

心理学 教程

孙喜林 荣晓华 编著



东北财经大学出版社

心理学教程

孙喜林 荣晓华 编著

东北财经大学出版社

心理学教程

孙喜林 荣晓华 编著

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街217号 邮政编码 116025)

大连海事大学印刷厂印刷 东北财经大学出版社发行

开本:850×1168毫米 1/32 字数:216千字 印张:8 5/8

印数:1—5 000册

1998年5月第1版

1998年5月第1次印刷

责任编辑:许景行

责任校对:卓然

封面设计:冀贵收

版式设计:王莉

定价:14.00元

ISBN 7-81044-432-8/B·19

前 言

在古希腊奥林匹斯山宙斯神庙的正门上，镌刻着这样一句话：“了解你自己”。从人类文明之初到其高度发达的现代，人类为了解自己付出了不懈的努力。这其中心理学扮演着越来越重要的角色。它同人人有关，同事事有关，在诸如教育、医疗、体育、政治、经济、军事、工商业及司法等领域，发挥着重要作用。因此，心理学不仅具有深刻的理论意义，而且具有广泛的实用价值。

大学生正处于人生观、世界观形成的阶段，他们不仅要了解社会，还要了解自己、了解他人，这是人生的必修课。因此，在大学里开设心理学选修课，不仅是学科建设的需要，更是大学生自身发展的需要。作者在10年的大学心理学教学生涯中，深切体会到大学生对心理学这门课的欢迎，以此为动力，在参考前人论著的基础上，根据自己的教学体会，并结合当代大学生的心理特点与需求，编著了这本《心理学教程》。

本书可作为高等学校非心理学专业教材，对有关的科研人员和心理学爱好者，还可作为参考和自学用书。

本书在阐述心理学基本原理的同时，也介绍了国内外最新的科研成果以及作者多年教学实践的体会。在体系的安排上没有囿于常例，而作了一些新的尝试。其内容不仅涉及到与大学生学习有关的方面，如学习与记忆、思维与创造等，更着眼于大学生素质的提高，如情绪和情感的激发、完美人格的塑造以及能力的培养等。当前大学生比较常见、也比较敏感的心理健康与心理障碍问题的阐述在本书中占有较大的篇幅，相信这对提高大学生的心理健康

水平会有所帮助。

本书第三章、第四章、第五章、第七章、第十章由孙喜林编写，第一章、第二章、第六章、第八章、第九章、第十一章由荣晓华编写。

本书在编写和出版过程中得到东北财经大学酒店管理学院院长李力同志的指导和支持，在此表示衷心的感谢。另外，本书引用了不少国内外研究成果和资料，对其作者谨致谢意。

由于编者水平所限，书中恐有疏漏，敬请专家、同行和读者指正。

作 者

1998年4月

目 录

第一章 心理学综述	(1)
第一节 心理学的对象.....	(1)
第二节 心理学的发展.....	(4)
第三节 心理学的分类与研究方法.....	(7)
第二章 感觉和知觉	(13)
第一节 感觉	(13)
第二节 知觉	(20)
第三章 学习与记忆	(30)
第一节 学习	(30)
第二节 记忆	(41)
第四章 思维与创造	(54)
第一节 思维	(54)
第二节 创造	(68)
第五章 需要与动机	(80)
第一节 需要	(80)
第二节 动机	(90)
第六章 态度与情绪	(101)
第一节 态度.....	(101)
第二节 情绪和情感.....	(107)
第七章 能力与智力	(121)
第一节 能力概述.....	(121)
第二节 能力的测量.....	(123)

第三节	智力的发展与个别差异	(137)
第八章	人格与人格测验	(149)
第一节	什么是人格	(149)
第二节	人格理论	(150)
第三节	人格测验	(166)
第九章	社会行为	(172)
第一节	社会化与社会角色	(172)
第二节	人际关系与人际交往	(179)
第三节	个人行为与团体行为	(191)
第十章	心理健康与心理障碍	(198)
第一节	心理健康	(198)
第二节	挫折与心理防卫	(203)
第三节	心理障碍	(209)
第四节	心理健康的维护	(229)
第十一章	心理学的应用	(247)
第一节	工业方面的应用	(247)
第二节	商业方面的应用	(254)
第三节	法律方面的应用	(258)
第四节	医学方面的应用	(264)
主要参考文献		(266)

