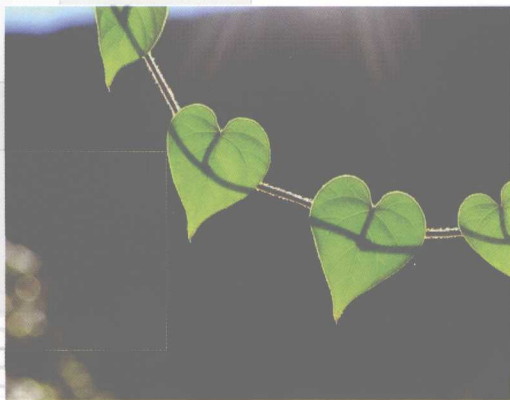




全国高等职业教育“十二五”规划教材

INLIXUE

心理学



编 著 葛静霞



西北工业大学出版社

NORTHWESTERN POLYTECHNICAL UNIVERSITY PRESS

全国高等职业教育“十二五”规划教材

心理学

编 著 葛静霞

西北工业大学出版社

【内容简介】 普通心理学是心理学专业的必修课,也是大学公共心理学课程教学的基本需要,它对培养学生的心理学素养有着非常重要的作用,也是构建学生专业知识结构、促进专业研究能力增长的基础和前提。本书共有十五个项目:心理学概述;心理活动的生理基础;感知觉;记忆;思维与想象;注意;情绪与情感;意志;个性心理与行为动力;能力;气质;性格;青少年学习心理;教师心理;青少年心理健康与辅导。本书讲求科学性,力求先进性,突出实用性。

本书既可作为高职高专院校公共课用书,也可作为中小学教师继续教育的培训用书,还可作为从事心理学研究的相关人员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

心理学/葛静霞编著. —西安:西北工业大学出版社,2013.8

ISBN 978-7-5612-3808-0

I. ①心… II. ①葛… III. ①心理学—师资培训—教材
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 202111 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮政编码:710072

电 话:(029)88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:河南永成彩色印刷有限公司

开 本:787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张:17.5

字 数:427 千字

版 次:2013 年 8 月第 1 版

2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价:40.00 元

前 言

普通心理学是心理学专业的必修课,也是大学公共心理学课程教学的基本需要,它对培养学生的心理学素养有着非常重要的作用,也是构建学生专业知识结构、促进专业研究能力增长的基础和前提。

现代公共心理学课程教学既要着眼于心理学专业学生未来的职业发展需求,也要满足学生自身以及非专业学生发展的需要。本书在编写过程中,致力于使此书既能够保持学术的严谨性,又能适合非心理学专业的学生自主学习。本书在内容选取方面以普通心理学中与教学实践密切相关的心理过程和个性心理为主,同时辅之以教育心理学中的学习者和教育者心理健康教育的内容,注重原理与应用的结合,不至于学习起来过于枯燥。

全书以项目介绍、关键词和案例引入开篇,让学生在学习之前能够明白本项目的主要内容,在学习时能抓住重点;案例引入主要是为了吸引学生的学习兴趣,让学生带着思考来学习相关知识。以理论讲解为基础,帮助学生掌握科学的心理知识,同时以案例回顾的形式运用原理来分析案例,从而使学生学以致用;书中还增加了拓展知识和拓展阅读,目的是为了增加书的趣味性和可读性,扩大学生的视野。

本书由葛静霞编著。

本书在编写过程中,参考和引用了国内外心理学教材中的成果和资料,没有相关工作者的辛勤努力以及不懈的研究工作,本书也就失去了支撑,在此,向全体作者表示深深的敬意和感谢!

由于编者学识和视野的局限,本书在编写过程中难免有不足和疏漏之处,恳请广大读者批评指正,帮助我们更好地提高书稿质量!

编 者

2013 年 6 月

目 录



项目一 心理学概述	1
任务1 心理学的研究对象	1
任务2 心理学的研究方法	7
任务3 心理学的历史与现状	12
项目二 心理活动的生理基础	21
任务1 心理是人脑的机能	21
任务2 心理是客观现实的反映	30
任务3 青少年的心理发展	33
项目三 感知觉	40
任务1 感觉	40
任务2 知觉	48
任务3 感知规律在教学中的应用	57
项目四 记忆	63
任务1 记忆概述	64
任务2 记忆过程及其规律	68
任务3 记忆品质及其培养	77
项目五 思维与想象	81
任务1 思维概述	81
任务2 问题解决的思维过程	85
任务3 青少年良好思维品质的培养	90
任务4 想象及其培养	94
项目六 注意	99
任务1 注意概述	99
任务2 注意的种类	101
任务3 注意的品质	106
项目七 情绪与情感	113
任务1 情绪、情感概述	113
任务2 情绪、情感的种类	117

