

心理学

张 德主编



东北师范大学出版社

心 理 学

张 德 主 编

东北师范大学出版社

心 理 学
XINLIXUE
张 德 主编

*

东北师范大学出版社出版
(长春市斯大林大街110号)
吉林省新华书店发行
东北师范大学出版社印刷厂印刷

*

开本850×1168毫米 1/32 印张14.75 字数350,000
1987年3月第1版 1987年3月第1次印刷
印数: 1-20,000册
ISBN 7-5602-0014-1/B·1
统一书号: 2334·3 定价: 2.10元

前 言

这本心理学教科书，是为高师共同课心理学教学和函授学员自学编写的。

教学应当改革。高师共同课心理学教学的改革，应该使这门课程对学生当前的学习、生活和未来的工作发挥更大的作用。为此，它必须在保证具备普通心理学基本内容的前提下，努力增加应用方面的内容。由于这门课程的教学时数不多，学生读书自学便显得特别重要。因此，本书的编写除注重科学性、思想性，并力求反映心理科学研究的新进展、新成果外，还努力增强了它的趣味性、可读性。

本书共分十八章，除去普通心理学的基本内容外，还有青少年心理、学习心理和社会心理的重要内容。在共同课心理学教材里安排社会心理学的内容，在国外是由来已久的，在国内也是社会实践急需的，这是心理科学发展的必然趋势。在本书中社会心理学的内容虽然只有一章，但它却是三十多年来我们的教材里的第一章。其内容既是社会心理学研究得较为充分的，也是同学们渴望了解的。

本书由东北师大心理学教研室张德主编。执笔的有：张德（第1、2、3、9、10、17、18章），陈宝翠（第4、5、11、12、14、15章），程娴（第6、7、8、13、16章）。

我们衷心希望本书能够有助于读者学习心理学，并且热情期望通过各位读者的实际应用，使心理学更好地服务于我们伟大祖国的社会主义建设。

对于本书的缺点，错误，倘蒙指出，我们是十分感激的。

编 者

1986年3月30日

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的对象.....	(1)
第二节 心理学的任务和意义.....	(5)
第三节 心理学的方法.....	(9)
第四节 心理学的发展.....	(17)
第二章 心理的发展和意识的特征	(23)
第一节 动物心理的发生与发展.....	(23)
第二节 人的意识及其特征.....	(38)
第三章 心理的实质	(46)
第一节 对于心理实质的两种观点.....	(46)
第二节 心理是人脑的机能.....	(48)
第三节 心理是对客观现实的反映.....	(76)
第四节 心理是在实践活动中发生发展的.....	(81)
第四章 感觉和知觉	(85)
第一节 感觉和知觉的概述.....	(85)
第二节 感觉和知觉的种类.....	(91)
第三节 感受性及其变化.....	(101)
第四节 知觉的特征.....	(106)
第五节 观察.....	(113)
第五章 注意	(119)
第一节 注意的概述.....	(119)
第二节 注意的种类.....	(123)
第三节 注意的品质.....	(129)
第六章 记忆	(138)

第一节	记忆的概述	(138)
第二节	识记	(146)
第三节	保持和遗忘	(154)
第四节	再认和回忆	(165)
第五节	记忆的品质	(167)
第七章	想象	(171)
第一节	想象的概述	(171)
第二节	想象的种类	(176)
第三节	想象的品质	(185)
第八章	思维	(189)
第一节	思维的概述	(189)
第二节	思维过程	(196)
第三节	解决问题的思维过程	(203)
第四节	创造性思维	(209)
第五节	思维的品质	(214)
第九章	情绪和情感	(221)
第一节	情绪和情感的概述	(221)
第二节	情绪情感的生理基础和外部表现	(230)
第三节	心境、激情、应激	(239)
第四节	道德感、美感、理智感	(242)
第十章	意志	(248)
第一节	意志的概述	(248)
第二节	意志行动的分析	(256)
第三节	意志的品质与培养	(263)
第十一章	个性的概述及其形成	(269)
第一节	个性的概述	(269)
第二节	个性的形成	(278)
第十二章	兴趣	(287)

