

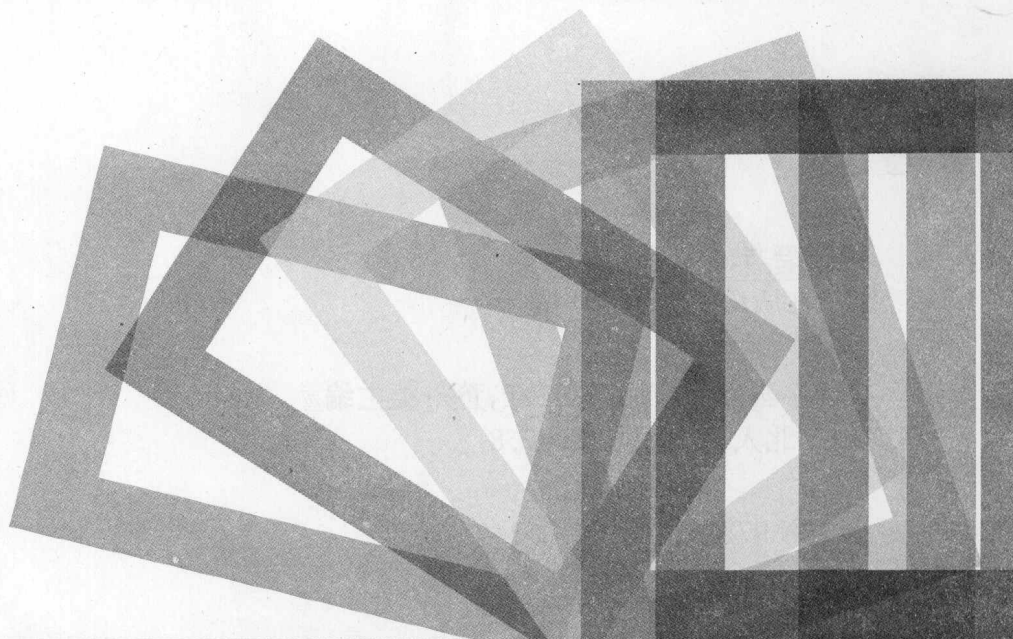
高等师范院校公共必修课教材

GAO DENG SHI FAN YUAN XIAO GONG GONG BI XIU KE JIAO CAI

心理学 基础与应用

主编 童三红 董一英

湖北长江出版集团
湖北人民出版社



心理学 基础与应用

主 编
副主编
主 审

童三红
胡世刚
程敬宝

董一葵
汪梦

藏书章

江苏工业学院图书馆

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

心理学基础与应用/童三红,董一英主编.
武汉:湖北人民出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 216 - 05244 - 3

I. 心…

II. ①童…②董…

III. 心理学—师范大学—教材

IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 117283 号

心理学基础与应用

童三红 董一英 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:黄冈师院印刷厂
开本:787 毫米×1092 毫米 1/16
字数:539 千字
版次:2007 年 8 月第 1 版
印数:1 - 3 000
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05244 - 3

经销:湖北省新华书店
印张:21.25
插页:1
印次:2007 年 8 月第 1 次印刷
定价:43.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

目 录

绪论	1
第一章 感觉和知觉	26
第一节 感觉原理	26
第二节 知觉原理	34
第三节 感知觉规律在教学中的应用	50
第二章 记忆	59
第一节 记忆的一般概述	59
第二节 记忆过程的规律	65
第三节 记忆力的训练与提高	74
第三章 思维和问题解决	81
第一节 思维概述	81
第二节 思维的基本过程和品质	85
第三节 问题解决	88
第四节 创造性思维及培养	98
第四章 智力与智力测量	107
第一节 智力的概述	107
第二节 智力的理论	110
第三节 青少年智力发展的特点与差异	116
第四节 智力测验与智力开发	122
第五章 意识和注意	132
第一节 意识的一般问题	132
第二节 几种意识状态	134
第三节 注意的概述	140
第四节 注意的种类和品质	143
第五节 注意规律在教学中的应用	149
第六章 自我意识	157
第一节 自我意识的概述	157
第二节 自我意识的一般规律	161
第三节 大学生自我意识的发展特点	163
第四节 大学生自我意识的完善与教育	165
第七章 需要与动机	175
第一节 需要	175
第二节 动机	180

第三节 学习动机的培养与激发·····	191
第八章 情绪与情感·····	196
第一节 情绪与情感概述·····	196
第二节 情绪表达·····	201
第三节 情绪调节与情感培养·····	204
第九章 人格·····	216
第一节 人格概述·····	216
第二节 人格理论·····	219
第三节 人格测评·····	225
第四节 健康人格的形成与培养·····	230
第十章 学习心理·····	239
第一节 学习概述·····	239
第二节 学习理论·····	242
第三节 学习策略·····	354
第十一章 教学心理·····	260
第一节 教学心理的内涵和要素·····	260
第二节 教学设计的心理学基础·····	262
第三节 教学策略的心理学研究·····	272
第四节 课堂心理气氛·····	277
第十二章 性心理·····	281
第一节 性心理概述·····	281
第二节 大学生常见性心理问题与调适·····	287
第三节 性心理规律在教育中的运用·····	295
第十三章 心理健康与心理咨询·····	299
第一节 心理健康的概述·····	299
第二节 大学生常见心理问题·····	305
第三节 心理咨询与心理治疗·····	308
第十四章 学校心理健康教育·····	317
第一节 学校心理健康教育概述·····	317
第二节 心理健康教育的途径与方法·····	324
主要参考文献·····	333
后记·····	335

心理学是研究人类自身的科学之一。心理学是一门古老又年轻的科学。随着心理学的兴盛和发展,越来越多的人对这门学科表示关注和兴趣。心理学离人们的日常生活越来越近了:职业的选择、事业的成功、个人的发展、孩子的教育、婚姻的幸福、身心的健康、德性的养成、趣味的提升,小到身体健康,大到社会和谐,都与心理因素息息相关。心理学也日益普及:心理类图书日益繁荣,媒体上心理学嘉宾频频露面,心理咨询生意火爆,心理学考研也由冷到热……

