

通识教育

刘声涛 编著

ZOUJIN
XINLIXUE

走近心理学

心理学是和我们的生活紧密相联的学科。我们有时快乐，有时悲伤，有时专心致志，有时心猿意马，有时将信将疑，有时悲喜交集……人的心理世界是多么的不可思议！

本书以通俗的语言、丰富的事例、科学的阐释，
引领我们走近心理学——探究人类心理奥秘的科学。

湖南大学出版社



通识教育

走近心理学

ZOUJIN XINLIXUE

刘声涛 编著

姚利民 审校

湖南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走近心理学/刘声涛编著. —长沙: 湖南大学出版社. 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 81113 - 684 - 5

I. 走... II. 刘... III. 心理学—通识教育

IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 164947 号

走近心理学

Zoujin Xinlixue

编 著: 刘声涛

责任编辑: 邹 彬

封面设计: 吴颖辉 张 萍

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-88822559 (发行部), 88821173 (编辑室), 88821006 (出版部)

传 真: 0731-88649312 (发行部), 88822264 (总编室)

电子邮箱: presszoub@hnu.cn

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 长沙鸿发印务实业有限公司

开本: 710×1000 16 开

印张: 17

字数: 297 千

版次: 2009 年 9 月第 1 版

印次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000 册

书号: ISBN 978 - 7 - 81113 - 684 - 5/B · 63

定价: 30.00 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

目 次

第一章 认识心理学：概述

第一节 心理学的研究对象及任务 / 1

第二节 心理学的研究方法 / 6

第三节 心理学的发展与主要派别 / 11

第四节 心理学的领域 / 21

心理学与人生：你适合学心理学专业吗 / 22

第二章 心理的物质基础：遗传和行为调控中枢

第一节 遗传和行为 / 24

第二节 行为调控中枢 / 26

心理学与人生：你能控制自己的生理反应吗 / 35

第三章 和世界沟通：感觉和知觉

第一节 感觉及其规律 / 37

第二节 知觉及其规律 / 49

心理学与人生：你是“感觉狂”吗 / 55

第四章 不同的觉知状态：意识和注意

第一节 意 识 / 57

第二节 睡 眠 / 59

第三节 催 眠 / 65

第四节 注 意 / 69

心理学与人生：你容易被催眠吗 / 73

第五章 从不会到会：学习

第一节 学习概述 / 75

第二节 经典条件作用 / 77

第三节 操作条件作用 / 81

第四节 认知学习 / 86

心理学与人生：你的学习技能怎样 / 90

第六章 信息储存：记忆

第一节 记忆概述 / 92

第二节 感觉记忆 / 95

第三节 短时记忆 / 97

第四节 长时记忆 / 100

心理学与人生：你的文字记忆能力强吗 / 106

第七章 最高级的心理活动：思维和问题解决

第一节 思维概述 / 108

第二节 问题解决 / 111

第三节 推理和决策 / 118

心理学与人生：你是哪种思维方式 / 122

第八章 行为背后的动力：动机

第一节 动机概述 / 125

第二节 动机的种类 / 128

第三节 动机理论 / 134

心理学与人生：你的学习动力强吗 / 137

第九章 内心的波澜：情绪

第一节 情绪概述 / 139

第二节 情绪理论 / 148

第三节 情绪智力与情绪管理 / 151

心理学与人生：你的情绪稳定吗 / 155

第十章 爱拼才会赢：意志

第一节 意志和意志品质 / 158

第二节 意志行动的分析 / 161

第三节 意志品质培养与挫折应对 / 165

心理学与人生：你意志坚强吗 / 170

