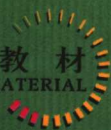


高等院校教材
HIGHER COLLEGE TEACHING MATERIAL



实用心理学

黄金辉 韦克难 主 编
王万民 李北东 副主编

Practical Psychology

四川出版集团
四川人民出版社

实用心理学

黄金辉 韦克难 主 编
王万民 李北东 副主编

四川出版集团
四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用心理学/黄金辉,韦克难主编. —成都:四川人民出版社,2003.9

ISBN 7-220-06504-3

I. 实... II. ①黄... ②韦... III. 心理学
IV. C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074649 号

SHIYONG XINLIXUE

实用心理学

黄金辉 韦克难 主 编

王万民 李北东 副主编

责任编辑
封面设计
技术设计
责任印制

汪 瀾
经典记忆
杨 潮
丁 青 李 进

出版发行
网 址

四川出版集团 (成都槐树街2号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.scrmcbs.com>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
印 数
书 号
定 价

(028)86259459 86259455
(028)86259524
四川三源印刷有限公司
140mm×202mm
16.125
375千字
2003年9月第1版
2006年3月第3次
11001-15000册
ISBN 7-220-06504-3/G·341
25.00元

■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换
电话:(028)87851050

前 言

自盘古开天辟地有人类以来，物质与精神这对矛盾就一直困扰着人们。尤其在当今工业化或工业化后时期，物质商品已相当丰富的今天，无数的物质感官刺激诱惑着人们，人们一不小心，就会在物欲的追求中迷失自己的方向，在人生旅途中感受着心灵的迷茫、困惑、痛苦、焦虑。有的人因为爱而无法爱、不能爱而痛不欲生；有的人因为事业挫折而自暴自弃；有的人因为家庭夫妻不和、亲人失和而焦虑成病；有的人因为朋友间、同学间、同事间、邻里间的人际关系紧张而烦躁不安……面对这些，为什么有的人能够冷静沉着处理之，有的人却选择了自杀、破坏、对抗、暴力等，有的人却因此心理异常，导致精神分裂症或情感性精神病或妄想狂或抑郁症或焦虑症或强迫症，如此等等。这种差异的形成，其根本点是每个人的心理旅程不同，导致其心理品质、个性的千差万别。而一切成功的基础都必须基于成功者良好的心理品质、个性，这已被无数铁的事实所证明。

正由于心理问题越来越多、越来越严重，我们才认为有必要编写此书，希望此书的读者越多越好。因为每个人都应该懂点心理学，以便保护好自己脆弱的心灵，更能理解他人的心灵。但愿每一个人都有一颗坚强、结实而健康的心，让更多令人震撼的心

理悲剧不再重演。这便是我们编写此书的宗旨。或许因为我们的能力达不到此目的，但毕竟我们努力了！

本书是作为大学公共选修课而编写的，适合于大学本、专科非心理学的各专业学生学习，尤其适合自学和作为教材，也适合那些初涉心理学的读者学习之用。在编写形式上，每章之前有学习目标，每章之后有练习题。

本书是四川大学、四川师范大学、四川广播电视大学、四川省委党校等单位与教师合作的结晶。全书由黄金辉、韦克难任主编，王万民、李北东任副主编，负责总纂、统稿和最后修改定稿。各章执笔分工如下：黄金辉（第一、二、三章）、韦克难（第四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三章）、王万民（第十五、十六章）、李北东（第十七、十八章）、苏建康（第十四章）、邓光汉（第十九章），各章练习题由任飞、张敏、丁小萍、韦文韬、张文笑、谢十杰、梁志金、龚晓敏、王川、薛涛、刘仕明、张孙常、刘飞共同编写。

