

577

BAU-68

2034

心理学基础教程

王利杰 吴艳华 李明宝 主编

(公安机关 内部发行)
中国人民公安大学出版社
·北 京·

心理学基础教程
XINLIXUE JICHU JIAOCHENG
王利杰 吴艳华 李明宝 主编

出版发行:中国人民公安大学出版社
地 址:北京市西城区木樨地南里
邮政编码:100038
印 刷:北京公大印刷厂

版 次:2002 年 3 月第 1 版
印 次:2002 年 3 月第 1 次印刷
印 张:10.875
开 本:850 毫米×1168 毫米 1/32
字 数:276 千字
印 数:0001 - 3500 册

书 号:ISBN 7 - 81059 - 939 - 9/D·797
定 价:22.00 元 (公安机关 内部发行)

本社图书出现印装质量问题,由发行部负责调换

联系电话:(010) 83905728

版板所有 翻印必究

E-mail: cpep@public.bta.net.cn

《心理学基础教程》 编委会

主编	王利杰	吴艳华	李明宝
编委	李自云	王力军	闫钟山
	张建新	吕淑芳	

前 言

心理学是关于人的科学,具有很强的科学性、实践性。人在社会生活中应更多地了解和掌握有关知识,为提高个体心理健康水平、发挥潜能、适应社会生活、提高工作效率提供指导和帮助。

本书以普及心理学知识为目的,突出知识性、可读性、实用性的特点。力争内容通俗、充实,为学习提供方便。

本书由王利杰、吴艳华、李明宝构思编写纲要,并负责统稿、审定工作。参加撰稿的人员有:吴艳华(第一章至第五章);李明宝(第六章、第八章);李自云、吕淑芳(第七章);王利杰(第九章、第十一章、第十五章);张建新(第十章);王力军(第十二章);闫钟山(第十三章);李自云(第十四章)。

本书在编写过程中,参考了有关方面的著作,引用了前人的研究成果,在此表示诚挚的感谢!需酬谢者,请与我们联系。

编 者

2002 年 2 月

目 录

第一章 心理学概论

- 第一节 心理学的研究对象、任务、学科性质…………… 1
- 第二节 心理的实质…………… 8
- 第三节 心理学的发展及其应用 …………… 18

第二章 心理的生理机制

- 第一节 神经系统 …………… 22
- 第二节 反射及其种类 …………… 31
- 第三节 两种信号系统 …………… 36
- 第四节 高级神经活动的基本过程及其运动规律 …………… 38

第三章 一般心理过程

- 第一节 认识过程 …………… 47
- 第二节 情绪、情感过程…………… 79
- 第三节 意志过程 …………… 92

第四章 个性心理

- 第一节 个性概述 …………… 99
- 第二节 个性心理倾向性…………… 102
- 第三节 个性心理特征…………… 118

第五章 注意

- 第一节 注意概述…………… 147
- 第二节 注意的种类…………… 153
- 第三节 注意的品质及其培养…………… 159

第六章 社会认知与社会态度

- 第一节 社会认知…………… 166
- 第二节 社会态度…………… 179

第七章 社会化	
第一节 社会化的概念和特征	187
第二节 社会化的途径	191
第八章 群体心理	
第一节 群体概述	198
第二节 群体内的相符行为	206
第九章 心理卫生与健康	
第一节 心理卫生与健康的含义	214
第二节 心理健康标准与评定原则	218
第十章 心理保健	
第一节 心理保健的意义	228
第二节 心理保健的方法	234
第十一章 心理测验与自评	
第一节 气质测验与自评	245
第二节 性格测验与自评	251
第三节 焦虑测验与自评	267
第四节 抑郁测验与自评	269
第五节 心理症状测验与自评	271
第十二章 心理异常与自我调适	
第一节 心理异常的种类及表现	280
第二节 心理异常的自我调适	291
第十三章 人格障碍常识	
第一节 人格障碍概述	299
第二节 人格障碍的主要类型	300
第十四章 心理咨询常识	
第一节 心理咨询概述	306
第二节 心理咨询原则	310
第三节 心理咨询过程	312
第四节 心理咨询方法	315

