

心理学 简明教程

刘大文 主编

電子工業出版社

心理学简明教程

刘大文 主编

左林瑞 师家璐 光 辉 编
赵洪尚 谢恒时 王巨龙

电子工业出版社

内容提要

这本书是以心理学的基本理论为主干,把学习心理、品德心理、心理健康融为一体,密切联系中等教育中学生的心理特点和教育实际,重点突出心理过程的规律和教育工作中的实际。本书适于大、专师范院校(包括函授、夜大)作教材,也适于中等文化程度者自学。

心理学简明教程

刘大文 主编

左林瑞 师家璐 光辉 编

~~赵洪岗 海恒时 王巨龙~~

责任编辑:张崇秀

电子工业出版社出版(北京海淀区万寿路)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

关西庄印刷厂印刷

开本: 850×1168毫米1/32印张: 6.5 字数: 163千字

1988年1月第一版 1988年1月第一次印刷

印数: 1—25,000册 定价: 1.85元

统一书号: 17290.723

ISBN7-5053-0163-2/Z32

序 言

由刘大文同志主编的《心理学简明教程》是他们在高等师范院校公共课心理学的多次系统讲授的基础上，广积经验，应教学 and 实际工作的需要，经过对原讲稿修改充实之后而成的。

作者在写作过程中力求以辩证唯物主义为指导，以心理学的基本原理为依据，把心理事实放在物质的基础之上，探讨心理发生和发展规律。全书贯穿了心理是脑的机能，是客观现实的反映；人的心理是社会的产物，是心理发展的最高阶段；人的心理具有自觉能动性等马克思主义反映论观点，从而使本书具备了思想性和科学性。

本书重视心理学的基本理论和基本知识的阐述，充分利用国内外现有资料 and 实际调查研究成果论证和分析理论，引证材料恰当。广泛联系我国中学生实际，重视对中学生的智力和品德培养的指导。这使本书既提高了理论水平，也具有实用价值。

本书视野开阔，内容丰富，层次清楚，在论述上深入浅出，生动活泼，通俗易懂。易为大学院校的学生和从事教育工作的中小学教师所接受。

本书可供大学院校开设公共必修课心理学教学之用，也可供中小学教师和青年工作者参考。

本人衷心祝愿本书编辑出版，并热切期望能得到广泛采用，使它在心理学教学和科研中产生影响。

高玉祥

于北京师范大学

1987.8.

目录

第一章 绪 论	(1)
第一节 心理学的研究对象.....	(1)
第二节 心理学的任务和意义.....	(2)
第三节 心理学的研究原则和方法.....	(6)
第二章 心理的实质	(8)
第一节 心理是脑的机能.....	(8)
第二节 心理是对客观现实的反映.....	(20)
第三节 心理是在实践活动中发生发展的.....	(23)
第三章 感觉和知觉	(25)
第一节 感觉和知觉的概述.....	(25)
第二节 感觉和知觉的基本规律.....	(28)
第三节 观察力及其培养.....	(33)
第四章 记忆	(37)
第一节 记忆的概述.....	(37)
第二节 记忆的基本过程及规律.....	(40)
第三节 记忆的品质及培养.....	(48)
第五章 思维与想象	(52)
第一节 思维的概述.....	(52)
第二节 思维过程的分析.....	(56)
第三节 概念.....	(58)
第四节 解决问题的思维过程.....	(61)
第五节 想象.....	(65)
第六节 思维能力的培养.....	(69)
第六章 注意	(75)
第一节 注意的概述.....	(75)
第二节 注意的种类.....	(78)
第三节 注意的品质及注意规律的应用.....	(82)
第七章 情感	(87)

第一节 情感的概述.....	(87)
第二节 情感的分类.....	(92)
第三节 情感的品质与培养.....	(96)
第八章 意志	(99)
第一节 意志的概述.....	(99)
第二节 意志行动的分析.....	(101)
第三节 意志品质及其培养.....	(104)
第九章 个性心理(上) 气质和性格	(108)
第一节 个性心理概述.....	(108)
第二节 气质.....	(110)
第三节 性格.....	(118)
第十章 个性心理(下) 兴趣和能力	(125)
第一节 兴趣.....	(125)
第二节 能力.....	(128)
第十一章 学习心理	(139)
第一节 学习动机.....	(139)
第二节 知识的掌握.....	(143)
第三节 技能的形成.....	(152)
第四节 学习的迁移.....	(156)
第十二章 品德心理	(161)
第一节 品德的概述.....	(161)
第二节 品德形成过程的心理分析.....	(164)
第三节 过错行为的矫正.....	(173)
第十三章 中学生心理	(180)
第一节 中学生的生理发展概述.....	(180)
第二节 初中学生的心理特征.....	(182)
第三节 高中学生的心理特征与中学生的心理卫生.....	(187)
后记	(201)

