

心 理 学

福建省师范专科学校教育学科校际协作组编

说 明

此书是一九八二年本协作组为适应我省师专、教师进修院校心理学数学的需要而编。八三年应各地要求再版。经过二年使用，为使更切合教学的实际需要，并适当反映心理科学研究的新成果，自八三年底，又进行了三次认真、深入的讨论，对多数章节进行修改、补充和充实，并重写了绪论、想象和青少年心理三章。修订人和撰写人按章依次为：周洵（集美师专）、傅搏南（集美师专）、孙淑珍（南平师专）、王淑贞（宁德师专）、陈翼柱（福州师专）、白永莲（三明师专）、王福銓（漳州师专）、赖衍贤（龙岩师专）、赖进宝（泉州师专）、黄正风（福州师专）。

在修订本书的过程中，我们得到本省高教厅和各师专领导的支持，特此致谢。我们还参考了已经出版的有关教材、专著和报刊上有关文章、资料，谨此向有关作者致谢。

由于修订时间和条件限制，教材中的缺点、错误在所难免，请各地同志批评、指正。

福建省师专教育学科校际协作组

一九八四年六月

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 心理学的对象.....	(2)
第二节 心理学的任务与意义.....	(5)
第三节 心理学的研究方法.....	(9)
第二章 心理的实质	(14)
第一节 心理是客观现实的主观映象.....	(14)
第二节 心理的生理机制.....	(21)
第三章 感觉与知觉	(39)
第一节 感觉和知觉概述.....	(39)
第二节 感觉与知觉的基本特性.....	(51)
第三节 感知规律在教学中的应用.....	(60)
第四章 记 忆	(66)
第一节 记忆概述.....	(66)
第二节 识 记.....	(74)
第三节 保持和遗忘.....	(80)
第四节 再认和回忆.....	(84)
第五节 记忆的品质与培养.....	(88)
第五章 思 维	(90)
第一节 思维概述.....	(90)
第二节 思维的基本过程.....	(95)

第三节	概念的形成、掌握和运用	(100)
第四节	心智技能与创造性思维	(106)
第五节	思维的品质与培养	(110)
第六章	想 象	(116)
第一节	想象概述	(116)
第二节	想象的种类	(121)
第三节	想象力的培养	(130)
第七章	情感与意志	(133)
第一节	情 感	(133)
第二节	意 志	(151)
第三节	情感与意志的培养	(166)
第八章	注 意	(170)
第一节	注意概述	(170)
第二节	注意的分类	(175)
第三节	注意的品质与培养	(181)
第九章	个体心理特征	(193)
第一节	个体心理特征概述	(193)
第二节	兴 趣	(196)
第三节	能 力	(203)
第四节	气 质	(224)
第五节	性 格	(228)
第十章	儿童心理的发展	(240)
第一节	儿童心理发展及其年龄特征概述	(240)
第二节	青少年学生的生理特征	(246)
第三节	少年期学生的心理特征	(249)
第四节	青年初期学生的心理特征	(258)

第一章 绪 论

心理学是一门既古老而又年青的科学。说它古老，是因为人类探索自己的心理现象已有悠久的历史。在我国，古代伟大的教育家和思想家孔子（公元前552—479）早在二千多年以前，就提出了人类心理随着年龄而发展的思想。以后我国历代许多学者也有不少有关心理学的论述散见在他们的著作中。在欧洲，公元前四世纪，古希腊的亚里士多德（公元前384—322）在其《灵魂论》一书中，也就心理现象提出了自己的见解。那时心理学一直包括在哲学体系中。说它年轻，是因为从1879年德国莱比锡大学教授冯特（1832—1920）创立第一个心理实验室，使心理学成为一门独立的科学到现在，只有一百零几年的历史。

一百多年来，心理学有了很大的发展，成果累累，在许多国家得到了广泛的应用，成为一门十分重要的科学。

心理学是研究什么的？为什么要研究心理学？它对我们教育工作者具有什么重大意义？它有哪些研究方法？这是学习心理学首先必须解决的问题。

第一节 心理学的对象

任何科学都有自己研究的对象。心理学是研究人的心理现象发生、发展的客观规律的。

一、什么是心理现象

心理现象，简称心理，是客观现实在人脑中的主观映象。只要人处于清醒状态，随时都可觉察到某些心理活动，所以它对每个人来说都是非常熟悉的，只是一般人不能明确地作科学的解释罢了。