第十一章 天才与凡人：智力

第一节 智力理论 / 173

第二节 智力测验 / 178

第三节 智力的个别差异 / 184

心理学与人生：你有创造性吗 / 188

第十二章 千人千面：人格

第一节 人格概述 / 193

第二节 人格理论 / 197

第三节 人格测验 / 207

心理学与人生：你是怎样的性格 / 210

第十三章 社会中的人：社会心理学

第一节 社会知觉 / 214

第二节 人际关系 / 219

第三节 社会影响 / 223

心理学与人生：你的人际关系融洽吗 / 229

第十四章 寻找幸福之路：心理障碍与心理治疗

第一节 心理障碍 / 233

第二节 心理治疗 / 240

第三节 大学生常见心理困惑及应对 / 245

心理学与人生：你心理健康吗 / 255

附录 身心松弛方法 / 260

参考文献 / 265

后 记 / 266

第一章 认识心理学：概述

【生活中的心理学】心理学是和我们自身以及生活联系很紧密的学科，正因为如此，很多学者把他们撰写的心理学书籍命名为《心理学和你》《心理学和我们》《心理学与生活》《心理学改变生活》等。很多人都对这样一门与我们自身和生活关系密切的学科感兴趣，希望通过心理学的学习了解自己、提高生活质量，但同时也对心理学有些误解。对于一个学心理学的人，当告知他人自己所学专业后，得到的反应是：“啊，你知道我现在在想什么吗？”“不能跟你玩牌，你是学心理学的。”听到这些话，学心理学的人内心多少是有些不安的，因为他们并没有大众想象中那么神奇的本领。崔丽娟在《心理学是什么》一书中说道：“针对大众认为学习心理学可以看穿他人心思的想法，我们的理想与读者可能没什么差别，但是当科学站到我们身边时，我们只能说读者想知道的东西太多，而目前心理学所确知的又太少了。”到底什么是心理学，心理学研究什么，是怎么研究的，目前心理学有哪些理论派别，这些都是学习认识心理学这样一门学科首先要掌握的知识。

第一节 心理学的研究对象及任务

一、心理学的研究对象

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。这一定义包含两个核心概念：心理现象、科学。这一节将解释什么是心理现象，下一节将解释心理学为什么能成为科学。

人每天要感知事物，记忆信息，思考问题，作出决策。人对事物有自己的态度和情绪体验，不同的人有不同的能力特点和性格特征，人在社会生活中会有一些有规律的行为反应模式，这些都是人的心理现象。为了更好地了解各种心理现象，我们先看一些与心理现象有关的生活场景。

场景 1

1796年，格林尼治皇家天文台的马斯基林（N. Maskelyne）发现他的助手金内布鲁克（D. Kinnebrook）观察星体通过子午线的时间总是比自己落后十分之八秒，他以为这是金内布鲁克粗心所致，因而将其辞退。此事引起德国天文学家贝塞尔的注意，他把自己的观察结果与其他著名天文学家的观察结果进行比较，发现他们之间也存在误差，但这种误差并非个人的细心或粗心所致，而是导源于感知觉的个体差异。贝塞尔把人们之间观察时间上的个体差异以公式表示，称之为“人差方程式”。人差方程式又称个人方程式，反映了人与人在感知觉上反应时间的差别。这种现象和感觉、知觉有关。

场景 2

四级考试即将来临了，那些该死的单词怎么也记不住，背过又忘记了。可是，有些东西却一下就可以牢牢地记住，比如，得知自己考上大学时的感受，某次生日聚会的情景。为什么单词记不住，这些情景却这么容易记住呢？这个问题和记忆有关。

场景 3

2008年北京奥运会上，美国游泳运动员迈克尔·菲尔普斯挺过8场决赛，获得8块金牌。有媒体称2008年北京奥运会将会以“菲尔普斯的奥运会”为名并将之载入史册。对于运动员来讲，在奥运赛场的紧张气氛中，专心致志的本领是很重要的。而菲尔普斯，这位天才的游泳运动员，9岁时被确诊患上了“注意力缺陷多动症”（ADHD）。有注意力缺陷的菲尔普斯是怎么做到在比赛时专心致志的呢？这个问题和注意有关。

场景 4

两个趣味问题：

第一个问题：一位公安局长在路边同一位老人谈话，这时跑过来一个小孩，急促地对公安局长说：“你爸爸和我爸爸吵起来了！”老人问：“这孩子是你什么人？”公安局长说：“是我儿子。”老人很奇怪：这两个吵架的人和公安局长是什么关系？

第二个问题：某小学办理新生入学手续时，有两个小男孩同时来报名，他俩长得一模一样，甚至连出生年月、父母的姓名都一样。“你们是双胞胎吗？”年轻的女教师问。“不是。”他们异口同声地说。老师懵了：怎么不是双胞胎呢？

