



高等学校文科教材  
高等学校心理学专业教材

第五版

# 心理学

主编 叶奕乾 祝蓓里 谭和平

 华东师范大学出版社



高等学校文科教材  
高等学校心理学专业教材  
上海普通高校优秀教材

# 心理学

第五版

主编 叶奕乾 祝蓓里 谭和平



华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理学/叶奕乾,祝蓓里,谭和平主编. —5 版.  
—上海:华东师范大学出版社,2016.3  
ISBN 978-7-5675-4975-3

I. ①心... II. ①叶...②祝...③谭... III. ①心理学—高等学校—教材 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 058731 号

## 心理学(第五版)

主 编 叶奕乾 祝蓓里 谭和平  
策划编辑 高等教育分社  
项目编辑 邓华琼  
审读编辑 邓华琼  
责任校对 林文君  
封面设计 卢晓红 俞 越

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  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 句容市排印厂  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 19.25  
字 数 427 千字  
版 次 2016 年 5 月第 5 版  
印 次 2016 年 5 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5675-4975-3/G·9288  
定 价 40.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

# 前 言

本书是受国家教育部委托编写的高等学校文科教材《心理学》，于1988年出版。随着心理科学研究和实际应用领域不断涌现出新成果，以及高等师范教育改革深入发展，广大教师向心理学教材提出了新的、更高的要求，我们于1994年对教材的体系和内容进行了修订和补充，在1994年出版了修订本（一版）。以后在2005年到2010年之间又出版了修订本（二、三、四版），受到全日制高等学校和业余高等学校（电视大学、夜大学、自学考试和函授大学）广大师生的欢迎和喜爱。

第5版修订本是在第4版修订本基础上修改的。这次修订主要在教材中增添了近年来国内外心理学研究的新成果，以及根据最新的心理学科研究成果，纠正或删除了个别不恰当的行文表述。在教材内容上进一步丰富了相关的心理学理论，并增强了心理学知识的应用性。

在教材内容方面：第一章，增添了神经元和神经系统方面的内容；第三章，丰富了感觉和知觉的内容，强调了感觉和知觉能力的培养；第六章，丰富了思维训练的内容，更有利于思维能力的培养；第十四章，增补了心理健康评估的内容；第十五章，更新了我国青少年期学生在身体形态、身体机能上的发展，以及体能素质的发展方面调查所得的数据。关于人格（个性）部分，力图反映当代人格研究的新成果：如人格的含义、智力研究的新进展、大五因素模型，以及一些新的测量人格的常用方法。

