
第一节 个性的概述	139
第二节 个性的倾向性	142
第三节 个性的形成与发展	152
第十一章 个性心理特征	158
第一节 能力	158
第二节 气质	166
第三节 性格	175
第四节 个性测试	181
第十二章 课堂教学心理	184
第一节 课堂教学模式	184
第二节 知识的掌握与教学	191
第三节 技能的形成及训练	201
第四节 课堂教学的心理控制	207
第十三章 品德心理	212
第一节 品德概述	212
第二节 小学儿童品德形成的心理分析	214
第三节 小学儿童品德教育的方法	220
第四节 小学儿童过错行为的矫正	225
第十四章 群体心理	238
第一节 群体心理概述	238
第二节 群体行为的基本规律	245

第三节	群体情境对个体行为的影响	250
第四节	学校群体中的人际关系	254
第五节	班集体的社会心理	267
第十五章	心理卫生及学校心理健康教育	272
第一节	心理卫生概述	272
第二节	小学儿童的心理问题	275
第三节	小学心理健康教育	279
第四节	学校心理咨询与辅导	282

第一章 绪 论

心理学是一门既古老又年轻,而且充满神秘色彩的学科。什么是心理学?心理学的研究对象是什么?心理学的研究领域有哪些?人的心理看不见、摸不着,能不能研究?如何研究?学了心理学有什么用?这都是本章将要探讨的内容。

第一节 心理学的研究对象

一、什么是心理学

顾名思义,心理学是研究心理现象的科学,亦称“心理科学”。心理现象是心理学的研究对象。心理学研究心理现象,就是要揭示心理现象发生、发展的客观规律,用以指导人们的实践活动。

心理学的英语词汇是“psychology”,它是由希腊语中的“psycho”和“logos”两个词演变而成的。“psycho”的意思是灵魂或心灵,“logos”的意思是解释或阐述,二者合起来的意思就是阐释灵魂的学问。灵魂是指人的精神或心理活动,人类很早就试图对它做出解释和说明,这些解释和说明形成了最初的心理学思想。以后,古希腊哲学家对人的灵魂问题进行了比较系统的研究,认为灵魂是寄居在人的身体之中的一种实体,它支配着人的行为,并有自己的活动规律。随着实践活动的深入和科学的发展,人们自然不满意灵魂说关于心理现象的解释,而力求对心理现象的本质做出科学的说明。19世纪以后,由于物理、化学和生物学的发展,许多学者开始应用试验的方法来研究人的心理活动的特点和规律,使人类对心理现象的认识迈上了一个新的台阶。由于世界各国心理学家的共同努力,人们在对心理现象的研究方面积累了大量的资料,提出了许多理论,使心理学的研究脱离了主观思辨的方式,逐步成为一门内容丰富、体系完整的学科。

人们通常所说的心理学,是指研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学。

心理,是对心理现象、心理活动的简称。人在清醒状态下,随时都可以体验到某些心理,人们对它并不陌生。例如下面一个生活片断:

“小张清晨醒来,看到阳光照进屋子,听到窗外树上的鸟儿正在喳喳地叫个不停。她打开窗户,一阵微风吹来,感到凉爽极了。她尽情地吸了几口清新的空气,似乎嗅到了一股花香,便猜想这花香大概是从不远处的花园里吹来的。她还记得,花园里有许多花,现在也许已经开花儿了。今天休息,她很高兴,便在脑子里盘算着今天如果去花园玩儿,那该多么惬意啊!她很喜欢花,已有好多天没有去花园了,应该去一下。忽然她又想起,报社的约稿还没有写完,今天应该交稿了,必须忍耐一下,坚持写完。想到这里,她很快收拾了一下,吃过早饭就开始写稿了……”在这个小小的生活片断里,就有一系列的心理活动。这里的“看到、听到、感到、嗅到”就是心理学中讲的“感觉”和“知觉”;这里的“记得、想起”就是心理学中讲的“记忆”;“猜想、盘算”就是“思维”问题;“高兴、惬意、喜欢”属于“情感”;“忍耐、坚持”属于“意志”。

