

心理学学习指导书

彭聃龄 高玉祥 编写

中央广播电视大学出版社

心理学学习指导书

彭聃龄 高玉祥 编写

中央广播电视大学出版社

心理学学习指导书

彭鹏龄 高玉祥 编写

中央广播电视大学出版社出版发行

人民教育出版社印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数 121 千字

1989年7月第1版 1989年10月第1次印刷

印数 1—4,000

定价: 1.15 元

ISBN 7-304-00445-2/B·13

序

为了帮助电大学员学习《心理学》，我们根据几年来电大教学的经验，编写了这份材料，供选修这门课程的电大学员和参加辅导工作的老师学习和参考。

《心理学》一书原名《基础心理学》。顾名思义，编写这份教材和讲授这门课程的出发点，是要向初学者介绍心理学的一些基础知识或入门知识。心理学不象语文、数学、历史、地理等学科。这些学科从小学起就列入了学校的教学计划，许多同志从小学习过，对它比较熟悉。而心理学是第一次接触，对它很生疏；加上心理学本身的某些特点，不少人觉得它很神秘。根据这种情况，我们认为电大《心理学》应着重基础知识的教学。基础知识学好了，学扎实了，才能根据各人的需要进一步学好应用性较强的一些学科，如教育心理学、管理心理学、咨询心理学、文艺心理学、体育运动心理学等。

我们强调学习和掌握心理学的基础知识，还有一个原因：电大心理学教材是1986年应中央电大的要求，为师范专业编写的，因此书中联系教育工作的地方较多。但是，几年来，选修这门课程的学员，多数是党政干部专业、文秘专业、汉语言专业的学员。由于学员的专业范围较广，对这门课的要求不一，因此，我们认为，只有强调学习和掌握心理学的基础知识，才能把大家的要求统一起来。

基础知识是相对于应用知识来说的，学习心理学的基础知识，就是要学习和掌握心理学的基本概念、基础理论和基本规律。

心理学是一门科学。它和其它学科一样，有自己的专门概念和由这些概念组成的概念体系。学习和掌握心理学的基础知识，首先要弄懂这些概念，准确地了解它们的涵义。如什么是感知觉、注意、记忆、思维、学习、智力、气质、性格等。科学概念和日常生活概念有联系又有区别。在日常生活和交往中，我们有时能获得一些心理学的概念，但这样得到的概念，往往不够准确，零乱而没有系统，有时甚至出现错误。我们学习心理学就是要在教师的指导下，系统掌握心理学的科学概念，并使日常生活概念上升到科学概念的水平。只有这样，我们对人类的心理生活才能有较确切、较深刻的了解。

人的心理是人脑对客观现实的能动的反映。它的发生与发展依赖于客观现实和人脑的结构与机能。心理与客观现实、心理与脑的内在的、本质的联系与关系；各种心理现象之间的内在的、本质的联系与关系，就是支配心理活动的客观规律。例如，在环境和教育的影响下，随着脑和神经系统的成熟，个体的思维活动经历了由直观动作思维、具体形象思维到语词逻辑思维等三个发展阶段。这是个体思维发展的客观规律；刺激物的新异性、强度与运动能引起不随意注意，使人对新事物进行定向，这是注意的客观规律；通过有效地组织复习可以克服遗忘、提高记忆的效果，这是记忆的客观规律；已有的知识技能对掌握新的知识技能会产生积极的或消极的影响，这是知识技能迁移的客观规律等。我们学习心理学就是

要学习和掌握支配心理活动的规律。只有这样，我们才能对心理活动进行预测和控制，使心理学的知识有效地为各个领域的实践服务。

心理学既古老，又年轻。它有几千年的过去，但独立成为科学，又只有一百多年的历史。在心理学的发展过程中，形成为解释心理现象的各种理论。这些理论经过实践的检验，有些被证明是正确的，有些被证明部分正确，有些则是完全错误的。例如在个体心理发展方面出现过遗传决定论、环境决定论、二因素论等；在解释情绪的实质和发生机制时，出现过詹姆士—朗格理论、康伦—巴德理论、兴奋—评估理论等。在气质类型的划分方面出过体液论、体型论、内分泌腺理论和高级神经活动类型理论等。心理学理论的发展表现了人类对心理世界的认识的深化和发展。我们学习心理学就要了解心理学的某些重要理论，并学会运用正确的立场、观点和方法来评价这些理论。理论是实践的指南。只有用正确的理论作指导，我们的各项实际工作才能取得更好的成效。