任务3 中小学生常见的情绪、情感问题与调适	119
项目八 意志	131
任务1 意志概述	132
任务2 意志行动过程的心理分析	134
任务3 意志控制与失控	137
任务4 青少年意志品质的培养	139
项目九 个性心理与行为动力	144
任务1 个性心理概述	145
任务2 需要及其引导	152
任务3 动机及其培养	155
项目十 能力	162
任务1 能力概述	163
任务2 智力及其开发	165
任务3 能力的个别差异与培养	173
项目十一 气质	180
任务1 气质概述	180
任务2 气质学说	182
任务3 气质的类型和鉴定	186
任务4 气质在实践中的运用	190
项目十二 性格	195
任务1 性格概述	195
任务2 性格的特征	196
任务3 性格的类型	199
任务4 性格特质理论	202
任务5 性格的形成与发展	205
项目十三 青少年学习心理	211
任务1 青少年学习的特点与意义	212
任务2 学习理论	215
任务3 学习迁移与学习策略	223
项目十四 教师心理	235
任务1 教师的角色与威信	235
任务2 教师的评价	239
任务3 教师心理健康	242
项目十五 青少年心理健康与辅导	251
任务1 青少年心理健康教育	251
任务2 学校心理辅导	262
任务3 青少年常见心理问题辅导	266
参考文献	273

项目一

心理学概述



项目介绍

- * 心理学的概念;
- * 心理学在教育教学中的作用;
- * 心理学研究的基本原则与方法;
- * 心理学发展渊源;
- * 心理学流派及其发展;
- * 我国心理学的发展。



关键词

心理学 心理过程 观察法 实验法 调查法 测验法 行为主义心理学
格式塔心理学 精神分析 认知心理学 人本主义心理学



案例引入

生活中的心理学

夏季到了,大学生小章打算购买一件阿依莲的裙子,于是在一个星期天的下午,她来到了人来人往的商场。商场里种类繁多的款式让她看得眼花缭乱,可是究竟哪一个才是自己喜欢的呢?小章走到一个柜台前,看到了一件蓝色的两件套款式的裙子,她觉得似乎在淘宝广告中看到过这款。营业员开始向她介绍这款裙子的特色,可是她觉得这件并不适合自己。于是又选中了其他款式,但是她的同宿舍的女生已经穿过这样的款式了,据说质量和效果都不错。这时,新的问题又出现了,如果自己再买一件同样款式的裙子,显得自己随大流,没有了自己的个性,所以,她买了一件和之前那款稍有不同款式。

在上面的这个例子中,小章的心理都发生了哪些有意思的变化呢?本项目将简要介绍究竟什么是心理学以及与心理学有关的一些知识。

任务1 心理学的研究对象

自从科学心理学诞生的那一天起,心理学家们就开始了关于心理学研究对象的争论,这种争论甚至一直存在至今,那么心理学究竟应该研究些什么呢?

一、什么是心理学

在当代社会,心理学已经是人们较为熟悉的名词了。很多人从不同渠道已经接触过一些心理学的知识,也有人曾尝试运用心理量表、心理知识去处理自己或者他人所遇到的一些问题,无论成功与失败都增加了心理学的神秘感,那么心理学到底是一门什么样的科学呢?

(一) 心理学的概念

从心理学的起源看,现在所说的心理学在英文中被表述为 psychology,它是由两个希腊文词根 psyche 和 logos 组合而成的,psyche 的意思是灵魂或者思想,而 logos 则意味着对某种事物的研究。顾名思义,心理学可以理解为对灵魂或者思想的研究。然而,这样的定义并不能让人们全面地理解心理学。事实上,从心理学诞生的那一天起,心理学家们对心理学所采用的定义就没有统一过。这是因为心理现象的复杂程度远远超过人们的想象。心理学的研究对象和研究范围随着时代和不同学派研究的进展不停地发生着变化。

现代心理学创始人之一,美国心理学家詹姆斯(Willi James)认为,心理学是关于心理生活的科学,涉及心理生活的现象及其条件。按照詹姆斯的观点,心理学研究的是人的意识。然而这一观点在 20 世纪 20 年代受到了挑战。由于意识是看不见摸不着的,行为主义心理学的创始人华生(John Watson)提出心理学研究的对象应该是行为而不是意识,只有研究可以被客观观察到的行为,心理学才能是一门科学。

无论是意识还是行为,都可以被清楚地觉察。而在复杂的心理现象中还有很大一部分是人们无法觉察到的,对此,精神分析学派的创始人弗洛伊德(Sigmund Freud)认为,心理学的研究对象应该包括人所不能觉察到的无意识或潜意识。可以说,心理学所涉及的对象非常广泛,除了上述的意识、行为和无意识,心理学家对动物心理也非常感兴趣。于是,对心理学下一个令所有人都满意的定义就变得非常困难。

虽然心理现象异常复杂,但任何事物都有其发生发展的规律,科学研究的目的在于揭示这些规律,作为科学大家庭一员的心理学,同样也担负着揭示规律的任务。从这一角度出发,人们习惯性地 will 心理学(psychology)定义为研究人的心理现象发生、发展、变化规律的一门科学。

目前在本书中之所以采用这一定义,主要基于以下两个方面的原因。

第一,心理学是研究人的心理现象的科学。人有哪些心理现象,人的心理现象是如何产生、发展的,心理的发展变化受哪些因素的影响等,都是心理学研究的问题,弄清这些问题,有利于把握人类自身的心理发展。

