

高等师范院校公共必修课教材

心 理 学

(内部使用)

北京师范学院教育科学研究所印

高等师范院校公共必修课教材

心 理 学

(内部使用)

北京师范学院教育科学研究所印

由于部分院校本学期即将开课的急需，征得教育部高等教育司、人民教育出版社的同意，在人教社正式出版本书之前，先少量印发供内部使用。

目 录

前言

第一章 心理学的对象、任务和方法.....	(1)
第一节 心理学的对象.....	(1)
第二节 心理学的任务.....	(4)
第三节 心理学的方法.....	(8)
第二章 心理的实质.....	(14)
第一节 心理是人脑的机能.....	(14)
第二节 心理是客观现实的反映.....	(25)
第三章 感觉和知觉.....	(33)
第一节 感觉和知觉概述.....	(33)
第二节 感觉的分类.....	(35)
第三节 视觉.....	(37)
第四节 听觉.....	(49)
第五节 感受性及其与实践的关系.....	(52)
第六节 知觉的分类及其特点.....	(54)
第七节 空间知觉与时间知觉.....	(58)
第八节 直观教学中有关的几个心理学问题...	(60)
第四章 记忆.....	(66)

第一节	记忆的概述·····	(66)
第二节	识记及其种类·····	(73)
第三节	回忆与再认·····	(78)
第四节	保持和遗忘·····	(81)
第五章	思维与想象·····	(91)
第一节	思维概述·····	(91)
第二节	想象概述·····	(94)
第三节	思维与语言·····	(98)
第四节	思维的基本过程·····	(101)
第五节	教学中启发学生思维的问题·····	(108)
第六章	技能·····	(119)
第一节	技能概述·····	(119)
第二节	技能形成的过程·····	(124)
第三节	学生技能的培养·····	(136)
第七章	动机、兴趣与注意·····	(146)
第一节	动机与兴趣的概述·····	(146)
第二节	动机、兴趣与教学·····	(154)
第三节	注意概述·····	(160)
第四节	注意与教学·····	(166)
第八章	情感与意志·····	(172)
第一节	情感概述·····	(172)
第二节	意志概述·····	(183)

第三节	情感与意志的培养·····	(195)
第九章	学生道德品质的形成与培养·····	(198)
第一节	道德品质概述·····	(198)
第二节	道德认识的形成·····	(200)
第三节	道德情感的发展·····	(208)
第四节	道德行动的训练·····	(215)
第十章	学生心理的个别差异·····	(226)
第一节	心理的个别差异概述·····	(226)
第二节	学生能力差异的分析·····	(228)
第三节	学生性格差异的分析·····	(243)
第十一章	青少年学生心理发展·····	(254)
第一节	儿童心理发展概述·····	(254)
第二节	少年期学生心理的发展·····	(261)
第三节	青年初期学生心理的发展·····	(277)

第一章 心理学的对象、 任务和方法

第一节 心理学的对象

心理学是研究人的心理活动的规律的科学。

人的心理活动这种事实，我们都很熟悉。我们每个人清醒时，都可以在自己身上发生一定的心理活动。

如果是早春已过的季节，你漫步在一个庭院里，阳光照到你的身上，你觉得温暖；春风拂面，你觉得凉爽；你听到枝头小鸟的叫声，闻到树丛中杂花的香气，看到一丛翠竹的碧绿颜色。这些温暖、凉爽、叫声、香气、碧绿等等，就是你通过你的感觉器官得到的各种感觉。在这些感觉的基础上，从当前你亲身接触的事物中，你一一辨认出这是阳光、那是风，这是小鸟、那是花、那是竹子等等，这些就是你对事物的知觉。在这些知觉到的事物中，你还辨认出这是一派暮春的景色。你也许自然而然地吟诵出过去你读过的“暮春三月，江南草长，杂花生树，群莺乱飞”的名句。这就是记忆。春去夏来，原来只是一种自然现象，有的诗人却把这时令的更换说成是风雨把春送归去的；有的诗人还说是“三月柳花轻复散，飘扬淡荡送春归”的；更有的诗人说是“黄鹂啼得春归去，无限园林转首空”的。——你知道，这是出于诗人的想象。又如，你早上醒来，推窗四望，见阴霾密布，

