

通俗心理学

Popular
psychology

耿希峰◎著



了解心理学，获得认识自己和他人的知识
应用心理学，指导完善自己和他人的生活

感觉 | 知觉 | 记忆 | 想象 | 思维 | 注意
情绪 | 情感 | 意志 | 能力 | 气质 | 性格

通俗心理学

Popular
psychology

耿希峰◎著



了解心理学，获得认识自己和他人的知识
应用心理学，指导完善自己和他人的生活

感觉 | 知觉 | 记忆 | 想象 | 思维 | 注意
情绪 | 情感 | 意志 | 能力 | 气质 | 性格

B84-49
862

图书在版编目 (CIP) 数据

通俗心理学 / 耿希峰著. -- 北京: 九州出版社,
2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5108 - 3656 - 5

I. ①通… II. ①耿… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 088633 号

通俗心理学

作 者 耿希峰 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 [www. jiuzhoupress. com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress. com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 北京天正元印务有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

印 张 14. 5

字 数 221 千字

版 次 2015 年 6 月第 1 版

印 次 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5108 - 3656 - 5

定 价 43. 00 元

★版权所有 侵权必究★

自序

本人对于心理学的学习应该算是“误入阵营”的，因为在高考之前根本就不知道还有心理学这样一门科学，更谈不上对心理学的专业兴趣了，只是在高考时报考了学校教育专业，而学校教育专业的主干课之一就是心理学，因此大学四年抱着一种“既来之，则安之”的想法学习了一系列的心理学课程，毕业之后也就自然而然地从事了心理学的教学工作。十多年的书教下来，从对心理学知识的一知半解到现在能够比较自如地向学生传授，从对心理学的不甚热爱到现在愈渐浓厚的专业兴趣，自己感觉到对心理学有了更加全面的认识。这种认识一方面来自心理学知识本身，是心理学知识让我对人有了更加清晰的认识，让我获得了走入人们内心世界的钥匙；另一方面来自对心理学知识的感悟，是这种感悟让我超越了单纯对心理学知识的学习和讲授，让我体会到心理学伟大的同时也体会到它也可以平凡，平凡到每个人都可以学习心理学，并在学习的基础上感悟它的道理进而指导人们的平凡生活。

然而，现实的矛盾在于心理学在目前的中国还是一门小受众的科学，很多人对于心理学要么不知道，要么将心理学看作是一门玄而又玄的学科，他们从内心深处并不认为心理学对于人们有多么重要，虽然有时感觉到自己或他人的问题和心理学有关系，但并不真正知道是如何产生关系的。即使是学了心理学知识的人，很多时候也仅仅将其作为一门科学知识来掌握，并未真正领悟心理学知识的道理以及它对人生各种问题的指导意义。因此，多年来我一直有一种想写一本通俗的心理学著作的冲动，目的很简单，那就是想借此让自己有勇气将自己对心理

学知识的理解和教学中获得的感受变成文字,让这些文字承载的心理学知识走入每个普通人的心里,让他们了解心理学,理解心理学,学会运用心理学的原理去面对自己,面对他人,面对社会和人生,面对生活中所有简单而又平凡的人和事。如能达此目的,自己惶惶的内心便也可以稍有沉淀,让多年的冲动找到最合适的出口,让激动的心重回宁静。此为本书的写作缘由,是以为序。

耿希峰

2014 年于佳木斯大学

目 录

CONTENTS

第一章 走近心理学..... 1

- 去伪存真:心理学的是与非 1
- 化神入俗:心理学并不神秘 2
- 往世今生:心理学的理论演变 4
- 寻根探源:心理学的研究方法 7

第二章 心理的实质 13

- 人脑:心理产生的器官 13
- 心理:人脑的反映机能 17
- 客观现实:心理的内容源泉 21
- 社会实践:心理形成的途径 23
- 心理反映:主观性与能动性 24

第三章 感 觉 27

- 什么是感觉 27
- 感觉价值:感觉的作用 29
- 感觉衡量:感受性与感觉阈限 33
- 感觉差异:感受性的变化与发展 35
- 感觉形式:感觉的种类 39

