

21世纪心理学系列教材
中国人民大学心理研究所组织编写

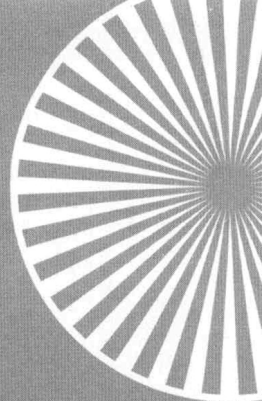


心理学 基础

梅锦荣 编著

 中国人民大学出版社

21世纪心理学系列教材
中国人民大学心理研究所组织编写



心理学 基础

梅锦荣 编著

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学基础/梅锦荣编著

北京: 中国人民大学出版社, 2010

21 世纪心理学系列教材

ISBN 978-7-300-12645-6

I. ①心…

II. ①梅…

III. ①心理学-高等学校-教材

IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 169432 号

21 世纪心理学系列教材

中国人民大学心理研究所组织编写

心理学基础

梅锦荣 编著

Xinlixue Jichu

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

规 格 170 mm×228 mm 16 开本

版 次 2010 年 10 月第 1 版

印 张 43.25 插页 1

印 次 2010 年 10 月第 1 次印刷

字 数 791 000

定 价 59.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

前言

本书内容涵盖大学心理学论述的基本原理，共分四篇。第一篇论述心理学的性质以及生理基础、学习、记忆、感觉与知觉、意识、情绪、动机等基本心理历程。第二篇是关于个别差异的课题，内容有语言和思维、成长与发展、智力、人格、心理测量方法等。第三篇讲述行为的社会因素，包括社会认知和社会互动。第四篇是与身心健康有关的课题，论述应激历程、心理障碍、各种心理治疗的理论和评估。

心理学原理用以描述、解说和调节行为，但行为是多因素决定的，例如基本的知觉历程，就受生理、学习、记忆、情绪、需要、人格、社会情境等因素影响，故论证知觉历程时，不能孤立地把这些相关课题隔离。本书以不同的篇章，分别介绍不同的课题，只是为了方便论述，实际上各篇章的课题是互相关联的。

本书作为大学心理学的教材，着重基本心理学原理的论证。不过，原理是可应用的，在医疗、护理、矫治、康复、辅导、咨询等助人的实务工作中，都常应用心理学的知识。以下通过一些例子，说明心理学原理的应用性。读者不妨在日常生活和实务工作中观察体会。如果能够对心理学的原理和概念融会贯通，“内化”为个人认知结构的一部分，就能“得心应手”地诠释行为的机制了。

观点的互补性

个人的心理历程和行为，无论是基本历程，还是社会行为，或者心理障碍等，都可以从多个角度去诠释。本书第一章“心理学的

性质”论述的各种心理学观点，有助于专业人员对服务对象较全面的了解。心理学的知识是不断积累和更新的，但实务工作者却不一定要迎新送旧，更重要的是比较新旧的理论和技巧，评估这些理论和技巧在实务工作中的效用。了解各种方法背后的理论基础及其关注的重点，但不必执著于一家之言。若能不受一家之说的束缚，在实务工作中就能够更灵活贯通了。

心理科学的性质

部分学者认为咨商、辅导、社会工作、心理治疗等既是一门学科，也是一门艺术，这与强调实证研究的科学心理学略有不同。心理学注重客观的科学方法，强调可以清楚传递的，并且经得起重复研究考验的科学知识。客观性、可传递性、可重复考验性，是心理科学的三大要素。心理学的实验研究要求在严谨控制的条件下，排除混淆变量的影响，探讨行为的因果关系。因此对第一章论述的研究方法有所认识，不但有助于评估学术报告，自己做研究时也能慎重考虑，避免不相干变量混淆研究结果，从而提高评估研究的有效性。

行为的生物因素

行为学派强调环境的影响，实务工作者也着重人类行为与社会环境的关系。但行为受多因素决定是心理学家的共识。本书第二章“行为的生理基础”就论述了影响行为的生理因素。基本的心理历程如学习、记忆、情绪、动机等，个别差异如语言思维、智力、人格、性取向等，精神健康、心理障碍，甚至心理治疗所强调的“同理心”，都有神经生理的基础。我们在评估个案以及理解个别差异时，不可忽略行为的生理因素。