美国心理学家丹尼斯·库恩认为:“凡是没学过心理学的人都不能算是受过完好教育的人。”中国科学院前院长卢嘉锡同志在 1996 年视察心理研究所时曾题词:“人类的幸福和社会的进步离不开心理科学。”现代人逐渐认识到:学习心理学知识、应用心理学原理,不仅可以使人们了解各种心理现象,还可以帮助人们增进自我认识、协调人际关系、规划生命历程、提高生活质量、实现自我价值。作为当代高等师范院校的大学生和未来的人类灵魂工程师,一方面面临着个人成长的己任,另一方面肩负着教书育人职业素养成长的重任。这一双重使命决定了心理学对于他们来说具有特别的意义和突出的价值。

人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。人眼可以看到五彩缤纷的世界,人耳可以聆听旋律优美的钢琴协奏曲,人脑可以贮存异常丰富的知识,事过境迁而记忆犹存,甚至还可以感同身受。人类精确的感知、缜密的思维、丰富的情感、顽强的意志,以及独特的个性特征,这些心理现象到底因何产生、如何发展、有何规律?人的心理本性是什么?千百年来,人们运用思辨的、实证的各种方法和科学的手段,努力想揭开心理世界的奥秘。在我们具体学习心理学有关内容之前,有必要对心理学有一个总体的认识和概括的了解。

一、心理学的对象与内容

(一) 心理学的研究对象

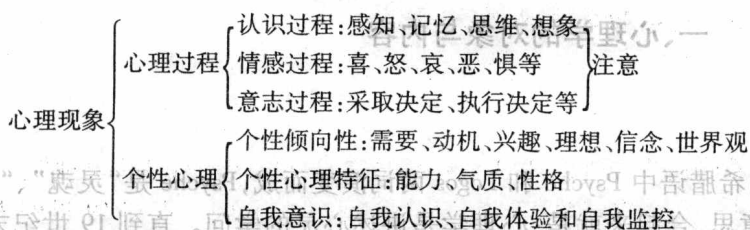
心理学(Psychology)是由希腊语中 Psyche 和 Logos 两词演变而成,Psyche 是“灵魂”、“心灵”之意,Logos 是“学问”的意思,合起来就是:心理学是讲述心灵的学问。直到 19 世纪末,1879 年德国心理学家冯特(Wilhelm Wundt)在莱比锡大学创建了世界上第一个心理实验室,心理科学才真正诞生。在这以前的心理学成了哲学的婢女,神学的附庸。科学心理学诞生,心理学才被界定为是研究心理现象的科学。最早的科学定义是美国心理学家威廉·詹姆斯(W. James, 1842—1910)于 1890 年在《心理学原理》中提出的:“心理学是研究心理生活的科学。它既研究心理生活的现象,又研究这些现象产生的条件。”从 20 世纪 20 年代至 60 年代这段时间,心理学又被界定为是研究行为的科学。现在国内比较公认的定义是,心理学是研究人的行为和心理活动规律的一门科学。这个定义明确指出:心理学研究人的行为,同时也要研究人的心理活动规律。心理学的研究范围是广泛的,它既研究个体心理,也研究团体或社会心理;既研究动物心理现象,也研究人的心理现象;既研究意识也探讨潜意识;既研究人类正常的心理

现象,也研究那些异常的心理活动。

提到心理现象,人们不免有一种神秘感。感觉既熟悉又陌生,说不清道不明。其实,它是在我们生活中实实在在存在着,并为我们随时所能感受到的精神现象,又称为心理活动,简称心理(mind)。

以上课时的情形为例,我们就能罗列各种各样的心理现象。当我们听到声响、看到光亮,进而知道这声音是教师的讲课声,这光亮是日光和灯光的融合时,感知觉现象便已经发生了。对教学内容的理解、对教师提问的思考则是思维现象,而要记住一些重要的概念、原理,又涉及记忆现象了。学生根据教师生动形象的描述,展开各自丰富的想象。教师讲到幽默之处,引发学生会心的笑声,这是情绪情感现象的外露。而到了饥肠辘辘的时候,我们仍坚持听课,毫不松懈,这是意志现象的作用。我们一边听课,一边思考,一边记录,这是注意的分配现象。教师用精彩的讲课、鼓励性的话语和灵活的教学方法来提高大家的学习积极性,这是动机的激励现象,而激发的效果既与学生的内在需要、兴趣有关,也与学生的理想、信念,乃至人生观、世界观有关。同样是听课,有的同学活泼好动,有的同学内向文静,这是出于不同气质的特点。有的同学理智冷静,有的同学感情用事,有的同学意志坚强,有的同学懒散拖拉,这是不同性格类型的特点。至于有的同学聪明伶俐,有的同学相对迟钝,有的同学记忆力好,有的同学创造力强,有的同学想像力丰富,这都是不同能力的表现。短短的几十分钟,既表现出了学生的各种智力因素特点,也表现出了学生的非智力因素特点。虽说课堂上的教学活动,大多是师生有自觉性和目的性的意识活动,但也会不时出现不知不觉的习惯性和自动化的动作、无意注意和识记,乃至口误、笔误和白日梦之类的无意识行为。至于课堂上学生能随时反省自己的行为,调整自己的认知策略,主动适应教师的风格,是自我意识在起着积极的作用。

初涉心理学,你会觉得眼花缭乱。“从色彩辨别到肤觉测量,从情绪记忆到抽象思维,从疯子撒野到诗人发狂,从梦幻的生成到理性的挣扎,从黑猩猩说话到小白鼠打架,从裂脑人的治疗到机器人的设计……”似乎毫不相关的东西,都会出现在这门学科中。为便于把握和深刻理解心理学研究的上述种种心理现象,心理学家根据它们之间的内部联系进行科学的分类和建构,其具体结构参见下列图解:



