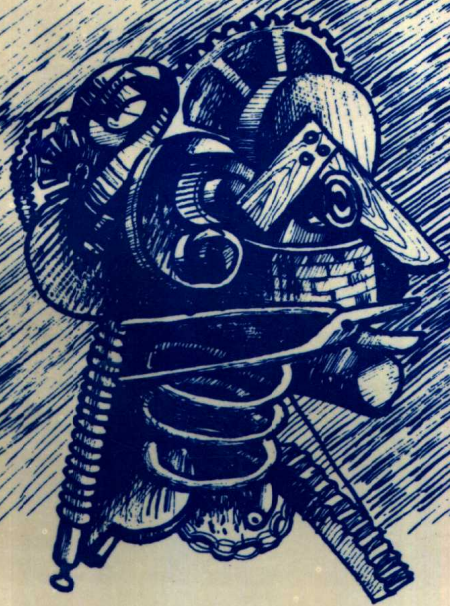


现代心理学

现代人研究自身问题的科学

张春兴 著

上海人民出版社



现代心理学

——现代人研究自身问题的科学

张春兴 著

上海人民出版社

(沪)新登字101号

责任编辑 胡小静
封面装帧 王伟

现代心理学

——现代人研究自身问题的科学

张春兴 著

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所经销 常熟新华印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 25.25 插页 5 字数 711,000

1994年5月第1版 1994年11月第2次印刷

印数 2601—7000

ISBN7—208—01763—8/B·206

定价：27.15元

谨以此书纪念我的父母

著 者 简 历

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

美国奥勒冈大学哲学博士
美国可伦比亚大学研究

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、美国普渡大学客座教授、中国心理学会理事长

现任：台湾师范大学教育心理与辅导学系（所）教授、博士生导师
北京师范大学客座教授

著 作

1. 教育心理学：三化取向的理论与实践，台北东华书局（排印中）。
2. 现代心理学（获优良图书、图书著作两项金鼎奖及嘉新优良著作奖），台北东华书局（大陆简体字版由上海人民出版社发行），1991年初版，1993年8刷。
3. 张氏心理学辞典（获优良图书及图书著作两项金鼎奖），台北东华书局（大陆简体字版由上海辞书出版社发行），1989年初版，1993年4刷。
4. 心理学（获优良图书金鼎奖），台北东华书局，1978年初版，1993年第二版38刷。
5. 教育心理学（与林清山合著），台北东华书局，1981年初版，1993年28刷。
6. 教学的心理基础，台湾省教育厅，1974。
7. 洛氏教育心理学（与汪荣才合译），台北大圣书局，1976。
8. 中国儿童行为的发展（与杨国枢合著），台北环宇出版社，1974年初版，1988年4刷。
9. 国中编班教学问题之调查研究（与郭生玉合著），教育研究委员会，1986。
10. 加强亲职教育以减少青少年犯罪之研究（与刘玉春等合著），教育研究考核委员会，1986。
- *11. 青年的烦恼与出路，台北东华书局，1979年初版，1992年13刷。
- *12. 怎样突破读书的困境，台北东华书局，1982年初版，1993年12刷。
- *13. 青年的认同与迷失，台北东华书局，1983年初版，1992年第二版9刷。
- *14. 成长中自我的探索（获优良著作奖），台北东华书局，1983年初版，1993年6刷。
- *15. 希望的追寻与挫折，台北东华书局，1985年初版，1992年6刷。
- *16. 教育的应为与难为，台北东华书局，1987年初版，1992年6刷。
17. 跟孩子一起成长（与万家春等合著），台北市立社会教育馆，1985。（另已发表之专题论文七十餘篇）
*大陆简体字版由北京世界图书公司发行

发行大陆简体字版序

这本《现代心理学》是著者近三年来在大陆出版的第八本书。在 1991 年 5 月，上海辞书出版社发行了著者的《张氏心理学辞典》，同年 12 月，北京世界图书公司相继发行了著者的《青年的烦恼与出路》等六本书（详见本书著者简历页）。以上各书之繁体字版，均由东华书局在台北发行；大陆简体字版之发行，均已获得东华书局及著者本人之同意。在此之前，大陆出版机构在 1980 年前后，曾以“内部交流”方式，大量影印了著者 1978 年在东华书局出版的《心理学》。因当时正值文化大革命结束后不久，大陆心理学方面书籍短缺，故而该《心理学》一书在各地流传极为普遍。因此，近年来著者赴各地访问讲学之际，会晤很多心理与教育学界的朋友，颇有似曾相识之感。

