

心理学原理与应用

(上册)

主编 杨善堂 刘万里 欧晚霞



石油大学出版社



心理学原理与应用

上 册

主 编 杨善堂 刘万里 欧晓霞

石油大学出版社

编著者名单

主 编:杨善堂 刘万里 欧晓霞

副主编:许美坤 任建华 玄爱玲 付 兵

编著者〈以姓氏笔画为序〉

王 玲 玄爱玲 付 兵 许美坤

刘万里 任建华 孙金红 李天思

李建民 李淑湘 杨善堂 宋 颖

单振涛 范成祥 欧晓霞 董守生

心理学原理与应用(上)

主编 杨善堂 刘万里 欧晓霞

*

石油大学出版社出版

(山东省东营市)

新华书店发行

山东省东营新华印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 10.5 印张 268 千字

1996 年 6 月第 1 版 1996 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—6100 册

ISBN 7-5636-0672-6/B·20

定价:11.50 元(全套定价 24.00 元)

前 言

本书是编者集多年从事高师心理学教学研究与探索之经验,为高等师范院校公共必修课——心理学编写的教材,也可供广大中学教师和家长阅读及参考。

心理学是师范院校学生必修的专业课。开设这门课的根本目的是:让学生掌握心理科学最基本的知识,为提高自身的心理素质,进行自我教育,并为今后的教育、教学服务。具体说,就是通过心理学基本原理和基本规律的学习,使师范院校的学生不仅能通晓这些知识,而且能够将这些知识运用到参加工作以后的教学实践中;知道怎样去完善自己的心理品质,提高心理教育能力;使他们不仅成为一个好教师,还成为学生心理保健的医生,会从事学生心理研究的学者。所有这一切,心理学应该也能够发挥其自己独特的实践效能。基于这种认识,本书不拘泥于哪种体系,而是将未来中学教师所必备的心理学知识,按照“精炼、实用、可操作”的原则选编而成。全书由六篇(导言篇、认知篇、情意篇、个性篇、心理保健篇、学生心理篇)共十五章组成。

本书在知识结构上,通过导言篇,简介心理科学,使学生对心理科学及人的心理全貌有个总体的了解;通过认知、情意、个性三篇,阐明心理学最基本的原理和规律;通过心理保健篇(心理健康、心理咨询)论述相关的医学心理学及社会心理学的知识;通过学生心理篇(中学生心理、学生心理的研究)介绍发展心理学和进行学生心理研究的基本知识与方法,以及学生心理鉴定的基本技能。各篇、章知识的阐述、论证注重了科学性和内容的先进性。

在能力结构上,本书通过两条渠道以提高学生参加工作以后的教学能力和自我心理教育能力:一条是在各章知识,特别是规

律、原理的阐述中自然引发出培养与教育的措施,以提高教学能力;另一条是各章都编有自我教育的内容,并且附有心理品质的自我测量和训练,以提高自我心理教育的能力。注意突出了实用性和可操作性。

在内容结构上,本书分上下两册。上册为心理学的基本原理,是课堂讲授的主要内容。下册为心理学原理的应用,除部分内容(应用、提高部分)课堂讲授外,大部门内容为学生课外阅读参考或实践作业之用。上下两册,篇、章对应,内容衔接,有机统一。

本书由杨善堂、刘万里、欧晓霞主编,杨善堂对全书进行了统稿与定稿。在编写过程中,参考并选用了国内外许多心理学著作与科学论文的观点和材料,未能在书中一一注明,在此一并致谢。

编写时我们虽力求做到科学性、先进性、实用性、可读性,但限于编者水平和时间匆促,书中一些疏漏、缺点在所难免,我们诚望广大读者及同仁不吝赐教,以期在适当的时候予以更正。

