

高等教育“十一五”规划教材

普通心理学

李传银 主 编

陈淑萍 韩仁生 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书系统而扼要地论述了普通心理学的基本理论和基础知识,主要内容包括绪论、心理的神经生理机制、意识与注意、感觉、知觉、记忆、表象与想象、思维与创造、情感与意志、需要与动机、能力与人格、心理发展与学习等。全书文字简明扼要,事例丰富,通俗易懂,可读性强。

本书是高等教育“十一五”规划教材,可作为各类高等院校教师教育专业公共课用书,也可作为初等教育、学前教育专业基础课用书,以及各种专业人员研究心理学的参考用书和对心理学感兴趣者的入门书籍。

图书在版编目(CIP)数据

普通心理学/李传银主编. —北京: 科学出版社, 2007

(高等教育“十一五”规划教材)

ISBN 978-7-03-019545-6

I. 普… II. 李… III. 普通心理学—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 119910 号

责任编辑: 王 彦/ 责任校对: 赵 燕
责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 耕者设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 8 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2007 年 8 月第一次印刷 印张: 21 1/4

印数: 1—3 000 字数: 448 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换< >)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62147541

本书编写人员

主 编 李传银

副主编 陈淑萍 韩仁生

参 编 刘 华 张栋玲 张丽丽 郑宗军 许 燕

门学泳 马丽芳 陶 委 张海燕

前 言

心理学是我国高等院校教师教育课程体系中一门十分重要的公共必修课，也是一门专业基础课。它不仅对培养未来合格教师具有重要作用，而且对提高大学生科学文化素养，优化大学生的心理素质结构也大有裨益。为贯彻教育部关于进一步加强高等院校教师教育专业课程教材改革的指导精神，及时反映当前日益发展的心理学教学和科研成果，适应今后高等院校教师教育人才培养的需要，我们组织编写了这本《普通心理学》教材。

本书有以下几个方面的特点：一是重视基础性，强调普通心理学这门课程的基础地位，教材内容突出基本理论和基础知识，以系统阐述普通心理学的基本概念和原理为主。近几年来，我国编写的心理学教材呈多样化趋势，教材的内容和形式也多有创新和改革。但是我们认为，一本教科书不应该追求标新立异，也不可能开展学术论争，因为基本知识的介绍是它的主要任务。因此，本书在编写过程中力求尽可能全面、系统而准确地介绍心理学的基本理论及其实践含义，从而为学生提供一本未来从师任教必须掌握的基础心理学读本；二是注重时代性，尽量反映心理学研究的新趋势，吸收心理学研究的新成果；本书在保证知识连续性的基础上，引入了一些新出现的和正在蓬勃发展的知识领域，使学生在掌握基本知识的基础上，能把握现代心理学发展的新面貌；三是加强教材的实用性，尽量做到理论联系实际。本书增加了一些应用性和实践性内容，特别是心理学知识在教育教学实践应用方面的内容。编进了学习与发展心理学、社会心理学和心理健康等学科的有关知识，使学生初步了解心理规律在实际中的应用；四是文字编排上也尽可能做到简明扼要，事例丰富，通俗易懂，可读性强。

本书是高等教育“十一五”规划教材，可作为各类高等院校教师教育专业公共课用书，也可作为初等教育、学前教育专业基础课用书，以及各种专业人员研究心理学的参考用书和对心理学感兴趣者的入门书籍。

本教材是集体劳动的结晶，由主编拟定编写提纲，经全体参编者讨论通过后，分工撰写，最后由主编统稿定稿。各章执笔者为：李传银（第一章）、刘华（第二章、第十四章）、张栋玲（第三章）、张丽丽（第四章）、郑宗军（第五章、第九章）、陈淑萍（第六章）、许燕（第七章、第十章）、门学泳、马丽芳（第八章、第十一章）、韩仁生（第十二章）、陶委（第十三章）、张海燕（第十五章）。北京师范大学许燕教授审阅了全稿并提出修改意见。

在本书的编写过程中，我们参考和借鉴了许多不同版本的心理学教材以及有关论著与资料，得到了部分专家的悉心指导，特别是科学出版社对本书的出版提供了极大的帮助，作者在此一并表示感谢。由于编者水平有限，书中难免有疏漏和错误之处，恳请予以批评指正。

目 录

第一章 绪论.....	1
第一节 心理学的研究对象.....	1
第二节 心理学的任务与研究领域.....	4
第三节 心理学研究的原则与方法.....	10
第四节 心理科学的发展.....	15
第五节 科学的心理观.....	20
第二章 心理的神经生理机制.....	25
第一节 心理的神经解剖学基础：神经元和神经系统.....	25
第二节 心理的神经生理学基础和脑功能学说.....	33
第三节 心理与内分泌系统.....	40
第三章 意识与注意.....	44
第一节 意识.....	44
第二节 注意的概述.....	51
第三节 注意的规律.....	59
第四节 注意的特征.....	63
第四章 感觉.....	69
第一节 感觉概述.....	69
第二节 感觉的基本规律.....	74
第三节 感觉的类别.....	77
第五章 知觉.....	94
第一节 知觉的概述.....	94
第二节 知觉的种类.....	97
第三节 知觉的基本特征.....	106
第四节 观察.....	112
第六章 记忆.....	115
第一节 记忆的概念.....	115
第二节 记忆过程及规律.....	125
第三节 提高记忆力的有效策略.....	138
第七章 表象与想象.....	143
第一节 表象.....	143



第二节	想象概述	146
第三节	想象的种类	149
第八章	思维与创造	155
第一节	思维的概述	155
第二节	概念	161
第三节	问题解决	164
第四节	创造思维	169
第九章	情感与意志	173
第一节	情绪情感的概述	173
第二节	情绪情感的类别	179
第三节	情绪理论与情绪调节	183
第四节	意志	188
第十章	需要与动机	198
第一节	需要	198
第二节	动机	205
第十一章	能力	215
第一节	能力的概念	215
第二节	能力的种类和结构	217
第三节	能力的测量	222
第四节	能力发展与个体差异	226
第十二章	人格	234
第一节	人格概述	234
第二节	人格理论	237
第三节	人格差异	243
第四节	人格成因	254
第五节	人格测评	258
第十三章	心理发展与学习	263
第一节	心理发展	263
第二节	学习心理	280
第十四章	人际心理	291
第一节	人际认知	291
第二节	人际关系	296
第三节	人际吸引	303

第四节 人际影响	307
第十五章 心理健康	311
第一节 心理健康的标准	311
第二节 心理健康与压力	315
第三节 心理健康与挫折	319
第四节 心理咨询与心理治疗	324
主要参考文献	328



目

录

v

第一章

绪论

当人们初次接触心理学时，往往产生某种神秘莫测之感。事实上，心理学是一门与日常生活和社会各个领域密切相关的学科，具有广泛的理论性和实用性。本章主要阐述心理学的对象和任务、心理学的历史和主要研究领域、心理学的研究方法等，探究心理的实质，以便使我们对这门学科的概貌有一个初步的认识，为深入学习心理学奠定良好的基础。

第一节 心理学的研究对象

心理学究竟是怎么一回事？心理学又是研究什么的？

我们不妨从“心理”二字谈起，在汉语里，“心”是指“心思”、“心意”，古人把思想和感情也叫做“心”；“理”是指“条理”、“准则”。战国时代的韩非说过：“理者，成物之文也。”所谓“成物之文”，就是指“规律”二字。所以从中文的字面上来解释，心理学可以说是关于心思、思想、感情等规律的学问。

心理学，英文是 psychology。这个词源于希腊文，有 psycho 和 logy 两部分组成。Psycho 的意思是“精神”、“心灵”，即人的心理，logy 的意思是“学问”，连在一起是关于心理、精神的学问，或者说是关于心理、精神的科学。

所以，顾名思义，心理学是研究心理现象的科学，亦称“心理科学”。心理现象也称心理活动，简称心理。心理学研究心理现象，就是要揭示心理现象发生、发展变化的客观规律。

人有心理，动物亦有心理，所以心理学既研究人的心理又研究动物的心理。通常情况下心理学是指研究人的心理现象发生、发展和活动规律的科学。

心理现象不同于物理、化学等现象，相对于外部世界而言，它发生于人的内心世界，不具形体性，是宇宙间最奇妙，最复杂的一种现象。但是它的变化发展也有一定的规律。为研究方便起见，普通心理学通常把人的心理现象分成4个方面：认知；情绪情感和意志；需要和动机；能力、气质和性格。

一、认知

认知是指人认识外部事物的过程，或者说是作用于人的感觉器官的外部事物进行信息加工的过程。人脑接受外界输入的信息，经过头脑的加工处理，

转换成内在的心理活动，再进而支配人的行为，这个过程就是信息加工过程，也就是认知过程，也称认识过程，简称认知。它是人最基本的心理活动，主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理现象。