你能帮老人和老师解答他们的疑惑吗？他们为什么会疑惑呢？这个问题与思维和问题解决有关。

问题答案：

第一个问题：局长是个女的，吵架的一个是局长的丈夫，即孩子的爸爸；另一个是局长的爸爸，即孩子的外公。

第二个问题：他们是三胞胎中的两个。

场景 5

马戏团里，很多小动物参加表演，有狗熊跳绳、小猴骑独轮车、狮子跳火圈、小鸟做算术题等等，小动物们不能听懂人说的话，马戏团里的工作人员是怎么教会它们这些技能的呢？这个问题和学习有关。

场景 6

王石是中国著名房地产企业的董事长，在成功登顶珠峰后，王石又在三年的时间里，先后登上了另几大洲的最高峰，并到达了南极和北极两个极点，成为中国第四个完成这一壮举的人。王石对自己今后的挑战目标有着一个十分明确的规划。“除了继续登山，我准备在 55 岁到 60 岁时，进行环球航海，并且在 60 岁的时候，由南坡再次登顶珠峰。保持我在攀登珠峰上的年龄纪录。在 60 到 65 岁时，穿越三大沙漠，来纪念著名的探险家余纯顺。我觉得自己的身体和精神都能够保持在一个很好的顶峰状态，来支持我完成我的计划。”王石为什么想要这样做？这个问题和动机有关。

场景 7

小黑的女朋友和他分手了，他觉得在同学面前很没面子，认为一定会受到同学们的嘲笑，因此很忧郁、沮丧。有朋友劝小黑，会被嘲笑只是他主观上这样认为，并没有证据证明同学一定会笑他。即使同学真的嘲笑他，也未必就真的无法忍受，被嘲笑并没有他想象的那么糟，那么可怕。小黑想，我失恋了，有朋友来安慰，跟我聊聊他们的经验和建议，真好。即使被嘲笑，也是短暂的。和女朋友分手只是因为两人不合适，从这件事中也可以学到与异性相处之道。想通了之后，小黑恢复了开朗乐观的状态。小黑的情绪为什么会改变呢？这个问题和情绪有关。

场景 8

小刘骑车时碰伤了手指，十指连心，晚上小刘痛得睡不着，但又不想吵醒家人，只好一个人忍着，直到在疼痛中睡着。小刘的行为和意志有关。

场景 9

在冯小刚执导的电影《天下无贼》中，列车上来了两位打劫者，其中一个打劫者说了句搞笑的台词“IP、IC、IQ卡，通通告诉我密码”，我们知道IQ就是智商，对于IQ你还了解些什么？这个问题和智力有关。

场景 10

你身边的人是不一样的，有些人精力旺盛，总是忙碌不停；有些人易生气，急性子，脾气大；有些人很喜欢社会交往。这些都反映出人格的差异。

上述场景中涉及的心理现象就是心理学研究的对象。心理现象分为心理过程和个性心理。心理过程指心理现象在个体身上发生时，在时间上的发生、发展历程。心理过程包括认知过程、情感过程、意志过程。认知过程包括感觉、知觉、记忆、注意、思维等。情感过程包括情绪和情感。个性心理指人的稳定的、经常出现的心理特点，包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性包括人的需要、动机、兴趣等，个性心理特征包括能力、气质、性格等。本书将在各章中逐一介绍各种心理现象。各种心理现象及其关系如下图所示：

