



心理学概论

Introduction to Psychology

孙时进 王金丽 ● 主编



复旦大学出版社

心理学通用教材
教师资格考试参考用书

心理学概论

Introduction to Psychology

孙时进 王金丽 ● 主编

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学概论/孙时进、王金丽主编. —上海:复旦大学出版社,2012.2
(复旦博学·心理学通用教材)
ISBN 978-7-309-08424-5

I. 心… II. ①孙…②王… III. 心理学-概论 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 182230 号

心理学概论

孙时进 王金丽 主编
责任编辑/马晓俊

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编:200433
网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853
外埠邮购:86-21-65109143
宁波大港印务有限公司

开本 787×960 1/16 印张 24.5 字数 433 千
2012 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-08424-5/B·404
定价:38.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

A large, faint watermark of the Fudan University seal is centered in the background. The seal is circular, featuring the university's name in Chinese characters '復旦大學' at the top and '1905' at the bottom. In the center of the seal is a stylized emblem.

“博学而笃志，切问而近思。”

(《论语》)

博晓古今，可立一家之说；
学贯中西，或成经国之才。

主 编 简 介

孙时进，教授、博士生导师，复旦大学心理学系主任、复旦大学心理研究中心主任。社会兼职：上海高校心理咨询协会理事长（法人代表）、上海市心理学会副会长。出版《社会心理学》、《心理学概论》、《管理心理学》等著作，发表论文多篇。教学领域：社会心理学、咨询心理学、管理心理学等；研究兴趣：人本主义心理学、进化心理学以及超个人心理学；掌握技术：团体心理咨询、催眠和内观疗法等。



王金丽，1969年生，东北师范大学心理学学士、硕士，吉林大学社会心理学博士，复旦大学管理学院博士后。现为中国人民解放军南京政治学院上海校区心理学系教授，著有《自励为王》、《军队管理心理学》等书籍。



内 容 提 要

《心理学概论》内容深入浅出，兼顾心理学多个领域的知识点。全书共分十章：第一章导论、第二章普通心理学、第三章发展心理学、第四章学习心理学、第五章教学心理学、第六章社会心理学、第七章环境心理学、第八章管理心理学、第九章咨询心理学、第十章健康心理学。每一章由本章导读、章节内容、本章小结、思考题以及阅读材料这些部分组成。

本书根据章节内容穿插小贴士及小测验，集知识性、可读性与趣味性为一体，可做心理学通用教材、教师资格考试参考用书，也适于对心理学感兴趣的广泛人群使用。

目 录

Contents

第一章 导论	1
第一节 心理学的研究领域和学科性质	1
一、心理学的研究领域	1
二、心理学的学科性质	5
第二节 心理学的研究方法	6
一、心理学研究的基本程序	6
二、心理学研究的基本原则	7
三、具体研究方法	7
四、心理学研究中的伦理问题	12
第三节 心理学的发展历史与流派	13
一、心理学的发展历史	13
二、心理学的主要流派	15
三、当代心理学的理论观点	22
第二章 普通心理学	29
第一节 脑与意识	29
一、生理基础	29
二、意识与注意	33
第二节 认知过程	41
一、感觉与知觉	41
二、学习与记忆	57
三、思维和语言	70

第三节 动机与情绪	75
一、动机	75
二、人类的摄食	78
三、情绪	81
第四节 人格	83
一、人格的定义	83
二、人格特质	85
 第三章 发展心理学	92
第一节 心理发展的含义与特征	92
一、心理发展的理解	92
二、心理发展的年龄阶段特征	93
第二节 认知发展与语言获得	95
一、认知发展	95
二、语言的获得与机能	104
第三节 情绪与自我意识的发展	108
一、情绪的发展	108
二、自我意识的发展	110
第四节 道德发展与行为养成	112
一、道德发展	112
二、行为养成	116
 第四章 学习心理学	127
第一节 学习的概述	127
一、学习的概念	127
二、学习的分类	129
三、不同的学习观	132
第二节 学习策略与学习	137
一、学习策略概述	137
二、具体的学习策略	139
三、学习策略的训练	142