人对世界的认识始于感觉和知觉。通过感觉我们获取事物个别属性的信息，如颜色、明暗、声调、气味、粗细、软硬等等。知觉是对感觉信息解释的过程。它反映事物的整体及其联系和关系，如一辆汽车、一幢房子、一群人等。感觉和知觉通常是同时发生的，因而合称为感知。感知过的经验能贮存在头脑中，必要时还能提取出来，这叫记忆。人还能通过对已有的知识经验的加工会获取间接的、概括的知识，认识事物的本质和规律，这就是思维。例如，人们关于基本粒子的知识和遥远的星球的化学成分的知识等，都是借助于思维而获得的。人脑中对感知材料进行加工重新组合形成新形象的过程是想象。例如，人们对未来美好前景的想象等。感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是为了弄清事物的性质和规律，使人获得知识的心理过程，在心理学上统称为认知。

二、情绪情感与意志

情绪和情感是人们在实践活动中对客观事物的态度的体验。它反映的是具有一定需要的主体与客体之间的关系。凡是能满足人的需要或符合人的愿望、观点的事物，就使人产生愉快、喜爱等肯定的情绪和情感体验；相反，凡是不符合人的需要或违背人的愿望、观点的事物就使人产生烦闷、厌恶等否定的情绪和情感体验。喜、怒、哀、恐、惊、依恋感、友谊感、道德感、理智感、审美感等都是情感的表现形式。

人不仅能够认识世界，对事物产生某种态度体验，而且还能根据对客观事物及其规律的认识在活动中自觉地改造世界。人们自觉地确定一定的目的，制定计划或方案，在行动中排除各种障碍，克服种种困难，力求实现预定目标的心理过程，称之为意志过程。意志是人的积极能动性的集中体现。

认知、情绪情感和意志并不是彼此孤立的，而是相互联系、相互作用，构成个体有机统一的心理活动的不同方面。情绪情感的发生与变化、意志行为的确定与执行都是以认知为基础的，而情感、意志又会反过来影响认知活动的进行和发展。同样，情感也会对意志行为产生动力作用，良好的情感会使个体的意志努力得到更充分的发挥，而意志行为又会有利于丰富和升华情感，尤其是经历过巨大的意志努力取得成功之后，更使个体获得新的境界上的情感体验，产生质的飞跃。

三、需要与动机

需要是人在生理上和心理上的某种失衡状态，是对维持和发展其生命所必需的客观条件的反映。它是引起一个人进行活动的基本动力。人有生理的需要如饥择食、渴择饮等，也有社会的需要如劳动、交往、成就等需要；有物质的需要如食物、衣着、住房等需要，也有精神需要如认知、审美等需要。正是在人的各种需要的基础上形成了人的不同动机。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。动机具有性质和强度的区别。动机不同，人们对现实的态度及相应的行为方式也不一样。需要与动机决定着人对认识对象的趋向和选择。

四、能力、气质和性格

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，表现出人与人之间存在差异的活动效率及其潜在可能性。例如，有人记得快、记得牢，有人记得慢、忘得快；有人思维灵活，有人思维呆板等。像这些表现在认知及其活动效率方面的不同特点就是能力的差异。气质是指人的心理活动与行为产生的动力特征。例如有人性情暴躁，易于激动，有人温和，不易发脾气；有人情感深沉，动作有力，有人心境易变，行动不定。像这些表现在情感、情绪等心理活动动力方面的不同特点就是气质的差异。性格是指人对现实的稳定态度与习惯化了的行为方式的心理特征，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。

上述心理现象又可分为两大类，即心理过程和人格。认知、情绪情感和意志是以过程的形式存在的，它们都要经历发生、发展和结束的不同阶段，所以属于心理过程。它反映人的心理现象的共同性一面。人们在日常生活中所表现出来的各种各样的心理活动，基本上都可归纳为知、情、意3种不同的心理过程。同时，注意作为一种特殊的心理状态，始终伴随着各种心理过程而存在。人格也称个性，是指一个人区别于他人的，在不同环境中表现出来的影响人的外显和内隐行为模式的心理特征的总和。人格反映人的心理现象的个别性一面。它是人的心理现象的静态形式。需要、动机是人的心理活动的动力，表现了人格的倾向性。能力、气质和性格是人在认识、情绪情感和意志活动过程中形成的稳定的、经常表现出来的心理特征。它们是人格的另一个方面。

人的心理过程和人格彼此密切联系构成整体。没有心理过程，人格无法形成。如果没有对客观现实的认识、没有经历各种情感体验，没有在实践过程中的意志行动，人格就会成为无本之源。反之，人格又会反作用于个人的心理活动过程。人格的心理动力与心理过程相互作用。人的认识过程、情绪情感过程和意志过程总是在某种心理倾向的推动下进行的。例如，某种兴趣会促使人去探究某些事物；归属的需要会产生人与人之间的交往行为等。另一方面，人格又影响着心理过程，并在心理过程中得以表现，使人的各种心理过程总是带有个人的色彩。例如，性格不同的人，其情感和意志的表现也不一样。性格坚毅者，善于克制自己的情感，表现出坚强的意志力；而性格软弱者，则常被自己的消极情感左右，缺乏坚韧不拔的意志力。

必须指出，上面对心理现象的分类，只为读者便于了解和掌握。在实际生活中，人们所表现的各种心理现象都是密切联系，交互影响，具有高度的整合性。心理的各组成部分之间存在着相互联系、相互依存、相互影响的辩

证体系，从整体上反映着人的心理活动的共同规律和差异规律的辩证统一。心理学就是要研究和揭示这些心理现象及其规律。在学习以下各章时，我们必须记住心理学的这个基本观点。

第二节 心理学的任务与研究领域

一、心理学的任务

科学心理学所面临的任务非常复杂，需要完成的工作很多，然而无论心理学的问题如何复杂和多样，总是遵循着科学的研究范式来揭示心理活动的事实和规律。心理学的基本任务就是描述心理事实，探明人的心理现象的机制和实质，探讨心理活动发生发展的规律，并在此基础上实现对人的心理和行为进行某种程度的预测和控制，从而为提高人的生活质量服务。

（一）描述心理事实

人的心理是客观存在的现象。为了发现隐藏在现象之后的规律，心理学的首要任务便是客观地描述这些心理现象，在质和量上确定心理生活的具体现象和事实，解决人的心理现象“是什么”的问题。这是科学研究的首要步骤。它的主要任务是从科学心理学的角度对各种心理现象进行科学界定，以建立和发展心理学中有关心理现象的一个完整的、科学的概念理论体系。

（二）揭示心理规律

在描述之后，心理学的第二个任务就是对描述的心理现象作出科学的解释和分析，找出因果关系，揭示这些现象之后的规律。比如，心理现象是人脑对客观世界的反映，人的心理与客观现实的内在联系是什么？心理现象又是神经系统的机能、脑的机能，在心理现象与神经系统的机能之间又有什么规律性的联系？再有，人的心理现象之间也存在着本质的、必然的、稳固的联系，像记忆的好坏依赖于材料的理解程度，知觉的速度依赖于对事物的熟悉程度，一个人的成就大小依赖于他的意志品质和智力的高低等。心理现象之间的这种内在联系，也是心理活动规律的表现。心理学的主要任务就是要深入探索心理现象规律，揭露心理现象的规律，解决人的心理“为什么”发生的问题。

（三）对心理进行预测和控制

心理学不仅揭示心理现象的规律，而且能够将这些规律运用到我们的生活、学习和工作当中去，为我们的实践活动服务。这方面的任务具体表现为指导人们在实践中如何了解、预测、控制和调节人的心理。例如，了解人的注意规律后，教师便可以在课堂上利用这些规律控制学生的注意；了解学生的学习规律之后，教师就可以采取措施改善与促进学生的学习。我们可以根据能力、性格、气质、兴趣、态度等各种心理现象表现的情况，研制各种测试量表，藉以了解

人们的心理发展水平和特点，为因材施教和人职匹配提供依据。我们又可根据各种心理现象和行为的相互联系，从一个人的过去和现在的心理和行为状况，预测他将来的心理和行为表现。我们还可运用心理学原理去提高我们的生活质量。

二、心理学的研究领域

随着心理学的发展，其研究已深入到人类生活实践的各个领域，心理学的研究范围也越来越广泛，特别是因研究的具体对象与具体的实践任务不同，而形成了众多分支学科。而且新的分支学科还在不断产生。图 1-1 反映出心理学众多学科及其关系。

