



新时代深化教师教育课程改革丛书

ZHONGXUESHENG XINLI JIAOYU

中学生 心理教育

桑青松 李 群 主编

教育科学出版社
· 北 京 ·



出版人 郑豪杰
责任编辑 胡 嫒
版式设计 锋尚设计 郝晓红
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生心理教育 / 桑青松, 李群主编. — 北京:
教育科学出版社, 2022.11
(新时代深化教师教育课程改革丛书)
ISBN 978-7-5191-3240-8

I . ①中… II . ①桑… ②李… III . ①中小学生—心
理健康—健康教育—研究 IV . ① G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 223218 号

新时代深化教师教育课程改革丛书
中学生心理教育
ZHONGXUESHENG XINLI JIAOYU

出版发行	教育科学出版社	邮 编	100101
社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	编辑部电话	010-64989443
总编室电话	010-64981290	市场部电话	010-64989009
出版部电话	010-64989487	网 址	http://www.esph.com.cn
传 真	010-64891796		
经 销	各地新华书店		
制 作	北京锋尚制版有限公司		
印 刷	保定市中国画美凯印刷有限公司		
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16	版 次	2022 年 11 月第 1 版
印 张	24	印 次	2022 年 11 月第 1 次印刷
字 数	467 千	定 价	59.00 元

图书出现印装质量问题, 本社负责调换。



新时代深化教师教育课程改革丛书编委会

主 任 陆 林 安徽师范大学党委常委、副校长
副主任 周端明 合肥师范学院党委常委、副院长
李宜江 安徽师范大学教育科学学院院长

编 委 (按姓氏笔画排序)

方凤满 安徽师范大学地理与旅游学院院长
朱国萍 安徽师范大学生命科学学院院长
刘道胜 安徽师范大学历史学院院长
汤 敏 安徽师范大学数学与统计学院院长
李 欢 阜阳师范大学教育学院院长
李 群 合肥师范学院教师教育学院院长
李丛芹 安徽师范大学美术学院院长
李汪根 安徽师范大学教务处副处长
吴云助 安庆师范大学教师教育学院执行院长
辛治洋 安徽师范大学附属小学党委书记、校长
汪海元 安徽师范大学音乐学院院长
张 宏 阜阳师范大学教务处处长
张孝荣 安徽师范大学外国语学院院长
张家年 淮北师范大学教育学院院长
卓翔芝 淮北师范大学党委常委、教务处处长
金 涛 安徽师范大学体育学院院长
郑贤锋 安徽师范大学物理与电子信息学院院长
项念东 安徽师范大学文学学院院长
胡 昂 合肥师范学院教务处处长
姚宏志 安徽师范大学马克思主义学院院长
高 峰 安徽师范大学化学与材料科学学院院长
崔光磊 安徽师范大学教务处副处长
鲁先文 淮南师范学院教务处处长
廖军和 淮南师范学院教育学院院长
潘锦云 安庆师范大学教务处处长







总序

教育是国之大计、党之大计。党的二十大报告将“实施科教兴国战略，强化现代化建设人才支撑”单独作为一个问题论述，把教育、科技、人才提到“全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑”的重要地位。教师教育改革是贯彻落实科教兴国战略的重要内容，如何积极应对中国式现代化的基本要求，助力实现中华民族伟大复兴，是当下教师教育工作者面临的重大理论和实践课题。全面深化新时代教师队伍建设改革，加强高水平教师教育体系建设，培养高素质专业化创新型教师队伍，推进构建优质均衡的基本公共教育服务体系，推动教育高质量发展，是党和人民对师范院校的深深期许，是师范院校应有的作为，更是培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人、全面提升国民素质和人力资源质量、加快教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育的关键。

新时代赋予师范院校为基础教育培养高素质教师、领军人才和大国良师的使命。近年来，安徽师范大学旗帜鲜明地把教师教育作为自己的办学特色和核心竞争力，将服务引领区域教师教育发展作为使命担当，深入贯彻落实党的历次代表大会精神，深入贯彻落实《中共中央 国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》《新时代基础教育强师计划》等文件精神，聚焦“双减”政策背景下更好地利用基础教育优质资源满足人民群众需求的课题，着力打造基础教育优秀教师培养体系和教师职后终身学习、培训体系，协同安徽省内有关师范院校高水平教学团队，深化教师教育课程体系改革，合作开展实践导向的教师教育课程建设，推动以师范生为中心的教学方法变革并取得一定成效。

“新时代深化教师教育课程改革丛书”是安徽师范大学基础教育振兴行动计划的重要建设内容。丛书全面贯彻“育人为本、实践取向、终身学习”的教师教育课程理念，细化落实“四有好老师”“四个引路人”“四个相统一”等标准要求，聚焦基础教育改革发展实际，精选对培养优秀教师有重要价值的课程内容，全面吸收学习科学、心理科学、信息技术的新成果，充实学科前沿知识、教育改革和教育研究的最新成果，围绕培养师范生对学科知识的理解和学科思想的感悟设计编写体例。

本丛书由《中学教育基础》《中学生心理教育》《中学教育技术应用》3本公共基础课程教材和12本中学学科教学论教材组成，集聚安徽师范大学教师教育课程教学团队及安徽省内其他师范院校专家团队的智慧和力量，既适合作为高等院校师范类专业的课程教材，也可供师范生和在职教师自主阅读。

本丛书的编写得到了安徽师范大学教材建设基金的资助，在此表示衷心感谢。限于编者的能力水平，本丛书难免存在不足之处，敬请读者批评斧正。

丛书编写组

2022年11月







前言

心理学研究人类的心理和行为，是人类探索自身的一门科学。从研究内容看，心理学家研究控制人们所做、所想、所感的原理和机制。从学科地位看，心理学是现代科学已形成的七个学科群之一。从国家战略看，心理学在国家发展战略和基础科学研究发展战略中具有举足轻重的地位，其成果对人类社会进步和科学技术发展有着十分重要的理论意义和应用价值。

中国特色社会主义进入新时代，我国社会的主要矛盾已经转变为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。而培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，全力办好人民满意的教育，是实现人民美好生活的必经之路。《“健康中国2030”规划纲要》提出，促进心理健康，加强心理健康服务体系建设和规范化管理，提升全民心理健康素养，加强常见精神障碍和心理行为问题的干预，加大对重点人群心理问题早期发现和及时干预力度，加强严重精神障碍患者报告登记和救治救助管理，全面推进精神障碍社区康复服务，提高突发事件心理危机的干预能力和水平等。《中华人民共和国国民经济和社会发展的第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》提出，完善心理健康和精神卫生服务体系，加强儿童心理健康教育和服务，健全社会心理服务体系和危机干预机制。因此，服务国家、造福人民，为促进国家发展、提高国民心理素质与健康水平、维护社会和谐稳定与可持续发展不断提供新知识、新理论和新方法，成为广大心理学理论和实践工作者的责任和使命。

高等师范院校肩负着培养未来教师的重要使命，培养人才是教育的天职，服务教育是师范院校的天职，全面提升师范生的专业素养和从教技能是高素质、专业化、创新型教师队伍培养的重要保障。我校心理学公共课教学团队始终坚持党对教育工作的全面领导，并积极贯彻党的二十大报告提出的“重视心理健康和精神卫生”的要求，将党的二十大精神贯串教育教学工作的全过程。课程和教材负责人李铮教授、姚本先教授、桑青松教授等先后主持多项国家和省部级教研项目。数十年来，我校扎实开展公共课心理学教材研究和编写工作，先后出版了《公共心理学》《心理学新编》《心理学新论》《心理学》《心理学（第2版）》等心理学公共课教材，被国内高等师范院校特别是华东地区师范院校选订和使用。其中，《心理学新论》《心理学》等被评为普通高等教育“十一五”国家级规划教材、国家精品课教材、面向21世纪课程教材，受到同行专家的高度好评。近年来，教育部颁布了《教师教育课程标准（试行）》《中学教师专业标准（试行）》等文件，心理学公共课教学团队结合新时代卓越教师培养的实现需要，针对传统师范院校公共心理学教材存在的不足，对教材内容进行了精选与重组，重新确定了课程教材建设的新任务和课程教学改革的新内容，并组织力量编写了公共课心理学教材《中学生心理教育》，力求满足新时代教师教育改革提升高质





量教师教育发展的现实诉求。

本教材紧紧围绕《教师教育课程标准（试行）》及教师资格证考试标准和大纲，力求体现如下特色。①教材内容理论与实践应用有机结合。本教材在公共心理学教学团队对当前我国师范院校公共心理学教材现状与教学实际需求充分调研的基础上，聚焦中学生心理发展与教育相关理论和实践研究案例，确立了教材编写的框架结构和内容体系。②充分实现教材与课程数字资源有机结合。本教材以“中学生心理发展与教育”省级MOOC建设成果和教师教育基层教研室教研成果为依托，丰富了数字化课程教学资源，辅之以大量线上课程视频，帮助学习者通过多种学习方式提高综合运用知识分析问题和解决问题的能力。③教材将“课程思政”与“课证融合”有机结合。教材融入发展心理学、教育心理学、健康心理学、积极心理学等最新研究成果，将教师教育内容与“课程思政”有机融合，将学习内容与教师资格认证有机结合，试图引导学习者运用批判思维在鉴别中明辨是非，树立正确的意识形态，真正实现从“心理”上立德树人和课程思政。④教材凸显科学性和知识性的有机结合。教材内容新颖，信息量大，及时将基础教育教学改革成果和心理学科前沿研究成果吸收到教材中，有效处理好基础性与先进性、经典与现代等关系，为学习者系统全面掌握和运用心理学知识、提升心理学素养和能力、扎实从事教师教育工作奠定了坚实基础。

本教材编写依托国家精品课程公共心理学、教师教育国家精品资源共享课程心理学等建设平台和前期建设成果，由教师教育公共心理学课程团队共同完成。全书由桑青松任主编，各章撰稿修订的执笔人如下：第一章桑青松、韩建涛，第二章薛红莉，第三章宣宾、孟凡，第四章舒首立，第五章桑青松、全莉娟，第六章李群、彭苏浩，第七章李群、丁园园，第八章何元庆、方双虎、李小平，第九章王礼军。全书由桑青松统稿和定稿，韩建涛、彭苏浩为统稿和定稿做了大量具体的工作。

本教材主要用于国内本科院校师范类专业心理学公共课教学，也可用于指导教师、家长理解和掌握中学生心理教育规律，促进有效教育教学活动开展。编者在教材编写过程中曾广泛阅读国内外大量文献资料，引用诸多相关研究成果，谨向这些文献资料的著作权人和作者致以衷心的感谢。

桑青松

2022年4月





目 录

第一章 心理学概述 /1

- 第一节 心理学的研究对象和任务 /3
- 第二节 心理学的起源与发展 /11
- 第三节 心理学的基本研究方法 /20
- 第四节 中学生心理发展 /26

第二章 心理发展的生物学基础 /35

- 第一节 遗传、环境与心理发展 /37
- 第二节 神经系统结构 /44
- 第三节 大脑 /56

第三章 中学生认知发展 /67

- 第一节 中学生感觉和知觉的发展 /69
- 第二节 中学生注意和记忆的发展 /82
- 第三节 中学生智力的发展 /95
- 第四节 中学生语言和思维的发展 /105

第四章 中学生人格心理 /119

- 第一节 人格概述 /121
- 第二节 气质与性格 /124
- 第三节 人格理论 /133
- 第四节 人格的形成 /150

第五章 中学生社会性发展 /159

- 第一节 中学生情绪的发展 /161
- 第二节 中学生情绪的调节 /168
- 第三节 中学生性别角色的发展 /175
- 第四节 中学生人际关系的培养 /186





第六章	中学生学习心理 /201
第一节	学习心理概述 /203
第二节	学习理论 /211
第三节	学习动机 /229
第四节	学习迁移和学习策略 /238
第七章	中学生品德心理 /247
第一节	中学生品德的发展 /249
第二节	中学生的理想和价值观 /259
第三节	中学生品德的培养 /265
第八章	中学生心理辅导 /277
第一节	健康与心理健康标准 /279
第二节	心理健康问题的评估 /288
第三节	心理辅导的基本方法 /304
第九章	课堂管理与教师心理 /325
第一节	课堂管理 /327
第二节	教师专业素质 /341
第三节	教师心理健康 /357





