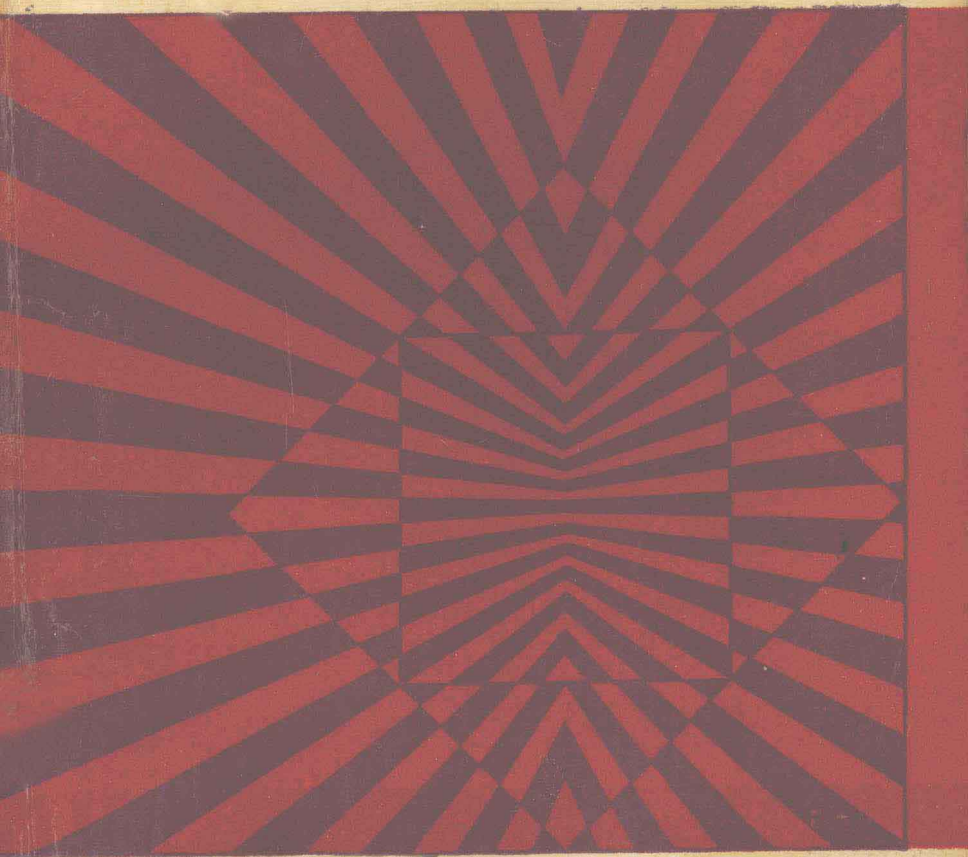


心 理 学

(普通心理 教育心理)

主编：张宁生



教育科学出版社

心 理 学

主编 张宁生

编者 胡振开
韩玉昌
陈 利

教育科学出版社

一九九〇年·北京

内 容 简 介

本书分普通心理学和教育心理学两部分。普通心理学部分介绍心理学的基本知识，可为学习各分支心理学打下基础。教育心理学部分阐述教育、教学过程中基本心理活动规律，为教育工作者提供最实际、最基本的教育心理学知识。简明、通俗、实用是本书的特点。便于自学；适合中、小学领导和教师，以及从事教育行政工作的同志阅读，也可用作高等师范院校各系共同课心理学教材。那些为教育子女而发愁的家长们，也可从中受到启迪。

心 理 学

张宁生 胡振开 韩玉昌 陈利 编

教育科学出版社

昌平印刷厂印刷

850×1168毫米1/32 12印张 字数：300000

1990年5月第一版 1990年5月第1次印刷

印数：1—3000册

书号ISBN7—5041—0482—5 G·445

定价：6.30元

目 录

第一部分 普通心理学

第一章	心理学的对象、任务和方法	(1)
第二章	心理的实质	(15)
第三章	感觉	(28)
第四章	知觉	(58)
第五章	注意	(79)
第六章	记忆	(91)
第七章	思维与想象	(108)
第八章	情绪与情感	(131)
第九章	意志	(145)
第十章	个性及其倾向性	(159)
第十一章	能力	(166)
第十二章	性格	(190)
第十三章	气质	(206)