第十五章 心理治疗常识

第一节 心理治疗概述	319
第二节 心理治疗过程	323
第三节 心理治疗方法	328
参考书目	336

第一章 心理学概论

第一节 心理学的研究对象、 任务、学科性质

一 心理学的研究对象

平时，人们一谈起心理学，就觉得它很神秘、很玄妙，并且把心理学与算命、看相联系在一起，认为心理学工作者是万能的，它会知道人们的一切想法。这完全是对心理学这门学科的一种误解，说明了心理学这门学科的知识在我国还不普及，大多数人对它并不了解，而只是凭主观想像去评判它。心理学像许多其他的学科一样，是一门科学，而并非占卜术。心理学工作者也不是万能的，他没有透视一个人想什么的本事。那么，心理学到底是一门怎样的学科，它是研究什么的呢？心理学就是研究人的心理现象发生、发展及其变化规律的学科，它以人的心理现象作为其研究对象。具体来讲，它主要研究客观现实与人的心理的关系，客观现实如何能转化成为人的心理内容；心理与脑的关系，脑的结构及其机能，脑如何产生映像；人的心理过程与个性心理的关系，二者如何相互影响；心理与活动的关系，活动如何影响心理的发展，心理如何调节与支配人的活动等。

二 心理现象

(一) 心理现象的概念

心理现象也叫心理活动，简称心理。人在清醒状态下所从事的任何活动都伴有心理现象，它是我们所熟悉的，只是一般人不

知道心理现象是如何产生的，怎样从科学上予以解释。

（二）心理现象的分类及其关系

人的心理现象极其复杂，瞬息万变，它有多种多样的表现形式。有人说，它是宇宙间最复杂的现象之一，也是人从有史以来就企图认识的重大问题之一。由于心理现象隐蔽、复杂、多变，且无形、无色、无味，故研究起来困难较大。为了研究方便起见，心理学家们把人的心理现象分成以下三类：

1. 心理过程

心理现象的不同形式对现实的动态反映，是人所共有的，故又称一般心理过程。它包括认识过程，情绪、情感过程和意志过程，简称知、情、意。

（1）认识过程

指人在认识客观事物的活动中表现出的各种心理现象。它由感觉过程、知觉过程、记忆过程、思维过程、想像过程等几个环节组成。人对客观事物从现象到本质的认识，就是通过这几个环节来实现的。

（2）情绪和情感过程

指人对客观事物是否符合自己需要的态度体验的心理过程。它包括情绪、情感等。情绪、情感过程具有高度的流动性、波动性和起伏性等特点。

（3）意志过程

指人自觉地确定目的、克服困难，并下决心实现预定目的的心理过程。包括意志行动、行为习惯等。

在以上三种心理活动的产生和进行中，还伴随有一种心理现象，它叫注意。注意是人的意识对一定对象的指向和集中，它对这些心理活动起着维持、监督和调节作用。

上述认识过程、情绪和情感过程、意志过程，三者紧密地联系在一起，互相促进、发展。三种心理过程的关系可概括为认识活动是情绪、情感活动和意志活动产生和进行的前提；情绪、情

感活动和意志活动对认识活动的进行起着促进或干扰作用；情绪、情感活动能推动或破坏意志活动；意志活动对情绪、情感活动有调节、控制作用。

2. 个性心理

其是表现人们个别差异的心理现象，是心理的定势因素，具有相对稳定性、持久性的特点。它包括个性心理倾向性和个性心理特征两部分内容。

(1) 个性心理倾向性

指具有一定动力性和稳定性的心理特点。它是决定个体对事物的态度和行为的内部动力系统，是个性中最积极、最活跃的因素，其作用在于组织、引导和推动心理活动按一定方向进行，从而使心理活动有目的、有选择地反映客观事物。它由需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等构成。它们与个性心理特征密切联系、相互制约，对于心理品质的自我教育方面有重要意义。

(2) 个性心理特征

指在个体身上表现出来的稳定的、本质的心理特点。个性心理特征是以心理过程为基础形成和发展起来的，反过来，已形成的个性心理特征又影响着心理过程的进行。个性心理特征主要由气质、性格、能力所组成，其中以性格为核心。这些特征既影响着个体心理过程的进行，也影响着个体的言行举止，反映出一个人的基本精神风貌，集中体现了人的心理活动的独特性。

个性心理特征和个性心理倾向性相互联系、相互促进。例如：一个人的某种能力同他具有这方面的动机和兴趣有着密切的关系。人们从事某项工作的能力越强，越容易提高这方面的兴趣；而对这方面的兴趣越浓厚，就越能推动人们积极从事该项活动，进一步提高其能力。

