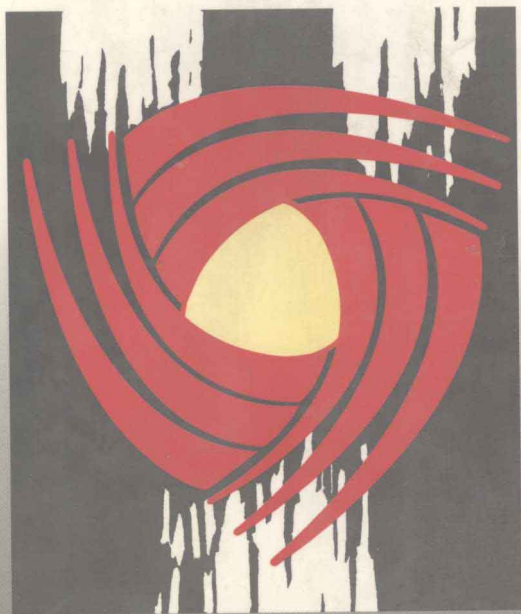


XIN LI XUE

心理学

主 编 杨耀东

副主编 李 梅



四川大学出版社

心 理 学

主 编 杨耀东

副主编 李 梅

四川大学出版社

1996 年·成都

(川) 新登字 014 号

责任编辑：甄 欣

封面设计：冯先洁

责任印刷：李 平

心 理 学

主 编 杨耀东

副主编 李 梅

四川大学出版社出版发行 (成都市望江路 29 号)

新华书店经销

郫县犀浦印刷厂印刷

787 × 1092mm 32 开本 14.375 300 千字

1996 年 12 月第 1 版

1996 年 12 月第 1 次印刷

印数：0001 - 6000 册

ISBN7 - 5614 - 1498 - 6/B·70 定价：11.80 元

前 言

本书是高师公共课心理学教材，同时也可用作高师函授、自学考试和成人高考复习用书。

为了满足教学需要，本书是依据国家教委师范司印发的《心理学教学大纲》的体系，并主要参考了成人高考《心理学复习大纲》编写而成。在体系上以普通心理学为基本骨架，适当结合青少年心理、教育心理和学校心理卫生等方面的知识；在内容上注意吸收国内外心理学研究的最新成果，并根据本省的规划：小学教师要达到本科层次的要求，改变以往高师心理学教材偏重中学的情况，力求全面反映中小学实际问题，特别是针对当前公共课心理学教学中只讲不做的弊端，增加了心理实验的内容；在风格上追求易读好教，疏密得当，使人读起来有较强的科学性和趣味性，教起来有较大的讲课空间，以利于教师的课堂发挥。

本书是由徐州师范大学教育技术系心理学教研室全体同仁和中国矿业大学个别教师集体编写而成，具体分工如下：徐洪范（第一、三、十三章），杨耀东（第二、四、五章），宋文红（第六、十章），吴义昌（第七、十一章），毕世响（第八、九章），刘月芳（第十二章），李梅（第十四、十五章），最后，全书由杨耀东、李梅统稿，定稿。

在编写过程中，我们参阅了国内外心理学有关材料和研究成果，在此谨向这些原著者们表示衷心的感谢。同时也对

给予本书编写以大力支持和指导的徐州师大教科所所长邵明德教授、徐州师大教育技术系副主任杨乃虹副教授等同志表示感谢。

由于时间仓促和水平有限，本书的缺点、疏漏甚至错误以所难免，恳请读者指正。

编 者

一九九六年七月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的研究对象	(1)
第二节 心理学研究的任务	(6)
第三节 心理学的研究原则和方法	(11)
第四节 心理学与教育	(17)
第二章 人的心理实质	(22)
第一节 概述	(22)
第二节 心理是脑的机能	(24)
第三节 心理是对客观现实的反映	(40)
第四节 人的意识	(45)
第三章 注意	(50)
第一节 注意的概述	(50)
第二节 注意的种类	(54)
第三节 注意的品质	(60)
第四节 注意规律在教学中的运用	(67)
第四章 感觉与知觉	(74)
第一节 感觉和知觉的概述	(74)
第二节 感觉与知觉的规律与特征	(87)
第三节 观察力及其培养	(98)
第五章 记忆	(102)
第一节 记忆概述	(102)

