

国内外经典教材习题详解系列 · 心理类

圣才学习网

www.100xuexi.com

适用教材：

《心理学与生活》（第16、17、18版，理查德·格里格、菲利普·津巴多著，人民邮电出版社）

# 津巴多《心理学与生活》 笔记和习题详解

主编：圣才学习网

www.100xuexi.com

圣才学习网  
www.100xuexi.com

赠 20元

圣才学习卡 学习一卡通

百种考试名师面授 千种科目网上辅导

## 圣才学习卡

客服热线：010-82062161

Email: 1014jyc@163.com

详情登录：圣才学习网 www.100xuexi.com

公司地址：北京市海淀区中国人民大学文化大厦100087



赠

圣才学习卡20元

中华心理学习网 www.100xinli.com

圣才学习网 www.100xuexi.com

中国石化出版社

HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM

教·育·出·版·中·心

国内外经典教材习题详解系列·心理类

适用教材:

《心理学与生活》(第16、17、18版,理查德·格里格、菲利普·津巴多著,人民邮电出版社)

# 津巴多《心理学与生活》

## 笔记和习题详解

主编: 圣才学习网

[www.100xuexi.com](http://www.100xuexi.com)

中国石化出版社

## 内 容 提 要

本书是理查德·格里格、菲利普·津巴多著《心理学与生活》(人民邮电出版社)的配套辅导资料。菲利普·津巴多的《心理学与生活》是世界上最受欢迎的心理学经典教材之一,本书基本遵循第16版的章目编排(同时参考第17、18版的最新内容),共分18章,每章由三部分组成:第一部分为本章重点,明确本章的学习内容,第二部分为复习笔记,总结本章的重点难点;第三部分是考研真题及强化习题详解,精选部分近年考研真题和相关习题,并提供了详细的答案。

圣才学习网/中华心理学习网([www.100xinli.com](http://www.100xinli.com))提供津巴多《心理学与生活》名师网络班与面授班(随书配有圣才学习卡,网络班与面授班的详细介绍参见本书最后内页)。本书和配套网络班与面授班特别适用于各大院校学习该教材的师生,以及参加考研考博、心理咨询师等心理学相关考试的考生使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

津巴多《心理学与生活》笔记和习题详解/圣才学习网主编. —北京:中国石化出版社,2009  
(国内外经典教材习题详解系列)  
ISBN 978-7-5114-0073-4

I. 津… II. 圣… III. 心理学-高等学校-教学参考资料 IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第159413号

未经本社书面授权,本书任何部分不得被复制、抄袭,或者以任何形式或任何方式传播。版权所有,侵权必究。

### 中国石化出版社出版发行

地址:北京市东城区安定门外大街58号

邮编:100011 电话:(010)84271850

读者服务部电话:(010)84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: [press@sinopec.com.cn](mailto:press@sinopec.com.cn)

北京宏伟双华印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经销

\*

787×1092毫米16开本17.5印张404千字  
2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷  
定价:38.00元

特别说明:与本书相关的网络课程的详细介绍参见本书后内页!

### 圣才学习网名校名师

赵彬	清华大学副教授、博士生导师、博士、博士后	周永强	首都经贸大学副教授、博士,获美国PMP认证
王志诚	北京大学副教授、博士、博士后	彭一江	北京工业大学副教授、硕士生导师、监理工程师
林新奇	中国人民大学教授、全国企业人力资源管理师 国家职业资格考试专家委员会委员	陶友松	武汉大学教授、建筑学家、国家一级注册建筑师
杨栋	中国人民大学讲师、博士、注册金融分析师	刘幸	武汉大学教授、博士生导师、博士
肖羽莹	南开大学教授、博士生导师、博士	叶燕青	武汉大学教授、主任医师、科主任
王亚柯	对外经济贸易大学副教授、博士	田翠皎	湖北省内科护理专业委员会副主任委员
杨万荣	北京理工大学副教授、留法理学博士	吴小燕	武汉大学教授、医学博士,中国医师协会肾脏病分会委员
聂利君	中央财经大学副教授、硕士生导师、博士	熊福生	中南财经政法大学教授、硕士生导师
黄锐	中央民族大学副教授、博士	熊卫	中南财经政法大学副教授、博士后,湖北省职业技能鉴定指导中心注册高级考评员
童行伟	北京师范大学副教授、留法博士后	陈金洪	华中科技大学副教授、高级工程师
田宝	首都师范大学副教授、博士、博士后	.....	更多名师介绍请登陆: www.100xuexi.com
朱振荣	北京工商大学副教授、硕士生导师、博士		

