

葛明贵 主编

现代应用心理学精品系列



普通心理学

合肥工业大学出版社

现代应用心理学精品系列

普通心理学

主 编 葛明贵

编写人员 （以姓氏笔画为序）

王瑞乐 任春华 杨軼冰

李亚男 李艳玲 李曙光

吴倩倩 邹长华 张 深

赵 闪 段好宁 徐胡燕

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通心理学/葛明贵主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2011.7

ISBN 978-7-5650-0445-2

I. ①普… II. ①葛… III. ①普通心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 045993 号

普通心理学

葛明贵 主编

责任编辑 方立松 马成勋

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2011 年 7 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2011 年 10 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	总编室:0551—2903038	印 张	24.5
	发行部:0551—2903198	字 数	439 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	发 行	全国新华书店
E-mail	hfutpress@163.com	印 刷	合肥星光印务有限责任公司

ISBN 978-7-5650-0445-2

定价:40.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

编辑指导委员会

主任委员：葛明贵

副主任委员：（以姓氏笔画为序）

王传旭 刘新民 刘星期 柳友荣

姚本先 邱章乐 钟玉海

委员：孙晓青（巢湖学院教育系）

张爱群（淮南师范学院教育系）

鲁峰（淮北师范大学教育学院）

杨志新（安徽大学哲学系）

徐俊华（黄山学院教育系）

任其平（安庆师范学院教育学院）

方双虎（安徽师范大学心理学系）

方明（安徽农业大学人文与社会学院）

李琬（安徽中医学院）

汪明（阜阳师范学院教育科学学院）

励骅（铜陵学院）

吴小贻（池州学院）

王军（安徽工业大学）

张福全（合肥学院教育系）

李群（合肥师范学院教育系）

张英彦（宿州学院）

总 序

在当前心理学书籍越来越多的情况下，再组织编写心理学教材似乎显得有点愚笨。不过，心理学学科在当代受到社会各界越来越多的关注与重视，心理学知识受到越来越多大众的喜爱与认识，心理学发展的日新月异的变化与成果，促使我们有一种冲动。

一直以来，心理学显得神秘、心理学脱离实际，成为心理学发展的重要阻碍因素之一。自从1979年，心理学在我国恢复以来，心理学的教学与研究都是围绕体系的严密、语言的晦涩、方法的严谨而展开的，结果，心理学的研究成果不能在现实中得到应有的应用与推广，心理学变成了象牙塔中的、少数专业学者摆弄的学问。

进入21世纪以来，许多重大社会事件的出现，为心理学重塑形象提供了平台，给心理学工作者进入实践领域提供了绝好的机会。非典、禽流感、汶川地震、玉树地震、冰冻雪灾，等等，广大心理学工作者凭借自己的智慧，运用心理学知识为重大事件出力，受到各级政府和大众的好评。心理学的应用研究尤其是应用心理学学科的发展被提上议事日程。

其实，应用心理学从其产生的那一刻起，就紧紧与社会生活、个体的成长密切相关。学习与研究心理学，掌握心理活动的规律，究其最终目标来说，最终是为了将心理学的知识运用于个体的成长和社会的进步。

基于以上的考虑，安徽省心理学会一批长期从事心理学教育教学和科学研究的专家、教授，开始策划应用心理学精品书系的撰著问题。经过与合肥工业大学出版社领导的磋商，决定以应用心理学精品书系的名义，按照教育部应用心理学专业规范的要求，编写应用心理学精品书系。这套系列，既包括应用心理学专业主干课、选修课教材，又包括各位专家在长期教学科研工作中深入思考创新研究的著作。在安徽省心理学会和合肥工业大学出版社的组织下，近30位专家出席了2009年12月26日召开的研讨会，会上，大家充分交流了思想、研讨了心理学教学经验并初步确定了编写计划。本次会议还邀请了安徽省教育厅高教处领导到会，对我省应用心理学专业的教学改革与发展给予了针对性的指导。

