

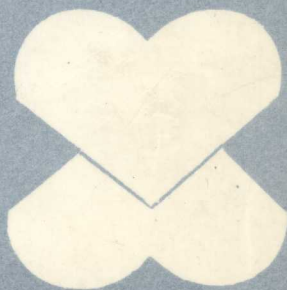


中央广播电视大学教材

XIN LI XUE
心理学

主编 叶奕乾

中央广播电视大学出版社



心 理 学

叶奕乾 主编

中央广播电视大学出版社

(京)新登字 163 号

图书在版编目(CIP)数据

心理学/叶奕乾主编. -北京:中央广播电视大学出版社,1994.4

ISBN 7-304-01051-7

I. 叶… II. 心理学-电视大学-教材 N. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 06952 号

心 理 学

叶奕乾 主编

中央广播电视大学出版社出版

社址:北京西城区大木仓 39 号北门 邮编:100032

北京密云胶印厂印刷 新华书店北京发行所发行

开本 850×1168 1/32 印张 14.25 千字 344

1994 年 2 月第 1 版 1994 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—20000

定价:8.40 元

ISBN 7-304-01051-7/B·22

前 言

本书是受中央广播电视大学委托编写的心理学教材，也可作为高等师范院校、教育学院的心理教学用书，并可供广大教育工作者、心理学爱好者参考。

本书力求以马克思主义为指导，运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点阐述人的心理实质和心理活动规律，力求反映当代心理科学研究的新进展，特别是我国心理科学研究的新成果。全书在加强基本理论、基础知识的同时，开辟三个专章阐述应用心理学的内容。全书文字通顺易懂，重点突出，难点详尽，便于学员理解和掌握，便于自学。

本书由华东师范大学心理学系叶奕乾教授主编。参加编写的有：叶奕乾、梁宁建、罗洪兰同志。

本书经杨治良教授（主审、华东师范大学）、孔克勤副教授（华东师范大学）、岑国桢副教授（上海师范大学）和傅安球副教授（上海技术师范学院）等专家进行了审定，并提出了许多宝贵意见。

限于编者的水平，书中如有错误和不妥之处，敬请读者和专家指正。

编 者

1993 年 11 月

目 录

第一章 心理学研究的对象、任务和方法	(1)
第一节 心理学研究的对象	(1)
第二节 心理学的任务	(7)
第三节 心理学的研究方法	(14)
第二章 心理的实质	(20)
第一节 心理是人脑对客观现实的反映	(20)
第二节 心理的发生和发展	(30)
第三节 人类意识的产生和发展	(34)
第三章 注意	(44)
第一节 注意的概述	(44)
第二节 注意的种类	(50)
第三节 注意的品质	(58)
第四章 感觉和知觉	(73)
第一节 感觉的概述	(73)
第二节 知觉的概述	(80)
第三节 观察	(94)
第五章 记忆	(99)
第一节 记忆的概述	(99)
第二节 瞬时记忆、短时记忆和长时记忆	(102)
第三节 识记	(106)
第四节 再认和回忆	(112)
第五节 保持和遗忘	(115)

第六节	记忆表象	(120)
第六章	思维和想象	(125)
第一节	思维和想象的概述	(125)
第二节	思维和想象的种类	(129)
第三节	概念的掌握	(135)
第四节	解决问题的思维过程	(139)
第五节	创造性思维和创造性想象	(147)
第七章	情绪和情感	(151)
第一节	情绪和情感的概述	(151)
第二节	心境、激情和应激	(163)
第三节	道德感、理智感和美感	(167)
第八章	意志	(172)
第一节	意志的概述	(172)
第二节	意志行动的分析	(175)
第三节	意志的品质	(181)
第九章	需要和动机	(189)
第一节	需要	(189)
第二节	动机	(204)
第十章	能力	(220)
第一节	能力的概述	(220)
第二节	智力结构的理论	(237)
第三节	能力的测量	(245)
第四节	能力的个别差异	(259)
第十一章	气质	(276)
第一节	气质的概述	(276)
第二节	气质与高级神经活动类型	(278)
第三节	气质类型	(282)

