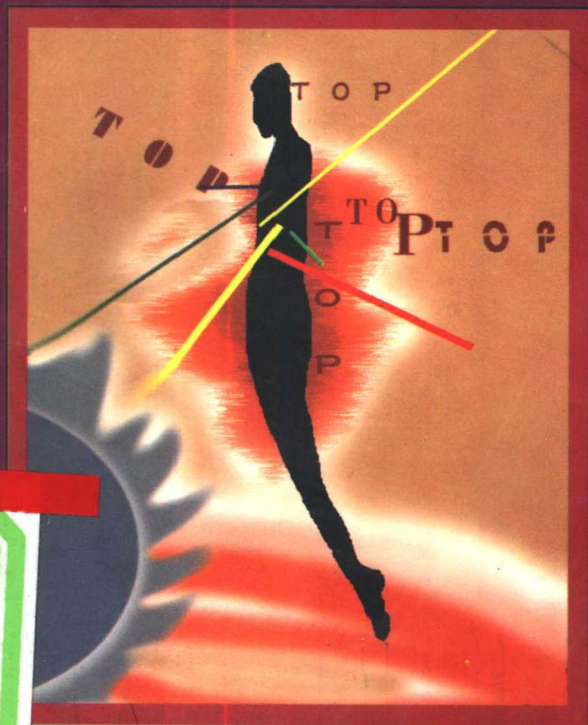


复 合 型 人 才 自 学 系 列 教 程

TOP 心理学

经典教程

王玉 苏世兰 编著



- ◎心理学基础
- ◎如何掌握个性心理
- ◎克服人际交往中的障碍
- ◎战胜挫折的方法
- ◎婚姻问题的心理分析
- ◎性与心理健康
- ◎最有效的心理自我防治方法

Course of Psychics Classics

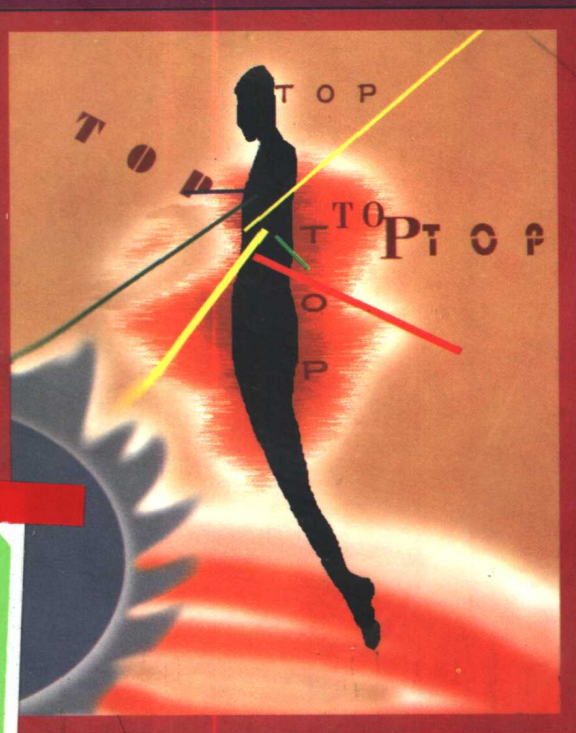
北京出版社

复 合 型 人 才 自 学 系 列 教 程

TOP 心理学

经典教程

王玉 苏世兰 编著



- ◎心理学基础
- ◎如何掌握个性心理
- ◎克服人际交往中的障碍
- ◎战胜挫折的方法
- ◎婚姻问题的心理分析
- ◎性与心理健康
- ◎最有效的心理自我防治方法

Course of Psychics Classics

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

TOP 心理学经典教程/王玉,苏世兰编著. —北京:北京出版社,1998.10

TOP 复合型人才自学系列教程

ISBN 7-200-03577-7

I. T… II. ①王… ②苏… III. 心理学-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 23537 号

TOP 复合型人才自学系列教程

TOP 心理学经典教程

TOP XINLIXUE JINGDIAN JIAOCHENG

王 玉 苏世兰 编著

*

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

北京出版社总发行

新华书店经销

北京房山燕南印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 1/32 开本 12.5 印张 292 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-200-03577-7/G · 1139