第三节 非智力因素与学习	143
一、非智力因素概述	143
二、主要的非智力因素	144
 第五章 教学心理学	158
第一节 教学设计	158
一、教学设计的含义	158
二、教学设计的发展	160
三、教学设计模式	163
第二节 教学策略	165
一、教学策略的含义与类型	165
二、有效教学	167
三、教学方法	169
第三节 教师的职业成长	174
一、教师的职业特点与专业化	174
二、教师的职业发展	178
三、教师的职业成长	181
 第六章 社会心理学	187
第一节 社会心理学概述	187
一、社会化与自我	187
二、社会角色	190
三、社会心理学基本理论	191
第二节 个体社会心理活动	195
一、社会认知	195
二、社会动机	198
三、社会态度	203
四、社会归因	207
第三节 人际社会心理活动	209
一、人际关系	209
二、人际沟通	211

三、人际吸引	214
四、亲密关系	216
第四节 群体社会心理活动	219
一、群体心理	219
二、群体现象	221
三、社会影响	222
四、利他与侵犯	224
 第七章 环境心理学	234
第一节 环境心理学概述	234
一、环境心理学的含义	234
二、环境知觉	235
三、认知地图	236
四、个人空间与领地性	238
第二节 环境与行为关系理论	241
一、唤醒理论	241
二、环境应激理论	242
三、环境负荷理论	245
四、刺激不足理论	247
五、适应水平理论	247
六、行为约束理论	248
第三节 现代城市环境心理问题研究	249
一、噪声	250
二、拥挤	252
三、空气污染	254
四、城市问题的环境解决方案	256
 第八章 管理心理学	264
第一节 管理心理学的人性假设	264
一、经济人及其管理	264
二、社会人及其管理	266

三、复杂人及其管理	268
四、以人为本的管理	271
第二节 领导心理与管理艺术	274
一、管理者的权力与影响力	274
二、管理有效性理论	277
三、授权的艺术	280
四、管理者的时间管理	283
第三节 人员激励与奖惩管理	287
一、激励概述	287
二、激励的有关理论	288
三、员工激励的具体形式和措施	290
第四节 群体心理与团队管理	293
一、群体中的人际关系	293
二、群体冲突	295
三、群体凝聚力	297
四、群体沟通的管理措施	299
第九章 咨询心理学	306
第一节 心理咨询概述	306
一、心理咨询的含义、对象和类型	306
二、心理咨询的原则	310
三、心理咨询一般程序	311
四、心理咨询发展简史	313
第二节 心理咨询的经典理论学派	316
一、精神分析	317
二、行为主义	321
三、求助者中心疗法	324
四、认知主义	325
第三节 心理疗法在学校教学活动中的运用	326
一、几种常用心理疗法介绍	326
二、校园心理危机干预	339

第十章 健康心理学	346
第一节 应激与健康	346
一、健康的含义	346
二、应激及其对健康的影响	349
三、应对	355
第二节 心理健康	357
一、心理健康的标准与分类	357
二、学生常见心理问题及对策	359
三、教师工作倦怠与自我调节	365
第三节 心身疾病	369
一、心身疾病的概念与分类	369
二、常见心身疾病及其心理社会致病因素	370
后记	381

第一章 导 论



本章导读

作为一门独立的科学,心理学有着自己完整的知识体系和学科架构。本章内容主要对心理学进行了系统和概括的介绍,包括心理学的概念、研究领域、学科性质、学科体系、研究方法以及心理学的产生与发展的过程等。其中也包括心理学的主要学派、当前现状以及未来发展趋势等内容。这些都是学习、研究心理学必须了解和掌握的。通过本章的学习,读者将对心理学的全貌有一个概括性的了解。