第二节	记忆过程分析	(109)
第三节	记忆规律在教学中的运用	(120)
第六章	思维与想象	(127)
第一节	思维的概述	(127)
第二节	思维的过程和形式	(132)
第三节	解决问题的思维过程	(136)
第四节	创造思维	(143)
第五节	想象	(146)
第六节	良好思维品质的特征及培养	(148)
第七章	情绪和情感	(153)
第一节	情绪与情感概述	(153)
第二节	情绪情感的种类	(163)
第三节	不良情绪的调节和高尚情感的培养	(172)
第八章	意志	(177)
第一节	概述	(177)
第二节	意志行动的心理过程	(187)
第三节	意志的品质及培养	(197)
第九章	个性 (上)	(203)
第一节	概述	(203)
第二节	需要	(209)
第三节	动机	(220)
第四节	兴趣	(228)
第十章	个性 (下)	(236)
第一节	能力	(236)
第二节	气质	(254)
第三节	性格	(266)

第十一章 青少年身心发展与教育	(279)
第一节 心理发展概述	(279)
第二节 少年期心理发展特点和教育	(286)
第三节 青年初期心理发展特点与教育	(294)
第十二章 学习心理	(300)
第一节 学习理论	(300)
第二节 学习过程	(309)
第三节 学习迁移	(321)
第四节 学习动机	(326)
第十三章 品德心理	(332)
第一节 品德概述	(332)
第二节 品德形成过程的心理学分析	(341)
第三节 品德不良学生的成因及矫正	(355)
第十四章 学校心理卫生与心理咨询	(368)
第一节 学校心理卫生	(368)
第二节 青少年学生常见的心理健康问题	(373)
第三节 影响学生心理健康的因素	(382)
第四节 学校心理咨询	(388)
第十五章 心理实验	(398)
第一节 心理实验概述	(398)
第二节 实验设计	(407)
第三节 心理学研究的步骤和研究报告的写法	(419)
第四节 心理实验举例	(430)

第一章 绪 论

本章主要问题

一、心理学的研究对象是什么？人类心理现象的内容和基本结构如何？

二、心理学研究的理论和实践任务是什么？

三、教育工作者为什么要学习和研究心理学？心理学研究的基本方法有哪些？

心理学是研究人的心理活动的发展规律的科学

第一节 心理学的研究对象

一、心理学的研究对象

每一门科学都有自己特定的研究对象，以此与其它科学相区别。心理学的研究对象是心理现象（亦称心理活动）。心理现象是丰富多彩的，也是异常复杂的。人有心理现象，动物也有心理现象。本书作为普通心理学，只研究人的心理现象，即研究作为社会个体的人的心理现象。

人的各种心理现象是在与周围世界的接触中产生、发展并主要通过人的各种活动表现出来的。如人在社会生活中听到声音，看到颜色，嗅到气味，尝到滋味，触到冷热与软硬，这就是最简单的心理活动——感觉。在此基础上，把有关的感受加以综合，便会知道这是课堂，那是书籍，这是花香，那是流行歌曲，这便是知觉。接触过的事物，从事过的

活动，体验到的情感，经过一段时间仍能认识或回忆起来，这就是记忆。在头脑中对感知过并记住的材料经过分析、综合、抽象、概括、判断、推理的过程，从而揭示事物的本质及内部联系，则是思维。人们把经验过的事物、活动等在大脑中经过加工、改造，构想出新事物的形象，就是想象。人非草木，孰能无情，人在认识客观世界和在社会交往中，决不会是冷漠的和无动于衷的。对事对人会产生这样或那样的态度体验：喜欢与厌恶、欢乐与忧愁、热爱与憎恨、肯定与否定……，这就是在认识基础上产生的对人对事物的态度体验，心理学对这些主观的态度体验称为情绪与情感。

