

高等院校精品规划教材——教育学相关专业

XUE YU JIAO DE XINLIXUE

学与教的 心理学

主 编 曾跃霞 刘运芳
副主编 王玉花 田 堃



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

高等院校精品规划教材——教育学相关专业

学与教的心理学

主 编 曾跃霞 刘运芳

副主编 王玉花 田 堃



天津大学出版社

TIANJIN UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书根据教师教育课程质量标准、教师资格考试大纲、学生的心理特点和教师的教学需要,按心理学基本原理、学习心理、社会心理、健康心理、发展心理5大模块组织内容,具体包括12章,即心理学概述,心理的实质,心理动力——需要与动机,心理操作——感觉、知觉、记忆、思维,心理体验——情绪与情感,心理状态与调控,个性差异——智力,个性差异——人格,学习心理,社会心理,心理健康与心理咨询,毕生心理发展。

本书可供教育学相关专业的学生学习使用,也可供其他心理学学习者使用。

图书在版编目(CIP)数据

学与教的心理学 / 曾跃霞, 刘运芳主编. —天津: 天津大学出版社, 2014. 8

高等院校精品规划教材. 教育学相关专业

ISBN 978 - 7 - 5618 - 5166 - 1

I. ①学… II. ①曾… ②刘… III. ①教学心理学—高等学校—教材 IV. ①G441

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第190700号

出版发行 天津大学出版社
出 版 人 杨欢
地 址 天津市卫津路92号天津大学内(邮编:300072)
电 话 发行部:022-27403647
网 址 publish.tju.edu.cn
印 刷 廊坊市海涛印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 184mm×260mm
印 张 18.5
字 数 462千
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次
定 价 38.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与我社发行部联系调换

版权所有 侵权必究

前 言

心理学课程是职前教师教育专业的教育类核心课程，是提高教师自身素质进而适应教师专业化发展需要的必修课程，对于国家基础教育教师的培养具有深刻的影响。

心理学的国内外研究成果非常丰富，根据编者收集的材料统计，近30年来出版的供师范院校使用的心理学教材就有500多个版本。这些教材各有所长，根据教学、资格考试或者其他的需要确定内容体系，这无疑为后来者提供了多样化的选择。

自从严格实行教师资格证考试制度以来，教师教育类课程的内容与结构发生了很大的变化，“理论够用，实践取向”的方针使得传统的心理学课程不断朝着应用型、案例型方向发展。2011年，教育部颁布了《中小学和幼儿园教师资格考试标准及大纲（试行）》和《关于大力推进教师教育课程改革的意见》（教师〔2011〕6号），后者当中的《教师教育课程标准（试行）》明确“教师教育课程目标与课程设置”的建议，并指出“教师教育课程标准体现国家对教师教育机构设置教师教育课程的基本要求，是制定教师教育课程方案、开发教材与课程资源、开展教学与评价以及认定教师资格的重要依据”。同年又开始了国家教师资格考试新方式的试点，确立了“国标、省考、县聘、校用”的新模式。

基于上述我国当前教师教育课程改革的背景，本书在内容的组织上考虑了教师教育课程质量标准、教师资格考试大纲、学生的心理特点、教师的教学需要四个方面的因素，我们力争使本书符合国家心理学课程标准、学校心理学课时设置、学生学习特点，并满足学生参加教师资格考试的要求。内容具体由心理学基本原理、学习心理、社会心理、健康心理、发展心理五大模块组成，突出儿童发展和学生认知与学习两个方面的思想，基本涵盖了国家教师教育课程标准中的心理学知识体系。

教学是教师和学生双边活动的过程，教师的主导作用和学生的主体地位都需要得到合理的体现，教学的质量和效果最终要由学生的学习结果来说明。教学既要考虑教师的知识与技能，也要考虑学生的心理特点和学习规律，因此本书的内容总体上体现了“教”者知识与“学”者知识结合且“学”者知识优先的原则。

本书具有两个特点。首先，这是第一次对心理现象按机能系统分类，将心理现象按照心理动力系统、心理操作系统、心理体验系统、心理调控系统进行组织，此种分类法比传统的认识过程、情感过程、意志过程分类法更加形象，更容易被学生理解。其次，打破学科固有知识体系，不以任何独立的学科知识体系为线索，而是以教师教与学生学的知识需求为组织内容的标准，重点涵盖了学生今后职业发展需要的多方面的心理学知识。

