



QUWEI
XINLIXUE

趣味心理学

张 德 / 著

东北师范大学出版社



♥ QUWEI XINLIXUE ♥

趣味心理学

张德著

东北师范大学出版社

长春

元00 11 00元

图书在版编目 (CIP) 数据

趣味心理学/张德著. —长春: 东北师范大学出版社,
2002. 7

ISBN 7 - 5602 - 3150 - 0

I. 趣... II. 张... III. 心理学—通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 052541 号

出版人: 贾国祥
 责任编辑: 侯文富 封面设计: 李冰彬
 责任校对: 康健 责任印制: 张文霞

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 138 号 (130024)

电话: 0431—5687213

传真: 0431—5691969

网址: <http://www.nnup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林工学院印刷厂印刷

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 11.25 字数: 269 千

印数: 0 001 — 2 000 册

定价: 14.00 元

前 言

很早很早以前，我就想把我所学的心理讲给没得学习机会的人们。后来，20多年前我在全国心理学会议上听到心理学界的老先生呼吁，不仅在师范院校而且应该在各类高校和中学都开设心理学课。当时，联邦德国的各中学少则每周2节，多则6节心理学课；美国的中学则按教学目的的不同——或为促进学生心理健康与个性发展，或为激发学生对心理学的兴趣，或为帮助学生了解他人与自己——而安排不同的心理学内容。欧美许多经济发达国家广泛开设的心理学课，不仅很受欢迎，而且效果良好。

心理学是一门有关人类自身思想、行为的科学。心理学里有许多值得人们珍视的忠告，是对所有的人都有重要意义的。我念的心理学越多就越着急：“我们的学生知道吗？”“我们的老师知道吗？”“我们学生的家长知道吗？”

8年前我一退出讲台，就决定给我国青少年提供一部有关心理科学的入门读物。我从普通心理学以及心理学其他分支中，选择那些经过实验验证的，切近学生实际应用而又饶有趣味的科学材料为内容，努力以通俗易懂的形式完成了这本《趣味心理学》。书是为学生而写的，相信对于学生的老师和家长也是有益的。

本书分为13章，前10章是横向地按各个心理过程和个性特征安排的；后3章是纵向地按个体的发生、发展进行的专题分析。全书着力描述与回答的是：

(1) 心理学是研究什么的？

(2) 心理学家用什么方法，是怎样工作、怎样研究人的心理的？

(3) 心理学研究已经取得了一些什么成果?

(4) 心理学研究的成果对于人类各个实践领域, 对于各种年龄、各行各业的人们有什么用处, 有什么意义?

全书共 121 节。各节之间既相互联系又各自独立; 既可从头到尾顺序地读, 也可随兴之所至不拘次序地读。

本书内容就其来源而言, 都是国内外心理学家(书中提名的有 200 多位)长期研究的成果。对于心理科学中的这些可贵珍宝, 本书作者不过是稍事琢磨加以串联而已。我愿趁此机会, 向所有对心理科学作出卓越贡献的心理学家表示敬意和感谢。

东北师范大学教育科学学院赫文彦副教授对于本书给予通力合作, 不仅参加了部分章节的写作, 而且参与了全书的定稿工作, 我愿深致谢意。

我还要感谢东北师范大学科研处、图书馆和出版社给予我的大力支持和热情帮助。

个人能力有限, 缺点、错误之处, 祈请大家指正。

张 德

2002 年 3 月 1 日于东北师范大学

第六章 记忆 / 105

目 录

第一章 心理学导言 / 1

1. 心理学是研究什么的? / 1
 2. 为什么要研究人的心理? / 4
 3. 为什么说心理学“既古老又年轻”? / 7
 4. 心理学值得为之贡献终生吗? / 9
 5. 中国心理学家的知名度怎样? / 12
 6. 是谁掀起反本能大论战的? / 15
 7. 本能论的错误是怎样证明的? / 17
-