编写本套丛书，我们坚决贯彻三个原则，那就是求真、求简、求实。这也是本套丛书与其他书籍不同之处。所谓求真，就是在编写过程中，任何知识点都应当是科学的，得到心理学家认可的。绝对不能出现有错误的观点与原理。当然，这并不排除我们会提出一些自己的看法，并不妨碍我们对学科体系的创新。所谓求简，就是简明扼要地阐述心理科学的基本原理与基本规律；就是尽可能压缩每本书的字数，让使用者有自己再次创新的机会，让学习者有思考吸收的空间。我们一直认为，一本四五十万字的教材让老师去教、让学生去学，其实是非常困难的。这样的话，教师就只能择其要者、学生就只能选其感兴趣的内容，势必造成对知识体系的割裂。所谓求实，就是在编写过程中贯彻直观、生动、形象、具体的原则，多提供一些心理学的实例与案例，让学习者感受到真实、有用。人们的认知规律总是遵循从简单到高级、从直观形象到抽象逻辑层面的。大量生动的有趣的实例，对于读者的理解与消化吸收是必不可少的。

总之，我们试图达到以下的期望：作为教材，要使使用者感到“好教”；要让学习者感到“易学”。作为著作，要让阅读者感到“耳目一新”；要使同行感到“富有创意”。

心理学要得到普及，就必须做到通俗易懂；心理学要得到认可，就必须解决实际问题；心理学要得到发展，就必须具有操作性。

我们的目标是让越来越多的人喜爱心理学；让越来越多的人热爱心理学；让越来越多的人参与心理学。

编辑指导委员会

2011年7月

前 言

普通心理学，作为一门导论式课程，它的宗旨就是帮助初学者了解心理现象发生发展的过程，初步认识心理现象；明了人的心理的实质，树立正确的心理学观；掌握最基本的心理学原理，运用它们思考心理学问题；理解心理学的研究方法，学会分析看待心理学的相关研究成果。

因此，我们对于普通心理学的内容编排，就是围绕帮助初学者认识心理学、树立心理学观、形成心理学修养三个方面来选择与撰著的。它大体上分成三个部分，即绪论、心理过程、心理特征。

绪论部分主要讲授心理学的发生发展，心理现象产生的生理与社会环境基础，人的心理的实质以及正确的心理学观念的主要观点。

心理过程部分主要从最简单的心理现象，最低级的心理过程——感觉与知觉开始，到从感知通向思维这一高级的认识过程的桥梁——表象，再到高级的认识过程——思维与记忆过程，遵循从低级到高级、由简单到复杂的方针；分别阐述各个部分的主要心理学研究结果以及被大家所信奉的原理、规律。另外，心理过程的共同属性——注意也是要了解的；之后还要介绍在认识基础上的态度体验与行动——情感与意志过程的结构分析，相关理论，等等。

心理过程是人们所共同具有的，属于共性心理学。心理特征部分是心理过程在个体身上的集中体现，反映了个体之间的不同，因此是属于差异心理学的部分，这个部分主要包括能力、气质与人格三个部分。

对于各个部分的教学建议，我们认为教师应当围绕教学与学习

目标进行再创造。创造新的教学方法、课堂讨论、演示实验穿插讲授之中。选择相应的教学内容、设计新颖独特的教学课件、布置适当的课后练习与参观实践等。在教学时间安排上,我们建议根据重点和难点内容的不同,根据各个学校教学时数的差异,有所区别。重点章节、内容多讲,次要内容、学生自己能够理解的内容少讲。

对于学习者而言,我们建议同学们以理解为主,不必拘泥于形式。要采用框架式学习,提纲挈领。另外,多观察多思考,将所学知识与客观现实联系起来,学会运用所学知识解释、说明客观现实事件,在活学活用中真正掌握心理学的基本知识与基本原理。

2006年,我主持申报的《普通心理学》精品课程建设被列为安徽省精品课程建设项目。本书从体系到内容均体现了省级精品课程建设的思想,因此,从某种意义上说,本书亦是安徽省精品课程《普通心理学》建设的系列成果之一。

