

The background of the cover is a vibrant red fabric, possibly silk or satin, with deep folds and highlights that create a sense of texture and depth. The fabric is draped and gathered, with some areas appearing darker due to shadows and others catching the light.

(国家职业资格三级)


助理心理咨询师

培训教程

*Zhuli Xinli Zixun Shi
Peixun Jiaochen*

傅安球 主编

根据上海市职业指导培训中心
颁布的助理心理咨询师《培训
计划》和《培训大纲》编撰

 华东师范大学出版社

国家
职业资格
三级

助理 心理咨询师 培训师 教程

*Zhuli Xinli Zixun Shi
Peixun Jiaochen*

傅安球 主编

根据上海市职业指导培训中心
颁布的助理心理咨询师《培训
计划》和《培训大纲》编撰

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

助理心理咨询师培训教程/傅安球主编. —上海:华东师范大学出版社,2006.1

ISBN 7-5617-4597-4

I. 助... II. 傅... III. 心理卫生—咨询服务—技术培训—教材 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005068 号

助理心理咨询师培训教程

主 编 傅安球
项目编辑 金 勇
文字编辑 徐先金
责任校对 王丽平
封面设计 高 山
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
市场部 电话 021-62865537
门市(邮购) 电话 021-62869887
门市地址 华东师大校内先锋路口
业务电话 上海地区 021-62232873
华东 中南地区 021-62458734
华北 东北地区 021-62571961
西南 西北地区 021-62232893
业务传真 021-62860410 62602316
<http://www.ecnupress.com.cn>
社 址 上海市中山北路 3663 号
邮编 200062

印 刷 者 上海华成印刷装帧有限公司
开 本 890×1240 16 开
印 张 29.5
字 数 938 千字
版 次 2006 年 3 月第一版
印 次 2006 年 3 月第一次
印 数 4100
书 号 ISBN 7-5617-4597-4/B·257
定 价 88.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

助理心理咨询师培训教程

主 编 傅安球

编 委 (以姓氏笔画为序)

孙时进 杜亚松 吴庆麟 张海音
梁宁建 傅安球

作 者 (以章为序)

梁宁建 崔丽娟 桑 标 胡 谊
邵志芳 陈国鹏 徐 勇 武春燕
仇剑峯 俞峻翰 贺 雯 叶 斌
沈烈敏 蒋德海

前 言

2004年8月,上海市职业培训指导中心颁布了根据劳动和社会保障部《心理咨询师国家职业标准》制定的上海市《心理咨询人员职业标准》,同年10月又颁布了据此编制的《心理咨询师培训计划(国家职业资格二级)》和《助理心理咨询师培训计划(国家职业资格三级)》及其相应的培训大纲。在培训教学实践中,参与编制并审定培训计划和培训大纲的有关专家深感如果没有与之相配套的统一培训教材,各培训机构就不易严格而有效地执行培训计划和培训大纲,职业资格的考核与鉴定也不易标准化。为此,专家们主张应尽快编撰配套教材,以规范培训教学内容,并商定由孙时进教授(复旦大学心理研究中心主任)、杜亚松主任医师(上海市心理咨询中心副主任)、吴庆麟教授(华东师范大学心理学系主任)、张海音主任医师(上海市心理咨询中心主任)、梁宁建教授(华东师范大学心理学系)和傅安球教授(上海师范大学心理咨询与发展中心主任)负责约请相关专家撰写心理咨询人员(国家职业资格二级和三级)培训教材,由傅安球教授任主编。培训教材相应分《心理咨询师》(二级)和《助理心理咨询师》(三级)两册。

参与《心理咨询师培训教程》(二级)编撰的专家有:第一章 异常心理学:傅安球、聂晶、李彦平;第二章 心理测量和常用量表的应用:陈国鹏;第三章 性心理学:贺岭峰;第四章 团体心理咨询:孙时进、王金丽;第五章 人格心理学:李晓文;第六章 自杀与危机干预:季建林;第七章 职业心理咨询与指导:王一敏;第八章 心理治疗:张海音、肖泽萍、程文红、徐勇、杜亚松、陶明毅、薛伟;第九章 心理咨询的理论与实践:徐勇;第十章 伦理与法律:蒋德海。

参与《助理心理咨询师培训教程》(三级)编撰的专家有:第一章 普通心理学:梁宁建;第二章 社会心理学:崔丽娟;第三章 发展心理学:桑标;第四章 教育心理学:胡谊;第五章 心理统计与测量:邵志芳、陈国鹏;第六章 心理咨询的理论与技术:徐勇、武春燕、仇剑崧、俞峻翰;第七章 性别差异心理学:贺雯;第八章 学校心理咨询:叶斌、沈烈敏;第九章 伦理道德与法规:蒋德海。

心理咨询在我国还是个正在崛起的新兴职业,心理咨询人员的培训和鉴定更有待于不断探索、不断总结、不断规范和不断提升。我们期盼这套教材的出版,能有助于规范心理咨询人员的培训内容,并有助于提高培训质量。