心理过程和个性心理之间的关系是个性心理通过心理过程形成，在心理过程中表现出来。没有对客观事物的认识，没有伴随认识表现出来的情感，以及没有对客观事物进行改造的意志，那

么，兴趣、信念、世界观、性格等个性心理也就无从形成，已形成的个性心理对心理过程起着制约作用。如兴趣不同的人，对同一事物会有不同的认识；需要不同的人，对同一事物会有不同的情感；性格不同的人，会表现出不同的意志特点等。

3. 心理状态

指一个人在一定的时间和情境中心理活动的综合表现。心理状态是介于心理过程与个性心理之间的心理现象。它具有如下特点：

(1) 综合性（完整性）

即它是若干心理活动的综合、统一，是一种综合的心理现象。

(2) 持续性

即心理状态产生以后，会持续一段时间，它既不像心理过程那样具有高度的流逝性和变动性，也不像个性心理那样具有较强的稳定性和持久性。

(3) 情境性

即心理状态会随着情境的变化而改变。

(4) 独特性

即不同个性的人在同样的刺激下会产生不同的心理状态，且同类的心理状态也会有不同的具体表现形式。

(5) 外显性

心理状态一经产生，总会或多或少地通过人的外部表现反映出来。

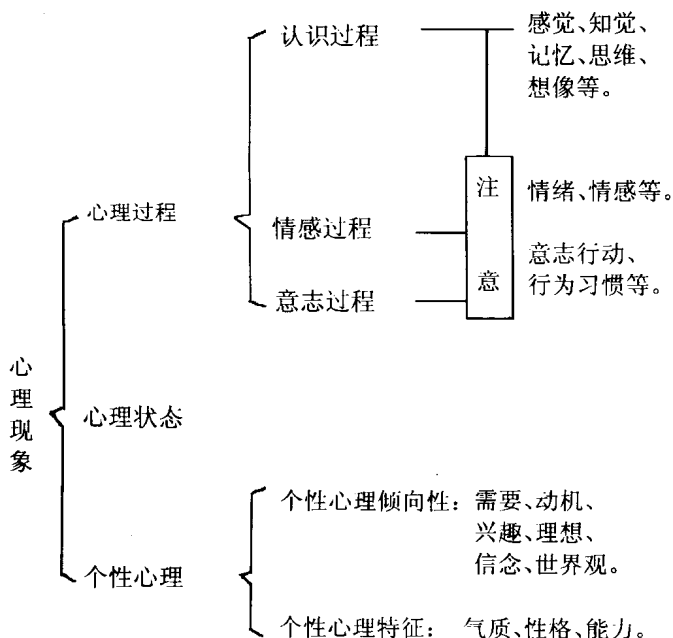
心理状态在心理活动中占有重要地位。它是心理过程和个性心理之间相互联系、相互作用的中间环节，个性心理通过心理状态调节心理过程的进行，而心理过程则通过心理状态的融合成为个性心理的有机组成部分。

总之，心理状态是比较复杂的心理现象，它受外部情境、个人的意识和个性等因素所制约，是人的心理过程和个性心理在某

事件过程中的综合表现。

综上所述，表现在人身上的各种心理现象都不是孤立存在的，而是相互依存、相互作用的。由于这一特点，我们在研究心理现象时，如果是想了解人的心理全貌，就应当从多角度、多侧面进行；如果是想掌握人的某一心理现象的特点与规律，则应以联系的、整体的观点作指导。只有这样做，才会有比较准确、科学的结论。

关于心理现象的结构，我们可以用下图来表示：



三 心理学的任务与意义

(一) 心理学的任务

心理学的主要任务有以下几点：

1. 研究心理现象对客观环境条件的依赖关系，探讨各种心

理现象在客观环境条件的影响下发生和发展的规律

因为一切心理现象的发生和发展，都是和客观世界的影响分不开的。例如：一些学生经常违反纪律，上课不注意听讲，老师为了帮助他们改正错误，就要深入分析他们为什么上课不注意听讲，找出规律，这样才能有针对性地采取教育措施，为学生创造改正错误的客观环境。

