

中央广播电视大学教材

XIN LI XUE

心理学

学习指导书

罗洪兰 编

中央广播电视大学出版社



心理学学习指导书

罗洪兰 编

中央广播电视大学出版社

(京)新登字 163 号

图书在版编目(CIP)数据

心理学学习指导书 / 罗洪兰编. -北京: 中央广播电视
大学出版社, 1994. 5

ISBN 7-304-01052-5

I. 心… II. 罗… III. 心理学-电视大学-教学参考资料
IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第 06949 号

心理学学习指导书

罗洪兰 编

中央广播电视大学出版社出版

社址: 北京市复兴门内大街 160 号 邮编: 100031

北京市友谊印刷经营公司印刷 新华书店北京发行所发行

开本 850×1168 1/32 印张 5.25 千字 133

1994 年 2 月第 1 版 2000 年 7 月第 9 次印刷

印数: 111001~119000

定价 7.90 元

ISBN 7-304-01052-5/B·23

导 言

心理学是中央广播电视大学汉语言类，农师类专业的一门公共选修课。该课程的教学目的是使学员系统地了解 and 掌握心理学的基本概念、基本理论和基本知识，培养运用心理学知识分析和解决实际问题的能力。

心理学根据教学计划的要求定为学期课，计划课内学时为45学时，实际录像授课学时为27学时。该课程采用录像课讲授、教学班辅导和自学相结合的教学方式。

《心理学学习指导书》是以《心理学教学大纲》和主教材《心理学》为根据，帮助学员理解、消化主教材而编写的辅助教材，本指导书主要叙述各章的学习目的与要求，要求掌握的重点，以及一些难点和疑点，并于各章后引出本章的主要名词。在本指导书的最后，附有梁宁建老师编写的详细的导读书目目录，为学员加深对课程的理解和掌握，进一步研究心理学提供了可以借鉴的参考资料。

目 录

第一章 心理学研究的对象、任务和方法	(1)
第一节 心理学研究的对象	(1)
第二节 心理学的任务	(3)
第三节 心理学的研究方法	(5)
第二章 心理的实质	(8)
第一节 心理是人脑对客观现实的反映	(8)
第二节 心理的发生和发展	(12)
第三节 人类意识的产生和发展	(14)
第三章 注意	(19)
第一节 注意的概述	(19)
第二节 注意的种类	(20)
第三节 注意的品质	(23)
第四章 感觉和知觉	(28)
第一节 感觉的概述	(28)
第二节 知觉的概述	(32)
第三节 观察	(35)
第五章 记忆	(38)
第一节 记忆的概述	(38)
第二节 瞬时记忆、短时记忆和长时记忆	(40)
第三节 识记	(42)
第四节 再认和回忆	(44)
第五节 保持和遗忘	(45)
第六节 记忆表象	(46)
第六章 思维和想象	(48)

第一节	思维和想象的概述	(48)
第二节	思维和想象的种类	(49)
第三节	概念的掌握	(51)
第四节	问题解决的思维过程	(52)
第五节	创造性思维和创造性想象	(54)
第七章	情绪和情感	(56)
第一节	情绪和情感的概述	(56)
第二节	心境、激情和应激	(59)
第三节	道德感、理智感和美感	(62)
第八章	意志	(65)
第一节	意志的概述	(65)
第二节	意志行动的分析	(66)
第三节	意志的品质	(69)
第九章	需要和动机	(72)
第一节	需要	(72)
第二节	动机	(77)
第十章	能力	(83)
第一节	能力的概述	(83)
第二节	智力结构的理论(略)	(89)
第三节	能力的测量	(89)
第四节	能力的个别差异	(92)
第十一章	气质	(97)
第一节	气质的概述	(97)
第二节	气质与高级神经活动类型	(99)
第三质	气质类型	(101)
第四节	气质的发展	(104)
第五节	气质在实践活动中的作用	(105)
第六节	气质的测量	(107)
第十二章	性格	(108)