这些心理活动或心理现象,都是人们所熟悉的。人的心理现象复杂多样,一般来说把心理现象分为心理过程和个性心理。

二、心理过程

人的心理现象是一种活动、过程。它以不同的形式:认识、情感、意志能动地反映着客观世界的事物及其关系。

认识过程是指人们获得知识的过程,它是人最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、想像、思维和言语等。人对客观世界的认识开始于感觉与知觉,感觉反映事物的个别属性和特性,如颜色、明暗、声调、香臭、粗细、软硬等。而知觉反映事物的整体及联系,如一面红旗、一间明亮的房间、一阵嘈杂的人声、一件轻柔的毛衣等。知觉是在感觉的基础上产生的,但不是感觉的简单相加。在知觉中,人的知识经验起着重要的作用。

人们通过感知觉所获得的事实经验,在刺激物停止作用以后,并没有马上消失,它保留在人们的头脑中,并在需要时能再现出来。如几年前我们游过石人山,现在想起来,那飞瀑流泉、层峦叠嶂,仍历历在目。这种积累和保存个体经验的心理过程,就叫记忆。

人不仅能直接感知个别、具体的事物,认识事物的表面联系,还能运用头脑中已有的知识经验去间接、概括地认识事物,揭露事物的本质及内在的联系和规律,这就是思维。运用数学公式解答具体问题,或通过对恐龙化石的研究,进而推知远古时代动物和人类生活的情景,这些都是凭借思维活动来实现的。人们还能利用语言把自己思维活动的结果、认识活动的成果与别人进行交流,并接受别人的经验,这就是言语活动。人们还具有想像的活动,这是凭借在头脑中保存的具体形象来进行的。例如,画家在创作一个人物形象、工程师设计一部新的机器、科学家构思自己的理论模型,都包含着复杂的想像活动。

人在认识客观世界的时候,不仅反映事物的属性、特性及关系,还产生了对事物的态度,引起满意、不满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验,这就是情绪或情感。事业的成功、朋友的支持、家庭的团聚,使人感到愉快、兴奋和喜悦,而工作的失利、朋友的讥讽、亲人的争吵,使人感到沮丧、痛苦或愤怒。情感在认识的基础上产生,“知之深,爱之切”,深厚、真

挚的情感来源于对人、对事真切、深刻的了解。而情感又对认识产生巨大的影响,积极的情感能引起人们认识的积极性,使人锐意进取;相反,消极的情感会使人消沉、沮丧,窒息人们认识与创造的热情。

人不仅能认识世界,对事物产生肯定或否定的情感,而且能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界。心理学把这种自觉地确定目的,并为实现目的而自觉支配和调节行为的心理过程,叫意志过程。意志与认识、情感有密切关系。人对自己行为的自觉调节和控制,是根据他们自己的认识和情感来实现的。而人的意志的坚强或懦弱又反过来对人的认识 and 情感产生巨大的影响。“世上无难事,只怕有心人”,“只要功夫深,铁杵磨成针”。这都表现了一个人顽强的意志力,它是人们认识世界、改造世界的强大精神支柱。

认识过程、情感过程和意志过程统称心理过程。它们之间不是割裂开来的,而是相互联系,相互作用,统一在人的具体活动中。

人的心理过程,特别是在认识过程中,还有一种重要的心理现象,即注意。这是指人的心理活动指向和集中在当前所选择的认识对象和所需要的行为上。注意,不是一种独立的心理过程,但它贯穿整个心理过程的始终。

三、个性心理

知、情、意的心理过程是普遍的,任何人都具有。但是,这些普遍性的心理过程在每个人身上都有所不同,表现为人与人相区别的心理特点,从而形成个性心理。个性心理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。个性心理包括个性倾向性、个性心理特征和自我意识三个方面。

(一)人的个性倾向性

1. 需要与动机。个性倾向性(个性积极性)包括需要、动机、兴趣等。其中需要是前提,是激励人去积极行动的原因,也是个性倾向性的动力源。人的需要有生理需要、心理需要和社会需要。人在感到有某种需要时,就会积极行动去满足这种需要。比如一个人有求知的需要,就会积极去学习;有交友的需要,就会去参加各种社交活动。当一种需要满足后,又会产生新的需要。需要永远表现出积极的性质,但它受到客观条件的制约。一个人不能想什么就干什么,需什么就要什么,为所欲为。