《现代心理学》於 1991 年 4 月在台北出版后，同年内连获三项荣誉；先是 11 月间荣获嘉新文化基金会优良著作奖，继而荣获出版处优良著作及优良图书两项金鼎奖；创一书连获三奖之先例。本书出版至今甫满两年，已连续重行印刷 8 次。据知在本书读者群中，除某些大学院校作为教学用书之外，主要还是社会人士。此现象所显示的意义是，对生活在转型期社会中的现代人而言，以研究人类自身问题为目的的心理学，已成为众所需求的新知识。大陆与台湾的社会同样处于转型期，所不同者只是发展的快慢而已。是故大陆社会对心理学知识的需求，是可以预期的。基于此义，本书能在大陆发行简体字版，无论是对两岸学术交流，或是对社会发展，都是件有意义的事。

本书大陆简体字版发行事宜之所以能顺利进行，应感谢台北东华书局董事长卓鑫森先生与上海人民出版社社长巢峰先生的大力支持。东华书局徐万善先生、徐忆小姐与上海人民出版社的朱明远先生为转换字体与出版事宜，倍增辛劳，特志之以申谢意。心理学是一门内涵极深范围极广的新兴科学，本书内容不周不妥之处在所难免，至希海内外学者先进不吝匡正。

张春兴 谨识 1993 年 5 月

于台湾师范大学

序 言

近年来，随着经济繁荣的脚步，国内的出版事业日趋发达。惟就每年出版新书的性质与数量看，属于通俗性的读物虽为数可观，而有关学术方面的新书却相当缺乏；在通俗性新书中，属于“非文学类”而畅销者，一直是两类书的天下：一类是有关理财致富的通俗读物，另一类是探讨美好生活的大众心理学。此一现象正反映出现今社会一般人的求知心向；大家都希望，只须循此知识捷径，即可获得所需的财富与快乐。读过理财致富的书籍后究竟有何助益，个人不谙此道，未便置喙。惟根据读过大众心理学的朋友与学生们的反应，咸感读后不能获致预期效果。究其原因，此类书籍未本着科学理念传播心理学知识，为迎合读者兴趣，美化了心理学，却也扭曲了心理学。心理学是研究人性的科学，研读心理学虽可助人藉此了解人性，领悟人生，但却不能援此径获生活快乐的秘诀。有很多进了心理学系的学生表示，在正式接触到心理学这门科学知识之后，都曾有过“见山不是山”的感觉；甚至有人失望地表示：大学开设的心理学课程，并不是他们原本所想像的心理学。由此可见，对一般人而言，心理学这门学问的形象是模糊不清的。

基于以上体认，懔於身为心理教育工作者的角色，笔者深感为心理学爱好者提供系统的正确知识与观念，是个人应尽的责任。本书《现代心理学》，就是在此一背景之下撰写的。笔者从事心理学教学与研究三十多年，已出版心理学专书十五本，对本书之出版不求增加一本新书，而旨在根据个人多年教学与研究心得，撰写一本多目标与多功能而又适合於现代一般人阅读的心理科学。为期达成此一理想，本书在构想与撰写期间，始终遵循以下三大原则：

第一，在对象上，《现代心理学》采专业化与大众化兼顾原则。基本上，心理学是大学课程中的一个学科。作为大学心理学的教科书，在知识的深度与广度上，必须顾到与大学专业教育水准相符合。此外，心理学是现代人研究自身问题的科学，心理学的知识也是现代人共同需要的。为期适应大众需要，并使心理学的正确知识广为流传，必须顾到与一般人的生活经验相配合。基于不同对象的考虑，本书在取材与撰写时，除在文字上力求深入浅出之外，在举例说明时自当尽量求取生活化。

第二，在内容上，《现代心理学》采学术性与实用性并重原则。从心理学性质的一个层面看，应属学术性的学科。学术性的学科偏重理论探讨，在心理学的理论上，不仅涉及生物学、生理学、社会学、统计学、哲学以及精神医学等各方面的专门知识，而心理学本身更是学派众多、理论纷陈且又专门术语涵义抽象。从心理学性质的另一个层面看，心理学所探讨的问题，总离不开人的生活。研读心理学的人口中，真正以此作为研究目的而专攻者很少，而希望由此获致有关生活实用知识者甚多。因此，本书在内容陈述上，力求理论与实际配合，俾使读者经由对理论问题

