

心理学



心理学

XINLIXUE



● 主编 宋新宇 孙惠超

心理学



★ 服务热线: 400-615-1233
★ 配套精品教学资料包
★ www.huatengedu.com.cn

ISBN 978-7-5131-8148-8



9 787513 181488 >

定价: 49.80元

开明出版社

开明出版社



● 主 编 宋新宇 孙惠超
● 副主编 朱艳燕 赵琳琳 刘佳佳
樊 征 李幸刚

心理学



 开明出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

心理学 / 宋新宇, 孙惠超主编. —北京: 开明出版社, 2023. 8

ISBN 978-7-5131-8148-8

I. ①心… II. ①宋… ②孙… III. ①心理学—教师教育—教材 IV. ①B84

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 092405 号

责任编辑: 张慧明

XINLIXUE

心理学

主 编: 宋新宇 孙惠超

出 版: 开明出版社

(北京市海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

印 刷: 三河市骏杰印刷有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/16

印 张: 15 插页 1

字 数: 310 千字

版 次: 2023 年 8 月第 1 版

印 次: 2023 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 49.80 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换。联系电话: (010)88817647



党的二十大报告明确指出，办好人民满意的教育，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。心理学是我国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，它对培养合格的教师具有重要作用。科技的发展、生活节奏的加快与社会价值的多元化使得人们必须面对更大的心理压力和更多的挑战，学习心理学能够帮助人们认识自我，以便悦纳自我、完善自我，从而更好地适应社会，树立健康的生活理念，丰富人生体验，提高生活质量。因此，心理学越来越受到人们的高度关注。

本书是编者在总结多年来心理学公共课教学经验的基础上，通过借鉴同类教材的大量优点，围绕心理学的核心理论编写而成的。在编写过程中，编者力求使本书突出以下特点。

（1）基础性。本书作为学习心理学的入门教材，在对内容繁简、知识深浅的处理上，注重讲清基本概念、基本理论和基本规律，使学生对心理学有全面和正确的认识。

（2）科学性。本书着重介绍传统的心理学理论，同时注重反映国内外心理学发展研究的最新成果，力求科学、精确。

（3）新颖性。本书在每章内容讲解之前设置了“知识目标”“能力目标”和导语，便于学生了解本章的学习目标，进而有针对性地学习；在内容讲解中适时插入“知识链接”“自我测试”“备考指南”“真题回放”“直通国考”等栏目，既有利于拓宽学生的知识面，帮助学生理解教学内容，又增加了本书的趣味性和可读性，同时注重内容与国家教师资格考试相融合，满足学生参加教师资格考试的需求；在内容讲解之后设置了“案例分析”和“思考与探究”，便于引导学生思考，使学生加深对所学知识的理解。

本书的教学内容与学时分配建议见下表。

内 容	理论学时	实践学时
第一章 心理学概述	4	0
第二章 心理及其发展	3	1
第三章 感知觉	3	1
第四章 意识与注意	3	1
第五章 记忆	4	1
第六章 思维与想象	4	1
第七章 个性及其倾向性	4	0
第八章 情绪和情感	3	1
第九章 意志	2	1
第十章 能力	3	0
第十一章 气质与性格	2	1
第十二章 品德心理	2	0
第十三章 心理健康	3	1
总学时 (49 学时)	40	9

本书由宋新宇、孙惠超任主编，朱艳燕、赵琳琳、刘佳佳、樊征、李幸刚任副主编。

在编写本书的过程中，编者参阅了许多学者的著作，在此对相关作者表示诚挚的感谢！

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者



第一章

心理学概述

第一节 心理学是研究心理现象的科学	2
第二节 心理学的产生和发展	8
第三节 心理学的研究原则和方法	14
案例分析	18
思考与探究	18



第二章

心理及其发展

第一节 人的心理实质	20
第二节 心理的发展	29
案例分析	40
思考与探究	40



第三章

感知觉

第一节 感觉	42
第二节 知觉	48
第三节 观察	57
案例分析	59
思考与探究	59

 **第四章**
意识与注意

第一节 意识	62
第二节 注意	66
第三节 注意的品质及培养	74
案例分析	80
思考与探究	80

 **第五章**
记忆

第一节 记忆概述	82
第二节 记忆的基本过程	85
第三节 遗忘	93
第四节 记忆品质的培养及记忆规律的应用	97
案例分析	101
思考与探究	101

 **第六章**
思维与想象

第一节 思维概述	104
第二节 问题解决	110
第三节 创造性思维	113
第四节 想象	117
案例分析	123
思考与探究	123

 **第七章**
个性及其倾向性

第一节 个性	126
第二节 需要	128
第三节 动机	131
第四节 兴趣	140
案例分析	144
思考与探究	144



 第八章 情绪和情感	第一节 情绪和情感概述 146 第二节 情绪和情感的一般规律 150 第三节 情绪的调节 153 第四节 情绪和情感在教学中的运用 154 案例分析 158 思考与探究 158
 第九章 意志	第一节 意志概述 160 第二节 意志行动及其过程 163 第三节 意志品质及其培养 166 第四节 意志规律在教学中的运用 169 案例分析 172 思考与探究 172
 第十章 能力	第一节 能力概述 174 第二节 能力的影响因素及培养 179 第三节 智力 182 案例分析 188 思考与探究 188
 第十一章 气质与性格	第一节 气质 190 第二节 性格 197 案例分析 206 思考与探究 206



