

| 高等职业教育“十三五”规划教材 |



互联网+新形态教材

大学生心理健康

◎ 主编 张玉芝 周兰芳

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十三五”规划教材

大学生心理健康

主 编：张玉芝 周兰芳
副主编：毕玉杰 艾 华 杨 正
 史光武 宋淑红 张雅伦
主 审：张玉芝 刘冬梅

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康 / 张玉芝, 周兰芳主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2017. 4

ISBN 978 - 7 - 5682 - 3919 - 6

I. ①大… II. ①张…②周… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 065552 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 / 北京国马印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 12

字 数 / 276 千字

版 次 / 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

责任编辑 / 刘永兵

文案编辑 / 刘永兵

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

前 言

曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。”的确，健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过身体健康。这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，身体疾病在逐渐减少，而且还因为现代社会对人的心理素质要求更高，每一个想获得成功的人都必须关心和维持自身的心理健康。

人类进入 21 世纪后，时代变化的节奏加快，变化的幅度和强度增强，社会结构性变化周期也在缩短。这种急剧的社会变化、文化变迁，要求人们用发展的眼光来看今天。人类在时间维度取向上的重要变化，正在挑战自身的潜能。成长中的人，面临着比过去更多的学习与适应问题。学会学习，学会助人、求助和自助，自信、理性地解决好发展中面临的问题，是当代大学生身心健康、成人成才的生存智慧之所在。

和谐社会关系的一个基本社会心理特征，在于每个人都能意识到自己是他人环境的组成部分，是他人愉快的一部分，而他人也正是自己愉快、幸福的基本组成部分。因为，人归根结底是一种社会存在。正如美国著名社会心理学家阿伦森说：“人不过是一种社会性动物！”

从而，每个人都需要自觉地调节自己，使自己健康，同时，也要主动成为他人健康环境的组成部分。在和谐社会中，每个人都需要了解心理健康的知识，理解自己所生存的世界。理解他人的需要，理性地选择自己的生存、奋斗目标，充分利用自己宝贵的时间、生命资源，懂得调整自己保持健康的方法，学会一些科学、有效的自我调节技术。

对大学生而言，每个人才会遇到自我认知、情绪、人际关系、人格成长、恋爱、择业等人生课题。关注心理健康、寻求心灵自由、追求人生意义等生命课题，越来越引起大学生的积极关注。在长期的教育、教学工作和学校管理工作实践过程中，编者深深体会到在校大学生对心理科学知识的殷切期盼，对自己人生探索的苦苦追求，同时也发现部分大学生在成长过程中经历的许多挫折，关注到他们在自我超越时的痛苦。因此，希望能把工作上的体会和做法总结出来，以帮助更多的青年学生，使他们学会心理调适的方法，掌握自我塑造的基本途径，帮助他们对心理健康、人生追求作更加深入的思考，以期在人生的道路上走得更好、更稳、更健康。

本书可作为高等职业学校大学生心理与健康的教材，也可以作为心理咨询员、辅导员、大学生、教师等人员的参考书。

本书由河北能源职业技术学院张玉芝、周兰芳担任主编，毕玉杰、艾华、杨正、史光

武、宋淑红、张雅伦担任副主编，张玉芝、刘冬梅担任主审。其中，周兰芳编写项目一和项目九，毕玉杰编写项目二，史光武编写项目三，宋淑红和周兰芳共同编写项目四，杨正编写项目五，张雅伦编写项目六和项目七，艾华编写项目八，本书还邀请了张玉芝老师、刘冬梅老师担任主审。此外，杨正负责本书电子资源的网络平台的维护和管理。编写过程中，编者参考引用了部分国内外专家学者的研究成果，在此谨向有关作者和为本书的出版付出辛勤劳动的编辑出版人员，以及帮助、支持本书编写的同仁、朋友致以诚挚的谢意。

编写时我们力求做到科学性、先进性、实用性、新颖性，但限于编者的水平，书中一定存在许多不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便再版时修订。