心理学研究的领域

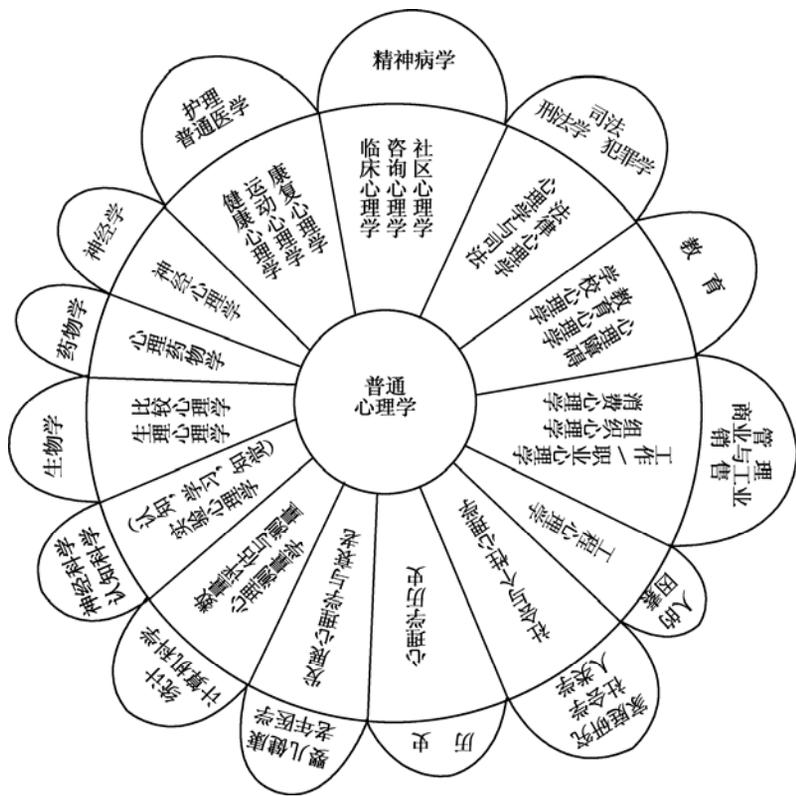


图 1-1 心理学众多学科及其关系

【资料来源】彭聃龄《普通心理学》，北京师范大学出版社，2001年版，第12页。

这些分支有些担负理论上的任务，有些担负实践上的任务。根据它们担负任务的不同，可以大致把各分支心理学划分为基础性和应用性两大领域。

(一) 基础性心理学领域

基础性心理学研究的是心理科学中与各分支心理学有关的基础理论和基本

的方法问题，以及心理发生和发展的基本问题。基础性心理学的研究在于构建理论体系、积累知识素材、完善研究方法，从而对应用研究发挥理论指导和方法论指导作用，并且不断地提供新的知识资源。它主要包括普通心理学、实验心理学、比较心理学、发展心理学、社会心理学、生理心理学和认知心理学等。

普通心理学是研究心理现象最一般规律的科学。它研究心理学的基本理论，阐述正常人心理（认识、情感、意志和个性等）的一般规律，同时也概括各分支学科的研究成果。普通心理学还可进一步细分为感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情感心理学、动机心理学、意志心理学、个性心理学等。普通心理学为各分支心理学提供了理论基础，也是学生学习心理学的入门学科。

发展心理学（又称年龄心理学）是研究一个人生命全程中心理发生、发展规律的科学，并按不同的年龄阶段又可进一步细分为幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学、老年心理学等。

社会心理学是研究个体或群体在相互交往中的社会心理现象及其发展规律的科学，并按不同层面又可进一步细分为民族心理学、个体社会心理学、群体社会心理学、大众心理学等。

生理心理学是研究心理的生理机制的科学。它主要研究各种感觉系统的机制、学习与记忆、动机与情绪等各种心理现象的神经机制以及内分泌对行为的调节等。

比较心理学是研究心理种系发展形式的科学，它将动物的心理与人的心理进行比较，从比较中确定它们的联系与区别。比较心理学还研究动物的心理和行为的各种具体形式，如蚂蚁的嗅觉、蝙蝠的听觉，狗的听觉和嗅觉等。这些研究促进了一门新兴学科——仿生学的产生和发展。

实验心理学是以实验的方法来研究心理和行为的规律的科学。它研究心理学领域中进行实验研究的原理、设计、方法、仪器、技术、资料处理等问题。

认知心理学应用信息加工方法研究人的高级心理过程，如记忆、推理、信息加工、语言、问题解决、决策和创造性活动。用科学实验的方法探讨内部心理活动规律，实验设计要求严格，与实验心理学相近。

（二）应用性心理学领域

应用性心理学研究的是如何把基础性心理学所揭示出的一些基本规律应用于人类实践的各个方面，并进一步探索在各实践领域中心理活动的具体规律问题。由于人类的各种实践活动都涉及到人的心理问题，因而属于心理学应用于社会生活实践的各个分支学科的数量众多，心理学应用研究的目的也十分明确，主要是为了解决工农业生产、医疗卫生、人才培养以及社会生活等领域提出的实际问题，比较注重实用价值。它主要包括教育心理学、管理心理学、医学心理学、咨询心理学、工业和组织心理学、商业心理学、军事心理学、运动心理学、环境心理学、消费心理学、法律心理学等。

教育心理学是研究教育过程中心理活动规律的科学，它是人民教师做好教

育工作必须掌握的基础学科之一。教育心理学包括品德心理学、教学心理学、学习心理学、学科心理学、教师心理学、学生心理学等。

管理心理学是研究管理活动中心理活动规律的科学，并按不同的管理领域可进一步细分为行政管理心理学、教育管理心理学、学校管理心理学、企业管理心理学、领导心理学等。

医学心理学是研究疾病诊断、治疗、护理和预防中的心理规律的科学，并按不同方面可进一步细分为临床心理学、病理心理学、药理心理学、护理心理学、心理治疗等。

咨询心理学帮助具有轻度心理异常和适应问题的人了解自己、认识环境、澄清观念、解除困惑，进而消除不良习惯，重建积极人生。它对职业、家庭、婚姻和教育等方面问题也给予帮助。

工业和组织心理学在工商业的很多领域中发挥作用。它包括在人事部门工作中，人才选拔、人力资源的合理利用等，企业中改善员工的精神面貌和工作态度，争取提高工人的满意度和生产力，在工厂和企业中对机构的组织、设施和生产程序进行考察，对改进工作提出建议等。

商业心理学是研究商品销售过程中商品经营者与购买者心理活动规律的科学。它研究商业人员的选择、培训和职业指导，以及消费者的动机、知觉和决策等。

军事心理学是研究军事活动中人的心理活动规律的科学。它主要研究战斗时人的行动、指挥员与下属的相互关系、士气、心理战，以及掌握军事技术等方面的心理学问题，为提高部队战斗力服务。

运动心理学也称体育心理学。它研究人在体育训练、运动、竞赛等活动中的心理特点和规律。要提高体育运动成绩，运动心理学的成果对教练员与运动员是极为重要的。

环境心理学研究环境对行为的影响，包括热、声响、拥挤等对个人感受、行动甚至健康可能产生的影响。

消费心理学研究社会大众的消费行为，主要探究消费动机、购买行为、消费信息来源以及影响消费决策的因素等。

法律心理学探究与法律相关的各种心理问题，如犯罪动机、犯罪人格、审判心理等。

此外还有文艺心理学、司法心理学、政治心理学、犯罪心理学等。目前，心理学已发展成为复杂的、有众多分支的学科，这里就不再一一列举了。

需要指出，将心理学划分为基础性和应用性两大领域只具有相对意义，因为二者除研究目的不同之外，在其他方面，如研究内容、研究对象，乃至运用的概念和方法等都是相互交叉的。只是基础心理学着重于理论体系的建立和基本规律的探讨；应用心理学则将心理学的理论运用于社会实践活动，服务于提高人的生活质量和工作质量。

普通心理学是基础心理学的最主要学科。如果把心理学比作一棵正在成长的、枝繁叶茂的科学大树，那么，它的主干学科就是普通心理学。因此学习心

理学，首先必须掌握普通心理学的知识。本书主要介绍的是普通心理学的内容，同时为了便于大家更全面地了解 and 把握普通心理科学，又适当增加了一些发展心理、社会心理及应用心理学的部分内容。

三、心理学的意义

心理学是一门致力于提高人类幸福的极具应用价值的科学，研究和学习心理学，对我们而言，具有重要的理论与实践意义，值得为之付出我们的努力。

（一）理论意义

心理学是一门基础理论学科，它的重要的理论意义有以下几个方面：

1. 心理学的研究为马克思主义哲学提供了科学的论据

心理学是研究人的心理现象发生发展规律的科学，它必然要解释人的心理现象与客观世界、心理现象与人脑的关系，也就是物质与心理（意识）的关系问题。这不仅是心理学本身的问题，而且也是哲学的根本问题。科学心理学指出：人的心理不是物质，但它永远离不开物质（客观现实和人脑）。人的心理是在物质的基础上产生，又是随着物质的发展而发展的。心理学对这些问题的研究成果，为辩证唯物主义和历史唯物主义提供了科学依据，论证了“物质第一性，意识第二性”的辩证唯物主义科学论断。因此，心理学是辩证唯物主义哲学特别是它的认识论的主要科学基础之一。列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”的重要学科之一。

