

◆主编 曹鸣岐

应用心理学

YINGYONGXINLIXUE



经济科学出版社



应用心理学

主 编 曹鸣岐
副主编 赵桂珍 马佩英
编 写 刘 丹 胡红林 王国辉

经济科学出版社

责任编辑:于 源
责任校对:王肖楠
版式设计:代小卫
技术编辑:王世伟

应用心理学

主编 曹鸣岐

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址:北京海淀区阜成路甲 28 号 邮编:100036

总编室电话:88191217 发行部电话:88191515

网址:www.esp.com.cn

电子邮件:esp@esp.com.cn

郑州铁路局印刷厂印刷

郑州铁路局印刷厂装订

850×1168 32 开 12.0625 印张 300000 字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数:0001—3000 册

ISBN7-5058-3166-6/F·2529 定价:19.80 元

(图书出现印装问题,本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前 言

我非常欣赏北京大学王甦教授的一句话：“心理学总有一天会成为每个人必读的教科书”。在现代社会中，你要想愉快地学习、生活，请学心理学，甚至其中的一句话，都可能改变你的生活方式，使你终生受益。

当前，大学生的心理健康及由心理健康引发的诸多问题日益引起社会各界的关注。大学生迫切需要了解 and 掌握一些应付心理冲突、心理紧张和心理压力的方法与技巧。而许多从事大学生思想工作、心理健康教育的人也希望能够系统地了解目前大学生的主要心理问题以及有助于帮助大学生克服和解决这些心理问题的方法和技巧。

《应用心理学》是为了普及心理健康知识，帮助大学生尽快适应大学生活，指导大学生有效地解决成长中遇到的各种问题，避免引发心理障碍，提高心理健康水平，促进德智体全面发展而编写。我们立足实用、突出重点，几经探索，逐步形成以大学生心理健康教育为主，辅以必要的心理学理论、心理咨询方法、心理

治疗技巧的体系。本书具有较强的理论性、指导性和实用性，既可作大学生心理健康教育的教材，又是大学生乃至心理健康教育工作者、思想教育工作者的有益读本。

本书主编曹鸣岐，副主编赵桂珍、马佩英，参加编写的有刘丹、胡红林、王国辉。各章作者分工是：第一章、第六章，刘丹；第二章、第四章、第九章、第十章，曹鸣岐；第三章，王国辉；第五章，赵桂珍；第七章，马佩英；第八章，胡红林。全书由曹鸣岐总纂、定稿。

本书在编写过程中，参考了国内外学者的许多佳作，引用了他们的许多研究成果，我们表示由衷的感谢！

由于时间紧迫，作者水平有限，在成书过程中难免有不足及疏漏之处，敬请有关专家、同行和广大读者批评指正。

编者

2002年7月

图书在版编目(CIP)数据

应用心理学/曹鸣岐主编。—北京:经济科学出版社,
2002.8

ISBN 7-5058-3166-6

I. 应... II. 曹... III. 应用心理学 IV. B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 063574 号

目 录

第一章 心理学概论	(1)
第一节 心理学是什么	(1)
第二节 心理科学的发展历程	(9)
第三节 心理学的研究方法	(26)
研究与应用：心理学与一般常识	(31)
第二章 心理健康概述	(36)
第一节 心理健康的概念	(36)
第二节 大学生心理健康概述	(42)
第三节 健康心理的培养	(49)
研究与应用：心理健康水平测评表	(58)
第三章 自我意识	(60)
第一节 自我意识概述	(60)
第二节 大学生自我意识的特点和规律	(80)
第三节 塑造健全的自我意识	(86)
研究与应用：活动	(91)

第四章 情绪	(93)
第一节 情绪概述	(93)
第二节 情绪的分类	(101)
第三节 常见的情绪困扰与调节	(108)
研究与应用：一般放松训练	(132)
第五章 个性	(136)
第一节 个性	(136)
第二节 需要、动机和兴趣	(142)
第三节 气质	(152)
第四节 性格	(163)
第五节 常见的人格缺陷及其矫正	(172)
研究与应用：个性理论简介	(187)
气质测验	(190)
第六章 能力	(194)
第一节 能力概述	(194)
第二节 能力的发展与差异	(209)
研究与应用：加登那的多元智能理论	(217)
第七章 人际交往	(220)
第一节 人际交往概述	(220)
第二节 人际关系概述	(224)
第三节 人际交往的心理分析	(228)
第四节 人际交往能力的培养	(240)
研究与应用：人际交往能力测验	(260)

