



高等教育“十一五”规划教材

普通心理学

李传银◎主编



 科学出版社
www.sciencep.com

高等教育“十一五”规划教材

普通心理学

李传银 主 编
陈淑萍 韩仁生 副主编

ISBN 978-7-03-019243-6

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

ISBN 978-7-03-019243-6

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

ISBN 978-7-03-019243-6

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

科学出版社
北京 100071
www.sciencep.com

印刷工业出版社

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书系统而扼要地论述了普通心理学的基本理论和基础知识,主要内容包括绪论、心理的神经生理机制、意识与注意、感觉、知觉、记忆、表象与想象、思维与创造、情感与意志、需要与动机、能力与人格、心理发展与学习等。全书文字简明扼要,事例丰富,通俗易懂,可读性强。

本书是高等教育“十一五”规划教材,可作为各类高等院校教师教育专业公共课用书,也可作为初等教育、学前教育专业基础课用书,以及各种专业人员研究心理学的参考用书和对心理学感兴趣者的入门书籍。

图书在版编目(CIP)数据

普通心理学/李传银主编. —北京: 科学出版社, 2007

(高等教育“十一五”规划教材)

ISBN 978-7-03-019545-6

I. 普… II. 李… III. 普通心理学—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 119910 号

责任编辑: 王 彦 / 责任校对: 赵 燕
责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 耕者设计工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年8月第一版 开本: 787×1092 1/16

2007年8月第一次印刷 印张: 21 1/4

印数: 1—3 000 字数: 448 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62147541

本书编写人员

主 编 李传银

副主编 陈淑萍 韩仁生

参 编 刘 华 张栋玲 张丽丽 郑宗军 许 燕

门学泳 马丽芳 陶 委 张海燕

前 言

心理学是我国高等院校教师教育课程体系中一门十分重要的公共必修课，也是一门专业基础课。它不仅对培养未来合格教师具有重要作用，而且对提高大学生科学文化素养，优化大学生的心理素质结构也大有裨益。为贯彻教育部关于进一步加强高等院校教师教育专业课程教材改革的指导精神，及时反映当前日益发展的心理学教学和科研成果，适应今后高等院校教师教育人才培养的需要，我们组织编写了这本《普通心理学》教材。

本书有以下几个方面的特点：一是重视基础性，强调普通心理学这门课程的基础地位，教材内容突出基本理论和基础知识，以系统阐述普通心理学的基本概念和原理为主。近几年来，我国编写的心理学教材呈多样化趋势，教材的内容和形式也多有创新和改革。但是我们认为，一本教科书不应该追求标新立异，也不可能开展学术论争，因为基本知识的介绍是它的主要任务。因此，本书在编写过程中力求尽可能全面、系统而准确地介绍心理学的基本理论及其实践含义，从而为学生提供一本未来从师任教必须掌握的基础心理学读本；二是注重时代性，尽量反映心理学研究的新趋势，吸收心理学研究的新成果；本书在保证知识连续性的基础上，引入了一些新出现的和正在蓬勃发展的知识领域，使学生在掌握基本知识的基础上，能把握现代心理学发展的新面貌；三是加强教材的实用性，尽量做到理论联系实际。本书增加了一些应用性和实践性内容，特别是心理学知识在教育教学实践应用方面的内容。编进了学习与发展心理学、社会心理学和心理健康等学科的有关知识，使学生初步了解心理规律在实际中的应用；四是文字编排上也尽可能做到简明扼要，事例丰富，通俗易懂，可读性强。

本书是高等教育“十一五”规划教材，可作为各类高等院校教师教育专业公共课用书，也可作为初等教育、学前教育专业基础课用书，以及各种专业人员研究心理学的参考用书和对心理学感兴趣者的入门书籍。

本教材是集体劳动的结晶，由主编拟定编写提纲，经全体参编者讨论通过后，分工撰写，最后由主编统稿定稿。各章执笔者为：李传银（第一章）、刘华（第二章、第十四章）、张栋玲（第三章）、张丽丽（第四章）、郑宗军（第五章、第九章）、陈淑萍（第六章）、许燕（第七章、第十章）、门学泳、马丽芳（第八章、第十一章）、韩仁生（第十二章）、陶委（第十三章）、张海燕（第十五章）。北京师范大学许燕教授审阅了全稿并提出修改意见。