2. 心理学理论有助于克服和批判各种唯心主义思想

由于心理学对人的心理、意识及各种精神现象作出了科学的解释，因此，科学的心理学是在思想领域中纠正偏见、破除迷信、反对愚昧和神秘主义的有力理论武器。心理学的研究和学习有助于我们深刻地领会马克思主义哲学的基本原理，自觉树立辩证唯物主义与历史唯物主义世界观，抵制和克服各种唯心主义思想的影响。正如列宁同志所指出的：“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。”

3. 心理学研究有助于邻近学科的发展

有些学科如教育学、政治学、经济学、文学、美学、法学、语言学、管理学、社会学等，它们也从不同的侧面研究人的心理问题。因此，心理学的大量研究成果，对这些邻近学科的研究和发展，都具有一定的理论意义。

（二）实践意义

人的任何实践活动都是在人的心理调节下完成的。因此必须遵循人的心理活动规律才能提高实践活动效果。心理学也正是以提供心理活动规律来为人类各个实践领域服务的，今天，它的理论和研究成果已经被广泛地应用于实践活动的各个领域，因而具有多方面的实践意义。

1. 心理学对指导人的实践活动，提高劳动效率有重要意义

心理学与人们的社会实践紧密相关，它可能并正在转化为现实的生产力。社会是由人组成的，人是各项实践活动的主体，人的各项实践活动都是在人的心理的调节下进行的。因此，研究心理活动的规律，提供心理活动规律性知识的心理学，对于人类的一切实践领域都是必需的。

心理学可以促进经济的发展，因为心理学在提高人的素质、发挥人的潜力方面具有重要的作用。心理学可应用于生产劳动，在人员选择、员工培训、改善工作环境、改进工作方法、完善操作技能、防止事故发生方面都有十分重要的作用。例如，心理学家发现，在一定条件下，红光可以使人在黑暗中的微光视觉能力提高2~3倍。根据这一规律，可以采取相应的措施去提高战斗机驾驶员夜间飞行的视觉敏锐度和作战能力，也可以通过改善照明系统去提高某些夜班工人的感受性和劳动效率。同时，心理学与计算机科学结合，也促使了人工智能这门新兴学科的出现，其发展前景及对经济发展的影响作用大得不可估量。心理学运用于科学组织生产，导致了组织行为科学的出现，使管理工作发挥出生产力的效能。心理学在市场营销、交通、广告、公关、司法等方面都有其他学科无法替代的作用。它既是基础学科，又是应用学科，可以为国家的经济振兴作出重大的贡献。

2. 心理学有助于了解自己和自我教育

心理学通过描述和阐述人的心理现象，将有助于科学地了解自己的心理特点，认识到自己的优点与不足，达到“知其然，知其所以然”。通过学习心理学的知识，可以了解自己某些行为出现的原因，以及潜藏在行为后面的心理活动的规律，还可以了解自己在成长过程中受到哪些因素的影响，应该如何去加以解决。通过分析自己的心理特点，明确自己心理品质的优缺点及其产生的原因，有效地进行自我评价、自我控制和自我教育。学习心理学，还有助于调整人际关系，有效地适应社会生活，促进自己身心素质的全面提高和发展。

3. 心理学有助于促进人的身心健康

现代社会，一方面极大地提高了人的生活质量，另一方面又给人带来了巨大的身心压力。心理疾病已成为当今世界主要疾病之一。目前我国患有心理疾病或心理障碍的人为数不少，尤其在青少年儿童中有增加的趋势。心理学的研究成果，特别是心理卫生与心理健康方面的知识，对于维护人的身心健康，进一步提高人的生活质量具有重要意义。事实证明，现代心理学在促进人的身心健康方面发挥着越来越重要的作用。现代医学已经从“生理模式”向“社会—心理—生理模式”转化。

4. 心理学有助于做好管理和思想政治工作

把心理学理论应用于管理过程已经成为当今世界的一种趋势。心理学中的需要层次论、期望理论、目标激励理论、公平理论、双因素理论，都对职工积极性的调动具有很强的指导作用。思想政治工作首先应该在了解人的心理特点

的基础上进行。在此基础上，还要遵循一系列的心理学原则，如立足于感化的原则、坚持正面教育的原则、保护自尊心的原则等。这些都说明，学习和研究心理学，有助于做好人的思想政治工作。

5. 心理学对提高教育和教学质量具有更重要的意义

一个国家的经济要发展，科技是关键，教育是基础。心理学能促进教育与科技的发展，因此在科教兴国方面具有重要作用。研究表明，心理学发展较好的国家，科技发展水平也较高。因为心理学是研究心理现象及规律的科学，按照心理规律进行教育和教学，无疑可以取得事半功倍的效果，因此有助于人才的培养，进而推动科技的创新。20世纪以来，世界各国的教育思想和制度发生了多次变革，绝大多数都是以心理学的新研究、新思想、新发现、新理论为指导。

教育是在教师的引导下使学生掌握知识技能、发展智力、形成道德品质的过程。而学生要掌握知识技能，发展智力、形成品德，都必须通过感知、记忆、思维、想象、注意、情感、意志等心理过程才可能实现。心理学研究学生感知、记忆、思维、注意等心理活动的规律，研究情感、意志的特点和培养规律，研究个性、品德形成的规律，这对教师确定教育、教学的原则和内容，选择教育、教学的方法和方式都是必不可少的。心理学知识是教育理论的科学基础。教师只有掌握学生心理活动的规律，才能富有成效地对学生进行教育和教学，才能提高教育和教学质量，出色地完成培养人的任务。这已被中外教育的历史经验所证明。因此，师范院校的学生和各级各类学校的教师，都应该学习和掌握心理学。

当前，我国基础教育正在进行前所未有的改革，强调以人为中心的发展性课程，重视发展人的主体性，改变过于注重书本知识和知识传授，过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状，倡导学生主动参与、积极探究、勤于动手、勇于创新，发展学生各方面的能力和形成正确的价值观。改革能否有效进行，能否达到预期目的，一个重要方面就在于心理学能否提供科学的理论指导。可以说，不学习心理学，就无法理解当代教学改革理论，就不能搞好教学改革。

第三节 心理学研究的原则与方法

方法问题，对任何一门科学来说都是十分重要的。培根说过：“发现的艺术是同发现本身一起成长的。”方法是完成某项任务，达到某种目标的途径和手段。每一门科学都有与之相应的科学方法。心理学之所以能最后脱离哲学范畴，而成为一门独立科学，就得益于自然科学方法在心理学领域中的应用。心理学方法的丰富和完善也一直促进着心理科学的发展。因此学好心理学，应首先了解心理学的研究方法，这不仅有助于我们认识心理现象的规律和本质，也有助于我们在今后的实践中更好的研究和应用有关心理学知识。

一、心理学的研究原则

心理学是研究人的心理现象及其活动规律的科学，由于心理现象的特殊性

和复杂性，科学心理学的研究方法必须以辩证唯物主义方法论为指导思想，遵循客观性、发展性、系统性和理论联系实际的原则。

（一）客观性原则

客观性原则就是以实事求是的态度，坚持客观标准，确定客观指标来研究心理活动发生的客观条件和客观表现，从而揭示心理发生、发展和变化的规律，反对主观臆测和随意判断的研究倾向。客观性原则是一切科学研究都必须遵循的基本原则，心理学作为研究人的心理活动规律的科学，由于研究对象的特殊性，尤其需要严格遵循客观性原则。科学的心理学是在客观性原则指导之下，选择并运用各种方法的。

（二）发展性原则

心理现象和其他物质现象一样，始终处于发展变化之中，因此必须在发展中研究心理现象。绝不能把心理现象看成是固定不变的东西，即使是比较稳定的心理特征，在较长时间内受各种因素的影响，也会发生变化的。在心理学的研究中只有坚持发展性原则，才能揭示心理现象的本质与规律。

（三）系统性原则

系统性原则要求从系统论的观点出发，把各种心理现象放在整体性的、有等级结构的、动态的和相互联系的系统形式中加以研究，做到既对其进行多层次、多维度、多水平的系统分析，又对其进行动态的、综合的考察，反对片面、孤立、静止和浑然一体的研究倾向。在心理学的研究中，只有坚持系统性原则，才能把心理作为一个复杂的有机整体加以探讨，从整体上把握心理现象的规律。

