

心理学

Psychology

周 宁 闵卫国 主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

Psychology

心理学

周 宁 闵卫国 主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学/周宁, 闵卫国主编. —广州: 暨南大学出版社, 2013. 8
ISBN 978 - 7 - 5668 - 0587 - 4

I. ①心… II. ①周… ②闵… III. ①心理学—师范学校—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 108346 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

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (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: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 21.5

字 数: 482 千

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

定 价: 45.00 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)

前 言

在教育改革中，课程改革是一项非常重要的内容。师范生公共课心理学的教学内容及教学方法也面临着调整。在对师范生的培养中，心理学是一门核心课程，它有助于师范生更加了解自己和教育对象的心理特点及规律，促进自身教育能力和心理健康水平的提高，以便更好地开展教学工作。为了适应新的培养要求，教育科学与管理学院组织心理学系教师重新编写公共课心理学教材。

参与本书编写的人员都是长期从事公共课心理学教学工作的教师，他们有着丰富的教学实践经验，能全面深入地了解学生的需求。在此基础上编写的教材，突出了以下几个特点：

1. 科学性

本书突出了各领域的经典性研究与核心概念、原理，引用经典或权威的研究、数据阐述学者们的核心思想与代表性研究，概念简明准确，原理清楚，资料翔实可靠。

2. 时代性

本书内容反映了本学科当代国外以及国内心理学研究的新成果、新进展。

3. 实用性

本书密切联系师范生未来作为教师的生活、工作实际，注重心理学原理对日常经验、生活事实的解释作用，体现了教材内容的实用性。

4. 易读性

本书的内容选择和结构安排有利于大学生的学习与教师的教学。本书内容叙述通俗易懂、引人入胜，比较多地采用了浅显易懂的图或表，并尽量通过“案例分析”、“小资料”或“专栏”等增加了教材的丰富性、生动性、活泼性。

参与本书编写的人员有：第一章，尹可丽（云南师范大学教育科学与管理学院教授、博士）；第二章，李光裕（云南师范大学教育科学与管理学院讲师）；第三章，李佳（云南师范大学教育科学与管理学院讲师）；第四章，邓芸菁（云南师范大学教育科学与管理学院副教授）；第五章，宋志一（云南师范大学教育科学与管理学院副教授）；第六章，陈睿（云南师范大学教育科学与管理学院讲师、博士）；第七章，闵卫国（云南师范大学教育科学与管理学院教授）；第八章，高松（云南师范大学教育科学与管理学院副教授）；第九章，周宁（云南师范大学教育科学与管理学院教授、博士）；第十章，盛莉波（云南师范大学教育科学与管理学院讲师）；第十一章，朱海燕（云南师范大学教育科学与管理学院教授、博士）；第十二

章，李鹏（云南师范大学教育科学与管理学院副教授、博士）；第十三章，朱海燕（云南师范大学教育科学与管理学院教授、博士）。我的硕士生侯菲、徐红燕、戴璐为本书的校对做了大量的工作，暨南大学出版社潘雅琴编辑为本书的出版付出了辛勤劳动。特此感谢！

周 宁

云南师范大学教育科学与管理学院

2013 年 3 月 28 日

目 录

前 言	(1)
第一章 绪 论	(1)
第一节 心理学是一门科学	(2)
第二节 心理学的研究方法	(4)
第三节 心理学的起源及当代心理学研究取向	(13)
第四节 学习心理学的益处及方法	(18)
第二章 心理活动的生理基础	(25)
第一节 神经元的结构与功能	(25)
第二节 神经系统	(31)
第三节 大脑的高级机能	(39)
第四节 内分泌系统与心理	(45)
第三章 感觉与知觉	(50)
第一节 感觉、知觉概述	(50)
第二节 感觉的种类	(54)
第三节 知觉的种类与基本特性	(62)
第四节 青少年知觉的特点和感知规律在教学过程中的运用	(74)
第四章 记 忆	(80)
第一节 记忆及记忆过程	(80)
第二节 三个记忆系统	(84)
第三节 影响记忆过程的因素	(87)
第四节 青少年记忆的特点及良好记忆品质的培养	(106)
第五章 意识与注意	(110)
第一节 意识概述	(110)
第二节 睡眠与梦	(116)
第三节 注意概述	(122)
第四节 注意的特征	(127)
第五节 注意规律在教学中的应用	(131)

