

周凝祚 主编



心理学

青岛海洋大学出版社

心 理 学

主 编：周凝祚

副主编：白振汉 杨善堂

青岛海洋大学出版社

(鲁)新登字 15 号

主 编:周凝祚
副 主 编:白振汉 杨善堂
编写人员:白振汉 刘吉林 朱秀德
师家璐 李传银 杨善堂
杨丽娟 邱季曼 邱瑞华
时建朴 周凝祚 郑 航
范成祥 徐 虹 徐静竹
曹继兴 蒋晓虹

心 理 学

主编:周凝祚

*

青岛海洋大学出版社出版发行

(青岛市鱼山路 5 号)

邮政编码:266003

山东日照市印刷厂印刷

*

1991 年 8 月第 1 版 1995 年 3 月第 4 次印刷

32 开本(850×1168 毫米) 12.5 印张 3 插页 314 千字

印数 20001—25000 册

ISBN 7-81026-032-4

G. 21 定价:11.50 元

前言

本书是由山东省教育委员会组织我省各师专心理学教师编写的山东省高等师范专科学校心理学教材。

教材建设是心理学教学的一项基本建设,多年来,我们坚持不懈地进行着这一工作。山东省高等师范专科学校心理学、教育学校际教研组曾先后组织编写过几本教材,如由白振汉、方庆鸿、周凝祚主编的《青少年教育心理学》、由周凝祚、白振汉、方庆鸿、杨善堂主编的《心理学》等,这些教材,在相当长的时间内为各校所采用,并在使用过程中得到了检验和发展。本书是在前两本书的基础上编写的,较多地采用了两书的材料,吸取了其中的精华。

本书的编写,坚持贯彻了教材的科学性与思想性相统一的原则,此外,也注意贯彻针对性、实用性和新颖性等原则。本书主要供高等师范专科学校学生使用。他们年龄较小,缺乏教育与生活实践经验,学习任务较重,但不久又将为人师,从事中学教育与教学工作,因此,本书除阐述心理学的基本理论外,还编撰进了有关教育心理、教学心理与管理心理等方面的内容,吸收了一些近年来国内外研究的新成果,尽量使教材内容充实而新颖,各章中都编进了一些关于中学教育与教学工作的实用的知识和技术,以提高他们对未来工作的适应能力;在每一章之后提出了一些实际问题或实例,供学生进行思考、分析和练习,以锻炼和提高他们分析问题和解决问题的能力。

在编写过程中,参阅了很多有关心理学的书籍与资料,在此对有关作者一并表示感谢。

由于水平所限,本书难免有些缺误,恳请广大教师、同学及其他读者批评指正。

编者

1991年3月于青岛

目录

绪 论 心理学的对象、任务和方法	1
第一节 心理学的研究对象	2
第二节 心理学的任务和意义	7
第三节 心理学研究的原则和方法	12
第一章 心理的实质	17
第一节 唯物主义心理观与唯心主义心理观	17
第二节 心理是脑的机能	20
第三节 心理是客观现实的反映	35
第二章 感觉与知觉	42
第一节 感觉	42
第二节 知觉	53
第三节 观察与观察力的培养	64
第三章 记忆	72
第一节 记忆概述	72
第二节 记忆过程	79
第三节 记忆的品质和方法	98
第四章 思维与想象	109
第一节 思维的概述	109

第二节	思维的一般过程与品质	114
第三节	概念的掌握	118
第四节	解决问题的一般思维模式	124
第五节	想象	133
第六节	创造性思维	140
第五章	注意	155
第一节	注意概述	155
第二节	注意种类及其规律	160
第三节	注意规律在教学中的应用	165
第四节	注意品质	167
第六章	技能	177
第一节	技能概述	177
第二节	技能形成的过程	181
第三节	练习是技能形成的基本途径	187
第七章	情绪和情感	195
第一节	情绪和情感概述	195
第二节	基本情绪状态	203
第三节	高级的社会情感	208
第四节	挫折	211
第八章	意志	220
第一节	意志概述	220
第二节	意志行动的分析	225
第三节	意志的品质及培养	233

第九章 个性倾向性	239
第一节 个性心理概述	239
第二节 需要	244
第三节 动机	253
第四节 兴趣	265
第十章 个性心理特征	273
第一节 能力	273
第二节 气质	291
第三节 性格	301
第十一章 青少年的心理发展与教育	317
第一节 青少年心理发展的概述	317
第二节 青少年时期的生理特点与教育	321
第三节 青少年时期的心理特点与教育	326
第四节 青少年的心理健康	340
第十二章 班级群体心理	356
第一节 班级群体概述	356
第二节 班级群体中的人际关系	370

