

国家理科基地创建名牌课程

上海市精品课程教材

心理学导论

梁宁建 © 主编

《心理学导论》是心理学专业入门的基础课程。它涉及心理学的基本概念、基本原理和基本理论，是学习者获得心理学基本知识、了解心理学研究方法、把握当代心理学发展趋势的重要的知识体系，也是为进一步学习心理学其他分支学科所必须夯实的专业基础课程。

Introduction to Psychology

《心理学导论》在内容上，突出科学性、基础性、学术性和前沿性；

在应用上，强调专业性、广泛性与综合性的有机结合；

在表述上，力求准确性、逻辑性和简明性。

上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATION PUBLISHING HOUSE



中青院 11 000659348

国家理科基地创建名牌课程

上海市精品课程教材

心理学导论

***Introduction
to Psychology***

◎ 主编 / 梁宁建



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATION PUBLISHING HOUSE



中青院 11 000659348

图书在版编目(CIP)数据

心理学导论/梁宁建主编. —2版—上海:

上海教育出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5444-3636-6

I. ①心… II. ①梁… III. ①心理学—高等学校

—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第133574号

责任编辑 陈人雄

封面设计 一步设计

心理学导论

梁宁建 主编

出版发行 上海世纪出版股份有限公司

上海教育出版社

易文网 www.ewen.cc

地 址 上海永福路123号

邮 编 200031

经 销 各地新华书店

印 刷 江苏常熟新骅印刷厂

开 本 787×1092 1/16 印张 38.5 插页 2

版 次 2011年7月第2版

印 次 2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-3636-6/B·0076

定 价 60.00元 (附光盘一张)

(如发现质量问题, 读者可向工厂调换)

前 言

“心理学导论”是心理学专业入门的基础课程。它涉及心理学的基本概念、基本原理和基本理论,是学习者获得心理学基本知识、了解心理学研究方法、把握当代心理学发展趋势的重要的知识体系,也是为进一步学习心理学其他分支学科必须夯实的专业基础。

我国自1900年京师大学堂(北京大学的前身)开设“心理学概论”课程以来已经有一个多世纪了。但是,由于20世纪战争与和平的跌宕起伏以及后来意识形态领域内的尖锐斗争,尽管我国心理学具有不错的开端,但其发展道路却十分坎坷艰辛。直到改革开放后,中国心理学在研究领域、教学及师资队伍建设和学生规模方面取得了长足的进步,而且其发展速度是空前的。

心理学在我国的迅速发展有其深刻的社会基础。

心理学作为一门研究和揭示人类行为和心理活动奥秘的科学,涉及人类生活的各个方面,即所谓“除了沙漠,凡是有人的地方就有心理学”。由于人类活动范围广泛,心理学不可避免地成为一门与其他科学门类百川交汇、相互融合的科学。在心理学知识体系中,既涉及了哲学、人类学、社会学、政治学、法律学、文学、历史学的内容,又涵盖了生理学、物理学、生物学、化学、统计学和数学等相关学科的基础知识。对于心理学的应用而言,可以说,只要是直接与人的心理与行为有关的活动,如教育、军事、医疗、司法、工业、商业等领域,都需要运用到心理学知识与技术。

在我国,心理学的发展呈现出不同的发展速度,这主要与心理学发展所必须具备的一定社会条件存在着密切关系,即只有当一个国家的社会、政治、经济、文化发展到相当程度,人们的物质条件达到一定水平,开始把关注重点从物质转移到知识获得、智慧发展、潜能实现等方面,并对生活品质、工作绩效、学习效率、心理健康等促进自身成长与发展提出更高要求时,心理学才会得以迅速发展。