第二章 心理与大脑 / 19

8. 为什么汉语里这么多带“心”字的? / 19
 9. 为什么说“人是万物之灵”? / 23
 10. 怎样证明左脑是优势半球? / 28
 11. 你想知道自己左脑的优势吗? / 32
 12. 你的结论如何? / 33
-

第三章 心理与社会生活环境 / 36

13. “狼孩”说明了什么? / 36
14. “狼孩”是怎样转变成人的? / 39
15. “狼孩”变人为什么那么缓慢? / 43

16. 常看暴力节目的孩子爱打架? /45
 17. 常看暴力节目的孩子为什么爱打架? /47
-

第四章 心理的种系演化/50

18. 人的心理是怎么来的? /50
 19. 是精巧绝妙还是愚蠢透顶? /54
 20. 蜜蜂是怎样通风报信的? /56
 21. 这马真懂数学吗? /59
 22. 黑猩猩会什么? /63
 23. 黑猩猩不会什么? /68
 24. 为什么黑猩猩学不会说话? /70
 25. 你认识自己的手吗? /71
 26. 什么叫意识? /73
 27. 自我意识重要吗? /76
-

第五章 感知与注意/79

28. 你能多躺几天吗? /79
 29. 你的感觉能力发展得怎样? /82
 30. 你想知道你的听觉能力吗? /84
 31. 你想试试你的观察力? /86
 32. 你看她是什么人? /89
 33. 眼见为实? /91
 34. 什么叫注意? /94
 35. 你想试试自己的注意力吗? /95
 36. 怎样提高注意的分配能力? /99
 37. 怎样培养注意的转移能力? /102
-

第六章 记忆/105

- 38. 记忆是怎么回事? /105
- 39. 为什么存心想记就能记得住? /108
- 40. 为什么没打算记的也记住了? /109
- 41. 你从实验结果里看出了什么? /111
- 42. 怎样才能记得牢? /114
- 43. 怎样提高长时记忆的效果? /117
- 44. 你想自己做个实验? /119
- 45. 这符合事实吗? /122
- 46. 什么叫回忆与再认? /125
- 47. 遗忘还有规律? /127
- 48. 你能想个办法吗? /129
- 49. 怎样防止遗忘? /131

第七章 想像与思维/135

- 50. 你知道什么叫想像吗? /135
- 51. 为什么幻想能有这么大的作用? /137
- 52. 你能解决这类难题吗? /140
- 53. 你想做个美梦? /143
- 54. 你了解睡眠吗? /146
- 55. 人为什么能做梦? /148
- 56. 你喜欢研究做梦吗? /150
- 57. 你看哪个是多余的? /152
- 58. 你能吗? /154
- 59. 你知道是什么关系? /157
- 60. 你能舀出定量的水吗? /159
- 61. “功能固着”能突破吗? /161
- 62. 依你看赔赚如何? /163

-
63. 黑猩猩的表现说明了什么? /165
64. 人们是怎样发明创造的? /168
-

第八章 情感与意志/171

65. 你为什么不高兴? /171
66. 你怎么知道他喜欢你? /173
67. 测谎器中用吗? /176
68. 人的感情为什么丰富多彩? /180
69. 它为什么得病? /183
70. 为什么成才必先立志? /185
71. 怎样分析意志行动? /188
72. 你的意志坚强吗? /191
73. 他们告诉我们什么? /194
74. 内心冲突是怎样产生的? /198
75. 怎样培养儿童的意志? /200
76. 怎样锻炼自己的意志? /204
-

第九章 兴趣与能力/208

77. 兴趣有什么重要的? /208
78. 应该有什么样的兴趣? /211
79. 什么叫能力? /214
80. 人们的能力有些什么不同? /216
81. 智力量表是谁首创的? /220
82. 怎样看待智力测验? /223
83. 能力总是随年龄而增长吗? /227
84. 你知道吗? /231
85. 超常儿童有什么特点? /234
86. 天才还要用功吗? /236

