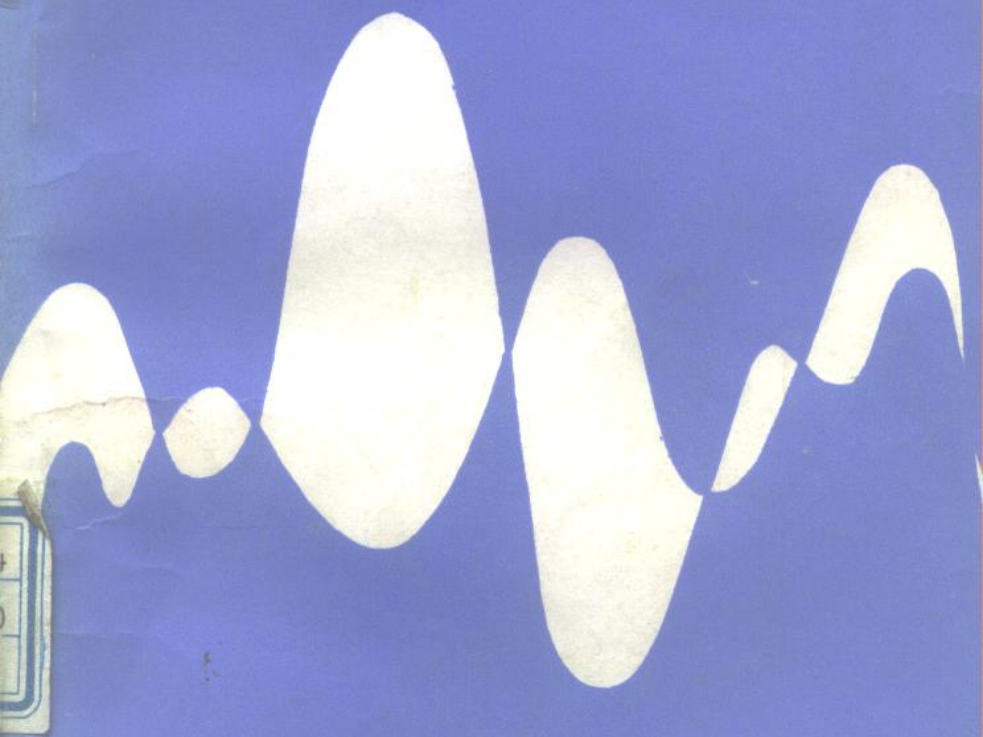


心理学漫谈



中国标准出版社

B84
88-120

85981

中央人民广播电台《科学知识》节目系列讲座

心理学漫谈

中央人民广播电台《科技组》供稿



中国标准出版社

心 理 学 漫 谈

中央人民广播电台《科技组》供稿

责任编辑 王乐然

中国标准出版社出版
(北京复外三里河)

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经营
版权专有 不得翻印

开本 787 × 1092 1/32 印张 4 5/8 字数 98 000

1988年6月第一版 1988年6月第一次印刷

印数 1—13 000 定价 1.35 元

IS B N 7-5066-0071-41C·000

社科新书目

200—6



S017298C

内 容 简 介

心理学是研究人的心理活动规律的科学。人为什么会有喜怒哀乐？为什么会做梦？为什么有的人聪明些，有的人不大聪明？为什么对一种颜色，有的人喜欢，有的人讨厌？为什么有的人热情开朗，喜欢交际，有的人却冷静孤僻，喜欢独处？等等。这都是心理学研究的范畴。

今天心理学已经渗透到我们的生产、生活等各个领域。《心理学漫谈》共包括30篇文章约10万字。我们希望通过这本书的介绍，能够激发起您探索心理奥秘的兴趣。

此书可供工人、农民、士兵、学生及其他有关人员阅读。

前 言

“心理学”一词，在西方最早出现于1590年。英文心理学（psychology）是由希腊文“psyche”（灵魂）和“logos”（学问、语言）二字合成而来的，意思是指“研究人类心灵的本性、功能、现象的科学”。在心理学产生和发展的过程中，曾有人认为它是一种神秘莫测的东西，有人甚至把心理学和算命看相这类迷信活动混淆起来。其实，这完全是一种误解。

心理学是研究人的心理活动规律的科学。任何一个人，只要他处在神智清醒的时候，他的头脑总是进行这样或那样的心理活动。而人又是生活在极其复杂的自然和社会环境之中，人的心理就是在这样复杂的社会实践和社会交往中产生并发展起来的，是千变万化的客观现实的反映。客观世界五光十色，人的心理活动也就丰富多采。例如：人为什么会有喜怒哀乐？为什么会做梦？为什么有的人聪明些，有的人不大聪明？为什么对同一种颜色，有的人喜欢，有的人讨厌？为什么有的人热情开朗，喜欢交际，有的人却冷静孤僻、喜欢独处？等等，这些都属于心理学的研究范畴。

