

心理学教程

主编 秦金环 郝朝堂 陈书华 且镜清

XIN LI XUE JIAO CHENG

XIN LI XUE JIAO CHENG



XIN LI XUE JIAO CHENG 南开大学出版社

心 理 学 教 程

主编 秦金环 郝朝堂
陈书华 且镜清

南 开 大 学 出 版 社

心 理 学 教 程

秦金环 郝朝堂 陈书华 且镜清 主编

南 开 大 学 出 版 社 出 版

(天津八里台南开大学校内)

邮政编码300071 电话349318

新 华 书 店 天 津 发 行 所 发 行

解 放 军 运 输 工 程 学 院 印 刷 厂 印 刷

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 11.25

字数: 285千

印数: 1—3000

ISBN7—310—00529—5/B·33 定价: 7.00元

前 言

心理学一词来源于希腊文“ $\psi\chi\lambda\omicron\gamma\omicron\zeta$ ”，意即“灵魂之科学”。这是一门既古老又年轻的科学。新中国成立后，党和国家一直十分重视这门学科，将它列为高等师范院校一门公共必修课，也出版过一些好的学术著作、教材，对提高这一学科的社会地位和师范院校的教学质量、学生理论素养都起过积极的作用。80年代，原教育部曾发出“为了加强与提高高等师范院校公共心理学课的教学，增加教材品种”的指示。我们大专文科教材编委会正是为了“增加教材品种”，特组织有较高学术水平和丰富教学经验的几所师专心理学教研组，编写了这部具有师专特色的《心理学教程》。

心理学是师专的一门重要基础课，搞好这门课的教与学，不仅可以使学生了解自己将来工作的对象，巩固专业思想，热爱教育工作，还有助于他们的自我教育，逐步形成科学世界观；有助于学习和领会其它教学的内容，自觉改进学习方法；有助于在未来工作中，按照心理活动规律去进行教育、教学工作，为人民教育建功立业。

全书共十四章，分为两部分，前九章主要是普通心理学的基本内容，使学生掌握一定深度、广度的心理学的基本知识、基本理论；后五章涉及到青少年心理、学习心理、品德心理、社会心理、青少年心理健康的重要内容，着重实际应用，以适应当前中学教育发展和改革的需要。

本书既可作为师专、党校、电大、职大、函大、干修班的教材，又可作为广大干部、职工、教师、社会青年自学用书。本书的问世，希望得到广大读者认可，收到好的社会效益。

张 泽

1991年12月

说 明

一、为了贯彻教改精神，适应大专教材建设的需要，由天津师专和岳阳师专发起，并征得国家教委文科教材办公室的同意，1986年4月，大专文科教材编委会在岳阳成立。

主 编 张 泽

副主编 邬国勋、江兴婉、张乃仁

编委会成员(按姓氏笔划为序) 于福德、万茂福、王德源、王仁训、刘淑杰、刘传芳、且镜清、江兴婉、李见颂、李凌烟、李祖义、李瑞霞、李济琛、关春明、匡革坚、匡镜秋、陈书华、易治安、邬国勋、张 泽、张乃仁、孟庆林、孟昭良、段育才、唐 海、戴 伟、钱德荣

秘 书 刘淑杰、王仁训

干 事 宋协克、刘焕然、刘家文、宋国华、曹成刚

二、编委会的工作得到国家教委、天津市高教局、河北省教委的指导、支持和经济资助。给予经济资助或集资的还有：石家庄手表厂、天津师专、赤峰师专、重庆师专、天津房管局职大、铁岭师专和廊坊师专等单位，谨向这些单位和有关同志表示衷心感谢。

三、本书是编委会邀请下列同志编写的：

前 言 张 泽

第一章 陈书华

第二章 何华敏

第三章 汤福球

第四章 朱可强

第五章 郝朝堂

- 第六章 且镜清
第七章 郑桂芳
第八章 王建华、赵世明
第九章 王 雁
第十章 曹成刚
第十一章 张英良
第十二章 汤福球
第十三章 杨文兵、王建华
第十四章 秦金环