第六章 思维与创造性	(136)
第一节 思维概述	(136)
第二节 思维的种类	(138)
第三节 问题解决及其影响因素	(142)
第四节 创造性及其培养	(151)
第七章 学 习	(158)
第一节 学习的实质与类型	(158)
第二节 学习的基本理论	(163)
第八章 智 力	(189)
第一节 智力概述	(189)
第二节 智力理论	(193)
第三节 智力发展及其个体差异	(197)
第四节 智力的开发与培养	(204)
第九章 人 格	(210)
第一节 人格概述	(210)
第二节 人格理论	(223)
第三节 人格测验	(229)
第十章 情绪、压力与适应	(235)
第一节 情绪概述	(235)
第二节 情绪与压力	(246)
第三节 应对压力	(254)
第十一章 需要、动机与意志	(263)
第一节 需 要	(264)
第二节 动 机	(267)
第三节 意 志	(271)
第十二章 人生全程的发展	(277)
第一节 影响心理发展的主要因素	(278)
第二节 儿童期的身心发展	(284)
第三节 青少年期的身心发展	(297)
第四节 成年期和老年期的心理发展	(302)

第十三章 社会情境中的人	(306)
第一节 自我意识	(306)
第二节 自我认识的来源	(314)
第三节 态度的定义及其形成与改变	(317)
第四节 人际吸引的影响因素	(323)
第五节 社会助长与社会懈怠	(326)
参考文献	(332)

第一章 绪 论

本章学习要点

1. 解释心理学的含义，理解心理学为什么是一门科学
2. 描述当代心理学研究的方法
3. 了解心理学的起源
4. 描述当代心理学的研究取向
5. 了解学习心理学的益处及方法

2012年10月11日，瑞典皇家科学院诺贝尔奖评审委员会宣布，中国作家莫言获得2012年诺贝尔文学奖。莫言成为中国首位获得此奖的中国籍作家。谁能从莫言的童年、青壮年时代预测到他能够取得今天这番杰出的成就呢？心理学家会怎么解释莫言的成功呢？

莫言为什么要做作家，“原因很简单，就是一天三顿都能吃到饺子”。莫言的父母都是山东高密의农民，莫言童年在家乡小学读书，仅读了5年便辍学了，随后在农村劳动多年。如果父母的教养、小学的教育不是影响莫言在写作上获得成功的原因，那么，有可能是莫言本身具备一种适合文学创作的基因吗？据媒体报道，早在上小学期间，莫言就已经显现出了他对文学的巨大兴趣。为了能借到同学家的一本绘图本《封神演义》，莫言曾到同学家去帮助推磨，推一下磨，给看一册书，还必须在现场看，不能借出来，有的还规定必须推10圈才能看一页。就这样，他把周围十几个村的书都看完了。到了青年时期，莫言看书的热情依然不减。当兵前，他曾咬牙花了4块5毛钱买了一本《中国通史简编》，而全家一年的收入也才几十块钱。

莫言说：“我的故乡和我的文学是密切相关的。高密有泥塑、剪纸、扑灰年画、茂腔等民间艺术。民间艺术、民间文化伴随着我成长，我从小耳濡目染这些文化元素，当我拿起笔来进行文学创作的时候，这些民间文化元素就不可避免地进入了我的小说，也影响甚至决定了我的作品的艺术风格。”而法新社的评论称“莫言将他青春的经验 and 在家乡的经历放置在了作品中”。那么，是对故乡文化的记忆和他自身的经验成就了这一切吗？