-
87. 能力是怎样形成的? /239
88. 你还想试试你的能力吗? /242

第十章 气质与性格 /249

89. 你见过这四个人吗? /249
90. 个人的气质特点值得重视吗? /251
91. 你想测量反应时吗? /254
92. 你知道你的“记号”吗? /257
93. 怎样分析人的性格? /260
94. 良好的性格是怎样培养的? /264

第十一章 遗传与教育 /269

95. 亲子之间是怎样遗传的? /269
96. 怎样才能一代比一代聪明? /272
97. 小鸭子跟谁走? /275
98. 人类也有发展的“关键期”吗? /277
99. 家庭对个体发展的影响有多大? /279

第十二章 阅读与发展 /283

100. 为什么必须阅读? /283
101. 阅读有什么难的? /285
102. 开卷有益吗? /289
103. 怎样提高阅读效果? /290
104. 为什么朗读得结结巴巴? /292
105. 默读有什么优点? /296
106. 影响阅读速度的条件有哪些? /298
107. 汉字为什么要横排? /301

-
108. 你想知道自己的阅读速度吗? /303
109. 为什么不快些读? /305
110. 为什么读不懂? /307
111. 怎样培养阅读兴趣? /309

第十三章 成就动机及其培养 /313

112. 成就动机有什么重要的? /313
113. 默里是怎样测量成就动机的? /316
114. 什么叫期望价值理论? /319
115. 这是为什么? /323
116. 什么叫归因论? /325
117. 急需研究的是什么? /328
118. 怎样了解学生的成就动机? /331
119. 你想测试自己的成就动机吗? /334
120. 你想知道孩子们的成就动机吗? /337
121. 怎样培养孩子的成就动机? /341

后 记 /345

主要参考书目 /346

100. 心理学导论 /346
101. 心理学史 /346
102. 心理学实验 /346
103. 心理学理论 /346
104. 心理学应用 /346
105. 心理学研究 /346
106. 心理学教育 /346
107. 心理学治疗 /346
108. 心理学测量 /346
109. 心理学发展 /346
110. 心理学与社会 /346
111. 心理学与艺术 /346
112. 心理学与法律 /346
113. 心理学与医学 /346
114. 心理学与体育 /346
115. 心理学与军事 /346
116. 心理学与宗教 /346
117. 心理学与哲学 /346
118. 心理学与政治 /346
119. 心理学与经济 /346
120. 心理学与历史 /346
121. 心理学与地理 /346
122. 心理学与生物 /346
123. 心理学与化学 /346
124. 心理学与物理 /346
125. 心理学与天文 /346
126. 心理学与气象 /346
127. 心理学与海洋 /346
128. 心理学与大气 /346
129. 心理学与空间 /346
130. 心理学与时间 /346
131. 心理学与生命 /346
132. 心理学与健康 /346
133. 心理学与疾病 /346
134. 心理学与死亡 /346
135. 心理学与永生 /346
136. 心理学与灵魂 /346
137. 心理学与上帝 /346
138. 心理学与魔鬼 /346
139. 心理学与天使 /346
140. 心理学与恶魔 /346
141. 心理学与巫师 /346
142. 心理学与魔法师 /346
143. 心理学与预言家 /346
144. 心理学与占卜师 /346
145. 心理学与算命师 /346
146. 心理学与风水师 /346
147. 心理学与命理师 /346
148. 心理学与相师 /346
149. 心理学与命理 /346
150. 心理学与命理师 /346
151. 心理学与命理 /346
152. 心理学与命理 /346
153. 心理学与命理 /346
154. 心理学与命理 /346
155. 心理学与命理 /346
156. 心理学与命理 /346
157. 心理学与命理 /346
158. 心理学与命理 /346
159. 心理学与命理 /346
160. 心理学与命理 /346
161. 心理学与命理 /346
162. 心理学与命理 /346
163. 心理学与命理 /346
164. 心理学与命理 /346
165. 心理学与命理 /346
166. 心理学与命理 /346
167. 心理学与命理 /346
168. 心理学与命理 /346
169. 心理学与命理 /346
170. 心理学与命理 /346
171. 心理学与命理 /346
172. 心理学与命理 /346
173. 心理学与命理 /346
174. 心理学与命理 /346
175. 心理学与命理 /346
176. 心理学与命理 /346
177. 心理学与命理 /346
178. 心理学与命理 /346
179. 心理学与命理 /346
180. 心理学与命理 /346
181. 心理学与命理 /346
182. 心理学与命理 /346
183. 心理学与命理 /346
184. 心理学与命理 /346
185. 心理学与命理 /346
186. 心理学与命理 /346
187. 心理学与命理 /346
188. 心理学与命理 /346
189. 心理学与命理 /346
190. 心理学与命理 /346
191. 心理学与命理 /346
192. 心理学与命理 /346
193. 心理学与命理 /346
194. 心理学与命理 /346
195. 心理学与命理 /346
196. 心理学与命理 /346
197. 心理学与命理 /346
198. 心理学与命理 /346
199. 心理学与命理 /346
200. 心理学与命理 /346

