



现代心理学丛书
高等院校精品课程规划教材

PSYCHOLOGY 心理学

◆ 主 编 程素萍
副主编 张宏武 宋其争



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

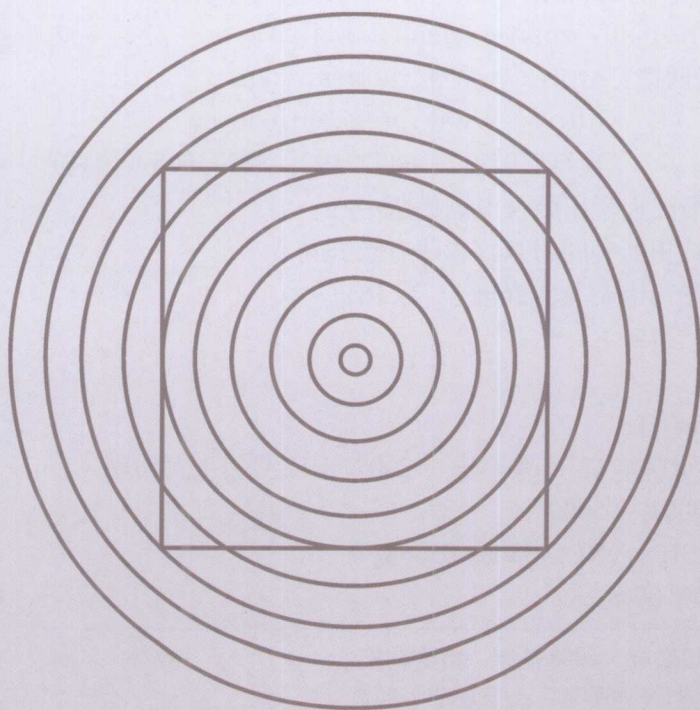


现代心理学丛书
高等院校精品课程规划教材

PSYCHOLOGY

心 理 学

◆ 主 编 程素萍
副主编 张宏武 宋其争



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学 / 程素萍主编. — 杭州: 浙江大学出版社,
2007.12

(现代心理学丛书)

ISBN 978-7-308-05668-7

I. 心… II. 程… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 179764 号

心 理 学

主 编 程素萍

责任编辑 阮海潮 (ruanhc@163.com)

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>

<http://www.press.zju.edu.cn>)

电话: 0571 — 88925592, 88273066 (传真)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 杭州浙大同力教育彩印有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 25.75

彩 页 2

字 数 600 千

版 印 次 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

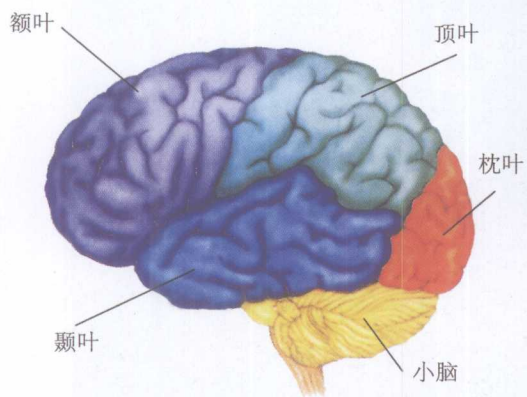
印 数 0001 — 5000

书 号 ISBN 978-7-308-05668-7

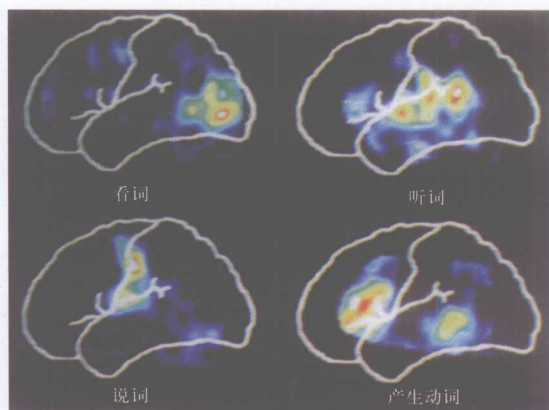
定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88072522

