



现代心理学

罗宜存 主编

广东高等教育出版社

现代心理学

罗宜存 (主编) 朱霁青 刘东台 编
 卢秀安 陈惠芳

广东高等教育出版社

現代心理學

羅宜存 主編

★

廣東高等教育出版社出版

廣東省新華書店經銷

潮州市第一印刷廠印刷

787×1092毫米32開本 13印張 290千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印數1—10000冊

ISBN 7—5361—0305—0/B·12 定價4.70元

前 言

本书是编者总结多年来在大学从事心理学教学和研究工作经验的基础上，为适应形势发展的要求而编写的。它力图有所创新，在体系内容上，不按特定的某门学科（如普通心理学或教育心理学）的框架编写，而以现代青年学生的学习、生活和未来工作的实际需要为线索，将普通心理学、发展心理学、教育心理学、社会心理学、心理卫生学等学科最基本又较实用的知识组成本书的系统，尽可能反映现代心理学的新成果，做到理论结合实际，观点与材料统一，编写得生动活泼，引人兴趣。

本书各章由下列同志分工执笔：刘东台（第一编第一、二、三章），陈惠芳（第二编第四、五、六章），卢秀安（第二编第七章），罗宜存（第三编第八、九、十章），朱霁青（第四编第十一、十二、十三、十四章）。

本书的编写参考了国内外许多心理学教科书、专著和其他文献，有些部分还直接引用了其中的某些论点和资料，在此谨向原作者表示感谢。

本书编写时间匆促，如有错漏，敬希读者批评、指正。

编者

1989年4月

目 录

第一编 心理学导言

第一章 心理学的对象与方法	(1)
心理学的研究对象.....	(1)
心理学的发展.....	(7)
心理学的分支.....	(19)
心理学的研究方法.....	(21)
第二章 心理的产生与发展	(26)
动物心理的产生与演化.....	(26)
人类心理的形成.....	(33)
人类个体心理的发展.....	(44)
第三章 心理现象的概述	(56)
认识过程.....	(56)
情感过程.....	(78)
意志过程.....	(85)
个性倾向性.....	(88)
个性心理特征.....	(92)

第二编 学习心理与知识的掌握

第四章 学习的理论	(102)
学习的概念.....	(102)
联结主义的学习理论.....	(106)
认知派的学习理论.....	(112)

第五章	智力与学习	(120)
	智力的性质与作用	(120)
	智力的个别差异	(123)
	智力的测量	(130)
	智力发展的特征与条件	(139)
第六章	影响学习积极性的心理因素	(149)
	学习动机	(149)
	注意	(161)
	情绪	(168)
第七章	学习过程的心理分析	(177)
	学习过程的模式及其分类	(177)
	感知与学习	(188)
	记忆与学习	(196)
	思维与学习	(214)

第三编 情绪、行为的调节与心理健康

第八章	情绪的调节	(233)
	情绪的作用	(233)
	正常情绪的特征及其培养	(240)
	情绪不正常的表现与不良情绪的消解	(246)
	情绪的测量	(252)
第九章	行为的调节	(263)
	需要与行为	(263)
	性格与行为	(274)
	不良行为的表现及其矫正	(282)
第十章	心理疾病的预防	(291)
	常见的心理疾病	(291)

心理卫生与心理疾病的预防	(300)
青少年的心理卫生	(308)

第四编 社会交往与适应

第十一章 社会角色的扮演	(318)
社会角色的学习	(318)
社会角色的期待	(323)
社会角色的冲突	(325)
第十二章 对人的认知	(329)
社会认知的概念	(329)
社会认知的效应	(336)
归因理论	(344)
第十三章 人际沟通的原理	(353)
人际沟通的特点和方式	(353)
人际沟通的工具及其正确应用	(360)
人际沟通过程及其障碍	(370)
第十四章 良好人际关系的建立	(379)
人际关系的基本概念	(379)
人际关系与人际吸引	(386)
人际关系的测量	(400)

