



轻松阅读·心理学 崔丽娟 主编

人生探脉

发展心理学通俗读本 | 姜月 王茜 杨宇然 著

Rensheng Tanmai



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

人生探脉

发展心理学通俗读本 姜月 王茜 杨宇然 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人生探脉：发展心理学通俗读本/姜月，王茜，杨宇然著. —北京：北京大学出版社，2009.9

(未名·轻松阅读·心理学)

ISBN 978-7-301-15484-7

I. 人… II. ①姜…②王…③杨… III. 发展心理学—通俗读物 IV. B844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 116658 号

书 名：人生探脉：发展心理学通俗读本

著作责任者：姜 月 王 茜 杨宇然 著

责任编辑：魏冬峰

标准书号：ISBN 978-7-301-15484-7/C·0532

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址：<http://www.pup.cn> 电子信箱：zpup@pup.pku.edu.cn

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752824

出版部 62754962

印 刷 者：北京宏伟双华印刷有限公司

经 销 者：新华书店

890 毫米×1240 毫米 A5 7 印张 150 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价：18.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：(010)62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn

总 序

《心理学是什么》(北京大学出版社 2002 年版)一书出版后, 每年我都会收到很多读者来信, 他们对心理学的热情和想继续学习研究的执著, 常常感动着我。2005 年我国心理咨询师从业证书考核工作启动, 更是推动了全社会对心理学的关注与投入: “心理访谈”、“心灵花园”、“情感热线”等栏目, 成为多家电视台的主打节目; 心理培训、抗压讲座、团体训练等等, 成为各类企业管理中的新型福利之一; 商品的广告设计、产品包装的色彩与图案、产品的价格设置等等与消费心理学的联姻, 使商家在销售活动中“卖得好更卖得精”……

社会对心理学的热情最终推动了学子们对心理学专业学习和选择心理学作为终身职业的热情。读者中有许多都是在校读书的学生, 有学生来信说, 正是因为阅读了《心理学是什么》, 他最终在高考时选择了心理学专业; 有非心理学专业的大学生来信说, 因为《心理学是什么》一

书，使他们在毕业之际放弃了四年的专业学习，跨专业报考心理学专业的研究生。学生们在来信中不约而同地指出，心理学的蓬勃发展，使今日的心理学的有了众多的分支学科，在面对异彩纷呈的心理学的研究领域时，该选择心理学中的哪一个分支学科，作为自己一生的研究与追求呢？他们希望能有更进一步阐释心理学各分支学科的书籍，帮助他们在选择前，能了解、把握心理学各分支学科的研究框架和¹基本内容。所以，当从北京大学出版社杨书澜女士处接到组织写作这套心理学丛书的邀请时，我倍感高兴。可以说，正是读者的热情与执著，最终促成了这套心理学丛书的诞生。

我们知道，心理学，尤其现代心理学，研究内容非常广泛，涉及社会生活的方方面面。因此，在社会生活的众多领域，我们都可以见到心理学家们活跃的身影。比如，在心理咨询中心、精神卫生中心以及医院的神经科，我们可以看到咨询心理学家或健康心理学家的身影，他们为那些需要帮助的人提供建议，解决他们的心理困惑，帮助来访者健康成长，对那些有比较严重心理疾病的患者，如强迫症、厌食症、抑郁症、焦虑症、广场恐惧症、精神分裂症等，则实施行为矫治或者药物治疗。除了给来访者提供以上帮助之外，他们也做一些研究性工作。在家庭、幼儿园和学校，儿童心理学家、发展心理学家和教育心理学家发挥着重要的作用。儿童心理学家、发展心理学家研究儿童与青少年身心发展的特征，特别是儿童的感知觉、智力、语言、认知及社会性和人格的发展，从而指导教师和家长更好地帮助孩子成长，并给孩子提供学习上、情感上的帮助和支持；教育心理学家研究学生是如何学习，教师应该怎样教学，教师如何才能把知识充分地传授给学生，以及如何针对不同的课程设