目 录

项目一 让阳光照亮心灵世界——心理与心理健康	1
情境1 了解心理科学	1
情境2 认识心理健康	11
项目二 认识自我 完善自我	19
情境1 认识自我	19
情境2 悦纳自我	28
情境3 发展自我	32
项目三 成长的烦恼——学会适应	35
情境1 新环境适应的烦恼	35
情境2 学会调适	45
项目四 做聪明的学习者——学会学习	53
情境1 激发学习动机	53
情境2 学会学习	62
情境3 时间管理	71
项目五 走出孤独的围墙——学会交往	76
情境1 人际交往面面观	76
情境2 人际交往的技巧之道	83
情境3 构建和谐人际关系	91
项目六 魅力人格成就魅力人生——人格完善	99
情境1 透视人格奥秘	99
情境2 塑造健全人格	110
项目七 做情绪的主人——情绪管理	119
情境1 认识丰富多彩的情绪	119

情境 2 识别和表达情绪	128
情境 3 学会调控情绪	136
项目八 问世间情为何物——恋爱心理	146
情境 1 解读爱情	146
情境 2 积极恋爱	152
情景 3 恋爱的艺术	157
项目九 梅花香自苦寒来——应对挫折	162
情境 1 认识挫折	162
情境 2 应对挫折	170
参考文献	181

项目一 让阳光照亮心灵世界

——心理与心理健康

► 学习目标

知识目标

- ① 了解心理科学的内涵；
- ② 了解心理学与我们生活的关系及研究内容；
- ③ 理解心理健康的概念。

能力目标

- ① 能够正确认识心理学；
- ② 能够积极关注心理健康；
- ③ 能够正确评价自身心理健康水平。

情境 1 了解心理科学

► 情境引入

小周的困扰

小周是某高校心理学专业毕业的学生，刚开始上班充满了新鲜感。但是，最近遇到了一个问题，让她困惑不已，那就是别人一听说她是心理学专业毕业的，就会问她：“心理学专业的啊，那你猜猜我现在在想什么？”

心理学当然不能让人知道别人在想什么，但是，如何跟人解释呢？心理学是研究什么的？心理学与我们的生活有怎样的密切关系？初出茅庐的她不知道该怎么办。

► 情境分析

下面，我们来了解一下心理科学的有关知识：心理科学起源于哪里？它是什么时间确立的？它都有哪些研究内容？与我们的生活有什么关系呢？

一、心理学的渊源和确立

现代心理学源于西方古代希腊哲学，心理学（Psychology）一词由希腊文 psyche（心灵）和 logos（论述）两词合成，可以解释为“对心灵的研究”。所以，心理学的历史最早可以追溯到古希腊时代。“我是谁？”“我从哪里来？”“我向何处去？”这些是人们当时思考的关于自身的问题。

心理学源于哲学，从哲学心理学发展到科学心理学，经过了一段过渡时期。随着自然科学的发展，其实验方法对心理学家们产生了很大的启示。1879年，威廉·冯特在德国的莱比锡大学创立了世界上第一个心理实验室，用实验的手段来研究心理现象，被公认为是心理科学独立的标志。所以，正如最早的实验心理学家之一艾宾浩斯说的：“心理学有着漫长的过去，但只有短暂的历史。”



活动体验

我 是 谁？

活动步骤：

- (1) 首先将人员分为两人一组，一人为 A，一人为 B，并为每人发一张 A4 纸和笔；
- (2) 给 A 5 分钟时间，让其向 B 说出自己 5 条以上的优点和缺点，优缺点的条数要相同，B 要将 A 所说的优缺点记录在 A4 纸上，然后互换身份，B 说 A 记录；
- (3) 到时间后，双方将自己记录的对方的优缺点交给对方，各自认真阅读一下关于自己的记录，并在 A4 纸背面写上自己的名字，不能改动记录；
- (4) 然后所有的队员围坐一圈，将自己的记录纸交给左手方的人看，拿到别人记录纸的人要认真地看，并且在纸上写：“我欣赏你的……因为……”然后再传给下一个人；
- (5) 所有人看完后，当自己的记录纸再次回到自己手中时，游戏结束，这时可以看到大家对自己的评价。