上述问题涉及基因、动机、兴趣、记忆、情绪等，是心理学家所感兴趣的领域。本章首先要解释什么是心理学。第二，结合心理学的目标及研究方法，阐释为什么心理学是一门科学，而非神秘经验或者仅是日常经验。第三，描述心理学的来源，以及当代心理学的重要研究取向。第四，讨论学习心理学对人有什么益处，以及学习心理学应该注意些什么问题。

第一节 心理学是一门科学

一、什么是心理学

心理学（psychology）是一门研究人的心理和行为的科学。要透彻地理解这一概念，需要了解心理、行为和科学这三个核心概念的含义。

人的心理是一个系统，是个体内在的体验，无法直接观察和测量。虽然我们无法直接看到人的心理活动，但它们是真实存在的。人的心理可分为心理过程和心理特征两类。

心理过程包含认知、情绪与动机过程。认知过程包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、言语、想象等。情绪过程包括高兴、愤怒、悲伤、恐惧、嫉妒、焦虑、自豪感、自卑感等。动机过程包括动机、欲望、追求、谋划、奋斗等。这三种过程都有一定的心理操作的加工程序，所以被称为心理过程。^① 比如，记忆要经过信息的输入、加工、存储、提取等程序；嫉妒的情绪会因为对所嫉妒对象与自己利益、优势的潜在威胁的认识而产生等；个人的奋斗要经过产生某种动机、为此而确立目标、追求目标等一系列心理操作过程。

心理特征是在个人的心理过程中经常表现出来的稳定特征，包括能力、气质、人格等。比如，有的人观察能力强，在观察活动中表现出细致、精确的特点，而有的人观察能力弱，表现出粗心、不准确的特点；有的人遇事容易冲动，喜怒形于外表，而有的人遇事冷静沉着，别人很难从外表看出他的情绪变化；有的人心地善良，有的人心肠歹毒等。正是这些稳定、持久的特征反映着人与人之间的不同。

行为是指所有能够被直接观察到的人的所作所为。比如，两个人争吵，一个人帮另一个人捡起掉在地上的东西，吃喝、聚会等。

二、心理学是一门科学

凡科学，都有其特定的目标和科学的方法，心理科学也是如此。

由于心理学涉及人的各种心理现象，有些人误以为心理学与算命术、星相学（或占星术）等是一样的，都是对人对事的描述，对将来会发生什么情况的预测，对未来要发生什么情况的预先准备甚至通过某些办法来避免事情发生，或促使事态向好的方面发展。事实上，心理学与算命、星座预测等存在着本质的区别，因为心理学有其特定的目标，遵循科学的研究方法。

^① 黄希庭. 心理学基础. 上海：华东师范大学出版社，2008. 1~2.

（一）心理学的目标

心理科学的目标是描述、解释、预测和控制研究对象，即心理学试图描述、解释、预测和控制心理和行为过程。

1. 描述人的心理与行为

心理学研究的首要任务就是描述心理与行为。描述不仅能极大地丰富我们对心理与行为的知识，更重要的是，只有在描述的基础上，才能理解和解释人的心理与行为，也才有可能进一步对人的心理和行为进行预测与控制。

描述可以是质的描述，也可以是量的描述。比如，如果我们从质的方面来描述一名幼儿的记忆能力，可以从直观形象记忆和语词逻辑记忆两个方面来描述，即幼儿对客观事物的形状、大小、体积、颜色、声音、气味、滋味、软硬、冷热等具体形象的记忆情况以及幼儿对概念、判断、推理的记忆情况。具体来说，这名幼儿在记忆图形时，是对形状的记忆效果好，还是对大小、颜色的记忆效果好？是对物体具体形象的记忆效果好，还是对物体概念、特征的记忆效果好？这种描述通常可以通过幼儿的日常学习表现而获得。

