

公共课心理学

北京师范大学教育系

1979.9

目

录

第一章	心理学的对象、任务和方法	1
第二章	心理的实质	15
第三章	感觉与知觉	53
第四章	记 忆	84
第五章	思维与想象	105
第六章	技能的形成	137
第七章	动机、兴趣与注意	157
第八章	情感与意志	191
第九章	学生道德品质的形成与培养	225
第十章	学生心理的个别差异	251
第十一章	学校心理发展与教育	289

第一章 心理学的对象、任务和方法

第一节 心理学^①的对象

心理学是研究人的心理现象的。

心理现象是清醒着的人时刻都在产生着的，因而也是每个人根据切身经验都很熟悉的。人在一切活动——劳动、学习和游戏中都有心理现象。比如，我们听到的声音看到光亮闻到气味，闻到气味，摸到物体的软硬和凉热，觉到内脏的活动或疼痛等，这些都是感觉和知觉。

不仅是声音、光亮当前正在刺激我们的耳朵，眼睛的时候我们能够形成声音、光亮的形像，而且在离开这一刺激作用之后，在听过话过看过后过多少时间之后还能“话犹在耳”“历历在目”，回忆所经历过的事情，这是记忆。

人不仅能通过记忆把经历过的事物回想起来，而且还能想起自己从未经历过的事物，如形成诸葛亮，李自成，北国风光，热带森林等形像，这是想象。

人不仅能反映事物的形像，而且还能够凭借人所特有的语言，通过分析综合，判断事物的本质及其发生发展的规律。

① 心理学 PSYCHOLOGY 一词来源于两个希腊字：含义为“灵魂”的 $\psi\chi\lambda\eta$ 和含义为“学”的 $\lambda\omicron\gamma\omicron\varsigma$ 。所以按希腊文原义“心理学”就是“灵魂之学”。从公元前四世纪古希腊哲学家亚里士多德的《灵魂论》开始，两千多年来心理学一直是包括在哲学之中的。心理学脱离哲学而独立是16世纪以后的事。1890年德国林堡大学教授盖克尔首先用《心理学》来标明自己的著作。人类探索自身的心理现象已有两千年的历史，可见心理学是一门古老的学问。

这是思维。

人在活动过程中、通过感觉、知觉、记忆、想力和思维就实现着对客观世界的由浅入深，由现象到本质的认识，所以，感觉、知觉、记忆、想力和思维统称为认识。

然而，人们并不是冷漠地认识世界的，人对各种事物的认识总是带有喜、怒、哀、乐等各种各样的感情的。

人们并不是消极地认识世界的。人是根据自己的认识按确定目的去克服困难改造世界的，而这一目的去克服困难的行为就表现着人的意志。

所有这些心理现象、认识、情感、意志它们既是被彼此不同的又是密切联系的。人的密不可分的认识、情感、意志，都不是恒定不变而是不断发展变化着的。因此，可以把总是处在发生发展过程中的认识、情感、意志统称之为心理过程。各种心理过程作为人脑反映现实形式，这是人类共同具备的。

人的心理现象不仅有人类共同的、一致的一面；而且还有因人而异、互不相同的一面。尽管感知、记忆、想力、思维、情感、意志等心理过程是人们共同都有的，然而，这些心理过程在每个人身上产生时又总是带有个人特征的。比如，人们都能感知、思维，但是，每个人究竟感知、思维什么？有人喜欢绘画，有人喜欢数学，有人喜欢政治，有人喜欢音乐，这就表现着人们之间兴趣的不同。比如，人们都能记住一些东西，但是有人记得快忘的快，有人记得快忘的也快，还有人记得快忘的慢，这就表现着人们之间能力的不同。再比如，人们都有情感、意志，但是每个人在情感体验的深浅，表现的强弱，克服困难的决心与毅力的大小，则显示着人们气质、性格的不同。这种表现在心理过程之中，个人的比较稳定的心理特点，就叫做个人的心理特征（简称个性）。个人的心理特征包括兴趣，

