



高等学校教师教育创新培养模式“十二五”规划教材

丛书主编：靖国平

心理学教程

(第二版)

主 编 徐学俊 王 文



XINLIXUE JIAOCHENG



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

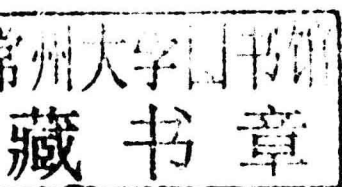
本书荣获中国大学出版社图书奖第二届优秀教材奖二等奖

高等学校教师教育创新培养模式“十二五”规划教材

心理学教程

(第二版)

主 编 徐学俊 王 文
副主编 刘启珍 吴贤华



华中科技大学出版社
中国·武汉

内 容 简 介

本书融普通心理学、发展心理学、社会心理学、教育心理学、中学生心理学、学校心理健康教育等于一体。本书的特色是:目标准确,符合师范生培养目标,凸现心理学课程的教育价值;内容全面,涉及心理学的各个领域;融合性强,体现心理学多个学科的整合;突出应用,注重理论与实践的有机结合;形式活泼,做到图文并茂,栏目丰富,版面灵活,可以增添学习情趣。书中每一章后面有思考与练习、课外延伸等,可供读者学习和练习。

本书可以作为师范院校本科生和专科生心理学公共课的教材,也可作为中小学教师、幼儿园教师继续教育的培训教材,同时也适合广大心理学爱好者自主阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心理学教程(第二版)/徐学俊 王 文 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2013.7
ISBN 978-7-5609-6849-0

I. 心… II. ①徐… ②王… III. 心理学-高等学校-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 259654 号

心理学教程(第二版)

徐学俊 王 文 主编

策划编辑:曾 光

责任编辑:沈婷婷

封面设计:龙文装帧

责任校对:刘 竣

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉科源印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:22 插页:2

字 数:467千字

版 次:2013年7月第2版第5次印刷

定 价:40.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

高等学校教师教育创新培养模式“十二五”规划教材
编委会

丛 书 主 编:靖国平

丛书副主编 (以姓氏笔画为序)

王 文	王 锋	孔晓东	邓银城
吴亚林	李经天	张相乐	胡振坤
徐学俊	黄首晶	谢新国	雷体南
熊华生			

编 委:(以姓氏笔画为序)

邓晓红	卢世林	叶显发	刘启珍
金克中	姜 庆	赵厚懿	曹树真

总序

教师兴则教育兴,教师强则教育强。当今世界,大力加强教师队伍建设,创新教师教育培养模式,提高教师专业化水平,是各国教育改革与发展的一个共同目标。我国颁布的《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》提出,“教育大计,教师为本。”“有好的教师,才有好的教育。”“加强教师教育,构建以师范院校为主体、综合大学参与、开放灵活的教师教育体系。深化教师教育改革,创新培养模式,增强实习实践环节,强化师德修养和教学能力训练,提高教师培养质量。”

教材建设与开发是创新教师教育培养模式、促进教师专业化发展的一个重要手段,也是深化教师教育改革、提高教师培养质量的一项重要举措。2009年6月,教育部启动实施“教师教育创新平台项目计划”,明确提出要努力创新教师培养模式,加强教师教育学科群建设,深化学科专业、课程教学改革。在这种背景下,我们组织一批教学经验丰富、研究成果突出的高校专业教师,根据教师教育创新培养模式以及教师专业化发展的新形势、新目标和新任务,以华中科技大学出版社为平台,编写了“高等学校教师教育创新培养模式‘十二五’规划教材”,包括《教育学教程》、《心理学教程》、《现代教育技术教程》、《课程与教学论教程》、《中国教育史教程》、《外国教育史教程》、《教师伦理学教程》、《学与教的心理学》、《学校心理咨询与辅导》、《公关心理学》、《班主任工作艺术》、《多媒体课件设计与制作》、《教育科研技能训练》、《教师教学技能训练》、《教师语言艺术训练》和《人格心理学——理论·方法·案例》共16本。

