

教师教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

心理学

XINLIXUE

主编◎朱雯珊 高 嵩 霍静静

- ◆ 微课视频
- ◆ 教学计划
- ◆ 教学课件



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

教师教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

心理学

XINLIXUE

主编◎朱雯珊 高 嵩 霍静静

- ◆ 微课视频
- ◆ 教学计划
- ◆ 教学课件



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理学 / 朱雯珊, 高嵩, 霍静静主编. —北京:
首都师范大学出版社, 2024. 3

ISBN 978-7-5656-7835-6

I. ①心… II. ①朱… ②高… ③霍… III. ①心理学
—教材 IV. ①B84

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2024)第 061540 号

XINLIXUE

心理学

朱雯珊 高嵩 霍静静 主编

责任编辑 刘群伟

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 <http://cnupn.cnu.edu.cn>

印 刷 北京佳艺丰印刷有限公司

经 销 全国新华书店

版 次 2024 年 3 月第 1 版

印 次 2024 年 3 月第 1 次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 21

字 数 485 千

定 价 56.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

本书编委会

主 编 朱雯珊 高 嵩 霍静静
副主编 王盈盈 王一帆 彭 夏
刘 梅 宋雨丹

前言

党的二十大报告指出，要“推进健康中国建设”“重视心理健康和精神卫生”。在这样的背景下，心理学也逐渐成为人们认识自己、理解他人、了解社会的重要途径。此外，心理学是高等师范院校公共必修课之一，是培养合格师资的一门重要课程，也是教育学、学科教学法、教学技能及教育实习等其他教师教育系列课程的基础。该课程在培养师范生整体素质和提高其在以后的教育工作中处理实际教育教学问题的能力等方面发挥着无可替代的积极作用。因此，我们编写了本书，力图适应课程改革的要求，满足新时代社会发展对人才培养的要求。

本书主要以普通心理学知识体系为主干，以教育心理学、社会心理学为主要内容，在兼收并蓄、去芜存菁的基础上，注重现代心理学知识体系的完整性以及教材行文逻辑的连贯性，将各种心理学知识科学穿插在正文中，为师范生（进修教师）处理教育教学问题提供了具有指导意义的教学策略和教学方法。

具体来说，本书主要具有以下特色。

1. 内容系统，架构完整。本书重新梳理了心理学相关理论研究的内容框架，结合普通心理学、教育心理学和社会心理学等理论，本着“有用为主，够用为度”的原则，删繁就简，将主要、必要、重要的知识点讲通、讲透。

2. 条理清晰，逻辑严密。本书编排结构合理、条理清晰。各专题开头概括本专题关键词和学习提要，提出学习目标，帮助学生更好地了解本专题的主要内容和重点、难点。然后，各专题通过导入案例使学生快速进入知识情境，再由浅入深地讲解理论。本书专题与专题之间、讲与讲之间都有着紧密的逻辑关系，使学生在在学习时能够逐渐串联知识点、联结关联项，构建起心理学的“知识宝塔”。

3. 语言简练，通俗易懂。本书力求对复杂、深奥的心理学原理做出简洁、科学的阐释。在讲解方式上，本书引入了大量的图示、表格、实例来辅助呈现内容；在文字表述上，本书用词准确规范、流畅明快、浅显易懂；在行文安排上，本书做到了层次清楚、段落分明、言简意赅。

4. 紧跟时代，德智并重。本书结合新时代人才培养的特点与要求，浓缩了传统心理学教材中冗长烦琐的理论知识，融入了最新的研究进展与前沿动态，兼顾了知识的基础性、

科学性、前沿性与实用性。同时，本书坚持为党育人、为国育才，盐溶于水式地融入思想政治教育，引导大学生成长为具有更深情怀、更广视野、更大格局的堪当民族复兴重任的时代新人。

本书在编写过程中参考、借鉴了一些国内外研究成果和网络资料，尤其是已出版的优秀心理学文献与教材，在此一并向这些资料的作者们表达诚挚的谢意！由于编者水平有限，本书可能存在疏漏和不足之处，敬请广大专家与读者批评指正。

此外，本书还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

目录

专题一 认识心理学	1
第一讲 心理学的研究	3
一、心理学的研究对象	3
二、心理学的研究任务	6
三、心理学的研究原则	8
四、心理学的研究方法	9
第二讲 心理学的发展历程	11
一、古代的心理学的萌芽	12
二、现代心理学的发展	13
三、当代心理学的研究趋势	14
拓展提高	16
专题二 心理的实质与发展	19
第一讲 心理的实质	20
一、心理是人脑的机能	21
二、心理是对客观现实的反映	22
三、心理是通过高级神经活动实现的	24
第二讲 心理的发展	26
一、心理发展的特征	26
二、心理发展的理论	27
拓展提高	31

专题三 意识和注意 35

第一讲 意识 36

- 一、意识的含义与功能 36
- 二、意识的不同状态 38

第二讲 注意 39

- 一、什么是注意 39
- 二、注意与意识的关系 40
- 三、注意的类型 41
- 四、注意的品质 44

拓展提高 48

专题四 感觉和知觉 51

第一讲 感觉 52

- 一、什么是感觉 52
- 二、感觉的基本规律 55

第二讲 知觉 58

- 一、知觉的基础知识 58
- 二、知觉的特性 59
- 三、错觉 63

拓展提高 66

专题五 记忆 71

第一讲 认识记忆 72

- 一、记忆的类型 73
- 二、记忆的品质 76

第二讲 记忆过程	77
一、识记	78
二、保持和遗忘	80
三、再认和重现	81
第三讲 遗忘	82
一、遗忘的规律	82
二、遗忘的原因	84
第四讲 记忆规律在教学中的运用	86
一、提高课堂教学效果	86
二、组织学生复习	87
拓展提高	89

专题六 思维和想象 93

第一讲 思维	94
一、什么是思维	94
二、思维的类型	96
三、思维的品质	99
四、思维过程	101
第二讲 想象	103
一、什么是想象	103
二、想象的类型	104
三、想象的品质	107
四、梦与想象	108
拓展提高	111

专题七 言语 115

第一讲 认识言语 116

- 一、言语的含义及功能 116
- 二、言语的类型 117
- 三、言语产生的阶段 119
- 四、言语活动的特点 120

第二讲 言语的感知和理解 121

- 一、言语的感知 121
- 二、言语的理解 124

拓展提高 125

专题八 情绪和情感 129

第一讲 情绪 130

- 一、情绪的含义 130
- 二、情绪的类型 131
- 三、表情 135
- 四、情绪理论 135

第二讲 情感 139

- 一、情感的含义 139
- 二、情感的类型 140
- 三、情绪与情感的区别和联系 141
- 四、情绪与情感的功能 142

拓展提高 144

专题九 意志	149
第一讲 认识意志	151
一、意志的含义	151
二、意志与自由	152
三、意志与其他心理过程的关系	152
四、意志规律在教学活动中的应用	153
五、什么是意志行动	154
第二讲 意志行动的心理分析	155
一、决策阶段	155
二、执行阶段	157
第三讲 意志的品质及培养	159
一、意志的品质	159
二、意志品质的培养	161
第四讲 意志的控制及失控	162
一、意志的控制	162
二、意志的失控	162
拓展提高	163
专题十 人格	167
第一讲 认识人格	168
一、人格的含义	168
二、人格的构成	169
三、人格的成因	170
第二讲 人格理论	172
一、精神分析理论	172
二、行为主义理论	174

三、人本主义理论	174
四、社会认知理论	177
第三讲 气质与性格	177
一、气质	177
二、性格	182
第四讲 能力	187
一、认识能力	188
二、能力的类型	189
三、能力发展的一般特点与个体差异	191
拓展提高	194

专题十一 学习心理 201

第一讲 学习与学习理论	202
一、什么是学习	202
二、学习的类型	203
三、学习理论	204
四、学习动机	206
第二讲 学习迁移	208
一、学习迁移的含义与类型	208
二、学习迁移的基本理论	210
三、影响学习迁移的主要因素	212
第三讲 学习策略	214
一、学习策略的特征	214
二、学习策略的类型	214
三、学习策略的训练	218
拓展提高	219

专题十二 教学心理	225
第一讲 教学设计	227
一、教学设计的类型	227
二、教学设计的原则	228
三、教学设计的基本程序	228
第二讲 组织教学过程	236
一、安排教学事项	236
二、选用教学方法	238
三、选择教学媒体	241
四、调控教学环境	243
五、实施教学评价	245
第三讲 教学策略研究	248
一、概念教学策略	248
二、问题解决教学策略	249
三、阅读教学策略	252
第四讲 教师心理	254
一、认识教师职业角色	254
二、教师的心理素质	257
三、教师的威信	260
四、教师的成长与发展	263
五、教师心理健康	265
拓展提高	269
专题十三 学校中的群体心理	271
第一讲 群体与群体心理	272
一、群体与群体心理概述	273

二、同辈群体	275
第二讲 学校中的人际关系	276
一、认识人际关系	276
二、学校中的人际互动	278
三、学校人际关系的调适	281
第三讲 课堂心理气氛	282
一、课堂心理气氛的类型	283
二、课堂心理气氛的影响因素	284
三、课堂心理气氛的调控	285
第四讲 班集体管理	287
一、班主任在班集体中的地位和作用	287
二、班集体的形成过程	288
三、培养优秀班集体的方法	289
拓展提高	290

专题十四 学校心理健康教育与辅导 **295**

第一讲 心理健康与学校心理健康教育	296
一、心理健康的含义与标准	296
二、学校心理健康教育的目标	298
三、学校心理健康教育的任务	299
四、学校心理健康教育的主要途径	300
第二讲 中小学生常见心理健康问题	302
一、认知障碍	302
二、个性障碍	304
三、情绪障碍	304
四、行为障碍	306



五、性偏差	307
-------	-----

第三讲 心理辅导	307
-----------------	------------

一、面向全体学生的心理辅导	308
---------------	-----

二、面向个别学生的心理咨询与心理治疗	311
--------------------	-----

拓展提高	315
-------------	------------

参考文献	318
-------------	------------



专题一

认识心理学

■ 关键词

心理学；研究对象；研究任务；研究原则；研究方法；发展历程

■ 学习提要

心理学兼顾理论性与实践性，其研究涉及普通心理学、教育心理学、发展心理学等多个领域。学习心理学可以帮助人们加深对自身的了解。例如，你可以了解自己为什么会做出某些行为，这些行为的心理活动是怎么样的，以及自己的气质、性格等特征又是如何形成的。本专题主要介绍了心理学的基础理论知识，包括心理学的研究对象、研究任务、研究原则和研究方法，以及心理学的发展历程。本专题学习的难点在于深刻理解心理学的学科体系和学科性质。

■ 学习目标

知识目标：

- ①认识心理学的研究对象、研究任务和研究原则。
- ②了解心理学的研究方法，掌握每种研究方法的特点及适用范围。
- ③了解心理学的发展历程和主要流派。

技能目标：

能够建立起关于心理学的正确认识，进而对心理学产生学习兴趣。

素养目标：

在了解心理学相关理论知识的基础上，树立主动学习的意识，主动学习更多心理学知识，拓宽自己的知识视野，丰富自己的知识储备。

导入案例

为何要学心理学?

一天,学生小强走进了心理咨询室。他直截了当地说明了来意:“老师,首先向您说明一点,我可没有什么心理问题,来找您纯粹是因为我对心理学好奇。有一次和朋友聊天时,我发现虽然我们不是同一个专业的学生,但是在课程中都有关于心理学的内容,这些课程有的是公共课,有的是专业课。就拿我的专业‘市场营销’来说,我根本不懂它到底和心理学有什么关系,却有‘营销心理学’和‘消费心理学’两门心理学课。这对我真的有所帮助吗?”