第一章 绪 论

第一节 心理学的研究对象

心理学是研究人的心理活动规律的科学。

任何科学都有它自己研究的对象。数学是研究现实世界的空间形式和数量关系的科学；物理学是研究物理现象和运动规律的科学；化学是研究物质的组成和变化规律的科学；哲学是研究关于自然、社会和思维的一般性法则的科学。心理学专门研究人的心理现象，也就是我们通常所说的精神现象，研究各种心理现象的本质、作用及其发生发展的规律。

人的心理活动是极其复杂的，没有固定模式，不具体，比较抽象。为了研究和学习的方便，将其分为心理过程和个性心理两个方面。

一、心理过程

根据心理过程的形态和作用，又可将其分为认识过程、情感过程和意志过程，简称知、情、意。

1. 认识过程

所谓认识过程，是指人脑反映客观现实的过程，其中包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意等过程。

2. 情感过程

所谓情感过程，是指一个人对自己所认识的或所操作的事物所持的态度，人们所熟悉的态度体验，如喜、怒、哀、乐、爱、憎等。

3. 意志过程

所谓意志过程，是指一个人要达到一定的目的，自觉地有计划地深思熟虑地进行的活动。

知、情、意三种过程不是彼此孤立地进行着的。人们在任何认识过程和意志过程中总会发生一定的情感，任何意志行动，总是从一定的认识和情感出发的，情感 and 意志又对认识过程发生不同的影响。

二、个性心理

个性心理是一个人所具有的各种重要的和持久的心理状态。个性心理可分为个性心理倾向性和个性心理特征两个方面。

1. 个性心理倾向性

人们在需要、动机方面有所不同，在信念、理想方面也有很大差异。需要、动机、信念、理想、世界观决定人对现实的态度积极和活动的方向，属于个性倾向性。

2. 个性心理特征

人们的爱好、情绪特点不同，性格、聪愚程度也有差异。气质、性格、兴趣、能力决定每一个人的心理特色，属于个性心理特征。

心理过程和个性心理总是密切联系在一起的。个性心理通过心理过程而形成，并在心理过程中表现出来。已经形成的个性心理又制约着心理过程的进行，起着调节作用。所以说，心理过程和个性心理既有区别、又是相互联系、相互制约的。

第二节 心理学的任务和意义

一、心理学的任务

人的智慧揭示了事物的内在联系，发现事物运动的规律，从而建立科学的体系。任何科学所研究的对象都有内部矛盾性，有着

自身运动的规律性。心理学所研究的对象——人的心理活动，也有自身的运动规律。

研究心理学的目的在于探讨心理活动规律，实现对人的心理的正确说明、准确预测和有效控制。具体说来，就是研究人的心理活动过程的规律及其生理机制；研究个性心理形成过程的规律和条件；研究心理过程和个性心理的关系。通过这些研究，从理论上弄清人的心理活动的本质，提高学习、劳动、工作的效率。

心理学研究的任务是多方面的，它研究各种心理现象。由于心理学的领域极其广泛，不同的类别和分支又有自己特定的任务。按照各自相应的任务和一定的标准，可做如下分类。

1. 按研究的主体分类

普通心理学——研究一般正常人的各种心理现象及其基本的一般性的规律。

发展心理学——研究个人的心理现象，即从出生到衰老的发生、发展和衰退的过程和规律，着重研究各个发展阶段的心理特色。

动物心理学——研究各种动物的心理，特别是比较各种动物的心理，从而探索心理现象演化和发展的过程及其规律。

比较心理学——比较研究各级动物或各种族、各民族人们的心理。

变态心理学——研究人的各种反常心理现象及其成因。

缺陷心理学——研究有心理或生理缺陷的人，如智力低下者和盲、聋、哑人等的心理活动及其特色。

2. 按研究的领域分类

教育心理学——是研究教育领域中有关心理活动及其规律的科学，如研究学生掌握知识、技能，形成道德品质的规律等。学习心理学、教学心理学、学科心理学、教导心理学、学校心理学等都属于教育心理学的范畴。

