

责任编辑：李秉千

封面设计：汪世英

心 理 学

Xinlixue

十二院校《心理学》编写组

黑龙江教育出版社出版

(哈尔滨市道里森林街42号)

黑龙江新华印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32·印张10 2/13·字数 204,000

1984年9月第1版

1984年9月第1次印刷

印数 1— 55,000

统一书号：2357·1

定价：1.20 元

前 言

本书是在总结几年来公共必修课心理学教学经验的基础上，在试用原自编教材的基础上编写的。

在教材内容上，本书力图给予未来中学教师所必备的心理知识。由于普通心理学与教育心理学知识都为师范生所必须而不能互相取代，同时师范生也还要掌握青少年心理特点，具有一定的管理心理知识，因而我们决定以普通心理学为主干，同时增加了有关应用心理学部分，既照顾了心理学基础理论的系统性，又注意了心理学的应用问题。

在教材的分量上，是以教育部在高师教学计划中所规定的54学时为依据的。考虑到各种教学形式和教学环节的时间分配，给教师留下了发挥的余地，文字力求简明，使教师和学生都不至感到负担过重。

在教材结构上，重视了以下三个方面：

一是知识结构。根据培养目标的需要，区别于心理和教育专业的心理学，只选入了为中学教师所应掌握的心理学知识。着重于基础理论知识的传授和应用，基本概念尽量给出明确的定义，注意了心理学知识内在的系统性与逻辑性。

二是能力结构。本书力图通过对心理学知识的传授，使学生掌握心理活动的基本规律，提高其心理品质。既要求培养学生运用心理学知识指导教育工作的能力，同时也要求联

系学生自身的心理活动，提高其运用心理学知识解决学习中的问题和其它实际问题的能力。

三是教学结构。在教材中尽量应用心理学的原理，使心理学的教材和教学符合心理学的规律。为激发学生的学习动机，每章前边都提出了启发性问题和预习指导，以达到预习、讲授、复习的平衡。尽量作到论证与实证相结合。提供了有助于学生理解教材的图表、实验；复习思考题、作业题、讨论题和练习题等。

我们力图使这本教材“简明、系统、通俗、实用”，但由于时间和水平所限，能否达到这一目标，尚待实践检验。

本书是由十二院校合编的。编写工作是在李诚忠副教授主持下进行的。执笔的有：黑龙江教育行政学院李诚忠（第一、八章），通化师范学院郑振超（第二章），黑龙江宣教学院王序荪（第三、十五章），锦州师专王荣森（第四章），大连师专王应杰（第五章），绥化师专蒋铁渊（第六章），佳木斯师专赵文情（第七章），哈尔滨师专陈迎春（第九章），朝阳师专梁维如（第十章），营口师专周殿林、赫秀珍（第十一章），大连师专胡雯云（第十二章），白城师专高士艺（第十三章），吉林职业师范学院刘占歧（第十四章）。绥化师专的孙茂坤和通化师院的宫钦国参加了讨论。

吉林大学车文博副教授审阅了第一、六、七、八、九、十章，东北师范大学孙文龙副教授审阅了第二、三、四、五、章，郭占基副教授审阅了第十一、十二、十三、十四、十五章。他们都提出了宝贵的修改意见。

