书名：《心理学与生活》

作者：

作者简介：

内容：

第一章

1、描述事件

客观，按照事件的本相去描述。

2、解释事件

考虑内外变量的因素，通常是通过一个潜在的原因去解释多种行为。研究者要收集到不同种类的证据，还需要有一种见多识广的想象力，将已经知道的和还不知道的东西综合起来。最终在几种解释中，寻找最精确的解释，来解释一个特定的行为模式。

定义：

1）机体变量（organismic variables）：行为的内部决定因素，如基因构成、动机、智力水平、自尊等。

2）秉性变量（dispositional variables）：就人类而言，人类的机体变量。

3）环境变量（environmetal variables）/ 情景变量（situational variables）：个人之外的事件的影响。

3、预测将要发生的事件

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被发现的可能性的陈述。

4、控制发生的事情

第二章 心理学的发展历史

1、威廉.冯特（Wilhelm Wundt），1879年，德国莱比锡建立第一个正式的实验心理学实验室。后来在北美出现很多心理学实验室，心理学在美国发展很好。

2、结构主义和机能主义的分歧

冯特心理学的特色是，对科学方法、精确的度量以及数据的统计方法的强调。

定义：

1）结构主义（心理的内容）

铁钦納提倡用冯特的科学方法来研究意识，他用于检查有意识的精神活动元素的方法是内省法，即个体系统地检查自己有关特定感官经验的思维和感觉。他强调“什么”是心理的内容，而非“为什么”和“怎么”思维。

结构主义建立在这样的假设之上：所有的人类精神经验都可以作为基本成分的联合来理解。

这个观点的目标是通过分析感觉的构成因素以及其他的组成个体精神生活的体验，来揭示人类心理的潜在结构。

许多心理学家以以下3点攻击结构主义：

1> 它是简化论的，因为它把所有人类体验都简化为简单的感觉；

2> 它是元素论的，因为它寻求把成分或元素联结起来，而非直接研究复杂的或整体的行为；

3> 它是心灵主义的，因为它只研究人类有意识觉知的口头报告，忽视对那些不能描述他们内省经验的个体，包括动物、儿童以及精神混乱者的研究。

结构主义的重要分支之一，由德国马克思.魏特墨（Max Wertheimer）开创。他关注把许多体验作为完形（格式塔，Gestalts，即有组织的整体）被精神所理解的方式，而不是作为简单的总和。格式塔心理学仍然影响着对知觉的研究。

2）机能主义（有目的的心理）

威廉.詹姆斯同意铁钦纳关于意识是心理学研究中心的观点，但意识的研究没有被简化为元素、内容、结构。他认为意识是流动的，是与环境持续相互作用的心理活动的内容。因此重要的是心理过程的行为和机能，而不是心理的内容。

詹姆斯相信仔细的观察，却不重视冯特严格的实验室方法。在詹姆斯的心理学中，有情感、自我、愿望、价值，甚至是宗教额神秘体验的位置。他的“热血”心理学认识到每个个体的独特性不能被简化为来自测验结构的公式或数字。解释，而不是控制才是心理学的目的。

机能主义研究的关键问题是：“行为的技能或目的是什么？”

机能主义的创始人是美国约翰.杜威（John Dewey），他对心理学过程的实际用途的关心，促进了教育方面的重要改革。为美国教育的改革提供了推动力。

3、当代心理学的观点

1）生物学观点（biological perspective）

引导心理学家在基因、大脑、神经系统、内分泌系统中寻找行为的原因。行为是被躯体结构和遗传过程决定的。经验可以通过改变内部生物结构和过程来改变行动。

2）心理动力学观点（psychodynamic perspective）

行为是由强大的内部力量驱使或激发的。人的行为是从继承来的本能和生物驱力中产生的，而且视图解决个人需要和社会要求之间的冲突。

当机体的需要得到了满足，它的驱力降低时，它就停止反应。行为的主要目的是降低紧张度。

最先完成的发展起来的人，是 维也纳的医生，弗洛伊德（Sigmund Freud）。

弗洛伊德的心理动力学理论把人看做是由内部和外部力量组成的一个复杂网络所推动的。他的模型第一次承认了人的天性并不总是理性的，行为有可能是被不在意识范围内的动机所驱使。

弗洛伊德强调儿童早期是人格形成的阶段。

3）行为主义观点（behaviorist persoective）

寻求特定的环境刺激如何控制特定类型的行为。持这一观点的人，首先会分析先行的环境条件，其次把行为反应看做要理解的、预测、控制的行为，最后查看跟随反应出现的可观察到的结果。

行为主义者一般从经过控制的实验室实验中收集数据。

他们对后来的心理学研究有着重要的影响，对严格的实验和仔细定义的变量的强调，影响心理学的大多数领域。

行为主义的原则产生了一套更为人性化的教育儿童的方法（通过正强化而非惩罚）、新的修正行为紊乱的疗法、创建理想化社会的指导方针。

4）人本主义观点（humanistic perspective）

与心理动力学和行为主义同时发展出来。

人是先天良好的而且具有选择能力的有能动性的动物。人类的主要任务是使自身的潜能得到不断发展。

人本主义者研究行为，但并不是通过把行为简化为一些成分、元素以及实验室实验中的方式，而是在人的生命历程中寻找行为模式。与行为主义者相比，人本主义更关注个体所体验到的主观世界，而非客观世界。

人本主义观点扩大了心理学的领域，把文学、历史、艺术 研究中有价值的内容都包括了进来。因而心理学成为更加全面的学科。人本主义者提出，人本主义观点就像酵母，帮助心理学使其焦点超越人性的负性力量以及人性中和动物相似的那一面。对心理治疗新方法的发展有重大影响。

5）认知的观点（cognitive prespective）

作为对行为主义局限的另一挑战而出现。

中心是人的思维以及所有的认识过程（注意、思考、记忆和理解）。从认知的观点看，人们的行动是因为他们的思考，而人们思考是因为他们是人类--已经被精细地构造好去这样做。

认知的模型中，行为只是部分地像行为主义所认为的那样，由先前的环境事件和过去的行为结果决定。一些最重要的行为是从全新的思维方式中产生的，而并非是从过去的可预测的方式产生。想象与过去和现在完全不同的选择和可能性能力，使人们能够朝着超越当下环境的将来而工作。个体对现实的反应和客观世界是不一致的，但是和在个体思维和想象的内部世界中的主观现实是一致的。

将思维同时看做外显行为的原因和结果，如伤害别人后感到后悔，感到后悔后会为你的行为道歉。

认知心理学家可能的工作范围：研究较高级的心理学过程，如知觉、记忆、语言使用、问题解决和决策。他们可能会检查不同类型的认知任务中脑内的血流模式，一个学生对一个童年早期事件的回忆，或者一生中记忆能力的改变。

6）进化论观点（evolutionary prespective）

寻求将当代心理学与进化论联系起来。

关注人脑发生进化的环境条件，用进化论生物学的丰富理论框架确定了物种面临的中心适应问题，即躲避食肉动物和寄生虫，收集交换食物，维持配偶，抚育子女。根据适应性问题，产生关于了解决这些问题的心理机制或心理适应的推论。