的探讨，以了解自己，认识别人，洞察世界，从而在精神上找到安身立命之所。

第三，在架构上，《现代心理学》采专门性与普通性均衡原则。就知识范围而言，心理学的发展是一本多枝的；从本世纪初的单一学科，分化到现在的上百种不同学科。本书的对象既兼顾大众需要与专业研究两个层面，故而在撰写架构上，必须考虑现代心理学的普通知识与专题探讨之间的均衡，藉以指引有志从事心理学专门研究者，在普通知识之外，找到自己的兴趣与方向。为期达成此一理想，在整体架构上，本书以五大理论与八大主题为经纬以统合全局；前者重在一般理论之阐释，后者引向专门问题之探索。本书第一章内对此义有进一步之说明。

从初步构想到最后出版，对事关本书品质的点滴作业，一切都希望做到尽善尽美的地步。惟事实与愿望之间总会存有距离；书成之后，自难免有诸多缺失；至祈学界先进赐教，以匡正之。此次出书经验，深感求全求好理想追求之不易；在此一理想追求期间，内子周慧强教授的长期支持与协作，是最大助力。本书的出版，东华书局董事长卓鑫森先生的鼎力支持，总编辑徐万善先生的统盘设计，编辑部徐忆小姐的细心校对，吕雪芬小姐的封面设计，对本书之辛劳贡献，特此一并敬表谢意。

张 春 兴 谨识 一九九一年二月

于台湾师范大学

目 次

| | |
|-----------|---|
| 序 言 | V |
|-----------|---|

| | |
|-----------------|------|
| 发行大陆简体字版序 | VIII |
|-----------------|------|

第 一 章 现代心理学的新面貌

| | |
|----------------------|----|
| 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 | 9 |
| 第三节 心理学的历史发展 | 11 |
| 第四节 现代心理学研究的领域 | 23 |
| 第五节 心理学的研究方法 | 32 |
| 本章摘要 | 43 |
| 建议参考资料 | 46 |

第 二 章 心理的生理基础

| | |
|----------------------|----|
| 第一节 神经系统的基本单位 | 49 |
| 第二节 神经系统 | 52 |
| 第三节 大脑半球的构造与功能 | 58 |
| 第四节 内分泌系统 | 66 |
| 第五节 心理遗传学的研究 | 69 |
| 本章摘要 | 76 |
| 建议参考资料 | 78 |

第三章 感觉历程

| | |
|-------------------|-----|
| 第一节 感觉的基本特征 | 81 |
| 第二节 视觉 | 88 |
| 第三节 听觉 | 98 |
| 第四节 其他感觉 | 103 |
| 本章摘要 | 112 |
| 建议参考资料 | 114 |

第四章 知觉历程

| | |
|---------------------|-----|
| 第一节 知觉的心理特征 | 117 |
| 第二节 知觉历程 | 132 |
| 第三节 知觉的发展 | 153 |
| 第四节 影响知觉的心理因素 | 159 |
| 第五节 超感知觉 | 163 |
| 本章摘要 | 168 |
| 建议参考资料 | 170 |

第五章 意识与意识状态

| | |
|-------------------|-----|
| 第一节 意识的性质 | 173 |
| 第二节 睡眠 | 175 |
| 第三节 梦与作梦 | 187 |
| 第四节 催眠 | 193 |
| 第五节 静坐与超觉静坐 | 204 |
| 本章摘要 | 211 |
| 建议参考资料 | 213 |

第六章 学习原理及其应用

| | |
|------------------|-----|
| 第一节 学习的性质 | 216 |
| 第二节 古典制约学习 | 221 |

| | |
|----------------|-----|
| 第三节 操作制约学习 | 228 |
| 第四节 两种制约学习的分与合 | 237 |
| 第五节 认知学习 | 242 |
| 本章摘要 | 253 |
| 建议参考资料 | 256 |

