

 全国百所高校规划教材
教师教育精品教材

TEACHER EDUCATION

| 全 国 百 所 高 校 联 合 编 写 |

心理学概论

自学军 主 编

XINLIXUE
GAILUN



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

TEACHER EDUCATION



全国百所高校规划教材
教师教育精品教材

心理学概论

XINLIXUE GAILUN

白学军 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

心理学概论/白学军主编. —北京: 北京师范大学出版社,
2015.8

ISBN 978-7-303-18878-9

I . ①心⋯⋯ Ⅱ . ①白⋯⋯ Ⅲ . ①心理学－师范大学－教材
IV . ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第075266号

营 销 中 心 电 话 010-58802181 58802123
北师大出版社高等教育教材网 <http://gaojiao.bnup.com>
电 子 信 箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 26.75

插 页: 1

字 数: 582 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

策划编辑: 李 志

责任编辑: 齐 琳 常慧青

美术编辑: 焦 丽

装帧设计: 焦 丽 锋尚设计

责任校对: 陈 民

责任印制: 陈 涛

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

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

教师教育精品教材编委会

主任 董 奇（北京师范大学校长）

副主任（按姓氏笔画排序）

于 伟（东北师范大学校长助理）

王嘉毅（甘肃省教育厅厅长）

石中英（北京师范大学教育学部部长）

史宁中（东北师范大学原校长）

任友群（华东师范大学副校长）

刘 鸣（华南师范大学校长）

刘志军（河南大学副校长）

刘志敏（湖南第一师范学院副校长）

刘湘溶（湖南师范大学校长）

宋乃庆（原西南师范大学校长）

李向农（华中师范大学副校长）

张志勇（山东省教育厅副厅长）

陈时见（西南大学副校长）

庞丽娟（北京师范大学校务委员会副主任）

孟繁华（首都师范大学副校长）

赵 彬（陕西师范大学副校长）

钟祖荣（北京教育学院副院长）

戚万学（曲阜师范大学校长）

靳玉乐（西南大学副校长）

缪建东（南京师范大学副校长）

秘书长 王本陆（北京师范大学课程与教学研究院院长）

副秘书长 叶 子（北京师范大学出版集团总编辑）

委 员（按姓氏笔画排序）

王智秋（首都师范大学初等教育学院院长）
石 鸥（首都师范大学课程与教学研究所所长）
白学军（天津师范大学教育学部副部长）
朱旭东（北京师范大学教育学部副部长）
伍新春（北京师范大学心理学院教授）
刘占兰（中国教育科学研究院研究员）
刘济良（河南大学教务处处长）
李 森（西南大学图书馆馆长）
李臣之（深圳大学师范学院副院长）
李瑾瑜（西北师范大学教育学院院长）
杨宝忠（天津师范大学初等教育学院院长）
连 榕（福建师范大学教育学院院长）
何齐宗（江西师范大学教育学院院长）
余文森（福建师范大学教师教育学院院长）
张春莉（北京师范大学课程与教学研究院副院长）
陈旭远（东北师范大学初等教育学院院长）
陈佑清（华中师范大学课程与教学研究所所长）
陈英和（北京师范大学心理学院教授）
陈晓端（陕西师范大学教育学院教授）
和学新（天津师范大学教育学院教授）
侯怀银（山西大学教育科学学院院长）
徐文彬（南京师范大学课程与教学研究所常务副所长）
徐继存（山东师范大学教师教育学院院长）
郭 华（北京师范大学教育家书院执行院长）
黄甫全（华南师范大学课程与教学系系主任）
葛新斌（华南师范大学教育科学学院副院长）
温恒福（哈尔滨师范大学教育科学学院院长）
虞永平（南京师范大学教育学院党委书记）
綦春霞（北京师范大学课程与教学研究院副院长）
蔡宝来（上海师范大学教育科学学院教授）

总序

习近平总书记在视察北京师范大学时指出：“一个人遇到好老师是人生的幸运，一个学校拥有好老师是学校的光荣，一个民族源源不断地涌现出一批又一批好老师则是民族的希望。国家繁荣、民族振兴、教育发展，需要我们大力培养造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍，需要涌现一大批好老师……百年大计，教育为本。教育大计，教师为本。努力培养造就一大批一流教师，不断提高教师队伍整体素质，是当前和今后一段时间我国教育事业发展的紧迫任务……要加强教师教育体系建设，加大对师范院校的支持力度，找准教师教育中存在的主要问题，寻求深化教师教育改革的突破口和着力点，不断提高教师培养培训的质量。”

近年来，为了全面提高教师队伍整体素质，国家加大了教师教育改革力度，陆续出台了《国务院关于加强教师队伍建设的意见》《教育部国家发展改革委财政部关于深化教师教育改革的意见》等一系列文件，将完善教师教育体系和深化教师教育改革提到了空前高度。

培养造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍，是当前我国教师教育改革创新的时代使命和战略目标。为了全面实现这一战略目标，需要在教师教育理念、制度、内容、方法和评价等各方面进行深入探索。其中，教师教育的教材体系建设，是教师教育改革创新的核心枢纽，是培养“四有”教师的主要抓手，需要优先关注和深入研讨。

