

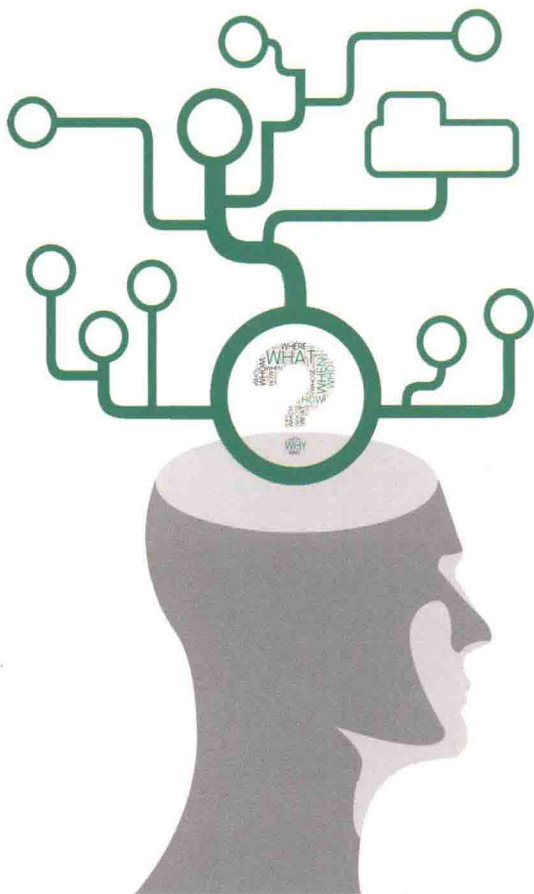
•兰州大学教材出版基金项目•

全国重点马克思主义学院——兰州大学马克思主义学院重点学科建设项目

心理学导论



主 编 张云德



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

●兰州大学教材出版基金项目●

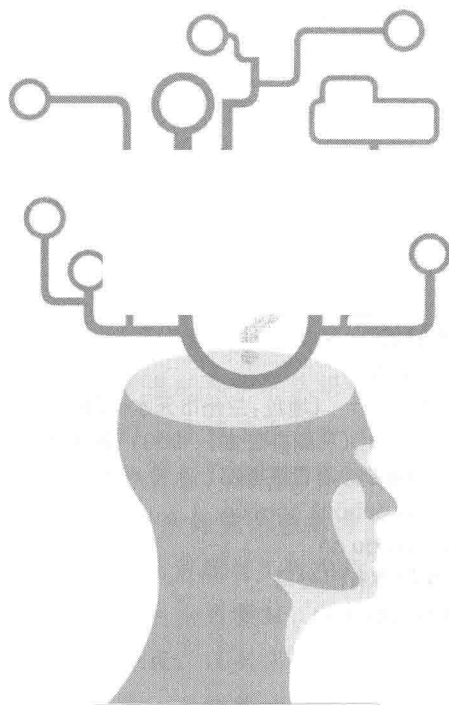
全国重点马克思主义学院——兰州大学马克思主义学院重点学科建设项目

心理学导论

主 编 张云德

副主编 万顺梅 乔 昆

李丽君 王 丽



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

心理学导论 / 张云德主编. — 兰州 : 兰州大学出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-311-05128-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第034321号

策划编辑 梁建萍
责任编辑 张雪宁
封面设计 周晓萍

书 名 心理学导论
作 者 张云德 主编
出版发行 兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路222号 730000)
电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)
网 址 <http://www.onbook.com.cn>
电子信箱 press@lzu.edu.cn
印 刷 甘肃春宇印务有限公司
开 本 710 mm×1020 mm 1/16
印 张 27.25
字 数 481千
版 次 2017年2月第1版
印 次 2017年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-311-05128-0
定 价 49.00元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)



前 言

心理学作为人文类、教育类学科的专业基础学科之一，尤其在思想政治教育学科体系中占有十分重要的地位，作者总结近二十多年来从事学生管理工作的经验和教育心理学、管理心理学、心理学的教学体会，有针对性地编著了这本适应于思想政治教育类学生的教材。本书坚持唯物主义观点，从对人类脑功能的解读入手解读人类知、情、意、行的心理过程，对强化学生坚定马克思主义物质观，坚持心理认知的“一元论”具有积极的作用。