需要说明的是,我们在编写过程中,参考了当今现存的诸多同类书籍的内容;我们在编写过程中也得到了合肥工业大学出版社、各位编写者所在单位的大力支持。在此一并致谢。

主 编

2011年9月

目 录

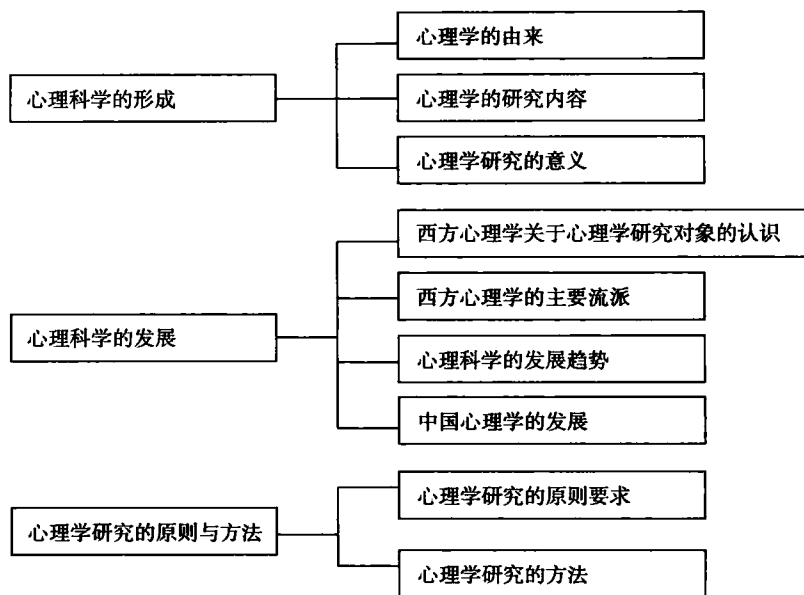
总 序	(1)
前 言	(1)
第一章 绪论	(1)
第一节 心理科学的形成	(1)
第二节 心理科学的发展	(9)
第三节 心理学研究的原则与方法	(17)
第二章 心理和行为的生物与社会学基础	(25)
第一节 心理和行为的生物学基础	(26)
第二节 心理和行为的社会学基础	(46)
第三节 个体的生理、心理发展及社会化	(53)
第三章 感觉	(76)
第一节 感觉的一般概念	(77)
第二节 视觉	(84)
第三节 听觉	(90)
第四节 其他感觉	(94)
第四章 知觉	(99)
第一节 知觉的一般概念	(100)
第二节 知觉的特性	(104)
第三节 空间知觉、时间知觉与运动知觉	(113)
第四节 错觉	(121)

第五章 意识和注意	(125)
第一节 意识的内容与功能	(125)
第二节 注意的一般概述	(144)
第三节 注意的生理机制及认知理论	(152)
第六章 记忆	(157)
第一节 记忆的一般概念	(158)
第二节 记忆的神经生理机制	(163)
第三节 感觉记忆	(166)
第四节 短时记忆和工作记忆	(167)
第五节 长时记忆	(172)
第六节 内隐记忆	(182)
第七章 思维	(186)
第一节 思维的概念	(187)
第二节 表象与想象	(194)
第三节 概念与推理	(203)
第四节 问题解决	(213)
第八章 语言	(223)
第一节 语言概述	(224)
第二节 语言的习得	(234)
第三节 言语理解	(241)
第四节 言语产生	(244)
第九章 能力	(248)
第一节 能力的一般概念	(249)
第二节 能力的种类和结构	(252)
第三节 能力的测量	(257)
第十章 动机	(265)
第一节 动机的一般概念	(266)
第二节 意志行动	(280)

第十一章 情绪和情感	(289)
第一节 情绪与情感的概念、功能机制及理论	(290)
第二节 情绪状态与高级社会情感	(303)
第十二章 人格	(309)
第一节 人格的一般概念	(311)
第二节 人格理论	(314)
第三节 人格的结构	(326)
第四节 人格测验	(341)
第五节 人格成因	(344)
第十三章 心理障碍与心理治疗	(349)
第一节 心理障碍的性质	(349)
第二节 心理治疗	(359)
第三节 心理健康	(368)
参考文献	(376)
后 记	(379)

第一章 绪 论

【知识导航图】



第一节 心理科学的形成

艾宾浩斯曾经说过：心理学有一个很长的过去，但却只有一个短暂的历史。因此，心理学是一个既古老又年轻的科学。说它古老，是因为心理学的源头在西方可以追溯到古希腊的哲学家柏拉图和亚里士多德的思想中。柏拉图是一位理性主义者，他认为人的灵魂无所不知，只是灵魂来到人的体内以后，将已知晓的观念忘记。所以，他认为，“知识就是回忆”。而亚里士多德则是一位经验主义者，他的《论灵魂》是历史上第一部论述心理现象的著作。

