第一章 绪 论

第一节 心理学的对象

任何一门科学都有自己特定的研究对象和探索领域。心理学是研究人的心理活动，即研究人的心理现象的发生和发展规律的科学。即心理学的研究对象是人的心理现象。

人的心理现象是复杂多样的，它们之间的关系也是复杂的。心理现象存在于人们的一切活动之中，在工作、学习、游戏等活动中都有心理现象。心理现象包括心理过程、心理状态和个性心理三大方面。由于人的心理过程的性质和形态的不同，又可把心理过程分为认识过程、情感过程和意志过程。

一、心 理 过 程

心理过程又可分为：

（一）认识过程

在人的生活当中,有许多感觉现象 :人用耳朵听声音,用鼻子嗅气味、用眼睛看物体的颜色和形态、用舌头尝滋味、用手触摸物体等都是感觉。人对客观事物个别属性的反映就是感觉。在感觉的基础上，能辨认出这是炉火，那是太阳等，这就是知觉。即人对客观事物的整体的反映。人感知过了的事物，在必要时人还能认出或回忆起来，这就是记忆。人利用

需要全本请访问 www.ertongbook.com

已有的感知和记忆材料，进行分析、综合、抽象、概括等思考活动，揭露事物的本质和规律。这种对客观事物间接和概括的反映，就是思维。人不只能通过记忆把经历过的事物回想起来，而且还能想出自己从未经验过的事物，这就是想象。

感觉、知觉、记忆、想象、思维都是属于对客观事物的认识活动，即都是为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理活动，这种心理现象，我们称为认识过程。

（二）情感过程

人在认识客观事物时，并非是无动于衷的，常常会产生满意或不满意、愉快或不愉快等态度体验，如喜、怒、哀、乐、爱、憎、恶、惧等等，这种对事物的主观态度的体验叫情绪或情感。

（三）意志过程

人不仅能认识客观事物，对客观事物有一定的态度体验，而且在认识和改造世界的活动中，总有一定的目的，为了实现其目的，又要想方设法去战胜困难，此时，人能够根据目的，来拟定计划、步骤，克服各种困难，最后把计划付诸行动。这种自觉地确定目标并力求加以实现的心理过程，叫意志过程。

认识、情感、意志这三种心理过程，是心理学研究对象的一部分。这三个心理过程是相互联系、相互制约的。一方面，人的情绪和意志总是在认识的基础上产生和发展起来的。因为动机系统，价值观念等都是情感和意志的支柱；另一方面，人的情感和意志对认识也有重要的影响，因为情感和意志都在认识中起动力和约束作用。各种心理过程及其相互关系是心理学研究的一个重要内容。

二、心 理 状 态

心理状态是人的心理活动不可缺少的一种形式。它不同于心理过程和个性心理，它是心理活动在某一段时间内所独有的特征。例如，疲劳、注意、困惑、消沉、紧张、松弛、后悔、克制、忧伤、镇定、犹豫、果断……等，都是以不同形式所表现出来的心理状态。它有两个主要特点：其一，具有一定的持续性。心理状态既不象个性差异那样持久、稳定，也不象心理过程那样流动、变化。其二，具有完整的结构。虽然情绪是心理状态的主要成分，但不能包括心理状态的全部内容。任何一种心理状态既有各种心理过程的成分，又有个性差异的色彩。

三、个 性 心理

个性心理是心理现象的又一组成，由于每个人的先天因素不同、生活条件、教育条件的不同以及所从事的工作性质的差异，因此，人的心理会表现出不同的差异，称个性差异。正如常言说：“人心不同、各如其面。”这些个性差异包括兴趣、能力、气质、性格等的差异。例如各人的兴趣倾向性、兴趣的广度，各人的观察力、想象力、记忆力等各不相同，各人的情感体验的深浅度，克服困难的毅力大小等都不相同。所有这些都是个性的不同特点。那么究竟什么是个性？我们把个体在社会关系中形成的那些带有倾向性的、本质的和稳定的心理特征的总和称为个性。性格、能力、气质称为个性心理特征，也是心理学研究的对象之一。