本书适用于各级各类高等学校的学生作教材或教师进修之用，也可供有关专业的社会工作者和心理学爱好者使用。

参加本书修订的有：祝蓓里教授（第一、七、八、十二、十三、十五、十六章），叶奕乾教授（第二、四、五、九、十、十一章）和谭和平副教授（第三、六、十四章）。

本书在修订过程中，参阅了国内外许多心理学家的研究成果和各高等学校正在使用的其他心理学教材，并得到全国很多高等学校师生的帮助，在此谨向他

们表示衷心的感谢。

华东师范大学出版社的大力支持,蒋将老师多次提出宝贵的修改意见,对提高本书质量起着重要的作用,在此一并深表谢意。

限于编者的水平和时间,本书中如有不妥和疏漏之处,敬请专家和读者批评指正。

编 者  
2015 年 8 月

# 目录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一章 绪论 .....          | 1   |
| 第一节 心理学的研究对象与任务 ..... | 1   |
| 第二节 心理学研究的原则与方法 ..... | 7   |
| 第三节 心理的实质 .....       | 10  |
| 第四节 神经系统和脑 .....      | 16  |
| 第二章 意识和注意 .....       | 24  |
| 第一节 意识概述 .....        | 24  |
| 第二节 注意概述 .....        | 26  |
| 第三节 注意的种类 .....       | 29  |
| 第四节 注意的特征 .....       | 33  |
| 第三章 感觉和知觉 .....       | 40  |
| 第一节 感觉概述 .....        | 40  |
| 第二节 几种主要的感觉 .....     | 45  |
| 第三节 知觉概述 .....        | 51  |
| 第四节 几种主要的知觉 .....     | 54  |
| 第五节 错觉 .....          | 60  |
| 第四章 记忆 .....          | 64  |
| 第一节 记忆概述 .....        | 64  |
| 第二节 识记 .....          | 71  |
| 第三节 保持与遗忘 .....       | 74  |
| 第四节 再认和回忆 .....       | 84  |
| 第五章 想象 .....          | 87  |
| 第一节 想象概述 .....        | 87  |
| 第二节 再造想象和创造想象 .....   | 89  |
| 第三节 睡眠和梦 .....        | 91  |
| 第六章 思维 .....          | 98  |
| 第一节 思维概述 .....        | 98  |
| 第二节 思维过程 .....        | 102 |
| 第三节 概念及其掌握 .....      | 104 |
| 第四节 问题解决 .....        | 108 |
| 第五节 创造性思维 .....       | 112 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第七章 情绪和情感 .....           | 116 |
| 第一节 情绪和情感概述 .....         | 116 |
| 第二节 情绪学说 .....            | 122 |
| 第三节 情绪状态 .....            | 127 |
| 第四节 情感与情操 .....           | 130 |
| 第八章 意志 .....              | 135 |
| 第一节 意志概述 .....            | 135 |
| 第二节 意志行动的心理过程 .....       | 138 |
| 第三节 动机及其激发 .....          | 141 |
| 第四节 意志的品质与培养 .....        | 144 |
| 第九章 人格和人格倾向性 .....        | 149 |
| 第一节 人格概述 .....            | 149 |
| 第二节 需要 .....              | 151 |
| 第三节 动机 .....              | 154 |
| 第四节 兴趣 .....              | 158 |
| 第五节 理想、信念和世界观 .....       | 161 |
| 第十章 气质、性格及其测量 .....       | 164 |
| 第一节 气质 .....              | 164 |
| 第二节 性格 .....              | 173 |
| 第十一章 能力及其测量 .....         | 194 |
| 第一节 能力概述 .....            | 194 |
| 第二节 智力 .....              | 196 |
| 第三节 能力的个别差异 .....         | 206 |
| 第四节 影响能力发展的因素:遗传和环境 ..... | 211 |
| 第五节 能力的测量 .....           | 215 |
| 第十二章 学习心理 .....           | 225 |
| 第一节 学习过程概述 .....          | 225 |
| 第二节 有关学习过程的理论 .....       | 226 |
| 第三节 学习动机 .....            | 230 |



|        |                      |     |
|--------|----------------------|-----|
| 第十三章   | 品德心理 .....           | 237 |
| 第一节    | 品德心理概述 .....         | 237 |
| 第二节    | 有关品德形成的理论 .....      | 242 |
| 第三节    | 青少年学生品德不良与违法犯罪 ..... | 248 |
| 第十四章   | 心理健康 .....           | 254 |
| 第一节    | 心理健康概述 .....         | 254 |
| 第二节    | 心理健康的三级预防 .....      | 257 |
| 第三节    | 压力和心理健康 .....        | 260 |
| 第四节    | 挫折和心理健康 .....        | 263 |
| 第五节    | 青少年学生的心理健康 .....     | 268 |
| 第十五章   | 青少年学生身心发展的特征 .....   | 273 |
| 第一节    | 心理发展的动力 .....        | 273 |
| 第二节    | 青少年期学生的生理特征 .....    | 274 |
| 第三节    | 青少年期学生的心理特征 .....    | 279 |
| 第十六章   | 课堂教学中的团体心理气氛 .....   | 286 |
| 第一节    | 团体心理气氛及其基本特征 .....   | 286 |
| 第二节    | 课堂心理气氛 .....         | 288 |
| 主要参考书目 | .....                | 296 |



## 第一章 绪 论

根据文字记载来推断,人类对于心理现象的探究,已有两千多年的历史。公元前4世纪古希腊的哲学家亚里士多德(Aristotle)就对“灵魂”的本质进行了探究。他写的《论灵魂》(*De anima*)一书是西方最早研究心理现象的著作。英文中的心理学(Psychology)一词源于希腊文“ $\psi\chi\upsilon\lambda\omicron\gamma\omicron\varsigma$ ”(意为“灵魂的科学”)。中国人对身心关系的探讨比亚里士多德还早,《管子·内业篇》就有“凡人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人”的论述。当时,人们认为身与心都是由“气”所构成的,对身心关系的论述也缺乏科学的论据。直到19世纪中叶,随着自然科学和实验方法的发展,心理学才从哲学中分化出来,发展成一门独立的科学<sup>①</sup>。所以说,心理学是一门既古老又年轻的科学。

