

心理学教程

黄辛隐 范庭卫 主编



XINLIXUE JIAOCHENG

苏州大学出版社

图书在版

心理学教程 / 黄辛隐、范庭卫主编. — 苏州: 苏州大学出版社, 2007.2
ISBN 978-7-81090-730-2

心理学教程

中国版本图书馆 CIP 数据 (2007) 第 017111 号

黄辛隐 范庭卫 主编

心理学教程

黄辛隐、范庭卫 主编

心理学教程

主编 黄辛隐 范庭卫

责任编辑 吴峰

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学教程/黄辛隐,范庭卫主编. —苏州:苏州大学出版社,2007.2

ISBN 978-7-81090-796-5

I. 心… II. ①黄…②范… III. 心理学—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 017111 号

心理学教程

黄辛隐 范庭卫 主编

责任编辑 周 敏

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

常熟高专印刷有限公司印装

(地址:常熟市元和路 98 号 邮编:215500)

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 10.625 字数 265 千

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81090-796-5 定价:24.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835



目 录

(001)	 总论	第一章
(701)	 意义	第二章
(108)	 发展	第三章
(711)	 心理	第四章
(153)	 过程	第五章
(159)	 应用	第六章
(181)	 绪论	第七章
(182)	 绪论	第八章
(142)	 绪论	第九章
(122)	 绪论	第十章
第一章 导论	 (1)	
第一节 心理学的研究对象	 (1)	
第二节 心理学的意义	 (7)	
第三节 心理学的研究	 (9)	
第二章 人的毕生发展	 (21)	
第一节 心理发展概述	 (21)	
第二节 认知发展	 (23)	
第三节 社会性发展	 (29)	
心理过程篇		
第三章 感觉与知觉	 (40)	
第一节 感觉概述	 (41)	
第二节 知觉概述	 (55)	
第三节 感知规律的应用	 (77)	
第四章 记忆	 (83)	
第一节 记忆概述	 (83)	
第二节 记忆的模式	 (89)	

第三节 遗忘	(100)
第五章 注意	(107)
第一节 注意的概述	(108)
第二节 注意的种类	(117)
第三节 注意的品质	(123)
第四节 注意规律在学校教育中的应用	(129)
第六章 思维	(134)
第一节 思维概述	(135)
第二节 问题解决	(142)
第三节 概念及其形成	(152)
第四节 想象	(157)
第七章 情感过程	(160)
第一节 情绪与情感的一般概述	(161)
第二节 情绪的基本理论与学说	(166)
第三节 情绪与情感的类别	(171)
第四节 情绪、情感与社会生活	(183)
第八章 意志过程	(189)
第一节 意志过程的概述	(190)
第二节 意志行动的心理过程	(193)
第三节 意志品质	(197)
第四节 意志的培养	(202)
第九章 个性及其形成	(209)
第一节 个性的概述	(210)
第二节 个性理论	(214)
第三节 影响个性形成的因素	(223)

第十章 个性的结构	(229)
第一节 个性的结构概述	(229)
第二节 个性心理倾向	(231)
第三节 个性心理特征	(248)
第十一章 能力	(257)
第一节 能力的概述	(258)
第二节 智力理论与智力测验	(272)
第三节 智力开发与创造力培养	(282)

应 用 篇

第十二章 学校心理健康辅导	(290)
第一节 学校心理健康辅导概述	(291)
第二节 常见的青少年学生心理问题辅导	(303)
第三节 青少年学生的潜能开发	(324)
后记	(331)

绪 篇

第一章 导 论

第一节 心理学的研究对象

【内容提要】 本章属于心理学教程的绪论部分,对现代心理学最基础、最关键性的问题,包括心理学的研究对象、心理学的意义、心理学的研究方法均作了综合性论述。学习者在这一章中能够了解:心理学将个体心理与行为、个体心理与社会心理、个体意识与个体无意识作为自己的研究对象;心理学在诸多领域对人们生活所提供的助益;心理研究的具体目标、步骤、方法;等等。

心理学,英文为“psychology”,是由“psyche”和“logoy”组成的。前者的含义是“心灵”,后者的含义是“解说”,两者合起来就是对心灵的解说,这可以说是对心理学所下的最早定义。心理学成为一门独立学科后,经历了一百多年的发展,各国学者对它的界定亦是各执一词。直至20世纪80年代,人们对心理学的界定逐渐形成了共识,即心理学是研究人的行为与心理活动规律的