长期以来，我国师范院校一直重视教师教育的教材建设工作，涌现了一大批经典教材、精品教材。同时，我们也注意到，教师教育教材建设还难以满足时代发展和事业发展的需要，教材质量水平还有一定的提升空间。北京师范大学一直致力于我国教师教育的改革与创新，在国家大力发展教师教育的背景下，北师大与全国近百所师范院校勇于承担时代使命，联合编写教师教育精品教材，全面服务我国教师教育事业的发展。

令人欣慰的是，经过三年的不懈努力，在教育部教师工作司的指导下，在全国近百所师范院校专家学者的共同努力下，这套作者权威、品种齐全、覆盖面广，体现新理念、适应新标准、满足新需求，类型丰富、层次清晰、结构严谨的教师教育精品教材，终于要出版面世了。希望这套教材的出版，能为我国教师教育的改革创新提供有力的支持。

这套教材的基本特点可以概括为六个词：革新、系统、权威、精良、协同、立体。

第一，革新，即符合改革的新趋势。本套教材的编写，认真研究了教师教育中存在的主要问题，努力寻求深化教师教育改革的突破口和着力点，认真研究了《教师教育课程标准（试行）》和《中小学和幼儿园教师资格考试标准（试行）》的政策要求，认真

研究了中小学教师面临实际问题和世界教师教育的发展趋势，认真研究了教育对象的特点和教材使用主体的需求，体现了鲜明的需求导向和时代特征。

第二，系统，即系统的顶层设计。人才培养是一项系统工程，课程设置与教材编写也要具有系统性。没有进行系统设计的教材，很容易出现互相矛盾、重叠、断裂等结构性问题。本套教材注重整体设计工作，在顶层设计上提前做了比较充足的准备工作，积极发挥编委会在教材顶层设计方面的指导作用，从理念、品种、体例、内容结构等诸多方面系统设计了这套教材的开发框架。

第三，权威，即教材的作者和内容权威。编委会坚持从本领域的全国知名专家中推选每个品种的主编，以确保每种教材的科学性与教育性。科学性主要体现在：体系严谨、概念准确、事实清楚、逻辑严密、内容简明，反映学术领域的总体认识水平和基本共识。教育性主要体现在：倡导先进的教育价值观，综合考虑教育目标要求，符合教学规律，反映教学工作的需求和教学改革的成果，易学好教。

第四，精良，即教材编排制作精良。通过对各版本国内外经典高校教材的仔细研究，并结合教师教育教材自身的特点，编委会秘书处研制出《教师教育精品教材编写指南》，对整套教材的编写框架、模块和体例等方面做出了基于提升学生学习体验的多方面创新和系统设计，并在开本、色彩及版式等诸多细节的设计上坚持精品制作。

第五，协同，即协同开发机制。把分散在全国各地的优势资源组织起来，共同建设高水平的教师教育精品教材，实现多方共赢，是这套教材的一个重要特点。编委会和编写队伍成员来自全国百所院校，大家集思广益，优势互补，每个参与者都做出了积极贡献。

第六，立体，即教材形态多元。随着信息技术在教材建设领域的广泛应用，教材形态日趋复杂和多元。纸质教材、电子教材、数字资源等都已经成为教材的重要组成部分。从长远看，教材立体化乃大势所趋。这套教材除了纸质教材外，还积极进行了数字资源的开发，为未来教材立体化做了先行探索。

教师教育精品教材建设是深化教师教育改革的突破口之一，在推进这项工作的过程中，我们同时探讨、思考了当前我国教师教育中存在的主要问题，并努力寻求教师教育改革的着力点。这是一次跨院校的有效协同行动，希望本套精品教材的出版将为我国教师教育体系建设，为教师队伍整体素质提升，为“四有”教师培养做出应有的贡献。



2015年7月

本书使用指南

全书栏目



本课程的发展历史：开始本课程之前，先了解一下它的发展历程。

简要目录	
第一章 心理学概述 / 1	
第二章 心理的神经基础 / 38	
第三章 注意与记忆状态 / 98	
第四章 感觉与知觉 / 85	
第五章 学习 / 113	
第六章 记忆 / 139	
第七章 退化与发育 / 163	
第八章 能力 / 195	
第九章 动机与情绪 / 219	
第十章 人格 / 245	
第十一章 心理发展 / 279	
第十二章 健康心理 / 303	
第十三章 心理障碍与心理治疗 / 329	
第十四章 社会心理 / 359	
参考文献 / 388	
关键词表 / 392	
后记 / 404	

本课程的研究方法：如何学习本课程，并进一步展开研究，方法至关重要。

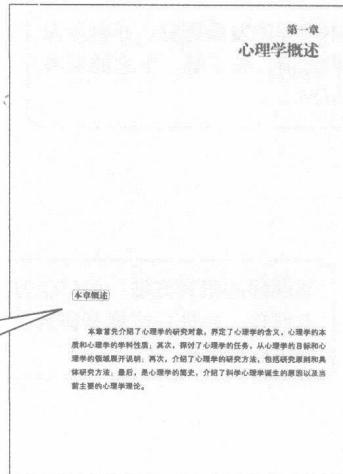
关键术语表	
第一章	
心理学	psychology
认知科学	cognitive science
客观性原则	objectivity principle
发展性原则	development principle
教育性原则	educational principle
理论联系实际原则	theory contacts practical principle
伦理性原则	ethical principle
观察法	observational methods
实验法	experimental methods
访谈法	interview methods
测验法	test methods
个案法	case studies

