

心 理 学

武怀堂 王东耀 蒋一斌
邹良根 罗爱国

编 著

陕西人民教育出版社

心 理 学

武怀堂 王东耀 蒋一斌

邹良根 罗爱国

编 著

陕西人民出版社

新华书店经销 204印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 14.25印张 307千字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数 1—3000

ISBN 7-5119-1869-5/G·1599

定价：5.00元

序 言

近年来,心理科学在我国呈现出蓬勃发展的趋势,出版了不少的教材和专著。但是,适合军队院校特别是军队政治院校教学的书籍并不多。西安政治学院五位心理学教员在原大专班《心理学》函授教材基础上改编的这本《心理学·教材》正好填补了这一空缺,我对这本书的出版表示热诚的祝贺。

军队院校是培养军事人才的场所。培养人才需要心理学。而军队院校的心理学教学又必须联系部队实际,为培养军事人才服务。这本书正是本着这个宗旨改编的,它在改写的体系和风格上有四个明显的特点:一是这本书以马列主义为指导,以普通心理学为骨架,适当吸收了社会心理、教育心理、管理心理、青年心理、心理卫生等内容,具有一定的理论性和科学性;二是这本书既介绍了心理学的一般理论,又紧密地与军队思想政治工作相结合,如需要的满足与调节,动机的产生与预测,理想、信念和世界观形成的心理过程,政工干部的思维品质,军人的意志和性格培养等知识,具有一定的实用性;三是这本书既注意介绍理论知识,又注意介绍应用方法,书中编入了心理测量、记忆、思维和想象的训练方法等内容,具有一定的操作性;四是这本书既介绍了传统心理学和当代国内外心理学研究的成果,也介绍了自己和军队系统近几年的研究成果,具有一定的创新性。

我国著名心理学家潘菽教授生前曾多次指出，心理学研究要走我国自己的道路，创建具有中国特色的心理学。这不仅是对我国心理科学发展的经验总结，而且为我们的研究工作指明了方向。本书的几位作者立足本职工作，密切联系军队思想政治工作的实际，开展心理学教学和研究，付出了辛勤的劳动，取得了可喜的成绩。他们努力的方向是正确的，他们所做的工作是应该肯定的，他们这种不怕困难、勇于开拓的精神是值得学习和提倡的。希望这几位同志继续努力，再接再厉，取得更多、更好的研究成果，为我国的心理科学发展 and 国防现代化建设做出更大的贡献。

科学的海洋没有彼岸，真理的山脉没有顶峰。这本书虽然有很多优点，但也有一些不足之处和值得研究的问题。特别是心理科学如何与各门具体学科结合，如何处理好理论与应用、继承与创新、中学与西学的关系等问题，还值得进一步深入探讨。尽管如此，我相信这本书一定会受到军校广大学员、教员和心理学工作者的欢迎，并将在军队院校的心理教学中发挥重大作用。

欧阳仑

一九九〇年六月

注：欧阳仑同志是陕西省心理学会理事长、陕西师范大学心理学教研室主任。

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 心理学研究的对象	(1)
一、什么是心理学	(1)
二、心理学的学科性质	(6)
三、心理学研究的历史与现状	(7)
第二节 心理学研究的任务	(10)
一、为辩证唯物主义提供科学依据	(10)
二、为破除封建迷信提供理论武器	(11)
三、为各种社会实践活动服务	(12)
四、为思想政治工作服务	(13)
第三节 心理学研究的原则	(16)
一、客观性原则	(16)
二、系统性原则	(18)
三、发展性原则	(19)
四、教育性原则	(19)
第四节 心理学研究的方法	(20)
一、观察法	(20)
二、谈话法	(21)
三、问卷法	(22)
四、实验法	(23)
五、测验法	(24)
六、模拟法	(25)

七、活动产品分析法·····	(25)
第二章 心理的实质 ·····	(27)
第一节 心理是人脑的机能 ·····	(28)
一、人脑的结构·····	(28)
二、人脑的机能·····	(32)
三、人脑的活动·····	(33)
第二节 心理是客观现实的反映 ·····	(36)
一、客观现实是人的心理的源泉·····	(36)
二、心理是对客观现实能动的反映·····	(38)
三、人的反映活动是通过实践实现的·····	(39)
第三章 感觉和知觉 ·····	(41)
第一节 感觉和知觉的概述 ·····	(41)
一、什么是感觉和知觉·····	(41)
二、感觉和知觉的种类·····	(44)
三、感觉和知觉的作用·····	(46)
四、感觉和知觉的生理机制·····	(47)
第二节 感觉的基本规律 ·····	(48)
一、感受性和感觉阈限·····	(48)
二、感觉的相互作用·····	(52)
第三节 知觉的基本特征 ·····	(57)
一、知觉的整体性·····	(57)
二、知觉的选择性·····	(59)
三、知觉的理解性·····	(63)
四、知觉的恒常性·····	(66)

