

心理学

张焕庭 赵兴中 主编

江苏教育出版社

心理学



张焕庭 赵兴中主编

江苏教育出版社

心 理 学

张焕庭 赵兴中

江苏教育出版社出版

江苏省新华书店发行 东台印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 1/32 印张 16 字数 220,000

1985年6月第1版 1987年5月第4次印刷

印数 38,551—46,700册

书号: 7351·164 定价: 1.55元

责任编辑 孙峪岬

目 录

第一章 心理学的对象、任务和方法	
第一节 心理学的研究对象	3
第二节 心理学的研究任务 and 意义	6
第三节 心理学的研究方法	9
第二章 人的心理实质	
第一节 反映概述	15
第二节 人的心理是人脑的机能	18
第三节 人的心理是客观现实的反映	31
第三章 感觉和知觉	
第一节 感觉和知觉的概述	36
第二节 感受性及其变化的规律	50
第三节 知觉规律及其在教学中的应用	54
第四节 观察及观察力的培养	61
第四章 记 忆	
第一节 记忆的概述	65
第二节 记忆的过程	72
第三节 怎样提高记忆力	83
第五章 想 象	
第一节 想象的概述	98
第二节 想象的种类	100
第三节 学生想象力的培养	107
第六章 思 维	
第一节 思维的概述	111

第二节	思维过程的分析	119
第三节	概念及其掌握	127
第四节	创造性思维	131
第七章 注意		
第一节	注意概述	138
第二节	注意的种类及规律	142
第三节	注意的品质	146
第四节	教学活动中注意的组织	149
第八章 情绪和情感		
第一节	情绪和情感的概述	153
第二节	情绪和情感的基本形态	164
第三节	社会性情感	168
第九章 意志		
第一节	意志的概述	172
第二节	意志行动的心理过程	176
第三节	意志的品质与培养	180
第十章 技能		
第一节	技能的概述	185
第二节	技能的形成	187
第三节	技能的迁移与培养	192
第十一章 个性(上)		
——个性概述		
第一节	个性的实质	198
第二节	个性的形成和发展	202
第十二章 个性(中)		
——个性心理倾向		
第一节	需要	208

第二节	动 机	213
第三节	兴 趣	218
第四节	信念、理想和世界观	221
第十三章	个 性(下)	
	——个性心理特征	
第一节	能 力	225
第二节	气 质	235
第三节	性 格	239
第十四章	青少年心理发展的特点与心理健康	
第一节	心理发展的概述	248
第二节	少年期学生心理的特点	251
第三节	青年初期学生心理的特点	258
第四节	青少年学生的心理健康	264
第十五章	学校中的人际关系	
第一节	人际关系的概述	275
第二节	学校中人际关系的分析	280
第三节	在学校中怎样协调人际关系	289
第十六章	教师心理	
第一节	教师扮演的角色和影响	298
第二节	教师应具有的心理品质	301
第三节	教师的威信	309

第一章 心理学的对象、任务和方法

心理学是一门古老而年轻的科学。心理学的渊源可追溯到两千年前的古希腊时代。心理学 Psychology 一词是由希腊文“ $\psi\chi o$ (Psycho)”和“ $\lambda o g i a$ (logy)”两个字的字源组成的,前者是灵魂的意思,后者是指学问,合起来就是“灵魂之学”。古希腊哲学家对灵魂有不同的论述。特别值得一提的是亚里士多德的名著《灵魂篇》,他把灵魂看作身体存在的形式,是生命的动力。在我国,远在春秋战国时代,许多学者围绕着人的心、性问题进行了争辩。例如孟子主张人“性本善”,而荀子则认为人“性本恶”。中世纪,宗教神学占了统治地位,人们普遍相信灵魂是一种无形体的不灭的东西,它是一种超然的力量。当时也出现过反对神学的灵魂观念的新思想。心理学这一学名在欧洲十六世纪以前是没有出现过的。1590年,德国哲学家葛克尔(R. Gœckel)首次用“心理学”这词来标明他的著作,直到德国哲学家沃尔夫(B. Wolff)所著《理性心理学》(1732年)和《经验心理学》(1734年)问世后,“心理学”这一学名才得到公认并流行起来,但它仍属于哲学范畴,不能成为一门独立的科学。由此可见,心理学来源于哲学,几千年来心理学一直是哲学的一部分。从这一意义上来说,心理学是一门古老的科学。

