

中外心理学丛书

Chinese & Foreigners' Psychology Series

生活心理学

[美] 詹姆斯·O·卢格 杰拉德·L·赫尔希 著

黑龙江人民出版社

生活心理学

〔美〕詹姆斯·O·卢 格 著
杰拉德·L·赫尔希
陈德民 周国强 罗 汉 等译

黑龙江人民出版社

黑版贸审字08—97—0026

本书业经作者授权，独家在中国出版发行。

James O. Lugo, Gerald L. Hershey
Living Psychology (3rd edition)
1981, Macmillan Publishing Co., Inc.

责任编辑：鲁颖 关德民
封面设计：安玉滨

生活心理学

Shenghuo Xinlixue

詹姆斯·O·卢格 著
〔美〕杰拉德·L·赫尔希

陈德民 周国强 罗 汉等译

黑龙江人民出版社出版
(哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼)
哈尔滨市龙华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本850×1168毫米1/32·印张19 4/16·插页2

字数：434 000

1997年6月第2版 1997年6月第2次印刷

印数12 560~15 060

ISBN 7-207-03749-X/B·107

定价：23.80元

《中外心理学丛书》再版说明

近几年，纷纭复杂的时代变革和动荡发展的社会环境，导致了现代人的心灵碰撞与失重，重新唤起了人们对心理进行分析和调整的渴盼与需求。为了满足广大读者的这一愿望，我社将以前已出版的六部具有国际影响的心理学经典著作辑为《中外心理学丛书》再版面世。本丛书囊括了中、美、俄、日等如下心理学专著：中文版《心理学原理》、〔美〕《生活心理学》、《社会心理学》、《政治心理学》、〔俄〕《情感心理学》、〔日〕《老年心理学》。其中《生活心理学》、《社会心理学》均处于当时世界领先地位，曾在美国一版再版，并于世界范围内引起轰动。尤其是《生活心理学》的中译本，初版便荣获首届中国图书奖。《社会心理学》也被评为全国畅销书。前苏联三大心理学派代表人物雅科布松的《情感心理学》亦为世界所瞩目，在其国内再版达十余次之多，居于同类著作之首。中文版的《心理学原理》由全国14所高等学府、2所教育研究所的一批专家学者编写，代表了我国80年代中期心理学研究方面的成果和水平，受到心理学界和国家教委的重视，被指定为全国综合大学哲学专业心理学的统编教材和全国哲学专业自学考试指导委员会确定的心理学自学参考教材。

应当指出的是，作为一门独立的学科，心理学产生于一百多年前的西方，我国心理学的建立和发展离不开借鉴和引进西方心理学研究的成果，但是由于原作者囿于西方资产阶级的观点，其著作的思想理论基础不可避免地会存有一些唯心主义的色彩。所以，

我们要立足于马列主义的立场和观点，批判地汲取和吸收，取其精华，剔其糟粕。特别需要说明的是，本丛书所用为原版纸型，虽然已做了必要的挖改，却终因读者殷殷，再版切切，著译者和出版者均不及重新进行修订和删补，致使个别问题和文字，诸如对前苏联及15个加盟共和国的提法“象”与“像”的区分、年代书写的规范化等仍留有原版旧痕。在此一并说明。敬祈读者见谅。

献给中华人民共和国的学生

正如没有人能够在与他人隔绝的环境中成长发展一样，对人类行为的研究也不可能局限于某一学科而有所成就。我们应该记住，对自我和社会的理解及其进步，是在我们根据自己最为珍视的价值观，把学到的东西和实际的生活体验成功地结合起来时，才逐步深化并得到加强的。在人的一生中，我们总是努力去养成那些既为人所理解又为他们所尊重的行为。

把心理学理论及其研究成果同生活体验和价值观相结合的重要性，从以下的事实中可得到证实，即迄今为止所有的心理学家中，有90%是西方文明的产物。因此，他们的理论和发现，尽管心理学家们力图去求得客观性，但在某种程度上，仍扎根于培养他们、教育他们的特定的社会环境中。然而，要成为自己行为

的更有效的学习者、管理者和最佳优势发掘者，我们有必要去超越文化上的局限性。对自己行为的深入理解，常常是在我们跨越自己的文化时才能实现。当我们在世界性的实践和价值观的广阔背景下去认识自己时，我们才会考虑那些更有益的选择，并且使我们认识到认为本民族文化的各方面比起其他文化优越这种观点的错误。

