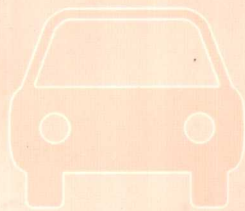
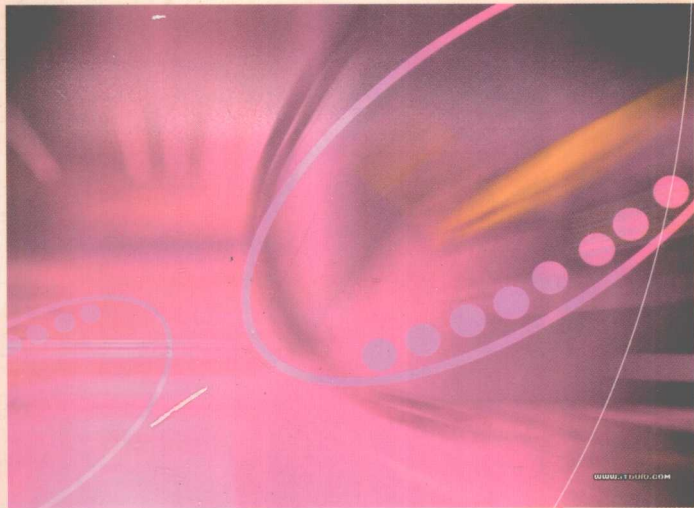


大众心理学
DaZhongXinLiXue



大众心理学

◎ 李浪 编著



吉林文史出版社
吉林音像出版社

大众心理学

李浪 编 著

吉林文史出版社
吉林音像出版社

当代心理学丛书

大众心理学

编 著:李 浪

责任编辑:张西琳

出 版:吉林文史出版社
吉林音像出版社

发 行:吉林音像出版社

印 刷:华创印务有限公司

版 次:2006年2月第1版

印 次:2006年2月第1次印刷

字 数:23千字

开 本:850mm × 1168mm 1 / 32

印 数:0001 - 3000

版 号:ISBN 7 - 70802 - 342 - 4 / I·122

定 价:29.80元

前 言

大众心理学,又称之为普通心理学(GENERAL PSYCHOLOGY)研究心理学基本原理和心理现象一般规律的心理学分支。

在大众心理学中,心理学基本原理与心理现象一般规律的研究是两个重要方面。心理学基本原理的研究主要有两类:一类是以心理神的问题为核心,涉及心理与客观现实的关系,心理与脑心理与社会心理与实践的关系以及心理活动的层次组织,心理现象的分类,如各种心理现象的联系等。这两类研究是相互联系的,有时统称为心理学的方法论问题。对这些问题的不同观点表现出不同的心理学的理论倾向。在近代心理学史上,出现过许多重要的心理学思潮,如早期的构造心理学机能心理学以及行为主义心理学、精神分析、格式塔心理学和巴甫洛夫学说等,它们对心理学的基本原理各有不同的论述,都对心理学的发展产生了重大的影响。大众心理学对心理学基本原理的研究与一定的哲学思想紧密地联系着,同时也依赖于心理学的具体研究的发展,并常受到邻近学科的影响。心理学的发展离不开基本原理的研究,而随着心理学的科学材料的积累,某些心理学基本原理也将发生变化。在大众心理学中,心理现象一般规律的研究常分为几个领域:①感觉与知觉;②学习与记忆;③思维与言语;④情感与意志,⑤人格与个别心理特征。这些领域包括了人的心理活动的极为重要的方面。许多心理学家认为,大众心理学以正常成人的心理活动为研究对象。正常成人能够积极地参与社会生活,进行各种创造性活动。从整

体上看,正常成人的心理活动达到心理发展的高级水平,体现出人类心理活动的特征,具有典型性。但是,大众心理学并不研究人的某一年龄阶段或人的某一特定社会生活领域中的心理现象的特殊规律,而是研究心理现象的一般规律,如有关感受性的测量和各种感知觉的机制,学习与记忆的形式和过程,思维的各种操作,言语的知觉和理解以及能力的测量、人格的结构等。这些研究所得到的结果具有一定的普遍意义,在一定程度上能适用于人的不同年龄和不同的活动领域。可以说,大众心理学主要是通过对正常成人的心理活动的研究来揭示心理现象的一般规律的。

