

· 阅读辅导丛书 ·

心理学导引

李镜流 李树珍 编著



书目文献出版社

阅读辅导丛书

心理学导引

李镜流 李树珍 编著

书目文献出版社

内 容 提 要

《心理学导引》为阅读辅导丛书之一。

本书是为适应广大青年自学心理学的需要而编写的，书中对普通心理学的基础知识作了明畅易懂的介绍。全书分十五章，为了对目前一些心理学教材的薄弱之处有所补益，特尝试增写了“社会与心理”的有关章节。此书写法较活泼好读，注意运用一些形象性强的例证，并有不少插图。它可供青年自学者作为学习心理学的入门读本，也可供从事理论研究、思想教育、文化艺术等方面的工作者作为业务参考书。

心 理 学 导 引

李镜流 李树珍 编著

书目文献出版社

(北京文津街七号)

秦皇岛市第二印刷厂排版

河北涿县辛庄印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

787×1092毫米 1/32开本 9 $\frac{1}{4}$ 印张 198千字

1985年6月北京第1版 1985年6月北京第1次印刷

印数1—35,500册

统一书号：2201·4 定价：1.50元

奉告读者

我们的小书《生活中的心理学》出版发行之后，收到读者大量来信，有的谈体会，有的咨询，有的指正，有的倾诉个人在生活中的遭遇及对社会、理想、前途的看法。许多读者表示很喜欢读心理学的书，我们为读者的热情而深受鼓舞，因此，不忌蹙脚，编了这本《心理学导引》，奉献给读者。

当您打开拙作即将阅读之际，我们由衷地祝贺您为攀登心理学科学的峰巅而起步，为建造心理学科学的千层之塔而垒土。

心理学不难学。立志追求学问的青年，只要敢于“独上高楼，望尽天涯路”，那怕“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，始终矢志不移，潜心苦读，经过辛勤的耕耘，就必定能到达“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”的新境界。（这里，且将“伊”和“他”作心理学。）

为此，我们诚挚地敬告诸位读者以下几点：

（一）心理学是一门什么样的科学？

一提起心理学，人们总觉得对她有玄虚莫测之感。不得不承认，心理学确有一个发展的过程，并且漫长而曲折，几乎同人类丰富多采、斑驳陆离的文明史一样地渊远流长。古往今来，各式各样的学者都对她不同程度地予以注意，特别是唯心主义的哲学家们，对她作过许多荒诞不经的解释，从而

DAF 45/20

使她长期被蒙上神秘的面纱。直到十九世纪，由于科学的进步，文学与哲学经历了深刻的变革，尤其是生物学、生理学、神经解剖学的兴起，使心理学吸取了自然科学的研究方法，逐步摒除了非科学的臆说，因而发展成为一门独立的、真正的科学。到了本世纪八十年代的今天，心理学更加成为一门突飞猛进、日新月异的科学。在先进的工业国家中，心理学正日益深入国民经济的各个部门及人们的社会生活中，使得国家政治、军事、经济、文化、教育、医疗、体育、司法及工商业等，都不同程度地得益于她的帮助。有的科学家甚至预言，心理学将成为下一世纪的带头科学。心理学的重要性是明显地摆在人们面前了。

心理学之所以受历代学者的青睐，因为她得天独厚，是直接研究人类自身的心理活动规律及其特点的科学。人的心理活动，包含认识过程，情感过程，意行过程及个性心理特征，即感觉、知觉、记忆、想象、思维、注意、需要、动机、兴趣、意志及能力、气质和性格等等。心理学就是研究人们内在的心理活动规律及外现行为特征的科学。

（二）为什么要学习心理学？

首先，是建设精神文明的需要。我国青年一代，为了担负起“天降大任于斯人”的重责，完成先辈未竟事业，使自己确立美好健康的心灵，就要用人类的心理活动规律来指导自己，培养各种优良的心理品质和心理能力，例如，运用感知、记忆的规律来训练自己的观察力、记忆力，使自己耳聪目明，记忆广博；运用思维规律来训练自己的思考，努力培养自己才思敏捷、思想精深；同时利用情感、意行过程的心理特点和个性心理特征，来陶冶自己的情操，锻炼坚强的意

