心 理 学 概 论

徐厚道 编著

北京工业大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

心理学概论 / 徐厚道编著 .—北京：北京工业大学出版社，2005.2 重印

ISBN 7-5639-1311-4

Ⅰ.心… Ⅱ.徐… Ⅲ.心理学-高等学校-教材 Ⅳ.B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 073492 号

心理学概论

徐厚道 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编：100022 电话：(010)67392308

各地新华书店经销

徐水宏远印刷厂印刷

*

2003 年 8 月第 1 版 2005 年 2 月第 3 次印刷

850mm × 1168mm 32 开本 12.125 印张 280 千字

印数：9001~13000 册

ISBN 7-5639-1311-4/G · 700

定价：21.00 元

前　言

心理学是以最高级的生命（人）的高级机能（心理）为研究对象的一门基础科学。它的研究成果，不仅对所有人文社会科学的发展具有强大的推动作用，而且与不少自然科学、现代高新技术的进步密切相关，如计算机的原型就是从人的思维研究中受到启发而设计的，新一代计算机的研制，更有赖于对人的智能过程进行更深更微的探究。21 世纪的带头学科被公认是信息科学与生命科学，心理学正好处在两者的结合点上。我们欣喜地看到这门年轻的科学具有绚丽的发展前景！

人的素质有着复杂的结构，其中心理素质的重要性日益为越来越多的人所了解，被确认为基础素质、核心素质、第一素质。心理素质好，认知敏锐、情绪愉悦、志坚耐挫、人际和谐、办事卓越、成果丰硕、青春常驻、延年益寿。社会竞争加剧、生活节奏加快、心理负荷加大、心理问题增多，对人的心理素质提出了新的更高的要求。人们为了提高生活质量，也在多方面求助于心理学，对它的青睐与日俱增！

心理学知识应该是人人必备的，心理学应该成为大学生的必修课，而不仅仅是师范院校的教育专业课。本书的对象是宽广的，可供各学科门类、各种专业的大学生学习。本书的内容是普通的、具有广泛适应性的、为后续学习而奠基的、以简驭繁的知识，它对学者现实的大学生活、学习、心理修养以及人际交往等方面，都有直接帮助，并且为学师范的大学生，提供更宽、更深的心理学知识，以便对他们未来从事教书育人的工作提供指导作用。广泛、丰富的内容，为教师的教和学生的

学，提供了自由度较大的空间。

本书增加了不少新内容，吸收了许多心理学研究的新成果，引用了20世纪80年代以后的众多材料，提出了一些新命题、新概念、新定义。如提出“情志因素”这样的新概念与“认知因素”概念对称，提出人的心理素质的三维结构论，清楚地区分某些概念的广义和狭义、动态与静态的不同含义。

在加大理论深度方面，本书采取“古今中外法”。对许多问题，有选择地介绍各家、各派的学说（特别是当代中国心理学家的观点），还介绍了一些专家们已经提出但至今尚无答案或者尚未定论的问题。这种不同观点的对比学习，对于活跃学者思维，推进深入探讨，是大有裨益的。

为了贴切地联系实际，本书刻意突出实用性和可操作性。如采撷一些广为适用的测验题，比较详细地列举重要的实例，具体介绍了多项实际训练的操作程序和方法。

在结构和体系上，本书改变沿袭已久的作法，先讲“个性—情志因素”，后讲“认知—智能因素”。作者做过研究和实验，证明这种体系要比传统的作法好，在学习中有更多的顺向正迁移，又可以较好地激发学生的学习热情，有助于提高学习效果。

