

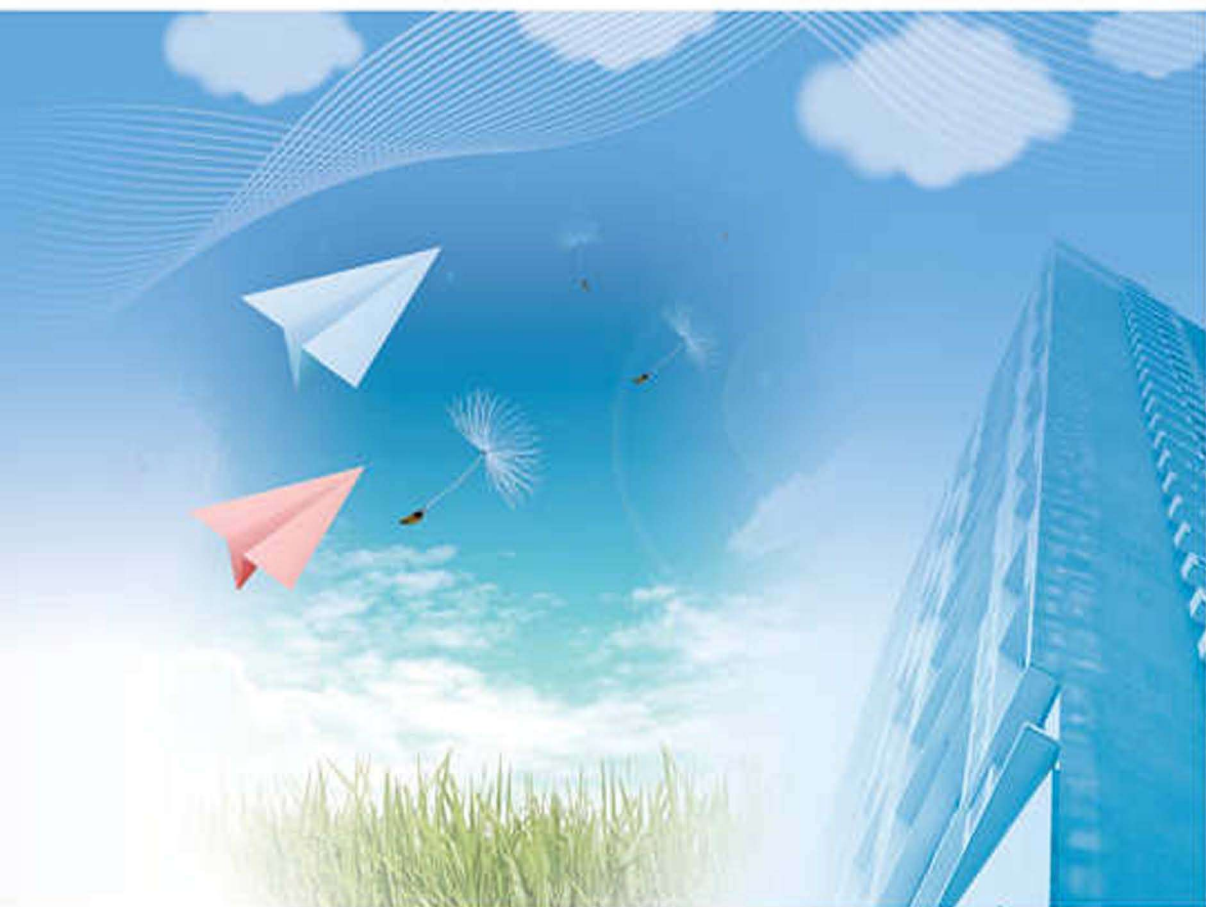


高等职业教育“十三五”创新型规划教材



心理学教程

◎ 主编 沈环 周彦良



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十三五”创新型规划教材

心理学教程

主 编 沈 环 周彦良
副主编 张东良 文 敏

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学教程 / 沈环, 周彦良主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2017. 7 (2017. 8 重印)

