

心理学



类目：教育类

书名：心理学

主编：滕帅 郭薇 姚婧

出版社：中国商业出版社

开本：大 16 开

书号：978-7-5208-3712-5

使用层次：通用

出版时间：2025 年 12 月

定价：49.80 元

印刷方式：双色

是否有资源：有

责任编辑：滕 耘
封面设计：唐语书装

心理学



扫码加微信



定价：49.80 元

教育类创新融合精品系列教材
“双元”合作新形态教材·通识课



教育类创新融合精品系列教材
“双元”合作新形态教材·通识课



心理
学

滕
帅
郭
薇
姚
婧
◎
主
编



心理学

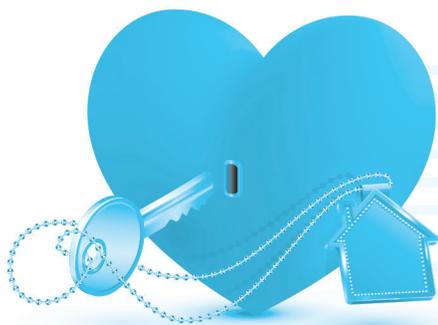
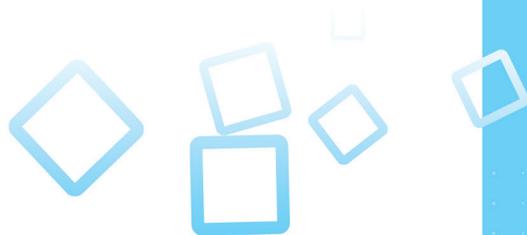
滕 帅 郭 薇 姚 婧 ◎ 主 编

中国
商业
出版
社

中国商业出版社



教育类创新融合精品系列教材
校企“双元”合作新形态教材·通识课



心理学

滕 帅 郭 薇 姚 婧 ◎ 主 编

王京芸 李 欣 赵丽晓 邵 华 ◎ 副主编

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学 / 滕帅, 郭薇, 姚婧主编. -- 北京: 中国
商业出版社, 2025. 12. -- ISBN 978-7-5208-3712-5

I. B84

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025XH1772 号

责任编辑: 滕 耘

中国商业出版社出版发行
(www.zgsyqb.com 100053 北京广安门内报国寺1号)

总编室: 010-63180647 编辑室: 010-83118925

发行部: 010-83120835/8286

新华书店经销

唐山唐文印刷有限公司印刷

*

880 毫米 × 1230 毫米 16 开 14.5 印张 320 千字

2025 年 12 月第 1 版 2025 年 12 月第 1 次印刷

定价: 49.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



Preface

前言



心理学作为一门研究人类心理活动与行为规律的科学，既关注个体的内在心理变化过程，也探讨社会与文化环境对心理的深刻影响。它不仅是一门揭示人类心灵奥秘的基础学科，更是一门在现实生活中具有广泛应用价值的实践科学。随着社会的快速发展与人类对自身认知的不断深化，心理学在教育、医疗、管理、法律、传媒等众多领域的影响力日益加深，成为连接自然科学与社会科学的重要桥梁。

本书立足于心理学的基本理论与研究方法，系统介绍了心理学的核心概念、发展历程及实际应用，旨在为读者构建一套全面、科学、实用的心理学知识体系。全书共分十个章节，内容涵盖心理学概述、心理发展、心理的神经生理机制、感觉与知觉、意识与注意、动机、智力与创造力、人格、情绪与应对以及学生心理健康和心理辅导等重要内容。通过这些章节的学习，读者不仅能够掌握心理学的基础知识，还能提升分析问题与解决问题的能力，增强对自我与他人心理世界的理解。

为了增强教材的可读性与教学实用性，每一章均设有“本章导读”“学习目标”“思维导图”“本章小结”“扩展阅读”“课后思考”等模块。这些模块不仅有助于学生明确学习方向、梳理知识结构、拓宽学术视野，也有助于引导学生树立正确的价值观，增强社会责任感，从而实现知识传授与价值引领的有机统一。

本书适合作为心理学公共课程和心理学专业的入门教材，也可供广大心理学爱好者自学参考。无论是未来从事心理学研究的专业人才，还是希望提升自我认知与人际理解的普通读者，都能从本书中获得有益的启发与帮助。

在心理学的学习与探索之路上，不仅是在了解人类的心理现象，更是在理解人性、理解社会、理解自己。愿本书成为读者走进心理



学世界的一扇窗，开启一段探索心灵奥秘的旅程。

编者在撰写本书的过程中，参阅了大量文献资料，在此谨向各位作者致以诚挚的谢意。鉴于编者水平有限，且编写时间较为紧迫，书中难免存在疏漏与不足，恳请广大读者不吝赐教，提出宝贵意见，以便本书不断改进，日趋完善。

编者





Contents

目录



第一章 心理学概述 / 1

- 第一节 心理学的研究对象 / 3
- 第二节 心理学的研究任务与研究领域 / 7
- 第三节 心理学的研究原则与研究方法 / 11
- 第四节 心理学的过去与现在 / 15

第二章 心理发展 / 24

- 第一节 心理发展概述 / 26
- 第二节 产前发育与婴儿期的发展 / 31
- 第三节 童年期的心理发展 / 35
- 第四节 青少年期的心理发展 / 43
- 第五节 成年后的身心发展及生活适应 / 46

第三章 心理的神经生理机制 / 50

- 第一节 神经元 / 52
- 第二节 神经系统 / 55
- 第三节 内分泌系统 / 62
- 第四节 脑功能学说 / 65

第四章 感觉与知觉 / 71

- 第一节 感觉与知觉概述 / 73
- 第二节 感觉的分类与测量 / 79
- 第三节 知觉的分类与信息组织 / 85

第五章 意识与注意 / 93

- 第一节 意识概述 / 95
- 第二节 注意概述 / 98
- 第三节 几种不同的意识状态 / 102

第六章 动机 / 109

- 第一节 动机与其相关概念 / 111
- 第二节 动机的种类 / 116
- 第三节 动机理论 / 121
- 第四节 学习动机 / 128

第七章 智力与创造力 / 134

- 第一节 智力 / 136
- 第二节 创造力 / 148

第八章 人格 / 155

- 第一节 人格概述 / 157
- 第二节 认知风格 / 161
- 第三节 人格测验 / 164
- 第四节 人格成因 / 167



第九章 情绪与应对 / 173

- 第一节 情绪概述 / 175
- 第二节 情绪的生理机制 / 179
- 第三节 情绪的理论发展 / 187

第十章 学生心理健康和心理 辅导 / 194

- 第一节 心理健康概述 / 196
- 第二节 学生常见心理问题 / 201
- 第三节 学生心理辅导 / 212

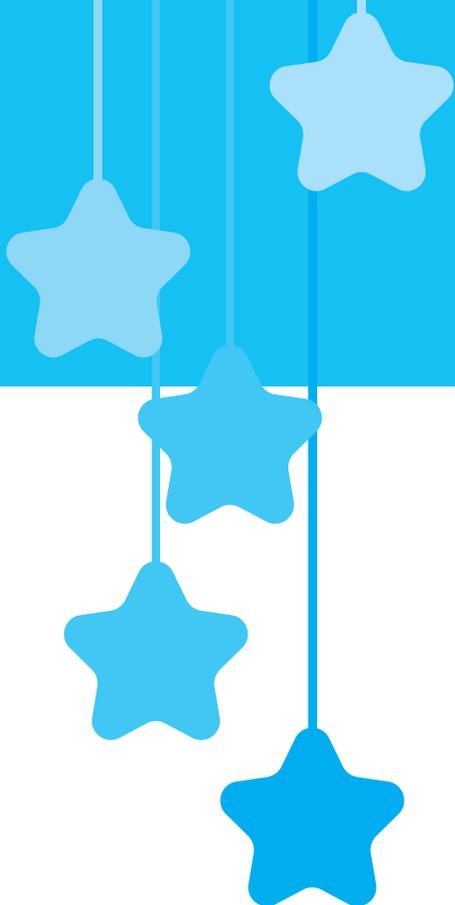
参考文献 / 224







第一章 心理学概述



本章导读

心理学作为一门研究心理现象及其规律的学科，其发展历程融合了哲学思辨与科学实证的双重传统。从古希腊哲学家对灵魂的探讨，到19世纪实验心理学的诞生，再到当代认知神经科学的兴起，心理学始终致力于揭示人类行为与心智的本质。本章以辩证唯物主义为指导，系统阐述心理学的研究对象、心理学的研究任务与研究领域、心理学的研究原则与研究方法、心理学的过去与现在，涵盖基础理论、应用领域及历史沿革，旨在为读者提供全面而精要的学科概览。

学习目标

◆ 知识目标

1. 理解心理学的定义、心理学的研究对象。
2. 理解心理学的任务和目标。
3. 了解心理学的研究方法。

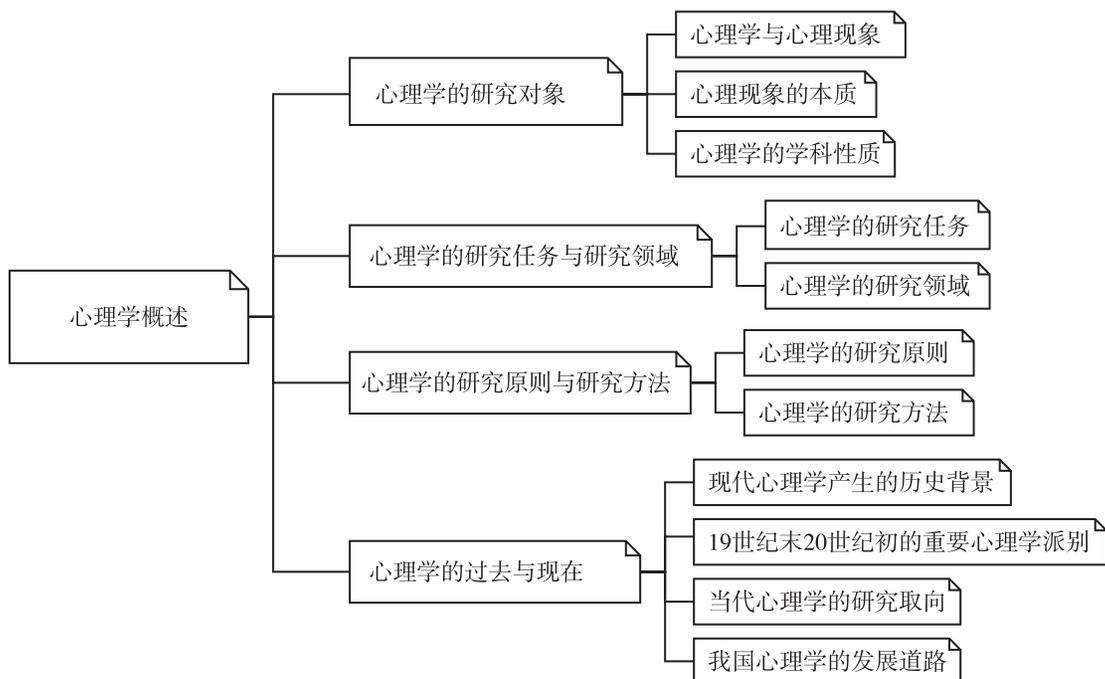
◆ 技能目标

1. 学会使用观察法，能够对自然情境下的行为进行系统的观察和记录。
2. 能够根据研究问题选择合适的研究方法，并设计研究方案。

◆ 素质目标

1. 树立客观性原则，实事求是地看待心理现象。
2. 具备扎实的心理学基础知识，能够准确理解心理学的基本概念、理论和方法。
3. 鼓励学生在学习和研究中勇于创新，提出新的观点和方法。

