

王剑兰 张凤琴 陈尚生 主编

心理学

XIN LI XUE

广东高等教育出版社

509

B84
w33

心 理 学

王剑兰 张凤琴 陈尚生 主编



A1028487

广东高等教育出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

心理学/王剑兰,张凤琴,陈尚生主编. —广州:广东高等教育出版社,2002.8

ISBN 7-5361-2713-8

I. 心… II. ①王… ②张… ③陈… III. 心理学-师范大学-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 043531 号

广东高等教育出版社出版发行

广东省韶关新华印刷厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 13.25 印张 320 千字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数:00 001~10 000 册

定价:20.00 元

说 明

本书为师范院校本专科公共课心理学的教材。编者吸取了近年的研究成果,力争有所创新,旨在能使师范院校的学生掌握基本的心理学理论观点及其方法手段,并能将其运用到教育实践中去。参编人员均是教学第一线的教师,他们当中,有在高等师范院校从事心理学公共课教学工作近20年而有着丰富教学经验的教师,有近年毕业的在教学论、管理论、教育心理、应用心理等领域有造诣的硕士和博士。本书是集体智慧的结晶,它为师范院校的学生和教育工作者提供必要的教育心理的基础理论知识,以指导教育实践。编写内容具体分工如下:绪论(王剑兰),第一章(张凤琴),第二章(张秀娟),第三章(曾健),第四章(陈尚生),第五章(张其志),第六章(陶能祥),第七章(吴文刚),第八章(徐廷福),第九章(曾智昌),第十章(肖晓玛),第十一章(刘范美),第十二章(邓百祥),第十三章(张凤琴),第十四章(李美华)。全书由王剑兰、张凤琴、陈尚生主编和统稿。本书引用和参考了国内外的研究成果,在此对这些作者表示感谢。本书难免有遗欠之处,敬请读者原谅并批评指正。

编 者

2002年6月

目 录

绪论	(1)
一、心理学的研究范围	(1)
二、心理学的产生发展	(9)
三、学习心理学的意义	(18)
四、学习和研究心理学的原则和方法	(19)
第一章 科学的心理观	(26)
第一节 心理是脑的机能	(26)
第二节 心理是客观现实的反映	(46)
第二章 注意	(52)
第一节 注意概述	(52)
第二节 注意的分类	(56)
第三节 注意品质及注意规律在教育中的运用	(62)
第三章 感觉和知觉	(77)
第一节 感觉和知觉的概述	(77)
第二节 感觉和知觉的分类	(86)
第三节 感知能力的培养及感知规律在教育中的运用	(94)
第四章 记忆	(102)
第一节 记忆概述	(102)
第二节 记忆的过程	(105)
第三节 记忆的分类	(112)
第四节 记忆品质及记忆规律在教育中的运用	(115)

第五章 思维和想象	(129)
第一节 思维概述	(129)
第二节 思维的过程、形式和分类	(139)
第三节 想象	(150)
第四节 思维品质及思维规律在教育中的运用	(156)
第六章 情绪和情感	(162)
第一节 情绪情感概述	(162)
第二节 情绪情感的分类	(169)
第三节 情绪情感品质及其在教育中的运用	(173)
第七章 意志	(186)
第一节 意志概述	(186)
第二节 意志行动的心理过程	(193)
第三节 意志品质及其培养	(202)
第八章 需要、动机和兴趣	(208)
第一节 需要	(208)
第二节 动机	(216)
第三节 兴趣	(225)
第九章 能力	(233)
第一节 能力概述	(233)
第二节 能力的个别差异与测量	(241)
第三节 青少年能力的形成及其培养	(254)
第十章 气质	(262)
第一节 气质概述	(262)
第二节 气质的类型与测定	(268)
第三节 气质与教育及其他活动	(276)
第十一章 性格	(289)
第一节 性格概述	(289)

第二节	性格的类型与鉴定	(298)
第三节	性格的形成及其培养	(307)
第十二章	自我意识	(320)
第一节	自我意识概述	(320)
第二节	自我意识的发生发展	(325)
第三节	青少年良好自我意识及其培养	(332)
第十三章	人际交往和人际关系	(352)
第一节	人际交往概述	(352)
第二节	人际关系及其测量	(365)
第三节	人际交往规律在教育中的运用	(372)
第十四章	心理健康与辅导	(380)
第一节	心理健康概述	(380)
第二节	心理辅导的内容和原则、方法	(390)
第三节	青少年心理健康及其培养	(402)

