

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 心理学的研究对象	1
第二节 心理学的研究方法	8
第三节 心理学的发展	12
第二章 心理的生物学基础	19
第一节 神经系统与人类的智慧之谜	19
第二节 脑与心理	23
第三节 内分泌系统与心理	29
第三章 注意与意识	33
第一节 注意	33
第二节 意识概述	42
第三节 睡眠和做梦	43
第四节 催眠	51
第四章 感知觉	56
第一节 感觉及其种类	56
第二节 感觉的特性	64
第三节 知觉及其种类	68
第四节 知觉的特性	76
第五章 记 忆	88
第一节 记忆概述	89
第二节 感觉记忆	93
第三节 短时记忆	95
第四节 长时记忆	97
第五节 遗忘	104
第六章 思 维	111
第一节 思维概述	111
第二节 思维的形式	118
第三节 问题解决	124
第四节 表象与想象	129
第七章 情绪、压力与健康	135
第一节 情绪概述	136
第二节 情绪表达	144
第三节 情绪理论	149
第四节 压力与情绪	152
第八章 动 机	160
第一节 动机概述	160

第二节	动机的理论	165
第三节	意志	170
第九章	智力	176
第一节	智力概述	176
第二节	智力的发展与影响因素	182
第三节	智力测验	187
第四节	智力开发与创造力培养	193
第十章	人格	198
第一节	人格概述	198
第二节	人格理论	201
第三节	人格的测量	209
第四节	良好人格的塑造	214
第十一章	中小学生心理发展与教育	222
第一节	中小学生心理发展概述	222
第二节	小学生的心理发展与教育	228
第三节	中学生的心理发展与教育	231
第四节	中小学生个性和社会性发展	236
第十二章	学习心理	241
第一节	学习概述	241
第二节	学习动机	249
第三节	学习策略	253
第四节	学习迁移	259
第十三章	品德心理	264
第一节	品德概述	264
第二节	品德的发展理论	267
第三节	品德的形成和发展	271
第十四章	社会心理	276
第一节	社会认知	276
第二节	态度及态度的改变	281
第三节	人际吸引	285
第四节	群体心理	289
第十五章	心理健康	297
第一节	心理健康概述	297
第二节	中小学生中常见的心理健康问题	300
第三节	心理问题的成因	305
第四节	心理健康的维护	312
第十六章	教师心理	315
第一节	教师的角色与心理特征	316
第二节	教师的成长与培养	322
第三节	教师心理健康	331
参考文献		342

第一章 绪论

【内容提要】

在对心理概念进行定义和解释的基础上，阐述了心理学的研究对象。介绍了心理学研究常用的方法，概述了心理学在西方的产生、发展和在我国的传播、发展。

【学习目标】

1. 掌握心理概念及心理学的研究对象。
2. 理解心理学研究的主要方法。
3. 了解心理学的发展历史。

人人都有心理，从刚出生的婴儿到耄耋老者。心理无处不在，有人的地方就有心理。人的任何一种活动，从高智商的科学研究到简单的肢体运动，从清醒状态下的学习到意识模糊的睡眠，都有心理活动的参与。心理现象是如此的普遍，人人都有对心理的朴素认识。那么，你对心理的认识正确吗？

第一节 心理学的研究对象

了解心理学的研究对象，首先要知道什么是心理。

一、什么是心理

心酸、心想、心计、心得、心思，这些词人们经常使用，也知道词汇所表达的心理。但是，给“心理”科学地下一个定义，并非易事。

望文生义，从“心理”可知，该现象好像与“心脏”有关，实则不然。在人类发展早期，人们关注人的灵魂，发现人的心脏停止跳动后，灵魂就从机体上消失了，认为心脏与灵魂关系密切，心脏是灵魂的依托，也就流传下了“心理”这一说法。随着人类的进步，人们对自



身，特别是神经系统和大脑的研究与认识的不断发展，发现心理活动直接的物质依存体是大脑。

现代心理学认为心理是人对客观事物的反映，是大脑的机能，是在活动中产生、表现和发展的。

听到声音、看到颜色、记住知识、解决问题、感到高兴、克服困难……所有这些都是心理现象。听、看、记、想、体验、坚持都是有内容的，不存在没有内容的心理现象。听，是听到声音、听到说话、听到歌声……声音、说话和歌声是客观存在的；看，是看见颜色、看见建筑、看见某人……颜色、建筑、人是客观存在的；记，是记住一个人的相貌、记住一个词语、记住课表……相貌、词汇、课表是客观存在的。所以说，心理是指向一定客观对象的，是对客观事物的反映。

