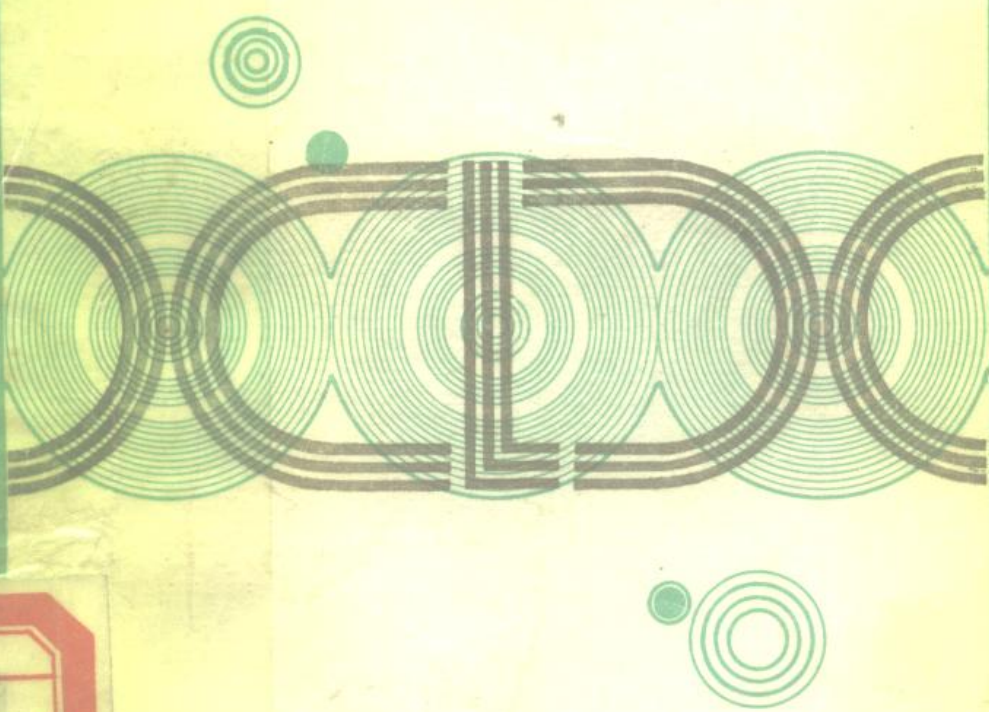


心理学入门

XINLIXUERUMEN

徐雅贵 编著



宁夏人民出版社

44356

心理学入门

XINLIXUERUMEN

徐雅贵 编著



S0180475

宁夏人民出版社

心理学入门

徐雅贵

宁夏人民出版社出版

(银川市解放西街105号)

宁夏新华书店发行

宁夏新华印刷一厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：6.5 字数：137千 插页：2

1983年4月第1版第1次印刷 印数：1—26,000册

统一书号：2157·7

定 价：0.72元

目 录

第一章 学点心理学	(1)
第一节 心理学研究的对象.....	(2)
第二节 心理学与教育.....	(9)
第三节 社会生活的各个领域都需要心理学.....	(12)
第二章 感觉、知觉与直观教学	(15)
第一节 感觉和知觉的概述.....	(15)
第二节 知觉过程的特点.....	(26)
第三节 直观教学的心理学基础.....	(30)
第四节 观察力及其培养.....	(37)
第三章 注意与教学	(40)
第一节 注意的概述.....	(40)
第二节 注意的种类及其规律性.....	(44)
第三节 注意的品质及其培养.....	(48)
第四章 记忆与学习	(54)
第一节 记忆的实质.....	(54)
第二节 识记的种类及其规律性.....	(61)
第三节 回忆与再认.....	(69)
第四节 保持与遗忘.....	(72)
第五章 思维与智力	(80)
第一节 思维的概述.....	(80)

