

● 现代科技与人文大观

心理学趣谈

王本法 高峰强 陈艳华



国华侨出版社

中国心理学会推荐书目

心理学趣谈

（美）S·L·加德纳 著
（中）王德胜 译



湖南人民出版社

现代科技与人文大观

心理学趣谈

王本法 高峰强 陈艳华 编著

中国华侨出版社

7

京新登字 190 号

图书在版编目(CIP)数据

心理学趣谈/王本法等编著. —北京:中国华侨出版社,1995.12

(现代科技与人文大观)

ISBN 7—80120—041—1

I. 心… I. 王… II. 心理学—通俗读物 N.B84—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 15451 号

现代科技与人文大观——心理学趣谈

编 著/ 王本法 高峰强 陈艳华

责任编辑/刘箴言

封面设计/李呈修

责任校对/孙岳奇

经销/新华书店总店

印刷/北京后沙峪印刷厂

开本/787×1092 毫米 1/32 印张/7.75 字数/163 千

版次/1995 年 12 月第 1 版 1997 年 9 月第 3 次印刷

中国华侨出版社

北京朝阳区西坝河东

邮政编码:100028

里 77 号楼底商 5 号

ISBN 7—80120—041—1/Z · 19

定价:8.50 元

博覽群書
養心益智

癸酉夏
柳斌



科学技术是第一生产力，发展生产力就必须重视科学技术的现状和发展方向的知识普及。但现代科学技术门类繁多，发展迅速。很多现代科学技术都是历经本世纪的几代专家学者通过毕生劳动累积起来的知识形成的。据多年统计证明：在20世纪90年代中，现代科学技术成果和知识的累积量，每隔10年翻一番，但到90年代初期，不仅知识的广度和深度已有很大的变化，而其累积发展速度也已增加到只要三年就能翻一番了。怎样全面普及这样庞大繁复的现代科学技术知识，就成了我们技术人员的新课题。中国华侨出版社组织我国科技人员编写的一套《现代科技与人文大观》科普丛书，就是一个很好的尝试。

这部丛书的读者对象是广大市民、干部、和 ~~学生~~ 学生，市民和干部在现代化生活和生产建设中将遇到各种各样的现代科技问题。广大 ~~中~~ 学生在以后的高等教育中也将深入学习各种现代化科技书籍知识。对于他们所需要的知识而言，也将是多方面的。首先要求对这些知识有直接的和用常识判断能理论其本质的说明

钱伟长为本丛书所作总序手迹(局部)

《现代科技与人文大观》丛书编委会

主 编：崔惟琳 潘承洞
副 主 编：王恩大 乔幼梅
常务副主编：林 光

编 委（按姓氏笔划为序）：

王 珺	王秉玉	王谦身	孔祥铸	卢浩泉
李秋零	印永嘉	吕志孔	乔 伟	伊学农
刘宗寅	杨月强	杨尊田	毕庶本	毕德成
吴受琚	言静霞	宋世军	宋腾甲	张爱民
陈鹏万	赵晓康	岳 平	胡作玄	郭金铸
高师宁	曹淑贞	曹盛林	傅根清	薛正安

《现代科技与人文大观》丛书总序

科学技术是第一生产力，发展生产力就必须重视科学技术的现况和发展方向的知识普及。但现代科学技术门类繁多，发展迅速。很多现代科学技术都是历经本专业的几代专家学者通过毕生劳动累积起来的知识形成的。据多年统计说明：在20世纪30年代中，现代科学技术成果和知识的累积量，每隔10年翻一番，但到90年代初期，不仅知识的广度和深度已有很大的变化，而且其累积发展速度业已增加到只要三年就能翻一番了。怎样全面普及这样庞大繁复的现代科学技术知识，就成了我们技术人员的新课题。我国科技人员编写的这套《现代科技与人文大观》科普丛书，就是一个很好的尝试。

这部丛书的读者对象是广大市民、干部和学生。市民和干部在现代化生活和生产建设中将遇到各种各样的现代科技问题，广大中学生在以后的高等教育中也将深入学习各种现代化科技专业知识，对于他们所需要的知识而言，也将是多方面的。首先要求对这些知识有直接的和用常识判断能理解其本质的说明，并不像长期从事某项专业的专家那样，常常要用一大堆专业语言和严格的逻辑推理才能说明的知识。我们深信，最先进的和最重要的科技成果常常可以用简明和直接的语言说明，它们在本质上常常并不复杂难懂，不一定要拐弯抹角才能说明，更不是像有些科普工作那样，由于上述