如果是从量的方面进行描述的话，就需要设计实验操作情境，从幼儿完成两类记忆任务的情况来进行描述。一类任务是给幼儿呈现皮球、红领巾、树木等常见的实物或模型，另一类任务是让幼儿口头表达这些物体的名称（不看实物或模型）。实验结果表明，幼儿对常见实物或物体模型的正确记忆量普遍高于对实物或模型名称的正确记忆量。^①

2. 解释和预测

心理学研究的目标并不仅仅是对心理和行为进行描述，它还要对所研究的心理事件产生、发展的原因进行解释。心理学家将他们对心理事件的研究所作的解释称为理论（theory）或模型（model）。理论是对事件之间的联系的解释，可以引导我们获得关于事件的解释以及对事件未来发展的预测。预测就是根据先前获得的信息，对某一现象将要发生的可能性作出推测。

大多数心理学理论都会包括对三个方面的陈述，行为反应（如躲避一个威胁）、心理过程（如认为那个威胁可能会带来伤害）和生理变化（心跳和呼吸加快）。行为反应就是对心理事件的描述，而心理过程即对这一心理事件原因的解释，而生理变化为可以预测得到的生理结果。如果一个理论不能充分解释或预测我们的观察，我们就应该考虑修正或替换它。^②

3. 控制

控制是心理学研究的终极目标。在掌握了心理事件发生的原因，并能预测在何种条件下某种情况将发生时，研究者就有可能对自己或者他人的心理和行为进行控制，即使他人或者自己某种心理和行为产生、维持或停止，以及改变行为的方式、

① 边玉芳等. 儿童心理学. 杭州：浙江教育出版社，2009. 112~115.

② [美] 斯宾塞·A. 拉瑟斯. 心理学. 宋振韶等译. 北京：中国人民大学出版社，2012. 2~3.

强度和次数。

比如，心理学家采用“写作暴露”的方法让参与实验者“写出对你和你的生活中最有影响的极端情感事件的深入思考和体验，随心所欲地探寻自己内心最深刻的情感和想法”……连续三天，每次写作20分钟。结果发现，参与者在写作1个月之后，其抑郁和焦虑水平下降、身体疲劳症状减少等。这说明情绪表达对人的身心健康有益。在这个实验中，心理学家采取“写作暴露”这样一种干预方式来调节、控制参与实验者的情绪和身体症状。这个研究对普通人的价值在于，它告诉人们，长期写作或记日记不失为一种简便易行的促进身心健康的好方法。^①

第二节 心理学的研究方法

上述对心理科学目标的阐述说明，心理学研究以描述、解释、预测和控制为目标。虽然算命和星座等也有描述、解释、预测和控制的目标，但是心理学家实现这些目标，依靠的是遵循科学研究方法，而算命、星座等术数并不依照科学研究的过程与方法进行。科学心理学家特别注重采用观察、访谈、测验和实验等方法来研究各种心理现象。

一、心理学的研究程序

科学研究方法是指有条理地运用经验，检验构想，扩展和修正我们知识的方法。心理科学研究遵循特定的程序和原则。

首先，形成研究问题或假设。心理学家可能会从日常经验、心理学理论、民间智慧中获得启发，从而形成研究问题，提出假设。比如，日常谚语“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”是对的吗？心理学家可以从此谚语中提出乐观、忧愁与人的寿命的关系问题，并提出乐观的人比忧愁的人更长寿的假设。又如，从日常经验出发，人们参加婚宴或者亲朋聚餐时，往往吃了很多也不觉得饱，是否“情境会对人的进餐心理和行为产生影响呢”？

当问题和假设被确定下来，心理学家会进行研究设计，通过调查或实验方法来检验假设。对上述第一个问题的研究见专栏1-1“修女自传研究”。对第二个问题，心理学家可以采用实验法来检验假设。比如，心理学家赫舍瑞敦研究了与他人一起进餐、在电视节目独自进餐对个体摄入的食物量的影响。该实验安排了四种条件：一是独自进餐；二是边看电视边进餐；三是与熟人一起进餐；四是与陌生人一起进餐。然后测量不同条件下，实验参与者吃的午餐食物的总热量。结果发现，一边吃饭一边看电视和与熟悉的人一起进餐比独自进餐和与陌生人一起进餐时吃得多。^②

① 沈晓红. 健康心理学. 杭州: 浙江教育出版社, 2009. 176 ~ 178.