计不同的授课方式等等。心理学的研究与应用领域很多很多，如军事、工业、经济等，凡是有人的地方就有心理学的用武之地，可以说，心理学的研究，涵盖了人的各个活动层面，迄今为止，还没有哪一门学科有这么大的研究和应用范围。美国心理学会（APA）的分支机构就有 50 多个，每个机构都代表着心理学一个特定的研究与应用领域。在本套丛书中，我们首先选取了几门目前在我国心理学高等教育中被认为是心理学基础课程或专业必修课程的心理学科分支学科，比如普通心理学、实验心理学、发展心理学、心理测量、人格心理学、教育心理学等。其次，选取了几门目前社会特别需求或特别热门的心理学科分支学科，比如咨询心理学、健康心理学、管理心理学、儿童心理学等。我们希望，能在以后的更新和修订中，不断地把新的心理学科分支研究领域补充介绍给大家。

本套丛书仍然努力沿袭《心理学是什么》一书的写作风格，即试图从人人熟悉的生活现象入手，用通俗的语言引出相关的心理学科分支学科的研究与应用，让读者看得见摸得着，并将该研究领域的心理学原理与自己的内心经验互相印证，使读者在轻松阅读中，把握心理学各分支研究领域的基本框架与精髓。

岁月匆匆，当各个作者终于完成书稿，可以围坐在一起悠然喝杯茶时，大家仍然不能释然，写作期间所感受到的惶然与忐忑，仍然困扰着我们：怎样理解心理学各分支学科？以什么样的方式来叙述各心理学科分支学科的理论流派和各种心理现象，以使读者对该分支学科有更为准确的理解和把握？该用什么样的写作体例，并对心理学各分支学科的内容体系进行怎样的合理取舍，对读者了解和理解该分

支心理学才是最科学、最方便的？尽管我们在各方面作了努力，但我们仍然不敢说，本套丛书的取舍和阐释是很准确的。正如我在《心理学是什么》一书的前言中写道：“既然是书，自有体系，人就是一个宇宙，有关人的发现不是用一个体系能够描述的，我们只希望这是读者所见的有关心理学现象和理论介绍的独特体系。”

交流与指正，可以使我们学识长进，人生获益。我们热切地盼望着学界同人和读者的批评与指教。同时我也要感谢北京大学出版社杨书澜女士和魏冬峰女士的支持与智慧，正是她们敦促了该套丛书的出版，认真审阅并提供了宝贵的修改意见。

