

高职

大学生 应用心理学

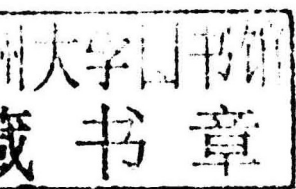
G
GAOZHI DAXUESHENG YINGYONG
XINLIXUE

主编 韩光道

郑州大学出版社

高职大学生应用心理学

主 编 韩光道



郑州大学出版社

内 容 提 要

目前,随着科技和信息知识更新的逐年加速,生活节奏的逐年加快,心理问题已经成为困扰当今人们的一个重要问题。当代高职大学生的心理问题也日益凸显。本书旨在更好地丰富高职大学生心理健康知识,协助其掌握更多科学的心理调适的方法。该书涉及心理健康知识、学习心理、人际交往心理、人格心理、自我意识、情绪调适、爱情心理、性心理健康、网络心理、异常心理的识别及调适等知识。

本书既可作为高职大学生的教材,也可供中职生、普通高校学生和心理学研究者阅读之用。

图书在版编目(CIP)数据

高职大学生应用心理学/韩光道主编. —郑州:郑州大学出版社,2010.9

ISBN 978—7—5645—0219—5

I. ①高… II. ①韩… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 167144 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

河南新丰印刷有限公司印制

开本:787 mm×1 092 mm

印张:14

字数:325 千字

版次:2010 年 9 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371—66966070

1/16

印次:2010 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978—7—5645—0219—5 定价:26.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换



进入新世纪以来,随着我国工业化、信息化、城市化、市场化、国际化程度的不断提高,人们的物质生活得到了快速改善;与此同时,人们所面临的工作、学习、生活压力也随之增加。这些压力使一些人始料不及,进而产生了不少心理问题。

高等院校作为社会的重要组成部分,其教育对象大学生同样存在着因社会快速发展而引发的种种心理问题。当前,我国高等教育已实现由精英教育向大众化教育的快速转变。其中,高等职业教育呈现出倍增式发展的局面。高职院校大学生虽然属于大学生范畴,但他们较重点大学、普通本科院校的大学生来说,要面临更多的来自心理、环境、学业、就业、人际关系等方面的压力。多重压力导致他们中的一部分人产生不同程度的心理困惑和障碍,尤其是心理承受能力差的学生更容易产生心理问题,严重者甚至导致了心理性疾病。

从生理过程看,高职大学生正处于青年初期。这一时期是个体走向独立和成熟的时期,是身心发展急剧变化的时期,也是人的一生中的关键时期。从青少年向成人的转变是一个相当艰巨、充满危机的时期。如果某些问题处理不当,对其心理发展必然会产生不良影响。

一项以我国 12.6 万大学生为对象的调查结果表明,存在不同程度心理障碍的大学生占 20.23%。这些大学生的心理问题集中表现在强迫症状、人际关系敏感、敌对、抑郁、偏执、焦虑、恐怖、精神病性、躯体化等几个方面。尤为集中的是环境适应、如何学习、人际交往问题等。大二、大三学生在网络成瘾、人际交往、就业问题等方面存在的困惑较多。

面对大学生中存在的种种心理健康问题,作为学校和教书育人的广大教师,自然有责任协助他们预防和消除心理障碍,治疗心理疾病。为此,高职院校有必要对在校大学生系统开设心理健康教育课程,科学地开展心理健康教育活动,帮助他们自觉关心心理健康,培养健康良好的心理素质,顺利渡过人生发展的重要阶段,进而为社会培养出身心健康、德能兼备的高素质人才。正是适应这种需要,我们组织编写了这本《高职大学生应用心理学》教材。

本教材与其他教材相比,有如下几个特点:一是针对性强。教材在总体结构上,既有基本原理铺垫,又有针对高职大学生现实存在的一般心理问题的相应章节,使教材在整体上呈现出理论联系实际的针对性特征。二是突出应用性。各章都以导读案例开篇,又以课堂心理测验作为附录结束,让学生在 学习过程中掌握和应用解决心理问题的知识与方法,做到学用结合。

三是注重通俗性。教材语言朴实,摘选案例大多来自大学生群体自身,使学生读起来亲切,学起来易懂。

本教材是集体劳动的结晶。全书由韩光道教授构思框架,设计提纲,并最终通稿和审定;高涛、吴俊平参与了部分通稿工作。各章作者分别是:韩光道,第4、6章;吴俊平,第1、7章;袁淑,第6、8章;高涛,第2、9章;赵庆云,第3、5章。

在教材编写过程中,我们参考了心理学界不少有造诣的专家学者的理论观点,在此特表示感谢!另外,郑州大学出版社对本书的出版工作给予了大力支持,在此一并感谢!