第一编

心理学导言

第一章 心理学的对象与方法

心理学是研究人类自身的科学之一。近半个世纪以来，随着心理学的兴盛和发展，越来越多的人对这门学科表示关注和兴趣。有的学者预言，继生物学之后，下一个带头学科将是心理学。

心理学的研究对象

心理学研究什么

心理学是研究心理现象的科学。心理现象是人们十分熟悉的现象，但它的表现又是纷繁复杂的。

一个处在清醒状态的人，每时每刻总在感知着他的周围环境，有选择地记忆着他所经验过的事情，不时地提取记忆资料去理解和剖析新发生的事情，必要时须开动脑筋思考问题，推测想像，以求得出恰当的判断和结论。这里的感知、记忆、思维、想像等心理现象，属于人对周围环境由浅入深、由现象到本质的认识活动。

人在认识客观事物时，总会对事物抱有不同的态度，从而产生不同的内心体验，如高兴、愉快或痛苦、忿怒等，这属于情感过程。

人不仅能认识客观事物，对客观事物产生某种情感，还会采取一定的行动。当人的行动带有一定的目的性时，意志活动就贯穿其中。意志是人确立行动目的、制定行动计划并在行动中克服困难，以达到预定目的的一种心理过程。意志这种心理活动体现了人的主观能动性。

认识、情感、意志等心理活动都有其发生、发展和完成的过程，故称为心理过程。人们日常生活中各种各样的心理现象，基本上都可以归纳为知、情、意三个不同的过程，这是心理学研究的重要内容。

心理现象另一个方面是个性心理。人们在知、情、意等各种心理活动中，表现出各自不同的特点，在一个人的成长过程中，个人的心理特点不断积累，形成了有别于他人的个性。个性心理是心理学研究的另一个重要内容。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。

人对环境刺激的反应具有很强的选择性，人对各种情境的选择性形成了个性的倾向性。个性倾向性表现为需要、动机、兴趣和信念。倾向性决定着个人对事物的态度和积极活动的方向，比如在认识活动中，兴趣使甲倾向于文艺创作，而使乙倾向于数学演算。倾向性是使各种人作出不同行为反应的重要内部力量。

个人除了有倾向性方面的差异外，还有心理表现特征方面的差异，这就是个性心理特征。不同的人在同一种活动中，心理能力有不同，有的长于记忆，有的善于推理；心理活动的素质有不同，有的快有的慢，有的灵活有的稳固；各

人对现实的态度和行为方式也不同，有的谦虚，有的骄傲，有的勤快，有的懒散；这种种心理差异，可以归结为能力的差异、气质的差异和性格的差异。能力、气质、性格是个性心理特征的主要表现。

上述各种心理现象是有机体通过高级神经系统，对客观现实的反映活动的产物。心理学对它们的研究，不限于描述它们的各种表现，而是要深入揭示有机体怎样把外部环境刺激变为主体的反映过程。研究这个反映过程包含哪些环节呢？

心理的反映与客观的刺激有非常密切的关系，当一个客观刺激出现时，有机体怎样把外部刺激转变为内部心理状态，这个由外部过程到内部过程的转换是研究心理现象的重要环节；在内部过程中，心理反映是怎样进行的，心理赖以实现的机制是什么，这是研究心理现象的核心环节，也是最难突破的一个环节；心理过程总是会通过外部可观察到的表情、语言、行为表现出来，同时心理发生和存在的意义就是要对有机体的行为活动进行控制和调节，因此研究心理现象必定还要研究有机体的行为活动表现，从内部过程又转变为机体外部的行为反映，这是研究心理现象的另一个重要环节。研究心理现象不能脱离这三个互有联系的环节：

