

心理学概论

张智勇 主编

中国原子能出版社

心理学概论

张智勇 主编

中国原子能出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学概论/ 张智勇 主编. —北京: 中国原子能出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5022-5396-7

I. ①心… II. ①张… III. ①心理学IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 257211 号

心理学概论

出版发行 中国原子能出版社 (北京市海淀区阜成路 43 号 100048)

责任编辑 王亚翠

责任印制 潘玉玲

印 刷 北京市文星福利印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 9.875 字 数 253 千字

版 次 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-5396-7

印 数 1--5000 定 价 30.00 元

版权所有 侵权必究 <http://www.aep.com.cn>

序

《心理学概论》终于定稿了，这让我在欣喜之余，也陡增了一丝惴惴不安的心绪。前段时间，北京大学心理学系培训部主任李同归老师交给我一项编写这本教材的任务，尽管我已经参与过两本教材的编写工作，而且十多年来我一直在北京大学开设《心理学概论》通选课程，且广受学生欢迎，2001年我还被学生评选为“北京大学十佳教师”，仍然感到这次的教材编写任务不同于以往，因为责任重大，由于李老师对我的持续鼓励和信任，让我有勇气接下并完成这项艰巨的任务。

本教材简要地介绍了心理学的学科特点、主要理论派系、重要代表人物、心理学经典研究、心理学主要研究领域。同旧的教材相比，本书框架体系有所调整，内容上补充了一些新的理论概念与研究实例。希望广大读者在了解心理学基本知识的同时，还能从中获得一些贴近生活、贴近实践的感受。

心理学思想源远流长，涉猎范围广泛，理论派系林立，概念层出不穷。没有一位心理学家敢说自己全面了解心理学各个领域的研究成果与发展动态。因此，这本教材体现了团队合作的精神，采取集思广益的原则，分工协作，顺利完成本书的编写工作。首先要感谢的是北京大学心理学系高云鹏教授，他为本书编写了第三章（心理活动的生理基础）。已年逾古稀的高老师默默为北京市心理学专业自学考试贡献了20多年。他的学识智慧、体能精力与工作态度，无不令我们晚辈望尘莫及。张瑶瑶精通心理学研究方法，她在百忙当中独自编写了第四章（感知觉），还与郝晓玲合作编写了第二章（心理学研究方法）。王东东编写了第五章（意识）、第八章（思维）、第九章（情绪），他刻意在《思维》一章补充了很多新的理论概念。施惟希认真编写了第六章（学习）、第十章（动机），反复推敲修改自己的文稿。范若谷负责编

写了第七章（记忆），文笔简练到位。沈梦已、刘远鹏和张宏合作编写了第十一章（智力），文笔生动，理论与实践兼顾。谢钰琪客居海外期间，顶着文化适应压力、海外美景诱惑，参与编写了本书第十二章（人格），实属难能可贵！我本人负责编写了第一章（心理学的性质）。

我在本书的编写过程中，负责组织牵头，制定写作思路、基本要求，最后全书统稿工作也由我负责。特别感谢张瑶瑶、郝晓玲、王东东在编写过程中付出的艰辛劳动。还要感谢因故没参与编写工作的李人龙，他多次参与组会讨论，积极提出建议。李同归老师在本书中没有署名，但他的贡献不亚于我们这些作者。他亲自给我们补充文献、编写复习题、修改文字和图表，并且为书稿排版，反复校对。特别感谢中国原子能出版社王裕新老师，没有他的辛勤工作，本书的出版还得假以时日。

虽然所有作者都努力了，但是缺憾乃至错误难免。希望各位读者不吝指正。

张智勇

2011年11月27日于夜空中（CA1304）

内容提要

心理学概论涉及心理学的基本原理、方法、范畴和学说。有许多理论性和结论性的知识，是初学者探究心理学奥秘的必经之路。它是各分支心理学的理论基础，是步入心理科学殿堂的入门学科。

本书用大量的科学实验资料全面系统地阐述了人们心理活动的一般规律，力求涵盖国内外有关心理学理论的最新成果。主要内容包括：心理学的学科性质；心理学的研究方法；心理现象产生的生理机制；意识的基本形态；认知过程（包括感觉、知觉、记忆、思维、学习等）；心理和行为的动机系统；情绪以及人格特点等重要理论。