在心理学中为了研究的方便,将心理现象分为心理过程和个性心理两个方面。

1. 心理过程(mental process)

是指一个人心理现象的动态过程,是心理活动发生、发展和完成的过程,它包括认识过程、情感过程和意志过程,反映正常个体心理现象的共同性一面。

(1) 认识过程。又称为认知过程,简称为“知”,是个体在实践活动中对认知信息的接收、编码、贮存、提取和使用的心理过程。它主要包括感知觉、记忆、思维和想象等过程。感知觉是对事物的外部属性及外部关系的认识,思维则是对事物的本质属性及其规律性的认识,想象是在头脑中原有表象的基础上创造新形象的过程,而记忆是对事物感知、思维和想象所获得认识

的保存和恢复。有了它们,我们才能够认识客观事物,并在认识的基础上创造新事物。同时,为了使认识过程能够清晰、有效地进行,必须始终伴随着“注意”这一重要的心理状态。

(2)情感过程。是个体在实践活动中对事物的态度的体验。这是因为人们在认识事物的过程中,对所认识的事物并不是无动于衷、冷漠无情的,而往往是带着愉快、烦恼、喜爱或忧愁等情绪反应,产生依恋感、道德感、理智感、审美感等情感体验。心理学中将情绪和情感统称为情感过程,简称为“情”。

(3)意志过程。是个体自觉地确定目的并根据目的调节支配自身的行动,克服困难,去实现预定目标的心理过程。人们在认识事物的过程中,必然会遇到各种各样困难。面对困难,人们就要确定目的,制订计划,去克服困难,从而实现目的。这一过程在心理学中叫意志过程,简称为“意”。

知、情、意三个过程是紧密联系、相辅相成的,是构成个体有机统一的心理过程的三个不同方面,其中任何一个过程都不能离开其他过程而孤立存在,每一个过程的进行都是与其他过程相伴随的。情感的发生与深化、意志行为的确定与执行都是以认识过程为基础的,而情感、意志又会反过来影响认识活动的进行和发展。所谓“情人眼里出西施”、“知之愈深,爱之愈切”,正是反映了认知和情感的密切关系。同样,情感也会对意志行为产生动力作用,良好的情感会使个体的意志努力得到更充分的发挥,而意志行为又会有利于丰富和升华情感,尤其是经历巨大的意志努力取得成功之后,更使个体获得新境界上的情感体验,产生质的飞跃。

2. 个性心理(individual mind)

一个人在社会生活实践中形成的相对稳定的心理特性的总和。它包括个性倾向性、个性心理特征和自我意识等方面,反映人的心理现象的个别性一面。在现实生活中人与人之间心理活动的表现是不尽相同的。面对同一情景,有的人表现出高兴和喜悦,有的人则表现出悲伤和痛苦。面对同一题目,有的人如有神助、妙笔生花;有的人搜肠刮肚、难以下笔。心理学中把人与人之间心理活动的不同表现称为个性或个性心理,它是心理学研究的另一重要方面。

(1)个性倾向性。是推动人进行活动的动力系统。它是个性中最活跃的因素,反映了对周围世界的趋向和追求。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。其中需要是个性倾向性的基础,而世界观是个性倾向性中居于最高层次的构成成分,决定着一个人总的心理倾向。

(2)个性心理特征。是个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它集中体现了人的心理活动的独特性。个性心理特征主要包括气质、性格和能力。其中性格是个性心理特征的核心,反映一个人的基本精神生活面貌。

(3)自我意识。是个人发展到一定阶段出现的、个人藉以对自己的心理和行为(包括个性倾向性和个性心理特征)进行认识、评价、控制、调节,从而形成一个统一的个性心理结构系统,是个体对自己心理和行为的控制和调节系统。

心理现象虽分为心理过程和个性心理两大部分,但它们却又是密切联系着的。个性心理是在心理活动过程中形成的,由于每个人的生活经历不同,所产生的具体心理活动不同,个性心理也就不同。同时,已经形成的个性心理又反过来制约着心理过程,在心理过程中表现出来,使得心理过程总带有个人的色彩。例如,能力强的人,对事物的认识往往更深刻;性格坚强的人,不会因生活挫折而沮丧,情绪上更趋于稳定;性格软弱者,则常被自己的消极情感左右,缺乏坚忍不拔的意志力。

阅读专栏 1

心理学是什么?——可能的回答

“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”甚至是“伪科学”的名头。如果问非专业人士什么是心理学,可能会得到各种不同答案,其中不乏一些偏见和误解,我们先来澄清其中的一些。

1. 心理学家知道你在想什么

学心理学的人经常被问:“你是学心理学的?那么你说说我正在想什么?”人们总是以为心理学家能透视眼前人的内心活动,和算命先生差不多。“研究心理”就是揣摩别人的所思所想。

纠正:心理学不仅仅研究在某种情景下的所思所想,它还具有广泛的含义,包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等。心理学家的工作就是探索这些心理活动的规律,即:它们如何产生、发展、受哪些因素影响以及相互间有什么联系等。心理学家通常是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理,也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内心世界,但再高明的心理学家也不可能具有所谓的“知心术”——一眼就能看穿你的内心。

2. 心理学就是心理咨询

很多人听到的第一个与心理学有关的名词就是心理咨询,并把它当作心理学的代名词。此外,人们关注一门科学,更容易从实际应用的角度去认识它。心理学最为广泛的应用就是心理咨询或心理治疗,这些应用更为大家所熟知,因此很多人会把心理咨询与心理学等同起来。

纠正:心理咨询只是心理学的一个分支。心理咨询的目的是为了帮助人们应对生活中的困扰,更好地发展,增加生活的幸福感。一般来说,心理咨询是面向正常人的,来访者有心理困扰,但没有出现严重的心理偏差。如果是严重的精神疾病,就要由临床心理学家或精神病学家来处理。