心理现象的各个方面并不是孤立的；而是彼此相互联系的，不仅在认识、情感、意志过程之间，而且在个性心理特征心理过程及心理状态之间也是密切联系着的。首先，心理

过程是心理状态和个性心理形成的条件和表现的方面。如果没有对现实事物的认识，没有对现实事物的情感体验，没有对现实的积极改造的意志行动，人的个性心理是难以完成的。同样，心理状态也不可能脱离心理过程而存在。其次，心理状态是把心理过程和个性心理联结起来的中介环节。任何心理过程的进行都要受到某种心理状态的影响。因为心理过程总是以一定的心理状态为背景进行的。所以心理过程要依每一当前所处的心理状态而有所不同。例如，有的学生在参加高考时，由于高度的紧张状态，结果大大影响了他对试题的认识、知识内容的再现和思维过程。不仅如此，个性心理对心理过程的影响总是通过心理状态产生的，新的个性心理的形成也大多是通过心理状态实现的。因此，心理状态是心理过程和个性心理之间相互联系的中介和链条。最后，个性心理又是影响和制约心理过程、心理状态的品质和效果的最重要的主观因素。例如，在气质上急燥的人，会因为一点小事而激动起来。同样，个性及其特征也会影响心理状态的性质和进程。据研究，性格内向、顺从型的人，在遭受挫折时大都产生内疚、自责等心理状态；而活泼好动，自信心强的人，则对于挫折往往报以泰然自若的态度。因此，人的心理过程，心理状态和个性心理是一个既有区别又有联系的统一整体。要深入了解人的心理现象，必须分别地对这三方面加以研究，但要真正地掌握人的心理面貌，又必须把三者结合起来从整体上加以考察。

第二节　心理学的任务和分支

心理学的根本任务是探讨心理现象的发生和发展规律，以及人对客观现实的反映过程。它为辩证唯物主义提供科学论据，进一步论证物质第一性、意识第二性，意识是高度组织的物质的产物。列宁曾说：“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义[1]。”

心理学研究人的心理过程和心理特征形成和发展的规律。心理学的研究成果，可以广泛为社会实践服务，如在教育、工业、医学、国防、商业等各个方面，心理学起着重要的作用。由于心理学处于一方面是哲学、另一方面是自然科学，再一方面是社会科学的交叉地位。心理学的研究领域就变得越来越广泛，它与各种不同实践领域有密切关系，形成了许多不同分支，每个分支都有其各自的任务，分别研究不同领域的心理现象。

（一）普通心理学

研究正常成人心理现象的一般规律。即研究心理现象产生、发展和存在的最一般规律的理论和方法等问题。普通心理学是心理学各个分支的理论基础。

在普通心理学的范畴内，根据研究的不同方面，还可以分感知觉心理学，记忆心理学、思维心理学、言语心理学、情感心理学、个性心理学等等。

[1] 列宁全集，第一卷。人民出版社，1955：396

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（二）儿童心理学

是一门研究儿童心理发生、发展规律以及从乳儿期（0～12 个月）婴儿期（1～3 岁）幼儿期（3～6 岁）儿童期（6～11、12 岁）少年期（11、12～14、15 岁）到青年期（14、15～18 岁）各年龄阶段的心理特征的科学，它是对各年龄阶段儿童进行教育的重要依据。

（三）教育心理学

是一门研究学生掌握知识、技能，形成道德品质的心理规律的科学。以此作为编写教材、改进教学方法、提高学生的学习质量等的科学依据，而且它也是根据学生在能力上和性格上的个别差异，激发学生的主观能动性，培养良好的情感和坚强的意志品质以及全面发展个性的科学依据。

（四）病理和缺陷心理学

这是心理学研究的特殊方面，病理心理学研究心理发展过程中的偏离，由于精神失常和脑部疾病及损伤所引起的心理异常的变化规律。缺陷心理学研究智力落后和聋哑盲人等的心理活动规律以及对缺陷的补偿机理。

（五）医学心理学

研究心理因素在疾病中的作用。研究心理治疗、心理卫生等问题，以及医生和病人的交往问题。心理治疗主要研究和利用心理作用治疗病人；心理卫生是研究如何保证人们心理健康的一系列措施。医学心理学根据不同的研究领域可分为临床心理学、变态心理学、护理心理学、心理咨询等。

