

教育类



高等师范院校教材

心理学

(本科)

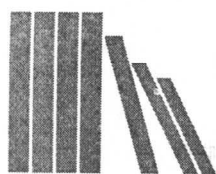
XINLI XUE

主编 李小融

四川大学出版社



教育类



高等师范院校教材

心理学 (本科)

XINLI XUE

主 编 李小融

副主编 郭 英 徐 砺 李万兵 杜高明

四川大学出版社





高等师范院校教材

心理学(本科)

总策划: 陈国第 张晓舟
责任编辑: 曾春宁
责任校对: 成杰
封面设计: 罗光
责任印制: 曹琳

图书在版编目(CIP)数据

心理学 / 李小融主编. — 成都: 四川大学出版社,
2002. 8

本科用书

ISBN 7 - 5614 - 2385 - 3

I. 心... II. 李... III. 心理学 - 师范大学 - 教材

IV. B 84

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第065350号

书名 心理学(本科)

主 编 李小融

出 版 四川大学出版社

地 址 成都市一环路南一段24号 (610065)

印 刷 华西医科大学印刷厂

发 行 四川大学出版社

开 本 787mm × 960mm 1/16

印 张 17.5

字 数 300千字

版 次 2002年8月第1版

印 次 2003年7月第3次印刷

印 数 7 001 ~ 12 000册

定 价 21.00元

◆版权所有 侵权必究

◆读者邮购本书, 请与本社发行科联系。

◆电 话: 85408408 85401670 85408023

◆邮政编码: 610065

◆本社图书如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换。

◆网址: www.scupress.com.cn

编写说明

为了有效地提高师范、教育院校心理学公共课的教学质量，适应教育改革不断深化发展的要求，我们在总结师范、教育院校心理学公共课教学经验的基础上，经过反复讨论、研究，协作编写了这本教材。

本教材以“三个面向”的精神为指导，从师范、教育院校的教学特点和实际出发，对教材的体系安排和内容选择做了一些新的探索。本教材的内容范围和体系与师范院校本科心理学公共课教学目标的要求一致，特别注意了内容的针对性和实用性，以适应师范、教育院校心理学公共课教学工作的需要。

本教材原则上按每周教学四课时编写，使用者可根据不同需要和条件，全面或有重点地讲授有关章节。

本教材的编写工作由四川省高等师范院校教育类课程编委会发起和组织。由编委会主任、四川教育学院李小融教授担任主编，各章的执笔人如下：李小融（四川教育学院）第一、七、十章；徐砺（宜宾学院）第二、三章；郭英（四川师大）、李小融第四章；成云（四川师院）第五章；杜高明（内江师院）第六章；李万兵（乐山师院）第八、九章。

我们在编写过程中，参考了国内外有关的文献资料，在此特向原作者表示衷心的感谢。由于我们学识浅薄，教材中的缺点错误在所难免，恳请使用者不吝指正。

李小融

2002年4月于成都

21 高等师范院校教材

心理学

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的研究对象	(1)
第二节 心理的实质	(4)
第三节 个性心理的发展	(13)
第二章 心理过程和个性心理	(20)
第一节 认识过程	(20)
第二节 情感与意志过程	(37)
第三节 个性心理倾向性	(44)
第四节 个性心理特征	(49)
第三章 中学生心理	(57)
第一节 初中学生年龄心理特征	(57)
第二节 高中学生年龄心理特征	(63)
第三节 中学生群体心理	(70)
第四章 教师心理	(85)
第一节 教师的职业特点与角色心理	(85)
第二节 教师的威信、机智与自我修养	(103)
第五章 学与教的心理(上)	(113)
第一节 学习的概念及其分类	(113)
第二节 学习的基本理论	(120)

第三节 影响学习的主要心理因素	(128)
第六章 学与教的心理(中)	(138)
第一节 知识的学与教	(138)
第二节 技能的学与教	(149)
第三节 问题解决学习和创造性思维的培养	(154)
第四节 学习迁移	(164)
第七章 学与教的心理(下)	(170)
第一节 认知结构及其构成要素	(170)
第二节 认知风格的差异与教学	(174)
第三节 有效课堂教学的设计	(183)
第八章 品德心理	(199)
第一节 品德概述	(199)
第二节 品德形成的心理过程	(204)
第三节 过错行为与不良品德的矫正	(215)
第九章 中学生心理卫生	(223)
第一节 中学生心理健康	(223)
第二节 中学生常见的心理问题分析	(231)
第三节 中学生心理健康教育的主要途径和方法	(241)
第十章 测量与评定	(252)
第一节 测量与评定的一般原理	(252)
第二节 心理测验的种类及应用	(258)
第三节 学业成绩的测量与评定	(265)