完成后，让所有人想一下自己的收获，然后请个别人谈一谈。



知识链接

心理学的先驱



赫尔曼·赫尔姆霍茨（Hermann von Helmholtz 1821—1894），19 世纪德国著名的物理学家和生理学家，被后人誉为继达尔文之后最伟大的科学家。事实上，他在科学上的贡献不仅仅限于物理学和生理学，他对于人类色觉、听觉以及神经生理学的研究，为实验心理学和生理心理学奠定了良好的基础。



威廉·冯特（Wilhelm Wundt, 1832—1920），19 世纪末德国心理学家，是结构主义的开创者，也是首创以科学实验方法研究人类心理现象的人。在现代心理学史上，冯特有两大贡献，一是出版的《生理心理学原理》被誉为生理心理学和实验心理学经典之作，二是 1879 年在莱比锡大学创立心理实验室，使得心理学正式脱离哲学范畴，成为一门实验科学。此外，冯特学识渊博，著述甚丰，一生著作达 540 余部，研究领域涉及哲学、心理学、生理学、物理学、逻辑学、语言学、伦理学、宗教等。

二、心理科学与我们的生活

心理学家从事各种基础研究，目的是描述这些发生的事情，并尝试解释它们，预测和控制行为，以达到提高人类生活质量的最终目的。

1954 年，美国最高法院对布朗与托皮卡教育委员会的案件宣布了一项判决，判定将黑人和白人儿童分隔在不同的学校就读是非法的。

最高法院的这项判决在一定程度上受到了心理学家和其他社会科学家所提出证据的影响，他们就种族隔离对黑人学龄儿童的心理伤害进行了大量研究。心理学家肯尼斯·克拉克（Kenneth Clark）给出的证词如下：

我在你们的要求下，于上个星期四和星期五制定了这些测验，并对 Scott's Branch 小学的儿童，特别是那些低年级群体进行了测试。我使用了我告诉你们的方法——黑人和白人玩具娃娃——它们除了肤色以外在其他方面都是一模一样的。我把画有这些娃娃图像的纸与娃娃一起呈现……

我把娃娃呈现给他们，并按顺序询问他们以下问题：“指给我看你最喜欢的或者你最想玩的那个娃娃”“指给我看那个‘漂亮的’娃娃”“指给我看那个看上去‘不好’的”……

我发现，在我测试的 6~9 岁的总共 16 个儿童中，有 10 个选择了白人娃娃作为他们偏爱的或最喜欢的。他们中的 10 个也认为白人娃娃是“漂亮的”娃娃。而且，我认为你们必须注意，这两个娃娃除了肤色外其他任何方面都是一模一样的。这 16 个儿童中的 11 个选择了黑色的娃娃作为看上去“不好”的娃娃。这与以前我们测试 300 多个儿童得到的结果是一致的，我们将此解释为，黑人儿童早在 6 岁、7 岁或 8 岁时就已经接受了关于自己种族的负面刻板印象……

我不得不做出的结论是，克拉伦教（Clarendon）郡的这些儿童和其他在他们所生活的社会中从属于明显劣等地位的人一样，在其人格发展过程中的确受到了伤害；他们个性中的不稳定性是明显的，我认为每个心理学家都会接受这样的解释，并且对这些现象会做出同样的解释。

你能看出这份证词——一份来自心理学研究的直接叙述——对最高法院和国家对于种族隔离所付出的心理代价的理解产生了多么巨大的影响吗？

肯尼斯·克拉克的证词显示了心理学研究对个人生活和社会生活同时具有的潜在影响力。

心理学所研究和探讨的内容都是和我们生活息息相关的。人在独处和群体中为什么会

表现不一样？在社会环境中的行为为什么会千差万别？受哪些因素的影响？这是社会心理学研究的内容。随着年龄的增长，人的心理和行为会发生什么样的变化？哪些是由先天的遗传决定的？哪些是受环境影响的？这是发展心理学研究的内容。教育在人的发展中起到了什么作用？人们是怎样学习新知识的？这是教育心理学关注的方面。工作是为了什么？领导是怎么起作用的？怎样才能使员工工作更努力？这是管理心理学所研究的领域。可见，我们生活中处处和心理学有关，下面我们就介绍几个心理学的著名实验，来体会一下心理学是如何影响我们的生活的。

