



心理学

百科知识

更有针对性的心理康复方案

活着，除了需要阳光、空气、水和食物之外，
还需要一份精神力量——心灵上的完善。

XINLIXUE
BAIKEZHISHI

王 志◎编著

军事谊文出版社



心理学

百科知识

更有针对性的心理康复方案

活着，除了需要阳光、空气、水和食物之外，
还需要一份精神力量——心灵上的完善。

XINLIXUE
BAIKEZHISHI

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学百科知识/王志编著. - 北京:军事谊文出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 80150 - 650 - 4

I. 心… II. 王… III. 心理学 - 通俗读物 IV. B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 087955 号

书 名 心理学百科知识
编 著 者 王 志
策划编辑 隋书坦
责任编辑 严基平
出版发行 军事谊文出版社
社 址 北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编 100011
印 刷 北京市施园印刷厂
开 本 920 × 1280 1/32
版 次 2007 年 8 月第 1 版
印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷
印 张 13
字 数 300 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 80150 - 650 - 4
定 价 26.80 元

E-mail: jsyw2@126.com

版权所有 翻印必究

前言

活着，除了需要阳光、空气、水和食物之外，还需要一份精神力量——心灵上的完善。心理学是探录心灵奥秘的一门科学。随着人类社会实践活动的深入发展，新技术革命的蓬勃兴起，以及有关人的科学的显著进步，以心理学为中心的许多软科学必将进入一个大发展的时期。据未来学家预测，心理学是大有可为、大有发展的，很可能成为21世纪一个前沿的带头学科。许多事实表明，心理学已日益成为科学中的“热门”、学校中的“主课”、生活中的“常识”。

有许多人把心理学看作是一种神秘的东西，或者是一种堆砌辞藻概念、令人望而生畏的、拼凑起来的庞大理论构造，但是心理学不仅仅在象牙塔中，不仅仅是研究脱离实际的“学究理论”。它还与人的真实精神世界紧密相关，离不开人类灵魂活生生的存在，它能唤起人们对生活和心灵的感受力。

本书是现代心理学知识精华的荟萃，也是现代心理学百科知识的通览，聚知识性、概括性、趣味性、实用性和可读性为一体。相信您阅读了本书之后会对心理学有一番全新的认识。



目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理学的对象	1
第二节 心理学的发展简史	6
第三节 心理学的方法论	16
第四节 心理学的分类及前途	24
第二章 心理的生理基础	36
第一节 神经元与心理	36
第二节 中枢神经系统与心理	39
第三节 周围神经系统与心理	44
第四节 内分泌系统与心理	50
第三章 认知过程	53
第一节 感觉与知觉	53
第二节 思维与想象	68
第三节 记 忆	79

第四章 情绪与情感过程 87

- 第一节 情绪和情感的概述 87
- 第二节 情绪和情感的生理基础 97
- 第三节 情绪理论 105
- 第四节 情感和情绪的调节 110

第五章 意志过程 127

- 第一节 意志概述 127
- 第二节 意志的生理机制及其心理过程 134
- 第三节 意志的品质与培养 140

第六章 需要与动机 146

- 第一节 需 要 146
- 第二节 动 机 159
- 第三节 动机的理论和研究方法 172

第七章 智 力 184

- 第一节 智力与智力结构 184
- 第二节 智力测验 189
- 第三节 智力的个别差异 204
- 第四节 智力开发 211

第八章 气 质	214
第一节 气质的概述	214
第二节 气质的生理基础	224
第三节 气质的类型	227
第四节 气质的测量	233
第九章 性 格	239
第一节 性格的概述	239
第二节 性格的理论	245
第三节 性格的形成与发展	260
第十章 注 意	268
第一节 概 述	268
第二节 注意力缺陷	292
第三节 学生注意力训练	303
第十一章 个体心理发展	316
第一节 个体心理的发展	316
第二节 认知和语言的发展	330
第三节 情绪和人格的发展	340