最后我要感谢参与写作这套丛书的所有年轻的心理学工作者们，正是他们辛勤的工作和智慧，才使这些心理学的分支学科有了一个向大众阐释的机会。

崔丽娟

2007 金秋于丽娃河畔

CONTENTS

目 录

第二节 影响胎儿产前发展的因素 / 067

第三节 出生后的婴儿 / 076

第五章 摇篮里的怀疑与信任——婴儿心理发展 / 080

第一节 婴儿的生理发展 / 080

第二节 婴儿的心理发展 / 085

第六章 主动接触奇妙的世界——幼儿期儿童心理的发展 / 098

第一节 幼儿记忆的发展 / 100

第二节 幼儿思维的发展 / 104

第三节 幼儿自我意识的发展 / 109

第四节 幼儿道德发展理论 / 112

第七章 学习中的勤奋与自贬——童年期儿童心理的发展 / 125

第一节 童年期儿童的记忆发展 / 125

第二节 童年期儿童的思维发展 / 131

第三节 童年期儿童的情感发展 / 137

第四节 童年期儿童的个性社会性发展 / 139

第五节 童年期儿童品德的发展 / 142

第八章 懵懂而躁动的中学生——青春期的心理发展 / 145

第一节 青春期的生理发展 / 146

第二节 青春期的认知发展 / 147

第三节 青春期的情绪发展 / 151

第四节 青少年自我意识的发展 / 154

第九章 独立性与亲密感谁与争锋——成年初期心理的发展 / 159

第一节 成年初期的生理变化特点 / 160

第二节 成年初期认知发展的特点 / 161

第三节 自我的形成 / 162

第四节 亲密关系的建立 / 166

第五节 长久亲密关系的维持 / 171

**第十章 创造与责任是压力还是动力
——成年中期的心理特征 / 174**

第一节 成年中期的生理变化及其特点 / 175

第二节 成年中期心理能力的发展 / 179

第三节 成年中期的人格发展 / 182

第四节 成年中期的心理问题 and 心理危机与调试 / 184

第五节 成年中期的心身保健 / 190

第十一章 再度精彩的旅程——成年晚期的心理发展 / 195

第一节 成年晚期的生理变化特征 / 196

第二节 成年晚期的智力发展 / 197

第三节 成年晚期的情绪情感变化 / 201

第四节 空巢现象 / 203

第五节 成年晚期的心理及心理健康保健 / 208

第一章 绪 论

——发展心理学的这些那些

第一节 发展心理学的含义

发展心理学是心理学的一个重要分支。在了解发展心理学的含义之前，我们先看看发展是什么意思。发展的英文是 development，原来的含义是打开卷轴而解读其内容之意，为 envelope（封闭）的反义，其意指基本形态是原先就确定，我们只是等待它的出现而已。更进一步解释发展的内涵，是指潜藏在内部的东西逐渐地显现到表面。依《广辞苑》的解释，发展是指：（一）发育至完全形态；（二）进步以迈向完全的境地；（三）生命个体在其生命活动里，适应环境的过程；它包含成长和学习的要素，具有成长和充实的意思。而广义的发展系指个人存在的这段时间，个体在受到基因影响的条件下，身心由于年龄成熟、环境刺激、自身与环境交互作用的经验等相结合而产生有顺序的改变历程。而狭义的发展则仅仅指出生到青年期或成年期。

那么发展心理学究竟是什么呢？从狭义上说，就是指人类个体发展心理学。它研究个体从受精卵形成到死亡整个生命过程中心理和行为的发生与发展的规律，以及人生各个阶段的心理年龄特征。从广义上说，发展心理学包括动物心理学或比较心理学——比较动物演进过程中不同阶段的代表性心理，研究动物种系心理发展的图景与规律；比较处于人类不同历史时期的各民族心理，研究人类种系心理发展的历史轮廓和规律，以及研究人类个体一生心理发展规律的个体发展心理学。

从逻辑上讲，发展心理学应全面地研究人生的各个阶段，但很长时间以来，人们把主要精力集中于研究婴儿、儿童与青年。“发展心理学”一词就往往同“儿童心理学”、“青年心理学”、“发生心理学”等词交互使用。所以，至今仍有不少发展心理学实际上仅是以儿童为研究对象的发展心理学。发展心理学最初的研究兴趣仅限于学校儿童，后来才往前推移到学前儿童，再扩展到新生儿与胎儿。第一次世界大战后，发展心理学家开始研究青年。在第二次世界大战前，只对成年早期作了很有限的一些研究。所以，1933年，迈尔斯（Miles）曾提醒人们，对成年早期、中年期和老年期的心理发展了解太贫乏了。而今，随着社会的进步，老年人口比例迅速增长，老年人的个人和社会问题越来越引起人们重视，于是在发展心理学中又分化出一个特殊的分支——老年心理学。最近又有学者强调中年期的研究，因为人们在中年期若能很好地适应生理、心理上的变化，老年期的适应问题就会大大减少。总之，现在的发展心理学已逐步分化出各个以专门年龄阶段为研究对象的分支学科。它主要包括婴儿心理学、幼儿心理学、儿童心理学、

青年心理学、成年心理学、中年心理学和老年心理学。本书主要以人生阶段为分界，介绍处于不同阶段个体的身心发展特征，希望对发展心理学的爱好者和研修者有所帮助。

第二节 发展心理学的历史和现状

一、科学的儿童心理学的产生

科学的儿童心理学产生于 19 世纪后半期。如果说，心理学正式成为科学，是从 1879 年德国冯特（W.Wundt）在莱比锡建立第一个心理实验室算起，那么，儿童心理学正式成为科学则从 1882 年德国生理和心理学家普莱尔（W.Preyer，1842—1897）的《儿童心理》一书的出版算起，因为这在心理学史上是第一部用观察和实验方法研究儿童心理发展的比较有系统的科学的著作。但是近代儿童心理学的产生并不直接源于心理科学的建立，而是有其自身的独特的历史背景。