能力、气质和性格。人们之间在兴趣、能力、气质、性格方面是千差万别的、个性完全相同的两个人在世界上是不存在的。

所有这些心理过程和个性特征都是人的心理现象。可见，人的心理现象丰富多采，复杂万状，不愧为“地球上的最奇的花朵”^①。心理学就是研究这丰富多采，复杂万状的心理现象的。

人的心理现象尽管复杂多变，也是可以分析，可以研究的。

为了研究方便起见，心理学把人的心理划分为：

心理过程：感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志；

个性特征：兴趣、能力、气质、性格。

然而，必须指出，人的心理是完整的，不可分割的。心理过程和个性特征是密切联系着的。一方面，每个人的每个心理过程都是带有个性特征的。所有感觉、记忆、想象、思维、情感、意志都是产生在具体人身上的，是同人的以往经验相联系从而带有个人特点的。另一方面，人的个性特征又都是通过心理过程表现出来的。离开各个具体的心理过程既看不到兴趣、能力，也看不到气质、性格。实际上既没有不带个性特征的心理过程，也没有不表现在心理过程之中的个性特征。可见，心理过程和个性特征既是彼此不同的，又是密切联系的。如果说生物学所研究的动物和植物，物理学所研究的声和光都是本身互不相关，彼此可以独立的两类事物的话，那么心理学所研究的人的心理虽然可以划分为心理过程和个性特征，然而，心理过程和个性特征可不是彼此独立的两类事物，而且同一事物，同一现象的两个不同的方面。

①、恩格斯《自然辩证法》人民出版社1957年版第

包括心理过程和个性特征在内的人的心理现象，尽管不同于任何物质现象，它极端复杂，极端高级，但是按马克思主义哲学的教导，它的发生发展同样是从一定的物质条件来的，是有规律的，而且这规律是客观的。

尽管研究人的心理活动的规律远比研究物理、地理、生理活动的规律要复杂困难的多，但是，人的心理活动的规律，从简单的感知，到复杂的思维，从心理过程到个性特征，它们的发生，发展，形成，培养，总之心理活动依存的条件，心理活动的规律毕竟是可以研究的，可以认识的。

心理学就是研究人的心理现象的规律的科学。

第二节 心理学的任务

心理学是研究心理现象的规律的。各种心理现象的本质及其发生发展的规律，比如，感知、记忆等各种心理过程是怎样引起，怎样产生的？兴趣、能力等各种个性特征是怎样形成，如何发展的？这都是心理学研究的基本任务。

而列宁所要求的那样“摒弃那些关于什么是灵魂的一般理论和哲学议论——把对于说明这种或那种心理过程的事实的研究放在科学的基础上”。^①科学地说明外界条件如何引起脑的活动、脑是怎样活动，怎样产生心理的，心理同实践活动的关系等，即完成心理学研究的基本任务，是具有重大的理论意义和多方面的实践意义的。

一、理论意义

揭开灵魂活动的神秘帷幕，研究人的心理活动的规律，说明人的心理的起源与发展，对于马克思主义哲学具有重大意义。

① <列宁选集>第一卷人民出版社1972年版，2页

当然，马克思主义哲学是心理科学①的理论基础，但是，反过来，心理学的研究所揭示的心理、精神现象对物质世界的依赖关系，又是对马克思主义哲学的基本问题——物质第一性，意识第二性——的科学论证。同时，科学的心理学也是对一切宗教，迷信，各种唯心主义哲学思想的有力打击。‘心理学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——’②心理学对马克思主义哲学的认识论——反映论具有特别的重要意义。正是心理学科学地研究、解释了客观外界转化为人的意识的过程及其生理机制，正是心理学科学地探讨了人脑反映客观外界的各种形式及其产生过程。唯其如此，所以列宁把心理学列为：构成认识论和辩证法的知识领域之一。

二、实践意义：

心理学的实践意义是多方面的。心理学作为研究人的心理现象的视的的科学，对于一切实践领域都是必要的。因为一切实践都是人的实践，都是有人参加的实践；而任何人的任

① 用辩证唯物主义指导研究心理，把心理学建立在马克思主义哲学基础之上从而成为心理科学，这是19世纪中叶马克思主义出现以后，在列宁斯大林领导的苏联十月革命成功以后的事。在列宁斯大林领导下苏联心理学成为真正的马克思主义的，科学的心理学是做了大量的工作，成就是卓越的。由此可见，心理学又是具有几十年历史的年青的科学。