第四章 知 觉 43

- 什么是知觉 43
- 知觉表现:知觉的特性 45
- 认识世界:物体知觉 54
- 认识社会:社会知觉 59
- 没错的知觉:错觉 61
- 高级的知觉:观察 63

第五章 记 忆 65

- 什么是记忆 65
- 记忆表现:记忆的类型 67
- 记忆结构:记忆的系统 72
- 记忆加工:记忆的过程 75
- 记忆评价:记忆的品质 79
- 记忆遗失:记忆的遗忘 81

第六章 想 象 84

- 什么是想象 84
- 想象加工:想象的过程 86
- 想象价值:想象的功能 88
- 想象形式:想象的分类 91

第七章 思 维 96

- 什么是思维 96
- 思维产生:思维与语言 98
- 思维体现:思维的分类 100
- 思维评价:思维的品质 104
- 思维操作:思维的过程 106

思维应用:问题的解决 110

思维开发:创造性思维 115

第八章 注 意 117

什么是注意 117

心理门户:注意的功能 120

注意形式:注意的分类 122

注意品质:注意的评价 126

第九章 情绪与情感 131

什么是情绪与情感 131

情绪情感表现:情绪情感的特性 134

情绪情感价值:情绪情感的功能 137

情绪情感形式:情绪情感的类型 139

情绪情感评价:情绪情感的品质 146

情绪情感健康:情绪情感的调节 147

第十章 意 志 150

什么是意志 150

意志产生:意志的过程 153

意志评价:意志的品质 155

意志体现:意志与挫折 158

意志反思:意志的自由 161

知、情、意:三种心理过程的关系 162

第十一章 个性及其倾向性 166

什么是个性 166

心理的动力源泉:需要 169

行为的背后推手:动机	173
个性的认识导向:兴趣	177
人生的永恒灯塔:理想	179
生命的价值核心:信念	179

第十二章 能力 181

什么是能力	181
能力形式:能力的分类	184
能力构成:能力的理论	185
能力鉴定:能力的测量	189
能力表现:能力的差异	191
能力形成:能力的培养	194

第十三章 气质 197

什么是气质	197
气质实质:气质的机制	200
气质表现:气质的类型	203
气质意义:气质与实践	204

第十四章 性格 208

什么是性格	208
性格构成:性格的结构	210
性格评价:性格的特征	213
性格实质:性格的类型	215
性格鉴定:性格的测量	217
性格形成:性格的培养	218
性格、能力、气质:三种个性心理特征的关系	220

第一章

走近心理学

去伪存真：心理学的是与非

作为一个心理学教师,每次在给学生讲授第一堂心理学课时,我都会给学生们这样一个机会:那就是面对我这样一个心理学教师,现在让你们问我一个问题,你们会问什么问题?几乎每次的问题都是一样的——老师,你知道我现在正在想什么吗?与课堂上的状况相类似,在日常生活中当一个人知道你是学心理学的,他马上会问你同样的问题:学心理学的,那你知道我现在正在想什么吗?这样的问题,往往让我们这些学习心理学的人很尴尬,因为根本不知道该如何来回答,又没有办法向提问者做出解释,其结果就是让提问者在失望之余,不免对心理学有了一丝蔑视,什么心理学,也不过如此,连这么简单的问题都回答不了。姑且不论他们对于心理学的看法正确与否,但至少在他们的内心有这样一个假设,那就是认为心理学就是专门研究人们想什么的学问,而学了心理学的人就好像有一双透视眼一样,一眼可以看透人们的内心,知道他们正在想什么。可见,对于普通大众来说,他们根本就不知道什么是心理学,更不知道心理学是研究什么的,所以,从普及心理学知识的层面来讲,有必要先让普通大众知道,到底什么是心理学,什么不是心理学。