### 第一节 心理学的研究对象与任务

#### 一、心理学的研究对象和性质

自心理学诞生以来,各学派的心理学家对于心理学研究对象的理解与主张是不同的。以德国心理学家冯特为代表的构造主义学派认为,心理学研究的对象是意识经验,并且首先采用内省法来研究意识经验。他们把意识经验分析成感觉、意象(image)和感情等若干基本的心理要素,认为心理活动是这些基本要素的整合,心理学是研究心理、意识经验的一门科学。以美国心理学家詹姆斯(W. James)为代表的机能主义学派认为,心理学是描述和解释意识状态(包括感觉、愿望、认识、推理、决心、意志等)的科学,心理活动是一种持续的意识流,因此不能分析出基本的心理要素。机能主义学派强调的是行为的机能而不是结构,认为心理学研究的对象是个体适应环境的机能。以美国心理学家华生(J. B. Watson)为代表的行为主义学派认为,心理学研究的对象是可以观察和测量的行为。华生在1913年发表的《行为主义者所见的心理学》一文中明确指出,心理学是行为的科学,而不是意识的科学。他坚决反对意识和内省这两个基本概念,主张用客观的方法,按照刺激—反应(S—R)的公式去研究心理学。他把传统心理学中的意识、感觉、意象等概念一概排除在心理学的研究范围之外,并错误地把人的行为和动物的行为等同起来加以研究。以德国心理学家韦特海默(M. Wertheimer)为代表的格式塔心理学派既反对构造主义的一些观点,又反对行为主义的一些

<sup>①</sup> 1879年德国莱比锡大学冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920)创建世界上第一个心理实验室,心理学才成为一门独立的科学。

观点,认为心理学既研究直接经验,也研究行为,但是研究的对象是一个整体,是具有特殊的内在规律的完整历程。以奥地利心理学家弗洛伊德(S. Freud)为代表的精神分析主义学派认为,心理学研究的对象包括意识和潜意识两个部分,而中心课题应当是研究潜意识的活动,这些活动包括人的原始的冲动、各种本能以及虽然曾经被意识到但被压抑至无意识中的欲望。

20世纪50年代之后,各学派对心理学的研究对象的想法趋于折衷,认为作为心理学研究对象的心理现象或心理活动是一种具有不同水平、不同层次、不同功能的动力系统。心理学既要研究心理活动的形式,又要研究心理活动的内容和功能;既要研究有意识的心理活动,又要研究无意识的心理活动;既要研究心理,又要研究行为,要把心理与行为统一起来加以研究。20世纪60年代在美国兴起的认知心理学反对行为主义宣扬的心理活动的内部机制无法研究的观点,大量吸收信息论、控制论和系统论的知识,并运用计算机科学的模拟法来研究认知过程的机制。从此,心理学界开始把人看成是一个信息加工者,认为环境所提供的信息是通过人的认知过程而加以编码、存储和操作,进而影响人的行为的。

总之,心理学是研究人的心理现象(或心理活动)发生、发展及其规律的科学。就心理活动而言,不仅人有,而且动物也有。我们在这里探讨的是:人的心理现象及其发生、发展的规律,包括人在社会实践中发展起来的意识活动,行为被视作意识的外部表现。同时也研究心理活动的脑机制,特别是认知功能的神经生物学机制。

人的心理现象多种多样,它们之间的关系非常复杂。为了深入地了解人的心理活动,我们从心理过程和人格心理两个方面来分别加以阐述。

### (一) 心理过程

心理过程相对于人格心理来说,是不断变化着的、暂时性的心理现象。它包括认知过程、情感过程和意志过程三个方面。其中认知过程是基本的心理过程,情感和意志是在认知的基础上产生的。

