

心 理 学

(修 订 本)

黑龙江省师专、师范心理学教材编写组

一九八一年一月三十日

再 版 前 言

经过一年的教学实践，证明这本教材虽然还有不少问题，但都使我们的教学有了一个客观的依据，它还有存在的价值。为满足新学期教学的需要、我们依照大家的意见作了适当的修改，增加了思考题，再版此书。

尽管主观上想使它更完善，但由于我们的水平和种种客观条件的限制，再版后的教材仍然是很粗糙的。我们期待大家的批评和指正。

黑龙江省师专、师范心理学教材编写组

一九八一年一月三十日

目 录

第一章 緒 论

- 第一节 心理学的对象..... (1)
- 第二节 心理学的任务..... (2)
- 第三节 心理的实质..... (4)

第二章 心理的生理基础

- 第一节 神经系统及其机能..... (8)
- 第二节 神经过程及其规律..... (11)
- 第三节 条件反射与信号系统..... (13)

第三章 感觉和知觉

- 第一节 感觉和知觉概述..... (18)
- 第二节 感觉和知觉的种类..... (20)
- 第三节 感受性及其变化规律..... (22)
- 第四节 知觉的规律性及其在教学中的运用..... (23)

第四章 注 意

- 第一节 注意概述..... (28)
- 第二节 注意的品质与培养..... (31)

第五章 记 忆

- 第一节 记忆概述..... (34)
- 第二节 记忆过程及其规律..... (38)
- 第三节 记忆的品质与培养..... (45)

第六章 想 象

- 第一节 想象概述..... (48)
- 第二节 想象的种类..... (50)
- 第三节 想象的培养..... (53)

第七章 思 惟

- 第一节 思维概述..... (55)
- 第二节 思维的过程..... (59)
- 第三节 几种思维活动..... (62)
- 第四节 思维的品质与培养..... (71)

第八章 情 感

第一节	情感概述.....	(74)
第二节	情感的种类.....	(76)
第三节	情感的品质与培养.....	(79)

第九章 意 志

第一节	意志概述.....	(82)
第二节	意志过程.....	(84)
第三节	意志的品质与培养.....	(87)
第四节	熟练与习惯.....	(89)

第十章 个 性

第一节	个性概述.....	(93)
第二节	兴趣.....	(95)
第三节	能力.....	(97)
第四节	气质.....	(99)
第五节	性格.....	(100)

第一章 绪 论

第一节 心理学的对象

心理学是以人的心理活动为研究对象的科学。

人之所以能够成为我们这个星球上的统治者，不是因为人的力气大于其它动物，而是因为人的智慧为其它动物所不及，因为人的心理发展水平高于其它动物。人的生存活动正是在人的心理支配、调节、控制下进行的，因而，心理对于人具有极端重要的意义。

人只要活着，就会发生心理活动。人的心理活动是极为复杂的。人的心理活动无论多么复杂，却都体现为一定的心理过程。人的心理过程是按着一定的程序进行的。目前心理学仍将心理过程分为认识、情感、意志三个部分。】

当你听到上课的铃声，看到教师走进课堂，你注视着教师的动作，回忆上次课的内容，思考着教师提的问题，想象着课文中描绘的情景，……。这里例举的“听到”、“看到”、“注视”、“回忆”、“思考”、“想象”等心理活动在心理学里叫做感觉和知觉，注意，记忆，思维 and 想象，统称为认识过程。

如果你对这门课程很热爱，或是这门课的教师讲授很有

趣味，你上这门课时一定很愉快；当你在考试中取得了优秀的成绩，或是得到了教师的好评，你一定很高兴，否则，你就会感到不愉快，不高兴，……。这些心理活动在心理学中叫做情感过程。