虽然教材已付诸出版,但由于作者从事心理学教学研究资历较浅,经验相对不足,加上编写时间仓促,错误和疏漏在所难免,因此,作者特恳请关心本教材的心理学、教育学专家、学者及广大读者不吝赐教,多提意见建议,以便我们在今后修订出版时改进提高。

韩光道

2010年7月13日于广州



第一章 基础心理学知识	1
第一节 心理学与心理现象	2
第二节 心理学发展史	8
第三节 健康心理与异常心理面面观	18
第二章 高职生健康自我意识与健全人格的培养	32
第一节 健康自我的塑造	33
第二节 高职生健全人格的培养	42
第三章 高职生健康学习心理的培养	53
第一节 高职生学习的特点	54
第二节 高职生学习中常见的心理问题及成因	57
第三节 高职生学习心理问题的调适	66
第四章 高职生健康人际交往心理与恋爱心理的培养	81
第一节 高职生健康人际交往心理的培养	82
第二节 高职生健康恋爱心理的培养	96
第三节 高职生健康性心理的培养	103
第五章 高职生健康网络心理的培养	111
第一节 正确认识网络环境	112
第二节 高职生的网络心理动因及障碍	118
第六章 高职生健康情绪的培养与情商的塑造	129
第一节 情绪与健康情绪的培养	130
第二节 情商与健康情商的塑造	145
第七章 高职生常见异常心理的调适与干预	156
第一节 自我意识缺失的调适与干预	158
第二节 人格缺陷的调控	161

第三节	学习困扰的应对	165
第四节	高职生人际关系紧张的调适	167
第五节	失恋心理的调适	169
第六节	扭曲性心理的调适	171
第七节	网络心理障碍的调节与干预	174
第八节	消极情绪的调适	175
第九节	挫折的心理防御与应对	178
第八章	学校心理咨询	185
第一节	心理咨询的内容与形式	186
第二节	心理咨询的目的与功能	191
第三节	心理咨询的原则与方法	194
第九章	典型案例集锦	203
参考文献		218



第一章

基础心理学知识



通过本章的教学,使学生掌握心理学的基础知识、基本原理和基本概念;正确理解人的心理的实质,心理活动过程的规律,人的个性心理的结构、差异、特性及形成的规律;初略了解心理学的发展史和西方心理学的主要流派及其观点;学会运用心理学的基本知识、基本原理,遵循人的心理活动的规律,分析与解决社会生活中的某些实际问题;掌握与综合分析人的心理品质、个性与个性心理特征形成、发展的途径与培养方法。



导读案例

1920年印度人辛格在狼窝发现了两个狼孩,即让狼叼走养大的孩子。小的约2岁,带回不久就死去。大的约8岁,辛格给她取名卡玛拉。由于卡玛拉自幼生活在狼窝里,在回到人类社会相当长的时间后,仍难改变“狼的习性”。她怕强光,只吃肉,深夜嚎叫,四肢爬行。经辛格悉心照料与教育,卡玛拉两年后才会站立,6年后才会行走,7年后才学会45个词,到17岁临死时,其心理水平只相当于4岁的正常儿童。据有关资料统计,全世界发现兽孩50多个,从来没有一个能恢复人类的正常生活水平。他们脱离了人类社会,是在兽群里长大的,他们只养成了兽的习性,而不具备人的心理。这表明,心理是社会生活的产物,离开了人类社会,即使有人的大脑,也不能自发地产生人的心理。

为什么人脱离社会就跟动物差不多呢?心理现象是怎样产生的?心理现象的实质又是什么?本章的内容主要分为三个部分,先从心理学的基本概念、心理现象、心理现象的实质等基础心理学知识的介绍入手,再谈谈心理学的发展史,并就心理学的主要流派进行简单的介绍,最后再从健康心理与异常心理现象进行全面和系统的阐述。

第一节 心理学与心理现象

人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象,恩格斯曾指把它誉为“地球上最美的花朵”。人们很早以前就对心理学产生了深厚的兴趣。古代的心理思想有许多有价值的观念,但是,那时对心理现象的研究用的是思辨和总结经验的方法,所以各种对心理现象的看法只能说是一种心理思想,直到19世纪中叶,由于对心理现象的研究引进了实验的方法,才使心理学真正从哲学体系中独立出来,成为一门独立的学科。

心理学是一门内容广泛的学科,由于人们研究的侧重点不同,有各种不同的分类,根据研究目的不同,可以将心理学分为基础心理学和应用心理学。基础心理学着重于理论体系的建立和基本规律的探讨;应用心理学则主要强调的是把心理学的理论运用于社会实践活动,服务于提高人们的生活质量和工作质量。