人的需要是通过动机、兴趣表现出来的。动机,是人进行各种活动的推动力,犹如物理运动中力的作用。而动机是被需要所触发的,动机是在需要的刺激下直接推动人去进行活动的内部动力。动机又是主观的,只有在客观现实要求变成主观需要时才会产生动机。没有客观的影响,是会产生动机的。例如,在“读书无用论”的影响下,学生就不会产生积极学习的动机。但必须指出,动机总是要在“需要”达到一定强度时才会产生。

2. 兴趣。兴趣是在需要的基础上产生和发展的。人的生理需要、心理需要和社会需要都会产生浓厚的兴趣。就生理需要而言,饥饿了要进食,这就对食物发生了兴趣。不过这种生理需要所产生的兴趣是短暂的,而心理需要和社会需要所产生的兴趣,就比较稳定

而持久。人的需要的多样性,决定了人的兴趣也是多样化的。其中某些兴趣会随着时代的变化与社会的发展而变化,特别是随着年龄的增长,兴趣会不断地转移。

兴趣是一种特殊的意识倾向。如果说需要是产生动机的客观原因,那么兴趣就是产生动机的主观原因。兴趣作为一种自觉的动机,是学习活动中进行创造性劳动的重要条件,因为兴趣具有追求和探索的倾向。良好的学习兴趣,是学习活动的自觉动力。因此,兴趣对于丰富知识,开发智力有重要意义。任何有成就的人,无不是从兴趣开始,并孜孜不倦地为成功而努力的。兴趣在人生的各个方面和各个阶段都具有重要的现实意义。兴趣能使人的生活丰富多彩,充分显示出个性的积极性,并使人对生活充满热情。反之,缺乏兴趣的生活,将是枯燥无味的。

3. 理想和信念。理想是一种比较稳固的、人的行为的核心动机,信念是一个人对自然与社会的某些法则、观点确信无疑,并准备为这些观点、法则而采取行动的思想倾向。信念不仅仅是理性的,它同时赋予一个人为自己的信念而奋斗的情感,使人满腔热情地去捍卫和实现自己的信念。一般来说,道德的伦理原则、自然和社会的科学真理,都可以成为信念的内容。例如,社会发展最终必然走向共产主义,这是一个大的信念,它激励着人们去为之而坚定不移地奋斗;又如改革开放会给国家带来繁荣、富强,作为信念,也同样鼓舞着人们去为之努力。作为学生,如果他确信在学习上天赋不是主要的,重要的在于勤奋,这就会促使他去加倍努力。信念使人迸发出巨大的热情、毅力、勇气和力量,并能为此而去承受各种艰难困苦,甚至是令人难以置信的各种磨难,顽强地去达到目的。信念可以使入最大限度地发挥个人的聪明才智,卓有成效地去完成所担负的任务。

理想和信念是形成世界观的基础。世界观是人对于自然和社会的总的看法,是对周围世界的观点和观念的综合,它随着科学的发展和社会的进步而变化。世界观是个人行为举止的调节器,它直接影响人的一切思想和活动。世界观的稳定性则赋予人的个性以确定性和坚定性。

(二)人的个性心理特征

人的个性心理特征主要是指能力、气质和性格等方面的心理特征。

1. 能力。所谓能力,是指人顺利完成某种活动的条件,诸如某人聪明、某人笨,而所谓“聪明”和“笨”,就是人的能力。能力可以分为一般能力与特殊能力。一般能力如观察力、记忆力、注意力、思考力等,它是完成一般活动所需要的能力。特殊能力是指较高水平的能力,如画家的色彩鉴别能力,音乐家的听觉感受能力,演员的动作表演能力,杂技演员的平衡感觉能力等。一般能力与特殊能力关系十分密切,要做好一件事,往往既需要一般能力,又离不了特殊能力,比如要完成一幅绘画,既要有对景物、色调的感知与再现的特殊能力,又要有一般的感知与记忆能力。

