

第一编 心理学基础知识

第一章 心理学概论·····	003
第一节 心理学的研究对象与主要分支学科 ·····	004
第二节 心理学的研究原则与方法 ·····	010
第三节 心理学发展简史 ·····	013
第二章 认知过程·····	019
第一节 注意 ·····	020
第二节 感知觉 ·····	025
第三节 记忆与遗忘 ·····	034
第四节 思维与想象 ·····	042
第三章 动机、情绪与意志·····	054
第一节 动机 ·····	055
第二节 情绪与情感 ·····	065
第三节 意志 ·····	072
第四章 能力与人格·····	079
第一节 能力 ·····	080
第二节 人格 ·····	093
第三节 气质 ·····	097
第四节 性格与认知风格 ·····	101

第二编 中学生心理发展

第五章	中学生认知的发展·····	107
第一节	认知发展理论·····	108
第二节	中学生注意的发展·····	118
第三节	中学生感知的发展·····	121
第四节	中学生记忆的发展·····	125
第五节	中学生思维和想象的发展·····	127
第六章	中学生情绪和动机的发展·····	136
第一节	中学生情绪的发展·····	137
第二节	中学生动机的发展·····	143
第七章	中学生人格和自我的发展·····	148
第一节	中学生人格的发展·····	149
第二节	中学生自我的发展·····	160

第三编 学习与教学心理

第八章	学习的基本理论·····	173
第一节	行为主义学习理论·····	174
第二节	认知主义学习理论·····	183
第三节	建构主义学习理论·····	193
第四节	人本主义学习理论·····	203
第九章	学习动机·····	211
第一节	学习动机概述·····	212
第二节	学习动机理论·····	214
第三节	激发与培养学生学习动机的教学策略·····	224
第十章	学习迁移·····	240
第一节	学习迁移概述·····	241
第二节	学习迁移理论·····	243
第三节	促进学习迁移的教学策略·····	250

