



师范教育精品课程系列教材

新编心理学教程

裴德金 主编



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

师范教育精品课程系列教材

新编心理学教程

主 编 裴德金
副主编 林 芸 李振华 胡 兰
高欢梅 付文梅



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书是作者根据教师教育课程改革的趋势和要求,为提高师范生的教育基本理论水平而编写的高等师范院校公共课心理学教材。本书共十三章,主要包括意识与注意,感觉和知觉,记忆,思维与想象,情绪和情感,意志,个性倾向性、能力,气质与性格等专业内容,不仅系统阐述了心理学的一些基础知识,还详细介绍了心理学理论的实际应用方面的相关知识,书中既包括基础心理学的传统理论,也反映了大量的心理学最新研究成果。

本书语言通俗易懂、脉络清晰、结构完整、布局合理,注重学科体系的完整性、体现知识衔接的趣味性、强调学科知识的应用性,可激发学生的学习兴趣,有助于学生在快乐学习的同时掌握相关心理学专业知识。

本书可作为高校本、专科师范类学生的心理学教材,也可作为各级教育学院、教师进修学校的培训教材,还可作为各类人士参加教师资格证考试的参考用书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

新编心理学教程 / 裴德金主编. --北京:北京理工大学出版社, 2021. 9

ISBN 978-7-5763-0276-9

I. ①新… II. ①裴… III. ①心理学-高等师范院校-教材 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第177588号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68944723 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京国马印刷厂

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 / 13.5

字 数 / 314千字

版 次 / 2021年9月第1版 2021年9月第1次印刷

定 价 / 41.50元

责任编辑 / 李 薇

文案编辑 / 李 硕

责任校对 / 刘亚男

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

“心理学”作为师范类专业的必修课程，是提高师范类专业学生自身综合素质、适应教师教育专业发展、推进教育教学水平不断提升的重要基础。为了更好地促进学生对课程的理解和认识，提升学生对“心理学”课程的学习兴趣，编者以师范专业的教学特点和培养目标为依据，并根据教育部下发的《关于印发〈幼儿园教师专业标准（试行）〉〈小学教师专业标准（试行）〉和〈中学教师专业标准（试行）〉的通知》（教师〔2012〕1号）精神，结合教师资格证考试的相关标准与要求，在总结本课程长期教学经验的基础上组织编写了本书，力求内容具有科学性、趣味性、应用性和前沿性。

本书系统地阐述了人类心理活动的一般规律，以及中小学生学习心理特点、心理辅导等心理学基本理论体系知识。学生通过学习本书，可以掌握心理学的基本概念、基本原理和基本理论，为进一步学习心理学其他分支学科打下必备的基础。

本书在编写过程中，注重理论与实践相结合，具有以下特点。

第一，具有完整的理论体系。本书涵盖了普通心理学、教育心理学、心理健康及教师职业心理，这些内容与教师职业密切相关，且自成体系，便于学生全面掌握心理学理论，有助于提高学生利用综合知识理解教育教学现象、解决教育教学实际问题的能力。

第二，重在培养学生能力。作者在书中设置了大量练习题，使教师在教学过程中可以讲练结合，以练促讲，既能帮助学生掌握教育教学理论，又能通过实际案例来培养学生自主学习的能力。

第三，贴近教育实践。本书选取的案例取材于当今的教育实践，使学生在学习的过程中不仅能了解教育理论的实用价值，还能在学习的同时增强自己作为师范生的责任感和使命感。

为师范生开设心理学课程，并不是让学生死记几个术语，几个原理，而是要注重培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，让他们学以致用。

本书由裴德金担任主编，在编写过程中，参考了国内外许多心理学专家的著作、文献材料，并引用了部分内容，在此对有关作者表示诚挚的谢意。

由于作者水平有限，书中不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正！

编 者

2021年6月

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学研究的对象和任务	(1)
第二节 心理学的发展	(5)
第三节 心理学研究的原则和方法	(10)
第二章 意识与注意	(15)
第一节 意识概述	(15)
第二节 注意概述	(21)
第三节 注意品质的培养	(25)
第三章 感觉和知觉	(30)
第一节 感觉和知觉概述	(30)
第二节 感知觉规律在教学中的运用	(44)
第四章 记忆	(49)
第一节 记忆概述	(49)
第二节 记忆的基本过程	(55)
第三节 遗忘	(60)
第四节 记忆规律在教学中的运用	(64)
第五章 思维和想象	(70)
第一节 思维概述	(70)
第二节 想象概述	(74)
第三节 思维规律在教学中的运用	(76)
第六章 情绪与情感	(83)
第一节 情绪、情感概述	(83)
第二节 情绪、情感的分类	(87)
第三节 情绪、情感在教育中的应用	(91)
第七章 意志	(97)
第一节 意志概述	(97)



