

教师|教育|系列教材

全国教育科学“十一五”规划课题研究成果

心理学教程

XINLIXUE JIAOCHENG

张丽萍 王运彩◎主 编



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

教师教育系列教材

全国教育科学“十一五”规划课题研究成果

心理学教程

XINLIXUE JIAOCHENG

张丽萍 王运彩◎主 编
任国防 朱海林◎副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

心理学教程/张丽萍,王运彩主编. —北京:北京师范大学出版社, 2011.8

ISBN 978-7-303-12820-4

I. ①心… II. ①张…②王… III. ①心理学—师范大学—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 087605 号

营销中心电话	010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网	http://gaojiao.bnup.com.cn
电子邮箱	beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 27.25

字 数: 489 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

策划编辑: 张丽娟 责任编辑: 张丽娟

美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 毛 佳

责任校对: 李 茵 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

随着社会的发展和科技的进步，人们的物质生活水平不断提高，精神生活内容更加丰富多彩，同时，大量的社会问题也不断涌现，给人们的心理生活带来了许多困扰。大家在关注自己身体健康的同时，也更加关注自己的心理健康，更加关注心理学在人们生活、工作以及实践活动中的指导作用和应用价值。因而，人们对待心理学的态度也发生了根本性的变化，不再把它当做神秘的相面术，而把它作为提高生命质量、增加生活品位、获取幸福人生的一种工具。尤其是对于高等师范院校的学生来说，心理学不仅是突出教师教育特色的标志性课程，也是他们顺利迈入职业生涯、进行职前心理素养和职业能力养成的必修课，对其健康人格的养成和社会适应能力的增强都具有非常重要的现实意义。

在当前大学生就业形势十分严峻的情况下，随着我国高等教育改革的逐步深入，师范生的就业途径已趋向多元化，人们对师范生的要求和期望值越来越高，心理学在培养未来教师和创新性人才中的地位和作用进一步增强。而传统的心理学教材已跟不上时代的步伐。如何适应这种变化，编写出反映时代特色和大学生学习特点的新教材成为心理学界努力的方向。目前国内许多同行在此方面都做过很多尝试，有关心理学教材的版本已经很多，且每一种都各有特色、凝聚着编写者多年的教学经验，但被广泛采用的却是极少数。因而，编写出独具风格、深受学习者欢迎的心理学教科书绝非易事。编写组本着客观务实、科学创新、为学生负责、一切为了学生的精神，在博采众长、联系学生和教学实际、总结多年教学经验的基础上，克服各种困难，完成了这部教材的

编写工作。本教材具有以下特点：

1. 保持普通心理学的基本体系

在高师心理学教材编写体系的问题上，始终存在着不同的意见和争论。但由于考虑到教学对象——高师生是从非心理学专业学生的角度来学习心理学的特点，考虑到该课程教学时数的有限性（一般师范院校仅安排 54 课时）等。在有限的课时内，适当讲解一些普通心理学的基本概念、基本知识和理论，对于学生深入学习和理解与教育、教学相关的心理学分支学科的内容十分有利。因此，本教材的编写仍然保持了普通心理学的基本体系，但根据师范教育的实际对其内容进行了适当的压缩和调整。

2. 突出师范性和实用性

培养德、智、体、美等全面发展，具有较强创新精神和实践能力的合格的中小学教师是高等师范教育的培养目标。而心理学是培养合格教师的一门教育理论必修课，是突出教师教育特色的标志性课程，也是学生学习教育学、学科教育及教材教法、教育实习等系列课程的理论基础。学好这门课，不仅有助于自身教育理论水平的提高，也有助于学生了解未来的教育对象，并根据其身心发展的特点和规律进行教育和教学，提高教育教学质量。因此，本书的编写始终从高等师范教育的培养目标出发，以养成教师心理素养和教师职业技能为依据，针对教师的职业需要与工作特点，选择了与教育教学活动有直接联系的应用心理学方面的知识，并将其融入普通心理学的有关章节中，而且增加了教育心理学、发展心理学、心理健康教育、教师心理、社会心理学等方面独立章节的内容，从而使高师心理学的内容结构更加合理、科学，与教育、教学实践的结合更加紧密，能够更好地切合师范教育的实际，充分凸显师范教育的特色，使之更具有针对性和实用性。