心理学在我国的迅速发展还与国家提出的“以人为本”和建设和谐社会存在着密切关系。心理学只有在一个“以人为本”的社会中,才可能得到充分的发展,因为只有和谐、开放、多元的社会环境中,每个人的尊严得到最大程度的保障与尊重,人们才会在内心升腾起了解与发展自己及适应社会环境的需求与动机。在这样的状况下,以科学方法探究人类心理与行为的基本原理就会得到人们的高度重视,心理学才能得以迅速地发展。因此,从这个意义上说,心理学的发展可以看作是我国社会进步与

发展达到某种高度的一个社会指标。例如,我国大陆在1980年只有北京大学、北京师范大学、华东师范大学和杭州大学4所高校设有心理学系,到90年代初中期增加到了20余所,而到21世纪初的最近几年,已经有120多所学校设立心理学系,发展速度之快令人惊异,几乎是每隔10年翻了两三番。据最新的不完全统计,现在国内每年心理学系本科生招生约6000人,硕士研究生1500余人,博士研究生220余人。这些数字反映了我国心理学事业的迅速发展,反映了社会对心理学专业人才的迫切需求,同时也反映了我国社会与时俱进与健康发展的可喜状况。最近,国家已经把心理学列为今后15年重点优先发展的18个基础学科之一。2000年,心理学又被国务院学位委员会确定为一级学科。这再次证明,心理学的发展离不开人类社会的进步,反之,社会的进步也离不开心理学的推动。我国心理学事业的发展前途无限。

随着我国心理学事业的迅速发展,就心理学目前的学术水准而言,与人们对它的要求相比,尚有相当距离。由于心理学是一门既具普遍性,更具多样性的学科,因此,最能体现普遍性的基础心理学仍需在以下两个方面做出不懈努力:一是在基础研究方面,心理学在对人的心理和行为的探究过程中,如何由窄而宽、从浅入深,点面结合,纵向与横向渗透,尤其在理论与实践结合方面,把心理学知识与技术更好地应用于社会活动的各个实践领域。二是在提高心理学专业教材质量、教学与科研整体水平和壮大心理学学术队伍方面,如何在培养具有坚实心理学基本理论基础和专业技能的心理学人才队伍方面做出更大成绩。当前,由于科学心理学知识在我国的普及还远远不够,经过严格训练的合格的心理学专业人员数量还是较少,尤其是能够反映心理学科最新发展成果、具有良好心理学知识体系,既能够为学习心理学其他分支学科奠定良好知识基础,又能够把握心理学理论体系和前沿研究,从整体上获得人类行为和心理活动实质与全貌的教材相对缺乏,远远不能满足社会的迫切需要,因此,需要有大量优秀的心理学教材补充进来。

经过两三年来夜以继日的努力,这部作为国家理科基地创建名牌课程、上海市精品课程课程的《心理学导论》教材终于问世了,这是在我总结多年从事心理学教学与研究工作的基础上,在面对心理学迅速发展,深刻认识基础心理学知识在整个心理学体系中的特殊地位以及分析综合国内外一系列心理学教材的基础上撰写完成的,期间的艰辛只有本书脱稿后带来的欣喜而得到些许补偿。为了保证本教材的质量,在构思与撰写期间,均以目标清晰、功能较全,能够使读者对心理学的发展历史、基本原理、主要理论、研究方法、前沿进展以及实际应用等有整体理解,能切实掌握并为进一步开展心理学研究与应用作好知识储备为宗旨,始终遵循以下编写原则:

第一,在内容上,突出科学性、基础性、学术性和前沿性。

《心理学导论》从科学角度阐述人的心理现象,充分体现心理学是一门科学的知识体系,通过科学概念的阐述,澄清人们对心理学的误解与偏见。由于本书是基础教材,因此,力图在介绍人的心理现象基础知识的前提下,使读者能够准确地理解心理

学的基本原理,正确掌握心理学的基本理论和研究方法,在学术性与基础性相统一的前提下,反映当代心理学发展的新趋势、新成果,充分体现心理科学发展的新思想。

第二,在应用上,强调专业性与应用性、广泛性与综合性的有机结合。

《心理学导论》是高等院校心理学专业的基础课程教材,具有很强的学术性。因此,在知识的深度与广度上,必须与高等院校相关专业的教育水准相符合,在提供学术性与广泛性心理学基础知识的同时,坚持心理学理论与社会实践的结合,选择与人的成长密切相关的典型事例,运用心理学基本原理进行分析,以提高思考与解决实际问题的能力。