上述所有心理活动的产生，都必须有一定的物质条件做保证，即大脑。现以大脑皮层机能分区为例加以说明。现代科学研究表明，大脑皮层可以分为不同的区域，分别负责不同机能。有负责视觉、听觉、机体觉的初级感觉区；有负责动作、身体姿态、身体空间位置的初级运动区；有负责言语的言语区；有负责对各种机能整合的联合区。如果负责某种机能的大脑皮层区域受到损伤，那么这种机能就会出现障碍。从简单的反射到复杂的思维，各种心理活动都是以一定生理活动为基础的（详见第二章）。

然而，仅有客观事物和人的大脑，还不足以产生心理，在大脑和客观事物之间还需要一个中介——活动。通过活动，主体与客观事物才能发生联系，主体才可能对客观事物予以反映。如没有声波作用于听觉器官，人是不可能产生听觉的。也只有通过活动，那看不见、摸不着、无形无体的心理才能表现出来。因此，心理与活动是不可分的。

谈到活动就容易想到行为。在心理学中，行为有广义和狭义之分。狭义的行为指可以观察到的、外显的活动，如说话、打球。广义的行为不仅包括前述的可观察的活动，还包括无法直接观察到的内隐活动，如感知、思维、动机等。这些内隐活动是可以通过外显活动而间接了解的。如果一个人能在短时间内记住大量的信息，可以推论他的记忆力好；如果一个学生很勤奋，可以推论他有很强的学习动机。心理是无形无体、看不见、摸不着的客观存在，无法直接观察觉知，只有通过可见的、可观察的、外显的活动而间接了解。所以，行为和活动（游戏活动、学习活动、创造活动等）也就成了心理学的研究对象。西方通常将心理学定义为系统研究行为和经验的科学。

二、心理学的研究对象

心理学建立伊始至今不过百余年的历史，却成就了众多的学派。各学派分歧的根本原因之一是对心理学研究对象的界定不一致。从内隐的意识到外显的行为，从清醒的意识到意识阈之下的无意识，从简单的行为到整体的经验，从价值中立的认知到有价值倾向的动机，都曾不同学派所强调的心理学研究对象。心理学研究对象的复杂性可见一斑。

心理所依附的物质载体是人，人是有多重属性的，人的多种属性也预示着人的心理也具有多个层面、多种特性。首先，人是一个物体，具有物的属性：视觉产生的折光机制服从物理学原理。其次，人是一个生物有机体，具有生物的属性：脑细胞的营养与智力存在关联。最后，人是社会的人，具有社会的属性：唐朝的美女在现代人看来都需要减肥，今天的美女

在唐朝恐怕都是“扶贫”的对象。

综合已有研究，心理学的研究对象概括为三个部分。

（一）心理过程

心理过程是人的心理活动基本表现形式，在这里“过程”通常意味着有明确开始和结束。根据性质和形态的不同，心理过程分为认识过程、情绪过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程是对客观事物的反映过程，是为了弄清客观事物的性质和规律的心理过程。用信息论的观点来看，就是人脑接收、存储、加工、输出信息的过程。认识过程包括：感知，如听到歌声、看见风景；记忆，如能回忆起昨天的谈话内容；思维，如根据已有的条件进行逻辑推理；想象，如设计一幢新颖的建筑。

2. 情绪过程

在认识客观事物的过程中，听到优美的歌声、看到别样的风景时会感到愉悦和高兴。这种高兴和愉悦就是情绪，是人对事物的主观体验。主观体验丰富多彩，在汉语词典中能找到大量的反应体验的词汇。最基本的划分方法是把体验分为积极的和消极的两类。

3. 意志过程

制定一个目标，克服各种困难实现预定的目标，这就是意志过程。意志是人能动性的体现。

（二）心理状态

指一段时间内心理活动的特征，如注意、困惑、消沉等。心理状态在时间上有持续性，但开始和结束的时间边界不如心理过程清楚；心理状态既有心理过程的成分，又表现出个性差异的色彩。如一个学生在听课时总是心无旁骛，“心无旁骛”说明其状态是注意力集中；“听课”是认识过程；“总是”反映了他的个性特征。

（三）心理特征

人们所做的事情相差无几，但表现出的特征却相去甚远，是人的个性表现。不论是学习还是工作，都有速度快慢、水平高低、粗心与仔细等区别。世界上找不到两片完全一样的树叶，也找不到两个心理世界完全一样的人。能力、气质、人格等是人心理特征的表现。

三、心理学与生活

经过百余年的发展，心理学取得了丰硕成果，表现在理论和实践两个方面。

（一）从事教育和研究的心理学

从事实践工作的心理学人员一般供职于大学和研究所，进行心理学的教学和研究工作。他们的研究主要涉及六个领域：

1. 发展心理学

发展心理学研究心理随年龄表现出的变化，如关注 2~4 岁儿童言语的变化情况，60~80 岁记忆的变化情况。该领域主要描述心理变化的趋势、表现出的年龄特征以及影响变化的因素。



