

心理学

编著 陈 坪

张立云

强冬梅

黑龙江教育出版社

心 理 学

陈坪 张立云 强冬梅 编著

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学/陈坪,张立云,强冬梅编著. —哈尔滨:黑龙江教育出版社,2006.6

ISBN 7-5316-4620-X

I. 心... II. ①陈...②张...③强... III. 心理学
—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 075835 号

心理学

XINLIXUE

陈坪 张立云 强冬梅 编著

责任编辑 徐永进

封面设计 神龙公司设计中心

责任校对 严雪

出版发行 黑龙江教育出版社

(哈尔滨市南岗区花园街 158 号,150001)

印刷 黑龙江龙科印刷厂

开本 850×1168 毫米 1/32

印张 13.25

字数 320 千

版次 2006 年 6 月第 1 版

印次 2006 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-5316-4620-X/G·3520

定价 26.00 元

前 言

心理——“地球上的最美的花朵”（恩格斯）

在人们对人文科学越来越重视的新的世纪里，心理学已成为我国高等院校、特别是高等师范类院校的大学生必修的一门基础课程，她对培养未来合格人才和教师的综合素质都具有非常重要的意义。该书力求成为既适合全国各大专院校学生学习的教材，也是广大心理学爱好者的自学读物。

本世纪，心理学已经不再被视为新兴学科了。经过一个多世纪的发展历程，心理学不断的逐步发展壮大，已经成为广大民众所关注和热爱的学科领域之一。她已在社会实践和个人生活中发挥了重要的作用。在国外，心理学是各专业学生普遍选修的热门学科。在我国经济转轨的新形势下，心理学的意义和作用也日益明显受到欢迎，一个学习和应用心理学的热潮正在开始形成。本世纪的心理学将作为一个成熟的学科，在越来越多的领域中更好地发挥它的功能，显示它的光彩。心理学以研究人类自身问题为对象，当人们在不断探索外部世界的奥秘和规律时，也在探索着人类自身的奥秘，并把心理现象视为内宇宙，心理学成为宇宙的三大奥秘之一。在科学和技术不断发展的新时代里，科学家们将继续揭示人类心理的未知领域，人们普遍地把心理学视为本世纪中三个最有发展前景的学科之一。

编写本书的宗旨是：首先，通过系统介绍心理学的基本理论和

方法,使学生能掌握系统的心理学基础知识;其次,启发学生应用心理学的原理和方法去分析和理解各种心理现象和解决有关问题,为今后的发展作充分的准备;第三,介绍各种心理学的应用技术和方法,使学生懂得如何调节自己的心理活动,加强自身心理素质的培养。

此外,通过心理学原理的学习和心理学知识的应用,来帮助人们了解各种心理现象、领悟人生的真谛、规划生命的历程、提高生活的质量、创造美好的人生。

正是基于此种考虑,本书力求突出下列特点:

一、在内容上力求科学性、基础性、前沿性。本书从科学的角度来论述各种心理现象,以体现心理学是一门科学的学科。因本书是为刚接触心理学的大学生而作,所以,在内容上主要以介绍心理现象的最基本知识为主,讲解心理学的基本概念、基本理论、基本规律和基本方法等。在体现基础性原则的同时,也力求反映心理学发展的新趋势、新成果,介绍一些心理学科的前沿性知识和科学发展的思潮。

二、在功用上强调广泛性、实用性。本教材内容涉猎了心理学较广泛的领域,如认知心理学、教育心理学、人格心理学、发展心理学、健康心理学和心理咨询等,同时也结合了生理学、统计学、哲学和医学等相关领域的基础知识。理论知识与实践功能的结合,才能体现心理学的生命力,本书注意选择了与人们生活息息相关的心理学知识,并列举了大量的生活实例,在解决生活、学习、工作中的实际问题方面,提出了一些令人思索的问题,等等。这些都有助于提高读者运用知识、解决问题的能力。

三、在风格上强调简明性、趣味性。本书在内容的陈述上,力求深入浅出;在语言描述上追求简洁明了;在实例选择上强调生动有趣。同时,本书还补充了课外知识热点作为学习窗口,以扩展知

识面,提高读者学习的兴趣。

该书是集体劳动的成果,参加本书编写的有鸡西大学陈坪副教授(第二章、第四章、第五章、第六章、第九章)、张立云副教授(第一章、第三章、第七章、第十章)、强冬梅副教授(第八章、第十一章、第十二章、第十三章、第十四章)。本书稿主审是于凯生教授。同时受到学校党政领导的大力支持,在此一并表示衷心感谢!