第十二章
品德心理

第一节 品德概述	208
第二节 品德的培养	214
案例分析	217
思考与探究	218



第十三章
心理健康

第一节 心理健康概述	220
第二节 心理健康教育	223
第三节 心理评估和心理辅导	227
案例分析	232
思考与探究	232

参考文献	233
------	-----

第一章

心理学概述

知识目标

- 掌握心理学研究的对象和任务。
- 了解心理学研究的意义和领域。
- 熟悉心理学流派的主要代表人物及其基本观点。
- 熟悉心理学的研究原则和方法。

能力目标

- 能举例说明常用的心理学研究方法。
- 能简述现代心理学各理论流派的基本观点。

很多人由于没有系统地学习过心理学的相关知识，因此在初次接触心理学时往往会认为它神秘莫测。有些人认为心理学就是揣摩别人的心思，甚至与卜卦、算命等迷信活动有关联。人们对心理学的这些认识是不正确的。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研究对象和研究任务、心理学的历史、心理学的研究原则和方法等，以便我们对这门学科有一个初步的认识，为深入学习心理学奠定良好的基础。

第一节 心理学是研究心理现象的科学



一、心理学的研究对象

研究对象问题是每一门学科都必须面对的最基本的问题。心理学是研究心理现象的科学，也称心理科学。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。心理现象多种多样，且非常复杂。心理学既研究个体的心理现象，又研究群体的社会心理现象。与物理、化学等现象不同，心理现象不具有形体性，它发生于人的内心世界，他人无法直接对之进行观察，但是其发展变化也有一定的规律。因此，心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

心理现象虽然很复杂，但它的构成可以划分为既相互联系又相互区别的两个部分，即心理过程和个性心理。

（一）心理过程

心理过程包括认知过程、情绪情感过程和意志过程，是心理学研究的重要内容。

1. 认知过程

认知过程是指人认识外部事物的过程，或者说是人对作用于人的感觉器官的外部事物进行信息加工的过程。人脑接收外界输入的信息，经过头脑的加工处理，将其转换成内在的心理活动，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。认知过程包括感觉与知觉、注意、记忆、思维、想象等。

（1）感觉与知觉。感觉是一种简单的心理现象，是对物体个别属性（如颜色、声音、气味等）的反映。知觉是对事物整体的认知，是在感觉的基础上分辨出整个物体，如国旗、汽车、花草和树木等。知觉比感觉复杂得多。

（2）注意。人们在感知某一事物、回忆一件往事、思考一个问题、想象一个形象时，心理活动必定会有所指向和集中，这样人们才能更好地观察、倾听、记忆、思考，这就是注意。注意是人们从事任何活动、获取信息、提高工作效率的必要的心理条件。

（3）记忆。当某些事物再次出现时，人们能够认出它来，或者虽然事物并没有出现在眼前，但人们能够回忆起它来，这就是记忆。

（4）思维。人们不仅直接感知事物，反映它的表面特征，还利用感知的材料和已有的知识进行分析和思考，间接、概括地反映事物内在的本质与规律，如解决问题、创造发明等。思维是一种复杂、高级的心理现象。例如，人们对于基本粒子的知识和遥远的星球的化学成分的知识等，



都是借助思维获得的。

(5) 想象。人们不仅能直接感觉和知觉各种事物，记住和回忆过去曾经感知过的事物，还可以在感知、记忆、思维的基础上对头脑中已有的表象进行加工，形成一种新的形象，这就是想象。例如，人们对未来美好前景的想象等。

2. 情绪情感过程

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。人们在认识客观事物的过程中总会表现出一定的态度和倾向，如愉快、满意、喜悦、难过、气愤、痛苦等，这就是情绪和情感的表现。

3. 意志过程

对于客观事物，人们不仅要感受、认识它，而且要对待、改造它。人们自觉地确定一定的目标，制订计划或方案，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为意志过程。意志是人的积极能动性的集中体现。



心理过程是人脑能动地反映客观事物的过程，它包括()等过程。

- A. 认知、情绪情感、行为
- B. 感觉、知觉、行为
- C. 情绪情感、意志、行为
- D. 认知、情绪情感、意志

【答案】D

【解析】此题考查了学生对心理过程的理解，行为不属于心理过程。

(二) 个性心理

个性心理是指表现在个体身上的比较稳定的心理特性的综合。个性心理包括两个方面的内容：一方面是个性倾向性，另一方面是个性心理特征。

1. 个性倾向性

个性倾向性是一种内在的决定着人对事物的态度和行为的动力系统。人在周围世界的万事万物中，选择与舍弃什么，趋向与回避什么，追求与拒绝什么等，都取决于人有什么样的个性倾向性。人的个性倾向性包括需要、动机、兴趣、信念和世界观等。个性倾向性决定了人的心理活动的方向和行为。因此，个性倾向性是个性的重要组成部分。