自1991年3月在邯郸师专召开本书编写会议以来，在各编写校和执笔人的支持下，及时完成了初稿编写任务。8月，在天津师专召开了统稿会议。尔后，将全部书稿分成四个部分，由主编秦金环、郝朝堂、陈书华、且镜清分别修改，最后由秦金环、王建华对全书实行统审定稿。由于我们的水平有限，加之时间仓促，对很多问题研究不很深，因此书中或许还存在某些不足之处，请读者批评、指正。

编 者
1991年12月

目 录

前 言	(I)
第一章 绪 论	(1)
第一节 心理学的对象、任务和方法	(1)
第二节 心理的实质	(12)
第二章 注 意	(31)
第一节 注意的概述	(31)
第二节 注意的品质	(37)
第三节 注意规律在教学中的应用	(43)
第三章 感觉和知觉	(48)
第一节 感 觉	(48)
第二节 知 觉	(61)
第三节 感知规律在教学中的应用	(70)
第四章 记 忆	(77)
第一节 记忆的概述	(77)
第二节 记忆过程的分析	(83)
第五章 想象和思维	(97)
第一节 想 象	(97)
第二节 思维的概述	(105)
第三节 解决问题的思维过程	(114)
第四节 创造性思维	(120)
第六章 情绪、情感	(126)
第一节 情绪、情感的概述	(126)
第二节 情绪、情感的分类	(135)
第三节 情绪、情感的特性、功能及调控	(140)

第七章 意志	(146)
第一节 意志的概述.....	(146)
第二节 意志行动过程的分析.....	(151)
第三节 意志品质及其培养.....	(155)
第八章 个性(上)	(160)
第一节 个性的一般概念.....	(160)
第二节 气质.....	(163)
第三节 性格.....	(173)
第九章 个性(下)	(188)
第一节 能力的一般概述.....	(188)
第二节 影响能力形成发展的因素.....	(191)
第三节 能力的结构与测量.....	(197)
第四节 能力的个别差异.....	(204)
第十章 青少年的心理发展	(211)
第一节 儿童心理发展的概述.....	(211)
第二节 少年期学生的年龄特征与教育.....	(221)
第三节 青年初期学生的年龄特征与教育.....	(235)
第十一章 学习心理	(246)
第一节 学习中的个性因素.....	(246)
第二节 概念与技能的掌握.....	(260)
第三节 学习的迁移.....	(270)
第十二章 学校中的社会心理	(276)
第一节 群体对个人活动的影响.....	(276)
第二节 学生的集体心理.....	(281)
第三节 学校中的人际关系.....	(289)
第十三章 品德心理	(300)
第一节 品德的概述.....	(300)
第二节 品德形成过程中的心理分析.....	(301)
第三节 学生品德不良的矫正.....	(315)

第十四章	青少年的心理健康	(321)
第一节	心理健康的概述.....	(321)
第二节	青少年的不健康心理及心理疾病.....	(327)
第三节	青少年心理健康的维护.....	(336)

第一章 绪 论

心理学是一门既古老又年轻的学问。它是一门古老的学问，是因为早在两千多年前，人类就开始探索自己的心理现象了。公元前五、六世纪，我国古代思想家和教育家孔子就在差异心理、学习心理、德育心理等几个方面作了很多有价值的论述，这些心理学思想主要反映在《论语》一书中。到了公元前四世纪，古希腊的哲学家亚里士多德写了《灵魂论》一书，对心理学问题作了最初的系统的阐述。以后，中外哲学家、思想家对心理现象的研究和论述越来越多。尽管这些研究和探索大多属于思辨与经验描述的性质，但都为近代心理学的诞生积累了丰富的思想资料。它又是一门年轻的学问，是因为心理学研究的对象比较复杂，长期以来它一直包括在哲学之中，而没有自己独立的地位。独立的科学心理学的诞生，是以1879年德国的哲学教授、生理学家冯特（1832~1920）在莱比锡大学创建世界上第一个心理学实验室为标志的。冯特倡导无灵魂的心理学的，用心理事实取代灵魂实体的概念，使心理学再不把神学和哲学上的“灵魂”作为自己的研究对象。同时，系统地运用实验方法研究心理现象意味着可以对心理现象这个主观世界进行客观的研究了。心理学真正从哲学中分离出来成为一门独立的科学，迄今不过一百多年的历史，正如德国心理学家艾宾浩斯所说：“心理学有一个长久的过去，但只有一个短的历史。”

