

心理学常识

中华学生科普文库

新世界出版社

中华学生科普文库

(26)

心理学常识

主编 刘以林

编著 清 明

新世界出版社

(册) (元) 00.00

图书在版编目(CIP)数据

心理学常识/刘以林主编. - 北京:新世界出版社,
1998.4

(中华学生科普文库;26/刘以林主编)

ISBN 7-80005-417-9

I. 心… II. 刘… III. 心理学-普及读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09241 号

中华学生科普文库

(26)心理学常识

主编:刘以林

责任编辑:杨 彬 廖旭和 邵 东

封面设计:北京蓝格艺术公司

出版发行:新世界出版社

社址:中国北京百万庄路 24 号 邮码:100037

经销:新华书店北京发行所

印刷:保定大丰彩印厂

开本:32 印张:425 印数:6000

版次:1998 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80005-417-9/G. 126

定价:500.00 元(全 100 册)

《中华学生科普文库》编委会

- 主编 刘以林 北京组稿中心总编辑
- 编委 张 平 中国人民解放军总医院医学博士
- 袁曙宏 北京大学法学博士
- 冯晓林 北京师范大学教育史学博士
- 毕 诚 中央教育科学研究所生物化学博士
- 陶东风 北京师范大学文学博士
- 胡世凯 哈佛大学法学院博士后
- 杨 易 北京大学数学博士
- 祁述裕 北京大学文学博士
- 张同道 北京师范大学艺术美学博士
- 周泽汪 中国人民大学经济学博士
- 章启群 北京大学哲学博士

总 序

世界从蒙昧到明丽，科学关照的光辉几乎没终止过任何瞬间，一切模糊而不可能的场景，都极可能在科学的轻轻一点之下变得顺从、有序、飘逸而稳定。风送来精确和愉悦的气息，一个与智慧和灵感际遇的成果很可能转眼之间就以质感的方式来到人间。它在现实中矗立着，标明今天对于昨天的胜利；或者它宣布，一个科学的伟人已徐徐到来或骤然显现了。

在人类的黎明，或我们的知识所能知道的过去那些日子，我们确实可以看到科学在广博而漫长的区域经历了艰难与失败，但更以改变一切的举足轻重的力量推动了历史，卓然无匹地建立了一座座一望无际的光辉丰碑。信心、激情、热望与无限的快乐是这些丰碑中任何一座丰碑所暗示给我们的生活指向，使我们笃信勤奋、刻苦、热爱生活、深思高举是我们每个人所应该做的；与此同时，我们更加看到了科学本身深深的魅力，人文的或自然的，科学家的或某个具体事物的，如一

面垂天可鉴的镜子，我们因为要前进和向上，就无可回避地要站在它的面前梳理自己的理性和情感，并在它映照的深邃蕴含里汲取智慧与力量，从而使我们的创造性更加有所依凭，更加因为积累的丰厚而显得强劲可靠。伟大的、人所共知的科学家牛顿曾经说过一句人所共知的话，他的一切成就都是因为“站在巨人的肩膀上”的缘故，这是一个伟大心灵的谦逊，但更是一道人生智慧的风景，是牛顿在告诉我们，科学领域所既有的东西，我们应该知道的那一切，那就是“巨人的肩膀”，我们要“知道应该站上去”。为此，我们编委会和全体作者几十人，就自己的视野所能达到的、本世纪前有关科学的所有的一切，竭尽全能编撰了这套《中华学生科普文库》，期望学生的阅读世界能因此更多地渗入科学智慧的内容，也期望老师们能够关注这些科学本身所具有的普遍而非常的事物。

科学的魅力来源于它对人类发展根本上的推动，它的光荣是永远的。

刘以林

1998年3月，北京永定路121室

目 录

前 言	(1)
第一章 撩开面纱——心理学并不神秘	(2)
一、心理学的研究对象	(2)
二、心理的实质	(6)
三、心理学的研究方法	(8)
四、学习心理学的意义	(9)
第二章 万物之灵——人的心理过程	(12)
一、感觉	(12)
二、知觉	(17)
三、情感	(24)
四、意志	(32)
第三章 缤纷世界——个性心理	(35)
一、性格	(35)
二、气质	(42)
三、能力	(45)
四、需要与动机	(49)
第四章 走进人群——交往心理	(53)