培训教材也可供其他兄弟省市心理咨询人员培训机构以及从事心理咨询的专业人员或希望通过自助解决自己心理问题的广大读者使用。

华东师范大学出版社副编审金勇先生以及编辑张捷先生、徐先金先生为这套培训教材的出版付出了极大的心血,谨致以衷心的感谢。

傅安球等
2005年12月

目 录

第一章 普通心理学	1
第一节 心理学概述.....	1
第二节 感觉和知觉.....	10
第三节 注意.....	17
第四节 记忆.....	22
第五节 思维.....	31
第六节 情绪和情感.....	44
第七节 意志.....	51
第八节 想象.....	57
第九节 能力.....	60
第十节 人格.....	70
第二章 社会心理学	86
第一节 导论.....	86
第二节 人的社会化.....	92
第三节 社会认知.....	100
第四节 侵犯行为.....	109
第五节 利他行为.....	112
第六节 社会态度.....	115
第七节 群体心理与行为.....	124
第八节 社会影响和相符行为.....	129
第九节 人际吸引与亲和.....	138
第三章 发展心理学	145
第一节 发展心理学概论.....	145
第二节 心理发展的基本问题.....	155
第三节 认知发展.....	163
第四节 智力发展.....	168
第五节 情绪发展.....	175
第六节 个性发展.....	182
第七节 道德发展.....	196
第四章 教育心理学	208
第一节 教师与教育心理学.....	208
第二节 学生心理.....	212

第三节	学生的个别差异与教育	216
第四节	特殊学生的心理与教育	221
第五节	认知领域的学习	225
第六节	动作技能的学习	233
第七节	态度和品德的学习	237
第八节	教学设计	243
第九节	教学方法与教学技术	247
第十节	动机与学习	253
第五章	心理统计与测量	259
第一节	统计学是一种思想方法	259
第二节	数据的搜集与整理	260
第三节	常用特征量	264
第四节	概率与概率分布	270
第五节	推断统计的基本原理	277
第六节	心理测量的信、效度	284
第七节	心理测验的项目分析	291
第八节	测验的量表与常模	295
第九节	心理测验的使用	301
第六章	心理咨询的理论与技术	307
第一节	心理咨询概述	307
第二节	心理咨询的特征和条件	315
第三节	心理咨询的常用技术	321
第四节	心理治疗的技术	331
第七章	性别差异心理学	348
第一节	性别差异心理学导论	348
第二节	男女心理发展的基本规律	351
第三节	认知过程发展的性别差异	359
第四节	情意发展过程的性别差异	367
第五节	性心理发展的性别差异	370
第六节	个性发展的性别差异	380
第七节	言语发展的性别差异	386
第八节	男女的成才心理	390
第八章	学校心理咨询	396
第一节	学校心理学概述	396
第二节	学校心理咨询的理论与技术	404
第三节	学生身心发展中的一般心理问题及心理健康教育	407
第四节	学生常见的心理障碍及咨询	414
第五节	学习心理辅导与咨询	420
第六节	教师的心理问题与咨询	430
第七节	家庭心理咨询	434

第九章 伦理道德与法规	440
第一节 心理咨询师职业守则	440
第二节 劳动法与民法通则	445
第三节 婚姻法、妇女权益保障法和未成年人保护法	449
第四节 合同法和消费者权益保护法	452
附录 标准正态分布表	456

第一章 普通心理学

第一节 心理学概述

一、心理学的研究对象、任务

心理学的英语词汇是“Psychology”，由古希腊文字“Psyche”和“Logos”组成。把“Psyche”和“Logos”合起来即为“对心灵的解说”之意，它是心理学中最早的定义，但这个定义并没有对心理学作出科学的解释。

1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，从此心理学从哲学中分离出来而成为一门独立的学科。随着心理学研究的深入，心理学家们已对心理学给予了相对统一的解释：心理学是研究人的心理现象的科学，具体来说是研究人的行为和心理活动规律的科学。

任何一门科学都有其特定的研究对象和探索领域，心理学是研究人的心理现象的科学。在心理学中，一般把统一的人的心理现象划分为既相互联系又相互区别的两个部分：心理过程和个性心理。

(一) 心理过程

人的心理活动过程，根据其反映客观事物及其相互关系的不同角度，可分为认知过程、情绪过程和意志过程三个部分。

1. 认知过程

认知过程指人认识客观事物的过程，即是对信息进行加工处理的过程，是人由表及里，由现象到本质地反映客观事物特征与内在联系的心理活动。认知过程包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。注意是伴随在心理活动过程中的心理特性。

人对客观事物的认识过程开始于感觉和知觉。感觉是人脑对客观事物个别属性或个别特征的直接认识，例如，在一定范围内，感觉到某事物的明或暗、粗或细、香或臭、软或硬等。知觉是对人脑客观事物整体特征及其联系和关系的直接认识，例如，对红旗、苹果、玫瑰花等事物的认识。知觉是在感觉基础上产生，但不是感觉的简单、机械相加。在知觉中，人的知识经验起着重要作用。

在感觉与知觉过程中所获得的经验通过记忆储存在脑子里，并在需要时再现出来。心理学把积累和保存个体知识经验的心理活动称为记忆。思维是个体运用已有知识经验间接地、概括地反映客观事物，揭示事物本质特征与内在联系，解决所面临实际问题的心理活动。

2. 情绪过程

情绪是人脑对客观事物是否满足自身物质和精神需要而产生的主观体验，它是人对客观事物要求的反映，包括喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等。一般来说，凡是符合并满足自己需要的，会产生积极的肯定的情绪，反之则会产生消极的否定的情绪。

