



心理学

李建芹 贾香花 侯占伟 主编

河南科学技术出版社

心 理 学

李建芹 贾香花 侯占伟 主编

河南科学技术出版社

心 理 学

李建芹 贾香花 侯占伟 主编

责任编辑 孙允萍

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市农业路 73 号)

邮政编码:450002 电话:(0371)5721450

河南新乡第一印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.125 字数:260 千字

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—4000

ISBN 7-5349-2013-2/G·534 定 价:14.20 元

前 言

本书是为高等师范院校和成人高等教育编写的公共课心理学教材,也可以作为广大教育工作者的参考用书。

本书的编写主要是反映人的,特别是青少年学生的心理特点,以提高青少年学生的心理素质为目的,打破了普通心理学的基本框架,把全书分为四编:第一编“总论”,全面介绍心理学的概况。第二编“智力因素与教学”,着重智力因素的构成以及在教学中如何发展青少年的智力研究。第三编“非智力因素与教育”,主要包括非智力因素的结构以及青少年非智力因素的培养。第四编“心理健康与道德培养”,主要从品德和心理健康方面来全面提高青少年学生的心理素质。这种编写方式是否合乎实际,还有待于进一步探讨。

参加本书编写的有:李建芹(第一、二章)、侯占伟(第三章)、李红义(第四章)、董亚勋(第五章)、陈娱(第六章)、何茶叶(第七章)、张彦军(第八章)、冯杰(第九章)、贾香花(第十、十三章)、吴景荃(第十一、十二章)、王冰蔚(第十四章)。

本书由李建芹、贾香花、侯占伟担任主编,由董亚勋、吴景荃、张彦军、冯杰、陈娱担任副主编。全书由李建芹统审。

在本书编写过程中,曾参阅吸收了国内外有关心理学资料,在此谨致诚挚的谢意!

限于编者的水平,本书肯定有不尽人意之处,恳请专家、同行和读者不吝指正。

编 者

1997年2月

目 录

第一编 总 论

第一章 心理学的对象、任务与方法	(1)
第一节 心理学的研究对象	(1)
第二节 心理学的任务与意义	(6)
第三节 心理学的研究原则与方法	(13)
第二章 心理的实质	(22)
第一节 心理是脑的机能	(24)
第二节 心理是客观现实的反映	(34)
第三节 心理在社会生活实践中发生、发展	(39)

第二编 智力因素与教学

第三章 感觉和知觉	(43)
第一节 感觉、知觉的概述	(43)
第二节 感觉的种类	(49)
第三节 知觉的种类及其特征	(58)
第四节 青少年知觉的特点及感知规律 在教学中的应用	(65)
第四章 记忆	(71)
第一节 记忆的概述	(71)
第二节 记忆过程的分析	(76)
第三节 青少年记忆的特点及记忆规律 在教学中的应用	(85)
第五章 思维与想象	(93)

第一节	思维的概述	(93)
第二节	解决问题的思维过程	(97)
第三节	想象	(106)
第四节	青少年思维发展特点与培养	(110)
第六章	注意	(119)
第一节	注意的概述	(119)
第二节	注意的种类	(122)
第三节	注意品质与培养	(128)
第四节	青少年注意的特点及注意规律 在教学中的应用	(133)
第七章	能力	(139)
第一节	能力的概述	(139)
第二节	能力的个别差异	(146)
第三节	能力形成的条件及培养	(150)

第三编 非智力因素与教育

第八章	需要、动机与兴趣	(158)
第一节	需要	(158)
第二节	动机	(166)
第三节	兴趣	(172)
第九章	情绪与情感	(181)
第一节	情绪和情感的概述	(181)
第二节	情绪和情感的种类	(187)
第三节	青少年的情绪和情感	(194)
第十章	意志	(201)
第一节	意志的概述	(201)
第二节	意志行动的心理分析	(208)
第三节	青少年意志品质的特点与培养	(214)
第十一章	气质	(221)

第一节	气质的概述·····	(221)
第二节	气质的类型及其鉴定·····	(228)
第三节	气质在实践活动中的意义·····	(232)
第十二章	性格·····	(239)
第一节	性格的概述·····	(239)
第二节	性格的类型与鉴定·····	(247)
第三节	青少年的性格特点和培养·····	(260)

第四编 心理健康与道德培养

第十三章	德育心理·····	(272)
第一节	品德的概述·····	(272)
第二节	品德形成的心理分析·····	(274)
第三节	青少年不良品德的心理特点及矫正·····	(284)
第十四章	心理卫生·····	(292)
第一节	心理卫生的概述·····	(292)
第二节	青少年的心理冲突·····	(298)
第三节	青少年健康心理的培养·····	(308)