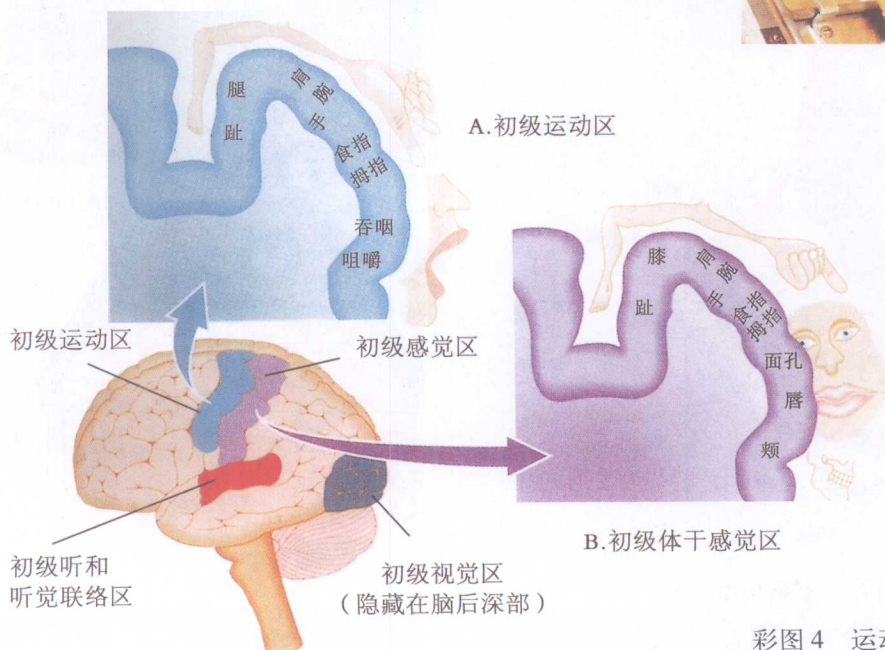


彩图 1 大脑皮层的脑叶及小脑位置

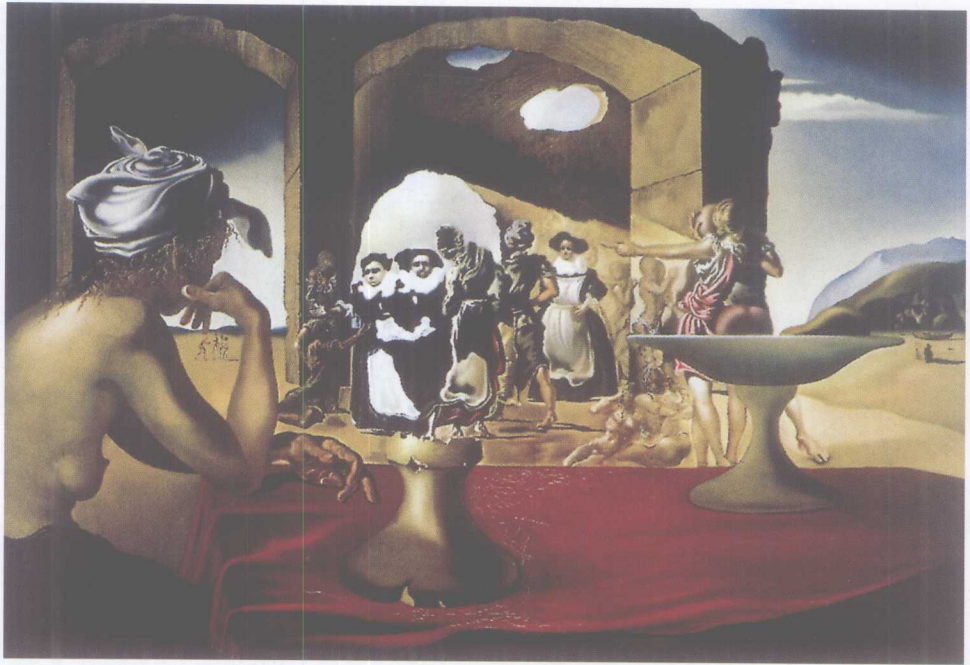


彩图 2 在不同语言作业中大脑不同脑区的激活

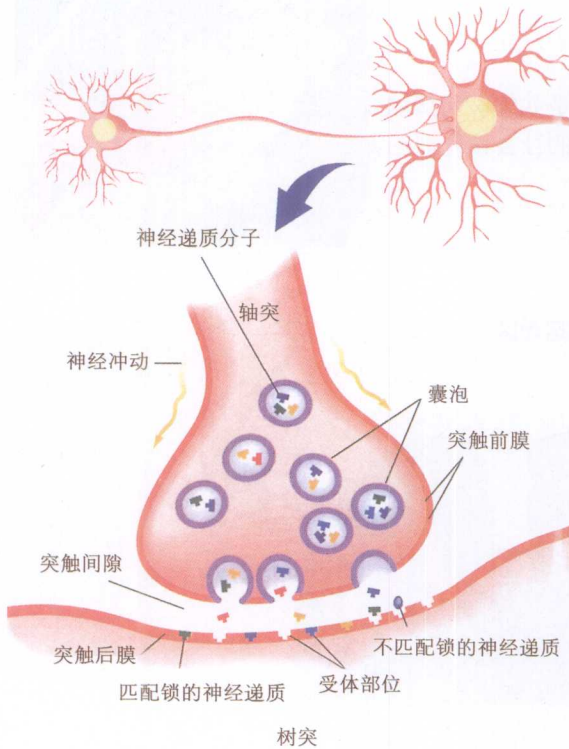
彩图 3 哈洛是如何证明接触性安慰对正常的社会性发展的重要性的？



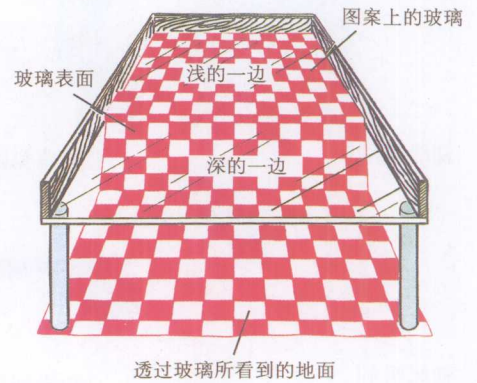
彩图 4 运动和体干感觉皮层



彩图 5 知觉的对象性



彩图 6 突触传递



彩图 7 视崖

序

在我国师范大学的教学中,公共课心理学涉及面广,影响大,是集中体现师范特色的专业基础课程。它涵盖了从个体心理产生与发展至教育对象和教育活动中的心理现象及规律等内容,在培养师范大学生师范性素质中起着重要的作用。因此,公共课心理学教材建设历来备受我国心理学界的关注。

这本由杭州师范大学心理学系教师编写的《心理学》教材主要有三个特点:

1. 整合性。该教材以“个体心理”为主轴,以培养师范生教书育人的素质为主线,采用个体心理的生理机制、个体心理的意识状态、个体认知活动、个体心理改变的内在动力、个体心理差异、个体身心发展、个体心理获得和经验变化的历程、个体心理的环境基础、个体心理潜能的发展等九大主题,建构了公共课心理学教材的基本框架,将高师心理学研究的基本内容进行了有机整合,这对本科期间只学一门心理类基础课的高师生来说是很有益的。

2. 可读性。教材内容的编写紧密结合学生的知识背景、生活经验以及教学实践,选取的材料丰富、鲜活,语言风格形象、生动,有效提高了教材的可读性。