心理现象很复杂，心理学把它们分为心理过程和个体心理特征两大类。

（一）心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程

1、认识过程

认识过程指人在认识客观事物的活动中表现出来的各种心理现象。例如，我们看到颜色，听到声音，嗅到气味，尝到滋味，这些最简单的认识活动叫感觉过程。当我们进一步认识到这是树叶的绿色，那是刮风的声音，甘蔗的甜味，花儿的芬芳，就叫知觉过程。在离开了引起感觉、知觉的事物

构思出未曾经历过的事物的形象，如原始社会人类的生活图景等，这种认识活动叫想象过程。

人们在实践活动中，通过感觉、知觉、记忆、思维和想象实现着对客观事物的由浅入深，由表及里，由现象到本质的认识，这些心理活动在心理学中统称为认识过程。

人们在认识客观事物时都离不开注意。注意是一种伴随着各种心理过程而出现的保证更清晰、更完全地反映客观事物的心理特性。

2、情感过程

人在认识客观事物时，并不是无动于衷、冷漠无情的。由于客观事物对我们来说具有各种不同的意义和作用，会使我们在主观上对它们产生各种各样的态度体验，如满意或不满意，喜欢或厌恶，振奋或惊恐，愉快或愁苦等。这类心理活动过程就是情感过程。

3、意志过程

人们对客观事物不仅有所认识，有所体验，而且还能有目的地对它们施以种种反作用，借以改造它们来适应自己的需要。这种为改造现实事物而自觉确定目标，努力工作，不怕困难，决心干到底的心理活动过程，叫意志过程。例如，为实现四个现代化，攀登世界科学高峰而勤奋学习，刻苦攻关的精神，就是一种意志的表现。

认识过程、情感过程和意志过程是互相联系、互相制约的，它们不可分割地共同构成人的统一的心理过程。心理过程是心理现象的一大方面。

（二）个体心理特征

由于遗传素质、环境、教育的不同，各人的经历、实践

不同，每个人的心理活动都具有不同的特征。如同样的活动任务，有的人能顺利完成，效果也好；有的人困难重重，无能为力，这是人们能力方面的差异。有的人热情奔放，精力充沛，动作敏捷，感情外露；有的人沉默娴静，行动迟缓，感情含蓄，这是气质方面的差异。有的人心胸开朗、勤劳勇敢、乐于助人，有的人心地狭小、怠惰怯懦、待人冷淡，这是性格方面的差异。能力、气质和性格属于个体心理特征。

有的人有这方面的需求，另一个人有另一方面的需求，表现出人们在需求方面的差异；同样从事一种事情，这个人出自这种考虑，那个人出自另一种考虑，这是动机的差异。此外，人们在兴趣、信仰、世界观等方面也存在着个别差异。这些个别差异，也是个体心理所要研究的问题。

个体心理特征的总和，构成人的个性，这是心理现象的另一大方面。

二、心理现象间的关系

个体心理和心理过程是密切联系在一起的，它们相互制约、相互融会，构成人的心理面貌。没有对客观事物的认识，没有伴随认识表现出来的情感体验，以及没有对现实事物进行改造的意志，那么人的性格、兴趣、信念等个体心理是无从形成的。同时，已形成的个体心理又制约着心理过程，并在心理过程中表现出来。因此，既没有不带个体心理的心理过程，也没有不表现在心理过程之中的个体心理。所以我们要了解、掌握一个学生的心理全貌，就得把这两个方面结合起来进行考察研究。

其次，不仅各种心理过程之间是互相联系、互相制约的，各种个体心理特征之间也同样是互相联系、互相促进

的。例如，一个学生具有较强的数学能力，这同他想成为一个数学家的动机以及该生从小对数学产生浓厚的兴趣分不开的。事实表明，从事某项工作的能力越强，越容易提高这方面的兴趣，而对这方面的兴趣越浓厚，就越能推动人们积极从事该项活动，进一步提高这方面的能力。