本书为建立大众心理学的学科体系作出了尝试,有一定的学术价值,是一本体系新颖、内容翔实、适应面较宽的教科书。

此书虽说是由我们集体编写,但如果其中尚有若干可取之处,首先应归功于为数众多的先行者在本领域的长期辛勤的耕耘。书里吸取了海内外许多专家的研究成果,其已为学界所熟知的,不再一一注明出处,以省篇幅。谨在此一并致谢。

编 者

2006年元月

目 录

| | | |
|------------|----------------------|-------|
| 第一章 | 绪 论 | (1) |
| 第一节 | 心理学研究的对象、任务和意义 | (1) |
| 第二节 | 心理的实质 | (10) |
| 第三节 | 心理学研究的原则和方法 | (17) |
| 第二章 | 心理的生理基础 | (25) |
| 第一节 | 神经系统 | (25) |
| 第二节 | 高级神经活动 | (37) |
| 第三章 | 感觉和知觉 | (45) |
| 第一节 | 感觉和知觉概述 | (45) |
| 第二节 | 感受性及其变化 | (56) |
| 第三节 | 知觉的基本特征 | (61) |
| 第四节 | 观察 | (68) |
| 第五节 | 感知规律在直观教学中的应用 | (71) |
| 第四章 | 注意 | (75) |
| 第一节 | 注意概述 | (75) |
| 第二节 | 注意的种类及其规律 | (82) |
| 第三节 | 注意的品质 | (87) |
| 第四节 | 注意规律在教学中的应用 | (92) |
| 第五章 | 记 忆 | (96) |
| 第一节 | 记忆的概述 | (96) |
| 第二节 | 瞬时记忆、短时记忆和长时记忆 | (101) |
| 第三节 | 记忆表象 | (107) |

| | | |
|-----|---------------|-------|
| 第四节 | 记忆过程 | (110) |
| 第五节 | 记忆的个别差异 | (126) |
| 第六节 | 运用记忆规律,提高学习效率 | (131) |
| 第六章 | 思维与想象 | (142) |
| 第一节 | 思维概述 | (142) |
| 第二节 | 概念的掌握与推理 | (149) |
| 第三节 | 问题解决 | (157) |
| 第四节 | 创造性思维 | (164) |
| 第五节 | 思维的品质 | (169) |
| 第六节 | 想象 | (171) |
| 第七章 | 言语 | (175) |
| 第一节 | 言语概述 | (175) |
| 第二节 | 言语的感知和理解 | (185) |
| 第三节 | 儿童言语的发展 | (195) |
| 第八章 | 情绪与情感 | (201) |
| 第一节 | 情绪与情感的概述 | (201) |
| 第二节 | 情绪与情感的种类及状态 | (209) |
| 第三节 | 情绪的理论 | (217) |
| 第九章 | 意志 | (222) |
| 第一节 | 意志概述 | (222) |
| 第二节 | 意志行动的分析 | (228) |
| 第三节 | 意志的基本品质 | (231) |
| 第十章 | 个性和个性倾向性 | (234) |
| 第一节 | 个性概述 | (234) |
| 第二节 | 需要 | (238) |
| 第三节 | 动机 | (246) |

第一章 绪 论

第一节 心理学研究的对象、任务和意义

一、心理学研究的对象

(一)什么是心理学

心理学是研究心理现象的科学,其研究对象就是心理现象,具体而言是心理现象的产生和发展变化规律。人的心理现象无处不在,当我们口渴时,会去拿起茶杯喝水;当我们被蚊子咬的时候,会用手去抓,这是很简单的心理现象。一个人突然发疯打人,记忆一次重要的聚会等,这是复杂的心理现象。实际上,对一个人而言,他时时刻刻都在发生心理活动,时时刻刻在生成心理现象。心理学研究者的任务就是将这些简单或复杂的心理现象总结出一定的规律,然后将这些规律应用于现实生活。

心理学是一门很严肃的科学,它不是神秘学,更不是所谓“算命学”。心理学有明确的学科体系,有科学的研究方法。心理学可以研究人的行为方式,研究人的习惯,研究人的性格,研究身体变化和行为的关系,并且可以通过研究的结果对人的行为进行预测。

(二)心理学的结构体系

心理学包括很丰富的内容。我们首先通过五官和外界接触,形成了关于外界的映象,如我,们通过自己的眼睛看到了色彩,看到了大小,看到了形状;通过耳朵听到了声音;通过口腔体验了味道等,

