

· 高职高专“十二五”规划教材 ·



应用心理学基础

YINGYONG XINLIXUE JICHU

主 编 许丽遐
主 审 肖 凌



冶金工业出版社
Metallurgical Industry Press



高职高专“十二五”规划教材

应用心理学基础

主 编 许丽遐
副主编 樊莉莉 马 腾
主 审 肖 凌

常州大学图书馆
藏书章

北 京
冶金工业出版社
2015

内 容 提 要

本书分上、下两篇,共18章。上篇为现代心理学基本原理,包括感觉与知觉、注意与意识、记忆的密码、行为的动机、情绪与情感、思维与语言、人格的魅力、人的发展性、人的社会性等;下篇为现代心理学应用,涉及心理学原理在管理、营销、消费、旅游、酒店、服务、婚恋、社交和职场等领域中的应用。

本书为高等职业院校经济管理和社会服务类非心理学专业教材,也可作为相关专业的培训教材或参考书。

图书在版编目(CIP)数据

应用心理学基础/许丽遐主编. —北京:冶金工业出版社, 2015. 1

高职高专“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5024-6825-5

I. ①应… II. ①许… III. ①应用心理学—高等职业教育—教材 IV. ①B849

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第004000号

出 版 人 谭学余

地 址 北京市东城区嵩祝院北巷39号 邮编 100009 电话 (010)64027926

网 址 www.cnmp.com.cn 电子信箱 yjchs@cnmp.com.cn

责任编辑 俞跃春 美术编辑 杨帆 版式设计 葛新霞

责任校对 卿文春 责任印制 李玉山

ISBN 978-7-5024-6825-5

冶金工业出版社出版发行;各地新华书店经销;北京印刷一厂印刷

2015年1月第1版,2015年1月第1次印刷

787mm×1092mm 1/16; 18.5印张; 447千字; 286页

40.00元

冶金工业出版社 投稿电话 (010)64027932 投稿信箱 tougao@cnmp.com.cn

冶金工业出版社营销中心 电话 (010)64044283 传真 (010)64027893

冶金书店 地址 北京市东四西大街46号(100010) 电话 (010)65289081(兼传真)

冶金工业出版社天猫旗舰店 yjgy.tmall.com

(本书如有印装质量问题,本社营销中心负责退换)

前言

高等职业院校是培养高素质应用型人才的基地,肩负着造就千百万具有良好综合素质的技能型人才的重任,而心理素质是学生综合素质的重要组成部分。良好的心理素质是青年学生适应社会竞争、胜任未来事业、协调人际关系、解决各类问题与保障身心健康的主观条件。我国高等职业院校的各级领导与教师已充分认识到培养青年学生良好心理素质的重要性。目前,许多高等职业院校都将心理学作为非心理学专业学生的公共课,以提高和塑造学生良好的心理素质。学生们也对能从心理学课程中获得的收获抱有很高的期望——他们希望能学到更多对个人发展有价值的东西,希望能借此改善他们的生活。我们在多年的心理学教学实践中,不断修改教学体系与教学内容,力求使本书内容既能反映现代心理学的最新研究成果,又能体现实用性,特别是要符合高等职业院校非心理学专业学生学习心理学的需求,能对他们的生活、学习和未来的职业生涯有实际指导意义。

本书在编写过程中,力图遵循以下几条原则:

(1) 实用性。力求通俗易懂,深入浅出。本书适用于没有系统学过心理学基础知识的学生,希望通过本书的教学和学习,学生或读者能对现代心理学的主要原理及其主要应用领域有一个概括的了解,既满足高职非心理学专业学生学习心理学的需求,也能为今后的生活、学习和职业生涯提供心理指导。

(2) 应用性。本书在体系的确立、内容的取舍方面,坚持了应用性原则,即尽可能多地介绍心理学的应用性知识,及其对现实生活有指导意义的相关内容。即使在阐述基本原理时,也十分注重原理的应用,引导读者运用原理去解决学习、生活中的现实问题,牢固掌握优化自身素质的基本途径和主要方法。

