

北京师范大学出版社

心理学

张世臣 杜兰玉 赵淑文 主编

XINLIXUE XINLIXUE XINLIXUE XINLIXUE XINLIXUE

XINLIXUE

326

B84
1247

心 理 学

张世臣 杜兰玉 赵淑文
主 编

北京师范大学出版社

心 理 学

张世臣 杜兰玉 赵淑文 主编

*

北京师范学院出版社出版

(北京阜成门外花园村)

全国新华书店经销

国防科工委印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.625 字数: 320千
1991年5月北京第1版 1991年5月北京第1次印刷

印数: 0,001—13,000册

ISBN7-81014-499-5/B·15

定价: 5.50元

前 言

本书是为适应教学的需要而编写的高等师范院校用公共课心理学教材。在编写的过程中，我们力求贯彻辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，坚持理论联系实际的原则，努力吸收国内外的新近的研究成果。本书的内容是以普通心理学为基础，适当地增加了学习心理、品德心理、群体心理和青少年心理以及心理卫生。

本书由张世臣、杜兰玉、赵淑文主编。参加编写的有张世臣（第三、十、十五章和第十四章的第一节）、杜兰玉（第一、二、十二章）、赵淑文（第九、十一章）、朱文彬（第七、八章和第十四章的第二、三、四、五节）、李璞珉（第五、十六章）、张文欣（第六章）、李景杰（第十三章）和侯志瑾（第四章）。

各章编好后，首先由张世臣、杜兰玉、赵淑文分别进行初审，然后由张世臣统一整理全稿，最后请林传鼎教授对全书进行了审定。在审定的过程中对一些章节作了详细的指导和修改。在此对林传鼎教授致以深切的谢意。

在编写本书的过程中，我们还研究和参考了国内外出版的一些普通心理学、教育心理学、儿童心理学和社会心理学等方面的教材。在此对这些教材的编著者也致以深切的谢意。

由于我们的水平有限，编写时间仓猝，缺点，甚至不妥之处在所难免，恳请同志们提出宝贵意见，以便将来作进一步修改。

编者

1990年7月

47-9/13

目 录

第一章 绪 论

第一节 心理学的研究对象·····	1
第二节 心理的实质·····	5
第三节 心理学的任务·····	12
第四节 心理学的研究方法·····	15

第二章 心理的生理基础····· 21

第一节 神经系统·····	21
第二节 神经系统的反射机制·····	32
第三节 高级神经活动规律·····	37
第四节 内分泌系统·····	38

第三章 需要与动机····· 41

第一节 需要·····	41
第二节 动机·····	48
第三节 社会性动机·····	53
第四节 动机的性质、强度与效率·····	60

第四章 注意····· 63

第一节 注意的概述·····	63
第二节 注意的种类及注意规律的运用·····	67
第三节 注意的基本品质·····	73

第五章 感觉和知觉····· 80

第一节 感觉和知觉的概述·····	80
第二节 感觉的分类及其规律·····	82
第三节 知觉的分类与特征·····	94
第四节 观察力及其培养·····	108

第六章 记忆	111
第一节 记忆的概述	111
第二节 识记	121
第三节 保持与遗忘	126
第四节 回忆和再认	138
第五节 记忆的品质与培养	141
第七章 思维	144
第一节 思维的一般特征	144
第二节 思维的种类	149
第三节 思维的基本过程	153
第四节 概念的形成与掌握	159
第五节 解决问题的思维过程	164
第八章 想象	176
第一节 想象的一般特征	176
第二节 想象的种类	180
第三节 想象与创造	186
第九章 情绪与情感	196
第一节 情绪与情感的概述	196
第二节 情绪的理论	206
第三节 情绪状态	211
第四节 道德感、理智感、美感	215
第五节 情绪、情感在生活中的作用	218
第十章 意志	221
第一节 意志的概述	221
第二节 意志行动的分析	227
第三节 意志品质及其培养	233
第十一章 能力	240
第一节 能力的概述	240
第二节 能力的种类与结构	242