第三,在体例上,力求准确性、逻辑性和简明性。

《心理学导论》在内容阐述上,尤其在心理学术语和心理学原理方面给予科学的解释,做到深入浅出、逻辑清晰;在语言陈述上,追求简洁明了、通俗易懂;在体例架构上,体现学术为本、详略有序。这些都在本书的学习引言、正文展开、思考理解探究和主要参考文献中得以体现,为加强读者对心理学基本概念和基本原理的理解,扩大心理学知识领域,以及提高运用心理学理论分析与解决问题的能力提供了有效帮助。

尽管我在本书的编撰上投入了两三年来几乎所有的休息与闲暇时间,但是,若没有鲁忠义、吴明证、章震宇、杨富义、李建明、张芳、许静等同志在共同理念下的编写工作,是不可能完成如此重大的任务的。为此,在本书即将付梓出版与读者见面之际,对他们的辛劳表示由衷的感谢。同时还要感谢在编撰过程中参考的国内外同类教材与相关文献的作者,以及上海教育出版社陈人雄编审对本书的策划、指导和所做的繁杂而又仔细有效的辛勤工作。

《心理学导论》的出版,得到了国家理科基地创建名牌课程项目、华东师范大学及教育科学学院心理学系心理学国家理科基地课程建设的资助,在此谨致我最诚挚的谢意。

本教材从初步构想到收集资料以及最后出版均以质量为首要使命,希望本书及其所附的学习光盘能够给读者带来收获,并成为进一步学习与深入研究人类行为与心理活动的知识阶梯。

希望本书能够做到尽善尽美。但是,结果与愿望之间一定会存在距离,再加上由于心理学内容非常广泛,虽然我在本书的体例框架、具体内容选择,以及撰写风格上竭尽心力,但仍难免有诸多缺失和疏漏与不妥之处,恳请读者和同仁们赐教,以匡正之。

梁宁建

2006年5月

于华东师范大学丽娃河畔

目录 Contents

前言

第一篇 绪论

第一章 心理学研究的对象、方法及其学科发展

第一节 心理学研究的对象	4
第二节 现代心理学的发展	9
第三节 心理学的研究方法	14
第四节 当代心理学学科分支	21

第二章 心理和行为的生物学基础

第一节 神经元	26
第二节 神经系统	31
第三节 内分泌系统	44

第三章 条件反射和学习

第一节 学习概述	48
第二节 经典条件反射	52
第三节 操作条件反射	57
第四节 学习理论	60

第二篇 认知活动

第四章 意识和意识状态

第一节 心理的发生和发展	70
--------------	----

第二节	意识	75
第三节	睡眠与梦	82
第四节	注意	93
第五节	注意的品质	103
第六节	注意的认知理论	109

第五章 感觉

第一节	感觉概述	118
第二节	感觉测量	123
第三节	视觉	130
第四节	听觉	142
第五节	其他感觉	151

第六章 知觉

第一节	知觉概述	163
第二节	知觉的基本特性	169
第三节	时间知觉、运动知觉和深度知觉	181
第四节	知觉的信息加工	195
第五节	错觉	203

第七章 记忆

第一节	记忆概述	212
第二节	记忆过程	218
第三节	记忆的神经生理机制	227
第四节	记忆的信息加工	232
第五节	遗忘	248

第八章 表象和想象

第一节	表象	257
第二节	表象理论	260
第三节	想象	262
第四节	想象规律的应用	267

第九章 思维

第一节	思维概述	271
第二节	概念形成	277
第三节	推理和决策	290
第四节	问题解决	300
第五节	创造性思维	315

第十章 言语

第一节	言语概述	322
第二节	言语感知和理解	331
第三节	词汇和句子理解	337
第四节	言语发展	340
第五节	第二语言的学习	344

第三篇 情意过程

第十一章 情绪和情感

第一节	情绪和情感概述	352
第二节	情绪和情感的分类	355
第三节	表情	363
第四节	情绪的生理机制	366
第五节	情绪理论	373
第六节	情绪的自我调节与控制	378

