



高等师范院校教材

# 心理学导论

张朝 李天思 孙宏伟 主编



清华大学出版社

# 心理学导论

张 朝 李天思 孙宏伟 主 编

清华大学出版社

北 京

## 内 容 简 介

公共心理学是体现师范教育的一门教育专业基础课程,承担着培养师范类学生教育科学素质的使命,对培养未来合格的中等学校教师师范素质具有非常重要的意义。本书在面向师范教育特色的同时,兼顾大学生的实际生活需要;在加强思想性和科学性的基础上,更加突出实用性、创新性和可操作性。本书共分14章,以普通心理学内容为主,增加了心理卫生、社会心理学和教育心理学等内容。每章内容涵盖知识要点、正文、阅读资料及复习思考题等。在全书正文的编写中,我们尽可能遵循少而精的原则,对未尽之意采用阅读资料、附录的形式进行补充。补充资料和附录的内容多样,既有心理学的小故事和神话传说,也有心理学小测验和心理学动态介绍,还有对所学理论的应用示例,有的则是对正文内容的补充说明和延伸。这样既拓展了学习者的知识视野,又增加了趣味性,使其可读性更强。

本书适合师范院校学生作为公共课心理学教材,亦可作为成人高等教育的教材,还可以作为教师继续教育用书和其他对心理学感兴趣者的自学教材。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

心理学导论/张朝,李天思,孙宏伟主编. —北京:清华大学出版社,2008.5

ISBN 978-7-302-17215-4

I. 心… II. ①张… ②李… ③孙… III. 心理学—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第036293号

责任编辑:李春明

封面设计:杨玉兰

版式设计:北京东方人华科技有限公司

责任校对:李玉萍

责任印制:孟凡玉

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 刷 者:北京市世界知识印刷厂

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:26.5 字 数:640千字

版 次:2008年5月第1版 印 次:2008年5月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:39.00元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:028666-01

# 前 言

本书是为师范院校学生编写的公共课心理学教材，亦可作为成人高等教育的教材，还可以作为教师继续教育用书和其他对心理学感兴趣者的自学教材。

公共心理学是体现师范教育的一门教育专业基础课程，承担着培养师范类学生教育科学素质的使命，对培养未来合格的中等学校教师师范素质具有非常重要的意义。然而，目前综合性大学师范类公共心理学具有新的特点，怎样才能体现该课程在高等师范人才培养中的作用，这是公共课心理学这门课程所面临的新挑战。本书力图建立适合综合性大学自身特色的高等师范教育的心理学体系、结构和内容。

《心理学导论》，顾名思义，即为心理学的入门书，是专为初学心理学的学生编写的。作为一本教材，作者希望做到深入浅出地、系统地阐述心理学的基本知识、基本理论和较新的研究成果，把实用性的、可操作性的内容尽量展示给学生，使学生感兴趣，易学易懂，为学生今后学习心理学的其他分支学科打下良好的基础，这是作者编写这本书的主旨。

本书在构想与撰写期间，始终遵循以下三大原则。

第一，在服务对象上，《心理学导论》采用专业化与大众化兼顾的原则。心理学是师范类学生的一门必修课程，作为大学心理学的教科书，在知识的深度与广度上，必须与师范大学专业教育水准相符合，做到专业化。另一方面，为适应学生的需要，并使心理学的正确知识广为流传，本书力图与学生的生活经验相配合，做到大众化。心理学是人研究自身问题的科学，心理学的知识也是每一位大学学子成长的共同需要。但是很多学生表示，在接触到心理学这门课的知识之后，有“见山不是山”的感觉，甚至有人失望地表示，大学开设的心理学课程，并不是他们原本所想象的心理学。为此，本书在取材与撰写时，除在文字上力求深入浅出之外，在举例说明时也尽量求取生活化。

第二，在教材内容上，本书采用学术性与实用性并重原则。从心理学性质的一个层面看，心理学应属学术性的学科。心理学的理论不仅涉及生物学、生理学、社会学、统计学、哲学以及精神医学等各方面的专门知识，而且心理学本身也是学派众多、理论纷争且专门术语含义抽象。从心理学性质的另一个层面看，心理学所探讨的问题，总离不开人的实际生活。在学习心理学的人中，真正以研究为目的的专攻者很少，而希望由此获得有关生活实用知识者却甚多。因此，本书在内容陈述上，力求学术性与实用性并重，以使学习者经由对理论问题的探讨，了解自己，认识别人，洞察世界，从而在精神上找到安身立命之所，并进而影响和促进学习、生活和工作。

第三，在教材结构上，本书采用实用性、创新性和操作性并重原则。在加强思想性和科学性的基础上，更加突出实用性，创新性和可操作性，突破传统局限，更新教材内容，建立适合综合性大学自身特色的高等师范教育的心理学体系、结构和内容。除了正文之外，还设计了各章的知识要点、阅读资料、复习思考题等。根据公共课任务重、课时少的特点，全书正文的编写尽可能地遵循少而精的原则，对未尽之意采用阅读资料、附录的形式进行补充。补充资料和附录长短不拘，内容多样，既有心理学的小故事和神话传说，也