第三节	影响能力形成与发展的因素·····	247
第四节	能力的个别差异·····	251
第五节	能力的测量·····	255
第十二章	气质与性格·····	265
第一节	气质·····	265
第二节	性格·····	276
第十三章	学习心理·····	290
第一节	学习的概述·····	290
第二节	知识、技能的获得·····	300
第三节	智力的开发·····	312
第十四章	品德心理·····	319
第一节	品德的概述·····	319
第二节	道德认识的形成·····	324
第三节	道德情感的激发·····	329
第四节	道德行为的训练·····	332
第五节	学生不良品德的矫正·····	336
第十五章	群体心理·····	341
第一节	群体的概述·····	341
第二节	群体对个人的心理和行为的影响·····	345
第三节	群体中的人际沟通和人际关系·····	351
第十六章	青少年心理特征与心理卫生·····	368
第一节	少年期的生理与心理特征·····	368
第二节	青年初期的生理与心理特征·····	378
第三节	青少年心理卫生与培养·····	385

第一章 绪 论

第一节 心理学的研究对象

一、心理学是研究什么的？

心理学是研究心理现象的科学。

心理现象是人们都很熟悉，并时刻体验着的。人们在活动的时候，通过各种感官认识外界事物，通过头脑的活动思考着事物的因果关系。人们还有喜、怒、哀、乐情感体验等，这些都是人的心理现象。早在古代，人们对于自然现象的理解还处于愚昧时期，对自身的心理现象，如精神、灵魂等就一直思索，并在哲学界内部进行讨论和争论。古希腊哲学家亚里士多德(Aristotele, 公元前384—322年)就写过《论灵魂》的心理学专著。但是心理学走向科学化的道路，还是近100多年的事。德国的生理学家、近代实验心理学的开创者冯特(W. Wundt, 1832—1920) 1879年在莱比锡大学创立了世界上第一个心理实验室，开始对感觉、知觉、反应动作等心理现象进行系统的实验研究，创办了心理学刊物，造就了一批心理学家。自此，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的、实验性科学。

人的心理现象极为复杂。人作为一个自然实体是在大自然的环境中由动物进化而来，有其自身的、自然的、生物学的规律；人又是一个社会实体，在复杂的社会生活中，人的行为受社会环境、社会行为准则、道德舆论的制约；又由于人本身具有一种积极主动性，在社会实践活动中，人们不只认识自然、认识社会，还在改造自然、改造社会，进行着创造性的活动，在相互交往的

过程中，人们丰富并发展了人的复杂的心理活动。因此，恩格斯曾把人的心理誉为“地球上最美的花朵”。①

作为科学的心理学，它不是零散的经验 and 一般的解释，它是一门在长期的理论探索，资料积累，并经过严格的实验，将研究成果加以系统化的科学。所以说心理学是研究心理活动的发生、发展及其规律的科学。

二、心理学研究的内容

传统心理学，一般把心理学的内容分为两大方面。一方面是心理过程，另一方面是个性心理特征。实际上人的活动动机是很重要的。因为，人的活动总是由一定原因所驱使，并有一定的倾向。也就是说，人的活动是在某种动机的支配下进行的。动机与心理过程和个性心理特征是相互联系，统一不可分割的。因此，可以把人的心理活动分为以下三个方面：

(一) 动机

动机是指激起人去行动或抑制这个行动的愿望和意图，是一种推动人的行为活动的内在原因。例如，一个人希望成为科学家，并以自己的努力为祖国的科学事业作出贡献，这种内部动力就成为推动他学习和工作的动机。在日常生活中，如工作、学习、参加各种活动，甚至于买东西、走路、休息也都是在一定动机推动下进行的。