一、心理学概述

(一)心理及心理学概念

心理现象人皆有之,但心理又所谓何物呢?就心理的产生而言,心理是指生物对客观物质世界的主观能动反应,包括了动物心理与人类心理。心理现象又可以分为两大



类,即心理过程和人格。认知、情绪与情感和意志是以过程的形式存在和进行的,即有一个发生、发展、消失的过程,所以谓心理过程。人格也称个性,即一个人区别于其他人的,在不同环境中一直表现出来,相对稳定的,影响人的外显和内隐行为模式的心理特征的总和。

心理学(psychology)是研究心理现象发生、发展规律的科学。心理学既研究人的心理,也研究动物的心理,而以人的心理为主要研究对象。

(二)心理学研究学科的分类

基础心理学:也叫普通心理学,是以正常成人的心理现象为研究对象,总结心理活动最普遍、最一般规律的心理学的基础学科。基础心理学所总结出来的规律,对心理学各个分支的研究又具有一定的指导意义。

实验心理学:使心理学真正最终从哲学体系中独立出来,是最早发展起来的心理学分支。它借助科学的实验方法,研究科学心理发展初期的那些传统课题。如感觉、知觉、学习、动机和情绪等。

认知心理学:致力于研究人的高级心理过程,如记忆、推理、信息加工、语言、问题解决、决策和创造性活动。它是用科学的创造方法探讨内部心理活动的规律。

人格心理学:研究个体独特的心理特征和个体行为的稳定性特征,同时也探讨人格形成的心理因素和对人格特征进行测量、评估和培养。

生理心理学:研究生理现象的神经机制。

社会心理学:主要研究人际间的行为和社会力量对行为的控制和影响。

发展心理学:研究心理学的发生、发展规律。一般以人的整个生活历程作为研究对象,探讨人在不同发展阶段上的不同的心理特点,但广义地讲,它也包括动物心理学。

教育心理学:研究教与学过程中的心理规律,以提高教育、教学水平,改进师资培训和学业考试,并推动因材施教;培养学生健全人格和创造力等。

学校心理学:研究对象主要是5~18岁的学生,尽管它也探索正常儿童与青少年心理特点,但侧重点主要还是研究身心缺陷和学习困难的所谓“问题”儿童与青少年。

变态心理学:是以心理与行为异常表现为研究对象的心理学分支,侧重研究和说明异常心理的基本性质与特点,研究个体心理差异以及生存环境对异常心理发生、发展的影响。

青年心理学:研究青年期个体的心理特征及其发展规律的发展心理学分支,内容包括青年的智力发展、人格形成、情感和意志表现、世界观的形成、心理卫生等多方面的问题。

消费者心理学:研究商品生产、商品流通以及服务行业中消费者的心理规律,包括购买动机的分析、购买行为的特点等。

广告心理学:研究商标、包装、广告的设计以及心理效果的评价等。

进化心理学:把人类的心理属性看作是进化的结果,即人类所拥有的许多心理属性是在漫长的岁月中被选择出来,以解决特定的适应问题的。

管理心理学:把心理学的知识应用于分析、说明、指导管理活动中的个体和群体行为的工业心理学分支。它以组织中的人作为特定的研究对象,重点在于对共同经营管理目



标的人的系统的研究,以提高效率,在一定的成本控制条件下,最大限度地调动人们的积极性和创造性。当今的管理心理学都是以人本思想为前提的,目的为如何达到对人的适当约束和激励。

除上述心理学各分支之外,还有犯罪心理学、媒体心理学、进化心理学、积极心理学等,因分类方法的不同及时代的发展及学科的延伸,心理学的分类和分支亦将越来越细。

二、心理现象概述

(一)心理现象的概念

心理现象(mental phenomena)是心理活动的表现形式,一般是指个人在社会活动中通过亲身经历和体验表现出的情感和意志等活动。一般把心理现象分为心理过程(mental process)和人格(或称个性)(personality)两个方面。

1. 心理过程

心理过程是一个动态的过程,包括人的认知过程、情绪和情感过程、意志过程。认知过程是一个人在认识、反映客观事物时的心理活动过程,包括感觉、知觉、记忆、想象和思维过程。注意是伴随心理过程的一种心理特征。情绪和情感是一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验。例如,满意、愉快、气愤、悲伤等,它总是和一定的行为表现联系着。人在认识客观事物时,不仅仅认识它、感受它,同时还要改造它,这是人与动物的本质区别。为了改造客观事物,一个人有意识地提出目标、制定计划、选择方式方法、克服困难,以达到预期目的的内在心理活动过程即为意志过程。人的认知过程、情绪和情感过程、意志过程统称为心理过程。它们是既有区别又有联系的心理活动过程的三个组成部分。人的认知过程和意志过程往往伴随着一定的情绪、情感活动;意志过程又总是以一定的认识活动为前提;而人的情绪、情感和意志活动又促进了人的认知的发展,两者相互影响。