第四节	错觉及其克服和利用	(67)
一、	什么是错觉	(67)
二、	错觉的种类及其产生原因	(68)
三、	错觉的克服和利用	(72)
第五节	观察和观察力的培养	(73)
一、	什么是观察	(73)
二、	观察的类型	(74)
三、	观察力的培养和发展	(75)
第四章	记忆	(79)
第一节	记忆和表象的概述	(79)
一、	记忆的概述	(79)
二、	表象的概述	(84)
第二节	记忆的基本过程及其规律	(85)
一、	识记	(86)
二、	保持和遗忘	(89)
三、	回忆与再认	(93)
第三节	记忆规律在教育训练中的运用及 记忆品质的培养	(95)
一、	记忆规律在教育训练中的运用	(95)
二、	记忆的品质及其培养	(96)
第四节	有效的记忆方法	(99)
一、	理解记忆法	(99)
二、	联想记忆法	(101)
三、	特征记忆法	(102)
四、	比较记忆法	(104)

第五章 想象和思维	(106)
第一节 想象及其运用	(106)
一、什么是想象	(106)
二、想象的种类	(108)
三、在工作中充分发挥想象的作用	(112)
第二节 思维的概述	(113)
一、什么是思维	(113)
二、思维与语言、言语	(114)
三、思维的种类	(115)
四、思维的作用	(117)
第三节 思维的过程和形式	(118)
一、思维的过程	(118)
二、思维的形式	(121)
第四节 解决问题的思维程序和创造性思维	(122)
一、解决问题的思维程序	(122)
二、创造性思维及其特点	(124)
三、影响解决问题和创造性思维的心理因素	(125)
第五节 思维的品质及其培养	(128)
一、思维的品质	(128)
二、政工干部应具备的思维品质	(131)
三、思维品质的培养	(132)
第六章 注意	(135)

第一节 注意的概述·····	(135)
一、什么是注意·····	(135)
二、注意的生理机制·····	(137)
三、注意的外部表现·····	(138)
四、注意的作用·····	(139)
第二节 注意的种类·····	(140)
一、无意注意·····	(140)
二、有意注意·····	(142)
三、有意后注意·····	(144)
四、无意注意与有意注意的关系·····	(145)
第三节 注意的品质及其培养·····	(147)
一、注意的品质·····	(147)
二、良好的注意品质是军人 必备的心理素质·····	(151)
三、注意品质的培养·····	(152)
第四节 注意的运用·····	(154)
一、准确掌握注意状态，及时进行 信息反馈·····	(154)
二、运用注意调节战士的心理活动·····	(154)
三、运用注意规律提高教育训练效果·····	(155)
第七章 情绪和情感·····	(158)
第一节 情绪和情感的概述·····	(158)
一、情绪和情感的基本含义·····	(158)
二、情绪和情感的区别和联系·····	(160)
三、情绪和情感的具体表现·····	(161)

四、情绪和情感的主要作用·····	(165)
第二节 情绪和情感的 种类与培养 ·····	(167)
一、心境及其培养·····	(167)
二、激情及其培养·····	(169)
三、应激及其培养·····	(171)
四、道德感及其培养·····	(173)
五、理智感及其培养·····	(174)
六、美感及其培养·····	(176)
第三节 情绪和情感的 特征与教育 ·····	(178)
一、情绪和情感的情境性与以境育情·····	(178)
二、情绪和情感的感染性与以情育情·····	(179)
三、情绪和情感的 两极性 与以需育情·····	(180)
四、情绪和情感的 差异性 与以别育情·····	(182)
五、情绪和情感的 社会性 与以时育情·····	(184)
六、情绪和情感的 理解性 与以知育情·····	(185)
第四节 正确认识并 战胜挫折 ·····	(186)
一、挫折的基本含义·····	(186)
二、挫折的基本原因·····	(187)
三、挫折的 容忍力 ·····	(190)
四、挫折后的 防卫反应 ·····	(191)
五、战胜挫折的 基本方法 ·····	(197)
第八章 意 志·····	(199)
第一节 意志概述·····	(199)
一、什么是意志·····	(199)
二、意志行动的 特点 ·····	(200)

三、意志的生理机制·····	(202)
第二节 意志的心理过程·····	(205)
一、准备阶段·····	(205)
二、执行阶段·····	(209)
第三节 意志的基本品质·····	(211)
一、一般意志品质·····	(211)
二、军人的意志品质·····	(215)
第四节 革命军人意志的培养·····	(218)
一、开展思想教育·····	(219)
二、向英雄学习·····	(219)
三、保持身心健康·····	(220)
四、在困难和挫折中磨炼·····	(220)
五、测量意志培养意志·····	(221)
第九章 个性倾向·····	(225)
第一节 个性的形成和塑造·····	(226)
一、个性的基本含义·····	(226)
二、个性的心理结构·····	(227)
三、个性的形成发展·····	(228)
四、个性的基本特点·····	(230)
五、个性的塑造·····	(233)
第二节 需要的满足和调节·····	(237)
一、需要的基本含义·····	(237)
二、需要的基本类型·····	(237)
三、需要的基本特点·····	(242)
四、满足和调节需要的基本途径·····	(256)