第十一章 学习策略..... 254

 第一节 学习的认知策略 255

 第二节 学习的元认知策略 261

第十二章 课堂教学与管理..... 268

 第一节 课堂教学 269

 第二节 课堂管理 280

第十三章 教师职业心理..... 285

 第一节 教师的职业角色 286

 第二节 教师的职业心理素质 291

 第三节 教师的专业发展与培养 295

 第四节 教师的心理健康 300

第四编 中学生心理健康教育

第十四章 中学生心理健康概述..... 309

 第一节 心理健康概述 310

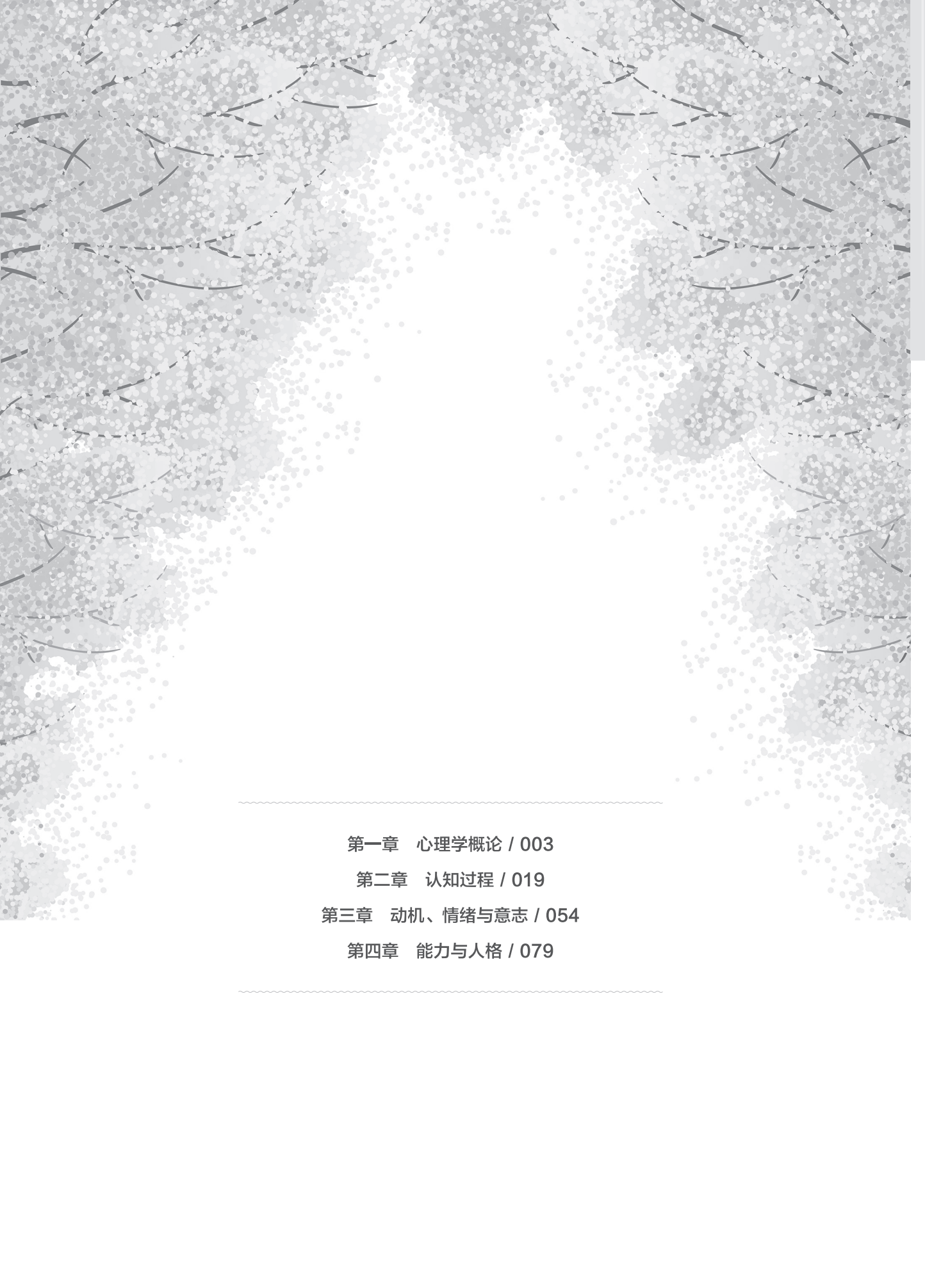
 第二节 中学生常见的心理健康问题 318

第十五章 中学生心理健康教育..... 329

 第一节 学校心理健康教育的目标、原则与途径 330

 第二节 中学生心理辅导的方法 334

第一编
心理学基础知识



第一章 心理学概论 / 003

第二章 认知过程 / 019

第三章 动机、情绪与意志 / 054

第四章 能力与人格 / 079

第一章 心理学概论

内容摘要

心理学是研究人的心理现象的科学，具体来说，就是研究人的行为与心理活动规律的科学。人的心理是世界上最复杂的现象之一，合理地解释复杂的心理现象对现代人的生产、生活具有重要的意义。本章旨在帮助学习者对心理科学形成概要的认识，具体来说，就是理解人的心理现象，了解心理学的研究对象、学科性质与任务，掌握心理学的研究原则与方法，了解心理学发展史上的主要流派及观点。

学习目标

1. 了解心理学的研究对象。
2. 了解心理学的学科性质与任务。
3. 掌握心理学的研究原则与方法。
4. 了解心理学发展史上的主要流派及观点。

第一节 心理学的研究对象与主要分支学科

我们生活在一个五彩缤纷的世界，周围有各种各样的现象，如日月山川、花卉树木、鸟兽虫鱼、风雨雷电等自然现象，政党、阶级、军队、生产、管理、消费等社会现象。自然现象和社会现象构成了人的外部环境，这些外部环境时时刻刻影响着人的生活。除了自然现象和社会现象外，世界上还存在着另一种现象——人的心理现象。心理现象构成了人的内部环境，对人的生产、生活具有重要影响。心理学就是专门研究人的心理现象的科学，具体来说，就是研究人的行为与心理活动规律的科学。

一、心理学的研究对象

心理现象既是人们最常见、最熟悉的现象，也是最奇妙、最复杂的现象，它不仅存在于人类社会，也存在于动物世界。因而，心理学不仅研究人的心理，也研究动物的心理，但研究动物的心理是为了更好地了解人的心理。因此，人的心理是心理学的主要研究对象，主要包括个体心理、行为、意识与无意识、群体心理。

（一）个体心理

个体所具有的心理现象称为个体心理。个体心理主要由动机、心理过程和个性特征三部分构成。

1. 动机

人的一切活动都是在某种动机的驱使下进行的。动机是推动人活动并使活动指向某一目标的内部动力。动机有不同的表现形式，如成就动机、交往动机、学习动机等。人的好奇心、求知欲、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、价值观等亦属于动机范畴。动机不是自发产生的，而是源于人的需要，不同的动机决定了人们对现实的态度和行为。

2. 心理过程

心理过程就是心理现象在个体身上发生、发展的过程，主要包括认知、情绪与情感、意志。

（1）认知。认知是指个体获得知识或应用知识的过程，即信息加工过程。认知是人最基本的心理过程，包括感觉、知觉、记忆、想象和思维等心理现象。人接收外界输入的信息，这些信息经过神经系统的加工处理转换成内在的心理活动，进而支配人的行为。人获得知识或应用知识的过程始于感觉和知觉，通过感觉和知觉获得的信息保存下来的是记忆。人不仅能直接感知个别的、具体的事物，还能揭示事物的本质和内在的规

律性联系，这就依靠思维。此外，人还能运用语言分享自身认识活动的成果，接受他人的经验，传达自己的情感。

（2）情绪与情感。情绪与情感是人精神世界中很微妙的内容。人在认知过程中并不是无动于衷的，而是在认知的同时产生对事物的态度，并引起对当前事物满意或不满意、喜欢或厌恶、愉快或痛苦的体验，这就是情绪与情感过程。

