

心理学

自学辅导讲义



北京师范学院出版社

责任编辑：颜友

心 理 学 自 学 辅 导 讲 义

张世臣 杜兰玉 主编

北京师范学院出版社出版

(北京阜成门外花园村)

*

新华书店首都发行所发行 昌平兴华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：5.25 字数：110

1987年6月第一版 1987年6月 第一次印刷

印数：1—13,000册

ISBN 7-81014-045 0/G·44

统一书号：7427·154 定价：1.05元

编者的话

要想教育人，必须了解人，必须研究人。心理学就是研究人的一门重要学科。心理学是研究人的心理发生、发展、变化及其规律的科学。教师是人类灵魂工程师。要做好人类灵魂工程师的工作，就必须学习心理学。为了适应中学教师《专业合格证书》文化专业知识考试的需要，满足广大在职教师和师范生学习心理学的要求，我们根据国家教育委员会颁布的《心理学教学大纲》（试用）编写了这本书。

本书是由张世臣和杜兰玉两同志主编的，参加编写的还有赵淑文、李璞珉、武连江、张文欣、张绪扬、李德伟、侯志瑾、王华等同志。林传鼎教授对编写工作给予了具体的指导，并审阅了全部书稿。在编写过程中，我们参考了现行的一些教材。在此一并致以谢意。

由于编者水平有限，时间又很仓猝，不妥、甚至错误之处在所难免，敬请读者提出宝贵意见。

编者

1986年12月

责任编辑：颜友

目 录

编者的话

第一章	绪论·····	1
第二章	心理的实质·····	9
第三章	感觉和知觉·····	20
第四章	记忆·····	32
第五章	思维与想象·····	47
第六章	注意·····	62
第七章	情感·····	73
第八章	意志·····	84
第九章	个性心理(上) 气质和性格·····	93
第十章	个性心理(下) 兴趣和能 力·····	105
第十一章	学习心理·····	117
第十二章	品德心理·····	139
第十三章	中学生心理·····	154

第一章 绪论

心理现象是人人都很熟悉的。但是，人的心理活动是怎样产生的，人的个性是怎样形成和发展的？这是人类有史以来就希图了解的重大问题之一。几千年来，中外学者围绕着人的心理实质的问题在哲学中进行了不断的探讨和争论。只是在德国的哲学家、生理学家冯特在莱比锡大学建立第一个心理学实验室以后，心理学才开始从哲学中分离出来，成为一门独立的科学。这门学科至今只有一百多年的历史。所以心理学既是一门古老的科学，又是一门年轻的科学。

第一节 心理学的研究对象

心理学是研究什么的呢？心理学是研究人的心理现象的。也就是研究人的心理发生、发展、变化及其规律的科学。

人的心理现象是极其复杂、多样的。为了便于学习研究，把心理现象分为了两大方面：一个方面是心理过程；另一个方面是个性心理。

一、心理过程

心理过程是指个体意识的形成及其活动的一般过程。它包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程 人对外界客观事物的属性、本质和规律的反映都属于认识过程。认识是人的最基本的心理活动过程。

人对客观事物的认识是从感觉和知觉开始的。所谓感觉就是我们的各种感觉器官（如眼、耳、鼻、舌、身等）对客观事物的个别属性（如色、形、味、香和机械属性等）在头脑中的反映。感觉是最简单，也是最重要的认识过程。而知觉是在反映个别属性的基础上，把事物的多种属性联合起来，并由于过去经验的作用，形成对事物的整体及其意义的反映，如我们认识到这是“桌子”、“椅子”、“菠萝”、“香蕉”等等。感知过的事物并不都消失，有些以经验的形式在头脑中留下痕迹，需要时我们能回忆起来，或当这些事物再次出现时，我们能认出来，这就是记忆。记忆是过去经历过的事物在人脑中的重新出现。

人不仅能直接感知事物，反映事物的外部特征和外部联系，人们还能通过事物表面现象，概括地、间接地反映事物的内在的本质的属性和事物的必然的规律，从而解决客观存在的复杂问题，这就是思维。如医生看病、教师了解学生，数学的解题和作文的构思等，在进行这些活动时都需要思考，都需要仔细地想一想，这就是思维过程。思维是人脑对客观事物概括地、间接地反映，是认识过程的高级阶段。