总之，心理学是研究人脑反映客观现实的规律，即研究心理过程、个体心理以及各种心理现象相互关系的规律的科学。它是一门既有自然科学的性质，又有社会科学的性质的跨界科学（或边缘科学）。

第二节 心理学的任务与意义

根接研究对象，每门科学都担负着一定的研究任务。这种研究，都具有特定的意义。

一、心理学的基本任务

由于人的心理是客观现实在人脑中的主观反映，所以，客观世界是产生心理的源泉，一切心理现象的发生和发展都是和客观世界的影响分不开的。因此，心理学的首要任务在于研究心理现象是怎样依赖于客观环境的？在客观环境条件的影响下，心理现象发生、发展的规律又如何？这种研究，不仅有助于我们科学地分析心理现象的外部原因，同时也有助于我们预测和指导人的心理的发展方向。例如，一些学生犯了相似的错误，教师可首先从影响他们的环境条件中寻找犯错误的共同原因，然后再采取针对性的教育措施，为这些学生改正错误和预防其他学生重犯类似错误创造相应的客观环境。

人在反映客观事物时，反映的性质不仅依赖于客观事物的性质，而且也依赖于个体的一系列特点，如反映者已经具

有的知识经验、个性特点、当时的心理状况等。所以心理学的另一任务是研究这些个体特点对人的反映活动的影响，以及对人的行为活动的调节作用。

既然，脑是心理活动的物质本体，因而我们对心理活动的认识深度，在相当大的程度上有赖于对脑的活动规律的认识深度。因此，心理学的再一个任务就是研究和揭露心理活动的生理机制、特别是脑的机制。例如，人的神经系统是怎样接受、传递信息的？这些信息又是如何在大脑中进行编码、储存和重新提取的？显然，这样的研究，对彻底弄清记忆、遗忘等心理现象的生理机制是必不可少的。

二、心理学的意义

（一）心理学对形成科学世界观具有重要意义

自古至今，人们对意识（包括心理）与物质两者之间，究竟谁是第一性的，谁是第二性的，即谁是谁的产物这个问题，展开了长时间的争论。凡是主张意识是第一性，物质是第二性，认为物质是意识的产物的人，在哲学史上都属唯心主义阵营。反之则属唯物主义阵营。

唯心主义者认为，心理是一种可以脱离肉体而独立存在的灵魂。其后，这种说法就被宗教所利用，说什么灵魂是上帝或神赐予的，是永远不灭的。

有些唯心主义者又鼓吹，凡是被人认识到的东西才存在，没有被认识到的就不存在，一切客观事物的变化，无非是心的变化，说什么“存在就是被感知”。

唯心主义者的上述说法，完全是颠倒是非。

辩证唯物主义心理学以事实说明，意识是高度发展的物质（人脑）的产物，是客观世界在人脑中的主观映象。所

以，物质是第一性的，而人的意识、心理则是物质派生出来的。一句话，不是人们的心理决定了客观世界，相反，正是客观世界决定着人们的心理。总之，辩证唯物主义心理学的知识，对形成科学世界观具有重要的意义。因此，列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”之一（《列宁全集》第38卷，人民出版社1959年版第399页），并且进一步指出，心理学提供的一些原理已使人们“不得不拒绝主观主义而接受唯物主义……”（《列宁全集》第一卷，人民出版社1955年版第396页）。

（二）心理学对四个现代化建设的意义

心理学是一门基础理论学科，也是一门具有广泛应用价值的应用学科。在国外，心理学的研究成果已被具体地应用在科技、教育、企业管理、医学、运动、军事、社会生活等领域，并取得了显著的效果。现在，我国正在从事四个现代化的建设，也非常需要心理学的知识。因为心理学能为开发智力资源，更好地培养建设人材服务；能为改善劳动者的心理状态，充分调动人的积极性和提高劳动生产率服务；能为战士的选拔、培养提供科学的依据和方法，从而为加强国防现代化服务；能为促进医学科学的发展，进一步保障人民的身心健康服务；能为社会主义社会的安定团结和人民的安居乐业服务。总之，遵循人的心理活动规律去改善、提高人的心理品质，也是“四化”建设取得成功的必要条件之一。当然，心理学本身也要实现现代化，否则就不能充分发挥它为“四化”建设服务的作用。

