

实用心理学 原理

王益明

耿爱英

编著



实用心理学原理

王益明 耿爱英 编著

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用心理学原理/王益明等编著. —2版. —济南:
山东大学出版社, 2000. 8(2002. 7. 重印)

ISBN 7-5607-1838-8

I. 实… II. 王 III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 39341 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

日照市黄海印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 14.5 印张 377 千字

2000 年 8 月第 2 版 2002 年 7 月第 4 次印刷

印数:3501—5500

定价:19.80 元

前 言

在当今社会中，心理学已深入到社会的各个领域，可以说，凡是与人有关的学科领域都表现出对心理学知识的殷切需求。然而，目前国内只有供师范类院校和综合性院校哲学专业学生使用的两类原理性、基础性的普通心理学教材。由于这两类教材过于专业化，即研究性较强，使得其他学科领域的基础心理学教学实际上处于没有合适教材的状态。此外，现有的普通心理学教材，在内容方面包容了过多的实验性和不够成熟但却较新的研究成果，这对于仅仅把心理学知识当做自己专业学习的补充性知识的非心理学专业学生来说，显得既不实用、也不易掌握。特别是在实用性方面，现有的基础心理学教材与非心理学专业的学生学习心理学的实际要求尚有很大差距。因此，本书正是为满足上述实际需要而编写的。

《实用心理学原理》这一书名即表明了本书的特点。首先，这是一本基础性心理学教材。强调对心理学原理的介绍，着重介绍已经成熟的心理学规律，对心理学规律的实验性资料的介绍将尽量减少。这一编写方式对“教”与“学”都是十分有益的。一方面，有利于学生对知识体系的整体把握，使学生通过对已成熟的心理学规律的掌握、对本专业知识的学习和研究有所帮助；另一方面，使教师可以根据教学的实际需要对实验性资料进行更为主动和灵活的选择运用。其次，本书强调实用性。一方面，通过对规律性知识的介绍，使学生了解心理学规律并能利用之；另一方

面，尽量选择介绍应用性强的心理学知识和规律，并努力显示其实用价值。

本书内容共分为五编。第一编为基础篇。通过对普通心理学基本概念、原理和基本规律的介绍，为以后各编更具有实用性的心理学规律的学习打下知识基础。第二编为社会心理篇。该编主要介绍社会对人心理行为的影响和人在社会影响下心理活动的规律，使学习者对人的社会心理现象有更为深刻的理解，提高其社会适应的能力。第三编为管理心理篇。本篇概要介绍组织管理中人的心理行为规律，以提高学习者在管理活动中主动运用心理学知识的能力。第四编为教育心理篇。本篇从教与学两个方面介绍“教”与“学”过程中人的心理规律，为学习者教学与学习水平的提高提供理论依据。第五编为心理卫生篇。本篇通过心理卫生、心理咨询和心理测量知识的介绍，使学习者对心理健康和心理疾病的含义有所认识，对维护心理健康的方法有所了解，提高学习者的心理健康水平和抵御心理疾病的能力。

本书在内容结构安排上，为课程设置和教师授课留有较大的伸缩余地。首先，对于受课时限制，只开设普通心理学而无法开设社会心理学、管理心理学、教育心理学、心理卫生等课程的非心理学专业的心理学教学，在教学内容的组合选择上提供了极大的方便。其次，授课教师既可以扩充或加深理论部分为大学本科、专科学生讲授，也可以取部分篇章为培训班讲授专题。因此，本书既适合于高校非心理学专业以及各类成人教育、职业教育做教材，也适合于在实践领域中从事直接与人有关的工作人员或心理学爱好者阅读。

本书在编写过程中，借鉴了国内外学者的部分研究成果，山东大学方益寿教授在百忙中审定了全稿，并提出了许多宝贵意见；在出版过程中还得到了山东大学出版社的支持和帮助。在此，一并致谢。本书的第一章、第二章、第四章、第五章、第六章、第

七章、第十四章、第十五章、第十六章由王益明撰写，第三章、第八章、第九章、第十章、第十一章、第十二章、第十三章由耿爱英撰写。由于作者水平所限，书中难免会有错误和不妥之处，敬请读者和专家批评指正。