绪 论

一、心理学的研究范围

人们初次接触心理学，往往会产生某种神秘莫测之感；一听到“心理学”，都会好奇地认为：学了心理学就能知道别人心里想的是什么，这是由于不了解心理学研究的对象与学科性质所引起的误会。那么，心理学究竟研究什么，它是一门什么样的学科呢？

（一）心理学是研究心理现象的科学

心理学是一门与日常生活和社会各领域密切相关的学科，是一门研究心理现象及其发生、发展规律的科学。心理现象是人与客观现实相互作用时，客观现实反映在人脑中而产生的感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志等心理过程及这些心理过程中形成与表现出来的需要、动机、兴趣、能力、气质、性格等个性心理倾向性与心理特征。心理学就是研究人的心理过程发生、发展的规律和个性心理倾向与心理特征形成、发展的规律的科学。

无论意识到或没意识到，觉醒着的人每时每刻无不进行着心理活动，也就是说，心理现象与人们的生活密不可分。我们看到迎风飘扬的五星红旗，听到中华人民共和国的国歌，闻到米饭的喷香，尝到水果的酸甜，感到水的温冷及被蚊虫咬了觉得痒痛等等，这里的通过用眼睛“看”、用耳朵“听”、用鼻子“闻”、用舌头“尝”、用身体手足“感到”、“觉得”等，对客观事物个别属性的反映便是感觉，而对客观事物整体的认识便是知觉。感觉和知觉是最简单的心理现象或心理活动。我们也有这样的经历：

过去看过的资料、听过的故事，有的印象深刻，有的遗忘了，这些对过去所经历的事物的反映便是记忆。记忆是较为复杂的心理现象或心理活动。在学习过程中，我们常常运用已有的知识经验对问题进行分析综合、比较概括等，这些对客观事物直接或间接的反映便是思维。比思维更为复杂的心理现象或心理活动还有很多，如伴随人们认识人物事件的活动，会产生喜、怒、哀、乐、爱、憎、恶、惧等以及具有审美、理智、道德等的反映，这些对客观事物的态度的体验便是情绪情感。人在认识和改造世界的活动中，总有一定的目的，为实现目的就想方设法去战胜困难，这种制定计划、采取措施、克服困难、到达目的的心理过程便是意志。

在日常生活中，我们感到口干舌燥时想喝水解渴，饿了要找食物填肚子；人们常常渴望和同事、朋友保持友谊，希望得到信任和友爱，希望为他人所尊重，这些个体在生活中感到某种欠缺而力求获得满足或机体对自身和外部生活条件的要求称为需要。当某种需要的强度很高并具备一定的条件，达到激发人去行动以期满足强烈愿望时，需要就转化为动机。动机是直接推动一个人进行活动的内部动因或动力。我们也许都有这样的经历：一进图书馆的阅览室，一般情况下，必去选择自己喜爱的刊物阅读，也有时候去查找那些枯燥乏味的资料，以完成作业或弄清某个问题，这些力求认识某种事物和从事某种活动的意识倾向便是兴趣。需要、动机、兴趣都是人对社会环境的态度和行为的特征，是人进行活动的基本动力。在一个普通班里，我们会发现，有些学生的学习成效不明显，主要的原因之一就是他们缺乏某些作为掌握和运用知识技能的条件。我们常常被歌唱家的美妙歌声所陶醉，被演说家的精彩演讲所吸引，在画家的作品前流连忘返。我们说歌唱家具有歌唱才能，演说家具有演讲才能，画家具有绘画才能。这些完成某种活动的潜在可能性的特征称为能力。在生活

中，我们也会遇到各种各样的人：有的生动、活泼、对外界反应迅速，有的精力充沛，有的动作迟缓、反应缓慢。这些表现心理活动的动力特征称为气质。从另一方面看，有的人善良、温和、安静，有的凶恶、粗暴、急躁，有的果断、坚定，有的优柔寡断，有的坦率、热情奔放，有的孤僻、沉默寡言，有的诚恳、谦虚，有的虚伪、傲慢。这些完成活动任务的态度和行为方式方面的特征称为性格。能力、气质、性格都是经常地稳定地表现出来的心理特征，这些特征与活动倾向性方面的特征（需要、动机、兴趣等），共同形成了人的个性，形成了人的千差万别，性格是个性中有核心意义的组成部分。