思维导图



第一节 心理学的研究对象

一、心理学与心理现象

心理学的研究对象是心理现象。心理现象复杂且多样。通常人们认为，心理学既研究人的心理现象，又研究动物的心理现象；既研究个体的心理现象，又研究群体的心理现象。

（一）什么是心理学

心理学是研究心理现象及其规律的学科。

从词源上看，“心理学”一词的英语单词是“psychology”，它源于希腊语中的两个词“psyche”和“logos”。“psyche”的含义是灵魂或精神，“logos”的含义是知识或规律。因此，把“psyche”和“logos”两个词合起来，就成为心理学的最早定义，即研究灵魂或精神的学问。

现代心理学主张，心理现象包括心理过程和个性心理。其中，心理过程是共性的东西，每个人都会有；个性心理是个人化的东西，人与人之间会存在差异。

（二）心理过程和个性心理

1. 心理过程

心理过程由认知过程、情绪过程和意志过程构成。

（1）认知过程。认知过程是指人对客观现实的反映。反映的水平从低级到高级依次是感觉、知觉、记忆、想象、思维、言语等，见表 1-1。

表 1-1 认知过程反映的水平层次

认知水平	定义
感觉	人脑对客观事物个别属性或个别特征的反映，是人对事物的直接认识
知觉	人脑对客观事物整体属性的反映，是多种感觉经验与个体已有知识经验的有机结合
记忆	感知过的事物保留在头脑中，在一定条件下再认或再现出来
想象	人脑根据已知形象形成新形象的过程
思维	人脑对客观事物概括和间接的反映，通过已知事物推断未知事物
言语	人利用语言符号和语言规则进行的交际过程

(2) 情绪过程。情绪过程是指人脑对客观事物是否满足自身物质和精神需要而产生的态度体验。

情绪是人对客观事物要求的反映。比如，努力取得成功会让人愉快、高兴，努力却失败会使人愤怒、悲伤。我国古人将情绪分为喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧七种基本形式，现代心理学家艾克将其分为快乐、愤怒、悲伤、恐惧、厌恶、惊讶六种形式。

(3) 意志过程。意志过程是指个体自觉地确定目标、制订计划、克服困难和实现预定目标的心理过程。一个人克服的困难越大，其意志力越坚强，越能实现伟大的目标。

在现实生活中，人的认知过程、情绪过程和意志过程紧密联系、相互作用。认知过程影响情绪过程和意志过程。如“知之深，爱之切”体现认知对情绪的影响；“砍头不要紧，只要主义真。杀了夏明翰，还有后来人”体现认知对意志的影响。情绪过程和意志过程也影响认知过程。积极情绪促进认知，消极情绪阻碍认知；坚强意志有助于克服困难、深化认知，逃避困难则会使认知浅尝辄止。情绪过程和意志过程也密切相关，情绪既可成为意志行为动力，也可成为阻力，人能通过意志调节、控制情绪。

2. 个性心理

个性心理是个人多种心理特点的独特结合，是个人经常且稳定地表现出来的心理特点。个性心理包括两个子系统：个性心理特征和个性倾向性。

个性心理特征包括能力、气质和人格。能力是影响心理活动效率的基本因素，也是人在获取和应用知识或完成活动时表现出的心理特性，是造成个体差异的重要因素之一。比如，有人计算能力强，有人记忆力好，有人分析判断能力出色。气质是个人与生俱来、与他人不同的稳定心理特征，是不依赖内容和动机，在任何时空条件下都能稳定表现的心理特点。一个人的气质在胎儿期就有表现，如胎动次数多的胎儿出生后哭声响亮，胎动次数少的胎儿出生后也会更加安静。人们常说的“江山易改，禀性难移”，指的就是气质。人格是个人区别于他人的心理特征的总和，表现在一个人的活动风格上。人格决定命运，其实是指当一个人养成良好人格特征，如勤劳、诚实、勇敢、谦虚，在生活中就会广受欢迎，因而会有较好的发展前景。

个性倾向性是推动个人活动的动力系统，是个性心理中最活跃的因素，决定个人对周围事物的认识、态度及追求的目标。它主要包括需要、动机和价值观。需要是基础，每个人需要不同，如生理需要、安全需要、交往需要和成就需要等。个体行动由内部动力推动，这种推动行动并指向目标的内部动力即动机，其基础是个人的各种需要。价值观支配个人认为什么最重要、想过怎样的生活，是支配个体评价行为好坏、对错的心理倾向，因此，正确的价值观对个人发展很重要。

★知识拓展

有趣的心理学效应

心理效应:指大多数人在相同情况下,或对某种相同的刺激,产生相同或相似的心理反应的现象,具有普遍性,也具有差异性。

从众效应:指在群体作用下,个人调整与改变自己,使自己变得与其他人更相似。

暗示效应:指在无对抗的条件下,用含蓄、抽象诱导的间接方法对人们的心理和行为产生影响,从而诱导人们按照一定的方式去行动或接受一定的意见,使其思想、行为与暗示者期望的目标相符合。

二、心理现象的本质

辩证唯物主义是我们科学理解心理现象的指导思想。列宁曾经指出,心理现象或精神现象是大脑的机能,是对外部世界的反映。这一观点是对心理现象本质的科学概括和总结。

(一) 心理现象是大脑的机能

恩格斯认为,我们的意识、思维不管它怎样好像是超感觉的东西,也总是物质实体奇怪的产物,即人脑的产物。列宁曾经指出,心理的东西、意识等是物质(物理的东西)的最高产物,是叫作人脑的这样一块特别复杂的物质的机能。这一观点已被科学研究所证实。1874年,德国科学家威尔尼克发现,大脑颞叶与顶叶交界区域的主要功能是分辨语音,形成语义。如果该区域受损,虽然患者能说出语法正确的句子,但是句子没有任何意义。为纪念威尔尼克的贡献,该区域被命名为威尔尼克区,具体如图1-1所示。



图 1-1 威尔尼克区示意

韦斯克兰茨的研究最先揭示出杏仁核在情绪中的作用。他发现,在毁损了杏仁核(位于颞叶内侧)后,实验动物对外界威胁不再表现出应有的恐惧。之后研究进一步确认,杏仁核是情绪加工的核心脑区,与对情绪面孔的感知、情绪性记忆的巩固以及社会情绪认知等有关(罗跃嘉等,2012)。总之,心理现象是大脑的机能。

(二) 心理现象是大脑对外部世界的反映

心理现象是大脑对客观现实的反映。有些人出生时,虽然其大脑是正常的,但是在他们成长的过程中,脱离了正常的社会环境,导致其心理发展水平很低。

三、心理学的学科性质

(一) 心理学是一门交叉学科

从心理现象的本质来看,心理现象是大脑的机能。因此,心理学家要像自然科学家那样,借用

各种实验仪器研究心理的神经生物学基础，探讨有关心理活动的生理基础和机制。

心理学家与人工智能专家合作，在计算机上模拟人类行为。如1996年2月10日，IBM公司的超级电脑深蓝首战国际象棋世界冠军卡斯帕罗夫失败，后经改良，深蓝于1997年5月11日击败卡斯帕罗夫。

心理学研究人类社会活动时的心理和行为，属社会科学。马克思指出，人的本质是一切社会关系的总和。人是社会中的人，要与其他成员形成多样化社会关系，如父子、夫妻等关系，进而产生不同社会心理现象，如从众、社会偏见等。

人是社会的成员，其心理是在社会的影响下发展起来的，所以每个人的心理具有社会制约性。一个人生活的社会环境不同，阶段地位不同，其心理活动的水平也不同。鲁迅在其《“硬译”与“文学的阶级性”》一文中就清晰地描述了这一现象：“……穷人决无开交易所折本的懊恼，煤油大王那会知道北京捡煤渣老婆子身受的酸辛，饥区的灾民，大约总不去种兰花，像阔人的老太爷一样，贾府上的焦大，也不爱林妹妹的。”这些均表明心理学的研究具备社会科学的性质。

总之，心理学既属于自然科学，又属于社会科学，是一门交叉学科。

课堂互动

文化基因解码实验

活动目标：通过视觉联想与矩阵分析，解码奥本海默与邓稼先背后的生物特质（脑区功能）与文化基因（文化标签），探讨生物因素与文化因素的关联性，以及文化特质随社会变迁的可塑性。

材料准备：奥本海默肖像图，邓稼先肖像图，蓝色便利贴，红色便利贴，黑板（或白板）。

活动步骤如下。

（1）视觉联想记录：展示奥本海默与邓稼先的肖像图，引导参与者结合两位科学家的生平背景与形象感知，进行双向联想记录。使用红色便利贴写下联想到的脑区功能，格式统一为“脑区名称-核心功能”（如“前额叶-决策力”“顶叶-逻辑推理”）；使用蓝色便利贴写下联想到的文化标签，格式统一为“文化维度-核心特质”（如“个人主义-敢于质疑”“集体主义-责任担当”），每张便利贴仅记录1组关联信息。

（2）矩阵归类分析：组织参与者将所有红色便利贴（生物因素）、蓝色便利贴（文化因素）对应粘贴到黑板的交叉矩阵中，明确区分两位科学家的生物特质与文化基因差异。粘贴完成后，集体梳理矩阵中的信息，初步归纳两位科学家在生物因素与文化因素上的核心关联特征，为后续讨论铺垫。

核心提问：在生物因素与文化因素的相互作用中，哪一因素对个人核心特质的影响更具稳定性？

（二）心理学是认知科学的主干学科

认知科学是研究人类认知和智力本质与规律的科学，其研究范围涵盖人类认知和智力活动的各层次与方面，如知觉、注意等。其重要特点是高度跨学科，在多门学科交界面涌现。心理学是认知科学的主干学科，两者在研究内容、方法和应用上既有重叠又有互补。2006年，国务院颁布《国家中长期科学和技术发展规划纲要（2006—2020年）》，在“基础研究”部分提出以认识自然现象、揭示规律等为基本使命，确立的八个科学前沿问题中的第七个是“脑科学与认知科学”，主要研究方向有脑功能的细胞和分子机理、脑重大疾病机理、脑发育与智力关系、脑高级认知功能过程及神经基础、脑信息表达与处理系统、人脑与计算机对话等。