客观刺激——>内部过程——>外部行为

人类对心理现象的认识过程

人类对心理现象的认识，经历了非常漫长的过程，这个过程既反映了心理现象的复杂性，也反映了人类对自身认识的不断深化。

“在远古时代，人们还完全不知道自己身体的构造，并

且受梦中景象的影响，于是就产生一种观念：他们的思维和感觉不是他们身体的活动，而是一种独特的寓于这个身体之中而在人死亡时离开身体的灵魂的活动。”^①原始人把心理现象看作是独立于身体之外的灵魂活动，对灵魂的力量感到神秘莫测。这种对灵魂的宗教态度在整个古代奴隶社会占据了统治地位，极大地影响了古代西方的心理学思想。

西方古代许多伟大的哲学家、思想家如德谟克利特、柏拉图、亚里士多德，曾对灵魂的本质和功能、灵魂与身体的关系作了种种的思考和推测。柏拉图认为，灵魂分为智慧、勇敢、欲望三部分，它们各寓于身体的不同部位（头部、胸部、腹腔），而灵魂与身体是各自独立的。柏拉图的学生亚里士多德则认为，灵魂和生命肉体不可分，提出灵魂有四种能力：营养、感觉、运动、智慧。植物具有营养的能力，动物具有感觉和运动的能力，人才具有智慧的能力。

人类对心理现象的早期认识，集中反映到“心理学”这个术语的来源上，无论是德文（Psychologie）英文（Psychology）、法文（Psychologie）的“心理学”一词，都来自希腊文“ $\psi\chi\upsilon\lambda\omicron\varsigma$ ”，意为“灵魂之科学”。

在古代中国，就有战国末期的思想家荀子提出“形具而神生，好恶喜怒哀乐藏焉”，认识到精神必须依附于形体。但是，对于精神如何产生，由身体的哪一部分产生，还只能从一些表面现象去推测，不正确的认识难免发生，如《内经·灵枢》中说“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”孟子说“心之官则思。”把心脏看作是心理的器官，

^① 恩格斯：《费尔巴哈与德国古典哲学的终结》，人民出版社1972年版第14页。

这种误解也反映到汉语中，《说文解字》中，与精神现象有关的字280个，全部由“心”旁组成。这说明人类早期对于心理现象的认识处于表面肤浅的初始阶段。

公元前3世纪，马其顿王朝亚历山大时代的医生赫罗菲拉和艾拉吉斯特拉发现了神经，研究了感觉和运动与神经的关系，认为感觉、运动的灵魂与生命现象的灵魂是两种不同的灵魂。公元2世纪古罗马著名医生盖伦注重通过动物解剖来认识机体的结构，发展了机体的解剖结构和器官生理学的概念。他认为，灵魂的位置在脑内，又辨别出感觉神经与运动神经。他的学说对后来公元2—16世纪的西方医学有重要影响。

以后，人类对心理现象的科学探索被中世纪以神为中心的宗教意识形态所遏止，在长达近10个世纪的黑暗中，对心理的探索进展相当缓慢，即使在大学的讲坛上，也弥漫着思辨的、内省的、空谈灵魂的污浊空气。

直到17世纪，由于资产阶级革命的开始，实验的、机械的思想影响到各个领域。法国学者笛卡尔（1596—1650）把身体看作是机器，由于神经系统的装置，肌肉能够适当地回答外界刺激。他用物理学的反射概念来解释心理现象，认为机体的行为是从脑到肌肉的神经反射过程。笛卡尔试图从“神经机械”的事实出发，引出尽可能多的心理现象，这就打破了过去把心理看作是灵魂所固有的观念。尽管笛卡尔是不彻底的，但他的反射概念使后人对心理的认识更进了一步。

到了18—19世纪，生理学的进步使神经系统研究方面有了新的巨大成就。19世纪，英国著名生理学家贝尔和法国生理学家马戎第发现了感觉神经和运动神经的不同机能，德国

生理学家赫尔姆霍兹测量了神经传导的速率，他的学生则用实验证明神经传导是电传导，德国另一著名生理学家缪勒则系统地概括了神经特殊能说。生理学关于神经机能的种种发现，促进了人们对于心理现象的科学认识。在这个科学基础上逐渐形成这样的观念：不应当按机械运动的方式去考察心理现象，而应当按有机体生命机能的方式去考虑，这就促成了关于心理是脑的机能的学说。