2. 研究个体特点对人的当前反映活动的影响，对人的行为活动的调节作用

因为人的行动不仅受当前客观环境的影响，也受个体所具有的某些特点所影响。例如：个体已有的知识经验、个性特点、当前的心理状态等。

3. 研究和揭示心理活动的生理机制，特别是脑的机制

学习要记忆，心理学研究记忆过程在脑中是如何进行的，记得牢是怎么一回事，遗忘又是怎么一回事等。

(二) 心理学的意义

学习和掌握心理学的学科知识既具有理论意义又具有实践意义。

世界上任何事物或现象的变化发展都是有规律性的，人类的心理活动也是有规律性的。心理学的科学知识就是建立在揭示人的心理本质及其发生、发展的规律性的基础之上的，它具有重大的理论意义。

1. 心理学的研究为辩证唯物主义哲学提供了自然科学的基础

它使人们能更深入、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。因此，列宁曾提到：“心理学提供的一些原理已使人们不是拒绝主观主义而接受唯物主义。”

2. 心理学所研究的心理发生、发展的规律性，对揭示人类意识的起源具有重大的理论意义

众所周知，意识的起源、宇宙的起源和生命的起源是当今世界还未彻底阐明的三大奥秘，心理学研究所揭示出的心理发生、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是有很大帮助的。

3. 心理学所提供的科学事实，对一切封建主义、宗教迷信思想是个有力的打击

它有助于人们进行自我认识和自我教育，形成科学的世界观，是破除迷信、摒弃偏见的理论武器之一。科学的世界观指人对自然现象、社会现象以及心理现象能做出比较正确的解释。所以，学习和掌握心理学科学知识，能使人们正确地理解各种心理现象，澄清各种模糊观念，有助于科学世界观的形成，以及同偏见和迷信做斗争。

人类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，要想把社会各个领域的事业推向前进，就必须遵循人的心理活动的规律性，以提高人的实践活动的效率。心理学所提供的关于人的心理活动规律性的知识，在为人类各个领域实践活动的服务中是十分必要的。心理学是关于人的学科，也是一门实践性很强的科学，在祖国实现四个现代化的进程中，心理学是不能缺少的。无论是人才的培养、教育和极大地调动人的积极性；还是在大规模的自动化系统中，合理组合人/机系统，使之达到最优化；以及把智力的巨大优越性物化为“智能机器人”，充当人在辐射、高温、深水、高山、宇航等条件下工作的“替身”等方面，都离不开心理学及其研究成果。因此，一切教育工作者、医务工作者、科学技术人员、军事干部、司法干部，以及党的各级领导干部和政工干部，都应当学习心理学。很难设想，一个医生不懂心理学，不了解心理因素在疾病发生、发展、诊断、治疗和预防中的作用，而能够迅速而有效地排除患者的痛苦，把病治好；一个工程技术人员，不研究人的心理特点，而能够设计出适应人的

心理特点的机器；至于领导干部，特别是企业管理干部，不学习和掌握心理学，就不能自觉地按心理学规律办事，就不能提高工作效率和管理水平，特别是在当今的市场经济条件下更是如此。

随着社会和科学的发展，人们对学习心理学的意义将会有更新的认识。

四 心理学的学科性质

心理学既不是一门纯自然科学，也不是一门纯社会科学，而是介于社会科学和自然科学之间的中间性科学，也叫边缘性科学。心理学的这一学科性质由它的研究对象、特点所决定。因为：一方面，心理现象的产生及其发展变化的物质基础是大脑和感官的机能活动，心理学要科学地揭示出心理现象产生、发展、变化的特点及其规律，就有必要利用生理学特别是高级神经活动生理学的理论知识和研究手段，从生理机制上研究心理现象。因此，心理学有其自然科学属性。另一方面，人的心理现象是精神、意识现象，它来自于人的生活实践，其意义、作用也在人的生活实践中体现出来。因此，心理学要科学地解释和说明心理的来源及其表现特点，需要运用社会学、伦理学、教育学等社会科学的研究成果和研究方法来为自己的研究服务，所以，心理学是一门介于自然科学和社会科学之间的边缘学科。

从另一角度而言，心理学是一门基础学科。基础学科指研究各种物质现象发生、发展、变化规律的科学。自然科学共包括六大类基础科学：数学、物理学、化学、天文学、地理学、生物学。心理学是研究脑这一特殊物质的反映活动规律，脑产生心理现象的机能，所以它归属于生物学类的一门基础学科。