人们之所以能问出上面的问题,大多数时候是他们把心理学和所谓的民俗心理学画上了等号,这些民俗心理学在我们国家包括算命、相面、批八字等,在西方

叫占星术。这些民俗心理学不但存在的时间久,而且在人们的心中根深蒂固,让很多人深信不疑。人们把心理学看作和算命、相面等一样,其中一个很重要的原因就是它们都和人有关系,而且都和人们的内心活动有关系,既然都是研究人的,那么算命、相面等所能做到的未卜先知,心理学也应该能做到,所以“你知道我现在正在想什么吗?”就很正常了。民俗心理学之所以能够存在,而且还很有市场,是因为它能在某种程度上满足人们对于那些关于自身、前途、命运等不确定性因素获得一个确定答案的渴求,至于这些答案是否正确,是怎么得出的反而显得不重要了,只要有答案就好。

科学心理学与民俗心理学有严格的区别。首先,科学心理学有学科继承性,它是在哲学和生理学的基础上发展而来,哲学和生理学作为科学为心理学提供了知识和方法基础;而民俗心理学不具备学科继承性,根本找不到它的学科基础。其次,科学心理学对心理学知识的获取与阐释,采用了科学的研究方式和方法,用这种科学的研究方式和方法所获取的知识是一种确定性的知识,它真正揭示了人们心理发展的原理和规律,其结论对于任何人都是一样的;而民俗心理学根本就没有科学的研究方式和方法,因此也就不可能准确把握人们心理活动的规律,其结论对于任何人都是因人而异的。对于科学心理学可以概括为这样一条原则:它研究的不是你现在正在想什么,而是你现在为什么这么想。

化神入俗:心理学并不神秘

对心理学不了解的人们总认为心理学很神秘,因为心理学的研究内容和人有关系,尤其是和人的内心活动有关系。人的内心活动是一种精神现象,而这种精神现象似乎是看不见、摸不到,不具有现实的物质性的东西,因此人们总是感觉心理学所研究的内容有些虚无缥缈,神神秘秘的感觉。同时,在现实生活中,如果谁能依据心理学的知识很轻易地进入人们的内心世界,洞见人们的所思所想,并对其言行进行较为准确的分析和预判,就会被看作是一件很神奇的事情,这在某种程度上更增加了心理学的神秘感。

其实,心理学作为一门科学一点也不神秘,它所研究的内容并不是虚无缥

缈、毫无根据的,这些内容同样看得见、摸得着,同客观现实紧密地联系在一起。对于心理学我们可以从多个角度对其进行界定:例如,可以把心理学看作是研究人们行为的科学。人们的行为是外显的,这些外显的行为十分复杂,它会因人、因时、因事、因境等不同而有不同的表现并发生变化,但这些复杂的行为是受人的内心来支配,因此我们可以通过研究人们的外显行为进而间接推断人们的内心活动,把握其规律;还可以把心理学看作是研究人脑对外界信息进行整合的各种形式及其行为反应的一门科学。心理内容的产生就是通过各种感官从外界获取信息提供给人脑,并在其内部实现各种形式的加工,加工的方式不同,对信息所做出的解释就不同,由它所支配的行为就不同,通过对这些人脑的加工及其与行为之间关系的研究,我们就可以获得关于心理学规律性的知识。目前,对于心理学比较公认的界定就是:心理学是研究人们心理现象的发生、发展及其变化规律的科学。

人们的心理现象包罗万象,十分复杂,从心理学的知识体系上可以将其分为心理过程和个性心理两部分。心理过程是指心理活动发生、发展的过程,任一心理活动都有其开始和结束,我们就把心理活动的这种时间延展性称作心理过程,它是人们心理的基本活动,是所有其他心理现象的基础。心理过程包括认识过程、情绪情感过程和意志过程。认识过程是心理过程的基础,通过认识过程使人获得知识、积累经验、分析和解决问题,具体的认识活动包括感觉、知觉、记忆、想象和思维,同时还有一种伴随认识活动而存在的特殊心理活动——注意。情绪情感过程在认识过程的基础上而产生,反映了客观事物与人们内在需求的关系,关系不同,人们的情绪情感反应就不同,具体表现为人的喜、怒、哀、惧等不同的情绪和道德感、理智感及美感等不同的情感。意志过程是人们主观能动性的体现,通过意志过程,人们把主观的目的客观化,进而实现对客观世界的改造。个性心理是指相同的心理过程在不同人身上的不同表现,包括个性倾向性和个性心理特征两部分。个性倾向性是指人们对于客观世界的主观意识倾向性,它为人们的行为提供动力基础,具体包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。个性心理特征是指在人们身上比较稳定的多种心理特点的一种独特结合,通过个性心理特征实现了对人的区分,具体包括能力、气质和性格。从心理过程到个性心理,这些心理现

