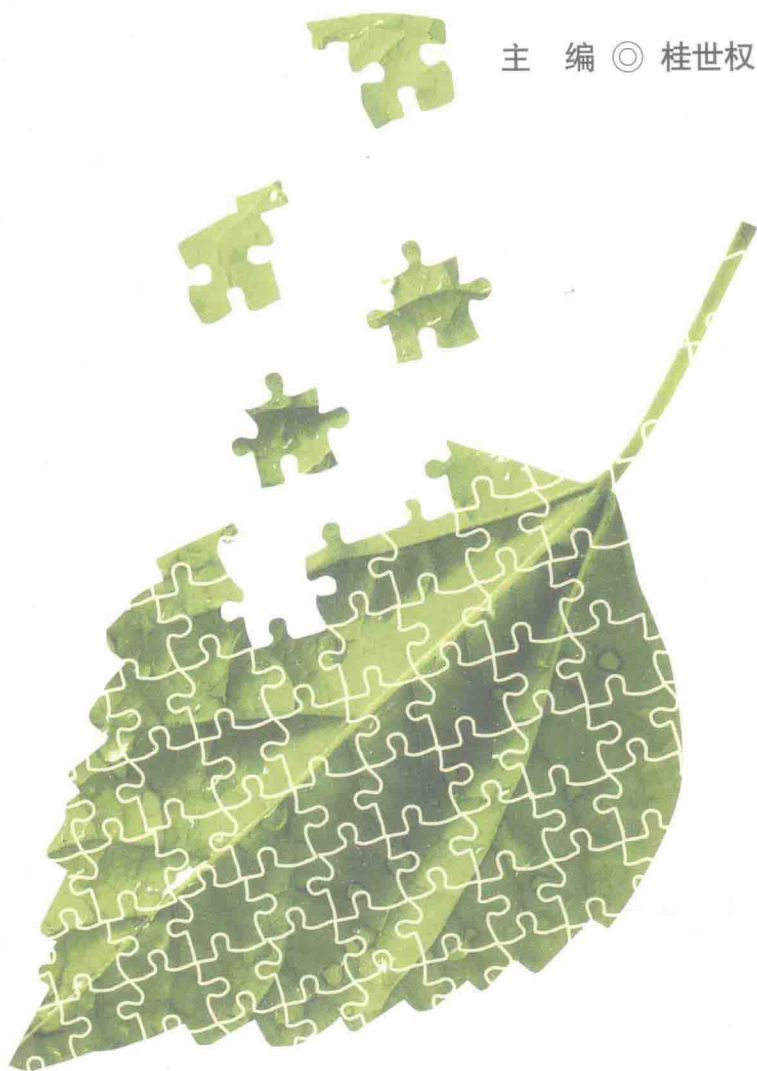


心理学

主 编 ◎ 桂世权



西南交通大学出版社

心理学

主 编 ◎ 桂世权

副主编 ◎ 王雨露

莫春梅

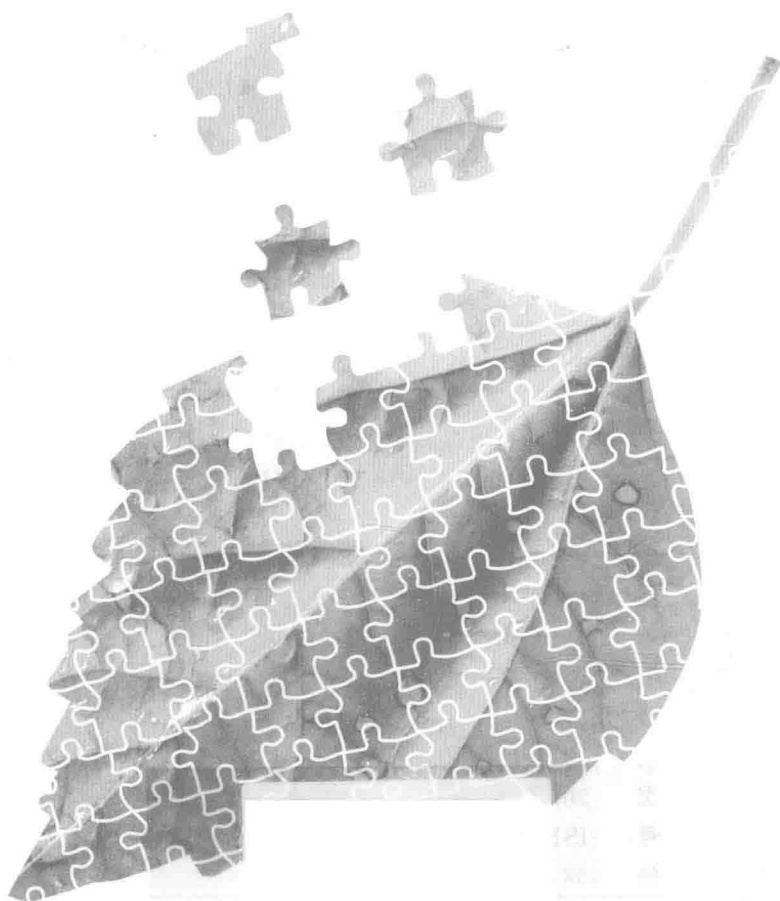
范 勇

刘 颖

张 敏

廖彩之

万 中



西南交通大学出版社
• 成都 •

图书在版编目(CIP)数据

心理学 / 桂世权主编. —成都: 西南交通大学出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5643-4364-4

I. ①心… II. ①桂… III. ①心理学 - 高等学校 - 教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 258346 号

心 理 学

主编 桂世权

责任编辑 邹蕊

封面设计 严春艳

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市金牛区交大路 146 号)

发行部电话 028-87600564 028-87600533

邮政编码 610031

网 址 <http://www.xnjdcbs.com>

印 刷 成都中铁二局永经堂印务有限责任公司

成品尺寸 185 mm × 260 mm

印 张 27

字 数 674 千

版 次 2015 年 11 月第 1 版

印 次 2015 年 11 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5643-4364-4

定 价 58.00 元

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