由于受作者水平所限,疏漏失误在所难免,恳请广大读者批评指正。同时也希望本书能使广大读者更加认识自我,理解他人,洞察世界。

编著者

2006年1月8日

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的研究对象与任务	(2)
第二节 心理学研究的原则与方法	(12)
第三节 心理的实质	(17)
第二章 感觉和知觉	(33)
第一节 感觉的概念与分类	(34)
第二节 感觉的一般规律	(40)
第三节 知觉的概念与分类	(46)
第四节 知觉的特性	(49)
第五节 感知规律在教学与其他实践领域中的应用	(54)
第三章 思维与想象	(60)
第一节 思维概述	(60)
第二节 概念的获得	(68)
第三节 问题解决	(76)
第四节 创造性思维与想象	(83)
第五节 青少年思维品质的培养	(89)
第四章 注意	(97)
第一节 注意概述	(98)
第二节 注意的规律及其在教学中的应用	(105)
第三节 注意的品质及其培养	(112)

第五章 记忆	(122)
第一节 记忆概述	(123)
第二节 记忆过程	(129)
第三节 回忆与再认	(132)
第四节 保持与遗忘	(134)
第六章 情绪和情感	(142)
第一节 情绪情感概述	(142)
第二节 情绪情感在学习与教学中的应用	(154)
第三节 青少年情绪情感的调节与培养	(160)
第七章 个性倾向性	(170)
第一节 个性心理概述	(171)
第二节 个性倾向性	(179)
第三节 动机	(186)
第四节 兴趣	(195)
第五节 信念	(200)
第六节 自我意识	(204)
第八章 意志	(210)
第一节 意志的概述	(210)
第二节 意志过程的障碍与克服	(222)
第三节 青少年意志品质及其培养	(231)
第九章 个性心理特征	(239)
第一节 能力	(239)
第二节 气质	(251)
第三节 性格	(256)
第十章 大学生学习心理	(265)
第一节 大学生学习活动的一般问题	(265)
第二节 大学生的学习动机	(273)

第三节	大学生思维的发展和学习方法	(286)
第四节	大学生的科研活动与创造力的培养	(302)
第十一章	大学生的友谊和爱情	(325)
第一节	大学生的友谊	(325)
第二节	大学生的爱情	(332)
第三节	大学生爱情问题的心理咨询	(342)
第十二章	人际关系心理	(347)
第一节	人际关系心理概述	(347)
第二节	影响人际关系的因素	(353)
第三节	师生关系心理	(361)
第十三章	品德心理	(365)
第一节	品德心理概述	(365)
第二节	品德的形成	(369)
第三节	过错行为的矫正	(387)
第十四章	心理卫生和心理咨询	(394)
第一节	心理卫生概述	(394)
第二节	青少年心理卫生	(398)
第三节	心理咨询与心理治疗	(407)

第一章 绪 论

本章提要

- 心理学是一门研究心理现象及其规律的科学
- 心理现象包括知、情、意等心理过程和个性心理特征
- 任何心理现象都是脑对客观现实的反映
- 心理学的理论任务与实践任务
- 心理学的分支学科
- 心理学研究的原则和方法

心理学是一门既古老又年轻的科学。说她古老,是因为人类对于心理现象的探究,根据文字记载来推断,已有两千多年的历史了。公元前四世纪古希腊哲学家亚里士多德(Aristotle,前384—前322)就对“灵魂”的本质进行了探究。他写的《论灵魂》(De anima)一书是西方最早研究心理现象的著作。英文中的心理学(Psychology)(意为“灵魂的科学”)。其实中国人对身心关系的探讨比亚里士多德还早,《管子·内业篇》就有“凡人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人”的论述。当时,人们认为身与心都是由“气”所构成的,对身心关系的论述也缺乏科学的论据。说她年轻,是因为直到19世纪中叶随着自然科学和实验方法的发展,心理学才从哲学中分化出来,发展成为一门独立的科学。

