

大众心理学



dazhong xinlixue

大众心理学

刘光 王效贤

吉林教育出版社

大众心理学

刘光 王效贤 编

责任编辑：吴豪英

封面设计：曲刚

出版：吉林教育出版社 787×1092毫米32开本 6.25印张 2插页 152,000字

发行：吉林省新华书店 1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷

印刷：长春科技印刷厂 印数：1—22,466册

统一书号：2375·2 定价：1.00元

序 言

科学普及工作是很重要的。科学知识一旦被人们所掌握，就会在实践中发挥出巨大的力量。

心理学的知识与人们的生活、学习、工作都有着非常密切的关系。人们对心理现象虽然都很熟悉，但并非都能有所科学的理解，有时甚至感到很神秘。我们经常遇到一些同志提出的有关心理现象的问题，要求解答。这说明心理科学知识的普及是十分迫切的。

刘光同志长期担任吉林省心理学会的理事长，现在是省心理学会的顾问。他特别关心和重视心理学知识的普及工作，并身体力行，撰写了《大众心理学》一书。

这本书，密切结合教育实际和生活实际，通俗易懂地介绍了心理学的基本知识。一九八三年由吉林省教育学会和吉林省教育科学研究所内部印刷，供省内举办的一些教育工作者学习班学习心理学的参考，深受广大中、小学教师的欢迎和喜爱。

现在，经两位作者修改，使本书更为完善，确是初学心理学的一本入门的好读物。我们读后，非常愿意把它推荐给广大的中、小学教师、教育工作者和家长。祝愿这本小册子在我国“四化”建设中，特别是在教育改革中，继续发挥它的光和热。

郭占基 车文博

1986年2月

前 言

党的十一届三中全会以来，教育工作一天比一天被人们所重视。党的“十二大”，把教育和科学列为社会主义经济建设的战略重点之一。1985年中共中央公布《关于教育体制改革的决定》，明确了“教育必须为社会主义建设服务，社会主义建设必须依靠教育”的原则。同年，国务院确定每年九月十日为教师节。尊重知识、尊重人才，从此一个“尊师重教”的新风在全国广泛发扬。我们作为一个人民教师、一个教育工作者，深感自己的责任重大，肩负任务，无上光荣。

教育工作是培养人的工作。教育工作者，是人类灵魂的工程师。教育是一门科学，教育工作者不懂得科学，就不可能做好培养人的工作。每个教育工作者，要精通他自己的专业和科学技术，才能做好工作，但所有的教育工作者，都必须懂得两门共同的基础科学：一是教育科学，一是心理科学。这个道理是不言而喻的。

教育工作者队伍庞大，仅中小学教师全国有千万以上，大多数过去没有学过心理学，目前已经出版的心理学论著，也大都是专著或师范院校的教材，通俗读物较少。有鉴于此，我们用比较通俗浅显的语言写了这本小册子，作为科学普及读物。供初学心理学的同志自学参考。

由于我们水平不高和教育工作的经验又少，内容恐不能适应实际的需要，甚至还存在不少缺点错误，我们热忱希望读者同志们，给我们提出宝贵意见，批评指正。

编者

1986年3月

目 录

- 第一讲 人类要有自知之明**…………… (1)
(心理学研究的对象)
- 第二讲 人的思想从哪里来**…………… (16)
(感 觉)
- 第三讲 人何以成为万物之灵**…………… (25)
(知 觉)
- 第四讲 聚精会神 诸事随心**…………… (37)
(注 意)
- 第五讲 大自然的录像机**…………… (47)
(记 忆)
- 第六讲 人不要胡思乱想 但不能没有远
大理想**…………… (.59)
(想 象)
- 第七讲 开动脑筋 认识世界来一个飞跃**…… (68)
(思维 思想)
- 第八讲 什么人说什么话**…………… (76)
(语言 言语 表情)
- 第九讲 人非草木 孰能无情**…………… (84)
(情感 情绪)