第四节	气质的发展·····	(290)
第五节	气质在实践活动中的作用·····	(295)
第六节	气质的测量·····	(303)
第十二章	性格·····	(309)
第一节	性格的概述·····	(309)
第二节	性格的类型理论·····	(316)
第三节	性格的特质理论·····	(324)
第四节	性格的形成和发展·····	(329)
第五节	性格的测量·····	(346)
第十三章	社会心理·····	(358)
第一节	社会心理的概述·····	(358)
第二节	个体社会化·····	(363)
第三节	社会认知·····	(367)
第四节	社会态度·····	(377)
第五节	群体心理及其影响·····	(384)
第十四章	人际交往和激励·····	(389)
第一节	人际交往的概述·····	(389)
第二节	人际关系·····	(400)
第三节	激励·····	(405)
第十五章	心理卫生·····	(416)
第一节	心理卫生的概述·····	(416)
第二节	心理健康的标准及水平差异·····	(430)
第三节	心理咨询·····	(438)

第一章 心理学研究的对象、任务和方法

第一节 心理学研究的对象

一、心理现象

任何一门科学都有其特定的研究对象和探索的领域，心理学研究的对象是人的心理现象。

人们在生活实践中与周围环境、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，简称为心理。

人的心理由心理过程和个性心理两大部分组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式，也是人的心理表现的重要方面。

1. 心理过程

心理过程即人的心理活动过程，它是在人脑中发生、发展和完成的。人的心理过程就其性质与功能的不同，分为认识过程、情绪情感过程和意志过程三个既有区别又有联系的过程。

(1) 认识过程

认识过程是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程，即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程。

人的认识过程是从感觉开始的。人眼看到的颜色、人耳听到的声音、鼻子嗅到的气味、舌头尝到的滋味、手足触摸到的物体等，这些由人脑对客观事物个别属性的反映就是感觉。人的感觉

包括视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉等感觉，它是一种最简单的心理现象。

在日常生活中，人的单纯的感觉几乎是很少的，因为客观环境中的许多事物总是由许多属性综合而成一个整体的。例如，我们并不仅只感觉红色，而且知道是某种物质的红颜色；我们听到声音，知道是由某种物质发出的声音，这时的心理活动就是知觉了。知觉是人脑对作用于感觉器官的事物的各个部分和属性的整体的反映。可见，知觉过程则要比感觉过程复杂的多。

人们不仅要能够感觉和知觉事物，同时还要记住它们，必要时还要把它们认出或回忆出来，这就是记忆。记忆有两种表现形式，当原来感知过的事物再次出现，人脑能够认出，这一记忆活动称为再认；当原来感知过的事物没有出现，而通过人脑的活动把它们回忆出来，即回忆。记忆过程比感觉和知觉更为复杂，也是较高级的一种心理活动过程。

人在认识客观事物的各项实践活动中，不能仅依靠感觉、知觉和记忆，还必须把感性认识提高到理性认识阶段。人利用已有的感知和记忆的信息和材料，进行分析、综合、概括等思考活动，这是一种思维活动现象。思维是人脑对客观事物间接的概括的反映，以揭露事物和现象的本质和规律。思维是人的一种高级的心理活动过程。许多重大发明都是通过人脑积极的思维活动而实现的。

人不仅直接感觉、知觉事物，再认和回忆过去感知过的事物，或产生过去出现过的事物的表象，同时还可以在感知、记忆、思维的基础上，在头脑中经过加工形成一种新的事物的形象，这种新的事物形象产生的过程即是想象过程。想象是在客观现实的刺激作用下，在人脑中经过对旧形象加工改造组合而形成新形象的过程。想象与思维活动密切联系，它们都是人的高级的心理过程。

想象是人类创造活动中的必要因素之一。

人感知事物，再认或回忆往事，思考问题等必须有一前提，即必须集中注意，只有注意了，才能感知、回忆、思考或解决问题，这种人的心理活动对一定事物的指向和集中，就是注意。注意是人的感觉、知觉、记忆、思维和想象过程中共有的一种心理特性。注意本身并不是一种心理过程，它是人们从事各种活动，获得新知识，提高学习和工作效率的基础，是人在认识客观事物中不可缺少的心理特性。

感觉、知觉、记忆、思维和想象都是认识过程的有机组成部分，是人们在实践活动中主观世界形成与发展的重要标志，是人脑对客观现实反映的认识方面的心理过程。注意则是伴随在心理过程中共有的一种心理特性。