由于我们水平所限，编写时间较仓促，书中多有不妥、错误之处，还望同仁、读者批评指正！

本书的出版，要感谢诸多朋友的支持，尤其是四川人民出版社的汪漪编审，为此书付出了大量的汗水和心血，在此谨表谢意！

编者

2003年5月

目 录

前 言	(1)
-----	-------

第一篇 基础心理

第一章 心理学概述	(3)
第一节 心理学研究的对象和性质	(3)
一、心理现象	(3)
二、心理学的性质	(10)
第二节 心理学的任务	(12)
一、心理学的任务	(12)
二、心理学研究的理论意义	(13)
三、心理学的实践作用	(15)
第三节 心理学的研究方法	(20)
一、心理学研究的基本原则	(20)
二、心理学研究的基本方法	(21)
本章练习题	(25)

第二章 心理的实质	(27)
第一节 心理是人脑的机能	(27)
一、心理的生理基础.....	(27)
二、人脑的结构和机能.....	(29)
第二节 心理是客观现实的反映	(36)
一、人的心理的史前阶段——动物心理的发展.....	(36)
二、作为现实的反映——人的心理.....	(38)
三、人的心理是在实践活动中产生和发展的.....	(40)
第三节 遗传、环境和教育在心理发展中的作用	(42)
一、历史上不同的观点和学派.....	(42)
二、辩证唯物主义的观点.....	(43)
本章练习题.....	(52)
第三章 认知心理过程	(53)
第一节 感觉与知觉	(53)
一、感觉.....	(53)
二、知觉.....	(55)
三、错觉.....	(57)
四、社会错觉.....	(59)
第二节 思维与想像	(60)
一、思维.....	(60)
二、想像.....	(62)
第三节 记忆与注意	(64)
一、记忆.....	(64)
二、注意.....	(67)
本章练习题.....	(70)

第四章 情感、意志心理过程 ·····	(72)
第一节 情绪和情感过程 ·····	(72)
一、情绪、情感的含义与作用·····	(72)
二、情绪、情感的类型·····	(78)
三、情绪的调节与情感的培养·····	(84)
第二节 意志过程 ·····	(87)
一、意志的含义与作用·····	(88)
二、意志行动的分析·····	(90)
三、意志的品质与培养·····	(92)
本章练习题 ·····	(95)
第五章 个性心理特征 ·····	(97)
第一节 个性概述 ·····	(98)
一、个性的含义与特征·····	(98)
二、个性心理结构·····	(99)
三、个性的形成与发展·····	(100)
第二节 气 质 ·····	(101)
一、气质概述·····	(101)
二、气质在管理中的实践意义·····	(104)
第三节 性 格 ·····	(106)
一、性格概述·····	(106)
二、性格在管理中的实践意义·····	(108)
第四节 能 力 ·····	(110)
一、能力概述·····	(110)
二、影响能力发展的因素·····	(113)

三、能力的培养与应用	(115)
本章练习题	(117)
第六章 个性倾向性	(119)
第一节 需 要	(120)
一、需要的含义	(120)
二、需要的分类	(121)
三、需要的理论	(123)
四、需要的作用	(126)
第二节 动 机	(128)
一、动机的含义	(128)
二、动机的分类	(129)
三、动机的作用	(134)
第三节 态度与价值观	(135)
一、态度	(135)
二、价值观	(137)
三、态度与价值观的形成和改变	(140)
本章练习题	(148)

第二篇 管理心理

第七章 群体心理	(153)
第一节 群体的类型和结构	(154)
一、群体的含义和类型	(154)
二、群体的结构和功能	(156)
第二节 群体动力	(158)