志，获得卓越的能力及塑造健全人格。在这方面，心理学是青年的良师益友。

对于中、老年人来说，心理学的知识同样是他生活途程所不可缺少的。中年人绝大多数是已经成家立业，责任繁重，俗话说“人到中年百事忙”，确实，中年是多事之秋，事业未成，家庭琐事缠身，工作与生活负担之重，往往使人喘不过气来，焦虑、厌烦之心便油然而生。因此，需要有效地控制自己的情绪，创造良好的心境朝着预定目标，努力奋斗。至于老年人，恰似夕阳黄昏，多有寂寞、孤单之感，面临着身心日益衰退，或许有疾病、丧偶等变故，孤寂与恐惧感也会频繁袭来，需要重振正确的人生观，不但经得起任何打击，还要使自己的晚年的精神生活犹如瑰丽的晚霞一样地满天鲜彩。这也需要借助心理学知识，根据人的心理发展规律及各年龄阶段的心理特点，有效地调节自己的心理活动。

其次，是精通业务做好工作的需要。在庞杂纷纭、令人眼花缭乱的种种职业活动中，无论哪一种职业，都直接或间接地与人相关。既然我们的服务对象是人，就要懂得人的愿望、需要、喜好、倾向、态度，我们的工作要因人而异。如果您是一位政治思想工作者，您就要讲究言语刺激的作用，使刺激强度适当，能被对方欣然接纳；如果您是一位商业工作者，您就要经常预测顾客的需要，以调整自己的服务方向；如果您是一位从事教育事业的园丁，就要洞察青少年或儿童的内心奥秘，以便循循善诱，培养他们早日成才；如果您是一位生产管理者，就要了解职工的工作动机、情绪等精神状况对效率的影响……。

总而言之，心理学与人们的精神陶冶、个性塑造及工作

成就息息相关，各行各业的人，各个年龄阶段的人都应学习心理学。

（三）怎样学习心理学？

首先，要端正学习动机。心理学并不神秘，亦非高不可攀，人人都可以学好，关键在于确立正确的学习动机。如果只凭一时兴趣，或猎奇搜异，试图活剥生吞一些概念、术语，借以点缀自己的文章或讲话，这是学不好的。而应抱着决心掌握人的心理活动规律，以指导自己的心理发展，促进工作效率这样的动机去学习。

其次，在阅读心理学书籍之前，应先读点哲学和生理学。因为心理学与哲学和生理学有极其密切的联系，学点哲学和生理学，可以更好地理解心理是对客观现实的反映，是大脑活动的产物这两个心理学的基本思想。

第三，应先从普通心理学读起。因为普通心理学是整个心理科学的基础理论，是读者攀登心理科学高峰的初阶，是学习各种专门心理学的基础。

第四，再结合自己的专业、工作需要、个人兴趣去学习专门心理学，例如，教师学教育心理学、儿童心理学；经济工作者学习工业心理学、管理心理学、商业心理学等。

第五，联系实际学习。运用心理学的理论来指导自己的心理发展和指导工作，并在实践中验证与发展心理学的理论。

（四）编本书有哪些设想？

1. 阐述的内容是整个心理学的基础理论，它是读者攀登心理科学高峰的初阶，是学习其他各种专门心理学的基础。

2. 较全面、系统地吸取国内外各种版本的普通心理学的基本内容及资料，兼收众说，博取各家之长。

3. 扬弃繁琐的论证及晦涩的言词，代之以流畅的文字，并摘引我国古代文学作品中的诗词、警句、典故，对心理现象作通俗、生动的解释，尽量使文字既不深奥莫测，也不过于浅俗、平淡无味。

4. 增设“社会与心理”一章。这是目前国内普通心理学书籍所没有的，因为我们赞成这样的观点：只有专章阐述“心理是脑的机能”，而无专章讨论“心理是现实的反映”，这件事本身就是本门学科的缺陷，增设这一章是想弥补这个缺陷。

