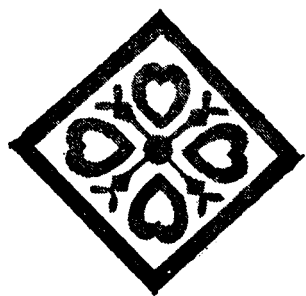




刘茂哉 编

简明心理学

湖南教育出版社



简明心理学

刘茂哉 编

湖南教育出版社

简 明 心 理 学

刘茂哉编

责任编辑：洪长春

*

湖南教育出版社出版 (原湖南人民出版社出版)
湖南省新华书店发行 湖南日报附属印刷厂印刷

*

1982年2月第1版 1982年12月第2次印刷

字数：130,000 印张：6.375 印数：26,701——47,700

统一书号：2234·1 定价：0.45元

序 言

近年来，教育科学各个领域的著作相继出版，看到我国教育科学繁荣景象，真是由衷高兴。

为了实现我国社会主义四个现代化，各行各业都要精通业务，教育工作也不例外，也要学点教育科学，按教育规律办事。心理学是教育科学领域内一门基础学科，教育工作者也必须学点心理学，理解人的心理活动的特点和规律，为教育和教学实践提供一些理论依据。

刘茂哉同志编写的《简明心理学》，重在“简明”二字。它简明扼要地介绍了心理学的基础知识，以及如何运用这些基础知识组织教学，例如书中指出：按照感知规律进行直观教学，运用注意规律组织教学效果较好。在教学过程中运用记忆规律，是使学生巩固知识的最好方法；按照思维规律启发学生思维活动，是发展学生智力的重要途径。本书内容深入浅出，文字通俗易懂，适合广大教育工作者，特别是适合没有受过师范教育的小学教师自学。

阅读本书可与湖南人民出版社出版的《简明教育心理学》配合进行。普通心理学研究的心理活动的一般规律，是教育心理学的基础，教育心理学是运用普通心理学的规律性的知识处理教育和教学实践中的问题。如本书中所阐述的“感知的特点

和规律”、“思维规律”、“发展想象的条件”等等，是教育心理学中所阐述的“观察力的培养”、“思维能力的培养”、“想象能力的培养”的基础。两本书结合起来阅读，不仅能克服基本知识不足的困难，而且能较深入地理解心理规律在教学和教育实践中的运用。

社会主义社会的教育，必须按照教育和教学的规律，培养德、智、体全面发展的社会主义新人。本书和《简明教育心理学》，为教育工作者提供了一些科学依据，将在教育和教学中发挥它应有的作用。

刘 寿 祺

一九八一年六月

目 录

第一章 学点心理学.....	(1)
一、人的“心理”指的是哪些东西.....	(1)
二、心理的本质是什么.....	(4)
三、什么是心理学.....	(8)
四、研究心理学的重要意义.....	(10)
第二章 脑与心理.....	(15)
一、脑是心理的器官.....	(15)
二、心理是脑的机能.....	(23)
第三章 感觉和知觉.....	(37)
一、感知是认识世界的开端.....	(37)
二、感觉和知觉的种类.....	(41)
三、感知的特点和规律.....	(45)
第四章 记忆.....	(52)
一、记忆及其种类.....	(52)
二、识记的种类、条件和方法.....	(59)
三、复习与回忆.....	(69)
第五章 思维.....	(75)
一、思维及其种类.....	(75)
二、思维规律.....	(79)
三、思维的形式.....	(89)

四、解决问题的思维过程·····	(94)
五、良好思维的特征·····	(100)
第六章 想象·····	(106)
一、想象及其重要意义·····	(106)
二、想象的种类和发展想象的条件·····	(109)
第七章 注意·····	(118)
一、注意是学习顺利进行的必要条件·····	(118)
二、注意的种类·····	(121)
三、良好注意的特征·····	(127)
四、注意规律在教学中的应用·····	(129)
第八章 情感和意志·····	(134)
一、情感的产生和分类·····	(134)
二、意志的特点和品质·····	(146)
第九章 个性心理特征·····	(154)
一、个性及其形成·····	(154)
二、兴趣·····	(157)
三、能力·····	(160)
四、性格与气质·····	(170)
第十章 教育与心理发展·····	(181)
一、教育要适合受教育者的心理特点和心理发展水平·····	(181)
二、教育对人的心理发展起着主导的作用·····	(195)

