

高等师范院校共同必修教材

心理学

陕西师范大学
西北师范大学
新疆师范大学
青海师范大学
宁夏师范大学



心 理 学

赵鸣九 王骥业 杨永明
胡 复 徐雅贵 欧阳嵩 主 编

陕西人民出版社

心 理 学

赵鸣九 王骥业 杨永明 主编
胡 复 徐雅贵 欧阳崙

陕西人民出版社出版发行

(西安长安南路吴家坟)

新华书店经销 汉中地区印刷厂印刷

850×1168毫米 1/32开本 12.25印张 2插页 300千字

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数：1—18,300

ISBN 7-5419-0507-0/G·441

定 价：4.15元

写在前面

《心理学》是陕西师范大学、西北师范学院、新疆师范大学、青海师范大学和宁夏大学在总结多年来心理学教学经验的基础上，为了提高教学质量而编写成的共同必修课教材。本书针对高等师范院校对学生培养的需要，以普通心理学为主体，适当容纳了社会心理学、管理心理学、发展心理学、教育心理学等内容。

各章执笔人是：第一章新疆师范大学的周蓉，第二章新疆师范大学的李尚凯、魏永文，第三章新疆师范大学的胡复，第四章陕西师范大学的孙昌识、姚平子，第五章宁夏大学的陈若希，第六章青海师范大学的王骧业，第七章青海师范大学的吴筱珍，第八章宁夏大学的徐雅贵，第九章陕西师范大学的于明刚，第十章西北师范学院的丁松年，第十一章西北师范学院的刘萍、陶远岑，第十二章西北师范学院的王树秀、彭德华，第十三章西北师范学院的赵鸣九，第十四章陕西师范大学的李殿凤、欧阳嵩，第十五章陕西师范大学的杨永明、王淑兰。在统稿和出版过程中，由杨永明、欧阳嵩同志全面负责主编定稿。此外，李虎君、李赛、徐泽虹、王德仓、邱希波、张荣新、杨瑞卿等同志做了大量具体工作，宝鸡师范学院的王国琪等同志和国家教委西北地区管理干部培训中心的领导、教师和广大学员也都提出很多极为宝贵的意见和建议，在此一并致以由衷的感谢。本书绘图工作由陕西师范大学的党旭华同志担任。

由于主编人和执笔人都分散在各省，在相互联系和研究上受到很多限制，加之我们几个承担具体工作的人水平有限，书中舛误之处肯定不少，恳请广大师生和读者多多提出意见，帮助我们改进、提高。

编 者

1988.1.

目 录

第一章 心理学的对象、任务和方法	(1)
一、心理学的对象.....	(2)
二、心理学的任务.....	(6)
三、师范生为什么必须学习心理学.....	(9)
四、心理学的方法.....	(12)
第二章 人的心理的实质	(19)
一、不同心理观的分歧和对立.....	(19)
二、人的心理是人脑的机能.....	(22)
三、人的心理是客观现实的反映.....	(35)
第三章 心理的发生和发展	(39)
一、反映是物质的普遍特性.....	(39)
二、心理现象的发生.....	(40)
三、动物心理的发生和发展.....	(41)
四、人类意识的发生和发展.....	(44)
五、人类意识的基本特征.....	(47)
第四章 感觉和知觉	(53)
一、感觉.....	(53)
二、知觉.....	(64)
三、感知规律在教学上的应用.....	(74)
第五章 注意	(78)
一、注意的概述.....	(78)

二、注意的类别	(88)
三、注意的品质	(97)
四、运用注意的规律搞好教学	(101)
第六章 记忆	(111)
一、记忆的概述	(111)
二、怎样提高识记的效果	(118)
三、怎样保持牢固的记忆	(123)
第七章 思维与想象	(130)
一、思维的概述	(130)
二、思维过程	(133)
三、思维的形式	(137)
四、解决问题的思维过程	(142)
五、思维的品质及培养	(147)
六、想象	(150)
第八章 情绪与情感	(159)
一、情绪与情感的概述	(159)
二、情绪与情感的生理基础	(165)
三、情绪与情感的类别	(177)
四、情绪、情感的个别差异	(188)
五、情绪与健康	(191)
第九章 意志	(195)
一、意志的概述	(195)
二、意志过程分析	(200)
三、意志的品质和培养	(203)
第十章 个性及其倾向性	(208)
一、个性概述	(208)

