

XINLIXUE XINLIXUE XINLIXUE XINLIXUE XINLIXUE

心理学

心理学

冯广国 彭文晓 主编
周宗明

经济科学出版社

心 理 学

冯广国	彭文晓	主 编
	周宗明	
杨 虹	徐宏波	副主编

经 济 科 学 出 版 社

责任编辑：卢祎苹
责任校对：董蔚挺
封面设计：张卫红
版式设计：周国强
技术编辑：刘 军

心 理 学

彭文晓 主 编
冯广国 周宗明

杨 虹 徐宏波 副主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

三河永和印刷有限公司印刷

出版社电话：62541886 发行部电话：62568479

经济科学出版社暨发行部地址：北京海淀区万泉河路 66 号

邮编：100086

*

850×1168 毫米 32 开 9 印张 230000 字

1998 年 3 月第一版 1998 年 6 月第二次印刷

印数：6001-9000 册

ISBN 7-5058-1370-6/G · 265 定价：13.00 元

前 言

本书是编者根据师范院校教学的需要，在多年教学经验的基础上编写而成。在编写过程中，编者以普通心理学的基本结构为主，有机结合部分应用心理学的内容并吸收了心理学研究的最新成果，力求使本书既具有一定的理论高度，又具有一定的实用参考价值。因此，本书既可以作为师范院校的教材，也是一本心理学普及读物。

本书由冯广国、彭文晓、周宗明联合主编。其中冯广国同志承担了第一章、第二章、第三章、第十三章、第十五章的编写任务；彭文晓同志承担了第四章、第五章、第六章、第七章的编写任务；周宗明同志承担了第十章、第十一章、第十五章的编写任务；杨虹同志承担了第八章、第十二章的编写任务；徐宏波同志承担了第九章、第十四章的编写任务。全书由冯广国同志统稿、定稿。

编 者

1998年1月13日

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的研究对象和任务.....	(1)
第二节 心理学的产生和发展.....	(7)
第三节 心理学的研究方法	(11)
第四节 研究和学习心理学的意义	(13)
第二章 心理的实质	(17)
第一节 心理是客观世界的反映	(18)
第二节 人的心理是人脑的机能	(22)
第三节 人的心理是在人类社会实践及人类交往环境 中形成和发展起来的	(23)
第三章 心理的生理基础	(26)
第一节 神经系统	(26)
第二节 神经系统的基本活动——反射	(34)
第三节 高级神经活动的基本过程和规律	(38)
第四章 注意	(40)
第一节 注意的一般概述	(40)
第二节 注意的种类	(42)
第三节 注意的特征	(45)
第四节 注意与教学	(48)

第五章 感觉和知觉	(51)
第一节 感知觉的概述	(51)
第二节 感觉种类和感觉规律	(53)
第三节 知觉种类及特征	(60)
第四节 感知觉规律与教学	(65)
第六章 记忆	(70)
第一节 记忆的概述	(70)
第二节 识记过程	(75)
第三节 记忆规律与教学	(80)
第七章 想象与思维	(87)
第一节 想象	(87)
第二节 思维的概述	(93)
第三节 思维的过程	(96)
第四节 概念及其掌握	(99)
第五节 解决问题的思维过程	(101)
第六节 创造性思维	(105)
第七节 青少年思维特点及其培养	(107)
第八章 情绪与情感	(111)
第一节 情绪与情感的概述	(111)
第二节 情绪、情感的分类	(118)
第三节 情绪、情感的效用	(124)
第九章 意志	(129)
第一节 意志的概述	(129)
第二节 意志行动的分析	(134)
第三节 意志品质及其培养	(139)
第四节 意志的生理机制	(143)
第十章 个性 (一) —— 需要与动机	(147)
第一节 需要	(148)
第二节 动机	(157)

第十一章 个性(二)——气质与性格	(172)
第一节 气质	(172)
第二节 性格	(180)
第十二章 心理能力及其测量	(193)
第一节 能力的概述	(193)
第二节 智力和智力测量	(202)
第三节 智力、能力差异与教育	(206)
第十三章 学习心理	(209)
第一节 学习的概述	(209)
第二节 学习的形式	(214)
第三节 学习的迁移	(219)
第四节 学习的心理原则	(222)
第十四章 品德心理	(224)
第一节 品德的概述	(224)
第二节 个体品德形成的心理过程	(227)
第三节 学生品德不良的矫正	(235)
第十五章 青少年心理特点和教育	(242)
第一节 个体心理发展概述	(242)
第二节 少年期学生的心理发展	(247)
第三节 青年初期学生的心理特征	(251)
第十六章 心理卫生与健康	(256)
第一节 心理卫生概述	(256)
第二节 心理障碍与心理疾病的种类	(262)
第三节 心理障碍的成因及其咨询与治疗	(269)
第四节 心理健康的维护与增进	(274)