动机与需要是紧密联系的，动机的基础是人类的各种需要，如饥、渴、睡眠、休息、配偶等，还有社会性的需要，如劳动的需要、交往的需要、自尊的需要、成就的需要。人们除了物质的需要，还有对文化、知识、艺术、美等精神的需要。人的动机正是在人的各种需要的基础上形成的。但人的多种需要能否成为人的行为动机，是和一个人的客观条件与主观倾向性有关。动机是

① 《马克思恩格斯选集》第3卷，人民出版社1972年版，第462页。

和人的兴趣、理想、信念、世界观紧密相联的。动机不同，人们对现实的态度以及相应的行为方式也不一样。

(二)心理过程

人的心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程。

人们对外界事物的认识是从感觉、知觉开始的。例如，我们看见颜色，听到声音，闻到气味；用手触摸各种物体时，是冷的、热的、硬的、软的、光滑的、粗糙的，这就产生了各种不同的感觉。感觉是一种最简单的心理现象，它是对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映。

在日常生活中，单纯的感觉几乎是很少的，许多事物总是由多种属性综合而成，构成一个整体，如一张桌子，一把椅子，一面红旗，这就是知觉了。知觉是对作用于我们感觉器官的事物的整体的反映。人们在感知事物之后，对客观事物的印记并没有完全消失，有些仍然保留在头脑中，当需要时能再现出来。如我们读过的书，去过的名山大川，回忆起来仍然历历在目，这种积累知识、保存经验的心理过程叫记忆。

人们不仅有感觉、知觉和记忆，还能运用头脑中已有的知识、经验，去概括地间接地反映事物，探索事物的本质和规律，这就是思维。人们的发明、发现和创新活动，都是通过人的积极思维活动实现的。人们对那些不能直接感知或不可能感知的事物；以及事物的前景等也能在头脑中反映出来，这就是想象。想象是对头脑中储存的事物的形象进行加工改造而形成新形象的过程。如工程师设计新机器，科学家构思理论模型，作家创作典型人物形象，往往以想象的形式在头脑中出现。想象是创造活动的必要因素，它与思维活动有着密切的联系。以上所述的感觉、知觉、记忆、思维、想象都属于人的认识过程。

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。由于客观事物与人们的需要存在着不同的关系，就会对它表现出一定的态度和主观体验，如有些事物使我们高兴、愉快、满

意；而有些事物使我们气愤、厌恶、不满意，这就是情感、情绪。

人们不仅认识世界、产生各种情感，人们还要根据实践的要求，拟定计划，制定方案，并按照自己的目的和计划来改造世界，进行创新活动。人们这种自觉确定目的，支配和调节自己的行动，克服种种困难，以达到预期目的的这种心理活动，就是意志过程。

认识、情感与意志过程之间有着密切的联系。认识过程是引起人的情感和确定自己的目标的基础，深厚的情感起着动力的作用，激励着人的意志行动和认识活动。而人的意志坚强与否又反过来对人的认识和情感以及目标的实现起着巨大的作用。认识、情感、意志是统一进行的过程，统称为心理过程。

(三)个性心理特征

人在认识客观事物和改造客观事物的过程中，不仅有认识、情感、意志各种心理过程，还会表现出每个人特有的心理特点。这些不同的特点，就构成人们心理上的差异。人们在生活中形成的那些稳固而经常出现的心理特点，就叫个性心理特征。它是心理学研究的另一个重要方面。

个性心理特征包括气质、能力与性格。人的“秉性”“脾气”不同，有人急躁，有人稳重，有人活泼，有人沉静，这是气质的不同。有人谦虚，有人骄傲；有人粗心、马虎，有人细致、认真；有人意志坚强，有人害怕困难，这是性格方面的差异。有人感知灵敏，记忆力好，有人长于想象，善于思考，这些是能力的差异。这些特征的综合形成了人与人不同的个性心理特点。

总之，动机、心理过程与个性心理特征是个体心理现象的三个重要方面，是心理学的主要研究对象。这三方面是相互联系、相互依存、不可分割的。人的认识、情感、意志等心理过程总是在某种动机的推动下进行的。同样，人的需要与动机的产生与发展又依赖于人的各种心理过程。人的心理特征是在人的活动中，

