



心理學常識

香港青年出版社出版

基本知識叢刊

心 理 學 常 識

香港青年出版社出版

版權所有・翻印必究

基本知識叢刊

心理學常識

本社編

香港青年出版社出版

香港北角渣華道十九號A

HONG KONG YOUTH PRESS

19A JAVA RD. G/F. HONG KONG

培基印刷公司印刷

香港灣仔船街三十八號

一九七九年六月再版

定價港幣五元六角

出版者的話

心理學是一門研究人的心理生活的科學。

所謂心理，是指我們的情感、知覺、觀念、思想、志趣、願望；至於一個人的興趣、才能、氣質和特性，也都是屬於心理學的範圍。

心理學有唯心的和唯物的兩大類。唯心的心理學把心理和生理對立起來，把心理看作超然的東西；唯物的心理學則認為心理是生命發展的產物，不是甚麼神秘、不可理解的東西。

目前，市面上的心理學書籍，大多是唯心的，給青少年讀者帶來不少害處。在本書裏，我們將以唯物的觀點通俗地介紹一些心理學常識，並敘述掌握這些心理學常識的重大意義。着重和讀者們一起研究：人的知覺、情感的過程，是怎樣發生的呢？記憶、想像和思維的規律如何？能力怎樣發展，個性怎樣形成？……等問題。內容豐富，有趣味性。

出版這類心理學書籍，對我們來說還是一個嘗試。書中存在不足之處，請讀者們多多指教。

目 錄

出版者的話	1
第一章 心理學的研究對象，任務和方法	1
關於心理學的一般概念	1
心理過程的分類	3
認識的過程 情感 意志	
心理與活動	6
研究人的心理生活的方法	7
心理學的意義	8
第二章 心理的發展	11
關於心理發生和發展的一般概念	11
人的意識	12
意識的歷史發展	16
第三章 感覺	19
關於感覺的一般概念	19
感覺的種類	20
感覺性與閾限	23
適應	25
感覺的交互作用	27

感覺性能在生活和活動要求影響之下的變化……28

聽覺的感覺性 視覺和觸覺的感覺性 嗅覺
的感覺性 聾人和盲聾人觸覺的感覺性 感
覺的發展

第四章 知覺……33

關於知覺的一般概念……33

觀念在知覺中的作用……34

統覺……35

錯覺……36

觀察……41

知覺和觀察方面個人的差異……44

第五章 情感……47

關於情感的一般概念……47

情感和認識過程……49

情感與活動……50

情緒的表現……52

情感的基本性質……54

激情……56

心境……58

情感方面的個人差異……59

情感的傾向 情感的深度 情感的堅定 情
感的功能

第六章 注意……64

關於注意的一般概念……64

注意的外部表現……65

無意識的注意和有意識的注意·····	66
要制止注意的分散·····	71
注意的主要特性·····	73
注意的穩定性 注意的範圍 注意的分配	
注意的轉移	
分心·····	80
注意的培養·····	81
第七章 記憶 ·····	82
關於記憶的一般概念·····	82
觀念及其各別特徵·····	82
聯想與意義的聯系·····	85
機械記憶和理解記憶·····	86
牢記·····	88
與遺忘作鬥爭·····	91
回憶·····	93
記憶的種別和類型·····	95
記憶的種別 記憶的類型	
記憶的性質·····	98
記憶的養成·····	100
第八章 想像 ·····	102
關於想像的一般概念·····	102
想像的有意識活動和無意識活動·····	103
重建的想像·····	104
創造性的想像·····	105
懸想·····	108

想像與情感·····	109
第九章 思維與語言 ·····	111
關於思維的一般概念·····	111
語言及其與思維的關係·····	112
概念與文詞·····	115
概括與抽象·····	117
判斷與推理·····	119
分析與綜合·····	120
解決問題時的思維過程·····	121
智慧的品質·····	122
思維與情感·····	125
語言的文化·····	126
第十章 意志 ·····	129
動機與目的·····	129
無意識的和有意識的動作·····	130
行動的形式·····	132
關於意志的概念·····	133
意志行動的分析·····	135
決心、意圖和執行 動機的鬥爭 行動方法 的選擇	
責任感·····	137
人的意志品質·····	139
意志的鍛煉·····	142
第十一章 活動的心理分析 ·····	144
活動的任務與動機·····	144

意識與活動.....	146
熟巧.....	148
習慣.....	151
創造性的活動.....	153
靈感 創造過程的準備階段 勞動與創造	
第十二章 個人的心理特徵	157
個人的心理特性.....	157
興趣.....	159
才能和才具.....	161
氣質.....	165
性格.....	168

第一章 心理學的研究對象， 任務和方法

關於心理學的一般概念

心理學是研究人的心理的科學。研究動物的心理生活乃是心理學的一個特別部門。所謂心理，是指我們的情感、觀念、思想、志趣、願望，這些都是每個人在自身經驗中司空見慣的。同樣，一個人的興趣、才能、氣質和特性，也都是屬於心理學的範圍。知覺、情感的過程，意志的過程，是怎樣發生的呢？記憶、想象和思維的規律如何？人的能力怎樣發展，個性怎樣形成？——這些都是心理學研究的問題。

