

SZ 高等院校素质教育系列教材

心理学基础

—原理与应用

王有智 欧阳仑 主编



首都经济贸易大学出版社

高等院校素质教育系列教材

心理学基础

——原理与应用

王有智 欧阳仑 主 编

顾 凡 辛雅丽 副主编

首都经济贸易大学出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

心理学基础:原理与应用/王有智,欧阳仑主编. —北京:首都经济贸易大学出版社,2003.8

(高等院校素质教育系列教材)

ISBN 7-5638-1086-2

I. 心… II. ①王… ②欧… III. 心理学-高等学校-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060915 号

心理学基础——原理与应用

王有智 欧阳仑 主编

出版发行 首都经济贸易大学出版社

地 址 北京市朝阳区红庙(邮编 100026)

电 话 (010)65976483 65065761 65071505(传真)

E-mail publish@cueb.edu.cn

经 销 全国新华书店

照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部

印 刷 北京市地泰德印刷有限责任公司

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32

字 数 390 千字

印 张 15.25

版 次 2003 年 8 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 版 第 2 次印刷

印 数 5 001~10 000

书 号 ISBN 7-5638-1086-2/B·19

定 价 23.00 元

图书印装若有质量问题,本社负责调换

版权所有 侵权必究

出版说明

跨进 21 世纪后,随着科学、技术、经济的迅猛发展,社会分工越来越细,社会生产、生活的复杂程度越来越高,因而社会对人才素质提出了更高的要求,并对高等院校的教育教学和人才培养的模式提出了更高的要求:学校培养出的学生应该是基础厚实、知识面广、视野宽阔、综合能力强的高素质的复合型人才。为此,我们聘请了具有丰富教学经验、在相关专业领域有一定知名度的专家、教授、学者等编写了《高等院校素质教育系列教材》。

本系列教材注意紧密结合当前的社会实际,既注意基础理论的阐述,又注意一般知识的介绍,尽量突出其指导性、实用性和可读性。因此,本系列教材既可作为高等院校相关专业的基础课教材,也可作为其他各专业的选修课教材,还可作为自学者的自学参考书。

本系列教材首批推出 5 种,即《伦理学基础》、《心理学基础》、《美学基础》、《社会学概论》和《现代自然科学技术概论》。以后,我们将根据教育教学发展的需要,不断增加新品种。

由于我们的水平所限,本系列教材中难免有不足、不妥甚至错误之处,真诚地希望广大读者提出批评或建议。

出版者

2003 年 7 月

前 言

随着人类文明的进步和社会经济的快速发展,人们所承受的心理压力愈来愈大,所要考虑的问题愈来愈复杂、愈来愈深刻,人们对自身的了解,特别是对精神现象的了解也愈来愈加迫切,因此,科学心理学就应运而生并随之蓬勃发展。心理学虽然在我们这个绵延5 000年文明史的国家有着悠久的历史渊源,但那些只能算做心理学思想。独立的科学心理学是于1879年在德国开始出现的,19世纪末、20世纪初,她作为舶来品传入我国。在半封建、半殖民地的旧中国,她当然得不到充分发展。在新中国成立后,曾出现过20世纪50年代初、60年代初的辉煌,但总的来讲,随着国家经济的发展变化和广大人民群众命运的变化,心理科学的经历也是饱经坎坷、几起几落,一直到中国共产党的十一届三中全会以后,中国的心理学才同全国人民一道迎来了科学的春天、心理学的春天。

心理学在我国得到迅猛发展,这是预料之中的事,当今社会各行各业都从不同角度向心理学提出要求。为了满足广大读者的要求,为了适应各高校学生学习心理学、提高心理素质的迫切需要,我们应首都经济贸易大学出版社的邀请编写了这本《心理学基础——原理与应用》奉献给大家。该书也是陕西师范大学教育教学改革研究项目“普通心理学课程改革与深化”的研究成果。我们的思路是:以基础心理学的基本原理为框架,突出体现“学以致用”的原则,在阐释揭示主要心理规律的基础上,强化心理品质和整体素质的培养,提供案例分析,还加强了社会心理学、教育心理学、发展心理学和心理健康教育的有关内容,供学习者扩大视野,便于付诸实践。