象是我们每个人每天每时都在发生和经历的,因此对于我们来说,它并不神秘而且很熟悉。

往世今生:心理学的理论演变

我们说心理学不神秘而且很熟悉,是因为人们很早就开始关注自身的心理问题,并试图对其做出解释。如果说心理学还有那么一点神秘的味道,那应该说的是在人们关注自身心理问题之初,由于当时社会文化的落后,人们愚昧无知,所以把自身的心理问题和灵魂联系起来,认为心理活动就是灵魂在身体内的活动。至于什么是灵魂,它存在于何处,如何进到人的身体并支配人的所有活动,这些一直都是很神秘的东西而且是人们无法解释的,因此对灵魂所持有的神秘感自然就延伸到了人们对心理活动的看法上。早在公元前4世纪,古希腊哲学家亚里士多德就写过一本叫《论灵魂》的著作,心理学史上把这看作是有关心理学最早的论述。自亚里士多德之后,很多学者在哲学研究中涉及了对心理学问题的探讨,慢慢破除了人们对心理学的神秘之感,但心理学作为一门独立的学科而出现是在近代以后。1879年,德国哲学家、心理学家冯特在德国莱比锡大学创建了世界上第一个心理学实验室,开始采用实验的方法来研究人的心理活动,揭示了心理活动的因果关系,改变了长期以来人们对于心理活动的哲学思辨式的解释,进而让心理学从哲学中独立出来,成为一门真正的科学。自心理学独立以来,它经历了快速的发展和演变,其中最主要的表现就是产生了多个心理学研究派别,并随着研究领域的扩大衍生出了众多的心理学学科。这里只对比较有代表性的心理学派别做一简单介绍,以使大家了解心理学理论发展的来龙去脉。

构造主义心理学。该派别的创始人是冯特,代表人物是其弟子铁钦纳。构造主义心理学的基本主张是要研究人们的意识,并通过研究找出构成人们各种意识活动的元素有哪些。冯特把人的意识经验分为感觉、意象和激情状态三种元素,认为感觉是知觉的元素,意象是观念的元素,激情是情绪的元素,人所有复杂的心理现象都是由这些元素构成的。心理学的任务就是用实验内省法分析出意识过程的基本元素,发现这些元素如何合成复杂心理过程的规律。后来,他的弟子铁

钦纳继承和发展了该理论体系,并将其命名为“构造心理学”。

机能主义心理学。该派别的创始人是美国著名心理学家詹姆斯,代表人物有杜威和安吉尔。机能主义心理学也主张研究意识,但他们认为意识并不是静态的个别心理元素的集合,而是一种流动的“意识流”过程,这种流动的意识是有机体与环境持续相互作用过程中心理活动的内容。人类的意识是使人适应环境,因此,重要的是心理过程的行为和机能,所以机能主义心理学强调心理学应该研究意识的功能和目的,而不是它的构造。该学派的理论观点推动了美国心理学面向实际生活过程和应用方向发展,使心理学广泛应用于教育、临床等领域。

格式塔心理学。该学派起源于德国,创始人是韦特海默,代表人物有苛勒和考夫卡。格式塔的德文本意是“整体”或“完形”,因此“格式塔心理学”也被称为“完形心理学”。这一学派的基本主张是“整体大于部分之和”。他们认为每一种心理现象都是一个格式塔,都是一个“被分离的整体”,整体不等于部分之和,整体不是由若干元素组合而成的,相反,整体先于部分而存在并且制约着部分的性质和意义。心理学的研究目的不是对各种心理现象进行元素的分析,而是要揭示出各种心理现象的组织原则是什么。格式塔心理学采用实验的方法对知觉、学习、思维等问题展开了大量的实验研究,提出了很多知觉组织的原则,并对后来的认知学习理论产生了重要的影响。