当你取得了好的成绩也并不沾沾自喜，而是加倍努力；一时成绩不佳也并不气馁灰心，而是总结教训，克服困难坚持下去，以达到既定的目的，这些心理活动就叫做意志过程。

认识、情感、意志，在一个人的心理活动中并不是孤立的，而是互相联系着的，是作为一个统一的整体表现的。

人的心理活动不仅有其共同的过程，也有其不同的特征，如各人的兴趣有所不同，才能有高有低，在性情上，有的人活泼，有的人沉静，有的人热情，有的人冷漠，等等。这些比较稳定的心理特征，在心理上分别叫做兴趣、才能、气质、性格，统称为个性心理特征。人的个性心理特征与心理过程是互相联系着的。

心理过程和个性心理特征构成了人的心理活动，也称为心理现象。人的心理活动的发生和发展是有规律的，心理学就是究研心理活动发生发展规律的科学。

第二节 心理学的任务和意义

心理学的根本任务在于揭示心理活动发生发展的规律，这包括心理活动的过程及其机制，个性心理特征的形成，以及心理过程和个性心理特征的相互关系等。为此，就要研究人的心理活动与人的生活和活动的客观条件的关系；同时也

还要研究客观事物是怎样引起脑的活动而产生心理现象的等问题。

研究心理学的目的在于满足人类生存和发展的实践需要。心理学在人类生存斗争中具有极其重要的意义，在人类文明和现代化科学中都占有极为重要的地位。心理学是各门科学的基础。

心理学是自然科学的基础工具学科之一。人对于自然规律的认识，对于技术的掌握和运用，都是一种心理现象，都是通过一定的心理活动过程实现的，都体现着心理学的规律。任何一门科学都是认识事物一定的规律，而这种认识规律的本身也是有规律的，揭示这种认识规律的规律正是心理学的任务，也正是在这个意义上应当说心理学是科学的科学。科学学的问题，在一定意义上讲乃是心理学的问题，是心理学在科学研究中的应用。

心理学还是马克思主义哲学的科学基础之一。列宁曾指出：“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”，他把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”。马克思主义的反映论和认识论，正是以人的心理过程为依据的，同样，心理学也以马克思主义哲学为自己的哲学基础。

心理学也是社会科学的科学基础之一。在政治学、经济学、军事学、社会学、文学、美学、艺术中都有心理学的问题，各门社会科学的研究也都必须遵循心理活动的规律。

研究心理学，使我们正确地掌握人的心理过程发生发展的规律和个性形成的规律，这会有助于我们正确地了解自己，教育自己，从而提高自己的思想品德，提高心理品质的

修养，改进工作方法，提高工作效率。同时也有利于我们了解他人，帮助、教育他人。作人的思想工作，不懂得人的心理规律是一定作不好的，不懂得人的心理则无法调动人的积极性，不懂得人的心理规律则无法教育人和改造人，所以，凡是作人的工作的人，都应当具备一定的心理学知识。

心理学对于教育工作更有其重要的意义，心理学是构成教育科学的基础理论之一。运用心理学的知识来分析研究教育过程。对于帮助我们正确组织教育教学活动，改进教育方法，提高教育质量都有直接的重要意义，所以心理学是我们教育工作者必须学好的一门科学。

心理学在各个领域的应用产生了许多心理学分支，如儿童心理学、教育心理学、医学心理学、军事心理学、运动心理学、工程心理学、艺术心理学等等。

第三节 心理的实质

人类对于自己心理活动认识的历史几乎是和人类同时发生的，并且一直存在着唯物主义和唯心主义两种观点的斗争。由于社会生产的发展，人类认识能力的不断提高，心理科学也得到了相应的发展，现在已经有了对于心理现象比较科学的认识。随着社会的发展，人类对于自己心理的认识将会更正确、更深刻。

