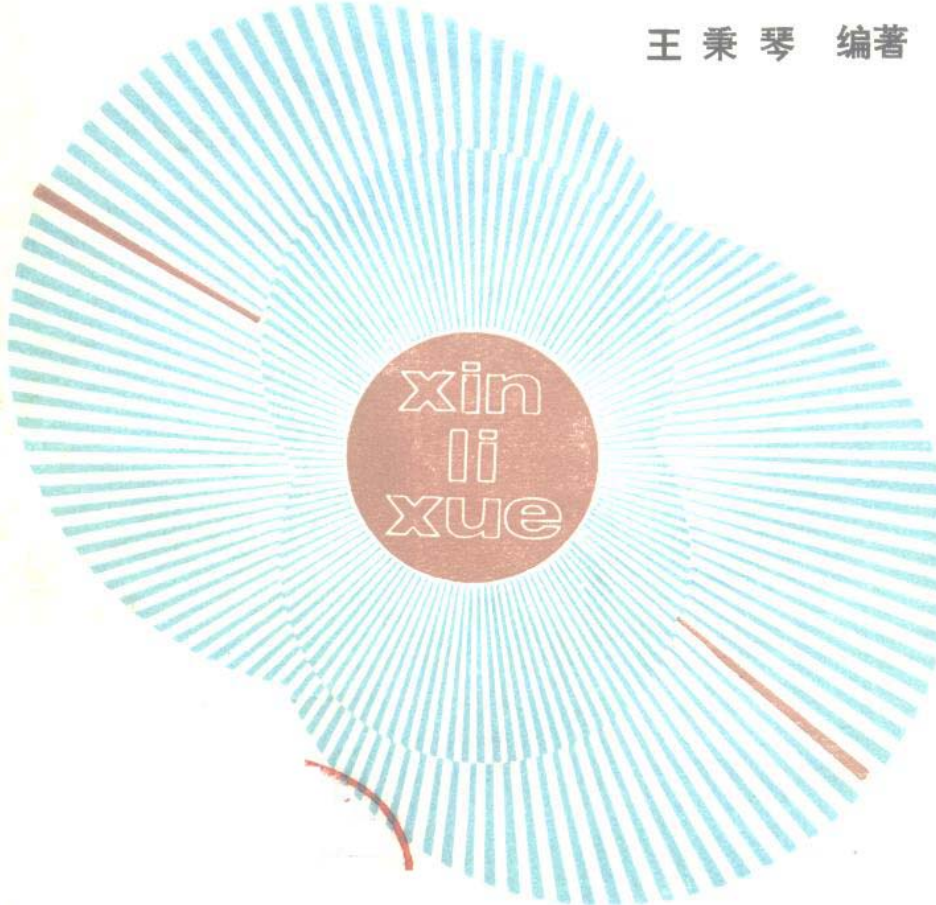


王秉琴 编著



xin  
li  
xue

实用心理学问答

SHIYONG  
XINLIXUE  
WENDA

原子能出版社

# 实用心理学问答

王秉琴 编著

原子能出版社

## 内 容 简 介

如何使人们特别是青年和孩子们具有良好的兴趣、情操、情感、意志和性格？如何培养人们特别是孩子们的观察、记忆、想象、思维等能力？如何提高自身的心理素质？《实用心理学问答》一书将会告诉您一些行之有效的方法。

如何使各类、各级教师在课堂上的教学更加生动活泼、更加富有吸引力？《实用心理学问答》一书将向您提供一些丰富而具体的资料。

本书共分为概论、感知觉、注意、记忆、想像、思维、情感、意志、兴趣、能力、气质、性格、教师心理、儿童心理等十四章。全书以普通心理学为主干，同时又特别重视了心理学的实际应用问题。

本书适合各类、各级教育工作者，青年工作者，政治思想工作，学生及其家长，各行各业服务人员，以及广大青少年阅读。

## 实用心理学问答

王秉琴 编著

原子能出版社出版

(北京2108信箱)

