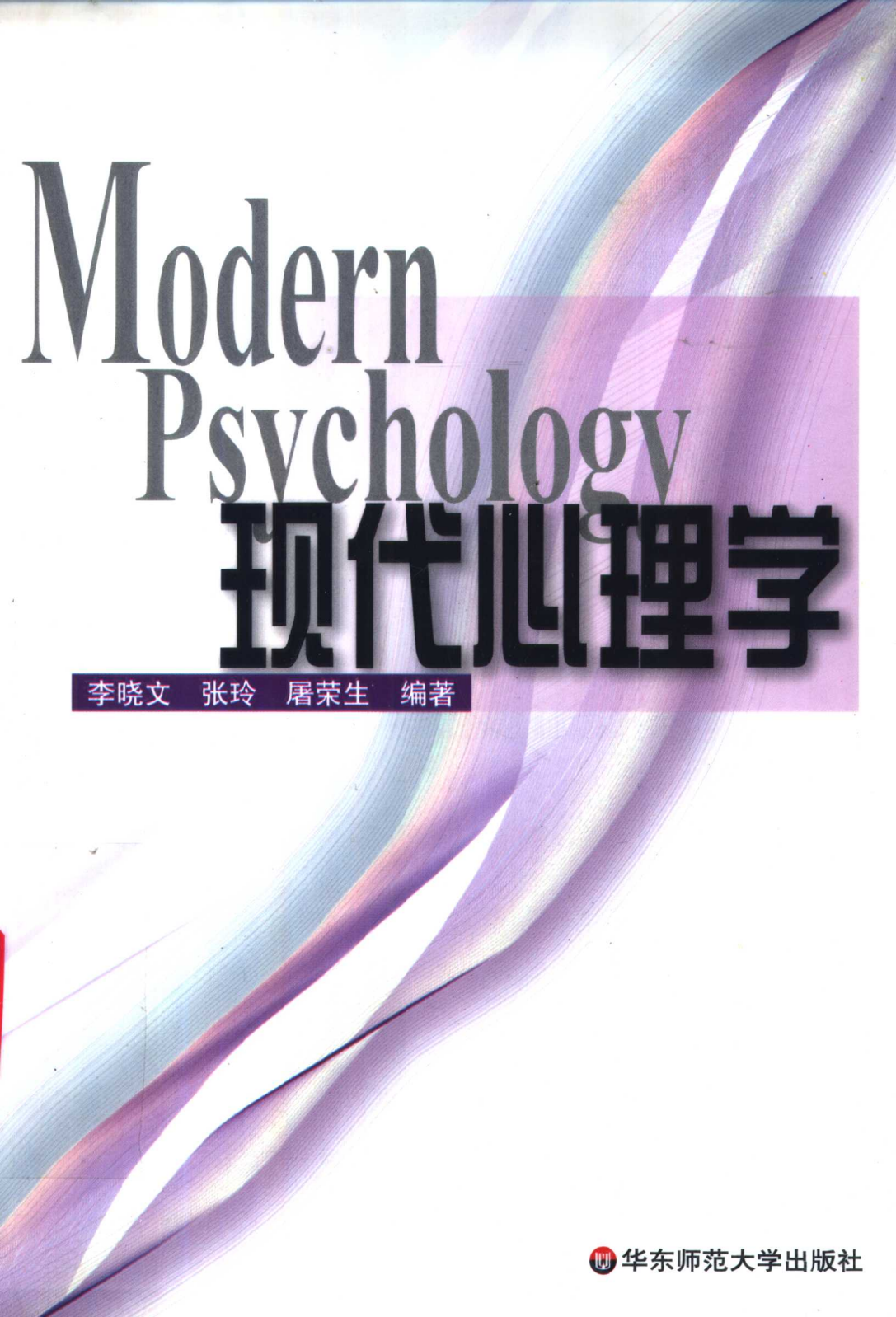




Modern Psychology 现代心理学

李晓文 张玲 屠荣生 编著

Modern Psychology

李晓文 张玲 屠荣生 编著

现代心理学



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代心理学/李晓文,张玲,屠荣生编著. —上海: 华东师范大学出版社, 2003. 3