第二节	意志的生理机制	(100)
第三节	意志行动及其过程	(100)
第四节	意志品质的特征与培养	(105)
第八章	个性倾向性	(110)
第一节	需要	(110)
第二节	动机	(116)
第三节	兴趣	(123)
第九章	能力	(126)
第一节	能力概述	(126)
第二节	能力的个别差异	(134)
第三节	能力的形成和发展	(137)
第十章	气质与性格	(141)
第一节	气质概述	(141)
第二节	性格概述	(148)
第三节	气质和性格评定的方法	(156)
第十一章	中小学生心理特点	(161)
第一节	小学生心理特点	(161)
第二节	中学生心理特点	(167)
第十二章	心理健康	(185)
第一节	心理健康概述	(185)
第二节	心理辅导	(189)
第十三章	教师职业心理	(200)
第一节	教师的职业角色心理和成长心理	(200)
第二节	教师的职业期待与职业倦怠	(205)
参考文献	(208)

学习目标

1. 识记心理学的概念、研究内容。
2. 了解心理学的产生和发展。
3. 掌握心理学的主要流派。
4. 掌握心理学常用的研究方法。

在还没有开始学习心理学之前，如果有人问你：什么是心理学？你对心理学有什么认识和期望？你希望通过学习心理学解决什么问题？你可能给不出很圆满的回答，但头脑中会想到如何提高记忆效果、怎样调节自己的情绪状态、如何塑造良好的个性品质等问题。这些问题都与心理学有关。通过本章的学习，你会发现，原来心理学的涉及面极广，内容很丰富，它探讨人多方面的心理活动规律，并用以指导实践，是与你、与我、与现代社会生活紧密联系的一门科学。

第一节 心理学研究的对象和任务

心理学是研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学。

人的心理是以不同的形式能动地反映客观事物及其相互关系的活动。科学的心理学要求从心理现象的描述过渡到心理现象的说明，并解释它的规律。心理学是对心理现象的阐述并揭示其本质和规律的科学。

人的心理现象很复杂，包括联系紧密的两个方面：心理过程和个性心理。

一、心理学研究的对象

（一）心理过程

人的心理过程就其性质与功能来说可以分为认识过程、情绪、情感过程和意志过程三个方面。

1. 认知过程

认知过程是指人由表及里、由现象到本质的反映客观事物的特性与联系的心理活动。认



知过程包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意等过程。注意是心理过程的共同特征，用以保证人各项活动的顺利进行。

2. 情绪、情感过程

情绪、情感过程是指人对客观事物是否满足自身的需要而产生的主观体验，它反映的是客观事物同人的需要之间的关系，如愉快、满意、喜悦、难过、气愤、痛苦等。

3. 意志过程

意志过程是指人为了满足某种需要，在一定动机的激励下，自觉确定目标，克服内部和外部困难并力求实现目标的心理活动。意志过程是人的意志能动性的表现，即人不仅能认识客观事物，而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。

人的认识过程、情绪、情感过程和意志过程统称为心理过程，它们在人的心理活动中并不是单独存在的，而是相互联系、相互影响的统一的心理活动过程。人的认识过程是人的情绪、情感和意志产生的基础，没有人的认知活动，人既不会产生喜怒哀乐的情绪感情，也不可能具有自觉的、坚强的意志。情绪、情感和意志又反作用于认识过程，没有人的情绪、情感的推动或者缺乏坚强的意志，人的认识活动就不能发展和深入。可见，人的认识过程和意志过程总是伴随着一定的情绪、情感活动，意志过程又总是以一定的认识活动为前提，而人的情绪、情感和意志活动又促进了人的认识的发展。

人的认识过程、情绪、情感过程和意志过程都有其发生、发展及其变化的规律，人的心理过程发生、发展的规律性是心理学研究的对象之一。

(二) 个性心理

人的心理过程具有共同规律性。例如，人们认识客观事物都是先由感觉、知觉进而发展到思维，即由对现象的感知到事物本质的揭示，这是人们认识过程的共性。情绪、情感过程和意志过程的发生和发展存在着共性；但由于每个人的先天素质和后天环境不同，心理过程在每个人身上发生和发展时又总是带有个人的特征，从而形成了个人不同的个性。

个性是指一个人的整个心理面貌，它是个人心理活动稳定的心理倾向和心理特征的总和。个性心理结构主要包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

1. 个性倾向性

个性倾向性是指人所具有的意识倾向，它决定着人对现实的态度以及对认识活动对象的趋向和选择。

个性倾向性是人从事活动的基本动力，主要包括需要、动机、兴趣、理想、价值观和世界观等。这些心理倾向在整个个性倾向中的地位，随着个人的成熟与发展的阶段而有所不同。例如，在儿童时期，兴趣是支配他们的心理活动与行为的主要心理倾向；在青少年时期，理想上升到主导地位；在青年后期和成年期，人生观与世界观成为主导的心理倾向并支配着人的整个心理活动与行为。