中国社会科学院赵璧如副研究员在编写过程中给予了很

目 录

第 一 章 绪 论

- 第一节 心理学概述 1
- 第二节 心理的本质 12

第 二 章 心理的生理机制

- 第一节 神经系统概述 18
- 第二节 神经活动的基本过程和基本规律 24
- 第三节 条件反射和信号系统 27

第 三 章 感觉与知觉

- 第一节 感觉概述 35
- 第二节 知觉概述 43
- 第三节 观 察 52

第 四 章 记 忆

- 第一节 记忆概述 57
- 第二节 记忆的过程和规律 63
- 第三节 记忆的品质与培养 74

第 五 章 想 象

- 第一节 想象概述 79
- 第二节 想象的种类与培养 83

第 六 章 思 维

- 第一节 思维概述 92
- 第二节 思维过程 96

第三节	思维的形式和概念的掌握	100
第四节	解决问题的思维活动	103
第五节	思维的品质与培养	108
第七章	情 感	
第一节	情感概述	114
第二节	情感的种类	121
第三节	情感的品质与培养	126
第八章	意 志	
第一节	意志概述	132
第二节	意志过程	140
第三节	意志的品质与培养	144
第九章	注 意	
第一节	注意概述	149
第二节	注意的种类及其在教学中的应用	153
第三节	注意的品质与培养	161
第十章	个 性	
第一节	个性概述	167
第二节	兴趣	171
第三节	能力	177
第四节	气质	184
第五节	性格	186
第十一章	青少年心理	
第一节	青少年心理发展概述	194
第二节	青少年心理特点	200
第三节	青少年心理卫生与指导	207
第十二章	学习心理	

第一节	学习动机	214
第二节	知识的理解	218
第三节	知识的巩固	222
第四节	学习的迁移和知识的应用	224
第五节	技能的形成	228
第十三章 品德心理		
第一节	品德概述	234
第二节	品德形成过程的心理分析	237
第三节	学生不良品德心理的矫正	248
第十四章 教师心理		
第一节	教师的心理特点	257
第二节	教师威信的形成	271
第十五章 学校管理心理		
第一节	学校管理心理概述	275
第二节	管理的心理因素及原则	279
第三节	校风和班风	290
练习题		294

第一章 绪 论

您想知道什么是心理学吗？

那就请您首先了解本章的内容。

本章基本概念：

心理活动，心理过程，个性心理特征。

本章重点：

心理学的对象和心理的实质。

第一节 心理学概述

一 心理学的对象

心理学是研究人的心理活动的发生发展及其变化规律的科学。

人之所以能够成为我们这个星球上的统治者，并不是因为人的力气大于其他动物，而是因为人的智慧为其他动物所不及，因为人的心理发展水平高于其他动物。人的生存活动正是在人的心理支配、调节、控制下进行的。因而，心理对于人具有极端重要的意义。

人只要活着，就会有心理活动(亦称心理现象)。心理活

动是极为复杂的。人的心理活动无论多么复杂，却都体现为一定的心理过程。人的心理活动可分为认识、情感、意志三种过程。

人的心理活动是按着一定的程序有规律地进行的。人的心理过程是一种信息流通的过程，它可分为信息的输入，信息的处理与储存，信息的输出三个阶段。

当你听到上课的铃声，看到教师走进教室，你注视着教师的动作，回忆上次课的内容，思考着教师提出的问题，想象着课文中描绘的情景……。你站起来流利地回答教师提出的问题，或是在作业本上演算习题……。这就是一个认识过程。这里例举的“听到”等，在心理学里叫做感觉或知觉。这里例举的“回忆”、“思考”、“想象”等，就是记忆、思维与想象。这里说的“回答”与“演算”，就是言语与动作，是人的行为。

如果你对这门课程很热爱，或是这门课的教师讲课讲得生动有趣，那你上这门课时，一定很愉快；当你在考试中取得了优秀的成绩，或是你的作业得到了教师的好评，那你一定很高兴，否则，你就会感到不愉快，不高兴，……。这些心理现象，就是情感或情绪。

当你取得了好成绩并不沾沾自喜，而是加倍努力，一时成绩不佳也并不灰心气馁，而是总结教训，克服困难，坚持下去，以达到既定的目标。这种心理活动就是意志。

认识、情感和意志，在人的心理活动中，不是孤立存在，而是互相联系的。人的心理活动，是认识、情感、意志三种过程不可分割的统一整体。认识是心理活动的基础，人的有意识的活动，是在意志的控制下进行的，是在情感的调节下