第二节 心理学的研究任务与研究领域

一、心理学的研究任务

心理学家与其他科学家一样，其从事科学研究的任务是描述、解释、预测和控制。

（一）描述

描述是心理学的首要任务，即要回答“是什么”。心理学家要想揭示心理的本质，必须通过科学的方法（如观察、调查、实验）对人的行为进行仔细和系统的记录与描述，明确“某种心理现象是什么样的”，为后续研究奠定基础。

描述可分为直接描述和间接描述。直接描述是直接呈现观察对象的心理和行为，如《三国演义》中描述关羽“身長九尺，髯長二尺；面如重棗，唇若塗脂；丹鳳眼，卧蚕眉，相貌堂堂，威风凜凜”。间接描述是间接呈现观察对象的心理活动和行为，如心理学家用智商的高低来描述人的聪明程度。

（二）解释

解释就是在描述的基础上，对心理与行为产生的原因和内在机制加以说明，即要回答“为什么”。心理学家提出的许多理论，就是对某些心理现象之间因果关系的解释。

（三）预测

预测是推测人的行为和心理趋势，即要回答“会怎样”。

预测是利用已发现的心理规律，对个体或群体未来的行为倾向和心理状态进行预判，帮助提前规避风险或抓住机会。日常生活中预测人的行为较为困难，因为其影响因素包括环境（温度、照明）、生理（健康状况、生理周期）和心理（情绪、态度、过去经验和人格）。其中，环境和生理因素相对好控制，心理因素较难控制。

（四）控制

控制是心理学四大核心任务的终极目标，指在准确描述心理现象、科学解释其发生机制、可靠预测其发展趋势的基础上，通过施加系统性干预（或调整影响因素），使个体或群体的心理与行为朝着预期方向发生改变，或有效预防不良心理与行为的发生。其本质是运用心理学规律主动调节心理活动与行为表现，实现对心理现象的主动驾驭而非被动观察。

二、心理学的研究领域

近百年来，心理学获得了迅速的发展，这有两个方面的原因。一方面是实际生活的需求。在现代化生产、商业、交通、企事业管理工作中，心理因素的重要作用越来越为人们所重视，智力开发、人才培养引起了社会各界的普遍关注，由心理异常带来的个人健康问题和社会问题也要求人们采取对策，这一切都推动了心理学的研究。另一方面是邻近学科（如生物学、生理学、逻辑学、社会学、教育学和技术科学等）的发展及其与心理学的相互影响，在心理学与这些学科的交界处形成了许多新兴的分支学科。因此，心理学的研究领域日渐扩大，正在成长为一棵枝叶繁茂的科学大树。下面简单介绍心理学的主要研究领域以及它们在社会生活中的意义与作用。

（一）普通心理学

在心理学中，普通心理学处于基础学科的地位。它研究心理现象发生和发展的最一般的规律，如感知觉、记忆、思维的一般规律，人的需要、动机及各种心理特性最一般的规律等；研究心理学的最一般的理论问题，如心理与客观现实的关系，心理与脑的关系，各种心理现象间的相互联系及其在人的整个心理结构中的地位与作用；研究心理现象的最一般的方法等。普通心理学的内容概括了各分支学科的研究成果，同时又为各分支学科提供理论基础。因此，学习心理学首先应从普通心理学入手。在这个意义上，普通心理学又是学习心理学的入门学科。

（二）生理心理学和心理生理学

生理心理学和心理生理学研究心理现象的生理机制，主要是指各种感官的机制、神经系统，特别是脑的机制、内分泌腺对行为的调节机制、遗传在行为中的作用等。

生理心理学以脑的形态和功能参数为自变量，观察在不同生理状态下，行为或心理活动的变化。例如，损伤海马体会引起遗忘，刺激颞叶会使人回忆起童年的事情等。在生理心理学的基础上，神

经心理学产生了，它研究神经系统（特别是脑）损伤引起的行为和心理的变化，揭示脑与行为的关系，并为评估和治疗精神失常或疑似精神失常提供依据（斯腾伯格，2007）。

心理生理学研究由心理活动引起的生理功能的变化。例如，看一个单词和说一个单词将激活大脑皮层的不同区域。这些研究对揭示心理现象和它的物质本体——神经过程的关系，科学地解释各种心理现象，进而指导临床实践都有重要的意义。

（三）发展心理学

发展心理学研究心理的种系发展和人的心理的个体发展。研究心理种系发展的心理学叫比较心理学。它将动物心理与人的心理进行比较，从而确定它们的联系和差别。例如，通过比较恒河猴、猩猩和人在脑结构上的变化，研究语言的进化（Ghazanfar, 2008）。比较心理学还研究动物的心理和行为的各种具体形式，如蚂蚁的嗅觉、蝙蝠的听觉、狗的听觉与嗅觉、蜜蜂的视觉等。这些研究促进了一门新兴学科——仿生学的产生和发展。

毕生发展心理学是研究人类个体心理发展的科学，它是发展心理学的一个重要分支。毕生发展心理学按照人生的阶段，分成婴幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学、中年心理学和老年心理学。毕生发展心理学探讨人在各个年龄阶段的心理特征，并揭示个体心理从一个年龄阶段发展到另一个年龄阶段的规律。儿童及青少年时期是个体生长、发育的时期，是长身体、长知识的时期。了解儿童心理发展的规律，有助于儿童的教育和培养工作的开展。近几十年来，由于儿童心理学研究的发展，人们对早期经验和早期教育的重要性有了进一步认识，这对各国教育事业的改革和发展、人才的培养，产生了深远的影响。成年期和中年期是人的一生中最漫长的时期，身心发展相对稳定，是人们对社会作贡献的重要时期。因此，了解这个时期人的身心发展的特点，对于有效地发挥人们工作的积极性与创造性有重要的意义。

（四）教育心理学

教育心理学是心理学的一个重要分支。它研究教育过程所包含的各种心理现象，揭示教育同心理发展的相互关系。教育心理学研究的主要问题包括受教育者道德品质的形成、知识与技能的掌握、心理的个别差异和教育者的心理品质及其形成等。教育心理学的研究直接关系到教育的改革、人才的培养及选拔，因而在我国现代化建设中有重要意义。从20世纪60年代以来，美国的教育心理学工作者提出了一系列教育改革的原理与原则，推动了教育事业的发展。我国近年来涌现的一些教育改革实验，也和教育心理学的深入研究有着密切的关系。

与教育心理学关系密切的一门学科是学校心理学，它研究儿童、青少年及各阶段学生与教学过程有关的心理学问题，特别是学生的各种认知障碍和情绪障碍，如学习能力缺失、智力落后、多动症、孤独症等，对学生进行鉴别并提供解决方案。

（五）医学心理学

医学心理学研究心理因素在疾病的发生、诊断、治疗及预防中的作用，是心理学与医学相结合

的产物。其中研究心理与病理关系的科学，就是心身医学或身心医学，前者研究致病的心理因素，后者研究疾病和身体残疾对心理的影响。在疾病的诊断与治疗方面，医学心理学强调建立医生与病人之间和谐、互相尊重、互相信任的关系。医学心理学还主张运用心理学的知识，研究维护人的心理健康的各种手段，达到预防疾病的目的。

与医学心理学密切相关的还有健康心理学。它研究人的思维、感受和行为方式与其生理健康的联系，探讨身心因素对人类行为的影响，并通过心理-社会干预来促进健康，防止疾病。健康心理学着重于人类健康的维护，而不是疾病的治疗。其研究对矫正不良行为、减少意外事故、缓解精神压力、减少身心疾病均有重要作用。

医学心理学有时还包括临床心理学。临床心理学的主要任务是研究对变态心理和变态行为的矫正与治疗，如对各种神经病和精神病的诊断与治疗等。

（六）工业心理学

工业心理学研究工业劳动过程中人的心理特点和行为方式。根据所研究的问题又可分为管理心理学、工程心理学、消费心理学、人事心理学、劳动心理学等。工业心理学研究的具体内容有：在生产条件下人与机器设备之间的信息传递和相互适应、新兴仪表的设计、人员的特殊训练和选拔、工作制度的安排、工作环境的安全和舒适、组织管理的改进、人力资源的开发、消费者的购买愿望和需求等。工业心理学的研究有利于改善工人的劳动条件，实现人、机器、环境系统的最好匹配，保障生产安全，发挥人在生产过程中的积极作用，提高劳动生产率，对于改善企业的管理工作有重要意义。

（七）军事心理学

军事心理学是将心理学应用于军事的一个心理学分支。它研究军事人员的选拔和培训、军事的职业特点、军队中的人际关系和组织、人的因素和安全、人因工程（如提高人机界面的效率以改进机器和系统的功能）和士气等。它还研究负面影响的冲击、极端环境（如高山缺氧）对行为的影响，如何面对战争压力、预防战斗人员的生理和心理失调，以提高其战斗能力等。

（八）社会心理学

社会心理学是系统研究社会心理与社会行为的科学。它研究大群体中的社会心理现象，如社会情绪、阶级和民族心理、宗教心理、社会交往与人际关系等；小群体中的社会心理现象，如群体内的人际关系、心理相容、群体气氛、领导与被领导、群体的团结与价值定向等。社会心理学还研究群体心理与个体心理的关系及群体对个体心理的影响，如从众、服从等。社会心理学的应用范围很广泛，它的研究有助于解决生产管理和劳动的科学组织、生产集体的形成、新工人的适应、群众性的信息沟通与宣传、对年青一代的教育、预防违法行为和对罪犯进行再教育以及家庭组织、婚姻、恋爱等问题。

★知识拓展

老年认知衰退与神经退行性疾病的关系

老年认知衰退与神经退行性疾病（如阿尔茨海默病、帕金森病等）显著关联，两者在病理机制和临床表现上相互交织。神经退行性疾病的核心特征是异常蛋白沉积和神经元丢失，直接导致人的记忆减退、语言障碍和执行功能下降等认知功能障碍。比如，阿尔茨海默病患者早期表现为近事遗忘，随着病程的发展，海马体和皮层神经元死亡，最终引发全面性痴呆。帕金森病虽以运动症状为主，但有30%~50%的患者会发展为认知衰退，这与 α -突触核蛋白异常聚集及多巴胺能系统损伤密切相关。

此外，衰老本身也会加速神经退行性病变。研究表明，60岁后，人的大脑认知功能开始自然衰退，而神经退行性疾病会通过炎症反应、线粒体功能障碍和表观遗传改变等机制进一步加剧这一过程。例如，在载脂蛋白E4（ApoE4）基因携带者的血液中，神经退行性标志物水平升高，提示其认知衰退风险显著增加。

需要注意的是，病理性认知衰退与自然衰老存在明确差异：前者呈进行性加重，且伴随定向力丧失、语言表达障碍等核心症状；而后者仅表现为偶发记忆模糊，且不影响日常生活。临床干预需通过影像学、生物标志物检测等手段早期鉴别，以延缓疾病进程。

