

山东省教育委员会“九五”立项教材

# 心理学

刘金铭等  
编著

中国三峡出版社

中国科学院心理研究所“九五”立项课题

# 心理学

· 1 ·

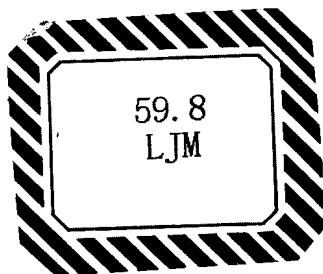
刘金福等编著

中国三峡出版社

山东省教育委员会“九五”立项教材

# 心 理 学

刘金铭 薛振田 刘燚



中国三峡出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

心理学/刘金铭等编著, —北京:中国三峡出版社, 1999. 9

ISBN 7-80099-402-3

I. 心… I. 刘… III. 心理学—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60615 号

**心 理 学**

刘金铭 等编著

\*

中国三峡出版社出版发行

(北京海淀区蔡公庄 1 号 邮编 100038)

新华书店经销

北京市通县长凌营印刷厂 印刷

\*

850×1168 毫米 32 开本 9 印张 225 千字

1999 年 9 月第 1 版 2000 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 7-80099-402-3/G·92

定价:14.50 元

## 前 言

在山东省教委关于高等教育面向 21 世纪教学内容和课程体系改革项目的主项中,我们承担了《心理学》教材项目的编著工作。本书是为高等学校工科学生编写的教材。同时,它也可供高等学校中其它类别的学生及教育工作者学习和参阅。

在党中央、国务院 1999 年 6 月召开的全国第三次教育工作会议上,江泽民同志就素质教育做了重要指示。同时,中共中央、国务院颁发了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》。这标志着我国教育将在新世纪向着素质教育的目标奋勇迈进。全面推进素质教育,将给我国教育事业带来一场深刻变革,教育思想和人才培养模式将发生重大变革。面对这种鼓舞人心的形势和机遇,在高等教育中如何提高学生的心理素质,进而全面提高学生的综合素质和创新水平,是摆在我们面前的一个重大课题。在大学生中开设心理学课程,对大学生进行心理教育,是我们应对这一课题最直接、最现实的举措之一。也是我们编写这本教材的初衷和根本意义所在。中央的这次会议精神,为这本书的编写和出版带来了一股春风,是非常适时的,我们感到了极大的鼓舞和振奋。

在工科大学生中开设心理学课程,得到了各高校的普遍重视。据不完全了解,目前在一般高校中,给学生开设心理学课程已相当普遍,很多学校已达到 90% 以上,学生的选读率也相当高,有的学校开设此课程已有十几年的历史了。但是,各高校在开展心理学教学过程中,都遇到一个不可忽视的问题,即教材问题。不得已,常常以师范类院校的教材,甚至用心理专业的教材代用,这对于工科学生来讲,显

然是不合适的,不能因材施教。为解决这一窘况,有一本适合他们使用和阅读的教材,则是我们编写此书的另一个目的。

有了明确的指导思想和针对性之后,我们在系统地介绍心理学的基本知识和基本理论的基础上,特别地突出了心理健康知识、心理品质和心理调适能力的内容,并适当地放宽学习范围,增加信息量,注重理论联系实际,力求既通俗易懂又有启发性,同时在一些章节之后留有思考题,让学生的思考走出课本,根据自己的生活体验去思索、寻找书中未必现成的答案,进而加深对教材内容的理解,深化自己对人生的感悟。

由于我们学术水平及能力的限制,以及经验的不足,书中纰漏谬误之处实当难免,本教材内容体系是否完全适宜于教育对象,还有待于教学实践的检验。

本书由刘金铭负责主持,并拟定编撰提纲。各章的执笔是:刘金铭(第一、三、四、八、九、十、十一、十二章),薛振田(第二章),刘燊(第六、七章),韩冰(第五章),王菁华(第四章)。附录的内容由刘燊编纂。刘金铭最后对全书进行了统稿、修改和审校。

在编写的过程中,得到了新华社山东分社班卫东先生、山东省教委高教处领导的大力支持和帮助。同时还得到了青岛建筑工程学院领导的关怀,以及王延和、李洪民、王谦源、杨美兰、王金城等同志的鼎力协助。在此一并致以衷心的感谢。