第一节 兴趣的概述.....	(287)
第二节 兴趣的品质.....	(292)
第十三章 能力.....	(299)
第一节 能力的概述.....	(299)
第二节 能力的结构.....	(303)
第三节 能力的测量.....	(305)
第四节 能力的个别差异.....	(314)
第十四章 气质.....	(323)
第一节 气质的概述.....	(323)
第二节 气质类型及其意义.....	(328)
第十五章 性格.....	(337)
第一节 性格的概述.....	(337)
第二节 性格的结构和类型.....	(343)
第三节 性格的评定和培养.....	(346)
第十六章 青少年心理.....	(355)
第一节 青少年身体的发育.....	(356)
第二节 少年的心理特点.....	(360)
第三节 青年初期学生的心理特点.....	(368)
第四节 青少年学生的心理健康.....	(377)
第十七章 学习心理.....	(386)
第一节 关于学习的概述.....	(386)
第二节 知识的获得.....	(395)
第三节 技能的形成.....	(406)
第四节 品德的培养.....	(417)
第十八章 社会心理.....	(427)
第一节 社会知觉.....	(428)
第二节 人际关系.....	(435)
第三节 社会态度.....	(448)

第一章 绪 论

〔学习提示〕 本章主要说明心理学是研究什么的，心理学是一门什么样的科学，为什么要研究人的心理，研究人的心理活动规律的目的、意义何在，以及怎样研究心理，研究心理有些什么方法。

学习本章应该掌握心理学的研究对象，理解学习心理学的重要意义，并且了解研究心理的主要方法。

第一节 心理学的对象

任何科学都是有一定的物质或者与物质相联系的现象，作为它的研究对象的。而且，通常人们对一门科学的探讨，总是从它的研究对象着手的。那么，心理学的研究对象是什么呢？

心理学是研究人的心理现象的科学。

心理现象不同于物理现象。它没有形状、没有大小、没有气味、也没有重量，因而不容易为人们所了解。但是，心理现象又是人们在劳动、学习、游戏等活动中时时刻刻都在产生着的，因而它是每一个人根据切身经验都很熟悉的。比如，当前，大家坐在教室里听到讲话声音，看到文字图形，嗅到各种气味，感到自己内脏的活动或疼痛等等，这些就是感觉和知觉。

人们不只是在讲话声音、文字图形当前存在的时候能够听到、看到。而且，在离开教室，在事过之后，还能“言犹在耳”、“历历在目”，回忆经历过的事情这是记忆。

人们不只能感知、记忆经历过的事物，而且还能想出自己从未经历过的事物。比如，在座各位多数没有见过诸葛亮、李白

成、北极风光、热带森林。然而，在头脑里却可以形成这些事物的映象。形成从未感知过的事物的映象，这是想象。

人也不仅能够反映事物的具体形象，而且还能凭借人所特有的语言，通过分析综合，判断事物的本质及其发展规律，这是思维。

人的所有这些心理现象——感觉、知觉、记忆、想象和思维，它们都是各不相同的，然而它们共同地实现着人们对于客观世界的认识，因此，可以把感觉、知觉、记忆、想象和思维统称之为认识。

然而，人们并不是冷漠无情地认识世界的。人在认识各种事物的时候、在感知、回忆、想象、思考各种事物的时候，总是带有喜、怒、哀、乐等各种各样的情绪和情感的。

而且，人们也不只是消极地认识、感叹世界的。人们在认识世界并产生这样那样的情感的同时也在行动着，在改造着世界。在人们为达到目的而克服困难的行动中就表现着人们的意志。