第一节 心理学的对象、任务和方法

一、心理学的对象

任何一门科学都有自己特定的研究对象和所要探索的领域，心理学也不例外。

心理学研究的对象是什么呢？心理学研究的对象是人的心理现象。心理学是研究人的心理发生和发展规律的科学。

谈到心理现象，任何一个人都不会感到陌生，因为人只要在清醒的状态下，都在产生着这样或那样的心理活动。人的心理活动包括着既有区别又有联系的两个方面：心理过程和个性心理。

（一）心理过程

心理过程是指心理活动发生、发展和完成的动态过程，即人对现实的反映过程。它包括认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程是指人在认识客观事物时所产生的各种心理活动，这也是人最基本的心理活动。例如，眼睛能看到颜色，耳朵能听到声音，鼻子能闻到气味，舌头能品出滋味，身体的皮肤能触摸到物体的温度、硬度及光滑度等属性，这是人最简单的认识活动，称作感觉。感觉所提供的是对事物属性的认识。在这个基础之上，当我们辨认出这红的是一面旗，这声音是鸟在叫，这香味是苹果散发出来的，这尖硬的是金属的时候，人所认识的就不仅仅是事物的属性了，而是对象和现象的本身。我们把这种在感觉基础上产生的较高水平的认识活动称作知觉。知觉使我们获得了对象和现象的映象。这是由于对象或现象直接作用于我们的感官而产生的。人不仅能认识当前直接作用于感官的客观事物，而且在离开了客观事物的作用之后，头脑里还能再现出那些对象和现象的映象。如我们可以在头脑里重现多年不见的朋友的形象，也可以重现过去学过的知识，这称作记忆。记忆是人在头脑中保留对以前感知过的对象或现象的映象。就是从来没有感知过的事物，或者在这个世界上根本不存在的事物，人也可以在头脑中把它反映出来。如学生在阅读书籍或借助教师生动的描述在头脑中产生北极风光、热带森林的映象或产生《西游记》主人公孙悟空艺术形象的映象，这称作想象。人不仅能认识当前出现的事物，过去经验过的事物和从未接触过的事物，而且人还能根据已获得的感性材料，通过大脑的分析、综合、比较、抽象、概括等，达到对事

物本质和规律的认识。如光有反射、折射、散射、干涉、衍射、色散等现象，人们通过对这些现象“去粗取精，去伪存真，由此及彼，由表及里”的加工，就可以认识光的本质是电磁辐射，这称作思维。

人正是通过感觉、知觉、记忆、想象、思维，实现着对客观事物由低级到高级、由简单到复杂、由现象到本质的认识。认识活动有各种水平，而无论哪种水平的认识活动，又总是有选择性的，即指向某个客体并集中在它上面，使认识活动深入下去，这种伴随着认识过程而存在的心理特性称作注意。因为注意作为认识过程的一种特性和认识过程不能分开，所以，它不是独立的心理过程。

人在接触和认识周围事物时，并不是冷漠无情、无动于衷的，而总是对它产生一定的态度，伴随着一定的内心体验，并使活动向积极方面发展。如获得事业成功的喜悦，失去亲人的悲伤，为自己能够见义勇为而自豪，因辜负了领导和同志们的期望而惭愧，为某种不道德的行为而愤怒，等等。喜悦、悲伤、自豪、惭愧、愤怒、恐惧、热爱，所有这一切都是人对客观事物所持有的态度体验，心理学上称作情绪和情感。