有心理学小测验和心理学动态介绍,还有对所学理论的应用示例,有的则是对正文内容的补充说明和延伸。这样既拓展了学习者的知识视野,又增加了趣味性,使本书可读性更强。

本书各章执笔分别是:张朝(山东理工大学)、李天思(潍坊学院)编写了第1、3、4、5、6章;于宗富(山东理工大学)、孙宏伟(潍坊医学院)、徐运国(济南职业学院)编写了第2、7、9章;陈一平(山东理工大学)、王瑶(张店区教师进修学校)编写了第8、13、14章;程巍(滨州学院)、范喜庆(济南幼儿师范学校)、张朝编写了第10、11、12章;张朝还编写了附录。本书由张朝、李天思、孙宏伟任主编,陈一平、于宗富、程巍任副主编。

本书的编写得到了山东理工大学谭秀森副校长的大力支持和帮助,得到了各兄弟院校的专家、同行及相关领导的指导和帮助,得到了山东理工大学工程技术学院魏峥教授、王有爱院长、姜运生副院长、司淑梅科长及有关人员的帮助,在此表示衷心地感谢。此外,本书还参阅了许多专家、学者和同行们的著作和研究成果,在此一表衷心感谢。限于编者的水平,本书可能存在着遗漏和不妥之处,诚望读者和专家批评指正,以便在再版时予以修订,使本书渐臻成熟。

编 者

# 目 录

第1章 绪论.....1	2.3 心理是对客观现实的反映.....48
1.1 心理学的研究对象.....2	2.3.1 客观现实是心理活动的源泉 和内容.....48
1.1.1 个体的心理现象.....2	2.3.2 心理是对客观现实的主观、 能动的反映.....49
1.1.2 个体心理现象和行为.....5	2.3.3 人的心理是在社会实践中 发生发展的.....49
1.1.3 个体心理与社会心理.....5	复习思考题.....52
1.2 心理学的性质、门类和任务.....6	参考文献.....52
1.2.1 心理学的性质.....6	第3章 个性与个性倾向性.....54
1.2.2 心理学的门类.....7	3.1 个性的概述.....54
1.2.3 心理学的任务.....11	3.1.1 个性的一般概念.....54
1.3 心理学的历史发展.....12	3.1.2 个性的基本特征.....56
1.3.1 科学心理学的诞生.....12	3.1.3 个性的心理结构.....56
1.3.2 科学心理学的发展.....13	3.1.4 个性的形成与发展.....57
1.3.3 中国心理学的发展道路.....16	3.2 需要.....60
1.3.4 心理学的未来.....21	3.2.1 需要的概念.....60
1.4 心理学研究方法.....23	3.2.2 需要的种类.....61
1.4.1 研究原则.....23	3.2.3 马斯洛的需要层次理论.....61
1.4.2 心理学研究的主要方法.....24	3.2.4 其他有关需要的理论.....66
1.5 学习心理学的重要意义.....28	3.3 动机.....67
1.5.1 理论意义.....29	3.3.1 动机概述.....67
1.5.2 实践意义.....29	3.3.2 需要、诱因与动机.....68
复习思考题.....30	3.3.3 动机的种类.....70
参考文献.....30	3.3.4 动机的冲突与解决.....71
第2章 科学的心理观.....32	3.4 动机理论及应用.....72
2.1 唯物主义和唯心主义的心理观.....32	3.4.1 成就动机理论及应用.....72
2.1.1 唯心主义的心理观.....32	3.4.2 归因理论及应用.....75
2.1.2 唯物主义的心理观.....33	3.4.3 自我效能感理论及应用.....79
2.2 心理是脑的机能.....33	3.5 学习动机.....80
2.2.1 脑是心理的器官.....34	3.5.1 学习动机的概念.....80
2.2.2 神经系统的结构与机能.....34	3.5.2 课堂学习的主要动机.....80
2.2.3 高级神经活动的基本过程 和规律.....41	3.5.3 培养和激发学生的 学习动机.....81
2.2.4 心理现象产生的 基本方式——反射.....43	
2.2.5 内分泌系统.....46	