燕山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行·新华书店经售

☆

开本787×1092 $\frac{1}{32}$ ·印张5.375·字数120千字

1986年 7月北京第一版·1986年 7月北京第一次印刷

印数1—31,000·统一书号：7175·672

定价：0.98元

一提到心理学，就容易使人产生神秘之感，其实不然，这里举个大家熟悉的例子。《三国演义》中的张飞为什么在长板桥能不耗一兵一卒而大败曹军？很简单，就是因为他抓住了生性谨慎多疑的曹操惧怕诸葛亮用兵虚虚实实的心理状态，制造了伏兵的假象，在烟尘中，单枪匹马独立桥头，一声断喝：“燕人张翼德在此！谁敢来决死战？”见曹军踌躇不前，又二声猛喝：“战又不战，退又不退，何故？”吓得曹军肝胆碎裂，自相践踏，不战自败。这就是猛张飞的心理战。

哪里有生活，哪里就有心理活动，人除了熟睡之外，一切活动，无论是专心的学习，还是平静的休息，无论是剧烈地运动，还是舒心地聊天，都在产生着各种各样的心理活动。人的一切行为都是在心理活动的支配下进行的，不管本人意识到和没有意识到，每个人的所有活动都要受心理规律的制约。

目前，随着祖国现代化建设事业的迅猛发展，各行各业的同志越来越多地认识到心理学对他们的重要意义。特别是广大教师都渴望知道一些心理学方面的知识。但是，每当拿起大部头的心理学教科书和专著时，就觉得内容比较难深、跟自己的工作难以对号。这本《实用心理学问答》就是通过问答的形式、力图浅显地、通俗地介绍一下心理学的基本知识，并尽可能地多联系一些实际问题。除了供师范学院校师生参考外，从事不同工作的读者——中、小学教师，幼儿教育工作者，自学青年，服务人员，政治思想工作者，都可以从

书中掌握心理学的基本知识，解决自己工作学习、生活中遇到的某些实际问题。所以，本书在内容安排上以普通心理学为主干，同时增加了有关应用心理学部分，既照顾了心理学基础知识的系统性，又特别重视了应用问题。

在应用心理学部分，作者根据自己的教育学、心理学的教学实践和学习体会，提出了“一得之见”，试图摆脱普通心理学，教育心理学互不往来的弊病和传统心理学观点的束缚。

本书在编写过程中，参考了许多心理学的专著，以及一些有价值的科学论文，引用了他们的研究成果。谨向他们致以诚挚的谢意。

由于水平和时间有限，编写中难免有错误，敬请读者批评指正。

编 者

一九八五年五月一日

# 目 录

## 第一章 概论

- 一、学习心理学有何重要意义? ..... ( 5 )
- 二、心理活动现象包括哪些? ..... ( 6 )
- 三、人的神经系统包含哪些? ..... ( 7 )
- 四、什么是无条件反射和条件反射? ..... ( 7 )
- 五、什么是第一信号系统和第二信号系统? ..... ( 8 )
- 六、什么是高级神经活动的基本过程? ..... ( 9 )
- 七、高级神经活动的基本规律是什么? ..... ( 9 )
- 八、何谓动力定型? ..... ( 10 )

## 第二章 感知觉

- 一、什么是感觉? 感觉有哪些种? ..... ( 11 )
- 二、什么是知觉? 知觉有哪些种? ..... ( 11 )
- 三、什么是感受性? 它有哪些变化? ..... ( 12 )
- 四、知觉有哪些特征? ..... ( 13 )
- 五、提高感知效果需要哪些条件? ..... ( 14 )
- 六、怎样运用感知觉的原理指导教学工作? ..... ( 14 )
- 七、何谓观察和观察力? ..... ( 15 )
- 八、怎样培养学生的观察能力? ..... ( 15 )

## 第三章 注意

- 一、什么是注意? 它在人的活动中有何意义? ..... ( 18 )
- 二、什么是无意注意? 引起它的条件是什么? ..... ( 18 )
- 三、什么是有意注意? 引起它的条件是什么? ..... ( 19 )
- 四、注意的品质有哪些? ..... ( 20 )
- 五、学生的注意特点是什么? ..... ( 21 )
- 六、在教学中怎样运用注意规律? ..... ( 21 )
- 七、您会根据学生的外部表情组织教学吗? ..... ( 22 )
- 八、教师怎样才能使学生精神集中? ..... ( 24 )