第十二章 社会心理 350

第一节 社会心理概述 350

第二节 社会知觉和归因理论 354

第三节 人际互动 373

第十三章 变态心理学 385

第一节 概 述 385

第二节 异常心理的判断 393

第三节 心理治疗 400

第一章 绪 论

第一节 心理学的对象

人在生活实践中与周围事物相互作用，必然有这样或那样的主观活动和行为表现，这就是人的心理活动，简称心理。具体地说，外界事物或体内的变化作用于人的机体或感官，经过神经系统和大脑的信息加工，就产生了对事物的感觉和知觉、记忆和表象，进而进行分析和思考。另外人们在同客观事物打交道时，总会对它们产生某种态度，形成各种情绪。人们还要通过行动去处理和变革周围的事物，这就表现为意志活动。

以上所说的感觉、知觉、思维、情绪、意志等都是人的心理活动。心理活动是人们在生活实践中由客观事物引起、在头脑中产生的主观活动。任何心理活动都是一种不断变化的动态过程，可称为心理过程。

人在认识和改造客观世界中，各自都具有不同于他人的特点，各人的心理过程都表现出或大或小的差异。这种差异既与各人的先天素质有关，也与他们的生活经验和学习有关，这就是所说的人格或个性。

一、心理学的概念

心理学一词导源于希腊语，原指关于灵魂的学问。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵。直到19世纪初叶，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。我国古代，许多学者也提到过“灵魂”“心”“思”“神”等类的词语，也都是指心理的含义。

“心理学”这个专门术语，是16世纪在欧洲出现的。德国沃尔夫（C. Wolff, 1679—1754）的《经验的心理学》（1732）和《理论的心理学》（1734）问世后，心理学一词便得到公认并被广泛运用了。1879年，心理学获得了新的界定和地位，心理学被定义为关于心理的科学。今天，对人的本质的科学认识，要求从心理现象的描述过渡到对现象的说明，而“说明”则要求揭露这些现象所遵循的规律。因此，我国心理学教科书多把心理学定义为：研究心理现象及其规律的科学。而西方教科书常把心理学定义为是一门研究行为、心理现象的科学。

“心理现象”这个概念的范围很大，人有心理现象，动物也有心理现象。在此，我们所要学习和研究的心理学，是研究人的心理现象的心理学，以说明正常人的心理活动的一般规律。

二、心理学研究的对象

1. 心理学是研究心理现象的科学

每门学科都有特定的研究对象和探索领域。特定的研究对象和探索领域又规定着该学科的具体任务和性质。心理学的研究对象——心理现象有自己特殊的性质：它是一种不具形体的精神现象。这是一种

十分复杂的现象，因而也是不容易研究和解释清楚的现象。

人的心理现象通常表现在人的有意识的活动中。当人处于觉醒状态时，总是在从事这样或那样的活动，如生产劳动、工作、学习、社会活动等。在这些活动中，人们表现出注意、记忆、思维、想象等心理现象。人在现实中的各种各样的行为，其最直接的内部动因是各种心理活动。为了促进人的心理的发展，有必要探索心理现象及其活动规律，揭示其奥秘，将其研究成果体系化，这就是心理学的研究对象。

2. 心理学是研究心理活动的形式及其规律的科学

人的心理有内容和形式两个侧面。心理内容是指来源于现实并为每个人所意识到的各种映象本身。心理形式是指这种映象存在的方式及其组织、结构。如我们听到一首歌，想到今后学习的方向等，这些出现在脑中的具体形象或想法是心理内容，而“听到”“想到”是心理形式，即心理现象。

形式和内容是统一不可分的，但二者又是相对独立的。同一内容可以采取不同形式，同一形式则可以表现众多的内容。心理内容往往有时代、阶级、群体、个体间的区别，而心理形式对于所有的人来是一视同仁的。我们这里侧重于研究心理形式，以揭示心理活动的规律。

3. 心理现象的结构

心理现象主要包括既有区别又紧密联系的心理过程和个性心理两个方面。这两个方面的内容在具体人身上通过实践活动可以得到生动的表现。

心理过程指心理活动的动态过程，即人脑对客观现实的反映过程。它包括认识、情感、意志等活动。由于认识、情感、意志三方面的活动都有其发生、发展、终止或升华的过程，所以，这些心理活动又称之为心理过程。认识、情感和意志这三种心理过程又以其相互联系、彼此制约而构成人的整个心理过程。伴随着心理过程的另一必不可少的心理现象是注意，而注意的产生也具体表现在心理过程之中。

