

青年自學叢書

心理學初步

李 怡 編 著

香港益羣出版社出版

青 年 自 學 叢 書

心 理 學 初 步

李 怡 編 著

香 港 益 羣 出 版 社 出 版

版權所有・翻印必究
一九八〇年九月版

心理學初步
李怡編著

香港益羣出版社出版
香港干諾道西179—180號六樓A座
The Yi Chuin Publishing Co.
Block 'A' 5th Fl. 179-180 Connaught Rd. W.,
Hong Kong
同興印務公司承印
香港灣仔廈門街十七號

目錄

一、心理學研究些什麼

心理和心理學.....	七
心理與活動.....	八
人腦的活動規律.....	九
研究人的心理的方法.....	一一
爲什麼要學心理學.....	一二

二、感覺

什麼叫做感覺.....	一四
感覺的種類.....	一五
感受性.....	一七
適應.....	一九

感覺的相互作用·····	二二
感覺與生活條件·····	二二
三、知覺	

從感覺到知覺·····	二五
知覺的產生·····	二六
錯覺·····	二九
觀察·····	三二

四、注意

什麼叫做注意·····	三五
注意與興趣·····	三六
注意的分散·····	三九
注意的動搖·····	四一
注意的範圍·····	四二
注意的分配·····	四三

五、記 憶

注意的轉移·····	四四
分心·····	四五
注意的培養·····	四六

什麼叫做記憶·····	四八
-------------	----

聯想·····	四九
---------	----

識記·····	四九
---------	----

遺忘·····	五三
---------	----

聯想與回想·····	五四
------------	----

記憶的類型·····	五六
------------	----

怎樣評判記憶力·····	五七
--------------	----

記憶力的培養·····	五九
-------------	----

六、思維與想像

什麼叫做思維·····	六〇
-------------	----

七、感情

從具體思維到抽象思維·····	六二
表象、概念和詞·····	六五
基本的思維過程·····	六九
解決問題時的思維過程·····	七一
想像·····	七二
再造想像和創造想像·····	七三
幻想·····	七六
思維的品質·····	七七
語言的修養·····	七八
感情	
什麼叫做感情·····	八一
感情的表現·····	八二
激情·····	八三
心境·····	八五
熱情·····	八六

責任感.....八七

美感.....八八

理智感.....八九

感情的差異.....九〇

八、意志

動機與目的.....九二

有意識的行動.....九三

什麼叫做意志.....九三

意志行動的分析.....九五

人的意志品質.....九六

意志的鍛鍊.....九九

九、活動

活動的概念.....一〇一

技能.....一〇三

熟練.....一〇四

習慣.....一〇六

靈感.....一〇七

創造過程的準備階段.....一〇八

工作的持久性.....一〇九

十、個性

什麼叫做個性.....一一一

興趣與愛好.....一一二

能力與天資.....一一五

氣質.....一一七

性格.....一二〇

一、心理學研究些什麼

心理和心理學

英文中「心理學」這個名詞，是從兩個希臘詞：“Psyche”（靈魂）與“Logos”（語言、學問）組成的，意思就是「靈魂的學問」。

所謂靈魂，根據宗教上和某些哲學家的見解，認為是一種非物質的、不可捉摸的東西，它生前存在於人的肉體中，死後則離開人的肉體而獨立存在；它是人的整個心理生活——感情、思想、願望——的主宰，是產生這一類心理活動的原因。

然而，根據現代科學研究的結果，證明這一種不可捉摸的所謂靈魂的東西是不存在的。人之所以有感情、思想、願望等種種心理活動，主要是由於人的腦子對外界事物的反映。如果沒有了人的頭腦，人固然不可能有心理活動；而如果只有人的頭腦，而沒有頭腦以外的種種事物，又不會形成任何心理活動。因為無論你產生感情、產生思想、產生願望，總是以一種或多種外界事物為對象的，沒有了這些對象，自然也就沒有所謂思想、感

