

心理学

华东师大心理学系

心 理 学

华东师范大学心理学系
公共必修心理学教研室编

华东师范大学出版社

心 理 学

华东师范大学心理学系
公共必修心理学教研室编

华东师范大学出版社出版

(上海市中山北路 3663 号)

新华书店上海发行所发行 上海市群众印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 9 字数: 202 千字

1982 年 5 月第 1 版 1982 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—65,000 本

统一书号: 7135·050 定价: 0.87 元 B84

前 言

本书是以我校公共心理学课的教材为基础，经过一段时间试用后修改定稿的。在体系上采取以普通心理学为骨架，适当结合年龄心理学和教育心理学的有关知识，在内容上注意吸取国内外有关心理学研究的新成果，力求深入浅出地讲清心理学的基本理论和规律。

本书是在心理系领导的支持下集体编写而成的，参加者有祝蓓里、叶奕乾、周步成和孔克勤诸同志。其中，叶奕乾同志在教材内容和图表的校订方面做了许多工作。

在编写过程中承蒙胡寄南、朱曼殊、邵瑞珍、潘洁、魏庆安和皮连生诸同志提出宝贵意见，系领导李名英同志统阅了全稿，在此一并谨致谢意。

由于时间仓促和编写人员水平有限，书中理论的阐述、资料的选择以及文字的修饰等方面都存在不少缺点甚至错误，恳请读者指正。

公共必修心理学教研室

1982年1月

目 录

前 言

第一章 心理学的对象、任务和方法 (1)

第一节 心理学的对象 (1)

第二节 心理学的任务 (3)

第三节 心理学的方法 (6)

第二章 心理的实质 (11)

第一节 心理是脑的机能 (13)

第二节 心理是客观现实的反映 (19)

第三章 神经系统和脑 (24)

第一节 神经系统 (24)

第二节 非条件反射和条件反射 (40)

第三节 高级神经活动的基本过程和规律 (45)

第四节 大脑皮层的生物电活动 (48)

第四章 感觉和知觉 (51)

第一节 感觉和知觉的概述 (51)

第二节 感觉的种类 (57)

第三节 知觉的基本特征 (74)

第四节 空间知觉和时间知觉 (77)

第五章 注意 (85)

第一节 注意的概述 (85)

第二节 无意注意和有意注意 (89)

第三节 注意的特征 (94)

第六章 记忆 (101)

第一节 记忆的概述 (101)

第二节 识记 (108)

第三节 再认和回忆 (112)

第四节 保持和遗忘 (114)

第七章	想象	(129)
第一节	想象的概述	(129)
第二节	睡眠和梦	(133)
第三节	再造想象和创造想象	(136)
第八章	思维	(142)
第一节	思维的概述	(142)
第二节	思维与语言	(147)
第三节	概念及其掌握	(149)
第四节	解决问题的思维过程	(157)
第五节	创造性思维	(163)
第九章	情绪和情感	(169)
第一节	情绪和情感的概述	(169)
第二节	心境、激情、应激	(183)
第三节	道德感、理智感、美感	(186)
第十章	意志	(193)
第一节	意志的概述	(193)
第二节	意志行动的动机	(199)
第三节	意志行动的心理过程	(205)
第四节	意志的品质和培养	(209)
第十一章	能力	(215)
第一节	能力的概述	(215)
第二节	智力的结构	(220)
第三节	能力的测量	(222)
第四节	能力的个别差异	(228)
第十二章	性格	(235)
第一节	性格的概述	(235)
第二节	气质及其与性格的关系	(246)
第三节	性格的形成和培养	(253)
第十三章	青少年学生的身心特征	(259)
第一节	青少年学生的生理特征	(260)
第二节	青少年学生的心理特征	(261)

第一章 心理学的对象、任务和方法

心理学是一门既古老又年轻的科学。说它古老是，人类探索自己的心理现象已有两千多年的历史：从公元前四世纪古希腊亚里斯多德(Aristotle, 384—322B.C.)的《论灵魂》(De anima)开始，心理学一直是包括在哲学之中的；说它年轻是，十九世纪中叶才开始从哲学中分出来，成为一门独立的科学*，它只有百来年的历史。