第二,心理学是揭示人的心理规律的科学。规律是客观存在的、不以人的意志为转移的事物之间的、内在的必然的联系。规律不同于经验,规律一经揭示,则带有普遍意义。心理学的任务就是认识与发现规律,并更好地利用规律为人类服务。

(二) 心理学是一门科学

心理学是一门科学,表现在其具有完整的知识理论体系和严格的研究方法。从知识体系看,心理学发展至今,已经形成了以基础理论研究为取向的基础心理学和以基础理论研究成果为依托的应用心理学两大体系。

基础心理学包含了对心理现象各方面的研究,如普通心理学、实验心理学、心理测量学、生理心理学、发展心理学、社会心理学、认知心理学、人格心理学、变态心理学、动物心理学等。这



些学科的研究面向心理现象的各个层面,关心的是理论的形成并应用理论来解释现象。正是由于基础心理学研究的不断深入和发展,才使得我们能够更深刻地理解人们神秘的心理到底是以什么样的方式工作的。

应用心理学则与心理学在不同领域中的应用密切相关,这些心理学分支学科以基础理论研究为中心,辐射至各个领域,并与之相结合,形成心理学覆盖各层次应用研究的体系结构,如教育心理学、临床心理学、咨询心理学、工业心理学、管理心理学、广告心理学、消费心理学、环境心理学、法律心理学等。应用心理学的研究就是要把基础心理学研究所揭示的一般规律应用到具体领域中的过程,从而更好地实现心理学的实用价值。

心理学的研究方法是非常严格的,包括观察法、调查法、测验法、实验法以及先进的神经科学研究方法。正是这些严格的实验方法使心理学摆脱了过去形而上学的特征,形成了以实证研究为主要方式的研究取向。同时,严谨的研究方案和完善、科学的数据统计分析方法让研究者的结论具有极高的可信性;规范化的研究方法还使得研究者们能够相互验证或修正彼此的结论,增强了心理学的科学性,也使得心理学的研究成果更利于被心理学家和广大民众所接受,心理学的科学地位也被逐步确立。

二、心理现象的结构

世间最复杂的事物莫过于人的心理现象,我们可以看到五彩缤纷的大千世界,也可以在豪华的音乐大厅欣赏优美的音乐,我们可以清楚地记得刚刚走进大学校门的那一天,甚至刻骨铭心的恋爱,我们有时怀疑自己的能力和性格是否与众不同。事实上,这里的每一个生活中的问题至少都会涉及心理现象的某一个方面。为了研究的方便,心理学家已经把个体心理(作为单独存在个体而具备的心理现象,而非团体心理或社会心理)区分为两个大的方面,即心理过程和个性心理。

(一) 心理过程

心理过程着重探讨人的心理的共同性,主要包括认知、情绪和情感以及意志三个方面,即常说的知、情、意。“知”是人脑接受外界输入的信息,经过头脑的加工处理转换成内在的心理活动,进而支配人的行为的过程;“情”是人在认知输入信息的基础上所产生的满意、不满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验;“意”是指推动人的奋斗目标并且维持这些行为的内部动力。知、情、意三者不是孤立的,它们之间相互联系、相互制约、相互渗透。

1. 认知过程

人的认知过程是一个非常复杂的过程,即对信息进行加工处理的过程,是人由表及里、由现象到本质地反映客观事物特征与内在联系的心理活动。它由人的感觉、知觉、记忆、思维和想象等认知要素组成,注意是伴随在心理活动中的心理特征。

人们获得知识或运用知识的过程开始于感觉与知觉。感觉是人们对事物个别属性和特性的认识,如感觉到颜色、明暗、声调、美丑、粗细、软硬等;而知觉是对事物的整体及其联系与关系的认识,如看到一面红旗、听到一阵嘈杂的人声、摸到一件轻软的毛衣等。这时候我们所认识到的已经不再是事物的个别属性或特性,而是事物的联系与关系了。知觉是在感觉的基础上产生的,但不是感觉的简单相加。

感觉是我们认识世界的起点,是人们对客观事物的个别属性(如物体的颜色、形状、声音等)进行直接反映的过程。感觉分为外部感觉(视、听、味、嗅、触觉)和内部感觉(平衡觉、运动



觉、机体觉),其中视听提供的外部信息占人们所获信息的80%~90%。因此,组织在开展公关活动时,就必须充分考虑公众的视听感觉,如对色彩的应用、视觉效果的处理以及乐音的安排等,以求活动效果达到最佳状态。

知觉是人脑对直接作用于感官的客观事物整体的综合反映,是较为复杂的心理现象,是大脑对不同感觉信息进行综合加工的结果。

思维是客观事物的一般属性和内在联系在人头脑中概括的、间接的反映过程。它所反映的是事物的本质特征和一般规律。

2. 情绪和情感过程

情绪和情感过程是人对客观事物能否满足需要而产生的态度体验过程,因为人不仅是理智性动物,还是情感性动物。人在认识客观事物的同时,总是以某种态度来对待它们,内心会产生一种特殊的体验,或兴奋或沉醉,或愉悦或沮丧。还有我们通常所说的喜、怒、哀、惧,以及美感、理智感、自豪感、自卑感等,这种态度的体验亦称为情绪和情感。情绪和情感也是心理过程的重要表现形式。

