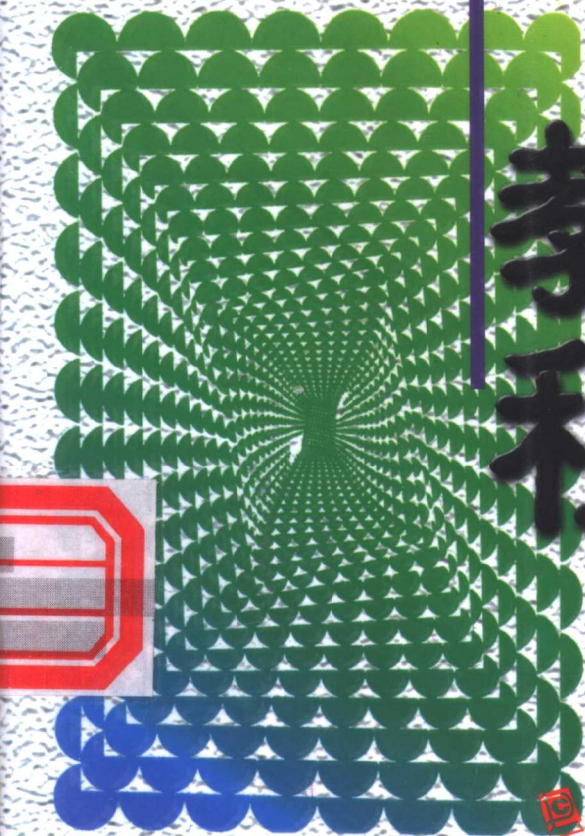


# 现代心理学

# 教程

孙喜林 荣晓华 编著



东北财经大学出版社

# 现代心理学教程

孙喜林 荣晓华 编著

东北财经大学出版社  
大 连

© 孙喜林 荣晓华 2000

图书在版编目 (CIP) 数据

现代心理学教程 / 孙喜林等编著 .—2 版 .—大连 :  
东北财经大学出版社, 2000.6 (2003.2 重印)

ISBN 7-81044-432-8

I. 现… II. 孙… III. 心理学-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 30432 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

总编室: (0411) 4710523

营销部: (0411) 4710711

网 址: <http://www.dufep.com.cn>

读者信箱: [dufep@mail.dlptt.ln.cn](mailto:dufep@mail.dlptt.ln.cn)

东北财经大学印刷厂印刷 东北财经大学出版社发行

---

幅面尺寸: 140mm×203mm 字数: 320 千字 印张: 12 3/4

印数: 15 001—19 000 册

2000 年 6 月第 2 版

2003 年 2 月第 4 次印刷

---

责任编辑: 刘贤恩

责任校对: 那 欣

封面设计: 冀贵收

版式设计: 刘瑞东

---

定价: 16.00 元

# 前 言

1998年我们编撰了《心理学教程》一书。当时的初衷仅仅是为了满足非心理学专业大学生了解一点心理学知识的需要，未料想“无心处却有柳绿”，该书得到了众多读者的认可，尤其为大学生所接受。受此鼓舞，在考虑到变化了的外在情况和接受到的各种反馈信息基础上，我们对《心理学教程》进行了修订，并更名为《现代心理学教程》。

心理学在社会生活中的地位作用是“锦上添花”，而非“雪中送炭”。人们在跨越了“饱肚子经济”后，了解自己和他人的心灵就成为一种普遍的潮流性的需要，此乃“饱暖”后之思。探讨人心理规律的心理学已经成为人们提高生活质量而产生的“求知”消费的主要对象之一。为此，修订后的《现代心理学教程》，既保留了原书作为非心理学专业大学心理学教材之特点，同时亦是社会人士了解心理学知识的一本可读之书。

知识的时代性和“读者导向”的时代特点是本书编写的出发点。修订后的改进主要表现在以下几个方面：1. 增删了章节。即由原书的11章扩充为12章，并删去了原书第11章“心理学应用”部分，并且几乎所有的章节都有变化；修订后的字数由20万增加到30多万。2. 增加了栏目。栏目结构上增加了“资料”、“本章小结”、“关键概念”和“复习思考题”四部分，这样就在很大程度上为教学和学生学习了提供了方便。“资料”栏目既是对正文的补充，同时也介绍主流研究以外的成果甚至反例，以