1863年俄国生理学家谢切诺夫发表了《大脑反射》，深入地阐明了心理的反射性质以及心理的调节机能的思想。他认为心理现象和反射一样，包括外界刺激的影响和对这些刺激的运动性的回答。刺激对感官的影响，大脑过程，以及肌体的应答运动这三个环节构成了一个反射活动。心理现象在整个反射活动中产生，并且是反射的产物。谢切诺夫还指出心理过程所具有的信号机能和调节机能，心理是应答活动的调节器，它引导行为去适应千变万化的条件。

经过漫长的探索过程，人类开始揭开蒙在心理现象上的神秘面纱，澄清了许多错误的观念，在哲学和生理学以及其他自然科学的发展基础上，对复杂的心理现象有了较为清楚的认识。随着现代科学的发展，对心理现象的认识日益深入到复杂的内部加工过程，扩展至与社会文化种种复杂的外部联系。根据现有的科学研究成果，我们可以这样界定心理现象：

心理是客观世界的主观映像，是脑的机能。就心理学的主要研究对象——人类心理来说，心理是个人在现实活动中对客观事物的主观反映活动。心理对人的行为活动起着主动的调节作用，人的任何外显活动都离不开心理活动的参与和调节。

心理学的发展

心理现象是十分复杂的，它和机械运动、化学运动、生命运动不同，它是最高级的特殊的物质运动。它的特殊性在于它是产生复制客观映像的一种物质运动。心理参与个体的行为活动，但行为活动本身又不是心理。心理既可外显，又不全外显。心理具有其他一切物质运动所不具有的主观性，这种主观性带来了心理现象的千变万化，人的心理的社会化又使得心理现象更为错综复杂。这样，心理现象就显得扑朔迷离，难以捉摸。

由于心理现象的特别复杂性，就形成了心理学这门学科的历史发展具有与众不同的特点。正如早期著名心理学家艾宾浩斯所说的：“心理学有一长期的过去，但仅有一短期的历史”。①

心理学的历史

人类祖先很早就注意到心理现象，在许多闻名于世的古代学者的著述中都谈论到它，但心理科学的创立却要比其他许多学科晚些。科学史表明，近代科学开始于17世纪，首先是天文学、物理学，而后是化学、生物学，当许多学科大踏步前进了一二百年之后，直到19世纪末1879年心理学才宣告从哲学、生理学的附属当中解放出来，成为一门独立的学科。标志着心理学成为独立学科的主要事件是与德国心理学家威廉·冯特（Wilhelm Wundt, 1832—1920）的名字以及他

①〔美〕E.G.波林：《实验心理学史》，商务印书馆1981年版。

在德国莱比锡大学创建的第一个心理实验室相联系的。应用实验的方法来研究心理现象，使得长期沿用主观推测的思辨方法被科学的客观方法所代替，心理学由此才有了崭新的开端和长足的进步。

在心理学发展的早期，各种派别纷争对峙，新的派别不断兴起，可以说心理学每前进一步，都有新兴学派出现。早期学派纷纭，如官能心理学、联想心理学、构造主义、机能主义等等，而对心理学发展最有影响的是20世纪初兴起的三大派别：行为主义学派，格式塔学派和精神分析派。了解它们也就抓住了近现代心理学历史发展的线索。

(一) 行为主义学派。行为主义的旗帜是由美国心理学家华生(J. B. Watson, 1878—1958)树立起来的，创立于1913年。行为主义是美国近代心理学的主要流派之一，也是对西方心理学影响最大的流派之一。

行为主义体系的基本特点可以归结为三点：

首先，它否认传统心理学的研究对象——心理或意识。构造主义认为，心理学的任务是研究构成意识结构的各个元素；机能主义认为心理学的任务是研究意识的机能，他们都把心理或意识作为心理学研究的对象。华生认为，心理学的研究对象是外显的行为而不是内部的意识。所谓行为就是肌肉的收缩和腺体的分泌，而心理、意识都可以归结为行为。比如华生把最高级的心理活动思维看作是默语，是一种肌肉运动，当人在无声地思考问题时，他的喉头肌肉也存在微弱的活动，这与打球、游泳等身体活动的肌肉没有本质的区别，只是难以观察或更为复杂和压缩罢了。根据这样的观点，华生就把行为作为心理学研究的全部对象。