本书为高等教育自学考试心理学专业的考试用书，也可以作为大专院校心理学专业教师和学生的参考书。同时，还可以作为非心理学专业和教育学、医学、社会学、管理学、艺术、体育类专业的教材或参考书。也可以为从事心理咨询及思想教育等实际工作的专业人员参考。

目 录

前言

第一章 心理学的性质	1
第一节 心理学的定义与学科特点	2
第二节 现代心理学的发展历程	6
第三节 心理学的用途	16
第二章 心理学研究方法	25
第一节 心理学研究的基本要求	25
第二节 心理学的基本研究方法	31
第三章 心理活动的生理基础	41
第一节 神经系统的构造及功能	41
第二节 高级神经活动的几个基本概念	49
第三节 内分泌系统与心理	51
第四章 感知觉	53
第一节 感觉与知觉的性质	53
第二节 感觉的度量	57
第三节 视觉	62
第四节 听觉	66
第五节 其他感觉	69
第六节 知觉	71
第五章 意识	85
第一节 意识的一般问题	85
第二节 睡眠与梦	92
第三节 意识的其他状态	104

第六章 学习	115
第一节 学习的定义	115
第二节 学习的原理	116
第三节 学习原理的应用	131
第七章 记忆	139
第一节 记忆的一般概念	139
第二节 记忆系统	145
第三节 记忆的生理基础	162
第八章 思维	167
第一节 思维的概述	167
第二节 概念	172
第三节 问题解决	177
第四节 判断和决策	185
第九章 情绪	197
第一节 情绪的概述	197
第二节 情绪理论	204
第三节 情绪的表达	209
第四节 情绪的测量	214
第五节 情绪的功能	217
第十章 动机	223
第一节 动机的相关概念与理论观点	223
第二节 进食	227
第三节 性动机	234
第四节 心理社会动机	240
第十一章 智力	247
第一节 智力测验	247
第二节 智力理论	256
第三节 情绪智力	265

第十二章	人格	277
第一节	人格的基本概念	277
第二节	类型与特质人格理论	279
第三节	人格的心理动力学视角	286
第四节	人格的行为主义与认知理论	294
第五节	人格的人本主义观点	299

第一章 心理学的性质

2006年，清华大学校长顾秉林在中外校长论坛上公开呼吁：“心理健康，是新生入学时最关键的问题”。在接受媒体采访时，顾校长主要针对目前中国大学生心理承受能力差、甚至自杀轻生的现象提出这一观点的。他认为，培养心理健康、构建健全人格，是大学新生入学的第一堂“必修课”。

顾校长提到了一些细节问题。例如，针对贫困家庭经济大学生的经济压力，他认为大多数贫困学生都不愿意透露自己的家庭状况，所以，学校对每月伙食花销低于100元的学生，可以悄悄地往学生饭卡里加钱。这样学生的伙食可以改善，心中还能感觉到温暖和尊严，内心因此更容易开放。针对大学生心理和人格的培养，顾校长认为大学里最有效的方法是参加集体活动。这样一来，既能培养团队精神，又能在同学间彼此学习，使成才比例大大提高。

大学校长重视心理学，这是时代的进步。这件事情至少说明心理学在高校管理与教育中具有重要价值。

媒体的报道足以令人关注大学生心理问题，但媒体的报道给很多人留下的印象是当代大学生心理问题比较多、人格不健全。大学生的心理承受能力真的差吗？大学生心理健康比同龄人差吗？哪些大学生心理相对更不健康？应该怎样帮助大学生改善心理健康？选修心理学课程真的有用吗？怎么让大学生去参与集体活动？

面对上述各种问题，无论大学生个人还是学校管理方，都需

要了解一些相关的心理学知识。否则，我们根本无从回答这些问题。如果对现象来龙去脉都不了解，我们是不可能去解决这些问题的。

第一节 心理学的定义与学科特点

一、心理学的若干定义

（一）心理学的哲学定义

在哲学思考的年代，心理学被认为是阐释心灵的学问。

心灵学问，有些哲学的味道，顾名思义，主要分析人的认识、经验、情感等主体意识。英文词根分析很明确地揭示了这一哲学背景，心灵（psyche）的语言（logos）就构成了心理学的英文单词 psychology。

