

实用心理学全书



实用心理学全书

刘飞茂 成志伟 主编

中国建设出版社

一九八八年 北京

实用心理学全书

•
中国建设出版社出版
(中国北京百万庄路24号)
新华书店总店首都发行所发行
水电优美印刷厂印刷

•
787×1092毫米 32开本 29.625印张

660,000字

1988年第一版

印数: 1—30,000册

ISBN 7-5072-0090-6/B·1

定价: 8.50元

编写者(按姓氏笔划为序):

丁 宁 马仕存 马关玺 马宝珠
马冠军 于秀溪 戈 平 牛宇红
王文仓 王和平 王超华 孙理
孙大胜 孙玲玲 孙富忱 孙瑞坤
刘飞茂 刘晓春 李 丹 李方鹰
李金成 李春葆 齐鹤茹 许贺增
迟 速 严忠辉 秀 雄 武 宁
武云生 陈 真 张苏琴 张承平
张黎华 张黎明 周 礼 周云祥
岳冬梅 杨志今 杨松青 林方时
林燕南 郭晓芳 郭兆麟 宫文灏
赵赞淑 冠 英 徐晓村 陶琳琳
黄世昌 章丽阜 曹分田 曹志国
韩玉峰 傅静山 雍 湘 蔡 坚
颜佳静 德 耘

序

成志伟

自从心理学作为一门独立的学科登上科学舞台以来，这门富有极为旺盛生命力的科学吸引了千千万万的爱好者、跋涉者、探索者和专门研究者。100多年来，涌现出许多卓有成就的心理学科学家。心理学的研究，推动了经济、文化、教育、科技的发展，对世界各国的物质文明与精神文明建设，都起到了积极的促进作用。心理学对自然科学和社会科学发展所产生的影响，将随着时间的推移越来越鲜明突出地显现出来。

心理学是一门“探索人的灵魂奥秘”的科学，具有强大的诱人的魅力。人的心理变化，不仅对每个人自身的生活、学习和工作有举足轻重的影响，而且跟整个人类社会生活的变动息息相关。当每个人以具有独立人格和个性的单体，参与由亿万人投入的复杂社会活动时，他的心理变化将自觉不自觉地影响别人，别人的心理变化也必然会影响他。科学地认识和理解人的心理变化对己、对人、对社会的启迪、撞击、互补与制约，积极予以引导和调节，更好地协调人与人之间、个人与团体之间、团体与团体之间，乃至国与国之间、民族与民族之间的关系，将有助于缓解、消除各类矛盾。努力保持人与人之间的心理平衡，建立新的和睦友善的人际关系，这对促进各国国内以至全世界的文明进步和繁荣昌盛，

都是相当重要的。心理学确实是全人类的科学，它受到全人类的关注、热爱并参与研究，是完全可以理解的。近几年来，一股“心理学热”传遍我国。许多人如饥似渴地寻找、阅读和研究国内外各种心理学书籍和文章，我国学者撰写的新的研究性文章与专著不断问世，令人欣喜和雀跃。心理学的烂漫春天，今天已降临拥有十亿之众的神州大地，委实可喜可贺！

正是出于对心理学的热爱，我们真诚地将这部《实用心理学全书》奉献给亲爱的读者朋友们。编这本书的动因很简单：当前的书肆坊间，中外各种心理学著作多如牛毛，即使是这方面的专家，也难以在短时间内读完。对于一般读者来说，更难窥其全豹。为了给中等以上文化水平的各种职业与层次的读者提供一本简明、浅显而又门类齐全的心理知识读本，我们约请了几十位朋友，将目前书店、图书馆能见到的心理学书籍尽量搜集，并按其分支各包一科，精心阅读仔细体会，再将其精华部分用通俗简炼、生动活泼的语言编写出来。每个分支几千字或上万字，尽量做到理论与实例结合，并吸收每个分支的最新研究成果，然后才汇编成这本全书。各位读者得此一书，庶可在短时间内了解心理学各个分支的概况，获取一些实用的知识，而不必劳神费时，去搜寻浩如烟海的单本著作。我们希望做个导游，与读者们一起到心理学这个多姿多彩的百花园里去游览观赏，高兴而去，满载而归。

