



心理学

北京师范大学公共课
教材

北京师范大学出版社

北京师范大学公共课教材

心 理 学

北京师范大学公共课《心理学》编写组

北 京 师 范 大 学 出 版 社

北京师范大学公共课教材

心 理 学

北京师范大学公共课《心理学》编写组

*

北京师范大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

西安新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：13.25 字数：280千

1985年5月第1版 1985年9月第2次印刷

印数：40,001—80,000

统一书号：7243·274 定价：1.10元

前 言

这部心理学,是在心理学系领导的支持下,由普通心理学教研室部分同志组成本书编写组,为我校各系学生编写的一部公共课教材。在编写过程中,我们总结了多年的教学实践经验,注意吸取国内外心理学研究的某些新成果,力求在阐明普通心理学基本理论和基本规律的基础上,密切联系中学实际,着重分析青少年的心理特征、培养途径和方法,并且增加了学习心理、品德心理、心理卫生与健康等方面的知识,目的在于使本教材具有较强的知识性和实用性。

本书由程正方、郑日昌、谢启刚等同志执笔,经彭飞教授,张厚粲、高玉祥、彭聃龄副教授审阅修订,最后由高玉祥副教授统阅全稿。

由于时间仓促和水平所限,书中难免有错误和不妥之处,恳切希望读者批评指正。

北京师范大学公共课《心理学》编写组

一九八四年三月

目 录

前 言

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的对象	(2)
第二节 心理学的任务	(7)
第三节 心理学是师范生的必修课	(9)
第四节 心理学的研究原则与方法	(11)
第二章 人的心理的实质	(16)
第一节 人的心理是人脑的机能	(16)
第二节 心理是客观现实的反映	(37)
第三章 感觉与知觉	(44)
第一节 感知觉的概述	(44)
第二节 感觉的种类	(52)
第三节 知觉的种类与基本特性	(64)
第四节 青少年知觉的特点和感知规律 在教学过程中的运用	(74)
第四章 记忆	(84)
第一节 记忆的概述	(84)
第二节 记忆的基本过程及规律	(90)
第三节 青少年记忆的特点及良好记忆品质的培养	(102)
第五章 注意	(113)
第一节 注意的概述	(113)
第二节 注意的种类	(119)
第三节 青少年注意的特点及良好注意品质的培养	(122)
第六章 思维与想象	(133)

第一节	思维的概述	(133)
第二节	思维的过程及其规律	(137)
第三节	概念的形成和掌握	(143)
第四节	解决问题的思维过程	(148)
第五节	想象	(154)
第六节	培养良好的思维品质、丰富学生的想象力	(159)
第七章	情绪与情感	(169)
第一节	情绪与情感过程的概述	(169)
第二节	情绪与情感的机体表现及其生理机制	(175)
第三节	情绪与情感的类别	(183)
第四节	青少年的情绪和情感特点与培养	(191)
第八章	意志	(199)
第一节	意志的概述	(199)
第二节	意志行动的心理过程	(209)
第三节	青少年意志品质的特点及培养	(218)
第九章	个性及其倾向性	(228)
第一节	个性的一般概念	(228)
第二节	个性心理结构	(235)
第三节	个性倾向性	(239)
第十章	能力	(255)
第一节	能力的概述	(255)
第二节	能力的结构与能力测量	(260)
第三节	能力的个别差异	(270)
第四节	能力的形成和培养	(279)
第十一章	气质	(291)
第一节	气质的概述	(291)
第二节	气质的生理机制	(294)
第三节	气质类型特征及其鉴定	(299)

第四节	气质对生活、教育的意义·····	(303)
第十二章	性 格·····	(308)
第一节	性格的概述·····	(308)
第二节	性格的结构及类型·····	(314)
第三节	性格的形 成·····	(319)
第四节	青少年的性格特点·····	(324)
第五节	性格的鉴定和培养·····	(329)
第十三章	智育心理·····	(336)
第一节	学习的动机·····	(336)
第二节	知识的掌握·····	(343)
第三节	技能的形 成·····	(353)
第四节	学习的迁移·····	(359)
第五节	智力的开发·····	(362)
第十四章	德育心理·····	(368)
第一节	品德的概述·····	(368)
第二节	品德的培养·····	(372)
第三节	品德的矫正·····	(382)
第十五章	心理卫生·····	(390)
第一节	心理卫生概述·····	(390)
第二节	情绪与心理健康·····	(399)
第三节	青少年心理卫生·····	(407)