3. 增加趣味性和先进性

抽象的概念和理论往往使人望而生厌、兴趣锐减。我们在诠释心理学的基本概念和原理时尽量做到通俗易懂、言简意赅，同时增加了与人们的生活、学习、工作等密切相关的心理学知识和最新的研究成果，并列举了大量的事例、个案，以增加本教材的趣味性、可读性以及可操作性。在结构上，我们增加了内容提要、学习目标、阅读材料、思考与练习等内容，力求把心理学的最新研究成果呈现给学生，以进一步满足学生的学习需要。

本书由张丽萍、王运彩担任主编，任国防、朱海林为副主编。全书各章的编写分工如下：张丽萍，第一章、第十二章；王运彩，第八章、第十四章；任

国防，第二章、第四章；朱海林，第五章、第十五章；曹亚杰，第三章、第九章；张红宁，第七章、第十章；姚曙光，第十一章、第十三章；周光亚，第六章；王艳华，第十六章。

本书在编写、统稿、定稿和出版的过程中，得到了北京师范大学出版社以及作者所在单位的大力支持和帮助，参考了许多专家、学者及同行的著作、教材和研究成果。在此，一并表示衷心的感谢！

由于作者水平有限，加上不同作者写作风格的差异，书中的缺点和不足在所难免，敬请专家和同行批评、指正，以便我们进一步完善、修改。

编者

2011年4月

目 录

第一章 心理学概论	1
第一节 心理学研究的对象和任务	2
第二节 心理学的发展与流派	13
第三节 心理学的研究方法	23
第二章 心理的实质	29
第一节 心理是脑的机能	30
第二节 心理是人脑对客观现实的反映	43
第三章 意识与注意	48
第一节 意识与意识状态	49
第二节 意识的特殊现象	56
第三节 注意概述	59
第四节 注意的品质	65
第五节 注意规律在教学中的应用	70
第四章 感觉与知觉	75
第一节 感觉	76
第二节 知觉	89
第三节 感知规律在教学中的应用	103
第五章 记忆与学习	109
第一节 记忆概述	110
第二节 记忆过程的规律	115
第三节 记忆的品质与增进记忆的策略	124
第四节 学习	127
第六章 思维与想象	136
第一节 思维的概述	137
第二节 问题解决	144

第三节	想象	153
第四节	思维的品质与创造性思维的培养	157
第七章	情绪与情感	165
第一节	情感概述	166
第二节	情感的分类	171
第三节	情绪的理论	176
第四节	情感的应用与调控	179
第八章	意志	185
第一节	意志的一般概念	185
第二节	意志行动过程分析	191
第三节	意志的品质与培养	194
第九章	个性与个性倾向性	200
第一节	个性的概述	201
第二节	个性倾向性	207
第十章	能力	223
第一节	能力的一般概念	224
第二节	能力结构的理论	228
第三节	能力的个别差异	234
第四节	能力的测量和培养	237
第十一章	气质与性格	250
第一节	气质	250
第二节	性格	260
第三节	人格的测量	270
第十二章	青少年的心理发展	277
第一节	心理发展概述	278
第二节	少年期学生的心理发展	282
第三节	青年初期学生的心理发展	295
第十三章	品德心理	304
第一节	品德心理概述	304