心理咨询老师耐心地向小强解释道:“举一个例子,当你路经一间店铺想要购买东西时,导购往往不会直接向你提问‘你需要什么’,而是会为你提供两个或多个选择,比如‘您来点瓜子还是花生’‘您需要衬衫、T恤还是短裤’。”小强点点头说道:“我的确遇到过这种情况。”

老师接着说道:“这是最简单的消费者心理之一,比起主动思考,人们往往更喜欢做选择。心理学的研究内容与人息息相关,而市场营销又与企业、消费者等生产消费环节联系紧密。因此,我认为学习心理学将有助于你更好地理解销售心理、顾客心理等内容,对你的学习和未来走上工作岗位都有一定的帮助。”

小强说道:“看来还是我的认识太过浅薄,以往我认为心理学净是些高深莫测的学问,没想到它竟然与实际生活还有我的专业联系得如此紧密!老师,我还有同学是学空乘专业的、酒店管理专业的,这些学科也与心理学有如此紧密的联系吗?”

老师答道:“当然了,你仔细想想,空乘人员、酒店管理人员直接服务的对象都是人,同样需要揣摩人的心理以满足人的需要。与心理学相关的学科实在是太多了,比如教育专业、管理专业、媒体专业等都有与心理学相关的交叉学科。由此看出,心理学是一门理论紧密联系实践的学科,它作用于我们生活的方方面面。”

思考

1. 试着想一想,心理学与我们的生活还有哪些联系呢?
2. 你认为学习心理学会对你的专业有哪些帮助?

第一讲 心理学的研究

从字面上解释，心理学是关于心灵的知识或规律。但在历史上，心理学长期被看作哲学的一个分支。心理学成为一门独立的学科后，其发展经历了一百多年，其界定随着发展的各个时期而有所变更。直到 20 世纪 80 年代，人们对心理学的界定才逐渐达成了共识：心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

一、心理学的研究对象

与自然中的科学现象相比较，人的心理现象具有内隐性和抽象性，因为心理反映人类内部世界的活动过程，他人无法直接对其进行观察。但随着实验、测量等方法在心理学研究中的广泛应用，心理现象已能被客观地分析与研究。心理学只有通过对其研究对象的研究，才能揭示心理规律。从逻辑上讲，研究对象在先，所要揭示的规律在后。心理学的研究对象包括个体心理现象、个体心理与个体行为、社会心理与社会行为。

（一）个体心理现象

个体心理现象是指个体心理活动表现出来的各种形式、形态或状态。在心理学研究中，通常把个体心理现象分为既有联系又有区别的两大部分，即心理过程和个性心理。个体心理现象的结构如图 1-1 所示。

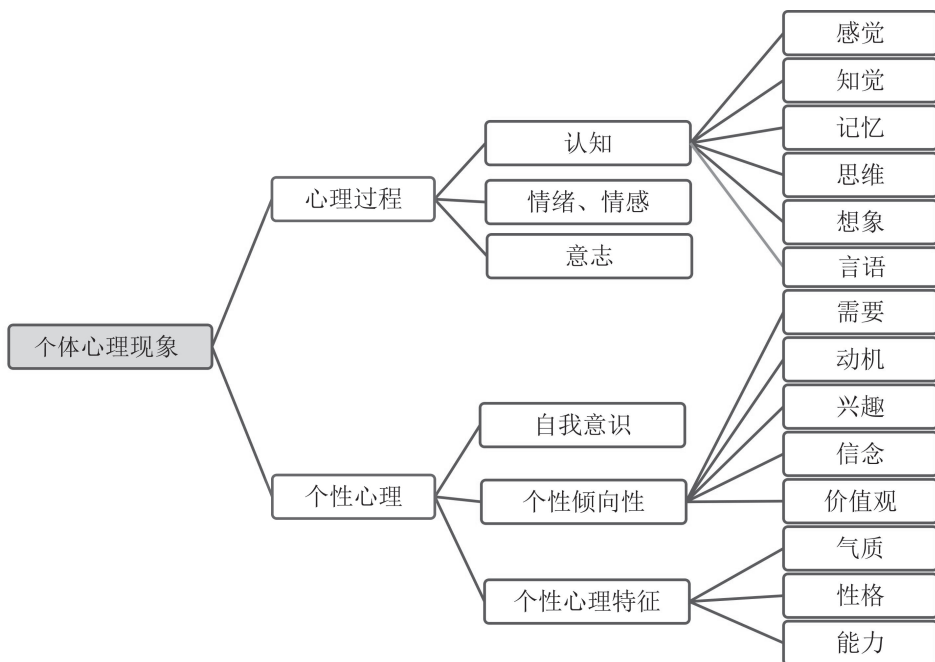


图 1-1 心理现象的结构

1. 心理过程

心理过程是指心理活动发生、发展的过程，即人脑对客观现实的反映过程。人的心理过程就其性质与功能来说可以分为认知过程、情绪与情感过程和意志过程三个方面。

（1）认知过程

认知过程是人最基本的心理活动过程，即人脑的信息加工过程，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、言语。在认知过程中，人脑由表及里、由现象到本质地反映客观事物的特性与联系。例如，人们了解一事物时，通过看到外观、听到声音、摸到质感、记住相关信息、想象它出现的场景、进行言语的理解与产出，并在脑中将其与已知事物联系、对比分析，从而形成完整的认知。

（2）情绪和情感过程

情绪和情感会对认知产生巨大的影响，成为调节和控制认知活动的一种内在因素。情绪和情感过程是人在对客观事物的认知过程中表现出来的态度体验。例如，当得到一件心仪已久的物品的时候，人会产生满意、愉快等情绪；当事与愿违又无力改变的时候，人会产生沮丧、悲伤等情绪；当与志趣相投的朋友相处数年却要分离的时候，人会产生不舍的情感；等等。

（3）意志过程

意志过程是人为了满足某种需要，在一定的动机激励下，自觉确定目标，克服外部和内部困难，有意识地支配、调节行为并力求实现目标的心理过程。意志是个体能动性的体现，人们凭借意志的力量，支持、保护自己所喜爱的事物，反对、摒弃自己所厌恶的事物，积极主动地创造人类的物质文明和精神文明。

在现实生活中，人的认知、情绪和情感以及意志活动并不是彼此孤立地进行的。一方面，人的情绪、情感和意志受认知活动的影响。例如，“知之深，爱之切”说明了认知对情绪的影响。另一方面，人的情绪、情感和意志也影响着认知活动。积极的情绪、情感体验和意志活动能推动人的认知活动；消极的情绪、情感和意志力的缺乏则会阻碍人的认知活动。同时，情绪、情感和意志也是密切联系、相互作用的。情绪和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，而人的意志也可以控制、调节自身的情绪和情感。

2. 个性心理

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是，由于每个人的先天素质和后天成长环境不同，心理过程又总是带有个人的特征。因此，心理学还要探讨人与人之间的差异，即个性心理，又称人格。人格主要包括自我意识、个性倾向性和个性心理特征三个部分。

（1）自我意识

自我意识是人对自身的身心状态及与周围环境的关系的认知，它是人格形成的内部控制系统，能够调节个性倾向性和个性心理特征，使人格统一为整体。

（2）个性倾向性

个性倾向性是推动人进行活动的动力系统，决定着人对现实的态度和对认知活动对象的趋向和选择，决定着人的追求和价值倾向，包括需要、动机、兴趣、信念、价值观等成分。其中，需要是基础，对个性心理的其他成分起调节、支配作用；信念、价值观等居于最高层，决定着一个人总的心理倾向。人的个性倾向性在社会实践中形成、发展和变化，反映了人和客观现实的关系，也反映了一个人的生活经历。

（3）个性心理特征

个性心理特征是指个体在活动中表现出来的经常性、稳定性的心理特点，主要包括气质、性格和能力。

①气质是指心理活动的强度、灵活性和指向性等方面的一种稳定的心理特征。例如，有的人人生性急躁、易激动，有的人人生性温和、节奏慢。

②性格是指个人对现实稳定的态度和与之相适应的、习惯化的行为方式。例如，有的人热情、活泼，有的人冷静、谦逊。

③能力是指人成功完成某项活动所必备的心理特征。例如，有的人对上台演讲十分自信，有的人对赢得体育比赛充满斗志。

综上所述，心理过程和人格是密切联系、不可分割的整体。一方面，心理过程是人格的基础，人格是通过心理过程形成的。如果没有对客观现实的认知，没有对客观现实的情感体验，没有对客观现实进行积极主动改造的意志行动，人的性格、能力、信念、价值观是不可能形成的。另一方面，人格也会影响心理过程。已形成的人格能够调节心理过程，并在心理过程中得以表现，如人们的兴趣、动机不同，他们认知活动的指向、内容也有所不同；性格不同的人，情绪的表现也不同。因此，心理过程和人格既有区别，又相互联系、相互制约。心理过程和人格共同构成的个体心理现象是心理学的主要研究对象之一。

（二）个体心理与个体行为

心理学通过行为来研究人的心理。行为是指有机体的反应系统，它由一系列的反应动作和活动构成。有的行为很简单，只包含个别或少数几种反应，如光线刺激眼睛引起眼睑闭合、食物刺激口腔引起唾液分泌等；有的行为则很复杂，包含了较多的反应成分，如写字、做体操、驾驶汽车等。

行为不同于心理，但又和心理有着密切的关系。引起行为的刺激通常是以人的心理为中介而起作用的。人的行为的复杂性是由心理的复杂性引起的。同一刺激可能引起不同的反应，不同刺激也可能引起相同的反应，其原因就在于人有丰富的主观世界。主观世界的情况不同，对同一刺激的反应常常是不同的。例如，“饿时吃糠甜如蜜，饱时喝蜜蜜不甜”，这说明了有机体的内部状态对刺激反应的影响。因此，不理解人的内部心理过程，就难以理解人的外部行为反应。

心理支配行为，又通过行为表现出来。心理现象是一种主观精神现象，看不见、摸不着，而行为却有显露在外的特点，可用客观的方法测量。从外部行为推测内部心理过程是心理学研究的一条法则。从这个角度出发，我们可以说心理学是研究个体心理和个体行为的一门科学。

（三）社会心理与社会行为

人作为社会的成员，生活在各种社会群体中，并与其他人建立各种各样的关系，如亲子关系、师生关系、同伴关系等。由于社会关系的客观存在，社会心理和社会行为随之产生。在一个社会群体中，存在不同的社会需要、社会规范、社会舆论和社会目的，每个人有着不同的社会角色，具有不同的价值观念和态度，因此必然存在不同的社会心理和社会行为。

社会心理和社会行为的关系是密不可分的。社会心理表现在社会行为中，社会行为又受到社会心理的支配。通常情况下，人们可以凭借社会行为来研究社会心理。当然，两者之间的关系是很复杂的，这就需要人们研究并了解引起和制约社会行为的各种条件，系统地揭示这些条件和社会行为的因果关系，从而明确社会行为的意义。因此，社会心理和社会行为同样也是心理学的研究对象之一。

二、心理学的研究任务

心理学的基本任务是揭示人的心理现象，探讨心理活动发生、发展的规律，并应用这些规律为人类实践服务。因此，心理学的研究任务可以分为理论任务和实践任务两方面。

（一）心理学的理论任务

心理学的理论任务是通过对研究对象的研究，不断地揭示心理、意识与外部世界和人脑的关系，以及心理与意识起源的奥秘，从而以最新的科学成果对辩证唯物主义的基本原理起到论证与充实的作用。心理学的理论任务具体包括以下四个方面。