在人的认识、情感和意志过程中形成的，已形成的个性心理特征，又调节着人的心理过程的进行，表现着人与人不同的心理特点。

第二节 心理的实质

什么是心理？心理是如何产生和进行的。根据辩证唯物主义的观点，概括地说，心理是脑的机能，是客观现实的反映。也可以说，心理是人脑对客观现实的主观映象。列宁曾经说过“心理的东西，意识等等是物质（即物理的东西）的最高产物，是叫做人脑的这样一块特别复杂的物质的机能。”^①他又说，“我们的感觉，我们的意识只是外部世界的映象……”^②下面我们就这些问题进行阐明。

一、心理是脑的机能，脑是心理的器官

在人类历史的发展过程中，认识到脑是心理的器官曾经历了一个漫长的过程。

古代人们认为心脏是心理的器官，认为人所以能产生心理是由于心脏的作用。西方古代哲学家和中国古代哲学家都有这个看法。如中国的孟轲就认为“心之官则思”，汉字中和人的精神活动有关的字、词，多带有“心”字。如感情、想象、思考、心情等等。可是后来人们发现，人在入睡以后，什么都不知道了，而心脏仍在跳动。可是如果脑受严重损伤后，尽管心脏跳动，却什么心理也没有了。于是，人们便把注意力集中到脑，并且认识到对心理活动来说，脑比心脏更为重要。

生理解剖学的发展促进了对脑机能的认识。

① 列宁：《唯物主义和经验批判主义》，人民出版社1960年版，第226页。

② 列宁：《哲学笔记》，人民出版社1960年版第228页。

早在16世纪，明朝著名医生李时珍就认识到人的心理在脑而不在心，他提出“脑为元神之府”。^①19世纪，在西方由于生理学的发展，对这个问题也有了比较一致的认识。但是真正用科学的方法鉴定出脑才是人的心理器官是在1861年。当时有个法国医生名叫布洛卡，他对于一个多年不能清楚地说话的患者，进行死后尸解，发现患者在大脑皮层左侧额叶部分有病变，从而发现言语运动区的位置。以后医学上经过多年的临床经验和资料的积累，才把脑各部分的机能确定下来。

“反射”学说奠定了心理的生理基础。脑是以什么方式进行活动的？脑如何活动才产生了心理现象的呢？

17世纪法国哲学家笛卡儿（R.Descartes, 1596~1650）提出了“反射”概念。他认为动物的活动和人的一切不随意活动都是自动实现的对外界刺激的反应，例如手碰到灼烫或针刺就要缩回，眼受到刺激就要眨眼等，这些活动都是由神经系统的活动实现的。笛卡尔将这种借助神经系统所实现的，对外界刺激所做的有规律的应答活动叫做“反射”。笛卡尔是个二元论者，他把人的感觉、思维等心理现象看成是灵魂的活动，受另外一种力量主宰，与反射无关。这种看法是错误的，但他提出的“反射”概念却是有科学价值的。

俄国的生理学家谢切诺夫（И·М·Сеченов, 1829~1905）发展了“反射”概念。他在1863年《脑的反射》一书中明确指出“人的有意识和无意识的生活的一切活动，就其发生的方式而言，都是反射。”^②他把反射的概念推广到脑的全部活动即人的全部心理生活上，这一理解是对心理现象的科学说明的一个飞跃。谢切诺夫把反射活动分为三个环节：（1）开始环节——外界刺激影响感觉器官产生兴奋，并沿着传入神经向中枢传导；（2）中间环节——脑中枢发生兴奋和抑制的过程，在此基础上产生心理现