第二节 心理的实质

当我们了解了心理现象的概念及其基本内容之后，更应该明确心理现象的本质是什么，心理现象是如何产生的等问题。

对此问题，古今中外的思想家、心理学家曾有过多种解释和说明，但是，直到马克思主义哲学产生之后，在辩证唯物主义和历史唯物主义思想的指导下，这一问题才有了科学的解答。我们可以把心理实质高度概括为三句话：即心理是脑的机能，脑是心理的物质器官；人的心理是人脑对客观现实的主观能动反映；人的心理是在社会实践中产生和发展的。

一 心理是脑的机能，脑是心理的物质器官

对这一问题的认识，人类经历了一个漫长的历史发展过程。从古到今，随着社会的发展、科技的进步，人们对心理的产生与发展问题的回答经历了一个从不科学到科学的转变过程。这个转变过程大致是从灵魂说到脏腑说再到脑髓说。或者说是：从认为心理是灵魂的活动到认为心理是心脏功能再到认为心理是脑的机能活动。这一认识演进过程大体经历了 5 000 年的时光。

人们对心理的认识，最初源于对灵魂的认识。那时，人们已经认识到人除了物质实体之外，还有一种非物质的现象存在，当时的人们称之为“灵魂”。由于灵魂是看不见、摸不着的，所以人的心理活动也是如此。

后来，随着医学和生理学的发展，随着人们对心理的进一步理解，“灵魂”的概念就不够用了。人们感觉到心脏似乎与心理有某种联系，因为平时人们感觉到的是心脏的跳动而非灵魂的活动，人在不同的精神状态下（如激动和平静），心脏的活动是有差异的，而且如果一个人心脏停止了跳动，生命也就完结了，当然心理活动也就不复存在了。所以，认为心脏是心理的器官，是产生心理的物质基础。日常说的“心里有事”、“计上心头”等，就是这样沿袭下来的。

但是，随着科学的发展，随着事实和经验的积累，人们逐渐发现心脏跳动正常，但如果大脑受到了损伤，人的心理活动也会暂时停止，或者如果大脑发育不健全，也就不会有健全的心理活动。至此，人们终于认识到心理现象不是跟心脏而是跟脑联系

着，认识到脑是心理产生的器官，脑的机能活动是心理产生的物质前提，现代科学从许多方面都证实了这一点：

医学临床记载，无脑儿（没有脑子或脑子根本没有发育）没有正常婴儿的心理活动，而且很快夭折（出生时就已死亡，或出生后不几天就死亡了）。

大脑先天性发育不全的儿童，与同龄儿童相比，心理活动也不健全。主要表现为智力缺陷。

在医院的精神科门诊常常可以碰到这样的情形：家长带着一个看上去很“老实”、“听话”，外形有些发胖的孩子来看病。家长口述：孩子已10岁，读了3年书，但只会写自己的名字，只能作10以内的加减法运算，尽管家长和老师花了不少气力，可孩子的脑子还是不开窍。经医生临床检查发现：这个孩子和同龄的孩子相比，大脑体积较小，重量较轻，皮质神经细胞发育不全，脑电图正常的 α 节律形成较晚，甚至没有。最后，医生确诊为先天性大脑发育不全。

事实告诉我们，没有大脑，或者大脑发育不全，直接影响到人的智力（心理）活动，甚至连生命都维持不了。

饮酒过量者也会因大脑皮层受酒精麻醉失去对皮层下中枢的控制功能，出现失言、失德、哭笑无常、运动失调等。

人在睡眠和麻醉状态下心脏跳动正常，意识暂时消失；脑外伤处于休克状态，人失去知觉，丧失意识，心脏仍正常跳动；植物人，大脑完全受到损伤，意识丧失，心脏跳动正常。脑电图记录表明，心理活动激烈时，脑电图加快，而睡眠时减慢。

临床医学还发现，当大脑皮层的不同部位受到损伤时，人就会出现心理活动失调。例如：大脑左半球皮层额下回受损伤的病人会出现运动失语症；皮层颞上回受损伤会出现失听症；皮层顶叶角回受损伤会出现失读症；皮层额中回受损伤会出现失写症；枕叶受损伤，人可能就会变盲；额叶某些部位受损伤，就不能很好地根据言语信号来调节自己的行动等。所有这一切都表明，心