通过教材建设与开发创新教师教育培养模式,探索教师专业化成长之路,是一种新的尝试,也是一项比较复杂的系统工程。本系列规划教材的编写,以《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》精神为指导,在坚持教材编写的科学性、创新性、系统性、规范性等基本原则的基础上,力图从以下三个方面进行有益的探索。

(1) 在传承教育学专业基础知识的基础上,突出教师教育教材编写的实践取向。教师教育教材体系的变革,是当前创新教师教育培养模式的一个重要课题。教师教育教材的编写,既要体现系统、严密、扎实的教育理论知识,又要突出丰富、生动、具体的教育实践情境;既要注重将抽象的理论知识引入鲜活的实践领域,又要注意将日常实践经验导向富有魅力的理论阐释。其重点和难点在于达成理论与实践两方面的动态平衡和相互转化,并始终专注于教材的现实取向和实践立场,以克服理论脱离实

际、知识与能力相分离、所学非所用等方面的流弊。本系列规划教材的编写,力求在简明介绍、评述相关理论知识及其背景的基础上,凸显教材的实践取向和实用价值。如《班主任工作艺术》、《多媒体课件设计与制作》、《教育科研技能训练》、《教师教学技能训练》、《教师语言艺术训练》等教材,都充分体现了这种取向。

(2) 在坚持教材编写为教师服务的基础上,突出教材编写的学习者取向。任何教材的编写,既要考虑教师“教”的需要,又要考虑学习者“学”的需要,好教材通常是教师“好教”,学生“好学”,教学一致,师生相长。本系列规划教材的编写,力求在为从事教师教育的专业教师提供优质的课程与教学设计的基础上,坚持“以学习者为主,为学习服务”的基本原则。基于创新教师教育模式所要达成的目标,教师的“教”需要满足学生的“学”,“教材”需要趋向于“学材”。尽管许多教材名曰“教程”,但我们更倾向于将它转化为“学程”,追求“教程”与“学程”的有机统一。同时,在教材的编写过程中注重学习资源与问题情境相结合、文字表述与图表呈现相结合、文本学习与思想交流相结合、知识掌握与能力训练相结合。

(3) 在坚持教材编写的普适性、通用性原则的基础上,突出教材编写的区域性特色。湖北是我国的教育大省,湖北教育尤其是教师教育在中部地区具有重要的比较优势与特色。未来 10 年湖北将努力从教育大省迈进教育强省,而教师教育必将是湖北省基础教育改革与发展的一项重点工作。本系列规划教材的编写者以湖北省属高校专业教师为主,旨在充分利用湖北省丰富的高校教师教育方面的教学和研究资源,以及广大中小学校教育教学改革的先进经验,凸显教师教育教材编写的区域特色和比较优势。同时,也注意充分吸收其他地区教师教育的理论和实践成果。

本系列规划教材的编写,是一次较大规模的集体劳动的成果。湖北大学、江汉大学、长江大学、三峡大学、湖北师范学院、湖北第二师范学院、湖北民族学院、黄冈师范学院、孝感学院、咸宁学院、襄樊学院、荆楚理工学院、鄱阳师范高等专科学校等 10 余所院校的百余名专业教师的热诚加盟,华中科技大学出版社领导和各位编辑的大力支持,各位同仁的精诚团结与通力合作,使本系列规划教材的编写得以顺利进行。编委会同仁深知编写系列规划教材是一件非常不易的大事,有的教材或许存在某些问题、差错,欢迎广大读者及时指出,以便修订时完善。

本系列规划教材适用于高等师范院校学生和综合性大学师范专业学生学习,同时可作为在职教师培训教材和专业教师教学参考用书。

靖国平

2010 年 11 月 30 日

▶ 前言

随着基础教育课程改革的全面推进,基础教育在内容、方法及管理等方面发生了深刻变革。事实表明,推进课程改革,教师是关键。新课程对教师队伍建设提出了新的要求,教师素质已成为制约课程改革是否能够深入进行的瓶颈。只有加强教师教育,用新课程理念武装师范生,才能让这些未来的教师更好地把握新课程理念,以适应新课程改革的需要。

课程改革的最终目的是培养高素质人才。当今世界,综合国力的竞争在于人才的竞争、科技的竞争及教育的竞争,而这些竞争归根结底还是教师教育的竞争。我国改革开放发展到今天,从社会发展角度提出了培养创新型人才的要求,而培养创新型人才需要从小抓起,以培养高素质、全面、合格的教师为前提。