人的个性倾向性是在社会实践中形成、发展和变化的，它反映了人与客观现实的相互关系，也反映了一个人的生活经历。当一个人的个性倾向性成为一种稳定而概括的心理特点时，就构成了一个人的个性心理特征。

2. 个性心理特征

个性心理特征是指一个人身上经常地、稳定地表现出来的心理特点，包括个体的能力、



气质和性格。人的个性心理特征是存在着差异的，例如，有的人有数学才能，有的人有写作才能，有的人有音乐才能，这是能力方面的差异；而有的人活泼好动，有的人沉默寡言，有的人热情友善，有的人冷漠无情，这些都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。

人的心理过程和个性是彼此密切联系的。一方面，没有心理过程，个性是无法形成的。如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物与人的需要之间的态度体验而产生的情绪和情感，没有对客观事物的积极改造的意志过程，个性就会成为无本之源。另一方面，已经形成的个性倾向性和个性心理特征又制约着心理过程，并在心理活动过程中得到体现，从而对心理过程产生重要的影响，使之带有个人独特的特点。因此，既没有不表现在心理过程中的个性倾向性和个性心理特征，也没有不带有个性倾向性和个性心理特征的心理过程。心理过程和个性是心理现象的两个不同方面，在了解一个人的心理全貌时，必须把两者结合起来进行考察。具体来说，心理学是研究人的心理过程发生、发展的规律性，研究个性形成、发展和变化的规律性，研究心理过程和个性心理两者之间相互关系的规律性的科学（见图 1-1）。

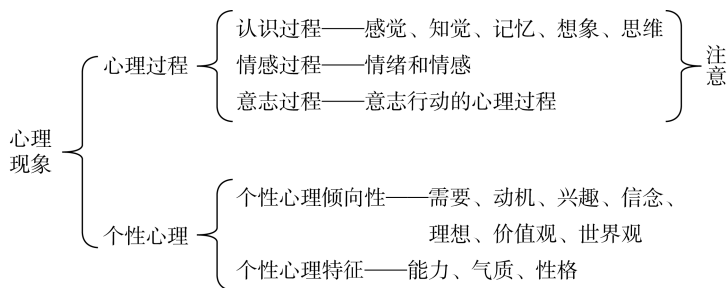


图 1-1 心理现象的构成

二、心理学研究的任务及其意义

（一）心理学的任务

人类认识世界和改造世界的实践活动，都是在人的心理活动的参与下进行的，也都是对人的心理的调节指导下完成的。因此，要想把工作和学习任务向前推进，就必须遵循人的心理活动的规律性，以提高人的实践活动的效率。

影响人的心理活动的因素很多，但概括起来主要有三类：

- （1）环境因素，即人所接触到的周围事物的变化；
- （2）生理因素，如人的体温高低，饥或渴等；
- （3）心理因素，即自己的心理活动对心理的影响。

心理学就是要探索这三类因素的变化对心理活动的影响。因此，心理学研究有以下三项基本任务。

第一项任务是揭示和描述人的心理现象。人的心理活动的本质和发展规律若不能被揭示，就不能被理解和控制，有时甚至会被看成是任意发生的、主观自觉的、不受因果规律支配的。为此，心理学大量的工作是测量、描述和揭示人的行为以及心理如何调节和支配人的活动的规律性。例如，心理学通过大量测量揭示了人类遗忘的规律，这样就可以解释为什么有的人记得又快又牢固，而有的人则记忆效果差，并提出有助于记忆的方法，控制和避免有



害于记忆的因素。

第二项任务是预测和控制人的心理活动。科学的重要作用在于预测和控制人心理活动的规律，从而根据客观现实的需要去预测和控制心理活动。例如，知道了某个学生的智力水平，就能够较准确地预测该学生的某些作业成绩。另外，了解了影响人的心理活动的因素，就能够尽量消除不利因素，创设有利情境，改变和控制个体的行为，使活动效率提高。

第三项任务是理解和说明人的心理活动。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某些心理现象的原因。这个过程既包括把已知事物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设。心理学是一门研究人的行为和心理学活动规律的科学，可以说，我们自身和周围所有的人都可以成为心理学的研究对象。学习心理学，目的就是了解人类的心理活动规律，把心理学知识直接用于实际工作，提高工作效率。它既有助于对自己形成比较清晰的了解和认识，调节控制自己的行为，又有利于我们知己知彼，搞好人际关系，对社会发展、人类进步起一定的促进作用。