全书分为总论、认知论、情意过程、问题解决与社会适应四部分内容：总论部分系统介绍了心理学研究的基本理论和方法，强调了人类心理的“一元性”物质基础，以帮助学生理顺大脑与互联网的迷思为主线，促使学生更好地了解心理的本质、产生出对心理学客观的学习诉求；认知论、情意过程部分介绍了心理过程的具体特点和规律，以学生掌握基本的心理现象及心理行为生成规律为目的，促进学生对心理学基础知识的认识 and 了解；问题解决与社会适应部分结合思想政治教育专业的特点介绍了在社会情境中的适应问题，以思想政治教育所面对的社会问题解决为目标，促进学生正确认识个体或社会问题产生的心理根源，使学生能够从心理学的视角来思考思想政治教育专业研究的内容，了解以心理学方法解决思想政治教育工作中所面临问题的对策。

作为思想政治教育专业本科生专用教材，我们总结了目前此专业学生课程设置中心理学课程类课程较少的特点，以及在普通心理学知识介绍的基础上，将问题解决与社会适应这一内容融入此课程中更有利于学生掌握心理学知识的良好教学效果，对普通心理学知识在教材中做了延展，以使本教材更有利于思想政治教育专业学生或工作者了解心理学知识，并能更好地应用于学习和工作之中。

在本教材成书之际，作者非常感谢兰州大学教务处批准此书列入《兰州大



学教材出版基金》项目，也非常感谢作为全国“十大马院”之一的兰州大学马克思主义学院将其列入重点学科支持计划。同时，还要感谢中国人民解放军第一医院的万顺梅主任医师、兰州大学医学心理研究所的乔昆老师和兰州大学思想政治教育研究所的王丽、李丽君两位同学等四位副主编在内容调整、结构设计以及文字编辑和审校中所做出的工作。

本书适用于各层次思想政治教育专业学生和心理学爱好者学习，对于促进读者身心健康，更好地适应社会环境，提高思想政治觉悟均有益处。

张云德

2016年4月28日



目 录

第一编 总论

绪 论	003
第一节 课程简介	003
第二节 现代心理学的发展历程概述	008
【选读资料】	012
第一章 心理学的物质基础——大脑	018
第一节 人们对自身心理活动的认识	018
第二节 神经系统的结构和功能	024
【选读资料】	032
第二章 精神分析心理学概述	037
第一节 精神分析理论的基本理论	037
第二节 精神分析的发展概略	041
【选读资料】	048
第三章 行为主义心理学概论	057
第一节 行为主义的三个发展阶段	057
第二节 新行为主义理论	059
第三节 行为主义与社会学习理论	062
【选读资料】	067
第四章 认知心理学	076
第一节 认知心理学的理论概述	076



第二节 认知心理学的产生与发展	079
第三节 认知心理学与其他各心理学派的关系	080
【选读资料】	083

第二编 认知论

第五章 意识和注意	091
第一节 意识和意识状态	091
第二节 注意	093
第三节 注意的品质	097
【选读资料】	099
第六章 感觉和知觉	102
第一节 感觉	102
第二节 知觉	110
第七章 记忆	120
第一节 记忆及记忆过程	120
第二节 遗忘	125
第三节 记忆系统	128
第四节 记忆品质和知识巩固	130
第八章 思维	136
第一节 思维概述	136
第二节 概念和推理	143
第三节 问题解决	147
第九章 表象和想象	154
第一节 表象	154
第二节 表象理论	156
第三节 想象	158
第十章 言语	166
第一节 言语概述	166
第二节 言语的产生	170



第三节	言语的感知和理解	173
第四节	言语的发展	174

第三编 情意过程

第十一章	情绪	179
第一节	情绪概述	179
第二节	情绪的生理机制	183
第三节	情绪理论	184
第四节	情绪的自我调节与控制	188
	【选读资料】	194
第十二章	动机	200
第一节	需要与动机	200
第二节	动机理论	211
第三节	意志与挫折	215
第十三章	气质与性格	221
第一节	气质	221
第二节	气质学说	224
第三节	性格结构和性格类型	226
第四节	人格理论	232
第五节	气质和性格的测量	235
第六节	性格的形成和发展	241
	【选读资料】	245
第十四章	能力	254
第一节	能力概述	254
第二节	能力种类和能力结构	256
第三节	动作技能和智力技能	262
第四节	智力测验	268
第五节	能力发展	270
第十五章	社会态度和社会行为	276
第一节	社会态度的形成	276