大学生们对心理学课程的热情越来越高了,除了师范专业学生因为职业需要必须修读心理学课程外,非师范专业学生选修心理学课程的愿望也日益强烈。将心理学作为一门大学生的素质课来开,已逐步成为教育工作者的共识。可是多年来,心理学教材体系的千变万化,让老师的教和学生的学都显得有些困难。如何在公共课教学中向学生传授心理学的“一般”知识和“基础”知识,使学生了解心理学的基本事实、基本概念和基本理论,初步掌握心理学的基本研究方法,了解心理学发展的一般趋势,激发他们的学习兴趣,提高他们的学习效率,就成了我们在多年的教学实践中不断思考和探索的问题。因此,在总结和分析多年以来心理学公共课教学经验和教训的基础上,通过借鉴同类教材的大量优点,围绕心理学的核心理论,大家共同努力编写了这本心理学教材。

教材体系力求简洁明了,不搞大而全,在重视理论性和逻辑性的同时,特别注意了内容的针对性和实用性,以满足心理学公共课教学目标的要求和实际教学工作的需要。为了提供一定的背景知识帮助学生学习,每章都设置了一定数量的“小栏目”,用以补充一些知识、案例和心理学原理运用材料;同时,每一章篇末都备有大量的、类型多样的思考题,书末还附有参考答案,用以帮助学习者检查自己的学习效果,提高学习质量;另外,在本书的写作过程中,我们还邀请了大量在校学生阅读书稿,召开座谈会,收集了许多建设性的反馈意见,并做了针对性的修改。总之,我们的目的都是为了学习者能够更加积极主动地掌握所学的心理学知识。

本书共分十四章。桂世权编写第一章;桂世权、魏青编写第二章;桂世权、李群编写第三章;桂世权、邓丽群、李静编写第四章;桂世权、王雨露编写第五章;张敏编写第六章和第八章;王雨露编写第七章;范勇编写第九章和第十章;廖彩之编写第十一章;莫春梅编写第十二章;万中和罗赛华编写第十三章;刘颖编写第十四章。本书既可作为本、专科大学生的教材使用,也适合其他在职人员阅读,还可

