

法学本科教材

心理学概论

刘邦惠 主编

中国政法大学出版社

法 学 本 科 教 材

心 理 学 概 论

刘 邦 惠 主 编

中国政法大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学概论/刘邦惠主编. —北京:中国
政法大学出版社, 2000. 1
ISBN 7-5620-1963-0

I. 心… II. 刘… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 01732 号

责任编辑 赵瑞红

出版发行 中国政法大学出版社

经 销 全国各地新华书店

承 印 北京市通华印刷厂

850×1168 1/32 9 印张 239 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5620-1963-0/D·1923

印数: 0001-5000 册 定价: 12.00 元

社址: 北京市海淀区西土城路 25 号

邮编: 100088 电话: 62229803 或 62228801

声明: 1. 版权所有, 侵权必究。

2. 如有缺页、倒装, 由本社发行科负责退换。

说 明

本书是为法律院校学生编写的心理学教科书。编写本书的着眼点在于：第一，为学生学习后继学科如犯罪心理学、司法心理学和罪犯改造心理学等学科打下坚实的基础；第二，为学生更好地认识自己，有意识地进行自我教育，维护自身的心理健康提供一些帮助。因此，本书以普通心理学为主干，并适当介绍了一些社会心理学和心理卫生学的相关知识。

本书第一章至第七章为普通心理学的知识。在对心理学的基本理论问题如心理学的研究对象、任务和方法、科学的心理观以及目前比较流行的几个心理学流派进行阐述后，分别对人的知、情、意以及个性心理进行了探讨。在第八章中介绍了社会心理学中的一些重要问题如社会态度、人际交往及集群行为等等。第九章介绍了一些心理咨询和心理治疗的基本知识。在写作本书的过程中，我们力求以简短的篇幅、通俗的语言，融会国内外的最新科研成果。为了便于学生复习与深入钻研，每章末列有本章小结和思考题，全书最后列有参考书目。

在写作过程中，我们引用了国内外的大量研究成果，在此向原作者表示衷心地感谢。由于时间仓促，作者的学识水平有限，书中难免存在缺陷和不足，希望同行专家和广大读者批评指正，以便将来进一步修改。

本书由刘邦惠主编，负责全书的内容规划、体系安排以及统改全部书稿，全书各部分编写分别为刘邦惠：第一、二、三、四章；刘建清：第五、六、八章；李雅君：第七、九章。

编 者

1999 年 11 月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的对象、任务和方法	(1)
一、心理学的对象	(1)
二、心理学的任务和意义	(6)
三、心理学的研究方法	(8)
第二节 科学的心理观	(11)
一、心理是脑的机能	(12)
二、心理是人脑对客观现实的反映	(18)
第三节 心理学的发展	(21)
一、简单的历史回顾	(21)
二、心理学的主要学派简介	(23)
第二章 感觉与知觉	(32)
第一节 概述	(32)
一、感觉和知觉的基本概念	(32)
二、感觉的种类	(40)
三、知觉的种类	(45)
四、超感知觉	(48)
第二节 感觉的一般规律	(49)
一、感受性及其测定	(49)
二、感受性在实践中的变化	(51)
第三节 知觉的特征及影响因素	(54)
一、知觉的基本特征	(54)
二、影响知觉的心理因素	(58)

第四节 观察力及其培养	(60)
一、观察与观察力	(60)
二、观察力的培养	(61)
第三章 记忆与注意	(64)
第一节 记忆	(64)
一、记忆概述	(64)
二、记忆的一般规律	(71)
三、提高记忆效率的主要策略	(77)
第二节 注意	(80)
一、注意概述	(80)
二、注意的种类	(82)
三、注意的品质	(85)
四、注意发生的心理机制	(88)
第四章 思维与想像	(94)
第一节 思维	(94)
一、思维概述	(94)
二、思维的一般过程	(100)
三、概念的形成与掌握	(102)
四、问题解决	(107)
第二节 想像	(114)
一、想像概述	(114)
二、想像的种类	(116)
第五章 情感与意志	(123)
第一节 情绪与情感	(123)
一、情绪与情感概述	(123)
二、情绪、情感的种类	(128)
三、情绪的外部表现——表情	(132)
四、情绪与情感理论	(133)
五、情绪、情感与身心健康	(136)