ISBN 978-7-5682-4306-3

I. ①心… II. ①沈…②周… III. ①心理学-教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 140310 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 22.5

字 数 / 525 千字

版 次 / 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 8 月第 2 次印刷

定 价 / 46.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

进入 20 世纪 50 年代，国家之间的竞争演化为综合国力的竞争。综合国力的竞争就是科学技术和人才的竞争，人才的竞争归根到底还是教育的竞争，而教育水平的高低最终取决于教师的水平。基于这种认识，20 世纪 60 年代以来，教师要成为专业人员，教师职业要成为专门职业的呼声汇聚成了一股世界性潮流。1994 年，我国实施的《中华人民共和国教师法》，第一次从法律的角度确定了教师的专业地位。1995 年，国家颁布了《教师资格条例》；2000 年，教育部颁布了《教师资格条例实施办法》，教师资格制度在全国全面实行；2001 年 4 月 1 日起，国家首次开展全面实施教师认定工作，并进入实际操作阶段。特别是从 2015 年起，取消了教师资格证的统一发放办法，改为全国统一考试制度，提高了教师从业人员的门槛。

基于国家政策的变化，高校心理学课程必须进行改革，以适应新形势的要求。《心理学教程》这本书正是在这种背景下编写的，它既能满足高等院校学生学习心理学的课程要求，也能为参加国家教师资格证考试的学生以理论和实践指导。

《心理学教程》适用于高等院校师范专业和非师范专业教材：可作为师范专业在大学一年级开设的公共必修课教材使用，共 64 学时；非师范专业可以作为教师资格证考试辅导教材。《心理学教程》包括普通心理学、教育心理学、心理健康及教师职业心理三大模块，共 17 章。每章包括基本理论、真题链接和实战演练三个部分。这样的安排既可以帮助学生学习理论，也可以让学生自我检查学习效果。

在编写过程中我们力求做到以下几点。

第一，具有完整的理论体系。本书涵盖了普通心理学、教育心理学、心理健康及教师职业心理，这些内容与教师职业密切相关，且自成体系，便于学生全面掌握心理学理论，有助于提高学生利用综合知识理解教育教学现象、解决教育教学实际问题的能力。

第二，重在培养学生能力。教材编写过程中，增加了大量练习题，教学过程中教师可讲练结合，以练促讲，既能帮助学生掌握教育教学理论，又能通过教育实践案例来培养学生分析问题、解决问题的能力。

第三，贴近教育实践。本书选取的案例取材于当今的教育实践，使学生在学的过程中不仅能感受到教育理论的实用价值，还能增强责任感和使命感。

第四，成为引导学生学习方式转变的实用科学。师范生开设心理学课程，并不是为了让学生死记几个术语，几个原理，而是要注重培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能

力，让他们学以致用。

本书由教育、教学第一线的教师编写。主编沈环、周彦良；副主编张东良、文敏。具体分工如下。

沈环：第十二章、第十三章、第十四章；

张东良：第四章、第九章、第十章、第十一章、第十五章、第十六章、第十七章；

文敏：第一章、第二章、第三章、第六章、第八章；

周彦良：第五章、第七章。

我们力求写出一本有特色的公共心理学教材，但由于水平有限，不足之处避免，敬请专家和读者不吝赐教。

沈 环 周彦良

2017 年 6 月

第一部分 普通心理学

第一章 绪论	(3)
第一节 心理学研究的对象	(3)
第二节 心理学的历史发展	(5)
第三节 心理学的任务和意义	(9)
第四节 心理学的研究方法	(11)
第二章 感觉与知觉	(16)
第一节 感觉与知觉概述	(16)
第二节 感知觉规律在教学中的运用	(31)
第三章 记忆	(37)
第一节 记忆概述	(37)
第二节 记忆的基本过程	(44)
第三节 遗忘及其规律	(49)
第四节 记忆品质	(54)
第五节 记忆规律在教学中的运用	(56)
第四章 思维与想象	(62)
第一节 思维概述	(62)
第二节 问题解决	(69)
第三节 想象	(73)
第四节 思维规律在教学中的运用	(75)
第五章 注意	(83)
第一节 注意概述	(83)
第二节 注意规律在教学中的运用	(85)

