



ZIXUEXINIXUE

自学心理学

唐自杰 主编

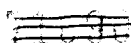
四川省社会科学院出版社

SICHUANSHENG SHEHUIYUE

XUEYUAN

CHUBANSHE

B84
册 - 4



1.3.12

自 学 心 理 学

唐自杰 主编



S0183489

四川省社会科学院出版社

一九八七·六·成都

责任编辑：吴 畏

封面设计：张复祥

自 学 心 理 学
ZI XUE XIN LI XUE

唐自杰 主编

四川省社会科学院出版社出版

四川省新华书店发行 成都市书林印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：8.25 插表：1 字数：200千
1987年6月第一版成都第一次印刷 印数：1 25,000册

ISBN — 30524—021—3/B·2

书号：2316·21（定价：1.80元）

致 读 者

在您跨进这本《自学心理学》的展览厅考察之前，请在接待室的沙发上稍息几分钟，让我们把这本书的由来与特点介绍一下，也许对您的考察是有益的。

在今天，社会主义商品经济的发展使人们的观念发生深刻变革，人际关系日益复杂，工作、学习、生活中都钻出一大堆需要借助心理学知识才能解决的问题，促使千千万万矢志振兴中华、不愿碌碌无为的人们涌进书店选购心理学书籍。

然而，书架上摆的大都是为大专院校学生或为心理学专业工作者写的教科书和参考书，成天忙于繁重的工作、紧张的劳动的广大在职职工，哪有那么多空闲时间、哪有那么好的条件坐到教室里安心听讲呢？于是不少同志在书架面前只好“望书兴叹”，兴叹之余，转过身来便向我们出版社提出了编辑出版供自学用的心理学书籍的希望。

正是出于满足广大读者这种迫切需要的心情，我们约请对自学问题颇有研究的唐自杰同志主编了这本《自学心理学》，以飨读者。

也许有同志一见“自学”二字就怀疑这本书的科学性：“这种适合自学者胃口的、简明扼要的通俗读物能登心理科

学的大雅之堂吗？”

其实，与其它心理学书籍比较起来，这本书除简化了与自学者的实际需要关系不大的部分（如心理学的分支及其与其它学科的关系等等）外，心理科学应具备的基本内容都不缺少，而且颇多创新。如果就本书的科学性来讲，它是唐自杰同志按照中国著名心理学家、中国科学院学部委员、心理研究所名誉所长、今年九十高龄的潘菽教授用辩证唯物主义改造传统心理学、建立具有中国特色的心理学的思路来编写的。因此，本书提出的许多学术观点、体系结构对专业心理学工作者也有很大的参考价值。对于自学者来说，更可避免把时间浪费在对传统心理学中唯心的、形而上学的、不适合中国国情的内容的阅读上，以提高学习效益，便于应用。

本书在正式出版前，曾内部印行试用，征求意见，然后经过反复修改，才正式出版发行。我们希望它能对读者有所助益。

好了，就介绍到这里，百闻不如一见，请读者步入本书的天地，去参观、考察和评价吧。

四川省社会科学院出版社

1987年1月28日

序 言

潘 菽

心理学要能很好地为我国的社会主义现代化建设服务就必须进行一番改造。为什么？这是因为现在的传统心理学还有种种缺点，它的科学性还不够高。这又是为什么？这是因为它产生是从唯心论、从形而上学的母体孕育出来的，是先天不足的。这个缺点一直到现在还没有完全克服，甚至还有一些人利用它这个缺点起劲地给它宣传、鼓吹、发挥，证明它的合理性。

这样的心理学能给我们的社会主义现代化建设很好地服务吗？当然不能。我们的社会主义现代化建设事业的各个方面都要以马克思主义的辩证唯物论思想作指导。现在的传统心理学符合于马克思主义的辩证唯物论思想吗？显然地不符合。不仅不符合，并且相去颇远。这里有一个基本观点上的差别。

因此，我们说现在的心理学要能够很好地为我国的社会主义现代化建设服务，就必须进行一番改造。我们必须研究我国自己的心理学，我们必须讲我国宏伟的社会主义建设所需要的心理学，我们在心理学上必须走自己的道路。这样，经过我们自己努力研究的心理学必然具有我国自己的特色。这不是什么标新立异而是历史发展的必然。我们的任务其实

具有二重性。一方面我们要改造传统心理学。另一方面我们还要创新，创建我们的社会主义所需要的心理学。这两方面的工作又是密切联系在一起而不可分的。我们要在改造中创新，也要在创新中改造。总之，我们要推陈出新。不推陈，就不能出新。不出新，也就说不上推陈。推陈出新其实是科学上天天在发生并将继续不断地发生的事情。整个社会也是如此。这就是历史。所以，在社会主义现代化建设的前提下，我们要求改造心理学，要求心理学推陈出新，并没有什么奇怪，而是理所当然的事，也是再明白不过的道理。