心理學這個詞是由“Psyche”（心靈、心理）和“Logos”（詞、學）兩個希臘字形成的。照字面解釋，就是說心理學是“關於心靈的科學”。

在宗教信仰和一些哲學觀念裏面，心靈乃是非物質的、無形體的一種存在，自人初生時就存在他的軀體內，死時就離開人的軀體。照這種看法，心靈是人的全部心理生活、情感、思想、願望的根源。

對於心理的這種觀點，是唯心主義的觀點。

其實，無形的離物質而獨立的實在，是不存在的，也不能存在的。

人是社會的成員，他的心理特性必定是在社會生活條件的決定性的影響下形成的。人的心理、意識正是依賴着他在社會中的生活條件與活動發展起來。

必須指出，外界物質世界是感覺、表象、思想的源泉，而人的心理、意識才是周圍世界的反映。因此，心理只是物質在其發展過程中所發生的特性之一。無機物質就沒有這種特性，它不能感覺與思考，並且決不是任何有機物質都具有心理特性的。生物界要具有能感覺、能思維的物質，需要經過長遠的發展途徑。人的心理是高度組織起來的物質的一種特性，即腦的特性。這種特性在於反映周圍現實。

但是，我們不應當把人腦對現實世界對象的反映，理解為類似鏡子裏面的反映一樣的消極的反映。人不是消極地感知世界，而是在實踐的活動中，在積極影響自然與影響別人的過程中認識世界的。就在這種積極的活動中，發生了我們的感覺與知覺，即物質對象和現象通過感覺器官，作用着我們的腦，而在腦中反映出它的映象。

現代研究腦的科學，為我們提供了有關工作着的大腦所完成的生理過程的知識，揭露了那些組成人腦反映現實世界之基礎的生理過程。這些研究撕破了所謂精神活動的神秘帷幕，它根據實驗事實的大量材料證明，心理是由外界影響及生存條件來決定的。

心理學以人的心理作為研究對象，研究的範圍是：

(1) 心理過程。知覺、記憶、思維、情感、決心——這些都是心理過程的各種形態。

心理學的任務，就是對心理過程的進行建立規律並藉此對於這些過程給予科學的解釋。儘管心理生活具有十分的複雜性、變化性，有時甚至好像反覆無常，但它仍然和現實界一切別的現象那樣，是受一定的規律控制的。

(2) 個人的心理特性，即區別每個人與別人不同的心理特徵。個人的心理特性包括興趣、才能、氣質和性格等。

心理學以研究人的心理特性的發生和發展為任務。人的興趣是怎樣造成的？他的才能是怎樣發展的？他的性格是怎樣形成的？對於這類問題的研究，就是心理學重要任務之一。

心理過程的分類

要分析人的心理生活的複雜進程，必須對心理過程進行分類。最普通和簡單的分類，是建立在心理生活三個彼此具有密切聯系方面的區別上面：認識、情感和意志。

認識的過程

外在世界的對象和現象作用於人的感覺器官。刺激經過傳入神經到腦髓，結果就會發生感覺和知覺。在某

一時刻作用於我們感覺器官的物體的個別屬性的反映，我們就叫做感覺，而這些物體反映的總體，我們就稱為知覺。感覺是比較單純初級過程，知覺則是複雜的一種過程，許多各種不同的感覺，以及許多別種心理過程都要參加到這種過程裏去。

但我們可以想像不在我們面前的物體，這些物體當然在某一時刻對我們的感覺器官發生反作用。我們在某一時刻並未感知的對象和現象的形像就叫做觀念。

我們的觀念有時是過去的。當我們想到一個熟人的面孔時，或熟知的歌曲聲音時，就是如此。這就是憶念。不但是過去知覺的回憶，都可歸到記憶過程範圍以內，通常都把我們過去感知的，經歷的或做過的東西的保存和日後的回憶，稱做記憶。

在別的場合時我們會想到過去永未感知過的事物。我們研究歷史時，就會形成古羅馬城市的觀念；發明家形成他所想像的機器的形象，這就是想像的觀念，不是由簡單的回憶的結果得到的，而是對我們過去曾感知過和保存記憶中事物的再造。根據過去感知的資料建立新的形象，就叫做想像。但我們不僅感知、回憶，或想像個別的事物，我們還比較這些事物的異同，分析它們，就是說，有意識地把它們的個別部分分離出來，找出事物之間的聯系和關係，發現事物的共同屬性，以及它們變化的規律，換句話說，我們還要思維。反映事物共同屬性和找出事物之間的聯系和關係的過程，就稱做思維。感覺和知覺形成觀念、記憶、想像、思維的諸種過