作 者

1997年7月于济南

目 录

第一编 基础心理篇

第一章 心理学概述	(1)
第一节 心理学的对象、性质、任务和方法.....	(1)
一、心理学的对象.....	(1)
二、心理学的性质.....	(5)
三、心理学的任务.....	(9)
四、心理学的研究原则和方法	(11)
第二节 心理的实质	(15)
一、心理是脑的机能	(17)
二、心理是客观现实的反映	(20)
三、心理现象的特点	(23)
第三节 心理的生理基础	(25)
一、神经系统的结构与机能	(25)
二、非条件反射和条件反射	(30)
三、内分泌系统和植物神经系统	(34)
第二章 认知心理过程	(36)
第一节 感觉与知觉	(36)
一、感觉与知觉概述	(36)
二、感觉的种类及感觉规律	(41)

三、知觉的规律及知觉种类	(53)
第二节 记忆	(69)
一、记忆概述	(69)
二、记忆过程分析	(74)
三、记忆的规律	(81)
第三节 思维和想像	(86)
一、思维概述	(87)
二、思维过程	(94)
三、想像	(102)
四、创造性思维	(107)
第四节 注意	(113)
一、注意概述	(113)
二、注意的规律性	(116)
第三章 情、意心理过程	(124)
第一节 情绪和情感过程	(124)
一、情绪、情感的涵义与作用	(124)
二、情绪、情感的类型	(130)
三、情绪的调节与情感的培养	(136)
第二节 意志过程	(139)
一、意志的定义与作用	(140)
二、意志行动的分析	(142)
三、意志的品质与培养	(145)
第四章 个性心理	(148)
第一节 个性心理概述	(148)
一、个性心理的概念	(148)
二、个性的基本特点	(149)
三、个性的形成与发展	(151)
第二节 个性倾向性	(151)

一、需要·····	(151)
二、动机·····	(153)
三、兴趣·····	(156)
四、理想、信念和世界观·····	(158)
第三节 能力·····	(160)
一、能力概述·····	(160)
二、能力的种类和结构·····	(161)
三、能力的个别差异及影响因素·····	(166)
第四节 气质与性格·····	(170)
一、气质·····	(170)
二、性格·····	(173)

第二编 社会心理篇

第五章 社会动机和社会化·····	(182)
第一节 社会动机·····	(182)
一、什么是社会动机·····	(182)
二、社会动机的种类·····	(184)
第二节 社会化·····	(190)
一、什么是社会化·····	(190)
二、社会化的内容与类型·····	(191)
三、社会化的过程及影响因素·····	(194)
第六章 社会知觉和社会态度·····	(197)
第一节 社会知觉·····	(197)
一、什么是社会知觉·····	(197)
二、社会知觉的内容范围·····	(198)
三、社会知觉的效应规律·····	(202)
第二节 社会态度·····	(205)

一、什么是态度·····	(205)
二、态度的改变·····	(207)
第七章 人际交往和人际关系·····	(214)
第一节 人际交往·····	(214)
一、什么是人际交往·····	(214)
二、人际交往的种类与方式·····	(215)
三、影响人际交往的因素·····	(221)
第二节 人际关系·····	(223)
一、什么是人际关系·····	(223)
二、人际行为模式·····	(225)
三、影响人际关系的因素·····	(226)

第三编 管理心理篇

第八章 管理者的人性观与管理风格·····	(233)
第一节 西方人性假设与管理的演变·····	(234)
一、“经济人”假设与 X 理论·····	(234)
二、“社会人”假设与人群关系理论·····	(236)
三、“自动人”假设与 Y 理论·····	(238)
四、“复杂人”假设与超 Y 理论·····	(241)
五、“理念人”假设与企业文化论·····	(243)
第二节 对我国管理中“主权人”人性观的探讨·····	(246)
一、“主权人”的人性假设·····	(247)
二、“主权人”的管理特点·····	(249)
第九章 工作行为激励·····	(251)
第一节 组织中的个体工作行为分析·····	(251)
一、工作行为的特点与影响因素·····	(251)
二、工作行为的产生模式·····	(254)