其次，它提倡客观的研究方法而反对主观的研究方法。

比如冯特等前辈所常用的内省方法。由于肌肉运动是外显可见的，因此就可以采用客观观察的方法。华生认为，靠被试口头报告自我感觉的内省法得不到任何客观事实的材料，而不能取得客观材料的方法是不能成为科学的方法的。不过，华生又认为语言是人所特有的一种行为反应，因此在他的研究中实际上也采用被试的语言报告法。

由于从研究对象和研究方法上华生都举起了客观主义的旗帜，他的学说就可以归结为一个行为公式：刺激—反应（ $S-R$ ）。华生认为，人和动物的全部行为都可以分析为刺激和反应，神经中枢只不过在感受器和反应器之间起了联络作用而已，它的重要性不会超过其他器官。在行为主义公式当中，大脑的内部加工过程被取消了，心理现象被归结为对刺激的机械反应，取消了心理现象不同于其他自然现象的独特性。

行为主义认为，根据刺激—反应的公式，行为可以被预测和控制，而遗传是不能控制的。行为主义因而轻视行为的遗传，强调学习的作用，认为在学习行为中的决定因素是外部刺激，外部刺激是可以控制的，从这个基本观点出发，行为主义提倡环境决定说和教育万能说。

30年代以后，行为主义受到了批评和修正，发展新行为主义。行为主义在心理学界有广泛影响，许多心理学家接受它，是因为它强调了客观的科学研究方法，把心理学的研究对象扩大到外显的行为，使心理学消除了它只局限于研究意识这个传统特点所带来的主观性，而取得与其他自然科学所共有的客观性，从而与自然科学在研究对象和方法上有了共同语言，有利于心理学的发展。对行为的研究、预测和控制，促进了心理学在社会生活中的应用，如现代西方的大

中小学校的学生辅导中心、心理诊所、企业和政府的人事部门，就广泛应用了行为测量、行为治疗等技术。行为主义学派在心理学的发展上起过十分重要的作用，而它的机械主义的缺陷也是十分明显的，因此它也受到了许多心理学家的猛烈批评，逐渐从鼎盛走向衰落。

(二) 格式塔学派。另一与行为主义齐名，带有浓厚辩证法思想的学派是由哲学故乡德国的三位心理学家惠太海默 (M. Wertheimer, 1880—1943)、苛勒 (W. Kohler, 1887—1967) 和考夫卡 (K. Koffka, 1886—1941) 倡导的。格式塔学派又名完形学派，创立于1912年。

格式塔 (gestalt) 意即形式或图形。格式塔心理学的主要原则认为，心理现象是完整的格式塔，是完形。不能像构造主义那样把意识人为地区分为简单的元素，也不是像行为主义那样把行为看作是对特定刺激的简单反应。他们强调整体性，认为整体不决定于其个别的元素，局部过程却决定于整体的内在特性。

格式塔学派的主要研究成果是知觉研究和学习理论的研究。在大量的知觉研究过程中，他们提出了以下格式塔的组织原则 (后来成为知觉理论中的一些规律或特性)：

1. 图形与背景。图形与背景区别愈大，图形愈可突出而为人所感知，图形与背景区别愈小，就不易把图形与背景分开。

2. 最短距离原则。距离较短的或互相邻近的部分，容易组成整体。

如图
1—1和图
1—2。

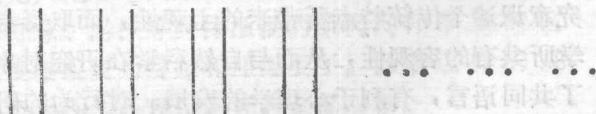


图 1—1

图 1—2