第一章 绪 论

第一节 心理学的研究对象和任务

一、心理学的研究对象

“心理学”一词出自古希腊语“psyche”和“logos”。“psyche”意指思维、灵魂或精神；“logos”意指认识或研究，人们把这两个词结合起来就成了“psychology”——研究灵魂和精神的科学。这个定义在心理学的发展中一直沿用到19世纪晚期。

在1879年，心理学获得了新的涵义和新的形态。它成为一门完全独立的科学，不再属于哲学和生理学的一部分。作为一门独立的科学，心理学有了自己独立研究的对象、范围和体系。那么，心理学是一门什么样的科学？它的研究对象又是什么呢？

心理学是研究人的心理现象，揭示心理活动规律的一门科学。

（一）心理学是研究心理现象的科学

心理现象是物质发展到一定阶段的产物。不仅人有心理现象，许多动物也有。科学研究发现，蚂蚁能感觉到我们人看不到的紫外线；狗有极其敏锐的嗅觉并能辨别出主人和陌生人；鸽子具有高空知觉与记忆地面轮廓图形的惊人能力；猩猩可以“顿悟”解决使用工具取食的问题；猴子会讨取人的欢心以获得食物等等。大量的事实与实验都充分证明，许多动物具有感觉、知觉、记忆、具体思维、情绪、模仿性的行为学习等各种各样的心理现象及表现。

心理学是以人的心理现象作为研究对象的科学。在研究过程

中，我们也研究动物的某些心理现象，但这些研究仅作为研究人心理的一种手段和途径。通过对动物心理的研究，我们可以通过对比等方法来推测和探明人的相应心理现象的奥秘及实质。

人的心理比动物的心理更高级、更复杂，两者有着本质上的不同。人的心理现象纷繁多样，各种心理现象之间的关系也错综复杂。一个健全正常的人，在清醒状态下，无时不在进行着各种各样的心理活动，表现出各种各样的心理现象。我们人能感知认识周围的客观事物。如我们听到鸟鸣、音乐及人的语言；我们看到山川草木、日月星辰等各种事物的色彩、形状和大小；我们闻到花的芳香；尝到甜美的味道；感受到物体的温度、质感等；我们还能把过去经历过的事物记忆下来。不仅如此，在人与事物接触时，还会产生这样或那样的态度，体验着某种相应的情绪、情感；我们人也能表达，能应用语言符号来表达自己的思想和观点；人还能抽象地思考问题，解决复杂的疑难，并通过学习和交往接受人类所形成的知识经验，从而形成丰富多彩的信念、人生观和世界观即个体意识。人有了意识就会对外界事物产生越来越深刻的理解，有效控制和调节个体的各种行为，表现出一定的意志和性格，体现个人的智力和能力，使自己成为现实中有个性的能动的主体。

总之，人和动物有本质的区别，而人的心理和动物的心理也有着本质的区别。这种区别集中体现在人有意识、有主观能动性和自觉的积极性。而动物则没有。

人的复杂心理也体现在各种具体的活动中。我们拿学校课堂教学来分析。在上课前对于学生来说，他们会猜测：这门学科有什么内容？老师是什么样子？老师会怎么讲授等。上课时，当老师走上讲台，同学们看清了老师的仪表风度、听到他讲话的声音、看到他板书的字……。如果老师及其讲课生动形象富有吸引力而符合他们的愿望就会产生愉快高兴的体验，同时也调动起学习的积极性和主动性。否则就会失望沮丧等。在学习中，同学们

一边听老师讲，一边看书和黑板、记笔记、思考，集中全部的注意力克服各种干扰，不仅力求理解老师讲授的内容，而且尽一切努力记忆下来。对于教师来讲，在上课前后，他应积极钻研教材内容、了解学生情况、选择教学方法并具体表现实施在课堂教学中。

我们人的心理现象虽然表现在各种活动中，但它是一种看不见摸不着的东西，有时就连我们自己也不一定能清晰地加以把握。心理学作为一门科学，就是要通过有效的途径和方法来揭示这些复杂心理现象的实质并探明其相互之间的关系。

