

大学心理学教程

张子羿 主编



华东理工大学出版社

大学心理学教程

张子昇 主编

华东理工大学出版社

(沪)新登字 208 号

大学心理学教程

张子羿 主编

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237 电话 64253429

新华书店上海发行所发行经销

常熟文化照相制版彩印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.875 字数 238 千字

1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-5628-0832-5/G·159 定价 12.80 元

内 容 简 介

这是一本适用于大学生的心理学教科书。本书以大学生的心理发展过程为线索,内容涉及发展心理学、青年心理学、人格心理学、社会心理学、情感心理学,针对大学生在心理发展过程中遇到的人格发展、学习能力、情感平衡,以及社会认知与交往等心理问题进行了理论和应用等方面的阐述。

本书注重理论和实际的结合,注重知识的应用性、可读性,以及读者在自我分析、自我诊断、自我完善和发展等方面得到教益,以利于建立积极向上的人生态度,健康地走向生活,走向社会,走向成熟。

前 言

一个时代的性格是以青年为代表的,一个时代的心理是以青年人的心理为标志的,而大学生作为青年人的一个特殊群体,既有青年人的通性,又有其独特性。在社会变革、新文化的冲击下,大学生的头脑中,充满了自主、创新、参与、竞争、民主等观念。在其思维结构中,更多地含有主观能动性、怀疑精神和求异、实证精神和独立思考的成分。

大学生正处于青春期,这是人格发展与完善的关键时期,需要解决的人生课题就是如何将经过十多年的生活阅历形成的现实自我同今后的人生目标相统一,这是人格发展的重要一步。然而大学生的普遍表现为:生理发育已经成熟而心理发展相对滞后;个性趋向定型,但可塑性大;智力接近高峰,但尚未完全开发;社交需求强烈,却难以摆脱闭锁的心理。因此他们非常渴望从心理学等学科知识中寻求帮助,以解决人格发展、价值实现、社交、恋爱等方面的心理困惑。因而,许多高等院校都将心理指导纳入了学生思想教育的领域,并系统而有针对性地开设了一些心理学课程,这将有助于大学生的全面、健康的发展。

我们多年从事《心理学原理与应用》课程的教学以及心理咨询等方面的工作,对大学生心理学有了较深的领悟和心得,在参阅了大量心理学研究成果的基础上,编写了《大学心理学教程》一书。

本书各章编写人员为:绪论:潘晓宁;第二章、第八章:赵雨;第三章、第七章:宋建平;第五章、第六章:石红;第一章、第四章、第九章:张子羿。最后由张子羿统稿、定稿。在编写过程中,得到华东师范大学时蓉华教授、马文驹教授的热情鼓励和帮助,并提出了宝贵的修改意见和建议,在此,谨致衷心感谢。并恳请广大读者对本书中的不妥之处批评、指正。

目 录

绪论

第一节 心理学概述	1
一、什么是心理学	1
二、心理学的形成与发展	2
三、心理学与邻近学科的关系	8
四、心理学的分支	9
五、心理学的研究方法	11
第二节 大学生心理学的学习意义	13
一、大学生生理与心理发展的特点	13
二、大学生心理学的学习意义	16

第一章 大学生的自我意识

第一节 自我意识的概述	19
一、什么是自我意识	19
二、自我意识的结构	20
三、自我意识的产生	22
第二节 大学生自我意识的发展	25
一、大学生自我意识的发展过程	25
二、大学生自我意识的特点	27
三、大学生自我意识和个性发展的关系	33
第三节 大学生的自我调适	35
一、认识自我	35
二、悦纳自我	37
三、走出自我的误区	40