绪论 心理学的对象、任务和方法

本章主要问题

- 1、心理学的研究对象是什么？
- 2、人的心理现象有哪几种表现形式？
- 3、学习研究心理学应遵循的原则与方法是什么？
- 4、高等师范院校的学生学习心理学的意义是什么？

《心理学》作为一门科学，在众多科学的海洋里，可以说最具有奥妙感的了。当谈到心理学时，常常会引起人们的好奇心，觉得它很神秘。实际上，在我们日常生活和工作中有许许多多的心理学问题存在。如“为什么等人时感到心焦？”“为什么说‘笑一笑，十年少’？”“为什么人们爱看惊险影片？”“为什么士兵要穿迷彩服？”又如，“人为什么会随大流？”“遇到挫折为什么会摔东西？”“为什么有的人考试晕场？”“为什么有的人记忆力惊人？”等等，它们都是不同状态下的心理现象。可见，心理学是与人们的生活、工作息息相关的——一门科学。

心理学(Psychology)一词导源于希腊语，是由灵魂和学问所构成的，即关于灵魂的学问。在西方，心理学思想有着悠久的历史，但科学心理学的建立，是以1879年德国心理学家冯特(Wundt, W.)在莱比西大学建立起世界上第一个心理实验室为标志的，至今只有一百余年的历史。正如德国心理学家艾宾浩斯(Ebbinghaus, H.)所说，心理学有一个悠久的过去，但却只有一段短促的历史。尽管如此，百余年来，心理学理论的发展异常迅猛，并在各个领域中得到广泛应用，已成为一门十分重要的科学。

但是,长期以来,人们对心理现象的认识还很浅薄,无法作出科学的解释,于是把它看成是玄虚奥妙、深不可测的。有时,甚至把它和相面、测字、算命、看手相等迷信、巫术联系起来,形成人们对它的许多误解和曲解。

通过对心理学基础理论的学习,可以了解人的心理活动发展及变化的规律,对心理学有一个正确的认识。

第一节 心理学的研究对象

心理学是一门研究心理现象的性质及其发生、发展规律的科学。它如同其他学科一样,有自己特定的研究对象——心理现象,即研究人和动物的心理现象,其中以研究人的心理现象为主。

人的心理活动是世界上最复杂、最奇妙的一种现象,恩格斯曾誉之为:地球上最美的花朵。尽管如此,它又并非虚无缥缈、神秘莫测,而是有一定规律可循的。

心理现象是心理活动的表现形式,一般包括以下三方面的内容:心理过程、个性心理、心理状态。

一、心理过程

心理过程是指心理活动的过程,它是人的心理表现的重要方面,也是心理活动的重要形式之一,其内容包括认识过程、情感过程和意志过程。分别以三种不同形式能动地反映着客观世界上各种事物的属性及其关系。

(一)认识过程

认识过程是人的最基本的心理过程,它是人脑对客观事物的属性及其规律的反映,即人在认识客观事物的现象和本质的活动中,表现出来的各种心理现象,包括感觉、知觉、记忆、想像和思维等。

感觉 人对客观世界的认识,是从感觉开始的。感觉是脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映。当人们置身于各种环境中时,其感觉器官会接受外部事物的各种刺激,如通过视觉,可以看到各种事物的形状、大小、颜色等;通过听觉,可以听到各种声音;通过嗅觉,可以闻到各种气味;通过味觉,可以品尝到各种味道……感觉是认识的基础,也是最简单的认识过程。它不仅能接受外界刺激,反映外界事物的特征,也可以接受肌体内部的刺激,反映内脏器官的状态,如渴、饥饿等即属于此种反映。

知觉 知觉是脑对客观事物整体的反映,它的产生是以头脑中各种感觉信息的存在为前提,且常常与感觉同时进行。如当我们看到一只苹果时,若只感到它是红色的或圆形的,那还是感觉。但瞬间,我们便综合了它的色彩、形状、大小等各种个别属性,而对它有了整体的认识,辨别出这是一只苹果——这便是知觉。又如一朵玫瑰花、一所学校、一台电视机等,都是通过对其个别属性的综合得出的整体的认识。知觉是在感觉的基础上形成的,但并不是感觉的简单相加,在知觉过程中,人的知识经验起着重要的作用。