第二节 意志.....	(137)
一、意志概述.....	(137)
二、意志行为的心理结构.....	(140)
三、意志的品质.....	(143)
第六章 个性.....	(148)
第一节 个性概述.....	(148)
一、个性概念.....	(148)
二、个性心理结构.....	(152)
三、个性的理论.....	(156)
第二节 个性倾向性.....	(162)
一、需要.....	(162)
二、动机.....	(169)
三、兴趣、理想、信念与世界观.....	(172)
第七章 个性心理特征.....	(178)
第一节 能力.....	(178)
一、能力概述.....	(178)
二、能力结构的理论.....	(184)
三、能力测量.....	(189)
第二节 气质.....	(195)
一、气质概述.....	(195)
二、气质的形成与发展.....	(198)
三、气质的作用.....	(199)
第三节 性格.....	(200)
一、性格概述.....	(200)
二、性格的形成与发展.....	(203)
三、性格的结构.....	(205)
四、性格的类型.....	(208)
五、性格的鉴定.....	(209)
第八章 社会心理.....	(214)

第一节 个体社会心理.....	(214)
一、社会知觉与归因.....	(214)
二、态度与态度改变.....	(225)
三、社会化成长.....	(232)
第二节 群体社会心理.....	(239)
一、人际关系与人际交往.....	(239)
二、集群行为.....	(244)
第九章 大学生心理卫生	(254)
第一节 心理卫生概述.....	(254)
一、心理卫生的概念.....	(254)
二、心理健康的内容及标志.....	(256)
三、大学生常见的心理疾病.....	(257)
第二节 心理咨询与心理治疗.....	(264)
一、心理咨询与心理治疗的概念.....	(264)
二、心理咨询与心理治疗的方法.....	(266)
三、心理危机干预.....	(271)
主要参考书目	(275)

第一章 绪 论

第一节 心理学的对象、任务和方法

一、心理学的对象

(一) 心理学研究范围

心理学是研究人的心理现象发生、发展规律的科学。

1. 心理学是研究心理现象的科学。我们在日常的生活、工作和学习中每时每刻都伴随着心理现象。心理学对个体心理现象的研究一般从心理过程、心理状态、个性心理三个方面进行。

1) 心理过程。心理过程是指人的心理操作程序，是一个动态的过程，通常包括认知过程、情感过程和意志过程。

认知过程是人对外界信息的加工过程，是指人们获取知识和运用知识的过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维和想像等不同的心理形式。人对客观世界的认识始于感觉和知觉。在日常的生活过程中，许许多多事物直接作用于我们的眼、耳、鼻、舌、皮肤等感觉器官，使我们事物的颜色、声音、气味、滋味、轻重、冷暖等个别属性和特性产生反映，这就是感觉。知觉则是对事物各种属性的综合反映，它把事物的各种特性组合起来，并依据头脑中已有的知识经验加以识别和解释，如这是一面红旗，这是一棵榕树，等等。知觉是对感觉信息解释的过程。通常感觉和知觉是同时发生的，因而合称为感知。人们通过感知觉所获得的知识经验可以被保留，储存在头脑中，在适当的时候也可以重新显现出来，这就是记忆。人不仅能直接感知客观事物，认识个别、具体的事物，还能根据活动的

目的任务或相应的情景，在头脑中组合、加工已有的知识经验，利用形象或抽象的概括化形式对客观现实进行反映，这就是想像和思维。例如，侦查员通过对犯罪现场物质痕迹的勘查，给犯罪分子画像或对犯罪过程进行推论，就是一种想像和思维活动。感觉、知觉、记忆、思维和想像等都是为了弄清事物的性质和规律，使人获得知识的心理过程，在心理学上统称为认识过程或认知过程。