② 列宁《民粹主义的经济内容》〈列宁全集〉第一卷第396页。

③ 列宁《哲学笔记》〈列宁全集〉第38卷第399页

何实践活动都是在心理调节之下实现的。因此如何遵循人的心理活动规律以提高人的实践活动的效率，就成了人类各个实践领域共同面临的问题。心理学也正是以提供人的心理活动的规律性知识来为人类各个实践领域服务的。

心理学有助于教育。教育是使学生掌握知识，技能形成道德品质的过程。学生对知识技能的掌握和道德品质的形成都是通过学生的感觉、知觉、记忆、想象、思维、意志、忍让等心理活动实现的。心理学研究学生感知、记忆等心理活动的规律、研究能力、性格等个性特征形成的途径与方法，所有这些对教育确定内容的确定，方法的选择都是必不可少的。心理学的理论知识是教育实践与教育理论的科学基础之一。只有掌握学生心理活动的规律才有可能富有成效地对学生进行教育和教学，才有可能创造性地完成教师的任务。正因为这样，所以各级学校教师以及师范院校的学生——未来的人民教师，都必须掌握心理学。

心理学有助于劳动。人类劳动主要特点之一是生产工具的不断改进，生产技术的不断提高。心理学提供感觉、知觉、注意和形成熟练技巧等的规律性知识，就能促进劳动者掌握劳动工具，改进操作方法，完善劳动技能，健全劳动组织，防止发生事故，从而提高劳动生产率。

心理学有助于医疗。人的心理状态，心理因素同人的疾病关系密切。有些心理因素是某些疾病的致病原因。如神经衰弱之类的病，虽然其中许多是由工作学习过度紧张，个人重大不幸事件等促成的，然而，也确实有不少是同个人的多疑，孤僻，急躁，任性，心地狭窄，好生闷气等个性特征相联系的。至于心理因素也是治病的因素，这是早在我国古代就已认识到的：‘凡治病之术，不先致其所欲，正其所欲，

去其所恶，损其所恐，未有痊愈者也^①”。心理治疗如介绍有关疾病知识，消除疑虑，增强治疗的信心，教给战胜疾病的方法，鼓励同疾病斗争的勇气等，有助于消除疾病恢复健康。

正是在19世纪中叶以后，在社会实践的要求下，在心理学为教育，为劳动，为医疗以及为其它实践领域服务的过程中，在把普通心理学的基本理论知识应用于教育，劳动，医疗等实践领域的过程中，心理学得到了蓬勃的发展，其结果是在普通心理学这一心理学的主干之上衍生出许多分枝。各个部门心理学犹如雨后春笋迅速成长。比如：研究学生学习过程的心理学，学生掌握知识技能，形成道德品质的心理规律的教育心理学；研究如何掌握劳动工具形成劳动技能以提高劳动生产率的劳动心理学；研究心理状态对疾病过程的影响以促进疾病过程的消失，加速生理机能恢复的医学心理学；研究体育运动，训练，竞赛过程中心理活动特点，以提高体育教学和训练效果的体育心理学；研究艺术创作和欣赏过程中的心理活动规律的艺术心理学；研究聋聾和智力落后儿童心理特点从而为补偿其心理缺陷，参加正常社会生活与生产提供理论根据的缺陷心理学；以及研究人在军事活动中和操纵军事机械的心理规律军事心理学。毫无疑问，随着人类实践领域的不断扩大，科学技术的迅速发展，心理学服务于实践的领域必将日益广阔，心理学的实践意义必将日益增强，也正在成长的航天心理学，数学心理学，心理物理学等新的心理学分枝必将不断涌现。