第一节 心理学的研究对象与任务

一、心理学的研究对象

自从心理学诞生以来,各学派的心理学家对于心理学研究对象的理解与主张是不同的。以德国心理学家冯特为代表的构造主义学派认为,心理学研究的对象是意识经验,并且首先采用内省法来研究意识经验。他们把意识经验分析成感觉、意象(image)和感情等若干基本的心理要素,认为心理活动是这些基本要素的整合,心理学是研究心理、意识事实的一门经验科学。以美国心理学家詹姆士(W. James, 1842 ~ 1910)为代表的机能主义学派认为,心理学是描述和解释意识状态(包括感觉、愿望、认识、推理、决心、意志等)的科学,心理活动是一种持续的意识流,因此不能分析出基本的心理要素。机能主义学派强调的是行为的机能而不是结构,认为心理学研究的对象是个体适应环境的机能。以美国心理学家华生(J. B. Watson, 1878 ~ 1920)为代表的行为主义学派认为,心理学研究的对象是可以观察和测量的行为。华生在1913年发表的《行为主义者所见的心理学》一文中明确指出,心理学是行为的科学,而不是意识的科学。他坚决反对意识和内省这两个基本概念,主张用客观的方法,按照刺激——反应(S—R)的公式去研究心理学。他把传统心理学中的意识、感觉、意象等概念一概排除在心理学的研究范围之外,并错误地把人的行为和动物的行为等同起来加以研究。以德国心理学家韦特海默(M. Wertheimer, 1880 ~ 1943)为代表的格式塔心理学派既反对构造主义的一些观点,又反对行为主义的一些观点,他认为心理学既研究直接经验,也研究行为,但是研究的对象是个整体,是具有特殊的内在规律的完整历程。以奥地利的心理学家弗洛伊德(S. Freud, 1856 ~ 1939)为代表的精

神分析主义学派认为,心理学研究的对象包括意识和潜意识两个部分,而中心课题应当是研究潜意识的活动,这些活动包括人的原始的冲动、各种本能,以及虽然曾经被意识但被压抑到无意识中的欲望。

20世纪50年代之后,各学派对心理学的研究对象的看法趋于折衷,认为作为心理学研究对象的心理现象或心理活动是一种具有不同水平、不同层次、不同功能的动力系统。心理学既要研究心理活动的形式,又要研究心理活动的内容和功能;既要研究有意识的心理活动,又要研究无意识的心理活动;既要研究心理,又要研究行为,要把心理与行为统一起来加以研究。心理学是研究人的心理现象(或心理活动)发生、发展及其规律的科学。就心理活动而言不仅人有,动物也有。我们这里探讨的是人的心理现象及其发生、发展的规律,包括人在社会实践中发展起来的意识活动,行为被视作意识的外部表现。

人的心理现象多种多样,它们之间的关系非常复杂。为了深入了解人的心理活动,我们分心理过程和个性心理两个方面来加以阐述。

(一)心理过程

心理过程相对于个性心理来说,是不断变化着的、暂时性的心理现象。它包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。其中认识过程是基本的心理过程,情感和意志是在认识的基础上产生的。

1. 认识过程

简单地讲感觉、知觉、记忆、想象和思维都是属于对客观事物的认识活动,因此,在心理学上被统称为认识过程。或者说是人在认识客观事物的过程中,为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理现象。比如,我们听到树叶的沙沙声;看到光亮、颜色;尝到