定价:19.80 元

前 言

在当代社会生活中,工作节奏、生活节奏日益加快,人际关系日趋复杂与紧张,人们面临着许多的不适与压力。因此,如何维护与保持心理健康,如何更好地适应社会,以提高工作与生活的质量,成为人们非常关注的问题。我们试图通过本书,使人们较为系统地学习与了解有关心理学的理论与知识,使人们在面对问题时增加一些能够从容面对的技巧和方法,提高心理防御与应对的能力,以便更好地立足于社会,发展个人的潜能,充实愉快地生活。这将是我們由衷的心愿。

本书第一二三六七章由王玉撰写;第四五章由苏世兰撰写,最后由王玉统一修改并定稿。

在本书的编写过程中,作者多处引用了海内外学者的研究成果,由于篇幅所限,有些未能一一列出,在此,谨对所有的学者表示深深的谢意!

由于时间仓促以及我们的理论功底与水平有限,书中谬误和不足之处,恳请读者朋友批评指正。

作者
1998.4

目 录

前言	(1)
第一章 心理学基础	(1)
第一节 心理学是一门怎样的科学	(1)
一、心理学的新界说	(1)
二、心理学之父——冯特	(4)
三、心理的生理基础	(7)
第二节 感觉与知觉	(12)
一、感觉——只见树木不见森林	(12)
二、知觉——花瓶抑或对话者	(20)
第三节 情绪与生活	(32)
一、不易自我控制的情绪	(32)
二、心理学家论情绪	(36)
三、情绪状态	(40)
四、生活压力与情绪	(43)
五、生活压力与健康	(45)
第四节 动机与行为	(47)
一、马斯洛的需要层次说	(47)
二、心理性动机与生理性动机	(52)
三、心动！行动？	(64)
第二章 个性心理	(66)
第一节 个性	(66)

一、人心不同,各如其面	(67)
二、个性理论	(69)
第二节 气质	(71)
一、气质的生理根源	(72)
二、看戏人	(73)
三、气质的发展	(78)
四、了解你的气质	(82)
第三节 能力	(88)
一、能力概述	(88)
二、能力的发展	(90)
三、能力差异	(93)
四、能力测量	(96)
第四节 性格	(97)
一、什么是性格	(97)
二、掌握你的性格	(102)
三、众说纷纭话性格	(111)
第三章 人际交往	(119)
第一节 人际交往概述	(119)
一、人类的亲合倾向	(119)
二、生活在一起	(123)
第二节 人际交往的心理障碍	(127)
一、一叶障目,不见泰山	(127)
二、交往的障碍——情绪、情感	(132)
三、交往的障碍——人格特点	(135)
第三节 人际吸引的规律及其原因	(139)
一、人际吸引	(139)

二、她为什么笑？	(144)
第四节 人际交往的一般技巧	(146)
一、知彼，知彼	(146)
二、我是谁？	(151)
三、恰当的“自我暴露”	(156)
四、沟通的渠道	(160)
五、人们玩的游戏	(164)
第四章 挫折	(166)
第一节 挫折及其适应机制	(166)
一、直面人生	(166)
二、挫折的适应	(172)
第二节 战胜挫折的方法	(180)
一、泰然处之	(180)
二、《邀请》	(183)
三、一哭有时	(185)
四、心理咨询	(189)
第五章 恋爱与婚姻	(190)
第一节 异性交往与恋爱心理	(190)
一、异性相吸	(190)
二、吸引异性的秘诀	(202)
第二节 配偶的选择与择偶心理	(205)
一、理想的配偶	(206)
二、几种择偶心理分析	(214)
三、理想配偶知多少？	(219)
第三节 结婚与结婚心理	(220)
一、恋爱与婚姻的区别	(221)