2. 个性心理特征

个性心理特征是个体在心理活动方面经常表现出来的稳定特征。但这些稳定特征在形态上是不同的，其中有些属于气质，有些属于性格，有些属于能力。例如，有的人才华横溢，善于写作；有的人能歌善舞，富有表演才能；等等。这些都是人们能力上的差异。又如，有的人活泼好

动，有的人沉默寡言；有的人暴躁，有的人温柔；有的人自负，有的人自卑；有的人热情，有的人冷漠；等等。这些都是人们性格和气质方面的差异。

（三）心理过程和个性心理的关系

心理过程和个性心理联系密切、不可分割。一方面，个性心理是通过心理过程形成的，如果没有对客观现实的认识，个体就没有对外界事物的情感体验，没有对客观现实进行积极、主动改造的意志行动，那么人的性格、能力、信念、世界观等就不可能形成；另一方面，已形成的个性心理可以调节心理过程的进行，并在心理过程中得以表现，如人们的兴趣、动机不同，他们的认识活动的指向、内容也有所不同；性格不同的人，其情绪表现也不同。因此，心理过程和个性心理既有区别，又相互联系、相互制约。

二、心理学的研究任务

心理学的研究任务主要是研究心理活动的过程和形成机制、心理特征的形成过程和机制，以及心理过程和个性心理特征之间的辩证关系等多方面的规律性。具体来说，有以下四个方面。

（一）确定心理事实

在质和量方面确定心理活动的具体事实是心理学研究最基本的一项工作。每一种心理事实都有质和量方面的特点。在质和量方面确定心理活动的具体现象和事实，解决人的心理现象“是什么”的问题，这是心理学研究的首要步骤。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完整的、科学的概念理论体系。

（二）揭示心理规律

对心理学的研究不能仅限于对心理现象的描述和测量，而应通过对心理现象的描述进而探求其规律。当某种心理事实的发生具有相应的条件时，这种心理事实就必然会出现，也就是说，这种心理事实将合乎规律地发生。比如，心理现象是人脑对客观现实的反映，人的心理与客观现实的内在联系是什么？心理又是神经系统的机能、脑的机能，心理现象与神经系统的机能之间又有什么规律性的联系？等等。

（三）揭示心理机制

心理机制是指产生某一心理事实的各种心理因素之间的相互作用的关系。对心理机制的探讨往往离不开对与之相应的生理机制的探讨，但对心理机制的探讨和对生理机制的探讨毕竟属于心理学研究的不同层次，可以非同步进行。目前，在心理学中，对思维的生理机制知之甚少，但这并不影响人们对人类问题解决思维机制的研究。人们都知道：人得到了自己渴望已久的东西，心情就会愉快，如果这时他们看到在逆境中使自己不顺心的东西，也会觉得它不像以前那样讨厌了。分析这一心理事实的心理机制，就是要弄清楚在这一过程中人的内部神经系统究竟发生了哪些变化，这些神经过程的变化与什么因素或刺激有关，它们的作用过程是什么。



（四）揭示心理的本性

揭示心理的本性，即揭示各种心理过程、心理状态、个性心理特征和个性倾向性是如何产生的，又是如何发展的，这些心理现象有何作用，又是如何起作用的等。具体来说，揭示心理的本性涉及心理与客观现实的关系，心理与神经系统的关系，心理与行为活动、社会实践的关系。

三、心理学研究的意义

科学在人类社会中的作用主要表现为正确地解释现象、科学地预测现象、有效地控制现象和从不同方面提高人们的生活质量。心理学作为一门科学，在这些方面具有同样重要的意义。

（一）理论意义

1. 心理学研究揭示人的心理本质及其发生

心理学研究的理论作用在于探讨心理活动的发生、发展规律，揭示客观现实与人的心理的关系，探索心理的起源，从而以最新的科学成就对辩证唯物主义的基本原理起到论证和充实的作用。在物质与意识的关系上，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；心理是客观现实与人脑相互作用的结果，这进一步具体地论证了物质与意识的关系、认识与实践的关系、感性认识与理性认识的关系。

2. 心理学研究有助于人们科学世界观的形成

心理学所提供的科学事实可以有力地打击一切封建主义、迷信思想，是人们破除迷信、摒弃偏见的理论武器。掌握心理学知识能使人正确地理解各种心理现象，有助于人们形成科学的世界观。

3. 心理学研究有助于其他学科的发展

心理学研究有助于其他学科，如教育学、政治学、文学、法学、美学、社会学等的发展。此外，心理学对邻近的社会科学，如哲学、社会学、语言学、艺术、人类学、法学等也有一定的理论意义，因为这些学科和心理学一样，都要研究人及人的心理，只是研究的侧重面有所不同。心理学的知识必然有助于它们认识各自的研究对象。

（二）实践意义

人是实践活动的主体，人的心理活动对人的实践有着认知和调节作用。因此，心理学不仅是一门具有深刻的理论意义的基础科学，还是一门具有广泛实践价值的应用科学。

1. 心理学具有宽广的实践领域

人是社会建设的重要因素，心理学又是研究人的一门最主要的前沿科学，因此心理学为社会主义的物质文明和精神文明服务的实践领域相当宽广。

2. 心理学提供科学依据

心理学是教育学的一门基础理论科学。心理学所提供的心理发生、发展的规律性知识，为教育理论的建立和教育实践的进行提供了科学依据。教师学好心理学，就能更好地实现教育工作的