第一节	性格的概述	(108)
第二节	性格的类型理论(略)	(112)
第三节	性格的特质理论(略)	(112)
第四节	性格的形成和发展	(112)
第五节	性格的测量	(115)
第十三章	社会心理	(118)
第一节	社会心理的概述	(118)
第二节	个体社会化	(120)
第三节	社会认知	(122)
第四节	社会态度	(124)
第五节	群体心理及其影响	(126)
第十四章	人际交往和激励	(129)
第一节	人际交往的概述	(129)
第二节	人际关系	(133)
第三节	激励	(135)
第十五章	心理卫生	(141)
第一节	心理卫生的概述	(141)
第二节	心理健康的标准及水平差异	(146)
第三节	心理咨询	(148)
导读书目目录		(151)

第一章 心理学研究的对象、 任务和方法

学习目的与要求

学习这一章，要求掌握心理学的研究对象和任务；明确学习心理学的理论和实践意义；了解心理学的研究方法。

内 容 要 点

第一节 心理学研究的对象

心理学研究的对象是心理现象。

心理现象又称心理活动，简称心理，它反映的是不同于物质现象又与物质世界相联系着的人的内心世界。心理现象是人脑对客观事物的反映，它是物质世界发展到动物阶段以后开始出现的，人的心理是心理发展的最高阶段。

人的心理由心理过程和个性心理两大部分组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式，也是人的心理表现的重要方面。

1. 心理过程

心理过程即人的心理活动过程，它是在人脑中发生、发展和完成的，人的心理过程就其性质与功能的不同，分为认识过程、情绪过程和意志过程三个既有区别又有联系的过程。

认识过程是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程，即

人脑对客观事物的现象和本质的反映过程。认识过程包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。注意则是伴随在心理过程中共有的一种心理特性。

情绪情感过程是人对于新认识或新操作的事物的态度的主观体验过程。如喜、怒、哀、乐、爱、憎、恶、惧等等。

意志过程则是指为达到预期目的并与克服困难相联系的心理活动过程。

认识过程、情绪情感过程和意志过程都有各自发生、发展和完成的历程，并且在它们之间还存在着一定的时间延续，故称之为心理过程。上述三个过程既互相联系又互相制约。人的情绪情感和意志是在认识的基础上产生和发展起来的，认识是情绪情感和意志的前提；反之，人的情绪情感和意志对认识又有重要影响。只有强烈的情感和坚强的意志力，人才能积极主动地认识客观事物，意识和情感对认识有着调节和控制的作用。

认识过程、情绪情感过程和意志过程所构成的心理过程及其相互联系，相互制约的关系是心理学研究的重要内容之一。

2. 个性心理

人的心理活动不仅有各种各样的心理过程，而且在具体人身上产生时，还表现出各个人的特点。这些不同的特点构成了人与人之间在心理上的差异，称为个性差异。个性差异主要体现在两个方面：个性倾向性和个性心理特征。

个性倾向性又称个性心理倾向性，是指一个人所具有的意识倾向和对客观事物的稳定的态度。它是人从事各项活动的基本动力，决定着人的行为的方向，其中包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。世界观在个性倾向性成分中居于最高层次，决定着人的总的意识倾向。

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点，这种稳定的心理特征是个性的心理倾向稳固化和概括化的结果。个性心理特征包括能力、气质和性格。它们也是心理

学研究对象中的一个重要方面。

概括起来，心理学研究的对象包括：心理过程和个性两个方面，这两个方面又是密切联系不可分割的。一方面，心理过程是个性形成的条件和表现。另一方面，已形成的个性特征又可以影响和制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现。因此，人的心理过程和个性心理是一个既有区别又有联系的统一整体。要深入地了解人的心理现象，真正掌握人的心理全貌，必须考虑到人的心理活动的整体性，并从心理活动的整体性上加以考查和研究。

第二节 心理学的任务

心理学的任务就是探索和揭露人的心理过程与个性心理的发生、发展及形成的规律，并应用这些规律为人类的实践活动服务。

一、心理学研究的理论意义

心理学的理论基础是辩证唯物主义，而心理学的研究成果，即研究心理活动的发生发展的规律、客观世界与人的心理的关系，以及客观的影响如何转化为人的主观世界等等，都论证和丰富了辩证唯物主义的基本原理，并使之具体化，这些研究成果也为辩证唯物主义彻底战胜唯心主义和二元论提供了有力的武器。同时，心理学的研究也为辩证唯物主义哲学提供了自然科学的基础，使人们能更深入、更具体地领会马克思主义认识论和辩证法的原理，自觉地树立辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观。