作为申请教师资格时教育理论考试的参考书。

本书在编写和出版过程的过程中，得到了成都大学各级领导和西南交通大学出版社的大力支持，同时参阅了大量国内外专家的研究成果，在此一并表示由衷的谢意！

由于水平和能力有限，书中存在缺点甚至错误都可能在所难免，敬请广大读者不吝指正。

编 者

2015 年 7 月

目 录

第一章 心理学的概述	1
第一节 心理学及其研究对象	1
第二节 心理学的性质和任务	4
第三节 心理学的历史发展	6
第四节 心理学的研究方法	11
第五节 心理学与生活	14
思考题	17
第二章 心理的实质	24
第一节 科学的心理观	24
第二节 心理是脑的机能	26
第三节 心理是客观现实的反映	36
思考题	39
第三章 注意与意识	45
第一节 注意的概述	45
第二节 意识与意识状态	48
第三节 注意的种类	50
第四节 注意的品质	54
第五节 注意规律在教学中的运用	58
思考题	61
第四章 感觉与知觉	65
第一节 感觉和知觉的概述	65
第二节 感觉和知觉的分类	68
第三节 感觉的一般规律	76
第四节 知觉的基本特性	80
第五节 感知规律在教学中的运用	85
思考题	89
第五章 记 忆	95
第一节 记忆的概述	95

第二节	记忆的信息加工系统	97
第三节	记忆的基本过程	100
第四节	记忆规律在学前教学中的运用	109
思考题		115
第六章	思维和想象	124
第一节	思维的概述	124
第二节	问题解决	132
第三节	表象与想象	139
第四节	思维和想象的规律在教学中的应用	143
思考题		147
第七章	语言	151
第一节	语言的概述	152
第二节	语言的生成	156
第三节	语言的感知与理解	159
第四节	如何促进学前儿童的语言发展	164
思考题		169
第八章	动机	173
第一节	动机的一般概念	173
第二节	动机理论	180
第三节	动机的类型	183
第四节	动机规律在教育中的应用	188
思考题		190
第九章	情绪	193
第一节	情绪的概述	193
第二节	情绪的外部表现——表情	198
第三节	情绪的分类	201
第四节	情绪的调节	205
第五节	情绪与教学	210
思考题		212
第十章	能力	217
第一节	能力的一般概念	217
第二节	能力的结构与种类	219
第三节	能力的发展	222
第四节	能力测验	226
思考题		229

第十一章 人 格	233
第一节 人格的概述	233
第二节 兴 趣	238
第三节 气 质	242
第四节 性 格	247
思考题	256
第十二章 品德心理	262
第一节 品德的概述	262
第二节 品德形成的心理分析	264
第三节 学生品德不良的矫正	270
思考题	278
第十三章 学与教的心理	281
第一节 教师角色的心理	281
第二节 学与教的实质	287
第三节 现代学习理论	294
第四节 知识、技能的学习与掌握	302
思考题	315
第十四章 心理健康	320
第一节 心理健康的概述	320
第二节 心理辅导	326
第三节 健康问题的心理干预	333
思考题	342
参考答案	347
参考文献	422

第一章 心理学的概述



本章要点

- 心理学的研究对象
- 心理学的性质与任务
- 心理学的历史发展
- 心理学的研究方法
- 心理学与生活的关系

第一节 心理学及其研究对象

一、心理学是研究心理现象的科学

心理学是研究心理现象的科学，它以自己特有的研究对象与其他学科区别开来。心理学既研究动物的心理，也研究人的心理，而以人的心理现象为主要的研究对象。心理学的英文写法为“psychology”，它是由两个古希腊文字：“psyche”和“logos”所组成。“psyche”的含义是“心灵”“灵魂”；“logos”的含义是“讲述”或“解说”。“psyche”和“logos”合起来就是“对心灵或灵魂的解说”，这可以说是心理学的最早定义。但历史上心理学长期隶属于哲学，该定义只具有哲学意义，并没有对概念作出科学的解释。心理学成为一门独立学科以后，其研究内容和重点几经演变，后来才把它定义为“心理学是研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学”。

人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象，它不同于物理现象、化学现象，它没有形状、颜色、大小，没有气味、重量、体积，看不见、摸不着，不容易被人们所了解，显得复杂而神秘，从而容易引起许多误会和曲解：有人认为心理学玄虚奥妙，深不可测；有人把它和看相、测字、算命、巫术等同起来；有人甚至把它诬蔑为伪科学，列为禁区。这些

都是出自对心理学的歪曲和误解。心理学是一门科学，同其他科学一样，有它自己的研究对象、研究方法、理论体系和发展历史。心理现象与人们的日常生活密切相关，它表现在人们的劳动、学习、游戏、工作等活动中，因此，心理现象一般也指心理活动。同时，心理现象并不神秘，对我们每一个人来说都是熟悉的。

