

● 陈雁谷主编

XIN LI XUE JIAO CHENG

心理学教程



湖南师范大学出版社

心 理 学 教 程

(高等师范专科学校用书)

陈雁谷主编 徐厚道副主编

湖南师范大学出版社

787×1092 32开 11.75印张 271千字
1991年6月第1版 1991年7月第1次印刷
印数： 1—7500册

ISBN7—81031—090—9/G·041

定价：4.55元

前言

《心理学教程》是为师范专科学校和教师进修学院编写的教材，也可供心理学爱好者自学之用。编写人员大多是中南工大出版社1987年出版的《心理学》教材的作者。当时，中国现代心理学奠基人、著名的心理学家潘菽教授在给该教材所写的序言中指出：“教师身处教育和教学工作的第一线，最富于实践经验，最了解学生，懂得学生在各方面智能的成长需要什么；也清楚地知道怎样去满足他们的这种需要。”又说：“由心理学教师协作编写教材，可以集思广益，互相启发，把许多心理学问题进一步取得深入的理解，从而引起一定的研究兴趣，开展一定的研究工作。这样，对提高教师的学术水平和教学水平，也就自然获得更大的益处。”

五年来，我们在教学实践中，认为这本教材，内容上适合学生的专业需要，编写结构上，也适合教学要求。如它以普通心理学为主，将教育心理学、儿童心理学的知识，渗透在各章节中。它文字简明，给教师讲课留有发挥余地，在每一章后，附有学生阅读材料，书后又附录学生心理学实验操作技能的基本训练和作业项目。这些材料和附录，对各家理论，兼收并蓄，不但具有一定的深度和广度，而且体现了当代心理学界研究的新成果，和带有通俗习见的心理学实验操作技能，开扩了学生眼界，丰富了学生知识，提高了学生学习兴趣。

五年来，在教学实践过程中，我们也看到这本教材存在某些不足之处，发现了一些疑难问题，觉得有许多地方需要修改，

以便更符合教学的要求。

以上两点，实际上，是对潘老指示的印证。潘老现已作古，如果他老在天有灵，亦当为之欣然自慰。

本书重新编写，意在保持原书特点，并且长善救失，使它能更好地适应90年代师专心理学教学的需要，更适合90年代心理学自学读物的要求。

参加本书编写的有：徐厚道〈第一章〉、廖香武〈第二章〉、刘震〈第三章〉、左丽华〈第四章〉、刘克善〈第五章〉、刘辉宪〈第六章〉、曾智昌〈第七章〉、张向阳〈第八章〉、刘明祥〈第九章〉、陈章顺〈第十章〉、桂希民〈第十一章〉、王令训〈第十二章〉、曹海江〈第十三章〉、范庭辉〈第十四章〉、曹资立〈第十五章〉、薛金妹〈第十六章〉、李荣兰〈第十七章〉。

参加本书统稿的有徐厚道、刘明祥、陈雁谷。徐厚道修改了全部初稿，刘明祥尔后作了重点修改，陈雁谷最后审订定稿。

本书在编写过程中，得到编者所属学校——常德师专、湘潭市教师进修学院、零陵师专、衡阳师专、衡阳市教师进修学院、娄底师专、株洲市教师进修学院、郴州师专、湖南林业专科学校、怀化师专、益阳师专、长沙市职业技术师专、邵阳师专等校——领导支持，特别是衡阳师专领导为我们召开的编写工作会议提供各种条件，并且蒞会勗勉，使我们深受鼓舞和鞭策。本书集稿到改稿，为期近一年，但送稿到出版社，却在今年元月底，吴智勇社长、总编辑颜雄教授为本书如期面世，付出了辛勤劳动。特在此，一并致谢。

本书参考和引用国内外出版的心理学专著、论文、讲义、实验报告、图表等科研成果，未及一一说明，谨对原著者致以衷心谢意。

由于编者水平有限，书中缺点、错误在所难免，恳请读者不吝指正。

陈雁谷于湖南零陵师专

1991年3月15日

目 录

前 言	
第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的研究对象	(1)
第二节 心理学的任务与意义	(5)
第三节 心理学的研究原则与方法	(11)
阅读材料	(14)
一、心理学应该是一门独立的基础科学	
二、中国现代心理学史简介	
第二章 人的心理的实质	(18)
第一节 人的心理是脑的机能	(18)
第二节 心理是客观现实的反映	(26)
第三节 人的意识及其特点	(29)
阅读材料	(32)
关于野生儿心理	
第三章 心理的生理机制	(34)
第一节 人的神经系统梗概	(34)
第二节 神经系统的基本活动方式	(42)
第三节 高级神经活动的基本过程与规律	(47)
阅读材料	(52)
保护大脑皮层、合理使用大脑	
第四章 注意	(54)
第一节 注意的概述	(54)