第三节	注意的品质	(88)
第六章	情绪与情感	(93)
第一节	情绪情感概述	(93)
第二节	情绪情感的种类	(97)
第三节	情绪情感在教育教学中的应用	(101)
第七章	意志	(109)
第一节	意志概述	(109)
第三节	意志品质及其培养	(117)
第八章	人格	(125)
第一节	人格概述	(125)
第二节	能力	(128)
第三节	气质	(133)
第四节	性格	(136)
第九章	中小学生心理特点	(144)
第一节	小学生心理特点	(144)
第二节	中学生心理特点	(150)

第二部分 教育心理学

第十章	教育心理学概述	(173)
第一节	教育心理学的基本内涵	(173)
第二节	教育心理学的发展	(174)
第三节	教育心理学研究方法	(175)
第十一章	儿童心理发展基本原理	(177)
第一节	心理发展概述	(177)
第二节	心理发展的基本理论	(180)
第十二章	学习理论	(187)
第一节	学习概述	(187)
第二节	行为主义学习理论	(189)
第三节	认知派学习理论	(193)
第四节	人本主义学习理论	(196)
第五节	建构主义学习理论	(198)
第十三章	学习心理	(203)
第一节	学习动机	(203)
第二节	学习策略	(214)
第三节	学习迁移	(223)
第四节	知识的学习	(230)

第五节 技能的学习 (239)

第六节 问题解决与创造性 (246)

第七节 态度与品德的学习 (253)

第十四章 教学心理 (269)

第一节 教学设计 (269)

第二节 课堂管理 (277)

第十五章 教学评价 (296)

第一节 教学评价概述 (296)

第二节 教学反思 (304)

第三部分 心理健康和教师职业心理

第十六章 心理健康 (311)

第一节 心理健康概述 (311)

第二节 学生心理辅导 (315)

第十七章 教师职业心理 (326)

第一节 教师的职业角色心理 (326)

第二节 教师的期待 (328)

第三节 教师的职业成长心理 (329)

第四节 职业倦怠 (333)

**附录一 2017 年上半年（中学）教育教学知识与能力真题及
参考答案** (337)

**附录二 2017 年上半年（小学）教育教学知识与能力真题及
参考答案** (344)

主要参考文献 (349)

第一部分

普通心理学



绪 论

目标导航

- 识记心理学的概念、研究内容。
- 了解心理学的产生和发展。
- 掌握心理学的主要流派。
- 掌握心理学常用的研究方法。

第一节 心理学研究的对象

心理学是研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学。

人的心理是以不同的形式能动地反映客观事物及其相互关系的活动。科学的心理学要求从心理现象的描述过渡到心理现象的说明，并解释它的规律。心理学是对心理现象的阐述并揭露其本质和规律的科学。

人的心理现象很复杂，包括有紧密联系的两个方面：心理过程和个性心理。

一、心理过程

人的心理过程就其性质与功能来说可以分为认识过程、情绪情感过程和意志过程三个方面。

（一）认识过程

认识过程是指人由表及里、由现象到本质的反映客观事物的特性与联系的心理活动。认识过程包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意等过程。注意是心理过程的共有特性，以保证人的各项活动的顺利进行。

（二）情绪情感过程

情绪情感过程是指人对客观事物是否满足自身的需要而产生的主观体验，它反映的是客观事物同人的需要之间的关系，如愉快、满意、喜悦、难过、气愤、痛苦等。

（三）意志过程

意志过程是指人为了满足某种需要，在一定动机的激励下，自觉确定目标，克服内部和

外部困难并力求实现目标的心理活动。意志过程是人的意志能动性的表现，即人不仅能认识客观事物，而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。

