

21世纪应用型本科系列教材·公共基础类



心理学导论

赵坤 王辉 张林 编著

XINLIXUE DAOLUN

中国传媒大学出版社

心理学导论

X I N L I X U E D A O L U N

赵 坤 王 辉 张 林 编著

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学导论/赵坤,王辉,张林编著. —北京:中国传媒大学出版社,2009.9

ISBN 978-7-81127-688-6

I. 心… II. ①赵… ②王… ③张… III. 心理学—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 105075 号

心理学导论

编 著 赵 坤 王 辉 张 林

责任编辑 欧丽娜

责任印制 曹 辉

封面设计 王洪亮

出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社 (原北京广播学院出版社)

社 址 北京市朝阳区定福庄东街 1 号 邮编 100024

电 话 86-10-65450528 65450532 传真 65779405

网 址 <http://www.cucp.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 730×988mm 1/16

印 张 15.25

版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81127-688-6/B·688 定价:29.80 元

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

总序

任何教材都是关于知识的认识和理解。不同的认识会有不同的知识体现,不同的理解也会有不同的知识追求。我们尝试编纂应用型本科系列教材,概括起来主要基于这样几点考虑和探索:

教材是一幅知识的蓝图,它标明知识的走向、知识的关系和知识的系统。然而,我们所强调的则是对知识走向的创新,知识关系的重构和知识系统的再建。

教材不该是对知识的按图索骥,而应该是对知识变化过程的引领。没有变化的知识不是真知识,不能运用的知识不是活知识。知识的生命在于知识的重组、知识的再生和知识的生产。知识是一个过程,了解和获得知识的真正目的,是掌握和运用知识。

教材要交给学生学什么,还要告诉学生什么如何学,更要指导学生什么如何应用。这里的应用不是指如何操作,而是指对基础知识和专业知识的巧妙融合和灵活处理。应用不是指做什么,而是指利用什么做什么。利用得好坏就是应用的方法。传授知识的方法是形式也是内容,根据对象选择内容,更应根据对象设定方法。

教育是一个永远值得探索的过程，因为知识永远都在变化。掌握知识变化的规律永远都需要探索——探索本身就是一种创建，一种辉煌。

一套教材的总序，就是一套教材的总的开头。开头的目的其实不在开头本身，开头的目的在于让人们急着往后看，看内容、看思路、看方法。所以，总序的文字就应该少到极致，而思考的空间却应该大到无穷……

丁海宴

2008年8月6日于南京方山

前言

本书是专门为传媒类专业学生编写的一本心理学入门教材。目前,国内各类心理学教材层出不穷,但遗憾的是,这些教材多数对于传媒类专业的学生并不适用。借用营销领域中“细分市场”的概念,我们希望编写一本面向传媒类学生这个“细分市场”的心理学教材。结合日常教学内容和对相关文献的收集,历时两年,我们完成了本书的编写工作。与以往的教材相比,本教材具有以下一些特点:

第一,本教材的内容设置和行文风格非常具有针对性。编写者明确意识到本教材的阅读对象是传媒类专业学生,对他们需要了解的心理学的理论和应用性内容有所侧重。各章结合具体实例对具体知识点进行详细讲解,所举案例符合传媒类专业学生的特点,旨在帮助学生真正将所学转变为自己的知识结构的一部分。

第二,本教材的各章内容编排符合学习心理规律。每章均包括“本章概要”、“引子”、“关键术语”和“思考题”等几个部分。通过“本章概要”,学生可以大致了解该章将要介绍的主要内容;在“引子”部分,通过一些经典的案例自然地引出章节内容;“关键术语”和“思考题”部分可以帮助学生们更好地理清思路,巩固所学知识。

第三,本教材内容体现了近期的心理学研究成果,符合当今心理学学科发展的趋势,展现了当代心理学发展的蓬勃生机。本教材在编写过程中力求突出一个“新”字,大量介绍近期的心理学研究成果和最新观点,并力求结合传媒类专业学生的学习特点,因材施教。

第四,本教材设置了“心理学实验室”、“心理学生活”、“心理学人物”和“心理学视野”四个板块,灵活穿插于各个章节之中。其中,“心理学实验室”板块介绍经典的心理学实验,探讨实验研究的方法,培养学生的批判性思维;“心理学生活”板块介绍生活中的心理现象,应用心理学理论解决生活中可能遇到的问题;“心理学人物”板块介绍著名的心理学家,培养学生用历史的眼光认识心理学;“心理学视野”板块介绍心理学发展的最新趋势,以及一些应用性较强的理论和观点。通过阅读这四个板块,学生可以感受到真正鲜活的心理学世界。