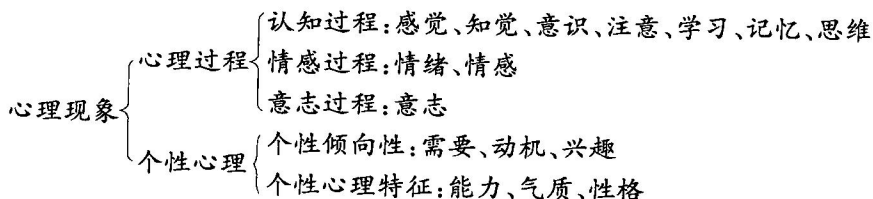


图 1-1 各种心理现象及其关系

心理学研究的心理现象，既包括人的心理现象，也包括动物的心理现象；既包括正常人的心理现象，也包括异常人的心理现象；既包括个体的心理现象，也包括团体的心理现象。

二、心理学的研究任务

对各种心理现象，心理学的研究到底要做哪些事情，这就涉及心理学的研究任务。心理学的研究任务包括对心理的事实、规律、本性、机制的研究。

1. 确定心理事实

心理学研究最基本的一项工作是在质上和量上确定心理生活的具体事

实。每一种心理事实都有质上和量上的特点。例如，前文我们讲到的在格林尼治皇家天文台发生的故事中，发现人与人反应时间存在差别，这就是一种心理生活的事实。以下列举了一些心理学研究中已确立了的心理事实：大脑皮层可以分为不同的功能区；刚孵出的小鸭或小鸡易于学会跟随最先看见的物体；并非大脑的全部操作都和意识有关，有些操作是无意识的；人在睡眠过程中有眼球快速运动的时期；所有人都会做梦，一夜之间，要做4—6个梦；人能感觉到苍蝇的一片翅膀从一厘米的高度落到脖子上时的压力；记忆包括识记、保持和再认或再现三个基本过程。这些心理事实，有些是意料之中的，有些可能是意料之外的。

2. 揭示心理规律

科学研究不能只限于对心理事实的描述，而应从现象的描述中探求其规律。例如，遗忘在学习之后立即开始，遗忘的进程是不均衡的，有先快后慢的特点，这是遗忘的规律；当视觉和其他感觉发生矛盾时，我们深信“眼见为实”，这是一条感知觉的规律；美国心理学家华生发现，在其他条件相同的情况下，某种行为练习得越多，习惯形成得就越迅速，即练习的次数在习惯中起重要作用，这是一条学习的规律。心理的规律有不同的层次，心理学研究的另一项基本任务就是从不同的层次来揭示心理的规律。

3. 揭示心理机制

机制一词，原指机器的构造和动作原理。心理学上借用这一术语是指心理的内在工作方式，包括有关心理结构组成部分的相互关系和变化，以及其间发生的生理生化反应和相互联系。

例如，关于知觉产生的机制，有一种解释是：人的记忆系统中有各种能识别外界刺激的模板。如果传入的刺激与记忆模板匹配，该信息就能得到破译和接受。人能破译出投射到视网膜上的字母A，是因为我们的记忆系统中具有字母A的模板。再比如，关于记忆的机制，有研究者认为人的记忆系统是一个多储存器模型。根据信息保持时间的长短，可将记忆分为感觉记忆、短时记忆、长时记忆。外界刺激引起感觉，它所留下的痕迹为感觉记忆，没有注意便消失。如加以注意，就转入短时记忆，不及时复述则遗忘。如加以复述，并编码归类就转入长时记忆，在长时记忆内储存，在一定条件下又可提取出来。提取时，信息从长时记忆被回收到短时记忆中，从而被意识到。

对心理机制的探讨往往离不开对与之相应的生理机制的探讨。如，在理解人的思维的时候，研究者想弄明白思维时大脑里究竟发生了什么。但是，对心理机制的探讨和对心理生理机制的探讨，毕竟是属于心理学研究的不同层次，完全可以非同步地进行研究。目前在心理学中对思维的生理机制知之甚少，但是这并不影响对概念形成、推理、问题解决等思维机制的研究。

4. 揭示心理本性

心理的本性，包括各种心理现象是如何产生的，又是如何发展的，这些心理现象有何作用，又如何起作用，等等。这些问题涉及心理与神经系统、脑的关系，心理与客观现实的关系，心理与行为活动、社会实践的关系。对于这些问题，马克思主义哲学能指导我们科学地解答。如，现代心理学认为，从心理产生的物质基础看，心理是脑的机能；从心理活动的产生方式看，心理活动是反射；从心理反应的内容看，心理是对客观现实的反应。