3. 意志过程

意志过程是指人在自己的活动中设置一定的目标,按计划不断地克服内部和外部困难并力求实现目标的心理过程。它是人的意识能动性的体现,即人不仅能认识客观事物,而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。

心理过程是一个统一的过程,认知过程、情绪和情感过程及意志过程之间既有区别又相互联系。认知过程是最基本的心理过程,它是情绪和情感过程及意志过程的基础;情绪和情感过程是认知过程和意志过程的动力;意志过程对人的认知过程、情绪和情感过程具有调控作用。心理过程是人们心理活动的共性过程,并且有注意始终伴随。



案例回顾

还记得本项目开头小章去购买裙子的经历吗?这个案例主要说明的是人的认知过程究竟是什么。案例中包括了小章获得并加工信息以及利用信息的所有阶段。具体地说,小章动用认知过程中的注意、记忆、回忆、推理等多种心理活动。注意是从心理上关注一些刺激而忽略其他刺激,如小章从种类繁多的款式中看中一款蓝色的。当然,成功地从这些商品中选择出自己喜欢的款式,还需要使用记忆,也就是认知的信息存储和提取的过程。接下来的认知操作主要集中在信息的提取、再认和利用(小章记得在淘宝广告上看过蓝色的款式和回忆起自己想购买的与她的同学的是是一样的)。

(二) 个性心理

个性心理是个体在心理过程的发展与进程中经常表现出来的比较稳定的心理倾向和心理特征。个性心理是心理现象的又一重要组成部分,是一个人在心理层面区别于其他人的特征,主要包括个性倾向性和个性心理特征两个组成部分。前者包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等;后者包括能力、气质、性格等。

个性倾向性和个性心理特征相互联系、相互制约,使得个性心理结构构成一个有机的整体。

1. 个性倾向性

个性倾向性是指决定一个人的态度、行为和积极性的选择性的动力系统。个性倾向性是人的个性结构中最活跃的因素,它是一个人进行活动的基本动力。个性倾向性决定了人对现



实的态度,决定了人对认识活动的对象的趋向和选择。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等,它较少受生理、遗传等先天因素的影响,主要是在后天的培养和社会化过程中形成的。个性倾向性中的各个成分并非孤立存在的,而是互相联系、互相影响和互相制约的。其中,需要是个性倾向性乃至整个个性积极性的源泉,只有在需要的推动下,个性才能形成和发展。动机、兴趣和信念等都是需要的表现形式,而世界观属于最高指导地位,它指引和制约着人的思想倾向和整个心理面貌,它是人的言行的总动力和总动机。由此可见,个性倾向性是以人的需要为基础、以世界观为指导的动力系统。

2. 个性心理特征

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它包括能力、气质和性格,其中以性格为核心。这些特征影响着个人的言行举止,反映个人的基本精神面貌和意识倾向,集中地体现了个人心理活动的独特性。例如,有的人善于观察事物的细节,有的人却易忽略细节;有的人思考问题细致,有的人却粗心大意,这是能力在认识上的差异体现。此外,每个人都能产生情绪活动,但情绪产生的速度和强度却因人而异,有的人脾气暴躁,一触即发;有的人却是慢性子,不易发脾气,这是气质上的不同所致。再者,不同的人在活动中做什么、怎么做也表现出各不相同的心理特性,有的人好公忘私、助人为乐,有的人损公肥私,以个人利益为重;有的人勤劳、勇敢,有的人懒惰、怯懦,这是性格上的差异。个性心理特征作为个性结构中比较稳定的成分,反映着个人展开的心理活动和行为。但是,它并非孤立存在的,它和个性的其他组成部分相互联系着,受其他方面的制约,特别是受动机、理想、信念、世界观等个性倾向的制约。个性心理特征是在心理过程中形成的,它又反过来影响心理过程的进行。

尽管把个体心理现象区分为心理过程和个性心理两大部分,但并不代表现实生活中我们的心理现象是孤立存在的。事实上,心理过程和个性心理都是构成一个人完整心理世界必不可少的部分,人的心理活动具有高度的整体性。无论是心理过程还是个性心理,本身就是一个整体。

三、心理学在教育教学中的重要作用

教师作为人类文化的传播者,在人类文化的继承和发展中起着桥梁纽带的作用。现代教师除了扮演唐朝韩愈《师说》里的“传道、授业、解惑”的角色,还同时扮演着其他各种角色。因此从某种角度上说,教师还必须是心理医生,要时刻帮助学生消除负面、消极的学习心理,战胜各种心理障碍,合理有效地将教育心理学应用于课堂教学中,提高教学的效果。心理学在教育教学中的作用可以概括为以下几个方面。

(一) 可以激发学生内在的潜力,提高教育教学效果

教师对学生积极的期望可以激发学生内在的潜力,这种现象称为期望效应(又称皮格马利翁效应或罗森塔尔效应)。教师掌握并运用这种规律,有意识地对寄予某种期望,这种期望会成为一种外在的行为目标的诱因,唤醒学生内心潜在的自我价值意识和对高尚目标的追求。