心理学研究所揭示的心理发生发展的规律性，对解决和阐明意识的起源具有重大的理论意义

心理学所提供的科学事实和科学知识，有助于人们破除迷信思想，正确地理解心理现象，形成科学的世界观。

心理学的研究成果会促进其它相关学科的深入探索和进一步

研究。随着社会的发展和科学技术的进步，心理学与其它学科，如经济学、管理学、教育学、医学、法学等学科关系日益密切，心理学的应用渗透于社会的各行各业。因此，研究心理学对于更好地研究其它相关科学有重要理论意义。

二、心理学的任务

心理学的基本任务是：

1. 描述和阐明人的心理现象。人的心理现象纷繁复杂，但是有其活动的规律性。心理学的任务之一就是描述和阐明人类的行为和心理活动如何调节与支配人的活动，以寻找其心理活动的规律性。

2. 测量和预测人的心理现象。通过测量了解到某些心理活动的规律，并以此为根据去预测人的行为。

3. 理解和调节人的心理活动。理解和调节人的心理活动，实际上就是找出产生所观察到的心理现象的原因。这个过程既包括了把已知事实组织起来以形成与事实相符的说明，也包括了就事件之间的关系提出需要证明的假定。

三、心理学的实践作用

心理学不仅是一门具有深刻理论意义的基础学科，而且也是一门具有广泛实际价值的应用学科。

心理现象是同人的实践活动紧密地交织在一起的，实践活动是人的心理产生的基础，发展的动力和检验的标准。但是任何人的实践活动又都是在心理的调节、指导和控制下完成的。因此，了解心理学知识，有利于提高人的实践活动效率；掌握了人的心理活动规律的知识，则可以根据实践活动的需要，促进、控制或改变某些心理活动的形成和发展，直接参与极为广泛的社会实践活动之中，为实践活动的各个领域服务。学好心理学知识，对于更好地了解自己，了解他人，对于维护人的身心健康，对于开发智力，选拔和培养人材，以及培养高尚的情操、坚强的意志、远大的理想等等都有着重要的意义。

心理学是一门研究范围广泛的，具有多分支的学科体系，它的各个分支学科，如普通心理学，教育心理学，医学心理学、工业心理学、商业心理学、发展心理学、社会心理学、法律心理学、军事心理学等等，都有各自特定的研究对象、任务和意义，它们或者是研究心理现象的某一个方面，或者是研究某一个领域内的心理现象。其中普通心理学在心理学学科中占有特殊的地位，它是各分支心理学的理论基础，是入门的、基础的心理学知识。普通心理学概括了心理学分支学科各方面的研究成果，它研究心理现象产生、发展的最一般规律。

第三节 心理学的研究方法

一、心理学研究的基本原则

马克思主义哲学是心理学的理论基础，辩证唯物主义的认识论是心理学研究的基本原则。因此，心理学研究必须遵循两个原则：即客观性原则和发展性原则。

心理学的研究必须贯彻客观性原则，通过研究产生心理活动的客观条件和心理活动的客观表现来揭示心理发生发展和变化的规律。任何结论都必须在对所得到的全部事实材料和数据，甚至包括相互矛盾的事实进行全面分析的基础上作出，绝不能任凭研究者的主观臆测来肯定或否定某种结论。此外，对心理学的研究不能只局限在描述性的研究水平上，而应该深入揭露心理活动的实质和规律。

心理学应该遵循发展性原则。这就要求把心理活动看成一个变化发展的过程，强调在发展中研究心理活动，就是要求历史地研究人类的心理活动规律，包括研究人类产生以前动物的心理特点和发展变化的规律；研究个体在不同年龄发展阶段上的心理的发生和发展。研究心理活动，不仅要阐明人已经形成了一些心理品质，也要阐明那些正在形成和刚刚表现出来的新的心理特点，

