

心理学概论

徐宗良 主编

上海医科大学出版社

心理学概论

徐宗良 主编

主

84

71

1

出

版

社

心理学概论

主 编 徐宗良
副主编 姜志辉

上海医科大学出版社

(沪)新登字 207 号

责任编辑 王洪生

封面设计 朱仰慈

责任校对 黄 宏

ZW12/21

心理学概论

Xinlixue Gailun

主编 徐宗良

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

江苏省句容市排印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7.125 字数 191 000

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-5627-0348-5/R·328

定价: 9.50 元

前 言

20 世纪即将逝去,21 世纪马上就要来临。在世纪之交,为顺应现代社会的变革,促进人的全面发展,国家提出要加强综合素质教育的课题。在未来的素质教育中,心理学将成为一门引人注目的重要课程并日显其重要性与必要性。事实上,自 20 世纪以来,心理知识已开始渗透于人类社会的许多行为领域,并大有扩展之趋势。尤其是面对日新月异的社会变化及高新科技的迅速发展,人们的认知水平如何提高,情感如何加以平衡,心理素质、心理承受能力又怎样得以加强,诸如此类的问题都被提到议事日程,显得十分迫切,这些首先都有赖于心理知识的普及与教育。

其次,由于医学模式由纯粹生物型向生物—心理—社会型的转变,心理学在高等医学院校也越来越受到重视。当代许多疾病,都与人们的生活方式,人们的行为、认知以及社会心理等因素密切相关,特别是心身疾病,如高血压、冠心病、哮喘等更是与心理致病因素有直接的关联。在未来的临床、预防、康复、保健综合医疗服务的实践活动中,一个不具备心理学基本知识的医生,是不可能成为一名出色的好医生的。很显然,纯粹的生物医学教育已不能胜任现代医学发展所提出的要求。

本书作者依据高校青年大学生的特点,在心理学教学上作了长期的探索和理论研究。在多年教学实践的基础上,及时总结教学经验,并参照国内外大量的心理学著述编写了心理学教材,使用效果甚佳。近日,他们应学校教学及社会广大读者之急需,在原书的基础上,重新编撰此书。其特点是:

1. 简明扼要系统地阐述了普通心理学、社会心理学两大门类的基本理论和原理;

2. 吸收了近年来国内外心理学研究的新理论,充实了新的章节内容,如健康心理、环境心理这些与人类生存、发展和健康休戚相关的内容;

3. 有选择、有重点地突出学习与认知、人格、个体社会化、人际交往及心理健康等知识,以适应青年大学生普遍存在的如何更自觉、更有效地学习科学理论知识,调适自我心理,健全人格,与现代化社会的价值观、行为规范相协调,改善人际关系等较为迫切的现实需要;

4. 针对医学院校专业的特点,在应付应激、心理咨询与心理治疗等方面作理论和方法上的介绍。

鉴于上述一些特点,相信本书也可以成为广大青年、教师、医务工作者及心理学爱好者学习、应用心理学知识的有益读本或参考书。

本书编撰分工如下:第一章、第二章,吴国宏(上海医科大学);第三章,何伦(南京铁道医学院);第四章,王小萍、王贵海(南京铁道医学院);第五章、第八章,徐宗良(上海医科大学);第六章、第九章,姜志辉(上海医科大学);第七章,徐蓉(上海医科大学)。全书由徐宗良、姜志辉统稿,最后由徐宗良审定。

本书在出版过程中得到南京铁道医学院社科部领导的大力支持,上海医科大学出版社领导及编辑在各方面提供了方便和给予指导,在此一并致谢!