（四）理论联系实际的原则

理论联系实际的原则要求心理学的研究和设计过程必须有科学的理论指导，提出的研究课题必须对社会实践活动和人类健康有意义。要进行心理学研究，必须掌握马克思主义哲学和心理学的一般原理，了解与课题有关的研究成果，以把握研究的科学性和避免不必要的重复劳动。同时，各种理论又必须“为我所用”，要结合人们生活的实际情况去检验它们，并通过自己的研究实践去发展它们。

二、心理学的研究方法

（一）观察法

观察法是有目的、有计划地通过观察被试的外部表现来研究其心理活动的一种方法。人的各种活动都是在人的心理的支配、调节下进行的，因此，通过对人的言行、表情等外部表现的观察，可以了解人的心理活动特点。如观察学生在课堂上的表现，可以了解学生注意的稳定性、情绪状态和人格的某些特性。又如，观察婴儿的言语活动，可以了解个体言语的发生和发展的一般规律。科

学儿童心理学奠基人普莱尔（W. Preyer, 1842~1879年）对其儿子3年里每天3次长期观察，并最后写成《儿童心理》一书，便是观察法的研究典型。

由于观察的目的不同，观察法也有不同的种类。从观察的时间上划分，可以分为长期观察和定期观察；从观察内容上划分，可以分为全面观察和重点观察；从观察者身份划分，可以分为参与性观察和非参与性观察等。观察法的最大优点是观察过程一般不让被试知晓，从而保持了被试心理表现的自然而不附加人为的影响，获得材料比较真实可靠；同时，它又比较简便，尤其适合教师在教书育人的过程中采用，以进行有关的心理学研究。观察法的缺点是观察对象难以控制，观察者处于被动地位，只能消极地等待被观察者的某些行为表现。了解的信息不系统不易定量精确分析，难于深入了解被试的内部心理活动等。

（二）实验法

实验法是按研究目的控制或创设条件，以主动引起或改变被试的心理活动，从而进行研究的一种方法。实验法有两种形式，即实验室实验法和自然实验法。

1. 实验室实验法

实验室实验法指在特定的心理实验室里，借助各种仪器设备，严格控制各种条件，以研究心理的方法。实验者事先要选择好一定数量的被试，并告之参加实验的做法和步骤，然后在实验环境中考察被试的心理和行为反应的变化，之后分析实验结果，得出实验结论。例如，当我们需要知道室内光亮度对学生视觉阅读效果有什么影响时，即可选择正常同等视度的若干学生作被试，在实验室的设备条件下，一面控制室内光亮度的不同变化（自变量），一面测量被试在不同亮度下阅读的速度（因变量），然后通过实验所获得的各项数据，加以处理和分析，即可得到某种光亮度对视觉阅读最适宜的实验结果。

实验室实验法的优点是可以严格控制各种影响因素确保实验过程不受外界干扰，其结果不仅准确，而且可以反复论证。这一方法的缺点在于被试在严格控制的人为情境中的表现与自然情境中的表现有较大差别，在研究情感、意志、个性等问题时有较大的局限性。

2. 自然实验法

自然实验法是在日常生活条件下，对某些条件加以适当控制或改变来研究心理的方法。也称现场实验法。这一方法的实质就是把实验室研究和日常活动结合起来，一方面仍对实验条件有所控制，使之能继续保持实验室实验法的某些优点：能主动获取、探究原因；另一方面又适当放松控制，使之在自然状态下进行，能体现观察法的某些优点，减少人为性，提高真实性。如要研究学生集中复习和分散复习的效果，教师可在条件相同的平行班中采用此法进行对比实验。让甲、乙、丙3个班都用6个小时复习同一内容，但要提出不同的要求：甲班一次用完6个小时；乙班每天用两个小时，3天用完；丙班每天用1个小时，6天用完。最后测验3个班的复习效果，分析复习时间的不同安排对复习

效果的影响。结果发现分散复习的效果优于集中复习的效果。

自然实验法已经应用于许多实践活动领域的心理学研究，特别是在教育心理学、儿童心理学、社会心理学中应用较多。当然，自然实验法有时也由于对实验控制不很严格，容易受到各种无关变量的干扰而影响研究结果的有效性。

（三）调查法

调查法是以提出问题的形式搜集被试各种有关材料来研究心理的一种方法。调查的途径和方法很多，主要有以下几种：问卷法、谈话法和作品分析法。问卷法是以书面形式搜集资料的调查，分表格式、问答式和量表式等，可设计为开放式问卷和封闭式问卷。谈话法是以口头交谈形式搜集资料的调查，又可细分为严格按预定计划进行的谈话、允许具有灵活性的谈话和非正式谈话等几种。作品分析法是通过对被试活动的操作成品进行分析的方法。这些操作成品包括笔记、日记、作业、作文、试卷、实验报告、劳动或科技制作等。调查法的优点是能够在较短时间内获取大量的有关研究对象的第一手资料，既为分析问题提供依据，又可能为进一步研究提供有益的线索和新的发现。但它在条件控制方面存在很大的局限性，尤其是涉及有明显社会评价意义的问卷，更易因被试的文饰作用而失真。

（四）测验法

测验法是通过运用标准化的心理量表对被试的某些心理品质进行测定来研究心理的一种方法。测验的种类也很多。从测验内容上划分，可分为智力测验、能力倾向测验、创造性思维测验、成就测验、人格测验、兴趣测验、态度测验等。如韦克斯勒（幼儿、儿童和成人）智力量表和卡特尔 16 种因素人格量表便是我国目前经常用以进行智力和人格测验的量表。从测验材料上划分，可分为文字测验和非文字测验。前者通常采用填空、选择、是非、问答等文字性材料的测验题，要求被试用口头形式作答。后者则通常采用图形、符号、仪器、模型、工具等实物性材料的测验题，要求被试用操作形式作答。韦克斯勒智力量表就包括文字测验和非文字的操作测验两大部分，而瑞文测验量表就属完全非文字测验。从测验的方式上划分，可分为个别测验和团体测验。前者是对一个被试单独进行的测验，后者是在同一时间里对一组被试一起进行的测验。心理测验的最大优点是能数量化地反映人的心理发展水平和特点，它不仅能作为一种研究方法，使研究更趋精确、科学，而且还能为因材施教、人才选拔、职业指导、心理诊断和咨询提供客观资料。但测验法的有效性在很大程度上取决于测验量表的可靠性，而各种测验量表尚在完善之中，对其结果不能视之绝对，同时它对主持者的要求也比较高，必须受过专门训练，解释结果要谨慎、全面，不可偏颇、妄断。

心理学研究方法除上述介绍以外，还有个案法、思辨法、教育经验总结法等。

以上每种研究方法各有所长，也各有不足，鉴于人的心理现象既是脑的机

能，又是客观现实的反映这一特殊情况，研究人的心理活动规律更有赖于多种方法相互配合、相互补充，应根据实际情况加以综合运用，力求准确可信，以便客观地、系统地、发展地说明心理现象的变化规律。

三、心理学研究的基本步骤

心理学研究的问题是极其多样化的，但是就其所经历的一般过程来看，它们的基本步骤却是相同的。心理学研究的基本步骤是：

（一）选择课题和提出假说

选择课题是从事科学研究工作的第一步。科研选题的最基本要求是要有一个有待解决的问题，并且尽可能是具体而明确的，有科学价值的。在选题阶段，研究者的主要工作是查阅文献或实践调查，根据已知的科学事实和原理对问题做出尝试性的推测，形成假说，并摸索出一种用来证实假设的恰当手段和方法。这样就可以确定出明确的科研题目了。

（二）设计研究方案

当课题研究明确之后，便进入了设计阶段。在这一阶段里，研究者必须决定如何去测定假定假说中的自变量和因变量；选择怎样的被试作为研究对象（不仅要确定被试的数量，还要确定他们应具备的特点，如年龄、性别、受教育程度、健康状况等）；考虑如何控制或排除无关因素的干扰；根据研究题目的要求做好研究方案。心理学研究的基本变量是刺激变量、反应变量和机体变量，在设计研究方案时应考虑如何用自变量和因变量的函数关系来表示。

（三）实施阶段

这是研究的具体操作过程，包括收集资料和整理资料两方面。有了一个研究方案之后，研究者应根据此方案，借助适当的工具和方法，来观察和记录资料。不同的研究方案，搜集资料的方法也不同。例如可用实验法搜集资料；可以用调查法和测验法收集资料。研究方案是根据假设作出的，搜集的资料尽量与假设有关。搜集到的原始资料必须进行整理、分类，使之系统化和简约化。对资料的分析最常用的一项工具是统计学。心理学的各研究领域都离不开两类基本统计方法或其中的一种：用来描述和概括研究结果的描述统计；用来推断研究结果的意义并从中引出结论的推论统计。

