

B84-43/5

XINLIXUE XINBIAN

JY 06
17

心理学新编

主 编 赵淑文

副主编 雷 雳

编 写 (以姓氏笔划为序)

甘 波 刘学慧

冯金华 朱文彬

李璞珉 赵淑文

张亚玲 侯志瑾

雷 雳

首都师范大学出版社



21534836

首都师范大学出版社

(京)新 208 号

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学新编/赵淑文主编. —北京:首都师范大学出版社, 1996. 8

ISBN 7-81039-742-7

I. 心… II. 赵… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 13117 号

首都师范大学出版社

(北京西三环北路 105 号 邮政编码 100037)

首都师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10.75

字数 274 千 印数 0,001~8,000 册

定价 12.40 元

前 言

本书是为我校各系学生编写的一本公共课心理学教材。是在改革开放的新形势下，适应教改的需要，在使用张世臣等同志1990年编著的心理学教材的过程中，经过四轮改革试点的基础上编写的。

编写过程中，我们注意以辩证唯物主义和历史唯物主义的观点为指导，坚持理论性与可操作性相结合的原则，努力吸取国内外心理学研究的新成果。本书着重针对高师学生毕业后从事中等学校教育与教学实践的需要选材，除介绍心理学的基础知识外，还增加了学习过程中的心理学问题、品德心理、青春发育期及其心理适应、中学生的社会化、中学生的人际关系与中学生的心理指导等章节。

本书是采用集体讨论，分别执笔的方式编写的。书中第一、四章由赵淑文执笔，第九、十、十一章由雷雳执笔，第八章由朱文彬执笔，第二章由李璞珉执笔，第十二章由侯志瑾执笔，第三章由甘波执笔，第五章由张亚玲执笔，第六章由刘学惠执笔，第七章由冯金华执笔。初稿完成后，先由赵淑文与雷雳审阅各章，提出修改意见，最后由赵淑文统阅修订全稿。

编写与教改试点过程中，参考了兄弟院校编写的各类心理学教材，吸取了国内外许多专家、学者研究的新成果，并得到了首都师大教务处、教育系的领导及有关同志的热情帮助。在此谨向他们致以衷心的感谢。

限于编者的时间和水平，书中难免有错误与不妥之处，恳请读者和专家批评指正。

编者

1996.6.

目 录

前言

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的研究对象.....	(1)
第二节 人的心理的实质.....	(6)
第三节 心理学的任务.....	(18)
第四节 心理学的研究方法.....	(22)
第二章 注意与知觉	(30)
第一节 注意.....	(30)
第二节 知觉.....	(42)
第三节 注意和知觉规律在教学中的应用.....	(51)
第三章 记忆	(59)
第一节 记忆的概述.....	(59)
第二节 记忆过程的分析.....	(64)
第三节 记忆术.....	(79)
第四章 思维与想象	(83)
第一节 思维的概述.....	(83)
第二节 概念的掌握.....	(94)
第三节 解决问题的思维活动.....	(98)
第四节 想象.....	(106)
第五节 中学生思维的特点与教育.....	(114)
第五章 情绪、情感与意志	(118)
第一节 情绪与情感.....	(118)
第二节 意志.....	(133)
第六章 气质与性格	(145)

第一节	气质	(145)
第二节	性格	(158)
第七章	学习过程中的心理学问题	(171)
第一节	学习的概述	(171)
第二节	影响中学生学习的智力因素	(175)
第三节	影响中学生学习的非智力因素	(187)
第四节	中学生的学习动机和学习兴趣	(192)
第八章	品德心理	(203)
第一节	品德概述	(203)
第二节	道德认识的形成	(206)
第三节	道德情感的发展	(213)
第四节	道德行为的训练	(218)
第五节	学生品德不良的矫正	(224)
第九章	青春发育期及其心理适应	(232)
第一节	青春发育期的身体变化	(232)
第二节	身体变化的心理适应	(240)
第三节	性意识的觉醒和性教育	(249)
第十章	中学生的社会化与性别角色的获得	(257)
第一节	中学生的社会化	(257)
第二节	中学生性别角色的获得	(274)
第十一章	中学生的人际关系	(280)
第一节	人际关系概述	(280)
第二节	中学生的亲子关系	(288)
第三节	中学生的同伴关系	(293)
第四节	中学生的师生关系	(302)
第十二章	中学生的心理健康与指导	(310)
第一节	心理指导概述	(310)
第二节	中学生的心理指导	(317)