第一章 绪 论

教育是培养人的活动，教师是人类灵魂的工程师。要塑造人的“灵魂”，就必须对人的“灵魂”现象的规律有所了解，因此，应该学习和研究心理学。这样，才可能事半功倍地收到教书育人的效果。

第一节 心理学的研究对象

一、心理学是研究心理现象的科学

(一) 心理活动及其现象

心理活动不仅人有，所有的动物都有，但是，人和动物的心理活动有着本质的不同。除了人的感知、记忆、思维都比动物心理更加复杂以外，人还有高尚的情感、意志，特别是人会用语言在社会中表达自己的愿望，交流思想，通过语言进行劳动分工和生产分配，并积累经验，从而形成极为丰富多彩的包括观点、信念、世界观在内的主观世界，即个体意识，使人成为有自我意识、自觉能动性的社会“动物”。

总的来说，心理是动物和人共有的生活、生存的精神现象。动物的心理比较简单、低级，受本能（维持、延续生命和防御）需要所支配；而人在这些心理基础上，又产生了精神需要、社会意识、情感、意志等高级

的心理现象,所以人是万物之灵。

(二) 心理学的内容与基本结构

心理现象非常复杂,但从形式上可以归纳为心理过程和个性心理两个方面。心理过程包括个体的认识过程、情感和意志;个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。

1. 心理过程

(1) 认识过程包括感觉、知觉、记忆、想象、思维等。例如,一个正常的人听见声音,看见颜色、形状,感觉冷暖等等,都是反映客观事物个别属性的感觉现象;眼前有一个苹果,我们把它的颜色、形状、光泽、香味等个别属性综合起来认识,产生了对苹果的整体认识,则是反映客观事物整体属性的知觉现象;能回忆起自己的母亲,背诵几首诗,辨认出自己的老同学等等,都是把感知过的经验能够重现和再认的记忆现象;根据感知过的黄金、山在头脑中保持的表象,才能加工改造形成“金山”的新形象,这是想象现象;最后,能把知觉、记忆、想象的内容加以分析、综合、抽象、概括、判断和推理,从而获得“种瓜得瓜,种豆得豆”的一般规律,这是思维现象。

上述这些现象构成人类认识客观事物的全过程,也就是由片面的、现象的、外部联系的感性认识发展到全面的、本质的、内部联系的理性认识过程。人们的感知觉给思维提供了基本材料,思维借助感知材料才能使人们认识客观事物变化的规律。感知与思维是互相联系、互相制约的整个认识过程中的两个发展水平不同的阶段。

(2) 情感过程中的喜爱、快乐、满意、忧愁、悲哀、憎恨等等现象,是由于一定的客观事物是否符合人的需要而引起的反映。例如,“饥不择食”就是主观需要与客观食物之间关系的反映;“一语良言三冬暖”,“恶语伤人心”是主观需要与客观语言刺激之间关系的反映。人不仅对客观事物有一定的感知和认识,而且根据其对人需要的满足与否产生各种不同的情感。

(3) 意志过程中的动机、目的、行动等,是人为了一定的目的需要,调节自己的行动,克服困难、实现目的的心理现象。

上述都是人的心理活动的共同现象,除此之外,每个人的具体心理活动都有独特的个性心理现象。

2. 个性心理

(1) 个性心理倾向性,包括兴趣与爱好、需要与动机、信念与理想、世界观等。

(2) 个性心理特征指性格、能力等。

系统地探索心理现象发生、发展和变化规律的科学就是心理学。人的心理现象及其活动规律是心理学研究的对象。心理学是研究人的心理现象发生发展的规律的科学。

(三) 心理学是研究心理活动形式及其规律的科学

人的心理活动，有内容与形式两个层面。心理内容是指每个人对客观事物在头脑中的映象本身，而心理形式是指这种映象存在的方式及其组织、结构，如认识过程中的感觉、知觉、注意、记忆、想象和思维形式，情感、意志、需要与动机形式，以及个性特征中的能力、气质、性格形式等等。

