

General psychology

普通心理学

主编 郑宗军

General
psychology

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

普通心理学

普通心理学

普通心理学

第 1 版

General
psychology

第 1 版
第 1 次印刷

普通心理学

主 编 郑宗军

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通心理学/郑宗军主编. —济南:山东人民出版社,
2014. 1

ISBN 978 - 7 - 209 - 08035 - 4

I. ①普… II. ①郑… III. ①普通心理学 - 高等
学校 - 教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 321871 号

责任编辑:袁丽娟

封面设计:彭 路

普通心理学

郑宗军 主编

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:[http:// www. sd - book. com. cn](http://www.sd-book.com.cn)

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东省东营市新华印刷厂印装

规 格 16 开(169mm × 239mm)

印 张 24.25

字 数 400 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 次 2014 年 1 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 08035 - 4

定 价 42.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。(0546)6441693

编 委 会

主 编 郑宗军

副主编 李 芳 张海燕 田 锐
刘 琳 刘彦楼

前 言

心理学是高等院校教师教育类专业的基础课程，承担着培养未来教师的教育教学技能和职业素养的使命。学习普通心理学，一方面，可以了解心理现象的特点和规律，为将来的教育教学工作提供理论指导，另一方面，也为进一步学习发展心理学、教育心理学等课程奠定基础。

教材是教学的基本依据。本书是专为教师教育类专业的心理学教学编写的，可用于学前教育、小学教育等专业的普通心理学教材，也可作为对心理学感兴趣者的入门书籍。

好教师，好教材，然后有好学生。本书编写的初衷就是给好老师提供一本好教材，以便培养出好人才。心理学的理论发展很快，心理学的应用发展也很快，心理学的新发展如果能够尽快应用到教育教学之中，那么对于提高教育教学的效率无疑具有很大的促进作用。所以，尽管目前国内存在着大量同类型的普通心理学教材，我们仍然不揣冒昧，积极编写这本教材，就是为了及时地把心理学的新发展提供给未来的教师。

本书主要有两个特点：一是基础性与前沿性相结合，既重视基础知识和基础理论，也重视将近年来心理学研究的新成果有选择性地纳入教材之中；二是理论性和实践性相结合，既深入浅出地阐述理论，也机智灵活地讨论将理论用于教师的教育教学实践之中的具体策略。

在结构上，本书的主体架构是普通心理学体系，考虑到教育教学实际，一方面，我们在阐述普通心理学理论时，也对相应理论在教育教学中的应用进行了探讨；另一方面，我们增加了青少年心理发展、学习心理、心理健康教育、人际心理等章节。

在内容上，本书各章除正文外，我们设计了本章提示、复习思考题、知识链接等，力求学生在学习时有系统、有重点、能巩固、能引起思考。

本书由郑宗军任主编，全书各章执笔人分别为：第一章（郑宗军）、第二章（郑宗军）、第三章（田锐）、第四章（刘彦楼）、第五章（李芳）、第六章（田锐）、第七章（张海燕）、第八章（李芳）、第九章（张海燕）、第十章（李芳）、第十一章（郑宗军）、第十二章（刘琳）、第十三章（张海燕）、第十四章（田锐）。最后，全书由郑宗军修改、定稿。

本书的出版得到了山东人民出版社袁丽娟女士的大力支持。在编写过程中，我们参阅了多种同类心理学教材和其他资料，引用了许多国内外研究成果。在此，一并表示衷心感谢！

本书在编写过程中，虽然努力贯彻科学性、应用性、前沿性、可读性等原则，但由于我们的水平有限，书中难免有各种缺点和错误，竭诚欢迎同行专家与广大师生批评指正。

泰山学院教师教育学院应用心理学专业教研室

2014 年 1 月

目 录

前 言	001
第一章 绪 论	001
第一节 心理学是研究心理现象的科学	002
第二节 心理学的过去、现在和未来	010
第三节 心理学的研究原则和方法	017
第二章 心理的实质	024
第一节 心理是脑的机能	025
第二节 心理是客观现实的反映	037
第三节 人类心理的基本特征	041
第三章 注 意	048
第一节 注意概述	048
第二节 注意的分类	052
第三节 注意的理论	056
第四节 注意的品质	060
第五节 注意规律在教学中的应用	065
第四章 感知觉	069
第一节 感 觉	069