第二节 注意的种类.....	(59)
第三节 注意的品质及注意规律的应用.....	(63)
阅读材料.....	(70)
注意对实践活动的意义	
第五章 感觉和知觉.....	(72)
第一节 感觉和知觉的概述.....	(72)
第二节 感受性和知觉的特性.....	(79)
第三节 观察力及其培养.....	(88)
阅读材料.....	(91)
一、色觉心理	
二、后象	
第六章 记 忆.....	(93)
第一节 记忆的概述.....	(93)
第二节 记忆的基本过程及其规律.....	(97)
第三节 记忆的品质及培养.....	(110)
阅读材料.....	(113)
怎样才能记得快、记得牢	
第七章 思 维.....	(117)
第一节 思维的概述.....	(117)
第二节 思维过程与概念.....	(122)
第三节 解决问题的思维过程.....	(129)
第四节 思维的品质与创造性思维的培养.....	(134)
阅读材料.....	(138)
一、创造性思维一例——《贬雪》	
二、创新的障碍	
三、卢钦斯的定势实验	

第八章 想 象	(140)
第一节 想象的概述	(140)
第二节 想象的种类	(143)
第三节 想象的品质与培养	(148)
阅读材料	(151)
一、梦	
二、原型启发一例——听诊器的发明	
第九章 情 感	(153)
第一节 情感的概述	(153)
第二节 情感的分类	(160)
第三节 情感的品质与培养	(164)
阅读材料	(168)
情感和情绪的调控方法	
第十章 意 志	(171)
第一节 意志的概述	(171)
第二节 意志行动的分析	(176)
第三节 意志的品质及其培养	(181)
阅读材料	(186)
意志的生理机制	
第十一章 个性心理倾向	(189)
第一节 需要	(190)
第二节 动 机	(195)
第三节 兴 趣	(199)
第四节 理想、信念、世界观	(204)
阅读材料	(208)
人的社会化问题	
第十二章 个性心理特征	(211)

第一节 气质	(211)
第二节 性格	(215)
第三节 能力	(221)
阅读材料	(229)
男女智力的差别	
第十三章 学习心理	(233)
第一节 学习动机	(233)
第二节 知识的掌握	(237)
第三节 技能的形成	(242)
第四节 学习的迁移	(247)
阅读材料	(250)
一、关于迁移的几种理论	
二、迁移效果的测量	
第十四章 品德心理	(253)
第一节 品德的概述	(253)
第二节 品德形成过程的心理分析	(255)
第三节 品德不良学生的教育	(265)
阅读材料	(270)
品德形成的一般规律	
第十五章 中学生心理	(273)
第一节 个体心理发展概述	(273)
第二节 初中学生心理特征	(276)
第三节 高中学生心理特征	(282)
第四节 中学生的心理卫生	(286)
阅读材料	(294)
初中学生心理发展的矛盾与教育	(294)

第十六章	学校群体心理	(296)
第一节	个体心理与群体心理.....	(296)
第二节	学校中的人际关系.....	(300)
第三节	班集体形成的心理分析.....	(306)
阅读材料		(311)
	学生非正式团体的形成与诱导	
第十七章	心理测验	(314)
第一节	心理测验的概述.....	(314)
第二节	能力测验与个性测验.....	(319)
阅读材料		(328)
	心理测验在我国的新发展.....	(328)
附录一、心理学学生实验及实习、见习作业		
一、学生实验.....		(331)
二、实习、见习作业.....		(337)
附录二、练习题		
		(341)

第一章 绪 论

心理学神奇！心理学诱人！具有强烈好奇心和求知欲的年轻人都乐于涉猎心理学！作为未来人类灵魂工程师的师范生更应该攻读心理学！

学习心理学，也与学习其他任何一门科学一样，首先必须明确这门科学的研究对象和任务是什么，研究它有何重要意义，怎样进行研究。这就是绪论所要阐明的問題。

第一节 心理学的研究对象

心理学的研究对象是人的心理现象^①，心理学就是研究人的心理现象及其规律的科学。

心理现象是人类自身最平常、最熟悉的现象，但它却又是宇宙间最复杂、最奥妙的现象。理解心理学的研究对象，关键在于对于千姿百态的心理现象有一个初步的、全面的认识。

一、心理现象的复杂性与整体性

形形色色的心理现象一般分为心理过程和个性心理两大方面。心理过程就是人所进行的各种心理活动，它不是稍纵即逝的，而有一个过程，是心理现象的动态表现形式。个性心理就是一个人心理过程中表现出来的具有个人特点的、稳定的心