（四）总结阶段

这是整个研究的最后阶段，是出成果的阶段，包括得出结论和撰写报告两个环节。得出结论是在把研究结果进行整理和评价之后，将研究结果与已知的事实或理论知识联系起来，加以解释，说明研究结果对于研究初始提出的假说证实的情况。如果假说得到了证实，这个假说的可信度便提高了。假说的进一步发展有可能形成理论或定律。如果研究的结果不能或只能部分地证实假说，那么研究者就必须回到先前的研究阶段，对所获得的资料进行认真的分析，重

新考虑自己提出的假说，并对它作必要的修正，然后再对这个修正过的假说进行检验。有时假说是正确的，只是由于在某一步骤上出了差错而导致研究的失败。在这种情况下，就必须找出发生错误的环节，及时加以纠正。

撰写报告是课题研究的最后一个环节，其主要的内容包括题目、前言、方法、结果、讨论、结论和参考文献，必要时可加附录和提要。

总之，心理学研究的上述4个步骤是互相联系的。我们可以把这4个步骤看成是螺旋式的循环过程。

第四节 心理科学的发展

心理学是一门新兴学科，科学心理学的发展从产生至目前日趋成熟已经历了一百多年的时间。在发展过程中，围绕着心理学的对象与理论体系进行了几十年的争鸣，最终在20世纪50年代达成基本共识，使心理学逐步走向统一和繁荣。当前，随着心理学研究的深入与拓展，心理学的地位越来越重要，显示出心理科学的强大生命力。

一、心理学是一门既古老又年轻的科学

德国著名心理学家艾宾浩斯（Ebbinghaus. H）曾这样概括地描述心理学的发展历程：“心理学有一个漫长的过去，但只有短暂的历史。”也就是说，心理学是一门既古老又年轻的科学。

说其古老，是因为作为一门科学的思想史，心理学渊源流长。在古代的哲学、教育、医学等文献中，就有许多关于心理学思想的论述。我国先秦时期的著名思想家孔子、孟子、荀况等，探讨过人性的本质，在人性与环境的关系问题上有过一系列精辟的论述，对我国心理学思想和教育思想的发展做出过重要的贡献。在欧洲，心理学的历史可追溯到古希腊的柏拉图、亚里士多德的时代。亚里士多德（Asistotle，公元前384～前322年）是一位学问渊博的哲学家，他和当时的哲学家一样，对灵魂的实质、灵魂与身体的关系、灵魂的种类与功能等问题，从理论上进行了探讨。他的著作《灵魂论》是世界上最早的阐述心理现象的专著，至今已有2300多年的历史。自那时起，直至19世纪中叶，无论在东方还是在西方，都有许多学者论及心理学问题，其中不乏诸多真知灼见。但心理学在这漫长的岁月中始终隶属于哲学的范畴而无独立的地位。

说其年轻，是因为作为一门科学的科学史，心理学的历史却又十分短暂。19世纪中叶以后，由于自然科学的迅猛发展，为心理学成为独立的科学创造了条件，尤其是德国感官神经生理学的发展，为心理学成为独立的科学起了较为直接的促进作用。1879年德国生理学家冯特（W. Wundt，1832～1920年）在德国莱比锡大学建立了世界上第一个专门的心理学实验室，对感觉、知觉、注意、联想和情感开展系统的实验研究，创办了报道心理学实验成果的《哲学研究》杂志，出版了第一部科学心理学专著《生理心理学纲要》（1873～1874年）。于

是，1879年被称为科学心理学的诞生年，冯特也被视为科学心理学创始人，至此心理学才开始从哲学的母体中分化出来，成为一门独立的科学，迄今为止，只有一百多年的历史。从这一角度说，心理学与其他学科（数学、物理学等）相比是一门年轻的正在蓬勃发展中的科学。

二、心理学发展中的主要学派

反映心理学发展的一个重要侧面是各学派的出现和演变。心理学成为一门独立的科学后，围绕着心理学的对象、任务、方法展开了争论，出现学派林立、理论纷纭的局面。其中主要有内容心理学、意动心理学、构造心理学、机能心理学、格式塔心理学、精神分析心理学、行为主义心理学、人本主义心理学、认知心理学等。各种心理学派别既相互对立，又相互融合。有的学派早已消亡，有的已失去发展的活力，有的则方兴未艾。迄今在世界上影响较大的学派主要有以下几个：

（一）精神分析学派

这是由奥地利维也纳精神病学家弗洛伊德（S. Freud, 1856~1939年）于19世纪末创立的一个心理学学派。它的理论主要来源于治疗精神病的临床经验。这一理论体系主要包括潜意识论、泛性论和人格论等。该理论认为人的心理可分意识和潜意识两部分，潜意识虽不能为本人所意识，但它包括原始的盲目冲动、本能及被压抑的欲望，是人精神生活的重要方面，其一旦发生障碍是导致精神疾患的原因。该理论还认为，人的一生活行为都带有性的色彩，受“里比多”性能的支配，并随里比多在个体发展过程中集中于身体某一区位的变动而出现口腔期、肛门期、性器期和生殖期，形成4个发展阶段。他把人格分为本我、自我和超我三部分，本我与生俱来，即先天本能和原始欲望；自我处于本我和外部现实之间，对本我作缓冲和调节；超我是“道德化了的自我”，即良心和自我理想两部分，以指导自我去限制本我的冲动。

弗洛伊德的精神分析学说的创立扩大了心理学的研究范围，把潜意识、梦等问题引入心理学的研究范畴。在具体的研究工作中深入到精神现象的深处去探讨，重视心理的动力因素如需要、动机等，这对加深心理学的研究有一定的贡献。但他过分夸大了潜意识在人的整个活动中的作用，把本能和欲望视为人类一切的行为动力。这种泛性论观点显然缺乏科学依据，已为大多人所摒弃。以后发展起来的新精神分析学派修正了弗洛伊德的理论，反对本能说和泛性论，强调社会文化因素对产生精神病和人格发展的影响。

（二）行为主义学派

行为主义是20世纪初起源于美国的一个西方心理学流派。其创始人是美国心理学家华生（J. B. Watson, 1878~1958年）。行为主义反对对人的心理和意识进行内省研究，主张心理学应对环境作用与人的行为变化之间的关系进行客观研究，并把心理现象简化为刺激-反应模式，即S-R模式，认为只有查明环境

刺激(S)与行为反应(R)之间的规律性关系,才能根据刺激预知反应,或根据反应推知刺激,达到预测和控制人行为的目的。

行为主义心理学对整个心理学的发展产生了重大影响。由于行为主义强调研究的客观性,使一套行为控制的方法得到发展,促进了心理学研究的精确性和实证性,并在心理学大部分领域得到了广泛应用。但它因无视有机体内部过程而走向了极端,到20世纪30年代后逐渐被新行为主义所取代。新行为主义者修正了S—R模式,在S—R之间增加了一个中介变量O(代表反应的内部过程),形成S—O—R模式。

(三) 人本主义心理学学派

人本主义心理学不是一个体系严谨的学派,而是一种相同观点学派的广泛联盟,是20世纪60年代在美国兴起的一场心理学革新运动。影响较大的代表人物是美国心理学家马斯洛(A. Maslow, 1908~1970年)和罗杰斯(C. Rogers, 1902~1987年)。人本主义心理学家既反对精神分析学派贬低人性、把意识经验还原为本能的生物还原论,又反对行为主义否认意识存在的机械决定论,主张心理学应研究人的价值和潜能的发展,被称为心理学的第三势力。人本主义心理学强调,人在充分发展自我潜力时,有力争取实现自我的各种需要,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。从探讨人的最高追求和人的价值的角度看,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、展现人的潜能的途径。在研究方法上,人本主义心理学家主张以现象学的方法研究人的心理现象,扩大了心理科学研究的范围,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。

以马斯洛、罗杰斯为代表的人本主义心理学试图弥补已有心理学各流派之不足,建立一门不仅涉及心理本身,而且涉及人类诸多精神生活的全面的心理学理论。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,但却可能代表着心理学发展的一个新的方向。

(四) 认知心理学学派

认知心理学是20世纪60年代在西方兴起的一个心理学的新流派,并已成为当前心理学研究的主要方向。从广义上说,心理学中凡侧重研究人的认识过程的学派都可称为认知心理学派,如皮亚杰(J. Piaget, 1896~1980年)学派也被认为属于认知心理学派。但目前西方大多数指狭义的认识心理学——用信息加工的观点研究人的认识过程的科学,因而也叫认知加工心理学。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。认知心理学把人看成类似于计算机的信息加工系统,认为人脑的工作原则与计算机的工作原理基本是相同的,可以用计算机的工作原理去模拟人脑的活动。它强调人已有的认知结构对当前认知活动的决定作用,