拓宽读者视野。3. 以需定取。本书不限于对心理学某一分支的介绍，而是打破框框，在兼顾知识本身的内在完整性前提下，按需要介绍心理学知识，同时，着重反映学科的最新成果和进展。4. 可读性和科学性结合。以往心理学教科书对非专业读者来说有些“不近人情”，其特有的信息传达方式使普通读者“识字不识意”，缺乏可读性和实用性，使“望蜀”之人畏“蜀道之难”而退。本书以科学性为前提，以可读性为目标，力图做到读者得其乐。为做到这一点，作者在文字的平易性和内容的趣味性上做出了努力。5. 为人格完善、能力培养目标服务。了解自己是為了完善和提高自己，了解他人是为了和谐之乐。本书尝试在实用性方面努力为读者提供帮助。

本书在修订过程中得到许景行教授的亲切指导，在此表示衷心感谢。本书引用了大量的国内外研究成果和成型资料，对其作者谨致谢意。

作 者

2000年4月于大连

# 目 录

|                  |    |
|------------------|----|
| 第1章 心理学综述        | 1  |
| 1.1 心理学的性质       | 2  |
| 1.2 心理学的历史       | 6  |
| 1.3 心理学的主要分支学科介绍 | 9  |
| 1.4 心理学的研究方法     | 24 |
| 本章小结             | 28 |
| 关键概念             | 28 |
| 复习思考题            | 30 |
| 第2章 需要与动机        | 31 |
| 2.1 需要           | 32 |
| 2.2 动机           | 42 |
| 本章小结             | 55 |
| 关键概念             | 56 |
| 复习思考题            | 58 |
| 第3章 感觉和知觉        | 59 |
| 3.1 感觉           | 60 |
| 3.2 知觉           | 67 |
| 3.3 社会知觉         | 83 |
| 本章小结             | 93 |
| 关键概念             | 93 |
| 复习思考题            | 96 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第4章 学习 .....        | 97  |
| 4.1 学习原理 .....      | 98  |
| 4.2 学习动机 .....      | 110 |
| 本章小结 .....          | 116 |
| 关键概念 .....          | 117 |
| 复习思考题 .....         | 119 |
| 第5章 记忆 .....        | 120 |
| 5.1 记忆 .....        | 121 |
| 5.2 记忆过程 .....      | 126 |
| 本章小结 .....          | 138 |
| 关键概念 .....          | 139 |
| 复习思考题 .....         | 140 |
| 第6章 思维 .....        | 141 |
| 6.1 思维 .....        | 142 |
| 6.2 解决问题思维 .....    | 146 |
| 本章小结 .....          | 161 |
| 关键概念 .....          | 161 |
| 复习思考题 .....         | 162 |
| 第7章 创造 .....        | 163 |
| 7.1 创造的过程与创造力 ..... | 164 |
| 7.2 创造的人格特征 .....   | 174 |
| 7.3 创造力的生理学研究 ..... | 179 |
| 本章小结 .....          | 186 |
| 关键概念 .....          | 187 |
| 复习思考题 .....         | 187 |
| 第8章 态度与情绪情感 .....   | 189 |
| 8.1 态度概述 .....      | 190 |
| 8.2 态度的形成和改变 .....  | 195 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 8.3 情绪与情感 .....      | 204 |
| 本章小结 .....           | 221 |
| 关键概念 .....           | 222 |
| 复习思考题 .....          | 223 |
| 第9章 能力与智力 .....      | 224 |
| 9.1 能力概述 .....       | 225 |
| 9.2 能力的测量 .....      | 229 |
| 9.3 智力发展与个别差异 .....  | 243 |
| 本章小结 .....           | 255 |
| 关键概念 .....           | 255 |
| 复习思考题 .....          | 256 |
| 第10章 人格 .....        | 257 |
| 10.1 人格概述 .....      | 258 |
| 10.2 人格理论 .....      | 260 |
| 10.3 人格测验 .....      | 281 |
| 本章小结 .....           | 286 |
| 关键概念 .....           | 286 |
| 复习思考题 .....          | 289 |
| 第11章 社会行为 .....      | 290 |
| 11.1 社会化与社会角色 .....  | 291 |
| 11.2 人际关系与人际交往 ..... | 297 |
| 11.3 个人行为与团体行为 ..... | 327 |
| 本章小结 .....           | 338 |
| 关键概念 .....           | 338 |
| 复习思考题 .....          | 340 |
| 第12章 心理健康与心理障碍 ..... | 341 |
| 12.1 心理健康 .....      | 342 |
| 12.2 挫折与心理防卫 .....   | 347 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 12.3 心理障碍 .....    | 354 |
| 12.4 心理健康的维护 ..... | 375 |
| 本章小结 .....         | 392 |
| 关键概念 .....         | 393 |
| 复习思考题 .....        | 395 |
| 主要参考文献 .....       | 397 |