第一章 心理学综述

第一节 心理学的对象

一、什么是心理学

心理学是研究人的心理现象的科学。所谓心理现象,就是指人的感觉、知觉、记忆、思维、想像、情感、意志、能力、性格、气质等。心理现象和每一个人息息相关,人在清醒状态下一时一刻也离不开它。人们无论从事什么活动,都伴随有各种心理现象,而且正是在心理活动的调节下,人们的各种活动才能得以正常进行,并达到预期目的。

人在处理事物的时候,用眼睛看,用耳朵听,用鼻子闻,用手摸,这就产生了感觉和知觉。感觉是对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映,知觉是对直接作用于感觉器官的客观事物的整体属性的反映。人在活动中不仅感知当前的事物,并且要记住它,有时还要回忆过去经历过的有关事物,这就是记忆。若要认识事物的特点和意义,必须利用感知的材料和已有的知识进行分析、思考,深入理解事物的本质,掌握事物的规律,这就是思维。感觉、知觉、记忆、思维等都是为了弄清客观事物,都是对客观事物的认识活动。

人在认识客观事物的同时就会对它采取一定的态度,如满意、喜爱、恐惧、厌恶等,这些现象叫做情绪。人对客观事物不仅感受、

认识,还要处理、改造;为处理、改造客观事物而提出目标、制定计划,然后执行计划、克服困难、完成任务,这类活动叫做意志活动。在意志活动中,那种下决心和准备克服困难的内部过程叫做意志。

以上的认识活动、情绪、意志等心理活动可以被称为心理过程。探讨心理过程产生和活动的规律以及它们之间的联系和关系,是心理学研究内容的一部分。

心理学研究内容的另一部分,是人的个性及其心理特征。人们在处理各种事物的过程中,不仅有各种各样的心理活动,同时还表现出各自不同的心理特征。我们把那些表现在人身上的经常的、稳定的、本质的心理特征叫做个性,把那些表现在人的能力、气质、性格等方面的特征称为个性心理特征。

如在从事某项工作时,有人善于概括,有人长于分析,有人记忆力好,有人抽象思维能力强等等,这些都是表现在能力方面的特征。

如在人的日常活动和交往中,有的人精力充沛、动作灵敏,有的人动作迟缓、无精打采,有的人活泼、急躁,有的人沉静、稳重等等,这些差异就属于气质方面的特征。

再比如,在对人对事上,有人勤奋,有人懒惰;有人自私自利,有人见义勇为;有人谦虚谨慎,有人骄傲自大等等。这些就是表现在性格方面的特征。

心理现象的这两个方面,即心理过程和个性及其心理特征,是彼此密切地联系着的。个性及其心理特征是在各种心理过程中形成和发展起来的,同时,也只有通过心理过程才能表现出来。反过来,已经形成的个性及其心理特征,对人的心理过程又有影响和制约的作用,如性格、能力都直接影响人们对事物认识的效率和深度。所以,要深入了解人的心理,必须对心理过程和个性心理分别进行研究;而要研究人的心理全貌,又必须把心理过程和个性心理这两个方面结合起来考察。

二、心理的实质

所谓心理的实质问题，主要就是从理论上回答什么是心理、人的心理是怎样产生的、心理和客观事物是什么关系等问题。辩证唯物主义对这些问题作出了正确的解释：人的心理现象是人脑的机能，是人脑对客观现实的反映。

（一）心理是人脑的机能

在古代相当长的时期内，人们把心脏视为心理活动的器官。随着现代生理学、临床医学、特别是神经科学的发展，才不断从科学上证明了人的心理是人脑的机能。

临床医学的资料和神经科学的专门研究证明，当人脑受到损伤或发生病变时，心理就会出现失调。这是因为人脑是一块具有特殊性的组织形态，是高度完善的物质结构。它具有反映客观现实的特殊机能。客观现实作用于人的感官，经过神经传导影响人脑，人脑以它特有的方式反映客观现实，这样就产生了人的心理。人脑在反映客观现实之后，还会通过神经传导引起一定的效应器官的活动（动作或语言）。人正是凭借脑的这种反射活动来反映和改变客观现实的。