3. 意志过程

人不仅能够认识客观世界，对客观事物产生肯定或否定的情绪和倾向，而且能在自己的活动中自觉地

确定目的,克服内部和外部困难,力求实现预定目的。这种有意识地调节与支配行为的心理活动,是人的意志的体现,也是人与动物的本质区别之一。人的意志行动的目的体现在发动与制止两个方面,它激励并调节着人去从事达到目的的行为,制止与预定目的不相符合的行为。

(二) 个性心理

心理过程总是在具体个人身上进行,由于每个人的先天素质和后天环境影响不同,因而每个人的心理过程都带有自己个人的特征,即所谓“人心不同,各如其面”,即指人的个性心理。一般而言,个性心理主要表现在个性心理倾向性和个性心理特征两个方面。

1. 个性心理倾向性

个性心理倾向性是指人对客观事物的态度以及对活动对象的选择与趋向,是人从事活动的基本动力,主要包括需要、动机、兴趣、爱好、理想、价值观、人生观和世界观等。需要是人在生理上和心理上的某种失衡状态,是引起一个人进行活动的基本动力;动机是在需要的推动下产生并趋向预定目标的心理原因;兴趣是对客观事物认知的心理倾向;世界观是对世界或客观环境的总的看法。心理动力随着人的生理和心理的成熟与发展阶段有所不同,例如,在儿童时期,兴趣是支配他们心理活动与行为产生的主要动力;在青少年时期,理想则上升到主导地位;在青年后期和成年期,人生观、价值观和世界观成为其主导的心理动力,并支配其整个心理活动与行为表现。

2. 个性心理特征

个性心理特征是指一个人在认知、情绪与意志活动中形成的稳定而经常表现出来的特征,主要包括能力和人格,它们是心理学研究的另一个对象。

能力是指一个人顺利完成某种活动所必须具备的心理特征,表现了人与人之间存在差异的活动效率及其潜在可能性。例如,有人认识事物深刻,有人则认识肤浅;有人博闻强记,有人则迟钝易忘等,这些都是能力差异上的具体表现。根据活动性质,一般把能力划分为智慧活动性能力(智力)和动作活动性能力(技能)。能力是先天遗传素质与后天教育实践相结合的结果。

人格是指区别于他人,并在不同环境中表现出来的一贯的、相对稳定的行为模式的心理特征。主要包括气质和性格。

气质是指人的心理活动与行为产生的动力特征,例如,情绪产生的速度与强度、思维活动的稳定性与指向性等特点。例如,有人性情急躁,表现为情绪容易激动且外向;有人比较迟缓,表现为情绪稳定而内向等,这些都是不同气质类型在行为上的表现。

性格是指人对现实的稳定态度与习惯化的行为方式的心理特征,在人格中具有核心意义。例如,有人谦虚谨慎,有人骄傲自满;有人坚韧果敢,有人优柔寡断;有人主动自信,有人怯弱自卑。气质和性格之间相互联系、相互影响和相互作用,从而使一个人的心理活动与行为表现与其他人彼此区别。

具体来说,心理学是研究心理过程发生发展的规律的科学;是研究心理动力与心理特征形成、发展与变化的规律的科学;研究心理过程和心理特征相互关系的规律的科学。要深入地了解人的心理现象,真正掌握人的心理面貌,就要从人的心理活动的整体性上加以考察与研究。

(三) 心理学的研究目标

根据心理学的基本原理与基本理论,可以把心理学研究的目的概括并归纳为以下四个方面:

1. 陈述心理现象

陈述心理现象的目的是将所研究的心理对象进行科学的描述,或根据人的外部行为或动作反应,对其心理活动进行推测。一般来说,它以所获得的事实为主,而不涉及其心理活动的内容。

2. 解释心理现象

人的心理活动和行为表现是世界上最复杂的现象,要理解人的心理和行为并不容易,由于人的行为的后面有可能存在着某种心理原因,因此,解释人的心理现象的目的,是将心理活动与行为表现之间的因果关系进行分析与阐明。解释需要以所陈述的事实为根据来分析行为表现的心理原因。心理的原因有些是

暂时的,有些则是由稳定的个性心理特征使然;有些是单一的因果关系,有些则是多因素相互作用后形成的因果关系,另外有些却是相关的关系。

3. 预测心理活动

人的心理现象尽管纷繁复杂,但是有规律可循的,因此也是可以预测的,但它必须要在准确测量和正确描述的基础上,才能推知其心理发展或变化的规律。对某些心理活动与行为之间因果关系明确变化的了解,可以预测其再次发生的可能性。

4. 调节与控制人的心理活动与行为

控制的目的是引导个体的心理与行为朝着目标所规定的方向变化,或者对异常心理与行为进行矫正。无论是对心理素质的培养或是对异常行为的矫正,心理学的原理与行为矫正技术,都能够比较有效地调节与控制人的心理活动与行为的产生。