第二部分 教育心理学

第一章	学习的性质和过程	(217)
第二章	影响学习的内部因素	(252)
第三章	影响学习的外部因素	(290)

第一章 心理学的对象、任务和方法

人类探索自己的心理现象已有两千多年的历史：从公元前四世纪古希腊亚里斯多德的《论灵魂》开始，心理学一直是哲学的附庸；1879年德国心理学家冯特在德国莱比锡大学建立了世界上第一座心理学实验室，标志着科学心理学的诞生。因此，德国著名心理学家艾宾浩斯曾评价说：心理学有一个长期的过去，但只有一个短期的历史。心理学是一门年轻而又古老的科学。心理学成为一门独立的科学，只有一百多年的历史。

第一节 心理学的对象

心理学是研究人的心理现象的科学。心理现象是在人的劳动、学习和生活中普遍存在的，因此是人人熟悉的。如果将这些纷繁的心理现象依据其形态和作用加以划分，它们的层次关系如下：

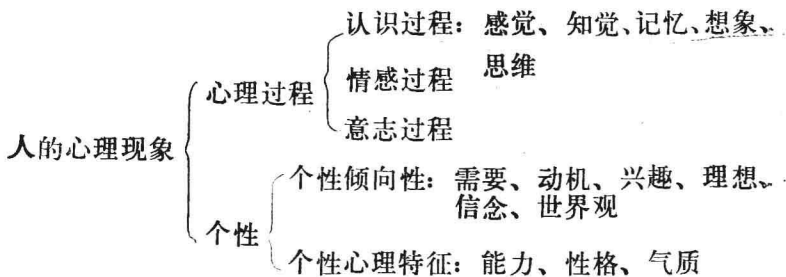


图 1—1：心理现象

由上图可知，人的心理现象包括心理过程和个性两大部分。

心理过程可再分为认识过程、情感过程和意志过程。感觉、知觉、记忆、思维、想象属于认识过程。个性由个性倾向性和个性心理特征两部分组成。个性倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。个性心理特征包括能力、性格和气质。上述各种心理现象以后各章将进行详细地讨论。让我们先从日常概念上做初步地了解。当我们依靠视觉看到光亮和颜色；依靠听觉听到声音；依靠触觉辨明软硬；依靠嗅觉闻到气味等等，这些都是感觉。可见，感觉是人脑对于作用于人的感觉器官的客观事物的个别属性的反映。在感觉的基础上，我们能辨认出这是红花、绿草；那是虎啸、鸟鸣；这就是知觉。知觉是人对客观事物整体的反映。当人离开了当前的刺激作用之后，原来看到的物象、听到的话语仍然“历历在目”和“言犹在耳”，这就是记忆。人通过对记忆材料的分析、综合、判断、推理可以揭示事物发展变化的规律，这就是思维。例如，我们通过对离地球1200光年星系存在水和氧气分子这一事实的分析、综合，推论出这个星系可能存在某种生命现象，这种间接的、概括的反映过程，就是思维。“人非草木”，人在认识客观事物时，常常会产生满意或不满意、愉快或不愉快的态度体验，这就是情绪或情感。

人不仅能认识客观事物，而且还能根据对客观事物发生发展规律的认识积极主动地改造世界。人能够根据实践的需要确定行动的目的、任务，并拟定具体的计划、步骤，克服各种困难，最后把计划付诸行动，变为现实。这种自觉地确定目标并力求实现的心理过程，叫做意志过程。