#### 1. 认知过程

这是指人在认识客观事物的过程中,为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理现象。比如,我们听到树叶的沙沙声,看到光亮、颜色,尝到滋味,闻到气味,摸到物体的软硬或冷热等,这就是感觉。在这些感觉的基础上,人能辨认出是刮风或是阳光灿烂,是花朵或是大理石,等等,这就是知觉。在离开了刺激物的作用之后,原来听过的话语,看过的某些图形、物像仍“话犹在耳”、“历历在目”,这就是记忆。人不仅能通过记忆把经历过的事物回想起来,而且还能构想出自己从未经验过的事物,例如,形成小说里所描写的人物形象和场面,这就是想象。人还能凭借人所特有的语言,通过分析、综合、判断,认识事物的本质及其发生、发展的规律,例如,医生根据病人的体温、脉搏、舌苔、血液或排泄物的化验结果,推断出他某一内部器官发生了病变,这个过程就是思维。

感觉、知觉、记忆、想象和思维等心理活动,在心理学中统称为认知过程。

#### 2. 情感过程

这是指人在认识客观事物的过程中所引起的人对客观事物的某种态度的体验或感受。

人在认识客观事物时,并非是无动于衷的,常常会产生满意或不满意,愉快或不愉快,热爱或厌恶,欣慰或遗憾等主观体验。这里所讲的“满意”、“愉快”、“热爱”、“厌恶”、“欣慰”、“遗憾”等主观体验,在心理学中统称为情感过程。

### 3. 意志过程

这是指由于认识的支持与情感的推动,人有意识地克服内心障碍与外部困难而坚持实现目标的过程。人不仅能认识客观事物,对它产生一定的感受,而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地、有计划地改造世界。这种自觉地确定目标,并为实现目标而自觉支配、调节行为的心理过程,在心理学中统称为意志过程。

认知、情感和意志都有其自身的发生和发展的过程,但是,它们不是彼此独立的过程。情感和意志过程中含有认知的成分,它们都是由认知过程派生出来的;情感与意志又对认知过程发生影响。它们是统一的心理活动中的不同方面。认知、情感、意志过程作为心理学研究对象的一部分,统称为心理过程。

## (二) 人格心理

人格是个体独特而相对稳定的心理行为模式。它包括人格倾向性和人格心理特征两个方面。

### 1. 人格倾向性

人格倾向性是决定个体对事物的态度和行为的内部动力系统,是具有一定的动力性和稳定性的心理成分,是人格结构中最活跃的因素。比如,需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等人格倾向性使每个人的心理活动有目的、有选择地对客观现实作出反应。一些物质需求明显地高于精神需求的人会无限制地去追求物质享受,甚至不顾国格和人格;而一些精神需求高于物质需求的人即使在强烈的物质引诱下也不做有损于国格和人格的事情。一些成就动机强烈的学生,在课堂上认真听课,并主动地提问和思考,勇于克服学习中的各种困难;一些成就动机低的学生,则往往不认真听课,学习热情不高,在困难面前打退堂鼓。对数学感兴趣的学生,其心理活动的积极性更多地表现在与数学有关的事情上;对物理感兴趣的学生,其心理活动的积极性更多地表现在与物理有关的事情上。具有不同的理想、信念和世界观的人,对其心理活动的组织和引导也是不同的。

人格倾向性是人格的重要组成部分,它对相关的心理活动起着支配和控制的作用。

### 2. 人格心理特征

人格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。它主要包括能力、气质和性格,其中以性格为核心。能力是表现在完成某种活动的潜在可能性方面的特征。气质是表现在心理活动的动力方面的特征。性格是表现在完成活动的态度和行为方式方面的特征。人格心理特征影响着个体的行为举止,集中地体现了人的心理活动的独特性。个体在观察的深刻性、全面性,记忆的敏捷性、巩固性,以及思维的灵活性、迅速性方面的差异,属于能力上的差异。个体在脾气、内外向方面的差异,属于气质上的差异。个体在待人处事及克服困难的决心和毅力上的差异,属于性格上的差异,人格差异首先表现在性格上。

人格倾向性与人格心理特征在个体身上独特的、稳定的有机结合,就构成了其不同于其

他人的人格心理。人格心理是指在一定的社会历史条件下的人所具有的人格倾向性和人格心理特征的总和。

心理过程和人格心理这两个方面是密切联系着的。人格心理以心理过程(认知、情感、意志)为基础。没有心理过程,人格心理就无法形成。人的人格心理的形成和发展,是在一定的社会影响和教育下,通过心理过程反映客观现实而逐渐定型化的结果,是个体社会化的过程。同时,已经形成的人格心理又反过来制约每个人的心理过程,并在心理过程中表现出来。具有不同兴趣和能力的个体,对同一首歌、同一幅画、同一出戏的评价水平、欣赏水平是不同的;一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人往往会表现出坚强的意志行动。

