



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

白学军 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

| 全国百所高校联合编写 |

全国高校教师教育规划精品教材

# 心理学概论

白学军 / 主 编

X I N L I X U E G A I L U N

样书



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的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。

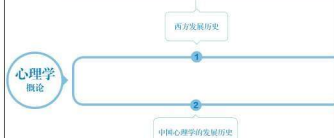


2015年7月

## 全书栏目

**本课程的发展历史**

- 德国心理学家瓦格纳说过：“心理学作为一门科学只有很短的历史，但有一个漫长的过去。”
- 早在古希腊时期，哲学家柏拉图、亚里士多德等人将哲学思想就包含了自然和心灵的关系以及人的认识如何产生的问题。我国春秋战国时代的孔子、荀子等，以及后来的王充等人的著作里也有不少关于心灵的说法。
- 在西方文艺复兴和19世纪中期这段时间里，英国的霍布斯、洛克，法国的拉封特里（百科全书思想家的代表人物之一）等人都对认识中心时代精神科学孕育了心理学思想，并给予了科学哲学的影响。他们以认识论是哲学研究的核心。心理学是哲学一部分，是哲学思想家的认识来源于存在世界，该观点可说是现代心理学的观念。这都推动了心理学的发展。拉封特里在《人是机器》一书中干脆把人看成是一架机器，体现了原始唯物论观点。



- 中国心理学的发展始于19世纪末。1879年陈宝箴在上海创办南学会，以美国心理学家约翰·霍布森为教师，开设心理学课程。随后又出版了《南学会》一书（1880）。该书是我国第一部心理学著作。王炳堃于1907年翻译出版了丹戎市出版的《心理学概论》一书。章元培于1907—1913年留学德国，其中三年在莱比锡大学学习，在柏林大学期间接触心理学课程。
- 经过近百年发展，中国心理学发展产生重要影响的事件有十件，它们是：
  - 第一，中国第一个心理学实验室建成。1917年，北京大学教授（系）的心理学、哲学教授熊秉真先生在熊先生的指导下，创立了我国第一个心理学实验室。1919年，熊先生教授出版了《心理学大纲》，这是我国第一本大学心理学教材。这标志着我国心理学的发展。

**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。

**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。

**本课程的研究方法**

心理学是关注人的心理发展、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。有着明确的概念和逻辑。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，对于系统和深入地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，以获得描述性的数据来描述复杂现象的过程。深入细致的观察常常使心理学工作者能够获得系统而重要的信息。观察法是心理学工作者经常采用项目也是观察法在心理学研究中的方法。观察法的优点是观察对象处于自然的状态下，能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。目的是揭示心理现象发生的原因关系。在研究个体心理活动时，实验法是一种应用的一种方法。实验法的优点是实验条件可严格控制，有利于实验者发现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靠性高。实验法的缺点是由于创设的实验条件与个体正常的生活条件差异较大，所以实验结果有时受到一定的限制。

**三、访谈法**

访谈法是通过与研究对象的交流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形式来表达自己的心理活动。使研究者能够在很短的时间内获取大量的资料，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隐瞒于研究者。从而被研究者难以了解其真实心理活动；第二，访谈对象的访谈表达能力会直接影响访谈的结果。如果访谈对象善于语言表达，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就少。

**四、测验法**

测验法是根据事先编制的量表来测定不同年龄个体心理特征上个体差异的方法。心理测验也是一种测量手段，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。

**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 思维与语言 / 163      |
| 第八章 能力 / 185         |
| 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            |

