

新世纪高等学校教材

NEW CENTURY

心理学基础课系列教材

# 普通心理学 学习手册

General  
Psychology  
Study Guide

彭聃龄 陈宝国 主编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

心理学基础课系列教材

# 普通心理学 学习手册

General  
Psychology  
Study Guide

彭聃龄 陈宝国 主编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目 (CIP) 数据

普通心理学学习手册 / 彭聃龄 陈宝国主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2019.1

新世纪高等学校教材·心理学基础课系列教材

ISBN 978-7-303-22372-5

I. ①普… II. ①彭… III. ①普通心理学—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 092184 号

---

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651  
北师大高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

---

PUTON XINLIXUE

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 三河兴达印务有限公司  
经 销: 全国新华书店  
开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16  
印 张: 16.5  
字 数: 330 千字  
版 次: 2019 年 1 月第 1 版  
印 次: 2019 年 1 月第 2 次印刷  
定 价: 36.00 元

---

策划编辑: 周雪梅 责任编辑: 王星星  
美术编辑: 王齐云 装帧设计: 王齐云  
责任校对: 陈 民 责任印制: 马 洁

---

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印刷质量问题, 请与印刷管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079

# 序 言

《普通心理学学习手册》(以下简称《手册》)终于和大家见面了,这是与《普通心理学》教材配套的一份学习资料,既可以帮助主、辅修心理学的广大学生学习心理学的基础知识,也可以为这门课的任课教师提供参考。由于国内一些院校还继续选定我们的教材作为考研的读物,因此《手册》也将有助于学生备考研究生。

为什么要编写这本《手册》呢?

教材建设是课程建设的一项重要内容。2012年我们修订出版的《普通心理学》教材,受到了国内众多学校和学生的喜爱,成为国内最受欢迎的基础课心理学教材之一。近年来,我们一直在思考如何更好地使用这部教材,包括正确把握教材的重点和难点,理解心理学教学中经常遇到的一些问题,以及如何提高学生学习的主动性、积极性,培养科学的批判精神。我们编写这本《手册》,就是希望通过它能部分地解决上述问题,帮助读者更好地使用《普通心理学》教材。

随着学科快速发展,教材需要及时、不断地修订,这是教材活力和生命力的基本保障。近年来,我国引进和出版了一系列国外的基础心理学教材,这对心理学人才的培养产生了很大影响。这些教材比较贴近生活,深入浅出,通俗易懂,也非常重视学生学习主动性和批判性思维的培养。我们编写这本《手册》,就是为了能尽快吸取这些教材的优点和特点,以对现行教材起到补充和更新的作用。

《普通心理学》教材经过了多次修订,每次修订都是教材的一次更新和提升。为了保持教材的活力,我们在教材改版(第五版)时,做了一些局部调整,通过编写《手册》又对教学中的一些问题进行了反思,这都为教材的下一轮修订打下了基础。我们设想《普通心理学》和《手册》应该相辅相成、相互促进,起到相得益彰的作用。

《手册》的内容包括:①解释概念;②回答问题;③设计活动;④测试练习。

在“解释概念”部分,我们选择了每章的一些基本概念、重要概念和常见概念,这些概念包括一级概念,如感觉和知觉;二级概念,如感觉阈限、感觉适应;三级和四级概念,如浦肯野现象、马赫带等。对于这些概念,在多数情况下,我们没有重复使用教材上对这些概念的解释,而是基于教材的内容,提供了一个新的“变式”,即把同样的意思用不同的方式表述出来,就像语言学中同样的深层结构可以通过不同的表层结构表述出来一样。希望这样的表述能帮助学生更灵活地表达概念,加深对概念的理解。

在“回答问题”部分,我们基于教材的重点和难点,根据教学中学生和教师经常遇

到的问题，提出了自己的解释。这些问题包括知识性和启发性的问题，如“为什么说没有大脑就不会有人类复杂的心理与行为？”“为什么可以用割裂脑来研究大脑功能的偏侧化优势？”“大脑两个半球有哪些不同的功能？”“脑功能模块化学说和脑定位说有什么区别？”我们希望通过回答这些问题，能帮助学生更好地理解心理学的一系列科学问题，提高学生分析和解决问题的能力，在学生学习中起到“解惑”的作用。

