

现
代

Contemporary
Psychology
心理学

泛珠三角地区九所师范大学联合编写



暨南大学出版社
Jinan University Press

.....

现 Contemporary
代 Psychology
心理学

泛珠三角地区九所师范大学联合编写



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

现代心理学/泛珠三角地区九所师范大学联合编写. —广州: 暨南大学出版社, 2006. 2

ISBN 7-81079-650-X

I. 现… II. 泛… III. 心理学—高等学校—教材
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 137774 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601 85226581

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 28.75

字 数: 556 千

版 次: 2006 年 2 月第 1 版

印 次: 2006 年 2 月第 1 次

印 数: 1—10000 册

定 价: 39.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

主编学校及其人员名单*

华南师范大学：莫 雷（第一章） 刘学兰（第六章）

李江雪（第九章） 郑 航（第十一章）

广西师范大学：李宏翰（第二章）

湖南师范大学：彭运石（第三章）

福建师范大学：连 榕（第四章）

海南师范大学：肖少北（第五章）

云南师范大学：张 锋（第七章） 周 宁（第八章）

四川师范大学：谢 鞅（第十章） 郭 英（第十章）

江西师范大学：李文虎（第十二章） 刘建平（第十三章）

贵州师范大学：杨卫星（第十四章）

* 以编写章节顺序排名。

前 言

经过一百多年的发展,心理学逐渐成为一门比较成熟的学科,它在现代生活中的影响日益广泛而深入。在中国,心理学正步入一个蓬勃发展的时期,无论是理论研究,还是实际应用,都取得了丰硕的成果,心理学在社会生活中的影响力和渗透力日益强大。为了更好地完善自我,认识他人,越来越多的人开始自觉地关注、学习和应用心理学。在高等院校,心理学也成为各专业学生踊跃选修的热门学科之一。但心理学发展迅速,理论丰富,分支众多,如何能让非心理学专业的学生和广大心理学爱好者掌握心理学的基本原理,了解心理学的发展状况,应用心理学原理解决实际问题,这是摆在我们面前的一个重要课题。

当前,“泛珠三角区域”这一创新性构想的提出与实施,为这一区域的发展注入了新的活力。基于与珠江流域相连、与大珠三角相临、经贸关系密切等三方面因素,泛珠三角区域的范围包括:福建、江西、湖南、广东、广西、海南、四川、贵州、云南九个省(区)以及香港、澳门两个特别行政区,简称“9+2”。内地九省(区)的区域面积为全国的1/5,人口的1/3,经济总量的1/3,加上香港和澳门两个特别行政区,泛珠三角区域在全国占据着相当重要的地位。当前,泛珠三角区域正在多个方面展开合作,文化与教育的合作是其中重要的领域。泛珠三角地区合作与发展的提出给广大南方高校的合作、交流带来了新的课题,同时也提供了新的机遇,给南方高校的人才培养提出了新的要求。随着泛珠三角地区经济和社会的发展,各高校和研究机构之间非常有必要开展一些互惠互利、共同发展的合作和交流。正是基于这种考虑,泛珠三角地区九所师范大学联合编写了这部《现代心理学》教材。

本教材是师范院校心理学公共课教材。我们希望通过本教材的学习,能激发学生学习心理学的兴趣,使学生了解心理学的基本领域,掌握与生活实践有关的心理学基础知识与基本原理,并能运用心理学的有关原理解决生活、学习与工作中的实际问题。我们在编写过程中,在保证教材的科学性的前提下,以实用性为根本,力图在有限的篇幅内,浓缩心理学中与高师学生关系最密切的精华,无论在内容的选择还是体系的构建上,都注意体现以下几个特色:

1. 应用性

首先,我们将高等师范院校心理学公共课定位为一门应用学科,不需要遵照心理学科任何一门分支的学科体系,而是以解决实际问题为中

心组织教材，这是本教材第一大特色。本教材一改以往高师心理学教材以学科结构为体系的做法，遵循实用性原则，以大学生在生活、学习和今后工作中的迫切需要出发，从普通心理学、教育心理学、人格心理学、社会心理学、心理辅导、发展心理学等心理学的各个分支学科中精选了相关内容，以解决实际问题为脉络组织全书的体系，以“总论”、“认知与学习”、“人格与适应”三大部分整合了众多的心理学分支学科，使教材内容广泛而不松散，力图让学生以解决实际问题为中心了解、把握心理学，形成心理学应用型的网络知识结构，而不是学科型的层级知识结构。