第二章 大学生的智力

第一节 智力	45
--------	----

一、什么是智力	45
二、智力的内容	46
三、智力的发展	48
四、智力的影响因素	49
五、智商与智力的一般人口分布	51
第二节 大学生记忆的发展	52
一、记忆概述及大学生记忆特点	52
二、记忆的种类	53
三、遗忘的规律	55
四、记忆的影响因素与记忆方法	57
第三节 概念学习与问题解决	59
一、概念学习	59
二、问题解决	61
第四节 大学生思维的开发	64
一、思维与创造性思维	64
二、创造性思维的影响因素	67
三、培养、激发创造性思维	68
第五节 大学生智力其它因素的培养	69
一、发展观察力	70
二、增强注意力	71
三、提高想象力	73
第三章 大学生的情感意志	
第一节 大学生的情绪情感	79
一、情绪情感概述	79
二、情绪	81
三、情感	85
四、大学生情绪情感的特点	87
五、情绪情感与身心健康	90
第二节 意志	93

一、意志概述	94
二、意志行动的结构	98
三、意志力的培养和锻炼	100
第四章 大学生的气质 性格	
第一节 大学生的气质	105
一、什么是气质	105
二、气质的生理机制	107
三、大学生的气质特点	109
四、气质自测表	109
五、正确对待自己的气质特点	113
第二节 大学生的性格	114
一、什么是性格	114
二、性格的结构	115
三、大学生的性格特点	118
四、大学生性格的形成和发展	120
五、性格自测表	124
六、性格的塑造和矫治	130
第五章 大学生的社会认知	
第一节 社会认知的概述	134
一、社会认知的涵义和作用	134
二、社会认知的范围	135
三、社会认知的特点	139
第二节 影响大学生社会认知的因素	141
一、影响大学生社会认知的主观因素	141
二、影响社会认知的客观因素	143
三、社会认知的情景因素	143
第三节 社会认知的若干效应	145
一、首因效应	145
二、近因效应	147

三、晕轮效应	148
四、社会刻板印象	149
五、大学生应怎样消除认知效应中的消极因素	151
第四节 社会认知的归因理论	152
一、归因理论的概述	152
二、归因理论	154
三、归因原则和归因偏差	159
第六章 大学生的人际交往	
第一节 人际交往概述	162
一、信息交流过程	162
二、人际交往对大学生的功能	164
第二节 人际交往分析	167
一、人际反应特质	167
二、人际交往的沟通模式	169
三、相互作用分析	171
第三节 人际关系	173
一、人际关系的涵义	173
二、人际关系的类型	175
三、影响大学生人际关系的因素	177
第四节 人际关系的测定	182
一、社会测量法	182
二、参照测量法	185
第五节 建立良好人际关系的途径	186
一、成功的交往原则	186
二、正确的交往方式	189
第七章 大学生的群体心理	
第一节 群体概述	191
一、群体的涵义与特征	191
二、群体的功能	194

三、群体的分类	197
第二节 大学生中的非正式群体	199
一、非正式群体产生的原因及特征	200
二、非正式群体的类型和作用	201
三、正确对待大学生中的非正式群体	205
第三节 群体对个体行为的影响	206
一、社会助长与社会干扰	206
二、社会标准化倾向	208
三、群体压力与从众行为	210
第八章 社会适应与心理障碍	
第一节 心理健康概述	215
一、心理健康的内容	215
二、心理健康与异常的判断标准	217
第二节 常见心理障碍的表现和成因	219
一、表现	219
二、心理障碍的成因	224
第三节 心理调适	229
一、心理防御机制	229
二、行为疗法	232
三、认知疗法	233
四、健康心理学研究的新方向	236
第四节 大学生常见心理问题分析	241
一、自卑	241
二、抑郁	242
三、焦虑	243
四、失恋	244
附录 校园心理咨询介绍	245
第九章 大学生的人格完善	
第一节 人格概述	249

一、什么是人格	249
二、人格特质	250
三、人格类型	252
四、人格结构	254
第二节 人格的形成和发展	256
一、弗洛伊德的人格生物发展模式	256
二、艾瑞克森的心理社会发展模式	257
三、罗嘉思的自我完善发展模式	261
第三节 人格的完善	263
一、需要和人格完善	263
二、自我实现的人	268