由于时间仓促和编写者水平的局限,在内容编排、文字表达等方面必有不尽合理与不妥之处,恳请专家及广大读者赐教指正。

编 者

1996. 9 .28

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理学的研究对象与方法	1
第二节 心理学发展简史	8
第三节 心理学研究的意义	21
第二章 学习与认知	24
第一节 学习	24
第二节 感知觉	34
第三节 记忆	42
第四节 思维和语言	51
第五节 智力	59
第三章 人格	66
第一节 人格概述及其理论	66
第二节 人格结构	71
第三节 人格形成与发展	74
第四节 人格动力系统	79
第四章 气质和性格	84
第一节 气质	84
第二节 性格	94
第五章 健康心理	109
第一节 情绪	109
第二节 应激与应付	114
第三节 心理异常与心理疾病	121

第四节	心理调适与健康	126
第六章	群体和个体	133
第一节	群体心理	133
第二节	个体社会化	141
第三节	社会认知和态度	149
第七章	人际交往与人际关系	158
第一节	人际交往与沟通	158
第二节	人际关系及处理	173
第八章	环境与心理	188
第一节	人类的环境需要	189
第二节	环境的质量	194
第九章	心理测量和心理咨询	197
第一节	心理测量	197
第二节	心理咨询	206
附录一:	主要术语英汉对照	218
附录二:	主要人物英汉对照	220

第一章 绪 论

心理学一词在现代的报刊、书籍以及其他大众传播媒介中出现的频率很高,因此对于当今社会的人来说,谁也不会对它感到陌生。但是对于那些不时将心理学挂在嘴边,见诸笔端却又从未真正系统地了解心理学的人而言,心理学究竟意味着什么呢?意味着可以洞察别人的思想,解析自己的梦境,或是市场营销中能够用来赢得更多的顾客,人际交往中能够用来增加润滑,还是意味着临床心理学家们可以不通过药物,神奇地治愈病人的心理疾患?确实,以上这些属于心理学的研究范围或多或少与心理学有关,但这远远不是心理学的全部。

第一节 心理学的研究对象与方法

一、什么是心理学

心理学的定义历来就是一个复杂且易于争论的话题,我们不妨先来作一个简单的回顾。“心理”(psyche)一词来自于希腊语,意思是“灵魂”。人们在远古时代就知道世界上不仅存在着物质现象,而且还存在着精神现象。受当时生产力和科学技术发展水平的限制,人们对于这种不同于一般生命现象的精神现象不能正确加以解释,认为精神现象是由于一种不可见的与身体无直接联系的、特殊的实体——“灵魂”的作用。那时,虽然没有独立形式的心理学,甚至没有“心理学”这一术语出现,但是哲学家们却从来也没有停止过关于人的“灵魂”和精神现象的思辨性的研究。随着人类科学技术的不断发展,心理学终于在19世纪下半叶成为了一门独立的学科。此时的心理学是研究人的心理现象发生、发展规律的

科学。

心理现象每时每刻都在我们身上发生，因而它对于每一个正常状态下的人而言都不会感到丝毫的陌生。例如，接受声、光、气味、软硬或冷热的刺激，我们会产生听、视、嗅、味、皮肤等多种感觉；在感觉的基础上，人又能分辨出鲜花、汽车、人脸等自然界和社会生活中各种存在的事物和关系，这就是知觉；感知过的事物并不会全部消灭，我们能通过记忆将这些有用的信息储存起来，以便今后所用；还有，人能够借助语言、符号，通过分析、判断、综合、归纳事物的本质及其规律，这就是思维。心理学上将感觉、知觉、记忆、思维等认识客观世界的活动统称为认知过程。认知过程是心理过程的一个非常重要的方面，众多的心理学基础研究就是围绕着认知过程展开的。伴随着认知过程，人还会在认识客观事物的同时产生诸如愉快或不满意等态度体验，心理学上称之为情绪或情感，它们也属于心理过程。另外，人不仅能认识客观事物，对之产生一定的情绪、情感体验，同时人还能自觉地改造世界。制定目的、计划和行动步骤，克服各种困难障碍，最终达到目标的实现，这一心理过程称为意志过程，它理所当然的也应该是心理学研究的对象。但是，这种较为高级的心理过程，在研究上特别是定量的实验研究上存在着许多困难，因此西方的许多心理学教科书中并不将此列入讨论范围，而前苏联和国内的教科书中在习惯上将之列入心理过程当中，但更多的是一些定性的研究和描述。需要说明的是，心理过程是心理学研究对象的一部分，它们是一个整体，互相联系而不可分割的，但为了叙述和探讨的方便，往往将它们分开讨论。