② 沈晓红. 健康心理学. 杭州: 浙江教育出版社, 2009. 211 ~ 213.

通过观察、测量和研究结果，心理学家获得研究结论。如果结论未能证实研究假设，就需要对理论进行修正。而从研究中获得的结果，也可能丰富了心理学家先前的理论建构。

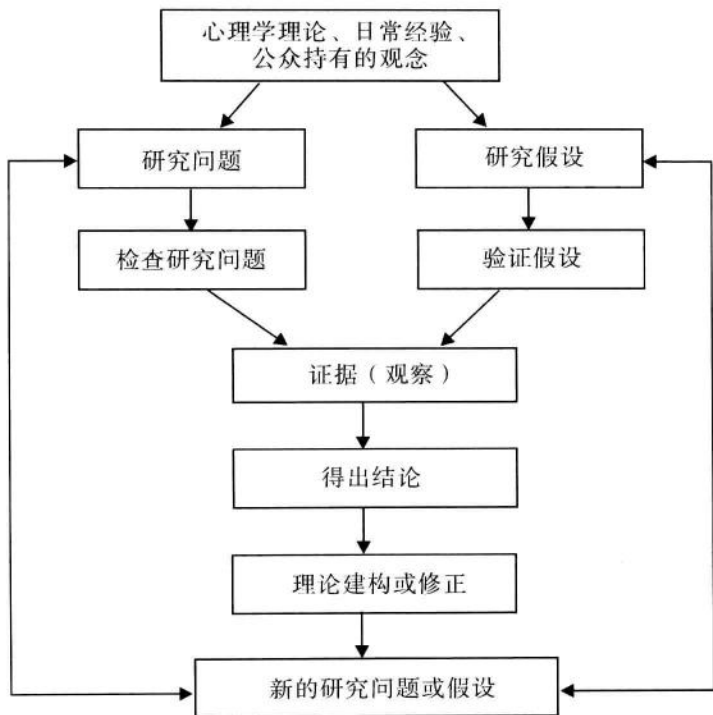


图 1-1 心理学所遵循的科学研究的程序^①

二、心理学收集资料的方法

在心理学研究过程中，验证假设与获得证据是重要的、核心的环节，而如何收集资料是检验假设与获得证据的关键。从收集资料的方法来看，心理学的研究方法有三种类型：描述性研究、相关研究和实验研究。

（一）描述性研究

描述性研究的目的在于观察和记录心理状态与行为，一些重要的心理学理论都是通过描述性研究获得的。描述性研究本身并不能解释造成某种现象的原因，但是它可以发现一些人类行为、态度等的重要信息。描述性研究方法包括观察、调查、访谈以及个案研究。

^① [美] 斯宾塞·A. 拉瑟斯，心理学，宋振韶等译，北京：中国人民大学出版社，2012.

1. 自然观察

在生活中，人们常常不自觉地观察他人，人人都是观察家。但人们在日常生活中的观察往往受到个人兴趣、需要的影响，人会根据自己的喜好去筛选对人、对事物的体验。我们往往会忽略一些显而易见的东西，因为他们不符合我们想当然的假定。心理学家所采用的是具有较强控制措施的观察事物的方法。心理学的观察法具有系统性，在着手观察前，必须清楚观察目的是什么，要事先明确观察对象以及观察的时间、地点、方法，还要明确观察结果怎么记录，要录像、录音还是手写等。