科学化和教育效果的最优化。心理学告诉人们如何通过思维规律传授概念，如何利用记忆术储存知识，如何通过课堂上师生的心理交流提高教学效果，教师如何通过行为的影响力教育具有不同气质和性格的学生等。

3. 心理学有助于促进生产

心理学与人们的社会实践紧密相关，它可以并正在转化为现实的生产力。心理学对改善劳动者的心理状态和人际关系，使人们加速掌握生产技术，实现企业管理的合理化，提高生产率和产品质量等有着重要的指导意义。例如，工效学专门研究人与机器的关系，研究人和机器怎样配合才能提高效率而且不出差错，从而对社会生产力的发展起到促进作用。

4. 心理学有助于促进人的身心健康

心理因素与人的身心健康有密切的关系，许多疾病的产生、治疗与心理因素息息相关，心理学知识在医疗上的应用具有重要意义。

5. 心理学具有广泛的应用价值

对心理学的研究和应用已经扩展到人类社会生活中，心理学在国际军事、体育运动、文学艺术、科学研究、宇宙开发、人工智能等方面都有广泛的应用价值。

四、心理学研究的领域

心理学的学科体系包含多个心理学分支，这些心理学分支有些担负理论上的任务，有些担负实践上的任务。根据心理学分支担负任务的不同，大致可以把心理学分支划分为两大领域，即基础心理学领域和应用心理学领域。

（一）基础心理学领域

基础领域的心理学分支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方法，以及心理发生和发展的基本规律。基础心理学包括普通心理学、发展心理学、社会心理学、实验心理学、生理心理学和比较心理学等。

1. 普通心理学

普通心理学是研究心理现象一般规律的科学。普通心理学研究心理学的基础理论，阐述了正常成年人心理（认识、情绪、意志和个性心理等）的一般规律，同时也概括了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。

2. 发展心理学

发展心理学是研究人类个体心理发展规律的科学。它按照人生发展的各个阶段可分为婴幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学，它们分别研究各年龄阶段个体的心理特点及其形成规律。



3. 社会心理学

社会心理学研究人际关系和交互影响，研究团体力量对个体行为的控制和影响。社会心理学典型的研究课题有社会认知，亲密关系，态度的形成和变化，偏见、顺从、攻击行为以及集体行为等。

4. 实验心理学

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实验研究的原理、设计、方法、仪器、技术、资料处理等问题。

5. 生理心理学

生理心理学是研究心理的生理机制的科学，主要研究各种感觉系统的机制，学习和记忆、动机和情绪等各种心理现象的神经机制，以及内分泌腺对行为的调节机制等。

6. 比较心理学

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做比较，从比较中确定它们之间的联系与区别。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。

(二) 应用心理学领域

心理学的应用领域非常广泛，人类的各种社会实践均涉及人的问题，都是心理学应用的领域。属于心理学应用于社会实践的各分支学科主要包括教育心理学、管理心理学、医学心理学、消费心理学、军事心理学、运动心理学和法律心理学等。

1. 教育心理学

教育心理学研究教育教学过程中的各种心理学问题，揭示教育教学与心理发展的关系，为教育和培养学生服务。教育心理学包括德育心理学、教学心理学、学科心理学和教师心理学等分支学科。

2. 管理心理学

管理心理学研究团体组织中的人事问题，包括人员的个别差异、人际关系与团体效能等，目的是促进组织发展，提高工作效率。

3. 医学心理学

医学心理学研究疾病的诊断、治疗、护理、预防中的心理学问题，为人的保健事业服务。医学心理学包括病理心理学、临床心理学、药理心理学、护理心理学、心理健康咨询学、心理治疗学等分支学科。

4. 消费心理学

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

5. 军事心理学

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。

6. 运动心理学

运动心理学也称体育心理学，是研究人在体育运动、训练、竞赛活动中的心理特点和规律的科学。运动心理学的研究成果对于教练员与运动员提高体育运动成绩是极为重要的。

7. 法律心理学

法律心理学探究司法程序中犯罪动机、犯罪证据的信度与效度等。

除上述分支学科外，还有一些其他的心理学的分支学科，如创造心理学、文艺心理学、交通安全心理学等。

第二节 心理学的产生和发展

一、科学心理学的诞生

德国著名心理学家赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus，1850—1909，见图 1-1）曾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。”意思是说，心理学是一门既古老又年轻的科学。



图 1-1 赫尔曼·艾宾浩斯

（一）心理学是一门古老的科学

作为一门科学的思想史，心理学源远流长。在古代的哲学、教育学、医学等文献中就有许多关于心理学思想的论述。古希腊哲学家亚里士多德的《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。至 19 世纪中叶，无论是在东方还是在西方，许多学者都提出、归纳并总结了各种有关心理学的问题和理论，其中不乏诸多真知灼见。但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。

（二）心理学是一门年轻的科学

作为一门科学，心理学的历史十分短暂。19世纪中叶以后，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到了直接的促进作用。