**简要目录：**一个层级的简要目录让你一眼览尽全书的章目要点。

**详细目录：**三个层级的详细目录为你提供更具体的页码索引，并展现作者阐释每个章节的角度。

**详细目录**

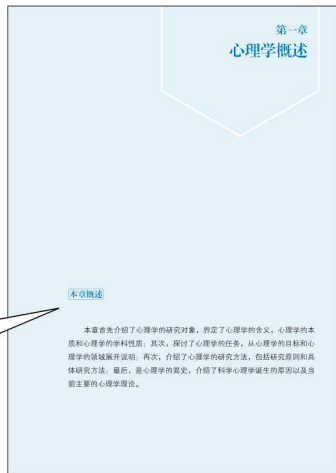
|              |    |
|--------------|----|
| 第一章 心理学概述    |    |
| 第一节 心理学的研究对象 | 3  |
| 一、什么是心理学     | 3  |
| 二、心理学的学科性质   | 7  |
| 第二节 心理学的任务   | 9  |
| 一、心理学的目标     | 9  |
| 二、心理学的研究范畴   | 11 |
| 第三节 心理学的方法   | 17 |
| 一、心理学研究的基本原则 | 17 |
| 二、研究的具体方法    | 19 |
| 四、心理学的历史     | 24 |
| 一、科学心理学产生    | 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、神经系统的组成    | 38 |
| 二、脑的功能及功能    | 40 |
| 第二节 内分泌系统    | 46 |
| 一、脑垂体        | 47 |
| 二、甲状腺        | 48 |
| 三、肾上腺        | 48 |
| 四、性腺         | 50 |
| 第三节 大脑中信息传递  | 51 |
| 一、神经元的结构与分类  | 51 |
| 二、神经元的兴奋传递   | 52 |

**关键词语表**

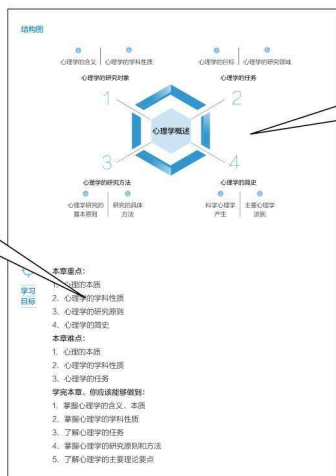
| 第一章        |                                        |                                                        |
|------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 心理学        | psychology                             | 是一门研究心理过程和行为科学。                                        |
| 认知科学       | cognitive science                      | 是一门跨心理学、神经科学、语言学、心理学、人类学、人工智能、教育学等学科的研究科学。             |
| 客观性原则      | objectivity principle                  | 是心理学研究过程中，研究者必须实事求是地反映客观事物的本来面目，以反对其主观性的认识。            |
| 发展性原则      | developmental principle                | 是研究个体发展变化的观点来研究心理发展的问题。                                |
| 教育性原则      | educational principle                  | 是心理学研究要符合教育的需要，要有利于学生身心健康发展。                           |
| 理论与实践相结合原则 | theory contacts practicality principle | 是心理学研究的问题来源于实践，研究成果也要服务于实践。                            |
| 伦理性原则      | ethical principle                      | 是心理学研究必须遵守道德，必须遵循伦理规范的原则，不得违反社会的道德规范。                  |
| 观察法        | observational methods                  | 是通过一定程序收集资料，以获得描述性的数据来描述复杂现象的过程。                       |
| 实验法        | experimental methods                   | 是根据研究目的，有计划、严格地控制某些条件来引起个体的某种心理活动，以研究其因果关系。            |
| 访谈法        | interview methods                      | 是通过与研究对象的交流来收集有关对方的心理特征和行为资料的研究方法。                     |
| 测验法        | test methods                           | 是根据事先编制的量表来测定不同年龄个体心理特征上个体差异的方法。                       |
| 个案法        | case studies                           | 是设置特定的一个或几个个体在生活和信息的基础上，通过分析和综合其生活中心的事件来描述和解释该个体的一种方法。 |

**关键词语表：**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。

## 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。



**章结构图：**这张“地图”助你在第一时间把握本章知识结构。

**章学习目标：**清楚了解目标，学习才能更高效。



**读前反思：**反思的问题将带你进入新的知识探索。

章内栏目

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。

第二节 心理学的任务

学习目标

掌握心理学的目标

一、心理学的目标

心理学家从事基础研究的目的是描述、解释、预测、控制行为和解释生活现象。这些是心理学的根本目标。

(一) 描述

描述是心理学的首要任务。心理学家要想揭示心理的本质，必须对观察对象的行为进行仔细、系统地观察。因此，心理学研究中将观察所得结果称为行为的数据，即对个体的行为和行为发生时的观察记录。

描述有两种：直接描述和间接描述。直接描述是直接呈现观察对象的心理和行为。间接描述是间接呈现观察对象的心理活动和行为。

(二) 解释

解释是对所观察现象的本质加以说明。因此，心理学家的主要任务是找到行为与心理过程之间的一般因果关系。换言之，解释就是对行为产生的原因加以说明。通常，对行为产生原因的说明都是根据一定的心理学理论来进行的。