（一）教育心理学中的皮格马利翁效应

教育心理学属于应用心理学的分支学科。教育心理学采用心理学的相关理论、方法，在教育情境中，以教师与学生间的交感互动行为作为研究对象，其目的在于针对学校性质及学生心理需求设置合乎学生身心发展的教育环境，协助学校改进行政和教学工作，以达到理想的学校教育目的。

皮格马利翁效应（Pygmalion Effect）又叫罗森塔尔效应，指人们基于对某种情境的知觉而形成的期望或预言，会使该情境产生适应这一期望或预言的效应。美国心理学家罗森塔尔和吉布森（Rosenthal & Jacobson）在学校中进行了一个实验：首先，给1~6年级的学生进行一次智力测验。然后，在这些班级中随机选出20%的学生，告诉他们的老师说这些孩子很有潜力，将来可能比其他学生更有出息，使老师们产生对这一发展可能性的期望。8个月后，罗森塔尔再次来到这所学校进行第二次测验。结果发现，被期望的学生，特别是一二年级的学生，比其他学生在智商上有了明显的提高。这一倾向在智商中等的学生身上表现尤其明显。而且，从教师们做的行为和性格鉴定中发现，被期望的学生表现出更有适应能力、更有魅力、求知欲更强、智力更活跃等倾向。

这一结果表明，教师的期望会传递给被期望的学生，并产生鼓励效应，使其朝着教师期望的方向变化。罗森塔尔把这一现象称为皮格马利翁效应。皮格马利翁（Pygmalion）是古希腊一个神话中的主人公的名字，相传他是塞浦路斯的国王，善于雕刻。他精心地用象牙雕刻了一位美丽可爱的少女，并深深爱上了这个“少女”。由于他热诚的期望，竟使得这座少女雕像变成了真人，并与他结为伴侣。



知识链接

积极期望的作用

皮格马利翁效应告诉我们，对一个人传递积极的期望，就会使他进步得更快，发展得更好。反之，向一个人传递消极的期望则会使人自暴自弃，放弃努力。皮格马利翁效应不但在学校教育中表现得非常明显，在企业管理方面，也能创造出惊人的效益。

通用电气的前任CEO杰克·韦尔奇就是皮格马利翁效应的实践者。他认为，杰克·韦尔奇团队管理的最佳途径并不是通过“肩膀上的杠杠”来实现的，而是致力于确保每个人都清楚最要紧的东西是构想，并激励他们完成构想。韦尔奇在自传中用很多词汇描述那个理想的团队状态，如“无边界”理论、四E素质（精力、激发活力、锐气、执行力）

等等，以此来暗示团队成员“如果你想，你就可以”。在这方面，韦尔奇还是一个递送手写便条表示感谢的高手，这虽然花不了多少时间，却几乎总是能立竿见影。因此，韦尔奇说：“给人以自信是到目前为止我所能做的最重要的事情。”

有“经营之神”美誉的松下幸之助也是一个善用皮格马利翁效应的高手。他首创了电话管理术，经常给下属，包括新招的员工打电话。每次他也没有什么特别的事，只是问一下员工的近况如何。当下属回答说还算顺利时，松下又会说：很好，希望你加油。这样使接到电话的下属每每感到总裁对自己的信任和看重，精神为之一振。许多人在皮格马利翁效应的作用下，勤奋工作，逐步成长为独当一面的人才，毕竟人有70%的潜能是沉睡的。

安德鲁·卡内基曾说：“我那能够使员工鼓舞起来的能力，是我所拥有的最大资产。而使一个人发挥最大能力的方法，是赞赏和鼓励。再也没有比上司的批评更能抹杀一个人的雄心了……我赞成鼓励别人工作。因此我急于称赞，而讨厌挑错。如果喜欢什么的话，就是我诚于嘉许，宽于称道。我在世界各地见到许多大人物，还没有发现任何人——不论他多么伟大，地位多么崇高——不是在被赞许的情况下，比在被批评的情况下工作成绩更佳、更卖力气的。”