（二）心理是客观现实的反映

人的心理虽然是人脑的机能，但是人脑本身并不能单独产生心理。没有客观事物作用于人脑，人脑是不会产生心理的。人的心理按其内容来说，是客观现实的反映。客观现实包括自然环境和社会环境。

自然环境是指人赖以生存和实践的自然界，如山川河流、花草树木等。人类要改造自然，必须认识自然环境。因此，它是人的心理不可缺少的源泉。

社会环境是指人类独有的社会生活和与之联系着的种种社会事物，如生产劳动、人际交往等。它是对人的心理起决定作用的源

泉。人一旦脱离了社会生活,没有社会实践活动,就不能形成人的心理或不再有人的正常心理活动。那些偶然被野兽哺育大的“野孩”的情况证明了这一点。这些野孩虽然具备了人的心理器官——人脑,却不能产生人的心理。比如 20 世纪 20 年代初,在印度发现了两个由狼养大的孩子,大的起名叫卡玛拉,当时她已经 8 岁,不会说话,用四肢行走,喜欢夜间活动,午夜嚎叫,舔食流食,不吃人手里拿着的肉,不穿衣服,除了饥渴时,一般不接近主人,8 岁只相当于 6 个月婴儿的智力。

所以我们说,心理是人脑的机能,是人脑对客观现实的反映。

第二节 心理学的发展

一、从哲学的心理学到科学的心理学

心理学是一门渊源数千载而历史仅有百年的科学。自从有人类以来,就存在着心理现象,但心理学真正成为一门科学,是近一百多年的事。从苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等古希腊哲学家起,就对人类的本性、本能、心灵、感觉、意识等问题作为哲学上的主要观念去讨论。但是,他们讨论这些问题时,都只凭主观的设想,而没有建立客观的研究方法和系统的理论。因此,在那一段漫长的时期内并没有形成科学的心理学,只能称之为哲学的心理学。

19 世纪以来,自然科学得到更迅速的发展,特别是生物学、生理学等学科的发展积累了大量关于人体的知识。自然科学的突飞猛进,启发了人们的思维,刺激人们寻找研究心理的新方法。有许多勇于探索的学者,开始了他们的实验工作。德国生理学家、哲学家冯特受到前人的启发,在吸收前人成果的基础上,于 1879 年在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,并在他的主持下开展了对感觉、知觉、情感和联想等心理现象的系统研究。至此,心

理学真正脱离哲学而成为一门独立的实验科学。

二、现代心理学的三大学派

现代心理学历史不长，流派却很多，其中最著名的是西方现代心理学的三大流派，即弗洛伊德创立的精神分析心理学、华生创立的行为主义心理学和以马斯洛为代表的人本主义心理学。

(一)精神分析心理学

奥地利心理学家弗洛伊德是从事心理治疗“起家”的，他是心理治疗中的“心理分析”学派的创始人。他认为心理上的病态是人的本能冲动被压抑的结果。当一个人觉得自己的冲动严重地违背了“做人的原则”时，他就会压抑这些冲动。压抑的结果是：虽然再也意识不到这些冲动，并且已经可以心安理得地相信自己“没有”这些冲动，但这些冲动依然存在于意识不到的内心深处。弗洛伊德认为，这种“冲动”与“对冲动的压抑”之间的冲突，就是导致心理失常的病因。他还发现，病人的那些被压抑的冲动，往往会“改头换面”地表现在他们的梦境之中。因此，他认为治疗者应该通过深入的分析去破译梦的“含义”。1900年，他正式出版了他的第一本最有影响的著作《释梦》。同年，他又着手写他的另一本很有影响的著作《日常生活的心理分析》，把他对病人的研究扩大为对一般的正常人的研究。

弗洛伊德认为，推动人们去做各种各样事情的“原动力”，是那些人与动物所共有的本能欲望的冲动，其中特别重要的是“性冲动”和“攻击的冲动”。在弗洛伊德看来，人按其本性来说，总是想不择手段地为所欲为的，但社会不允许人这样做。弗洛伊德并不主张“放纵”，相反，他认为对人的本能加以控制是完全必要的。如果人类放纵自己，必将自取灭亡。但是他所从事的心理治疗又使他认为，一味地压抑人的本能冲动不仅会使人生活得不痛快，而且会使人生病，所以也是不行的。他认为可取的办法既不是放纵，也不是

