

科龙图解 新版现代人心理新话题

跟踪成熟的 轨迹



发展心理学

Developmental Psychology

张明·主编



科学出版社

www.sciencep.com

科龙图解 **新版** 现代人心理新话题

跟踪成熟的轨迹 ——发展心理学

张 明 主编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书为“科龙图解新版现代人心理新话题”丛书之一。在这个瞬息万变的时代里,事事快节奏,使人们的心理压力越来越大,关注心理健康的人越来越多。而以往的心理学术书籍不再适应时代发展的需要,故而我们为读者量体裁衣编撰了本套丛书。

本书以人的一生为主线。介绍婴儿从出生、长大、成熟,直至衰老的全过程,以及这个过程中所伴随的复杂心理变化。本书最大的特点是介绍了每个阶段所具有的具体的心理特点及发展过程,使读者可随时掌握自己的心理状况,还可帮助初为父母的读者成功养育自己的宝宝。书中每小节均可独立阅读,方便随时查询使用。

图书在版编目(CIP)数据

跟踪成熟的轨迹——发展心理学/张明主编. —北京:科学出版社,2009
(科龙图解 新版现代人心理新话题)

ISBN 978-7-03-025624-9

I. 跟… II. ①张… III. 发展心理学-通俗读物 IV. B844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 170347 号

责任编辑:王 炜 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨

责任印制:赵德静 / 封面设计:许思麒

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 11 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2009 年 11 月第一次印刷 印张: 18 1/2

印数: 1—7 000 字数: 303 000

定 价: 29.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

科龙图解 新版现代人心理新话题

丛书编委会

主 编：张 明

副 主 编：朱莲花

编 者：（按姓氏笔画排序）

白树晟 朱莲花 张 明

张凤娇 杨 冉 郭 娟

丛 书 序

随着现代社会的高速发展,人们的生活环境、生活方式、价值观念及行为方式等都发生了相应的变化。快节奏的生活、巨大的工作压力、沉重的学习负担、交往的困惑和婚恋的烦恼等,致使不少人难以适应,陷入紧张、压抑、苦闷和迷茫的情绪之中。

面对这种现实,人们对自身心理现象探究的欲望逐渐萌生,并想从自我的心理世界中找回轻松、快乐和幸福。由于缺乏理论指导,就到浩瀚的图书海洋中去翻阅心理学的典籍,但是艰深的专业术语,使人眼花缭乱,根本无法踏入心理学的门槛。

这套“科龙图解 新版现代人心理新话题”丛书,正是为了帮助广大读者解决心理困扰而撰写的。这套书包括《走进多彩的心理世界——心理学入门》、《跟踪成熟的轨迹——发展心理学》、《掌握助人的学问——临床心理学》、《蹚过人生河——社会心理学》等。本套丛书的特点是将许多心理学知识通过通俗易懂的语言和生动、直观的图表形式表现出来,并且每一话题可以作为一个独立的单元来阅读,使读者倍感轻松。我们试图在介绍心理学知识的同时,给读者一个启示:心理学并非仅限于学术研究领域,也可以作为心理休闲和身心保健之用。

本书阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉,可以在心灵的征途上点燃一盏明亮的灯,从而使生命的路越走越宽广。阅读本书,可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时,获得一定的心理学知识,并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟,帮助你摆脱忧愁,享受快乐的人生。

在撰写本丛书的过程中,得到我的导师东北师范大学心理学系张嘉玮教授的悉心指导,在此深表谢意。

张 明

目 录

第 1 章 序 论	1
发展心理学都研究什么	2
从动物到人类的心理进化	4
个体的心理是怎样产生和发展的	6
研究者是怎样进行研究的	8
采用什么方法进行研究	10
成熟与发展的关系	12
人在每一时期所要完成的任务是不同的	14
人的心理发展是由什么决定的	16
恐惧症也是由学习获得	18
好的结果会引起反复的行为	20
强化与儿童的行为	22
观察学习	24
本我·自我与超我	26
心理发展的五个阶段	28
学习有最佳期限	30
儿童智力发展的四个阶段	32
专 栏 发展心理学也逐渐开始研究老年人的心理	34
第 2 章 生理机能的发展	35
身体各系统的发展速度不一样	36
人脑是怎样形成的	38
人脑由三部分组成	40
婴儿的体重·身高与胸围	42
婴儿期脑发育还不完全	44