能力在每个人身上表现出明显的差异性,如表现在认识上,有的记忆力强,有的理解力强。就记忆力来说,有的记得快,有的记得慢,有的记得牢,有的易遗忘。在能力发展水平上,有的智能超常,所谓的“超常儿童”,很早就显示出异常的才能;有的智能发展特别缓慢,迟于一般发展水平,被称为“低常儿童”;还有的人要到年龄很大时才表现出非凡的

才能,即所谓“大器晚成”。

2. 气质。气质是表现心理活动的程度、速度和灵活性方面典型的、稳定的心理特征。心理学把人的气质分为四种类型:

(1)胆汁质(兴奋型)。其特点是:感情发生具有爆发性,热情积极,直率刚强。动作迅速灵敏,精力充沛,容易感情用事。

(2)多血质(活泼型)。其特点是:感情产生迅速,丰富但不强烈,情感外露且多变化。动作敏捷,活泼好动。兴趣广泛,有时不够稳重。

(3)粘液质(安静型)。其特点是:感情产生迟缓,不易外露,沉着冷静,稳重踏实。动作迟缓,不够灵活,沉默寡言,缺乏生气。

(4)抑郁质(抑制型)。其特点是:感情产生缓慢,稳定持久,秘而不露。动作迟缓,拘谨胆怯,孤僻自卑。

在实际生活中,具有某种典型气质的人是不多见的。但在艺术形象中却并不少见,如《水浒传》中的李逵,是胆汁质的典型;《红楼梦》中的林黛玉,是抑郁质的典型。虽然如此,每个人气质的基本倾向总是可以看得出来的。不少人是某一气质类型特征为主,但又兼有其他气质类型的某些特征。

3. 性格。罗伯特·欧文接受了唯物主义启蒙学者的学说,认为人的性格是先天组织和人在自己的一生中,特别是在发育时期所处的环境这两个方面的产物。这就是说,人的性格的形成取决于生活环境和本身的生理基础。性格是人的个性的重要组成部分,是独特而稳定的个性特征,也是一个人对现实的稳固态度以及与之相适应的行为方式的独特结合。性格在人的个性中起核心作用,它与其他个性特征如能力、气质关系极为密切。

性格的结构有很多的分类方法。通常按性格的表现分为内倾型和外倾型,亦称内向型与外向型。性格的分类还表现在构成性格的一些基本特征上。如性格的意志特征,包括对目标的明确程度与行为的自控水平;性格的情绪特征,包括情感的强度和情感的稳定性与持久性;性格的理智特征,包括感知、思维、想像方面的各种特点;还有表现在对现实的态度上,包括对工作、学习、他人以及自己的态度等等。人的性格特征虽有差异和优劣之分,但作为集体的一员,可以互为补充、互相制约和影响,以便取长补短。特别是青少年,个性心理还处于发展形成的过程中,可以通过教育与实践,矫正其性格中的不良倾向,发展其性格中的良好倾向,从而形成比较完美的性格。

(三)自我意识

自我意识是个体对自己以及与他人关系的态度和认识,它是个性心理的调控结构,体现着一个人的成熟度,决定着人个性心理的发展水平。自我意识包括自我认识、自我体验、自我评价、自我监督、自我调控、自我教育等成分,是一个多维度、多层次的心理系统。

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。正是心理过程和个性心理相互融会、相互制约,才形成一个人完整的心理面貌。

第二节 心理学的研究领域及实践意义

一、心理学的主要研究领域

近年来,随着心理学的迅速发展,它的研究领域日渐扩大,下面简单介绍心理学的主要研究领域:

(一)普通心理学研究是心理学的一个基本领域。在心理学中,它处于基础学科的地位。普通心理学研究心理现象产生和发展的最一般的规律,如感知觉、记忆、思维的一般规律,人的需要、动机及个性心理特性最一般的规律等。普通心理学还研究心理学最一般的理论,如心理与客观现实的关系,心理与脑的关系,各种心理现象间的相互联系及在人的整个心理结构中的地位与作用,以及研究心理现象的最一般的方法等。普通心理学的内容概括了各分支学科的研究成果,同时又为各分支学科提供了理论基础。因此,学习心理学首先应从普通心理学入手。在这个意义上,普通心理学又是学习心理学的入门学科。