1. 描述心理事实

心理学的首要任务是在“质”和“量”上对心理活动的具体事实进行描述。每一种心理事实都有“质”和“量”上的特点。例如，一个人对糖果喜爱、对饼干厌恶，这是“质”的不同；而一个人对草莓糖和苹果糖的喜爱程度不同，这就是“量”的差异。从“质”和“量”这两个方面描述，能使我们对一个人的心理有更深入的了解。此外，心理描述是建立在对典型事件的观察和详细记录的基础上的，是对已经发生的事情进行的命名、分类等阐述，而不是按照研究者所期待或希望的样子进行理想化的归纳。

这一任务从科学心理学的角度对各种心理现象进行界定，以建立和发展心理学中有关心理现象的一个完整的、科学的概念体系。

2. 探求心理规律

科学研究不能只限于描述心理事实，而应从现象描述过渡到对现象的说明，即要求揭示这些现象所遵循的规律，这是对心理现象进行科学研究的更深入的一步。因此，心理学研究的第二项任务就是从不同的层次探求各种心理现象的发生、发展、相互联系，以及表现出的特性和作用等。例如，“遗忘的速度先快后慢”，就是赫尔曼·艾宾浩斯通过以无意义音节为材料进行实验而得出的一条心理规律。

3. 揭示心理机制

心理学研究的第三项任务是揭示心理机制。“机制”一词，原指机器的构造和动作原理，心理学中所说的“机制”是心理现象所赖以发生和表现的机制。揭示心理机制包括心理机制和生理机制两个层面的研究。但是，对心理机制和生理机制的探讨毕竟是属于心理学研究的不同层次，这两方面的研究完全可以分开进行。目前，人们对思维的生理机制的研究尚未取得突破性进展，但这并不影响人们对思维的心理机制的研究。相信随着生理学研究技术的不断发展完善，人们对心理机制的了解也将越来越清晰。

学习便笺

“探求心理规律”研究心理现象所涉及的心理结构组成成分间相互关系的变化；“揭示心理机制”研究心理现象背后所涉及的生理或生物化学成分的相互关系和变化。

4. 发现心理本质

心理学研究的第四项任务是发现心理的本质，即解释各种心理过程、个性心理特征、个性倾向性是如何产生和发展的，以及这些心理现象有何作用、是如何起作用的。具体地说，有关心理本质的研究涉及心理与客观现实的关系、心理与神经系统的关系、心理与人脑的关系，心理与行为活动的关系、心理与社会实践的关系等。

（二）心理学的实践任务

人类不仅要认识世界，还要改造世界（包括客观世界和主观世界）。因此，人们要在认识心理现象和规律的基础上，将这些认识成果用于改造世界的实践活动中。目前，心理学的实践任务主要包括以下三个方面。

1. 预测心理趋势

心理学中的预测是对一个特定的行为将要发生的可能性和一种特定的关系将要被发现的可能性的陈述。对一个潜伏于特定形式行为下的原因的精确解释，常常能让研究者对未来的行为做出准确的预测，即可以运用科学的分析手段，在一定程度上预知个体心理和群体心理发展的趋势、表现特点等。

2. 调控心理状态

心理学最常见的实践任务就是调控心理状态，使行为发生或者不发生，如引发它、维持它、制止它，并且影响它的形式、强度或者发生概率，使之有利于社会、群体和个人的健康发展。简单来说，就是通过控制影响心理的因素来调控心理状态，减少其消极影响，增加其积极影响。

3. 解决实际问题

各个行业的人都可以将心理学所揭示的一些基本规律应用到自己的工作中，提高工作效率和自身能力。例如，教师可以利用教育心理学的规律来改进自己的教学。

三、心理学的研究原则

心理学的研究原则是指研究心理学时应遵循的基本原则，心理学的研究必须坚持以下四个原则。

（一）客观性原则

客观性原则是指研究者要尊重客观事实，对任何心理现象必须按照它的本来面貌加以研究和考察。心理活动比较复杂，这导致研究者在心理学研究中很容易提出武断和片面的观点，因此，心理学研究者应注重遵循客观性原则。任何结论都必须在对所得的全部事实材料和数据，甚至包括相互矛盾的事实进行全面分析的基础上得出，而不能任凭研究者的主观臆测来肯定或否定某种结论。

（二）发展性原则

发展性原则就是坚持发展的观点，对心理活动的变化进行动态研究。客观事物总是处于运动和变化发展中，人脑对客观事物进行反映的心理活动，不可能是固定、静止的。不仅如此，人脑这一心理活动的物质承担者，也是长期进化发展的产物。这些都要求研究者必须遵循发展性原则来研究心理活动的特点及行为发生发展的规律性。

（三）系统性原则

系统性原则就是坚持系统、整体的观点，既要对人的心理进行多层次、多水平的系统分析，又要对各种心理现象及其形成的因素之间相互作用的关系进行整合研究。人生活在极其复杂的自然环境和社会环境中，心理现象的产生会受自然和社会诸多因素的影响和制约，人们对某种刺激的反应，在不同的时间、环境和主体状况下，往往不相同。因此，在对人的某种心理现象进行研究时，研究者要坚持系统、整体的观点，并结合实际情况探讨心理活动的规律。

（四）人文关怀原则

人文关怀原则是指心理学研究者在研究中应遵守职业道德，尊重被试（指心理学实验或心理测验中接受实验或测验的对象），关爱被试。心理学中的被试是一个个有生命的、具有主体性的有机体（人和动物），在对他/它们的心理与行为进行研究时，必须充满人文关怀。

在对被试进行研究时，研究者要仔细评估被试可能面临的风险程度，即实验中被试可能会遇到的危及身心健康的潜在风险。即使这种潜在风险微不足道，也必须仔细考虑。

在对实验动物进行研究时，研究者应训练有素且能人道地照料动物，要尽量避免或减少动物可能受到的疼痛。所有涉及脊椎动物的实验必须经过专门委员会的审批。

四、心理学的研究方法

心理学的研究方法是指研究心理学问题时所采用的各种途径和手段。心理学的研究方法有很多，以下仅介绍几种比较常用的方法。

（一）观察法

观察法是指研究者通过感官或借助一定的科学仪器，有目的、有计划、系统地观察记录，以了解被试心理活动的特点和规律的方法。按照不同的划分依据，可将观察法分为不同的类型，观察法的类型及说明如表 1-1 所示。

表 1-1 观察法的类型及说明

划分依据	类型	说明
观察的时间	长期观察	研究者在一个较长的时间内连续地进行系统观察，积累资料
	定期观察	研究者按一定的时间间隔（如每周一次）持续观察，到一定阶段予以总结
观察的内容	全面观察	观察被试在一定时期内全部的心理表现
	重点观察	观察被试某一方面的心理表现
观察者的身份	参与性观察	研究者主动参与实验过程，以被试身份进行观察
	非参与性观察	研究者不参与实验过程，以旁观者身份进行观察
观察的场所	自然情境观察	又称田野观察，是指在自然状态下，对观察环境不加改变和控制所进行的观察。在此种观察活动中，被试比较容易表现出真实的行为
	人为实验观察	在人为控制的环境中进行的系统观察，包含对场地的活动内容加以控制、记录被试的行为表现等

观察法的优点是保持了人的心理活动的自然性和客观性，获得的资料比较真实；缺点是观察者往往处于被动的地位，具有被动性。另外，观察法得到的结果有时可能是一种表面现象，不能精确地确定被试的心理活动产生和变化的根本原因。

(二) 实验法

实验法是有目的地控制一定的条件或创设一定的情境，以引起被试的某些心理活动并进行研究的一种方法。在心理实验中，需要区分以下几个概念。

①自变量。由主试操纵变化的因素，如环境布置、背景设定等。

②因变量。由自变量的变化引起的被试的某种心理活动的变化或特定反应，如心情、注意力、学习效果等。

③额外变量。对因变量产生影响但不作为自变量的那些变量，在实验中对额外变量是必须加以控制的，所以又称“控制变量”。

实验法通常可分为实验室实验法和自然实验法两种形式。

学习便笺

实验法与观察法的主要区别是，研究者在实验中可以积极干预被试活动，创造某种条件使某种心理现象得以产生并重复出现。

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探索自变量和因变量之间关系的方法。实验室实验法的优点是便于严格控制各种因素，并能够通过专业仪器进行测试和记录实验数据，一般具有较高的信度。实验室实验法通常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。

2. 自然实验法

自然实验法是指在日常生活等自然条件下，有目的、有计划地创设和控制一定的条件来进行研究的一种方法。自然实验法比较接近人的实际生活且易于实施，兼有实验法和观察法的优点。因此，这种方法被广泛用于研究教育心理学、儿童心理学和社会心理学。

(三) 调查法

调查法是指通过书面或口头回答问题的方式，了解被试心理活动的方法。调查法可以分为问卷调查法和访谈调查法两种方式。

1. 问卷调查法

问卷调查法又称“问卷法”，是以书面形式围绕研究目的设计一系列有关的问题，再由调查对象回答，最后通过对调查对象答案的回收、整理和分析，获取有关信息的一种研究方法。

问卷调查法相对其他研究方法具有以下优点：操作简单易行，便于研究者进行资料的统计与分析；不需要过多的人力、物力，节约时间和经费；调查范围广，并且能在较短的时间内获得大量的资料；不记名的方式更易让被调查者畅所欲言，调查结果更为可信。

与此同时，问卷调查法也存在一些缺点，如问卷的设计比较困难、无法保证问卷的信度和效度、回收问卷的可信度有时难以保证等。

2. 访谈调查法

访谈调查法又称“访谈法”，是一种以面对面的方式向被调查者提出问题、进行调查的方法。访谈调查法可分为集体访谈和个别访谈两种方式。集体访谈是由访谈者召集一些调查对象围绕需要研究的问题发表意见；个别访谈是由调查者对调查对象逐一进行单独访谈。

访谈调查法的优点在于调查者可以直接向被调查者解释访谈的目的，能够更好地控制整个过程，使调查中的遗漏大为减少，比较方便考查被调查者回答问题的真实程度，也可以根据实际情况临时增减题目，使研究获得更多更有价值的资料。访谈调查法的缺点在于调查的对象有限且费时费力。

（四）测验法

测验法即“心理测验”，是指采用标准化的心理测验量表或精密的测验仪器，来测量被试有关的心理品质的研究方法。常用的心理测验有能力测验、品格测验、智力测验、个体测验、团体测验等。在管理心理学的研究中，心理测验常常被当作人员考核、员工选拔、人事安排的一种工具。

（五）个案法

个案法又称“个案研究”或“个案研究法”，其有狭义和广义之分。狭义的个案法是指对特定的人、事、物所做的描述、分析及报告。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，对单一个体或团体做深入、细致研究的过程。个案法的研究目的有两类：一类旨在通过对个案的调查和分析来认识个案的现状或发展变化的进程；另一类是以对个案的了解和认识为基础，旨在尝试一些积极的改进措施，促进个案的发展。

个案法的优点在于可以为研究的问题提供详尽、全面的数据资料；缺点在于个案法研究的结果可能仅适合个别情况。因此，在推广运用这些结果或做出更概括性的结论时，必须持谨慎态度。另外，个案法需要投入大量的人力、物力和时间，这对研究者来讲，也是一个限制因素。