绪 论

大学是走向社会的最后驿站。在这里大学生们将完成个体的社会化,形成稳定、完善的人格,告别过去,走向成熟。个体心理发展的关键时期,大学生们将体验到对未来的渴望。同时,也会产生对过去的眷恋和对发展的困惑。因此,对心理学有着强烈的兴趣,希望能从中找到一些答案和方法。在绪论中我们将介绍心理学的产生、发展、研究范围以及学习心理学对大学生的特殊意义。

第一节 心理学概述

一、什么是心理学

在我国,心理学作为一门较为新兴的学科,是随着我国改革开放的深化及自身社会发展的需要而日益被人们所了解和重视的,但仍有很多不熟悉心理学这门学科的人认为,心理学就是“研究人心里在想些什么”的学问。这和心理学要研究的内容是不太相符的。心理学(psychology)一词来源于希腊文中 psyche loges 两字的演变,前者意思是“灵魂”而后者意为“讲述”,合而为一即指“阐释心灵”的学问。这一提法具有哲学意义,在相当长的时期内是哲学心理学的基本任务。但进入 19 世纪后叶,心理学从哲学和生理学中脱离而成为一门独立的学科之后,各种不同心理学派林立,致使有关心理学的定义也不能统一。对心理学的定义,国内的心理学家们有这样几种看法:心理学是研究人的心理活动规律的科学;心理学是研究心理现象的科学;心理学是研究人的心理现象发生、发展规律的科学等。归纳起来,我们可以这样认为,心理学是研究人

的心理现象及其规律的科学。

现今对心理现象内容的阐释也随着心理学的不断发展而更加广泛。一般包括以下几个方面:

(1) 感觉与知觉。主要是探索个体如何运用其感官去觉察、认识及解释周围的世界。例如人们是如何会产生知觉而对所接触的物体产生一个基本的印象,这是最基本的心理现象。

(2) 学习心理。探索个体在与环境交感互动时获得行为或改变其经验的历程、动作、技能、语言、记忆、推理、判断等都包括在这一范畴之内。例如,语言行为是怎样获得的,有哪些因素影响它的形成。

(3) 身心发展。是探究个体的身心改变与其年龄增长之间的关系,例如:随着年龄的增长,人的智力情况有何变化。

(4) 个别差异。主要是要探究人与人之间的能力和性格等心理特征的差异问题,其中人格问题也是一重要内容。例如人的不同性格是什么原因造成的。

(5) 动机与情绪。动机指行为发生与改变的内在动力,情绪则是动机满足与否所带来的行为反应。

(6) 异常行为与心理治疗。主要是从个体行为的异常现象探究其导致异常的原因以及治疗的方法等等。

以上几个方面的内容是相互联系的,构成了现代心理学的研究内容,也是我们《大学生实用心理学》一书中将要陆续涉及的几个方面的知识。

二、心理学的形成与发展

心理学是一门古老又年轻的学科。说它古老是因为早在古希腊及我国春秋战国时期,就已经有许多哲学家在其哲学论述中提到有关心理学的内容;说它年轻,则是因为心理学以一门独立学科的姿态出现在科学史上还只不过百年的光景。从蕴含于哲学及生理学到独立成为一门具有客观性、验证性及系统性的学科,心理

学经历了一段漫长的历程。

最早出现的是哲学心理学阶段,早在古希腊就有柏拉图(Plato BC 427~347)、亚里士多德(Aristotles BC 384~322)等哲人对于“心灵”或“灵魂”进行过论述。如柏拉图认为灵魂是不死的,“当神创造世界时,神便把理性放到灵魂里边去,把灵魂放到身体里边去”。亚里士多德则认为思维可以自主,他还对人类的本性、知识的由来、五官之运用等阐述了自己的看法。