ISBN 7-5617-3267-8

I. 现... II. ①李... ②张... ③屠... III. 现代心理学-高等学校-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017391 号

现代心理学

编 著 李晓文 张 玲 屠荣生

策划组稿 教材策划部

责任编辑 彭呈军

责任校对 乔惠文

封面设计 黄慧敏

版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社

市场部 电话 021-62865537

传真 021-62860410

门市(邮购)电话 021-62869887

门市地址 华东师大校内先锋路口

http: // www. ecnupress. com. cn

社 址 上海市中山北路 3663 号

邮编 200062

印 刷 者 江苏如东印刷厂

开 本 890 × 1240 32 开

印 张 14.375

字 数 392 千字

版 次 2003 年 4 月第一版

印 次 2003 年 4 月第一次

印 数 001—6 000

书 号 ISBN 7-5617-3267-8/B·176

定 价 22.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

M序 Modern Psychology

编写一本好的教材是件相当困难的工作,尤其是编写公共心理学这类课程的教材。但教材对一门课的教学质量起着非常重要的作用。本书作者在他们的教学实践中深感编写一本适用的教材的必要性,于是他们知难而进,经过几年的努力,终于完成了这本公共心理学教材的编写工作。

公共心理学的教学目的和心理学专业中普通心理学的教学目的不同。它不是为学生以后学习心理学各分支学科打好基础,而是要使学生在掌握一些必要的心理学理论知识的基础上,能把这些理论知识运用于自己的学习、工作和生活,其中包括过去一直比较强调的运用于今后的教师工作,和过去比较忽视的运用于对自己和他人的了解以及运用于自己心理素质和心理健康水平的提高。《现代心理学》一书的框架、内容及其形式等等都是根据这个目的而设计安排的。编写者并不刻意追求体系结构的完整,章节和内容都按实际需要取舍。它整合了普通心理学、发展心理学、教育心理学、社会心理学和健康心理学许多心理学分支领域的有关知识。它没有着重于解释心理学中许多抽象概念,给它们下多种多样的定义,而是尽力用具体材料阐述心理学中的一些规律和这些规律的应用,避免产生学生在学了心理学后只记得一大堆心理学名词,而不知道心理学究竟与日常生活有何关系和如何把心理学知识应用于日常生活的现象。当然,这些都是在保证教材科学性的前提下作出的努力。该教材包含了必要的心理学理论知识,吸收了国内外许多新的研究成果。而且教材还以专栏的形式向学生提供了不少具体的资料,以扩大、深化学

生的知识,并启发学生思考。编写教材的一个主要困难就在于要在有限的篇幅里既介绍一门学科的基本理论知识,又反映这门学科的最新发展;既要有一定的理论深度,又要通俗易懂。像公共心理学这样的教材,还要兼顾普通心理学和心理学其他分支的内容,包括理论知识和应用知识。可喜的是,这本教材妥善地处理了这些关系,在这些方面取得了显著的成绩。

这本教材的几位作者都是从事过多年公共心理学教学工作的青年教师。他们了解这门课的特点和学生的需要,体验到作为这门课的教师的甘苦。编写教材是他们的愿望,更是他们长期探索——一方面关注、研究相关领域的心理学知识,另一方面摸索如何提高公共心理学教学质量——的结果。因此,这本教材适用于高等师范院校和其他高等院校非心理学专业学生学习心理学时使用。它为承担这门课的教师提供了良好的教学依据。它将引导学生进入自己和他人的心灵世界,并激发学生进一步探索人类心理现象奥秘的兴趣与热情。

缪小春

2003 年元旦

Modern Psychology

前言

心理学研究门类庞杂,知识繁多,公共课心理学教材应该采取什么样的体系?介绍哪些知识?采取什么样的知识呈现形式?这一系列问题可以说是长期困扰我们的问题,这本书之所以迟迟难以产生,其主要原因是我们为困扰所阻。

可以说,编写这本教材的准备工作将近有十年。本教材的主要作者都是在华东师范大学长期从事公共课心理学教学的教师,长的达21年,短的也有10年。在长期的教学中,我们体验过公共心理学课的酸甜苦辣。有受轻视的挫折与无奈,有逐步了解了非心理学专业学生学习特点和满足了学生学习需要的欣喜,更有受学生信任和欢迎的愉悦。这些体验,积淀成为对这门课的感情和责任。我们为自己迟迟未能给喜爱心理学课的学生提供一本能够更好地满足他们要求的教材而不安。长期的公共课教学经历,使我们感受到非心理学专业的大学生对心理学知识的关注点和学习特点,因此我们不仅有责任,而且有条件编写出一本具有较浓心理学色彩,供非心理学专业学习者学习的心理学教材。