二、心理学发展简史及主要流派

心理学诞生后,在其发展过程中,产生了不同的学派,心理学家们所建构的理论,对心理学的发展产生了重要的作用。

(一) 结构主义心理学

结构主义心理学的创始人是冯特,后经他的学生铁钦纳(E. Titchener)在美国宣扬推广。结构主义心理学认为,心理学应该研究人的意识经验,通过内省法来研究个人的直接经验,对经验的研究须从内容、过程和原因三个方面进行。内容是个人所经历的经验,包括感觉、意象和感情。过程是个人经验发生发展的历程,包括某种经验是如何发生的;各种经验之间是如何联系起来的。原因是探究各种经验产生的缘由,以及它们之间彼此存在着的因果关系,以对人的心理现象作出解释。

(二) 机能主义心理学

机能主义心理学由美国心理学家詹姆斯(W. James)与杜威(J. Dewey)两人创立。机能主义主张,心理学应该对个体在适应环境时的心理与意识活动进行了解,这远比研究心理或意识的结构重要。例如,人的知觉活动、思维活动和心智功能等如何与环境事物相互作用,以及它们在人与环境相互影响的过程中如何起重要作用。以思维为例,结构主义心理学关心思维是由哪些成分构成,而机能主义心理学则关心思维在人适应环境过程中具有哪些作用。机能主义研究的这种观点,大大推动了美国心理学面向实际领域的发展道路。

(三) 行为主义心理学

行为主义心理学由美国心理学家华生(J. B. Watson)在1913年创立。华生认为,心理学研究的对象应该是可以为他人观察到的外显行为,而并非是看不见、摸不着、无法客观研究的意识。心理学应该遵循刺激—反应的公式,把研究的内容由内隐的意识转向外显的行为,认为环境因素是行为产生与发展的因素,而遗传的影响可以不必理会。他甚至自信地宣称,社会若需要某类人,他就可以把任何智力与身体正常的人,教导成为所想要的人,如数学家、文学家、音乐家、律师或军官,也可以让他成为乞丐、流氓或罪犯。行为主义心理学的主要特征:一是强调心理学所研究的对象是能够客观观察与测量的外显行为而不是意识经验;二是说明行为不是由遗传决定,而是在环境因素的影响下,经被动学习以后的结果,为此可以通过制约学习过程,使个体的目标行为出现、发展以及变化。

(四) 格式塔心理学

格式塔心理学由德国心理学家韦特海默(M. Wertheimer)、考夫卡(K. Koffka)和柯勒(W. Kohler)所创立。格式塔(Gestalt)在德文中意味着“整体”,他们主张人的心理应该作为一个整体来研究,而不能像结构主义那样把意识分解成元素,若把心理或行为分解为部分的话,那么心理学研究亦变得毫无意义。例

如,一支乐曲,对人来说是一个整体,若把它分拆开成为各种音符,就不会产生听到该曲调的心理感受。格式塔心理学认为:整体不能还原为各个部分、各种元素;整体先于部分而存在,并且制约着部分的性质与意义;部分相加不等于整体,整体大于部分之和。

(五) 精神分析

精神分析由奥地利精神病医生弗洛伊德(S. Freud)在 1896 年创立。精神分析理论主要由三个部分组成:用潜意识、生本能、死本能和力必多(Libido)等观念来解释人的行为动力;用口腔期、肛门期、性器期、潜伏期、性征期以及恋父、恋母情结等来解释人格发展的不同阶段及其特征;用本我、自我、超我来解释人格结构,并以焦虑和各种心理防御机制解释在三个“我”之间的矛盾冲突。精神分析是一种治疗精神病的技术,用它在临床中寻找患者异常行为产生的根源,是精神病诊治的基本方法之一,也是影响人类文化和心理学发展的一个重要理论,它在心理学方面的影响是使心理学从片面的某些心理现象的探讨,转向内部的、个人整体方面的研究。随着精神分析理论的发展及其临床实践,使心理学越来越重视在人格发展过程中的社会环境和文化对其的影响。

(六) 人本主义心理学

人本主义心理学由美国心理学家马斯洛(A. Maslow)和罗杰斯(C. Rogers)在 20 世纪中叶创立。人本主义心理学认为,心理学的研究应以正常人为对象,人是最重要的,其本性是善良的,并蕴藏着巨大、无限的潜力。心理学在研究与了解人的本性的基础上,还要改善环境以及创设条件来充分发展人的潜能,以满足自我实现的需要。人本主义心理学的观点,强调人的社会性特点并对人的心理本质作了新的诠释,对当今教育心理学、发展心理学、心理咨询和心理治疗等产生了很大影响。

(七) 认知心理学

认知心理学是探索人们如何获取知识和使用知识的学问,它自 20 世纪 50 年代中期以来,随着信息论和计算机科学与技术、语言学、神经科学等学科的迅速发展而兴起。1967 年,美国心理学家奈塞尔(U. Neisser)出版的《认知心理学》著作标志着心理学发展到了一个新的阶段,他认为心理学不仅仅研究行为,也要研究作为行为基础的内部心理活动规律。

认知心理学与以往的心理理论不同,它不是由某个心理学家独立提出来的理论体系,而是在众多学者的研究基础上产生的,它作为心理学的新范式,以心理结构与心理过程为其研究对象,探讨人类认知的信息加工过程,把人视为是一个主动的信息加工系统,努力揭示认知过程的内部心理机制,探讨人对信息的获得、存储、加工和使用的过程。认知心理学所探讨的问题,涉及人类心理活动的深层次心理机制及其过程,诸如人是如何通过感知觉、注意、记忆、语言、思维与推理等心理活动,对信息进行加工、转换而成为知识与经验来解决所面临的问题的,以及人是如何运用知识来对自己的行为和认知活动作出决定并产生效果的。认知心理学根据实验结果建立的认知过程的心理机制模型,促进了对人的心理活动过程的理解。