(二) 心理学是研究心理活动形式及其规律的科学

人的心理活动有内容和形式两个方面。心理活动的内容是指来源于现实并为每个人所意识到的各种映象本身，而心理活动形式则是指这种映象存在的方式及其组织和结构。例如，我们看到一颗流星，听到广播中播放的国歌，尝到苹果的甜味，理解了一个概念，记忆了一首诗歌等等。这些都是我们心理活动的内容。而其中我们“看到”、“听到”、“尝到”、“理解”和“记忆”则是我们心理活动的形式。心理学就是研究人怎样看到、听到、尝到及怎样理解和记忆等心理活动的形式。当然，心理学的形式和内容是密切相连不可分割的。但心理活动的内容和形式又各有其独立的意义。

心理学研究心理活动的形式而不着重研究心理活动的内容，其原因有这样几个方面。第一，心理活动的内容是客观事物反映在人脑中的映象，外部事物有多少，人的心理也就有多少内容。探明心理活动的内容就等于研究外界有多少事物在人脑中形成映象，它是我们无法穷尽的。第二，心理活动内容千变万化，情随境迁、因人因时而异，它带有相当大的情景性和主观性，是我们难以把握的。第三，科学研究的重要特点是分析与概括。心理学撇开浩繁的心理活动内容而就其构成的心理活动形式展开研究，其本身就是一种分析与概括。通过分析可使我们知道：人的复杂

心理由哪些成分构成和以什么样的形式得到体现；人的意识如何由感觉到思维逐步获得发展，直到个性的形成及个体的社会化；心理的种种形式（如认识过程中的感觉、知觉、注意、记忆、思维和想象等形式；情感、意志及需要和动机等形式；以及性格、气质和能力等形式）都各有哪些特点；它们是怎样产生的？它们内在的生理机制又是怎样的？进而我们可以找出心理活动的基本规律。

研究心理活动形式，揭示心理活动的基本规律有多方面的意义。它可以使我们更充分地开发人的心理潜能并利用心理活动规律提高人的生产能力和生产效益。同时也可以帮助我们了解或推测个体心理活动的某些内容以便很好地把握和调控个体的心理活动。

二、心理学的基本任务和内容

科学应社会实践的需要及个人本身的发展需要而产生，并为社会实践及人的自身发展提供服务。同时，它也在社会实践和日常社会生活中获得发展。心理学作为一门科学也不例外，它必须完成一定的研究任务并以其研究成果为人类服务。因此，作为科学的心理学既要探讨心理活动规律解决理论问题形成理论体系，又要解决实际应用的问题以提高人类的实践活动能力和生活质量。

（一）心理学的理论任务

心理学中有许多理论问题需要解决，而它最根本的理论任务是通过对自己对象的研究，不断地揭示心理、意识与外部世界和脑的关系及其起源的奥秘，从而以新的科学成就对辩证唯物主义的基本原理起到论证与充实的作用。列宁认为：“承认自然界的客观规律性和这个规律性在人脑中近似正确的反映，就是唯物主义”。

哲学上的根本问题是物质与意识、存在与思维的关系问题。这

里存在着两条基本路线：主张世界是物质的，先有物质后有感觉、精神和意识，意识是物质世界的反应及脑的产物，这是从物质到意识的唯物主义路线；主张意识不依赖物质而存在，世界先有精神、意识，物质世界是精神或意识的“异在”或产物，这是从思想和意识到物质的唯心主义路线。社会发展和科学研究充分证明了，唯物主义是正确的世界观。而心理学的研究则首当其冲地论证了精神或意识是物质在脑中的反映这一科学的唯物主义基本观点。

（二）心理学的应用任务

人类能征服自然改造世界创造新事物，是我们人类能在实践中不断地认识自然和社会的发展规律，并能按照客观规律支配自己行为的缘故。不仅如此，我们人类要进一步提高生产和生活水平，还必须认识人自身的各种规律特别是内在的心理活动规律，并正确地加以应用。这个任务的一部分就必须靠心理学来完成。

人的心理就其映象来说是主观存在，但作为大脑反映现实的机能及其活动过程又是客观存在的，因而有规律可循。心理学所揭示的许多心理活动规律具有广泛的应用价值。心理学也必须把各项研究成果应用于社会实践和日常生活才能体现其存在的意义和作用，也才能获得进一步的发展。心理学发展历史已充分证明了这一点。当前，心理学已广泛地应用于人类社会生产和社会生活的各个方面，对社会发展产生了重要的影响。心理学在各个领域的应用所产生的各分支学科的发展也为心理学体系的发展提供了丰富的理论与实际的材料。

