

全国高校大学生心理健康教育教师用书

基础心理学

教育部社会科学研究所与思想政治工作司 组编

 高等教育出版社



全国高校大学生心理健康教育教师用书

基础心理学

教育部社会科学研究与思想政治工作司 组编

沈德立 杨治良 主编



高等教育出版社

内容提要

本书介绍了心理学的学科性质和心理活动的生理基础、认知与学习、心理活动的总倾向性、心理活动的个别差异和群体差异等。本书的理论观点建立在坚实的实验研究基础上,采用了许多20世纪80年代以后的重要资料,因此本书具有科学性、时代性强的特点。

本书是全国高校大学生心理健康教育教师的培训用书,也可供大学生和心理学爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

基础心理学/沈德立,杨治良主编. —北京:高等教育出版社,2002(2004重印)

ISBN 7-04-011363-5

I. 基... II. ①沈... ②杨... III. 普通心理学
IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第069699号

基础心理学

教育部社会科学研究与思想政治工作司 组编

沈德立 杨治良 主编

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-82028899		http://www.hep.com.cn
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	中国青年出版社印刷厂		
开 本	850×1168 1/32	版 次	2002年11月第1版
印 张	10.125	印 次	2004年7月第2次印刷
字 数	250 000	定 价	16.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

前 言

《基础心理学》是依据国家教育部社会科学研究与思想政治工作司关于全国普通高等学校大学生心理健康教育工作骨干教师培训规划的要求编写的。

它的读者主要是全国普通高等学校从事大学生心理健康教育工作的教师，同时也可用作关心这项工作的心理学爱好者学习的参考书。

本书主要介绍以下内容：总论（心理学的学科性质和心理活动的生理基础），认知与学习（知觉，记忆，思维和学习心理），心理活动的总倾向性问题（情绪——心理活动的动力，需要动机与意志——心理活动的总体性、目的性和主动性，注意——心理活动的选择性），心理活动的个别差异（效率差异——智力，风格差异——人格）和群体差异（群体心理）等。在内容体系上，我们做了新的尝试。

编写本书的宗旨是：第一，让读者明确人的心理是可知的，认识到心理学是科学；第二，了解心理学研究的主要问题；第三，贯彻辩证唯物主义的思想，崇尚科学，反对迷信；第四，为学习其他心理学分支学科奠定基础；第五，力求跟踪国际前沿，介绍最新动向。

因此，作者在宏观上介绍了心理学的学科交叉的性质，心理学的历史，心理学研究的现状及未来发展趋势；在微观上，作者用一个个具体实验研究，深入浅出地讲解了各种心理现象的形成过程，让读者受到科学思想的熏陶，接受科学精神的洗礼，从而有助于调节自己的心理，指导他人健康生活。

教育部社政司关于普通高等学校大学生心理健康教育工作教

师的培训规划中涉及五门课程：基础心理学、变态心理学、心理卫生学、心理评估和咨询心理学。其中《基础心理学》介绍正常成人心理；《变态心理学》介绍异常心理；《心理卫生学》则重点介绍保持和维护心理健康的方法；《心理评估》介绍心理评估的理论和方法；《咨询心理学》主要介绍有关心理咨询的原则、方法。前两门课程是基础课程，后三门课程偏重应用。基础心理学是其中基础的基础。

本书具有以下几个特点：第一，科学性。书中所介绍的内容都有科学研究做基础。从总论到认知与学习，从心理活动的总倾向性问题到心理差异，各种理论观点都是建立在坚实的实验研究基础上的。本书为增强科学性，尽量避免一般议论和生活例证。第二，时代性。本书试图采用最新的研究成果，书中许多重要资料均来源于20世纪80年代以后，基本内容符合心理学发展的时代潮流。第三，针对性。本书的读者主要是高等院校从事心理健康教育工作的教师，尽管他们已有一定的心理学基础，但缺乏系统性，因此本书在简要阐明基础心理学的基本内容之后，着重介绍基础心理学的最新研究成果。同时，根据大学生容易出现心理问题的两个领域（学习和人际交往），安排了学习心理和群体心理两章内容。第四，可读性。基础心理学涉及的内容很多，我们尽量做深入浅出的介绍，以便使读者能够比较顺利地理解其中的内容，从而学习到更多的心理学知识。我们还注意精制科学图表，图文并茂，增强趣味性。