（三）人民教师学习心理学的重大意义

人民教师担负着教育、培养年青一代的重任，心理学的

知识对于提高教师的教育理论水平或实践能力，都具有重大的意义。

师范专科学校学生是未来的初中教师，其工作对象都是些正处在身心发展关键时期的少年学生。因此，要真正地将他们培养成为德智体全面发展的优秀青年，就得首先了解少年期学生身心发展的一般规律和每个学生的个体心理特点，然后再采取有的放矢的教育措施，有效地对他们进行共产主义思想品德教育。例如，初中学生正处在一种独立性和依赖性、批判性和片面性同时并存的“过渡时期”，教师既不能象对待小学生那样事事加以干涉，又不能把他们当作成人看待而放松对他们的管束。那么究竟怎么办才好？其次，在初中学生中间，我们往往发现，有些少年热情敏捷、兴趣广泛、喜欢交结朋友；有的沉默寡言、兴趣狭窄、独来独往；有些少年遵守规章制度、爱护公共财物、讲究“五讲四美”；有的自由散漫、不讲文明礼貌、傲慢好斗。同一个年龄阶段的学生为什么在个性心理上有如此不同的差异？怎样才能扬他们之所长，抑他们之所短？所有这一切，心理学都能在理论上、方法上给教师提供科学的依据。

在引导初中学生更有效地掌握知识、技能，充分发展他们的智力（特别是观察力、记忆力和抽象思维的能力）等方面，心理学又可为教师提供规律性的知识，帮助教师实现预期的教育目的。例如，初中学生不仅在思想品格发展上有其明显的特点，而且在认识、掌握客观事物方面也同样显露出少年这个年龄阶段的特征。事实表明，违背少年期学生年龄心理特点去进行教学，是不会有好效果的。

教师学习心理学，对自己进行心理品质的自我教育也具

有重要意义。大家都知道，对于学生来说，教师是个特别重要的“影响源”，教师的一言一行，都会在潜移默化中给学生以巨大的影响。换句话说，教师的心理品质和言行举止，经常是学生学习、模仿的榜样。学习心理学，能帮助教师分析自己的心理特点，找出哪些是积极的心理品质，哪些是消极的心理品质，进而扬己所长，抑己所短，更好地按心理学所提供的科学原理有意识地培养自己的优良心理品质。

人民教师肩负着贯彻党的教育方针的重任，因此，认真学习好教育科学理论是自己义不容辞的职责。

第三节 心理学的研究方法

任何一门科学都有自己的研究方法，心理学也是这样。

科学心理学的理论基础是辩证唯物主义。因此，研究心理学必须严格遵循客观性原则、发展性原则和系统性原则。具体地说，研究心理学，必须从可以观察到并能加以检验的客观事实出发，决不能主观臆测；既要看到心理现象的当前特征，又要预测其发展前景；应从多种身心因素相互作用的系统性观点去认识人的心理的整体性，切不可撇开心理现象的内在联系去探究某种心理变化的原因。

心理学的研究方法很多，但对教师来说，最基本的有观察法和实验法两种。

一、观察法

在日常生活条件下，有计划地对被观察者的言语、行为等外部表现进行观察了解，并做出心理分析的方法叫观察法。这种方法的优点是被观察者往往没有觉察到有人在观察他，因而所得的材料具有较大的自然性和真实性。观察按不

同的要求，可分成：

（一）长期观察和定期观察

长期观察 指在较长时间内进行有计划、有系统的观察和积累材料，然后根据观察的目的加以整理并做出分析。例如，教师可对某个初中学生在校内外、课内外，在学习、考试、劳动、文体活动、待人接物等日常生活中的所作所为进行系统的观察，一直持续数年，等观察记录的材料积累到一定数量时，即可整理并做出心理分析。

