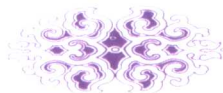


(第2版)

# 现代心理学

— 现代人研究自身问题的科学 —



张春兴 著



SHANGHAI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

上海人民出版社



(第2版)

# 现代心理学

— 现代人研究自身问题的科学 —



张春兴 著



SHANGHAI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

上海人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

现代心理学:现代人研究自身问题的科学/张春兴著.—2版.

—上海:上海人民出版社,2005

ISBN 7-208-05625-0

I. 现... II. 张... III. 心理学—普及读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第024841号

责任编辑 孙瑜

封面装帧 傅惟本

**现代心理学**

——现代人研究自身问题的科学

(第2版)

张春兴 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 常熟新骅印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 37.5 插页 2 字数 709,000

2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷

印数 1-8,000

ISBN 7-208-05625-0/B·473

定价 42.00元

## 作者简介

### 学历

台湾师范大学教育学士、硕士，美国夏威夷大学教育心理学硕士，美国俄勒冈大学哲学博士，美国哥伦比亚大学研究。

### 经历

曾任台湾师范大学教育心理学系讲师、副教授、教授兼系主任，台湾心理学会理事长，台湾心理卫生协会、教育学会、辅导学会理事。现任台湾师范大学终身职名誉教授及博士生导师，花莲师范学院教育科学讲座，北京师范大学、南京师范大学、山东师范大学、山西大学、吉林大学客座教授。

### 著作

已出版之心理学专著有：《现代心理学》（修订版，2005）、《张氏心理学辞典》（修订版，2005）、《心理学原理》（2003）、《心理学思想的流变》（2002）、《教育心理学——三化取向的理论与实践》（1996）、《教育的应为与难为》（1989）、《希望的追寻与挫折》（1985）、《成长中自我的探索》（1983）、《怎样突破读书困境》（1982）、《青年的烦恼与出路》（1979）、《教学的心理基础》（1974）等36种。另已发表专题论文160余篇。

### 心理与教育信念

一、心理科学异于自然科学，自然科学是研究物性的科学，物性即其天性，物性变化受自然法则支配；心理科学是研究人性的科学，人性异于天性，人性是天性与习性的融合，人性中除少部分受自然法则支配外，多系由社会文化因素所决定。因此，今后国内心理科学的发展，宜放弃以往自然科学方法前提取向与西方文化移植取向，改采人性特质与本土文化取向，庶及可使心理科学的发展臻于学术独立境界。

二、基础教育的成败系于师资之良窳与家庭教养，政府虽无权为孩子选择好父母，但政府有责任为学生培养好老师；由理想的教师教出理想的学生，是学校教育成功的保证。

### 荣誉

1977年获优良图书金鼎奖，1986年获心理学会心理学贡献奖，1989年获优良著作与优良图书两项金鼎奖，1990年获教育学会教育贡献木铎奖，1991年获嘉新文化基金会优良著作奖，1991年获优良著作与优良图书两项金鼎奖，1995年获登美国马奎斯出版公司出版的世界社会科学名人录，2000年获美国名人学院新世纪学术名人奖章，2001年获美国名人学院心理学炬光奖，2003年获世界华人交流协会国际优秀论文奖，2004年获登中国国际交流出版社出版的世界名人录。

---

---

# 修订版序

---

---

**本**书《现代心理学》于1991年春由东华书局在台北出版后，同年冬连获三项荣誉；先是荣获嘉新文化基金会优良著作奖，继而获得出版处优良著作与优良图书两项金鼎奖，创一书连获三奖之先例。1994年授权上海人民出版社在大陆地区出版发行简体字板，迄今10年期间连续印刷19次。在台湾，出版迄今已连续印刷45次，更可见本书受欢迎的程度。根据几位在大学任职心理学教授的朋友解释，本书之所以广受欢迎，主要有两个原因：第一，本书以心理学五大学派思想的历史演变为经，以现代心理学中八大主题为纬，纵横交织将不易理解的心理学理论建构成脉络清晰而有系统的知识。如此可使教师易教，学生易学。第二，本书对所有重要名词，除在括号内附有英文外，均皆给予定义性的解释。名词繁多而又意涵抽象是心理学的特征，此一特征也是初学者对心理学感到困难的原因。本书对所有名词均以最浅显的文字解释，必要时再举例说明。如此可使本书的可读性提高，使读者容易获得清楚概念。

