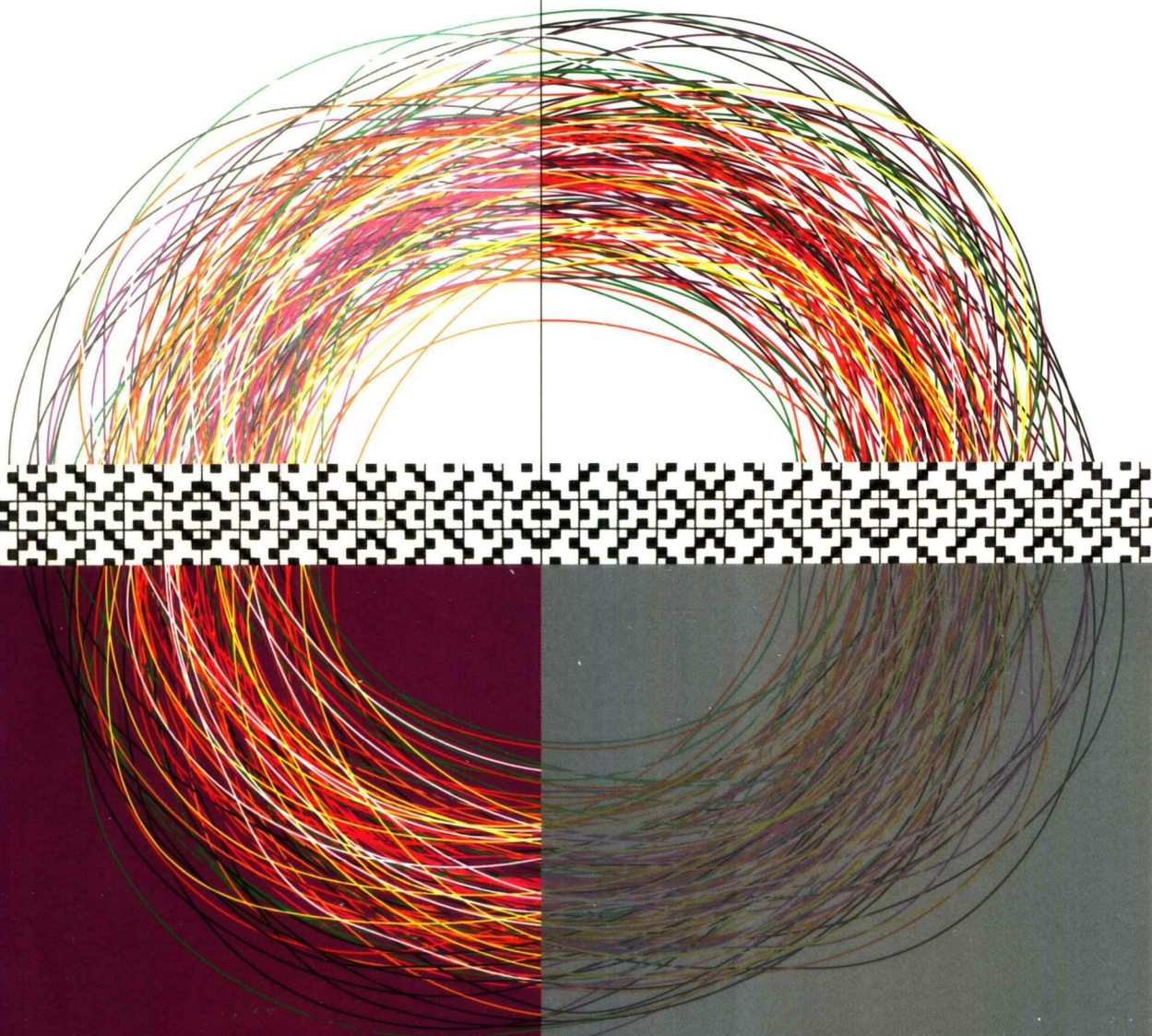


# 心理学概论

赵国祥/主编

# PSYCHOLOGY OUTLINE

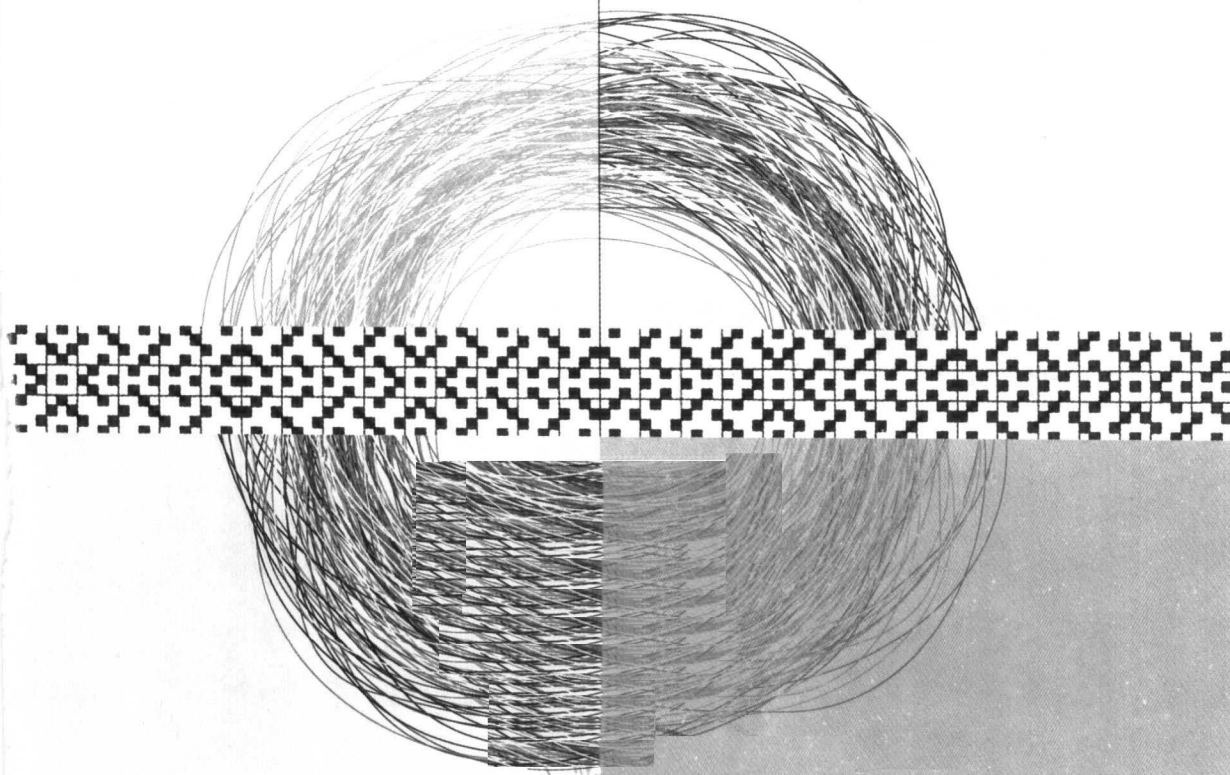


光明日报出版社

# 心理学概论

PSYCH  
OUTLI

赵国祥/主编



光明日报出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

心理学概论/赵国祥主编. -北京: 光明日报出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-80206-371-6

I. 心… II. 赵… III. 心理学 - 高等学校 - 教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 128941 号

---

书 名: 心理学概论

主 编: 赵国祥

---

责任编辑: 徐 晓 赵馥琼 封面设计: 合和工作室

责任印制: 胡 骑 责任校对: 徐为正

---

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078234 (咨询), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078233, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn)

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

---

印 刷: 北京市大运河印刷有限责任公司