## 第四章 记忆

- 一、什么是记忆? ..... ( 29 )
- 二、什么是表象? ..... ( 29 )
- 三、什么是识记? ..... ( 29 )
- 四、识记按目的性可分哪两种? ..... ( 29 )
- 五、有意识记,按识记材料的特点及识记者对材料的理解程度可分哪几种? ..... ( 30 )
- 六、什么是保持? ..... ( 30 )
- 七、什么是遗忘? 遗忘有哪几种? ..... ( 31 )
- 八、由于先后学习材料的互相干扰而产生  
的抑制有哪几种? ..... ( 31 )
- 九、什么是遗忘曲线? ..... ( 32 )
- 十、什么是回忆? 回忆有哪几类? ..... ( 32 )
- 十一、联想有哪几种类型? ..... ( 32 )
- 十二、怎样才能记得快? ..... ( 33 )

## 第五章 想象

- 一、什么是想象? ..... ( 38 )
- 二、想象的作用是什么? ..... ( 38 )
- 三、想象分几类? ..... ( 39 )
- 四、您会给孩子插上想象的翅膀吗? ..... ( 40 )

## 第六章 思维

- 一、什么是思维? ..... ( 46 )
- 二、思维和语言的关系怎样? ..... ( 46 )
- 三、什么是思维的基本过程? ..... ( 47 )
- 四、什么是思维的形式? ..... ( 48 )
- 五、思维的品质是什么? ..... ( 49 )
- 六、怎样理解发展智力的重大意义? ..... ( 50 )
- 七、讲清概念应注意哪些问题? ..... ( 53 )
- 八、运用比较有哪些好处? ..... ( 56 )
- 九、您了解课堂提问的艺术吗? ..... ( 60 )

- 十、您会用“点拨法”触发学生的思维吗？……………（ 63 ）
- 十一、您懂得培养青年求异思维的重要性吗？……………（ 67 ）
- 十二、您想知道开拓思维的方法吗？……………（ 68 ）
- 十三、您知道毛泽东同志是怎样启发听课者的思维的  
思维的吗？……………（ 74 ）

## 第七章 情感

- 一、什么是情感？情感的基本表现形态是什么？……………（ 78 ）
- 二、高级的社会情感有哪几种？……………（ 79 ）
- 三、“五讲四美”中的“四美”的关系是什么？……………（ 79 ）
- 四、从哪些方面进行情感教育？……………（ 80 ）
- 五、怎样使谈话富有情趣？……………（ 82 ）
- 六、如何教给孩子认识美？……………（ 85 ）

## 第八章 意志

- 一、什么是意志？意志有哪些品质？……………（ 90 ）
- 二、意志行动的三个阶段是什么？……………（ 90 ）
- 三、为什么要特别强调对青少年进行意志力的培养？……………（ 91 ）
- 四、人在挫折面前有哪些心理反映？……………（ 92 ）
- 五、您相信强者在逆境中能够奋飞吗？……………（ 94 ）

## 第九章 兴趣

- 一、什么是兴趣？……………（ 100 ）
- 二、兴趣的种类？……………（ 100 ）
- 三、兴趣差异有哪几种表现？……………（ 101 ）
- 四、您会激发学习兴趣吗？……………（ 101 ）

## 第十章 能力

- 一、什么是能力？能力可分为哪两种？……………（ 106 ）
- 二、能力的个别差异表现在哪几个方面？……………（ 106 ）
- 三、怎样根据学生的能力差异进行教育？……………（ 108 ）
- 四、怎样培养自学能力？……………（ 108 ）
- 五、人民教师应具备哪些能力？……………（ 111 ）

## 第十一章 气质

- 一、什么是气质? ..... ( 115 )
- 二、气质的分类及其表现是什么? ..... ( 115 )
- 三、高级神经活动类型有哪几种? ..... ( 116 )
- 四、怎样照顾学生气质类型的特点, 采取切合实际的教育方法? ..... ( 117 )