如同逻辑学是研究思维形式和规律的科学，不研究思想的内容一样，心理学研究心理活动的形式，不研究心理内容。就广义而言，凡是客观事物反映在头脑中的映象，都是心理活动的内容。心理活动的内容可以是客观世界的全部事物。心理活动的内容因时间、地点和条件的变化而变化，也就是情随事迁，因人而异，有很大的情境性与主观性。作为一门独立的学科，心理学不可能每时每刻去研究每个人的心理活动，这样进行研究没有普遍的、恒定的科学意义。只有用人们心理活动的形式概括同一类型的内容来研究心理发生、发展，以及各种形式的特点，生理机制与外界条件相互关联的实质性规律，才能提高人的学习和工作的效率。

心理形式及其规律与心理内容有着密切关系，也就是说，所有的心理内容变化，都要通过一定的心理形式，而所有的心理形式都反映了相关的心理内容。因此，研究心理形式和规律，对分析认识具体的心理内容也就有了科学的方法和依据。

二、教师学习心理学的意义

研究心理学的任务在于探讨心理活动规律，实现对人的心理的正确说明、准确预测和有效控制。

(一) 心理学有助于教师成为“人类灵魂的工程师”

教师是从人类灵魂(心理)上进行“塑造”人的。为培养人才，教师就必须了解人的素质和心理变化的规律与特点，这样才能遵循学生心理发展的规律，以有效的方法对他们进行教育；否则，教师规划的一切蓝图都不能实现。教师不掌握心理学的知识，教育、教学工作就会处于被动。只有遵循人的心理变化发展的规律，才能主动地、创造性地从事教育活动，取得较好的教育教学

成绩。

(二) 心理学有助于教师成为新生一代的培养者

为了使青少年较快地成才,教师就要了解他们在生长发育过程中身心发展变化的规律与特点,也就是要了解中学生的心理特点。只有这样才能遵循青少年的身心发展规律与特点,进行适当的教育、教学工作;否则,将不能取得事半功倍之效,甚至造成事与愿违的不良后果。

(三) 心理学有助于教师完成教学任务

为了在较短时间内使学生能够有较大的收获,取得良好的教学效果,教师就需要了解学生接受知识、技能,提高能力、形成健全人格的规律,也就是要学习一些心理学的知识,才能主动、有效地创造出新的教育教学方法,获得良好的教学成绩。

(四) 心理学有助于教师履行其基本职责

教师的基本职责是教书育人,培养学生成为德、智、体、美、劳全面发展的四化建设人才,具备必要的少年、儿童心理和教育心理知识,对促进学生身心的全面发展是必不可少的。

总的来说,随着心理学的发展,教师工作就要从不科学的、凭主观愿望的方式中解脱出来,按照科学的、心理学的规律性知识去培养学生,这样才能达到事半功倍的效果。同时,教师的教育、教学工作的改革和教书育人的能力提高,也都与心理科学知识的学习与掌握直接相关。

第二节 心理的实质

人类对自己心理活动的认识,是自有人类产生就同时开始的。在很长的历史时期,一直存在着唯心主义和唯物主义的斗争。古代人们一般都认为,在人的肉体之外,还有精神独立存在,人死肉腐,而精神不死,灵魂不灭,还可以转生。随着人类文化科学知识的发展和认识能力的不断提高,人类对自己的心理现象已经有了比较科学的认识。随着社会的发展,人类对自己的心理的认识,将会更正确、更全面、更深刻。

一、心理是脑的机能

心理是脑的机能,脑是心理的器官。

很早以前人们就发现,脑部受伤或患病,会失去知觉、昏迷不醒,或形成

痴呆,甚至死亡,使人的心理活动全部或部分丧失。

我国古代的医学家李时珍在他所编写的《本草纲目》中就指出:“脑为元神之府”。清代医学家王清任曾在1830年刊印的《医林改错》一书中,根据他长期医疗与解剖的实践经验提出了“灵机、记性不在心,在脑”,“两目系如线长于脑”,“鼻通于脑,所闻香臭皆归于脑”的科学论断,证实了脑是心理器官。

