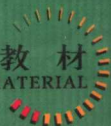


高等院校教材
HIGHER COLLEGE TEACHING MATERIAL



《实用心理学》

学习指导

黄金辉 赵志仁 韦克难 主编

Shiyong Xinlixue
Xuexi Zhidao

四川出版集团
四川人民出版社

《实用心理学》 学习指导

黄金辉 赵志仁 韦克难 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》学习指导/黄金辉,赵志仁,韦克难主编. —成都:
四川人民出版社,2005.3
ISBN 7-220-06865-4

I. 实... II. ①黄... ②赵... ③韦... III. 应用心理学
—自学参考资料 IV. B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 016879 号

SHIYONG XINLIXUE XUEXI ZHIDAO

《实用心理学》学习指导

黄金辉 赵志仁 韦克难 主编

责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印刷

何朝霞
经典记忆
杨 潮
叶 勇
李 剑 孔凌凌

出版发行
网 址

四川出版集团 (成都盐道街3号)
四川人民出版社
<http://www.booksss.com.cn>
<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

(028)86661236 86650010
(028)86679239

印 刷

四川五洲彩印有限责任公司

开 本

850mm×1168mm 1/32

印 张

13

插 页

4

字 数

300 千

版 次

2005 年 3 月第 1 版

印 次

2005 年 3 月第 1 次

印 数

1—5000 册

书 号

ISBN 7-220-06865-4/G·1402

定 价

21.00 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)85011398

目 录

第一部分 内容提要

第一篇 基础心理	(3)
第一章 心理学概述	(3)
第一节 心理学研究的对象和性质	(3)
第二节 心理学的任务	(6)
第三节 心理学的研究方法	(9)
第二章 心理的实质	(12)
第一节 心理是人脑的机能	(12)
第二节 心理是客观现实的反映	(14)
第三节 遗传、环境和教育在心理发展中的作用	(15)
第三章 认知心理过程	(18)
第一节 感觉与知觉	(18)
第二节 思维与想象	(22)
第三节 记忆与注意	(24)
第四章 情感、意志心理过程	(27)
第一节 情绪和情感过程	(27)

第二节 意志过程.....	(32)
第五章 个性心理特征.....	(37)
第一节 个性概述.....	(37)
第二节 气质.....	(39)
第三节 性格.....	(41)
第四节 能力.....	(43)
第六章 个性倾向性.....	(47)
第一节 需要.....	(47)
第二节 动机.....	(50)
第三节 态度与价值观.....	(53)
第二篇 管理心理.....	(58)
第七章 群体心理.....	(58)
第一节 群体的类型和结构.....	(59)
第二节 群体动力.....	(61)
第三节 人际交往.....	(63)
第四节 人际关系.....	(69)
第八章 领导心理.....	(72)
第一节 人性假设.....	(72)
第二节 领导概述.....	(80)
第三节 领导理论.....	(81)
第四节 领导环境理论.....	(84)
第九章 组织心理与行为.....	(86)
第一节 组织概述.....	(86)
第二节 组织结构.....	(89)
第三节 组织变革与开发.....	(91)
第十章 激励.....	(94)

第一节	激励概述	(94)
第二节	内容型激励理论	(96)
第三节	过程型激励理论	(98)
第四节	行为改造型激励理论	(101)
第三篇	消费心理	(106)
第十一章	产品组合的营销心理	(106)
第一节	新产品与消费心理	(106)
第二节	商品命名、商标与消费心理	(108)
第三节	商品包装与消费心理	(111)
第十二章	商品价格的心理	(113)
第一节	商品价格的心理功能	(113)
第二节	消费者的价格认识	(115)
第三节	商品价格的心理策略	(116)
第十三章	商业广告的心理	(119)
第一节	商业广告的心理功能	(119)
第二节	广告媒体及心理特点	(121)
第三节	广告对消费者的影响	(123)
第四节	增强商业广告效果的心理方法	(124)
第五节	商业广告心理效果测定	(127)
第十四章	消费者分类市场心理	(129)
第一节	儿童用品市场心理分析	(130)
第二节	青年用品市场心理分析	(132)
第三节	妇女用品市场心理分析	(133)
第四节	老年用品市场心理分析	(135)
第四篇	教育心理	(137)
第十五章	学习心理	(137)

第一节	学习概述	(137)
第二节	学习理论	(142)
第十六章	智育与德育心理	(149)
第一节	知识的学习	(149)
第二节	技能的学习	(156)
第三节	品德的学习	(160)
第五篇	心理卫生	(164)
第十七章	心理健康与心理卫生	(164)
第一节	心理健康	(164)
第二节	心理卫生	(166)
第十八章	心理咨询	(168)
第一节	心理咨询概述	(168)
第二节	变态心理学概述	(170)
第三节	心理咨询的理论	(173)
第四节	心理咨询的原则和要求	(176)
第五节	心理咨询的方式与程序	(177)
第十九章	心理测量	(179)
第一节	能力的测量	(179)
第二节	气质的测量	(181)
第三节	性格的测量	(183)
第四节	态度与人际关系测量	(184)