这是最简单的心理现象,即感觉。对任何一个事物,我们一般会会有一个整体的认识,如这个事物的颜色、形状、大小、光滑度,甚至它的味道等,实际上我们对事物的认识是很多感觉的综合,这种综合的感觉就是另一种比较高级一点的心理现象——知觉。我们通过感觉形成的关于事物的映象不会马上消失,这种映象往往会保留一段时间,有的甚至会保留几年、几十年,这就是记忆。有了记忆我们才会有关于活动的经验,这样人们才会去认识错误和改正错误,才会选择最佳的活动方式,这样人们就不断地成熟发展。个人的成熟又推动着社会的发展。在我们知觉、记忆的同时,我们也在不停地对自己、对我们身边的事物进行着判断和评价,如这些事物是合乎潮流的,那些不是等等,这是人们复杂的思维活动,是心理学研究的一个很重要的内容。通过感觉、知觉、记忆和思维,我们获得了关于事物的一个完整的认识,因此我们将感觉、知觉、记忆和思维称之为认识过程。在我们获得对事物的认识的基础上,我们对事物总是有一定的态度,有一定的倾向性,如喜欢不喜欢,由此会表现出喜悦、悲伤、愤怒等心理状态,这便是我们的情绪过程。在情绪的驱使下,人们会作出相应的活动,如趋向自己喜欢的事物,逃避自己讨厌的事物,人们的这种有计划的行动过程就是意志过程。认识过程、情感过程和意志过程合起来称心理过程。

心理过程是共性,是每一个人都具有的,是普遍规律,是心理学所要研究的主要的内容之一。此外,心理学还研究人的差异性,因为人与人之间本身就存在明显的差异,因此人的个性是心理学研究的另一个重要内容。个性包括两个部分:个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性由理想、信念、世界观和需要、动机、兴趣等组成;个性心理特征由能力、气质和性格组成。对任何一种活动而言,有的人可以完成,有的人则不能完成,这时我们说有的人有完成这种活动的 ability,有的人缺乏完成这种活动的 ability;即使两个人同时都完成了这种活动,但是其完成的顺利性程度不同,有的人用的时间很短,有的人则需要很长时间,这时我们说前者的能力水平

高,后者的能力水平低。同时,人们的差异还表现在人们活动的强度、速度和灵活性上,如有的人说话很快,说话的声音很高,言语方式很灵活,有的人则相反,这是表现在人们的气质方面的差异。此外每一个人都有自己习惯的行为方式,如有的人吸烟成瘾,有的人喜欢吹牛等,这是表现在人的性格方面的差异。

心理学的内容结构如下:

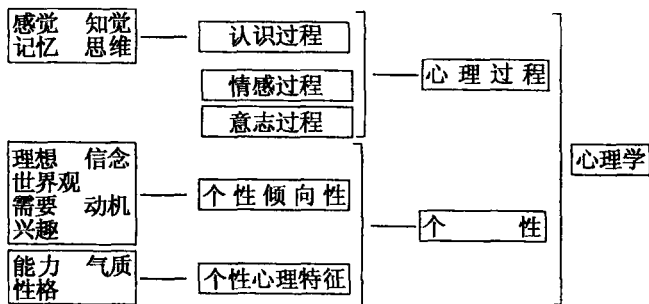


图 1-1 心理学内容结构

(三)心理学的学科性质

心理学是社会科学,因为心理学研究很多社会现象,而且社会环境如家庭、学校以及其它社会集体都对人的心理有很大的影响,心理学研究的方面之一就是确定这些影响因素的影响程度,并通过一定的方式对这些因素予以控制,从而达到控制人的心理的目的。同时,心理学也是一门自然科学,因为心理学要研究心理的生理基础,研究与心理有密切关系的神经系统;要通过自然科学的方法研究心理规律,并将这些规律应用于现实生活。因此,心理学是介于社会科学和自然科学之间的边缘科学。

(四)心理学的产生

心理学有久远的过去。实际上自从人类产生以来,人们就开始研究自己的心理,如人为什么会思考,为什么会做梦,为什么会哭等。人们在不断地对这些心理现象进行描述,并企图对这些问题作出解释。但是作为一门科学的心理学则产生于 19 世纪后期,

具体而言以德国的心理学家冯特于 1879 年在莱比锡大学建立世界上第一个心理实验室为标志,1879 年成为心理学的创立时间,冯特也就是心理学的创始人,德国成为心理学的发源地。