由于人们的先天素质不同，生活环境不一，所受到的教育内容和达到的教育水平不同，所从事的实践活动也常常大不一样。因此，以上这些心理过程在每个人身上产生时又总是带有明显的个人特征而呈现出个别差异。这就是人的心理现象的另一面：个性心理。它包括：能力、性格、气质和兴趣等。譬如，各人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思考力不同，有高有低，这是能

力的差异；有人勇敢、顽强，有人胆怯、软弱这是性格的差异；有人活泼好动，敏感迅速，有人沉默好静，反应迟缓，这是气质上的差异；有人兴趣广泛，有人对任何事物都兴味索然；这是兴趣的差异。所有这些都属于个性的不同特点。

心理现象的各个方面并不是独立的，而是相互影响，紧密联系的。不仅在认识、情绪情感、意志过程之间，而且在心理过程和个性心理特征之间也存在着密切的联系。没有具体的心理过程，个性心理特征就无由形成。同样，已经形成的个性心理特征又制约着心理过程，在心理过程中表现出种种不同的个人风格。例如，具有不同兴趣和能力强的人，对同一首歌曲，同一幅画，同一出戏的评价和欣赏水平是大相径庭的；一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人，往往表现出坚强的意志行动。事实上，既没有不带个性特征的心理过程，也没有离开心理过程而独立存在、独立表现的个性心理特征。二者是同一现象的两个不同方面。只是在心理学中进行深入探讨时，才把二者分别单独进行研究。当我们对某一个体的心理面貌进行全面评价时，则必须紧密地把两个方面联系起来进行。

总之，心理学是研究人的心理现象的科学。既研究心理过程及其机制的规律性；又研究个性心理特征的形成过程及其机制的规律性；以及心理过程和个性心理特征相互作用的规律性的科学。它是一门具有自然科学性质和社会科学性质的跨界学科。

第二节 心理学的任务和意义

一、心理学的任务

心理学的基本任务是研究心理现象的规律，主要是研究心理活动的机制，揭示心理过程和个性心理特征形成和发展的规律。

心理现象是人脑对客观现实的反映，因此，研究心理现象的

规律首先就要确定心理现象对客观条件的依存性。

人的任何一种心理活动不仅依存于当时的客观情况，同时也受人的主观因素的制约，即受到人的知识经验、个性心理特征和当时的态度的影响。因此，研究心理现象的规律性就必须探明心理活动和心理特征的相互关系的规律。

心理现象是脑的机能，所以在研究心理现象的发生、发展的规律的时候，不仅需要确定心理现象对外界条件的依存性，还要探明客观事物如何引起脑的活动而产生心理现象。这包括：外界事物如何引起感觉器官内的神经活动，感觉器官内的神经冲动如何传导到脑，脑内又如何发生各种状态，形成各种联系；脑内的状态和联系的形成跟过去脑的状态和已经形成的联系具有什么样的关系、如何相互影响等等。

二、心理学的意义

研究心理现象的规律具有重大的理论意义和实践意义。

（一）心理学的理论意义：

心理学研究心理现象的起源、发生、发展以及人脑对客观现实反映的过程。它与哲学上探讨意识与存在的关系有很大的一致性。科学心理学的研究成果为辩证唯物主义提供了广泛的论据，进一步具体地证明了物质第一性、意识第二性、意识是高度组织的物质（脑）的产物；意识是客观世界的反映等哲学命题。所以心理学是辩证唯物主义哲学，特别是它的认识论的主要科学基础之一。列宁曾明确指出，心理学是构成辩证法和认识论的重要领域之一。

（二）心理学的实践意义：

心理学研究心理过程和个性心理特征形成和发展的规律，从这些规律出发可以有目的地影响人的心理的发展变化；使我们能够更有准备地对待人的心理；使心理因素发生最佳的影响。这样

心理学就可以为人的实践服务，提高实践活动的目的性和效率。例如，教师可以根据注意的规律组织教学，使学生在过程中集中注意力；根据思维的规律促进学生深刻地理解教材，提高创造力；根据记忆的规律指导学生进行复习，巩固所学的知识和技能。教师还可以根据不同年龄阶段学生心理发展的规律，对学生进行品德教育，促进学生优良性格特征的形成，改造不良的性格特征等等。