### 圣才学习网面授班与网络班

<p>☞ 中华英语学习网 www.100yingyu.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 大学英语四级、六级</li> <li>· 英语专业四级、八级</li> <li>· 考博英语</li> <li>· 成人英语三级</li> <li>· 全国大学生英语竞赛</li> <li>.....</li> </ul>	<p>☞ 中华统计学习网 www.1000tj.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 统计从业资格考试</li> <li>· 全国统计专业技术资格考试</li> <li>.....</li> </ul>	<p>☞ 中华IT学习网 www.100itxx.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 计算机考研</li> <li>· 全国计算机等级考试</li> <li>.....</li> </ul>
<p>☞ 中华证券学习网 www.1000zq.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 证券业从业资格考试</li> <li>· 期货从业资格考试</li> <li>· 保荐代表人胜任能力考试</li> <li>· 基金销售人员从业考试</li> <li>· 证券经纪人专项考试</li> <li>.....</li> </ul>	<p>☞ 中华外贸学习网 www.100waimao.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 报关员</li> <li>· 报检员</li> <li>· 外销员</li> <li>· 外贸跟单员</li> <li>· 国际商务单证员</li> <li>.....</li> </ul>	<p>☞ 中华医学学习网 www.100yixue.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 执业医师</li> <li>· 执业药师</li> <li>· 助理医师</li> <li>· 卫生专业资格考试</li> <li>· 医学考研</li> <li>· 同等学力医学考试</li> <li>.....</li> </ul>
<p>☞ 中华金融学习网 www.100jrx.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 中国银行业从业人员考试</li> <li>· 金融英语证书考试(FECT)</li> <li>· CFA考试</li> <li>.....</li> </ul>	<p>☞ 中华管理学习网 www.100guanli.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 人力资源管理师</li> <li>· 营销师</li> <li>· 质量专业人员资格考试</li> <li>· 同等学力工商管理</li> <li>· 中物联认证(物流师)</li> <li>.....</li> </ul>	<p>☞ 中华法律学习网 www.1000fl.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 司法考试</li> <li>· 企业法律顾问考试</li> <li>· 法律硕士考试</li> <li>· 同等学力法学考试</li> <li>.....</li> </ul>
<p>☞ 中华保险学习网 www.1000hx.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 保险代理人</li> <li>· 保险公估人</li> <li>· 保险经纪人</li> <li>.....</li> </ul>	<p>☞ 中华教育学习网 www.1000jy.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 教师资格考试</li> <li>· 教育学考研</li> <li>· 教育硕士</li> <li>· 同等学力教育学考试</li> <li>.....</li> </ul>	<p>☞ 国家职业资格考试网 www.100zyzg.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 全国出版资格考试</li> <li>· 出版物发行员资格考试</li> <li>· 全国广播电视编辑记者播音员主持人资格考试</li> <li>· 国家秘书资格考试</li> <li>· 导游资格考试</li> <li>· 社会工作者</li> <li>· 营养师</li> <li>.....</li> </ul>
<p>☞ 中华精算师考试网 www.1000jss.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 中国精算师</li> <li>· 北美精算师(ASA/FSA)</li> <li>.....</li> </ul>	<p>☞ 中华心理学习网 www.100xinli.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 心理咨询师</li> <li>· 心理学考研</li> <li>· 同等学力心理学考试</li> <li>.....</li> </ul>	<p>☞ 其他网站网络课程</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中华自考网 www.1000zk.com</li> <li>中华成考网 www.100chengkao.com</li> <li>中国公务员考试网 www.100gwy.com</li> <li>中小学学习网 www.100zxx.com</li> <li>中华竞赛网 www.100jingsai.com</li> <li>.....</li> </ul>
<p>☞ 中华财会学习网 www.1000ck.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 注册会计师(CPA)</li> <li>· 会计职称(会计师)考试</li> <li>· 会计从业资格考试</li> <li>· 注册税务师(CTA)</li> <li>· 注册资产评估师(CPV)</li> <li>· 全国审计专业技术考试</li> <li>.....</li> </ul>	<p>☞ 中华工程资格考试网 www.100gczg.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 建筑师</li> <li>· 建造师</li> <li>· 结构工程师</li> <li>· 土木工程师</li> <li>· 监理师</li> <li>.....</li> </ul>	<p>圣才学习网网络课程不断添加、更新中, 更多网络课程请登陆 www.100xuexi.com</p>

电话: 010-82082161 邮箱: 1314jwc@163.com QQ: 564948255

地址: 北京海淀区中国人民大学文化大厦10层

金圣才文化发展(北京)有限公司

# 《国内外经典教材习题详解系列·心理类》

编 委 会

主编：圣才学习网(www.100xuexi.com)

编委：赵月超 陈 龙 赵 珊 李艳娟 赵书燕  
赵亚玮 谢国立 刘亚美 刘亚婷 吴秀丽  
刘晓娜 段 丽 康 盼 查 慧 刘丁玲  
于艳红 罗国华 朱 增 李巍巍 林 艳  
付 琪 段瑞权 段辛雷