情绪与情感是十分重要的心理过程。因为有了情绪与情感，人的生活才丰富多彩。不仅如此，情绪与情感还是推动人行为的重要力量。在现实生活中，亲情、友情、爱情、爱国主义和人道主义等情感构成了人生活中最有意义、最丰富多彩的部分，成为现代文学和艺术表现的永恒主题。

（3）意志。人不仅能认识客观事物，对事物产生情绪与情感的体验，而且能通过自己的活动有目的、有计划地改造客观世界。这种自觉地确立目的、组织和调节行为、克服困难、实现预定目的的心理过程就是意志。意志是人与动物相区别的重要标志之一。

认知、情绪与情感、意志这三种心理过程有着复杂的关系，它们既有区别，又有联系。区别主要表现在认知、情绪与情感、意志是不同的心理过程。首先，认知不同于情绪与情感。认知反映客观事物的特征与关系；情绪与情感反映客观事物同人的需要之间的关系，人对于符合自身需要的事物产生积极的情感体验，对于不符合自身需要的事物则产生消极的情感体验。其次，认知通过概念反映事物，认知某事物就意味着形成关于该事物的概念；而情绪与情感通过体验反映事物和人的需要之间的关系。再次，意志作为一种心理过程，也不同于认知和情绪与情感。意志与人的活动目的密切相关，对人的行为有调节作用。

联系主要表现在两方面。一方面，认知、情绪与情感、意志都是由客观事物所引起的整体心理活动的重要组成部分，共同发挥着支配和调节行为的功能。其中，认知是情绪与情感和意志的基础，只有对行为目的有深刻的认知，才会产生坚韧不拔的意志行为。另一方面，情绪与情感和意志又对认知产生巨大的影响，是调节和控制认知的重要因素。也就是说，积极的情绪与情感和坚定的意志能激发人的认知积极性，使人的认知更全面、更深刻；相反，消极的情绪与情感和软弱的意志则会使人的认知浅尝辄止，削弱人认知的热情和创造力。情绪与情感和意志也相互影响、相互制约。情绪与情感既可以成为意志行动的动力，也可以成为意志行动的阻力。意志对情绪与情感也有重要的调节作用，即人可以通过意志努力控制自己的消极情绪与情感。

3. 个性特征

个性特征又称个性心理特征，是指在个体身上所表现出来的典型的、稳定的心理过程和特点。个性特征的结构有两分法和三分法两种。两分法认为个性特征包括能力和人格；三分法则将人格进一步细分为气质和性格，即个性特征由能力、气质和性格三部

分组成，其中性格是个性特征的核心。个性特征与人的心理过程有着密切的关系。一方面，个性特征是通过心理过程形成和发展的；另一方面，已经形成的个性特征又制约着心理过程，并在心理过程中表现出来。

（二）行为

人的心理具有看不见、摸不着的特点，这是心理现象的特殊性。由于无法直接观察心理现象，因此心理学的研究必须以行为为中介，即通过观察人的行为，间接地了解人的心理。所以，行为也是心理学的研究对象之一。

行为是机体对所处情境的所有反应的总和。心理学的不同分支研究行为的角度不尽相同，如生理心理学主要从脑和神经的角度研究个体行为发生的生理机制；认知心理学主要从信息加工的角度研究个体行为发生的心理机制；社会心理学则从人际交往的角度研究个体行为与群体行为发生的心理机制。

依据不同的标准，行为也有不同的分类。比如，依据产生的时间和原因，行为可分为本能行为和习得行为；依据参与者的多少，行为可分为个体行为和群体行为；依据显露的程度，行为可分为外显行为和内隐行为。

心理和行为有着密切的联系。心理是介于刺激—反应的中间环节，行为特别是外显行为是在心理的支配与调节下产生的；而人的心理通过行为来表现，行为则是心理活动的外化。

（三）意识与无意识

意识是心理发展的高级形式，也是自然界长期进化的结果，还是人类社会生产、生活的产物。意识为人所特有，动物虽有心理，但却没有意识。人类产生以后，由于劳动、语言和社会生活的作用，其心理发展水平远高于动物的心理发展水平，而重要的分水岭就是人的心理发展到了意识水平。

意识是由人的认知、情绪与情感、欲望、意志等构成的一种丰富而稳定的内在世界，是人能动地认识世界和改造世界的内部资源。意识的成分和结构极其复杂，当代著名思想家丹尼特称其为“人类最后一个难解的谜”。

拓展阅读



意识的特征

1. 意识性

意识性是意识的首要特征。人能够意识到客观世界的存在以及客观世界与人自

身的关系，并用词的形式在头脑中固定下来，形成一个庞大的知识体系，使人的心理具有反映的特征。人不仅能够认识事物的现象，而且能够透过现象发现事物的本质和规律。凭借对客观事物本质和规律的认识，人不仅能够了解事物的现状，还能够认识事物的历史并预测事物的未来。这是动物心理根本无法比拟的。