装 订: 北京市大运河印刷有限责任公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

字数: 401 千字

印张: 28

版次: 2007 年 8 月第 1 版

印次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80206 - 371 - 6

---

定价: 39.80 元

**版权所有 翻印必究**

# 前 言

河南大学心理学专业的老师们早就有编写师范院校和综合大学非心理学专业学生使用的共修心理学教材的好传统。在 20 世纪 50 年代，杨震华先生带领心理学教研组的老师们编写了《心理学讲义》（湖北教育出版社，1954 年），被很多师范院校选作共修心理学教材，产生了较大影响。20 世纪 80 年代，凌培炎先生带领心理学教研室的老师们编写了《心理学》（内部试用）作为共修心理学教材。这本教材被试用几遍后，经过反复修改，于 1989 年 5 月被河南大学出版社出版。该教材出版后，既被作为河南大学师范教育专业的共修心理学正式教材，又被其他高校选作师范教育专业的共修心理学教材，先后 5 次重印，共发行 15 万多册。随着形势的变化和心理学学科快速发展，教材中的一些内容需要更新。在 20 世纪 90 年代，丁秀峰先生带领心理学教研室的老师们又编写了一本《心理学》（河南大学出版社，1994 年 8 月）师范教育专业作为共修心理学教材。进入 21 世纪后，心理学学科发展更加迅速，人才培养对心理学也提出了新的要求。因此，共修心理学的内容急需调整和增补新的研究成果。为此，心理学系的老师们经过多次研讨，决定编写《心理学概论》作为今后师范教育专业的共修心理学教材。