在中国,心理学的渊源可以追溯到春秋战国时期,当时的孔子、孟子等哲学家在其哲学论述中都曾涉及到心理学的内容。例如孔子曰“性相近,习相远”,即是对遗传与环境对人的性格形成的影响因素的阐述。此后,我国古人对心理学的论述除蕴含于哲学外,还可以从大量的医学、兵法等书籍中挖掘出来。但是,由于种种原因,心理学的真正建立与发展都是在西方。

17世纪至19世纪,是西方资产阶级革命的主要时期,社会的巨大变革使得哲学思想在这一阶段有相当大的发展,其中对心理学建立有突出贡献的哲学家主要有法国的让·笛卡儿(Rene Descarts 1596~1650)和英国的洛克(John Loke 1632~1704)。笛卡儿的哲学心理学理论被人称为心身交感二元论。他认为世界除了物质实体外,还有精神实体,人的肉体是由物质实体构成,而人的心灵则是由精神实体构成,心灵和身体既是两个根本不同的东西,但又是结合在一起可以相互影响互为因果的。这一理论思想后来进一步发展成为理性主义而为结构主义心理学派奠定了哲学基础。17世纪的英国哲学家洛克则提倡经验主义哲学思想,他认为,不存在有“天赋观念”,人的一切知识全部来源于经验,为此他提出了“白板说”。在他看来,人的心灵就是一块白板,人们通过自然途径凭借感官获得了后天的经验,才使得“白板”上充满了文字。洛克还认为,所谓记忆是观念的联想,在欧洲心理学史上最先提出了“联想”一词。经验主义哲学思想对心理学的影响也十分巨大,它为机能主义心理学的诞生奠定了基础。就在哲学家们为心身关

系争论不休之时,生理学已经飞速发展起来。19世纪30年代生理学已成为一门实验的科学,取得了丰硕的成果。同时,心理学家们也开始研究心理过程的生理机制,创造了一些富有科学价值的实验方法,积累了大量的科学资料,形成了介乎于生理学和心理学之间的生理心理学,为实验心理学打下了牢固的基础。这里主要介绍对心理学的建立有重大影响的三位德国生理学家。缪勒(Johannes Muller 1801~1858)首先提出了神经特殊能量说,即大脑的功能是分区、各司其职的。他还认为,人类对外界刺激之所以产生感觉能够加以辨认是各种不同神经传导时所产生的特殊能量的结果。此外,神经细胞之间电化作用而产生神经冲动的理论也是由缪勒首先提出的,这些学说在科学上具有很高的价值,但是神经传导速度究竟是多少是由缪勒的学生赫尔姆霍茨(Hermann Von Helmholtz 1821~1894)首次测得。他首先运用腿带有神经的肌肉进行实验,发现了蛙的神经传导速度,后来又用刺激人的脚趾和膝,记录其与手的反应时间差异的方法测得了人的感觉神经的传导速率大概是50~100米/秒。除此之外,赫尔姆霍茨还提出了色觉三色说和听觉共鸣说,迄今仍为心理学上解释色觉与听觉现象的重要理论。费希尔(Gustav Theodor Fechner 1801~1887)是德国莱比锡大学的教授,他在心理物理学研究中创造了三种心理测量方法:最小可觉差法、正误法及均差法,为心理过程的测量找到了一条途径,打破了有些学者认为心理无法测量,无法数量化因而不能成为科学研究的对象的偏见,从这点看来费希尔可以称为现代西方心理学的主要缔造者之一。此外,英国生物学家达尔文在其1859年出版的巨作《物种起源》中所阐述的进化论思想对心理学的影响也相当巨大,其中很多观念,如遗传、环境、个别差异、适应等都已成了以后科学心理学研究的部分主题。

至此我们可以认为,19世纪哲学、生理学及生物学的发展,已使心理学的建立成为必然,而德国人冯特(Wilhelm Wundt 1832~1920)于1897年在莱比锡大学建立第一所心理实验室被公认为是