行为主义心理学。该学派的创始人是美国著名心理学家华生,代表人物为斯金纳。华生刚开始学习心理学的时候是师从于机能主义心理学的各位大师,随着学习的深入,华生对传统心理学的研究内容和研究方法都有了不同的看法,并于1913年发表了《从一个行为主义者眼中所看到的心理学》一文,宣告行为主义心理学的诞生。华生认为,心理学不应研究主观的意识,而应研究客观的行为;反对使用内省法,主张使用实验方法;认为心理学研究的目的是理解、预测和控制行为,因此找到刺激与反应之间的关系才是最主要的,并在此基础上提出了行为主义心理学的“S-R”(刺激—反应)模型,强调个体行为不是天生的,而是受环境影响产生的。行为主义心理学的产生,改变了传统心理学的研究内容和方法的主观性,使心理学的研究走上客观化的道路。尽管华生的极端行为主义观点并没有被心理学界全盘接受,但其影响却极其深远和广泛,统治西方心理学统治长达半个

世纪之久,因此,在心理学上把行为主义心理学称为“第一势力”。

精神分析心理学。该学派的创始人是奥地利精神病医生弗洛伊德,代表人物有阿德勒、荣格、霍尼、沙利文等。精神分析心理学的理论主要来自于弗洛伊德对精神病患者的临床治疗经验,他发现精神病的得病根源往往源于人们内心深处被压抑的某种动机,这种动机以生理内驱力的形式存在并以无意识方式支配人的行为。所谓精神分析就是通过释梦、催眠、自由联想和宣泄等方式发现病人潜在动机并进行治疗的一种临床技术与方法。精神分析心理学对心理学做出的贡献主要是无意识概念的引入,扩展了心理学的研究内容,并用本我、自我和超我来分析人的人格结构,这些思想不仅对心理学的发展产生了巨大的推动作用,而且对文学、宗教和艺术等领域都产生了重大的影响,因此,在心理学上把精神分析心理学称为“第二势力”。

人本主义心理学。该学派始于 20 世纪五六十年代的美国,以马斯洛和罗杰斯为主要代表。人本主义心理学既反对把人与动物等同的过于机械的行为主义心理学,也反对将人的心理低俗化,以异常人的心理来代替正常人心理的精神分析学派,因此,在心理学上把人本主义心理学称为“第三势力”。人本主义心理学强调人性本善,认为每个人都有自己独特的需要并受自我意识控制,人生的最大价值就在于不断发展和完善自身的潜能,最终达到自我实现。该学派在主张充分了解人性的基础上,强调改善环境以利于人性的充分发展,这一思想后来发展为“以患者为中心”的人本主义心理咨询与治疗方法。

认知心理学。认知心理学不是一个完整的学派,而是兴起于 20 世纪 50 年代中期的一种心理学思潮。它以人的认识过程为主要研究内容,如注意、知觉、表象、记忆、思维和语言等。认知心理学采用信息加工观点,把人看作是信息加工系统,认为人的认知过程就是信息的输入、加工、存储与提取的过程,并用模型来表示这些过程和结构。认知心理学探讨的是人如何获取知识并使用知识,强调大脑内部信息加工方式的不同对人类行为的决定作用,并揭示人类认知过程的内部心理机制。

神经心理学。神经心理学是专门研究大脑神经生理功能与个体行为及心理过程关系的科学,属于生理心理学的一个分支。其研究目的主要是了解大脑的整

体及其不同部位,在个体表现某种行为或从事某种心理活动时会发生怎样的变化,进而揭示心理活动的神经生理机制。它可以有两种研究范式,一种是从生理角度入手来揭示生理现象与问题引起心理变化的机制与规律,一种是从心理角度入手来揭示心理现象与问题引起生理变化的机制与规律。