例如，经过观察，发现有一位同学学习积极性很高，对其则学习行为产生的原因，不同心理学家的解释是完全不同的。行为主义心理学家，他向这种学习行为取得更多的直接化；人本主义心理学家，他的这种学习行为是自我实现的欲望；格式塔心理学家认为，这是其心理结构保持完整；精神分析心理学认为，他的行为是受无意识驱动的。

(三) 预测

在心理学中，预测是对一个特定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预测。

如果能够对个体的特定行为原因做出精确解释，那么我们就可能对其未来某种情况下的行为做出精确的预测。例如，如果知道同学的气质类型是典型的胆汁质，我们就可以非常有信心地预测，当有人向A同学借东西时，A同学会慷慨地把自己的东西借出；如果知道同学的气质类型是典型的抑郁质，我们可以谨慎地预测，在遇到陌生人时，该同学可能会使他人感到不安或紧张。

案例

大脑受损后对影响人的心理与行为

1868年，在美国，家住芝加哥的(Gage, P. D.)的铁路修理工人，患了一次车祸，一根铁棍从他的前额穿入他的颅骨，一根铁棍从他的前额(Harlow, J. R.)的脑干于1868年穿过前额穿入脑部，造成了严重的脑损伤。虽然当时身体并未受到严重伤害，但后来他患上了严重的智力障碍、情绪不稳定和冲动行为。但是他的身体却发生了巨大的变化，变得冷漠、行为举止文明、计划性很强、情绪稳定、行为谨慎、具有责任感和理智的言语。图1-1是著名案例的头像。



图1-1 著名案例的头像

2. 心理是脑的机能和脑的反映

由于心理是脑的机能，所以一旦受损，就会直接导致心理异常。然而，有些人出生时大脑正常，但是与外界环境隔离，其心理发展水平很低。这方面的例子就是聋孩。

1920年10月，印度一位名叫辛格(Singh, J. A. L.)的僧侣，在加尔各答的丛林中发现两个在丛林中长大的女孩。在发现时，年长的女孩约8岁，小的约1岁半。辛格给年长的女孩起名为阿列拉(Arula)，给年幼小的女孩起名为阿列拉(Arula)。当他们的父亲被带到法庭时，其生活开始得到改善。

辛格夫妇对他们精心抚养和教育，阿列拉发展得很快。进入孤儿院两个月后，在其口渴时，会说“水”。但阿列拉投入不到一年便去世了。卡玛拉用了25个月才说出第一个词。

有重要的影响。经验论的代表人物洛克(J. Locke)认为人最初的心理是一张白纸，一切知识和观念都是从经验中获得的。两种哲学观点的争论一直持续至今，并长期在现代心理学各种理论派别的论战中，就唯物主义哲学的兴起，则对学习心理、记忆和思维的产生产生了深远的影响。

(2) 生理学的发展。在19世纪中叶，生理学已经成为一门独立的实验科学。生理学的发展，特别是神经生理学和感觉生理学的发展，对心理学走上独立发展的道路，产生了重要的影响。这个时期生理学家和生物学家在感觉生理学方面的一些研究成果，也为心理学用实验方法研究知觉问题奠定了基础。赫尔姆霍茨第一次精确测定了神经冲动的传导速度，并用实验法研究了视觉、听觉现象。

(3) 心理物理学的发展。德国物理学家和心理学家韦伯(E. H. Weber)第一次以实验说明了阈限的操作概念，并提出了最小可觉差可变的数量法则。费希纳(Fechner G. T.)在韦伯的基础上发现了物理量与心理量间的函数关系。

二、主要心理学派别

在心理学百余年的发展过程中，主要产生了八大学派。

心理学流派

在心理学领域中，从来没有像一种普遍统一的心理学研究模式或范式。相反，常常同时存在着多种模式。

——[美]赫钦斯

(一) 构造主义学派

构造主义学派是心理学成为一门独立的实验科学以后出现于美国的一个心理学派。19世纪末产生于德国。后来在美国发展。主要代表人物是冯特和铁钦斯(E. B. Titchener, 1867-1927) (如图1-2)。

冯特主张心理学是研究直接经验(意识)的科学。因此认为心理学应该采用实验内省的方法。分析意识的内部，并找出意识的组成部分以及它们如何联结成各种复杂心理过程的模式。



图1-2 铁钦斯

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。



## 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进行具体选择，寻找合适的方法组合。

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| 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 |