事实上,既没有不带人格心理的心理过程,也没有不表现在心理过程中的人格心理。两者是同一现象的两个不同方面。为了深入地了解人的心理活动,我们必须分别对这两个方面加以研究,如果想了解个体的心理全貌,就必须把这两个方面结合起来进行考察。

总的来说,心理学是研究心理过程发生、发展的规律性,研究人格心理形成和发展的过程,以及研究心理过程与人格心理相互关系的规律性的科学。就其性质而言,它是一门与自然科学和社会科学都有关系的边缘科学,也是一门建立在自然科学和社会科学基础之上的高层次科学。

### (三) 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。因此,心理学在普通心理学的基础上已派生出了许多分支学科。例如,心理学与社会科学相结合产生了社会心理学、管理心理学、犯罪心理学等学科;心理学与生产实践、科学技术、医疗活动相结合,产生了职业心理学、工程心理学、医学心理学等学科;心理学与数学(或语言)相结合,产生了数学(或语言)心理学;心理学与体育运动相结合,产生了体育运动心理学;心理学与教育实践相结合,产生了教育心理学;心理学与自然科学相结合,产生了动物心理学、发展心理学、生理心理学等学科。此外,心理学还有变态或临床心理学、咨询心理学、健康心理学等学科。据统计,目前心理学已有一百多个分支,这些分支学科又各有其自己的研究对象。下面分别对部分分支学科作简单介绍。

#### 1. 社会心理学

社会心理学是研究社会心理现象发生、发展与变化规律的学科。这门学科主要研究:①群体共同的心理现象,如从众、模仿、暗示、舆论、感染、风尚、牢骚、时尚、谣言、偏见、传统等;②个体在群体影响下所产生的各种心理现象,如社会性需要、社会性动机、社会知觉、态度及其转变、服从、威信、侵犯、暴力行为等。它是一门社会性很强、应用范围很广的学科,是心理学与社会学的交叉学科。

#### 2. 管理心理学

管理心理学又称组织心理学或组织行为学。它研究企业中人的心理活动规律,是以提高组织效率、实现组织目标、维护组织生存和发展为目的的一门应用心理学科。其主要的研究内容是:①个体的心理和行为规律;②团体(包括正式的与非正式的团体)的心理规律,如团体的内聚力、士气与团体意识、人际关系与团体效能等;③领导行为;④组织行为。

### 3. 犯罪心理学

犯罪心理学是研究导致或可能导致个体或群体发生犯罪行为的心理现象及其发展与变化规律的学科。主要研究的内容有:①犯罪人的人格缺陷及有关心理现象;②犯罪心理的形成与犯罪行为的发生;③犯罪心理对策。

### 4. 教育心理学

教育心理学是研究教育过程中的心理现象及其变化规律的学科。主要研究的内容有:①学生掌握知识、技能的学习心理及其规律;②在学习过程中能力的形成与发展;③道德品质的形成和发展的规律;④学生的个别差异及其测量与评定。

### 5. 发展心理学

发展心理学是研究种系和个体心理发生与发展的学科。种系心理发展,是指从动物到人类的心理演化过程;个体心理发展,是指人的个体从受精卵开始到出生、成熟直至衰老的整个生命中心理发生和发展的过程。发展心理学包括比较心理学、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等。其主要的研究内容是:①心理发展的动力和基本规律;②心理发展的年龄特征,其中涉及内因与外因、先天与后天、教育与发展、年龄特征与个别差异等方面的问题。

### 6. 生理心理学

生理心理学又称为生物心理学或神经心理学。其研究的对象主要是心理现象的生理机制,即研究在大脑中产生心理活动的物质过程。这一学科主要研究的内容有:①神经系统的有关结构和功能;②内分泌系统在心理活动中的作用;③感知、本能、动机、情绪、睡眠、学习和记忆等心理活动和行为的生理机制。这门学科是生物性很强的学科,也是心理学与生物学的交叉学科。

### 7. 临床心理学

临床心理学是研究心理失常者的适应困难、情绪困扰、行为异常等各种心理问题,以及心理疾病的诊断和评估、心理治疗和预防、社区干预和行为医学的理论和方法的一门应用性学科。20世纪90年代末出现了一个心理学研究的新领域——积极心理学,积极心理学的产生和发展影响了临床心理学领域心理疾病的研究方向。