第十二章 意志

第一节	意志概述	384
第二节	意志行动过程	387
第三节	挫折心理	392
第四节	意志品质	396

第四篇 人格差异

第十三章 动机

第一节	动机概述	404
第二节	需要	408
第三节	生理动机	414
第四节	社会动机	420
第五节	动机理论	429

第十四章 技能

第一节	技能概述	435
第二节	动作技能	437
第三节	练习	441
第四节	智力技能	447

第十五章 能力

第一节	能力概述	451
第二节	智力和智力发展	456
第三节	智力理论	473
第四节	能力测验	480

第十六章 人格

第一节	人格概述	498
第二节	气质	503
第三节	气质理论	506
第四节	性格	511
第五节	人格理论	517
第六节	人格评鉴	534

第五篇 心理健康和社会心理

第十七章 心理健康和心理异常

第一节 心理健康和心理异常概述	546
第二节 心理障碍	553
第三节 一般心理疾病	567

第十八章 社会心理

第一节 社会态度	574
第二节 印象形成和归因	580
第三节 人际关系	589
第四节 群体心理	594
第五节 社会影响	599

参考文献	604
------	-----

第一篇

> > > > > > > > > >

绪论

第一章 心理学研究的对象、方法及其学科发展

第二章 心理和行为的生物学基础

第三章 条件反射和学习

第一章 心理学研究的对象、方法及其学科发展

本章学习提要

- 心理学是研究人的行为和心理活动规律的科学,是一门兼有自然科学和社会科学性质的边缘科学或中间科学。
- 心理学研究的对象是人的心理现象,心理现象包括心理过程和人格。
- 心理过程包括认知过程、情绪情感过程和意志过程。人格主要包括心理动力和心理特征。
- 心理学的研究领域包括自然科学研究与社会科学研究以及基础科学研究与应用科学研究。
- 心理学的主要研究方法有观察法、相关研究法、实验法、个案法、测验法和调查法。

引言

人的心理是宇宙间最复杂的现象之一,人们经常会在脑海中思考涉及思想、感情、需要、性格、行为等方面的问题:人是如何认识各种各样事物的?人是怎样获得经验的?人是如何对外界刺激信息进行加工、存储并在这个基础上解决问题的?人为什么会有脾气?性格之间发生冲突的原因是什么?人类行为是否都具有意识,它们都是由人的动机推动的吗?人为什么会做梦?梦与现实生活中发生的事情之间存在着什么样的内在联系?人与人之间确实存在着差异,但是这些差异主要表现在智力上吗?等等,所有这些问题都涉及人的心理活动与行为表现。

第一节 心理学研究的对象

一、心理学的含义

(一) 什么是心理学

世界上存在着两种现象:物质现象和精神现象。人们对日月山川、四季更替以及自己身体状况等现象的认识一般比较清楚,而人的精神现象、心理活动由于涉及广泛的领域,如记忆、思考、知觉、应激、情绪、能力、气质、性格等极其丰富的问题,导致有人对心理活动不正确的理解以及或多或少的偏见和误解,认为心理学是玄妙的、深奥的、具有某种神秘色彩的,甚至把心理学与算命和占卜术等封建迷信相提并论,认为心理学可以猜度人心,预测人生祸福。当然,这些是完全不正确的。

虽然心理学和其他科学一样,在她的萌芽时期确实渗透着许多不科学的观点,甚至是荒谬的论断,但是,在步入 20 世纪后,逐渐发展成为一门具有丰富理论内涵和重要应用价值的科学。