十九世纪中叶,随着自然科学的发展,特别是生理学成果的不断涌现,为心理学脱离哲学成为一门独立科学创造了有利条件,费希纳(G. T. Fechner)和冯特(W. Wundt)是现代心理学的主要缔造者,而以冯特贡献为最大,在心理学史

上冯特的名字是与心理学的独立和实验心理学的建立直接联系在一起的,他的不少著作,例如有名的《生理心理学原理》,就是采用科学的实验方法,研究心理现象的成果总结。1879年在莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室。从此,心理学就摆脱了哲学的附庸地位。莱比锡实验室被称为心理学独立的圣地,冯特成为心理学独立的旗手。如以冯特建立世界上第一个心理实验室,作为心理学脱离哲学成为一门独立科学的开始,至今心理学只有一百多年的短期历史。从这方面来看,心理学又是一门年轻的科学,是一门发展中的科学。

我国古代有着丰富的心理学思想,但是心理学作为一门独立的科学是从西方传入的。1862年,颜永京译了《心灵学》一书,又在教会学校讲授心理学课。1906年,江苏师范编写了第一本“心理学”教材。接着王国维翻译了《心理学概论》。解放前,已设有心理学研究机构,在师范、医学院校开设了心理学课程,还出版了一些心理学译著和刊物,但心理学工作者人数很少,他们主要介绍和传播了欧美心理学的著作。解放后,中国心理学有了很大的发展,但也几经折腾。五十年代在中国科学院内建立了心理研究所,师范院校普遍开设了心理学课程,建立了教研组织,先后成立了中国心理学会及各省市心理学会,扩大了心理学的专业队伍。这期间心理学工作者主要学习和介绍苏联心理学,并开始做一些研究工作,取得了较大的成绩。1958年出现了“批判心理学的资产阶级方向”的运动,把心理学打成“伪科学”,把一些学有专长、有贡献的心理学家,当作“白旗”来拔。党中央及时纠正了这场错误的批判运动,但对我国心理学的发展已造成了恶劣的影响。1966年至1976年十年动乱期间,我国心理学界遭受严重的摧残和破坏。1976年粉碎“四人帮”后,党和政府为心理学恢复了名誉,恢复

了被撤销和取缔的研究机构、学会组织、课程、刊物等等。部分高校还增设了心理系,不断壮大了心理学的专业队伍。从此,我国心理学进入了一个前所未有的大发展时期,它必将在社会主义四个现代化建设中发挥积极的作用。

第一节 心理学的研究对象

每门科学都有它特定的对象。心理学是研究人的心理现象规律的科学。人的心理现象比自然现象和生物现象更为复杂,它受生物和社会的多种因素所制约,因而人们对心理现象容易产生误解和神秘感,这也是心理学较晚地成为一门科学的重要原因。但是,心理现象又是人们所熟悉的,是有规律可循的,是能够正确认识的。人在清醒状态下从事各种各样的活动,在各种活动中必然会产生多种多样的心理现象。一般把心理现象概括成心理过程和个性两个方面。

一、心理过程

人在活动中接触事物时,总要用眼看,用耳听,用鼻嗅,用手摸,从而认识它们的外部特征。例如,对物体的颜色、形状、大小,各种声音、气味以及物体的轻重、软硬的认知,这就是感知。人们不仅感知当前事物,而且会记住和回想起接触过的人和经历过的事。中学时代的同窗好友,回忆时仍历历在目,如见其人,如闻其声。认真学习的东西能一一记住,以后需要时还能将这些知识恢复起来,这就是记忆。有人没有游览过长城,但当他看到图片或语言文字的说明,在他的头脑中会出现雄伟的长城形象,这种在人脑中形成的未曾感知过事物的新形象,心理学上叫做想象。在学习和工作中人们不仅要感知事物的外部特征和现象,而且要认识事物的本质和规律。例如,学生学习各门学科的科学知识,就是要了解在各个领域

内容客观事物发生发展的规律；人在遇到问题时必须通过思考来分析和解决问题，这就是思维。感知，记忆，想象，思维都是人对客观事物的认识活动。这些认识活动是怎样产生的？它们有哪些规律？这些规律对学习和教学有何作用？心理学就要研究这些问题。