在编写的过程中,我们参阅和引用了诸多学者的学术观点及有关书籍和教材的内容,在此恕不一一举例。书中亦凝聚着他们的智慧和劳动,谨致诚挚的感谢和敬意。

编著者

1999年7月于青岛

# 目 录

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第一章 绪论.....        | (1)   |
| 第一节 什么是心理学.....    | (1)   |
| 第二节 心理学流派.....     | (8)   |
| 第三节 学习心理学的意义 ..... | (12)  |
| 第一编 心理过程 .....     | (19)  |
| 第二章 认识过程 .....     | (19)  |
| 第一节 感觉和知觉 .....    | (20)  |
| 第二节 记忆 .....       | (41)  |
| 第三节 思维和想象 .....    | (60)  |
| 第四节 注意 .....       | (87)  |
| 第三章 情绪和情感.....     | (102) |
| 第一节 情绪和情感概述.....   | (102) |
| 第二节 情绪情感的分类.....   | (105) |
| 第三节 表情.....        | (109) |
| 第四节 挫折.....        | (112) |
| 第四章 意志.....        | (117) |
| 第一节 意志概述.....      | (117) |
| 第二节 意志行动的阶段分析..... | (121) |
| 第三节 意志品质及培养.....   | (124) |
| 第二编 个性心理.....      | (130) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 第五章 需要与动机        | (131) |
| 第一节 需要           | (131) |
| 第二节 动机           | (139) |
| 第六章 技能与能力        | (149) |
| 第一节 技能           | (149) |
| 第二节 能力概述         | (160) |
| 第三节 影响能力形成与发展的因素 | (172) |
| 第七章 气质与性格        | (181) |
| 第一节 气质           | (181) |
| 第二节 性格           | (189) |
| 第三编 心理健康及心理变态    | (207) |
| 第八章 心理健康         | (207) |
| 第一节 什么是心理健康      | (207) |
| 第二节 心理健康的标准      | (208) |
| 第九章 心理变态         | (213) |
| 第一节 心理变态概述       | (213) |
| 第二节 人格障碍         | (220) |
| 第三节 心理冲突分析       | (225) |
| 第四节 心理防卫机制和心理咨询  | (230) |
| 第四编 心理学分支简介      | (237) |
| 第十章 社会心理学        | (237) |
| 第一节 社会心理学概述      | (237) |
| 第二节 社会心理学例说      | (238) |
| 第十一章 人际关系心理学     | (243) |
| 第一节 概述           | (244) |
| 第二节 人际关系的制约因素    | (244) |
| 第十二章 管理心理学       | (247) |



|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第一节 概述.....     | (247) |
| 第二节 激励理论概说..... | (249) |
| 附录一.....        | (253) |
| 附录二.....        | (258) |

# 第一章 绪 论

## 第一节 什么是心理学

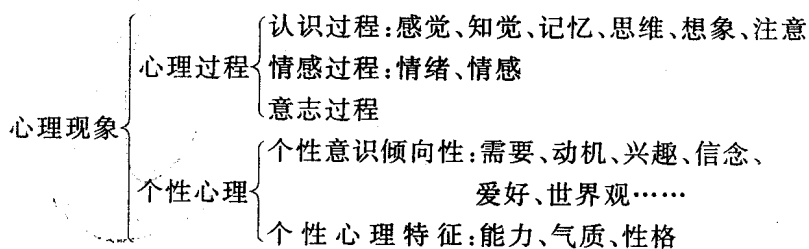
### 一、什么是心理学

人生活在纷繁浩瀚的现实社会中,时时处处感受到大自然对他的馈赠,体味着人间的酸甜苦辣,同时每个人也生活在个人内心的心理世界里,对五彩缤纷的世界具有自己独特的思想意识以及行为方式,构成了人的心理活动和心理表现,我们称之为人的心理现象或人的心理。

人的心理现象,是宇宙间最复杂的现象之一。法国大作家雨果说过:“世界最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空还要浩瀚的是人的心灵。”正是因为此,恩格斯将人的心理称之为“地球上最美的花朵无所不包括。”人的这种心理现象,在其现实生活中,可谓包罗万象,无所不在。例如:当你接到自己理想的大学发出的入学通知书时,内心显得非常高兴和激动,笑容满面,有一种极大的满足感和幸福感;但当你落榜时,你可能体验到的是一种失落感和挫折感,精神萎靡不振,情绪极其低落,有时可能陷入绝望。再如,我们周围的人,有的聪明灵活,反应快速,思维敏捷,而有的人则反应迟钝,思维缓