5. 各章之后，专列一节心理品质与心理能力的培养，以帮助读者运用心理学知识来指导自己的心理生活。

本书是为广大自学者写的，对于社会青年、在校青年及在参加工作的老、中、青年读者都是适合的，本书所阐述的内容是努力结合这些读者心理的一般规律和特点而作的。

本书编写过程主要参考陈孝禅教授的《普通心理学》（湖南人民出版社出版）及《现代心理学》（贺淦华编著，香港新力书局印行），其余参考书恕不一一注明。由于编写的时间匆匆，加之学识谫陋，不妥之处，敬请读者指正。

中央实验话剧院游本昌同志作情绪表演，为本书增色不少，谨致谢意。

编著者

一九八四年元月

目 录

第一章	总论	(1)
第一节	心理学的产生和发展	(1)
第二节	对各种心理现象的认识	(7)
第三节	心理学的内容	(9)
第四节	心理学的领域	(13)
第五节	心理学的研究方法	(16)
第二章	脑与心理	(22)
第一节	神经元	(22)
第二节	神经系统	(24)
第三节	神经系统的反射活动	(30)
第四节	内分泌对心理行为的影响	(36)
第五节	合理用脑	(38)
第三章	社会与心理	(41)
第一节	社会化过程	(42)
第二节	社会交互作用	(46)
第三节	人际关系	(50)
第四节	心理卫生与行为异常	(54)
第五节	青年社会化与青年交友	(58)
第四章	心理的发生与发展	(62)
第一节	动物的心理	(62)
第二节	意识的起源和发展	(66)

第三节	个体心理的发生和发展·····	(70)
第五章	感觉和知觉·····	(81)
第一节	感觉概述·····	(81)
第二节	感受性及其测定·····	(83)
第三节	各种感觉现象·····	(86)
第四节	知觉及其特点·····	(90)
第五节	知觉的种类·····	(95)
第六节	观察及其培养·····	(100)
第六章	注 意·····	(106)
第一节	注意概述·····	(106)
第二节	注意的种类·····	(108)
第三节	注意的品质·····	(112)
第四节	注意的培养·····	(116)
第七章	记 忆·····	(120)
第一节	记忆概述·····	(120)
第二节	表 象·····	(123)
第三节	记忆过程·····	(127)
第四节	记忆的培养·····	(131)
第八章	想 象·····	(136)
第一节	想象概述·····	(136)
第二节	无意想象和有意想象·····	(140)
第三节	幻想和理想·····	(144)
第四节	想象的培养·····	(147)
第九章	思维和言语·····	(153)
第一节	思维概述·····	(153)
第二节	思维过程和思维方式·····	(156)

第三节	解决问题的思维过程·····	(161)
第四节	思维品质及其培养·····	(164)
第五节	言语的职能·····	(168)
第六节	言语的分类及训练·····	(170)
第十章	情绪和情感·····	(177)
第一节	情绪情感概述·····	(177)
第二节	情绪情感的生理机制·····	(181)
第三节	情绪和情感的分类·····	(185)
第四节	情绪调节和情感陶冶·····	(192)
第十一章	需要、动机和兴趣·····	(197)
第一节	需 要·····	(197)
第二节	动 机·····	(201)
第三节	兴 趣·····	(206)
第四节	学习动机及兴趣的培养·····	(209)
第十二章	意 志·····	(214)
第一节	意志的特点·····	(214)
第二节	意志过程·····	(218)
第三节	意志的品质·····	(222)
第四节	意志的锻炼·····	(226)
第十三章	动作反应·····	(231)
第一节	动作与技能·····	(231)
第二节	动作学习模式·····	(234)
第三节	影响动作的因素·····	(238)
第四节	动作经济·····	(241)
第十四章	能 力·····	(245)
第一节	能力概述·····	(245)

第二节	能力结构·····	(249)
第三节	能力测量·····	(252)
第四节	能力的培养·····	(256)
第十五章	气质和性格·····	(262)
第一节	气 质·····	(262)
第二节	性格概述·····	(269)
第三节	性格特征分析·····	(273)
第四节	性格的测定·····	(276)
第五节	性格的塑造·····	(277)
附图片:	哑剧艺术家游本昌表演的各种情绪·····	(283)