(3) 趣味性。本书每一章开头设计一个有趣的故事,引读者入胜,文中插入相关的图片,以直观、形象的方式,将复杂的概念简单化,使学生一看就懂,一学就会,迅速掌握心理学的基本知识和原理,提高学习兴趣。

(4) 创新性。本书在内容的安排上彻底改变了现有应用心理学类教材的套

路,全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用以及心理学规律对生活的巨大作用。使教材成为非心理学专业学生学习心理学的通识课本。

本书由石家庄职业技术学院许丽遐担任主编,具体编写分工如下:许丽遐编写上篇,下篇的第十八章;樊莉莉编写第十一、十五、十六章;马腾编写第十三、十四章;王晓磊编写第十二、十七章。许丽遐负责全书的统稿以及修改工作。

石家庄职业技术学院肖凌教授对全书进行了审阅。

书中广泛汲取并引用或参考了近年来国内外有关研究成果,选用了相关图表和文献,在此对有关著作或文章的原作者表示最诚挚的谢忱!

由于编者水平所限,书中不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

2014年10月

目 录

上篇 现代心理学基本原理

第一章 认识心理学	1
单元一 心理学充满魅力	1
单元二 心理学的过去和现在	5
单元三 心理活动的生理基础	8
单元四 如何研究心理学	13
复习思考题	16
第二章 感觉与知觉	17
单元一 感觉概述	17
单元二 感觉现象	18
单元三 各种感觉	20
单元四 知觉概述	24
单元五 各种知觉	26
复习思考题	31
第三章 记忆的密码	32
单元一 记忆及记忆过程	32
单元二 表象	34
单元三 三个记忆系统	34
复习思考题	38
第四章 思维、语言及想象	39
单元一 思维概述	39
单元二 思维的种类	40
单元三 概念掌握与问题解决的思维过程	41
单元四 语言和言语	43
单元五 想象	45
复习思考题	47

第五章 意识与注意	48
单元一 注意概述	48
单元二 注意的特征	49
单元三 意识	50
复习思考题	54
第六章 行为的动机	55
单元一 需要与动机概述	55
单元二 需要层次理论	58
单元三 意志行动	60
复习思考题	66
第七章 情绪和情感	67
单元一 情绪情感概述	67
单元二 情绪理论	69
单元三 情绪情感变化	71
单元四 情绪情感的分类	72
单元五 情绪的调节	74
复习思考题	77
第八章 人格的魅力	78
单元一 人格概述	78
单元二 气质	79
单元三 性格	84
单元四 能力	85
单元五 人格理论	87
单元六 人格成因	91
复习思考题	94
第九章 人的毕生心理发展	95
单元一 毕生的发展阶段	95
单元二 身体动作与感知的发展	96
单元三 语言与认知的发展	100
单元四 社会性发展	102
单元五 成年以后的发展	106
复习思考题	109

第十章 社会心理与行为	110
单元一 社会心理与行为概述	110
单元二 社会化	115
单元三 社会角色	118
单元四 自我与自尊	119
单元五 印象形成与印象管理	122
单元六 态度	125
单元七 社会影响	130
复习思考题	137
下篇 现代心理学应用领域	
第十一章 管理中的心理学	139
单元一 管理心理学概述	139
单元二 文化与组织行为	140
单元三 员工个体差异与管理	143
单元四 有效激励	148
单元五 领导风格与领导艺术	152
复习思考题	156
第十二章 职场中的心理学	157
单元一 第一印象	157
单元二 办公室人际关系	159
单元三 情绪管理	166
单元四 学习和发展	172
复习思考题	176
第十三章 营销中的心理学	177
单元一 营销心理概述	177
单元二 营销环境与消费心理	179
单元三 销售服务与消费心理	184
单元四 广告宣传与消费心理	188
单元五 企业形象与顾客心理	191
复习思考题	195
第十四章 消费中的心理学	196
单元一 消费心理学概述	196
单元二 消费决策与行为	199