第一章 学点心理学

一、人的“心理”指的是哪些东西

要学点心理学，首先就要弄清：心理是什么。

在日常生活中，我们用到“心理”这个词，一般有两种含义。一种是指思想意识，即泛指人的思想感情。如“某人有自私心理”，“受到表扬就高兴，这是一般人的心理”，这里的“心理”一词的含义都是指思想感情。思想意识是心理的内容，是社会意识。心理学不研究社会意识，研究社会意识（思想意识或意识形态）发生发展的是历史唯物主义和伦理学的任务。有些人把“心理”与“心里”等同起来，认为心理学是研究别人心里在想什么的学问，以为懂心理学的人就是能猜透别人心思的人，其实，这是一种误解。心理学并不是研究别人在想什么的学问，但掌握心理学知识，对了解一个人的心理特点是有帮助的。因为任何心理活动都有其外部表现。至于一个人在想什么，即反映的什么心理活动内容，通过多方了解及与他谈心等方法，也是不难知道的。

心理这个词还有一种含义是指个体心理现象的总称。心理学中讲的“心理”，指的就是这一种。

心理学是研究人的心理现象的。人的一切活动中都有心理

现象。心理现象是觉醒着的人时刻都在产生着的，因而也是每个人都很熟悉的。比如，我们在郊外田野看到这儿一片碧绿，那儿一片金黄，这是感觉。感觉反映事物的个别属性（颜色、声音、气味等）。我们认识绿的是小麦，黄的是油菜，这是知觉。知觉反映事物的整体。我们还回忆起去年春收作物的生长情况，这是记忆。记忆是回忆过去经历过的有关事物。我们看到小麦和油菜生长得这样旺盛茁壮，断定今年这个地方的春收作物可能有好的收成，这是思维。思维反映事物间的本质关系。人在活动过程中，通过感觉、知觉、记忆、思维等实现着对客观世界的由浅入深、由现象到本质的认识，所以，感觉、知觉、记忆和思维等心理现象都是对客观事物的认识活动。

人对各种事物的认识，总要产生一定的态度，带有喜、怒、哀、乐等各种各样的感情的。比如，我们站在丰收在望的农作物面前，心中自然会感到喜悦。但人们并不是消极地认识世界的。人总是根据自己的认识按一定的目的去改造世界的。确定目的，克服困难的心理过程和行动，就是意志。

人的心理活动是由两大部分构成的。一部分是人在认识客观事物时所产生的心理活动，一般称为认识活动；另一部分是人们面对客观事物所表现的心理活动，我们称它为意向活动。兴趣、情感、意志和注意等都是意向活动，这两部分是紧密联系着的。情感、意志是随同认识产生的。我国古话说：“知之深，爱之切”，表达了认识对情感的影响，但情感意志也影响认识。例如，有的学生对某一门课程不感兴趣，不抱积极学习态度，那他就学不进去；而对于那些学习目的明确、渴望攀登科学高

峰的学生，即使学习条件差，他也能够由于自觉努力而取得较好的学习效果。

任何心理活动都有它的发生、发展和完成的过程。例如，思维活动总要经过遇到问题、分析材料、试行解答、论证和检验等阶段。情感意志的产生也有一定的过程。所以，认识、情感、意志等心理活动都可称为心理过程。各种心理过程作为人脑反映现实形式，这是人类共同具备的。然而，这些心理过程在每人身上产生时又总是带有个人特征的。比如，人们都能感知、记忆、思维，但是每个人感知、记忆、思维的内容和特点不尽相同。这就表现出人们之间的兴趣和能力的不同。又如，人们都有情感、意志，但是每个人在情感体验的深浅、表现的强弱、克服困难的决心与毅力的大小等等都不尽同，这就表现出人们之间的气质和性格的不同。例如，有的人性情急躁，有的人沉静稳重；有的人坚强勇敢或宽宏大量；有的人胆小怯懦或心胸狭窄。这种表现在心理过程之中、个人的比较稳定的心理特点，就叫做个人的心理特征（简称个性）。个人的心理特征包括兴趣、能力、气质和性格。