① 转自《医学心理的研究》《十年来的中国科学——心理学》第55页

必须指出、无论就历史上或从当前来看，心理学应用于社会实践的最主要的领域都是教育领域。^① 尽管“四化”向心理学提出了大量课题心理学可以而且正在对电子、电视、航空、遥控等工业，和国防现代化作出贡献，但是心理学服务于“四化”的主要方面还在于它对青年一代人的培养教育的贡献。教育实践不仅是应用心理学理论知识的主要实践领域而且也是心理学理论知识的主要源泉。因此，教师掌握心理学和教育心理学就不仅是十分必要的而且是完全可行的。

①、当代在界各国虽然争先恐后应用心理学于工业、航空、军事等领域，然而应用心理学的最主要的领域还是人的培养工作，还是教育。美苏两国心理学的主要力量是在教育阵地。苏联 77 年心理学会会是 65% 集中在教育部门。苏联五十年代卫星上天，美国全国为之一震之后，锐意改革教育，要实现教育“改革”十分重视心理学。1959 年美国全国科学院召开“教改”讨论会 35 名委员中有 10 名是心理学史。美国心理学专业分会共 35 个，教育心理学分会会员人数之多占第三位（74 年）美苏心理学史正在竞相探讨“充分利用儿童智慧潜力”，“在教学过程中把学生智力发展提到更高的水平”。

第三节 心理学的方法

一、研究心理的客观性原则

研究原则是选择并确定研究方法的依据。

任何科学研究都是受一定的哲学观念支配的。恩格斯说：“不啻自然科学家采取什么样的态度，他们还是得受哲学的支配。”
马克思在斗争那些那种哲学观念的支配。①

历史证明，只有把心理学的发展、把对人的心理现象的研究放在马克思主义哲学基础之上，才能得出科学的结论，心理学才真正成为心理科学。辩证唯物主义哲学是科学心理学的理论基础。

恩格斯说：“唯物论的世界观不过是对自然界本来面目的
反映，不附加任何外来的成分。”②毛泽东说“实事求是”，
“实事”，就是客观存在着的一切事物，“是”，就是客观事物的内
部联系，即规律性，“求”，就是我们去研究。”③总之，实事
求是，按事物本来面目反映事物，这就是认识事物的客观性原则。
这是唯物主义的基本要求，是认识一切事物，研究一切科
学都必须遵循的基本原则。

心理学作为研究心理现象的科学，由于心理现象同物质现象不同，由于研究对象的特点，就产生必须用特殊的研究原则。

在心理学研究中贯彻客观性原则，这就是说：首先，研究人的任何心理现象，无论是感知、记忆或思维，无论是兴趣、能力或性格，都必须依据别人可以观察和测量的客观事实。人的心理现象是由客观存在引起的，是经过一系列生理变化实现的。

是表现在实践活动之中的。因此，必须从心理产生所依存的这些外部的物质条件中去揭示心理发生发展的规律，而决不可附加任何主观臆测。从选择、设计研究方法，到研究工作的实际进行，都必须充分注意控制一定条件，观察、记录生理变化和外部活动。离开心理现象产生时的这些客观条件和表现，对心理活动的任何解释都只能是主观的臆测而不可能是客观的研究。其次，研究的成果，结论是否合于实际，是否真理，正如其它一切科学理论一样，再经过社会实践的检验。因为，只有人们的社会实践才是人们对于外界认识的真理性的标准。^①

二、研究心理的主要方法

心理学研究方法很多，其中主要的是观察法和实验法，此外常用的还有作品分析法，个案法以及教育经验总结等。

（一）观察法

是在日常生活条件下通过被试的外部表现从而了解其心理的方法。

人的各种活动（劳动、学习、游戏）都是在心理调节、支配之下实现的，因而通过对人的外部表现，人的行动和高度的观察了解其心理是可能的。

由于观察并不改变被试的日常生活条件而是在日常生活条件下，当被试发生某种心理活动时进行观察，因而带有一定的被动性，而且观察所得材料本身还不足以区分是偶然或规律性的事实，这是观察法的缺点。也正因为观察法是在日常生活条件下使用的，因而所得材料是比较真实的，切合实际的。这是观察法的优点。