第一章

心理学导言

1. 心理学是研究什么的？

心理学是研究什么的呢？

心理学是研究人的心理现象发生、发展的规律的科学。

心理现象不同于物理现象。它没有形状，没有大小，没有重量也没有气味，仿佛是神秘莫测，不可捉摸的。其实，心理现象在人们的劳动、学习、游戏等活动中时刻都在产生着，因而也是每个人根据切身经验都很熟悉的。例如，当前大家坐在教室里听到讲话声音，看到文字图形，嗅到各种气味，感到自己内脏的活动或疼痛等，这些就是感觉和知觉。

人们不只在声音、图形当前存在的时候能够听到、看到，而且在离开教室、在事过之后还能“言犹在耳”、“历历在目”，回忆经历过的事情，这是记忆。

人们不不仅能够感知、记忆经历过的事物，还能想出自己从未经历过的事物。例如，我们没有见过诸葛亮，多数人没去过北极，然而，在头脑里可以形成手摇羽扇、端坐四轮车的诸葛亮的形象，形成因纽特人赶着狗拉的雪橇在茫茫雪原上奔驰的形象。形成未曾经历过事物的形象，这是想像。

人们还能凭借人所特有的语言，通过分析、综合、判断事物的本质及其规律，这是思维。

感觉、知觉、记忆、想像和思维，所有这些心理现象都是各不相同的，但是，它们共同实现着人们对于客观世界的认识。因

此，可以把感觉、知觉、记忆、想像和思维统称为认识（认知）。

——人们并不是无动于衷地认识世界的。人在认识风霜雨雪、花鸟鱼虫等事物的时候，在感知、回忆或想像、思考各种事物的时候，总是带有喜、怒、哀、乐等各种各样的情感的。

人们也不只是消极地认识、感叹世界的。人们在认识事物并产生这样那样的情感的同时，也在行动着，在人们为达到目的而克服困难的行动中，就表现出人们的意志。

认识（知）、情感（情）、意志（意），既是互不相同的，又是密切联系着的。任何人对于一无所知的事物，既不会爱也不会恨。情感是在认识的基础上产生的。没有认识就没有情感，认识越深感情越浓。情感的产生与变化依赖于认识，这还只是情感与认识之间联系的一个方面；另一方面，人对事物的认识又是在情感的支持与激励之下实现的。而在认识的基础上，在情感的推动下进行的意志行动，又反过来加深认识和情感。可见人们的知、情、意这三种心理现象是密切联系、相互制约的。由于知、情、意都不是固定不变，而是不断变化发展的，因此可以把总是处在发展变化之中的认识、情感和意志，统称为心理过程。

尽管知、情、意这三种心理过程，作为人脑反映现实的形式，是人类所共有的，但是，每个人的认识、情感和意志的产生，则是受他原有的知识、经验、观点和信念影响的，因而都带有个人的特点。例如：每个人都有感知、思维，但是有人常看、常想的是数理化，有人常看、常想的是文史哲，有人喜欢绘画，有人喜欢音乐。这就表现出人们之间兴趣的不同。再如，人们都能记住一些东西，但是有人记得快，忘得慢；也有人记得快，忘得也快；还有人记得很慢，忘得倒很快。这就表现出人们之间能力的不同。再如，人们都有情感、意志，但是各人在情感体验的深浅、表现的强弱方面，在克服困难的决心与毅力大小方面，是各不相同的。这就显示出人们气质、性格的不同。由此可见，由于各人先天遗