### 8. 积极心理学

积极心理学创立于1998年,其代表人物是美国宾夕法尼亚大学心理学教授马丁·塞利格曼(M. Seligman)。这一新兴的心理学领域已发展成一门揭示人类的优势和促进其积极机能的应用性学科。它着重研究识别和理解人类优势和美德,帮助人们提升幸福感和使生活变得更加有意义。具体地说,它着重研究愉快、幸福、满足和振奋的心理历程,以及在人格、人际关系和婚姻等方面的健康模型(而不是疾病模型)。因为他们认为,注重长处和优点的人,积极寻找幸福、寻找更多刺激和振奋的人,更能成功和有社会适应能力;并认为对付心理问题(或疾病)的方法是培养健康的人际关系,培养解决困难的能力及有勇气去克服对失败的恐惧和接受偶尔的失落和伤感;并能专注地、有毅力和乐观地不断追求生活的意义,以激发出自身的潜能,增强自身的心理免疫力。积极心理学不仅影响着临床心理学的研究方向,它对其他心理学研究

领域(如教育心理学、社会心理学)的研究方向也具有积极意义。

高等师范院校的学生,作为未来的人民教师不仅需要学习普通心理学,掌握一般个体的心理过程和人格心理方面的知识,还要学习发展心理学(尤其是中学生年龄阶段的心理学)、教育心理学和社会心理学,以及心理健康与积极心理学方面的知识。

## 二、心理学的任务

心理学的任务包括两个方面,一是探讨理论问题,二是解决实际问题。也就是说,心理学既有理论的任务,又有实践的任务。

### (一) 心理学的理论任务

心理学中有许多理论问题需要加以解决,而最根本的理论任务是通过心理学的研究进一步揭示心理、意识的起源。意识的起源问题是现代哲学的重大理论问题,是世界上尚未解决的三大问题之一。研究人的心理现象发生、发展的规律有助于解决意识的起源问题。只有揭示了人的心理与客观世界的关系,人的心理与人脑(以特殊方式组织起来的物质)的关系,才能以最新的科学成就论证物质第一性,意识第二性。或者说正如列宁所指出的那样,“心理学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”<sup>①</sup>。

此外,心理学研究的成果,尤其是发展心理学和教育心理学的研究,还可以为教育学和教学法的基本理论提供科学的依据。所以说,心理学的研究还具有丰富和充实教育理论的任务。

### (二) 心理学的实践任务

人的全部行为是受心理活动所支配的,所以,研究人的心理发生、发展的规律在社会生活各个领域起着十分重要的作用。如何遵循人的心理活动规律,提高人的心理素质,提高人的实践活动效率,也是各个领域共同面临的问题。运用心理学原理和各种心理技术去预测和控制心理现象的发生和发展,从而为人类不同领域的实践服务,这是心理学的重要任务之一。心理学的实践任务的总目标是实现和谐社会服务,为实现物质文明建设和精神文明建设服务。这个总目标具体地落实到各个领域,又分解成许多各自不同的实践任务。

高等师范院校学生研究心理学主要有以下几个方面的实践任务。

#### 1. 为搞好教学改革服务

比如,掌握了学生的学习心理,就能懂得应当怎样组织教学内容和改进教学方法,以提高学生的学习质量;掌握了学生的人格倾向性和人格心理特征,就能针对学生的个别差异,因材施教。

#### 2. 为学生培养良好的道德品质和健全的人格服务

使学生的人格健全发展,以及在德、智、体、美等方面得到和谐的发展是我国学校教育的重要目标。掌握有关人格心理形成和发展的原理和条件,将有助于培养学生健全的人格;掌握了品德心理的知识,将有助于教师切实提高学生的道德认识,培养和发展学生的道德情感、道德意志和道德行为习惯。

<sup>①</sup> 《列宁全集》第一卷,人民出版社1955年版,第396页。

### 3. 为增进学生的心理健康服务

掌握了心理健康的标准,以及增进学生心理健康的各种方法,并付诸实践,定能有助于增进学生的心理健康和使学生保持良好的学习状态,使学生既自我认可又接纳别人;不妒忌,不忧虑,不抑郁,不自卑,能有效地适应社会和环境。