2. 时代性

作为一门应用性的学科，尤其是社会科学，就必须具有强烈的时代性。对热点问题保持高度敏感与关注，既能唤起学生学习的兴趣，又能使心理学的发展具有持久的生命力。因此，本教材从注重紧扣当前社会与时代发展需要解决的热点问题，根据我国当前社会发展需要，结合心理学的研究范畴出发，增加了五大热点问题：第一、青少年学生创造力培养问题；第二、学生心理健康教育问题；第三、未成年人品德培养及犯罪预防问题；第四、青少年网络交往及其引导问题；第五、群体突发事件及其应对等等。这些问题，是当前我国现代化建设过程需要解决的、属于心理学领域的重大问题，因此，本教材与时代的要求密切相关，具有鲜明的时代特征。

3. 易读性

本教材在内容和结构上力求符合学生学习的特点，注意根据学生掌握知识的规律来选择内容和编排结构，既遵循心理学科本身的逻辑，也遵循教材的内在逻辑。内容叙述上力求通俗易懂、引人入胜，尽量采用浅显易懂的图表，选用生动有趣的案例。在形式上，每章都有“本章学习要点”、“本章小结”、“关键术语”、“进一步阅读”和“思考与练习”，有的章节还开设了“专栏”，以增加作为教材的可读性，充分满足学生学习和教师教学的需要。

本教材由泛珠三角地区九所师范大学联合编写，是集体劳动的成果，在整个编写过程中体现了良好的合作性。参加本书编写的人员都是来自各高校心理学专业的专家学者。全书各章执笔人员是：第一章，华南师范大学莫雷；第二章，广西师范大学李宏翰；第三章，湖南师范大学彭运石；第四章，福建师范大学连榕；第五章，海南师范大学肖少北；第六章，华南师范大学刘学兰；第七章，云南师范大学张锋；第八章，云南师范大学周宁；第九章，华南师范大学李江雪；第十章，四川师范大学谢鞅、郭英；第十一章，华南师范大学郑航；第十二章，江西师范大学李文虎；第十三章，江西师范大学刘建平；第十四章，贵州师范大学杨卫星。最后，由莫雷教授对全书进行了审定。

本书既适合做全国各大专院校学生的教材，也可作为广大心理学爱好者的参考读物。

本书在整个撰写与出版过程中，得到了暨南大学出版社领导的大力支持，得到了潘雅琴副编审的悉心协助，在此深表感谢。在编写过程中，我们参考了国内外大量的相关文献与研究成果，在此谨向书后所附参考文献的原作者们致以诚挚谢意。

由于能力与水平所限，书中难免有疏漏之处，敬请同行专家与广大读者不吝指正。

泛珠三角地区九所师范大学联合编写组

二〇〇五年八月

目 录

前言	(1)
----	-----

第一编 总论

第一章 心理与心理学	(3)
第一节 心理学的研究对象和任务	(3)
第二节 心理学科的分支	(9)
第三节 心理学研究的原则和方法	(14)
第四节 心理学的发展	(22)
第五节 科学的心理观	(29)
第二章 心理与脑	(38)
第一节 脑的结构与机能	(38)
第二节 脑与行为	(48)
第三节 脑的保护与潜能开发	(55)

第二编 认知与学习

第三章 认知过程	(65)
第一节 感觉与知觉	(65)
第二节 注意	(80)
第三节 记忆	(91)
第四节 思维与语言	(106)
第四章 学习心理	(123)
第一节 学习与学习理论	(123)
第二节 学习策略	(134)

第三节	学习风格	(143)
第四节	学习迁移	(153)
第五章	教学心理	(159)
第一节	教学设计的心理学基础	(159)
第二节	课堂的有效管理	(174)
第三节	教师心理	(183)
第六章	智力与创造力培养	(197)
第一节	智力的发展与培养	(197)
第二节	创造力的发展与培养	(213)
 第三编 人格与社会适应		
第七章	动机与学习	(235)
第一节	动机与学习动机	(235)
第二节	动机的理论与研究	(239)
第三节	学习动机的培养	(255)
第八章	人格	(260)
第一节	人格概述	(260)
第二节	人格理论	(275)
第三节	人格测验	(281)
第九章	情绪、压力与健康	(288)
第一节	健康概述	(288)
第二节	情绪与健康	(293)
第二节	压力与健康	(304)
第十章	学生心理健康与辅导	(315)
第一节	学生心理健康概述	(315)
第二节	学校心理辅导的内容与原则	(321)
第三节	学校心理辅导的途径与方法	(329)
第十一章	品德心理与教育	(340)
第一节	品德及其发展概述	(340)
第二节	未成年人的品德发展与培养	(349)