本书由湖北鄖阳师范高等专科学校曾跃霞和湖北工程学院刘运芳任主编，湖北工程学院王玉花和汉口学院田堃任副主编。全书最后由曾跃霞和刘运芳统稿并定稿。

在本书编写过程中，我们参阅、引用了很多专家和学者的研究成果，在此谨向他们致以诚挚的谢意！

由于编者思想与知识方面存在局限，本书在结构体系、内容组织、文字处理等方面可能存在不妥之处，诚望专家和读者批评指正。

曾跃霞 刘运芳

2014年3月

目 录

| | |
|------------------------------|-----|
| 第一章 心理学概述 | 1 |
| 第一节 心理学的研究对象、学科性质和学科体系 | 1 |
| 第二节 心理学的研究目的、研究任务与研究方法 | 6 |
| 第三节 科学心理学的诞生与发展 | 11 |
| 第二章 心理的实质 | 20 |
| 第一节 心理是一种反映现象 | 20 |
| 第二节 客观物质世界是心理的源泉 | 23 |
| 第三节 神经系统是心理的生理基础 | 25 |
| 第三章 心理动力——需要与动机 | 34 |
| 第一节 需要概述 | 34 |
| 第二节 动机概述 | 38 |
| 第三节 动机理论 | 42 |
| 第四节 学习动机的培养和激发 | 45 |
| 第四章 心理操作——感觉、知觉、记忆、思维 | 53 |
| 第一节 感觉和知觉 | 53 |
| 第二节 记忆 | 66 |
| 第三节 思维 | 78 |
| 第五章 心理体验——情绪与情感 | 98 |
| 第一节 情绪与情感概述 | 98 |
| 第二节 情绪与情感的类型 | 103 |
| 第三节 情绪的调节及压力应对 | 109 |
| 第六章 心理状态与调控 | 118 |
| 第一节 意识概述 | 118 |
| 第二节 睡眠与梦 | 120 |
| 第三节 注意 | 125 |
| 第四节 意志 | 136 |
| 第七章 个性差异——智力 | 142 |
| 第一节 智力概述 | 142 |

| | | |
|-------------|------------------------|------------|
| 第二节 | 智力的差异 | 149 |
| 第三节 | 智力与创造力 | 154 |
| 第八章 | 个性差异——人格 | 159 |
| 第一节 | 人格概述 | 159 |
| 第二节 | 人格发展的影响因素 | 169 |
| 第三节 | 健全人格及其培养 | 175 |
| 第九章 | 学习心理 | 179 |
| 第一节 | 学习心理概述 | 179 |
| 第二节 | 学习理论及其应用 | 182 |
| 第三节 | 学习迁移 | 196 |
| 第四节 | 学习策略 | 201 |
| 第十章 | 社会心理 | 210 |
| 第一节 | 自我 | 210 |
| 第二节 | 社会知觉、印象形成与印象管理 | 215 |
| 第三节 | 人际关系 | 223 |
| 第四节 | 社会影响 | 231 |
| 第十一章 | 心理健康与心理咨询 | 240 |
| 第一节 | 心理健康 | 240 |
| 第二节 | 心理咨询 | 253 |
| 第十二章 | 毕生心理发展 | 266 |
| 第一节 | 毕生心理发展的研究内容 | 266 |
| 第二节 | 毕生认知的发展 | 268 |
| 第三节 | 毕生自我发展和社会认知发展 | 276 |
| 参考文献 | | 289 |

第一章 心理学概述

学习要求

1. 概念识记：心理学、自然实验法、格式塔心理学。
2. 分析理解：心理学的学科体系、西方心理学的发展脉络、中国心理学的发展进程。
3. 思考运用：运用观察法观察一个同学在一次集体活动中的表现，并对其表现进行客观陈述。

现在，你面对的是一门被描述为千年渊源、百年历史的科学，即心理科学。无论你是否喜欢它，既然学校安排了这门课程，就说明至少在学校看来，这门科学对完善你的知识结构来说具有必要性，所以你必须了解它。