心理学研究的另一个重要内容是个性的心理特征和差异。如果说心理过程是人类心理活动的共性的特征，因而引起心理学界的广泛重视的话，那么心理学同样对这些心理活动表现在每一个具体的人身上时的个别差异感兴趣。个性心理主要包括个性意识倾向性(需要、动机、兴趣、世界观、信念等)和个性的心理特征(能力、性格和气质)两个方面。应该指出，真实的心理活动发生时，既没有不带个性特征的心理过程，也没有脱离于心理过程之外的个

性特征,两者是同一现象的两个不同方面。

由此看来,心理学是研究心理过程发生、发展的规律性;研究个性心理形成和发展的过程;研究心理过程和个性心理相互关系规律性的科学。这也是国内教科书中所通常采用的心理学的定义。

但是在欧美,有关心理学的定义却同上述定义有区别。由于受行为主义思想的影响,西方尤其是美国的教科书中,倾向于将行为当作心理学研究的对象,这一倾向即使是在极端的行主义思想早已退出历史舞台的今天仍旧存在。比如,将心理学定义为对有机体(包括动物在内)行为的科学研究,认为心理学的目的就是在于描述、了解、预测和控制行为。诸如此类的定义在西方的50~70年代极为盛行。那么行为究竟是不是应该属于心理学的范围,心理学是不是一门行为科学呢?举一个例子就能说明这个问题了,假设有一辆汽车失控,向正在路上骑着车的你冲来,那么你就立即会作出多方面的反应。首先,你的身体变得警觉起来,为应激反应作准备;你的心跳会急剧加快,肾上腺素也会大量分泌。与此同时,你的思想会快速运转,指引你尽快地离开路中央。最后就是你为避免意外而作出的反应了:调转龙头往旁边紧骑几下,也许你甚至就快速地跳下车以免不测。此时,作为旁观者所能观察得到的无非是你的面部表情变化,你为离开危险境地所采取的行动,可能还包括你发出的惊叫声。然而旁观的人却无法了解到“不可见”的内部反应,诸如你的心跳或是你此时的真实想法。心理学家们在研究时很多情况会遇到同样的问题、受各种限制。他们不可能直接观察了解到人的内心活动与加工情况,只能通过个体可观察的外部表现来推知内部的活动和过程。由此看来,行为当然应该包括在心理学的研究对象以内。

另外,行为这一概念的内涵与外延现在也有了相当大的拓展。西方传统的行为主义者也作出了妥协。行为不再仅仅指人的外部的可观察得到的人的活动,也包括那些思维、学习等内隐的不可观察的活动。从这个意义上来说,所有人的活动,不管是外显

的还是内隐的,都属于行为,因而行为就理所当然地成为心理学的研究对象了。显然,心理学不是一般意义上的行为科学。

在当今的心理学界中,将心理过程和行为共同作为心理学研究的对象已达成了广泛的共识。无论是可以从外部观察的行为,或是借助神经生理、生物化学等手段可以测量的内部生理反应,还是无从直接观察的心理过程都是心理学研究的重要组成部分,其各分支的研究互为补充而成为一个有机的整体,不断丰富着我们关于自身的认识。

二、心理学在科学框架中的位置

在回答了什么是心理学这个问题之后,人们可能接着要问,那么心理学究竟是一门怎样的科学呢?从形式上看心理学也许兼具自然科学和社会科学的两重性。那么究竟是在化学、物理和生物学的学科历史中追溯心理学的起源比较合适,还是从那些导致诸如社会学、人类学、经济学和政治科学向前发展的理智运动开始探索更为恰当呢?但是,如果我们从心理学发展的历史寻求这些问题的解答,就会发现,心理学是从自然科学和哲学的认识论分支两者结合发展而逐步形成的。

哲学中的认识论关心的是哪些问题呢?我们不妨在此列举一二。比如,人类认识的途径是什么?贮存知识的器官是什么?我们关于物理世界的心理学画面同现实符合的程度怎样?在心理学诞生之前,许多伟大的思想家、哲学家们就在思考着这些问题,因为一旦这些问题有了答案,非但我们关于自身的了解可以大大地得到加深,还能帮助我们更加有效地认识世界,适应和改造世界。随着自然科学技术水平在19世纪的极大提高,人类有关各种物理、化学和生理学的知识越来越丰富,使得创立心理学的早期心理学家们能以一崭新的高度来重新审视那些与人类休戚相关的原本属于哲学范畴的问题。感官是认识的途径,脑是感觉的解释者和经验的贮存者与整合者。大脑科学和神经生理学无疑对心理学有所贡献;外界刺激总具有某种能量的形式,因此了解关于光、声等物理学知识和一些有关嗅、味觉的化学知识对于心理学研究来