参加编写的人员都是长期教授师范教育专业的共修心理学课的教师，所编写的《心理学概论》有以下特点：1. 在体系框架上吸收了前三部教材的合理成分；2. 在编写内容上做到“四个有利于”：有利于教师教；有利于学生学；有利于激发学生的学习兴趣和兴趣；有利于开阔学生的心理学知识视野。3. 在内容、资料的筛选上，体现了知识的科学性、资料的新颖性、结构的合理性。4. 在编写体例上，采取内容提要—学习目的—正文—相关资料插入—本章小结—活动设计—趣味心理测验—思考和练习题—参考资料—网络资源等，构成了系统的编写体例，使每一章内容浑然于一体。

各章的编写人员有：第一章（赵国祥、王明辉）、第二章（王恩国）、第三章（王亚同、杜岸政）、第四章（李永鑫、务凯）、第五章（杜建政）、第六章（刘金平）、第七章（许远理、朱长征）、第八章（蒋艳菊、李艺敏）、第九章（赵俊峰、宫火良）、第十章、（许波、陈永强）、第十一章（王滨、刘亚丽、安献丽）、第十二（王瑶、时金献）、第十三章（丁桂凤、范丽恒）。各章编写成稿后，刘金平、赵俊峰、王瑶、王滨、许波分头对各章进行了初审；赵国祥审阅了全部书稿，并做了全书的统稿工作。刘金平在书稿提纲形成的过程中做了大量的前期准备工作。王明辉作为编写组的秘书，做了书稿编写提纲的收发、整理以及书稿的收交、协调等大量工作。

感谢光明日报出版社领导的厚爱，使我们的项目得以立项出版。感谢徐晓编辑用智慧之笔对本书所做的加工、处理，并以高效的工作使本书早日付梓面世。

在本书编写过程中，我们参阅了大量学者的研究成果，在此一并表示衷心的感谢！

由于我们水平有限，书中所存在的缺欠之处，敬请批评指正。

赵国祥于河南大学仁和小区

2007年7月1日

# 目 录

## 第一章 绪 论

第一节	心理学的研究对象 .....	002
一	心理学是研究心理现象的科学	
二	心理学的内容及其结构体系	
第二节	心理学的任务 .....	005
一	心理学的理论任务	
二	心理学的实践任务	
第三节	心理学建立的基础与分支及其与教育、管理的关系 .....	007
一	心理学建立的基础	
二	心理学的分支	
三	心理学与教育的关系	
四	心理学与管理的关系	
第四节	心理学研究方法 .....	010
一	科学研究和科学方法	
二	心理学主要研究方法	
第五节	当代心理学的鸟瞰 .....	017
一	西方心理学的主要流派概况	
二	当代心理学的研究进展	

## 第二章 心理与行为的生物学基础

第一节	神经系统的基本单位和功能 .....	028
一	神经元的构造和功能	
二	突触的传导功能	
第二节	神经系统的结构和功能 .....	032

一	周围神经系统与功能	
二	中枢神经系统的结构和功能	
第三节	大脑半球的构造与功能 .....	037
一	大脑皮层的结构	
二	大脑皮层神经元的结构	
三	大脑半球的分区与功能	
四	大脑两半球的分工与整合功能	
第四节	遗传、内分泌与行为的关系 .....	044
一	遗传与行为的关系	
二	内分泌系统与行为	

### 第三章 注意与意识

第一节	注意概述 .....	056
一	注意的概念	
二	注意的外部表现	
三	注意的意义与功能	
第二节	注意的品质特征 .....	060
一	注意的稳定性	
二	注意的范围	
三	注意的分配	
四	注意的转移	
第三节	注意的类型 .....	064
一	不随意注意	
二	随意注意	
三	随意后注意	
第四节	注意的认知理论 .....	070
一	注意的过滤器模型	
二	注意的衰减模型	
三	后期选择和多阶段选择模型	
四	注意的认知资源限制理论	
第五节	意识及意识的几种状态 .....	074
一	意识的概念	

- 二 意识与注意
- 三 意识的几种典型状态

## 第四章 感觉与知觉

- 第一节 感觉 ..... 084
  - 一 什么是感觉
  - 二 感觉的种类及其产生过程
  - 三 感觉的规律
- 第二节 知觉 ..... 094
  - 一 什么是知觉
  - 二 知觉的种类
  - 三 知觉的特性
  - 四 影响知觉的心理因素