试图通过研究人获取知识的内在机制来揭示人类认识活动的规律。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。认知心理学的出现和发展具有一定的进步意义。它既反对行为主义的机械决定论，也反对精神分析结构还原论。重视研究人的内部心理过程，强调理性和认识的作用，重视各种心理过程之间的联系。认知心理学也存在一些缺陷，它把人单纯比拟为计算机进行研究，忽视了人的社会属性；过分强调已有知识对当前认识活动的影响，相对忽视了客观环境的作用；此外，认知心理学学家的研究范围主要局限于认知过程，对其他心理过程研究较少。

需要指出，以上几个学派都是在欧美国家发展起来的，它们对西方心理学有着更为广泛的影响。前苏联自十月革命后，建立了以马克思主义为指导思想的与西方心理学相异的心理学体系，也涌现出不少为西方所知名的心理学家。中国心理学在新中国成立前主要受西方心理学影响，20世纪50年代后基本上采用前苏联的心理学体系。但由于多种原因，直到20世纪80年代以来我国心理学才得到较大的发展。



知识窗

各派心理学的视角与局限



图 1-2 摸象图

一个有4位知识渊博的心理学家组成的小组来看一只大象（图1-2）。他们的方法都是盲目的。一位精神分析信徒直来到大象的身后，看着选定的部位，解释大象的行为。行为主义者去敲大象的膝盖骨，被踢得老远。他坐在那里，为小象设计一个建设性的强化方案。认知心理学家开始哄大象做什么，好确定它的发展阶段。人本主义者抚摸大象的耳朵，试图让大象相信他会飞。

【资料来源】Ed Labinowicz 著，杭生译：《思危、学习与教学》，人民教育出版社，1985年版，第163~164页。

三、心理学的现状与未来

当前，心理学已进入了一个新的发展时期，在广度和深度上都获得了迅速

发展。

其一，心理科学体系不断发展。随着社会的进步和发展，心理学的研究范围不断扩大。一方面，心理科学在以普通心理学为主干的基础上不断分裂，产生诸如社会心理学、教育心理学、发展心理学、医学心理学等重要分支学科，并在这些分支学科中又进一步分裂。在美国，心理学分支学会已达 40 个之多。另一方面，心理科学与其他科学领域以及心理学内部各分支学科之间又在不断地相互渗透，产生一系列交叉学科。例如，生理学与心理学结合的生理心理学，教育心理学与社会心理学结合的教育社会心理学，大学生心理学与大学教师心理学、管理心理学结合的大学心理学等。这样，心理学便形成了一个分支庞大、领域宽广的学科体系。

其二，研究方法日益完善，研究手段日益现代化。心理学正是得益于自然科学的研究方法才获得了独立的科学地位。至今心理学仍一直在不断地从其他科学领域里汲取新的思想方法和研究手段的基础上，丰富和完善自己的研究方法。心理学进一步吸取了其他学科尤其是新兴学科的新成果、新技术，并在研究中应用了一些现代尖端技术手段。如用微电极技术成功地记录动物和人的神经系统单个细胞的电活动使人们对神经系统加工外界信息的实际过程有了更深刻地了解；用脑化学的方法使人们认识到某些心理和行为的生化基础；用计算机模拟人类心理机制，等。这些现代科学手段和现代科学思想引入心理学研究方法之中，提高了现代心理学科研水平。

其三，心理学派系纷争开始平息，学派之间兼收并蓄，新的心理学思想不断涌现。前已述及的各个心理学流派已经摒弃了早期相互纷争的局面，在相互学习和彼此吸收的基础上获得了新的发展。现代认知心理学作为一种范式、一种发展方向影响着心理学的各个领域，表现了当代心理学相互融合的新趋势。而人本主义心理学在批判吸收其他心理学派成果的基础上，又进一步汲取了历史、文学、艺术、哲学、宗教等有价值的成果，产生了一些新的学说，进一步扩大了其研究领域。后现代心理学思想的出现为心理学的发展提供了新的视野。后现代心理学虽然是一个宽泛的概念，但它包含着许多具体形式的心理学理论，如社会建构论或社会建构心理学、叙事心理学、解构心理学、多元文化论思潮、后现代女性心理学等。后现代心理学在现代西方心理学领域异常活跃，受到心理学家的普遍关注。

最后，心理学队伍日益壮大，研究成果极为丰富，实际应用日趋广泛。心理科学诞生之初，从事心理学研究的人员只局限于德国、英国、奥地利等几个国家的极少数心理学家，但到 1980 年出版《国际心理学家名录》时，收录的有来自当代 100 多个国家的 10 000 名有名望的心理学家。在美国，心理学会成为仅次于物理学会的全国第二大会，被视为科学的七大部类之一，全美 3000 多所大学有心理学学位教育，每年培养心理学博士生 3000 多人，主修和选修心理学的人数超过 300 万。有关心理学及相关学科的期刊在世界上已达 1300 余份，每年发表 30 000 余篇心理学文章。在我国，自 1917 年陈大齐教授在北京大学建立第一个心理学实验室以来，虽几经起落，但从 20 世纪 80 年代后也开始进

入空前未有的繁荣时期，已形成从全国性到地方性的各级心理科学研究所、学会网络，每年有近 10 份心理学专业刊物、几百份教育类刊物和大学学报发表数千篇心理学文献。各种心理学书籍更如雨后春笋，不断涌现。现在不仅在所有师范院校和一些综合性院校开设各种心理学课程、在一些师范大学和一些综合性大学设立心理学系，培养本科生、硕士生和博士生，而且各种心理学培训班已从学校扩散到社会，从课堂教学发展到电视和网络教学等。心理学已广泛应用于社会生活的各个领域。我国心理学正在为培养一流的专家和提高全民的心理素质、为和谐社会的建设作出积极的贡献。

诚然，由于心理现象本身的复杂性，迄今为止，心理学尚未发现能与物理科学相提并论的人类行为定律，同物理、数学等学科相比，心理学还不能算是成熟的科学，但却是蓬勃发展的科学。其发展速度之快、研究领域之广、分门别类之多，都是远非其他学科能比拟的。因此，一些科学家预言，心理学将成为 21 世纪一个前沿带头学科。许多事实证明，心理学已经日益成为科学中的“热门”、学校中的“主课”、生活中的“常识”。心理学将被越来越多的人认为是为之贡献终生的科学。

第五节 科学的心理观

人的心理现象究竟是怎么一回事？人的心理是怎样产生的？它依存于什么？它来源于何处，心理的实质究竟是什么？这是学习和研究心理学必须清楚的一个基本问题。在人类漫长的历史中，出于对自身的了解和探究自身精神现象的兴趣，人们一直在寻找着这一问题的答案。远在古代人们由于发现人与动物流血过多而失掉知觉或死去便误认为精神活动主要发生在心脏或其他脏器中，所以就把精神活动称作“心理”。至于人体为什么会发生心理，则有迥然不同的两种看法：一种认为心理是灵魂寄附在肉体器官内的表现，而灵魂又是可以离开肉体而不灭的无形实体。这种“灵魂说”的提出与传播，以致后来演化为各种唯心主义的变种，不仅和人们缺乏科学知识以及宗教迷信有关，而且也与统治阶级借灵魂、天意愚弄百姓以维护其统治的需要密切相关。另一种说法则认为心理是由肉体器官或物质元素自己生发出来的，是物质的属性。这种强调世界是物质的朴素唯物主义和机械唯物主义观点在当时具有一定的进步意义，但对心理的解释不符合现代科学的观点。随着近代科学的发展和辩证唯物主义的出现，这个问题才得到解决。

那么科学的心理观是什么呢？辩证唯物主义认为，物质是第一性的，意识是第二性的。从心理产生的物质基础看心理是脑的机能，从心理反应的内容看，心理是对客观现实的反映。概括地说，心理是人脑对客观现实的主观反映。