02/10/23

第二节	思维的各种过程	(85)
第三节	概念、判断、推理	(90)
第四节	智力及其测定	(93)
第六章	情感与意志	(104)
第一节	情感的概述	(104)
第二节	情绪与健康	(117)
第三节	意志	(120)
第四节	意志的品质及其培养	(133)
第七章	个性与因材施教	(140)
第一节	气质	(140)
第二节	能力	(153)
第三节	性格	(166)
第八章	青少年学生的心理特点与教育	(178)
第一节	少年期学生生理发展的特点	(178)
第二节	成人感是少年期最基本的心理特征	(184)
第三节	青年初期学生心理的发展	(191)

第一章 学点心理学

提起心理学，有些人感到很陌生，觉得挺新鲜，有的人对心理学还可能产生误解，甚至把心理学与相面、算卦联系起来。所有这些都是由于对心理学不了解而引起的。

人们对心理学不了解，这是可以理解的。因为，心理学是一门多灾多难的学科。早在一九五八年心理学就受到了批判。十年动乱时期，林彪、四人帮一伙，对心理学工作者进行了更加残酷的打击与迫害，他们给心理学扣上了什么“伪科学”、“唯心主义”的大帽子，并且撤销了心理学研究机构，停开了各级师范院校的心理课程。这样，心理学就成为人们不敢涉足的一个禁区。

粉碎了“四人帮”，心理学得解放。几年来，心理学界很活跃。现在不仅中国科学院心理研究所恢复了研究工作，而且各级师范院校也恢复了心理学科的教学，广大人民群众对心理学也逐渐发生了浓厚的兴趣。

心理学是人类研究自身的基础学科之一。心理活动是人类特有的活动，只要处于清醒的状态，人的心理活动就在进行着。因此，了解和掌握人的心理活动的规律，对任何人来说都是十分必要的。

目前，对心理学的研究，已深入到人类社会生活的各个

领域之中，各个领域中的各种实际问题的解决，都离不开心理科学的协助。因此，凡是有人参与活动的社会领域中，都应该有心理科学的存在。随着人类社会的发展，人类将更加需要心理科学，心理科学也将为人类社会做出更大的贡献。

那么，心理学是研究什么的呢？

第一节 心理学研究的对象

一、心理学是研究人的心理活动及其规律的科学

顾名思义，心理学是研究人的心理活动及其规律的科学。

心理活动是人类特有的活动。只要人们处于清醒状态，人的心理就在不断地活动着。从清晨到傍晚，人的脑子总是一刻不停地活动着，东看看，西想想，看看这个，摸摸那个，时而高兴，时而发愁，……所有这些活动，都是人的各种心理活动。

人的心理现象是多种多样的，它们之间的关系也是非常复杂的。为了研究方便起见，心理学把人的各种心理现象分为两大类：

（一）心理过程

心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程，即人们常说的知、情、意三个过程。

认识过程是最基本的过程。人们为了要弄清楚世界上千奇百怪的各种事物及其真象，就要运用各种感官去探索它、研究它。人们在认识客观事物时，要用眼睛去看，用耳朵去

听，用手去摸，有时还要用鼻子去闻。这样就产生了对客观事物的感觉和知觉。人脑对客观事物的个别属性（如颜色、形状、气味等）的反映，在心理学上称为感觉。知觉是脑对客观事物整体的一种反映。观察是一种有目的、有计划的知觉过程。我们所感知过的各种事物，不只是一闪而过，它还会在头脑里留下一定的印象，当在有关刺激物的影响下，还会把过去感知过的有关事物重新浮现出来。假如，你到过北京，当有人提到北京时，你就会回想起在北京的所见所闻。这种记住事物、回忆事物的心理过程，就叫做记忆过程。人们把记忆中的有关事物的形象，根据自己的意图和想法重新加以组合，再构成一个新的事物形象，如嫦娥奔月的形象，这个心理过程就是想象过程。人们为了认识事物的特点、关系和规律，就要进行分析和思考。只有经过思考，才能把握住事物的本质和规律。思考活动在心理学上就称为思维过程。

