



Frontiers of Psychology

心理学前沿

王 磊◎主 编

非
外
借



科学出版社

本书系湖北高校省级教学研究项目“民族院校大学生心理健康教育课程体系构建”
(2016192)资助成果

Frontiers of Psychology

心理学前沿

王磊◎主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

为了让更多人了解心理学基本知识,掌握心理学基本规律,本教材从经典心理测验入手,介绍了解内在心理的方法和途径,从而让读者能够清晰地理解心理的奥秘。本教材从国内和国外两个视角介绍心理学的发展历史,并结合心理学的经典实验,对心理现象的因果关系进行揭示。本教材从应用角度出发,让读者真正走入心理学的奇妙世界,并且能够利用这些心理学知识帮助自己、帮助他人,进而提升社会的幸福程度。

本教材适合心理学、教育学、社会学等专业的本科生及研究生,以及对心理学感兴趣的社会人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心理学前沿/王磊主编.—北京:科学出版社,2018.3

ISBN 978-7-03-034750-3

I. ①心… II. ①王… III. ①心理学-教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 033011 号

责任编辑:付 艳 崔文燕 柴江霞/责任校对:孙婷婷

责任印制:张克忠/封面设计:润一文化

联系电话:010-64033934

电子邮箱:edu_psy@mail.sciencep.com

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

三河市荣展印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018 年 3 月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2018 年 3 月第一次印刷 印张:15

字数:270 000

定价:79.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)



前言

2014年9月10日，习近平同志在考察北京师范大学心理学院的时候，强调了要探索青少年儿童学习和发展的科学规律，解决学生学习中的各种问题和障碍，促进学生全面健康发展。2016年8月20日，习近平同志在全国卫生与健康大会上提出，要建立健全健康教育体系，加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作。由此看出，心理学已成为当前社会的热点，掌握心理学基本规律，了解心理学基本知识，对个体有着极其重要的意义。

本教材主要有三方面内容：一是回答心理学是什么，从经典心理测验入手，介绍了解内在心理的方法和途径，从而让读者能够清晰地理解心理的奥秘；二是介绍心理学的历史，从国内和国外两个视角介绍心理学的发展历史，让读者能从厚度上掌握心理学的发展脉络，掌握心理学的走向；三是介绍心理学的具体研究领域，既包括传统的研究领域，如人际关系、智力、人格，也包括较新的研究领域，如主观幸福感、翻转课堂、对分课堂、员工心理援助、群际关系、网络心理学、积极心理学等，让读者真正走入心理学的奇妙世界，并且能够利用这些心理学知识帮助自己、帮助他人，提升全社会的幸福程度。

本教材在编写过程中，参考借鉴了他人的大量研究成果，在这里不再一一赘述，向他们表示衷心的感谢；也感谢教材编写的参与者：中南民族大学2015级心理健康教育硕士研究生陈颖才、徐月月和徐凡婕，感谢他们的辛苦劳动。由于笔者水平有限，本教材难免有不足之处，恳请各位读者批评指正。