科学。^①

一、行为与心理

心理学研究人的行为规律,目的是要揭示人的心理活动规律,因为人的行为与人的心理活动是密不可分的,对人的心理活动的探知必须开始于对人的外显行为的观察。行为指机体的任何外显的、可观察的反应动作或活动,如说话、攻击、散步等。从广义上说,行为还包括机体的生理现象,如任何部位肌肉的活动,甚至神经系统的电活动。有些行为很容易被观察到,如写字、驾车等,有些行为则需要很复杂的方法和仪器才能被观察到,如通过脑电图观察脑电波。各种类型的心理学家们是在不同的水平上研究行为,有的关注神经细胞的行为或汗腺的行为;有的则关注更高水平的行为,如攻击性或解决问题的行为。

人的行为是受其内隐心理活动支配的。人的心理活动是在头脑内部进行的,不能加以直接观察或度量,但往往有一定的外部表现。例如,一个人的哭或笑的行为是其悲伤或快乐的心理活动的外在表现。所以,通过对人的行为的观察和描述,我们可能探讨出其内部心理活动。反过来,人的心理活动是在行为中产生,又在行为中得到表现的。一个人哭,可能是因为他受到了打击或失去了所爱而产生了悲伤心理;一个人笑,可能是因为他在学习中取得了成功或得到了满足而产生了快乐心理。所以,通过在一定条件下对人的行为的系统观察和分析,我们可以探讨人的心理活动。

人的行为是非常复杂的,人行为的复杂性正是由心理活动的复杂性引起的。具有不同生理条件和社会条件的人,其心理活动有很大的不同,对同一件事情的行为反应也就不一样。例如,两人

^① 全国十二所重点师范大学联合编写:《心理学基础》,教育科学出版社2002年版,第2页。

看见桌上半瓶酒,一人说:“只有半瓶了!”另一人却说:“还有半瓶呢!”显然,前者心理具有悲观倾向,后者心理具有乐观倾向。即便是同一个人,在不同的时间对同一件事情的行为反应也可能不同。例如,同一个人,无论其一贯是悲观还是乐观的,在不同时机对桌上半瓶酒可能作出不同反应,如果他正与老友共饮,正当酒兴之时,面对所剩的半瓶美酒,他可能会说“只有半瓶了!”从而加倍珍惜这半瓶酒,细细地品味这半瓶酒。但是,如果他在酒席宴上,被人劝酒而喝得半醉,面对必须喝完的半瓶残酒,他可能面有难色地说:“还有半瓶酒!”但一个人的心理活动及其外显行为都受多种共同规律制约,如都存在相同的对酒以及喝酒情境的感知、理解过程,都存在情绪体验的引发过程,都存在根据认识和情绪体验作出反应的过程等。由于人的内在心理与外显行为之间存在相互依存、相互影响的关系,所以通过对人的外显行为进行系统的观察、描述、测量以及分析,我们可以揭示人的心理活动的规律。在这个意义上,心理学有时也被认为是研究行为的科学。

二、个体心理与社会心理

人的心理可以分为个体心理与社会心理两个方面。^①

(一) 个体心理

人是作为个体而存在的,个人所具有的心理现象称为个体心理。个体心理现象异常复杂,心理学通常从两个方面加以研究(见图1-1):一是共同的心理过程,即个体心理活动形成及其行为表现的一般过程;二是个性心理,即人与人之间在心理活动倾向性与稳定的心理活动特性上的差异。