脑的发育受环境的影响	46
婴儿最初的行为	48
动作的发展也有一定的规律	50
行走动作和手部动作的发展	52
脑重、头围与大脑皮层的发展	54
脑电图与大脑单侧化	56
网状结构与皮层中枢的发展	58
可以加快动作的发展吗	60
动作对心理发展有诱导的作用	62
促进运动能力的环境	64
专 栏 老年人与运动	66



第 3 章 认知机能的发展

婴儿喜欢的东西	68
幼儿期感觉发展到什么程度	70
婴儿知觉的世界是什么样的	72
婴儿掌握了物体的凹凸和远近	74
幼儿知觉的发展是什么样的	76
正确地判断物体的大小	78
幼儿怎么获取周围的信息	80
婴儿有注意吗	82
幼儿期注意有进一步的发展	84
不再是盲目地观察	86
记得小时候的事情吗	88
记忆在量方面的发展	90
记忆在质方面的发展	92
遗忘是正常的	94
出生后一年内的语言	96
第一批词的产生	98
幼儿期是词汇量增加最快的时期	100
儿童言语世界是怎么变广的	102

表达能力逐渐变强	104
儿童会在不同情况下使用不同的言语	106
儿童也逐渐能有效地使用语言	108
可用来交际和调节行为的言语	110
儿童的思维方式也不断地变化	112
产生新颖想法的思维	114
儿童是怎样进行思考的	116
儿童对数量的理解	118
儿童对包含关系的理解	120
一个人的 IQ 不是永远不变的	122
人的智力先升高后下降	124
智力发展什么时候结束	126
什么样的人才是天才	128
每个人的能力发展并不完全一样	130
专 栏 人的智能从哪里来	132

第 4 章 人性化的发展

微笑中隐含的意义	134
人际交往的基础	136
母亲的表情与孩子的行为密切联系	138
母亲与孩子之间的关系	140
对孩子的体贴比食物更为重要	142
被剥夺的爱	144
母亲是孩子心理上的“安全港湾”	146
容易型·困难型及迟缓型的婴儿	148
婴儿气质对早期教养和个体发展的意义	150
儿童在什么情况下表现出害怕的情绪	152
三种母婴依恋类型	154
影响依恋性质的因素	156
情绪直接影响儿童的心理发展	158
遗传与环境对性格形成的影响	160

自我意识是人类特有的	162
自我意识的萌芽期	164
评价能力得到发展	166
人生的第二次诞生	168
自我意识的高涨	170
性发育在青春期开始并逐步完成	172
青少年对自我的认识是怎样形成的	174
我就是我	176
青年期的发展课题	178
人生的黄金时期	180
中年期是再适应的时期	182
老年期的变化	184
适应离退休生活的过程	186
老年人容易产生的消极情绪	188
从否认到接受死亡	190
专 栏 心理学巨匠——皮亚杰	192

第5章 社会性的发展

婴儿期同伴交往的发展	194
儿童为什么要游戏	196
儿童的游戏也有很多种	198
儿童游戏中所用的玩具也是不断变化的	200
儿童成长过程中游戏是不可缺少的	202
儿童帮助他人的行为	204
亲社会行为是人的本性还是习得的	206
不同年龄阶段有不同的攻击性表现	208
攻击性行为是人的本性还是习得的	210
儿童与父母的交往和与同伴的交往哪个重要	212
友谊的发展过程	214
有组织的集体和自发的团体	216
男孩与女孩交友的形式不同	218

不应该反对异性交往	220
师生关系有其特殊性	222
从上下级关系到平等的关系	224
儿童会站在他人的立场上想问题吗	226
通过社会技能训练可以改变人际关系	228
自律性的产生	230
对男孩的期待和对女孩的期待	232
反抗心理是初中生普遍存在的一种心理特征	234
成年初期人际关系的特点	236
恋爱与婚姻是人生中不可或缺的	238
不同时期,婚姻生活具有不同的特点	240
专 栏 如何处理好代际关系	242