二、心理学的研究对象

人的心理现象的表现形式多种多样、千差万别。根据心理学的长期探索和研究，一般把心理现象概括成以下四个方面。

（一）个体心理

个人所具有的心理现象称为个体心理，是心理学的主要研究对象。概括起来，它可以分为认知、情绪和动机、能力和人格等三个方面。

1. 认知

认知是指人们获得知识或应用知识的过程，或信息加工的过程，这是人的最基本的心理过程，包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和言语等。人脑接受外界输入的信息，经过头脑的加工处理，转换成内在的心理活动，进而支配人的行为，这个过程就是信息加工的过程，也就是认知过程。

2. 情绪和动机

情绪和动机属于心理行为调节与控制系统，是人们的共性。人在加工外界输入的信息时，不仅能认识事物的属性、特性及其关系，还会产生对事物的态度，生出满意、不满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验，这就是情绪或情感。认知是情绪情感产生的基础，“知之深、爱之切”讲的就是这个道理；反过来，情绪情感又对认知产生巨大的影响，成为调节和控制认知活动的一种内在心理因素。

所谓动机，是指推动人的活动，并使活动朝向某一目标的内部动力。人类的认知和行为不仅会受到情绪和情感的影响，而且是在动机的支配下进行的。动机，即个体在生理和心理上的某种不平衡状态。人有物质的需要，也有精神的需要，正是在人的各种需要的基础上形成了人的不同的动机。动机具有性质和强度的区别。动机不同，人们对现实的态度以及相应的行为方式也不一样。

人不仅能认识世界，对事物产生肯定或否定的情绪情感，而且能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界。这种自觉的能动性是人和动物的本质区别，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，它和认知、情绪情感有着密切的关系。

3. 能力和人格

能力和人格属于心理特性系统，反映了心理的差异性。人在获得和应用知识的过程中，或者说在加工信息的过程中，还会形成各种各样的心理特性，造成人与人之间的心理差异。人的心理特性有些是暂时的、偶然出现的；有些是稳固的、经常出现的。这些稳固而经常出现的心理特性，有时叫个性心理特性，或者个性。它是心理学研究对象的另一个重要方面。

心理特性包括能力和人格两个方面。例如，有人记得快，有人记得慢；有人善于想象，有人长于思考，这就是能力的差异。有人温柔、有人暴躁；有人坚强、有人懦弱，这就是人格的差异。正是这些心理特性，使一个体的心理活动与另一个体的心理活动被彼此区别开来。

认知、情绪和动机、能力和人格是个体心理现象的三个重要方面，是心理学的主要研究对象。三个方面不是割裂的，而是相互联系、相互依存的。

（二）个体心理现象与行为

行为是指有机体的反应系统，由一系列反应动作和活动构成，有简单层次和复杂层次之分。行为总是在一定的刺激情景下产生的，引起行为的内外因素叫刺激。

行为不同于心理，但又和心理有着密切的联系。引起行为的刺激常常通过心理的中介而起作用。不理解人的内部心理过程，就难以理解他的外部行为反应；心理支配行为，又通过行为表现出来。心理不同，产生不同的行为，决定了行为的复杂性。从外部行为推测内部心理过程，是心理学研究的一条基本法则。在这个意义上，心理学有时也叫研究行为的科学，即通过对行为的客观记录、分析和测量来揭示人的心理现象的规律性。

心理与行为也存在一定的区别。心理是脑对客观现实的主观能动的反应，是内隐活动，属于精神现象。而行为却具有显露在外的特点，它可以用客观的方法进行测量。

（三）个体意识与无意识

个体的意识是由认知、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料。由于意识极其复杂，因而有人称它为“人类最后一个难解的谜”。由于人有意识，因而人类就和单纯适应自然界的动物有了本质的区别。人们凭借对事物本质和规律的认识，不仅能够了解客观事物的现状，而且能够通晓过去和预测未来，这是任何动物的心理所不能及的。

意识有时也叫觉察。人的意识还表现在人能够觉察到外部事物的存在和自己内部心理活动，能够把“自我”与“非我”、“主体”和“客体”区别开来。也就是说，人不仅能够意识到客体的存在，而且具有自我意识。正是这种自我意识，使人们能够对自己的所作所为进行自我分析、自我评价、自我调节和控制。低等动物没有自我意识，婴儿的自我意识也没有发展起来。自我意识是人的心理的重要特点，是个体在一定发展阶段上才出现的，它对个体的发展有着重要的意义。