了解一门科学要做的第一件事情，不是急于去关注它内部细节上的概念、规律、公式等，那是以后的事情。那第一件事情是什么呢？第一件事情是站在这门科学的外围远观它，从而形成关于这门科学的宏观概念，如它在人类浩繁的科学领域中处于什么样的位置；它是研究什么的，是如何去研究的；它从哪里开始，现在状态如何，可能去往何方等。这样即使你还不知道这门科学内部细节上的问题，但保证你已经了解了走进这门科学的正确大门。本章将带你远观心理学，树立心理学的宏观概念。

第一节 心理学的研究对象、学科性质和学科体系

一个完整意义上的人，皆由两个部分构成，即血肉之躯和心灵之所。躯体活动表现出的现象如生老病死等称为生理现象，心灵活动表现出的现象如喜怒哀乐等则称为心理现象。心理学正是研究人类心理现象、揭示人类心理规律的科学。

一、心理学的研究对象

（一）人的基本心理现象

人不是机器，但把人比作机器却可以帮助我们更形象地理解人。假如把人比作机器，那么这台机器具有身体和心灵两个系统，正是两大系统协调的活动使人身心正常运转。人的身体由骨骼系统、神经系统、消化系统、血液循环系统等有机地构成，以维持身体正常持续的活动。人的心灵则由动力系统、操作系统、体验系统和调控系统构成，以实现心灵



正常持续的活动，构成这个复杂心灵系统的元素正是人的基本心理现象。

1. 心理动力系统：需要、动机

需要、动机是人心理活动的最根本的激发因素，是人的心理和行为的动力所在。人有各种需要，如需要饮食、需要保暖、需要友谊、需要面子等。人的一切活动，无论是简单的还是复杂的，都是在某种需要的推动下进行的。模糊意识到的需要叫意向，明确意识到的需要叫愿望。当需要激起人的行动并具有具体的行动目标时，需要转化成动机。需要是动机的基础，动机是需要的动态表现。

2. 心理操作系统：感觉、知觉、记忆、思维

感觉、知觉、记忆、思维是心理的操作、加工程序，是人们获取知识和运用知识的过程，也被称为认知过程或认知方式。感觉是运用人体的五个感官——眼、耳、鼻、舌和皮肤获取事物个别属性的信息，如颜色、明暗、声调、气味、粗细、软硬等的过程。知觉是对感觉信息整合并解释的过程，它反映事物的整体及其联系，如由鼻子、尾巴、耳朵等按特有的方式构成的大象整体，同时具有声、色、结构等的整体花园等。感知过的经验能贮存在头脑中，必要时还能提取出来，这叫记忆。人还具有将记忆积累的素材通过比较、分析、概括等方法使之发生质变的功能，这就是思维。思维使人对事物的认识实现由表及里、由浅入深、由此及彼、去伪存真的转变，是智慧的核心。

3. 心理体验系统：情绪、情感

情绪、情感不具有反映客观事物是什么、为什么、怎么样的功能，情绪、情感表达的是客体与个人意愿的关系。若客体与个体意愿的关系是正向的，则令个体产生积极的情绪、情感体验，如高兴、崇拜、尊重、自豪、爱等；若客体与个体意愿的关系是负向的，则令个体产生消极的情绪、情感体验，如痛苦、愤怒、鄙视、伤心、痛恨等。个体意愿的主观性、复杂性与客体的多侧面性，常常导致人的情绪、情感的纠结，如悲喜交加、爱恨交织等。

4. 心理调控系统：意志

如同汽车有时需要加速，有时需要减速一样，心理活动一样需要调节和控制，实现这个调控功能的系统就是意志。意志主要在人的目的性行为中发挥作用，保证个体发动和维持与目标一致的行为，约束那些有违目标的行为。比如，人有追求身体和心理健康的根本目标，意志的作用表现为约束那些有损身心健康的行为：该睡觉了，结束游戏；去跑步吧，身体会很棒；不能再沉湎于悲伤了，要接触阳光的事物；康复运动很辛苦，但一定要坚持……人都有意志，只是调控能量有强弱的区别。

（二）人的心理现象的延伸

需要、动机、感觉、知觉、记忆、思维、情绪、情感、意志是每一个人都具有的基本的心理现象，这些心理现象可以理解为人心理的基本构成元素。这些元素以不同的特点与不同的人结合，就体现为个性心理；个体出现在不同的社会环境中，就体现为社会心