（六）运动心理学

研究运动员的个性和心理特征，运动员的心理准备的条件和方法，运动员的技能和技巧的形成规律；研究运动员在

比赛中所需的意志和道德品质形成规律。

（七）社会心理学

是一门研究个人心理作用与社会环境间的相互关系的科学，其研究的主题是：态度的形成与变化，集体的结构及交往沟通，合作和冲突对人的工作效率的影响，社会影响的程序，领导的功能及效率。

（八）司法心理学

研究与侦察心理方面以及分析证人供词和审讯要求的心理学问题。这个分支还要求研究罪犯的心理特点、犯罪动机、以及对罪犯进行劳动改造教育有关的心理学问题。司法心理学根据不同方面，又可分犯罪心理学、侦察心理学、审判心理学。

（九）管理心理学

也叫组织心理学、组织行为学、组织管理心理学，它的研究对象主要是组织管理中的人的因素及心理活动规律，主要内容包括：个体心理和群体心理，领导行为的评价、上下级的关系及意见沟通，影响职工积极性的各种因素（如工资奖金制度、升级考核、动机等）通过这些研究来控制和预测人的行动，以便调动人的积极性，充分发挥人的潜能，达到提高工作效率的目的。

（十）商业心理学

研究商业活动中人的心理活动及其规律。研究的内容包括：商品生产、商品流通，以及劳务过程中现实的和潜在的消费者的心理现象及其规律性，包括消费者心理，购买动机的分析，消费者个性与购买行为的关系，商品和商标的设计，包装、广告作用的心理条件，为顾客服务的心理因素等，商

业心理学可分消费者心理学、广告心理学、销售心理学。

此外，还有艺术心理学、情报心理学、航天心理学、旅游心理学等等。

可见，心理学与各行各业关系十分密切，心理学应该在各个领域中作出自己应有的贡献。

第三节　心理学研究的基本方法

心理学研究的方法同其他科学的研究方法一样，主要是采用观察法和实验法，除此之外，心理学还有谈话法、产品分析法、问卷法、测验法和模拟法等。

（一）观察法

观察法通常是在自然条件下进行的。观察始终应该是有目的、有计划地对人在活动中的心理现象的表现进行观察和记录，但观察的实质不只在于单纯记录事实，而在于科学的解释这些心理事实产生的原因，观察法的优点，是保持人的心理表现的自然性、被观察者通常不知道自己在被人观察，但另一方面，观察法也有不足之处，这种方法只能消极地、被动地等待某些现象的出现，因此可能是一种缓慢的进程。观察法得到的结果有时可能是一种表面的现象，不能精确地确定这种或那种心理现象的原因。观察法较多地用于儿童心理学、教育心理学研究中。例如，研究婴儿的心理发展，就可以选定特定的婴儿，每日在一定的时间内详细观察他的活动，记录他的身体运动、发声等。以及记录当时的客观情况，这些观察到一定时期（一年甚至几年），观察记录材料积累到一定数量，就可以进行分析，找出婴儿心理发展规律。

（二）实验法

实验法是有目的地严格控制或创设一定条件来引起某种心理现象以进行研究的方法。实验法的优点在于研究者可以通过条件控制引起他所需要了解的某种心理现象，而不是消极地等待它的出现。研究者通过控制和改变条件，可以预料这些条件对被试者的心理现象的影响；改变一些条件而使另一些条件不变，可以揭露一定的心理现象产生的原因；反复进行实验，积累相当的数量材料，可以作为判断被研究的心理现象的典型性和偶然性的依据。实验法有两种：自然实验和实验室实验。

1. 自然实验

它是在日常生活的自然条件下进行的。在自然实验过程中保持着人的活动（生活、工作、学习、游戏）的自然条件，一方面又利用日常的自然情景来探讨某些心理现象的变化规律。自然实验法的优点是把实验法和观察法的优点兼而合一，即把实验研究和日常活动密切结合，进行起来比较自然、方便，而且所得的结果也比较切合实际。

2. 实验室实验

是在人为的严格控制条件下在实验室进行的一种实验研究方法。这种方法目前在科学研究中是大量采用的。实验室实验通常是借助各种仪器进行的。它较多地运用于心理过程的研究和对心理现象的生理机制的研究。而对于人的个性心理特征(如能力、性格),在实验室进行研究有很大的局限性。