今天，心理学已经渗透到我们生产、生活的各个领域，它的研究成果，在工业、农业、教育、商业、军事、体育和医疗等各行各业，得到了广泛的应用。可以说，从设计一张张小的商标、邮票，到研制人造地球卫星、宇宙飞船，

都要用到心理学知识。

那么，人的各种心理现象是怎样产生的呢？心理学家又是怎么研究这些心理活动规律的呢？我们中央人民广播电台《科学知识》节目从1986年5月到1987年5月开办了一个《心理学漫谈》专题，请中国科学院心理研究所的徐联仓、佟乐泉、喻柏林、孙秀如等同志，还有中国教育科学研究所、同济大学、中国人民解放军军事科学院的李镜流、沈福煦、杨彬等同志专门回答上述问题，并系统地介绍了心理学方面的一些知识。

《心理学漫谈》专题广播，一共播出了30篇文章，刚一开播就受到听众的热烈欢迎，纷纷来信要求我们汇集出书。他们说：“心理学并不神秘，经过努力，人人都是可以掌握这门科学的。”是的，我们希望通过这本书的介绍，能够激起您探索心理奥秘的兴趣，这将是我們非常高兴的。让我们都来学点心理学。

一九八七·八

01/14/30

2/1

目 录

1. 心理学神秘吗? 徐联仓 (1)
2. 创造性思维和开拓型人才..... 方富喜 (6)
3. “超常儿童”的培养和教育..... 查子秀 (10)
4. 独生子女任性怎么办? 佟乐泉 (15)
5. 怎样培养孩子的能力和保护孩子的
自尊心? 佟乐泉 (21)
6. 教育要从“零岁”开始..... 方富喜 (26)
7. 计算机能思维吗? 陈永明 (31)
8. 颜色和心理..... 李亚章 (35)
9. 为什么“一心不能二用”? 孙秀如 (40)
10. 人为什么会产生迷信心理? 李镜流 (45)
11. 揭开记忆的奥秘..... 张武田 (49)
12. 怎样提高记忆力? 张武田 (54)
13. 您会观察吗? 李镜流 (59)
14. 怎样锻炼坚强的意志? 李镜流 (64)
15. 人的能力为什么会有大小? 张增慧 (69)
16. 您属于哪种气质? 喻柏林 (73)
17. 环境和心理..... 李镜流 (78)
18. 恋爱中的掩饰心理..... (83)
19. 女性人才成功的心理品格..... 叶忠海 (87)
20. 谈谈工程心理学..... 陈 立 (92)
21. 谈谈人的喜怒哀乐..... 李镜流 (96)

22. 怎样使广告富有魅力?马谋超 (101)
23. 消费和心理马谋超 (105)
24. 体育运动中的心理学董经武 李 强 (110)
25. 影响比赛成绩的心理因素...董经武 李 强 (114)
26. 建筑和心理沈福煦 (118)
27. 人际关系中的心理因素纪桂萍 (123)
28. 动物也有心理活动吗?万传文 (128)
29. 看不见刀光剑影的战斗
——谈谈心理战杨 彬 (132)
30. 让我们都来学点心理学
——生活中的心理学李镜流 (136)

1. 心理学神秘吗？

徐联仓（中国科学院心理研究所）

提起心理学，有人认为它是一种神秘莫测的东西。有人甚至把心理学和算命看相这类迷信活动混淆起来。其实，这完全是一种误解。心理学和其他科学一样，有自己专门的研究对象和独特的研究方法。而且，心理学的研究对象，就是我们大家都熟悉的心理现象。比如：人为什么会有喜怒哀乐？为什么会作梦？为什么有的人聪明些，有的人不大聪明？为什么对同一种颜色，有的人喜欢，有的人讨厌？为什么有的人热情开朗，喜欢交际；有的人却冷静孤僻，喜欢独处？等等，这些都属于心理学的研究范畴。可见，心理学并不神秘，它和我们的生活有着密切的关系。从历史上来看，心理学本来是哲学的一个分枝，一百多年以前，它从哲学中分离出来，逐渐发展成一门独立的科学。今天，心理学已经渗透到我们生产、生活的各个领域，它的研究成果，在工业、农业、教育、商业、军事、体育和医疗等各行各业，得到了广泛的应用。可以说，从设计一张张小的商标、邮票，到研制人造地球卫星、宇宙飞船，都要用到心理学知识。