但是，在很长的历史时期中，心理学都在哲学的母腹中孕育着，并没有成为一门独立学科。在心理学成为独立学科之前，有关“心”，“心灵”，“意识”和“人性”等心理学问题，一直是古代哲学家、教育家、文学家们共同关心的问题。

说心理学短暂，是说科学的心理学的诞生才有百余年的历史。

心理学所涉及的方面渗透于社会生活的各个领域。心理学也许是现代生活中人们最广泛涉及的主题，因为无论人们生活中的衣食住行，还是工作中的追求与价值，都离不开心理学，都需要心理学知识的帮助。

一、心理学的由来

现代心理学是在 1879 年建立的。这一年，德国心理学家冯特（Wilhelm Wundt, 1832—1920）在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，心理学从此宣告脱离哲学而成为独立的科学。

冯特是一位哲学家兼生理学家，他的心理学实验室主要研究感知觉心理过程，所用的主要是生理学的实验技术，所以他称自己的这种研究为“生理心理学”，也称为“实验心理学”。也因此，冯特被誉为实验心理学之父，也被誉为心理学之父（father of psychology）。

曾有人比喻，科学心理学的发展，哲学是父亲，生理学是母亲，而生物学是媒人。经生物学为媒介，哲学与生理学结合，生育的新生儿，就是以后脱自传统哲学范畴、独立门户的心理学。正如美国心理学史学家穆非（Murphy）指出：“在冯特创立他的实验室之前，心理学像一个流浪儿，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿敲敲认识论的门。1879 年，它才成为一门实验科学，有了一个安身之处和一个名字。”

因为独立门户的心理学是采用科学方法去研究问题的，所以有时称它为科学心理学。

冯特对心理学的独立、实验心理学的创立、国际心理学专业队伍的建立有开创性的贡献。

第一，从学术研究的背景看，冯特是 19 世纪后期，集生理学和心理学大成的人。在柏林大学与海德堡大学求学期间，冯特曾为当时著名生理学教授缪勒与赫姆霍兹两人的及门弟子。缪勒是神经特殊能量理论的创立者，赫姆霍兹是色觉理论与听觉理论的建立人。冯特承其衣钵，并发扬光大。自 1864 年起，冯特在任教于海德堡大学的十年期间，集其研究成果，于 1874 年出版《生理心理学原理》（Principles of physiological psychology）一书。该书被生理学与心理学两界推崇为不朽之作；有人认为，其重要性犹如学术史上的心理学独立宣言。

第二，冯特设立心理实验室一事之所以特别受到后人重视，主要是他采用了系统的科学实验方法，以突破性的构想，来探究人的心之结构（structure of mind）。惟冯特当时所研究的主题，是从研究意识（consciousness）开始的。冯特认为，意识内容（conscious content）是由很多不同的元素构成的。在实验研究时，研究者控制刺激（视觉的、听觉的、体觉的等等），使之有系统的变化，让受试者凭自己的主观判断，做出反应（如按下电钮）或说出感受。此种方法，称为内省（introspection）。

第三，冯特使心理学脱离哲学而成为一门独立的合乎标准的科学。从现代心理学的观点看，一百年前冯特的研究，在内容上只以意识为主的取向，已不合时宜。冯特的贡献主要还是在于其首创的系统实验方法。因为，此后的心理学之所以被视为一门科学，主要是由于心理学家也可以像其他自然科学一样，做实验研究。科学特征中所强调的客观性、验证性、系统性三大标准，只有实验法才可能做到。

从历史唯物主义的观点看，科学心理学的产生是一个过程。

在西方，从文艺复兴到19世纪中叶，人的心理特性一直是哲学家研究的对象，心理学是哲学的一部分。这段时期，英国的培根、霍布斯、洛克等人，以及18世纪末法国的百科全书派思想家都试图纠正中古时代被神学歪曲了的心理学思想，并给予符合科学的解释。

培根的归纳科学方法论对整个近代自然科学的发展起了很大作用，霍布斯提出人的认识来源于外在世界，洛克最早提出联想的概念，这都推动了心理学的发展。法国百科全书派的拉梅特里在《人是机器》一书中干脆把人说成是一架机器，这些虽然不免有机械唯物论的观点，但都有进步意义。