情之類的東西。

既然沒有所謂靈魂這一種東西，那麼心理學就自然不能解作「靈魂之學」了。但是，對於過去人們認為是由靈魂主宰的種種東西，却正是心理學研究的內容。這裏說的種種東西，包括我們所熟知的感情、思想、志向、願望、興趣、性格、氣質、能力、記憶、想像、思維等等，所有這些就是所謂心理。而心理學，則是研究人的心理的科學。

心理學所研究的，大別分來可包括兩個部分：第一，是人所共有的心理過程，例如知覺、識記、思維、感情、意志等等。研究這些心理過程的產生和發展的規律，並給以科學的解釋。從第二章到第九章，我們都是研究這個問題；第二，是研究每個人與別人不同的心理特點，即是所謂個性的心理特點，例如人的興趣、愛好、能力、氣質、性格等等。我們在第十章研究這個問題。

心理與活動

一個人活着，就要活動。人的整個生活，總是充滿着各種各樣的活動的。

人在活動中認識了外界事物，他的認識是否正確，也要經過實際活動的檢驗才能確定。

一切心理過程，也總是在某一種活動中進行着的。你交上一個朋友，就產生對他認識的心理過程；隨後與他一起參與了某種活動，於是又對他產生了感情的心理過程。你產生興趣，是對某一種活動的興趣，而不會是抽象的興趣，你的情緒好，是由於某種活動進行得順利，情緒壞則是由於進行得不順利。總之，任何心理過程，總是在人的外部活動中發生的。因此，離開了人的活動，我們就很難理解心理過程。

不但心理過程是在人的活動中發生，而且個性的心理特點也是在人的活動中形成的。人的能力是在活動中形成的，不進行某種活動，就不會具備某種工作能力。性格也是在活動中、行為中形成的，例如不經過艱苦的鍛鍊，就不會形成堅毅、頑強的性格。

總之，人的生活、實踐活動形成了他的心理外貌。如果不知道一個人是如何生活着和做些什麼，我們就永遠不會了解他為什麼發生這種或那種的情緒，他為什麼會形成這樣或那樣的性格。

人腦的活動規律

一隻狗，看見了一塊肉，會流出唾液來，這是一般動物都有的本能。這裏是沒有什麼心理活動的，我們把這種現象叫做基本反射。

但是，在給狗進食的時候，如果伴以鈴聲，這隻狗習慣了有鈴聲就有食物，那麼即使在沒有食物的時候，響起了鈴聲，這隻狗就會流出唾液來。科學家作出這樣的實驗是有重大意義的。因為從鈴聲而想到進食，這就是一種簡單的心理活動。因為鈴聲不是使這隻狗流唾液的基本原因（基本原因是食物），只是由於鈴聲伴隨着食物出現的次數多了，才使這隻狗流唾液。在狗的心理活動中，鈴聲成為進食的信號。因此，這種大腦的活動，就叫做信號活動。

在人的生活中，有一種特殊的信號——就是語言。對於人類來說，不需要什麼鈴聲，只要說起羊肉兩個字，愛吃羊肉的人就會引起了興奮。生活中我們說起許多事物，說的時候却只有抽象的語言，並無實物在面前，但我們也同樣能引起興奮。

當大腦對某些事情產生興奮的時候，大腦皮質就會形成一個興奮的中心，在這興奮中心之外的區域，就會產生抑制，比如小狗正在玩球，牠的興奮中心集中在玩球上，對其他事情就會處在一種抑制的狀態。然而，當伴隨着食物出現的鈴聲響起來了，這種十分強烈的刺激信號就發生了作用，於是小狗興奮中心就從玩耍轉移到食物上，牠開始流唾液了，而對玩耍的興奮就處於抑制的狀態。假定在這時候，有一個陌生人走進屋子來，那麼小狗的神經對鈴聲的反射活動又會受抑制，唾液也不流了，而產生了新的興奮中心。