当初本书撰写时，两岸的学术交流尚未开始，两岸开放之后，著者多次应邀赴大陆各大学访问讲学，并广为搜集大陆出版的心理学书籍后发现，因多年阻隔致使很多新的名词在译文上有很大的差异。特别是十年前作者开始主编《世纪心理学丛书》（由台北东华书局与浙江教育出版社分别出版繁简两种字体）时，因丛书的22种学科中大陆作者占五分之四，如何使名词统一，自然就成了首要问题。经过多次研讨，最后决定采取两个原则：其一，名词中有两可情形者，决定采取较普遍者作为根据。例如conditioning一词，大陆译为条件作用，台湾有的书译为条件作用，也有的书译为制约作用。像此种情形，决定一律译为条件作用。其二，名词中两岸译文不同而又难以取舍者，则决定将不同的两种译文并

列,可使读者认识两岸学术同中有异的现况。本书初版内有些名词只合于台湾使用,现在的修订版也依上述两原则改写部分名词,以利两岸读者阅读。所谓两种译文并列的作法,可用以下名词为例以为说明:讯息处理(或信息加工)(information processing)、后设认知(或元认知)(metacognition)、定程法(或算法)(algorithm)、同理心(或移情)(empathy)、意元(或组块)(chunk)等,括号外的名词是本书的译法,括号内的名词是大陆的译法。此种作法只是一种不得已的权宜之计,希望不久的将来两岸心理学家共同研议,使心理学名词统一,以利于心理学知识的传播与普及。

原书篇幅较大,作为一学期的教材有些过重。此次修订版除就原书中较陈旧与较次要部分酌予删减外,也增添了一些新的内容与新的参考资料。修版后的新书将更为适合作为一学期教材之用。

本书修订版之所以能顺利进行,上海人民出版社孙建越与孙瑜两位先生应居首功,特志之以申谢忱。心理学是一门不断进步与改变的科学,本书修订后容有不周或欠妥之处,尚希海内外学者先进不吝匡正。

张 春 兴 谨识

2005年2月于台湾师范大学

---

# 目 录

---

修订版序 .....	1
<b>第一章 现代心理学的新面貌</b>	
第一节 旧瓶新酒的现代心理学 .....	3
第二节 心理学研究的目的 .....	7
第三节 心理学的历史发展 .....	9
第四节 现代心理学研究的领域 .....	19
第五节 心理学的研究方法 .....	24
本章摘要 .....	33
建议参考资料 .....	35
<b>第二章 心理的生理基础</b>	
第一节 神经系统的基本单位 .....	39
第二节 神经系统 .....	41
第三节 大脑半球的构造与功能 .....	46
第四节 内分泌系统 .....	53
第五节 心理遗传学的研究 .....	55
本章摘要 .....	60
建议参考资料 .....	61
<b>第三章 感觉历程</b>	
第一节 感觉的基本特征 .....	65
第二节 视觉 .....	70
第三节 听觉 .....	79

第四节 其他感觉 .....	82
本章摘要 .....	88
建议参考资料 .....	90

#### 第四章 知觉历程

第一节 知觉的心理特征 .....	93
第二节 知觉历程 .....	103
第三节 知觉的发展 .....	118
第四节 影响知觉的心理因素 .....	123
第五节 超感知觉 .....	126
本章摘要 .....	130
建议参考资料 .....	131

#### 第五章 意识与意识状态

第一节 意识的性质 .....	134
第二节 睡眠 .....	136
第三节 梦与作梦 .....	145
第四节 催眠 .....	150
第五节 静坐与超觉静坐 .....	157
本章摘要 .....	163
建议参考资料 .....	164

#### 第六章 学习原理

第一节 学习的性质 .....	166
第二节 经典条件作用 .....	170
第三节 操作条件作用 .....	174
第四节 认知学习 .....	180
本章摘要 .....	188
建议参考资料 .....	190