学校心理学

我们以进食为例谈变化。婴儿刚出生时就表现出对食物味道的偏好，他们喜欢甜食、厌恶苦和酸的味道；蹒跚学步的儿童把所有能拿到的东西都放到嘴里啃，要“尝”所有的东西；再后来开始挑食，到7、8岁的时候，儿童挑食的唯一理由是味道不好；长大后，拒绝食物的理由复杂化，健康、体型、食物的形状等都可能成为拒绝食物的理由。从拒绝食物的发展趋势来看，表现为由最初的随着“感觉走”到后期的理性参与。

2. 学习与动机

学习与动机主要研究过去经验与当下动机对行为的影响，了解人的行为对过去经验的依赖程度。我们还以选择食物为例。在食物的选择上，过去经验起着非常重要的作用。例如，吃了某种食物后感到恶心，就形成了对那种食物味道的厌恶感，特别是对不熟悉的食物更容易形成厌恶感。再如，在公园里愉快地进食后就去剧烈运动，可能感到不舒服、恶心，那么你就可能不再喜欢那种食物了。尽管你知道是运动“惹的祸”，但是你的大脑仍然将恶心感与那种食物联系起来，而你的理性思维（该食物很有营养）在食物的选择上并不起作用。这说明，吃什么、不吃什么与过去的经验关系密切。

3. 认知心理学

20世纪60年代以信息论为理论指导的认知心理学发展迅速，将大脑类比为计算机，认为人的认知是一个信息的接收、编码、存储和提取的过程。

素食主义者拒吃所有的肉食，甚至看到别人吃肉都不舒服。素食越久的人越坚信，食肉不仅令人不愉快甚至是不道德的。坚信“食肉不道德”就是影响对食物选择的认知因素。

很多时候人们对食物的选择都是在认知指导下完成的。如人们拒绝喝盛在马桶里的矿泉水，尽管这个马桶从来就没有使用过；不吃做成动物粪便状的糖果，尽管糖果的味道非常可口。所有这些都说明，在上述情境下是认知指导你选择食物而不是味道。

4. 生理心理学

生理心理学试图从生理学视角来理解人的心理、行为。研究神经系统的化学和生物电变化，探讨药物、激素、基因对人的影响。还以选择食物为例看生理心理学家对该问题的研究。

味蕾是味觉的感受器，决定着对食物味道的感觉。研究发现拥有味蕾的数量存在个体差异，某些人拥有味蕾的数量是常人的三倍，有些人拥有味蕾的数量少于常人。味蕾数量的多少与基因有关，不同种族人群都存在味蕾数量的个体差异。拥有味蕾数量多的人通常难于忍受味道强烈的食物，如红茶、辣椒、胡萝卜，这些人对一点儿甜点就会感到很甜，因为数量众多的味蕾使他们很容易产生味觉。

激素也影响到人们的味觉偏好。有这样一个个案，一个小男孩表现出强烈的对食盐的偏好，吃东西时撒上一层盐，甚至不吃其他食物时可以直接吃盐。如果禁止大量吃盐他就拒绝吃食物。这个男孩在3岁半时被送到医院接受治疗，吃医院为病人准备的普通食物，结果很快死于摄入食盐不足。研究发现，这个儿童的肾上腺素分泌不足，导致其机体能存储盐，他对食盐的强烈需求是因为他要补充因尿液消耗掉的盐。

5. 进化心理学

进化心理学试图根据物种进化的历史来解释行为，解释物种向特定方向进化的原因。例如，人与动物都偏好甜食厌恶苦味，因为大多数甜食是有营养的，而味苦的东西通常是有毒

的。那些选择了甜食的动物最终成了我们的祖先，而那些选择味苦食物的动物还没有来得及繁衍后代就失去了生命。

进化论对人类偏好甜食的解释的确具有说服力，但是并非在所有情况下都是如此。研究者必须能把进化对我们行为的影响和学习对行为的影响区别开来，而这是非常困难的。

6. 社会心理学与跨文化心理学

社会心理学研究个体对他人的影响和团体对个体的影响。社会心理学研究人们对他人的认识、印象的形成、交往、社会动机、社会行为等问题。学习社会心理学有助于人们理解社会中的自己与他人。例如，邀请客人到家里吃饭，精心准备饭菜。通过吃饭这种形式人们真正要做的是强化人际关系。

跨文化心理学与社会心理学在研究内容上很相似，唯一不同的是跨文化心理学是对不同文化背景下人的心理、行为的比较。厨房与食物是饮食文化的物化特征，有研究曾经对从日本到国外学习一年的交换生进行调查，这些交换生对一年异国生活的满意度与所接受的教育、宗教、娱乐等关系不大，决定他们对一年生活是否满意的因素是食物。那些能吃到日本食物的学生对一年的留学生活感到满意，而吃不到日本食物的学生则表现出较多的思乡。简单的一日三餐承载着文化，文化的背后是心理。