- 第十讲 捧着一颗心来 不带半根草去**…… (93)
(意志 动机)
- 第十一讲 听其言而观其行**…………… (101)
(思想意识 行为表现)
- 第十二讲 江山易改 本性难移**…………… (108)
(个性心理特征)
- 第十三讲 全面发展 不搞片面第一**…………… (118)
(智力 能力)
- 第十四讲 熟能生巧 习以为常**…………… (133)
(熟练技巧 习惯)
- 第十五讲 学习无止境 实践出真知**…………… (141)
(学习 实践)
- 第十六讲 群众运动 革命洪流**…………… (149)
(群众心理)
- 第十七讲 人类的成长发展 (一)**…………… (158)
(儿童 少年)
- 第十八讲 人类的成长发展 (二)**…………… (170)
(青 壮 老年)
- 第十九讲 耍戏法是门科学 科学不是耍
戏法**…………… (177)
(心理学研究方法)
- 第二十讲 既是结束语 又作倡议书**…………… (185)
(心理学学术分支)

第一讲 人类要有自知之明

(心理学研究的对象)

谁都知道，人类社会是发展进化的，我们的世界早已进入科学时代。当今二十世纪，由于科学技术的突飞猛进，人们惊呼已经进入科学爆炸时代。我国社会主义要进行工业、农业、国防、科学四个现代化的建设，大家知道科学是四化建设的关键，教育是基础。教育科学现在已成为社会主义现代化建设的战略重点。

科学是什么呢？是人们对客观事物的研究探讨 试验 实践，探索出这个事物的固有规律，经过实践证明发现的客观真理，也就是人们对这一事物的知识成果、智慧结晶。科学研究都是有具体对象的，每一门科学都有它研究的对象、内容和范围，世界上各种各样的事物需要研究，因此也就产生了各种各样的科学。

心理学这门科学，大家经常听到，但很多人对它并不熟悉，甚至有人怀疑它是不是一门科学，这里主要一个问题，是没有搞明白，心理学研究的对象是什么。心理学研究什么？顾名思义，当然研究人们的心理现象是无可疑义的。初看起来，问题似乎已经回答了，但是一经琢磨，却又含糊不清。因为心理一词指的是什么，古今中外解释不同，另外由于

心理学是一门古老而年轻的科学，这方面的问题古代虽早有触及，但它真正成为一门科学，还是比较年轻。流传到中国的时间并不很长，近百年间又正逢我国进行伟大革命战争的年代，遭到了不同的看待。在极左路线思潮的影响下，有人把心理学说成是“伪科学”，不受重视，很长时间，大家不研究和宣传。至今社会上许多人也不知道心理学是研究什么的？它是不是一门科学？学它有什么意义？有许多问题，需要回答。回答这些问题从哪里开始？首先就是要从心理学研究的对象谈起。

从灵魂和
做梦谈起

心理学是研究人们心理的学问，什么是人们的心理，在中外古今的历史上，由于人们科学文化的基础不同，有过不同的提法和解释，今天需要加以澄清。

心理学这一名词，开始是从外国翻译过来的。望文生义，就是研究人的心理现象的。但外国原文翻译是出自于希腊文Psyche + Logos，希腊是一个世界上开化最早的文明古国之一。很多科学文化都是从希腊传到欧洲，以后又从欧洲传到中国。所以过去中国有一句话叫做“言必称希腊”。就说明这个情况。希腊文把心理学叫做psycheLogos，翻译过来就是“灵魂”文学。可见，心理学最初是研究人们灵魂的学问。古代人由于当时生产力低下，缺乏科学知识，不了解人的身体构造和它的机能，所以对人的精神现象不能理解，认为人的心理是不可捉摸的灵魂。

