



心理学导论

● 戴小力

厦门大学出版社

心理学导论

戴 小 力

厦门大学出版社

[闽]新登字 09 号

心理学导论

戴小力

*

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

福建第二新华印刷厂印刷

(地址:三明市新市中路 70 号 邮编:365001)

*

开本 850×1168 1/32 8.5 印张 205 千字

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—2500 册

ISBN 7-5615-1304-6/B·43

定价:13.80 元

本书如有印装质量问题请直接向承印厂调换

前 言

现代社会的发展,对人的心理素质和心理学素养提出了越来越高的要求。学一点心理学,掌握必要的心理学知识和原理,对于每一位大学生来说不仅是有益的,而且是必须的。为此,笔者编写了这本应用性较强的心理学公共基础课教材,供大学生们学习使用。它同时也是一本心理学的入门读物,可供各类人员阅读参考。

本书是在笔者多年从事心理学基础课教学所使用讲稿的基础上,参阅大量心理学论著和相关教材,吸收当前心理学研究新成果,不断充实、修改而成的。全书共分12章,较系统地阐述了心理学的基本概念和基本原理,同时有分析地介绍了一些有代表性的心理学理论,并有较多实际应用的内容。

笔者在编写本书时,努力以辩证唯物主义思想为指导,着重体现心理学公共基础课教学的特点和要求,突出心理学知识的科学性和实用性,力求简明扼要、条目清楚、深入浅出、理论联系实际。

本书编写和出版得到了哲学系各位领导的鼓励和支持,哲学系各位同事及我的导师王仁欣先生(已离休)也给予了我热情的帮助。另外,本书在编写过程中还参阅、借鉴、引用了许多作者的著作和观点。在此一并表示衷心的感谢。

本书能够及时与读者见面,与厦门大学出版社领导蒋东明同志和编辑文慧云同志所付出的巨大努力是分不开的。在此谨向他们致以敬意。

编写教科书是一项十分复杂的工作。限于笔者的能力及对心理学的认识和领会,本书难免会有诸多错误和不完善之处,敬请心理学同行和广大读者批评指正。

戴小力

1997年8月于厦门大学

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 心理学的研究内容	(1)
第二节 心理学的研究方法	(5)
第三节 心理学的性质和意义	(9)
第四节 心理学的历史发展	(11)
第二章 心理的生理基础	(21)
第一节 脑与心理的关系概述	(21)
第二节 神经系统的结构和机能	(23)
第三节 脑的三个机能系统	(30)
第四节 条件反射	(34)
第五节 内分泌系统	(41)
第三章 心理现象的发生和发展	(45)
第一节 动物心理的发生和发展	(45)
第二节 人类意识的产生	(52)
第四章 注意	(55)
第一节 注意概述	(55)
第二节 注意的生理机制和外部表现	(57)
第三节 注意的种类	(60)
第四节 注意的品质特征	(64)

第五章 感觉	(71)
第一节 感觉概述	(71)
第二节 视觉	(80)
第三节 听觉、嗅觉、味觉和肤觉	(93)
第四节 动觉、平衡觉和内脏感觉	(98)
第六章 知觉	(100)
第一节 知觉概述	(100)
第二节 空间知觉	(105)
第三节 时间知觉	(111)
第四节 运动知觉	(115)
第五节 错觉	(117)
第七章 记忆	(120)
第一节 记忆概述	(120)
第二节 记忆的分类	(121)
第三节 记忆过程分析	(127)
第四节 增强记忆力的条件	(137)
第五节 记忆的生理机制	(141)
第八章 思维与想象	(145)
第一节 思维概述	(145)
第二节 思维的品质和分类	(148)
第三节 思维的基本过程	(153)
第四节 思维与解决问题	(156)
第五节 想象	(163)
第六节 创造性思维的培养	(166)

第九章 情绪..... (171)

第一节 情绪概述..... (171)

第二节 情绪反应和情绪的基本状态..... (175)

第三节 情绪理论..... (182)

第四节 情绪对人的作用..... (187)

第十章 意志..... (190)

第一节 意志概述..... (190)

第二节 意志行动的过程..... (196)

第三节 意志的品质及其培养..... (201)

第十一章 个性及个性倾向性..... (206)

第一节 个性概述..... (206)

第二节 个性的形成和发展..... (209)

第三节 个性倾向性..... (212)

第十二章 个性心理特征..... (223)

第一节 气质..... (223)

第二节 性格..... (230)

第三节 能力..... (239)

主要参考书目..... (255)