并且还要预测可能会出现心理特点，以便创造有利条件，让其顺利发展。

二、心理学研究的基本方法

心理学研究的基本方法有观察法，实验法，调查法，测验法等等，其中主要的是观察法和实验法。

在心理学研究中，观察法是指在自然情境中或预先设置的情境中对人或动物的行为进行直接观察、记录而后分析，以获得其心理活动变化和发展的规律的方法。观察法多被应用在学校的教育和教学情境、儿童行为、社会团体活动以及动物行为的研究。观察法的主要优点是保持了人的心理活动的自然性和客观性，能收集到第一手资料，而且所收集的资料比较真实，其不足之处是观察者处于被动的地位，只能消极地等待被观察者的某些行为表现，观察过程可能就比较缓慢。另外，观察法得到的结果有时可能是一种表面现象，不能精确地确定这种或那种心理活动产生和变化的原因。

实验法是心理学研究中最常用的研究方法之一。它是指人为地有目的地控制和改变某种条件，使被试产生一定的心理活动，从而进行分析研究的方法。实验法有两种：自然实验法和实验室实验法。

自然实验法是对在自然情景下，由实验者创设或改变一些条件，以引起被试某些心理活动进行研究的方法。自然实验获得的研究结果一般来说比较切合实际，但是，自然实验时，由于实验情境往往不易控制，在许多情况下还需要由实验室实验来加以验证和补充。实验室实验法是借助专门的实验仪器，在对实验条件严格控制的情况下，引起和记录被试心理活动进行研究的方法。运用这种方法有助于发现事件的因果联系，并可以对实验的结果进行反复验证。但是，实验室实验法也有其不足之处，由于实验者严格控制实验条件，使实验情境带有极大的人为性质，被试处在这样的情境中，又意识到正在接受实验，就有可能干扰实

验结果的客观性质，并影响到将实验结果应用于日常生活。

调查法也是心理学研究中常用的方法之一。调查法是就某一（某些）问题要求被调查者回答他个人的想法或做法，以此来分析、推测团体的心理趋向的研究方法。调查的内容包括个人资料和心理状态两部分。个人资料包括性别、年龄、教育程度、职业、宗教信仰、经济状况等。心理状态包括对所调查内容的意见、理解、期望、态度、偏见等等。调查研究为了获得资料，一般采用问卷法和谈话法。调查法不需要特殊的条件和设备，比较容易掌握。

测验法是心理学研究收集分析资料的重要方法之一。科学心理学的特征之一就是能对个体的行为进行量化的研究，心理测验就是使个体行为量化的主要工具。测验法通常被用来确定被试某些心理品质的存在水平。根据需要了解人的心理的不同方面。心理学中的测验可以分为智力测验、成就测验、人格测验等多种。测验法的应用日益扩大，它不仅用来研究个体行为的某一层面的个别差异和分析个体各种行为之间的关系，在其他研究方法中，也常被用来作为该项实验的辅助研究方法。

以上四种方法只是心理学诸多研究方法中的主要的和常用的研究方法。这几种研究方法都有各自独特的优点，但也存在各自的局限性。由于人的心理活动非常复杂，因此研究人的心理活动往往不能只单独采用某一种方法而必须根据实际需要，选用几种方法兼而用之，使之互相补充，使心理学的研究更加趋于完善，达到更高的科学水平。

主 要 名 词

心理现象 心理过程 个性心理

观察法 实验法 测验法

第二章 心理的实质

学习目的与要求

通过这一章的学习，要求理解心理是脑的机能，是人脑对客观现实的反映，了解劳动和语言在人类意识产生和发展中的作用以及人类意识的基本特征。

内 容 要 点

第一节 心理是人脑对客观现实的反映

一、二种根本对立的心理观

心理是什么，为什么会产生心理？如何产生？存在着两种根本对立的观点：即唯心主义心理观和唯物主义心理观。

唯心主义者认为，心理是脑之外的，不依赖脑而独立存在的一种东西，客观事物是由人的感觉、意识，即心理、精神的东西决定的。

唯心主义又分为两种基本类型：主观唯心主义和客观唯心主义。它们两者之间虽然存在着观点上的区别，但是它们的基本点是一致的，即它们都把虚构的脱离物质的意识作为现实世界的本原。