最后需要说明的是，由于这次编写时间较短，书的篇幅的限制性较强，加之作者力图多介绍新的研究成果，故难免出现一些不尽如人意之处，请大家谅解！

沈德立 杨治良

2002年4月

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)64014089 64054601 64054588

策划编辑 刘桂珍

责任编辑 岳永华

封面设计 刘晓翔

责任绘图 尹 莉

版式设计 张 岚

责任校对 胡晓琪

责任印制 韩 刚

目 录

第一章 科学心理学	1
第一节 科学心理学的性质	1
一、心理学的研究对象	1
二、心理学是自然科学和社会科学的交叉学科	3
三、心理学是认知科学的主干学科	5
四、人的心理是可知的	6
第二节 心理学的研究意义及发展趋势	7
一、研究心理学的意义	7
二、心理学的发展趋势	10
第三节 心理学研究的新方法	11
一、反应时新法	12
二、信号检测论	16
三、间接测量法	19
第四节 心理学发展简史	23
一、科学心理学的产生	23
二、现代心理学流派	24
三、当代心理学的新趋向	26
第二章 心理活动的生理基础	30
第一节 脑机能定位的新研究	30
一、新的科技手段为脑机能定位的研究提供了可靠的保证	30
二、关于行为与脑机能定位的新证据	32
第二节 行为与神经组织的微观变化	37
一、神经组织的细胞水平活动	37
二、神经组织的分子水平活动	38

第三节 条件反射	43
一、条件反射的遗传准备性	43
二、特殊通路和非特殊通路的功能	44
三、环形通路使反射活动更加完善	46
四、条件反射的生理机制	48
五、生物反馈是新型的工具性条件反射	51
六、不同的强化序列导致不同的强化效果	53
第三章 知觉	57
第一节 知觉过程	57
一、影响知觉的因素	57
二、直接知觉与间接知觉	59
三、觉察与知觉	60
四、知觉加工	62
第二节 知觉的特性	64
一、知觉的选择性	64
二、知觉的整体性	65
三、知觉的理解性	66
四、知觉的恒常性	67
五、知觉的组织性	69
第三节 模式识别	73
一、模板匹配说	73
二、原型匹配说	74
三、关键特征理论	74
第四章 记忆	80
第一节 记忆信息的三级加工模型	80
一、感觉记忆	80
二、短时记忆	83
三、长时记忆	87
第二节 记忆表象	90

一、表象是从感知觉到思维的过渡阶段	90
二、表象对学习记忆的作用	91
三、表象在思维中的作用	92
四、心理旋转	94
第三节 元记忆	95
一、元记忆研究的基本内容	96
二、元记忆的研究核心：知晓感（FOK）	97
三、元记忆监控与记忆成绩的关系研究	98
四、元记忆的测量方法	100
第四节 内隐记忆	102
一、内隐记忆的特点	102
二、内隐记忆的研究领域	103
三、内隐记忆的测验方法	106
第五章 思维	111
第一节 概念的获得	111
一、概念形成过程的特点	111
二、概念的改造	116
三、概念获得中要注意的问题	118
第二节 问题解决	120
一、问题解决的一般概述	120
二、问题解决中的直观推断	123
三、问题解决的影响因素	125
四、关于问题解决的新研究	130
第三节 思维的创造性与惯性	133
一、创造性思维中的孕育	133
二、创造思维的有利条件	135
三、思维中的求同与求异	137
第六章 学习心理	141
第一节 学习理论	141

一、联结派的学习理论	141
二、认知派的学习理论	148
三、人本主义心理学的学习观	154
第二节 陈述性知识和程序性知识的学习	155
一、陈述性知识和程序性知识的分类与学习阶段	155
二、陈述性知识的学习	157
三、程序性知识的学习	162
第七章 情绪	168
第一节 情绪的理论	168
一、詹姆斯-朗格的情绪理论	168
二、坎农-巴德的情绪理论	169
三、帕佩兹环路	170
四、阿诺德的认知-评估学说	171
五、沙赫特的认知-激活理论	172
六、伊扎德的情绪分化理论	173
七、从信息加工的观点看情绪	173
第二节 情绪和认知的关系	175
一、情绪依赖于认知	175
二、情绪反作用于认知	176
第三节 情绪的生理指标	179
一、皮肤电反应	179
二、循环系统的指标	181
三、呼吸	184
四、语图分析法	185
五、脑电波	186
六、生化指标	187
七、指标的综合使用	188
第八章 需要、动机与意志	191
第一节 需要、动机与意志总述	191

一、什么是需要·····	191
二、什么是动机·····	192
三、什么是意志·····	192
第二节 意志行动与动机冲突·····	197
一、意志行动的心理过程·····	197
二、动机冲突·····	199
第三节 动机理论·····	201
一、动机的认知理论·····	201
二、动机的人本理论·····	204
三、动机的强化理论·····	206
第四节 动机与意志的新近研究成果·····	207
一、动机的潜伏性与意志的持久性·····	207
二、意志与行为效果的反馈·····	209
第九章 注意·····	213
第一节 注意研究的新进展·····	213
一、注意的品质·····	213
二、注意的生理机制·····	216
第二节 注意的理论·····	219
一、过滤器理论·····	219
二、资源限制理论·····	222
三、特征整合理论·····	223
第三节 注意的应用·····	224
一、警戒·····	225
二、飞行员的心理负荷·····	226
三、载重车司机的工作负荷·····	227
第十章 智力·····	229
第一节 智力理论·····	229
一、智力的因素理论·····	229
二、智力的系统理论·····	235