人的认识过程、情绪情感过程和意志过程统称为心理过程，它们在人的心理活动中并不是单独存在的，而是相互联系、相互影响的统一的心理活动过程。人的认识过程是人的情绪情感和意志产生的基础，没有人的认知活动，人既不会产生喜怒哀乐的情绪感情，也不可能有自觉的、坚强的意志。情绪情感和意志又反作用于认识过程，没有人的情绪情感的推动或者缺乏坚强的意志，人的认识活动就不能发展和深入。可见，人的认识过程和意志过程总是伴随着一定的情绪情感活动，意志过程又总是以一定的认识活动为前提，而人的情绪情感和意志活动又促进了人的认识的发展。

人的认识过程、情绪情感过程和意志过程都有其发生、发展及其变化的规律，研究人的心理过程发生、发展的规律性是心理学研究的对象之一。

二、个性心理

人的心理过程具有共同规律性的特征。例如，人们认识客观事物都是先由感觉、知觉进而到思维，即由对现象的感知到事物本质的揭露，这是人们认识过程的共性。情绪情感过程和意志过程的发生和发展也都存在着共同规律性。但是，由于每个人的先天素质和后天环境影响的不同，心理过程在每个人身上发生和发展时又总是带有个人的特征，从而形成了各人不同的个性。

个性是指一个人的整个心理面貌，它是个人心理活动的稳定的心理倾向和心理特征的总和。个性心理结构主要包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

（一）个性倾向性

个性倾向性是指人所具有的意识倾向，它决定着人对现实的态度以及对知识活动对象的趋向和选择。

个性倾向性是人从事活动的基本动力，主要包括需要、动机、兴趣、理想、价值观和世界观等。这些心理倾向在整个个性倾向中的地位，随着个人的成熟与发展的阶段而有所不同。例如，在儿童时期，兴趣是支配他们的心理活动与行为的主要心理倾向；在青少年时期，理想上升到主导地位；在青年后期和成年期，人生观与世界观成为主导的心理倾向并支配着人的整个心理活动与行为。

人的个性倾向性是在社会实践中形成、发展和变化的，它反映了人与客观现实的相互关系，也反映了一个人的生活经历。当一个人的个性倾向性成为一种稳定而概括的心理特点时，就构成了一个人的个性心理特征。

（二）个性心理特征

个性心理特征是指一个人身上经常地、稳定地表现出来的心理特点。包括个体的能力、气质和性格。人的个性心理特征是存在着差异的，例如，有的人有数学才能，有的人有写作才能，有的人有音乐才能，这是能力方面的差异。而有的人活泼好动，有的人沉默寡言；有的人热情友善，有的人冷漠无情。这些都是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。

人的心理过程和个性是彼此密切联系的。一方面，没有心理过程，个性是无法形成的。如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物与人的需要之间的态度体验而产生的情绪和情

感，没有对客观事物的积极改造的意志过程，个性就会成为无本之源。另一方面，已经形成的个性倾向性和个性心理特征又制约着心理过程，并在心理活动过程中得到体现，从而对心理过程产生重要的影响，使之带有个人独特的特点。因此，既没有不表现在心理过程中的个性倾向性和个性心理特征，也没有不带有个性倾向性和个性心理特征的心理过程。心理过程和个性是心理现象的两个不同方面，在了解一个人的心理全貌时，必须把两者结合起来进行考察。具体来说，心理学是研究人的心理过程发生、发展的规律性，研究个性形成、发展和变化的规律性，研究心理过程和个性心理两者之间相互关系的规律性的科学（见图 1-1）。

