

教育部人才培养模式改革和开放教育试点教材

实用心理学

● 许燕 主编

(第二版)



中央广播电视大学出版社

教育部人才培养模式改革和开放教育试点教材

实用心理学

(第二版)

许 燕 主编

中央广播电视大学出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

实用心理学 / 许燕主编. —2 版. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2007. 2

教育部人才培养模式改革和开放教育试点教材

ISBN 978 - 7 - 304 - 03777 - 2

I. 实… II. 许… III. 应用心理学 - 电视大学 - 教材 IV. B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 016734 号

版权所有, 翻印必究。

教育部人才培养模式改革和开放教育试点教材

实用心理学

(第二版)

许 燕 主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 发行部: 010 - 58840200

总编室: 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号 邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 来继文

责任编辑: 马浩楠

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

印数: 22001 ~ 33000

版本: 2006 年 12 月第 2 版

2007 年 8 月第 3 次印刷

开本: B5

印张: 22.75

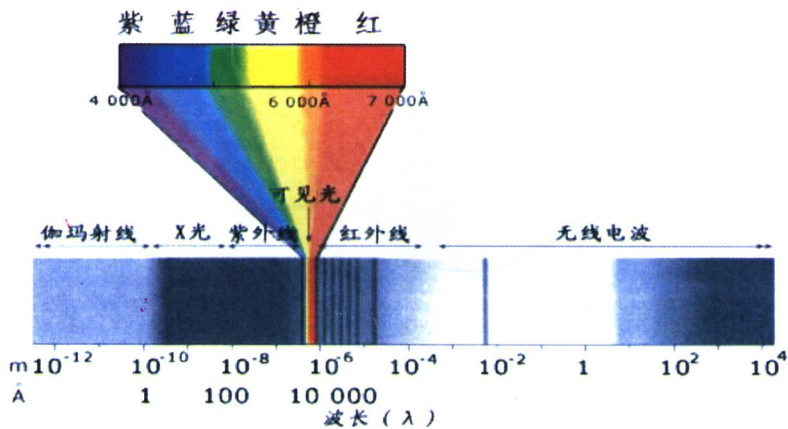
字数: 418 千字

彩插: 2 面

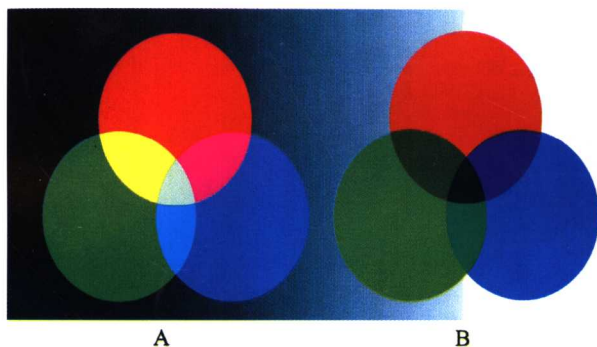
书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 03777 - 2

定价: 30.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

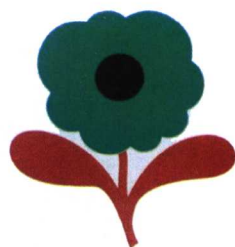


彩图1 电磁波与可见光谱



彩图2 颜色的混合

(A: 色光的混合, B: 颜料的混合)