人们不只能感知事物，回忆起过去感知过的事物，人们还可以在感知、记忆和思维的基础上，利用过去储备的形象，在头脑中加工改组，形成一种新的事物的形象，这种新的事物的形象就是想象。人们凭借想象既可以反映不能直接感知的事物，又可以反映过去的事物和将来的事物，正是这种想象使我们创造出宏伟的蓝图。

此外，在心理活动过程中，我们还可以观察到一种具有普遍性的心理特性，这就是注意。注意是心理活动对一定客

体的指向和集中。注意在认识客观事物中是不可缺少的，它是人们从事任何活动、获得知识和提高工作效率的必要心理前提。

2. 情感过程 人们在认识客观事物的过程中并不是漠然视之无动于衷的。由于客观事物与我们的关系，我们总会表现一定的态度和倾向，并有所体验。如满意、高兴、气愤、痛苦、悲伤等等。自我对于所认识的事物的态度和体验，这就叫情感。我们日常所熟悉的喜、怒、哀、乐、爱和憎等都属于情感的范畴。

3. 意志过程 人对客观事物不仅认识、感受，同时还要改造。人们要改造客观事物就要提出目标、制定计划和选择完成计划的方式和方法，还要坚持不懈地努力，克服种种困难，以达到预期的目的，这种心理过程就叫意志过程。

认识、情感和意志这三个过程不是孤立的，在认识过程和意志过程中总含有一定的情感；而在意志行动中总是从一定的认识和情感出发的；我们的意志和情感又可以对认识过程发生各种不同的影响，所以三者是密切联系、统一进行的。

二、 个性心理

人在认识事物和改造事物的过程中，不仅有各种心理过程，同时还表现出各自的不同特点，这些不同的特点构成人们心理上的差异，这就是个性心理。个性心理是心理学研究的另一个重要内容，它表现在两个方面：

1. 个性心理倾向性 人的个性心理的倾向性主要包括需要、动机、信念、理想和世界观。人们都有基本需要，但

需要层次和方面有差异。人们这样或那样去行动都有其主观的原因，这就是动机的不同。人们在信念、理想和世界观上也不尽相同。

2. 个性心理特征 个性心理特征是指人们表现在兴趣、能力、气质、性格方面的特点，兴趣是人们积极探索某种事物的认识倾向。每个人除有各自不同的兴趣爱好外，在兴趣的广度，稳定性和深度上也存在着差异。能力是保证人们能顺利地完某活动的必要条件。人的能力有高低，表现的方面也不同。气质就是人们平常所指的性情脾气，譬如有人活泼好动，有人沉默寡言，有人粗暴急躁，有人慢条斯理，这种表现在人的情绪和行为活动中的动态性方面的特点就是气质。性格是指一个人如何对人、对事和对自己的稳固的态度体系，以及与这种态度体系相适应的经常表现的行为方式。如有人谦虚，有人骄傲；有人勤劳，有人懒惰；有人勇敢，有人怯懦；有的自尊自负，有的则自卑自弃等等，这些差异都是性格方面的差异。

心理过程和个性心理的特点是密切联系不可分割的。一方面，个性心理的一些特点是通过心理过程，在实践活动的基础上逐步形成和发展起来的，心理过程的某些特点又往往是人的个性心理的结构要素。另一方面，已形成的个性心理的一些特点，又影响着心理过程的进行，并在心理过程中得到表现。心理过程与个性心理既有区别又互相联系、互相制约，组成人的完整的心理面貌。

所以心理学是研究心理过程的活动规律及其机制、个性心理的形成规律及其机制的科学。

第二节 心理学的任务和意义

一、心理学的研究任务

心理学的基本研究任务在于探讨心理的实质及其活动的规律。心理虽然是一种非物质的精神现象，但它是人脑对客观现实的反映，因此心理学应当科学地说明人的心理是怎样由客观事物引起的以及怎样在人脑中进行的，这就必须研究心理活动对客观事物的依存性，也要研究客观事物如何引起脑的活动而产生心理活动的生理机制，从而实现对人的心理的正确说明。