第一章 概 述

本章要点

1. 心理学的研究内容。
2. 心理学的研究方法。
3. 心理学的性质和意义。
4. 心理学的历史发展。

心理学对于许多未曾接触过它的人来说,是颇有几分神秘莫测之感的。因此,当人们准备涉入该学科时,总免不了会有诸多这样那样的疑问:它是研究什么的?它是一门科学,还是类似于特异功能、相术之类的东西?它对我们到底有哪些用处?本章的目的就在于开宗明义地把心理学的概貌呈现给读者,以便读者在接触该学科之初即对其有一个基本的了解,为进一步深入学习心理学的理论和原理奠定基础。

第一节 心理学的研究内容

心理学是现代人研究自身问题的科学。具体地说,心理学是研究心理现象发生、发展及其变化规律的科学。

人的心理现象是纷繁复杂的,从衣、食、住、行、生、老、病、死,到学习、工作、人际关系,时时处处都充满着人的心理活动。可以说,只要有人的地方,就有心理现象的发生、发展及变化。从科学研

究的角度出发,大致可将心理现象分为心理过程和个性心理两大类。

一、心理过程

心理过程是人脑对客观事物的反映过程。它是心理现象的动态形式,包括认识过程、情绪、情感过程和意志过程,即知、情、意过程。

众所周知,认识客观事物是人最基本的心理活动。从动用各种感觉器官去感受事物,到知道所感受的事物是什么,进而记住所感知的事物,概括了解一类事物及事物与事物之间的关系,并由此类事物联想到彼类事物,这就是认识过程所包含的感觉、知觉、记忆、思维、想象等内容。

在人认识客观事物时不可能是无动于衷的,他必定持有自己对事物的一定态度,产生一定的体验。如热爱祖国的美丽河山,赞叹建设者的巧夺天功,颂扬见义勇为的英雄行为以及其它喜、怒、哀、惧等体验,这就是人的情绪或情感过程。

人不仅能认识客观事物,对其产生一定的态度和体验,而且还能够自觉地改造客观世界。在认识和改造客观世界的过程中,人必须确立目标,制定计划,树立信心,并坚持不懈地去克服困难,以达到目标。这一心理活动过程便是意志过程。

认识、情绪和情感、意志三种心理过程是相互联系、相互制约的。认识是情绪和情感、意志过程的基础,人只有在认识外界事物的基础上才可能产生情绪和情感,也才可能采取意志行动。情绪和情感、意志随着认识活动的变化而发展、变化。同时,情绪和情感、意志活动又反过来巩固和深化人的认识过程。例如,一个人只有在

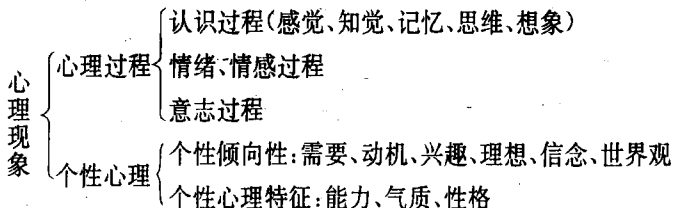
他接触并了解了某项工作之后,才可能对该项工作作出评价,并产生相应的情绪和情感体验,也才可能进一步坚持做好该项工作;反过来,也只有当这个人对该项工作有了感情,并采取一定的意志努力,他才可能进一步钻研自己所从事的工作。

二、个性心理

如果说,心理过程总是发生在每一个具体的人身上的话,那么,发生在每一个人身上的心理过程却是各不相同的。这种差异性便是由每一个人不同的个性心理所决定。个性心理差异通过心理过程而形成,并且在心理过程中表现出来。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等,它决定了人的心理活动倾向;个性心理特征包括能力、气质、性格,它决定了人心理活动的方式和水平。个性倾向性和个性心理特征二者相互联系、互相依存,共同构成了个性差异的基础。

以上心理学研究的两个方面:心理过程和个性心理同样是相互密切联系着的。没有心理过程,个性心理就无从形成;同时,已经形成的个性心理又制约着心理过程,并在心理过程中表现出来。

综上所述,心理学的研究内容大致可概括为以下图式:



上述心理学的研究内容是就个体一般的心理表现而言的。从比较心理学的角度看，心理学不单研究人的心理，而且还研究动物的心理。动物心理与人的心理的区别在于它没有达到意识支配的水平。对动物心理的研究一般供比较、参照之用。

从意识的层次上说，心理学不仅研究意识水平上的心理活动，而且还研究无意识状态下的心理活动。所谓无意识，是指未被自己意识到的心理。它包括以下三方面的内容：

1. 觉醒状态时阈限下的心理活动。就是说，人的心理活动并不是都在自己的意识范围之内的。有些心理活动由于强度太低，并未被人所意识到，便成了无意识。例如，为某事急匆匆地上楼，楼梯的级数尽管是我们一步步地踏过的，但并不会引起我们的注意，因为它与所要办的急事相比，显然是太微不足道了。但是，如果我们所要攀登的楼梯非常高且难爬，每攀一级都要付出巨大的努力，那么，尽管事情再急，楼梯的级数还是会被人意识到的。因为它提供给人的刺激太强了，超过了阈限的水平。