第八章 婚恋心理	(263)
第一节 青少年性心理的发展.....	(263)
第二节 大学生恋爱心理.....	(274)
第三节 恋爱与性心理障碍及调适.....	(287)
研究与应用：恋爱态度量表.....	(299)
第九章 挫折心理	(301)
第一节 挫折概述.....	(301)
第二节 挫折的行为反应.....	(308)
第三节 挫折承受力及其培养.....	(316)
研究与应用：心理防御机制的表现形式.....	(323)
第十章 心理咨询与心理治疗	(325)
第一节 心理咨询和心理治疗概述.....	(325)
第二节 心理咨询和心理治疗的理论和方法.....	(333)
研究与应用：中医中的情志相胜疗法及应用.....	(370)
主要参考文献	(373)

第一章 心理学概论

第一节 心理学是什么

心理学究竟是什么？当人们初次接触心理学时，往往会产生某种神秘莫测之感。“心理学研究人们正在想什么”，“心理学测量智商和性格”，“心理学研究人怎样才能成功和受人欢迎”等等，最常见的答案大多涉及人们的秘密异常的心理问题。事实上，心理学是一门与日常生活和社会各个领域密切相关的系统学科，具有很强的理论性和广泛的实用性。阅读本节，当你了解了心理学的研究对象、研究任务和研究领域后，你就会有自己的答案。

一、心理学的研究对象

心理学是研究心理现象和心理过程的科学。最初的心理学研究主要集中在动机、注意、心理过程和个性心理特性等个体心理现象和心理过程方面；随着心理学的发展和应用，群体和社会心理现象、意识与无意识心理、心理与脑相关等都逐渐进入了心理学研究的视野。

(一) 个体心理现象和过程

1. 个体心理过程。心理过程是指人脑对客观事物属性及其规律的反映，它是心理现象的动态形式。通常包括认识过程、情绪情感和意志活动。

认识过程又称认知过程，是人的最基本的心理过程，是人从感性认识到理性认识发展的过程。包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和言语等。感觉是最简单的心理现象，它是对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映。如，我们闻到花香，听到琴声，看见彩虹，感到的冷热、光滑与粗糙等就是不同的感觉过程。感觉包括视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉。知觉是对作用于我们感官的事物的各个部分和属性的整体反映。如对美丽的风景、美味的食物等的认识就是综合了对事物的各种感觉得到的。人还能够再认或回想起来曾经感知过的事物、体验过的情感、操作过的动作等，如游览了杭州西湖，其美丽的景色会在大脑中留下深刻的印象；读了李白的《望庐山瀑布》后，遇到一定的情境，又自然地吟诵出来，这种人脑对过去经历的事物的反映，就是记忆。人不仅能够直接地感知事物，反映它的表面特征，还能通过思维过程间接、概括地反映事物内在的本质特征。如机械师听机器响声便可判断机器运转是否正常；医生通过把脉、观舌苔，便可以断定人患什么病，这都是思维的结果。许多重大发现、发明都是通过积极的思维活动实现的。我们还可以在感知、记忆、思维的基础上，在头脑中经过对旧的形象的加工改造而形成崭新的事物形象，这种过程就是想象。如电影《星球大战》、《蜘蛛人》等都是人类想象的结果。同思维一样，想象也是一种高级的心理过程。

人们在认识客观事物的过程中，并不是冷漠无情、无动于衷的，而是有着鲜明的态度体验，充满着情感色彩，如满意、高兴、气愤、痛苦、悲伤等，这就是情绪的表现。情绪总和一定的行为表现联系着，如生气时怒发冲冠，悲伤时捶胸顿足，高兴时手舞足蹈，痛恨时咬牙切齿等等。人在认识和改造客观世界的过程中，还会提出相应的目标，制定计划，选择完成计划的方式、方法，通过不懈地努力，克服各种困难，以达到预期目的，这种

为达到预期目的与克服困难相联系的心理活动，叫做意志。

认识、情感和意志活动构成的个体心理过程是心理学的一个重要的研究对象。

2. 个性心理特性。个性心理特性是人在生活过程中形成的相对稳定的行为和心理特征，个性心理包括个性倾向性、个性心理特征和自我意识。

个性倾向性是一种内在的决定着人对事物的态度和行为的动力系统。包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等，它是人的个性心理结构中最活跃的因素。在个性倾向性的成分中，需要是基础，对其他成分起调节、支配作用；信念、世界观居最高层次，决定着一个人总的思想倾向。总之，个性倾向性作为个性的潜在力量，使人的个性心理表现出一定的社会倾向性。