3. 心理学家只研究变态的人

这在一定程度上反映了很多人对心理学的看法:去心理咨询的人都是“心理有问题”的人,心理有问题就是变态;心理学家只研究变态的人;学心理学的人多半不正常。

纠正:大多数心理学研究都是针对正常人的。有些人把心理学家和精神病学家混淆了。精神病学是医学的一个分支,精神病学家主要是从事精神疾病和心理障碍的治疗,他们的工作对象是所谓“变态”的人,即心理失常的人。

4. 心理学家会催眠

在很多人眼中,催眠术是一种很玄妙的技术,让人感兴趣。而知道催眠术的人,又往往把它和心理学家的工作联系起来。之所以有这样的看法,一是因为弗洛伊德的知名度,在有些人看来,弗洛伊德就是心理学家的典型代表,既然他使用催眠术,那心理学家就都会催眠;二是和几部深有影响的“心理电影”有关,如日本恐怖片《催眠》。这部影片为了商业利益而进行的炒作,夸大甚至是歪曲了催眠术的作用,和心理学家使用的催眠术相差甚远。

纠正:催眠术只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的一种方法,并非心理学家的“招牌本领”,而且大多数心理学家的工作并不涉及催眠术,他们更倾向与使用严谨的科学研究方法,如实验和行为观察。

5. 心理学是骗人的东西

还有一种让心理学工作者感到伤心的看法:有些人认为心理学是“伪科学”,是骗人的东西。

纠正:1982年国际联合会(ICSU)接收国际心理科学联合会(IUPsyS)为其会员协会,肯定了心理学的学术地位。心理学中有很多领域向来就与自然科学研究相近,如实验心理学、心理物理学和生理心理学。现在,心理学的各个领域都采取了严格的科学设计,从实验控制、统计学分析到结论的提出,都服从于统一的科学标准。所以说,心理学是一门正在成熟的科学。

[资料来源] 选摘自崔丽娟等著:《心理学是什么》,北京大学出版社,2002年1月第1版。

(二) 心理学研究的主要内容

1. 个体心理和行为

关于个体心理的内涵,在上一个问题中已有了基本认识,传统的分类法将其二分为心理过程和个性心理。以彭聃龄为代表的三分法将其分为认知、情绪和动机、能力和人格。以黄希庭为代表的三分法将其分为心理过程、心理特征和心理状态。无论是二分法还是三分法,这几个方面是相互联系,相互依存,不可分割的。其主要特点是内隐的,具有看不见、摸不着的特点,是一种主观的心理现象,是一个看不见的“黑箱”。人不能直接透视心理活动,但我们却可以观察和用客观方法测量人的行为,如可以用计时器测量人的反应速度,用心电图和血压计或生理多导仪来记录人在某种情绪情感状态时生理活动的变化。因此,更多的心理学家可以从行为层面来研究个体的心理活动。

行为(behavior)是有机体的反应系统,是有机体外显的活动、动作、运动、反应或行动的统称,它由一系列反应动作和活动构成。行为有简单和复杂之分。简单行为只包括少数几个反应成分,如吃饭、穿衣、走路等;复杂行为包含许多反应成分,如书法练习、艺术体操、科学家做实验、作家写作等。行为不同于心理,行为的主要特点是外显的。

行为和心理有着密切的联系。心理是介于刺激(S)和反应(R)之间的中介环节。任何外显的行为都是在内隐的心理的支配和调节下产生。人哭泣,是因为他可能内心感到痛苦或悲伤;人欢笑,是因为可能他内心体验到快乐。人的行为的复杂性也是由心理的复杂性引起。由于不同的人有不同的心理,所以对同一刺激可以有不同反应。如对于辣椒,有人怕,有人爱,有人又爱又怕;对于超女现象,有人欣赏之至,有人贬斥有余。对不同的刺激也可以有相同反应,如色香味形俱全的美味和优美的音乐都可以给人以美的享受。即使同一个人,在不同场合不同时间,对同一刺激也可以有不同反应。如年少时,每个人都觉得时间很漫长,度日如年,而及至年长时又觉得时间过得太快,有度年如日之感。

人的心理通过行为表现,行为是心理活动的外化。正因为如此,通过对行为的观察使我们具有了探讨内部心理活动的可能。

总之,心理是内隐的,而行为是外显的。外显的行为受内隐的心理活动所支配,反过来,心理活动也只有通过行为才能得到发展和表现。要掌握人的心理规律,必须从研究人的行为入手;而要了解、预测、调节和控制人的行为,则更需要探讨人们复杂的心理活动规律。

2. 意识和无意识

意识(consciousness)是指现时正被个人觉知到的心理现象。事实上,当我们清醒时,绝大多数心理活动是发生在自己能够觉知到的情况下的,因而绝大多数心理现象属于意识范畴。人的意识是由人的认知、情绪、情感、欲望等构成的一种丰富而稳定的内在世界,是人们能动地认识世界和改造世界的内部资源。根据意识觉知到的对象的不同,可以把意识分为客体意识和自我意识,把“自我”和“非我”、“主体”和“客体”区别开来。客体意识是指个人对于周围世界的意识,而自我意识是指个人对自己以及自己和周围关系的意识。正是因为有了自我意识,个体才能够把自己的所作所为进行自我分析、自我评价、自我调节和控制,它对个体的发展有着重要的意义。

无意识(unconsciousness)是指潜隐在意识层面之下的没有被觉知到的所有经验。这虽在整个心理现象中所占比例不大,但我们仍能在日常生活接触并体验到。例如,睡眠中做梦是无意识现象,虽其内容可能被我们觉知,但梦的产生和进程是我们觉知不到的,也不能进行

自觉调控的。又如某些习惯化、自动化了的动作,在通常情况下也是被我们忽略觉知而成为无意识现象的。还有许多不知不觉中发生的心理活动,也属于无意识之列。偶尔,无意识中的一些东西也会闯入意识之中,诸如人的口误、笔误等,会把自己的潜意识的愿望泄露出来。有意识的动作或经验可能在梦境、联想和神经症中表现为潜意识的东西。意识和无意识都属于心理学研究的基本内容。