人在与周围环境相互作用时，不仅认识事物，产生情绪情感，还要采取行动。人根据对客观事物本质和规律的认识，有目的的作用和改变客观现实。在这种有目的的行动中，还要制定计划，选择方法，克服困难，以最终实现目的。如登山队员们在接受了登山考察的任务后，按照预定的计划攀登喜马拉雅山。但是，恶劣多变的气候，复杂险峻的山势以及随时都可能出现的雪崩，在考验着每一个队员。他们必须以坚韧不拔的毅力去克服各种困难，越过重重障碍，才能够胜利到达珠穆朗玛峰。在这样的行动中，人自觉地确定目的，下定决心，克服困难，以实现目的的内部心理活动，心理学上称作意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程是三种不同的心理过程，但

它们并不是孤立地存在的，而是互相联系、互相制约的。在统一的心理过程中，认识是基础，情感和意志是行动的动力；情感和意志在认识的基础上产生，反过来，情感和意志又可以促进认识的发展。

（二）个性心理

心理过程总是在进行着实际活动的具体个人身上表现出来，由于每个人的先天素质不同，也不可能有绝对相同的社会生活条件和教育影响，因此，人的心理有共同的一面，也有不同的一面，这种人与人之间心理活动上的差异，心理学上称作个性心理。它包括着个性倾向性和个性心理特征两个方面。

个性倾向性是指人的需要、动机、兴趣、信念、理想和世界观。同样参加一项活动，有的人是为了满足自己文化娱乐的需要，有的人是为了满足丰富自己阅历和知识的需要，这是人与人之间需要方面的差异；同样报考师范院校，有的人是出于录取可能的考虑，有的人是出于教育事业需后继有人的考虑，这是人与人之间动机方面的差异；有的人喜欢绘画，有的人喜欢音乐，还有的人喜欢考古，这是人与人之间兴趣方面的差异；有的人坚信只要付出艰苦的努力，就会有收获和成功，有的人坚信成功的机遇只偏爱少数人，这是人与人之间信念方面的差异；在生活道路上，有的人目标明确，并终生为之奋斗，有的人思想空虚，无所作为，当一天和尚撞一天钟，这是人与人之间理想方面的差异；有的人以这样的观点、方法去看问题，有的人以那样的观点、方法去看问题，这是人与人之间世界观方面的差异。

个性心理特征是指人的气质、性格和能力。在活动和交往中，有的人反应迅速、行动敏捷，有的人反应缓慢、行动稳健；有的人易激动和暴发狂热，有的人冷静和表现得从容不迫；有的人活泼好动，爱说爱笑，喜怒哀乐动情于外；有的人沉稳好静，幽居独处，一向沉浸在深刻的内心体验之中。这些是人与人之间气质方面的差异。在对人对事上，有的人勤奋，有的人懒惰；有

的人谦虚谨慎，有的人狂妄自大；有的人胆小怕事，有的人见义勇为。这些是人与人之间性格方面的差异。有的人擅长逻辑思维，有的人擅长形象思维；有的人智商高，有的人智商低；有的人“少年早慧”，有的人“大器晚成”。这些是人与人之间能力方面的差异。

心理过程和个性心理是互相联系、互相制约，统一在一起的。这表现在一方面个性心理是通过心理过程形成的，另一方面个性心理制约着心理过程，并在心理过程中得到表现。事实上，既没有不带个性特征的心理过程，也没有不表现在心理过程的个性特征，二者是同一现象的两个方面。

二、心理学的任务

（一）心理学的基本任务

任何一门科学都要根据所研究对象的特点和实践的需要来确定自己的任务。心理学的基本任务是揭示心理现象的本质和发生发展的客观规律。具体地说，心理学要研究客观现实是怎样引起人的心理活动的，心理过程的规律及其生理机制是怎样的，个性心理是如何形成和发展的，人的心理活动同人的社会实践活动的关系如何，等等。

进行心理学研究，有着重大的理论意义和广泛的实践意义。从理论意义来看，心理学的任务之一是要探明心理、意识与物质的关系。心理学的研究说明，心理依存于客观现实与人脑的相互作用。这就具体地论证了物质第一性、意识第二性这一哲学上的基本命题。心理学的研究还有助于人们正确理解各种心理现象，有助于破除迷信，摒弃偏见，形成科学世界观。列宁曾指出：“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。”^①