心理学的任务是探索和揭示心理活动的规律性，并利用这些规律为人类的实践活动服务。

（二）心理学的理论与实践意义

1. 理论意义

心理学的理论基础是马克思主义哲学，心理学的研究成果（心理活动的发生、发展的规律以及客观现实与人的心理的关系、客观事物的影响如何转化为人的主观意识）论证和丰富了辩证唯物主义和历史唯物主义的基本原理。在物质和意识的关系问题上，心理学以其确凿可靠的研究成果表明，人的心理对物质世界的依赖关系，是客观现实与人脑相互作用的结果，从而进一步具体地论证了物质第一性、意识第二性的哲学理论。意识是高度组织起来的物质的产物，是对客观现实的反映等辩证唯物主义的哲学命题，为辩证唯物主义彻底战胜唯心主义和二元论提供了有力的武器。同时，心理学的研究也为辩证唯物主义哲学提供了自然科学的基础，使人们能够更深入、更具体地领会马克思主义哲学的基本原理，自觉地树立辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观。正因为如此，列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”，并说：“心理学所提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义。”

2. 实践意义

（1）认识内外世界。

通过学习心理学，可以知道自己为什么会做出某些行为，这些行为背后究竟隐藏着什么样的心理活动，以及自己现在的个性、脾气、特征又是如何形成的。例如，学习了遗忘规律，你就可以知道自己以往的背单词方法存在哪些不足；了解了感觉的适应性，就可以解释为什么“入芝兰之室，久而不闻其香”了。

同样，你也可以把自己学到的心理活动规律运用到人际交往中，通过他人的行为推断其内在的心理活动，从而形成对外部世界更准确的认知。例如，作为教师，如果你了解了学生的知识基础和认知水平，以及吸引学生注意力的条件，你就可以更好地组织教学，从而收到良好的教学效果。



(2) 调整和控制行为。

心理学除了有助于对心理现象和行为作出描述性解释外，它还向我们指出了心理活动产生和发展变化的规律。人的心理特征具有相当的稳定性，但同时也具有一定的可塑性。因此，我们可以在一定范围内对自身和他人的行为进行预测和调整，也可以通过改变内外因素实现对行为的调控。也就是说，可以尽量消除不利因素，创设有利环境，引导自己和他人进行积极行为。例如，当我们发现自己存在一些不良的心理习惯时，就可以运用心理活动规律，找到诱发这些行为的内外因素，积极地创造条件改变这些因素，实现对自身行为的改造。再如，奖励和惩罚就是运用条件反射的原理，在培养儿童的良好习惯和改造儿童的不良行为与习惯方面发挥着重要作用。

(3) 直接应用在实际工作上。

前面我们已经提到，心理学分为理论研究与应用研究两大部分。理论心理学多以间接方式指导着我们的各项工作，而应用研究的各个分支在实际工作中则可以起直接作用。教师可以利用教育心理学的规律来改进自己的教学实践，或者利用心理测量学的知识设计更合适的考试试卷等；商场的工作人员可以利用消费和广告心理学的知识重新设计橱窗、陈设商品，以吸引更多的顾客；经理可以利用组织与管理心理学的知识激励员工、鼓舞士气等；这方面的应用很多，我们可以在自己的工作中有意识地加以体会和利用。

第二节 心理学的发展

一、心理学的历史和流派

许多闻名于世的古代学者的著述中都有过人类心理问题的相关论述。因此，心理学可以说是一门既古老又年轻的科学。古希腊哲学家亚里士多德（Aristotle）的《论灵魂》和中国古代的《论语》中就有许多关于人的心理的论述。在一个很长的时期内，心理学一直包含在哲学的母体中。也就是说，几千年来，心理学一直是哲学的一部分。直到1879年，德国哲学家、心理学家冯特（Wilhelm Wundt）在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，用自然科学的方法研究心理学现象，使心理学从哲学中脱离出来，成为一门独立的学科，这标志着心理学的诞生。但心理学到今天才只有100多年的历史，与其他学科（物理学、化学、生物学等）相比，它是一门很年轻的、正在发展中的学科，德国著名心理学家艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus）曾说：“心理学有一个漫长的过去，但只有短暂的历史。”

在心理学的发展过程中，各种派别纷争对峙，新的派别不断兴起。可以说，心理学每前进一步，都有新兴学派产生。早期的学派有构造主义、官能心理学、联想心理学、机能主义等，形成了百家争鸣、学派林立的局面。对心理学发展造成影响的学派主要有行为主义学派、格式塔心理学派、精神分析学派、人本主义心理学派、认知心理学派，了解它们，也就抓住了近现代心理学历史发展的线索。

1. 行为主义学派

行为主义学派是现代心理学中影响很大的一个学派，其创始人是美国心理学家华生（J. Waston）。1913年，华生在《心理学论坛》上发表了名为《行为主义者所见的心理学》