3. 易学性。该教材每章各栏目的设计以学生学习过程和学习特点为依据,科学实用。这种设计强调了学习的过程和结果,巧妙运用心理学的学习原理对学生学习进行了系统的指导,使学生掌握心理学知识变得更加容易。

以上是我读罢该教材的个人体会,代为序。

浙江大学理学院副院长
教育部高等学校心理学教学指导委员会副主任委员
国务院学位委员会心理学科评议组成员
中国心理学会副理事长

沈模卫

2007年11月于浙江大学

前言

杭州师范大学历来重视公共课心理学教材建设。1999年,由孙铭钟老师主编的心理学教材《现代心理学导论》,得到了广大学生和同行的一致好评。经过多年的实践探索,这本《心理学》教材在编写结构和语言风格上做了比较大的调整,目的在于有效地加强教材的可读性、整合性和易学性。教育学院院长田学红、副院长周志毅、郑莉君和心理系主任朱晓斌老师对本书给予了大力支持,对编写提纲提出了宝贵建议;孙铭钟老师在教材编写提纲的确定、书稿撰写直至完成的整个过程中,付出了大量的劳动和智慧。所以,这本书是我们心理系教师几代人集体智慧的结晶。

本书各章执笔为:第一章第一、三节(程素萍),第一章第二节(唐世明),第二章(周丽清),第三章(程素萍、王胜平),第四、五章(宋其争),第六章(唐世明),第七章(吴信伟、柳春),第八章(吴信伟),第九章(张晓贤),第十章(马伟娜),第十一章(张宏武、程素萍),第十二、十三章(张宏武),第十四章(唐世明),第十五章(叶映华)。全书由程素萍、张宏武、宋其争统稿。由于编者的学识水平限制,本书一定有各种缺点甚至错误,恳请读者给予批评指正。