进行的。

人的心理活动有它的共同过程，也有它的不同特征。如各人的兴趣、爱好有所不同，才能表现在不同的方面，在性情上，有的人活泼，有的人沉静，有的人热情，有的人冷漠，等等。这些比较稳定的心理特征，就是兴趣、能力、气质、性格，统称为个性心理特征。人的个性心理特征，是以它的心理过程为基础的，是心理过程在不同个人心理活动中的表现。

人的心理是在人的活动中发生发展的。处于某一特定的时间——空间内的人，会有它特定的心理活动。这种一定时间——空间内特定的心理活动叫做心理状态。人的心理状态是由外部情境、个人的意识和个性心理特征等因素所制约的。是人的心理过程和个性心理特征，在某一事件时间的表现。人的心理状态直接地影响着一个人在某一时间内的行为，它表现为专注或分心；镇定或慌乱；理智或鲁莽等。

人的心理过程、个性心理特征、心理状态等，统称为心理现象或心理活动。这些心理活动的发生、发展及其变化规律，就是心理学的研究对象。

二 心理学的任务和意义

（一）心理学的任务

心理学的任务有三：

1. 认识心理现象

这包括：

对心理现象的测定——世间的一切现象，自然现象，社会现象，精神现象，都有一定的质和一定的量，都有它质与

量的差别，心理现象也有质与量的差别。如胆怯、恐惧、后怕、心有余悸，就反映了惧怕这一心理现象的不同性质与程度。“凡是存在的，都具有一定的量，而凡有一定的量，则都是可测的”。心理现象也是如此。对于各种心理现象进行质的分辨，程度的度量，是认识心理现象的基本途径，也是研究心理学的基本任务之一。

对心理现象的描述——任何现象都可以在一定的精确度上，用决定它的状态的一组值来描述。依据这些值，就能比较各种现象的状态，并判断它们之间的差别，也可以依据这些值，比较同一现象在不同时刻的状态，以说明现象的变化程度。心理活动可以根据其行为表现来描述，也可以根据行为的结果间接的推断。可以用语言、文字表述，也可以用图表、数字表述。

分析心理现象——任何现象都不是孤立存在的，而是相互制约的。任何心理现象都会有它发生的原因，它也会对其他现象产生一定的影响，造成一定的结果。认识心理现象，就要分析它发生、发展的各种制约因素和制约关系，揭示它的规律。这包括心理过程及它的机制，个性心理特征的形成，以及心理过程与心理特征的关系等。

2. 调控心理活动

研究心理学，探求人的心理活动规律，它的最终目的在于有效地控制人的心理活动，以实现心理活动的最优化。这包括：

培养良好的心理品质；

提高心理水平；

调整心理状态；

矫正不良行为。

3. 预测心理的发展

科学的任务也在于预测未来，预测心理的发展也是心理学的任务。科学研究的目的，在于探求事物发展的规律，得知事物的发展规律，它的发展则必然是可以预测的。心理预测对于人材的培养，具有重要的意义。

（二）心理学的意义

人类认识世界与改造世界的一切实践活动，都是在人的心理活动的参与下进行的，都不能离开人的心理活动。心理学的研究和发展，将有助于提高人类认识世界与改造世界的能力。因而，心理学在人类生存斗争中，具有极为重要的意义。

1. 理论意义

心理学在人类文明建设和科学发展中，都占有极为重要的地位。

心理学是研究自然科学的科学基础之一。人对于自然规律的认识，对于科学技术的发明创造，都是一种心理现象。都是通过一定的心理活动实现的，都遵循着一定的心理规律。任何一门科学，都是要认识事物一定的规律，认识规律的本身，也是有规律的，而揭示认识规律的规律，正是心理学的任务，因而心理学的研究与发展，对于自然科学的研究与发展，有重要意义。

心理学也是社会科学的科学基础之一。在政治学、经济学、伦理学、社会学、法学、文学、美学等各门社会科学中，都有心理学的问题。社会科学以人的社会活动和社会关

系为研究对象。人的社会活动和社会关系，也都遵循着一定的心理规律，因而要揭示人的社会活动和社会关系的规律，则不能不以研究人的心理规律为前提，所以各门社会科学都不能不以心理学为它的科学基础。