燕子低飞，墙基石湿漉漉的，你由此间接地推知：周围的空气湿度大，气压低，快要下雨了。这是你开动脑筋进行思惟的结果。

感觉、知觉、记忆、想象、思惟等心理活动，是我们在日常生活、学习、工作以及其它实践中经常发生的认识活动。人正是在社会实践中通过各种认识活动，特别是通过思惟活动，在头脑中不仅经常保持着对当前可感知的事物的状况和作用的辨认，而且还保持着过去曾感知过的事物的情况并推想将来会发生的事物的情景。这就是我们在头脑中经常会形成的关于客观现实的事物、感知到的事物以及思惟到的事物（其中有些可能只是设想的）的种种映象。这就是一个人在清醒时的意识情况。

然而，人们并不是冷漠地反映世界、认识世界的。人们对各种事物的认识常常带着这样或那样的情感，同时人们也不是被动地、消极地认识世界的，而是常常根据一定的目的，为了一定的需要，或抱着一定的态度去认识对象的。并且对一定的事物有了一定的认识，就会对它产生一定的倾向或意向而有所作为。人们通过自己的意志行动，积极地去解决问题、改造世界。而在改造世界的实践中又获得了新的认识。人们的注意、兴趣、动机、情感和意志，正是人们在社会实践中，以这样或那样的具体形式所表现的倾向性和能动性。我们对祖国实现四个现代化这一宏伟目标的意义的认识越明确，我们对党、对祖国的爱越深，对“四人帮”、对侵扰我国边境的敌人的恨就越大，对在自卫还击战中英勇牺牲的烈士们和屡建功勋的英雄们也就更加崇敬。同时，我们紧跟华主席进行新长征的决心也就越大，用实际行动刻苦

攻关、攀登科学高峰的战斗意志也就越旺，劲头也就越足。

列宁说：“人的意识不仅反映客观世界，并且创造客观世界。”“世界不会满足人，人决心以自己的行动来改变世界。”①其意义正是在此。

但是，这些心理现象在每个人身上产生时，又总是带有个人的特点的。有的人思维敏捷，有的人却思维迟缓。有的人喜爱文艺，有的人则喜爱科学。有的人善于运算，有的人却善于文辞。有的人性格开朗，有的人性格又比较沉静。这些在一个人身上表现得比较稳定的心理特点就构成了这个人的个性。一个人总是生活在一定的社会条件之下，总是处于一定的社会关系之中的。一个人的个性总是受到一定社会物质生活条件的制约。一个人的个性也就是在这个人的社会实践活动中形成和发展起来的。在阶级社会里，人的个性实质上又往往具有一定的阶级性。

人的心理活动是怎样发生的？人的个性是怎样形成和发展的？这是人类有史以来就企图了解的重大问题之一。我们每个人对心理现象虽然都很熟悉，但不等于我们每个人对心理现象都有了正确的科学的理解，不等于我们对心理活动的规律都搞清楚了。我们可能对人的心理活动都各自有一些普通常识，但其中有多少科学性，这还有待于实践的检验，有待于进一步作严密的科学分析和考察。人的心理活动是宇宙间最复杂的现象之一。恩格斯把它誉为“地球上的最美的花朵”。②几千年来，围绕着人的心理的实质的问题，存在

① 《列宁全集》，第38卷，第228，229页。

② 《马克思恩格斯选集》，第三卷，第462页。

着唯物论与唯心论的斗争。只是在近百年来，心理学才开始从哲学中分离出来成为一门独立的学科。所以心理学既是一门古老的科学，又是一门年青的科学。以马克思列宁主义、毛泽东思想的哲学理论为指导，贯彻辩证唯物论的原则，紧密结合社会实践活动，探讨人的心理的实质，揭露人的心理活动的规律，为社会主义革命和社会主义建设服务，这正是我们心理学工作者的光荣而艰巨的任务。

第二节 心理学的任务

科学地说明客观事物和情境如何引起人的心理活动，人又怎样产生心理活动，心理活动同人的生活实践有何关系，人的各种心理活动过程是怎样进行的，人出生以后在心理活动方面如何发展起来，人的个性特征如何形成、发展等等，这些都是心理学研究的基本任务。而完成这些基本任务，则不仅具有重大的理论意义，同时也具有多方面的实践意义。

心理学对马克思主义哲学的认识论——反映论具有特别重要的意义。马克思主义哲学是心理科学的理论基础。但是，心理学所揭示的心理现象对物质世界的依赖关系的具体情况，又是对马克思主义哲学的基本命题——物质第一性，意识第二性——的科学论证。心理学企图科学地解释客观世界转化为人的意识和意志过程及其物质机制，探讨人脑反映客观世界的各种形式及其产生的过程。唯其如此，所以列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”之一^①。