第一章 绪 论

第一节 心理学的研究对象

一、心理学是研究什么的

任何一门学科都有自己特定的研究对象，例如生物学是研究生命现象的科学。地质学是研究地球的组成、结构及其历史的科学。心理学是研究什么的呢？概括地说，心理学是研究心理现象及其活动规律的科学。

心理现象也称心理活动。由于心理活动是一种极其复杂的现象，关于它的研究对象，在心理学史上有着各种不同的意见，并未形成统一的看法。

德国的冯特(W. Wundt, 1823—1920)认为心理学是研究直接经验、研究意识的科学。他认为心理活动最后可分解成若干心理元素——感觉、意象和感情等。由此，冯特成了心理学的第一个学派——构造主义的代表人物。

华生(J. B. Watson, 1878—1920)是美国行为主义的代表。他认为心理学应当和其它自然科学处于同样地位，应研究看得见、摸得着的东西，那就是行为。即应当研究给人一个刺激，他会产生什么样的行为反应，因此，提出了刺激—反应(S—R)公式。他坚决反对传统心理学中的意识和内省两个基本概念，主张把意识、感觉、意象等概念统统排除在心理学的研究范围之外。因为这是在头脑中进行的刺激与反应的中间部分，看不见、摸不着，所以不必去管它。

弗洛伊德(S. Freud, 1856—1939)是奥地利精神分析学派的代表。他主张心理学的研究对象应是意识和潜意识两个部分,而更重要的是研究潜意识的活动。因为人的原始冲动——各种本能尽管被压抑到潜意识中,但仍在顽强地表现,当理智与潜意识的矛盾激化,就会造成精神病。为了治疗病症,就要研究和分析人的潜意识。

以德国魏特墨(M. Wertheimer, 1880—1943)为代表的格式塔学派,主张心理学主要研究人的知觉历程。该学派认为人脑中有一种把客观的东西组成一定的完形的力量。认为心理现象是一个整体,因而反对构造主义只强调分析。

近四五十年来,各学派对心理学的研究对象的想法趋于折衷倾向,但仍无一个统一的看法。我国心理学界倾向性的意见是把心理学的研究对象做一个宽泛的界定,即心理学是研究心理活动及其规律的科学。

二、心理学研究的主要内容

心理学是研究人的心理活动的科学。人的心理活动是人们所熟悉的,又是极其复杂的现象。例如,听到声音、看见颜色、记住经历过的事物、思考事物的本质和联系等等,都是人们熟悉的心理活动,但要对它们的产生及发展规律作出回答却不是一件简单的事。

人的心理活动是一个统一的整体,为了研究和讲解的方便,一般把它们划分为两大部分,即心理过程与个性。

(一) 心理过程

人的心理过程主要包括认识过程、情绪与情感过程及意志过程三个相互联系的方面。

1. 认识过程

认识过程是人类最基本的心理过程之一。它主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理过程。

感觉是最低级的心理活动过程，它所反映的是直接作用于感官的客观事物的个别属性，像颜色、声音、气味等。但是，日常生活中，单纯的感觉几乎是不存在的，许多事物总是由多种属性综合而成的整体。例如，我们不只感觉红色，而且知道是一面红旗的红颜色；我们听到声音，同时会知道是电铃发出的声音，这就是知觉了。知觉是对直接作用于感官的事物整体的反映。

比感、知觉更复杂的心理过程是记忆。人们不仅能感觉、知觉事物，而且能记住它，当这些事物再出现时，能把它认出来，这些事物不在面前时，仍然能把它回忆起来，这就是记忆过程。例如，我们能记住并回忆起曾看过的电影、读过的书，这些对过去经历过的事物的反映过程叫做记忆。

在各种实践活动中，人们还能运用头脑中已有的知识、经验去间接、概括地反映事物，揭露事物的本质和规律，这就是思维。此外，人还可以反映本人未经历过或现实中根本不存在的东西，这要通过想象过程。想象是对人脑中已有的事物形象加工改造而形成新形象的过程。思维和想象都属于高级的认识活动过程，二者有着密切的联系，人的创造与发明都离不开思维与想象活动。