说也是必不可少的。所以心理学在最初是一种混合科学的萌芽，它必须从事关系问题的研究——即研究物理的、生理的和心理的东西如何彼此相互联系。心理学就是这样一种由物理学、生理学和精神哲学形成的三项综合。

心理学在早期就有综合的趋势，现在的情况就更为复杂了，许多心理学家们认为心理学应不再被局限于心、身、物三重关系的问题上，而且还应包容人类行为的社会、文化以及人与人之间的关系等众多问题。心理学可以说是一个开放的巨大的扇面体，由于其分支众多，不可能明确地将之归类于自然科学或社会科学。

有的心理学分支明显具有自然科学的意味。例如，有许多心理学家采用自然一元论的基本观点，把自然科学看成一个系谱，根系是物理学、化学和其他物理科学，上部的分支是生物学、生理学 and 心理学。物理学和化学研究的是最简单最基本的物质形态，而生物学和心理学则研究自然界最为复杂的有机化合物。如若所有的科学都沿着单一的连续系统排列，那么心理学在理论上就可以还原为生理学，而生理学又可以还原为研究有机化合物的物理学和化学。当然到目前为止还没有人证明心理过程和脑物质的物理化学过程存在着明确的一一对应的关系，但生理心理学已发现了许多心理同神经之间的有趣关系。

再比如，实验心理学和心理物理学研究中，力求严格遵循的是自然科学中采用的操作主义的思想。心理学的许多基础研究是建立在可操作、可观察、可重复的原则之上的，数理统计学的广泛运用使得心理学还可依靠有力的数据和事实来说话，而抛弃了思辨式的形而上学之谈。

然而值得着重说明的一点是，心理学终究不是物理学这样的“硬”科学，由于各种各样的因素的限制，我们无法在研究中保持绝对的“客观”。但是即便是物理学这样的自然科学，在当代的研究中也允许“主观”部分地进入。

在心理学界内部，有另外一部分人不认为有必要将心理学建立在生理学的基础上，他们强调的是行为中因果因素的即时性。通

俗地说就是人的行为受当时所处的社会、文化、人文生态等作用的影响。因此泛泛地讲,社会心理学、个性或团体动力学等方面的心理学研究大致可以划入社会科学的领域中。

从整体上看,整个科学体系中任何一项突破、进步,都会直接和间接地对心理学造成影响,使心理学更具交叉性、边缘性和综合性,心理学各分支之间可以用“联邦制”来加以形象描述,之间的关系有的紧密,有的松散,更具丰富性和多元性。

最后要指出的是,必须将心理学同伪科学划清界限。心理学绝不是茶余饭后人人都可以议论的谈资,更不可与装神弄鬼、故作玄虚的迷信、巫术相比,澄清这一点无疑对维护心理科学的健康发展是有必要的。

三、心理学的研究原则与方法

在初步了解心理学研究的对象以及心理学在科学体系中的位置之后,有必要阐述一些心理研究所应遵循的原则和具体的研究方法,以便加深对这一学科的感性认识。

(一) 心理学研究的基本原则

1. 客观性原则 就是在研究中坚持实事求是的态度,反对人为的主观臆想、虚构和猜测,从心理产生所赖以的客观条件、物质过程和外部活动去揭示心理发生、发展的客观规律,并以实践作为检验的标准。客观性原则是心理学研究中运用唯物论的重要标志,是心理学方法的根本指导原则,同时也是心理学科学性的表现。

2. 系统性原则 就是在研究中坚持系统、整体的观点。既对心理进行多层次、多角度的细化分析,又要对各种心理现象及其形成各因素之间的相互关系加以整合地研究。这不仅是辩证唯物主义原则,也是系统论的思想在心理学研究中的具体运用。人的心理是一个观念的、开放的动态大系统,其中又可以分为若干个小系统。在对各系统的组成部分、环节作深入研究了解的同时,还必须从整体上把握人的心理。整体的质非各部分质的简单累加。另外,当代“耗散结构理论”的许多观点与方法也应为心理学研究所接