### 4. 为提高自己的心理素质服务

师范生作为未来的教师,必须具有顺利而有效地适应教育和教学环境,正确地对待和处理师生关系和各种人际关系的良好心理品质;必须有健全的人格和健康的情绪,还要有顽强的毅力和对教育和教学的独特兴趣。学习和研究心理学,将有助于师范生提高自己的心理素质。

总之,研究心理学不仅有助于人们认识内心世界,也有助于人们预测和调节人的心理活动。它对于改造客观世界和主观世界具有重要的意义。从科学发展的远景来看,心理学在未来可能会成为对其他的学科产生重大影响的带头学科。

## 第二节 心理学研究的原则与方法

### 一、心理学研究所要遵循的原则

研究人的心理现象,尤其是研究教育或教学过程中的心理现象,不仅是心理学专业工作者的职责,也是广大教师的职责。研究心理学的方法,一般随研究课题的不同而有所不同。我们在采用各种方法时,必须遵循以下三个原则。

#### (一) 客观性原则

恩格斯说过:“唯物主义的自然观不过是对自然界本来面目的朴素的了解,不附加任何外来的成分。”<sup>①</sup>毛泽东同志也曾说,“要实事求是,‘实事’就是客观存在着的一切事物,‘是’就是客观事物的内部联系,即规律性,‘求’就是我们去研究”<sup>②</sup>。这就是说,一切科学研究都必须遵循客观性原则。

心理现象是一种客观存在的事实,它的产生与活动的外部及内部的条件密切有关,它的历程也是有规律可循的。所以,研究人的任何心理现象都必须依据可以观察并加以检验的客观事实,严格贯彻客观性原则,切忌根据主观愿望或猜测来分析人的心理。

#### (二) 发展的原则

心理现象和其他的物质现象一样,始终处在发展、变化之中。任何心理现象都有其客观发展的规律,即使是较稳定的人格倾向性和人格心理特征,由于长时间各种因素的作用,也可能发生变化。因此,心理学研究必须遵循发展的原则。我们不仅要看到心理的现时的特征,而且还要看到其发展的前景,要在发展中考察各种心理现象。

#### (三) 系统性原则

人既是生物实体,又是社会实体,生活在不同质的多系列系统之中。一方面,人作为生物

① 《马克思恩格斯选集》第三卷,人民出版社1972年版,第527页。

② 《毛泽东选集》一卷本,人民出版社1964年版,第759页。



实体,处在生物进化的系统之中,处在外部的物理系统、生物系统之中。人作为一个生物的实体,内部又有神经系统、肌肉系统、内分泌系统等许多亚系统。人是一个高度非线性的系统,上千亿神经细胞进行着一系列复杂的相互作用。另一方面,人作为社会实体,处在一定的社会系统之中。因此,研究人的心理现象又不能不把它放在社会系统中去加以考察。

对人这样多层次、多因素的极其复杂的系统的心理现象作系统的分析时,必须做到:①要在各个因素的相互联系、相互作用中去认识整体;②要从心理所涉及的不同水平(从无意识到意识的水平)去加以考察;③要对心理进行多侧面(从稍纵即逝的心理过程到稳固的人格心理)的分析;④要对心理作发展层次的分析;⑤要考虑到心理特性的多序列性;⑥要考虑到心理的决定关系的复杂性。

## 二、心理学的研究方法

心理学的研究方法主要有以下几种:

### (一) 观察法

观察法是有目的、有计划地观察被试在一定条件下言行的变化,并作出详尽的记录,然后进行分析处理,从而判断他们的心理活动的一种方法。

例如,研究婴儿的心理发展,就可以选择特定的婴儿,每日在一定的时间内详细观察他的活动,记录他的身体运动、发声等,即记录当时的客观情况。这样观察一个时期(一年至几年),就可以对观察记录材料进行分析,找出婴儿心理发展的规律。在教育、教学过程中,教师常常通过观察学生在校内外、课内外,在劳动、学习和游戏中,在考试、比赛或日常生活等各种条件下的表现,了解学生的各种心理特点和心理发展的规律。