综上所述，由于人的心理活动极为复杂，加之每一种方法都有其局限性，研究者在研究某一心理课题时，要根据研究的对象、内容、目的和自身的时间、精力，以及物质保障等条件选择合适的研究方法。通常，可以以某种方法为主，其他方法为辅，取长补短，以提高研究的科学性和客观性。

第二讲 心理学的发展历程

心理学正式作为一门学科出现在大众视野中只有很短的历史，但其发展却有一个漫长的过程。心理学可以追溯到古代的哲学思想和宗教文化，哲学和宗教很早就讨论了身和心的关系以及人的认识是怎样产生的问题。心理学与人类生活的关系非常密切，它广泛地涉足人类生活的各个领域，对人类生活起着越来越重要的作用。

一、古代的心理学的萌芽

（一）中国古代的心理学思想

我国先秦时期的著作中就蕴含知、情、意起源的心理学思想，如《左传·昭公·昭公二十五年》中明确地把情感划分为六种，即好、恶、喜、怒、哀、乐，并认为情感是受六气（阴、阳、风、雨、晦、明）的影响所产生的。

春秋末期的思想家、教育家、儒家学说的创始人孔子对“仁”的论述特别可贵。孔子认为：“仁也者，人也。”孔子对仁的重视，也就是对人的重视。“仁”的内涵十分丰富，但其核心思想是“爱人”，即“己欲立而立人，己欲达而达人”。另外，孔子认为“立志”与“力行”分不开，是相互促进的。

墨家的创始人墨子提出“兼爱”“非攻”，“兼爱”是墨子整个思想体系的核心，他主张与人交往，不论对方是不是“君子”都要兼爱，因为“爱人者，人必爱之，利人者，人必从而利之”。这也算是一种交际理论，至今仍为人们所称道。另外，墨家的学习理论是经验论，墨子认为学习来源于直接的或间接的经验，来自“耳目之实”。墨子还强调后天环境对人的发展的影响，即“染于苍则苍，染于黄则黄，所如者变，其色亦变”。

孟子发展和改造了孔子的“礼治”和“德政”理论，提出了“仁政”学说。另外，他还主张“以德服人”。在学习理论上，孟子同样持“先验论”的观点。孟子认为：“学问之道无他，求其放心而已矣。”意思是说在追求知识时，只要把他失掉的本性找回来就行了，也就是说，不用到现实中去实践。在人性善恶问题上，孟子系统地阐述了“人性”问题，提出“性善”理论。但是在实际操作中，孟子又严格区分“君子”“小人”，认为只有君子可以有“仁、义、理、智”，而“小人”就没有这些善性。

在心理学成为一门独立的学科之前，有关“灵魂”“观念”“意识”“欲望”“人性”等心理学问题，一直是中国古代哲学家、教育家、文学艺术家等讨论的重点问题。

（二）外国古代的心理学思想

在欧洲，心理学的历史可以追溯到古希腊。古希腊哲学家亚里士多德的著作《论灵魂》是历史上第一部论述各种心理现象的著作，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。亚里士多德把心理功能分为认知功能和动求功能。在他看来，认知功能有感觉、意象、记忆、思维等。外物作用于各种不同的感官产生感觉和感觉意象。简括的意象构成经验，从经验抽出概念，构成原理，就是思维。在感觉与思维之间，意象具有重要的作用。他说“灵魂不能无意象而思维”，思维所用的概念是由意象产生的。动求功能包括情感、欲望、意志、动作等过程。自由而不受阻碍的活动会产生愉快的情感，这种情感有积极的作用。相反，活动受到阻碍将引起不愉快的情感，它的作用是消极的。

二、现代心理学的发展

从 19 世纪末到 20 世纪初，随着心理学理论的积累，加之哲学、生理学、生物学等学科的影响，心理学开始独立发展，并产生了许多学派，较为著名的有以下几个。

（一）构造心理学派

构造心理学派是心理学的第一个学派，威廉·冯特是这一学派的创始人，他的学生爱德华·铁钦纳是该学派的代表人物。他们认为，心理学应该研究人的直接经验和意识，并把意识分为感觉、意象和激情三种元素。感觉是知觉的元素，意象是观念的元素，激情是情绪的元素。所有复杂的心理活动都是由这三种元素构成的。在研究方法上，他们首创内省法。在他们看来，了解人们的直接经验要依靠被试对自己经验的观察和描述。

（二）机能心理学派

机能心理学派的创始人是美国著名心理学家威廉·詹姆士，其代表人物还有约翰·杜威和詹姆斯·安吉尔等人。机能心理学派主张研究意识，但他们不把意识看成个别心理元素的集合，而是看成连续的过程。在他们看来，意识是个人的、永远变化的、持续的和有选择性的，是流动的过程。此外，他们认为，意识的作用就是使有机体适应环境。如果说构造心理学派强调意识的构成成分，那么机能心理学派则强调意识的作用与功能。以思维为例，构造心理学派关心什么是思维，而机能心理学派则关心思维在人类适应行为中的作用。机能心理学派的这一特点，推动了美国心理学面向实际生活的过程。

（三）行为心理学派

19 世纪末 20 世纪初，正当构造心理学派和机能心理学派在一系列问题上发生激烈争论的时候，美国心理学界出现了另一种思潮——行为心理学派。行为心理学派主张心理学不应只研究人脑中那种无形的意识，而应去研究那种从人的意识中折射出来的看得见、摸得着的客观东西，即人的行为。他们认为，行为就是有机体用以适应环境变化的各种身体反应的组合，这些反应不外乎是肌肉的收缩和腺体的分泌。这些反应有的表现在身体外部，有的隐藏在身体内部，其强度有大有小。他们还认为，具体的行为反应取决于具体的刺激强度，因此，他们把“S—R”（刺激—反应）作为解释人的一切行为的公式。总之，行为心理学派认为，心理学的任务就在于发现刺激与反应之间的规律性联系，这样就能根据刺激而推知反应，反过来又可通过反应推知刺激，从而达到预测和控制行为的目的。

（四）格式塔心理学派

20 世纪初，格式塔心理学派产生于德国，代表人物有马克斯·韦特海默、库尔特·考夫卡和沃尔夫冈·苛勒。格式塔心理学派认为，任何一个心理现象都是一个完整的整体。整体具有特殊的内在规律和完整的历程，具有具体的整体原则和结构，整体并不等同于各部分的和。他们有一句名言：“整体总比部分相加还要多。”

（五）精神分析学派

精神分析学派产生于 20 世纪 20 年代，代表人物是奥地利精神科医生西格蒙德·弗洛伊德。弗洛伊德认为，外部的一些社会伦理道德的要求在一定程度上约束了人的原始冲动的自由表现。弗洛伊德认为，人的心理可以分成两部分，一部分是意识，另一部分是无意识（潜意识）。意识包括个人现在意识到的和现在虽意识不到但却可以记忆的。无意识包括被压抑的无意识和潜伏的无意识。无意识是不能被本人意识到的，它包括原始的盲目冲动、各种本能以及出生后被压抑的欲望，无意识的东西并不会因压抑而消失，它还存在着并伺机通过改头换面表现出来。

三、当代心理学的研究趋势

心理学成为一门独立的学科以后，学派纷争的局面并没有持续很长的时间。第二次世界大战以后，心理学的发展放弃了追求普遍的大而全的理论，转向研究解释某一方面心理现象的小型理论，心理学出现了不是以学派的形式，而是以一种范式、思潮或一种发展趋向去影响心理学发展的各个领域。在这种形势下，各个学派之间出现了互相吸收、互相融合的新局面。代表当代心理学发展趋势的研究主要有以下几个方面。

（一）生理心理学的研究

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的研究取向。采用这种研究取向的心理学家关心心理与行为的生物学基础，把生理学看成描述和解释心理功能的基本手段，认为高级心理功能（如知觉、记忆、注意、语言、思维、情绪等）都和生理功能，特别是人脑的功能有密切关系。

生理心理学的研究方法主要有临床方法、局部切除法、电刺激疗法和生物化学方法等。近年来，随着神经生理学、影像学和计算机技术的迅猛发展，神经成像或脑成像的技术已应用于神经心理学和认知神经科学的研究。

（二）行为心理学的研究

行为心理学着重研究个体的行为是怎样受环境和经验影响的，行为主义、新行为主义和社会认知学习论是持这种理论观点的代表。行为主义者否定心理因素，用刺激变量和反应变量的关系来解释行为。在他们看来，刺激和反应是唯一可以观测到的，因而只关注对刺激变量给予奖赏或惩罚才能够保持或抑制的特定行为。而新行为主义和社会认知学习理论则不再无视有机体的内部过程，而是关注动机和认知机制的研究，关注刺激与反应之间的中介变量研究，认为人类不仅可以通过自身的行为去适应环境，也可以通过模仿他人和思考周围发生的事件来习得行为。

20 世纪 50 年代以后，行为主义作为一个学派已接近销声匿迹了，但是作为一种研究取向，行为心理学的研究在某些应用领域仍在持续，具体的研究主要包括程序学习、行为治疗

和生物反馈等。

（三）精神分析的研究

早期的精神分析理论，如弗洛伊德的理论，遭到来自社会各界的批评。但是，精神分析的研究取向仍存在于心理学的某些研究领域。

20 世纪 30 年代以后，一批后弗洛伊德主义者，如安娜·弗洛伊德、梅兰妮·克莱茵和埃里克·埃里克森等，将精神分析的理论应用于动机和人格的研究。与弗洛伊德不同的是，后弗洛伊德主义者更关心儿童和青少年人格的正常发展，而不像弗洛伊德那样，主要以精神异常的成年人为研究对象；后弗洛伊德主义者强调意识和自我的重要性，而不像弗洛伊德那样，只重视无意识的研究；后弗洛伊德主义者把青年期看成力比多（指人类生而具有的驱使个体寻求快乐的力量）活动的高潮时期，而不像弗洛伊德那样，过分强调力比多在儿童时期的作用。

（四）认知心理学的研究

认知心理学出现在 20 世纪初，在 20 世纪 50 年代以后得到迅速发展。早期的认知心理学以瑞士著名心理学家让·皮亚杰为代表。20 世纪 20 年代至 20 世纪 30 年代，皮亚杰通过一系列精心设计的实验，揭示了儿童思维发展的规律。皮亚杰重视智力问题，注重分析智力发展的结构。

20 世纪 20 年代末，信息论、控制论和系统论诞生。“三论”对现代心理学特别是认知心理学产生了深远的影响。20 世纪 50 年代末至 20 世纪 60 年代初，心理学界涌现出一股研究认知过程的潮流。在知觉、记忆、言语等领域中，出现了一些新的理论。这些理论主张用信息加工的观点来研究人的心理过程和结构，把人看成信息加工者，并认为人具有丰富的内在资源，人能利用这些资源与周围环境发生相互作用。在这些理论看来，环境的因素不再是说明行为的最突出的因素了。环境提供的信息固然重要，但它是通过支配外部行为的认知过程（对外部行为的认知过程加以编码、存储和操作）进而影响人的行为的。

现代认知心理学除了应用心理学的一般研究方法外，还发展了自己特有的一些研究方法，如反应时法、口语报告法、计算机模拟法等。在认知心理学的早期发展中，计算机模拟法被普遍采用。近年来，认知心理学与神经科学的结合促进了认知神经科学的发展，认知神经科学主要研究认知功能的脑机制、认知与神经系统活动的关系、脑发育与认知功能的发展等。