此外，心理学在劳动、医学、体育、国防等各种实践领域中都有广泛的应用。其分支学科之众显示了心理学的巨大的实践意义。以下概略地介绍一下心理学的分支。

在理论心理学（纯以发现事实建立理论为目的）的领域中，目前主要有以下六类：

生理心理学。生理心理学是通过生理方面的实验研究，以探求个体行为变化的原理的一门心理学。它主要研究个体的感觉器官、神经系统（主要是大脑）、腺体（主要是内分泌）等三方面的生理功能。它的主要目的是探求这些生理器官或组织的功能与知觉、情绪、技能、记忆、学习等心理现象之间的关系。

比较心理学。比较心理学是以不同种属的动物行为为题材，从事比较研究的一门心理学。其研究的目的，一方面企图了解动物本身的行为，另方面也希望由对动物行为研究所得的结果，进而有助于研究和了解人类的行为。比较心理学家研究的主要兴趣为动物的本能性行为、对环境适应与学习、药物实验时的效应、生理功能分析以及行为进化历程等等。

发展心理学。发展心理学是以人的一生行为变化与年龄关系为对象的一门心理学。其研究目的主要在于探讨遗传、环境、成熟、学习四大变量与行为变化的关系，并进而了解人类行为发展的一般模式与个别差异的情形及原因。发展心理学的范围甚广，因而又可分为儿童心理学、青年心理学、成人心理学及老年人心理学等。

学习心理学。学习心理学是以个体在生活环境中随情境的改变而使其行为变化为题材，从而研究其行为变化的历程的一门心理学。其目的在于从学习历程中探求不同行为的获得、记忆、遗忘等现象与学习情境及学习方法等变量间的关系。

个性心理学。个性心理学是以个性的构成与个性的发展为主要题材，从而探求影响其构成与发展的各种因素。其目的是了解个人在适应环境时行为表现上的特征。个人的行为特征又与其能力、动机、情绪、态度、兴趣、观念等变量有关。

社会心理学。社会心理学是研究个人在社会环境中与人交往时在行为上所有的影响。其主要内容包括团体与个人、群体行为、领袖与领导、态度、意见、角色行为等。

在应用心理学方面，主要包括以下五个类别：

教育心理学。教育心理学是所有应用心理学中应用最广、对象最多的一门心理学。它主要是以学生的行为作为对象，在各种有目的学习条件下，通过运用行为理论，建立一整套教学上的原理和原则，进而改善教材教法以促进学习效果。因此，教育心理学虽然一向被视为应用心理学，但事实上它必须重建其自身的教学理论，而后才能具体应用。教育心理学的主要内容包括学习、发展、个别差异、心理与教育测量、辅导、心理卫生、社会行为等。

咨询心理学。这是一门新兴的应用心理学。它的主要目的在于帮助那些适应困难者，由了解自己进而自行解决问题。咨询心理学家的主要工作是对适应有困难的人提供客观的资料，给予适当的解释与建议，协助他们自己去思考、分析和解决存在的心理障碍。目前咨询心理技术应用最广泛的是在教育、职业、婚姻、个人情绪等几个方面。

临床心理学。临床心理学所研究和帮助的对象主要是心理失常的人。因此，临床心理学家的工作单位主要是医院、收容所、监狱等，运用心理学的方法和原则去帮助心理失常者自我了解以

改善其生活适应。临床心理学与精神医学是有区别的。前者是以专家身分偏重对患者进行心理测验、晤谈、心理辅导与治疗以及进行具体的研究工作等，后者是以医师身分，其工作偏重于使用医药程序对患者进行诊断与治疗。