专栏 1-1 修女自传研究

1930年，美国基督教会圣母修道院的院长要求每一名修女写一篇关于她们的童年、所在学校、宗教体验以及为何加入修道院的几百字自传回忆。2001年，肯塔基大学的德博拉·丹纳、大卫·斯诺登和华莱士·弗瑞森对1917年前出生的180名修女的自传进行了研究。研究者想要知道这些文章中所带有的情绪化内容是否与寿命有关联。因为，从医学和心理学的角度出发，修女们的生活是非常稳定的，表现在收入、饮食、教育、卫生保健情况、生活习惯以及很多方面。心理对健康的影响可以在不受其他因素干扰的条件下表现出来。

三名研究者对这些文章的情绪内容进行了打分。打分的依据很简单，就是分别记录出现过积极情绪词汇和消极情绪词汇的句子的个数。下面有两个例子，第一个例子中的大部分内容是描述性的，而且从情绪上看是中性的。第二个例子则充满了乐观、幸福的积极情绪。

修女1：我出生于1909年9月26日，是七个孩子中的老大。我有四个妹妹和两个弟弟。我曾在圣母院教授化学和拉丁语。我享受着上帝的仁慈，要尽我所能为教会服务，传播主的旨意，追寻神圣之路。

修女2：承蒙上帝的恩赐，主让我的人生开始的时候非常顺利……过去的一年，我作为报考者在圣母院学校学习。这段日子是非常快乐的。现在我热切地期盼着穿上姐妹们的短祭袍，并享受与圣爱同在的生活。

这个研究的结果是，积极情绪内容与寿命有非常显著的相关性，而负面情绪内容与寿命没有显著相关性。那些更快乐的修女比那些不太快乐的修女平均多活十年。

那么，你能够从一个人的个人陈述中知道些什么呢？如果你仔细观察他们的陈述中所表达的积极情绪的话，你就可以预测一个人是否会活得更长些。

资料来源：[美] 克里斯托弗·彼得森，打开积极心理学之门。侯玉波，王非等译。北京：机械工业出版社，2010。41~42。

自然观察（naturalistic observation）是指在没有任何处理和控制的真实情境中观察行为。心理学家在生活小区、幼儿园、工作环境、商场、公共广场等一些人们居住和经常出入的地方进行自然观察。比如，要研究大学生参与运动的情况，研究者很可能在学校运动场、健身中心或校园公共体育锻炼器材场所对学生们的运动行为进行观察。

自然观察法的优点是：心理学家可以在行为的发生情境中，即“现场”观察行

为。观察者以不引起注意的方式进行观察,以避免观察干扰行为。因此,研究观察到的行为都是自然的。

虽然观察法获得的结果只是描述性的,但采用观察法获得的研究成果是非常有价值和启发性的。珍妮·古道尔(Jane Goodall)在自然栖息地观察黑猩猩的社交行为、性行为、工具使用及其生活中的其他真实情况。她的观察告诉我们,黑猩猩会使用工具,它们有时会在白蚁窝里插入一根树棍,然后抽出来吃掉上面的白蚁。黑猩猩把亲吻嘴唇作为一种问候的方式(Goodall, 2000)。Crowley等人采用自然观察法研究父母与孩子在科学博物馆参观不同展品时的对话。研究发现,父母与男孩之间的解释性对话是女孩的三倍,这说明父母更倾向于鼓励男孩学习科学。^①心理学家通过观察台北行天宫旁地下道的算命者的卜卦、解卦过程,发现算命有类似现代心理辅导的功能。^②

2. 调查与访谈

调查与访谈的方法有时是获得信息和收集资料最快、最好的方法。如果所需要收集的信息是针对个别人、少数人的,就可以直接采用访谈的方法。而当我们需大量人群的信息时,调查法就是一种非常有用的方法。

(1) 访谈法。访谈法需要提出一些精心设计的、针对性很强的问题,引导访谈对象说明自己对某件事的看法,陈述自己对有关问题情境的理解,以及思考问题的内部过程、所用策略和结果。通过访谈也可以引导受访者说明自己的态度、兴趣、爱好以及各种情绪体验。这些信息对心理学研究的意义不亚于客观的量化材料,在很多复杂心理活动的分析中有重要作用,是其他方法所不能取代的。

比如,心理学家采用访谈法对“做人”问题进行调查。他们拟出了这样的访谈提纲:在日常生活中,总有人要求我们好好“做人”,也有人经常指点我们应该怎样“做人”,还有人向我们诉说“做人难”。请您根据自己的生活经验和实际想法,谈谈对下列问题的看法:

平时人们所说的“做人”,具体是指什么?都包括哪些方面的内容?