基于上述背景,我们编写了这本心理学公共课教材。目前师范院校心理学公共课教材的版本很多,且特色各异,但是,如何编写出一本既能体现最新研究成果、科学性强的教材,又能体现基础教育课程改革及满足师范生学习需要的教材,一直是我们思考的重点。本书作为心理学公共课教材,力图体现以下特点。

(1)注重学科体系的完整性。本书以师范生未来中学教育实践活动为依托,构建教材的框架体系,兼收并蓄各心理学科的有关内容,有机串接,组成独特的整体结构。本书包括普通心理学、发展心理学、社会心理学、教育心理学等学科的知识,系统阐述了本学科的基本概念、基本理论,力求做到表述清楚、准确规范,紧紧围绕教师教育人才的培养目标,力求突出对师范生能力的培养。本书参考和引用了大量国内外文献资料,以反映本学科最新的研究成果。

(2)注重学科内容的系统性。本书共计十五章,包括绪论、心理的实质与青少年心理发展、感觉与知觉、注意与观察、记忆与遗忘、思维与问题解决、知识学习与迁移、需要与动机、情绪与情感、意志、气质与性格、能力、人际交往与群体心理、态度与品德心理、心理健康与咨询辅导等内容,使学习者对心理学知识有一个整体印象。

(3)强调学科知识的应用性。考虑到适用对象的专业特点和实际需要,本书以心理学的各个分支模块为基本框架,同时针对基础教育课程改革中的教育、教学、管理等范围所涉及的一些心理学理论和方法进行了重点阐释,以帮助学习者认识心理学

的实用价值。本书的大部分章分设三节。第一节着重阐明某一心理现象的内涵和外延,力求简明扼要。第二节着重揭示这一心理现象与教育实践应用有关的具有一般规律性的东西,也就是把在一般教材里蕴涵的规律性的内容抽取出来,集中论述,力求明确、清楚。这里要指出的是,规律是客观存在的,但人们对规律的认识则是一个不断深入、逼近甚至反复的过程。第三节着重指出有关规律在社会生活及教育实践中的应用。

(4)体现知识链接的趣味性。在保证教材的思想性和科学性的前提下,重点强调教材内容对教育实践(即对师范生未来教书育人的实践和现时自我教育的实践)的富有实效的指导意义。由于目前大多数学校本课程课时偏少,因此在本书编写体例设计上将学习目标、案例分析、阅读资料、知识链接、思考与练习、课外延伸等融于各章内容中,力求做到深入浅出、图文并茂,体现教辅合一,非常适合学生、心理学爱好者自学阅读。

本书由徐学俊、王文担任主编,刘启珍、吴贤华担任副主编。徐学俊负责大纲编写、初稿修改和统稿定稿,王文、刘启珍、吴贤华协助审稿。全书各章编写人员如下:王文(第一章)、陈建新(第二章)、吕莉(第三章)、张立春(第四章)、杨璟(第五章)、吴贤华(第六章)、张裕鼎(第七章)、王凤霞(第八章)、曹中保(第九章)、邓晓红(第十章)、徐学俊(第十一章)、刘启珍(第十二章)、张颖(第十三章)、谢云天(第十四章)、谢桂阳(第十五章)。本书参考了国内外众多文献资料,在编写和出版过程中得到了湖北大学、湖北师范学院、湖北第二师范学院和华中科技大学出版社的大力支持,湖北大学教育学院心理学系王琦、周武、华竞芳、王静、徐海燕、李凡繁、李晨、胡晨、解微微、袁吕发等研究生参与了文稿的校对工作,在此,一并致以最衷心的感谢!虽然希望能将本书编写成一本独具特色的心理学公共课教材,但由于作者自身水平和时间等方面的限制,书中难免存在不足及纰漏,敬请广大读者批评指正。

