

· SHEHIXUEXUE

# 社会科学

杨宗义  
张增杰

邱曼君编著  
校订

## 通俗心理学

ZHISHI  
丛

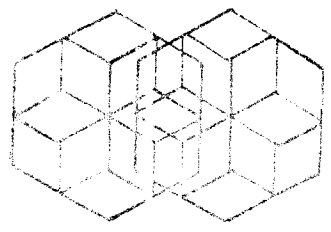
# 知识丛书

四川人民出版社



B80

014734



女子学院 0040466

# 通俗心理学

责任编辑 罗由沛  
封面设计 邱云松  
扉页设计 阜昌勇

34130/02

## 通俗心理学

---

四川人民出版社出版 (成都盐道街三号)  
四川省新华书店发行 七二三四工厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张8.25插页1字数163千  
1985年8月第一版 1985年8月第二次印刷  
印数: 60501—85000册

---

书号: 2118·11

定价: 1.20元

## 前 言

人除了熟睡之外，都在产生和进行着各种各样的心理活动。人的一切行为，固然由客观事物所引起，但都是在心理的支配调节下进行的，受心理规律的制约。所以，要搞好学习、搞好生产、创造革新、保证安全、促进健康、加速精神文明建设，都必须掌握和遵循心理活动的规律。党的十一届三中全会以来，随着社会主义现代化建设事业的蓬勃开展，越来越多的人认识到这个道理。教育、医疗、体育、文艺、工业、农业、财贸、司法、军事、服务、旅游等各行各业，都把心理学理论视为搞好工作的必不可少的知识而认真学习。

解放以来，我国虽然出版过大学心理专业和师范院校心理学教科书，但内容比较艰深，报刊上虽然不时发表些有价值的心理学论文和科普作品，内容又比较零散，以致许多想业余学习心理学的同志，感到没有合适的入门书可读。我们编写这本《通俗心理学》，就是想浅显地、系统地介绍心理学的基本知识，让从事不同工作的读者，都可以从本书中掌握心理学的基本概念和基本规律，解决自己在工作、学习和生活中遇到的一些实际问题。所以，在内容方面，我们特别注意基本和系统，并尽可能联系实际，因而增加了技能的形

成与迁移，以及专章讲述大家所关心的心理卫生问题。在形式方面，力求通俗易懂，生动有趣，有文有图。本书除了可供师范院校学生参考外，具有初中文化水平的同志阅读也适合。当然，若要学习高深的心理学理论，只读这本书是不够的，但读了这本书却可以为你进一步学习、钻研心理学打下良好的基础。

在编写本书的时候，我们参考了许多心理学论著，引用了他们的研究成果。除在书末附录书目及作者姓名外，谨向他们表示感谢。

由于我们水平有限，书中一定还有许多不妥之处，衷心希望读者批评指正。

编 者

1982年2月

于西南师范学院

# 目 录

## 前 言

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 第一章 为什么要学习心理学   | ( 1 )  |
| 第一节 什么是心理和心理学   | ( 1 )  |
| 第二节 为什么要学习心理学   | ( 20 ) |
| 第二章 感觉和知觉       | ( 25 ) |
| 第一节 感觉和知觉是认识的开端 | ( 25 ) |
| 第二节 怎样提高感觉能力    | ( 31 ) |
| 第三节 知觉的基本规律     | ( 37 ) |
| 第四节 怎样减少错觉      | ( 45 ) |
| 第五节 观察力的培养      | ( 50 ) |
| 第三章 表象和概念       | ( 56 ) |
| 第一节 表象          | ( 56 ) |
| 第二节 概念          | ( 61 ) |
| 第四章 思维和想象       | ( 70 ) |
| 第一节 思维          | ( 70 ) |
| 第二节 想象          | ( 83 ) |
| 第三节 怎样培养思考力和想象力 | ( 94 ) |