怎样来改造心理学，使心理学推陈出新呢？从根本上简单说起来，这就是要把两个基本原则努力贯彻于我们的心理科学研究中、学习中、教学中、论述中以及宣传中。这两个基本原则是：（1）辩证唯物论（包括历史唯物论）的观点和方法，（2）理论密切结合实际。这是马克思主义的两条基本原则。我们要运用这两条基本原则来克服传统心理学中的唯心论和形而上学并做到洋为中用和古为今用。

然而要真正贯彻这两条基本原则于我们的全部心理学工作中却不是容易的事。我们非从事长期的刻苦努力不可。我们要改造心理学使之能有效地为社会主义现代化建设服务，也不是少数人的努力就能办到的事，必须依赖于我国心理学界共同的努力。因此，任何人做出旨在贯彻或体现上面所说两条基本原则的任何方面的努力都是应该受到欢迎的，都是有价值的，都是很有积极意义的，都是应该受到高度赞扬的。

我就是本着上面那些看法来看待以唐自杰同志为主所编写的这本《自学心理学》的。唐自杰等同志就是十分努力于贯

彻上面的两条基本原则的，因而也就取得值得欢迎的、对我国心理科学的发展具有一定的积极意义的成果。这本书在体系上有所革新，在许多基本概念方面有新的说明，在观点上试图依照辩证唯物论的观点。所以这本书是走向研究并建立适合我国社会主义现代化建设的要求而具有我国自己的特色的心理学的一种可贵的尝试。初步尝试的结果显得不差。内部刊印的书稿很快就分配完了，所得到的反映也是比较好的。许多读者认为此书有新的内容，新的体系，论述明白易懂，且注意联系实际，读后对工作比较有用。这些都是作者努力所取得的优点。但也有一些反映指出一些缺点。这也是可以理解的。现在这本书在四川省社会科学院出版社的大力支持下，吸取读者意见，经过再次修改后正式公开出版。这是合乎时宜的。千里之行始于足下，虽然一下子还不能走得很远，然而开始迈步是很可贵的。有了开始的迈步，千里也就有了指望。

我们完全可以相信，唐自杰等同志决不以为他们的书是尽善尽美的了，但我们也有理由希望唐自杰等同志能对此书勤加修改，及时订正，以求逐步趋向于完善。

现在国内心理学的书出版得多起来了，但自学的普通心理学还不多见。但这正是我们所最感到需要弥补的。因为普通心理学是心理学建设的根本。以辩证唯物论为指导，坚持理论联系实际的原则，把普通心理学写好了，其它分支心理学也就比较容易写好了。现在出版的这本《自学心理学》，我认为在这方面是有成就的，是首创，是先河。同时，也希望我国心理学界能有更多的人在两个基本原则的指导下写好普通心理学的书，以期在这方面也出现一种争鸣的形势。这

种争鸣形势的出现必将促使我国整个心理学推陈出新，走上科学的道路，成为形成适合于我国社会主义现代化建设要求的心理学的一股重要力量。

还要说一下关于“新”的问题。许多读者反映唐自杰等同志的这本书是有新的内涵的。什么叫新的内涵呢？我们所需的新是发展中的新，是前进中所产生的新，是推陈出新的新，决不是标新立异或花样翻新的新。前者的新是正常的现象，是事物发展应有的结果，是具有生命力的一种表现。上述读者们所说的新大概就是指这样的新吧。就一般而论，我们在读书时如遇到什么新说法、新看法、新概念、新解释、新理论等，就需要停下来思考思考，并用自己的实践经验和判断能力结合客观实际情况来看看是否符合于实际以定抉择。读者也要本着这样的态度来读这本书。

1987年2月7日

如何自学心理学？

唐 自 杰

现在许多人要求学习心理学。他们希望从学习心理学中更多地了解人的心理、意识活动的规律，以便更好地从事工作、学习和生活。这是很好的愿望。但现在的情况是，要求学习的人很多，能系统地听人讲授的机会却很少，能进学校听心理课的机会就更少。因此我觉得，当前要系统地学习心理学，比较切实可行的办法就是自学。

靠自学能行吗？能行。近几年来，我们从初中一年级开始进行数学自学辅导教学试验：主要靠学生自学专为他们编的教材，自己作作业，自己改作业，教师主要起启发诱导、督促检查的作用。结果表明：很多参加自学试验的学生的学业成绩和自学能力的提高都比只听教师讲授的好。①初中学生就能自学，青年、成年就更能自学了。古今中外，自学成才的人是很多的。