心理是心理过程和个人的心理特征的总称。

心理过程和心理特点也是互相联系、互相影响着的。心理特点通过心理过程逐渐形成起来，并在心理过程中表现出来，心理特点也影响着心理过程。人的兴趣、能力和性格是在学习、工作和劳动中培养起来的。没有对客观事物的认识，不可能形成各种不同的兴趣爱好和能力；没有对现实事物的积极改造的意志过程，不可能形成勤奋、勇敢的性格。反过来，兴趣爱好、

能力不同的人，对事物的认识也有所不同。性格不同，意志努力不同，如勤奋的人意志坚强，懒散的人意志薄弱。由此可见，各种心理现象是互相联系的整体。

二、心理的本质是什么

心理现象是指感觉和知觉、记忆和思维、情绪和意志、能力和性格等等，其中有内心活动，也有实际动作表现，这些都是我们能察觉的熟悉的东西。马克思主义认为，现象和本质是客观事物发展过程的两个不同方面，现象是指直接被我们所察觉的事物的外部形态，事物的本质是事物的性质及此一事物和其他事物的内部联系。那么心理的本质是什么呢？心理现象的产生与哪些事物有内部联系呢？

对于人的心理本质的理解，唯物主义和唯心主义存在着根本的分歧，争论了一两千年。直到马克思主义哲学——辩证唯物主义创立之后，才真正科学地解决了这一根本问题，正确地阐明了人的心理本质。

唯心主义者认为心理是非物质的灵魂活动，心理是世界的本原，是第一性的，而物质是第二性的，是由心理所派生出来的。例如，我国宋代理学家朱熹说过：“心者，人之神明”，意思是说，心理象神一样，支配着人的行动。明代学者王守仁说：“天下无心外之物”，认为天下除精神以外，再没有别的东西。唯心主义把心理现象归结为至高无上的精神存在的活动表现，并把世界万事万物都归结为由人的心理所产生。他们都颠倒了心理与物质的根本关系。

我国古代朴素的唯物主义者认为心理活动是身体的一种机能，心理依赖于身体。例如，我国战国末期的荀况曾说：“形具而神生，好恶喜怒哀乐藏焉”，这里的“形”指形体，即身体，“神”即指心理。而“好恶喜怒哀乐藏焉”，则明确地指出了爱好、厌恶、喜怒哀乐等心理现象都是由外界事物作用于人而引起。我国古代还有“感于物而动”的说法，意思是说心理是由于感受外界事物的影响进行活动的。西方近代唯物主义者，认为心理是神经组织的活动所产生的，是客观事物作用于感官的结果。朴素的或机械的唯物主义者，虽然承认世界本质是物质的，物质是第一性的，但缺乏辩证的观点，不能发展地、全面地、正确地理解人的心理实质。

辩证唯物主义认为，人的心理是人脑对客观现实的反映。离开人脑，离开人类的社会存在，人的心理是不可能发生的。

心理是客观现实在脑中的主观反映。

人的一切心理现象，从简单的感觉、知觉到复杂的想象、思维，从认识到情感、意志，都是人脑反映现实的形式。不仅各种心理过程是人的反映形式，而且能力、性格也是现实的反映。因为这些特征正是人在各自不同的生活条件影响下形成的。反映论是指导我们对心理现象作科学分析的基本原则。例如，当我们发现有些学生不爱学习，日益变得散漫、缺乏纪律性，甚至与人打架斗殴时，我们不能只就事论事地解决问题，而要考虑到他的周围环境、家庭状况、课内外活动、结交的朋友，以及他本身的精神状态等多方面地进行了分析与分析，才能找到问题的关键所在，采取有效的教育措施。