^① 参见全国十二所重点师范大学联合编写:《心理学基础》,教育科学出版社2002年版,第4页。

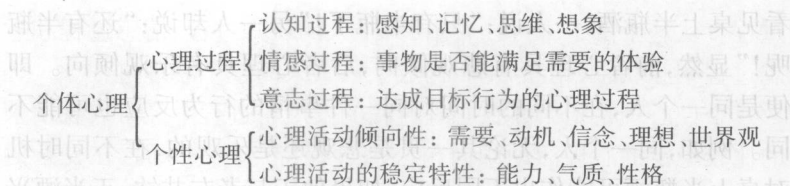


图 1-1

个体心理过程包括认知过程、情感过程与意志过程三个方面。假如你与一位同学初次见面,认知过程就是你在认识该同学的过程中的心理活动。你对同学的认识过程开始于对他(她)的感觉和知觉,感觉是对该同学个别特性(如肤色、明暗、声调、胖瘦、高矮等)的认识,知觉是对该同学的诸多个别特性之间关系的整体认识,如将该同学的肤色、胖瘦、高矮等个别特性加以综合,就可看到一个具体的人。通过感知觉所获得的经验在该同学离开以后并没有马上消失,还停留在你的头脑中,并在需要时能再现出来,这种累积并保存个体经验的心理过程就叫记忆。你还可能会根据自己听他(她)说的话、看他(她)的举止行为,推想他(她)的兴趣爱好、过去的经历等。像这样在感知觉与记忆的基础上,间接、概括性地认识客观对象,进行推理和判断,解决面临的各种问题的过程,就是思维。你还可能对头脑中保存的有关他(她)的具体形象加以改造,使他(她)变得更美,这就是想象。你还能够用语言将自己的感知觉、记忆以及思维与他(她)或其他同学进行交流,这就是语言活动。同时,人非草木,孰能无情,你在认识他(她)时,还会产生对他(她)的态度,引起满意或不满意、喜欢或厌恶、愿意接近或者避之唯恐不及等主观体验,这就是情绪或情感过程。而且,对于他(她),你通常并不只是停留在认识和感受体验上,还需要进一步采取行动。你会根据自己的认识和体验,产生一定的需要和动机,如邀请他(她)看电影、聊天、打羽毛球等,拟定行动计划,并执行行动计划,达到所预期的目的,这些心理活动就是意志

过程。从这个例子中可以看出,一个人的认知过程、情感过程和意志过程相互联系、相互影响,构成了一个人的整个心理过程。

其次,个性心理是指个体在心理过程的发展与进程中经常表现出来的比较稳定的心理活动倾向与心理过程特点。一方面,在复杂的现实生活中,由于环境和所受教育的差异,以及自身各种因素的不同,人们在形成需要、动机、兴趣、信念、理想和价值观等方面,总会有这样或那样的差异,这些方面的差异表现为不同的心理活动倾向,影响人们的决策和行为。例如,不同的人对心理学持不同的价值观,影响了他们对心理学的学习。一个人觉得心理学有价值,就在课上认真学习它,课后还找其他相关的书刊来看;而另一个人觉得心理学没有什么用,只是为了混学分,上课就看其他书。另一方面,个体在心理过程中还会形成稳定的心理特性。例如,有人记得快,有人记得慢;有人擅长想象,有人擅长思考。像这些表现在认知及其活动效率方面的不同特点就是能力的差异。有人性情暴烈,易于激动,有人性情温和,不易发脾气;有人情感深沉,动作有力,有人心境易变,行动不定。像这些表现在情感、情绪等心理活动动力方面的不同特点就是气质的差异。有人主动进取,有人被动不前;有人机智果断,有人优柔寡断。像这些表现在态度和行为方式上的不同特点就是性格的差异。个体的心理活动倾向性与心理过程特性综合在一起,构成了个体完整的个性心理,或简称个性和人格。我们都有这样的经验,即人们在日常生活中也经常使用“气质”、“个性”、“人格”等概念。例如,我们在日常生活中说一个人有“气质”是指其外形美、举止优雅,说一个人有“个性”是指其独特、有主见,说一个人有“人格”是指其具有的道德品位和尊严,其意义显然与心理学中的科学概念是不完全一样的。

心理过程与个性心理这两个方面是相互制约、相互影响的,个性心理是在心理过程的基础上逐渐形成和发展的,并总是在各种心理过程中表现出来;反过来,已形成的个性心理又影响着心理过

程,使个体的心理过程总是带有个性色彩。心理过程与个性心理的这种相互关系从整体上反映着人的心理活动的共同规律和差异规律的辩证统一,心理学就是要研究并揭示这些心理现象及其规律。

(二) 社会心理 社会心理是研究社会心理现象及其规律的科学。社会心理是人的本质,在其现实性上是社会关系的总和,个人作为社会的成员,总是生活在各种社会团体之中,并与其他人结成各种关系,如亲属关系、朋友关系、师生关系、民族关系、国家关系等,有关人际关系、人际互动、团体的动力与特征、个体社会化等方面的心理现象称社会心理。社会心理及其与个体心理的关系,也是心理学的研究对象。

三、意识与无意识

意识是人类所独有的一种高级水平的心理活动,一般被定义为对外部和内部刺激的觉知。人的意识活动包括:对外部事物的觉知,觉察到外部正在发生的事情,如老师正在向你提问;对内部刺激的觉知,感觉到自身内部发生的事,如由于不会回答老师的提问而感到心跳加快、面部发烧;对自身的觉知,觉察到自己正是上述各种体验的主体,觉察到自己的羞愧;这时将自己当做一个客体来认识,即所谓的自我意识;对内部心理活动的觉知,觉察到自己正在全心投入学习,争取成功,觉察到自己了解哪些事物,不了解哪些事物,自己能否了解还未了解的事物。人的意识使得人得以能动地认识世界、改造世界,尤其是人的自我意识使得人能够对自己的所作所为进行自我分析、自我评价、自我调节和控制。意识对事物和活动的指向和集中表现为注意,注意出现在人的各种认知活动和行为中。

