

XINLI YUANLI

心理原理

编著 刘洋



原子能出版社

心 理 原 理

XIN LI YUAN LI

刘 洋 编著

原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理原理/刘洋编著. —北京:
原子能出版社, 2007. 08
ISBN 978 - 7 - 5022 - 3956 - 5

I. 心… II. 刘… III. 心理学 - 教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 111261 号

心理原理

出版发行 原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)
责任编辑 吴卫华
责任校对 徐淑惠
责任印制 丁怀兰 刘芳燕
印 刷 廊坊正泰印刷厂
经 销 全国新华书店
开 本 850 mm × 1168 mm 1/32
字 数 200 千字
印 张 9
版 次 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5022 - 3956 - 5
定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究 <http://www.aep.com.cn>

前 言

在当今社会经济文化飞速发展的今天，面对日益加剧的社会竞争，面对来自外界各方面因素的侵扰，人们除了要求有健康的身体，更需要有一个健康的心理。在自我的成长过程中，随着思想的不断成熟，人们不禁会问：自己到底是一个思想体，每个人都在想些什么，每个人为什么会有不同的性格和行为方式，怎样活着才算是有意义，自己又该怎样活着等等。人们总想在对思想的认识中找到答案，于是便不知不觉地将目光投向了以人类心理为研究对象的心理学。长期以来，心理学虽已形成了许多分支（如认知心理学、情绪心理学、发展心理学、实验心理学、比较心理学等等），且各分支也有非常细致、深入的研究，但其仍局限在技术科学层次与工程技术层次。也就是说，人们对于心理的研究更多的还是停留在实验室里，而对于心理学的基础理论及其与个人生活、社会发展的实际意义与实际联系却知之甚少。其中一个重要的表现就是心理学中的许多基本概念一直模糊不清。如“情绪”至今也没有一个合理的让人信服的解释。这便导致心理学的尴尬境地。说它是科学，但却不成系统；说它是哲学，它又很难给我们以启示。可以说是“不伦不类，无处安身”。心理学到底是什么东西？为什么要学习心理学？它对于我们自身的发展到底有怎样的意义？一种心理学理论如果不能合理地解决这些问题，必将为我们从整体上系统地认识心理学造成极大的困难，也会极大地挫伤我们学习心理学的兴趣。本书正是从这一点出发，用科

学的观点为整个心理学体系建构了一个全新的基础。它不仅可以使心理学从此走上独立发展的道路，还将哲学、宗教、政治法律思想，甚至是艺术，都非常合理地纳入到心理学范畴，从根源上将与心理学相关的各个方面、各个分支有效地统一起来，实现了心理理论从原始生命到人类，从个人到社会的大一统。

本书所依据的基本原理是神经系统作为人类生命的一个有效组成部分所具备的运动性和适应性。它的运动性使我们产生各种各样的心理活动，支配各种行为的发生。它的适应性让我们能够有效地反映外界，与外界实现各种平衡。运动和适应是本书的两个基本概念，二者的矛盾作用构成了心理发展的基本机制和基本规律。为了便于理解可以打个比方：大脑就好比是一个可以变成任何形状的物体。在不同的环境下，由于长期与外界作用形成了形态各异的但相对稳定的形状，这就是人的思想性格。而促使这种稳定形状形成的根本原因，就是人或生命必须要适应它所处的生活环境。人与外界的各种关系规定了大脑这个“物体”的形状。我们把大脑的这一特点称为适应性特点。关于它的证明书中第四章“行为”有明确具体论述。人的思想要适应人与外界的各种关系，反映到个人身上就是一个人的观念、观点，如世界观、人生观、价值观。反映到社会上，就是一个国家、一个民族的意识形态，也正是凭借这一点，本书将哲学、宗教等意识形态学彻底地纳入到心理学范畴。给出了哲学一个明确的定义——哲学就是树立人们思想观念的学问（从古至今哲学也没有明确的定义，在这里给出了明确的答复，且哲学基本问题思维与存在的关系问题被明确为人与外界，主观与客观的关系问题）。这就是本书的基本