情感或情绪过程是人的心理活动中的另一个重要组成部分。“人非草木，孰能无情”。人在认识客观外界事物时往往会产生满意、不满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验。凡是符合人的需要的客观事物，就使人产生肯定的情绪体验，如事业的成功、亲人的团聚等；反之，工作的失败，亲人的伤亡，朋友的讥讽等则使人产生沮丧、痛苦、愤怒等否定的情绪体验。积极肯定的情绪情感会使人精神焕发，斗志昂扬，充满朝气，锐意进取；而消极否定的情绪情感会使人沮丧、消沉，还可能诱发各种身心疾病。

意志过程是人的心理活动能动性的表现，人不仅能认识世界，还能够有目的、有计划地改造世界，这是人和动物的本质区别，心理学上把这种自觉地确定目的，并为实现目的而自觉支配和调节行为的心理活动称为意志。意志对人的心理调节、控制主要体现在激励和抑制两个方面，前者表现为推动人去从事达到目的所必需的行动，后者表现为制止和压抑与预定目的不相符合的行为，最终使人达到预定目的。认识、情感、意志过程简称为知、情、意，是心理学研究对象的一部分。认识、情感和意志这三个方面是互相联系、互相促进，统一在一起的，在现实生活中，我们很难把它们截然分开，这里分开讨论只是为深入探讨的方便而已。

2) 心理状态。心理状态是指心理活动在展开时刻与活动过程中所具有的独特状况和相对稳定的状态。在不同的时间内或不同的条件下，人的心理活动都具有不同的状态。“活动着的过程总是在状态

的一定机能动力背景上发展的。”^{〔1〕}在心理过程开展时,人的心理状态可以是兴奋的、抑郁的、疲惫的、注意的、平静的、亢奋的,等等,这些状态体现着心理活动开展时主体的心理激活程度和脑功能的积极性水平,代表着心理状态的不同水平。在睡眠情况下,脑机能处于抑制状态,心理激活性极低,在此基础上的心理活动处于一种无意识的心理水平,人得到的只是一些无逻辑关系的离奇梦境。觉醒状况时人的心理激活程度与脑机能的积极性水平也不尽一致。人在振奋的状态下,心理活动积极有效;疲惫的状态使人心理活动效能低下,分心状态使人对某种特定的刺激视而不见,听而不闻;突发的事件使人处于高度警觉的应激状态,以此保证人对刺激作出瞬间的迅速反应。在心理状态这个问题上,心理学家集中研究了人的注意状态。一般而言,人的自觉、清晰反映客观现实的心理过程,是以注意状态为基础,并由注意状态相伴随的。注意是心理活动对一定对象的指向和集中,其基本功能在于对刺激的选择、维持、整合与调节,是心理过程开展的必需心理前提和维持心理过程进行的基本心理条件。就其动态性而言,心理状态的变化不如心理过程那样流动,具有一定的时间延续性,但也不像个性心理特征那样稳固持久。一种心理状态不仅会随时为另一种心理状态代替,而且某一种特定的状态,也会在产生后处于不断变化之中。

3) 个性心理。由于每个人的先天因素、生活条件、所受的教育以及所从事的实践活动的差异,因此前述各种心理活动在每个人身上产生时又总是带有个人特征,这就形成了各人不同的个性。个性心理可从个性意识倾向性(包括需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观、世界观等)和个性心理特征(包括能力、气质和性格)和自我调控系统三个方面进行分析。例如,人与人之间有的人兴趣广泛,有的人兴趣狭窄,这是兴趣的差异;有的人记得快,有的人记得慢;