第三节	未成年人不良品德的矫正与犯罪预防·····	(359)
第十二章	群体心理 ·····	(368)
第一节	群体概述·····	(368)
第二节	群体对个体的影响·····	(372)
第三节	竞争与合作·····	(376)
第四节	群体思维与群体极化·····	(382)
第十三章	人际关系 ·····	(388)
第一节	人际关系概述·····	(389)
第二节	人际吸引·····	(400)
第三节	人际沟通·····	(406)
第十四章	人的心理的毕生发展 ·····	(422)
第一节	毕生心理发展的概述·····	(422)
第二节	西方关于心理全程发展的重要理论·····	(433)
参考文献 ·····		(444)

第一编

总 论

第一章 心理与心理学

本章学习要点:

1. 心理学研究对象
2. 心理学研究的任务
3. 心理学研究的意义
4. 心理学科的主要分支
5. 心理学研究的基本原则
6. 心理学研究的主要方法
7. 心理学发展的历史与现状
8. 心理是脑的机能
9. 心理是客观现实的反映

心理学是研究人类自身的科学之一。早在公元前四世纪古希腊思想家亚里士多德（Aristotle, 384B. C. —322B. C.）就探讨过人类的心理现象。但在很长的历史时期内，心理学一直包含在哲学之中。直到 1879 年，德国哲学家、实验心理学的创始人冯特（W. Wundt, 1832—1920）在德国的莱比锡大学建立第一个心理实验室，才标志着心理学从哲学中分离出来，成为一门独立的科学。从这个意义上说，心理学是一门既古老又年轻的科学。随着心理学的兴盛和发展，越来越多的人对这门学科表示关注和兴趣。本章作为开宗明义第一章，我们将首先讨论心理学研究什么，即心理学的研究对象是什么，接着讨论心理学的基本任务是什么，心理学研究在理论和实践上有什么意义，心理学研究有哪些重要的研究领域。然后我们将讨论如何进行心理学研究，即心理学研究的基本原则是什么，方法有哪些。在这一章里，我们还将简要介绍心理学发展的历史和现状。最后，我们将讨论什么是科学的心理学观，即心理与脑的关系，以及心理与客观现实的关系。

第一节 心理学的研究对象和任务

不少人初次听到“心理学”一词，往往好奇地认为“学了心理学就能知道别人心里想的是什么、就可以猜测别人的心理”，把心理学看得玄虚奥妙，深不可测，这是由于不了解心理学研究的对象与学科性质所引起的误会；有的人由于缺乏科学知识，往往又把心理学与相面、测字、算命、看手相等迷信、巫术联系在一起，甚至有的人曾诬蔑心理学是“伪科学”，并把它列为“禁区”，这些都是对心理学的错误理解和

歪曲。心理学发展到现在,已经是一门内容广泛、分支众多的科学,其范围并不只限于对人际关系的探讨,大凡我们日常生活中的大小行为经验都是心理学家关心的对象,心理学在日常生活、教育、生产、商业等领域中有着广泛的应用。可以说,凡是有人参与的地方,就有心理学。

一、心理学的研究对象

心理学的英文是“psychology”,它由两个古希腊文字:“psyche”和“logos”组成。前者的含义是“心灵”、“灵魂”;后者的含义是“讲述”或“解说”。两者合起来就是“对心灵或灵魂的解说”。这可以说是心理学的最早定义,但历史上心理学长期隶属于哲学,该定义只具有哲学意义,并没有对概念做出科学的解释。心理学成为一门独立的科学以后,其发展经历了一百多年,其研究内容和重点也几经演变。直到20世纪80年代,人们对心理学的界定才相对统一于如下定义:心理学是研究人的行为与心理活动规律的科学。