第一章

心理学概述

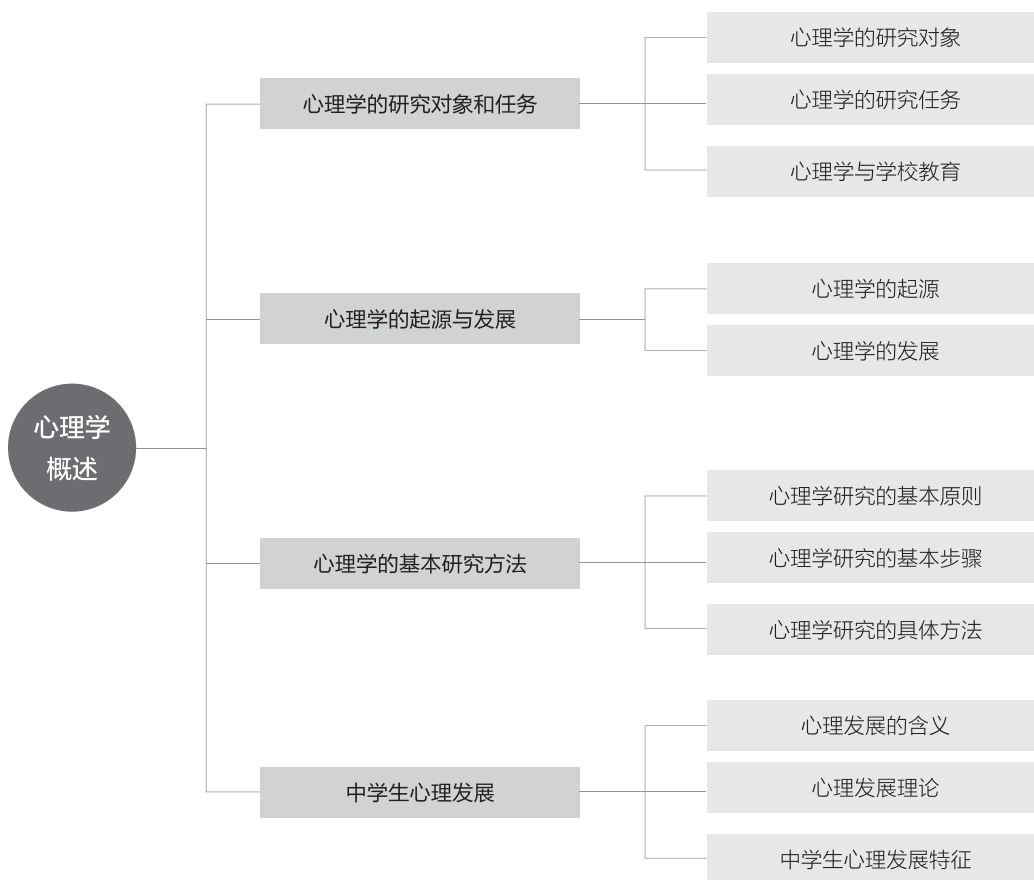
素养目标

- 掌握心理学的研究对象和研究任务。
- 了解心理学的起源、主要理论流派和发展趋势。
- 理解心理学研究的科学性和常用研究方法。
- 掌握心理发展的主要理论观点和中学生心理发展的总体特点。
- 掌握辩证唯物主义的认识论，增强辩证思维能力，运用心理学技术与方法解决教育实践中的问题。





知识导图





第一节 心理学的研究对象和任务

节前引言

大众对心理学的误解

误解1：心理学家知道我在想什么。

一些人认为心理学家和算命先生差不多，能够透视别人的内心世界，揣摩他人的心事。因此，学习心理学的人经常会被问到“你能猜到我心里在想什么吗？”之类的问题。这时，初学者总是会很无奈。回答能，猜不到会尴尬；回答不能，说明学艺不精也很尴尬。慢慢地，有经验的心理学人总结出来一个非常有创意的妙答：“能，但是我们在入学的第一天就发誓不对普通人使用这项能力”。

其实，上述问题本身就反映了提问者对心理学的某种误解。“想什么”是纷繁复杂的，受个体主观意志所支配，具有一定的随意性。在科学研究的层面，心理学重在基于各种心理事实揭示现象背后的规律。在这一点上，心理学与其他科学门类是一致的。鉴于心理现象的复杂、多变性，对其规律的揭示已变得更加困难。如果我们忽视科学的基本任务和原则直接去谈心理的具体内容，非常容易陷入种种“伪科学”和“神秘主义”的泥潭。

误解2：心理学就是心理咨询。

近年来，受重大自然灾害和突发公共卫生事件的影响，心理危机干预和心理咨询开始走进大众的视野。各种心理援助中心、心理咨询机构、心理热线和心理培训服务等不断涌现，因此，一些人可能会把心理学与心理咨询等同，认为心理学就是心理咨询。

其实，心理咨询只是心理学工作者所从事的众多职业中的一种。（除了从事心理咨询和临床心理的工作，在学术机构、工商界、政府机构等部门也有很多心理学专业人士。）作为一门自然科学和社会科学的交叉学科，心理学与诸多学科有着密切的联系，应用范围也很广泛。

误解3：心理学主观色彩浓厚，并不科学。

有人认为，心理学不像物理学和化学等自然科学那么客观，主观色彩太浓，甚至有人认为心理学是伪科学，都是骗人的东西。这种观点不仅是对心理学的一种误解，更是对科学是什么的误解。

一门学科是不是科学的，并非由其研究内容和结果所决定，而是在于其研究方法。科学不是绝对的真理，而是一套揭示现象内在规律的过程体系，它强调研究的实证性、可重复性、公开可校正性，不断累积事实逻辑，逐渐形成对现象更为合理的理论解释。因此，科学与通过直觉经验和权威人士来确立信念





等非科学方式区分开来。心理学研究同样强调系统的经验观察，强调研究的可重复性以及产生可检验（“证伪”）的理论（Stanovich，2005），这都是符合科学标准的体现。

基于以上内容，我们了解了心理学不是什么，那心理学究竟是什么？为什么要学习心理学？如果要成为一名中学教育工作者，需具备哪些有关心理学的知识、技能和素养？以上可能是你在展开具体学习之前会产生的一系列疑问。

从总体上进行描述，我们一般把心理学（Psychology）界定为研究个体心理现象及其规律的科学（彭聃龄，2018）。心理现象又称心理活动，简称心理。换言之，心理学的研究对象就是心理现象，就是心理。但仅用“心理现象”一词概括所有的研究对象难免过于笼统和抽象。因此，要想全面认识心理学是什么，还需进一步了解不同类别的心理现象，心理学用什么样的方法来分析这些现象，又得到了哪些有价值的理论成果。

对于为什么要学习心理学，答案是简单而明确的：心理学与我们的生活息息相关，有着广泛的应用。当下，在你的脑海中就可能出现很多有关心理学的问题。如“为什么小孩子会把布娃娃看成是有生命的？”“单词背了这么多遍，为什么还是记不住？”“最近心情特别低落，我是不是得了抑郁症？”“如何辅导弟弟妹妹学习效果更好？”等。由此可见，如果能把心理学的学习与我们所关心的现实问题联系起来，会使学习变得有趣，也更容易体会到学习的价值和意义。

要想成为一名教育工作者，心理学更是一门必修课。学生的心理是如何发展的？学生具有怎样的心理特点？学生是如何学习的？教师如何更好地激发学生的学习动力？要培养学生的创造力，教师在教育教学过程中应该注意什么？这些都是本书会涉及的重要主题。

一、心理学的研究对象

心理学的研究对象就是心理现象。但与社会学关注组织或群体中人们的行为不同，心理学研究的对象一般是个体的心理活动。这里的个体可能是一名大学生、一位职业电子游戏玩家、一位抑郁症患者，也可能是一只努力够香蕉的黑猩猩、一只走迷宫的老鼠。当然，研究动物也是为了更好地把握人的心理。聚焦于人，其心理现象是多种多样的，常被看作一个复杂的系统，可以从不同的维度来进行分类（黄希庭，郑涌，2015）。

心理现象可能是显露于外的行动，也就是行为；也可能是深藏于内的心智（mind），如计划、思考、识记、体验和做梦等。

从人的心理能否被觉知到的维度，心理现象可分为有意识的和无意识的两类。





从动态-稳态的维度，人的心理现象可分为心理过程和个性心理两大类（图1-1）。人的心理一般被认为是心理过程和个性心理的总称。下面主要对这两大类心理现象的内涵及其关系加以阐释，这也是我们接下来对各具体心理现象展开论述的参考分类。

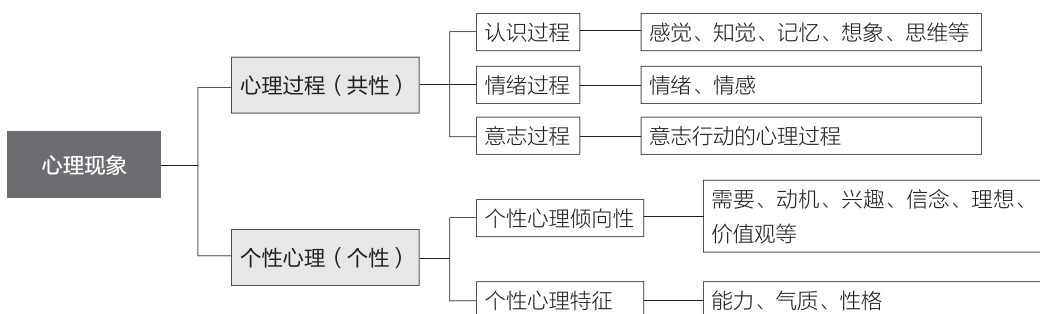


图1-1 心理现象的结构示意图

（一）心理过程

心理过程（mental process）一般指动态性的心理操作或心理活动，包括心理事件的相互作用和互为转化的加工进程。心理过程通常进一步被划分为认识（认知）过程、情绪过程和意志过程三种心理活动形式。

认识过程又称认知过程，是人们获取知识和运用知识的过程。人的认识过程包括感觉、知觉、记忆、想象、思维等过程。例如，人们完成一个两位数乘以两位数的运算，即是感知、记忆和思维一系列认知加工过程参与的结果。现代认知心理学以信息加工的观点来解释认知过程，认为认知过程就是信息的接受、编码、储存、提取和使用的过程。信息加工系统由感受器、效应器、记忆存储器和加工器等所组成。认识过程是心理活动的基本过程，情绪过程和意志过程则是在认识客观事物性质、规律及其对人的意义的基础上产生的。

情绪过程是人对客观事物是否符合自己的需要所产生的态度体验。例如，成功时体验到喜悦，失败时感受到沮丧。它以主观体验的方式反映人的主观需求与客观事物之间的关系，且有明显的外部表情动作表现和内部生理唤醒变化。因而，情绪具有信号、组织、适应等功能。同时，人的情绪过程与意志过程是密不可分的，情感是意志活动的推动力，是实现意志过程不可缺少的条件。

意志过程是人自觉地确立目的，根据目的支配和调节行动，克服困难，实现预定目的的心理过程。在意志支配下的行动，称之为意志行动。例如，学生为了实现升学的目标，发愤图强，努力提升自己的学习成绩。意志是人类特有的心理现象，它实现了人的内部意识向外部行动的转化，充分体现了意识的能动性。意志的目的性是意志行动的前提，人的任何意志行动总是由一定的动机引起的。动机是意志行动的内部原





因和动力，决定着一个人行动的性质和方向。换言之，从产生动机到采取行动的这种心理活动过程就是意志。

认识（认知）过程、情绪过程和意志过程并不是各自孤立的，而是一个统一的整体。它们彼此之间相互作用、相互渗透，构成了人们极其复杂的心理过程。

（二）个性心理

心理过程是人类共有的，具有一般的活动形式及其规律。但是，心理过程在不同个体身上产生和进行时，又总是带有个人的特点。正是这些不同的特点构成了个体心理上的个性差异。在心理学中，人们通常从两方面去研究心理现象。一方面是心理过程，它探讨人的心理共同性；另一方面是个性心理，它探讨人的心理差异性。个性心理（individual mind）是指一个人在心理过程的发展和进行中，经常表现出来的比较稳定的心理倾向性和心理特征。

