

普通

心理学

张积家/编著

广东高等教育出版社

PU TONG XIN LI XUE

普通心理学

张积家 编著

广东高等教育出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

普通心理学/张积家编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 8
ISBN 7-5361-3012-0

I. 普… II. 张… III. 普通心理学-高等学校-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 060857 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500 电话: (020) 87557232

湛江蓝星南华印务公司印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本 41.625 印张 816 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000 册

定价: 65 元

前 言

经过近一年多的努力，这部《普通心理学》问世了。这部书稿的完成，了却了我多年来的一个夙愿。20多年来，我一直从事普通心理学的教学工作。1994年，曾出版过一本用于公共课心理学的教材，获得了许多专家好评。1999年，为了学科建设的需要，我应邀来到了华南师范大学心理学系，仍担任普通心理学课的教学。从那时起，我就打算编写一部用于大学心理学专业的教材。这部教材应反映心理学科的最新发展，具有良好的知识体系，内容丰富，雅俗共赏，既为学生学习其他心理学分支打下良好的知识基础，又能让学生理解心理学的理论体系和研究取向，同时为学生从整体上把握人类心理的实质和全貌作出贡献。

“普通心理学”是心理学专业学生的基础课，也是一门“入门课”。它的教学目标是要向学生传授心理学的一般知识，使学生了解心理学的基本概念、基本事实和基本理论，了解人类心理现象的最一般的规律，消除对人类心理现象的误解和对心理学的迷信看法，初步掌握心理学的基本研究方法，把握心理学的基本理论体系和发展趋势，激发学生的学习兴趣 and 献身于心理学研究和应用的热情。因此，“普通心理学”课的教材质量就十分关键。“普通心理学”学习的好与坏，直接决定学生的专业基础牢固与否，对其他分支学科的学习影响颇大。因此，基础必须坚实，学生在后续的学习中才能应付自如。但是，也不能用“普通心理学”代替其他分支学科的教学。这是我在本书编写中所遵循的一个原则。

近年来，心理学知识发展很快。如何处理新出现的知识和已有知识之间的关系，也非常棘手。在这一方面，本书在保证知识连续性的基础上，引入了一些新出现的和正在蓬勃发展的知识领域，务必使学生在掌握基本知识的基础上，能把握现代心理学发展的新面貌。对这样一些知识点，我们在多数情况下以专栏形式给予。这样，学有余力的学生就可以更多地掌握一些新知识，以满足他们旺盛的求知欲。而对于一般的学生则仍以掌握心理学的基本知识为主。本书虽然是以大学心理学系的学生为对象的，但在编写时也照顾到专业性与大众化两个方面的需求，在内容上坚持学术性与实用性并用，在结构上照顾到内容与形式的统一。这些话说起来容易，要做到就不容易了。虽然自己也很努力地朝着这些目标前进，但是肯定还存在不少差距。希望学界的师长和同仁不吝赐教，以匡正之。另外，本书没有采用现在许多教材每章之后有“小结”的形式。因为在我看来，“小

结”应在阅读教材的过程中由学生自己作出，是读者“消化”教材内容的结果。加上“小结”有越俎代庖之嫌，也会使一些学生“走捷径”，助长那种平时不读书、考前背题目的不良做法。当然，这是我一己之见。

本书的第一、二、三、四、十一、十五章由我自己撰写，我的博士生和硕士生王惠萍、张萌、陈俊、刘丽虹、陈栩茜、董昌锋分别参与了第十一、十六、十七章，第十、十三、十四章，第五章，第九章，第六、七章，第八章的部分编写工作。全书由我最终修改定稿。在编写过程中，参考了国内外许多同类教材与相关文献，以求博采众家之长，这些我也都在参考文献中指出，在此也向这些作者致以谢意。广东高等教育出版社的领导和本书责任编辑庞小娟女士也为了本书出版做了大量具体工作，在此也向他们表示诚挚的感谢。

张积家

2004年7月1日于广州

目 录

前言	(1)
第一章 绪论	(1)
第一节 心理学是研究人的心理现象及其规律的科学	(1)
一 个体心理	(2)
二 行为	(5)
三 意识和无意识	(6)
四 群体心理	(9)
第二节 心理学的学科性质和任务	(9)
一 心理学研究的问题	(10)
二 心理学研究的方法	(13)
三 心理学研究的目的	(15)
四 心理学的学科性质	(16)
第三节 心理学的研究领域和研究心理学的意义	(17)
一 心理学的研究领域	(17)
二 研究和学习心理学的意义	(19)
第四节 心理学的研究方法	(22)
一 心理学研究的原则	(22)
二 心理学研究的具体方法	(24)
第五节 心理学的历史发展	(29)
一 现代心理学产生的历史背景	(29)
二 现代心理学的产生	(32)
三 现代西方心理学主要流派	(32)
四 心理学在当代的发展	(35)
第二章 心理学的生理学基础	(39)
第一节 探索人的心灵之谜的曲折历程	(39)
一 唯心主义对心理现象的看法	(39)
二 机械唯物主义对心理现象的看法	(40)
三 现代心理学对人的心理现象的理解	(41)
第二节 神经元	(43)