（三）测验法

测验法通常是用来确定被试的某些心理品质的存在水平，根据需要了解人们心理的不同方面。心理学中测验可分

为智力测验、特殊能力测验和人格测验等。智力测验主要了解不同年龄的被试者的智力发展水平特殊能力测验主要了解某些特殊能力所要求的心理品质，如飞行能力、抽象思维能力、音乐能力等。性格测验一般是指测量个体和各种心理、行为特点的综合表现，测验的内容必须预先进行大量的实验来确定其适用性和科学性，对于某些职业人员的选择也可采用测验法。

（四）产品分析法

这种方法是通过活动产品的分析来揭示人的心理特点，如人的技能，能力水平和知识范围。在研究活动过程中人的心理特点时，不仅要研究活动的产品，而且要研究产品的制造过程，因为在产品制造过程中，人的心理特点表现得更加明显。教师对学生的心理特点的了解，可以通过对学生的各种活动结果的分析，如作文、考卷、图画、自制玩具、日记等了解学生的智力、兴趣、想象等能力的发展情况。

其它方法还有：模拟法、问卷法、谈话法、个案法。

各种方法都有特点，又都有局限性。在很多情况下，进行心理学研究不是采用一种方法，而是兼用几种方法，使之相互补充。究竟采用哪些方法，这要根据所研究的具体心理活动的特色和研究的任务来确定。

【思考题】

1. 心理学研究的对象是什么？
2. 心理现象包括哪几个方面？
3. 心理学的研究方法有哪些？

第二章 心理现象的实质

心理现象是什么的？它是怎样产生？这些问题是心理现象的实质问题。正确地解决这些问题有助于我们加深对各种心理现象的理解。人的心理现象是人脑的机能，是客观世界的反映，而意识是心理反映形式发展的高级阶段。这是科学心理学的基本观点。以下，心理现象简称心理。

第一节 心理是人脑的机能

心理现象是否由专门的器官产生，心理的器官是什么？人们对这些问题的认识，经历了漫长的发展过程。古代人曾经对此做过不少推测。比如，在远古时代，人们还不了解人体的构造和机能，对许多生命现象和心理现象不能做出正确的解释，把感觉、记忆、思维以及做梦等现象都看作是“灵魂”的作用。认为灵魂控制着人的一切精神活动。又比如，长期以来，人们一直把心脏当作思维的器官，中国孟轲的“心之官则思”的说法沿袭了 2000 多年，而古希腊的著名思想家亚里斯多德也确信心理是心脏的功能。在近代，随着科学的发现和经验的积累，人们终于否定了这些不科学的结论。在中国和其他各国，许多医学家、生理学家通过大量的科学实验和临床实践，证明了心理是脑的机能。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

19 世纪后半叶,俄国生理学家谢切诺夫在《脑的反射》一书中，明确地把生活中的一切有意识的和无意识的活动，都看成是脑的反射活动。这一理解是人们对心理本质的认识的一个飞跃。后来，俄国伟大的生理学家、心理学家巴甫洛夫创立了高级神经活动学说，为科学地阐明心理的实质和规律奠定了基础。在近、现代科学研究中，脑电的研究为人类了解大脑产生心理活动的研究，开辟了又一个新的领域。

概括人类的科学成果可以表明，神经系统与脑是心理产生的器官，心理是人脑的机能。

一、神经系统的作用

人体由许多器官、系统组成，其中神经系统居于最重要的地位，人的每个器官、系统都是在神经系统的直接或间接地调节控制下完成其功能的。不仅人的一切心理和意识活动都是通过以大脑为核心的神经系统的活动来实现的，而且人对环境的适应和改造的行为也是在神经系统的调节、控制下进行的。神经系统使人体各器官和系统的活动协调一致，以保持人体内部的统一完整性；此外，它还使人体与外界环境保持密切联系，以保证人体与环境的协调统一。了解神经系统（包括脑）的结构和机能，对科学地理解心理现象是十分必要的。