本书在编写过程中，参阅和汲取了有关论著、教材和最新研究成果。得到了相关院校领导及北京工业大学出版社的热情支持，在此，一并表示诚挚的谢意！

限于作者水平，本书缺点、错误在所难免，恳望有识者不吝指教！

徐厚道

湖南人文科技学院

目　录

前　言 …… (1)
第一章　心理现象与心理学概况 …… (1)
第一节　心理现象面面观 …… (1)
第二节　心理学的产生、发展与性质 …… (8)
第三节　心理学的研究任务与意义 …… (13)
第四节　心理学的研究原则与方法 …… (18)
第二章　心理的一般规律性 …… (23)
第一节　心理的生理基础 …… (23)
第二节　心理的客观源泉 …… (33)
第三节　心理的发生、发展与实践活动 …… (37)
第四节　心理的能动性与主观性 …… (40)
第五节　心理与教育的谐适 …… (46)
第三章　需要与动机 …… (53)
第一节　需要的意义与分类 …… (53)
第二节　需要理论及应用 …… (57)
第三节　动机的意义与分类 …… (62)
第四节　学习动机 …… (66)
第四章　情绪与情感 …… (71)
第一节　情绪、情感的意义 …… (71)
第二节　情绪、情感的类别 …… (83)
第三节　情感的培养与情绪的调控 …… (86)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第五章 意志 …… (92)
第一节 意志与意志行动的意义 …… (92)
第二节 意志过程的分析 …… (99)
第三节 意志的品质与锻炼 …… (103)
第四节 挫折的产生与调适 …… (105)
第六章 气质与性格 …… (110)
第一节 气质 …… (110)
第二节 性格的结构与类型 …… (120)
第三节 性格的塑造与矫治 …… (130)
第七章 注意 …… (138)
第一节 注意的意义与机制 …… (138)
第二节 注意的种类及其规律 …… (142)
第三节 注意的品质与注意力的训练 …… (145)
第八章 感觉与知觉 …… (151)
第一节 感觉与知觉的意义及种类 …… (151)
第二节 感受性及其变化规律 …… (158)
第三节 知觉的特性 …… (164)
第四节 观察与观察力的培养 …… (171)
第九章 记忆与知识技能 …… (175)
第一节 记忆的意义与类别 …… (175)
第二节 记忆的机制与规律 …… (179)
第三节 知识的识记与复习 …… (189)
第四节 技能 …… (195)
第十章 思维 …… (202)
第一节 思维的意义与分类 …… (202)
第二节 思维过程与思维形式 …… (211)
第三节 问题的解决 …… (218)

第四节　思维的品质与启迪 …… (227)
第十一章　想象 …… (233)
第一节　想象的意义 …… (233)
第二节　想象的种类 …… (239)
第三节　想象的品质与拓展 …… (245)
第十二章　智能 …… (249)
第一节　智能的概念 …… (249)
第二节　智能的测验 …… (258)
第三节　智能的发展差异及其成因 …… (265)
第四节　智能的开发 …… (272)
第十三章　创造性 …… (278)
第一节　创造性的意义与心理结构 …… (278)
第二节　创造性思维 …… (283)
第三节　创造性的培养 …… (295)
第十四章　人际关系 …… (302)
第一节　人际关系的意义 …… (302)
第二节　人际关系的发展 …… (306)
第三节　人际交往 …… (311)
第十五章　青春期性心理与异性交往 …… (326)
第一节　性心理的概念及发展 …… (326)
第二节　青春期性心理与教育 …… (328)
第三节　青春期的异性交往 …… (340)
第十六章　心理保健 …… (345)
第一节　心理健康与心理保健的意义 …… (345)
第二节　心理障碍与心理疾病 …… (348)
第三节　学校心理健康教育 …… (359)
第四节　心理咨询与心理治疗 …… (363)

第一章　心理现象与心理学概况

第一节　心理现象面面观

一、心理现象的系统分析

人既有活生生的肉体，又有灵巧的心理。人的心理现象，也叫做精神现象、内心活动，是一个极为复杂和奇妙的领域。心理学就以这个领域作为自己的研究对象。开展对它的研究，首先就必须对千姿百态的心理现象进行系统分析，使它的面貌清晰地展现出来，从而构建心理学的基本体系。不少心理学家都做了这项工作，但其结果不尽相同。

长期以来，心理学研究者把人的基本心理现象作了如下的分析。

1. 心理过程

心理过程就是人所进行的各种心理活动，也可以说是心理现象的动态。人的心理活动很多，它们都有发生、进行、终结的过程，故称之为心理过程。心理过程可分为认识过程、情感过程、意志过程。这是三分法。

(1) 认识过程。又称认知过程，是人了解客观事物时所进行的各种心理活动。人通过自己的感觉器官了解客观事物的个别属性，如看到颜色、听到声音、闻到香臭、尝到味道，这是

感觉；各种感觉的有机结合，形成关于客观事物的整体形象，如看到鲜艳的五星红旗，听到雄壮的国歌，就是知觉；感觉和知觉很难分开，都是对客观事物表面形象的认识。人要获得关于事物的本质及规律性的认识，就要在头脑里进行一系列的分析、综合活动，这就是思维；人还可以在头脑里创造出自己未曾感知过、甚至在现实中不存在的事物的形象，这就是想象；人对客观事物的认识结果，在头脑里保留下来，必要时再现出来，这就是记忆。感觉、知觉、思维、想象、记忆等，就是认识过程的各种心理活动。人通过这些活动，求得对客观事物正确而恰当的反映。

(2) 情感过程。人在接触和认识客观事物的过程中，绝不是无动于衷、冷漠无情的，往往会根据事物与自己的关系，产生不同的内心体验和态度，如喜悦、舒畅、愤怒、悲哀、恐慌、惊奇等等，这些心理活动就是情感过程。