〔1〕 (苏)米亚西舍夫:《人的关系心理学的基本问题与现状》,《苏联心理科学》第2卷,科学出版社1963年版,第113页。

有的人长于想像，有的人善于思考，这是能力的差异。有的人温柔，有的人粗暴；有的人沉着，有的人急躁；有的人敏捷，有的人迟缓，这是气质上的差异。有的人谦虚谨慎，有的人骄傲自满；有的人乐于助人，有的人自私自利；有的人坚强，有的人怯懦，这是性格上的差异。正是由于这些较为稳定的个性差异，我们才得以把人与人之间的心理活动区别开来。

对人的心理分析，通常我们可以从上述几个方面着手。但必须注意的是，人的心理是一个有机的整体，心理现象的各个方面并不是彼此孤立的，它们之间有着必然的紧密的联系。这种联系不仅在知情意之间，而且在心理过程、心理状态和个性心理之间都存在。我们在分析个体的心理活动时，应把几个方面结合起来进行综合地分析，只有这样，才能更好地掌握一个人心理的全貌。

2. 心理学是研究心理活动的形式及其规律的科学。人的心理有内容与形式两个侧面。心理内容是指来源于现实并为每个人所意识到的各种映象本身。心理形式是指这种映象存在的方式及其组织、结构。例如，我们看到一幅画，听到一首歌，想到今后工作的情况等，这些出现在脑中的具体形象或想法是心理的内容，而“看到”、“听到”、“想到”是心理形式。形式和内容是一对哲学范畴，是统一不可分的，但二者又是相对独立的。同一内容可以采取不同形式，同一形式则可以表现众多的内容。心理学侧重于研究心理形式，具体说来，心理学就是研究人怎样看到、听到、尝到；怎样理解和记忆等心理活动的形式，从而揭示心理活动的规律。

总而言之，心理学是研究心理现象发生发展规律的科学。尽管心理现象并不是人类所独有的，比较高级的动物，如猿猴、狗、兔、鱼类甚至昆虫都有一定的心理现象，但心理学主要是研究人的心理现象及其发生发展的规律。

（二）心理学的学科性质

心理学的学科性质是一个基本的理论问题，在 50 年代，我国心理学界曾进行过热烈的讨论。有的学者认为心理学是社会科学，有

的认为心理学是自然科学，有的则认为心理学属于中间学科。我们知道，一门学科的性质是由它的研究对象的性质和特点决定的。心理学研究人的心理现象，心理现象的产生一方面离不开它的物质载体——人脑。人脑的解剖结构，生理机制都是心理产生的自然基础。心理现象产生的另一方面是社会因素，人的社会化过程形成着人心理的社会属性。因此，就总体而言，心理学是一门既有自然科学性质又有社会科学性质的边缘性科学，或称交叉科学、跨界科学、中间科学等。但心理学各分支学科的性质，则与它们所联系的实践领域的学科性质有关，有的侧重于自然科学，如普通心理学、实验心理学、生理心理学等；有的侧重于社会科学，如社会心理学、教育心理学、犯罪心理学；等等。

前苏联科学分类学家凯达洛夫（Кайдалов）院士认为，心理学在整个迄今已拥有 2 500 多门学科的科学系统中占有中心位置。所以，凯达洛夫等把心理学定位于他们绘制“科学三角形”的中心（见图 1-1）。

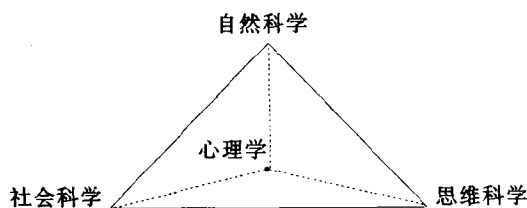


图1-1 心理学在“科学三角形”中的位置

（三）心理学的研究领域

近百年来，心理学获得了迅速的发展，逐渐形成一个庞大的学科群。这一方面是因为在现代化生产、商品、交通、管理过程中，人的心理因素的重要作用越来越受到重视；另一方面，由于邻近学科（如生物学、生理学、逻辑学、社会学、教育学等）的发展及其与心理学的相互影响，逐渐形成了许多学科分支。因此，心理学的