心理学通过对心理现象的事实、规律、机制、本性的研究，希望能客观地描述各种心理现象，并能对所描述的现象及现象背后的规律作出科学的解释，这样就能对人的未来的心理和行为或未观察到的心理事实作出预测，能对人的行为进行控制，使行为朝着人们所希望的方向发展。因此，我们可以将心理学的研究目的概括为：描述、解释、预测、控制。

第二节 心理学的研究方法

前文指出，心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。一门学科被视为科学，关键在于这门学科采用了科学方法进行研究。

比如，我们提出下列心理学的问题：

- ①婴儿出生后的动作是怎样发展的？
- ②人们感到幸福吗？
- ③智力和创造力存在联系吗？
- ④如何教一条狗听从命令？

面对这些问题，如果要你马上回答，你可能会说，我看到婴儿是先会爬，然后会走；我觉得有一些人不是很幸福；我认为智力和创造力存在联系；人们给狗吃东西就会让它听从命令。想一想，你的回答足够客观、系统吗？可以被验证吗？没有采用科学的方法来研究这些问题，得到的就仅仅是

经验性的回答。心理学中，要给心理问题以科学的回答，会采用一些常用的方法，使得对心理学问题的回答足够客观、系统、可被验证。客观、系统、可被验证是科学方法所表现出来的三大特征。

一、观察法

观察法（自然观察法）就是在自然情境中对被观察者的行为做系统的观察记录以了解其心理的一种方法。观察法通常是由于无法对被观察者进行控制，或者由于控制会影响其实际行为表现或有碍于伦理道德而采用的。观察者希望被观察者的行为表现自然真实，因此经常会在被观察者不知晓的情况下对其进行观察。例如：在研究中通过单向透光玻璃或闭路电视录像装置进行观察。

从观察者和被观察者之间的关系来看，观察可分为参与观察和非参与观察两种类型。前者是观察者成为被观察者活动中一个正式的成员，其双重身份一般不为其他参与者所知晓。后者是观察者不参加被观察者的活动，不以被观察者团体中的一个成员而出现。根据观察要求不同，观察又可以分为长期观察和定期观察。前者是指在相当长的时期内进行系统性观察，有计划地积累资料。后者是指在某一特定的时间里进行观察记录，待资料积累到一定程度的时候，进行分析整理，得出结论。

为了避免观察的主观性和片面性，使观察时能够获得正确的资料，在使用观察法时应遵循以下几项原则：①观察必须有明确的研究目的，对拟观察的行为特征要加以明确界定，做好计划，按计划进行观察。②观察必须是系统的，而不是零散的。③必须随时地、如实地做好记录，严格地把“传闻”与“事实”、“描述”与“解释”区分开来。如果能用录音机、录像机作记录，效果更好。④应在被观察者处于自然状态的情况下进行观察。

下面介绍一些用观察法进行研究的实例。

著名动物生态学家珍妮·古道尔（Jane Goodall）在年轻时参观了位于非洲坦桑尼亚的贡贝研究中心，她对黑猩猩非常感兴趣，于是开始了她在矮丛中的职业生涯。珍妮·古道尔花费了一生中的大部分时间来观察黑猩猩，发现了很多在试验室的人为环境中观察不到的行为模式。比如，在黑猩猩的家族成员间有特别的、持久的情感联结。如果不在动物的自然栖息地观察动物，珍妮·古道尔就不能得到这些重要发现。尤金·阿瑟瑞斯基（Eugene Aserinsky）是快速眼动睡眠的发现者。在他还是一名研究生时，就开始进行有关睡眠的研究。他研究的一部分是观察睡眠中的儿童。他发现，当婴儿

睡眠时，总是周期性地出现快速眼动。他认为快速眼动可能和做梦有关。由于不能从婴儿身上获知其是否在做梦，因此他将研究对象的范围扩展到成人，发现了快速眼动睡眠，即有梦睡眠。让·皮亚杰（Jean Piaget）是著名的教育和发展心理学家，他通过对自己的孩子的长期观察而形成了他的儿童发展的理论。

观察法是收集资料的初步方法，使用方便，能获得很多真实自然的资料。但观察法积累的资料只能说明“是什么”，而不能解释“为什么”。因此，由观察所发现的问题尚需用其他研究方法做进一步研究。