从实践意义来看，心理学研究心理活动的规律性，目的是实

^①《列宁全集》第1卷，人民出版社1957年版，第396页。

现对人的心理的正确理解和有效控制，从而提高活动的效率。因为一切社会实践活动都是人的活动，而人的任何实践活动都是在其心理活动的调节和支配下完成的，所以，如何遵循人的心理活动的规律来提高其实践活动的效率，是人类各个实践领域共同面临的问题。

现在心理学已渗透到许多科学和人的活动领域之中，如医学、工程技术、艺术、运动、军事、法律等，并逐渐发展成具有许多分支的心理科学体系。在心理科学体系中，普通心理学是基础，它的主要任务是归纳和概括心理学在各方面的研究成果，阐明心理现象中各种最基本的事实与最一般的问题，探明心理活动的普遍规律。随着心理科学的发展和研究的深入，在普通心理学这个主干上，又派生出许多分支，如儿童心理学、教育心理学、社会心理学、管理心理学、军事心理学、运动心理学、犯罪心理学，等等。

心理学分支学科的产生和飞速发展，反映了人类社会对它的需要和它的实用价值，也是心理学具有强大生命力的生动体现。

（二）学习心理学对教育工作者的意义

教育工作者肩负着培养教育年轻一代的光荣使命。应该看到，社会的发展要求学校教育不仅向学生传授一定知识和技能，培养学生的共产主义道德品质和健康的体魄，还必须着重培养学生的智力和解决实际问题的能力，以及作为“开拓型”和“创造型”人才所具备的各种心理品质。也就是说，随着教育内容、形式、结构和教学方法等方面深刻而广泛的变化，对未来教育工作者的要求也越来越高了。假如教师不能从心理学的角度去更深刻地认识教学活动的规律和理解教学的原则，科学地解决教学的内容、形式、方法等问题，并根据社会发展的要求和学生的特点去发展学生良好的个性，那么，教师就不能成功地创造性地完成多方面的任务，就不能保证高效率地培养出社会主义现代化建设所需要的各种专门人才。

任何教学活动都是建立在学生的认识、情感和意志的基础上的。心理学所探讨的心理过程的规律和不同年龄阶段儿童的心理特征，是教师确定教学内容，选择教学方法，组织教学过程的理论依据。例如，根据注意的规律，教师可以有效地组织教学；根据感知的规律，教师可以正确地演示教具和仪器，并在组织学生感知的过程中发展学生的观察能力；根据记忆的规律，教师可以使 学生迅速领会和牢固掌握教材内容；根据思维的规律，教师可以在传授知识的同时发展学生的思维能力和创造力。

为了培养和发展学生良好的个性，教师必须了解每一个学生的个性特征，仔细分析、发展他们优良品质，采取相应的富有成效的教育对策，才能取得预期的教育效果，“因材施教”的教育原则也就是从这一意义上确定的。教师必须对学生的认识能力、情感和意志的品质、气质和性格的特征以及他们的学习动机、学习兴趣有全面而充分的了解，才能因材施教、因势利导。

掌握心理学知识，还有助于教育工作者树立辩证唯物主义世界观和加强自身修养。

心理学以无可辩驳的事实、丰富的实验材料，阐明了人的心理活动对外部世界、对脑和神经系统的依存性，从而使人们正确地去认识心理现象的实质，自觉地同唯心主义偏见作斗争。心理学还系统地分析了人是通过感官从外界获得信息，产生感性认识，并在感性认识的基础上，通过去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的加工上升到理性认识的，又是怎样将理性知识具体化，付诸应用，指导实践的。心理学这些规律性知识，也支持了辩证唯物主义认识论，使人们自然地拒绝唯心主义而接受唯物主义。因此，列宁曾明确指出心理学是“构成认识论和辩证法的知识领域”^①之一。

教师是学生思想品德和行为的榜样，教师的一言一行对学生都产生着潜移默化的影响，教师应该意识到自己的这种作用，应

^①《列宁全集》第38卷，人民出版社1957年版，第399页。