第二部分 练习题及答案

第一章练习题及答案	(189)
第二章练习题及答案	(195)

第三章练习题及答案	(202)
第四章练习题及答案	(213)
第五章练习题及答案	(221)
第六章练习题及答案	(230)
第七章练习题及答案	(238)
第八章练习题及答案	(247)
第九章练习题及答案	(256)
第十章练习题及答案	(263)
第十一章练习题及答案	(278)
第十二章练习题及答案	(284)
第十三章练习题及答案	(289)
第十四章练习题及答案	(296)
第十五章练习题及答案	(300)
第十六章练习题及答案	(309)
第十七章练习题及答案	(318)
第十八章练习题及答案	(322)
第十九章练习题及答案	(327)

第三部分 综合案例题及答案

一、她终于参加了“班前会”	(333)
二、“重赏”之下未必有勇夫	(334)
三、一份礼物拉回一匹“野马”	(336)
四、研究所的骨干怎么会留不住?	(338)
五、小李的个性特征	(358)
六、前进研究所的小陈	(359)

第一部分

内 容 提 要

第一篇 基础心理

第一章 心理学概述

学习目标：

1. 重点掌握心理学的研究对象及其构成体系，掌握心理学的任务、性质、作用；
2. 明确学习心理学的理论和实践意义；
3. 了解心理学的研究方法。

第一节 心理学研究的对象和性质

一、心理现象

任何一门科学都有其特定的研究对象和探索的领域，心理学研究的对象是人的心理现象。

人们在生活实践中与周围环境、事物相互作用，必然有这样

或那样的主观活动和行为表现。这就是人的心理现象，简称为心理。

人的心理是由心理过程和个性心理两大部分组成。

(一) 心理过程

心理过程即人的心理活动过程，它是在人脑中发生、发展和完成的。人的心理过程就其性质与功能的不同，分为认识过程、情绪情感过程和意志过程三个既有区别又有联系的过程。

(1) 认识过程。认识过程是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程，即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程。

感觉、知觉、记忆、思维和想像都是认识过程的有机组成部分，是人们在实践活动中主观世界形成与发展的重要标志，是人脑对客观现实反映的认识方面的心理过程。注意则是伴随在心理过程中共有的一种心理特性。

(2) 情绪情感过程。人们在认识客观事物的过程中，绝不会是无动于衷的，或是淡漠无情的，而总是持有一定的态度和倾向，产生某种主观的体验，如喜、怒、哀、乐、爱、憎、恶、惧等，这些均属人对各种不同事物的态度和体验，人对于所认识或所操作的事物的态度的主观体验过程就是情绪情感过程。

(3) 意志过程。人不仅能对客观事物感受和认识，并产生情绪和情感，还能根据对事物的认识和在情感的激励下，进行有意识的变革客观环境的活动。人类不仅能认识世界，还要改造世界，这是人与动物的根本区别所在。

认识过程、情绪情感过程和意志过程都有各自发生、发展和完成的历程，并且在它们之间还存在着一定的时间延续，故称之为心理过程。

知、情、意是既有区别又有联系的心理活动的三个方面，它

们既互相联系又互相制约。一方面，人的情绪情感和意志总是在认识的基础上产生和发展起来的。另一方面，人的情绪情感和意志对认识也具有重要的影响。

（二）个性心理

人的心理活动不仅有各种各样的心理过程，而且在具体的人身上产生时，还表现出各个人的特点。这些不同的特点构成了人与人之间在心理上的差异，称为个性差异。个性差异主要体现在两个方面：个性倾向性和个性心理特征。

（1）个性倾向性。个性倾向性又称个性心理倾向性，是指一个人所具有的意识倾向和人对客观事物的稳定的态度。

（2）个性心理特征。个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点，这种稳定的心理特征是个性的心理倾向稳固化和概括化的结果。个性心理特征包括能力、气质和性格。

总之，心理学研究的对象包括两个方面：心理过程和个性。心理过程和个性是密切联系而不可分的。一方面心理过程是个性形成的条件和表现，如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物的情绪情感，没有对客观事物的积极改造的意志行动，人的个性是难以形成的；另一方面，已形成的个性特征又可以影响和制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现。

二、心理学的性质

（一）心理学既年轻又古老

在西方，心理学思想也有悠久的历史。古希腊亚里士多德（公元前 384～322 年）的《灵魂论》一书，也对人的心理作了颇为全面和系统的考察。所以，心理学是非常古老的。

七、生化室主任是如何受到激励的	(361)
八、大明服装厂厂长的领导行为	(362)
九、“唯旗是夺”的企业精神	(363)

