



心理学 问答 一百题

徐厚道 著

河南教育出版社

心理学问答一百题

徐厚道 编著

河南教育出版社

心理学问答一百题

徐厚道 编 著

责任编辑 胡锦 赵西

河南教育出版社出版

焦作市印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 7.75印张 160千字

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷

印数 1—16,840册

统一书号 7356·290 定价1.05元

序 言

心理学是一门具有很广泛的重要意义的科学。由于它还颇欠成熟，其重要意义还不够明显。但随着对它的积极研究而使它顺利成熟起来、发展起来，它的广泛重要意义是会越来越明显的。

我们的社会主义现代化建设，特别是精神文明的建设，有很多方面都需要心理学。这一点现在已可以明白看出来了。所以心理学在我国是很必要加以好好研究、予以好好发展的。我国的心理学是大有发展的需要并大有发展的良好社会条件，是大有可为，大有前途的。

现在的心理学虽然还颇欠成熟，科学性还颇显得不够，但它对我国的社会主义现代化建设的重要意义却已为许多人所迫切感觉到。这就是说我国现在的心理学还很不够满足我国社会主义现代化的实际要求，这就是一个不小的矛盾。我国心理学界所要做的工作虽有千头万绪，但最主要的任务就是要齐心协力解决这个还很不够满足我国社会主义建设事业许多方面的实际要求这个矛盾。要解决这个矛盾的主要途径也就不外乎是在辩证唯物论这个最符合科学的理论的指导下积极开展研究工作和宣传教育的工作，促使心理学较快地走向成熟，较快地提高科学性，以期最后成为或接近于一门成熟的科学。到那时，我国的心理学就能很好地满足我国社会主

义现代化建设各方面的实际要求，因而也就充分表现出它的广泛重要意义了。

因此，争取把我国的心理学发展成具有我国特色，能为我国四化和社会主义精神文明建设服务，并且科学性较高的心理学这件事情是很重要的。但我国现在了解心理学的重要性的人还不多，甚至有种种误解。其实从事心理学工作的人也不一定对心理学的意义完全了解，尤其对它对我国社会主义建设的重要意义所在的了解。所以，我们除了积极加强结合我国的实际研究工作以提高我国各方面所需要的心理学的水平外，同时也要积极进行心理学的普及工作，使逐渐多的人对心理学有一定的正确认识，了解它的基本重要意义，并祛除许多人对它的误解。

本书的作者主要是为了后一目的而作出努力来编写这本书的。这本书因而也就具有它的重要意义和作用。这样的书现在不是多了而是还太少。希望能有更多的作者为宣传心理学的广泛重要性而努力从事写作，当然，这样的书在形式和内容上都可以多种多样。

就本书而论，它采用问答的方式，每篇一问一答具有一定的独立性。这样对读者就有一种方便，可以读一篇有一篇的收获。在文字上是流畅而明白通晓的，在表达上没有明显的疵病。当然，现在心理学本身还是众说纷纭的。因此就不能要求作者的见解都完全准确而没有异义。但我们现在讲心理学，最重要的是必须以辩证唯物论为理论指导。作者在写作和考虑问题时是坚持辩证唯物论的观点的。这是最值得读者予以注意的地方。作者对心理学上唯物唯心之辩是特别予以强调的。

作者认为，要懂得心理学，有两个最主要的问题。一是要取得明确的概念，二是要明了心理学的整个体系。这是很对的。但明确的概念来自明确理解。要对心理学中某一具体内容取得明确的概念，就必须对它取得明确的理解。所有的概念都是如此。体系的问题更是重要。对心理学的整个体系有了明确的了解，对心理学的所有问题才能有全局的观点，有了全局的观点，对心理学的任何个别问题才能有较全面的理解，因而也是对它取得明确的概念所必须。有许多人，包括不少心理学者忽视心理学体系问题的重要性，因而对心理学缺乏全局的观点，其结果是，他们对心理学的一些问题的见解不能不是偏颇的。其实，对心理学的整个体系的了解也就是一种概念，是对整个心理学的明确理解所形成的一个最大的明确概念。显然，取得这个最大的明确概念是非常重要的。本书把心理学分作许许多多问答来讲，显得缺乏体系。但它讲了心理学至少大数的方面，因而也就暗中具有较全面的体系。不过这个体系要由读者自己去体会了。