第二节 品德心理的形成与发展	309
第三节 学生品德不良的矫正	320
第十四章 心理健康	329
第一节 心理健康概论	330
第二节 学校心理健康教育	338
第三节 心理咨询的理论和方法技术	345
第四节 青少年常见的心理障碍及其矫正	351
第十五章 教师心理	361
第一节 教师的心理角色和人际关系	362
第二节 教师的心理素养	370
第三节 教师的成长与威信	378
第十六章 群体心理与社会影响	389
第一节 群体心理概述	390
第二节 集群行为	398
第三节 社会影响	404
主要参考文献	420

第一章 心理学概论

【内容提要】

随着社会的发展和科技的进步，人们的物质生活水平不断提高，同时大量的社会问题也不断涌现，给人们的心理生活带来了许多困扰。因而，大家在关注自己身体健康的同时，也越来越关注自己的心理健康，越来越重视心理因素对个人工作、学习、生活质量的影响。于是，探讨心理活动规律的“心理学”开始逐步进入人们的生活。但究竟什么是心理学？多数人对此仍缺乏系统的了解。本章将围绕这个基本问题，对心理学的概念、研究对象和任务进行诠释和说明，讲述心理学形成和发展的简史，介绍现代心理学的主要流派；阐述心理学研究的原则和主要方法。

【学习目标】

1. 理解和掌握心理学的基本概念。
2. 了解心理学研究的对象、任务。
3. 理解心理学的意义，树立科学的心理观。
4. 掌握心理学的学科性质和学科分支情况。
5. 了解心理学的产生和发展的历史，掌握现代心理学主要流派的主要观点和研究内容。
6. 了解心理学的研究原则，掌握心理学研究的主要方法。

第一节 心理学研究的对象和任务

一、什么是心理学

心理学是从西方文化的土壤中成长发展起来的一门科学，在英语中的写法为 psychology，最早出现在 2000 多年前的希腊语中，是由“psyche”和“logos”两个词组合而成。“psyche”原本的含义是“生命”“灵魂”或“精神”，后来被解释为“心灵”；“logos”的含义是“讲述”“研究”或“解说”。“psyche”和“logos”合起来就是“对心灵或灵魂的解说或研究”，意思就是关于“灵魂的学问”。然而，究竟什么是灵魂？在人类几千年历史的发展进程中，人们始终都在研究和探讨它，并试图从各方面对它作出解释和说明，这些解释和说明形成了最初的心理学思想。以后古希腊哲学家对灵魂问题进行了比较系统的研究，认为灵魂是居住在人的身体之中的一种实体，它支配着人的行为，并有自己的活动规律。随着人类认识水平的提高和科学的发展，人们自然不满意“灵魂说”关于心理现象的解释，而力求对心理现象的本质作出科学的说明。19 世纪以后，由于自然科学的发展，特别是物理、生理和生物学的发展，许多受过科学训练，并对心理学感兴趣的学者，不满意心理学停留于哲学的思辨，开始应用实验的方法来研究人的心理活动的特点和规律，从而使人类对心理现象的认识又上升一个新的台阶，走上了真正独立发展的道路。1879 年，德国哲学教授、心理学家冯特（W. Wundt，1832—1920）在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，标志着科学心理学的诞生。在科学心理学的发展进程中，由于心理学家研究内容和重点的不同，对心理学的定义也存在一些争论和分歧。20 世纪 60 年代，心理学被定义为研究行为与心理的科学。最近，还有人将心理学定义为研究人性的科学。1989 年《牛津英语词典》（第二版）将心理学定义为“关于人类心理的本性、功能和现象的科学”。1999 年我国修订版的《现代汉语词典》将心理学定义为“研究心理现象客观规律的科学”等。综合各家之言，我们认为心理学是研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学。