在本书的编写过程中，我们参考和借鉴了许多不同版本的心理学教材以及有关论著与资料，得到了部分专家的悉心指导，特别是科学出版社对本书的出版提供了极大的帮助，作者在此一并表示感谢。由于编者水平有限，书中难免有疏漏和错误之处，恳请予以批评指正。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理学的研究对象	1
第二节 心理学的任务与研究领域	4
第三节 心理学研究的原则与方法	10
第四节 心理科学的发展	15
第五节 科学的心理观	20
第二章 心理的神经生理机制	25
第一节 心理的神经解剖学基础：神经元和神经系统	25
第二节 心理的神经生理学基础和脑功能学说	33
第三节 心理与内分泌系统	40
第三章 意识与注意	44
第一节 意识	44
第二节 注意的概述	51
第三节 注意的规律	59
第四节 注意的特征	63
第四章 感觉	69
第一节 感觉概述	69
第二节 感觉的基本规律	74
第三节 感觉的类别	77
第五章 知觉	94
第一节 知觉的概述	94
第二节 知觉的种类	97
第三节 知觉的基本特征	106
第四节 观察	112
第六章 记忆	115
第一节 记忆的概述	115
第二节 记忆过程及规律	125
第三节 提高记忆力的有效策略	138
第七章 表象与想象	143
第一节 表象	143





第二节	想象概述	146
第三节	想象的种类	149
第八章	思维与创造	155
第一节	思维的概述	155
第二节	概念	161
第三节	问题解决	164
第四节	创造思维	169
第九章	情感与意志	173
第一节	情绪情感的概述	173
第二节	情绪情感的类别	179
第三节	情绪理论与情绪调节	183
第四节	意志	188
第十章	需要与动机	198
第一节	需要	198
第二节	动机	205
第十一章	能力	215
第一节	能力的概念	215
第二节	能力的种类和结构	217
第三节	能力的测量	222
第四节	能力发展与个体差异	226
第十二章	人格	234
第一节	人格概述	234
第二节	人格理论	237
第三节	人格差异	243
第四节	人格成因	254
第五节	人格测评	258
第十三章	心理发展与学习	263
第一节	心理发展	263
第二节	学习心理	280
第十四章	人际心理	291
第一节	人际认知	291
第二节	人际关系	296
第三节	人际吸引	303

第四节 人际影响	307
第十五章 心理健康	311
第一节 心理健康的标准	311
第二节 心理健康与压力	315
第三节 心理健康与挫折	319
第四节 心理咨询与心理治疗	324
主要参考文献	328



目

录



第一章

绪论

当人们初次接触心理学时，往往产生某种神秘莫测之感。事实上，心理学是一门与日常生活和社会各个领域密切相关的学科，具有广泛的理论性和实用性。本章主要阐述心理学的对象和任务、心理学的历史和主要研究领域、心理学的研究方法等，探究心理的实质，以便使我们对这门学科的概貌有一个初步的认识，为深入学习心理学奠定良好的基础。

第一节 心理学的研究对象

心理学究竟是怎么一回事？心理学又是研究什么的？

我们不妨从“心理”二字谈起，在汉语里，“心”是指“心思”、“心意”，古人把思想和感情也叫做“心”；“理”是指“条理”、“准则”。战国时代的韩非说过：“理者，成物之文也。”所谓“成物之文”，就是指“规律”二字。所以从中文的字面上来解释，心理学可以说是关于心思、思想、感情等规律的学问。

心理学，英文是 psychology。这个词源于希腊文，有 psycho 和 logy 两部分组成。Psycho 的意思是“精神”、“心灵”，即人的心理，logy 的意思是“学问”，连在一起是关于心理、精神的学问，或者说是关于心理、精神的科学。