第一节 心理学的对象

心理学是研究人的心理现象发生、发展的客观规律的科学。

什么是心理现象？人的心理现象是多种多样的，它们之间的关系也是非常复杂的。但是，心理现象是人们时刻都在产生着的，因而也是每个处于清醒状态的人所熟悉的。人在一切活动——劳动、学习和游戏中都有心理现象。比如，我们听到“树”的沙沙声，看到光亮、颜色，尝到滋味，闻到气味，摸到物体的硬软或冷热等都是感觉。在这些感觉的基础上，能辨认出这是刮风、阳光，那是花朵、大理石等等，这就是知觉。在离开了刺激物的作用之后，原来听过的话语，看过的某些图形、物象仍“话犹在耳”、“历历在目”，这就是记忆。人不只能通过记忆把经历过的事物回想起来，而且还能想出自己从未经验过的事物，如形成孙悟空、猪八戒、登上珠穆朗玛峰时的英雄等形象，这就是想象。凭借人所特有

• 自1879年德国莱比锡大学冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920)创立第一个心理实验室以来，心理学才成为一门独立的科学。

的语言，通过分析、综合、判断事物的本质及其发生、发展的规律，例如：根据离地球1200光年的星系存在水和氧气分子这一事实，推论出这个星系可能存在着生命现象的这个思索活动过程，就是思维。

感觉、知觉、记忆、想象、思维都是属于对客观事物的认识活动，即都是为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理活动，这种心理活动在心理学上统称为认识过程。

人在认识客观事物时，并非是无动于衷的，常常会产生满意或不满意，愉快或不愉快等态度体验，这在心理学上叫做情感或情绪。

人不仅能认识客观事物，对它产生一定的感受，而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。人能够根据自己的认识确定行动目的，拟定计划、步骤，克服各种困难，最后把计划付诸行动，这种自觉地确定目标并力求加以实现的心理过程，叫做意志过程。

所有这些心理现象，认识、情感、意志过程，统称为心理过程。心理过程是心理学研究对象的一部分。认识、情感、意志这三个心理过程是互相联系、互相促进，统一在一起的。而分门别类地个别讨论，不过是为叙述探讨的方便罢了。

由于各个人的先天因素不同，生活条件不同，所受的教育影响不同，所从事的实践活动不同，因此，这些心理过程在每个人身上产生时又总是带有个人特征的，这样就形成了每个人的兴趣、能力、气质、性格的不同。譬如，各人的兴趣倾向性，兴趣的广度，兴趣的中心，兴趣的稳定性不同；各人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思考力不同；有的能力高，有的能力低；各人的情感体验的深浅度，表现的强弱，克服困难的决心和毅力的大小也不同。所有这些都是个性的不同特点。人的心理现象中的兴趣、能力、气质和性

格，又统称为个性的心理特征。个性的心理特征也是心理学研究的对象之一。

必须指出，心理现象的各个方面并不是孤立的，而是彼此互相联系着的。不仅在认识、情感、意志过程之间，而且在个性心理特征和心理过程之间也是密切联系着的。没有心理过程，个性心理特征就无由形成。同时，已经形成的个性心理特征又制约着心理过程，在心理过程中表现出来。例如：具有不同兴趣和能力的人，对同一曲歌，同一幅画，同一出戏的评价水平、欣赏水平是不同的；一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人，往往表现出坚强的意志行动。

事实上，既没有不带个性特征的心理过程，也没有不表现在心理过程之中的个性特征。二者是同一现象的两个不同方面。我们要深入地了解人的心理现象，就必须分别地对这两个方面加以研究，但在掌握一个人的心理全貌时，实际上是把这两个方面结合起来进行考察的。

总之，心理学是研究心理过程及其机制的规律性；研究个性心理特征的形成过程及其机制的规律性；研究心理过程和个性心理特征相互关系的规律性的科学。其性质是属于既有自然科学性质，又有社会科学性质的跨界科学（或称中间科学）。

第二节 心理学的任务

心理学的基本任务是探讨人的心理发生、发展的规律。

马克思主义哲学是心理科学的理论基础。但是，研究心理发生、发展的规律又为进一步论证物质第一性，意识第二性，意识是高度组织的物质属性，是客观世界的反映等马克思主义哲学的认识论——反映论基本原理提供了客观依据。因此，列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法 的知识领