的论文，正式举起了行为主义的旗帜。在这篇宣言性的论文中，他提出，心理学是行为的科学，而不是意识的科学。心理学的研究对象是人类和动物的行为，而较简单的动物行为比复杂的人类行为更具有根本性。他坚决反对冯特提出的“意识”和“内省”这两个基本概念，认为只有能被直接观察到的东西才能成为科学研究的对象，只有客观的方法才是科学的方法。而意识不能被直接观察，因而就不能成为心理学的研究对象；冯特的内省法不能提供客观的事实材料，因而不能作为心理学的研究方法。他主张只有从可观察到的刺激和反应方面去研究，心理学才能成为像生物学、物理学、化学那样的自然科学。刺激-反应(S-R)是华生提出的行为主义的公式。他主张把人的心理彻底生物学化和动物学化，人的行为和动物的行为必须在同一层面来考虑。他特别重视行为的分支概念，即将行为看作许多生理细节的组合。华生认为，传统心理学中的意识、感觉、知觉、意志、表象等是一大堆无用的概念，应彻底予以摒弃，而代之以刺激、反应、习惯形成、习惯联合等概念。他认为，心理学研究的目的是寻找预测和控制行为的途径。

虽然华生的主张没有被人们全盘接受，但是行为主义在美国得到了广泛的传播，使其成为心理学中的一个重要派别并固定下来。虽然新行为主义与旧行为主义相比，不论在外表上还是意向上都都有很大的差别，但是仍然遵循着一个信条：对行为进行探讨，而无须涉及意识。

华生彻底否认人的主观世界，以生理反应代替心理现象，把动物和人等同起来，都看成“有机的机器”，这显然是与人类的常识相违背的，是错误的。但是，行为主义对心理学的发展也有一定的积极意义，例如，华生竭力主张客观的研究方向，有助于心理学摆脱思辨的性质；他所强调的刺激-反应模式，容易对心理现象做数量上的描述。

2. 格式塔心理学派

格式塔心理学于1912年在德国诞生，后来在美国得到进一步发展，其创始人是魏特墨(M. Wertheimer)、考夫卡(K. Koffka)和苛勒(W. Kohler)。

“格式塔”是德文 *gestalt* 的译音，意为完形、样式、结构、组织。格式塔心理学派是以似动现象的实验起家的，主持这个实验的是魏特墨，观察者是考夫卡和苛勒，该实验用速示器将A和B两条发亮的直线先后投射在黑色背景上，若两条线放映的时间间隔过长，如2000毫秒或200毫秒，观察者看到的是先后出现两条线；若两条线放映的时间间隔过短，如30毫秒，观察者看到的是两条线同时出现；若两条直线放映的时间间隔在60毫秒左右，观察者便可以看到直线A向直线B移动。这是一种似动现象。他们认为，这种知觉显然是无法用感觉元素的联合来解释的，每一种心理现象都是一个格式塔，都是一个“被分离的整体”。整体不等于部分的总和，整体不是由若干元素组合而成的；相反，整体先于部分存在并且制约着部分的性质和意义。

那么，为什么每一种知觉都是一个“被分离的整体”呢？格式塔心理学家认为，这并不完全决定于外界事物，而是由于人脑中有一些力量把它们组织起来。当时，物理学中“场”的理论盛行，于是，他们认为人的头脑中也有一个“场”，这个“场”中的力量分布决定了人把外界的东西看成什么样的。他们提出了知觉中的许多组织原则，试图解决格式塔原理中的生理基础问题。

格式塔心理学家认为，学习和问题解决也像知觉一样，是通过整体进行的。魏特墨在《创造性思维》一书中把格式塔原理应用于人类的创造性思维，他认为，学生在解决问题时



之所以会迷惑不解，是因为没有把问题的细节方面与问题的整个情境联系起来考虑；一旦其把问题看成一个有意义的整体，就会产生顿悟，问题也就能解决了。

尽管格式塔心理学派的理论基础是错误的、主观唯心论，但是，该学派反复强调整体并不等于部分的总和，整体先于部分而存在并制约着部分的性质和意义的理论观点是正确的。该学派关于知觉的组织原则，以及学习和思维中的研究成果至今仍有积极意义。

3. 精神分析学派

精神分析学派的创始人是弗洛伊德（Sigmund Freud）。他是奥地利的一位精神病学家，代表作有《梦的解析》《精神分析新引论》《精神分析纲要》等。弗洛伊德把一个人的人格分为本我、自我和超我三个部分。本我是人先天具有的，其唯一目的是消除或减轻机体的紧张以获得满足和快乐；超我是内化了的道德标准，会竭力压抑本我的盲目冲动；自我介于两者之间，负责理智地调节本我、超我和外界三者的关系。一个人的精神状态就是本我、自我、超我三个部分相互矛盾、冲突的结果。当自我能很好地平衡三个部分的关系时，人格便处于正常状态；当自我失去对本我和超我的控制时，人就会产生各种焦虑。为了减轻焦虑，自我便发展出了各种无意识的防卫机制。在弗洛伊德看来，意识仅仅是人的整个精神活动中位于表层的一个很小的部分；无意识才是人的精神活动的主体，处于心理的深层。无意识是正在被压抑的或从未变成意识的本能冲动，它对人的精神和行为有着重大的影响，通过对失言、梦等的分析可见一斑。