二、调查法

调查法是以提问的方式要求被调查者回答某个或某些问题，从而了解其心理或行为的方法。调查法可以用来探讨被调查者的机体变量（如性别、年龄、教育程度、职业、经济状况等）、反应变量（即他对问题的理解、态度、期望、信念、行为等）以及它们之间的相互关系。根据研究的需要，可以调查被研究者本人，也可以调查熟悉被研究者的人。

调查法可分为书面调查和口头调查。书面调查即问卷调查法，是研究者根据研究课题的要求，设计出问题表格让被调查者自行填写从而获得资料的方法。下面是用问卷调查法研究幼儿园教师职业倦怠状况所设计的部分问题：

- | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|
| (1) 我担任幼儿园教师是为了实现自我价值 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (2) 我对担任幼儿园教师感兴趣 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (3) 我希望能提高工作能力 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (4) 作为一名幼儿园教师，我感到很自豪 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (5) 我对现在的职业有热情 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (6) 我喜欢现在的职业 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (7) 人人都应该忠于职业 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (8) 人们不应该频繁更换职业 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (9) 人们应该待在现在的职业岗位上 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (10) 人人都应该干一行爱一行 | 1 | 2 | 3 | 4 |

被调查者需要在数字1至4中选择一个与其情况最为符合的数字，并画上“√”。1表示非常不符合，2表示不太符合，3表示比较符合，4表示非常符合。通过问卷调查，研究者可以知道幼儿园教师职业倦怠状况。

口头调查即访谈法，是研究者根据预先拟好的问题向被调查者提出，以

一问一答的方式进行调查从而搜集资料的方法。要使访谈法富有成效，首先应创造坦率和信任的良好气氛，使被调查者做到知无不言；同时，研究者应当有充分的准备和良好的训练，预先拟好问题，尽量使谈话标准化，记录指标的含义保持一致。

例如，著名的智力研究专家斯腾伯格（R. J. Sternberg）在研究军队领导干部的能力时就运用了访谈法。他对军队三个级别（排、连、营）的领导干部进行访谈。访谈时每组两人，一个是主要访谈者，另一个是记录者。在访谈开始时，访谈者告诉被访者研究的目的，让被访者确信访谈的目的并不是评价他们本人，而是想获得一些军队领导所需的能力。访谈要求被访者讲述一件与工作有关的、让他们学到了一些领导知识的真实具体的事。在访谈的过程中，访谈者可以追问一些问题来得到更多的细节和更细致的描述。访谈后，访谈者将访谈记录向被访者复述一遍，确保没有误记的地方。通过访谈，斯腾伯格获得了关于军队领导能力的大量案例。

三、测验法

测验法就是用标准化的量表来测量被试者的智力、性格、态度以及其他个性特征的方法。

在日常生活中经常可以接触到一些趣味心理测试，这些测试不是真正意义上的科学测验，所以不必拿测试结果当真。

测验的种类很多。按一次测验的人数，可分为个别测验（一次测一人）和团体测验（一次同时测多人）。按测验的目的，可分为智力测验、特殊能力测验（性向测验）和人格测验等。本书将在第十一章和第十二章介绍一些著名的智力和人格测验。

标准化的量表有下列必备条件：

1. 标准化常模

所谓标准化，是指测验编制时经历四个标准式的步骤：（1）选择具有代表性的测验题目；（2）选择具有代表性的被试；（3）施测过程标准化；（4）统计结果，建立常模。

2. 信度和效度

信度是指测验的结果是否具有—致性、—贯性、稳定性，它决定测验的结果是否可信。效度是指一个测验的正确度。一个测验的效度越高，即表示

该测验结果越能代表想要测量的心理特质。标准化的量表必须有较高的信度和效度。

3. 实施程序与记分方法

测验编制者必须在测验手册内详细而明确地举出指导语，规定施测者在施测时必须对受试者说些什么话（如时间限制、作答方式等）、做些什么事（如怎样发卷、如何收卷、如何回答受试者问题以及如何控制时间等）。