3. 个体心理和社会心理

前面提到的心理过程、个性心理等存在于个体身上的心理现象,一般称之为个体心理。但是人作为社会的成员,总是生活在各种社会团体中,并与其他人结合成各种各样的关系,如亲属关系、朋友关系、师生关系等,从而就产生了各种群体心理和行为,例如,友谊、爱情、嫉妒、从众、暗示等心理现象;还有人们都熟悉的一些大众心理,例如,时尚、风俗、社会流俗和偏见、舆论和流言等。由于社会团体的存在,便产生了团体心理或社会心理。社会心理是在团体的共同生活条件和环境中产生的,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总和。同时,对于个体来说,社会心理又是一种重要的社会现实,直接影响个体心理的形成和发展。因此,社会心理也是心理学的重要研究对象。

(三) 心理学研究的主要领域

1. 心理学的学科标志符

心理学的英文拼写是 Psychology, 由希腊文“ ψ nxo”和“ λ ogia”两个字源组成。国际上通用的心理学的学科标志符取希腊文字的第一个字母“ ψ ”。

2. 心理学的性质与地位

心理学是一门既具有自然科学性质又具有社会科学性质的中间科学,或称交叉科学。这是因为:从心理现象发生的主体上看,人恰是自然属性和社会属性的统一;从心理现象产生的器官上来看,人脑固有的自然属性是在人的社会生活方式的影响下变化和发展的,其机能也是自然与社会的统一;从心理现象的内容上看,人所反映的客观现实是社会存在和自然现实的统一;从心理现象的形式上看,人的心理过程具有人类的共同性,表现出更多的受自然制约的一面,而人的个性心理则具有人类的个别性,表现出更多的受社会制约的一面,因而两者也反映出自然制约和社会制约性的统一;从心理现象的实质上看,人的心理是社会的产物,也是自然的产物,“心理是脑对客观现实的反映”这一科学命题本身就蕴涵了自然和社会的统一。

前苏联科学分类学家凯达洛夫院士认为,心理学在迄今为止已拥有的 2600 多门学科中占有中心位置。可以说,心理学所研究的那些心理现象的规律贯穿于人的生命活动的始终,贯穿于人的社会实践的各个领域,贯穿于每门科学发展的各个方面。所以,凯达洛夫等把心理学定位于他们绘制的“科学三角形”的中心,而三角形的三个顶角分别是自然科学、社会科学和思维科学(包括逻辑学和哲学)(见图 1)。

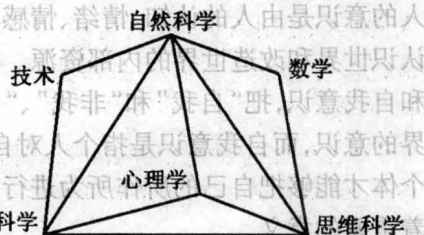


图1 心理学在“科学三角形”中的位置

3. 心理学的谱系

今天的心理学是一个充满活力、学科繁多的体系。在心理学的学科体系中,包含多种多样的心理学学科分支。在这些分支学科中,有些主要担负理论和学术研究的任务,有些则走向实际应用。根据它们所担负的任务不同,可以大致分为基础心理学领域和应用心理学领域(见图2)。

(1) 基础心理学领域

这一领域中的心理学分支学科着重探究某种心理和行为的特点、规律、机制和本质问题。主要包括下列分支学科。

普通心理学 (general psychology)。普通心理学是科学心理学的基础,研究心理现象产生和发展的一般规律,如感知觉、记忆、思维的一般规律,人的需要、动机以及各种心理特性的一般规律等。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、各种心理现象之间的相互联系及其在人的整个心理结构中的地位与作用、心理学的一般研究方法等。

实验心理学 (experimental psychology)。实验心理学是通过科学的实验研究方法,研究人类及动物的各种行为及心理变化,其研究主要围绕科学心理学发展初期的那些传统课题,如感觉、知觉、学习、动机和情绪等方面的问题。所谓科学的实验方法,是指在严格的条件下用某种刺激引发所期望的行为,然后观察这些行为,并对结果进行统计分析。值得注意的是,实验心理学是沿用传统的名称,并不意味着其他领域的心理学研究不做实验。

生理心理学 (physiological psychology)。生理心理学研究个体行为及其心理过程与其身体及生理功能的关系,主要包括各种感官的机制、神经系统特别是脑的机制、内分泌系统对行为的调节机制、遗传在行为中的作用等。其具体研究方法是在脑的各种不同形态和功能下观察人的行为或心理活动的变化,例如,刺激大脑皮层的某个部位使人回忆起童年的事情等,或者在人从事某种行为或心理活动时观察脑内的神经活动过程和方式。

发展心理学 (developmental psychology)。发展心理学研究个体生命全程中身心变化与其年龄之间的关系,主要探究各个年龄阶段的心理特征,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即终身发展的一般规律,具体包括婴幼儿心理学、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。

社会心理学 (social psychology)。社会心理学研究人际间的关系和交互影响,研究团体力量对个体行为的控制和影响。典型的研究课题有社会认知、亲密关系、态度的形成和变化、偏见、顺从、攻击行为以及集体行为等。