研究领域日渐扩大，正在成长为一棵枝叶繁茂的科学大树，下面我们介绍一些心理学的主要分支学科。

1. 普通心理学——研究正常成年人心理活动的规律，阐明心理学的一般概念和一般规律。它概括了各个分支心理学的研究成果，同时又为各个分支心理学提供了一般理论指导。普通心理学是学习心理学的入门学科。本教材的主干由普通心理学的内容组成。

2. 生理心理学——研究心理的生理机制的科学。生理心理学揭示了心理现象和它的物质本体——神经过程（特别是脑）的关系，这对于科学地解释各种心理现象具有重要的理论意义。

3. 发展心理学——研究心理的种系发展和人的个体发展。研究心理种系发展的心理学叫比较心理学。它将动物心理与人的心理进行比较，从比较中确定它们的联系和差别。研究人类个体发展的心理学又称年龄心理学，按照人生的阶段，又可分成儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学，分别探讨不同年龄阶段个体的心理发展规律。

4. 社会心理学——研究社会心理的发展变化的规律，具体涉及社会认知、社会态度、社会交往和人际关系、风俗、舆论、流言等社会心理现象的特点及其变化的条件和规律。

5. 法律心理学——又称法制心理学，研究与法有关的心理活动规律。它包括立法心理学、司法心理学以及法律宣传心理学，等等。就司法心理学而言，还可进一步划分为刑事司法心理学、民事司法心理学、犯罪心理学、罪犯改造心理学、侦查心理学、审判心理学，等等。

此外，还有教育心理学、管理心理学、军事心理学、医学心理学、航天心理学、运动心理学、商业心理学，等等。

二、心理学的任务和意义

（一）心理学的研究任务

心理学研究的基本任务是探讨心理活动的规律，并应用这些规律为人类实践服务。

1. 心理学的理论任务。心理学的任务之一是从理论上揭示心理现象的本质，研究它的发生、发展过程和制约因素；探讨各种心理现象的活动规律，以新的科学成就对辩证唯物主义的基本原理起到论证与充实的作用，同时，也进一步丰富和发展心理学自身，使其一步步走向成熟。

哲学上的根本问题是物质与意识、存在与思维的关系问题。古往今来的哲学家们就是根据他们对这个问题的回答而划分为唯心主义和唯物主义两大阵营。心理学以大量无可辩驳的事实说明了心理现象对神经系统和客观现实的依存性，进一步具体地证明了物质第一性，精神第二性，意识是高度组织起来的物质的产物，是对客观现实的反映等哲学命题，正如列宁曾说过：“心理学提供的一些原理使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义”。〔1〕

除此之外，心理学理论自身也还处于发展阶段，有些方面还极不成熟，需要进行大量深入地研究揭示其规律。例如，迄今为止心理学尚未完全建立完整、严密、统一的概念体系，其中不少概念还在争鸣之中，如“智力”、“人格”等概念就有几十种说法，还有待进行大量的研究来揭示其规律性，使心理学逐步完善和成熟。

2. 心理学的实践任务。心理学的另一重要任务就是指导心理规律在实践中的应用。具体表现为指导人们在实践活动中如何了解、预测、控制和调节人的心理。这方面的范围很广，可以毫不夸大地说，凡属人类的各种社会实践均涉及到人的问题，都存在心理学的应用问题。很多心理学的分支学科担负起这一方面的任务。例如，侦查心理学就是研究侦查人员在侦查活动中的心理活动规律，把心理学的一般研究成果应用于侦查活动中。犯罪心理学就是运用心理学的基本原理，研究犯罪主体的心理和行为，从而运用这些规律性的知识于司法实践。