感觉、知觉、记忆、想象和思维等都是人的认识过程。研究这些认识过程及其规律性，乃是心理学的基本内容之一。

人在认识客观事物时，并非是无动于衷的，常常会产生各种各样的情感体验，如满意、喜爱、恐惧、愤怒，等等。喜、怒、哀、乐，都是人的情感的不同表现。

人在认识客观事物时，不仅会发生一定的情感体验，还能根据对事物及其规律性的认识，自觉地改造客观世界。人们自觉地提出活动目的，制定活动计划，克服各种困难，最后把计划付诸实践，这种行动，就叫做意志行动。在意志行动中，那种下决心和准备克服困难的内心过程，叫做意志过程。因此，意志行动是一种有目的的行动，它和克服一定困

难相联系着。所要克服的困难愈大，表现出的意志也愈坚强。

认识、情感和意志三个过程是紧密相联的。对事物有了认识，就产生一定的情感和意志行动。我们对党和社会主义的认识愈深刻，也就愈加热爱她，而这种热爱党和社会主义的情感，又必将成为我们积极工作，努力实现四化的动力。同时，对事物的深厚情感和兴趣，也会推动我们对事物的认识和探讨，使认识过程不断深化。

（二）个性心理特征

心理过程是人所共有的，但具体到每一个人的身上，又必然表现出千差万别的特点来。例如，记忆过程人人皆有，但表现在每个具体人的身上，他的记忆过程就各有不同的特点。有的人记得快，忘得也快；有的人虽然记得慢，但忘得也慢。这就是差别。在思维方面，有些人善于深思熟虑，一个问题想得广、想得深、想得远；有些人就表现得草率粗心。有些人爱好体育，有些人爱好文艺；有些人爱听京剧，有些人喜欢秦腔，这是兴趣和爱好上的不同。有些人意志坚强，在困难面前从不低头；有些人就怯懦。有些人活泼爱动；有些人就沉静少动。有些人情感经常表露于外；有些人则很少外露。有的人是急性子；有的人则是慢性子等等。所有这些都是个性的不同特点。表现在一个人身上的那些典型的、比较稳定的心理过程的特点，心理学上就叫做个性心理特征，简称个性。

人的个性心理特征，主要表现在四个方面：兴趣、能力、气质和性格。性格是个性的核心。

正如世界上没有两个面孔完全相同的人一样，世界上也

没有两个个性完全相同的人。俗话说：“一母生九子，九子还个别。”《水浒》上的一百零八将，各个不一样。至于个性差异性的原因是什么？为什么会出现个性的差异性？这是一个十分复杂的理论性问题，三言两语是讲不清楚的。这里引用马克思的一句话作为回答：“人的本质在其现实性上，它是社会关系的总和。”

个性差异性的存在，是教育上因材施教的心理学基础。正因为存在着个性的不同特点，所以，在教育上不能搞一刀切，对儿童更不能搞成人化教育，必须根据每个学生在生理、心理上的不同特点，因材施教。

我们还必须看到，人的心理过程和个性心理特征是密切联系着的。个性心理特征是通过心理过程形成和发展的。没有对客观事物的认识，没有对客观事物的情感，没有对现实事物的积极改造的意志，个性心理特征是无由形成的。同时，已经形成的个性心理特性又制约着心理过程，并在心理过程中表现出来。例如，具有不同兴趣和能力的人，对同一事物的认识是不同的。一个具有大公无私、舍己为人性格特征的人，往往表现出坚强的意志和勇敢的行动。所以，两者既有区别，又是不可分割地融合在一起的。它们是同一现象的两个不同方面。我们要深入地了解人的心理现象，就必须分别地对这两个方面加以研究，但要掌握一个人的心理全貌，又必须把这两个方面结合起来进行考察。