二、结婚需具备的心理条件	(223)
三、婚姻中的欲求不满	(227)
四、婚姻心理的自律调节	(231)
第四节 婚姻问题的心理分析	(237)
一、“七年之痒”	(237)
二、婚姻中的暴力	(242)
三、孩子带来的不安定	(243)
四、孔雀东南飞	(248)
五、你的婚姻是否美满?	(253)
第六章 心理卫生与健康	(259)
第一节 心理卫生	(259)
一、健康的新观念	(259)
二、心理卫生与健康	(261)
三、《自觉之心》	(263)
第二节 心理健康的标志	(265)
一、学者们的观点	(265)
二、你的心理健康吗?	(268)
第三节 不同年龄阶段的心理卫生保健	(290)
一、青苹果的乐园	(290)
二、流金岁月	(293)
三、夕阳正红	(297)
第四节 常见的心理疾病	(301)
一、心身疾病	(302)
二、人格障碍	(304)
三、神经病	(305)
四、精神病	(307)

第五节 性与心理健康	(308)
一、性心理的发展	(308)
二、性心理障碍	(313)
第七章 心理咨询、治疗与测验	(328)
第一节 心理咨询	(328)
一、心灵之约	(328)
二、必需品与调味品	(338)
第二节 心理治疗	(340)
一、对生命负责	(340)
二、一个害怕女人的男人	(342)
第三节 有效的自我心理防治方法	(346)
一、自主训练疗法	(346)
二、休闲疗法	(347)
三、“格式塔”疗法	(348)
四、音乐疗法	(350)
五、笑疗法	(351)
六、色彩疗法	(353)
第四节 心理测验	(354)
一、漫谈心理测验	(354)
二、斯坦福—比奈智力测验	(360)
三、韦氏智力测验	(367)
四、卡特尔 16 种个性因素测验	(374)
五、明尼苏达多相个性问卷	(382)
六、罗夏墨渍测验	(386)
七、主题统觉测验	(390)
主要参考书目	(392)

第一章 心理学基础

第一节 心理学是一门怎样的科学

我们所处的时代是竞争的时代,信息的时代,人际交往的时代。在这种时代背景下,人们需要掌握关于人类自身的科学知识,了解人的心理活动,人的需要、行为与动机,人的喜、怒、哀、乐,人的性格、气质、能力等等。这样人们才能更多更好地了解自己,客观正确地对待他人,在人际交往中愉快顺利,取得个人事业与生活的成功。心理学的研究成果在一定程度上可以满足人们的需求。

一、心理学的新界说

心理学的英文名称是 Psychology,是由希腊文中 Psyche 与 Logos 演变而来的。前者是“灵魂”的意思,后者是“讲述”的意思。因此心理学原来的意思是指:心理学是阐释灵魂的学问。

人类的祖先在对自然现象的理解还处于愚昧阶段时,就已经开始对自身的心理现象以精神、灵魂等方式进行思索,并在哲学领域中加以讨论。历代哲学家都把“心”的问题视为哲学的主要问题之一。亚里士多德集古希腊心理学思想之大成写出了《论灵魂》、《论感觉》、《论记忆》、《论梦》等著作,提出了关于人类本性、人类知识的由来等问题,开哲学、心理学之源。法国哲学家笛卡尔(R. Descarts)提出:心为身之主,人的一切活动都由具有理性的心所控制,是为哲学思想的理性主义。与此对应,英国哲学

家洛克(J. Locke)认为:人类的一切知识都来自于后天的经验,后人称之为哲学思想的经验主义。在相当长的一段时间内心理学隶属于哲学范畴,研究方法也是思辨与经验的描述。