认识、情感和意志既是互不相同的，又是密切联系的。人不可能对一无所知的事物产生情感。情感是在认识的基础上产生的。没有认识就没有情感，认识越深，情感越浓。情感的产生与变化依从于认识，这是情感与认识的联系的一方面；另一方面，人对事物的认识，又是在情感的支持与激励之下实现的。而在认识的基础上、在情、感的推动下进行的意志行动过程又反过来加深着认识和情感。可见，人的认识情感和意志这三种心理现象是密切联系、相互制约的。知情意都不是固定不变的，而是不断地发展变化着的。因此，可以把总是处在发展变化之中的认识、情感和意志统称之为心理过程。认识、情感和意志这三种心理过程作为人脑反映现实的形式，是人类共有的。

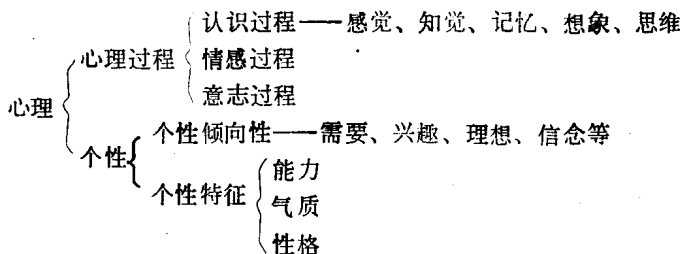
尽管知、情、意这三种心理过程是人类共有的，然而，无论认识、情感或意志都是产生在具体人身上的，都是受个人已有

的观点、信念、知识、经验的影响的。因而都是带有个人特点的。比如，人们都能感知、思维。但是每个人究竟感知、思考什么？有的人经常看、经常想的是数理化；有的人经常看、经常想的是文史哲；有人喜欢小说；有人喜欢绘画，这就表现出人们之间兴趣的不同。比如，人们都能记住一些东西，但是有人记得快、忘得慢；有人记得快、忘得也快；还有人记得很慢，忘得倒很快。这就表现出人们之间能力的不同。再比如，人们都有情感、意志，但是每个人在情感体验的深浅，表现的强弱，在克服困难的决心与毅力的大小方面是各不相同的。这就显示出人们气质、性格的不同。可见，在人们彼此共有的认识、情感和意志心理过程里，总是带着属于个人独有的特点的。这种表现在心理过程之中的、属于个人独有的比较稳定的心理特性就叫作个性特征。个性特征是个性的一个组成部分。个性除去个性特征之外，还有包括需要、兴趣理想、信念在内的个性倾向性。

人们之间在个性方面是千差万别的。个性完全相同的两个人在世界上是不存在的。俗语说“人心不同，犹如其面”就是这个意思。

心理过程同个性也是密切联系着的。心理过程同个性的密不可分的联系表现在：一方面，每个人的每个心理过程——感知、记忆、想象、思维、情感、意志，都是带有个性的；另一方面，每个人的个性——能力、气质、性格和兴趣等，都是表现在知、情、意等心理过程之中的。离开各个心理过程就既看不到能力、气质和性格，也看不到兴趣和理想。事实上，既没有不带个性的心理过程，也没有不表现在心理过程之中的个性。学生在听课、看书，在感知、理解、回忆、想象的同时也体验到一定的情绪情感，而且他们在听讲、阅读、克服困难的过程中还表现出意志努力。在学生进行的所有这些心理过程、这些智力活动中，无论是活动的速度或是活动的结果都是有赖于他们的

积极主动性、刻苦钻研、勤奋好学等个性特征的。心理过程同个性是不可分割的。如果说物理学研究声与光，地理学研究地形与气候，而声与光、地形与气候都是可以彼此独立的话，那么，心理学研究人的心理，把人的心理划分为心理过程和个性，这可不是说心理过程和个性也是可以彼此分离、相互独立的。心理过程与个性是完整统一的心理的两个不同方面。心理学是而且仅仅是为了研究的方便，才对人的完整的心理加以划分的。通常的、传统的划分方法是：



