

简明心理学

JIANMING
XINLIXUE

主 编 © 王卫红

简明心理学

JIANMING
XINLIXUE

主 编 ◎ 王卫红

副主编 ◎ 唐守江

刘 喆

谭尹秋



首都经济贸易大学
Capital University of Economics and Business

图书在版编目(CIP)数据

简明心理学/王卫红主编. —北京:首都经济贸易大学出版社,2012.10
ISBN 978-7-5638-1980-5

I. ①简… II. ①王… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 114945 号

简明心理学

王卫红 主编

出版发行 首都经济贸易大学出版社

地 址 北京市朝阳区红庙(邮编 100026)

电 话 (010)65976483 65065761 65071505(传真)

网 址 <http://www.sjmcb.com>

E-mail publish@cueb.edu.cn

经 销 全国新华书店

照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部

印 刷 北京地泰德印刷有限责任公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 396 千字

印 张 22.5

版 次 2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5638-1980-5/B·45

定 价 36.00 元

图书印装若有质量问题,本社负责调换

版权所有 侵权必究

《简明心理学》

编委会名单

主 编	王卫红			
副 主 编	唐守江	刘 喆	谭尹秋	
编委会成员	于 格	李 瑾	陈 旭	
	谢一心	肖雅文		

前 言

说到心理学,大多数人会认为这是一门神秘的学科,是一门教人们如何察言观色,了解人们内心的学科。其实,这并不是心理学的全部,或者说这并不是真实的心理学。心理学是一门既古老又年轻的科学,它同数学、物理、化学等诸多学科一样,诞生于哲学母体之中,它的许多概念,诸如“心灵”、“意识”、“欲望”等,于心理学独立成为科学之前,即存在于古代哲学家、思想家的讨论中。在欧洲,心理学的历史可以追溯到古希腊时期。亚里士多德曾在他的著作《论灵魂》中论述了大量的心理现象,这也是历史上第一部论述心理现象的著作。

近代科学心理学则诞生于1879年。德国著名心理学家冯特在德国莱比锡大学建立了第一个心理学实验室,开始以实验法对心理现象进行系统的研究。这件事,在心理学史上被看作是心理学脱离哲学母体,走上独立发展道路的标志。所以说从科学的角度来看,心理学是一门年轻的学科,只有短短100多年的历史。

在这一个多世纪的发展过程中,心理学出现了许多的理论流派,不同观点、流派的心理学家之间的思想交流、碰撞、融合,形成了百家争鸣、百花齐放的局面,也让人们更加好奇——心理学到底是一门怎样的科学?

而编写这本《简明心理学》的目的,就是以简明的语言把心理学中最基础、最重要的理论、观点、概念加以整合,从知、情、意、行等角度,逐一呈现给读者。学习完本书,将为你打开心理科学的大门,你将会重新认识神秘的心理学。

全书共设4部分、15章,内容包括心理学的研究内容和研究方法、心理的生物基础、心理的环境基础、感觉、知觉、意识和注意、记忆、思维、语言、动机、情绪和情感、能力、人格、学习、健康,等等。本书在全面系统介绍现代心理学理论知识体系的同时,力求简明,以便于师生、读者使用阅读,另外,为了提高本书的实用性和可读性,各章还介绍了国内外的最新研究成果、理论观点等等。

本书可以作为高等院校公共心理学课程教材,也可作为非心理学专业学生选

修课的教材;另外,对于广大心理学爱好者来说,这也是一本有趣有益的参考读物。

在编写过程中我们参考借鉴了大量国内外相关文章、资料和书籍,在此向相关作者表示衷心的感谢!受编者水平、时间等所限,书中可能存在个别不足、疏漏甚至错误,我们热忱欢迎同行专家和广大读者批评指正。