最后，向读者提一个建议。读此书时，其实读其他的心理学时也一样，不宜用强记的办法来读，要通过积极思考和用自己已有的知识尤其是自己生活实践中有关的经验作对校来读。总之，理解最重要。

潘 菽

目 录

1. 人的心理现象指的是些什么? (1)
2. 研究心理, 定然是唯心主义吗? (3)
3. 为什么说学点心理学大有好处? (5)
4. 为什么说人的心理是可知的? (8)
5. 为什么说产生心理的物质实体不是心脏, 而是
脑? (10)
6. 心理现象仅仅只与脑的活动有关吗? (13)
7. 动物的心理是怎样发展的? (15)
8. 人的心理的能动性表现在哪里? (17)
9. 什么是心理的个体发展? (19)
10. 什么是心理发展的年龄特征? (21)
11. 什么是心理发展的敏感期(最佳年龄)? (23)
12. 遗传素质和生理成熟对儿童心理发展有什么作
用? (25)
13. 环境对儿童心理发展有什么作用? (27)
14. 为什么说教育对儿童心理发展起主导作用? ... (29)
15. 儿童心理发展的动力是什么? (30)
16. 为什么说注意是“心灵的警卫”? (32)
17. 无意注意是怎样产生的? (34)
18. 怎样才能有持久的有意注意? (36)

19. 可以“一心二用”吗? (38)
20. 怎样才能顺利进行注意的转移? (40)
21. 学龄儿童注意的特点是什么? (41)
22. 学生不注意上课怎么办? (42)
23. 什么是感觉和知觉? 二者 的联系和区别怎样?
..... (44)
24. 怎样提高感觉敏度? (46)
25. 颜色视觉是怎样产生的? 它有些什么心理作用?
..... (50)
26. 乐音和噪音对人有何不同影响? (52)
27. 嗅觉有何心理作用? (55)
28. 哪些因素影响知觉效果? (56)
29. 学龄儿童的感觉、知觉有哪些特点? (58)
30. 怎样发展和培养儿童的观察力? (60)
31. 什么是错觉? 怎样对待它? (64)
32. 什么是记忆? 怎样评价记忆力? (68)
33. 记忆的奥秘在哪里? (71)
34. 表象有什么特点和作用? (73)
35. 怎样才能记得快, 记得准, 记得牢? (75)
36. 怎样复习才有最佳效果? (79)
37. 一时不能回忆和再认, 怎么办? (82)
38. 记忆力与年龄有关系吗? (83)
39. 学龄儿童记忆的特点是什么? (85)
40. 什么是想象? 它是超脱现实的吗? (87)
41. 想象是属于感性认识, 还是属于理性认识? ... (89)
42. 怎样才能形成正确的再造想象? (91)

43. 怎样在创造想象中借助原型启发?	(93)
44. 学龄儿童想象的特点是什么?	(95)
45. 幻想好不好?	(97)
46. 为什么说梦是一种特异的想象?	(99)
47. 思维的实质是什么?	(101)
48. 思维的种类有哪些?	(103)
49. 思维和语言的关系是怎样的?	(106)
50. 思维的基本过程是怎样的?	(108)
51. 什么是思维形式? 主要的思维形式有哪些? ...	(111)
52. 解决问题的一般思维过程是怎样的?	(113)
53. 怎样鉴别人的思维能力?	(115)
54. 怎样拨动思维的琴弦?	(116)
55. 创造性思维有哪些思路?	(118)
56. 灵感是怎样产生的?	(124)
57. 怎样迅速地准确地理解知识?	(126)
58. 怎样灵活地恰当地运用知识?	(130)
59. 什么是技能? 它与知识的关系如何?	(132)
60. 技能形成过程的一般趋势是怎样的?	(134)
61. 怎样利用技能的迁移? 防止技能的干扰?	(137)
62. 怎样组织练习才能事半功倍?	(139)
63. 什么是能力和智力?	(141)
64. 智力、能力与知识、技能的关系怎样?	(145)
65. 智力和能力是怎样形成的?	(148)
66. 智力测验是怎么一回事?	(151)
67. 智力超常与智力低常有哪些表现?	(154)
68. 男女的智力有差别吗?	(156)