人在与客观世界交互作用过程中，不仅认识着客观世界并体验着这样或那样的情绪和情感，还可能在此基础上，产生以一定的行为使客观外界发生变化，以满足自己某种需要的动机和目标，为了实现自己的目标以满足某种需要，人制定行动计划，发动或停止一系列的行为，克服实现目标过程中的困难与障碍，达到预定的目标。这种根据个体的需要预先确定目标，在行动中克服困难，使目标最终得以实现的心理过程，心理学称为意志。

人的感觉、知觉、记忆、思维、想象以及情绪、情感、意志等心理活动的产生和顺利进行，需要伴随一种心理条件，即心理活动必须指向和集中于一定的对象，否则，上述心理活动便不能产生或不能顺利进行。这种心理活动对一定对象的指向与集中，心理学称为注意。

人在与客观世界及与他人的交互作用中，在各自不同的生活环境和不同的社会实践活动中，会形成不同的需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观；同时，人在能力、气质、

性格等方面也存在着较明显的个体差异。前者心理学称为个性倾向性，后者称为个性心理特征。

心理现象虽然不同于物质现象，但它和世间的一切事物一样，有内容和形式两个侧面，心理的内容指来源于现实并被个体意识到的事物映象本身，而心理的形式是这种映象存在的形式。例如你看到一面五星红旗迎风招展，理解到当第一面鲜艳的五星红旗在天安门广场升起，表明中国人民从此站起来了，成为国家的主人，还可能由此想到民主革命时期无数革命先辈为了人民的解放，英勇奋斗、流血牺牲的光辉形象，这些具体形象和具体想法都是心理的内容，而这里“看到”是感觉，“理解”是思维，“想到”是“想象”。尽管内容与形式密切联系，统一而不可分割，既不存在没有内容的形式，也不存在没有形式的内容，但毕竟二者又有相对独立的意义，而且同一内容可以用不同的形式表现，同样的形式也可以表现不同的内容，因此，可以根据学科性质和研究的需要，把形式抽取出来加以研究，构成特定科学的研究对象。心理学正是采用这种方法，从心理现象的形式产生、发展的角度研究其发展变化。

为什么心理学不研究心理现象的内容，只侧重研究心理现象的形式呢？因为人的心理现象的内容带有很大的主观性和情境性，因人、因事、因时而异。例如同听一首流行歌曲，有人觉得悦耳动听，有人则觉得俗不可耐；天降大雨，有人会因久旱无雨时天降甘霖而高兴，有人会因要外出旅游下雨有诸多不便而烦恼。同时，由于心理的内容是对大千世界万事万物的反映，客观事物是无穷无尽的，人的心理的内容也是无穷无尽的，心理学作为一门科学，无法研究也不可

能研究这些无穷无尽又不具有普遍性和恒定意义的心理内容。心理的形式与内容不同，它具有普遍性和稳定性，对于所有的人都是一样的，想知道食物的滋味只有去尝（味觉——感觉的一种），不管其酸甜苦辣；从事任何有目的活动都有内在的原因（即动机），不论动机是正确的还是错误的。心理学正是通过对心理形式的分析和探讨，揭示心理的构成及特点，揭示心理是如何产生和发展的，以及产生、发展的内在规律性。当然，心理学在研究心理的形式时，难免涉及它的内容，但这种涉及不是研究内容，而是为了更好地揭示心理现象的形式产生、发展的规律。