在“设计活动”部分，我们安排了要求学生独立完成的一些活动，提供了完成这些活动的“线索”，让学生通过自己的活动主动获取知识，加深对知识的理解，如“请一些同学用自己的方言介绍自己的家乡，体会一下不同的方言在语言结构和形式等方面有什么异同，这种异同说明了什么？”“用教材中提供的爱丁堡利手量表，测量一下班级中同学的利手指数。”“用录音笔或手机记录不同动物的叫声，并用语言分析软件打开，把动物的叫声跟人的叫声、说话的声音进行比较，体会一下它们的区别。”相对于教材中的“探究活动”，《手册》中的活动更丰富，更有启发性和趣味性，更需要学生独立完成。

在“测试练习”部分，我们选择了两类题目，一类是填空题，一类是选择题，这是大家非常熟悉的两类测试题。在编写测试题时，我们参考了新引进的一些国外心理学教材，希望在题目的设计上能更灵活，更注重引发学生思考，能引导学生重视知识的应用。我们还提供了每道题的参考答案。

《手册》的一个重要特点是加入了“知识链接”，包括“解释概念”中的知识链接和“回答问题”中的知识链接。我们的想法是“知识链接”可以给学生介绍一些最新的知识点，补充原教材的不足；引入某些知识性和趣味性的学习材料，提高学习者的兴趣。因此“链接”的知识，主要来自国内外新出版的教材，特别是普通心理学教材，以及某些专著、刊物上的文章或网络上的文章。我们还在每个知识链接的后面加上了资料来源，在每章的后面提供了主要参考文献的详细信息，方便师生查找。

《手册》编写者为北京师范大学和首都师范大学的教授和副教授，他们具有丰富的教学经验，各章分工如下：彭聃龄教授（心理学的研究对象和方法、感觉、知觉），陈宝国教授（心理的神经生理基础、意识与注意、记忆），丁国盛教授（思维、人生全程发展），卢春明教授（语言、学习），郭德俊教授（动机、情绪），刘艳副教授（动机），许燕教授、王芳副教授、黎坚副教授（能力和人格）。全书由彭聃龄教授和陈宝国教授共同统稿。

第一次编写这类资料，大家都没有经验，只能尝试进行工作，诚恳地希望得到广大读者的批评、指正。

彭聃龄、陈宝国

2018年春于北京

# 目 录

第一章 心理学的研究对象和方法 .....	1
第二章 心理的神经生理机制 .....	19
第三章 感 觉 .....	37
第四章 知 觉 .....	53
第五章 意识与注意 .....	71
第六章 记 忆 .....	89
第七章 思 维 .....	109
第八章 语 言 .....	131
第九章 动 机 .....	149
第十章 情 绪 .....	163
第十一章 能 力 .....	177
第十二章 人 格 .....	199
第十三章 学 习 .....	221
第十四章 人生全程发展 .....	235

# 第一章

## 心理学的研究对象和方法

### 一、解释概念

#### (一) 心理学

心理学 (psychology) 一词由 “psych” 和 “ology” 两个部分组成。前者像于希腊语 “psyche”，意思是心智 (mind) 或灵魂 (soul)；后者 “ology” 的意思是研究 (study)。因此 “psychology” 这个词的原意就是心智或灵魂的研究。

心理学是研究心理现象及其规律的学科。心理学的研究对象是心理现象，它的任务是揭示心理现象发生和发展的规律，从而对心理现象进行科学的描述、解释、

预测和有效的控制。由于心理现象对行为具有调节作用，并通过行为表现出来，因此心理学也研究动物和人类的行为。在这个意义上，心理学也可以称为研究心理现象和行为的学科。

在不同时代和学科发展的不同阶段，不同学者对心理学研究对象和任务的理解是不同的。在心理学脱离哲学，独立成为科学之后，心理学家对这门学科的看法也在不断改变。最典型的看法有两种：心理学是研究意识或直接经验的学科，或心理学是研究动物和人类行为的学科。随着学科的发展，大家的认识逐渐趋向一致。

### 知识链接

#### 心理学研究什么？

冯特：一切科学的研究对象都是经验，自然科学的研究对象是“间接经验”，而心理学的研究对象则为“直接经验”。他说“一块石头、一株植物、一种声音、一束光线，作为自然现象来说，乃是矿物学、植物学、物理学等