〔1〕《列宁全集》第1卷，人民出版社1955年版，第396页。

（二）学习心理学的意义

心理学的研究揭示了心理现象发生发展的规律，以大量无可辩驳的事实说明了心理与神经系统，尤其是与脑的关系，正确地阐述了人的心理实质。这些研究成果有力地支持了辩证唯物论。学习心理学将会有助于我们深刻地领会马克思主义哲学的基本原理，正确地认识自己的精神世界，战胜宗教、迷信和各种唯心主义的宣传，自觉地树立辩证唯物主义与历史唯物主义的世界观。

学习心理学对于学生促进自我发展也大有裨益。急切地想了解自己是每个大学生都渴望的事情，了解自己的性格、气质、能力怎么样，自己有什么兴趣、爱好和特长，对于学生正确地认识自己，客观全面地评价自己是非常重要的。在学习过程中，自觉地运用心理学知识，能促使学生更好地掌握知识。例如，艾宾浩斯的遗忘曲线揭示了人类遗忘的一般规律，这会使学生在学习过程中遵循这一规律，及时复习，运用各种方法同遗忘作斗争，巩固所学的知识。学习心理学的知识对于更好地了解别人，和谐地与人相处也有重要的意义。

此外，心理学的知识对于学生将来的工作也有很大的帮助。政法院校的学生是国家未来的管理者和司法工作者。在未来的工作中，心理学的知识大有用武之地。例如，一个侦查员如何从犯罪现场物质痕迹的勘验中发现犯罪者的心理痕迹，就需要应用心理学的知识。一个审讯员怎样才能取得罪犯真实的口供，不搞逼供信，做到不冤枉一个好人，不放走一个坏人，也有心理学知识的运用问题。总之，心理学的知识无论是对于学生现在的学习还是将来的工作，无论是对于学生的自我教育还是将来自身的发展，都有着十分重要的意义。

三、心理学的研究方法

人的心理是宇宙中最为复杂的现象。尽管如此，它还是有规律可循的。在探寻心理现象的规律时我们必须在辩证唯物主义观点指导下进行。

（一）心理学研究的基本原则

1. 客观性原则。客观性原则就是尊重客观事实，按照客观事物的本来面目反映事实，在研究中杜绝主观猜测和随意判断，得出的结论必须符合实际。人类的心理现象和世界上其他的万事万物一样，其发生、发展、变化是有一定规律的。无论是作为人的心理源泉的客观事物，还是作为人的心理的物质器官——人脑的活动都是有客观规律可循的。这种人的心理现象的客观性，决定了心理学研究必须遵循客观性原则。

2. 系统性原则。系统性原则就是从系统论的观点出发，以全面的、发展的和整体的观点对心理现象进行系统分析，反对那种片面、孤立、静止的研究倾向。人的心理现象是十分复杂的，这些现象有着相互联系、相互制约的不同层次和侧面，但各层次和侧面又是一个不可割裂的整体和系统结构。因此，我们只有遵循系统性原则，坚持用整体、系统的观点，才能探讨心理活动发生发展和变化的规律。

3. 教育性原则。教育性原则是指心理学的研究要从有利于个体身心健康的角度来设计和实施研究，不能做出对人的身心健康有害的事。心理学的研究对象是人，研究工作在人身心留下的痕迹是很难消除的，因此，在心理学的研究中必须考虑研究工作对人的影响，心须严格禁止那些损害人身心健康的研究。

（二）心理学的研究方法

1. 观察法。观察法就是在日常生活的自然情景中，通过被试的外部行为表现，了解其心理活动规律的方法。例如，在一定时间内，观察儿童攻击行为发生的情况，积累到一定量时，再对结果进行统计分析，从而归纳出儿童攻击行为发生的特点和规律。通常观察法在由于无法对被观察者进行控制，或者由于控制会影响其实际行为表现或有碍于伦理道德时而采用。

运用观察法时必须注意下列几点：

1) 必须有明确的观察目的和计划，确定所要观察的心理现象的外部活动指标。