压抑,而是“升华”。如果要对升华作一个最通俗的解释,那就是把原本用于做坏事的心理能量用来做好事。弗洛伊德认为,人类的命运就取决于人类的文化能在何种程度上使人的本能冲动得到升华。

(二)行为主义心理学

行为主义心理学于20世纪初产生于美国。它以坚决否定传统心理学的姿态登上心理学的舞台,似乎使人感到它在清除心理学所包含的神秘性,改变着心理学的空气,因而立刻迷惑了美国的大批青年心理学者,并在西方心理学界引起广泛而深刻的影响。

华生是行为主义心理学的创始人。他将心理学列入自然科学一个纯粹客观的实验分支。他反对研究意识,而把人和动物的行为作为研究对象。他从人和动物行为中所找到的基本因素是刺激和反应,并且断言:我们能够将我们的一切心理学问题及其解决,都纳之于刺激和反应的规范之中。“刺激—反应”公式就成为华生心理学的基本公式。

在一批“新行为主义”心理学家中,最著名的是创立“强化学说”的美国心理学家斯金纳。斯金纳用他的“斯金纳箱”做了大量的动物实验。他认为,通过动物实验也能揭示人的行为规律,因为人的行为和动物的行为基本上服从于同样的规律。斯金纳认为,最重要的问题不在于各种各样的行为是由什么样的刺激引起的,而在于已经出现的行为为什么有的能够巩固下来,有的却没有巩固下来、没有形成习惯。他用大量的实验证明,已经表现出来的行为会因为得到奖励而增加它重复出现的可能性,换句话说就是给予奖励能够“强化”已经出现的行为。

(三)人本主义心理学

马斯洛等人本主义心理学家认为,对于人来说,最本质也是最可贵的东西,不是人与动物所共有的那些“本能”,而是那些动物所没有的、只有人才有的“潜能”。1954年,马斯洛所著的《动机与人格》一书问世。他在书中提出了现在已经为大家所熟悉的、以自我

实现的需要为最高层次需要的“需要层次理论”。所谓“自我实现”，就是通过发挥人的潜能来实现人的价值。

马斯洛所说的人所特有的潜能，如爱的潜能、创造的潜能，都是“善的”，而不像弗洛伊德所说的本能那样是“恶的”。但是人的这些潜能与人的动物本能相比要软弱得多，它们只有在良好的环境条件下，才能由“潜在的可能性”变为“现实”；在恶劣的环境中，是很容易被摧残的。马斯洛认为，理想的社会就是能使人的潜能得到充分实现的社会。

50年代末，马斯洛与哈佛大学的索罗金共同召集了关于人类价值的新知识讨论会。在这次专题讨论会以后，他又与弗洛姆、罗杰斯等心理学家共同发起，于1962年成立了“人本主义心理学会”。当时，他们所确定的人本主义心理学的基本原则之一，是“心理学应该关心人的尊严和人的提高”。

60年代末以来，在人本主义心理学的发展中，又兴起了一个新的心理学派别：超个人心理学。从1969年起，他们就有了自己的组织和刊物。这种超个人心理学不是以人的需要和兴趣为中心，而是以整个宇宙为核心。

第三节 心理学的分类与研究方法

一、心理学的分类

由于心理学研究范围的广泛性，因而产生了许多分支心理学，各自研究心理现象的一个方面。下面，按照不同的标准，把心理学加以分类。

(一)按所研究的主体划分

普通心理学——研究一般正常人的心理现象及其基本规律。

发展心理学——研究个体的各种心理现象从出生到衰老的发

生、发展和衰退的过程和规律,并且着重研究各个发展阶段的心理特征或特色。发展心理学包括:婴幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、老年心理学等。