心理学就是研究人的心理过程和个性心理特征的形成和发展规律的科学。

二、人的心理是可以认识的

人的心理是极其复杂的，既有心理过程的各个方面，又

有个性心理的不同特征。

人的心理的复杂性，还表现在另一个方面，这就是人的心理的不具形体性。心理现象与物理现象不同，它无法直接观察到。心理是看不见的，摸不到的，也不能用秤来称一称，看它是半斤还是八两。正是在这个意义上，所以恩格斯才把人的心理称为“地球上最高的花朵。”世界上最复杂的东西，莫过于人的心理。尽管电子计算机和机器人都是很复杂的，但它们却都是人的心理活动的产物，都是人的智力活动的结晶。人的心理现象，尽管是复杂多变的，但它不是神秘莫测的，是有规律性的。它是可以认识的，可以研究清楚的。

那么，怎样去认识和研究人的心理呢？由于心理现象不具形体性，无法直接观察，因此，在研究人的心理活动时，人们首先就把注意力集中到人的外部行为活动和面部表情上。这里，我们引用一篇报导^①来加以说明：

一天下午，南京路上某服装商店营业员小叶正在柜台当班。柜台前来了三位顾客。一位是头发花白的老太太，她身后跟着一对手挽手的青年男女。

小叶见来了顾客，就热情地迎上去打招呼，“你们要买些什么？”老太太先回头对这对青年男女说：“这里货色多，你们仔细看看，拣一条称心满意的。”男青年说：“好好，还是让小季自己挑吧，她喜欢哪一条就挑哪一条。”那个叫小季的姑娘腼腆地说：“还是妈妈先看看再说。”

小叶明白了，这是老太太为未来的儿媳妇买裤子。她指

^① 见《大众心理学》1983年第1期。

着挂在货架上各式各样的裤子说：“这些样品都有现货供应，你们喜欢哪一条我拿给你们看。”三个人都抬头观看。这时，小叶发现，老太太的目光老是停留在那几条二十元左右的裤子上，而姑娘却目不转睛地盯住了那几条四五十元的裤子，那个男青年的眼睛一会儿望望裤子，一会儿又看看老太太和姑娘，脸上露出一丝不安的神色。

几分钟过去了，三个人谁也没开口，柜台前的空气显得有些紧张了。细心的小叶从他们的目光和表情中捉摸着这三位顾客的心理状态。看来，老太太想节约一点，而姑娘则想不惜破费买条高档的裤子。但两人谁也不好意思先开口。那个男青年左右为难，既怕买了便宜的得罪女友，又怕买了高档的得罪母亲。

分析了这三位顾客的心理状态后，小叶当机立断地打破沉默，先对老太太说：“这种二十元上下的裤子，虽然价钱便宜，经济实惠，但都是用混纺料制成的，一般穿穿还可以，如果要求高一些恐怕就不能使人满意了。”接着她又对姑娘说：“这种四五十元一条的裤子，是用进口毛料制成的，虽然质量很好，做工精细，但颜色都比较深，式样也老了点，青年姑娘穿恐怕不大适合。”说着，她取出一条三十几元的米黄色花呢裤子说：“这是用国产全毛花呢制成的，质量不错，式样也新颖，而且这种米黄色又是今年的流行色，高雅富丽，落落大方，姑娘们穿了更能显示出青春的活力，你就不妨试穿一下。”小叶的一席话使气氛顿时活跃起来，姑娘喜形于色，老太太眉开眼笑，男青年化忧为乐。

从这则报导中，我们清楚地看到营业员小叶善于察言观色，能从顾客的语言、眼神、表情及穿着打扮中分析他们的

心理活动，掌握心理状态。

人的行为活动(包括人的面部表情)，决不是无缘无故产生的。活动在任何情况下都由一定的刺激所引起。活动本身不是别的，它只不过是对于某种刺激物的特定反应。当然，人所能接受的刺激是多种多样的，有外界环境的各种刺激，如光的刺激，声的刺激，也有来自身体内部的刺激，如饥饿、头疼，等等。