一	神经元及其功能	(43)
二	神经胶质细胞及其功能	(46)
三	神经元之间的联系	(46)
第三节	神经系统	(49)
一	周围神经系统	(49)
二	中枢神经系统	(52)
三	大脑的结构和机能	(57)
第四节	关于大脑功能的理论	(65)
一	定位说	(65)
二	整体说	(66)
三	机能系统说	(67)
四	模块说	(68)
第五节	内分泌系统和神经体液调节	(70)
一	内分泌腺的分类和机能	(70)
二	神经—体液调节	(71)
第三章	心理学的生物学基础	(73)
第一节	历史的回顾	(73)
一	哲学家对动物心理和人的心理的理解	(73)
二	心理学家对动物心理和人的心理关系的理解	(74)
第二节	脑的进化	(76)
一	感应性——生物的共有属性	(76)
二	动物的神经系统和脑的进化	(76)
三	大脑进化的一般趋势	(81)
第三节	人类心理的产生	(83)
一	人类的起源	(83)
二	人类心理的产生	(85)
第四节	心理遗传学	(87)
一	染色体和基因	(87)
二	心理遗传学的研究	(88)
第五节	习性学	(90)
一	固定动作模式	(91)
二	印刻现象	(92)
第六节	社会生物学	(94)
一	个体适宜性和族内适宜性	(95)

二 亲缘关系系数	(97)
第四章 条件反射与学习	(101)
第一节 反射与学习	(101)
一 反射的一般概念	(101)
二 反射的种类	(102)
三 学习的概念	(103)
第二节 经典性条件反射	(105)
一 经典性条件反射的形成	(105)
二 经典性条件反射的规律	(107)
三 经典性条件反射研究的发展	(110)
第三节 操作性条件反射	(112)
一 操作性条件反射的形成	(112)
二 操作性条件反射的规律	(114)
三 操作性条件反射的运用	(116)
四 习得性无助	(119)
第四节 学习的认知理论	(120)
一 格式塔心理学的学习理论——顿悟学习	(120)
二 托尔曼的目的行为学习理论	(122)
第五节 观察学习	(123)
一 观察学习的概念	(123)
二 观察学习的作用	(124)
三 观察学习的过程	(125)
四 替代强化和替代惩罚	(128)
第五章 意识和注意	(131)
第一节 意识概述	(131)
一 意识的概念	(131)
二 意识的特性和局限	(133)
三 什么是无意识	(135)
四 生物节律与意识状态	(138)
第二节 睡眠与梦	(139)
一 睡眠	(139)
二 梦	(144)
第三节 催眠	(147)
一 什么是催眠	(147)

二	催眠状态下的心理特征	(148)
三	催眠感受性和催眠过程	(149)
四	催眠理论	(150)
第四节	注意概述	(151)
一	什么是注意	(151)
二	注意与意识	(152)
三	注意的功能	(152)
四	注意的外部表现	(153)
五	注意的种类	(154)
第五节	注意的生理机制和认知理论	(158)
一	注意的生理机制	(158)
二	注意的认知理论	(159)
第六章	感觉	(166)
第一节	感觉的一般概念	(166)
一	感觉的概念和作用	(166)
二	感觉的分类和过程	(168)
三	近刺激和远刺激	(170)
四	感觉编码	(170)
第二节	感受性和感觉阈限	(171)
一	绝对感受性和绝对感觉阈限	(171)
二	差别感受性和差别感觉阈限	(173)
三	刺激强度和感觉强度的关系	(174)
第三节	视觉	(177)
一	视觉刺激	(178)
二	视觉的生理机制	(179)
三	基本的视觉现象	(184)
第四节	听觉	(199)
一	听觉刺激	(199)
二	听觉的生理机制	(201)
三	听觉的基本现象	(203)
第五节	其他感觉	(208)
一	皮肤感觉	(208)
二	嗅觉	(213)
三	味觉	(213)