从这一定义可以看出,心理学的研究对象就是人的行为和心理活动的规律。行为是外显的,而心理活动是内隐的,对人的心理活动规律的探讨主要始于对人的行为的观察,人的行为和人的心理活动是密不可分的。例如,一个人的哭或笑的行为是由其悲伤或快乐的心理活动支配产生的。所以通过对人的行为的观察和描述使我们可以探讨其内部心理活动。反过来,人的心理活动是在行为中产生,又是在行为中得到表现的。一个人哭,是因为受到了打击或失去了所爱而产生了悲伤心理;一个人笑,是因为他取得了成功或得到了满足而产生了快乐心理。所以通过在一定条件下对人的行为的系统观察和分析,我们可以探讨人的心理活动的原因。近几年来,随着认知神经科学的发展,人们借助于先进的技术手段,如EEG、ERP和fMRI等,也逐渐可以直接地探究人的行为表现中的心理活动规律了。

不管是通过对行为的系统观察和分析还是借助先进的手段直接观察人的心理活动特点,心理学最主要的就是要研究人的心理现象,揭示心理现象及其变化发展的规律,并对它们进行科学的解释。在我们周围的环境中,有各种各样的现象,如日月星辰、山川河流、飞禽走兽、风土人情、社会准则等等。它们有的属于自然现象,有的属于社会现象。这些现象都分别由不同的学科进行研究,构成了人类不同的知识领域。那么,什么是心理现象呢?心理现象不仅人有,动物也有。心理学主要研究的是人的心理现象。人的心理现象是人们十分熟悉的现象,它是宇宙间最复杂而又奥妙的现象之一,恩格斯把它誉为“地球上的最美的花朵”。

心理现象不仅包括个体心理,还包括社会心理。人是作为个体而存在的,个人所具有的心理现象称个体心理。个体心理现象异常复杂,心理学家通常从两个方面进行研究(见图1-1):一是共同的心理过程,即个体心理活动形成及其行为表现的一般过程;二是个性心理,即人与人之间在心理活动倾向性和稳定的心理活动特性上的状况。

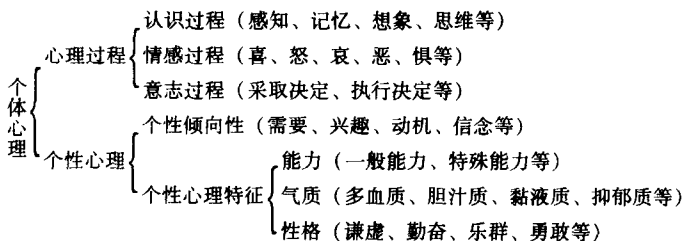


图 1-1 心理学研究对象示意图

心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。一个处在清醒状态的人,每时每刻总在感知着他周围的环境,有选择地记忆着他所经历过的事情,不时地提取记忆资料去理解和剖析发生的事情,必要时需开动脑筋思考问题,推测想象,以求得恰当的判断和结论。这里的感知、记忆、思维、想象等心理现象,属于人对周围环境由浅入深,由现象到本质的认识过程。人在认识客观事物时,总会对事物抱有一定的态度,从而产生一定的内心体验。例如,满意、愉快、痛苦、气愤、悲伤、绝望等,这些属于人的情绪、情感过程。人在认识客观事物时,不仅仅是认识它、感受它,对它还会采取一定的行动。一个人有意识地提出目标,制定计划,选择方式、方法,克服困难,以达到预期目的的内部心理活动过程即为意志过程。认识过程、情感过程和意志过程三者之间既有区别,又相互联系。在人的认识过程和意志过程中往往伴随着一定的情绪、情感活动;意志过程又总是以一定的认识活动为前提,而人的情感和意志活动又促进了人的认识的发展。因此,心理过程是个体心理的一个重要方面。

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是,由于每个人的先天素质和后天环境不同,心理过程产生时又总是带有个人的特征,因此,心理学还要探讨人与人之间的差异,称之为个体心理或个性心理,简称个性或人格(personality)。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向,也就是人对客观事物的稳定的态度。它是人从事活动的基本动力,决定着人的行为的方向,主要包括需要、动机、兴趣和自我意识等。个性心理特征是在一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。例如,有的人有数学才能,有的人

擅长写作，有的人有音乐特长，这是能力上的差异。在行为表现方面，有人活泼好动，有人沉默寡言，有人热情友善，有人冷漠无情，这些是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。个性心理是个体心理的另一个重要方面。

人的一般心理过程和个性心理是相互密切联系的。一方面，个性心理是通过心理过程形成的。如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物产生的情绪和情感，没有对客观事物的积极改造的意志过程，个性心理就无法形成。另一方面，已经形成的个性心理又会制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现，从而对心理过程产生重要的影响，使之带有个人的色彩。无论对心理过程的研究，还是对个性心理的研究，都需要从一个人心理活动的整体性上加以考虑。

