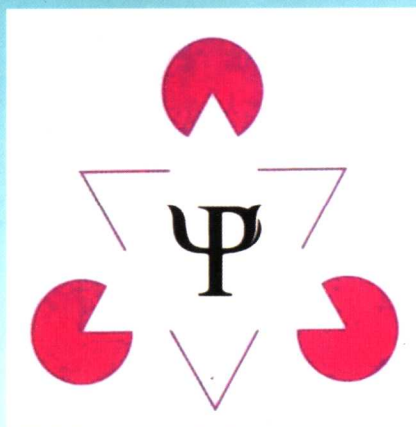


ESSENTIALS OF FUNDAMENTAL PSYCHOLOGY

基础心理学纲要

张卫东 著



原子能出版社

基础心理学纲要

Essentials of Fundamental Psychology

张卫东 著

原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

基础心理学纲要/张卫东著. —北京:
原子能出版社, 2004. 06
ISBN 7-5022-3149-8

I. 基… II. 张… III. 心理学—研究
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 038439 号

基础心理学纲要

出版发行 原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)
责任编辑 王裕新
责任校对 徐淑惠
责任印制 丁怀兰 刘芳燕
印 刷 保定市印刷厂
开 本 850 mm×1168 mm 1/32
字 数 266 千字
印 张 10
版 次 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5022-3149-8/Z·1
经 销 全国新华书店
印 数 1—800 定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

心理学是关于人生的学问,是关于生活的知识,是生命科学的一部分。

作为本书作者,我是一名讲授心理学的大学教师,同时也算是一位心理学研究者(以发表于核心学术期刊的论文为证)。屈指算来,我成为心理学专业工作者迄今已十多年了。因教学和研究经验的不断积累,逐步增进了对心理科学的理解,虽不敢自诩精深,但可以总结表述。先是写给自己看,然后觉得可以提供给有限范围的感兴趣的读者以作参考,也算是对前人知识传授的感恩,因为本书所叙述的一切并不是脱离前人知识的空中楼阁。

记得有一位大学者回忆起他的老师曾经对他说:“你学了前人的知识,现在应该‘还债’了。”

如果读者需要我的书,我十分明白他们其实是需要心理学知识。随着社会物质文明和精神文明的发展,人们越来越明白心理学对他们是何等重要了。

近年来,报考我系研究生的学子人数成倍增长,其中有较多人尚未系统学过心理学专业知识,他们很

可能觉得心理学十分有趣。但我总是找机会告诉他们，心理学其实是一门不容易精通掌握的学问，因其领域广阔而博大精深，分支众多而学说纷繁。从事心理学研究不仅是一项具有巨大挑战性的工作，而且往往还是枯燥乏味、费尽心思的任务。如果不知道这一点，恐怕会对心理学产生不切实际的误解。

现代心理科学发展迅速，新的知识和发现不断涌现，而我的知识领域毕竟是有局限的，因此本书所述难免有遗漏或不当之处，恳请读者发现后及时予以补充和纠正。

作 者

二零零四年元月于华东师大

目 录

第一章 绪 论

心理学的学科性质	3
心理学的定义	3
心理学的研究内容	4
心理学的分支学科及其分类	5
心理学发展史概述	8
心理学诞生的历史背景	8
哲学渊源	8
自然科学源头	9
心理学的诞生	10
西方心理学的发展	11
机能主义学派	11
行为主义学派	13
精神分析学派	14
人本主义学派	15
格式塔学派	15
现代心理学的学科发展	16

心理学在中国的发展	17
-----------------	----

第二章 心理学研究方法概述

心理学方法学的科学性	20
心理学的基本研究方法	23
观察法	23
非系统型观察	24
自然观察	24
掌控观察	24
调查法	29
测验法	33
量表类型	33
信度	34
效度	35
实验法	36