的研究对象。可是若就这些自然现象同时都是我们的观念来说，它们也就成为心理学的对象。”

詹姆斯：心理学是关于心理生活现象及其条件的科学。这些现象是指我们称为感觉、愿望、情绪、认识、推理、决心、意志等的意识状态。心理学的任务就是要对心理现象或意识状态进行描述和解释。

华生：心理学应该成为研究行为的科学。他指出，意识像鬼火一样不可捉摸，它已经缠住我们将近 50 年，现在心理学已经到了必须放弃对意识的一切参照的时代。

格式塔学派：心理学的研究对象是意识的直接经验。他们从现象学出发，认为直接经验是自然而然观察到的经验，反对构造主义把经过分析的感觉元素作为直接经验的基本单位。

布伦塔诺：心理学是研究心理现象的科学。他认为，心理现象是人的心理动作（act），而不是静止的心理状态；心理动作是可经验的活动过程，人可以通过内省体验到这种内部活动。

津巴多：心理学是一门涵盖多个专业领域的科学，但就其根本而言，心理学是一门研究行为和心理过程的科学。心理学的研究领域不仅包括我们只能间接观察到的内部心理过程（如思维、情感和欲望），还包括可以被直接观察到的行为（如对话、微笑和奔跑）。

费尔德曼：心理学是对人的心理活动和行为进行研究的科学。心理和行为的表达有很多方面，它不仅涵盖人们正在做的事情，还包括他们的思维、情绪、知觉、推理过程、记忆以及维持身体功能的生理上的活动。

## （二）哲学心理学

哲学心理学指在心理学独立成为科学之前，古今中外哲学家所提出的心理学思想，包括西方哲学史上著名的哲学家、思想家和教育家的思想，如柏拉图、亚里士多德、笛卡儿、洛克等的心理学思想；中国哲学史上的著名哲学家、思想家和教育家的思想，如孔子、孟子、荀子等的心理

学思想。这些思想都是基于哲学家们的观察和思辨提出来的，内容涉及对心理现象本质的认识，心理现象的基本分类，认知、情绪、智力和人性等。这些思想对科学心理学的诞生和发展产生过重要的影响。



### （三）唯理论

唯理论 (rationalism) 是 17 世纪著名的哲学流派之一，代表人物是法国著名哲学家笛卡儿 (René Descartes, 1596—1650)。笛卡儿只相信理性的真实性，认为只有理性才是真理的唯一尺度，后人称他的哲学为唯理论哲学。在身心关系的问题上，他承认灵魂与身体有密切的关系，认为某些心理现象，如感知觉、想象、某些情绪活动，离不开身体的活动。笛卡儿把人体和动物看作一部自动机械，认为它们的活动受力学规律的支配。他还用反射 (reflex) 概念解释动物的行为和人的某些无意识的简单行为。但他认为，用身体的原因不足以解释全部的心理活动，为了引发心理活动，还必须灵魂参加。这样，笛卡儿就把统一的心理现象分成了两个方面，其中一个方面依赖于身体组织，而另一方面则独立于身体组织之外。笛卡儿还相信“天赋观念”，即人的某些观念不是

由经验产生的，而是由人的先天组织所赋予的。笛卡儿关于身心关系的思想推动了对动物和人体做解剖学和生理学的研究，这对现代心理学的诞生有直接的影响。他对理性和天赋观念的重视也影响到了现代心理学的理论发展。

### （四）经验论

经验主义 (empiricism) 起源于英国哲学家霍布斯 (Thomas Hobbes, 1588—1679) 和洛克 (John Locke, 1632—1704)。前者被认为是经验主义的先驱，后者被认为是经验主义的奠基人。

霍布斯认为，世界是物质的，物质的根本特性是广延性。他反对笛卡儿的天赋观念说，主张一切心理现象都是物质运动的结果。知识起始于感觉，这是外界物体作用于人的感官的结果。霍布斯还是联想主义的先驱，他没有用过“联想”一词，但基于自己的观察，用联想解释了人的想象和思维。