一、心理是人脑的机能

（一）心理是物质世界中的一种反映形式

说起“心理”，人们不免产生一定的神秘感。其实，心理并不神秘，它只是

物质世界中普遍存在的各种各样反映形式中的一种高级的反映形式而已。反映是指物质相互作用时留下痕迹的过程。由于物质世界中物质性质及其运动形式有低级和高级之分，因此，反映也有不同的层次。无机物质相互作用留下痕迹的过程，是最低级水平的反映形式，称之为反应。如粉笔在黑板上划过留下笔迹、水滴石穿、铁在水里生锈等都是各种机械的、物理的、化学的反映形式。随着生命物质的出现，一种较高级的反映形式——感应性也出现了。感应性是生命物质对其有生物学意义的刺激所作出的一种应答，如植物的花朝向阳光的方向开放、植物的根朝水源的方向延伸、单细胞动物变形虫遇到营养物质的趋向性和遇到有害刺激的趋避性等都是感应性的表现。物质世界的不断变化，物质由低级向高级发展，动物种系演进到一定的阶段，出现协调动物机体各部分活动的神经组织的时候，动物不仅对那些具有直接生物学意义的刺激作出应答，而且还能对有信号意义的刺激作出应答。例如，猛兽的吼叫对于小动物是危险的信号，引起逃避行为；花朵的形状对于蜜蜂是食物的信号，引起采蜜行为；雄性动物的某种气味对雌性动物求偶的信号，引起交配行为等。当动物神经系统发展到能在信号和信号所代表的刺激物之间建立暂时神经联系时，说明动物具有了更高级的反映形式——心理。当动物进化到人类以后出现了意识活动。意识是心理发展的最高阶段，它的基本特点是人能主观能动地反映客观世界。

总之，心理是一种反映，而人的心理只是物质世界中最高级的反映形式而已。

（二）心理是脑的机能

脑是心理产生的器官，心理是脑的机能。没有脑的心理是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。列宁早就科学的指出：心理的东西、意识等都是物质（即物理的东西）的最高产物，是叫做人脑的这样一块特别的物质的机能。（《列宁全集》第十四卷，人民出版社1957年版，第238页。）

前已述及，心理是物质发展到高级阶段的属性。心理现象是动物在适应环境的活动中，随着神经系统的产生而出现，又随着神经系统的不断发展和完善，才由初级到高级逐步发展和完善的。无脊椎动物只有简单的感受性，而脊椎动物有了相当完善的知觉能力，而哺乳动物中灵长类则开始具有直观思维的雏形。这种区别的根本原因在于，不同动物的神经系统发展水平不同。人类具有高度发达的神经系统，尤其是大脑皮层的神经联系异常丰富、灵活，构成了人的心理活动的物质基础，心理现象与脑的结构和机能是不可分的。

脑是心理活动的器官，人们获得这一正确的认识经历了几千年。现在这一论断得到了人们生活的经验，临床的事实，以及对心理发生和发展的过程、解剖、生理的科学研究所获得的大量的资料的证明，以至今天“心理是脑的机能”这一论断对大家来说已经是一种常识性的知识了。

但是，必须指出，心理现象与生理现象是异质的概念，决不能把二者混为一谈，认识情感与意志的过程，决不可以等同于神经电活动或化学作用，因为心理现象首先是一种主观经验（体验），而不是一个纯粹客观的物理事实，用生

理事实来解释心理现象，很容易犯机械唯物论的错误。

二、心理是对客观现实的反映

人的心理是人脑的机能，这仅仅说明了心理产生的物质基础，指出了心理活动的生理机制，但人脑自身并不能产生心理，它必须在客观现实的作用下，才能实现其机能，即产生心理。客观现实是人的心理活动内容的源泉，心理是对客观现实的反映。

什么是客观现实？客观现实是指独立于人的心理之外的，不依赖于人的心理而存在的一切事物。人所处的客观现实包括自然环境和社会生活条件。各种客观现实以各种不同的形式作用于人的感官，引起神经系统的活动，从而产生感觉、知觉、表象、记忆、思维、情意和个性等心理活动。可以说，人的大脑类似于“加工厂”，客观现实好象是原材料，如果没有原材料，“加工厂”就无法生产出任何“产品”。

在人所反映的客观现实中，社会生活条件是最重要、起决定作用的内容和源泉。因为人是社会动物，人一生下来就进入到一个社会环境当中，对婴儿来说，离开社会偶尔也能活下去，但他决不会形成社会人的心理。人类历史上有过许多兽养儿童如狼孩、熊孩、猴孩等，这些孩子都是人的孩子，也有人的大脑，但由于在幼小时期脱离了人类社会，被野兽抚养，生活在自然当中，他们就没有正常人的心理和行为。如 1920 年，印度的辛格曾在狼窝里发现一狼孩。狼孩被发现时约 8 岁，是一女孩，后取名为卡玛拉。卡玛拉由于从小由狼哺养，脱离了社会生活，回到人类社会时只相当于 6 个月婴儿的心理发展水平。她用四肢爬行，用双手和膝盖着地歇息，舔食流质的东西，只吃扔在地板上的肉，不吃人手里的东西。她害怕强光，夜里视觉敏锐，每天深夜嚎叫。她怕火，怕水，从不让洗澡，即使天气寒冷也撕掉衣服，摆脱毯子。后经辛格夫人的悉心照料与教育，卡玛拉两年学会了站立，4 年学会了 6 个单词，第七年才基本改变了狼的习性。到 17 岁死时，只有 4 岁儿童的智力水平。可见，卡玛拉从小离开了人的社会生活条件，失去了参加劳动和进行言语交往的机会，从而也就失去了获得人类知识经验的可能性，因而也就不可能形成人的心理。

不仅从小脱离人的社会生活条件不能形成人的心理，即使长大后长期脱离人类社会生活也将使其原有的正常心理失常。如抗日战争时期，日本从中国掠走大量劳工，其中之一的刘连仁，因不堪忍受日本矿主的奴役虐待，逃往深山老林，独自一人过了 13 年茹毛饮血的穴居野人生活。1958 年被发现时，语言十分困难，听不懂，不会说，完全没有正常人的心理状态。回到正常的社会生活环境后，经过一个时期的适应，他才恢复到正常人的心理水平。这说明，人只有生活在社会里，生活在一定社会关系中，不断和他人交往和相互作用，从社会各方面接受影响，汲取知识，掌握生活方式和技能，同时发展能力，培养兴趣，形成自己的理想、信念和性格，才能适应社会生活，提高心理水平。由此可见，社会生活条件乃是人的心理活动中内容与源泉中的决定性组成部分。

三、心理是客观现实的主观映象

人的一切心理现象，从简单的感知觉到复杂的想象、思维，从认识到情意乃至能力、性格等个性特征，都是客观世界的映象，这是说人的心理按其内容来说，具有客观性。但客观现实作用于人脑，形成各种映象，这些映象就其形式来说却是主观的，人的心理是对客观现实的主观映象。因为心理作为一种映象，虽然与被反映的客观现实具有一致性，但毕竟不是客观现实本身，它是一种观念的东西，列宁把这种映象称为“物的复写、摄影、摹写、镜像”。而且人对当前现实的每一反映，都是同他以观点、信念、知识、经验等形式存在的以往的反映成果相融合的。人对当前客观事物的反映，不能不受已经形成的主观世界的影响或“折射”。对同一事物，不同的人反映倾向上，反映的态度上及反映方式都会有个别差异。例如，对同一个老师上的课，课堂上不同的学生在学习态度、理解深浅、学习方法上会有很大的差异。甚至同一个人不同的时间场合对同一事物的反映就不一样。如对甘美的食物，人在饭前和饭后的反映就不相同。这些都说明人的心理是客观现实的主观映象。

四、人的心理是对客观现实的能动的反映

人的心理、意识是对客观现实的反映，但这种反映并不是消极被动的。人的心理是对客观现实的积极能动的反映。

人的心理的能动性主要表现在下列方面：首先，人对现实的反映是具有目的方向性和选择性的。人既不像镜子那样一成不变地、机械地反映客观事物，也不像动物那样消极、被动地去适应环境，仅仅满足生物本能需要，而是有目的、有选择地反映那些人类所需的事物。

其次，人能认识事物的本质与规律。人在反映客观现实的时候，不仅能反映事物的表面现象和外部联系，而且能认识事物的本质和内部规律；不仅能认识现在，还能推测过去、预测未来。这就会使人的活动有了极大的自觉性。

第三，心理或意识的能动性更显著地表现在人改造现实的有目的活动中。人利用规律自觉地拟定活动计划，并通过意志努力来实现计划，能动地改造自然，改造人类社会，使它们更有利于人类生活，发展人类文明，推动社会前进。最后，心理的能动性还表现在人在认识世界和改造世界的同时，能够主动地认识自己、改造自己。人通过自我意识认识到自己的心理过程和个性特征，认识自己主观世界的各个方面，从而能动地改造自己，使自我不断发展与完善。

五、心理是在实践活动中发生发展的

人的心理是对客观现实的反映，这种反映是在实践活动中进行的。实践是人的心理赖以产生和发展的客观基础。

人类发展和意识起源的研究表明，人的心理是在实践中产生的。恩格斯指出：“首先是劳动，然后是语言和劳动一起，成为两个最主要的推动力，在它们的影响下，猿的脑髓就逐渐变成了人的脑髓。”也由于劳动，原始人的脑才会发