心理学既是一门理论学科，又有很强的应用性。心理学有很广泛的应用领域，它与社会生活的许多方面有着密切的联系。为了学以致用，我们除了在教学中引用了某些生活和工作的实例来说明心理现象及其规律以外，也希望广大学员在掌握心理学的基础知识的基础上，能自觉联系本部门的工作实际和个人的生活、学习经验，主动探讨心理学知识在实际工作和生活中的具体应用。理论结合实际的原则是学习的一条基本原则。只有贯彻这条原则，我们才能把这门课程学活、学好。

这本小册子共分两部分。第一部分是教学大纲。它简单地介绍了教材的基本内容。从大纲中学员容易了解到教材的全貌，各部分教材的要点以及它们的相互关系。第二部分是复习资料。按章编排，包括各章学习的目的与要求、名词解释、问题回答及作业等。为了方便读者，我们在作业题的后面都附上了相应的答案。

我们没有见过自己的学员，但又时刻关心着大家的学习成果。我们热切地希望这本小册子能给学员提供微薄的帮助，也殷切地希望得到来自广大学员的批评与意见。

编 者

1988. 6. 18

目 录

序.....	(1—4)
教学大纲.....	(1)
学习指导书.....	(38)
第一章 绪论.....	(38)
第二章 个体心理的发展.....	(48)
第三章 需要和动机.....	(58)
第四章 感觉与知觉.....	(69)
第五章 注意.....	(80)
第六章 记忆.....	(88)
第七章 思维.....	(99)
第八章 想象.....	(110)
第九章 言语.....	(117)
第十章 学习.....	(125)
第十一章 情绪和情感.....	(134)
第十二章 技能.....	(143)
第十三章 能力.....	(152)
第十四章 气质.....	(162)
第十五章 性格.....	(171)

教 学 大 纲

第一章 绪论

第一节 什么是心理学

心理学是研究心理活动和行为的科学。

(一) 什么是心理?

心理是物质世界长期发展过程的产物。低等动物的心理是与它们的神经系统的发展分不开的,当物质发展到它的高级阶段,产生了人脑这一高度组织起来的物质时,才出现了人类的异常复杂的心理现象。

人的心理是人脑的机能或人的神经系统的机能。人的神经系统由大量的神经细胞(又叫神经元)构成。它分成外周神经系统和中枢神经系统两部分。外周神经系统包括脑神经、脊神经和植物性神经。中枢神经系统包括脊髓与脑(延脑、脑桥、中脑、间脑、小脑、大脑)。神经系统的基本活动方式是反射。它指有机体通过神经系统对内外刺激所作的有规律的反应。苏联著名的生理学家巴甫洛夫把反射分成无条件反射和条件反射。前者指与生俱来的、不学而能的反射;后者指有机体在生活中学会的反射。巴甫洛夫认为,条件反射既是生理现象,又是心理现象。正如他所说的:“我们的教育、教学,任何

一种的训练,各种各样的习惯,都是一长列的条件反射。”美国心理学家斯金纳发现了操作条件反射,认为人的大多数行为(如走路,说话,写字等)都是操作行为。

脑是心理的器官,但脑本身并不产生心理。人的心理是客观现实在人脑中的反映,客观现实是心理的源泉和内容。没有被反映者(客观现实),就没有反映(心理),而被反映者是不依赖于反映者而存在的。人是社会的实体。在人所反映的客观现实中,社会生活条件对于心理的形成和发展有重要的作用。离开了社会生活和人们之间的社会交往,就不可能有人的心理的正常发展。

人的心理是人脑对客观现实的能动的反映。人的知识经验不同,在实践中形成的主观世界不同,他们对同一事物的反映以及对行为的调节和控制都是不同的。

(二) 心理学研究的内容:

1. 心理过程:指人脑反映客观现实的过程,包括认识、情感和意志过程。感觉、知觉、记忆、思维、想象等属于认识过程;喜、怒、哀、惧等属于情绪或情感过程;人们自觉地调节行动,经过克服困难以实现预定目标叫意志过程。

2. 个性:指个人的心理面貌或精神面貌。包括个性倾向性和个性心理特性两方面。人的需要、动机属个性倾向性,它是人的活动的动力源泉;能力、气质、性格等属个性心理特性,它表现了人们的心理面貌上的某些稳定的差别。