作为心理学教育战线的“新兵”,此书体现了我们的一些研究和思考,书中必定存在不少值得商榷之处,愿求教于大方,希望得到同行和读者的批评指正。

赵坤

2009年8月

序

本书是为传媒类专业学生编写的一本心理学入门教材,填补了国内这一教学领域的空白,有着特殊的意义,值得庆贺。

作为传媒专业学生,需要熟练掌握和使用先进的传媒技术和设备,但如果缺乏对传媒受众心理活动规律的了解,他们所做的一切都将会失去工作的重心。那么,人是如何接受、加工和处理来自外部纷繁复杂的信息的呢?心理学有关认知心理的规律可以对此一一做出解答。人们如何根据自己的需要来选择不同的信息?面对相同的信息,他们的行为和心理反应为什么又会如此千差万别呢?这主要受心理学上称为注意、动机、情绪和人格等心理过程与个性心理差异的影响。另外,毕生发展的规律也可以为我们设计与实施针对不同年龄受众人群的传媒活动提供心理学的依据。为此,《心理学导论》这本教材为我们全面介绍了相关的心理学知识,可以满足传媒专业的教学需求。

心理学是一门多学科渗透的交叉边缘学科,其理论与方法多样,应用领域广泛。在心理学教材的编写过程中,如何处理好系统性与专业特色、理论性与应用性、科学性与趣味性、经典素材与前沿进展之间的相互关系,一直是困扰专家学者们的难题。我欣喜地看到,赵坤等编著的这本《心理学导论》对此做出了有益的尝试,成效显著。本书对心理学基本知识 with 理论的介绍比较系统,符合心理学基础教材的要求,所选章节也兼顾到传媒专业的特点;在阐释概念时力求科学准确,同时辅以大量的案例,增加了内容的生动性和趣味性;在材料选择时,本书既注

重传统心理学体系的完整性,也不失时机地利用多种形式适当介绍心理学的前沿进展,特别是当今迅速兴起的认知神经科学的研究成果;本书中设置的“心理学实验室”、“心理学生活”、“心理学人物”和“心理学视野”等丰富多彩的板块,为学生打开了一扇扇近距离了解心理学大千世界的窗口,令人耳目一新。

本书的作者大多是刚走上心理学教学与研究岗位不久的年轻学者,我曾经是其中部分人的研究生导师。希望他们继续努力,戒骄戒躁,取得更加丰硕的成果。

蔡厚德

于南京师范大学教育科学学院

2008年5月17日

CONTENTS 目 录

前 言 /1

序 /1

第一章 心理学是什么 /1

第一节 心理学概述 /1

第二节 心理学发展的历史和主要观点 /6

第三节 心理学的研究方法 /13

第二章 心理的神经生理基础 /19

第一节 神经系统的基本单位 /20

第二节 神经系统 /25

第三节 脑 /28

第四节 内分泌系统 /37

第三章 感觉和知觉 /40

第一节 感觉概述 /40

第二节 感觉的测量 /41

第三节 感觉的种类 /43

第四节 知觉 /49

第五节 错觉 /58

第四章 意识	/61
第一节 意识概述	/61
第二节 睡眠与梦	/63
第三节 特殊的意识现象	/72
第五章 学习	/79
第一节 学习概述	/79
第二节 经典条件作用	/80
第三节 操作条件作用	/85
第四节 认知学习	/94
第六章 记忆和遗忘	/98
第一节 记忆概述	/98
第二节 记忆的测量	/108
第三节 记忆策略	/109
第四节 遗忘	/111
第七章 智力与智力测验	/118
第一节 智力概述	/118
第二节 智力测验	/122
第三节 智力测量的理论	/128
第四节 智能特殊者	/133
第八章 动机与情绪	/138
第一节 动机概述	/139
第二节 生理性动机	/144
第三节 社会性动机	/150
第四节 情绪概述	/154
第五节 情绪的生理机制与情绪的表达	/158
第六节 情绪与健康	/161

第九章 人格	/166
第一节 人格概述	/166
第二节 人格类型和特质理论	/169
第三节 精神分析学派的人格理论	/175
第四节 人本主义学派的人格理论	/182
第五节 人格测验	/184
第十章 人的毕生发展	/189
第一节 发展心理学概述	/189
第二节 毕生的生理发展	/192
第三节 毕生的认知发展	/196
第四节 毕生的社会性发展	/201
第十一章 心理健康与心理咨询	/211
第一节 心理健康概述	/211
第二节 心理不健康、神经症及重性精神病	/215
第三节 心理咨询简介	/218
第四节 大学生常见心理问题案例	/223
参考文献	/229
后 记	/232

