

湖南省师范高等专科学校教材

心理学

主 编：徐厚道

副主编：刘明祥



湖南师范大学出版社

心 理 学

主 编：徐厚道

副主编：刘明祥

湖南师范大学出版社

【湘】新登字 011 号

心 理 学

主 编:徐厚道

副 主 编:刘明祥

责任编辑:向纯武

湖南师范大学出版社出版发行

(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 湖南省地质测绘印刷厂印刷

850×1168 32 开 8.25 印张 206 千字

1993 年 12 月第 1 版 1995 年 1 月第 2 次印刷

印数:10201—15300 册

ISBN 7—81031—350—9/G · 144

定价:5.20 元

前 言

本书是湖南省教育委员会组织编写的师范高等专科学校的“心理学”教材。

本世纪以来,心理学被列为师范院校的必修课。我国老一辈著名心理学家潘菽指出:“心理学是不断发展、不断前进的。心理学的教材也必然要相应地不断发展和不断前进,并且编写教材也要提倡百家争鸣。所以学科教材的建设是一项没有止境的工作。”教师为了明智地、高效地进行教育、教学工作,应该具有比较广博、精深的心理学知识,除了通晓普通心理学和熟悉发展心理学、教育心理学外,还应懂得一点社会心理学、管理心理学、心理卫生学的知识。而现行师范高专的课程计划规定心理学为54课时。本书就是在这样的前提下,精心选择和安排内容的。我们力求在原有基础上有所前进。一方面不削弱基础理论,另一方面又要提高知识的应用性,特别是增加那些操作性强的知识。我们希望,高师学生学习心理学,不仅有利于未来的教师工作,同时也有利于现实的生活和学习。因此,在“心理特征”、“心理保健”和“人际关系”等章节里着墨较多,增加了“测试题”、“实例”、“案例”等。书中,作者对不少问题发表了自己的学术见解,但又唯恐妨碍学生今后的应试,只得在很大程度上囿于传统的教材。这大概是教材发展中必然出现的矛盾吧!潘老还指出:“教材要便于教师教学,也要便于学生自学。教师可以不全部按照教材教学,可以有重点的讲解,留一部分让学生自学。”为此,本书力求行文简练、明朗、生动、流畅。

本书的编写人员是:徐厚道(第一章、第九章第三节)、蒋红斌(第二章)、曹海江(第三章)、刘明祥(第四章、第五章第一节)、刘克

善(第五章第二、三、四节)、赵大成(第六章)、沈云林(第七章)、刘理(第八章)、聂志成(第九章第一、二节)。徐厚道任主编,刘明祥任副主编。刘克善参与了部分章节的修改,并对统稿工作提出了不少建议。这个编写组是个老、中、青相结合的班子,在工作中表现了亲密团结的精神和高度的责任感。

省教委高教处直接领导了本书的编写工作,蒋易春处长出席编写工作会议并发表了指导性意见,黎佑甫同志做了一系列的具体组织工作;常德师专、衡阳师专、邵阳师专、益阳师专、岳阳师专、零陵师专、长沙职业技术师专、怀化师专的领导和有关处、部积极荐举编写人员,并对他们的工作给予大力支持;湖南省心理学会理事长彭祖智教授、副理事长胡启先教授、湖南师大心理学教研室郑和钧教授,对本书的编写给予了热情鼓励与帮助;湖南师大出版社优先出版本书。在此,一并表示衷心感谢!

本书在编写中,参考了大量有关资料,引用了不少科研成果,未及一一说明。谨向原作者致以敬意与谢意!