第七章 讯息处理中的记忆与遗忘

| | |
|-------------|-----|
| 第一节 记忆的性质 | 258 |
| 第二节 感官记忆的研究 | 265 |
| 第三节 短期记忆的研究 | 272 |
| 第四节 长期记忆的研究 | 278 |
| 第五节 遗忘的原因 | 289 |
| 第六节 增进记忆的方法 | 295 |
| 本章摘要 | 300 |
| 建议参考资料 | 303 |

第八章 语言、思考与问题索解

| | |
|--------------|-----|
| 第一节 语言的心理学研究 | 306 |
| 第二节 概念与思考 | 317 |
| 第三节 思考与推理 | 322 |
| 第四节 问题索解 | 331 |
| 本章摘要 | 344 |
| 建议参考资料 | 346 |

第九章 人生全程中的身心发展

| | |
|-----------------|-----|
| 第一节 身心发展研究的基本概念 | 349 |
| 第二节 幼稚期的身体发展 | 357 |
| 第三节 幼稚期的心理发展 | 361 |
| 第四节 青年期的身心发展 | 381 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 第五节 成年后的身心发展与生活适应 | 390 |
| 本章摘要 | 396 |
| 建议参考资料 | 399 |

第十章 能力与能力的测量

| | |
|---------------------|-----|
| 第一节 心理能力与能力测验 | 403 |
| 第二节 智力与智力测验 | 412 |
| 第三节 智力理论 | 426 |
| 第四节 影响智力发展的因素 | 434 |
| 本章摘要 | 442 |
| 建议参考资料 | 445 |

第十一章 人格与人格的测量

| | |
|--------------------------|-----|
| 第一节 人格及人格的形成 | 449 |
| 第二节 人格理论：精神分析论与人本论 | 453 |
| 第三节 人格理论：特质论与学习论 | 471 |
| 第四节 人格测验 | 476 |
| 本章摘要 | 483 |
| 建议参考资料 | 486 |

第十二章 动机与行为

| | |
|----------------------|-----|
| 第一节 动机的性质与相关概念 | 489 |
| 第二节 生理性动机 | 494 |
| 第三节 心理性动机 | 512 |
| 第四节 动机理论 | 520 |
| 本章摘要 | 527 |
| 建议参考资料 | 530 |

第十三章 情绪与生活

| | |
|-------------|-----|
| 第一节 情绪的性质 | 533 |
| 第二节 情绪表达 | 538 |
| 第三节 情绪理论 | 545 |
| 第四节 生活压力与情绪 | 551 |
| 本章摘要 | 571 |
| 建议参考资料 | 574 |

第十四章 社会行为

| | |
|----------|-----|
| 第一节 社会知觉 | 577 |
| 第二节 人际关系 | 587 |
| 第三节 社会影响 | 603 |
| 第四节 团体行为 | 614 |
| 本章摘要 | 625 |
| 建议参考资料 | 628 |

第十五章 心理异常及其成因

| | |
|---------------|-----|
| 第一节 焦虑症与体化症 | 631 |
| 第二节 解离症与性心理异常 | 640 |
| 第三节 情感症 | 649 |
| 第四节 精神分裂症 | 655 |
| 第五节 人格异常 | 662 |
| 本章摘要 | 667 |
| 建议参考资料 | 670 |

第十六章 心理治疗与身心健康

| | |
|-------------|-----|
| 第一节 精神分析治疗法 | 673 |
| 第二节 行为治疗法 | 679 |
| 第三节 人本治疗法 | 687 |

| | |
|-----------------|-----|
| 第四节 认知治疗法 | 692 |
| 第五节 心理治疗的效果 | 697 |
| 第六节 健康心理学研究的新方向 | 701 |
| 本章摘要 | 712 |
| 建议参考资料 | 715 |

| | |
|------|-----|
| 参考文献 | 717 |
|------|-----|

索 引

| | |
|------------|-----|
| (一) 汉英对照索引 | 741 |
| (二) 英汉对照索引 | 765 |

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 9
- 二、应用科学的特有目的 10

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 11
 - (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 13
- 三、从反结构主义到学派林立 15
 - (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 23
 - (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 26
 - (一)理论心理学类

补充讨论1-1：心理专业人员伦理信条

- (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 32
 - (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 37
 - (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，並以之作为利器，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，由了解並适应其居住的环境起，进而企图改变並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处。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，她配称为科学吗？
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那些重要问题？