



高等教育系列教材(教育学类)

心理咨询与心理健康

宋兴川
刘 旺 编著

南海出版公司

高等教育系列教材(教育学类)

心理咨询与心理健康

宋兴川
刘 旺 编著

南海出版公司

2003·海口

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与心理健康/宋兴川,刘旺编著. -海口:
南海出版公司,2003.1

高等教育系列教材(教育学类)

ISBN 7-5442-2397-3

I. 心… II. ①宋…②刘… III. ①心理学-高等
教育-教材②心理卫生-健康教育-高等教育-教材

IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109084 号

XINLI ZIXUN YU XINLI JIANKANG

心理咨询与心理健康

编 著 宋兴川 刘 旺

责任编辑 张 辉

装帧设计 时 代

出版发行 南海出版公司 电话 (0898)65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

经 销 新华书店

印 刷 北京昌平前进印刷厂

开 本 787×960 1/16

印 张 24.75

字 数 434 千字

版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—10000 册

书 号 ISBN 7-5442-2397-3/B·31

定 价 28.50 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

编审说明

世界卫生组织(WHO)1948年成立时通过的宪章规定：“健康——一种身体上、精神上和社会上的完满状态而不只是没有疾病和虚弱现象。”世界卫生组织对健康的界定，指出健康包括三层含义：无躯体疾病；无心理疾病；具备社会适应能力。由此可见，心理健康是健康的重要组成部分。

心理健康和躯体健康既有区别，又有密切的联系。只有具备躯体和心理健康才能算是一个真正健康的人。心理健康之所以在近年来备受重视，是因为随着科学技术的发展和人们对世界认识的不断深化，心理社会因素的致病性正在为人们所不断发现和关注，这正是传统生物医学模式向生物——心理——社会现代医学模式转化结果的体现，也是医学上“身心相关的原理”的表现。心理健康是人类智力发展和脑功能不断完善的重要标志，是树立正确的人生观，培养良好人格和心理品德的表现，是现代社会对人的素质要求在心理素质方面的良好体现。

学生心理健康是近年来才引起社会高度关注的问题。有关资料表明，学生心理不健康检出率占学生总数的20%。在大力强调素质教育的今天，提高学生的心理素质，增强他们在日益复杂、竞争激烈的社会中耐受挫折的能力，是学校教育刻不容缓、义不容辞的责任。本书正是在这种背景条件下应运而生的。

本书的主要特点是：体系新，逻辑性强；内容翔实，紧紧贴近青少年学生的实际。具体表现在以下两个方面：

1. 体系新，逻辑性强

首先介绍心理学的初步知识，然后从心理卫生的渊由出发，在此基础上阐明(学生)心理健康的概念，及中小学开展心理健康教育的意义及其途径。需要强调的是，在论述心理健康教育时，本书是以心理咨询与心理治疗的过程为主线，首先阐述心理咨询的理论与方法，然后论及中小学学生心理咨询的内容；对心理治疗的论述，是先一般后具体，即先阐述心理治疗的理论与方法，再论及中小学学生常见心理障碍的治疗。并设专章论述教师心理健康问题。全书条理清晰，过渡自然，浑然一体。

2. 内容翔实，紧紧贴近中小学生的实际

本书的主要对象是青少年学生，紧密贴近他们的生活是本书的一大特色。

鉴于此,本书尽可能涉及青少年学习生活的各个方面,涵盖他们的学习活动、考试心理、青春周期性心理、开学与就业指导以及异常心理治疗的问题,如青少年学生心理问题、心理障碍等。有关青少年学生比较困惑的心理问题在这些章节也都有所涉及。

本书内容安排的目的是向中小学教师和教育行政人员,以及中小学学生的家长们提供维护中小学学生心理健康的理论和方法,从而帮助青少年学生形成良好的心理素质,更好地从事学习、生活和工作。

本书共分十五章内容。第一、二、三章分别是绪论、心理过程、个性心理,组成第一篇。这三章是心理学的基础知识,是为初步学习心理学分支学科提供的背景知识。第四章到第十五章(共十二章)作为第二篇内容,全面系统地阐述了学校心理咨询与健康教育的理论、方法和内容。