1861年,法国外科医生埃爾·保羅·布洛卡解剖了一位患失语病症病人的脑,发现他的大脑皮层一个区域里的神经细胞严重损坏,由此证明了脑的这个部位(后人称“布洛卡区”)与人的言语活动有关系。后来西方生理学家通过对大脑不同部位进行刺激和切除的方法,发现人以及高等动物的不同感觉和运动是与大脑皮层的不同部位相联系的,如摘除大脑皮层枕叶便丧失对光刺激的反应,摘除颞叶就不能引起对声音刺激的反应。1870年,德国医生弗立奇在替伤兵包扎头部时发现,如果触及到露出颅外的大脑皮层,则能引起对侧肢体的运动。后来,他与法国生理学家席齐格一起对动物进行实验,进一步发现刺激大脑皮层不同部位,能引起不同肌肉的反应,同时也发现了专司运动的狭长“运动区”。这样就更加证明了心理是脑的机能。

(一) 心理的生理机制

1. 神经系统的结构和机能

神经系统是心理活动的主要物质基础。人的心理活动,都要通过它的活动来实现。只有掌握了人的神经系统结构和机能的知識,才能正确地理解人的心理现象。

(1) 神经元(又叫做神经细胞),是神经组织的基本结构和功能单位。神经元的结构,是由细胞体和由细胞体伸展出来的突出组成,这些突出又分为:

①树状突起(树突)。开头像树枝,一般短而密,分支多。它主要接受外来刺激(信息),并将信息转化为神经冲动传向细胞体。

②轴状突起(轴突)。形状像车轴,比较长,分支少。一般每个神经元只有一个轴突,这也就是神经纤维。许多神经纤维集合起来则构成神经。神经纤维能将细胞体已转化为神经冲动的信息传出。神经纤维有粗有细,一般相当于1/10根头发丝粗细,传导速度为3米/秒~120米/秒,长短为十几微米到1米多。神经纤维尾部有几个分支,它们叫神经末梢,这些末梢联系于效应器或其他神经元的树突或胞体。多数神经纤维的外围有一层由脂类和蛋白质组成的绝缘体——髓鞘,它又叫做神经鞘,主要起绝缘作用,保证神经冲动自细胞体沿

轴突安全传出,以免造成混乱性扩散。

(2) 神经元的种类。神经元分为以下3种:

①感觉神经元。专门感受体内外的刺激,并引起一定的神经冲动传入中枢神经,所以它又叫做传入神经元。

②运动神经元。专司运动。当神经冲动时,它能把冲动传至与它的神经末梢相联系的肌肉或腺体,引起运动,所以又叫做传出神经元。

③联络神经元。位于神经中枢,是感觉神经元与运动神经元的联络者。它又叫做中间神经。

(3) 神经元的功能。神经元具有接受刺激、产生神经冲动以及传导冲动的功能。神经冲动的传导都是由树突向细胞体传入,再由细胞体向轴突神经末梢传出。树突接受刺激是入路,轴突分散冲动是出路,不能颠倒。

2. 中枢神经系统和周围神经系统

人的神经系统是由中枢神经系统和周围神经系统两部分组成。

(1) 中枢神经系统。中枢神经系统包括脑和脊髓,分为高级与低级两个部分。高级中枢是指大脑两半球。低级中枢是指大脑皮层以下的部分,脊髓是神经系统的最低部位,它们都受高级中枢的支配。

①低级神经中枢,包括脊髓、延髓、桥脑、中脑、间脑、小脑及皮质下神经节等。

脊髓。位于脊柱内,由神经组织构成的粗的传导通路。其横断面表明,灰质位于中间,白质在周围。脊髓是调节四肢活动、体内器官工作等先天性反应的神经组织,同时也是外周神经和脑之间的传导通路,许多感觉神经(将感官内向神经冲动传至大脑)与运动神经(将大脑高级神经冲动由外向神经传至运动器官)都是从这里发出。

延髓。是调节心脏、血管、消化和呼吸活动以及防御性反射的神经组织,它直接关系到人的生命,所以又称“生命中枢”。

桥脑。是调节眼球震颤、肌肉紧张和内脏活动,以及角膜反射的神经中枢,它处在中脑与延髓之间。

中脑。是调节骨髓骨紧张度、完成姿势反射、维持运动协调和朝向反射的许多高级中枢中最简单的结构。

延髓、桥脑和中脑构成了脑干。

间脑:是由丘脑构成。

丘脑(也称视丘)。是在大脑两半球之间与胼胝体下部的两块灰白色圆形

体，它是感觉神经来自脊髓冲动的中继站，然后，再由丘脑发出冲动，上行到达大脑顶叶感觉区。视觉神经直接传至丘脑，然后，再发出冲动传到大脑视觉区。丘脑是情绪反应的生理机制，对自主性活动具有抑制作用，与内脏有密切的关系。