第三节 心理学的研究原则与研究方法

一、心理学的研究原则

（一）客观性原则

客观性原则是指在研究过程中，心理学工作者必须实事求是地反映个体心理的真实面貌，以达到对心理现象的科学认识。

客观性原则是一切科学工作者必须遵守的根本原则。违背这一原则，心理学研究就会误入歧途，甚至得出反科学的结论。

（二）发展性原则

发展性原则是指要坚持用发展变化的观点来研究心理现象。第一，坚持个体心理不断发展变化的观点，不用静止的观点看待个人心理发展现状与水平，衡量和评价个体心理发展水平的标准和指标应是动态变化的。第二，坚持教育决定个体心理发展变化的观点，发挥教师主导作用，促进个体心理产生质的变化，同时充分发挥个体主观能动性。

（三）教育性原则

教育性原则是指心理学研究应利于个体身心发展。开展心理学研究时，要明确研究对象是人而非物。在选择方法和安排程序时，不仅要考虑能否解决研究问题，还须考量方法对个体身心发展有无不利影响，尤其要避免侵犯或伤害个人权利。

心理学工作者在研究中需做到两点：一是牢记研究对象是人，考虑实验条件对其心理发展的当前和长期影响，特别关注不利影响；二是尽量控制实验研究中意外事件对个体心理的不良影响，若出现则设法消除。

（四）理论联系实际原则

理论联系实际原则是指心理学研究的问题要来源于实践，研究成果也要服务于实践。

1. 检验理论适当性和应用性水平

心理学理论源于实验或观察所得的经验事实，经科学抽象概括而成理性认识，需应用于实际生活，以检验其是否符合实际，从而明确其适当性和应用性水平。

2. 克服实验室研究矛盾

实验室研究在特定环境进行，借助仪器精确测量行为反应，其结论能否用于现实生活，需在实践中检验。

3. 促进心理学服务社会发展

心理学只有与社会发展和人民需要相结合，才有发展前途和强大生命力。

（五）伦理性原则

伦理性原则是指在从事心理学研究时不能违反社会的伦理道德准则，要服务于实践。贯彻伦理性原则必须坚持以下3点。

1. 无伤害

在心理学研究中，最高原则是不对被试（人或动物）进行故意伤害（身体和心理）。

2. 保护

保护涵盖知情同意、数据保密和事后解释。知情同意是指用易懂语言告知被试研究内容，让其知情后决定是否参加；数据保密要求在研究过程中和结束后保障数据安全；事后解释是指在研究结束后，研究者留出时间与想了解研究的被试讨论，诚恳解答问题。

3. 尊重隐私

研究可能涉及被试隐私，解决办法通常是征求被试同意，或采用不提及姓名的方式报告数据。

二、心理学的研究方法

（一）观察法

1. 观察法的含义

观察法是指在自然情境下对被观察者行为做系统的观察记录以了解其心理的方法。深入细致的观察常使心理学工作者获得系统而重要的信息。

2. 观察法的类型

（1）参与观察，是指观察者成为被观察者活动中的一个正式成员，其双重身份一般不为其他观察者所知晓。如在课堂上，教师运用参与观察，通过提问来观察学生的行为反应，以了解学生对知识的掌握情况。

（2）非参与观察，是指观察者不参与被观察者的活动，不以被观察者团体中的一个成员出现。

3. 观察法的要素

观察法是一门专门的技术，要想实施好，一定要注意其所包括的五个要素：①观察对象，包括观察对象的年龄、特征、角色等；②观察内容，包括观察对象做了什么、说了什么等；③发生的时间，包括事件持续多久、何时结束等；④发生的地点，包括事件发生的具体位置、情境等；⑤发生的过程，包括事件为何发生、是否与其他事件有关联等。



图书馆“静音区”60秒快闪观察

4人一组，两人为“非参与观察者”，两人为“参与观察者”。非参与观察者：坐在静音区角落，假装看书，不与他人互动。参与观察者：带电脑进入静音区，假装找座位，轻声向邻座借笔、询问 Wi-Fi 密码等。计时 60 秒，同时记录以下 5 个要素。

- （1）观察对象（如邻座同学、管理员）。
- （2）观察内容（他们的动作、表情、语言）。
- （3）时间（事件起止、持续时长）。
- （4）地点（座位号、书架区域、灯光强弱）。
- （5）过程（事件如何开始、是否被打断、如何结束）。

回到教室后，两组交换记录，用 3 分钟讨论以下问题。

- （1）参与与非参与视角得到的 5 个要素有何差异？
- （2）哪种视角更容易获得“真实”信息？为什么？

（二）实验法

1. 实验法的含义

实验法是在控制情境下操纵自变量，观察其对因变量影响的方法，是控制条件下的观察法。在心理学实验中，研究对象称被试或参与者，开展研究的人称主试或实验者。实验法主要变量有自变量、因变量和无关变量。其中，自变量是主试操纵并施加给被试的刺激物；因变量是实验中要观察的被试反应；无关变量是实验中除自变量外，可能影响因变量、需加以限制的变量。

2. 实验法的类型

（1）自然实验，是指在自然情境中进行的实验，如教育心理实验，即在教学过程中改变某些条件以研究学生心理。其优点是与实践结合紧密，结果直接服务于教学，应用性强，且因属自然情境，结果易推广；缺点是实验中干扰因素多，控制困难，难以实现理想设计。

（2）实验室实验，是指在严格控制条件下，借助仪器进行的实验。其优点是条件可控性强，有助于明确特定因素与心理或行为之间的因果关系，实验可重复、精确度高；缺点是实验环境与现实生活差异较大，结果推广会受到一定的限制。

（三）访谈法

1. 访谈法的含义

访谈法是通过交谈来收集个体心理资料的研究方法。它是心理学研究中运用最广泛的研究方法之一（王重鸣，2001）。

2. 访谈法的类型

（1）结构访谈，是指在心理学研究中，一种有指导的、正式的、事先设定了问题项目和反应可能性的访谈形式。

（2）无结构访谈，是指在心理学研究中，一种非指导的、非正式的、自由提问和作出回答的访谈形式。

3. 访谈法的要求

- （1）相互信任。访谈者与受访者需建立互信关系。
- （2）气氛友好。访谈中，访谈者要用真诚的语气、和蔼的态度营造友好氛围。
- （3）问题简明。受访者理解问题有困难时，访谈者要用通俗易懂的语言表达问题。
- （4）及时追问。访谈中，若受访者回答有歧义，应及时追问以明确其真实意思。

（四）测验法

1. 测验法的含义

测验法是指用标准化的量表来测量个体的智力、人格、态度、兴趣以及其他个性特征的方法。

2. 测验法的类型

- （1）能力测验，包括一般能力测验、特殊能力测验和一般能力倾向测验。

- (2) 学业成绩测验，主要测量个人经过某种正式教育或训练之后对知识和技能的掌握程度。
- (3) 个性测验，主要测量人格、气质、兴趣、态度等个性特征。

3. 测验法的要求

- (1) 测验前做好准备，包括通知测验时间、地点和内容，主持人员熟悉并准确背诵测验指导语，准备好测验材料，熟悉测验程序。
- (2) 保持良好的测验环境，一般需安静，正式测验开始后无关人员不得出现在现场。
- (3) 严格按测验要求进行，对被试测验时不能擅自改动要求。
- (4) 按标准评定测验结果，依据评分手册评定，评定原始分数后根据常模表正确转换数据。

★知识拓展

瑞文标准推理测验

瑞文标准推理测验是一种纯粹的非文字智力测评工具，采用渐进性矩阵图的形式。整个测验由60张图片构成，按照难度递增的顺序分为A、B、C、D、E五组，每组设有特定主题，题目类型略有差异。具体而言，A组主要测评知觉辨别力、图形比较和图形想象力；B组侧重类同比较和图形组合；C组关注比较推理和图形组合；D组考查系列关系、图形套合和比拟；E组测评互换、交错等抽象推理能力。由此可见，各组对思维操作水平的要求各不相同。该测验通过评估被测者的这些思维活动，进而研究其智力水平。每组包含12道题目，同样按难度递增的顺序排列。每题由1幅缺失一小部分的大图案和6张至8张小图片选项组成。测验要求被测者根据大图案内图形间的某种关系——须由被测者思考和发现——判断哪张小图片最适宜填补大图案中的缺失部分，主要用于智力评估和筛选。

第四节 心理学的过去与现在

一、现代心理学产生的历史背景

心理学是一门古老而又年轻的科学。在心理学成为一门独立科学以前，有关“知识”“观念”“心”“心灵”“意识”“欲望”“人性”等心理学问题，一直是古代哲学家、教育家、文学艺术

家和医生共同关心的问题。

在欧洲，心理学历史可追溯到古希腊柏拉图、亚里士多德时代。亚里士多德（公元前384—前322）是学问渊博的哲学家，他从理论上探讨了灵魂的实质、灵魂与肉体的关系、灵魂的种类与功能等问题。其著作《论灵魂》是首部论述心理现象的著作。他将心理功能分为认知功能和动求功能。认知功能有感觉、意象、记忆、思维等，外物作用于感官产生感觉和意象，简括意象构成经验，从经验中抽出概念构成原理即思维。在感觉与思维之间，意象具有重要作用，思维概念由意象产生。动求功能包括情感、欲望、意志、动作等过程，活动自由无阻产生积极、愉快的情感，活动受阻产生消极、不愉快的情感。亚里士多德的思想影响了后来及当代心理学的发展。

心理学在19世纪末成为一门独立的科学。现代心理学的诞生和发展有两个重要的历史渊源，即近代哲学和实验生理学。

（一）近代哲学的影响

近代哲学是指17—19世纪欧洲各国的哲学，其中主要指法国17世纪的唯理论和英国17—18世纪的经验论。

唯理论的著名代表是17世纪法国哲学家、自然科学家笛卡儿。他只相信理性的真实性，认为理性是真理的唯一尺度，后人称其哲学为唯理论哲学。在身心关系上，他承认灵魂与身体关系密切，认为感知觉、想象、某些情绪活动等离不开身体活动。他把人体和动物看作自动机械，其活动受力学规律支配，他还用反射的概念解释动物行为和人的无意识简单行为。但他觉得身体原因不足以解释全部心理活动，还需灵魂参与，这使他将统一的心理现象分为依赖身体组织和独立于身体组织两个方面，陷入二元论。此外，他相信“天赋观念”，即人的某些观念由先天组织赋予，而非由经验产生。他关于身心关系的思想推动了动物和人的解剖学与生理学研究，直接影响现代心理学的诞生，他对理性和天赋观念的重视也影响现代心理学理论的发展。

经验论起源于英国哲学家霍布斯和洛克。前者被认为是经验论的先驱，后者被认为是经验论的奠基人。

洛克反对笛卡儿“天赋观念”说，他认为人的心灵最初如一张白纸，无任何观念，一切知识和观念都源于后天经验。他将经验分为外部经验（感觉）和内部经验（反省），外部经验的源泉是客观物质世界，物质世界的属性作用于外部感官产生外部经验；内部经验是人们对自身内部活动（思维、意愿、爱憎等）的观察。洛克的思想存在明显矛盾，摇摆于唯物主义和唯心主义之间。一方面，他重视外部经验，承认客观物质世界是外部感觉的源泉，体现了唯物主义的一面；另一方面，他又承认反省和外部感觉一样，是观念的独立源泉，思想又偏向于唯心主义。