2. 情绪、情感过程

人们在认识客观事物的过程中，总会表现出有一定倾向性的态度和主观体验。例如，有些事情使我们满意、愉快、高兴；有些事情使我们气愤、痛苦、厌恶等，这都是人的情绪与情感的表现。情绪、情感对人的活动既有积极的推动作用，也有消极的障碍作用。

3. 意志过程

人不仅能认识现象，对现实产生各种体验，而且能自觉、能动地变革现实。为变革现实就要提出目标、制订计划、选择完成计划的方式、方法，还要克服困难达到预定的目标。这种为达到预定的目标而克服困难的活动就叫意志过程，也称意志行动。

人的认识、情绪与情感、意志活动是统一的心理过程的三个

不同方面，它们是相互联系、相互影响而又相互制约的。在心理活动中，认识过程是引起人的情绪、情感和确定行动目标的基础；情绪、情感对人的认识活动与意志行动起着动力或阻力作用；意志品质如何，又反过来对人的认识，情绪、情感和目标的实现有巨大的影响。

（二）个性

个性是心理学研究的另一方面的内容。上述心理过程的三个方面是每个人都有的心理活动，体现了人的心理活动的共性。但由于每人的遗传素质不同，所处的生活环境与所受的教育不同，就使人的心理活动带有主体自身的特点，表现出各个人的不同特点，形成了人的个性差异，即个性。

人的个性差异主要表现在个性心理倾向性与个性心理特征两个方面。

1. 个性心理倾向性

个性心理倾向性是决定人对现实的态度和行为方式的动力系统。主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。如有人追求物质需要的满足，有人更注重精神需要；有人生理性动机强烈，有人社会性动机更突出；有的人理想、信念坚定明确，有人则动摇、模糊。

2. 个性心理特征

个性心理特征指在某个人身上经常表现出来的、比较稳定的心理特点。主要包括人的能力、气质、性格等方面的特征。

能力是完成活动必要的心理条件。例如，有人有音乐才能，有人有数学才能，有人记忆力好，有人思维能力强等，这些都是能力方面的差异。

气质即人们日常生活中所说的“脾气”、“秉性”，主要是表现在情绪与行为方面的特点。例如，有人活泼好动，有人沉默寡言；有人暴躁，有人温柔；有人行动敏捷灵活，有人缓慢呆滞。

性格是人对现实的态度和行为方式方面的特征。表现为人赞

成什么，反对什么以及如何去追求赞成的东西、拒绝反对的事物等。例如，有人大公无私，有人自私自利；有人谦虚，有人骄傲；有人意志坚强，有人退缩怯懦，这些都属于人的性格方面的特征。

人的心理过程与个性也是密切联系在一起的。一方面，人的个性是在心理活动过程中形成发展的。如果没有对客观世界的认识，没有对外界事物的情绪与情感，没有对客观世界积极改造的意志过程，人的个性是无法形成的。另一方面，已形成的个性又可以制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现。例如具有不同能力的人，对事物的认识和解决问题的水平就会有不同，有人效率高、质量好，有人效率低、质量差。再如性格不同的人，在认识和处理问题时，有人果断，有人寡断；有人认真，有人马虎；有人迎着困难上，有人知难而退。可见，心理过程与个性是人的完整的心理面貌的不可分割的两个方面。

心理过程与个性既是心理学研究的主要内容，也是人的心理活动的主要内容。

三、心理学是一门既古老又年轻的科学

心理学中有一个习惯的提法：“心理学有很长的过去，但只有很短的历史。”说心理学有很长的过去，是因为自有人类文明史以来，人们就开始了对心理现象的探索。而说它只有很短的历史，是指心理学从哲学中分化出来成为一门独立的学科，迄今不过 100 多年。

在人类的思想史上，很早就有关于人的精神（心理现象）的论述。思维与存在，精神与物质的关系问题，始终是哲学的根本问题。西方的哲学可以追溯到公元前 4 世纪，古希腊的哲学家柏拉图（Plato，公元前 427—347）和亚里士多德（Aristotle，公元前 384—322）都论述了心灵与身体、思维与存在的关系问题。例如，柏拉图把灵魂与身体看成两个独立、相互对立的来源。亚里士多