认知心理学 (cognitive psychology)。认知心理学应用信息加工方法研究人的高级心理过程,如记忆、语言、问题解决、决策以及创造性活动等。

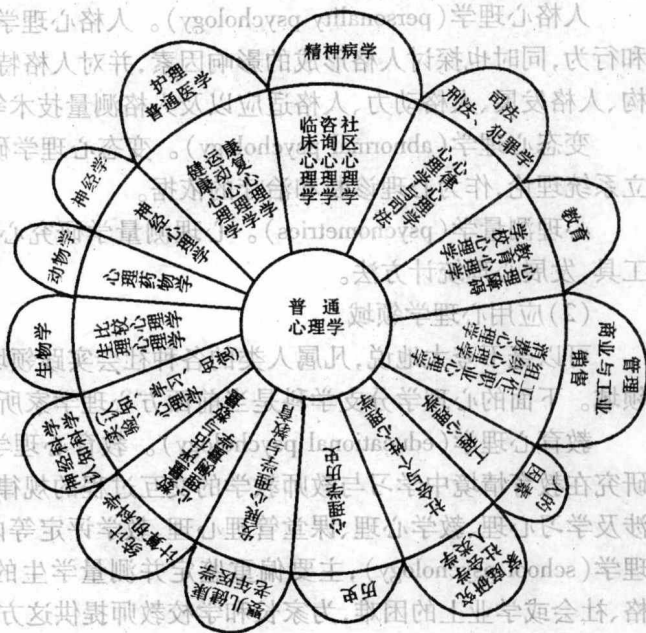


图2 心理学的研究领域谱系

人格心理学(personality psychology)。人格心理学描述和了解个人独特的稳定的心理特征和行为,同时也探讨人格形成的影响因素,并对人格特征进行测量和评估。它主要研究人格结构、人格发展、人格动力、人格适应以及人格测量技术等内容。

变态心理学(abnormal psychology)。变态心理学研究心理与行为异常的类别和成因,以建立系统理论,作为心理诊断和治疗的依据。

心理测量学(psychometrics)。心理测量学研究心理测验的理论,编制心理测量的方法和工具,发展心理统计方法。

(2)应用心理学领域

可以毫不夸大地说,凡属人类的各种社会实践领域均涉及到人的问题,都是心理学应用的领域。下面的心理学分支学科是当前西方心理学家所从事的主要职业。

教育心理学(educational psychology)。教育心理学是应用心理学中出现最早的学科。它研究在教育情境中学习、与教师教学的交互过程的规律,以便解决教学中的实际问题。它具体涉及学习心理、教学心理、课堂管理心理、教学评定等内容。与教育心理学相关的还有学校心理学(school psychology),主要偏重鉴定并测量学生的智力和学习能力,诊断学生在动机、人格、社会或学业上的困难,为家长和学校教师提供这方面的咨询服务。

临床心理学(clinical psychology)。临床心理学是研究个人的、异常的、不良适应的或变态的心理和行为的一个心理学分支学科。它对具有心理障碍的人进行评估、诊断、治疗、预防和研究,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对话、实施心理测验和提供集体或个人的心理治疗。

咨询心理学(counseling psychology)。咨询心理学用谈话、测验、指导、建议等方法试图帮助具有轻度心理异常和适应问题的人了解自己、认识环境、澄清观念、解除困惑,进而消除不良习惯,重建积极人生,对职业选择、家庭或婚姻问题、教育等方面问题也给予帮助。

工业心理学(industrial psychology)。工业心理学研究员工的士气和满意度、人才的选拔与训练、人力资源系统的建立、工作环境的改善、劳资双方的协调,为改善人际关系和提高生产力服务等。其中人事心理学(personnel psychology)研究如何安置合适的人合适的工作;工程心理学(engineering psychology)研究人与机器的关系,使之协调、有效。

管理心理学(managerial psychology)。管理心理学研究团体组织中的人事问题,包括人员的个别差异、人际关系与团体效能等,目的是促进组织发展,提高工作绩效。

广告心理学(advertising psychology)。广告心理学研究如何将产品的信息提供给社会大众,引起消费者的购买意愿和行为。

消费心理学(consumer psychology)。消费心理学研究社会大众的消费行为,主要探究消费动机、购买行为、消息信息来源以及影响消费决策的因素等。

环境心理学(environmental psychology)。环境心理学研究环境对行为的影响,包括热、声响、拥挤等对个人感受、行动甚至健康可能产生的影响。

法律心理学(forensic psychology)。法律心理学探究与法律相关的各种心理问题。



图3-10 心理学家的工作领域

题,如犯罪动机、犯罪人格、审判心理等。随着心理学分支学科的增多,应用范围越来越广。据统计,到目前为止,心理学的分支多达100个左右。在美国,从20世纪50年代起,心理学已开始成为一种职业。①目前在我国的心理学家大多数集中在高校从事教学和学术研究。心理学是具有自己理论体系的理论科学,也是一门实践领域广阔的实用科学。关于这一点,从图3中并不难看出。现代心理学分支学科林立,学派纷呈,理论不断创新,应用价值广泛,已经成为一门具有特定的研究对象、研究方法和学科性质的独立科学。

二、心理学的流派与进展

在远古时期,由于科学知识水平的限制,人们还不能够理解身体的结构与机能,对感觉、记忆、思维、睡眠、梦等一系列心理现象缺乏正确的认识,错误地把它归结为某种特殊的神奇力量——灵魂的作用(“心理”一词来自希腊语“Psyche”,即“灵魂”)。后来,随着生产力水平的提高和科学的进步,人们对心理现象的理解才越来越深刻和正确。历史上出现过许多心理学思想家,如古希腊的德谟克利特、柏拉图、亚里士多德,中国的孔子、孟子、荀子等。但由于心理现象的复杂性以及人们认识的局限性,对心理学思想的研究始终是在哲学范畴之内进行的。可以说,在19世纪70年代以前,心理学始终处于哲学的附属地位,心理学还没有作为一门独立的学科存在,研究心理现象的大多为哲学家、文学家或医学家,研究方法带有极大的主观性和思辨性。

1879年,德国著名哲学家、生理学家冯特(W. Wundt, 1832~1920)在莱比锡大学建立了世界上第一座心理学实验室并开展了卓有成效的心理学研究工作,宣告了心理学的独立。哲学背景的不同及研究手段的局限,使心理学在独立之初及之后出现了学派林立、意见纷杂的局面。