## 第十二章 性格

- 一、什么是性格? ..... ( 118 )
- 二、根据人对现实的态度与行为方式, 性格特征可分为哪几个方面? ..... ( 118 )
- 三、一般的领导或教师的性格分哪些类型? ..... ( 119 )
- 四、教师为什么要具备各种性格的优点? ..... ( 120 )
- 五、怎样摸清孩子性格特点、因材施教? ..... ( 121 )
- 六、您知道有所作为的人们的心理特点吗? ..... ( 122 )
- 七、采取哪些教法才能促进孩子身心的全面发展? ..... ( 126 )

## 第十三章 教师心理

- 一、教师应具备哪些品德心理? ..... ( 132 )
- 二、您想知道师爱在教育中的作用吗? ..... ( 138 )
- 三、教师“发怒”与“息怒”的心理反映是什么? ..... ( 142 )
- 四、怎样对待后进生的反复? ..... ( 145 )
- 五、如何培养孩子的自尊心? ..... ( 147 )

## 第十四章 儿童心理

- 一、幼儿的心理特征是什么? 怎样对症下药? ..... ( 151 )
- 二、您了解独生子女心理的特点吗? ..... ( 154 )
- 三、青少年中常出现的变态心理是什么? 怎样防治? ..... ( 156 )
- 四、您会针对青年特点进行思想教育吗? ..... ( 160 )
- 五、如何使孩子保持临场考试的最佳心理状态? ..... ( 162 )
- 六、您了解训斥和体罚儿童的危害吗? ..... ( 165 )

# 第一章 概 论

## 一、学习心理学有何重要意义？

### （一）有助于认识自己，调节自己的言行

每人每天都在进行着心理活动，然而却不一定都活动得好，例如，同样受表扬，有的人从此趾高气扬，而有的人更加兢兢业业。所谓“智者千虑，必有一失”，是说聪明人的心理活动不一定都正确。因此每个人都有必要掌握心理学知识，实现心理活动的科学化和最优化。

### （二）有助于搞好教育工作

学习心理学，对于教师本身发展自己的良好心理品质，矫正学生的不良行为、培养学生的高尚情操、发展学生的智力，以及提高教学质量等都有不可估量的作用。

### （三）心理学有助于父母搞好家庭教育

对于每个爸爸妈妈来说，“望子成龙”的心情是可以理解的。但往往方法不当，不是过于迁就，就是拔苗助长。其原因，就是不懂得如何根据儿童的年龄特征和个性差异进行因材施教，往往只知道爱孩子，但不了解孩子。

### （四）有助于促进健康

俗话说，“笑一笑，百年少；愁一愁，白了头”。这是人们从日常生活中总结出来的心理影响生理的经验之谈。心理卫生知识将告诉我们如何防治心理疾病。

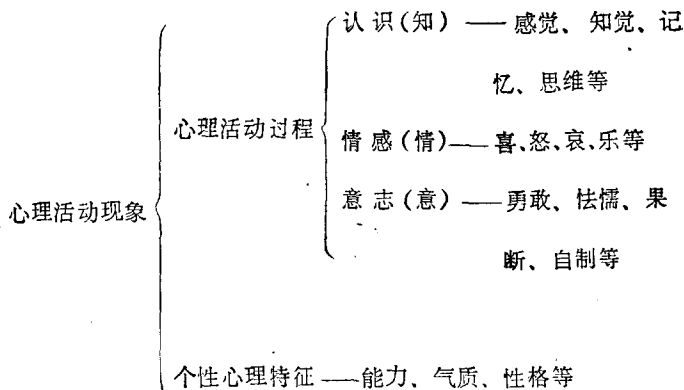
## （五）有助于提高工作效率

社会上每个人，无论做什么事情，都要与他人发生关系，都要解决和处理各种人际关系，如果没有心理知识，就会影响工作效率。例如，有的领导对待下级，厚此薄彼，其结果，不仅使被宠者孤立，而且会降低其他同志的工作热情。若是有点心理学常识，就会自觉地防止同志之间心理不平衡现象的出现，从而收到事半功倍的效果。