在日常生活中经常可以接触到一些趣味心理测试，这些测试基本不能达到上述条件，所以不必拿测试结果当真。

用标准化的量表来测验心理特征时应注意以下几点：①选用的测验工具应满足研究目的的需要。②主持测验的人应具备主持测验的基本条件。如口齿清楚，态度镇静，了解测验的实施程序和指导语，有严格控制时间的能力，并按测验手册上说明的实施程序进行测验等。③应严格按测验手册上说明的方法记分和处理结果。④测验分数的解释应有一定的依据，不能随意解释。

四、实验法

实验法就是在人为控制的情境下，通过系统地操纵某种变量的变化来研究此种变量的变化对其他变量所产生的影响的方法。观察法、调查法和测验法都属于心理学问题的相关法。这些方法可以用来发现两个（或几个）变量之间的相关程度，即关系的疏密程度，但却不能确定它们之间是否存在因果关系。确定变量之间的因果关系，必须借助于实验法。

实验法中第一对重要概念是自变量和因变量。由实验者操纵变化的变量称为自变量或实验变量（通常是用刺激变量）；由实验变量而引起的某种特定反应称为因变量。实验需在人为控制的情境下进行，其目的在于排除实验变量以外一切可能影响实验结果的因素（无关变量）。在实验中，实验者系统地控制和变更自变量、客观地观测因变量，然后考察因变量受自变量影响的情况。这样，实验法就能确定变量之间的因果关系。

实验法中第二对重要概念是主试和被试。实验者被称为主试，接受实验者被称为被试。

实验法中第三对重要概念是实验组和对照组。实验组是在实验中施加实验变量的影响的被试组，对照组则不施加实验变量的影响。除此之外，这两个组在机体变量（如性别、年龄、教育程度、职业、经济状况等）方面大致

相同，控制实验条件大致相同，这样就可以通过比较这两组在实验中的反应，来确定实验变量的效应。

下面是一个用实验法进行研究的例子。

华盛顿大学的伊丽莎白·罗夫特斯（Elizabeth Loftus）是记忆研究领域的卓越研究者之一。她发现，当人们回忆一件事情时，并不是准确地再现它，而是对实际发生事件进行重构。也就是说，回忆时会用新信息和现存信息去填补回忆某种经历时所出现的遗漏。伊丽莎白·罗夫特斯做了一系列实验来检验这种假设。在一项实验中，实验设计是这样的：主试将 150 名学生分成小组后请他们观看短片，短片的内容为一个司机闯过了停车路标，冲进迎面而来的车流，并引发了 5 辆汽车的追尾事件。事件只持续了 4 秒钟，整个电影不超过 1 分钟。电影结束后，要求被试做一份包含 10 个问题的问卷。对于其中一半被试（被试组 1），问卷中的第一个问题是这样的：“轿车 A（闯过停车路标的那辆车）闯过停车路标时速度有多快？”而另一半被试（被试组 2）的第一个问题是：“轿车 A 右转弯时的速度有多快？”接下来的一些问题对研究者而言都是无关紧要的，最后一个问题对两组被试的提法完全相同，即“轿车 A 前是否有停车路标？”这个问题是研究者真正感兴趣的问题。实验结果：被试组 1 有 53% 的被试回答轿车 A 前有停车路标，被试组 2 有 35% 的被试回答轿车 A 前有停车路标。实验结果表明，被试将新信息整合进了回忆中。这个实验提醒人们，在面对和记忆有关的事情时（如使用目击者证词），要考虑记忆的重构现象。

了解了心理学研究的各种方法后，对于本节一开始提出的几个心理学问题，读者可能已想到了合适的研究方法。可以用观察法研究婴儿出生后的动作是怎样发展的；可以用调查法研究人们是否感到幸福；可以用测验法研究智力和创造力是否存在联系；可以用实验法研究如何教一条狗听从命令。当然，对一个问题的研究方法不是唯一的，也可以用多种适合的方法研究同一个问题。

第三节 心理学的发展与主要派别

心理学是一门既古老又年轻的科学。心理学的英文单词是 psychology，这个单词从词源上看是由希腊文中的 psyche 与 logos 两个词演变而成。psyche 是灵魂的意思，logos 是讲述的意思，即心理学是关于灵魂、心灵、精