关键术语表：书后会对全书的关键术语做一个整体呈现，并配上英文和解释。

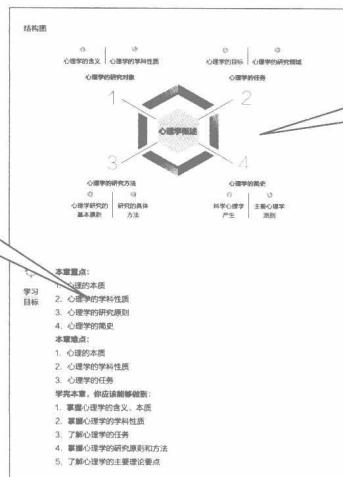
本课程的研究方法	
心理学者关注人的心理发生、发展及其活动规律的一门科学，是自然科学与社会科学相结合的学科。自1879年或19世纪建立的心理学起，逐渐形成了完整的理论体系，非常明确的概念和范畴。心理学者的研究内容主要来自个体的心理实践，研究方法主要是运用科学的方法——实验的方法研究。实验法对于学生而言，掌握一些基本的心理学研究方法，对于系统地阅读和深入了解心理学有重要的促进作用。	
一、访谈法	
观察法是通过一定程序收集资料，以取得描述性的数据来简化复杂现象的过程，深入细致的观察常常需要心理学工作者具备良好的观察技能。观察法在心理学工作中最常用而且是最能获得重要学术发现的方法，观察的优点是观察对象处在比较自然的状态下，易获得个体真实的动物点及规律。	
二、实验法	
实验法是根据研究的目的，有计划、严格地控制某些条件来引起个体的心理活动，目的就是为心理活动的发生因变量关系。在研究个体心理活动中，实验法广泛应用的一种方法。实验法的优点是可以对实验条件进行操纵，有利于实验者方便地使某种特定条件与某个心理行为之间形成因果关系。实验法还有一个优点是结果的可重复性高。实验法的结果是由于所设的实验条件与个体正常的生活条件差异较大，所以实验结果在推广时受到一定的限制。	
三、测验法	
访谈法是根据研究目的设计好访谈的提纲，选择好访谈对象，然后在规定的时间内向访谈对象提出问题并进行讨论，同时记录访谈对象的反应，了解其反应中的心理活动。然而，访谈法的不足之处是，第一，访谈时间长，口语对话可能会有重复冗长和干扰于研究者，从而影响访谈效果；第二，访谈对象的背景知识和能力会影响影响访谈的结果，如访谈对象的语言表达能力，以及他们自己的心理活动表达出来，让研究者有更好的了解。否则，研究者对访谈对象的心理活动了解较少。	
四、测验法	
测验法根据事先编制的测验量表来测定不同年龄个体心理特征上个体差异的方法。心理测验是一种测量手段，其理论依据也是心理学现象，也是一种量化测量。	

详细目录	
第一章 心理学概述	
第一节 心理学的研究对象	1
一、什么是心理学	1
二、心理学的性质	1
第二节 心理学的研究对象	9
一、心理的产生和形成	9
二、心理的研究领域	11
第三节 心理学的研究方法	17
一、心理学研究的基本原则	17
二、研究的具体方法	19
第四节 心理学的历史	24
一、科学心理学的产生	24
二、主要心理学派别	25
第二章 心理的神经基础	
第一节 大脑的结构	37
一、神经系统的结构	38
二、脑的部位及其功能	40
第二节 神经纤维	46
一、脑体系	47
二、传导体	47
三、甲状腺	48
四、肾上腺	48
五、性腺	50
第三节 大脑以外的其他构造	51
一、神经系统的基本分类	51
二、神经元的形态与功能	51
三、神经元的生理功能	52

章前栏目



本章概述：学习每章之前，先了解一下它的内容概要。



章学习目标：清楚了解目标，学习才能更高效。

课前反思

在日常生活中，经常遇到这样的情况：一学没学心理学，就被人问：“你学心理学了？你知道别人的心思？”学了心理学，是不是就能知道别人的心思，洞悉别人内心呢？

俗语说：“知人知面不知心”，这里所说的“心”指的是就是心理。这是因为心理在本质上，从外表上都很难知道，正因为有这种困难，人们才认为心理学是一门特殊的学问，有独特的理论和研究方法，能把大家认为不可知的“心”都知道了！

在学习心理学之前，你有这样的想法吗？

**第一节
心理学的研究对象**

学习目标

掌握心理学的含义和本质
理解心理学的学科性质
掌握心理学的研究对象
掌握心理学的研究方法

什么是心理学

(一) 心理学的含义
心理学是一门研究心理过程和行为的科学。
在希腊语中，“心理”一词的意思是灵魂，用字母表示，读作“ψ”。后来变成英文“psyche”。其实，在希腊语中，灵魂还有“呼吸”的意思，因为当时的人们认为灵魂赋予呼吸，呼吸停止，生命就死亡了。
现代心理学家认为，心理学研究的内容是心理过程和个性心理，其中心理过程指共同的，每个人都有的，而个体心理则是个性的，人与人之间存在差异。