19世纪中叶，由于生产力的进一步发展，自然科学取得了长足的进步，科学的威信在人们的头脑中逐步生根。这时，作为心理学孪生学科的生理学也接近成熟，心理学开始摆脱哲学的一般讨论而转向于具体问题的研究。这样的时代背景为心理学成为一门独立的科学奠定了基础。

尽管冯特是科学心理学的创立者，但冯特之前的心理物理学家已为科学心理学奠定了基础。赫尔姆霍茨（Helmholtz）第一次精确测定了神经冲动的传导速度，并用实验法研究了视觉、听觉现象；韦伯（weber）第一次以实验说明了阈限的操作概念，并得出了感觉可觉差的数量法则；费希纳（Fechner）在韦伯的基础上发现了物理量与心理量之间的函数关系；唐德斯（Daunders）提出了简单反应时、选择反应时的测定方法。在冯特创建实验室的同时，另一位德国心理学家艾宾浩斯在柏林大学也建立了心理学实验室，并创办了《心理学和感觉生理学杂志》。艾宾浩斯以实验法对记忆进行了系统研究，绘成了遗忘曲线，初步发现了记忆的规律，打破了实验法不能研究高

级心理过程的禁锢，并于 1885 年出版了实验心理学的经典著作《记忆》一书。缪勒（Muller）在哥廷根大学也建立了规模仅次于冯特的心理学实验室，缪勒同其学生在色觉、记忆、联想、背景知觉等领域取得了出色的成就。值得注意的是 1874 年冯特在成就其《生理心理学原理》一书时，另一位德国心理学家布伦塔诺也刊行了其经典之作《经验观点的心理学》，这两本书都强调心理学是一门独立的科学。

一般认为，现代心理学的产生与发展存在三大源头：第一，近代西方哲学思潮，唯理论与经验主义之争，为现代心理学提供了理论基础；第二，19 世纪实验生理学为现代心理学提供了科学精神和实验方法；第三，19 世纪达尔文的进化论的思想为心理学提供了科学的营养。

【专栏 1-1】

世界上第一部心理学著作

历史上最早的心理学著作是从哲学的角度（思辨的层次）来探讨灵魂的。

公元前四世纪，亚里士多德出版《论灵魂》将灵魂划分为低级与高级两个层次三个阶段，即植物的灵魂、动物的灵魂和理性的灵魂，其中植物与动物的灵魂是低级的，理性的灵魂是高级的。

亚里士多德认为，理性分为被动理性（身体的功能，人死则亡）和主动理性（外来的，人死不灭），人的所作所为均为理性灵魂使然。

高级的理性灵魂具有认识功能（包括感觉、记忆、意象等）和动求功能（包括感情、欲望、意志等）。

张履祥，葛明贵．普通心理学．合肥：安徽大学出版社，2004：2

在西方，从词源上分析，心理学（Psychology）就是关于灵魂的科学的意思。希腊文中 psyche 与 logos 两个字演变而成为英文中的 psychology，前者意思是“灵魂”，后者意思是“讲述”，合起来就是：心理学是阐述心灵的学问。

之后，心理学的思想就一直包含在哲学的范畴之内。围绕灵魂的性质，便产生了两种对立的心理学观。

唯心主义的心理学观：把灵魂看成是世界的本原，是第一性的东西。由此，心理是不可捉摸的，一切存在都是灵魂的产物。例如，英国大主教贝克莱就宣称“存在就是被感知”；我国陆九渊有句名言：“宇宙便是吾心，吾心便是宇宙。”

唯物主义的心理学观：将灵魂看成是依附于物体的一种空气或者某一种特殊的物质。人出生之后，灵魂就住在他的身体里，随着人的呼吸而存在；呼出多了，人就入睡，呼出更多，人就发生昏迷；全部离开人体，人就死亡。

由此，心理是身体的一种机能，是由外界事物的作用而产生的。西方如德姆克利特就认为心理是比原子还小的更小的物质单位；东方的望文生义式的理解把心理看作是心脏的机能。

只有辩证唯物主义，才真正解决了这个问题。辩证唯物主义认为，心理是人脑的机能，是客观现实的主观反映。这也是对心理学根本问题——心理的实质问题的最佳理解。

至今现代心理学已经经历了一百多年的历史。

1982年，国际科学联合会（ICSU）接收国际心理科学联合会（IUPsyS）为其会员单位，肯定了心理学的学术地位。心理学中的实验心理学、生理心理学和心理物理学研究内容向来就与自然科学相近；现在，心理学的各个领域都采取了严格的科学设计，从实验控制、统计学分析，到结论的得出，都服从于统一的科学标准。所以说，心理学是一门正在成熟的科学。