第一编 总 论

第一章 心理学的对象、任务与方法

心理学是一门既古老又年轻的科学。说它古老是因为早在公元前4世纪，古希腊哲学家亚里斯多德就写了《论灵魂》等有关心理学问题的著作，只不过心理学一直包含在哲学之中。说它年轻是因为心理学从哲学中分离出来，成为一门独立的科学，至今只有一百多年的历史。因为，心理学的诞生是以1879年德国莱比锡大学的冯特建立的世界上第一个心理实验室为标志的。正如德国心理学家艾宾浩斯所说：心理学虽有一个长远的过去，却只有一段短促的历史。

第一节 心理学的研究对象

任何一门学科都有自己特定的研究对象和所要探索的领域，通过揭示特定领域的事物或现象本身所固有的规律，达到为社会生活实践服务的目的。那么心理学是以什么为对象，主要研究哪些内容呢？

一、心理学对象的一般概念

心理学与专门研究自然、物理现象的自然科学不同，也与专门研究社会、历史现象的社会科学不同，并且也与研究一般人类现象的科学有区别。心理学是研究心理现象及其发生、发展规律

的科学。心理学的研究对象是心理现象。

“心理现象”这个概念的范围很大。不仅人有心理现象，一般动物也有心理现象；不仅正常的人有心理现象，精神病患者和痴呆的人也有心理现象。心理学既研究人的心理现象，也研究动物的心理现象。研究动物的心理现象，主要是从心理的发生、发展上来考察和比较说明人的心理现象，所以“动物心理学”通常也叫做“比较心理学”。我们将要学习的心理学，其对象主要是研究人的心理现象，确切地说是研究正常人的正常心理现象及其发生、发展规律，而不包括人的变态心理和缺陷心理。

人的心理现象作为人们自己的研究课题，早在两千多年前就受到许多学者的关注。“心理学”这一名称，最早起源于希腊文的“灵魂”和“学问”，即心理学意为关于灵魂的学问。在我国古代，许多学者也提到过“灵魂”、“心”、“思”等之类的词，也都是“心理”的意思。但是人的心理现象，真正成为一门独立科学——心理学的专门研究对象，只有一百多年的历史。

二、人的心理现象的内容和结构

什么是人的心理现象？它主要表现在哪些方面？这是具体认识心理学对象必须进一步了解的问题。

心理现象一般也称心理活动。因为心理现象通常表现在有机体的各种活动之中，特别是人的各种有意识的活动之中。人只要处于清醒状态，就会有心理现象存在和发生。心理现象非常普遍，其表现十分复杂。一般把它概括成心理过程和个性两大部分。

（一）心理过程

人生活在世界上，免不了要看东西、听声音、嗅气味、吃食物、触摸各种物体等，在这些活动过程中就产生了感知觉。在离开刺激物之后，听到过的声音、看到过的事物等还能够留下痕迹，出现言犹在耳、历历在目的情景。这种人脑对过去经历过的事物的反映就是记忆。人不仅直接地感知事物，反映它的表面特征，为

了更深入地了解事物，还能够深入到它的内部，揭示其本质和规律。比如，我们接触过各种各样的人，并能清楚的说出“张三”、“李四”是什么样子，但要进一步回答“什么是人？”的问题，靠感知觉和记忆就远远不够了。它要求把所有的人，高的矮的、胖的瘦的、中国的外国的、男的女的都包括进去，去掉他们各自的具体形象特征，概括出其共有的本质特征。像这种间接地、概括地反映事物本质和规律的心理活动就是思维。人们不仅在头脑中能再现经历过的事物形象，在此基础上还能创造出新的事物形象，这就是想象。如，文学艺术家塑造艺术形象、工程师构思新产品等都是想象。以上我们所说的感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是对客观事物的了解、掌握，都属于认识过程。

人在接触、认识客观事物的时候，并不是冷漠无情、无动于衷的，总是持一定的态度，产生一定的主观体验表现出喜怒哀乐等。比如，人们对所从事职业的热爱，对社会丑恶现象的憎恨，面对成功的欢乐与喜悦等等，都是人对客观事物所产生的主观体验，在心理学上把产生主观体验的过程叫情感过程。