三、行为的改变·····	(256)
第二节 工作行为的有效激励·····	(260)
一、激励的概念、过程与作用·····	(260)
二、有效的激励机制与方法·····	(263)
三、我国管理中的同步激励理论·····	(269)
第三节 激励理论·····	(272)
一、内容型激励理论·····	(272)
二、过程型激励理论·····	(277)
三、强化型激励理论·····	(284)
第十章 群体、组织与领导心理·····	(288)
第一节 群体心理·····	(288)
一、群体与群体动力·····	(288)
二、群体冲突·····	(293)
三、群体沟通·····	(295)
第二节 组织心理·····	(301)
一、组织概念与组织结构·····	(301)
二、组织变革与发展·····	(306)
第三节 领导心理·····	(308)
一、领导及其影响力·····	(308)
二、领导行为·····	(310)
三、领导有效性理论·····	(312)

第四编 教育心理篇

第十一章 教育、学习与心理发展·····	(320)
第一节 心理发展概述·····	(321)
一、心理发展的涵义·····	(321)
二、心理发展的一般特点·····	(321)

三、心理发展的动力·····	(322)
第二节 心理发展的阶段性理论·····	(323)
一、皮亚杰的认知发展阶段论·····	(324)
二、柯尔伯格的道德判断发展阶段论·····	(326)
三、埃里克森的人格发展阶段论·····	(328)
第三节 教育、学习与心理发展的关系·····	(331)
一、教育、学习促进人的认识能力的发展·····	(331)
二、教育、学习促进人的个性品质的发展·····	(332)
三、教育、学习是人社会化的基本途径·····	(332)
第十二章 学习的基本理论·····	(334)
第一节 学习概述·····	(334)
一、学习的涵义·····	(334)
二、学习的类型·····	(336)
三、学习的过程·····	(338)
四、影响学习的因素·····	(340)
第二节 基本学习理论·····	(345)
一、学习的联结理论·····	(345)
二、学习的认知理论·····	(352)
三、学习的联结—认知理论·····	(356)
第十三章 知识、技能和品德的学习·····	(360)
第一节 知识的学习·····	(360)
一、知识的理解·····	(360)
二、知识的巩固·····	(367)
三、知识的应用·····	(367)
第二节 技能的学习·····	(370)
一、技能学习的定义、特征与种类·····	(370)
二、操作技能的形成与培养·····	(373)
三、心智技能的形成与培养·····	(376)

第三节 品德的学习	(379)
一、品德的涵义与心理结构	(380)
二、品德形成的心理过程	(382)
三、学生品德不良的矫正	(389)

第五编 心理卫生篇

第十四章 心理咨询	(391)
第一节 心理咨询概述	(392)
一、什么是心理咨询	(392)
二、心理咨询的意义和作用	(393)
第二节 变态心理学的一般知识	(395)
一、心理正常与异常的标准	(395)
二、异常心理的分类和范围	(398)
第三节 心理咨询的理论与方法依据	(403)
一、精神分析理论	(403)
二、行为主义理论	(406)
三、人本主义模型	(407)
四、认知理论	(409)
第四节 心理咨询的原则和要求	(411)
一、心理咨询的原则	(411)
二、心理咨询的条件要求	(412)
第五节 心理咨询的方式与程序	(414)
一、心理咨询的方式	(414)
二、心理咨询的程序	(416)
第十五章 心理健康	(418)
第一节 心理健康概述	(418)
一、心理健康的涵义	(418)

二、心理健康的标准	(419)
第二节 心理疾病的预防	(424)
一、三级预防体系	(424)
二、心理健康的自我维护	(427)
第十六章 心理测量	(433)
第一节 心理测量概述	(433)
一、什么是心理测量	(433)
二、心理测量的性质	(435)
三、心理测量的意义和作用	(437)
第二节 心理测验的基本要求	(439)
一、标准化	(439)
二、鉴定的标准	(440)
第三节 心理测验的种类	(442)
一、能力测验	(442)
二、人格测验	(445)
三、职业测验	(446)
参考书目	(448)