四	内部感觉	(214)
第七章	知觉	(216)
第一节	知觉的一般概念	(216)
一	什么是知觉	(216)
二	知觉加工	(217)
三	知觉的心理机制	(218)
四	知觉的生理基础	(221)
五	知觉的种类	(223)
第二节	知觉的基本特性	(224)
一	知觉的选择性	(224)
二	知觉的整体性	(226)
三	知觉的理解性	(229)
四	知觉的恒常性	(231)
五	知觉适应	(235)
第三节	空间知觉	(237)
一	形状知觉	(237)
二	大小知觉	(244)
三	深度知觉	(245)
四	方位知觉	(251)
第四节	时间知觉	(253)
一	什么是时间知觉	(253)
二	时间知觉的各种依据	(255)
三	影响时间知觉的因素	(256)
第五节	运动知觉	(257)
一	什么是运动知觉	(257)
二	运动知觉产生的机制	(257)
三	运动知觉的种类	(258)
第六节	错觉	(260)
一	什么是错觉	(260)
二	错觉的种类	(261)
三	错觉产生的原因	(264)
第八章	记忆	(267)
第一节	记忆的一般概念	(267)
一	什么是记忆	(267)

二	记忆的作用	(268)
三	记忆的基本过程	(269)
四	记忆的分类	(269)
第二节	记忆的神经生理机制	(273)
一	记忆的脑学说	(273)
二	记忆的脑细胞机制	(278)
第三节	感觉记忆和短时记忆	(280)
一	感觉记忆	(280)
二	短时记忆	(282)
第四节	长时记忆	(290)
一	长时记忆的编码	(290)
二	长时记忆的信息储存	(295)
三	长时记忆的信息遗忘	(301)
四	长时记忆的信息提取	(310)
第五节	记忆研究的新进展	(312)
一	内隐记忆	(312)
二	元记忆	(315)
第九章	表象和想象	(319)
第一节	表象概述	(319)
一	什么是表象	(319)
二	表象的种类	(320)
三	表象的特征	(323)
四	表象的作用	(323)
五	表象的个体差异与团体差异	(324)
第二节	表象的信息加工理论及脑机制	(326)
一	表象的信息加工理论	(326)
二	心理旋转实验	(330)
三	表象的脑机制	(332)
第三节	想象概述	(333)
一	什么是想象	(333)
二	想象的功能	(333)
三	想象与思维	(335)
四	想象的生理机制	(336)
五	想象的综合过程	(336)
第四节	想象的种类	(337)

一 无意想象	(338)
二 有意想象	(338)
第十章 思维	(342)
第一节 思维的一般概念	(342)
一 思维的涵义及特征	(342)
二 思维与语言	(344)
三 思维的作用	(346)
四 思维的分类	(346)
第二节 思维过程、生理机制和品质	(350)
一 思维过程	(350)
二 思维的生理机制	(353)
三 思维品质	(354)
第三节 概念的形成	(355)
一 概念的涵义与功能	(356)
二 概念的种类	(357)
三 概念的心理表征	(358)
四 概念形成的实验研究	(363)
第四节 推理	(366)
一 推理的概念和种类	(366)
二 关于推理的心理学研究	(367)
第五节 问题解决	(372)
一 问题解决的涵义	(372)
二 问题的种类	(373)
三 问题解决的过程	(373)
四 问题解决的策略	(375)
五 影响问题解决的因素	(377)
第六节 创造性	(385)
一 什么是创造性	(385)
二 创造性的心理结构	(385)
三 影响创造性的因素	(388)
四 创造性的培养	(390)
第十一章 语言	(394)
第一节 语言的一般概念	(394)
一 什么是语言	(394)
二 语言的特性	(395)

三	语言的功能	(396)
四	语言活动的种类	(397)
五	语言活动的脑机制	(398)
第二节	语言的结构和表征	(403)
一	语言的结构	(403)
二	语言的表征	(406)
第三节	语言的感知和理解	(408)
一	语言感知和理解过程中的加工	(408)
二	语音知觉	(409)
三	单词识别	(412)
四	语言理解	(421)
第四节	语言的产生	(426)
一	语言产生的性质	(427)
二	语言产生的单位	(427)
三	语言产生的阶段	(428)
第十二章	动机	(432)
第一节	动机的一般概念	(432)
一	动机的涵义和功能	(432)
二	动机与需要	(434)
三	需要、诱因与动机	(441)
第二节	动机的种类	(444)
一	动机的一般分类	(444)
二	生理性动机	(447)
三	社会性动机	(450)
第三节	动机理论	(459)
一	本能理论	(459)
二	驱力理论	(460)
三	诱因理论	(460)
四	唤醒理论	(461)
五	认知理论	(462)
第十三章	情绪和情感	(466)
第一节	情绪和情感概述	(466)
一	情绪和情感的涵义	(466)
二	情绪和情感的功能	(469)
三	情绪的维度和两极性	(471)