学习历程

第三章“学习历程”论述的是人类行为最基本的心理历程，通过学习建立的条件反应（信号反应），是构成心理现象的条件。治疗师若应用行为矫正技术消除心理症状（如恐惧、焦虑），或者通过小组活动建立有效应对方式和社交技巧，则学习历程的基本概念（例如习得、削弱、强化、辨别、泛化作用等）是必须掌握的。无论是条件作用，认知学习，还是模仿学习，都是建立行为模式的途径。

情绪·动机·意识

本书第七、第八章论述的“情绪”和“动机”是心理学的重要课题，动机受挫折或需要不满足造成的情绪困扰，经常是求助者要克服的问题。认知理论认为认知扭曲是情绪困扰的原因。但情绪和认知的关系是双向的，在协助受助者解决问题时，应了解情绪和认知的相互影响。同时也不要笼统地把受助者的情绪概括为“负面情绪”，因为负面情绪这个概念很不精确，例如愤恨和难过同样是所谓的负面情绪，但两者有不同的生理反应，有显著不同的风险知觉和归因历程，这是个案工作者应该留意的。在帮助案主克服情绪困扰的过程中，也应该引导受助者培养积极愉悦的情绪，抵消恶劣情绪的狭隘思维，拓宽视野，提高创作力，促进幸福感。第六章“意识状态”论证了生物节律和心理功能的关系，也描述了精神药剂改变意识状态的后果。虽然药剂带来暂时的欣快感，但成瘾药剂对大脑中多巴胺系统的刺激作用，却提升了对药剂的需要，使吸毒者难以摆脱毒害，倒是静坐冥想对意识状态的改变，有益身心。

记忆与推理偏差

在心理咨询的过程中，有时需要追溯受助者的经历，受助者凭记忆回想生活事件。第四章“记忆与遗忘”强调回忆并不是过去的重现，而是一个建构的过程。在这个建构的过程中，有许多因素影响了回忆的真实性，例如当前的情绪、其他信息的干扰、对治疗师的态度、受提问的方式等等，都会扭曲受助者的记忆。这种记忆的扭曲并不一定是意识的刻意行为，治疗师或辅导员要加倍留意，避免随意接受案主追溯的经历。记忆的研究表明，受助者在治疗师的引导和暗示下，会建构治疗师所期望的经历，错误地回忆了早期经验。治疗师对自己的期望和学理取向如何影响受助者的回忆，应有所认识，提高警觉。在咨询过程中也不可轻率下结论，避免在推理和决策的过程中出现偏向。第九章“语言与思维”论述的过分自信、框架效应、求证心态，以及可得性等因素导致的推理偏向，都要小心避免。

个别差异

第十六章的“应激与身心健康”除了讲述应激与身心健康的互动历程，以及

影响应激反应的个人因素外，也讨论了社会支持的直接和缓冲作用。提供社会资源或物质援助时，必须配合受助者的需要。例如癌症患者需要情绪的支持大于物质支持，而长期病患者可能已经适应了慢性疾病的情绪困扰，更需要的是实质援助。要发挥社会支持的效用，受助者的需要是重要的考虑，援助者和受助者的关系是互动的。在提供支持时，对受助者的心理需要和文化价值观不了解，往往妨害了援助工作。

提供社会支持时，对受助者的了解是先决的条件。同样，咨询和心理治疗的过程的首要工作也是先了解对方，明白对方的社会背景、个人特征、目前的处境、面对的难题等等。从事临床个案工作，也必须对个人成长与发展历程有基本认识。要知道受助者当前身处的发展阶段、面对的发展危机，以及要完成的“发展任务”等，才能大致理解对方关注的需要和行为的机制。当然，造成个别差异（包括智力和人格）的遗传和环境因素，以及心理学家如何测量个别差异等，也是实务工作者的基础知识。专业人员可能会应用一些临床心理量表，客观评定受助者的心理困扰（例如抑郁、社交焦虑）。只有掌握了心理测量的基本概念，才能评估量表的信度和效度，并且施测量表时符合标准化的程序。以上这些课题，是本书第二篇有关“成长与发展”、“智力”、“人格”、“心理和行为的测量”这四章所讨论的范畴。