拓展知识

皮格马利翁效应

在希腊神话中,有一个叫做皮格马利翁的著名雕刻家,他雕刻了一座栩栩如生的女人雕

像,并深深陷入到对这个美丽女人的爱慕之中。于是他精心照顾自己创作的雕像,每天都向神祈求,让雕像变成真正的人。由于皮格马利翁的真诚,阿佛罗狄忒被感动了,成全了他的愿望,让这个雕像变成了真正的女人,并与皮格马利翁结婚,过上了幸福的生活。皮格马利翁效应就是指由于积极的期待而让愿望最终实现,因此也叫做期望效应。

美国心理学家罗森塔尔考察某校,随意从每班抽3名学生共18人写在一张表格上,交给校长,极为认真地说:“这18名学生经过科学测定全都是智商型人才。”事过半年,罗森塔尔又来到该校,发现这18名学生的确超过一般,长进很大,再后来这18人全都在不同的岗位上干出了非凡的成绩。这一效应就是期望心理中的共鸣现象。

“皮格马利翁效应”留给我们这样一个启示:赞美、信任和期待具有一种能量,它能改变人的行为,当一个人获得另一个人的信任、赞美时,他便感觉获得了社会支持,从而增强了自我价值,变得自信、自尊,获得一种积极向上的动力,并尽力达到对方的期待,以避免让对方失望,从而维持这种社会支持的连续性。

(二) 有助于提高学生的信心

美国著名心理学家韦纳提出的归因理论指出,个人对成功和失败的原因解释不外乎以下4种因素:自身的能力、个人所付出的努力程度、任务的难度以及运气的好坏。心理学的研究表明,如果个体将自身的成功原因归结为自身的能力以及努力程度,那么将会极大提高个体的自信。根据这一理论,在教育教学中,教师在与学生分析成功的原因时,要引导学生尽量从积极方面分析,从而有助于增强学生信心,促进学生心理健康发展。

(三) 能够增强学生的学习动机

心理学研究发现,条件反射的建立以及行为的形成都是为了获得强化物、得到补偿,从而满足个体的内心需要。在学习活动中也是如此,学生之所以进行学习,是因为在学习过程中可以得到奖赏、赞扬、优秀的学习成绩等。因此教师可以通过奖励、等级评定这些外部强化手段来激发学生的学习动机,也可以通过强化学生的内在需求,培养学生的内在动机,强化学生学习的动力。

(四) 有利于巩固学生的学习效果

德国心理学家艾宾浩斯对遗忘现象做了大量研究,提出了遗忘规律:遗忘进程是先快后慢的,在学习停止以后的短时间内,遗忘特别迅速,此后逐渐减慢,过了一段时间后,几乎就不再遗忘了。根据遗忘的规律,可以采用适当的复习策略来克服遗忘。例如,优秀教师的教育实践已经证明,有意识地利用及时复习等克服遗忘的策略进行教学,不仅可以使教师的教学更有效率,而且也利于学生学习效果的巩固。

(五) 有利于营造和谐的教学氛围

教师是形成宽松和谐的师生关系的主要因素。首先,教师要善于调整控制自己的心理状态,以健康向上的情趣带动整个课堂气氛。其次,教师要培养自己在教学中的机智幽默教学艺术。教师要把握好时机,在课堂沉闷压抑的时候,用诙谐幽默的教学语言调动气氛,让学生在兴奋愉悦中学习,变厌学为爱学,变苦学为乐学。最后,教师在具体教学内容的处理上要注意教学的进度,注意分类要求、因材施教。学生在适合自己能力的平台上,体验到学习的快乐,增强了对自我价值的认同感,从而对学习保持持久浓厚的兴趣。



任务2 心理学的研究方法

心理学的研究历史久远,其研究原则和研究方法一直跟随着人类科学研究的发展轨迹。随着心理学研究的深入和科学的进步,心理学的研究任务逐渐清晰明确,研究方法也经历了早期的思辨方式和现代的实证方式,正逐渐变得成熟起来。

一、心理学研究的任务

影响心理的因素有很多,那么这些因素究竟是以怎样的方式对心理产生影响的?总体来说,心理学的研究任务就是要解决这个问题。心理学研究的基本任务主要体现在描述、揭示和调控心理现象三个方面。

(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。它的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,以建立和发展心理学中有关心理现象的一个完整的、科学的概念体系。这涉及到对大至对整个心理现象、小至对某一具体心理现象的概念内涵和外延的确定。人的心理活动的本质和发展规律若不能被揭示,就不能被理解和控制,有时甚至会被看成任意发生的、主观自决的、不受因果规律支配的。为此,心理学的大量工作是测量、描述和揭示人的行为以及心理如何调节和支配人的活动的规律性。

(二)揭示心理规律

科学的心理学不能只限于描述心理事实,而应从对现象的描述过渡到对现象的说明,即要求揭示这些现象所遵循的规律,这是对心理现象进行科学研究的更深入的一步,也是最主要的一步。它包括两大方面,一方面是研究各种心理现象的发生、发展、相互联系以及表现出的特性和作用等。另一方面是研究心理现象所赖以发生和表现的机制。它包括心理机制和生理机制两个层面,前者研究心理现象所涉及到的心理结构组成成分的相互关系的变化;后者研究心理现象背后所涉及到的生理或生化成分的相互关系和变化;例如,对情绪发生机制的研究,以往更多是在生理、生化层面上进行的,提出了不少有关的理论,积累了大量的资料,但对其在心理层面上的研究则相对不足,这几年随着认知心理学的深入发展,为从心理层面上进行研究创造了有利条件,对于认识和调控人类的情感具有十分重要的意义。