心理学产生后便以很快的速度发展着,虽然仅仅有 110 多年的历史,但是其发展速度之快已经引起了世界的瞩目。很多人预测,下一个世纪,心理学将会成为领头学科。

二、心理学研究的任务

心理学研究的基本任务是揭示心理现象的本质,研究心理现象的规律。具体而言是研究心理的产生和发展规律,心理学是研究心理现象的产生和发展规律的科学。

总的说来,心理学研究的任务主要有下面一些方面:

(一)研究心理和现实的关系

客观现实是心理的决定者,客观现实的变化促使了心理的变化,客观现实的差异是造成人的个别差异的主要原因;同时,心理又对客观现实具有反作用,人的心理反映有一定的目的性,受人的知识经验的影响,因此不同的人对同样的刺激可以有不同的反映。心理学研究的任务之一就是确定人的心理对客观现实的依存性,客观现实对人的心理的作用的特点,研究对人的心理具有重大作用的社会环境,研究这些环境对人发生作用的规律。同时,心理学还要研究人的意识反作用于现实的特点,研究人的知识、经验、个性特征等对现实作用的规律。

(二)研究心理和脑的关系

心理是脑的机能,神经系统是心理活动的中枢,脑的任何变化都对人的心理有着重大的影响。对心理学研究的基本任务之一是研究心理对大脑的依赖性,研究心理活动的大脑结构,研究心理活动时的生物化学变化,研究神经系统的活动是如何产生心理的,研究心理活动和神经系统活动之间存在的本质关系。同时,心理学

研究还要研究心理活动对神经系统活动的反作用,心理变化对人的生理系统的影响等等。

(三)研究心理和活动的关系

心理是在活动中产生和发展的。没有活动就不会有心理,心理活动水平和性质一般是由人们活动的程度和性质来决定的。要形成特定的心理能力,就必须参加一定的活动。同时,活动的差异是造成人的个别差异的主要原因,人的能力的差异、性格习惯的差异以及人的需要、动机和兴趣等,都与人们参加的活动密切相关,因此心理学就要研究活动对人的心理发生作用的规律。同时,心理学还要研究人的心理对活动的反作用,研究心理对活动的支配和调节的规律,利用这些规律促使人的活动效率得到提高。

(四)研究心理过程和个性心理特征的关系

心理学包括心理过程和个性心理特征两个大的部分,心理学就要研究这两个部分的关系。一方面,二者是有区别的,心理过程是共性,个性心理特征是个性。另一方面,二者之间也存在一定的联系,人的个性是在人的心理活动的过程中形成和发展的,如在记忆活动的过程中形成了记忆力,在人们生活和学习的过程中形成了勤奋、上进的性格等。同时,人的个性总是体现在人的心理过程中,而且人的个性的差异往往是通过心理过程来区别的,如人们勤奋和懒惰的性格差异通过认识 and 意志过程等表现出来。因此,心理过程和个性是密不可分的。

三、心理学研究的意义

(一)理论意义

心理学的研究具有重大的理论意义,这种理论意义主要表现在下面几个方面:

1. 心理学研究可以进一步证明和丰富马克思主义的唯物论的意识。通过对心理学研究我们就会发现,人的心理是由客观现实

所决定的,客观现实的变化引起了人的心理的变化,客观现实的差异造成了人的心理的差异。如对社会心理学研究表明,处于不同群体的成员,其心理状态和个性特征存在较大的差异,这种差异是由群体的社会文化背景所决定的。不论什么样的心理现象的出现,都始于一定的刺激,没有这些刺激的作用就不会有心理现象的出现。

2. 心理学研究可以进一步证明和丰富马克思主义的辩证法。

马克思主义的辩证法认为,事物是联系的。心理学研究证明,心理和其它事物之间存在着密切的联系。首先,心理和客观现实存在着密切的联系。不同地区的人有不同的心理状态,是因为地区的地理条件和饮食结构等对人的心理有很大的影响。北方的气候特征一般比较典型,或者晴空万里,或者暴雨倾盆,因此北方人具有较大的容忍性,但是一旦脾气爆发,其强度很大。生活在细雨连绵、气候温和的南方的南方人则性情温和、性格细腻。在风雨交加的天气和在风和日丽的天气,人的心理状态也是有区别的。其次,心理和人的生理结构有着密切的联系。心理和性别存在联系。男女心理存在差异,女性一般温柔、善良,男性则果断、勇敢;心理和人的体格存在联系,人的心理差异在很大的程度上和人的体格有关系,一个身体瘦弱的人的个性特征和一个身体强壮的人的个性特征的差异在很大的程度上与他们体格的差异有关系。一个体格健壮的人往往表现出较大的攻击性,一个体型娇好的女性倾向于对自己有较高的评价,这些特征也同样与人的体格和外貌有关。