编者

1996年1月

目 录

前言.....	(1)
第一编 导言篇.....	(1)
第一章 绪论.....	(3)
第一节 心理科学概述.....	(3)
第二节 心理现象.....	(7)
第三节 人的心理实质	(10)
第二编 认知篇	(17)
第二章 注意	(19)
第一节 注意概述	(19)
第二节 注意的种类及规律	(23)
第三节 注意的品质	(28)
第三章 感觉与知觉	(32)
第一节 感觉与知觉概述	(32)
第二节 感觉的基本规律	(35)
第三节 知觉的基本特性	(41)
第四节 观察	(46)
第四章 记忆	(51)
第一节 记忆概述	(51)
第二节 记忆的规律	(56)
第三节 记忆的品质及记忆的要诀	(70)
第五章 想象	(74)
第一节 想象概述	(74)
第二节 想象的种类及规律	(79)
第六章 思维	(83)

第一节 思维概述	(83)
第二节 概念的掌握	(90)
第三节 解决问题的一般思维模式	(95)
第四节 创造性思维	(108)
第三篇 情意篇	(117)
第七章 情绪与情感	(119)
第一节 情绪、情感概述	(119)
第二节 情绪、情感的种类	(128)
第三节 情绪理论	(135)
第八章 意志	(140)
第一节 意志概述	(140)
第二节 意志行动的分析	(146)
第四编 个性篇	(157)
第九章 个性倾向性	(159)
第一节 个性概述	(159)
第二节 动机	(163)
第三节 兴趣	(171)
第十章 个性心理特征	(175)
第一节 能力	(175)
第二节 气质	(190)
第三节 性格	(197)
第十一章 自我意识	(212)
第一节 自我意识概述	(212)
第二节 自我意识发生发展的一般规律	(218)
第五编 心理保健篇	(223)
第十二章 心理健康	(225)
第一节 心理健康概述	(225)
第二节 青少年常见的心理异常表现	(231)
第三节 影响心理健康的因素	(241)

第十三章	心理咨询·····	(247)
第一节	心理咨询概述·····	(247)
第二节	心理咨询的过程·····	(255)
第三节	心理治疗的方法·····	(263)
第六编	中学生心理篇·····	(279)
第十四章	中学生心理·····	(281)
第一节	中学生的生理特征·····	(281)
第二节	初中生心理特征·····	(286)
第三节	高中生心理特征·····	(296)
第十五章	学生心理的研究·····	(305)
第一节	研究学生心理的意义·····	(305)
第二节	研究学生心理的基本方法·····	(309)
第三节	学生心理的鉴定·····	(323)

第一编 导 言 篇

心理学是一门十分诱人的科学。

茫茫人海，芸芸众生。在复杂多变的人生历程上，怎样把握人生的航船，驶向胜利的彼岸？

当今社会，社会化问题日趋复杂，人际竞争愈显激烈。怎样获得求知的良策，怎样避免人生的挫折，怎样解脱情绪的困扰，怎样调适人际交往的冲突，怎样完善自我的人格，等等，一句话，怎样加速社会化的进程，迫使人们呼唤一门科学来指导。这门科学就是心理学。

因此，凡是具有强烈求知欲望和好奇心的年轻人，恐怕没有一个不想翻阅几本心理学书籍的。通过心理学知识这一智慧的探镜来了解自己的内心世界，探索内心世界的奥秘，从而认识自我、反省自我、教育自我，规划自我。

展现在大家面前的《心理学原理与应用》，将通过心理学基本原理的阐述，使大家理解这些原理，并藉助它去了解自我、完善自我。同时，由于大家都是未来的人民教师，学习它，也为今后的教育、教学提供一些科学的依据，以便更好地完成教书育人的职责。

第一章 绪 论

“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义。”

——列 宁

“学校是一个应用心理学的实验室。”

——杜 威

作为本书的开篇,理应首先对心理学这门科学有个总体的了解,以便进入专章研讨之前有个较为正确的观念。在绪论中,将对心理学的性质与发展、复杂万千的心理现象以及人的心理的实质等重要命题加以介绍。

第一节 心理科学概述

一、心理学是一门研究人的心理现象产生、发展及其变化的客观规律的科学

心理学这个名称,似乎人人皆知,但这个名称所代表的含义却常令人产生歧意:有的人把它当作是知人祸福的算命学、相面学,与封建迷信划等号;有的人把它看成是玄奥莫测的哲理,感到扑朔迷离;有的人把它看成是常识,人人熟知,无科学可言,等等。这都是误解。其实,心理学作为一门科学,它与封建迷信毫无共同之处,它所阐述的不是相面算命的巫术,而是人心理的规律;人的心理虽不具形体,也不占有三维空间,看起来似乎虚无缥缈,但却是实实在体现在每个人身上,使人能体察到、意识到,并非深不可知;心理学是一门科学,更不同于常识,尽管心理学的一些基本命题、概