① 毛泽东《实践论》《毛泽东选集》第一卷人民出版社

1958年版第273页。

观察法无论是研究心理过程或是个性特征都是广泛应用的。尤其是在教育数学过程中，教师了解、研究学生心理主要的最常用最通用的是观察法。事实上广大教师正是使用观察法，通过对学生在校内、校外；课上、课下；在学习、在劳动和在游戏中；在考试、比赛或日常活动等各种条件下的表现，观察了解学生的感知、记忆、兴趣、性格等心理特征的。

观察贵在深入细致、长期系统，而且对被试活动的外部条件、身体变化、表情动作都应作详细记录。^①

(三) 实验法^②

是创设一定条件从而引起某种心理现象以进行研究的方法。

心理学使用实验法有两种形式：实验室实验和自然实验。

实验室实验法

实验室实验法通常是在实验室内借助各种仪器进行的。在现代的设备完善的心理实验室中研究心理，呈现刺激和记录

① 某观察记录是这样的：“在文学课的考试中，这个学生以快而大的步伐走向桌子，舒起试卷，耸耸肩膀并且大声说：‘第37题，不难’在他的回答中，时常超出问题的范围。教师让他走时他又耸耸肩膀说：‘就是这些？’据班主任环定他是一个很自信和喜欢自我吹嘘的学生。”

② 在心理学史上把实验法引进心理学并第一个建立心理实验室的是德国医学博士，生理学讲师，心理学家威·冯德(Wilhelm Max Wundt, 1832—1920)。冯德于1879年在莱比锡大学创立了公认的第一个心理实验室。人们认为，由于冯德心理实验室的创立，方才使16世纪开始的心理学脱离哲学而独立的过程得以最后完成。

被试的反应，采用录音、录像，电算等各种现代化手段实行自动控制。（图1中国科学院心理研究所 a 研究记忆、注意的实验装置。b 隔音室的内部。c 操纵台），因而对于心理现象产生的条件，大脑的生理变化，外部表现，记录与分析都是相当精确的。实验室实验法特别有利于对有关各种心理过程的研究，如对知觉速度、思维过程的脑电变化，情感产生时心脏血管活动的变化等。

虽然通常情况下实验室实验都是在室内，都是借助机械，仪器进行的，然而，实验室实验的本质特点只在于严格控制心理产生的条件而不在于室内室外，借助仪器。只要是严格控制刺激条件，即使不用任何仪器也是实验室实验。“例如，捏住鼻子吃苹果，也可以说是研究嗅觉和味觉关系的实验。”^①反之，天体宇宙的变化不受人的控制，天文学史拥有再多的仪器也只是观察而不是实验。

实验室实验法的优点很多，最主要的是可以使“实验在同样条件下是可以重复的。”^②而科学知识是只有按照同样的手续，能被别人重复，验证的结果，才成其为科学知识的。

自然实验法

自然实验法兼有观察法和实验法的优点，它既是主动创设条件又是在比较自然情况下进行的。

自然实验法即可用于研究各个心理过程，又可用于研究个性特征。也是教育教学过程中教师研究学生心理常用的方法。例如，可以通过组织儿童把颜色，图案各不相同的纸板加以分

① 大山正〈心理学研究法2实验〉转自〈心理学参考资料〉

1978年第14期第21页

② 同上第22页

类的游戏，研究不同年龄儿童比较、概括、思维的特点；再如，同一教师对同一教学内容可在平行班中令甲乙丙三个班用相同时间（如三小时）复习，但是要求甲班一次用完三小时，乙班分成三次，每次复习一小时；丙班分成六次每次复习半小时。测验复习效果，可知复习的时间分配对复习效果的影响。再如，组织某班学生参观访问商店或其它有关单位，了解学生自己的劳动产品（如毛毡）在国家建设和人民生活中的作用。之后，比较该班学生在访问前后的劳动积极性、劳动纪律、劳动产品的变化（或同他班比较）可发现劳动产品在社会意义对劳动态度的影响。