人的心理活动是怎样发生发展的呢？

人的心理活动就其本质来说，是人脑对客观现实的反映，客观世界是人的心理的源泉，人的心理活动是人脑的机能，是物质世界长期发展的结果。

一、人的心理是客观世界的主观映象

客观世界——自然界与人类社会是极其丰富多样的。人的心理——作为客观现实的反映，也是丰富多样的。列宁曾指出：“物存在于我们之外。我们的知觉和表象，乃是物的映象。①没有被反映者，也就无所谓反映。没有客观现实的存在，也就不可能有心理发生。这就是心理的客观现实决定性，即客观世界是第一性的，是不依赖于人的心理而存在的，而人的心理是第二性的，是受客观现实所决定所制约的。

但是，人的心理对于客观现实的反映并不是简单的录象式的反映，也不是被动的反映，而是加工改造了的反映，积极的、能动的反映。是在客观的作用下，也是在主体作用于客观现实的过程中，即在改造客观世界的实践过程中去反映客观现实的。

人的心理就其源泉来说它是客观的，但它又是主观的，这是因为对客观现实的反映总是由具体的个人进行的。由于具体的个人在以往实践中所形成的知识经验和个性特征不同，因而对客观现实的反映也就不同，在选择性、准确性、全面性和深刻性上都会有所差异。所以，虽是同一客观事实，对于不同的人，或同一人的不同时期，对其反映可能是不同的。这就是人的心理对客观现实反映的客观与主观的统一性。这种统一性构成了人的心理内容的阶级局限性，时代局限性和个人局限性。

人的心理对客观现实的反映是否正确，在认识过程中是

①列宁：《唯物主义与经验批判主义》，人民出版社，

1956年版第99页。

没有被证明的。正如毛泽东同志在《实践论》中所说：“判定认识或理论之是否真理，不是依主观上觉得如何而定，而是依客观上社会实践的结果如何而定。真理的标准只能是社会的实践。”只有实践才能检验人的认识对客观现实的反映正确与否。这种检验并不是一次就可以完成的，因为客观现实在不断发生变化，这种检验也要反复地进行。

二、人的心理是人脑的机能

人们的生活经验和科学实验早已证实脑是心理的器官。脑部受伤或疾病，会造成失去知觉，昏迷不醒，痴呆等，使人的心理活动全部或部分地失调，说明心理是脑的机能。人脑是一块以特殊方式组织起来的、高度发展的、特别复杂的物质。高度复杂的人脑有着高度复杂的机能。人的心理正是物质高度发展的产物。

人的大脑是怎样产生心理现象的呢？即怎样反映客观现实的呢？

人脑对客观现实的反映是通过反射的形式实现的，反射是有机体对客观事物刺激作用的反映和反应活动过程，是脑的基本活动形式。这种反射活动分为三个主要的环节：开始环节，外界刺激和它在感觉器官引起的、由传入神经向脑传导的神经兴奋过程；中间环节，脑中枢发生的神经过程和这一过程的主观表现（心理活动）；终末环节，神经过程由中枢沿传出神经传到效应器官，引起效应器官的活动，如动作、言语等。心理现象借以发生的反射的中间环节，不可能同其余两个环节（外界刺激和反应活动）分离开来，这两个环节是心理的开端和终结，一切心理现象都是整个反射活动的不可分的部分。正是通过这种反射过程，才使有机体与

环境得以协调和统一。

三、人的心理是物质世界长期发展的结果

心理现象不是静止不变的，而是不断发展变化的。

心理现象是物质世界长期发展的结果，是物质发展到一定阶段才出现的。心理现象发生以后，就随着动物种系演化的阶梯而逐步发展，最后才产生了人所特有的心理现象，也就是人的意识。从动物心理的发生到人的意识的形成，是一个漫长的心理演化过程。

从人类祖先到现代人，人类的心理也经历了一个历史发展的过程，在这个发展过程中，劳动起了决定性的作用。在劳动中产生的人类语言，是形成人的意识的决定性条件。人类心理的出现并不意味着心理发展的终结。随着社会条件的变化和发展，即在人类改造世界的过程中，人类的心理也还要继续发展。