二、个性倾向性分述·····	(216)
第十一章 能力 ·····	(237)
一、能力的概述·····	(237)
二、能力的结构·····	(243)
三、能力测量·····	(245)
四、能力的个别差异·····	(249)
五、能力的形成和发展·····	(256)
第十二章 气质与性格 ·····	(265)
一、气质·····	(265)
二、性格·····	(279)
第十三章 社会行为 ·····	(292)
一、社会知觉·····	(292)
二、社会角色·····	(297)
三、社会态度·····	(301)
四、社会化·····	(308)
第十四章 人际关系 ·····	(313)
一、人际关系概念·····	(313)
二、人际关系分类·····	(314)
三、对人际关系的分析和认知·····	(318)
四、人际关系的建立和维持·····	(323)
五、人际关系对行为的影响·····	(324)
六、关于人际关系的协调与改变·····	(326)
七、人际关系中的意见沟通与行为改变·····	(328)
第十五章 青少年心理发展的特征与心理健康 ·····	(339)
一、青少年的生理特征·····	(339)
二、青少年认识和情感发展的特征·····	(345)

三、青少年个性发展的特征.....(359)

四、青少年的心理健康.....(372)

第一章 心理学的对象、 任务和方法

心理学是研究人类自身的一门科学。潘菽教授说：“心理学就是人类为了改造客观世界并改造自己而了解自己的一门必要的科学。”①

心理学一词起源于两个希腊词——含义为灵魂的ψυχη (psyche) 和含义为学问的λογος (logos)，它的原义就是“灵魂之学”。

早在公元前五、六世纪，人类就已经开始对自己的精神活动进行着各种探索与论述，只不过这种探索与论述，在很长时间内都仅限于哲学范畴，由哲学家或医学家们运用哲学的思辨方法进行的，并没有形成独立的科学体系。随着哲学和自然科学的发展，特别是十九世纪物理学和生理学研究的巨大进展，心理学逐渐从哲学中分离出来，成为一门独立的学科，至今只有一百余年的历史。②

可以说心理学是一门既古老而又年轻的科学，正如德国心理学家H·艾宾浩斯所说：“心理学有一个悠久的过去，但却只有一段短促的历史。”③

①潘菽：《心理学简札》，人民教育出版社，1984年版(上)第1页。

②心理学界公认自1879年冯特在德国莱比锡大学成立的第一个心理学实验室作为心理学史的一个新纪元。

③(苏)С·鲁宾斯坦：《关于思维和它的研究道路》第4页。

一、心理学的对象

顾名思义，心理学的研究对象是人的心理，它是研究人的心理现象及其活动规律的科学。

心理现象是人们所熟悉并与人们的生活息息相关的。人只要活着、清醒着，头脑里就会不断地出现各种各样丰富而复杂的精神活动。睡眠时，人们也常常在做梦。这都是人的心理活动。人的各种外部行为活动都要受心理活动的支配与调节。心理学就是通过对人的外部行为活动及神经生理变化的研究，探索人的精神活动及其规律的一门科学。

人的心理现象极其复杂，表现形式也多种多样。心理学将人的心理现象分为心理过程和个性心理两大方面来进行研究。

（一）心理过程是指心理现象发生、发展、不断充实与完善的活动过程。它包括认识、情绪与情感、意志等三种过程。

人们在与外部世界的相互作用中，总要不断地去认识周围的一切。这种认识活动最初是要依赖眼睛看到丰富多彩的大千世界，耳朵听到各种各样的音响，鼻子闻到各种气味，舌头去品尝酸、甜、苦、辣各种味道，手的触摸知道物体表面的硬度、光滑度、温度、湿度等，这些都是对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映，是感觉。任何一个事物都是由许多属性按一定关系结合起来，构成一个整体。当我们看见并认出是一个“苹果”，嗅到并辨别出是玫瑰花的香味时，这就是知觉了。知觉是对直接作用于感官的事物的整体的反映。

知觉得来的映象，会保留在头脑里，在一定条件下能够以表象的形式出现在头脑里。人们不仅能够产生这种表象，还能

记住并回忆出这些表象，有了丰富的表象，人们就可以在脑中进行加工改造成新的形象，或形成概念；想象着各种新的事物的形象，思考着新的问题。人类正是有了想象和思维，才可以认识到事物的本质与内在规律。这种认识是对外界事物的间接认识。借助感知觉、表象、记忆、想象和思维，人们揭露着客观事物的性质与意义，获得对外界的认识，这是认识过程。反映现实的认识方面的心理过程，现代认知心理学家采用“认知”一词名之，它更突出了人的主观能动性，而且把人的知识活动作为一个完整的系统去进行分析。