记忆 人们过去经验过的事物,当需要时能重新显现出来,这就是记忆。记忆是人脑对经历过的事物的反映。人们感知过的事物,并不随事物的移去而消失,还能在人脑中保持一定的时间,当需要时能重新显现出来。例如,到过北京、参观过天安门的人,当别人再提起它时,天安门的形象就会在他脑海中浮现出来,这种对自己经历过的事物的反映,就是记忆的过程。又如,唐朝大诗人白居易的名诗“忆江南”中写道:“江南好,江南好,风景旧曾谙,日出江花红似火,春来江水绿如蓝,能不忆江南?”此诗即是由江南风光在他头脑中所留下的映象,勾起他无限的回忆。

思维 思维是人脑对客观事物的本质及其规律的间接的和概括的反映。即人们利用已有的感知和记忆的材料进行分析、综合、抽象、概括和比较等思考活动,揭露事物的本质和规律,其基本特

征是概括性和间接性。如,夏天的某一天,天气闷热,乌云密布,燕子低飞……由此,我们可以推断:“快要下雨了”。在这里对“快要下雨了”的间接认识是通过多次感知经验而概括出来的。又如,医生根据医学知识和临床经验,通过检查病人的体温和脉搏,通过听诊和观察病人身体的一定部位,就能确定其病因、病情、病的发展情况及结果,等等。思维是认识的高级形式,它不同于感知觉,但又离不开感知觉所提供的感性材料,人只有在获得了大量感性材料的基础上,才能进行思维活动。

想像 想像是在人脑中 对感知材料进行加工改造,重新组合形成新形象的心理过程。它是思维的一种特殊形式。想像 是以表象为基本材料,经过人脑积极地再加工、再组合,从而形成新的形象,这其中包含许多创造性因素。如宋代文学家苏轼有诗曰:“明月几时有?把酒问青天,不知天上宫阙,今夕是何年?我欲乘风归去,唯恐琼楼玉宇,高处不胜寒,起舞弄清影,何似人间?”诗人想乘风飞上青天一览,又恐寒冷不禁,这种浪漫的预测就是想像。又如李白的诗“题峰顶寺”是这样写的:“夜宿峰顶寺,举手扪星辰,不敢高声语,恐惊天上人”。反映诗人丰富的想像力。

人的认识活动是通过感觉、知觉、记忆、思维和想像等来完成的,即人脑接受、储存、加工各种信息的过程。

(二)情感过程

感情包括情绪和情感。人们在认识客观事物时,并非是麻木不仁,无动于衷的,必然会对客观事物产生一定的态度,必引起满意、不满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验,这就是情绪或情感。

情绪与情感所反映的是具有一定需要的主体与客体之间的关系,凡是能满足人的需要或符合人的愿望、观点的客观事物,就使人产生愉快、喜爱等肯定的情绪和情感体验。如在北京召开的第十一届亚运会上,当中国运动员取得了辉煌成就时,全国人民的喜悦之情都溢于言表,按捺不住内心的激动。这是因为我们盼望已久的

愿望实现了,从而带给我们肯定的情绪、情感体验。相反,凡是不符合人的需要或违背人的愿望、观点的事物,就使人产生烦闷、厌恶等否定的情绪和情感体验。如当人们失去亲人时,必然会产生悲痛欲绝的心情。这是因为所发生的事与人们的愿望相反,从而产生否定的情绪、情感体验,这些都是情绪和情感的不同表现形式。

(三)意志过程

意志过程是指人自觉地确定目的,并根据目的调节支配自身的行动,克服困难,去实现预定目的的心理过程。它是人的意识能动性的集中表现,是人类特有的心理现象,它在人主动地变革现实的行动中表现出来,对行为有发动、坚持和制止、改变等方面的控制作用。

人们要认识世界、改造世界,就必须依靠意志这个强大的精神力量,否则,人们不可能完成预定任务。如我国明代药物学家和医学家李时珍编著的《本草纲目》是祖国医学宝库中的一份珍贵遗产,他为了撰写这部长达 195 万字的巨著,长年累月在深山野谷里采药,访问过成千上万的人,阅读了近千种书籍,做了千千万万次成功与失败的试验,历时 27 年才完成。这部巨著的诞生,固然是与他智慧的结晶和实践的成果联系在一起的,但同时也表现了他顽强的意志力。