心理学是什么

心理学的首要任务是重视心理规律，规律就是善于事物的变化之间确定的关系。

集述录

1. 心理过程和个性心理
(1) 心理过程
 心理过程包括认知过程、情绪过程和意志过程。

第二章
心理学的研究对象

第三章
心理学的研究方法

第四章
心理学的学科性质

第五章
心理学的任务

第六章
心理学的研究方法

第七章
研究的原则

第八章
心理学的研究对象

第九章
心理学的研究方法

第十章
研究的原则

第十一章
心理学的学科性质

第十二章
心理学的任务

第十三章
心理学的研究方法

第十四章
研究的原则

第十五章
心理学的学科性质

第十六章
心理学的任务

第十七章
心理学的研究方法

第十八章
研究的原则

第十九章
心理学的学科性质

第二十章
心理学的任务

第二十一章
心理学的研究方法

第二十二章
研究的原则

第二十三章
心理学的学科性质

第二十四章
心理学的任务

第二十五章
心理学的研究方法

第二十六章
研究的原则

第二十七章
心理学的学科性质

第二十八章
心理学的任务

第二十九章
心理学的研究方法

第三十章
研究的原则

第三十一章
心理学的学科性质

第三十二章
心理学的任务

第三十三章
心理学的研究方法

第三十四章
研究的原则

第三十五章
心理学的学科性质

第三十六章
心理学的任务

第三十七章
心理学的研究方法

第三十八章
研究的原则

第三十九章
心理学的学科性质

第四十章
心理学的任务

第四十一章
心理学的研究方法

第四十二章
研究的原则

第四十三章
心理学的学科性质

第四十四章
心理学的任务

第四十五章
心理学的研究方法

第四十六章
研究的原则

第四十七章
心理学的学科性质

第四十八章
心理学的任务

第四十九章
心理学的研究方法

第五十章
研究的原则

第五十一章
心理学的学科性质

第五十二章
心理学的任务

第五十三章
心理学的研究方法

第五十四章
研究的原则

第五十五章
心理学的学科性质

第五十六章
心理学的任务

第五十七章
心理学的研究方法

第五十八章
研究的原则

第五十九章
心理学的学科性质

第六十章
心理学的任务

第六十一章
心理学的研究方法

第六十二章
研究的原则

第六十三章
心理学的学科性质

第六十四章
心理学的任务

第六十五章
心理学的研究方法

第六十六章
研究的原则

第六十七章
心理学的学科性质

第六十八章
心理学的任务

第六十九章
心理学的研究方法

第七十章
研究的原则

第七十一章
心理学的学科性质

第七十二章
心理学的任务

第七十三章
心理学的研究方法

第七十四章
研究的原则

第七十五章
心理学的学科性质

第七十六章
心理学的任务

第七十七章
心理学的研究方法

第七十八章
研究的原则

第七十九章
心理学的学科性质

第八十章
心理学的任务

第八十一章
心理学的研究方法

第八十二章
研究的原则

第八十三章
心理学的学科性质

第八十四章
心理学的任务

第八十五章
心理学的研究方法

第八十六章
研究的原则

第八十七章
心理学的学科性质

第八十八章
心理学的任务

第八十九章
心理学的研究方法

第九十章
研究的原则

第九十一章
心理学的学科性质

第九十二章
心理学的任务

第九十三章
心理学的研究方法

第九十四章
研究的原则

第九十五章
心理学的学科性质

第九十六章
心理学的任务

第九十七章
心理学的研究方法

第九十八章
研究的原则

第九十九章
心理学的学科性质

第一百章
心理学的任务

第一百零一章
心理学的研究方法

第一百零二章
研究的原则

第一百零三章
心理学的学科性质

第一百零四章
心理学的任务

第一百零五章
心理学的研究方法

第一百零六章
研究的原则

第一百零七章
心理学的学科性质

第一百零八章
心理学的任务

第一百零九章
心理学的研究方法

第一百一十章
研究的原则

第一百一十一章
心理学的学科性质

第一百一十二章
心理学的任务

第一百一十三章
心理学的研究方法

第一百一十四章
研究的原则

第一百一十五章
心理学的学科性质

第一百一十六章
心理学的任务

第一百一十七章
心理学的研究方法

第一百一十八章
研究的原则

第一百一十九章
心理学的学科性质

第一百二十章
心理学的任务

第一百二十一章
心理学的研究方法

第一百二十二章
研究的原则

第一百二十三章
心理学的学科性质

第一百二十四章
心理学的任务

第一百二十五章
心理学的研究方法

第一百二十六章
研究的原则

第一百二十七章
心理学的学科性质

第一百二十八章
心理学的任务

第一百二十九章
心理学的研究方法

第一百三十章
研究的原则

第一百三十一章
心理学的学科性质

第一百三十二章
心理学的任务

第一百三十三章
心理学的研究方法

第一百三十四章
研究的原则

第一百三十五章
心理学的学科性质

第一百三十六章
心理学的任务

第一百三十七章
心理学的研究方法

第一百三十八章
研究的原则

第一百三十九章
心理学的学科性质

第一百四十章
心理学的任务

第一百四十一章
心理学的研究方法

第一百四十二章
研究的原则

第一百四十三章
心理学的学科性质

第一百四十四章
心理学的任务

第一百四十五章
心理学的研究方法

第一百四十六章
研究的原则

第一百四十七章
心理学的学科性质

第一百四十八章
心理学的任务

第一百四十九章
心理学的研究方法

第一百五十章
研究的原则

第一百五十一章