编 者

2010年12月

第二版前言

本教材第一版于2010年12月出版,经过全国部分高等师范院校试用,受到了师生的一致好评,他们普遍认为本教材内容比较全,材料比较新,操作性比较强,比较实用。

两年多来,我们经过广泛征求意见,发现有的章节在表述上概括性比较强,内容中教学实例相对比较少,师范生不容易理解,教师也不好教,必须及时修订,以应教学之需。在修订过程中,在保持第一版特色的基础上,增加了教材的实践性,以利于各院校在使用本教材时,辅以必要的实践活动,来达到提高师范生的心理学知识水平和实际应用能力的目的。另外,增加了一些新的研究成果,并且在增加教学分析和教学原理及策略的可操作性的同时,不增大教材的篇幅。本教材的作者凭借多年教学和科研实践经验的积累,在保持第一版编写特色的基础上,参考了国内外许多新的研究资料,对相关章节的内容进行了仔细分析,对文字表述进行了认真修改,以确保全书能够全面、准确反映当代心理学学科的核心内容和研究的最新成果。

在第二版修订的过程中,对于如何妥善处理本课程的理论部分与实践环节(活动)之间的关系,编者仍感到是一个难以解决的问题。作为教学系统中处于主导和主体地位的人的要素——教师和学生,理应充分利用和发挥教材及其他教学媒体的功能,以弥补当前课程设置、教学设施与文字教材本身之不足。这一点,对于缺少中小学教学体验的师范生教学来说,显得尤为重要。

基于此,我们认为本教材第一版前言中提到的课程设置的课时方面的问题,仅仅依靠修订教材是难以解决的,需要主讲教师根据学生的实际需要,增加、补充、拓展必要的课程资源。当然,我们在修订时仍力求从加强基础理论、改革教材内容、更新教材体系的角度出发,反映当代心理学教学研究成果,为师生教学及学习提供参考。

衷心期望本教材能够继续得到广大读者、同行专家的批评、指正。

编者

2013年4月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的研究对象、目标和方法	(2)
第二节 心理学的发展概况	(9)
第三节 学习心理学的意义	(16)
第二章 心理的实质与青少年心理发展	(20)
第一节 心理是脑的机能	(20)
第二节 心理是人脑对客观现实主观能动的反映	(28)
第三节 心理的生理机制	(30)
第四节 环境、教育与青少年心理发展	(38)
第三章 感觉与知觉	(47)
第一节 感觉与知觉概述	(47)
第二节 感觉与知觉的种类	(49)
第三节 感觉与知觉原理的应用	(53)
第四章 注意与观察	(62)
第一节 注意概述	(63)
第二节 观察概述	(76)
第三节 注意与观察规律的应用	(82)
第五章 记忆与遗忘	(87)
第一节 记忆与遗忘概述	(87)
第二节 记忆与遗忘的基本原理	(93)
第三节 记忆与遗忘原理的应用	(104)
第六章 思维与问题解决	(110)
第一节 思维与问题解决概述	(110)
第二节 思维与问题解决的基本原理	(115)
第三节 思维与问题解决规律的应用	(121)
第七章 知识学习与迁移	(129)
第一节 知识学习与迁移概述	(129)

第二节 知识学习与迁移的基本原理	(139)
第三节 知识学习与迁移原理的应用	(150)
第八章 需要与动机	(153)
第一节 需要与动机概述	(154)
第二节 需要和动机的基本原理	(158)
第三节 需要和动机原理的应用	(167)
第九章 情绪与情感	(172)
第一节 情绪与情感概述	(172)
第二节 情绪与情感的基本原理	(177)
第三节 情绪的调节	(185)
第十章 意志	(194)
第一节 意志概述	(194)
第二节 意志的基本原理	(203)
第三节 学生良好意志品质的培养	(213)
第十一章 气质与性格	(217)
第一节 气质与性格概述	(217)
第二节 与气质和性格有关的人格理论	(227)
第三节 气质与性格理论的应用	(236)
第十二章 能力	(243)
第一节 能力概述	(244)
第二节 能力的基本原理	(252)
第三节 能力的培养	(263)
第十三章 人际交往与群体心理	(267)
第一节 人际交往与群体心理概述	(267)
第二节 交往与群体心理的基本原理	(273)
第三节 交往与群体心理原理的应用	(286)
第十四章 态度与品德心理	(293)
第一节 态度与品德心理概述	(293)
第二节 态度与品德心理的基本原理	(301)
第三节 态度与品德心理原理的应用	(310)
第十五章 心理健康与咨询辅导	(316)
第一节 心理健康、心理辅导与心理咨询概述	(317)
第二节 心理健康与咨询辅导的基本原理	(322)
第三节 心理咨询和辅导原理的应用	(331)
参考文献	(340)