个性心理倾向性又称意识倾向性，包括需要、动机、兴趣、信念、理想和价值观等。它是决定个人对事物的态度和行为的内部动力系统，是人进行活动的基本动力。这些心理倾向在整个个性倾向中的地位，随着个人的成熟与发展的阶段而有所不同。例如，在儿童时期，兴趣是支配他们的心理活动与行为的主要心理倾向；在青少年时期，理想上升到主导地位；在成年期的个性倾向性结构中，世界观居于最高层次，它决定一个人总的思想倾向。当一个人的个性倾向性成为一种稳定而概括的心理特点时，就构成了一个人的个性心理特征。

个性心理特征是指一个人在心理活动中经常表现出来的、稳定的心理特点，它主要包括能力、气质和性格，其中以性格为核心。性格决定对待活动的态度，能力标志活动的水平，气质表现一个人的活动风格。个性心理特征影响着个体的举止言行，反映出一个人的基本精神面貌和意识倾向，集中地体现了人的心理活动的独特性。

个性心理是在个体社会化过程中逐步形成的。所谓个性的社会化过程，就是个体掌握和积极再现社会经验从而形成自己的个性心理品质的过程。

（三）心理过程与个性心理的关系

人的心理现象结构是一个由心理过程和个性心理交互作用构成的多功能、多水平、多层次的纵横交错的立体网络结构系统。心理系统内多种因素之间存在着特定关系，而更为重要的是相互作用、相互制约的关系，具有高度的整体性。

认知过程是一个完整的信息加工系统。根据信息加工心理学的观点，认知过程（注意、知觉、表象、记忆、概念形成、推理、问题解决、思维等）包括信息的获得、储存、加工和提取等一系列过程，各种认知过程需看作一个整体进行综合分析。例如，知觉是对刺激信息进行组织、解释和确定意义的过程，既包含了自下而上的对输入刺激信息的感知反映，也包含了自上而下利用已有知识经验的过程。因此，知觉





受记忆、推理和决策等高级认知过程的影响。

认识过程和意志过程是紧密联系、相互作用和相互制约的。认识活动和意志活动是人的统一心理活动中不可分割的两个方面。意志是认识指引下的意志，需要和情绪、动机和意志是在认识的基础上产生的；认识是意志主导下的认识，意志活动对认识过程也有巨大影响。

人的个性具有整体性。个性是一个统一的整体结构，是人的整个心理面貌。每一个人的个性倾向性和个性心理特征并不是孤立的，而是相互渗透和相互影响的。个性心理特征受个性倾向性的调节，个性心理特征的变化也会在一定程度上影响个性倾向性。

心理过程和个性心理也是相互作用、相互制约的。人的个性是在心理过程的基础上逐渐形成和发展的，同时，已经形成的个性心理特征又表现在心理过程之中，影响着心理过程的特点，使人的心理过程总带有个性的色彩。

二、心理学的研究任务

心理学的产生适应了人类自身不断发展的要求，同时也适应了社会实践活动的需要，并且在社会实践活动中得以不断丰富、完善和发展。心理学研究对象的性质决定了心理学研究任务的复杂性与综合性。

从心理学的研究对象来看，人的心理活动是受其生物学特征和环境条件的差异共同制约的。因此，心理学的学科定位处在自然科学与社会科学之间，是一门边缘交叉科学。心理活动的生理机制以及人如何接受、加工、储存和提取信息的过程当属于自然科学的性质。而涉及心理品质的发展以及心理特征的形成，却离不开一个重要的方面即实践活动，这一过程总是在一定的社会文化环境中进行的，社会团体的心理特征及氛围本身就是心理学的研究内容，所以，心理学又具有社会科学的性质。

不论研究对象如何复杂和交叉，不同领域心理学家的目标是一致的，即描述、解释、预测和控制人的心智或行为。

（一）描述

心理学研究的第一步自然是对心理现象进行观察和叙述，从而使进一步的科学探究具有事实基础。通过观察和叙述，即完成了对心理现象的描述，也就是搜集数据资料的过程。因此，心理学家对现象的描述不同于大众的语言描述，往往会借助抽象概念、数字符号、数量关系、逻辑结构图等形式，尽量保证描述的客观性和准确性，避免个人的认知偏差、偏见和主观期望。

例如，我们想去描述某小学生群体的创造力水平。我们首先需要对创造力进行界定，因为不同人对什么是创造力的理解可能是不同的，甚至不同的研究者之间也存在





争论 (Plucker & Make, 2010)。因此,我们首先要对其下一个操作性定义,明确其测定的方法和程序。这时,我们就可以选用合适的量化工具,从而获取不同小学生创造力水平的数据。不难发现,科学研究并非直接解答某一对象本质是什么的问题,其更强调操作性,从而获取对现象的系统经验观察数据。

(二) 解释

解释即是探索现象发生可能原因的过程,是对个体心理与行为的进一步深入分析,从而揭示心理现象背后的一般规律。描述是对数据的收集,要求尽量客观、真实,而解释则需要超越可观测的现象本身,揭示心理和行为是如何运作的。例如,为什么记住的东西很快就会忘记?为什么有些儿童聪明伶俐,有些儿童则有心智发育障碍?

个体的心理和行为会受到一些共同因素的影响,有些是外部环境因素,如外界的照明强度、气温状况、人际压力、父母教养方式等;有些则是内部因素,如个体的智力水平、动机、人格特质等。学生的学业成绩以及人际关系状况等表现一般会受到内、外两方面因素的共同影响。

当然,不同心理现象背后的影响因素又是千差万别的,并且很多影响因素间又可能存在交互作用,这都给心理现象的解释带来了巨大的挑战。例如,自闭症儿童又被称为来自星星的孩子,在社会交往方面存在严重的缺陷。是什么原因导致了自闭症?心理学能否构建一个理论,让人们更好地理解这类发育障碍的群体?这些问题目前都尚未得到系统、全面的解答。正因如此,很多心理现象的解释理论往往会从某一个角度展开,譬如有的理论强调外在环境的作用(如社会文化、同伴间的互动等),有的理论则强调内在因素的作用(如个体的特质、对事件的认知解释等)。

所有对心理现象的理论解释并不是凭空或单纯地根据个人的直觉或经验总结,还需要经受事实的检验。心理学家往往会根据前人研究所揭示的事实,以及个人的经验洞察构建对某类现象进行解释的理论假设,然后再搜集不同类型的证据去检验,并将不同的理论解释进行对比、整合,从而确定哪一种解释最为精确。

(三) 预测

预测是一种可能性的表述,其内容可以是特定的行为将发生的可能性,也可以是特定的关系将呈现出来的可能性。例如,如果我们测查出某同学是一位具有“尽责性”特质的人,那么他很可能会认真完成朋友托付给他的任务;一个更具心理弹性的个体,在遇到应激性事件时,更可能较快地从事件的冲击中走出来;国民心理健康状况调查研究揭示了心理健康指数随年龄变化的规律(陈祉妍等, 2008)(图1-2),研究结果有助于我们更好地预测中学生心理健康水平在不同年龄阶段可能会产生的波动。



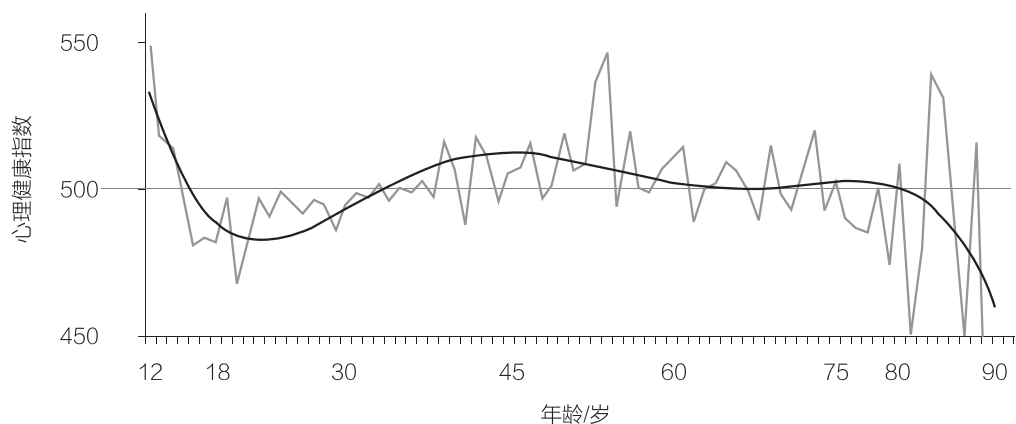


图1-2 心理健康指数随年龄变化曲线

科学的预测不仅要可能对可能性做出估计，其表述也需尽量精确，即可能被检验证实，也可能被证伪。比如“狮子座的人在3月11日这天运势会比较好”，这样的预测显然就不够精确。因为“运势好”是很主观、很难被界定的，无论狮子座的人这一天经历了什么，你很难去否定这一预测。类似无法“证伪”的预测自然就不够科学。

鉴于心理现象的复杂性，心理学的预测又是无法做到足够精确的，其往往是一种可能或趋势的预计。这种预计随对象、情境、时间的变迁，很可能发生变化。为了使某一预测更具针对性，研究者往往会在自己的预测前加一定的限定性条件，如对于自我控制能力比较强的个体，任务目标设置的具体性与工作效率之间具有显著的正相关关系。

（四）控制

对于很多心理学工作者来说，控制是最核心、最终极的目标。控制即主动干预、影响个体的心理和行为表现，可能是激发、维持，甚至是停止某一行为的发生或者不发生。如果心理学理论不仅可以解释、预测各种现象，还可以减少特定因素对人们的消极影响，增加积极影响，提升人们的生活质量，其价值才更得以凸显。

总体来看，心理学家对于自己可以帮助人们消除不健康行为、提升幸福感都抱有积极乐观的态度。一系列行为矫正、咨询干预技巧也确实起到了相应的效果。

三、心理学与学校教育

心理学与教育的关系最为密切，更有了教育心理学这一分支学科。

教育心理学是研究学校教育过程中的各种心理现象，揭示教育与心理间相互关系的学科。它主要涉及学生的个别差异与因材施教、知识技能的习得、思想品德的形





成，以及教学心理和教师心理等几方面。教育心理学的研究直接关系到我国当前的教育改革、人才的培养及选拔，因而具有极大的应用价值。当前，中国学生核心素养指标体系可谓是心理学研究工作者的学术成果。

心理学的知识有助于学校教育工作者准确认识学生的心理和行为特点，从而正确解释学生的行为表现。许多心理学的研究方法可以被教师所用，以此了解学生、解释学生的行为。比如，通过社会测量法，可以了解学生在班级中的人际关系特点和人际关系能力；通过记忆测验，可以较准确地描述学生的记忆品质特点；运用心理健康问卷，可以了解学生的心理健康状况。当然，也可以运用个性测验，把握学生的个性差异，这些都是搞好教学工作、进行有效教育的前提。

心理学的知识还可以帮助教师预测和控制学生的行为倾向，提高教师的教育艺术。比如，通过能力倾向测验，可以知道学生的能力差异及发展潜力，给学生提供有效的针对性措施，促进学生自我潜能的发挥；对不同个性特点的学生，可以采用各不相同的方法进行教育，收到异曲同工之效。一个了解学生的内心世界、懂得心理学的教师，更容易成为学生的知己、朋友。很多优秀的教师都能自觉地运用心理学知识，贴近学生，了解学生，矫正学生的不良品质，促进学生健康成长。

心理学的知识亦是教师进行教学改革、提高研究素质和能力的必备条件。随着信息时代的到来，世界上很多国家掀起了新一波教育改革的热潮。我国也不例外，在当前基于核心素养的教育教学改革浪潮中，教师要提高自己的科研意识、优化自己的知识结构，提升自己的科研素质和能力，向研究型、开拓创新型教师的目标迈进，就必须进行教育教学改革探究。因此，如果没有心理学尤其是教育心理学的知识和研究技能，教育教学改革就会成为一句空话。

心理学的知识还有助于学生的自我教育和训练，达到激发学习动机、强化学习行为、提高学习效果的目的。学生可以通过心理学了解自己，认识到自己的长处和缺点，并按照心理学的原理和规律，自觉地调整自己的心理状态；可以遵循心理学的方法和技术，自觉维护自身的心理健康；可以贯彻心理学的要求，更好地自我调控，锻炼自己的品格。