德著有《灵魂论》，他在历史上第一次提出了灵魂与肉体不可分的观点。认为灵魂依附于肉体，由于肉体活动才产生灵魂。所谓灵魂，就是人的精神，人的心理现象。中国古代哲学中，也很早就有关于身心关系的论述。例如荀况（约公元前 298—238）提出了“形具而神生”的主张，认为先有身体，而后才有精神，精神（心理）依附于身体。范缜（450—515）提出“形者神之质也，神者形之用也”的观点。意即身体是精神的物质基础，精神是身体的功能，精神随其物质基础——身体的死亡而消失。但是这些心理学思想当时都附属在哲学的范畴内。

随着自然科学，特别是生理学的进步，许多学者不满意心理学停留于哲学的思辩水平，认为心理学应当成为一门独立的科学。他们逐渐把自然科学的研究方法引入对人的心理和行为的研究领域。1879 年，德国的哲学家、生理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，他认为心理学应仿效物理学和生理学的方法对人的直接经验进行有控制的研究。他提倡实验内省法，即让被试者报告自己的心理过程，然后由心理学家来分析。当时他主要做感知觉的实验、研究神经的传导速度、感觉阈限及简单的记忆过程等问题。因此，1879 年被大家视为科学的心理学诞生的年代。自此，心理学从哲学的范畴中脱离出来，成为一门独立的科学。因此，作为科学的心理学是一门很年轻的科学。但 100 多年来，心理学却有着蓬勃的发展，100 多年积累的心理学知识已远远超过了自从有人类文明史以来的心理学知识的总和。当今，在某些发达国家，心理学的知识已被应用于各个实践领域，心理学工作者的队伍迅速壮大。

第二节 人的心理的实质

人的心理实质是指人的心理活动所包含的共同的本质特征。如人的心理现象是怎样产生的？心理现象与其他物质现象有何不

同？人的心理活动的基本结构和功能是什么？对人的心理的实质问题，历史上存在着各种不同的见解。科学的心理学认为人的心理是人脑对客观现实主观的、能动的反映。也可以说是客观现实在人脑中的主观映象。

一、人的心理是人脑的机能

（一）脑是心理的器官

人的心理是怎样产生的？在哪儿产生的？古代，由于科学不发达，人们曾认为人的心理活动是在心脏里产生的。因为人在情绪激动时，总伴有心跳加速、血流加快的体验。所以汉字中与精神活动有关的字，多带“心”字部。如情、思、忆、想等。直到18世纪前后，人们才逐渐认识到脑是心理的器官，心理是脑的机能。

首先，人们在日常生活中逐渐体会到人入睡后，虽心脏仍在跳动，却不能反映外界现实；人在酒醉时，做药物麻醉时或脑受损伤时，人的心脏无大变化，人的心理活动却不正常了，这主要是人的神经系统或人脑发生了变化。因此，人们逐渐认识到脑在心理活动中的重要地位。

其次，生理解剖学的发展，促进了对脑机能的认识，特别是临床方面的经验与发现证实了脑在心理活动方面的功能。例如，法国医生布洛卡（Broca，1824—1880）于1861年发现大脑左半球额下回有“语言运动中枢”，如该区受损伤，人就失去了说话的能力。随后，人们又发现大脑额叶中回有“书写中枢”，颞叶上回后部有“言语听觉中枢”等，如果这些部位受损伤，相应的心理活动就产生障碍。这些临床的经验与事实，都大大丰富了脑是心理的器官的知识。

第三，“反射”概念的提出和条件反射学说的建立，使心理的生理机制的研究进入了一个新的阶段。17世纪法国学者笛卡尔（R. Descartes，1596—1650）提出了“反射”的思想。他认为动

物的活动和人的不随意活动都是借助神经系统所实现的对外界刺激所作的有规律的应答活动，即反射。俄国生理学家谢切诺夫（И. М. Сеченов, 1829—1905）把反射的概念推广到人的一切活动领域，他认为有意识或无意识的生命的全部活动就其产生的方式来说，都是反射。这一理解，对于心理现象的科学说明是一个飞跃。1900年，俄国生理学家巴甫洛夫（И. П. Павлов, 1849—1936）对于动物和人的反射活动进行了大量的实验研究，创立了条件反射学说，进一步揭露和证实了人脑与人的心理活动之间的密切关系。