工业心理学——从心理学的角度研究人在工业领域中的各种

心理现象，分析人在工业生产中的各种心理因素，以便改善生产条件、安全生产、提高生产效能。工业心理学还包括工程心理学和劳动心理学。

商业心理学——研究人在购销关系中的心理活动及其规律性，以便改进销售方式和服务态度，从而促进贸易事业的发展。

军事心理学——研究人在军事领域中的心理活动及其基本规律，以便提高军事活动和军事训练的效能。

体育心理学——也称运动心理学，是研究人在体育活动和竞赛中的心理特点及其有关规律，为体育教学、体育训练和竞赛指导提供科学的依据。

医学心理学——研究在医疗领域中心理因素在疾病的发生、发展和诊治以及预防中的作用。在这一分支下面，又可分为病理心理学、临床心理学、心理治疗学、药物心理学等。

3. 按研究的专题内容分类

可分为感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情感心理学、个性心理学等等。

4. 按心理学的研究方法和研究途径分类

实验心理学——研究在心理学方面进行实验研究的原理、原则、方法、技术、设备条件、资料处理等问题。

生理心理学——应用生理科学的先进技术和有关知识来探求和说明人的各种心理现象的生理机制。属于这一分支的还有神经心理学。

心理物理学——研究刺激物的物理属性与感觉的量的属性之间的关系，是实验心理学的重要基础。

心理测量学——研究各种心理现象的测量方法和测量工具的编制，测量结果和处理等问题。

5. 按心理学与其他学科的关系分类

心理生物学——研究心理机能与其他生命过程和生命活动之间的相互关系。

社会心理学——研究个人在社会环境中的行为和心理状况以及个人和社会的相互作用。

心理发生学——研究心理属性的遗传问题和心理发生的问题。

除此之外，还有心理动力学、宗教心理学、民族心理学、犯罪心理学、法律心理学、临床神经心理学、公共服务心理学、顾问心理学等等。心理学经过近百年的发展，现在已经成为一个分支繁多的庞大的知识系统。心理学分支的迅速发展，正说明在涉及人的关系的各个领域，都有心理学问题。

综上所述，可见心理学的任务十分繁重。

二、学习心理学的意义

心理学的学习和研究既有重大的理论意义，又有多方面的实践意义。

1. 心理学作为研究人类自身的科学之一，对于所有的人都是必要的

心理学在理论方面是对马克思主义物质第一性、意识第二性这个命题的科学论证。心理学在研究脑对客观现实反映过程中所取得的成果丰富了认识论，揭示了心理与脑的关系，心理与客观现实的依存关系，有力地批驳了唯心主义思潮。心理学探讨外部客观条件如何决定着各种心理过程的进行，如何影响个性特征的形成，揭示了外部条件与心理现象之间的因果制约性，同时，揭示了人的个性是一定社会历史条件下的产物。

2. 心理学作为带头科学，是一切现代人所必须掌握的

心理学在实践方面有着广泛的应用，是一切现代人必不可少的。它的实践意义体现在心理学可以用科学把人们武装起来，以便人们彻底肃清各种反科学的思想意识及残余，进而建立与巩固科学的世界观和革命的人生观；在生产劳动、医疗卫生、工商企业、军事政治、文艺创作，在一切涉及人的因素的领域中，都必

然会出现心理学问题，都需要心理学；在人的日常生活中，心理学可以帮助我们分析自我、了解自我、改正缺点、发扬长处，提高工作能力，更好地为人民服务；也可以帮助我们观察别人，了解别人，有效地帮助同志。

3. 心理学有助于教育和教学，是一切教师必不可少的知识。在人的学习和获得知识的实践中，心理学有着特殊的作用，如怎样发展观察力、想象力，如何集中注意力和加强意志力，如何增进记忆力和思考力，从而提高教育效果，如何培养优良的心理品质等等。

总之，心理学是一门既有重大理论意义，又有指导实践活动现实意义的科学。

第三节 心理学的研究原则和方法

一、心理学的研究原则

1. 客观性原则

心理现象作为精神现象是主观的东西，但它的规律和其他事物的规律一样，也是客观存在的。作为产生心理现象的源泉——客观事物，是有规律可循的，作为产生心理现象的器官的人脑是物质的，它的活动也是有规律性的。心理现象的客观规律性决定了心理学的研究必须坚持客观性原则。所谓客观性原则，就是对任何心理现象必须按照它的本来面貌加以考察，不能想当然，更不能臆造。

2. 发展性原则

世界上的任何事物都处在运动和发展变化中，作为对客观事物反映的心理现象也不是凝固的、静止的。因此，心理学的研究要遵循发展性原则。所谓发展性原则，就是心理现象也随客观事物的变化而不断发展变化的。