(3) 意志过程。人并不是消极地认识世界的，而总是根据自己的认识，按一定的目的，通过一定的行动反作用于世界，如主动适应、施加影响、进行改造、推陈出新。这种在行动的决断、执行和坚持过程中所进行的各种心理活动，就是意志过程。

认识过程、情感过程、意志过程（简称知、情、意）是一个人统一的心理活动中的不同方面，只是在某个具体时间，侧重于某一方面而已。

我国现代心理学奠基者潘菽（1897～1988年）主张把心理过程只分为认识过程和意向过程，这便是二分法。他认为，人的心理活动归纳起来就只有两项：一是对客观世界的反映活动即认识活动；二是对客观世界的对待活动即意向活动。情感和意志都属于意向活动：情感是表现人对客观事物态度（喜、

怒、好、恶等）的意向活动，是带有较广泛机体变化的意向；意志是有目的的决断、实行并克服困难以求达到目的的意向活动。

2. 个性心理

俗话说："人心不同，各如其面。"人在生活、实践过程中，不仅产生了各种各样的心理活动，而且每个人的心理活动都表现出自己的一些特点，使人与人在心理上存在着个别差异。个人在心理上的差异就是个性心理。由于它具有相对稳定性，可说是心理现象的静态。一般又将其分为个性心理倾向和个性心理特征两方面。

（1）个性心理倾向。又叫个性倾向性，是决定个人对事物态度和行为的内部动力系统，包括那些具有一定动力性和稳定性的心理成分，如需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。由于个人在这些方面各有不同，因而个人活动的趋向性（被动）、选择性与积极性也有所不同。

（2）个性心理特征。个性心理特征是个人身上经常表现出来的本质的心理特征。如有的人思维深刻、想象丰富、记忆持久，反之，有的人思维肤浅、想象贫乏、记忆短暂，有的人具有艺术表现才能，有的人则具有技术操作能力，这是智力、能力的差别；有人热情、有人冷淡，有人健谈、有人寡言，有人灵活、有人迟钝，有人稳重、有人轻率，有人勤奋、有人懒惰，这是气质、性格（有时也把两者合称为人格）的差异。智力、能力、气质、性格是个性心理特征的主要方面。

在我国的教育实践领域，人们为了操作上的方便，常把心理现象简单地划分为智力因素和非智力因素两项。智力因素就是指认识活动和与之相应的各种能力，除此以外的心理因素都属于非智力因素，一般认为最重要的是动机、兴趣、情感、意

志和性格。智力因素与非智力因素具有“同层互补”性质，后者不应包括任何非心理因素。

以上对心理现象的各个方面作了细致的剖析，暂时把各种各样的心理现象孤立了起来，这是分；但又决不能忽视考察心理现象各个方面的联系，这是合。有分有合，才能真正全面了解它的本来面目。人的心理是个统一的整体，心理过程与个性心理是密切联系、相互融合的。一方面，每个人的各种心理过程都是带有个性心理特征的；另一方面，个性心理特征又是在心理过程中形成的，并通过心理过程表现出来。既没有不带个性心理特征色彩的心理过程，也没有不表现在心理过程中的个性心理特征。心理过程中的知、情、意之间，关系也十分密切，认识是基础，情感与意志将认识化为行动的动力，又反过来影响认识的发展。个性心理中的心理倾向和心理特征之间，也都是相互影响、彼此制约的，如一个人的能力大小，与他的兴趣倾向密切相关，兴趣越浓，能力发展越快，反之亦然。这就是人的心理的全貌。

二、意识与无意识

从心理是否具有自觉性和自控性的角度来看，心理又有意识和无意识之分。

1. 意识

意识就是能够被自己觉知（又叫“意识到”）的心理现象。比如，知道自己感知到的是什么对象，回忆的是什么事情，思考的是什么问题，产生的是什么情绪等。其中的自我意识指主观的我（I）对客观的我（Me）的意识，包括对自己的存在和自己身心活动的觉察，对自己与他人关系的认识，以及对自己思想、情感和言行的控制。意识是人的心理的主要部分，人在

需要全本请访问 www.ertongbook.com

清醒状态，绝大多数心理活动都是在自己觉知到的情况下发生的，因而绝大多数心理现象属于意识范畴。意识又是人的心理的高级形态和重要部分，它使人的活动具有目的性、自控性，成为自己的主人。意识对语言有依存性。意识的自觉性是由语言显示的，我们对某件事意识到了，就是指能把这件事“说”出来，“说”不出来就是没有意识到，“说”清楚到什么程度，就表明意识到了什么程度。这里所讲的“说”，一指使用有声的或有形的外部语言，二指使用独自在头脑中默默进行的内部语言。意识的传递和交流也需要运用语言才能实现。儿童的意识发展是与他的语言发展相一致的。由此也可看到心理与语言存在十分密切的关系。