经过长期的积累和琢磨完成了这本教材,我们将她奉献给我们的学生。虽然这本书并不尽如人意,但她凝结了我们的希望和汗水。我们希望学习者通过这门课的学习,能够用所学的知识分析和解释现实生活中的问题,学会理解自己和他人,自觉地形成健康心理,有效地学习和工作。

本书在体系上采取了一个宽松的框架,以便于包容重要的心理学知识。我们没有为追求体系的完整严密而构造教材结构,本教材

的分类一方面依据心理学研究现有成果的特点,另一方面旨在有效地介绍。如果没有较充分的研究资料,或如果是众所周知的常识,就不再为了严密体系而刻意编写;在教材内容的选择和处理上,尽量对心理学各分支的重要知识进行整合,将心理学对心理发展、教育和心理健康的理解与运用渗透分布于各章;这本教材的编写努力奉行这样一个原则:强解释性、规律性知识的介绍,尤其注重呈现能够指导日常行为的心理学学说。如果心理现象的分类定义没有实践指导的意义,便淡化分类学定义的陈述,以免误导而产生机械性记忆。

心理学是一门引人入胜的科学。其有趣首先在于它是一门实验科学。它的理论不是凭空建立,拍拍脑袋想出来的,也不是光靠逻辑的推理论证,而是建立在科学的实验基础上的。心理学上的假设都要经过严格验证,进行精确的数据处理和获取扎实的实验结果支持。学心理学要学会这种言之有据的科学态度。但如果只有数据、统计,没有人,没有活生生的“心理”,心理学研究也会失去意义。心理学还必须有人性、“人情”,要与人的心灵世界、与人的心理生活息息相通。尤其是在公共心理学教材中更应强调这一点。我们的教材编写力求形成这样的风格:通俗生动同时又具有理论深度,能够使学生解惑和领悟。为尽可能显示心理学知识的意义,我们在写作时根据自己的理解进行解释性和评价性加工,使一些比较抽象的心理学理论容易理解。我们为教材采摘和编写了大量的专栏,力图通过这些专栏,将抽象的心理学理论与鲜活、丰富的心理世界联系起来。编写还尝试采取了这样一种手法:有些内容的呈现引而不发,让学生在积极思考中学习。很多专栏又是提供给学生自己分析思考的材料。希望在这门课的学习中,大学生们能够经历心理现象的探索,感受心灵世界的丰富,同时,为大学生素质培养助一臂之力。

近年来,心理学研究发展迅速,要想整合、介绍重要的心理学知识并非易事。一方面要能够将心理学的重要知识呈现给学习者,另一方面又要顾及学习者的学习基础和学习时间的限制。如何恰当处理这一对矛盾,把握教材的深度和广度,还有待于教材使用过程中不

断探索、修正。本书涉及面较广,教学者可以根据教学时间、教学对象的特点,对教材内容进行选择处理。

本教材写作分工为:李晓文编写第四章感觉和知觉、第六章思维、第七章智力、第九章动机、第十章人格;李晓文和孙晓玲编写第十二章压力、应对与适应;张玲编写第一章心理学流派、第五章记忆、第八章情绪与情感;屠荣生编写第二章心理的神经生理基础、第十一章人际关系心理;侯丹和屠荣生编写第三章意识状态。

作者于华东师范大学

2002年12月

Modern Psychology

目 录

第一章 心理学流派 /1

引 言：心理学——一门引人入胜的学问 /1

第一节 行为主义 /3

- 一、踌躇满志的树旗人：华生 /3
- 二、斯金纳的新行为主义 /6
- 三、对行为主义的评价及行为主义的后期发展 /9

第二节 精神分析 /13

- 一、惊世骇俗的创造者：弗洛伊德 /13
- 二、心理动力与里比多 /14
- 三、潜意识理论 /17
- 四、人格理论 /20
- 五、新精神分析学派的发展 /22