(二)生理心理学研究心理现象的生理机制,主要是指各种感官的机制、脑和神经系统的机制、内分泌腺对行为的调节机制等。例如,人的感觉器官怎样接受外界的刺激,经过大脑的加工产生各种各样的感觉;人类的学习与记忆依赖哪些神经机制以及人体的生化过程等。生理心理学揭示了心理现象和它的物质本质—神经过程之间的关系,这对科学地解释各种心理现象具有重要的理论意义。

(三)年龄心理学是研究人类个体心理发展的科学,它是心理学的一个重要分支。年龄心理学按照人生的阶段,分成儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学。年龄心理学探讨各个年龄阶段的心理特征并揭示个体心理从一个年龄阶段发展到另一个年龄阶段的规律。儿童及青少年时期是个体生长、发育的时期,是长身体、长知识的时期。了解儿童心理发展的规律,有助于儿童的教育和培养。

(四)教育心理学是应用心理学的一个重要分支。它研究教育过程中所包含的各种心理现象,揭示教育同心理发展的相互关系。教育心理学研究的主要问题包括受教育者道德品质的形成、知识与技能的掌握、心理的个别差异和教育者的心理品质及其形成等。教育心理学的研究直接关系到教育的改革,人才的培养及选拔,因而在我国建设中有重要意义。从20世纪60年代以来,美苏两国的教育心理学工作者制定了一系列教育改革的原理与原则,推动了他们的教育事业的发展。我国近年来涌现的一些教改试验,也和教育心理学的深入研究有着密切的关系。

(五)医学心理学研究心理因素在疾病的发生、诊断、治疗及预防中的作用,是心理学与医学相结合的产物。其中研究心理与病理关系的科学,就是心身医学或身心医学,前者研究致病的心理因素,后者研究疾病和体残对心理的影响。在疾病的诊断与治疗方面,医

心理学强调建立医生与病人间互相尊重、互相信任的和谐关系。医学心理学还主张运用心理学的知识,研究维护人心理健康的各种手段,达到预防疾病的目的。

(六)社会心理学是系统研究社会心理与社会行为的科学。它研究大团体中的社会心理现象,如社会情绪、阶级和民族心理、宗教心理、社会交往与人际关系等;小团体中的社会心理现象,如团体内的人际关系、心理相容、团体气氛、领导与被领导、团体的团结与价值定向等。社会心理学还研究个体的社会心理学问题,如个性倾向性、个性的自我评价、自尊和自重等。社会心理学的应用范围很广泛,它的研究有助于解决生产管理和劳动的科学组织、生产集团的形成、新工人的适应、群众性的信息沟通与宣传、对年轻一代的教育、预防违法行为和对罪犯进行再教育以及家庭组织、婚姻、恋爱等问题。

此外,还有管理心理学、司法心理学、工业心理学、军事心理学、艺术心理学、工程心理学等等。所有这些分支组成绚丽多姿的心理科学。

这本《心理学教程》的研究内容是以普通心理学的知识为基础,以儿童心理学的知识为主宰,适当渗透教育心理学和社会心理学的知识,形成一个综合的心理学知识体系。

二、学习心理学的实践意义

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。

1. 心理学对指导人的实践活动,提高生产劳动效率有重要意义

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。

2. 心理学有助于做好管理和思想政治工作

人们把心理学理论应用于管理过程已经成为当今的一种趋势。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。另外,思想政治工作也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。

3. 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、精神因素同人的健康关系密切。心理因素是许多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。

4. 心理学对提高教育和教学质量具有重要的意义

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。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、想像、注意、情感、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、想像、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,这些对教师确定教育、教学的原则和内容,选择教育、教学的方法和形式都是必不可少的。心理学知识是素质教育的理论基础。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(专业)的学生和各级各类学校的教师,都应该学习心理学,掌握学生的心理特点和规律。