^①心理学也研究动物心理活动，但这服从于从种系发展上来研究人的心理发生、发展规律这一目的的。

理倾向和心理特征，是心理现象的静态表现形式。

心理过程的划分，为认识过程、情感过程、意志过程（简称知、情、意）。

认识过程就是人了解客观事物所进行的各类心理活动。人通过自己的感觉器官了解客观事物的个别属性，如看到颜色、听到声音、闻到气色、尝到味道，这是感觉；各种感觉的有机综合，形成关于客观事物的整体形象，如看到鲜艳的五星红旗，听到雄壮的国歌，就是知觉；感觉和知觉都是对客观事物表面形象的认识。人要获得关于事物的本质和规律性的认识，必须在头脑里进行一系列分析、综合活动，这就是思维；人还可以在头脑里创造出自己未曾感知过、甚至在现实中不存在的事物的形象，这就是想象；人对客观事物的认识结果，在头脑里保存下来、必要时再现出来，就是记忆。感觉、知觉、思维、想象、记忆等，就是认识过程的各种心理活动，通过这些活动，使主观在一定程度内反映客观，使客观表现于主观之中。

人在接触和认识客观事物过程中，并不是无动于衷、冷漠无情的，而总会有不同的内心体验和态度，如喜悦、愤怒、悲哀、快乐、忧伤、恐惧、惊奇等等。这些心理活动就是情感过程。

人不仅能认识世界，而且能够根据自己的认识，通过一定的行动去改造世界，使之更适合人类的需要。这种在确定目的、克服困难的过程中所进行的决断、坚持等心理活动，就是意志过程。

人在生活、实践过程中，不仅产生了各种各样的心理活动，

而且每个人的心理活动都表现出自己的一些特点，使人在心理上存在着个别差异。这种表现个别差异的心理现象叫做个性心理，简称个性。它分为个性心理特征和个性心理倾向。

有人耳聪目明、思维深刻，想象丰富、记忆持久。反之有人视听迟钝，思维肤浅，想象贫乏，记忆短暂；有人擅长艺术表演，有人擅长技术操作，这是能力的差别；有人活泼、健谈，有人安静、寡言，这是气质差异；有人勤奋、有人懒惰，有人谦逊，有人骄傲，这是性格差异。能力、气质、性格是个性心理特征的主要方面。有人喜欢数理，有人爱好文艺，这是兴趣的不同；一个人的要求与另一个人的要求不同，这是需要上的差异；做同一件事，两个人出于不同的原因，这是动机的差异；你坚信这个道理，他坚信另一个道理，这是信念上的差异；对同一现实，你用这一观点去对待，他用那个观点去对待，所得结论不同，这是世界观方面的差异。兴趣、需要、动机、信念、世界观，是个性心理倾向的主要方面。

应当指出，任何现象都处在一定的系统之中，因此必须将其放在整体系统中来加以研究。心理现象也是一样。它的各个子系统相互联系、相互制约，从而形成一个多层次、多水平的立体网状结构。从它的动态与静态来说，一方面，每个人的各种心理过程都是带有个性的；另一方面，个性心理又是在长期的心理过程中形成的，它影响着心理过程的进行，并通过心理过程表现出来。既没有不带个性特征的心理过程，也没有不表现在心理过程之中的个性特征，二者是同一现象的两个不同方面。从知、情、意三者的关系来看，它们是相互依赖彼此促进的。认识是基础，感情和意志是将认识化为行动的动力，又反过来促进认识的发展。个性心理特征和个性倾向也是相互渗透、相互影响的。如一个人的能力大小，与他的兴趣倾向密切相关，

兴趣愈浓，能力发展愈快，反之亦然。我们深入研究某一事物，应该研究它的各个方面。需要把它的各个方面分解出来，研究其中某个方面，就得暂时把它孤立起来，这是分；但无论如何又不能忽视这个方面和其他各个方面的联系，这是合。有分有合，才能真正了解它的本来面目。