2. 能动性

能动性是意识的另一重要特征。人的活动具有明确的目的，人能够预先计划所要达到目的的方法和手段。这一特点使得人的行为具有主动性和创造性，使得人不仅能够反映世界，而且能够改造世界和创造世界。

3. 主体性

主体性亦即自我意识。主体性强调意识过程中的意识主体，即人在意识发生过程中的主导作用以及意识对人的反作用。人在认识到客观世界存在的同时，也会意识到自己的存在，并在这一过程中将主体与客体、自我与非我区分开来。意识的主体性不仅表现在认知、情感和意志等心理过程中，也会影响动机和人格等个性心理，它主要表现为自我分析、自我评价、自我调节与控制。

4. 社会性

社会性是意识发展的重要特征。动物的心理发展完全是按照生物学规律进行的，而人的心理发展水平远高于动物的心理发展水平，达到了意识阶段。人的心理发展不仅受生理条件的制约，同时受社会因素的影响。如果脱离了社会生活，人的心理发展是不完善的。已有研究表明，人一旦脱离正常的社会生活，其心理发展水平特别是语言的发展，就会大大低于正常人。

无意识是指人在正常情况下觉察不到，且不能自觉调节和控制的心理现象。无意识有各种不同的表现形式，觉醒状态下没有被意识到的心理现象，如无意注意、无意记忆、习惯化行为；睡眠或催眠状态下没有意识到的心理现象，如梦；病态或特殊精神状态下的无意识心理，如幻想、妄想。

意识与无意识关系密切，二者可以相互转化。在意识与无意识转化的过程中，有一种重要的心理现象——注意参与其中。正是由于注意的转换，此时的意识才可以转换为彼时的无意识；同样，原本属于无意识的经验或活动，当任务需要时也可以回到意识中来。

（四）群体心理

人是社会性动物，人的日常生产、生活多是在群体条件下完成的。所以，群体心

理就是群体成员之间在相互作用、相互影响下形成的心理活动。例如，现代社会中的管理活动就离不开群体，因为没有群体成员的协同努力，组织目标就难以实现。群体心理呈现出共有性、界限性和动态性的特点，主要包括三种类型，即交往心理、小群体心理和大众心理。在心理学科学体系中，研究群体的学科是社会心理学。社会助长作用、社会懈怠和去个体化等均是社会心理学及其重要分支学科管理心理学研究的重要群体现象。

二、心理学的学科性质与任务

（一）心理学的学科性质

心理学是一门科学，也是现代学科体系中的一项重要学科。依据研究对象的不同，现代科学分为自然科学、社会科学和思维科学。关于心理学的学科性质，一般认为心理学是一门交叉学科或综合学科，即具有自然科学、社会科学和思维科学的性质。首先，心理学研究心理的神经生理机制，分析脑与心理的进化过程，这些课题具有自然科学的特点；研究人的感觉、知觉、反应时间、情绪等，对这些心理现象的研究具有自然科学的特点。观察法和实验法是心理学研究的主要方法，也是自然科学的研究方法。从这些方面来看，心理学具有自然科学的性质。正因为如此，许多心理学家认为心理学是自然科学。其次，人的心理具有社会性，不同社会、不同种族、不同阶级和不同社会集团的人，其心理具有所属群体的特点。所以，心理学难免具有社会科学的性质，一些心理学家认为心理学是社会科学。近年来，本土心理学的兴起就是这一思潮的反映。再次，心理学研究人的思维和创造性，即研究人的思维过程、特点和策略，创造性思维的内在机制以及人的决策过程。因此，心理学又是思维科学的重要组成部分。

依据与实践的不同关系，现代科学分为理论科学、技术科学和应用科学。心理学研究人的心理发展的基本规律，从这个意义上说，它具有理论科学的属性。心理学同样研究心理规律在各个实践领域的应用，从这个意义上说，它具有应用科学的属性。心理学也研究测量心理现象的方法和技术以及行为塑造和矫正、心理咨询和治疗的方法与技术，从这个意义上说，它又具有技术科学的属性。

综上所述，心理学既是一门兼具自然科学、社会科学和思维科学性质的交叉学科，又是一门包含理论、技术和应用的综合学科。

（二）心理学的任务

人的心理活动受环境因素、生理因素和心理因素等多方面的影响，有自身的发展

规律。心理学的任务就是发现和揭示这些规律，帮助人们解决各种心理问题。具体来说，心理学的任务有以下四个。

1. 描述人的心理现象

描述人的心理现象的目的在于对人的心理活动进行精细的观察，根据人的外部行为和动作反应对其心理活动进行推测。这涉及对个体行为发生时的外部环境与个体心理之间内在联系的分析。

2. 解释人的心理现象

人的心理现象极其复杂，解释人的心理现象并不是一件容易的事。每个人的行为背后都存在某种心理原因，因此解释人的心理现象要以心理事实为依据，并在此基础上分析和阐明心理活动与行为表现之间的因果关系。