(二) 为个人服务的心理学

对于大多数人来说，提到心理学首先想到的就是心理医生，即临床心理学的内容。临床心理学解决的问题非常广泛，从抑郁、焦虑到婚姻冲突、做决策等。在我国做心理健康工作的人员很复杂，还没有形成系统的、完整的体系。下面介绍美国^①心理健康工作的从业人员及其工作范畴，有助于了解心理学在实践领域的应用。

1. 临床心理学

临床心理学工作者通常受过良好的专业训练，在理解、解决心理问题方面具有一定的造诣。大多数人拥有哲学博士学位，要求有研究经历并撰写学位论文。在接受专业训练过程中，一般至少有一年的临床实践。除哲学博士学位外，心理学博士也可以从事这一职业。对心理学博士的要求是有临床实践经验，可以没有或有较少的做研究的经验。

2. 精神病学

精神病学是医学的分支，主要治疗情绪障碍。从事精神病治疗的医生通常先获得医学博士学位，之后再接受4年的精神病学训练。

临床心理学工作者和精神科医生为绝大部分来访者提供同样的服务：倾听、询问、提供帮助。但两者也有不同。首先，所有的精神科医生都有处方权，只有部分州的、经过特殊训练的临床心理学工作者才有处方权。其次，更多的精神科医生供职于精神病院，精神病院中的临床心理学工作者相对少些。最后，精神科医生服务对象的问题更为严重，而临床心理学工作者服务对象的问题相对轻些。

由于精神科医生拥有处方权，那么在工作中是否比临床心理学工作者更有优势？精神科医生有时表现出优势，但并非所有时候都如此。例如，在解决焦虑、抑郁问题时，某些精神科的医生习惯于使用药物，而临床心理学工作者则致力于改变来访者的生活方式。药物是有

^① James W K. Introduction to Psychology[M]. Belmont: Thomson Wadsworth, 2008.



学校心理学

效的，但是过分依赖药物也是很危险的；而改变生活方式更有可能从根本上解决问题，但需要的时间比较长。

3. 其他的心理健康职业

除了上述两个常见的与心理健康有关的职业外，还有其他几种与心理咨询有关的职业。

心理分析师，指以精神分析理论和方法为宗旨提供治疗、咨询服务的从业者。由弗洛伊德创立该治疗理论，经追随者进一步发展，该理论试图寻找、分析人们行为、言语背后的无意识。心理分析师这个称呼所指代的群体包括两个部分：一是指那些试图发现无意识思想和情感的心理健康从业人员；二是指在心理分析机构接受 6~8 年训练的咨询师，这些人在接受精神分析训练之前，通常是精神科医生或临床心理学工作者。

临床社会工作者，与临床心理学工作者类似，只是专业背景不同。临床社会工作者通常拥有社会工作的学士学位，但在解决心理问题方面也受过专门的训练。与博士相比，硕士接受教育的年限短，研究经验也不多。许多心理康复机构引导自己的来访者接受临床社会工作者的服务，而不是精神科医生或临床心理学工作者。因为，临床社会工作者的收费比较低。

心理咨询师，为人们提供教育、职业、婚姻、与健康相关服务的从业人员，这些人通常拥有博士学位（哲学博士、心理学博士或教育学博士），有在督导师监督下进行咨询的经验。心理咨询师与临床心理学工作者的工作内容有重叠，但侧重点不同。前者主要解决的是重要的生活决策、家庭和职业适应等问题。如果这些问题没有得到很好的解决，则可能导致焦虑、抑郁。焦虑、抑郁等情绪问题是临床心理学工作者要解决的问题。心理咨询师供职于学校、心理康复中心、企业等机构。

司法心理学工作者，为律师、警察、法官等提供建议和咨询的从业人员。司法心理学工作者的专业训练与心理咨询师、临床心理学工作者类似，不同的是需要接受法律方面的专业培训。例如，司法心理学工作者对被告是否具有精神问题，从而是否需要承担法律责任提出意见；对罪犯是否具备假释的心理条件予以评估。



【信息栏】1-1：来访者

来访者

为尊重接受服务的对象，在心理咨询中使用“来访者”或“当事人”称谓需要帮助的对象，而不使用“病人”“患者”，避免消极的暗示。“来访者”的使用也包含着咨询师对接受服务对象的期待和假设：与来访者建立积极、平等的关系；来访者有自省的能力，他们在咨询师的帮助下能够成长。

（三）为组织提供服务的心理学

在发达国家，心理学工作者还在公司、企业、学校供职，做一些人们看来与心理学无关的工作。

1. 工业 / 组织心理学

研究人工作的心理学就是工业 / 组织心理学。包括人与工作的匹配、进行职前训练、发展工作团队、设计薪酬与津贴、反馈工作业绩、设计工作环境等。工业 / 组织心理学既研究个体行为也关注组织行为，包括经济环境和政府政策的影响。下面的事例有助于人们对这个