第二节 知 觉	090
第三节 观 察	106
第五章 记 忆	113
第一节 记忆概述	113
第二节 记忆过程	121
第三节 记忆品质及培养	133
第六章 思维与想象	140
第一节 思维的概述	140
第二节 思维的基本形式与过程	145
第三节 问题解决	150
第四节 思维品质及创造思维的培养	156
第五节 想 象	162
第七章 情绪与情感	170
第一节 情绪与情感概述	170
第二节 情绪情感的种类及理论	174
第三节 挫 折	182
第八章 意 志	191
第一节 概 述	191
第二节 意志行动过程	197
第三节 青少年的意志品质及其培养	201
第九章 个性倾向性	209
第一节 需 要	210
第二节 动 机	214
第三节 兴 趣	220
第十章 个性心理特征	228
第一节 能 力	228

第二节 气 质	238
第三节 性 格	245
第十一章 青少年的心理发展	260
第一节 心理发展概述	260
第二节 青春期的身心发展	269
第三节 青少年的心理矛盾与教育	275
第十二章 学习心理	281
第一节 学习概述	281
第二节 学习理论	286
第三节 学习动机	298
第四节 学习迁移	307
第十三章 心理健康教育	316
第一节 心理健康的标准	316
第二节 心理健康与压力	321
第三节 学校心理咨询	327
第四节 大学生心理发展的一般问题咨询	335
第十四章 人际心理	342
第一节 人际认知	342
第二节 人际关系	349
第三节 人际吸引	356
第四节 人际沟通	362
第五节 人际影响	369
主要参考文献	378

绪论

本章提示

自古以来，人们就对心理现象充满好奇，进行过各种设想与探索，例如，人为什么会记忆？人的梦境是怎么来的？人何以会产生喜怒哀乐爱恨体验？为什么有人脾气暴躁而有人性情温和？等等。随着现代科技的发展，专门研究心理现象的心理学作为一门科学诞生并发展，上述问题在科学上有了较合理的解答。本章主要对心理学的基本概况进行一般介绍，阐明心理学的研究对象，说明心理学的任务，介绍心理学的历史并且对其未来发展进行预测，说明心理学的研究原则和方法。

心理现象奥妙无穷，心理学作为一门科学，其价值就在于合理地描述与解释心理现象的奥妙之处，有效地预测和控制人的心理活动和行为表现。在理论上，100多年前，德国生理学家雷蒙（Emil Heinrich du Bois-Reymond，1818～1896）提出了七个宇宙之谜，分别是物质和力的本质、运动的来源、生命的起源、自然界合乎目的的安排、意识的起源、理性思维与语言的起源、意志自由问题。可以看出，后三个宇宙之谜都与心理学的研究密切相关。

在实践中，随着社会的发展，心理学也越来越凸显出它在人们的生活、学习和工作中的重要意义。例如，为了提高生活质量，除了要具备必要的物质条件，人们还应该拥有愉悦的心情，这种心情应该如何促成并保持下去呢？心理学能给出一些可行的建议。在学习中，人人都知道“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”的说法，通过学习心理学，人们就能够在继续保持“勤”的前提下，运用心理学规律提高学习效率，并且能够在一定程度上变“苦学”为

“乐学”；在工作中，如果能够主动运用心理学规律，也可以有效地提高工作效率，做到事半功倍。

第一节 心理学是研究心理现象的科学

人类的生存环境中，有山川河流、飞禽走兽等自然现象，以及风土人情、社会准则等社会人文现象，人们对这些现象的研究逐渐形成了地理学、生物学等自然科学，以及民俗学、法学等社会人文科学。心理现象是自然界和人类社会中最复杂最奇妙的现象之一，恩格斯称之为“地球上最美丽的花朵”。心理学既研究动物的心理，也研究人类的心理，以人类的心理现象作为主要的研究对象，揭示心理现象的本质及其发生发展的规律。由于心理现象既是自然现象，也是社会人文现象，所以心理学既是自然科学，也是社会人文科学，称作边缘科学或交叉科学。