2. 无意识

无意识指没有被个人觉知到的、不能自主调控的心理现象。它虽在心理现象中所占比例不大，但在日常生活中也常有出现。比如，短暂的无意注意，不知不觉地记住了某项事情，习惯性的、自动化的动作、过失性行为，还有梦，虽其内容可被觉知，但其产生和进程是不能控制的。

意识和无意识也是相互联系的。无意识在一定条件下可以转化为意识，意识也可能由某种因素的作用而转化为无意识。在任何活动中，意识和无意识都是共同起作用的。如整个活动目标是有意识的，但活动中有些动作是无意识的。而且，意识与无意识在活动中的共同参与，还有助于提高活动的效果。例如，无意注意与有意注意、无意记忆与有意记忆、无意想象与有意想象等密切配合、协同活动，就可以提高注意、记忆、想象的效果。

人的心理从完全清醒的意识到无意识之间，还可分出若干层次，从而使人的心理活动就有正常的清醒状态与熟睡、昏

迷、麻醉、催眠等不清醒状态的区别。

心理学着重研究属于意识的那部分心理，同时也研究无意识的心理以及两者的关系。

三、心理素质的结构

素质的全义是“人或事物在某些方面的本来特点和原有基础”[①]。人的素质，既包括生来就有的解剖生理上的某些特点，也包括后天习得的并已相当稳固的各方面特质，这样它就可分为身体素质（含遗传素质）、心理素质、社会素质（一般指科学文化素质和思想道德素质）三类。虽然彼此有十分密切的联系，但各自又都有独立性，每一类素质都是不能被其他一类或几类素质所涵括的。

心理素质就是一个人在生活实践中，由于心理活动的积淀而逐渐形成并相对稳定的基础性的心理结构和品质。它比前面所讲的个性心理特征有更宽、更深的内容，但又不能统摄个人心理的全部，故有必要突出它的基础性，即那些重要的、典型的、影响力大的、具有潜在发展力的方面。我们认为，心理素质的结构不是“板块状”的，而是“空间网络状”的，即它有三个维度，每个维度又包括多项因素。

1. 因素特征

这是以对心理现象的系统分析为基础，并把它的动态和静态结合起来，从而概括出其中的结构和品质。具体而言，它可以分为认知素质和情志素质。

(1) 认知素质。又叫智能素质，如观察的敏锐性和准确性，思维的深刻性、批判性和独创性，想象的丰富性和新颖

① 《辞海》第3200页，上海辞书出版社1989年版。

性，记忆的迅速性和持久性，智商的高低，能力的类型。

(2) 情志素质。又叫人格素质，如情感的丰富性和倾向性，情绪的敏感性和调控力，理想和抱负的价值取向（志向），意志的果断性和坚韧性（志气），志趣的广泛性和稳定性，挫折的承受力和调节力，人格的特征及其和谐性。

2. 人文品质

描述和评估个人心理素质不能脱离现实，特别是社会的人文精神。在对人的基本心理现象作出系统分析之前，古人就是从这个角度谈人的心理的。它可以从对己、对人、对事三方面的心理素质中体现出来。

(1) 自我意识。如自我认识的准确性，自我体验的积极性，自我调控的完善性。

(2) 人际关系。如人际交往的态度，人际关系的协调性，对人的真诚性和宽容性。

(3) 办事风格。如是否严谨、踏实，是否遵守时间，是否讲究效率，是否勤奋、执着，是否力求创新。

3. 心理健康状况

一指个人是否存在或在多大程度上存在心理障碍和心理疾病；二指各种心理是否呈积极发展的状态。

心理健康有一些基本的标准，一个人即使全部符合，只能算他心理健康，还不能说他有很好的心理素质。

根据心理素质的结构，优化心理素质的心理教育就包括发展和提高心理能力，改善心理调节和适应能力，预防和矫治心理变态三方面的任务。

第二节　心理学的产生、发展与性质

一、心理学的产生

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

以人的心理现象作为研究对象，是否能够构建成一门科学？这需要回答两个问题：心理现象本身有规律吗？心理现象及其规律可以认识吗？答案都是肯定的。

人的心理现象尽管千姿百态、千变万化，但并不是无定的。它和物理现象一样，也受到因果关系的制约，是具有客观规律性的。规律是现象中同一的东西，是客观事物的本质联系，是一事物和它以外的事物的关联，是若干事物的变化之间的确定关系。“确定的关系”就是“必然的、屡试不爽的关系”。的确，人的心理与许多因素之间都存在着确定的关系，这就是各种各样的心理规律。其基本规律表现在以下四个方面。

