

B 9 + 72

9261

2

11501 22

心 理 学

(修订本)

华东师范大学心理学系
公共必修心理学教研室编



华东师范大学出版社

心 理 学

(修 订 本)

华东师范大学心理学系
公共必修心理学教研室编

华东师范大学出版社出版

(上海市中山北路3663号)

新华书店上海发行所发行 吴县装璜印刷二厂印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 10.125 字数: 250千字

1984年6月第1版 1985年8月第2次印刷

印数: 120,001—190,000本

统一书号: 7135·120 定价: 1.90元

前 言

本书是以我校公共心理学课的教材为基础,经过一段时间试用后修改定稿的。在体系上采取以普通心理学为骨架,适当结合年龄心理学和教育心理学的有关知识,在内容上注意吸取国内外有关心理学研究的新成果,力求深入浅出地讲清心理学的基本理论和规律。

本书是在心理系领导的支持下集体编写而成的,参加者有祝蓓里、叶奕乾、周步成和孔克勤诸同志。其中,叶奕乾同志在教材内容和图表的校订方面做了许多工作。

在编写过程中承蒙胡寄南、朱曼殊、邵瑞珍、潘洁、魏庆安和皮连生诸同志提出宝贵意见,系主任李名英同志统阅了全稿,在此一并致谢。

由于时间仓促和编写人员水平有限,书中理论的阐述、资料的选择以及文字的修饰等方面都存在不少缺点甚至错误,恳请读者指正。

公共必修心理学教研室

1982年1月

修 订 版 说 明

本书出版至今已近两年。在此期间，经各地部分高等师范院校及干部培训班的使用，在使用中积累经验，为我们进一步提高教材质量提供了良好的条件。

为了使本教材更符合大专院校学生的实际，进一步提高教学水平，在校、系领导的支持下，我们於一九八三年六月廿三日至廿八日专门召开了征求教材意见的座谈会，听取了十余所高等师范院校心理学教师的教学经验和意见。会上西南师院李长河、福建师大黄宪妹、河北师大曹启刚、南京师院李久林、杭州师院徐树铭、华中师院刘静娴、苏州师专许梦虞、上海师院周冠生、浙江师院武珍、青海西宁师专龚维珍、哈尔滨师大姚清如、昆明师院黄秀英、昆明师专秦稚华、重庆师院王霞珊等同志发表了许多宝贵的意见，并对教材中的某些问题开展了讨论，修订本正是在这个座谈会的基础上产生的。

修订时，对教材内容作了适当的增删，如，删去了一些生理方面的材料，补充了“意识及其特征”、“个性意识倾向性”、“观察”、“错觉”和“青少年学生的心理健康”等内容。篇幅稍有增加，图表也稍有调整。

因修订时间仓促，难免还会有疏漏错误之处，请使用这本书的教师和读者指正。并对以上同志的大力支持谨表谢忱。在修订过程中胡寄南教授、朱曼殊研究员和汤盛钦同志给我们不少帮助，顺致谢意。

编 者

一九八三年十二月

目 录

第一章	心理学的对象、任务和方法	(1)
第一节	心理学的对象.....	(1)
第二节	心理学的任务.....	(3)
第三节	心理学的方法.....	(5)
第二章	心理的实质	(10)
第一节	心理是脑的机能.....	(12)
第二节	心理是客观现实的反映.....	(17)
第三节	意识及其特征.....	(22)
第三章	心理的生理基础	(26)
第一节	神经系统.....	(26)
第二节	非条件反射和条件反射.....	(41)
第三节	高级神经活动的基本过程和规律.....	(46)
第四节	大脑皮层的生物电活动.....	(49)
第五节	内分泌系统.....	(51)
第四章	注意	(55)
第一节	注意的概述.....	(55)
第二节	无意注意和有意注意.....	(59)
第三节	注意的特征.....	(64)
第五章	感觉和知觉	(71)
第一节	感觉概述.....	(71)
第二节	感觉的种类.....	(76)
第三节	知觉概述.....	(93)
第四节	知觉的基本特征.....	(95)
第五节	知觉的种类.....	(98)