2. 睡眠或催眠状态时的心理活动。如做梦、进入催眠状态后的知、情、意活动等。

3. 病态或特殊精神状态时的某些心理活动。如妄想、幻觉、呓语等。

作为一门科学，心理学不仅仅在于记录和描述各种心理现象。它的基本任务是揭示心理现象的本质，研究心理活动的规律。具体地说，心理学主要是通过对各种心理现象的研究，从而查明心理过程的规律及其机制，个性差异的形成规律及其生理机制，以及心理过程和个性差异的相互关系等规律性的问题。

第二节 心理学的研究方法

一、心理学研究的基本原则

从辩证唯物主义的观点出发,心理科学的研究首先必须遵循以下原则:

(一)客观原则

心理现象是一种客观存在。因此,对它的观察、分析、实验都必须以客观的事实和指标为依据,避免主观猜测和臆断的因素出现。例如,调查抽样过程中的客观性就是确保抽样的随机性、代表性;实验过程中的客观性就是确定客观的指标,排除一切可能出现的干扰因素等。

(二)发展原则

心理现象是在主、客观因素的相互作用下不断发展、变化的。任何心理现象的出现,都有其历史的根源和未来走向。因此,对它的研究必须坚持发展的观点,即既追溯历史,又预测未来。例如,对某一年龄阶段心理的研究,就不能仅仅停留于对该阶段问题的探讨,而必须同时考虑此前各个阶段和此后各个阶段的问题。弗洛伊德、马斯洛等在研究个体的心理问题时,都十分关心其童年经验。

(三)系统原则

人的心理是一个由各种机能、各种特征、各种因素组成的复杂、庞大的系统,是一个有机联系的整体。任何心理现象的产生都

不是孤立的、偶然的，都是心理大系统活动的结果。因此，对心理现象的研究，必须具有整体的观点、系统的观点。即把因素分析、局部研究与整合研究结合起来；把纵向研究和横向研究结合起来；把对结构的研究和对机能的研究结合起来；把主观心理和客观环境结合起来。

二、心理学研究的基本方法

心理学研究的方法很多，常用的有以下几种：

(一) 观察法

观察法是指研究者在未经控制的日常生活条件下，通过对被试的外部表现有目的的观察来了解其心理活动特点及规律的方法。任何在日常生活条件下能够直接、系统地观察到心理活动发生、发展的心理学课题，都可以采用观察法进行一定的研究。例如，研究儿童心理的发展，就可以通过对一选定对象从婴儿期开始，持续数年的观察、分析、记录，最终从中找到儿童心理发展的规律。我国早期心理学家陈鹤琴就曾经运用观察法对一儿童进行长达数十年的跟踪研究，并将研究结果写成《一个儿童发展的程序》^①。

使用观察法的条件是：(1) 了解所要观察的问题，明确观察目的；(2) 尽量使被观察者处于自然的状态(必要时可采用隐蔽观察、使用单向透光玻璃等)；(3) 善于观察、记录与观察目的有关的事实。

观察法的优点是：简便易行，被试的心理表现自然，情景真实。缺点是：研究者只能处于被动的地位，消极地等待有关现象的出

^① 陈鹤琴：《儿童心理之研究》，商务印书馆，1925年版。

现。同时,所搜集到材料常常缺乏系统性,不够精确。

(二) 实验法

实验法是指研究者有意操纵某种条件,促使一定心理现象的产生,从而探索心理活动规律的方法。实验法是现代自然科学研究普遍采用的方法,从一定意义上说,它也是心理学摆脱纯思辨的性质,真正确立自身科学地位的标志性方法。

实验法的优点在于:(1)研究者处于主动地位,可主动选择、控制各种实验条件,以引起所要考察的心理现象的发生;(2)研究者可根据需要,使某种心理现象在相同的条件下重复出现,以便进行反复研究和验证;(3)研究者可系统地改变实验条件,使心理事件与外界刺激之间的关系进一步明确化,从而能揭示某种现象产生的原因。

心理学上所使用的实验法可以分为自然实验法和实验室实验法两种:

1. 自然实验法。这是一种在日常生活的情景中,适当控制条件,结合经常性业务工作研究心理现象的方法。这种方法可以说是观察法和实验室实验法的结合,它既具有上述两种方法的某些优点,但同时又存在着情景不够真实、自然,实现条件不能完全精确控制等不足。