单元三 社会文化对消费心理的影响	200
单元四 社会群体对消费心理的影响	207
单元五 商品因素对消费心理的影响	215
复习思考题	220
第十五章 旅游中的心理学	221
单元一 旅游与心理学	221
单元二 旅行社游客心理分析	222
单元三 旅游饭店游客心理分析	230
单元四 旅游投诉心理分析	241
复习思考题	245
第十六章 服务中的心理学	246
单元一 服务与心理学	246
单元二 客户心理与服务	249
单元三 客户满意心理分析	253
单元四 服务人员心理素质	254
单元五 服务人员心理保健	257
复习思考题	260
第十七章 人际交往中的心理学	261
单元一 人际沟通	261
单元二 人际关系	266
单元三 人际吸引	270
单元四 人际互动	271
复习思考题	274
第十八章 爱情心理学	275
单元一 爱情	275
单元二 婚姻	278
单元三 家庭	282
复习思考题	285
参考文献	286

现代心理学基本原理

心理学的研究对象是人类个体，你会希望心理学家研究你个人生活的哪些方面？

第一章 认识心理学

你知道什么是心理学吗？从小学到中学再到大学，你有没有学过心理学？你也许从别人那里听说过心理学家在干些什么，但你没学过心理学；也许你有兴趣读过几本有关于如何提高记忆力、如何培养观察力、如何调节自己情绪的心理学科普读物，但没有系统的学习过心理学的科学知识，对它的了解也不深。那么心理学究竟研究什么呢？

单元一 心理学充满魅力

心理学也许是现代生活中人们最广泛涉及的主题，因为，其实人的生活主要是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。

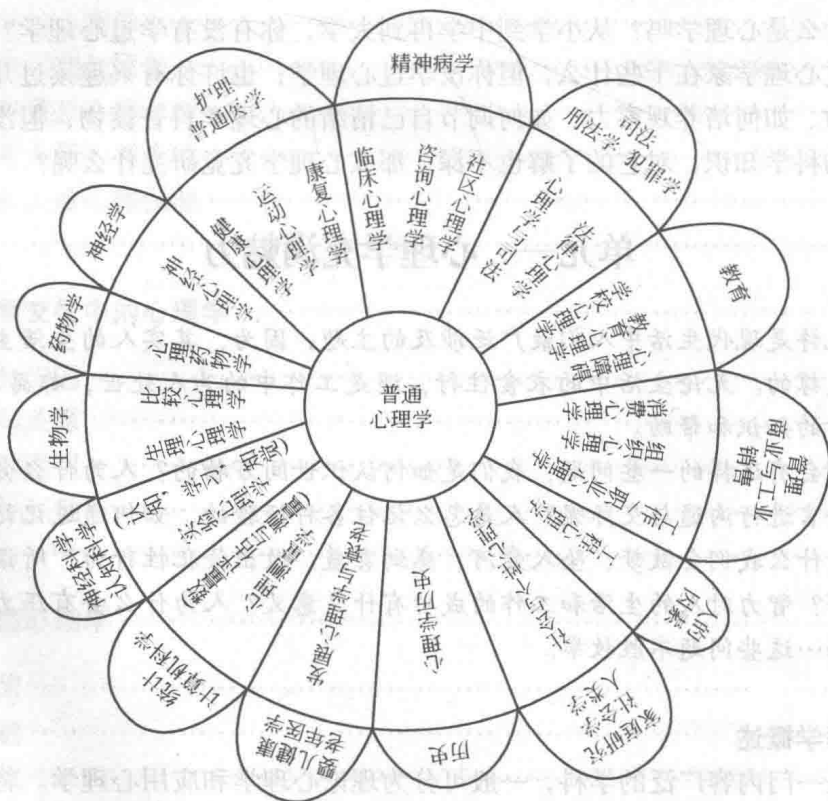
人们经常会有这样的一些问题：我们是如何认识世间万物的？人为什么会有语言，又是如何利用语言进行沟通与交际呢？人是怎么记住各种经验的，如何通过记忆、思维来思考和学习？为什么我们会做梦、坠入爱河、感到害羞、做出侵犯性行为？所谓人那么有个性是怎么回事？智力对人的生活和工作的成功有什么意义？人为什么会有压力：所有的行为都有动机吗…这些问题不胜枚举。