当下属出现失误时，激励就更为重要了。美国“石油大王”洛克菲勒的助手贝特福特，有一次因经营失误使公司在南美的投资损失了40%。贝特福特正准备挨骂，洛克菲勒却拍着他的肩说：全靠你处置有方，替我们保全了这么多的投资，能干得这么出色，已出乎我们意料了。这位因失败而受到赞扬的助手后来为公司屡创佳绩，成了公司的中坚人物。

（二）管理心理学中的霍桑实验

管理心理学属于应用心理学领域内工业与组织心理学的一个分支学科。其研究的是人员的管理，并探讨员工个性差异，以及人际关系与团体效能等，以促进组织发展、提升生产效率。

霍桑实验是指1924—1932年，以哈佛大学教授G·E·梅奥为首的一批学者在霍桑工厂进行的一系列实验研究的总称。研究者预先设想，在一定范围内，生产效率会随着照明强度的增加而增加。但是，结果表明，无论照明强度增加或减少，都可以提高工作效率。于是，研究者又针对不同的工资报酬、福利条件、工作与休息时间的比例等进行了实验，也没有发现预期的效果，而是发现在不同福利条件下，工人们始终保持了高产量。在此基础上，梅奥等人对厂内2 000多名职工进行了访谈，结果，职工的士气异常高涨，产量大幅上升。

霍桑实验第一次把工业生产中的人际关系问题提到了首要位置，提醒人们在处理管理问题时要注意人的因素，这对管理心理学的形成具有很大的促进作用。梅奥根据霍桑实验，提出了人际关系学说。这一学说为西方管理科学和管理工作指出了新的方向。

 知识链接

霍桑工厂系列实验介绍

霍桑实验共分四阶段：

(1) 照明实验。

当时关于生产效率的理论占统治地位，劳动医学的观点认为，也许影响工人生产效率的是疲劳和单调感等。于是当时的实验假设便是：“提高照明度有助于减少疲劳，使生产效率提高”。可是经过两年多实验，发现结果并不是这样。

具体结果是：当实验组照明度增大时，实验组和控制组都增产；当实验组照明度减弱时，两组依然都增产，甚至实验组的照明度减至 0.06 坎时，其产量亦无明显下降；直至照明减至如月光一般、实在看不清时，产量才急剧下降。研究人员对此结果感到茫然。

(2) 福利实验。

实验目的是查明福利待遇的变化与生产效率的关系。但经过两年多的实验发现，不管福利待遇如何改变（包括工资支付办法的改变、优惠措施的增减、休息时间的增减等），都不影响产量的持续上升，甚至工人自己对生产效率提高的原因也说不清楚。

经过进一步的分析发现，导致生产效率上升的主要原因有两点：① 参加实验的光荣感。实验开始时，参加实验的女工曾被召进部长办公室谈话，她们认为参加实验是莫大的荣誉。这说明被重视的自豪感对人的积极性有明显的促进作用。② 成员间良好的相互关系。

(3) 访谈实验。

研究者在工厂中实施了访谈计划。计划的最初目的是要工人就管理当局的规划和政策、工头的态度和工作条件等问题作出回答，但此计划在进行过程中得到了意想不到的效果。工人们就访谈提纲以外的事情进行了交谈，他们认为重要的事情并不是公司或调查者认为意义重大的那些事。研究者了解到这一点，及时把访谈计划改为无提纲访谈，延长访谈时间，由原来的三十分钟左右延长到一到一个半小时，多听少说，详细记录工人的不满和意见。访谈计划持续了两年多，工人的产量大幅提高。