第一章 总 论

第一节 心理学的产生和发展

本世纪初，人类学家预言，继生物学之后，下一个带头学科将是心理学。心理学是研究什么的？它是怎样产生、发展起来的？

人类研究自身的科学有几门：研究人体构造的有人体解剖学（与此相联的还有胚胎学、组织学、神经学、遗传学等）；研究人体生理结构和机能的有人体生理学；研究人类起源和进化的有人类学；心理学则是研究人类心理活动规律的科学。人类要认识自然奥秘，探索宇宙未来，改造客观世界，要经过主观的努力活动。这种主观的活动规律及其物质基础，正是心理学的研究对象。

心理学是一门基础学科。列宁在《哲学笔记》中指出，心理学是构成“认识论和辩证法”的知识领域之一。因为如何看待人的心理活动，涉及到精神与物质这一基本哲学问题，虽然心理学作为一门独立的科学体系只是近代的事，但是，关于对人的本质的认识，对肉体与精神的关系的理解，却在远古的时候就开始产生，人类在认识客观存在的同时，也致力于认识自己。

我们知道，黄河流域、印度河流域、尼罗河流域、流入

波斯湾的底格里斯河与幼发拉底河两河流域，是亚、非、欧古代各大文明的发源地，同时，也是心理学思想的发源地。中国是心理学思想发源地之一，公元前六——四世纪，我国的儒、墨、道、法各家对人的意识、行为与物质的关系都有不同的看法，形成各自一套心物观。儒家（孔子、孟子）相信天命论，认为“死生有命，富贵在天”；墨家（墨子）批判天命论，提出“非命”，认为寿夭、安危、治乱不是天命决定，而是由人力决定；道家（老子、管子和庄子），主张天道自然无为，否认上帝和鬼神主宰一切，认为人是自然界的一部分，人的行为也遵循着“道”（即自然法则）；法家（李悝、商鞅）以性恶论为其法治的依据，认为没有“自善之民”，主张严刑峻法统治。

在古印度有原始佛教，把世界万物包括在“八识”里面，其中一至五识是五官的感觉，第八识叫含藏识，是世界一切精神的本源。

古希腊，是西方心理学的发源地，苏格拉底、柏拉图等人主张灵魂论，宣扬灵魂独立于肉体的唯心主义心物观，认为灵魂有理性、意志、情欲三部分。

总之，古代学者关于人的学说错综复杂，莫衷一是，只能说具备某些心理学思想，未成体系。

在十九世纪以前，心理学仍然寄于哲学篱下，有人比喻她为“不受欢迎的流浪儿”，并且，由于唯心主义哲学家对“心灵”作过许多荒诞的解释，使心理学蒙上许多神秘的色彩。直到1879年，德国的冯特（Wilhelm Wundt, 1832—1920）在莱比锡建立世界上第一个专门的心理实验室以后，心理学才成为一门独立的科学，冯特也成为第一个名符其实

的心理学家。

自冯特之后，西方心理学家从不同的角度，用不同的方法去研究人的心理，使心理学迅速发展，同时形成许多不同的学派，主要的有：

1. 精神分析学派 为西方家喻户晓的奥地利医师弗洛伊德 (Sigmund Freud, 1856—1939) 所创，他创造自由联想的心理分析法研究精神病人的人格特点，提出“潜意识”理论和“人格三分法”，认为人的心理有潜意识、前意识和意识三个领域，与此相联的有本我、自我和超我三种人格。

“本我”是潜意识的主要部分，是原始的、遗传的欲求，是生物需要的源泉；“自我”属前意识部分，它既要满足本能的欲望，又要感受外界的压力；“超我”大部分在潜意识内活动，是人们所说的“良心”，它以社会道德标准来压抑“本我”。弗洛伊德的学说基本思想是从生物本能观点出发去解释人的心理现象，揭示潜意识领域及开创医学心理学是他的主要贡献，他的潜意识的生物的性本能决定论却遭到学术界的批判，以至于他的追随者荣格、阿德勒、弗罗姆和霍妮等不得不抛弃它，转而从社会环境和文化背景寻求心理动因，因而导致新弗洛伊德主义的产生。