复习思考题.....	86	5.3.4 影响性格形成与发展的 社会环境因素.....	127
参考文献.....	86	5.3.5 影响性格形成与发展的 个体主观因素.....	128
<b>第4章 气质.....</b>	<b>87</b>	5.4 了解性格的方法.....	129
4.1 气质的概述.....	87	5.4.1 行为观察法.....	129
4.1.1 什么是气质.....	87	5.4.2 自然实验法.....	130
4.1.2 气质的学说.....	88	5.4.3 自陈量表法.....	131
4.1.3 高级神经活动类型与气质.....	92	5.4.4 投射测验.....	133
4.2 气质类型及测量.....	93	复习思考题.....	135
4.2.1 气质的心理特征 及气质类型.....	93	参考文献.....	135
4.2.2 气质类型的行为表现.....	96	<b>第6章 能力.....</b>	<b>137</b>
4.2.3 气质的测量.....	98	6.1 能力概述.....	137
4.2.4 气质类型的分布调查.....	101	6.1.1 能力的概念.....	137
4.3 气质在实践活动中的作用.....	102	6.1.2 能力与相关概念辨析.....	138
4.3.1 气质对能力的影响.....	102	6.1.3 能力的种类.....	139
4.3.2 气质对教育工作的意义.....	103	6.2 能力结构的理论.....	140
4.3.3 气质对职业选择的意义.....	104	6.2.1 能力的因素理论.....	140
4.3.4 气质对心理健康的作用.....	105	6.2.2 能力的结构理论.....	143
4.3.5 气质规律在教育中的 运用举例.....	105	6.2.3 智力的信息加工理论.....	145
复习思考题.....	107	6.3 能力的发展.....	148
参考文献.....	107	6.3.1 能力的发展趋势.....	148
<b>第5章 性格.....</b>	<b>108</b>	6.3.2 影响能力发展的因素.....	151
5.1 性格的概述.....	108	6.4 能力的个别差异.....	155
5.1.1 性格的概念.....	108	6.4.1 能力的类型差异.....	155
5.1.2 性格的结构特征.....	109	6.4.2 能力发展水平的差异.....	156
5.1.3 性格与气质的关系.....	110	6.4.3 能力表现的早晚差异.....	158
5.2 性格理论.....	111	6.5 智力测验.....	160
5.2.1 性格的类型理论.....	112	6.5.1 智力测验概述.....	160
5.2.2 性格的特质理论.....	116	6.5.2 科学运用智力测验.....	165
5.3 性格的形成与发展.....	119	复习思考题.....	166
5.3.1 影响性格形成与发展的 生物学因素.....	119	参考文献.....	167
5.3.2 影响性格形成与发展的 家庭因素.....	121	<b>第7章 情绪与情感.....</b>	<b>168</b>
5.3.3 影响性格形成与发展的 学校教育因素.....	126	7.1 情绪与情感概述.....	168
		7.1.1 情绪与情感的概念.....	168
		7.1.2 情绪、情感的生理变化 和外部表现.....	170

7.1.3 情绪与情感的功能.....	173	9.2.2 注意的功能.....	218
7.1.4 情绪、情感与身心健康.....	173	9.2.3 注意的外部表现.....	218
7.2 情绪与情感的分类.....	175	9.2.4 注意与心理过程的关系.....	219
7.2.1 基本情绪.....	175	9.3 注意的种类.....	220
7.2.2 与他人有关的情绪.....	177	9.3.1 无意注意.....	221
7.2.3 与自我有关的情绪.....	177	9.3.2 有意注意.....	222
7.2.4 情绪状态.....	178	9.3.3 有意后注意.....	223
7.2.5 社会情感.....	180	9.3.4 无意注意、有意注意和 有意后注意三者的关系.....	223
7.3 常见情绪问题分析与情绪的调控.....	181	9.4 注意的品质.....	224
7.3.1 情绪智力.....	181	9.4.1 注意的范围.....	224
7.3.2 常见情绪问题分析.....	183	9.4.2 注意的稳定性.....	225
7.3.3 情绪的调控.....	189	9.4.3 注意的分配.....	227
复习思考题.....	192	9.4.4 注意的转移.....	228
参考文献.....	193	9.5 注意规律与教学.....	229
<b>第8章 意志</b> .....	<b>194</b>	9.5.1 无意注意的规律在教学中的 运用.....	229
8.1 意志概述.....	194	9.5.2 有意注意规律在教学中的 运用.....	230
8.1.1 意志的概念.....	194	9.5.3 巧妙地利用几种注意交互 转化的规律组织教学.....	231
8.1.2 意志与认识、情感的 关系.....	196	9.5.4 避免与控制分心.....	231
8.2 意志行动的心理分析.....	197	复习思考题.....	233
8.2.1 采取决定阶段.....	197	参考文献.....	233
8.2.2 执行决定阶段.....	198	<b>第10章 感觉和知觉</b> .....	<b>235</b>
8.2.3 意志行动中的挫折.....	200	10.1 感觉和知觉的概述.....	235
8.3 意志品质及其培养.....	204	10.1.1 感觉和知觉.....	235
8.3.1 意志品质及其培养.....	204	10.1.2 感觉与知觉的分类.....	237
8.3.2 良好意志品质的培养.....	206	10.2 感觉和知觉的规律.....	243
复习思考题.....	209	10.2.1 感觉的基本规律.....	243
参考文献.....	209	10.2.2 知觉的特征.....	248
<b>第9章 意识与注意</b> .....	<b>210</b>	10.3 观察及观察力的培养.....	253
9.1 意识.....	210	10.3.1 观察及有效观察的条件.....	253
9.1.1 意识的基本概念.....	210	10.3.2 观察力的培养.....	255
9.1.2 意识在心理学中的 地位变化.....	212	10.3.3 感知觉规律在教育中的 运用举例.....	256
9.1.3 无意识.....	213	复习思考题.....	258
9.1.4 自我意识及其形成.....	213	参考文献.....	258
9.2 注意的概述.....	216		
9.2.1 注意的基本概念.....	216		