## 第五章 记忆

- 第一节 记忆的结构 ..... 116
  - 一 感觉记忆
  - 二 短时记忆
  - 三 长时记忆
  - 四 长时记忆的信息遗忘
- 第二节 记忆错觉 ..... 128
  - 一 对文句的记忆:图式的影响
  - 二 关联效应
  - 三 干扰和误导信息的影响

## 第六章 思维与想象

- 第一节 思维概述 ..... 138
  - 一 思维的概念和特点
  - 二 思维的种类
- 第二节 思维过程 ..... 142



一	分析与综合	
二	比较与分类	
三	抽象与概括	
四	系统化与具体化	
第三节	问题解决 .....	145
一	解决问题的概念	
二	解决问题的基本阶段	
三	解决问题的策略	
四	影响问题的有关心理因素	
第四节	决策与判断 .....	151
一	决策的概念和类型	
二	决策中的一些特殊现象	
三	判断的概念	
四	启发式策略和判断	
第五节	想象 .....	156
一	想象的概念和特点	
二	想象的种类	
三	想象的形成方式	
四	想象的作用	
第六节	创造性思维 .....	161
一	创造性思维的概念和特点	
二	创造性思维的构成	
三	创造性思维的过程	
四	创造性思维的培养	

---

## 第七章 情绪与动机

第一节	情绪与情感概述 .....	174
一	什么是情绪和情感	
二	情绪与情感的区别与联系	
三	情绪与情感的分类	
第二节	情绪的脑机制及其功能 .....	180
一	情绪、情感的神经机制	

二	情绪与情感的功能	
第三节	情绪调节 .....	185
一	情绪调节的概念	
二	情绪调节的分类	
三	情绪调节的方法	
第四节	动机概述 .....	190
一	动机及其功能	
二	情绪与动机的关系	
三	动机的产生	
第五节	动机的种类 .....	196
一	生理性动机和社会性动机	
二	正确的高尚的动机和错误的低下的动机	
三	主导动机和辅助动机	
四	长远的动机和短暂的动机	

## 第八章 意志

第一节	意志概述 .....	210
一	什么是意志	
二	意志行动的基本特征	
三	意志对客观规律的依存性	
四	意志与认识、情感和个性的关系	
第二节	意志行动的分析 .....	214
一	采取决定的阶段	
二	执行决定的阶段	
第三节	意志的品质与培养 .....	221
一	意志的基本品质	
二	意志品质与成就水平	
三	意志的培养与锻炼	

## 第九章 人格

第一节	人格概述 .....	238
-----	------------	-----

一	什么是人格	
二	人格评估	
三	人格的形成与发展	
第二节	人格理论简介 .....	252
一	精神分析人格理论	
二	人格的特质论	
三	行为主义人格理论	
四	人本主义人格理论	
五	人格的认知理论	
第三节	气质 .....	258
一	气质概述	
二	气质的实践意义及应用	
第四节	性格 .....	267
一	性格概念	
二	性格结构	
三	气质与性格	
四	青少年应该具备的性格特征	
五	不良性格特点及其矫正	

## 第十章 能力

第一节	能力概述 .....	282
一	能力的概念	
二	能力与活动	
三	能力与智力	
四	能力与知识、技能	
五	能力的种类	
第二节	能力的理论 .....	287
一	心理测量学取向的能力理论	
二	信息加工取向的能力理论	
第三节	能力的测验 .....	294
一	能力测验应具备的条件	
二	能力测验的渊源	

三	能力测验的种类	
四	创造能力测验	
第四节	能力的个别差异、发展与培养 .....	302
一	能力的个别差异	
二	能力形成与发展的条件	
三	能力的培养	

## 第十一章 心理健康

第一节	心理健康概述 .....	318
一	心理健康的内涵	
二	心理健康的标准	
三	影响心理健康的因素	
第二节	维护心理健康 .....	324
一	获得正确的自我意识	
二	形成健康的情绪体验	
三	建立良好的人际关系	
四	磨炼坚强的意志品质	
五	培养灵活的社会适应力	
六	塑造和谐的个性特征	
第三节	大学生常见的心理问题及对策 .....	332
一	入学心理适应问题及其对待	
二	学习心理压力及其对待	
三	考试焦虑及其应对措施	
四	大学生的恋爱挫折及其调适	
五	大学生的就业冲突	