人们在认识客观世界的时候，不是无动于衷冷漠无情的，总会表现出各自不同的态度体验。例如，一首优美动听的乐曲会令人心旷神怡，得到一本好书会使人感到欣喜，高尚的行为使人崇敬、爱慕，工作中出现了过失而产生自责、内疚，丑恶行为会引起人们的憎恶、愤怒，对外来侵略者的仇恨等等，都是人们情绪、情感活动的表现。

人们不仅认识世界，更重要的是能够改造世界。人在认识了客观规律后，自觉地采取行动克服困难，战胜挫折以达到目的。这就是人们的意志活动过程，它是人所特有的，是人意识的能动性表现。

在各种心理活动过程中，人们都必须将自己的心理活动指向与集中于一定的对象，也就是要注意，否则心理活动就无法进行。注意使人的心理活动有了方向。它不是独立的心理过程，而是伴随各种心理过程的共同心理特性。

认识、情感和意志是人的统一的心理过程的三个不同的方面。它们是互相联系，互相渗透与互相制约的。其中认识过程是基础，情感、意志随认识过程而产生。反之，情感、意志又

影响着认识的发展。例如，学生明确了学习目的之后，就会以饱满的热情下定决心克服各种困难去实现目的。同时在这样的学习活动中，也在不断增强对专业的学习兴趣与爱好，更加加深对学习目的认识，从而又促使学生更刻苦地去学习。消极的情绪与意志薄弱常常是使主观愿望得不到实现、认识得不到深化的内部原因。

认识、情感和意志过程，是心理学研究的一个方面。

（二）个性心理是指人与人之间在心理面貌上的差异性。

苏联心理学家鲁宾斯坦说过：“在解释任何心理现象的时候，个性是做为联系在一起的内部条件的总和表现出来，而一切外部作用是通过内部条件折射出来的。”由于个人遗传素质、生活环境、教育影响以及个人所从事的实践活动的不同，就确定了各种心理过程在每个人身上产生时，总是带有个人的特点。那些为个人所特有的、具有一定倾向性的经常的稳定的心理特点的总和就是个性。个性构成了人们心理面貌的差异，因此把人们彼此区分开来。它主要包括个性心理倾向性和个性心理特征两个方面。

个性心理倾向性反映着个人的意识倾向。不同的人需要、动机、兴趣、信念、理想和世界观等方面表现是不同的。个性倾向性制约着人的全部心理活动的方向和行为的社会意义。它是个性的一个重要组成部分。

个性心理特征是指表现在个人身上的那些经常的、稳定的心理特征。它包括能力、气质、性格。能力是直接影响活动效率，使活动顺利完成的心理特征。人们的能力是有差异的。例如在学习中，不同的学生组织各自智力活动的特点不同，因此也就表现出不同的才能。在特殊活动中，有的擅长音乐，有的

专攻文学，有的则擅长于数理等；有的“早慧”，有的“大器晚成”。气质俗称脾气。有人活泼健谈，有的则沉默寡言，有的急躁，有的则是慢性子，这些都是气质差异。性格是指人们表现在待人接物处世等方面稳定的态度与行为习惯。例如，有的人对工作认真负责，待人诚恳、正直，谦虚谨慎，情绪稳定，热情开朗，善于自制等，表现出良好的性格特征。性格是区别一个人与众不同的最明显的特点，它是个性的核心。

心理过程和个性心理是具体的人的心理活动的两个方面，二者是既有区别又是紧密不可分的。每个人的心理过程都具有着各自的特点，例如大家都能感知外部事物，但有的人观察敏锐，有的人则反应迟缓。有的善长线条透视、色彩匹配，有的人则有很强烈的乐感。这些都表明人人都具有感知活动中存在着的个性差异。个性心理正是在心理过程中不断形成和发展的；每个人的个性特点又总是在各自的心理过程中表现出来，并制约着心理过程的进行。也正是由于心理过程与个性心理的这种互相渗透、紧密不可分的关系，才实现着每个具体人的心理生活。