一、心理学概述

心理学是一门内容广泛的学科，一般可分为理论心理学和应用心理学。将两者区分开来只具有相对的意义，因为两者除研究的目的不同之外，在其他方面，如研究的领域、研究的对象，乃至运用的概念和研究的方法等都是相互交叉的。理论心理学着重于理论体系的建立和基本规律的探讨，包括普通心理学、生理心理学、发展心理学、社会心理学和临床心理学五个部分。应用心理学则将心理学的理论运用于社会实践活动，服务于提高人们的生活质量和工作质量。

心理现象人皆有之，它是宇宙中最复杂的现象之一，从古至今为人们所关注，科学家们对它进行了不懈的探索。人的心理活动中，意识是心理发展的最高层次，只有人才有意识。但是，心理的本质是什么，意识的本质又是什么；心理活动遵循什么样的规律，掌握

心理现象可以从它的发生、发展的维度上进行研究，这形成了动物心理学和比较心理学两个分支。从人类个体心理的发生和发展的维度上进行研究，形成了发展心理学和儿童发展心理学。研究社会对心理发展的制约和影响，形成了社会心理学。研究心理现象的神经机制，形成了生理心理学。把心理学研究的成果运用于解决人类实践活动中的问题，以服务于提高人的工作水平，改善人的生活质量，这又形成了应用心理学的众多分支，例如服务于人类健康的医学心理学、变态心理学、心理卫生、心理咨询和心理治疗；服务于教育的教育心理学、学习心理学；服务于职场的管理心理学、职场心理学；服务于市场的消费心理学、营销心理学；服务于第三产业服务行业的酒店心理学、旅游心理学、会展心理学；此外还有工程心理学、环境心理学、体育运动心理学、司法心理学、航空航天心理学、文艺心理学、恋爱心理学等心理学分支。



(资料来源:《普通心理学》,彭聃龄主编,北京:北京师范大学出版社,2004年3月第三版,第15页)

(一) 普通心理学

够表现出心理活动最一般的规律,所以,普通心理学是以正常成人的心理现象为研究对象,总结心理活动最普遍、最一般规律的心理学的基础学科。普通心理学总结出来的规律,对心理学各个分支的研究又具有一定的指导意义。

普通心理学的内容可以分为两大类,即心理过程和人格。认知、情绪情感和意志是以过程的形式存在的,它们都要经历发生、发展和结束的不同阶段,所以属于心理过程。人格也称个性,是指一个人区别于他人的,在不同环境中一贯表现出来的,相对稳定的,影响人的外显和内隐行为的心理特征的总和。需要、动机是人的心理活动的动力,表现了人格的倾向性;能力、气质和性格是人格的特征,他们都是人格的组成部分。在一定意义上,人格不是独立存在的,而是通过心理过程表现出来的。

(二) 生理心理学

生理心理学是从人体生理和神经生理、神经解剖、神经生物化学等方面进行关于心理的生理基础和机制研究的学科,是心理学基础研究的重要组成部分。生理心理学在现代脑科学研究成果和现代技术方法的基础上,揭示各种心理现象在脑的解剖部位及脑功能上发生的规律。生理心理学还包括神经心理学、心理生物学、动物心理学等分支。

(三) 社会心理学

人在独处和在群体中的行为是不一样的,每个人的成长环境不同,受教育水平不同,造成人在社会环境中的行为的千差万别。社会心理学是研究人的社会或文化行为发生、发展、变化的过程及规律的一门科学。它是研究人的社会行为的,包括社会化、社会认知、社会动机、社会沟通、社会态度、群体心理、群体中的人际关系等。

(四) 发展心理学

发展心理学是研究人的毕生发育、发展及其变化规律的一门学科。人的心理随着年龄的增长以一定的规律而不断发展。在发展中的个体,无论处在发展的哪一个阶段,他们的心理发展既包括心理的各个过程及各个特征,又分别有着主要的发展方面和主要的矛盾。在全面发展的基础上,每一阶段主要矛盾得到解决,即将向下一阶段过渡。发展心理学就要研究个体心理发展各个阶段各方面的矛盾与变化。