三、心理学的研究领域

(一) 心理学的主要研究领域

当代心理学的发展,在理论上已经形成了作为一门科学的独立体系,在应用上已经与社会各个实践领域建立了广泛联系,形成了许多心理学分支学科,各个分支都有自己特定的研究对象、任务和意义。

1. 理论心理学

(1) 普通心理学

普通心理学是研究正常成年人心理现象一般规律的学科,例如感觉、知觉、记忆、思维、想象等,以及需要、动机及各种心理特征的形成、发展与变化,它是心理学中最基本、最重要的基础性学科。

普通心理学所研究的内容涉及人的心理活动过程发生发展和个性心理形成、发展与变化的一般理论和规律,以及心理学研究的一般方法论原则和具体的研究方法,它既包括已经定论、为科学实践所证实的

心理学理论和规律,也包括了具有重大影响的心理学的学派以及处于科学发展前沿的新成果和新发现。普通心理学在心理学中占有特殊地位,它是各心理学分支学科的理论基础,又是入门的、基础的心理学知识体系。

(2) 发展心理学

发展心理学研究从受精卵开始到出生、成熟,直至衰老的生命全程中心理发生和发展规律的科学。发展心理学以人的心理发生、发展过程或个体心理发展各个阶段的心理特点与规律为研究对象,分为婴幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、中年心理学和老年心理学。发展心理学是心理学理论体系的重要组成部分,也是对发展中的个体进行教育、培养、训练的心理学的理论根据。

(3) 人格心理学

人格心理学是探究和解释个体的思想、情绪和行为的独特模式,以及综合影响个体与环境交互作用的过程,并对现实个体作出整体解释的心理学的分支学科。人格心理学也是心理学中对个体进行整体研究,以及对人性进行系统研究的学科。

(4) 社会心理学

社会心理学是研究在群体环境下个体心理发生、发展及其变化的规律,包括群体心理现象与行为和个体在其所属群体的影响下产生的心理现象与行为,以及各种自我调节的行为。例如,个体如何受群体的影响而改变其行为?个体是如何受到别人的压力而做出顺从行为?社会心理学还包括民族心理学、家庭心理学和社区心理学等。

(5) 变态心理学

变态心理学是按照心理学的原理和方法,研究个体行为异常的发生、发展的原因以及规律,并运用其来指导实际领域的应用。变态心理学的研究有助于探明和补充正常心理活动的变化与规律,推动心理学的发展,检验某些心理学理论和心理机制的假设。

(6) 实验心理学

实验心理学是运用实验方法研究人的心理现象,为心理现象的因果关系提供实证性资料的心理学的分支学科。实验心理学的内容包括心理实验的设计、心理实验的方法、心理学专题研究的实验程序和心理学实验仪器的研制和使用。

(7) 心理测量学

心理测量学是应用一定的测量工具,采用数理统计方法来数量化分析心理与行为的心理学的分支学科。心理测量学的内容包括心理物理法、心理量表法和心理测验等基本理论和方法,理论基础是经典测量理论和现代测量理论。

2. 应用心理学

(1) 教育心理学

教育心理学研究在教育过程中教与学的心理活动规律,揭示教育过程和人的心理发展之间的内在关系。教育心理学主要以教师与学生之间相互作用为研究对象,包括:受教育者知识和技能掌握的心理特点及规律;智能发展与智力测查方法;影响教学过程的心理因素;良好行为习惯和道德品质形成规律;家庭、学校、社会等意识形态对受教育者的心理影响等。教育心理学包括了学科教学心理学和德育心理学。教育心理学的研究直接关系到我国教育改革、人才培养的发展方向,因此具有重要意义。

(2) 工业与组织心理学

工业与组织心理学包括工程心理学和管理心理学。工程心理学研究现代工业中人与机器的关系,例如工程设计中使设备适应人体的活动特点,减少疲劳,增加安全感与舒适度,使工作效率提高。管理心理学主要内容是领导与管理风格,以及在管理活动中,如何提高与激励员工的工作积极性和潜能的发挥,工作效率和经济效益与社会效益的提高等。

(3) 临床心理学

临床心理学是运用心理学原理诊断及治疗心理异常的心理学的分支学科。心理异常的行为表现,包括情绪问题、行为怪异、犯罪倾向、智力迟钝、适应困难、人际关系紧张等。临床心理学家不同于精神病医生,

前者是以心理学原理和心理测量探索心理方面的问题,并以心理矫正的技术与方法使心理异常者恢复正常。后者则是以医生的身份,运用医学知识和施以手术或药物等手段来治疗病人。对于尚未达到心理异常的人,或受到心理困扰的人,则需要进行咨询。心理咨询主要是对来访者的心理障碍给予矫正,它是运用心理学的原理和疏导技术,通过商谈等一系列程序,揭示来访者心理障碍产生的原因和行为问题的症结,寻找摆脱心理困境的条件、途径和对策,使来访者改变原有的认知结构、负面态度和行为模式,增强自信心,以达到对社会生活的良好适应。