(三)预测和控制

对心理现象的描述和对心理规律的揭示,都属认识范畴,我们不仅要认识世界,还要改造世界(包括客观世界和主观世界)。因此,在认识心理现象和规律的基础上,我们还要运用这些认识成果于改造世界的实践活动之中。这就需要将心理规律运用到实践中,这部分内容也就成为心理学研究任务的又一必要的组成部分。这方面任务归结起来就是指导人们在实践中如何了解、预测和调控人的心理。例如,通过研究了解到学生的网络成瘾行为的影响因素,就可以根据这些因素的作用程度来预测某个学生是否会出现网络成瘾,同时通过积极的教育来控制这些不利因素的影响作用,从而避免学生最终网络成瘾。

二、心理学研究的基本原则

(一)客观性原则

客观性原则是任何一门科学都必须遵循的原则。客观性原则就是实事求是的原则,要求

研究任何心理现象都必须以事物本来的面目进行研究。贯彻客观性原则,应该提供可靠的真实材料,并对所得到的全部事实材料和数据做出全面的分析,研究所得的结论应该是分析全部材料的成果。人的心理是对客观事实的反映,并通过人的实践活动,以外显行为表现出来。心理学研究者在研究心理现象时,不能依靠个人的主观臆想和揣测,而要根据心理现象产生、发展的客观条件的外部表现来进行研究。具体说来,要注意以下几个方面。

(1)在选取样本时,一定要遵循随机原则。

(2)在收集资料时,要如实、详尽地记录所给予的刺激和被试的反应,切不可用研究者自己的主观体验、主观感受代替客观观察到的事实。

(3)在做结论时,要根据客观的事实下判断,不要做过分的推断。例如,所研究的对象是儿童,就不能推广到成人,儿童掌握学习数学知识的结论就不能推广到学习外语知识上去。

(二)发展性原则

所谓发展性原则,就是要在发展中研究心理现象和用发展变化的眼光去观察心理现象,把心理现象看作一个不断变化的过程,用发展的观点去认识心理活动。任何心理现象都处于不断的发展变化中,即便是较稳定的心理特征,在较长一段时间内,由于各种因素的作用也可能发生变化。因此,在研究心理现象时,不仅要研究和阐明已经形成的心理特征,也要阐明那些正在形成和刚刚表现出来的新的心理特征,并且还要预测可能会出现心理特征,以便创造有利条件,使其顺利发展和形成。

(三)伦理性原则

伦理性原则是指在研究心理学问题时,不能违反社会伦理道德准则。即被试必须得到研究者的保护,研究过程不能损害被试的身心健康。在研究过程中,研究者要考虑两个方面的伦理道德问题,一是公正地对待实验对象;二是研究者应具备一定的职业素养和科学精神。

(四)教育性原则

心理学研究的初衷是为了更好地了解心理世界,掌握其发生、发展的规律,以便指导人更好地发展。因此,在进行研究时不仅要在课题选择上考虑教育意义,使其结果有助于被试更好地发展,而且在研究方案的设计上和实际进行的过程中也应考虑对被试的良好教育影响,不能有益于被试的身心健康发展。这一原则在教育教学领域中显得尤为重要。

(五)系统性原则

系统性原则是指在进行心理学研究的时候要以系统论为基础,把人的心理现象作为一个整体,各种特殊的心理现象是心理整体系统中的一个组成部分,各种心理现象之间存在动态的联系,从而进行全面的分析和研究。人的心理现象是一个多层次、多因素的复杂系统,只是单纯考察某个或某几个因素对整个全局的影响是不准确的。因此,在心理学的研究中必须在各个因素的相互作用中去认识整体,考虑各种内、外因素相互之间的关系和制约作用,在多层次、多因素和多维度的系统中进行分析,反对片面、孤立、静止地研究人的心理现象。

三、心理学研究的方法

心理学研究的方法有很多种,基本方法有观察法、实验法、调查法和测验法。心理现象的复杂性决定了心理学研究方法的多样性,对任何方法的选择和应用都必须符合以上所讲的客观性原则、发展性原则和系统性原则等。

(一)观察法

观察法是指由研究者直接观察和记录被试的行为活动,从而探究两个或多个变量之间存



在何种关系的方法。

观察法主要包括自然场所的现场观察和人为场所的情境观察,分别称为自然观察法和控制观察法。

在自然观察法中,观察者在自然场所对被试的日常活动进行观察,对所感兴趣的行为进行观察和记录,从而获得有关行为变化的规律。此种方法所获得的结果具有较高的真实性,因为被试在自然条件下所进行的反应是最真实自然的,但由于研究者不能直接引发所要观察的行为,因此可能出现所要观察的行为一直不出现,从而浪费时间的现象。