## 知识链接

### 反射和反射弧

这是笛卡儿的一个重大发现。虽然他并没有提出“反射”这个术语，但他却相当明确地勾画了反射和反射弧的轮廓。笛卡儿从机械唯物主义的观点出发，根据力学原理和解剖实验，以及受哈维关于血液循环的机械解释的启发，提出了动物是机器的著名论断，提出了刺激—反应的假设，揭示了反射和反射弧的本质。依据笛卡儿的推测，动物与人的神经和肌肉的反应，都是由感觉器官的刺激引起的，有着内导和外导的特殊机制。这就是历史上第一次提出的反射和反射弧的概念。

资料来源：高觉敷，1982。

洛克在《人类理智论》一书中，系统地批判了笛卡儿的“天赋观念”说，针锋相对地提出了“白板说”。在他看来，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与内部经验两种。外部经验叫感觉，它的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，如颜色、声音、大小、形状、运动等。内部经验又称反省，它是人们对自己的内部活动的观察，如思维、怀疑、信仰、意愿、爱憎等。

### （五）构造主义

构造主义(structuralism)的奠基人为冯特，著名代表人物为铁钦纳(Edward

## 知识链接

### 观念论

观念论是洛克的哲学心理学思想的核心。洛克虽然承认一切感觉观念都是由外物刺激引起的，但是他并不认为一切感觉观念都是外物的“真正映像”。他把感觉观念分为两类，一类叫第一性的质的观念，即关于物体的体积、广延、形状、运动、静止等的观念，它们同自己的原型是相似的，是这些性质的“真正映像或肖像”。另一类叫第二性的质的观念，即关于事物的颜色、声音、滋味、气味等的观念，它们完全根据主体的变化而变化，根本没有与之相符合的原型，至多只有引起这些感觉的原因。于是，洛克就认为，温暖和疼痛、红色和白色等性质的观念并不是客观事物的映像，而是主体接收第一性的质的作用后的一种主观感受。

Bradford Titchener, 1867—1927)。这个学派主张心理学应该研究人们的直接经验即意识，并把人的经验分为感觉、表象和情感状态三种元素。感觉是知觉的元素，表象是观念的元素，而情感是情绪的元素。所有复杂的心理现象都是由这些元素构成的。在研究方法上，构造主义重视内省，这是一种自我观察的方法，但主张将内省与实验方法结合起来。在他们看来，了解

人们的直接经验，要依靠实验过程中被试对自己经验的观察和描述。

### （六）机能主义

机能主义(functionalism)的创始人是美国著名心理学家詹姆斯(William James, 1842—1910)，其代表人物还有杜威(John Dewey, 1859—1952)和安吉尔(James Angell, 1869—1949)等人。机能心理学也主张研究意识。但是，他们不把意识看作个

别心理元素的集合，而把它看作川流不息的过程。在他们看来，意识是个人的、永远变化的、连续的和有选择性的。意识的作用就是使有机体适应环境。如果说构造主义强调意识的构成成分，那么机能主义则强调意识的作用与功能。以思维为例，构造主义关心什么是思维，而机能主义则关心思维在人类适应行为中的作用。机能主义的这一特点，推动了美国心理学面向实际生活的过程。20世纪以来，美国心理学一直比较重视心理学在教育领域和其

他领域的应用，这和机能主义的思潮是分不开的。

### （七）行为主义

1913年，美国心理学家华生(John Watson, 1878—1958)发表了《在行为主义者看来心理学》，宣告了行为主义的诞生。行为主义有两个重要的特点：①反对研究意识，主张心理学研究行为；②反对内省，主张用客观实证的方法。在华生看来，意识是看不见、摸不着的，因而无法对它进行客观的研究。心理学的研究对

## 知识链接

### 冯特的贡献

冯特，德国心理学家，实验心理学的创建者。1875年，冯特转任莱比锡大学的哲学教授，长达40多年，致力于心理学方面的研究和著述工作，并于1879年创建了世界上第一个心理学实验室，采用自然科学的实验方法对人的心理进行研究。这是心理学从哲学中分化出来成为一门独立科学的标志。冯特学识渊博，著述丰富，一生发表的论著达500部以上。主要著作有《对感官知觉理论的贡献》(1862)、《人类与动物心理学讲义》(1863)、《生理心理学原理》(1873—1874)、《心理学大纲》(1896)、《民族心理学》(共10卷，1900—1920)。