人在认识和接触周围事物时，并不是无动于衷的，而经常对它们采取一定的态度。例如，人对完成工作任务时所产生的喜悦，或工作中遇到挫折而产生懊丧，或对某种不良行为的憎忿等。平常所说的喜、怒、哀、乐等都是人对各种态度的体验，心理学上称之为情绪和情感。情感在人的心理活动中占有主要地位。那末，它的特点是什么？情感是怎样产生的？它对人的学习、工作和健康的影响怎样？这些问题是心理学所要研究的。

人不仅认识客观事物，对它们采取一定的态度，而且通过行动，有目的的作用和改变客观事物，在有目的的行动中还要克服各种各样的困难。学习、体育锻炼、技术革新、科学研究等都是**有目的的**并需克服困难的**活动**，这些活动所表现的就是人的意志。意志是人的心理能动性的重要标志。什么是意志？意志的一般规律是什么？怎样衡量意志水平？心理学必须回答这些问题。

此外，要保证认识、情感、意志等心理过程的顺利进行，集中注意是不可缺少的，它是各种心理过程的共同特征。注意也有它自身的特点以及发生发展的规律，在教学中如能正确运用注意规律，必将收到良好的教学效果。

以上提及的认识、情感和意志等心理现象，在心理学上统称为心理过程。认识、情感、意志三者是密切联系，相互促进的。人在认识过程和意志行动中经常伴有一定的情感，意

志行动总以一定的认识为前提，人的情感和意志又可促进认识的发展。例如，一个学生对学习目的有明确的认识，他会热爱学习，刻苦钻研。这种主动积极的学习又会促进他更好地掌握知识，提高认识水平。心理过程是怎样发生发展的？这是心理学所要研究的重要问题。

二、个性

心理过程是人们所共有的，但由于各人的先天素质不同，后天的生活条件不同，各人参与的实践活动不一样，因此，心理过程在各人身上就有不同的内容和表现，从而形成了各人的个性，它是指一个人总的心理面貌。个性中有与别人相同的方面，但突出的是与别人的差异性，它包括个性倾向性和个性心理特征相互密切联系的两个方面。从个性倾向性来看，各人的需要、动机、兴趣不同，理想、信念也不一样。有人孜孜不倦地从事科学研究和技术革新，以寻求生活的意义；有人则从文学艺术中来探求人生的价值；有人把献身人民教育事业当作他的理想和乐趣。这些，表现了各人在个性倾向性方面存在着差异。个人的心理特点更是千差万别，有人善于观察事物，有人长于分析和思考问题，这是各人在能力上的差异；有人性情温和，有人脾气暴躁，这是人们在气质上的不同表现；有人大胆勇敢，有人胆小懦弱，有人工作认真细致，有人做事粗枝大叶，这是人们在性格特征上的差异。个性倾向性和个性心理特征并不是孤立的，它们相互渗透，相互影响。怎样理解个性这一概念，个性形成发展所依存的条件是什么？在教育工作中怎样运用个性的规律知识？心理学就是要研究这些十分复杂而重要的问题。

心理过程和个性是密切联系着的，个性是通过心理过程形成的，同时个性又制约着心理过程。心理过程与个性的结

合,使人的心理现象千变万化,丰富多彩。心理学是研究人的心理过程和个性形成发展规律的科学。概括地说,心理学是研究人的心理现象的规律的科学。

第二节 心理学的研究任务和意义

正确理解心理学的科学性质,对发展心理科学,明确心理学的研究任务和意义都是十分必要的。

现代心理学位于一系列科学的结合点上。它既受哲学思想的指导,又处于自然科学和社会科学的中间地位,它是一门跨学科的中间科学或边缘科学。那种把心理科学简单地归属于社会科学或自然科学的看法是片面的。

心理学的基本任务就是揭露心理现象的实质及其发生发展的规律。具体说来,客观现实是怎样引起人的心理活动的;人的心理活动的生理机制是什么;人的心理又怎样作用和影响客观现实的;人的个性又是怎样形成发展的,等等。

根据心理科学的性质及其基本任务,学习和研究心理学更具有重大的理论意义和实践意义。

一、理论意义

(一)辩证唯物主义是科学心理学的理论基础,而心理学的科学又论证和丰富了辩证唯物主义的基本原理,并使这些原理具体化

在物质与意识的关系上,心理学以它确凿可靠的研究成果证明,人的心理依存于客观现实与人脑的相互作用(将在第二章论述这一问题),为辩证唯物主义的认识论提供了科学论据。正因为这样,列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”的一门科学^①。心理学还揭示了在一定历史条件下