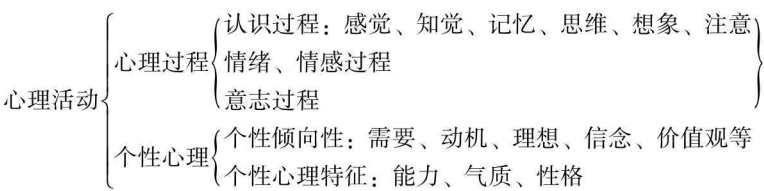


图 1-1 心理活动结构图

第二节 心理学的历史发展

一、科学心理学的产生

（一）心理学的产生

心理学一词源于希腊语，原意指“灵魂的学说”。心理学是一门既古老又年轻的科学。古希腊时期的大思想家如亚里士多德、苏格拉底、柏拉图等人都在思考人的问题。当时人们普遍认为，人的“灵魂”是天生的，而“知识”是上帝给予的。但是亚里士多德在《灵魂论》中就论述了人类的各种心理现象，强调人的某些知识来源于经验，这是一种朴素的唯物主义思想。这一思想被继承下来，对后来心理学发展有很重要的影响。我国古代也有一些著名学者对人的心理现象作出了杰出的论述。如荀况认为先有身体而后才有精神，精神依附于身体。王充在《论衡》中指出：“人，物也，物亦物也，物死不为鬼，人死何故独能为鬼？”范缜明确地认为身体是主体，而精神只是身体的作用。中国古代的孔子、孟子等大思想家也关心“人性”的问题，如“性本善”与“性本恶”的争论，是在探讨人的性格来源问题。研究发现，古今中外许多哲学家都曾经述及有关心理学的问题。因此，从心理学思想存在的历史来看，心理学有一个长远的过去。但是古代的心理思想都包含于哲学思想体系之中，也就是说，对人的心理或称意识的研究，长期以来属于哲学的范畴。心理学作为一门独立科学的出现，则是 19 世纪 70 年代末期的事，直到 1879 年，在德国莱比锡大学，德国哲学家、生理学教授冯特建立了世界上第一个心理实验室，把自然科学中的实验法应用于心理学的研究，直到那时，心理学才开始脱离哲学而成为一门独立的科学。心理学成为一门独立的科学较晚，所以只有短暂的历史。从这一角度看，心理学与物理学、生物学相比是一门年轻的、正在发展中的科学。

心理学成为一门独立的科学不是偶然的，它是社会历史发展的必然产物。众所周知，最初的哲学包罗万象，只是由于生产力的发展和人们探索大自然奥秘的需要，许多与生产实践密切相关的科学才逐渐自成体系，陆续从哲学中分离出来。这些分离出来的科学独立发展到一定阶段以后，又反过来要求人们对自身进行研究，而且这些独立后发展起来的科学，又从

认识论和方法论方面为人们认识自己提供了可能性。心理学就是在这种条件下，在其他科学发展的基础上，经过前人的不断探索、研究而生产和发展起来的。

（二）哲学对心理学发展的影响

科学心理学的发展受到了哲学的深刻影响。17 世纪中期，法国哲学家笛卡尔有两个观点对于心理学的发展产生了重要的影响：第一，他提出了“反射”概念来解释动物的行为和人的某些无意识的简单行为；第二，他把统一、完整的心理与人体分开而陷入二元论。但是，笛卡尔关于身心关系的思想推动了当时对动物和人体解剖学及生理学的研究，他的反射概念等对心理学有着深刻的影响。

从 17 世纪到 19 世纪中叶，经验主义的哲学思想也深刻地影响了心理学的发展。经验主义起源于英国的哲学家霍布斯和洛克。霍布斯被认为是经验主义的先驱，洛克被认为是经验主义的奠基人。经验主义偏重于观念的生产于联结的研究。洛克认为人的心灵最初像一张白纸，没有任何观念。一切知识和观念都是后天从经验中获得的。洛克把经验分成外部经验和内部经验。外部经验叫感觉，其源泉是客观的物质世界。物质世界的属性或特性作用于外部感官，因而产生外部经验。内部经验叫反省，是人对自己内部活动，如思维、意愿、情感等的“观察”。洛克提出了“简单的观念是由感官经验而来”的看法，许多简单观念经由心灵的结合而成为复杂的观念。随着英国经验主义的发展，逐渐形成了联想主义思潮。联想主义把联想的原则作为对全部心理活动的解释的原则，认为观念的结合（联想）是了解人类学习与思考的基本法则。这些看法对心理学关于学习、记忆和思维等理论的产生有着深刻的影响。