受。

3. 发展性原则 就是坚持发展的观点,不对心理活动和过程作割裂、静态的研究,而是要在运动发展中把握其动态的规律,这同样也是辩证唯物主义心理学中的一个重要原则。

(二) 心理学的研究方法

1. 观察法 观察法表示一种对处于自然状态下的事件或行为作客观的、科学的描述。在心理学中,观察法指的是在自然生活的场景中,对被观察者的行为、言语、表情等外部表现进行客观的描述,一般主要用于儿童心理学和比较心理学的领域中,例如:对儿童的攻击性行为进行观察。观察法的最大缺陷是缺乏控制,同时还要受到观察者的偏见和观察者效应(即觉察有人观察时,被观察者的行为会同正常状态下发生偏离),因此在实施观察时应尽量减少对所观察者的影响或不让其发现。

2. 实验法 实验法是有目的地严格控制或创造一定的条件,引起或改变被试的心理现象以进行研究的方法。一般在实验中包括有一个自变量或实验变量,把它施加于人或动物,并在同时控制其他的因素介入,然后对因变量进行测定,研究因变量对自变量的反应。实际上,实验法是一种有控制的观察,它是当代心理学最为重要的研究方法。随着该方法在心理学中经历的一个多世纪的演化,各种复杂精细的统计学方法已经发展形成了可以研究两个或多个变量同时发生变动时相互作用的方法。经过巧妙的实验设计、精密的实验实施和严格的数据记录分析,心理现象可以用数量的方式来加以说明。当然实验法也有其缺陷,实验室场景中研究的行为势必会受到人为因素的影响,从而妨碍了在真实场景中的推广。另外,心理学的许多问题是不可能移到实验室条件下进行准确有控制研究的,特别是一些复杂的社会心理问题。

3. 问卷测验法 即使用某种预先制定的量表对人的智力水平和心理特征的个别差异进行测量的方法,如智力测验、人格测验、诊断测验等。心理测验的方法在测定能力、选拔人才等方面被广泛地运用,但其局限性同样明显,即其信度和效度不够,测验的

工具不够完善,因此测验得到的结果大多只能作为参考之用,而不应将其绝对化,以致迷信心理测验。

4. 个案研究法 是指对个别的案例作深入的探讨和研究的方法。对正常的个体和人格、情绪以及有障碍的个体都可以用个案研究的方法,以求全面准确地报告所研究的对象。实际上个案研究也穿插有观察法、谈话法及实验研究等其他方法,由于它有这种变通性,因此在研究个体时是非常有效的。但是个案法也有不足之处,例如缺乏控制、观察有局限等等。

另外,心理学中还大量使用一些其他科学也采用的方法,例如,生理心理学研究中运用的一些生理学方法。总之,心理学的具体研究方法如同其研究内容一样是兼收并蓄、丰富多采的,但不论在形式上发生什么变化,其遵从的基本原则却是统一的。

第二节 心理学发展简史

心理学家艾宾诺斯有一句名言:“心理学有一个长期的过去,但仅有一个短期的历史。”之所以称心理学有一个长期的过去,是因为在当代科学心理学建立之前,可一直追溯到古希腊时代,有关心理学的许多问题就早已是哲学家们思考的内容。古代思想家朴素的心理学思想对现代的研究仍具有启发性,但这些思想主要是寓于不同的哲学思想之中,因而不是我们这里要讨论的内容。1879年冯特在德国创立第一个心理学实验室,标志着独立的现代心理学的诞生,至今也不过100多年,从这个意义上讲,科学的心理学的确只有一个短期的历史。对于学习心理学的人来说,了解心理学发展的历史,尤其是了解近代科学心理学的发展历史,对我们在客观上把握心理学,理清其发展的脉络和走向,无疑是有很大帮助的。

心理学的发展受到诸多因素的制约。首先是各历史时期的社会生活条件,不同的生产水平,尤其是不同的科学技术发展水平直接影响了心理学研究的方法与水准。其次,“时代精神”,即各时期