二、心理学的研究对象

任何一门科学都有自己的研究对象，心理学也不例外。心理学的研究对象是人的心理现象及其活动规律。

人的心理现象与物理现象、化学现象不同,是生命物质发展到一定阶段的产物,在自然界是最复杂纷呈、最奇特多变的现象。恩格斯曾称誉它为“地球上最美的花朵”,由于有了它,人类本身才成为万物之灵,人类社会生活才波澜起伏、丰富多彩,充满活力和生机。在我们的现实生活中,它又是最普通、最熟悉的现象,我们时时都和它打交道。因为,我们在社会生活和劳动过程中,对于周围存在的一切,总要观察它、认识它,了解它的特征,理解它的本质,以取得自身和社会环境的平衡;还要通过学习掌握人类积累起来的知识经验并将其传递给下一代;在社会交往中,还要沟通彼此的心灵,从而使人们和睦相处,在工作过程中协调一致,共同去克服困难、完成改造客观世界的任务,体现人类对自然的意志力。在这观察、认识、学习、交往和改造客观世界的一系列活动中,充分体现着每个人的能力、动机、兴趣等心理特点,所有这些,都是心理学要研究的内容。总之,人的心理现象是一个多维度、多层次、彼此相互关联的复杂的大系统。

为了能够系统明确地研究人的复杂多样的心理现象,心理学家对此进行了科学的分类。由于分类的角度不同,分类的现状也就各异。

(一) 从心理的动态性维度上划分,可把心理现象划分为心理过程和个性心理

1. 心理过程

心理过程是指人脑对客观事物不同方面及其相互关系的反映过程。它是心理现象的动态形式,包括认识过程、情感过程和意志过程,反映正常个体心理现象的共同性一面。

认识过程又称认知过程,是人的最基本的心理过程,是个体在实践活动中对认知信息的接受、编码、储存、提取和使用的过程。主要包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。例如,我们看到一种颜色,听到一种声音,品尝到一种滋味,嗅到一种气味,摸到物体表面的光滑程度或温度等,这是感觉。在感觉的基础上,我们能够辨认出这是月季花,那是汽车的刹车声;这是苹果,那是杯子等就是知觉。感觉与知觉往往紧密联系在一起,很难截然分开,所以统称为感知。感知过的事物能够以经验的形式在大脑中留下痕迹,以后在一定条件下还可以再认或回忆起它的形象或特征。例如,游览了云南桂林后,其美丽的景色画面会在大脑中留下深刻的印象;从小读过李绅的《悯农》——“锄禾日当午,汗滴禾下土。谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”这首诗,那么,看到有些学生在餐桌上乱扔饭菜、馒头时,就会禁不住很自然地吟诵出这首诗,这种人脑对过去经历过的事物或经验的反映,就是记忆。人不仅能直接地感知事物的表面特征、反映事物的具体形象,而且还能凭借人所特有的语言,通过分析综合,

反映事物内在的、本质的特征。例如，中医大夫诊病，靠眼望、耳闻、鼻嗅、嘴问、手切（切脉），然后提取头脑中的知识、断定病因，确定治疗方法，开出药方，对症下药。这样通过长期的实践活动，其临床经验将越来越丰富。人们正是在实践中通过这些认识过程，去辨别、认识事物，思考问题、积累经验，展望未来。所以认识过程是我们生活中具有基础意义的心理过程。

情感过程是个体在实践活动中对事物的态度体验。因为个体在包括认识在内的各种实践活动中，并不是冷漠无情、麻木不仁的，而总是伴随着相应的态度、产生各种各样的情感体验。人们常说，人非草木、孰能无情？我们给亲戚朋友写信时，除了谈学习认识以外，总要问一问：生活愉快吗？工作顺利吗？等等，以了解对方的处境和心情。事实上，情绪、情感也可以说是人们的需要是否获得满足的内心体验。人生在世，有各种各样的需要，也就有各种各样的情感，人们常说的七情——喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧都是情感的表现。

意志过程是人在认识世界和改造世界的过程中意识的能动表现，通常体现在人们的具体行动中，常与克服困难相联系。因为，人们的一切行动并不都是一帆风顺的，“不如意事常八九”，总会遇到一些困难和挫折，但人们并不是就此停步不前、偃旗息鼓，而是凭借意志的力量，重拟计划、再定目标，同困难进行一番较量，直到战胜它，实现自己的目标。人类正是通过一系列的实践活动，从而创造了今天的物质文明和精神文明。