|                 |         |
|-----------------|---------|
| 第五章 记忆          | ( 99 )  |
| 第一节 什么是记忆       | ( 99 )  |
| 第二节 怎样记得快       | ( 105 ) |
| 第三节 怎样记得牢       | ( 114 ) |
| 第四节 迅速回忆的方法     | ( 120 ) |
| 第五节 记忆力的培养      | ( 124 ) |
| 第六章 注意          | ( 128 ) |
| 第一节 什么是注意       | ( 128 ) |
| 第二节 无意注意和有意注意   | ( 133 ) |
| 第三节 注意力的培养      | ( 139 ) |
| 第七章 情感          | ( 143 ) |
| 第一节 什么是情感       | ( 143 ) |
| 第二节 情感的基本形态和情操  | ( 150 ) |
| 第三节 情感的品质       | ( 158 ) |
| 第八章 意志          | ( 161 ) |
| 第一节 什么是意志       | ( 161 ) |
| 第二节 意志行动的分析     | ( 169 ) |
| 第三节 怎样培养坚强的意志品质 | ( 175 ) |
| 第九章 技能的形成和迁移    | ( 179 ) |
| 第一节 技能的形成       | ( 179 ) |
| 第二节 技能的迁移       | ( 196 ) |
| 第十章 个性心理特征      | ( 202 ) |
| 第一节 什么是个性心理特征   | ( 202 ) |
| 第二节 能力          | ( 208 ) |
| 第三节 兴趣          | ( 222 ) |

|           |                 |         |
|-----------|-----------------|---------|
| 第四节       | 性格和气质.....      | ( 227 ) |
| 第十一章      | 心理卫生.....       | ( 238 ) |
| 第一节       | 什么是心理卫生.....    | ( 238 ) |
| 第二节       | 为什么要讲究心理卫生..... | ( 242 ) |
| 第三节       | 怎样讲究心理卫生.....   | ( 249 ) |
| 附录：主要参考书目 |                 |         |



# 第一章 为什么要学习心理学

一提到心理学，就容易使人产生一种神秘之感，以为它是极其玄妙，莫测高深的东西。甚至有人看到一个“心”字，就把心理和唯心主义混淆起来，把心理学视为算命看相之学。其实，这都是误解。心理学已有一百多年的历史，它和其它科学一样，有自己专门的研究对象，有独特的研究方法，并取得了丰硕的研究成果。在国外，从设计一张小小的商标到研制人造地球卫星，无不应用心理学知识。在国内，教育、体育、医疗、司法、旅游、军事、商业、服务等各行各业，都开始广泛应用心理学。

那么，什么是心理？什么是心理学？学习心理学有什么用呢？下面就谈谈这些问题。

## 第一节 什么是心理和心理学

### 一、什么是心理

人的心理现象对我们来说并不陌生，因为在日常生活中，除了熟睡以外的一切活动，无论是专心的学习，剧烈的运动，安静的休息，还是友好的交谈，都在产生着各种各样的

心理活动。下面，让我们从一位特级教师的自述中，对它进行初步的分析。

“文化大革命”中，我这个教了几十年书的小学教师，也被称为学术权威，而且是“反动的学术权威”，拉下讲台，成天劳动，打扫厕所，受尽责骂和侮辱。一天下午，刚开完批斗会，我正坐在屋里喘息。突然听到咚咚的皮鞋声越响越近，仿佛有人向我走来。抬头一看，一个公安战士站在我面前，把我吓了一跳。我还来不及问有什么事，他就说道：“老师，您好！”几年都没有听到过这样亲切的称呼了，我愣住不敢回答。他又说：“老师，您忘了吧！我是您十年前的学生张小明呀！今天因出差路过这里，特地到母校看望您。”“哦，我想起来了，脑海里顿时呈现出坐在第一排满脸稚气的小明，同时，想到几年来同事不敢和我接近，学生远远地躲着我的情景，不禁悲痛起来，热泪夺眶而出。在被视为牛鬼蛇神，没人敢理睬我的时候，竟然有学生来看我，这是多大的安慰呀！我呜咽着说不出话来。小明温情地说：“老师，别难过，我们照样爱您，您也象过去那样爱我们吧！”这几句话，就象给我注射了强心剂，觉得力量倍增。想到象小明一样的千千万万的儿童，我暗下决心，要忍辱负重，勇敢地活下去，还要重上讲台。……”