个性心理特征包括能力、气质和性格，这是人的个性心理的具体表现。个性心理特征体现着人的心理的鲜明的差异性。例如，有的人聪慧，有的人平常，有的人愚笨；有的人有音乐能力，有的人有绘画能力，有的人有艺术表演、文学创作能力，这些都是能力方面的差异。有的人外向、有的人内向；有的人性情暴躁，有的人则安静沉着，这是气质方面的差异。有的人踏实勤恳，有的人敷衍懒惰；有的人自私虚伪，有的人大方诚挚，这是性格方面的差异。“人心不同，各如其面”，就是指人的个性心理特征方面存在的差异。气质和性格通常又被合称为人格（personality）。由能力、气质和性格构成的个性心理特征是心理学的又一个主要的研究对象。了解人的人格类型有利于因材施教和人才的选用，也有利于对人的身心健康的调适。

自我意识是个体对自己的态度和认识，它是个性心理的调控结构，体现着一个人的成熟度，决定着人的个性心理的发展水平。自我意识包括自我认识、自我体验、自我监督、自我调控、自我教育、自尊心等，是一个多维度、多层次的心理系统。

(二) 社会心理和行为

心理学是研究人的心理现象和心理过程的科学，人又总是处于一定的社会和群体关系中，因而，心理学不仅研究个体的心理现象和过程，研究社会和群体的心理和行为，研究各种社会心理现象，如时尚、风俗、社会生活习惯以及偏见、社会刻板印象、舆论和流言等，而且还研究群体或小团体里的心理现象和规律，如家庭亲属关系、上下级关系、师生关系等人际关系中不同成员之间的心理影响以及团体需要、团体舆论、团体动机和目的等团体心理特征。另外，从众行为、人际沟通、态度的形成与改变、社会标准化和社会顾虑倾向等也是心理学研究的对象。

(三) 无意识心理和行为

无意识 (unconsciousness) 是由弗洛伊德引入心理学的，他用这个概念来指代那些被压抑在意识阈以外以避免焦虑的心理过程。近年来，随着内隐记忆 (implicit memory)、盲视 (blindsight) 和阈下知觉等现象的发现和研究，无意识被赋予了新的内涵，进入了当代心理学研究的范围。

作为一种不具有意识性的心理过程，无意识心理虽然不能为人所觉察和意识到，但它却实实在在地影响着我们的有意识心理过程和行为，而且，我们能够在某些情况下，清楚地感受到与它相伴随的情绪体验。意识与无意识心理过程的区别与联系不仅是当前认知心理学研究与关注的焦点，也是当代前沿认知神经科学探讨与争论的重点。我们关于无意识心理过程存在及其特征的很多证据和认识，都是来自神经心理学和认知神经科学的新近研究。

二、心理学的研究任务

心理学研究的基本任务是探索和揭示人的心理现象的本质、机制和规律，并将其应用于人类的生产和生活实践。具体而言，

心理学担负着以下研究任务：

(一) 描述心理现象和行为

心理学的首要任务就是要对各种心理过程和个性心理结构的特点与表现形式，从质和量上用科学语言进行准确地描述和科学地界定。心理学的描述不仅借助于语言文字，而且借助于数字、公式、图示等。例如在注意的广度和稳定性、知觉的速度和理解性、记忆的数量和准确性的研究中，广度、速度、数量等就是描述这些心理现象在量上的规定性，而稳定性、理解性和准确性则描述了这些心理现象在质上的规定性。

(二) 解释心理和行为的机制

人的心理的产生、发展和变化，包括特定性格的形成和改变，都必定依存于一定的条件。因此，心理学还需要去探索心理现象的本质规律，研究心理现象的内在机制。同其他任何事物和现象一样，心理现象和过程也有其特有的规律性，它体现着心理现象之间本质的、必然的、稳固的内在联系。如艾宾浩斯在一百多年前提出的遗忘规律，即遗忘的速度先快后慢，便揭示了记忆的效果与时间之间的规律性关系。

机制 (mechanism) 本是指机器的构造和运行原理。心理学借用这一术语是指要了解心理的内在工作方式，包括有关心理结构组成成分的相互关系和变化，以及其间发生的生理生化性质和相互联系。如心理学对注意机制的研究，便从神经生理和心理学上将完整的注意现象看成是人脑对目标物 (target) 注意和对分心物 (distraction) 的抑制两种机制共同作用的结果。

(三) 预测和控制心理和行为

心理学研究各种心理过程、心理特性如何产生、如何发展，研究能力的形成与培养，研究气质和性格在个体行为中的影响，研究心理与脑、心理与社会间的关系，揭示人的心理活动的一般规律，其最终目的是为了有效地预测和控制人的心理和行为。在

现实社会实践中，对人的心理的有效预测和控制对于调整行为状态，提高心理水平以实现活动的最优化，对于预测人的心理发展和人才的培养都有着极其重要的作用。这也是心理学研究较为艰巨困难的任务。