第一章

绪 论



本章学习目标 |

- 掌握心理学的定义、研究目标
- 理解心理学的研究方法
- 了解心理学的发展概况
- 掌握现代心理学流派的主要观点
- 了解当代心理学的研究取向、研究领域
- 明确学习心理学的理论和实践价值

某初中对新入学的一年级学生进行 IQ 测试(智商测试),并根据 IQ 测试的分数编班。校方声称,这是为了了解学生,以便因材施教。当地教育行政部门对这一行为紧急叫停。相关部门规定:在办理入学手续时,学校可适当了解儿童的有关情况,但不得进行 IQ 等各种测试,否则将追究相关责任。有专家指出,学校的这种做法的确存在诸多问题:一是依据多元智力理论,传统的 IQ 测试只能测出部分智力因素,这将导致对学生了解的片面性;二是依据“罗森塔尔效应”,IQ 测试的分数会引起教师对学生的不同期待,造成对待学生的不公平;三是依据非智力因素理论,学习是智力因素和非智力因素共同参与的活动,仅仅根据智力来编班教学,实在是对因材施教的极大误解。

你了解 IQ 测试吗?你参加过 IQ 测试吗?你如何看待 IQ 测试?你能够运用科学心理学的知识对生活中遇到的心理学问题进行鉴别和分析吗?

不管你是否意识到,心理学正在以前所未有的速度渗透到我们生活的方方面面:书摊上摆满了各种以心理学命名的书籍;媒体上频频出现“心理专家”的身影和言论;市场上提供心理学服务的机构日益增多;人才选拔环节中许多用人单位增加了心理测试内容;大学里的专业教育大多设置了心理学课程;中小学的心理健康教育已经蓬勃兴起……

但是,时至今日,对大多数人来说,心理学仍然是一个充满神秘、误解、迷惑和争议的学科。“学心理学的人知道别人在想什么”,这仍然是时下许多人对心理学的误解。科学、严谨的心理学著作少人问津,“心灵鸡汤”类读物颇有市场。真正对心理科学发展作出贡献的心理学家通常仅为业内人士所知晓,民众心目中的心理学家往往鱼龙混杂。究竟什么是心理学?心理学的研究目标是什么?心理学家是如何做研究的?心理学的形成和发展经历了怎样的过程?学习心理学有什么意义?等等。

这些问题本章将与你一起探讨。

· 名人名言 ·

心理学有一个悠久的过去,但却只有一段短暂的历史。

——艾宾浩斯

第一节 心理学的研究对象、目标和方法

“心理学”译自英文 psychology,由拉丁文“psyche”和“logos”两个词合并而成,前者意为“灵魂”,后者意为“讲述”,合起来即指阐释灵魂的学问。中国古代书籍中有“心理”但没有“心理学”一词。“心理学”一词的创译者是近代的日本学者。19 世纪末 20 世纪初,“心理学”作为一门学科的名称术语在我国使用,从产生到现在,其含义发生了巨大的变化,初期“有关灵魂的学问”的哲学解释与当代心理学的科学主张相去甚远。这种实变而名不变的现象,被一些心理学家称为“旧瓶装新酒”,这也是心理学容易引起公众误解的原因之一。

一、心理学的定义

在当代,对心理学较为公认的定义为:心理学是研究心理和行为的科学。该定义明确界定了心理学的研究对象和研究方法。

(一)心理学的研究对象

独特的研究对象是学科存在和划分的依据。学科通常是根据其研究对象命名的。按照惯常的理解,心理学自然是研究心理的,但这看似理所当然的事,却在一段较长时期内,在心理学界内部存在着激烈的争论。在漫长的哲学时代,心理学一直以人类灵魂作为自己的探索对象。后来,科学心理学诞生了,心理学家们致力于用科学方法来揭示意识的奥秘。但是,很快就有心理学家指出,科学的研究方法与心理这个主观难测的研究对象之间存在难以调和的矛盾,心理学要想成为一门真正独立的科学,必须避开心理“黑箱”,以可观测的行为作为自己的研究对象。这个主张曾在一段时期受到推崇,甚至主导了当时的心理学研究,造成“心理学不研究心理学”的尴尬局面。当代心理学则取折中的观点,强调心理学的研究对象包括心理和行为。