1879年，德国哲学家、心理学家威廉·冯特（Wilhelm Wundt，1832—1920，见图1-2）在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，用自然科学中的方法研究心理学现象，使心理学从哲学中脱离出来，成为一门独立的科学，标志着心理学的诞生，冯特也被视为科学心理学的创始人。与其他科学（如数学、物理学、生物学等）相比，心理学是一门非常年轻的、处于发展中的科学。



图 1-2 威廉·冯特

二、近代西方心理学的主要流派

反映心理学发展的一个重要侧面是各学派的出现和演变。在心理学的发展过程中，各学派纷争对峙，新的派别不断兴起，可以说心理学每前进一步，都有新兴学派出现，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、认知心理学等学派。各种心理学学派既相互对立，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心理学学派主要有以下几个。

（一）构造主义学派

构造主义是科学心理学史中的第一个学派，产生于德国，20世纪后逐渐衰弱，代表人物是德国心理学家冯特和他的学生爱德华·布雷福德·铁钦纳（Edward Bradford Titchener，1867—1927）。

构造主义学派认为，心理学的研究对象是意识，而意识由感觉、意象、激情三种基本元素构成。其中，感觉是知觉的元素，意象是观念的元素，激情是情绪的元素。心理学的任务就是把意识经验分解成若干基本元素，然后研究整合的要素。构造主义学派使用的研究方法被称为“内省法”，即研究者通过观察和分析人的内在经验感受来发掘心理规律。

构造主义学派的研究成果已经成为现代心理学的组成部分，但是它不重视实际应用，研究对象狭窄，研究方法主观性过于浓厚，因此受到了众多心理学家的批评。

（二）机能主义学派

机能主义学派是由美国著名心理学家威廉·詹姆斯（William James）在 20 世纪初创立的。詹姆斯受达尔文进化论思想的影响，提出任何物种的特性必定是为某种目的服务的，人类的意识是人类最重要的一个特性，只有通过研究它的功能才能了解它。因此，心理学应研究意识的功能和目的，而不是它的结构。以思维为例，构造主义学派关心什么是思维，而机能主义学派则关心思维在人类适应行为中的作用。而且，詹姆斯批评构造主义学派只静态地研究意识的元素，而忽视了意识像流水一样有其动态的连续性，即他所说的“意识流”。此外，詹姆斯认为心理学的研究工作不应局限在实验室内，还可以采用观察、测验及问卷调查等方法，考察人是如何调整行为以适应环境不断提出的要求的。机能主义学派的主张推动了美国心理学面向实际生活的发展进程，20 世纪以来，美国心理学一直比较重视心理学在教育领域和其他领域的应用，这和机能主义学派的思潮是分不开的。

（三）行为主义学派

行为主义学派是由美国心理学家约翰·华生（J. B. Watson，见图 1-3）于 20 世纪初创立的一个西方心理学的主要流派。华生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）是华生行为主义的公式。华生坚决主张把人的心理彻底生物学化和动物学化，他认为：“对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子概念，即将行为看作许多生理细节的组合。华生坚定地认为，心理学研究的目的是寻找预测和控制行为的途径，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，应被彻底摒弃，而代之以刺激、反应、习惯形成、习惯联合等概念。这种完全摒弃意识，贬低大脑的作用，只研究行为的行为主义被称为激进的行为主义。



图 1-3 约翰·华生



资料
华生简介

20 世纪 30 年代以后，一些行为主义者开始怀疑行为主义的绝对性，他们对行为主义加以扩展，在其中加入了一些人格和社会特征，这种行为主义学派被称为新行为主义学派。新行为主义学派的主要代表人物是美国心理学家爱德华·托尔曼（Edward Chase Tolman）、克拉克·L. 赫尔（Clark Leonard Hull）和斯金纳（Burrhus Frederic Skinner）。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——反应的内部过程，形成了 S-O-R 模式。新行为主义强调客观的实验操作。这种理论结构和实验方法随着科学技术的发展变得更精确和专业化。

虽然新行为主义与旧行为主义相比，不论是在外表还是在意向上都有很大的差别，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。

（四）格式塔学派

格式塔学派由德国心理学家马克斯·韦特海默（Max Wertheimer，1880—1943）于 1912 年首创，主要代表人物是韦特海默、沃尔夫·苛勒（Wolfgang Kohler，1887—1967）、库尔特·考夫卡（Kurt Koffka，1886—1941）。

格式塔是德语“Gestalt”的音译，意思是“完形”“整体”。格式塔学派反对将意识分解为元素，强调心理是一个整体，整体由部分组成，但是整体大于部分之和，而且整体先于部分存在并且制约着整体内各个部分的性质。

格式塔学派对知觉、学习、思维等进行了大量研究，取得了丰硕的成果，充实了心理学的内容，而且推动了当代认知心理学的出现。

（五）精神分析学派

精神分析说是奥地利精神病学家西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud，1856—1939，见图 1-4）19 世纪末在精神疾病的治疗实践中创立的一种独特的心理学理论。弗洛伊德的代表作有《梦的解析》《精神分析引论》《精神分析纲要》等。