人的心理现象*既有认识、情感和意志，又有能力、气质、性格和兴趣，而且各种心理现象又都是不断发展变化的。由此可见，人的心理现象是丰富多采、复杂万状的。虽然心理现象、精神现象，远比一切物理现象都更为复杂，更为高级，但是，根据辩证唯物主义哲学来看，它的发生发展同样是依从于一定的物质条件的，是有客观规律的；尽管研究人的心理现象的活动规律，远比研究物理、地理现象的规律复杂、艰难得多，但是，人的心理现象，从简单的感知到复杂的思维，从心理过程到个性，它们发生发展所依从的条件，产生的生理机制，活动的规律毕竟是可以研究、可以认识的。

* 苏联心理学家列维托夫(Н·Д·ЛЕВИТОВ)等人认为可以把人的全部心理现象，相对地划分为三个基本范畴：心理过程、心理状态和个性心理特征。他认为强调过程性、动力性的心理过程包括感知、记忆、想象、思维、情感和意志。强调相对静止的心理状态，包括心境、激情等。强调稳定性的心理特征包括能力、气质和性格。

人的心理现象及其活动规律是心理学研究的对象。

心理学是研究人的心理现象发生发展的规律的科学。*

第二节 心理学的任务和意义

心理学的研究任务在于揭示心理现象的本质，阐明心理活动的规律。人是怎样认识世界的？人的个性是怎样形成的？对于这些以及其它心理现象，心理学都努力从以下三个方面，即人的心理同他周围客观现实、同他的脑的生理过程、同他的实践活动的关系方面进行研究。只要掌握人的心理同人的周围现实、同人的脑、同人的实践活动的关系，掌握心理活动的规律，就能正确说明人的各种心理现象；就能准确预测个性特征的发展；就能有效控制人的行为、动作。

十分明显，研究心理活动的规律、提供心理活动的规律性知识的心理学，对于人类一切实践领域都是需要的。因为一切实践

* 不同时期、不同派别的心理学家给予心理学的定义是并不相同的。在西方流传最广的是：“心理学是研究行为的科学。”这一定义是由英国心理学家麦独孤(W·Mc Dougall)于1908年所提出，尔后由美国以华生为首的行为主义心理学派所推广的。行为主义心理学派“否认心理现象是心理学的研究对象。”这种仅以外部行为为研究对象的、“没有心理内容的心理学”(杨清《现代西方心理学主要派别》辽宁人民出版社1980年版第188页。)在二、三十年代曾经风靡一时。

解放以后，行为主义心理学在我国理所当然地受到了批判。人们为了表示彻底决裂的精神，不仅摒弃了在行为主义理论含义上的“行为”，而且干脆把“行为”一词从心理学中剔除了。其实，自30年代以后，行为主义心理学也不再坚持只研究外显行为。“现代心理学所指行为包括广狭两种含义。”(张春兴《心理学》台湾东华书局1975年版第4页。)既有外显行为如说笑、跑跳等；也有内潜行为如感知、思考、动机、态度等。应该说脱离行为主义含义的“行为”是无罪的。因此，在新的含义上使用“心理学是研究行为的科学”这一定义，是未尝不可的。

都是人的实践。而任何人的任何实践活动——劳动、学习、游戏等等，都是在他的心理调节之下完成的。因此，如何遵循人的心理活动规律以提高人的实践活动效率，就成了人类各个实践领域共同面临的一个问题。心理学提供的心理活动的规律性知识对于各种社会实践都是具有重要意义的。

一、心理学有助于教育

教育是使学生掌握知识、技能并形成道德品质的过程。学生对知识、技能的掌握和道德品质的形成都是通过自己的感知、记忆、想象、思维、情感、意志等心理活动实现的。心理学研究感知、记忆等心理活动依从的条件；探讨能力、性格等个性特征形成的途径和方法，所有这些对于教育、教学内容的确定，对于教育、教学方法的选择都是必不可少的。心理学的理论知识是教育实践与教育理论的科学基础之一。只有掌握学生心理活动的规律，了解学生的心理，才有可能富有成效地对学生进行教育和教学、才有可能创造性地完成教师的任务。这是古今中外教育的历史经验一致证明了的。当年孔子是强调“知人”、强调了解人的心理的。他不仅深知他的学生在能力、性格方面的差异，而且成功地实现了“因材施教”。当前我国许多优秀教师也正是由于掌握了儿童心理发展规律，准确地了解自己学生的心理发展水平与特点，预见到学生发展的前景，通过自己有计划的教育措施进行控制，从而收到了良好的教育效果的。正因为这样，所以各级各类学校教师都应该掌握心理学。