心理卫生。临床心理学及精神医学的主要功能可说是消极的，对心理已经失常者的协助与诊治以恢复其心理健康；而心理卫生是运用心理学的知识，积极地经由教育性的措施以维护人的心理健康。心理卫生的工作重点是协助个人了解自己、认识别人、养成正确的态度与观念以期与人和谐相处愉快地生活。

工业心理学。工业心理学是运用心理学知识与技术去解决从生产到消费整个历程中有关行为上的问题。工业心理学的主要内容包括有职业分析、从业人员的甄选与训练、工厂环境条件改善研究、工人情绪动机问题、团体中人事纠纷问题、市场心理调查、推销技术、广告宣传等各方面的问题。工业心理学的迅速发展又形成了许多小的分支，如：人事心理学、管理心理学、消费心理学、广告心理学等。

工程心理学。工程心理学主要探求如何改善“人——机”之间的相互作用关系。包括技能训练过程中心理变化的规律、情绪紧张及疲劳因素的作用，意外事故中人的因素的分析、机器设计时如何考虑到人的因素等。

法律心理学。法律心理学最早研究的问题是在法庭上证据的的判别、审讯技术和案件侦察等方面。晚近的研究使法律心理学扩大到犯罪心理的研究和预防、服刑人的改造、监狱管理、犯罪责任的鉴定以及立法过程的心理因素等。

此外，还有药物心理学、宇航心理学、交通心理学、组织心理学、人口与环境心理学、性心理学等等。据统计，目前心理学已经有七十多个分支，充分显示了心理学广泛的应用领域和它巨大的生命力。

第三节 心理学的研究方法

一、研究方法的重要性

苏联伟大的生理学家巴甫洛夫曾经说过：“……一切事实都在于行动的方式方法，我们研究的价值也将决定于方法的完善。方法掌握着研究的命运。”法国大生理学家贝尔纳也说过：“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。因此，科学中难能可贵的创造性，由于方法拙劣可能被削弱，甚至被扼杀；而良好的方法则会增长、促进这种才华。”

众所周知，做任何事情都应该讲究方法。方法对头才能事半功倍。科学研究工作也是如此。一旦一个正确的、符合客观认识规律的方法被人们掌握，它就会加速科学发展的进程。从心理学的发展历史上看，科学心理学之所以终于从哲学的附庸地位中解放出来，成为独立的科学心理学，也正是由于研究方法的革命性的突破。这就是心理学从思辩的方法的框框中挣脱出来，提出了一整套的科学的实验方法。德国伟大的学者冯特在他的名著《对于感官知觉的理论的贡献》一书的导言——“论心理学的方法”中写道：“自然科学史从各方面使我们铭记在心的一个通则是：科学的进展是同研究方法上的进展密切相关联的。近年来，整个自然科学的起源都来自方法上的革命，而在取得了巨大成果的地方，我们可以确信，它们都是以先前方法上的改进或者以新的方法的发现为前奏的。”

冯特正是认识到研究方法对科学研究的重要意义才锐意于心理学方法的不断革新的。从心理学发展历史上看，科学心理学之所以能够从哲学的附庸的地位解放出来，成为独立的科学心理学，

也正是借重于这种方法学的巨大变革才实现的。这就是从思辩的方法转向科学的实验方法。这种历史性转变的标志，就是1879年冯特在莱比锡大学建立了第一个正规的心理学实验室。它成为冯特被推尊为“科学心理学之父”的重要原因之一。

二、心理学研究法简介

当我们谈到科学的特性的时候，有两条特性是尤其重要的：其一为客观性，其二为可验证性。客观性即客观实在性，一切都要从事实出发。“唯物论的世界观不过是对自然界本来面目的了解，不附加以任何外来的成分。”（恩格斯《自然辩证法》1955人民出版社163页）。所谓可验证性是指科学的理论必须是可验证的，科学的结果必须是可以重复的。当把这些原理应用于心理学研究的时候，便形成了心理学研究的设计原则。