第一章 心理学是什么

本章概要

本章将介绍心理学的概念、研究角度、研究领域、研究目的、心理学发展的历史、主要观点和主要研究方法。

引子:翻开这本《心理学导论》，我们将与你一起踏入充满趣味的心理学世界。不知你有没有听说过，在当今信息时代，没有学过心理学的人不能算是受过良好教育的人，因为我们时时都会与“心理学”不期而遇：打开电视，心理学家正在侃侃而谈；翻开报纸杂志，映入眼帘的是心理学家解答心理困惑的专栏；外出散步时，抬眼望去是某个心理诊所的户外广告；聊天时，听到朋友抱怨自己可能得了强迫症……没有基本的心理学知识作为背景，这些信息会变得难以理解。

遗憾的是，目前国内的心理学教育并不普及，大多数人对心理学只有一些似是而非的认识。一提到心理学，很多人马上就联想到心理障碍、心理治疗、催眠或是情绪失调。提到心理学家，心理医生的形象就会自然而然地浮现脑海。请仔细阅读本书目录，你会发现心理学研究的内容远比我们预想的丰富多彩……

第一节 心理学概述

一、心理学的定义

心理学的英文为“psychology”，其词根“psycho”的意思是精神或心灵，后缀“logy”的意思是知识或规律。从字面来理解，心理学就是关于心灵的学问。那么，在心理学家眼中，心理学是怎样的一门学科呢？回顾心理学发展史，我们会发现在不同的历史时期，心理学有着不同的定义。即使是同一时期，不同学派的心理学家也持有不同观点。

本教材采用的是当今大部分心理学家认同的定义：心理学是对行为和心理过程的科学研究。

下面来具体分析一下这个定义中的关键词：行为（behavior）是机体的任何外显的、可观察的反应或活动，广义上说，行为也包括机体的生理现象。心理学在很大

程度上是研究人和动物可观察的行为。心理过程(mental process)是指人类的心理活动。我们知道,很多人类活动是在个体内部发生的,人的感觉、知觉、记忆、思维等过程都是无法从外部直接观察到的,心理学家可以运用各种方法和技术对其探究。科学研究(scientific research)强调的是,心理学的结论建立在运用科学方法和原则搜集证据的基础上,科学方法包括一系列用来分析和解决问题的步骤。

心理学 视野

心理学家做些什么

大家一定很想知道心理学家是怎样的一群人,他们每天都在做些什么。

一般来说,按照研究领域和工作性质,心理学家大致可分为三类:

1. 教学或研究型心理学家。这些心理学家在大学或研究所里从事教学,并进行纯学术或应用领域的研究。
2. 临床心理学家。这些心理学家从事心理治疗工作,有时也做研究。
3. 在工业、法律和其他领域工作的心理学家。这些心理学家从事研究工作,或从事社团或机构的顾问工作。

不知大家是否注意到了,我们给出的心理学定义中并未限定研究对象必须是人类,实际上心理学的研究有一部分是针对动物开展的(动物研究大约占全部心理学研究的8%),动物研究的目的归根结底还是为了更好地了解人类的行为和心理过程。心理学是以人类的行为和心理过程为主要研究对象的。

二、心理学的研究角度

心理学家可以通过不同的角度开展研究,以下是常见的三种研究角度。

(一)个体心理和社会心理

个体所具有的心理现象称为个体心理。一般来说,心理学主要通过认知、动机与情绪、能力与人格三方面来研究个体心理。

1. 认知

认知(cognition)指人们获得知识或应用知识的过程。这是人最基本的心理过程,包括感觉、知觉、记忆、思维和语言等。认知心理学将人脑与计算机进行类比,将认知过程描述如下:首先人脑接受外界输入的信息,然后经过大脑的加工处理转

化为内在的心理活动,进而支配人的行为。用认知心理学的术语来讲,认知就是信息加工(information processing)的过程。

个体对世界的认识开始于感知觉,或者说人获得信息的过程开始于感觉和知觉。感觉是对事物个别属性和特性的认识,比如通过眼、耳、鼻、舌和皮肤等感觉器官,可以获得事物个别属性的信息,如明暗、颜色、粗细以及气味等。知觉是对事物的整体及其连续性的认识。通过知觉人们认识到的不再是事物的个别属性,而是事物的整体,如一朵花、一个杯子或一张报纸。

通过感知觉获得的知识经验并不是过目即忘的,人们在头脑中储存了大量的记忆。记忆使得人们能够了解周围的世界、他人和自我。记忆中储存的信息也为思维活动提供基本材料。

人不仅能直接感知个别、具体的事物,还可以运用自己储存的知识去间接地、概括地认识事物,揭露事物的内部联系和本质,形成事物的概念,对问题进行推理和判断,从而解决问题,做出决策,这就是思维的过程。人还能通过语言就思维活动、认识的过程与他人进行交流,思维和语言的关系一直是心理学家关注的重点。