在清朝以前，中国古人认为心是人认识自我、感知世界、反省思考的地方，所以中文表述“心理学”大意也是有关人的认识、经验的学问。

当时所有的心理观点都来自现象的观察与思辨，所以属于哲学范畴。哲学思辨没有对错，所以当时的心理学思想不属于科学的范畴。

（二）心理学的行为定义

心理学成为科学是 19 世纪以后的事情。在 20 世纪上半叶乃至更长的时间里，心理学一直被认为是研究行为的科学。

1879 年，以德国学者冯特为代表的心理学家开始重视研究方法，从此心理学跟哲学划清了界限。为了维护心理学的科学性，20 世纪初美国行为主义学派的很多心理学家特别强调心理学只研究客观可观察的“行为”，不可测量的概念不属于心理学的研究范畴，如“价值观”、“动机”等。

（三）心理学的心理定义

随着 20 世纪 50 年代信息技术的兴起与发展，很多学者认为心理学不能仅仅局限于研究外在行为，心理学应该开始探索人的信息加工机制。

因此，20 世纪 70 年代开始，越来越多的教材开始把心理学定义为研究人脑对外界信息的整合形式及其内隐、外显行为反应的一门学科。

（四）心理学的科学定义

综合上述历史脉络及各种观点，现在心理学教材中最常用的心理学定义是：心理学是采用科学方法来研究个体的外在行为及内在心理过程的学问。

这个定义包括了三个要素：科学方法、个体、行为及心理过程。这三个要素使得心理学显得与众不同。这个定义既强调了心理学的方法论（科学方法），也凸显了心理学的研究对象（个体、行为与心理过程）。

二、心理学的独特之处

从心理学的定义，我们可以深刻领会心理学不同于其他人文学科的三个主要特征。第一，讲究科学的研究方法；第二，侧重研究个体；第三，关注个体的行为及心理过程。

心理学的第一个特点是强调科学方法。科学研究方法是心理学的立足之本。

科学方法，指一系列分析和解决问题的程序与技术，其直观特点是定量分析而非定性分析，数据基于大样本而非个案，结论是非分明，可以验证而非模棱两可。虽然自古以来心理学思想就层出不穷，但只有心理学家特别注意基于科学方法来提出和检验自己的理论。

大学生轻生，不光是社会人才的损失，学校管理方的压力，也是学生家长及社会的悲剧。因此，顾校长及很多社会人士自发关注大学生心理健康，希望改善和提高大学生的心理承受能力，

原本应该是好事。但是，多数媒体对大学生心理健康的报道既没有科学事实介绍，也没有背景理论挖掘。很多批评或建议也没有任何理论依据。媒体的善意关注反而容易给人误解——大学生心理健康有问题！有些媒体在报道大学生自杀的消息时会直接批评大学生的心理承受能力差。真的是这样吗？

作为天之骄子的大学生为什么会走向自我毁灭的道路？大学生群体真的心理承受能力差吗？大学生自杀率比同龄人高吗？大学生的心理问题真的比其他同龄人严重吗？即便有心理问题，大学生通常有哪些心理问题？哪些大学生容易有心理问题？心理问题是是什么原因造成的？学校老师、周围同学、家长及社会各界应该做些什么来避免类似的悲剧再现？很多人对上述问题几乎一无所知。绝大多数媒体都没有很好地解读新闻故事背后的科学本质。

真实的现象是：大学生群体总体心理健康状态良好。国内多项调查数据表明，即便采用有争议的 SCL-90 量表，对比 1986 年制定的常模标准来衡量，大学生有中度及以上心理问题的大学生通常少于 20%（刘克善，刘衔华，2005），有的数据少于 15%（王挺，杜文东，2007），绝对比例并不高。对比之下，深圳地区外来务工人员在 SCL-90 量表上的得分则高得吓人，他们之中有中度及以上心理问题的比率是 43.6%（刘晋洪，2007）。外来务工人员心理问题几乎比大学生的严重一倍以上。自杀与抑郁关系很大，但有研究表明，大学生抑郁得分跟同龄人没有显著差异（杨美荣等人，2007）。