（三）生理学对心理学发展的影响

哲学为心理学的发展提供了理论探讨的基础，科学心理学的发展则受到了实验心理学的直接影响。

19 世纪中叶，生理学已经成为一门以实验为中心的独立的科学。生理学的发展，特别是德国生理学家繆勒对神经细胞的特殊功能的探讨，不但对生理学本身的发展有杰出的贡献，而且也激发起了包括心理学家在内的许多学者对这方面的兴趣和研究。生理学所采用的许多科学方法也相继被应用到对个体行为的研究中。例如，德国著名科学家赫尔姆霍茨，用青蛙的运动神经测量了神经冲动的传导速度，这为心理学中应用反应时的测量方法奠定了基础。另一位德国学者费希纳通过实验研究，建立了心物之间计量的关系以及心理物理学方法。德国学者韦伯通过有系统地变化刺激的强度来观察个体的反应，在感觉阈限的研究和测量方面为心理物理学的建立和发展作出了特殊的贡献。以上几位学者在听觉、视觉以及感觉阈限的测量等方面的实验研究及其成果，直到今天仍然是心理学的主要内容之一。这一时期的研究工作和实验手段，为心理学采用科学的实验方法研究心理活动，摆脱哲学的附庸地位，最终成为一门独立的科学产生了深远的影响。

综上所述，在心理学的早期发展中有两个人贡献颇大：一是亚里士多德，他写的《论灵魂》一书是人类历史上第一本心理学专著；二是冯特，1879 年冯特创建了世界上第一个心理学实验室，标志着心理学从哲学中分离出来，成为一门独立的科学，冯特因此被称为“科学心理学的创始人。”

二、心理学的主要流派

由于心理现象本身的复杂性，心理学在独立后的 100 多年中也仍然不断地发展变化，出

现了各种心理学流派。纵观心理学的历史可以看到，心理学经历过各种流派的纷争与交替，到 20 世纪中期以后，认知心理学产生，才比较稳定地向前发展至现在。

下面，我们分别介绍这些流派，通过对他们的了解，可以从历史的发展轨迹中对当代心理学有更深了解。

（一）构造主义心理学

构造心理学是心理学的第一个流派。冯特是这一学派的创始人。冯特用实验的方法来分析人的心理结构，冯特的心理学因此被称为“构造主义心理学”。构造主义心理学认为心理学研究的对象是意识，意识的内容可以分解为感觉、意向和激情三个基本的要素，把心理分解成这样的一些基本元素后，再逐一找出它们之间的关系和规律，就可以达到理解心理实质的目的。这一学派强调内省方法，认为了解人们的直接经验，要靠被试自己对经验的观察和描述，也就是内省。到 20 世纪 20 年代，构造主义心理学的影响逐渐衰落。

（二）机能主义心理学

机能主义心理学的创始人是美国著名心理学家詹姆斯。机能主义心理学主要活跃于 19 世纪 90 年代到 20 世纪 30 年代，与上面提到的构造主义心理学展开了激烈的学派之争，两者都主张研究意识，争论的焦点是心理学应该研究意识的结构，还是研究意识的功能。机能主义心理学强调研究意识的功能，詹姆斯明确提出：心理学应该研究意识的功能和目的，而不是它的结构。也正因为如此，他的心理学思想被称为机能主义心理学。