概言之，心理学是研究心理现象（的形式）产生、发展规律的科学。

二、心理学的内容及基本结构

人们在对心理形式的长期探索过程中，依据它的发展逻辑与内在联系，逐渐形成和不断完善其结构体系，并不断充实其科学的内容。

人的心理现象作为一个完整的统一体，其组成内容是不可分割的，但是为了学习和研究的需要，采取分析研究的方法，可把心理现象分为“心理过程”与“个性心理”两大部分。

心理过程泛指心理操作的加工程序，它包括认识过程、情绪情感过程和意志过程，简称知、情、意。

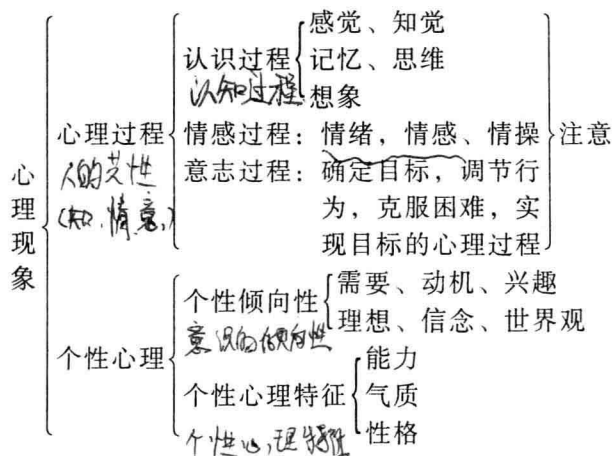
认识过程也称认知过程，是指人获得知识和运用知识的过程，是人对客观事物本身的反映，它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理活动。情绪情感过程是人对客观事物的态度体验，它不反映客观事物本身，而是人对客观事物与自身需要之间关系的反映，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊以

及道德感、理智感和美感等，都是情绪情感的具体表现。意志过程是人在有目的的活动中，有计划地克服困难排除障碍，努力达到预定目的的心理过程。注意这种心理活动伴随心理过程且使各种心理过程得以顺利进行。知、情、意三个过程并不是彼此孤立的，它们紧密联系，相互作用。

个性心理是一个人在活动中表现出来的区别于其他人的心理特点，表现出一个人独特的心理面貌，是一个人独特的稳定的心理特征，它体现在个性倾向性上，包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观；也体现在个性心理特征上，包括能力、气质、性格等内容。

心理过程和个性心理作为总体心理现象的两大组成部分，互相影响、互相制约，密不可分：心理过程是个性心理形成、发展和完善的基础，个性心理在心理过程中表现出来；个性心理一旦形成，又影响和制约着心理过程的进行和发展。

心理学的研究内容和基本结构，可以用下图表示：



第二节 心理学研究的任务

心理学作为人研究自身的一门科学，是一门既古老又年轻的科学，从两千多年前的古代起，中西方的哲学家、教育家、医生和文学理论家就对心理现象进行探讨，但是由于心理学研究对象的复杂性，也由于当时科学技术发展水平的限制，在相当长的时期内，对于心理的探讨处于思辩和描述阶段，虽然积累了丰富的经验，提出了不少观点，但未有形成一门独立的科学。自 1879 年德国莱比锡大学冯特教授创建世界上第一个心理实验室，才使心理学成为一门独立的科学。一百多年来，由于社会实践的需要和科学技术发展水平的提高，心理学得以迅速发展，形成了自己较为完善的学科体系，出现了众多的学派、理论和研究方法，而且分支科学相继出现并得到长足地发展。现代心理学处于众多相关学科的结合点上，它既受哲学思想的指导，又处于自然科学和社会科学的交叉位置，是一门中间科学或称边缘科学。心理学作为一门科学，既承担着自身研究的基本任务，又承担着重大的理论任务和极其广泛的实践任务。

一、基本任务

心理学的基本任务是揭示心理现象的本质、产生机制和变化、发展的规律。

首先，心理学要对感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性等心理现象的不同表现形态，进行准确地描述、分析和作出科学的解释，以揭示该心理现象的本质特征和产生的内在神经生理机制。例如记忆这种心理活动的本

质特征是人脑对经验过的事物的反映，其产生的内在神经生理机制是，在大脑皮层上建立起暂时神经联系和这种暂时神经联系在一定条件下的复现，遗忘则是已经形成的暂时神经联系因不予强化而泛化、中断以至消失的过程。

第二，心理学要对种种心理活动的产生、发展、变化的依存条件及内在联系和关系，进行科学的分析。仍以记忆为例，它是在感知事物的基础上产生的，它与感知的清晰度和深刻性，注意的稳定性和集中性，当时的情绪状态，以及不断地复习和运用有直接关系，若感知模糊，注意力不集中，情绪状态不佳，建立起的暂时神经联系得不到及时的强化，记忆就会向它的反面发展变化，产生遗忘。