第 6 章 发展中的障碍与问题

什么是发展障碍	244
不能很好地完成读写的孩子	246
阅读中存在困难的孩子	248
不能老实呆着的儿童	250
自闭症和阿斯佩加综合征	252
构音障碍	254
口 吃	256
关于言语的两种不同的障碍	258
言语活动的迟缓	260
大脑功能损害引起的障碍	262
肥胖儿童	264
不能说话的孩子和不说话的孩子	266
智能障碍的原因很复杂	268
三种不同的“整理柜”	270
脑的老化现象	272
什么是人格障碍	274
神经症是一种精神障碍	276

什么是精神分裂症	278
专 栏 爱因斯坦也曾是学习障碍儿童	280
主要参考文献	281

第 1 章

序 论

发展心理学研究个体从出生到衰亡的
整个过程中的心理发展。

这里将介绍发展心理学是以什么样的
方式和观点研究人的心理发展的。

什么是发展心理学

发展心理学都研究什么

——发展心理学研究的内容主要包括种系发展的研究和个体心理发展的研究。

■ 发展心理学是什么

发展心理学是研究心理的发生、发展过程和规律的心理学分支。发展心理学研究的内容主要包括两个方面：第一，研究种系的发展，即如何从单细胞生物只具有最初的感受性，发展到神经系统和脑产生心理的萌芽，一直到人类具有高度发达的心理意识，这是人类心理的历史发展，即广义的发展心理学；第二，研究人的个体从出生到衰亡的整个过程中的心理发展，即如何从最初的反射活动，发展到心理萌芽状态，一直到高度发展的心理意识，而且心理随年龄的增长而变化，从不断提高到逐渐衰亡，也就是个体心理的发展，狭义的发展心理学。

■ 发展心理学研究心理发展的年龄特征

发展心理学按照人生的阶段，分为儿童心理学、青少年心理学、成年心理学和老年心理学。人的心理和身体在生命进程中既表现出连续性又表现出发展的阶段性，因而在不同年龄阶段表现出特定的特征，即年龄特征。发展心理学就是研究人的各种心理活动的年龄特征。

研究心理活动的年龄特征，主要从两个方面着手：第一，人的认知过程（智力活动）发展的年龄特征，其中包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等等，其中思维的年龄特征是最主要的；第二，社会性发展（人在适应社会过程中所应具有的心理特性）的年龄特征，包括兴趣、动机、情感、价值观、自我意识、能力、性格等，其中人格的年龄特征研究是最主要的。

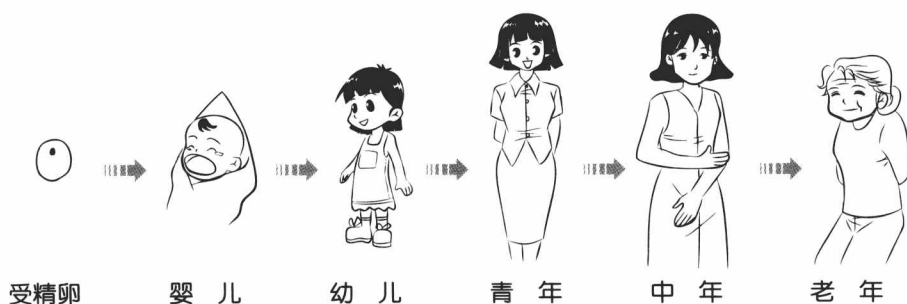
在研究种系或个体发展的年龄特征时，只研究上述两方面是不够的，还要结合研究心理发展的社会生活条件和教育条件，生理因素的发展，动作和活动的发展，以及言语的发展四个方面。

发展心理学研究的是什么

广义的发展心理学



狭义的发展心理学



研究年龄特征

- ◎ 认知过程: 感觉、知觉、记忆、思维、想像
- ◎ 社会性发展: 动机、兴趣、情感、价值观
- ◎ 心理发展的社会生活条件和教育条件
- ◎ 生理因素发展
- ◎ 动作和活动发展
- ◎ 言语发展