18世纪英国经验论朝两个对立方向发展。英国的哈特莱和法国的孔狄亚克发展了洛克思想中的唯物主义方面，强调感觉在认识世界中的作用，认为感觉源于客观世界。英国的贝克莱和休谟则继承发展了洛克思想中的唯心主义方面。贝克莱只承认感知觉经验的实在性，否认客观世界存在，认为观念和物体都是感觉的复合，离开感知觉经验和主体，物体及其性质就不存在。

到19世纪，英国经验论形成联想主义思潮，代表人物有詹姆斯·穆勒、约翰·穆勒、培因等。

他们将联想原则作为心理活动的解释原则，认为复杂观念由简单观念借助联想形成，如由砖头联想到墙等，人的“心理大厦”由此建构。

哲学上唯理论与经验论的论争延续到现代，体现在现代心理学各理论派别的论争中。在个体心理发展中，遗传决定论和环境决定论的论争，反映了唯理论与经验论的斗争。联想主义对现代学习、记忆和思维理论影响深远，巴甫洛夫的条件反射学说、华生的行为主义直接受其影响，20世纪80年代中期的新联结主义也与之密切相关。

（二）实验生理学的影响

近代哲学为西方现代心理学的诞生提供了理论基础，而现代心理学的实验方法则直接来源于实验生理学。

19世纪中叶，生理学已成为一门独立的实验科学。生理学的发展，特别是神经系统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的影响。1811年，英国人贝尔和法国人马戎第首次发现了脊髓运动神经与感觉神经的区别。1840年，德国人雷蒙德发现了神经冲动的电现象。1850年，德国著名科学家赫尔姆霍茨用青蛙的运动神经测量了神经的传导速度，这项研究为在生理学和心理学中应用反应时的测量方法奠定了基础。1861年，法国医生布洛卡从尸体解剖中发现，严重的失语症与左侧额叶部分组织的病变有关，从而确定了语言运动区（布洛卡区）的位置。1869年，英国神经学家杰克逊提出了大脑皮层的基本机能界线：中央沟前负责运动，中央沟后负责感觉。1870年，德国生理学家弗里茨与希兹用电刺激法研究大脑功能，发现动物的运动性行为是由大脑额叶的某些区域支配的。这些研究不仅加深了人们对大脑机能分区的认识，而且为研究心理现象和行为的生理机制开辟了广阔的前景。这个时期生理学家和物理学家在感官生理学方面的一系列重要发现，也为心理学用实验方法研究感知觉问题奠定了基础。

二、19世纪末20世纪初的重要心理学派别

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

从19世纪末到20世纪二三十年代，是心理学派别林立的时期。在心理学独立之初，心理学家在建构理论体系时存在着尖锐的分歧。

（一）构造主义

构造主义的奠基人为冯特，著名的代表人物为铁钦纳。这个学派主张心理学应该研究人们的直接经验即意识，并把人的经验分为感觉、表象和情感3种元素。感觉是知觉的元素，表象是观念的元素，而情感是情绪的元素。所有复杂的心理现象都是由这些元素构成的。在研究方法上，构造主义重视内省，这是一种自我观察的方法，但主张将内省与实验的方法结合起来。在他们看来，了解人们的直接经验，要依靠实验过程中被试对自己经验的观察和描述。

（二）机能主义

机能主义的创始人是美国著名心理学家威廉·詹姆斯，其代表人物还有杜威和安吉尔等人。机能主义也主张研究意识。但是，他们不把意识看成个别心理元素的集合，而看成川流不息的过程。在他们看来，意识是个人的、永远变化的、连续的和有选择性的。意识的作用就是使有机体适应环境。

如果说构造主义强调意识的构成成分，那么机能主义强调意识的作用与功能。以思维为例，构造主义关心什么是思维，而机能主义则关心思维在人类适应行为中的作用。机能主义的这一特点推动了美国心理学面向实际生活的进程。20世纪以来，美国心理学一直比较重视心理学在教育领域和其他领域的应用，这和机能主义的思潮是分不开的。

★知识拓展

美国著名心理学家威廉·詹姆斯

威廉·詹姆斯是一位才华横溢的思想家，其研究领域涵盖宗教、生理学、心理学和哲学等，被誉为“美国心理学之父”。他与查尔斯·皮尔士共同奠定了实用主义的基础，实用主义这一在美国兴起的理论，专注于信仰的实际且可观察的结果，通过信仰在实践中的影响来阐释意义与真理。此外，詹姆斯还是一位广受赞誉的学者，常就公共事务发表深刻见解。

（三）行为主义

19世纪末20世纪初，正当构造主义和机能主义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：行为主义。1913年，美国心理学家约翰·华生发表了《在行为主义者看来心理学》，宣告了行为主义的诞生。

行为主义有两个重要特点：①反对研究意识，主张研究行为；②反对内省，主张用实验方法。华生认为，意识无法客观研究，心理学的研究对象应是可观察的行为。他曾表示，在一本心理学书中，“永远不使用意识、心理状态、心理内容、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”。行为主义还主张“环境决定论”，认为个体行为由环境控制决定。其强调用客观方法研究可观察行为，对心理学走向科学有积极作用，但因其主张相对极端，不研究心理内部结构和过程、否定研究意识的重要性，在一定程度上限制了心理学的健康发展。

（四）格式塔心理学

在美国出现行为主义的同时，德国也涌现出另一个心理学派别——格式塔心理学。格式塔心理学的创始人有马克斯·韦特海默、沃尔夫冈·柯勒和库尔特·考夫卡。格式塔心理学和行为主义都批判传统心理学（构造主义和机能主义），但在一系列的基本问题上，两派又有截然不同之处。

格式塔在德文中意为“整体”，代表该学派的基本主张和宗旨。格式塔心理学与构造主义、行为主义不同，反对将意识分析为元素，强调心理作为整体、组织的意义。它认为整体不能还原为部分与元素的总和，部分相加不等于整体，整体先于部分存在且制约部分性质和意义。例如，一首乐

曲由许多音符组成，但并非音符的简单结合，相同音符可组成不同乐曲甚至噪声，所以分析个别音符无法了解整个乐曲的特点。此外，格式塔心理学重视心理学实验，在知觉、学习、思维等方面开展大量实验研究，其研究资料至今仍是心理学领域的重要财富。

（五）精神分析学派

精神分析学派由奥地利精神病学家西格蒙德·弗洛伊德创立，其理论主要来源于精神病治疗的临床实践。与构造主义、机能主义和格式塔心理学关注意识经验、行为主义关注正常行为不同，精神分析重视对异常行为的研究，强调心理学应探讨无意识现象。

精神分析学派认为，人类的一切个体行为与社会行为都源于内心深处的欲望或动机，尤其是性欲冲动。这些欲望以无意识形式支配人的行为，并体现在正常行为与异常行为中。欲望被压抑是导致精神疾病的重要原因。精神分析作为一种临床技术，通过释梦、自由联想等方式揭示潜意识动机，促使情绪宣泄，从而实现治疗目的。

三、当代心理学的研究取向

心理学成为独立的学科以后，学派纷争的局面并没有持续很长的时间。大约 20 世纪 30 年代以后，各派间就出现了互相吸收、互相融合的新局面。第二次世界大战后，心理学得到了迅速的发展。某些占统治地位的传统观念（如行为主义、精神分析）受到日益猛烈的抨击，而新的心理学思潮相继产生。这些思潮不是以学派的形式出现，而是作为一种范式、一种潮流、一种发展方向去影响心理学的各个领域。门户之见的对峙和分道扬镳的局面缓和了下来，而学科中的整合趋势加强了。人们把这种能影响学科发展方向的研究范式叫研究取向。下面简要介绍当代心理学的一些重要的研究取向。

（一）生理心理学的研究取向

用生理心理学的观点和方法研究心理现象与行为，是当代心理学的重要研究取向。采用此取向的心理学家关注心理与行为的生物学基础，将生理学视为描述和解释心理功能的基本手段，认为高级心理功能与生理功能尤其是脑功能密切相关。

其主要研究问题有：①脑与心理的关系，即不同心理功能由哪些脑区或神经网络完成及它们之间的关系；②心理免疫学，即思想情感与身体健康的关系；③遗传在行为中的作用。其研究方法有临床法、局部切除法、电刺激、生物化学法和脑成像法等。近年来，脑成像技术广泛用于认知神经科学研究，对探讨基本认知和高级心理过程的脑机制作用巨大。

（二）行为主义的研究取向

20 世纪三四十年代，行为主义阵营中出现以斯金纳和托尔曼为代表的新行为主义。他们在“刺激—反应”模式基础上提出“中介变量”的概念，认为刺激和反应间存在内在心理过程，如认知地图、目标等。20 世纪 50 年代后，行为主义学派近乎消失，但作为研究取向仍活跃于心理学应用研究领域。比如，斯金纳基于动物研究提出程序学习系统，主张将学习材料分解成小片段，按顺序学习并及时

强化，学会一个片段后再学下一个片段，借此个体能学会知识、形成行为。20世纪60年代，程序学习风行，后与计算机教学结合成有效学习途径。受行为主义影响，行为治疗或行为改善技术迅速发展，可帮助人们改变或消除不良行为。此外，行为主义推动了生物反馈技术研究，人们发明了生物反馈仪，个体可借助仪器训练并控制身体指标，如控制血压以缓解和治疗高血压。

（三）精神分析的研究取向

早期的精神分析理论如弗洛伊德的理论，就像行为主义的理论一样，遭到来自各方面的批评。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中。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·克莱恩和爱利克·埃里克森等，将精神分析的理论应用于动机和人格的研究。和弗洛伊德不同的是，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；他们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；他们把青年期看成力比多（libido）活动的高潮时期，而不像弗洛伊德那样过分强调力比多活动在儿童时期的作用。

（四）认知心理学的研究取向

20世纪50年代末60年代初，心理学界兴起研究认知过程的潮流，在知觉、记忆、言语和问题解决等领域提出新理论。这些理论将人视为信息加工者，具有丰富的内在资源，并能主动与环境互动。在这些理论看来，环境因素虽重要，但其作用是通过认知过程对信息进行编码、存储和操作后才影响行为。

1967年，美国心理学家奈塞尔出版《认知心理学》，指出认知是感觉输入的转变、简化、加工、存储、提取和使用全过程。该书标志着现代认知心理学的诞生。现代认知心理学不仅使用心理学一般研究方法，还发展了反应时记录法、口语报告法、计算机模拟等特有方法。