心理学的学科性质

第一百五十二章
心理学的任务

第一百五十三章
心理学的研究方法

第一百五十四章
研究的原则

第一百五十五章
心理学的学科性质

第一百五十六章
心理学的任务

第一百五十七章
心理学的研究方法

第一百五十八章
研究的原则

第一百五十九章
心理学的学科性质

第一百六十章
心理学的任务

第一百六十一章
心理学的研究方法

第一百六十二章
研究的原则

第一百六十三章
心理学的学科性质

第一百六十四章
心理学的任务

第一百六十五章
心理学的研究方法

第一百六十六章
研究的原则

第一百六十七章
心理学的学科性质

第一百六十八章
心理学的任务

第一百六十九章
心理学的研究方法

第一百七十章
研究的原则

第一百七十一章
心理学的学科性质

第一百七十二章
心理学的任务

第一百七十三章
心理学的研究方法

第一百七十四章
研究的原则

第一百七十五章
心理学的学科性质

第一百七十六章
心理学的任务

第一百七十七章
心理学的研究方法

第一百七十八章
研究的原则

第一百七十九章
心理学的学科性质

第一百八十章
心理学的任务

第一百八十一章
心理学的研究方法

第一百八十二章
研究的原则

第一百八十三章
心理学的学科性质

第一百八十四章
心理学的任务

第一百八十五章
心理学的研究方法

第一百八十六章
研究的原则

第一百八十七章
心理学的学科性质

第一百八十八章
心理学的任务

第一百八十九章
心理学的研究方法

第一百九十章
研究的原则

第一百九十一章
心理学的学科性质

第一百九十二章
心理学的任务

第一百九十三章
心理学的研究方法

第一百九十四章
研究的原则

第一百九十五章
心理学的学科性质

第一百九十六章
心理学的任务

第一百九十七章
心理学的研究方法

第一百九十八章
研究的原则

第一百九十九章
心理学的学科性质

第二百章
心理学的任务

第二百零一章
心理学的研究方法

第二百零二章
研究的原则

第二百零三章
心理学的学科性质

第二百零四章
心理学的任务

第二百零五章
心理学的研究方法

第二百零六章
研究的原则

第二百零七章
心理学的学科性质

第二百零八章
心理学的任务

第二百零九章
心理学的研究方法

第二百一十章
研究的原则

第二百一十一章
心理学的学科性质

第二百一十二章
心理学的任务

第二百一十三章
心理学的研究方法

第二百一十四章
研究的原则

第二百一十五章
心理学的学科性质

第二百一十六章
心理学的任务

第二百一十七章
心理学的研究方法

第二百一十八章
研究的原则

第二百一十九章
心理学的学科性质

第二百二十章
心理学的任务

第二百二十一章
心理学的研究方法

第二百二十二章
研究的原则

第二百二十三章
心理学的学科性质

第二百二十四章
心理学的任务

第二百二十五章
心理学的研究方法

第二百二十六章
研究的原则

第二百二十七章
心理学的学科性质

第二百二十八章
心理学的任务

第二百二十九章
心理学的研究方法

第二百三十章
研究的原则

第二百三十一章
心理学的学科性质

第二百三十二章
心理学的任务

第二百三十三章
心理学的研究方法

第二百三十四章
研究的原则

第二百三十五章
心理学的学科性质

第二百三十六章
心理学的任务

第二百三十七章
心理学的研究方法

第二百三十八章
研究的原则

第二百三十九章
心理学的学科性质

第二百四十章
心理学的任务

第二百四十一章
心理学的研究方法

第二百四十二章
研究的原则

第二百四十三章
心理学的学科性质

第二百四十四章
心理学的任务

第二百四十五章
心理学的研究方法

第二百四十六章
研究的原则

第二百四十七章
心理学的学科性质

第二百四十八章
心理学的任务

第二百四十九章
心理学的研究方法

第二百五十章
研究的原则

第二百五十一章
心理学的学科性质

第二百五十二章
心理学的任务

第二百五十三章
心理学的研究方法

章内栏目

第二节 心理学的任务

学习目标

掌握心理学的目标
了解心理学的研究领域

(一) 课题

观察是心理学的基本组成部分。因此，心理学家的主要任务就是搜寻行为与心理之间的因果关系。也就是说，通过观察对人的行为进行分析，从而得出关于人的行为的结论。

描述：简要地叙述或说明。描述通常是指通过观察对对象的心理和行为、间接描述是间接呈现或表达对人的心理活动的描写。

(二) 解释

解释是心理学观察最重要的基本组成部分。因此，心理学家的主要任务就是搜寻行为与心理之间的因果关系。也就是说，通过观察对人的行为进行分析，从而得出关于人的行为的结论。

例如，杜拉克教授，直至最后一分钟才了解到自己必须被解雇。对杜拉克来说行为的产生原因，不同心理学派的观点截然不同的。行为主义心理学主张，人的这种行为是被环境因素更多的正面的、人文主义心理学主张，人的这种行为是被环境因素更负面的、格式塔心理学认为，这是其内心结构的特征，精神分析心理学认为，他的行为是受潜意识驱动的。

(三) 探测

在心理学中，探测是对一个特定行为将要发生的时间和一种特定的关系将被发现的可能性的描述。

如果能对个体的特定行为原因做出精确解释，那么我们就能对其未来某种情境下的行为做出精确的预测。例如，如果知道A学生是气愤类型典型的斯皮林，那么我们就可以非常自信地预测，当此人A在课堂上时，A学生会慷慨地把自己最喜欢的东西拿出，如果知道B同学的气愤类型是典型的多血质，我们可以轻松地预测，在遇到师生冲突时，B同学会很快地与师生交起嘴来。