(五) 临床心理学

心理异常可由遗传和社会适应不良而产生。临床心理学是研究心理异常的发生原因、发病机制、症状与诊断、预防与治疗的学科,并从中分化出心理治疗与心理咨询的面对社会和医疗服务的专门事业。临床心理学的研究既包括严重的心理变态疾病(如精神分裂症),也包括轻度的单纯由心理因素所引起的神经症(如焦虑症、抑郁症),还包括由心理因素所引起的躯体疾病(如高血压)。后者称为心身医学,并从治疗的角度,研究病因、诊断与预防,形成一门新兴的健康心理学。

心理学家将他们的研究集中于行为与经验的各个不同方面,形成了心理学的许多专门领域,也产生了心理学与其他学科的交叉。

三、心理的本质

(一) 心理是脑的机能

心理是脑的机能,脑是心理活动的器官。没有脑的心理,或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。人的大脑是最为复杂的物质,是物质发展的最高产物。

心理现象是在动物适应环境的活动过程中,随着神经系统的产生而出现,又是随着神经系统的不断发展和不断完善,才由初级发展到高级的。无机物和植物没有心理,没有神经系统的动物也没有心理,只有有了神经系统的动物才有了心理。无脊椎动物的神经系统非常简单,它们只具有某种感觉器官,只能认识事物的个别属性,在它们身上只有感觉心理现象;脊椎动物有了脊髓和大脑,它们有了各种感觉器官,能够认识到整个事物而不是事物的个别属性,即有了知觉的心理现象;灵长类动物,像猩猩、猴子,大脑有了相当高度的发展,他们能够认识事物的外部联系,有了思维的萌芽,但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。只有到了人类,才有了思维、有了意识。人的心理是心理发展的高级阶段,因为人的大脑是最复杂的物质,是神经系统发展的最高产物。所以,从心理现象的产生和发展,也说明了心理是神经系统,特别是大脑活动的结果,神经系统、特别是大脑,是从事心理活动的器官。

脑是心理活动的器官,人们获得这一正确的认识经历了几千年。现在,这一论断得到了人们生活的经验,临床的事实,以及对心理发生和发展过程、生理的科学研究所获得的大量资料的证明,成为常识性的知识了。

(二) 心理是客观现实的反映

健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础,但是,大脑只是从事心理活动的器官,有反映外界事物产生心理的机能,心理并不是大脑本身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官,通过大脑活动而产生的。所以客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理,心理就变成了无源之水,无本之木。对人来讲,客观事物既包括自然界,也包括人类社会,还包括人类自己。

20世纪20年代,印度发现两个狼孩,即让狼叼走养大的孩子。他们有健全的人的大脑,但是,他们脱离了人类社会,是在狼群里长大的。他们只具有狼的本性,而不具备人的心理。所以心理也是社会的产物,离开了人类社会,即使有人的大脑,也不能自发地产生人的心理。

心理反映不是镜子式的反映,而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系,并用这种认识来指导人的实践活动,改造客观世界。

心理是大脑活动的结果,却不是大脑活动的产品。因为心理是一种主观映象,这种主观映象可以是事物的形象,也可以是概念,甚至可以是体验。

心理是在人的大脑中产生的客观事物的映像,这种映像本身从外部是看不见也摸不着的。但是,心理支配人的行为活动,又通过行为活动表现出来。因此,可以通过观察和分析人的行为活动客观的研究人的心理。

心理现象既是脑的机能,又受社会制约,是自然和社会相结合的产物。只有从自然和社会两个方面进行研究,才能揭示心理的实质和规律。所以,研究心理现象的心理学应该是一门自然科学与社会科学相结合的中间学科。研究心理现象的生理机制是自然科学的任务,研究社会对心理活动的制约又是社会科学的任务。一个心理学家,如果他从自然科学的角度去研究心理现象,他就是一个自然科学家;如果他从社会科学的角度研究心理现象,他就是一个社会科学家。但就心理学而言,它是一门中间学科或边缘学科。