人的心理除意识外，还有无意识。这是人们在正常情况下觉察不到，也不能自觉调节和

控制的心理现象。人在梦境中产生的心理现象，多数是在无意识的情况下出现的；人在清醒的时候，有些心理现象也是无意识的。例如，我们能够意识到自己看见和听见了什么，但对视觉和听觉的过程却意识不到；人的某些动作方式起初可能受到意识的调节，但在多次反复后，便可能转化为自动化的无意识现象；在人们的相互交往中，某种意识不到的、潜移默化的影响也是存在的。

意识是人的精神生活的重要特征。人的日常生活、学习和工作，是在意识的支配下进行的。只有大脑损伤、精神错乱的人，其行为才会摆脱意识的控制，从而完全为无意识的欲望所支配。但是，就是在人的正常生活中，也存在着无意识现象，它对人的行为有重要的作用。因此，心理学也应该把无意识现象作为重要的研究对象。

（四）个体心理与社会心理

认知、情绪和动机、能力和人格是存在于个体身上的心理现象，我们称之为个体心理或个体意识。但人同时也是社会的实体，作为社会的成员，人总是生活在各种社会团体中，并与其他人结成各种各样的关系，如亲属关系、师生关系、工作关系、民族关系等。由于团体的存在，便产生了团体心理或社会心理。

社会心理是指个体与他人或社会群体互动时所产生的心理现象或行为。社会心理受文化的影响较大，文化不同，社会心理不同。社会心理或团体心理与个体心理的关系，是共性与个性的关系。团体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。团体心理不能离开个体心理，但它对个体来说，又是一种重要的社会现实，直接影响个体心理或个体意识的形成与发展。因此，社会心理及其与个体心理的关系，也是心理学研究的对象。

第二节 心理学的性质和任务

一、心理学的性质

关于心理学的科学性质问题，也是长期争论不休的问题。早期心理学家多数认为心理学是实验科学，偏于自然科学。但是随着心理学自身的发展，分支越来越多，到现在它已广泛地影响人类生活的各个领域，同自然科学和社会科学这两个科学领域都有密切的关系；实质上，现代心理学位于一系列科学的结合点上。它既受哲学思想的指导，又位于自然科学和社会科学的中间地位，它是一门跨学科的中间科学或边缘科学。那种把心理科学简单地归属于社会科学或自然科学的看法都是片面的。

心理学的研究对象是人的心理。而人既是一个自然实体，又是一个社会实体。所谓自然实体，就是说人是生物，人的心理总要服从于生物和生理的规律。所谓社会实体，就是说人

是一个社会存在物，人的心理以及行为举止，是受某些社会集团、阶层的精神面貌和活动制约的。此外，人又是一个能思维的存在物，正是这一点使人和动物区别开来。上述三方面，是同一存在物的不同方面，在不同条件的关系中，既表现为生物的存在物，又表现为社会的存在物，还表现为思维的存在物，所以，心理学在整个科学体系中占据了一个特殊的关键的地位，处于现代科学的结合点上，处于自然科学、社会科学、思维科学的交叉点上。从心理学的各个分支来看，有的偏重于自然科学，如生物心理学、工程心理学；有的偏重于社会科学，如社会心理学、教育心理学。

二、心理学的任务

心理学的基本任务在于揭示心理现象的本质，阐明心理活动的规律。具体包括：科学地说明客观现实是怎样引起人的心理活动的，在心理活动过程中大脑的高级神经活动是如何进行的；探讨人的心理过程（认识、情感、意志）是怎样产生、发展和完善起来的，它们有哪些活动规律；阐明个性心理的差异性及其形成、发展的规律；预测人的心理和行为的趋向；研究心理活动如何调节人的行为的规律，促进人的心理健康。

研究心理学，揭示人的心理活动的一般规律，其目的在于有效地控制和预测人的心理和行为，有效地控制人的心理活动，调整人的行为状态，提高人的心理水平，以实现人的心理活动的最优化。有效地预测人的心理发展，对人才的培养有着极其重要的作用。



小栏目 1-1

心理学真的是科学吗？

在课堂上，经常有学生提出：心理学真的是一门科学吗？即使现在，还是有一些人认为心理学不是化学、物理学或生物学那种通常意义上的科学。这些看法主要源于对科学这个词的误解。