观察法在时间上可以分为长期系统观察和定期观察;从观察的内容上可以分为全面观察和重点观察;从观察的方式上可以分为直接观察和间接观察(通过电影摄影、照相、录音、录像等方式进行记录,然后进行观察)。有时直接观察也可以在隐蔽处通过纱屏、单向透光玻璃进行。在观察时,如有可能,可以跟被观察者进行谈话,以了解他的心理活动,并观察他在谈话时的表现。

观察是一种专门的技术。要想成功地运用观察法来研究人的心理,观察者必须做到:①明确观察的目的和要求;②在客观的(或自然的)情境中进行观察;③要对被试的外部条件、身体变化、表情动作作详细的记录;④正确地说明和理解被试的各种外显行为和对他们的心理活动作出确切的、科学的解释。

### (二) 实验法

实验法是按照研究目的有计划地严格控制或创设条件,主动引起或改变被试的心理活动,从而进行分析研究的客观方法,也是判断因果关系的唯一方法。实验法可以反复进行实验和验证,可以省时、省力地获得准确资料,所以它是心理学工作者揭示心理现象的最重要的方法。

心理学使用的实验法有两种,实验室实验法和自然实验法。

#### 1. 实验室实验法

实验室实验法通常是在特设的实验室中,借助各种仪器设备,严格控制各种条件来进行

的。它较多地运用于对心理过程(如对知觉、记忆的信息加工过程)、心理现象的生理机制及对各种社会心理现象(如关于电视、电影和电子游戏中的暴力对青少年攻击性行为影响的实验室实验)的研究,而在实验室中对人的心理特征进行研究有很大的局限性。当今时代,一些设备完善的心理实验室已能模拟各种自然环境条件(如高空和海底情况),模拟各种工作环境条件(如火车驾驶室、中央控制台等),研究人在这些条件下的心理活动。

## 2. 自然实验法

自然实验法通常是在日常生活中,实验者有目的地对某些条件加以控制或改变,以研究人的心理活动的方法。它既可以用于研究一些简单的心理现象,又可以用于研究个体的人格心理特征和群体心理。它也是广大教师在教育、教学过程中研究学生的心理活动常用的方法。例如,同一教师对同一教学内容可在条件大致相同的平行班进行这样的实验:让甲乙丙3个班用相同的时间(如3小时)复习,但是要求甲班一次用完3小时;乙班分成3次,每次复习1小时;丙班分成6次,每次复习半小时。然后,实验者测验复习效果,可以分析出复习的时间分配对复习效果的影响。

自然实验法的特点是简便易行,而且把科学研究跟人们经常进行的社会性活动结合起来,所得结果符合实际情况,具有实践意义。但是,在自然实验的设计中必须注意使实验组和控制组的年龄、性别、教育程度、家庭、社会诸方面的条件大致相同,人数相等,控制练习和实验顺序的影响,对实验的结果要作统计处理,以揭示实验结果的意义。

## (三) 心理测验法

心理测验法是运用具有一定的信度和效度的标准化量表(或问卷)对人的心理特征进行测量和评定的方法。第一个制定这种测验量表的是英国的高尔顿(F. Galton),他当时的目的是为了研究优生学和个别差异等问题。20世纪初,法国心理学家比奈(A. Binet)为鉴别低能儿编制了智力量表,之后又有许多心理学家编制了测定人的情绪、人格的量表。这些科学量表的制定,使人的心理特征可以用客观的工具来衡量,并加以量化。比如,把智商为120以上的儿童评定为智力优秀。

心理测验有很多种。例如,在智慧方面有各种智力测验;在学业方面有教育测验、学科测验;在知觉方面有听觉、辨光、举重等测验;对人们的态度、性格、兴趣、气质等也有相应的测验。这些测验就测验的方法来分,有个人测验量表和团体测验量表;就测验的材料来分,有文字的测验和非文字的测验等,但有些测验工具还不够标准化,不够精确。

## (四) 其他研究方法

除上面介绍的方法之外,心理学研究还常用个案研究法、相关研究法,以及元分析法等来研究人的心理现象。

### 1. 个案研究法

个案研究法是对个体最直接、最简单的一种心理研究方法,是对某一(或某些)个体在较长的(几年、十几年乃至几十年的)时间里连续进行了解和系统全面地搜集其过去和现在在各方面的资料,包括日记、作文、考卷,以及其他活动信息等,以研究其心理发展变化的方法。它适用于对一个人的心理发展过程进行较系统、全面的研究,也适用于对一个人(或者某几人)的某