本书主编由陕西师范大学心理系主任王有智和欧阳仑教授担任,副主编由西安建筑科技大学人文学院副院长顾凡和西安财经学院辛雅丽副教授担任。参加本书调研和编著的学校有陕西师范大学、西安建筑科技大学、西安财经学院、西安交通大学、西安理工大学、中华女子学院(北京)、陕西省医学高等专科学校等。各章撰稿人分别是:第一章,欧阳仑;第二、四、五章,王有智;第三章,钱玉燕;第六章,安伯欣;第七章,晏碧华;第八章,张东宁;第九章,顾凡;第十章,杨伟刚;第十一章,吴越;第十二章,杨伟刚、辛省平;第十三章,胡艳红、辛省平;第十四章,辛雅丽;第十五章,曲苒;第十六章,李望舒。

在编写过程中,我们参考和吸纳了中外诸多心理学专家、同行的研究成果,后面列出书目,在此一并致谢。本书在出版过程中得到首都经济贸易大学出版社的鼎力支持,在此致以由衷的感谢。限于我们的视野和水平,书中难免有不少舛误之处,欢迎广大读者批评指正。

欧阳仑

2003年6月于古城西安

作者简介

王有智 男，1957年生，陕西蓝田人，陕西师范大学心理系主任、硕士生导师，陕西师范大学教学委员会委员，中国心理学会理论心理学与心理学史专业委员会委员，全国普及工作委员会委员，陕西省心理学会秘书长。主要从事基础心理学、教育心理学等教学与科学研究工作，主持国家教育科学“九五”规划青年专项课题、“十五”规划教育部重点课题各一项。著有《新编普通心理学》、《学前管理心理学》、《心理学》等作品5部，参编著作10余部。近年来，在《心理科学》、《心理发展与教育》、《青年研究》等学术刊物上发表研究论文40余篇，曾获国家级教学成果二等奖、陕西省教学成果一等奖、陕西省自然科学优秀论文奖、陕西省教委人文社会科学研究优秀成果奖，并被评选为全国心理学优秀工作者。

SZ 高等院校素质教育系列教材

- 伦理学基础
- 心理学基础
- 美学基础
- 社会学基础
- 现代自然科学技术概论

.....



目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的研究对象	(2)
第二节 意识	(6)
第三节 学习和研究心理学的任务和意义	(9)
第四节 心理学研究的原则和方法	(12)
第五节 心理学的过去、现在和未来	(21)
第二章 心理的神经生理基础	(39)
第一节 人类心理的实质	(39)
第二节 神经系统	(42)
第三节 大脑的结构与功能	(53)
第四节 高级神经活动学说及其新发展	(61)
第五节 内分泌系统和神经—体液调节	(71)
第三章 感觉、知觉与观察力的培养	(76)
第一节 感觉、知觉概述	(76)
第二节 感觉与知觉的基本特征及规律	(82)
第三节 观察力的培养	(94)
第四章 记忆与记忆力的提高	(99)
第一节 记忆概述	(99)
第二节 记忆类型分析	(106)
第三节 记忆的基本过程	(111)



第四节 遗忘规律与记忆力的提高·····	(119)
第五章 思维、想像与问题解决 ·····	(127)
第一节 思维、想像概述·····	(127)
第二节 思维、想像的类型·····	(135)
第三节 思维、想像的过程·····	(141)
第四节 思维、想像的个别差异·····	(149)
第五节 思维与想像的培养和训练·····	(156)
第六章 注意和注意力的培养 ·····	(168)
第一节 注意概述·····	(168)
第二节 注意的理论·····	(174)
第三节 注意的品质及其培养·····	(180)
第七章 情绪情感及其调控 ·····	(190)
第一节 情绪情感概述·····	(190)
第二节 情绪情感的类型·····	(197)
第三节 情绪理论·····	(203)
第四节 情绪情感的培养与调控·····	(209)
第八章 意志及其品质的培养 ·····	(219)
第一节 意志概述·····	(219)
第二节 意志与行为·····	(226)
第三节 意志品质及其培养·····	(234)
第九章 个体行为动力分析 ·····	(243)
第一节 需要·····	(243)
第二节 动机·····	(254)
第三节 动机理论及应用·····	(261)
第十章 能力的结构与培养 ·····	(271)
第一节 能力概述·····	(271)