在刺激与反应之间，存在着一定的因果联系，没有刺激就不会有反应活动，这是唯物主义的观点。但是，也要看到，刺激与反应之间的联系并不是直接的、机械的联系。同一个刺激在不同人身上所引起的反应活动，是不尽相同的，就是同一个人不同的时间、地点和条件下的反应活动也绝不会是相同的。人的行为活动很明显地要受个人心理活动的支配和调节。

必须看到，人是有意识的。在一些情况下，人们可以有意识地掩盖自己的某些心理活动，甚至做出一些与内心不相符合的外部假象。例如，有一个人对你微笑，这可能意味着他对你有好感，也可能意味着他在内心嘲笑着你的愚蠢，甚至还可能是在面部微笑的背后，在忌妒你、骂你。因此，当我们根据直接观察到的行为去分析某种心理活动时，必须非常谨慎，不可光看外部表面现象。

这样看来，是否人的心理又成为神秘莫测、不可捉摸、无法研究了的呢？不是的。既然心理现象是由客观事物引起的，它总会在行为活动上有所表现。即使直接的表现受到掩盖，它也会间接地在其它方面有所流露。人可以被一次假象、两次假象所蒙蔽，第三次就可能被识破。因此，通过长

期的、全面系统的观察和分析，我们仍然可以对一个人的心理活动和个性特征有所了解。这就是我们平常所说的“路遥知马力，日久见人心”。天长日久，我们就可以掌握一个人的心理。学点心理学，可以帮助我们增强观察力，以便更好地了解 and 掌握人的心理活动规律。

了解了一个人的心理和个性特征之后，反过来又可以推断他的行为动作，可以预测到他在什么情况下，必然会产生什么样的行为动作。例如，《三国演义》里有名的空城计就是如此。诸葛亮之所以敢于摆出空城计，就因为他掌握了司马懿的多疑心理，断定司马懿不会鲁莽行事。当司马懿大兵后撤四十里后，他又预料到司马懿必然会醒悟，感到上了当。所以当司马懿再回兵追赶时，他早就逃之夭夭了。这不是迷信，不是算命，是科学。因此，为了能够做好工作，从事各行各业的人都应该学点心理学，掌握一些人的心理活动的客观规律，为实现四化多做贡献。

人的心理现象是十分复杂的，而人的实践活动又是极为广泛的，因此，随着社会生产力和科学技术的日益发展，心理学的研究领域也不断地扩大了，从而在普通心理学的基础上，形成了许多心理学分支，如儿童心理学、教育心理学、医学心理学、工程心理学、航空心理学以及社会心理学，等等。

第二节 心理学与教育

实现四个现代化，科技是关键，教育是基础。心理学将为如何教育人、培养人的工作提供科学依据。心理学是一门基础科学，它是教育学和教学法的基础。学点心理学，有助

于改进教学方法，提高教学质量。教育上的一些措施，要有心理学的依据。

教育必须根据受教育者的生理的和心理的特点进行。这是教育工作的一条客观规律。儿童的年龄心理特点，是客观存在的。不同年龄阶段儿童的心理特点是不相同的。学龄初期儿童的心理特点是好奇心强，爱动；喜欢学习，但持久性较差；哪里热闹，就到哪里去。有时，我们会看到他们在上学的路上，竟忘记自己是去上学，不由自主地看热闹去了。看电影，凡是故事情节惊险的、打仗的、捉特务的影片他们很爱看，对戏剧影片就不大感兴趣。表现在课堂上，则是坐不住，爱搞小动作，不是摆弄这个，就是弄弄那个，他们闲不住。坐的时间稍一长久，就受不了，要动一动，要伸伸胳膊，动动腿。有时，一不小心碰了别人，就打起来了。对此，当教师的就应该正确地对待。教师要体谅他们的特点，不要动不动就说：你故意捣乱！