# 第 1 章 心理学综述

1.1 心理学的性质

1.2 心理学的历史

1.3 心理学的主要分支学科介绍

1.4 心理学的研究方法

■ 本章小结

■ 关键概念

■ 复习思考题

## 你知道吗……

- 心理学是研究什么的？
- 心理学与通灵术、算命有关系吗？
- 心理现象的物质载体是什么？
- 一个生理上正常的人心理就会自然正常发展吗？
- 研究心理现象使用什么方法？这些方法科学吗？
- 人的意识是由哪些部分构成的？
- 人类对心理现象的探索是从什么时候开始的？

## 1.1 心理学的性质

### 1.1.1 什么是心理学

心理学这个名称似乎尽人皆知，但它所代表的意义却经常被人误解。有人把它看成是能知吉凶祸福，与通灵术、占卜术差不多的神秘魔术。有人把它看成是玄妙莫测、深不可知的哲理。今天，心理学正逐渐脱去它的神秘外衣，走进人们的生活。下面，我们就逐渐掀开心理学的盖头。

心理学是研究人的心理现象的科学。所谓心理现象，就是指人的感觉、知觉、记忆、思维、想像、情感、意志、能力、性格、气质等心理活动。

心理现象和每一个人息息相关，人在清醒状态下一时一刻也离不开它。人们无论从事什么活动，都伴随有各种心理现象，而且正是在心理活动的调节下，人们的各种活动才能得以正常地进行，并达到预期的目的。

人在处理事物的时候，用眼睛看，用耳朵听，用鼻子闻，用手摸，这就产生感觉和知觉。感觉是对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映，知觉是对直接作用于感觉器官的客观

事物的整体属性的反映。人在活动中不仅感知当前的事物，并且要记住它，有时还要回忆过去经历过的有关事物，这就是记忆。若要认识事物的特点和意义，就必须利用感知的材料和已有的知识进行分析、思考，深入理解事物的本质，掌握事物的规律，这就是思维。感觉、知觉、记忆、思维等都是人对客观事物的认识活动。

人在认识客观事物的同时就会对它采取一定的态度，如满意、喜爱、恐惧、厌恶等，这些现象叫情绪。人对客观事物不仅感受、认识，还要进行处理、改造。为处理、改造客观事物而提出目标、制定计划，然后执行计划、克服困难、完成任务，这类活动叫做意志活动。在意志活动中，那种下决心和准备克服困难的内部过程叫做意志。

以上的认识、情绪、意志等心理活动可以被称为心理过程。探讨心理过程产生和活动的规律以及它们之间的联系，是心理学研究内容的一部分。

心理学研究内容的另一部分，是人的个性及其心理特征。人们在处理各种事物的过程中，不仅有各种各样的心理活动，同时还表现出各自不同的心理特征。我们把那些表现在人身上的、经常的、稳定的、本质的心理特征叫做个性，把那些表现在人的能力、气质、性格等方面的特征称为个性心理特征。

如在从事某项工作时，有人善于概括，有人长于分析，有人记忆力好，有人抽象思维能力强，等等。这些都是表现在能力方面的特征。

如在人的日常活动和交往中，有人精力充沛，动作灵敏；有人动作迟缓，无精打采；有人活泼、急躁；有人沉静、稳重，等等。这些差异都属于气质方面的特征。

再比如在对人对事上，有人勤奋，有人懒惰；有人自私自利，有人见义勇为；有人谦虚谨慎，有人骄傲自大，等等。这些

都是表现在性格方面的特征。

心理现象的这两个方面，即心理过程和个性及其心理特征是彼此密切联系着的。个性及其心理特征是在各种心理过程中形成和发展起来的，同时，也只有通过心理过程，才能表现出来。反过来，已经形成的个性及其心理特征，对人的心理过程又有影响和制约的作用，如性格、能力都直接影响人们对事物认识的效率和深度。所以，要深入了解人的心理，必须对心理过程和个性及其心理特征分别进行研究；而要研究人的心理全貌，又必须把心理过程和个性心理这两个方面结合起来考察。