第三节 动机的产生和预测 ·····	(258)
一、动机的基本含义·····	(258)
二、动机的基本种类·····	(259)
三、动机的基本特性·····	(262)
四、动机的基本条件·····	(263)
五、预测动机的基本途径·····	(266)
六、激励动机的基本方法·····	(269)
第四节 兴趣的培养和激发 ·····	(272)
一、兴趣的基本含义·····	(272)
二、兴趣的主要作用·····	(273)
三、兴趣的形成发展·····	(273)
四、兴趣的基本种类·····	(275)
五、兴趣的个别差异·····	(278)
六、培养和激发兴趣的基本方法·····	(281)
第五节 理想、信念和世界观 ·····	(286)
一、理想的实质、作用和培养·····	(286)
二、信念的实质、作用和确定·····	(293)
三、世界观的实质、作用和树立·····	(296)
第十章 能力 ·····	(301)
第一节 能力的概述 ·····	(301)
一、什么是能力·····	(301)
二、能力的种类·····	(304)
三、能力的结构·····	(306)
第二节 能力的差异 ·····	(311)
一、能力差异的表现·····	(311)

二、能力的鉴别·····	(311)
第三节 能力形成发展的基本条件 ·····	(319)
一、先天素质是能力形成和发展的自然基础·····	(319)
二、环境教育是能力形成和发展的决定条件·····	(320)
三、良好的心理品质是能力形成和发展的重要因素·····	(321)
四、参加实践活动是能力形成和发展的基本条件·····	(325)
第十一章 气质 ·····	(328)
第一节 气质的概述 ·····	(328)
一、气质的基本含义·····	(328)
二、气质的生理基础·····	(329)
三、气质类型的特征·····	(332)
第二节 气质的调查和鉴别 ·····	(334)
一、调查和鉴别的必要性和可能性·····	(331)
二、调查和鉴别的主要内容和方法·····	(335)
三、调查和鉴别应注意的主要问题·····	(340)
第三节 正确认识和对待不同气质的同志 ·····	(341)
一、正确认识人的气质·····	(341)
二、正确对待不同气质的同志·····	(344)
第十二章 性格 ·····	(348)
第一节 性格的概述 ·····	(348)

一、什么是性格	(348)
二、性格与气质、能力	(351)
第二节 性格的类型和特征	(354)
一、性格的基本类型	(354)
二、性格的主要特征	(357)
第三节 性格的形成与培养	(362)
一、性格的形成	(362)
二、性格的培养和改造	(366)
第四节 性格的表现与鉴定	(369)
一、性格的表现	(369)
二、性格的鉴定	(371)
第十三章 青年军人的心理特点	(376)
第一节 青年的一般生理和心理特点	(376)
一、青年的生理特点	(377)
二、青年的心理特点	(379)
第二节 不同青年军人的一般心理特点	(392)
一、不同环境成长的青年	
战士的心理差异	(392)
二、不同服役阶段的青年	
战士的心理差异	(398)
三、不同进步状态的青年	
战士的心理差异	(403)
第十四章 心理卫生	(409)
第一节 心理卫生的概述	(409)

一、心理卫生的基本含义	(109)
二、心理卫生的基本内容	(111)
三、心理卫生的主要作用	(113)
四、心理卫生运动的发展	(115)
五、心理卫生与思想工作	(116)
第二节 心理异常的表现和矫正	(118)
一、心理是否异常的划分标准	(118)
二、心理异常的种类	(121)
三、心理治疗	(124)
四、几种常见的不良心理及其矫正	(126)
第三节 心理健康的特点和发展	(130)
一、心理健康者的主要特点	(130)
二、心理疾病的预防	(132)
三、心理健康发展的途径和方法	(133)
主要参考书目	(137)
后 记	(139)

第一章 绪论

教学目的与要求

概略了解心理学研究的对象、任务、原则和方法，着重掌握学习心理学的理论与实践意义。

思考题：

1. 什么是心理学？其学科性质如何？
2. 心理学研究的对象和任务是什么？
3. 研究心理学的原则和方法有哪些？
4. 政工干部学习心理学有何意义？

第一节 心理学研究的对象

一、什么是心理学

心理学是研究人的心理现象及其规律的一门科学。心理学的这个定义，揭示了心理学这门科学研究的主体和最基本的内容，这就是人的心理现象和规律。

人的心理现象是十分复杂的。古语说：“人心不同，各如其面。”这就是说，人的心理好象人的面貌，世界上没有完全相同的人，所以人的心理也千差万别、千姿百态。概括