第一编 基础心理篇

心理学科是一个相对稳定的、系统的知识体系。心理学科的基本概念、基本原理和内容结构构成了这一知识体系的基础。本篇是全书的基础篇，将对心理学科的基础知识，即心理学的基本概念、心理基础规律和心理学科的内容概貌作一全面而简明的介绍，为以后各篇内容的学习打下基础。

第一章 心理学概述

本章主要对心理学的概貌和基本问题，如心理学的研究对象、学科性质、任务、内容范围、研究方法等进行概述，以便读者对这门学科有一个总体的认识。

第一节 心理学的对象、性质、任务和方法

一、心理学的对象

心理学有其特定的研究对象和探索的领域。正确了解心理学

的对象，是学好心理学的首要要求。心理学的研究对象，是心理现象及其活动规律。心理学是研究心理现象及其活动规律的科学。

（一）心理现象

心理现象是人们非常熟悉的现象，是每个人在活动中都可以切身经历和体验到的。心理现象极其复杂，表现形式多种多样。概括地说，心理现象包括心理过程和个性心理两个方面。

1. 心理过程

人的心理，无论怎样复杂，总要在各种活动中表现出来。例如，我们会见一个久别重逢的朋友，首先要互相注视、互相问候、感知对方的音容举止。经过一番谈叙，就会勾起对一桩桩往事的回忆。谈到共同关心的问题，就会引起对问题的分析、综合、概括、判断等一系列的思维活动。此例中的感觉和知觉、记忆和思维等心理活动是人们了解事物、处理问题所必需的过程，在心理学上，一般称之为认知过程或认识过程。人们认识事物，决不会无动于衷，总要表现出爱和恨、喜和怒、满意和不满意等情感和情绪。人们认识客观世界不只是为了消极地适应它，而更重要的是要积极地改造它，这就必然要表现为有目的、有计划的意志行动。认识、情感和意志等心理活动，都有其发生和发展的过程。这就是普通心理学所要研究的认识过程、情感过程和意志过程等心理过程。

认识、情感、意志三种心理过程各有区别，又紧密联系。一方面，情感、意志在认识活动的基础上产生和发展，正所谓“知之深，则爱之切”；另一方面，情感、意志又推动了认识活动的开展和深入。因此，各种心理过程及其相互关系是心理研究的一个重要内容。

2. 个性心理

心理过程是人人共有的，它们的产生、发展、变化规律在每个人身上都有共同的体现。人们在实践活动中认识事物，首先要

通过感觉和知觉；在研究和解决问题时，必须要通过记忆和思维。但是，每个人的心理活动又各有自己的特点，我们在日常生活中都可以看到人的个性的不同表现，有的比较热情，有的比较冷静；有的比较机智，有的比较迟钝；有的爱好文学艺术，有的爱好科学理论；有的关心集体事业，致力于高尚理想的追求，有的注意个人实惠，热衷于物质生活的享受等等。人的个性正如各自的面貌，各有特点，反映出每个人在心理活动上的差异性。人的个性心理的差异既表现在气质、性格和能力等个性心理特征方面，也表现在需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等个性倾向性方面。所以在心理学上，将人的个性倾向性和个性的心理特征，统称为个性心理。个性倾向性制约着人的全部心理活动方向和行为的社会意义。个性心理特征是心理活动的效率特征和风格特征，它们一经形成，总是相对稳定、相当持久的。因此，人们可以据此来区分和刻画不同的个体。个性心理是心理学研究对象的另一个方面。

心理过程和个性心理也是密切联系着的。个性心理是在心理活动过程中形成的，没有对客观世界的认识，没有对外界事物的情感和改造世界的意志过程，个性心理是无由形成的。同时，已形成的个性心理又制约着心理过程，在心理过程中表现出来。例如，能力不同的人，对事物认识的深度可能不同；性格不同的人，情感表现可能不一样；有勤劳勇敢性格的人，一般有坚强的意志行为。如此等等。所以，心理学研究对象的两个方面，是既有区别又不可分割地融合在一起的，只是为了研究便利以及更深入地揭示其规律，才如此划分的。

人的心理活动或心理现象是一个统一的整体，它们所包含的内容和关系可简略表示如下：