### 1.1.2 心理的实质

所谓心理的实质问题，主要就是从理论上回答什么是心理、人的心理是怎样产生的、心理和客观事物是什么关系等问题。辩证唯物主义对这些问题作出了正确的解释：心理是脑的机能，是人脑对客观现实的反映。

#### 1) 心理是脑的机能

在古代相当长的时期内，人们把心脏视为心理活动的器官。随着现代生理学、临床医学、特别是神经科学的发展，才不断从科学上证明了心理主要是脑的机能。

临床医学的资料和神经科学的专门研究证明，当人脑受到损伤或发生病变时，心理就会出现失调。这是因为人脑是一块具有特殊的组织形态、高度完善的物质结构。它具有反映客观现实的特殊机能。客观现实作用于人的感官，经过神经传导影响人脑，人脑以它特有的方式反映客观现实，这样就产生了人的心理。人脑在反映客观现实之后，还会通过神经传导引起一定的效应器官的活动（动作或语言）。人正是凭借脑的这种反射活动来反映和改变客观现实的。

#### 2) 心理是客观现实的反映

心理虽然是脑的机能，但是脑本身并不能单独产生心理。没

有客观事物作用于人脑，人脑是不会产生心理的。心理按其内容来说，是客观现实的反映。客观现实包括自然环境和社会环境。

自然环境是指人赖以生存和实践的自然界。如山川河流、花草树木等。人类要改造自然，必须认识自然环境。因此，它是人的心理不可缺少的源泉。

社会环境是指人类独有的社会生活和与之联系着的种种社会事物，如生产劳动、人际交往等。它是对人的心理起决定作用的源泉。人一旦脱离了社会生活，没有社会实践活动，就不能形成人的心理或不再有人的正常心理活动。那些偶然被野兽哺育大的“野孩”的情况证明了这一点。这些野孩虽然具备了人的心理的器官——人脑，却不能产生人的心理。

---

### 资料 1.1

1920年，一位牧师在印度发现了两个由狼养大的孩子，大的起名叫卡玛拉，当时她已经8岁，不会说话，用四肢行走，喜欢夜间活动，午夜嚎叫，舔食流质，不吃人手里拿着的肉，不吃素食，不穿衣服，嗅觉特别灵敏，除了饥渴时，一般不接近主人。8岁只相当于6个月婴儿的智力。经过悉心的照料和耐心的教育，两年后才学会站立，六年后才学会独立行走，但快跑时仍四肢并用。四年后学会6个词；七年后，学会45个词。17岁时，卡玛拉死去，当时她的智力仅相当于正常3~4岁儿童的智力。

小的起名叫阿玛拉，发现的当时约两岁，第二年就死了。

国外一份资料曾做过这样的介绍：一个王子从小被囚禁在暗室中，无法与任何人接触，没有任何活动，17岁死时对他进行尸体解剖，结果发现：他的大脑尚未覆盖小脑，大脑皮层的沟回极少。

---

## 1.2 心理学的历史

### 1.2.1 从哲学的心理学到科学的心理学

心理学是一门渊源数千载而历史仅有百年的科学。自从有人类以来，就存在着心理现象，但心理学真正成为一门科学，还是近一百多年的事。自从苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等哲学家起，就对人类的本性、本能、心灵、感觉、意识等问题作为哲学上的主要观念去讨论。但是，他们讨论这些问题时，都只凭主观的设想，而没有建立客观的研究方法和系统的理论。因此，在那一段漫长的时期内并没有形成科学的心理学，只能称之为哲学的心理学。

19世纪以来，自然科学得到更迅速的发展，特别是生物学、生理学等学科的发展积累了大量关于人体的知识。自然科学的突飞猛进，启发了人们的思维，刺激人们寻找研究心理的新方法。而且有许多勇于探索的学者，开始了他们的实验工作。德国生理学家、哲学家冯特受到前人的启发，在吸收前人研究成果的基础上，于1879年在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，并在他的主持下开展了对感觉、知觉、情感和联想等系统的研究。至此，心理学才真正脱离哲学而成为一门独立的实验科学。