限于编者的水平,书中缺点、错误在所难免。恳望识者不吝批评、指正。

徐 厚 道
1993 年教师节

目 录

第一章 总 论.....	(1)
第一节 人的心理现象与心理学.....	(1)
一、人的心理现象概述	(1)
二、心理学的产生、研究任务与性质.....	(3)
三、研究心理学的意义	(6)
第二节 心理与生理.....	(8)
一、产生心理的物质实体	(8)
二、脑的结构、机能与心理.....	(9)
三、体液调节与心理.....	(12)
四、先天因素与心理.....	(13)
第三节 心理与外界事物	(15)
一、关于心物关系的两种根本对立的观点.....	(15)
二、外界事物是心理的源泉.....	(16)
三、心理是外界事物的主观映象.....	(17)
四、实践活动是心理产生与发展的契机.....	(18)
第四节 意 识	(19)
一、意识的基本特征.....	(19)
二、劳动在意识起源中的作用.....	(21)
三、语言和意识的关系.....	(22)
第五节 心理与教育	(24)

一、一定的心理条件是教育的基础·····	(24)
二、教育对心理素质的发展起主导作用·····	(25)
三、教育必须遵循心理规律和适合教育对象的心理 状况·····	(27)
第二章 认识活动(上):感觉、知觉与记忆 ·····	(30)
第一节 感 觉 ·····	(30)
一、什么是感觉·····	(30)
二、感觉的分类·····	(32)
三、感受性及其变化·····	(32)
第二节 知 觉 ·····	(36)
一、什么是知觉·····	(36)
二、知觉的特性·····	(37)
三、观察·····	(41)
第三节 记 忆 ·····	(43)
一、记忆的意义·····	(43)
二、记忆的种类·····	(43)
三、识记·····	(46)
四、保持与遗忘·····	(49)
五、再认和回忆·····	(53)
第三章 认识活动(下):思维与想象 ·····	(56)
第一节 思维的概念 ·····	(56)
一、思维的意义·····	(56)
二、思维的种类·····	(58)
三、思维与语言的关系·····	(60)
第二节 思维过程与概念 ·····	(60)
一、思维的基本过程·····	(60)
二、概念及其掌握·····	(62)
第三节 解决问题的思维过程 ·····	(64)

一、解决问题的思维程序·····	(65)
二、影响解决问题的心理因素·····	(66)
第四节 想 象 ·····	(69)
一、想象的意义·····	(69)
二、想象的种类·····	(70)
三、想象的基本方式·····	(71)
四、想象的品质与培养·····	(72)
第五节 创造性思维 ·····	(74)
一、创造性思维的定义和特征·····	(74)
二、创造性思维的阶段·····	(74)
三、创造性思维能力的培养·····	(75)
第四章 意向活动 ·····	(80)
第一节 注 意 ·····	(80)
一、注意的意义和外部表现·····	(80)
二、注意的分类·····	(82)
三、注意的品质·····	(84)
四、注意规律在教学中的应用·····	(86)
第二节 情绪与情感 ·····	(88)
一、情绪与情感的涵义与特征·····	(88)
二、情绪、情感与认识活动的关系 ·····	(90)
三、情绪、情感的生理反应与外部表现 ·····	(91)
四、情绪的基本状态·····	(92)
五、高级的社会性情感·····	(94)
六、情绪、情感的调控 ·····	(95)
第三节 意 志 ·····	(97)
一、什么是意志和意志行动·····	(97)
二、意志与认识、情感的关系 ·····	(98)
三、意志行动的结构与意志过程 ·····	(100)

四、意志品质及其培养	(103)
第五章 个性心理	(107)
第一节 个性心理倾向	(107)
一、需要	(107)
二、动机	(110)
三、兴趣	(111)
第二节 个性心理特征(上):气 质	(114)
一、什么是气质	(114)
二、气质的类型说	(114)
三、气质类型的特征	(116)
四、气质类型鉴别	(117)
气质测验题	(118)
五、研究气质的意义	(121)
第三节 个性心理特征(中):性 格	(122)
一、什么是性格	(122)
二、性格与气质	(123)
三、性格的结构	(124)
四、性格的类型	(126)
五、性格的鉴定	(127)
六、性格的形成与培养	(128)
第四节 个性心理特征(下):能 力	(130)
一、什么是能力	(130)
二、能力的差异	(131)
三、能力差异成因	(133)
四、能力的鉴定	(134)
五、能力的培养	(137)
第六章 中学生心理	(140)
第一节 中学生心理的一般特征	(140)