认知心理学与神经科学结合，形成了认知神经科学，主要研究认知功能的脑机制、学习训练与脑可塑性、脑发育与认知发展等。相比认知心理学，认知神经科学采用脑成像技术，能记录个体执行任务时的大脑功能变化，提供更丰富、直接的信息。科学家认为，只有揭示心理活动特别是认知功能的神经机制，才能真正理解脑的奥秘和心理功能的特点。进入21世纪，认知神经科学有望成为心理学发展的主流。

（五）人本主义心理学和积极心理学的研究取向

人本主义心理学侧重于人格研究，但与精神分析有明显区别。它认为人性本善，人并非受无意识欲望驱使的野兽，而是有自由意志和自我实现需求的个体。只要具备适当环境，人会努力追求积极的社会目标。人本主义心理学还强调个体独特性，主张对人进行个别研究，而非归类。它反对行为主义仅关注可观察的刺激与反应，认为人的思想、欲望和情感等内部经验使其成为独特个体。尽管其对传统心理学的批判具有启发意义，但其理论多具纲领性，概念缺乏明确定义，研究方法也不明确，导致理论难以验证。

积极心理学主张，心理学应该关注个体和团体的积极因素，如积极人格、积极情感和积极的社

会组织系统等；心理学的目标应该是促进个体的发展、社会的繁荣，并预防问题的产生。在研究方法上，它不仅接受了人本主义的现象学的方法，也接受了实验心理学的实证研究方法，因而比人本主义心理学前进了一步。

（六）进化心理学的研究取向

进化心理学起源于 20 世纪 80 年代末，运用进化论思想研究人类心理的起源与本质，强调自然选择在塑造人类普遍行为倾向中的作用。该理论认为，人类的心理机制是自然选择的结果，有助于生存的行为倾向会被保留并通过基因遗传延续下来。

根据进化心理学，心理机制的形成关键在于“过去”的适应性需求。那些帮助祖先生存的心理机制被保留下来。巴斯等人对择偶观念的跨文化研究发现：男性普遍偏好年轻、健康的女性，女性则倾向于选择社会经济地位高、勤奋进取的男性。这是由于年轻、健康的女性生育潜力更大，而男性的经济能力和进取心预示其供养与保护家庭的能力。在人类进化早期，这种择偶倾向有助于基因的延续，而不适应环境的基因则逐渐被淘汰。

四、我国心理学的发展道路

我国是一个有 5000 年文明历史的国家，在世界科学技术发展史中发挥了重要的作用。但是由于东西方文化的差异，不同学科的具体发展历程是不一样的。这里简要介绍我国心理学的发展道路，并从历史发展中吸取某些必要的经验教训。

（一）我国古代心理学思想的发展

我国古代虽无专门的心理学著作，但丰富的心理学思想散见于众多哲学家、思想家和教育家的著作中。

先秦时期，儒、墨、道、法等各派思想家如孔子、墨翟、老子、韩非子等探讨了天人关系、人兽关系、身心关系、人性本质与发展及知行关系等，并提出了重要见解。例如，荀况提出“形具而神生”，认为精神依赖形体存在，强调环境和教育对改变人性的重要性，并对情绪进行了分类；墨翟则主张感知觉源于感官与外物的接触。

秦汉至魏晋南北朝时期，董仲舒提出天人感应理论，认为天人之间有神秘联系；王充认为，精神需依附肉体存在；刘劭在《人物志》中对人的才能和性格进行了系统分类。

唐代柳宗元、刘禹锡坚持唯物主义天人观并分析感知与思维；韩愈提出“性情三品说”，并阐述教师职责。宋朝心理学思想占据主导，在教育和学习心理学方面贡献良多。明清医学家对脑功能的认识显著提升，刘智指出知觉运动依赖脑的不同部位；王清任通过解剖经验发展“脑髓说”，认为感觉和记忆是脑的功能，这与当时西方学者布洛卡的研究相近，为科学理解心理活动提供了重要基础。

（二）我国早期心理学的传播

心理学作为独立科学产生于欧美国家，在我国的传播始于明末，利玛窦《西国记法》、艾儒略

《性学粗述》等书开启传播。1840年后，留美学者颜永京任上海圣约翰书院院长，开设心理学课程，1889年出版译著《心灵学》，这是我国第一部汉译西方心理学著作。1907年，王国维译丹麦心理学家霍普夫丁的《心理学概论》出版。这一时期，留美和留日中国学者在传播心理学上起重要桥梁作用。

1917年，北京大学首建心理学实验室。1918年，陈大齐出版《心理学大纲》。1920年，南京高等师范学校（东南大学）建立中国首个心理学系。1921年，中华心理学会在南京成立。1922年，张耀翔编辑出版中国第一份心理学杂志《心理》，这标志着我国有了心理学组织并开始培养人才。

20世纪二三十年代，心理学在我国有所发展，现代心理学理论流派经归国学者被介绍进来。中国留学生开展重要实验研究，如郭任远的哺乳动物和鸟类胚胎行为研究、艾伟和周先庚的汉字心理研究等，部分研究在国际上有影响。20世纪30年代后，我国心理学发展一度进入停滞期。

（三）我国现代心理学的发展

中华人民共和国的成立标志着我国心理学进入新的发展阶段。初期，心理学以引进苏联理论为主，强调在辩证唯物主义和巴甫洛夫学说基础上进行改造，并逐步恢复心理学教学与研究机构，如在北京大学设立心理学专业、在北京师范大学举办研讨班等。1956年，心理学被纳入国家“十二年科技规划”，推动了学科发展。

改革开放后，我国心理学进入恢复和发展阶段，心理学教学与研究机构陆续重建，中国心理学会恢复活动，并与国际建立联系，派出学者出国学习，邀请国外专家来访，推动学科重建。

1980年后，心理学进入顺利发展阶段，基础与应用研究均取得显著成果。视觉领域提出早期加工拓扑学理论，语言研究结合汉字特点，发展心理学聚焦儿童思维与智力发展，教育心理学提出多项教学改革方案，工程与管理心理学也取得进展。

进入21世纪，我国的心理学快速发展，心理学升为一级学科，成为国家重点发展对象。在认知神经科学等领域，取得国际领先成果；在应用方面，承担抗震救灾、奥运心理支持、运动员心理训练等重大社会任务，提升了人民心理健康水平，促进了社会和谐发展。

2004年，北京成功举办第28届国际心理学大会，此后多个国际会议在中国召开，标志着我国心理学已走上国际舞台，影响力日益增强。

本章小结

本章介绍了心理学的研究对象及研究方法。首先定义了心理学为研究心理现象及其规律的学科，并区分了心理过程与个性心理；强调了心理是大脑对客观现实的反映，体现了辩证唯物主义的观点。其次，概述了心理学的多学科性质及社会应用价值，包括8个主要的研究领域，如基础心理学、生理心理学和心理生理学等；讨论了心理学研究的基本原则，如客观性、发展性和教育性原则，以及理论联系实际的重要性；详细描述了几种核心研究方法，包括观察法、实验法、访谈法和测验法。最后，回顾了心理学的历史背景与发展脉络，展示了从古代哲学到现代科学心理学的发展历程。

拓展阅读

积极心理学

积极心理学是20世纪末兴起的心理学分支，由马丁·塞利格曼正式创立，打破了传统心理学聚焦心理疾病诊断与治疗的局限，以“发掘人类正向潜能、培育积极体验、构建幸福生活”为核心，填补了心理学对“健康心理”研究的空白。

积极心理学核心理论体系围绕三大维度展开，兼具学术性与实用性。一是积极情绪的“拓宽—建构”理论，由芭芭拉·弗雷德里克森提出，认为喜悦、感恩、敬畏等积极情绪能拓宽思维边界，帮助个体积累认知、社交等资源，长期培育可增强心理韧性，抵御负面情绪冲击。二是心流理论，由米哈里·契克森米哈赖提出，指个体投入某一活动时，技能与挑战高度匹配，进入注意力高度集中、忘却自我与时间的忘我状态，这种体验能直接提升成就感与生命价值感。三是性格优势理论，该理论提出人类存在24种核心性格优势（如勇气、同理心、创造力），主张通过识别并刻意运用自身优势，而非单纯弥补短板，实现个人成长与幸福感提升。

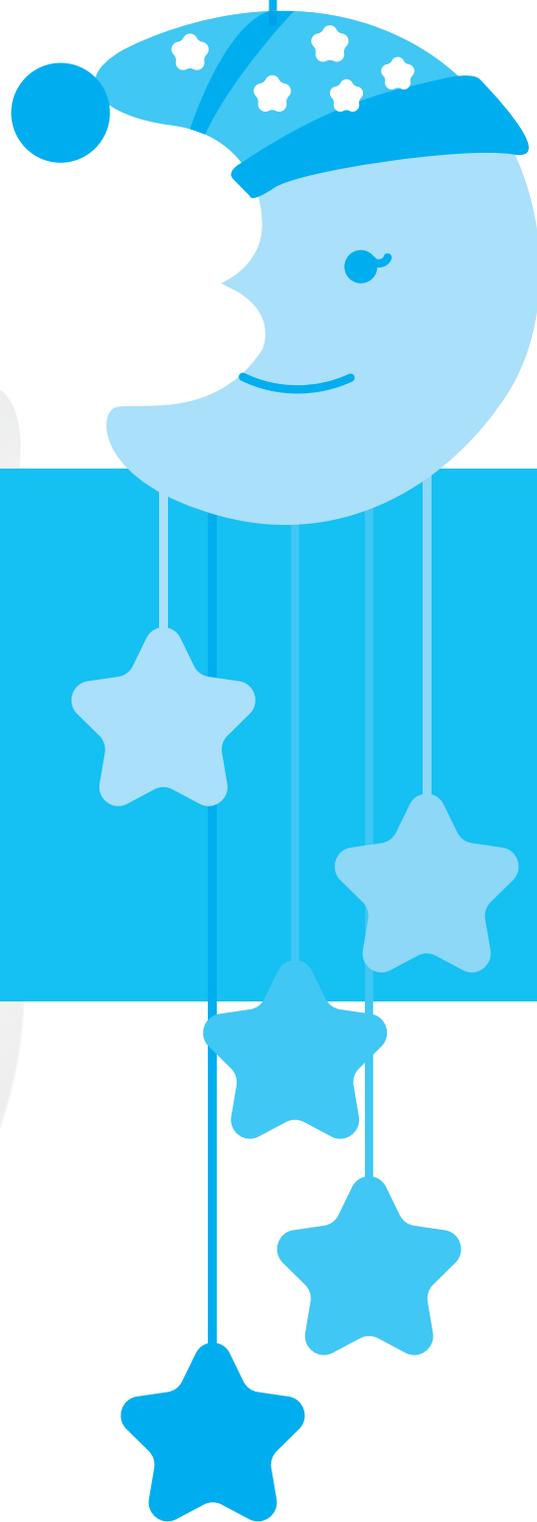
在实践层面，积极心理学提供了诸多易操作的方法，适配日常应用：感恩记录可帮助个体聚焦生活中的正向事件，正念冥想能提升当下觉察力、缓解焦虑，积极人际关系构建则通过正向互动，筑牢幸福的社会支撑。