# 序 言

心理美国内外经典教材习题详解系列是一套全面解析心理美国内外经典教材的辅导资料。我国各大院校一般都把国内外通用的权威教科书作为本科生和研究生学习专业课程的参考教材，这些教材甚至被很多考试(特别是硕士和博士入学考试)和培训项目作为指定参考书。但这些国内外优秀教材的内容一般有一定的广度和深度，课(章)后习题一般没有答案或者答案简单，这给许多读者在学习专业教材时带来了一定的困难。为了帮助读者更好地学习专业课，我们有针对性地编著了一套与国内外教材配套的复习资料，整理了各章的笔记，并对课(章)后的习题进行了详细的解答。

《心理学与生活》(理查德·格里格、菲利普·津巴多著，人民邮电出版社)是美国许多高校推广使用的经典教材，也是我国高校采用较多的心理学经典教材，同时还被美国ETS推荐为GRE心理学专项考试的主要参考书。作为该教材的配套辅导书，本书具有以下特点：

1. 整理名校笔记，浓缩内容精华。每章的复习笔记基本遵循第16版的章目编排，同时参考第17、18版的最新内容以及其他心理学教材，对本章的重难点知识进行了整理，并参考了国内名校名师讲授该教材的课堂笔记对部分知识点进行了延伸和归纳，因此，本书的复习笔记几乎浓缩了该经典教材所有相关的知识内容。

2. 精选考研真题，补充强化习题。每章根据相关知识点精选了部分近年心理学考研真题并提供了详细的答案，同时参考了大量中英文教学资源及普通心理学相关辅导资料编写了部分习题。所选考研真题和习题基本体现了各个章节的考点和难点，特别注重理论联系实际进行分析。

3. 以中国人的语言表述国外教材的内涵。由于国外教材的语言特点不适应中国人的考试答题要求，我们对该教材的部分笔记在不违背该教材主题思想的前提下参考国内教材用中国人的语言进行了总结。要注意：用国外教材中文版的内容和语言来归纳知识点和回答部分考题有时显得晦涩而难以完美，而用中国人的语言并参考本土化相关教材就会通俗而完善。

需要特别说明的是：我们深深感谢菲利普·津巴多教授、理查德·格里格教授和人民邮电出版社为我们提供了这样一本优秀的心理学教材。本书的笔记和习题解答参考了国内外教材的配套资料和相关参考书，如有不妥，敬请指正，在此表示感谢。

圣才学习网([www.100xuexi.com](http://www.100xuexi.com))是一家为全国各类考试和专业课学习提供

全套复习资料的专业性网站，包括中华心理学习网、中华教育学习网等48个子网站。其中，中华心理学习网([www.100xinli.com](http://www.100xinli.com))是一家为国内各种心理学考试提供全套复习资料的专业性网站，设置有为考生和学习者提供一条龙服务的专栏，包括：网络课程辅导、在线测试、心理学图书、历年真题详解、专项练习、笔记讲义、视频课件、学术论文等。

圣才学习网/中华心理学习网([www.100xinli.com](http://www.100xinli.com))提供津巴多《心理学与生活》名师网络班及面授班(随书配有圣才学习卡，网络班及面授班的详细介绍参见本书最后内页)。心理类国内外经典教材名师网络课程、名校考研真题、在线测试、考试题库等增值服务，详情请登录网站：

圣才学习网 [www.100xuexi.com](http://www.100xuexi.com)

中华心理学习网 [www.100xinli.com](http://www.100xinli.com)

圣才学习网编辑部

# 目 录

第1章 生活中的心理学 .....	( 1 )
1.1 本章重点 .....	( 1 )
1.2 复习笔记 .....	( 1 )
1.3 考研真题及强化习题详解 .....	( 6 )
第2章 心理学的研究方法 .....	( 13 )
2.1 本章重点 .....	( 13 )
2.2 复习笔记 .....	( 13 )
2.3 考研真题及强化习题详解 .....	( 20 )
第3章 行为的生物学基础 .....	( 26 )
3.1 本章重点 .....	( 26 )
3.2 复习笔记 .....	( 26 )
3.3 考研真题及强化习题详解 .....	( 35 )
第4章 感觉 .....	( 42 )
4.1 本章重点 .....	( 42 )
4.2 复习笔记 .....	( 42 )
4.3 考研真题及强化习题详解 .....	( 52 )
第5章 知觉 .....	( 57 )
5.1 本章重点 .....	( 57 )
5.2 复习笔记 .....	( 57 )
5.3 考研真题及强化习题详解 .....	( 63 )
第6章 心理、意识和其他状态 .....	( 74 )
6.1 本章重点 .....	( 74 )
6.2 复习笔记 .....	( 74 )
6.3 考研真题及强化习题详解 .....	( 81 )
第7章 学习与行为分析 .....	( 86 )
7.1 本章重点 .....	( 86 )
7.2 复习笔记 .....	( 86 )
7.3 考研真题及强化习题详解 .....	( 94 )
第8章 记忆 .....	( 101 )
8.1 本章重点 .....	( 101 )
8.2 复习笔记 .....	( 101 )
8.3 考研真题及强化习题详解 .....	( 108 )
第9章 认知过程 .....	( 115 )
9.1 本章重点 .....	( 115 )
9.2 复习笔记 .....	( 115 )