第三章 心理的生物学基础

从神经元到神经系统——心理机能的神经基础	40
神经元的结构与功能	40
神经系统	45
自主神经系统	46
脊髓	46

大脑的结构与功能	48
后脑	49
中脑	52
前脑(皮层下神经结构)	52
大脑皮层	54
大脑两半球的不对称性以及割裂脑的研究	64
大脑两半球的不对称性	64
割裂脑的研究	66
行为的化学基础—神经递质与激素	67
神经递质	67
内分泌系统与激素	69
遗传因素对行为的影响	74
生理与心理特征异常的遗传因素	75
行为的遗传学研究	76

第四章 感觉、知觉与注意

感觉	81
感觉系统的基本特征	81
换能	82
感受器的类型	82
感受器的适宜刺激	82
感觉阈限	83

感觉适应	85
感觉的特异性和非特异性传导	85
侧抑制	86
下行抑制	86
视觉	87
眼睛	87
颜色视觉	91
听觉	93
其它感觉	99
皮肤感觉	99
运动觉和平衡觉	104
嗅觉	105
味觉	106
知觉	106
知觉组织原理	107
知觉的恒常性	109
深度知觉	111
错觉	114
注意	116
注意的心理学概念	117
注意的种类	119
一种注意脑机制理论:丘脑网状核闸门理论	120

第五章 学习与记忆

学习.....	126
经典条件反射.....	127
巴甫洛夫的动物实验研究.....	127
经典条件反射与人的习得型行为.....	128
经典条件反射原理.....	130
操作条件反射.....	131
操作条件反射原理及其应用.....	132
强化.....	136
强化的方式.....	137
惩罚.....	139
认知学习.....	140
认知地图的学习.....	141
观察学习.....	143
记忆.....	144
概论.....	144
感觉记忆.....	145
短时记忆.....	147
长时记忆.....	148
记忆的测量.....	151
遗忘.....	153

TOT 现象	153
情景依赖型记忆	154
无意义音节的记忆与遗忘	155
干扰	155
动机性的遗忘	158
童年早期经历的记忆与遗忘	158
记忆与大脑	160
记忆障碍	162
记忆的改善	164

第六章 语言与思维

语言	168
语言如何获得—后天习得还是先天赋予?	169
动物是否能够学习语言?	172
语言发展进程	174
概念	177
概念是什么?	177
概念的形成	179
概念的作用	180
概念与文化	181
问题求解	183
问题和问题求解	183

顿悟·····	185
创造性·····	190
信息处理和问题求解·····	192
问题求解能力的提高·····	194

第七章 动 机

动机是什么·····	199
驱力、需要与诱因·····	203
不同类型的动机·····	204
动机系统·····	208
饥饿与摄食·····	208
性的动机·····	213
工作动机·····	215
动机冲突·····	217

第八章 情 绪

情绪概念的心理学描述·····	221
情绪的区分·····	225
情绪的普世性和先天性·····	227
情绪的产生机制以及情绪理论·····	230
James-Lange 的情绪理论·····	230
情绪的丘脑学说·····	232

情绪的激活学说·····	233
情绪的边缘系统学说·····	233
情绪的认知辨别理论·····	234
情绪的面容反馈假设·····	235
应激与应对·····	237
应激的概念·····	237
应激反应的生理机制·····	238
应激的心理反应·····	241
应激源·····	243
应激与健康·····	244
如何对待应激:应对 ·····	244
认知态度·····	245
行为策略·····	247
个性特质·····	247

第九章 人 格

概论·····	250
人格的起源与形成·····	251
生物遗传因素对人格的影响·····	252
经验对人格形成和发展的影响·····	256
人格的稳定性和可变性·····	257
人格理论·····	263

弗洛伊德的精神分析论·····	263
人格结构·····	268
性心理发展·····	269
焦虑和防御机制·····	273
弗洛伊德精神分析论的评价·····	276
精神分析论的继承和发展·····	277
社会学习理论·····	278
跨情境一致性问题·····	279
社会学习的机制·····	280
人本主义理论·····	283
人格评价·····	286
晤谈·····	287
行为观察及其测评·····	288
自陈问卷测评·····	289
人格投射测验·····	292
结语·····	296
参考文献·····	297