^①《列宁全集》第三十八卷第389页,人民出版社1959年版。

个性形成的规律,这就使历史唯物主义的重要原理具体化了。

(二)研究心理的发生发展规律,对揭示意识起源具有重大的理论意义

意识的起源和宇宙的起源、生命的起源同属于世界三大奥秘,而意识的起源问题,又是现代哲学上的重大问题,揭示心理的发生发展规律对解决意识问题无疑是有很大帮助的。

(三)心理学知识有助于人们形成科学世界观

它是破除迷信,摒弃偏见的理论武器之一。一般地说,科学的世界观是指人对自然现象、社会现象以及心理现象能作出比较正确的解释,学习和掌握心理学的科学知识能使人们正确地理解各种心理现象,有助于科学世界观的形成,有利于同迷信和偏见作斗争。

二、实践意义

心理学是研究人的重要科学之一,心理学的科学知识已渗透到人所参与的各个实践领域中去,因而形成了心理学的各个分支,使心理学具有广泛的应用价值。

普通心理学是研究心理现象产生、发展和存在的最一般规律的,它是心理学各个分支的基础。

心理学的科学知识应用于工程技术方面就产生了工程心理学。工程心理学研究人与机器、人与环境相互作用的规律,探讨人机系统中,操作怎样适合机器的性能,以及机器的设计、装置、工作环境又怎样适合人的心理特点。例如,操作按钮和仪表的排列,指示器与控制要符合人们的习惯。工程心理学对解决人与机器之间的配合和机能的协调,改革生产工具和生产设施都具有重要作用。

医学心理学是心理学和医学科学的相结合产生的一门学科,也是心理学应用于医疗实践的产物。事实表明,许多消极

的心理因素和不良的社会因素，可以成为各种躯体疾病和精神病的原因。相反，良好的心理状态则对疾病的治疗和康复起着重要作用。揭示这些方面的规律，对疾病的预防、诊断和治疗都有积极意义，可以提高医护质量，更有效地维护人的身心健康。

社会心理学是心理学和社会学之间的一门学科。它是研究各社会群体的心理结构的特点，以及各社会群体对个人在心理上的影响及各群体中人与人之间的相互关系。例如，社会舆论与集体中共同的情绪状态(集体感受)怎样影响人与人之间的关系。又如，研究资料表明，一个团体或集体只有少数几个人是最有威信最受欢迎的，那末，他们所以受欢迎取决于哪些条件呢？社会心理学能回答这些问题。

管理心理学是研究在企业管理中人与人之间的关系的一门学科。即把人当作一个系统(又名一人系统)。探讨采用什么管理方法可以最大限度地调动人的积极性，以提高企业的生产效率。管理心理学对当前管理体制的改革和管理方法的改进将会起着积极的推动作用。

儿童心理学是以普通心理学为依据，研究儿童个体的心理发展规律和各年龄阶段的心理特征的科学。它对幼儿教育 and 学校教育具有重要意义。

教育心理学揭示了教学、教育过程中学生掌握知识和技能，形成道德品质的规律。可以提高教学教育质量。它与儿童心理学有密切的联系，两者在教育领域中得到广泛的应用。

人民教师学习和研究心理学是十分必要的。人民教师是人类灵魂工程师，肩负着培养和教育年轻一代的光荣任务。心理学为培养人教育人提供了科学依据，它是教育科学的理论基础之一。为了提高教学质量，教师必须掌握认识过程的规

律和不同年龄阶段的心理特征,才能合理地组织教材,选择恰当的教学方法,使学生有效地掌握各门科学知识和技能,发展各种认识能力。例如,教师根据学生感知和思维的规律进行教学,就能使学生更好地理解和运用科学概念、原理定律,并在教学过程中发展学生的观察力,培养学生分析问题和解决问题的思维能力。又如,根据少年期学生的经验型的思维特点,在教学中教师还应该提供必要的感性材料进行分析综合,使学生易于掌握抽象概念,从而发展学生的抽象思维能力。为了提高教育质量,教师必须掌握心理过程和个性形成发展的规律,采取各种有效的教育途径和方法,以培养学生的优良的道德品质,远大的理想,崇高的信念,并且根据学生的不同个性特点,进行因材施教,发展学生的才能,培养学生的良好性格。