① 《列宁全集》，第38卷，第399页。

同时，科学的心理学也是对所有神道迷信、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……”^①

心理学的实践意义是多方面的。心理学作为研究人的心理活动的规律的科学，对于一切社会实践领域都是必要的。因为一切社会实践活动都是人的实践活动，都是有人参加的；而任何人的任何实践活动都是在心理活动调节之下完成的。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的知识来为人类各个实践领域服务的。

心理学有助于教育。良好的教育能使学生掌握知识技能、形成道德品质，因而得到健康的全面发展。学生对知识技能的掌握和道德品质的形成都是通过自己的认识活动和意志活动实现的；同时与学生的兴趣、气质、健康等有着极其密切的关系。心理学研究学生认识活动的发展规律和情感、意志、动机、注意以及个性特征的形成和发展的规律，这对于教育、教学内容的确定以及教学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。许多优秀教师正是由于掌握了学生心理发展的特点，准确地了解自己学生心理发展的水平，预见到学生发展的前景，有针对性地采取了教育与教学措施，才收到了良好的教育与教学效果。也

^① 《列宁全集》，第1卷，第396页。

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知识。

心理学有助于生产劳动。人类生产劳动的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，生产组织和生产操作过程的不断合理化。心理学提供感觉、知觉、注意、思维、意志、动机、情感和形成技能等方面的规律性的知识，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、防止事故发生，从而提高劳动生产率。在人和机器的关系中，如何根据人的心理活动规律发挥人的能动性和创造性，这尤其重要。

心理学有助于医疗。人的心理状态，心理因素同人的疾病、健康关系密切。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，虽然其中许多是由于工作、学习过度紧张、个人重大不幸事件促成的。然而，也确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，正其所念，去其所恶，损其所恐，未有能愈者也。”①心理治疗，如介绍有关疾病知识、消除各种疑虑、增强痊愈信心、教以战胜疾病的方法，鼓励同疾病作斗争的勇气等等，都有助于疾病的治愈和健康的恢复。

心理学知识远不是只对于教育、生产劳动、医疗等实践领域才是必需的。甚至单就心理学有助于学习、有助于自我

① 转引自《医学心理学的研究》，载《十年来的中国科学——心理学》，第55页。

调节、有助于思想方法的提高，就可以毫不誇大地说，心理学知识对人类的一切实践领域，对各行各业的现代人都是必不可少的。因为单就学习讲也已不只是青少年学生的事，在科学迅速发展的今天，学习贯穿于人的全部生活之中。

心理学服务于社会实践，这不只是社会实践的需要，而且也是心理学自身发展的需要。早在上个世纪国际心理学界已广泛认识到，心理科学的发展依赖于它与实践的密切联系。事实也正是这样。在19世纪中叶之后，在本世纪初期以来，在社会实践的要求下，在心理学为教育、工业生产、医疗以及其它实践领域服务的过程中，心理学自身得到了蓬勃的发展。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。各个分枝心理学犹如雨后春笋，迅速发展起来。比如，研究学生掌握知识技能、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，以促进疾病的痊愈与健康的恢复的医学心理学；研究体育运动、训练、竞赛过程中心理活动特点，以提高体育教学和运动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；研究盲聋和智能发展落后儿童心理特点从而补偿其心理缺陷，为帮助这些儿童参加适当的正常社会生活与生产劳动提供措施的根据的缺陷心理学；以及研究人在军事活动中和在操纵军事器械时的心理规律的军事心理学。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。同时，心理科学也必将日益发展。现在，我国已经进入一个以社会主义现代化为

中心任务的历史时期，实现四个现代化的宏伟目标，对心理学提出了更多更高的要求。心理学必须在实现四个现代化的伟大任务中作出自己应有的贡献，同时，心理学也必须努力实现自己的现代化。

第三节 心理学的方法

辩证唯物论哲学是科学心理学的理论基础。恩格斯说：

“唯物主义的自然观不过是对自然界本来面目的朴素的了解，不附加以任何外来的成分”①。毛泽东同志说，要实事求是，“‘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。”②实事求是，按事物本来面目反映事物，这是认识事物的客观性原则，是辩证唯物论的基本要求，是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，由于其研究对象的特殊性，就应该更加注意严格遵守这个原则。

在心理学研究中贯彻客观性的原则，这就是说：首先，研究人的任何心理活动，都必须依据别人可以观察并加以检验的客观事实。人的心理活动是由客观存在引起的，是通过一系列生理变化实现的，是表现在人的实践活动之中的。因此，必须从心理产生所依存的这些方面的物质过程中去揭示心理发生发展的规律，而决不要附加任何主观臆测。从选择研究课题、设计研究方法，到研究工作的实际进行，都必须