心理学还要探讨认识、情感和意志是如何产生和进行的，以及人的个性心理有哪些差异及其形成的原因，从而在各个社会领域里对有关心理的问题进行准确的预测和有效的控制。

二、学习心理学的意义

1. 心理学作为研究人类自身的科学之一，对于所有的人都是必要的

人类除了科学地研究自然现象和社会现象之外，人类也要科学地研究人类自身的现象。心理学就是其中重要的学科之一。首先，研究心理学可以正确地理解人的心理的产生和进行，从而屏弃关于灵魂的唯心主义邪说。其次，只要有人活动的领域都有人的心理问题，因此，心理学在各个实践领域里能根据心理的规律来提高工作效率，更好地处理问题。心理学的知识还能帮助我们观察和了解别人，有效地帮

1125698

助别人，搞好人际关系和做好群体工作。心理学还能帮助我们分析和了解自己，改正缺点，发扬优点，提高自己的心理品质和工作能力。因此，心理学的知识对于所有的人都是必要的。

2. 心理学作为带头科学是一切现代人所必需的

本世纪六十年代以来，由于计算机的不断发展和更新，引起科学技术的迅速发展。人的知识与概念也必然随之发生变化，它要求人们更具有适应信息化和剧烈变化的社会和创造生活的更大能力。只有了解人的心理活动的规律，形成具有一定品质和有较高发展水平的人才能应付现代的社会。因此心理学的知识是一切现代人所必需的。

3. 心理学有助于教育和教学，是一切教师所必不可少的

社会的进步和科学技术的发展，使传统的教育教学方法受到很大的冲击。教师必须按照人的认识、情感、意志以及个性心理的有关规律，按照各个不同年龄阶段的学生心理特征，确定教育和教学的内容和选择科学的教学方法。只有掌握和了解学生心理活动的特点和规律，才能自觉地实施有效的教育内容和措施，从而达到预期的教育教学目标。心理学的知识是一切教师所不可少的。

第三节 心理学的研究原则和方法

一、心理学的研究原则——客观性原则

所谓客观性原则就是按照客观事物的本来面貌加以考察和揭示，不能主观臆测和歪曲。这是一切科学都应遵循的基

本原则，但对心理学的研究更为重要。心理现象作为精神现象是属于主体的，是主观的东西，因此很容易受研究者主观意识的影响。但我们必须看到，它的规律和其它事物的规律一样也是客观存在的。心理的产生依存于客观条件；心理活动和它的物质本体——脑的活动有关；心理活动虽然是内部活动，但总要以言语、行动、表情和行为表现于外，客观条件、脑的活动、人的外部表现都是可以进行客观研究的。在心理学研究中坚持客观性原则就是要采用客观的方法，依据可以观察到并能加以衡量的外部条件，和可以表现某种心理变化的客观指标或行为反应来探讨它们的关系，如实地探明现实与心理、心理与行为、以及心理的各种形式之间的因果关系和心理发展规律。

二、心理学的研究方法

1. 观察法 观察法是在自然条件下，实验者通过自己的感官或录音录像等辅助手段，有目的有计划地观察被试者的表情、动作、语言和行为等的表现，来研究人的心理活动规律的方法。由于观察的目的不同，观察的方法也就不同。从时间长短来分，有长期观察和短期观察；从观察内容来分，有全面观察和重点观察。

观察比较自然真实，它的缺点是使研究者处于被动地位，只能消极地等待他们需要的现象出现；根据观察所得的材料不易作数量分析；也不很精确地确定某种心理现象产生的原因。

2. 实验法 实验法是心理学研究的一种主要方法。实验法是人为控制和改变条件，使一定的心理现象产生，从而

进行分析研究。实验法有两种：

(1) 自然实验法。自然实验法是在日常生活的条件下，研究者有意改变和创造某些条件，引起被试者某些心理现象的出现，来探讨某些心理现象变化的规律。自然实验法常用于教育心理学的研究中，在其它的分支中也常应用。

(2) 实验室实验法。它是在特设的心理学实验室内，借助于专门的仪器设备对心理进行研究的方法。这种方法目前在科学研究中大量采用。实验者在从事实验时要先选择一定数量的被试者，并安排好实验条件，而后根据科学仪器的记录，来分析客观条件与反应行为之间的因果关系，从而找出心理活动的规律。

3. 调查法 研究者事先拟定好调查提纲或言简意赅的问题，直接访问被试者，或由有关人员进行大数量的问卷调查，然后将结果进行统计处理或文字总结，从而进行心理分析的方法。