人在认识事物、进行活动的过程中，并不是一帆风顺的，总要遇到各种各样的困难。同时，人们为了更好的生活，还要作出改造现实的计划，想方设法战胜困难，达到自己预定的目的。这种自觉确定行动目的，并用来调节支配行动，努力克服难以实现预定目的的心理过程叫意志过程。意志过程是人所特有的一种心理活动形式。

以上这些心理现象，认识、情感、意志过程统称为心理过程。

（二）个性

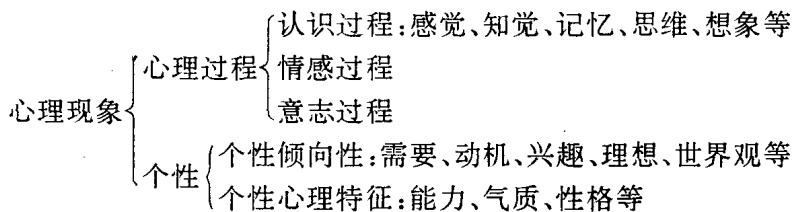
心理过程是人所共有的，但它总是在进行实际活动的具体人身上表现出来的。由于每个人的先天素质不同，生活条件不同，所处环境和所受教育的不同，这些心理过程在每个人身上的表现，又总是带有个人特征，形成每个人不同的个性。人的个性差异主要

表现在两个方面：一是个性倾向性；二是个性心理特征。

个性倾向性主要包括动机、兴趣、理想、信念、世界观等等。每个人除各自不同的兴趣爱好外，在兴趣的广度、稳定性以及深厚程度上也存在着差异；在动机方面，有的人动机不纯，有的人动机高尚，同样的行动有不同的动机；在理想方面，有的人有远大理想，有的人思想空虚、百无聊赖，有的人理想具体，有的人理想模糊等等。所有这些都从不同方面显示着人的个性倾向性的差异。

个性心理特征主要包括能力、气质与性格。如有的人能力高，有的人能力低；有的人擅长分析，有的人擅长综合；有的人擅长音乐，有的人擅长绘画；有的人能力表现早，有的人能力表现晚，这些都是能力方面的差异。气质是人们平常所指的脾气或性情。如有的人活泼好动，有的人沉默寡言；有的人脾气暴躁，有的人性情温和；有的人反应迅速、情感外向，有的人则反应迟缓、情感内向；有的人情绪深沉、动作有力，有的人心境易变、行动不定等等。这种表现在人的心理活动动力方面的个性心理特征，就构成了人们在气质方面的差异。此外，有的人勤奋，有的人懒惰；有的人见义勇为，有的人胆小怕事；有的人活泼开朗，有的人多愁善感；有的人主动进取，有的人被动不前；有的人机智果敢，有的人优柔寡断等等。凡此种种表现在人们经常的态度和行为方式上的不同，就构成了人们在性格方面的差异。

综上所述，我们把人的心理现象的结构，即心理活动的各主要方面表示如下：



三、心理现象之间的关系

我们知道，人的心理现象是极为复杂的，但是人的心理是一个统一的整体，各种心理现象之间是相互联系、相互作用的。

首先，心理过程的三个方面（认识、情感、意志）不是彼此孤立，而是相互统一的。人们在认识客观事物的时候，就会产生一定的情感。古语曰：“知之深，则爱之切。”只有了解细，认识深，才会产生深刻、强烈的情感。同样，有了积极的情感，才有强烈追求的愿望，才会产生坚强的意志力，才能提高认识的效率。由此可见，情感和意志都是在认识的基础上产生的，并随着认识过程的深入而不断变化发展，认识过程是最基本的心理过程。反过来，人的情感和意志对认识也都有重要影响。就是说，没有强烈的爱，没有坚强的意志力，很难准确地、迅速地感知和认识事物。此外，情感也作为动力因素影响意志行动，意志行动又丰富着情感。因而，心理过程的三个方面是相互影响、相互制约的。

其次，个性倾向性和个性心理特征也是密切相关的，两者从总体上共同反映出一个人完整的个性。个性倾向性渗透于各种心理特征之中，个性心理特征本身也反映着个人的心理倾向。

再次，心理过程和个性也是既有区别，又不可分割地联系在一起的。人的心理过程，从其活动结构和发生机制来看，具有人类的共性，它们都受共同的规律所制约。但是，心理过程表现在每一个具体人身上，由于各方面的差异性，从而表现出各不相同的心理倾向和特征。个性反映的是个体之间的差异，人的个性是在心理过程基础上逐渐形成的，同时个性又是通过心理过程来表达的。例如，人的认识能力，只有在认识实践中才能形成、提高，同时，也只有在认识某种事物的过程中，才能表现出认识能力的高低。反过来，已形成的个性特点又积极影响着心理过程，使人的认识过程带上个人的色彩。