直到19世纪末叶,心理学才从哲学中独立出来,心理学开始被列入科学的范畴。心理学被界定为是研究心理活动的科学。心理活动是人们都很熟悉并时刻体验着的。人们通过感官认识事物,通过头脑的活动思考事物,人们有喜怒哀乐等情感体验等等,这些都是人的心理活动。

人的心理活动是人体大脑的生理机能,是对客观存在的主观能动反应。心理活动又称做心理现象,因此心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。心理现象是看不见、摸不着的,是精神的、观念的。心理现象是人类最普遍、最熟悉的精神现象,它表现在人为了生存就必须进行的物质资料的生产活动,以及政治、科学、艺术、体育等各种活动中。不仅如此,它还能能动地指导与调节着人的各种实践活动。通常来说,心理现象可以分为心理过程和个性心理两个部分。

人的心理过程有认识过程、情感过程和意志过程。认识过程是人们认识事物现象的心理活动过程,它包括感觉、知觉、记忆、思维和想象。由于客观事物与人存在某种联系,人在认识客观事物的过程中,总会产生一定的态度和主观体验,这就是情感过程。人不仅要认识世界还要改造世界,人自觉地支配行动以达到预期的目标的心理活动过程称为意志过程。

人的个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是个性结构中最活跃的因素,是一个人进行活动的基本动力,主要由需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观构成。个性倾向性决定着人对现实的态度,决定着人对认识活动的对象的趋向和选择。个性心理特征是指一个人身上经常地、稳定地表现出来的

心理特点,主要是能力、气质和性格,它集中反应了个人心理的独特性。

到了本世纪 20~60 年代,心理学的新界说又改变为:心理学是研究行为即由观察所见的人类外在活动的科学。到了 70 年代心理学家们进一步修正指出:心理学是对行为与心理活动历程的科学研究。心理学界说的数度改变与心理学的发展历史是紧密相关的。

尽管人类对于心理现象的本质、心理活动的机能还不完全了解,但这并不妨碍我们运用已经掌握的心理学知识应用于社会生活的方方面面。现代心理学的主要分支有:

发展心理学,研究人在其生命过程的各个阶段的身心变化。

认知心理学,研究人是如何从周围环境中获取知识,并运用知识的心理活动过程。

人格心理学,研究个体的人格结构和人格发展,及先天和环境因素对其的影响。

社会心理学,研究个体如何受团体的影响,以及团体中个体间的相互影响作用。

变态心理学,研究个体行为异常的原因及异常行为的类别特性。

生理心理学,研究人的行为和心理活动与人的生理机能之间的关系。

动物心理学,研究动物行为变化的规律,并以此推论人类行为的一般原则。

实验心理学,以科学实验的方法研究人类及动物的行为及心理变化。

临床心理学,以心理学原理应用于临床诊断和治疗行为异常及精神障碍者。

消费心理学,研究社会大众一般消费行为的规律。

法律心理学,运用心理学原理研究司法程序中犯罪动机、犯罪证据的信度和效度等,以有助于法律的公正。

广告心理学,以心理学原理研究如何通过广告引起消费者的购买行为。

心理测量学,研究如何以心理测验的方式度量个体的心理特征。

管理心理学,研究管理活动中人的心理规律。

从心理学研究范围的迅速扩展中我们可见,人类对于事关己身的心理学知识的需求是多么的迫切。

二、心理学之父——冯特

19世纪英国生物学家达尔文(C. Darwin)在其划时代巨作《物种起源》中提出了著名的进化论,认为世上一切生物都是经数百万年的长期进化演变而成,不同种类生物之间的显著差异是由于遗传的不同,同一种类生物的个体间的显著差异是由于不同生存环境的适应。由进化论可知,人作为地球生物的一种也由进化而发展。19世纪生理学研究的成果奠定了心理学的生理基础。德国生理学家缪勒(J. Muller)提出人类大脑的功能是分区专司的,人类对外界刺激产生感觉是由于各种不同神经传导所发生的特殊能量导致的,神经细胞间经由电化作用产生神经冲动等。其弟子赫尔姆霍兹(H. Helmholtz)提出了色觉理论与听觉理论,迄今仍为心理学上解释色觉与听觉现象的重要理论根据。德国心理学家费希纳(G. Fechner)提出了探究刺激的物理属性与心理反应之间关系的心理物理学定律。