第一章 绪论

心理学的学科性质

心理学的定义

心理学的研究内容

心理学的分支学科及其分类

心理学发展史概述

心理学诞生的历史背景

哲学渊源

自然科学源头

心理学的诞生

西方心理学的发展

机能主义学派

行为主义学派

精神分析学派

人本主义学派

格式塔学派

现代心理学的学科发展

心理学在中国的发展

心理学与我们每个人的关系密切,心理学是关于人生的学问。在我们日常生活中,无时无刻不存在心理学的问题。我们想什么,做什么,都在进行着心理活动。在人的一生中,

从新生命呱呱坠地,经过婴幼儿、少儿、青少年、成年至老年,每个成长阶段都伴随着相互联系又相互区别的心理发展历程。古诗有言“昔我往矣,杨柳依依;今我来思,雨雪霏霏”,说的一个人对今昔不同生命阶段的人生经历、心理状态与人格特征的回顾与内省,以及对由经历所导致的人格变化的感悟。

任何一门学问都是人类对事物的认识。心理学是人类对自身进行探究的学问。鲁迅先生所说的“解剖自己”,反映了一个人关注自己精神状态并分析自己心理活动历程以及性格特点的人生态度。人类的求知活动,概括而言,分为两大方向,其一是探究其所生存的外部世界或客观环境,掌握物质世界万事万物运行的规律,于是能够“格物致用”,了解外物是为了掌控它,利用它,从而尽量使自己的生活舒适安全,使自己的生命活动更有意义。这一方面的探索导致自然科学的发展,包括数学、物理、化学、生物学、天文学、地理学、医学、农林业、环境科学等。其二是对自身内心世界的了解。人是有思想意识的“万物之灵”,人的意识、思维、情感支配其所作所为,影响着人与人之间的关系。人的心理活动可以使人向善,造福社会;也可使人作恶,贻害苍生。善行恶行,都有所谓的动机驱使。

有些学者认为,迄今我们人类对自身内心的了解,相比而言,似乎不如对外部世界了解得那么多;人们对自身心理的调控,似乎不比驾驭物质工具那么容易。人类探索物质世界而导致的科学技术的快速发展,可以使自身享受越来越丰富的物质生活,但并不能保证其拥有高质量的精神生活。现代社会各种心理问题和精神障碍同以往相比并不见得减少,甚至反而更显严重。因此,很多人在不断发问:“我们的内心究竟会怎样呢?”

人的心理到底是怎样运作的?她对人的一生幸福成功与

否以及对社会良性发展与否究竟起怎样的决定作用？这些问题也正是心理学试图予以回答的。心理学者研究这些问题所采用的方式并不像普通人那样凭借直觉或经验，而是运用专门的、系统的科学研究方法和技术，因而能够更为有效地分析这些问题。掌握这些科学研究方法也是一个学习心理学的主要目标。

心理学发展至今，其学科领域十分庞大，知识内容十分丰富。对于刚接触心理学的初学者而言，首先需要掌握心理学的基本理论、基本原理、基本研究方法以及基本思维方式，并且对心理学整个领域形成一种要领性的了解。本书定名为“基础心理学纲要”，其目的是为准备系统学习心理学的心理学相关专业的学生以及其他对心理学具有浓厚兴趣的广大学习者，提供一种可供选择的阅读资料。

心理学的学科性质

心理学的定义

心理学(psychology)这一学科名称源自西方文化，由希腊文“psyche”与“logos”演变而来，前者是“灵魂”(soul)的意思，后者的意思是“讲述”(discourse)，因此从字面理解，心理学是“阐述心灵的学问”。该名称第一次出现的时间大致可回溯到 1530 年前后，一位名叫 Phillip Melanchton 的德国人将它作为其讲座的题目。这是从属于哲学的心理学被赋予的早期定义。

至 19 世纪，自然科学的发展促成心理学从哲学领域脱离