节学习目标：完成节学习目标，才能实现章学习目标，直至掌握全书内容。

案例：丰富的案例助你更好地掌握理论，并在实践中灵活运用。

患者进行了尸检解剖，发现脑内侧水平上，患者脚下和右脚，靠近大脚趾外侧部分的一块区域坏死了。这是很罕见的脚趾坏死症。该区出现坏死，患者可闻到、理解并执行，知道自己说些什么并能清晰、流利地表达，言谈自然也不迟缓，但是患者面部表情僵硬，不能微笑，面部表情不协调，此外，1751年精神病学者威尼茨（Wenckebach）发现了威尼茨症（Wenckebach's syndrome），该症有大脚趾上脚趾，主要功能是分辨语言、形成语义。威尼茨症患者，患者可讲出正确的句子，但句与句没有意义。

通过动物实验，能更直观地揭示心理的部位。例如，科学家在一牛的大脑中植入电极，牛生完犊时，给它电刺激，牛生下1半正常的犊，说明埋藏电极的区域是负责情感的。

上述例子说明，大脑损伤会损害特殊心理功能。

案例

大脑损伤后影响人的心灵与行为

1865年，在英国，布伦特·阿普莱顿（Gage, P. J.）教授，是一名矿工，一昼夜通过铁锹撞倒了他自己的头部。一名名医牛顿（Newton, H. M.）检查后于1865年首次向麻省医学学会报告了病例，虽然患者的头部骨裂并十分严重，但未造成失明、面部麻木、其妻子、进食和排便正常，但神经细胞发生了很大的变化，令人称奇，之者，进行手术止血后，计算性思维、百科知识、行为放纵，且伴有假肢和梦游的迹象。图1-1是麦金农告示的头颅。



2. 心灵是触动客观现实的反映

由于心灵是触动的机器，所以大脑一旦受损，就会直接导致心理异常。然而，若他人出生时大脑正常，但因脑部环境而损坏后，其心理功能也无法恢复，这方面的最典型能力的例子是著名的“木人”。

1926年10月，加拿大学者斯奇（Scheffé, J. L. L.）叫卡马士，他在加利福尼亚的森林中发现两个被狼咬死的孩子。在发现时，年龄大的女孩约6岁，小的约1岁半。并抢救年龄大的女孩起名为卡马士（Kamala），她年龄小的女孩起名为阿玛拉（Amala），当她们被救时还是婴儿时，其生长发育如正常。

辛格夫以她了解心象和教育，阿玛拉发展得很快，进入孤儿院几个月后，在开口说话时，会说“木”。但阿玛拉仅能不到一年便去世了。卡马拉用了25个月才能说出第一个词。

有重要的影响，经验论代表人物洛克（Locke）认为人最初的心灵像一张白纸，一切知识和观念都是从经验中获得的，而哲学唯理论的理论一直持续至今。人类在现代心理学各种理论发展的论战中，萨丕生哲学的贡献，同时学习心理、记忆和思维的产生了深远的影响。

(2) 生理学的真谛。在19世纪末叶，生理学已形成一门独立的科学，生理学的发展，特别对神经系统生理学和感官生理学的发展，对心理学上所走发展的道路，产生了重要的影响。这时的生理学家们把生理学放在五官学方面的研究要优先，因为生理学的实验方法研究感觉器官奠定了基础。赫尔纳首次第一次精确地测定了神经冲动的传导速度，并用实验方法研究了视觉、听觉现象。

(3) 心理物理学的概念。德国物理学家和心理学家费希纳（E. H. Weber）第一次以实验说明了瞬时的触觉概念，并提出了最小触觉可觉察的数量法则。费希纳（Fechner G. T.）在书中基础上发展了物理量与心理量间的函数关系。

3. 主要心理学派别

在心理学百年的发展过程中，主要产生了八大学派。

心理学家语录

在心理学萌芽期中，从没有存在一种普遍一切心理学研究领域的泛泛理论。相反，曾曾列时学者有八种类型。

——[美]维特根

(一) 哲学家与心理学家

哲学与心理学是紧密相连的。哲学成为一门独立的实验科学以后出于对美学的一个心理学。19世纪产生于德国，后来又在美国发展，主要代表人物是麦特和铁钦纳（E. B. Titchener, 1867—1927）(见图1-5)。

麦特是生理学研究直接经验（意念）的科学。因此认为心理应归类于生物学的方法，分析事物的内容，并试图着识别那些能够以它们如何组织各种复杂心理过程的规律。



名家语录：这里有教育家、哲学家、思想家……听一听他们的真知灼见吧。

章后栏目

本章小结：它概述了本章的重要知识点，为你的复习和回顾提供方便。

(4) 需要
根据需要的快感，可以将主人公的力量与环境力量进行对比。晋故事中主人公奋斗或妥协的单向性，是成功还是失败，其间经历了多少挫折，是快乐还是沮丧等。

(5) 成就
主人公的需要与环境能力的相互作用与故事情节一起，构成叙事的主题。这实际上是指四种假设的组合：主题标题有一种事件的抽象动力结构，主题要素从分析出的试验证严，是普遍的还是具体的环境压力，是绝对还是自由需要。