第六节	错觉·····	(109)
第六章	记忆·····	(114)
第一节	记忆的概述·····	(114)
第二节	识记·····	(122)
第三节	再认和回忆·····	(126)
第四节	保持和遗忘·····	(128)
第七章	想象·····	(145)
第一节	想象的概述·····	(145)
第二节	再造想象和创造想象·····	(149)
第三节	睡眠和梦·····	(154)
第八章	思维·····	(159)
第一节	思维的概述·····	(159)
第二节	思维过程·····	(165)
第三节	概念及其掌握·····	(169)
第四节	解决问题的思维过程·····	(177)
第五节	创造性思维·····	(183)
第九章	情绪和情感·····	(188)
第一节	情绪和情感的概述·····	(188)
第二节	心境、激情、应激·····	(203)
第三节	道德感、理智感、美感·····	(207)
第十章	意志·····	(213)
第一节	意志的概述·····	(213)
第二节	需要与动机·····	(219)
第三节	意志行动的心理过程·····	(225)
第四节	意志的品质和培养·····	(229)
第十一章	性格·····	(235)
第一节	个性意识倾向性·····	(235)
第二节	性格·····	(239)

第三节	气质及其与性格的关系·····	(251)
第四节	性格的形成和培养·····	(258)
第十二章	能力·····	(264)
第一节	能力的概述·····	(264)
第二节	智力的结构·····	(269)
第三节	能力的测量·····	(271)
第四节	能力的个别差异·····	(277)
第十三章	青少年学生的身心特征和心理健康·····	(287)
第一节	青少年学生的生理特征·····	(287)
第二节	青少年学生的心理特征·····	(289)
第三节	青少年学生的心理健康·····	(301)

第一章 心理学的对象、任务和方法

心理学是一门既古老又年轻的科学。说它古老是，人类探索自己的心理现象已有两千多年的历史：从公元前四世纪古希腊亚里斯多德(Aristotle, 384 - 322B.C.)的《论灵魂》(De anima)开始，心理学一直是包括在哲学之中的；说它年轻是，十九世纪中叶才开始从哲学中分出来，成为一门独立的科学^①它只有百来年的历史。

第一节 心理学的对象

心理学是研究人的心理现象发生、发展规律的科学。

什么是心理现象？人的心理现象是多种多样的，它们之间的关系也是非常复杂的。但是，心理现象是人们时刻都在产生着的，因而也是每个处于清醒状态的人所熟悉的。人在一切活动——劳动、工作、学习和游戏中都有心理现象。比如，我们听到“树”的沙声；看到光亮、颜色；尝到滋味；闻到气味；摸到物体的硬软或冷热等都是感觉。在这些感觉的基础上，能辨认出这是刮风、阳光，那是花朵、大理石等等，这就是知觉。在离开了刺激物的作用之后，原来听过的话语，看过的某些图形、物象仍“犹在耳”、“历历在目”，这就是记忆。人不只能通过记忆把经历过的事物回想起来，而且还能想出自己从未经验过的事物，如形成小说里所描写的人物形象和场面，这就是想象。凭借人所特有的语言，通过

① 自1879年德国莱比锡大学冯特(Wilhelm Wundt, 1832 - 1920)创立第一个心理实验室以来，心理学才成为一门独立的科学。

分析、综合、判断事物的本质及其发生、发展的规律，例如：医生根据病人的体温、脉搏、舌苔、血液或排泄物的化验结果，推断出他某一内部器官发生病变的这个思索过程，就是思维。

感觉、知觉、记忆、想象、思维都是属于对客观事物的认识活动，即都是为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理活动，这种心理活动在心理学上统称为认识过程。

人在认识客观事物时，并非是无动于衷的，常常会产生满意或不满意，愉快或不愉快等态度体验，这在心理学上叫做情感或情绪。

人不仅能认识客观事物，对它产生一定的感受，而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。人能够根据自己的认识确定行动目的，拟定计划、步骤，克服各种困难，最后把计划付诸行动，这种自觉地确定目标并力求加以实现的心理过程，叫做意志过程。

所有这些心理现象，认识、情感、意志过程，统称为心理过程。心理过程是心理学研究对象的一部分。认识、情感、意志这三个心理过程是互相联系，互相促进，统一在一起的。而分门别类地个别讨论，不过是为叙述探讨的方便罢了。

由于各个人的先天因素不同，生活条件不同，所受的教育影响不同，所从事的实践活动不同，因此，这些心理过程在每个人身上产生时又总是带有个人特征的，这样就形成了各人不同的个性。其中包括每个人所不同的个性意识倾向性（需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观）和个性的心理特征（能力，气质和性格）。譬如，各人的兴趣倾向性，兴趣的广度，兴趣的中心，兴趣的稳定性不同；各人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思考力不同；有的能力高，有的能力低；各人的情感体验的深浅度，表现的强弱，克服困难的决心和毅力的大小也不同。所有这些都是个性的不同特点。