69. 怎样发展、培养学生的智力、能力? (153)
70. 什么是学习动机? 它与学习积极性、学习效果有什么关系? (161)
71. 学习动机是怎样分类和形成的? (163)
72. 怎样培养和激发学习动机? (165)
73. 为什么说“兴趣是最好的老师”? (168)
74. 怎样培养学生的学习兴趣? (170)
75. 什么是情感和情绪? (174)
76. 情感是怎样产生的? (176)
77. 情绪与健康有什么关系? (178)
78. 情感的效能有哪些? (179)
79. 怎样激发和控制激情? (181)
80. 怎样使自己保持良好的心境? (182)
81. 怎样陶冶美感? (184)
82. 学龄儿童情感发展的特点是什么? (186)
83. 什么是意志行动和意志? (188)
84. 意志是怎样支配意志行动的? (190)
85. 什么是意志品质? 怎样养成良好的意志品质?
..... (193)
86. 学龄儿童意志发展的特点有哪些? (196)
87. 什么是气质? 它与高级神经活动类型有什么关系?
..... (198)
88. 各类气质有什么特征和实际意义? (201)
89. 什么是性格? 它与品德、能力、气质有何区别?
..... (202)
90. 性格是怎样分类和形成的? (205)

91. 品德的心理结构如何?	(208)
92. 品德形成的一般规律是什么?	(209)
93. 道德认识是怎样形成的?	(211)
94. 怎样培养道德情感?	(214)
95. 怎样训练道德行为?	(216)
96. 怎样矫治品德不良?	(218)
97. 青少年犯罪有哪些心理特征? 如何预防?	(221)
98. 怎样保护和增进心理健康?	(224)
99. 暗示有什么心理效应?	(226)
100. 怎样根据心理学原理教好独生子女?	(228)

1. 人的心理现象指的是些什么？

恩格斯说过，人的心理现象是地球上最美的花朵。那么，就让我们在这个百花园里，浏览一下五颜六色、千姿百态的心理之花吧！

心理现象通常叫做精神现象、内心活动，人们对它并不陌生。一个人只要是清醒的，时时、处处都会有心理现象。心理现象是各种各样的，有的简单，有的复杂；有的是低级的，有的是高级的。研究人的心理，首先就要把这些形形色色的心理现象加以清理，使它们眉目鲜明。心理学一般将心理现象作如下概括。

心理现象可分为心理过程和个性心理特征两个方面。心理过程就是人所进行的各种心理活动，它不是稍纵即逝的，而有一个过程，可说是心理现象的动态。个性心理特征就是一个人在心理上所表现出来的特点，它是比较稳定的，可说是心理现象的静态。

心理过程又分为认识过程、情感过程、意志过程。有人也把后二者合称为意向过程。

认识过程就是人了解客观事物时所进行的各种心理活动。人通过自己的感觉器官了解客观事物的个别属性，如看到颜色、听到声音、闻到气色、尝到味道，这是感觉；各种感觉的有机综合，形成关于客观事物的整体形象，如看到鲜艳的五星红旗，听到雄壮的国歌，就是知觉；感觉和知觉很难分开，都是对客观事物表面形象的认识。人要获得关于事物的本质及规律性的认识，必须在头脑里进行一系列分析、综合活动，这就是思维；人还可以在头脑里创造出自己未曾感知

过、甚至在现实中不存在的事物的形象，这就是想象；人对客观事物的认识结果，在头脑里保留下来，必要时再现出来，就是记忆。感觉、知觉、思维、想象、记忆等，就是认识过程的各种心理活动。