一、中学生心理发展的客观基础	(140)
二、中学生心理发展的一般特点	(143)
三、中学生心理发展的主要矛盾	(145)
第二节 中学生的学习心理	(148)
一、中学生学习的基本特点	(148)
二、中学生的学习类型及其心理分析	(149)
三、影响中学生学习的因素	(152)
第三节 中学生的品德心理	(158)
一、品德的概念及形成的心理过程	(158)
二、中学生品德发展的特点	(161)
三、品德不良学生的心理分析及转化	(164)
第四节 中学生心理的了解、鉴定和建档	(166)
一、了解中学生心理的常用方法	(166)
二、中学生的心理鉴定和建档	(170)
第七章 心理保健	(174)
第一节 心理健康与心理保健	(174)
一、什么是心理健康与心理保健	(174)
二、心理健康的标准	(175)
心理健康水平的测评	(176)
三、开展心理保健工作的意义	(179)
第二节 中学生常见的心理障碍和心理疾病	(181)
一、中学生常见的心理障碍	(181)
调治“考试焦虑”的案例	(185)
二、中学生常见的心理疾病	(185)
第三节 心理保健的途径和方法	(191)
一、创造和保持良好的环境	(191)
二、加强心理卫生教育	(193)
三、开展心理咨询和调治工作	(194)

心理咨询实例	(195)
心理治疗案例(思维强迫症)	(199)
第八章 人际关系	(201)
第一节 人际关系的概念与基本理论	(201)
一、人际关系的概念	(201)
二、人际关系的状态与重要性	(202)
三、人际关系理论	(203)
第二节 人际关系的发展过程及其影响因素	(206)
一、人际关系发展的心理过程	(206)
二、影响人际关系发展的因素	(208)
人际交往能力测评	(210)
调治“社交恐怖症”的案例	(211)
第三节 人际沟通	(211)
一、人际沟通的涵义与类型	(212)
二、人际沟通的工具	(213)
第四节 人际影响	(216)
一、说 服	(216)
二、暗 示	(218)
三、感 染	(219)
四、模 仿	(220)
第九章 学校管理心理	(222)
第一节 学校领导心理	(222)
一、领导的概念与功能	(222)
二、领导有效性的理论	(224)
三、学校领导者的素质	(229)
四、学校领导者的影响力	(231)
第二节 激励理论与方法	(234)
一、激励的概念	(234)

二、激励理论	(236)
三、教师积极性的激励	(239)
第三节 群体心理与工作绩效.....	(243)
一、群体的意义	(243)
二、群体的类型	(245)
三、群体心理对个体活动的影响	(247)
四、影响群体行为和绩效的因素	(249)

第一章 总 论

第一节 人的心理现象与心理学

心理学的研究对象就是人的心理现象。心理又称精神、心灵、灵魂。法国浪漫主义作家雨果曾说：世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。心理学旨在揭示这浩瀚而又奇妙的心灵的奥秘，它是研究人的许多科学中最重要的一门。

一、人的心理现象概述

人的心理现象千姿百态、绚丽多彩。着手对它进行研究，就该将这种极为复杂的现象科学地分析与概括，从而理清它的眉目，确定心理学的体系。许多心理学家都做了这项工作，所得到的结果不尽相同。我们选择、吸取我国现代心理学奠基人潘菽(1897年—1988年)为代表的研究成果。

心理现象可以分为动态的心理现象和静态的心理现象两类。动态的心理现象就是指心理过程，即各种形态的心理活动；静态的心理现象就是指个性心理，这是心理的比较持久的稳定的状况，也是个人心理差异的表现。