(2) 情绪情感过程

人们在通过认识过程认识客观事物的过程中，绝不会是无动于衷的，或是淡漠无情的，而总是持有一定的态度和倾向，产生某种主观的体验，如喜、怒、哀、乐、爱、憎、恶、惧等，这些均属人对各种不同事物的态度和体验，人对于所认识或所操作的事物的态度的主观体验过程就是情绪情感过程。

人的情绪情感过程总是和一定的行为表现联系着。例如，生气时会咬牙切齿，悲伤时会泪流满面，高兴时会手舞足蹈，激动时会脸面通红等等。可见，情绪和情感也是人的心理活动的重要形式之一。

(3) 意志过程

人不仅能对客观事物感受和认识，并产生情绪和情感，还能根据对事物的认识和情感的激励下，进行有意识的变革客观环境的活动。人类不仅能认识世界，还要改造世界，这是人与动物的根本不同之处。

人在认识和改造世界的活动中，总是带有一定的目的性。为实现既定目的又要想方设法去战胜各种困难。这种为改造客观事物而提出目标，制定计划，选择完成计划的方式、方法，坚持不懈地努力，克服各种困难，以达到预期的目的，这类活动叫做意志行动。为达到预期目的并与克服困难相联系的心理活动过程即为意志过程。

认识过程、情绪情感过程和意志过程都有各自发生、发展和完成的历程，并且在它们之间还存在着一定的时间延续，故称之为心理过程。例如，思维活动须经过遇到问题、分析问题、解决问题和加以论证等阶段。善与恶的情感总是先认识对象中美与丑的本质，而后产生接受或摒弃的态度体验。在意志活动中，总要依据对事物的认识，提出变革事物的计划，在实施过程中排除各种障碍，最后才能达到预定的目的。

认识、情绪情感和意志是既有区别又有联系的心理活动的三个方面，它们既互相联系又互相制约。一方面，人的情绪情感和意志总是在认识的基础上产生和发展起来的。认识是情绪情感和意志的前提，人对客观事物的态度取决于对该事物的认识，人的意志行动是在认识的基础上、在情绪情感的推动下产生的。所以，只有认识得正确深刻，才能产生强烈的情绪情感和坚强的意志。另一方面，人的情绪情感和意志对认识也具有重要的影响。由于情绪情感和意志在人的认识过程中起着筛选、过滤和动力的作用，它们又是衡量一个人认识水平的一个重要标志，所以只有强烈的情感和坚强的意志，人才能积极主动地去认识客观事物。可见，意志对认识和情绪情感起着调节和控制的作用。

认识过程、情绪情感过程和意志过程所构成的心理过程及其相互联系、相互制约的关系是心理学研究的重要内容之一。

2. 个性心理

人的心理活动不仅有各种各样的心理过程，而且在具体人身上产生时，还表现出各个人的特点。这些不同的特点构成了人与人之间在心理上的差异，称为个性差异。个性差异主要体现在两个方面：个性倾向性和个性心理特征。

(1) 个性倾向性

个性倾向性又称个性心理倾向性，是指一个人所具有的意识倾向和对客观事物的稳定的态度。它是人从事各项活动的基本动力，决定着人的行为的方向，其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。世界观在个性倾向性诸成分中属于最高层次，决定着人的总的意识倾向。心理倾向在个性倾向中，随一个人的成熟与发展的阶段而不同。在儿童期，支配其心理活动与行动的主要心理倾向是兴趣；在青少年期，理想上升到了主导地位；到青年晚期和成年期时，人生观和世界观支配着人的整个心理与行动，成为其主导的心理倾向。

一个人的个性心理倾向是在实践活动中逐渐形成并发展着的，它反映了一个人与客观环境之间的相互关系，以及一个人特殊的生活环境和特殊经历。当一个人的个性心理倾向成为一种稳定而概括的倾向时，就成为自己对他人、对自我、对某事的一贯态度并采取相应的行为方式，从而构成了一个人具有独特特点的性格特征。

(2) 个性心理特征

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点，这种稳定的心理特征是个性的心理倾向稳固化和概括化的结果。个性心理特征包括能力、气质和性格。

能力是一个人顺利完成某种活动的心理特征。例如，有人聪明，有人愚笨；有人具有数学才能，有人具有写作才能。因此，在

各科成绩上就有高低之分，这就体现了各人能力上的差异。随着活动本身性质上的不同，可以把能力划分为智慧活动性能力（智力）和动作活动性能力（技能），人的大多数实践活动能力都是智力和技能二种能力的综合，能力是神经系统与感觉器官的遗传素质与后天教育实践训练相结合的产物。