我们都应该努力去成为更具有世界性的人，既关心他人的幸福，也关心自己的幸福，我们不可能把对自己有益的事物同对整个社会有益的事物分隔开来。在这样做时，我们就成为更具有个性、更具有社会性、因而也更具有人性的人！

根据西格蒙·弗洛伊德的观点，我们应该学会去幸福地生活，幸福地工作，幸福地爱。我们希望，阅读本教科书会使人们以这样的方式去学习、生活和爱时，能得到某些启示。

James O. Lugo

译者前言

《生活心理学》(living psychology) 是美国纽约麦克米伦出版公司出版的大学心理学教科书, 自 1970 年第一版发行后, 到 1981 年已出了第三版, 本书即据第三版译出。

《生活心理学》由美国加利福尼亚州富勒顿学院心理学系教授詹姆斯·O·卢格 (James O. Lugo) 和杰拉德·L·赫尔希 (Gerald L. Hershey) 所著。本书的撰写和编排是有相当特色的。作者既注意对当代各派心理学理论的综合介绍, 更重视心理学理论的实际意义和运用, 对心理学理论的推广和普及做了相当具体、细致的工作。作者集现代心理学诸家理论之长, 用之于解释、阐述、分析、指导人生之诸方面, 对读者如何认识自己、改变自己、克服和解决正常的人格问题, 理解和治疗非健康人格, 以

形成健康的人格、成为身心健康的人，度过健康、有意义的生命旅程，是有相当的启迪作用的。也正是出于此目的，我们翻译了这本书，介绍给我国广大的青年读者，以期对我们民族的精神文明建设，提供一可资借鉴、参考的材料。

本书基本上照原著译出。由于作者是以美国社会为背景写作此书的，部分内容和观点与我国情况不相适合，请读者辨识。同时，在不损伤本书的完整性的条件下，我们对一些文字内容和图片作了删节。尽管如此，有的观点仍需我们做进一步探讨。我们相信读者能够作出分析、比较、鉴别。

本书主要由陈德民、周国强、罗汉同志翻译，金文、孙君和欧阳欢子参加了部分章节的翻译整理工作。全书译稿最后经陈德民、周国强和罗汉作了全面统校。译者在教学工作之余从事本书翻译，虽尽了很大努力，仍难免有疏漏之处，译文风格也不尽统一，谨请读者批评指正，以便在再版时修正。

此外我们还要感谢本书作者詹姆斯·O·卢格博士特为本书写了献辞。心理学的发展，人类社会的进步，人类文明的进一步发达完善，诚如作者所说，只有在“跨越了各民族的文化时”才能实现。

译 者

1986年8月于上海

引 言

《生活心理学》第一版是在十年以前出版的。自那时以来，我们对本书作了很多修改，因此这里对各版的特点作一概括介绍或许是适当而必要的。

本书第一版有如下特点：

内容难易有次，可读性强，层次分明。

在把对人的关切、理论和科学发现相结合的基础上，对心理学理论作了介绍。

学习辅导形式多样，包括阅读、学习指导、中间小结、对书中出现的部分术语的解释、当代心理学家简介以及学生的观点等。

集中组织辅导，如在书后以概要小结的形式介绍统计学和生理心理学等。

深入的研究应用，通过《生活心理学手册》一书我们专门介绍了研究方法学、程序和练习。

本书第二版又突出了以下几个特点：

对行为主义、精神分析和人本主义三种主要的心理学流派作了客观的介绍。

对人从生到死的整个生命途程的介绍。

在本书各章中，尽可能从上述三种主要的心理学观点出发，向读者作综合、通俗、全面的专题介绍。

本书第三版有以下特点：

每一章均提供了新的阅读、学习和精神松弛方法指导。

对《成年期、衰老和死亡》、《亲社会心理学和未来学》两章及附录中《心理生物学》部分作了重新改写。

对心理学探索中的新领域的介绍，如东方心理学和超个人心理学等。

从行为主义、精神分析和人本主义观点出发，对心理学作的高度综合和全面客观的介绍。

以青年（18～24岁）和成年（25岁～）两部分人作为本书的主要读者对象。

作者相信，本书的编写既考虑到了本书主题的要求，也考虑到了学生不断变化的需要；因此第三版的教材更有利于促进学生的长期学习，刺激思维的发生，转变学生的态度和行为等。教育只有在对教学内容和学习者予以同样的重视时，才会产生最佳效果。