当然，学校教育也为心理学提供了大量的实践研究课题，成为推动心理学理论发展强有力的动力之一。总之，作为教育工作者，学习和掌握心理学知识，有着非常重要的意义。

信息窗

心理学与中国学生核心素养研究

建构学生发展核心素养总框架，是要把十八大提出的立德树人根本任务落





到实处,把德智体美全面发展的教育目标细化为学生应形成的必备品格和关键能力的具体要求,最终促进学生的终生发展和社会的健康发展。为此,核心素养指标的遴选,必须坚持落实党的教育方针和教育目标的有关要求,坚持国际化与本土化相结合,坚持传统与现代相融合。基于对学生核心素养的教育政策研究、国际比较研究、传统文化分析、课标分析和实证研究等支撑性研究结论的整合,以著名心理学家林崇德教授为首的课题组初步遴选出了12项学生核心素养指标,形成了学生发展核心素养总框架。经过多轮专家意见征询,课题组又将总框架的核心素养指标缩减为6个。最终学生发展核心素养总框架的界定为:中国学生发展核心素养,以“全面发展的人”为核心,包括自主发展、社会参与和文化基础三个领域、6项核心素养指标(图1-3),综合表现为学会学习、健康生活、责任担当、实践创新、人文底蕴、科学精神。根据这一总体框架,可针对学生年龄特点进一步提出各学段学生的具体表现要求。

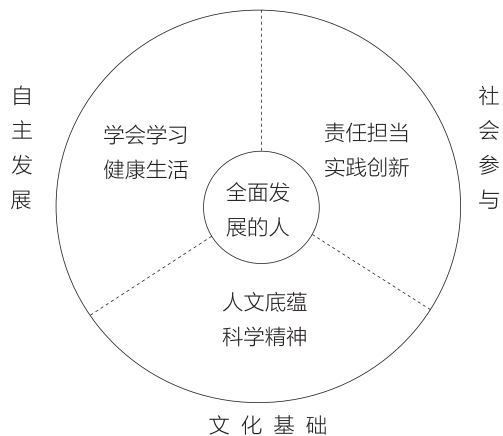


图1-3 中国学生发展核心素养体系总框架
资料来源:林崇德.(2017).中国学生核心素养研究.心理与行为研究,15(2),145-154.

第二节 心理学的起源与发展

节前引言

从抗击新冠肺炎疫情看中国心理学的发展

2020年以来,突如其来的新冠肺炎疫情是民族的不幸、人类的不幸。但从另一角度看,本次新冠疫情的应对也凸显了心理学的重要性,促使我们认识到在中国加快发展心理学的必要性,推动我们进一步反思中国心理学的学科建设和人才培养。

中国心理学会的相关分支机构和全国心理学界的专家学者积极响应习近平总书记的号召,开展了抗击疫情的社会心理服务工作,在心理援助、应急科普、科技支援、决策咨询等方面做出了重要贡献。目前,中国新冠肺炎疫情防控工作取得了阶段性的胜利。但心理学专业力量还相对弱小,与人民的期望、党和国家的要求还有相当的差距,其根本原因就在于,中国心理学人才培养的



规模和质量都与时代的发展不相匹配。

资料来源：周晓林. (2020). 从抗击新冠肺炎疫情看中国心理学的发展. 科技导报, 38(10), 54.

当前，心理学在国家经济社会发展中的价值逐渐得到认可，但中国心理学科的规模和实力仍有待提高、学科地位有待进一步提升。现代心理学是一门发源于西方的学科，因此，了解西方心理学的起源、发展以及当前的发展趋势，对促进我国心理学科的发展具有重要的参考价值。

德国著名心理学家艾宾浩斯（H·Ebbinghaus）曾说过：“心理学虽然有一个长期的过去，但仅有一个短暂的历史”。也就是说，心理学是一门既古老又年轻的学科。所谓古老，是指人类对自己所展现出的诸多心理现象的关注由来已久，即关于心理学的思想早已出现，西方可以追溯到古希腊、古罗马时期，中国也可追溯至先秦诸子百家时期；所谓年轻，是指心理学从其母体哲学中分化出来成为一门独立的学科，即科学心理学的诞生，至今仅有一百多年的历史。

一、心理学的起源

（一）现代心理学的思想渊源

远古时期，当古代人以“图腾”形式的幻想思维出现时，他们很难理解人自身的结构和功能，只是凭借直观的感受、体验和想象力的推测，因而逐渐产生了万物有灵论的观念。古人看到，人生时有呼吸，死时呼吸停止，就认为灵魂可能是气息，或是与呼吸有关的东西。人在梦中见到死去的亲属，又觉得自我可以脱离肉体而独立活动，因而开始把世界分为肉体（物质）和灵魂（精神）两个方面，并认为人和自然界的一切变化都是灵魂的活动。灵魂在人出生时，居住在身体里，控制着人体的活动；当人入睡时，灵魂又暂时离开人体；当人觉醒时，灵魂又回到人体；当人死后，灵魂也就永远离开了人体。在远古社会生产力极其低下的情况下，这种万物有灵论的观念是以古老宗教神话的形式对灵魂起源所做的幻想式的解释，可以看作是最早的心理学思想的萌芽。

约公元前6世纪，古希腊哲学产生，人们开始关注世界的本原问题，其中包括回答灵魂是什么的问题。柏拉图（Plato）提出了灵魂先于身体且独立于身体的身心观，强调理性是最高级的灵魂，指导着情欲和意气。古希腊思想的集大成者亚里士多德（Aristotle）写了《灵魂论》一书，被认为是世界上最早关于人类心理方面的专著。亚里士多德认为，世间万物都是有目的的，灵魂也是如此，处于时刻流转之中。他认为感觉经验在灵魂中的重要作用限定着灵魂的认识活动。

直至19世纪中叶，心理学思想的发展长期寓于西方哲学中，亦被称为哲学心理





学，它是科学心理产生的渊源。哲学心理学主要是用哲学观点和思辨方法研究和阐释人的心理现象的各种理论和思想，其主要特点是：第一，心理学家与哲学家集于一身，还没有出现独立的心理学家；第二，主张采用猜想、推测和思辨的方法，基本上不采用实验的方法；第三，主要运用哲学观点探讨灵魂或心灵的本质、结构和功能等一系列比较抽象的基本理论问题，不研究具体的实证问题。

文艺复兴时期，西方进入近代，近代西方哲学开始围绕如何认识世界对心理学问题展开系统阐述。近代西方哲学中的心理学思想，在发展过程中主要有四个方面的论题：第一，身心关系问题，即关于人体和心理之间的联系和关系的论述，如身心交感论、身心平行论等学说；第二，关于经验论的心理学思想，即认为一切认识、知识都来源于感觉经验，并且只有感觉经验才是真实的；第三，关于天赋论的心理学思想，即认为人们的一切观念和知觉形式都是先天的，而不是通过后天经验获得的；第四，联想主义心理学，主张以联想来解释一切心理现象，并探讨了联想的原理、种类、机制和规律等问题。可以说，此时的心理学是一种“哲学的附庸”。

（二）科学心理学的诞生

心理学思想在哲学母体内孕育了两千多年，它为科学心理学的诞生做了充分的思想准备，特别是哲学中的联想主义思想更为早期的实验心理学提供了可直接研究的课题。但是，哲学心理学缺乏实证科学的基础，若不与自然科学的实证方法相结合，则心理学还不能摆脱哲学而成为一门独立的科学。

19世纪中叶，西方的天文学、生物学、解剖学和物理学等自然科学的迅速发展，是科学心理学起源的又一个重要方面。当时对心理学的诞生有较大影响的自然科学有：①神经生理学，如神经冲动的传导速度，贝尔-马戎单定律，神经特殊功能说等；②脑科学，如神经系统功能的定位说和统一说；③感官生理学，如视觉三色说、抗色说、听觉说等；④心理物理学，如韦伯定律、费希纳的心理物理测量法等。

一方面，在哲学母体内的心理学胚胎已逐渐成熟；另一方面，生理学和物理学等自然科学的发展又为心理学的诞生提供了必要的自然科学知识和实验技术。19世纪末，德国心理学家冯特（W. Wundt）结合哲学心理学内容体系和自然科学的研究方法和实验技术，于1879年在德国的莱比锡大学创立了世界上第一个有影响的心理学实验室，开设了实验心理学。这标志着科学心理学的诞生和独立，也意味着心理学作为一门学科发展历史的开始。

二、心理学的发展

（一）西方心理学的发展

冯特建立了第一个正式的心理学实验室，标志着科学心理学的诞生，也标志着心





理学史上第一个理论流派——构造主义的诞生。冯特认为，不同于研究间接经验的自然科学，心理学的研究对象是直接经验，即意识。心理学的研究任务是分析心理或意识的元素，并揭示元素构成的原理与规律。通过实验内省（即让被试自己报告自己的心理活动）的方法，冯特认为最基本的心理元素有两个，即感觉和感情。复杂的心理都是由简单的心理元素通过联想、统觉综合而成。冯特的理论观点很快就受到了挑战，许多新学派，如行为主义学派、精神分析学派等纷纷出现，并形成了十分激烈的学术之争。

1. 行为主义

1913年，美国心理学家华生（J. B. Watson）发表了《行为主义者眼中的心理学》一文，标志着行为主义的诞生。华生抨击冯特将意识作为心理学的研究对象，认为心理学应该抛弃主观的内省法，而采用客观的实证方法研究可观测的行为。华生曾说过：“永远不使用意识、心理状态、心理内容、意志、意象以及诸如此类的名称，是完全可能的……它可以用刺激和反应的字眼，用习惯的形成、习惯的整合以及诸如此类的字眼来加以实现。”刺激—反应（S—R）也是行为主义的经典公式。

行为主义主张“环境决定论”，认为个体的行为都是受外界环境的影响，是后天习得的结果。行为主义高举科学大旗，作为一种新生力量很快在心理学界掀起了一场“行为主义革命”，直到20世纪70年代以前都是实验心理学中最有影响的运动，被称为心理学的“第一势力”。但是由于其主张过于极端，在某种程度上限制了心理学对内在心理机制的探讨。

2. 精神分析

精神分析学派由奥地利医生、心理学家弗洛伊德（S. Freud）于19世纪末创立，理论观点主要源于精神疾病的临床治疗实践，逐渐发展成为一种心理学说，被称为西方心理学的“第二势力”。精神分析学派强调心理学应该研究无意识，而不应是传统心理学所关注的意识，他们重视对异常行为的分析。

弗洛伊德认为，意识仅是人的整个精神世界中处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，位于心理的深层。人的行为根源于无意识的欲望或动机，特别是性欲的冲动。精神疾病就是欲望或动机受到过度压抑的结果。因此，精神分析也是一种临床技术，通过自由联想、释梦等手段，使潜意识中的欲望得以呈现、宣泄和觉察，从而实现治疗的目的。

精神分析学派强调无意识现象的研究，是对传统心理学的一种补充。但他们过分将无意识与意识对立起来，过度强调性欲对人类行为的支配作用，都比较片面。

3. 人本主义

20世纪五六十年代，人本主义心理学兴起，作为美国心理学中的一种革新运动和新思潮，它被称为心理学的“第三势力”，美国心理学家罗杰斯（C. Rogers）和马斯洛（A. Maslow）等人是其主要代表人物。





人本主义认为，人既不是由潜意识本能所驱使的，也不是完全由外界环境因素所操纵的。相反，人性是善良的，具有选择的能动性，内部存在着一种成长的机制，具有自我实现的潜能。人本主义者反对将人类的行为简化为一系列的成分、元素，强调在整个生命历程中整体性地理解人们的行为模式。

人本主义心理学对人性持有积极的态度，深受大众欢迎。人本主义心理学也拓展了心理学研究领域，吸收了很多文学、艺术和历史研究中有价值的内容，使心理学更加全面。但在研究方法的科学性上，人本主义心理学也受到了一定的质疑。

4. 认知心理学

认知心理学有广义和狭义之分，广义的认知心理学指的是所有注重研究人的认知过程的心理学，狭义的认知心理学一般指信息加工心理学。信息加工心理学产生于20世纪五六十年代，以纽厄尔（A. Newell）、西蒙（H. A. Simon）和奈瑟尔（U. Neisser）等人为主要代表人物。自此，心理学界涌现出一股研究认知过程的浪潮，被称作心理学史上的一场“认知革命”。