理；人的心理在不同的应用领域里也有特殊的活动规律，体现为多种应用心理；人的心理还表现出不同的状态……由此便产生了丰富多彩的延伸的心理现象。以下仅就个性心理、社会心理、发展心理、病态心理四个方面对延伸的心理现象进行介绍。

1. 个性心理现象

每一个人都有相同的基本心理元素，但不同的人心理元素的特点是不一样的。相同的心理元素以不同的特点组合在一个人的身上就表现出丰富的个性心理现象。如有的人追求物资条件的满足，有的人特别重视精神生活的充实，这是需要的差别；有的人敏感，有的人迟钝，这是感觉和知觉的差别；有的人肤浅，有的人深刻，这是思维的差别；有的人淡漠，有的人热情，这是情绪、情感的差别；有的人坚强，有的人脆弱，这是意志的差别。因为这些差别，我们就会看到表现出不同精神面貌的人，如我们可以这样描述张三：他很“物质”、感觉敏锐、记忆能力强、思维肤浅、感情冷漠、意志薄弱等；可以这样描述李四：重精神追求、思维深刻、为人热情、意志坚强等。这种不同人表现出的不同的心理现象叫个性心理现象。为了表述与信息传递的方便，心理学将人的个性心理现象概括为两个方面：智力与人格。智力指人的操作系统的特征，人格指人的操作系统之外的即非智力的其他心理因素的特征。

2. 社会心理现象

心理学主要研究人的心理现象，人是社会的人，总是与其他社会成员发生种种联系，形成各种社会关系，如民族关系、阶级关系、上下级关系、亲属关系、师生关系等。而且，同一个人在不同的社会环境中，其心理和行为的表现也会有很大的不同。例如，当一个女人和丈夫一起遇到危险时，她的第一反应很可能是躲到丈夫身后；假如她和自己的孩子一起遇到危险，她的第一反应则更可能是冲在孩子前面。人的心理和行为在各种社会关系、社会情境中的表现就是社会心理现象，如流行时尚、社会风俗和偏见、舆论、流言以及团体心理、民族心理等。当然，这些社会心理现象也表现在个体的心理现象之中。如果仅研究个体心理而不从团体或社会情境的角度来加以研究，就无法理解人的社会属性。

3. 发展心理现象

人的心理基本元素的特性不是稳定不变的，而是受先天遗传因素、后天环境因素或自然发展等因素的影响而发展变化的，这种变化就是发展心理现象。如问一个小孩子“你为什么喜欢我？”孩子可能回答“因为你给我好吃的”。问一个青年“你为什么不喜欢我呢？我给了你那么多好吃的！”青年可能回答“喜欢不是吃东西那么简单”，这就是心理的变化、发展、深化。这种变化使人在不同的年龄阶段表现出不同的心理特点。心理学通过研究人一生中不同年龄阶段的心理特点，探讨心理发展的内在机制，以认识人的心理发展规律。

4. 病态心理现象

人生充满矛盾：欲望与现实的矛盾，理智与情感的矛盾，平静与诱惑的矛盾，平庸与荣誉的矛盾……人生的过程，是矛盾形成与矛盾解决的过程，是危机与转机的过程。当矛

盾过于严重或危机无法出现转机（也可能有遗传的因素等）就可能造成心理的压力，导致心理异常或心理病态，形成病态心理，如人格异常、心理抑郁、心理强迫等。关注人性迷失现象，对心理异常现象进行分类研究，探讨病态心理的形成原因并帮助病人实现人性复归，维护心理健康，是现代心理学的一项重要使命。

二、心理学的学科性质与学科体系

（一）心理学的学科性质

学科分类中通常把科学分为自然科学和社会科学两大门类。自然科学是研究自然界的物质形态、结构、性质和运动规律的科学，如数学、物理学、化学、天文学、气象学、生物学、医学、材料科学等。社会科学是研究人类的各种社会现象及其规律的科学，如经济学、政治学、法学、伦理学、历史学、社会学、教育学、管理学、人类学、民俗学、新闻学等。

心理学要研究心理现象产生的物质条件，研究人的心理产生的神经生物学基础。在这个意义上，心理学的研究对象、研究目标和手段都和自然科学一样，因而心理学具有自然科学的性质。人是社会的实体，人的心理的产生离不开社会环境的影响，同时心理学研究的团体心理和社会心理等更是社会生活的产物。在这个意义上，心理学的研究又具有社会科学的性质。可见，心理学既具有自然科学的性质又具有社会科学的性质，因此心理学常被界定为中间科学或边缘科学或交叉科学。