气质是一个人心理活动的动力特征。心理活动的动力特征是指心理过程的速度和稳定性，（如知觉的速度、思维的灵活程度、注意集中时间的长短等），心理过程的强度（如情绪的强弱、意志努力程度等），以及心理活动的指向性（倾向于外部事物或倾向于自己的内心世界）等方面的特点。一个人的气质特征主要是高级神经系统的特性（强度、平衡性、灵活性等）在心理活动动力上的表现。

性格是由一个人对事、对人、对自己的态度所决定，并在一定的行为方式中表现出来的稳定的心理特征。性格是在人的实践活动中，在与客观环境相互作用、相互影响的过程中逐步形成的。客观环境的各种影响通过主体的认识、情感和意志活动在人脑中保存固定下来，构成一定的态度体系，并以一定的形式表现在个体的行为之中，构成一个人所特有的行为方式。一个人所具有的态度体系和行为方式反映了一个人独特的性格特征。能力、气质和性格统称为个性心理特征。个性是心理学研究对象中的另一个重要方面。

心理学研究的对象包括两个方面：心理过程和个性。心理过程和个性是相互密切联系而不可分的。一方面心理过程是个性形成的条件和表现，如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物的情绪情感，没有对客观事物的积极改造的意志行动，人的个性是难以形成的，另一方面，已形成的个性特征又可以影响和制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现。如，具有不同

兴趣和能力强的人，对同一事物的认识及解决问题的水平常常是不同的。性格不同的人，在处理同样问题时，常常表现不同的行为特点，有的人迅速果断，有的人犹豫不决。因此，人的心理过程和个性心理是一个既有区别，又有联系的统一整体。要深入地了解人的心理现象，真正掌握人的心理全貌，必须考虑到人的心理活动的整体性，并从心理活动的整体性上加以考查和研究。

第二节 心理学的任务

世界上任何事物或现象的变化发展都是有规律可循的，人类的心理活动也是有规律性的。心理学的任务就是要探索和揭露人的心理过程与个性心理倾向和特征发生、发展与形成的规律，并应用这些规律为人类的实践活动服务。

一、心理学的任务

人们认识世界与改造世界的一切实践活动，都是在人的心理活动的参与下进行的，也都是在人的心理的调节指导下完成的。因此，要把各项工作顺利进行，就必须遵循人的心理活动的规律性，以提高人们的实践活动的效率。心理学的基本任务是：

1. 描述和阐明人的心理现象

人的心理现象纷繁复杂，但是有其活动的规律性。心理学的任务之一就是描述和阐明人类的行为和心理活动如何调节与支配人的活动，以寻找其心理活动的规律性。例如，心理学通过大量测量揭示了人类遗忘的规律，这样就可以理解为什么有的人记得又快又牢固，而有些人则记忆效果差的原因，并提出相应的有助于记忆的方法，控制和避免有害于记忆的各种因素。

2. 测量和预测人的心理现象

科学的重要作用在于测量和预测。当人们通过测量了解到某

些心理活动的规律,就能够根据客观现实的需要去预测人的行为。例如,通过智力测验了解了某个学生的智力水平,就能够较准确地预测这个学生的作业成绩;根据测验一个工人的机械能力,就能够预测他在机器装配上的成就。

3. 理解和调节人的心理活动

理解和调节人的心理活动,实际上就是找出产生所观察到的心理现象的原因。这个过程既包括了把已知事实组织起来以形成与事实相符的说明,也包括了就事件之间的关系提出需要证明的假定。例如,有的小学生在上课期间注意力经常不易集中,这并不是心理病症,而是符合该年龄段学生的心理规律:小学生的有意注意稳定性,一般不超过 20 分钟。因此,作为教师在一节课内应该准备丰富而又生动有趣的材料,不断改变讲授方法以吸引小学生的有意注意。