二、心理学的产生和发展

人类对心理现象的探究，从有人类文明史以来就开始了。在西方古希腊哲学家亚里斯多德（-384—-322）就写了《论灵魂》一书，探讨心理现象与肉体的关系，它是西方最早研究人类心理现象的著作。中国对身心关系的探究可能更早，《管子·内业篇》*认为：“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。”认为身与心都是由“气”所构成的。一千多年后，德国麻堡大学教授葛尔克于1590年始用“心理学”（Psychologie）来标明他的著作。后来德国沃尔夫所著《理性心理学》（1732）和《经验心理学》（1734）年问世，“心理学”这一学名，才得到公认和流传。不过仍属于哲学范畴。直到19世纪中叶，由于自然科学和实验方法的发展，心理学才从哲学中分化出来。1879年，德国哲学家与生理学家冯特（1832—1920）在莱比锡建立世界上第一个心理实验室，就是心理学成为一门独立科学的标志。可见心理学是一门既古老而又年轻的学科。

近百年来，心理学的发展极为迅速，不但形成了许多不同的学派，同时也出现了许多分支学科。如，根据作为研究对象的具体人不同，有研究正常成人的心理规律的普通心理学，有

*据郭沫若考证，此篇为宋（钜）尹（文）学派所著，他俩的生卒年不详，约为孟子（-372—-289）同时略早。

研究神经症和精神病患者心理规律和特点的变态心理学,还有研究个体从出生到死亡整个生命过程中心理发展规律和特点的发展心理学。根据心理学研究的具体内容和实践领域不同,有生理心理学、社会心理学、管理心理学、劳动心理学、军事心理学、教育心理学、文艺心理学、体育运动心理学,医学心理学、工业心理学、商业心理学、法制心理学等。在心理学发达的国家,心理学分支已达一百多个,它已经成为科学中的“热门”、学校中的“主课”、生活中的“常识”。作为一门科学,百余年的生命史,毕竟是短暂的,不少地方还不够成熟甚至很不成熟。但是,它的发展前景是极为美好的。潘菽在20年代就曾提出:“在物理科学和生物科学之后,应该是心理科学发展的时期。”^①他,还有别的科学家预言:21世纪一门带头学科将是心理学。因为,人类对客观的物质运动形式有了相当的认识以后,自然要把探索人类自身心灵的秘密提到主要的日程上来。这既是人类认识和改造客观世界的必然发展趋势和结果,也是进一步认识和改造客世界的必然要求。科学心理学的发展前程是广阔远大的,它的未来成就将是丰富多彩、光辉灿烂的。

第二节 心理学的任务和意义

一、心理学的研究任务

心理学的研究任务在于揭示人的心理过程与个性心理倾向和特征发生、发展与形成的规律,以实现对人的心理的正确说明、有效调控和准确预测。

^①潘菽:《心理学文选》第393页。江苏教育出版社,1987年版。

（一）心理解释。

心理解释包括两个方面，一是叙述。二是分析。叙述就是描述心理现象及其变化的事实。事实是可以共证的，通过很多人、很多次的观察，结果一样，这便是事实。搜集事实是科学研究的基础。全面地、准确地描述心理事实并不容易，因为它是不能直接观察到的，我们只好从可以观察到的心理效应（身体变化、动作、言语）和产品间接推知。有些心理效应极其微妙或稍纵即逝，那就必须借助仪器了。还有一些心理事实，至今尚未找到通过效应和产品来观察的办法，因而就不得不依靠本人的陈述。叙述心理事实除了利用语言、文字以外，还可以利用数学、图表、公式等方式对心理事实叙述有的是很有趣的，但这只是常识心理学。分析就是揭示事实与事实之间的确定关系，即阐明规律。科学心理学要求从现象的描述过渡到现象的说明，从而深入揭露它们的本质和规律。其具体的研究任务有：1. 研究客观世界与人的心理的关系。客观的影响如何转化为人的主观世界；2. 研究脑与心理的关系，脑的结构与机能如何产生客观现实的映象；3. 研究心理过程与个性心理倾向和个性心理特征的关系。它们如何相互作用；4. 研究心理与活动的关系，即研究活动如何影响心理的发展、心理如何调节和支配人的活动。

（二）心理调控：

探明人的心理规律，目的还在于控制和调节人的心理，以提高心理水平，优化心理品质，完善心理结构，增进心理健康。认识了心理规律之后，人们采取有效的方法可以影响人的心理变化。如教师掌握了记忆方面的心理规律，就可以采取有效办法去提高学生的记忆力。人的心理似乎是不能控制的。其实，通过控制影响心理的因素，就能控制心理的发生、发展和变