一、人际知觉	(54)
二、人际关系	(59)
三、人际影响	(63)
第五章 事半功倍——学习心理	(71)
一、学习的基本理论	(72)
二、注意与学习	(74)
三、记忆与遗忘	(78)
四、思维能力	(81)
五、知识与技能	(84)
六、学习与迁移	(90)
第六章 更快更高——发展心理	(92)
一、发展的基本理论	(92)
二、自我意识的发展	(99)
三、道德发展	(103)
四、智力发展	(109)
第七章 美好人生——心理健康	(112)
一、健康与心理	(113)
二、心理异常	(116)
三、维护心理健康	(122)



前言

每个人都有心理活动，人类一刻也没有中断过与心理学的联系。

心理学是从心理活动方面研究人类自身问题的一门科学。学习和了解心理学的一般常识对于我们认识自己，了解他人，以及适应社会有重要的意义。

考虑到青少年的特点，本书编写有这样几个特点：一、作为常识性读物，涵盖面较广，涉及了普通心理学、社会心理学、发展心理学、健康心理学的基本知识。二、心理学学派林立，概念较多，本书尽量使用描述性定义，使青少年朋友阅读起来不觉深奥。三、力求理论与实际结合，对青年的心理现象作了较多描述和探讨，有一定的针对性。





第一章 撩开面纱

——心理学并不神秘

少年朋友们也许已经发现，随着社会发展和生活的需要，人们对心理学知识表现出越来越浓厚的兴趣。广告里、商战中，心理学原理的应用时常可见；心理学著作的出版数量极为可观，而且分类越来越细，常常让人望而却步。其实，心理学并不神秘。

一、心理学的研究对象

什么是心理学？许多初学者往往从字面上理解，认为心理学就是研究人内心想些什么的学问，认为学了心理学，就能轻而易举地知道



别人心里想什么。其实，这种想法是比较片面的。要正确理解心理学，就必须清楚地考察心理学的研究对象。

心理学是从心理活动方面研究人类自身问题的一门科学，具体地说，它是研究人类心理现象产生和发展规律的科学。

那么，什么是心理现象呢？心理现象也就是我们通常所说的心理，是人类思想、感情等精神活动的总称。精神活动虽然是人在头脑中进行的活动，是看不见、摸不着的，但是，任何精神活动都离不开客观世界的物质基础，总要以一定的行为表现出来，正是在这个意义上，可以说，心理活动是有规律的，也是可以研究的。

心理现象是人类最普遍、也是最复杂的现象，每个人都有心理现象，我们生活在社会中，每天都在与外界环境打交道，每时每刻都有自己的感受和认识，在与人交往中，通过语言、表情、动作与他人相互了解。

心理学通常把心理现象划分为心理过程和个性心理两大类。心理过程是指心理活动的过程，是对人类普遍的、共性的心理规律的研究；



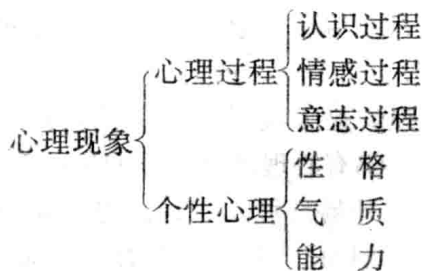


个性心理是指不同个体的心理活动，是对特殊的、个别的心理规律的研究。

心理过程包括认识过程、情感过程、意志过程。个性主要表现在人的性格、气质、能力等方面的差异上。

应该说明的是，心理过程与个性心理的划分只是研究上的需要，它们是一个不可分割的统一体。心理过程是个性心理形成的基础，而个性心理的形成又直接影响一个人的心理过程，它们共同构成心理学的研究对象。