## 第十二章 青少年的心理发展

第一节	青春期的身体成长及心理变化 .....	356
一	性成熟及身体成长	
二	性意识的觉醒	
三	身体成长的心理适应	

第二节	青少年的认知发展 .....	369
一	青少年感知、记忆的发展	
二	青少年思维的发展	
三	青少年认知能力的培养	
第三节	青少年自我意识及社会性的发展 .....	375
一	青少年自我意识的发展特点	
二	青少年人际交往能力的发展特点	
三	青少年道德的发展及其价值观的确立	

### 第十三章 人际互动与态度改变

第一节	人际沟通与吸引 .....	390
一	人际沟通	
二	人际吸引的条件	
第二节	人际关系 .....	398
一	人际关系概述	
二	人际关系的原则	
三	人际关系的测量	
四	人际关系的增进	
第三节	亲社会行为与侵犯 .....	408
一	亲社会行为的界定	
二	影响亲社会行为的因素	
三	侵犯概述	
四	侵犯行为的影响因素	
五	避免与减少侵犯行为的方法	
第四节	态度与态度的改变 .....	415
一	态度概述	
二	态度的形成	
三	态度的测量	
四	态度的改变	

# 【第一章】 绪 论

赵国祥 王明辉

心理

心理现象

心理学

实验法

测验法

观察法

调查法

**【学习目的】** 通过本章的学习，理解心理、心理学的实质及心理学的内容结构体系；了解心理学的学科分支、心理学的研究任务、研究所遵循的原则及心理学的发展简史；掌握心理学的研究方法及心理调查、实验与测评结果的统计和分析方法。

个案分析法

产品分析法

**【学习要求】** 在阅读本章内容的基础上，完成课后的活动设计和思考练习题。

档案研究法

## 一、心理学是研究心理现象的科学

### (一) 什么心理学

没接触过心理学的人，总觉得心理学非常深奥、难懂，不易学习和掌握；对心理学所研究的内容，因看不见、摸不着而觉得神秘莫测，对心理学有一种敬畏感。甚至还有人认为，学了心理学，就可以预知一个人的未来，就可以做算命先生等等，把心理学看成是一门玄学。其实，这些都是由于对心理学不了解而产生的种种误解。那么，现在就让我们来揭开心理学的神秘面纱吧！

心理学是研究心理现象发生、发展与变化规律的科学。这个概念包含三层含义：其一，心理学是研究心理现象如何发生的科学，这就意味着心理学首先要研究心理活动是在什么物质基础上产生，是物质之间如何发生关系，产生的规律是什么。其二，心理活动一旦产生，就不会停止不动，而是要发展；因此，心理学还要研究心理活动产生以后如何发展，受哪些因素的促进而发展，受哪些因素的制约而限制其发展，发展的规律是什么。其三，心理的发展并不都是线形的，在很多情况下是非线形的，这就是心理活动变化的结果，心理活动的变化，使得心理活动变得复杂起来，也因而使心理变得神秘起来。其实，心理活动的变化并不是杂乱无章的，也是有规律可寻的。所以，心理学也要研究心理活动的变化规律，通过对变化规律的研究，使我们更好地掌握规律，运用规律促使自身的发展。

### (二) 什么是心理现象

人的心理现象也并非神秘莫测的，是和人们的生活紧密相连的。当初升的太阳把夜幕揭去以后，人们迎着美丽的朝霞开始了一天丰富多彩的生活。步入街道，我们可以看到川流不息的人群、飞驰而过的各种机动车辆；路过摆满各种鲜花的街心广场，我们能够闻到扑面而来的花香；坐下静思往事，我们会产生甜蜜或痛苦的回忆；当对以往的作为进行评论时，我们能够从多个角度进行分析；当对未来的生活进行瞻望时，我们可以勾勒出一个美好的境界；对于触及我们心灵的各种外部、内部刺激，还会引起爱或恶、愉快或不快的反应。而对生活中所追求的目标，我们还会克服重重困难，排

除种种障碍，努力去实现。为了实现这一目标，有时不惜同命运进行抗争，夺取胜利，这是人的意志过程。

以上人的认识、情感和意志过程都不是孤立的，而是一个统一的整体。例如，当人们对某种事物有了认识之后，就产生了满意或不满意的情感，并采取相应的意志行动，而情感和意志又影响着人们的认识活动；它们彼此之间相互依存、相互作用、相互渗透，构成了人们极其复杂的心理生活。