#### 第七章 讯息处理中的记忆与遗忘

第一节 记忆的性质 .....	192
-----------------	-----



第二节 感觉记忆的研究·····	197
第三节 短期记忆的研究·····	203
第四节 长期记忆的研究·····	208
第五节 遗忘的原因·····	216
第六节 增进记忆的方法·····	219
本章摘要·····	223
建议参考资料·····	224
<b>第八章 语言、思考与问题索解</b>	
第一节 语言的心理学研究·····	228
第二节 概念与思考·····	235
第三节 思考与推理·····	239
第四节 问题索解·····	247
本章摘要·····	256
建议参考资料·····	257
<b>第九章 人生全程中的身心发展</b>	
第一节 身心发展研究的基本概念·····	260
第二节 幼稚期的身体发展·····	265
第三节 幼稚期的心理发展·····	267
第四节 青年期的身心发展·····	276
第五节 成年后的身心发展与生活适应·····	282
本章摘要·····	287
建议参考资料·····	289
<b>第十章 能力与能力的测量</b>	
第一节 心理能力与能力测验·····	292
第二节 智力与智力测验·····	298
第三节 智力理论·····	308
第四节 影响智力发展的因素·····	315
本章摘要·····	322
建议参考资料·····	323

## 第十一章 人格与人格的测量

第一节 人格与人格的形成·····	327
第二节 人格理论:精神分析论与人本论·····	330
第三节 人格理论:特质论与学习论·····	342
第四节 人格测验·····	346
本章摘要·····	351
建议参考资料·····	353

## 第十二章 动机与行为

第一节 动机的性质与相关概念·····	357
第二节 生理性动机·····	361
第三节 心理性动机·····	374
第四节 动机理论·····	380
本章摘要·····	384
建议参考资料·····	386

## 第十三章 情绪与生活

第一节 情绪的性质·····	389
第二节 情绪表达·····	393
第三节 情绪理论·····	397
第四节 生活压力与情绪·····	402
本章摘要·····	415
建议参考资料·····	416

## 第十四章 社会心理

第一节 社会知觉·····	421
第二节 人际关系·····	428
第三节 社会影响·····	440
第四节 团体行为·····	449
本章摘要·····	458
建议参考资料·····	460

**第十五章 心理异常及其成因**

第一节 焦虑症与体化症·····	463
第二节 解离症与性心理异常·····	470
第三节 情感症·····	476
第四节 精神分裂症·····	481
第五节 人格异常·····	485
本章摘要·····	488
建议参考资料·····	490

**第十六章 心理治疗**

第一节 精神分析治疗法·····	493
第二节 行为治疗法·····	498
第三节 人本治疗法·····	504
第四节 认知治疗法·····	507
第五节 心理治疗的评价·····	510
本章摘要·····	514
建议参考资料·····	515

参考文献·····	517
-----------	-----

索 引·····	533
----------	-----

一、汉英对照·····	533
二、英汉对照·····	561

# 第一章

## 现代心理学的新面貌

### 本章内容细目

#### 第一节 旧瓶新酒的现代心理学

- 一、心理学的新界说 3
- 二、心理学是超科学的科学 4
  - (一) 科学与科学方法
  - (二) 科学的特征与目的
  - (三) 心理学是超科学的科学

#### 第二节 心理学研究的目的

- 一、理论科学的共同目的 7
- 二、应用科学的特有目的 8

#### 第三节 心理学的历史发展

- 一、科学心理学诞生前的历史背景 9
  - (一) 科学心理学的哲学源头
  - (二) 科学心理学的生物学与生理学源头
- 二、科学心理学的诞生 11
- 三、从反结构主义到学派林立 12
  - (一) 功能主义
  - (二) 行为主义
  - (三) 完形心理学
  - (四) 精神分析论
  - (五) 人本心理学
  - (六) 认知心理学
  - (七) 神经心理学

#### 第四节 现代心理学研究的领域

- 一、心理学的五大理论与八大主题 19
  - (一) 现代心理学的五大理论
  - (二) 现代心理学的八大主题
- 二、现代心理学的门类 21
  - (一) 理论心理学类
  - (二) 应用心理学类