(三) 由于心理学研究对象的复杂性,心理学应该是介于自然科学与社会科学之间的一门中间科学。

第二节 心理学的分支

心理学的基础有反映论和反射论。它的主干是普通心理学,主要分支为个体心理学和社会心理学。在个体心理学的分支上可分成动物心理学、发展心理学、病理心理学等。在社会心理学的分支上又可分成社会心理学、教育心理学、管理心理学、宣传心理学等。

第三节 学习心理学的意义

人人希望了解自己,也希望了解别人。教师是人类灵魂的工程师,他以人作为自己的工作对象。因此,以人的心理为研究对象的心理学应该是教师做好教育工作的必备的知识。

心理学有广泛的应用领域。在仪器、仪表设计、商业广告设计、宣传工作、管理工作、医疗保健工作中,都需要了解和运用心理学的知识。

第四节 心理学的研究原则和方法

心理学的研究原则有客观性原则、发展原则、因果性原则等。它的研究方法有:观察法、实验法、测验法、调查法等。由于心理现象的复杂性,人们需要将多种方法配合使用,才能揭示心理活动的规律。

第二章 个体心理的发展

第一节 心理发展的实质

一个人从出生到成熟到死亡，他的心理都处在不断变化的过程中，所谓个体心理的发展是指个体的心理在生命过程中所发生的积极的、有次序的变化。

根据辩证唯物主义的发展观，个体心理的发展是一个连续的、由低水平到高水平前进的过程。发展有一定顺序，而且表现出一定的阶段性；每个发展阶段的心理活动具有质的规定性，而和其他阶段的心理活动互相区别开来；不同心理活动可能具有不同的发展速度；它们之间又有着密切的联系；在每一个身体上，心理发展的进程也不平衡，不同个体存在着各自不同的特点。心理发展的内部矛盾是指由外界环境和教育不断向儿童提出的新的要求所引起的新的需要，与儿童已有的心理发展水平之间的矛盾，它是心理发展的动力。

第二节 遗传、环境和教育在个体心理发展中的作用

遗传决定论者片面强调儿童心理的发展是受先天的遗传基因决定的；发展的过程只是遗传能力的自我实现过程。

环境决定论者片面夸大环境和教育对儿童心理发展的作用，似乎个体心理的发展是完全由环境和教育机械地决定的，因而否定了遗传素质和心理成熟的作用。

二因素论则认为，个体心理的发展是由遗传和环境两个因素共同决定的。

根据辩证唯物主义的观点，遗传在心理发展上的作用是不应忽视的。遗传素质既提供了心理发展的自然前提，也为心理发展的个别差异提供了最初的可能性。

在个体心理发展中，环境和教育有重要的作用。研究表明，没有正常的社会生活条件，没有教育，即使具有心理发展的生物前提，人类生下来的婴儿也不能发展成真正的人。

教育在一定意义上对个体心理发展起决定作用，但它不是万能的。教育促进发展是通过个体对教育内容（包括知识与道德行为准则）的领会和掌握来实现的。这种关系可简单表示为：教育→领会→发展。

苏联著名心理学家维果茨基曾提出“最近发展区”的思想，认为教学必须考虑到儿童的两种发展水平，即儿童现有的发展水平和在“有指导的情况下借成人的帮助所达到的解决问题的水平”。这两种水平之间的差异就是“最近发展区”。根据这一思想，教学不仅应该考虑儿童已达到的水平，而且要考虑经过努力可能达到的水平。他还强调“学习的最佳期限”，认为过早或过晚的学习都不利于智力的发展。

第三节 国外心理发展的理论

皮亚杰认为，心理发展是个体通过同化与顺应的过程来适应日益复杂的环境，使个体和环境平衡，从而建造出个人的认知结构。他把发展分成四个阶段：感觉——运动阶段；前运算阶段；具体运算阶段；形式运算阶段。每个阶段有其质的

不同，不同阶段的这些特点决定了儿童理解事物的方式和利用已有经验的方式。

行为主义从刺激情境、操作反应和强化方面来解释发展，他们没有特殊的发展观，也不重视心理发展的阶段性和年龄特征的问题。

信息加工心理学家们把发展看成是个体加工信息的系统不断改进的过程。他们不是综合地论述认知发展，而是研究个别认知过程的发展，如注意、记忆、知觉过程的发展等。

艾里克森强调社会文化背景对个体心理发展，特别是人格发展的作用，他把人的一生分成连续而各不相同的八个阶段，每个阶段有其特定的发展任务。任务实现，心理的发展将从一个阶段顺利地过渡到另一阶段，否则，发展将出现危机。