人的心理过程可分为两大部分。一部分是认识过程。简称知，是人们对客观世界的了解活动。人通过自己的各种感觉器官了解

各种事物的个别属性,这是感觉,如看到颜色、听到声音、闻到气味、尝到味道、感到疼痛;各种感觉的有机综合,形成关于事物的整体映象,这是知觉,如看到鲜艳的五星红旗,听到雄壮的国歌;感觉与知觉都只是对事物的表面属性和外部联系的认识,人要获得关于事物的本质和规律性的认识,必须在头脑里进行一系列的分析、综合活动,这是思维;人还可以在头脑里构成自己未曾感知过甚至在现实中不存在的事物的形象,这是想象;人的认识成果,在头脑里贮存起来,在适当的条件下又可提取出来,这是记忆。人通过感觉、知觉、思维、想象、记忆这些认识活动,求得对客观事物正确而恰当的反映。心理过程的另一部分是意向过程,简称意,是人们对客观世界的对待活动,包括注意、欲念、意图、情绪、意志等。长期以来,传统心理学把人的心理过程分为认识过程、情感过程和意志过程(简称知、情、意)。上述二分法(知、意)和这种三分法的差别主要在于前者把后者的情归属于意。潘菽认为,这有颇强的理由。实际上,情和意是本质相同只是形式有异的东西,“情是意的一种形式,是具有较广泛机体变化的意”,“一个人有了一种情,必然要表现为相应的一种意向或意图或态度或行动”,“情必然会转为意或者就是意的开始阶段”,所以,“意可以统情”。^①人通过意向活动,施加影响于客观,使客观事物按意向的方向发展。

人人都有认识和意向两方面的心理活动,但每个人具体表现出来的心理活动,又都有自己的特点,所谓“人心不同,各如其面”,这就是个性心理。个性心理又包括个性心理倾向和个性心理特征两方面。个性心理倾向是决定个人对事物态度和行为的内部动力系统,包括那些具有一定动力性和稳定性的心理成分,如需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。个性心理特征是个人身上经常表现出来的本质的心理特征,如有人聪明、机敏,有人迟钝、愚蠢,这

^① 《潘菽心理学文选》,江苏教育出版社,1987年版,第571页。

是能力差异；有人活泼、健谈，有人安静、寡言，这是气质差异；有人勤奋、谦逊，有人懒惰、骄傲，这是性格差异；能力、气质、性格是个性心理特征的主要方面。）

人的心理现象是一个多层次、多侧度、多水平的立体网状式的复杂系统，各种心理现象之间既有区别，同时又存在着千丝万缕的联系。从心理过程和个性心理的关系来说，一方面，心理过程是形成个性的基础，另一方面，个性一旦形成，又制约、影响着心理过程，并通过心理过程表现出来。从认识活动和意向活动的关系来说，二者紧密联系、互相制约、相辅相成、不可分割，是人在任何时候的整个统一心理活动的两个方面。在一般情况下，意向总是起着主导的作用，认识总是在一定意向主导之下产生和进行的；而意向也总是在某种认识的指引之下的意向，任何意向都不会凭空产生，总有一定的认识作为依据。就人们具体的心理活动来看，某个时候可以是以认识活动为主（总有一定的意向主导着），在另一个时候也可以是以意向活动为主（同时也总有一定的认识活动指引着）。个性心理倾向和个性心理特征也是相互影响、相互制约的。只有各种心理成分之间的关系协调，人的行为才是正常的，否则，就会造成个性分裂，产生不正常行为。

另外，还有两种对心理现象的分析与概括值得介绍。有人把心理现象分为心理元素与心理复合物。心理元素就是最简单的不能再分解的心理现象，如感觉、基本情绪（如愉快和不快，激动和沉静，紧张与松弛）。心理元素的结合体就是心理复合物，如知识、品德、言语、态度、世界观。再者，教育实践中常把心理现象分为智力因素和非智力因素。认识活动与能力属于智力因素，除此以外的心理因素属于非智力因素，一般认为最重要的是动机、兴趣、情感、意志与性格。非智力因素与智力因素是矛盾概念，具有“同层互补”性质，不包括任何非心理因素，不庸误解。