一、社会助长作用和社会抑制作用·····	(158)
二、群体规范和压力·····	(159)
三、群体凝聚力·····	(163)
四、群体士气·····	(166)
第三节 人际交往 ·····	(169)
一、人际交往的概念与类型·····	(169)
二、人际交往的特点·····	(170)
三、影响人际交往的因素·····	(171)
四、人际交往与信息沟通·····	(173)
五、人际交往的方式·····	(180)
六、人际交往沟通网络·····	(182)
七、人际交往的作用·····	(184)
第四节 人际关系 ·····	(186)
一、人际关系的含义与作用·····	(186)
二、影响人际关系的诸因素·····	(187)
三、人际关系基本倾向分析·····	(190)
本章练习题 ·····	(192)
第八章 领导心理 ·····	(194)
第一节 人性假设 ·····	(195)
一、麦格雷戈的 X、Y 理论·····	(195)
二、雪恩的四种人性的假设·····	(201)
第二节 领导概述 ·····	(208)
一、领导的概念·····	(208)
二、领导的职能·····	(209)
第三节 领导理论 ·····	(212)

一、领导理论概述	(212)
二、领导素质理论	(213)
三、领导行为理论	(217)
四、领导环境理论	(221)
本章练习题	(224)
第九章 组织心理与行为	(227)
第一节 组织概述	(227)
一、什么是组织	(227)
二、组织的理论	(231)
三、组织的功能	(232)
第二节 组织结构	(233)
一、组织的要素与结构	(233)
二、组织设计	(236)
三、组织效率	(238)
第三节 组织变革与开发	(240)
一、组织环境	(240)
二、组织变革	(242)
三、组织开发	(244)
本章练习题	(246)
第十章 激励	(248)
第一节 激励概述	(249)
一、激励的含义与特点	(249)
二、激励的作用	(251)
三、激励的基本模式	(252)

四、激励理论的类型·····	(254)
第二节 内容型激励理论·····	(255)
一、麦克利兰的成就激励理论·····	(255)
二、奥尔德弗的 ERG 论·····	(256)
三、赫茨伯格的双因素论·····	(257)
第三节 过程型激励理论·····	(259)
一、弗罗姆的期望理论·····	(259)
二、亚当斯的公平理论·····	(261)
三、目标设置理论·····	(262)
第四节 行为改造型激励理论·····	(263)
一、斯金纳的强化理论·····	(263)
二、韦纳的归因理论·····	(266)
三、挫折理论·····	(268)
本章练习题·····	(279)

第三篇 消费心理

第十一章 产品组合的营销心理·····	(287)
第一节 新产品与消费心理·····	(287)
一、新产品设计与消费心理·····	(287)
二、新产品设计的心理策略·····	(290)
三、消费者对新产品的购买心理·····	(292)
第二节 商品命名、商标与消费心理·····	(293)
一、商品命名的心理·····	(293)
二、商标心理·····	(297)
第三节 商品包装与消费心理·····	(299)

一、商品包装的心理功能·····	(299)
二、商品包装设计心理要求·····	(301)
三、商品包装设计心理策略·····	(302)
本章练习题·····	(303)
第十二章 商品价格的心理 ·····	(305)
第一节 商品价格的心理功能 ·····	(305)
一、衡量商品价值和商品品质的功能·····	(305)
二、自我意识比拟的功能·····	(306)
三、调节消费需求的功能·····	(307)
第二节 消费者的价格认识 ·····	(309)
一、消费者对价格的习惯性·····	(309)
二、消费者对价格的敏感性·····	(310)
三、消费者对价格的感受性·····	(311)
四、消费者对价格的倾向性·····	(313)
第三节 商品价格的心理策略 ·····	(314)
一、根据消费者对价格的习惯性定价·····	(314)
二、根据消费者个性心理定价·····	(315)
三、根据消费者对价格的错觉定价·····	(317)
本章练习题·····	(318)
第十三章 商业广告的心理 ·····	(320)
第一节 商业广告的心理功能 ·····	(320)
一、广告概述·····	(320)
二、广告的社会心理功能·····	(322)
第二节 广告媒体及心理特点 ·····	(325)