9.3 考研真题及强化习题详解 .....	(120)
<b>第10章 智力与智力测验 .....</b>	<b>(126)</b>
10.1 本章重点 .....	(126)
10.2 复习笔记 .....	(126)
10.3 考研真题及强化习题详解 .....	(133)
<b>第11章 人的毕生发展 .....</b>	<b>(140)</b>
11.1 本章重点 .....	(140)
11.2 复习笔记 .....	(140)
11.3 考研真题及强化习题详解 .....	(153)
<b>第12章 动机 .....</b>	<b>(163)</b>
12.1 本章重点 .....	(163)
12.2 复习笔记 .....	(163)
12.3 考研真题及强化习题详解 .....	(170)
<b>第13章 情绪、压力和健康 .....</b>	<b>(176)</b>
13.1 本章重点 .....	(176)
13.2 复习笔记 .....	(176)
13.3 考研真题及强化习题详解 .....	(185)
<b>第14章 理解人类人格 .....</b>	<b>(192)</b>
14.1 本章重点 .....	(192)
14.2 复习笔记 .....	(192)
14.3 考研真题及强化习题详解 .....	(203)
<b>第15章 心理障碍 .....</b>	<b>(213)</b>
15.1 本章重点 .....	(213)
15.2 复习笔记 .....	(213)
15.3 考研真题及强化习题详解 .....	(222)
<b>第16章 心理治疗 .....</b>	<b>(226)</b>
16.1 本章重点 .....	(226)
16.2 复习笔记 .....	(226)
16.3 考研真题及强化习题详解 .....	(237)
<b>第17章 社会过程与关系 .....</b>	<b>(242)</b>
17.1 本章重点 .....	(242)
17.2 复习笔记 .....	(242)
17.3 考研真题及强化习题详解 .....	(248)
<b>第18章 社会心理学、社会和文化 .....</b>	<b>(253)</b>
18.1 本章重点 .....	(253)
18.2 复习笔记 .....	(253)
18.3 考研真题及强化习题详解 .....	(258)
<b>附录：国内外心理学经典教材简评</b>	

# 第1章 生活中的心理学

## 1.1 本章重点

1. 心理学的重要性；
2. 心理学的定义和心理学家讨论的主要问题；
3. 行为和行为主义学家的研究方法；
4. 心理学与社会学、生物科学、认知科学以及健康科学的关系；
5. 心理学的目标；
6. 现代心理学的发展；
7. 结构主义和机能主义以及两者的区别；
8. 格式塔心理学与结构主义和机能主义的关系；
9. 当代主要的心理学的观点。

## 1.2 复习笔记

### 一、心理学为何独具特色

#### (一)心理学的定义

1. 定义：心理学是关于个体的行为及精神过程的科学研究。
2. 定义中的关键词：科学的、行为、个体和心理。

(1)科学的，指心理学的研究结论是建立在依据科学方法原则收集到的证据的基础上。

(2)行为，是有机体适应环境的方式。心理学家探索个体做些什么以及如何在一套特定的行为模式和更广泛的社会环境或文化环境中做这些事情。

(3)个体，是心理分析的对象，包括人类个体和动物个体。

(4)心理，心理过程是心理学家研究的一个重要方面。

#### (二)心理学的目标

基础心理学的目标是描述、解释、预测和控制行为，而应用心理学比基础心理学多一个目标：提高人类的生活质量。

##### 1. 描述所发生的事情

心理学的首要任务是对行为进行精确的观察。实现这一目标需要把握以下几个关键点：

##### (1)行为数据

心理学家用行为数据对观察到的事情进行描述，这些行为数据包括机体发生的行为及行为发生时的环境。

##### (2)分析水平

从最宽泛最概括的水平到最细微的具体的水平，不同的分析水平对应着不同的问题。

##### (3)描述的原则：客观

客观，即按照事实的本相去描述，而不是按照研究者所期待或希望的那样去描述。客观性有利于防止观察者把自己的主观观点——偏爱、偏见和期望带进观察中。

## 2. 解释所发生的事情

描述必须忠实于可知觉到的信息，而解释却谨慎地超越了能够被观察到的现象。在心理学的许多领域中，中心目标都是找到行为和心理过程的常规模式。心理学中的解释一般认为，机体、秉性和条件(或者环境)变量在行为中都有重要的作用。