这里所说的看见，听到，忘记，想起，脑海里呈现出小

明的形象，悲痛，下决心，勇敢，爱等，都是人的心理现象。人的心理现象也可以称为心理和意识。

虽然这些心理现象是我们所熟悉的，但人的心理究竟是一种什么性质的现象，它是怎样产生的，它起什么作用，却不是每个人都明白了。的确，人的心理活动是世界上最复杂的问题之一，恩格斯曾把它誉为“地球上最美的花朵”。围绕着这个问题，唯心主义和唯物主义争辩了几千年，直到马克思主义哲学——辩证唯物主义创立以后，才真正科学地解决了这一根本问题。

心理是感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格等的总称，是客观现实在人脑中的反映。例如刚才说的老师看见学生，也就是学生的形象反映在老师的头脑里，产生了知觉这一简单的心理活动的结果。可见，要产生心理，一方面要有被反映者——客观事物；另一方面要有反映者——人的大脑。两者缺一不可。大脑也是物质的一种形态。所以，人的心理离不开物质。只就这一点看，心理很象摄影，胶卷犹如大脑，镜头好似眼睛。要拍摄峨眉山的秀丽风光，当然要求照相机是完好的，而且已经装上胶卷。但是，如果你不把镜头对准峨眉山，而是在一间黑屋子里按快门，那么底片上绝不可能留下峨眉山天下秀的景色。反之，如果把镜头对准了峨眉山，但忘了装胶卷，那么不管按多少次快门，也无法拍摄出任何景象。不过，这个比方仅仅说明心理离不开物质，千万不能误会为心理就等于照相。心理和照相有本质的不同。

第一，照片上所反映的事物的形象，仍然是一种物质形态，头脑里所反映的事物的形象，却不再是一种物质形态，而是一种精神现象、心理现象了。第二，摄影是对客观事物的消极被动的反映，心理则是人在实践中对现实的能动的反映。为了深入理解上述原理，下面比较详细地分析一下心理与物质的关系。

### （一）人的心理是客观现实的反映

从心理的源泉和内容看，人的心理是客观现实的反映。所谓客观现实，是指独立于人的心理之外，不依赖人的心理而存在着的一切事物，包括自然界和人类社会。科学研究的成果证明，人类的出现，至今不过300万年左右，在这以前的漫长时期，虽然有自然界，但却没有人，当然也就没有人的心理。社会虽是由人组成的，但其发展不是按人的意愿行事，而是有它自身固有的发展规律。所以，无论自然界和人类社会，都是独立于人的心理之外而客观存在的。它的存在不依赖人的心理，而人的心理的产生，却首先是由于作用于人的客观现实的存在。所以列宁说：“物、世界、环境是不依赖于我们而存在的。我们的感觉，我们的意识只是外部世界的映象；不言而喻，没有被反映者，就不能有反映，被反映者是不依赖于反映者而存在的。”<sup>①</sup>例如日月盈亏和阶级斗争这两种不同性质的现象，不管你看到与否，它都客观存在着，只是当其作用于你的感觉器官时，才把这些现象反映到

---

<sup>①</sup> 《列宁选集》第2卷，第85页。

你的头脑中来，产生感觉、思维等心理活动。如果没有作用于人的客观事物，人的心理是无由产生的。所以说，客观现实是心理的源泉和内容。不过，客观现实不会自然而然地反映到人的头脑中来。人对客观现实的反映，在婴幼儿阶段，是在各种活动过程中发生的；在成人，则是在有目的地改造世界的实践活动中，通过人和客观世界的相互作用而实现的。所以毛泽东同志说：“人的认识一点也不能离开实践。”<sup>①</sup>