浙江大学理学院副院长沈模卫教授在百忙中对本书进行了审定,并拨冗为本书写序,在此对沈教授表示深切的谢意。

在编写本书的过程中,我们研究和参考了大量国内外出版的教材和著作,限于篇幅,书中仅列出主要参考文献,谨此对文献的作者和译者表示衷心的感谢。

编者

目 录

CONTENTS

第一章 绪 论	(1)
第一节 人类的心理现象	(2)
第二节 心理学的过去和现在	(20)
第三节 心理学的研究方法	(24)
第二章 意识与注意	(32)
第一节 意 识	(33)
第二节 注意概述	(47)
第三节 注意的特征	(52)
第三章 感知觉	(61)
第一节 感知觉概述	(62)
第二节 感受性及其变化的规律	(67)
第三节 知觉的特征	(72)
第四章 记 忆	(87)
第一节 记忆概述	(88)
第二节 感觉记忆	(92)
第三节 短时记忆	(94)
第四节 长时记忆	(98)
第五节 长时记忆中信息的遗忘	(102)
第六节 如何增进记忆	(105)
第五章 思 维	(110)
第一节 思维概述	(110)
第二节 表象和想像	(114)
第三节 概念及其形成	(118)
第四节 推 理	(120)
第五节 问题解决	(126)
第六节 影响问题解决的其他心理因素	(130)
第七节 创造性思维	(132)



第八节 思维与语言	(135)
第六章 需要与动机	(140)
第一节 需要概述	(141)
第二节 动机概述	(145)
第三节 动机与学习	(152)
第四节 培养和激发学习动机	(154)
第七章 情 绪	(160)
第一节 情绪概述	(161)
第二节 情绪的理论	(169)
第三节 情绪、压力与健康	(172)
第八章 能 力	(180)
第一节 能力的概念和种类	(180)
第二节 能力理论	(184)
第三节 能力的发展	(188)
第四节 能力的个体差异	(197)
第九章 人 格	(207)
第一节 人格的概念和结构	(208)
第二节 人格理论	(214)
第三节 人格的形成与发展	(219)
第四节 人格的适应	(224)
第五节 人格的评定	(226)
第十章 心理发展	(231)
第一节 心理发展的基本概念和理论	(231)
第二节 认知发展	(237)
第三节 社会性发展	(242)
第四节 道德发展	(251)
第十一章 学习心理	(259)
第一节 学习概述	(259)
第二节 学习的基本理论	(262)
第三节 知识的分类与学习	(280)

第十二章 教学设计	(295)
第一节 教学设计概述	(295)
第二节 教学目标的设计	(300)
第三节 教学内容的设计	(310)
第四节 教学手段的设计	(317)
第十三章 课堂管理	(327)
第一节 课堂管理的任务与目标	(329)
第二节 设计课堂管理系统	(331)
第三节 学生的行为管理	(335)
第十四章 教学中的人际关系	(354)
第一节 人际关系概述	(355)
第二节 班集体概述	(362)
第三节 班级中的同伴关系	(365)
第四节 教学中的师生关系	(368)
第十五章 青少年心理辅导与心理健康	(376)
第一节 心理辅导的理论和技巧	(376)
第二节 青少年心理辅导的内容和途径	(386)
第三节 青少年常见的心理问题与心理辅导	(390)
参考文献	(404)

第一章 绪论



据某网络调查,有78%的大学生有轻微的心理问题,有32%的大学生有比较严重的心理问题。你相信吗?也有报道说,一名早餐店的老板由于改变了经营方法,使营业额得到了明显提高,其妙招其实就是一句简单的话。过去他们总是问客人:“你要不要吃鸡蛋?”而现在他们却是问客人:“你要一个鸡蛋,还是两个鸡蛋?”你知道这其中的心理学道理吗?还有报道说,在繁华的街道上,有一位中年男子躺在马

路边,身边倒着一辆自行车,还有一个酒瓶,尽管过往的行人很多,但在长达半小时内无人过问和救助那位男子。是人们变得冷漠了,还是普遍的社会心理现象?

与上述类似的报道几乎每天充斥着我们的生活,有些甚至是我们耳闻目睹的亲身经历,在这些看似常见的社会现象中,却处处蕴涵着心理学的知识和原理。



- 你想探索人类自身的奥秘吗?
- 你知道人的心理现象是如何产生的吗?
- 你相信左撇子更聪明吗?
- 你想了解著名心理学家吗?你知道心理学家都在哪些机构工作?
- 你知道什么是安慰剂效应?什么是实验者效应吗?
- 你是什么星座?你觉得占星术灵验吗?
- 你相信存在特异功能吗?