人的心理活动除了意识外,还存在无意识现象。这是人在正常情况下觉察不到、也不能自我调节和控制的现象。人在梦境中

的心理现象主要是在无意识情况下产生的,人不能预先计划梦境的内容,也无法支配梦境的进程。在多数情况下,人难以准确回忆梦境的内容。人在清醒的时候,有些心理现象也是无意识的。人能意识到自己听到或看到了什么,但对听觉和视觉的过程却意识不到;人能有意识地记住自己工作的地点,也能无意识地记住大街上看见的一些建筑物。人的某些动作方式如写字起初可能受到意识的调节,但在多次反复后,便可转化为自动化的、无意识现象,这时,人只觉察到自己写的内容,而觉察不到每个字笔画书写动作本身。在人际交往中,某种意识不到的、潜移默化的影响也是存在的。

在人的正常生活中,大多数心理活动是在意识的支配下进行的,也存在无意识现象,它对人的行为也有重要作用。因此,无意识现象也是心理学的重要研究对象。

第二节 心理学的意义

一谈及心理学人们有许多疑问:你会看相?你知道我心里在想什么?有人说心理学研究者自己多半是精神病患者,心理学不能解决实际问题,这种质疑既对也不对。首先可以明确的是,心理学不神秘,它不能上知天文下知地理,不能先知先觉,但我们可以说,心理学确实对改变人们的生活有益;它通过借助许多科学手段对人的遥远未来、深藏不漏的内心世界进行推测,并改变之。心理学和任何一门科学一样,希望掌握人的心理规律,并达到预测和控制人的心理与行为的最终目的。

人类习得知识经验的目的有二:一是由了解适应自己的居住环境始,进而控制和改变周围物质环境,最终获得生存的安全与舒适;二是由了解自己与他人关系始,进而化解困惑平复冲突,以改进其内在精神世界,最终获得生活的意义与价值。哲学和宗教的

发展就是如此,当然对灵魂问题的探讨,对生活意义的追问是建立在一定物质基础之上的,只有当社会提供了这样的条件,即一个人的思想精力不只用在此时此地时,才有了对自己灵魂的关注。

然而正如我们所见,科学技术对人类物质生活上的贡献要远大于哲学和宗教对人类精神生活的帮助,于是就带来了一种现今十分普遍的现象——人们在最大程度地享受物质生活的同时,在精神生活中反而有了更多的烦恼和不安。学生读书升学有压力,青年人要在社会上立足有压力,甚至于幼儿园孩子也有了心理压力,而最突出的是中年人,即所谓的“中年危机”。这说明当人们在解决了基本的生存问题之后,还不能把以前朝向物质世界、外部世界的心理能量转向为对自己心理世界、生存意义的关注时,就会形成“人格真空”。我们常喜欢说的“亚健康”,实为心理问题的躯体表现。

与此同时,对于大多数人而言,传统的宗教、哲学已经不能满足人们迫切的需要,尤其是其不可操作性以及过于神秘感使之对于解决人们的心灵问题显得无能为力。而此时心理学迅速发展,其学科性质使它具有科学性、可操作性,因此心理学已经越来越受到人们的关注,成为当今“显学”。

心理学的意义具体表现为:

1. 帮助人们了解自身

认识自己是人们天生的本能,然而事实证明认识自己是最不容易的一件事,系统学习心理学可能使人们全面正确地了解自身、把握自身的发展与成长。这一过程与人们了解外部世界的进程同等重要。

2. 帮助人们顺利进行社会化

人的成长过程就是一个从自然的人变成一个掌握诸多社会规则、道德规范的社会人,这个过程虽然是自然发展、不可避免的过程,但对于每个人而言又是一个尤其重大关键的问题。学习心理

学可能使掌控社会化过程的人,合理应用社会化过程中的各种影响因素,最大限度地排除其中的不利因素,以使个体社会化能顺利进行。

3. 促进各项社会(生产)活动效益的最大实现

任何一项社会(生产)活动都离不开人的操作与运行,因此社会(生产)活动中的个体与群体的心理状态是影响甚至制约其效益的关键所在。比如有了教育心理学,可以使掌握学生的学习心理的教育者的教育活动更有针对性,使教学效果达到最大值,使学习者真正领略学习的乐趣;有了医学心理学,可以使更多的医生运用生物—社会—心理的综合模式为更多的病人去除疾患;有了营销心理学,可以使销售质量得到普遍的提高;有了犯罪心理学,可以使我们有针对性地打击或预防犯罪。