(6) 兴趣与情操
被试在图片中各种人物的肖像，有的表现为正面人物，有的表现为反面人物，如英勇青年男女等为母亲，将青年女人比喻为父亲，等等。

主题研究兴趣与情操是人格发展理论的两大差别。早期决定强调单期经验至关重要，坚持发展顺序以认为人格一生中不断发展和变化。

人格除了受到先天的生物因素影响（尤其是遗传），以后因的家庭、学校、社会文化以及周围环境也密切相关。

常用的人格评估技术包括自陈问卷法和投射测验法。前者包括明尼苏达多项人格问卷(MMPI)、16种人格因素问卷(16PF)、人格五因素问卷，后者包括罗夏墨迹测验和主题统觉测验(TAT)。

自陈问卷主要是基于人本精神论基础上，着眼于个体认识方面的行为特征。而投射测验是以精神分析理论为背景，目的在于揭示潜意识中的深层人格结构。

总结 >

关键术语

人格	气质
personality	temperament
性格	特质分析理论
character	特质与条件作用
心理机能发展理论	经典条件反射
psychoneurodevelopmental theory	自我实现
操作条件作用	自我强化
operant conditioning	投射测验
自陈问卷	项目反应理论
self-report inventory	投射测验

章节链接

本章是第一部分个性部分的拓展。人格的特点与大脑发育及其功能有关。相关内容见第二章。同时第八章能力与本章有关系，都是关于个体差异的内容。

应用 >

批判性思考

1. 造就和谐环境，天性的教育对人的成长有什么重要作用？
2. 人的稳定性有多大？是否可以根据某人这一时期的表观预测其另一时期的稳定性？
3. 新精神分析派相较于经典精神分析论，二者有何异同？
4. 会有一种囊括正确的伟大理论吗？
5. 气质与性格的关系与区别是什么？
6. 结合自陈问卷和投射测验的优点缺点，怎样更好地在实践中运用两种测验来研究人格？

批判性思考：这里，会以提问的方式引导你进一步思考。

关键术语：章后为你提供了本章的关键术语，包括它的英文名称。

章节链接：知识之间是有联系的，章节链接为你提供了这种指引，它能让你的知识更加融会贯通。

体验练习

个体在婴儿时期就能表现出不同的气质类型，尽管气质并不能决定个体的社会成熟，但对我们的了解有帮助。我们认识一下这些类型的简单小测试。请在每题的A、B选项中选择一个进行选择，尽量选择回答时不带有过多的考虑。

1. 我是个性格开朗、爽快的人。
2. 我是个内向、沉稳、含蓄的人。
3. 我是个外向、活泼、爱交际的人。
4. 我是个外向、活泼、且善于交际。
5. 我对外界事物充满好奇心，而且乐于交往。
6. 我比较对周围事物不感兴趣。
7. 我比较对周围事物无动于衷。
8. 我向来是严肃的、为人处世、基业有成的人物。
9. 我向来是活泼的、开朗的、喜欢交际人物。
10. 我是个害羞、胆怯、不喜欢交际人物。

(完整测试请登录<http://www.xiaobai01.com/everyone/599478>)

体验练习：练习能深化你对知识的学习，并助你查漏补缺。

在线学习资源

1. <https://mp.weixin.qq.com/s/0tUuXn6uQ> 内容项目
2. <http://www.xiaobai01.com/管心理>

在线学习资源：扫一扫二维码，就可以轻松浏览为你精心准备的在线学习资料。

拓展 >

补充读物

1. 《简·拉姆·威廉·巴顿·人格心理学——人性的科学探索》·林译·等译·北京·人民出版社·2011
本书是美国著名心理学家简·拉姆·威廉·巴顿所著的一本关于人性的科学探索的著作。作者以自己成长为重心，从全新的角度重新诠释了人格心理学的基本内容及发展的最新研究动态。

2. 《简·拉姆·心理学》·北京·北京大学出版社·2009
本书作者曾被誉为“八十年代中国最著名的心理学家”，被誉为“中国心理学之父”。她通过自己的亲身经历，向读者展示了中国心理学家的风采，展示了中国心理学家的风采。

补充读物：它为你的学习提供了更广阔阅读空间。

本课程的研究方法

心理学是关注人的心理发生、发展及其活动规律的一门科学，是自然科学与社会科学相结合的科学。自1879年成为一门独立的学科起，逐渐形成了完整的理论体系，有着明确的概念和范畴。心理学的研究内容主要来自于个体的社会实践，但研究过程主要采用自然科学的方法——实验的方法来研究。因此，对于学生而言，掌握一些基本的心理学研究方法，对于系统和深入了解心理学有着重要的促进作用。

一、观察法

观察法是通过一定程序收集资料，以期获得描述性的数据来简化复杂现象的过程。深入细致的观察常常使心理学工作者能获得系统而重要的信息。观察法是心理学工作者最常采用而且也是能够获得重大科学发现的方法。观察法的优点是观察对象处于比较自然的状态下，易获得个体真实的活动特点及规律。

二、实验法

实验法是根据研究的目的，有计划、严格地控制某些条件来引起个体的某种心理活动，目的是揭示心理活动发生的因果关系。在研究个体心理活动时，实验法是广泛应用的一种方法。实验法的优点是实验者可对实验条件进行严格控制，有利于实验者弄清楚某种特定条件与个体心理和行为间的因果关系。实验法还有一个优点是结果的可重复性高。实验法的缺点是由于特设的实验条件与个体正常的生活条件差异较大，所以实验结果在推广时受到一定的限制。