需注意的是，积极心理学并非回避负面情绪，而是倡导理性接纳负面情绪，同时主动培育积极体验，实现正负情绪的平衡，最终帮助个体发挥潜能、收获持久的幸福，而非短暂的愉悦。

课后思考

1. 心理学研究的主要对象是什么？
2. 简述心理过程的构成及其含义。
3. 解释什么是观察法以及其类型。

第二章 心理发展



本章导读

心理发展是个体从出生到衰老的整个生命进程中一系列心理变化的综合体现，具有阶段性、连续性、定向性、顺序性、不平衡性和差异性等基本特征。毕生发展观强调心理发展贯穿生命全程，是动态、多维度的过程，受遗传、环境及社会文化等多因素交互影响。本章系统梳理了从产前发育到成年后的心理发展规律，涵盖认知、道德、人格等关键领域，结合皮亚杰、埃里克森等经典理论，旨在为读者提供科学、全面的发展心理学视角，助力理解个体成长的内在机制与外在适应。

学习目标

◆ 知识目标

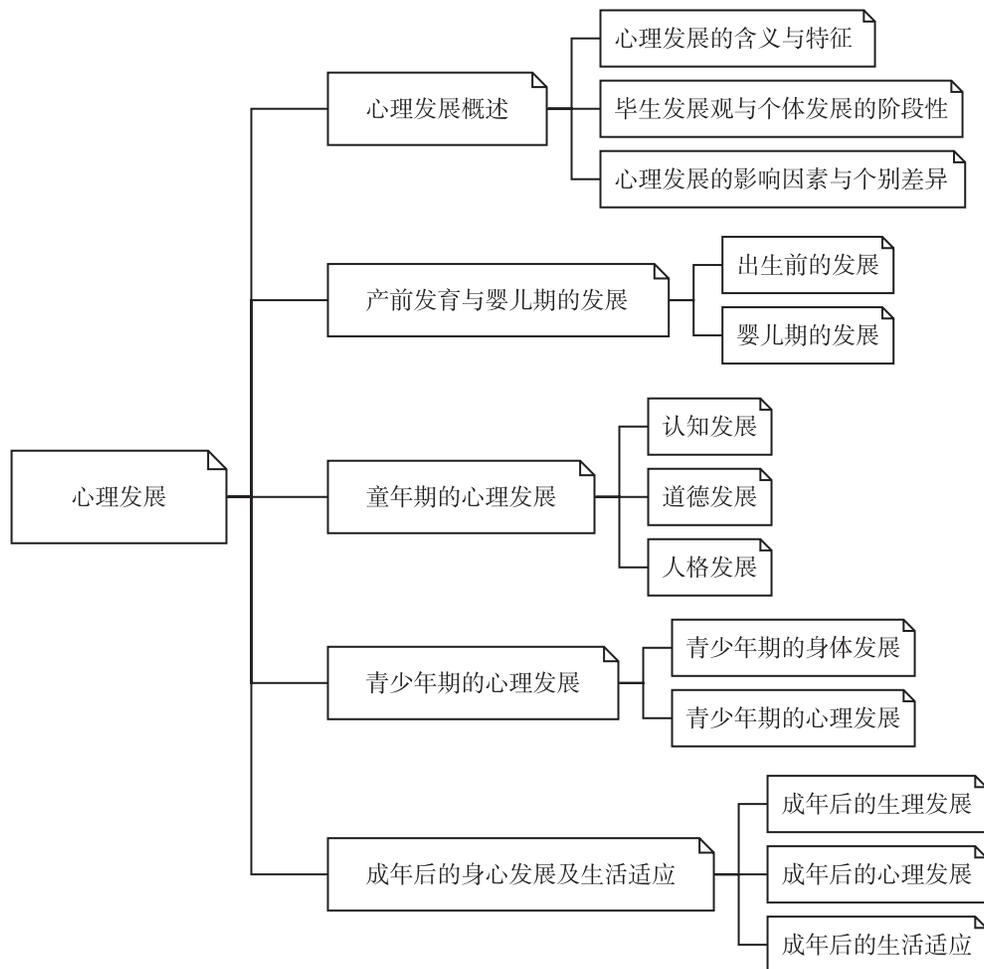
1. 掌握心理发展的含义及其四个基本特征。
2. 掌握心理发展的影响因素。
3. 熟悉各阶段心理发展的特点。

◆ 技能目标

1. 能够根据个体的年龄和发展特征，判断其处于哪个心理发展阶段，并理解该阶段的主要发展任务和发展特点。
2. 能够根据个体的实足年龄和发展年龄，评估其心理发展是否正常，是否存在早熟或晚熟的情况。
3. 能够针对青少年期的心理问题，提出有效的解决策略和教育建议。

◆ 素质目标

1. 树立全面、辩证的心理发展观，认识到心理发展是遗传与环境交互作用的结果，避免片面强调遗传或环境的作用。
2. 培养良好的沟通能力，能够与不同年龄阶段的个体进行有效的交流，尤其是与青少年建立良好的沟通关系，帮助他们解决心理困惑，引导他们形成正确的价值观和人生观。
3. 增强对自我同一性发展的关注，明确自己的价值观、人生目标和社会角色，努力实现自我认同，提升心理韧性和适应能力。



第一节 心理发展概述

一、心理发展的含义与特征

所谓心理发展，是指个体从出生、成熟、衰老直至死亡的整个生命进程中所发生的一系列心理变化。研究表明，个体的心理发展有以下 4 个基本特征。

（一）阶段性与连续性

在心理发展的过程中，新特征量积累到一定程度会取代旧特征占主导地位，呈现阶段性间断；后一阶段发展以前一阶段为基础，又孕育出下一阶段的新特征，体现连续性。

（二）定向性与顺序性

在正常条件下，心理的发展总是具有一定的方向性和先后顺序。尽管发展的速度可以有个别差异，会加速或延缓，但发展是不可逆的，也不可逾越。

（三）不平衡性

心理发展因进行速度、到达时间和最终高度表现出多样化模式。一方面，个体的不同系统在发展速度、起始时间和成熟时期进程不同；另一方面，同一机能特性在不同阶段的发展速度不同。

（四）差异性

任何一个正常个体的心理发展都要经历一些共同的基本阶段，但发展的速度、最终达到的水平以及发展的优势领域又往往是千差万别的。

二、毕生发展观与个体发展的阶段性

毕生发展心理学是关于个体从受精卵开始到出生、成熟，直至衰老乃至死亡的生命全程中心理发生、发展的特点和规律的科学。它的核心假设是个体心理和行为的发展并没有到成年期就结束，而是扩展到整个生命过程，它是动态、多维度、多功能和非线性的，个体的心理结构与功能在一生中都有获得、保持、转换和衰退的过程。

德国心理学家巴尔蒂斯是毕生发展心理学研究领域的代表人物。巴尔蒂斯提出的观点及其研究在该领域内具有重要的影响，下文是其毕生发展观的思想精髓（Baltes 等，1999；任真，桑标，2003）。

（一）毕生发展观的思想精髓

巴尔蒂斯毕生发展观的要点包括以下几个方面。

1. 个体发展是整个生命过程的发展

人的一生都处在不断的发展变化中，从生命的孕育到生命的结束，其中任何一个时期都可能是发展的起点和终点。

传统心理发展观认为，心理发展始于生命之初，儿童青少年期是主要的发展阶段，成年期稳定，老年期衰退。所以，它强调早期发展经验对人生的重要性，注重研究儿童青少年。毕生发展观主张，个体的心理发展不仅取决于先前经验，还与当时社会背景等因素有关，强调从生命全程审视发展。因此，一生中任何阶段的经验对发展都很重要。

2. 个体发展是多方面、多层次的

个体发展是一个长期且复杂的过程，心理和行为各方面及同一方面不同成分特性、发展进程与

速度不同。毕生发展观认为，发展不只是功能增加，生命历程中任何时候的发展都是获得与丧失、成长与衰退的整合，新能力的获得常伴随已有能力的丧失，得与失的强度与速度随年龄变化。如个体获得本民族语言时，对其他语言的发音能力会降低。成功发展意味着最大获得和最小丧失。得与失的辩证法是发展的基本特征，评价个体发展应避免单一标准，辩证认识其多面性和多层次性。

3. 个体发展是由多种因素共同决定的

巴尔特斯认为，决定个体发展有三类影响系统：年龄阶段、历史阶段和非规范事件。年龄阶段影响主要是指生物成熟和与年龄有关的社会文化事件，如入学、高考、婚恋、更年期、退休等。历史阶段影响是指特定社会历史（如战争、经济状况）对个体发展的影响，同一历史阶段个体在心理和行为上往往有共性。非规范事件影响是指特定个体的特定生活事件（如疾病、离异、职业变化）的影响。这3类影响系统各包含许多具体内容。所以，应采用整体性和普遍联系的观点理解个体发展，充分考虑不同因素的具体影响，以更好地理解个体发展的历程和结果。

4. 由生物和文化共同进化的结构构成了毕生发展的总体框架

巴尔特斯从进化论和个体发育观角度，提出了一个个体毕生发展的总体框架——生物和文化共同进化的结构，强调人的行为是“生物—基因—社会—文化”的过程与条件共同建构的结果。

巴尔特斯提出的结构包含3个基本原理。

第一，进化选择优势随年龄增长而减弱。他认为，进化压力主要集中在生命前半期，目的是确保生殖适宜性和养育能力。相较于年轻人，老年人的基因组中包含更多有害和功能失调的基因，因此更容易患病，生物潜能也逐渐丧失。

第二，对文化的需求随着年龄增长而增加。文化是指人类长期创造并传承的心理、社会、物质和符号资源，如认知技能、社会化策略、读写能力等。个体年长后需要更多的文化资源来提升功能水平，并弥补生物能力的衰退。

第三，文化的效能随着年龄增长而下降。尽管存在个体差异和领域差异，但随着年龄增长，文化补偿的效果和个体可塑性均减弱。例如，在老年认知学习中，年龄越大，达到相同功能水平所需的时间和认知努力越多。

5. 发展是带有补偿的选择性最优化的结果

巴尔特斯提出了带有补偿的选择性最优化模型，用以解释生命全程各个年龄阶段的发展问题。选择是指个体对发展的方向、目标和结果的趋近或回避。最优化是指获取、优化和维持有助于获得理想结果，并避免非理想结果的手段和资源。补偿则是由资源丧失引起的一种功能反应。巴尔特斯认为，选择、最优化、补偿三者之间的协调存在于个体发展的任何过程之中。个体具有发展的适应性和主观能动性，总是期望以最小的丧失来追求最大化的利益，通过选择达到发展的最优化。如果不能实现或可利用资源丧失，个体便会调整原有发展目标或创造新手段以达到目标。