詹姆斯批评构造主义心理学忽视了意识的主要特征，即只静态地研究意识的元素，而忽视了意识的连续性。意识是像水流一样的，他称之为“意识流”。詹姆斯认为心理学的研究工作不应局限在实验室内，还要考虑认识如何调整行为以适应环境不断提出的要求。为此，后来他的一些追随者们走向了心理测量、儿童发展、教育实践的有效性等各种应用心理学的研究。1890 詹姆斯发表了他的经典著作《心理学原理》，书中详细地阐述了他的有关意识流的思想，在心理学史上产生了深远影响。

上述两个学派之争在于探讨心理学作为一门新兴科学的定义及其研究方向，然而基于唯心主义的思想基础，都未能很好地解决方法论问题。为此，在相持了几十年之后，当另一个新的学派——行为主义出现后，这两个学派都日渐衰退下去。

（三）行为主义心理学

行为主义心理学的代表人物是美国心理学家华生，1913 年华生发表了《从一个行为主义者眼光中所看到的心理学》，这标志着行为主义的诞生。华生宣称心理学作为一门科学，只能研究可观察的行为。这是因为科学的研究成果必须是能够重复的，而心理带有主观的性质，不能直接观察，也不能重复，这样就不如把心理看作是一个黑箱，我们不必去管里面装了什么和如何活动，只需要知道输入和输出之间的联系就可以了。在刺激影响有机体的情况下，只有作为反映活动的外部行为是可观察的，因此，心理学应该以行为作为研究对象。他坚持心理学是研究行为的科学。

总之，华生否认心理、意识，强调行为，认为人的一切行为都是在后天环境下形成的。华生有一句话颇为偏激的名言，他说：你给我一打儿童，在一个良好的、自我做主的环境中，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，甚至是乞丐或小偷。

行为主义从 20 世纪 20 年代兴起，一直流行到 20 世纪 50 年代才逐渐衰落。但是它的影

响深远，不仅其客观研究方法得到了肯定，而且在当前的行为塑造、心理治疗中，行为主义的方法仍占有重要地位。行为主义心理学被称为西方心理学中的“第一势力。”

（四）格式塔心理学

在美国出现行为主义心理学的同时，德国也出现了另外一个心理学派别，这就是“格式塔心理学”，也称为“完形心理学”。格式塔心理学的创始人有魏太默、考夫卡、苛勒，这一学派主要活跃于 19 世纪初年到 20 世纪 40 年代，研究内容主要是意识体验，著名论点是“整体大于部分之和”。

“格式塔”是德文 *gestalt* 的译音，其含义是整体，或称“完形”。格式塔心理学明确指出：构造主义把心理活动分割成一个个独立的元素进行研究并不合理，因为人对事物的认识具有整体性，心理、意识不等于感觉元素的机械总和。例如，天空上有七颗星星，由于它们彼此间的位置关系被人们看成北斗，而另外的一些小星处于另一种位置关系，就被看成银河。产生什么知觉决不单纯是由对星星的感觉组成的，“知觉大于感觉的总和”。格式塔心理学着重在知觉的层次上研究人如何认识事物，作为一种学派重视心理学实验，研究的结果在当时很有影响，尤其是有关知觉的一些实验结果，称为格式塔知觉规律，至今在心理学中占有一定的重要地位。

（五）精神分析学派

精神分析学派于 19 世纪后期产生于欧洲，其创始人是奥地利精神病医生弗洛伊德。这一理论主要源于弗洛伊德治疗精神病的实践，重视对人类异常行为的分析，强调心理学应该研究无意识现象。

弗洛伊德认为，如果不管病人是怎么想的，不研究病人心理障碍的原因，而只是从外部行为上去进行改造，是不可能达到治病目标的。因此，弗洛伊德提出要用精神分析的方法来寻找病人的根源，通过病人的自由联想，对其谈话作出分析，找出其疾病的根源。他还认为人除了有意识的活动——即人所表现出来的行为活动，还有无意识活动，它们常常是一些由于环境的要求和社会的限制，而不能表现出来的思想意识，包括思想、记忆和愿望，因为种种原因长时期被压抑着处在被觉知的意识下层，形成人的下意识，但对于意识仍然发生影响。这些处于下意识中的个人心理冲突，正是发生心理障碍的原因。精神分析主要就是试图用各种方法发现和揭示病人在下意识中存在的问题。由于弗洛伊德过分强调人的性本能下意识中的作用，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争论，在我国更受到过长期的批判。