（一）神经元

神经元即神经细胞，它是神经系统的基本结构和 功能单位。脑的活动方式之所以与其它器官不同，是与神经元的独特结构和功能分不开的。

神经元是由细胞体和细胞突起组成的。细胞突起按其形状可分为两种。一种是呈树枝状的短突，称为树突，一个神

经元一般可有数个树突；另一种是细长突起，称为轴突，一个神经元一般只有一个轴突，延长的轴突的构成神经纤维，许多神经纤维集合起来则构成神经。细胞体与一般细胞相似，分为细胞膜、细胞质和细胞核（见图 1）。

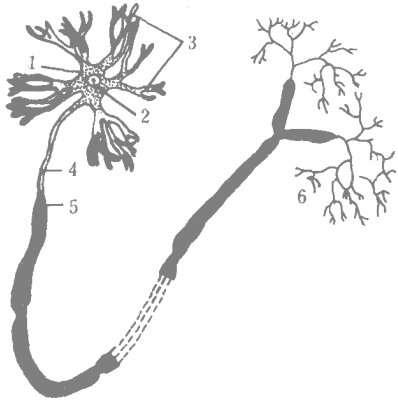


图 1 神经元的构造

1. 细胞体；2. 细胞核；3. 树突；
4. 轴突；5. 神经鞘；6. 轴突末梢

神经元有接受刺激、传递信息和整合信息的功能。它通过树突及胞体接受从其他神经元传来的信息，并对这些信息进行判断、处置即整合，然后通过轴突将信息传给另一神经元或效应器。

神经元根据其机能特性，可分为感觉神经元（又称传入神经元）、运动神经元（又称传出神经元）和中间神经元（又称联络神经元）。

神经元与神经元之间的联系与信息传递是靠突触进行的。突触传递是借助能传递信息的化学物质——化学介质来

完成的。有些介质会使下一个神经元产生兴奋，使其由静态转为动态或由弱动态变为强动态；有些介质可以抑制或阻断下一个神经元的活动，使其由强动态变为弱动态或由动态转入静态。

神经元受到一定强度的刺激时，会产生兴奋，这是一种对刺激的反应能力，这种兴奋表现为神经冲动。

（二）神经系统

神经系统是由许多亿神经元构成的。人的神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统两部分。

1. 中枢神经系统

中枢神经系统由脑和脊髓组成，是人体各种机能的中枢，部位越高，其结构和机能越复杂。脊髓是中枢神经系统的低级部位。脑是中枢神经系统中最主要的部分，复杂的心理活动都与脑密切相关。从脑的功能和部位来分，脑可分为脑干（包括延脑、脑桥、中脑）、间脑、小脑和大脑四部分（见图 2）

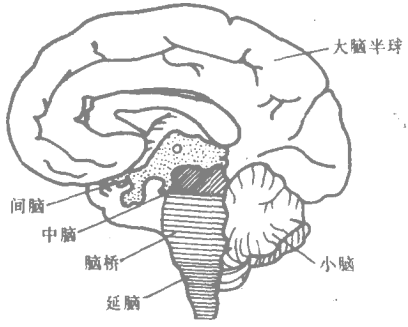


图 2 人脑各部位图

大脑是神经系统的高级部位，心理活动的主要器官，它

具有非常复杂的结构和功能。学习心理学，应对大脑有较详细的了解。大脑有左右两半球，中间由胼胝体相连接。大脑表面覆盖着六层约由 140 亿神经元组成的皮质。皮质是脑的最重要部分，心理、意识活动在这里形成。皮质表面有无数皱纹，凸起部分称“回”，陷入部分称“沟”或“裂”。大脑表面重要的沟裂有大脑外侧裂、顶枕裂、中央沟，这些沟裂将大脑分为额叶、顶叶、颞叶、枕叶。