单元二 心理学的过去和现在

一、科学心理学的建立

德国著名心理学家艾宾浩斯说过：“心理学有一个很长的过去，却只有一个短的历史。”这句话正确地概括了心理学发展的历史事实。

自古以来人们就对心理现象有着浓厚的兴趣，古代中外哲学家、思想家在说明物质和意识的关系的时候，都阐述过他们对心理现象的观点。也有学者通过观察和总结自己的经验，发现一些带有规律性的现象。这些思想观点和发现，有些至今仍有参考的价值，甚至今天看来仍然是正确的。

例如，孔子说：“性相近也，习相远也。”即认为人生而俱有的本性是相近的，后天生活才造成人和人之间很大的差别。在人性的善恶问题上，孟子是主张所有的人都是性善的；荀子主张所有的人都是性恶的；世硕主张人性是有善有恶的；告子则主张人性都是无善无恶的。在先天遗传和后天环境对人的发展的影响的争论上，中国已有两千多年的历史。

在西方，两千多年之前，古希腊哲学家、医生，被称为西方医学之父的希波克拉底把人分为四种类型，即胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质，并解释说，这四种类型是由人体内四种液体所占的比例不同造成的；后来，古希腊的盖伦提出了气质这个概念，把希波克拉底的分类叫做人的气质类型。由于他们对气质类型的划分比较符合实际，所以至今还沿用这四种气质类型的名称。

古代的心理思想还可以举出许多有价值的观点，但是，那时对心理现象的研究用的是思辨和总结自己经验的方法，所以对心理现象的看法，只能说是一种心理学思想，而没有使心理学成为一门独立的学科。19世纪以前，心理学一直隶属于哲学的范畴。直到19世纪中叶，由于对心理现象的研究引进了实验的方法，才使心理学成为一门实证的科学，并最终从哲学中分化出来成为一门独立的学科。

虽然这一时期心理学的实验研究有很多成果，例如，德国生理学家韦伯1840年发现了差别感觉阈限的定律，即韦伯定律；1860年德国心理学家费希纳在韦伯定律的基础上开创了心理物理学的新领域；德国心理学家艾宾浩斯开创了记忆的实验研究；等等。但是，对心理学的发展影响最大的要数德国心理学家冯特了。他创建了世界上第一个研究心理现象的实验室，相继创办《哲学研究》和《心理学研究》，出版了大量的心理学著作，培养了大批学生，这些人后来到了世界各地，在世界范围内对推动心理学的发展产生了重大的影响。

为纪念冯特对心理学的贡献，人们把他于1879年在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，看做是科学心理学诞生的标志。

二、重要心理学派别

19世纪末20世纪初，在心理学发展的初期，人们对心理现象的认识还处于初级阶段。心理现象是十分复杂的现象，人们在这个时期很难对它作出全面的解释，往往会从一个侧面去认识心理现象，并把这种片面的认识当作对心理现象正确的、全面的解释。发现这种片面性的人，为了批评这种片面性，又从另一个侧面去说明心理现象。这样，各种不同观

点之间的争论便形成了各种心理学的派别,使心理学处在一个学派林立,相互纷争的时代。这种现象在科学发展的初期是难于避免的,而且百家争鸣的局面对推动学术研究的发展也有一定的积极意义。这个时期比较有影响的学派有构造主义心理学、行为主义心理学、格式塔心理学、机能主义心理学和精神分析心理学。

(一) 构造心理学

构造心理学派的创始人是冯特和他的学生铁钦纳。这个学派主张心理学应该采用实验内省的方法,分析意识的内容,并找出意识的组成部分,以及它们如何连接成各种复杂心理过程的规律。也就是企图从意识经验的构造方面来说明整个人的心理,只问意识经验由什么元素构成,不问意识内容的来源、意义和作用。由于构造心理学派把心理学的内容规定的太狭窄,太脱离生活实际,又把实验的内省方法,即由被试者在严格控制的实验条件下进行自我观察的方法,当做心理学的主要研究方法,因而遭到许多心理学家的反对。