一、心理学的研究对象

心理现象纷繁复杂，多种多样，为了研究的方便，人们把心理现象区分为两个主要类别，即心理过程和个性心理。

（一）心理过程

心理过程即心理活动过程，包括认知过程、情感过程和意志过程。

1. 认知过程

认知过程是人最基本的心理过程，通过这一过程，人们获得知识，可以说所有的科学发现都是人类认知活动的结晶。在人的认知过程中表现出来的心理活动包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等，这些活动都是个体获得知识的形式或途径。

人对世界的认知开始于感觉和知觉。感觉反映事物的个别属性和特征，如颜色、气味、声音等。知觉反映事物的整体属性，如红旗、香水、旋律等。

人们通过感觉和知觉获得的知识经验，在外界刺激停止作用后，不会马上消失，而是保留在人的头脑里，在需要时能够提取出来，这种积累、保存和提取个体经验的认知过程就是记忆。例如，人们在考试时一些试题的答案会呈现在头脑中。

人不仅能直接感知个别的、具体的事物，认识事物的表面属性，还能运用

头脑中已有的知识经验去间接地、概括地认识事物的本质属性，这是思维过程。例如，考古学家通过对古代化石的研究，进而推知远古时代动物和人类生活的情景，这就是凭借思维来实现的。

人们还能够凭借头脑中保存的具体形象在头脑中塑造新的形象，这就是想象。例如，鲁迅塑造出阿Q的形象；读者在读《红楼梦》时，能够借助文字描述想象出贾宝玉、林黛玉等人的模样。虽然这两种过程的机制不同，但都属于想象。

在各种认知过程中，还经常伴随着一种心理状态，即注意。注意不是一个独立的心理过程，它的作用在于为认知活动选择对象，并且保证认知活动能够高效率地运行下去，直到当前的认知活动得到一定的结果为止。

2. 情感过程

人非草木，孰能无情？人们在通过认知活动反映当前事物内外属性的同时，还会了解当前事物与自己需要的关系，或者可以满足自己的需要，或者可能妨碍自己需要的满足，于是个体就会对当前事物产生喜欢或者厌恶的态度，在头脑中形成喜、怒、哀、乐、爱、恨等主观体验，这些态度和体验就构成了人的情感过程。

人既有自然属性，也有社会属性。相应的，人的需要也区分为饥、渴、性等自然需要和劳动、交往、自尊等社会需要。与自然需要相联系的态度和体验被称为情绪，与社会需要相联系的态度和体验被称为情感。所以，情感过程也称为情绪情感。

认知是情绪情感的基础。没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨，对某事物的爱或恨都源于对该事物的认识。只有认知才能了解客观事物有什么特点，也只有认知才能知晓自己有什么需要，个体在把握了客观事物的特点和自己的需要之后，也必须经由认知才能判断当前事物能否满足自己的需要，最终产生对当前事物特定的态度和体验。

情绪情感反作用于认知。对某一客观事物的积极情感会使个体容易发现该事物的优点，对其缺点却视而不见、听而不闻，例如追星族对明星的崇拜；相反，对某一客观事物的消极情感往往会使个体夸大该事物的缺点，而难以发现它的优点，例如小孩子因为害怕某种小动物而不敢靠近它，只知道它的可怕而不知道它的可爱。

3. 意志过程

人们通过认知过程了解了客观事物的属性，通过情感过程产生了对特定事

物的态度和体验，当个体发现当前事物能够满足自己的需要，继而产生积极情感之后，就会想方设法拥有这一事物，使之切实满足自己的需要；当个体发现当前事物会妨碍自己需要的满足，从而产生了消极情感，就会极力拒绝这一事物，使之不至于妨碍自己需要的满足。不论是想拥有它，还是要拒绝它，都需要个体调节自己的心理和行为，付出一定的努力，甚至要克服巨大的困难最终才能实现这一目的。这种确定目的、调节行为、克服困难、达到目的的心理过程称为意志过程。

认知是意志的基础。因为意志只是表现在有目的的行动中，而个人的行动目的只有通过认知活动才能确定下来，而且确定目的之后，个体为了实现这个目的也必须通过认知活动制定可行的行动计划。