调查法可分为谈话法与问卷法两种。谈话法是一种口头调查，是通过主试与被试交谈，从中了解被试者某种心理活动的方法。问卷法是一种通过书面大数量的进行的方法，可以对许多被试者同时进行，也可以借助于邮寄或其它方法进行。

第二章 心理的实质

心理学研究的对象是人的心理，那么什么是心理？心理的实质是什么？这是这门学科首先要解决的根本问题。对这个问题历来有各种不同的看法。随着近代科学的发展和辩证唯物主义的出现，大量的科学事实证明：“心理是脑的机能，是客观现实的反映。”心理是在实践活动中形成和发展起来的，是人脑对客观现实的能动的反映。

第一节 心理是人脑的机能

一、脑是心理的器官，心理是脑的机能

古代人常常以为人的心脏是心理的器官，因为，人们发现，当人的心理有异样（如气愤、激动、紧张）时，人的心脏就会产生异常现象。随着科学的发展和人们经验的积累，通过实践及临床观察，人们逐渐认识到心脏不是心理活动的器官，而脑是心理活动的器官。但人脑如何发展成为这样一块结构复杂和机能特殊的物质，还必须研究动物心理如何向人的心理演化的过程。

1. 神经系统的出现与心理的发生

有生命物质是由无生命物质演化而来的。无生命物质演化为有生命物质后就具有生物的反映形式。如植物趋向阳光，植物的根部趋向水份和营养物质。单细胞动物趋向食

物，避开有害物质。有机体这种对直接的、具有生物学意义的刺激的反应叫做感应性。这还不是心理。心理的产生是和神经系统紧密联系的。由单细胞动物发展到多细胞动物，开始出现了神经系统，在生物反映的基础上产生了心理的反映形式。环节动物和节肢动物，如蚯蚓和昆虫，有了神经节和神经索，并由神经索联系起来构成中枢神经系统，头部宽大的神经节就是脑发展的最初形式。由于有了专门的感受器，可以接受形、色、味等刺激，头部神经节感受这些刺激并调节行为，这时动物不仅对直接的、具有生物学意义的外界刺激发生反应，而且对那些没有直接生物学意义的一些信号刺激也能发生反应。这种反应叫做感受性，也就是有了感觉。这就产生了最简单的心理现象。动物的神经系统发展的水平越高，其心理发展的水平也越高。

2. 脑的发展与心理的发展

自脊椎动物起中枢神经系统有了膨大的部位，出现了真正的脑，产生了更为复杂的心理现象。为了适应复杂的生活环境，鱼类、鸟类、两栖类的动物的脑进一步发展和分化，对刺激物的各种属性，可以综合起来进行反映，这就已经有了知觉了。到了哺乳动物，大脑两半球和大脑皮层得到了急剧的发展，心理也就更加复杂。如白鼠能学会走迷津，海豚能把掉在大海中的人推向岸边，狗能在地震前拖主人出屋。灵长类动物的脑是动物脑发展的顶峰。灵长类的脑在重量上，外形上以及细微的结构上都接近于人脑。如大猩猩不仅有多种感觉、知觉以及各种情绪反映，而且能根据已感知过的事物之间的关系解决一些复杂的问题，这时已有了思维的萌芽。这说明脑的发展越复杂，心理也越加复杂。动物发展到

人类，人脑结构的复杂性与机能的特殊性是世界上任何的物质所不能比拟的。心理是“以特殊方式组织起来的物质”（列宁语）的属性。

二、人脑结构的复杂性与机能的特殊性

1. 神经系统的结构与功能

（1）神经元。神经系统是由无数神经细胞组成。这种神经细胞就叫神经元。神经元是由细胞体和细胞突起构成。多而短有不少分枝的叫树状突，细而长有髓鞘的叫轴状突，也叫神经纤维，许多神经纤维集合起来构成神经。神经元通过树状突接受外界刺激，经过细胞体整合后再通过轴状突传递出去，神经纤维的传导是单方向的。由于这种单向传导才能保证有机体活动的准确性。