第二节	智力结构理论·····	(278)
第三节	能力的测量·····	(283)
第四节	能力的培养·····	(288)
第十一章	气质类型特征及其应用·····	(299)
第一节	气质的理论研究·····	(299)
第二节	气质对个体心理和实践活动的影响·····	(309)
第十二章	性格及其培养·····	(318)
第一节	性格概述·····	(318)
第二节	性格理论·····	(322)
第三节	性格的测定(人格的测定)·····	(329)
第四节	良好性格的培养·····	(337)
第十三章	学习心理与辅导·····	(343)
第一节	学习心理概述·····	(343)
第二节	学习理论简介·····	(353)
第三节	影响学习的心理因素及其辅导·····	(360)
第十四章	品德心理与教育·····	(377)
第一节	品德心理概述·····	(377)
第二节	品德形成与发展的理论·····	(385)
第三节	品德的教育培养·····	(391)
第十五章	交往心理与良好人际关系的形成·····	(404)
第一节	人际交往概述·····	(404)
第二节	大学生人际交往的心理分析·····	(413)
第三节	大学生常见的交往障碍及其调适·····	(420)
第四节	提高人际交往魅力·····	(433)
第十六章	心理健康的教育与维护·····	(446)
第一节	心理健康概述·····	(446)



第二节 大学生心理健康状况及其影响因素.....	(453)
第三节 心理健康教育.....	(459)
参考文献.....	(473)



第一章

绪论

学习目的与要求

通过本章学习,理解心理科学的研究对象、学科性质、历史发展、各学派基本状况,以及研究和学习心理学的任务、意义、原则和方法,初步认识心理科学在西方国家的发展状况和趋势,能对我国心理学的现状和未来发展有正确的估计,以激励学习心理学的愿望和端正学习心理学的态度。

法国作家雨果说过:“世界上最广阔的莫过于海洋,比海洋更广阔的莫过于天空,比天空更广阔的莫过于人的精神世界。”人的精神世界不但是世界上最广阔、最复杂的,也是最抽象、最难以把握和难以控制的。心理学就是针对性地直接研究人的精神现象的学科。在19世纪70年代以前,人们对心理现象的研究和探索,只是停留在现象的描述和主观臆测方面,自1879年德国心理学家冯特(Wundt.



W)在莱比锡大学建立了世界上第一座心理学实验室开始,才形成了注重实验、实证的科学心理学的传统,从此,人们把1879年视为科学心理学诞生的一年,把冯特称为科学心理学的创始人。

科学心理学诞生以后,经历了120多年的历史,对人类更好地认识世界、认识自我和更好地适应社会、健康地生活起到了积极的作用,现已经发展形成了140多个分支学科。其中:基础心理学(过去也叫普通心理学)是一切心理学的基础,其理论、概念、体系构成心理学科的主体、主干;实验心理学是心理学实验方法的基础;社会心理学和生理心理学是心理科学的两大支柱。目前,心理学在应用方面已得到广泛的社会认可。

第一节 心理学的研究对象

一、心理学研究什么

任何一门独立的学科必然有自己独特的研究对象,心理学是研究人的心理现象及其活动规律的科学。凡是人的精神现象,诸如人们眼睛看到的、耳朵听到的、脑子想到的,不论过去的、现在的还是未来的……只要属于精神现象,都可以归之为心理现象或心理活动,简称心理。但是,单纯的现象描述还不能成为科学,心理学要成为一门科学,就必须把握心理现象发生、发展、变化的规律。

基础心理学研究的规律,不是特殊研究对象的特殊规律(如儿童心理学研究儿童的心理规律,老年心理学研究老年人的心理规律),也不是个别心理现象的规律(如人们在出乎意料的突发事件面前出现的应激规律,在忧心忡忡时出现的焦虑规律等等),而是研究正常人、健康人、成熟人应有的共同的心理规律。

人的心理活动的共同规律可分为心理过程与个性两大方面(见图1-1)。

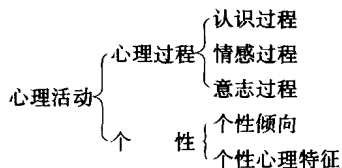


图 1-1 心理活动结构图

(一)心理过程

心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程 3 个方面。就认识过程来看:人们通过感官接触外界事物,产生对事物的感觉和知觉;把感知的事物和个人的活动、体验保留在头脑中,作为知识和经验积累下来,这就是记忆;人们不仅要认识事物的表面现象,还要认识事物的本质和事物发展变化的规律,认识事物之间复杂、多变的关系,不但要直接依靠感知觉认识具体事物,还要依靠判断、推理间接地、概括地认识事物的本质和规律,这就是思维;在认识事物的时候,不仅能认识现实中存在的、被自己感知过的事物,而且能想像出现实中尚未存在或根本不可能存在、自己从未感知过的事物,如科学家的发明创造、艺术家的艺术创作,都依靠人们的想像;人在感知、记忆、想像和思维过程中,必须把自己的心理活动有选择地指向和集中在一定对象上,这就是注意。人们对客观事物的认识,常常不是无动于衷的,总是根据事物能否满足自己需要而产生一定的态度,同时产生一种态度的体验,这就是情感过程。人不仅能认识客观世界,更重要的还在于改造客观世界,为了认识和改造客观世界,人必须有计划、有目的地进行工作,在完成某些活动任务的时候,常常需要忍受艰苦,战胜挫折,克服困难,这一系列复杂的心理和行为过程,就是意志过程。