念,看起来人人皆知,比如,一提“思维”人们就会把它与“思考”等同起来。又如,“熟能生巧”,这是普遍的常识,但“熟”不一定能生“巧”,并非在任何条件下,练习都能增进学习的效果,还必须科学的办法。所以,科学的心理学不是常识心理学,二者有质的区分。

那么,心理学是一门什么样的科学呢?顾名思义,心理学是研究人的心理现象的科学。人的心理现象复杂万千,表现形式各异。有的心理现象表现为一种不断变化、不断发展的过程,它伴随着人们的活动而产生、发展与消失;有的表现为相对稳定的心理特征;有的则是几种心理活动综合的表现。不管这些心理现象如何表现,它们的产生、发展及其变化却不是杂乱无章的,而是有着内在的因果关系。心理学就是要把这些隐藏在其后的必然联系揭示出来,使我们认识这些现象时,有规律可循,这就成了科学。心理现象或心理活动的规律至少有三个层次:第一个层次是根本规律,只有一条,即心理是先天和后天的“合金”。第二个层次是基本规律,有两条,即心理是脑的机能,心理是客观现实的反映。第三个层次是具体规律,有许多条,在以后的章节中将会逐一揭示。可见,心理学是一门研究人心理现象产生、发展及其变化的客观规律的科学。

二、心理学是一门渊源数千载而历史仅百年的科学

从心理学产生、发展来看,它是一门古老又年轻的科学。自从有了人类以来,人们就试图揭示人心灵的奥秘。早在公元前五六世纪,我国古代的思想家、教育家孔子,在《论语》一书中,就对人的心理的差异、学习中的心理问题、德育心理和教师心理等作了精细的论述。以后,古希腊哲学家亚里士多德写了《论灵魂》、《论自然机能》两部有关心理学问题的著作。但这些闪现着心理学思想光辉的论述都包含在哲学之内。随着自然科学的发展,直到1879年,德国心理学家冯特(Wundt·W)在莱比锡大学建立起世界上第一个心理实验室,采用自然科学的手段来研究人的心理现象,心理学才从哲学中分化出来,成为一门独立的科学。正如德国记忆心理学家艾宾浩斯(H·Ebbinghans)所说:“心理学有一个悠久的过去,但却

只有一段短促的历史”。正因为短暂，心理学虽然揭示了不少规律性的知识，但由于人的大脑这个“黑箱”的秘密还未全部被揭开，因而和其他科学相比，心理学还不成熟。这也正是人们极力去探讨人心理奥妙的原因之一。

三、心理学既是一门自然科学，又是一门社会科学

就学科性质而言，心理学既是一门自然科学，又是一门社会科学。这一方面是由科学发展的规律所制约，另一方面又为人心理的本质所决定。从科学的发展规律来看，科学总是沿着由综合到分化再到综合的轨迹发展的。心理学也不例外。心理学从哲学中分化出来之后，它要得到进一步发展，必定要走综合发展的道路，即在自然科学和社会科学这两大科学门类的交叉处，找到一条前进的道路。从人的心理本质来看，人的心理是人脑的产物，其生理机制是大脑的活动，具有自然属性，人的心理总要受遗传的影响。人又具有社会属性，人的心理不可能不受社会因素的制约，打上社会的烙印。因此，心理学不可能单纯地属于某一类科学，是一门交叉于自然科学和社会科学的中间科学。如果就这两大类科学谁占较大比重而言，因产生心理的生理器官是大脑，没有人脑便不能产生心理，仅此意义上才把心理学称为自然科学。