三、访谈法

访谈法是通过与研究对象的交谈来收集有关对方的心理特征和行为资料的研究方法。访谈法允许访谈对象尽可能以接近日常生活的思维方式展示自己的心理活动，使研究者在很短时间内收集大量的资料，同时研究者通过与访谈对象深入谈话，可了解其深层次的心理活动。

然而，访谈法的不足主要是：第一，访谈过程中，访谈对象可能会有意或无意地取悦于研究者，从而使研究者难以了解其真实心理活动；第二，访谈对象的言语表达能力会直接影响访谈的结果，如果访谈对象善于言语表达，则其会将自己的心理活动表达出来，让研究者有更好的了解，否则，研究者对访谈对象的心理活动了解较少。

四、测验法

测验法指根据事先编制的测验量表来测定不同年龄个体心理特征上个体差异的方法。心理测验是一种测量手段，其理论依据是心理现象也是一种客观现象，可以进行数量化的测量与分析。

测验法的优点是测验结果便于评分，对测验结果可进行统计分析；有一些测验有现成的常模，可以使研究者将同一年龄或不同年龄个体的结果进行直接比较；如果是团体测验，则可使研究者进行大样本的研究，节省人力和物力。

测验法的不足是：由于测验是事先编制好的，其内容固定不变，所以其灵活性差；测验法对实施测试的人员有较高的要求，一般需要进行专门的培训。

五、个案法

个案法指在收集特定的一个或几个个体生活中各种信息的基础上，通过分析其生活中的历史事件来检验理论假设的一种方法。

个案法的优点是：研究者对研究对象的特点有充分的了解与认识；收集到研究对象的资料比较全面，可使研究者对特定问题有深入了解；个案研究因其对象较少，一般只有1~2个，所以整体研究可节省人力、物力和财力。

个案法的不足是研究结果的代表性差，依据某（几）个特殊个案所得出的结论，不一定适合于其他个体；研究结论的效度取决于所获得个案的资料准确性上。

当然，心理学的研究方法还有很多，不能一一道尽，以上只是简要介绍了几种常用的研究方法，学生在使用时应根据具体情况选择，寻找合适的方法组合。

简要目录

第一章 心理学概述 / 1
第二章 心理的神经基础 / 35
第三章 注意与意识状态 / 59
第四章 感觉与知觉 / 85
第五章 学习 / 113
第六章 记忆 / 139
第七章 思维与言语 / 163
第八章 能力 / 195
第九章 动机与情绪 / 219
第十章 人格 / 245
第十一章 心理发展 / 279
第十二章 健康心理 / 303
第十三章 心理障碍与心理治疗 / 329
第十四章 社会心理 / 359
参考文献 / 387
关键术语表 / 392
后记 / 405

第一章 心理学概述

第一节 心理学的研究对象.....	3
一、什么是心理学.....	3
二、心理学的学科性质.....	7
第二节 心理学的任务.....	9
一、心理学的目标.....	9
二、心理学的研究领域.....	11
第三节 心理学的研究方法.....	17
一、心理学研究的基本原则.....	17
二、研究的具体方法.....	19
第四节 心理学的简史.....	24
一、科学心理学产生.....	24
二、主要心理学派别.....	25

第二章 心理的神经基础

第一节 大脑的结构	37
一、神经系统的结构	38
二、脑结构及其功能	40
第二节 内分泌系统	46
一、脑垂体	47
二、松果体	47
三、甲状腺	48
四、肾上腺	48
五、性腺	50
第三节 大脑中信息的传递	51
一、神经元的结构与分类	51
二、神经元的信息传递	52
三、神经网络	53

第三章 注意与意识状态

第一节 注意概述	61
一、注意的含义	61
二、注意的分类	62
三、注意的功能	64
四、注意的外部表现	65
第二节 注意的品质	66
一、注意广度	66
二、注意稳定性	67
三、注意分配性	68
四、注意转移	69
第三节 意识概述	70
一、意识的含义	70
二、意识的基本特征	70
三、意识的水平	71
四、意识的功能	72
第四节 常见的意识状态	73
一、睡眠	73
二、梦	77
三、催眠	79
四、白日梦	79

第四章 感觉与知觉

第一节 感觉与知觉的概述	87
一、感觉与知觉的概念	87
二、感觉与知觉的生理机制	90
三、感受性及其变化特点	91
第二节 感觉的类型	93
一、视觉	93
二、听觉	97
三、其他感觉	99
第三节 知觉的类型与基本特性	101
一、知觉的类型	101
二、知觉的基本特性	105

第五章 学习

第一节 学习概述	115
一、学习的内涵	115
二、学习的分类	117
第二节 行为学习	118
一、经典条件作用	118
二、操作条件作用	120
三、观察学习	122
第三节 认知学习	124
一、发现学习	124
二、接受学习	126
三、信息加工学习	128
第四节 经验学习	129
一、建构学习	129
二、意义学习	132

第六章 记忆

第一节 记忆的概述	141
一、记忆的科学探索	141
二、记忆的类型	144
三、记忆的脑机制	149
第二节 记忆与生活	150
一、工作记忆与人类认知能力	150
二、错误记忆与证人证词	152
三、元记忆与控制记忆过程	153
第三节 记忆策略	154
一、分散记忆：最佳间隔优化记忆	155
二、交错记忆：顺序安排促进记忆	156
三、测试效应：提取促进长时记忆	157
四、学习者是否能做出正确的选择	159

第七章 思维与言语

第一节 思维的概述	165
一、思维的内涵	165