在词源上,心理学的英语词汇是“Psychology”,它源于希腊文的两个词“Psyche”和“Logos”。“Psyche”的含义是“灵魂”或“精神”,“Logos”的含义是“知识”、“规律”或“研究”。把“Psyche”和“Logos”合起来即为“对灵魂或精神的研究”之义,它是心理学最早的定义,但这个定义并没有对心理学做出科学的解释。

在 1879 年,德国哲学家、心理学家冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920)在莱比锡大学创建了世界上第一个心理学实验室,研究人的意识经验,从此心理学从哲学中分离出来成为一门独立的科学,冯特因此被誉为“科学心理学诞生的旗手”。随着心理学研究的深入,心理学逐渐有了相对统一的定义:心理学是研究人的心理现象及其规律的科学,具体来说是研究人的行为和心理活动规律的科学。

心理学研究的行为一般分为两大类:一类是外显行为,即可以观察到的行为和反应,如吃饭、讲话、读书等,它能够通过直接观察来研究;一类是内隐行为(covert behavior),即不能够通过直接观察,但可以运用心理学特定的研究方法和技术,从能够直接观察到的行为来推论出人的内部心理活动,如思考和记忆过程等内部的心理过程。

人的心理活动与行为之间相互作用、相互依存,两者之间遵循一定的规律。心理学通过探讨人的心理活动及其行为变化的规律,对人的心理和行为做出科学解释,通过对行为的观察、分析、揭示、预测来调节和控制人的内隐心理活动和行为表现。

(二) 心理学的性质

心理学的科学性要求其研究必须以科学方法为前提,采用一套科学的程序和步骤,在对个体心理活动和行为表现的客观信息以及收集到的事实进行分析的基础上得出结论。心理学还探讨个体与群体相互作用过程中的心理活动和行为表现,包括归因和交往以及与政治、经济、文化等社会环境之间的联系。因此,心理学是一门兼有自然科学和社

会科学性质的边缘科学或中间科学,它不仅是一门认识客观世界的科学,也是一门认识和调控人的心理活动和行为的科学。

心理学是研究人的行为和心理活动规律的科学,它以自己特有的研究对象而与其他学科区别开来。心理学的研究广泛,除研究人的心理活动和行为外,还研究动物的心理和行为,因为动物的行为在某些方面可以推及人类。但心理学是以研究人的心理活动和行为为主要对象的,研究动物的心理和行为是为了能够更好地解释、预测和调控人的行为。

二、心理学研究的对象

任何一门科学都有其特定的研究对象和探索领域,心理学是研究人的心理现象的科学。心理是与物质相对的概念,指人的一切精神活动,包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、气质、性格、能力等心理现象。人的心理活动纷繁复杂,表现形式丰富多样,它与人认识世界、改造世界的一切活动及其取得的成就分不开。

在心理学中,一般把统一的人的心理现象划分为既相互联系又相互区别的两个部分:心理过程和人格。

(一) 心理过程

在一定时间和环境中发生、发展的心理活动过程,根据其能动反映客观事物及其关系的角度不同,分为认知过程、情绪情感过程和意志过程。

1. 认知过程

认知过程是指人认识客观事物的过程,或者对信息进行加工处理的过程,是人由表及里、由现象到本质地反映客观事物的本质及其内在联系的心理活动。认知过程包括感觉、知觉、记忆、思维和想象。注意是伴随着心理活动过程中的心理特性。

人对客观事物的认知过程开始于感觉和知觉。感觉是人脑对客观事物个别属性或个别特征的直接认识,例如,在一定范围内,感觉到某事物的明或暗、粗或细、香或臭、软或硬等。知觉是人脑对客观事物整体特征及其联系和关系的直接认识,它是多种感觉经验与个体已有知识经验的有机结合,例如,对红旗、苹果、玫瑰花等事物的认识。知觉在感觉的基础上产生,但不是感觉的简单、机械相加。在知觉中,人的知识经验起着重要作用。