认识过程、情感过程和意志过程并非各自孤立、互不联系，而是作为一个统一的整体，相互影响、相互渗透着，在一个人的生活活动中，不断发展变化着。其中，认识过程是情感过程、意志过程的基础；没有认识，人的情感既不能产生，也不能发展，所谓“知之深则爱之切”就是这个道理。同样，有了对客观规律的深刻认识，才能有自觉目的支配下的意志行动。反过来，情感、意志又能促进、丰富和发展认识过程。例如，作为教师，你对教育事业有了深厚的热爱之情，就能推动你去掌握并深刻认识教育规律；有了坚强的意志的驱动，你才能克服一切困难去掌握教学规律，从而出色地完成教育和教学任务。

另外，还有一种心理现象叫注意，它不是一种独立的心理过程，而是伴随各种心理过程始终的一种心理特性，也是保证心理过程顺利进行的必要条件。

2. 个性心理

认识、情感、意志这三种心理过程为每个人所具有，但是，在每个人身上都有其不同的表现。古语所谓“人心不同，各如其面”，就是说人的心理特征如同人的面孔一样是千差万别、各不相同的，就像戏剧舞台上人物，各自戴着不同的面具，扮演着不同的角色。京剧的角色分“生、旦、净、丑”四大行

当,象征着生活中的人各有各的特性,说明人与人之间存在着个别差异,这种差异就是心理学所要研究的心理现象的另一面——个性心理。个性心理也叫人格,是一个人在社会生活实践中形成的具有一定倾向的、比较稳定的各种心理特征的总和。它是心理现象的静态形式,反映人的心理现象的个别差异性一面,主要包括个性倾向性、个性心理特征、自我意识三个方面。

个性倾向性是个性心理的动力结构,是个性心理中最活跃的因素,反映人对周围世界的趋向和追求。它主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。其中需要是基础,对个性心理的其他成分起调节、支配作用;信念、世界观居于最高层,决定着一个人总的心理倾向。

个性心理特征是指人们在各种心理活动过程中,经常地、稳定地表现出来的心理特点。它是个性中的特征结构,主要包括能力、气质、性格等,不同的人有不同的个性心理。例如,有的人在认识事物时善于把握形象特征,有的人则善于把握事物的本质特征;有的人记得快、记得牢,有的人则记得慢、忘得快;有人思维灵活,有人思维呆板;这是能力方面的心理特征。在待人接物上,有的人热情,有的人冷漠;有的人做起事来雷厉风行、干脆利落,有的人则慢条斯理、不紧不慢;这是气质方面的差异。在工作方面,有的人踏实勤恳,有的人敷衍塞责;有的人大方诚挚,有的人自私虚伪;这是性格方面的心理表现。

自我意识是个体对自己以及人我关系的认识和态度。它是个性心理的调控结构,体现着一个人的社会化水平。主要包括自我认知、自我评价、自我体验、自尊心、自我监督、自我调控等,是一个多维度、多层次的心理系统。

个性心理的三个方面是相互依存、相互制约、协调发展的。其中,个性倾向性制约着个性心理特征、自我意识形成和发展的方向;而心理特征的发展,又体现着人的个性倾向性和自我意识的发展水平;自我意识反过来又对整个个性的发展起调控作用。

心理过程与个性心理是非常密切的互动关系。首先,心理过程是在具体的个人身上产生和发展的,与每个人的生活经验相联系,具有个人的特点,也可以说是个性心理是通过心理过程形成的。其次,个性心理还要通过人的心理过程表现出来,并制约着心理过程的发展。正是由于心理过程与个性心理相互渗透、相互制约,才形成一个人完整的心理面貌。