二、心理学的产生、研究任务与性质

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。科学是反映事物的事实和规律的知识体系,其内容基本上就是两个方面:事实和规律,从大量的现象和事实中,经过分析、综合、抽象、概括,揭示规律,作出结论,才是科学。事实是可以共证的,只有通过很多人,很多次的观察和实践,结果一致,这才是事实。规律是事实与事实间的确定关系,即客观的、必然的、屡试不爽的关系,而不是臆造的或偶然的。仅仅只描述心理现象,即使都属于事实,还不是心理学,只能是心理常识。人的心理现象也和客观世界中的任何运动(如物理现象)一样,是有规律可循的,也就是说,人的心理与许多因素之间都存在着确定的关系,只有较为充分地揭示这些规律,并形成一定的知识体系,心理学才算登上了神圣的科学殿堂。

人类对自身心理现象的探究,从有人类文明史以来就开始了。两千多年前,我国思想家孔子(公元前 551 年—公元前 479 年)、孟子(约公元前 372 年—公元前 289 年)的著作、《黄帝内经》等古籍中,古代希腊学者亚里斯多德(Aristotle 公元前 384 年—公元前 322 年)的《灵魂论》、希波克拉特(Hippocrates 公元前 460 年—公元前 370 年)的医学论述中,都包含了丰富的心理学思想。但是,长期以来,心理学没有成为一门独立的科学,而一直隶属于哲学。直到 19 世纪中叶以后,自然科学(尤其是生理学)的实验方法的发展,对心理学起了有力的催生作用。1879 年,德国心理学家冯特(Wundt · w 1832 年—1920 年)在莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室,标志着心理学作为一门独立的科学正式诞生。一百多年来,心理学有了很大的发展,但与许多精密科学相比,还是显得不够成熟的,因此,我们可以说,心理学是一门既古老又年轻的科学。

心理学研究人的心理规律,概括起来,主要有以下四个方面,这就是心理学的基本研究任务。

1. 研究心理与客观现实(物质世界、环境条件)的关系。物质世

界、环境条件的影响,如何引起人的心理现象和心理现象的变化,人的心理又如何反作用于客观现实。

2. 研究心理与生理(人的肉体器官,特别是脑)的关系。脑的结构与机能,如何产生客观现实的映象,其他有关器官的活动,如何影响心理的产生和变化,这就称为心理的生理机制。还有心理对生理产生的影响。

3. 研究心理现象之间的关系。如心理过程与个性心理之间的关系,认识过程与意向过程之间的关系,认识过程各构成因素之间的关系,意向过程各构成因素之间的关系,个性心理倾向与个性心理特征之间的关系,二者各构成因素之间的关系。还有,过去的心理对当前心理的影响,现在的心理对未来心理的影响,也有一些规律性的东西存在。

4. 研究心理与活动的关系。研究心理如何支配与调节自己的外现性的活动,这些活动又如何影响人的心理发展与变化。

在完成探明心理规律这个基本任务之后,还可以进一步完成其他任务,一是有效地调节和控制自己和他人的心理,从而使心理因素产生最佳效应;二是预测未来的心理状态,以便有准备地对待它。

关于心理学的学科性质问题,学术界经过长时间的争议之后,才逐渐取得共识。心理学是人类为了正确了解自己而研究自己的一门重要的基础科学。我国著名学者蔡元培(1868年—1940年)早就指出心理学是介于自然科学和社会科学之间的一门科学。到80年代中期,潘菽和另一心理学家陈立(1902年—)郑重提出,心理学应是一门跨于自然科学和社会科学之间的独立的基础科学。理由是,心理学的研究对象——人的心理现象,是人脑的一种高级机能,是对客观事物的主观反映活动。它不同于一般的自然现象。它是在生物的生理机能基础上发展起来的,但已不是生理性质的机能;另一方面,它表现为各种社会现象,但又不直接构成社会现象