2. 情绪和动机

人的行为不仅仅受认知过程支配,因为人并非是完全理性的动物。情绪(emotion),如喜、怒、哀、乐、惧等,使我们的生活变得丰富多彩,也使人的心理变得难以琢磨。人有哪些基本情绪?情绪和认知有什么关系?情绪的生理基础是什么?人如何调节情绪?所有这些对情绪问题的研究会使我们对自己、对他人多一分了解。

动机是指推动人的活动,并使活动朝向某一目标的内部动力。动机的基础是各种需要,也就是个体在生理和心理上的某种不平衡状态。人既有基本需要,也有后天习得的需要。对不同动机的研究,使我们可以更好地了解隐藏在行为背后的原因。

3. 能力和人格

德国哲学家莱布尼茨告诉我们,“世上没有两片完全相同的树叶”。作为个体,每个人也都有自己的独特之处。那些稳固而经常出现的心理特性叫做个性心理特征,包括能力(ability)和人格(personality)。比如,有的人思维灵活,有的人思维迟钝;有的人做事粗枝大叶,有的人做事认真细致;有的人记得快、忘得慢,有的人记得慢、忘得快;有的人情绪稳定,有的人情绪波动大;有的人果断,有的人优柔寡断。本书将详细介绍能力和人格的理论和研究。

以上谈到的是个体心理,然而,我们都知道,社会性是人的本质属性。人生活 在社会中,并与他人存在着各种各样的关系。我们的行为和心理过程受到他人的

影响,同时也影响着他人。在团体中,人的行为和心理体现出一些与独处时不同的特征。因此,社会心理也成为了心理学的重要研究领域。

(二)意识和无意识

意识(consciousness)被认为是“人类最后一个难解的谜”(Dennett,1991)。人的意识是由认知、情绪、情感以及欲望等组成的内在世界,是对心理内容的一种觉知。除了有意识现象之外,还有无意识现象。这种心理现象是我们无法觉察到的,但是可以对心理和行为产生影响。

(三)常态心理和变态心理

心理学家不仅对正常人的心理进行研究,也对变态心理和心理治疗进行研究。在当今社会,生活节奏日趋加快,如何保持心理健康成为人们关注的焦点。本书将为大家介绍一些心理障碍和心理治疗的基本知识,并对大学生常见的心理问题进行分析。

三、心理学的研究领域

可以这样说,有人活动的地方就存在心理学。心理学研究的领域非常广泛,随着心理学影响力的提高,很多学科开始借鉴心理学的观点和方法解决自己学科领域中的问题,由此形成了许多分支学科。下面将介绍一些心理学主要的研究领域。

(一)普通心理学

普通心理学(general psychology)研究心理现象发生和发展的一般规律、理论和方法等,其研究内容概括了各个分支学科的研究成果,同时又为各个分支学科提供理论基础。因此,普通心理学是学习心理学的入门学科。

(二)生理心理学

生理心理学(physiological psychology)主要研究心理现象的生理机制,主要指各种感官的机制,神经系统特别是脑机制,内分泌系统对行为的调节以及遗传在行为中的作用等。

(三)认知心理学

认知心理学(cognitive psychology)是以信息加工的观点来研究人如何获取知

识以及使用知识的历程,主要研究感知觉、记忆、语言、思维、问题解决及如何决策等问题。

(四)发展心理学

发展心理学(developmental psychology)研究人类在成长历程中的身心发展,探讨各个年龄阶段的生理、心理和社会性发展的规律。

(五)人格心理学

人格心理学(personality psychology)是研究作为行为基础的个性倾向,以及个性倾向与环境的交互作用对行为的影响。

(六)社会心理学

社会心理学(social psychology)是探讨个体在社会情境中的行为和思维本质及其产生原因的学科,主要的研究内容包括社会认知、社会影响和社会关系等。

(七)临床心理学

临床心理学(clinical psychology)以行为异常者和心理疾病患者为研究对象,并实际从事心理疾病的诊断、治疗和预防工作。

(八)广告心理学

广告心理学(advertising psychology)是探索参加广告传播活动的人在广告活动中的心理现象及其存在的心理规律的一门学科,主要研究广告传播中的认知过程,广告受众的心理特征,广告创意的心理,广告说服心理等。

(九)管理心理学

管理心理学(managerial psychology)研究某一群体的组织管理工作中人的因素方面,包括领导者与被领导者的心理素质以及两者之间关系的协调问题。

四、心理学研究的目标

心理学家进行研究的目的是描述、解释、预测和控制。

(一)描述

心理学研究的第一个目标是描述(description)心理事件。进行描述时,可以