弗洛伊德把心理区分为意识和无意识，注意心理动力因素如需要、动机等对心理的影响，这些是值得肯定的；但是，他把人的一切活动都归因于被压抑的性欲，认为无意识决定着意识，甚至决定社会的发展，这些观点是缺乏科学依据的。

4. 人本主义心理学派

人本主义心理学产生于20世纪50年代，是美国一些学者出于对当时影响最大的精神分析和行为主义这两个心理学派的不满，从社会科学的视角强调人的独特性而提出的一种理论，其代表人物是美国心理学家马斯洛和罗杰斯。因为人本主义心理学兴起的年代较精神分析学派和行为主义学派晚，故而被称作现代心理学上的第三势力学派。

人本主义心理学派既反对精神分析学派贬低人性，把意识经验还原为基本驱动力的观点，又反对行为主义学派把意识看作行为的副现象的观点，主张研究人的价值和潜能的发展。人本主义心理学强调，人在充分发展自我潜力时，力争满足自我的各种需要，从而建立完善的自我，并追求建立理想的自我，最终达到自我实现。人在争得需要满足的过程中，能产生人性的内在幸福感和丰富感，给人以最大的喜悦，这种感受本身就是对人的最高奖赏。人本主义心理学派认为，从探讨人的最高追求和人的价值角度看，心理学应当改变对一般人或病态人的研究，而成为研究“健康”人的心理学，揭示发挥人的创造性动机，展现人潜能的途径。在研究方法上，人本主义心理学派并不排除传统的科学方法，而是扩大科学研究范围，以解决过去一直排除在心理学研究范围之外的人类信念和价值问题。人本主义心理学是一门尚处在发展中的学说，其理论体系还不完备，但其代表着现代心理学发展的一个新方向。

5. 认知心理学派

认知心理学派是20世纪50年代在西方兴起的一个心理学流派，现已成为当前心理学研



究的主要方向。从广义来说，心理学中凡侧重研究人的认知过程的学派都可称为认知心理学派，如皮亚杰（J. Piaget）学派也被认为属于认知心理学派。但目前西方，认知心理学大多数指狭义的认知心理学，即用信息加工的观点研究人的认知过程的科学，因而也被称为认知加工心理学，确切地说，它研究人接受、编码、操作、提取和利用知识的过程，即感知觉、记忆、表象、思维、言语等。它强调人已有的认知结构对当前认知活动的决定作用，像研究计算机程序的作用那样在较为抽象的水平上研究人对各个阶段信息加工的特点，以揭示心理活动的规律。因此，把关于人的认知过程的一些设想编制成计算机程序，在计算机上进行实验验证的计算机模拟，也就成为认知心理学的一个重要研究方法。

心理学经过了一个漫长的萌芽期，在近 100 多年才蓬勃发展，而各个心理学派则在彼此融合的过程中，又为各自的发展注入了生机和活力，有力地推动了整个心理研究的科学进程。正如美国当代心理学史专家黎黑（T. H. Leahey）所说：“心理学有一个长期的过去，一个短暂的历史和一个不确定的未来。如果心理学家能够给不同的研究对象下定义，而且用这种研究对象所要求的方式单独地研究它，认为它最终能够解释每一种事物，那么心理学就可能进步。”

二、心理学的发展现状

20 世纪 30 年代以来，心理学进入了一个新的发展时期，这个时期的心理学发展特点可以归纳为以下几点。

1. 派系融合，兼收并蓄

新行为主义学派修正了行为主义学派中的极端观点，正视意识、内部加工过程的存在，承认在刺激和反应之间存在中间变量，并将行为主义的公式 S-R 修正为 S-O-R；后来的格式塔学派也承认了后天经验的作用，修正了格式塔学派过分强调先天倾向的极端观点；新精神分析学派的学者不像弗洛伊德那么强调先天倾向和性欲的动力作用，而更多重视社会文化因素的作用，强调了环境与人的关系和对人的影响。各派的棱角逐渐被新认识、新观点磨掉，派系之间的区别逐渐缩小，不同学派的特色开始消失。现在，我们再也看不到一本像 20 世纪 30 年代前高举某个派系旗帜的书籍，现代心理学教科书总是把行为主义、格式塔、精神分析等各学派的观点加以逐一介绍或分散到各章中加以评价。尽管各学派的观点继续流传，但是学派已成为历史，而新的观点、新的发展则建立在兼收并蓄各学派精华的基础之上。例如，20 世纪 50 年代兴起的认知心理学，就是吸收了各学派之长而蓬勃发展的，现代认知心理学既承认中间环节，即经验的作用，也考虑认知的能动性，力图探明知识从获得、储存、转换直至使用的规律。