一些人认为科学指的是特定领域的研究，比如化学或物理学，也只有这些才是真正意义上的科学。实际上，科学指的是获取知识的一种普遍的途径：运用某种方法、连同几个关键的标准。这些方法主要包括系统观察和直接实验。关键的标准包括：客观性（对信息的选择是取决于信息本身而不是个体的偏好）、准确性（尽可能仔细和精确地搜集信息）和经得起检验（任何结论被接受都是在一次次的检验，并排除了所有的不一致之后）。

由此可见，这些方法和标准很大程度上独立于任何特定的领域。实际上，它们可以用于很大范围的课题。在确定一个领域是否是科学时，关键在于：这个领域是否运用科学的方法并满足科学的标准？只要它在一定程度上满足了这个条件，就可以视为科学，否则，它就不可以被看作科学。总之，是方法和标准，而不是研究的课题决定了某一学科是否是科学。

参照上面的标准，心理学是科学吗？答案为“是”！在研究行为和认知过程中，心理学家主要依赖科学方法并且严格遵循上述标准，因此，最合适的是把心理学定义为“行为和认知的科学”。心理学家研究的课题和那些传统以及现代科学不同，但是它们所采用的方法是相似的。这才是问题的关键所在。

第三节 心理学的历史发展

一、心理学的历史

地球上自从有了人类,就有了人的心理现象,人们也就开始关心探讨自己的心理问题。但由于当时生产力水平低下,科学知识贫乏,人们认为自然界和人的一切活动变化都是神灵的活动。对自然现象(风、雨、雷、电),人们认为是“神”的力量;对自身的活动(动作、说话、做梦、死亡),人们认为是“灵魂”的作用。“心理学”一词的原意是关于灵魂的学问。中外学者纷纷参与肉体与灵魂关系的研究。我国古代教育家和思想家孔子(公元前 551—前 479)在《论语》一书中,对人的个性差异、学习心理、品德心理等方面,做了很多有价值的论述。古希腊哲学家亚里士多德(公元前 384—前 322)的《灵魂论》,提出了灵魂和生命不可分的观念,涉及近代心理学的一些领域。在欧洲中世纪,心理现象被蒙上了神秘虚幻的迷雾,心理学在相当长的时期里成为宗教神学的婢女。那时,心理学属于哲学的范畴,研究心理学的都是些哲学家和医生,所用的研究方法 with 哲学一样都是思辨的方法。心理学没有成为一门独立的科学,但心理学研究的历史却是很悠久的。

19 世纪中叶以后,由于社会生产力和科学技术的发展,心理学逐渐和哲学分离。1879 年德国哲学家、心理学家冯特(1832—1920)在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室,用研究自然科学的实验方法来研究人的心理现象,才使心理学从哲学中分化出来,成为一门独立的科学。



小栏目 1-2

冯 特



冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920),德国心理学家,哲学家,现代实验心理学的著名创始人之一。冯特出生在德国巴登的一位牧师家庭里,早年习医。1856 年在海得堡大学获博士学位。1857—1874 年在该校任教,曾开设生理心理学课程,并出版《生理学原理》。1875 年改任莱比锡大学哲学教授。1879 年创立了世界上第一个心理学实验室。冯特是构造主义心理学的奠基人。他主张心理学研究直接经验,心理学的研究方法只能是实验性的自我观察或内省。冯特用这种方法研究了感觉、知觉、注意、联想等过程,提出了统觉学说,还根据内省观察提出了情感三维说。他主张用民族心理

学的方法研究高级心理现象,这对社会心理学的产生和发展有重要影响。冯特的哲学思想是混乱的,在身心关系的问题上,他主张精神和肉体是彼此独立的序列和过程,因而陷入了二元论。他一生的著作很多,代表作有:《生理心理学原理》《民族心理学》《对感官知觉学说的贡献》《心理学大纲》等。

(资料来源:陈元晖,教育与心理词典[M].福州:福建教育出版社,1988.)