马克思主义的辩证法还认为万物是在不断地发展变化的。对心理学的研究也进一步证明了马克思主义的这一论点。首先,心理是动物演化到一定时期的产物,心理的反映方式是在不断地发展变化的,随着动物的演化,心理反映由感觉发展到知觉,再由知觉发展到思维的萌芽,最后由动物心理发展到人的心理意识。个体心理也经历了一个发展过程,从幼儿时期的动作思维,发展到学龄时期的直观形象思维,再由形象思维发展到青少年时期的抽象

逻辑思维,最后形成成人的辩证思维,这是一个由低级向高级的发展过程。

(二) 实践意义

随着社会的发展,心理的作用显得越来越大,因此心理学的研究具有重大的实践意义。

1. 心理学研究在教育领域的意义

心理学是教育学科的基础,也是教育工作者进行教育和教学的理论依据,因此研究和学习心理学对于教育领域有重大的现实意义。第一,通过研究和学习心理学,可以帮助广大的教育工作者树立辩证唯物主义的世界观,形成用辩证、发展的眼光对待事物的方法论,这对于教育工作者的教育和教学工作具有很大的帮助。如将对学生的教育、教学工作和其它方面的影响结合起来,从多个方面入手,调动多种影响因素的作用,提高教育和教学的效果。第二,通过研究和学习心理学,可以使广大的教育工作者掌握学生认识世界的规律,根据这些规律进行相应的教育和教学。心理学研究的一个重要的目标就是揭示人们认识世界的规律,如人的感知规律、记忆规律和思维规律等。一旦揭示了这些规律,教育工作者就可以充分地利用这些规律来提高自己的教育和教学效果,如教师可以根据学生的感知规律进行直观教学;可以利用记忆方面的有关规律帮助学生记忆有关材料;可以根据思维规律进行启发式的教学等。第三,通过研究和学习心理学,广大的教育工作者可以真正地做到因材施教。所谓材就是学生的心理特征,只有了解了心理方面的知识,只有了解了学生的心理特征和规律,才能够有针对性地进行教育和教学。学生的能力、气质和性格特征差异很大,要对学生进行有效的教育和教学,广大的教育工作者就必须对学生的这些特征进行客观的评价,然后使用相应的方式进行教育,要做到这一点就必须去研究和学习心理学。第四,通过研究和学习心理学,广大的教育工作者可以对自己进行自我教育和调整。自我心理调整是形成健康的心理状态的重要方式,通过学习

心理学,教育工作者可以使用科学的方法调整自己的心理状态,保持积极健康的情绪,充分发挥自己的潜能。

2. 心理学研究在其它领域的意义

心理学在工业生产方面具有重大的意义。现代心理学已经普遍应用于工业生产领域,因此工业心理学产生了。工业心理学研究的主要是人和机器的关系以及环境对人的行为效果的影响。行为操作是工业生产的基本方式,因此行为操作的效率的提高是工业心理学研究的一个基本内容。提高工业生产的一个最直接的方面是通过对人机系统的研究来选择最适合于这种机械的工作方式和最适合于人的机械设计,并将两个方面有机地结合起来。最简单的例子是汽车的操作,如对方向盘的设计,方向盘的大小直接影响到人们对汽车的操作,影响到司机操作汽车的准确性。工业心理学研究表明,在双手操作上,两肩之间的长度为半径组成的物体的操作,其准确性最高,操作也最方便,因此汽车的方向盘的直径一般都是这个长度,超出过多会给汽车的操作带来很大不便。计算机键盘是我们都很熟悉的,实际上键盘的字母的排列是工业心理学研究的成果。因为这个键盘的操作要考虑很多因素,如两手操作的便利性,字母出现的频率等,显然那些最常出现的字母排列在最容易操作的位置。此外,工业心理学还要研究工业生产的条件对人的行为的影响,如生产车间的温度、照明、噪音等对工人的生产行为的影响,其目的是消除那些有不良影响的因素,充分利用那些对人的行为有积极影响的因素。