（五）人本主义心理学的研究

人本主义心理学是由美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛和埃弗雷特·罗杰斯两人在 20 世纪 50 年代创立的。人本主义心理学反对行为主义心理学和精神分析理论，认为它们都把人的心理现象异化，而没有揭示人的完整的心理活动和行为表现的实质。人本主义心理学着重于人格方面的研究，认为人的本质是良好的、善良的，他们不是受无意识欲望的驱使，并非为实现这些欲望而挣扎的野兽。人有自由意志，有自我实现的需要。因此，只要有适当的环

境，人们就会力争达到某些积极的社会目标，人本主义心理学反对行为主义只相信可以观察到的刺激与反应的观点，认为正是人们的思想、欲望和情感这些内部过程和内部经验，才使他们成为互不相同的个体。

拓展提高

一、时代人物

潘菽：中国现代心理学的奠基人之一

潘菽是新中国心理学工作和心理学专业队伍的主要组织者和领导者，是理论心理学的开拓者，也是中国现代心理学的奠基人之一。潘菽十分关注心理学的发展方向和道路问题，他在晚年提出建立中国特色心理学的战略目标和实现这一目标的主要途径，为发展中国心理学制订纲领。潘菽主要致力于心理学基本理论研究，提出了许多深刻、独到的科学见解，基本形成了自己的理论体系，从根本上提高了心理学的科学性，在我国心理学界有广泛而深刻的影响。潘菽的一生也是我国心理学发展的一个缩影。

志向笃定 丹心报国

1921年，24岁的潘菽登上一艘名叫“南京号”的客轮，抵达美国旧金山，从此开始了长达6年的留学生涯。受“教育救国”思想驱使，潘菽最初志向是教育学。但一段时间后，他深感美国式的教育未必能解决中国式的问题。那时他与主修心理学的中国留学生蔡翘和郭任远交好，又在教育学课程中学到了一些心理学知识，逐渐对这门新鲜的学科产生了兴趣。

潘菽说：“心理学研究的是‘人类种种现象的基本原理’，可以说它是一门与人类关系最为密切、最为重要的一门科学。我相信它将带领一切科学。”在美求学期间，潘菽选读了与心理学和动物学有关的全部课程。其中，“实验心理学”课程尤其让他获益匪浅。

1927年，潘菽回到祖国，被邀请到南京第四中山大学（后改称中央大学，即南京大学前身）心理学系工作。该系的前身便是东南大学于1920年建立的心理学系，也是中国第一个心理学系。

此时的潘菽职业已定、志向亦笃，但对心理学本身的思考却时常陷入彷徨——当时全球心理学学派越来越多，著名学者对心理学的重大问题众说纷纭，让这个学科简直“不大像一门科学”。1933年，兄长潘梓年建议他读一读列宁的《唯物论与经验批判论》。在这本翻译得艰涩难懂的书里，潘菽隐隐约约地看到心理学的出路所在。自此，他终生将马列主义、辩证唯物主义作为自己研究心理学的思想利器。

千般变化 初心未改

经过20世纪50年代初的大规模院系调整，全中国只剩下北京大学哲学系内一个心理学专业和南京大学理学院的一个心理学系。之后，在高等教育部的指示下，南京大学以便于领导为由，将心理学系并入生物学系，变为心理学专业，不久后又决定停办心理学专业。

那时的潘菽面临两个选择：要么留在南京大学，做“没有专业的校长”；要么和整个心理学系一起，迁往北京，与中国科学院心理研究室合并。而他几乎没有犹豫，毅然决然地带着心理学系全体同仁，连同家属一共20余人，分批登上了前往北京的火车。

1977年后，中国心理学得到了新的发展机会。年已八旬的潘菽重新挑起心理研究所所长和中国心理学会理事长这两副重担。在他的组织领导下，中国心理学较快得到恢复，并取得了前所未有的成绩。他组织的相关工作，在1980年国际心理学大会上赢得了尊重和好评，为中国心理学重新走上国际舞台打开了局面。

随着国家日渐富强、社会日益繁荣，漫长时期内一直在崎岖道路上艰难行进的中国心理学终于迎来了一个大放光彩的时代。在心理学艰难发展的岁月中，以潘菽为代表的中国心理学工作者，几经起落，始终与中国心理学的兴衰同甘共苦。

（资料来源：《中国科学报》，有删改）

思考练习

在我国心理学发展史上，像潘菽这样的专家学者还有很多，他们高举“火把”，为我国心理学学科的建设与发展指明了道路。请自行在网络上搜集并整理他们的事迹，由此对我国心理学的发展历程进行深入了解。

二、专项训练

（一）心理测试

根据你的真实情况，完成下列心理测试题目。

测试题目：

第一部分

1. 墙上的画挂得不正，我看着不舒服，总想设法将它扶正。（是□，否□）
2. 洗衣机、电视机出现故障时，我喜欢自己动手摆弄、修理。（是□，否□）
3. 我做事情总是力求精益求精。（是□，否□）
4. 我评价一种服装时，着重看其设计而不关心其是否流行。（是□，否□）
5. 我能控制经济收支，很少有月初松、月底紧的情况。（是□，否□）
6. 我书写整齐、清楚，很少写错别字。（是□，否□）
7. 我不喜欢读长篇大作，而喜欢读短篇的议论文或散文。（是□，否□）
8. 闲暇时间我喜欢做智力测验或玩智力游戏。（是□，否□）

第二部分

9. 我不喜爱那些零散、琐碎的事情。（是□，否□）
10. 我喜欢与年龄较小而不是年龄较大的人在一起。（是□，否□）

- 11. 我心目中的另一半应具有与众不同的见解和活跃的思想。 (是□, 否□)
- 12. 对于别人求助于我的事情, 我总是尽力帮助解决。 (是□, 否□)
- 13. 我做事情考虑的是速度和数量, 很少去精雕细琢。 (是□, 否□)
- 14. 我喜欢“新鲜”这个概念, 如新环境、新旅游点、新同学等。 (是□, 否□)
- 15. 我不喜欢寂寞, 总喜欢与大家在一起。 (是□, 否□)
- 16. 我喜欢改变某些生活习惯, 以便自己获得充裕的时间。 (是□, 否□)

测评方法:

回答“是”得1分, 回答“否”得0分。然后, 分别算出第一部分和第二部分的总分, 即总分A和总分B。

测评分析:

- 总分A大于总分B, 肯钻研、很谨慎、有理性。
- 总分A小于总分B, 善于与人交往, 思想较活跃。
- 总分A等于总分B, 不偏不倚、比较居中。

(二) 九宫格日记

九宫格日记是一种新的日记方式: 在9个小格子内, 像做填空题那样, “对座”填写上相应的内容, 就完成了了一篇日记。整个过程不过几分钟。

九宫格日记的主要内容有开心的事、助人的事、计划/工作/备忘、今日进步、天气、心情/感悟/灵感、关注/八卦/新闻、健康/饮食/体重、梦境, 如表1-2所示。记录者可以在九宫格日记里放一些照片、任意涂鸦, 可以用新的花样去丰富它, 但最主要的一点是, 要有一颗关注自己的心。学习心理学能让你更好地认识自己、完善自己, 那就从完成自己的九宫格日记开始吧!

表 1-2 九宫格日记

开心的事	助人的事	计划 / 工作 / 备忘
今日进步	天气	心情 / 感悟 / 灵感
关注 / 八卦 / 新闻	健康 / 饮食 / 体重	梦境

专题二

心理的实质与发展

关键词

心理；实质；客观现实；高级神经系统；心理的发展

学习提要

心理现象究竟是怎样产生的，心理现象的产生是否有专门的器官，心理现象同物质现象的关系是怎样的，也就是说，心理的实质是什么，这是一个非常复杂的问题，也是人类有史以来就力图认识的一个问题。人们为了寻求这个问题的答案，进行了非常激烈的争论，形成了许多不同的观点。本专题主要讲解了心理的实质与发展，学习的难点在于能否透过心理的实质与发展正确分析心理现象。

学习目标

知识目标：

①理解心理是人脑的机能，是对客观现实的反映，是通过高级神经活动实现的。

②了解心理发展的特征。

③了解心理发展的相关理论。

技能目标：

能够对心理的实质与发展形成正确的认识。

素养目标：

以积极的态度面对生活中出现的各种困难，在遇到困难时，能够迎难而上，并在克服困难的过程中不断锤炼自己的意志。

导入案例

河南暴雨中的救命文档

2021年7月20日8点至7月21日6点，河南中北部遭遇了历史罕见的特大暴雨。暴雨引发了严重的洪涝灾害，全省因洪灾死亡、失踪398人。河南省的灾情牵动着全国人民的心，来自五湖四海的热心民众通过各种方式伸出援手，其中也包括一位上海财经大学的河南籍女学生李睿（昵称“Manto”）。

洪水来袭时，各种救灾信息不断在微博和微信朋友圈刷屏，李睿看到微博上的各种求救信息混杂不清，救援力量也供不应求，为了尽自己的一份力，她很快发了一条朋友圈，提出要建立一个信息分类清晰的、灾情分轻重缓急的《待救援人员信息》文档。很快，这个提议得到了同学和朋友的响应，很多志愿者加入进来，李睿和志愿者们收集、整理了上千条救援信息，制作成在线表格，发布在朋友圈中。

随后，这份特殊文档被迅速转发，又被接力者不断更新、完善。在长达22小时的时间里，有人主动核实求救信息，有人积极整理表格排版，有人及时更新风险区，每个人都在做自己力所能及的事，整张表已成为一个大型信息中转站。仅仅一天时间，它就更新了270多个版本，访问量超过250万次，同时在线编辑人数最高达254人，突破了单个文档的访问量纪录，成长为“多用途”的民间抗洪资源对接平台，被称作“救命文档”。

尽管没有人可以确切统计出在此次灾情中这个文档到底帮了多少人，但大家却能清楚地看到文档中一个一个的困境正被划去，显示“已成功救援”字样的越来越多，灾情正在逐渐转好。这次网友自发组织的文档救援事件，让人们看到了危急时刻下的无数个体的善意，以及由这些善意汇聚成的强大救援力量。

思考

1. 在此次河南暴雨灾情中，网友们自发创建并不断完善这个“救命文档”体现了什么样的心理现象？
2. 你是否会在危急时刻向他人伸出援手，自发加入志愿者队伍？

第一讲 心理的实质

关于心理的实质，学界有许多不同的观点。其中得到广泛认可的是辩证唯物主义和历史唯物主义的观点。它们将心理的实质概括为人脑对客观现实的主观能动的反映。具体来说，

可以从以下几个方面进行理解。

一、心理是人脑的机能

大量心理学以及临床医学的研究结果证实，人脑是从事心理活动的器官，心理现象是人脑活动的结果。为了更好地理解心理的实质，我们首先需要了解一下心理发展的生物学基础。

（一）神经系统的结构与机能

人的神经系统包括中枢神经系统和周围神经系统两个部分。中枢神经系统是指脑和脊髓部分，包括大脑、小脑、脑干、间脑、脊髓等；周围神经系统是指脑和脊髓以外的部分，包括脑神经与脊神经。神经系统的结构及机能如图 2-1 所示。