本书由宋兴川和刘旺合作完成。北京师范大学宋兴川博士负责编写提纲、前言的撰写,具体编写第五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五章;刘旺负责编写第一、二、三、四、六章。李波同志协助参加了第十五章等部分章节内容的编写工作。

本书的编写过程中,编者参阅了国内许多专家、学者的研究结果,同时得到北京师范大学等高等院校的大力支持,在此一并表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促,书中肯定存在不妥之处,恳请有关专家和广大读者不吝批评指正。

高等教育系列教材编审指导委员会

2003年1月

目 录

第一篇 心理学基础

第一章 绪 论.....	(1)
第一节 心理学的研究对象.....	(1)
第二节 心理学的发展历程.....	(5)
第三节 心理学研究的任务和意义	(15)
第四节 心理的实质	(18)
思考与练习	(22)
第二章 心理过程	(23)
第一节 认知心理过程	(23)
第二节 情绪、情感和意志过程.....	(42)
思考与练习	(52)
第三章 个性心理	(53)
第一节 个性倾向性	(53)
第二节 能 力	(64)
第三节 气质与性格	(77)
思考与练习	(84)

第二篇 心理健康与心理咨询

第四章 心理卫生与心理健康概述	(85)
第一节 心理卫生概述	(85)
第二节 心理健康概述	(98)
思考与练习.....	(103)
第五章 学校心理健康教育.....	(104)

第一节 心理健康的含义·····	(104)
第二节 青少年心理发展与心理健康·····	(108)
第三节 心理健康教育概述·····	(118)
思考与练习·····	(128)
第六章 教师心理健康 ·····	(129)
第一节 教师心理健康的意义、问题及其影响因素·····	(129)
第二节 教师心理健康的标准·····	(138)
第三节 教师心理健康的维护·····	(140)
思考与练习·····	(145)
第七章 心理咨询与心理治疗概述 ·····	(146)
第一节 心理咨询的过程·····	(146)
第二节 心理咨询的理论·····	(164)
第三节 心理咨询与心理治疗的方法·····	(187)
思考与练习·····	(206)
第八章 中小学生心理咨询的内容 ·····	(207)
第一节 学习活动的咨询·····	(207)
第二节 考试心理的咨询·····	(222)
第三节 青春期生活辅导·····	(236)
第四节 青少年升学与职业咨询·····	(253)
思考与练习·····	(294)
第九章 中学生常见心理问题的矫正 ·····	(295)
第一节 中学生心理困难的矫正·····	(295)
第二节 中学生心理障碍的矫治·····	(308)
思考与练习·····	(319)
第十章 精神分析学派的理论与方法 ·····	(320)
第一节 弗洛伊德精神分析的理论与方法·····	(320)
第二节 艾里克森精神分析理论及其方法·····	(330)
思考与练习·····	(333)
第十一章 行为主义的理论与方法 ·····	(334)
第一节 行为主义的理论·····	(334)
第二节 行为主义疗法举要·····	(339)
思考与练习·····	(342)

第十二章 认识学派的理论与方法	(343)
第一节 认识学派的理论.....	(343)
第二节 认识学派的咨询与治疗方法.....	(346)
思考与练习.....	(352)
第十三章 人本主义的理论与方法	(354)
第一节 人本主义的心理治疗理论.....	(354)
第二节 人本主义的治疗方法.....	(360)
思考与练习.....	(364)
第十四章 森田疗法的理论与方法	(365)
第一节 森田疗法的理论.....	(365)
第二节 森田疗法的实施方法.....	(370)
思考与练习.....	(373)
第十五章 心理咨询与心理治疗的发展趋势	(374)
第一节 西方心理咨询与心理治疗的发展趋势.....	(374)
第二节 中国心理咨询与心理治疗的发展趋势.....	(378)
第三节 对于治疗理论和方法的选择及思考.....	(380)
思考与练习.....	(382)
附录:案例	(383)
主要参考文献	(385)

第一篇 心理学基础



第一章 绪 论

心理学正日益走近我们的生活,人们对心理学解决实际问题的期待也越来越强烈。科学心理学的目的在于理解人们的所思、所行。如果能够比较准确地把握科学心理学的基本理论和基本方法,将有助于我们解决现实生活中的许多问题。