自学心理学能行吗？能行。最近几年，我们在大学中进行了心理学自学辅导教学的试验。结果表明：学生的学业成

①唐自杰：《自学辅导教学是教学改革的一个方向》，《重庆师范学院学报》（哲学社会科学版1984年第3期。）

绩有明显提高，学习兴趣、学习能力和学习毅力也得到了培养。①。所以自学心理学也能得到一举两得，即知识和能力都能提高的好处。

要能系统地自学心理学知识，先要选择一本比较适合于自己阅读的心理学材料，然后采取适当的学习态度和学习方法，就能取得较好或很好的成绩。在这里，我就几年来辅导学生自学心理学的体会，简单地谈谈如何自学心理学的问题。

第一，要反复领会学习心理学的重要性，并下决心学好它

心理学是学习教育、管理等许多学科的基础，也是从事教育工作、管理工作和自我修养所必需掌握的一种知识。教育、管理总要通过人的心理活动才能进行，所以了解人的心理活动规律乃是在教育或管理工作中按客观规律办事的一个很重要的条件。过去没有学过心理学的教师或领导者，也有可能或多或少地从自己的实践经验中摸索出一些符合于人的

①唐自杰：《心理学自学辅导教学的尝试》，《中学数学自学辅导教学实验文选》第二集，地质出版社1984年12月版，第96页。

唐自杰、许家成：《心理学自学辅导教学的第二次尝试》，《重庆师范学院学报》（哲学社会科学版）1984年第1期。

心理发展的特点和规律的经验，因而能提高教育或管理工作的质量。无疑这种经验是值得重视的。但这种经验性的心理学知识，总难免带有片面性，也难免夹杂着一些不科学的成分。如果他们能够系统地学好心理学，就能够更好地总结、提高、运用和发展这些经验，更能够自觉地、有效地提高教育或管理质量。所以要自学心理学，就必须在学习过程中，反复领会学习心理学的重要性。这样才能克服困难、专心致志、坚持不懈地学好它。

有的同志可能因为年龄大一点，怕学不进去，因而失去学习的信心。其实人的脑筋是愈用愈灵，愈用愈不容易衰退的。而且年龄大些，心理经验丰富些，对学习心理学正是很有利的条件。

第二，学习要重在理解，切忌死记硬背

自学心理学时，首先要把精力用在理解上，不要一开始就急着去记。人的心理是看不见、摸不着的东西，如果不注意思考，就很容易觉得心理学知识抽象难懂，因而产生死记硬背，不求甚解的倾向。这样是不能学好心理学的。如果认为学习心理学首先应该重在记忆，那是不正确的说法。

要理解好心理学知识，最重要的是要联系实际：联系自己的心理实际；联系他人的心理实际。特别是是否善于联系自己的心理实际，可以说是能否自学好心理学的一个关键，因为许多时候要由认识自己的心理活动，才能去体会、认识别人的心理活动，才能更好地理解心理学书刊上的科学知识。

如果学习心理学知识时，都紧紧联系着心理实际去理解，对每种理论都要问问实际情况是怎样的，就会感到人的心理活动是随时随地都存在着的，是非常现实的东西，就不会感到抽象难懂或神秘莫测了。

联系实际理解心理学知识的一种较好的步骤是先想到有关的例证或事实，再由这种事实去分析理解所要学习的定义或理论。有实际工作经验的教师或干部，一般都更容易学好心理学，就是由于他们有丰富的心理经验可以联系的缘故。

在学习心理学时，也常常需要应用或联系哲学、生理学、医疗卫生、文学等许多方面的知识来理解，因为心理学是和人的一切活动都是有关系的。心理学和哲学的关系特别密切。人的心理活动是很复杂的，它受社会生活条件的影响很大，它随时间、地点、条件的变化而变化的幅度也很大，所以在自学、理解心理学知识时，如果能和辩证唯物论（包括历史唯物论）的观点联系起来，就能够理解得更深刻一些，对传统心理学中存在的唯心论和形而上学的影响也比较能够分析鉴别。在学习心理学时，应该有一点“尽信书不如无书”的批判精神，对于那种经过理论和实践检验证明是错误的东西，就不要盲目地相信。

在初学心理学时，一般是一节、一章地按顺序去学，前面学懂了，才去学后面的。但在实际的自学过程中，却不必机械地完全按顺序进行，可以灵活掌握。例如对有些问题，开始时不了解，可以暂时放一下，等学了后面的，以后再回头来多学几遍就了解了。有时对前面的问题不理解或理解不深，学到后面就理解了。有时要理解后面的问题，也需要联系前面的知识。例如讲某种心理活动的培养时，就和前面讲

这种心理活动的理论有很密切的联系。有时为了弄清某些容易混淆的概念或理论，最好把前后有关的知识加以对比。有时为了工作的需要，还可先学与工作有关的部分，以后再学其它的部分。但不管那种情况，在自学心理学时，常常要前后联系，反复比较、思考，反复联系实际，才能融会贯通。