原理。

本书共分为三篇。第一篇以生命为主，首先依靠一个全新的概念“生命力”将所有生命区别于其他事物的本质特点提取出来。这样可以方便我们理解。把不同水平、不同门类的生命特点综合归纳起来而对这一综合体进行细致的雕琢。本篇第一章介绍了生命的基本生理结构、功能，并以人为代表具体描述了人的神经系统的结构和特点。第二章感知觉，生命心理发展的主要不同之处就在于不同发展水平的生命对外界感知、反映水平的不同。通过对不同等级生命形式感知特点的论述，一方面对感觉、知觉做出了系统介绍，另一方面清晰地展示出不同生命神经机制上的差异及神经系统的发展历程。第三章是记忆，记忆是心理的基本特性之一，但对它的研究却并不多，至今也没有完全的充分的科学依据来说明记忆的生理基础到底是什么。本书避重就轻，列举了几个有代表性的假设，而把更多的笔墨投入到如何提高个人记忆能力方面来，介绍了多种操作性强的、科学的记忆方法。这样对读者今后的学习会有很大的帮助。第一篇的核心是第四章，这不仅是本篇的核心也是本书的核心。通过对包括人在内的各种生命行为模式、神经结构、演化历史的分析，总结出支配生命行为的心理机制的四大特点：1. 运动性 2. 适应性 3. 遗传性 4. 周期性。对于这四大特性的提出依据的是最简单的实验，最贴近生活的经验，最切实际的检验。生命的脑无时无刻不在活动，它又必须能够保证我们可以适应这个世界，本能行为的遗传，生命行为按自然周期发生的特点，这些都是最基本的道理。而正是通过他们，通过他们的相互作用有效地将整个生命界的所有行为模式有机地统一起来，让我们从中发现了它的规律性，运动发展的基本原

理。根据这一原理，我们导出了生命心理构成对行为的决定作用、行为的概念、不同行为模式产生的根本原因、行为发展的历史趋势等一系列关于行为的基本问题。更难能可贵的是通过这一基本原理，我们又导出了情绪的真正本质，这就是下一篇的内容。

思维、情感、意志、需要共同构成了本书的第二篇。第二篇以人为主，主要论述人区别于其他生命的根本特点，就是我们的思维、情感，还有意志。第五章重点介绍了思维的形成，明确了思维的定义只是对事物本质的感知。人的所有思维活动只为一个目的，就是了解真相，了解本质。具体介绍了几类人们经常使用的思维活动形式。第七章是对意志的论述。在本书中意志并不是什么独立的心理现象。它同行为一样有广义、狭义之分，是行为高度发展的结果，是由思维所决定的反应水平在人类社会活动中的体现。这里重点介绍了意志的几大品质，他有利于我们培养健康向上、适应力强的思想性格。第八章是对需要的论述。把需要单列为一章，因为它在很大程度上体现着心理的结构特点。把它突出出来一方面为下面意识的登场做好铺垫，另一方面它又与动机紧密地联系在一起，对于人们形成稳定的思想模式起着重要的调节控制作用。根据弗洛伊德的观点，性需要在儿童成长期间便决定了一个人的性格特征。而根据我的理解，需求的满足与否在人的一生中都起着重要作用。它包括人的各种需求。人们完全可以通过控制需求来规范自身的心理结构。本篇的最大亮点是第六章关于人类情绪的论述。情绪一章可以说是这本书最耀眼、最值得骄傲的一部分。它不仅给出了情绪的定义，对于情绪起源于何时、发展向何处、依靠的生理机制都做出了系统明晰的论述。情绪蒙住了我

们探寻心理奥秘的眼睛，而其真实的面目不过是心理运动的平衡调节系统。这一观点是全新的，而且有大量的解剖、事实证明。情绪的本质就如同小脑维持调节躯体平衡一样，在不断维持和调节着大脑运动的适应和平衡。这正与第一篇中所提到的基本原理相吻合，给予基本原理最好的证明。本书第三篇重点论述个人心理发展的基本规律和基本机制。它同样依据第一篇中所综述的基本原理，只不过在生命发展到人类水平时发生了一些变化。第九章讲的是人的意识，即人的思想。包括它的定义、特点、与感觉知觉的区别、衡量标准、影响因素、内容、特性，对意志、能力、性格、观念的决定作用等。第十章把观念从意识中独立出来，彻底区分了意识与观念两个完全不同的概念。观念作为心理的适应性体现又一次验证了基本原理。给出了观念的定义，论述了观念对意识的作用。从此观念作为心理发展的一个独立体被确定下来。最难能可贵的是观念的明确提出解决了哲学几千年无定义的尴尬局面，明确了哲学的本质和定义，哲学就是树立人们思想观念的学问。这一概念的提出很可能结束哲学作为一门独立学问几千年的发展历史，将其彻底地纳入到心理学范畴。在本书的最后，重点论述了自我实现的基本机制及人类思想形态的未来走势。人生的意义在于不断的超越自我、实现自我，而实现自我的关键就是要找到适合自身意识发展的观念体系。它会促进思想意识的整合统一，并在不断指导自我发展的过程中逐渐内化为个人的人生信念。信念的力量是不可估量的。它不仅可以克服人生发展道路上的一切困难，造就个人坚韧的意志品质，还可以保证思想内容的不断更新，与万物相交融，用万物不朽的精神浇散心灵内在的沉浊，从而实现真、善、美的升华。随着社会的不断进步，人类