二、心理学的研究方法

1. 观察法

观察法是在自然情况下，有目的、有计划地观察心理现象在活动中的表现，从而分析心理活动的规律。观察法的优点是保持被观察者心理表现的自然性和客观性，其缺点是研究者处于被动地位，只能等待所需要的现象出现。

2. 实验法

实验法是有目的地严格控制或创造一定条件来引起某种心理现象以进行研究的方法。实验法有两种形式：实验室实验法和自然实验法。实验室实验法通常是在实验室内借助各种仪器进行的。它较多地适用于心理过程的研究，而对于人的个性心理特征，在实验室里就有很大的局限性。自然实验法是实验者有目的地创造一些条件在比较自然的情况下进行的。既可以研究一些简单的心理现象，又可以研究人的个性心理特征。

3. 调查法

调查法通过对被试接触过的人和事进行了解，从而掌握其心理活动。一般通过交谈、问卷、活动产品的分析，来了解一个人的兴趣、理想、职业态度、能力特点、知识范围等。

复习思考题

1. 心理学的研究对象是什么？人的心理现象有哪些方面？
2. 心理学的研究任务是什么？试述学习心理学的意义。
3. 心理学的研究原则和方法有哪些？

第二章 心理的实质

第一节 心理是脑的机能

心理现象是人人都有，人人都熟悉的，但是心理到底如何产生，与物质有什么关系，又依赖于哪些条件，不是人人皆可回答的问题。人的心理是宇宙间最复杂的现象之一，也是人类自有史以来就企图解决的重大问题之一。宇宙的起源、物种的起源、认识的起源这三大问题中，认识的起源是尤其复杂的。人们在把研究的矛头指向宇宙间的万物时，差不多无往而不胜，无论是宏观世界的星球，还是微观世界的原子、电子、中子、质子，都能发现它的规律。但是，当科学发展到研究探索者本身——人及人的心理，情形就不同了。从几万年前人类开始文明生活的时代起，就对自己的心理，对自己的精神生活进行观察和推测，对人的心理器官也进行了探讨。有的人把心理看成是非物质的、至高无上的灵魂活动，是宇宙产生的本源；有的人把心理与物质、心理与生理看成相互平行、独立存在的两种实体；有的人庸俗地认为人脑产生心理，如同肝脏分泌胆汁一样；有的人认为心理象照镜子一样，是脑对现实的机械反映；有的人又把人和动物等同起来，忽视人的社会性本质。上述各种观点都不能正确揭示人的心理的实质。只有用辩证唯物主义和历史唯物主义观点为指导进行研究，才能对人的心理实质作出科学的解释。

一、脑是心理的器官

一般唯物论者知道精神是物质的产物，但是对心理活动究竟是什么器官的活动并不清楚。战国末期的荀子就说过：“形具而神

生，好恶喜怒哀乐而藏焉”，他承认精神依赖于物质。孟子说：“心之官则思，思则得之，不思则不得也”。孟子错误地认为人的思维器官是心脏。古代希腊的哲学家亚里士多德也认为思想和感觉的器官是心脏，而脑仅起冷静血液的作用。我国的汉字内，凡有关精神的字，如意、志、怒、情、忆、情、感等均有“心”或“忄”，其渊源就在于此。

实际上，脑是心理的器官，其理由如下：

1. 从物种发展史来看，心理是物质发展到高级阶段的属性。

由于物质是由低级向高级不断发展，物质的反映形式也是由低级向高级不断发展的。无生命的物质的反映形式是物理的和化学的反映形式。如水滴石穿、盐在水中溶解，铁在湿空气中生锈。有生命的物质的反映形式是生物的反映形式。如植物有感应性，环节动物、节肢动物开始具有感觉，脊椎动物出现了脑，并分化为延脑、小脑、中脑、间脑和桥脑，于是就产生了更复杂、更高级的反映形式——知觉。鱼类的大脑两半球处于萌芽状态；两栖类开始出现了大脑两半球，然而很小，构造简单；爬虫类大脑出现了皮层；鸟类的大脑皮层尚无沟回；哺乳动物的大脑两半球和大脑皮层得到迅速发展。实验证明狗在地震前能拖主人出屋，战马能救受伤的战士，摘除了大脑，不仅不再对呼唤它的名字予以反映，而且也不会寻找食物。灵长类的脑是动物脑发展的顶峰，大脑皮层有六层，面积扩大，细胞增多，有了具体的思维能力。破坏狗的大脑皮层会使狗立即陷入长期昏睡状态。类人猿能用棍棒取食物，能用水壶中的水灭掉存放食物器皿入口处的火，还有哭和笑的面部表情。上述表明，动物大脑越发达，其心理水平越高。