（三）心理学的内容与基本结构

心理学在长期探索心理形式的过程中，依据它的发展逻辑与内在联系逐渐形成了而且还在继续完善着自己的结构体系，并不断地充实着学科的内容。

心理学基本理论即普通心理学一般按图 1-1 来安排内容。

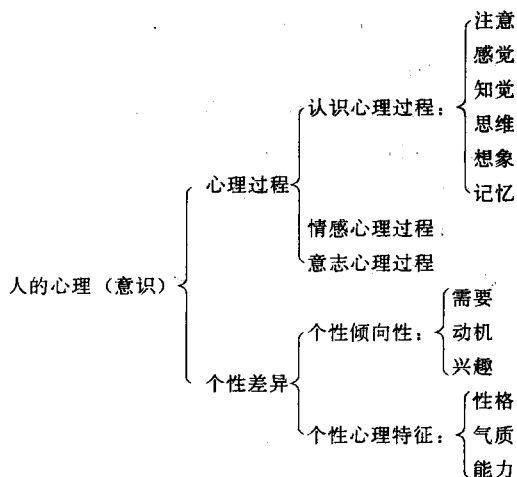


图 1-1 心理内容结构图

这个结构表明，心理学通常从以下两个方面研究人的心理：一是共同的心理过程，即个体意识形成及其活动表现的一般过程；二是个性差异，即人与人之间在意识倾向和稳定的心理特性上的个别差异。

心理过程：心理活动过程是意识的逐步形成及表现的内在的动态历程。包括：（1）认识心理过程：人在活动中，通过感觉、知觉、思维和想象及记忆并伴随着注意来实现对客观事物由部分到整体，由个别到一般及由外到内的认识历程；（2）情感过程：人认识事物时表现出来的各种体验，诸如喜、怒、哀、乐、爱、恶等；（3）意志心理过程：在心理活动中以克服一定困难来表现个体积极性和主观能动性并使心理活动顺利完成的心理过程。

个性差异：我们每个人由于先天遗传素质不同，生活环境和条件不同，所受教育各不相同，因此，不同的人在心理活动过程中会表现出不同的倾向和特征，这就是个体心理的个性差异。这些差异表现在两个大的方面：（1）个性倾向性：个体在心理活动过程中所表现出来的意识的倾向性，由需要、动机、兴趣、理想、信

念、世界观等组成；(2) 个性心理特征：即个体在心理活动中所表现出来的特点，主要包括能力、气质和性格。

第二节 心理学的产生和发展

心理学是一门古老而又年轻的科学。说它古老，是因为早在两千多年前，许多中国和西方的哲学家、伦理学家、教育家和医生就对心理现象进行了探讨。尽管这些探索以及以后的研究大多属于思辩与经验描述，但也都为近代心理学的诞生积累了丰富的思想资料。说它年轻，是因为心理学到 1860 年才由费希纳、冯特等人开始采用物理实验法研究心理现象并确立了心理学的研究范围，使心理学从哲学和生理学中分化出来成为一门独立的科学。发展至今不过一百多年的历史。

回顾心理学的产生和发展，可以帮助我们进一步地了解心理学的性质和特点。

一、心理学产生的科学前提和条件

科学心理学的产生和发展依赖许多科学的产生和发展。当然也离不开整个人类认识水平的提高。

(一) 哲学对心理学的直接影响

人类的知识体系缓慢地逐渐分化。最初，哲学和科学是不分的，人类只有哲学一门科学。人类对各种现象的研究也都反映在哲学思想和观点中。随着人类认识水平的提高，各门科学才逐渐从哲学中分化出来成为一门独立的科学。心理学也不例外。而且心理学的发展还要依赖于哲学本身的发展。

从哲学发展来看，从古希腊的德谟克利特至 17 世纪法国的笛卡尔所沿袭发展下来的唯物主义；从柏拉图到康德所代表的唯心

主义。两种哲学观念始终相互斗争和发展。它们的斗争和发展为心理学的产生和发展提供了方法论和思想指导。特别是唯物主义的基本观点为科学心理学的产生提供了哲学依据。

(二) 生理学对心理学的影响

促使心理学成为一门独立科学的前辈们，就其研究心理学的性质来看，起初都是以经验为依据，然后才迈进实验的阶段。跨出这一大步是由实验生理学的发展促成的，实验生理学的各种实验及其研究成果都为心理学的产生奠定了科学基础。如19世纪后20年的生理学研究，神经系统的解剖结构被确定，发现脑的机能定位等。早期的生理学发展中的各种研究技术和发展都支持了心理学采用科学方法来研究心理学。而且使心理学成为一门独立科学的心理学家如赫尔姆霍茨、韦伯、费希纳、冯特等，他们都受过良好的生理学训练，在一定程度上，他们也同样是生理学家。