(1)以观察到的事实为依据。

(2)事情发生的影响因素：

①机体变量(秉性变量)，指行为的内部决定因素，包括基因构成、动机、智力和自尊等；

②环境变量(情境变量)，指行为的外部决定因素。

(3)综合考虑收集到的数据。

## 3. 预测将要发生的事情

心理学中的预测是指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被发现的可能性的陈述。

(1)科学的预测是基于对事件互相关联方式的理解，它指出是什么样的机制把那些事件与特定的预测物联系起来。

(2)因果预测详细地说明在什么样的条件下行为将会改变。

## 4. 控制发生的事情

控制是最核心的、最激励人心的目标。控制意味着使行为发生或不发生——引发，维持或停止它，并影响它的形式、强度或发生率。

总之，心理学家有这样几个目标：在适宜的水平上客观地描述行为，解释产生行为的原因，预测行为何时会发生，以及控制行为以改进生活质量。

## 二、现代心理学的发展

### (一)心理学的历史根基

#### 1. 西方心理学

(1)威廉·冯特，1879年在德国的莱比锡大学建立了第一个正式实验心理学实验室；

(2)斯坦利·霍尔，1883年在美国的约翰·霍普金斯大学建立了第一个心理学实验室；

(3)铁钦纳，冯特的学生，是一名早期的有影响的心理学家，他的实验室在康奈尔大学；

(4)威廉·詹姆斯，在1890年出版的《心理学原理》被许多专家认为是迄今为止最重要的心理学著作之一；

(5)斯坦利·霍尔，1892年建立美国心理学协会。

#### 2. 中国心理学

中国现代心理学的开创始于1917年，由北京大学首次建立心理学实验室为标志。1918年陈大齐出版了《心理学纲要》，1920年南京高师成立中国第一个心理学系，1921年中华心理学会在南京正式成立，1922年中国第一种心理学杂志——《心理》由张耀翔编辑出版。

#### 3. 有关心理学的主题和研究方法之争：结构主义(又译为构造主义)和机能主义

##### (1)结构主义：心理的内容

铁钦纳利用内省法考察意识的成分，来理解心理内容是“什么”，不考察心理是如何进行的以及为什么这样进行。他的观点后来发展为“结构主义”。

①研究内容：研究意识，研究心理和行为的结构。

②假设：所有的人类精神经验都可以作为基本成分的联合来理解。这个观点的目标是通

过分析感觉的构成因素以及其他组成个体精神生活的体验，来揭示人类心理的潜在结构。铁钦纳企图建立一个像化学元素周期表一样的心理元素周期表。

### ③对结构主义的批判：

- a. 简化论的，把所有的人类体验简化为感觉；
- b. 元素论的，寻求把成分或者元素联结起来；
- c. 心灵主义的，只研究人类有意识觉知的口头报告，忽视对那些不能描述他们的内省经验的个体，包括动物、儿童和心理障碍者。

④结构主义的一个重要反对者是格式塔心理学，由马克斯·魏特墨(Max Wertheimer)开创。格式塔心理学的主要贡献在知觉研究方面。此学派反对结构主义只强调分析的观点，认为外界物体是在经验里被组织起来，被知觉为整体。它主张心理现象是一个整体，整体不决定于局部因素，强调采用综合方法研究心理过程。

### (2)机能主义：有目的的心理

①创始人：约翰·杜威；代表人物：威廉·詹姆斯。

②机能主义心理学认为意识是流动的，是与环境持续互相作用的心理活动的内容，不是简单的元素。

③机能主义心理学关注能够使机体适应环境和有效地发生功能的、习得的习惯。对于机能主义者，通过研究要回答的关键问题是“行为的机能或目的是什么？”

## (二)当代心理学的观点

### 1. 生物学观点

此观点引导心理学家在基因、大脑、神经系统以及内分泌系统中寻找行为的原因。他们认为虽然环境和经历可能通过改变内在的生物结构和过程来改变行为，但是行为最终还是由生物因素导致的。