冯特在《心理学大纲》里提到心理学是一门更严格的实验科学，这就是说，心理这种经验是更依赖于经验者本身的经验，因此要研究它，得靠“内省”，即德文原意的“自我观察”。内省法在冯特的心理学体系中占有重要地位，这使不少人把冯特心理学称为内省心理学。冯特在内省问题上的历史作用在于它对内省进行了改造，使传统内省发展成实验内省。在冯特看来，心理现象作为一个过程比之物理现象更具有不稳定的特点，为了能把握住心理现象，并加以精确观察，内省必须与实验结合起来，才能成为研究心理现象的一种主要工具。

## 意识流

詹姆斯在《心理学原理》一书的第九章中提出了“意识流”这个概念，用来反对冯特的结构主义心理学思想。在他看来，意识是一个整体，如同河流健行不息，因而也叫思想流或主观生活流。意识有五个特征：①它是以个人的形式存在的，思想之中的这种差异是自然界中最绝对的差异；②意识在不断变化之中，某种特定的心理状态一旦消失就不可能重现；③意识是连续不断的，它存在过渡状态和实体状态，从一种实体状态到另一种实体状态，其过渡非常迅速；④意识始终在处理独立于它本身的客体，知道一件事和“知道我知道这件事”都是意识的内容，两者本质上没有区别；⑤意识具有选择性，它通过注意选择一些事物，并抑制其他的事物。在意识流学说的影响下，20世纪，一种基于现代心理学的文学流派——意识流文学崭露头角。这种流派的作家吸收了詹姆斯的心理学思想，以独特的技巧注重描绘人物的意识流动状态，更包括无意识、梦幻意识和语言前意识，在文学史上取得了非凡的成就。

象不应该是意识，而应该是可以观察的事件，即行为。华生曾经说过，在一本心理学书中，“永远不使用意识、心理状态、心理内容、意志、意象以及诸如此类的名称，是完全可能的……它可以用刺激和反应的字眼，用习惯的形成、习惯的整合以及诸如此类的字眼来加以实现”。行为主义产生后，在世界各国的心理学界产生了很大的反响。行为主义锐意研究可以观察的行为，这对心理学走上客观研究的道路有积极的作用。但是由于它的主张过于极端，不研究心理的内部结构和过程，否定研究意识的重要性，因而限制了心理学的健康发展。

### （八）格式塔心理学

格式塔心理学 (Gestalt psychology)

的创始人有韦特海默 (Max Wertheimer, 1880—1943)、苛勒 (Wolfgang Köhler, 1887—1967) 和考夫卡 (Kurt Koffka, 1886—1941)。格式塔 (Gestalt) 在德文中的意思是“整体”，它代表了这个学派的基本主张和宗旨。格式塔心理学反对把意识分析为元素，而强调心理作为一个整体、一种组织的意义。这是和构造主义和行为主义大相径庭的。格式塔心理学认为，整体不能还原为各个部分、各种元素的总和；部分相加不等于全体；整体先于部分而存在，并且制约着部分的性质和意义。例如，一首乐曲包含许多音符，但它不是各个音符的简单结合，因为一些相同的音符可以组成不同的乐曲，甚至可能成为噪声。因此，分析个

别音符的性质，并不能了解整个乐曲的特点。格式塔心理学很重视心理学实验，在知觉、学习、思维等方面开展了大量的实验研究，这些研究资料至今仍是心理学的重要财富。

### （九）精神分析

精神分析是奥地利维也纳精神病医生弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)创立的一个学派。它的理论主要来源于治疗精神病的临床经验。如果说，构造主义、机能主义、行为主义和格式塔心理学主要关注正常人的心理，精神分析学派则重视异常行为的分析，并且强调心理学应该研究无意识现象。这是该学派对心理学的主要贡献。精神分析(psychoanalysis)学说认为，人类一切个体的和社会的行为，都根源于心灵深处的某种欲望或动

机，特别是性欲的冲动。欲望以无意识的形式支配人，并且表现在人的正常和异常的行为中。欲望或动机受到压抑，是导致精神疾病的重要原因。精神分析是指一种临床技术，它通过释梦和自由联想等手段，发现病人潜在的动机，使精神得到宣泄，从而达到治疗疾病的目的。