同理心与认知偏差

心理治疗或辅导咨商的训练，经常强调同理心的重要性。所谓同理心一般指能够从受助者的立场和心理状态去理解问题，是咨询辅导员必须具备的条件。然而必须小心的是，一旦站在受助者的立场，辅导员的身份就由旁观者转换为行动者。这种立场的转换，可能会产生认知偏向。例如从行动者的立场看，更关注的是情境对行为的影响，忽略了个人因素。而从旁观者的角度去理解，就会高估个人因素。这也是本书第十四章“社会认知”所论述的“主客差异”。能够意识主客差异的偏向，在代入受助者身份角色的过程中，就知道什么时候应设身处地，什么时候该抽身而出。另一种普遍的认知偏向——“基本归因误差”，是从行为表现推断个人特质的偏向，忽略了情境的影响力。无论哪一种偏向，都是专业工作者应该尽量避免的。除了高层次的认知偏向（如光环效应、自证预言、错觉相关等），基本的感觉与知觉，也可能因为需要、预期、场景、人格等因素而受扭曲，第五章“感觉与知觉”详细论证了感觉和知觉并不一定是外部世界的如实反映。了解了扭曲认知的因素，对受助者错误的认知就更能谅解，自己也不容易落

入误区。

社会互动

第十五章“社会互动”论述了人类行为的社会历程，说明了行为如何受社会情境影响。咨询辅导的场景是一种特定的社会情境，社会历程的机制也会影响互动双方，例如治疗师自己的表露行为，就起了示范作用，让受助者更愿意述说隐藏的心事。在互动的过程中，治疗师和受助者都会关注自我表现，一样受人际吸引的因素以及社会投射作用的影响。专业人员除了掌握这方面的知识，也应该保持警觉，避免在辅导过程产生弗洛伊德所谓的“反移情作用”，损害受助者的身心健康。

心理困扰与治疗

辅导或咨商的目标是协助受助者解决问题，提高应对逆境的能力，因此对受助者面对的应激、身心所受的损害、表现的心理症状、相应的心理疗法等，都应该有充分的认识，这些课题是本书最后一篇第十六、十七、十八章论述的范畴。该篇特别强调精神健康和心理障碍是应激和素质交互作用的结果，例如生活事件的压力、人格行为模式、生物遗传因素（大脑结构异常、神经递质不平衡）等，都是影响心理健康的因素，在评估个案和提出应对方案时，应慎重考虑。精神健康的工作服务对象除了个人，还包括患者的家庭。患者的家人往往也承受了不少的精神压力，在压力下的情绪表达可能过分涉入、对患者的敌意态度、批判性的沟通方式，都妨害了康复进程。

协助患者恢复健康或解决问题采取的干预手段，视问题的性质而定。重复的研究证实结合药剂和认知行为疗法，是治疗心理障碍较有效的方案。心理治疗有多种理论取向，治疗方案尽管不同，基本的信任、支持、减敏、强化、削弱、领悟等，都是不同疗法中共同运作的因素，而发挥这些“非特定因素”的作用，是促成疗效的重要途径。

上述的例子说明了心理学原理的实用性，心理学除了应用于助人的专业，也应用于人事管理、广告、军事、工业、教育等领域。不过实用价值却不一定是心理学家追求的共同目标。对行为现象本身的好奇，也促使心理学家去探究究竟。本书论述的心理学原理，不少就是这些心理学家探究的成果。尽管本书引述的文献几乎都来自西方的研究，东西方文化差异对行为的影响，也是西方

6 心理学基础

心理学家所关注的课题。目前的跨文化研究大多比较了集体主义和个人主义的差别，研究证实了东西方的行为表现的确有不同的地方，但并不意味着心理学基本原理的特异性，例如东西方“自谦”和“自利”的行为表现纵然不同，但基本上仍然出于“维护自我”的动机，心理学的基本原理仍然有跨文化的普遍性。

第一篇 基本历程

第一章 心理学的性质 → 3

- 第一节 心理学的含义 → 3
- 第二节 心理学的解说 → 5
- 第三节 心理学发展史 → 6
- 第四节 现代心理学的观点 → 10
- 第五节 心理学的变量与规律 → 15
- 第六节 心理学研究方法 → 18
- 第七节 心理学的主要领域 → 24
- 第八节 心理学家的共识 → 28

第二章 行为的生理基础 → 31

- 第一节 神经系统的结构与功能 → 31
- 第二节 大脑皮质的功能 → 36
- 第三节 神经元和信息的传递 → 42
- 第四节 脑功能偏侧倾向 → 44
- 第五节 利手倾向 → 50
- 第六节 内分泌系统 → 52
- 第七节 行为的遗传研究 → 56