#### (1)基本假设

心理现象与社会现象能够最终依据生物化学过程加以理解；即使最复杂的现象，也能够通过被分析或简化为更小更具体的单位来理解。

#### (2)行为神经科学

神经科学是研究脑的功能的科学，行为神经科学试图理解隐藏在行为背后的脑的加工过程，诸如：感觉、学习和情感。

#### (3)认知神经科学

认知神经科学关注高级认知功能，比如记忆和语言的脑神经基础。脑成像技术的发展使得生物学的观点得到了广泛的发展。

### 2. 心理动力学观点

#### (1)观点

行为是由强大的内部力量驱使或激发的。人的行为都是从继承来的本能和生物驱力中产生的，而且试图解决个人需要和社会要求之间的冲突。行为的主要目的是为了降低紧张。

#### (2)心理动力学的动机原则

此原则是由维也纳精神科医生弗洛伊德发展来的。他强调童年的早期经验在心理发展中的作用。但是现代的精神动力学家扩展了弗洛伊德的理论，包括了发生在个体的整个人生中的社会影响和互动。

#### (3)影响

弗洛伊德的思想在心理学的许多领域中都产生了巨大影响。他的贡献表现在有关儿童发

展、梦、遗忘、无意识、动机、人格和心理分析治疗等不同侧面。他的思想从来都不是系统的科学研究的结果，而是一个迷恋于人类思想、情感和行为的特别活跃的大脑的产物。

### 3. 行为主义观点

#### (1) 观点

行为主义寻求理解特定的环境刺激如何控制特定类型的行为。具体包括三个基本的方面：

- ①先行的环境条件，即对行为发生前的环境进行分析；
- ②行为反应，他们把行为反应研究的主要对象看做是理解、预测和控制的行为；
- ③行为主义者查看跟随反应出现的可观察到的结果。

#### (2) 影响

①行为主义对严格的实验和仔细定义的变量的强调，影响了心理学的大多数领域。

②行为主义者使用非人动物进行了大量实验，行为主义的原则已经被广泛地应用于人类问题。行为主义的原则产生了一套更为人性化的教育儿童的方法（通过正强化而非惩罚）、新的修正行为紊乱的疗法，以及创建理想化社会的指导方针。

### 4. 人本主义观点

人本主义观点是与心理动力学和行为主义心理学并驾齐驱的一种理论。

#### (1) 观点

认为人类是先天良好而且具有选择能力的有能动性的动物，其主要任务是使自身的潜能得到不断的发展。人本主义的观点具体包括：

①人本主义者以现象学为基础，研究事件的个体的自我角度，关注个体所体验到的主观世界，而不是观察者和研究者所看到的客观世界。

②研究人类行为模式的整体，而不是试图将人的心理分解为部分来研究。

③卡尔·罗杰斯(Cark Rogers)强调个体有自我成长和健康发展的内在倾向性。

④亚伯拉罕·马斯洛(Abraham Maslow)认为个体倾向于使他的潜能得到最大的发展，即获得自我实现。

⑤研究整体的人，要求从对社会力量和文化力量认识相伴的关于个体心理、身体以及行为的完整知识来理解人的行为。

⑥对攻击的研究：考察阻碍个体成长和自我实现的适应不良的因素、社会条件和目标。

#### (2) 影响

人本主义观点扩大了心理学的领域，把从文学、历史和艺术的研究中得到的有价值的内容都包括了进来，使心理学的焦点超越了人性的负性力量以及人性中和动物相似的那一面，心理学因而成为了一个更加全面的学科。人本主义观点对心理治疗新方法的发展有重大影响。

### 5. 认知的观点

认知观点关注的中心是人的思维以及所有的认识过程，包括注意、思考、记忆和理解。探索人们在目睹暴力行为时经历的攻击性思维和幻想，同时注意攻击性想象以及伤害他人的意图。该观点注重研究电影和录像中的暴力的影响。

#### (1) 观点

该观点认为行为部分地由过去的经历决定，但是也受个体对这个世界应该如何思考和想象的内部世界的影响，个体对现实的反应和客观世界是不一致的，但是和个体思维和想象的内部世界中的主观现实是一致的。同时，个体的主观世界比行为发生的客观世界更重要。

#### (2) 地位

由于它对心理过程的关注，许多研究者把认知观点看作是在今天的心理学中占优势的观点。

## 6. 进化论观点

### (1) 观点

该观点寻求将当代心理学与进化论联系起来。进化论的自然选择是指，能更好地适应环境的有机体，倾向于比那些适应性较差的有机体更能成功地产生后代(并遗传它们的基因)。同理，心理能力和身体能力一样也是适应的结果。

### (2) 特点

与其他观点最基本的不同在于，它把极长的进化过程作为中心解释原则。由于进化心理学家无法做实验来区分进化的过程，因此他们必须特别创造性地提供能支持他们的理论的证据。

## 7. 文化观点

文化观点研究行为的原因和结果中的跨文化差异。他们想确定研究者发展出的标准的心理测验是适用于所有人，还是只适用于一个较小的特定人群。

### (1) 观点

文化心理学家指出，来自某一群体的心理学原则不能机械地应用于其他的群体。他们涉及到的概念有：认知、人类发展、情绪、社会准则和自我。

### (2) 评价

局限：文化观点常常产生一些直接挑战其他观点的结论。1927年人类学家马林诺夫斯基通过描述新几内亚特罗布莱恩(Trobriand)岛民的家庭实际情况——权威在母亲而非父亲这一边，彻底地批评了弗洛伊德的以父亲为中心的理论。因此，文化观点认为心理动力学观点的一些通用的主张是不正确的。