初离母体的婴儿是不具有人的意识的，在环境和教育的影响下，随着身体的发展，才逐步形成和发展了他的心理过程和个性心理特征，这是心理的个体发展过程。

思考题：

- 1、你怎样理解心理学即将成为一门带头学科？
- 2、举例说明心理是客观现实的主观映象？
- 3、举例说明心理是脑的机能。

第二章 心理的生理基础

第一节 神经系统及其机能

人的心理活动是通过人的神经系统的活动，特别是大脑的活动实现的，所以说脑是心理的器官，心理是脑的机能。

一、神经系统

人的神经系统是由周围神经系统和中枢神经系统两部分构成的。中枢神经系统由脑和脊髓组成。周围神经系统是由脑神经和脊神经组成的，这些由脑和脊髓分出来的神经遍布全身，分为传入神经和传出神经，分别与感受器官和效应器官相联系。

神经系统是由大量的神经元组成的。每一个神经元包括一个神经细胞和一个轴突若干个树突。轴突亦称神经纤维，由许多神经纤维组成的神经纤维束构成了周围神经。神经元之间以神经纤维的分枝或树突相连，形成神经通路，神经元接触的地方称为突触。

神经组织的基本特性是兴奋和传导。当神经元的某一部分受到刺激时，在受刺激的部位就产生兴奋，而且这种兴奋会沿着神经元扩散，并在一定的条件下通过突触传达到其它神经元。

二、中枢神经系统

中枢神经系统是神经系统的主要组成部分，它的最低部分是脊髓，和脊髓的上部相接的是延髓，延髓和它上边的中脑构成脑干，在脑干的背部是小脑。中枢神经系统的最高部位是大脑两半球，包括大脑皮层和它下部的皮下神经节。大脑两半球的下方是间脑。间脑中的丘脑与皮层下神经节相邻。共称皮层下部位。

中枢神经系统的不同部分在心理的生理机制上具有不同的意义。脊髓是最简单的反射弧的中间集成，并对人体内部器官的机能具有调节作用。食物反射——如唾液分泌、咀嚼、吞咽等动作；消化、呼吸系统的某些防御反射——如喷嚏、咳嗽、呕吐等；以及呼吸器官和循环系统的反射性自动调节中枢都在延髓。中脑接受眼和耳传来的神经冲动并把它传向有关的运动中枢，中脑的反射机能对于人体的定向活动具有重要的意义。改变身体的空间位置，身体各部分的协调运动要依靠脑干与小脑的协同活动和脊髓的参加。间脑中的丘脑是大脑皮层下的低级感觉中枢，除了嗅神经以外，其它感受器的传入神经冲动都首先传到这里。大脑两半球的皮层下神经节是调节肌肉紧张度和肌肉协同活动的神经细胞集团，是皮层下的运动中枢。

三、大脑两半球

大脑分为左右两半球，中间由连结纤维联结。大脑的主要部分有：嗅脑、纹状体、大脑皮质以及所包含的白色髓质。

嗅脑主要包括嗅球和海马。海马不仅是嗅觉的高级中枢，而且对记忆及情绪有重要意义。

纹状体属皮下神经节，是运动的较高级中枢。

大脑皮层（亦称大脑皮质）是盖在大脑半球外表的一层灰色物质，平均厚度约2—3毫米，分为六层，是由大小、形状、排列方式各不相同，具有不同机能的约140—160亿个神经细胞及大量神经纤维组成的。皮质表面有许多皱褶，形成大量的沟回，其总面积可达2000cm²，三条显著的沟裂——中央沟、外侧裂、顶枕沟、把皮层分成几个大的区域，叫做叶。这就是额叶、顶叶、颞叶和枕叶。不同的区域有不同的机能。枕叶接受视觉刺激和调节视觉，颞叶司听觉，中央沟前面的区域司身体各部分的运动。中央沟后面的区域司身体各部分的感觉。这些部分如果受到损伤就会造成严重的后果。如枕叶受到损伤，就会造成失明，颞叶如果受到损伤，就会听不见声音，而损伤了左额叶，说话和书写就会发生困难；损伤了左额叶背部部分，就要影响一些学习活动；损伤了左半球上颞回后三分之一的区域，就难以根据语言调节动作了。