工人们长期以来对工厂的各项管理制度和方法存在许多不满，无处发泄，访谈计划的实施恰恰为他们提供了发泄机会。工人发泄过后心情舒畅，增强了干劲，使产量得到提高。

(4) 群体实验。

梅奥等人在这个试验中选择 14 名男工人在单独的房间里从事绕线、焊接和检验工作。对这个班组实行特殊的计件工资制度。实验者原来设想，实行这套奖励办法会使工人更加努力工作。但观察的结果发现，产量只保持在中等水平，每个工人的日产量平均都差不多，而且工人并不如实报告产量。

调查发现，这个班组为了维护他们群体的利益，自发地形成了一些规范。他们约定，谁也不能干得太多，突出自己；谁也不能干得太少，影响全组的产量。并且他们约法三

章，不准向管理当局告密，如有人违反这些规定，轻则挖苦谩骂，重则拳打脚踢。进一步调查发现，工人们之所以维持中等水平的产量，是担心产量提高，管理当局会改变现行奖励制度，或裁减人员，使部分工人失业，或者会使干得慢的伙伴受到惩罚。

这一试验表明，为了维护班组内部的团结，可以放弃物质利益的引诱。由此，梅奥等人提出了“非正式群体”的概念。他们认为在正式的组织中存在着自发形成的非正式群体，这种群体有自己的特殊的行为规范，对人的行为起着调节和控制作用。同时，也加强了其内部的协作关系。

（三）消费者心理学中的投射测验

消费者心理学属于应用心理学的一个分支学科。其研究对象是社会大众的消费行为，目的在于了解消费者的购买动机、购买行为、消费资讯来源以及影响其对金钱分配选择的因素等。

投射测验关于消费者真实动机的调查。20 世纪 40 年代初期，速溶咖啡刚刚问世。但是，与厂家预想的不一樣，消费者并没有被它的方便、省时所打动。心理学家对此进行了调查。直接调查的结果是消费者不喜欢这种咖啡的味道。可是，这个结论是没有依据的，因为速溶咖啡和新鲜咖啡的味道是一样的。后来，心理学家采用了一种投射测验。他们编制了两份购物清单，除了咖啡不一样外，其他全部都一样。他们把这两份购物清单分发给两组家庭主妇，请她们描述不同购物清单所反映的家庭主妇的特征。测验结果发现，购买速溶咖啡的家庭主妇被看作是懒惰、邋遢的女人；购买新鲜咖啡的家庭主妇则被评价为勤快、有经验、会持家。其实这反映的是人们不接受速溶咖啡的深层动机。于是，该厂家改变了宣传策略，改进包装，不再强调速溶咖啡方便的特点，而是着力宣传新鲜咖啡所具有的美味、芳香和品质醇厚等特点，速溶咖啡也同样具备。他们在杂志的整版广告上画了这样一幅图：一杯美味的咖啡，它后面高高地堆着很大的褐色咖啡豆，速溶咖啡罐头上写有“100% 的真正咖啡”，很快消极印象被克服了，速溶咖啡成为咖啡中最受欢迎的产品。

（四）司法心理学中的记忆重构

司法心理学属于心理学中的一个专门学科。它主要是运用心理学的理论和方法，探讨有关法律历程中的行为问题，如对违法事实与违法行为认定的可信程度、见证人证词的效度和信度等。

关于记忆过程的重构。记忆的准确性一般情况下不会严重影响到人的生活，但是当作为目击证人时，记忆的准确性可能会起着关键的作用。传统的记忆理论不太关注记忆内容的准确性问题，但是以伊丽莎白·罗夫特斯（Elizabeth Loftus）为代表的研究者们却非常关注这个问题，并提出了记忆过程中信息的重构现象：个体回忆出来的内容不再是原先感知的信息，而是重新组织后的信息。她做了一系列实验证明了记忆过程中存在着重构。如让 40 名被试者观看一部电影的片段，然后回答一份与电影相关的问卷，其中 19 个问题是无关紧要的，但问卷中有这样一个关键问题，其中一半被试者看到的内容是：“进入教室的 4 名示威者的带头人是男性吗？”另一半被试者看到的内容则是：“进入教室的 12 名示威者的带头人是男性吗？”（电影中是 8 名示威者）我们将看到细微的数字差别在下面的测试中所带来的神奇效果。一个星期后，40 名被试者被召回，并在不再看电影的情况下要求他们回答有关影片的新的 20 个问题。在这里，罗夫特斯仅仅关注其中的一个问题：“你看