优点：文化观点对忽视文化差异性和丰富性的理论提出了一个持续的重要挑战。

这七种观点中的每一种都基于一套不同的假设，并且导致了寻找有关行为问题的答案的不同方式。表1-1概括了这些观点。

表1-1 当代心理学的七种观点的比较

观点	对人性的看法	决定行为的因素	研究的焦点	基本研究主题
生物学	被动的	遗传	脑与神经系统过程	行为与心理过程的生物化学基础
	机械论的	生物化学过程		
心理动力学	本能驱动	遗传	无意识驱动	把行为作为无意识动机的外显表达
		早期经历	冲突	
行为主义	对刺激可反应	环境	特定的外显反应	行为及其刺激的原因和结果
	可改变的	刺激条件		
人本主义	能动的	潜在自我管理	人的体验和潜能	生活模式
	潜能是无限的			价值
认知	创造性能动	刺激条件	心理过程	通过外显的行为推断心理过程
	刺激反应性	心理过程	语言	
进化	适应性的，以解决进化过程中不断出现的问题	为生存而适应环境	进化的心理适应性	按照进化出的适应性功能发展出的心理机制
文化	可被文化改变	文化规范	态度和行为的跨文化模式	人类文化的普遍方面和文化特殊性的方面

### 三、心理学家的工作领域

1. 心理学家们在很多不同的位置上工作, 并且吸收一系列专业领域中的知识。几乎任何关于能从现实生活中产生的体验的问题, 都已经被心理学专业人士提出过了。

2. 在 21 世纪的开始, 心理学专业在范围上变得更加国际化, 在从业者和研究者的构成上都变得更加多元化。

3. 如图 1-1 所示, 图中所示的数据为心理学家在各个不同领域中所占的比例(%), 数据来源于对获得博士学位的美国心理协会(APA)成员的调查。

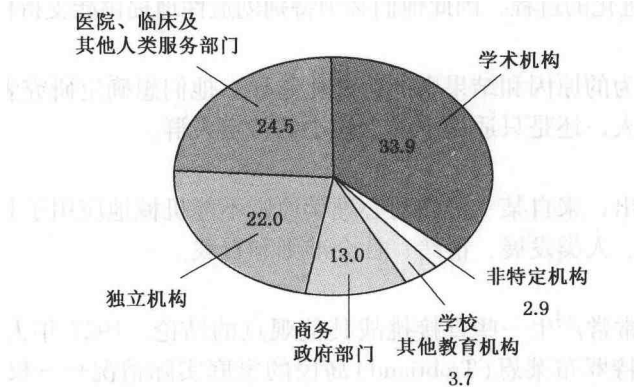


图 1-1 心理学家的工作领域

## 1.3 考研真题及强化习题详解

### 一、单项选择题

1. 下列哪一项不是心理学定义的关键词? ( )

- A. 行为                      B. 心理过程                      C. 科学                      D. 自我意识

【答案】D

【解析】心理学定义是关于个体的行为及精神过程的科学研究, 其关键词为科学的、行为、个体和心理, 不包括自我意识。

2. 下列选项中, 哪一项是科学家在心理学基础研究中的目标? ( )

- A. 评估行为                      B. 操纵行为                      C. 质疑行为                      D. 预测行为

【答案】D

【解析】基础科学研究与应用研究的基本目标都是为了描述、解释、预测和控制行为。

3. 在基础科学研究中研究个体行为时, 如何定义“分析水平”? ( )

- A. 从最宽泛、最概括的目标水平到最细微、最具体的水平  
B. 不同领域的心理学家大多数都研究一切的复杂行为  
C. 在测查某一特定行为时, 不同年龄阶段的群体必须均被评估  
D. 测查个体经常出现的每一个动作

【答案】A

【解析】在基础科学研究中, 在研究个体行为时, 定义分析水平需从最宽泛最概括的水平到最细微的具体的水平, 同时不同的分析水平对应着不同的问题。

4. 在控制行为这个目标中, 下列哪一项不是心理学家的重要应用? ( )

- A. 消除不健康的行为                      B. 治疗

C. 智力控制

D. 干预

【答案】C

【解析】心理学家为了帮助人们控制他们生活中有问题的那些方面会进行干预。例如，对精神病的治疗。同时人们能运用心理力量去消除不健康的行为，比如抽烟。而智力是先天因素，是不能控制的，因此答案为C。