那么，人的各种心理现象是怎么样产生的呢？心理学家又是怎么样研究这些心理活动规律的呢？为了使大家能够对心理学有个大概的了解，我们陆续向大家介绍一些心理

学方面的知识，希望能对大家有一点帮助。

说出来您也许不太相信，一个人除了熟睡以外，任何时候都在产生着各种各样的心理活动。比如，喜、怒、哀、乐，回忆和思考等等，都是人的心理现象。那么，人的这些心理现象是怎么样产生的呢？心理学研究表明：人的各种心理现象都是客观事物在人脑中的反映。就是说，产生心理活动，要满足两个条件。一是要有被反映者，就是客观事物；二是要有反映者，也就是人的大脑。这两个条件，缺了哪样都不行。这就好比照相。如果把照相机比作一个人，那么，照相机里的胶卷就好象是人的大脑，镜头就象是人的眼睛。如果我们想拍一张庐山风光的照片，但却不把镜头对准庐山，而是在一间黑屋子里按快门，那么，底片上就不会留下庐山壮观的景色。相反，我们虽然把镜头对准了庐山，但却忘了装胶卷，那也拍不出任何景象来。当然了，这不过是打个比方。人的心理和照相完全是两码事情。因为，照片上所反映的客观事物的形象，仍然是一种物质形态，而人脑中所反映的事物的形象，却是一种精神现象，是看不见，摸不着的东西。另外，照相只能机械地，被动地反映客观事物，而人的大脑在反映客观事物的时候，却揉进了人们对事物的不同理解和各自不同的生活体验。就拿对颜色的感受来说吧，心理学家们发现，长期生活在冰天雪地里的爱斯基摩人，对白色有着十分丰富的体验。他们可以根据一些细微的差别，把白色分为几十种，就象我们一般人可以把红色分为大红、粉红、桃红和橘红等很多种不同的红色一样。再拿对待批评来说吧，有的人受到批评就大发雷霆，极力为自己辩解；而有的人受了批评则心平气和，抱着有则改之，无则加勉的态度。可见，同

样的客观事物，反映到不同人的大脑里，所产生的心理现象是有差别的。因此，我们说，人的心理是客观现实在人脑中的反映，但是，这种反映是能动的，主观的反映。

心理学就是研究人的心理现象，探索心理活动规律的一门科学。具体地说，心理学从两个方面来研究人的心理活动规律。一方面是研究人的心理过程，包括认识、情感和意志；另一方面，是研究个性心理特征。比如，人的能力，兴趣，性格和气质等等。但是，由于心理是一种看不见，摸不着的精神现象，人们没有办法直接来研究它，所以，心理学家只能透过心理的外部表现，也就是人的言行，对心理进行间接的考察。因此，观察法是研究心理现象的一种重要方法。同时，为了唤起人的某些心理活动，以便进行研究，还要创造和控制一些条件，使人的心理表现出来，这叫作实验法，实验法也是研究心理现象常用的方法。总之，心理学，就是运用观察和实验的方法，研究人的感官是怎么样接受刺激物的影响，产生感觉、知觉，获得感性认识，又在感性认识的基础上，怎么样遵循一定的规律，产生复杂的思维活动，逐渐认识事物本质的一门学问。心理学不仅研究心理过程和个性心理特征的一般规律，还研究心理活动在各个领域的特殊规律，这样，就形成了各种应用心理学。比如航空心理学、犯罪心理学、工业心理学、教育心理学、运动心理学和医学心理学等等。

前面我们说过，心理学作为一门独立的学科从哲学中分离出来，只有一百多年的时间。但是，由于它和人类的生产、生活关系密切，所以发展非常迅速。现在，心理学已经广泛地应用在人类生产和生活的各个领域，越来越引起人们的重视。

拿我国来说，大约有三分之二的心理学家是研究儿童心理和教育心理的。他们把心理学知识应用在中、小学教育、成人教育和专业教育等各个方面，取得了很好的效果。例如，中国科学院心理研究所的一些研究人员，通过对人的自学能力的研究发现：启发学生的自学能力，并编制一些有助于自学的辅助读物，改变传统的学习方法，能够使中、小学生的学习成绩有明显的提高。目前，这一研究成果已经在全国二十多个省、市、自治区得到推广应用。还有一些心理学家从事对超常儿童的研究工作。他们在全国追踪研究了一百多个特别聪明的孩子，总结这些孩子的成长经验，以便将来让更多的孩子象他们一样聪明。