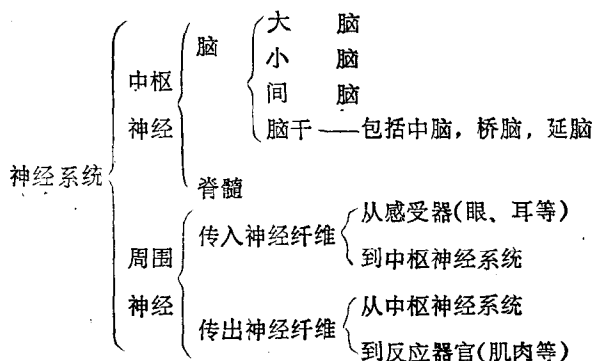
## （六）有助于建立辩证唯物主义的世界观

列宁曾指出：“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义。”马克思主义反映论的认识论，正是以人的心理过程为依据的。而且，学习心理学对于我们学习马克思主义哲学，形成辩证唯物主义世界观，肃清唯心主义有很大的帮助。

## 二、心理活动现象包括哪些？



### 三、人的神经系统包含哪些？



### 四、什么是无条件反射和条件反射？

(一) 反射就是动物通过神经系统，对刺激所作的有规律的反应。例如：用针刺我们的手，手就立刻躲开，食物放进嘴里，就立即引起唾液分泌。人的一切心理活动就其发生方式来说都是反射。

(二) 无条件反射是指动物和人先天的不学而能的反射。如缩手、眨眼、唾液分泌，打喷嚏等。无条件反射主要是通过中枢神经系统的低级部位脑干和脊髓来实现的，这种反射是种族遗传的结果，是比较固定的神经联系。

(三) 条件反射是指在后天生活中，经过学习和训练形成的。例如，母亲的乳头放入婴儿的口里，引起婴儿唾液分泌(无条件反射)。如果同时或稍前开亮电灯，这样反复多次，以后只开亮电灯，也会引起婴儿唾液分泌，这就是条件反

射。条件反射是由中枢神经系统的高级部分(大脑两半球)实现的。条件反射可以建立在无条件反射的基础上,也可以建立在已巩固的条件反射的基础之上。

我们获得新的知识、技能、习惯,从生理上来说,都是在大脑皮层上形成新的、暂时的神经联系。

## 五、什么是第一信号系统和第二信号系统?

(一)“信号”是指刺激物。

(二)“系统”是指大脑皮层暂时神经联系系统。

(三)第一信号系统,是在具体刺激物(第一信号)的作用下所形成的暂时的神经联系。例如“望梅止渴”,凡是吃过酸梅的人,只要看到梅子的形象不必吃到嘴里就会引起唾液分泌。

(四)第二信号系统,是在语言刺激物的作用下所形成的暂时的神经联系。(因语言刺激物是具体事物的概括,即信号的信号,所以称为第二信号系统。)例如当人们听人说出“梅子”一词的声音或者当看到“梅子”一词的字形甚至想到“梅子”一词时,也能引起唾液分泌。

第二信号系统是人类所独有的,是社会发展的产物。这是区别人脑和动物脑活动的一个主要标志。它使人不仅能反映事物的现象,而且能反映事物的本质和规律。

第二信号系统是在第一信号系统的基础上建立起来的。开始人只有第一信号系统,在社会实践中逐步形成了第二信号系统。两种信号系统相互作用、协调活动,使人体保持与环境的统一。

## 六、什么是高级神经活动的基本过程？

(一) 高级神经活动是指大脑的神经活动。

(二) 高级神经活动的基本过程是：兴奋和抑制。高级神经活动就是兴奋与抑制的活动。

兴奋——人的某种感官接受外界刺激时，大脑皮层的相应部分细胞，接受冲动传导后，处于活跃状态，即为兴奋。兴奋引起或增强反射活动。

抑制——大脑皮层某部位处于活跃状态时，其他部位便处于被阻滞和压抑状态，即为抑制。抑制则减弱或停止反射活动。如人在睡眠时，大脑整个处于抑制状态，一切反射活动也随之停止了。