彩图3 颜色后像



A

正常眼睛看到的图片



B

色弱患者看到的图片



C

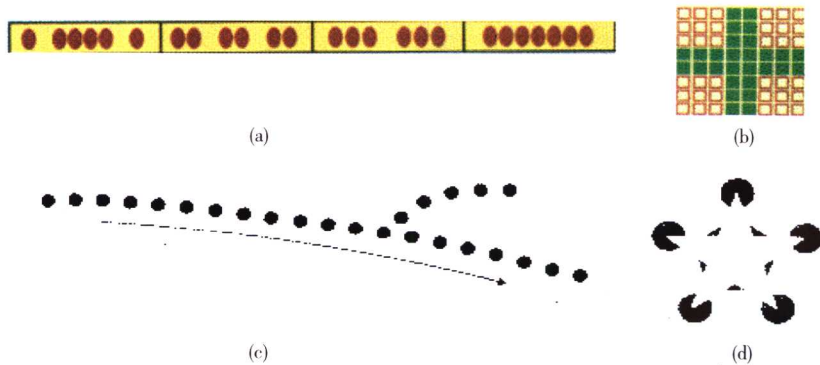
全色盲患者看到的图片

彩图4 色弱与全色盲



彩图 5 局部色盲与全色盲

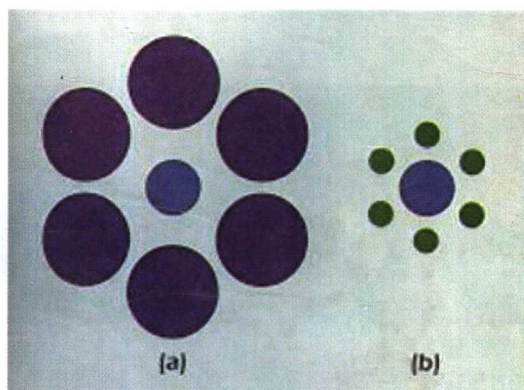
(A: 正常视觉看到的状态, B: 红绿色盲看到的状态,
C: 黄蓝色盲看到的状态, D: 全色盲看到的状态)



彩图 6 知觉的组织法则



彩图 7 视崖实验: 幼儿
就有了深度知觉



彩图 8 大小错觉: a、b 图中央的圆哪个大?
用尺子量一下来检验自己的判断

实用心理学课程组

课程组组长 罗洪兰

主 编 许 燕

编写组成员 许 燕 罗洪兰 王 芳

主持教师 罗洪兰

序 言 (第一版)

心理学自 19 世纪诞生以来,已走过了百多年的历程。随着科学技术的发展,心理学有了飞速的发展;随着经济发展及生活水平的提高,心理学的地位有了迅猛的提升。人们普遍意识到生活离不开心理学,它不仅是我们生活的调味品,也逐渐成为我们生活的必需品。21 世纪是生命科学的时代,心理学作为生命科学的一个研究领域,发挥着越来越巨大的作用。人类探索的视角也从外部世界转向人类自身,特别是对人脑的机能——心理活动规律的探索。科学地认识人类自身是我们面临的永恒主题,哲学家、科学家从不同领域对心理现象进行了探讨,力求解开心理的奥秘,打开“黑箱”。人类心理的复杂性令古人为之感叹;现代科技发展使人们对心理现象的探索不断深入,取得了许多重要发现,又令现代人喜悦。

心理学在中国发展至今,大众对它的认识更深刻了,意识到它在个人生命发展历程中的重要性,对心理学知识的需求也随之增强,有越来越多的人希望从阅读心理学的书籍中得到有关知识。心理学作为探索人类生命领域的科学,有其广泛性特征。哪里有人,哪里就会有心理学。心理学深入到人类的日常生活,体现了很强的实用价值:它会告诉人们如何提高生命的质量,使自己成为健康而有作为的人。心理学既涉及人的不同生活领域,也吸纳了不同的学科知识,成为一门百川交汇的综合学科。本书力图反映出心理科学的知识性与实用性相结合的特征。本书知识结构的编排,是在实地调研和专家研讨的基础上产生的。除了阐释心理学的一般性基础知识外,本书还介绍了与我们日常生活紧密相关的心理学应用性知识,力求对大学生当前的学习、生活及未来工作具有实际指导意义,体现“学以致用”的原则。

本书由北京师范大学许燕教授、石林副教授和中央广播电视大学罗洪兰老师分头执笔撰写,其中第一章、第五章、第六章、第七章、

第十二章、第十三章由许燕编写，第二章、第三章、第四章由罗洪兰编写，第八章、第九章、第十章、第十一章由石林编写。本书的大纲编写、样张讨论和书稿审定等环节，都经过了专家组的严格把关。在这里非常感谢北京师范大学心理学系张厚粲教授、金盛华教授，首都师范大学心理学系郭德俊教授，北京大学心理学系钱铭怡教授，中国科学院心理科学研究所时勘研究员，以及中央广播电视大学的各位领导给予本书的指导与支持。

愿将此书献给在人生旅途上不断探索、不断成长、不断完善的读者。

许 燕

2000年6月 于北京师范大学英东楼

序 言 (第二版)

《实用心理学》是一本突出科普性与实用性特点的通识教材。本教材旨在向读者介绍心理学的基础性知识,特别是在工作、学习、生活中经常会应用到的心理学基本原理与方法,帮助读者有效地了解并运用心理学知识,提高自身的素质,促进工作与提高学习成效。第一版教材自2000年出版到2006年间已经印刷了11次,可以看出大众对心理学知识的渴求。为了使教材内容更加丰满,更贴近我国现实生活,更突出知识的实用性特征,我们对教材进行了重新修订。