■ 第三章 学习历程 → 63

- 第一节 学习的性质 → 63
- 第二节 经典条件作用 → 65
- 第三节 经典条件作用实例 → 71
- 第四节 经典条件作用的机制 → 74
- 第五节 操作条件作用 → 75
- 第六节 回避学习 → 80
- 第七节 操作条件作用实例 → 81
- 第八节 条件作用的生物因素 → 83
- 第九节 条件作用的认知成分 → 85
- 第十节 认知学习 → 88
- 第十一节 社会认知学习 → 92
- 第十二节 技能学习 → 95
- 第十三节 近似学习的现象 → 96

■ 第四章 记忆与遗忘 → 100

- 第一节 感觉记忆 → 100
- 第二节 短时记忆 → 103
- 第三节 长时记忆 → 109
- 第四节 记忆的建构 → 114
- 第五节 信息来源的记忆 → 117
- 第六节 记忆的类别 → 119
- 第七节 影响记忆的因素 → 121
- 第八节 情绪经验的回忆 → 125
- 第九节 记忆测量法 → 127
- 第十节 记忆的障碍 → 130
- 第十一节 记忆的神经生理基础 → 132
- 第十二节 增进记忆的方法 → 134

■ 第五章 感觉与知觉 → 138

- 第一节 感觉的性质 → 138
- 第二节 注意 → 142
- 第三节 视觉和听觉 → 144

- 第四节 皮肤感觉及其他感觉 → 151
- 第五节 知觉的性质 → 155
- 第六节 时间和移动知觉 → 162
- 第七节 距离和深度知觉 → 164
- 第八节 错觉和幻觉 → 167
- 第九节 刺激作用与知觉 → 170
- 第十节 知觉的个人因素 → 171
- 第十一节 超感现象 → 174

■ 第六章 意识状态 → 177

- 第一节 意识的活动 → 177
- 第二节 意识的层次 → 179
- 第三节 睡眠的功用 → 181
- 第四节 快速眼动睡眠 → 184
- 第五节 睡眠周期和生物节律 → 185
- 第六节 梦境 → 190
- 第七节 睡眠障碍 → 193
- 第八节 催眠状态 → 194
- 第九节 生物反馈与意识 → 199
- 第十节 冥想 → 200
- 第十一节 药物滥用 → 204
- 第十二节 自我意识 → 206

■ 第七章 情绪 → 210

- 第一节 基本情绪的性质 → 210
- 第二节 情绪的生理变化 → 214
- 第三节 情绪的神经生理基础 → 215
- 第四节 情绪的经典理论 → 216
- 第五节 生理反馈与情绪经验 → 219
- 第六节 情绪的认知因素 → 220
- 第七节 情绪对认知的影响 → 223
- 第八节 情绪的对抗过程理论 → 226
- 第九节 进化论的情绪观 → 228

第十节 情绪的性别和文化因素 → 232

第十一节 正面情绪的探讨 → 237

■ 第八章 动机 → 242

第一节 动机的性质 → 242

第二节 驱力与诱因论 → 244

第三节 需要层次论 → 247

第四节 心理逆转论 → 250

第五节 惩罚与行为动机 → 252

第六节 饥饿动机 → 253

第七节 过度肥胖 → 254

第八节 进食障碍 → 256

第九节 性动机与性取向 → 258

第十节 成就动机 → 265

第十一节 权力和攻击动机 → 267

第十二节 亲和与助人的动机 → 272

第二篇 个别差异

■ 第九章 语言与思维 → 281

第一节 语言的性质 → 281

第二节 动物的沟通方式 → 283

第三节 人类语言的发展 → 285

第四节 语言障碍及其神经生理机制 → 288

第五节 语言与思维 → 291

第六节 意象思维 → 294

第七节 推理历程 → 297

第八节 思维和决策的偏向 → 300

第九节 概念的性质和形成 → 303

第十节 问题的解决 → 307

第十章 成长与发展 → 316

- 第一节 遗传与环境的互动 → 316
- 第二节 脑功能的发展 → 319
- 第三节 身心的成长与发展 → 320
- 第四节 两性差异的形成 → 326
- 第五节 自我概念的发展 → 329
- 第六节 认知发展论 → 331
- 第七节 道德观念的发展 → 333
- 第八节 依恋行为的发展 → 335
- 第九节 艾里克森的生命周期观 → 339
- 第十节 毕生发展的观点 → 342
- 第十一节 纵向研究的成果 → 343