您觉得做人真的很重要吗?为什么?

您所接触的大多数人“做人”的目标是什么?他们大都想做什么样的人?

.....

通过对这一系列问题的访谈,心理学家收集到大量的信息。这项研究发现:中国人“做人”的概念包括道德上的自我完善与功利上的适应社会两种相辅相成又相互冲突的含义。中国人“做人”的行为有价值定位(对人品、财富、权势、名望的

^① Crowley M. A., Rubinstein M., Cerdan M. G., Diano S., Horvath T. L., Cone R. D., Low M. J., Lep-
tin activates anorexigenic POMC neurons through a neural network in the arcuate nucleus. *Nature*, 2001, 411. pp. 480 ~
484.

^② 罗正心. 算命与心理辅导. 本土心理学研究, 1993 (2): 317 ~ 337.

选择)和行为定位(对品德、人缘、才能的选择)两个层面。而中国人的做人行为有理想型、洁身自好型、同流合污型和内方外圆型四种典型方式。^①

访谈法的缺点是需要的时间较多,不适宜对大量人群进行研究,在处理访谈获得的信息时存在不易量化分析的困难等。

(2) 问卷法。这是调查法常用的形式。问卷包括一系列标准化的问题,用来获取人们对某一特定主题的自我报告的态度或信念。问卷调查的优势之一就是可以同时获得大量数据,通过发放问卷和计算机数据分析,心理学家可以同时对数千人进行研究。

问卷分为两种,一种是非结构化的,可以自由回答的。比如,你能够详细解释一下你是怎么应对压力的吗?每个被调查者的回答都是不一样的、独特的。另一种是结构化的,是指根据研究假设需要,把所有问题完全打印出来,并为被调查者提供备选答案。被调查者依据自己的想法,每题圈选其中一个答案。比如,过去的一个月里,你感到悲伤的次数是:0次,1~2次,3~5次,6~10次,超过10次。

又如,我国心理学家采用自编的《青少年情感素质问卷》,对我国发达、较发达和欠发达3类地区,9大城市及其郊县的117所学校的25485名青少年学生进行大规模情感素质测查。结果发现,我国青少年情感素质由道德情感、理智情感、审美情感、生活情感、人际情感、情感能力六大类构成。青少年的情感素质并未随着学段升高而提高,反有下降趋势,其中乐学感和自信感的下降趋势十分明显。情感素质与对学习成绩的自我评价、父母受教育程度呈正相关关系。师生关系良好、教师有情施教对青少年学生各方面情感素质发展具有重要而直接的促进作用。^②

有人怀疑问卷的可靠性,认为被调查者不会照实回答问题,尤其是一些敏感问题,比如道德、个人私生活方面的问题等。为了保证问卷的有效性和可信度,心理学家在设计问卷之前,要事先决定3个问题,即控制问卷变量、安排问卷中问题的顺序、说明问卷资料的保密程度。变量因假设而定,控制变量就是依据假设而向被调查者提出问题;为保持问卷的一致性,不要在同一方向的问题上使被调查者感到冲突;为使被调查者放心回答问题,不因涉及敏感问题而拒答或者故意答错,要向其保证问卷的保密性。可见,问卷设计必须尽可能达到周密的程度。另外,心理学家还利用对问卷本身的检验来确定问卷是否有效或可信,即求证问卷的效度和信度。进一步来说,由于被调查者人数以百计、数以千计,样本中5%左右的误差对于群体结果的解释也不致产生太大的偏差。也就是说,问卷的答案中也难免有些假话,但可以用技术把假话的影响控制到最低限度。^③

3. 个案研究

个案研究(case study)是对某一个体或小群体进行深入调查的一种研究方法。

① 彭泗清. 中国人“做人”的概念分析. 本土心理学研究, 1993(2): 277~310.