心理是研究人的心理，也就是研究人的活着的精神现象或心理现象。人活着有感觉、知觉、思想、言语、动作、表

情、态度等精神活动或心理活动，而人一死这一切心理活动也就没有了，生理活动也停止了，如：呼吸停止、血液循环停止、心脏脉搏停止跳动、五官的感知也都没有了。这些事情今天我们用科学道理都能解释它是这么一回事。但是，在古代，就是在资本主义社会自然科学还未很好发展之前，在人们的脑子里也一直没有解决。甚至在今天没有科学知识的人，对人的精神现象或心理现象仍然不能有正确的认识。如：一个亲人、熟人、老朋友昨天还活着和我讲话交谈，今天死了，不说、不动、不哭、不笑，在脑子里一看到此人，好象他的笑貌还在，有时想到他怎么就啥也不知道了呢？对这些问题不能给以科学的解释，于是就产生了灵魂的想法。因为人虽死，身体这一肉体还在，就是没有心理现象和活动了，这是不是人有一个灵魂附在身上，灵魂在就活着，灵魂走了人就死了，人死，就是人的肉体 and 灵魂分离了。

人除了生死问题之外，还有一个问题也是过去人们不能解释的，那就是做梦问题。一个人睡着了，还在做梦，仿佛也是另有一个幽灵脱离了自己的躯体，出去做各种各样的事情。有时是美梦，醒来一场空；有时是恶梦，醒来出一身冷汗。往往在梦中还能会见死人，这就很容易使人想到是不是灵魂不死，所以古人常说人死后可是灵魂还在，灵魂可以相会。

关于灵魂和做梦问题，这是人类在古今中外都存在的问题。我们学习马列主义、古典著作，在恩格斯著的《路德维希·费尔巴哈古典哲学的总结》一书中，第二章有这样一段话：

“在远古时代，人们还完全不知道自己身体的构造，并且受梦中景象的影响，于是就产生一种观念：他们的思维和感觉不是他们身体的活动，而是一种独特的，寓于身体之中，而在人死之时，就离开身体的灵魂的活动”。

这就是说，在古代社会里，由于生产力水平极端低下，没有科学知识，人们对世界、对自己的身体构造全然不知道是怎么回事，也不能对人的死亡和做梦有科学解释。错误地认为人的思维和感觉是一种独特的灵魂活动，梦中出现的人的形象，也是暂时离开肉体的灵魂。灵魂存在于人体中，这就是活人。人到死时，灵魂就离开人体到另一个世界活动去了。

这样的问题，外国、中国都一样，古代宗教也就是这样产生出来的。中国在解放以前的封建社会一直流传着一种迷信，认为人的出生是由灵魂投胎，人死了灵魂就回到阴曹地府，还有所谓阎王殿之类。封建地主极力宣传迷信，来统治人民。在劳动人民中间往往念佛烧香，祝福和预修来生，能达到一个幸福世界。人做梦也往往去找人问卜算卦，来解释这是吉祥之兆还是不祥之兆。所以过去研究人的心理，不叫做心理学，而叫做灵魂的科学，实际上它不成其为科学。

今天，科学大大的发达了。近一、二百年来，研究人类的科学，如生物学、动物学、生理学、人类学、人体解剖学，一门一门的建立起来。特别是唯物主义哲学观点的传播，心理学就再不去研究灵魂了，而成为研究人的感知、思维等心理活动和心理现象的一种学问了。

这么说，心理学不研究灵魂了，是不是就很快成为一门科学了呢？不是。人类认识世界和正确认识自己的心理活动或精神现象也是经过很长一段过程，经过几番争论的。

十七世纪法国有位哲学家叫笛卡尔，他是位物理学家，是个机械唯物主义者。他认为物质具有独立的创造能力，机械运动是物质生命的现象。他把动物看作是某种钟表或自动的机器。这样把有机界的生命现象和无机界的机械运动混为一谈。