5. 下列哪一项与心理学没有直接的联系？( )

A. 社会科学

B. 健康科学

C. 生物科学

D. 政治科学

【答案】D

【解析】因为心理学是一个多学科的交叉学科，它引用了其他领域的信息，如社会学、自然科学和生物科学等。政治科学与心理学没有直接的联系，但从广义上可以运用心理学进行政治教育，因此答案为D。

6. 有较深的、频繁的社会交往的人，比缺乏这些交往的人更长寿，这是( )的一个例子。

A. 有效的数据收集

B. 解释

C. 描述

D. 主观性

【答案】B

【解析】描述必须忠实于可知觉到的信息，而解释却谨慎地超越了能够被观察到的现象。心理学的解释通常承认大多数行为受到一些因素的共同影响。题干中解释的正是人际交往对人的寿命的影响。

7. ( )建立了第一个正式的心理实验室。

A. 赫尔曼·艾宾浩斯

B. 威廉·冯特

C. 威廉姆·詹姆斯

D. 爱德华·铁钦纳

【答案】B

8. 心理学从哲学中独立出来的重要因素是( )。

A. 心理学反对自由意志，拥护决定论

B. 心理学与大脑有关，而哲学与心理有关

C. 心理学采用实验技术

D. 心理学采用还原论的概念

【答案】C

【解析】心理学和哲学有很多相似的概念，但是心理学是独立于哲学的，因为心理学是以实验为基础的，结果是可重复的行为和心理过程，而这些只有通过科学的方法才可以获得。

9. 以“所有人类的精神经验都可以作为基本成分的联合来理解”为假设的模型是( )。

A. 简化论

B. 结构主义

C. 机能主义

D. 格式塔心理学

【答案】B

【解析】结构主义建立在“所有的人类精神经验都可以作为基本成分的联合来理解”这样的假设之上。这个观点的目标是通过分析感觉的构成因素以及其他组成个体精神生活的体验，来揭示人类心理的潜在结构。

10. 以“内省法”作为主要研究手段的心理学派是( )。(统考2007研)

A. 格式塔

B. 人本主义

C. 构造主义

D. 行为主义



**【答案】C**

**【解析】**①格式塔心理学派主张心理学应该把人的心理作为一个整体而不能人为肢解。②人本主义心理学派强调心理学应该以正常的健康人为研究对象，人是最重要的，其本性是善良的，并蕴涵着无限的潜力。③构造主义心理学派认为心理学应该研究人的意识经验。个体经验是由感觉、意象和激情三个基本元素构成的，感觉是知觉的元素、意象是观念的元素、激情是感情的元素，所有复杂心理活动都由这些元素构成，故可以通过内省法，即个体对自己体验的反思进行观察和分析，从而对人的心理现象作出解释。④行为主义心理学派认为心理学的研究对象应该是可以观察到的外显行为，而不是看不见、摸不着，无法客观研究的意识。

11. 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的模型是( )。

- A. 格式塔心理学      B. 简化论      C. 机能主义      D. 唯心主义

**【答案】C**

**【解析】**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。对于机能主义者，通过研究要回答的关键问题是：“行为的机能或目的是什么？”

12. 下述观点中，( )对药物滥用如何影响侵犯行为感兴趣。

- A. 进化的观点      B. 生物的观点  
C. 行为主义的观点      D. 认知的观点

**【答案】B**

**【解析】**生物学观点引导心理学家在基因、大脑、神经系统以及内分泌系统中寻找行为的原因，而这些过程容易受药物的影响，所以，药物滥用对侵犯行为的影响是生物心理学家感兴趣的方面。

13. 下述观点中，( )关注无意识驱动。

- A. 文化的观点      B. 进化论的观点  
C. 人本主义的观点      D. 心理动力学的观点

**【答案】D**

**【解析】**西格蒙德·弗洛伊德完整地发展了心理动力学的观点，用无意识动机解释人类的行为，并且寻求理解控制行为的内部动力。

14. 下列描述中，( )不是对结构主义的主要的批判。

- A. 它是简化的      B. 它不能解释内省  
C. 它是心灵主义的      D. 它是元素论的

**【答案】B**

**【解析】**许多心理学家都用下面三点来攻击结构主义：①它是简化论的，因为它把所有的人类体验都简化为简单的感觉；②它是元素论的，因为它寻求把成分或者元素联结起来，而非直接研究复杂的或整体的行为；③它是心灵主义的，因为它只研究人类有意识觉知的口头报告，忽视对那些不能描述他们的内省经验的个体，包括动物、儿童以及精神混乱者的研究。

15. 如果对了解“刚出生一个月大的婴儿认识和理解世界中的什么”感兴趣，则会对心理学领域中的( )感兴趣。