二、心理学的现在

（一）心理学在西方

自从心理学从哲学中分化出来成为一门独立的科学后，心理学家们围绕着心理学的对象、任务和方法展开了争论，出现了学派林立、理论纷纭的局面。其中，对世界心理学史具有重大影响的有十大派：内容心理学、意动心理学、构造心理学、机能心理学、格式塔心理学、日内瓦心理学、精神分析、行为主义、人本主义心理学、认知心理学。

从 20 世纪 50 年代开始，心理学的派系逐渐减少，出现了互吸互补的局面，心理学渐趋成熟。迄今为止，仍影响着世界心理学发展的主要有以下四大学派：

1. 精神分析

这是奥地利精神病学家西格蒙德·弗洛伊德（1856—1939）于 19 世纪末所创的一门心理学学派。弗洛伊德早先是维也纳一家医院的脑创伤专家，在那里，他成长为一名出色的神经解剖学家，这一切都为他日后成为一名精神病学家提供了必要条件。随后弗洛伊德又跟随沙可学习了一段时间催眠，回到维也纳后，他作为一名神经医师开了一家私人诊所。在治疗实践过程中，他逐渐总结出一套独特的心理学理论，该理论包括潜意识论、泛性论和人格结构论等。弗洛伊德认为，成人的心灵包括本我、自我和超我。本我包括与生俱来的原始本能和与本能有关的能量，它要求立刻得到满足；自我处于本我和外部现实环境之间，它的任务是从外部环境中寻找满足自我的东西；超我由良心和自我理想构成，有些学者还认为超我包括了内化而来的儿童时期受奖惩的经验，它起着指导自我去限制本我冲动的作用。弗洛伊德还认为，人的一生都受到性的驱动。弗洛伊德不仅扩大了心理学的研究领域，提出一种新的心理疗法和一套几乎和人类各种行为都扯上关系的理论，更重要的是，他及他的理论观点影响了一大批杰出的人物。卡尔·荣格（1875—1961）和阿尔弗雷德·阿德勒（1870—1937）都是弗洛伊德的早期追随者，两人后来都成了对世界心理学产生极大影响的心理学家。而弗洛伊德最小的女儿安娜·弗洛伊德（1895—1982）被认为“和精神分析学是一对从一出生就争着引起他们父亲注意的双胞胎”。她接受了弗洛伊德学派的正统训练，并将所学知识运用于儿童心理治疗当中。

2. 行为主义

行为主义是由美国心理学家约翰·B. 华生（1878—1958）创立于 20 世纪初的一门心理学学派。在华生正式创立该学派的前几年，已有许多心理学家主张，应把心理学定义为行为的科学。对华生而言，心理学的目的应是通过确定人的行为与周围环境所发生的联系，从而达到对行为的预测和控制。由于行为主义强调研究的客观性，发展了一套行为控制的方法，促进了心理学研究的精神性和实证性，从而在心理学大部分领域得以广泛应用。到了 20 世纪 30 年代以后，由于早期行为主义无视人的意识而逐渐被新行为主义所取代。

3. 人本主义

美国心理学家亚伯拉罕·马洛斯（1908—1970）和卡尔·罗杰斯（1902—1987）于20世纪50年代创立了该学派。该学派主张心理学者应关心人的价值与尊严，研究对人类进步富有意义的问题，反对贬低人性的生物还原论和机械决定论。其观点与近代心理学两大传统流派——精神分析和行为主义心理学有分歧，在西方称为心理学的第三种力量。但作为一个学派它缺乏公认的强有力的领导人，因此被认为不是一个体系严谨的学派，而是一种同观点学者的广泛联盟。其创始人是A. 马斯洛，后来的主要代表人物是C. 罗杰斯。人本主义心理学家认为，凡是有机体都有一种内在倾向——以有助于维持和增强机体的方式发展自身的潜能，这就是机体潜能说。人的机体除具有一般生物潜能外，还有心理潜能。心理潜能也有求得发展的内在倾向。人本主义心理学的主要理论——自我实现论就是指人有着各尽其所能的内在倾向。人本主义心理学家主张以现象学方法研究人的心理现象，认为心理学不能仅仅依靠对一般人的调查统计和平均数字提出理论，而应着重对健康人或自我实现者进行质的研究。因而他们强调个案研究的重要意义，主张走一条由特殊到一般、由个体到法则的研究路线。人本主义心理学作为一种思潮已在西方社会引起重视，但在美国心理学界内部的评价却很不一致。具有代表性的心理学史家和体系学家的评价是：人本主义心理学实际上是一种把心理学研究范围扩展到包括人类所特有的多方面精神生活的研究，它对近代传统心理学的批判是有力的，但对自身理论的研究尚嫌不足。