自然实验法在儿童心理学、教育心理学、社会心理学、管理心理学等的研究中被较多采用。例如,要研究教师期望水平对学生学习成绩的影响,可在条件基本相同的两个平行班中采用自然实验法进行实验。对A班进行一定的条件控制,即老师给予学生一定水平的期望,而对B班则不给予特别期望。一段时间后,对两个班学生的学习成绩进行总体评估、比较,便可得出相应的实验结果。

2. 实验室实验法。实验室实验法是指在心理学实验室内借助

于专门的仪器、设备，严格控制实验条件，以研究人的心理活动规律的方法。例如，研究人的反应速度就必须在实验室中进行，这样可避免其它不必要刺激如噪音、过强的光线等的干扰，确保测试仪器所测出的是人的真实反应速度。

实验室实验法的采用，大多是为了避免自然条件下无法排除的因素的干扰。目前，该法较多被用于对心理过程及其生理机制的研究。对于较复杂的心理现象如性格、气质等的研究，较少使用该法。由于实验室实验法是在人为的特定条件下进行的，因而实验的结果与日常生活条件下的心理现象往往具有一定的差距，难以直接用于生活实践。这是该法的主要缺点。

(三) 调查法

以调查访问的方式研究人的心理状态及规律是社会心理学研究最常使用的方法。调查法实际上包括了访谈法、问卷法、测验法等几种实际操作方法。它所针对的对象，可能是个体，也可能是群体；可以针对个案实施，也可以在群体中实施。调查法的实施，需制定明确、周详的调查计划，还需具备完备的调查工具，如记录工具、问卷、量表、常模、统计工具等。通过调查法所得到的材料一般都较为简明、直观，但调查法的实施过程却要求十分严格，否则便会影响调查结果的准确性。

(四) 活动产品分析法

活动产品分析法是通过对人的活动成果如作品、作业、劳动产品等的性质和特征的分析，来研究其心理活动规律和特征的方法。例如，通过对音乐作品或绘画作品所表现出来的风格和倾向的分析，研究作者的心理状态等。由于该方法所依据的是通过一定媒介（活动产品）折射出来的现象和规律，而人的活动产品和人的心理

活动之间并不是简单的一一对应的关系，因此，其研究结果难以保证较高的准确性，通常配合其它研究方法使用。

心理现象的复杂性决定了心理学研究方法的多样性。以上所介绍的只是较为常用的几种。实际研究中应根据课题性质的不同选择相应的方法，有时可能是多种研究方法的结合。

第三节 心理学的性质和意义

一、心理学的学科性质

心理学最初是依附于哲学而存在的纯思辨性的学科，而后，自然科学研究方法在该学科中的运用确立了其科学的地位。现代心理学是沿着自然科学和社会科学两条轨道并行的。无论从研究内容上看，还是从研究方法上看，心理学都同时具有自然科学和社会科学的双重属性。前者如实验心理学、生理心理学、工程心理学等，后者则有社会心理学、教育心理学、管理心理学等。确切地说，心理学是一门处于自然科学和社会科学结合点上的交叉学科，或者说是涉及多种学科内容的边缘学科。

尽管心理学与其它许多学科密切相关，但这并没有削弱其作为一门独立学科的独立性。它仍然有自己明确的研究对象、研究任务和研究方法，保持着自己完整的科学体系。

二、心理学的意义

心理学作为一门应用性很强的基础学科，无论在理论上或实践上都具有十分重大的意义。

(一)心理学的理论意义

1. 心理学的研究为马克思主义哲学观点提供了科学的论据。例如,心理学研究心理、意识的起源和发展,研究心理现象对客观事物的依存性,研究外界客观事物如何引起脑的活动而产生心理现象等,这些研究结果均有助于进一步论证物质第一性、意识第二性的原理。列宁就曾高度评价心理学研究对马克思主义哲学的重要意义,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。同时他还认为,心理学是“构成认识论和辩证法知识领域”^②之一。

2. 心理学研究为其邻近的一些学科如政治学、社会学、教育学、文学、法学、管理学等提供了一定的理论依据和思维方法。例如,心理学对个性的研究成果有助于文学创作中对人物性格的刻画等。

(二)心理学的实践意义

心理学的实践意义表现在心理学的许多研究成果被广泛运用于社会生活的各个领域,如教育领域、管理领域、健康医学领域、劳动生产领域等等。可以说,只要有人的地方,就有心理现象的发生;而只要有心理现象的发生,就一定有心理学的运用领域。

概括地说,心理学的意义可以用“认识自己,认识外界”八个字来归纳。

^① 《列宁全集》第1卷,人民出版社1995年版,第396页。

^② 《列宁全集》第38卷,人民出版社1959年版,第399页。