滋味;闻到气味;摸到物体的硬软或冷热等,这就是感觉。在这些感觉的基础上,人们能辨认出是刮风下雨或是阳光灿烂;是花朵或是大理石,等等,这就是知觉。在离开了刺激物的作用之后,原来听过的话语,看过的某些图形、物象仍“话犹在耳”、“历历在目”,这就是记忆。人不仅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历过的事物,如形成小说里所描写的人物形象和场面,这就是想象。凭借人所特有的语言,通过分析、综合、判断事物的本质及其发生、发展的规律。例如医生根据病人的体温、脉搏、舌苔、血液或排泄物的化验结果,推断其某一内部器官发生了病变,这个过程就是思维。

感觉、知觉、记忆、想象和思维等心理活动,在心理学中统称为认识过程。

2. 情感过程

是指人在认识客观事物的过程中所引起的人对客观事物的某种态度的体验或感受。当人们与周围的客观事物和对象打交道时,决不会只停留在认识的层面上。人们在认识事物或他人的同时,还会表露出一定的态度,产生着这样或那样的感受和体验,如满意或不满意,愉快或不愉快,热爱或厌恶,欣慰或忧虑等态度体验。这里所讲的“愉快”、“满意”、“厌恶”、“欣慰”、“忧虑”等心理活动,在心理学中统称为情感过程。

3. 意志过程

这是指由认识的支持与情感的推动,使人有意识地克服内心障碍与外部困难而坚持实现目标的过程。人不仅能认识客观事物,对它产生一定的感受和体验,而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造它们。

认识、情感和意志都有其自身的发生和发展的过程,但是,它们不是彼此独立的过程。情感和意志过程中含有认识的成分,它

们都是由认识过程派生出来的;情感与意志又对认识过程发生影响,它们是统一的心理活动中的不同方面。认识、情感和意志过程作为心理学研究对象的一部分,被统称为心理过程。

(二)个性心理

个性心理是指每个个体在心理过程的发展和进程中,经常表现出来的那些比较稳定的心理倾向和心理特点。它包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

1. 个性倾向性

个性倾向性是决定个体对事物的态度和行为的内部动力系统,是具有一定的动力性和稳定性的心理成分。比如,需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等个性倾向性使每个人的心理活动有目的、有选择地对客观现实做出反应。一些物质要求明显地高于精神要求的人会无限制地去追求物质享受,甚至不顾国格和人格。而一些精神要求高于物质要求的人在强烈的物质引诱下也不做有损于国格和人格的事情。一些成就动机强烈的学生,在课堂上认真听课,并主动地记忆和思考,勇于克服学习中的各种困难;而那些成就动机低的学生,则往往不认真听课,不能主动地记忆和动脑筋思考,在困难面前打退堂鼓。如对数学感兴趣的学生,其心理活动的积极性更多地表现在与数学有关的事情上;对物理感兴趣的学生,其心理活动的积极性更多地表现在与物理有关的事情上。具有不同的理想、信念、世界观的人,对其心理活动的组织和引导也是不同的。

个性倾向性是个性心理的重要组成部分,它对相关的心理活动起着支配和控制的作用。

2. 个性心理特征

个性心理特征是个体身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它主要包括能力、气质和性格,其中以性格为核心。能力

是表现在完成某种活动的潜在可能性方面的特征。气质是表现在心理活动的动力方面的特征。性格是表现在完成活动的态度和行为方式方面的特征。个性心理特征影响着个体的行为举止,集中地体现了人的心理活动的独特性。个体在观察的深刻性、全面性方面,在记忆的敏捷性、巩固性方面,以及在思维的灵活性、迅速性方面的差异,属于能力上的差异。个体在脾气、内外向方面的差异,属于气质上的差异。个体在待人处事及克服困难的决心和毅力上的差异属于性格上的差异,人的个性差异首先表现在性格上。

个性倾向性与个性心理特征在某一个人身上独特的稳定的有机结合,就构成了这个人不同于其他人的个性心理。个性心理指在一定的社会历史条件下的人所具有的个性倾向性和个性心理特征的总和。