将心理过程分为统一的认识、情感、意志三个不同的方面，这是“三分法”的观点。心理学界持这种看法的人占多数。我国老一辈心理学家潘菽提出了与此不同的“二分法”观点，将人的心理过程分为认识和意向两个不同的方面。他认为：“人们在生活实践中的整个心理活动总是由认识活动和意向活动两方面所组成。认识活动是人们对客观世界的反映活动，人们对客观事物的感觉、知觉、想象、唤起、联想、思考等都是认识活动。意向活动是人们对客观世界作出的对待活动。人们对客观事物的注意、欲念、意图、情绪、谋虑、意志等都是对待或处理客观事物的活动。”（潘菽著：《心理学简札》上册，人民教育出版社1984年版，第7~8页。）

个性心理包括互相联系的两个方面：个性倾向性和个性心理特征。研究人的心理不仅要研究共同的心理过程，即个体意识形成及其活动表现的一般过程，而且要研究个性差异，即人与人之间在意识倾向和稳定的心理特性上的个别差异。人心不同，各如其面。由于每个人所处的社会环境、生活条件以及所受的教育不同，因此，人与人之间在心理风格和面貌上存在着差别，形成了个性心理的差异。人的个性心理的差异主要表现在个性倾向性和个性心理特征两个方面。人的个性倾向性主要指个性的意识倾向性，包括兴趣与爱好、需要与动机、信念与理想等。个性心理的差异表现在能力、气质及性格等方面。能力、气质、性格统称个性心理特征。

心理过程和个性心理，都是在个人的实践活动中形成和表现出来的。就一般意义来说，活动是主体与客体相互作用的过程。这一过程既包括客体向主观形态（映象）的转变，也包括主观形态通过活动向客观结果的转变。对活动的分析有利于揭示心理活动的实质和规律。

实际上，在现实生活中，人的心理活动是极为复杂的，并非按照上述分类孤立地表现；也并非机械地按一定顺序简单地循环活动，即人的心理活动具有高度的整体性。

首先，认识、情感、意志只是人的整个心理过程的不同方面。情感和意志是在认识的基础上产生的，又随着认识过程的深化而不断变化发展；反之，认识过程又受到意志和情感的极大影响。此外，情感也作为动力因素影响意志行动，意志行动又丰富着情感。

其次，个性倾向性和个性心理特征也是密切相关的，两者从总体上合理地反映出一个人完整的个性。个性倾向性渗透于各种心理特点之中，个性特点本身也反映着个人的倾向。

再次，个性和心理过程既有区别，又不可分割地联系在一起。人的个性是在心理过程的基础上逐渐形成的，同时个性又通过各种心理过程表现出来。已形成的个性特征会积极地影响心理过程，使人的心理过程总带有个性的色彩。

4. 心理对象的研究历史

总之，心理过程和个性的相互制约的关系，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。

回顾西方心理学史，哲学心理学时期，基本上是以灵魂或心灵为研究对象。科学心理学时期，各个心理学派的研究对象分别为：

构造主义心理学的对象为意识，其中冯特内容心理学提出研究直接经验，铁钦纳构造心理学提出研究从属经验；

意动心理学的对象为意动，即不是感觉、判断等心理内容，而是感觉、判断等的心理活动；

机能主义心理学的对象为意识，主要是研究意识对机体适应环境的功效和作用；

行为主义的对象为行为，华生和斯金纳主张研究可以观察测量的分子性行为和外显反应或活动，而内隐性的心理结构、意识历程如心象、记忆等，均不视为心理学研究的对象。至于新行为主义者赫尔、托尔曼则将行为的定义放宽，除可观察测量的外显行为外，还包括整体行为、内隐性的意识历程如中间变量（项）；