在人的心理过程中,认识、感情和意志是相互联系、相互制约的。一方面,感情、意志总是在认识的基础上产生和发展的;另一方面,人的感情和意志对认识也有重要影响,他们是相互促进,相互作用的。

二、个性心理

个性心理是一个人受社会制约或在群体影响下所形成的各种心理现象的总和,即人与人之间在意识倾向和稳定的心理特征的个别差异。个性心理是人的心理活动的基本形式之一。

世界上没有两片完全相同的树叶，也没有两个完全相同的人，人与人之间在心理面貌上存在着差别，形成了个性心理的差异。正如常言所说：“人心不同，各如其面。”

人的个性心理的差异主要表现在以下两个方面：

（一）个性倾向性

个性倾向性是人的个体意识的积极性的表现，它是人个性结构中的核心，能充分反映出人的社会行为和活动方式。其内容包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。其中需要、动机是个性倾向性的基础和动力，是个性积极性的源泉。

（二）个性心理特征

个性心理特征是指一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特性。主要包括能力、气质和性格，其中以性格为核心。如：有的人组织能力较强，有的人智能特优；有的人脾气暴躁，有的人性格优良；有的人勇敢，有的人怯懦软弱等等。这些都是个性心理特征的不同表现，它们直接影响着个体的言谈举止，反映出一个人的精神面貌和意识倾向，集中地体现了人的心理活动的独特性。

个性心理是由许多心理成分构成的一种多水平、多层次的完整系统，它们彼此紧密联系相互影响。个性心理是在个体社会化过程中，随着身心的不断发展而逐步形成的。

三、心理状态

心理状态是心理活动在某一时间内所独有的特征，它也是人的心理活动的一种形式。

心理状态是心理过程与个性心理特征统一的表现。心理过程总是在一定的心理状态的背景中进行，都表现为一定的心理状态，如注意的分心与集中，思维的明确性、迅速性和灵感状态，情绪的激动与沉着，意志过程的果断与犹豫，等等。

心理状态具有两个特点：第一，具有一定的持续性。心理状态

一经产生就可持续一段时间,从几分钟到几天,甚至几个月、几年。如在某一段时间内会表现出好奇、喜悦、激动,而在其他时间则表现出紧张、困惑或消沉、沮丧等等。第二,具有完整的结构。任何心理状态既有各种心理活动的成分,又有个性差异的色彩,由这些形成了一个完整的结构。如:“人逢喜事精神爽,死到临头便发狂”,“春风得意马蹄疾,一日看尽长安花”,“感时花溅泪,恨别鸟惊心”,就是两种截然不同的心理状态的写照,这种或喜悦、振奋,或悲哀、伤感的心理状态就是一个人在这段时间内各种心理活动的综合表现。

心理过程、心理状态和个性心理同是心理活动的不同表现形式,三者既有区别,又是密切地联系在一起的,其中,心理过程是基础,是心理状态和个性心理形成的条件;个性心理是影响和制约心理过程、心理状态的品质和效果的重要主观因素;心理状态是心理过程和个性心理相互联系的过渡阶段,某种心理状态的经常地反复出现,既会影响个性形成,又会制约心理过程,所以要深入探讨人的心理活动的规律,必须把这三者综合起来从整体上进行研究。

第二节 心理学的任务和意义

一、心理学的任务

心理学的基本任务是揭示人的心理现象的实质,探讨心理活动发生、发展的规律。

(一)探索心理规律,科学地解释人的心理现象。

探索心理规律,科学地解释人的心理现象是心理学的基本任务之一。

影响人的心理因素很多,概括起来有三类,即环境因素、机体因素和心理因素。这三类因素的变化与心理变化的关系和联系,反

映了人的心理的发展变化规律。只有深入探索心理规律,才能运用心理规律来解释和影响人的心理活动。

(二)运用心理规律,有效地调节人的心理活动

根据心理规律,可以有效地控制和影响人的心理活动。如记东西时,在什么条件下记忆的效果最好;感知材料时,在什么条件下感知的效果最佳;在什么条件下,思维比较敏捷;有哪些因素影响解决问题的效率等等,这样就有助于我们利用有利因素,避免不利因素,更好地调节人的心理活动。

(三)将心理规律应用于生活实践

掌握了人的心理规律,就可以使我们在生活、学习和工作中预测人的心理,并以此指导实践活动,较为恰当地处理各种问题。如人的注意经过 15—20 分钟的相对稳定,便会导致注意不随意地离开客体,据此,教师在一节课内就可以有准备地对待学生的这种心理状态,每隔 10—15 分钟使学生转换一下不同种类的活动,缓和一下有意注意紧张的情绪,以取得较好的教学效果。