（二）心理学的学科体系

心理学目前已经发展为一个庞大的科学知识系统。有的心理学家把心理科学比作科学之林中的一棵大树，它枝繁叶茂，延伸在人类自然科学和社会科学的两大领域中，目前已经发展了100多门分支学科。心理学将这些学科归类为两大领域：基础领域与应用领域。

1. 基础领域

基础领域的心理学指研究心理科学中与各分支心理学都有关的一般理论和一般方法的心理科学。它包括普通心理学、实验心理学、生理心理学、发展心理学、社会心理学、变态心理学等。

（1）普通心理学

普通心理学是研究心理现象的一般规律的科学。它阐述正常人的心理过程和个性心理特征，是心理学最基本、最重要的基础研究。在普通心理学的范围内，按照心理活动的基本过程和个性心理特征，还可分为感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、注意心理学、思维心理学、情绪心理学、动机心理学、智能心理学、人格心理学等分支基础学科。

（2）实验心理学

实验的方法使心理学从哲学中独立出来，进入科学心理学阶段。实验心理学是研究心理实验的基本理论、基本技术并介绍心理学各分支领域中实验研究成果的科学。它研究心

理实验的原理、设计、方法、仪器、技术和资料信息处理等相关问题。

(3) 生理心理学

生理心理学是研究心理的生理机制的科学。它主要研究感觉、学习和记忆、动机和情绪等各种心理现象的神经机制以及内分泌腺对行为的调节机制等。

(4) 发展心理学

发展心理学是研究个体心理发展规律的科学。发展心理学可分为婴儿心理学、幼儿心理学、学龄儿童心理学、少年心理学、老年心理学等分支学科。

(5) 社会心理学

社会心理学是研究个体在特定社会、群体条件下,心理、动机、人际关系发生发展及其规律的科学。社会心理学着重探讨个体社会化的条件和规律,个体的社会动机与社会态度的形成,人际关系和群体心理的形成与影响等方面的一般规律。具体地说,它研究社会认知、社会动机、社会态度、社会感情、团体心理以及时尚、风俗、舆论、流言等社会心理现象的特点及其变化发展的条件和规律。社会心理学还包括民族心理学、家庭心理学等分支学科。

(6) 病态心理学

病态心理学是用心理学原理和方法研究异常心理或病态行为的表现形式、发生原因和机制及其发展规律,探讨鉴别评定的方法及矫治与预防的措施的科学。

2. 应用领域

心理学的应用领域很广。可以这样说,凡属人类的社会实践领域,都涉及人的心理问题,都是心理学应用的领域。以下对教育心理学、管理心理学、医学心理学、商业心理学、军事心理学、司法心理学、运动心理学进行简单介绍。

(1) 教育心理学

教育心理学研究教育教学过程中的各种心理学问题,揭示教育教学与心理发展的相互关系,为教育和培养学生服务。教育心理学可应用于课程设计、教学方法选择、学习动机激发等具体的教学环节中。教育心理学包括德育心理学、学科心理学、教师心理学等。

(2) 管理心理学

管理心理学是研究各种管理工作中管理者和被管理者的心理活动规律的科学。它包括行政管理心理学、企业管理心理学、学校管理心理学等。

(3) 医学心理学

医学心理学研究疾病的诊断、治疗、护理、预防中的心理学问题,为人的保健事业服务。它包括病理心理学、临床心理学、药理心理学、护士心理学、心理健康咨询学、心理治疗学等分支学科。

(4) 商业心理学

商业心理学是研究商品销售过程中商品经营者与购买者心理活动规律的科学。它研究商业人员的选择、培训和职业指导以及消费者的动机、知觉和决策等。它包括销售心理学、旅游心理学、广告心理学等。

(5) 军事心理学

军事心理学是研究军事活动中人的心理活动规律的科学。它主要研究战斗时人的行动、指挥员与下属的相互关系、士气、心理战以及掌握军事技术等方面的心理学问题，为提高部队战斗力服务。它包括指挥员心理学、战士心理学、军事工程心理学等。