把心理学的理论应用于学校教育教学工作，是各国心理学家一致努力的目标。当前，美苏两国都在竞相探讨如何“充分利用儿童智慧潜力”，如何“在教学过程中把学生智力发展、提高到更高的水平。”三十年来，我国心理学界对学生的感知觉、记忆、概括能力、数概念的形成、代数与外语的程序教学，以及榜

样教育、课业责任心、道德品质的培养等方面都做了一些研究，是很有成绩的。

二、心理学有助于劳动

人类劳动的主要特点之一是生产工具的不断改造、生产技术的不断提高。心理学向人们提供感觉、知觉、注意和形成熟练技巧等方面的规律性知识，能够促进劳动者掌握劳动工具，改进操作方法，完善劳动技能，健全劳动组织，防止发生事故*，从而提高劳动生产率。在现代化生产中，“人的因素”的作用更加重要了。随着生产的机械化、自动化、电子计算机的广泛应用，人的体力活动减少了。但是，在“人——机系统”中，信息的接受、加工、处理，对人的智力活动以及意志、情感、性格品质的要求是更为复杂、更加提高了。因此，如何依据心理活动规律发挥“人的因素”的作用尤其重要。东西方的企业家都已看到，工人的劳动积极性既不是象早期的饥饿的办法，也不是象后来的金钱刺激的办法所能保证的。他们都已懂得“工人根据感情办事，考虑工作的性质胜过金钱。”“过去企业管理，过份依靠效率工程师，今后要多注意心理学”。①

如今世界各国，尤其是工业发达国家都积极广泛地应用心理学于工业劳动生产的各个方面。苏联停顿二十年的劳动心理学，从五十年代复兴以来迅速发展并作出许多成绩。单以员工选拔为例，运用心理学理论选择的飞行员、宇航员和水手，“用于学员的培训费减少25%”。②

* 有些事故是由于违反心理活动规律而造成的。“震动美国的三里岛核污染事故发生以后，据专家们初步分析，原因是在设计时没有对人的心理因素予以足够重视。”（《导报界世与闻新国美》1981年8月10日，《外国心理学》1982年第2期第48页。）

① 杨锡山：《行为科学》，企业管理出版社1980年版，第8页。

● 卢盛忠：《苏联工程心理学动态》，《心理学报》1981年第1期。

三十年来，我国心理学家为适应工厂、交通等劳动生产部门的实际需要，在改进操作方法、技工培训、促进发明创造、防止事故发生以及灯光信号显示、室内照明标准等方面都做了许多研究工作，并取得了良好效果。^①

三、心理学有助于医疗

人的心理状态、精神因素同人的疾病和健康关系至密。有些心理因素就是某些疾病的致病原因。如神经衰弱之类的病，虽然其中许多是由于工作、学习过度紧张，或者遭遇重大不幸事件促成的；然而，也确有不少是由个人的多疑、孤僻、急躁、任性、心地狭窄、好生闷气、多愁善感、心情抑郁等性格特征引起的。其它象高血压、心脏病，甚至月经失调等也都与心理因素，特别是同情绪不佳有关。

我国早在古代就已经认识到心理因素不仅是导致疾病的原因之一，而且也是治疗疾病的一种手段。《黄帝内经》不仅指出：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”^②而且提出：“凡治病之术，不先致其所欲，正其所念，去其所恶，损其所恐，未有能愈者也。”^③

当代医学表明，心理因素同威胁人类生命的最重要的疾病之一癌症，也有密切关系。六十年代有人研究发现：“情绪忧伤会促进癌的发生、发展。”八十年代西德专家在谈到心理因素与癌症的关系时，认为，“心理冲突不仅对癌的突然发生起决定作用，而且对癌的发展时间也起决定作用。”^④而改善社会生活环境，