新版教材将进一步突出知识的前沿性、实用性、创新性、趣味性、系统性等特征,进一步增强教材的可读性与推广性。本书继续保持了形式活泼,通俗易懂,语言简洁、流畅、优美,注重知识表述的应用性等写作特点。教材各章节的内容结构由要点提示、引子、内容、要点重现、思考题和推荐阅读六部分组成,其中还插入了知识链接、经典研究、心理测试、心理学小活动、心理学家的故事、生活中的心理学等小栏目。同时,每章还为读者推荐一本实用性较强的与该章内容相关的书籍,并通过导读的方式介绍该书的内容与特色,目的是使读者拓展知识范围并加深对知识的理解。新版教材在内容上进行充实,由13章扩展为15章,其中增加了感觉、心理咨询、社会认知等内容。

新版教材由许燕、罗洪兰、王芳主笔,其中第一章、第八章、第九章、第十章、第十一章由许燕撰写,第二章、第三章、第四章、第五章及第六章由罗洪兰撰写,第七章、第十二章、第十三章、第十四章及第十五章由王芳撰写。北京师范大学心理学院的张厚粲教授、北京大学心理学系的张智勇教授对此书进行了审定与指导,北京师范大学心理学院的博士生、硕士生梁志祥、张姝玥、王萍萍、翟胜男、陶塑、梁竹苑、李旭、李红菊、柳恒超、张珊珊、潘益中、张宏宇、袁莉敏、何茜、周鹏、刘亚楠、王斐等同学,为本教材查找和补充了大

量的资料并整理了书稿的结构，北京师范大学心理学院 2006 级的部分本科生为本书校稿，在此一并表示感谢。

各位读者，心理学会带给我们科学知识，带给我们对生活的思考，带给我们实践知识的动力，带给我们提升能力的技法。在您开始读这本书时，您也就开始了探索心智和行为奥秘的旅程。我们愿将此书献给在人生旅途上不断探索、不断成长、不断完善的读者们。

许 燕

2006 年 10 月 3 日 于北京师范大学英东楼

目 录

第1章 心理学及其应用	(1)
第一节 心理学对象	(3)
一、心理学的定义	(3)
二、心理学研究的主要内容	(4)
三、心理学的性质	(6)
第二节 心理学的分支	(8)
一、心理学基础理论领域	(8)
二、心理学的应用领域	(11)
第三节 心理学的学派	(12)
一、构造心理学	(12)
二、机能心理学	(13)
三、格式塔心理学	(13)
四、行为主义心理学	(14)
五、精神分析心理学	(14)
六、人本主义心理学	(14)
七、认知心理学	(15)
第四节 心理学的研究方法	(15)
一、观察法	(15)
二、测验法	(16)
三、实验法	(16)
四、访谈法	(17)
第五节 心理学的功能	(18)
一、认识内外世界	(18)
二、调控行为	(18)
三、预测未来	(20)
四、改善和提升生活质量	(20)

第2章 感觉与知觉	(23)
第一节 感觉现象	(25)
一、感觉的定义	(25)
二、刺激与感觉的关系	(25)
三、感觉的种类	(29)
第二节 知觉特性	(34)
一、知觉的定义	(34)
二、知觉的心理特征	(34)
第三节 知觉现象	(41)
一、空间知觉	(41)
二、时间知觉	(43)
三、运动知觉	(44)
四、错觉	(45)
第3章 意识与注意	(48)
第一节 意识的性质	(50)
一、意识的界定	(50)
二、意识的不同状态	(51)
三、意识的作用	(52)
第二节 睡眠与梦	(52)
一、睡眠的基本特征	(52)
二、睡眠的阶段	(54)
三、睡眠失常	(55)
四、梦与做梦	(57)
第三节 催眠	(57)
一、催眠的特征	(57)
二、催眠理论	(59)
三、催眠的基本过程	(59)
第四节 注意	(60)
一、注意的特性	(61)
二、注意的品质	(61)
三、注意的种类	(64)

第4章 记忆与学习	(67)
第一节 记忆概述	(69)
一、记忆的定义及基本过程	(69)
二、记忆的测量	(70)
三、记忆的分类	(70)
第二节 记忆系统	(71)
一、感觉记忆	(72)
二、短时记忆	(73)
三、长时记忆	(75)
第三节 记忆的增强	(76)
一、遗忘	(76)
二、增进记忆的方法	(78)
第四节 学习概述	(80)
一、学习的定义	(80)
二、学习的分类	(81)
第五节 学习的基本理论	(83)
一、行为主义学习理论	(83)
二、认知学习理论	(85)
第六节 学习策略	(87)
一、复述策略	(87)
二、精加工策略	(88)
三、组织策略	(89)
四、元认知策略	(89)
第5章 思维	(92)
第一节 思维概述	(94)
一、思维的概念和特征	(94)
二、思维的构成与过程	(95)
三、思维的类型	(97)
第二节 问题解决中的思维	(99)
一、问题解决的思维过程与策略	(99)
二、影响问题解决的心理学因素	(101)