王磊

目 录

前言

第一章 探索人类心理的途径 / 1

第一节 探索人类心灵的奥秘：心理测验 / 1

第二节 经典的心理测验 / 18

第二章 心理学：那些人，那些事 / 26

第一节 心理学的前世今生：国外版 / 26

第二节 心理学的前世今生：国内版 / 30

第三章 轻松而至的幸福 / 41

第一节 主观幸福感 / 42

第二节 我们为什么不幸福 / 46

第三节 我们可以更幸福 / 53

第四章 人际关系——一个复杂且美丽的东西 / 61

第一节 人际关系的形成 / 62

第二节 人际关系的建立 / 65

第三节 人际攻击 / 71

第四节 人际关系的提升 / 75

第五章 亲密关系 / 83

第一节 什么是亲密关系 / 83

第二节 如何建立亲密关系 / 91

第三节 分手快乐 / 99

第四节 提升亲密关系 / 104

第六章 群际关系 / 109

第一节 群际关系的内涵 / 109

第二节 群际关系的理论 / 113

第三节 群际情绪 / 119

第四节 民族心理 / 121

第五节 群际关系改善的方法 / 123

第七章 智商和情商 / 128

第一节 智力的内涵 / 128

第二节 智商 / 136

第三节 情商 / 143

第八章 人格 / 148

第一节 什么是人格 / 149

第二节 人格的特点和影响因素 / 156

第三节 健全人格 / 161

第九章 心理健康 / 167

第一节 心理健康的标准 / 167

第二节 大学生心理发展 / 169

第三节 情绪管理 / 174

第四节 员工援助计划 / 182

第十章 教育心理 / 187

第一节 教育心理学概论 / 187

第二节 教育心理学理论 / 188

第三节 翻转课堂 / 194

第四节 对分课堂：来自中国的课堂改革 / 198

第十一章 心理学的新进展 / 205

第一节 文化心理学 / 205

第二节 进化心理学 / 209

第三节 积极心理学 / 214

第四节 网络心理学 / 218

参考文献 / 224

后记 / 231

第一章 探索人类心理的途径

是什么？为什么？怎么办？这是认识问题的逻辑思维过程。“是什么”是下定义，形成概念，认识事物本质属性；“为什么”是探索事物的因果联系，揭示事物的地位、形成的原因、作用、产生的结果；“怎么办”是分析问题后，启示我们应该如何解决问题，探索解决问题的方法，找到解决问题的正确途径、方法、思路。

“你知道我在想什么吗？”这大概是心理学专业的学生被他人询问最多的问题。也有人会问：“你能猜出我在想什么吗？”后一个问题有一个不同的词——“猜出”，这代表问话人的一种疑虑。不管怎样，“你知道我在想什么吗？”是一个专属心理学人士的问题，换句话说，其他人默认只有学心理学的人才能回答这个问题，这是心理学的标签。同时，大家对心理学能知道“我”在想什么是有怀疑的，带有一种半信半疑的心态在里面，这提醒我们，回答这个问题是有难度的，需要谨慎作答。

对于心理学而言，了解心理是什么是一个基础工程，只有明晰心理是什么后，我们才能了解心理现象产生的原因，以及预防和控制某些心理现象的发生与发展。了解心理，离不开心理测验，为什么心理测验能够做到这一点？

第一节 探索人类心灵的奥秘：心理测验

阅读材料

弗兰西斯·高尔顿：“能数尽量数”

1884 年伦敦国际健康展上，在展厅里一个只有 36 英尺^①×6 英尺的展台，标着“人体测量实验室”。展台里面有三位服务人

① 1 英尺=0.3048 米。

员，长桌上摆着一些简单的仪器，其中有一个摆锤和一个反应键，一个手柄和转盘，一台光度计（用它可以比较小块的色彩），还有一个长管子，往里充气时，它可以发出一阵哨音，音调可以通过调节管子终端上一个有刻度的螺旋来调高，直到访问者再也听不到为止。参观者只需花3便士的费用，就可以测试和测量13项特征：反应时间、视力的灵敏度、听力的灵敏度、色彩分辨能力、判断长度的能力、拉力、拧力、吹气的力量、身高、体重、臂长、呼吸力量和肺活量。

人们为什么愿意花3便士去获取这些数据，这是很难说清楚的一件事，不过，在展览期间，共有9337位参观者真的付了钱。也许，这项活动本身就是值得鼓励的；在那个时代，准确测量正成为科学的品质证明，它有很高的威望，哪怕人们心里根本就没有什么具体的目的。