总之，心理过程和个性的相互关系，从整体上反映着人的心

理活动的共同规律和差异规律的辩证统一。

第二节 心理学的任务与意义

一、心理学的任务

任何一门学科都有自己特定的任务。科学任务的确立，主要是依据该科学研究对象的特点及实践需要来确定的。心理学作为一门独立的科学，也有其基本任务和各方面的特殊任务。

心理学的对象既然是人的心理现象，那么心理学的基本任务就是对人的心理活动所表现的各种形式或形态，进行科学的描述、测定和分析。具体来说包括以下内容：①心理是脑对客观事物的反映，因此，心理学应科学地说明人的心理是怎样由客观事物引起和怎样在人的头脑中进行活动的。②探讨人的心理过程（包括认识过程、情感过程和意志过程）是怎样产生、发展和完善起来的，它们有哪些活动规律。③阐明人的个性心理有哪些差异以及这些差异形成的原因，同时还探讨个性品质形成与调适的心理规律。④探讨人的心理过程与个性心理的关系；研究心理活动如何调节人的活动的规律，即心理活动是怎样反作用于现实的。

研究心理学，揭示人的心理活动的一般规律，其目的还在于有效地预测和控制人的心理和行为。有效地控制人的心理活动，有利于调整人的行为状态，提高心理水平，以实现活动的最优化。比如，克拉甫科夫等发现，人在黑暗中经过一段时间的适应，可以看见最初看不清的事物；如果把这时微光视觉感受性（即视觉能力）的相对值定为 100，接着突然出现红色强光，在最初 10 分钟内，其相对值降低到 20 左右；而到 100 分~300 分钟时其相对值反而会增大到 200~300。换句话说，红光可以使人在黑暗中的微光视觉能力提高 2 倍~3 倍。正确运用这条同一感觉不同感觉系统相互作用的规律，在军事上可以采取相应措施去提高飞行员夜

间起飞后的视觉敏锐度与作战能力，在工业上可以通过照明系统去提高夜班工人观察仪表及工作环境的感觉能力与劳动效率。因此，把心理学研究的一般规律应用于各种不同的实践领域，揭示人们在各种特殊活动条件下的一些心理现象和规律，这就成为心理学的各门应用学科的具体任务。有效地预测人的心理活动的发生发展，可以避免工作的盲目性，增加针对性，做到有的放矢。比如，个性中的性格是最稳定的、具有核心意义的个性心理特征，当我们了解了一个人的性格特征，就能预见他将会成为什么样的人。假如一个人具备诚实、无私、善良、谦逊等性格特征，就可以断定他将是一个大公无私、遵纪守法的人；相反，若一个人具有狡猾、贪婪、虚伪、浮华等性格特征，就可能给社会 and 他人造成危害。

本书的研究对象主要是青少年学生的心理，因此，其任务除了心理学的基本任务外，还包括青少年特有的心理特点研究、教学如何适应并促进青少年心理特点的研究、青少年教育中的心理问题研究以及青少年心理卫生教育问题研究等。

二、心理学的意义

（一）理论意义

首先，心理学的研究成果对辩证唯物主义的基本原理起到论证与充实作用。心理学作为一门具体科学，离不开辩证唯物主义哲学一般原理的指导，但是心理学的研究成果又为哲学的一般原理提供了实际的材料和丰富的例证。心理学研究心理和意识的起源、发生、发展以及人反映客观世界的过程，揭示了心理现象对物质世界的依赖关系，并进一步具体地论证了物质第一性、意识第二性，意识是高度完善的物质——脑的产物，意识是客观现实的反映等哲学基本命题，使辩证唯物主义更加彻底粉碎唯心主义和二元论。同时，心理学的研究也为辩证唯物主义哲学提供了自然科学的基础，使人们更具体、更深入地领会马克思主义认识论

和辩证法原理，有助于自觉树立辩证唯物主义和历史唯物主义世界观。所以，列宁指出：“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。”^①并把心理学列为“构成认识论和辩证法的知识领域”基础学科之一。

其次，心理学作为一门介于自然科学和社会科学之间的交叉学科或跨界学科，必然与其他许多学科，如生理学、神经学、医学、人类学、社会学、教育学、伦理学、逻辑学、美学等等，有着这样或那样的关系。因此，心理学所研究的问题，如人的需要与动机，认识、情感和意志过程的规律，个体社会化过程，差异心理，心身关系及心理的生理机制等等，无疑，对其他凡涉及研究人的社会科学和自然科学，都提供了必要的心理科学知识，有助于这些学科深入地认识自己的研究对象。