3. 预测人的心理现象

心理现象虽然纷繁复杂，但也存在一定的内在联系。要发现人的心理活动规律，就要在准确测量和正确描述的基础上，推测心理活动发展和行为变化的可能性。通过对某些心理活动与行为之间因果关系的了解，可以预测心理或行为再次发生的可能性。这个过程既包括把已知事实组织起来以形成与事实相符的说明，又包括就事件之间的关系提出需要证明的假设。

4. 调控人的心理活动与行为

调控的目的在于引导人的心理和行为向着预定目标有序地发展，并对异常心理和行为进行矫正。培养良好心理素质和矫正异常行为是心理学的两项重要任务，而这两项重要任务的实现都是基于有效地调控人的心理活动与行为。

三、心理学的主要分支学科

近百年来，心理学获得了迅速的发展，原因在于：一是实际生活的需要促进了社会对心理学知识的需求，进而促进了心理学学科的发展；二是邻近学科的发展，尤其是在与邻近学科的交叉领域形成了许多分支学科。

表 1-1 介绍了心理学学科大家庭中几个重要的分支学科。

表 1-1 心理学的重要分支学科

分支学科	基本内容
普通心理学	研究正常成人的心理特点和一般规律，是心理学各分支学科的理论基础，也是心理学的入门学科
生理心理学	通过实验的方法研究人的生理基础对心理活动的影响机制，是心理学的重要分支学科，也是心理学基础研究的重要组成部分

续表

分支学科	基本内容
发展心理学	广义的发展心理学研究动物心理和民族心理；狭义的发展心理学研究个体从出生、成熟到衰老整个过程中的心理活动规律
教育心理学	研究各种教学中的心理现象及规律，学习心理学与智育心理学是其两个重要的子学科
社会心理学	研究在群体背景下个体心理发生、发展和变化的规律，是心理学应用领域的基础学科之一
医学心理学	研究疾病的诊断、治疗和预防的心理规律
工业心理学	研究工业或经济领域中从业者的心理与行为问题，以提高生产效率
军事心理学	研究军人在军事活动中的心理现象及规律

第二节 心理学的研究原则与方法

一、心理学的研究原则

（一）客观性原则

客观性原则是指研究者要尊重客观事实，按照事物的本来面目来反映事物。对于心理学研究而言，客观性原则要求研究者从人的心理活动产生所依赖的客观条件及其表现和作用来揭示心理活动发生的规律。心理现象纷繁复杂，研究者在研究过程中易产生猜测、武断和片面的现象，因此任何结论都要建立在事实和数据的基础之上，对相互矛盾的现象更要进行全面、深入的分析。

（二）发展性原则

发展性原则是指把个体的心理活动看作动态变化及发展的过程的原则。这是所有以人为研究对象的学科都必须遵循的基本原则。客观事物总是处于不断地运动和变化之中，人的心理活动也不可能是固定的、静止的，这就要求研究者在研究心理活动的特点和行为发生的规律时遵循发展性原则。例如，研究个体在不同年龄阶段心理发生、发展的规律，就要根据其从出生到老年每个阶段所具有的不同心理特点，既要彰显已经形成的心理品质，又要阐明那些正在形成或已经表现出来的心理特点，同时要预测可能出现的心理现象，以创造有利条件使个体顺利发展。

二、心理学的研究方法

（一）观察法

观察法是指在自然条件下对表现心理现象的外部活动进行有系统、有计划观察，从而发现心理现象产生和发展的规律的方法。

观察法的适用情况：①对所研究的对象无法控制；②在控制条件的情况下，可能影响某种行为的出现；③由于社会道德的要求，不能对某种现象进行控制。观察法是在自然条件下进行的，研究活动不为被观察者所知，被观察者的行为和心理活动较少或没有受到“环境的干扰”，因此采用观察法有可能了解到现象的真实状况，收集到第一手资料。

观察法的主要缺陷：①在自然条件下，事件很难按完全相同的方式重复出现，因此对某种现象难以进行重复观察，而观察的结果也难以进行检验和证实；②在自然条件下，影响某种心理活动的因素是多方面的，因此采用观察法得到的结果往往难以进行精确的分析；③由于对条件未加控制，观察时可能出现不需要研究的现象，而要研究的现象却没有出现；④观察容易“各取所需”，即观察结果容易受观察者本人的兴趣、愿望、知识、经验和观察技能的影响。

（二）实验法

实验法是指在控制条件下对某种心理现象进行观察的方法。实验中，研究者可以积极干预被试的活动，创造某种条件使某种心理现象得以产生并重复出现。这是实验法与观察法的不同之处。

实验法常分为实验室实验法和自然实验法。实验室实验是借助专门的实验设备，在对实验条件严格控制的情况下进行的。研究过程对实验条件进行了严格的控制，所以运用这种方法有助于发现事件间的因果联系，并允许他人对实验结果进行重复验证。实验室实验法的缺点是严格控制的实验条件使得实验情境带有极大的人为性，从而干扰了实验结果的客观性，并影响到实验结果在日常生活中的应用。