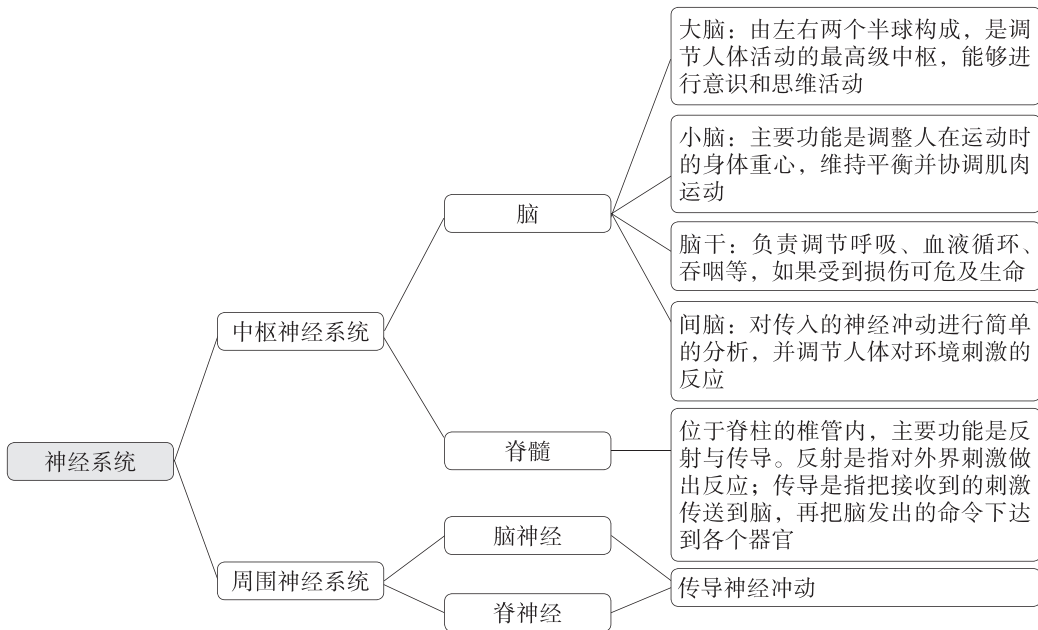


图 2-1 神经系统的结构及机能

（二）大脑皮层的结构与机能

大脑左右两半球外部是 2 ~ 5mm 的大脑皮层，也叫作“灰质层”。大脑皮层有许多凹陷的“沟”和隆起的“回”。这些“沟”和“回”使脑的表面积增加，为复杂思维的产生奠定了基础。大脑皮层的不同区域分别负责维持不同的身体机能，大脑皮层的结构与机能如图 2-2 所示。

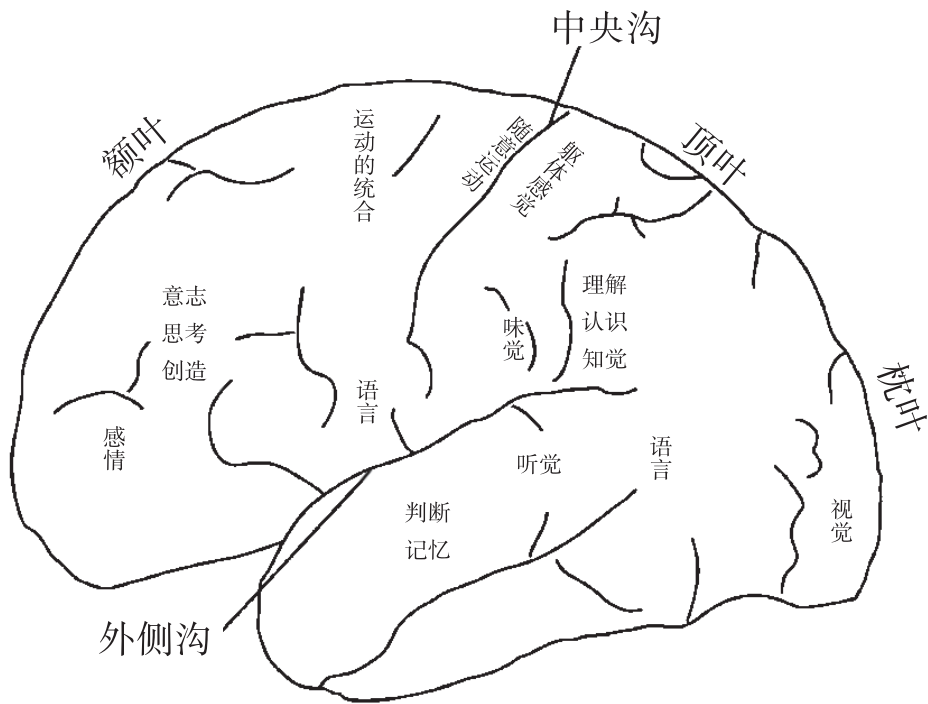


图 2-2 大脑皮层的结构与机能

二、心理是对客观现实的反映

人脑是人的心理产生的物质前提，它为心理活动的产生提供了可能性，而要把这种“可能性”变为现实，必须依靠客观现实。辩证唯物主义的反映论认为，心理是人脑对客观现实的能动的反映。我们可以从以下三个方面来理解这个概念。

（一）心理产生的源泉是客观现实

人的心理现象是客观现实作用于人脑的产物。人的心理现象，无论简单还是复杂，其内容都来自客观现实，甚至神话故事中虚构的人物和情节，如孙悟空、嫦娥奔月等，虽然十分离奇且脱离现实生活，但是构成这些形象的材料仍然来自客观现实。正是由于客观现实中复杂的事物作用于人脑，人才能产生感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感和意志等心理过程和个性心理特征以及个性倾向性。没有客观现实的作用，心理现象是不可能产生的，所以说，人的心理活动的内容来自客观现实，人的心理是客观现实在人脑中的反映，客观现实是人的心理活动内容的源泉。

（二）心理是人脑对客观现实主观能动的反映

人的心理，从最简单的感觉、知觉到复杂的观念与意识，无不是客观现实的各种特性、关系在人脑中的反映。作为主体的人，每个人的年龄特征、生活经历、知识经验、态度、需要、心理品质、个性特点、世界观等都存在差别。这就造成了人对客观现实的反映具有主观性，同时，在反映的选择性、准确性、全面性和深刻性等方面，也都会有所不同，并形成了对客观事物反映上的个别差异。因而，不同的人对同一事物的反映存在差异，即使是同一个人在不同时期和不同条件下，对同一事物的反映也不尽相同。对同一位老师上的一堂课，全班同学往往反应不一：有的学生理解了教材并掌握了教材内容；有的学生一知半解，印象不深，感觉教材内容难以理解。对教师要求的作业，有的学生自觉完成，并且做得很好；有的学生态度随便，敷衍了事。同样的外部条件，引起了学生不同的主观的反映，因此，可以说人的心理是客观现实的主观反映。

人对客观现实的反映是人与客观现实相互作用的、积极的、能动的过程，绝不是简单地复制客观现实，而是人在实践活动中通过对客观现实复杂的作用过程去反映客观现实。人在反映客观现实时，根据已有的知识经验对当前的反映进行检验、修正与补充，使主观映像更符合它所反映的客观现实。因此，人对客观现实的反映，不仅能反映事物的表面现象和外部联系，而且能反映事物的本质和规律。

人认识了客观事物的本质和规律，就能利用科学规律制订活动计划，在一定程度上能够实现预订的计划，改造客观现实。所以说人在改造客观现实的过程中，也在改造自己的主观世界。人对客观现实的自觉的、能动的反映，是人区别于其他动物的所特有的心理现象，它能反映事物的本质，不仅具有能动性，还具有创造性。所以，在人与客观现实的相互作用中，人在一定程度上能够改造世界。

（三）心理在社会实践中发生、发展

人脑对客观现实的反映是否正确，必须在实践活动中接受检验和校正。心理在接受检验中不断保留正确的反映、抛弃错误的反映，从而获得发展。例如，一个人学走路、学说话、学知识、学技能的过程，就是一个不断保留正确反映和抛弃错误反映的过程，长此以往人的各个方面的能力才能不断地得到提高与发展。

意识是心理的高级形式，它是人们在社会性劳动中，借助于语言，并在人们的相互交往的过程中发生、发展的。在长期的劳动过程中，人逐渐拥有了意识活动。这就使得人有可能预先设想和计划自己的行动，并在脑子里预先想象可能的结果。人的劳动是社会的、集体的劳动，所以人的意识的产生不仅是自然界长期发展的结果，而且也是社会的产物，会受到社会的制约。

人的活动主要是有目的地改造客观世界的活动，是社会实践活动。人正是在实践活动中，在与客观世界相互作用时，反映客观世界，完成各种行动。因此可以说，实践活动是心理产生和发展的基础，是实现主客观对立统一的中介，也是人与客观现实之间联系的桥梁。

三、心理是通过高级神经活动实现的

心理有了人脑这一物质基础，又有了客观现实这个外部依据，后来通过高级神经活动将客观现实反映在人脑中，从而产生心理过程和心理现象。

(一) 高级神经活动的基本过程

大脑皮层是神经系统的最高级中枢，因此被称为“高级神经中枢”，它的活动即为高级神经活动。高级神经活动的基本过程是兴奋过程与抑制过程。兴奋过程是引发或加强机体活动的神经过程；抑制过程是制止或减弱机体活动的神经过程。兴奋过程和抑制过程是两个对立而统一的过程，二者性质相反，但又相互依存、相互转化、相互制约。

人的心理活动大多都与大脑皮层的兴奋过程和抑制过程有密切联系。就整个大脑皮层来说，清醒时兴奋占优势，睡眠时抑制占优势。神经系统的活动总是时而兴奋，时而抑制，以保证机体活动的完整和统一。

(二) 高级神经活动的运动规律

1. 兴奋与抑制的扩散和集中

兴奋与抑制在大脑皮层上产生后，并不停留在原发点，而是沿皮层向邻近部位传播开来，使这些部位出现同样的活动，这种现象叫作“扩散”。与扩散相反的运动叫作“集中”，即扩散开来的神经过程又返回到原发点上。有了神经过程的扩散，就能在大脑皮层上形成各种暂时的神经联系；有了神经过程的集中，才能形成对刺激物的精确反应。

2. 兴奋与抑制的相互诱导

兴奋与抑制的相互诱导分正诱导和负诱导两种，如表 2-1 所示。

表 2-1 兴奋与抑制的相互诱导

种类	概念	举例
正诱导	由抑制引起或加强兴奋的过程	婴幼儿入睡前反而比平时更容易哭闹
负诱导	由兴奋引起或加强抑制的过程	当一个人全神贯注看书时往往会忽略掉外界事物的影响

(三) 高级神经活动的基本方式

高级神经活动的基本方式主要有以下两种。

1. 反射及反射弧

反射是机体通过中枢神经系统，对体内外刺激产生的有规律的应答活动，如膝跳反射、痛觉反射等。

反射活动是人类心理活动的基础，实现反射活动的生理结构叫作“反射弧”，它由五个部分组成，分别为感受器、神经中枢、传入神经、传出神经、效应器。以膝跳反射为例，其活动过程如下。

- ①外界刺激膝盖处股四头肌肌腱内机械感受器产生神经冲动。
- ②传入神经将神经冲动传入神经中枢。
- ③神经中枢对神经冲动进行分析与综合，即脊髓中感觉神经元直接与运动神经元建立突触联系。如果信号足够强，就可以在运动神经元中引发神经冲动。
- ④传出神经将神经冲动传递到效应器——大腿肌肉。
- ⑤当大腿肌肉接收到神经冲动时，立即引起股四头肌收缩，肱二头肌舒张。至此完成全部膝跳反应。

实际上，反射弧是一个反射环。因为信息从神经中枢传到效应器，形成的信息反馈又回到神经中枢，使反射活动因为不断得到调节而不断完善和精确。信息反馈保证了机体能够进行自我调节、自我控制，能够学会各种生活和学习的技能，能够实现机体与环境之间的平衡。