2. 人格

人格也称个性,是各种心理特征的总和,是一个相对稳定的组织结构。需要、动机是人的心理活动的动力,表现了人格的倾向性;能力、气质和性格是人格的特征,它们都是人格的组成部分。心理过程是人们共同具有的心理活动。但是,由于每个人的先天素质和后天环境不同,心理过程在产生时又总是带有个人的特征,从而形成了不同的人格。人格心理结构主要包括人格倾向性和人格心理特征两个方面。人格倾向性是指一个人所具有的意识倾向,也就是人对客观事物的稳定的态度。它是人从事活动的基本动力,决定着人的行为的方向。其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。世界观在人格倾向的诸成分中居于最高层次,决定着人的总的意识倾向。人格心理特征是一个人身经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。例如,有的人有数学才能,有的人有写作才能,有的人有音乐才能,因此,在各科成绩上就有高低之分,这是能力方面的差异。在行为表现方面,有的人活泼好动,有的人沉默寡言,有的人热情友善,有的人冷漠无情,这些都是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为人格心理特征。

人的心理过程和人格是密切联系、相互影响的。一方面,人格是通过心理过程形成



的,如果没有对客观事物的认知,没有对客观事物产生的情绪和情感,没有对客观事物的积极体验所形成的意志过程,人格是无法形成的。另一方面,已经形成的人格又会制约心理过程的进行,并在心理活动过程中得到表现,从而对心理过程产生重要影响,使之带有个人的色彩。

(二)心理现象的实质

人的心理是从哪里来的?其实质是什么?这个问题同哲学的根本问题密切地联系着,对于这一问题唯物主义和唯心主义有不同的解释。

唯心主义论者认为灵魂或精神(心理)是不依赖于人体而独立存在的、虚无缥缈、不可捉摸的一种东西,当人睡眠、昏迷或死亡时它游离于体外。古代许多文学作品表达了这种思想。如《白蛇传》中许仙被吓死,灵魂被带到阎王面前,因阳寿未尽,又被放回人间的故事。又如聊斋故事中有不少关于灵魂的描写。

唯物主义论者则认为存在决定意识,心理属于意识层面,因此心理起源于物质,是物质活动的产物。我国古代唯物论者认为人的心脏是产生心理的器官,故汉字中凡是表达心理现象的字一般都带“心”偏旁,如思、想、情、意、怒、悲、恐、惊等。心理学英文为 psychology,源于希腊文,意为灵魂学。

明代医生李时珍提出“脑为元神之府”,“泥丸之宫,神灵所集”。西方近代唯物主义者也明确意识到,心理现象是神经组织的产物,是由客观事物所引起的。

1. 心理是人脑的机能

人的心理即人脑所特有的意识,是物质发展的最高产物——人脑的机能。心理只是物质反映的一种形式,是物质发展到一定的高级阶段所发生的属性,是神经系统及脑的机能。人类在由类人猿向人进化出来的过程中,由于劳动和语言的发展,促使猿脑进化发展为更加完善的人脑,从而构成了心理发展的本质性的飞跃,出现了人的抽象思维能力和人所特有的心理现象——意识。

从近代生理解剖学的实验来看,切除或破坏动物脑的一定部位,相应地会引起动物有关正常行为的丧失。临床诊断也发现,人脑因伤病而遭到破坏时,其心理活动会全部或部分失调。如中风引起的瘫痪、失语、记忆丧失等诸多行为障碍,都是因人脑的相关部位受到内积血的损害所致,这些都确切地证明心理活动和脑的活动不可分割,心理是脑的机能。

从个体发生史来看,心理的发生、发展是与脑的发育完善紧密相连的。我们可以把脑的发育过程与儿童心理发展的年龄阶段对照起来研究。有关资料证明,儿童出生时大脑在结构上已接近成人,即大脑皮层分为六层,皮层上神经细胞数与成人相近,但皮层比成人薄,皮层沟回比成人浅,脑重只有成人的 $\frac{1}{3}$ (390 克)。6 个月时接近 660 克,3 岁时已有 1 000 克,7 岁时 1 280 克,12 岁时已接近成人。随着年龄的增长,脑重便不断增加并渐趋完善,儿童心理也随之提高。事实上,个体的心理随着脑重的增长而提高,随着脑的发展而发展,所以说,心理是脑的机能,脑是心理的器官。