通过感觉和知觉所获得的经验被记忆在人脑中,并在需要时再现出来。同时,记忆中储存的信息又为思维活动提供材料。心理学把积累和保存个体经验的心理活动过程称为记忆。思维是个体运用已有知识经验间接、概括地反映客观事物,揭示客观事物本质特征和内在联系的心理过程。例如,教师通过观察学生在课堂上的行为表现,推断他们的注意状态和内心活动,进而预测其学习效果,这些都是思维活动的具体表现。

2. 情绪情感过程

情绪情感是指人脑对客观事物是否满足自身物质和精神需要而产生的态度体验,它是人对客观事物要求的反映,包括喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等。一般来说,凡是符合并满

足自己需要的,会使人产生积极、肯定的情绪,反之则会产生消极、否定的情绪。

3. 意志过程

意志过程是指人自觉地确定目的,克服内部和外部困难,力求实现预定目的的心理过程。这种有意识地调节和支配自己行为,以实现既定目的的心理活动,是人的意志的体现,也是人与动物的本质区别。人的意志行为体现在发动和制止两个方面,它激励并调节着人去从事达到目的的行为,制止与预定目的不相符合的言论和行为。

在实际生活中,人的认知过程、情绪情感过程和意志过程之间相互联系、相互作用而构成一个有机整体。一方面,人的认知过程会影响人的情绪情感过程,所谓“知之深,爱之切”,说明认知过程对人的情绪情感的重要影响,“知识就是力量”说明了认知活动对人的行为与心理活动的重要影响。另一方面,情绪情感过程又会反作用于认知过程,没有人的情绪情感的推动或缺乏良好的情绪情感体验,人的认知活动就不可能发展与深入。同时,情绪情感过程与意志过程之间也具有密切联系。情绪情感既可以成为推动人的意志行动的动力,也可以成为人的行动的阻力,而人的认知活动则可以在很大程度上调节和控制人的情绪情感活动。

因此,在人的心理活动过程中,认知过程是最基本的心理活动,是情绪情感和意志过程产生的基础;情绪情感过程和意志过程也影响着认知过程的发生发展。三者都有其发生、发展及其变化的共同特征,是同一心理过程的不同方面。研究人的心理过程发生、发展的规律是心理学研究的对象之一。

(二) 人格

心理过程总是在具体个人身上进行,每个人的先天素质和受后天环境影响不同,都带有自己的特征,所谓“人心不同,各如其面”,即指人格。人格是指一个人区别于他人的心理特征的总称,即个体之间的差异性或独特性。也有人把人格视为个性的同义词。但是,人格与个性之间存在着一些差别:人格是对个体总的、本质的阐述,即既从个体的差异性,也从总体上和本质上说明个体行为的特征;个性特指个体差异,它相对于共性而言。人格主要表现在心理动力和心理特征两个方面。

1. 心理动力

心理动力是指人对客观事物的态度及对活动对象的选择与趋向,是人从事活动的指向性和基本动力。心理动力是一个多层次、多水平、多维度的结构系统,由相互联系的多种心理成分构成,主要包括需要、动机、兴趣、理想、价值观、人生观、世界观等。需要是人在生理上和心理上的某种失衡状态,是引起个体进行活动的基本原因;动机是在需要的驱动下产生并趋向一定目标的心理动力;兴趣是人对客观事物认识的心理倾向;世界观是人对世界或客观环境的总的看法。心理动力随着人的生理和心理的逐渐成熟,其发展阶段有所不同。例如,在儿童时期,兴趣是支配心理活动与行为产生的主要动力;在青少年时期,理想则上升到主导地位;在青年后期和成年期,人生观、价值观和世界观成为主导的心理动力,并支配着整个心理活动和行为表现,其中世界观是心理动力中最高表现形式和最高调节器,它集中体现了人的社会性质。因此,心理动力制约着心理活动的性