人的心理作为对现实的反映既是客观的又是主观的，之所以说它是客观的，因为它是由客观外界引起的，是类似、近似于客观外界的，它是在人脑的生理过程之中产生的，而又是通过人的举止言行表现出来的。之所以说它是主观的，因为这个反映总是在一个具体的人身上实现的，是同这个人已有的知识经验、个性特征相联系着的。正因为这样，同一事物，不同的人有不同的看法和反映。学生听教师讲同样的课，而掌握、反映却有不同。同一要求，学生的领会和履行也有不同。可见，人的心理是客观现实的主观映象，人的心理、人对客观现实的反映是主观与客观的统一。

人在实践活动中，不仅受客观世界中事物的作用影响，而且积极地作用于周围世界。人的心理是人脑对客观现实的能动的反映。人们不仅认识客观事物的表面现象，而且通过脑的活动由感性到理性逐渐认识客观事物的本质和规律，并根据这种认识来积极地改造客观世界。这就是反映的能动性。例如，人们钻木取火，认识摩擦生热，随后发明火柴，改造客观现实，这就是人的心理能动地反映客观现实的过程。

人的心理与动物心理的本质不同，就在于人的心理这个高级的反映形式具有能动作用。人类为了生活能在认识现实的基础上改造环境，动物为了寻求食物只能不断地搬家。动物对现实的反映只限于直接作用于它们的一些现象，而人类有了抽象思维和语言却能了解自己未曾直接遇到过的现象。人是客观事物的主动探索者。人反映现实是有意识有目的的。动物只有简单的心理，而无“意识”。“意识”是一个多义词，哲学、生理

学和心理学对意识的解释各有不同。在生理学上，把意识看作是觉醒、知觉的状态。在心理学上，意识一般指自觉的心理活动。意识是人类积极能动地反映客观现实的心理反映形式。

人的心理是在实践活动中发生发展的。从无生命的物质的一般运动，到动物和人的有心理因素参与的活动，再到人类的有意识有目的的实践，是长期历史发展的结果。实践是人类积极能动地改造客观世界的活动。人的心理之所以发生是因为人在实践活动中接触了客观事物。实践影响人们的认识、情感和意志，丰富和发展人的心理。人的能力、兴趣是以素质为基础，在实践活动中逐渐形成的。比如一个经常从事音乐工作的人，他对音乐的辨别能力就比一般人高。一个学生经常练习朗读，他的朗读能力就会不断提高。

实践活动不只对心理的发生、发展，而且对心理的器官——大脑本身的发展也有重大作用。刺猬在山地生活环境中需要嗅觉，因此刺猬的大脑皮层中嗅觉区域面积很大。猿猴生活需要视觉，猿猴皮层的视觉区域特别发达。实践证明：将初生的狗立即单独关闭在黑暗环境中，在这种条件下饲养的动物，尽管吃得很饱，然而在脑的形态结构上发展得并不好。相反，在刺激丰富的环境中饲养的动物，脑发展得就很好。因此，脑的发展，脑力的提高是与实践活动密切相联的。实践活动愈多，学的东西愈多，人脑的发展就愈好。随着实践活动增多，在大脑皮层建立的神经细胞之间的联系愈多，愈来愈复杂，人的智力才逐渐发展起来。因此脑是越用越灵。人在改造客观世界的同时改变自身。

人的心理不仅在实践中发生发展，而且也指导着实践。实践具有意识性和社会性。实践的意识性是指实践是在人的心理调节下进行的，是人有着目的有计划的活动。心理对实践的影响调节作用，具体表现在人的认识、情感和意志对实践活动可以产生指导、促进和延缓的作用。动机、意志、情感对实践起着发动、保证和定向的作用，认识为实践提供方法，共同调节着人们的实践沿着一定的方向、运用一定的方法进行。个性特征也影响着人的实践活动。如具有勤劳性格特征的人，劳动、工作、学习总是勤勤恳恳；具有精细性格特征的人，做事总是比较认真细致。性格往往影响从事实践的方式。