<b>第 11 章 记忆</b> .....	260	12.4 想象概述.....	303
11.1 记忆概述.....	260	12.4.1 什么是想象.....	303
11.1.1 什么是记忆.....	260	12.4.2 想象的种类.....	303
11.1.2 记忆内容储存的形式.....	263	12.5 思维的品质与创造性思维	
11.1.3 记忆的分类.....	264	的培养.....	306
11.2 识记.....	269	12.5.1 思维的品质.....	306
11.2.1 识记.....	269	12.5.2 创造性思维及其培养.....	307
11.2.2 无意识记和有意识记.....	269	复习思考题.....	310
11.2.3 机械识记和意义识记.....	270	参考文献.....	311
11.3 保持和遗忘.....	271	<b>第 13 章 青少年心理健康与教育</b> .....	312
11.3.1 保持.....	271	13.1 心理健康概述.....	312
11.3.2 遗忘及其特点.....	273	13.1.1 心理健康的内涵与标准.....	312
11.3.3 遗忘的原因.....	278	13.1.2 影响青少年心理健康的	
11.3.4 复习.....	279	因素.....	314
11.4 再认和回忆.....	282	13.1.3 开展心理健康教育的	
11.4.1 再认.....	282	意义.....	316
11.4.2 回忆.....	283	13.2 心理健康教育的实施原则	
11.4.3 再认和回忆的关系.....	284	及方法.....	317
11.4.4 影响回忆的因素.....	284	13.2.1 心理健康教育的	
11.5 记忆的品质.....	286	实施原则.....	317
11.5.1 记忆的敏捷性.....	286	13.2.2 心理健康教育的方法.....	319
11.5.2 记忆的持久性.....	286	13.3 学生常见心理问题与辅导.....	328
11.5.3 记忆的准确性.....	287	13.3.1 学习心理问题与辅导.....	328
11.5.4 记忆的准备性.....	287	13.3.2 个性问题与辅导.....	331
复习思考题.....	287	13.3.3 人际交往问题与辅导.....	336
参考文献.....	288	复习思考题.....	342
<b>第 12 章 思维</b> .....	289	参考文献.....	343
12.1 思维概述.....	289	<b>第 14 章 学与教的心理学</b> .....	344
12.1.1 什么是思维.....	289	14.1 学习心理.....	344
12.1.2 思维的种类.....	290	14.1.1 学习心理概述.....	344
12.1.3 思维与语言.....	293	14.1.2 几种主要的学习理论.....	345
12.1.4 思维的生理机制.....	295	14.1.3 影响学习效果的因素.....	352
12.2 思维的过程和形式.....	295	14.2 教学心理.....	354
12.2.1 思维的心智操作.....	295	14.2.1 教学心理概述.....	354
12.2.2 思维的形式.....	297	14.2.2 教学设计的心理学基础.....	355
12.3 问题解决.....	299	14.2.3 课堂心理气氛的	
12.3.1 问题解决的思维过程.....	299	创设与优化.....	360
12.3.2 影响解决问题的因素.....	300		

复习思考题.....	363	A.17 沉锚效应.....	375
参考文献.....	363	A.18 巴奴姆效应.....	376
<b>附录 A 心理效应.....</b>	<b>364</b>	A.19 林格尔曼效应.....	376
A.1 罗森塔尔效应: 真诚期待.....	364	A.20 名片效应.....	377
A.2 “破窗理论”与细节暗示.....	365	A.21 马太效应.....	377
A.3 鲇鱼效应——适时的压力会 成为动力.....	367	A.22 共生效应.....	378
A.4 同体效应.....	368	A.23 责任分散效应.....	378
A.5 摩西奶奶效应.....	368	A.24 触摸的心理效应.....	379
A.6 瓦拉赫效应.....	368	A.25 霍桑效应.....	379
A.7 蝴蝶效应.....	369	<b>附录 B 心理测验.....</b>	<b>380</b>
A.8 配套效应——给孩子合适的 “睡袍”.....	370	B.1 症状自评量表(SCL-90).....	380
A.9 齐加尼克效应.....	371	B.2 A 型行为问卷.....	383
A.10 超限效应.....	371	B.3 气质类型问卷.....	385
A.11 过度理由效应.....	372	B.4 考试焦虑综合诊断量表.....	387
A.12 苏东坡效应.....	372	B.5 内外向性格类型测定.....	390
A.13 瓦伦达心态.....	373	B.6 个性成熟度测验.....	391
A.14 暗示效应.....	373	B.7 创造力测验.....	397
A.15 罗米欧与朱丽叶效应.....	374	B.8 职业适应性测验.....	401
A.16 得寸进尺效应.....	375	B.9 焦虑自评量表(SAS).....	411
		B.10 抑郁自评量表(SDS).....	412

# 第1章 绪 论

## 本章知识要点:

- 心理学的研究对象
- 心理学的研究领域
- 心理学的过去和现在
- 心理学的研究方法
- 研究学习心理学的意义

## 引 言

“心理”一词，对许多人来说充满了神秘感。没有学过心理学的人，只要听说你是心理学的或教心理学的，总会急切地问一个问题：“你知道我在想什么吗？”。心理学研究什么？对这个问题许多学生脑海中常常带着一连串的问号：学了心理学是不是就可以知道别人心里在想什么？人为什么会有脾气？脾气和性格之间是一个什么样的关系？人类行为是否都具有意识？它们都是由人的动机推动的吗？人是怎样来认识各种各样的事物的？人又是怎样来获得经验的？人是怎样对外界刺激信息进行加工、存储并在这个基础上解决问题的？等等。