传素质的不同，后天生活环境的不同，所受教育的不同，从事实实践活动的不同，在人们彼此共有的知、情、意三种心理过程里，总是带着属于个人独有的特点的。我们就把这种表现在心理过程之中的、属于个人独有的、比较稳定的心理特点，叫做个人的心理特征，简称“个性特征”（个性）。个性特征的存在，表明了人们之间在心理面貌上相互差异的一面。在全世界，个性完全相同的两个人是不存在的。人们之间在个性方面总是千差万别的，俗话说“人心不同，犹如其面”，就是这个意思。

心理过程同个性特征也是密切联系着的。一方面，每个人的每个心理过程——感知、记忆、想像、思维、情感和意志，都是带有个人特点的；另一方面，每个人的个性特征——兴趣、能力、气质和性格，都是表现在心理过程之中的。离开各个心理过程，就既看不到兴趣与能力，也看不到气质与性格。事实上，既没有不带个性特征的心理过程，也没有不表现于心理过程之中的个性特征。

如果说物理学研究声光电，生物学研究动植物，而声光电、动植物都是可以彼此独立的话，那么必须指出，心理学研究的心理过程和个性特征虽然是各不相同的，却不是相互独立的。心理学是，而且仅仅是为了研究的方便，才把完整不可分割的心理加以划分的。传统的划分方法如图 1：

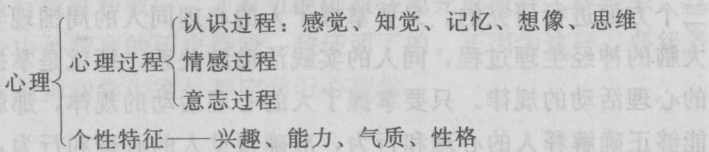


图 1 心理结构示意图

人的心理现象既有认识、情感和意志，又有兴趣、能力、气质和性格。各种心理现象，又都是不断发展和变化着的，因此，人的心理现象是丰富多彩、复杂万状的。尽管人的心理现象（即精

神现象) 远比一切物理现象都更加复杂、更加高级, 却不是神秘莫测的。无论是心理过程或个性特征都是人脑的机能, 都是对客观现实的反映, 都是在实践活动中发生和发展的, 因而是有规律的。尽管研究人的心理现象的活动规律远比研究物理现象或地理现象或生物现象的活动规律困难得多, 但是, 人的心理现象, 从简单的感觉到复杂的思维, 从心理过程到个性特征, 它们发生和发展所依从的条件, 产生的生理机制, 活动的规律, 毕竟是可以研究、可以认识的。

人的心理现象及其活动规律是心理学研究的对象。

心理学是研究人的心理现象发生和发展规律的科学。

2. 为什么要研究人的心理?

听完同一堂课, 有些学生感知、理解了, 有些学生则没有; 同一父母所生, 有的孩子慷慨大方, 有的孩子小气吝啬。人是怎样感知、认识世界的? 人的个性特征是怎样形成、发展的?

对于所有这些有关人的心理的问题, 心理学都是从人的心理同人的客观现实、同人脑的生理过程、同人的实践活动的关系这三个方面进行研究的。只要掌握了人的心理同人的周围现实, 同大脑的神经生理过程, 同人的实践活动的关系, 那就是掌握了人的心理活动的规律。只要掌握了人的心理活动的规律, 那就不仅能够正确解释人的心理和行为, 准确预见人的心理和行为, 而且能有效控制人的心理和行为。例如, 在教育心理学里有一种强化理论, 说的是某一行为的发生, 倘若受到奖励(包括物质的和精神的), 它就会重复出现。再如, 社会心理学认为, 当一个人的行动没有得到他所预期的奖励, 反而受到不曾预料的惩罚时, 他就会愤怒, 就可能做出侵犯行为; 当一个人的行动得到他所期望的