作者

2012年8月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 心理学的研究对象	1
第二节 心理学的任务、门类和作用	6
第三节 心理学的研究方法	10
第四节 心理学的发展和现状	15
第二章 心理的生理基础	26
第一节 遗传进化和神经系统	27
第二节 脑的结构	34
第三节 内分泌腺和神经—体液调节	43
第三章 心理的环境基础	46
第一节 环境的内容	46
第二节 文化传统和社会	49
第三节 团体中的人际关系	58
第四节 舆论、风俗和时尚	61
第五节 个体的社会化	64
第四章 感 觉	70
第一节 感觉的一般概念	71
第二节 视觉	76
第三节 听觉	85
第四节 其他感觉	91

第五章 知 觉	97
第一节 知觉的一般概念	97
第二节 知觉的特性	102
第三节 空间知觉	106
第四节 时间知觉和运动知觉	112
第五节 错觉	116
第六章 意识和注意	121
第一节 意识的一般概念	122
第二节 意识的不同状态	124
第三节 注意	136
第七章 记 忆	140
第一节 记忆的一般概念	140
第二节 记忆的神经生理机制	145
第三节 感觉记忆——心理监控的瞬间	148
第四节 短时记忆——把事情“记在心间”	152
第五节 长时记忆——记忆的“硬盘驱动器”	156
第六节 内隐记忆	164
第八章 思 维	169
第一节 思维的一般概念	169
第二节 表象与想象	177
第三节 概念与推理	184
第四节 问题解决	190
第九章 语 言	199
第一节 语言的一般概念	200
第二节 语言的生理机制	206
第三节 语言的产生	209
第四节 语言理解	212
第十章 动 机	219
第一节 动机的一般概念	220

第二节	动机的理论	229
第三节	动机的分类	235
第四节	意志行动	242
第十一章	情绪和情感	246
第一节	情绪和情感概述	246
第二节	情绪与脑	251
第三节	情绪的外部表现——表情	254
第四节	情绪的理论	258
第五节	情绪的调节	262
第十二章	能 力	267
第一节	能力的一般概念	267
第二节	能力的种类和结构	270
第三节	能力测验	275
第四节	能力发展与个体差异	278
第十三章	人 格	281
第一节	人格概述	281
第二节	人格结构	291
第三节	人格评估	298
第十四章	学 习	303
第一节	学习概述	303
第二节	经典条件作用	307
第三节	操作性条件作用	314
第四节	认知学习	322
第十五章	健 康	330
第一节	心理健康概述	330
第二节	大学生不健康心理的表现	334
第三节	大学生心理健康的自我维护	338

第一章 绪 论

学习要点与要求

- 1.理解心理学的研究对象和研究任务
- 2.掌握心理学的研究方法
- 3.了解心理学的发展和现状

随着经济的发展,社会的进步,面对来自生活、学习、工作等各方面的压力,人们对健康的关注从以前的单纯关注身体逐渐过渡到现在的身体和心理两个方面,而且对心理健康的关注度越来越高。心理学到底是怎样的一门学科?我们怎么样去对心理这样一个神秘的领域进行研究?心理学家们又能通过心理学的研究达到一种怎样的目的?第一章将对心理学的研究对象、任务、研究方法以及心理学的发展和现状逐一进行阐述。

第一节 心理学的研究对象

心理学的研究对象是心理现象,心理现象是多种多样的,也是非常复杂的。心理学主要研究人的心理现象,也研究动物的心理现象。与物理、化学等现象不同,心理现象不具有形体性,是人的内部世界的精神内容,他人无法直接进行观察。但是通过对行为的观察和分析,却可以客观间接地研究人的心理。因此,心理学还研究行为和心理的关系。

一、个体的心理现象

心理学上所说的个体是指动物或人类的一个个有生命的整体。大家都知道,人有许多种心理现象:做梦、想象、记忆、态度、情绪、性格,等等。心理现象是心理活动的表现形式。一般把心理现象分为心理过程和个性心理两个统一不可分割的部分。