完形心理学的对象为意识和行为的整体，主要研究意识和行为的完整结构和历程；

精神分析以患者或心理变态者为对象，专门研究潜意识，包括个体潜意识（弗洛伊德）、集体潜意识（荣格）、社会潜意识（弗罗姆）；

日内瓦学派的对象为儿童的认知活动，主要研究智慧的性质及其结构和机能。认为智慧的本质就是适应，而适应须依赖于有机体的同

化与顺化（或顺应）两种机能的协调，使有机体与环境取得平衡。这就是一个人从出生到成年发展的逻辑；

人本主义心理学研究以正常人或心理健康者为对象，强调研究人接受、价值、潜能、创造力和自我实现；

认知心理学的对象为个体信息加工（或讯息处理）历程，专门研究人接受、编码、操作，提取和利用信息知识的过程，包括有感知、注意、记忆、心象、思维、言语等。

由上述可见，关于心理学对象的整体架构，起码应得出了下述三点结论或共识：

（1）普通心理学不应以患者或天才为样本，而应以一般正常人为研究对象。这样才能发现人的普通的心理规律，否则难以涵盖人的心理内容。

（2）心理学既要研究个体心理、自我心理，又要研究群体心理、超自我心理。从而使心理学由狭小的个体研究范围扩展到广阔的社会心理的研究领域，由传统的追求心理适应的低层次的研究上升到提高心理境界和心理生活质量的高层次的研究。

（3）心理学既要研究人的显意识（或意识）又要研究人的潜意识（或无意识），既要研究心理又要研究行为。这样，我们才能吸收各种研究取向的长处，避免其片面性，收到全方位、多视角研究心理学的实效。因此，心理学是研究心理（意识和潜意识）和行为规律的科学。

第二节 心理学的发展简史

一、发展历程

心理学作为一门科学只有很短的历史，但却有一个漫长的过去。

心理学可以追溯到古代的哲学思想，哲学和宗教很早就讨论了身和心的关系以及人的认识是怎样产生的问题。古希腊哲学家如柏拉图、亚里士多德等，中国古代思想家荀子、王充等都有不少关于心灵的论述。

在西方，从文艺复兴到 19 世纪中叶，人的心理特性一直是哲学家研究的对象，心理学是哲学的一部分。这段时期，英国的培根、霍布斯、洛克等人，以及 18 世纪末法国的百科全书派思想家都试图纠正中古时代被神学歪曲了的心理学思想，并给予符合科学的解释。培根的归纳科学方法论对整个近代自然科学的发展起了很大作用，霍布斯提出人的认识来源于外在世界，洛克最早提出联想的概念，这都推动了心理学的发展。法国百科全书派的拉梅特里在《人是机器》一书中干脆把人说成是一架机器，这些虽然不免有机械唯物论的观点，但都有进步意义。

19 世纪中叶，由于生产力的进一步发展，自然科学取得了长足的进步，科学的威信在人们的头脑中逐步生根。这时，作为心理学孪生科学的生理学也接近成熟，心理学开始摆脱哲学的一般讨论而转向于具体问题的研究。这种时代背景为心理学成为一门独立的科学奠定了基础。

现代心理学是在 1879 年建立的。这一年，德国心理学家冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室，心理学从此宣告脱离哲学而成为独立的科学。冯特是一位哲学家兼生理学家，他的心理学实验室主要研究感知觉心理过程，所用的主要是生理学的实验技术，所以他称自己的这种研究为“生理心理学”，也称为“实验心理学”。

至今现代心理学已经经历了一百多年的历史。在这期间关于心理学研究对象的讨论有过几次大的反复。最初，冯特认为心理学是研究人的直接经验或意识的科学，复杂的心理活动是由简单的单元构成的，心理学的任务就是把心理活动分解为一些心理元素。例如，对一本书的知觉是由长方的形状、一定的大小、绿色的书皮等感觉成分相加而成的。

这种看法无疑受到当时化学发展的影响。化学采取了分析的方法，化学元素才不断被发现。正因为如此，后人才把冯特的心理学体

系称作元素心理学或构造心理学。冯特晚年还开展了民族心理学的研究，这是现代社会心理学的先导。冯特在莱比锡招收了欧美各国大批进修生，他们学成归国后，分别建立心理学系和心理学实验室，使这门新兴的科学得到迅速推广。