慢。再如,有的同学在学习时学习效率较高。记忆力强,有的同学则用功不少,效率低下,学的东西记不住。甚至个别同学考试紧张,平日会的东西,到考试时脑子一片空白,手上的那支笔也不听支配了……这一些都是我们经常见到的心理现象。

人的心理现象虽然极其复杂,但又是我们最为熟悉的。因为,一个正常而健康的人,时时刻刻都在不断地产生着心理现象,并能自我意识到自己身上发生的这一切。按现代心理学体系,就个体而言,为研究方便起见,我们一般将心理现象分为“心理过程”和“个性心理”两大部分。它们包容的具体内容如下所示:



我们在生活中,时时处处在运用感觉器官来感受这个世界,可以用耳朵聆听美妙的音乐,用眼睛去看绚丽的彩霞,用鼻子去闻花朵的芳香,用舌头去品尝美味的菜肴,用手去触摸小宠物柔柔的细毛……于是你就产生种种感觉和知觉,当然你还能产生一些错觉,这是我们认识这个世界的初步,也就是最简单的心理现象——感觉和知觉。

当你遇到多年不见的老朋友,你还能认出他来;你过去学过的公式或英语在用的时候还能记忆起来;过去积累的经验,事过境迁,你还能运用等等,这就是我们再熟悉不过的记忆现象,它是认识成长不可或缺的基本功。当然,我们有时将记忆中的东西回忆不起来,有时还张冠李戴了。

我们研究的这种心理现象就叫记忆。我们在实践活动中,常常要遇到种种问题或难题,如求解一道几何题、写一篇文章、解决某一工

程技术问题或设计某一项工程方案、与人进行辩论等等,这主要都是通过“思维”来完成的。思维是人高于动物的一种高级、复杂的心理现象,它需要运用分析、综合、比较、抽象、判断、推理等手法和形式体现出来。同时语言又是思维的载体,思维与语言又有着盘根错节的关系。思维是认识过程中最重要的心理现象。

当你接到大学入学通知书后,人人都对这即将迈入的学校进行了种种遐想:校园里春光明媚、鸟语花香,明亮的教室,宽敞的阅览室,大学生个个都文质彬彬,教授个个都白发苍苍。可能你没到过这所大学,但大学里的种种景象都浮现在你的眼前。又如,当你读完《水浒传》,小说中的李逵、鲁智深等英雄人物的形象,凭借你的感受和理解,个个栩栩如生地呈现在你的面前,这些就是想象。想象是人脑对已有的表象进行加工改造而创造出新形象的过程,它和思维一样,也是一种高级的心理过程,它是人的创造力的重要源泉。

上述感觉、知觉、记忆、思维、想象等,都是为弄清客观事物的性质和规律的,反过来讲,要弄清客观事物的性质和规律,就必须经历感知、记忆、思维和想象等心理过程。因此我们把这部分心理过程称之为认识过程。

这里需要注意的是,为了有效和高质量地探清和掌握客观事物的性质和规律,当我们在感知、记忆、思维和想象的时候,则必须全神贯注、聚精会神,只有这样才能看清东西,听清声音,才能牢记在心长久不忘,才能迅速正确地解答问题和进行创造活动。这种聚精会神、积极投入的状态,心理学称为注意。注意是心理活动对一定事物的指向和集中。注意,不是一种独特的心理过程,它总是附属于其它心理过程,特别是认识过程之中的。因此,我们既可以认为注意是认识过程中的一种心理现象,也可以认为它是一种心理状态。心理状态是有别于心理过程和个性心理的一种心理现象。

前面我们曾提到,当你被理想的大学录取时,你感到心情无比喜悦和激动,但当你落榜时,你会感到沮丧、失望、痛苦。又如,当你观看

电影《闪闪的红星》时,你会被潘冬子一家的革命经历所感染,特别当冬子妈为掩护同志,被敌人活活烧死时,你可能无比愤怒,流下同情而悲愤的泪水;看到胡汉三、作恶多端时,你心中充满了仇恨,甚至咬牙切齿;当胡汉三最后被潘冬子劈死时,你感到扬眉吐气,为之拍手称快。这就是我们在生活中经常体验的一种情绪和情感,情绪和情感总是与人的需要和对事物的态度联系在一起的,并总是通过一定的行为表现出来,这种心理现象,我们称之为情感过程。