心理学还是马克思主义哲学的科学基础之一。列宁曾指出：“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”^①，它把心理学作为“构成认识论和辩证法知识领域”^②。马克思主义反映论的认识论，正是以人的心理过程为依据的。

同样，心理学也以马克思主义哲学为指导和方法论基础。

心理学的发展，有赖于各门科学的发展，而心理学的发展水平和它在各门科学中的应用，也将直接影响着各门科学的发展。心理学与各门科学的发展是相互制约的。

2. 实践意义

无论是建设人类高度的精神文明，还是高度的物质文明，也都离不开人的心理活动。人的生存，是人认识世界与改造世界的过程，这包括人对于自然界的认识与改造，人对于社会的认识与改造，人对于他人的认识与改造，人对于自己的认识与改造等。人的认识与改造世界的实践过程，是与人的心理活动相联系的。人只要活着，就要认识世界与改造世界，因而心理学知识，是每一个人都要有的。

心理学对于人认识自然与改造自然的意义

① 《列宁全集》第1卷，人民出版社1957年版，396页。

② 《列宁全集》第38卷，人民出版社1957年版，399页。

人不能等待自然界的恩赐，而是要向自然界索取，征服自然界是人类实践活动的基本内容之一，其基本形式就是社会生产劳动。在劳动中，技术的掌握和运用、技能、技巧和熟练的形成，行为习惯的养成与改变等，都有它一定的心理规律。因而心理学知识，对于一切从事生产劳动的人来说，是不可缺少的。

心理学对于人认识社会与改造社会的意义

人的活动是在社会中的活动。无论作什么工作，办什么事情，总要和人发生关系，而人是有心理的，因而无论作什么工作、办什么事情，不懂得人的心理是作不好、也办不好的。不仅做政治思想工作的人需要懂得人的心理，做业务管理工作的人也要懂得人的心理。不仅卖东西的人需要懂得人的心理，买东西的人也需要懂得人的心理。不仅演戏的人需要懂得人的心理，看戏的人也要懂得人的心理，不然也看不懂。所以只要生存在社会上，无论做什么事情，就要与人发生关系，就要解决和处理各种人际关系，就要有心理学的知识。

心理学对于人认识自己与改造自己的意义

每人每天都在不停地进行着心理活动，然而却不一定都活动得好，不一定都活动得合乎规律。“智者千虑，必有一失”，说明人的心理活动不一定都正确。因而对于每一个人来说，都有必要掌握和运用心理学的知识，来提高自己的心理品质和修养，以实现心理活动的科学化和最优化，从而提高自己的思想品德，改进工作方法，搞好群众关系，提高工作效率等。所以，提高个人的心理发展水平和心理活动效能，

也需要具有心理学知识。

心理学对于教育工作的意义

无论是品德的形成,还是知识的掌握,以及能力的培养,都有一个心理活动过程。因而,要做好教育工作,必须遵循人的心理活动规律。教育过程,是一个传授知识的过程、训练技能的过程,培养能力的过程,……是一个全面发展其心理品质的过程。运用心理学知识分析研究教育过程,对于正确地组织教育活动,改进教育方法,提高教育质量,实现教育工作的科学化和教育效果的最优化,都具有直接的重要意义。心理学是教育工作最基本的科学依据之一,也是教育科学的理论基础之一,因而教育工作者要学好心理学。

三 心理学的科学体系

恩格斯曾把“思维着的精神”称为“地球上最美的花朵”^①,由这“最美的花朵”形成的心理学的研究对象,是极端复杂的。由于具体的研究对象不同,而产生了心理学的许多分支学科,形成了心理科学体系。这是一个由“思维着的精神”构成的科学群,由“地球上最美的花朵”组成的百花园。