第一节 心理学的研究领域和学科性质

一、心理学的研究领域

心理学一词来源于希腊文,意思是关于灵魂的科学。它是以研究人的心理活动的规律为任务的。心理学者尽可能地按照科学的方法,间接地观察、研究或思考人的心理过程(包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程)是怎样的,人与人的不同,为什么会有这样和那样的不同,即人的人格或个性,从而得出适用于人的一般性规律,继而运用这些规律,更好地服务于人的生产和实践。因此,心理学是研究心理现象及其规律的科学。心理是人脑的机能,是人脑对客观现实的主观反映。由于心理学既是揭示和认识人的心理现象及其本质和规律的基础性的理论科学,又是在社会现实生活中有着很强的应用价值的应用科学。所以,通常为了简明起见,从所进行的研究是以建立系统的理论为目的还是以实际应用为目的来区分,将心理学的研究分为理论心理学与应用心理学两大领域,前者旨在从哲学的高度对心理学的基本理论问题进行深入细致的研究,后者是研究心理学在现实社会和生活

中的实际应用。

(一) 理论心理学

理论心理学是研究心理学根本性质理论的一个心理学分支,它以揭示各种心理现象之间以及心理现象与现实之间相互联系的规律为任务,不但可以解释、预测并有意地支配人的行为和心理活动,而且可定向指导心理学各局部分支学科的研究。它是研究心理现象、探讨心理科学基本原理的一门学科。它关注心理现象的实质、机制和过程,追求普遍的解释、科学的理论和预期的指导力量。它像理论物理学那样在本学科群中处于基本理论地位。

理论心理学研究的主要内容包括心理学的对象与学科性质、心理活动范畴、心理学的任务、心理学方法论和心理学研究的具体方法、身心问题和心脑问题、意识问题、心理的能动性问题、心理的因果关系问题、心理的起源问题及知行问题等一系列为建立体系心理学所应研究的基本理论问题。理论心理学主要包括普通心理学、社会心理学、发展心理学、生理心理学、比较心理学和实验心理学等分支学科。

1. 普通心理学是心理学的主干,在心理学许多分支中,占有特殊的地位。在普通心理学中,心理学基本原理与心理现象一般规律的研究是两个重要方面。心理学基本原理的研究主要有两类:一类是以心理实质的问题为核心,涉及心理与客观现实的关系,心理与脑、心理与社会、心理与实践的关系,以及心理活动的规律性等,这些通常称为心理学的哲学问题;另一类是以心理的结构问题为核心,涉及心理活动的层次组织,心理现象的分类,如各种心理现象的联系等。这两类研究是互相联系的,有时统称为心理学的方法论问题。在普通心理学中,一般把心理现象分为心理过程与个性心理两个方面。心理过程是指认知过程、情感过程与意志过程。认知过程包括感觉、知觉、记忆、思维等;情感过程是人对现实事物的态度体验,是人的需要得到满足与否的反映;意志过程是人在改造现实时,克服困难,完成任务的心理过程。这三者相互联系又相互制约。认知过程是基础,情感和意志是将认知转化为行为的动力,而情感和意志反过来又促进认知的发展。个性心理又被分为个性倾向性和个性心理特征两部分来研究。个性倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等;个性心理特征则包括气质、性格和能力。个性心理是通过心理过程在实践的基础上逐步形成和发展起来的,而个性心理又影响心理过程的进行和发展。心理过程和个性心理有机地组成人的完整的心理面貌。

2. 社会心理学是研究个体和群体的社会心理现象的心理学分支。个体社会心理现象指受他人和群体制约的个人的思想、感情和行为,如人际知觉、人际吸引、社会促进和社会抑制、顺从等。群体社会心理现象指群体本身特有的心理特征,如群体凝聚力、社会心理气氛、群体决策等。社会心理学是心理学和社会学之间的一门