（一）心理过程

心理过程是指人心理活动的发生、发展的过程。具体地说,是指在客观事物的作用下,在一定的时间内,大脑反映客观现实的过程。这个过程包括三个方面:认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程也称认知过程,是指人们获取知识和运用知识的过程,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和言语等。人对世界的认识始于感觉和知觉。人的五官是人 与外部世界接触的主要感觉系统。通过感觉,我们获取事物个别属性的信息,如颜色、明暗、大小、形状、气味、软硬等。知觉是对感觉信息解释的过程。它反映事物的整体属性,如一辆汽车、一个美丽的公园、一条可爱的小狗等。感觉和知觉是同时发生的,因而合称为感知。感知过的经验能储存在头脑中,必要时还能提取出来,这就是记忆。借助感觉系统认识周围世界的可能性是很有限的。它只能让我们认识到直接作用于感官的具体事物。人了解世界的知识显然不是仅仅由感知觉提供的。人还能通过对已有的知识经验的加工去获取间接的、概括的知识,认识事物的本质和规律,这就是思维。例如,人们对于基本粒子的知识和遥远星球的化学成分的知识等,都是借助于思维而获得的。正常成人的思维同言语活动不可分割地联系着:人们用言语把认识活动的成果与他人交流,并接受他人的经验;通过他人的描述,人脑能想出从未感知过的新形象,这就是想象。感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是为了弄清事物的性质和规律,使人获得知识的心理过程,在心理学上统称为认识过程。

当人认识周围世界的时候,他总是以某种态度来对待它们的,内心会产生一种特殊的体验,或满意或不满意,或愉快或不愉快。我们通常说的四大基本情绪——喜、怒、哀、惧以及美感、道德感、理智感等情感,这些心理现象组成了心理过程的情绪和情感部分。

人不仅能认识世界,对事物产生某种情绪体验,而且还能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界。人在自己的活动中确立一定的目的,克服困难、采取行动,力图实现预定目的的心理过程称为意志过程。

（二）个性心理

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是,由于每个人的先天素质和后天环境不同,心理过程在产生时又总是带有个人的特征,从而形成了不同的个性。

人是社会的个体,是某一社会享有一定权利的成员,能够而且应该承担与此相应的社会角色和履行义务,从而实现其自身的潜能。每个人的精神面貌都不相同,各自记录着自己的生活史。个性是指一个人总的精神面貌。它是在个人生活实践

的基础上形成的,反映了人与人之间稳定的差异。个性的心理结构包含复杂的成分,可以把个性结构划分为个性倾向性和个性心理特征两个方面。

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向,也就是人对客观事物所持有的稳定的态度。它是人从事活动的基本动力,决定着人的行为的方向,其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。世界观在个性倾向诸成分中居于最高层次,决定着人的总的意识倾向。个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。例如,有的人有数学才能,有的人有写作才能,有的人有音乐才能,因此,在各科成绩上就有高低之分,这是能力方面的差异。在行为表现方面,有的人活泼好动,有的人沉默寡言,有的人热情友善,有的人冷漠无情,这些都是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。

人的心理过程和个性是相互密切联系的。一方面,个性是通过心理过程形成的,如果没有对客观事物的认识,没有对客观事物产生的情绪和情感,没有对客观事物的积极发现的意志过程,那么个性是无法形成的。另一方面,已经形成的个性又会制约心理过程的进行,并在心理活动过程中得到表现,从而对心理过程产生重要影响,使之带有个人的色彩。

二、个体心理和行为

心理学通过行为来研究人的心理。行为就是个体对所处情景的一种反应系统。这种反应有内在的生理性(如肌肉运动、腺体分泌等)和外在的心理性(如言语、表情)两个方面的内容。在日常生活中,人的行为是很复杂的,例如,吃饭、穿衣、写文章等行为,都是由一系列反应动作组成的某种特定的反应系统。

行为是在一定的情景中产生的。引发个体反应的情景因素称为刺激,刺激可以来自外部环境,也可能来自机体的内部。例如,外界的声音、光线、温度、气味,他人讲话的内容、动作、面部表情以及腺体分泌或体内化学成分的变化,头脑中浮现的思想、观念、欲望等都可以成为引发个体反应的刺激。人类的行为具有一定的心理成分,受刺激制约,并且由一定的刺激而引起。因此,不考虑哪一种或哪一些刺激对具体的人的影响,就无法理解人的行为。