定期观察 指按一定时间间隔持续进行观察。如每周观察一次，积累材料到一定阶段时进行整理分析。

（二）全面观察和重点观察

全面观察 指同时观察多种心理现象。如既观察初中学生的思维特点，又观察他们的知觉特点、记忆特点和兴趣特点，以便研究初中学生的这些心理活动之间有什么样的内在联系。

重点观察 指在一定时间内只观察某一种心理现象。这种观察比全面观察来得具体、深入和重点突出。

观察法贵在目的明确、计划周密、深入细致、持续而又系统，所以观察前要做好充分准备，观察时要详细记录（必要时可使用录音、录象等仪器），观察后要认真分析。

（三）自我观察

是指一个人通过对自己的观察去认识自己的心理状态。当然，观察自己比观察别人更有效。因为，观察自己更熟悉，所掌握的信息更多。虽然如此，但真正要做到“自知之明”也不是很容易的。所以经常教育学生正确地看待自己的优缺点，是很重要的。

二、实验法

心理学使用的实验法分实验室实验法和自然实验法两种。

(一) 实验室实验

实验室实验，是在装置仪器设备的实验室中进行的，主试者可以有目的有计划地控制、改变或创设条件，以引起被试者某种心理活动的出现。这种方法对研究感知、记忆、思维等心理过程很有效，在研究某些心理活动的生理机制方面也有重要意义，但对个体心理的研究却有很大的局限性。

现代设备完善的心理实验室，多采用精密的自动控制装置，常用来模拟各种自然环境条件和各种工作环境条件，进而研究人在这些条件下的心理活动情况。例如，在自动信号灯光不同程度的闪烁下，少年学生的感知反应如何？在速示器用不同速度呈现各种数字、文字、图象后，初中生的记忆情况又如何？等等。

(二) 自然实验

自然实验是在被试者的生活环境中和工作环境中进行的，保持了被试者活动的自然性。这一点同观察法一样。但是，主试者又可将某些条件加以严格的控制或改变，然后再看被试者心理活动的变化。这一点又同实验室实验法相似。所以，自然实验法既具有观察法的优点，同时也具有实验室实验法的优点，因而应用的范围颇广。

在自然实验中，人们发展了一种“心理——教育实验”，其特点是把对学生的心理研究同教育和教学过程结合起来。例如，在教师和教学内容相同的条件下，选择同一年段的三个班级试验课内复习的时间分配对复习效果的影响。

甲班学生持续不断地复习三小时；乙班每次复习一小时，分三次复习完毕，中间都有一定的休息时间；丙班每次复习半小时，分六次复习完毕，中间也有一定的休息时间。这三种复习方法究竟哪种效果好？原因是什么？又如组织几位在性别、年龄、身体素质方面基本相同的初中学生练习跳鞍马，为什么有的学生一跳即过，有的学生则屡次失败？其中除学生掌握“跳马”的要领程度有所不同外，勇敢、果断等个性心理因素是否也起了重要的作用？

除了上述两种基本的研究方法外，下列几种方法也是研究心理学的常用方法。

谈话法 是一种主试者和被试者相互交谈，从中了解被试某种心理活动的方法。运用这种方法应注意：事先必须有明确的谈话目的；要认真拟定谈话的提纲；主试者在谈话过程中所提的问题必须是与谈话目的有关的问题。

问卷法 是一种通过书面回答问题的方法。这种方法可以在大量被试者中同时进行，用以发现某些共同的心理特点。如教师可采用问卷法研究学生在个性心理、智力发展和需要、动机、态度等方面的共同特点和个别差异。

活动产品分析法 是对被试者所完成的作品进行分析，从中了解某种心理特点的方法。如教师可从学生的各种作业、试卷、日记及劳动产品中了解他们的观察力、想象力、理解力和兴趣、性格等特点。但这种分析必须避免主观臆断、牵强附会，应该在长期、全面地进行考察、分析后才作出判断。

以上各种方法虽各有特点，但也都具有局限性，再加上心理现象非常复杂，因而不可能只采用一种研究方法就能做

出正确结论。所以我们在研究心理学时，经常根据不同的研究任务，以一种研究方法为主，辅以其他方法，从多方面搜集材料，进行比较，最后做出分析或结论。

思 考 题

1. 心理学是研究什么的？人的心理现象包括哪些方面？它们之间的关系如何？

2. 心理学对形成科学的世界观具有什么重要意义？

3. 为什么说，人民教师必须学习心理学？

4. 研究心理学有哪些方法？你对这些方法有何评论？