#### 第五节 心理学的研究方法

- 一、科学研究的基本概念 24
  - (一) 对问题了解认定后提出假设
  - (二) 采用科学术语说明研究设计
  - (三) 用操作性定义使概念具体化
  - (四) 方法之选择宜配合问题性质
  - (五) 对结果解释与推论务须审慎
- 二、现代心理学的研究方法 28
  - (一) 观察法
  - (二) 个案研究法
  - (三) 调查法
  - (四) 实验法

#### 本章摘要

#### 建议参考资料

人类之所以配称为万物之灵，主要是因为人类比其他动物会求知；从求知活动中获取经验，结为知识，世代相传，累积为文化，并以此作为利器，战胜万物，终而主宰了这个万物共存的世界。

综观人类有史以来的求知活动大致不外两个目的：其一，由了解并适应其居住的环境起，进而企图改变并控制其外在物质世界，从而获得生存的安全与舒适。其二，由了解自身与人己关系起，进而企图化解困惑与冲突，改变其内在精神世界，从而获得生活的意义与价值。数千年来人类求知活动的结果，在第一目的之下发展了各种科学与技术；在第二目的之下发展了不同的哲学与宗教。而现代心理学则是受了科学理念的影响，从哲学中分化出来的有关人类研究本身问题的新科学知识。比较两个目的下人类求知活动的结果，显而易见的是，科学技术对人类物质生活的贡献，远超过了哲学宗教对人类精神生活的助益。有诸多事实显示，由于科学技术的快速发展，人类在轻易享受物质生活之余，在精神生活上反而益发觉得缺少意义与价值。而且一般咸认，在环境急速变迁，众感迷失与彷徨的今天社会里，传统的哲学与宗教都显得无能为力。因此，近年来人类追求生活意义与价值的活动中，求知取向转趋心理学，希望在介于科学与哲学之间的心理学境界中，能找到个人自己安身立命之所。此即近年来心理学之所以成为显学的主要原因。

以上说明，在科技发达人类生活富裕反倒精神生活不安的社会中，心理学已成为众所需求的新科学知识。因此，如何提供正确的心理学知识，如何传播适切的心理学知识，自然是心理学科书籍作者们应尽的责任。本书既属心理学入门之作，在开宗明义的第一章内，理应对现代心理学的明确状貌解说清楚，俾使读者在进入以后各章专题讨论之前，先对心理学有个概括性的认识。按此意，本章内容之撰写旨在解答以下五个有关现代心理学的基本问题：

1. 心理学是一门什么样的学科，它配称为科学吗？
2. 为什么要研究心理学？
3. 现代心理学是如何演变来的？
4. 现代心理学的内容包括哪些重要问题？
5. 心理学家研究问题时最常采用何种方法？

## 第一节 旧瓶新酒的现代心理学

### 一、心理学的新界说

心理学这个名称常被人误解；被人误解的原因，主要是因为历史演变中，多次都是旧瓶装新酒的方式，不改名称只换内容，因而只能使人望文生义，不能确知“心理”二字的真正意涵。以现代心理学的观点而言，心理学可以说是一门渊源数千载而却只有百年历史的学科。心理学源于西方的哲学，西方哲学起于两千多年前的希腊。自苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等人始，历代哲学家的思想中，都把“心”的探讨，视为哲学上的主要问题之一。直到19世纪末叶，因受生物科学发展的影响，心理学遂脱离哲学，逐渐成为一门独立的科学。此后，心理学的内容虽迭有变更，而名称则一仍其旧。按心理学原名之 Psychology 一字，系由希腊文中 psyche 与 logos 两字演变而成；前者意指“灵魂”(soul)，后者意指“讲述”(discourse)；合之则谓：心理学是阐释心灵的学问。此一界说不含科学概念，只具哲学意义。到19世纪之末，科学心理学萌芽，心理学一度被界定为：心理学是研究心理活动的科学。至此，心理学开始被列入科学的范畴。

从长期属于哲学，到开始被视为科学，心理学在内容上都只是涉及人类的精神或心理方面的问题。至20世纪20~60年代的一段时间，心理学的界说又改变成为：心理学是研究行为的科学。行为(behavior)一词所指者，是由观察所见的人类或动物的外显活动。此一界说维持了四十多年，直到70年代才再度改变为：心理学是对行为与心理历程的科学研究<sup>①</sup>。显然，此一新界说是对前一界说中独重行为倾向的匡正，在行为之外，特别加上“心理历程”，意在表示内外兼顾，藉以标出现代心理学的特征。上述心理学界说的数度改变，与心理学一百多年来的历史发展有关。此点留待本章第二节内再行说明。接下来要讨论的是，心理学是否配称为科学的问题。