图 1-4 西格蒙德·弗洛伊德



资料
弗洛伊德简介

弗洛伊德认为，人格是由本我、自我和超我三部分构成的。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，竭力压抑本我的盲目冲动；自我介于二者之间，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人格的三个部分相互矛盾、冲突的结果。当自我能很好地平衡三者的关系时，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，而为了减轻焦虑，自我便会发展出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、梦等的分析可以窥见一斑。

弗洛伊德关于性本能有许多惊人的观点，他认为性欲是人的所有本能中持续时间最长、冲动力最强、对人的精神活动影响最大的本能。根据他的说法，人的性欲不是始于青春期，而是始于婴儿期；在性本能的整个发展过程中，人由爱自己（自恋情结）到爱父母（男孩的恋母情结和女孩的恋父情结），最后在青春期发展为异性相爱。弗洛伊德认为，儿童对性感区（如口腔、肛门、性器官）的各种活动会因受到父母的管教而引发冲突，这样就会导致某种人格特征的产生。例如，根据弗洛伊德的说法，一个人在婴儿期由于过多或不足的口部满足，就会产生口恋型性格，如强迫性大吃大喝、抽烟、健谈等。弗洛伊德甚至认为人类的一切创造都是追求性满足的无意识表现，而精神病则是性欲受到过分压抑导致的结果。

对弗洛伊德的这些观点，精神分析学派内部的意见也不一致。例如，奥地利精神病学家阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler, 1870—1937）宁愿强调自我，而不愿强调性欲的作用；瑞士心理学家荣格（Carl G. Jung, 1875—1961）虽然仍使用“力比多（libido）”这个概念，但它已不具有特定的性欲的性质，而是指所有动机。近年来，新弗洛伊德主义已不再重点强调性本能，而是从社会学的观点出发，强调人与人之间的文化关系。精神分析在西方心理学（如变态心理学、人格心理学、发展心理学等）、精神医学和文艺创作中相当流行。

弗洛伊德把心理区分为意识和无意识，对心理的动力因素如需要、动机等方面予以关注，这是值得肯定的。但是，弗洛伊德把人的一切活动都归于被压抑的性欲的表现，认为无意识决定着意识，甚至决定着社会的发展，这是缺乏科学依据的。

（六）人本主义心理学派

人本主义心理学派是由美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham H. Maslow, 1908—1970，见图 1-5）和卡尔·罗杰斯（Carl Ranson Rogers, 1902—1987，见图 1-6）于 20 世纪 50 年代创建的一个心理学流派。它既反对精神分析学派贬低人性，把意识经验还原为基本驱力的观点，又反对行为主义学派把意识看作行为的副现象的观点。人本主义心理学派主张研究人的价值和潜能的发展，被称为心理学的第三势力。



资料
马斯洛简介



图 1-5 亚伯拉罕·马斯洛

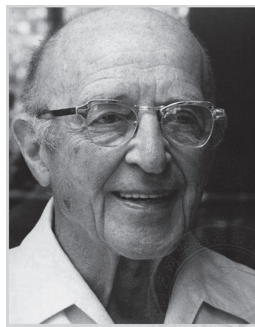


图 1-6 卡尔·罗杰斯

人本主义心理学派强调人在充分发展自我潜力时，力争满足自我的各种需要，从而建立起完善的自我，并追求建立理想的自我，最终达到自我实现。人在使自己的需要获得满足的过程中能产生人性的内在幸福感和丰富感，获得最大的喜悦，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来看，心理学应当改变对一般人或患者的研究，而成为研究健康人的心理学，揭示人的创造性动机，展现人的潜能。

人本主义方法论不排除传统的科学方法，而是扩大科学研究的范围，以解决过去一直被排除在心理学研究范围之外的人类信念和价值问题。人本主义心理学是尚处在发展中的学说，其理论体系还不完备，但可能代表着心理学发展的一个新方向。

（七）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新流派，并已成为当前心理学研究的主要方向。从广义上讲，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（Jean Piaget，1896—1980，见图 1-7）学派也被认为属于认知心理学派。



图 1-7 皮亚杰



资料
皮亚杰简介

目前，在西方大多数时候，认知心理学是指狭义的认识心理学，即用信息加工的观点研究人的认知过程的科学，又称认知加工心理学。认知心理学主要研究人接收、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。

认知心理学强调人已有的认知结构对当前认知活动的决定作用，并且通过将计算机和人脑进行类比，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的信息加工各个阶段的特点，以揭示人脑高级心理活动的规律。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方法，也就成为认知心理学的一个重要研究方法。

心理学有一个漫长的过去，又在仅 100 多年的历史记录中获得了蓬勃的发展，而各个心理学派别则在彼此融合的过程中为各自的发展注入了生机和活力，有力地推动了整个心理学研究的科学进程。正如美国心理学史专家托马斯·哈代·黎黑（Thomas 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研究它——没有夸张的想法，认为它最终能够解释每一种事物——那么心理学就可能进步。”