心理现象或心理活动并不是人类所独有的，一些动物，如猩猩、猴子、狗、鸟类、鱼类，甚至昆虫都有一定的心理。大量的事实和实验证明，动物具有感觉、知觉、记忆、具体思维、情绪、模仿性的行为学习等心理现象。如蜜蜂能鉴别人类所不能感觉的紫外光，以辨别花的颜色和形状；一些昆虫能分辨每秒几十次的节律变化，甚至能听到每秒 20 万次振动的超声；鱼类有发达的嗅、味觉，如鲤鱼的味蕾遍布全身，鱼类能综合地利用视、嗅觉觅食；鸽子具有高空知觉与记忆地面轮廓图形的惊人能力；狗有敏锐的嗅觉并能辨认主人与陌生人，实验中的狗在学会辨别黑色背景上的白色几何图形之后，不需要新的训练就可以辨别白色背景上的黑色几何图形。猴子会学人拿抹布擦地板，用扫帚扫地，用勺子舀水等；猩猩可以通过用木棒等取高处或笼外的香蕉，把食物从管子的一端推出而取之，用水熄灭食物入口处的火而取食物。探明动物产生心理与行为的原因与机制是动物心理学的任务，这不仅可以利用其规律去训练动物的行为，使之为人服务；而且可以通过对比来探明某些与人相似的心理活动的奥秘与规律性，更好地了解人的心理及其特殊性。

综上所述，心理学是研究人和动物心理活动和行为表现的—

门科学，主要是研究人的心理活动和行为表现的一门科学。那么，心理学是一门什么性质的学科呢？

心理学是研究人的心理规律的科学。人的心理既是脑的机能，又是客观现实的反映，因而心理学是一门与自然科学和社会科学都有交叉关系的科学。心理学若从大脑的这一物质本体的机能活动的角度进行研究，以及有关心理的生理基础和机制的研究，属于自然科学。如神经心理学，是在脑及神经系统各种病变和外伤的情况下，按其解剖部位与心理功能的联系揭示心理的脑机制，它是一门纯粹的自然科学。而广泛与社会实践相联系的人的心理活动和社会行为均涉及社会规律，对他们的研究属于社会科学。如组织管理心理学是研究某一集团、企业、群体领导与被领导之间的关系问题。它涉及领导者实施优化人事制度，易于了解下属的工作情况，便于发挥各级人员的负责精神和积极性，研究领导者应具备的最优心理素质和能力倾向，以发挥其领导才能，它是一门社会科学。按上述分析，心理学中包含着纯自然科学的分支，也包含着纯社会科学的分支。从心理学是研究人的心理活动过程诸形式及其规律，研究心理过程和个性心理特征的发生和发展这方面来看，它既涉及脑神经机制，又涉及人的社会实践；其大多数学科分支的基础研究部分均兼有自然科学和社会科学两种属性。因此，一般来说，心理学是属于自然科学和社会科学交叉的边缘科学。其每一具体学科分支的性质，应依具体研究对象来规定。

（二）心理学的研究内容

心理学的研究对象是心理现象。心理现象（Mental phenomena）是心理活动（Mental activity）的表现形式。一般把心理现象分为两类，即心理过程和个性心理。

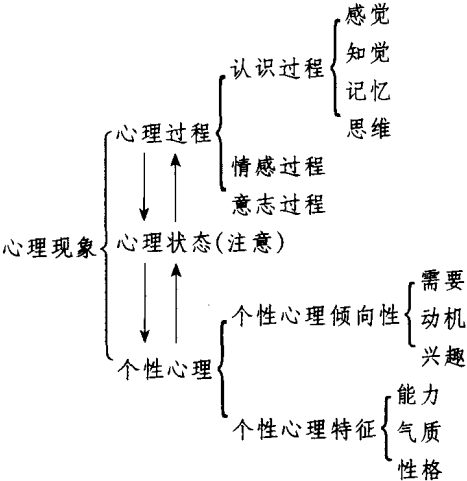
心理过程（Mental process）是人的心理活动发生、发展的过程。具体地说是指在客观事物的作用下，在一定的时间内大脑反

映客观现实的过程。心理过程包括认识过程、情感过程、意志过程三个方面，其中认识过程是基本的心理过程。当人以感知、记忆与思维等形式反映客观事物的性质、联系及其对人的意义时，是认识过程；由认识而引起人对客观事物的某种态度的体验，是情感过程；由认识的支持与情感的推动，使人有意识地克服内心的障碍与外部的困难而坚持实现目的的过程，则是意志过程。情感过程与意志过程中都含有认识的成分，都是由认识过程派生的；但情感与意志又会对认识过程发生影响。认识过程、情感过程、意志过程是统一的心理活动过程的不同方面。