三、心理学的研究领域

一个多世纪以来，心理学在基础和应用领域都获得了迅速的发展，这主要有以下两个方面的原因：一方面是由于社会的发展。在生产、商业、交通、旅游、广告、管理等社会生活领域中，人的心理因素正引起越来越多的人重视，智力开发、心理健康、人格培养、人才选拔等心理学密切关注的问题也开始受到社会各界的普遍关注，这一切都给心理学研究提供了强大的外部推动力。另一方面是由于心理学相关学科的发展。教育学、生理学、逻辑学、脑科学、计算机科学与实验技术的不断发展与创新，则给心理学的发展提供了内在的推动力。正是在二者的共同影响下，现代心理学已经发展成为拥有多个分支学科的独立科学体系。

(一) 普通心理学

普通心理学是研究心理现象一般规律的学科，它研究心理过程的发生发展和个性心理特征形成的最一般的理论和规律，建立心理学研究的一般方法论原则和具体方法。在普通心理学的研究范围内，按照对心理现象研究侧重点的不同，还可以具体分为知觉心理学、记忆心理学、注意心理学、思维心理学、言语心理学、动机心理学、情绪心理学、智能心理学、气质心理学、人格心理学等分支学科。

(二) 生理心理学

生理心理学是心理科学基础研究的重要组成部分。它主要从生理学、解剖学、神经生物化学的角度揭示我们各种心理现象的

生理基础和规律。比如感觉器官怎样把外界的物理刺激转化为神经信号，学习与记忆的神经机制，脑功能的生理定位等等。生理心理学还包括神经心理学、心理生物学和动物心理学等分支学科。

（三）实验心理学

实验心理学是各门心理学分支学科的基础，它是以实验的方法来研究人和动物心理和行为规律的心理学基础学科。实验心理学更加侧重心理学研究方法的改进和实验范式的确立。它涉及心理学研究中方法的选定、实验数据的收集与分析、仪器与实验技术的使用及在此基础上得出的各种理论与学说。实验心理学的发展方向在某种程度上决定着整个心理学领域的发展方向。

（四）社会心理学

社会心理学是研究个体在群体和社会背景下心理与行为的学科。它既研究个体在社会和团体氛围中的心理动机、人际交往、社会情绪、社会态度的特点与规律，同时也探究社会与群体现象背后的心理原因及对策。社会心理学还包括民族心理学、宗教心理学、家庭心理学等分支学科。

（五）发展心理学

发展心理学是研究个体毕生心理发展规律的学科。发展心理学探讨个体在各个年龄阶段的特征，并揭示个体从一个年龄阶段向下一个年龄阶段发展的规律。根据研究年龄阶段的不同，发展心理学可以分为婴儿心理学、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等分支学科。

（六）教育心理学

教育心理学是研究教育和教学过程中师生心理活动的现象、规律及其相互关系的学科。教育心理学研究的主要问题包括理解和掌握各种知识技能的心理过程及规律，个体道德品质和良好生活习惯的培养与形成，促进智力发展、补偿智力缺陷、测量智力

水平的方法，家庭、学校、社会对教育效果的影响等等。

(七) 管理心理学

管理心理学是研究各种管理工作过程中管理者和被管理者心理活动规律的学科。管理心理学比一般管理学更为关注组织管理工作中人的因素。管理心理学一方面研究领导者对被领导者心理活动的了解。同时，管理心理学还研究领导者自身的心理素质和心理活动的特点。管理心理学包括行政管理心理学、企业管理心理学和学校管理心理学。

(八) 医学心理学

广义的医学心理学包括临床心理学。它是心理学与医学的交叉学科，主要研究心理因素在身体疾病的发生与治疗中的作用，同时也研究心理异常现象的发生原因、机制、症状、诊断、治疗及预防等问题。医学心理学有病理心理学、护理心理学、健康心理学、心理咨询与治疗等分支学科。

(九) 体育心理学

体育心理学也称运动心理学。它主要研究人在体育运动、训练、竞赛活动中的心理特点和规律，为体育运动员的选拔、培养、竞技提供理论基础和科学指导。如研究运动技能和技巧的形成规律，竞技活动中运动员的动机水平、情绪状态、意志品质与人格特点对竞技水平发挥的影响，心理选拔和测量方法的制定等等。

(十) 劳动心理学

劳动心理学是研究与劳动对象、劳动工具和劳动环境等相联系的劳动者的心理特点和规律的学科。它包括工业心理学、职业心理学、工程心理学、航空航天心理学等分支学科。

(十一) 法制心理学

法制心理学包括司法心理学、犯罪心理学等分支学科。它主要研究人们在法制活动中的心理现象和心理特点。司法心理学研