域”^①之一。列宁还指出：“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义……”。^②

意识的起源问题是现代哲学理论上的重大问题，是世界三大问题（宇宙起源，生命起源，意识起源）之一。研究心理的发生、发展规律问题有助于解决意识的起源问题。

由于人的任何实践活动都是在心理活动调节之下完成的，因此，如何遵循人的心理活动规律，以提高人的实践活动效率，也是各领域共同面临的问题，所以心理学的应用范围非常广泛，并由此而产生了许多分支科学。

1. 普通心理学。是一门基础的、入门的心理学。它研究心理的一般规律，主要是研究正常人的心理规律，它是心理学各分支的基础。

2. 儿童心理学。是一门研究儿童心理发生、发展规律以及从乳儿期（出生——12个月）；婴儿期（1—3岁）；幼儿期（3—6岁）；儿童期（6—11、12岁）；少年期（11、12岁—14、15岁）到青年期（14、15—18岁）各年龄阶段的心理特征的科学，它是对各年龄阶段儿童进行教育的重要依据。

3. 教育心理学。是一门研究学生掌握知识、技能，形成道德品质的心理规律的科学。它能告诉我们，根据有效的学习理论和学习规律，应当怎样编写教材和改进教学方法，以提高学生的学习质量；根据学生在能力和性格等方面的个别差异，应当怎样激发学生的动机，培养良好的情感和坚强的意志品质以及全面发展的个性。

4. 劳动心理学。是一门研究如何掌握劳动工具，形成劳动技能，以提高劳动生产率的科学。这门科学涉及到人工智

① 《列宁全集》第38卷，人民出版社1959年版，第399页。

② 《列宁全集》第1卷，人民出版社1955年版，第396页。

能的研究, 人机系统的研究, 群众性的技术革新的研究, 以及企业管理方面(包括人员选择, 技工训练, 改进操作方法, 防止生产事故, 改善劳动条件, 组织劳动竞赛, 激发劳动积极性等)的研究。

5. 医学心理学。是一门研究心理状态对疾病过程的影响, 以促进疾病过程的消失, 加速生理机能恢复的心理科学。它涉及到精神病的预防、诊断和治疗, 以及某些心因性疾病的预防、诊断和治疗的问题, 人的生理和心理相互影响的问题。

6. 体育运动心理学。是一门研究体育运动、训练、竞赛过程中心理活动特点, 以提高体育教学和训练效果的心理科学。近年来, “心理训练”已作为运动员培养和训练的重要内容之一。苏、捷、美、东德等国还为奥林匹克运动队配备了专职的运动心理学工作者作现场指导。

7. 病态心理学。是研究神经系统生理机制受损伤, 如先天缺陷的盲、聋和智力落后儿童心理特点, 从而为补偿其心理缺陷, 参加正常社会生活与生产提供理论根据的科学。

8. 社会心理学。是一门研究个人行为与社会环境间的关系的科学。其研究的主题是: 态度的形成与变化, 集体的结构及沟通对人的工作效率的影响, 解决问题的合作和冲突, 社会影响的程序, 领导的功能和效率。

此外, 还有艺术心理学, 司法心理学, 管理心理学, 航天心理学, 动物心理学, 等。

总之, 心理学与实现“四个现代化”的关系是十分密切的。在科学迅速发展的今天, 心理学知识对各行各业的现代化都是必不可少的。心理学必须在实现四个现代化的伟大任务中作出自己应有的贡献。

第三节 心理学的方法

辩证唯物主义是心理学的理论基础，也是心理学研究所应遵循的基本原则。

恩格斯说：“唯物主义的自然观不过是对自然界本来面目的朴素的了解，不附加以任何外来的成分”。①毛泽东同志说，要实事求是，“‘实事’就是客观存在着的一切事物，‘是’就是客观事物的内部联系，即规律性，‘求’就是我们去研究。”②这就是说，一切科学研究都必须遵循客观性原则。

心理现象是一种客观存在的事实，它是和活动的外部及内部条件互相联系的，所以研究人的任何心理活动，都必须依据别人可以观察并加以检验的客观事实，严格贯彻客观性的原则。切忌根据实验者的主观愿望或猜测来分析人的心理。