2. 心理是人脑对客观现实的反映

心理是脑的机能,并不意味着脑能像肠胃分泌肠液、胃液那样分泌出心理来。人脑只是人的心理产生的物质器官或生物前提,心理的内容必须从外界的客观现实中来,即



从客观存在的自然环境与人的社会生活中来。

心理是客观现实的反映。一方面,客观现实是人的心理活动内容的源泉,即人的心理活动,不论简单还是复杂,其内容都来源于客观存在的事物。用列宁的话来说,我们知觉、表象的映象是客观事物在脑中的“复写、摄影、模写、镜象”。就是那些荒诞不经的神话故事,那些神灵鬼怪,如猪八戒、孙悟空、妖魔鬼怪等,也都是世上动植物形象的人格化,或人间善恶美丑的神灵化。另一方面,社会生活实践对人的心理起制约作用,即没有人的社会实践,人的心理就成了无源之水、无本之木,就不会有人的心理。而且,即使具有了正常心理的成年人,如果长期脱离人的社会生活实践,原有的正常心理也会部分的丧失。如抗日战争期间被日本帝国主义掠往日本的我国同胞刘连仁,因不堪残酷的奴役而逃往北海道深山穴居了13年,1958年回国时,语言交流十分困难,听不懂母语也不会说,没有正常人的心理状态。现实生活中的“白毛女”,是四川省宜宾县凤仪乡的罗昌秀,童年时因受地主恶霸罗锡联迫害而逃上断头山,与世隔绝多年,1956年才被找下山来与家人团聚。长期的山林穴居生活,使她头发银白,并失去了作为人的一些习性,如吃熟食和油盐反而呕吐,穿衣服反而觉得浑身不适,习惯独处,怕见生人,语言简单,走路飞快,劳动歇晌时,还有上树休息的习惯。直到在现实社会环境中经历了相当长的适应过程后,他(她)们才恢复正常人的心理生活状态。由此可见,心理是客观现实的反映,其中人类的社会生活条件是人的心理产生和发展的决定性因素。

3. 心理是人脑对客观现实的主观能动性的反映

心理是人脑对客观现实的反映,是主观地、能动地反映。所谓主观地反映,是指人们已有的知识经验、人格特点、当前心理状态等总是要参与到反映中来,总是使反映带有个人的特点,从而形成人们之间的个别差异。具体包括以下几个方面:①不同的人对同一事物会有不同的看法。历史上的“项庄舞剑”,有人以为意在为楚汉二王喝酒助兴,有人则知道意在乘机杀死沛公。这是认识水平在反映中起了作用。对同一物,可以“仁者见仁,智者见智”。如桂林古榕公园那棵阴蔽数百平方米的特大古榕树,古生物学家看到了它在个体发展史研究上的巨大意义;生态学家看到了它与周围环境构成的协调的生物圈;建筑学家看到了它能起的栋梁作用;艺术家看到了大自然美的造型,因而在那里拍摄了电影刘三姐与阿牛哥抛绣球订终身的美妙传说。这是知识经验在反映中起了作用。还如一个评说铺天大雪的故事。秀才说:“大雪纷纷落地”,县官说:“此是皇家瑞气”,财主说:“再下三年何妨”,门外的乞丐说:“放你娘的狗屁”。这是需要在反映中起了作用。对同一内容的教学,有的学生兴致盎然,有的则觉得索然无味,这是兴趣或当时心理状态在反映中起作用。②同一个人对同一事物在不同的时间、条件下也会有不同的反映。“少年不识愁滋味,爱上层楼,爱上层楼,为赋新诗强说愁。而今识尽愁滋味,欲说还休,欲说还休,却道‘天凉好个秋’”!作者壮伟曲折的生平经历及其不同心境在反映中起了作用。③同一个人、同一个时候、对同一事物也会有不同的反映。有人做过这样一个简单的实验:拿三只盛水器——一个放冷水,一个放温水,一个放热水。先分别将两手同时放入冷水与热水中,然后同时抽出两手并一起浸入温水中。这时对同一种温水,一只手感到热,一只手感到冷。这是两手不同的经验在反映中起了作用。以上这些都说明,心理对客观事物的反映无不带有个体主观性。所以说,心理是客观现实的主观印象。