第一章 绪 论

心理学是一门从哲学中独立出来的既古老又年轻的科学。正如德国心理学家艾宾浩斯所说：“心理学有一个悠久的历史，但却只有一段短促的历史”。早在公元前五、六世纪，我国古代思想家和教育家孔子在《论语》一书中，对人和人之间的心理差异、学习中的心理问题、德育心理和教师心理等，作了很多有价值的论述。稍后（公元前四世纪），古希腊哲学家亚里士多德写了《论灵魂》、《论自然机能》两部有关心理学问题的著作。后来中外哲学家、思想家等对心理学问题都有过许多重要的论述。但是，心理学真正走向科学的道路，成为一门独立的科学，至今只有百余年的历史。

虽然一百多年来心理学有了很大的发展，在各个领域得到广泛应用，已成为一门十分重要的科学。但是，由于心理学独立发展的历史较短，而人的心理活动又是直接看不见、摸不着的、复杂的精神现象，人们对它往往产生一些误解。有的人把它看成玄虚奥妙，深不可测；有的曾诬蔑它是“伪科学”，并把它列为“禁区”；有的由于缺乏科学知识，往往又把它和相面、测字、算命、看手相等迷信、巫术联系在一起。

为了使初学者对心理学有个正确的认识，在这绪论章里有必要对心理学的科学性质与研究对象，心理学的任务与理论实践意义，以及心理学的研究方法等，作简要介绍。

第一节 心理学的对象

任何一门科学都有自己的研究对象。它们揭示特定领域的事物或现象本身所固有的规律，从而达到为社会实践服务的目的。心理学也不例外。

心理学研究的对象是什么呢？心理学研究的对象是人的心理现象，心理学是研究人的心理发生和发展规律的科学。

人的心理现象是大家熟悉的，它是宇宙间最复杂而又奥妙的现象之一，恩格斯把它誉为“地球上的最美的花朵”^①。熟悉的东西虽然不一定被人理解，但只要经过科学的研究，它最终能够被人所认识。根据迄今为止科学的分析，心理现象主要包括既有区别而又紧密联系的心理过程和个性心理两个方面。这两方面的内容在具体人身上通过实践活动可以得到生动的表现。

一、心理过程

心理过程指心理活动的动态过程，即人脑对客观现实的反映过程。它包括认识、情感、意志等活动过程。

认识是人的最基本的心理活动过程。人具有自觉地认识世界的能力，而认识过程就是人脑对客观对象的属性及其规律的反映。

我们路过一家商店，在品种丰富的水果架上，陈列着一

① 《马克思恩格斯选集》第3卷，第462页，人民出版社1973年6月版。

种不认识的水果，老远看到它特殊的颜色、形状和大小；走上前去嗅到一种清香的气味；用手一触摸，感到它表皮是光滑还是粗糙，是软还是硬；用嘴尝一尝时又能知道是酸还是甜的味道。所有这些形、色、味、香、光滑、粗糙、软、硬、味道等，都是物体（水果）的各种不同属性。人分别利用眼、耳、鼻、舌、身等各种不同感官反映物体的个别属性叫做感觉。感觉是认识的基础，是最简单的认识过程。

在反映个别属性的基础上，我们还能通过感官及经验的作用，把该物体的多种属性联合起来，形成对物体的整体认识。例如我们所认识的是一个“菠萝”、“香蕉”、“橙子”或者“梅子”等，这就是知觉。感觉和知觉常常是紧密地联系在一起的。

感知过的事物还能够以经验的形式在头脑里留下痕迹，必要时我们能回忆起它的形象、特征及名称；当它再作用感官时，我们还能产生熟悉之感。比如，当你去探望自己的启蒙教师时，常常能回忆起幼年的情景，想起老师的某些教诲，很快辨认出当年留影照片上的同学及其名字等。这种人脑对过去经历过的事物的反映就是记忆。

人不仅直接地感知事物，反映它的表面特征，还能间接地、概括地反映事物内在的本质特征。机械师听机器响声可间接判断机器运转是否正常；医师摸脉观舌苔，可断定人患什么病；教师观察学生外部神态、表情和动作，可以了解其内心世界的活动状态。这些都是思维活动。

人们不仅在头脑中能再现经历过的事物形象，在此基础上还能创造新事物的形象。文学艺术家塑造典型艺术形象的过程；方志敏在《可爱的中国》遗著中，对革命胜利后新中国

美好生活情景的描绘；我国人民对实现四个现代化宏图的展望；青少年对未来的幻想和理想等等，这类心理活动都叫想象。

感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是人脑对客观事物的认识活动，统称为认识过程。

人在认识世界的时候，不是冷漠无情、无动于衷的，而是有着鲜明的态度体验，充满着情感色彩。教师对学生的喜爱，学生对老师的信赖和崇敬；人民对祖国、共产党、社会主义制度的热爱，对敌人和社会丑恶现象的憎恨；人对事业成功的欢乐与喜悦，对工作受挫折的忧愁沮丧等，都是人对客观事物所持的态度体验，是情绪、情感的不同表现形式。