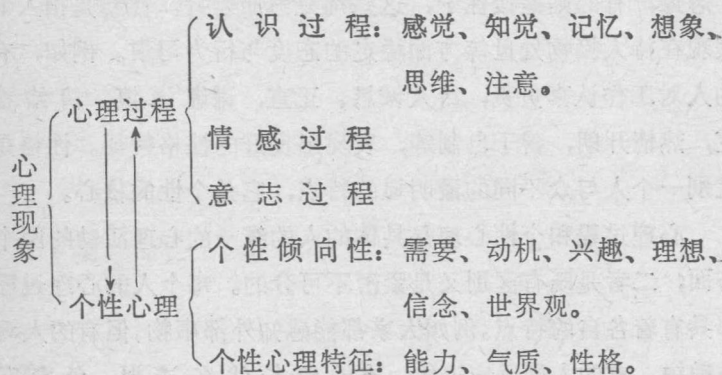
个性心理差异是心理学研究的另一方面。

心理学研究人的心理是从一个人的心理活动的整体性上考虑的。（表1—1）

心理现象，人与动物均有。但人的心理比动物心理更加复杂，两者有着本质上的不同。人与动物的根本区别就在于人有意识，有自觉能动性。人的心理活动绝大部分是自觉的，是有意识的；但是也有不少心理活动是自动化了的，常常是人们意识不到的，即无意识的活动。意识与无意识在人的实践活动中都是不可缺少的。因此心理学研究的内容不仅是意识活动也

包括无意识活动。

(表1—1) 心理现象的诸方面



总之，心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

二、心理学的任务

(一) 心理学的基本任务是：

1. 揭示心理现象的本质。即心理活动是怎样产生的？心理活动对客观事物、人的实践活动及脑的生理机能的依存性；
2. 探讨人的认识、情感和意志的心理过程的发生、发展及其规律；
3. 阐明人的个性心理有哪些差异以及这些差异形成的原因，同时还探讨个性品质形成与调适的心理规律；
4. 探讨人的心理过程与个性心理的相互关系。

上述任务包含两个基本的意义：其一是在理论上探讨人的心理发生、发展的一般规律；其二是在各实践领域中，人的心理活动特点以及它们对实践活动的调节作用。

(二) 心理学研究的领域

心理学既是一门基础理论科学又是一门应用科学，它有着广阔的研究领域。在人类社会中凡是有人活动的领域，都有着心理学的不同的分支。

1. 普通心理学是心理学的基础学科，是心理学的主体或主干，它研究心理现象的普遍规律。主要是研究正常人的心理活动及其一般规律，概括心理学在各方面研究的成果，阐明心理现象中各种最基本的事实与最一般的问题。心理学的不同分支，都是由它派生出来的。学习和研究心理学，必须有普通心理学的知识基础。

2. 以不同主体的心理现象为研究对象，所以分为以下几个分支：

(1) 发展心理学，也称为年龄心理学，研究儿童从出生到成年心理发生、发展的规律及各年龄阶段心理特征的学科。发展心理学又可分为幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、老年心理学等。分别研究各个年龄阶段人心理特点及其形成的规律。

(2) 动物心理学，研究在种族演化过程中心理的发生与发展规律。它通过对在进化的阶梯上各不相同的动物行为的比较研究，特别是对高等动物行为的研究，来揭示人类意识发展的自然前提。

(3) 变态心理学，研究人的各种异常心理现象及其形成的原因，如精神病与脑损伤患者的心理活动规律。

(4) 缺陷心理学，研究具有生理和心理缺陷的患者的心理活动的特点和规律。它又可分为智力落后心理学与盲聋哑心理学。

除上述外还有妇女心理学等等。

3. 以不同的社会实践领域中人的心理现象为研究对象，可以分出如下心理学分支：

(1) 教育心理学，研究教育和教学过程中的心理活动特点，探讨理解掌握知识、形成技能、发展智力、完善个性、培养道德品质的心理规律，其中包括学习心理、品德心理、教学心理等。

(2) 劳动心理学，研究各种劳动过程中的心理活动特点及其规律。它又可分为工程心理学、工业管理心理学等。

(3) 医学心理学，研究心理活动和各种病理过程相互影响的规律。探讨心理因素在疾病发生、发展和诊断、治疗、预防中的作用。它包括临床心理学、心理治疗学、心理药理学、心理卫生学以及护理心理学等等。

除上述外，还有军事心理学、运动心理学、艺术心理学、商业心理学、司法心理学、人事心理学、管理心理学等等。

4. 从心理现象与其它现象（物理、生理、语言、社会现象）的相互关系，可以分出以下心理学分支：

(1) 生理心理学，研究心理现象的生理机制，揭露心理现象与神经过程的关系，从而说明心理现象的实质。

(2) 社会心理学，研究个人与社会环境（家庭、集体、阶级、民族）交互作用中的心理学问题。研究各种社会集团、集体的心理表现及其规律，研究领袖言行对群众的影响等。它是一个涉及范围很广的心理学分支。

(3) 心理语言学，研究语言活动和心理活动的相互关系，主要揭露人获得语言的心理过程及其规律。

5. 按心理学研究的专题可以分为感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、创造心理学、个性心理学等。