(4) 咨询心理学

咨询心理学是运用心理学的理论及方法,指导个体的生活实践,使人最大限度地发展其潜能的应用心理学分支学科。咨询心理学的内容涉及正常人生活的各个方面,如个体学习问题、职业选择、问题应对、情绪处理以及危机干预等,其特点是遵循教育的、发展的模式,而不是临床的和医学的模式。

(5) 犯罪心理学

犯罪心理学研究影响和支配犯罪人实施犯罪行为的犯罪心理及其规律的应用心理学分支学科。犯罪心理学内容涉及犯罪主体实施犯罪行为的心以及犯罪心理对策心理学和对犯罪者的处理、待遇及心理矫正等。

(6) 健康心理学

健康心理学是综合运用心理学的知识以及教育训练、科学研究和职业指导原则,探究健康、疾病和机能失调的原因,分析并促进社会保健系统的发展和健康政策的制定,以促进和维护人们的身心健康,预防和治疗身心疾病。

(二) 心理学的研究方法

1. 观察法

观察法是科学研究中应用最广泛的方法。观察法是指在自然情境中对人的心理现象与行为表现进行有系统、有计划的观察记录,经过分析以获得其心理活动产生和发展的规律的方法。

观察法有两种方式,一是参与被观察者的活动过程,成为其中的一个成员,另一种是在旁观察而不参与被观察者的活动。无论采取哪种形式,原则上是不使被观察者发觉自己的活动正在被他人观察,否则就会影响他们的行为表现,从而导致结果失真。研究成年人的心理活动一般采用第一种方式,研究幼儿的心理活动一般采用第二种方式。

观察法的优点是保持了被观察者的心理活动的自然流露和客观性,获得的资料比较真实。它的不足之处是很难对观察结果进行重复验证,对观察的结果难以进行精确的分析并容易受观察者本人的知识经验和观察技能等因素的影响。

2. 实验法

实验法是心理学研究的主要方法之一。实验法不但要探求所研究的问题“是什么”,而且还要进一步探究产生问题的原因“为什么”,因此在科学研究中被广泛应用。

实验法是指有计划有目的地控制条件,使被试产生某种心理现象,然后进行分析研究的方法。实验者在进行实验研究时,在实验的过程中包含着给予被试一系列变化的刺激信息,称为变量。由实验者安排、控制与实施的实验条件叫自变量或独立变量。实验者所要观察、测量和记录被试作出反应的变量叫因变量或依从变量,它们是实验者要收集和研究的真正对象。例如,探讨学生阅读速度和记忆的关系,那么要求学生阅读的材料数量及速度等是自变量,而学生对材料的记忆结果则是因变量。当然,在阅读过程中,会受到光线、内容深浅、阅读动机和噪音等变量的影响,一般把这些实验变量之外可能会影响到实验结果的变量叫控制变量,虽然实验的目的并不是研究它们,但为了避免它们对实验结果产生影响,需设法予以控制。总之,采用实验法研究个体心理活动与行为特点时,主要目的是在控制条件下研究自变量和因变量之间的内在关系。

3. 测验法

测验法是使用标准化测验工具度量个体间对同一事物反应的差异,或同一个体在不同的时间或情境

中的反应差异。测验法按内容可分为智力测验、成就测验、态度测验和人格测验；按形式可分为文字测验和非文字测验；按测验规模可分为个别测验和团体测验等。测验法的使用必须注意两个基本要求：测验的信度和效度。信度是指一个测验的可靠程度。测验的可靠程度高，同一个人多次接受该测验时，就可得到相同或大致相同的的成绩。效度是指某测验有效地测量了所需要的心理品质。测验法经常用来探讨那些难以确定自变量和因变量关系的课题以及复杂的心理社会方面的问题。由于测验法是个体心理特征和行为表现的量化研究的主要工具之一，所以应用范围很广。

4. 调查法

调查法是指就某一问题要求被调查者自由表达其意见或态度，以此来分析群体心理倾向的研究方法。调查法在实施时虽然是以个人为对象，但其目的是借助于许多个人的反应来分析和推测社会群体的心理趋向。调查法一般有两种方式。一种是问卷调查，另一种是晤谈法。问卷法是采用事先拟定的问题，由被试按问题的回答来搜集相关资料，以此来分析和推测群体心理特点及有关心理状态。由于问卷可以向多人同时搜集同类问题的资料，比较节省人力物力。但需要注意两个方面的问题：一是问卷回收率不高可能会影响其结果的准确性；二是被调查者可能不认真合作而使问卷结果的真实性受到影响。

晤谈法是通过面谈方式搜集资料来分析和推测群体心理特点及心理状态的研究法。晤谈法一般不需要特殊条件和设备，比较容易掌握和施行。但是由于晤谈需耗费大量时间，一般只在针对较少对象时采用这种方法。同时由于晤谈对象有限，加上被试可能受其主观和客观因素的影响而影响资料的真实性。因此，晤谈法并不是一个很严密的科学方法，因为它只能由此了解事实是什么，不能解释为什么。因此在心理学研究中，往往是用它来发现问题，然后再使用其他方法来解释心理现象之间的因果关系。