领域的了解。

一个生产复杂电子产品的企业，需要为自己的产品撰写并出版产品说明书、维修手册。设计产品的技术人员不想做这项工作，他们也不善于写作。于是公司聘请一个专门写产品说明和维修手册的员工。一年后，这位“写手”被告知工作业绩不佳，因为反馈的信息显示手册存在很多的技术问题。这位“写手”为自己辩护：当他要求技术人员复查手册或解释具体的技术问题时，技术人员通常以“没有时间”为由予以拒绝；他发现自己的工作复杂而无效，工作环境灯光昏暗、嘈杂、闷热、椅子不舒服。当他表达这些不满为自己辩护时，领导认为他抱怨太多。

在这种情况下，心理学能帮助企业找到问题所在并提出解决的策略。第一种可能是雇佣的“写手”不称职，如果是这样，那么应该解聘这位“写手”，聘用既懂技术又善于写作并且“喜欢”工作环境灯光昏暗、嘈杂、闷热、椅子不舒服的人员。如果无法聘用到这种人，那么企业应该改善工作环境，对目前的“写手”予以技术培训，或者提供技术工作方面的帮助。

再如，当组织对员工不满时，心理学通过分析问题所在：是员工素质不高？还是工作有难度？根据分析结果，提出提高招聘条件或改进工作条件的建议。

2. 工效学

工效学也称人类工程学，是提高机器的可操作性，从而帮助人们有效、安全地使用机器的学科。学会操作日益复杂的机器是现代生活面临的挑战，有时这种挑战还很严峻。设想一下：一个飞行员想操作飞机着陆，却错误地拉升了飞机的双翼；一个核电站的工作人员没有看到警示标志。这些后果是不堪设想的。很多受过良好教育、高智商的人，不一定会使用照相机或微波炉的所有功能，有的人甚至在完成给数字手表设定时间的任务时都有困难。

工效学最早因军事领域需要而产生，军事领域的任务对人提出了挑战。如使用复杂的军事装备攻击眼睛不能直接看到的目标；在震耳欲聩的战场上听懂他人所言；仅凭双手在机器上追踪三维空间里的目标；在分秒之间做出生死决定。完成这些任务具有相当的难度，军界希望心理学解决的问题是：士兵应该掌握什么样的技能才能完成这些复杂的任务。

工效学是心理学和工程学的交叉学科，在大学学科设置中，可以在心理学和工程学两个学科中见到其身影。不论在哪个学科下，工效学都是将心理学、工程学和计算机有机结合的学科。

工效学诞生后，其研究成果迅速应用于公司、企业和日常生活。这是一个工作机会多，发展潜力巨大的领域。

3. 学校心理学

很多儿童在接受学校教育过程中都出现过问题，有的儿童不能安静坐着听课、注意力不集中，有的儿童出现行为问题，有的儿童存在阅读、拼写困难，有的儿童掌握知识很快因而厌倦了“冗长”的学习过程。

在发达国家，学校心理学工作者供职于从幼儿园到高中的各级教育结构。他们的工作是了解儿童的教育需要，制定满足这些需要的计划，实施或帮助教师实施这些计划。

在美国，学校心理学工作者至少要有硕士学位，当然工作机会对于博士学位获得者更多一些。



第二节 心理学的研究方法



工欲善其事，必先利其器。做任何事情方法都是重要的，研究方法对于科学研究来说，也是重要的工具。心理学的诞生得益于研究方法的改进，因为使用了新的研究方法——实验法，心理学才脱离哲学怀抱而独立。

从心理学建立之日起，历经百年的发展。心理学积累了大量的知识，多种理论并存，呈现出繁荣之势。所有这些成绩的取得都与研究方法的发展息息相关。

一、研究问题来源与研究层次

（一）问题来源

科学研究始于问题，没有问题研究就无从谈起。那么研究问题从何而来呢？心理学研究问题的来源大致有四个方面。

首先，理论是心理学研究问题产生的一个来源。理论存在的意义之一就是提出新问题并加以验证。例如，心理分析理论强调早期经验在发展中的重要作用，所以有大量的研究关注儿童早期的教养经验与人格发展的关系；布卢姆的智力发展理论认为，4岁时已经获得了17岁时智力的一半，直接引发了大量的早期智力开发研究。

其次，研究方法和技术的更新是导致研究问题产生的另一个因素。用传统的研究方法，如问卷、访谈、测验等，无法了解教学过程中师生互动的过程，而录像技术的使用则可以全程记录教学过程，不但能了解师生互动的过程，而且能了解这种互动过程的背景及其发展过程。