客观现实的影响和实践活动任务的要求是人的心理发展的外因，人的主观能动性是人的心理发展的内因。心理的发生发展，是在实践活动中内外因相结合的结果。学生的共产主义道德品质的形成，文化科学知识的掌握，能力和性格的培养等等，都需要内外因相结合。

总之，人的心理是人脑对客观现实的反映，人脑与客观世界的相互作用是人的心理发生发展的基本条件。

三、什么是心理学

心理现象的发生、发展是依从于一定条件的，各种心理现象是互相联系、互相影响着的。心理学研究人的心理现象发生、发展的规律，比如，感知、记忆、思维等各种心理过程是怎样产生的？兴趣、能力、性格等各种个性特征是如何形成、发展的？等等。

心理学是研究心理活动规律的科学。规律是现象之间的本质的、因果的和必然的联系。心理现象中有许多这样的联系，都可称做心理活动的规律。例如，感觉、知觉是思维的直接基础，思维又是提高感知水平的内部条件。这是人类认识活动中的本质的联系。又如，分散复习为什么优于集中复习，就是一种因果联系，即在某些条件（原因）下引起了心理活动的某种变化，产生了某种效果。又如，熟记后最初遗忘得比较快，而以后便逐渐缓慢；良好性格形成的速度，与人亲自参加实践的积极性和多面性成正比例，等等。这是心理现象间的必然联系。心理学要研究客观条件影响与心理变化发展的关系，研究各种心理过程之间、心理过程与心理特征之间、心理与生理之间等方面的规律性联系。

心理学要研究心理与社会现实的关系，研究人的心理跟人所处的历史时代、社会环境以及所受的教育的关系，这就需要有历史唯物主义、教育学等社会科学知识。心理学要研究心理与生理的关系，研究人脑如何产生心理，这就需要有生物学、生理学等自然科学知识。心理学既跟自然科学有关，又跟社会科学有关，它是一种跨在自然和社会两边的具有二重性的（即边缘）科学。

研究人的心理和行为，自古已有。早在公元前四世纪，古希腊哲学家亚里士多德就写过一本《心灵论》，探讨肉体与灵魂的关系。我国早在春秋战国时期，许多学者也论争过心、性的问题。如孔子认为“性相近也，习相远也”。孟子认为“人无有不善，水无有不下”，提出性善论；而荀子提出性恶论，认为“人

之性恶，其善者伪也。”我国古代兵法强调“攻心为上”。韩信以此设计了“四面楚歌”，起了瓦解楚国军心的作用。他们虽也提到某些心理规律，却没有系统地进行研究。两千多年来，心理学一直是包括在哲学之中的。直到十九世纪中叶以后，自然科学的发展，特别是生理学的发展，促进了心理学转向自然科学的发展。德国生理学家、心理学家威廉·冯特一八七九年在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，从此，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的科学。

四、研究心理学的重要意义

研究人的心理活动规律，说明人的心理的起源与发展，对人的心理的正确理解，有助于建立辩证唯物主义的世界观。

列宁说：“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”。心理学揭示人的心理、精神现象对物质世界的依赖关系，科学地说明外界条件如何引起脑的活动、脑是怎样活动、怎样产生心理的，心理同实践活动的关系等等，有助于我们具体地理解辩证唯物主义与历史唯物主义的基本原理，从而使我们建立科学的世界观。

由于心理现象复杂，人们在很长的历史时期内对自己身体的结构和机能缺乏正确的认识，因而产生“灵魂论”，把心理活动看作是一种超自然的、虚无缥缈的“灵魂”的表现。这也正是各种唯心主义产生的认识论根源。科学的心理学认为，心理活动并不神秘。

心理是客观现实在人脑中的反映。心理现象都有其发生发