其他一些证据也有助于说明大学生总体心态良好。例如，在校大学生中，农村学生的心理健康水平普遍低于城市学生（张运生，2004）。大学生毕业之后的就业、收入、婚姻、社会地位、主观幸福感总体也好于同龄人。大学一年级学生心理问题相对突出一些（王挺，杜文东，2007）。这些数据说明大学生心理感受可能具有情境性，可能跟适应大学环境有很大的关系；心理问题可能是外源性的、暂时性的，并非是心理素质问题。我们不应该给大

学生贴上错误的标签！

大学生之所以会出现一些心理问题，原因多种多样。大学生的心理问题往往源于大学生学习生活环境的特殊性。高等教育是高深学问，大学生学习压力非常大；物以类聚，同质化竞争，导致很多大学生失去了往日傲人的优势，心中倍感失落；在校学习的学费及生活费用导致大学生经济压力也比同龄人大；四年漫长的学习生活及未来的不确定性还导致大学生的迷茫；脱离父母开始自立，融入拥挤的校园生活，这些变化还带来空前的感情孤独与人际交往方面的压力。只有关注并且帮助大学生解决以上具体的问题，才能有效地化解大学生的心理问题。

心理学的第二个特点是专注于研究个体。

虽然心理学有时也研究群体及社会心理，但是心理学不同于其他社会科学的地方在于心理学专注于个体层面的研究。相比之下，虽然也研究人，但社会学、经济学、人类学这些学科更关注群体、种族、社会这些宏观的视角。

个体角度的分析非常有价值。如果我们关注大学生的心理健康问题，我们必须深入做个体层面的分析。例如，班级或宿舍当中哪些个体心理健康有问题？特定的人有哪些方面的心理问题？如何针对特定个体做诊断和治疗？心理学借鉴各种数量分析手段，可以量化评估人的心理健康、人际关系、主观幸福感等状态，可以基于个体的处境给予针对性的指导与帮助。

心理学的第三个特点是研究个体的行为及心理过程。

心理学不光关注行为及行为结果，还深入分析内在心理过程或心理素质。比如，人际关系紧张往往是大学生常见的心理问题之一。心理学研究表明，人际关系不光有外在的行为表现，还有深层次的心理特质问题。

首先，人际关系好坏有客观的行为表现。我们可以观察一个人平时的社会交往行为，如在校园内是否总是独自往来。如果某位同学每天早上都一个人出门早自习，晚上独自回来，而且几乎

不跟同寝室同学交谈，周末也不与同学或朋友来往，甚至都很少跟自己的父母亲人联络，这种行为表现有助于让我们来认定该同学可能是人际关系有问题。

其次，人际交往差只是表象，当事人的内心世界可能是孤独、内向，甚至还跟自卑有很大关系。内向、孤独、自卑的大学生不愿意参与集体活动，他在与人相处的过程中毫无快乐可言。所以，你单纯鼓励他参与集体活动是无效的，也未必是有必要的。心理学的人格理论认为，内向外向这种人格特点跟遗传有关，个体的人格特点在成年之后很难改变。人格特点无所谓好坏，因此也无需刻意做出改变。

第二节 现代心理学的发展历程

一、心理学的历史渊源

“心理学有着漫长的过去，但只有短暂的历史。”这句话源自早期德国心理学家艾宾浩斯，非常贴切地表达了心理学的历史渊源。

作为当代科学的一门分支，现代心理学历史短暂。1879年，德国莱比锡大学的冯特教授建立了心理学实验室。冯特教授因为特别强调心理学的实验研究，所以被尊为心理学之父，1879年也就成为科学心理学的诞辰。科学心理学诞生至今不过一百多年，远远晚于物理学、化学、医学以及经济学等其他自然科学和社会科学学科。