人的活动有自觉的，也有不自觉的。例如，一个人在解数学习题的时候，自觉地进行思考，就是一种自觉的活动。而个人的一些习惯性的动作，就是一种不自觉的活动。自觉的活动叫做意识的活动，不自觉的活动叫做无意识的活动。意识是人所特有的心理活动，是人对现实的一种自觉的、有组织的心理发展的高级形式。人的意识使得人得以能动的认识世界、改造世界，尤其是人的自我意识使得人能够对自己的所作所为进行自我分析、自我评价和控制。意识对事物和活动的指向和集中表现为注意，注意出现在人的各种认知活动和行为中。无意识的活动是指一个人在正常情况下觉察不到，或不是自觉调节和控制的活动。人在梦境中产生的心理现象，主要是在无意识的情况下出现的。人们不能预先计划梦境的内容，也无法支配梦境的进程。在多数情况下，人们也难以回忆梦境的内容，对梦进行正确的报告。人在清醒的时候，有些心理现象也是无意识的。人能意识到自己听到或看到了什么，但对听觉和视觉的过程却意识不到；人能有意识的记住自己工作的地点，也能无意识的记住大街上看到的一些建筑物。某些动作方式起初可能受到意识的调节，但在多次反复后，便可能转化为自动化的、无意识现象。在人们的相互交往中，某种意识不到的、潜移默化的影响也是存在的。在人的正常生活中，大多数心理活动是在意识的支配下进行的，但也存在无意识现象，它对人的行为也有重要作用。因此，意识和无意识也都是心理学的重要研究对象。

人是社会的实体，人作为社会的成员，总是生活在各种社会团体中，并与其他人结成各种关系，如亲属关系、朋友关系、师生关系、民族关系、国家关系等，有关人际关系、人际互动、团体的动力与特征、个体社会化等方面的心理现象称为团体心理或社会心理。社会心理及其与个体心理的关系，是心理学研究的另一个重要对象。

二、心理学的基本任务

世界上任何事物或现象的变化发展都是有规律的。人的心理活动同样也有其规律性。心理学作为一门独立的学科，它的任务就是要探索和揭示心理活动的规律。人类认识世界和改造世界的一切实践活动都是在人的心理活动的参与下进行的，也都是在人的心理调节指导下完成的。为此，心理学的基本任务主要有：

1. 描述和测量人的心理

人的心理活动若不能够被描述和测量，就不能被理解和控制，有时甚至会被看成是完全任意的，主观自决的，不受因果规律支配的，绝对自由的。为此，心理学首要任务是描述和测量人类的心理现象，寻找其规律性。例如，心理学通过各种各样的测量，揭示人类遗忘的规律，注意的广度和稳定性，气质、性格的类型和特征，智商高低等等，找出其规律性。心理学所使用的测量工具必须考虑两个方面的要求：一是可行性，即信度（reliability），指所测量的数据不应该在重复测验时有大的变化；二是有效性，即效度（validity），指这个测量工具必须能测量想要测量的东西。例如，通过用皮尺量头围来测量一个人的智商，尽管每次都得到相同的数据（信度），但是这种测量不能真正测出一个人的智力（缺乏效度），因为它与智力无关。

2. 理解和说明人的心理

理解和说明人的心理活动，实际上就是找出产生所观察到的心理现象的原因。例如，影响心理的因素很多，它包括环境因素、机体因素和心理因素等，而心理学研究就是查明这些因素的变化与心理活动的确切关系。理解与说明还包括把已知事实组织起来以形成与事实相符的说明，也包括就事件之间的关系提出需要证明的假定。例如，有的小学生在上課期间，注意力经常不易集中。究其原因，并非是“多动症”或心理异常，而是符合心理学规律的。小学生的有意注意的稳定性，最长一般不超过20分钟，否则就会开小差。因此，作为教师在一节课内应该有准备地对待学生的这种心理状态。

3. 预测和控制人的心理

科学的重要作用在于预测和控制。预测是对一个特定行为将要发生的可能性和一种特定的关系将被发现的可能性的陈述。掌握了人的心理活动规律，就能根据客观现实的需要去预测心理活动。例如，心理学家根据学生的一般智力、学习策略和学习动机，就能够较准确地预测这个学生在校学业成绩的表现。行为预测必然伴随行为的改变和控制，对许多心理学家来说，控制是核心的、最激励人心的目标。控制意味着使