实际上,心理和行为是紧密联系的表里关系。脱离心理的行为难以理解,脱离行为的心理不易洞察。当代心理学既研究感知、记忆、思维、情感、归因等心理活动,也研究眼动、表情、攻击等外在行为。这不是一种简单的调和,而是完整揭示心理规律的需要,因为任何心理现象无不包含知、情、意、行等因素。从科学研究的角度看,由于研究手段的局限,一些内隐的心理过程难以进行直接研究,但可通过外显行为进行间接研究。随着科学研究手段的日趋发达,许多内隐的心理过程也可以直观地予以展现,使研究更为便捷。

(二) 科学研究特征和程序

科学研究是指以一种有组织的方式对关于事物之间关系的命题进行证实或证伪的研究。科学研究具有以下基本特征。①客观性。科学研究要依据客观事实,遵循公认的基本程序和规范。②验证性。科学研究的结果或依据研究结果所建立的科学理论,要经得起他人的重复检验。③系统性。科学研究必须按照一定的程序,系统全面地搜集数据,在此基础上通过分析、综合得出结论。

科学研究的基本特征是由其特定研究程序来体现和保证的。这个程序通常包含6个基本步骤(见图1-1)。①观察。许多科学研究的问题来自人们的日常观察。②对问题进行定义。进一步明确问题,给出所研究变量的操作性定义。③提出假设。假设是对研究结果的预测,是需要验证的关于研究变量之间关系的命题。④搜集证据和检验假设。运用实验、调查、观察、相关、个案等方法搜集证据并验证假设。⑤发表研究成果。⑥建构理论。在大量研究的基础上,通过深入思考和总结,将不同的概念和事实联系起来,建构一种理论。好的理论能解释现有资料、预测新的研究结果和指导进一步的研究。事实上,科学研究大多不是一次完成的,而是需要反复多次才能完成,各步骤之间也多有交叉。

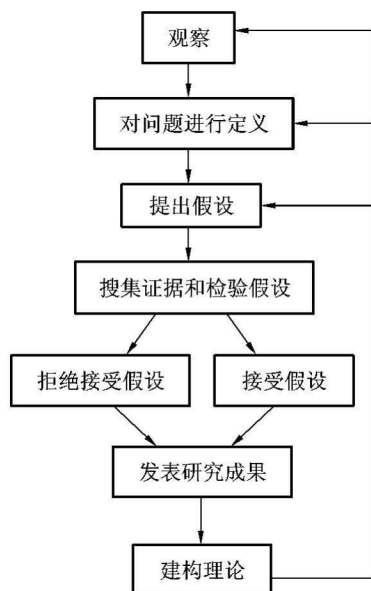


图 1-1 科学研究的基本步骤

心理学是一门科学。并非所有研究心理和行为的学科都是心理学,当代心理学只接纳那些运用科学手段获得的关于心理和行为的知识。在科学心理学诞生前的漫长历史时期,人类主要依据体验和思辨对心理和行为进行探讨,虽然取得了大量的认识成果,但不是现代意义上的心理科学。今天,许多学科仍在研究心理和行为,许多人也在思考心理和行为,但只要未采用科学研究,其结论就不被心理学承认,这样的研究者也不能算是心理学者。