② 卢家楣, 刘伟, 贺雯等. 我国当代青少年情感素质现状调查. 心理学报, 2009(12): 1152~1164.

③ 杨国枢, 文崇一, 吴聪贤, 李亦园. 社会及行为科学研究方法(上册). 重庆: 重庆大学出版社, 2006. 328~329.

临床心理学家通常采用个案研究的方法收集资料。临床性质的个案研究提供了关于个体在恐惧、希望、幻想、创伤经历、教养方式、家庭关系以及健康状况等方面的信息，它详细描述了一个人的心理问题和心理学家如何解决这些问题。下面是一则来自心理咨询中心的个案^①：

某女，21岁，医科大专二年级学生，见人紧张、害羞、害怕、难自控。最初怕青年男性，一年前见女性甚至家人也害怕。脑子有无法排除且可被人看透的“肮脏”念头，为此惶恐不安。曾服中西药物均无效，已无法正常生活。自知这些想法荒唐但无法控制。诊断为社交恐怖症。

使用认识领悟疗法。让其回忆发病前后情况并询问别人是否能看出自己的想法。自述两年前去外地学外语并与一长相较好的男生同学相识，对他产生好感，因察觉他表情不自然而引起紧张羞怯，后常如此且无法坚持学习而退学回家。后见女性甚至爷爷、叔叔、弟弟也害怕。问其何故，答：脑中缠绕“脏”念，能从眼里流露且感到能被别人看出。12岁起父母经常打架，有时母亲被打得头破血流，后知父与一女关系暧昧。17岁父母离异，她与母亲生活，对父亲痛恨厌恶。不久母亲再婚，继父使她紧张害羞，其母也多次说：“这么大姑娘往哪搁呀。”此后见继父更害羞，眼睛总不由自主地看其阴部，想回避但难以做到。幼时，与祖父祖母共同生活，10岁之前一直与他们同床，祖母家规严，行走坐立都要求有女孩样，不准与男孩打闹。

对来访者的情况解释大致如下：她有过分压抑倾向，与幼年经历有关。小时候每当半夜父亲抱起母亲殴打，有时甚至赤身裸体地打，她就感到厌恶。父亲的所作所为与祖母教给的道德准则相悖，使她感到厌恶，对继父分享（她认为是占有）母亲的感情也产生厌恶，这与长期性爱萌生产生的内驱力形成矛盾。过分压抑使内驱力异常释放，以症状形式表现出来。病人对这些解释感到很有道理，故治疗应做到以下几点：①使其领悟症状与内心冲突有关；②解除压抑，即改变不恰当观念，如“性肮脏”、“与异性接触不好”、“别人能从我眼里看出我想什么”、“要控制肮脏的思想情感”等。据此，与其会谈三次，症状有所减轻。

个案研究能够为临床心理学家积累经验，寻找解决心理问题的方法和途径。心理学家也可能从个案研究中总结出某种心理学理论，或者是为建构某种心理学理论奠定基础。比如，著名心理学家埃里克森深入研究圣雄甘地的生活，试图找出他是如何发展个人积极的精神同一性的。通过整合甘地同一性发展的各个方面，埃里克森提出了可能影响个体同一性发展的诸多因素，如文化、历史、家庭等。

在使用个案研究时需要注意的是，个案研究虽然生动有趣，但由于研究所采取的个案是具有独特性的，很有可能不能将研究结论推广应用到其他人身上。另外，个案研究无法重复验证，因此其可信度往往受到质疑。

① 张伯华，一例社交恐怖症心理治疗经过，中国心理卫生杂志，1999（6）：336。