控制观察是在预先设置的情境中进行观察,这种预先设置好的情境可以主动地引起被试的某种行为。例如,班杜拉(Albert Bandura)为了研究儿童攻击性行为,将儿童分为三组,并给三组儿童播放一段录像片,这段录像中,一个成年人攻击了一个玩偶。不同之处在于,第一组儿童看到的是成年人攻击玩偶后受到了惩罚,第二组儿童看到的是成年人攻击玩偶后受到了表扬,第三组儿童只看到成年人攻击玩偶,没有任何结果。看过录像片之后,班杜拉把这些儿童带到录像片拍摄的实验室,实验室里摆放着儿童在录像片中所看到的那个玩偶。结果发现,第二组儿童在实验室中表现出更多的攻击性行为,第一组儿童的攻击性行为最少,而第三组处于随机水平。控制观察可以让研究者主动引起自己所感兴趣的行为,但同时也降低了研究结果的真实性。

观察法的主要优点是被观察者在相对自然的条件下的行为反应具有较高的真实性。然而由于观察法中缺少系统严格的控制,所取得的资料容易受到观察者能力以及其他心理因素的影响。因此,观察法只能帮助研究者了解事实现象或对事实进行一般性的描述,而很难明确产生此类事实的原因是什么。这就是说,使用观察法只能回答“是什么”的问题,而不能回答“为什么”的问题。因此,观察法一般用来作为科学研究的前期研究,用来发现问题,在此基础上,还需要使用其他方法才能对问题有更深入的了解。

(二) 实验法

实验法是有目的地严格控制或创造一定条件来引起某种心理现象的方法。它是心理学研究中最基本的也是最常用的方法。

研究者在进行实验研究时,要考虑到三个变量。由研究者(心理学研究中通常称为主试)所操纵变化的变量是实验中的自变量,而由自变量的变化所引起的被试(参加实验的人)的某种特定反应称作因变量。在实验研究中,最终的目的就是探索自变量的变化是如何影响到因变量的。换句话说,就是研究自变量的变化与因变量的变化之间存在何种关系。然而,在实验中,能够影响到因变量变化的变量并不仅仅是自变量,有很多其他变量都会影响到因变量的变化,这些变量并不是研究者所感兴趣的,那么就需要对实验条件进行严格的控制,这些被控制的变量就是无关变量。例如,研究者想研究汉字的字体与大小对汉字识别速度的影响,那么在这个研究中,汉字的字体和大小是研究者所感兴趣的,需要研究者来系统地控制其变化的范围与幅度,那么汉字的字体和大小就是该研究中的自变量,而被试的识别速度就是因变量。然而能够影响识别速度的并不只有字体和大小,还包括其他因素,如汉字的颜色和背景颜色,被试看到汉字时的视角大小,实验室的照度、温度、噪音等,这些变量都会给实验结果带来误差,需要研究者采用一定的手段进行控制,这些就是无关变量。与观察法不同,在实验法研究中,实验者系统控制和变化自变量,客观地观测自变量与因变量之间的因果关系,因此,实验法不仅能够帮助研究者揭示“是什么”的问题,还能进一步探究问题的根源——“为什么”。一旦揭示

了变量之间的因果关系,以后对同类现象进行处理时,根据其前因,可以推知其后果,根据其结果也可了解其原因,甚至可以根据原因制造出结果。所以,通过实验法,可以实现心理学描述、解释、预测和控制行为的目的。

实验法主要通过两种形式进行——实验室实验和自然实验。

实验室实验是借助专门的实验设备,在对实验条件严加控制的情况下进行的。例如,汉字的字体和大小对识别速度的影响的研究,就是让被试看到不同字体和大小的汉字,然后测定其识别速度,这样研究者就可以知道汉字的字体和大小是如何影响识别速度的。由于对实验条件进行了严格的控制,运用实验室实验法有助于发现事件的因果联系,并允许人们对实验的结果进行反复验证,其最大的优点就是对无关变量进行了严格的控制,对自变量和因变量做了精确测定,精确性程度最高。当然,实验室实验法也存在缺点。由于主试严格控制实验条件,使实验情境带有很大的为人性质,被试处在这样的情境中,又意识到自己正在接受实验,就有可能干扰实验结果的客观性质。除此之外,在严格控制条件下的实验忽略了日常生活中诸多影响因素,因此直接将实验结果应用于日常生活中存在一定的困难。

自然实验也叫做现场实验,这种实验的方法在某种程度上克服了实验室实验的缺点。自然实验虽然也对实验条件进行适当的控制,但却是在人们正常和工作的语境中进行的。例如,在教学条件下,由教师向两组学生传授相同的材料,其中甲组学生在学习以后完全休息,而乙组学生继续进行另外的工作。一小时后,再比较他们的回忆成绩,结果发现甲组学生的成绩要比乙组学生的成绩好,说明学习后适当地休息有助于知识的保持。这种实验的方法一方面对实验条件有所控制,因此能够继续保持实验室实验的某些优点,如能够主动获取和探究原因;另一方面,实验条件有所放松,使之在自然状态下进行,能体现出观察法的某些优点。例如,减少人为性,提高真实性。但是,自然实验容易受到无关因素的影响,不容易严密控制实验条件,精确性较差,在很多情况下还需要由实验室实验来加以验证和补充。