四 情绪和情感的种类	(475)
第二节 情绪的生理机制	(482)
一 情绪的外周神经机制	(482)
二 情绪的中枢机制	(483)
三 情绪与唤醒	(487)
第三节 情绪的外部表现——表情	(488)
一 面部表情	(488)
二 姿态表情	(491)
三 语调表情	(492)
四 人际距离	(492)
五 情绪体验中感觉反馈的作用	(494)
第四节 情绪理论	(494)
一 情绪的外周理论	(494)
二 情绪的丘脑学说	(495)
三 情绪的认知理论	(497)
四 情绪的动机—分化理论	(501)
第五节 情绪与认知、智力	(503)
一 情绪与认知	(503)
二 情绪智力和情商	(505)
第十四章 意志	(509)
第一节 意志的一般概念	(509)
一 意志的涵义及作用	(509)
二 意志行动	(513)
三 意志与认知、情感的关系	(515)
第二节 意志行动过程	(516)
一 采取决定	(516)
二 执行决定	(521)
第三节 意志行动中的挫折	(522)
一 挫折的一般概念	(522)
二 挫折承受力	(525)
第四节 意志的品质	(529)
一 自觉性	(529)
二 果断性	(529)
三 自制性	(530)
四 坚韧性	(530)

第十五章 技能	(533)
第一节 技能概述	(533)
一 什么是技能	(533)
二 技巧与习惯	(534)
三 技能的种类	(534)
四 技能的心理表征	(537)
第二节 动作技能的形成	(537)
一 动作技能的形成阶段	(537)
二 动作技能形成的特征	(539)
三 动作技能形成的理论	(540)
第三节 练习	(541)
一 练习和练习曲线	(541)
二 练习过程的一般趋势	(541)
三 高效率练习的条件	(544)
第四节 智力技能	(549)
一 智力技能的形成阶段	(549)
二 智力技能形成的特点	(550)
第五节 技能的迁移	(550)
一 迁移的种类	(551)
二 技能迁移的理论	(552)
第十六章 能力	(554)
第一节 能力的一般概念	(554)
一 什么是能力	(554)
二 能力与智力	(555)
三 能力与知识、技能	(555)
四 才能与天才	(557)
五 能力的种类	(557)
第二节 能力结构的理论	(560)
一 心理测量取向的能力理论	(560)
二 多维取向的能力理论	(563)
三 信息加工取向的能力理论	(566)
第三节 能力的测量	(567)
一 一般能力测量	(569)
二 特殊能力测量	(572)

三 创造能力测验	(574)
第四节 能力发展与能力的个别差异	(576)
一 能力发展的一般趋势	(576)
二 能力的个体差异	(577)
第五节 影响能力形成与发展的因素	(585)
一 遗传的作用	(585)
二 环境和教育的影响	(587)
三 实践活动的影响	(589)
四 主观能动性的作用	(589)
第十七章 人格	(591)
第一节 人格概述	(591)
一 什么是人格	(591)
二 人格的特征	(593)
三 人格的结构	(596)
第二节 人格理论	(600)
一 类型理论	(600)
二 特质理论	(606)
三 层次理论	(610)
第三节 认知风格	(612)
一 场独立性—场依存性	(612)
二 冲动—沉思	(613)
三 同时性—继时性	(614)
第四节 人格的鉴定	(614)
一 通过观察鉴定人的人格	(614)
二 通过测验鉴定人的人格	(616)
三 通过情境测验鉴定人的人格	(619)
第五节 影响人格形成与发展的因素	(621)
一 人格形成的生物学条件	(621)
二 人格形成的家庭因素	(622)
三 人格形成的社会文化因素	(624)
四 教育对人格形成的影响	(627)
五 影响人格形成的自然物理因素	(628)
六 人格形成的心理因素	(629)
参考文献	(630)

第一章 绪论

开始接触心理学时，你也许对心理学感到神秘：什么是心理学？心理学研究什么？心理学家能看透人的心理、知道人在想什么吗？学习和研究心理学有什么用？回答这些问题，让我们先从什么是心理学谈起。



第一节

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学

我们生活在一个多彩缤纷的世界。在我们周围，有各种各样的现象。日月山川、花卉树木、鸟兽虫鱼、热声光电，它们属于自然现象，是自然科学的研究对象。另外一些现象，如国家、民族、政党、军队、生产、消费，它们属于社会现象，是社会科学的研究对象。这些现象构成人的外部环境。人只要活着，就要和这些现象打交道。

除上述现象外，世界上还存在另外一种现象——人的心理现象。人所以为万物之灵，在于人有心理现象。人每天要感知事物，记忆信息，思考问题，作出决策。人要对事物表达自己的态度，体验各种情感和情绪。人的活动总是有一定目的的，为实现目的，人会组织和调节自己的行为，克服各种各样的困难。人有需要、愿望、信念和理想，有能力、气质和性格。