人不仅认识世界，还能动地改造世界。在改造现实的过程中，人总是具有自觉的目的和动机，有实现目标的坚定的信念和决心，有战胜困难与挫折，实现目标的顽强毅力与胆识。这种自觉地确立行动的动机与目的，并据此调节支配行动，努力克服困难以实现目标的心理过程就是意志。意志是人的心理、意识的能动性的具体体现，它是人所特有的一种心理活动形式。

认识、情感、意志是人的统一心理过程的三个不同的方面，它们是互相联系、互相制约的。比如，一个教师帮助、教育后进学生的过程，就包含有这三种心理过程。了解情况，分析原因，这是认识过程。端正态度，转变感情，由厌烦变为同情喜爱，这是情感过程。制订教育措施，下决心，不怕反复，耐心地做好转化工作，这是意志过程。在统一的心理过程中，认识是基础，情感和意志是行为的动力，它们是相互促进、相互影响的。

二、个性心理

心理过程总是在进行实际活动的具体个人身上表现出来的。它既有一般的共同的规律性，又总是带有个人的特点。我们不能脱离活生生的个人，不能脱离人的个性，孤立地研究心理过程。因此，人的个性心理是心理学研究的另一重要内容。

“人心不同，各如其面”。由于每个人所处的社会环境、生活条件以及所受的教育不同，因此，人与人之间在心理风格和面貌上存在着差别，形成了个性心理的差异。人的个性心理的差异主要表现在两个方面：一是个性的倾向性；二是个性心理特征。人的个性倾向性主要包括兴趣与爱好、需要与动机、信念与理想，等等。每个人除有各自不同的兴趣爱好外，在兴趣的广度、稳定性和深厚程度上也存在着差异；人与人之间在需要上也有差异。有的人在物质需要方面追求强烈，有的人则更注重精神方面的需要；有的人动机不纯，有的人动机高尚；有的人信念模糊，有的人信念明确坚定；有的人有远大理想，有的人思想空虚、百无聊赖。所有这些都从不同方面显示着个性倾向性的差异。

个性心理的差异还表现在能力、气质及性格等方面。能力、气质、性格统称个性心理特征。

能力是保证人顺利完成某种活动的必要心理条件。人的能力有差异，在一般能力(即智力)方面，有的聪慧，有的平常，有的低下，在感知能力、观察力、记忆力、想象力以及逻辑思维能力方面都各不相同；在特殊能力方面，例如音乐、绘画、艺术表演、文学创作、机械操作、组织管理等能力，也

都有更明显的差异；此外，能力还有表现早晚的差异，如有人智力早慧，有的则“大器晚成”。

气质就是人们平常所指的性情或脾气。有人活泼好动，有的则沉默寡言；有人性急，有的则是慢性子；有人暴躁，有的则性情温和；有人善交际，有的则孤僻等等。这种表现在人的情绪与行为活动中的动力性方面的个性特征，就是气质。了解人的气质类型的差异有利于因材施教，有利于人材选用，有利于调适人的身心健康。

性格是态度体系与行为方式相结合而表现出来的个性心理特征。例如：心胸豪爽还是心地狭窄；谦虚还是骄傲；勤劳还是懒惰；勇敢献身还是怯懦怕死；热情友善还是冷漠无情；自尊、自负还是自卑、自弃等等。所有这些方面的差异都是人们性格特征的差异。

心理过程和个性心理是紧密联系着的。个性心理是通过心理过程在实践的基础上逐步形成和发展起来的；心理过程的某些特点往往是人的个性心理的结构要素。也只有在心理过程中才能表现出个性心理的差异，而个性心理又影响心理过程的发展。心理过程和个性心理有机地组成人的完整的心理面貌，实现着心理生活。

心理过程也好，个性心理也好，总是在个人的实践活动中形成和表现出来的。活动就一般意义来说，是主体与客体相互作用的过程。这一过程既包括客体向主观形态（映象）的转变，也包括主观形态通过活动向客观结果的转变。对活动的分析有利于揭示心理活动的实质和规律。

第二节 心理学的任务

任何一门科学都有自己的特殊任务，而科学任务的确立又主要是依据该科学研究对象的特点及实践需要来确定的。心理学作为一门独立的科学也有其基本任务和各方面的特殊任务。

一、心理学的基本任务

心理学的对象既然是人的心理现象，那么心理学的基本任务应包括以下内容：

首先，心理是脑对客观事物的反映，因此，心理学应科学地说明人的心理是怎样由客观事物引起和怎样在人的头脑中进行活动的。也就是说，心理学既要研究心理活动对客观事物的依存性，也要揭示客观事物如何引起脑的活动而产生心理活动的生理机制。