能动地反映,是指人对现实的反映并不是消极被动地为现实所决定,而是在积极作用于现实的过程中能动地反映客观现实。具体表现在以下几个方面。

(1) 人能不断地调整自己的错觉

儿时我们以为晚上的月亮是跟着自己走的,因而常跑跑颠颠地唱“月亮哥,跟我走,走到南山卖笆篓……”如按照物理的透镜原理,外部世界在人的视网膜上的投影是倒像,但我们看到的并不是一个颠倒的世界。远近不同的电线杆在人的视网膜上的影像长短不一,但我们看来它们还是一样高。人之所以如此,都是人的知识经验在反映中起着能动的调节作用。

(2) 人在实践活动的过程中,通过主体与客体的相互作用能动地反映客观事物

如我们买耐用商品时,喜欢选一选,试一试,常常通过调试电视机来了解电视机的质量,通过操作机器来认识机器的性能。在教学过程中,教师常常有计划地建设班集体,有组织地开展实践活动,从而在活动中认识并培养自己的学生。还有所谓“投石问路”,“火力侦察”,“有枣无枣,先打一篙”等行为,都是人反映的能动性的表现。

(3) 人不仅能反映事物内部与外部的表现,还能通过事物间的相互联系反映事物的整体与内部规律,也就是能把对事物的感性认识上升到理性认识

所谓“一管而窥全豹”,“一叶而知秋”,“月晕而知风,基润而知雨”,就是这个道理。这是人反映的能动性而带来的认识的飞跃。

(4) 人不仅能客观地认识世界,还能自觉地改造世界

如人们根据遗传变异规律进行品种改良;根据心理发展规律进行人才培养等。这都是人的认识对客观事物的反作用,是人能动地反映现实的最高成果。

4. 心理是在人类的实践活动中发生发展的

客观现实是心理的源泉。脑是心理的器官,但脑和现实都不能单独地产生心理。心理的产生,还必须依靠人的生活实践。①实践活动是外部世界与主观心理相结合的桥梁。因为只有通过实践,才能让客观作用于主观,使外界事物变成人反映的直接对象;也只有通过实践,才能使主观见之于客观,使人在改造外界事物的过程中更深入地反映客观现实,从而达到主客观的和谐统一。这就是所谓“要知道梨子的滋味,就得亲口尝一尝”。这里的“尝”,就是实践,正是“尝”才把梨子与人的口舌联系起来,于是产生了人的心理——味觉。因而我们说,人的心理是在实践活动中发生的。②人的心理正确与否也应在实践中得到证明。因为我们不能用心理来检验心理,用思维来检验思维,也就是不能用自身来检验自身。所以马克思说:人应该在自己实践中证明自己思维的真理。性。如我们儿时认为月亮是活的——能动;认为树是死的——不能动。这是否正确呢?只有通过年龄的增长与反复实践的体验,才知道那是错的。因而我们说,实践是检验心理是否正确的客观标准。③人的心理随着实践的发展而发展。因为客观事物是不断发展的,人们适应并改造客观事物的实践活动也随着发展,在实践中发生的人的心理也必然随着实践的发展而发展。如人们的实践活动进入机械化大生产的时代,以人机系统为特色的劳动心理学便应运而生。人们的实践活动进入现在的宇航时代,航天心理学也就应时发展起来。



第二节 心理学发展史

一、心理学的发展历程

心理学是一门古老而又年轻的学科,在心理学能独立成为一个学科以前,中西方的学者很早就“心灵”、“意识”、和“人生”等心理学问题进行了探讨。我国先秦时期的著名思想家孔子、孟子、荀子等,都探讨过人性的本质,在人性和环境的相关互关系问题上,有过系列精辟的诊断。例如孔子说“性相近,习相远也。”即认为人生而俱有的本性是相近的,后天生活才造成人和人之间很大的差别。在人性的善恶问题上,孟子坚持人性本善一说。我国上古奇书《黄帝内经》的著者元阳真人即提出“生之来谓之精,两精相搏谓之神,随神往来者谓之魂”。而古希腊哲学家柏拉图(Plato,公元前 427~公元前 347 年)则指出,灵魂具有理智、意志和情欲三个部分,其中理智是智慧的,起着指导作用;激情服从它,是它的助手;欲望占据最大部分,它贪得无厌,必须受到理智和激情的控制。