任何心理现象都是客观发展的，因此在心理研究中还必须遵循发展的原则，不仅要看到其现时特征，而且要看到其发展前景。包括较稳定的个性心理特征，由于长时间各种因素的作用也可能发生变化。

由于人体是一个高度非线性的系统，上千亿神经细胞在神经中枢的指挥下进行着一系列复杂的相互作用。人作为一个多层次，多因素的极其复杂的系统，想要改变一个因素，保持其它因素不变，来考察整个系统的反应，所得的结果往往是可疑的，所以在心理学研究中还必须在各个因素的相互作用中去认识整体，注意贯彻系统性原则，着重研究各个过程、状态之间的相互联系及其整合的机制。

科学的心理学，除了遵循科学的共同原则之外，其具体

① 《马克思恩格斯选集》第三卷，人民出版社，1972年版，第527页。

② 《毛泽东选集》一卷本，人民出版社，1964年版，第801页。

的研究方法是很多的，主要是观察法、实验法和评价法。

观察法是在日常生活条件下，通过被试的外部表现去了解其心理的方法。

例如，研究婴儿的心理发展，就可以选定特定的婴儿，每日在一定的时间内详细观察他的活动，记录他的身体运动、发声等，以及记录当时的客观情况。这样观察到一定时期（一年至几年），观察记录材料积累到一定数量，就可以进行分析，找出婴儿心理发展的规律。在教育、教学过程中，教师常常通过观察学生在校内外，课内外，在劳动、学习和游戏中，在考试、比赛或日常生活等各种条件下的表现，了解学生的各种心理特点和心理规律。

观察一般应用于儿童心理学、教育心理学研究中，但是在其它方面也相当广泛地应用着，如在劳动心理学中进行的操作分析就是系统观察工人的操作方法，分析他的动作方式。

观察的优点在于目的明确、深入细致、长期系统，而且要对被试的外部条件、身体变化、表情动作都作详细记录。必要时可以利用各种仪器，如用电影、照相、录音等进行记录。有时为使所观察的活动正常进行，不使被观察者受观察者的影响，观察者可以在隐蔽处通过纱屏、单向透光玻璃或电视等进行观察。观察时，如有可能，可以跟被观察者进行谈话，了解他的心理活动情况，并观察他在谈话时的活动表现。

实验法是有目的地严格控制或创设一定条件来引起某种心理现象以进行研究的方法。

心理学使用的实验法有两种形式：实验室实验法和自然实验法。

实验室实验法通常是在实验室内借助各种仪器进行的，

它较多地运用于对心理过程的研究，对心理现象的生理机制的研究，而对于人的个性心理特征，在实验室进行研究有很大的局限性。最早的一个心理实验室是1879年德国莱比锡大学心理学教授冯特所建立的。现代的设备完善的心理实验室中，呈现刺激和记录被试者的反应都用精密的仪器和自动控制，而且日益广泛地用于研究人的整个活动。例如，在实验室中模拟各种自然环境条件（如高空和海底情况）和模拟各种工作环境条件（如火车驾驶室、中央控制台等），然后研究人在这些条件下他同技术相互作用过程中的心理活动的各种成分（运动的、感觉的、知觉的、记忆的、智力的、意志和性格的成分）。

自然实验法是由实验者有目的地创造一些条件在比较自然的情况下进行的。它既可以用于研究一些简单的心理现象，又可以用于研究人的个性特征。它也是教师在教育、教学过程中研究学生心理活动常用的方法。例如，同一教师对同一教学内容可在条件大致相同的平行班进行这样的实验：让甲乙丙三个班用相同的时间（如三小时）复习，但是要求甲班一次用完三小时；乙班分成三次，每次复习一小时，丙班分成六次，每次复习半小时，测验复习效果，分析复习的时间分配对复习效果的影响。又如组织学生夜晚到郊外开展“拾柴火”游戏，从而了解学生的勇敢程度。

自然实验法在劳动心理和医学心理的研究中也可以应用，它的特点是把科学研究跟经常业务工作结合起来，所得结果符合实际情况，具有直接的实践意义。但在实验时必须注意使实验组和控制组的年龄、性别、教育程度、家庭、社会诸方面的条件大致相等，人数相等，实验的程序可轮流进行。实验的结果要作统计的处理，揭露实验结果的意义。