2. 无条件反射和条件反射

①无条件反射。无条件反射是先天遗传的、固定的反射，也可以叫作“本能”。例如，婴儿生下来就会哭和吸吮奶水。无条件反射对维持有机体的生命和延续种族具有重要意义，但它只能对少数刺激发生反应，而且具有刻板、固定的性质。为适应时刻变化着的生活条件，使自身与环境保持平衡，机体就形成了另一种反射——条件反射。

②条件反射。条件反射是后天形成、经过学习才会产生的反射。条件反射不是固定不变的，它是一种暂时神经联系，是在无条件反射的基础上形成的。例如，吃梅子时嘴里会流口水属于无条件反射；生活中我们看到梅子或听说梅子就流口水属于条件反射。动物和人在个体生活中必须建立许多条件反射，以适应千变万化的周围环境。从这个意义上说，动物和人生后所学习的一切行为都是条件反射。

知识链接

“巴甫洛夫的狗”与“斯金纳箱”

一、“巴甫洛夫的狗”——经典条件反射

巴甫洛夫做过一项经典的动物实验，实验过程为，狗吃食物前，实验助手先呈现一段铃声，此时铃声对狗是否流唾液是无关刺激，又称“中性刺激”。经过多次重复后，当铃声单独出现时，狗也会分泌唾液。这时，狗对铃声的条件反射就形成了。铃声是这个条件

反射的重要条件，它本来与唾液分泌无关，而当它与喂食这个动作紧密联系之后，成为喂食的信号，变为条件刺激物，因此能引发狗的唾液分泌。实验中，狗的条件反射为经典条件反射，其建立有两个条件：一是要先呈现中性刺激物（在此为铃声），然后呈现无条件刺激物（在此为食物）；二是两种刺激物在出现时间上有一定的重合。无条件刺激物和中性刺激物之间的结合称为“强化”。相关实验证明，强化的次数越多，条件反射就出现得越频繁。

二、“斯金纳箱”——操作条件反射

20 世纪 30 年代，美国心理学家斯金纳设计了一种专用木箱——斯金纳箱，箱内有一套杠杆装置。实验人员将饥饿的白鼠置于箱内，一开始白鼠在箱内乱跑、乱咬、乱撞，偶然间跳上杠杆，将杠杆压下。这时杠杆带动一个活动的门，门内掉出了一个食物小球，滚入箱内的木槽中，白鼠从而获得食物。随后，白鼠再次进入箱内，经过乱撞之后，再次成功按压杠杆取得了食物。后经多次重复，白鼠一进入箱内，就会主动按压杠杆取得食物。就这样，白鼠在压杠杆和取得食物之间形成了操作条件反射。操作条件反射的特点是动物必须通过自己的活动或操作才能得到强化。

经典条件反射与操作条件反射的基本原理是相同的，它们都是随强化的次数增多而巩固，由于未得到强化而消退。二者的主要差别有两点：①在经典条件反射中机体是被动强化的，而在操作条件反射中机体是主动强化的；②在经典条件反射中机体的反应是不随意的，而在操作条件反射中机体的反应是能控制的、随意的。

第二讲 心理的发展

广义的心理发展是指人类个体从出生到死亡整个一生的心理变化，不仅有从不成熟到成熟的变化，也包括一些退行的变化。狭义的心理发展则是指个体从出生到心理成熟阶段所发生的积极的心理变化，这些变化主要是个体从无到有，从不成熟到成熟，从不分化到分化所发生的积极的心理变化。个体心理发展是整个生命历程中持续不断的变化过程，这个过程由若干发展阶段组成，发展是多维度、多侧面、多层次的，个体发展由多种因素决定，并存在极大的可塑性。

一、心理发展的特征

心理发展虽然在每个个体身上表现出一定的差异，但总体来说，它是有规律可循的。所有个体的心理发展都是通过量变而达到质变的过程，是从简单到复杂、由低级到高级、由新质否定旧质的过程，是矛盾的对立面既统一又斗争的过程。因此，个体心理发展表现出普遍性的一些特点，具体包括如下内容。

（一）持续性与阶段性

心理发展是一个持续不断的过程，其间每一心理过程和个性特点都逐渐地、持续地发展着，由较低水平到较高水平。但是在心理发展过程中又呈现出许多阶段，前后相邻的阶段有规律地更替着，前一阶段为后一阶段准备了条件，从而有规律地过渡到后一阶段。因此，心理的发展是一个不断由量变引起质变的过程。量变就是持续不断地发展，质变则是在不同的阶段表现出独有的特征。例如，个体语言能力的发展就是一个持续不断的变化过程，从个体出生到进入老年，在整个生命历程中个体的语言能力都是在不间断地变化和发展着，但是在个体 1.5 岁到 3 岁之间，语言能力尤其是口语能力则表现出突飞猛进的发展，这就是特定的阶段性变化。

（二）顺序性与方向性

心理发展有一定的顺序性和方向性，即整个心理的发展有一定的顺序和方向，个别心理过程和个性特点的发展也有一定的顺序和方向。例如，所有个体的发展总是从不成熟到成熟，从较低的水平向较高的水平，这个顺序和方向是固定的。对于特定的心理过程，如个体的运动能力，它的发展也有一定的顺序和方向。幼儿的运动能力用俗语来形容就是“三翻六坐八爬”，这句俗语的意思是，幼儿 3 个月会翻身，6 个月可以坐起来，8 个月的时候能够爬行。这个俗语指出了幼儿运动能力发展的顺序和方向，这个顺序不可逾越，也不可倒转。

（三）不平衡性

不平衡性的表现有两个方面。一是各个心理过程和个性特点的发展速度不完全一样，它们达到成熟的时期也各不相同。例如，感知觉、机械记忆等早在少年期之前就已发展到一定水平，而思维逻辑则需至青年期才有相当程度的发展。二是同一机能特性在发展的不同时期有不同的发展速率。例如，语言能力在个体幼儿时期发展非常迅速，而在个体成年之后的发展就趋于平缓。不平衡性的一个突出表现，就是现在人们经常提到的关键期。关键期是指个体发展过程中环境影响能起最大作用的时期。在此期间，个体对某种刺激特别敏感，通过适宜环境的影响，比较容易习得某种行为；过了这一时期，同样的刺激对个体的影响就变得很小或没有。因此，关键期的存在说明某一心理机能在特定时期的发展比较迅速。

（四）差异性

心理发展有明显的个别差异。个体所处的环境和教育条件不尽相同，遗传素质有差异，所从事的活动不一样，心理发展的速度和心理各个方面的发展情况也各不相同，这就造成了同一年龄阶段的不同个体在心理上的差异。

二、心理发展的理论

在心理学的发展历程中，不同理论家对心理发展有不同的看法，他们对心理发展的影响

因素、心理发展的动力及心理发展的阶段都有着自己的解读。

（一）认知发展理论

认知发展理论由瑞士著名发展心理学家皮亚杰提出，被公认为 20 世纪发展心理学最权威的理论。认知发展是指个体自出生后在适应环境的活动中，对事物的认知及面对问题情境时的思维方式与能力表现，随年龄增长而改变的历程。皮亚杰把认知发展视为认知结构的发展过程，以认知结构为依据区分心理发展阶段，他把认知发展分为四个阶段。

1. 感知运动阶段（0 至 2 岁左右）

在感知运动阶段，儿童的主要认知结构是感知运动图式，儿童借助这种图式可以协调感知输入和动作反应，从而依靠动作去适应环境。通过这一阶段，儿童从一个仅仅具有反射行为的个体逐渐发展成为对其日常生活环境有初步了解的问题解决者。

2. 前运算阶段（2 岁至 7 岁）

在前运算阶段，儿童将感知动作内化为表象，建立了符号功能，可凭借心理符号（主要是表象）进行思维，从而使思维有了质的飞跃，其特点如下。

（1）泛灵论

儿童无法区别有生命和无生命的事物，常把人的意识动机、意向推广到无生命的事物上。

（2）自我中心主义

儿童缺乏观点采择能力，只从自己的观点看待世界，难以认识他人的观点。

（3）不能理顺整体和部分的关系

通过要求儿童考察整体和部分的的关系的研究发现，儿童能把握整体，也能分辨两个不同类别的整体。但是，当要求他们同时考虑整体和整体的两个组成部分的关系时，大部分儿童给出错误的答案。这说明他们的思维受眼前的显著知觉特征的限制，而意识不到整体和部分的关系。皮亚杰称之为缺乏层级类概念（类包含关系）。

（4）思维的不可逆性

思维的可逆性是指在头脑中进行的思维运算活动，有以下两种类型：一种是反演可逆性，认识到改变了的形状或方位还可以改变回原状或原位。如把胶泥球变成香肠形状，儿童会认为，“香肠”变大，大于胶泥球了，却认识不到“香肠”再变回胶泥球，两者就一般大了。另一种是互反可逆性，即两个运算互为逆运算，如 $A=B$ ，则反运算为 $B=A$ ； $A>B$ ，则反运算为 $B<A$ 。儿童在此阶段难以完成这种运算，他们缺乏对这种事物之间变化关系的可逆运算能力。

（5）缺乏守恒概念

守恒是指掌握概念的本质特征，所掌握的概念并不因某些非本质特征的改变而改变。前运算阶段的儿童认识不到当事物的表面特征发生某些改变时，其本质特征并不发生变化。缺乏守恒概念是前运算阶段儿童的主要特征之一。

3. 具体运算阶段（7岁至12岁）

在具体运算阶段，儿童的认知结构由前运算阶段的表象图式演化为运算图式。具体运算思维的特点：具有守恒性、去自我中心性和可逆性。皮亚杰认为，该时期儿童的心理操作着眼于抽象概念，属于运算性（逻辑性）的，但思维活动需要具体内容的支持。

4. 形式运算阶段（12岁及以后）

在形式运算阶段，儿童思维发展到抽象逻辑推理水平，其思维特点如下。

（1）思维形式摆脱思维内容

形式运算阶段的儿童能够摆脱现实的影响，关注假设的命题，可以对假言命题做出有逻辑的和富有创造性的反应。

（2）进行假设－演绎推理

假设－演绎推理是先提出各种解决问题的可能性，再系统地评价和判断正确答案的推理方式。假设－演绎的方法分为两步：①提出假设，提出各种可能性；②然后进行演绎，寻求可能性中的现实性，寻找正确答案。

（二）最近发展区理论

最近发展区理论是苏联早期杰出的心理学家、社会文化历史学派的创始人列夫·维果茨基提出的。其基本观点是在确定发展与教学的可能关系时，要使教育对学生的发展起主导和促进作用，就必须确立学生发展的两种水平。一是其已经达到的发展水平，表现为学生能够独立解决问题的智力水平；二是其可能达到的发展水平，表现为借助成人的帮助，在集体活动中通过模仿才能达到的解决问题的水平。

维果茨基将学生在指导下借助成人的帮助所能达到的解决问题的水平与在独立活动中所达到的解决问题的水平之间的差异称为“最近发展区”。正是教学者创造了最近发展区，所以维果茨基认为“教育学不应当以儿童发展的昨天，而应当以儿童发展的明天为方向”，“只有当教学走在发展前面的时候，才是好教学”。

（三）人格发展八阶段理论

人格发展八阶段理论是由美国心理学家埃里克森提出的。他认为人的自我意识发展持续一生，并把自我意识的形成和发展过程划分为八个阶段。这八个阶段的顺序是由遗传决定的，但是每一阶段能否顺利度过却是由环境决定的，每一个阶段都有一个发展的危机，如果能够成功地解决这个阶段的危机，人就可以获得一种美德，即积极的人格特征，反之则形成消极的人格特征。