必须指出,心理现象的各个方面并不是孤立的,而是彼此互相联系着的。不仅在认识、情感、意志过程之间,而且在个性心理和心理过程之间也是密切联系着的。没有心理过程,个性心理就无由形成。同时,已经形成的个性心理特征又制约着心理过程,在心理过程中表现出来。例如:具有不同兴趣和能力强的人,对同一曲歌,同一幅画,同一出戏的评价水平、欣赏水平是不同的;一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人,往往表现出坚强的意志行动。

事实上,既没有不带个性特征的心理过程,也没有不表现在心理过程之中的个性特征。二者是同一现象的两个不同方面。我们要深入地了解人的心理现象,就必须分别地对这两个方面加以研究,但在掌握一个人的心理全貌时,实际上是把这两个方面结合起来进行考察的。

总之,心理学是研究心理过程发生、发展的规律性;研究个性心理形成和发展的过程;研究心理过程和个性心理相互关系的规律性的科学。

第二节 心理学的任务

心理学的基本任务有两个:一是从理论上探讨人的心理发生、发展的一般规律。二是在各种实践领域中探讨心理发生、发展的规律,为实现四个现代化服务。它由各门应用心理学来完成,并由此而产生了许多分支。

1. 年龄心理学。研究人的心理发展的动力,以及心理过程和个性心理的年龄特点。婴、幼儿心理学、小学生心理学、青年心理学、成人心理学、老年心理学都是年龄心理学的分支。它是对各年龄阶段的人进行教育的重要依据。

2. 教育心理学。是一门研究学生掌握知识、技能,形成道德品质的心理规律的科学。它能告诉我们,根据有效的学习理论和学习规律,应当怎样编写教材和改进教学方法,以提高学生的学习质

量,根据学生在能力和性格等方面的个别差异,应当怎样激发学生的动机,培养良好的情感和坚强的意志品质以及全面发展的个性。

3. 工程心理学。研究人与机器、环境因素相互作用过程中心理活动的特点和规律。这门学科涉及到人工智能的研究,人机系统的研究,群众性的技术革新和创造的研究,以及企业管理方面(包括人员选择、技工训练,改进操作方法,防止生产事故,改善劳动条件,组织劳动竞赛,激发劳动积极性等)的研究。

4. 病理心理学。研究精神失常和脑遭受损伤的患者的心理活动发生分裂和破坏的规律。

5. 缺陷心理学。研究具有生理和心理缺陷的患者,特别是盲、聋、哑和能力落后的人的心理活动的规律。缺陷心理学和病理心理学都是研究异常的心理活动的规律的,这些规律对于理解正常的心理活动规律具有重要意义,对于缺陷儿童的教育以及精神病或脑损伤患者的治疗也是十分必要的依据。

6. 体育运动心理学。研究体育运动、训练、竞赛过程中的心理活动特点,以提高体育教学和训练效果。

7. 社会心理学。研究个体心理与社会环境间的相互关系,即研究个体心理怎样在社会影响下形成,以及个体的心理特点对社会上其他人与团体的影响。

此外,还有艺术心理学,司法心理学,管理心理学,航天心理学,动物心理学等。

总之,心理学既是一门理论科学,又是一门应用科学。研究心理学既可以为马克思主义哲学的认识论——反映论的基本原理提供客观依据。用列宁的话来说,心理学是“构成认识论和辩证法的知识领域”^①之一。“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义……”。^②又可以有助于提高人的实践

① 《列宁全集》第38卷,人民出版社1959年版,第399页。

② 《列宁全集》第1卷,人民出版社1955年版,第396页。

活动效率。在科学迅速发展的今天，心理学知识对各行各业的现代化是必不可少的。

作为高等师范院校的学生——未来的人民教师具有一定的心理学知识，无论是对于将来富有成效地、创造性地完成教师的任务，还是对于自我提高，自我教育，不断地改善自己的心理品质来说都是有着重大意义的。

这门学科的性质是属于既有自然科学性质，又有社会科学性质的跨界科学（或称中间科学）。而且，其中有些分支偏重于自然科学性质，有些分支偏重于社会科学性质。

公共必修的心理学课程，它的主要内容是由普通心理学、年龄心理学和教育心理学的基本理论知识所组成的，是为进一步学习教育学、各科教学法提供理论依据的。因此，掌握心理学知识，对学好教育学、各科教学法，以及从事教学工作 and 教育研究、经验总结都有重大的意义。

第三节 心理学的方法

辩证唯物主义是心理学的理论基础，也是心理学研究所应遵循的基本原则。

恩格斯说：“唯物主义的自然观不过是对自然界本来面目的朴素的了解，不附加以任何外来的成分”。^①毛泽东同志说，要实事求是，“‘实事’就是客观存在着的一切事物，‘是’就是客观事物的内部联系，即规律性，‘求’就是我们去研究。”^②这就是说，一切科学研究都必须遵循客观性原则。