### 1.2.2 现代心理学的三大主流学派

现代心理历史不长，流派却很多，其中最著名的是西方现代心理学的三大流派，即弗洛伊德创立的精神分析心理学、华生创立的行为主义心理学和以马斯洛为代表的人本主义心理学。

#### 1) 精神分析心理学

奥地利心理学家弗洛伊德是从从事心理治疗“起家”的，他是心理治疗中的“心理分析”学派的创始人。他认为心理上的病态是人的本能冲动被压抑的结果。当一个人觉得自己的冲动严重

地违背了“做人的原则”时，就会压抑这些冲动。压抑的结果是：虽然再也意识不到这些冲动，并且已经可以心安理得地相信自己“没有”这些冲动，但这些冲动依然存在于意识不到的内心深处。弗洛伊德认为，这种“冲动”与“对冲动的压抑”之间的冲突，就是导致心理失常的病因。他还发现，病人的那些被压抑的冲动，往往会“改头换面”地表现在他们的梦境之中。因此，他认为治疗者应该通过深入的分析去破译梦的“含义”。1900年，他的第一本最有影响的著作《释梦》正式出版。同年，他在另一本很有影响的著作《日常生活的心理分析》中，把对病人的研究扩大为对一般的正常人的研究。

弗洛伊德认为，推动人们去做各种各样事情的“原动力”，是那些人与动物所共有的本能欲望的冲动，其中特别重要的是“性冲动”和“攻击的冲动”。在弗洛伊德看来，人按其本性来说，总是想不择手段地为所欲为，但社会不允许这样做。弗洛伊德并不主张“放纵”，相反，他认为对人的本能加以控制是完全必要的。如果人类放纵自己，必将自取灭亡。但是从所从事的心理治疗实践中又使他认为，一味地压抑人的本能冲动不仅会使人生活得不愉快，而且会使人生病，所以也是不行的。他认为可取的办法既不是放纵，也不是压抑，而是“升华”。如果要对升华作一个最通俗的解释，那就是把原本用于做坏事的心理能量用来做好事。弗洛伊德认为，人类的命运就取决于人类的文化能在何种程度上使人的本能冲动得到升华。

## 2) 行为主义心理学

行为主义心理学于20世纪初产生于美国。它以坚决否定传统心理学的姿态登上心理学的舞台，似乎使人感到它在清除心理学所包含的神秘性，改变着心理学的空气，因而立刻迷惑了美国的大批青年心理学者，并在西方心理学界引起广泛而深刻的影响。

华生是行为主义心理学的创始人。他将心理学列入自然科学一个纯粹客观的实验分支。他反对研究意识，把人和动物的行为作为研究对象。他从人和动物行为中所找到的基本因素是刺激和反应，并且断言：“我们能够将我们的一切心理学问题及其解决，都纳之于刺激和反应的规范之中。”“刺激——反应”就成为华生心理学的基本公式。

在—批“新行为主义”心理学家中，最著名的是创立“强化学说”的美国心理学家斯金纳。斯金纳用他的“斯金纳箱”做了大量的动物实验。他认为，通过动物实验也能揭示人的行为的规律，因为人的行为和动物的行为基本上服从于同样的规律。同时他还认为，最重要的问题不在于各种各样的行为是由什么样的刺激引起的，而在于已经出现的行为为什么有的能够巩固下来，有的却没有巩固下来，没有形成习惯。斯金纳用大量的实验证明，已经表现出来的行为会因为得到奖励而增加它重复出现的可能性，换句话说，就是给予奖励能够“强化”已经出现的行为。

### 3) 人本主义心理学

马斯洛等人本主义心理学家认为，对于人来说，最本质也是最可贵的东西，不是人与动物所共有的那些“本能”，而是那些动物所没有的，只有人才有的“潜能”。1954年，马斯洛所著的《动机与人格》一书问世。他在书中提出了现在已经为大家所熟悉的、以自我实现的需要为最高层次需要的“需要层次理论”。所谓“自我实现”，就是通过发挥人的潜能来实现人的价值。

马斯洛所说的人所特有的潜能，如爱的潜能、创造的潜能等，都是“善的”，而不像弗洛伊德所说的那样本能是“恶的”。但是人的这些潜能与人和动物的本能相比要软弱得多，它们只有在良好的环境条件下，才能由“潜在的可能性”变为“现实”；在恶劣的环境中，是很容易被摧残的。马斯洛认为，理想的社会就是能使人的潜能得到充分实现的社会。