（二）人的神经系统的结构与机能

为什么人的心理在人脑中产生呢？为什么脑是心理的器官？这主要是由脑的复杂结构及其功能决定的。

1. 神经元

神经元即神经细胞，它是组成神经系统的基本单位。神经元是一种特殊类型的细胞，它由细胞体、树突、轴突三部分组成。细胞体的大小、形状不一，直径约在4—150毫微米之间。胞体的最外层是胞膜，内有细胞核，其间是细胞质。细胞体的主要功能是接受及整合信息。树突是从细胞体延伸出来的许多短而粗的分枝，其功能是接受刺激并向细胞体方向传导信息。轴突是由细胞体另一端延伸出来的管状物，也称神经纤维。它比树突细而长，可从几微米到1米。轴突的主要功能是把细胞体发出的信息传导给另一神经元或效应器。轴突的传导速度约每秒3—120米。轴突的末梢有许多膨大的部分叫突触，它与其它神经元的树突或胞体相接触，起着神经元之间相互联系的作用，可比喻为信息交换站。据估计一个神经元可以有1000—10000个突触，可以同时接受或传递上千个信息。（见图1—1）

2. 中枢神经系统和周围神经系统

人的神经系统是由神经元组成的，可分为中枢神经系统和周围神经系统两部分。中枢神经系统包括脑和脊髓。周围神经系统

包括脑神经、脊神经和植物性神经（见图1—2）

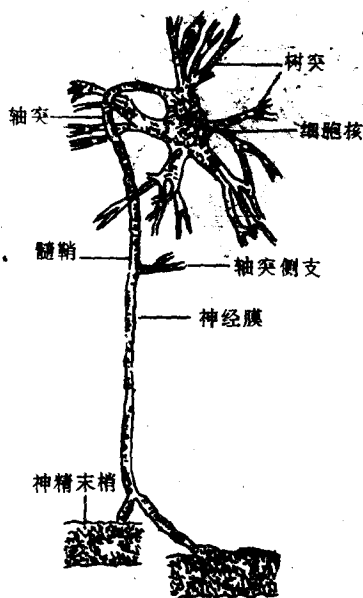
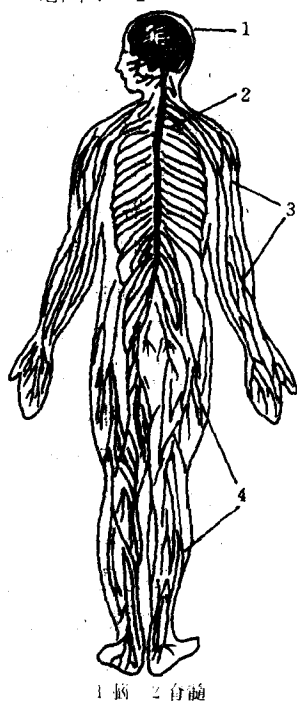


图1—1 运动神经元模式图



3 和 4 周围神经系统

图1—2 人的中枢神经系统和周围神经系统

(1) 中枢神经系统

中枢神经系统是由脑和脊髓组成的。

脊髓是低级中枢。它除具有低级中枢的简单的分析综合功能外，还传导信息，起联络作用。

脑是高级中枢。主要包括延脑、桥脑、中脑、间脑、小脑及大脑两半球等部分。延脑、桥脑被称为活命中枢，小脑是平衡协调中枢。中脑是姿势、随意运动、定向反射中枢及视听反射中枢。间脑由丘脑与下丘脑构成，分别为传入神经转换站及情绪中枢。

(见图 1—3)。

大脑两半球是人类智慧活动的器官，是全部神经系统的最高部位。大脑两半球的外层有大脑皮层，它是人心理器官最重要的部分。大脑皮层有 140—150 亿神经细胞，可分为四个叶。即额叶，语言、智慧、运动中枢；颞叶，听觉中枢；枕叶，视觉中枢；顶叶，躯体感觉中枢（见图 1—4，图 1—5）。

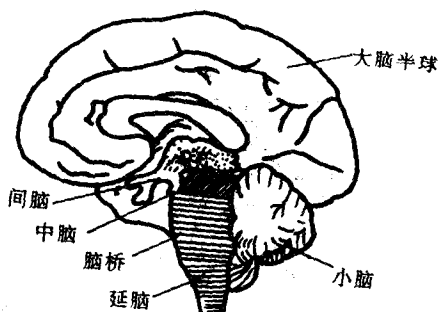


图 1—3 人脑各部位图

(2) 周围神经系统

周围神经系统是由 12 对脑神经，31 对脊神经和植物性神经组成。脑神经从脑发出，主要分布于头面部；脊神经从脊髓两侧发出，分布于躯体及四肢；植物性神经从脑与脊髓发出，分布于血管、内脏及腺体（见图 1—2）。