(1) 心物关系。指心理现象与物质世界、环境条件的关系。心理决不是主观自生的，它依赖物质世界、环境条件，是对物质世界、环境条件的反应。物质世界、环境条件的变化（自变量），必然引起心理现象的变化（因变量）；反过来，心理现象和它所支配的种种实践活动的变化（自变量），又会引起物质世界、环境条件产生相应的变化（因变量）。

(2) 心身关系。指心理现象与人体器官的关系。一方面，心理现象的产生，需要物质载体（主要是脑），脑及其他有关的肉体器官活动的变化，必然引起心理现象的变化，所谓心理的生理机制，就是指的这方面关系；另一方面，心理现象的某

些变化，也可以引起生理上的变化，如情绪对身体健康与疾病就有明显的影响。

(3) 心理现象之间的关系。这种心理现象与那种心理现象，都存在一定的相互影响，譬如，前述心理过程与个性心理的关系，知、情、意之间的关系，个性心理倾向与个性心理特征的关系，就存在着规律性的东西。此外，还有过去的心理对当前心理的影响，现在的心理对未来心理的影响等。

(4) 心理与外部活动的关系。心理活动如何支配与调节自己的外部活动，个性心理如何影响活动的进行与效率，以及这些外显性的活动又如何影响人的心理发展与变化，也是心理规律的重要方面。

心理学中所研究的“关系”、“条件”、“特征”、“品质”，都是从不同的侧面揭示心理规律的。由于规律有不同的形式，所以表述规律的语言自然也有不同的形式。物理学上用定律、公式的形式来表达规律，固然显得精确，但很多心理规律的确是不能用这种形式表述的。

辩证唯物主义认为，世界是可知的，人的心理也是可知的。这基于以下三个原因。

第一，心理现象确确实实是存在的。对研究者来说，心理现象是一种客观事实，它的发生、发展和变化，都存在着不以人的意志为转移的规律。这些规律都是事物本身所固有的，而不是臆造的。譬如，识记后的遗忘，其进程是先快后慢，其数量是先多后少；又如，不论想象是如何新颖和离奇，它总是以感知过的事物为“零件”、“素材”或“原料”的。

第二，任何心理现象的产生，都是有一定的物质基础的。人们可以从心理现象所依存的外部物质条件中，去揭示各种心理现象在客观环境条件的影响下发生、发展的规律。

第三，心理过程产生于人的头脑中，调节和支配人的各种活动，人在活动中表现了自己的心理。这样，就可以通过对人的活动的考察，去认识人的心理。

科学是反映事物的事实和规律的知识体系，其内容基本上就是两个方面：事实和规律。从大量的现象和事实中，经过分析、综合、抽象、概括，揭示规律得出结论，才是科学。事实是可以共证的，只有通过很多人、很多次的观察，结果一致，这才是事实。规律是事实与事实间的确定关系，即客观的、必然的关系，而不是臆造的或偶然的关系。仅仅只描述心理现象，即使都属于事实，还不是心理学，只能是心理常识。只有清楚地揭示了各种各样的心理规律，并且形成了较为完整的知识体系，心理学才能登上神圣的科学殿堂。

对心理的研究，人们很早就开始了，并取得了一些成果。二千多年前，我国杰出思想家孔子（公元前 551～479 年）、孟子（约公元前 372～298 年）的著作，《黄帝内经》等古籍中，古代希腊亚里士多德（Aristotle，公元前 384～322 年）的《灵魂论》，希玻克拉特（Hippocrates，公元前 460～370 年）的医学论述中，都包含了丰富的心理思想。但是，这些关于心理的知识并没有系统化，没有形成一门独立的科学。一千多年后，德国麻堡大学教授葛尔克于 1590 年始用“心理学”（Psycho－logie）来标明他的著作。后来德国沃尔夫所著《理性心理学》（1732 年）和《经验心理学》（1734 年）问世，“心理学”这一学名才得到公认和流传。不过仍属于哲学或医学范畴之中。直到 1879 年，冯特（1832～1920 年）在德国莱比锡大学创立了世界上第一个心理实验室，心理学才作为一门独立的科学诞生了。1885 年，德国著名心理学家艾宾浩斯（H.Ebbinghaus，1850～1909 年）精辟地概括了心理学的历程：“心理学有一个

需要全本请访问 www.ertongbook.com