（一）心理学研究的设计原则：

1. 心理现象研究的客观性原则：这个原则意味着，任何心理现象，必须按它们的本来面貌加以考察，它们只能在同人的生活和活动的外部条件的互相联系中加以研究。这一要求之所以必须遵循，是因为心理现象被理解为外部作用的反映。这就要求在整理、收集材料时不能回避那些与原初设想矛盾的材料，而应做客观的分析，任何结论只能在事实材料的基础上作出。

2. 在发展中研究心理现象的原则：由于客观世界处于经常不断的运动和变化中，那么对它的反应也不可能是凝固的、静止的。

3. 个性研究的分析综合原则：分析的研究可以认识个人在不同生活和活动条件下的心理成分，而综合的研究则可以弄清全部个别心理表现的相互联系，找到表明这个人的整个特点的那些稳定的东西。

以上的三条原则是心理学研究的基本设计原则。

（二）研究方法

心理学的研究方法一般可分为：观察法、谈话法、活动产品分析法、问卷法、测验法、实验法等。

我国心理学家曹日昌曾把以上方法概括为观察和实验两类。香港台湾有些心理学家倾向于分为实验法、衡量法和观察法三类。其中衡量法包括心理测验和晤谈调查法。

1. 观察法

观察法又称自然观察法，是在自然的、不加控制的环境中观察并记录个体的行为。观察法最早应用于天文学、生物学，后来才被应用于研究社会学、人类学及心理学。观察法之所以具有价值，其理由有两点：其一，有时因受客观条件的限制不能把个体置诸实验室内予以控制而后研究。例如，若干新生儿的行爲就不宜在实验室中加以研究；而且新生儿的行爲也不能用测验法，只能采用观察法。其二，在控制的情境下，个体行为的表现未必出于自然，而心理学研究的目的是在探求行为的原则，行为的原则是一般性的，当然不仅限于实验室内特殊情境下的行为。

在实际应用观察法时，观察者与被观察者间的关系，通常可有两种方式：一种是参与观察者，另一种是非参与观察者。这两种方式的差别，在于观察者是否参与被观察者的活动，或是否直接与被观察者有所交涉而定。第一种方式多用以研究文化人类学、社会学及社会心理学等；第二种方式，多用以研究比较心理学与发展心理学等。儿童心理学者所常用的单向观察法即为非参与的观察方式。

由观察法所得的材料是观察者的记录。记录中包括两类资料，一为所见者，一为推论者。所见可能遗漏，推论难免误差。因此，观察法的最大缺点是不够客观；换言之，所得材料未必准确。为求观察法客观准确起见，观察者应遵守以下原则（Sawrey & Telf, 1968）：

（1）观察者需受过相当训练。

(2) 每次只观察一种行为。

(3) 所要观察的行为特征,须在事先确定。例如,要观察儿童的攻击性行为时,“攻击性”所代表的行为意义应事先确定,例如动作?还是表情?

(4) 尽可能由数人同时观察,然后彼此核对记录。

(5) 采用时间取样的方式,每一次用较短时间对同类行为作多次的观察。

(6) 利用电影摄影、电视摄像、录象记录手段,扩大记录的深度和广度。

2. 谈话法

运用谈话法很重要的一点是要事先确定谈话的目的,拟定主要的问题。谈话中必须做到既保持问题的基本内容和方向,又能根据得到的回答对问题加以改变。在整个谈话期间保持无拘无束的轻松气氛是很重要的。

谈话法的主要缺点是关于被试的主要心理特点的结论必须根据被试自己的回答来作出。因此这个方法通常不做为独立的方法使用,而用其他方法加以补充。

教师研究学生的个性时应广泛使用谈话法,在谈话中可以了解儿童过去的生活、家庭环境、父母和同学,可以查明学生的兴趣和理想。所有这些资料都可使教师更深入地了解受教育者的心理面貌。