第二节	社会印象的形成和归因	281
第三节	人际关系	291
第四节	群体心理	304
第五节	社会影响	306

第四编 问题解决与社会适应

第十六章	知识的学习	313
第一节	知识的学习概述	313
第二节	知识的获得	324
第三节	学习的迁移	332
第十七章	认知策略与心智技能	341
第一节	认知策略与心智技能的形成	341
第二节	认知策略与心智技能的培养	345
第三节	技能的学习	349
	【选读资料】	364
第十八章	问题解决与创造性	366
第一节	问题解决	366
第二节	创造性及其培养	383
第十九章	社会规范的接受过程与条件	391
第一节	社会规范的依从	391
第二节	社会规范的认同	400
第三节	社会规范的信奉	410
第二十章	社会规范的背离及其纠正	418
第一节	社会规范的背离及其危害	418
第二节	社会规范背离的原因及其纠正	422
第三节	心理健康教育与法制教育	426
参考文献	433



绪 论

第一节 课程简介

一、本课程主要涉猎内容

从生理、情感以及人类活动的内容看，本课程将要涉及人类大脑、性别、性、儿童；焦虑、狂躁、歧视、爱慕、爱恋、憎恶、喜欢；语言、记忆、认知、互联网等内容的学习与研究。

从学科分支上看，本课程将要涉及哲学、神学、逻辑学、文学、人类学、解剖学、生理学、教育学、管理学、计算机科学、社会学等内容。

二、课程目的

1. 认识人自己

人类在不断地发展和研究中，始终背负着一个使命，那就是认识人本身。这一命题涉及认识我们的行为，以及解答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。在这一点上，人类已完成的三次大的科技革命的飞跃——曼哈顿计划、阿波罗计划、人类基因组计划和人类在1996年已开始的人类脑计划（即信息网络通讯计划）都是人类认识自己及我们所生存的自然界的活动。在以上活动中，人类通过曼哈顿计划不仅认知了自然力，而且学会了掌握自然力，后来在核能发电等领域的应用也证明了这一目的；通过阿波罗计划，人类不仅完成了“嫦娥奔月”的梦想，更是对物体运行速度、远程信息传送与接收及“外空间”的认知；通过人类基因组计划，人类终于又进一步地了解了我们“人”自身的构成——人是由DNA链构成的，并且我们之间肤色、体



质、相貌，甚至气质、性格、能力上的差异仅表现为个别基因片段甚或位点基因的差异。至此，我们对自然与人的关系有了较深入的了解。而目前人类正在进行的人类脑计划（信息网络通讯计划）则是从人的物质结构出发了解我们知、情、意、行及观念、思维等心理态度与活动本质的努力。随着这一计划的深入，我们将会更加了解我们自己。就这一点上，如果说人类基因组计划回答了“我们是什么？”的问题，人类脑计划将会告诉我们“我是谁”。

当然，在本课程中，因课时及教学内容的有限性，我们仍以传统的认识、思维、意识等内容为主加以介绍。

2. 认识人的情绪情感及行为的本质

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？人为什么会做梦？梦与现实生活中发生的事情之间存在着某种内在联系吗？人与人之间是否存在着差异？这些差异主要表现在智力上吗？这是本课程要达到的主要目标，我们期望通过本课程的学习，能帮助同学们了解人的情绪、情感及行为的形成过程和它们的相互关系，继而应用相关知识调整自身心态，做一个积极、乐观、上进的人。同时，以此为基础，带动和影响身边的人，以自身行为和思想工作使身边的人“活”起来，使更多的人走出抑郁、焦虑、恐惧等不良心理，成为和谐社会幸福奔小康的一员。

三、心理学的分类

在传统的心理学模式下，一般依照研究目的、应用方向、学科内容等将心理学分为以下不同类型：

普通心理学（General Psychology），它是研究心理现象一般规律的科学。它研究心理学的基本理论，阐述正常成人心理（认识、情绪、意志和个性等）的一般规律，同时也概括各分支学科的研究成果。普通心理学为各分支心理学提供了理论基础，是学生学习心理学的入门学科。

神经心理学（Neuro Psychology），它是从神经科学的角度来研究心理学问题。神经心理学是把脑当作心理活动的物质本体来研究以解答脑和心理或脑和行为的的关系。它在人的感知、记忆、言语、思维、智力、行为和脑的机能结构之间建立了量的关系，用标志脑机能结构的解剖学、生理学、生物化学的术语来解释心理现象或行为。它综合了神经解剖学、神经生理学、神经药理学、神经化学和实验心理学及临床心理学的研究成果，采用独特的研究方法，成为心