（二）个体发展的阶段性

在人的一生中，个体身心特征的发展既是一个连续的过程，又可以分为不同的阶段。个体发展

到每个阶段都有与其年龄相符合的行为特征。这些社会期待的行为准则称为各年龄阶段的发展任务。根据个体的年龄和主要的发展任务，可以将人的一生分为8个阶段：产前期、婴儿期、幼儿期、童年期、青少年期、成年期、中年期以及老年期。每一个发展阶段的大致年龄以及身心发展的主要特点见表2-1。

表2-1 人生各个阶段的主要发展

各阶段名称	时间段	主要发展任务与发展特点
产前期	受精至出生	生理发展
婴儿期	出生至3岁左右	身体成长和动作发展； 社会性依附：亲子关系； 初步的认知能力，语言发展
幼儿期	3~6岁	力量增加，粗大和精细动作发展； 认知发展：创造力、想象力； 社会化发展：自我意识
童年期	6~12岁	力量和运动技能发展； 认知发展：有逻辑的具体思维，书面语言，记忆； 社会化发展：同伴关系、自我概念与自尊
青少年期	12~20岁	生理发展：身体的迅速改变，生殖成熟； 认知发展：抽象思维； 社会化发展：人格独立，两性关系建立
成年期	20~40岁	职业与家庭； 认知能力处于巅峰之后逐渐下降； 社会化发展：父母角色、社会职业角色
中年期	40~65岁	生理机能出现某些衰退，活力下降； 认知技能复杂化：解决问题能力提高，但学习新知识的能力下降； 社会化发展：性格有一定改变，对时间的取向改变
老年期	65岁以上	生理机能衰退； 智力与记忆能力有些许衰退，反应变得缓慢； 需调适多方面的损失（如身体机能的衰退、记忆力的下降、失去所爱的人、退休后收入减少等）； 找出生命的意义，面对越来越近的死亡

个体在不同发展阶段的行为具有不同特征，由此提出了“关键期”的概念。关键期是指个体成长过程中某一特定时期，其身心成熟程度最适合某种能力的发展；若错过这一时期，该能力将难以建立，甚至终身无法弥补。在关键期内，适当的刺激和经验是运动、感觉、语言及其他脑功能正常发展的必要条件。

三、心理发展的影响因素与个别差异

（一）心理发展的影响因素

人的心理发展是如何产生的？是天性使然还是教养所成？当代发展心理学家已取得的共识是：心理发展是天性与教养共同作用的产物，是遗传和环境交互作用的结果。

1. 遗传影响

遗传是指从受孕到个体生命开始，父母身心特征通过遗传物质传递给子女的生理变化过程。其对个体发展的影响主要通过体细胞中染色体内的遗传物质脱氧核糖核酸（DNA）实现。个体的肤色、发色、身体构造、感官特征，尤其是大脑和神经系统的解剖特点，都体现遗传影响。行为遗传学研究表明，除体貌特征外，人的智力、人格特质等也在一定程度上受遗传影响。布查德和麦克高（Bouchard, Mc Gue, 1981）研究指出，智力相似性随遗传相关程度提高而提高，如同卵双生子智力测验的分数相关度高达 0.85，异卵双生子为 0.60，共同抚养的同胞兄弟姐妹为 0.45，堂（表）兄弟姐妹仅为 0.15。对双生子人格特质的研究发现，遗传对人格五因素都有显著影响，遗传率为 40% ~ 50%（Jang 等，1996）。

但是在理解和解释遗传对心理发展的影响上，应该持更加科学和理性的态度，不能夸大它的作用。因为行为遗传学的研究方法尚有局限，研究结果并不能完全排除环境因素的影响。也要意识到，可遗传并不表示已遗传，已遗传的也并非不可改变。环境因素也会调节遗传的作用。

2. 环境影响

环境因素是指个体生存空间中所有可能影响个体的外在因素，包括维持生存所必需的物质环境（也称自然环境）和个体所处的社会条件（社会环境）。概括起来，对心理发展产生影响的环境因素主要包括以下几个方面。

（1）胎内环境，即个体生命最初的环境。从受精开始，个体置于母体子宫内。该环境对个体身体及出生后行为发展影响深远，孕期头 3 个月若母亲感染风疹、服药、疲劳、吸烟或情绪激动等，会影响胎儿发育及出生后的心智、情绪和行为。

（2）早期经验，即早期生活环境带来的经验，尤其是身心发展敏感期的经历，会影响个体日后的身心发展。如环境刺激丰富或匮乏，会使个体心理发展受益或受损。研究发现，留守儿童比非留守儿童可能出现更多社会心理问题。

（3）家庭环境。家庭对个体心理发展的影响存在于多个方面，包括父母的职业、家庭氛围、经济收入等，其中父母的教养方式影响较大。美国心理学家鲍姆林德将父母的教养方式分为权威型、专制型、放任型和忽略型四类，权威型（高度规矩和高度满足结合）最利于儿童健康成长，其特征是管束、期望、教育和爱兼具。研究证实，权威型父母教养的孩子更独立、负责、勤奋、高成就，也更友善、自主、合群、自信。

（4）学校教育。学校教育是有目的、有计划、有系统的教育形式，在个体发展中起重要作用，影响个体认知、情绪情感、人格、人际交往、社会适应等方面。

（5）社会文化环境。社会文化环境是指个体生存及活动范围内社会物质、精神条件的总和，包括社会制度、经济模式、文化系统等，会影响个体心理发展。

近年来，美国心理学家布朗芬布伦纳强调在真实生态环境中研究人的心理发展，其生态系统理论将个体生态系统划分为 5 个子系统：微观系统是个体直接活动或体验的环境，中层系统是微观系统之间的联系和相互影响，外层系统是个体未直接参与但有影响的环境，宏观系统是所有系统的交

互作用关系及社会文化背景，历时系统是社会生态系统随时间的变化。该理论有助于理解社会环境对个体心理与行为的制约作用。

3. 遗传与环境的交互作用

心理发展既不是单纯由遗传决定的，也不是纯粹由环境塑造的，遗传和环境两者在个体发展中是相互作用的。至于何者对个体的身心发展影响较大，大致遵循以下几个原则。①个体出生前的发展，主要由遗传因素决定。②个体出生后的早期发展阶段，遗传与环境在身心两个方面的作用有所不同：身体方面的特征，遗传的影响大于环境；心理方面的特征，环境的影响大于遗传。③个体发展趋于成熟阶段，影响个体身心发展的主要是环境因素。

（二）心理发展的个别差异

探究个体行为随年龄增长而变化的一般模式，是发展心理学研究的主要目的之一。通过对多数个体发展历程中动作、认知、语言、情绪情感等心理行为变化特点进行分析研究和归纳总结，可以得出各个年龄阶段中大多数个体所表现出的共同特征，通常称为年龄特征。这也是解释和预测个体身心发展时大致可以遵循的一般性发展模式。然而，个体在成长过程中由于受基因与环境的不同影响，不同个体间在身心特征上会有很大的差异，有的高于同龄人的平均值，有的则低于同龄人的平均值。这种差异性表现就称为个别差异。

每个发展阶段中的个体就心理学的意义而言，有两个年龄：①实足年龄，是指个体自出生之日算起的年龄；②发展年龄，是指身心发展程度意义上的年龄。两个年龄接近或相等，表示个体发展正常；发展年龄大于实足年龄，表示个体的发展较一般人早熟（身体上的或心理上的）；发展年龄低于实足年龄，表示个体的发展较一般人晚熟。



第二节 产前发育与婴儿期的发展

心理发展是个体从出生到成熟、衰老直至死亡的整个生命进程中，认知、情绪情感、意志、人格等心理现象的发生、发展和变化规律的总和。心理发展与生理发展存在密不可分的辩证关系：生理发展是心理发展的物质基础，为心理现象的产生和发展提供了生物学前提（如大脑发育是认知发展的核心生理保障，感官成熟是感知觉发展的必要条件）；同时，心理发展会反作用于生理发展（如

积极的依恋关系能促进婴儿神经系统的健康发育，主动的动作探索会加速肌肉与大脑的协同发展）。

一、出生前的发展

个体的生命起始于受精卵，即在两性交合时女性的卵细胞（卵子）和男性的精细胞（精子）相遇结合为一个合子，这个过程也叫受精或受孕。受精的过程不仅决定了个体的性别，而且也奠定了个体行为的遗传基础。从受孕到出生，新生命在母亲子宫里要经过3个阶段的生长发育：胚芽期（0~2周）、胚胎期（3~8周）和胎儿期（9周至出生）。

在胚芽期，受精卵快速分裂成球形细胞团并植入子宫内膜着床。胚胎期，胃、肝、肾等内脏器官，消化道结构，神经系统，眼耳口鼻及四肢肢芽均已形成，略具人形，脐带开始发挥作用。七八周时外生殖器开始发育，3个月时可区分胎儿性别。此阶段虽短，但生长发育迅速，胚胎易受环境不利因素的影响，多数生理缺陷发生在孕期头3个月，严重时会导致停育或流产。胎儿期开始的标志是骨细胞出现，此时所有器官和机能更像人，各系统具有整体功能。胎儿出现反射，皮肤表面结构完善，身长和体重增加，大脑和脊髓神经联系变得复杂。若第28周早产，多数胎儿的神经系统和呼吸系统已可支撑生存（存活率约85%）。至三十六七周，子宫空间狭小，胎儿降生。

出生前，个体除身体发育外，感官功能也在发展。触觉是胎儿接触环境首个且最重要的信息源，胎儿在子宫中有多样活动，如把手放嘴里。胎儿被羊水包围，皮肤形成时触觉不断受到刺激。荷兰触觉沟通研究机构创始人法兰斯·维德曼建议父母常摸母亲腹部，这既能让胎儿形成“产前情感依附”，又能提高父母对胎儿活动的敏感度。此外，胎儿的嗅觉和味觉也有不同程度的发展，为出生后的发展奠定基础。胎儿期最显著的发展是听觉，6个月末胎儿能对声音作出反应，实验研究发现音乐刺激会使胎儿运动量增加，刚出生的婴儿更喜欢母亲的声音。

二、婴儿期的发展

从出生到3岁左右称为婴儿期，这一时期是个体发展日新月异、最引人瞩目的阶段。

（一）婴儿的身体发展

个体出生后身体快速成长，外表体现为身高、体重、头围等的增长，内在主要是大脑发育。足月儿平均体重约3.3千克，身长约50厘米，男婴略重、略长。3岁前，体重和身高分别达出生时的近3倍和2倍。个体身体发育遵循从上到下、由近及远、先粗后细的模式，即头部先于身体、躯干先于四肢、大肌肉活动先于小肌肉动作发展。

婴儿时期各系统发育速度不同，神经系统发育最快。刚出生时，新生儿的脑大小约为成人的1/4，中枢神经系统不成熟。出生后，大脑持续生长，主要是脑皮层生长，半岁时可达最终体积的一半，2岁时为成人的4/5，六七岁时接近成人，头围也随脑体积增长而变大。

（二）婴儿的动作发展

婴儿的动作发展是其活动发展的直接前提，也是认知发展的重要基础。动作发展在一定程度上