### （十）生理学取向

生理学取向是当代心理学的一种重要取向，主张用生理学的观点和方法研究心理现象和行为。它关心心理与行为的生物学基础，认为我们所有的高级心理功能(知觉、记忆、注意、语言、思维和情绪等)都和生理功能，特别是脑的功能有密切关系。研究的问题主要有：①脑与心理的关系，即不同的心理功能是由哪些脑区或神经网络来完成的；②心理免疫学

## 知识链接

### 对弗洛伊德的评价

“现代心理学的重要性被无限地夸大了。他的调查方法完全不能代表现代心理学家是如何进行研究的。弗洛伊德根据他得到的数据(个案研究和内省)建立了一套精细的理论，而这些数据并不足以支持此理论；他专注于建构复杂的理论框架，但没有像许多现代心理学家那样，保证这些理论建立在可靠、可重复的因果关系之上。”(斯坦诺维奇, 2014)

“我出生于1939年，也正是在那一年，西格蒙德·弗洛伊德去世了。那个年代流传着许多荒唐可笑的理论，用于解释人类心理活动的本质到底是什么，而当中有许多都出自弗洛伊德的空想。如今我们已经知道，弗洛伊德的许多理论不过是虚构的，但是直到20世纪50年代，这些理论还是美国法院承认的唯一一类科学证据。”(加扎尼加, 2016)

(psycho-immunology), 即人的思想和情感与身体健康的关系; ③遗传在行为中的作用。近年来, 各种脑成像技术广泛应用于认知神经科学的研究, 对探讨视觉、听觉等基本认知过程和语言、情绪等高级心理过程的脑机制, 发挥了巨大的作用。

### (十一) 认知心理学

认知心理学是当代心理学的一种重要研究取向, 它出现在 20 世纪初, 在 50 年代以后得到迅速发展。早期的认知心理学以瑞士著名心理学家皮亚杰 (Jean Piaget, 1896—1980) 为代表。20 世纪 40 年代末, 由于各门科学的迅猛发展, 产生了科学间横向联系的需要, 这种需要推动了信息论、控制论和系统论的诞生。“三论”对现代心理学特别是认知心理学产生了深远的影响。20 世纪 50 年代末 60 年代初, 心理学界涌现出一股研究认知过程的潮流。知觉、记忆、言语和问题解决等领域出现了一些新的理论。这些理论把人看作一种信息加工者, 一种具有丰富的内在资源, 并能利用这些资源与周围环境发生相互作用的、积极的有机体。在这些理论看来, 环境因素不再是说明行为最突出的因素了。环境提供的信息固然重要, 但它是通过支配外部行为的认知过程对其加以编码、存储和操作, 进而影响人类的行为的。1967 年, 美国心理学家奈瑟尔 (Ulric Neisser, 1928—2012) 发表了《认知心理学》一书。书中指出: 认知是指感觉输入受到转换、

简约、加工、存储、提取和使用的全部过程。这本书的出版标志着现代认知心理学的诞生。现代认知心理学除了应用心理学的一般研究方法外, 还发展了自己特有的一些研究方法, 如反应时记录法、口语报告法、计算机模拟等。

### (十二) 人本主义

在人本主义哲学的影响下, 心理学家开展了另一个方向的研究, 即人本主义的研究。在心理学领域, 人本主义被称为“第三势力”, 这是因为它是在行为主义和精神分析学派后出现的另一个现代研究取向。人本主义认为, 人具有自由意志, 可以自由选择自己的命运, 人还会通过自己的努力, 实现自身的价值, 即充分展示个人的潜能, 争取“自我实现”。马斯洛 (Abraham Maslow, 1908—1970) 和罗杰斯 (Carl Rogers, 1902—1987) 是该研究取向最有名的代表人物。今天, 人本主义已发展成为一种心理治疗的方法, 它注重自我理解和自我修养。

### (十三) 进化心理学

受达尔文进化论, 特别是自然选择理论的影响, 一些心理学家试图从生物进化的角度探讨各种心理现象的起源和本质, 即人类为什么会有某些心理现象? 它们和人类自身的生存环境有什么关系? 例如, 人为什么喜欢吃甜的食物, 不喜欢吃苦的东西? 为什么见到蛇都会害怕? 择偶中性别吸引是怎么回事? 男女关系是进化心理学的研究领域之一。