心理学原名 psychology,该词最早出现于 1590 年,是由希腊文中 psyche 与 logos 两字演变而成,前者意指“灵魂”,后者意指“讲述”,合之则谓:心理学,亦即“阐释灵魂之学”。从其语源来看,顾名思义,心理学是研究人的心理或精神的一门学问。尽管人们研究心理学可谓有着相当漫长的一段过去,但严格说来正如同德国著名心理学家艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus,1850~1909 年)所说的那样,心理学其实“只有一简短的历史”。原因是,在 19 世纪中叶以前,心理学一直都只是被包括在哲学的母体之内,仅用思辨的方法来描述人的心理现象,所以它的发展是极其有限的。只是到了 19 世纪末叶,自然科学蓬勃发展,科学实验方法被广泛采用,在前人工作的基础上,德国生理学家、哲学家冯特(Wilhelm Max Wundt,1832~1920 年)于 1879 年在联邦德国的莱比锡大学建立了世界上第一所真正的心理学实验室,心理学才由此开始从哲学中分离出来,逐渐发展成为一门独立的科学。

冯特的心理学是以德国的感官生理学和心理物理学为基础,吸取德国古典唯心主义哲学中的某些见解,采用心理化学的观点建立起来的。冯特提出把心理或精神作为“物”,同时把那种被认为实际存在的东西看作是现象,以意识的现象为研究对象,认为通过内省法和实验法的结合,分析人的意识能够解释人的心理。这就是构造派心理学(即构造主义心理学派)。构造派心理学是科学心理学诞生后第一个应用实验法系统研究心理问题的第一个独立的心理学派别。冯特作为心理学史上第一位正式研究心理学的教授,因其卓越的成就大大提高了心理学的学术权威,被誉为“实验心理学之父”或者“心理学之父”。冯特在 1874 年出版的《生理心理学原理》被认为是生理学和心理学上的不朽之作,对于整个心理学的发展具有里程碑式的重要意义。

构造派心理学成立后不久即受到心理学界的群起反对。结果一方面使构造派心理学不幸短命,后继无人,成为心理学史上的绝响,另一方面因为反对者的主张不同,逐渐演变成百家争鸣、学派林立的局面。不同学派出现之初,原本一致反对结构主义,但以后



愈争论愈复杂,终于又演变成各学派之间彼此互相排斥、众说纷纭的情势。在美国,与冯特同时代的詹姆斯(William James)虽然同样以意识为对象,但他却把实用主义运用于心理学,把着眼点放在个体适应环境时的心理或意识的功能上。詹姆斯认为心理学应该是一门自然科学,其任务就是描述和解释意识状态。所谓意识状态包括感觉、愿望、情绪、认识、推理、决心、意志,等等。詹姆斯把意识描述为一种川流不息的状态,亦即所谓意识流、思想流或主观生活流。所谓对意识状态的解释就是研究它发生的原因、条件及其直接后果。詹姆斯主张心理活动是有目的的,它时刻都在顺应环境,心理学就是研究心理现象在顺应环境上的功能效应,而不是研究心理现象的构造,从而创立了机能主义心理学派。机能主义对以后心理学的发展影响非常有限,到20世纪30年代以后即由新兴的其他学派所取代。

在詹姆斯的影响下,华生(John Broadus Watson)则把研究的重点,放在了行为上。华生认为应该像研究其他任何动物一样去研究人,应该像考察化学、物理学、生理学等其他所有自然科学中的现象一样去考察人类行为。华生还断言根本就不存在任何可以称之为意识、感觉、知觉、表象或意志的东西,因此所有这类词汇必须从描述人类行动的语言中彻底清除出去。华生强烈主张心理学只能研究可由别人客观观察测量的外显行为,而实验则应该仅限于客观地观察刺激——反应的结果。华生于20世纪初叶创立了曾经风靡一时并一度独霸心理学领域的行为主义心理学。

20世纪30年代,因行为主义严守自然科学的取向受到批评,同时也因其他学派理论的影响,一些原属行为学派的学者如赫尔(Clark Leonard Hull)、斯金纳(Burrhus Frederic Skinner)、托尔曼(Edward Chace Tolman)等人已不再坚持“客观的客观”的原则,终而接受意识成为心理学研究的主题之一的理念,又倡导了新行为主义。他们的观点是,在考察行为的同时也兼顾心理活动,目前这种观点业已成为现代心理学的一个主导思想。

人的行为有时是受意识不到的心理倾向所支配的,所以人也有受无意识支配的情况。首先提出这种无意识问题并将心理学研究的对象由意识的世界进一步扩大到无意识的世界的就是奥地利精神医学家弗洛伊德(Sigmund Freud)。他在长期的医疗实践活动中把人的心理分为无意识和意识两个对立部分,认为人类的大部分行为是由处于意识不到的无意识世界中的性本能(性冲动)所决定的,要想了解某一个人的心理,如果不去了解他的无意识的世界则是无法理解的。弗洛伊德重视无意识的分析正与冯特心理学的以意识分析为主相反,并从对精神病的治疗中产生了精神分析心理学派。精神分析学的内容极为复杂。事实上,精神分析学不但是现代心理学中影响最大的理论之一,而且也是20世纪内影响人类文化最大的理论之一。而弗洛伊德的名字和精神分析这个术语亦是大多数有文化的人都熟悉的,许多初学心理学的人往往认为弗洛伊德就是心理学,并且认为这种心理学只涉及对精神错乱者的治疗,由此也可看出弗洛伊德的影响之大。