人在接触和认识客观事物的过程中，绝不是无动于衷、冷漠无情的，往往会根据事物与自己的关系，产生不同的内心体验和态度，如喜悦、高兴、舒畅、愤怒、悲哀、恐慌、惊奇等等。这些心理活动就是情感过程。

人并不是消极地认识世界的，而总是根据自己的认识，按一定的目的，通过一定的行动去改造世界的。这种在确定目的、克服困难过程中所进行的各种心理活动，就是意志过程。

认识过程、情感过程、意志过程（简称知、情、意）是相互依赖，密不可分的。它们是一个人统一的心理活动中的不同方面，只是在某个具体时间，侧重于某一方面而已，是决不能象机器或化学物质那样可以截然划分成各种零件或成分的。

俗话说：“人心不同，各如其面”。人在生活、实践过程中，不仅产生了各种各样的心理活动，而且每个人的心理活动都表现出自己的一些特点，使人们在心理上存在着个别差异。表明心理个别差异的就是个性心理特征。如有的人耳聪目明、思维深刻、想象丰富、记忆持久，反之有的人视听迟钝、思维肤浅、想象贫乏、记忆短暂，有的人具有艺术表演能力，有的人具有技术操作能力，这是智力、能力的差别；有的人喜欢数理，有的人喜欢文艺，这是兴趣的不同；有人热情、有人冷淡，有人健谈、有人寡言，有人灵活、有人迟钝，有人稳重、有人轻率，有人勤奋、有人懒惰，这是

气质、性格的差异。智力、能力、兴趣、气质、性格是个性心理特征的主要方面。

心理过程与个性心理特征密切联系、相互融合，构成了个人的心理面貌。一方面，每个人的各种心理过程都是带有个性心理特征的，另一方面，个性心理特征又是在心理过程中形成的，并通过心理过程表现出来。既没有不带个性心理特征色彩的心理过程，也没有不表现在心理过程中的个性心理特征。我们深入研究某一事物，应该研究它的各个方面。需要暂时孤立它的某个方面，这是分；但无论如何不能忽视这一事物各个方面的联系，这是合。有分有合，才能真正了解它的本来面目。研究心理学，尤其要这样。学习心理学，一定要前后联系，才能融会贯通。

总之，人的心理现象是一个复杂的系统。这个复杂系统是多层次的、多水平的。它们之间密切联系、相互依托，构成一个绚丽多姿、极为壮观的整体。

2. 研究心理，定然是唯心主义吗？

对心理的研究，人们很早就开始了，并取得了一些成果。但是，在相当长的时期内，关于心理的知识并没有系统化，没有形成一门独立的科学，一般是混合在哲学著作中的。直到1879年，冯特在德国莱比锡大学创立了第一个心理实验室，才标志作为一门独立科学的心理学诞生了。这正如著名的德国心理学家艾宾浩斯所说，心理学虽然仅有一个短期的历史，但有一个长期的过去。

在我国，研究心理学的人不多，而对它有误解的却大有人在。这一方面是由于在“左”倾错误思想路线的影响下，

心理学曾一度被宣布为“伪科学”的恶果所致；另一方面，则是由于对心理学极端无知的缘故。他们认为，学习和研究心理学，必定就是搞唯心主义，至少很容易滑进唯心主义的泥坑，因而不免有几分害怕和担忧，这对心理学的普及和发展是很不利的。在中共中央的关怀下，1979年4月，心理学得到平反。人们的余悸可以完全打消！只要再了解一下科学的心理学对于心理的根本看法，迷惑也就可以彻底解除了。