第三节 心理学的研究方法

任何科学要向前发展,不断地取得成果,研究者必须遵循一些基本原则和采取有效的研究方法。辩证唯物主义是心理学的理论基础,也是心理学研究方法的指导性原则。

客观性原则是各门科学必须遵循的重要原则。由于心理现象比较复杂,很容易产生猜测、武断和片面的缺点,因此,心理学的研究应特别重视这一原则。所谓客观性原则就是按照事物的本来面目加以研究,对心理学的研究来说,就是从心理现象产生所依存的客观条件及其表现和作用,来揭示心理发生发展的规律。人在活动中会产生各种各样的心理现象,心理现象既受活动条件所制约,又在活动中表现出来,并根据活动任务调节自己的行动,因此,心理学贯彻客观性原则必须从大的各种活动中来研究人的心理现象。贯彻客观性原则,还

必须对所得到的全部事实材料和数据，甚至包括相互矛盾的事实作出全面分析，研究所得的结论应是分析全部材料的成果，切忌主观臆测来肯定或否定某种结论，但并不排斥在事实材料的基础上提出假设。

现代心理学还提出另一个重要原则——发生学原则，发生学原则就是指运用事物发展的观点和事物之间相互联系的观点来研究心理现象。

心理学的研究方法很多，十九世纪中叶以前，心理学家主要采用观察法和内省法，随着科学的发展，实验法被广泛运用，观察法和实验法是心理学常用的研究方法。

一、观察法

观察法是在日常学习、工作、生活条件下，有目的观察被试者的言行表现，从而了解其心理变化发展的方法。例如教师通过课堂教学或课外活动有目的有计划的观察学生的观察力、记忆力和思维力等。

观察法从时间上分为长期观察和定期观察，长期观察即在较长时间内，连续不断地对人的行为、活动进行观察，从而了解被试心理变化发展的规律，在教学和教育中也经常采用这种长期观察法。例如对被试，从初一入学开始，经过一年、二年甚至三年的观察，对其心理表现，个性品质等作详细的记录和分析，这就成为研究学生心理活动的第一手材料。定期观察是指在一定时间内，经过若干次观察，把观察到的结果加以整理分析得出结论的一种方法。

从范围来看，有全面观察和重点观察。全面观察是指对学生的心理作多方面的观察，例如，了解学生的学习动机和兴趣、能力、性格等，这种观察对根据学生的整个心理面貌因材施教是有意义的。重点观察就是选择学生在一定时间内某一

方面的心理变化进行观察,例如,学生上课时注意稳定性的变化、学习态度的变化等。

观察法的主要优点就是保持了被试心理现象的自然性,获得的材料比较真实。这一方法的不足之处是研究者处于被动地位,他只能等待被试某种心理现象的出现,所得材料往往带有偶然性。再则使用观察法往往不能精细地确定这种或那种心理现象的原因,因为研究者不可能考虑引起被试心理现象的全部因素。虽然如此,在教育领域中观察法还是广泛被采用的切实易行的方法。

二、实验法

实验法是有目的控制或创设一定的条件,借以引起被试的某种心理现象的研究方法。实验法有两种形式,即实验室实验法和自然实验法。

实验室实验法是在具有专门设备的心理实验室里进行的。研究者有目的的严格控制一定条件,一般借助于专门仪器引起和记录被试的某种心理现象。随着科学技术的发展,实验室的设施和实验手段也在不断提高和现代化。现代比较完善的心理实验室,从呈现刺激到记录被试反应都采用了录音、录像、电子计算机等现代化的自动控制手段,这对记录被试的言行表现和脑的活动变化,以及分析心理现象产生的原因,都是比较精确可靠的。实验室实验法对个别心理过程和生理机制的研究具有重要意义。但不适合于研究复杂的心理现象,例如人的个性问题就不能采用实验室的实验法。

自然实验法是在日常生活、学习、工作的自然条件下,研究者适当地控制或改变一些条件,以引起和记录被试的某些心理现象。这种方法既能适当地控制一定条件又能结合日常的业务工作,它比较切合实际,兼有观察法和实验法的优点,