心理现象是一种客观存在的事实，它是和活动的外部及内部条件互相联系的，所以研究人的任何心理活动，都必须依据别人可以观察并加以检验的客观事实，严格贯彻客观性的原则。切忌

① 《马克思恩格斯选集》第三卷，人民出版社，1972年版，第527页。

② 《毛泽东选集》一卷本，人民出版社，1964年版，第801页。

根据实验者的主观愿望或猜测来分析人的心理。

任何心理现象都是客观发展的，因此在心理研究中还必须遵循发展的原则，不仅要看到其现时特征，而且要看到其发展前景。包括较稳定的个性心理特征，由于长时间各种因素的作用也可能发生变化。

由于人体是一个高度非线性的系统，上千亿神经细胞在神经中枢的指挥下进行着一系列复杂的相互作用。人作为一个多层次、多因素的极其复杂的系统，想要改变一个因素，保持其它因素不变，来考察整个系统的反应，所得的结果往往是可疑的。所以在心理学研究中还必须在各个因素的相互作用中去认识整体，注意贯彻系统性原则，着重研究各个过程、状态之间的相互联系及其整合的机制。

科学的心理学，除了遵循科学的共同原则之外，其具体的研究方法是很的，主要是观察法、实验法和评价法。

观察法是在日常生活条件下，通过被试的外部表现去了解其心理的方法。

例如，研究婴儿的心理发展，就可以选定特定的婴儿，每日在一定的时间内详细观察他的活动，记录他的身体运动、发声等，以及记录当时的客观情况。这样观察到一定时期（一年至几年），观察记录材料积累到一定数量，就可以进行分析，找出婴儿心理发展的规律。在教育、教学过程中，教师常常通过观察学生在校内外，课内外，在劳动、学习和游戏中，在考试、比赛或日常生活等各种条件下的表现，了解学生的各种心理特点和心理规律。

观察法一般应用于儿童心理学、教育心理学研究中，但是在其它方面也相应广泛地应用着，如在劳动心理学中进行的操作分析就是系统观察工人的操作方法，分析他的动作方式。

观察的优点在于目的明确、深入细致、长期系统，而且要对被试的外部条件、身体变化、表情动作都作详细记录。必要时可

以利用各种仪器，如用电影、照相、录音等进行记录。有时为使所观察的活动正常进行，不使被观察者受观察者的影响，观察者可以在隐蔽处通过纱屏、单向透光玻璃或电视等进行观察。观察时，如有可能，可以跟被观察者进行谈话，了解他的心理活动情况，并观察他在谈话时的活动表现。

实验法是有目的地严格控制或创造一定条件来引起某种心理现象以进行研究的方法。

心理学使用的实验法有两种形式：实验室实验法和自然实验法。

实验室实验法通常是在实验室内借助各种仪器进行的，它较多地运用于对心理过程的研究，对心理现象的生理机制的研究，而对于人的个性心理特征，在实验室进行研究有很大的局限性。最早的一个心理实验室是1879年德国莱比锡大学心理学教授冯特所建立的。现代的设备完善的心理实验室中，呈现刺激和记录被试的反应都用精密的仪器和自动控制，而且日益广泛地用于研究人的整个活动。例如，在实验室中模拟各种自然环境条件(如高空和海底情况)和模拟各种工作环境条件(如火车驾驶室、中央控制台等)，然后研究人在这些条件下他同技术相互作用过程中的心理活动的各种成分(运动的、感觉的、知觉的、记忆的、智力的、意志和性格的成分)。

自然实验法是由实验者有目的地创造一些条件在比较自然的情况下进行的。它既可以用于研究一些简单的心理现象，又可以用于研究人的个性特征。它也是教师在教育、教学过程中研究学生心理活动常用的方法。例如，同一教师对同一教学内容可在条件大致相同的平行班进行这样的实验：让甲乙丙三个班用相同的时间(如三小时)复习；但是要求甲班一次用完三小时；乙班分成三次，每次复习一小时；丙班分成六次，每次复习半小时。测验复习效果，分析复习的时间分配对复习效果的影响。又如组织学

生夜晚到郊外开展“拾柴火”游戏，从而了解学生的勇敢程度。

自然实验法在劳动心理和医学心理的研究中也可以应用，它的特点是把科学研究跟经常业务工作结合起来，所得结果符合实际情况，具有直接的实践意义。但在实验时必须注意使实验组和控制组的年龄、性别、教育程度、家庭、社会诸方面的条件大致相等，人数相等。实验的程序可轮流进行，实验的结果要作统计的处理，揭露实验结果的意义。