## 二、回答问题

### （一）为什么说心理学是研究心理现象的科学？

在心理学的发展史上，有人曾经认为，心理学的研究对象是人的直接经验或意识；也有人认为，心理学的研究对象是动物和人类的行为。近年来，国外许多教材都把心理学定义为“研究心理及行为的科学”或“研究心理、行为及其规律的科学”。新的定义显然吸取了以往的研究成果，希望把心理、直接经验、意识和行为都纳入心理学的研究对象。但是为什么我们的教材还提出“心理学是研究心理现象的科学”？其理由有：①这个定义出现在历代多位心理学家有代表性的著作中。②在给心理学下定义时，要适当区别科学研究的对象与任务。心理学的研究对象是心理现象，它的任务是揭示心理现象的规律。单独讲心理学的研究对象，应该说是心理现象，如果把研究对象和任务联系起来，将心理学定义为研究心理现象及其规律的科学，应该说是合适的。③心理学主要关心心理现象及其对行为的调节作用，而不是行为本身。例如，心理学研究动机，它是指驱动行为的内部动力，如目标、成就感、饥饿、干渴等，心理学研究这些内部动力怎样调节人的行为，而不关心它调节什么样的行为。在动机的推动下，有人从事科研活动，有人经商，有人热心艺术创作，心理学关心的是这些内部动力的性质和作用。但是，由于心理和行为密切相关，因此，把心理学定义为研究

心理和行为的科学，也是合适的。④参照了邻近科学的定义。例如，化学是在分子、原子的层次上研究物质的性质、组成、结构及其变化规律的科学，它的研究对象是物质的组成、结构、性质、变化和用途。生物学是研究生物体的生命现象和生命活动规律的科学。它的研究对象是生物及其生存环境。

### （二）心理学家为什么要研究动物？

心理学以人的心理为主要研究对象，但也研究其他动物的心理。心理学家为什么要研究动物的心理和行为呢？其原因有：①人的心理异常复杂，而动物心理相对比较简单，心理学家常常通过“动物模型”来研究复杂的人的心理，如通过研究猫、狗和猩猩的学习行为，探讨人类学习的规律；通过研究果蝇的“决策”行为探讨人类决策的脑机制等。②由于某些伦理学上的原因，心理学家不能在人身上进行实验，但可以在动物身上进行研究，如给动物注射某些药物，或者在动物体内安装电极等。③用动物进行研究，发现动物行为的某些规律，有助于动物的学习和训练，因而具有实践价值。

### （三）心理学的基本任务是什么？

国外心理学教材通常都说，心理学的基本任务是对心理和行为进行描述、解释、预测和控制，这种说法在国内教材中也得到普遍认可。而在我们编写的教材中说，心理学的基本任务是揭示心理现象的规律，进而实现对心理现象的预测和控制。我们为什么要这样说，这两种说法是否有矛盾？

国外心理学教材很少用到“规律”这个词，也不提发现心理现象的规律。这是两种说法最重要的区别。根据我们的理解，科学的任务就是要揭示支配现象的规律，即现象之间本质的联系和关系。对心理学来说，这包括心理现象与脑的关系、心理现象与环境的关系、心理现象之间的关系等。揭示了这些规律，才能科学地解释、预测和控制心理现象的发生和发展。

应该说，上面两种说法是对心理学研究任务的两种不同的表述。为了突出科学是从现象到规律的探索，我们仍采用自己的表述。

#### （四）如何认识认知和情绪的关系？

人的心理可以分成认知和情绪两个大的系统，这两个系统分别具有不同的功能，同时又是相互联系、相互作用的。20世纪80年代以前，人的情绪被看作认知系统的“副现象”，人们认为情绪在认知的基础上产生，但对认知没有什么作用。从80年代以来，随着心理学研究的推进，这种看法逐渐被另一种看法所代替。情绪作为一种内部驱力或动力，对认知有着巨大的调节作用。人们凭借内省和观察，很容易发现情绪对认知活动的巨大影响。心理学家通过实验更细致、深入地揭示了情绪在认知中的作用，这些发现常常是内省和观察无法得到的。同样，认知在“情绪调节”中也有重要作用。人的情绪会受到注意、记忆和语言等多种认知功能的影响。其中语言对情绪的调节作用受到了研究者更多的关注。总之，认知和情绪间是