① 李时珍：《本草纲目》卷五十二《人部》。

② 《谢切诺夫选集》，人民卫生出版社1957年版，第222页。

象；(3)终末环节——神经兴奋从脑中枢沿传出神经到达效应器官，引起效应器官的活动，如动作、表情、语言等。这三个环节是不可分割的。心理现象产生于中间环节，但它必须由开始环节引起，还要表现在终末环节。这就肯定了心理活动是由外部刺激引起，并受客观原因制约的。在此基础上，俄国生理学家巴甫洛夫(И.П.Павлов, 1849~1936)通过对动物和人的反射活动进行了大量的科学研究，从而创立了高级神经活动学说，进一步揭示了心理活动的生理机制。

现代神经生理学进一步发展了“反射”学说，提出反射的终末环节并不意味着反射活动的结束。在通常情况下，由效应器官产生的反应动作又将成为对有机体的一种刺激，并引起一定的神经冲动，沿传入神经返回传导到中枢，这个过程叫“反馈”或“返回内导作用”。中枢神经系统根据这种“反馈”信息，就能对效应器的活动进行进一步的调节，并保证有机体活动的连续性、完整性和准确性，以使人更好地适应客观环境。

二、心理是客观现实的反映

心理是脑的机能，脑是心理的器官，但脑本身并不能单独产生心理，心理就其内容来说，是客观现实的反映，客观现实是心理的源泉和内容。正如马克思所说，心理活动的内容“是在人类头脑中变形了的物质”^①，或像列宁所说，物的映象是客观事物在头脑中的“复写、摄影、模写、镜像。”^②

(一)反映是物质的普遍属性

广义的反映是指物质间相互作用彼此留下痕迹的过程。由于物质本身的性质和运动形态的不同，反映的形式也不相同。无机物质具有物理的、化学的反映形式。例如，用刀刻木头会留下刀刻的痕迹是物理的反映形式，铁受潮而生锈是化学的反映形式。

① 马克思《资本论》第1卷，人民出版社1953年版，第17页。

② 《列宁全集》第2卷，人民出版社1972年版，第238页。

进入到有生命阶段便出现了生物的反应形式——感应性。感应性是有机体对直接的、有生物学意义的刺激作出的反应。如植物具有各种向性(趋向阳光、水份)与自卫能力(如某种树的叶子被虫咬后,全部树叶会增加难消化的物质抵御害虫)。单细胞的变形虫就有趋向食物,躲避酸的侵蚀的能力。随着生物的进化,出现了动物的反应形式——感受性。感受性是随着动物器官的分化,对事物的属性具有的感觉的能力。这就是最简单的心理现象。如蜘蛛根据蛛网的颤动捕捉触网的小虫。蜜蜂根据嗅、味以及动作信息的传递进行采蜜。到了脊椎动物由于出现了与脑联系的更加专门化的感觉器官,于是出现了更高水平的反应形式。高等动物随着脑的发展,行动也更加准确,并出现了具体思维和解决问题的智力活动。这就为人的心理、意识的出现准备了条件。

(二)客观现实是心理的源泉和内容

心理是客观现实的反映,客观现实是心理的源泉和内容。人的客观现实包括:自然界;人改造了的自然;社会生活三个方面:(1)自然界是指不依赖于人而存在的山川、河流、森林、原野、太阳、月亮、宇宙、四季、气候变化等等。这个自然界是我们祖先赖以生存的最古老的环境,是人生活和斗争的自然基础。直到现在,自然界仍是人类生存和劳动的重要环境。(2)人不只适应自然环境,而且还改造自然环境。如大坝、水库的建立,改造的良田,耕种的土地,人造公园及兴建的工厂、矿山等等,这都是人改造了的自然。人在改造自然的过程中,不但表现了人本身的积极力量,同时把人所具有的智慧、技术、文化、艺术都体现在改造的对象上。人的心理水平发展到什么程度,人对自然就改造到什么程度。这种人改造的自然环境就成为人的重要环境,影响着人的心理活动。(3)社会生活。社会生活对人的心理起着决定作用。人作为社会的一员,总是处在社会关系中的一定地位上进行生产和生活,并在相互交往的过程中形成了人与人之间的关系。人在这种社会生活中就形成了人所特有的思维、意识和主