下丘脑。在丘脑下部，体积不大，功能不小。它是自主神经系统的中枢，上联大脑皮层，下接脑下垂体和延髓，控制激素分泌，维持新陈代谢，调节体温以及饥、渴、性的活动。它也是一个情绪中心，快乐和痛苦的生理基础。

网状结构。是延髓至丘脑的脑干上许多密集的长形网状组织。它不仅是承上启下的神经通路，而且也是大脑的醒觉系统和情绪、色彩反应相联系的组织。

小脑。是在大脑的后下方，分左右两半球。它的主要功能是维持身体平衡，辅助大脑皮层对身体运动起协调作用。它被称为运动协调中枢。

边缘系统。位于前脑底部，因为它环绕着中脑，形成了边界，就叫边缘系统。它是管理行为动机、情绪、醒觉、睡眠、寻食、防卫、生殖、记忆等的机能单位。

②高级神经中枢。脑的最发达部位是大脑两半球，它是神经系统的高级中枢。左右两半球的机能并不对称。左半球管身体的右边，右半球管身体的左边，两侧的大脑半球由胼胝体联合起来。人的心理意识都以大脑两半球为器官，各种心理过程，如感知觉、记忆、思维、情感等都由大脑皮层进行神经联系。它是人的最高“司令部”。

人脑的重量平均为 1350 克，最新统计脑神经元超过 1000 亿。大脑两半球的表面由灰质（细胞体及树突）组成，叫做皮层。它的平面面积约为 2200 平方厘米，折叠成球状紧紧地窝在颅腔里，有 1/3 露在表面，2/3 在沟裂底和壁上，露在表面的突出部分叫做回，凹进去的部分叫做沟。皮层的平均厚度为 2.5 毫米（中央前顺运动区最厚，为 4.5 毫米；枕极部最薄，约为 1.5 毫米）。可分为六层，各层神经元的大小不同，形状各异，它们的机能也不完全一样。由于神经元数目的庞大，它们之间的纤维及其分支的错综关系和联系，形成了非常复杂的组织和机能，而活动起来却表现出一个十分统一、协调灵活的整体。所以，大脑是一块特别复杂的物质。

人出生后大脑皮层的神经元不能分裂（即不能增生），因此新生儿的神经元的数量与成人相同。发展是循着细胞结构复杂化和它们之间的接触点（突触）的增加进行的。每一个神经元和它的突出同其他神经元及它们的突出的接

触点,可能达到 6000 个~30000 个。人从 30 岁~35 岁开始,神经元的数量就开始减少,据统计每天要死亡 50000 个或更多一些。

大脑虽是思想意识、心理过程的物质基础,但它的工作需要通过血液循环不断地提供物质交换和能量,也就是营养物质和氧的供应,并且带走脑生理活动产生的废物。向脑供血的微血管,直径是几千分之一毫米,总长度约为 560 公里。只有脑得到充分的供血,才能正常工作。假若脑中供血不全就会头昏,停止血液循环 15 秒钟就会出现意识丧失,经过 10 分钟脑就失去整个机能作用。

在大脑两半皮层上各有 3 条主要沟裂,分为 4 叶:A. 额叶,在大脑半球前部,中央沟前回脑的高级部分。它在进化过程中出现得最晚,而只有人的额叶得到了充分发展。人的额叶占皮层表面的 29%,其他动物额叶占皮层表面没有超过 16%。人的额叶有运动、言语、智能和情感等方面的功能。额叶在组织有目的、有方向的活动,有使活动服从于坚定意图和动因(动机)的作用。假若人的额叶有病或受到损害,便会失去有目的、有方向、有意义的行为,既不能把精力集中在活动的目的上去,也不能解决简单运算和主动书写的问题,一切行为都是随情境而变迁,因此他的智力和个性都会受到影响。其他各叶接受、加工和保持由感觉器官传来的信息。B. 顶叶,在大脑半球后顶部、中央沟后面,主要是调节机体的触、温、动感觉等。躯体感觉区在中央后回。C. 枕叶,在大脑半球后部,是视觉中枢,视网膜冲动在视交叉处转换成左右方位,经视丘传至视觉区,每一半球的视觉区各管两眼的一半。D. 颞叶,在大脑半球外侧。主要对听觉刺激加工,听觉的神经冲动传经视丘后,中继再传至听觉区,左耳和右耳都有接受两耳听觉冲动的功能。