评价法是测量、测验、调查、访问、比较等方法的总称。

1883年高尔顿(F. Galton)最早采用问卷法研究优生学、个性差异等问题；二十世纪初，法国心理学家比纳(A. Binet)为鉴别低能儿童编制了智力量表，以后又有许多心理学家编制了测定人的情绪、人格的量表，这样就可以使人的心理特性运用客观的工具来衡量并且数量化了，比如，某儿童的智商为126等。

现在心理学上已经有很多测验，除了问卷式的民意测验以外，智慧方面有各种智力测验，学业方面有教育测验、学科测验；知觉方面有听觉、辨光、举重等测验。态度、性格、兴趣、气质等也都有测验。至于反应时间、情绪表现、动机力量、特殊才能、人格倾向之类，都各有测量的工具。但这些测量工具有的还不够标准化、不够精确。

除此之外，心理学还常用活动产品分析法，个案法以及教育经验总结法等。

活动产品研究法可以揭示人的技能、熟练和对事情的态度，有时也可揭示能力的水平和知识范围。学生的作品如日记、作文、图画、算草、考卷、墙报稿、在课外活动小组做的模型以及其它劳动产品等，都表现着学生的不同心理特点。甚至单是作业本的封面、其干净整齐的程度、年级姓名的写法，对分析了解学生的能力、性格都是颇有意义的。当然，活动作品同心理特点之间的关系并不是简单的，这需要长期地、多方面地进行了解和分析。

对某一(或某些)被试在较长的(几年、十几年乃至几十年的)时间里连续进行了解以研究其心理的发展变化,这种研究方法就是个案法。它在儿童心理学中是常用的。例如,儿童心理学名著《幼儿的感觉和意志》的内容主要就是由这种方法得到的。作者蒲来尔(W. Preyer)写道:“我曾做了一部从我小孩的出生到他三岁之末的完全日记。我一天至少观察他三回——早上、中午、晚上——几乎天天如此,只有两次小小的中断,……这样我几乎每天都发现心理发展的事实可记。”^①

教育经验总结法在教育心理学的研究中也可以广泛运用。因为这样的研究可以由教育工作者自己做,也可以由心理学工作者和教育工作者一起做,也可以由前者在后者的协助下进行。

以上各种方法都有特点,也都有局限性。在很多情况下,进行心理学研究不是采用一种方法而是兼用几种方法,使之互相补充。究竟采用哪些方法,这要根据所研究的具体心理活动的特点和研究的任务来确定。

思 考 题

1. 人的心理活动主要包括哪些方面?
2. 学习心理学的意义何在?你过去是怎么想的?现在是怎么想的?
3. 研究心理学应遵循什么原则?

(祝蓓里)

① 蒲来尔:《幼儿的感觉与意志》,孙国华、唐钺译,科学出版社1960年版,第一版作者原序。

第二章 心理的实质

什么是心理？人的心理是从哪里来的？这个问题同哲学的根本问题密切地联系着，同心与物、心与脑的关系问题密切地联系着。对心理实质的理解历来存在着两种根本对立的观点。

持唯心主义观点的人，认为心理是脑之外的，不依赖脑而独立存在着的一种东西。古代人曾猜测过人的思维、感觉和做梦等是灵魂或精神的活动，这种灵魂或精神，似乎是当人生下来以后就住在人的身体（心脏、血液、瞳孔等）里面，而当人睡着或者死亡的时候就离开了。他们把心理看作是不依赖于物质而存在的虚无飘渺，不可捉摸的东西。

持唯物主义观点的人，认为心理起源于物质，是物质活动的产物。

在公元前两世纪出现的我国医书《黄帝·内经》中就已接触到脑与心理的关系。但在我国，很长时期人们以为心理现象是心脏活动的产物，因此，汉字里凡是表现心理现象的都带心旁。如思、想、情、意、爱、恨……。这种把心理现象看成是起源于物质的，是物质活动的产物的见解，固然是唯物主义的，但说心理产生于心脏，这毕竟不符合事实。

明代著名医生李时珍（1518 - 1593年）提出了“脑为元神之府”，“泥丸之宫，神灵所集”^①的论断，认为脑是高级神经中枢的地方，是脑神经所在处，它聚集着人的精神。他还说：“耳目口鼻动于内，声色嗅味引于外”^②，指出了大脑的精神活动与耳目口

① 《本草纲目》，卷五十二，《人部》。

② 《本草纲目》、《原序》。