后来，法国又有一位唯物主义哲学家叫拉美特利，写了一本书叫《人是机器》是模仿笛卡尔的《动物是机器》写成的。他认为人和动物的不同，“无非是人这种机器比动物这种机器多几个齿轮、多几个弹簧罢了”。他还说：“人和动物之间只是位置的不同，力量、程度的不同，而决没有性质上的不同。”这种机械唯物论的观点，显然是不科学的。人类的思维、意识，不但不同于机械物质，而且也不同于一切生物，存在着质的区别。

荷兰有个生理学家叫摩莱肖特，他是庸俗唯物主义的著名代表，他从自然科学专业出发错误地把思想、意识说成是“大脑的分泌物”。唯物主义哲学家费尔巴哈不同意摩莱肖特等人的观点，认为人是自然的一部分，是自然的产物，而人又高于其余的自然界。“人具有理性意志、情感等，这些是精神性的东西，并不是一种生理过程或物质实体。”同时费尔氏认为：“物质自然界（其中也包括人）是不依赖于意识的客观存在。自然界是人们认识的对象，是获取一切知识的前提

和基础，而知识、思想是外部世界在人们头脑中的反映，它并不是一种物质本身。”他说：“人的头脑和心之中的自然界，不同于人的头脑和心之外的自然界。”“唯物主义是人类本身和人类知识的大厦的基础。”但“不是大厦的本身。”恩格斯认为费尔巴哈的这种见解是“完全正确的”。

由此看来，研究人的思维意识，首先要和机械物质区分开，并且弄清楚物质和意识谁是第一性谁是第二性的问题。只有这样，心理学才能真正的成为一门科学。辩证唯物主义者对心理的实质的理解才是正确的。

心理现象是
脑的机能

从上面看，什么是心理，是人们到了辩证唯物主义时代，才开始有正确的理解的。辩证唯物主义在阐明精神与物质的关系这一哲学基本问题时，对于什么是心理现象给予了科学的说明。辩证唯物主义者认为：心理现象或精神现象“是脑的机能，是外部世界在人脑中的反映”（列宁《唯物主义和经验批判主义》1960年版，79页）更具体地说，心理是人脑对客观现实的反映。

心理现象是人脑的机能，脑是心理的器官，这是人们长期探索的结果。最初，由于科学水平的限制，人们不能知道心理现象是脑的机能。古代人虽然认为心理现象与人的身体有联系，至于心理现象与身体的哪一部分有联系，解释往往是错误的。那时曾经把心脏看作是心理的器官。因为人在产生各种心理活动时都觉得自己心脏在活动，所以人们就产生了心理活动在心脏中产生的看法。甚至到今天我们还常说：心中有数，心里没底，心情不佳，计上心来等等词句。其实，我们不是用“心”想问题，而是用脑思考问题，心理不

是心脏的机能而是脑的机能。这个问题我们从医院对病人动大手术前进行麻醉的情况就可说明了。比如：患者有的内脏胃、肠、肺、肝、肾、有病，需要剖腹治疗；有的骨折需要断肢，这就要进行大手术，作一次手术长达几小时，要使病人在手术时不感痛苦，就得根据病状部位进行半身或全身麻醉。全麻就是在手术前大夫用乙醚（麻醉剂）放到病人的鼻前，病人嗅进气味后不久就失去知觉。他不但在手术时不感痛苦，而且他的感觉、知觉、思维、言语一切心理活动都停止了。但他并没有死，因为他呼吸照常，血液循环不停，心脏还在跳动。如果药性没有到时间，叫他也不醒，直到药性过去，他才苏醒过来，不但眼、耳、鼻、舌一切感觉恢复正常，而感到刀口疼痛，这就可以看到人的心理活动，完全是大脑神经系统的机能，绝不是有灵魂在主宰。

如今科学发达，据本世纪七十年代生理学家对人脑的解剖试验，人脑的右半球支配着人体的左半身活动；左半球支配着右半身的活动。而大部分人都习惯于用右手工作，久而久之，就会使左半球发生疲劳，造成记忆力衰退等现象。