在自学心理学的过程中，最好能根据自己当时的理解情况，用笔在书上作些圈圈、点点、直线、曲线、三角形、星形、疑问号、惊叹号等简单的、代表一定意义的符号，也可以简单地批注一些要点或心得体会。这是把当时理解的情况用简单的符号或文字表现出来了，有便于以后的查找和复习。在学完一节或一章后，应该把这一节或一章的内容，认真地加以分析归纳，写成一个多层次的、合乎逻辑的、提纲挈领的学习提纲。这有些象中学语文教学中的分析归纳段落大意和主题思想一样，但学习提纲应该分析归纳得更细一些，层次更清楚一些，逻辑性更强一些，有时还需要附上简单的例证和体会。这样的学习提纲，只要是在真正理解的基础上作出的，不是随便抄书的，那就表明已经基本上理解了这一部分教材，而且也可能记得百分之八、九十了。这可以说是从自学、理解中提炼出来的结晶。

第三，在理解的基础上复习，在复习的过程中加深理解

在自学心理学时，只是理解书的内容还是不够的，还需要经过复习，才能记得牢、用得上。在复习时，最好参照自

己在理解基础上所作的学习提纲，用自己的语言来复习书的内容：凡是已经记得了的内容，就不必再看书了；只有在那些记不得或还记不清楚的地方，才翻书来看看。这样复习几次后，就可以参照简单的学习提纲而回忆出一节、一章的内容，而且具有较好的组织性和系统性，以后甚至可以回忆出全书的主要内容。这就是把书“愈读愈薄”了。如果没有好的学习提纲，每次复习都要把书从头到尾地看一遍，那就要多费精力而效果也不见得好。

在复习过程中，只要不是死记硬背，只要反复联系实际和有关知识来回忆、补充、比较、思考，就不但能巩固知识，而且能加深理解。这就是“温故而知新”的意思。这时可以把新的理解，新的知识补充到学习提纲的适当地方，以丰富原有的学习内容。这有些象图书馆把新买的书放到恰当的分类书架上去一样。如果在复习过程中感到原来的学习提纲有不完善的地方，也可以加以修改和补充，使更完善。

第四，在理解的基础上实践，在实践过程中加深理解和巩固，逐步形成心理学观点。

教师或干部学习心理学的根本目的，是用来解决工作和生活实践中的实际问题。所以在自学心理学的过程中，要努力把学的知识用之于实践。起初可以学一点，就尝试用一点。这样不但能对工作有帮助，而且可以提高学习兴趣，加深理解和巩固原有的知识。由于实际生活中的心理学问题往往涉及很多方面的心理学知识，所以随着学习内容的增多，就

需要把前后的知识联系起来思考，才能更好地解决实际问题，才能更好地加深理解和巩固所学的心理学知识，才能逐步形成心理学观点，即是善于从心理学的角度去观察和分析工作和生活实践中有关心理学的问题。

心理学有一个特点，有些知识初看起来似乎很容易懂，但真正用起来就比较困难，或者很困难。我们往往口头上在讲心理学原则，但表现出来的言行却不符合这些原则。所以自学心理学时，如果只从字面上去理解，只记得一些个别的定义或原则，这种学习是不深入的，体会也是肤浅的，不亲切的。只有通过尝试实践，反复实践，才能真正理解心理学知识的重要性和科学性，才能逐步形成心理学观点。古人有两句诗，“纸上学来终觉浅，绝知此事在躬行”，意思是说，从书本上学来的东西终究是肤浅的，要深刻地认识它，只有通过亲自的实践才行。用这两句诗来说明实践对理解心理学知识的重要性，那是十分恰当的。教师或干部在工作中，很容易找到应用心理学知识于实践的条件，在自学时要善于利用这些条件。

在应用心理学知识于实践的过程中，会有成功、失败的经验。如果把这些经验很好地加以总结，就可以加深理解和巩固所学的心理学知识，还可以检验和发展心理学知识。如果把这些在实践中应用心理学知识的体会记录下来，并加以整理，写成文稿，其中就可能很有价值的材料。它不但有助于学习和工作，而且还可能对建立具有我国特点心理学作出贡献。所以教师或干部学了心理学后，对自己所担任的工作是否有所改进，对自己的心理修养是否有所提高，可以说是他学习心理学是否取得成绩的一个最重要的标志。

学习心理学也象学习其它科学一样，各人有各人的特点和条件。前面所谈的只是一些主要的、共同的要求，应该结合各人的特点和条件来安排学习计划，并在实践中改进，争取提高学习的效果。

在自学过程中，如果遇到不易解决的问题，可以找几个同志一起讨论解决。如再不能解决，可以把问题提出来，同时最好附上自己的想法，一并寄给心理学的教学或科研单位，或从事心理学专业工作的同志，我想他们是乐意和同志们一起讨论问题的。