在《新大英百科全书》中将“心理学”作为一个词条来解释时，作者引述了这样一个故事：“在古希腊奥林波斯山上，有一座特菲耳神殿，神殿里有一块石碑，上面写着——人，认识你自己”。作者接着说，就是这么一句话，经过漫漫几千年的演化，形成了我们今天的心理学。“人，认识你自己”成为西方心理学的源头，同时也成为历代心理学家为之奋斗的目标。

心理学，其英文为“psychology”，是有两个希腊文字“psyche”和“logos”组成。“psyche”是什么意思呢？在英文韦氏大辞典中，“psyche”被注解为“灵魂”或“灵魂女神”。作为“灵魂女神”的“psyche”本源自希腊的一个神话故事。在传说中，“psyche”与丘比特发生了恋情，作为凡人的“psyche”，本性聪慧，温柔善良，美丽动人，为了追求爱情，不辞千辛万苦，不畏强权暴力，决心踏入神的禁地来寻回自己的爱人。“psyche”的精神与毅力最终感动了奥林波斯山上的主神宙斯，于是宙斯赐其永生，赋予其神性，并且命其掌管人类的灵魂。于是“psyche”也就成了灵魂女神。因此“Psyche”包含两个主题：爱与灵魂，其含义是“心灵”或“灵魂”，“logos”的含义是“解说”或“阐述”。把“psyche”和“logos”合起来即为“对心灵或灵魂的解说”之义，它是心理学最早的定义，但是这个定义并没有对心理学做出科学的解释，只具有哲学意义，不具备科学内涵。

直到19世纪中叶，随着自然科学和实验方法的发展，心理学才从哲学中分化出来，发展成为一门独立的科学。虽然心理学和其他科学一样，在它的萌芽时期确实渗透着许多不科学的观点，甚至是荒谬的论断。但是，在步入20世纪后，心理学逐渐发展成为一门具

有丰富理论内涵和重要应用价值的科学。

本章将诠释心理学的研究对象,心理学的性质,心理学的发展历史,心理学研究的基本方法,心理学的主要研究领域,心理学的应用前景及重要意义等。首先还是从心理学的研究对象说起。

## 1.1 心理学的研究对象

自心理学诞生以来,各学派的心理学家对于心理学研究对象的理解与主张是不同的。心理学既要研究心理活动的形式,又要研究心理活动的内容和功能;既要研究有意识的心理活动,又要研究无意识的心理活动;既要研究心理,又要研究行为,还要把心理与行为统一起来加以研究。此外,信息论、控制论和系统论的诞生,对现代心理学特别是认知心理学产生了深远的影响。心理学界开始把人看成是一个信息加工者,认为环境所提供的信息是通过人的认知过程而加以编码、存储和操作,进而影响人的行为的,主张心理学主要应研究心理活动的脑机制,特别是认知功能的神经生物学机制等。

目前,各学派对心理学的研究对象的看法趋于折衷,认为心理学的研究对象是心理现象,简称心理(mind)。心理学是研究人的心理现象(或心理活动)发生、发展及其规律的科学。心理学既研究人的心理现象,也研究动物的心理现象,既研究个体的心理现象,也研究群体的社会心理现象。心理现象是多种多样的,是一种具有不同水平、不同层次、不同功能的动力系统。但与物理、化学现象不同,心理现象不具形体性,是人的内部世界的精神生活,无法直接进行观察,但是通过对行为的观察和分析可以研究人的心理,因此,心理学还研究行为与心理的关系。

### 1.1.1 个体的心理现象

人是作为个体而存在的。个人所具有的心理现象称个体心理。个体心理异常复杂,是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。人眼可以看到五彩缤纷的世界。人耳可以聆听旋律优美的钢琴协奏曲,人脑可以贮存异常丰富的知识,事过境迁而记忆犹存。人有“万物之灵”的智慧,人能运用自己的思维去探索自然和社会的各种奥秘;人还有七情六欲,他们能通过活动去满足自己的各种需要,并在周围环境中留下自己意志的印迹……总之,人类关于自然和社会方面的各种知识,他们在认识世界、改造世界方面所取得的一切成就,都是和人的心理的存在和发展分不开的。

为了深入地了解人的心理活动,在心理学中,一般把统一的人的心理现象划分为既相互联系又相互区别的两个部分:心理过程和个性心理。这两个部分又可以分为若干个具体的心理活动形式。其结构如图 1-1 所示。

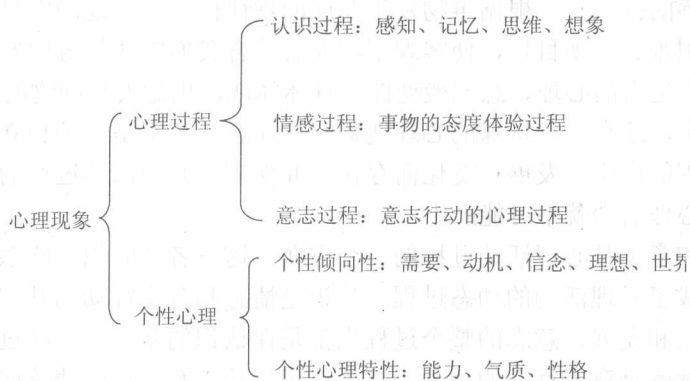


图 1-1 心理结构示意图

### 1. 心理过程

心理过程(mental process)是相对于个性心理来说,是不断变化着的、暂时性的心理现象。它包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。其中认识过程是基本的心理过程,情感和意志是在认识的基础上产生的。