比较心理学——比较研究各级动物或各种族、各民族的人们的心理。

变态心理学——研究人的各种反常心理现象及其成因。

缺陷心理学——研究心理或生理有缺陷的人,如智力落后者和盲、聋、哑人的心理活动及特点。

(二)按所研究的活动领域划分

教育心理学——研究人在教育过程中的有关心理活动及其基本规律。

工业心理学——从心理学的角度研究人在工业领域中的各种心理问题,人在工业生产中的各种心理因素,以资改进生产条件,提高生产效能,保障安全生产。

文艺心理学——研究文艺创作和文艺欣赏的心理活动及其规律。

商业心理学——研究人在购销关系中的心理活动及其规律性,以便据此改进销售方式和服务态度。

管理心理学——把心理学的原理应用于管理工作,从而提高管理人员预测、引导、控制人的行为的能力。

体育运动心理学——研究人在体育活动和在竞技状态下的心理特点及其规律,为体育教学、体育训练及竞赛指导提供科学的基础。

医学心理学——研究在医疗领域中心理因素在疾病的发生、发展和诊断、治疗以及预防中的作用。

(三)按心理学的研究方法和研究途径划分

实验心理学——研究在心理学方面进行实验研究的原理、方法、技术、设备条件、资料处理等问题。

生理心理学——应用生理科学的先进技术和有关知识来探求和说明人的各种心理现象的生理机制。

物理心理学——研究刺激物的物理属性和感觉的量的属性之间的关系。

以上所做的分类,当然并不完备。例如,还有民族心理学、犯罪心理学、司法心理学、社会心理学、宗教心理学等,这里就不逐一介绍了。心理学经过一百多年的发展,已经成为一个分支繁多的庞大知识系统。随着社会事业的发展 and 人事关系的日益复杂,还会出现新的心理学的分支学科。

二、心理学研究的基本原则

(一)客观性原则

任何事物的发生、发展和变化都有其本身的客观规律,心理现象也不例外。因此,研究心理学必须采取客观性原则。所谓客观性原则,就是对任何心理现象必须按照它的本来面貌加以考察,必须在人的生活和活动中进行研究,这是因为心理现象是人脑对外部事物的反映。根据客观性的原则,在设计心理学研究方法时,应该注意以下几个问题:

第一,要确定一定的外部活动,在这种活动中,可以表现所要研究的心理现象。例如,研究学生的思维,就要根据研究的需要选定课题(解数学题、作文或其他智力活动的任务),作为思维活动的某种指标,在学生解题的活动中来考察和研究学生思维发展的水平和思维的品质。

第二,控制外部条件。心理现象是受外部条件制约的。心理学的研究很大一部分是要确定心理现象与外部条件的关系:一定的心理现象依存于什么样的外部条件;一定的外部条件的变化会引起心理现象什么样的变化。控制和改变一定的外部条件,可以确定外部条件与所要研究的心理现象的关系。

第三,确定观察心理现象的生理指标。对心理现象的生理指标方面的研究,标志着从对心理现象的描述到本质的说明。在许多心理现象的研究中,都要确定心理现象与生理变化的关系,要说明在发生一定的心理现象时,会有什么样的生理变化,或者一定的生理变化的产生,会引起什么样的心理现象的出现。所以在研究某种心理现象时,有时要记录、观察生理的变化,使心理现象的研究建立在客观的、科学的基础上。

第四,对于心理学研究所获得的材料或数据必须进行全面的分析,特别要注意分析那些矛盾的材料,力图对矛盾的材料作出解释或者再进行补充的研究。

(二)发展性原则

世界上的任何事物,都是处在永恒的运动和不断的变化之中,人的心理也是随着客观刺激物的发展变化而变化的。不仅如此,作为人的心理的物质基础——人的大脑,也是历史发展的产物。这都要求我们坚持发展的原则来进行心理学研究。例如,我们在从事个体心理研究时,不仅要考虑一个人现在的心理特点以及已经形成的心理品质,还要研究各个年龄时期的心理特点,并且要善于预测和发现那些刚刚出现并有发展前途的好的品质,以便创造条件使其成长。

三、心理学研究的主要方法

心理学是一门边缘学科,其研究方法往往兼有自然科学和社会科学两方面的特点。心理学的基本研究方法主要是观察法和实验法。此外,还有调查法、个案法、测验统计法等。

(一)观察法

观察法是在自然情况下,有计划、有目的、有系统地直接观察被试者的外部表现,了解其心理活动,进而分析其心理活动规律的一种方法。观察法应在自然条件下进行,研究者不应去控制或改变