客观现实反映在人的头脑中，便在头脑中产生了映象。映象与它所反映的事物是相象的，正如照片与所照的事物相象一样。但是，事物的映象毕竟不是事物本身，而是事物在头脑中的反映。例如冉冉上升的五星红旗反映在头脑中形成的映象，当然不是红旗本身。所以，我们把客观现实反映在头脑中所形成的映象，称为主观映象。正如马克思所说，“观念的东西不外是移入人的头脑并在人的头脑中改造过的物质的东西而已。”<sup>②</sup>映象的内容虽然是客观的，但它的表现形式却是主观的，因为它毕竟不是客观事物本身，而只是在人的头脑里产生的事物的映象。映象的主观性表现在不同时代的人对同一事物的映象是有差异的；就是同一时代的人，对同一事物的映象也不尽一致；甚至同一个人，在幼年、青年、壮年等不同的时期乃至同一时期在不同的时间、地点和条件下，对同一事物的映象也不完全相同。例如对自

① 《毛泽东选集》第1卷，第273页。

② 《资本论》第1卷，第24页。

然界的风雨雷电，历史上从古到今，个人从小到大，映象是多么的不同。又如一个教师以同样的教材和教法去教同一班学生，但各个学生对教材的理解和掌握却各不一样。日常生活中常说对同一件事“仁者见仁，智者见智”，正是说明人们对同一客观事物的主观映象不完全相同，甚至完全不同。请看图1—1，有的人也许看见一群白鹤正在仰头争鸣；有的人却看到几只沉默着的山羊。

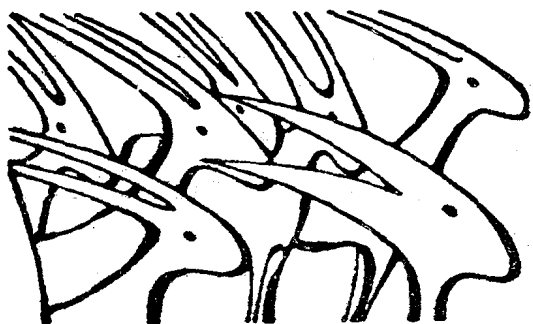


图1—1 仁者见仁，智者见智

为什么会产生这种现象呢？有两个基本原因：第一，人对客观现实的反映，不象镜子照物那样，只是消极的、被动的反映，而是在实践中能动地反映。随着实践的发展，人对客观现实的反映也就日益全面深入。第二，人对客观现实的反映，不单决定于当时直接作用于人的客观事物，也受到个人所积累的全部经验和个性心理特征的制约，因而所获得的映象总带有个人的特点。

既然是主观映象，那么还能不能正确、真实地反映客观

现实呢？就整个人类的认识能力来说，世界上的一切事物都是可以认识的。我们现在还没有认识到的东西，今后可以逐步认识到；我们这一代没有认识到的东西，我们的后代一定会认识到。但就一个时代或一个人的认识来说，由于受到科学技术的限制，受到个人的观点、方法、知识水平以及有限的生命的限制，对某些客观事物只能获得接近正确和真实的反映。例如对于地震，今天仍然只有肤浅的认识。随着科学技术的发展和认识的深化，人类必将掌握地面震动的规律，象今天的气象预报那样作出准确的预测预报。

那么，怎样判断主观映象是否正确和真实呢？判断主观映象是否符合客观实际，“不是依主观上觉得如何而定，而是依客观上社会实践的结果如何而定。”<sup>①</sup>“只有人们的社会实践，才是人们对于外界认识的真理性的标准。”<sup>②</sup>

## （二）人的心理是人脑的机能

人的心理不仅是客观现实的反映，而且是物质的产物。恩格斯说：“我们的意识和思维，不论它看起来是多么超感觉的，总是物质的、肉体的器官即人脑的产物。”<sup>③</sup>科学研究的成果业已确凿地证明：脑是心理的器官，心理是脑的机能。