自然实验法也叫现场实验法，在某种程度上可以克服实验室实验法的缺点。自然实验法也对实验条件进行适当控制，但是在人们正常学习和工作的情境中进行的，因此采用该方法获得的研究结果比较符合实际。但在自然实验条件下，条件的控制不够严格，因而难以得到精密的实验结果。

（三）心理测验法

心理测验法是指用一套预先经过标准化的问题（量表）来测量某种心理品质的方法。心理测验要注意两个基本要求，即测验的信度和效度。信度是指一个测验的可靠程度；效度是指一个测验在多大程度上有效地测量了所需要研究的心理品质。

心理测验的种类很多，按测验的内容来划分主要有三种：①智力测验，目的在于了解不同年龄的被试在智力上的不同发展水平；②成就测验，目的在于了解被试某些特殊能力的发展水平；③人格测验，目的在于了解被试各种心理特征和行为特点的综合表现。

（四）调查法

调查法是指就某一问题要求被试自由表达意见和态度，并以此来分析群体心理倾向的研究方法。调查法在实施时虽然是以个人为对象，但目的是借助多人的反应来分析和推测社会群体的心理倾向。

调查法常分为问卷法和访谈法两种。问卷法是指采用事先准备好的题目，通过被试逐一回答问题来收集相关资料，常用来研究两个（或两个以上）事物的相关程度。问卷法可以同时向多人收集同类问题的资料，因此省时、省力。不过，在实施过程中要注意两个问题：一是保证问卷的回收率；二是选取的研究对象要有一定的代表性，否则就会影响研究结果的准确性。

访谈法是指通过面对面交谈的方式收集相关问题的资料，并分析和推测被试心理特点与心理状态的研究方法。访谈法的最大优点是对研究条件没有特殊的要求，可以在任何条件下进行，并且收集到的资料也较为可靠；缺点是需要花费大量的时间成本。研究者在使用访谈法时要注意对所访谈问题的态度，不能对访谈对象的回答产生某种暗示性的影响。

（五）个案法

个案法又称个案研究或个案研究法，有狭义和广义之分。狭义个案法是指对特定的人、事、物所做的描述、分析与报告的方法。广义的个案法是指采用各种方法收集与研究问题相关的资料，对单一个体、团体或事件做深入细致研究的方法。

个案法以单一的个体、团体或事件作为研究对象，一方面可以非常全面系统地收集、整理、分析与研究对象有关的一切信息，使研究者对研究对象做出更好的描述与解释；另一方面由于研究对象是单一的个体、团体或事件，其特殊性会导致其代表性的下降，这就意味着通过个案研究得出的结论在理论推广和解释度上具有局限性。个案法从时间维度上采用的是纵向研究，需要研究者深入实地对研究对象做长期细致的观察、访

谈乃至干预。研究过程中, 个案可能会因为各种自然或人为因素而流失, 迫使研究终止; 同样, 研究者的身份和其他条件必须允许研究者长期进入个案的生活情境。不过, 个案研究可以对研究对象做深入分析, 对新理论的构建起着举足轻重的作用。

第三节 心理学发展简史

心理学是一门古老而又年轻的科学。在欧洲, 心理学的历史可以追溯到古希腊柏拉图、亚里士多德时代。许多哲学先贤在研究自然与社会现象时就提出了一些关于心理学的观点和主张, 这些观点主要存在于哲学、医学等学科中。心理学作为一门独立的学科仅有一百多年的历史。在心理学史上, 人们通常以 1879 年德国心理学家冯特在莱比锡大学创建的第一个正式的心理学实验室作为现代心理学(科学心理学)诞生的标志。现代心理学的产生有两个重要的历史渊源: 一是哲学, 二是近代科学。

拓展阅读



心理学之父——冯特

威廉·冯特, 德国生理学家、心理学家, 实验心理学创建者, 构造心理学派创始人之一, 被誉为“心理之父”。冯特出生于牧师家庭, 早年学习医学, 1855 年获海德堡大学医学博士学位。1879 年, 冯特在莱比锡大学创立了世界上第一个专门研究心理学的实验室, 这被认为是心理学成为一门独立学科的标志。冯特主要研究感觉、知觉、注意、反应时等心理现象, 培养了大批心理学家。1881 年, 冯特创办了第一本心理学刊物《哲学研究》, 1889 年任莱比锡大学校长。冯特所创立的心理学体系由实验心理学和民族心理学两大部分构成。前者用实验法分析构成意识的元素及意识的合成规律; 后者则从语言、逻辑、神话和民俗等方面探索社会现象中普遍的心理规律。冯特学识渊博, 著作等身, 主要著作有《对感官知觉理论的贡献》《人类与动物心理学论稿》《生理心理学原理》《心理学大纲》《民族心理学》等。