二、心理学研究的理论意义

心理学的理论基础是辩证唯物主义和历史唯物主义,心理学的研究成果,即研究心理活动的发生发展的规律以及客观世界与人的心理的关系,客观的影响如何转化为人的主观世界,论证和丰富了辩证唯物主义的基本原理,并使之具体化。在物质与意识的关系上,心理学以其确凿可靠的研究成果表明,人的心理对物质世界的依赖关系,是客观现实与人脑相互作用的结果以及脑与心理的关系,脑的结构与机能产生客观现实的映象等,从而进一步具体地论证了物质第一性、意识第二性,意识是高度组织起来的物质的产物,是客观现实的反映等辩证唯物主义哲学命题,为辩证唯物主义彻底战胜唯心主义和二元论提供了有力的武器。同时,心理学的研究也为马克思主义哲学提供了自然科学的基础,使人们能更深入、更具体地领会马克思主义认识论和辩证法的原理,自觉地树立辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观。正因为如此,

列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”的基础科学之一。心理学所揭示的在一定历史条件下，人的心理过程与个性心理倾向和心理特性的关系，即个性形成的规律，使历史唯物主义的重要原理具体化了。因此，学习心理学将有助于确立辩证唯物主义和历史唯物主义世界观。

心理学是研究人的心理现象发生、发展规律的科学，它必然要揭示人的心理现象与客观世界、人脑的关系，也就是物质与心理（意识）的关系问题，这不仅是心理学本身研究的问题，而且也是哲学的根本问题，对于揭露人类意识的起源具有重大的理论意义。意识的起源、宇宙的起源、生命的起源是当今世界还未彻底阐明的三大奥秘，心理学研究所揭示的心理发生发展的规律性，对解决和阐明意识的起源这一重大问题无疑将有很大的帮助。

心理学所提供的科学事实，对封建主义、宗教迷信思想是个有力的打击，它有助于人们形成科学的世界观，是破除迷信、摒弃偏见的理论武器之一。科学的世界观就是要求人们对自然现象、社会现象以及心理现象能作出正确的解释。因此，心理学的科学知识有助于人们正确地理解心理现象，有助于人们科学世界观的形成。

心理学对其它邻近学科，如政治学、社会学、经济学、管理学、教育学、语言学、文学、艺术、医学、法学、人工智能等也具有重要的理论意义。心理学的研究成果无疑会促进各学科深入探索其研究的对象。

三、心理学的实践作用

人是实践活动的主体，任何社会实践都是人的实践活动，而实践活动又是主体与客体相互作用的统一。实践活动是人的心理产生的基础、发展的动力和检验的标准，但任何人的实践活动都是在心理的调节、指导和控制下完成的。可见，心理现象是同人

的实践活动紧密地交织在一起，它们既是被制约的，又是起制约作用的；既是依赖于社会物质生活条件的，又是制约着人们借以改变这些条件的行为和活动的。心理、意识中介着人的实践活动对他（她）的生活条件的依赖性，实现对人的实践活动的认识、预测和调控。只有承认心理活动对人的实践的认识和调节作用，才有可能彻底坚持物质世界对人们的行为、活动的决定论观点。因此，心理学不仅是一门具有深刻理论意义的基础学科，而且也是一门具有广泛实用价值的应用学科。

实践证明，要推动社会各个领域事业的向前发展，就必须遵循人的心理活动的规律性，以提高人的实践活动效率。只有掌握了关于人的心理活动规律的知识，才能根据实践活动的需要，促进、控制或改变某些心理活动的形成和发展，才能直接参与极为广泛的社会实践活动之中，为实践领域服务。

当今，在我国实现社会主义现代化的进程中，心理学有着极其广阔的应用范围。因为人是我国现代化建设中的最重要因素，例如，教师掌握了有关教育心理学知识，就能够根据人的认识活动过程的特点和规律，培养学生的观察力，指导学生有效地进行学习和牢记已学的知识、技能，帮助学生正确理解和掌握概念和教学内容，培养学生分析问题和解决问题的能力。还可以根据心理学的有关理论，培养学生具有高尚的情操、坚强的意志、共产主义的信念、远大的理想以及优良的性格特征等。这对进行教育改革，提高教学质量，实现教育工作的科学化具有极其重要的现实意义。领导者和管理者学习和掌握劳动心理学和管理心理学知识，能够有助于企业管理的合理化，改善劳动者的心理状态和人际关系，加速掌握生产技术，促进生产技术革新，不断提高劳动生产率。医学心理学知识有助于医护人员正确了解心理因素在疾病中的作用，开展心理咨询和心理治疗工作，不断增进人们的身心健