如果说，到“人体测量实验室”参观的人根本就没有什么具体的目的，其经营者倒是有的。他就是弗兰西斯·高尔顿，一位业余的心理学家，他相信，人与人之间智力上的差别很大程度上是遗传所致，因此，应该鼓励智力水平较高的人多多繁殖，这样的话，人类会进化得更好。可是，怎样识别出这些人呢？他相信，若干遗传的生理特征或者能力，特别是感官和反应时间的敏度，都与智力相关联，因而是辨识这些人的标准。他之所以这样想，是因为他自己的两项观察结果：第一，智力迟钝者的感官分辨度较差；第二，因工作要求而产生的感觉敏度，如钢琴调音师、品酒师或者羊毛分拣者通常都是由男人进行的，他相信，这些人比女人聪明多了。

高尔顿自己花钱租用展台展示“人体测量实验室”，正是为了测量与智力相连的生理特征，并收集成果。这样一来，他就开启了心理学研究新形式的先河，与冯特当时正在莱比锡大学进行的实验研究完全不同，与詹姆斯在哈佛大学实践的内省法也不同，与“谈话治疗”的弗洛伊德正在维也纳与布罗伊尔商讨，并与不久后在自己的办公室里使用的方法也有差异。

最为重要的是，高尔顿是第一位使用智力测验的人，因此，他开创了一种心理学研究的新形式，也开创了一个新的研究领域：个体差异。其他的心理学家，特别是冯特派的心理学家，都在寻找万用的心理学原则，比如，对一种声音产生反射反应和有意识

的反应各需要多长时间。而高尔顿在寻找个体特征之间的差异，以及这些差异与他们其他的特征和能力之间的关系。^①

一、心理测验的基本逻辑

在上述高尔顿智力测验的事例中，高尔顿为了测量个体差异，区分个体的智力高低，采取的方式是测量反应时间、视力的灵敏度、听力的灵敏度、色彩分辨能力、判断长度的能力、拉力、拧力、吹气的力量、身高、体重、臂长、呼吸力量和肺活量等内容。这些测量对象的共同特征是它们能够被直接测量。

利用能够直接测量的量化指标，根据其数值高低，能够对心理现象（如智力）进行比较，这就是心理测验的基本逻辑。为什么心理测验要这样进行？这主要是由心理现象的三个特点决定的。

1. 心理现象的内在性

中央电视台曾经做了一个调查——“你幸福吗？”。其采用的形式就是记者在大街上随机采访路人，询问他们是否幸福，结果出现了一些啼笑皆非的答案。一位清徐县北营村务工人员，在面对记者提问时，他的回答首先是：“我是外地打工的，不要问我。”当记者继续追问后，他认真答道：“我姓曾。”一位收废旧瓶子的老人回答“我耳朵不好”。一位在郑州读书的大学生的回答是“幸福啊”。“你觉得幸福是什么呢？”“每天把该做的事做完之后，舒舒服服地玩就是幸福。”“最想要什么？”“女朋友！”“那最坏的事呢？”“最坏的事是接受你采访，队被人插了！”为什么会出现这种情况？其真正原因是心理是内在的，不能直接感受并表达出来。

如果问题是“你什么时间最高兴？晚上睡觉的时候还是早晨起床的时候？”，被访问人就容易回答，因为问题很具体。同时，选项同样可以推测幸福程度。比如，你回答晚上睡觉的时候最高兴，在某些程度上说明你不幸福，因为晚上代表一天的结束，早晨代表一天的开始，幸福的个体会更珍惜每一天的时光。因此，要了解内在的心理现象，就需要把心理现象外在化，利用个体外在行为推测个体的内在心理。

这就要求我们对他人多一些观察，获取有代表性的行为样本，然后把这些行为样本编织成测验题目。

^① 要新媛. 2012. 弗兰西斯·高尔顿. 大众心理学, (4): 47-48.