神经纤维的功能就是传导兴奋，正在传布的兴奋叫冲动，产生神经冲动时总伴随有电位变化，这就是生物电现象，同时也是神经细胞兴奋的客观标志。神经元与神经元之间是通过突触由化学介质传递的。有些传递介质使下一个神经产生兴奋；有些介质可以抑制或阻断下一个神经元的活动。因而神经系统通过各联络体系既可引起兴奋作用，也可引起抑制作用。

（2）神经系统。神经系统是由中枢神经系统和外周神经系统组成的。中枢神经系统包括脑和脊髓。脑藏于颅骨内，脊髓被包于脊椎内。中枢神经系统是整个有机体机能与活动的整合中枢。

外周神经系统是由脊髓穿出31对脊神经分成越来越细的支杈分布于躯干与四肢；由脑穿出12对脑神经，主要分布于

头、面部。支配内脏肌肉运动和腺体分泌的神经叫植物性神经系统。外周神经系统不断地向中枢神经系统输入外界信息，并接受来自中枢神经系统传出的各种指令，使有机体成为统一整体。神经系统的作用一方面保持机体自身的协调，一方面和周围环境保持平衡。

(3) 脑与大脑皮层。神经系统的最高部位是脑。脑分延脑、桥脑、中脑、间脑、小脑和大脑两半球。人脑的重量约1400克。人的大脑两半球的外层是大脑皮层，大脑皮层的平均厚度为2~5毫米，共分六层，每层细胞的形态和功能都有所不同。皮层的表面有许多深浅不同的沟和回。凸起的部分称回，凹陷的缝隙称为沟或裂。若把皮层的沟和回给折展开，全部皮层的面积约2200平方厘米。大脑两半球从解剖上分为左右对称的四大部分（叶）：即额叶、顶叶、枕叶和颞叶，中央沟是额叶和顶叶的分界，外侧裂是额叶与颞叶的分界，枕叶在脑的后部。大脑皮层的不同部位有着不同的机能分区。位于中央沟前侧是运动区，掌管大脑半球对侧的运动。中央沟后侧是感觉区。颞叶为听觉区。枕叶为视觉区。此外，枕叶、顶叶；枕叶与颞叶；颞叶与顶叶等交界区域称为后联合区，这些地区的神经细胞能对来自不同感觉器官的信息进行整合，实现着更为复杂的机能。额叶称为前联合区。额叶与大脑皮层其他部位以及皮下结构都有广泛的联系。皮层其地区域已经加工的信息都要送到额叶，由额叶整合。额叶称为规划、调节和监督等复杂活动形式的联合区。

大脑两半球的功能是不同的，左半球是语言的优 势半球。右半球以空间、图象的感知机能为主。

2. 神经系统的反射机制

(1) 反射与反射弧。“反射”这一概念是由17世纪法国的哲学家笛卡尔提出的。他根据接触角膜必然引起眨眼反应这一事实,提出“反射学说”。他把动物的活动和人的简单的活动看作是有机体对外界刺激的有规律的反应,称为反射。但人的高级的心理活动则不是反射,而是心灵自身的活动。这使笛卡尔的反射带有二元论的色彩。现代的反射概念是指有机体在中枢神经系统的参与下对外界刺激所作的有规律的反应。无论是低级的活动,还是高级的心理活动,就其生理机制来说都是反射活动。

实现反射活动的生理结构称为反射弧。反射弧由五个部分组成:①感受器;②传入神经元;③神经中枢;④传出神经元;⑤效应器官。这五个部分中,任何一部分受到损伤,反射活动就不能完成。

近年来的研究证明,反射的图式是旧的传统看法,它不能完全合乎实际地解释行为的结构,于是提出反射环的图式。学者们认为,除了对各种刺激的感受以及对它们的反应外,还应考虑到行为的效果对神经中枢的反馈作用。实际上人体效应器官大多有各种感受装置,都能感知行为的变化,并将信息送回神经中枢,使中枢对外周的调节更加精确。这种使反射成为连续不断的,不断完善的过程就叫反射环。

(2) 无条件反射与条件反射

本世纪初俄国的生理学家巴甫洛夫用条件反射实验法研究大脑皮层的机能,创立了高级神经活动学说。高级神经活动的基本方式主要是条件反射。反射分为:

①无条件反射。无条件反射是与生俱来的,是在种族发生中遗传得来的先天的反射活动。如食物反射、防御反射、