再次，社会的需要是研究问题产生的第三个因素。社会发展与技术变革的结果之一是新问题的诞生，如离婚家庭儿童的发展、电视暴力对人的影响等，都是随时代的发展而产生的研究问题。于是，研究问题也就打上了时代的烙印，因此网络对人的影响成为心理学家今天的课题。

第四个引发研究问题产生的因素就是知识本身。由于理论、方法和社会需要等种种原因使我们有了研究的问题，而对这些问题研究的结果，又进一步增加了新的研究问题。如，研究表明儿童先天就具有强烈的好奇心，这种好奇心表现在学习上就是求知欲，是学习的内在动力。同时研究也表明，外在的强化也能加强学习动机。那么外在强化能否削弱内在的学习动机呢？这就是知识引发的研究问题。

（二）研究层次

任何研究都是不断深入的，由表及里、由浅入深。心理学的研究也存在不同的层次，描述、解释、预测和干预是心理学研究不断深入的路径。

描述是心理学发展初期的主要研究层次，目的在于了解心理现象的基本事实和表现，回答“是什么”的问题。就是一种对问题和现象的描述：某种心理现象的表现是怎样的？在哪种条件下容易表现出来？年龄、性别和文化与其表现有何关系？如对动作技能形成的研究发现，动作技能形成经历四个阶段——认知阶段、分解阶段、联系定位阶段和自动化阶段。该研究结果就是对动作技能形成的描述。描述层次的研究使我们对人的心理有了整体的印象和

概貌，是其他层次研究的基础。

描述心理现象之后是对这些现象的解释，回答“为什么”的问题。“为什么”涉及解释的问题，它要回答心理、行为产生的原因、内在的过程。例如，为什么动作技能形成的第一阶段是认知？为什么不能开始就达到自动化阶段？对所描述现象的解释使心理学对研究对象的认识由表及里，加深了一步。

知道了心理现象产生的原因，就可以预测特定条件下人的行为表现具有什么特征。如心理学研究发现，儿童语言的获得与语言环境有非常密切的关系。那么，如果一个儿童在缺乏言语刺激的环境下长大，就可以预测该儿童的言语发展可能存在问题。需要指出的是，到目前为止，心理学对很多心理现象产生的原因还没有很清楚的认识；另外，心理现象的测量不可能像自然科学那样精确。所以，对心理现象的预测，也不可能像自然科学那样精确。

如果对心理现象产生的原因有了清楚的认识，那么就可以对行为进行干预和控制。如让儿童表现那些好的行为，尽量避免不好行为的出现。干预和控制主要是通过对制约行为产生原因的控制和改变而实现的，如攻击行为是一种常见的儿童问题行为，研究发现他人的攻击行为是儿童攻击行为获得的一种影响因素，于是可以通过减少榜样的攻击行为、或惩罚榜样的攻击行为而减少被干预者的攻击行为。

二、研究方法

有了研究问题，接下来的工作是找到适合研究该问题的方法。研究方法可以从不同层面来理解：哲学的、学科的和技术的，本部分主要从技术层面讨论研究方法。

（一）实验法

严格的实验法是在实验室中进行的，但由于其研究结果的有效性受到质疑，于是后人进行了改进，出现了在实验室之外的实验方法，也就是通常所说的准实验。

变量是实验法中的核心概念，是指在性质、数量上可以变化、测量、操控的条件、现象、事件或事物的特征。学习成绩、年龄、智力水平、亲子关系、父母教养方式、人格特征等都可以是变量。

实验法通常要证明事物间因果关系，“因”就是自变量（研究者预期能引起另一个变量变化的变量），“果”就是因变量（受自变量影响的反应变量）。因变量的变化有时还会受到自变量以外因素的影响，而这些因素又是研究者不感兴趣的，称之为无关变量。

不论是严格的实验法还是准实验，都是指控制无关变量，操纵自变量，考察自变量对因变量影响的研究方法。实验法和准实验的区别在于对无关变量控制程度的不同，前者对无关变量的控制更为严格，后者对无关变量的控制较为宽松。如研究教学方法对学生学习成绩的影响，教学方法就是自变量，是研究者控制和操作的变量。学生的学习成绩就是因变量，是研究者关注的结果。学生的性别、已有的学习基础等因素都有可能对学生的成绩产生影响，而这些因素却是研究者不感兴趣的，就是无关变量，研究者通过对这些无关变量的控制而减少、消除其对学习成绩的影响，从而更清楚地看到教学方法对学生学习成绩的影响。

通过分析可以看到实验法具有的特点表现在两个方面。首先，研究者处于主动的地位，可以操控变量，人为地创设一定的情景，使研究结果出现。如前例中的教学方法就是研究者可以控制和操作的，使用不同的教学方法可以看到不同的结果。其次，实验法有严格的设计



程序和要求。如被试的选择、研究材料的使用、研究程序、指导语和数据分析的技术等。这些研究设计和要求的目的是控制无关变量，对因果关系进行推论，能回答“为什么”这个问题。