第二节 智力的水平差异及其原因	243
一、智力的水平差异	243
二、智力差异的原因	244
第三节 智力开发	250
一、斯腾伯格的“应用智力”培养方案	250
二、元认知培养方面的研究	251
第十一章 人格	261
第一节 人格概述	261
一、效率差异与风格差异	261
二、风格差异的先天性与后天性	261
三、质的差异与量的差异	262
第二节 气质理论	263
一、体型气质理论	263
二、高级神经活动类型气质理论	264
三、杰罗姆·凯根的气质理论	265
第三节 人格的类型理论与特质理论	267
一、人格的类型理论	267
二、人格的特质理论	270
第四节 影响人格形成与发展的因素	277
一、遗传因素对人格形成与发展的影响	277
二、家庭对人格形成与发展的影响	279
三、学校对人格形成与发展的影响	280
四、心理因素对人格形成与发展的影响	281
第十二章 群体心理	283
第一节 群体心理概述	283
一、群体及其特征	283
二、群体的结构与规模	284
三、群体的类型	285
四、群体的发展阶段	287

第二节 群体动力学·····	288
一、群体动力学的历史沿革·····	288
二、群体内聚力·····	289
三、群体规范与压力·····	290
四、群体中的社会促进与抑制·····	292
第三节 群体人际作用·····	293
一、人际吸引·····	293
二、竞争与合作·····	295
三、群体的人际影响·····	296
第四节 群体中的内隐社会心理·····	299
一、内隐社会心理的概念·····	299
二、内隐社会心理的研究领域·····	299
三、内隐社会心理的主要特征·····	305
四、内隐社会心理的研究方法·····	305
主要参考文献·····	308
后 记·····	311

第一章 科学心理学

本章试图让读者在已有的心理学知识背景上，充分了解心理学是自然科学和社会科学的交叉学科，是认知科学的主干学科。借助于相应的科学手段，人们就可以认识心理现象。让读者了解心理学在现代教育、人类健康、工程技术、组织管理等方面的应用前景。本章还特别介绍了心理学发展的趋势和心理学研究的新方法、新仪器，并对心理学发展的历史进行简单的回顾。

第一节 科学心理学的性质

一、心理学的研究对象

心理学是研究心理现象及其规律的科学。作为心理学的一门基础学科，基础心理学主要研究的是正常成年人心理活动的规律。

例如，遗忘是先快后慢，高强度集中注意的稳定时间在 20 分钟左右，典型的气质类型分为多血质、胆汁质、粘液质、抑郁质等，都是基础心理学研究的内容。

人的心理现象包括心理过程和个性心理两方面：

心理过程又包括认识过程、情感过程和意志过程。认识过程是对客观现实的反映，它由感性认识到理性认识，包括感知觉、记忆和思维等阶段。感知觉是对当前客观事物的直接反映，如听到声音、看到形象、闻到气味、尝到滋味、感受冷暖等都属于感知。记忆是对过去所接触过的客观事物的反映，是由记到忆的过

程。感知过的事物会保留在头脑中，在一定条件下再认或再现出来，这就是记忆。思维是对客观事物概括的和间接的反映，它可以依据已知的事物来推断未知的事物。情感过程是对客观事物与人的需要之间关系的反映，两者关系一致，就产生肯定的主观体验；不一致，则产生否定的主观体验。意志过程是人自觉地确定目的、制定计划、克服困难、实现预定目的的心理过程。

个性心理是人在进行心理活动时所表现出来的整体特点与差异。主要包括智力和人格（含气质和性格）。智力影响人的活动效率。人与人的智力水平高低是不同的，它决定了一个人的活动效率，如有的人记忆能力强，有的人思维能力强，导致他们在完成相同任务时的表现也不尽相同。人格则影响人的活动风格。影响活动风格的先天因素是气质，后天因素是性格。气质是指受先天高级神经活动类型决定的、表现在心理活动的动力特征上的、典型的、稳定的个性心理特征。例如，有的人活泼，有的人沉稳；有的人外向，有的人内向；有的人办事大刀阔斧，有的人谨小慎微……这些都是气质特点。而性格是指后天形成的、对现实的稳固态度，以及与之相适应的习惯化的行为方式。例如，有的人勤奋，有的人懒惰；有的人谦虚，有的人骄傲；有的人坚强，有的人软弱……这些都是性格特点。