其次，探讨人的认识、情感和意志是怎样产生、发展和完善起来的，它们有哪些活动规律。

再次，阐明人的个性心理有哪些差异以及这些差异形成的原因，同时还探讨个性品质形成与调适的心理规律。

又次，探讨人的心理过程与个性心理的关系；研究心理活动如何调节人的活动的规律，即心理活动是怎样反作用于现实的。

二、心理学的分支

现代心理学的研究已深入到人类实践的各个领域，心理

学的任务也越来越广泛。目前，心理学已经发展成复杂的、有许多分支的科学。

普通心理学。它是研究一般正常人的各种心理现象及其一般规律的科学。按专题内容不同，还可分成感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情感心理学、个性心理学，等等。

在普通心理学基础上，属于横断面的心理学分支主要有：

变态心理学。它研究人的各种异常心理现象及其形成的原因。

缺陷心理学。研究有心理或生理缺陷的人的心理活动的特点和规律，以及缺陷的补偿作用。可细分为智力落后儿童心理学、聋哑人心理学、盲人心理学等。

属于发生、发展的心理学分支有：

比较心理学。它是研究心理现象种系发生形式，探讨心理活动种系演化和发展过程及其规律。其中包括动物心理和人类心理的比较，以及动物心理之间的比较。动物心理学是其中更细的分支。

年龄及发展心理学。它是研究人的心理现象从出生到衰老过程发生、发展和衰退的基本规律。重点揭示各个年龄发展阶段的特点和规律。其中包括婴幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、成年心理学、老年心理学等。

属于应用心理学分支的有：

教育心理学。它研究人在教育过程中的有关心理活动，探讨理解和掌握知识、形成技能、发展智力和个性、培养道德品质的心理规律，等等。其中包括学习心理、教学心理、

学科心理和德育心理及教师心理等。

工业心理学。它主要研究工业生产及企业管理的有关心理学问题，探讨工业生产中的人机系统、人际关系以及人的劳动的心理特点和规律，以便改进生产条件，保障生产安全，充分调动人的积极性，从而提高生产效率。其中包括工程心理学、劳动心理学与企业管理心理学等。

医学心理学。它研究病人的心理活动，探讨心理因素在疾病发生、发展、诊断、治疗及预防中的作用。其中包括病理心理学、临床心理学、心理治疗、心理预防和心理卫生等。

司法心理学。它研究与司法活动有关的心理活动及其规律。包括诉讼心理学、刑事犯罪心理学、惩治或劳动教养心理学等。

此外，还有文艺心理学、商业心理学、民族心理学、社会心理学、军事心理学和运动心理学，等等，在此就不一一列举。

第三节 心理学是师范生的必修课

教师是塑造人类灵魂的工程师，肩负着培养年轻一代的光荣使命。各类师范院校是培养未来师资的摇篮。在各类师范院校开设公共心理学课，向学生传授心理学知识，使他们了解人的心理发生发展的基本规律，这对于培养合格的人民教师是非常必要的。心理学是师范生的一门重要的必修课。对师范生来说，学习心理学有如下几方面的意义：

一、有助于树立辩证唯物主义的世界观

因为心理学研究心理现象的生理机制，探讨人的心理过

程和个性心理形成的规律，科学地阐明人的心理活动对生活条件的依存关系，所以学习和掌握心理学知识，便于人们正确地认识人的心理现象的实质，自觉地同唯心主义偏见作斗争。它有助于师范生树立辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观，为做一个合格教师必须具备的坚定正确的政治方向奠定坚实的基础。

二、明确教师应具备的心理品质， 有利于自我教育

师范院校的学生应该自觉地理解做一个合格的教师所必须具备的心理品质，加强这方面的修养。心理学可以帮助教师进行自我观察、自我反省、自我分析，认识自己在心理品质上的特点(优点和缺点)及产生的原因，找到自己同做一个理想教师的目标之间的差距，明确努力方向，推动和促进自我教育，有利于教师优良心理品质的形成。

三、掌握心理规律，有利于 提高教育教学质量

心理学所揭示的认识、情感、意志以及个性心理的有关规律；各个不同年龄阶段儿童的心理特征；教育、教学过程的心理活动规律，等等。这些知识对于教育和教学内容的正确确定，对于科学教学方法的选择，都提供了心理规律的依据。只有掌握和了解学生心理活动的特点和规律，才能自觉地实施有效的教育内容与措施，从而达到预期的教育、教学目标。比如，怎样在教育过程中充分调动学生学习的自觉性与积极性，激发学生的学习动机；怎样施教才能够使学生理