人的心理活動，主要是大腦對外界刺激物的反射，而反射的關鍵主要是興奮和抑制的過程。

研究人的心理的方法

觀察和實驗，是心理學的基本方法。

我們說過，心理與活動是密切聯繫的，人的心理，在他的行動中表現出來。因此，觀察人的活動，分析他說的話、做的事，就可以判斷他的精神生活。離開了外部觀察，憑空推想一個人的心理，那是很荒謬的。

當然，有時我們對一個人心理的研究，不必要親自接觸到這個人，親自和他交往，直接觀察。比如從一個人的日記、書信、回憶錄等有關文件中，我們也可以知道一個人的心理活動。但這些日記、書信、回憶錄，實際上也是一個人的活動的產物，因此這也是一種觀察，只不過是間接的觀察。

有時候，和你交往的人，當跟你在一起的時候，很少表現你所關心的心理過程，這時候，你就要創造些條件，去試驗這個人。這就是實驗。我們可以藉着一定的方法的幫助，去測量一個人心理過程的某些方面，例如理解的速度、記憶的準確性與持久性等等。在相同

的條件下，對不同的人重複同一的實驗，就能夠確定其中每個人的某種過程的個性特點。

此外，我們還要從社會來分析一個人的心理，一個人處於怎樣的時代，生活條件如何，社會地位如何，都與一個人的心理和個性相關。

為什麼要學心理學

一個人處於社會上，是要同無數人交往的，無論是學生，是工人，是職員，每天都要與別人接觸。在接觸中，善於理解別人、善於估計他們的心理狀態，以及善於了解別人的個性特點，對於我們立身處世，都是十分重要的。

如果是從事文藝工作的，學習心理學更是重要了。因為文學作品所要表現、所要創造的，正是人的靈魂，而心理學也正好是「靈魂之學」。如果從事教育工作，學習心理學，對於學生的心理就會有更多的了解，從而使工作做得更好。

心理學除了可以幫助我們了解別人之外，還可以幫助我們了解自己。學習心理學，可以使我們知道自己的有力的方面以及薄弱的方面，從而進行自我教育，提高自己的工作能力，矯正自己的缺陷，發展自己的特長。對於學生來說，認識自己對於選擇自己從事的事業，也是很重要的，如果入錯了行，就足以誤了自己的一生。

心理學的知識，能够幫助我們運用腦力。例如：怎樣的熟記方法是最經濟的，並能使我們最好地掌握知識？爲了使自己熟練某種事情，又該如何進行練習呢？觀察力、注意力以及思維能力，要怎樣才能得到發展？我們應該用哪些方法才可以使我們有記憶的能力呢？所有這些問題都屬於心理學的知識，對每一個人來說，都是極爲有用的。

二、感覺

什麼叫做感覺

心理過程中最簡單的就是感覺。

我們人的身上，有許多感覺器官——眼睛、耳朵、鼻子、皮膚等等，我們藉着這些感覺器官，知道了我們周圍的事物的最簡單的特性：堅硬或柔軟，光滑或粗糙，它具有怎樣的顏色，它們的輕重、溫度、氣味、味道，它們發出怎樣的聲音等等。我們的感官對外界事物的這種最簡單的反映，就叫做感覺。此外，我們還藉感覺知道自己身體內部的變化：哪一部分器官受到傷害，身體是否平衡，等等，也屬感覺的範圍。

感覺雖是最簡單的心理過程，但如果沒有了它，我們就無法產生知覺、回憶、思維等複雜的心理過程。比如，我們面前有一塊白布，我們必須眼睛感覺到它的白色，手指頭觸到它是布的質地，我們才會知道這是白布，而不是白紙或黑布。眼睛的感覺和手指頭的感覺是供給我們知覺的材料，憑着這些材料，我們才能綜合成知覺。同樣，有了許多實際的