个性心理 (Individual mind) 是指一个人受社会制约或在群体的影响下所形成的各种心理现象的总和。个性心理包括两个方面：个性心理倾向性和个性心理特征。个性心理倾向性 (Personality inclination) 决定个人对事物的态度和行为的内部动力系统，能使人的行为表现出积极性。它主要包括需要、动机、兴趣等，个性心理倾向性的作用在于对心理活动的组织和引导，使心理活动有目的、有选择地对客观现实进行反映。个性心理特征 (Psychological characteristic of personality) 是个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。主要包括能力、气质、性格等，其中以性格为核心。这些特征影响着个体的言行举止，反映出一个人的基本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。个性心理倾向性和个性心理特征相互联系，相互制约，成为个性心理不可分割的两个侧面。个性心理和心理过程是相互联系的，个性心理以心理过程为基础，也反过来影响着每个人的心理过程。

前苏联心理学家列维托夫 (1890 ~ 1972) 把人的心理现象分为心理过程、心理状态、个性心理三个方面。心理过程是不断变化着的，暂时性的，个性心理相对是稳固的，心理状态 (mental state) 则介于二者之间，它既有暂时性，又有稳固性，是心理过

程与个性心理特征统一的表现。心理过程都是在一定的心理状态的背景中进行的，表现为一定的心理状态。心理状态是个别心理过程的结合统一，是某种综合的心理现象，所以它往往又成为某种个性特征的表现，反映出一个人的个性面貌，因而心理状态的特征又往往是一个人的个性心理特征的表现。因此，一个人在特定时刻的心理状态，是当前事物引起的心理过程、过去形成的个性特征和以前的心理状态相结合的产物。据此观点，心理现象简单图示如下：



心理现象示意图

(三) 心理学的任务

心理学的任务是研究心理现象发生、发展的规律。具体地说是研究人的心理过程与个性心理倾向和心理特征发生、发展与形成的规律，以为人类的实践活动服务。其具体研究任务有：

1. 研究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；

2. 研究脑与心理的关系，脑的结构与机能如何产生客观现实的映象；

3. 研究人的心理过程和个性心理的关系，二者如何相互作用；

4. 研究心理与活动的关系，研究活动如何影响心理的发展及心理如何调节与支配人的活动。

(四) 心理学的分支

随着社会与科学的发展，心理学研究与应用的范围也日益扩展，形成了许多分支学科。如根据作为研究对象的主体不同，有发展心理学、变态心理学、病理心理学、犯罪心理学、教师心理学、儿童心理学、青年心理学、老年心理学等。根据心理学研究的实践领域和具体内容不同，有教育心理学、社会心理学、工业心理学、军事心理学、医学心理学、运动心理学、文艺心理学、商业心理学、管理心理学等。根据心理现象的范畴不同，有感知心理学、记忆心理学、思维心理学、言语心理学、情感心理学、意志心理学、个性心理学等。根据心理学的方法和技术不同，有实验心理学、咨询心理学、心理测量学、心理统计学、心理治疗学、心理卫生学等。心理学的分支越来越多，目前已达一百多个学科。随着人类社会实践活动领域的不断扩大，心理学的研究课题会越来越广泛，其分支会越来越多，心理科学的结构体系将日益完善。现将主要的分支简介如下：

普通心理学 (General psychology) 研究心理学基本原理和心理现象一般规律。如心理与客观现实的关系，心理与脑、社会、实践的关系，心理活动的规律性等，心理活动的层次组织，心理现象的分类及各种心理现象的联系等。它是一门最基础的、入门的心理学。

理论心理学 (Theoretical psychology) 研究关系到整个心理学的最有根本性质的理论问题，如心理学的对象和任务、方法

论、研究的具体方法，身心问题和心脑问题，意识问题，心理的能动问题、因果关系、起源问题等一系列为建立体系心理学所应研究的基本理论问题，故又称体系心理学。

生理心理学 (Physiological psychology) 研究心理现象和行为产生的生理过程。它试图以脑内的生理事件来解释心理现象。又称生物心理学、心理生物学或行为神经科学。

发展心理学 (Developmental psychology) 研究心理的种系发展和个体发展。即研究从动物到人类，特别是原始人类的进化过程中心理的发生、发展和人的个体从出生到成熟到衰老的过程中心理的发生、发展。