奖励，甚至比期望的更大的奖励，他就感到愉快，就更有可能去完成这类行为。掌握了这类理论，就不仅可以说明某一行为何以多次发生，而且可以推断在受到强化条件下这一行为必将多次出现，甚至还可以凭借是否给予强化，操纵该种行为的发生与否。可见，研究、探讨人的心理的目的，就在于掌握心理活动的规律，从而实现对人的心理和行为的解释、预见和控制。

人类的各行各业，一切社会实践，都要有人的活动。而任何人的任何活动——劳动、学习、游戏、交往等——都是在他的心理调节、支配之下完成的。因此，作为研究人的心理活动规律的心理学，对于人类各行各业，一切实践领域，都是必不可少的。

一、心理学有助于教育工作

教育是使学生掌握知识、技能，并形成道德品质的过程。学生对知识、技能的掌握和道德品质的形成，都是通过自己的感知、记忆、想像、思维、情感、意志等心理活动实现的。心理学研究感知、记忆等心理活动的效率所依从的条件，探讨能力、性格等个性特征形成的途径和方法，所有这些，对于教育、教学内容的确定，对于教育、教学方法的选择，都是至关重要的。只有掌握学生心理活动的规律，了解学生的心理，才有可能富有成效地对学生进行教育和教学，才有可能创造性地完成教育工作任务。这是古今中外教育的历史经验一致证明了的。正因为这样，各级各类学校教师和学生家长都应学习心理学。

二、心理学有助于生产劳动

人类劳动的特点，是生产工具的不断改进，生产技术的不断提高。心理学向人们提供感知、观察、注意和形成熟练技巧等方面的规律性知识，可以促进劳动者掌握劳动工具，改进操作方法，完善劳动技能，健全劳动组织，从而提高劳动生产率。在现代化

生产中，随着生产的机械化、自动化，随着电子计算机的广泛应用，人的体力劳动已经大为减少。但是在“人一机系统”中，信息的接收、加工处理，对人的智力活动以及意志、情感、性格品质的要求，却是更为复杂、更加提高了。因此，如何依据心理活动规律，充分发挥“人的因素”的作用，就变得尤其重要了。除此之外，大家知道“震动美国的三里岛核污染事故，专家分析原因是在设计时没有对人的心理因素予以足够重视”。违反心理活动规律，是导致各种生产事故的重要原因。反之，单是把心理学的理论知识与方法技术，应用于选拔飞行员、宇航员和水手，就使“学员的培训费减少 25%”。所以，如今，东西方的企业家都在积极广泛地应用心理学于工商业活动的各个方面。

三、心理学有助于医疗保健

人的心理状态、精神因素同人的身体健康有密切关系。有些心理因素就是某些疾病的致病原因。例如，神经衰弱病例中不少就是由个人的孤僻、多疑、急躁、任性、心地狭窄、好生闷气、多愁善感、心情抑郁等性格特征引起的。其他像高血压、心脏病甚至月经失调等，也都与心理因素，特别是同情绪不佳有关。我国古代人就已经认识到，心理因素不仅是一种致病的原因，而且是一种治疗的手段。《黄帝内经》不仅指出“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，而且提出“凡治病之术，不先致其所欲，正其所念，去其所恶，损其所恐，未有能愈者也”。当代医学研究表明，情绪忧伤会促进癌的发生发展。心理冲突不仅对癌的突然发生起决定性作用，而且对癌的发展时间也起决定作用。而改善社会生活环境，创造和谐的人际关系，保持良好的情绪状态，则能有力地预防癌症。20 世纪 70 年代召开的第二十七届世界卫生会议就强调，“心理因素对一切疾病的预防和处理，都是十分重要的”。如今，心理因素在致病、诊断和治疗以及卫生保健方面的重