见多少名示威者走进教室?”在一个星期前的问卷中提到有“4名示威者”的被试组答出的人数平均在6.4,而另外一组被试者,由于他们之前看到了“12名示威者”这一假定前提,答出的人数平均为8.85,差异显著。

无论是在学习、工作还是生活中,心理学都和我们紧密相关。心理学家们对各种现象进行研究,并尝试去解释它们,探究其形成的原因、影响因素等,进一步预测、控制人们的行为,这些都在潜移默化地影响着我们的观念、行为,改善着我们的生活。

三、发展中的心理科学

自从采用科学实验方法研究感觉心理之后,心理学家们一直尝试采用心理物理学的方法,研究更为复杂的心理现象。由于研究目的不一,结果导致了各心理学派的形成。19世纪末至20世纪40年代期间,形成了多个学派对立的局面,其中最主要的有结构主义、功能主义、行为主义、完形心理学和精神分析五个学派。20世纪40年代后,随着各学派内部意见分歧和各学派思想的交融,学派对立的局面逐渐消失,心理学理论取向演变成了六种观点:以行为主义为基础的心理学观点、以精神分析为基础的心理学观点、以人本主义为基础的心理学观点、以认知主义为基础的心理学观点、以心理生物学为基础的心理学观点和以进化论为基础的心理学观点。到目前为止,由于心理学性质的复杂和人类生活需求的广泛性,心理学在研究的主题和科目上,仍然在迅速发展和变化着。所以说,心理学仍然是一个年轻的学科,是不断发展中的科学。

2015年中秋节,一则有趣的信息在网上流传——《对于一块月饼,心理学家的说法》,我们从中体会下不同研究者的观点:

冯特:我就想研究一下,它是由哪些元素组成的。(构造主义)

华生:我就想知道它的制作过程是怎样的。(行为主义)

弗洛伊德:我想知道它里面是什么馅的。(潜意识理论)

巴甫洛夫:一见到月饼,我就不由自主地流口水。(经典条件反射)

斯金纳:谁想吃这块月饼,必须先帮我完成一件事。(操作性条件反射)

詹姆斯:月饼的最大功能是能够让人解馋。(机能主义)

罗杰斯:我必须考虑到各位的感受,所以,我决定将它分开,一人一块。(人本主义)

马斯洛:吃了这块月饼就可以满足我品尝美味的需求。(需要层次理论)

皮亚杰:我得研究研究,那些原料是通过什么方式结合在一起的。(结构主义)

米德:这些月饼我们不能简简单单地将它视为一种食物,它在互动的过程中已经被人们赋予了新的内涵。(符号互动论)

格根:无论它包含多少种意义,这些意义都是由社会建构的。(社会建构论)

格尔茨:只有在中国才能吃到月饼这种食品,它代表了中国的一种文化。(文化心理学)

塞利格曼:透过“月饼”这种特殊的食品,我们可以看得出中国人美好的、积极的情感。(积极心理学)

萨宾:来来来,我们一边吃月饼,一边说说自己跟月饼有关的故事。(叙事心理学)

安东尼罗宾:吃了这块月饼,你就拥有无穷的力量!!! (潜能开发)

库恩：面对同一块月饼，你们之所以表达出不同的话语，完全是由你们各自的范式决定的。（范式论观点）

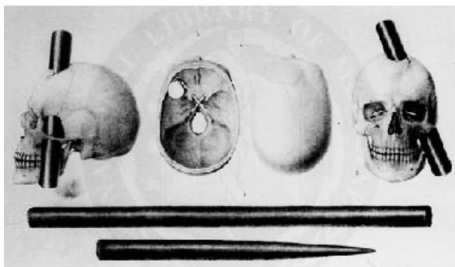
海灵格：吃月饼时要把家族中的每个成员都放在心里，如果有人被排除或遗忘，你这块月饼怎么吃都不是滋味……（家族排列）