科学心理学的发展,哲学是父亲,生理学是母亲,而生物学是媒人。由于独立门户的心理学是采用科学方法研究问题的,所

以有时称它为科学心理学。

德国生理学家、心理学家、哲学教授冯特(W. Wundt)继承了近代哲学思想和18、19世纪欧洲心理学的研究成果,于1874年发表了《生理心理学原理》。该书被心理学界推崇为心理学的独立宣言。冯特更于1879年在莱比锡大学创建了世界上第一所心理实验室,以系统实验的方法对感觉、知觉、注意、记忆、联想、情感等心理现象进行研究。他还创立了心理学刊物,发表了许多心理学的观点。冯特不仅使心理学获得了客观研究的手段,而且还对心理现象进行了定量的分析,促使对心理现象的研究从思辨和经验的描述走向科学化,从而使心理学从哲学中解放出来。因此,心理学界公认1879年为科学心理学的开始,而冯特被誉为心理学之父。

冯特的心理学理论被称为结构主义,因为他认为人的意识是由很多不同的元素构成的。受自然科学研究方法的启示,冯特认为要研究人的心理就首先要分析其结构成分,并以分析与合成的方法来达到了解和控制人类的心理。结构主义认为人的意识包括三种元素,即知觉元素、观念元素和情绪元素。心理学研究的对象就是人的各种心理现象的不同元素的构成。结构主义理论一经问世就遭到世界上众多心理学家的强烈反对,这些心理学家在争论的过程中逐渐形成了各自的流派,使心理学学说呈现百花齐放的景象。

功能主义由美国心理学家詹姆斯(W. James)和杜威(J. Dewey)于本世纪初创立。功能主义认为心理学研究的内容不是心之结构、意识之元素,而是个体在适应不同环境时的心理或意识的功能。功能主义受英国哲学家洛克的经验主义和生物学家达尔文的进化论影响,但对以后心理学理论的发展贡献不大。

行为主义由美国心理学家华森(J. Watson)于1913年创

立。他认为科学心理学的研究对象应该是能够由别人客观观察和测量的外显行为；由个体行为而知行为的整体；个体行为不是与生俱来的，也不是由遗传决定的，而是受环境因素的影响被动学习的；通过对动物或儿童实验的研究结果可以推论得到一般行为的原理。行为主义者认为个体一切行为的产生与改变都源于刺激与反应之间的关系。在现代心理学中，行为论主要侧重于学习、动机、社会行为及行为异常等方面的研究与应用。

完形心理学由德国心理学家魏特迈(M. Wertheimer)于1912年创立。完形心理学主要研究知觉与意识之间的心理组织历程。知觉得自外在刺激，刺激可能是零散的，而知觉经由心理是有组织的。例如，一个正方形由四条直线构成，人们的知觉是一个完整的四方形而不是两条横线加两条纵线。完形心理学还认为心理现象不一定反应刺激的客观事实，因为心理现象是经过人的选择和组织后的反应。魏特迈以实验证明了这个理论：即当两个灯泡一明一灭时，若间隔时间多于0.2秒时，人们的知觉是两者一明一灭；若间隔时间少于0.2秒时，人们的知觉是一个灯泡在往返移动。由此可见，人的知觉并不一定反应客观存在。完形心理学研究知觉，侧重注意、辨识、记忆等心理历程，为以后认知心理学的发展奠定了基础。