第三节 心理学的研究方法

心理学是一门科学,它和其他科学一样,应采用客观的研究方法。但是,在19世纪以前,当心理学还处在哲学襁褓中的时候,哲学家和心理学家大多采用思辨方法研究心理学问题。19世纪,心理学转向用客观方法研究心理现象。1879年,冯特创建第一个心理学实验室,宣告了实验心理学的诞生。今天,计算机科学日新月异的进展,产生了用计算机模拟人类行为和内部心理机制的新设想,这一切都极大地推动了现代心理学的发展。

科学心理学的研究应遵循一定的程序和原则:

一、心理学研究的基本程序

心理学科学的基本研究程序主要由建立假设、搜集资料、分析资料、作出结论四个步骤组成。这基本上是每个学科都通用的。心理学科学的研究都是起源于观察或者说是问题。通过观察,对于未知的现象及未知现象之间的关系产生了问题,研究者便根据已知的知识对它作出尝试性的假设。有了假设后,我们要做的就是确定研究的方向,作出研究设计,进行有目的、有计划地观测和实验。假设的东西是需要验证的,要验证假设的正确性,我们必须搜集资料以使用事实来验证假设。由于搜集的资料一般是很多、很复杂的,因此有必要对其进行整理、分类使之系统化和简约化。主要是通过简化原始资料,以便把握资料分布的情况,检验各类资料的关系以及关系的程度。最后,当然是根据我们前面的努力研究设计、统计结果、理论分析,然后得出结论。

二、心理学研究的基本原则

(一)客观性原则

客观性原则要求必须以实事求是的态度对任何心理现象,按照它们的本来面目加以

考察,必须在人的生活和活动中客观地进行心理学研究。诚然,各门科学的研究都必须遵循客观性原则,但是,由于心理学研究的是人的心理现象,心理现象就其映像来讲是一种主观存在,但它是由一定的客观现实引起的,并总是通过人的实践活动,以语言、表情和行为等方式表现出来的。因此,研究人的心理现象,不能依靠个人的主观臆想和揣测,必须根据其产生、发展的客观条件和外部表现,才能真正揭示心理现象发展的规律。

(二) 系统性原则

系统性原则要求在对人的心理现象进行研究时,必须考虑各种内、外部因素之间相互联系和制约的作用,注意把某一心理现象放在多层次、多因素和多维度的系统之中进行分析。人的心理现象是一个极其复杂的动态系统,它与外部刺激、活动内容、客观环境以及其他各种心理现象之间,都有紧密的联系。其中任何一种因素的变化,都可能引起人的心理的变化。因此,对于人的心理现象,必须进行全面的、系统的分析和考察,而决不能把它看作孤立的东西进行简单的研究。

(三) 发展性原则

发展性原则要求在对人的心理现象进行研究时,坚持发展的观点。唯物辩证法指出,世界上任何事物都处在运动和发展变化之中。心理现象也是这样,总是在不断地变化发展着。就个体的某一心理来看,在不同年龄阶段其表现方式和水平就有所不同;一种心理品质形成之后,随着环境和实践活动的改变,也会有一定的发展。遵循发展性原则,既有利于预测人的心理发展的前景和方向,也有利于做好当前的教育工作。因此,把心理现象置于发展过程中来研究,防止和反对静止、凝固地看待心理现象,这也是心理学研究的一个重要原则。

(四) 理论联系实际原则

理论联系实际原则要求心理学的研究和设计过程都必须有科学理论作指导,提出的研究课题必须对社会实践活动和人类发展有积极意义。

要进行心理学研究,必须掌握马克思主义哲学和心理学的一般原理,了解与课题有关的研究成果,以把握研究的科学性和避免不必要的重复劳动。同时,各种理论又必须“为我所用”,要结合我国生产和生活的实际去检验它们,并通过自己的研究实践去发展它们,以建立具有中国特色的心理科学体系。