(1) 认识过程,也称认知过程(cognition process),是指人在认识客观事物的过程中,为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理现象,包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等,是感性认识到理性认识的发展过程。感觉是认识事物的开端,在日常生活中,我们看到一种颜色,听到一种声音,闻到一种气味,尝到一种味道,触摸到物体的软硬、温度或光滑程度等均属于感觉。单纯的感觉在生活中极少见到,我们往往把事物作为一个整体来认识。如我们看到鲜艳的五星红旗,听到催人奋进的国歌,闻到饭菜的香味,触摸到光滑的、圆圆的、硬硬的、凉凉的苹果等是知觉。感觉和知觉是同步进行、不可分开的,所以通称为感知。感知过的事物特征和属性能够以经验的形式在脑中留下痕迹,以后在一定条件下还能够再现出来,如我们看到八达岭的长城、桂林的山水、西湖的风景等都会在大脑中留下一定的印象,再提到这些地方或名称的时候就会在头脑中呈现出有关景色。这种对过去经验过的事物的反映就是记忆。人们不仅能够通过感知直接反映事物的外部特征或外部面貌,还可以在此基础上运用已有的知识经验概括地、间接地反映事物的内在规律和特征,例如医生根据病人的体温、脉搏、舌苔、血液或排泄物的化验结果,推断出他某一内部器官发生了病变。这种通过事物的外部现象和特征认识事物内在联系和规律的过程就是思维。我们既能在头脑中再现过去事物的新形象,又能够对已有形象进行加工而形成事物的新形象,如接到大学录取通知书的学生会在头脑中构画出未来生活、学习及工作的情景,这类心理活动过程称为想象。

(2) 情感过程(feeling process),指人在认识客观事物的过程中所引起的人对客观事物的某种态度的体验或感受。人在认识客观事物时,并非是无动于衷的,常常会产生满意或不满意,愉快或不愉快,热爱或厌恶,欣慰或遗憾等主观体验。这里所讲的“愉快”、“满意”、“热爱”、“厌恶”、“欣慰”、“遗憾”等主观体验,在心理学中统称为情感过程。

(3) 意志过程(will process),是指由认识的支持与情感的推动,使人有意识地克服心理障碍与外部困难而坚持实现目标的过程。我们在与自然界相互作用的过程中,常常在认识

的基础上,在情感的推动下,根据事物发生发展的规律性,自觉地确定目的、制定计划、调节行动、克服困难、实现目标,使客观事物向着符合我们需要的方向发展,这就是我们的意志过程。意志是人的心理、意识能动性的具体体现,也是人与动物的本质区别之一。

在心理过程中,还有一种特殊的心理现象——注意。它不是一种独立的心理现象,它随着心理活动过程的产生、发展、变化而存在,并保证着心理活动过程的顺利进行,离开了注意的参与,心理活动就不可能产生。

认识、情感和意志是心理活动过程的三个方面。这三者之间相互联系、相互制约、相互影响,共同构成了心理活动的动态过程。认识是情感和意志行动的基础。没有认识,人的情感就无从产生和发展;意志的整个过程也都是在认识的基础上,经过深思熟虑之后才得以进行的;情感既是意志行动的动力,又使认识活动带有一定的情感成分。意志对认识和情感具有控制和调节作用。意志坚强的人既能够自觉地控制自己的情绪情感,使情感服从于理智,又能调节自己的认识过程,促进认识的深化。认识、情感和意志简称为“知”、“情”、“意”,它们是一个统一的心理活动过程,既具有共同性特点,又各有其发生、发展及其变化的过程。研究人的心理活动过程发生、发展的规律性是心理学研究的对象之一。

## 2. 个性心理

人们在认识和改造世界的心理活动过程中,每个人的遗传素质、所处的社会生活环境、所接受的教育及主观努力程度不同,每个人都会有不同的表现和特征,即所谓“人心不同,各如其面”。这些在心理活动过程中所表现出来的稳定的心理面貌上的个体差异叫做个性心理(individual mind),或称个性心理差异,也称个性。它包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

(1) 个性倾向性,是决定个体对事物的态度和行为的内部动力系统,是具有一定的动力性和稳定性的心理成分,由需要、动机、兴趣、信念、理想和世界观等因素构成。由于这些构成因素在个性倾向性中所处的地位不同,所起的作用也不一样。需要居于基础地位,是人心理和行为最初的动力源泉,动机、兴趣等都是在需要的基础上产生的,是需要的表现形式。世界观在个性倾向性中处于最高层次,起着主导作用,它决定着一个人的需要、动机、兴趣、理想及信念。个性倾向性是个性心理中最积极、最活跃的组成部分,是人心理和行为积极性的动力系统,决定着人的心理和行为倾向性。