由于心理学历史短暂，基础薄弱，加之研究对象的极端复杂性，现代心理学仍需要各学派的共同努力，排斥哪一个学派和哪一种方法都会使这门学科的科学性有所逊色；同时，心理学的进一步发展需要它摆脱历史争论，求同存异，互相补充，互相增益。只有这样，心理学才能走上新的发展阶段，现代心理学正处在这个新的发展阶段。

2. 学科融合，相互促进

心理学吸收了其他学科尤其是新兴学科的新成果、新技术，促进了自身内部的发展，拓宽了研究的范围并加深了研究的深度。

计算机科学、信息论、系统论等新兴学科对现代心理学的发展产生了重大的影响。计算



机科学提供的机器模拟法为探索人的内部心理过程和状态提供了新的途径，现代认知心理学采用了在观察的基础上提出对认知的内部加工过程和结构的概念化模型，根据这种模型进行假设和预测，然后按验证结果调整模型本身，使一直困扰心理学家的“黑箱”有了探索的新途径。信息论提供信息、信息量、信息编码等有用的概念和测量信息量的方法，使研究人的认知过程可采用信息和信息量的概念来描述和说明，避免了笼统的“刺激”概念。控制论的“反馈”概念对说明人类行为的自我调节过程产生了根本性的影响，使传统的“反射弧”概念变为“反射环”概念。计算机、脑电图技术、脑功能成像、录音、录像等现代化手段和各种现代心理仪器，使心理学研究有了先进的手段。随着现代科学的发展，心理学日益渗透到各个研究领域，并和其他学科融合，促使新兴的边缘学科陆续出现，例如，认知心理学与计算机科学结合产生了人工智能，语言学与认知心理学结合产生了心理语言学，神经生理学与心理学结合产生了神经心理学等，这种发展趋势标志着心理学正朝纵深和横向方向发展。

3. 注重应用，日益广泛

随着社会生产和社会生活的发展，人们对心理学的需要日益迫切，促使心理学从大学讲坛和研究机构的实验室里走出来，与实际生产、生活相结合。政府应用心理学为政策制定提供参考性的意见，如欧洲共同体以“消费者态度指数”作为预测商业周期转折的指标，并用于制定经济规划。政府还可运用心理学进行市场预测和政府政策的态度测量，取得人、财、物等多方面的资料，从而更准确地把握社会发展动向。例如，美国工业界对工业心理学十分重视，大公司一般都设有工业心理学研究机构，拥有现代化设备的实验室。美国电报电话公司有心理学家300多人，他们的工作在改进产品、协调人际关系、提高工作效率、防止事故、提升人事管理水平、合理使用人力资源等方面起了重大的作用。

保障人的心理卫生成为心理学实际应用的另一个重要方面，例如，应用心理治疗技术对精神病人提供临床服务和对心理失调者提供咨询服务；在心理学比较发达的国家，如西欧和北美国家，以及日本、澳大利亚等国家，应用心理学为劳动者提供职业选择和训练，提高他们（劳动者）对工作的适应能力，减少事故和减轻工作中的紧张情绪，帮助人们正确评估和改善工作的满意程度。应用心理学为在校学生提供心理调节、心理健康服务，为社会人士提供戒毒、戒烟、戒酒等服务。

心理学最早开始在教育教学中应用，在当前更有了迅速的发展，许多教学原则、教育方法都离不开心理学原理。在许多国家，心理学是教育者的必修课。

心理学的广泛应用促使心理学的新分支越来越多，工业管理和组织的需要产生工业心理学，商业流通的需要产生商业心理学，学校教育的需要产生教育心理学，太空探索的需要产生航天心理学等，各种应用性心理学的产生又进一步提升了心理学的实用性。现代心理学再也不是少数哲人思考的问题和言论，它和人们社会生活的关系越来越密切。

现代心理学呈现蓬勃兴旺的发展趋势。虽然客观地说，心理学不如数学、物理学、化学那样成熟，它还是一门成熟的学科，还需要进行不断的探索，但是现代心理学的兴盛已属必然。



第三节 心理学研究的原则和方法

研究方法对于一门学科的重要性不言而喻。对于心理学来说，研究方法的运用更具有特殊的意义，当初心理学之所以能脱离哲学思辨的范畴，成为一门独立的学科，就是得益于自然科学的研究方法被引入心理学领域。我们在学习心理学时，了解心理学的研究方法，不仅有助于更好地认识心理学，知道心理学的许多规律的来源，从而进一步消除对心理学研究工作的神秘感，更为重要的是，它可以为我们在以后的工作实践中研究有关心理学问题，提高工作质量打下必要的基础。