第一节 心理学的研究对象

任何一门学科都有其特定的研究对象,心理学主要研究各种心理现象及其发生、发展的规律。

人的心理是一个复杂的系统。这一系统包含心理过程和个性心理紧密联系的两个方面。

一、心理过程

心理过程泛指心理操作的加工程序,包括心理事件相互作用和相互转化的加工过程。人们通常根据心理活动的性质和形态不同,把心理过程分为认识(认知)过程、情感过程和意志过程。

(一)认识过程

认识过程亦称认知过程,是指人们获取知识和运用知识的过程。包括感觉、知觉、记忆、思维、想像和语言等。人对客观世界的认识是从感觉和知觉开始的。感觉是一种最简单的心理现象,是人对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。我们的眼、耳、鼻、舌和皮肤是我们与外界保持接触的主要感觉系统。通过感觉,我们可以听到声音,看到光亮和颜色,尝到滋味,闻到

气味,触摸到物体的软硬和冷热。而知觉是对事物的整体及其联系与关系的反映,如,听到了小鸟的叫声、看到一面红旗、摸到一件柔软的毛衣、闻到了玫瑰花的香味等。这时我们所认识的已经不再是事物的个别属性,而是事物的联系和关系,是事物的整体属性。知觉是在感觉的基础上产生的,但不是感觉的简单相加,在知觉中人们的经验起着十分重要的作用。

我们通过感知觉所获取的信息,在刺激物停止作用之后并没有马上消失,它还储存在我们的头脑中,并在需要的时候能够提取出来。例如,我们曾经经历过的某些情境,现在想起来还历历在目。这种积累和保存经验的过程就是记忆。人们不仅要认识事物的表面现象,而且还要运用头脑中已有的知识和经验去间接、概括地认识事物,揭示事物的本质及其内在的联系和规律,形成对事物的概念,进行推理和判断,解决面临的各种各样的问题,这就是思维。例如,医生根据病人的体温、脉搏、舌苔、血液或排泄物的化验结果,推断出病人的某一器官发生了病变。当然,人们还能利用自己的语言把自己思维活动的结果与别人进行交流,接受别人的经验,这属于言语活动。人们还可以在头脑中对感知和记忆过的材料进行加工改造形成新的形象。如作家写作时构思人物形象;纺织工人看到地毯图纸想像出地毯的图像;科学家构想自己的理论模型等都离不开想像过程。

(二)情感过程

我们在加工外界输入信息的时候并不是无动于衷的,总会带着一定的主观需要和态度去认识客观事物,评价客观事物与主观需要之间的关系,从而产生诸如喜爱、厌恶、憎恨、愤怒、快乐、悲伤、高兴等主观体验,这就是情绪或者情感。积极的情感能激发人认识事物的积极性,使人进取;反之,消极的情感则会使人消沉、沮丧,丧失创造的热情。

(三)意志过程

人不仅能够认识客观事物,对它产生一定的感受,而且还能够按照客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。人在自己的活动中设置一定的目的,按计划排除各种障碍,力求达到该目的的心理过程,称为意志过程。

认识、情感、意志三种心理过程简称为知、情、意。它们在心理活动中并不是彼此孤立和隔绝的,而是相互联系、相互制约的,是以认识为基础的辩证统一的关系。一方面,人的情绪和意志活动受认知的影响,所谓“知之深,爱之切”就说明认识对情绪的影响;而“知识就是力量”则说明认识对意志行动的重要影响。另一方面,人的情绪和意志也影响着认识活动。积极的情感、锐意进取的精神能够推动人的认识活动,相反,消极的情感、萎靡不振、畏难苟安就会

阻碍人的认识活动。情感既可以称为意志行动的动力,也可以称为意志行动的阻力,而人的意志也可以控制、调节自己的情绪。

二、个性心理

“人心不同,各如其面”,由于每个人的遗传因素不同,生活条件不同,所受教育影响的不同,所从事的社会实践活动的不同,而形成了各自的个性。个性是指一个人的精神面貌,它反映了人与人之间稳定的差异特征。个性结构可以划分以下三个主要的子系统:

(一)个性倾向性

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和人对客观事物的稳定态度。它是从事各项活动的基本动力,决定着人行动的方向,是个性结构中最活跃的因素。其中主要包括需要、动机、兴趣、信念、世界观等。需要是个性倾向性的基础,人的需要是多种多样的,如生理的需要、安全的需要、交往的需要、自我实现的需要等。人的一切活动都是在某种内部动力的基础上形成和发展起来的,这种推动人进行活动的内部动力我们称之为动机。动机是在内部需要和外部诱因的基础上产生的。对于一个人来说,什么是最重要的?想要怎样生活?又必须怎样生活?由此产生的目标、理想信念等,都是由个人的世界观来支配的,世界观在个性倾向性诸成分中居于最高层次,决定着个人的总的意识倾向。

一个人的个性倾向性是在实践活动中逐渐形成并发展的,它反映了一个人与客观环境之间的相互关系,以及一个人特殊的生活环境和特殊经历。当个人的心理倾向性成为一种稳定而概括的倾向时,就会成为自己对他人、对自己、对某事的一贯态度并采取相应的行为方式,从而构成一个独具特色的性格特征。

(二)个性心理特征

个性心理特征是人的多种心理特征的一种独特组合。它集中反映了一个人的精神面貌的稳定的类型差异。个性心理特征包括能力、气质和性格,其中以性格为核心。

能力是一个人顺利完成某种心理活动所必备的个性心理特征。例如,有的人愚笨,有的人聪明;有的人有高度发展的数学才能,有的人有高度发展的语言才能。这体现了个人能力上的差异。按照活动性质的不同,可以把能力划分为智慧活动性能力和动作活动性能力,人的大多数实践活动能力都是这两种能力的结合。

气质是表现在心理活动的动力方面的特征,主要是指心理过程的速度和稳定性、心理过程的强度,以及心理活动的指向性等方面的特征。人的气质特征主要是高级神经系统的强度、平衡性、灵活性等特性在心理活动动力上的表现。

性格是在人的实践活动中,在与客观环境相互作用、相互影响的过程中逐步形成的。它是由一个人对事、对人、对己的态度所决定的,并在一定的行为方式中表现出来的稳定的心理特征。客观环境的各种影响通过主体的认识、情感和意志活动在人脑中固定保存下来,构成一定的态度体系,并以一定的形式表现在个体的行为之中,构成一个人特有的行为方式。

(三)自我意识

自我意识是个人对自己的自觉因素。自我意识从心理形式上来看表现为自我认知、自我体验、自我控制等三个方面。自我观察、自我概念、自我认定、自我评价都属于自我认知的范畴。自我认知使个人认识到自己的特点,自己和他人的关系,这对于人的心理适应和发展具有十分重要的意义。自爱、自尊、自卑、责任感、义务感、成就感等都属于自我体验的范畴。自我体验涉及“自己对自己是否满意”的问题,对个人的心理健康有着直接的影响。自立、资助、自制、自律等都属于自我控制的范畴。自我控制表现为个人对自己行为活动的调节,自己对他人和自己态度的调节。自我使一个人的个性心理特征和个性倾向性等成分成为统一的整体。

三、心理状态

人的认识、情感和意志等心理活动在信息加工过程中都会出现相对稳定的心理状态。它是心理过程与个性心理特征的统一表现。心理过程都是在一定的心理状态的背景下进行,都表现为一定的心理状态。例如,注意的分心与集中;思维的明确性、迅速性和“灵感”状态;情绪的激动与消沉;意志方面的果断与犹豫等。心理状态是个别心理过程的结合、统一,是某种综合的心理想像,所以它往往又成为某种个性特征的表现,反映出一个人的个性面貌,因而心理状态的特征又往往成为一个人个性心理特征的表现。因此,一个人在特定时刻的心理状态,是当前事物引起的心理过程、过去形成的个性特征和以前的心理状态相结合的产物。

四、意识和无意识

人和动物都有心理。但人的心理不同于动物的心理,它具有意识的特点。意识是现实正被知觉到的心理现象。人的认知、情绪、情感、欲望等构成了一

种丰富而稳定的内在世界,这是人们认知和改造世界的内部资源。由于人有意识,因而人与动物就有了本质的区别。人们凭借对事物的本质和规律的认识,不仅能够了解客观事物的现状,而且能够通晓过去和预见未来。

人的意识表现为能够计划自己的行动,在实现目的的过程中,能够坚持预定的方向,分析出现在的新情况、新问题,将行为的结果与目的进行对照,克服遇到的各种困难和障碍。

注意和意识有着密切的关系。注意是人对事物和活动的指向和集中。注意指向的活动往往也是人能够意识到的活动。注意出现在人的各种认知活动和行为中。注意的基本作用是选择信息。