(6) 司法心理学

司法心理学也叫法制心理学。它研究人们在法制活动中的心理现象，主要包括立法、刑事犯罪与诉讼活动、民事法律、社会治安管理、法制宣传及进行其他法律活动过程中的心理学问题。它包括犯罪心理学（刑事心理学）、罪犯心理学、诉讼心理学、侦缉心理学、审判心理学等。

(7) 运动心理学

运动心理学也叫体育心理学。它研究人在体育运动、训练、竞赛活动中的心理特点和规律。运动心理学的成果对于教练员与运动员提高体育运动成绩是极为重要的。

还可以列出其他一些心理学的应用分支学科，例如广告心理学、咨询心理学、创造心理学、文艺心理学、交通安全心理学等。基础学科心理学各分支概括心理学的一般理论，为应用学科心理学各分支提供理论依据；而应用学科心理学各分支的发展又为基础学科心理学各分支的概括提供了新的资料。这两个领域的心理学分支是相互联系、相互渗透的。

第二节 心理学的研究目的、研究任务与研究方法

一、心理学的研究目的

科学研究的目的是，按照服务层次的不同，一般被划分为四层目标，即陈述、解释、预测、调控。心理学研究和其他科学研究一样，根据不同的研究深度，分为以下四层目标。

(一) 陈述心理事实

陈述是将研究问题时所获得的信息，客观地用口头语言或书面语言描述出来。陈述达到研究中的“是什么”“知其然”的目的。科学研究的陈述追求事实的真实性，努力避免主观性。陈述是科学研究的初级阶段。比如，化学里“一把铁锹生锈了”就是一个事实的描述。以心理学研究人类记忆为例，心理学家勒温发现了这样一个心理事实：他经常与学生在咖啡馆会面，坐很长时间，谈笑风生，而在结账时，咖啡馆服务员往往不需要看账单就能准确报出账目，勒温很是吃惊。但有一次，勒温早早结完账，又与学生聊了半个小时，这时再把服务员叫来问刚才的账目，服务员却不记得了。这是一个生活中的心理事实陈述。后来他的学生蔡加尼克设计了一个实验，她分派给被试 22 种繁简不同的任务，如

抄写一首喜欢的诗、倒数数字、演算一道数学题等，完成每种任务所需要的时间大体相等，一般为几分钟。然后设计两个不同的环节，一种情况是让被试不间断地完成任务，直到发现答案为止；一种情况是中途打断，让被试停止操作，而去干别的事情。这里，允许做完和不允许做完的任务的出现顺序是随机排列的。做完实验后，在出乎被试意料的情况下，立刻让他们回忆刚才做了22件什么事情，结果发现，约有50%的任务能被回忆起来；未完成任务平均回想率为68%，已完成任务平均回想率为43%。这是一个心理学实验的事实描述，其中的规律后来就被称作蔡加尼克效应。

（二）解释心理现象

解释是说明事情发生的原因。解释以科学研究的结论为依据，是科学研究的成果体现。比如，化学根据研究结论对“铁锹生锈”做出解释，认为原因是“铁在有水的环境里与氧发生化学反应，生成了一种新的物质氧化铁”。对于人为什么会形成蔡加尼克效应，心理学从人的记忆动机、记忆情绪、记忆环境等方面进行解释，认为是基于三个原因：一是动机，对于未完成任务个体有继续完成的动机，这种动机要求个体保持对任务的记忆状态；二是没有倒摄抑制的干扰，未完成的工作以一个整体的任务继续存在，记忆效果好一些；三是情绪，对于未完成任务，往往伴随有个体期待或焦虑的情绪，而情绪对回忆有很大影响。

（三）预测心理事件

预测是根据事物发展的一般规律，对照目前的环境条件对事物发展的一种预见性的推测。人的心理现象虽然纷繁复杂，但还是有规律可循的，心理规律是心理预测的依据。预测要基于某些心理活动与行为之间的因果联系，需要建立在客观的陈述和科学的解释基础上。如根据蔡加尼克效应，教师的“滔滔不绝”“满堂灌”可能不会引发学生的记忆愿望，而巧设悬念、善于布置任务则可能因为引发了学生情绪的张力系统而产生良好的记忆效果。