综上所述，我们用下面的图表来说明心理学的研究对象。



认识过程是最基本的心理过程，它是指人脑对客观事物特性、关系或联系的反映过程，感觉、知觉、记忆、想象和思维是其具体表现。客观事物的属性是多种多样的，如颜色、声音、



气味、味道等等，我们通过眼、耳、鼻、舌、身可以对它们做出反映，这种依靠人的感觉器官对事物个别属性做出的反映就是感觉，假如我们把各种感觉综合在一起，将多种个别属性联系起来，这种认识就是知觉。可以看出知觉是在感觉的基础上形成的，是对事物的一个整体印象。假如这种印象保存在大脑中，一有条件能再度映现出来，这就是记忆。在感觉、知觉记忆的基础上，我们对事物各种属性进行综合、分析、联想、比较，得出这种事物的本质属性，以及它与其他事物的区别和联系，这一心理过程便是思维，这是一种对事物概括和间接的反映。感觉、知觉、记忆、思维是认识过程的组成部分，一般来说，它能使我们对事物的现象和本质形成映象。

情感过程是指人在认识客观事物过程中产生的各种心理体验过程，如喜、怒、怨、哀、惧等。

意志过程是人类特有的、自觉地确定目标,并为实现这一目标而克服困难、支配自身行动的心理过程。

心理过程是一个统一的过程,认识过程是





基础，情感过程带有一定的主观色彩，既影响认识过程和意志过程，又受意志过程的调节和控制。

个性心理通常分为个性和个性心理特征，它是指那些表现在人身上经常的、稳定的心理特征，是一个人精神面貌的体现，是不同人内心世界最本质的东西。现实表现在人的性格、气质、能力差异等特征上。

二、心理的实质

有些人总是将心理活动理解为“心里在想什么”。其实，科学已经证明，人的心并不能思考什么，大脑才是心理活动的主要器官。

那为什么会把心理与心里混淆呢？主要是因为古代科学技术不发达，人们注意到，在不同的心理条件下，心脏跳动的节律不同，因而认为心脏是心理活动的器官。随着科学技术的进步，人们研究发现，脑部受了伤的人，即使心脏完全正常，但心理活动会受到破坏。进一



仅有人脑，也不一定会产生心理活动，“狼孩”证明了这一点。只有当客观现实作用于人脑时，人脑才会形成反映。客观现实包括自然环境和社会环境，它们是人心理活动的源泉。心理对客观现实的反映是能力的反映，这种反映往往受到个人态度、经验的影响，人不仅能够反映事物的表面现象和外部联系，而且还能反映事物的本质和内在联系。同时，心理活动还能调节和支配人的行为，反作用于客观现实。

心理和其他事物一样也处在发展之中，人只有通过实践活动才能认识世界，反映客观事物的本质和规律。反映得正确与否也必须在实践中检验，人的心理是在实践中发生、发展的。

综上所述，心理是人脑的机能，是人脑对客观现实的反映，心理是在实践中发展的。

三、心理学的研究方法

心理学的研究通常采用以下几种方法：

1. 观察法



由研究者直接观察记录研究对象的言行变化，从而分析或判断其心理活动的特点。从时间上，观察可分为长期观察和定期观察；从范围上，可分为全面观察和重点观察；从规范上，可分为个体观察和群体观察。

2. 调查法

为研究某一问题，预先拟定题目，让受调查者自由表达其态度或意见。方式有问卷调查和访问调查。

3. 实验法

研究者根据一定的研究目的，事先拟定周密计划安排，把与研究无关的因素控制起来，让被试在一定的条件下引发出某种行为，从而研究一定条件与某种行为之间的因果关系。有实验室实验、自然实验等。

四、学习心理学的意义

心理学是一门应用很广的科学，又是一门古老而年轻的科学。在古代许多思想家的著作

科学文化知识是人类进步的阶梯



科学文化知识是人类进步的阶梯