但是，认识、情感和意志只是我们心理生活的一个方面，这是人们共有的心理过程，这些心理过程，在不同人的身上却有不同的表现，即人的心理现象还有各个人的不同特色。例如，人们的能力是各不相同的；记忆上，有人记得快、有人记得牢，有人记得很慢、忘得很快；思考上有人深刻，有人肤浅。有的人有文学才能，有的人有绘画才能。性情上，有的人易于激动，有的人反应迟缓，有的人活泼好动，有的人喜欢安静，这些是气质方面的差别。人的性格也不相同，例如人们对待事物的态度，有人热忱、有人冷淡；在行动上，有人勇敢、顽强，有人怯懦、软弱；对待工作、学习和劳动，有人踏实、勤恳，有人轻浮、怠惰；对待自己，有人谦虚谨慎，有人自高自大等。以上都说明，各人之间的心理现象是千差万别的，俗语讲“人心不同，各如其面”。每个人都有自己特有的大脑，都有自己特有的社会地位、生活环境和教育条件，都有个人的成长历史和生活活动，所以每个人都有自己特有的心理特征。人的心理的这种差别性，心理学上称为个性，或心理的个别差异。个性具有一定的倾向性，如需要、动机、兴趣、信念和世界观等，是制约一个人心理活动和行为的动力系统。

上述现象，会在我们每一个人身上得以体现，构成我们每一天的生活内容。而这些现象，则都是我们心理内容的不同表现。用心理学的术语说，心理内容就是人的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志和个性等心理活动。看到这些，您还觉得人的心理现象不可捉摸、非常神秘吗？心理现象并不神秘，而是循着一定的规律进行活动的。

## 二、心理学的内容及其结构体系

综合以上描述，心理学的研究对象——心理现象，概括起来包



括心理活动过程和个性两大部分内容。

(一) 心理活动过程。心理活动过程主要由认识过程、情感过程和意志过程所构成。认识过程则包括：注意、感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理活动过程；情感过程则包括：情绪、情感等心理活动过程；意志过程则包括：意志动机、意志行为等心理、行为活动过程。

(二) 个性。个性主要由个性心理特征和个性倾向性构成。个性心理特征包括：能力、气质、性格等内容；个性倾向性则包括：需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、人生观、价值观等内容。心理学研究的对象内容图示如下：

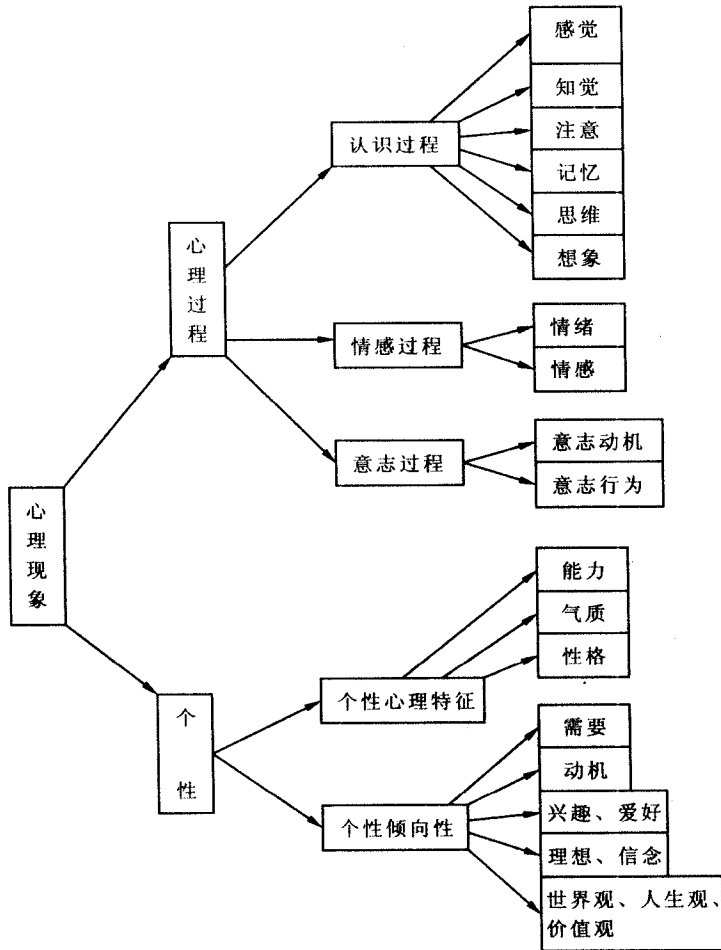


图 1.1 心理内容结构体系示意图