运动区在大脑皮层的前中央回,它管制着全身条纹肌的运动,上部管下肢,中部管上肢,下部管脸、眼、口、舌、喉头的运动。在前中央回前面的前运动区,能把个别的运动结合为协调的系统活动。假若这个部位有病或受到损伤,将以剧烈地、不协调地冲动行为进行活动,在严重受损的情况下,还将出现无休止的单调运动。

大脑左半球是语言中枢的优势半球,存在于 3 个皮层区。法国医生布洛卡(P. Broca)从解剖失语症(丧失口头语言能力,但能发出声音,用手势表达意思)病人死后的左半球,发现靠近额叶前方已经损坏,于是就断定该区域应是语言运动区(又称布洛卡区)。德国神经生理学家维尔尼克(C. Wernicke)研究一个只能说出一部分有语法错误和语无伦次的语言、不能听懂别人言语的病

人,发现他的左半球颞叶区附近损坏,后证实该区是一个言语听觉区(又称维尔尼克区)。加拿大生理学家潘弗尔德(W. Penfield),经过多次临床观察和解剖,找出顶叶之下、颞叶之上、枕叶之前有一言事视觉区,它是阅读和理解书面言语的中枢。假若这个区域有病或受到损伤时,尽管他的视觉正常也会丧失阅读能力,成为失读症。该区又称为潘弗尔德区。

关于大脑机能定位的学说,表明脑神经细胞组类似专门化,它们表现着有不同的作用和机能,但是不能对机能定位作狭隘的、孤立的理解,特别是高级的思维机能,如思维、记忆、想象等都不是皮层的一个区域在活动,而是相关的一些系统区域作完整的协调活动。因此,脑的个别部分遭到局部破坏,其他部分还能进行代替或补偿作用。总之,大脑两半球皮层能把各个中枢的活动结合为一个协调的整体活动。很多生理学家和心理学家研究证实,大脑损伤后,新近学习的习惯已丧失,根深蒂固的习惯仍保存;已失去的习惯经练习还可以恢复。额叶受损伤,会影响学习能力和理解能力,只是不很严重而已。一般来说,损伤脑区越大,丧失学习能力与理解能力越严重;智力越复杂的行为,脑伤的影响也越大。

(2) 周围神经系统。周围神经系统由 12 对脑神经、31 对脊髓神经组成,其功能是把各感觉器官的神经冲动(信息)传给中枢,再把中枢活动和神经冲动(信息)传给有关的组织器官。这样中枢神经就和机体的感受器和效应器保持着传入与传出的联系,有机体才能与外界保持平衡、正常的活动。所以,它是人体的“通讯网络”。

(二) 神经系统的机能

1. 脑的反射活动是人的心理活动的基础,人的行为是由反射组成的

反射是神经系统活动的基本形式,是有机体通过神经系统对体内外刺激产生有规律的应答活动。例如,手碰到强烈刺激就立即缩回,食物到口中会引起唾液分泌和胃蠕动等等。

实现反射活动的生理结构是反射弧。它是由感受器、传入神经、中枢神经、传出神经、效应器 5 个部分组成。

复杂的反射,其信息传递不只是由感受器传向中枢,与此同时,兴奋还由中枢传向感受器以调节器官的活动。同样,信息在从中枢传向效应器的同时,效应器也把变化情况由感受器传回中枢,中枢据以调节效应器的活动。这就叫做神经系统的信息反馈。这样的信息反馈形式,使有机体调整着自身内部的关系,保持着与外界的平衡。