心理学研究，还能够使人掌握记忆的规律和科学的思维方法，使人记得快，记得牢，思维敏捷，能够在有限的时间里，学到更多的知识，收到事半功倍的效果。

心理学研究还可以帮助人们制订最佳的工作方案，科学地安排时间，提高工作效率。例如，一门新的学科——工效学，就是利用心理学的研究，把人、机器和环境加以统一安排，协调起来。分清机器干什么合适，人干什么合适，使机器和人各有分工，密切配合，提高工作效率。工效学的研究表明，在生产中，最可靠的，并不是全盘自动化的系统，而是由人来控制，由电子计算机支持的系统。比如，在铁路交通信号系统中，如果完全自动化，就不如有人控制更安全。

心理学还可以用在军事上。俗话说：“知己知彼，才能百战百胜。”当年诸葛亮敢在司马懿大军兵临城下的紧急关头，焚香抚琴，大摆空城计，就是因为他深深地了解司马懿多疑的心理特点。可见，作为一个军人，特别是军事指

挥家，掌握一些心理学知识是十分必要的。

心理学还能够帮助人们做好管理工作。特别是在当前的经济生活中，管理心理学越来越受到人们的重视。心理学中关于个性心理特征的知识，能够帮助我们认识和分析人的性格，测定人的能力，帮助我们识别人才，判断一个人是不是胜任某项工作。心理学还能够帮助领导者了解群众的要求，调动群众的积极性，合理使用人力资源，调节人和人之间的关系，提高领导水平。

在医学上，心理学也大有用武之地。俗话说：“笑一笑十年少，愁一愁白了头。”这是人们在生活实践中总结出来的健康长寿的经验。科学研究表明，人的很多疾病都是由心理因素造成的。一个人如果不注意控制自己的情绪，不注意心理卫生，就会疾病缠身。例如，精神紧张就是很多种疾病的病因。还有一些消化系统疾病，也在一定程度上受到心理因素的影响。近些年来，还有人发现，癌症也和不健康的心理因素有关，比如，高度紧张，失望和抑郁等，都可以导致体内平衡失调，严重的时候，就会使人得癌症。而心理学研究，就能够帮助人们了解不健康的心理因素对人体健康的影响，使人们学会讲究心理卫生，促进身体健康。

总之，心理学跟我们人类的生产和生活的关系太密切了。学习心理学，可以帮助我们破除迷信，解放思想，树立正确的人生观；可以帮助我们提高工作和学习效率；可以帮助我们更多地了解自己和他人，使我们生活得更愉快，更幸福。让我们一块来学习掌握这门知识吧！

2. 创造性思维和开拓型人才

方富喜（中国科学院心理研究所）

提起创造思维，人们很容易联想起牛顿、爱因斯坦、爱迪生等大科学家和莎士比亚、巴尔扎克等文学艺术家。有人甚至认为创造思维是这些人特有的能力。其实，这是一种误解。不错，科学技术上的新发现、新发明，文学艺术上杰出作品的出现，的确是人类创造思维的结晶。而那些科学家能够从人们司空见惯的事物中发现科学规律；那些文学艺术家能够以平凡的生活为基础，塑造出栩栩如生的人物形象来，确实需要很强的创造思维能力。但是，如果把创造思维看作是这些人特有的能力，那就错了。心理学的研究表明，凡是神智正常的人，都或多或少地具有一些创造思维能力。事实上，在日常生活和学习中，人们运用创造思维的地方是很多的。比如，一对新婚夫妇按照自己独特的想法布置新房，一个学生想出了一道数学题的新解法等等，这些都是创造思维的表现。从广义上来说，如果一个人做出的事情，或者对某种事物的反应、思考，不是模仿，重复别人，而是自己想出来的，尽管这种想法和做法，对于整个人类来说，也许不是第一次，但对他本人来说，却是新的。这就是创造思维的表现。

心理学上把思维分为两种形式。一种是再生性思维，一种就是创造性思维。一般来说，在具体的思维活动中，

最初，人们总是试图直接运用自己熟悉的知识和方法去解决问题。这就是所说的再生性思维。再是再一次的再，生是生长的生。而当人们运用老办法、老经验解决不了新问题的時候，就会想到要对原有的知识作一些改变，寻找新的解决办法。这时候，人的创造思维就活跃起来了。可见，创造思维和再生思维的区别，就在于一个“新”字。即：提出解决问题的新观点，新方法，创造出新的物质或者新的精神产品来。