第三节 人本主义 /24

- 一、第三思潮：以人为本 /24
- 二、马斯洛的理论 /26
- 三、罗杰斯的人本心理学 /29

第四节 格式塔学派与信息加工理论 /35

- 一、魏特默的历史性之旅 /35
- 二、格式塔与知觉的整体性 /36
- 三、心物同型论 /39
- 四、现代认知心理学：信息加工理论 /41

五、评价：贡献与局限 /43

第二章 心理的神经生理基础 /46

第一节 神经系统的基本结构和功能 /47

- 一、神经元及其功能 /47
- 二、神经系统的基本结构 /48
- 三、周围神经系统 /48
- 四、中枢神经系统 /49

第二节 左右脑的功能 /53

- 一、脑功能定位研究 /53
- 二、“裂脑人”研究 /54
- 三、半脑人研究 /56
- 四、左右脑关系研究 /57

第三节 脑功能的开发 /57

- 一、右脑开发与全脑革命 /58
- 二、脑功能开发的基本途径 /60

第三章 意识状态 /65

第一节 概述 /65

- 一、什么是意识 /65
- 二、意识层次 /66
- 三、不同意识状态的信息加工 /67

第二节 注意 /69

- 一、注意的一般概念 /69
- 二、注意的种类 /72
- 三、注意特征 /74
- 四、调节注意的规律 /76

第三节 非意识状态 /80

- 一、白日梦状态 /80

- 二、睡眠状态与梦 /80
- 三、催眠状态 /88
- 四、药物导致的意识状态 /96

第四章 感觉和知觉 /99

第一节 概述 /99

- 一、心理学视野里的感觉和知觉 /99
- 二、感知觉形成 /102
- 三、感知觉种类 /103
- 四、感觉刺激剥夺的影响 /105

第二节 主要的感知觉现象 /109

- 一、感受性 /109
- 二、感受性变化 /112
- 三、视觉 /116
- 四、听觉 /123
- 五、空间知觉 /126
- 六、时间知觉 /128

第三节 知觉加工倾向 /129

- 一、知觉的完形倾向 /129
- 二、知觉的恒常倾向 /131
- 三、知觉的意义倾向 /132
- 四、知觉的形—基倾向 /136

第四节 知觉学习 /139

- 一、知觉学习过程 /139
- 二、知觉学习机制 /140

第五章 记忆 /145

第一节 概述 /145

- 一、心理学视野中的记忆 /145

二、记忆在心理生活中的作用 /146

三、记忆研究的不同取向 /148

第二节 记忆中的信息加工 /149

一、记忆的三级加工 /149

二、工作记忆 /151

三、记忆与编码加工水平 /152

四、信息提取 /155

五、元记忆 /160

第三节 长时记忆的信息储存 /160

一、记忆保持中的加工 /160

二、长时记忆的分类储存 /164

三、表象 /165

四、陈述记忆与程序记忆 /167

五、语义记忆和情节记忆 /168

六、内隐记忆和外显记忆 /169

第四节 遗忘 /170

一、遗忘的积极意义 /170

二、遗忘规律 /171

三、遗忘的原因 /172

第六章 思维 /177

第一节 概述 /177

一、思维的基本特征 /177

二、思维的主要凭借 /179

三、思维的角度 /184

第二节 抽象思维 /189

一、抽象思维的表征单元 /189

二、在掌握知识中形成抽象思维 /193

第三节 解决问题 /197

- 一、问题形成 /197
- 二、解决问题的途径 /201
- 三、影响解决问题的思维现象 /205

第四节 创造性思维过程 /209

- 一、创造性思维的阶段 /209
- 二、顿悟 /210
- 三、形成顿悟的能力 /211

第七章 智力 /214

第一节 概述 /214

- 一、什么是智力 /214
- 二、智力测量 /216
- 三、智力的先天性和后天性探讨 /222

第二节 智力构成 /225

- 一、智力的一般性因素 /225
- 二、智力的多因素 /227
- 三、智力构成的信息动态加工观 /228
- 四、创造力 /235

第三节 智力发展 /239

- 一、智力发展的趋势 /239
- 二、智慧发展的建构学说 /241
- 三、促进创造力发展 /244

第八章 情绪与情感 /247

第一节 概述 /247

- 一、情绪与情感的一般含义 /247
- 二、情商与情智 /249
- 三、情绪状态伴随着生理唤醒 /251

第二节 情绪理论 /253

- 一、情绪外周说 /253
- 二、情绪的动机—分化理论 /255
- 三、情绪的动力定型说 /259
- 四、情绪认知理论 /261

第三节 情绪、情感与认知 /264

- 一、知、情关系的研究 /264
- 二、情感的非理性特征 /265
- 三、情感的理性特征 /267
- 四、情感如何影响认知 /268

第四节 情绪与情感的基本形式 /269

- 一、情绪状态 /269
- 二、情感类型 /272

第五节 情绪、情感与人格发展 /276

- 一、情绪、情感在人格中的核心作用 /276
- 二、依恋的形成为人格发展提供一个安全的心理环境 /277
- 三、情感创伤：早期剥夺与未完成情结 /280
- 四、情感的应对与身心的健康 /284
- 五、情感的感受性与人格的丰富 /286