搞好课堂秩序是对的，但是，要小学生手背身后，直挺挺地坐上四十五分钟，这显然是不妥当的。正确的办法应该是在上课时，教师采取多种教学手段，有时讲故事，有时可以用用直观教具，有时可以朗读一段。当发现学生累了，可做做课中操，让学生活动一下，伸伸腿，直直腰。这样，可以使他们精神饱满，注意力集中。

要让儿童生动活泼地成长，教师不要管得太死。我们的小学教育，往往以“听话”、“乖”，作为好学生的标准。我们整个社会所赞赏的也是“乖孩子”、“听话的学生”。要求学生尊敬师长，遵守纪律，这是无可非议的，但如果要他们一步步都按老师的脚印走，思维都按统一程序进行，否则

就斥之为“不听话”，那就错了。这样，我们所培养出来的孩子往往缺乏好奇心，求知欲不强，长大了也就自然地缺乏创新精神。心理学知识告诉我们，儿童、少年本来就有天真、好问、好奇、想象奇特、喜欢幻想等特点。这些心理品质都是打开大自然和人类社会种种奥秘的钥匙。我们应该发展儿童这些良好的心理品质。要鼓励学生自己动手，多观察，勤思考，许多问题都让他们自己去做出解释和答案。

教学方法要尽量变换形式，要多种多样，以引起学生的学习兴趣。对低年级学生更应该强调这一点。教材的安排要循序渐进，由易到难。对于那些难度较大的作业，不能一次练习时间过长，应该逐渐增加练习内容，直到真正掌握为止。

根据小学生爱学习，但持久性差这个特点，教师在上课时应该抓紧前半堂课的时间进行精讲，要讲深讲透。因为这时他们精神饱满，注意力集中，记忆和理解力都很强。当他们感到有些疲劳，注意力开始分散时，教师应适时地开展各种形式的练习活动。这里要着重指出，练习不等于简单的重复。目前有些教师在给学生布置作业时，不是让学生写三、五遍，而是让学生写十遍、二十遍，甚至有的还让学生写上一百遍。这样简单重复的做法，从心理学角度来看，是不科学的。因为这种多次单调的重复，只能使刺激反复进入大脑皮层的一定部位，从而使这一部分的脑神经细胞很快就处于抑制状态，从而减弱了记忆能力。

在课堂上运用直观教具也要得法。一般说来，直观教具或教学挂图，要在应用时展示，不要在上课之初就放在讲台上。否则，不仅会分散学生的注意力，而且到用的时候会失去新异性，反而引不起学生的学习兴趣。

少年儿童的特点是精力充沛，活泼爱动，浑身是劲。表现在行动上，就是蹦蹦跳跳，打打闹闹，走路就跳，说话就笑，充满着青春活力。他们闲不住，精力旺盛，有用不完的力气。为此，教师要正确地加以引导，要把他们的旺盛精力，引导到正确的道路上去。要引导他们学雷锋，做好事；引导他们学科学，爱科学。

要教育好后进生，也必须掌握和了解后进生的心理。有些后进生的心理状态是复杂的、多变的，需要我们好好研究。例如，不少男孩子学坏，是从吸烟开始的。有时我们会看到一些后进生聚在一起，在街口，在路旁，你一根，他一支，一边吸着烟，一边不住地摇晃着脑壳。这样的学生有一个共同的心理：吸烟神气，吸烟才像个“大人样”。如果不了解他们之所以要吸烟的心理，一味给他们大讲吸烟之害，是解决不了问题的。弄不好，他们还会顶你一句：既然有毒，国家为什么要生产，那你为什么还吸烟！因此，教育后进生必须从调查研究入手，了解他们的心理，要知道他们的心里在想什么，为什么要这样干，要研究导致他们走下坡路的心理因素。

由此可见，作为人民教师，尤其是中小学教师，学点儿儿童心理学和教育心理学是很有必要的。

第三节 社会生活的各个领域 都需要心理学

心理学不仅在教育和教学领域中的意义是巨大的，它在人类生活的其他领域中，如医疗、工程、航空、体育以及社