除了意识活动之外,人还有无意识的活动。这是人们在正常情况下觉察不到,也不能自觉调节和控制的心理现象。我们有做梦的经验,梦的内容可以被我们意识到,但梦的产生和进程我们意识不到,梦也不能进行自觉的调节和控制。人的自动化了的某些动作,也属于无意识现象。外界有些信息能够影响人的心理和机体状态,但人意识不到它的存在。无意识活动是人反映外部世界的一种特殊形式。人借助他来回答各种信号,而未能意识到这种反应的整个过程或个别阶段。在人的学习、工作和生活中,意识活动与无意识活动是紧密相联的。意识和无意识都是心理学的研究对象。

第二节 心理学的发展历程

人类在远古时代就对心理问题进行了探讨,我国古代和古希腊的著述中都有丰富的心理学思想。但在过去相当长的一段时间里,人们对心理学的探讨和研究仅限于哲学范畴,方法也多为理论思辨。心理学作为一门独立的现代科学,是从1879年德国心理学家冯特在莱比锡大学建立第一个心理学实验室开始的。

一、现代心理学产生的历史背景

心理学(psychology)一词源于希腊文“ $\psi\chi\sigma\lambda\omicron\gamma\omicron\varsigma$ ”,指“灵魂的学说”,是一门古老而又年轻的学科。人类探索精神现象已经有两千多年的历史,在科学心理学诞生之前,心理学一直包含在哲学的母体当中。心理学作为一门独立的学科而存在不是偶然的,它是社会历史发展的必然产物。以下一些学科对心理科学的诞生有着十分重要的意义。

(一) 哲学的影响

柏拉图(前427—347)是古希腊伟大的思想家,他将科学看做是“一种游

戏和娱乐”。柏拉图之所以以如此态度来对待科学,主要原因是他认为,科学的观察仅提供了有限的信息,有时是误导性的信息,只有思想才允许获得真正的知识。但这并不影响柏拉图对心理学的认识。他认为“心理健康”取决于身体和心灵,健康的心灵存在于健康的体魄之中。体操训练能够保证身体的健康,钻研艺术、数学和哲学有助于健全心灵。虽然柏拉图对心理健康有所认识,但他并未对灵魂和身体作出重要的区分。古希腊的另一位伟大的哲学家亚里士多德(前 384—322)提出了灵魂和身体之间有着密切联系的观点,认为生物学(关于身体)和心理学(关于灵魂与心灵)之间有着一种密切的关系。这种思想影响到后来心理学的发展,对当代的心理学思潮也很有启发。他的著作《论灵魂》是历史上第一部论述心理现象的著作。他提出了思维的三条定律:接近律、相似律和对比律,在今天仍然是思维模式的重要原则。亚里士多德还将心理的功能分为认识功能和求动功能。认识功能包括感觉、记忆、概念等过程。求动功能包括情感、欲望、意志、动作等过程。他还把理性分为被动理性和主动理性,认为被动理性是身体的功能;身体死亡,则被动理性消亡。主动理性是人体外来的;人死时它是不会死的,仍归到世界的理性中。这带有唯心主义的色彩。

在激动人心的古希腊时代之后,哲学和心理学进入到漫长的消退期。笛卡儿(1596—1650)和洛克(1632—1704)是两位对心理科学产生重要影响的近代哲学家。笛卡儿认为,人的心灵和身体是截然不同的。人的身体像一部机器,其结构和行动均可以用机械的原理来说明,因此他提出了反射的概念。他还提出了身心交感作用的观点,即认为身体和心理可以相互影响。笛卡儿还相信天赋观念,认为人的某些观念不是由经验产生的,而是人的先天组织赋予的。洛克反对笛卡儿的“天赋观念”说。他认为,人的心灵最初像一张白纸,没有任何观念,一切知识和观念都是后天从经验中获得的。他把经验分成外部经验和内部经验两种。外部经验叫感觉,客观物质世界是它的源泉;内部经验叫反省,是人们对自己内部活动的观察。洛克还提出了联想的概念,为后来联想心理学的发展奠定了基础。