边缘学科,受到来自两个学科的影响。在社会心理学内部一开始就存在着两种理论观点不同的研究方向,即所谓社会学方向的社会心理学和心理学方向的社会心理学。在解释社会心理现象上的不同理论观点,并不妨碍社会心理学作为一门独立学科应具备的基本特点。

3. 发展心理学是研究个体心理发生、发展规律的科学。按不同的年龄阶段,可进一步分为幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学。

4. 生理心理学是研究心理现象和行为产生的生理过程的心理学分支,又称生物心理学、心理生物学或行为神经科学。它试图以脑内的生理事件来解释心理现象,综合各邻近学科如生理学、神经学、生物化学、内分泌学、行为遗传学等的研究成果来窥探心理现象赖以产生的脑的组织和工作的奥秘。

5. 比较心理学是研究动物行为进化的基本理论和不同进化水平的动物的各种行为特点的心理学分支。它以不同进化阶段上的动物行为作为研究对象。在研究中侧重于不同种动物行为的比较分析,而且这种比较在原则上并不把人排除在外,其目的在于更好地了解人类本身及其在自然界的地位。

6. 实验心理学是在实验室控制条件下,借用科学的实验方法,研究人及动物心理和行为的一门心理学。不过它往往不包括社会心理学、变态心理学和儿童心理学的实验,且它与专门研究某一方面的心理学,如学习心理学等略有不同,更多的是研究心理学的一种方法学。

其他如认知心理学、人格心理学、变态心理学等也都属理论心理学的范畴。

(二) 应用心理学

应用心理学是研究如何把理论心理学所揭示的基本规律应用于人类社会生活的各个方面,并进一步探索研究在各个社会实践领域中心理活动的具体现象及其规律的心理学。较之理论心理学,应用心理学更是枝繁叶茂,几乎在人类社会生活的每一个主要领域都有一专门的应用心理学门类,例如教育心理学、咨询心理学、临床心理学、工业心理学、人事心理学、管理心理学、消费心理学、商业心理学、工程心理学、环境心理学、犯罪心理学、法律心理学、运动心理学等。

1. 教育心理学是研究教育和教学过程中,教育者和受教育者心理活动现象及其产生和变化规律的心理学分支,是一门介于教育科学和心理科学之间的边缘学科。教育随着社会的发展而发展,为适应教育发展的需要,教育心理学的任务不断增加,研究对象的范围逐渐扩充。在发展初期,教育心理学偏重于学习心理的研究和学习规律的讨论,并且大多集中于智育方面的问题。随着教育对人全面发展的日益重视,也就越来越重视道德行为、道德情感以及审美情感的培养。美国《心理学年鉴》

综合各方面比较一致的意见,认为教育心理学的研究任务和对象应包括8个项目:教育评价和测量、儿童发展的特点、特殊儿童及其教育、有关学习心理学的教育方法、特殊学科的学习、学习辅导和心理健康、教师人事和促成学习的教师行为、教育心理学的方法。

2. 咨询心理学是研究心理咨询的过程、原则、技巧和方法的心理学分支,具有明显的实用性和多学科交叉性,不仅与教育心理学、社会心理学、发展心理学和医学心理学关系密切,而且与教育学、社会学、文化人类学、医学相互交叉。咨询心理学的目的是帮助适应不良或有心理困扰者调适和解除心理困惑,重建积极人生,为解决人们在学习、工作、生活、保健和防治疾病方面出现的心理问题(心理危机、心理负荷等)提供有关的理论指导和实践依据,使人们的认识、情感、态度与行为有所改变,以达到增进身心健康,更好地适应社会、环境与家庭的目的。

3. 管理心理学是研究管理活动中心理活动规律的科学,它以组织中的人作为特定的研究对象,重点在于对共同经营管理目标的人的系统研究,以提高效率,调动人们的积极性。当今的管理心理学都是以人本思想为前提的。如何实现对人的激励,就成为管理心理学的重要内容。管理心理学按照不同的管理领域又可进一步细分为行政管理心理学、教育管理心理学、学校管理心理学、企业管理心理学等。