2. 心理现象的主观性

心理学家杰克·坎菲尔德有一个经典对话，他对某个喜欢抱怨的人说：“乔，你长了绿头发。你感到难过吗？”乔回答“不”。杰克·坎菲尔德接着问：“为什么呢？”乔的回答是这样的：“因为我知道自己不会长绿头发。”这个时候杰克·坎菲尔德说道：“所以，我的话并没有影响到你，最重要的是你对自己的看法。”任何时候，如果别人所说的关于你或你所做的事让你感到不安，那是因为在某种程度上，你对自己的这个方面也有所怀疑。因此，真正影响我们的不是别人的言行，而是我们如何解读他人的言行。每个人的经历都不一样，不同的经历会使人形成不同的分析问题的方式，这就导致同样的事件在不同人的眼里有不同的解释，这就是心理现象的主观性。

那么，如何减少或者避免心理现象的主观性？心理学家费希纳为我们指出了一条解决途径：把主观的心理现象客观化。物理刺激是用物理量表来测量的，例如，刺激的长度可以用米来度量，刺激的重量可以用千克来度量。心理刺激如何比较？我们可以依据物理刺激的量化值与心理感受之间的关系，把心理感受这一主观的对象数量化。具体而言，就是变化物理刺激的量化值，关注心理感受的变化，这就找到了一条把心理现象量化的途径。比如，对于“我有能力应付各种困难：A 是的；B 不一定；C 不是的”，如果你选择 A，得 3 分，选择 B，得 2 分，选择 C，得 1 分。这样，不同个体的不同选项就有了不同的量化值，而这道题是用来评估个体情绪稳定性的，得分越高，情绪越稳定，这样就可以区分个体心理特质的差异程度了。

这就要求我们编制好测验项目后，还要给这些项目设计不同的选项，这些不同的选项代表不同的分值，从而使心理现象数量化。

3. 心理现象的易变性

人的心理是变化的，假设出现这种情形，你出门后发现丢了 1000 元钱，这个时候你的心情会比较低落，甚至非常伤心。当你哭得很伤心的时候，如果听到另外一个人的哭声比你还要高，你会怎么做？相信大多数情况下你会停止哭泣，走过去询问对方为什么这么伤心。当你听到对方说他丢了 10 000 元钱的时候，你的心情可能会突然好转，因为你感觉有人比你还要惨。

这就产生了另一困境，即外在情况发生变化，人的心理也会变化，那么如何测量心理？研究发现，尽管人的情绪会变化，但在一段时间内人的情绪是有规律的。从周一到周五你的情绪是怎样的？有没有发现近一段时间你的

情绪在周一到周五之间是类似的？

这就提醒我们，施测的题目不能只有一个，施测的题目越多，越能发现稳定的规律。因此，心理测验是包含多个项目的。

二、心理测验的类型

心理测验依据不同的标准可以划分为不同类别，我们这里主要以测验材料的性质进行划分，依据测验材料的性质，心理测验可以分为三种类型：客观性测验、投射性测验、具体情境的观察。

（一）客观性测验

客观性测验就是我们常说的心理测验，以纸笔形式进行。其基本逻辑就是通过人的外在行为可以推测人的内在心理，同时，人的内在心理可以预测人的行为。因此，所有的客观测验的题目都是测量人的行为的，心理测验的目的就是依据个体的选择，对个体做出相应的心理推测。

举例如下：



假设有这样一个情境：

你处在 A 的位置上，要去 D 那个方向，你的交通工具是公交车，在你的左边有一个公交车站 B，在你的右边有一个公交车站 C，现在的情景是 B、C 两个公交车站到你现在的位置的距离是一样的，你选择哪一个公交车站坐车？

这就是一个心理测试题，它给你的是一个客观情境，做测试的个体很清楚题目的意思，研究者根据个体的选择进行心理分析。比如，选择 B 的个体主要考虑的是位置，更在乎有没有发挥自己能力的舞台，希望自己的能力得以展现；选择 C 的个体考虑的是节约时间，时间感比较强，希望在短时间内实现人生价值。而这种选择能够让我们对选择 B、C 的个体的未来展开预测，比如，选择到 B 车站坐车的人将来工作的地点是大城市还是小城市？预测的依据是个体在乎的方面，选择到 B 车站坐车的人更看重位置，因此，他们将来择业的地点可能会是小城市。当然，一道题目对个体的预测不一定准确，而心理量表一般都有多个题目，每个题目都会偏重于心理的不同方面，综合