第九章 动机 /293

第一节 概述 /293

- 一、动机的性质 /293
- 二、动机和本能 /294
- 三、动机作用形成机制 /296
- 四、动机强度与作用绩效 /299

第二节 基本需要和动机类型 /300

- 一、生理需要 /300
- 二、探究需要 /303
- 三、交往需要 /305

四、成就需要 /308

五、自我认可的需要 /310

六、主要的学习动机 /311

第三节 需要的动态变化 /312

一、需要的冲突及其类型 /312

二、需要的融合转化 /314

三、需要的递进性变化 /314

四、需要的退行性变化 /318

第四节 促进学业动机 /319

一、心理学流派的动机观点 /319

二、自我觉知的动机作用 /321

三、自我需要和信念的动机作用 /324

四、环境影响与主观需要的交互作用 /328

第十章 人格 /333

第一节 概述 /333

一、人格及其相关概念 /333

二、气质与性格的关系 /334

三、人格评鉴 /336

第二节 气质研究 /340

一、气质类型 /340

二、气质的生理机制 /346

三、气质类型的适应特点 /351

第三节 人格的形成和发展 /355

一、早期经验作用 /355

二、人格之意向建构 /362

三、人格之认知建构 /368

第十一章 人际关系心理 /373

第一节 人际知觉的形成 /374

- 一、人际知觉的主要心理效应 /374
- 二、印象整饰与人际知觉 /379

第二节 人际互动心理 /382

- 一、人际吸引 /382
- 二、从众心理 /385
- 三、合作与竞争 /387

第三节 态度及其转变 /389

- 一、态度概述 /389
- 二、态度的形成与转变 /391

第十二章 压力、应对与适应 /399

第一节 概述 /399

- 一、压力及其反应 /399
- 二、压力与健康 /402
- 三、应对和应对策略 /403
- 四、适应 /405

第二节 压力源与压力反应 /406

- 一、压力源 /406
- 二、压力的主要反应 /411

第三节 应对策略 /416

- 一、灵活使用应对策略 /416
- 二、应对压力反应 /421

第四节 适应生活 /429

- 一、人际交往适应 /429
- 二、青春期适应 /432
- 三、适应生活挫折 /435

引言：心理学——一门引人入胜的学问

对于现代社会的现代人，心理学已越来越成为一门贴己而家常的学科。心理学离人们的日常生活越来越近了：事业的成功、经济的胜算、职业的选择、个人的发展、孩子的教育、婚姻的幸福、心情的愉悦、身体的健康、理智的清明、德性的养成、趣味的提升，都与心理因素息息相关。随着对各种现象背后心理学因素的探究，心理学也日益普及：心理类图书繁荣，报刊杂志心理类栏目增加，媒体上心理学嘉宾频频露面……

初涉心理学，你会眼花缭乱。“从色彩辨别到肤觉测量，从情绪记忆到抽象思维，从疯子撒野到诗人发狂，从梦幻的生成到理性的挣扎，从黑猩猩说话到小白鼠打架，从裂脑人的治疗到机器人的设计……”^①似乎毫不相关的东西，都会出现在这门学科中。

对这样一个纷繁复杂的天地，也许每个人都怀有一份天然的好奇，有着对心理学的直觉的理解，其中，对心理学的神化有之，对心理学的妖魔化有之，对心理学的疑问、误解亦有之。

不仅个人对心理学存在不同理解，历史上也存在对心理学的误解，在我国某一段特殊年代，甚至将心理学批判成是宣传唯心主义的“伪科学”。1958年8月，由某些人发起了一场波及全国的批判心理学的运动，使心理学的发展一度受挫。十年动乱，心理学完全瘫痪。“文革”之后，心理学才重获新生。

^① 鲁枢元：《文艺心理阐释》，上海文艺出版社1989年，第52页。