① 《中国心理学六十年的回顾与展望》《心理学报》1982年第2期。

② 燕国材：《先秦心理思想研究》，湖南人民出版社1980年版，第213页。

③ 《医学心理学研究》，《十年来的中国科学——心理学》，科学出版社1959年版。

④ 连长贵：《心理因素与癌症的防治》，《外国心理学》1981年第1期。

创造良好的人际关系，则能有力地预防癌症。事实上，心理治疗如介绍有关疾病的知识、教以战胜疾病的方法、消除疑虑、增强同疾病斗争的勇气和信心，这有助于一切疾病的预防和消除。心理因素在致病、诊断、治疗以及卫生保健方面的意义，正在日益广泛地被人们所认识*。

心理学能够对学校教育、生产劳动和医疗卫生做出贡献，因而是教师、工程管理人员、医生和护士所必需的，这是毫无疑问的。然而，世界上难道会有什么行业、什么人是不同别人发生关系因而是无需心理学的吗？

在我国社会主义四化建设中，作为社会主义社会的建设者，有谁不需要加强自己的品德修养呢？要知道，良好的道德品质不仅是个人成材立业的必要条件，而且是建设社会主义社会的精神力量。作为现代的人，有谁不需要学习呢？要知道，在人类知识不断更新、“在科学迅速发展今天，学习贯穿于人的全部生活中。”^①即使单就心理学有助于自我品德修养和知识能力的提高，就可以毫不夸大地说心理学能够服务于人类一切实践领域，对于各行各业的人们都是必不可少的。

第三节 心理学的方法

科学研究方法的选择与运用，是依从于科学家的哲学观点的。正如恩格斯所说：“不管自然科学家采取什么样的态度，他们还是得受哲学的支配。问题只在于：他们是愿意受某种坏的时髦

* “1974年5月召开的第27届世界卫生会议强调研究心理因素在保健和疾病中的作用……认为心理因素对一切疾病的预防和处理是十分重要的。”（利波茨基《七十年代的心身医学》，见《心理学参考资料》，第11期。）

① 拉西尔代表国际心理学会主席团在第二十届国际心理学会议上的贺词：《心理学参考资料》第1期。

哲学的支配，还是愿意受一种建立在通晓思维的历史和成就的基础上的理论思维的支配。”^①我国的心理科学是奠定在马克思主义哲学即辩证唯物主义与历史唯物主义理论基础之上的。马克思主义哲学对于科学研究的基本要求是什么呢？恩格斯说：“唯物主义的自然观不过是对自然界本来面目的朴素的了解，不附加以任何外来的成分。”^②毛泽东说实事求是，“‘实事’就是客观存在着的一切事物，‘是’就是客观事物的内部联系，即规律性，‘求’就是我们去研究。”^③总之，实事求是，按事物本来面目去了解而不主观附加，这就是认识事物的客观性原则，是认识一切事物、研究一切科学都应该遵循的。心理学作为研究人的心理活动规律的科学，由于研究对象的特殊性，就尤其需要严格遵循客观性原则。马克思主义的、科学的心理学是在客观性原则指导下，选择并运用各种研究方法的。

心理学的研究方法即研究心理的方法很多，可以大体分成两类：基本方法和辅助方法。

一、基本方法

（一）观察法

观察法是在日常生活条件下，通过被观察者的外部行为表现从而了解其心理的方法。

人的各种活动，如劳动、学习、交往等等，都是在心理调节、支配之下实现的。因而，通过对他在活动中的外部表现，他

① 恩格斯：《自然辩证法》，《马克思恩格斯选集》第3卷人民出版社1972年版，第533页。

② 恩格斯：《自然辩证法》，《马克思恩格斯选集》第3卷人民出版社1972年版，第527页。

③ 毛泽东：《改造我们的学习》，《毛泽东选集》第3卷，人民出版社1967年版，第759页。