评价法是测量、测验、调查、访问、比较等方法的总称。

1883年高尔顿(F. Galton)最早采用问卷法研究优生学、个性差异等问题；二十世纪初，法国心理学家比纳(A. Binet)为鉴别低能儿童编制了智力量表，以后又有许多心理学家编制了测定人的情绪、人格的量表，这样就可以使人的心理特性运用客观的工具来衡量并且数量化了。比如，某儿童的智商为126等。

现在心理学上已经有很多测验，除了问卷式的民意测验以外，智慧方面有各种智力测验，学业方面有教育测验，学科测验，知觉方面有听觉、辨光、举重等测验，态度、性格、兴趣、气质等也都有测验。至于反应时间，情绪表现，动机力量，特殊才能，人格倾向之类，都各有测量的工具。但这些测量工具有的还不够标准化、不够精确。

除此之外，心理学还常用活动产品分析法，个案法以及教育经验总结法等。

活动产品研究法可以揭示人的技能、熟练和对事情的态度，有时也可揭示能力的水平和知识范围。学生的作品如日记、作文、图画、算草、考卷、墙报稿、在课外活动小组做的模型以及其它劳动产品等，都表现着学生的不同心理特点。甚至单是作业本的封面、其干净整齐的程度、年级姓名的写法，对分析了解学生的能力、性格都是颇有意义的。当然，活动作品同心理特点之间的关系并不是简单的，这需要长期地、多方面地进行了解和分析。

对某一(或某些)被试在较长的(几年、十几年乃至几十年的)时间里连续进行了解以研究其心理的发展变化，这种研究方法就是个案法。它在儿童心理学中是常用的。例如，儿童心理学名著《幼儿的感觉与意志》的主要内容就是由这种方法得到的。作者蒲来尔(W. Preyer)写道：“我曾做了一部从我小孩的出生到他三岁之末的完全日记。我一天至少观察

他三回——早上、中午、晚上——几乎天天如此，只有两次小小的中断，……这样我几乎每天都发现有心理发展的事实可记。”^①

教育经验总结法在教育心理学的研究中也可以广泛运用。因为这样的研究可以由教育工作者自己做，也可以由心理学工作者和教育工作者一起做，也可以由前者在后者的协助下进行。

以上各种方法都有特点，也都有局限性。在很多情况下，进行心理学研究不是采用一种方法而是兼用几种方法，使之互相补充。究竟采用哪些方法，这要根据所研究的具体心理活动的特点和研究的任务来确定。

（祝蓓里）

^① 蒲来尔：《幼儿的感觉与意志》，孙国华、唐敏译，科学出版社1960年版，第一版作者原序。

第二章 心理的实质

什么是心理？人的心理是从哪里来的？这个问题同哲学的根本问题密切地联系着，所以对心理实质的理解历来存在着两种根本对立的观点。

持唯心主义观点的人，认为心理是脑之外的，不依赖脑而独立存在着的一种东西。古代人曾猜测过人的思维、感觉和做梦等是灵魂或精神的活动，这种灵魂或精神，似乎是当人生下来以后就住在人的身体（心脏、血液、瞳孔等）里面，而当人睡着或者死亡的时候就离开了。他们把心理看作是不依赖于物质而存在的虚无飘渺，不可捉摸的东西。

在我国，很长时期人们以为心理现象是心脏活动的产物，因此，汉字里凡是表现心理现象的都带心旁。如思、想、情、意、爱、恨……，这种把心理现象看成是起源于物质的，是物质活动的产物的见解，固然是唯物主义的，但说心理产生于心脏，这毕竟不符合事实。

祖国医学早就认识到脑是心理活动的器官，例如，明代著名医生李时珍（1518—1593年）提出：“脑为元神之府”，“泥丸之宫，神灵所集”^①的论断，就是说，脑是高级神经中枢的地方，是脑神经所在处，它聚集着人的精神。他还说：“耳目口鼻动于内，声色嗅味引于外”^②，指出了大脑的精神活动与耳目口鼻等感官的活动是由客观事物所引起的。清代著名医生王清仁（1768—1831年）根据他自己对尸体的解剖和大脑病

① 《本草纲目》，卷五十二，《人部》。

② 《本草纲目》，《原序》。