四、心理的神经生理机制

神经系统是心理活动的主要物质基础。人的一切心理活动，如感知、意识、学习记忆、思维等都是通过神经系统的活动来实现的。

(一) 神经系统的基本结构

1. 神经元与突触

(1) 神经元的结构与功能

神经元又称神经细胞，是神经系统内接收、整合和传递信息的基本单位，是神经系统最基本的结构和功能单位。

神经元具有接受刺激、传递信息和整合信息的机能，主要由细胞体、轴突和树突三个部分组成。细胞体对信息进行整合，树突和轴突接受与传递信息，并通过轴突将信息传给另一个神经元或效应器。

(2) 神经元之间的联系——突触

神经元之间的联系是通过突触进行和实现的，突触是神经元之间相接触的部位。它们有三种接触形式，即轴突与细胞体、轴突与轴突和轴突与树突。信息通过突触，从一个神经元传至另一个神经元。突触是控制信息传递的关键部位，它决定着信息传递的方向、范围和性质。

2. 神经系统

人的神经系统分为周围神经系统和中枢神经系统两部分，周围神经系统分布全身，与脑、脊髓和全身器官相连接来接受刺激信息，中枢神经系统则对输入的信息进行分析与综合。

(1) 周围神经系统

周围神经系统分为躯体神经系统和植物性神经系统。躯体神经系统由与骨骼肌和感受器相连接的神经组成。

躯体神经系统由脑神经和脊神经组成，它们把来自眼、耳、鼻、舌以及皮肤、肌肉、关节等外部刺激的信息传递到中枢神经系统，使人感知光亮、声音、疼痛、温度等变化，又把在中枢神经部位产生的分析综合后的神经冲动输送到运动器官和效应器，从而产生感官的、腺体的和肢体的运动反应，包括随意运动和不随意动作、调整姿势以及平衡活动等，它们都是由躯体神经系统加以控制的。

植物性神经系统又称为自主神经系统,它控制身体内的不随意运动,例如出汗、心跳、消化和血液循环等,它们都是不由人的主观意志控制与决定的,即使当一个人睡着了或处于无意识状态,它们也不会停止活动。

植物性神经系统分为交感神经和副交感神经。交感神经由脊髓的中部发出,结合为交感神经节,然后延伸至心脏、血管、气管和肺、胃肠、消化器官以及肾和肾上腺、生殖器官等部位,交感神经系统的主要功能是激活这些器官的活动,提高有机体的唤醒水平,为应付紧急事件做准备,以适应周围环境的各种变化。

副交感神经位于脊髓的上端,并由此延伸至各个内脏部分。副交感神经与交感神经相互颞颥,其功能是使有机体消除兴奋、恢复或维持安静状态,如使自己的心跳放缓、血压降低,由兴奋状态转为正常等。

(2) 中枢神经系统

中枢神经系统包括脑和脊髓,主要功能是对所输入的信息进行分析与综合,一方面调节身体器官的生理平衡,维持人的基本动力与行为反应,另一方面,协调人与社会关系复杂信息的加工与处理。大脑两半球皮层的机能活动是人类高级思维活动的物质载体。

脊髓位于脊椎管内,是中枢神经系统最低级的中枢,具有两种功能,即脑神经传入与传出的中转站以及简单的反射控制中心。膝跳反射活动就是在脊髓水平上进行的。

在人的中枢神经系统中最重要的部分是脑,所有复杂的心理活动都与脑密切相关。人脑中含有人体中全部神经细胞的90%,大约为140亿个神经细胞。人脑呈复杂的网状结构,在每一立方厘米的组织内含有约4000万个突触,它们昼夜不停地活动。因此,占人体2%的脑,要消耗身体供氧的1/5左右。

(3) 反射和反射弧

反射是神经系统最基本的活动方式,是在中枢神经系统参与下,有机体对内外环境刺激所作的规律性反应,例如手遇火时即刻缩回;物体刺激眼角膜时产生眨眼;驾车时遇到红灯即停车等都是反射活动。

实现反射活动的神经结构称为反射弧,它是执行反射活动的生理基础。反射弧包括五个部分:感受器、传入神经、神经中枢、传出神经和效应器。当刺激作用于感受器时,所产生的神经冲动就沿着传入神经纤维传至神经中枢,神经中枢对传入的信息进行整合加工后,再由传出神经把冲动传至效应器并作出反应。

按照反射产生的不同条件,把反射分为无条件反射和条件反射。

无条件反射是有机体在种系发展过程中形成而遗传下来的反射。最基本的无条件反射有吸吮反射、抓握反射和防御反射等。引起无条件反射的刺激物叫无条件刺激物。如狗吃肉会流唾液,是无条件反射,其中“肉”即为无条件刺激物;针刺手,手即缩回,针就是无条件刺激物。条件反射对个体来说是不学而能的,它的反射弧是与生俱来的固定的神经联系,是个体生长与发育的先天基础,它对维持有机体的生存、延续种族的繁衍具有重要意义。无条件反射活动主要是由神经系统的低级中枢部位实现,但人的非条件反射受到大脑皮层,即高级神经中枢的调节。无条件反射主要有食物反射、防御反射、内脏反射、朝向反射和性反射。

条件反射是在无条件反射基础上建立起来的反射。条件反射是后天的,是在个体生活过程中为适应环境变化而建立起来的反射,其神经联系是暂时的。例如,听到铃声就上课,就是一种条件反射,再比如“望梅止渴”、“谈虎色变”等都属于条件反射。