要求，而只停留在那些老生常谈，浅显易明的内容之中。《现代科技与人文大观》坚持这一要求和特色。执笔者都是各领域的专家教授，我们感谢他们在这一方面的努力和赏识。

出版社在这一方面努力解决了组织人选的问题，能在这样广泛的问题选用这样大批的专家教授来从事这一繁复工作，并不是一件轻而易举的事情。另外，书中采用了分列小题目，独立进行说明的方法，避免了冗长繁琐，读起来比较简明扼要，轻松愉快。

最后，组织出版本书的原意是针对青少年学生的，但由于内容较为新颖充实，建议大学生和各项专家读一读也不无裨益。在各学科飞速发展，相互渗透的时代，能开阔视野，借机攻专，而得到突破性成果的，已屡见不鲜。

本丛书还有人文科学部份，在文理渗透如此广泛的时代，这些材料不论对人文科学或自然科学而言，都同样能给读者很多启发。总之，这是科普工作的一个很好尝试，现向社会推荐普及，从这一工作动机看，无疑一定是利国利民，也利于现代化的。

1995年3月22日

钱伟长

前 言

为青少年学生编辑一本情趣并茂、通俗易懂的心理学著作,是不少老一辈心理学工作者孜孜以求的夙愿。早在读研究生期间,我们便感受到了导师们的这种耿耿于心的期盼。数年来,我们便一直有志于此,并用心于此。人的一生在一定程度上可以说是心理的一生,一个人身心是否健康,生活能否幸福,事业可否成功,关键取决于其心理素质如何。青少年时期恰恰是人的心理素质得以形成的至关重要的时期。有鉴于此,使青少年知晓各种心理现象的内涵,洞悉各种心理现象赖以产生、发展的规律,进而恰到好处地去调节自己的心路历程,形成良好的心理素质,这也正是我们编写《心理学趣谈》的主旨。

我们在本书中,介绍了人的各种心理现象及其发展变化的规律,阐释了智力因素和非智力因素在人的发展中所起的重要作用,并着重论述了学习、记忆、思维、动机激发、兴趣培养、情感调控、意志磨砺和性格塑造等种种的方法,此外还介绍了一些心理异常的现象及其预防和矫正措施等。本书既合于青少年学生自学之用,又可作为教师、家长和其他教育工作者的参考用书。

目前,世界上许多国家已经在中学里开设了心理学课程,旨在使学生能更好地了解自己,以便指导和把握自己的生活、

学习、升学和就业。令人遗憾的是，在我国中小学开设心理学课程的条件尚不完全具备。因而，我们这本抛砖引玉的《心理学趣谈》便可算作是对此缺憾的一种弥补了。

因成稿时间短促，颇感本书有诸多不尽人意之处，殷盼前辈、同仁及广大读者不吝指正，以使此书经日后的修订，能更臻完善。

作 者

1995 年 5 月

目 录

前 言.....	(1)
1. 人类自身的科学	
——心理学及其意义.....	(1)
2. 悠久的过去,简短的历史	
——心理学的诞生及其蓬勃发展.....	(4)
3. 取之不尽,用之不竭的智慧库	
——谈大脑的工作原理及科学用脑原则	(11)
4. 入芝兰之室,久而不闻其香	
——感觉及其规律	(16)
5. 管中窥豹,时见一斑	
——知觉及其基本特征	(21)
6. 信息的河流永远填不满记忆的大海	
——记忆及其种类	(26)
7. 此中有真意,欲辨已忘言	
——遗忘及其防止方法	(33)
8. 记忆之妙,妙在方法	
——记忆的品质与方法	(36)
9. 思接千载,视通万里	

- 思维及其作用 (42)
10. 神骛八极,心游万仞
——创造性思维与创造性自测 (46)
11. 众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处
——谈直觉思维和灵感 (57)
12. 学问是苦根上长出来的甜果
——知识与知识结构 (62)
13. 授人一鱼仅供一餐之需,授人以渔则终生受益无穷
——学习与学习方法 (67)
14. 梦魂惯得无拘检
——睡眠与梦 (72)
15. 通向人心灵的唯一门户
——注意及其种类 (76)
16. 眼观六路,耳听八方
——注意的品质与防止思想开小差的方法 (81)
17. 人逢喜事精神爽,闷上心来瞌睡多
——情绪、情感及其种类 (87)
18. 笑一笑,十年少;愁一愁,白了头
——情绪、情感与健康的关系 (93)
19. 宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来
——意志及其作用 (98)
20. 穿衣戴帽,各人所好
——需要与马斯洛的需要层次论 (103)
21. 人类活动的发条
——动机及其激发 (110)
22. 知之者不如好知者,好知者不如乐知者
——兴趣及其培养 (115)