精神分析的方法至今在精神病患者的治疗中仍然大量使用，而且其理论对人格、动机等心理学的研究方面也起到一定积极作用。目前，有些精神分析的概念，如无意识、下意识、自我等也都已经渗入到心理学主流之中。

（六）人本主义心理学

20 世纪中期，美国一些学者出于对当时影响最大的两个心理学派别——行为主义和精神分析的不满，提出了一种新的理论——人本主义心理学，这一理论的代表人物是马斯洛和罗杰斯。在人本主义心理学来看，精神分析学说认为行为受原始的性冲动所支配，而行为主义理论的许多结论来自对简单动物行为的研究，这两种理论都没有把人看作是自己命运的主人，失掉了人的最重要特性。人本主义注重人格方面的研究，主张人是一种自由的、有理性的生物，具有个人发展的潜能，与动物在本质上完全不同。他们认为人的行为主要受自我意

识的支配,要想充分了解人的行为,就必须考虑到人们都有一种指向个人成长的基本需要。总之,人本主义心理学强调人的社会性特点,给人的心理本质作出了新的描绘,为心理治疗领域孕育了一条创新的人本主义路线和方法。不过人本主义理论不能用实验来加以证明,它主要是理论上的推测,运用的是一种思辨的方法,风格与自然科学研究不同。

人本主义心理学被称为西方心理学中的“第三势力。”

(七) 认知心理学

和以往的心理学派别不同,认知心理学不是由某个心理学家反对当时流行的某个学派而独立提出来的一套理论体系,而是在很多学者研究的基础上产生的。它吸取了各派的合理成分,兼容并蓄并加以发展。美国心理学家奈瑟尔于1967年把各种研究成果加以总结,写成《认知心理学》一书,从而出现了认知心理学。认知心理学的产生标志着心理学发展到了一个新的阶段,心理学不只要研究行为,也要研究作为行为基础的内部心理活动规律。认知心理学的代表人物是瑞士著名心理学家皮亚杰。

总之,心理学发展到今天,其研究的科学性不断提高,范围不断扩大,对象也已经明确。心理学不仅要研究人的外部行为表现,而且还要研究人的内部心理规律,乃至心理的生理机制。人是最高级的社会生物,因此,心理学的研究既复杂又重要,它兼有自然科学和社会科学的性质,在21世纪生命科学的发展中应该发挥重要的作用。

真题链接

单项选择题

1. 人本主义心理学的代表人物之一是 ()

- A. 马斯洛 B. 詹姆士 C. 弗洛伊德 D. 皮亚杰

答案: A。【解析】 人本主义心理学的代表人物是马斯洛和罗杰斯。

2. 以无意识现象作为心理学的研究对象的心理学家是 ()

- A. 马斯洛 B. 詹姆士 C. 弗洛伊德 D. 皮亚杰

答案: C。【解析】 精神分析学派的创始人弗洛伊德把无意识作为心理学的研究对象。

第三节 心理学的任务和意义

一、心理学的任务

人类认识世界和改造世界的实践活动,都是在人的心理活动的参与下进行的,也都是在人的心理的调节指导下完成的。因此,要想把工作和学习任务推向前进,就必须遵循人的心理活动的规律性,以提高人的实践活动的效率。

影响人的心理活动的因素很多,但概括起来主要有三类:

- (1) 环境因素,即人所接触到的周围事物的变化;
- (2) 生理因素,例如人的体温高低,饥或渴等;
- (3) 心理因素,即自己的心理活动对心理的影响。

心理学就是要探索这三类因素的变化对心理活动的影响。为此,有以下三项基本任务。