一、报刊广告·····	(325)
二、广播广告·····	(326)
三、电视广告·····	(327)
第三节 广告对消费者的影响·····	(328)
一、广告在流通领域中的作用·····	(328)
二、广告对消费者心理的影响·····	(329)
第四节 增强商业广告效果的心理方法·····	(331)
一、唤起消费者对商品注意的方法·····	(331)
二、启发消费者对商品想像的方法·····	(333)
三、加强消费者对广告记忆的方法·····	(336)
四、广告的说服·····	(338)
第五节 商业广告心理效果测定·····	(341)
一、商业广告的心理效果测定指向·····	(341)
二、商业广告心理效果测定的方法·····	(342)
本章练习题·····	(345)
第十四章 消费者分类市场心理·····	(347)
第一节 儿童用品市场心理分析·····	(347)
一、儿童用品市场概况·····	(347)
二、儿童的消费心理特征·····	(348)
三、儿童少年用品市场营销的心理策略·····	(351)
第二节 青年用品市场心理分析·····	(352)
一、青年心理的发展与特征·····	(352)
二、青年消费者心理特征·····	(354)
三、青年人用品市场营销的心理策略·····	(355)
第三节 妇女用品市场心理分析·····	(356)

一、妇女消费者心理特征·····	(356)
二、女性消费品市场营销的心理策略·····	(358)
第四节 老年用品市场心理分析·····	(358)
一、老年人消费者心理特征·····	(358)
二、老年人消费心理分析·····	(360)
三、老年人用品市场营销的心理策略·····	(361)
本章练习题·····	(362)

第四篇 教育心理

第十五章 学习心理·····	(365)
第一节 学习概述·····	(365)
一、学习的含义·····	(365)
二、学习的类型·····	(367)
三、学习的过程·····	(369)
四、影响学习的因素·····	(371)
第二节 学习理论·····	(376)
一、行为主义学派的学习理论·····	(377)
二、认知学派的学习理论·····	(384)
三、学习的联结——认知理论·····	(388)
本章练习题·····	(392)
第十六章 智育与德育心理·····	(394)
第一节 知识的学习·····	(395)
一、知识的概念与种类·····	(395)
二、知识的传递·····	(396)

三、知识的掌握	(397)
四、知识的理解	(400)
五、知识的巩固	(407)
六、知识的应用	(408)
第二节 技能的学习	(410)
一、技能学习的概述	(410)
二、操作技能的形成与培养	(413)
三、心智技能的形成与培养	(417)
第三节 品德的学习	(421)
一、品德的含义与心理结构	(421)
二、品德形成的心理过程	(423)
三、学生不良品德的矫正	(431)
本章练习题	(433)

第五篇 心理卫生

第十七章 心理健康与心理卫生	(437)
第一节 心理健康	(437)
一、心理健康的含义	(437)
二、心理健康的标准	(439)
三、心理健康水平差异	(442)
第二节 心理卫生	(444)
一、心理卫生的含义	(444)
二、心理卫生的内容	(445)
三、心理卫生的意义	(447)
本章练习题	(449)

第十八章 心理咨询	(451)
第一节 心理咨询概述	(451)
一、心理咨询的含义.....	(451)
二、心理咨询的意义和作用.....	(453)
第二节 变态心理学概述	(455)
一、心理正常与异常的标准.....	(455)
二、异常心理的分类和表现.....	(458)
第三节 心理咨询的理论	(464)
一、精神分析理论.....	(464)
二、行为主义理论.....	(467)
三、人本主义理论.....	(467)
四、认知理论.....	(470)
第四节 心理咨询的原则和要求	(472)
一、心理咨询的原则.....	(472)
二、心理咨询的条件要求.....	(473)
第五节 心理咨询的方式与程序	(475)
一、心理咨询的方式.....	(475)
二、心理咨询的程序.....	(476)
本章练习题	(478)
第十九章 心理测量	(479)
第一节 能力的测量	(480)
一、能力测量概述.....	(480)
二、智力测验.....	(480)
三、特殊能力测验.....	(481)