信息加工心理学反对行为主义只研究人的外显行为，重新将意识拉回到心理学研究的台前。他们以“心理活动像计算机”为隐喻，基于信息加工的视角探究人的认知过程，认为人的认知就是一个信息输入、加工、存储和输出的过程。信息加工心理学家认为，外界环境刺激固然重要，但它是通过认知过程对其进行编码、储存和加工等操作，才能对人类行为产生影响，人的认知过程才是行为的支配性因素。

信息加工心理学还继承了行为主义注重客观实证的方法，把计算机模拟作为重要研究工具，取得了一系列研究突破。但是，随着研究的深入，真实的人类心理加工与符号加工间的差别越来越凸显。20世纪80年代以来，基于生物神经网络探讨的联结主义认知心理学和注重现实环境中人的心理研究的生态论认知心理学，逐步受到研究者的关注。

随着争论的深入和科学事实的积累，心理学家们认识到，试图用一个心理学派别的成果去建立完整的心理学知识体系，是经不起考验的，即使建立了理论体系，也难免有偏差。因此，20世纪80年代以来，各流派的心理学出现了相互融合的趋势，西方心理学进入了“后体系时代”（postsystemera）。从总体上看，国外的现代心理学可以分为两大阵营——科学主义阵营和人文主义阵营。前者坚持以自然科学观去研究心理学，强调以实证主义的客观实验范式为基础去揭示心理的一般规律理论；后者则重视心理现象的整体性、独特性和人的主体性，坚持人文科学的价值导向性，强调对人们主观经验的描述和意义理解。这里的所谓阵营，并不意味着对抗。由于现代心理学的历史尚短，它所研究的对象是比物性复杂得多的人性问题，因此，现代心理学需要所有学派参与工作，缺少任何一种理论观点和探索方法，都会使心理学的科学体系的整体有所逊色，这是现代心理学家的主导观点。纷争结束之后，从科学研究的角度来看，现代心理学的研究形成了三个基本的特点：第一，着重揭示心理和行为的规





律，进而对心理和行为的发生、发展进行预测；第二，重视人的高级心理过程和社会行为的研究；第三，广泛吸收临近学科的研究成果，参与交叉学科的攻关研究。

信息窗

心理学与诺贝尔经济学奖

2017年，继西蒙、泽尔腾（R. Selten）和卡尼曼（D. Kahneman）之后，芝加哥大学布斯商学院教授塞勒（R. Thaler）成为第四位基于有限理性开展研究而获得诺贝尔经济学奖的学者。塞勒曾执教于罗彻斯特大学和康奈尔大学，1995年至今为芝加哥大学布斯商学院经济学和行为科学教授。塞勒是芝加哥大学布斯商学院决策研究中心主任、国民经济研究局研究员，美国艺术与科学院院士、美国金融学会会员、计量经济学会会员，并曾于2015年担任美国经济学会主席。截至其获奖时，塞勒共发表87篇学术论文，被引用超过10万余次，出版《赢者的诅咒》《准理性经济学》《行为金融学新进展》《助推》《错误的行为》等著作，研究领域涉及行为经济学、行为金融学和决策心理学。

理性经济人假设是传统经济学的根基，但这一根基已被发端于当代认知心理学的有限理性假设所动摇。基于认知心理学的大量发现和自己的卓越研究，西蒙创造性地提出了“有限理性”（bounded rationality）、“启发式”（heuristics）和“满意性”（satisficing）等概念。他认为，人们的理性资源是有限的，在现实生活中还会受到外部环境的影响，因而既不可能、也不情愿寻找复杂问题的最优解决方案，以使期望效用最大化。相反，人们更愿意寻求可接受的问题解决策略（启发式）去获得满意的结果（Simon, 1955, 1956）。由于“对经济组织内的决策过程进行的开创性研究”（瑞典皇家科学院颁奖语），西蒙获得了1978年的诺贝尔经济学奖，有趣的是，那一年刚好是心理学诞生的第100年。受西蒙有限理性理论启发，经济学家泽尔腾深入探索了有限理性对企业行为的影响（Sauermann & Selten, 1962），使用心理学的实验方法进行经济问题研究，建立了充分考虑人们有限理性的决策和博弈理论（Selten & Berg, 1970），因为对“非合作博弈理论的开创性均衡分析”（瑞典皇家科学院颁奖语）而获得1994年的诺贝尔经济学奖。仅仅时隔8年，心理学家卡尼曼就“由于把心理学知识，特别是关于不确定条件下人的判断和决策的研究思想，结合到经济科学中去的研究成果”（瑞典皇家科学院颁奖语）而获得2002年的诺贝尔经济学奖。这些诺贝尔经济学奖获得者的杰出贡献，特别是卡尼曼的预期理论为塞勒的研究奠定了坚实的理论基础，催生了该领域第四位诺贝尔经济学奖获得者。

塞勒在理论上接受和发展了有限理性观，提出和发展了心理账户理论；在基础研究上，他揭示和发现了心理账户具有禀赋效应、自我控制不足及公平偏





好等独特属性；在实践应用上，他用相关的理论和发现说明和分析股票和基金市场的一些现象，将实证研究结果广泛应用于商业、公共事务管理、政策制定，提出了帮助人们避开陷阱的“助推”方法。塞勒的研究形成了“理论－研究－应用”三位一体的逻辑体系。他不仅是行为经济学的奠基人，更是国家政策的谏言者之一。

资料来源：刘永芳，范雯健，侯日霞. (2019). 从理论到研究，再到应用：塞勒及其贡献. 心理科学进展, 27 (3), 381-393.

（二）中国心理学的发展

与西方不同，中国古代虽然没有心理学专著，但却有丰富的心理学思想（高觉敷，1985）。这些思想散见于许多哲学家、思想家和教育家的著作中。中国先秦时期，儒家、道家、法家等各学派著名思想家都讨论过天人关系、人兽关系、身心关系、人性的本质和发展以及知行关系等，提出过一些重要的心理学思想。例如，春秋时期的孔子（前551—479）提出：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”（《论语·雍也》）、“学而时习之，不亦乐乎”（《论语·学而》）以及因材施教等诸多观点，已经蕴含了现代心理学中的兴趣、记忆和个性差异等问题。战国时期的荀况（前313—238）关于“形具而神生，好恶，喜怒、哀乐臧焉”（《荀子·天论》）之说，阐明了先有身体而后有心理、心理依附于身体的身心观。

中国是世界公认的心理学的发源地之一，但科学形态的心理学却是形成于西方。中国心理学的形成与发展，与西方心理学的传播有密切的关系。1889年，颜永京翻译出版了《心灵哲学》。1907年，王国维翻译出版了《心理学概论》。在清末出版的近40种心理学书籍中大部分是译著。1917年，国内第一个心理学实验室在北京大学建立。1918年，国内第一本大学心理学教本《心理学大纲》由商务印书馆出版。1920年，国内第一个心理学系在南京高等师范学校成立。1921年，中华心理学会在南京成立。此后，现代心理学的许多理论流派通过归国的中国学者被介绍到中国来，心理学工作者在发展心理研究、教育心理研究、生理心理研究、心理测验研究等诸多领域都取得了成绩。但由于国难当头，从1937年起直至1949年新中国成立，心理学的发展处于低落时期。

1958—1968年，虽然中国的心理学事业发展遭受了严重的挫折，但是近二十多年来，心理学走上了健康的发展道路，并取得了长足的进步。1999年，国家科技部确定增加心理学作为18个需要优先发展的基础学科之一。2000年，国务院学位委员会将心理学确定为一级学科，北京师范大学成立了我国第一个由学校直接领导和管理的心理学院。2002年，中国科学院心理研究所被确定为进入国家知识创新试点工作的基地性的研究所，中国科学院将持续加大对心理研究所的基础和重要问题的研究投入以及对基地建设的投入。经过老一辈心理学家几十年的努力，中国心理学在国际心





理学界获得了较高的地位，在国际心理学界的影响也显著增强。中国心理学会在中国科协的领导下不断进步，现在已经发展到了41个专业委员会和13工作委员会，涵盖了心理学的主要领域。

全国性的心理学刊物已有20余种，其中包括《心理学报》《心理科学》《心理科学进展》《心理与行为研究》《心理学探新》《应用心理学》《心理发展与教育》《中国心理卫生杂志》《中国临床心理学杂志》等传统学术刊物，也有《心理技术与应用》《社区心理学研究》《心理研究》《中国社会心理学评论》等新办学术刊物，还有《中小学心理健康教育》《心理与健康》和《大众心理学》等科普类刊物。

三十多年来，我国心理学声望不断提高，应用范围逐步扩大，心理学对国家经济社会发展的作用日益增强，在教育、体育、军事、航空、工业、旅游、临床与咨询等领域发挥了重要作用。例如，在2008年的北京奥运会上，中国军团80%的夺牌项目，都有运动心理学领域专家的参与。在四川汶川大地震的抗震救灾以及抗击新冠疫情的过程中，大批心理学工作者或奔赴第一线或提供心理热线，发挥了积极重大的作用。

信息窗

心理学与中国特色社会心理服务体系建设

2018年以来，政府部门已连续发布3份专门文件（2018年11月国家卫健委等十部委发布的《全国社会心理服务体系建设试点工作方案》；2019年3月国家卫健委疾控局发布的《关于推进2019年全国社会心理服务体系建设试点工作的通知》；2019年6月5日国家卫健委办公厅等9部门联合发布的《关于印发全国社会心理服务体系建设试点地区名单及2019年重点工作任务的通知》）用以指导社会心理服务体系建设。

社会心理服务的内涵是在社会治理过程中的心理学运用。它注重于从心理学视角探究社会治理的方式方法（包括社会心理疏导与人文关怀）。其核心目的在于解决更具有普遍性和基础性的心理建设问题，促进和谐社会的建设，促进社会主义核心价值观融入超稳定的社会心态中去，成为中国人的国民性，为中华民族伟大复兴而凝心聚力。因此，对于社会心理服务的定位首先需要明确的是这是立足于国家治理层面的服务，是为了解决更加宏观的社会心理问题所提供的服务，所以其服务的对象更偏向于群体和社会；其次，服务的方式是借助心理学的知识和手段，突出心理学的独特色彩；再次，服务的直接目标是培育良好的社会心态，服务的最终目标是促进核心价值观融入超稳定的社会心态中去，促进全社会成员国民性的完善，最终实现中华民族的伟大复兴。





社会心理服务体系应当作为一个范畴性概念来理解。它的重点是服务，核心是心理，落脚点是体系。服务，它强调的是该项工作的出发点，试图通过发挥心理学的应用价值，为构建和谐社会提供帮助。心理，它说明的是该项工作的指向性色彩，指向是服务对象心理的变化与发展，是其心理状态的优化与心理素质的提高，这也是社会心理服务的特殊性所在。体系，它指的是该项工作的目标期待、工作成效，社会心理服务的形式和内容都存在于不同的方面，它们构成了一个有机统一的整体。

资料来源：葛明贵，高函青. (2020). 中国特色社会心理服务体系建设的途径分析. 心理科学, 43(1), 200-205.