行为与心理是不同的,但两者又是密切联系的。引起行为的刺激通常是以人的心理为中介而起作用的,每个人都存在着一定的个别差异,例如,知识经验、态度需要、价值观等方面的差异。由于心理条件的不同,不同的刺激在不同的个体身上的反应并不相同。由于心理条件的不同,同一个人不同的时间、地点、条件下对同样的刺激产生的反应也不相同。例如,同一张观看足球赛入场券,可以使球迷

趋之若鹜,但不爱好体育运动的人们的反应却相对比较淡漠。即使是球迷,如果由于身体欠佳或者心情不好,对同样是球赛入场券的反应也是不同的。这也说明,人的心理现象是由一定的刺激引起的,心理支配着行为而又通过行为而表现出来。

人不同于动物,人具有主观能动性。人的心理对行为的支配和调节通常是很复杂的:他可以有意地掩盖自己的某些心理活动不在行为中表现出来,可以做出与内心不符的行为表现,甚至某些行为也不能自我察觉。也就是说,人的外部行为和内部心理活动的关系不像动物的行为和心理的关系那样是单一意义的,而是多义的。例如,微笑这种行为,它可以表示对某人的好感,也可以是嘲笑某人的愚蠢,还可以是笑里藏刀,甚至可以表示对某个人、某段经历的怀念,等等。因此,要正确地理解人的行为,确定行为所表达的心理含义,最重要的是要了解引起和制约行为的各种条件,并且系统地揭示这些条件和行为的因果关系,才能明确行为的意义。

心理学以研究人的心理为主,透过行为来研究,此外,心理学还研究动物心理。研究动物心理也就是研究动物的行为。从这些意义上来说,心理学是研究心理和行为的科学。

三、社会心理和社会行为

心理学主要研究人的心理。人是社会的人,他不可能一个人独来独往,而总是与其他社会成员发生种种联系,结成各种社会关系,如民族关系、上下级关系、亲属关系、朋友关系、恋人关系,等等。于是就产生了各种社会心理现象,例如,时尚、风俗、社会习惯和偏见、流言和舆论以及不同团体、民族和国家的心理特点等。当然,这些社会心理现象也表现在个体的心理现象中。显然,如果仅研究个体心理而不从整个团体以及团体关系的角度出发来加以研究的话,就无法理解这些社会心理现象。因此,心理学还要研究团体的社会心理现象。

社会心理和社会行为既有区别又密切联系。社会心理是人们头脑里的心理活动,同时又存在于人和人之间,人心相通,互有影响(人际氛围的影响)。社会行为是人们的外部活动,在人们的社会交往中,社会心理表现在社会行为中,社会行为是受社会心理所支配的。但是,社会心理和社会行为也并不完全一致。相同的社会心理不一定表现出相同的社会行为,相同的社会行为也不一定反映了相同的社会心理。因此,当我们根据直接观察到的社会行为去分析某种社会心理现象时,应全面考虑各种条件因素。

心理学是以个体心理为主要研究内容的。但是,个体心理和社会心理又是紧密联系在一起的。因此,心理学也研究某些社会心理现象。

知识
链接

著名的黑猩猩的顿悟实验

1913年,柯勒前往南非的西班牙属地加那利群岛的特内里费岛,担任普鲁士科学院设在那里的类人猿研究站主任。不久,第一次世界大战爆发,柯勒被困在了岛上,和9只黑猩猩相伴,待了大约7年。岛上有一个巨大的室外实验场地,还有一些“玩具”——箱子、木杆、竹竿等。柯勒就用它们对黑猩猩做了一系列实验,并用电影记录下来。其中最著名的是“接竿实验”。柯勒将黑猩猩关在笼里,笼里有一粗一细两根竹竿,笼外远处放着香蕉,但是竹竿不够长。在尝试了许多次之后,黑猩猩把细竹竿的一端塞进了粗竹竿的孔中,将二者连接在一起,然后用它把香蕉拔了过来。



图1-1 柯勒(Köhler, 1887~1967)