再次，心理学提供的科学事实，对一切封建主义、宗教迷信思想是个有力的打击。几千年来，由于生产力低下，科学发展水平的局限，特别是剥削阶级的虚伪宣传和欺骗，在精神领域中常有宗教迷信、神秘主义的思想。即使在科技高度发展的今天，仍有人甘受巫神的愚弄和侵害。比如，有人迷信梦是吉凶的预兆，为梦境内容弄得神魂颠倒，或兴奋，或抑郁，或提心吊胆。其实，心理学的实验研究证明，梦与睡眠时的内外刺激及大脑遗留的兴奋痕迹有关。现代神经心理学家认为，做梦不是坏事，梦可以重新组合已有的知识，使之成为智慧和才能。这些事实可以帮助人们破除迷信，纠正偏见，澄清糊涂观念。

（二）实践意义

心理学具有广泛的实践意义。因为一切社会实践活动都是由人来进行的，而人的任何实践活动都是在人的心理活动的支配调节下进行的。因此，心理学的实践意义涉及到人们所从事的各种

^① 《列宁全集》，第一卷，北京，人民出版社，1955年版，第396页。

社会实践领域，如何遵循人的心理活动规律，提高人的实践活动效率，是人类各个实践领域共同面临的问题。随着科学技术的发展，顺应各种社会实践需要，心理学得到了进一步发展，同时分化出了许多专门为不同实践领域服务的分支科学或应用科学。现举例如下：

1. 普通心理学

它是研究正常成人的心理现象及其发展规律的科学。它是心理学的主干，也是各分支学科的基础。在普通心理学的范围内，又可分出专门研究各种心理过程和心理特征的心理学分支：感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情绪心理学、能力心理学、意志心理学、性格心理学等等。

2. 教育心理学

它是研究教育、教学过程中的心理现象及其发生发展规律的科学。如它要研究受教育者如何掌握知识、形成技能、发展智力、形成个性、培养道德品质等规律。教育心理学还研究各种教学过程中的心理学问题，也叫学科心理学，如语文教学心理、数学教学心理、物理教学心理等等。教育心理学是心理学服务最早的领域，也是最有成效的领域。它的内容也比较丰富，其中有德育心理、教师心理、学习心理等等。

3. 医学心理学

它是研究心理活动和病理过程相互影响规律的科学。它着重研究人的心理活动在疾病的发生、发展、诊断、治疗及预防中的作用，以促进病理过程的改善、消失及正常生理和能力恢复，达到心理治疗的目的。医学心理学包括心理治疗、心理预防、心理卫生、病理心理、临床心理等等。

4. 工程心理学

它主要研究在现代化工业生产自动化控制系统中，操作者的心理与机器系列的相互关系问题。如根据操作者的心理、生理过

程，研究如何设计、制造最优的机器系列以适应人的最佳操作程序，如何有效地控制信息的传递，简化信息的组成，加速信息的感知及保证信息得到正确、迅速的选择，以利提高工效。

5. 发展心理学

发展心理学，又称年龄心理学。主要研究在个体发展过程中的心理演变规律及年龄特征。包括从出生到衰老的全过程。在发展心理学中又可分为婴幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成人心理学、老年心理学等等。

6. 比较心理学

比较心理学，又称动物心理学。研究在种族演化过程中心理的发生和发展规律。它通过在进化阶梯上各不相同的动物行为的比较研究，特别是对高等动物行为的研究来揭示人类意识发生的自然前提。其中包括动物心理和人类心理的比较、动物心理之间的比较。

7. 缺陷心理学

它是研究具有生理或心理缺陷的患者，特别是盲、聋、哑和智力落后的人的心理活动的特点和规律，以及缺陷的补偿作用的。这些异常的心理活动规律，对于理解正常人的心理活动规律具有重要意义，对于缺陷儿童的教育及精神病或脑损伤患者的治疗可提供十分必要的依据。缺陷心理学可分为智力落后儿童心理学、聋哑人心理学、盲人心理学等等。

8. 社会心理学

它主要研究个体心理和社会环境间的相互关系。包括个体和群体在一定社会环境中的行为模式和心理状态，个人和社会的相互作用，人际关系及团体心理等。它主要是用社会心理形成的理论来说明诸如人的社会知觉、需要与动机、态度和行为的形成与改变；个人与群体的关系和人际互动等现象。

9. 管理心理学