（三）现代心理学的发展趋势

辩证唯物观告诉我们，任何事物都是运动变化的，每一门科学或学科的发展也是一种事物的运动变化。事物发展虽然复杂多样，但仍有其规律性，预示着一定的趋势和方向。代表着现代心理学发展的主要理论取向是认知心理学和人本主义心理学，除此之外，心理学还在各个层面上呈现出不同的发展趋势。

1. 心理学的综合化趋势

由综合走向分化又上升到新的趋势，这是科学发展的总趋势。现代心理学研究的各种主要理论取向都有其合理的因素和局限，它们都只从某一个层次和侧面对心理现象进行了有益探索，使人们可以从不同的视角去理解人类的心理。这些理论既有相互排斥的一面，也有相互补充的一面。现代心理学家们越来越重视全面而综合地运用心理学的各种方法、理论及研究成果，多视角、多维度、多方法地研究心理问题，反映了心理学发展的综合化趋势。

2. 心理学的实用化趋势

心理学是一门与人类生活密切相关的学科，其理论的应用和普及是学科发展的生命力。随着现代社会的发展，心理学已渗透到社会生活的多个领域，对人们的日常生活产生着越来越大的影响，从心理健康教育、体育竞技、人员选拔到广告营销、产品设计、司法刑侦等方面都取得了显著的效益，与心理学相关的一些专业和职业也纷纷产生。在发达国家，心理学涉猎的范围也越来越广，包含了人类体验的所有方面，总的目标就是理解人类的行为。心理学研究也取得了令人瞩目的成就，迄今为止，至少有6位科学家因为心理学研究的卓著成就而荣获诺贝尔奖，充分反映了现代心理学发展对现实生活的巨大影响与贡献。

3. 心理学的全球化趋势

随着全球政治、经济、文化一体化趋势增强，心理学研究的国际化、全球化趋势日益显著。在这样的背景下，心理学正经历着一场转变，即由只关心单一文化背景转向多元化的融合，由方法中心论转向问题中心论，由单一理论转向复合论。各国的



心理学家面临着全球化的经济问题、社会问题和环境问题，这些问题不再是某个国家、某个民族各自的问题，而是人类共同的问题。因此，心理学必须抛开传统的派别之争和理论对抗，一切围绕解决实际问题展开，使其研究具有现实性，这就是心理学全球化的内涵。心理学的研究全球化具有这样一些特点：关注全球社会化的进程；打破种族和文化的偏见；发展本土心理学；以问题研究为中心，鼓励心理学多元性。

4. 心理学的本土化趋势

人的心理是人脑的机能，也是客观现实的反映。所以研究人的心理要以科学的态度和方法去探讨人的心理发展及变化的文化背景、民族传统、风俗习惯及国家意识形态等，因为不可能有全世界完全按一种范式建立起来的“统一”的心理学。在当前西方心理学占据世界心理学主流的形势下，心理学本土化是指一种社会文化取向的问题。每个国家的心理学所采用的概念、理论及方法要能切实反映本国民众的心理与行为，这个趋势适合每个国家的心理学发展。对中国来说，心理学的本土化也就是中国化的问题，也就是要建立系统的、有自己特色的心理学理论体系。

■ 第三节 心理学的基本研究方法

节前引言

心理学实验：数钱可以减轻疼痛感

2009年，我国著名社会心理学家周欣悦教授作为第一作者，联合美国明尼苏达大学学者和佛罗里达州立大学学者，共同在著名的心理学顶级期刊 *Psychological Science* 上发表了一篇名为《金钱的象征性力量：金钱缓解社会焦虑和生理痛苦的提示》的研究论文。该文章一经发表，就引起了学术界的广泛关注。随后，在2012年由果壳网和浙江科技馆联合举办的首届“菠萝科学奖”上，该研究一举夺下心理学奖。

首先，该研究探讨了金钱在心理学上的意义，并认同了当下研究的普遍观点：金钱是一种社会资源。接下来，以6个心理学实验探索了金钱对人们的生理和心理产生的影响。其中，实验4将被试随机分配为两组，分别在进入实验室之前数钱或数纸。完成计数任务后，被试将执行疼痛敏感性任务。在高度疼痛的情况下，一名助手将被试的手放在一个物件上支撑和固定，然后将其左食指和中指浸入水中三次，一次是在43摄氏度（基线）下浸泡90秒，然后在50摄氏度（非常热）下浸泡30秒，再在43摄氏度下浸泡60秒。在中度疼痛状态下，被试的手指仅浸泡在基线温度（43摄氏度）的水中180秒。之后，被试使用9点量表来评估这项任务的疼痛程度。实验发现，“数钱”组被试的疼痛程度评分显著低于





“数纸”组，表明数钱可在一定程度上减轻人们的身体疼痛感。

资料来源：Zhou, X., Vohs, K., & Baumeister, R. (2009). The symbolic power of money: reminders of money alter social distress and physical pain. *Psychological Science*, 20, 700–706.

在当今的心理研究中心，就像引言中的研究实例一样，实验法已成为心理学家获取数据资料的重要方法。而科学心理学的诞生的标志即是第一个心理学实验室的建立。为什么实验法的应用对于科学心理学具有如此重要的意义？心理学研究遵循哪些基本的原则，是如何展开的？除了实验法，心理学研究还会应用到哪些具体的研究方法？我们在系统学习心理学理论之前，还需要对这些理论是用怎样的研究方法得来的做一定的了解。

一、心理学研究的基本原则

任何科学研究都是在一定的指导思想和基本原则下进行的。心理现象是非常复杂的，因此，心理学研究者自觉或不自觉奉行的指导思想尤为重要。在科学研究的大背景下，总的来说，心理科学研究需遵循以下几条最基本的原则。

（一）客观性原则

心理学研究必须贯彻客观性原则，即要求研究者必须按照客观事物的本来面目予以揭示，对心理学研究中的现象做到不夸大、不主观臆测、不随意歪曲。研究要尽量采用客观的方法，如实地记录刺激变化以及研究对象的心理活动变化和行为活动变化，确定有效的指标去探明现实与心理、心理与行为以及心理活动的内容和形式上的关系，找出心理活动的规律。

贯彻客观性原则，要求研究者不能被虚假的表面现象所迷惑，要善于透过现象看本质。只有真正揭示了心理现象的本质和规律，才真正达到了科学研究目的，这样的知识才能达到科学的水平。

（二）系统性原则

心理学研究必须贯彻系统性原则，即将心理现象放在其产生的环境条件中来看待，将某一心理现象纳入人的整个心理活动体系中去，并视心理为一个动态的整体结构和发展过程。综合的观点是唯物辩证法关于事物间普遍联系观点在心理学研究中的运用。心理现象的产生总是和它面临的外部环境、机体状况以及反应活动紧密地联系着，割裂开刺激变量、机体变量和反应变量之间的关系，孤立地研究心理现象肯定是行不通的。

贯彻系统性原则，还意味着心理学研究要将心理现象放在它产生、发展、变化的



完整过程中进行探讨，要兼顾其历史发展进程，即用发展的观点研究心理现象，区分不同阶层、不同水平、不同层次的心理，按照发展的顺序去要求它们、认识它们。这一点在对研究对象的心理进行定性研究时必须注意，要用发展的眼光审视，不能“一棍子打死”。同时，贯彻整体性原则，还要求研究者要确保研究对象身心的完整性，不能做有损于研究对象身心的研究设计。尤其是在进行青少年心理研究时更应时刻提醒自己，因为青少年的心理正处于发展成熟之中。

（三）伦理性原则

与物理、化学等自然科学不同，心理学的研究对象是人或动物。所以心理学研究者还需要遵守伦理性原则，尊重人和动物的基本权利。首先，对于以人类为被试的心理学研究，都需要给予被试知情同意的权利。研究者需要告知其研究程序、可能存在的风险，以及被试的各种权利和潜在收益。提供相关信息之后，被试需要签署同意书，这样才能表明他们是在充分知情的前提下愿意继续参与研究。此外，对于风险或收益评估、故意欺骗的使用、研究事后解释等方面，研究伦理规范也都给出了明确的要求。

一些心理学研究还可能用到动物。对此，伦理学家一般认为，心理学研究者应该尽量减少他们所需动物的量，或找寻替代的方法避免使用动物；研究者还应该改善他们的研究步骤，以使动物的疼痛和不适感降至最少。2002年，美国心理学会对使用动物研究的研究者提出了明确而严格的伦理指导规范。此外，伦理性原则还包含了研究者在整个研究过程之中应遵循的学术伦理规范，如保障数据的真实性、规范引用他人研究成果，杜绝各类学术不端行为等。

二、心理学研究的基本步骤

心理科学的研究和其他一切科学研究一样，也遵循着选择课题与提出假设、设计研究方案、搜集资料、整理与分析资料、解释结果与检验假设等五个基本步骤。这是一个循环往复的过程，具体参见图1-4。

科学研究始于观察。在观察中发现問題并产生疑问，再根据研究者的知识水平尝试对其做出解释或解决，这便是研究的第一步。为了有效地验证假设，研究者必须周密考虑，合理安排，制订

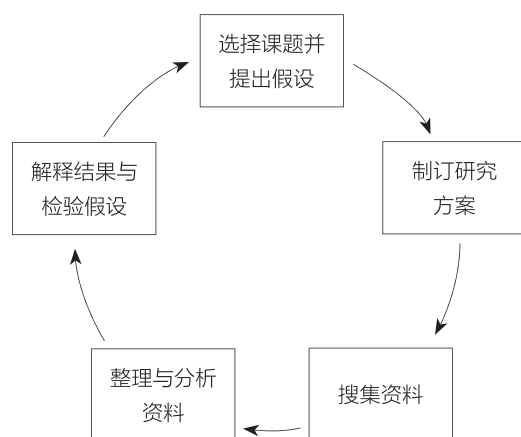


图1-4 心理学研究的基本步骤





出切实可行的研究方案，下一步便是执行方案、搜集相关的事实资料。采用适当的方法将搜集到的资料加以整理、分类，是可行性研究的重要一环，这里统计分析方法是非常必要的，通过统计分析，一方面能精简原始资料，使之一目了然；另一方面能检验各类资料间的关系，发现其中的本质或非本质联系。对结果的解释实际上就是对原先假设的检验，如果假设得以验证，这个结论的可信度就提高了；否则，假设就被否定。必须注意的是，心理学的假设检验不是一次性的，必须不断加以检验，能被重复验证的假设，才可能上升为理论。

三、心理学研究的具体方法

心理学研究经常采用的方法有三种类型，即个案研究、相关关系研究以及因果关系研究。围绕这三种类型研究，有许多具体的研究方法，它们都各自有其优缺点，可结合具体研究课题选择使用。

（一）个案法

个案法是由医疗实践的问诊方法发展而来的一种古老的方法，它通过搜集单个被试各方面的资料以分析其心理特征。搜集的资料包括个人的生活史、家庭关系、生活环境等。例如，我们通过个案分析，可以了解家庭破裂对孩子心理发展的影响。

个案法有时和其他方法（如观察法、测验法、历史文献分析法等）配合使用，这样可以搜集更丰富的个人资料。其优点是能加深对特定个体的了解，有利于教育工作与因材施教。其缺点是所搜集的资料往往缺乏可靠性，例如，个人写的日记、自传等材料会因为自我防卫而失真，或因记忆误差或情感好恶而错误。因此，个案法常用于提出理论或假设。

（二）观察法

观察法是在自然条件下搜集被观察者的资料，以了解其心理和行为的一种方法。如观察学生在课堂上的表现，可以推测其学习态度、学习动机以及注意力品质等。观察法一般用于以下几种情况：①对所研究（观察）的对象无法加以控制；②在控制条件下，可能会影响某种行为的出现；③由于社会道德的要求，不能直接对观察者进行控制。

采用观察法研究心理，首先要求有明确的计划（包括观察的目的、要求、次数等）；其次应做好尽可能全面细致的记录，除文字记载外，还应充分利用现代化的手段做全方位的记录，以备日后的分析以及反复观察使用；再次要善于分析记载下来的资料，力求客观而非武断地得出结论。在儿童心理研究领域，观察法应用得尤为广泛。皮亚杰，以及我国心理学家陈鹤琴、陈立等都对自己的孩子做过观察记录，并有





相应的著作出版。

观察法可以按观察者是否直接参与被观察者所从事的活动划分为参与性观察和非参与性观察。前者是观察者以小组或团体成员的身份直接参与团体活动，在参与活动过程中进行隐蔽性研究观察；后者是观察者以“旁观者”的身份，可以公开也可以秘密地进行观察。

观察法的主要优点是简便易行，所获得的资料比较真实。其主要缺点是观察资料的质量容易受到观察者的能力和其他心理因素的影响，并且观察到的资料数量有限，往往很难做出概括性的结论。因为要获得足够的资料，往往需要很长时间的等待。

（三）调查法

调查法是根据严格设计的题目或问题，以提问的方式向研究对象收集资料和数据的一种方法。根据提问的方式不同，调查法可分问卷调查法和访谈法两种。

问卷法是根据研究课题的要求，设计问题并规范作答要求让被调查者自行陈述的方法。一份问卷一般包括标题、指导语、问题与选项等几个部分。在指导语中，研究者一般会对问卷的性质、目的以及作答的方式做出说明，通常还包括致谢语、为被试保密语、问卷的编制者等信息。问卷法具有以下优点：内容客观统一，后期的数据处理更加方便；可匿名调查，增加了被试回答的真实性；一次性可调查大量样本，节省人力、时间和经费。但在问卷设计过程中，需恰当选用开放式或封闭式问题，综合考虑问题的数量、顺序、设问方式等技术性问题。