多个题目就能够对个体心理现象进行比较准确的解读。

目前，较为权威的客观性测验有韦克斯勒智力测验、明尼苏达多项人格测验（MMPI）、卡特尔 16 种人格因素问卷（16PF）、艾森克人格问卷（EPQ）等，如果读者想要对自己有所了解，可以尝试做一下以上测验。这里有必要进行提示：做测验的时候按直觉做出选择，不要考虑太多，因为直觉和自己的潜意识有更大联系，潜意识对人的行为的预测程度是最高的；同时，一定要找专业人士对测验结果进行解释，这样才能发挥测验的最大功效。

客观性测验的优势是编制严谨、结构明确。一般而言，客观性测验的编制有理论依据，在理论指导下，研究者对某一心理现象进行维度划分，进而编制题目，通过题目施测，筛选题目，确定题目的质量；题目量大，能够从不同角度了解被试；适合大规模的施测，计分和解释简单快捷。同时，客观性测验也有缺陷，主要表现在被试容易作伪，受社会称许性的影响，被试为了能给他人留下好印象，可能会迎合社会期望做出选择，因此，对被试会产生消极影响。那么，有没有方式能够让被试不伪装自己，按照自己的真实想法回答心理测验的题目？投射性测验就是在这种情况下出现的。

（二）投射性测验

投射性测验主要产生于临床。它主要是向被试提供一些模糊性情境或刺激，让被试自由反应，进而对被试的心理特征进行推测。投射性测验有三个基本假设：①人们对外界刺激的反应都有其原由，而且是可以预测的，不是偶然发生的；②这些反应固然取决于当时的刺激或者情境，但是个人本身当时的心理结构、过去的经验、对将来的期望，也就是他整个人格结构，对当时的知觉与反应的性质和方向都会产生很大的影响；③人格结构的大部分处于潜意识中，个人无法凭借其意识说明自己，而个人面对一种不明确的刺激情境时，常常可以使隐藏在潜意识中的欲望、需求、动机、冲突等“泄露”出来，即把一个反映其人格特点的结构加到刺激上去。

较为权威的投射性测验包括罗夏墨迹测验、主题统觉测验、房树人测验、情景故事法等。很多专业书籍对罗夏墨迹测验、主题统觉测验进行过介绍，我们这里主要介绍一下房树人测验和情景故事法。

1. 房树人测验

房树人测验是一种投射测验。它能激发被测者有意识或无意识的联想，

绘画中体现的房子、树、人及其他内容可以反映被测者的人格、认知和态度。我们可以通过分析画中的房子、树、人的特征，以及图画的细节比例、透视、颜色使用等，对所画的形象进行分析和评价，从而觉察并帮助被测者解决个人成长、情感、人际关系、家庭动力等方面的困扰和问题，特别是少年儿童的问题。

房树人测验的指导语为，“请你在一张白纸上，描绘出房子、树和人。怎样画都可以，但是一定要认真”。房子、树、人代表不同的含义，房子代表我们的生命实体，树象征着生命的能量及能量水平、能量方向，人象征着导演，也代表着自我形象。

测验者要进行以下记录：首先，要记下描画时间，包括指导语结束后到被测者开始描画的时间、一幅画画完所需时间等。其次，要正确地记录被测者在描绘房子、树、人时的顺序，如先画房顶，然后画墙壁，再画门、窗等。作画的先后顺序有不同的意义，最先画的部分对作画者是最重要的。先画树，表明对作画者而言，生命能量和成长最重要，作画者首先考虑的是生存问题。那些在脑子里盘旋着“生还是死”问题的人，往往会先画树。先画房屋，可能表明作画者对自己的身体或家庭非常关注。先画人，表明对自己的关注。如果不是画自己，则表明对所画人物的特别情感。最后，被测者在描绘过程中，可能会做出某些提问或自言自语地进行解释，如“这是房顶……这是墙壁……这有一个窗……”等，这也需要进行记录。总之，测验者要严密地观察被测者在绘画过程中是连续性描绘还是停顿性描绘。被测者在绘画过程中情绪状态如何：是平稳的，还是烦躁的；是心安理得的，还是心烦意乱的；对绘画是合作的，还是抵制的。