(二) 行为主义心理学

美国心理学家华生反对构造学派的观点,创立了行为主义。这一学派认为,构造主义研究人的意识,而意识是看不见、摸不着的。研究意识很难使心理学成为一门科学。因而他主张心理学要抛开意识,径直去研究行为。所谓行为就是有机体用以适应环境变化的各种身体反应的组合,这些反应不外是肌肉的收缩和腺体的分泌。例如,思维不过是肌肉,特别是言语器官的变化;情绪不过是内脏和腺体的变化。华生认为,心理学研究行为的任务,就在于查明刺激与反应之间的规律性关系,由此就能根据刺激推知反应,根据反应推知刺激。只要确定了刺激和反应(即S—R)之间的关系,就可以预测行为,并通过控制环境去塑造人的心理和行为。因此这一学派的观点也是一种典型的环境决定论的观点。

(三) 格式塔心理学

德国心理学家魏特海墨、克勒和科夫卡认为,整体不等于部分的相加,意识经验也不等于感觉和感情等元素的集合,行为也不等于反射弧的集合。因而反对把心理现象分解为组成它的元素,主张从整体上来研究心理现象,建立了完形心理学,或称为格式塔心理学。完形即整体的意思,格式塔是德文整体的译音。

(四) 机能主义心理学

机能主义心理学作为一个自觉的学派始创于杜威,它是在达尔文进化论的影响和詹姆士实用主义思想的推动下建立起来的。詹姆士为这一学派奠定了基本的思想基础。这一学派反对把意识分解为感觉、情感等元素,主张意识是一个连续的整体;反对把心理看做一种不起作用的副现象,强调心理的适应功能;反对把心理学只看作一门纯科学,重视心理学的实际应用。因为它强调心理学应该研究心理在适应环境中的机能作用,所以被称为机能主义心理学。

(五) 精神分析心理学

奥地利的弗洛伊德是位精神病医生,他从自己的医疗实践中发展起来了精神分析的治疗方法,同时也建立了精神分析的学说。弗洛伊德认为,人的心理包含着两个主要的部分:意识和无意识。意识是能够觉察得到的心理活动;无意识包含人的本能冲动,以及出生以后被压抑的人的欲望。这种欲望因为社会行为规范不允许满足,而被压抑到内心深处,意识不能将其唤起。它不同于觉察不到的通常意义上的无意识,为区别起见,后来经常将其称做潜意识。后来,弗洛伊德又提出前意识的概念,认为前意识是介于意识和无意

识之间的一种中间心理状态。它是那些此时此刻虽然意识不到,但在集中注意认真回忆搜索的情况下,可以回忆起来的经验。弗洛伊德还把人的心理结构分为三个层次:本我、自我、超我。并认为三者发展平衡,就是一个健全的人格,否则就会导致精神疾病的发生。潜意识动机的作用,以及儿童期经验对人的心理及人格的影响,由于弗洛伊德的强调和重视,才为心理学界认识,对心理学理论和临床实践的发展,乃至整个文化艺术的发展产生了深远的影响。

三、当代心理学的研究取向

对心理学来说,由于它研究对象的复杂性,在人们开始自觉地去认识它的时候,想要用一个完善的理论模式概括出心理现象的本质,难免具有局限性,争论是不可避免的。到了20世纪30年代人们在争论中认识到了这一点,逐渐把主要精力转移到对心理现象规律的探讨上,学派之争自然就结束了。学派之争的结束反而为心理学研究的发展开辟了更广阔的天地。第二次世界大战后新的心理学思想相继产生,它们以新的思潮或发展方向影响着心理学的各个研究领域,从而加强了心理学研究的整合趋势。其中最具影响的有新出现的人本主义心理学、认知心理学和生理心理学研究。分别介绍如下。

(一) 人本主义心理学

20世纪50年代和60年代的美国,在社会物质文明快速发展的同时,也出现了各种社会问题,在人们心理上造成了很大的压力。以罗杰斯和马斯洛为代表的人本主义心理学家认为,这一切不安的根源在于缺乏对人的内在价值的认识。因此提出,心理学家应该关心人的价值与尊严,研究对人类进步富有意义的问题,反对贬低人性的生物还原论和机械决定论。也就是说,他们既反对把人的行为归结为本能和原始冲动的弗洛伊德主义;也反对不管意识,只研究刺激和反应之间联系的行为主义。由于行为主义和精神分析是近代心理学两大传统流派,人本主义心理学又与他们有明显的分歧,因此在西方,人本主义心理学被称为心理学的第三势力。人本主义认为人有自我的纯主观意识,有自我实现的需要。只要有适当的环境,人就会努力去实现自我,完善自我,最终达到自我实现。所以人本主义重视人自身的价值,提倡充分发挥人的潜能。