但是，人类关于心理学的思想可谓历史悠久。历史上的几大古代文明古国的思想家大都会在哲学思辨的层面上谈论心理现象与心理问题。近代生理学、医学及进化论思想对心理学的诞生也有巨大的影响。因此，心理学历史渊源主要有近代哲学与生物类科学。

（一）心理学的哲学渊源

中国古代许多思想家在著述中都提到了形形色色的心理现象。尽管中国古代的心理学思想缺乏实证性、系统性，但古人议论的话题非常广，涉及了人贵论、形神论、天人论、性习论、知行论、情二端论和主客论等。以性习论为例，孔子主张“性相近，习相远也”，重视后天环境对个体心理的影响。荀子则说：“性者，本始材朴也；伪者，文理隆盛也。无性则伪之无所加，无伪则性不能自美。”荀子显然同时兼顾先天因素与后天因素对人心理的影响。

西方心理学更愿意将心理学的思想渊源追溯到古希腊哲学家苏格拉底、柏拉图和亚里士多德。亚里士多德很早就注意到人的认知心理功能，并明确提出感觉、映像、记忆和思维等概念。外界刺激作用于感官产生感觉及感觉映像，反复的感觉及映像形成经验，经验的归纳得出概念及原理，从而形成思维。尽管这些表述与当代认知心理学的结果非常吻合，但当时的亚里士多德没有实验、没有数据，只是个人感悟。

西方早期哲学家有关心理现象的观点往往还相互冲突。例如，法国哲学家笛卡尔相信“天赋观念”，认为人的某些观念（如数学圆周率）不是来自经验，而是天赋。英国哲学家洛克则正好与笛卡尔相反，他坚信“白板说”，认为人生来像是一张白纸，一切知识与概念都是后天经验中获得的。哲学中有关认识论的争论从来没有休止过。

（二）心理学的生物学渊源

现代心理学从生物学吸取了大量的养分。达尔文的进化论思想、临床医学对大脑及神经系统的研究进展对心理学的诞生起了非常大的作用。

达尔文进化论思想的核心是“适者生存”。种群存在个体差异，强者胜出弱者淘汰的法则，正是达尔文进化论的精髓。进化论一词最初由拉马克提出，后经达尔文论证而变得家喻户晓。达尔文

在《物种起源》一书描述了很多自然生命现象，为进化论提出了很多现实例证。例如，长颈鹿身高脖长的基因原本就有个体差异。高矮不一的长颈鹿一起吃叶子，短脖子只能吃到低矮处的树叶，而长脖子的可以高矮通吃。因此，长脖子个体在严酷的自然竞争中显然更具优势，最终有更大机会生存和繁衍更多的后代。渐渐地，高个子的基因在种群中越来越盛行，自然界的长颈鹿个头和脖子越来越长。

生理学、医学的飞速发展也为心理学的诞生提供了条件。早在1811年，生理学家就发现脊髓中有运动神经和感觉神经。1861年，法国医生布洛卡发现失语症与左侧额叶部分组织有关，从而确定了大脑皮层的语言运动区。这些研究不光为心理学研究揭示了很多生理过程与机制，也奠定了心理学重视实验方法的基础。

心理学从哲学继承了研究主体（人及人的意识），从生物科学借鉴了实验科学方法。因此，当冯特教授建立第一个心理实验室，用实验方法研究人的心理，心理学就脱离了哲学的范畴。

二、心理学在中国的历史境遇

现代心理学在中国经历了一个非常波折的发展过程。按照时间顺序，大致可以分为四个阶段：思想启蒙期、学科成型期、学科低潮期、重塑辉煌期。

第一个阶段是思想启蒙期（1840—1920年）。

自冯特教授开启现代心理学大门那一刻起，中国的很多思想先锋就敏感地吸取和传播心理学思想。20世纪初，洋人在华兴办的大学就引进美国的心理学教材在中国讲授心理学知识。1901年开始，清政府推进“废科举、办学堂”的政策，各地兴办了很多师范学堂，心理学很自然成为一门新课程。

中国新文化运动先驱者蔡元培先生在德国留学时曾亲聆冯特讲课，并学过心理学的实验法（1908—1911）。在蔡元培的影响下，北京大学在1917年建立了中国第一个心理学实验室。1920年，