访谈法是研究者与被研究者以提出问题和回答问题的方式，请被调查者提供关于他们自身的信息，从而实现对特定心理特点和规律的考察。由于是人与人之间的直接交流，因此，在访谈开始时，研究者能够营造坦率而信任的访谈气氛非常重要。访谈法具有以下优点：采用一问一答的形式，对问题的回收率较高；可根据被访谈者的回答，对问题做深入、广泛的考察，灵活性更强；对被访谈者的读写能力无特殊要求，适用范围广。但访谈法对于研究者素质要求较高，实施起来有一定困难，且收集的资料较难以量化。

（四）测验法

在当代心理学中，测验是一种重要的研究工具。它主要用于了解、评价各种能力、兴趣、态度和成就的差异，因而也就有了能力（智力）测验、兴趣测验、态度测验以及成就测验之分。心理测验按测验规模可分为团体测验与个别测验，按形式可分为文字测验与非文字测验。心理测验法的基本程序为：①针对研究问题，初步制定测量工具；②对测量工具进行标准化工作；③正式测验；④分析统计测验结果，得出结论。

运用心理测验法，必须注意测验的信度和效度问题。只有按科学程序严谨地编制





出来的心理测验量表，才能有效而可靠地测量出人们的心理品质。同时，我们也必须清醒地认识到测验的局限性。测验研究只要求评价解答测验的结果，而同一结果可能通过完全不同的心理途径来达到。因此，既要注重结果，又必须关注对结果有某种影响的许多条件如被试的态度、心境等，要结合过程和结果来评定测验的成绩。

需要注意的是，观察法、调查法和测验法等研究方法仅能揭示变量之间的相关关系，因此也被统称为相关研究法。在使用这些研究方法的过程中，研究者较为被动，缺少对研究对象的操纵和控制，难以揭示变量间的因果关系，而这正是实验法的优势所在。

（五）实验法

实验法是在控制的条件下对某种心理现象进行观察的方法。在实验中，研究者可以主动创设或改变一定的条件，以引起研究对象某种心理活动，从而进行研究。由实验者主动操纵变化的条件称之为实验变量（自变量），由实验变量引起的某种特定的反应称为反应变量（因变量），除实验变量之外，一切能够影响因变量的条件和因素就叫控制变量。实验法实质上就是研究者系统地控制和变更自变量，客观地观察因变量，然后考察自变量与因变量之间因果关系的过程。

实验法一般分为实验室实验和自然实验两类。前者是借助专门的仪器设备，在对实验条件严加控制的情况下进行的，它主要继承了自然科学实验的特点。实验法的基本程序是：①确定研究问题，并提出假设；②选择被试，设计研究方案；③进行实验设计；④安排实验进行，充分利用仪器设备记录条件与反应的变化；⑤分析实验结果，找出其间的因果关系。

实验室实验对于研究动物心理、认知过程和心理的生理机制意义重大。通过严格控制的条件，可以获得精确的数据，分析出确切的结果。其主要缺点是研究情境的人为化，容易引起被试的紧张，同时也因与现实存在一定的差距而在推广应用实验结论时受到一定的限制。

自然实验也叫现场实验，在某种程度上克服了实验室实验的弱点，它是在实际生活情境中对实验条件适当控制所进行的实验。例如，在条件相似的两个班级，采用不同的教学方法观察比较教学结果，说明哪种教学方法好。自然实验运用于教育过程，不仅可以了解学生心理发展水平的现状，而且可以考察某一教育因素、措施对学生学习的影响。自然实验的一般程序是：①前测；②设置等组；③施加实验处理；④后测；⑤比较分析。

现场实验的优点是把心理研究与日常工作、学习、劳动等实践活动相结合，研究的问题来自现实，具有实践价值。其缺点是容易受无关因素的影响，难以得到精密的实验结果。

总之，每一种具体的研究方法都有优点，但也有其局限性。心理学工作者常常会





结合待研究问题的实际，选用恰当的研究方法，尽量扬长避短。研究者在一项完整的心理学研究中，往往会使用到多种方法。

■ 第四节 中学生心理发展

节前引言

青少年心理健康问题引关注

2019年4月17日，上海浦东一名男生在卢浦大桥引桥处跳桥身亡。据报道，男孩17岁，是某职业学校二年级学生，因为与同学发生冲突，被其母亲从学校接走。回家途中，母子发生争执，母亲把车停在大桥路面中间批评教育孩子，但男孩突然跑下车后跳桥，紧跟着跑出车的母亲没能抓住他……

2020年9月19日，武汉市江夏区一中初中部九年级一名学生因被母亲扇耳光跳楼，令人惋惜。该同学是一名14岁的男生，当天下午因在教室与另两名同学玩扑克牌，被班主任请家长到校配合管教。该男生在五楼走廊被母亲扇了两耳光。母亲和老师走后不久，该男生趁人不注意从教学楼五楼跳了下去……

一个个鲜活的生命突然消逝，总让人扼腕叹息。面对处于青春期的中学生，老师和家长对他们是否真正了解？学生对自己是否真正了解？师生之间、亲子之间对彼此的相处模式是否又有着清晰的觉察？心理学理论认为，虽然我们本身就身处某种心理事件或特定的社会关系中，但我们同时还能够跳出其中来看自己和他人。其实，当我们跳出其中的时候，就已经具备了心理学的视角和关怀。接下来，我们也是从这一视角出发，来具体阐释心理发展的一般规律，以及中学阶段心理发展的特点。

一、心理发展的含义

心理发展是指个体随年龄的增长，在相应环境的作用下，获得新心理结构或引起心理结构发生改变的过程，是一种体现在个体内部的连续而又稳定的变化。心理学一般从种系心理发展和个体心理发展两方面来研究心理发展，通过对种系或动物演化过程的研究，考察动物心理如何演化到人类心理，以及人的心理又如何从原始、低级的水平演化到现代、高级的水平（图1-5）。

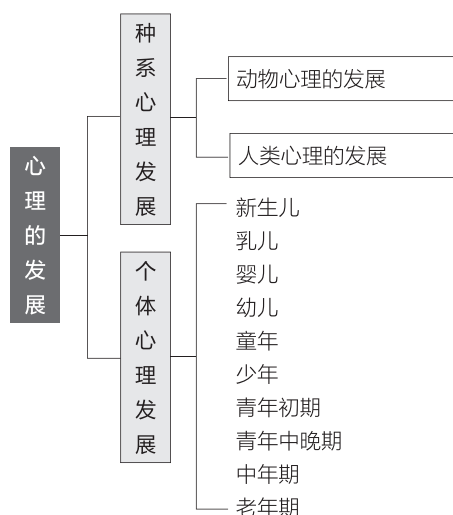


图1-5 心理发展的分类





二、心理发展理论

（一）皮亚杰的心理发展理论

皮亚杰（J. Piaget）毕生从事儿童心理学的研究，特别是在20世纪50年代，他对儿童的思维或智力进行了规模庞大的系统研究。皮亚杰主要以生物学、逻辑学、心理学的理论为基础来研究人类的认识，特别是儿童认识的发生、发展和结构，建构了著名的发生认识论原理。

皮亚杰认为，人的思维、智力既不是起源于先天的遗传，也不是来自后天的经验，而是通过外部刺激和主体已有认知结构的相互作用实现的。这种相互作用的本质是主体对客体的适应（adaptation）。这里的适应，既是一种过程，也是一种结果。皮亚杰认为适应的过程通过两种形式实现，即同化（assimilation）和顺应（accommodation）；适应的本质结果就在于有机体与环境之间取得平衡（equilibrium）。

同化是人的一种适应机能，当外部信息作用于人时，大脑通过各种水平的作用与转化，将新信息纳入已有认知结构中，构成自身的新的知识系统，这就是所谓的“同化于己”。顺应与同化是人的一种适应机能，是人在适应外部环境过程中改变自身认知结构以实现对环境的适应，这就是所谓的“顺化于物”。顺应不是被动的过程，而是主体通过与环境作用，主动改变自身的认知结构，使认知结构不断地向更高水平发展，由此实现主体与外部环境的协调一致。

在皮亚杰看来，个体出生以后，认识发展是一个连续的心理适应过程。人不是被动地复制现实的信息，而是主动地、积极地从环境中选择信息，通过各种水平的作用转化外部事物并重新组织信息，构成自己的知识系统。在个体智慧的发展过程中，通过主体与客体一系列的相互作用，原有平衡被打破，新的发展开始。依次循环，不断从一种认识平衡状态达到另一更高的、更为稳定的认识平衡状态。平衡是相对稳定的状态，平衡化则是认识发展的动态过程，是认识结构不断趋于完善的发展过程，是一个递进的、连续的、有层次的发展过程。同化、顺应和平衡化推动着个体心理不断地发展。

皮亚杰认为影响儿童心理发展的基本因素有四个。一是成熟，主要是指机体的生长，特别是神经系统和内分泌系统的成熟。二是物理环境，包括物体经验和数学逻辑经验。三是社会环境，是指社会环境中人与人之间的相互作用和社会文化的传递。四是平衡化，平衡化是个体心理发展中最重要因素，即决定的因素。平衡化就是不断成熟的内部组织和外部环境的相互作用。平衡化可以调和成熟、物理环境和社会环境三方面的作用。皮亚杰将儿童心理发展分为感知运动阶段（0~2岁）、前运算阶段（2~7岁）、具体运算阶段（7~12岁）、形式运算阶段（12~15岁）四个阶段。

皮亚杰关于儿童心理发展的理论，在心理学界产生了巨大影响。他通过大量的实





验和观察，第一次详尽地论述了儿童智慧发展的基本阶段和机制，为今后人们进一步深入研究儿童智慧的发展做出了宝贵的贡献。皮亚杰把儿童心理发展看作是儿童主体与外部相互作用，强调内外因的相互作用，强调个体主动性和能动性的作用，这极大地推进了关于儿童认知发展的研究。但是皮亚杰过多地强调了生物学因素的作用，对社会环境、教育的作用重视不够。

（二）维果茨基的心理发展理论

维果茨基（L. Vygotsky）是苏联著名儿童心理学家，他创立了“文化历史发展理论”，提出“高级心理机能的社会起源论”，强调社会教育在儿童心理发展中的作用，这些对苏联儿童心理学的发展起到了奠基性的作用。

维果茨基将心理机能分为既有区别又有联系的两种形式：低级心理机能和高级心理机能。低级心理机能是直接的、自然的，是生物进化的结果，如感知觉、无意注意、形象思维以及情绪等；高级心理机能是间接的、社会的，是人类文化历史发展的结果，如有意注意、抽象思维、高级情感以及意志等。维果茨基认为，人类心理与动物心理的区别主要是那些高级的心理机能，而个体的心理发展，即是在环境与教育影响下，在低级心理机能的基础上，逐渐向高级心理机能转化的过程。个体心理机能由低级向高级发展的标志有：心理活动的随意性；心理活动的抽象概括性；各种心理机能之间的关系不断变化、组合以形成间接的、以言语符号为中介的心理结构系统；心理活动的个性化，个性的形成是高级心理机能发展的重要标志。

根据文化历史发展理论，人类的高级心理机能首先存在于社会文化层面，儿童在与能力水平更高他人交往、互动的过程中完成高级心理机能的内化，内化的结果也在一定程度上决定了个体的心理发展水平。内化的基础是工具，包括物质工具和心理工具两类，前者如石斧、刀叉乃至现代仪器设备等，后者如语言符号。物质工具指向于外部，引起客体的变化；心理工具指向于内部，影响人的观念和行为。内化主要是通过语言符号等心理工具的中介而实现的，具体在人类的实践活动中完成。概言之，人类不再像动物那样以身体的直接方式来适应自然（“生物进化型”），人类心理发展是“人化”的过程，是社会性的，主要受其所处的社会文化历史背景制约。因此，个体心理发展的源泉和决定因素即是人类历史过程中不断发展着的文化，作为人的社会生活与社会活动产物的文化。

维果茨基十分强调社会环境的作用，他第一个明确提出教育在儿童心理发展中的主导作用，同时他也强调环境与儿童的相互作用。他指出在教育中要重视受教育者本人的特点，儿童与周围环境相互作用的过程中不是消极被动的，外界影响是在儿童过去经验中所形成的特点基础上的折射。