23. 人心不同,各如其面
——个性与个性成熟测量…………… (120)
24. 江山易改,禀性难移
——气质及其种类…………… (129)
25. 气质无好坏,成就在个人
——气质的意义及其自我测试…………… (134)
26. 百人百面目,千人千性格
——性格及其种类…………… (139)
27. 人初无善恶,后天方使然
——性格的形成与自测…………… (144)
28. 江山代有才人出,各领风骚数百年
——能力、智力及其测量…………… (152)
29. 投之以木桃,报之以琼瑶
——交往及人际吸引的条件…………… (160)
30. 世路如今已惯,此心到处悠然
——适应及心理适应性测量…………… (167)
31. 真友如真金,百炼色不回
——青年友谊及交友气量…………… (172)
32. 人,认识你自己
——自我意识及其增强…………… (177)
33. 不如意事常八九,可与人言无二三
——私人秘密及其对待…………… (183)
34. 医心良药在自身,回春妙手勿负春
——常见心理病变及心理疗法…………… (189)
35. 没有人可以把习惯扔出窗外,但可以从楼上
把它一步步哄下来
——习惯及不良习惯的改正…………… (198)

36. 不幸命运的开端
——自卑感及其克服…………… (204)
37. 毁生于嫉,嫉生于不胜
——嫉妒及其克服…………… (208)
38. 看若寻常实奇崛,成似容易却艰辛
——挫折及其对待…………… (214)
39. 念天地之悠悠,独怆然而涕下
——孤独感及其消除…………… (221)
40. 问渠那得清如许,为有源头活水来
——心理健康及其标准…………… (226)

1. 人类自身的科学

——心理学及其意义

人们在初次听说心理学时，大都对心理学抱有一种神秘感。许多人认为心理学既然是研究心理现象的科学，那么学了心理学就应该能洞察到别人心里正在想什么。实际上这是对于心理学的一种误解。

心理学主要是研究人的心理是由哪些成分构成的？它们是以什么样的方式表现的？人的意识是如何发展的？个性又是如何形成的？心理的种种形式各有哪些特点？何以能产生？等等。有人把心理学同相面、算命之类的迷信活动联系起来。虽然算命和相面之类的活动也的确在心理学史上出现过，然而虚假的东西终将为历史所淘汰，现代心理学的发展业已证明了这些伪科学的荒谬性，并将他们逐出了科学之林。心理学是研究人的学问，是“人类自身的科学，而人是宇宙间最高级、最复杂的事物”。人都希望了解自身，盼望了解他人，渴望树立良好的自我形象，希求着工作能有所成，事业能有所成。这些正是心理学所要回答的主要问题之所在。

我们知道，凡是有人的地方就会有人的心理现象存在，而特定类型的心理现象就需要特定的心理学分支去对其加以研究。所以随着人类活动领域的扩大，随着社会分工的越来越细，心理学的分支越来越多。据有的学者统计，心理学的分支学科目前已有一百多个。总的说来这些分支学科可以分为两

类,一类是基本理论研究分支,旨在在深度上对心理学的基本问题进行更为深入细致的研究,另一类是应用心理学分支,旨在在广度上研究各个社会领域内的心理规律。

心理学基本理论研究的主干是普通心理学,它是心理学的基础学科,也是学习心理学的入门学科。普通心理学的研究对象是一般正常人的心理现象。它的主要任务是归纳心理学各个方面的研究成果,阐明心理现象中最基本的事实和普遍规律,它是其他心理学分支学科的基础。

心理学基本理论研究的分支主要有以下几种:

发展心理学:主要研究人的心理随着年龄增长而发生、发展和变化的规律。它包括婴幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学。

比较心理学:研究不同种类动物心理的发生、发展及其变化规律,并和人的心理进行比较,探索心理现象的演化发展规律。

生理心理学:研究心理现象的生理机制,揭示大脑中产生心理活动的物质过程。

变态心理学:研究各类心理过程的障碍及行为异常的表现、产生、发展、变化的原因和规律。

缺陷心理学:研究心理和生理有某种缺陷的人,特别是盲、聋、哑、智力落后者心理活动的特点和规律。

实验心理学:用实验的方法研究心理现象的心理学分支。

随着心理学应用领域的扩大,心理学的应用分支日益增多。下面我们介绍其中主要的几种应用心理学分支。

社会心理学:研究社会心理现象的产生、发展及变化的规律。

教育心理学:研究学校教育过程中各种心理现象的发生、