另一个著名的实验场景是这样的:在天花板上悬挂着一串香蕉,黑猩猩跳来跳去想去抓它,但是够不着。在蹦跳了一段时间后,黑猩猩生气地走开了,突然停下来,看看香蕉,又看看放在场地上的玩具,反复看了几次后,最终开始用玩具来获取香蕉。不同的黑猩猩采用不尽相同的方式。一只黑猩猩把一根木杆放在香蕉下,试图沿着木杆爬上去。有几只黑猩猩把几个箱子搬到香蕉下,成功地垒放起来,但是难以保持箱子重心平衡。有一只黑猩猩只搬来一个箱子放在香蕉下,爬上去之后,用一根木杆把香蕉打了下来。

这一切似乎表明黑猩猩具有一定的推理能力,能够根据目标和工具制定行动方案,柯勒将这称为“顿悟学习”,而不是经过反复的试错经验之后才掌握的。但是人们在电影里看到的并非实验的全部。实际上,电影中的黑猩猩此前已多次面对同样的问题,已经过了长时间的练习才慢慢地获得成功。

第二节 心理学的任务、门类和作用

一、心理学研究的基本任务

心理学的基本研究任务是探索心理现象的本质,揭示心理现象的机制和规律,发现心理的本性。

心理学研究最起码的一项工作是在质上和量上确定心理生活的具体事实。每一种心理事实都有质上和量上的特点。例如,在研究学生的成就动机时,就要确定成就动机具有哪些质和量的特点。研究表明,学生的成就动机包含回避失败倾向、学业达成倾向、克服困难倾向和社会竞争倾向,这四种倾向的组合就表现为成就动机的质的特点。而表示每种倾向强弱的分数则表现为成就动机的量的特点。质和量这两个方面,使我们对学生的成就动机有了深入的了解。每一种心理事实都可以从质和量两方面来描述,从质上和量上对心理事实进行描述是心理学研究的一项基本任务。

心理学研究的第二类问题是探求心理的规律。科学研究不能只限于对心理事实的描述,而应从现象的描述进而探求其规律。每当某种心理事实的发生具有相应的条件时,就必然会出现这种心理事实,我们就说,这种心理事实将合乎规律地发生。例如,“遗忘的速度先快后慢”,就是艾宾浩斯(Hebbinghaus)利用无意义音节为材料,通过实验得出的一条规律。心理的规律有不同的层次。就遗忘规律来说,如用有意义的材料,或者选取不同年龄的实验者,实验结果就有所不同。

心理学研究的第三类问题是揭示心理的机制。“机制”一词,原指机器的构造和动作原理。心理学上借用这一术语是要了解心理的内在工作方式,包括有关心理结构组成成分的相互关系和变化及这些结构间发生的生理生化变化和相互联系。对心理机制的探讨往往离不开对与之相应的生理机制的探讨。但是,对心理机制的探讨和对心理生理机制的探讨毕竟是属于心理学研究的不同层次,完全可以非同步地进行研究。例如,目前在心理学中对思维的生理机制知之甚少,但这并不影响对人类问题解决思维机制的研究。随着研究技术(特别是生理学技术)的不断完善,人类对心理机制的了解也将越来越清晰。

心理学研究的第四类问题是发现心理的本性。这类问题,包括各种心理过程、心理状态、个性心理特征和个性倾向性是如何产生的,又如何发展的;这些心理现象有何作用,又如何起作用的,等等。总的来说,就是发现心理的本性是什么。这

可不是一个简单的问题,它涉及哲学的根本问题。具体地说,它涉及心理与客观现实的关系,心理与神经系统、脑的关系,心理与行为活动、社会实践的关系。在对这个问题的解决上,学者们的哲学观点往往形成尖锐的对立——唯物论与唯心论、辩证法与形而上学的斗争。

因此,从心理学研究的对象和基本任务来看,可以对心理学下这样一个定义:心理学是研究心理现象的事实、机制、规律和本性的科学。

二、心理学的门类

现代心理学是一个学科体系。在心理学的学科体系中,包含有多种多样的心理学分支。这些心理学分支有些担负理论上的任务,有些担负实践上的任务。根据其担负任务的不同,大致可以把各分支心理学划分为基础领域和应用领域两大类。