下列心理学学派与其代表人物匹配正确的是（ ）。

- A. 机能主义学派——冯特 B. 格式塔学派——铁钦纳
C. 人本主义学派——罗杰斯 D. 构造主义学派——詹姆斯

【答案】C

【解析】这里主要考查的是每个心理学学派的代表人物。

第三节 心理学的研究原则和方法



一、心理学的研究原则

（一）客观性原则

客观性原则是指采用实事求是的态度，按照事物发展变化的本来面目去认识事物。心理现象是一种客观存在的事实，它的产生与活动的外部及内部的条件密切相关，它的历程也是有规律可循的。所以，研究人的任何心理现象都必须依据可以观察并能加以检验的客观事实，严格遵循客观性原则，切忌根据主观愿望或猜测来分析人的心理。

（二）教育性原则

教育性原则是指在心理学研究中，研究过程和研究结果要有利于被试，不能损害被试的身心健康。

心理学的研究对象是人，研究设计的缺陷或操作处理的失误都有可能对被试身心的伤害。因此，心理学研究必须慎之又慎，在课题选择、方案设计、计划实施、结果解释、资料保存等方面，都要保证被试的身心发展和个人生活在研究进行中和研究结束后不会因为研究而受到伤害。

（三）发展性原则

发展性原则是指要在发展中研究心理现象，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。个体从出生到成年，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活动看作一个发展、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，还要注意刚产生的新的心理特点；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，也无法发现其客观规律。

（四）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、外因素之间的关系和相互制约作用，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，其内部各因素之间，其与外部环境之间均存在着密切的联系。而只有系统地研究这些关系，才能真正把握心理现象的规律。

二、心理学的研究方法

在确定了研究设计的类型之后，就要决定用何种具体的方法来收集信息、检验假设。小学儿童心理学研究的常用方法主要有观察法、实验法、调查法、测验法和作品分析法。

（一）观察法

观察法分为自然观察法和控制观察法。此处所介绍的观察法为自然观察法，是指在自然情景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。例如，观察学生在听课时的表现，以了解其注意的集中情况。观察法通常在无法对被观察者进行控制，或者控制被观察者会影响其实际行为表现或有碍于伦理道德等情况下采用。

从观察者和被观察者之间的关系来看，观察有两种主要形式：参与观察和非参与观察。参与观察是指观察者成为被观察者活动中的正式成员，其双重身份一般不为其他参与者所知晓。非参与观察是指观察者不参加被观察者的活动，不以被观察者团体中的成员的身份出现。无论采用哪种形式，原则上观察者都应在被观察者不知晓的情况下对其进行观察。这样，被观察者的行为表现才自然、真实。观察者可通过单向透光玻璃或闭路电视录像装置等进行观察。

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内进行观察、记录。例如，在每周的几个特定时间里观察小学生的行为表现，待资料积累到一定程度后再进行分析、整理，并得出结论。为了避免观察的主观性和片面性，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地做好记录，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，教师如能善于运用，是可以收集到所需资料

的。但通过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，对观察所发现的问题尚需用其他研究方法做进一步的研究。

（二）实验法

实验法是指根据研究目的，改变或控制某些条件以引起个体某种心理活动的变化，从而揭示特定条件与这种心理活动之间关系的方法。实验法是心理学研究中科学性最强的一种方法。从本质上讲，实验也是一种观察，只不过是一种有控制的观察。一般来说，实验法可分为实验室实验法和自然实验法。

1. 实验室实验法

实验室实验法是指在实验室内利用一定的设施，控制一定的条件，并借助专门的实验仪器进行研究的一种方法。实验室实验法便于严格控制各种因素，并利用专门的仪器进行测试和记录实验数据，一般具有较高的信度。例如，心理学上非常著名的研究婴儿深度知觉的“视崖”实验就是在实验室里完成的。实验室实验法多用于研究心理过程和某些心理活动的生理机制等方面的问题，但对研究个性心理和其他较复杂的心理现象具有一定的局限性。

2. 自然实验法

自然实验法是指在儿童日常生活和活动的自然条件下，创设或改变影响儿童的某些条件，来研究儿童心理特征变化的方法。自然实验法的整体实验情境是自然的，因此被试往往可以保持正常的状态，实验获得的结果也比较真实，这与观察法相同。其与观察法的不同之处在于研究者可以对某些条件进行控制，避免研究者处于被动的地位。因此，自然实验法兼具观察法和实验法的优点。正因为如此，自然实验法和观察法一样，成为研究儿童的主要方法。

实验法的主要优点就是能够严格控制一些无关变量对研究的影响，精确测定自变量与因变量的因果关系，且易于检验。实验法的局限性主要在于实验是在控制变量的条件下完成的，其结果很可能不适用于现实情况。

 **直通国考**

在儿童的日常生活、游戏等活动中，创设或改变某些条件，以引起儿童心理的变化，这种研究方法是（ ）。

- A. 观察法 B. 自然实验法 C. 测验法 D. 实验室实验法

【答案】B

【解析】自然实验法是指在儿童日常生活和活动的自然条件下，创设或改变影响儿童的某些条件，来研究儿童心理特征变化的方法。自然实验，特别是教育心理实验是研究儿童心理的重要方法。