第一节 人类的心理现象

当你从电视中看到中国航天第一人杨利伟乘坐“神舟五号”载人飞船在太空中遨游,并向北京报告“感觉良好”时,你一定非常仰慕和向往。其实,人类对自身奥秘的兴趣绝不亚于对宇宙奥秘的好奇,心理学家对复杂的人脑开展研究的旅程就像航天人对浩瀚的宇宙进行探索的过程一样,充满了种种神奇和无限惊喜。在翻阅这本书的过程中你就会发现,心理学正是一门探索和展示人类自身奥秘的科学。阅读心理学,可以让你体验到与航天员类似的各种新奇感受。

一、心理学的研究对象和目标

心理学到底研究什么?心理学家们每天都在做些什么?在20世纪40年代,美国有70%的心理学博士在实验室从事心理学研究工作,但从80年代开始,大多数心理学家就进入医院或诊所、学校、咨询中心、司法系统和企业等场所工作。最近的一项统计资料表明,美国拥有博士学位的10万心理学家中,有约33%在学术研究机构工作,有约67%在各种实践领域中任职。或许你现在可以做这样的设想:有的心理学家正在和机械工程师一起研究如何改进电梯按钮的设计,有的正在为膝关节手术后恢复走路的病人制定行为治疗方案,有的正在用自己研制的面部肌肉运动编码系统协助机场的警察识别恐怖分子或犯罪分子,有的正在辅导感觉婚姻不幸的夫妻改善沟通技巧或教一名中学生如何减少考试焦虑,有的正在主持联想集团、可口可乐公司或三星集团等多家企业的员工心理帮助项目,也有的可能在解释为什么法庭上的证言证词是不可全信的,还有人正在实验室教他的学生如何用脑成像技术研究精神病人的脑机制,等等。可见,心理学家研究的内容极其丰富,很难用几句话描述清楚。心理学作为一门科学,研究的对象是与你每天耳闻目睹的事件密切相关的种种心理现象。读完这本书,你将会对心理学研究的对象和内容有个基本的了解。

(一)心理学研究的对象

从词源上讲,心理学(psychology)的希腊语词根psyche的意思是心灵或精神,后缀logos的意思是知识或规律,所以心理学被认为是阐释心灵的学问。然而,心灵像“黑箱子”一样,是不能直接观察到的,但它可以支配行为,也可以通过行为表现出来。所以,通过观察和分析可测量的行为来推测和研究看不到的心理就成为心理学研究的一条基本法则。比如,从一个人对活动的坚持性和努力程度可以推测他的动机强度,从他对任务的选择可以推断他动机的方向或目标。再比如,问你两个问题:第一,麻雀是鸟吗?第二,企鹅是鸟吗?通常你回答第二个问题所用的时间会更长,根据你对问题反应时间的不同,就可以推测你对知识的熟悉程度。因此,心理学也被定义为是系统研究个体行为的科学。如果说心理学是研究行为的科学,那么心理学研究的行为可分为两类:一类是像记忆、思考、归因、做梦等内部的心理活动一样内隐的行为(covert behavior),另一类是像说话、解题、微笑、读书等可观察到的反应一样外显的行为(overt behavior)。

外显的行为可以通过直接观察来研究,而内部的心理活动则需要通过技术性的研究方法,从直接观察到的外显行为来推论内在的心理历程。这些技术性的研究方法是一套用来分析和解决问题的有序步骤,它可以帮助我们修正很多常识所致的错误。所以,心理学是研究个体行为及其心理过程的一门科学。

随着认知心理学的产生和发展,心理学家又用信息加工的语言把心理学定义为:是一门研究人脑对外界信息的整合诸形式及其内隐和外显行为反应的科学。为了使你进一步明确心理学研究的对象,本书从下面九个方面对此进行论述,这也是我们这本书的基本内容和编写结构。

1. 心理的生理基础

个体心理的产生都有其物质基础,在科学心理学产生之初,心理学就一直与生理学紧密联系,故史有“生理学是心理学的母亲”之说。不过,起初的生理学知识只是对感觉的历程做解释;而今,现代生理心理学的研究,已扩展到记忆、思维、注意、学习、情绪、人格、身心发展、心理健康等各个层面。由于人类在脑功能研究技术上取得了突破性进展,所以这方面的研究成果非常令人鼓舞。

2. 意识状态与注意

个体的不同意识状态,对心理机能有很大的影响。在人的一生中,个体大多数时间处于觉醒的正常意识状态。此时,人所知道的时间、地点和事件是真实的、有意义的和熟悉的。在正常觉醒意识状态下,人的心理激活程度和脑功能活动的水平也有不同情况:意识指向的对象可能处在注意中心或焦点,可能在注意边缘,也可能在没有注意或略微注意的情况下。一般来讲,人们自觉地、清晰地对客观事物进行信息加工,是以注意状态为基础并由注意状态相伴随的。注意(attention)是指心理活动对一定事物的指向和集中,能提高人对被注意对象进行加工的效率。注意是意识活动的基本状态。