大脑左半球是优势半球，它具有高级的语言作用和认识分析工作的优势，它对人的抽象思维、数学计算以及形成概念的能力比较强。大脑右半球为非优势半球，非语言的或感受的工作占优势，它具有比较形象具体非语言作用，对图形和空间的感觉作用比较好，并与音乐能力有密切关系。

还有的学者作脑标本连续切片全面考查颞平面的细胞构筑区，发现左侧的颞顶皮层较大，此区的体积为右侧的七

倍，而颞叶又是分管人的语言区。可见，左侧半球的语言功能占优势是有其生理解剖依据的。

脑电波与人脑的发育有密切的关系，随着年龄增大和脑的发育，脑电波的节律也逐渐增高。如果初生婴儿的节律为每秒一次的话，那么，从十岁开始它就提高到每秒十次的振动。十三岁开始出现每秒八至十三次的节律，十九至二十岁脑电波相对稳定。八十岁时节律就逐渐下降，脑电图具有相反方向发展的趋势。根据脑电图和脑发育的关系，一般认为如果十二岁以上的青少年仍出现大量象婴儿所具有的电波，则说明其智力发育不良。

心理现象
与条件反射

脑所以能具有这种机能，主要是因为人脑是由特殊物质组织起来的，并具有特殊的功能。人的大脑是人的整个神经系统的中枢，它支配着人的整个神经系统的活动。脑和神经系统是由神经元（神经细胞）组成的，神经元具有接受刺激产生兴奋，传导兴奋的功能，也有抑制的功能。

大脑的神经细胞在同一时间内，有一部分处于活动状态即兴奋，有一部分处于静止状态即抑制，兴奋与抑制的相互作用构成脑的神经过程的规律性活动，并以反射的方式使人体各器官组成统一的整体，使人与周围环境发生联系取得平衡，所以中枢神经系统的基本活动方式就是反射活动。

反射活动有两种，即无条件反射和条件反射。无条件反射是种系发生过程中遗传下来的先天的反射。如：把母亲的乳头放在初生婴儿的嘴里，他能吸吮，这种反射的神经联系是先天存在的。条件反射是在无条件反射的基础上，在个体的

生活过程中逐渐形成的。比如：婴儿饿了就哭，这是无条件反射，母亲一听见哭声，就抱起来喂奶，婴儿就不哭了。这样反复多次之后，只要妈妈把他抱起来，他就不哭了，这就是在无条件反射基础上形成了条件反射。条件反射建立的是暂时的神经联系，可以随时建立，也可以由条件改变而消退。条件反射主要是大脑皮质的功能，是一种高级神经活动，是产生心理现象的生理基础。所以说，心理现象就其产生的方式来说就是反射活动。

关于心理现象如何通过大脑而产生？唯有以辩证唯物主义的观点才能得到彻底的解决。辩证唯物主义观点认为，人的心理是客观事物在人的实践活动过程中作用于人的感官而引起的反映。

前面说到心理现象就其产生的方式来说，是大脑的反射活动。但脑本身并不象庸俗唯物主义者所说那样，如同“肝脏分泌胆汁，唾液腺分泌吐液”那样从脑分泌出来心理，而是在客观事物作用于人的感觉器官的情况下才能产生。没有客观事物的作用（刺激），脑的反射活动是不能产生的。所以，客观事物是产生心理的源泉和心理内容。客观事物就是指不依人的主观意识而存在着的一切客观实际，包括自然现象，社会现象和人自身内部的生理状态。当这些事物作用于我们的感觉器官，便引起神经活动，于是在脑中就产生感知、记忆、思维、想象、情感、意志、个性等心理现象。

有了人脑和客观现实，是否就能产生各种心理呢？还不是的。一个从来不用脑接触客观现实的人，他就不可能对该事