### 1. 脑是心理的器官

脑位于颅腔内，由大脑、间脑、脑干（包括中脑、脑桥和延髓）和小脑组成，其中大脑是中枢神经系统的最高级部位。我

<sup>①②</sup>《毛泽东选集》第1卷，第273页。

<sup>③</sup>《马克思恩格斯选集》第4卷，第223页。

们说脑是心理的器官,主要是指大脑而言(见图1—2和图1—3)

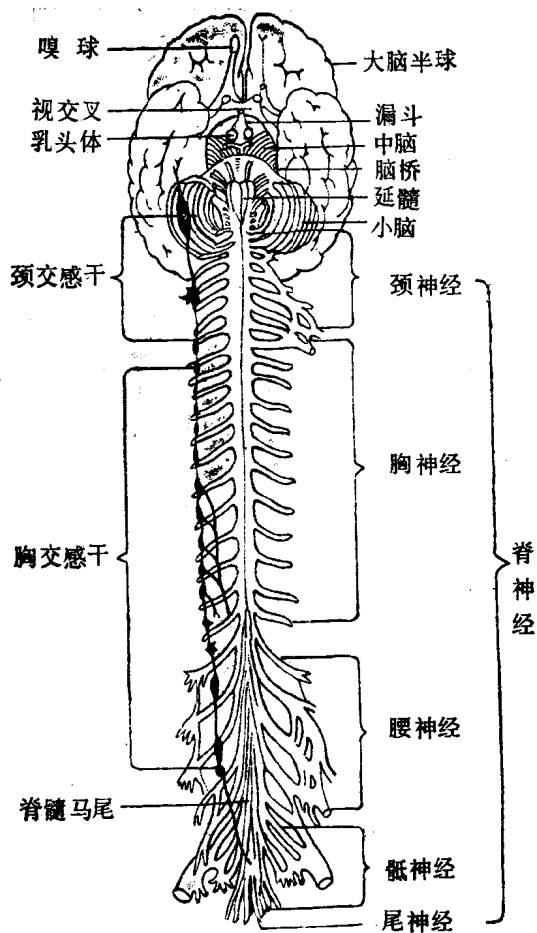


图1—2 人的中枢神经系统和周围神经系统



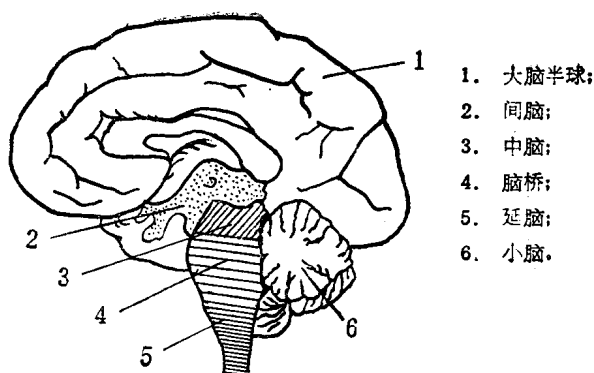


图 1—3 人脑各部位图

大脑主要由左右两半球组成，其间由神经纤维构成的胼胝体相连。大脑半球的表层平均厚2.5毫米，是神经细胞胞体集中的地方，呈灰色，故称灰质，一般称大脑皮质或大脑皮层。大脑皮质的神经细胞约140亿个，它们大小不同，形状各异，机能也不完全一样。皮质深部为神经纤维构成的白质及机能近似的神经细胞胞体构成的神经核。

大脑半球的表面有许多深浅不同的沟裂（见图 1—4 和 1—5），约有1/3—1/2的大脑皮质折入沟裂之中，从而大大增加了大脑皮质的表面积。如果把大脑皮质伸展开，成人平均达2000~2500平方厘米，差不多有一张四开报纸那样大。主要的沟裂有外侧裂、中央沟、顶枕裂等。这些沟裂把大脑分为若干脑叶，如外侧裂之下为颞叶，中央沟之前为额叶，中央沟之后为顶叶，顶枕裂的后面为枕叶。沟裂之间的隆起部份称为回，每个叶都包括许多回，如额叶的中央前回，顶