一、哲学和近代科学对心理学发展的影响

（一）哲学对心理学发展的影响

从心理学学科发展的渊源来看，心理学的发展首先受到哲学思想的影响。对心理学发展影响最大的古希腊哲学家是坚持理性主义的柏拉图和主张经验主义的亚里士多德，他们所构建的哲学体系与科学体系对后来的哲学和科学的发展都产生了重要影响。但心理学的产生和发展直接受到近代哲学的影响，其中法国哲学家笛卡儿对科学心理学的产生有重要影响。笛卡儿用“反射”概念解释动物行为和人的某些无意识的简单行为；把统一完整的心理活动，如感觉、知觉、思维、想象和某些情绪与人体分开，提出身心二元论。笛卡儿的思想对当时的科学和哲学都产生了重要影响，直接推动了对动物和人的解剖生理学研究，他提出的反射概念已成为现代心理学的重要概念。

在笛卡儿之后，对心理学的发展有重要影响的另一位重要人物是英国经验主义哲学家洛克。洛克认为，人的心灵最初就像一张白纸，没有任何观念，人的一切知识与观念都来自后天的经验。洛克把经验分为外部经验与内部经验。外部经验称为感觉，它来源于客观世界。物质的属性或特征作用于外部感官，于是产生外部经验。内部经验称为反省，它是人对自己的内部活动，如思维、意愿和情绪等的观察。洛克认为，简单的观念是由感官经验得来的，许多简单的观念经由心灵的结合而成为复杂的观念。

随着英国经验主义的发展，联想主义心理学逐渐发展起来。联想主义心理学将联想的原则作为对全部心理活动解释的原则，认为观念的结合（联想）是了解人类学习与思考的基本法则。这些观点对心理学的产生起到了重要的推动作用。

（二）近代科学对心理学发展的影响

如果说近代哲学为心理学的诞生提供了理论基础，那么近代科学的发展则直接推动了心理学的诞生。对心理学的诞生贡献最大的学科是生理学、医学、天文学和物理学。19世纪中叶，生理学已经成为一门独立的实验科学。生理学的发展，特别是神经生理学和感官生理学的发展，对心理学走上独立发展的道路产生了重要影响。在生理学领域有两位著名的学者对心理学的发展做出了巨大的贡献，他们是德国的缪勒和赫尔姆霍茨。缪勒对神经细胞特殊功能的探索，不仅对生理学本身的发展做出了杰出贡献，而且激发了包括心理学家在内的学者对这方面的研究兴趣。赫尔姆霍茨用青蛙测量了神经冲动传导的速度，直接推动了心理学的重要研究领域——反应时法的研究与应用。

德国莱比锡大学物理学家费希纳运用最小变化法、平均差误法和恒定刺激法等传统

心理物理法确定了心理量与物理量之间的关系，提出了费希纳定律。他在视觉、听觉、感觉阈限测量等方面的研究成果，直到今天仍是心理学的重要内容。

1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学创建了第一个心理学实验室，开始了对心理现象进行系统的实验室研究。在心理学历史上，人们把这个实验室的建立看作心理学脱离哲学怀抱、走上独立发展道路的标志。

二、心理学发展历程中的主要流派

自冯特创建世界上第一个正式的心理学实验室，心理学就从哲学的母体中分离出来，成为一门独立的学科。在其后一百多年的发展历程中，心理学出现了不同的流派，这些流派在批判与争论中引领着心理学学科的发展，并在不同时期对心理学的发展产生了重要影响。

（一）构造主义心理学

构造主义是心理学发展史上出现的第一个系统的心理学流派。尽管构造主义心理学这个名称比构造主义心理学流派的出现晚了很长时间，但是构造主义在心理学发展史上的地位是毋庸置疑的。构造主义心理学的奠基人是现代心理学的创始人冯特，著名的代表人物是美国康奈尔大学心理学教授铁钦纳。这一流派主张心理学应研究人的直接经验（意识），把人的直接经验分为感觉、表象、情感三种元素，并在研究过程中首创实验内省法。

（二）机能主义心理学

机能主义心理学是与构造主义心理学同时出现的一个心理学流派。在欧洲，机能主义心理学的代表人物是意动心理学流派创始人布伦塔诺和德国音乐心理学家斯顿夫。但在心理学史上，一般认为美国心理学家詹姆斯是机能主义心理学的创始人，代表人物还有约翰·杜威和詹姆斯·安吉尔。虽然机能主义心理学也主张研究意识，但是他们不把意识看成个别心理元素的集合，而是看成川流不息的过程，并强调意识的作用和功能。

（三）行为主义心理学

19世纪末20世纪初，正当构造主义心理学流派与机能主义心理学流派争论不休的时候，美国心理学界出现了另一种思潮——行为主义。1913年，华生发表了《一个行为主义者眼中的心理学》，宣告了行为主义的诞生。行为主义是极端的机能主义，这一流派反对研究意识，主张心理学应研究可以观察到的行为；反对内省法，主张用实验的

方法研究人的心理现象。行为主义自出现以来，在心理学的历史舞台上长期占据统治地位，历时 50 年。行为主义在心理学研究客观化方面做出了积极的贡献，但是由于行为主义反对意识成为心理学的研究对象，也使得心理学走向极端，成为没有“头脑”的心理学，最终退出了心理学界的统治地位。