<sup>①</sup> 在20世纪70年代以前出版的心理学教科书中，一般均将 Psychology 界定为：The science of behavior；或 The science of the behavior of man and animals。在70年代以后出版的心理学教科书，则一般改为：The scientific study of behavior and mental processes；或 The scientific study of behavior and experience；而采前一界说者为多数。

## 二、心理学是超科学的科学

### (一) 科学与科学方法

在讨论心理学是否配称为科学之前,让我们先澄清一个基本概念,那就是:何谓科学?

按国内一般辞典或辞源对科学(science)一词的解释,有广狭二义。广义言之,凡有组织有系统的知识,均称之为科学;狭义言之,专指自然科学。这是一种通俗解释法,惟此种解释有两个缺点:其一,只以“组织”与“系统”两特征来显示知识的科学性是不够的。电话簿与成语辞典都是有组织有系统的知识,但是这两种出版物不算是科学。我们只能说,编制电话簿的方法是科学的,但不能说电话簿本身就是科学。其二,单以知识的性质为评定标准是不够的。一般人总把物理、化学、生物学等视为科学的代表,其实此等科目之所以被肯定配称科学的原因,并非单指其知识之性质,而更重要的是,此等科目都采用了科学方法。

科学一词究竟如何解释?在众说纷纭中,笔者认为以下的界说是最清楚的:科学是运用系统的方法处理问题,从而发现事实变化的真相,并进而探求其原理原则的学问。此一界说中包括了三个要项:(1)问题,(2)方法,(3)目的。任何一种科学的产生,都是起于有待解决的问题,而且问题表现于外的事实或现象变化不定。天有风雷雨电之变,产生了气象学;人有生老病死之变,产生了医学。问题是多变的,要解决某种问题,自然需要适于问题的方法。在界说中所强调的“系统的方法”,即属此意。此一界说中所指的科学目的,显然包括两个层次;其一是发现事实变化真相,其二是探求事实变化中的原理原则。

基于以上对科学界说的分析,大致可以对科学一词得到如下的认识:有待解决的问题,只是科学研究的对象,其本身并不代表科学,只有科学方法以及采用该方法所要达到的目的,才真正符合科学的含义。我们将根据此一认识作标准,用来解答“心理学配称为科学吗?”的问题。

### (二) 科学的特征与目的

在解答上述问题之前,对科学的特征与科学的目的,尚有补充说明的必要。前文曾指出,一种知识是否配称为科学,其关键不在于知识本身的性质,也不在于知识组织的形式,而在于探求知识或解决问题时所采用的方法。当然,方法只是解决问题的手段,手段的选择还要看预定要达成的目的。因此,有必要再把科学方法所表现的科学特征与科学研究者所期望达到的目的分别作如下之说明:

先看科学的特征。科学的特征主要是由科学方法表现出来。科学方法所表现的科学特征,主要显现在解决问题时所采用工具、实施程序、资料分析以及结果呈现等四大步骤的处理上。就此四大步骤中每一步骤的性质看,均各具有以下三点特征:

**1. 客观性(objectivity)** 客观性是指不因人而变与不随意而变的科学特征。在科学家从事研究以解决问题时,无论在使用测量工具、工作进行程序、从事资料分析以至呈现研究结果等各方面,均须按一定准则处理,是为客观。换言之,客观即不能凭研究者个人主观意见改变既定准则,不能按研究者个人好恶随意曲解事实。

**2. 验证性(verifiability)** 验证性是指科学研究的结果,或根据研究所建立的科学理论,其真实性如何,是可以验证的。惟验证性与客观性有连带关系,必得先有客观性,而后别人才有可能按其客观准则重复研究该问题,从而对原始研究予以验证。