社会心理学 (Social psychology) 研究个体和群体的社会心理现象。即研究受他人和群体制约的个人的思想、感情和行为，如人际知觉、人际吸引、社会促进和社会阻抑、顺从等和群体本身特有的心理特征，如群体凝聚力、社会心理气氛、群体决策等。

教育心理学 (Educational psychology) 研究教育和教学过程中教育者和受教育者心理活动现象及其产生和变化规律。它是介于教育科学和心理科学之间的边缘学科。

医学心理学 (Medical psychology) 研究和解决人类在健康或患病以及二者相互转化过程中的一切心理问题。它兼有心理学和医学的特点。

工业心理学 (Industrial psychology) 研究工作中人的行为规律及其心理学基础，包括管理心理学、劳动心理学、工程心理学、人事心理学、消费者心理学等。

运动心理学 (Sports psychology) 研究人在从事体育运动时的心理特点及其规律。如参加体育运动时的心理特点及体育运动对个性特征的影响，体育运动教学训练过程和运动竞赛中有关人员的心理特点；运动机能形成的心理特点、赛前心理状态、运动

员的心理训练等，又称体育心理学。

文艺心理学 (Psychology of arts) 研究文学艺术的创作过程、欣赏者的感受、理解艺术作品的心理活动及其规律性。

商业心理学 (Business psychology) 研究商业活动中经营者和消费者的心理活动及其规律，运用心理学知识和方法解决商品流通过程中有关的行为问题。包括市场心理学、消费者心理学、广告心理学等。

法律心理学 (Forensic psychology) 研究人们在司法活动中的心理活动及其规律。包括犯罪心理学、侦察心理学、审判心理学、司法鉴定心理学等。也称法制心理学，介于法学与心理学之间的边缘学科。

军事心理学 (Military psychology) 研究人在战时环境、战斗条件和军事训练活动中的心理学问题。如军事人员的选拔和分类，掌握军事技术和武器的学习过程，军事活动所要求的个性心理特征、心理战术、宣传与反宣传等。根据兵种的特点，又可分为航空与航天心理学、航海心理学等。

二、心理学的产生发展

(一) 心理学的产生

心理学作为一门科学只有很短的历史，但人类对心理现象的探究，从有人类文明史以来就已开始了。英文中的“心理学”(Psychology)的名称，是从希腊文演变而来的，意为“灵魂的科学”。灵魂在希腊文中有气体或呼吸的意思，因为古代原始人认为人的生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。西方古希腊时期，就对“灵魂”的本质进行了探究，亚里士多德 (Aristotle，公元前 384 ~ 前 322) 写了一本《论灵魂》(*Psyche*)，探讨心理现象与肉体的关系，它是西方最早研究心理现象的著作。古希腊学者柏拉图 (Plato，公元前 427 ~ 前 347) 也对身和心的关系及

人的认识的产生等问题有过论述。

中国对身心关系的探究比亚里士多德还早。《管子·内业篇》：“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。”认为身与心都是由“气”所构成的。荀子（约公元前 298 ~ 前 238）提出：“形具而神生”（《天论》），“精合感应”（《正名》），意为心理是外物的刺激所引起的人对它的反应。范缜（约 450 ~ 515）提出：形神相即，意为人的身体同人的精神、心理总是不可分割地联系在一起；“形者神之质，神者形之用”（《神灭论》），意为形体是精神赖以产生的物质基础，精神是形体本身所具有的一种特殊作用。王充（27 ~ 约 97）继承荀子的思想，他认为天地间的万物是由自然界的“气”自然而然生成的，人的心理必须以形体为基础，人“未死，精神依倚形体”，“已死，形体坏烂，精神消亡”，“五藏不伤，则人智慧，五藏有病，则人荒忽”（《论死》）。

在西方，从文艺复兴到 19 世纪中叶，人的心理特征一直是哲学家研究的对象，心理学成为哲学的一部分，心理学的对象由灵魂改为心灵（mind），称为心灵哲学（Philosophy of mind）。这段时期，英国的培根（F. Bacon, 1561 ~ 1626）、霍布斯（T. Hobbes, 1588 ~ 1679）、洛克（J. Locke, 1632 ~ 1704）等人，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。培根的科学方法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。19 世纪中叶，生产力的进一步发展，自然科学取得长足的进步，科学的威信在人们的头脑中逐步建立，作为心理学的孪生科学——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。1879 年德国的学者冯特（W. Wundt, 1832 ~ 1920）在莱比锡大学建立了世界第一个心理实验室，心理学从此宣告脱离哲学而成为独立的科学，