认识过程、情感过程、意志过程 3 个方面相辅相成。认识过程是一切心理活动的基础,在认识的基础上才有可能产生情感过程、意志



过程。情感是人认识事物过程中所产生的态度体验,认识深刻则情感深刻,认识肤浅则情感肤浅。在认识基础和情感激励下,才可能形成意志过程。已经形成了对某一事物的肯定或否定的情感过程,必然会影响人的认识过程。意志过程对认识过程、情感过程的影响更是显而易见。

(二)个性

人们生活在现实环境中,每时每刻都受到社会、自然各种因素的影响。由于每个人的生活条件和生活经历不同,其心理活动必然具有各自的特点,例如,人的能力有高有低,人的脾气有急有慢,人的性格有襟怀坦荡和阴险狡诈之别等等,这就是人的个性心理特征。与此同时,人们在各自的生活中,还形成了各自的追求,诸如需要、动机、兴趣等等,心理学上把这些心理活动称为个性倾向。人的个性心理特征和个性倾向是丰富多彩、各不相同的,正如俗语所说“人心不同,各如其面”。

心理过程概括了人们共性的心理规律,个性概括了个性心理规律。心理过程和个性都属于心理学研究的对象,二者密切联系。个性是在心理过程中不断重复、强化而逐渐形成的,已经形成的个性又制约影响着心理过程的发生、发展和进行的方式。另外,个性也只有通过心理过程,才可能在人的行为活动中表现出来。例如,一个人的观察能力很强,既深入细致,又迅速准确,另一个人的观察能力较差,既肤浅又粗略还不准确,这说明两个人在不同的生活实践中形成了不同的个性,两者对事物的认识效果就必然不同。两个个性不同的人,他们的认识、情感和意志过程必然会有很大差别。

二、心理学的学科性质

心理学属于自然科学和社会科学之间的中间科学,或者叫做边缘学科。人既是自然实体,又是社会实体。从心理现象的发生发展、



心理现象的生理机制等方面可以清楚地看到心理学的自然科学属性;从作为社会实体的人、从心理活动受到社会历史生活条件的制约等方面,又体现出心理学具有较强的社会科学属性。所以,国内外绝大多数心理学家都认为心理学属于中间科学,或者叫做边缘学科。

心理学既是一门基础学科,又是一门应用学科。在生活、学习和工作过程中,人每时每刻都在进行着心理活动,因此,研究心理活动规律的心理学,在生活实践的各个方面都发挥着非常广泛的作用。凡是有人的地方,凡是研究内容涉及人的学科,都用得上心理学知识,都需要心理学知识作为基础。随着社会的发展,心理因素在人类活动中的作用将会愈来愈受到重视,心理学在人类社会生活中的重要意义将更会引人注目。

心理学研究可为哲学理论提供重要的科学根据。心理学研究首先必须在正确的哲学思想指导下进行,同时其研究成果必然为辩证唯物主义哲学,特别是为反映论提供科学基础。列宁在《哲学笔记》中明确提出,心理学是“构成认识论和辩证法的知识领域之一”。列宁在批判俄国的庸俗经济学家司徒卢威时指出:司徒卢威先生自己也承认,心理学提供的一些原理已经使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义。列宁之所以这样重视科学心理学,是因为心理学的研究成果既有助于充实和论证辩证唯物主义的认识论,又有助于批判和反对形形色色的唯心论和形而上学的荒谬观点。

目前,心理学的研究课题和分支愈分愈细,大约有 140 多个分支,可概括为 3 个方面:第一,以研究课题分,在基础心理学中所包括的各个大小课题,都可确定为一个分支,诸如感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情绪心理学、个性心理学,或更具体的时间知觉心理学、定势心理学、应激心理学、气质心理学等;第二,以研究对象分,可分为诸如新生儿心理学、婴幼儿心理学、儿童心理学、小学生心理学、青年心理学、妇女心理学、老年人心理学、聋哑人心理学等;第三,以应用范围分,可分为诸如教育心理学、医学心理学、体