但是,个体有些时间是在与正常意识状态明显不同的异常意识状态(altered states of consciousness)下度过的。比如我们每天都经历睡眠、做梦、做白日梦的状态,我们也经历过过度疲劳后的困倦状态和生命受威胁时的过度警觉状态。通常,在酒精、海洛因、大麻、咖啡因和尼古丁等药物的作用下,会改变人的意识状态,在听音乐、坐禅、催眠、高烧、脱水和临终体验等情况下,也会有异常意识状态发生。

在正常觉醒意识状态与异常意识状态下,个体都有觉知,只是生理觉知程度不同而已。在个体觉知不到的东西中,有些不影响人的心理机能,有些却对心理机能较大的影响,比如潜意识。觉知不到的内在或外在的刺激对人的影响,可以从生活中对许多心理困扰的分析里看到,也取得了许多科学的例证,比如阈下知觉、内隐记忆、盲视、催眠、压抑和自动化的加工等等。

心理学既研究能觉察、可控制的意识现象,也研究觉察不到、不能自觉控制、但对心理机能影响的潜意识现象。不仅探索影响潜意识的刺激特点和个人的状态或因素,同时还探讨采用什么特殊的方法和技术可以使潜意识的东西意识化、使意识不到的东西变得能意识。

3. 信息加工以及思维

个体心理包括感知、记忆等对信息进行输入、编码、保存、检索和提取的一系列加工过程,也包括对概念的理解、思维、问题解决和迁移等复杂的信息整合过程。一般把对信息的加工过程叫认知过程,主要包括感知觉、记忆、想像、思维和言语等心理活动。现代心理学家把人脑比做电脑,采用信息论和控制论等原理揭示个体行为和心理活动的方式和本质,也提出了元认知的概念。下面,我们试图用生活中的例子来说明个体基本的认知活动。

例如,在一次旅途中,你踏进了“农家乐”餐馆,眼睛看到了挂在墙上的金灿灿的玉米穗和红彤彤的辣椒串,耳朵听到喜洋洋的二胡乐曲,老乡捧上来黄澄澄的玉米面馒头,那股香味扑鼻而来,再尝一口刚从这农家院子里的黄瓜架上摘下来的黄瓜,非常鲜活。你暗暗地说:“真是享受!”这种通过视觉、听觉、嗅觉和味觉等各种感觉通道传来的信息在大脑中得到整合后,给你留下了“农家乐”餐馆的印象,这是感知觉,是人脑接触外部世界的第一步。过了一段时间,在偶然翻阅照片时,这种曾经历过的已储存在脑内的那些场景又再现出来,这是记忆,是保存个体经验的形式。此刻,你又联想到,朋友最近工作压力很大,假如周末约他一起自驾车去“农家乐”餐馆,他一定会很轻松地与你聊许多话题和心情,你设想着他的各种表情和笑脸(这是想像)。想着想着,你突然意识到:噢,这是个不错的主意!于是,你尝试着措辞把你思考的意义转化为你朋友能听懂的声音符号,并把你的意思表达了出来(这是言语),他欣然接受了。接着,你和朋友一起合计几时出发、途经哪里、带何物品等相关的出行事宜,你们认真做了计划后,做出了一起出游的方案和决定,这是思维。

在上述一系列的认知活动中,脑在进行信息加工时,意识指向的对象是从外到内输入的正在加工的内容,而不是自己正在进行的加工过程。如果在对外在信息加工的同时,人把意识指向自己内部的大脑加工过程,这就是元认知。比如:当我们读书的时候,读着读着,意识到自己没看懂,就会跳回去再重读,此时的加工对象不再是书上的文字,而是自己的阅读过程,是元阅读,是个体对自己阅读过程的认识、反省和监控。提高你的元认知能力,可以让你把考试的内容记得更牢,可以让你更好地调节和控制自己。

4. 心理动力与情绪

心理学探讨个体心理和行为发生与改变的内在动力,这些被称为心理动力,也探讨需要和动机是否满足带来的行为反应即情绪。心理动力决定个体对现实世界的认知态度和对活动的选择与偏向。心理动力包括需要、动机、价值观和意志等。

如果客观刺激物的属性和特征符合个体的需要,人就觉得愉快。这种以个体需要为中介对刺激物做出的反应是情绪。假如你在一个人情绪好的时候向他提出请求,他更有可能会帮你,这说明情绪有引发行为动机的作用。积极的情绪对人的认知活动是助力,对人际关系和人的身体健康也有益处;消极的情绪对认知活动是阻力,对人际关系和人的身体健康还有害处。情绪是可以控制的,在很大程度上,它与人对刺激的解释和人的躯体反应方式有关。使用心理学知识和技术,能让你深入了解和改变你的认知和行为模式,从而帮你掌管好你的情绪。