另外,心理因素对活动的效果影响很大,掌握了心理规律,可以调节人的心理,使其发生最佳影响。如体育比赛中,如能控制好运动员的心理因素,必然能较好地发挥技术水平,取得好成绩。一个学生也一样,如能有良好地心理素质,在考试中必然能进入最佳状态,获得优良成绩。

因此,心理学所揭示的许多心理活动的规律,都可以直接运用到广泛的实践活动中,为各个实践领域服务,提高活动效率。

二、心理学及其分支

随着心理学的发展,其研究已深入到人类实践的各个领域,心理学的研究任务也越来越广泛,特别是因研究的具体对象与具体的实践任务不同,而形成了许多分支学科。

(一)普通心理学 普通心理学是研究正常成人心理发展变化

一般规律的一门心理学基础学科。其研究对象是正常成人的心理，如认识、情感、意志和气质、能力、性格等心理现象。它是心理学其他分支学科的一般知识基础，是心理学的主干。心理学的诞生正是从研究普通心理学的一般问题开始的。

根据普通心理学的体系，以其专题内容可以分为感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情感心理学、意志心理学、能力心理学、气质心理学、个性心理学等。

(二)以普通心理学的研究对象为标准，按与其相区别的对象来分，有如下几种心理学。

变态心理学 变态心理学是研究行为异常的多种表现、发生、发展、转归的原因和规律的科学。它具体研究个别心理的障碍；精神病患者的心理特点；心理障碍的基本理论，形成原因和机制；心理因素在致病、防治上的作用等。

缺陷心理学 是研究有心理或生理缺陷人的心理活动的特点和规律，以及缺陷的补偿作用的科学，也可细分为弱智儿童心理学、聋哑人心理学、盲人心理学等。

(三)以心理学的发生、发展来分，有以下几种心理学：

比较心理学 比较心理学是研究心理在动物种系演化过程中的发生和发展的规律的科学。也可细分为动物心理和人类心理的比较，动物心理之间的比较等。动物心理学是其中更细的分支。

发展心理学 发展心理学是研究种系和个体心理发生与发展的科学。其中，关于个体心理发生、发展的科学是狭义的发展心理学，又称年龄心理学，它的主要研究课题是心理发展的基本规律和心理发展的年龄特征两类，又可细分为婴儿心理学、幼儿心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学、老年心理学等。

实验心理学 实验心理学是用实验方法研究心理现象的心理学分支，又是研究心理学的方法学。即用实验的方法获得关于心理现象的数据和规律性和结论，是心理学中的重要学科之一。

(四)以心理学所研究的实践领域与具体内容来分,就有更多的心理学。

社会心理学 社会心理学是研究社会心理现象产生、发展与变化规律的科学。它是心理科学的一个重要分支。也可细分为民族心理学、个性社会心理学、群体心理学、大众心理学、人际关系心理学、爱情心理学等。

教育心理学 教育心理学是研究教育过程中的心理现象及其变化规律的科学。它是教育科学与心理科学的一个分支,也是教师必须掌握的基础学科之一。也可细分为学科心理学、教师心理学、教学心理学、品德心理学、学生心理学等。

工业心理学 工业心理学是研究工业生产及企业管理的有关心理学问题,探讨工业生产中的人机系统、人际关系以及人的劳动的心理特点和规律,以便改进生产条件、保障生产安全,充分调动人的积极性,从而提高生产效率。也可细分为劳动心理学、工程心理学、人事心理学、消费心理学等。

管理心理学 管理心理学是研究各种管理中有关心理活动的规律的科学,也可细分为行政管理心理学、企业管理心理学、学校管理心理学等。

医学心理学 医学心理学是研究心理因素对人的疾病发生、发展和诊断、治疗中的作用,从而有意识地控制病人的心理因素,以达到防病、治病目的的科学。也可细分为病理心理学、临床心理学、护士心理学、心理治疗、心理咨询、心理卫生等。

商业心理学 商业心理学是研究商业经济活动过程中人的各种心理现象及其规律的科学,它将心理学、社会心理学、管理心理学的基本理论运用于商业经济活动。也可细分为销售心理学、旅游心理学、广告心理学、外贸心理学等。

司法心理学 司法心理学是研究与司法活动有关的心理活动及其规律的科学。也可细分为诉讼心理学、犯罪心理学、罪犯心理