双向调节的，这才是认知和情绪的关系。

#### （五）为什么说心理学是一门中间科学？

心理学通常被称为中间科学或边缘科学，也就是说，它是介于自然科学和社会科学之间的一门学科。从心理学的研究对象来看，它是自然和社会的统一。心理学要研究心理的神经生物学基础，包括不同心理现象的脑机制、脑损伤与各种心理疾病的关系，脑发育对心理发展的影响，遗传在人类行为中的作用等。心理学还研究在计算机上模拟人类的行为，如知觉和问题解决。这些成果在人工智能的研究中发挥着重要的作用。从这个方面来看，心理学应该属于自然科学。但是，人是一个社会的实体，生活在一定的社会环境中，心理的发生和发展不能离开社会环境的影响。人的心理现象是社会生活的产物。例如，社会舆论对个体的心理和行为有着巨大的影响，“从众现象”是人类生活中一种常见的现象等。在这个意义上，心理学又属于社会科学。从心理学的研究方法和技术看，它综合采用了自然科学和社会科学的研究方法。例如，观察、调研、总结经验属于社会科学的方法，而实验法属于自然科学的方法。从学科发展的历史看，科学心理学的诞生既受到哲学、社会学和教育学的影响，也受到物理学、化学、生物学和生理学的影响，因而科学心理学也是自然科学和社会科学相互作用的



产物。

(六) 如何理解“科学的进展是和研究方法上的进展密切相关联的”?

冯特在《对论感官知觉理论的贡献》(1862)一文中提出了这个著名的论断:“科学的进展是同研究方法上的进展密切相关联的。”这个论断不仅适用于“整个自然科学”,也适用于心理学。整个自然科学的起源都来自方法学上的革命,心理学也是这样。心理学从哲学中分离出来,走上独立发展的道路,是和方法学上的革命分不开的。心理学从观察和内省到采用实验方法和测验,正是它走上独立发展道路的重要标志。近半个世纪以来,心理学采用计算机模拟和脑成像技术,进一步推动了心理学的发展,取得了一系列重要的研究成果。这些都说明,心理学“在取得了巨大成果的地方,都是以先进方法的改进或者以新的方法的发现为前提的”。作为一名心理学工作者,认识到这一点,让自己跟上心理学的发展步伐,做出更有价值的研究成果,具有重要的意义。

(七) 什么叫实验性内省?

我们知道,内省和观察是哲学心理学时期许多哲学家、思想家研究人的心理现象的主要方法。在心理学独立成为科学后,冯特和铁钦纳由于主张心理学是研究直接经验或意识的科学,因此在研究方法上仍主张采用内省方法,认为这是研究直接经验的一种有效的方法。但是,作为科学心理学或实验心理学的创始人,冯特

认为,必须对内省法进行改造,因而提出了“实验的内省”。这里主要有两层意思:其一,内省法必须与实验法结合使用,换句话说,可以在实验中采取内省方法;其二,对参与内省的被试要进行科学的训练,这样借助内省才可能获得有效的研究资料。

(八) 心理学研究中的因果关系和相关关系的联系与区别。

心理学有两类基本研究。一类是探索心理现象的因果关系,它关心心理现象是在什么条件下产生的,哪些因素制约着心理现象的发生和发展。例如,知觉的整体性受到哪些因素的影响?为什么会有知觉恒常性?面孔失认症的原因是什么?有些儿童为什么会出现阅读障碍?等。另一类研究关心某种心理现象与另一种心理现象的关系。例如,每天看电视的时间与阅读成绩的关系,吸烟年龄、数量与肺癌的关系,看暴力电影与儿童暴力行为发生的关系等。相关关系不等于因果关系,阅读成绩的好坏与许多原因有关,如儿童的识字量、从字形提取语音和语义的时间、字符命名的流畅性等,而看电视太多影响到阅读成绩,可能是通过上述原因起作用的,它不是阅读成绩好坏的真正原因。一个实验既可以研究变量间的因果关系,也可以研究变量间的相关关系。

(九) 实验中的变量有哪些?它们是什么关系?

在控制条件下对某种心理现象进行观