① 《马克思恩格斯选集》，第三卷，第527页。

② 《毛泽东选集》，第三卷，第801页。

充分注意控制一定条件，观察、记录生理变化和外部活动。离开心理活动产生时的这些客观条件的表现，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。实践是检验真理的唯一标准。心理学研究的成果和结论是否合于实际，是否是真理，应同其它一切科学理论一样，必须在社会实践中经受检验，在社会实践中发展。

心理学的研究方法很多，其中主要的是观察法和实验法。

观察法是在日常生活条件下，通过被试的外部表现去了解其心理的方法。

人的各种活动（如劳动、学习、游戏等）都是在心理调节和支配之下实现的，因而通过对人的外部表现、人的行动和言谈的观察去了解人的心理，是完全可能的。

由于观察法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的，因而它带有一定的被动性；而且观察所得材料本身还不足以区分哪些是偶然的、哪些是规律性的事实，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，正常生活并未受到干扰，被观察者也不知道自己在被观察，活动比较自然，因而所得材料就比较真实，切合实际，这是观察法的优点。

观察法无论研究人的认识活动或者其它的心理活动都是广泛适用的。尤其是在教育、教学过程中，教师了解、研究学生心理主要的最常用、最适用的是观察法。事实上广大教师正是使用观察法观察学生在校内校外、在上课下，在劳动、学习和游戏中，在考试、比赛或日常活动等各种条件下的表现，来了解学生的各种心理特点和心理规律的。

观察贵在目的明确、深入细致、长期系统，而且要对被

试活动的外部条件、身体变化、表情动作都应作详细记录。

实验法是有目的地严格控制或创设一定条件来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。例如，在研究感觉和知觉时，用精密的仪器精确地测定、记录、控制刺激物的强度、持续的时间和顺序，并相应地测定、记录被试的感觉器官对刺激的反应的情况。实验室实验法还可以在实验室里模拟自然环境的条件或工作环境的条件来研究被试的某些心理现象的生理机制。但实验室实验多用于对一些简单的心理现象的研究；而对于人的个性特征，在实验室进行研究就有很大的局限性。

自然实验法兼有观察法和实验法的优点，它既是由实验者有目的地创造一些条件又是在比较自然的情况下进行的。

自然实验法既可以用于研究一些简单的心理现象，又可以用于研究人的个性特征。它也是教师在教育、教学过程中研究学生心理活动常用的方法。例如，通过组织儿童做一种将颜色、图案各不相同的纸板进行分类的游戏，研究不同年龄儿童比较概括的思维特点；再如，同一教师对同一教学内容可在条件大致相同的平行班进行这样的实验：让甲乙丙三个班用相同的时间（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，每次温习一小时；丙班分成六次，每次温习半小时。测验复习效果，分析复习的时间分配对复习效果的影响。又如，组织某班学生参观访问商店或其他有关部门，了解学生自己的劳动产品（如电池）在国家建

设和现实生活中的作用。然后，比较该班学生（或同他班比较）在访问前后劳动的积极性、劳动纪律、劳动产品质量的变化，分析学生对劳动产品的社会意义的理解在学生的劳动态度、劳动效率方面产生什么影响。

采用自然实验法要先明确研究的课题，对研究的途径、进程有一定的设想，逐步分析各种影响结果的条件，做出详细完整记录，仔细分析比较不同条件的不同结果，反复验证核对结论。

除观察法、实验法两种主要的研究方法之外，心理学还常用活动产品分析法。个案法以及教育经验总结法等。

人们的不同活动产品显示着人们的不同心理特点。分析人们的活动产品以研究人的心理，就叫做活动产品分析法。

学生的作品如日记、作文、图画、算草、考卷、墙报稿、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点。甚至单是作业本的封面、其干净整洁的程度、年级姓名的写法、对分析了解学生的能力、性格都是颇有意义的。当然，活动产品同心理特点之间的关系并不是简单的，这需要长期地、多方面地进行了解和分析。

对某一（或某些）被试在较长的、甚至长达几年十几年、乃至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。例如，儿童心理学名著《幼儿的感觉与意志》的内容主要就是由这种方法得到的。作者 蒲来尔（W. Preyer）写道：“我曾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——几乎天天如此，只有两次小小的中断。并且尽量防止他得到