所以，顾名思义，心理学是研究心理现象的科学，亦称“心理科学”。心理现象也称心理活动，简称心理。心理学研究心理现象，就是要揭示心理现象发生、发展变化的客观规律。

人有心理，动物亦有心理，所以心理学既研究人的心理又研究动物的心理。通常情况下心理学是指研究人的心理现象发生、发展和活动规律的科学。

心理现象不同于物理、化学等现象，相对于外部世界而言，它发生于人的内心世界，不具形体性，是宇宙间最奇妙，最复杂的一种现象。但是它的变化发展也有一定的规律。为研究方便起见，普通心理学通常把人的心理现象分成4个方面：认知；情绪情感和意志；需要和动机；能力、气质和性格。

一、认知

认知是指人认识外部事物的过程，或者说是作用于人的感觉器官的外部事物进行信息加工的过程。人脑接受外界输入的信息，经过头脑的加工处理，

转换成内在的心理活动，再进而支配人的行为，这个过程就是信息加工过程，也就是认知过程，也称认识过程，简称认知。它是人最基本的心理活动，主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理现象。

人对世界的认识始于感觉和知觉。通过感觉我们获取事物个别属性的信息，如颜色、明暗、声调、气味、粗细、软硬等等。知觉是对感觉信息解释的过程。它反映事物的整体及其联系和关系，如一辆汽车、一幢房子、一群人等。感觉和知觉通常是同时发生的，因而合称为感知。感知过的经验能贮存在头脑中，必要时还能提取出来，这叫记忆。人还能通过对已有的知识经验的加工会获取间接的、概括的知识，认识事物的本质和规律，这就是思维。例如，人们关于基本粒子的知识和遥远的星球的化学成分的知识等，都是借助于思维而获得的。人脑中感知材料进行加工重新组合形成新形象的过程是想象。例如，人们对未来美好前景的想象等。感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是为了弄清事物的性质和规律，使人获得知识的心理过程，在心理学上统称为认知。

二、情绪情感与意志

情绪和情感是人们在实践活动中对客观事物的态度的体验。它反映的是具有一定需要的主体与客体之间的关系。凡是能满足人的需要或符合人的愿望、观点的事物，就使人产生愉快、喜爱等肯定的情绪和情感体验；相反，凡是不符合人的需要或违背人的愿望、观点的事物就使人产生烦闷、厌恶等否定的情绪和情感体验。喜、怒、哀、恐、惊、依恋感、友谊感、道德感、理智感、审美感等都是情感的表现形式。

人不仅能够认识世界，对事物产生某种态度体验，而且还能根据对客观事物及其规律的认识在活动中自觉地改造世界。人们自觉地确定一定的目的，制定计划或方案，在行动中排除各种障碍，克服种种困难，力求实现预定目标的心理过程，称之为意志过程。意志是人的积极能动性的集中体现。

认知、情绪情感和意志并不是彼此孤立的，而是相互联系、相互作用，构成个体有机统一的心理活动的不同方面。情绪情感的发生与变化、意志行为的确定与执行都是以认知为基础的，而情感、意志又会反过来影响认知活动的进行和发展。同样，情感也会对意志行为产生动力作用，良好的情感会使个体的意志努力得到更充分的发挥，而意志行为又会有利于丰富和升华情感，尤其是经历过巨大的意志努力取得成功之后，更使个体获得新的境界上的情感体验，产生质的飞跃。

三、需要与动机

需要是人在生理上和心理上的某种失衡状态，是对维持和发展其生命所必需的客观条件的反映。它是引起一个人进行活动的基本动力。人有生理的需要如饥择食、渴择饮等，也有社会的需要如劳动、交往、成就等需要；有物质的需要如食物、衣着、住房等需要，也有精神需要如认知、审美等需要。正是在人的各种需要的基础上形成了人的不同动机。动机是指推动人的活动，并使活