(一) 基础领域

属于基础领域的心理学分支,研究心理科学中和各分支心理学有关的基础理论和基本的方法学问题,研究心理发生和发展的基本规律问题。基础领域的心理学分支包括普通心理学、实验心理学、比较心理学、年龄心理学、生理心理学和社会心理学等。

普通心理学是研究心理现象一般规律的科学。它研究心理学的基本理论,阐述正常成人心理的一般规律,同时也概括各分支学科的研究成果。在普通心理学范围内还包括感知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、言语心理学、动机心理学、情绪心理学等。普通心理学为各分支心理学提供了理论基础,也是学习心理学的入门学科。

实验心理学是以实验的方法来研究心理和行为规律的科学。它研究心理学领域中进行实验研究的原理、设计、方法、仪器、技术和数据等资料处理等问题。

比较心理学是研究动物心理与人类心理相比较以探求人类心理如何演化而来的科学。与此相类似的一门学科叫动物行为学,其研究目的是了解各种动物的行为活动规律,如各种动物的迁徙、季节适应、交配、自卫、搏斗、合群、游戏等行为的方式和规律。比较心理学和动物行为学是十分接近的两门学科。

年龄心理学是研究人类个体心理发展规律的科学。年龄心理学按照人生发展的各个阶段,可分为婴幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学,分别研究各年龄阶段的人的心理特点及其形成规律。

生理心理学是研究心理的生理机制的科学。它主要研究各种感觉系统的机

制、学习和记忆、动机和情绪等各种心理现象的神经机制以及内分泌对行为的调节机制。

社会心理学是研究社会心理的基本过程及其变化发展的条件和规律的科学。具体地说,它研究社会认知、社会动机、社会态度、社会感情、团体心理以及时尚、风俗、舆论和流言等社会心理现象的特点及其变化发展的条件和规律。

(二)应用领域

心理学的应用领域非常广。可以说,凡是属于人类的各种社会实践均涉及人的问题,都是心理学应用的领域。心理学应用于社会实践的各分支学科,主要有教育心理学、劳动心理学、管理心理学、医学心理学、军事心理学、商业心理学等。

教育心理学研究教育教学过程中的各种心理学问题,揭示教育教学与心理发展的相互关系,为培养个性全面发展的人才服务。它是教师做好教育工作必须掌握的基础学科之一。教育心理学包括德育心理学、教学心理学、教师心理学等。

劳动心理学是心理学一个分支,其特点是结合劳动过程,研究劳动者的心理反应、心理活动及心理规律。它以普通心理学、社会心理学、管理心理学等研究成果为理论基础,结合劳动过程和劳动组织的实际,围绕劳动者的需要、动机、行为,劳动者的个体心理素质,劳动者群体心理现象,劳动者心理保健及安全生产等内容,讨论劳动管理中如何运用心理学知识,激发劳动者的积极性问题。

管理心理学是把心理学的知识应用于分析、说明、指导管理活动中和个体群体行为中的工业心理学分支,是研究管理过程中人们的心理现象、心理过程及其发展规律的科学。它包括行政管理心理学、企业管理心理学、学校管理心理学等。

医学心理学是研究心理活动与病理过程相互影响的心理学分支。医学心理学是把心理学的理论、方法与技术应用到医疗实践中的产物,是医学与心理学相结合的边缘学科。它兼有心理学和医学的特点,研究和解决人类在健康或患病以及二者相互转化过程中的一切心理问题,即研究心理因素在疾病病因、诊断、治疗和预防中的作用。其包括病理心理学、临床心理学、药理心理学、护士心理学等分支学科。

军事心理学是研究军事活动中人的心理活动规律的科学,它主要研究战斗时人的行动,指挥员与下属的相互关系、士气、心理战以及掌握军事技术等方面的心理学问题,为提高部队战斗力服务。它包括战士心理学、指挥员心理学、军事工程心理学等。

商业心理学是研究商品销售过程中商品经营者与购买者心理活动规律的科学,研究商业人员的选择、培训和职业指导以及消费者的动机、知觉和决策特点等,