（二）观察法

观察法就是通过感官或感官替代物——摄像机、录音机，对研究对象的心理与行为表现进行有系统、有计划的记录，分析记录并从中发现规律的研究方法。例如，在日常生活和教学活动中，通过对学生的学习、交往、娱乐等活动的观察，了解学生的心理特点和人格特征。

这种研究方法有诸多优点。首先，该方法就是把人放在了真实环境中来研究，所得结论与实际符合程度高。其次，观察法还可以对研究对象进行描述，弥补了实验室研究只有数据没有“人”的不足，能看到研究中活生生的人。第三，由于儿童言语表达能力有限，对自己的行为不能进行准确的报告；儿童不像成人那样掩饰自己，儿童的心理活动具有突出的外显性，表现得更为本真。所以观察法在研究儿童时具有其他方法无法替代的作用。第四，现代媒体技术与统计分析技术的使用，使得观察法焕发了新的研究魅力。如心理学研究中录像技术的引进，使研究者能准确记录人的行为表现：面部表情、细微的动作。观察记录的内容是很庞杂的，有的行为表现是在瞬间完成的，而录像带可以反复播放、慢放，对观察的内容进行反复的考察，从而进行准确分析。现代统计分析技术的发展为复杂数据的分析提供了可能，如时间序列分析技术可以处理交往对象之间互动的数据：谁发起社交活动？对方的反应性如何？互动的特征是什么？

尽管观察法存在上述优点，但同时也存在不足。第一，在研究中观察到的可能不是所期望的，希望出现的行为并没有观察到，所以观察有一定的被动等待性。第二，观察很难控制无关变量，对因果的解释比较困难。第三，观察很难重复，所以研究结果很难验证和检验。

（三）心理测验法

心理测验法是使用量表收集资料进行研究的方法。

心理测验的基本特征是间接性和相对性。所谓间接性，是指通过被测验者的外显行为来推论其内在心理过程与特征；是一个由“结果”追溯“原因”的研究思路。如，一个学生做决定时总是参考别人的意见，那么可以推测他的独立性比较差。所谓相对性，是指测量结果的参照点不是绝对的。测量结果的参照点一般使用平均数，个体测验分数的解释要看你所在群体的水平（平均数和标准差）。

量表通常是专业人员编制的，编制测量工具是一项浩繁的专业工程，一般无需自己编制。如果有被专业人士认可的工具，就可以使用。

测验法在具体使用过程中，既可以个别施测，也可以集体施测；既可以用文字测量，也可以用非文字测量。测验的实施要遵循特定的程序，以保证测验结果的准确性。

（四）问卷法

问卷法是研究者用问卷收集资料的一种研究方法。问卷是研究的工具，成熟的问卷是按照研究的要求、程序进行设计的，有一定的结构。

问卷通常包括四个部分。第一部分是标题，用简短的语言对问卷内容进行概括；第二部分是指导语，即对问卷进行说明，如问卷的目的、如何作答、具体的要求和需要注意的问题

等；第三部分是问卷的主干部分，一般包括问题和备选答案，也可以只有问题（开放式问卷）；第四部分是结束语。在研究中可以使用别人编制的问卷，也可以自己编制。编制问卷是一项专业性很强的工作，请参阅相关资料。

该方法的优点是在短时间内能收集到大量的资料，节省人力、时间和经费，特别是集体施测时资料的收集更为迅速。不足有二：首先，灵活性不强，问卷的问题和结构都已经确定，回答者没有选择的余地，只能在被选的范围内作答；其次，问卷法的深入性不够，问卷的问题只能是针对大多数人在大多数时候的表现进行设计，备选答案一般也考虑到表面的情况，所以无法深入下去。

（五）访谈法

访谈法是通过谈话的途径获得研究资料的方法。访谈既可以作为主要的资料收集方法，也可以作为资料收集的辅助手段。如果将该方法作为主要的资料收集方法，那么在访谈过程中要有一定的控制：访谈哪些人、哪些事件、访谈的问题应周详。如果该方法作为辅助的研究方法，只是为了澄清某些变量、关系、假设、步骤等，那么访谈的设计可以宽松一些，不必严格控制。

根据对访谈问题控制程度的不同，将访谈分为结构访谈和非结构访谈两大类。所谓结构访谈是指对访谈问题严格控制的一种访谈，访谈问题是标准化的，所有访谈对象回答同一结构的问题，这种访谈又称为标准化访谈。非结构访谈是指自由程度较大的访谈方式，访谈者和访谈对象在一个特定的谈话领域自由交流。