经典研究 |

拉坦关于社会浪费的研究^①

生活中存在一种普遍的现象(也许你已在许多场合看到过这种现象),在集体中工作的人们常常会“放松”他们的努力。似乎集体中大多数人倾向于让少数人去做事情。社会心理学家拉坦注意到了这种现象并决定对此进行研究。首先,为了了解是否曾有人研究过这种被他称为社会浪费的现象,拉坦查阅了以往的研究文献,结果发现,最早的研究是由一位法国农业工程师——林格曼进行的。林格曼设计了拉绳实验,他把被试分成一人组、二人组、三人组和八人组,要求他们用尽全力拉绳,同时他用灵敏的测力器来测量被试拉绳时的力量。如果被试一起拉绳的时候和单独拉绳的时候所发出的力量相同,那么一起拉绳的合力应是各人单独拉绳的力的总和。但是林格曼发现,二人组的拉力只是二人单独拉绳时拉力总和的95%;三人组的拉力只是三人单独拉绳时拉力总和的85%;而八人组的拉力下降到八人单独拉绳时拉力总和的49%。所以,并非只有我们注意到了别人(或者也包括我们自己)合伙工作时会出现这样的现象,即工作时集体中的个人常常会不尽全力,林格曼关于社会浪费的研究给我们的观察提供了一个典型例证。

接下来,拉坦及其同事对社会浪费现象进行了一系列的实验研究。首先,他们证明了在拉绳以外的事情中也可以观察到这种现象;其次,他们还提出了社会浪费现象在各种不同文化背景中都会发生,即使在儿童当中也会发生。由此可见,社会浪费是集体工作时存在的一个普遍特征。

拉坦把他的发现与说明人类社会行为的一个更为普遍的理论联系起来,他认为社会浪费很可能是责任扩散引起的。独立工作的人通常认为自己要对所从事的工作负责,然而集体工作时,这种责任感就扩散到其他人身上了。同样道理,当教授提问时,若是处于连你在内只有三个人的小班里,你会觉得回答问题是责无旁贷的;但若在一个两百人的大班里,你则会认为回答问题是旁人的事。紧急危难中如果非你帮忙不可,你会觉得义不容辞;可是还有别的许多人也能助上一臂之力时,你的感受就不同了。

二、心理学的研究目标

科学研究的目的是描述、解释、预测和控制。这四个层面由浅入深,从理论走向应用。心理学的研究以描述、解释、预测、控制心理和行为为目标,增进人类的自我了解,帮助人类进行自我改善,提高人类的生活质量。

1. 描述

描述是指客观地呈现所研究问题的事实,不涉及价值判断,也不寻求造成事实

^① B. H. 坎特威茨, H. L. 罗迪格(Ⅲ), D. G. 埃尔姆斯, 等, 实验心理学——掌握心理学的研究[M], 郭秀艳, 等, 译, 上海: 华东师范大学出版社, 2001: 4-5.

的原因。准确描述是正确解释的前提,是科学研究的起始目标。描述性研究通常是对典型行为进行系统观察和详细记录,进而予以命名和分类。例如,儿童的智力发展可分为哪几个阶段,攻击性行为有哪些类型,这些问题都可以通过描述性研究来予以回答。

2. 解释

解释是指揭示客观事实形成的原因,分析现象间的因果联系。正确解释是有效预测和控制的前提,是科学研究的关键。因为因果关系的复杂性和隐蔽性,解释性研究比描述性研究要困难得多,因为解释需要理论。在尽可能的情况下,心理学家们总是试图在实验的基础上建构理论,并通过新的实验去检验和完善。由于存在多因一果和因果交互作用的现象,加上不同的实验设计所控制的条件不同,就会出现一种现象的多种理论解释。例如,关于攻击性产生的原因,有挫折攻击理论,认为人在遭受挫折时会激发攻击性行为;有模仿学习理论,认为攻击性行为是学习榜样的结果。这些解释各有合理之处,在实际应用中,往往是整合各种理论并根据具体情境进行具体分析。

3. 预测

预测是根据已有的知识和信息去估计某种事物或现象在将来发生的可能性。预测力是判断理论优劣的重要标准。相对于“事后诸葛亮”式的解释,人们更需要事前准确的预测。例如,运用职业测验技术,预测一个人的职业成就,或者通过对一个人近期生活事件的了解,预测其随后的身心健康状况等。预测虽然可行,却是有条件的,既要考虑已有的研究基础,又要考虑事实的发展变化。尤其是对人的发展的预测,要相当谨慎,否则会产生难以弥补的负面效应。