人是万物之灵，在大脑的重量和机能方面是其他任何高级动物都无法比拟的。

动物的身体构造各不相同，野兽的心脏经得起猛烈的运动；骆驼的消化器官可以较多储存饮料；虎、牛、马的肌肉都是很发达的；蚊子的肌肉比重远远大于人。但是人脑与身体比重远远胜

过任何高级动物。人的大脑皮层厚度有1~4毫米,平均为2.5毫米,共有六层,全部表面积有2200平方厘米。人脑重1400克,占体重的2%;狗脑重120克,占体重的0.3%;猩猩脑重400克,占体重的0.45%;鲸脑重7000克,占体重的0.07%。高度发展的人的心理正是以这种高度发展的人脑为物质基础的。所以,人的心理与动物心理有本质的区别。人具有抽象思维能力,人的心理即人特有的意识,它是人脑的机能,是物质(人脑)的最高产物。

2.从个体发展史看,心理的发展与脑的发育完善紧密相联。

从关于大脑研究的大量材料可知,儿童在出生时,大脑在结构上已接近成人:大脑皮层分为六层,皮层上的神经细胞数与成人相近,但他们的皮层薄,皮层上的沟回比成人浅,脑重量比成人轻。人出生时的脑重量约有360克,几乎占体重的10%。六个月时脑重660克,三岁时已有1000克,七岁时1280克,十二岁时已接近成人。可见,人脑在身体各方面发育中是最迅速的。

瑞士心理学家皮亚杰(1896~1980)通过半个世纪对儿童的观察研究,认为一个人的心理成长过程有下列几个阶段:

(1) 感觉运动阶段

从出生到两周岁,主要是感觉运动方面的发展。

(2) 前运算阶段

约从两周岁到七周岁,这时已能初步运用语言,但一些重要的概念、运算技巧尚未发展。

(3) 具体运算阶段

从六、七岁到十一、二岁,这时已逐步从具体事物的道理中理解数目、体积、重量、容积等概念。

(4) 形式运算阶段

十一、二岁以后能作出假设,进行逻辑推理,具有抽象思维的能力。

正是由于人脑的不断发展并趋于完善,人的心理才得到发展。

3. 切除和破坏动物脑的一定部位,会引起动物心理活动的

某些丧失以致严重破坏。

临床上发现，当人脑受外伤或疾病而遭受破坏时，会出现全部或部分的失调。如果枕叶受到破坏，人就会变盲。大脑左侧半球中央前回底部受伤，就会导致“运动性失语症”，病人能看懂文字，听懂别人的谈话，但自己不会说话。大脑额中回底部手部代表区受伤，就会导致“失写症”，病人既能听懂别人的谈话，自己也会讲话，但不会书写。所有这些临床研究表明：人的大脑半球是人们的心理活动的器官，人的大脑受到损伤，人的心理活动就要发生一定的障碍。人的心理是脑产生的，“无头脑的思维”是不存在的。列宁说，人的心理、意识是人脑这块高级物质的产物。

上述种种，从正反两方面说明人脑是心理的器官。

二、人脑结构的复杂性与机能的特殊性

1. 神经系统和脑的结构

我们已经知道，人脑是心理的主要器官。但是，人的大脑两半球并不是孤立地发挥作用的，它是人的神经系统的最高部位，是整个神经系统的一部分。所以，要研究脑的结构，首先要了解与之有关的神经系统。

人的神经系统可分为周围神经系统和中枢神经系统两部分，见图2-1，周围神经系统分布于人的全身，包括脑神经、脊神经和植物性神经，其作用是把脑、脊髓与全身其他器官联系起来。中枢神经系统包括脑和脊髓。

周围神经系统由脑神经、脊神经和植物性神经组成。

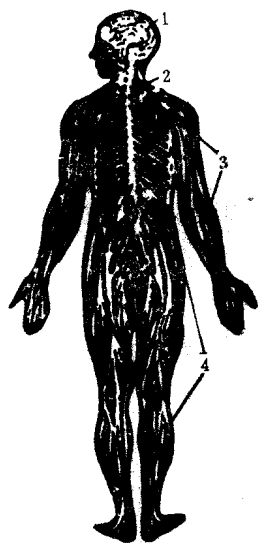


图2-1 人的中枢神经系统和周围神经系统
1——脑，2——脊髓，
3,4——周围神经系统