动朝向某一目标的内部动力。动机具有性质和强度的区别。动机不同，人们对现实的态度及相应的行为方式也不一样。需要与动机决定着人对认识对象的趋向和选择。

四、能力、气质和性格

能力是指一个人顺利完成某种活动所必须具备的心理特征，表现出人与人之间存在差异的活动效率及其潜在可能性。例如，有人记得快、记得牢，有人记得慢、忘得快；有人思维灵活，有人思维呆板等。像这些表现在认知及其活动效率方面的不同特点就是能力的差异。气质是指人的心理活动与行为产生的动力特征。例如有人性情暴躁，易于激动，有人温和，不易发脾气；有人情感深沉，动作有力，有人心境易变，行动不定。像这些表现在情感、情绪等心理活动动力方面的不同特点就是气质的差异。性格是指人对现实的稳定态度与习惯化了的行为方式的心理特征，例如，有人谦虚谨慎，有人骄傲自满；有人坚韧果敢，有人优柔寡断；有人主动自信，有人怯弱自卑。气质和性格之间相互联系、相互影响和相互作用，从而使一个人的心理活动与行为表现与其他人彼此区别。

上述心理现象又可分为两大类，即心理过程和人格。认知、情绪情感和意志是以过程的形式存在的，它们都要经历发生、发展和结束的不同阶段，所以属于心理过程。它反映人的心理现象的共同性一面。人们在日常生活中所表现出来的各种各样的心理活动，基本上都可归纳为知、情、意3种不同的心理过程。同时，注意作为一种特殊的心理状态，始终伴随着各种心理过程而存在。人格也称个性，是指一个人区别于他人的，在不同环境中表现出来的影响人的外显和内隐行为模式的心理特征的总和。人格反映人的心理现象的个别性一面。它是人的心理现象的静态形式。需要、动机是人的心理活动的动力，表现了人格的倾向性。能力、气质和性格是人在认识、情绪情感和意志活动过程中形成的稳定的、经常表现出来的心理特征。它们是人格的另一个方面。

人的心理过程和人格彼此密切联系构成整体。没有心理过程，人格无法形成。如果没有对客观现实的认识、没有经历各种情感体验，没有在实践过程中的意志行动，人格就会成为无本之源。反之，人格又会反作用于个人的心理活动过程。人格的心理动力与心理过程相互作用。人的认识过程、情绪情感过程和意志过程总是在某种心理倾向的推动下进行的。例如，某种兴趣会促使人去探究某些事物；归属的需要会产生人与人之间的交往行为等。另一方面，人格又影响着心理过程，并在心理过程中得以表现，使人的各种心理过程总是带有个人的色彩。例如，性格不同的人，其情感和意志的表现也不一样。性格坚毅者，善于克制自己的情感，表现出坚强的意志力；而性格软弱者，则常被自己的消极情感左右，缺乏坚韧不拔的意志力。

必须指出，上面对心理现象的分类，只为读者便于了解和掌握。在实际生活中，人们所表现的各种心理现象都是密切联系，交互影响，具有高度的整合性。心理的各组成部分之间存在着相互联系、相互依存、相互影响的辨

证体系，从整体上反映着人的心理活动的共同规律和差异规律的辩证统一。心理学就是要研究和揭示这些心理现象及其规律。在学习以下各章时，我们必须记住心理学的这个基本观点。

第二节 心理学的任务与研究领域

一、心理学的任务

科学心理学所面临的任务非常复杂，需要完成的工作很多，然而无论心理学的问题如何复杂和多样，总是遵循着科学的研究范式来揭示心理活动的事实和规律。心理学的基本任务就是描述心理事实，探明人的心理现象的机制和实质，探讨心理活动发生发展的规律，并在此基础上实现对人的心理和行为进行某种程度的预测和控制，从而为提高人的生活质量服务。

(一) 描述心理事实

人的心理是客观存在的现象。为了发现隐藏在现象之后的规律，心理学的首要任务便是客观地描述这些心理现象，在质和量上确定心理生活的具体现象和事实，解决人的心理现象“是什么”的问题。这是科学研究的首要步骤。它的主要任务是从科学心理学的角度对各种心理现象进行科学界定，以建立和发展心理学中有关心理现象的一个完整的、科学的概念理论体系。