(二) 从心理的意识性维度上划分,可把心理现象分为意识和无意识

1. 意识

意识是指个体能够觉知到的精神生活或心理现象。事实上,当个体处于清

醒状态时,绝大多数心理活动是发生在自己能够觉知到的范围内,因而绝大多数心理现象属于意识范畴。例如,我们进行记忆活动时,我们能觉知记忆活动的目的、记忆的对象、采用的记忆方法、达到的记忆效果,甚至能觉知自己的记忆特点、记忆策略的应用情况等,这样记忆活动自然就处于意识状态。关于意识问题的研究也是现代心理学研究的重要课题之一。

2. 无意识

无意识是指个体未能觉知的或不能觉知到的精神生活或心理现象。虽然,无意识在整个心理现象中所占的比例很小,但是,在生活中却经常为我们所接触。例如,睡眠中做梦是无意识现象,其内容可能被我们觉知,而梦的产生和进程是我们觉知不到的,也是不能进行自觉调控的。又如,人的习惯性、自动化了的行为,在通常情况下也是被我们忽略觉知而成为无意识现象的。还有许多不知不觉中发生的心理活动,也属于无意识之列。仍以记忆为例,有时我们并没有某方面内容的记忆目的,自然也没有想着要记住它,却在不知不觉中把某方面的内容记住了,甚至记得比较牢固。更有趣的是,我们的许多行为方式以及某方面的记忆,个体都不能觉知到究竟是怎样获得的,这些都属于记忆中的无意识现象。

在日常生活实践中,意识和无意识也是紧密联系、相互转化的。意识的内容在一定条件下会进入无意识领域,无意识层面的内容也会转换成意识层面的内容。例如,经过多次练习形成的自动化的行为方式,就是意识转化为无意识的具体表现,而书写中的笔误、讲话中的走嘴,则是无意识中的东西闯入意识中的结果。

三、心理学的任务

心理学研究的对象是心理现象,而认识心理的本质、揭示各种心理现象发生、发展的规律,实现对心理活动的正确说明以及准确预测和有效控制,从而提高人的实践活动的效率,则是心理学的基本任务。具体有以下几个方面。

(一) 描述心理事实

描述心理事实是对心理现象进行科学研究的第一步。^①其主要任务是从科学心理学的角度对各种心理现象进行科学界定,并用科学的语言,借助于数字、公式、图示等对心理事实进行客观的描述,以建立和发展心理学中有关心理现象研究的完整的、严密的、科学的体系。具体涉及大至对整个心理现象、

^① 卢家楣、魏庆安、李其维主编:《心理学》,6页,上海,上海人民出版社,1998

小至对某一具体心理现象的概念内涵和外延的确定。例如,心理的内涵是什么?心理现象有哪些?如何划分其种类?人脑有哪些机能?心理是如何在脑的机能活动中产生的?什么叫思维?思维有哪些种类?如何划分其种类?儿童的思维是怎样发展的?等等。这是科学心理学的艰巨任务。完成这些任务对于人们更好地认识心理现象、揭示心理奥秘、建立和完善心理学的科学体系具有重要的意义。