神经系统的活动是整体性的活动，它们的机能是相互影响相互作用的。这种整体性的活动遵循两个基本原则：一是最高控制原则，即各种神经活动一般是受大脑皮层的高级神经活动调节、支配、控制的，来自大脑皮层的神经冲动对其它神经中枢具有指挥作用；二是优势原则，即当有机体受到优势的刺激，在相应的中枢形成相当稳定、集中的兴奋中心，即优势兴奋中心，而使其它中枢进入相对抑制状态。这就叫做中枢神经活动的优势原则，也是自动化的原则。通过这种完整的活动，把人的机体各部分有机地联系起来，使各个部分的活动互相配合，协调一致，成为统一的整体，以适应人的生存需要。

第二节 神经过程及其规律

一、兴奋和抑制

神经活动的基本过程是兴奋和抑制。任何神经活动都是兴奋与抑制的对立统一。

兴奋和抑制都是由某种刺激而引起的。兴奋过程与活动的发动或加强相联系，抑制过程则与活动的制止或减弱相联系。兴奋和抑制是同一过程的两种不同表现形式，抑制并不是不运动。正常的心理活动或动作，是兴奋与抑制协调活动的结果。

兴奋与抑制的协调关系叫做时相，其表现形式叫做状态，合称为时态，通常分为五种时态：平衡相（一般的清醒状态），兴奋相（正常的专心工作或动作），抑制相（瞌睡、浅度睡眠），超兴奋相（高度紧张、激动、不可抑制的状态）超抑制相（熟睡——一般中等刺激已不引起反应）。

兴奋与抑制是在一定条件下相互转化的。

二、扩散与集中

扩散与集中是兴奋与抑制这两种基本神经过程在大脑皮层上运动的基本形式。

兴奋或抑制不是在某一点停滞不动的，而是向邻近部分传布，使这些部分也出现同样的过程，这种现象就叫做扩散。扩散在对立过程的作用下则会向原点聚集，这种与扩散相反的过程叫做集中。

扩散的过程也体现强度的规律，即在扩散所及的区域内，离原发点越远，一般来说其强度就越弱。一般情况下，

扩散的范围，扩散和集中的速度，决定于所发生的神经过程的强度和机能状态；决定于两种基本神经过程强度上的相互关系。当兴奋或抑制是弱的或是很强的，易于扩散；而中等强度的易于集中。当皮层在衰弱或疲劳状态下，容易扩散。兴奋占优势时，集中比较困难，儿童期，抑制过程弱，神经过程的集中也相当困难。

三、相互诱导

两种基本神经过程之间，可以相互引起或加强相反的另一神经过程，这种现象叫做相互诱导。这是基本神经过程运动的另一种形式。

当一种基本神经过程在大脑皮层的某一部位发生的时候，与其邻近的部位可能发生相反的神经过程，这种现象叫做同时性诱导。当大脑皮层上某一部位的一种神经过程停止以后，在这一部位或是邻近部位又可能出现相反的神经过程，这种现象叫做继时性诱导。

由抑制引起或加强兴奋的诱导过程叫做正诱导。由兴奋引起或加强抑制的诱导过程叫做负诱导。兴奋和抑制的相互诱导是神经过程集中的基础。由于诱导，兴奋和抑制才能相互限制或加强，以实现精确的分析与综合。

四、分析与综合

中枢神经的基本机能是分析与综合，虽然外周分析器也能进行简单的分析与综合，但进行精细复杂的分析与综合是大脑皮层所特有的机能。

分析是有机体对刺激物的区分，从而作出相应的反应。它是通过兴奋与抑制两种神经过程的相互限制，把刺激在头