心理过程和个性心理这两个方面是密切联系着的。个性心理以心理过程(认识、情感、意志)为基础。没有心理过程,个性心理就无由形成。人的个性心理的形成和发展,是在一定的社会影响和教育下,通过心理过程反映客观现实而逐渐定型化的结果,是个体社会化的过程。同时,已经形成的个性心理又反过来制约每个人的心理过程和在心理过程中表现出来。具有不同兴趣和能力强的人,对同一首歌、同一幅画、同一出戏的评价水平、欣赏水平是不同的;一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人往往会表现出坚强的意志行为。

事实上,既没有不带个性心理的生理过程,也没有不表现在心理过程中的个性心理。二者是同一现象的两个不同方面。为了深入了解人的心理活动,我们必须分别地对这两个方面加以研究,但是如果想了解个体的心理全貌,就必须把这两个过程结合起来进行考察。

总的来说,心理学是研究心理过程发生、发展的规律性,研究

个性心理形成和发展的过程以及研究心理过程与个性心理相互关系的规律性的科学。就其性质而言,它是一门与自然科学和社会科学都有关系的边缘科学,也是一门建立在自然科学和社会科学基础之上的高层次的科学。

(三)心理学各分支学科的研究对象

随着社会和科学研究的发展,心理学的研究与应用范围日益扩展。因此,心理学在普通心理学的基础上已派生出了许多分支学科。例如,心理学与社会科学相结合产生了社会心理学、管理心理学、犯罪心理学等学科;心理学与生产实践、科学技术、医疗活动相结合,产生了劳动心理学、工程心理学、医学心理学等学科;心理学与数学(或语言)相结合,产生了数学(或语言)心理学;心理学与体育运动相结合,产生了体育运动心理学;心理学与教育实践相结合,产生了教育心理学;心理学与自然科学相结合,产生了动物心理学、发展心理学、生理心理学等学科。据统计,目前心理学已有一百多个分支,这些分支学科又各有其自己的研究对象。下面分别对部分分支学科作简单介绍。

1. 生理心理学

生理心理学又称为生物心理学或神经心理学。其研究的对象主要是心理现象的生理机制,即研究在大脑中产生心理活动的物质基础。这一学科主要研究的内容有:①神经系统的有关结构和功能。②内分泌系统在心理活动中的作用。③感知、本能、动机、情绪、睡眠、学习和记忆等心理活动和行为的生理机制。这门学科是生物性很强的学科,是介于心理学与生物学之间的边缘学科。

2. 社会心理学

社会心理学是研究社会心理现象的发生、发展与变化规律的科学。这门学科主要研究:①群体共同的心理现象。如从众、模仿、暗示、舆论、感染、风尚、对比、牢骚、时髦、谣言、传统等。②个

体在群体影响下所产生的各种心理现象。如社会性需要、社会性动机、社会知觉、态度及其转变、服从、威信、侵犯、暴力行为等。它是一门社会性很强,应用范围很广的学科,是介于心理学与社会学之间的边缘学科。

3. 管理心理学

管理心理学又称组织心理学或组织行为学。它研究企业中人的心理活动规律,是以提高组织效率,实现组织目标,维护组织生存和发展为目的的一门应用心理学科。其主要的研究内容是:①个体的心理和行为规律。②群体(包括正式的与非正式的群体)的心理规律,如群体的内聚力,士气与团体意识等。③领导行为。④组织行为等。

4. 犯罪心理学

犯罪心理学是研究导致或可能导致个体或群体发生犯罪行为心理现象及其发展与变化规律的学科。主要研究的内容有:①犯罪人的个性缺陷及有关心理现象。②犯罪心理的形成与犯罪行为的发生。③犯罪心理对策等。

5. 劳动心理学

劳动心理学是研究劳动过程中劳动者心理活动的特点和规律的学科。主要探讨减少劳动事故,提高劳动生产率及促进劳动者全面发展等问题。

6. 教育心理学

教育心理学是研究教育过程中的心理现象及其变化规律的学科。主要研究的内容有:①学生掌握知识、技能的学习心理及其规律。②在学习过程中能力的形成与发展规律。③道德品质的形成和发展的规律。④学生的个别差异及其测量与评定的标准等。

7. 发展心理学

发展心理学是研究种系和个体心理发生与发展的科学。种系