第四节 青少年时期的心理特征

青少年时期主要指少年期和青年初期，大约从十一、二岁到十八、九岁。这是从不成熟的童年走向成熟的人生道路的转折时期，是人生的极为重要的关键时期。

少年的身体迅速成长，性开始成熟，出现第二性征，神经系统的机能特别是大脑皮层的功能显著发展。他们的认识活动表现了更大的随意性和抽象性，学习能力提高，兴趣明显分化，情感日益丰富，但易激动，不善于自制。

青年初期是身体发育即将完成，个体在生理和心理上接近成熟的时期。青年已初步形成世界观、人生观，他们在学习上更自觉，学习的兴趣、能力和学习方法都进一步发展和提高，

他们在智力活动上表现了更强的目的性和随意性，思维的独立性、批判性和组织性有很大提高，他们的情绪体验强烈，寻求纯真的友谊，自我意识得到进一步发展。

第三章 需要和动机

第一节 需要概述

需要是有机体内部环境或外部生活条件的稳定的要求在人脑中的反映，需要是人的积极性的源泉。当需要被人们意识到，它就以行为动机的形式表现出来。

人是社会的实体。人的需要具有明显的社会性。人有各种各样的需要。从起源讲可分为生理性需要和社会性需要；从满足需要的对象讲可分成物质的需要和精神、文化的需要。

马斯洛的需要层次理论是国外较流行的一种需要理论。马斯洛强调人的需要是有层次的，需要由低级发展到高级是按层次自然出现的。低级需要得到满足之后，就会产生高一级的需要。

莫里的需要理论是另一有影响的理论，他把需要分成生理性需要和心因性需要。这些需要成为人类各种行为的动机。

第二节 动机概述

动机是推动和指引人们从事各种活动的内部动因。它能唤起行动，使活动指向一定的目标，并使活动坚持下去。

动机的结构一般分为两部分：来自内部的需要、内驱

力……和来自外部的目标、诱因和强化物。

行为主义者强调引起行为的外部原因，如刺激、强化、接近、示范等，认知派强调引起行为的内部原因，如认知的内驱力等。归因理论是人们用来解释自己或他人的行为的因果关系的理论。由于把成败归结为不同的原因，它对个体的行为有巨大的影响。

第三节 学习动机分析

推动学生进行学习活动的内部动因叫学习动机。它由许多因素综合构成，如意向、愿望、兴趣、焦虑等。学习动机与学习目的有联系，又有区别。当学习目的成为指引、推动和调节学生的学习活动时，它就成为学习动机的组成部分。

学习动机可分成正确的和错误的、高级的和低级的；直接、近景性的和间接、远景性的动机等等。近年来，关于成就动机的研究工作，已受到心理学家们的普遍注意。

学习动机对学生的学习活动有很大的影响。培养正确的学习动机，既是教育的一个目标，又是达到教育目标和成就的手段。

考察学生的学习动机必须从多方面着手，考察的方法应综合地运用问卷、谈话、教师评定、测验等。

第四节 学习动机的培养与激发

学习动机的形成受一系列内、外条件的影响。属于内部的条件有：学生的生理特点、成熟、年龄特点、个人的性格特点、志向水平等。属于外部的条件有：家庭环境、社会舆论，成

年人(特别是父母与教师)潜移默化的影响等。

培养学习动机要注意,①进行学习目的教育,启发学习的需要;②培养对学习的兴趣;③利用原有动机的迁移,产生学习的需要。

激发学习动机是指在学习期间利用一定的诱因,使已形成的学习需要由潜在状态转入活动状态。保持教学内容和教学方法的新颖性,利用学习反馈,搞好检查与评定,正确组织竞赛和考试,均有助于学习动机的激发。

第四章 感觉与知觉

第一节 感觉与知觉概述

感觉是在客观事物的直接作用下人脑对事物个别属性的反映,而知觉是在客观事物的直接作用下人脑对事物整体的反映。感觉与知觉反映事物的表面现象和外部联系,属于认识的感性阶段。

产生感觉所必需的完整的生理系统称为分析器。它由感受器、传导神经和相应的神经中枢组成。根据分析器的性质不同,人的感觉可分为外部感觉(如视觉、听觉、味觉、嗅觉和皮肤感觉)和内部感觉(如动觉、平衡觉和内脏感觉等)。知觉则是多种分析器协同活动的结果。

有机体对刺激物的感觉能力叫感受性,刚刚能够引起感觉的最小刺激量叫感觉阈限。感受性的大小与感觉阈限成反比。感受性越高,引起感觉所需要的刺激量越小。感受性分