(二) 揭示心理规律

在描述之后，心理学的第二个任务就是对描述的心理现象作出科学的解释和分析，找出因果关系，揭示这些现象之后的规律。比如，心理现象是人脑对客观世界的反映，人的心理与客观现实的内在联系是什么？心理现象又是神经系统的机能、脑的机能，在心理现象与神经系统的机能之间又有什么规律性的联系？再有，人的心理现象之间也存在着本质的、必然的、稳固的联系，像记忆的好坏依赖于材料的理解程度，知觉的速度依赖于对事物的熟悉程度，一个人的成就大小依赖于他的意志品质和智力的高低等。心理现象之间的这种内在联系，也是心理活动规律的表现。心理学的主要任务就是要深入探索心理现象规律，揭露心理现象的规律，解决人的心理“为什么”发生的问题。

(三) 对心理进行预测和控制

心理学不仅揭示心理现象的规律，而且能够将这些规律运用到我们的生活、学习和工作当中去，为我们的实践活动服务。这方面的任务具体表现为指导人们在实践中如何了解、预测、控制和调节人的心理。例如，了解人的注意规律后，教师便可以在课堂上利用这些规律控制学生的注意；了解学生的学习规律之后，教师就可以采取措施改善与促进学生的学习。我们可以根据能力、性格、气质、兴趣、态度等各种心理现象表现的情况，研制各种测试量表，藉以了解

的方法问题,以及心理发生和发展的基本问题。基础性心理学的研究在于构建理论体系、积累知识素材、完善研究方法,从而对应用研究发挥理论指导和方法论指导作用,并且不断地提供新的知识资源。它主要包括普通心理学、实验心理学、比较心理学、发展心理学、社会心理学、生理心理学和认知心理学等。

普通心理学是研究心理现象最一般规律的科学。它研究心理学的基本理论,阐述正常人心理(认识、情感、意志和个性等)的一般规律,同时也概括各分支学科的研究成果。普通心理学还可进一步细分为感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情感心理学、动机心理学、意志心理学、个性心理学等。普通心理学为各分支心理学提供了理论基础,也是学生学习心理学的入门学科。

发展心理学(又称年龄心理学)是研究一个人生命全程中心理发生、发展规律的科学,并按不同的年龄阶段又可进一步细分为幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学、老年心理学等。

社会心理学是研究个体或群体在相互交往中的社会心理现象及其发展规律的科学,并按不同层面又可进一步细分为民族心理学、个体社会心理学、群体社会心理学、大众心理学等。

生理心理学是研究心理的生理机制的科学。它主要研究各种感觉系统的机制、学习与记忆、动机与情绪等各种心理现象的神经机制以及内分泌对行为的调节等。

比较心理学是研究心理种系发展形式的科学,它将动物的心理与人的心理进行比较,从比较中确定它们的联系与区别。比较心理学还研究动物的心理和行为的各种具体形式,如蚂蚁的嗅觉、蝙蝠的听觉,狗的听觉和嗅觉等。这些研究促进了一门新兴学科——仿生学的产生和发展。

实验心理学是以实验的方法来研究心理和行为的规律的科学。它研究心理学领域中进行实验研究的原理、设计、方法、仪器、技术、资料处理等问题。

认知心理学应用信息加工方法研究人的高级心理过程,如记忆、推理、信息加工、语言、问题解决、决策和创造性活动。用科学实验的方法探讨内部心理活动规律,实验设计要求严格,与实验心理学相近。

(二) 应用性心理学领域

应用性心理学研究的是如何把基础性心理学所揭示出的一些基本规律应用于人类实践的各个方面,并进一步探索在各实践领域中心理活动的具体规律问题。由于人类的各种实践活动都涉及到人的心理问题,因而属于心理学应用于社会生活实践的各个分支学科的数量众多,心理学应用研究的目的也十分明确,主要是为了解决工农业生产、医疗卫生、人才培养以及社会生活等领域提出的实际问题,比较注重实用价值。它主要包括教育心理学、管理心理学、医学心理学、咨询心理学、工业和组织心理学、商业心理学、军事心理学、运动心理学、环境心理学、消费心理学、法律心理学等。