1. 婴儿前期（0至1.5岁）

这个阶段的冲突是基本信任和不信任的心理冲突。在这个阶段，如果危机得到成功解决，就会形成“希望”的美德；如果危机不能得到成功解决，则会形成胆小、惧怕的性格。

这个阶段的儿童最为孤弱，对成人的依赖性最大，如果成人能以慈爱和惯常的方式来满

足儿童的需要，他们就会形成基本的信任感。如果他们的父母拒绝他们的需要或以非惯常的方式来满足他们的需要，儿童就会形成不信任感。

2. 婴儿后期（1.5岁至3岁）

这个阶段的冲突是自主与害羞、怀疑的冲突。在这个阶段，如果危机得到成功解决，儿童形成的自主性超过羞怯与疑虑，就会形成“意志”的美德；如果危机不能得到成功解决，就会形成自我疑虑。

这个阶段的儿童迅速形成许许多多的技能，他们学会了走、爬、推、拉和交谈。更通俗地说，他们学会了如何抓握和放开，他们不仅把这些能力应用于物体，而且还应用于控制和排泄大小便。换句话说，儿童从这时起就介入了自己意愿与父母意愿相互冲突的矛盾之中。父母如果能够按照社会所能接受的方向，履行控制儿童的职责，而又不伤害儿童自我控制感和自主性，儿童将来就会形成自主、主动的性格；如果父母过分溺爱和不公正地使用惩罚，儿童就会感到疑虑而体验到羞怯。

3. 幼儿期（3岁至7岁）

这个阶段的冲突是主动与内疚的冲突。如果这个阶段的危机得到成功解决，就会形成“方向”和“目的”的美德；如果危机不能得到成功解决，就会形成自卑感。

在这一阶段，儿童能更多地进行各种具体的运动神经活动，更精确地运用语言和更生动地运用想象力，这些技能使儿童萌发出各种思想、产生各种行为，以及规划未来的前景。儿童检验了各种各样的限制，以便找到哪些行为属于许可的范围，而哪些行为属于不许可的范围。如果父母鼓励儿童的独创行为和想象力，儿童就会发展主动性，并能够辨别是非；如果父母忽视甚至取笑儿童的独创行为和想象力，儿童就会以缺乏自信心的状态离开这一阶段。由于缺乏自主性，当他们在考虑种种行为时总是易于产生内疚感，于是他们倾向于生活在别人为他们安排好的狭隘的圈子里。

4. 童年期（7岁至12岁）

这个阶段的冲突是勤奋与自卑的冲突。如果这一阶段的危机得到成功解决，就会形成“能力”的美德；如果危机不能得到成功解决，就会形成自卑感。

在这个阶段，大多数儿童都已经进入学校。如果儿童在学习、游戏等活动中不断取得成就并获得成人的认可，就可以形成勤奋感。如果儿童更多体验到的是挫折，就不会形成勤奋感，并因丧失信心而形成自卑感。

5. 青春期（12岁至18岁）

这个阶段的冲突是自我同一性与角色混乱的冲突。如果这一阶段的危机得到成功解决，就会形成“忠诚”的美德；如果危机不能得到成功解决，就会形成无归属感，为人冷淡、冷漠，缺乏关爱的意识。

自我同一性是指个体组织自己的动机、能力、信仰及活动经验而形成的有关自我的一致性形象。如果青少年能够整合这些方面，就会形成自我同一性，否则就会导致角色混乱。

6. 成年早期（18岁至30岁）

这个阶段的冲突是亲密与孤独的冲突。如果这一阶段的危机得到成功解决，就会形成“爱”的美德；如果危机不能得到成功解决，就会形成混乱的情感关系。

7. 成年中期（30岁至65岁）

这个阶段的冲突是生育与自我专注的冲突。如果这一阶段的危机得到成功解决，就会形成“关心”的美德；如果危机不能得到成功解决，就会形成自私自利的个性。

8. 成年后期（65岁以上）

这个阶段的冲突是自我整合与绝望的冲突。如果这一阶段的危机得到成功解决，会形成“智慧”的美德；如果危机不能得到成功解决，就会形成失望和毫无意义感。

拓展提高

一、时代人物

进村入户31年 她靠“婆婆嘴”“妈妈心”当好人民调解员

1989年，18岁的亢铃从坐上“师父”的自行车后座进村入户起，她的工作就与“争议”分不开。“小矛盾不调解好，你今天把他糊弄走了，明天还要出大事”。化解矛盾纠纷，不分大小事，这是亢铃坚持了30多年的原则。亢铃是湖北省武汉市青山区司法局钢花村司法所所长，在辖区居民心中，她靠着一张“婆婆嘴”巧解基层纠纷、一颗“妈妈心”打开群众心扉，作为人民调解员，她在维护社会稳定和谐的“第一道防线”恪尽职守，迎难而上。

基层纠纷的“解铃人”

1989年，亢铃考取了青山区司法局红钢城司法所司法助理员，没多久，她发现“师父”——红钢城司法所原所长张桂珍的工作“秘诀”：上班，自行车一骑，走街串巷跟居民聊天说地。“回想起来，用现在话说，张所长做的就是‘矛盾纠纷隐患排查’。”亢铃说。

在辖区这个“大家庭”里，亢铃面对各种各样的矛盾纠纷，如何安抚好各方，找到让大家都比较满意的解决办法，需要的不仅是经验，还有对居民诉求的充分了解。2019年，街道所辖一小区因线路老化须重铺线，部分线路正好要从王大爷家的门梁上穿过，生性倔强的王大爷一听说这事儿，火急火燎地不让施工。他见人就称家门打洞会破坏运势，很不吉利，跟物业交涉的时候越说越激动，差点昏倒在地。物业公司赶紧联系司法所，亢铃闻讯赶来，得知确实无法更改施工方案后，第二天一大早，亢铃买了牛奶和水果，专程来到王大爷家中。听着王大爷的抱怨和不满，她一个劲儿地点头。等王大爷想歇歇时，她抓住时机说：“大爷，这线铺好了，热天空调就好用了，不担心跳闸了。”王大爷一听，不作声了，亢铃趁机话锋一转，跟王大爷拉起家常，聊着聊着就谈到了一起，最终，王大爷点了头，同意施工。

来到钢花村司法所后，亢铃走遍了钢花村街12个社区，哪家有什么事，家里爹爹婆婆有什么喜好，她都心中有数。从民间借贷纠纷到物业纠纷，从人身伤害纠纷到婚姻家庭纠纷，一有点“风吹草动”，亢铃总是第一时间出现在现场。在她看来，邻里纠纷无小事，遇上重大疑难矛盾纠纷，她更是跑在前头，千方百计地把它处理好。

让小矛盾纠纷不出社区

街道10万居民，司法所工作人员只有5名，如何破解事多人少的困局？亢铃和同事们一起“头脑风暴”：全区党建服务平台上有居民，有社区网格员，有社区，有一整套社区治理流程，何不将调解工作“嫁接”过去？于是钢花村司法所利用党建服务平台“社区微邻里”，建立街道（司法所）、社区、门栋同频共振的“三级微调解”模式：12个社区配齐人民调解委员会主任，民调员深入门栋，街道首席调解员支援社区解决疑难杂症。

互联网带来的便利也让调解工作的效率有了提高和改进，在亢铃的推动下，钢花村街“移动司法所”很快上线，居民足不出户就可反映诉求，并享受全国8000多名律师全天候法律咨询服务。“体系搭建好了，人员配置齐了，才能确保小矛盾不出门栋，小纠纷不出社区，大纠纷不出街道。”亢铃说。

此外，亢铃还创立了“社区纠纷调解优胜榜”，鼓励社区干部发挥人民调解“第一道防线”的职能优势，将矛盾纠纷消灭在萌芽状态。

不仅如此，亢铃也注意到居民心理健康的重要性，建立了全区首个社区矫正对象心理咨询基地——“阳光心理驿站”，与“阳光大餐、阳光阵地、阳光连线”一道被市司法局列为“1+3”普法先行实施计划。疫情防控期间，亢铃来到了疫情防控隔离点工作。在隔离点，她同时担负着接送疑似患者及对其进行心理疏导和情绪安抚工作。在隔离点战斗的70多个日夜，亢铃接转疑似患者近千人，无一差错、无一突发事件、无一人感染。

在人民调解、普法宣传、社区矫正、法律援助等方面，亢铃也在不断进行新的探索和尝试，“司法行政很多事不是立竿见影的，常常是多年以后才见效，但做了就会在潜移默化中影响一批人，做到了就会对社会有贡献！”

（资料来源：央视网，有删改）

思考练习

多少年来，亢铃始终抱着“衣带渐宽终不悔，心底无私天地宽”的态度笑对风浪艰险，通过掌握居民的心理特征，巧解疑难家事，为人民调解事业奉献青春。请结合所学知识，尝试解决你在日常生活中遇到的心理问题。

二、专项训练

(一)“同理心”辨识训练

阅读下列情景对话，辨析哪种才是具有同理心的回应，哪种说法最好。

1. 情景一

“期末考快到了，好烦呀！期中考试我考得那么差，如果这次又考不好，我可能就要被退学了。”

回应：

- ①不会的，你只要好好用功就行了。
- ②你不妨去找老师谈一谈，看看有没有什么补救方式。
- ③不要烦恼，看开点。
- ④你很担心期末考试考不好就要退学了。

2. 情景二

“我快受不了了，我都这么大了，我妈妈什么事都要管我，连我要跟同学出去玩，她还要问这问那，老是把我不当小孩子看待。”

回应：

- ①天下的妈妈都是这样子，我也跟你一样啊。
- ②你是不是平时就让他们很不放心？
- ③妈妈太为你操心，让你觉得很多事情都不能自己做主。
- ④你觉得自己已经长大了，妈妈还管你这么多，替你过度操心，真的让你心烦。

3. 情景三

“我不想再理达雄了，每次拜托他帮我做事，他总是口头上说好，结果一拖再拖，害得我事情都没办法做好。”

回应：

- ①达雄就是这种人，你以后不要理他就行了。
- ②干嘛这么伤感情，以后不要请他帮忙了。
- ③达雄答应你的事都没有完成令你很生气。
- ④别生气，就当作一次教训嘛！

(二)学会欣赏和赞美他人

我们周围的人不可能具备一切能使我们满意的品质，因此，我们要学会欣赏和赞美他人，发掘他人的优点。

1. 发掘他人的优点

- ①把参加训练的成员分成小组，每组 5~6 人。
- ②让每个成员认真发掘自己所在小组其他成员的优点。
- ③由一名成员讲述自己的优点。

- ④其他成员用真诚的语言把自己对该成员的美好印象描述出来。
- ⑤轮流主持，收集大家的优点。

2. 收获赞美心

- ①教师发给每个成员 4~5 个赞美心卡片。
- ②请成员在每个赞美心卡片上写上小组内其他成员的姓名。
- ③在姓名下面写上对该成员的良好印象。
- ④按姓名把赞美心卡片交给每位成员。

3. 谈谈体会和感受

请参加训练的队员们谈谈活动后的感受。根据以下几点，检测一下你的赞美是否有效。

- ①对方知道你所赞扬的具体行为吗？
- ②对方知道他的行为对你的帮助吗？
- ③你知道对方对你的赞扬的感受吗？
- ④对方是否感受到你是真诚的？
- ⑤对方是否受到鼓励并重复类似的行为？
- ⑥对方是否知道你对他的行为的感受？