由于篇幅所限，本书中对每个心理学分支的介绍都较简略。为便于有兴趣的读者进一步钻研，特将目前我国已出版的主要心理学著作的书名、著译者、出版社和出版时间列于书后，供读者们选阅心理学图书时参考。

本书的每篇文章均系编写，编写者本人学习心理学的心

得体会自然包含在文章中，但其主要内容，如基本论点、材料、实例，不少是从已发表和出版的报刊书籍中采录的。凡编写者在编写时重点参考和吸收素材的著作，我们已在书后所附书目中用*号标出，以示对该书作者的尊重与感谢，特此说明。但有少数分支，目前尚无专门著作可资参考，则是由编写者独立撰著的。由于编写者的水平不尽相同，书中各篇之文字质量参差不齐；心理学各分支固然有相对的独立性，但彼此之间仍有不少交叉、渗透与互补之处，因此，各篇内容恐有少量近似甚至有个别重复之处；心理学与其他学科也有某些交叉之处，各篇文章中也难免有所表现。以上诸点，敬祈读者鉴谅！本书编写和汇集时间比较紧迫短促，倘有疏漏错讹之处，切盼读者朋友在翻阅之后，多多给我们提出宝贵意见，帮助我们在再版时加以修订更正，先此致谢！

心理学的不断普及与发展，将会使我国广大干部群众更加重视人的心理素质的提高，更加重视培养良好的品质与个性，这对倡导健康高尚的社会风气，创造融洽宽松的社会环境，无疑是大有裨益的。

一个国家和民族心理学水平的高低，是这个国家和民族群体文明与科学文化水平高低的重要标志之一。我们希望能更多的人来关心、学习、研究心理学这门年轻而又前途无量的综合性科学。在马克思列宁主义、毛泽东思想指导下，密切结合我国的国情、民情和社会主义现代化建设的实际，有所发现、有所创造、有所前进，以建立更新、更高水平的当代心理学理论体系和学派，对世界心理学的发展作出我们应有的贡献。我们这本书，若能在这方面起到一点推进的作用，将是我们最大的幸运和安慰了。

1988年6月于北京

目 录

基础心理学 1

- 一、心理学的含义和研究对象..... 1
- 二、心理学的分支..... 3
- 三、心理学的研究原则..... 5
- 四、心理学的研究方法..... 6
- 五、心理是脑的机能..... 8
- 六、心理是客观现实的反映.....10
- 七、心理学的诞生与学派.....11
- 八、当代心理科学的发展.....13
- 九、我国心理学研究发展概况.....14
- 十、心理学在科学体系中的地位.....15
- 十一、学习心理学的理论和实践意义.....16
- 十二、心理学的学习方法.....18

儿童心理学20

- 一、儿童心理学的研究内容和概况.....20
- 二、慈母手中线.....21
- 三、生命的最初三个月.....23
- 四、在生命的起跑线上.....24
- 五、成功的钥匙.....25
- 六、并非对牛弹琴.....27
- 七、玩是孩子的天性.....29
- 八、他撒慌了吗?31
- 九、面对一个个“为什么”该怎么办?32

十、小小造反派·····	34
十一、在学校的门槛旁·····	35

小学生心理学 ····· 37

一、小学生心理学的研究内容和概况·····	37
二、从爱学到会学·····	37
三、学会观察·····	39
四、知识的仓库·····	40
五、由实物到概念·····	42
六、展开想象的翅膀·····	44
七、跳起来摘果子·····	45
八、小学生的人际关系·····	46
九、劳动的意义·····	48
十、避免自取其咎的教育模式·····	49
十一、改变小学生的不良情感·····	51

中学生心理学 ····· 54

一、中学生心理学的研究内容和概况·····	54
二、“自我”的觉醒	
——谈中学生心理和生理的发展·····	55
三、哥儿们义气不是友谊	
——中学生的择友心理·····	56
四、情感的两极	
——自傲与自卑·····	58
五、内倾与外倾	
——中学生性格的多样性·····	59
六、纸条与“情书”	