4. 消费心理学是以大众的消费行为为研究对象,研究消费者购买、使用商品过程中心理和行为规律的学科,涉及商品和消费者两个方面。与商品有关的研究包括广告、商品特点、市场营销方法等;与消费者有关的研究包括消费者的态度、情感、动机、爱好、消费信息来源以及消费的决策过程等。

5. 环境心理学是研究环境与人的心理和行为之间关系的一个应用社会心理学领域,又称人类生态学或生态心理学。环境心理学之所以成为社会心理学的一个应用研究领域,是因为社会心理学研究社会环境中的人的行为,而从系统论的观点看,自然环境和社会环境是统一的,两者都对行为发生重要影响。这里所说的环境主要是指物理环境,包括噪音、拥挤、空气质量、温度、建筑设计、个人空间等。

6. 法律心理学也称法制心理学,是研究与法有关的各种人的心理活动规律的一个应用社会心理学领域。其研究内容包括立法心理、犯罪心理、普法教育心理、司法心理、劳动改造心理和民事诉讼心理等部分。

理论心理学与应用心理学并非截然分开的,而是有机联系,相互融合,相互促进的。基础理论研究往往受实践中观察到的现象与问题的启发,而其在实践中的应用可证明心理学的理论假设是否成立,并且可进一步推动心理学理论的发展。随着心理学的发展,理论心理学和应用心理学之间的联系将更加紧密,相互的影响也将进一步加大。

二、心理学的学科性质

心理学是兼有自然科学和社会科学两种属性的科学。它一方面和生物学结合,探讨心理活动的生理基础,研究人的自然属性,利用科学技术和手段,深入研究心理现象;另一方面,它又和社会科学结合,研究人的社会属性,用以解决人的心理和社会问题。

(一) 自然科学的性质

心理学的自然科学属性,可从其研究对象、历史渊源与研究方法上得到说明。首先,心理是人脑的机能,在心理学研究的实践中,必须对人脑的工作原理和机制进行研究,以了解有关心理现象的产生过程及其外在行为表现,而人具有自然性的一面,是自然界长期发展的产物,属于自然界的一部分,是自然存在物、自然实体、生物实体。其次,心理学从其发展的历史渊源来说,与自然科学,尤其是生物学、生理学以及神经学的发展等有着极为密切的联系。而近代心理学之所以能够从哲学的思辨中独立出来,更是在很大程度得益于自然科学的发展。如近代心理学的生物学源头可追溯到达尔文的进化论,他的许多生物学观念如遗传与变异、环境、适应均为今天心理学研究的主题。而在生理学方面,19 世纪的三位德国生理学家的研究更是为日后生理心理学的发展奠定了基础。再次,心理学的研究方法在很大程度上亦取法于自然科学。心理学之所以能成为一门科学,就是因为它引进了系统实验的方法,力求使得心理学与自然科学一样,可用实验验证与研究,从而具有客观性、可验证性与系统性这三大科学特征。

(二) 社会科学的性质

人是社会历史发展的产物,是有生命力的、有意识的、能思维的存在物。人的本质规定着他的心理和意识具有社会性,也决定了以人的心理为研究对象的心理学具有社会性。而这点充分表现在心理学的分支学科中,如社会心理学、群体心理学、管理心理学、消费心理学等都强调心理对人的社会关系和社会的互动,强调对人们所处的社会环境和文化历史背景等社会状况进行研究,以求能够更加准确地把握人的心理现象和心理过程。

(三) 超科学的人文性质

在研究人的心理和行为时,考虑到人的自然属性,虽也可在一定的程度和范围内采用科学的手段方法,但在很多情况下,比如在研究人的幸福感、美感、价值观等