普通心理学——研究心理学的基本理论,心理现象的一般规律,它是心理学各分支的基础,心理科学的主干。在普通心理学范围内,研究各种心理过程和心理特征的分支有:感觉心理学、知觉心理学、思维心理学、情感心理学、意志心理学、性格心理学等。

以不同的主体的心理现象为研究对象,构成了以下各分

① 恩格斯:《自然辩证法》,人民出版社1971年版,24页。

支：

发展心理学——亦称年龄心理学。研究个体的心理发展规律和年龄特征。这又可分为：幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成人心理学、老年心理学等分支。

比较心理学——亦称动物心理学。研究心理在种系演化过程中的发生和发展规律。

病理心理学——研究病理过程与心理活动的关系。

变态心理学——研究精神失常者的心理。

特殊心理学或异常心理学——研究生理和心理异常者（如盲人、聋哑人，智力落后者等）的心理。

从心理现象与其它现象的关系中来研究心理的，有以下分支：

心理物理学——研究心理量与物理量之间的函数关系。

生理心理学——研究心理与脑的关系和心理的脑神经过程。

语言心理学或心理语言学——研究语言活动和心理活动的关系。

社会心理学——研究个人与社会交互作用中的心理问题，以及各种集团、集体、民族的心理现象和形成规律。又可分为民族心理学、团体心理学等。

心理学在各个领域中的应用，形成了以下各分支：

教育心理学——研究教育过程中的心理问题。它包括各学科的教学心理学，德育心理学，体育心理学，美育心理，教师心理学，学生心理学等。

学习心理学——研究学习过程中的心理问题。

管理心理学——研究各种管理行为的心理问题。又可分为：行政管理心理学，企业管理心理学，教育管理心理学，学校管理心理学等。

劳动心理学——研究生产劳动中的心理问题。又可分为：工程心理学，航空心理学等。

医学心理学——研究疾病的治疗和预防中的心理问题。

军事心理学——研究军事活动中的心理问题。

艺术心理学——研究艺术创作和艺术欣赏过程中的心理规律。

运动心理学——研究运动员的训练和竞赛过程中的心理问题。

商业心理学——研究商品购销过程中的心理问题。

司法心理学——研究与实现法制有关的心理问题。包括犯罪心理学，罪犯心理学，诉讼心理学，审判心理学，惩治心理学等。

四 心理学的研究方法

心理是不断发展变化的，要掌握人的心理活动规律，只记住几条现成的定律是不够的，更重要的是掌握研究人的心理的方法，在实际活动中去研究人的心理现象，揭示其活动规律，从而解决心理问题。因而心理学的方法问题，对于掌握和运用心理学知识，具有更为重要的意义。在教育工作中，经常要研究教育过程中的心理问题，因而掌握心理学的方法，对于教育工作更有特殊的意义。

心理学以唯物辩证法为其方法论基础。

在唯物辩证法的基本原则指导下，心理研究的基本方法

有：

←) 观察法

心理并不能直接观察到，但却可以观察到其外部行为表现。观察法是在未经控制的日常条件下，通过观察人的行为表现，来判断它心理活动的方法。

观察应当有明确的目的和计划，应当确定心理现象的外部活动指标，对观察对象和它的外部情境，应作客观的描述。可以做长期系统的观察，也可以做短期专项观察。无论那种观察，都要作系统的观察记录。

(二) 实验法

实验法是研究者有意控制某些条件，促使一定心理现象的发生，以研究心理活动规律的方法。心理实验法，有自然实验法和实验室实验法两种。

自然实验法是在正常活动中，适当控制某些条件来研究心理现象的方法。

实验室实验法是在实验室（或其它人为的条件下）运用一定的仪器，严格控制外界条件下研究心理活动规律的方法。

(三) 谈话法

这是研究者以一定的问题，同研究对象进行谈话以了解它的心理活动的方法。

(四) 作业分析法

这是通过研究对象的成果，如日记、作文、作品、作业等以研究它的心理活动的方法。

(五) 系统分析法