推动儿童心理学产生的第一个原因是由于近代社会的发展。在西方，中古时代的封建社会，也和其他各国的封建社会一样，妇女和儿童是没有独立的社会地位的，并且甚至是受迫害的，因此，不可能产生关于儿童心理的研究。约从十四五世纪文艺复兴起，新兴资产阶级从经济上、政治上以至意识形态上进行了反封建反教会的斗争，一些进步的思想家开始提出尊重儿童、发展儿童天性的口号。例如，17 世纪捷克的教育家夸美纽斯（J.A.Comenius）编写了第一本儿童课本《世界图解》。17 世纪英国唯物主义经验主义哲学家洛克（J.Locke）提出对儿童的教育要“遵循自然的法则”。

18 世纪法国启蒙教育家卢梭（J.J.Rousseau）发表了有名的儿童教育小说《爱弥儿》，他抨击当时的儿童教育违反儿童天性，指出：“……他们总是用成人的标准来看待儿童，而不去想想他在未成年之前是个什么样子。”

推动儿童心理学产生的第二个原因是由于近代自然科学的发展。近代科学的三大发明：细胞学说、能量守恒和进化论，推翻了形而上学的科学观，促进了辩证的自然观，要求科学要从发展变化上来研究事物的本质和规律。心理科学受到这一影响，从而也先后开展了动物心理发展、民族心理发展、儿童心理发展的研究。一个很好的例子就是，伟大的进化论的创造者达尔文根据长期观察自己孩子的心理发展的记录写下著作《一个婴儿的传略》（1876）。当时关于这样的著作很少，这就为儿童心理学的产生准备了直接前提。

推动儿童心理学产生的第三个原因是由于近代教育的要求。近代教育的一个重要特点就是要求了解儿童、尊重儿童。除上面提到的夸美纽斯、卢梭外，在教育理论中还有一种所谓的“心理学化的教育”观点，主张教育应以心理学的规律作为依据。其中著名的有裴斯泰洛齐（J.H.Pestalozzi）、福禄培尔（P.Froebel）、赫尔巴特（F.Herbart）等人。裴斯泰洛齐在 1774 年还特别对他一个不到三岁的孩子用日记法写下了大约一个月的观察记录。虽然现在看来，科学价值不大，但这应当算是儿童心理研究的先声。由于这些教育家的推动，到了 19 世纪后期，研究儿童的著作和组织就如雨后春笋般地出现了。

二、发展心理学的产生

美国心理学家何林渥斯（H.Z.Hollingwerth）最先提出要追求人的心理发展全貌，而不是满足于孤立地研究儿童心

理，并于1930年出版了《发展心理学概论》（*Mental Growth and Decline: A Survey of Development Psychology*）一书，这是世界上第一部发展心理学著作。与此同时，另一位美国心理学家古德伊洛弗（Florence L. Goodenough）也提出了同样的观点，写出了在科学性与系统性上超过何林渥斯著作的《发展心理学》（*Developmental Psychology*）。古德伊洛弗认为，要了解人的心理，必须全面研究影响产生的心理的各种条件和因素，要把心理看作持续不断地发展变化的过程。不仅要研究表露于外的行为，还要研究内在的心理状态；不仅要研究儿童、青少年，还要研究成年和老年；不仅要研究正常人的心理发展，还要研究罪犯和低能人的心理发展。所以，古德伊洛弗主张对人的心理研究，要注意人的整个一生，甚至还要考虑到下一代。

从1957年开始，美国《心理学年鉴》用“发展心理学”（*Developmental Psychology*）作章名，代替了惯用的“儿童心理学”（*Child Psychology*）。三十多年来，发展心理学的发展有了更深入的研究，特别是对成人心理发展作了有创新意义的研究，其中包括：对成人记忆的研究、对成人思维发展的研究、对成人智力发展趋势的研究、对成人道德发展的研究、对成人自我概念发展的研究。