(三)调查法

调查法就是以被调查者所了解或关心的问题为范围,预先拟就问题,让被调查者自由表达其态度或意见的一种方法。根据研究的需要,调查者可以向被试本人(如学生)进行调查,也可以向熟悉被试的人(如教师、父母等)进行调查。

调查法可以采用两种不同的方式进行,一种方式是问卷调查,也称问卷法。这种调查法是调查者事先拟好问卷,由被调查者在问卷上回答问题。发放问卷的方式可以是邮寄,也可以是集体发放或个人发放,因此可以同时调查很多人。调查问卷由两部分构成,一部分是有关个人资料的问题,即个人属性变量,其中的项目一般包括性别、年龄、教育程度、职业等。为了增强调查结果的真实性,一般社会调查不填写姓名,项目的具体名称和数量也要根据研究目的而定。另一部分是所要填写的问题,被调查者的答题方式有是非法、选择法、简答法等,被调查者在各个问题上的回答就是其反应变量。调查研究的主要目的之一就是研究分析被研究者的属性变量与反应变量之间的关系,即在问卷中各种问题上,不同性别、年龄、教育程度、职业等各类人员在态度或意见上是否存在显著差异。

另一种方式是访谈调查,也称访谈法。这种调查是调查者对被调查者进行面对面的提问,然后随时记录被调查者的回答或反应。采用这种方法要注意以下几点:研究者要事先拟好提纲,交谈时要注意把握内容与方向;谈话应在轻松的情况下进行;对被试的回答(包括反应的快慢、伴随的表情与动作、具体的内容等)要详细记录。



访谈法的优点是简便易行,但得出的结论有时带有主观片面的成分。调查法的优点是能够同时收集到大量的资料,使用方便,并且效率高,故而被广泛应用于教育心理学或社会心理学研究中。调查法的缺点是研究结果难以排除某些主客观因素的干扰。为了进行科学的调查,得出恰当的解释,必须有经过预先检验的问卷,有受过培训的调查者,有能够代表总体的样本,还要采用正确的资料分析方法。调查法与观察法一样,只能有助于了解事实现象是什么,不能解释为什么,因此还需要采用其他方法来弥补其不足。



拓展知识

心理学家如何探索人的心理

人的心理,看不见、听不到、摸不着,因而人们常常把心理比喻为“黑箱”。对于这个黑箱,作为探索心灵奥秘科学的心理学,是通过哪些途径对它进行探测的呢?

第一条途径是通过言行来探测人的心理。个人的言行总是受其心理支配的,可以根据人的言行表现去了解其心理。例如,“诗言志”,通过一个人写的诗可以了解其志向。又如,一个学生考试考得好与不好,通常会产生不同的心理变化并表现在行为上:考得好感到欢欣鼓舞,而考得不好则行为沮丧。通过这个学生的情绪变化,大致可以推测出其心理上的变化。

第二条途径是通过生理变化来推测人的心理活动。任何心理活动都会有生理变化的线索。有些是很容易观察到的,如人紧张时会出汗、害羞时会脸红等,但更多的心理活动则需要借助于精密的仪器来探测。例如,有些人说他们睡觉时从来不做梦。研究者可以使用一种叫做脑电仪的仪器来记录他们睡眠时的脑电波。如果脑电图出现快波时,把那些说自己从来不做梦的人弄醒,他们就会生动地回忆出刚刚做的梦。这说明,运用精密的生理仪器可以检测到人们在睡眠时是否做梦、是否有心理活动。

第三条途径是通过研究者的推论来推测人的心理。例如,学生考试成绩的好坏可能会表现在其言行上,如果进一步了解到这个学生是一个一贯刻苦努力的学生,因而大致可以推断,他(她)这次考得好会进一步增强其学习热情和信心,这次考得不好会激发他(她)加倍努力,以便取得更好的成绩。这种类似的推断在日常生活中是经常出现的。

(四) 测验法

测验法是通过运用标准化的心理测量工具对被试的某些心理特点进行测量,以研究其心理活动的方法。测验法通常被用来确定被试某些心理品质的存在水平。例如,采用测验法来研究个体行为或心理特征在某一层面上的个别差异,或者研究被试两种或多种心理特征之间的关系。测验的种类繁多,可以从不同角度加以区分。

从测验的内容上划分,可将测验划分为学绩测验、能力测验和人格测验。学绩测验用于考察被试的学业成绩,学校里的各种考试都属于学绩测验,包括教师自编测验和标准化考试两种。能力测验包括一般能力测验、特殊能力测验和创造性测验,如智力测验中的韦克斯勒智力量表(幼儿、儿童和成人)、瑞文标准推理测验等。人格测验用于测量个性中除能力以外的部分,常用的有卡特尔 16 种因素人格量表、青年性格问卷等。

从测验材料上划分,可将测验划分为文字测验和非文字测验。文字测验通常采用填空、选择、是非、问答等文字性材料的测验题,要求被试以口头或文字的形式作答。非文字测验则通常采用图形、符号、仪器、模型、工具等实物性材料的测验题,要求被试用操作形式作答。韦克斯勒智力量表包括文字测验和非文字的操作测验两个部分,而瑞文系列推理测验量表则属于