冯特所创立的心理学只兴盛了三、四十年就遇到困难。问题出现在“心理学是研究意识的科学”这个定义上。因为要承认这个定义，首先就要求承认意识的存在，但是，这不是心理学界所有的人都能同意的。1913年美国心理学家华生首先向冯特的心理学提出挑战。

华生指出，心理学如果要成为一门科学，能和自然科学其他学科处于平等地位，就必须来一场彻底的革命，就要放弃意识作为心理学的研究对象。华生说意识是主观的东西，谁也看不见、摸不到，更不能放到试管里去化验，这样虚渺的东西决不能成为科学的研究对象。

他认为科学的心理学要建立在可以客观观察的事物上面。人和动物的行为是可以客观观察的，因而行为才是心理学研究的对象。心理学是研究行为的科学，它要探讨一个使有机体发生了什么，在什么环境下产生了什么行为。至于头脑内部发生的过程，由于只能推测，不能肯定，所以不必给予理会。华生在心理学界掀起了_一场影响深远的行为主义运动。

20世纪40年代前后出现了新行为主义，强调在实验操作的基础上研究人和动物的行为。新行为主义者斯金纳最大胆的尝试是把行为主义原理用于改造社会。他写过一本小说《沃尔登第二》，是以日记的形式描写一个乌托邦式的理想社会。斯金纳把这种社会设计称作“行为工程”，并把这样一个社会的实现寄托于中国。20世纪60年代，美国卷入越南战争，社会危机四起，人们开始怀疑美国的社会制度，向往一个理想社会，于是这本书便不胫而走。

行为主义在美国影响很大，从20年代到50年代。行为主义一直统治着美国心理学。现在看来，行为主义的理论太简单化和绝对化了，不能因为头脑的活动看不见，就否认人的思维和意识的存在。同样，在物理学中，原子、分子、电子也不能被肉眼见到，但仍可以用仪器或其他工具进行研究。人的思维等心理活动同样可以通过技术手段进行客观的研究。心理学毕竟要研究人的心理的内部过程。再者，

人的社会活动极为复杂，不是简单的行为工程所能阐明的。

在行为主义兴起的同时，在欧洲又出现了两大心理学派别，一个是格式塔学派，另一个是精神分析学派。

格式塔心理学诞生于德国，它反对冯特的构造心理学的元素主义，其代表人物是韦特海默、科夫卡和克勒。格式塔是德语 Gestalt 的音译，意思是整体、完形。这个学派主张心理学研究人脑的内部过程，认为人在观察外界事物的时候，所看到的东西并不完全决定于外界，而是在人的头脑中有某种“场”的力量把刺激组织成一定的完形，从而决定人看到的外界东西是什么样的。当时，物理学中正流行着“场”的理论，格式塔学派则认为人的大脑是物质世界的一部分，所以物理规律可以同样适用于人脑的活动。

格式塔心理学对猿猴的智力进行了研究。克勒观察了猿猴如何把几只木箱叠起来，爬到木箱顶上拿到悬挂在屋顶上的香蕉。猿猴还能把棍棒连起来取得被栏杆挡住的食物。格式塔心理学家认为人和动物解决问题是靠突然发生的“顿悟”。

格式塔学派反对冯特学派只强调分析的做法，而认为心理现象是一个整体，整体决定其内在的部分。这种强调整体和综合的观点对以后心理学的发展是有益的。科学研究不应只从分析的观点看问题，整体中的相互关系是更重要的一面。

精神分析学派来源于精神病学。它给予心理学以巨大的冲击，以致在讨论心理学对象的时候不能不提到它。奥地利医生弗洛伊德利用催眠术和自由联想法让精神病患者回忆往事，以找出致病的原因。他发现患者的幼年经验，特别是儿童与父母的情感关系非常重要。他还发现做梦往往反映出一个人的内在心理矛盾，所以分析病人的梦也是一种治疗方法。

弗洛伊德认为，一方面人的内在生物性的情欲是最基本的冲动；另一方面人的社会习俗、礼教和道德又约束着这种原始冲动的发泄，将其压抑到无意识中去。意识的内容是理智的、自觉的；无意识的内容多是与理智、道德相违背的。当理智与无意识的矛盾激化，就造成神经症。为了治病就需要对病人的无意识进行心理分析。这就是精神分析。