人在认识世界和改造世界的活动中,总是有一定的目的。例如,同学在中学阶段,把高考视为你近期奋斗的目标,为了实现这个目标,你可能制订详细的学习计划,采取多样措施,克服学习中遇到的种种困难,不断克制和调整自己的行为,并最终达到预定的目的。这种有计划、有目的地认识和改造客观现实,努力完成工作任务的行动,叫做意志,也是一种心理过程,我们称其为意志过程。

认识、情感、意志过程,简称“知、情、意”,它们相互联系、相互制约,统称为心理过程或心理活动,是心理学研究的一个重要内容。

人除了具有共同的心理过程这些特征外,人与人之间,由于先天素质的不同,生活条件、社会环境的不同,以及所受教育的不同,形成了心理上的差异,也就是个性差异,即人的个性心理,简称个性。

人的个性心理由两个方面构成。一方面是人的个性意识倾向性(简称个性倾向性),它主要包括一个人的需要、动机、兴趣、爱好、信念、世界观等。在人的心理活动中占优势地位的个性倾向性往往决定着人的基本心理活动过程。如一个人若有学习计算机知识的需要,并对此也有浓厚的兴趣,那么,他的全部心理活动过程(感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象、情感、意志)都会紧紧围绕着“计算机”这一客体运转,从而在行为上表现出一种鲜明的个性倾向性的色彩;个性心理构成的另一面,是个性心理特征,它主要包括个体的能力、气质和性格。如同样是完成某一项活动,有的人轻轻松松,有的人却困难重重,表现了一种能力的差异。还如有的人活泼好动、反应敏捷,有的人沉

默寡言、反应迟缓,这是气质的差异。又如有的人办事认真踏实、谦虚谨慎,有的人则敷衍了事、骄傲自大,这是性格上的差异。对于人的个性心理的研究,又是心理学的一个重要课题。

对上述内容的研究和学习,就构成了心理学的最基本、最重要的内容。当然心理学所涉及的内容和领域远不止这些,但初学心理学,了解和掌握这些基本原理和内容是极为重要和必要的。对于这部分内容,我们称之为普通心理学或者基础心理学。普通心理学研究心理过程的发生发展和个性心理特征形成的最一般的理论和规律,建立心理学研究最一般的方法论原则。本教材体系将重点介绍这部分内容。此外,我们还将根据青年学生的特点和需要,介绍心理保健及常见的几种心理学分支内容,这样就对我们学习和研究心理学,在社会实践中运用心理学打下一个基础,并最终达到提高我们的心理素质,进而提高我们的综合素质,完善健康人格的目的。

这里需要指出的是,前面所叙述和列举的心理现象可以说是从个体的层面进行观察和研究的,或者说这属于个体心理的范畴。在此基础上从另一个视角——群体,去研究人们的心理现象和规律,将出现另一番景象和特征。就群体而言,它关心的是某个群体成员共同的心理特点和心理规律,其范围从某个特定的群体直至整个社会心理、民族心理。按照年龄阶段划分,我们可以分别探讨婴幼儿心理、青少年心理、中老年心理。如果按照不同学科和职业划分,则又可列举出“蔚为壮观”的一大堆:医学心理、临床心理、美学心理、艺术心理、教育心理、学习心理、工程心理、劳动心理、管理心理、消费心理、营销心理、公关心理、广告宣传心理、军事心理、犯罪心理、组织心理、家庭心理、婚姻心理……此外,心理学家们还关心某些特殊场合、特殊事件或特殊人群的心理,诸如战场心理、创伤心理、灾难心理、自杀心理、临终(濒死)心理,以及吸毒、酗酒、失学、失业、就业、迁移、丧亲等伴有强烈心理体验的社会生活事件,个体或群体在社会竞争日益剧烈的环境下,内心承受着比以往任何时候都要大得多的心理压力,常导

致人的心理异常、变态,由此又引起社会及心理学家的极大关注,并产生带有职业色彩的心理教育、心理训练、心理咨询、心理治疗等心理学研究领域。可以这样说,心理涉及人类社会生活的各个层面,哪里有人,哪里就有心理存在,心理学就派得上用场。

至此,我们应该对心理学下一个定义了。简单说:心理学是一门研究人的心理现象的科学。具体讲:心理学是研究个体及群体在其社会生活实践中,所产生的种种主观内心体验和精神世界及其由此而引发的行为方式的规律的科学。概括而言或广义而言,心理学泛指一切对于人心或精神现象的研究。