三、心理学的研究方法

(一) 观察法:心理学的观察法是有计划、有目的地观察研究对象在一定条件下的变化,做出详尽记录,然后进行分析处理,从而判断他们心理活动特点的方法。观察是科学研究的最基本的方法,是搜集第一手资料的最直接的手段。它可按不同的维度分为不同的类型。从时间上看,分为长期观察和定期观察。长期观察指研究者在一个较长的时间内连续地进行系统观察,积累资料,加以整理和分析。定期观察指按一定的时间间隔(如每周一次)持续观察,到一定阶段予以总结。从范围上看,分为全面观察和重点观察。全

面观察指在同一研究内对若干心理现象同时加以观察记录。重点观察则是在同一研究内只观察记录某一种心理现象。从规模上看,可分为群体观察和个体观察。群体观察指研究者的观察对象是一群体,记录这一群体中发生的各种活动。个体观察又称个案法,是对某一个体做专门观察的方法,这是一种最简单、最直接的心理研究方法。个案法具有启蒙和试点的作用,也适用于特殊个体(如天才儿童、精神病患者等)的研究。早期的中外儿童心理专家如德国的普莱尔、英国的达尔文、中国的陈鹤琴都曾运用个案法观察自己的孩子,并发表了长期的记录及结果。

(二)实验法:实验也是一种观察,只不过是一种有控制的观察,即有计划地控制各种条件,在各种条件中,特别引起或改变某一条件,来研究儿童心理特征的变化。在儿童心理学上常用的实验法有以下几种:

1. 自然实验 所谓自然实验,即在儿童日常生活活动(游戏、学习、劳动)的自然情况下,通过引起或改变影响儿童的某些因素,来研究儿童心理特征的变化。

2. 教育心理实验 教育心理实验可以说是自然实验的一种特殊的形式。这是把儿童心理的研究跟一定的教育和教学过程结合起来,从而研究儿童在一定的教育和教学过程的影响下某些心理过程或个性品质形成和发展的规律。例如,为了研究小学各年级儿童口头言语和书面言语发展的水平,可以结合教学对不同年级的学生提供一系列的阅读材料,儿童学习了这些材料之后,完成指定的口头复述和书面复述的作业,从这些作业材料的整理和分析中,可以看出不同年级儿童口头言语和书面言语发展的某些情况和特征。教育心理实验,是研究儿童心理的重要方法。因为这种研究方法可以在很大程度上结合教育实际,为教育实践服务。但是,这种方法的缺点是不容易精密地控制实验条件,因而在运用这种方法的时候,适当地跟实验室实验结合起来,常常是必要的。

3. 实验室实验 实验室实验是在特别创设的条件下进行的,有时要利用专门的仪器和设备。例如,在研究儿童的感觉、知觉、记忆、思维等心理过程发展的特点的时候,常常采用实验室的实验方法。实验室实验主要有以下特点:(1)随机取样和随机安排;(2)对实验情景和实验条件进行严格控制;(3)实验结果量化,记录非常客观、准确;(4)使用大量的实验仪器。

(三)调查法:调查法是一类方法的总称,包括谈话法、问卷法、测验法和产品分析法四种。

1. 谈话法 研究者根据一定的研究目的和计划直接询问研究对象的看法、态度;或让他们做一个简单演示,并说明为什么这样做,以了解他们的想法,从中分析心理的特点。法国心理学家瓦龙在他的《儿童的思维起源》一书中有一段与儿童的谈话记录,从中研究儿童思维的情况。瓦龙问:“现在是白天,到了晚上怎么就变成黑黢黢的呢?”儿童P(9岁)答:“太阳躺下了。”问:“这是什么意思?”答:“云把它遮住了。”问:“当有云的时候就是黑夜吗?”答:“是。”问:“那么现在是黑夜吗?”答:“不是。”问:“既然云遮住了太阳,怎么不是黑夜呢?黑夜过去了怎么又成白天呢?”答:“太阳起床了。”问:“太阳起床了是什么意思?”答:“太阳遮住了乌云。”

2. 问卷法 它根据研究目的,以书面形式将要搜集的材料列成明确的问题,让被试(即被研究的对象,这是一个常用的概念)回答。更为常用