一、心理学研究的基本原则

在心理学的研究中，必须贯彻以下几个基本原则。

1. 客观性原则

客观性原则是任何科学研究都必须遵循的重要原则。所谓客观性原则，是指研究者要尊重客观事实，按照事物的本来面貌来反映事物。对心理学研究来说，就是要从心理活动产生所依存的客观条件及其表现和作用来揭示心理的发生、发展规律。在研究心理学的过程中，严格遵循客观性原则有特别重要的意义。心理是人脑对客观现实的反映，是在外部条件与内部因素的制约下，在头脑中产生、发展、变化并以言行等方式表现的过程，它不以个人的意志为转移，是有规律可循的。因此，心理完全可以作为科学的对象被人客观地加以研究。在心理学研究中坚持客观性原则，要求对人的任何心理活动的研究，都必须依据别人可以观察并加以检验的客观事实。人的心理活动是由客观存在引起、通过一系列生理变化实现的，是表现在人的实践活动之中的。因此，在心理学研究中，必须从心理产生所依存的这些方面的物质过程去揭示心理发生、发展的规律；必须如实地记录对受试者的外部刺激、受试者的反应与受试者主观体验的口头报告，切不可以自己的主观体验、主观感受来代替客观观察到的事实或附加在观察到的客观事实上面。在做结论时，要根据客观的资料和事实判断，绝不能凭主观臆测来肯定或否定某种结论。实践是检验真理的唯一标准，心理学研究的成果和结论是否合乎实际，必须在社会实践中经受检验，在社会实践中发展。

2. 发展性原则

所谓发展性原则，是指要在发展中研究心理现象和用发展、变化的眼光去观察心理现象。辩证唯物主义认为，客观事物永远处于不断的运动和变化之中，作为人脑对客观现实的反映的心理活动，当然也不是固定的、静止的。人类的心理、意识从动物演化而来，是人类长期发展的产物。个体从出生到成人，其心理活动也经历着从简单到复杂，从低级到高级的发展过程。这就要求我们把心理看作一个发展、变化的过程，在发展中研究心理活动，也就是要研究个体在不同年龄阶段心理的发生和发展。在研究中，不仅要注意那些已经形成的心理特点，而且要注意新产生的心理特点；不仅要看到心理发展的现状，还要看到心理发展的前景。如果不是以发展的观点，而是以静止不变的眼光来看待问题，就无法揭示心理现象的本来面目，发现其客观规律。



3. 系统性原则

所谓系统性原则，是指在对人的心理现象进行研究时，必须考虑各种内、外因素相互之间的关系和制约作用，把某一心理现象放在多层次、多因素和多维度的系统中进行分析。这是因为人的心理是一个极其复杂的、动态的系统，在其内部系统的各因素之间，心理系统与外部环境之间均存在着密切的联系，只有系统地研究这些联系，才能真正把握心理现象的规律。

4. 教育性原则

所谓教育性原则，是指从有利于教育和有利于个体身心健康的角度来设计和实施研究工作，不能做出有损于教育和个体身心健康的事。对于师范专业的学生来说，还应注意研究方向上的价值取向，使心理学研究与人的身心健康紧密结合。

二、心理学研究的方法

(一) 观察法

观察法分为自然观察法和控制观察法。此处所说的观察法为自然观察法，是指在自然情境中对被观察者的行为做系统的观察记录，以了解其心理的一种方法。观察法通常是由于无法对被观察者进行控制，或者由于控制会影响其实际行为表现或有碍于伦理道德而采用的。例如，观察学生在听课时的表现，以了解其注意力的集中情况。

从观察者和被观察者之间的关系来看，观察主要有两种形式：参与观察和非参与观察。前者是观察者成为被观察者活动中一个正式成员，其双重身份一般不为其他参与者所知晓；后者是观察者不参加被观察者的活动，不以被观察者团体中的一个成员而出现。无论采用哪种形式，原则上都应在被观察者不知晓的情况下对其进行观察为宜。观察者可通过单向透光玻璃或闭路电视录像装置进行观察，被观察者觉察不到有人在观察，就可以观察到其自然、真实的行为。

根据观察要求的不同，观察法可以分为长期观察和定期观察。长期观察是指在相当长的时期内进行系统性观察，有计划地积累资料；定期观察是指在某一特定的时间里进行观察、记录，例如，在每周中几个特定时间里观察小学生的课业责任心行为表现，待资料积累到一定程度再进行分析、整理，并得出结论。

为了避免观察的主观性和片面性，保证能够获得真实的资料，在使用观察法时，观察者应遵循以下几项原则：

- (1) 观察必须有明确的研究目的，对拟观察的行为特征要加以明确界定，做好计划，按计划进行观察。
- (2) 观察必须是系统的，而不是零星、偶然的。
- (3) 观察时必须随时如实做好记录，严格地把传闻与事实、描述与解释区分开来。
- (4) 应在被观察者处于自然状态的情况下进行观察。

观察法是常用的收集资料的方法。它使用方便，有经验的教师如能有效运用，是可以收集到所需资料的。但观察法获得的资料只能说明是什么，而不能解释为什么。因此，由观察所发现的问题，尚需用其他方法做进一步的研究。

(二) 调查法

调查法的主要特点是以问问题的方式，要求被调查者就某个或某些问题回答自己的想