(一) 行为主义学派

1. 古典行为主义的思想

被誉为心理学的第一势力的行为主义,兴起于20世纪20年代,一直流行到50年代才逐渐衰落,兴盛长达半个世纪。行为主义的主要代表人物是华生。

华生(John Waston 1878~1958)生于美国南卡罗莱纳州格林维尔,1900年获得福尔满大学硕士学位。后入芝加哥大学,就学于杜威、安吉尔和洛布,1903年获得该校第一个心理学博士学位。后任芝加哥大学讲师和心理实验室主任,并很快成为比较心理学领域的领导者。1908年转任霍布金斯大学教授。1915年当选为美国心理学会主席。1920年,改行从事广告商业活动,直至1945年退休。但在20世纪20、30年代,他还著书立说宣扬行为主义,做了大量心理学普及工作,产生了很大影响。①

华生于1908年和1912年首先在美国心理学大会上提出自己的心理学观点——主张心理学应该研究可以观察到的行为,而不是看不见摸不着的意识和精神。1913年,华生又发表了一篇论文《一个行为主义者眼中的心理学》,正式挑起了行为主义的大旗,宣告了行为主义的诞生,揭开了美国心理学史上行为主义时代的序幕,而这篇论文也被看作是“行为主义者的

① 杨鑫辉:《新编心理学史》,广州:暨南大学出版社,2003年版,225页。; 苏霍姆林斯基[美] ①

宣言”。行为主义者坚持用“刺激—反应”的联结来解释人类的一切行为。它宣布了行为主义学派的三个原则:①心理学应该研究行为,而不是意识;②心理学的研究方法应该是客观的方法,比如观察法;③心理学研究的目的是为了“预测人的行为,并控制人的行为”。华生认为,心理学之所以没有像物理学和化学等学科那样成为一门不容争辩的自然科学,就是因为以往它只关心一些看不见、摸不着,无法准确定义的东西——意识。他认为“心理学必须抛弃所有意识方面的时候似乎已经来到了”。

华生不仅在理论上终身坚持这一观点,在日常生活中,他也坚定地保持他的立场。无怪乎后世有人戏言:“心理学首先在达尔文那里失去了灵魂,现在又在华生这里失去了思想”。华生否认内隐的心理,强调外显的行为,认为一切行为都是在后天环境影响下形成的。华生有一句颇为偏激的名言,他说:“给我一打健全的儿童,在良好的、自我做主的环境中,而不管他们的天资、能力、父母的职业和种族如何,我可以任意地把他们培养成医生、律师、艺术家、大商人,甚至乞丐或小偷”。① 但不管怎么说,作为一名开创者,华生在心理学界都是功不可没的。他锐意研究可以观察的行为,这对心理学走上客观研究的道路有积极的作用。

2. 新行为主义的发展及应用

斯金纳(Burrhus Skinner 1904~1990)是促使行为主义学派发展中最负盛名的代表人物,也是世界心理学史上最为著名的心理学家之一,直到今天,他的思想在心理学研究、教育和心理治疗中仍然被广泛应用。斯金纳出生于宾夕法尼亚州的一个小镇,在哈佛大学攻读心理学硕士的时候,他受到了行为主义心理学的吸引,成为了一名彻头彻尾的行为主义者,在心理学史上被称为新行为主义的代表人。

斯金纳在华生等人的基础上向前迈进了一大步,提出了有别于巴甫洛夫的条件反射的另一种条件反射行为,并将二者做了区分,在此基础上提出了自己的行为主义理论——操作性条件反射理论,通常把他的理论称为新行为主义。他长期致力于研究鸽子和老鼠的操作性条件反射行为,提出了“及时强化”的概念以及强化的时间规律,形成了自己的一套理论。斯金纳还将操作性条件反射理论应用于对人的研究,并把自己的强化理论推广到教育心理学领域,他提出了一种新型的教育模式,并研制设计出了新型的程序教学机器。从此,行为主义开始广泛地应用于工厂、学校和医院等,在教育领域的程序学习,在临床心理治疗方面的心理治疗和生物反馈技术等都是行为主义的应用。斯金纳对心理学的贡献是不可磨灭的。

行为主义的客观研究方法得到了认可,在当前的行为改造和心理治疗中,行为主义的方法仍占有重要地位。作为一个学派它已成为过去,但是它的影响仍很深远。

(二) 精神分析学派

1. 潜意识理论

精神分析学派于19世纪后期产生欧洲,其代表人为奥地利精神病医生弗洛伊德(Sigmund Freud 1856~1939)。它的理论主要来源于治疗精神病的临床经验。由弗洛伊德首创的精神分析理论是20世纪对人类影响最大的心理学流派,被称为心理学的“第二大势力”。尤其是他的潜意识(无意识)理论和催眠及释梦的技术,“在一个不可思议的程度上,弗洛伊德的思

① [美]杜·舒尔茨:《现代心理学史》中译本,233页,1981;世,《史学心理学》:第1卷 ①

想、假设和意见完全超越了他的专业追随者的圈子进入了公众的思想和言谈”。^①

精神分析学派认为,人类的一切个体和社会的行为,都发源于心灵深处的某种欲望或动机,特别是性欲的冲动。欲望以无意识的形式支配人,并且表现在人的正常和异常的行为中。欲望或动机受到压抑,是导致心理障碍的重要原因。精神分析同时又是一种临床技术,它通过释梦和自由联想等手段,发现病人潜在的动机,使精神宣泄,从而达到治疗疾病的目的。弗洛伊德将人的心理构造分为能意识到的部分和不能意识到的部分,而不能意识到的部分即潜意识更为重要。潜意识是深层心理活动,发源于人的本能需要,以本能冲动和欲望的形式表现出来,具有强大的心理能量。潜意识以梦、口误、笔误或下意识动作等形式表现出来,带有非理性、冲动性、无道德性、非逻辑性和非言语性等特点。压抑到潜意识中的心理冲突是产生心理疾病和精神障碍的根本原因,弗洛伊德强调童年早期的潜意识经验及其导致的内心冲突是心理障碍的根源,如何通过心理治疗分析使无意识中的“症结”意识化,是心理问题解决的关键。通过精神分析,促使来访者去理解无意识的愿望、欲求及其内驱力,可以帮助来访者洞察自我,恢复心理平衡。