观世界。人的社会生活条件不同，人在社会关系中所处的地位不同，心理活动的内容、倾向和水平也有所不同。没有人的社会生活，也就不可能形成人的心理。因此，社会生活是人的心理的决定因素。历史上有些脱离了人的社会环境，被狼、豹所抚养的小孩，或脱离人群而长大的“野孩”，其心理发展的水平与动物相似，不能形成人的心理或意识。

人自出生后，在个体成长的过程中，是一个社会化的过程。从动物进化的发展来看，等级越高，它的成熟准备时间越长。人经历着最长的成人准备期，受益于经验的积累的容量最大，个体自出生开始就生活在一定的社会环境中，进行着各种社会实践活动，时刻在不知不觉中模仿、观察、学习着他人的行为，随着年龄的增长，人的思想、感情、意识行动以及对事物的看法逐渐近似他人，成为一个为家庭、学校、社会所接受的社会的人。这种经由社会熏陶与训练，以及个体主动地观察、模仿，从出生时的自然人逐渐成长为社会人的过程，就是一个人社会化的过程。生活在社会中的人，都要经历这种社会化的过程。

(三)人的心理是客观现实的主观映象

人的心理按其内容和源泉来说是客观的。但对客观现实的反映总是由一定的具体的人进行的。人在反映客观现实的过程中，通过实践活动，形成具有丰富内容的主观世界（知识、经验、思想、观念等）和不同的个性心理特征（动机、需要、兴趣和爱好、理想、信念以及气质、性格等）。这些心理内容和特点又影响和调节主体对现实的反映，从而表现出人的心理的主观性特点。例如，同看一样的书，同看一场电影，同上一堂课，各人所接受的内容和观点就可能不同。同是一棵树，农民、木匠和植物专家对它的反映也会不同。人对客观现实的反映，总是受他所积累的个人经验和个性心理特征所制约，带有个人的独特的色彩。所以说，心理是人对客观现实的主观映象。

(四)人的心理是对客观现实的能动的反映

人对客观现实的反映并不像镜子那样消极、被动。人的心理是一种积极的、能动的反映。它主要表现在两个方面：(1)人对外界事物的反映具有选择性，如在复杂的事物中反映什么，不反映什么。哪些事物必须首先反映，哪些事物可以暂时不反映。就是对同一事物也有反映的深度、广度以及反映侧面的区别。(2)人对客观事物的反映是积极的、主动的，并根据事物的规律以其行动去反作用于客观事物，从而达到改造世界、改造环境的目的。

三、意识及其特征

作为反映的形式，发展到人类就有了意识，人的心理也叫意识。人在出生后的一段时间内，虽有心理，却谈不到意识。意识是在个体心理发展到一定阶段才出现的，是人所特有的一种高级的反映形式。意识具有以下几个特征：

(一)人的意识是借助于词而巩固的在头脑中的知识、经验体系

年幼的婴儿只能产生关于外界事物的某些感性认识，其数量有限，而且极为零散。只有当人掌握了语言，参与了社会交往与实践，不断地积累个体经验与接受人类知识财富才有可能产生反映客观现实的日益丰富和不断概括的主观世界，人的意识才逐渐发展起来。意识与各种认识过程有着相互依赖和密不可分的关系。意识是通过感觉、知觉、记忆、特别是思维过程形成的，它一旦形成又总要参与每一个过程，使它们带有理解性。所以具有不同意识的人赋予同一认识的意义就不大相同。意识的这种知识、经验体系与各种情绪、情感相结合，使人的活动总是带有一定倾向性，从而产生如满意、不满意，欢乐、痛苦，爱或恨等体验。当这种体验是由某种较恒定的事物造成的，并持久地指向一定的对象，就成了人所特有的对事物的情感与态度，使人的主观世界更为丰富和稳定。这种丰富的主观世界就成为人们能动地认识世界和