访谈者在访谈进行之前要做必要的准备。首先，访谈者要明确访谈的目的，如研究家庭关系对儿童发展的影响，那么访谈最好是在家庭中进行，访谈对象主要是家庭成员；在访谈的同时，还可以看到家庭成员间的互动。其次，对访谈对象及其生活背景有一个初步的了解，如城市和农村的父母对待不同性别儿童的态度是存在差异的，这可能导致父母对男孩、女孩接纳、容忍程度的差异。最后，拟订一个访谈程序表，包括访谈之前应该阅读哪些资料、对访谈对象应了解到什么程度、对哪些特殊任务或事件做事先准备、在什么地方访谈、第一个问题是什么、问题的排列顺序怎样等。

做好上述准备工作，只是访谈成功的一半，访谈技巧的具备是访谈成功的另一半。访谈技巧主要涉及以下几个方面。在访谈之前做好设备工具的准备——录音机、摄像机、纸张文具等；心理准备——如何与访谈对象开始交流、怎样使访谈对象尽快消除紧张疑虑、在访谈开始用简洁恰当的语言将自己介绍给访谈对象、说明访谈的目的、制造友好的气氛、对访谈对象提出必要的要求。在访谈过程中，对访谈对象远离主题的诉说采取认真倾听的态度，在适当的时机将话题拉回访谈的“正题”。

访谈法的优点是弹性大、面对面的交流，有机会发现问题，对不清楚的问题可以重复、追问，对访谈对象的外在表情和动作也可以在访谈过程中观察到。但是这种方法也存在不足，访谈者可能有主观猜测和解释的成分；访谈者与访谈对象之间生活经验和价值取向的不同，可能造成沟通障碍与困难。

（六）个案法

个案研究是对一个或少数几个个体进行系统研究的方法，可以使用追踪观察和回溯调查



学校心理学

的手段。如对发展非常优秀的个体进行研究,调查他们的家庭背景、父母的教养态度与行为、儿童的心理特征等,不但追溯他的过去,还要跟踪他的未来,考察其发展变化的趋势。有时在不能使用其他方法时,个案研究有其特殊的意义,如对“狼孩”的研究。

在使用这种方法时存在一个间隔多长时间收集资料的问题。一般来讲年龄是决定时间间隔的一个因素,年龄越小收集资料的时间间隔应该越短,因为年幼儿童的发展变化是非常迅速的,避免漏掉重要的变化信息。由于现代科技的发达,各种媒体——录音机、摄像机都可以在个案研究中使用,增强了观察记录的准确性。

个案研究虽然是在长期的日常生活中记录人的行为、活动,但是这种观察记录同样应是在科学指导下的活动,不是生活的流水账,不是记录数量庞杂而意义不大的生活片段,而是在科学指导下观察记录关键的言语资料和重要的镜头。

个案研究最大的优点是资料细致、系统,是同一个体在不同阶段的表现,能考察真正的发展、变化,看到个体发展的轨迹及其影响因素。当然个案研究也存在着不足,它获得的是个别资料,缺乏可供比较的个体或群体,所得结论的代表性成为一个无法避免的缺陷,不能将结论推论到大多数人身上。

西方儿童心理学的鼻祖普莱尔所著的《儿童心理》一书,就是根据对自己孩子系统观察而写成的。他每天观察三次,早、中、晚各一次,从出生一直观察到3岁末。在中国心理学发展历史中,开创个案研究先河的是陈鹤琴,他是中国儿童心理学的开拓者。1920年12月,其长子一鸣出生,他以自己的儿子为研究对象,进行了808天的个案追踪研究,在此基础上撰写了《儿童心理之研究》《家庭教育》两部专著。

本节介绍了心理学研究的主要方法,在具体的研究中选择哪种研究方法,在一定程度上取决于研究的问题和可行性。当选择了一种研究方法后,研究者一定要清楚地意识到每种研究方法的优点和不足,尽量扬长避短。同时,研究的结果与研究的方法是密切相关的,没有脱离研究方法而独立存在的研究结果,每一种研究方法都影响着研究结果、结论的获得。所以,关注研究过程有助于对研究结论的理解。为保证研究的科学性,在心理学的研究中,最好用多种方法考察同一个问题,相互取长补短,避免单一方法的局限性。

第三节 心理学的发展



在心理学界有这样一句话:心理学有一个漫长的过去,但只有短暂的历史。心理学的漫长,是因为心理学与哲学同古,心理学最初蛰伏于哲学的襁褓。早在心理学成为独立学科之前,人们已经关注心理,关于心理现象的思想、观点也已有很多,所以说,心理学有一个漫长的过去。但是,心理学作为一门独立的学科却为时较短,心理学界公认的标志性事件是,1879年冯特在德国的莱比锡大学建立第一个心理学实验室。从此,心理学脱离哲学怀抱成为一门独立学科。与其他成熟的自然科学相比,心理学不过是一个蹒跚学步的孩子。中国的心理学是从西方引进的,是典型的舶来品,本节将讨论西方心理学的产生和发展及其在中国的传播。