教育心理学是研究教育过程中心理活动规律的科学,它是人民教师做好教

育工作必须掌握的基础学科之一。教育心理学包括品德心理学、教学心理学、学习心理学、学科心理学、教师心理学、学生心理学等。

管理心理学是研究管理活动中心理活动规律的科学，并按不同的管理领域可进一步细分为行政管理心理学、教育管理心理学、学校管理心理学、企业管理心理学、领导心理学等。

医学心理学是研究疾病诊断、治疗、护理和预防中的心理规律的科学，并按不同方面可进一步细分为临床心理学、病理心理学、药理心理学、护理心理学、心理治疗等。

咨询心理学帮助具有轻度心理异常和适应问题的人了解自己、认识环境、澄清观念、解除困惑，进而消除不良习惯，重建积极人生。它对职业、家庭、婚姻和教育等方面问题也给予帮助。

工业和组织心理学在工商业的很多领域中发挥作用。它包括在人事部门工作中，人才选拔、人力资源的合理利用等，企业中改善员工的精神面貌和工作态度，争取提高工人的满意度和生产力，在工厂和企业中对机构的组织、设施和生产程序进行考察，对改进工作提出建议等。

商业心理学是研究商品销售过程中商品经营者与购买者心理活动规律的科学。它研究商业人员的选择、培训和职业指导，以及消费者的动机、知觉和决策等。

军事心理学是研究军事活动中人的心理活动规律的科学。它主要研究战斗时人的行动、指挥员与下属的相互关系、士气、心理战，以及掌握军事技术等方面的心理学问题，为提高部队战斗力服务。

运动心理学也称体育心理学。它研究人在体育训练、运动、竞赛等活动中的心理特点和规律。要提高体育运动成绩，运动心理学的成果对教练员与运动员是极为重要的。

环境心理学研究环境对行为的影响，包括热、声响、拥挤等对个人感受、行动甚至健康可能产生的影响。

消费心理学研究社会大众的消费行为，主要探究消费动机、购买行为、消费信息来源以及影响消费决策的因素等。

法律心理学探究与法律相关的各种心理问题，如犯罪动机、犯罪人格、审判心理等。

此外还有文艺心理学、司法心理学、政治心理学、犯罪心理学等。目前，心理学已发展成为复杂的、有众多分支的学科，这里就不再一一列举了。

需要指出，将心理学划分为基础性和应用性两大领域只具有相对意义，因为二者除研究目的不同之外，在其他方面，如研究内容、研究对象，乃至运用的概念和方法等都是相互交叉的。只是基础心理学着重于理论体系的建立和基本规律的探讨；应用心理学则将心理学的理论运用于社会实践活动，服务于提高人的生活质量和工作质量。

普通心理学是基础心理学的最主要学科。如果把心理学比作一棵正在成长的、枝繁叶茂的科学大树，那么，它的主干学科就是普通心理学。因此学习心



理学,首先必须掌握普通心理学的知识。本书主要介绍的是普通心理学的内容,同时为了便于大家更全面地了解和把握普通心理科学,又适当增加了一些发展心理、社会心理及应用心理学的部分内容。

三、心理学的意义

心理学是一门致力于提高人类幸福的极具应用价值的科学,研究和学习心理学,对我们而言,具有重要的理论与实践意义,值得为之付出我们的努力。

(一) 理论意义

心理学是一门基础理论学科,它的重要的理论意义有以下几个方面:

1. 心理学的研究为马克思主义哲学提供了科学的论据

心理学是研究人的心理现象发生发展规律的科学,它必然要解释人的心理现象与客观世界、心理现象与人脑的关系,也就是物质与心理(意识)的关系问题。这不仅是心理学本身的问题,而且也是哲学的根本问题。科学心理学指出:人的心理不是物质,但它永远离不开物质(客观现实和人脑)。人的心理是在物质的基础上产生,又是随着物质的发展而发展的。心理学对这些问题的研究成果,为辩证唯物主义和历史唯物主义提供了科学依据,论证了“物质第一性,意识第二性”的辩证唯物主义科学论断。因此,心理学是辩证唯物主义哲学特别是它的认识论的主要科学基础之一。列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”的重要学科之一。