（四）格式塔心理学

在美国出现行为主义心理学的同时，德国也涌现出一个心理学派别——格式塔心理学，其创始人是德国法兰克福大学心理学家韦特海默及其学生苛勒和考夫卡。“格式塔”一词在德文中意为整体、一种组织。这一流派反对将意识分解为元素进行研究，主张从整体的角度来研究心理现象。整体不能分解为各个部分、各种元素，各部分元素相加也不等于整体；整体先于部分而存在，并且制约部分的性质与意义。格式塔心理学是现代意义上的心理学流派，其思想对现代认知心理学、人本主义心理学和精神分析心理学等都有着重要影响。现代心理学中的知觉理论就来自格式塔心理学。

（五）精神分析心理学

精神分析心理学也被称为非学院派心理学，是一个特殊的心理学流派，其创立者是奥地利精神病医生弗洛伊德。该流派理论来源于治疗精神病的临床实践经验，重视异常行为的分析，强调心理学应研究无意识现象，主张人类一切个体的和社会的行为都根源于心灵深处的某种欲望或动机（特别是性欲的冲动），这种欲望或动机以无意识的形式支配人，并表现在人的正常或异常行为中。精神分析心理学是一个具有影响力的流派，其理论不仅影响了精神病的临床治疗，而且对文学和艺术领域也产生了重要影响。

（六）人本主义心理学

人本主义心理学由美国心理学家马斯洛和罗杰斯于 20 世纪中叶创立。人本主义心理学主张心理学研究应以正常人为研究对象，即研究真正属于正常人的心理活动；强调对蕴藏在人性中的巨大潜力的挖掘，即通过改善环境和创设条件使人的潜力得到充分发挥，从而达到自我实现的目标。近年来，人本主义心理学又有新的发展，一些心理学家在人本主义心理学的基础上进一步提出了积极心理学的主张，认为心理学应关注个体和团体的积极因素，心理学的目标在于促进个体的发展、社会的繁荣，并预防问题的产生。在研究方法上，积极心理学不仅接受人本主义的现象学方法，而且接受实验心理学的实证研究方法。

（七）认知心理学

认知心理学是当代心理学的主导思潮，它有广义和狭义之分。广义的认知心理学涉及对人的感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理过程的研究。狭义的认知心理学则指出现于 20 世纪 50 年代、形成于 70 年代的信息加工心理学。现在提到的认知心理学如果没有特别说明，一般是指信息加工心理学。认知心理学出现以后，心理学界涌现出一股研究认知过程的潮流，在知觉、记忆、言语和问题解决等领域出现了一些新理论。这些理论把人看成具有丰富内在资源的信息加工者，以及能利用这些资源与周围环境发生相互作用的、积极的机体。近年来，认知心理学与神经科学的结合产生了认知神经科学，主要研究认知功能的脑机制、学习训练与脑的可塑性、脑发育与认知功能的发展等。

大约在 20 世纪 30 年代以后，心理学各流派之间就出现了互相吸收、互相融合的新局面。在科学研究领域，人们将影响学科发展方向的研究范式叫作研究取向。用生理心理学的观点和方法研究心理现象和行为，是当代心理学的一个重要研究取向。这种研究主要关注心理与行为的生理学基础，把生理学看成描述和解释心理功能的基本手段，研究的主要问题有脑与心理的关系、遗传在行为中的作用等。一些新行为主义者代表，如托尔曼在刺激—反应模式的基础上引入了“中介变量”的概念，使行为主义心理学具有了认知心理学的倾向。另一位新行为主义者斯金纳则将心理学理论用于学校教学和行为控制，提出了程序学习和行为治疗的主张。此后，一批后弗洛伊德主义者将精神分析理论应用于动机和人格的研究，更关心儿童和青少年人格的正常发展。这些理论和思潮对心理学的发展与应用起到了巨大的推动作用。



本章小结

- 心理学是研究人的心理现象的科学，研究内容主要包括个体心理、行为、意识与无意识、群体心理。
- 心理学既是一门兼具自然科学、社会科学和思维科学性质的交叉学科，又是一门包含理论、技术和应用的综合学科。
- 心理学的任务就是发现和揭示人的心理活动规律，具体包括描述人的心理现象、解释人的心理现象、预测人的心理现象和调控人的心理活动与行为。
- 心理学研究应遵循两条基本原则：客观性原则和发展性原则，常用的研究方法包括观察法、实验法、心理测验法、调查法和个案法等。
- 心理学是一门古老而又年轻的科学。1879 年，冯特创建了世界上第一个正式的心理

学实验室，标志着现代心理学的诞生。在其后一百多年的发展过程中，心理学出现了不同的流派，如构造主义心理学、机能主义心理学、行为主义心理学、格式塔心理学、精神分析心理学、人本主义心理学和认知心理学。



复习思考题

1. 心理的研究对象是什么？
2. 心理学的主要研究方法有哪些？
3. 心理学发展历程中出现了哪些流派？其基本观点是什么？