理学与神经科学交叉的一门学科。

发展心理学 (Developmental Psychology), 它是研究心理发展规律的科学。发展心理学的研究对象是描述心理发展现象, 揭示心理发展规律。心理发展有广义的和狭义的两方面, 广义的心理发展是指包含心理的种系发展和心理的个体发展; 狭义的心理发展仅指个体心理发展。个体心理发展的研究对象是人生全过程及各个年龄阶段的心理发展特点, 这些年龄阶段包含婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、中年期、老年期等时期。

认知心理学 (Cognitive Psychology), 它是一门研究认知及行为背后的心智处理 (包括思维、决定、推理及动机和情感的度) 的心理科学。这门科学包括了广泛的研究领域, 旨在研究记忆、注意、感知、知识表征、推理、创造力及问题解决的运作。它将人看作一个信息加工的系统, 认为认知就是信息加工, 包括感觉输入的编码、贮存和提取的全过程。

生理心理学 (Physiological Psychology), 它是心理学研究的重要组成部分, 它探讨的是心理活动的生理基础和脑的机制。它的研究包括脑与行为的演化; 脑的解剖与发展及其和行为的的关系; 认知、运动控制、动机行为、情绪和精神障碍等心理现象和行为的神经过程和神经机制。

社会心理学 (Social Psychology), 它是研究个体和群体的社会心理现象的心理学分支。具体地说, 它是研究社会认知、社会动机、社会态度、社会情感、团体心理 (如民族心理、阶级心理等) 以及时尚、风俗、舆论、流言等社会心理现象的特点及其变化发展的条件和规律的科学。

临床心理学 (Clinical Psychology), 它属于应用心理学的范畴, 主要是了解、预防及舒缓心理上的困扰及心理疾病。从临床心理学早期及目前的工作性质来看, 它以帮助有行为障碍和精神疾病的人尽快康复为目的。然而, 临床心理学的任务并非仅限于此, 它还帮助正常人, 用心理学知识缓解人们的心理压力, 解决人们的心理问题, 培养和训练人们良好的个性, 使其达到最有成效的水平并具有良好的适应能力, 使正常人的精神活动更具有创造力。

教育心理学 (Educational Psychology), 它是心理学的一门分支学科, 亦属于应用心理学范畴, 其研究内容是教育和教学过程中的种种心理现象及其变化, 揭示在教育、教学影响下, 受教育者学习和掌握知识、技能、发展智力和个性的心理规律; 研究形成道德品质的心理特点, 以及教育和心理发展的相互关系等。本课程第三编将对与思想政治教育相关的学习及社会规范的心理适应和校正进行介绍。



工业心理学 (Industrial Psychology), 它是应用于工业领域的心理学分支。它主要研究工作中人的行为规律及其心理学基础, 其内容包括管理心理学、劳动心理学、工程心理学、人事心理学、消费心理学等等。工业心理学除了研究人际关系、人机关系、人与工作环境关系外, 还需要研究劳动作业的内容、方式、方法与人的工作效能的关系问题, 这是劳动心理学的任务。

四、心理学的研究对象

心理学是研究人的心理现象、行为和心理活动规律的科学。人的心理活动和行为之间相互作用、相互依存, 两者之间遵循着一定的规律。

心理学学科性质兼有自然科学和社会科学的双重性质, 一般把心理学称为边缘科学或中间科学。从心理学研究的对象出发, 可以得知, 心理学不仅是一门认识客观世界和主观世界的科学, 也是一门认识和调控人的心理活动与行为的科学。

首先, 心理学研究的对象是心理现象。心理现象分为心理过程和个性两个方面。其中, 心理过程又包括认知过程和情绪过程两个方面。认知过程是人认识客观事物的过程。包括感觉、知觉、记忆、思维和想象。情绪过程是人脑对客观事物是否满足自身物质和精神需要而产生的主观体验。同时, 个性也表现在心理动力和心理特征两个方面。心理动力是人从事活动的基本动力。包括需要、动机、兴趣、爱好、理想、价值观、人生观和世界观等。心理特征是一个人在认知、情绪与意志活动中形成的稳定而经常表现出来的特征, 包括能力和人格。

其次, 心理学作为研究人的行为和心理活动规律的科学, 主要探讨的是关于人的心理活动与行为产生的因果关系。这一过程可以概括并归纳为以下四个方面的内容: 陈述, 将心理对象进行科学描述, 或根据人的行为或反应观察, 对其心理活动进行推测; 解释, 将心理活动与行为表现之间的因果关系进行分析与阐明; 预测, 在准确测量和描述的基础上, 推知心理活动即将出现的发展或变化; 调节与控制, 引导个体的心理与行为朝着目标规定的方向变化, 或对异常心理与行为进行矫正。