（三）调查法

调查法是指根据某一特定的要求，以提问题的方式了解个体或团体的心理和行为的方法。在研究某个个体时，既可以向被调查者本人做调查，也可以向熟悉被调查者的人做调查；既可以用书面的问卷调查，也可以口头访谈。调查法的突出优点是能在短时间内获取大量资料，并能对资料进行量化处理，经济省时；其主要缺点是访谈对象由于某种原因可能对问题做出虚假或错误的回答。调查法一般分为访谈法和问卷法。

1. 访谈法

访谈法是指通过谈话——研究者与被调查者面对面交流、谈论，而从被调查者那里收集第一手资料的方法。不同于日常谈话，访谈有明确的目的，在谈话中主要由研究者引领话题。访谈可分为个别访谈与集体访谈（同时与多个被调查者进行访谈）。在访谈之前，一般需要准备好访谈方案（包括访谈的内容、对象、时间、地点、人员分工等）和访谈提纲等；在访谈过程中要做好访谈记录；访谈结束后，需要对访谈的记录进行分析和处理。访谈法的优点是针对性强、灵活、真实、可靠，便于深入了解人或事件的多种因素结合的内部原因；其缺点是比较费人力和时间，调查范围比较窄。

2. 问卷法

问卷法是指采用已经设计好的、比较规范的问卷来收集研究对象心理活动资料的一种方法。它需要由研究人员事先严格设计问卷。问题是问卷的核心，对问题的设计需要考虑研究对象的年龄特征。问卷法的优点是标准化程度高，匿名性强，可减轻研究对象作答时的顾虑；其缺点是调查不够深入，只能进行数据描述，难以界定各变量之间的确切关系。

（四）测验法

测验法是指运用标准化的测验量表，按照规定的程序对个体进行测量，从而研究个体心理发展特点和规律的方法。测验量表是心理学的一种重要研究工具，具有评估、诊断和预测的重要功能。与问卷法不同的是，测验法更加标准化，需要建立常模。同时，测验法可以是文字形式，也可以是非文字形式，如中国比内测验的内容就包括说出物体、辨别图形、推断情境等非文字形式。

目前，国内使用较多的心理测验量表包括用于智力测验的中国比内测验量表、韦氏智力量表、瑞文智力测验、中小学生团体智力筛选测验等，用于人格测验的卡特尔 16PF 人格测验、明尼苏达多相人格调查表、艾森克人格问卷等，用于思维测验的托兰斯创造性思维测验问卷等。

测验法的优点在于测验量表的编制严谨、科学，便于评分和对结果进行统计、分析，有现成的常模可直接进行对比研究。但测验法灵活性较差，对施测者要求高，被试的成绩可能会受练习和测验经验的影响。

（五）作品分析法

作品分析法是指研究者通过对个体的作业、作品、日记、手工制作等进行分析，了解其心理活动特点和规律的方法。通过作品分析法可以了解个体的能力水平和认知结构，也可以揭示个体

对事物的态度和某些个性品质。例如，学生的作文、日记、图画及手工劳动成品等都表现着每个学生不同的心理特点，作业本封面的干净、整齐程度，年级、姓名的写法等也有助于分析、了解学生的能力、性格。但是，个体的作品和心理活动之间并不是简单的一一对应关系，因此，作品分析法应该与其他方法结合使用，以便相互印证，得出科学的结论。

综上所述，研究儿童心理发展的方法多种多样，这些方法各有其优缺点。我们不必拘泥于某一种研究方法，可根据不同的研究课题和具体条件采取综合化的研究方法，既可以以某种方法为主，其他方法为辅，也可以交替使用，以使获得的研究结果互相补充和印证，从而使研究结论更具科学性。



备考指南

这一章在历年的考试中所占分值不是太高，主要考查一些小的知识点。但是，这一章在整个考试中非常重要，因为它涉及心理学的理论流派和心理学的研究方法，同时也对心理学的一些分支进行了介绍。

建议考生在复习这一章的时候，重点记忆心理学的理论流派及其代表人物、主要观点等，对这些内容的识记可以帮助考生减轻复习教育心理学、发展心理学等课程的负担。心理学各个分支的主要研究内容能从宏观上厘清心理学各门课程之间的内在联系。



案例分析

有一次孩子洗澡时闻到比较重的煤气味，孩子感到很害怕，之后就抗拒自己洗澡，哪怕热水器的的问题已经得到了解决。事情过去有一段时间了，但这种情况并没有得到缓解。于是妈妈让孩子把这种害怕画出来，通过孩子的画及孩子对画的描述，妈妈了解到孩子害怕的情绪比她认为的程度要深，妈妈不再责怪孩子，而是理解孩子并帮助孩子去克服这种害怕的情绪。孩子害怕的情绪得以表达并被理解，孩子也不再抗拒自己洗澡了。

问题：由案例中，在了解儿童害怕的情绪时，采用的是什么研究方法？这种研究方法有哪些优点？

思考与探究

1. 心理学研究的任务有哪些？
2. 试述心理学发展中影响较大的几个学派的基本观点。
3. 心理学的研究方法有哪些？
4. 有人说，学了心理学未必能当好老师，不学心理学也照样可以当好老师。你认为这样的说法正确吗？为什么？