——中学生早恋心理·····	61
七、霹雳舞为何流行起来	
——中学生的猎奇心理·····	62
大学生心理学 ·····	65
一、大学生心理学的研究内容和概况·····	65
二、二十岁生日说明了什么? ·····	67
三、社会环境影响与大学生心理发展·····	68
四、正确指导大学生顺利渡过适应阶段·····	70
五、兴趣是学习的内驱力·····	72
六、排除心理障碍, 才能有好的学习效果·····	73
七、考试效果与心理作用·····	75
八、大学生创造心理的个性特征·····	76
九、走向工作前的心理准备·····	78
智力落后学生心理学 ·····	80
一、智力落后学生心理学的研究内容和概况·····	80
二、他为什么没有主动性? ·····	81
三、智力落后学生的情感象幼儿吗? ·····	82
四、不良性格是疾病促使产生的吗? ·····	84
青年心理学 ·····	87
一、青年心理学的研究内容和概况·····	87
二、青年初期心理特征——闭锁性·····	88
三、非智力因素在青年智力发展中的作用·····	90
四、青年要学会处理恋爱过程中的心理矛盾·····	92
五、青年的自我意识与自我完善·····	93
六、青年朋友, 你想知道你是什么气质类型吗? ·····	95

七、青年理想形成过程中的特点、矛盾与障碍.....99

八、青年的自由活动时间应当怎样渡过100

老年心理学103

一、老年心理学的研究内容和概况103

二、老年人的生理和心理变化104

三、抗衰防老的心理机制107

四、老年人几种感觉变化的补偿心理109

五、老年人记忆减退的延缓112

六、老年人思维能力衰退的延缓114

七、积极的个性是安度晚年的基本条件116

八、讲究心理卫生，争取益寿延年118

妇女心理学121

一、妇女心理学的研究内容和概况121

二、从六十四岁老妇立志当警官谈起123

三、女人生来就比男人差吗？125

四、“天下第一嫂”所给的启示127

五、由“病美人”的悲剧想到的129

六、“金婚梦”破灭的沉思130

七、她为什么戴上了冰冷的手铐132

八、聪明的丈夫133

两性差异心理学135

教育心理学140

一、教育心理学的研究内容和概况140

二、学习的理论141

三、学习积极性的培养与激发143

④

四、知识的理解与学习的迁移	145
五、技能的形成	147
六、智力与创造力的发展	149
七、课堂中的问题行为	150
八、个性差异与因材施教	152
九、教师的威信	154
思想教育心理学	156
一、思想教育心理学的研究内容和概况	156
二、思想教育心理学的原则和方法	157
三、知觉及对人的认识	158
四、思想教育的思维过程和思维方法	161
五、注意的运用和训练	166
六、个性的形成和塑造	169
七、需要的满足和调节	171
八、动机的预测和激励	174
九、理想、信念和世界观的确立	177
思想工作心理学	180
一、思想工作心理学的研究内容和概况	180
二、人的需要是个无底洞	181
三、把握思想工作的“提前量”	183
四、谈理想就是唱高调吗?	185
五、心理活动的晴雨表	186
六、人的热情从何而来	188
七、人应该有对美好情感的渴求	190
八、能力是一种力量	192
九、性格决定人的成就和康乐	193

十、打铁就得本身硬	195
德育心理学	197
一、德育心理学的研究内容和概况	197
二、道德认识过程及其特点	198
三、中小学生道德情感的发展及其培养	199
四、中小学生道德意志的培养与锻炼	202
五、学生道德动机的培养与激发	204
六、学生的自我教育	207
七、如何加强学生的理想教育	208
八、难教学生与不良行为的矫正	210
九、中小学生常见的心理疾病	212
十、学生心理挫折的正确处理	213
十一、教师与学生个别谈话的艺术	215
道德心理学	218
一、道德心理学的研究内容和概况	218
二、从孔融让梨说起	
——关于人的时年道德	219
三、相互尊重的规范	
——场合道德	221
四、张志新为什么不委曲求全?	
——关于道德追求	223
五、利益需要是道德的吗?	224
六、学术研究中的道德规范	226
七、“安乐死”与传统道德	228
八、道德培养的心理过程	229