四、心理学既是一门理论科学，也是一门应用科学

相对而言，有的科学是理论科学，有的科学是应用科学，更多的科学是二者兼而有之，心理学便是如此。一般说来，普通心理学、实验心理学是以研究理论为主的，而心理学的各个分支则偏重于应用。心理学应用的范围是极广的，严格地说，只要有人的实践领域，就有该领域的心理学。目前在普通心理学、实验心理学这个心理学的主干中，已分化出许多学科分支。如教育心理学、发展心理学、社会心理学、医学心理学等等。这些分支学科又进一步分裂，例如，教育心理学中又分裂出学习心理学、智育心理学、学科心理学、品德心理学、差异心理学、教师心理学等等；从发展心理学中分化出婴幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、成人心理学、老年心理

学等等；社会心理学产生出人际关系心理学、商业心理学、管理心理学、军事心理学、犯罪心理学、体育心理学、艺术心理学等等。《心理学原理与应用》显然是一本理论兼应用的心理学书籍。

五、心理学是一门大有发展前途的科学

百余年来，心理学的发展是快速的。科学心理学诞生于德国。起初世界上只有极少数心理学家，也主要局限于德国、英国、奥地利等国。二次世界大战后，心理学的研究中心移居美国。在美国，心理学会已成为仅次于物理学会的全国第二大学会，心理学被视为科学的七大部类之一^①。全国 3000 多所大学几乎都开设心理学，每年培养心理学博士 3000 多人。另外，分别有 25 万和 300 万名学生主修或选修心理学课程。广大青年把心理学看作是“值得为之献身的科学”。全国仅心理学的分支学会就有 40 多个。如果说 30 年代前，西方心理学家几乎都局限在大专院校的话，那么今天 60% 以上的心理学家则任职于政府机关、工商界、医院、教育、司法、部队等部门。我国自 1917 年陈大齐教授在北京大学创立第一个心理实验室以来，虽几经起落，但也在不断发展。特别是 80 年代以后，进入了空前繁荣、发展的时期，已成立了从国家到地方的各级心理研究机构、心理学系和心理专业。这些都说明，心理学的发展是惊人的，心理学在国民经济中愈来愈发挥着巨大的作用。

同其它科学的发展一样，心理学也曾出现过学派林立、各执一端的局面。经过几十年的论争，多数心理学家已经意识到“未必可能有哪一种观点或理论能包容人类行为的全部丰富性和复杂性”。因而，二次世界大战后，心理学发展出现了相互吸引、取长补短、趋向融合的局面。与此同时，心理学与临近科学的联系也愈益加强，彼此之间出现了相互交叉、透渗以至呈现综合性、整体化的研究趋势。控制论、系统论、信息论、计算机和分子生物学等在内的多种学

^① 科学的七大部类是物理化学科学、数学科学、环境科学、技术科学、生命科学、社会经济学、心理学。

科加入了探索人类心灵奥秘的行列,特别是脑科学的发展,使我们能从分子水平上揭露心理活动的生理机制,使心理科学取得了突破性的进展。这不但能使我们更加系统地解释人的个别心理现象,而且能把人的全部行为和整个意识统一起来,使心理学的研究进入到更高的综合阶段。同时,也促使了心理科学研究方法愈加完善与实验手段的现代化,为心理学步入先进科学行列提供了理论与方法论的基础。

科学发展的历史说明,在每个历史时期,总有一门或几门对整个科学的发展起决定作用的带头科学。以数、理、化为研究中心的时代已经过去,生物科学的极盛时期已经到来。而生物科学的高度发展,必然为心理科学的发展创造条件。同时,当人们对比较低级的物质运动形式有了相当认识之后,自然要把人类心理活动这种最高级的反映形式的研究提到主要议程上来,可以预料,今后将出现一个心理学大发展的时期。