2. 人格结构理论

弗洛伊德将人格结构分为三个层次:本我、自我和超我。^①本我:本我(id)位于人格结构的最底层,是由先天的本能、欲望组成的能量系统,包括各种生理需要。本我具有很强的原始冲动力,弗洛伊德称其为力比多(libido)。本我是无意识、非理性、非社会化和混乱无序的。它遵循快乐原则。^②自我:自我(ego)是从本我中逐渐分化出来的,位于人格结构的中间层。其主要作用是调节本我与超我之间的矛盾,它一方面调节着本我,另一方面又受制于超我。它遵循现实原则,以合理的方式来满足本我的要求。^③超我:超我(superego)位于人格结构的最高层次,是道德化了的自我,由社会规范、伦理道德、价值观念内化而来,其形成是社会化的结果。超我遵循道德原则。三者相互交织在一起,构成人格的整体。它们各自代表了人格的某一方面,本我是生物本能我,自我是心理社会我,超我是道德理想我。当三者处于协调状态时,人格表现出一种健康状况;当三者互不相让,产生敌对关系时,就会产生心理疾病。

精神分析学派重视无意识现象的研究,这是他们的贡献。但是,他们过分强调潜意识的作用,并且把它与意识的作用对立起来;他们的早期理论具有泛性论的特点,把性欲夸大为支配人类一切行为的动机,认为人在性方面的压抑是多种心理障碍产生的原因,因此在理论上曾引起激烈争论,在中国则受到更多的指责与批判。其后继者——新弗洛伊德学派对此加以修正,开始重视社会文化的影响。另外,使用精神分析的技术,疗程费时过长,被称为只有贵族才能享受得起的心理治疗。

(三)人本主义学派

人本主义心理学产生于20世纪中期,是美国一些学者出于对当时影响最大的精神分析和行为主义这两个心理学派的不满,从社会科学的角度,强调人的独特性而提出的一种理论,其代表人物是罗杰斯(Carl Rogers 1902~1987)和马斯洛(Abraham Maslow 1908~1970)。罗杰斯的“以人为中心”理论和马斯洛的“自我实现”理论是人本主义心理学的两大核心。他们都坚信人的本性是善的,是积极的,求上进的,认为心理学的研究对象应该放在正常发展的人身

① [美] R. 著/石林 袁坤 译:《三种心理学》第49~50页,2000。- 19191 蒙西: somi2. A. 19191

上,而不是低级动物和有心理障碍的患者。半个世纪以来,人本主义以一种神秘的力量在慢慢地改变着全世界人们的人性观。

人本主义者攻击精神分析学派的行为受原始的性冲动所支配的观点,批评行为主义理论的许多结论来自对简单动物行为的研究,指责这两种理论都没有把人看成是真正的人,失掉了人的最重要特性,把人降低为“欲望的野兽”和低级动物。人本主义被称为心理学的“第三种势力”。罗杰斯及其开创的“以人中心疗法”在当代心理咨询和心理学发展史享有特别的声誉。

罗杰斯的人本主义思想观点有4点:①相信人本质上是好的,有“善根”;②相信人有向好的、强的、完善的方向发展的强大潜能;③相信人能够自我依赖,自主自立;④主张心理学应该研究人的价值和尊严。在此基础创立了“以来访者为中心”的非指导性的心理治疗模式,该模式重视良好的咨访关系的建立,重视对来访者的无条件尊重、共情式的理解、真诚的交流和积极关注在咨询中的作用,激发来访者自身成长的潜能和自我实现的需要,引导来访者进行自我探索,重整自我经验,促其达成积极改变,这几乎成了当代咨询和治疗实践的共同基础。当然,罗杰斯的思想观点还是有其局限的:以来访者为中心的非指导性的心理治疗模式要求来访者有一颗主动求助的心,有较强的自知力和领悟力,并且心理疾病程度在自身调节范围之内,否则也是鞭长莫及,束手无策。尤其是对于有严重心理疾病并在客观上已经丧失了部分“人性”的来访者,如果按照罗杰斯“以来访者为中心”的思想,一味地把他们看作“完整的人”,恰恰有失偏颇。

马斯洛持人性本善的人性观,认为人性的内核是持续不断地成长的潜能。他的需要层次理论影响巨大,为人类揭示人性打开了另一扇窗口。马斯洛从总体上把人的需要分为两大类。一类是基本需要,这类需要从低级到高级依次是生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要。另一类需要是成长性需要,这类需要包括求知需要、审美需要和自我实现的需要。两类需要根据出现的先后顺序和对个体生存生活意义的大小强弱,层次排列呈金字塔状分布。如果一个人的前6层需要都得到满足,则他就可以达到需要层次的最高点——自我实现的需要,高度自我实现的人会产生高峰体验。马斯洛的心理学理论在西方得到了公认,在社会应用上也产生了较大影响。不过,马斯洛的人本主义思想也有一定的局限性,一是过分强调生物因素在人的发展中的决定作用,二是过分强调个人价值潜能的自我实现,而忽视社会价值的实现,强化了个人主义和自由主义。我们在借鉴使用的时候,一定要根据我国的社会文化价值观批判性地吸收。

人本主义的理论概念被广泛应用于心理咨询和治疗,同时,人本主义思想也激励着更多的人去追求更高的意识境界和人生目标。人本主义者相信人的自我指导能力,相信人的自我负责能力,把人当成自己命运的真正主人,正是这种理念带来的神奇力量,推动来访者和整个世界发生改变,它的贡献是伟大的。当然,人本主义也同样受到指责和批评。例如,如果人性本善,为什么人们又会做出这么多乱七八糟的事?而且,人本主义理论不能用实验来加以证明,它主要是理论上的假设和推测,运用的是一种思辨的方法,研究风格与自然科学不同,这类理论中使用的概念大多比较模糊,难以进行客观研究和比较,应该说它是心理学发展中一条与众不同的研究路线。

(四) 认知学派

Herbet A. Simoa :西蒙(1916 ~ 2001),又名司马贺,美国心理学家,认知心理学的奠基人。