第三，心理学对心理现象的描述、剖析以及对其产生、发展规律的揭示，最终目的在于准确地预测和有效地控制人的心理活动和行为。因为人的心理现象的产生和发展是有规律可循的，而人的任何有目的的行为都是在心理活动的积极参与下进行，并在心理的控制和调节下完成的，所以心理学的研究，可以使人们运用心理规律科学预测和有效调节人的心理活动和行为，从而提高实践活动的效率和心理健康水平。

二、理论任务

辩证唯物主义的基本命题是，世界是物质的，物质第一性，意识是物质的派生物，意识具有对客观现实的反作用。心理学通过对心理现象的研究，不断揭示心理、意识对外部世界及人脑的依存关系，心理是人脑的机能，是对客观现实的反映，揭示了心理、意识起源的奥秘，从而以其丰富的研究成果对辩证唯物主义的基本命题提供了无可辩驳的事实，而且心理学的深入研究将为这一科学理论提供越来越多的证

据。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唯心主义而接受唯物主义”^①，并认为心理学是“构成认识论和辩证法的知识领域”^②。可见心理学的研究承担着重大的理论任务。

心理学的研究还有助于人们摒弃迷信思想，形成科学的世界观。

三、实践任务

任何一门科学都是根据社会实践的需要而产生并为人类的实践服务的，心理学也不例外。

心理学的实践任务在于通过对心理活动及其规律的揭示，解决人们在改造自然（包括自身）和改造社会的实践中，所有与人的心理活动密切相关的问题，以提高人的社会实践效率，因而心理学具有广泛的应用价值，承担着极其广泛的实践任务。可以毫不夸张地说，凡是人的实践领域都存在着心理学问题，凡是人的实践活动，都需要心理学的规律性知识予以指导。随着人们的社会实践向更加广泛的范围拓展和更加深入地进行，心理学的应用将愈益广泛和深入。

四、心理学的门类及分支科学

心理学经过一百多年的发展，已经成为以普通心理学为其基础学科（或称“主干”学科）的科学体系，其中包括众多的分支科学，这些分支科学，有的侧重承担理论研究的任务，有的侧重承担实践任务，据此可以把心理学的分支科学分为两大领域，即基础领域的分支科学和应用领域的分支科

① 《列宁全集》第1卷，人民出版社1955年版，第396页。

② 列宁：《哲学笔记》，人民出版社1956年版，第328页。

学。基础领域的心理学分支研究同各分支心理学有关的基础理论和方法学问题，应用领域的心理学分支则研究在某一实践领域中的心理现象及其规律的应用。

心理学各种分支科学的不断产生、发展和日趋成熟，是心理学迅速发展的一个重要标志。下面对心理学的主要分支科学作简要介绍。

儿童心理学，是研究个体从出生到基本成熟（0～17、18岁）心理发生、发展规律和各年龄阶段心理特征的科学。它对家庭教育、学前教育和学校教育如何依据儿童心理年龄特征科学施教，具有重要意义。它包括婴幼儿心理学、小学生心理学、中学生心理学等。

教育心理学，是研究学校教育过程中的各种心理活动及其规律的科学，比如研究受教育者在教育条件下，掌握知识技能、形成道德品质、发展智力和完善个性等的心理规律，研究教育者与受教育者心理发展的相互关系等，为培养全面发展的人材服务。它包括学习心理学、教学心理学、德育心理学、学科心理学、教师心理学等。

医学心理学，主要研究心理因素与疾病的预防、诊断、治疗和护理相互关系及其规律，为人类的保健事业服务。它包括病理心理学、心理病理学、临床心理学、心理治疗学、护理心理学等。

工程心理学，主要研究工业生产自动化控制系统中操作者的心理和机器系列的相互关系问题。比如研究劳动工具的设计如何更加适合人的心理生理特点，使人和机器更好地协调配合，形成较佳的人——机系统工程，以提高生产效率。工程心理学还研究在现代生产过程中人与人之间关系的问题。