科学心理学建立的标志,冯特也被誉为心理学之父。在冯特的心理学实验室中,心理学家们采用系统的科学实验方法来研究人的心理结构。一方面,这一做法使心理学和其他自然科学一样,具备了科学特征即客观性、验证性、系统性;另一方面,它也同时创立了心理学史上的第一个心理学派——结构主义心理学。

1. 结构主义心理学

结构主义心理学的主要代表人物是冯特及其英国学生铁钦纳(Edward B. Titchener 1867~1927)。受当时的哲学思潮影响,结构主义者认为人的心理过程是由不可分割的元素构成的,而心理学的主要任务就是运用内省法,即对自身的意识过程进行分析,来分析构成各种心理复合体的心理要素,并探究这些心理元素是如何构成了心理过程的。他们的实验结果是,人的心理元素主要有三种:感觉,如视、听等;意象,如对过去经验的回忆;感情,如爱、恨等。同时,他们认为这些基本的心理元素是通过他们称之为“创造性综合”的方式组合成心理过程的。构造主义心理学派一开始就在实践中显示出一定的局限性,用堆砌的方式来解释整体性很强的心理现象,必将导致这一学派的衰落。1927年,结构主义心理学派随着铁钦纳的去世而很快在心理学界失去了它往日的地位,心理学界也呈现出了一派学派林立的景象。

2. 机能主义心理学

机能主义心理学的建立深受达尔文进化论思想的影响,其创立人是美国人詹姆斯(William James 1842~1910)。机能主义针对结构主义只求分析意识的组成元素的观点,认为心理学的主要任务应该是研究个体适应环境时的心理或机能。机能主义心理学家认为个体适应其生活环境时的功能要比心理的结构更为重要。在这一思想基础上,机能主义心理学在研究方法上不只限于内省法,于是观察法、测验法、问卷调查法等心理学研究方法在机能主义者的倡导下陆续应用于心理学领域。同时,心理学的研究范围也在他们的努力下不断扩展,如他们除了对成人进行研究外,还对

动物及儿童的心理进行系统的研究,并且在学习心理方面的研究上也有所突破。机能主义心理学派反对构造主义只研究不运用的做法,将心理学理论及其实验成果应用于教育及对个体差异的研究中,使得应用心理学在心理学界也逐渐地占有一席之地。

3. 行为主义心理学

行为主义心理学由美国心理学家华生(Joha B. Watson 1878~1985)在1913年创立。行为主义心理学既反对结构主义的元素论又反对机能主义的机能论。华生认为,心理学之所以称之为是一门科学,就应该以客观的方法处理客观的材料,所谓意识、心理功能等统统都不属于客观的可以用客观方法来研究的对象,而只有人的行为才能被客观地进行研究,所以心理学的研究对象应该是人的行为。在研究方法上,行为主义心理学反对运用内省法,而大量运用观察法、条件反射法、言语报告法及测验法等。这种以纯粹的客观为标准的行为主义使心理学的研究内容十分狭窄,难以适应时代的发展,但在这一原则指导下,研究心理学的实验方法及其实验器具更为精密了。继华生之后的行为主义心理学的代表人物托尔曼、斯金纳等人对激进的行为主义心理学加以改进,接受意识为心理学研究的主题之一的观点,弥补了华生理论的不足。行为主义心理学至今仍为心理学领域中重要的学派之一,其理论与方法也仍在实践中被广泛应用。

4. 完形(Gestalt)心理学

完形心理学又称格式塔心理学,由德国心理学家惠太海默(Max Wertheimer 1880~1943)于1912年在法兰克福大学创立。Gestalt是德文,有“形状”、“形式”、“组型”等意思。完形心理学家反对结构主义的心理元素论,认为心理现象不是心理元素的简单叠加,同时也反对行为主义的多个反应合成整体行为的论点。完形心理学强调人的知觉具有组织性,即部分之和不等于整体,而整体大于部分之和。例如似动现象,两个电灯泡相继开关,当时间间隔少于0.2秒时,人们看到的是一个电灯泡来回移动,这种刺激本