(4) 两种信号系统(第一信号和第二信号)

客观环境中的刺激可以分成两种性质不同的信号刺激物,与此相应存在着两种信号系统,第一信号系统和第二信号系统。

由具体事物及其属性作为条件刺激物而形成的条件反射系统叫做第一信号系统。例如,让一个人闭上眼睛,在他嘴里放进一只酸梅子时就会流唾液,这是无条件反射,但是,当有吃过梅子经历的人,看见梅子时也会流口水,这就是条件反射,即平常所说的“望梅止渴”,它属于第一信号系统的活动。

由语词作为条件刺激物而形成的条件反射系统叫做第二信号系统。例如,当有吃过梅子经验的人,听到“梅子”这个词的时候也会流口水,这种“谈梅生津”就是第二信号系统的活动。第一信号系统是人与动物共同具有的,依靠它只能对客观事物进行直接的反应。人类除了具备第一信号系统之外,还具备第二信号系统,它是人类特有的,因而概括地反映客观事物,反映事物的本质与规律,能够更好地调节与控制行为。在现实生活中,两种信号系统相互联系、协同活动,其中第二信号系统起主导作用。教师在课堂上运用挂图、模型、标本等直观教具,并结合言语讲解,使学生在实物刺激和语言刺激方面建立条件反射活动的联合,将会极大地提高课堂教学效率和学生的学习效果。

(二) 脑的结构与功能

1. 脑的结构

脑的构造大体分为三个部分,即后脑、中脑和前脑。从生物进化角度看,后脑是最原始的部分,稍后发展的是中脑,最后发展的是前脑。

后脑包括小脑和延髓,其生理功能是对身体的生理机能进行调节,包括食欲、消化、口渴、身体平衡、睡眠、体温、呼吸、腺体分泌、血管收缩及心跳等。同时还控制部分反射性动作以及基本情绪反应,例如恐惧、快乐和性冲动等。如果延髓受损,则会使心跳停止、血压消失和呼吸丧失,生命就难以维持,因此又把它称为是“生命中枢”,可见延髓是维持个体生命机能及其重要的地方。

中脑在后脑的前边,包括脑干的一部分,主要机能是作为视觉的皮层下反射中枢,直接控制眼睛使其对刺激信息进行综合而成为完整的形象。中脑还包括网状结构,它和中枢神经系统的某些部分进行双向联系,影响范围广泛,并具有控制机体觉醒与维持意识状态的重要作用。中脑又是连接前脑和后脑的桥梁,指挥运动神经由前脑经此而延伸至身体各个部分,同时又把经由脊髓得到的各个感官的信息传至前脑。

前脑的主体是大脑,是中枢神经系统中最大的结构,重量约为1400克,在大脑左右两半球之间由中央沟区分,两个半球之间则由胼胝体连接。大脑半球位于中枢神经系统的最高部位,也是高级心理活动过程,如思维、记忆以及随意运动等的控制和调节中心。大脑半球表面有许多褶皱,它的凹陷缝隙称为沟或裂,凸起的部分为回。在解剖上一般把大脑半球分为左右对称的部分称为叶,分为额叶、顶叶、枕叶和颞叶。中央沟是额叶和顶叶的分界,外侧裂是额叶和颞叶的分界,顶枕裂是顶叶和枕叶的分界。

2. 大脑皮层及其功能

大脑皮层是脑的最高级部位,是心理活动的最重要器官,表面积约为2200平方厘米。大脑半球最外表的细胞层,其表面呈灰色,主要聚居着大量神经元细胞体,具有极其复杂的突触联系。在大脑皮层下则由带髓鞘的神经纤维组成,呈白色故称为白质,它们与其他神经结构相联系。大脑皮层的厚度在1.5—4.5毫米之间,神经元具有一定层次,分为六层,每个层次具有不同的机能与作用。大脑皮层褶皱的程度显示了个体所具有的智慧程度,智慧程度越低的动物其大脑皮层的褶皱愈少,而正常人在大脑皮层上的褶皱是很多的。

(1) 大脑皮层的感觉区及机能

大脑皮层的感觉区包括躯体感觉中枢、视觉中枢、听觉中枢、嗅觉中枢和味觉中枢。感觉区主要接受来自各种感觉器官的神经冲动,并对这些冲动所传递的信息进行整合与加工。

躯体感觉中枢位于中央后回,是躯体感觉的主要投射区,叫做第一感觉中枢。整个躯体感觉中枢呈倒置分布,按下肢、上肢、头面部的顺序排列;头面部在感觉中枢区的投射是正置分布。身体各部位的重要程度,即感觉的精细程度和复杂程度,决定了它在感觉中枢区域上的投射面积,手、舌、唇的投射面积最大。

大脑皮层感觉投射区的视觉中枢位于枕叶,专门处理由视网膜传递的视觉信息。从两个眼睛传递的信息都会到达大脑两半球的枕叶,但需经过视交叉,即来自双眼右半边的信息(视野的左半边),传递到大脑皮层右半部,双眼左半部的信息(视野的右半边)则传递到大脑皮层的左半部,枕叶对经视交叉传递来的信息整合后产生视觉。如果视觉中枢受到破坏,即使眼睛的其他功能都正常,亦失去了正常