其实,对于“心”的理解和研究几乎是与人类文明史同时诞生的,从公元前四世纪古希腊亚里士多德(Aristotle, 384—322 B.C.)的《论灵魂》(De anima)开始,心理学一直包括哲学之中,那时叫做哲学心理学(或称心理哲学)。科学心理学是最近一百年才有的,它是以1879年德国人冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920)创立第一个心理学实验室为标志。科学心理学是西方文明的结晶,我国目前流行的心理学则是二十世纪西学东渐的结果。在我国五千年中华文明的历史长河中,我们也有自己丰富和根深蒂固的心理学思想和实践。西方心理学家对此十分钦佩,美国心理学家加德那·墨菲曾说过:“世界心理学的第一故乡是中国。”

## 二、心理学的研究方法

心理学作为一门完整的科学体系,自然就有一套科学的研究方法,对心理学的研究方法做一简单的了解,对于我们学习心理学,指导我们研究和运用心理学将起到帮助作用,下面将几种常见的研究方法介绍如下:

### (一)实验法

实验法是心理学研究的主要方法之一。一些实验是在实验室里进行的,但实验法也可以在实验室以外进行,称为自然实验法。例如,实验可在条件相似的不同工厂,试行不同的管理方法;在条件相似的

不同学校或班级,采用不同的教学方法,以观察、比较所采取措施的效果。实验法的最大特点在于人为地控制和改变某些条件,引出所要研究的某种心理现象,以得到关于这一现象发生或起作用的规律性的东西。一般来说,实验者对研究主题有一个预期的结果,按照这个预期的结果作出假设,再根据假设,设计实验,通过控制实验条件以便验证这一条件对所引起的心理现象的影响。

实验法的价值在于它对变量和精确的控制可以得出可靠的量化结果。但实验法也有缺陷,一方面,有些问题由于可能涉及伦理、道德或难于直接控制,而无法使用实验法,如离婚对子女的心理影响;另一方面,由于实验中严格控制了变量的条件,与实际总免不了有一定的差距,在推广应用实验结论时会受到一定的限制。

## (二)观察法

观察法是心理学研究的最基本的方法,通常是在自然条件下采用的一种研究方法,特别是在实验法中无法进行时而采用的方法,它是对研究对象进行客观的、系统的观察和记录的一种方法。例如,幼儿的社会交往类型或道德行为特征。或母亲—婴儿间感情交流的发展,为了不受实验室人为条件的影响(实验室也难以控制),常常在自然生活条件下进行观察。

观察法的优点在于保持了心理表现的自然性而不附加人为的影响。观察过程一般不让被观察者知晓。现代化仪器设备在观察法中起着重要的作用,它们可以把观察的资料记录下来,供事后分析研究。

## (三)测验法

测验法也是广泛使用的研究方法之一。通常是用来研究那些难以确定自变量和因变量关系的,更多地使用于复杂的社会、心理方面的研究。测验是针对所要研究的问题,首先制订一个可供测量的量表或问卷,被试者按照其中的项目或题目作出回答,得到所研究问题的资料。为了求得被试回答的准确性和客观性,量表或问卷本身的制订



就是一种科学研究。

测验法广泛应用于一般智力、特殊能力、人格特性、职业人员选拔等方面的测量上,一些现成的测验量表或问卷可供我们直接使用。测验法的优点在于此。

#### (四)调查法

调查法是采用问卷等方式对大量的人群采集资料以便从整体上描述这个人群的行为、信念、意见等的研究方法。例如可以用问卷调查搜集“大学生对恋爱问题”的看法。

调查法的优点是能够在较短时间内比较容易地收集大量人群的信息资料,费用也不太高。好的调查需要有精确的问卷设计和有代表性的取样。

此外还有评价法、个案法、活动产品研究法、教育经验总结法、模拟法等研究方法,在此就不一一介绍了。

总之,以上各法都有自己的特点,也都有局限性。在很多情况下,进行心理学研究不是仅采用一种方法,而是兼用几种方法,使之相互补充、完密。究竟采用哪些方法,是要根据所研究对象具体心理活动的特点和研究任务来确定的。

## 第二节 心理学流派

把大家带到心理学的世界里,让大家了解一下心理学的历史和流派也是必要的。心理学自创立以来,特别是20世纪以来,可以说是学派林立,论争纷纭。各个学派在哲学立场、理论体系、方法论等方面都严重对立,从来未曾有过一种统一的心理学,他们都有其片面性甚至于极端性,但也各有所长。下面介绍几个影响较大的学派。