需要是指个体在生理或心理上的某种不平衡状态。动机是推动人进行活动,并使活动朝向某一目标的内部动力。这种内部动力可以通过对任务的选择、努力程度、对活动的坚持性和语言表达等外部行为间接推断出来。例如,在炎热的季节,你行走在沙漠中,大汗淋漓,当你感觉到口渴时,便产生了需要。当你走着走着,突然有一片绿洲映入眼帘,你一阵兴奋,顿时体内产生一股力量推动你拼命地奔向水源。此刻,当满足需要的目标出现时,需要转化成了动机。可见,需要是人行为基础和源泉,而动机是人行行为的直接动力。在这个过程中,有推力,也有拉力。所以,在实际生活中,目标的确立是激发动机的方法之一。

有时候目标的实现并不那么容易,在目标实现的过程中会遇到各种外界的阻力,也会遇到很多诱惑和动机的冲突,这就需要你付出极大的心理努力来克服种种困难,需要你有意地支配、调节自己的行动,以一步一步实现预定的目的,这就是意志。意志和情绪一样,也具有引发行为的动机作用。相信你自己是一个意志坚强的人,能助你成就大事。

价值观是个体按照客观事物对其自身及社会的意义和重要性进行评价和选择的原则、信念和标准。通俗地讲,“价值”一词在肯定意义上的含义就相当于“好坏”中的“好”的意思。好是正价值,坏是负价值。至于什么是好,什么是坏?人们是根据什么来判断好坏的?好的东西是否是真的?坏的东西是否是假的?这却是一个很复杂的问题。

一般认为,价值观是观念系统,是个人用来区分好坏、美丑、正确与错误、符合或违背自己意愿等的观念系统,但它通常是充满情感的,并能为人的正当行为提供充分的理由。价值观在需要和兴趣的基础上形成,又反过来评价需要和兴趣。价值观对个体行为的影响一般是通过需要、兴趣、信念和理想等形式表现出来的。所以,兴趣的培养、信念的确立、理想的形成对个体行为的产生都有非常重要的意义。

5. 心理差异

就像人与人的长相不完全相同一样,个体与个体的心理也有差异,心理学研究的个体差异主要集中在能力差异与人格差异两方面。比如一个人的记忆特点总是表现为比别人记得快、记得准,无论是记什么材料,快又准的特点总是在他身上稳定而又经常地表现出来,使他完成记忆活动的效率比别人高,这时我们就会说他是记忆能力强的人。如果一个人几十年来总是见人主动打招呼,主动帮忙,待人热情,善于交际,我们就说他有“友好”的人格特质。能力就是顺利地、完成某种活动所必须具备的心理特征,人格是构成个体的思想、情感和行为的特有模式,这个特有模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。研究心理差异,一方面是揭示差异形成的原因并建立差异的系统理论,另一方面是陈述差异的事实,为教育上的因材施教和社会上的职业分工提供依据。许多职业对人的能力和人格特质有特定的要求,比如咨询心理学家需要较好的自我反省能力。如果你想选择适合你发展的职业,你可以测一下你的职业能力和人格特质。

6. 身心发展

个体身体和心理机能的产生和变化与年龄增长有密切关系。从胎儿、婴幼儿,到童年、青少年、成年和老年,在人生的不同时期,面临着特定的任务,个体的心理机能、社会关系和心理的关键方面都会发生变化,对心理发展变化规律的揭示是心理学研究的对

象。在研究身心发展时,通常把个体的心理划分为生理的发展、认知和语言的发展、人格的发展、依恋和社会性的发展以及道德品质的发展等几个领域来进行。认知发展的规律是教学的依据,人格发展的规律是说服和教育人的依据。依恋和社会性的发展影响人的人际关系、恋爱以及婚姻状况。道德品质的发展意味着把客观的社会道德要求内化为个人价值体系的成分并能指导个人行为,道德发展水平涉及一个人个人格调的高低。

7. 学习心理

个体心理的发展,不仅是随年龄增长而被动发展的过程,更是在积极与环境相互作用的过程中主动发展的过程。个体总是要与环境发生联系,并在与环境的相互作用中发生变化。探究个体在与环境的交互作用中,个体行为获得和经验变化的历程,是研究学习心理。关于学习的解释有认知的观点,也有行为主义的看法。对学习原理开展研究的主要目的是应用,尤其是在学校环境中的应用。因此,心理学也涉及如何实施教学设计和教学管理,以提高学习效率的内容。如果你想了解自己的行为是以什么方式学来的,如果你想改变某种不良行为或塑造某种好的行为,你应该了解这部分内容;如果你以后想做一名受人欢迎的专业化程度高的教师,指导你的学生学习和发展得更好,你也必须掌握这方面的知识。