(二) 认知心理学

20世纪60年代发展起来的认知心理学是心理学研究的新方向。它把人看做是一个类似于计算机的信息加工系统,并以信息加工的观点,即从信息的输入、编码、转换、储存和提取等的加工过程来研究人的认知活动。认知心理学用模拟计算机的程序来建立人的认知模型,并以此作为揭示人的心理活动规律的途径。同时,计算机科学也利用心理学的研究成果,改进计算机的设计。认知心理学和计算机科学的结合,开辟了人工智能的新领域。当前,认知心理学又与认知神经科学相结合,把行为水平的研究与相应的大脑神经过程的研究结合起来,深入探讨认知过程的机制。

(三) 生理心理学

生理心理学是心理学研究的重要组成部分,它探讨的是心理活动的生理基础和脑的机制。它的研究包括脑与行为的演化;脑的解剖与发展及其和行为的关系;认知、运动控制、动机行为、情绪和精神障碍等心理现象和行为的神经过程和神经机制。对心理活动的生理基础的研究由来已久,从解剖学、生理学的研究发现大脑机能定位,到心理活动的脑物质变化的生化研究,再到脑电波、脑成像技术的应用,历经一百多年,但其迅速发展还

是近几十年。当前它已发展为一个交叉和综合性的学科，其研究对象有人类也有动物；研究方法有实验的也有非实验的；研究的性质既有基础的也有应用的。生理心理学的迅速发展必定会成为推动心理学发展的新的动力。

单元三 心理活动的生理基础

一、神经系统的构造及功能

(一) 神经元及其功能

神经系统和机体的其他器官一样，都是由细胞组成的。把组成神经系统的神经细胞称做神经元。神经元是神经系统的基本结构单位 and 功能单位。神经元由细胞体、树突和轴突三部分组成，如图 1-2 所示。

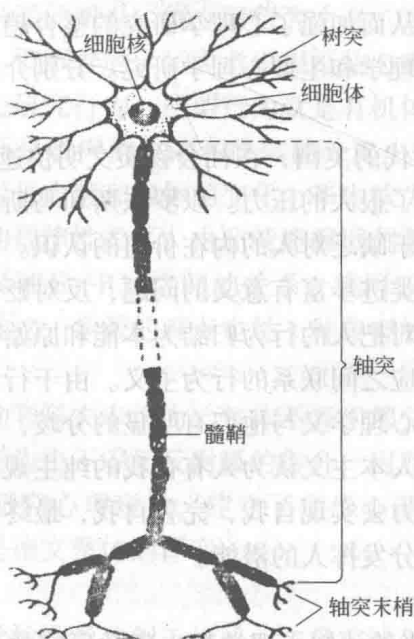


图 1-2 神经元的结构

(资料来源：《心理咨询师培训基础知识》，北京：民族出版社，2005 年 7 月第一版，第 11 页)

神经元具有接受刺激（信息）、传递信息和整合信息的功能。所谓接受刺激就是把刺激的物理、化学能量转化为神经能，即神经冲动；传递信息就是沿着神经纤维传递神经冲动，或从感觉器官传至神经中枢，或从神经中枢传至效应器官；整合信息就是对信息进行分析 and 综合。

神经元分为感觉神经元（传入神经元）、运动神经元（传出神经元）和中间神经元（在感觉和运动神经元之间起联络作用的联络神经元）三种。

(二) 外周神经系统及其功能

许多神经元的轴突聚集在一起组成神经纤维，构成一根神经。外周神经系统就是由遍布全身的神经组成的。外周神经系统是联系感觉输入和运动输出的神经机构，它包括由 12