必然要重新审视自身与外界的关系，与世界的和谐相处才是生命的终极本质。环保从我们每个人的内心做起，通过不断实现心理内环境的净化升华，从而实现行为外环境对生命、对自然的热爱与关怀。这也是本书的最终目的。

为了适应读者自我发展的需要，本书特意在书的首页为读者预留了自序的空间。希望读者能够通过对本书的阅读找到适合自己的世界观、人生观、价值观，明确自己的人生。不要小看那段自序，那是承载你心灵的地方。用你一生中最真挚，最令你感动，最能体现你心声的话语去抒写它。只有这样，这本书才真正地属于你，与你的心灵相通。当然，由于个人水平有限，书中定有许多不妥之处，还望广大读者批评指点。本人真诚地希望每位读者都能够参与到此书的修改与撰写之中，充分发挥所有人的智慧，直至把它打造成新世纪的一部经典著作。在这里对大家表示衷心的感谢。

编 者

序：

--	--	--	--	--	--	--	--

目 录

第一篇 生命

第一章 生命力	3
第一节 生命力	3
第二节 心理的生物基础	9
第二章 感 知	17
第一节 感觉的形成和发展	17
第二节 感觉对客观世界的反映	22
第三节 感觉的相关属性	30
第四节 知觉的形成	37
第五节 知觉概述	41
第三章 记 忆	49
第四章 行 为	59
第一节 行为概述	59
第二节 心理构成	61
第三节 习得性行为	81
第四节 反射与本能	87

第二篇 意志

第五章 思 维	93
第一节 思维的形成	93
第二节 思维的过程	97

第三节	知识的习得·····	101
第四节	推理·····	104
第五节	问题解决·····	106
第六节	创造·····	109
第六章	情 绪 ·····	112
第一节	情绪概述·····	112
第二节	情绪的生理基础·····	119
第三节	情绪的起源与发展·····	128
第七章	意 志 ·····	143
第一节	意志·····	143
第二节	意志品质·····	147
第八章	需 要 ·····	152

第三篇 灵魂的革命

第九章	意 识 ·····	167
第一节	意识对外界的反映·····	167
第二节	意识的内容·····	176
第三节	意识的特性与作用·····	186
第十章	观 念 ·····	195
第一节	观念·····	195
第二节	哲学·····	205
第三节	宗教·····	214
第四节	艺术、道德、政治法律思想·····	227
第十一章	灵魂的革命 ·····	234
第一节	意识发展的基本规律·····	234

第二节 观念变革的历史轨迹.....	246
第三节 自我实现.....	261
主要参考文献	272

第一篇 生命

第一章 生命力

第一节 生命力

一、生命

“孤宇独问谁博大，万物丛中一灵犀。”在无垠的宇宙之中，无数的物质形态都以各自独特的方式展示着自己的魅力。有的显示着自己的宏伟力量，有的显示着自己的神秘壮观，有的显示着自己的无穷张力。唯有生命在不声不响地欣赏着眼前的一切，感受着这一切带给自己的乐趣，似乎它们就是为生命的存在而存在的。

19 世纪的唯物主义者认为生命是原生质的特征，原生质被认为是一种复杂的蛋白质。因此恩格斯是这样定义生命的：“生命是蛋白体的存在方式，这个存在方式的基本因素在于它和周围外部自然界的不断的新陈代谢”（《自然辩证法》，人民出版社，1971 年版）。20 世纪 50 年代以后，核酸分子结构和遗传功能的研究改变了生物学家的看法，人们将注意力转向核酸，认为生命的分子基础是具有自我复制和负载遗传信息功能的核酸。20 世纪 70 年代两个智利生物学家 Maturan 和 Varela 把生命定义为“自我生产系统”。后来另一位学者 Fleischaker（1990）把这个新定义加以发展和具体化。他是这样叙述和解释生命定义的：“生命需要从外环境输入和转换能量以驱动和维持其自身生产过