结构主义关注心理的内容；机能主义对那些使机体适应环境和有效地发生功能的、习得的习惯，赋予了基本的重要性；心理动力学认为，行为是由强大的内部力量来驱使或激发的；行为主义则在寻求理解特定的环境刺激如何控制特定类型的行为；心理进化论认为心理能力和身体能力一样，是经过了几百万年的进化，以达成特定适应性目标的；持有文化观点的研究者们则在关注行为的原因和结果中跨文化的差异性。

知识链接

盖奇事件

25岁的菲尼斯·盖奇在美国佛蒙特州铁路建设工地工作，他负责爆破岩石。1848年9月13日这一天，正当盖奇用一根铁撬棍把甘油炸药填塞到孔中的时候，一颗火星意外地点燃了炸药。当时他的头正歪向一边，提前引爆的甘油炸药将他手中的铁撬棍从他的左颞骨下方穿入头部，然后从眉骨上方穿出。这根铁撬棍长约1.1米，重5.04千克，一端直径为3.18厘米，另一端直径为0.64厘米。当他被铁撬棍击中后，尽管颅骨的左前部几乎完全被摧毁了，但他并未失去知觉。在一位年轻的外科医生哈罗的精心治疗下，盖奇在10周后出院了。此后，他的身体逐渐恢复，又可以工作了。



盖奇的幸存是一个奇迹，他仍然可以说话、走路，严重的脑损伤似乎对他没有什么影响。但不久以后，人们发现盖奇的脾气与从前大不相同了。他本是一个非常有能力、高效率的领班，思维机敏、灵活，对人和气、彬彬有礼。但这次事故以后，他的行为和性格发生了巨大改变。他变得粗俗无礼，对事情缺乏耐心，既顽固、任性，又反复无常、优柔寡断。他似乎总是无法计划和安排自己将要做的事情。正如他的朋友们所说，“他不再是盖奇了”。

在他生前和死后，医学和心理权威人士对他进行了广泛研究。现在，他的头骨保存在哈佛大学的医学博物馆。

情境分析要点总结：

- (1) 心理学是一门科学，并不能随意猜想别人心中的想法。
- (2) 心理科学同其他科学一样，都需要客观描述发生的事情，用科学的方法来进行解释，以期能预测、控制人们的行为。
- (3) 心理科学是一门帮助人们更好生活的学科。



【拓展阅读】

心理书籍推荐

《心理学与生活》(第16版), [美] 格里格、津巴多著, 王垒、王甦等译, 人民邮电出版社, 2003年10月。

推荐理由: 本书不仅介绍了心理学的经典理论知识, 而且致力于利用坚实的科学研究来与心理学中的错误观念作战。其宗旨是: 心理学是一门科学, 同时关注这门科学在生活中的应用。

《心理学史》(第4版) [美] 戴维·霍瑟萨尔、郭本禹著, 郭本禹等译, 人民邮电出版社, 2011年5月。

推荐理由: 本书以传记体的形式, 对推动心理学思想和学科发展的重要人物及其思想和理论学派进行了生动的论述, 既在心理学家的社会和政治背景下追溯心理学体系的发展, 又注重考察个体心理学家的生活与事业。同时, 作者坚持公正的立场, 为心理学家的“弱势群体”正名, 还历史以本来面目。

《改变心理学的40项研究》(第5版), 罗杰·霍克著, 白学军等译, 人民邮电出版社, 2010年8月。

推荐理由: 本书独特之处在于将心理学的书本知识和科学研究结合起来, 通过40个经典研究, 带领读者全面认识心理学, 内容通俗易懂、生动活泼, 可读性强。



心理网站推荐

中国心理学会网址 <http://www.cpsbeijing.org/>

中国心理卫生协会 <http://www.camh.org.cn/>



【思考与练习】

- (1) 生活中哪些事件与心理学有关系?
- (2) 心理学是如何影响我们的生活的?
- (3) 你最感兴趣的是哪方面的研究?