在上述研究的基础上，西方发达国家发表和出版了大量的毕生发展或生命全程发展心理学（*Life-span Developmental Psychology*）的著作。最有影响的心理学家是巴尔特斯（P. B. Baltes），他分别于1969年和1972年在西弗吉尼亚大学组织了三次毕生发展心理学学术会议，会后出版了三部论文集：《毕生发展心理学：理论与研究》（1970）、《毕生发展心理学：方法学问题》（1973）和《毕生发展心理学：人格社会

化》（1973）。1978年以来，他担任了《毕生发展与行为》一书的主编。1980年，巴尔特斯等人在《美国心理学年鉴》上发表一篇评价毕生发展心理学的文章，提出了人生全程研究及其理论发展的原因，一是第二次世界大战前开始一些追踪研究的被试正进入成年期；二是对老年心理的研究推动了成年期心理的研究；三是许多大学生开展了毕生发展心理学的研究。发展心理学正是在这近20年的广泛研究中发展起来的。

第三节 中国发展心理学概况

20世纪初发展心理学被引进中国并在这里生根开花。大约在1919年前后，若干儿童心理学书籍被译成中文。一些学者采用发展心理学的基本原理和方法，在中国进行了具有先驱性意义的研究。此后，更加广泛深入的研究，使中国发展心理学体系日趋完备，对发展心理学在中国的传承贡献卓著。这些心理学家包括：潘菽（1897—1988）、左任侠（1901—1997）、陈立（1902—2004）、朱智贤（1908—1991）、刘范（1918—1988）、李伯黍（1914—）等。

建国后，中国发展心理学的成长可谓一波三折。1949—1958年，中国主要借鉴苏联的经验，同时结合本国实际，在儿童方位知觉，六七岁儿童年龄特征比较，词在儿童概念认识中的作用等方面取得了很好的成果。但这一阶段以国内对心理学界的批判而告终。1959—1965年，心理学领域“百家争鸣”的局面得以恢复，促成了中国发展心理学在60年代初的第一个繁荣期。这段时间里开展的研究横跨儿

童早期到青少年期，尤以幼儿期及学龄初期儿童心理研究的居多；关注了儿童发展的生理机制、心理过程、年龄特征等多个领域；在有关儿童发展的重大理论问题上也有所突破。1962年出版的《儿童心理学》（朱智贤编写）成为新中国第一部紧密结合国情、兼容并蓄国内外学术成就、体现中国当时学术水平的发展心理学教材。同时，西方发展心理学的评介工作也逐步展开，皮亚杰（J.Piaget）、瓦龙（H.Wallon）等人的理论进入中国。1966—1976年，中国内地的“文化大革命”使整个心理学事业濒临毁灭。1976年“文革”结束，心理学走出低谷，发展心理学才迎来了发展新纪元。

与发展心理学各领域研究的不断深入相适应，发展心理学的书籍大量出版，数量之多、种类之全、领域之广、乃前所未有的。一方面，诸如朱智贤、刘范等人的儿童心理学教材不断被修订重印。朱智贤于60年代主编的《儿童心理学》到1993年修订3次；印次更多，仅1993—1998年5年期间，即有5次。另一方面，一些发展心理学教材陆续印出。涉及人生各发展阶段的书目齐全：如婴儿心理学、学前儿童心理学、小学生心理学、中学生心理学、青年心理学、中年心理学、老年心理学等，毕生发展观已体现于诸多著作之中。而且，各发展领域的著述颇丰：比如儿童发展理论、儿童心理研究方法、思维发展、认知发展、儿童社会性发展、品德发展、个性发展与教育等。再有，发展心理学方面的译作大增，诸如《认知发展》（Flavell）、《心理模块性》（Fodor）、《超越模块性》（Karmiloff-Smith）、《儿童发展》（Berk）等等反映发展心理学研究新进展的书籍；除此之外，还有不少科普性的书籍纷纷被译成中文。在译作方面，一