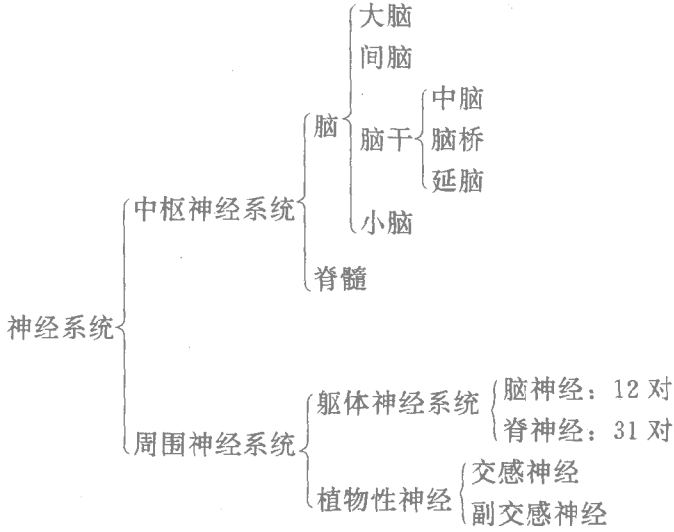
大脑各个部分在功能上有不同的分工。人体各种感受器和身体各部分的运动，分别由大脑皮质的一定部位管理，形成各种感觉中枢和运动中枢。各感觉器官接受的信息输入到感觉中枢，产生各种清晰的感觉。人的一切受意识支配和调节的运动都是在运动中枢的控制下实现的。在大脑皮质上，除了专门的感觉区和运动区外，还有更为广大的联合区，即脑的机能联合区，这是脑起联络作用的结构和机能系统。联合区涉及到较高级的心理过程，如计划、记忆、思维以及语言等。

2. 周围神经系统

周围神经系统是指从脑和脊髓分布出来通向全身的神经组织，中枢神经通过它们对整个机体的活动进行调节和控制。

周围神经系统包括脑神经、脊神经和植物性神经。 12 对脑神经分布于面部和头部，31 对脊神经分布于躯干和四肢。脑神经和脊神经构成躯体神经系统，接受来自皮肤、肌肉、关节等各部分的神经冲动，将它们传到中枢神经系统，并接受中枢神经系统传出的各种指令。植物性神经由交感神经和副交感神经组成，它们的作用是相互拮抗的，主管内脏、血管和腺体的活动。

神经系统结构如下：



二、神经系统的活动方式

（一）反射与反射弧

反射是神经系统活动的基本形式，是有机体通过中枢神经系统，对体内和体外刺激的规律性的应答。有机体通过反射与环境取得平衡，大脑反映周围环境的过程，就是通过一系列反射活动而实现的。人的一切心理活动按其产生方式来说都是反射。

实现反射的神经结构是反射弧。反射弧由感受器、传入神经、神经中枢（以下三部分合称分析器，起着对外界事物特性的初步分析作用）、传出神经、效应器五个环节组成。

反射弧只是对一次反射过程的描绘，事实上，反射可以是一个极为复杂的过程，大脑对复杂环境的反映并非通过一

次反射就能完成，而要有多次的反复，反射是在环行通路上进行的。所以，在这个意义上，有学者认为把反射弧称为反射环或反射圈更为合适。

（二）条件反射与无条件反射

1. 无条件反射（非条件反射）

无条件反射是先天的、不学而能的一种反射，它的神经通路是固定的。如手遇烫而缩回、眨眼、吞咽等，都是无条件反射。

无条件反射是在种族发展过程中为适应环境而形成的，具有保存生命的意义。通过无条件反射，有机体可以对简单的、稳定的环境刺激进行机械的反应。

2. 条件反射

条件反射是在无条件反射的基础上，经过后天训练和学习而建立起来的反射活动，它的神经通路是暂时的。

条件反射是个体为适应复杂而多变的环境而积累经验、进行学习的神经系统活动方式。人类的学习和训练的神经基础是条件反射。对动物的驯化过程，也就是建立各种条件反射的过程。

条件反射形成的基本条件是强化，即无关刺激与无条件刺激在时间上的结合。形成条件反射需要经过多次强化。

经典条件反射：指巴甫洛夫及其学派所研究的条件反射。巴甫洛夫用狗进行了长期的条件反射实验研究。例如，给狗以铃声刺激，铃声本与食物无关，不会引起唾液的分泌，但巴甫洛夫把铃声与食物联系起来，每次给狗食物时都伴以铃声，经多次结合后，铃声就成为食物的信号了，铃声一响，狗即分泌唾液，这说明狗对铃声已建立了条件反射。巴甫洛夫

需要全本请访问 www.ertongbook.com