(2) 个性心理特征,是个体身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它主要包括能力、气质和性格,其中以性格为核心。能力是保证人顺利完成活动方面的特征,如聪明、愚笨等;气质体现着人心理活动动力方面的特征,如活泼、安静、慢性子、急脾气等;性格显示着人对现实的态度及与之相适应的行为方式方面的心理特性,如诚实、虚伪、勤奋、懒惰等。个性心理特征是个性心理中最稳定的特征因素,它决定着一个人的稳定的心理面貌,是把人与人区别开来的特征因素之所在。

心理现象的各个方面,不是彼此孤立的,而是相互联系、相互制约、相互影响的。一方面个性心理是通过心理活动过程在实践活动中逐步形成发展,并在心理活动过程中体现出来的,没有心理过程就不可能形成个性心理。另一方面,个性心理一旦形成,又制约着心理活动过程,影响着心理活动的进程和特点。可以概括地说,既没有离开个性心理的心理过程,也没有脱离心理过程的个性心理。二者相互融会贯通,共同构成一个人完整的心

理面貌。因此,可以说,心理学是研究心理过程发生、发展的规律性的科学;是研究个性倾向性与个性心理特征形成、发展与变化的规律性的科学;是研究心理过程和个性心理相互关系的规律性的科学。要深入地了解人的心理现象,真正掌握人的心理面貌,就要从人的心理活动的整体性上加以考察和研究。

### 1.1.2 个体心理现象和行为

行为(behavior)是指有机体的反应系统。它由一系列反应动作和活动构成。这种反应有内在生理性的(如肌肉运动、腺体分泌等)和外在心理性的(如言语、表情等)。在日常生活中人的有些行为很简单,只包含个别或少数几种反应成分,如光线刺激眼睛引起眼睑关闭、食物刺激口腔引起唾液分泌、肠胃因饥饿而加快蠕动等。有的行为则很复杂,包含了较复杂的反应成分,如写字、体操、驾驶飞机等。这些行为由一系列反应动作所组成,成为各种特定的反应系统。

行为是在一定的情境中产生的。引起行为的内、外因素叫刺激(stimulus)。刺激可以来自外部环境,也可能起于机体的内部。例如,外界的声音、光线、温度、气味,他人讲话的内容、动作、面部表情以及机体内的内分泌或血液中化学成分的变化,头脑中浮现的思想、观念、欲望等都可以成为引发个体反应的刺激。人类的行为具有一定的心理成分,受刺激所制约,并且是由一定的刺激而引起。因此,不考虑哪一种或哪一些刺激对具体人的影响,就无法理解人的行为。

行为不同于心理,但又和心理有着密切的联系。引起行为的刺激常常通过心理的中介而起作用。人没有对光线、声音、气味的感知觉,就不会有对光线、声音、气味的反应。人的行为的复杂性是由心理活动的复杂性引起的。同一刺激可能引起不同的反应,不同刺激也可能引起相同的反应,其原因就在于人有丰富的主观世界。主观世界的情况不同,对同一刺激的反应常常是不一样的。俗话说,“饿时吃糠甜如蜜,饱时喝蜜蜜不甜”。有机体的内部状态不一样,对同一事物的反应也可能极不一致。因此,不理解人的内部心理过程,就难以理解他的外部行为反应。

心理支配行为,又通过行为表现出来。一个人的视觉和听觉能力,是通过他对微弱光线和声音的反应表现出来的;一个人的记忆,是通过它运用知识的活动表现出来的;一个人的情绪和情感,是通过面部和姿势表情表现出来的。心理现象是一种主观精神现象。或是一个“黑箱子”,它看不见,摸不着,没有重量、大小和体积,而行为却具有显露在外的特点,它可以用客观的方法进行测量。例如,我们可以用摄像机拍摄体操队员的精彩表演,用计时器记录工人的动作反应时间等。由于行为表现出人们的心理活动,因此,我们可以通过观察和分析行为来客观地研究人们的心理活动,即打开“黑箱子”。从外部行为推测内部心理过程,是心理学研究的一条基本法则。在这个意义上,心理学有时也叫做研究行为的科学,即通过对行为的客观记录、分析和测量来揭示人的心理现象的规律性。

### 1.1.3 个体心理与社会心理

前面我们讲到的认知、情绪和动机、能力和气质等是存在于个体身上的心理现象。我

们称之为个体心理或个体意识。但是，人是社会的实体，人作为社会的成员，总是生活在各种社会团体中，并与其他人结成各种各样的关系，如亲属关系、朋友关系、师生关系、阶级关系、民族关系、国家关系等。由于社会团体的客观存在，便产生了团体心理或社会心理。团体与个体一样，存在着团体需要、团体利益、团体价值、团体规范、团体舆论、团体意志、团体目的等心理特征。一个团体由于具有某些特定的心理特征而区别于其他团体。

团体心理或社会心理与个体心理的关系，是共性与个性的关系。团体心理是在团体的共同生活条件和环境中产生的，它是该团体内个体心理特征的典型表现，而不是个体心理特征的简单总和。团体心理不能离开个体心理，但它对个体来说，又是一种重要的社会现实，直接影响个体心理或个体意识的形成与发展。因此，社会心理及其与个体心理的关系，也应成为心理学的研究对象。