程，稱為認識過程。

情 感

人認識世界時，不是一個冷然漠視無動於中的旁觀者。他不僅觀看事物，回憶它們，思考它們。此外，他還對於這些事物懷着某種態度。現實界中的事實和現象，可能激動他，使他高興，使他憂愁，激起他的興高采烈，也可激起他的悲憤填胸；可以使他恐懼，也可以使他憎恨。人不僅要認識，還要有情感。人對於他認識的和做的事物所抱的態度就叫做情感。

情緒這個詞也和“情感”這個詞具有同樣的意義。包括人的情感那種豐富和形形色色的領域的那一方面的心理，就稱為情緒，而與此相適應的心理過程，就稱為情緒過程。

意 志

人只要生活，他就這樣或那樣地行動，就以某種方式表示自己的積極性。人的全部生活就充滿着某種活動。活動是由許多行動形成的。學好功課、寫作文字、參加考試——這都是構成學生活動的個別行動。

人受自覺地提出的目標所指導去做的那些活動行為，叫為意志行動。完成這些行動，就要求在各種行動方法中間做選擇，需要拿定決心，最後把這個決心付諸實行。

與完成意志行動直接聯系一起的所有這些過程——

選擇、決心、實行，叫做意志過程，而表現在這些行動的那方面的心理，就叫做意志。意志就是從思想和情感進到行動。

心理與活動

要正確瞭解人的心理生活，應當認識到情感和意志不是彼此孤立存在的。我們發生情感時，就對我們認識或做的東西懷着一種態度；我們採取有意志的決心時，我們就從一定的思想和情感出發。

一切心理過程始終都要進到某種活動，這是特別重要的一點。不但對於意志過程是這樣，就是對於認識和情緒的過程，也是如此。人始終是這樣或那樣地行動，在他自己活動的過程中，他要認識，也要有情感。

自然不應這樣去想：任何活動都表現在表面的動作上面。人在解決困難問題時，可以表面上保持完全安靜的狀態，但我們仍然可以說他是積極的，可以說他在完成具有自身目標和需要他意志方面相當努力的一定活動。

由此說來，無論我們舉出人的心理生活中那種要素，我們就要看到心理的三個方面，始終能夠把它的認識、情緒和意志的過程分別清楚。從別方面說，我們始終看到：在活動過程中發生的這些過程自身，就影響這種活動繼續的進行，激起人採取一定行動和行爲。

在人的活動中，不但發生心理過程，而且在活動中

形成個人的心理特性。人的生活及其實際活動，形成他的心理狀態。不知道一個人生活和工作情形，我們永不會瞭解：爲甚麼在他身上發生某些興趣，發展了某些能力，塑成了某種性格。

研究人的心理生活的方法

心理學主要是應用觀察法和試驗法。

心理學中廣泛地應用特別的一種觀察方法——就是自我觀察，就是觀察自己的心理過程。例如：我們要研究解決問題的過程是怎樣進行的，就會這樣做：着手去解決問題，同時細心地注意我們腦子裏發生甚麼思想，是怎樣前後一貫地發生的，我們記清某些規則沒有，我們發生懷疑的情緒沒有，是在解決問題的那些階段發生的，對於自己懷疑呢還是相信，注意力是否有時離去問題，是否要努力與這種情形進行鬥爭等等。

但是自我觀察不是研究心理的唯一方法。另外一個更重要的方法就是觀察別人的行動並根據這種觀察的結果，判斷他們的心理生活。

我們已經知道：心理是與活動不可分地聯系在一起的，心理是在人的行動和行爲上表現出來。要認清一個人，應當看他的作爲怎樣。以下的情形就可用這點去解釋：注意觀察某人生活的那些人，往往比其本人還早注意到他發生的變化，注意到他出現一些新的興趣或者在他身上發生新的情感。時常有這樣情形，一個人對自己

的性格或他自己的能力，還不如細心研究他的別人，瞭解得清楚。

一個人對於個人的心情愈學得能够分析，他就更容易瞭解別人的心理。反過來說，也是一樣：他瞭解別人的心理生活愈深，他就更能分析自己。

至於試驗法，是十九世紀中葉以來才開始廣泛應用的。這在心理學的研究上有着重大的意義。例如，在同樣條件下，對不同的人舉行試驗，就能在某種過程的關係下認定這些人中每個人的個別特徵。

心理學的意義

心理學的研究，也和研究其他科學一樣，對於科學的唯物主義世界觀的建立，是必要的。衆所週知，關於心理學的唯一主義學說，是各種迷信和偏見的支柱。心理學原理的知識，就可用做與這些迷信和偏見論爭的有力武器。

心理學能够使我們分析人們心理生活。因此，心理學對於那些有關影響人們、需要善於估計他們的心理狀態及善於理解他們的個性特點的一切工作，意義是非常巨大的。不需要理解別人、分析別人與影響別人的專業，恐怕一種也舉不出來。

有人稱作家爲“人類靈魂的工程師”。熟知人的心理生活規律，對一個作家究有多麼大的益處，這是不需要證明的。其他專業的代表們，首先是教師們，在某種程