第二节 心理现象

心理学是以人的心理现象作为研究对象的,心理现象是心理活动的表现形式。人的心理现象既是人人都熟悉的,又是世间最复杂、最奇妙的,恩格斯把它誉为“地球上最美的花朵”。

那么,人的心理现象都包括哪些方面?其具体内容是什么?作为个体的心理现象从表现形式上来看,包括心理过程、个性心理和心理状态三大部分。

一、心理过程

正常人在清醒时,总要看东西、听声音、闻气味、尝味道、触摸物体,通过眼、耳、鼻、舌、身这五官去了解、认识客观事物的种种属性,这个过程,心理学称之为感觉和知觉。

通过感觉和知觉,事物的映像留在头脑中,当该事物再度出现时,能再认它,不再出现时,也能用回忆重现它,这个过程,心理学

称之为记忆。

运用感知和记忆的材料,进行分析与综合,抽象与概括,从而认识事物的本质和规律,这种心理活动称之为思维。

进行技术革新、创造发明、预见未来,则需要人在脑中把原有的种种材料,加工改造,重新组合,创造出新的形象,这就是心理学中所说的想象。

以上所说的感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理现象,是人脑对客观事物的收集、贮存、加工、改造以及决策的过程,是人们获得认识的过程,心理学称为认识过程。

人在认识和改造客观世界的过程中,并不是麻木不仁、无动于衷的,而总是采取一定的态度,并伴有喜、怒、哀、乐、悲、惊、恐等主观体验,心理学把这些主观的心理体验过程称为情感过程。

人在认识客观事物,改造客观世界的实践活动中,总会遇到这种那种的困难。达到自己预定的目标,必须去克服内外困难,排除种种艰难险阻,这种心理活动过程,称为意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程,相互联系、相互影响、相互渗透。认识过程是情感过程和意志过程产生和发展的基础,而情感过程和意志过程又反过来对认识过程产生巨大的影响,它们相辅相成,构成了人的完整的心理过程。以上划分只是为了研究的方便。其实,知、情、意在人的精神活动中,是不可分割的整体。心理过程是人心理现象的一大方面。

二、个性心理

然而,由于遗传、环境、教育的不同,人的心理活动会表现出一系列的个别差异,正如古语所说,“人心不同,各如其面”,体现了每人不同的心理面貌,这就是心理学上所说的个性心理。个性心理构成了人心理现象的第二大方面。

个性心理包括个性倾向性、个性心理特征和自我意识。

人的行为的直接导因,人的心理发展的动力源泉,是来自于人各种各样的需要,构成了人与人各异的需要结构。为了需要得以满

足,于是产生了一种强大的内部驱动力量,这就是动机。由于需要和动机的不同,人们表现出了不同的兴趣、爱好。这些不仅与一个人的理想、信念有关,而且最终都在一定程度上反映了人们不同的人生观、世界观。需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观这些方面的差异,心理学称为个性倾向性。它不仅反映着一个人心理的倾向,也对人心理的发展起着动力作用,因而也叫个性的动力系统。

人在实践活动中,有人暴躁,有人温柔;有人活泼好动,有人安静沉稳。这体现了人们气质上的差异。有人懒惰怠倦,有人勤奋用心;有人谦虚谨慎,有人骄傲轻率;有人勇敢,有人怯懦。这体现了人们性格的不同。有的人有艺术才华,有的人有数理才能;有人语言交际能力很强,有人操作创造能力过人;有人长于记忆,有人善于思维。这体现了人们能力的差异。气质、性格、能力的差异,心理学上称为个性心理特征。它直接地体现了人稳定的心理特征和人与人之间差异的具体内容,所以也称个性的特征系统。

人在改造自然与社会的过程中,会意识到自己的心理和行为,并以自我认识、自我体验、自我调节来不断改造和完善自己,调节着自己与周围的关系,表现出了不同的水平和特点,这在心理学上称为自我意识。人正是通过它来调节自己,发挥主观能动作用的,所以也叫个性的自我调节系统。

个性的动力系统、个性的特征系统、个性的自我调节系统构成了人个性的完整结构,体现了人与人之间各不相同的心理面貌。

三、心理状态

在日常生活中,人们会经常发现,在某种特定的条件下,在一定的时间内,人的心理活动有一种综合性的表现,这就是心理状态。例如,在某一段时间内,精神特别振奋,心情也格外舒畅,注意力集中稳定,思维活跃敏捷,学习效率特别高;但在另一段时间内,精神萎靡不振,忧郁寡欢,注意力涣散,思维呆滞,学习效率低,这就是心理状态的一种表现。又如,“春风得意马蹄疾,一夜看尽长安花”、“感时花溅泪,恨别鸟惊心”,这是两种截然不同的心理状态。