2. 心理学理论有助于克服和批判各种唯心主义思想

由于心理学对人的心理、意识及各种精神现象作出了科学的解释,因此,科学的心理学是在思想领域中纠正偏见、破除迷信、反对愚昧和神秘主义的有力理论武器。心理学的研究和学习有助于我们深刻地领会马克思主义哲学的基本原理,自觉树立辩证唯物主义与历史唯物主义世界观,抵制和克服各种唯心主义思想的影响。正如列宁同志所指出的:“心理学所提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义。”

3. 心理学研究有助于邻近学科的发展

有些学科如教育学、政治学、经济学、文学、美学、法学、语言学、管理学、社会学等,它们也从不同的侧面研究人的心理问题。因此,心理学的大量研究成果,对这些邻近学科的研究和发展,都具有一定的理论意义。

(二) 实践意义

人的任何实践活动都是在人的心理调节下完成的。因此必须遵循人的心理活动规律才能提高实践活动效果。心理学也正是以提供心理活动规律来为人类各个实践领域服务的,今天,它的理论和研究成果已经被广泛地应用于实践活动的各个领域,因而具有多方面的实践意义。

1. 心理学对指导人的实践活动，提高劳动效率有重要意义

心理学与人们的社会实践紧密相关，它可能并正在转化为现实的生产力。社会是由人组成的，人是各项实践活动的主体，人的各项实践活动都是在人的心理的调节下进行的。因此，研究心理活动的规律，提供心理活动规律性知识的心理学，对于人类的一切实践领域都是必需的。

心理学可以促进经济的发展，因为心理学在提高人的素质、发挥人的潜力方面具有重要的作用。心理学可应用于生产劳动，在人员选择、员工培训、改善工作环境、改进工作方法、完善操作技能、防止事故发生方面都有十分重要的作用。例如，心理学家发现，在一定条件下，红光可以使人在黑暗中的微光视觉能力提高2~3倍。根据这一规律，可以采取相应的措施去提高战斗机驾驶员夜间飞行的视觉敏锐度和作战能力，也可以通过改善照明系统去提高某些夜班工人的感受性和劳动效率。同时，心理学与计算机科学结合，也促使了人工智能这门新兴学科的出现，其发展前景及对经济发展的影响作用大得不可估量。心理学运用于科学组织生产，导致了组织行为科学的出现，使管理工作发挥出生产力的效能。心理学在市场营销、交通、广告、公关、司法等方面都有其他学科无法替代的作用。它既是基础学科，又是应用学科，可以为国家的经济振兴作出重大的贡献。

2. 心理学有助于了解自己和自我教育

心理学通过描述和阐述人的心理现象，将有助于科学地了解自己的心理特点，认识到自己的优点与不足，达到“知其然，知其所以然”。通过学习心理学的知识，可以了解自己某些行为出现的原因，以及潜藏在行为后面的心理活动的规律，还可以了解自己在成长过程中受到哪些因素的影响，应该如何去加以解决。通过分析自己的心理特点，明确自己心理品质的优缺点及其产生的原因，有效地进行自我评价、自我控制和自我教育。学习心理学，还有助于调整人际关系，有效地适应社会生活，促进自己身心素质的全面提高和发展。

3. 心理学有助于促进人的身心健康

现代社会，一方面极大地提高了人的生活质量，另一方面又给人带来了巨大的身心压力。心理疾病已成为当今世界主要疾病之一。目前我国患有一定心理疾病或心理障碍的人为数不少，尤其在青少年儿童中有增加的趋势。心理学的研究成果，特别是心理卫生与心理健康方面的知识，对于维护人的身心健康，进一步提高人的生活质量具有重要意义。事实证明，现代心理学在促进人的身心健康方面发挥着越来越重要的作用。现代医学已经从“生理模式”向“社会—心理—生理模式”转化。

4. 心理学有助于做好管理和思想政治工作

把心理学理论应用于管理过程已经成为当今世界的一种趋势。心理学中的需要层次论、期望理论、目标激励理论、公平理论、双因素理论，都对职工积极性的调动具有很强的指导作用。思想政治工作首先应该在了解人的心理特点