被测者完成图画后要介绍自己的画，同时测验者要进行询问，询问的问题如下。

关于房子

这栋房子是在城里还是在郊外？

这栋房子附近，有别的人家吗？

你这幅画，画的是什麼天气？

这是你从远处看到的房子，还是从近处看到的呢？

住在这房子里的主人是怎么样的？

家庭气氛是温暖还是冰冷？

看见这栋房子，你想起什麼，想起谁？

你想住在这样的家里吗？

你想住在这栋房子的哪个房间里？

你想跟谁一起住在这个家里？

你自己的家比这个大，还是小？

你绘画时，想的是谁的家？

你是否画的是自己的家？

（特殊的房子时）你怎么会想到画这样的房子？

（不可理解的部分）这是什么？为什么这样画？

这幅画上还想涂些什么？

你是否成功地按自己的设想画的？什么部分难画？画得好不好？

关 于 树

这是什么树（常绿树、落叶树）？

这是种在什么地方上的树？

这棵树是孤零零一棵，还是森林中的一棵？

这画上的天气如何？

有风吗？如果有风，会从什么方向吹向什么方向？

有太阳吗？如果太阳升起，会从哪儿升起？

这棵树的树龄有多少年？

这是活树还是枯树？（何时、如何变成枯树的？）

这是棵坚强挺拔的树还是弱小的树？

这棵树与什么性别相似？男还是女？

这棵树使你想起谁？

这棵树使你感到像谁？

这是远处的树还是近处的树？

对这棵树来讲，什么才是最必要的？

这棵树比你大，还是比你小呢？

（伤痕）这是什么？怎么会有有的？

（特殊的树）你怎么会想到画这样的树？

（难以理解的部分）这是什么，为什么这样画？

还想添点什么？

画得成功吗？哪个部分难画？画得好不好？

关 于 人

这个人大约几岁？

结婚了吗？家里有几个人？什么样的人？

这个人是在干什么的？

他正在干什么？

他正在想什么？情绪怎样？

他的身体是否健康？

他的朋友多吗？他有什么样的朋友？

他的素质如何？有什么优点、缺点？

他幸福还是不幸？

对他来说，什么最重要（必要）？

你喜欢这个人吗？

你想成为这样的人吗？

你想跟这样的人一起生活、成为朋友吗？

在画时，你想画谁？

这个人像你吗？

（特殊的人物时）你怎么会想到画这样的人的？

（难理解的部分）这是什么？为什么要这样画？

还想添点什么？

画得成功吗？哪个部分难画？画得好不好？^①

研究者要分析的是：①整体印象。画的主要故事是什么？画面给人的感觉是冷冰冰的还是温暖的？用的色彩如何？②看房屋。房屋是暖色调还是冷色调？房屋是开放的还是封闭的？房屋是稳定的还是摇摇欲坠的？房屋是豪华的还是简朴的？③看人。这个人正在做什么？在屋内还是屋外？画中人的主要情绪是什么？强调什么部位？有什么部位被缺漏？有几个人？人与人之间相互之间有没有互动关系？④看树。这棵树的生命力如何？树冠、树枝、树叶、树干、树根分别有什么特点？树上是否有果实？树上是否有小动物？⑤看房屋、树、人三者之间的距离。三者的空间位置和相互距离怎么样？三者所占的面积哪一个最大、哪一个最小？人与树、房屋之间有互动吗？⑥看有无附加物。是否有太阳、月亮、星星、云朵等。它们的位置和面积如何？是否有动物？如果有动物，是性情凶猛的动物还是性情温良的动物？

① 持俊. 2010. “房树人”的心理测试.