4. 控制

控制是指采取有效措施,使事物朝着人们所期望的方向发展,从而避免消极事件的发生或将其危害减少到最小。控制的方法通常是根据预期结果改变行为发生的条件。例如,通过对集体中个体作业业绩的监测,使每个个体竭尽全力工作,避免社会浪费现象的出现;通过对驾驶环境的优化,提高驾驶者的安全性和舒适感。需要特别强调的是,科学是把双刃剑,既能造福世界,也会危害世界。这里所说的“控制”并非受不当利益驱使而随意“操纵”他人,心理学的专业服务只能用于增进人们的生活品质。这是每一位心理学人应有的专业精神和人文情怀。

三、心理学的研究方法

科学研究的结论之所以令人信服,是因为其特有的研究程序和方法。遵循这一程序,运用这些方法,使得研究结果更可靠,更有效。在搜集证据和检验假设阶段,心理学家常用的方法有观察法、实验法、相关法、调查法和个案法等。了解这些基本的研究方法,既是掌握心理学常识的需要,又是深入理解心理学理论的需要。若能熟练掌握并运用这些方法,你会发现,其实心理学的研究并不神秘,或许你也可以加入这一行列,并有所作为。

（一）观察法

观察法是指研究者直接观察、记录研究对象的行为，从而了解观察对象的特征或规律的方法。需要注意的是，对要观察的行为特征，必须预先界定，并编制记录表格，及时记录所观察到的事实；观察要达到一定的时间，每次观察的时段采取抽样法确定，以保证结果的客观性；若有多位观察者，或委托他人进行观察，则要进行必要的培训，以确保观察和记录标准的一致性。

根据观察情境的不同，观察法可分为自然观察法和控制观察法。前者是在自然情境中的观察，后者是在预先设置的情境中进行观察。根据观察者身份的不同，观察法有参与观察法与非参与观察法之分。在参与观察法中，观察者实际参与被观察者的活动。在非参与观察法中，观察者以旁观者的身份从事研究。

观察法是获取研究资料的重要方法。它既可以单独使用，也可以与其他方法结合起来使用。因为观察法只能获得一些描述性的资料，不足以解释造成事实的原因，故单独使用多在研究之初，后期的深入研究常常把它作为其他方法的辅助。

为保证观察的客观性，研究者要避免下列现象。①观察者效应。当被观察者觉察到自己被观察时，可能会产生行为改变。为了获得真实可靠的观察结果，要多使用参与观察。在使用非参与观察时，可借助一些特殊设备，如单向玻璃、隐蔽摄像机等。②观察者偏差。观察者只注意符合其假设的事实，对与假设相左的事实往往不易察觉。例如，如果假定男性的攻击性高于女性，就可能会忽略女性那些不同于男性的攻击方式。③拟人化错误。观察者常常不自觉地将自己的思维、情感或动机加到动物或他人身上，以解释其行为。拟人化错误最初是在进行动物观察时发现的，如巴甫洛夫研究小组的一些观察者经常使用“狗想……”、“狗要……”等报告自己的观察结果。后来发现，这种想当然的错误也时常发生在对儿童甚至成年人的观察过程中。

（二）实验法

实验法是指控制无关变量，系统地操纵自变量，观测因变量随自变量改变而受到的影响，验证自变量与因变量之间的因果关系的方法。变量是可以量化的因素、特征或情境。变量可分为自变量、因变量和无关变量。自变量由实验者操纵，它被假定为影响行为的可能原因。因变量是自变量所造成的结果。无关变量是自变量以外所有可能影响因变量变化的条件，是实验的干扰因素。为了控制无关变量，通常把被试分为实验组和控制组，实验组实施自变量，控制组不实施自变量，两组被试在无关变量上等值。为了保证实验组和控制组在无关变量上等值，分组要求采用随机的方式，即任何一个被试被分到任何一个组的机会必须均等。

根据实验场所的不同，实验法可分为实验室实验法和现场实验法。前者在实验室进行，后者在实际生活情境中进行。实验室实验法便于控制无关变量，真实显示因果联系，但有时结果的推广和应用存在局限性。现场实验法减少了实验室实验法的人为性，但无关变量的控制较为困难。

在科学研究方法中，实验法被认为是设计最严谨、结论最可靠的一种方法。实验