种系心理发展

从动物到人类的心理进化

——虽然心理现象是人类特有的,但它却是在动物界长期进化的基础上产生的。

■ 动物心理的发展

心理的种系发展是指从动物到人类的演化过程中心理发生、发展的历史。

动物界的进化是从单细胞动物发展为多细胞动物的,单细胞动物(如变形虫)产生一种散漫的、无意向、无中枢的网状神经系统,能产生刺激感应性反应。网状神经系统进一步发展,进化到梯形神经系统,出现了环节动物(如蚯蚓),这时的动物有头神经节,而且出现了彼此独立的原生质的神经元。因为神经元之间有突触(神经元之间的联结),从而动物进入了感觉阶段,可对信息和刺激形成条件反射,这是心理现象产生的标志。动物从无脊椎动物进化为脊椎动物后,其神经系统有了很大的发展,如脑分成了前脑、间脑、中脑、后脑和末脑。动物在进化到爬行动物后,则出现了大脑皮质。随着大脑的进化,获得了知觉能力,即对周围事物的刺激做出整体反应。从爬行动物进化而来的高级脊椎动物中,最有代表性的是类人猿,类人猿有发达的大脑和大脑皮质,其大脑在外形和结构上都已接近于人脑。大脑皮质机能的完善,使它们能对事物与事物之间的联系和综合属性做出完整的反应,进入了思维的萌芽阶段。

■ 人类心理的进化

在人类进化中必备的三个条件是:第一,直立行走,手的发展;第二,是使用工具和制造工具;第三,交往需要产生语言。恩格斯曾说过:“首先是劳动,然后是语言和劳动一起,成了两个最主要的推动力,在它们的影响下,猿的脑髓就逐渐地发展为人的脑髓。”语言和劳动在人类的进化过程中起着很重要的作用,它能使人类的认识发展到一个新的阶段,所以人们把语言视为人类心理产生和发展的最直接的原因。

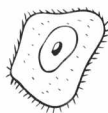
从动物到人的心理的进化

动物心理的发展

刺激感应性阶段



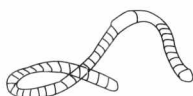
单细胞动物 网状神经系统



感觉阶段



环节动物 梯形神经系统



知觉阶段



脊椎动物 脑分为前脑、间脑、中脑、后脑、末脑，
出现大脑皮质



思维萌芽阶段

高级脊椎动物 发达的大脑和大脑皮质



为人类心理发生发展奠定了生物学基础

个体心理发展

个体的心理是怎样产生和发展的

——个体心理发展是自身发展成熟的过程，也是一个社会化的过程。

■ 个体心理的发展过程

心理的个体发展，是指人类个体在从出生到成熟再到衰老的过程中心理产生、发展的历史。在研究个体心理的发展过程中需要明确的问题很多，如一个人出生的时候是否有心理？如果有，那么他的心理是怎样产生的？在个体一生的发展中，个体的心理又是怎样发生变化的？它的发生发展有没有什么规律？心理的个体发展分为不同的阶段，如婴儿、幼儿、童年、少年、青年、成年、老年。在对个体心理进行研究时，可以根据不同的阶段采用不同的研究设计。

个体心理发展既是个体自身发展成熟的过程，也是一个社会化的过程。社会化是个体掌握和积极再现社会经验、社会联系和社会关系的过程。通过社会化过程，个体获得在特定的生活中进行正常活动所需的品质、价值观、信念及社会所赞许的行为方式。人类在社会化过程中，学会基本的生活技能、掌握社会规范、建立生活目标、形成社会职能。其中有些在青少年阶段就能完成，如儿童青少年的社会化，学会基本的生活技能和掌握社会规范，而有些社会化过程是贯穿于个体的一生，如养成适当的社会角色等。

■ 个体心理发展与种系心理发展的关系

20 世纪初霍尔(G. S. Hall, 1844~1924 年)提出了复演说，说明了个体心理发展与种系心理发展的关系。当时，霍尔接受了达尔文的进化论的思想，并将其运用到个体心理发展学说上。他提出应该把个体心理发展看做是一系列或多或少复演种系进化历史的过程。并认为，从种系进化史的角度看，在一个人生活的早期表现出来的遗传特征比以后表现出来的遗传特征古老，所以它不如后者稳定和强大。人类进化史上最早出现的活动，在个体发展上最早表现出来，基于意志的高级活动要到年龄大时才会出现。