唯心主义和唯物主义对心理的根本看法是截然对立的。宇宙间的一切，不外客观方面的和主观方面的两大类。前者统称物质或存在，后者统称意识或精神。心理是属于后者的。哲学上就是根据怎样确定它们谁是本原（即第一性）、谁是派生（即第二性）的标准，来划分唯心主义和唯物主义的。确认“物质第一性、意识第二性”，则是唯物主义；确认“意识第一性、物质第二性”，则是唯心主义。唯心主义对心理的根本看法是，心理是第一性的、不依赖于物质而存在的，它自生自灭，并且驾驭一切。如远古的“灵魂论”观点、我国明代王阳明“天下无心外之物”的观点、英国贝克莱“存在就是被感知”的观点。这些唯心主义者无视一个最基本的事实：在人类尚未出现的时候，在人的心理还没有产生的时候，物质世界早就存在了，并且按照自身的规律运动着、发展着。近代心理学中，唯心主义观点不象上述那样露骨，但还是出现了形形色色的谬论，如“遗传决定论”、“环境决定论”、“泛性论”之类。而唯物主义对心理的根本看法是，心理是第二性的、依附于物质而存在的。它的产生需要两个条件，一是要有一个物质实体——脑，二是要有客观世界的各种事物对脑的作用。心理活动就是人脑对客观世界作出反映的活

动，这种反映又是在人与客观世界发生交互作用的过程中实现的。列宁明确指出过：“物质、自然界、存在、物理的东西是第一性的，而精神、意识、感觉、心理的东西是第二性的。”^①又说：“心理的东西，意识等是物质（即物理的东西）的最高产物，是叫做人脑这样一块特别复杂的物质的机能。”^②他还说：“没有被反映者，就不能有反映，被反映者是不依赖反映者而存在的。”^③由此可见，科学的心理学，不但与唯心主义绝缘，而且还是批判唯心主义、破除迷信、纠正偏见的有力武器。如运用心理学原理，就很容易粉碎“血统论”、“天才论”，也很容易去说明鬼神形象的产生……。研究心理，并非一定是搞唯心主义。担心研究心理必定会滑进唯心主义泥坑，是完全没有必要的。

唯物主义心理学已是为实践充分证明了的真科学，它在群众中的信誉日益提高。在这种情况下，我们要特别当心伪科学的混入。有些江湖骗子拿着油印的小册子叫卖，说什么根据一个人头骨形态、体型、指纹特点，可以判断他的性格，甚至能预测凶吉、命运，还胡说这些都是心理学的研究成果。我们应该及时识别这种冒牌心理学，坚决取缔、打击在心理学桂冠下的胡作非为，保持心理学作为一门科学的严肃性。

3. 为什么说学点心理学大有好处？

人每天都在做各种各样的事情，这些事情都是在自己的

① 《列宁选集》第2卷第147页。

② 同上书，第232页。

③ 同上书，第65页。

心理活动调节下完成的。心理学是研究人的许多科学中的一门最重要的科学，它研究人的心理过程和心理特征形成和发展的规律。掌握了这方面的规律，就可以促进一些心理活动和心理特征的形成和发展，也可以控制和改进这些活动和特征。所以，懂得点心理学不仅能使人科学地处理自己的事情，把这些事情做得更好，而且，还有助于了解别人的心理，处理好人与人之间的关系。这就是说，心理学能够为生活、实践的许多方面服务，对于提高各种实践活动的效率，都有很大帮助。

心理学已广泛应用于各个实践活动领域，在应用过程中，衍生出了许多分支。主要有：教育心理学、儿童心理学、社会心理学、劳动心理学、医学心理学、军事心理学、司法心理学、运动心理学、商业心理学、犯罪心理学等。象劳动心理学，研究如何掌握和运用劳动工具、提高劳动技能、改善劳动环境、改善生产管理、防止生产事故，这样就能减少工人的单调感和疲劳感，增强舒适感和安全感，充分发挥工人的劳动积极性和创造性，提高工效。象医学心理学，研究人的心理状态与身体、精神的病理过程相互影响的规律。医务工作者了解了心理活动在疾病发生、发展、诊断、治疗以及预防中变化的规律，从而改善医疗态度，做好行为治疗和心理咨询，帮助病人增强与疾病斗争的信心，这样，就可以提高医疗效果。再如，商业工作者懂得点心理学，就可以做好广告宣传，激起人们的购买欲望，售货时准确判断顾客的心理状态，主动热情而又顺应顾客心理地做好宣传工作，使顾客满意，乐于购买，这样，就能使商品销售额大大提高。

应当着重指出，一个教育工作者，不仅要懂得普通心理