心理过程和个性心理是密切相关的。在个体的活动中，两者密不可分。

人的心理现象是丰富而复杂的，可以从不同维度进行研究。基础心理学、发展心理学、生理心理学属于基础学科，它们的研究成果可为其他应用学科提供理论基础；教育心理学、医学心理学、工程心理学、管理心理学、军事心理学、运动心理学等属于应用学科，主要研究心理学在不同领域的应用。

随着人们对心理现象认识的不断深化，心理学的分支科学也越来越多。心理学的分类可以从不同角度进行，下面介绍其中的一种分类办法，如图 1.1 所示。

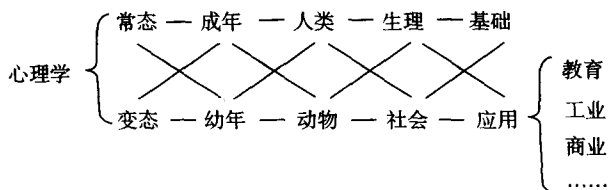


图 1.1 心理学多重二分法示意

二、心理学是自然科学和社会科学的交叉学科

心理学具有自然科学的性质。心理是脑反映客观现实的机能，一般称之为脑的高级机能，可以从脑结构的不同水平进行研究，包括大脑结构与心理机能之间的关系，脑内神经细胞的生化环境与心理活动的关系等，因此心理学具有自然科学的性质。像生理心理学、神经心理学等学科就是自然科学。其中生理心理学研究心理活动的生理基础；神经心理学研究心理活动的神经生化反应。

在这些方面，主要的研究围绕三个方面展开：①认知神经科学的研究。从脑结构的不同水平对各种认知过程进行研究，特别是对注意、知觉和学习记忆的神经机制进行研究，近年来极受重视。由于沿着认知科学的方向，并且采用无损伤的脑成像技术（PET, FMRI）和高分辨率的脑电图（EEG/ERP），这方面的研究取得许多新的成果，在今后相当长的一段时期内仍将是研究的重点。②认知过程的心理机制。认知过程的研究迄今为止仍是心理学研究的重点。近 20 年来，各种认知过程的研究中，以注意和记忆的研究进展显著，在理论和实践上都有突破。注意研究提出激活和抑制双重加工过程。记忆研究提出外显记忆和内隐记忆的划分。这方面的研究已经产生广泛影响，并将继续进行下去。③智力与脑的关系。从心理学角度来看，智力与脑的关系问题是对上述各种认知过程的神经机制的高度概括，但它又与智力本质和智力的产生问题联系在一起，就需要联合其他的有关学科在更宽阔的层面上进行研究。这是当前极富挑战性的课题。

所谓心理是脑的机能，就是说脑是心理活动的器官。

真正用科学方法鉴定出心理是脑的机能的是法国医生布洛卡(P. Broca, 1861)，他通过对失语症患者的尸体解剖，在大脑的左半球发现了语言中枢。随着科学技术的进步，在切除脑瘤作开颅手术时，为了不影响病人的各种感觉和运动机能，采用局部麻醉，这样可以用电流作刺激来探查脑的各部位的机能，也发现了大量的心理活动的脑机能定位。

动物实验也说明不同的脑区负责不同的心理活动。常见的动物实验包括埋藏电极、损坏动物脑区。前者利用埋藏到动物大脑不同部位的微电极，给动物施加电刺激，利用脑电图查看脑的不同部位负责哪些器官的活动，从而查明心理活动的脑机能定位。例如，在斗牛活动中，给牛脑的某一部位埋藏微电极，当牛发怒时，给它电刺激，牛马上平静下来，说明埋藏电极的区域负责息怒。类似的实验还有许多。后者是破坏动物脑的某一部位，看哪种心理活动受影响。

2001年，我国医学专家舒斯云和她的丈夫一起，在2 000多只大白鼠、100多只猫和20多只猴子的动物实验中，发现了大脑中存在一种纺锤形的细胞，虽然只占指甲盖大小的区域，但却与学习和记忆密切相关。在接下来的实验中，舒斯云用人做试验，验证了人脑中这一区域的存在。

当然，当代的心理学研究可以采用各种先进的仪器和手段对脑的活动进行监测，这在后面的章节中有进一步的讨论和介绍。这些都说明，心理学具有自然科学的性质。

心理学又具有社会科学的性质。心理现象是对客观现实的反映；客观现实是心理活动的源泉。有什么样的客观现实，人脑中就有什么样的反映；没有客观现实就没有正常的心理。对人来说，没有人类社会就没有正常的人的心理活动。

没有丰富的环境刺激，脑的成熟会受到影响。在古代，国外有人出于政治目的将一位王子从出生就关在黑屋子里，到17岁