【专栏 1-2】

心理学名词的由来

“心理学”作为一个专门的术语，最早出现在 1502 年。在这一年，一个名叫马如力克的塞尔维亚人首次采用这个词（psychologia）发表了一篇讲述大众心理的文章，这是心理学一词的 debut（首次亮相）；70 年后（一说 1590 年），另外一位名叫歌克（一说德国麻堡大学教授葛克尔）的德国人又以这个词为名出版了《人性的提高，这就是心理学》一书。

张履祥，葛明贵．普通心理学．合肥：安徽大学出版社，2004：2

二、心理学的研究内容

心理学研究什么？概括起来说，心理学是研究心理现象的科学。心理现象是人的头脑内部的活动，不具有形体性，但是可以通过对行为的观察与分析，客观地研究。

（一）行为与心理

行为是一个人对所处的情境的一种反应。这种反应有内在的生理性，如肌肉运动、腺体分泌等；有外在的心理性，如言语、表情等。在日常生活中，人的行为活动是由一系列反应动作组合而成的一种特定的反应系统。

心理也是对所处情境的反应，但是，心理支配着行为又通过行为反映出来。例如，对于同一张足球票，爱好体育的球迷会趋之若狂；但是不爱好体育运动的人的反应则是冷淡的。即使是球迷，如果由于身体欠佳或者重要工作必须去完成的，对足球票的反应也是不同的。这种对同样的情境的不同行为表现是由于其心理状态不同而造成的，通过手舞足蹈或者无动于衷的不同

行为又折射出其心理不同。

应该注意两者的不同。行为表露于外，心理隐藏于内；行为与心理密切联系呈现复杂的关系。人可以有意掩盖自己的某些心理活动，不让它在行为中表现出来，可以做出一些连自己也意识不到的行为来。微笑的行为并不总是表达愉快，也可能带有嘲讽之意，甚至还可能是笑里藏刀。

心理学以研究人的心理为主，透过行为来研究人的心理。

（二）心理学研究对象的系统分析

现代心理学的一种流行观点是把人的心理看作复杂的系统。我们可以从不同的角度进行分析和描述。

从人的心理的动态变化这个维度，可以区分出心理过程、心理状态以及心理特征。

心理过程泛指心理操作的加工程序。这种操作是分步进行的，呈明显的动态变化特征。它有一个产生、发展、变化、升华、总结的过程。一般把认识活动、情感活动和意志活动统称作心理过程。

认识活动也叫认识过程、认知过程（cognition），是指人们获取知识和运用知识的过程，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。这些过程是为了弄清事物的性质和规律，使人获得知识。认识周围世界时，人总是会对它表明自己的喜怒哀乐，以某种态度对待它们，这种对客观事物表明自己的主观态度体验的过程，心理学上称为情感过程。人不仅能够认识世界，表明立场态度，而且可以有意识、有计划地改造世界，为我所用。这种制定预定的目的，克服困难，力图达到目的的心理活动过程，便是意志过程。

认识、情感、意志三者是相互联系、相互作用的。

有时，我们的心理活动在一段时间里会出现相对稳定的持续状态，这类心理现象我们叫做心理状态。比如，认识过程中的聚精会神或者分心；情感过程中的心境与激情；意志过程中的犹豫不决；等等。心理状态是心理过程的相对稳定状态，其持续时间可以是几个小时、几天或者几个礼拜。通常，心理状态并不是单一心理活动的表现（如思维过程中的灵感状态，就是各种心理活动的交织）而是人在一定时间内各种心理活动的综合表现。“人逢喜事精神爽”就是一种心理状态（心境）；说明这个人在这段时间内，感知敏锐、记忆清晰、思维活跃、情绪开朗、做事干练……再如，“思维凝固了”就是一种心理状态，实质上是说这个人感觉不灵敏、头脑一片空白，眼前一片漆黑。

心理状态经常出现，就会成为稳定的特征，就是心理特征。

心理特征是以个人特点的形态而固定下来的在心理过程进行时经常表现出来的稳定的特点。如，有的人观察敏锐、灵活；有的人粗枝大叶；有的人记得快，忘得也快；等等。