## 七、高级神经活动的基本规律是什么？

### (一) 扩散与集中

兴奋或抑制发生后并非停留在原发点不动，而是向周围扩散开来，即为扩散。

扩散引起条件反射开始时的泛化(一般化)，如初入学的儿童，不能分辨相似的字，如“土”、“士”，就是由于兴奋扩散的缘故。

扩散不是无止境的，而是扩散到一定的程度便向原发点回拨起来。这种现象即为集中。

### (二) 相互诱导

高级神经活动过程的兴奋与抑制在一定条件下是可以相互转化的。

大脑皮层的某一区域发生兴奋，就会引起或加强其他区域的抑制。这种现象叫做负诱导。例如人在进行了紧张的脑力劳动之后，立刻去识记某种材料，往往效果不好。再如当我们全神贯注在某一事物时，会对周围的事物“视而不见”。

大脑的某一区域发生抑制时，就会引起或加强其他区域的兴奋。这种现象叫做正诱导。例如睡醒之后，学习起来效率就比较高。

## 八、何谓动力定型？

所谓动力定型，简称“动型”，是一种自动化的，比较巩固的条件反射系列，第一个条件反射出现之后，随即引起了第二个、第三个、乃至第四个、第五个条件反射的产生。例如，我们平日的生活习惯。起床、穿衣、刷牙、洗脸、跑步、吃早点……常常是按照一定的顺序自动进行的，这是因为这一系列的条件反射动作，已经在大脑皮层中形成了比较稳固的、并且按照一定程序的暂时的神经联系，也就是说，形成了动力定型。再如，人们的写字、操作、骑自行车、唱歌、跳舞等技能的形成，都是动力定型的形成。人的坏习惯，如抽烟、喝酒等也是动力定型的形成。甚至人的信念、世界观，也都可以说是动力定型的形成。由於动力定型有自动化的特点，所以，对人有利的动力定型，能提高工作效率。

## 第二章 感知觉

### 一、什么是感觉？感觉有哪些种？

感觉是在客观事物直接作用下，人脑对事物个别属性的反映。

感觉包括：视觉、听觉、嗅觉、味觉、肤觉、运动觉、机体觉、平衡觉。

感觉的种类(依据感觉器官的位置)有：

(一) 外部感觉：视觉、听觉、味觉、嗅觉和肤觉，它产生在眼、耳、鼻、舌、皮肤等身体表面部位。

(二) 内部感觉：运动觉、平衡觉以及机体觉，它产生在筋、肉、胃壁、气管等身体内部。

### 二、什么是知觉？知觉有哪些种？

知觉是在客观事物直接作用下，人脑对事物整体的反映。它反映的是事物的表面的各种不同属性的总和以及它们之间的相互联系。如苹果的色、味、形、光滑等属性同时作用于我们的不同的感官，才形成了人对“苹果”整体的认识，这就是知觉。

知觉可以分为一般知觉、复杂知觉和错觉。

(一) 一般知觉

· 知觉一般是由多种分析器的联合活动产生的。但其中有一种分析器是起主导作用的，因而，按照起主导作用的分析器分为：视知觉、听知觉、味知觉、触知觉等。

### **(二) 复杂知觉**

1. 空间知觉：反映事物的方位、形状、大小，离我们远近以及事物之间的相互距离。

2. 时间知觉：反映事物的延续性和顺序。

### **(三) 错觉**

错觉是由各种主客观因素造成的对事物的歪曲的、不正确的知觉(各种知觉都会发生错觉)。

## **三、什么是感受性？它有哪些变化？**

感受性是分析器对刺激的感觉能力。同是一种刺激，这个人感觉到了，另一个人感觉不到，说明他们的感觉能力不同。

人的感受能力随下述条件而发生变化：

### **(一) 适应**

1. 在强烈刺激的持续作用下，感受性会降低。正如古语所说：“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”

2. 在微弱刺激的持续作用下，感受性就提高。如当人们初进暗室，看不见物体；由于暗光的持续作用，过一会便能看见东西了。

### **(二) 感觉的相互作用**

1. 对某种事物的感受性可因同时起作用的其它强烈刺激而降低。如针刺疗法，由于捻针所引起的神经冲动，可使痛觉降低。