**3. 系统性(systematization)** 系统性是指科学研究必须遵循一定的程序。所谓一定程序,有的按时间为先后,有的依空间为标准。科学研究上系统性的表现,多半要用数字做根据。数据是系统观察的记录,是表示客观性的标准,也是用做验证的根据。

谈到科学的目的,根据前文科学的界说,科学研究的近程目的是解决问题,而远程目的则在发现事实真相并探求事实变化的原理原则。在近程与远程目的之间,科学目的又可分为以下四个层次:

**1. 陈述(description)** 陈述的目的是将研究问题时所获知的表面事实,客观地用口头或文字描述出来;只求事实的真实性,不涉及问题发生的原因。例如:一年十二个月中,台北市各月份发生火灾的次数,与各月份火灾伤亡人数的统计资料,此种资料的功用即在于陈述的目的。

**2. 解释(explanation)** 解释的目的是将问题发生的前因后果分析清楚。解释是以陈述的事实为根据,进一步分析形成问题的原因。当然,形成问题的原因未必只是单一的因果关系,多因素而形成同一结果者有之,相关因素而互为因果者亦有之。以陈述目的中所引台北市各月份火灾统计为例,如资料显示每年二三月间的火灾次数上升,研究者在分析原因时,即可能将之解释为与季节与国人过年的习俗两大因素有关:二三月是冬天,电热器的使用率增加,可能是原因之一;二三月适逢农历春节,国人除了喜爱烹调较多使用炉火之食物易引起火灾之外,烧纸焚香以及鞭炮的燃放,更可能是火灾增多的原因。

**3. 预测(prediction)** 预测的目的是只根据现有的资料,去推估将来发生问题的可



能性。对某些因果关系明确的问题,根据以往多次问题发生后所得的因果关系资料,去预测未来同类问题发生的可能,是相当可靠的。再以前述各月份火灾次数为例,如连续累积十年资料,将十年间每个月份火灾次数相加,而后平均之,即可用以预测次年各月份的火灾发生的可能次数。

**4. 控制(control)** 控制的目的是指设法控制问题发生的原因,使可能发生的问题不至于发生;或将可能发生问题的严重性减少到最低限度。例如:人类的疾病是无法全然避免的,人类的死亡也是不能避免的。医药科学的研究,虽无法达到使人永不生病或长生不老的目的,但确已由于了解某些疾病的病因,而控制了疾病发生的可能。例如:预防注射就具有明确的控制功能。

### (三) 心理学是超科学的科学

从以上有关科学问题概念的讨论,读者不难认识到,一种知识是否配称为科学,与该知识本身的性质并无必然关系;自然界的改变,大如星球运转,小如花开花落,只要集成知识时所采方法与研究目的合于科学,那就是科学;人世间的变化,大如生老病死,小如儿童尿床,只要集成知识时所采方法与研究目的合于科学,自然也都是科学。因此,谈科学问题时,绝不能存有偏见,不能将研究物的科学(如物理、化学与生物学等)看得比研究人的科学(如心理学与社会学等)的层次高。否则,势将影响后者的发展。

以物理学与心理学两学科的研究做比较,物理学所研究者为物性的变化,心理学所研究者为人性的变化。两者之目的,同样旨在探求变化的原理原则,俾供以后对类似的或一般的情形,能在事先预测与控制,使其变化的方向较为有利。不过,物性与人性比较,至少有以下五点不同:

1. 物性的特征是外显的,人性的特征除少部分外显之外,多半是内蕴的。根据个别物性的外显特征去解释一般物性,比较容易;根据个体人性的外显特征去解释团体人性,则极为困难。

2. 物性之变异较少,物性的变化遵循自然规律,同类物体内各个体之间同质性较高,个别差异较小,根据个体物性而推论团体物性的方法,比较容易。人性之变异极大,个体自身多变之外,个别间之差异尤大。根据个体人性而推论团体人性的方法,则相当困难。

3. 对物性的测量,较易采用数据的量化方式处理,而且容易做到客观与验证的标准。一张桌面的长度,今天测量,明天测量,张三测量,李四测量,所得结果,大致相似;原因是测量工具是客观的,桌面本身的物性特征也是外显而客观的。对人性的测量就不同,以测量态度为例,假如有这样一个问题:你同意婚前性行为吗?固然,这问题是客观的,但希望