九、良心意味着什么？	231
学习心理学	233
一、学习心理学的研究内容和概况	233
二、我宁要实实在在的98分	
——动机	234
三、他第一次取得100分	
——智力	236
四、学习曲线	
——出现了“高原现象”怎么办？	238
五、“很用功，但没有大的才能”	
——影响学习的因素（一）	240
六、从猫捕老鼠受到的启示	
——影响学习的因素（二）	242
七、他为什么想退学	
——影响学习的因素（三）	245
八、李平的进步	
——学习效果的迁移	246
记忆心理学	250
一、记忆心理学的研究内容和概况	250
二、三大“宇宙之谜”之一	251
三、瞬时即忘与终生不忘	252
四、聚精会神地识记	254
五、忘却了怎么办？	255
六、联想翩翩	256
七、培养你的记忆能力	258

宣传心理学260

- 一、宣传心理学的研究内容和概况260
- 二、总书记答记者问受到舆论的好评
——宣传的真实性原则的心理机能261
- 三、吸烟者为何不注意戒烟宣传?
——接受宣传的个人心理因素问题263
- 四、青年喜欢同刘吉对话
——口头宣传的心理分析264
- 五、标语牌给人以启示
——直观宣传的心理分析266
- 六、向着烈士纪念碑宣誓
——象征宣传的心理作用268
- 七、宣传工作也要打“预防针”
——宣传过程中的预防工作269

新闻心理学 271

组织心理学274

- 一、组织心理学的研究内容和概况274
- 二、你我生活在组织中275
- 三、难以捉摸的人性
——激励人工作的动机277
- 四、钱能使人成为机器吗?
——“经济人”及 X 理论279
- 五、做你喜欢的工作
——“自我实现的人”及 Y 理论280

六、为什么三个和尚没水吃	
——群体及功能	282
七、希望你遇上好领导	283
八、在组织中发展、完善自己	
——组织性社会化	285
九、能应变才能常青	
——组织的变革与发展	287

领导心理学289

一、领导心理学的研究内容和概况	289
二、考查干部的一条重要依据——重视领导者的 心理品质	290
三、领导者应该具备的心理品质之一——良好的 认识品质	292
四、领导者应该具备的心理品质之二——良好的 情感、意志品质	295
五、领导者应该具备的心理品质之三——气质、 性格和能力	298
六、领导班子的优化心理结构	301
七、领导过程中的交往心理	304
八、领导过程中的决策心理	306
九、领导过程中的心理控制	308
十、领导威信及其形成	310
十一、用人是一项重要的领导艺术	313
十二、领导活动中的激励艺术	315
十三、领导活动中的影响艺术	316

人事心理学320

- 一、人事心理学的研究内容和概况320
- 二、“人性的假设”与人事管理322
- 三、“识人七法”与选才方式324
- 四、刘邦拜将与人才的使用325
- 五、智力开发与新型人才的培养327
- 六、爱惜人才与保护人才329
- 七、“偷官私己”与不拘一格用人才330
- 八、人事工作者的心理品质332
- 九、人事制度改革与人事心理学334

人际关系心理学336

- 一、人际关系心理学的研究内容和概况336
- 二、喜欢或讨厌他人的心理依据338
- 三、认识自我的必要与手段339
- 四、如何探究行为与事件的原因?340
- 五、从哈斯特抢银行看人的态度变化342
- 六、如何对别人产生魅力?343
- 七、从“打小报告”看团体内交往传播的心理345
- 八、从“人民圣殿教”的集体自杀谈遵从346
- 九、攻击与援助的心理机制348
- 十、PD竞赛与协作和竞争349
- 十一、人对公平与公正的期待351
- 十二、领导的能力与方式352

管理心理学355