心理学也被广泛地应用于商业流通领域,出现了对这个领域具有重大的指导作用的商业心理学。商业心理学研究的主要是销售和购买行为,研究影响这些行为的因素。一个产品的广告能否为消费者所接受,被宣传的这个产品能否为人们所喜欢,这要去研究人们对这个广告的态度,对这个产品的兴趣,因此出现了广告心理学。人们对广告接受程度、喜欢程度和广告的耐久程度都是广告心理学所要研究的内容。一个产品的销售要考虑消费者的需

要和兴趣,因此出现了销售心理学。例如,一个商店要进一批裙子,假设这些裙子有不同的颜色,那么对这些不同颜色的裙子各进多少呢。以前人们可能是平均进货,或按照自己的经验进货,这样往往会出现这样的结果,有的裙子是人们所喜欢的,因此供不应求,有的裙子是人们不喜欢的因此供过于求,这必然造成产品的积压。通过运用销售心理学的规律就可以避免这种现象的出现,在进货之前就进行商品预测,预测人们对不同的颜色的裙子的喜欢程度,然后根据这个喜欢程度按比例进货,这样就会获得最佳的销售效果。

心理学还被广泛地应用于医疗领域,医学心理学已经成为一门很成熟的学科。医学心理学研究的主要是医护人员的行为对患者的影响,研究医患关系的特征和作用,研究医疗环境对患者的影响。随着医学发展,人们发现,心理作用对于患者的治疗是巨大的,如果一种疾病使用医学的方式无能为力,这时人们往往会发现,心理作用会创造奇迹。此外,医护人员的态度,医护人员的情绪,医护人员的个性等,都对患者的行为有明显的影 响。如果一个医生很自信地告诉患者:只要我们共同努力,你会好起来的。患者往往会受到很大的鼓励,其恢复的效果一般很好。此外,医生的年龄,医生的知识经验等都是影响患者行为的重要因素。人们研究发现,住院患者比没有住院的有同种疾病的患者康复要快,因为这里存在一种心理效应。住院患者要做很多检查,如 X 光, B 超, CT 等,这些检查实际也具有治疗作用。同时,住院患者经常接触到医生和护士,因此有治疗的氛围。但是,也有的研究指出,医院的有些因素又不利于患者的康复,如患者看到很多疾病是医生无能为力的,看到其他患者的死亡等,这些对患者的康复具有阻碍作用。医学心理研究的主要是揭示那些影响患者的康复的因素,充分利用那些有利的因素,消除和控制那些消极的因素,充分发挥医学治疗的作用。

心理学也被应用于心理治疗领域,临床心理学越来越受到了

人们的重视。健康的含义有两个方面,即心理健康和生理健康。随着社会的发展,人们越来越注重心理健康。要有健康的心理状态,就要防止心理疾病的产生,并对已经产生的心理疾病进行矫正。临床心理学研究的主要是心理疾病产生的原因,心理疾病的诊断以及心理疾病的治疗方法。心理学也被应用于心理健康的防护领域,因此心理卫生和健康心理学出现了。健康心理学研究的主要任务是心理健康的影响因素,改进心理健康的条件,以及心理疾病的防护方式等。

第二节 心理的实质

一、历史上人们对心理实质的解释

(一)唯心主义的解释

唯心主义认为,精神决定存在,外界的事物是由精神的东西决定的。唯心主义又分客观唯心主义和主观唯心主义。客观唯心主义对心理的解释基本点是这样的:精神决定存在,即心理、意识等精神的东西是万物的主宰,而这种精神的东西是客观存在的,如客观唯心主义者认为客观上存在一个上帝,它主宰一切,这个上帝实际上是精神的东西。德国的黑格尔是典型的客观唯心主义者,他认为人的心理是由一种客观存在的“宇宙精神”所决定的,世界上的万物,包括人的心理,都是由这种绝对的精神事先规定的,人们对此是无能为力的。

主观唯心主义对人的心理实质的看法与客观唯心主义是有区别的。首先,和客观唯心主义一样,主观唯心主义者也认为心理、意识等精神的东西决定世界万物。但是与客观唯心主义不同的是,主观唯心主义者认为,这种精神的东西是主观自生的,而不是