的社会思潮和其他自然科学,以及社会科学的学术观点,也直接影响了心理学家们对心理学定义及方法论上的重新调整。

一、心理学的创立

心理学从古希腊的关于灵魂的学问演变到 19 世纪中叶 英国的所谓联想心理学,从来就没有摆脱过哲学的束缚,哲学提供给心理学的只有框架,而没有具体的知识和科学实验的技术。随着 19 世纪上半叶科学技术的发展,特别是生理学的发展,为心理学研究找到了其生理学的基础,使心理学摆脱了其哲学附庸的地位。

德国人冯特(1832~1920)在继承前辈哲学家和生理学家遗产的同时,积极投身于心理学的科学研究中,成为心理学史上划时代的一位人物,也是真正可以称作心理学家的第一人。冯特一生的历史功绩是与心理学的独立、实验心理学的创立和一支国际心理学专业队伍的建立这三件事分不开的。

冯特首先反对灵魂。他指出,如果有任何东西可以称为灵魂的话,那么灵魂只能是心理过程的总和。他提倡无灵魂的心理学的,用心理现实来代替唯心主义的灵魂实体的概念,使心理学真正意义上同神学和哲学区分开,不再将灵魂作为自己的研究对象。他在 1879 年德国的莱比锡大学内建立了有史以来的第一个心理学实验室,宣告了心理学的独立,也标志着科学心理学的正式诞生。

冯特的第二个贡献是他创立了一种新形式的心理学——实验心理学。系统地用实验的方法对诸多心理过程进行了研究。具体涉及的领域有感知觉、反应时以及注意、感情、联想等。冯特对实验心理学的功绩不仅在于他的奠基,更在于他的创立。

冯特在心理学上的历史贡献还在于他利用莱比锡实验室培养了一大批学生,这些人学成回国后,相继建立起各自的实验室,创办专业杂志,开设心理学课程,培养专业队伍,这对推动各国心理学的建设和发展,促进心理学的国际化具有其特殊的历史意义。

可以说,从冯特起,当代心理学才真正地产生,心理学才在现代的科学体系中找到其一席之地。

二、精神分析学派

精神分析这个术语以及弗洛伊德的名字，具有一定文化水平的人都不会感到陌生，常常有些初学者将心理学同弗洛伊德的理论等同起来，而且以为这种心理学只涉及对变态行为和神经错乱的治疗，其实这是片面的。精神分析与我们已经和即将讨论的其他心理学派在时间上有相当一部分的重叠，但除此之外，它同其他传统的心理学并无实质上的联系。弗洛伊德本人最初只是一名医生，因而精神分析可以说不是在心理学内部产生的。精神分析同传统心理学的区别主要表现在以下几个方面：

第一，研究的目的不同。传统心理学力求揭示的是心理过程和机制，主要研究对象是正常的个体，而精神分析的目的在于治疗情绪失常的人和神经症患者。第二，研究的对象不同。传统心理学研究的是正常人的心理活动，如感觉、知觉、思维等，而精神分析学派着重研究的是变态行为。第三，在研究方法上也存在明显的差异。一般意义上的心理学努力追求的是在实验室条件下或其他环境中进行有控制的实验研究，而精神分析学派的方法更主要的是临床观察、非控制的个案研究与精神分析。另外，传统的心理学一般都具有学院的气息，所有的学派都通过实验室、图书馆以及大学讲坛来建立起其基本概念和理论思想，是纯科学或力求成为纯科学。而弗洛伊德的理论来自于其大量的临床实践，可以说在最初弗洛伊德本人也许并不是有意识地为创立某种学说而工作，只是在大量的临床实践之后，觉得有必要静心思考一下，在总结实践的基础上，将治疗思想上升为一系统的理论，以便今后更好地指导临床实践。

尽管精神分析与现代心理学在本质上根本不同，但是它对现代心理学具有一定的影响。即使心理学不愿偏离科学的轨道，但是在人类高级心理活动的某些领域中，弗洛伊德式的天才构想与结论非不会对心理学的严谨造成损害，反而为这门特殊的科学增色不少。精神分析的思想理论渗透性是巨大的，心理学之外的诸多领域，包括社会科学、文学、艺术、宗教、哲学和伦理学都能感