3. 问卷法

运用这种方法时,问题内容明确,是把问题印在纸上由被访问者逐步填写或圈选。这种问卷可以是行为方面的,也可以是态度或价值观方面的。研究者可对问卷进行仔细的质量和数量处理,得到范围较广泛的资料。

在运用问卷法时应注意以下几点:

(1) 了解受访者的知识程度,不要对工人农民使用知识分子的语言,或者相反。

(2) 了解受访者的兴趣和禁忌。兴趣相近，可以增加沟通；触犯禁忌，会引起冲突，致使问卷失败。

(3) 用字、措词及形式越简单越好。每句的内容不能太复杂，被访者能听懂就可以。

(4) 避免用表现情感的字眼或句子。每个人的情感不同，也不稳定，定义有时也不一致，诸如保守、自由、激进一类的名词尽量不用。以免产生误解。

(5) 如果不是探索性研究，最好不问“为什么”，这样问易使问题混乱，而且结果也难于统计。

(6) 尽量把问题具体化。抽象的观念往往令受访者难于回答，特别是对知识程度较低的人。

4. 活动产品分析法

这种方法可以揭示人的这样一些心理特点：技能和熟练、态度、能力和知识范围。学生的作品如日记、作文、图画、作业、考卷、墙报稿、在课外活动小组做的模型以及其他劳动产品等都表现着学生不同的心理特点。当然，活动产品同心理特点之间的关系不是简单的，这需要长期地、多方面地进行了解和分析。

5. 测验法（或称心理测验法）

心理测验始于十九世纪，当时对待行为异常的人的方式，已由宗教及灵异的想法转向较科学、合理的观念。为了区分智力发展迟滞者与无法替自己行为负责的精神病患者，有一些人尝试编制一套一套的方法，来测量他们。这些方法绝大多数是与知觉及动作反应有关的操作。后来由比纳倡导的智力测验的编制，可能受其影响也采用操作测验。

另一方面，为了研究人的一般行为，而发展出来的测量，则是心理测验的主要源头。其中高尔登和卡特尔是这个源流的开山鼻祖。高尔登在1882年设立了一个专门的实验室，帮助一般人测量其感觉、知觉及动作反应的情况，同时也让他们知道与别人的情况相比较的结果。卡特尔的兴趣与当时的研究潮流正好相反，

他要了解的是个别差异，而不是人的共性。不过他用来研究的，仍然是各种知觉与操作的反应。

什么叫测验？测验就是在一个控制的情境里，给予受测验者一组标准化的刺激，以受测者的反应作为其代表行为的样本，从而以量化的方法评定其心理特质，并以之与一定的标准相比较，以评定其态度、性向、成就、人格等心理特质。

由于研究的目的不同，现在发展出来的测验有智力测验、成就测验、人格测验等多种。

6. 实验法

实验法是有目的地严格控制或创设一定条件来引起某种心理现象以进行研究的方法。

心理学使用的实验法有两种形式：实验室实验和自然实验。

实验室实验在专门房间内进行，同时运用可以精确记录外部影响和人相应的回答性心理反应的特点的设备。实验室实验对于研究人的这种或那种心理表现的生理机制有巨大意义。在研究个别的认识过程（感觉、知觉、记忆）方面运用实验室实验也很有效。实验室实验日益广泛地用于研究人的整个活动。例如，在专门创造的条件下研究人在他同技术相互作用过程中的心理活动的各个成分（运动的、感觉的、知觉的、记忆的、智力的、意志的和性格的成分）。

自然实验和实验室实验不同，它是使被试在通常环境中进行的。在自然实验过程中保持着人的活动（游戏、学习、劳动）的自然内容。

这种实验首先由苏联学者拉祖尔斯基在研究学生个性时制定的。进行自然实验时，预先研究儿童一定的活动，阐明在活动中哪些心理特点最明显地表现出来；然后根据实验任务组织这一活动，在活动过程中对学生进行必要的心理学研究。

自然实验法的优点在于把观察法和实验法的优点结合在一起，即把前者的自然性和后者的主动性结合在一起。