五、心理学的研究领域与方法

(一) 心理学的主要研究领域

1. 自然科学与社会科学研究并存

一方面, 心理学研究中许多目标和手段与自然科学一致, 如在目标上注重



实验和证“实”，强调可重复性。在手段上以实证方法为主，不同于社会科学的单纯逻辑推演。另一方面，也有许多研究内容如人的观察力、记忆力和注意力等，都是在社会实践中形成和发展起来的，其研究还必须借助于社会科学的方法。因此心理学的研究既具有社会科学性质，又具有自然科学的性质。

2. 基础科学与应用科学研究

心理学不仅是一门基础科学，同时又是一门应用科学。它在内容上包括基础心理学和应用心理学两大领域。基础心理学注重于理论体系的建立和基本规律的探讨。应用心理学则将心理学的基本理论运用于实际生活，以提高人的生活质量和工作质量。

(二) 心理学的主要研究方法

1. 观察法

观察法是科学研究中应用最广泛的方法。观察法是指在自然情景中对人的心理现象与行为表现进行有系统、有计划的观察记录，经过分析以获得其心理活动产生和发展规律的方法。

观察法有两种方式，一是参与被观察者的活动过程，成为其中的一个成员；另一种是在旁观察而不参与被观察者的活动。在旁观察时要注意不使被观察者发觉自己的活动正在被他人观察，否则就会影响他们的行为表现，从而导致结果失真。

2. 实验法

实验法是指有计划有目的地控制条件，使被试产生某种心理现象，然后进行分析研究的方法。实验法所要探索的就是自变量和因变量之间的因果联系。

在实验的过程中，给予被试者的一系列变化的刺激信息，称为变量。由实验者安排、控制与实施的实验条件叫自变量或独立变量。由自变量引起的被试者心理和行为的变化叫因变量。

实验法一般采用两组或两组以上被试进行比较，当采用两组时，其中一组是实验组，另一组是控制组或对照组。

3. 测验法

测验法是使用标准化测验工具度量个体间对同一事物反应的差异，或同一个体在不同的时间或情景中的反应差异。

测验法的使用必须具备两个基本要求：测验的信度和效度。

测验法经常用来探讨那些难以确定自变量和因变量关系的课题以及复杂的心理社会方面的问题。



4. 调查法

调查法是指就某一问题要求被调查者自由表达其意见或态度，以此来分析群体心理倾向的研究方法。

调查法一般有两种方式。一种是问卷调查，另一种是晤谈法。

问卷法是采用事先拟定的问题，由被试按问题的回答来收集相关资料，以此来分析和推测群体心理特点及有关心理状态。在进行问卷调查的时候，要按照科学的程序制定好问卷，即问卷一定要有信度和效度。

晤谈法是通过面谈方式搜集资料来分析和推测群体心理特点及心理状态的研究法。

晤谈法是一种有目的的会晤，测验者按照事先准备好的测验项目，提纲式地同测验者在轻松、自然的状态下按测验的要求进行谈话，听取被测验者对测验问题的回答，之后对测验结果进行分析，以了解被测验者的心理现象和个性特征。

第二节 现代心理学的发展历程概述

一、现代心理学的学科发展过程

(一) 科学心理学的诞生

1879年冯特在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室，用自然方法研究最基本的心理现象：感觉。这一行动使心理学开始从哲学中脱离出来，成为一门独立的学科，它标志着科学心理学的诞生。冯特对心理学科的影响主要有以下几点：

首先，是冯特将心理学确定为一门新的科学，并为之划定了研究的领域，确定了一个宏观的框架。在冯特创立他的实验室之前，心理学像一个流浪儿，在各个学科之间徘徊，居无定所。直到1879年，冯特才使心理学成为一门实验科学，并且使他有了一个安身之处和自己的名字。

其次，是他将实验方法引入这门新兴学科，甚至他的实验室成为半个世纪以来心理学实验室的典范。

心理学经过两千多年在哲学内部的长期发展，19世纪中叶以后，哲学已经为心理学积累了不少理论和概念。同时，自然科学的，特别是生理学的发展为心理学奠定了科学的基础知识和研究方法，心理学摆脱哲学的附庸地位成为独