第十一章 心理和行为的测量 → 348

- 第一节 心理测验的含义 → 348
- 第二节 心理测验的类别和功用 → 350
- 第三节 心理测验的反应偏向 → 352
- 第四节 测验的常模 → 355
- 第五节 信度 → 356
- 第六节 效度 → 358
- 第七节 测验分数与效标的关系 → 360
- 第八节 决策与测验的应用 → 363
- 第九节 测验的偏向与不公 → 366
- 第十节 兴趣量表 → 369
- 第十一节 状态与特质的测量 → 374
- 第十二节 心理测验的应用守则 → 376

第十二章 智力 → 379

- 第一节 智力的结构 → 379
- 第二节 智力的多元论 → 382
- 第三节 智力的测量 → 384
- 第四节 智力的遗传因素 → 390
- 第五节 智力的环境因素 → 395

第六节 性别和种族的智力差异 → 401

第七节 智力的发展 → 404

第八节 智力衰退 → 407

第九节 弱智和天才 → 411

第十节 创造能力 → 414

■ 第十三章 人格 → 420

第一节 人格的一致性 → 420

第二节 遗传与环境因素 → 421

第三节 体质与气质论 → 425

第四节 特质论 → 428

第五节 人格的五因子论 → 431

第六节 精神分析的观点 → 435

第七节 行为学派的观点 → 441

第八节 人本心理学的观点 → 445

第九节 人格的评估 → 448

第三篇 社会行为

■ 第十四章 社会认知 → 457

第一节 社会的自我 → 457

第二节 印象的形成 → 460

第三节 内隐人格理论 → 462

第四节 刻板认知与偏见 → 463

第五节 归因历程 → 467

第六节 归因的偏向 → 468

第七节 虚同和虚异效应 → 472

第八节 态度的性质 → 476

第九节 态度的改变 → 478

第十节 态度与行为的关系 → 480

第十一节 态度与行为一致性的理论 → 482

第十五章 社会互动 → 486

- 第一节 人际吸引 → 486
- 第二节 人际关系理论 → 491
- 第三节 亲密关系 → 493
- 第四节 社会助长作用 → 495
- 第五节 社会懈怠 → 498
- 第六节 从众行为 → 501
- 第七节 依从行为 → 505
- 第八节 服从行为 → 507
- 第九节 自我表现 → 512
- 第十节 自设障碍 → 514
- 第十一节 自我监控 → 517

第四篇 身心健康

第十六章 应激与身心健康 → 523

- 第一节 应激源 → 524
- 第二节 应激的影响力 → 529
- 第三节 应激反应 → 532
- 第四节 个人控制感 → 535
- 第五节 应对方式 → 536
- 第六节 社会支持 → 538
- 第七节 人格与身心健康 → 541
- 第八节 行为模式与健康 → 544
- 第九节 心理神经免疫历程 → 548
- 第十节 心身疾病 → 550
- 第十一节 身心健康的维护 → 553

第十七章 心理障碍 → 559

- 第一节 心理障碍的界定 → 559
- 第二节 心理障碍的性质 → 561

- 第三节 精神健康与幸福感 → 562
- 第四节 生物和文化因素 → 567
- 第五节 焦虑障碍 → 568
- 第六节 躯体形式障碍 → 573
- 第七节 解离障碍 → 575
- 第八节 人格障碍 → 576
- 第九节 心境障碍 → 581
- 第十节 精神分裂症 → 589

第十八章 心理疗法 → 598

- 第一节 精神分析法 → 598
- 第二节 行为疗法 → 600
- 第三节 认知疗法 → 604
- 第四节 人本主义疗法 → 608
- 第五节 存在疗法 → 610
- 第六节 完形疗法 → 613
- 第七节 森田疗法 → 615
- 第八节 团体疗法 → 617
- 第九节 共同运作因素 → 618
- 第十节 心理疗法的评估 → 620
- 第十一节 生物医学的疗法 → 623

有关国外和中国近代心理学史的重要事件和著作 → 627

测量与统计 → 632

参考文献 → 642