作者卢格对本书的撰写负全部责任。他对杰拉德·L·赫尔希在本书第一版编写中的通力合作谨致深切谢意。他对妻子玛丽亚·埃莉莎和三个儿子詹姆斯、安东尼和约翰、母亲莉莲，对他们的信任、支持和挚爱表示深切的拥抱之情。¡ Qué Dios los bendiga! •

我对本书编辑克拉克·巴克斯特、责任编辑赫德·哈钦斯及麦克米伦出版公司诸位同人深表谢意，感谢他们的耐心、信任和

• 上帝惠赐洪福！（西班牙语）——译注

许多很好的建议。最后，我还要感谢我的学生和读者们，因为，他们才是本书主要的、真诚的读者。

詹姆斯·O·卢 格

杰拉德·L·赫尔希

富勒顿，加利福尼亚州

目 录

引 言	1
第一篇 有效行为理解.....	1
第一章 健康的人格和心理学理论	3
学习方法提示	3
前 言	4
学生的观点	4
为什么这是重要的?	5
基本理论和研究	6
健康人的几种类型	6
胜任型人.....	7
自我实现型人.....	9
机能充分发挥型人.....	19
理性道德型人.....	21
获得健康人格的一些途径.....	24
健康人格的整体观.....	28
基本心理学理论.....	29
人本主义说.....	30
行为主义说.....	32
精神分析说.....	36
正在形成的心理学观点.....	38
理论的整体综合.....	45

应 用	48
与自己生活	48
与他人一起生活	49
生活于社会中	54
第二章 学习的有效理论和技巧	58
学习方法提示	58
前 言	58
学生的观点	59
为什么这是重要的?	60
基本理论和研究	61
学习的主观原理	61
自我与学习	61
经历与学习	63
智力、遗传与学习	64
不同类型的智力与学习	66
动机与学习	70
情绪与学习	72
学习的客观原理	74
一般学习曲线和个别学习曲线	75
潜伏学习	78
遗忘与记忆	79
基本学习过程	87
强化、惩罚与强化顺序	95
概括与辨别	100
消 退	101
模 式	102

行为塑造	104
特殊的学习技巧	105
 应 用	 109
与自己生活	109
与他人一起生活	109
生活于社会中	113
 第三章 思维的有效理论和技巧	 118
学习方法提示	118
前 言	119
学生的观点	119
为什么这是重要的?	120
 基本理论和研究	 121
思维理论	121
行为模式	122
认知模式	124
精神分析模式	126
思维的主观原理	128
自我与思维	128
动机与思维	129
情绪与思维	130
人格与思维	130
思维的客观原理	131
科学方法	132
长期计划	137
创造性思维	143

怎样发展创造性思维?	143
大脑两半球的并用	147
应 用	149
与自己生活	149
与他人一起生活	152
生活于社会中	154
 第二篇 人类行为发展理解	157
第四章 婴儿期、儿童期和青春期	160
学习方法提示:	160
前 言	161
学生的观点	161
为什么这是重要的?	161
 基本理论和研究	162
发展的主要决定因素	162
遗传	163
环境	164
自我概念	168
胎儿期	169
出生缺陷	170
遗传咨询	170
营养	173
母亲情绪	176
胎儿期发育	176
婴儿期 (出生~2岁)	179
出生	179

爱的巨大力量	179
学习	182
皮亚杰的认知发展理论	184
感觉运动阶段	187
运动、语言与智力发展	189
基本信任	191
儿童前期 (3 ~ 7 岁)	193
前运算期	193
游戏、模仿与自居等同	197
语言发展	199
学前教育	201
儿童后期 (6 ~ 12 岁)	203
具体运算期	203
思维如何影响学习	205
单侧化和性别差异	207
健康的父 (母) 子关系	208
青春期 (13 ~ 17 岁)	210
形式运算期	211
同一性获得	213
应 用	216
与自己生活	216
与他人一起生活	218
生活于社会中	224
第五章 成年期、衰老和死亡	227
学习方法提示	227
前 言	228
学生的观点	228