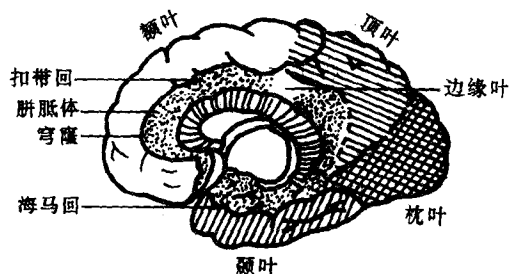


图 1—4 大脑半球内侧面

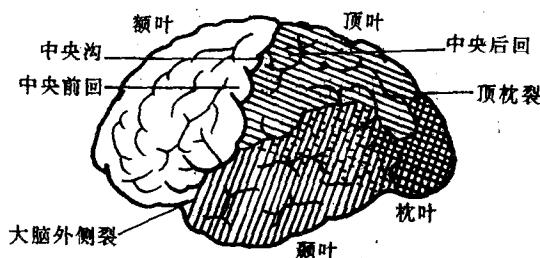


图 1-5 大脑半球外侧面

周围神经系统主要起传导信息和神经冲动的作用。根据它们所起作用的性质不同，又分为传入神经与传出神经。传入神经又称感觉神经，主要把感觉器官得到的信息向中枢神经部位传递；传出神经又称运动神经，主要把来自中枢部位的神经冲动向效应器官传递。

周围神经系统分布于全身，起到了把脑和脊髓与身体的其它器官联系起来的作用。

(三) 神经系统的基本活动方式——反射

神经系统是以什么方式保持机体的完整统一，又是如何实现有机体与环境的平衡呢？神经系统活动的基本方式是反射，反射也是心理活动产生的方式。

1. 反射与反射弧

反射是指在神经系统的参与下，有机体对内外刺激产生的规律性的反应。例如，有某种声音刺激时，我们会将头、耳转向声源的方向；在马路上见到交通岗的红灯亮了就停止，绿灯亮了就行进等，都是在神经系统的调节下，对刺激产生的有规律的应答活动，即反射。

反射弧是实现反射活动的神经结构（神经通路）。它是由感受器、传入神经、神经中枢、传出神经与效应器五个部分组成的。但

效应器的活动并不是反射活动的终止。通常情况下，由效应器产生的反应动作或神经冲动的反应过程还会作为一种刺激引起有机体的神经冲动，该神经冲动又会沿着传入神经返回传导到中枢，这个过程叫作“反馈”。反馈的信息将对效应器的活动做进一步的调节，以保证有机体活动的连续性、完整性与准确性。

2. 条件反射与无条件反射

反射活动可分为条件反射与无条件反射两种。无条件反射是不学而会的、从遗传获得的反射活动。例如，眨眼、吮吸、膝跳等都是生来就会的无条件反射。无条件反射的神经通路是固定的神经联系。人和动物都有无条件反射，也称本能的或种族的反射。

条件反射是在无条件反射的基础上，经过后天的训练学习建立起来的反射活动。例如，学生听到上课的铃声就走进教室，人们见到酸梅就流口水等都属条件反射。条件反射的神经通路是暂时接通的，如不经重复或强化，已建立起来的神经通路就会消退。人和高等动物不仅可以在无条件反射的基础上形成条件反射，还可以在已有条件反射的基础上形成二级、三级、四级以及语言信号的条件反射。这种条件反射系统是人和动物的学习与行为的基础。

3. 两种信号系统

在建立条件反射的过程中，因引起条件反射的刺激物的性质不同，又可将条件反射分为第一信号系统和第二信号系统。

第一信号系统是由具体事物作为条件刺激物而建立的条件反射系统。例如，学生听到上课的铃声就走进教室，坐在位子上等候上课。铃声起到了上课的信号的作用。第一信号系统是人和动物都具有的条件反射系统。

第二信号系统是由词和语言作为条件刺激物而建立的条件反射系统。例如，某学生未听见上课的铃声，只要别人告诉他“已经打上课铃了”，他同样会走进教室准备上课。词语起到了具体刺