4. 帮助人们尽可能获得幸福感

人生在世不如意者十之八九,可见人生在世的确是苦大于乐,生老病死且不提,单是人生发展中每个阶段所面临的重大问题就足以令人苦闷。通过心理学的学习,能够知道人生各个阶段究竟会遭遇什么样的问题,解决的策略如何,等等,从而对一些问题加以控制。

第三节 心理学的研究

一、心理学研究的目标

心理学研究的根本目标就是描述、解释、预测和控制行为。应用心理学家还要以提高人类生活的质量为目的。那么实现每一个目标都包括哪些内容呢?

1. 描述发生的事情

心理学的第一个任务是对行为进行精确的观察。心理学家一

般把这种观察当做他们的数据。当研究者进行数据收集时,他们必须选择一个适宜的分析水平,并且设计出能保证客观性的度量行为的方法。

为了研究个体的行为,研究者可能使用不同的分析水平,从最宽泛最概括的水平到最细微的具体的水平。心理学描述的不同水平也提出了不同的问题。在心理学分析的最概括的水平上,研究者探索复杂社会环境和文化环境中整体的人的行为。在这个水平上,研究者可能研究暴力、偏见的根源以及精神疾患的预后的跨文化差异。在下一个水平,心理学家关注窄一些、小一些的行为单元,比如对交通灯的反应速度、阅读过程中的眼动以及儿童在学习语言过程中的语法错误。心理学家还可能研究行为的更小单元。他们可能通过确认大脑中存储不同类型记忆的地方、在学习过程中发生的生物化学变化以及负责视觉和听觉的感觉通路来探索行为的生物基础。在每个水平上的分析都产生心理学家希望最终得到的有关人性的复杂肖像的基本信息。

不论观察的焦点是窄还是宽,心理学家都在努力客观地描述行为。要按照事实的本相去收集它们,而不是按照研究者所期待或希望的那种样子去收集,这是最重要的。因为每一个观察者都可能把自己的主观观点、偏爱、偏见和期望带进观察中,因此,防止这些个人因素混进数据并扭曲它们是非常重要的。

2. 解释发生的事情

描述必须忠实于可感觉到的信息,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。心理学家希望发现行为是如何工作的。比如什么情况会导致一个人企图自杀或作奸犯科。

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。一些因素在个体内部起作用,比如基因构成、动机、智力水平或自尊。行为的这些内部决定因素叫做机体变量。它们是关于机

体的一些特殊内容。就人类而言,这些决定因素是所谓的秉性变量。而有一些因素在外部起作用。例如,一个孩子试图取悦老师以赢得奖励,或者一个陷入交通堵塞的乘车者变得沮丧或怀有怨意。这些行为在很大程度上被个人之外的事件所影响。对行为的外部影响是环境变量或情境变量。当心理学家们寻求对行为的解释时,他们几乎总是同时考虑这两种类型的解释。例如,假设心理学家想解释为什么一些人开始抽烟。研究者可能会认为某些个体具有特别倾向于冒险的可能性(一种秉性的解释),或者一些个体经历了很多来自同辈人的压力(一种情境的解释),或者一种倾向于冒险的性格以及某种情境下的同辈人的压力(一种综合的解释)。

为了推进这些对原因的解释,研究者必须经常从事创造性的过程——检查收集到的不同种类的数据。高明的侦探福尔摩斯可以从零碎的证据中得到精确的结论。用同样的方式,每个研究者必须具有一种见多识广的想象力,它可以把已经知道的和还不知道的东西通过丰富的想象综合起来。一个受过良好训练的心理学家,可以用他对人类经验的洞察力和以前的研究者对同一个现象已经发现的事实,来解释观察到的现象。许多心理学研究者都试图确定几种解释中的哪一种能最精确地解释一个特定的行为模式。

3. 预测将要发生的事情

心理学中的预测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被发现的可能性的陈述。对一个潜伏于特定形式行为之下的原因的精确解释,常常能让研究者对未来的行为作出精确的预测。因此,如果我们相信你的同学是害羞的,我们可以有信心地预测,他在被要求和一个陌生人交谈的时候会感到不舒服。当不同的解释被用来说明特定的行为或关系时,通常依据它们是否能作出精确且全面的预测来判断它们的优劣。如果你的同学很