(二)实验生理学与生物学的影响

缪勒(1801—1858)和赫尔姆霍兹在表明生理学对心理学有潜在价值方面起到了核心作用。缪勒认为,视知觉不同于听知觉,而视知觉与听知觉又完全不同于味觉和嗅觉;假设存在某些神经专管视觉,而另一些神经专门负责听觉、味觉和嗅觉部分。

赫尔姆霍兹认为研究知觉很重要,因为它代表了生理学与心理学的交汇点;他还用青蛙的运动神经测量了神经冲动的传导速度,这为心理学中反应时

测量方法的应用奠定了基础。赫尔姆霍兹提出了存在三种颜色(红绿蓝)且每种颜色在眼中都有自己接受机制的颜色知觉理论,直至今日,这个理论仍然具有一定的正确性。

德国科学家韦伯和费希纳对心理世界和物理世界的关系倍感兴趣。他们的研究被称为心理物理学。费希纳于1860年正式提出了心理物理法,用于测量一系列心理量值的属性问题,如假定我们使一个声音的强度增加一倍,那么,我们听起来是否比原来的声音响一倍呢?韦伯和费希纳通过一系列周密的实验发现,物理强度和主观感觉之间的关系并不如此简单,物理值和心理值之间几乎都存在一一对应的关系。实际上,声音响度需要增加八倍,听起来才觉得响度提高了一倍。这样,正如物理学家能够测量光的强度、声音的强度和称物体的重量一样,心理物理学家也能够测出与心理属性有关的人的亮度、响度和行为特征。

韦伯和费希纳所进行研究的惊人之处在于他们发现了刺激的物理强度和接受强度之间存在着明确的关系,但这些关系在刺激的物理强度特别大和特别小时会变得特别复杂。但不管怎样,韦伯和费希纳的工作表明,科学实验在心理学发展中有着重要的价值,时至今日还影响着心理学。因此,著名实验心理学家波林(Boring, E. G.)于1950年指出,内部印象(心理)与外部世界(物理)之间相互关系的测量技术的引入标志着科学心理学的诞生。

生物学对心理学的发展具有同样重要的作用,特别是达尔文(1809—1882)的贡献。他的《物种起源》一书对心理学具有深远的影响。他承认人和其他物种之间的相似性,这意味着许许多多的心理学问题都可以通过研究其他物种的行为予以了解。达尔文的进化论与个体差异紧密相联。他的适者生存的思想引导了其表弟高尔顿(Galton, 1822—1911)从事智力个体差异的研究,发展出第一个原始的智力测验。高尔顿1869年出版的《遗传天才》是心理学领域中第一个对个体差异的系统研究。生物学对心理学的另一个影响是提高了对遗传与教养问题的重视。高尔顿强烈主张将智力的个体差异归因于遗传,其他人则认为环境因素更重要。先天遗传和后天教养的争论一直持续到现在,它在心理学的各个领域都异常重要。

考恩等人列举的心理学历史上最卓越的十位心理学家如下:

(1)冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920), 1879年在德国莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室,并撰写了大量的心理学著作。

(2)威廉·詹姆斯(William James, 1842—1910), 美国心理学家,对理解注意、记忆和其他心理学问题作出了许多贡献,并在北美帮助建立了科学心理学。

(3)西格蒙德·弗洛伊德(1856—1936),奥地利心理学家,精神分析创始人,以心理学方式治疗心理疾患方面的核心人物,极大地扩展了心理学范畴。

(4)约翰·华生(John Watson,1878—1958),美国行为主义创立者,在说服美国和其他国家心理学家集中力量研究条件反射原理上非常具有影响力。

(5)伊凡·巴甫洛夫(Ivan Pavlov,1849—1936),俄国心理学家,对狗进行了经典的条件反射研究,因消化道研究荣获诺贝尔奖金。

(6)赫尔曼·艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus,1850—1909),德国心理学家,以自己为被试对象,对人类记忆进行详细实验研究的第一人。

(7)让·皮亚杰(Jean Piaget,1896—1980),瑞士心理学家,在建立发展心理学以及揭示认识和智力如何在儿童期发展方面极具影响力。

(8)布胡斯·弗雷德里克·斯金纳(Burrhus Frederic Skinner,1904—1990),美国心理学家,其操作条件反射研究对教育和临床心理学有重大影响。