维果茨基在研究教学与发展的关系上提出了“最近发展区”“教学应走在发展的前面”和“学习的最佳期限”等重要问题。维果茨基认为，儿童心理发展有两种水平：





第一种水平是现有发展水平，这是指儿童独立活动所达到的解决问题的水平；第二种水平是指在有指导的情况下借助别人帮助所达到的解决问题的水平，也就是通过教学所获得的潜力。这两种水平的差异就是最近发展区。维果茨基据此提出了“教学应走在发展的前面”的思想，因为教学决定着儿童智力的发展，这种决定作用既表现在智力发展的内容、水平和智力活动的特点上，同时也表现在智力发展的速度上。怎样才能发挥教学在儿童心理发展中的最大作用呢？维果茨基提出了“学习的最佳期限”问题。他认为，如果儿童脱离了学习某一技能的最佳年龄，从心理发展的观点来看是不利的，这会造成儿童心理发展的障碍。因此，进行某一种教学必须以成熟和发展为前提，但更重要的是必须首先建立在正在开始形成的心理机能的基础上，走在心理机能形成的前面。

维果茨基关于儿童心理发展的思想在心理学界产生了巨大影响，他强调心理的起源受社会文化和社会发​​展规律的制约，强调教育的主导作用，强调儿童心理发展对教育教学的依赖关系等，至今对我们研究个体心理发展仍具有积极的借鉴作用。他的文化—历史发展理论无疑是对心理的生物学化论的一大改进，但是他却忽视了在心理形成中生物因素的研究。

三、中学生心理发展特征

中学教育阶段的学生一般为11、12岁到17、18岁，这一时期大致相当于青少年期，包括少年期和青年早期（林崇德，2018）。其中，少年期是指11、12岁到14、15岁这一时期，又称青春期或学龄中期，大致相当于初中教育阶段。青年早期一般是指从14、15岁到17、18岁，大致相当于高中教育阶段。青少年期是各种心理品质趋于成熟和稳定的阶段。

（一）中学生生理发展的一般特点

中学生的生理发展主要体现身体外形的变化、体内机能的增强、性的发育和成熟以及脑的发育等方面。中学阶段个体身体外形变化很快，其身高和体重迅速增加，外形上逐渐接近成年人。据统计，在中学阶段之前，个体身高年平均增加3~5厘米，而在中学阶段特别是青春发育期，个体身高年平均增加6~8厘米，甚至能够达到10~11厘米。男生在12~14岁，体重增长最快，年平均增加5.0千克；女生体重增长最快速期稍提前至11~13岁，年平均增加4.5千克。

与身体外形的变化同步，中学阶段个体的体内机能也迅速增强并趋于成熟。这主要表现在心血管系统的第二次加速生长，进而表现出心律、脉搏的减慢；肺的发育加速，肺活量明显增加，可增至青春期前的两倍多；以及肌肉力量的显著增强。中学阶段也是个体性发育成熟的关键阶段。性发育的外部表现是第二性征的出现。男生的第





二性征主要表现为阴毛、腋毛和胡须的出现，喉结变大、声带变长，嗓音变得低沉；女生的第二性征主要表现为乳房的隆起、阴毛和腋毛的出现。性发育还表现在性器官的发育、性激素分泌的增多，以及性机能的逐步成熟上。男生开始出现遗精，一般在12~18岁；女生开始出现月经，月经初潮的时间一般在10~16岁。有研究显示，随着经济社会的发展，女生的初潮年龄有提前的趋势。

与身体和性的发育不同，青少年期个体的大脑发育则呈现出不同的趋势。首先在量上，该阶段个体在脑重量和容量上的增长均不显著。儿童在10岁以前，其脑重量已达成人的约95%，女生在10岁半左右达到其脑容量的最高值，男生则在14岁半左右。但量上的成长并不代表机能上的成熟。相反，青少年期个体的过量灰质会以每年1%~2%的速度被修剪（Sowell et al., 2003）。同时，髓鞘（神经元细胞所被包围的脂肪细胞）不断增加，使得神经元的信息传递效率更高。灰质修剪和髓鞘增加会一直持续至青少年期结束，特别是负责认知评价、自我计划和调控以及复杂决策的前额叶区，约在20岁左右才能完全发育成熟。与身体机能相比，大脑机能发育的相对滞后可能是青少年期学生易表现出情绪冲动、冒险行为的重要原因。

（二）中学生认知和社会性发展的一般特点

学业是中学阶段学生的主要任务，学习与认知发展相辅相成，而学校生活则反映了学生人际、社会性发展的诸多方面。因此，中学生的心理发展主要包括认知发展和社会性发展两个方面。

1. 认知发展

依据皮亚杰的认知发展理论，中学生正处于形式运算阶段。该阶段个体的主要认知特点是，可在头脑把事物的具体内容和抽象形式区分开，可脱离具体事物和情境进行组合、包含和排除等形式运算，并能够根据假设进行抽象逻辑推演。

整个初中阶段是学生抽象思维能力迅速发展的阶段，是个体思维发展的黄金时期。但初中生的抽象逻辑思维仍然是经验型的，在思维过程中具体形象仍然起着主要作用，经常需要具体的直观感性经验来支持。高中阶段是思维结构趋于稳定和成熟的时期，高中生思维的预见性增强，目的更为明确，思维的策略更加有效，思维的监控能力也获得了很大的发展。高中阶段不仅是抽象逻辑思维由经验型过渡到理论型的重要阶段，其思维要素的各个成分之间以及非智力因素和思维之间的关系也变得更加协调，同时，辩证思维和创造思维等高级思维形式在青年期的思维结构中的地位越来越重要。

尽管皮亚杰指出个体在青少年期开始时进入形式运算阶段，但他也提道：个体的认知能力是在身体成熟和环境经验交互作用下逐步建构出来的。因此，认知能力的最终获得是一个过程，并且个体之间存在巨大差异。实际上，相当一部分人很晚才达到形式运算阶段，甚至有人一生都没有获得该能力。





2. 社会性发展

随着生理和认知所发生的一系列发展变化，中学生的个性和社会性发展也具有独特的特点，主要表现在情绪情感、自我意识以及人际关系等方面。

在情绪情感方面，中学生主要表现出成熟和幼稚共存的矛盾特点。随着该阶段个体身体和认知能力的发展以及生活经验的丰富，其情绪内在体验和外在表现不再像小学生那么简单和直接，但还远未达到成年人的稳定，因此表现出矛盾性。具体表现为强烈和细腻共存、灵活和固执共存、隐蔽和表现共存等特点（林崇德，2013）。

在自我意识方面，初中生开始产生强烈的成人感，渴望确立成人角色，要求独立和得到尊重。但由于其实际的心理发展水平仍然存在局限，有时偏执、幼稚和肤浅，这就导致家长和老师经常不能满足其成人感，时有冲突发生。一方面，少年期自我意识的高涨促进了他们独立性的发展；另一方面，自我的独立也表现为少年期第二个反抗期的到来。其主要表现形式为：硬抵抗，表现为态度强硬，举止粗暴；软抵抗，表现为漠不关心，冷淡相对；反抗的迁移，有时也迁怒于其他成人。一般说来，高中学生，特别是高中三年级的学生，都能了解自己的内心世界，即主观世界，他们不但关心和认识客观现实，而且关心和认识主观本身。他们都能够独立自觉地按照一定的目标和准则来评价自己的品质和能力。

在人际关系方面，在和同伴的关系上，中学生逐渐克服了小学阶段团伙式的交往方式，开始与特定的好友建立起亲密的关系，并且友谊关系在其生活中的作用日益重要。在和父母的关系上，中学生逐渐开始在情感上、行为上、观点上与父母相脱离，父母在其心目中的榜样作用开始削弱。

总之，处于社会生活变迁的中学生常常无所适从，并产生“自我认同”的危机，心理发展呈现出明显的矛盾性和由不成熟向成熟发展的过渡性。对于青少年期的中学生，心理学家给予了不同的描述，霍尔（G. S. Hall）称之为“风雷激荡”；勒温（K. Lewin）则认为该阶段的个体是充满不确定性的“边缘人”。无论是处于该阶段的中学生自身，还是其父母和教师，都需要对该阶段个体的心理发展特点有更充分的了解，充分的觉知、接纳和理解即是平稳度过危机的基础。

本章小结

1. 心理学是研究心理现象及其规律的科学；心理现象可分为心理过程和个性心理两大类。
2. 心理学家的目标即描述、解释、预测和控制人的心智或行为。
3. 心理学是一门既古老又年轻的学科，它从哲学母体中分化出来仅有一百多年的历史。心理学发展初期曾出现学派纷争的局面，当今则呈现出综合化、实用化、全球化和本土化的趋势。
4. 心理学研究应遵循客观性、系统性和伦理性的原则；系统的研究方法体系在一定程度



上保障了心理学的科学性。

5. 心理发展是个体获得新心理结构或引起心理结构发生改变的过程。
6. 中学阶段是个体各种心理品质趋于成熟和稳定的阶段。

实践·反思·探究

实践：请做一个简单的调查，询问你的家人或身边无相关心理学课程学习经验的朋友（至少5人）一个问题：“你心目中的心理学是什么样子的？”，完整记录他们对该问题的回答。

反思：普通大众对心理学的认识是怎样的？是不是存在教材中所总结的各种误解？为什么人们对这一学科的认识具有这些特点？

探究：大众对某一概念的认识即外行（非专业人士）的某种观念，这本身就是心理学中非常重要的一个研究主题，比如大众的“智力观”“创新观”“心理健康观”等。这些观念来自哪里？为什么存在一些共性和个性？可选定某一个自己感兴趣的主题，尝试提出一些新的问题，并做进一步的探索。

推荐阅读

1. 理查德·格里格，菲利普·津巴多著，王垒等译.（2016）. *心理学与生活*（第19版）. 北京：人民邮电出版社.
经典心理学入门教材，既得到学界的好评又受到公众的追崇。它的内容与我们的生活息息相关，所涉及主题包括饮食、社交、学习和工作等等，充分表现了心理学研究对于日常生活的重要性和相关性。
2. 《大众心理学》（<http://dzxix.ecnu.edu.cn/CN/volumn/current.Shtml>）.
《大众心理学》是一份面向大众的心理学科普杂志，以其科学性、通俗性、可读性及可操作性为一体的特色深受大中学生、青年、父母、心理咨询工作与教育工作者、妇女儿童工作者、企事业单位员工和管理人员，以及社会其他相关人员的喜爱与好评。该刊设有心理咨询手记、婚姻家庭、职业天地、父母必读、社会心理百态、心语论坛等栏目。

参考文献

- 高觉敷.（1985）. *中国心理学史*. 北京：人民教育出版社.
- 葛明贵.（2011）. *普通心理学*. 合肥：合肥工业大学出版社.
- 黄希庭，郑涌（2015）. *心理学导论*（第3版）. 北京：人民教育出版社.
- 林崇德.（2017）. 中国学生核心素养研究. *心理与行为研究*, 15（2），145-154.
- 林崇德.（2018）. *发展心理学*（第3版）. 北京：人民教育出版社.
- 林崇德.（2013）. *中学生心理学*. 北京：中国轻工业出版社.
- 彭聃龄.（2018）. *普通心理学*（第5版）. 北京：北京师范大学出版社.
- 格里格，R. J., 津巴多，P. G.（2016）. *心理学与生活：第19版*（王垒 等译）. 北京：人民邮电出版社.
- 桑青松.（2018）. *心理学*. 北京：北京大学出版社.





- 姚本先. (2018). *心理学* (第3版). 北京: 高等教育出版社.
- 张履祥, 葛明贵. (2002). *普通心理学*. 合肥: 安徽大学出版社.
- 斯塔诺威克, K. E. (2005). *与“众”不同的心理学: 如何正视心理学* (第7版) (范照, 邹智敏 等译). 北京: 中国轻工业出版社.
- 费尔德曼, R S. (2013). *发展心理学: 人的毕生发展: 第六版* (苏彦捷, 邹丹 译). 北京: 世界图书出版公司.
- 费尔德曼, R S. (2017). *发展心理学: 探索人生的发展轨迹* (苏彦捷 译). 北京: 机械工业出版社.
- Brennan, J. F. (2003). *History and systems of psychology*. Pearson Education.
- Sowell, E. R., Peterson, B. S., Thompson, P. M., Welcome, S. E., Henkenius, A. L., & Toga, A. W. (2003). Mapping cortical change across the human life span. *Nature Neuroscience*, 6 (3), 309-315.