第四部分 参考资料

一、事业单位公招,先测心理潜能	(367)
二、做梦暗示疾病	(367)
三、人类“第三只眼”洞悉一切	(369)
四、善良的人更长寿	(370)
五、心理专家登门,化解母子干戈	(371)
六、四成上班族情绪低落没成就感	(373)
七、二三十岁人群精神压力最大	(374)
八、我吞口水声音,你千万别听	(376)
九、奇——劝酒表演“劝”掉酗酒瘾	(377)
十、情绪在衰竭,成都人整疲了	(379)
十一、部分企业家难跨心理疾病这道坎	(384)
十二、刑警队长开枪自杀	(387)
十三、惊见妻越轨,气狂痴心郎	(390)
十四、“杀人日记”催生灭门惨案	(392)
十五、自杀者八成患有抑郁症	(398)
十六、博士父母败走“精英式教育”	(399)

理（意识）的关系，这不仅是心理学本身研究的问题，而且也是哲学的根本问题，对于揭露人类意识的起源具有重大的理论意义。

心理学所提供的科学事实，对封建主义、宗教迷信思想是个有力的打击，它有助于人们形成科学的世界观，是破除迷信、摒弃偏见的理论武器之一。

三、心理学的实践作用

人是实践活动的主体，任何社会实践都是人的实践活动，而实践活动又是主体与客体相互作用的统一。实践活动是人的心理产生的基础、发展的动力和检验的标准，但任何人的实践活动都是在心理的调节、指导和控制下完成的。

实践证明，要推动社会各个领域事业的向前发展，就必须遵循人的心理活动的规律性，以提高人的实践活动效率。只有掌握了关于人的心理活动规律的知识，才能根据实践活动的需要，促进、控制或改变某些心理活动的形成和发展，才能直接参与到极为广泛的社会实践活动之中，为实践领域服务。

心理学是一门研究范围广泛、具有多分支的学科体系。它的各个分支，都有自己特定的研究对象、任务和意义，或者是研究心理现象的某一个方面，或者是研究某一个领域内的心理现象。

（一）基础心理学

基础心理学也叫普通心理学，是研究正常人心理现象的一般规律的一门科学。普通心理学在心理学学科中占有特殊的地位，它是各分支心理学的理论基础，是入门的、基础的心理学知识。

（二）管理心理学

管理心理学是研究组织中人的心理活动规律，用科学的方法

改进管理工作，充分调动人的积极性的一门科学。管理心理学的研究对象是人，以及人的心理活动的规律和一定组织中人的心理活动的规律。

（三）消费心理学

消费心理学研究在商业活动中人的心理活动及其规律，运用心理学知识和方法解决商品流通过程中的有关行为。消费心理学包括市场心理学、消费者心理学和广告心理学。市场心理学研究市场供求关系中心理因素的作用。

（四）教育心理学

教育心理学研究教育过程中的心理活动规律，揭示教育过程和心理发展的关系，把发展心理学的研究成果应用到教育实践中去。教育心理学的主要研究内容包括受教育者知识和技能的掌握，心理的个别差异，道德品质的形成，教育者应有的心理品质等。

（五）发展心理学

发展心理学研究人从出生到老年不同时期的心理特点和规律。人的身体和心理在时间进程中表现出量和质两方面的变化。

（六）社会心理学

社会心理学研究个体和群体在社会相互作用中的社会心理和社会行为的发生和变化的规律。社会心理学在两个水平上对人际关系进行探讨，即个体水平和社会群体水平。

（七）法律心理学

法律心理学研究人们在司法活动中的心理活动及其规律。法律心理学分为犯罪心理学、侦察心理学和审判心理学等。

（八）军事心理学

军事心理学研究人在军事活动条件下的心理学问题，其中包

括：军事人员的选拔和分类，军事技术和武器学习掌握的过程，军事活动所要求的个性心理特征、心理战术、宣传和反宣传、军队士气的作用等。军事心理学又可根据兵种特点分为航空与航天心理学和航海心理学。

第三节 心理学的研究方法

一、心理学研究的基本原则

马克思主义哲学是心理学研究的理论基础，辩证唯物主义的认识论是心理学研究的基本原则。因此，心理学研究必须遵循以下两个原则。

（一）客观性原则

客观性原则是任何一门科学都必须遵循的重要原则。客观性原则是指研究者要尊重客观事实，按照事物的本来面貌来反映事物。对心理学的研究来说，就是要从心理活动产生所依存的客观条件及其表现和作用来揭示心理的产生、发展的规律。由于人的心理活动纷繁复杂，很容易产生猜测、武断和片面的错误，因此，在心理学的研究中更应注意遵循这一原则。

（二）发展性原则

辩证唯物主义认为，客观事物永远处于不断地运动和变化之中，作为人脑对客观事物的反映的心理活动，当然也不可能是固定的、静止的。不仅如此，人脑这一心理活动的物质承担者，也是历史发展的产物。这就要求研究者必须遵循发展性原则，历史地研究人类的心理活动规律，包括研究人类产生以前动物的心理特点和发展变化的规律。