## 1.2 心理学的性质、门类和任务

### 1.2.1 心理学的性质

人的心理现象十分复杂，有许许多多的因素影响心理的形成和发展，这就要求我们从不同的角度和层面、采用不同的方法来研究。有时要从影响个体心理的内部因素入手，探讨个体心理活动的内部规律和内在机制。比如，视觉、听觉等感知觉器官是如何接收和处理信息的，人的记忆系统是如何工作的，情绪的生理基础是什么等。有时必须分析影响心理活动的外部因素，比如家庭、学校、社会对个体心理发展的影响，人和人之间的相互关系等。一般说来，侧重于个体心理内在规律和机制的心理学研究具有自然科学的倾向，而侧重于社会对个体心理影响的心理学研究具有社会科学的倾向。这样心理学就具有了一种既和自然科学有关，又和社会科学有关的独特性质，也就是说，心理学是一门介于自然科学和社会科学之间的交叉学科。

作为自然科学倾向的心理学分支有实验心理学、生理心理学、医学心理学，这些心理学分支和生物学、物理学、化学等学科有比较密切的联系。比如，对感知觉的研究就涉及被感知物体的声、光特性，涉及感知神经的激活和对信息的处理，对神经细胞的研究又涉及细胞膜内外的电位差、细胞内的神经介质等内容。

作为社会科学倾向的心理学分支有社会心理学、发展心理学、管理心理学等，这些心理学分支和社会学、人类学、教育学等学科有比较密切的联系。当我们对人尤其是作为群体的人的某种社会行为进行研究的时候，就离不开历史的、文化的以及经济的观点。

不同倾向的心理学在研究方法上也有所不同，作为自然科学倾向的心理学更多地采用观察、实验等研究方法，在研究中注重条件的控制和变量的关系，研究的结果大多是定量的；作为社会科学倾向的心理学则较多的采用社会调查、个案研究、文献综合等方法，侧重于宏观因素的分析，所得的结果主要是定性的。不过随着统计方法的普遍使用以及计算机逐渐成为研究中不可缺少的工具后，即使作为社会科学倾向的心理学研究也有逐步向量化发展的趋势。

需要提醒的是，我们说心理学是一门交叉学科，说它具有不同的研究倾向，这并不意



意味着心理学分成两个完全不同的阵营。尽管有像实验心理学、生理心理学等倾向于自然科学的心理学分支，有像社会心理学、发展心理学等倾向于社会科学的心理学分支，但也有像教育心理学这样的心理学分支就是介于两者之间的。更重要的是，采用哪种理论来指导研究和运用何种手段来实施研究，完全取决于研究对象的性质。在心理学中我们常常需要综合不同的理论和采用不同的方法来研究同一内容。比如对学习行为的研究，既要从神经生物学的角度，以实验的方法进行微观研究，以确定学习的内在机制，也要从家庭、学校和班级等方面，用调查的方法、统计的方法和个案研究的方法进行宏观分析，以研究学习行为和外部环境因素的关系。

## 1.2.2 心理学的门类

对心理学研究领域的进一步细分，就是心理学的各分支学科，也就是心理学的不同门类。目前心理学的分支已达100个以上，这100多个分支我们大体上可以分成三大类：基础研究、应用研究和方法研究。所有科学都有基础和应用两个方面，比如植物学和农业、物理学和工程学、生物化学和药理学。在心理学中，基础研究的目的在于发现心理规律，建立系统理论；而应用研究则着重对社会生活中存在的心理问题进行探讨，寻求解决各种实际问题的方法和途径；而不论是基础研究还是应用研究都有方法问题，即都有一个为达到研究目的而采用什么手段或工具的问题。

### 1. 基础研究

基础研究也叫做理论研究。属于基础研究的心理学科主要有以下这些。

(1) 普通心理学，研究心理现象发生发展的最一般的规律，如感觉、记忆、思维等心理活动过程的规律，动机、需要、气质、性格、能力等个性心理差异的规律等，它是心理学的基础学科，是学习心理学的入门学科，也是心理学的一条主干。它既概括了各分支心理学的主要成果，又构成了各个分支心理学的理论基础。作为主干性学科，它衍生出许多分支，如教育心理学、发展心理学、人格心理学、社会心理学和生理心理学等。图1-2表示的是普通心理学和其他心理学分支学科以及与心理学邻近学科的关系。

(2) 生理心理学，是以研究心理现象的生理机制为研究对象，揭示心理现象与生理过程之间的规律性联系，不仅对科学的解释各种心理现象具有重要的意义，而且还促进了工程心理学、临床心理学等应用学科的发展。生理心理学涉及生物学、物理学、化学、医学、解剖学等学科。近二十年来，生理心理学得到了很大的发展，并成为最引人注目的领域之一。

(3) 发展心理学，是研究人类个体心理发展规律的学科。发展心理学按照人不同的年龄阶段，分成婴幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学，分别研究各年龄阶段的心理特征及其发展规律。

(4) 认知心理学，是以研究人类知识的表现方式为目的，探讨从知识的获得、存储、转换直至使用的完整规律。人工智能是认知心理学中的一个重要课题。

(5) 比较心理学，也叫动物心理学，是研究动物行为的演化以及动物在不同进化阶段所具有的行为特点，并利用对动物行为研究所获得的结果来推测和解释人类的某些行为。