下图(图1-1)是中枢神经系统反馈联系示意图。

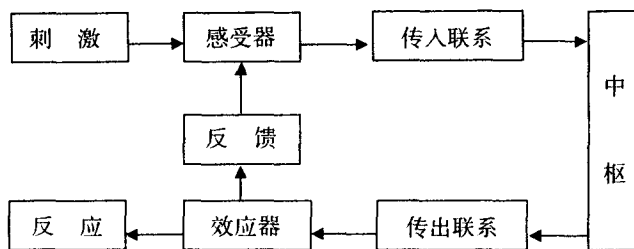


图1-1

(1) 无条件反射。无条件反射是先天的,即所谓无意识的本能行为。例如,生下来的婴儿就会吃奶,就有唾液分泌。这是食物反射。除此之外,还有防御反射和性反射等等。

无条件反射的神经中枢位于大脑皮层以下,即神经系统的低级部位,是生来固有的神经联系。高等动物和人,无条件反射也要受大脑皮层的控制,在脑皮层有它的代表区。

(2) 条件反射。条件反射又称信号反射,是后天的、经过学习才能得到的反射,即所谓有意识学习得来的知识、技能、经验等。例如,婴儿见到常用的奶瓶就欢喜,并有唾液分泌。

条件反射的中枢在大脑皮层,是一种暂时神经联系,也就是在无关刺激物同无条件刺激多次结合(强化)的条件下,大脑皮层中就建立起两个兴奋中心之间的联系(暂时联系)。这不是神经纤维的机械联系,而是神经通道沟通。这种沟通,意味着无关刺激物具有了无条件刺激物的意义,成为无条件刺激的信号,从而形成了条件反射(所以条件反射又叫信息反射),如“谈虎变色”、“望梅止渴”等等。

条件反射不但可以在无条件反射的基础上形成,而且也可以在较牢固的条件反射基础上形成。在无条件反射基础上形成的条件反射称为第一级条件反射,在第一级条件反射基础上形成的条件反射称为第二级条件反射。以此类推,可以形成多级反射。人由于概括化的语言刺激物的作用,所以形成无数级条件反射(链索反射)。

条件反射的形成需要有4个基本条件:第一,条件刺激必须与无条件刺激一次或多次结合(即强化);第二,条件刺激要稍早出现或同时出现于无条件刺激;第三,条件刺激还要弱于无条件刺激;第四,机体必须处在需要、清醒

和健康的状态。

条件反射是有机体适应环境的机能，它不仅能满足生存的本能需要，而且也能满足适应环境多变的习惯需要。对人来说，条件反射不但有生存生活的意义，而且还有学习知识、掌握技能以及形成良好道德行为的意义。

2. 神经活动的基本过程

神经活动主要是指大脑皮层活动。它的基本过程是兴奋和抑制，前者是指神经细胞的活动状态；后者是指神经细胞处于暂时性的减弱或停止活动状态。学习就是大脑神经处于兴奋状态，而睡眠则是大脑神经细胞处于抑制状态。机体的活动总是神经系统兴奋和抑制，互相对立、互相转化的结果。由于这样相反相成的兴奋和抑制的变化，机体的活动才处于完整、灵活和统一。

3. 动力定型

动力定型，又称为动型，是自动化了的比较巩固的条件反射系列（链索反应）。例如，我们写字都按照一定的顺序自动地进行，这就是大脑皮层上比较固定的暂时联系系统（动型）的形成。

4. 神经活动的基本规律

（1）兴奋和抑制的扩散与集中。扩散是兴奋或抑制从原发点向四周扩散开来，集中是兴奋或抑制从四周向原发点集中（集合）过来。例如，一个令人高兴的信息，由于在大脑皮层上兴奋点的扩散，会导致人们手舞足蹈。而后，逐渐冷静下来的时候，说明了兴奋的集中，抑制的扩散。

（2）兴奋和抑制的相互诱导。诱导是由兴奋过程引起或加强抑制过程，以及由抑制过程引起或加强兴奋过程。前者是负诱导，后者是正诱导。互相诱导可能是同时性的，也可能是相继性的。例如，我们专心致志地学习，大脑皮层的兴奋加强了周围的抑制、加强了相邻的兴奋，产生了良好的学习效果。这是同时性正诱导。相继性诱导是在大脑皮层的同位置上以兴奋与抑制发生的先后来分的。例如，由睡眠到醒来，就是大脑皮层上先抑制而后诱导为兴奋，这是相继正诱导；由于晚上“开夜车”学习，大脑皮层上的兴奋导致第二天无精打采、昏昏欲睡的大脑抑制，是相继负诱导。人的生活和工作，都是在大脑神经的兴奋过程和抑制过程，以及扩散和集中相互诱导的规律中进行的。

二、心理是客观现实的反映

（一）客观现实决定人的心理

人的心理活动，就其产生的方式来说，是客观事物引起人脑的反射活动；