4. 认知心理学

认知心理学起始于20世纪50年代中期，60年代以后飞速发展，1967年美国心理学家奈瑟《认知心理学》一书的出版，标志着认知心理学的正式形成。认知心理学一词有广狭二义：广义言之，凡是采取认知主义观点解释心理现象者，均称之为认知心理学；狭义言之，认知心理学一词与讯息处理论（或信息加工论，information-processing theory）意义相近。目前心理学界通常所指的认知心理学，是指狭义的认知心理学，也就是所谓的信息加工心理学，主要采用实验室研究取向，它是指用信息加工的观点和术语，通过与计算机相类比、模拟、验证等方法来研究人的认知过程，认为人的认知过程就是信息的接受、编码、贮存、交换、操作、检索、提取和使用的过程，并将这一过程归纳为四种系统模式，即感知系统、记忆系统、控制系统和反应系统。认知心理学强调人已有的知识和知识结构对他的行为和当前的认知活动起决定作用，其最重大的成果是在记忆和思维领域的突破性研究。

广义认知心理学开始较早，除讯息处理论之外，多年来已分化为多类学科，诸如认知发展、社会认知、认知心理治疗及认知神经心理学等，均包括在广义认知心理学范围之内。

（二）心理学在中国

对心理现象的论述在我国有着悠久的历史。美国心理学家加德那·墨菲曾说：“世界上心理学的第一个故乡是中国。”我国古代有不少探讨人的心理问题的文字记载，春秋战国时期诸子百家关于“天性”与“习性”关系的论述，已涉及对心理实质问题的探讨，以后各个时期，虽有一些学者对心理现象进行过研究，但没有形成一门系统的学科。直到20世纪初，随着西

方近代科学传播到中国,我国现代心理学先驱陈大奇(1886—1983)于1917年在北京大学建立了第一个心理实验室,标志心理学开始在我国成为一门独立学科,以后一直发展很慢。新中国的成立,给心理学带来了新的生命,但我国心理学走了很长一段艰难曲折的道路,直到1978年以后才进入了蓬勃发展的时期。1980年中国心理学会被正式接纳加入了世界心理学联合会,一大批年轻有为的心理学家已经成长起来。近年来,心理学作为重要基础学科之一,也已被列入国家重点发展的学科。



小栏目 1-3

现代心理学的一些重要事件

1879年冯特在德国莱比锡创建了世界上第一个正式的心理实验室,标志着独立的科学心理学的诞生。

1883年高尔顿(Francis Galton, 1832—1911)发表《对人类官能及其发展的探讨》,开辟了研究个体心理和心理测验的途径。

1883年霍尔创办了美国第一个心理学实验室,1887年创办了美国第一份心理学杂志——《美国心理学杂志》。

1885年艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus, 1850—1909)发表《论记忆》,开创了用实验方法研究记忆的先河。

1890年詹姆士(Willian James, 1842—1910)出版了他的代表作《心理学原理》,提出了意识流理论,对美国机能心理学的产生和发展有重要影响。

1905年比内(Alfred Binet, 1857—1911)和西蒙共同编制了《比内—西蒙智力量表》,1908年发表了这个量表的修订版。

1913年,美国心理学家华生(John Watson, 1878—1958)发表了《从一个行为主义者眼光中所看的心理学》,宣告了行为主义的诞生。

1912年韦特海默(Max Wertheimer, 1880—1943)、柯勒(Wolfgang Kohler, 1887—1967)和科夫卡(Kart Koffka, 1886—1941)在法兰克福研究似动现象,在此基础上建立了格式塔心理学。

1900年弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)发表了《梦的解释》,1916—1917年发表了《精神分析引论》,创立了精神分析学派。

1917年北京大学在中国首次建立了心理学实验室;1920年南京高师(东南大学)建立了中国第一个心理学系;1921年在南京成立了中华心理学会,张耀翔任会长;1922年张耀翔主编了中国第一本心理学杂志——《心理》。

1923年巴甫洛夫(1849—1936)发表了《动物高级神经活动(行为)客观研究20年经验,条件反射》,系统提出了高级神经活动学说。

1929年拉什里(Karl S. Lashley, 1890—1958)发表《大脑机制与智能》,提出了大脑功能的均势(equi-potentiality)原理和总体活动(mass action)原理,对推动大脑高级功能的研究和计算机学习的研究有重要意义。

1937年斯金纳(Burrhus Frederick Skinner, 1904—1990)发表《两种类型的条件作用》,首次提出“操作性”(operant)的概念。第二年出版的《有机体的行为》标志着新行为主义的诞生。

1943年马斯洛(Abrahan H. Maslow, 1908—1970)发表《人类动机论》,以后出版《动机与人格》一书,创立了人本主义心理学。