前面我们说过，任何一个神智正常的人，都具有一定的创造思维能力，只是有的人强些，有的人弱些。那么，怎么样判断一个人创造思维能力的强弱呢？换句话说，创造思维有哪些特征呢？心理学家认为，一个创造思维能力比较强的人，思维上有这么几个特点。一是流畅性。是指一个人对某一问题作出反应的时候，所产生的意见的数量。一个思维流畅的人，对问题能够产生大量的观点、意见和方法。比如，幼儿园阿姨问孩子们：什么东西是红色的？一个孩子可能回答说：苹果、国旗、红皮书、救火车，我的红上衣，你的红袜子等等，而另一个孩子可能只回答说：红旗、苹果。这里，前一个儿童的思维就比较流畅。二是灵活性。是指能够提出不同类型的意见和方法来解决问题。一个思维灵活的人，能够迅速地改变自己的思路，找出解决问题的各种替代办法。比如，老师让学生用六根火柴拼成四个三角形。有的学生可能一筹莫展，而思维灵活的学生在平面上尝试失败以后，能够很快把思维转向三维空间，把火柴拼成一个三棱锥体，解决了问题。三是新颖性。是指一个人能够提出新问题或者想出解决问题的独特方法。比如，大数学家高斯在童年时代就表现出这一思

维特点。有一次，他的老师让全班同学算一算，从1加到100等于多少。当其他同学一个数一个数往上加的时候，高斯略微思索了一下，很快就得出了正确的答案，是5050，这是怎么回事呢？原来，高斯发现：在从1到100这列数中，如果首尾两个数相加，都等于101。也就是1加100等于101，2加99等于101，……以此类推，当算到50加51的时候，正好是50个101。这样，小高斯就用50乘以101，得出了5050的正确答案。四是精密性。指一个人能够不断对问题和方法作修改，补充和删减，使之更加完善，并且容易实现。创造思维的这一特点，要求一个人能把有价值的创见具体化，并规划出行动的具体步骤。

我们知道，任何一个有价值的创造性活动，一般都不是一下子就能获得成功的，往往要有一个从失败到成功的艰苦的探索过程。心理学家指出，在这个过程中，人的思维有两种形式，一种叫“发散思维”，发是发现的发，散是扩散的散。“发散思维”是指对一个问题寻找不同的解决方案。比如用几种不同的方法解一道数学题。跟“发散思维”相对的是“辐合思维”。“辐合思维”是指对问题只能得出一个唯一正确的答案。如2加2只能等于4。“发散思维”和“辐射思维”都是人类创造活动中不可缺少的思维形式。但是，人类的创造活动是否能取得成果，主要取决于“发散思维”。比如，改良或者发明一部新机器，设计师要提出几种不同的方案进行比较，从中选出最好的一个；创作一部小说，一首歌曲，一般也要修改几次，这些都要用到发散思维。人们重视发散思维的作用，就是因为它能够开拓人的思路，防止思想僵化，为创造活动获得成功创造条件。

那么,人的创造思维能力是从哪里来的呢?是先天就有的吗?不是。人的创造思维能力是在后天的实践中产生的,因此,我们要在实践中注意培养自己的创造思维能力。特别是要注意从小培养孩子的创造思维能力。事实上,任何一个幼儿都具有一定的创造力。他们的知识经验非常有限,几乎每天都会遇到新情况,新问题,这就迫使他们更多地运用创造思维去解决问题。细心的家长可能会发现:孩子经常会在熟悉的物品上发现出新的特征和功能。比如,他们有时候会把一把椅子看作汽车,有时候又会把它看成轮船;有时候又会把它看作其他别的什么东西。总之,是在不断变化和更新。不过,儿童的创造思维能力是脆弱和不稳定的,研究表明,儿童在入学以后,创造思维能力会急剧下降。这是因为,儿童在入学前受到的限制比较少,他们的创造思维能够充分得到发挥,而入学以后,开始过正规的学习生活,老师和家长会不断纠正他们那些不符合实际的想法,在客观上限制了他们的创造思维能力。比如,学龄前的儿童,如果画了一个绿色的太阳,可能不会受到指责,而入学以后,太阳就必须被画成红色的。在教育上,这样做有积极的一面,它可以使儿童的思维更符合现实,想象更趋于合理化。但是这样做也有消极的一面,就是不自觉地扼杀了儿童的创造精神。因此,作为老师和家长,在教给孩子逻辑思维方法的同时,也要注意珍惜和爱护孩子的创造力,鼓励他们大胆想象和猜测。超出常规地去解决问题。

创造性的活动往往是超出常规,与众不同的。这常常会遭到人们的责难。因此,要培养孩子的创造思维能力,就要造成一个鼓励创造性表现的环境。老师和家长都应该