弗洛伊德的精神分析理论只是以精神病患的心理现象为基础,以之推论解释到一般人难免有以偏概全的缺点,加之弗洛伊德的理论缺乏人性变异的社会文化解释亦常遭人非议,故此精神分析学后继者的理论取向均将层面放大,包括了在现实社会文化中对一般人行为的解释,此等心理学者被称为新弗洛伊德派。以霍妮(Karen Horney)、沙利文(Harry Stack Sullivan)、弗罗姆(Erick Fromm)、艾瑞克森(Erik Homburger Erikson)等



人为代表的新弗洛伊德派在神经症状的发生和人格的发展方面排斥弗洛伊德的生物主义观点而重视社会和文化所发挥的作用。

较行为主义稍早一年,德国心理学家韦特墨(Max Wertheimer)、苛勒(Wolfgang Köhler)、考夫卡(Kurt Koffka)等人提出了格式塔心理学,也就是完形心理学。他们认为整体不能用零碎的部分之合去理解,并不是由元素组成的部分决定整体,而是整体规定部分,整体的特性是基本的,而部分的特性则依赖于它们在整体组织结构中的地位,把整体还原为部分时就会见不到整体,部分之合不等于整体而是整体大于部分之和,原因是在集知觉而成意识时加多了一层心理组织,所以知觉的心理组织才是最重要的。他们还认为心理现象未必反应物理刺激的事实,物理刺激是客观存在的,而心理现象则是经由个人对之加以选择与组织后的反应,整体被知觉为何种形状将决定人和外部现象的相互对应。可以说,行为主义是把重点放在接受外部事物现象(刺激)上,格式塔心理学则是把重点放在捕捉外部事物现象的方法上。

20世纪30年代,纳粹势力开始在德国抬头,与此同时德国的许多心理学家纷纷逃往美国,这样格式塔心理学和行为主义心理学在美国各地广泛交流,推动了现代美国心理学的发展。其中,在人际关系的心理学方面,从德国跑到美国的格式塔心理学家勒温(Kurt Lewin)表现得最为活跃。勒温通过实验研究了团体和人际关系的理论,提出了团体力学,为后来兴起的实验社会心理学打下了基础。

20世纪50年代,针对当时盛行的精神分析论(又称第一势力)与行为主义(又称第二势力)在理念上均非“以人为本”,心理学又兴起了第三势力,出现了一种新的潮流,即心理学必须以正常人的需要出发去研究人类异于动物的一些复杂经验,诸如动机、欲望、价值、快乐、幽默、情感、生活责任、生命意义以及爱情、嫉妒、仇恨,等等,真正属于人性各种层面的问题,进一步探求人的价值、本质,发扬人性潜能,从而助人自我实现。于是,美国心理学家马斯洛(Abraham Harold Maslow)、罗杰斯(Carl Ransom Rogers)等人又倡导了人本主义心理学派。

20世纪60年代,受完形心理学对知觉的研究以及电脑科学发展等多种因素的影响,在西方,一个心理学的新流派逐渐演变而成,这就是侧重研究人的知之历程的认知心理学。从广义上说,心理学中凡侧重研究人的认识过程的学派皆可称之为认知心理学派。例如,瑞士心理学家皮亚杰(Jean Piaget)所创立之皮亚杰学派,即被认为属于认知心理学派。但目前,在西方则大多数指狭义的认知心理学,即用信息加工的观点研究人的认知过程的科学,因而也叫信息加工心理学。确切地说,信息加工心理学侧重研究人接收、编码、操作、提取和利用信息的过程,即感知觉、记忆、表象、思维、言语等。它强调人已有的认知结构对当前认知活动的决定作用,并且通过计算机和人脑之间进行类化,像研究计算机程序的作用那样,在较为抽象的水平上研究人的信息加工的各个阶段的特点,以揭示人脑高级心理活动的规律。因此,把关于人的认知过程的一些设想编制成计算机程序在计算机上进行实验验证的计算机模拟,也就成为认知心理学的一个重要研究方法。

总而言之,现代心理学是博采冯特的构造心理学在内的机能心理学、行为主义心理学、格式塔心理学、精神分析学、实验社会心理学以及人本主义心理学、认知心理学等众家之长而形成的,以自然科学为目标的一门科学。