(9)阿尔夫莱德·比纳(Alfred Binet,1857—1911),法国心理学家,1905年建构第一个完整的智力测验(和西蒙),以后的大多数智力测验都在一定程度上与比纳的测验相类似。

(10)哥斯塔夫·费希纳(Gustav Fechner,1801—1887),德国科学家,对刺激强度和接受强度关系的生理心理学研究属于第一批适宜的心理实验研究,第一位实验心理学家,尽管其他几位心理学家声称也享有此衔。

二、心理学发展过程中的主要学说

心理学是一门复杂的科学。心理学的内容是十分宽泛的,可以通过各种不同的心理学途径对同一个心理学问题进行探讨。特别是从19世纪末到20世纪后期,心理学家对心理学的内容、方法以及研究目的提出了不同的看法,产生了不同的学说和学派。

(一)构造主义

构造主义心理学是心理学中的第一个学派,奠基人为冯特,著名代表人物为铁钦纳(E. B. Titchener,1867—1927)。冯特认为心理学是研究人的直接经验的一门科学,它提出心理可以分解为许多元素。他把意识分为感觉、意象和情感三个基本元素,感觉是知觉的元素;意象是观念的元素;情感是情绪的元素。所有的复杂心理活动都是由这些元素构成的。

冯特认为,研究人的直接经验可以用内省的方法。但他的内省不同于传统的内省方法,主张把握心理现象要靠精确的观察。于是他把内省和经验结合起来,既重视主观的观察分析,又强调实验心理学所要求的方法上的准确性、对刺激条件的控制和精确的记录。冯特开展了感觉心理学和心理物理学

的研究工作,重点在于视觉、听觉、触觉、时间和知觉等方面的研究,此外他还研究了注意、情感和联想。

铁钦纳也用内省法研究了意识经验,他将心理学与化学相比较,认为心理为基本因素活动,与能细分的化学复合物类似,心理学的主要工作是把意识经验分析成若干基本元素,然后研究整合了的要素。

构造心理学的积极意义是在于使心理学摆脱了思辩的羁绊,走上了实验研究的道路,从而使心理学成为一门独立的科学。但构造主义心理学所从事的“纯内省”的“纯科学”分析,严重脱离了实际,因而其结局也是短命的。

(二)格式塔心理学

格式塔是从德文“Gestalt”音译而来的,是完型的意思。格式塔学派的代表人物是魏特墨(M. Wertheimer, 1880—1943)、考夫卡(K. Koffka, 1886—1941)和柯勒(W. Kohler, 1887—1967)。他们主张心理现象是一个整体,整体决定于部分因素,因此他们反对构造主义分析的观点。魏特墨在观察物体运动的研究中发现了“似动现象”,他把两条线在一定时间内连续呈现可被知觉为一条线的运动现象做了格式塔式的说明,认为这一现象给人的知觉,不能以孤立的两条线来解释,这个运动现象是一个完型。格式塔心理学认为,外界事物在经验里被组织起来,被知觉为整体。该学派还受当时“场”理论的影响,认为人脑中有一个磁场,这个场的力量分布决定人的知觉;他们力图把心理现象还原为物理现象。

格式塔学派的心理学家认为,学习和问题解决也像知觉一样,是通过整体进行的。柯勒立足于事物的联系和整体观点进行了动物智慧的研究。他从黑猩猩叠木箱取食物的现象中提出“顿悟说”,从动物迂回取食的实验来解释,认为取食成功和顿悟的出现,是建立了新的完型;旧的完型的破坏和新的完型的建立,就是创造性思维。

格式塔心理学虽然带有唯心主义的色彩,但他们关于知觉的组织原则及思维方面的研究成果在今天仍有积极意义。

(三)机能主义学派

机能主义心理学是一个由许多杰出的美国心理学家所传播的心理学体系。机能主义的观点可以追溯到达尔文的生物进化论和威廉·詹姆斯(1842—1910)的实用主义哲学。机能主义心理学的研究中心在芝加哥大学的心理系。这一学派最初由约翰·杜威(1859—1952)和詹姆斯·安吉尔(1869—1949)领导,到20世纪20年代由哈维·卡尔(1873—1954)领导。

詹姆斯把意识作为一种不断发展的过程和潮流来研究。心理和环境如在