精神分析理论由奥地利心理学家弗洛伊德(S. Freud)创于1896年。精神分析理论不仅是现代心理学中影响最大的理论之一，而且也是本世纪影响人类文化的重要理论之一。弗洛伊德用潜意识、生之本能、死之本能等解释人类行为的内在动力；以本我、自我、超我解释个体的人格结构，以冲突、焦虑等解释人格结构内在的关系。他还认为个体心理的发展经历口唇期、肛门期、性器期、潜伏期和生殖期。精神分析理论对现代心理学的影响主要侧重在身心健康、人格发展、行为异常及心理治疗等方面的研

究与应用。

人本心理学由美国心理学家马斯洛(A. Maslow)和罗杰斯(C. Rogers)于本世纪 50 年代所创。人本心理学如其名称所指强调以人为本研究人性,认为人类本性是善的,人类本性中天生蕴藏着无穷的潜力。人本心理学家认为心理学的研究对象应是正常人的一些复杂经验,如动机、欲望、价值、快乐、幽默、情感、生活责任、生命意义、爱情、嫉妒、仇恨等属于人性各个方面的问题,进而主张通过对环境的改善促使人性的充分发展,以达到自我实现的境界。人本心理学在现代心理学中主要应用于学习、动机、人格发展和心理咨询及治疗等方面。

认知心理学以人类的记忆、理解、想象、思考等行为和心理历程为研究对象,研究人类知晓事物的心理活动。认知心理学在现代心理学中主要侧重于学习、智力发展、情绪和心理治疗等领域。60 年代以后随着电脑科学的发展,人们开始对人类凭感官获取信息、储存信息和运用信息的能力产生兴趣,由此形成狭义的认知心理学。

神经心理学是伴随现代生理学的研究成果而发展的,它通过研究大脑神经的生理功能来对个体的行为及心理历程作出解释。

三、心理的生理基础

人类的一切心理活动都是由人的神经系统及神经系统调节下的内分泌系统经过一系列极其复杂的、甚至人类自身到目前为止还知之不多的生理变化来实现的。正是这些生理变化构成了人类一切心理活动的物质基础,一旦这些物质基础遭到破坏,人的心理活动就会停止;会出现异常,因此我们需要了解心理的生理基础。

1. 神经系统

构成神经系统的基本单位是神经细胞,又称为神经元。神经细胞与人体其他组织或器官的细胞不同,具有特殊的构造和功能。神经细胞有细胞体、树突和轴突三部分。细胞体最外面是细胞膜,内有细胞核和细胞质。细胞体具有对外来信息进行整合的功能。树突是从细胞体周围发出的树状分支,多而短,其功能是接受刺激并向细胞体方向进行传导。轴突是细胞体发出的一根细而长的突起,通常又称为神经纤维,其长度可以从10微米到1米,直径为10~20微米。轴突的功能是将细胞体发出的信息传输到另一个神经细胞的树突上,这种传输的速度达到了3~120米/秒。

人的神经系统包括中枢神经系统和周围神经系统两部分。中枢神经系统由脑和脊髓构成。周围神经系统由躯体神经系统和自主神经系统构成:(见图1-1)

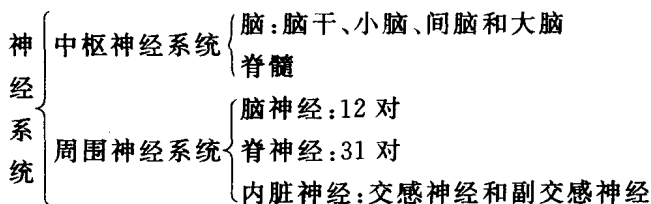


图1-1

由于心理是脑的机能,人脑是心理的器官,一旦人脑受到严重损伤后,尽管心脏还在跳,却停止了一切心理活动,因此对于心理活动而言,脑比心脏更为重要。

人脑主要包括脑干、小脑、间脑和大脑。脑干上承大脑半球,下接脊髓,呈不规则柱状。由下至上分别是延脑、脑桥、中脑。延脑是人体的生命中枢,它控制着呼吸、心跳、吞咽、消化、排泄等