8. 社会心理

每个个体都生活在一定的社会群体中,并与他人结成各种各样的社会关系,如师生关系、亲子关系、同学关系、朋友关系等等。自然,每个人的心理和行为都会受到群体规范、角色期待的影响,有“人在江湖,身不由己”的感觉。所以,探索个体心理的环境基础,揭示团体对个体心理的影响和个体与个体彼此影响的规律,了解人际间的互动关系,也是心理学研究的对象。在实际生活中,大多数人都有发展和建立朋友关系或亲密关系的愿望,同时,也需要具有理解和处理师生关系、同学关系、亲人关系、夫妻关系等各种关系的能力,这样,才能增加生活的幸福感。

9. 心理辅导与心理健康

近年来,在心理学研究领域,关于个体心理健康的研究受到普遍关注。比如你的朋友到了新的环境中,觉得很很不习惯,坚持要返回到原来的环境中才感觉舒服,才能正常生活。比如一个人对人、对己、对事物的态度总是与周围的人不同,人际关系也处不好,还经常为人际关系感到苦恼,并影响到学习和工作。像这样的个体在与环境相互作用的过程中,若不能调动体内的能量与环境保持协调,不能很好地适应生活环境则就是心理不健康的表现。研究和揭示影响个体心理健康发展的因素以及个体心理健康发展的机制,探寻帮助人们改善行为、提高生活品质和幸福感受的技巧和方法,也是心理学研究的对象之一。如果你了解并运用心理辅导的知识和技术,积极调整心态,主动适应生活,不仅可以避免陷入心理异常的困境,而且能使个体心理潜能得到充分发挥,使各种心理机能更加臻于完善。

(二) 心理学研究的目标

关于心理学研究的对象,不同的心理学家从不同的角度和层面做出了研究和解释,并把这些研究广泛应用在人类生活和社会实践的各个领域,为提升人类生活品质服务。

这样,现代心理学就发展成为一个较大的学科体系,包含有多种心理学分支。根据这些分支担负的任务不同,大致可以划分为两大领域:基础研究和应用研究。基础研究学科主要有普通心理学、认知心理学、比较心理学、发展心理学、实验心理学、精神心理学、生理心理学、心理语言学、心理统计学、理论心理学、社会心理学、幼儿、儿童、青年、成年、老年心理学等;应用研究学科主要有咨询心理学、临床心理学、环境心理学、宗教心理学、消费心理学、应用社会心理学、管理心理学、教育心理学、工业心理学、司法心理学、健康心理学、运动心理学等。

那么,从事基础研究和应用研究的心理学家们希望达到的是什么呢?

一般来说,人类渴望了解自己、了解自己的行为,希望通过探索找出如下问题的答案:

一种行为的本质是什么?(描述行为)

这种行为为什么会产生?(解释行为)

这种行为将在什么时候更容易发生呢?(预测行为)

影响这种行为的条件包括哪些?(控制行为)

怎样才能使这种行为发生变化呢?(改善行为)

所以,基础心理学家研究的目的是描述、解释、预测和控制人的行为,应用心理学家研究的目的还包括改善人的行为,促进人类生活质量的提高。例如在研究考试压力时,基础心理学家研究的是“考试压力如何影响人的态度和行为?”而应用心理学家则会思考“怎样利用关于考试压力的知识来减少学生的问题行为?”

1. 描述行为

心理学研究的首要任务是对行为进行观察,描述行为就是指在对典型行为的精确观察和详细记录的基础上,对行为进行命名和分类。例如,小丽发脾气行为是指小丽对她的丈夫闹情绪,冲他大喊,走进卧室摔门,或者当他说出阻止她的话时,她对他大声说:“你闭嘴!”

2. 解释行为

解释行为是指说明行为产生的原因。如你摔倒在乡间的小道上比摔倒在繁忙的公路上更可能得到别人的帮助,为什么呢?因为有他人在场,每个人都会出现“责任扩散”的心理,现场潜在的救助者越多,人们等着别人救助的可能性越大,所以,救助人的行为发生的可能性就越小。在本章开头提到的报道中,那位中年男子身边有无酒瓶子,也是一个影响救助行为的因素,因为人们付出的代价越小,就越有可能救助。

3. 预测行为

预测行为是对一个特定的行为将要发生的可能性和一种特定的关系将要被发现的可能性的陈述。如根据“责任扩散”的研究,倘若你摔倒在繁忙的公路上,你可以预测,即使人来人往,可能也不会有人很快来帮你。

4. 控制行为

行为控制指根据预期结果改变影响行为的条件。例如,把电视机包起来或不把遥控器放在眼皮底下,都会增加看电视的难度,这样孩子们更有可能看手头的书而不是看电视娱乐节目。