除哲学和生理学之外，17~19世纪所产生和发展的其他科学：数学、物理学、生物学、化学和医学等，都为心理学的产生和发展起重要的推动作用。）

总之，哲学提供了心理学研究的方法论和指导思想；生理学开始用实验的方法来研究提供了心理现象的基础——生理机制及把实验方法应用于心理学研究本身；医学特别是临床医学使我们了解神经系统的结构及大脑的机能和定位；而物理学和数学使心理学的实验研究能对结果进行更科学的定量定性分析以获得正确的结论。冯特正是在此基础上，于1879年建立了世界上第一个心理学实验室，编辑出版了第一本心理学杂志，并开始把实验心理学看作是一门独立的科学。冯特是心理学的“奠基者”，也是世界上第一个被称为心理学家的人。

二、心理学的发展

心理学从其产生发展到现在不过一百多年的历史。但在这一百多年的发展中，其发展速度很快。心理学的体系不断发展并产

生众多的流派和思潮，而且其研究成果被广泛应用于社会生产和社会生活的各个方面，并进一步产生了一系列的分支学科。

(一) 心理学流派

1. 构造主义。自心理学成为一门独立的科学那一天起，心理学的第一个体系流派也就产生了。构造主义是以冯特及其学生铁钦纳为代表所形成的一个心理学理论流派。构造主义认为，心理学的主题是研究意识经验，应用内省的方法即自我观察的方法来了解意识经验的结构。其目的是解决心理现象中的三个问题：什么？如何？何故？构造主义的心理学在很大程度上是内容心理学。

2. 机能主义。机能主义是由许多美国杰出的心理学家所传播的一个心理学体系。这个学派的代表人物有约翰·杜威和詹姆斯·安吉尔。这个流派反对构造主义把心理分成元素研究其结构。他们主张把意识当作一种不断发展的过程来研究，认为把机体作为一个在其环境中发挥机能作用的整体进行研究才是心理学恰当的主题。同时还特别强调如何利用心理过程于行动以达到心理对外界更有效地适应。机能主义心理学对美国心理学的发展影响时间很长。从某一种角度来看，美国今天的心理学仍然是一种机能主义的心理学。

3. 行为主义。行为主义心理学是由美国心理学家华生所创立的。他认为心理学应当是：“关于行为的科学”，而行为动作应以“刺激与反应的概念，习惯形成，习惯整合等一类概念”来描述心理。简单地讲，华生的行为主义心理学的主要观点是：外部刺激和环境造就了人的心理，已知刺激，就能预知反应；已知反应，就能预言先行的刺激。

4. 完形心理学。完形心理学的创立者是德国心理学家马克斯·韦特海默尔、沃尔夫冈·克勒和库尔特·科夫卡。他们强调心理现象是一个整体，反对把心理分析为可以彼此独立的元素，并反对把整体认为只是多数元素的拼合；心理学要描述现象而不要分割现象以追求它的“构造”。完形心理学在知觉研究中取得了卓

越的成就。

5. 心理分析学派。心理分析学派是由弗洛伊德一手创立的。他从精神病的临床治疗中开始其对心理学的研究。他认为,人的心理有两部分:一部分是意识,另一部分是潜意识;人的心理活动有一种原动力称作“力比多”也就是性欲;而人格的结构包括三个方面:自我、本我和超我。心理分析学最主要的贡献是发展了其他心理学流派未曾注意到的心理中的潜意识。

总之,心理学自其产生后发展迅速,出现了众多的流派思潮。各心理学流派从不同的角度以不同的出发点,应用不同的方式、方法多层次多方面的探索了人类心理的奥秘,丰富了心理学的内容。

(二) 心理学分支学科的发展

心理学获得发展的一个重要标志是研究内容不断分化和细致,分支学科不断出现与成熟。据统计,心理学目前的分支学科共有一百多个。其中,理论体系比较完整的有以下几个:

1. 普通心理学。普通心理学是心理学的基础学科或总科学。它的主要任务是依据并归纳心理学在各方面的研究成果,阐明心理现象中各种最基本的事实与最一般的问题,探索心理活动中最普遍的规律。它具有很大的总体性和概括性,是各分支学科的指导理论和基础。

2. 发展心理学。发展心理学主要包括动物心理学与儿童心理学。前者研究动物在演化过程中心理发生、发展的事实及其规律;后者研究儿童从出生到成年心理发生、发展的基本规律及各年龄阶段心理发展的特点。

3. 社会心理学。社会心理学是研究个人及群体在相互交往中出现的各种社会心理现象及其产生、发展和变化规律的学科。

4. 教育心理学。教育心理学是研究教育过程中的心理现象及其活动规律的学科。它不仅要从理论上去阐明人类学习的本质、过程与普遍规律,而且要具体地探索学生掌握知识、发展能力、形成品德的规律。