2. 行为主义学派 以美国的华生 (J. B. Watson, 1878—1958)、桑代克 (E. L. Thorndike, 1874—1949)、赫尔 (C. L. Hull, 1884—1952)、托尔曼 (E. Tolman, 1886—1959) 为代表，他们否定人的意识，把人当作一般生物，同鼠、猫、狗、猴的活动混同起来进行研究，得出一个描绘人类和动物的心理行为的简单公式： $S \rightarrow R$ (刺激—反应)。行为主义是货真价实的机械唯物主义，遭到后人的

批判，给它起了个浑名叫“白鼠心理学”。但是，行为主义强调：“心理学是研究行为的科学，而且，其研究方法应科学化和客观化，并应对行为加以量化，进而以此方法求得行为的原理和法则，才可望有效地推测及控制人的行为。”这一思想，仍然为后人所重视。本世纪三、四十年代，由于斯金纳(B.F. Skinner, 1904—) 的出现，新行为主义随之产生，他设计“斯金纳箱”，用动物作试验，提出“操作性条件反射”理论，并把这个学习理论引进课堂，同时发明机器教学，被誉为“机器教学之父”。

3. 格式塔心理学 又称完形心理学，“格式塔”是德文 Gestalt 的音译，意为组织结构或整体。由韦特墨(M. Wertheimer, 1880—1943)、考夫卡(K. Koffka, 1886—1941)、柯勒(W. Köhler, 1887—1967)及勒温(K. Lewin, 1890—1947)等人建立。这个学派强调心理现象的整体性和结构性，其基本理论立脚点是：“部分之和不等于一个整体”。知觉不是感觉的总和，思维也不是观念的简单集合。格式塔心理学把心理和行为均作为心理研究的对象，着重提出用整体观念来研究心理学，因此，格式塔心理学开拓了新的研究方向和范围，确有其独到之处。

4. 皮亚杰学派 又称日内瓦学派，是瑞士著名心理学家皮亚杰(J. Piaget, 1896—1980)创立的。皮亚杰1918年22岁时获科学博士学位，曾跟随西蒙在法国的比奈实验室从事智力测验。1929年任日内瓦大学教授兼卢梭研究所所长，1954年被选为国际心理学会主席。1955年他在日内瓦建立“发生认识论国际中心”，邀集各国学者共同研究儿童认识的发生发展。他一生著作极多，最大的贡献是科学地划分儿童思维的发展

期和创立发生认识论。

4. 人本主义心理学 是本世纪五十年代在美国兴起的一种反行为主义倾向的心理学派别。认为人既不是动物也不是计算机,心理学应该研究人的本质特性,即人的情感、潜能、目的、兴趣等,自称为心理学的第三阵营。创始人之一是马斯洛(A. H. Maslou, 1908—1970),曾任1967—1968年度美国心理学会主席,他的人本主义心理学理论着重阐述人的生理动机和高级的心理动机,指出高级动机是实现即实现自己的理想。

一百多年来,西方心理学的发展经历了由各学派开创、分途发展、互相批判和对立的阶段,到今天,大有整合的趋势,各派互相吸引,殊途同归,最显著的是认知心理学的迅速发展。认知心理学,不是一种学派,而是一种新的心理学理论,它吸收了格式塔心理学的长处,把人的心理过程统一起来,认识过程固然是认知,情绪、情感及意志行动亦由认知引起,人格也是由人对外界环境刺激的整体认知而形成。在方法上,认知心理学采用启发论,先设想人的感觉、记忆、思维过程,然后通过计算机的模拟实验去证明。认知心理学是当代西方心理学的方向和主流。

苏联心理学,始于俄国时期的谢切诺夫、巴甫洛夫和别赫捷列夫。谢切诺夫著有《脑的反射》一书,指出心理活动是脑的反射过程,他的论断为巴甫洛夫建立在大量的实验基础上的高级神经活动学说所证实和发展。十月革命后,维果茨基(Л. С. Выготский, 1896—1934)作为苏联心理学的奠基人,他虽然只活了38岁,但是,他同他的学生及战友А. Р. 鲁利亚、А. Н. 列昂节夫一起,用马克思列宁主义作