(二) 揭示心理活动规律

揭示人的心理现象发生、发展的规律是心理学的基本任务。规律就是若干事物变化之间的内在的必然关系。揭示心理活动规律包括两方面的任务。一方面,是研究各种心理现象发生、发展、相互间联系以及表现出的特性和作用等。例如,记忆、语言、思维、自我意识在个体身上是何时发生的?有哪些发展阶段?儿童、青少年的自我评价有什么特点?自我评价对个体发展有何作用等,这些都是心理学研究的任务。另一方面,是研究心理现象赖以产生和表现的生理、心理机制,揭示和说明影响心理活动的因素与心理的变化之间内在的、必然的联系。影响心理活动的因素很多,概括起来不外三类:第一,环境因素。环境就是周围所接触到的事物及其变化。如课堂上老师的讲话、同学们的听课、学习氛围,教室外的噪声、温度等都会对人的心理活动产生重要的影响。拿温度来说,它对人的心理活动的影响也是不能低估的。有人进行实验,给收发电报的人所在的室内加温,发现温度超过 35 摄氏度时,译码的错误就会急剧上升;也有人通过实验证明,在高温条件下工作的人,情绪易躁,灵敏度降低,而且易疲劳和发生事故。第二,机体因素。如体温的高低、饥渴、疾病、疲劳等也影响人的心理。第三,心理因素。即心理对心理的影响,这种影响在生活中作用很大,对于从事特殊职业的人来说,更要重视之。例如,对于一个合格的医生来说,除了要具有丰富的医学理论知识和临床经验外,还要掌握医学心理学的知识。因为心理因素与人的健康有着密不可分的关系,心理因素可以致病,也可以治病。医学临床实践中经常可以看到,有的病人因为对自己的疾病过分忧虑而使病情加重,也有的病人由于对疾病抱着乐观主义的态度,具有积极向上的人生观,从而创造了某些不治之症被治愈的奇迹。当然还有一些所谓的心理疾病患者,他们患病的主要原因就是心理因素造成的。揭示心理规律,就是要科学说明这三类因素的变化与心理变化的关系。

(三) 运用心理规律指导、影响人们的实践活动

运用心理规律指导、影响人们的实践活动是心理学研究的重要课题,也是心理学研究的任务之一。这方面的任务具体表现为指导人们在实践中如何了

解、预测、控制和调节人的心理。例如，我们可以根据智力、性格、气质、兴趣、态度等各种心理现象表现的情况，研制各种测试量表，借以了解人们的心理发展水平和特点，为因材施教和人职匹配提供依据。我们又可以根据各种心理现象和行为的相互关系，从一个人的过去和现在的心理和行为状况，预测其将来的心理和行为表现。我们还可以依据某些心理现象发生的机制和影响因素，在不同的环境和条件下对人的心理和行为加以有效的控制和调节，其中也包括自我控制和调节，以获得适宜的心理反应和最佳的个性发展。例如，心理咨询就是运用心理学的理论和方法，通过咨询人员和来访者之间的交谈、协商与指导，帮助来访者解除心理困扰、减轻心理压力，改善适应能力，维护和增进来访者心理健康的活动过程。

四、心理学的意义

(一) 理论意义

心理学是一门基础理论学科，探明心理现象的各种规律在理论上具有重大的意义。

1. 心理学的研究为马克思主义哲学提供了科学的论据

哲学上的根本问题是物质与意识的关系问题。马克思主义哲学的基本观点是物质决定意识，意识是客观现实在人脑中的反映；意识对物质具有能动的反作用。论证和解决这个从物质到意识，又从意识到物质的理论问题，心理学所揭示的心理是脑的机能，是客观现实在人脑中的反映，是十分有力的依据。科学心理学指出：人的心理不是物质，但它永远离不开物质（客观现实和人脑），人的心理是在物质的基础上产生，又是随着物质的发展而发展的。这样，心理学就为马克思主义哲学关于物质第一性、意识第二性等提供了科学的论据，论证了马克思主义哲学的基本观点是正确的。因此，列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域的知识领域”^①的重要学科之一。

2. 心理学研究有助于人们确立辩证唯物主义世界观

由于心理变化难以捉摸，因而就容易被看成是完全任意的、主观自决的、不受因果规律支配的和绝对自由的。这就给唯心主义世界观的形成提供了机会，给宗教迷信思想的形成提供了市场。而心理学理论研究所揭示的心理规律和对人的心理、意识等精神现象所做的科学解释对唯心主义、宗教迷信是个有力的反击，有助于人们破除迷信、纠正偏见、澄清糊涂观念，也可以使人们

^① 《列宁全集》，第38卷，399页，北京，人民出版社，1959