（四）调控心理活动

调控是以规律为前提，通过改变事件发生的条件，进而改变可能发生的行为或事件的过程。调控的目的是使事件朝着目标规定的方向变化。例如，前面提到的化学现象，当人类了解了铁锹生锈的规律，就可以创造条件，能动地使铁锹生锈或者保持铁锹不生锈。心理调控的实例在生活中也很常见，如根据社会心理学的“从众心理”，国家或集体可以引导舆论方向，小商贩可以做“托”，老师可以巧设情境。例如，有一个老师为了调动学生思考的积极性，在一次上新课的时候对学生说：“我这里有一道难题，本想让你们做一做，可连我都没做出来，看来你们就更难做出来了。”好几个学生立刻请求老师把题写在黑板上。老师装作无可奈何的样子写了题，全班同学都忙碌起来，不一会儿一半同学举起了手。当学生清晰地说出解题思路时，老师故意装出甘拜下风的样子说：“同学们，你们真



了不起，看来这堂新课你们自己就能学会，有没有信心？”学生的回答当然是“有”。这就是运用了“禁果分外甜”的原理，激发了学生的挑战热情，收到了良好的效果。心理调控对异常心理、犯罪心理也具有巨大的实践价值。

二、心理学的研究任务

心理学研究目的的实现，必须依赖一个个具体任务的完成。心理学的一般研究任务包括四个方面。

（一）确定心理事实

心理学研究最基础的一项工作是在质上和量上确定心理生活的具体事实。每一种心理事实都有质和量的特点。例如，在研究中学生的成就动机时，就要确定成就动机具有哪些质的和量的特点。学生的成就动机包含回避失败倾向、学业完成倾向、克服困难倾向和社会竞争倾向，这四种倾向的组合就表现为成就动机的质的特点。而表示每种倾向强弱的分数则表现为成就动机的量的特点。每一种心理事实都可以从质和量两个方面来描述。从质上和量上对心理事实进行描述是心理学研究的一项基本任务。

（二）揭示心理规律

心理学研究的第二项任务是揭示心理规律。科学研究不能只限于对心理事实的描述，而应从现象的描述发展为探求其规律。规律意味着每当某种条件具备时，就必然会出现相应的心理事实，例如，“遗忘的速度先快后慢”就是艾宾浩斯（Ebbinghaus, 1885）用实验得出的一条规律。

（三）揭示心理机制

心理学研究的第三项任务是揭示心理机制。机制原指机器的构造和动作原理。心理学上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，这些结构间发生的生理生化变化和相互联系。对心理机制的探讨往往离不开对与之相应的生理机制的探讨。但是，对心理机制的探讨和对生理机制的探讨毕竟是属于心理学研究的不同层次，完全可以非同步地进行。例如，目前在心理学中对思维的生理机制知之甚少，但这并不影响我们对人类问题解决思维机制的研究。

（四）指导实践应用

心理学既是一门理论科学，也是一门应用科学。将心理学理论研究的成果和知识应用到社会生活的各个领域和层面，已经成为当代心理学的重要方向。例如，根据记忆研究，人类揭示了遗忘的规律，能有效地帮助学生科学复习，提高记忆效率；根据心理学揭示的注意规律，商家能进行符合受众心理的广告宣传，促进商品的销售；根据犯罪心理规律，

警察能更有效地进行刑侦工作等。目前,心理学在教育、经济、医疗乃至军事等领域都发挥着积极的应用作用。

三、心理学的研究方法

心理现象有神秘的特性,是因为它看不见、摸不着;但心理现象也有普遍性的一面,所谓时时有心理,处处有心理,人人有心理。心理现象的神秘性是人类立志了解心理奥秘的动力之源,而心理现象的普遍性使人类的心理研究成为可能。为了科学地研究人的心理现象,揭示心理的事实、规律和机制,心理学家探索了多种研究方法。这里仅介绍四种基本的研究方法。

(一) 观察法

观察法,特指自然观察法,是在自然情境中对被观察者的行为进行系统的观察记录以了解其心理的一种方法。例如,观察学生在听课时的表现以了解其注意力的集中情况,观察学生下课后的行为以了解其个性等。观察法通常是由于无法对被观察者进行控制,或者由于控制会影响其实际行为表现或有碍于伦理道德而采用的。从观察者和被观察者之间的关系来看,观察有两种主要形式:参与观察和非参与观察。前者是观察者成为被观察者活动中一个正式的成员,其双重身份一般不为其他参与者所知晓。后者是观察者不参加被观察者的活动,不以被观察者团体中一个成员的身份出现。无论采用哪种形式,都应在被观察者不知晓的情况下对其进行观察为宜。这样,被观察者的行为表现才自然真实。例如,通过单向透光玻璃或闭路电视录像装置进行观察,被观察者觉察不到有人在观察,就可以观察到其自然真实的行为。