意志反作用于认知。认知的目的在于揭示事物的内外属性，有时事物的本质属性可能隐藏极深，需要研究者成千上万次的实验以及殚精竭虑的逻辑思维，才能揭示出来。这时，如果研究者意志坚强，那么他就能克服重重困难，发现客观事物内部所隐含的客观规律；如果研究者意志薄弱，就会半途而废了。对于一个智力正常的人来说，他所取得的成就往往取决于他的意志坚强程度。

意志和情绪情感相互影响。“化悲痛为力量”，是坚强的意志对情感的调节；民族英雄面对外国侵略者的威逼利诱严刑拷打，内心丝毫不为所动，这就是他们深厚的爱国情感对其意志的影响。

总之，认知是情感和意志的基础，情感和意志反作用于认知，情感和意志之间相互影响，三者相互联系，共同构成了个体统一的心理过程。

（二）个性心理

个性也称人格，是一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。个性是一个人区别于其他人的心理差异，每个人都具有的个性构成了整个人类的共性，一部分人具有的个性构成了一个群体的共性，一个人所独有的个性显现了这一个人的独特性，所以说，个性是共同性和独特性的统一。从结构上看，个性心理由个性倾向性和个性心理特征两个部分组成。

1. 个性倾向性

个性倾向性是决定个体的态度和行为的动力系统，包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观、人生观、价值观等。

需要是个体心理和行为的原动力，一个人不管想什么或者做什么，都是为了满足自己某种特定的需要。例如，学生学习是为了满足求知的需要，工人做工、农民种地是为了满足生存和获得成就感的需要等。

在个性倾向性中,需要是核心,而动机、兴趣、理想、信念、世界观、价值观等都是需要的表现形式。当一个人产生了某种需要,外界环境中又恰好存在能够满足这种需要的事物时,需要就转化为动机,成为推动个体从事某种活动从而获取这种事物的内部动力。有的需要可以在活动的结果中获得满足,例如对食物的需要,进食后就可满足;有的需要必须在活动过程中获得满足,例如踢足球、打篮球、听音乐等,由于这类需要经常产生,个体就会经常从事相关活动,并且在这些活动中总是能够得到快乐的体验,久而久之,这种需要就转化为兴趣。至于理想、信念、世界观、价值观等也都可以追溯到个体的需要满足。

2. 个性心理特征

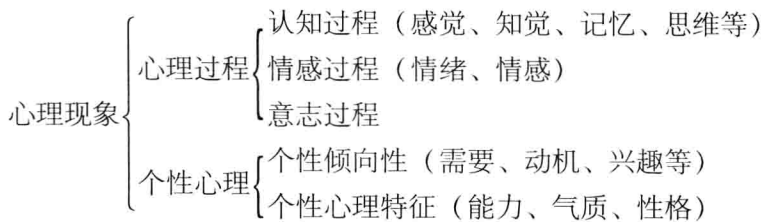
个性心理特征是在个体的心理和行为中经常表现出来的稳定的心理特性,包括能力、气质和性格。

能力是直接影响活动效率,保证活动任务顺利完成的个性心理特征。能力具有水平差异,有的人数学计算又快又准,有的人则快而不准或准而不快,还有的人在计算时速度慢且错误多。能力也存在类型差异,有的人擅长跳舞,有的人擅长唱歌等。

气质是不以活动内容和目的为转移的心理活动的典型的、稳定的动力特征,主要表现在心理活动的速度、强度和灵活性上。有的人遇事急躁,有的人做事缓慢;有的人总是情绪高昂,有的人经常温和平静;有的人能够快速适应不同的环境,有的人在适应环境时缓慢迟钝,这些都属于气质差异。

性格是一个人的心理面貌本质属性的表现,是显露在人对现实的态度和行为方式中的比较稳定的具有核心意义的个性心理特征。有的人诚恳,有的人虚伪;有的人勤劳,有的人懒惰;有的人自信,有的人自卑,这些都属于性格的差异。

总而言之,心理学的研究对象是心理现象,可以以下列形式表示:



心理过程和个性心理组成了一个人的整个心理面貌,个性心理在心理活动过程中形成和发展,而个体业已形成的个性心理也会反过来影响他的心理活动过程。

二、心理学的任务

心理学是研究心理现象的科学，它的基本任务是探索心理规律并运用这些规律为人类的实践服务。

（一）探索心理规律

唯物辩证法认为，规律是事物发展本身所固有的、本质的、必然的联系。因此，科学研究要探索的规律主要包括某种具体事物与哪些事物存在联系以及存在什么样的联系。具体到心理学来说，所谓探索心理规律就是寻找某种心理现象受哪些因素影响以及如何受影响，这种心理现象又影响以及如何影响哪些其他因素。

影响心理现象的因素很多，概括起来可以区分为三类。

第一，环境因素。自然环境和人文环境对人的心理都具有影响，自然环境会影响人的生活方式，进而影响人的心理活动，人文环境会影响人的思想倾向，例如，中国人的温良恭俭让和美国人的崇尚自我，这种差异在很大程度上是由社会文化的不同而导致的。

第二，机体因素。身体的生理状态对人的心理会产生影响，例如，在疲劳状态下，人们的记忆、思维的效率会下降；患病时的心态与康复后的心态也存在差异。

第三，心理因素，即一种心理现象会影响另一种心理现象，例如，知之深则爱之切，这是认知对情感的影响；勤能补拙，这是性格对能力的影响。

心理学不仅要研究心理现象受哪些因素影响，还要把心理作为影响因素来考察心理对其他因素的影响，例如注意对学生学习成绩的影响，情绪对身体疾病的影响等。

（二）应用心理规律

科学理论的价值在于对人类实践的指导，心理学不仅是理论科学，更重要的是它也是一门实践性很强的应用科学。目前，心理学已经广泛应用于人类实践的各行各业，例如从业人员的选择与培训，职工工作积极性的激励，学生学习动机的培养等。

在教育上，为了使能够快速有效地获得知识发展能力，就需要心理学探明人类个体获得知识和发展能力的基本规律，继而将这些规律应用于教学，从而提高教学效率。例如，程序教学、支架式教学等都是心理学家们根据研究所提出的不同的教学模式，对于学生不同内容的学习都具有较好的价值。同

时,不同的学生各自具有不同的特点,也需要心理学探明每一个学生的心理特点,从而保证教师因材施教,使每一个学生都能获得应有的发展。

在经济建设上,各种产品的设计、生产和销售都需要心理学的支持。培养设计人员的创新思维能力,提升新产品对人们的吸引力,离不开心理学的研究;激发车间工人的工作积极性,培养他们的敬业精神,也离不开心理学的研究;产品生产出来后,为了打开市场赢得客户而做的广告创意,更是必须针对人们的心理,才能做到有的放矢。

在医疗卫生领域,心理疾病的治疗当然要依赖心理学的研究,即使是生理疾病,为了增强病人抵抗病魔的信心,使病人放松心情,心理辅导也是快速治愈疾病的重要辅助方式。

总之,只要是人从事工作,就不能不考虑人的心理因素。

三、心理学的主要研究领域

科学心理学诞生以来,已经深入到了人类生产生活实践的各个领域,形成了众多的分支学科,并且新的分支学科仍然在不断地产生,这些学科构成了心理学的不同研究领域。

(一) 普通心理学

在心理学领域中,普通心理学处于基础学科的地位,它研究心理现象的最一般规律,其内容概括了各分支学科的研究成果,同时又为各分支学科提供理论基础。

所以,学习心理学首先应该从普通心理学入手。从这个意义上来说,普通心理学是学习心理学的入门学科。

(二) 发展心理学

广义的发展心理学既研究心理的种系发展,也研究心理的个体发展。比较心理学研究心理的种系发展,把动物的心理和人的心理进行比较,从比较中确定动物心理向人类心理的演化过程。比较心理学也研究动物心理和行为的各种具体形式,例如蚂蚁的嗅觉、蝙蝠的听觉、蜜蜂的视觉等,这些研究促进了仿生学的发展。

狭义的发展心理学,又称年龄心理学,研究人类个体从受精卵开始到出生、衰老、死亡整个生命全程的心理发展。按照人生的年龄阶段,发展心理学还可以分为儿童心理学、少年心理学、青年心理学、老年心理学等,这些研究对于不同阶段人类个体的成长和适应具有重要意义。