采用自然实验法要先明确研究的课题，对研究的途径，进程有一定设想，逐步分析各种制约条件，做详细记录，最后详细分析比较不同条件的不同结果，反复验证核对结论。

（三）作品分析法

人们的不同劳动产品显示着人们的不同心理特征。分析人们的劳动产品也是研究人的心理的一种方法。

学生的作品如日记、作文、图画、标草、改卷、壁报等，在课外活动小组做的模型以及其它劳动产品等都表现着学生的不同的心理特征。甚至作业本的封面，其干净整洁的程度，年级姓名的高矮，对分析了解学生的能力、性格都是颇有意义的。

当然，活动步骤间心理特征之间的关系并不是单纯的，这就需要认真地多方面地具体分析。

（四）个案法

对某一（或某些）被试在很长时间里甚至长达几年几十年的时间里连续进行了解以研究其心理的发展变化，这种研究方法就是个案法。个案法在儿童心理学中是常用的^①对教育心理学也是适用的。

^① 见下页解

(五) 教育经验总结

广大教师认真从丰富的教育实践经验的总结中总结学生掌握知识、技能、形成道德品质过程的心理规律，这不仅是改进教育工作，提高教育质量的需要，而且也是丰富与发凡心理学，特别是丰富与发凡教育心理学的需要。

教育工作者、特别是教师，分析研究、总结概括学生学习和形成道德品质的心理规律，这不仅是极其必要的而且也是完全可能的。我国一代伟大教育家孔子就概括他“教弟子盖三千”的丰富经验，提出了“温故而知新”②、“学而时习之，不亦说乎”③等许多卓越思想。④ 还在二千多年以前孔子就指出复习不仅是巩固知识的必要条件，而且是深入领会的必要条件；复习不单是重复，而且是举一反三，创造性理解；因而复习不是令人厌倦的，而是令人愉快的。毫无疑问，这些都是极其可贵的。

通常，研究心理规律都不是某一种方法单独使用，而是需要

① 儿童心理学名著《幼儿的知觉与记忆》的作者潘来午说他的著作内容主要是由这种方法得到的。“我编做了一部从我小孩的出生到他三岁之末的完全日记。我一天至少观察他三回——早上，中午，晚上——几乎天天如是，只有两次小小的中断。并且尽量防止他得到小孩子所通常得到的训练。这样，我几乎每天都发现有心理发凡的事实可记。”

② 《论语》为政五

③ 《论语》学而

④ 类似的还有。唐代韩愈“业精于勤，荒于嬉，行成于思，败于随。”其见解固然也是他“要为国手博士”的经验总结。

几种方法互为补充、配合应用的。

第二章，心理的实质

人的心理现象，感知、思维、情感、意志、能力、性格等是人们熟悉的。但是，各种心理现象的实质是什么？即心理现象的起源，心理现象同物质现象的关系怎样？心理现象在实践活动中的作用如何？这却是个复杂的问题。

为了探讨心理现象的实质，人类曾经做过长期努力，提出过各种各样的见解。

在原始社会人们曾经猜测人的无知、思维以及睡眠做梦等心理现象都由灵魂主宰，都是灵魂活动的结果。灵魂是独立存在着的。当人降生之后它就住进人体。人一入睡，灵魂就离开人就作梦，一旦人死，灵魂立即离去。当时的禁忌之一是不许喊叫睡着的人以免灵魂游离不及回返。这种把心理现象看成是脱离物质，虚无缥缈，不可捉摸的灵魂的产物的见解，但是唯心主义的完全是错误的。

在我国很长时期，人们以为思想感情等心理现象是心脏活动的产物。人们常说心想、心爱，因此汉字里凡是表现心理现象的多带心旁如：思、想、性、志、爱、恨、等字。这种把心理现象看成是起源于物质的，是物质活动的产物的见解，固然属于唯物论，但说心理产生于心，这毕竟不符合事实。我国古代医书确实完全正确地指出过脑是心理的器官“头者，精神之府。”《黄帝内经》，但是脑究竟怎样产生心理并未解决。

对人的心理实质的唯一正确的解决是由马克思主义哲学总结人类长期认识成果，概括自然科学特别是生理学的发见成果而提出的。

十九世纪中叶以后，马克思主义经典著作家在创立、发展解