为了避免观察的主观性和片面性,使观察时能够获得正确的资料,在使用观察法时应遵循几项原则:观察必须有明确的研究目的,对拟观察的行为特征要加以明确界定,做好计划,按计划进行观察;观察必须是系统的,而不是零星的、偶然的;必须随时如实地做好记录(如果能用录音机、录像机做记录,效果更好),严格地把传闻与事实、描述与解释区分开来;应在被观察者处于自然状态的情况下进行观察。

观察法是收集资料的初步方法,使用方便,但观察法积累的资料只能说明“是什么”,而不能解释“为什么”。因此,由观察所发现的问题尚需用其他研究方法做进一步的研究。

(二) 调查法

调查法的主要特点是,以问问题的方式,要求被调查者就某个或某些问题做出自己的回答。调查法可以用来了解被调查者的机体变量(如性别、年龄、教育程度、职业、经济状况等),反应变量(如对问题的理解、态度、期望、信念、行为等)以及它们之间的相互关系。根据研究的需要,可以向被研究者本人做调查,也可以向熟悉被研究者的人做调查。调查法可分为书面调查和口头调查两种。

1. 书面调查

书面调查也称问卷法，是研究者根据研究课题的要求，设计出问题表格让被调查者自行填写以收集资料的一种方法。这种方法具有向许多人同时收集同类型资料、被调查者时间相对自由、回答比较客观等优点。其缺点是发出去的调查表难以全部收回，被调查者对问题回答的延展性可能不够等。

2. 口头调查

口头调查也称访谈法，是研究者向被调查者提出预先拟好的问题，以一问一答的方式进行调查。访谈法对主持访谈的研究者有较高的要求，他需要营造坦率和信任的良好气氛，并要善于提出有价值的问题和善于启发被调查者。与问卷法相比，访谈法有如下优点：可以直接向被调查者解释访谈的目的，提高他们回答问题的准确程度；可以控制访谈进程，使调查中的遗漏大为减少；可以不同的方式判断被调查者回答问题的真实程度；可以根据被调查者的反应提出临时应变的问题，有可能获得额外有价值的资料。

（三）测验法

测验法就是用标准化的量表来测量被试心理特点如智力、性格、态度以及其他个性特征的方法。测验的种类很多：按一次测量的人数，可把测验分为个别测验和团体测验；按测验的目的，可把测验分为智力测验、特殊能力测验和人格测验等。

用标准化的量表来测量心理特征时应注意几点：选用的测量工具应适合研究目的的需要；主持测验的人应具备使用测验法的基本条件，如口齿清楚，态度镇静，了解测验的实施程序和指导语，有严格控制时间的能力；主持测验的人能按测验手册上载明的实施程序进行测验并严格按测验手册上载明的方法记分和处理结果；测验分数的解释应有一定的依据，不能随意解释。

观察法、调查法和测验法可以用来发现变量之间的相关程度，即关系的疏密程度，但却不能确定它们之间是否存在因果关系。确定变量之间的因果关系，必须借助于实验法。

（四）实验法

实验法就是在控制的情境下系统地操纵某种变量的变化，来研究此种变量的变化对其他变量所产生的影响的方法。由实验者操纵变化的变量称为自变量或实验变量（通常是用刺激变量），由实验变量而引起的某种特定反应称为因变量。实验需在控制的情境下进行，其目的在于排除实验变量以外一切可能影响实验结果的因素（无关变量）。在实验中，实验者系统地控制和变更自变量，客观地观测因变量，然后分析因变量受自变量影响的情况。因此，实验的价值在于不但能说明问题“是什么”，而且能进一步探求问题的根源即“为什么”。实验法分为实验室实验和自然实验。

1. 实验室实验

实验室实验是在严密控制实验条件的情况下借助于一定的仪器所进行的实验。例如，为了比较人的视觉和听觉简单反应时间的差异，在实验中布置好电秒表，光、声刺激器，