寻根探源:心理学的研究方法

对于心理学家到底是如何来研究人的心理,很多人可能对此很好奇,他们可能会想心理学家是不是长了一双具有透视功能的眼睛,一下就能看穿人们的心理,或是心理学家具有某种魔法,只要对谁施加魔法就能洞悉人的一切心理活动。这些想法看似简单可笑,实际上也并不是没有一点道理没有,因为人的心理现象是一种内隐的精神活动,看不见也摸不到,心理学家如果没有一双透视的眼睛或是没有某种魔法,怎么就能深入人们的内心,知道人们的心理活动并在此基础上对其进行准确地把握。关于此问题的解答,不仅仅关系到心理学知识到底是来自科学研究还是来自主观臆测,更关乎心理学是不是一门科学的问题。如果是一门科学,对其进行研究就要树立科学的态度,遵循科学的原则,采用科学的方法来进行,这样才能对心理现象进行准确的描述,做出科学的解释,实施合理的预测和控制。

人的心理现象尽管复杂多变,但万变不离其宗,因为凡事都有其内在规律作为主导,因此必须透过现象来看本质,心理现象同样如此,因此心理学家在对心理现象进行研究时,是在一定理论指导下,采用一套科学的方法和技术来进行的,他不会被表面现象所迷惑,更不会根据表面现象而轻易作出结论。如果说他们有透视的眼睛或魔法,那就是一些具体的研究方法和技术。这些方法和技术可能因为研究目的的不同而不同,如果为了认识某种心理现象,只要采用可以对结论进行简单描述的研究方法即可;如果为了揭示某种心理规律,就必须采用可以对结论做出因果解释的研究方法;如果为了指导实践,对某种行为进行干预和控制,可以采用和实际紧密结合的研究方法。下面,就来介绍几种心理学研究常用的方法。

观察法。这种方法在心理学研究中可以说是最简单、最容易操作,同时也是

应用最广泛的方法。它就是在一定的时间内,在一定的情境下,对人的心理表现和行为进行有目的、有计划、有系统的观察和记录,并通过分析来间接推断人的内心活动规律的方法。例如我们可以通过观察幼儿在幼儿园的行为表现来了解其个性和社会性的发展状况;观察小学生在课堂上的表现来了解他们的注意状态和情绪状态;观察大学生走进课堂时对座位的选择来了解他们对课程的兴趣及性格特点;观察主人在请客吃饭时对客人座位的安排来了解他们之间的关系等。

观察法一般是在对研究对象无法控制或在控制条件下可能会影响被试的真实表现时使用,这种完全在自然状态下进行的观察就叫自然观察法;有时需要对某种条件进行控制,或在人为设置的情境下进行观察就叫控制观察法。观察的方式可以采用参与式观察或非参与式观察,参与式观察即观察者参与到被试的活动中,在一起活动的同时对被试的行为进行观察;非参与式观察即观察者不参与被试的活动,是以旁观者的身份来对被试的行为进行观察。一般情况下,对幼儿进行研究可以采用非参与式观察,对成人进行研究最好采用参与式观察。在使用观察法时一般要注意这样几个问题:首先应对所要观察的行为有明确的界定,例如要观察幼儿的攻击性行为,事先就要明确幼儿的哪些行为表现算作攻击性行为;观察时如果有多个观察目的,每次最好只完成一个观察目的,不能图省事一次性完成;观察时要使用多种手段做好观察记录;为了保证观察的全面性,可以采用时间取样的方式进行,即在几个时间段分别对被试的同一行为进行观察。

观察法之所以被广泛使用,其最大的优点就是被试心理与行为表现的真实性,所获结论比较符合实际;不足是由于在自然状态下,被试的心理与行为易受多种因素影响,因此只能对结论进行描述性分析,并且不能进行重复验证。

实验法。对于研究者来说,仅仅通过观察来对某种心理现象进行描述是远远不够的,很多时候人们需要知道的是有关心理现象的因果关系。一种行为的表现,一种结果的产生,其背后可能存在很多原因,有时单凭日常经验去解释可能会犯经验主义的错误,例如,当一个中学生最近在家看电视的时间较多,家长就很有可能将此认定为他最近一次考试成绩下降的原因;或是将事物之间的相关关系简单地认定为因果关系,例如,世界卫生组织的调查数据显示,吸烟人群患肺癌的比率明显高于非吸烟人群,面对这一事实,你是否会认为吸烟就是患肺癌的原因呢?