第三节 创造性思维	(104)
一、创造性思维的含义	(104)
二、创造性思维的相关因素	(105)
三、创造性的问题解决过程	(106)
第四节 决策	(107)
一、决策概述	(107)
二、决策制定中常用的策略	(107)
三、两种常见的影响决策的效应	(108)
第6章 情绪	(113)
第一节 情绪的性质和功能	(115)
一、情绪的概念	(115)
二、情绪的成分	(116)
三、情绪的功能	(117)
第二节 情绪的表达	(119)
一、面部表情	(119)
二、姿态表情	(120)
三、语调表情	(120)
第三节 情绪的分类	(121)
一、基本情绪和复合情绪	(121)
二、心境、激情和应激	(126)
第四节 情绪的理论	(126)
一、詹姆斯—兰格理论	(127)
二、坎农—巴德理论	(127)
三、沙赫特—辛格理论	(128)
第五节 情绪的调节	(128)
一、情绪调节的含义	(129)
二、情绪调节的过程与策略	(129)
三、情绪调节与身心健康	(130)
第7章 动机与行为	(133)
第一节 动机——行为背后的秘密	(135)
一、动机的性质	(135)

二、动机的种类	(136)
三、动机与行为	(138)
第二节 生理性动机	(140)
一、饥	(140)
二、性动机	(141)
三、母性动机	(142)
第三节 社会性动机	(143)
一、成就动机	(144)
二、权力动机	(147)
三、亲和动机	(148)
四、工作动机	(149)
第8章 能力差异	(153)
第一节 能力概述	(155)
一、能力的定义	(155)
二、能力的种类	(155)
三、能力与知识、技能	(156)
第二节 能力结构	(157)
一、因素说	(157)
二、三维结构模型	(158)
三、智力的三元理论	(160)
第三节 能力的测量	(161)
一、一般能力测验	(161)
二、特殊能力测验	(166)
三、创造力测试	(167)
四、智力测验的预测力	(168)
第四节 能力发展与个体差异	(169)
一、能力发展的一般趋势	(169)
二、能力的个体差异	(170)
第五节 影响能力的因素	(173)
一、遗传因素	(173)
二、环境与教育的因素	(174)
三、自身努力	(174)

第9章 人格差异	(177)
第一节 人格的界定	(179)
一、人格的概念	(179)
二、人格特性	(179)
第二节 人格的构成	(182)
一、认知风格	(182)
二、气质	(185)
三、性格	(186)
四、自我调控系统	(186)
第三节 人格学说	(187)
一、人格特质理论	(187)
二、人格类型说	(189)
三、人格维度说	(190)
第四节 人格成因	(191)
一、生物遗传因素	(192)
二、家庭环境因素	(192)
三、早期童年经验	(193)
四、学校教育因素	(194)
五、社会文化因素	(194)
六、自然物理因素	(195)
第五节 人格测评	(196)
一、测验法	(196)
二、投射法	(196)
三、情境测验	(198)
第10章 社会认知	(200)
第一节 自我和自我完善	(202)
一、自我的本质	(202)
二、自我完善	(204)
第二节 印象形成和印象管理	(206)
一、印象形成	(206)
二、印象管理的策略	(208)

第三节 社会态度和偏见	(209)
一、社会态度概述	(209)
二、社会态度的形成	(210)
三、社会态度的转变	(211)
四、偏见	(214)
第四节 社会认知的归因理论	(216)
一、归因的一般概念	(216)
二、归因偏差	(219)
第11章 社会行为	(222)
第一节 人际吸引	(224)
一、影响人际吸引的因素	(224)
二、爱情	(227)
第二节 助人行为与侵犯行为	(229)
一、助人行为	(229)
二、侵犯行为	(233)
第三节 从众、依从和服从	(236)
一、从众	(236)
二、依从	(238)
三、服从	(239)
第四节 竞争与合作	(241)
一、竞争与合作	(241)
二、优先选择竞争	(241)
第五节 群体行为	(242)
一、群体决策	(242)
二、社会助长与社会惰化	(244)
第12章 心理健康	(248)
第一节 心理健康	(250)
一、心理健康概述	(250)
二、心理健康的标准	(250)
三、压力与健康	(251)
四、影响心理健康的因素	(253)