唯物主义主张物质是第一性的，意识、精神是第二性的，世界统一于物质。精神是物质的产物和反映。唯物主义心理观认

为，物质与心理是不可分的，先有物质的身体，后有心理活动。情感、智慧等心理活动是身体的机能。他们还认为心理是物质派生的，感觉是由外物引起的。但是，马克思主义以前的唯物主义心理观，并不能正确阐明人的心理活动，不理解人的心理活动对于社会实践的依赖关系，因此，也就不能正确地解释人的心理活动的实质。

辩证唯物主义的心理观是：心理是脑的机能，脑是心理的器官，心理是客观事物的主观反映。

心理是脑的机能。人的心理是物质世界发展的最高级产物——人脑的运动形式，或者说是人脑各种机能的活动的形式。但是人的心理是在成就、健全的大脑发育的基础上，在社会条件和语言环境的影响下发展起来的。因此，人的心理与动物的心理有着本质的区别。

脑是心理的器官，心理是大脑的特有属性。这是大脑的本质和特点所决定的。也是现代有关脑科学发展所证实的。人脑这一物质的特殊性表现为：

1. 大脑是由大量神经细胞借助树突而形成的一个巨大的网络系统。每个神经细胞可能和6万到30万个神经细胞发生联系。

2. 大脑皮层的机能定位极为精细和专门化。

3. 人的大脑具有高度的整合作用。虽然大脑两半球具有各自的分工，但人脑对外界刺激反映则须靠大脑整体性活动，并非只局限于某一特定区域。

4. 人脑额叶十分发达，其占人脑的 $\frac{1}{3}$ ，它具有控制着人的智慧活动和复杂行为的高级机能。大脑这种复杂的内在结构，决定了它的特殊机能，使其真正成为人的心理活动的器官。

现代科学研究还表明，人的一切心理活动，就其产生的方式来说都是脑的反射活动。“反射”的概念，最早是在17世纪由法国学者笛卡尔提出来的。但是，他只把人的眨眼、咳嗽等不随意活动看作是反射，而对于感觉、思维等心理活动则看成是灵魂的

活动，而不是反射活动。1863年，俄国生理学家谢切诺夫在《脑的反射》一书中，发展了反射的概念，他认为“有意识的和无意识的生活的一切活动，就其发生的方式而言，都是反射。”，谢切诺夫把反射的概念推广到脑的全部活动，即人的全部心理活动上，这对于科学地阐明心理活动是一个飞跃，是唯物主义认识人脑机能的一个重要进展，也从根本上改变了人们关于心理活动性质的观念。谢切诺夫还认为大脑的反射活动包括三个相互联系的环节：即开始环节、中间环节、终末环节。这三个环节是不可分割的，产生心理活动是在中间环节，一切心理活动都是整个反射过程的不可分割的部分。伟大的俄国生理学家、心理学家巴甫洛夫继承和发展了谢切诺夫的关于心理是反射的思想。巴甫洛夫在对动物和人的反射活动进行了长期的科学实验研究基础上，建立了高级神经活动学说，为科学地理解心理活动的生理机制提供了科学依据。

二、心理是人脑对客观现实的主观反映

人的心理活动是人脑的机能，离开了人脑就不能产生人的心理活动。人脑作为产生心理活动的器官，只提供了产生人的心理的可能性，如果没有客观现实的作用，人脑自身是不能单独产生心理活动的。各种客观事物以各种不同形式作用于人的感官，引起神经系统的活动，从而产生感觉、知觉、表象、记忆、思维、情绪、意志等心理活动，所以说客观现实是人的心理的源泉和内容，人的一切心理活动都是对客观现实的主观反映。

客观现实是人的心理活动的源泉。人类所处的客观现实，是指在人的意识之外，不依人们的意识为转移而独立存在的事物。一般来说，客观现实主要有三大类：

1. 天然自然，如日月星辰，陆地海洋等；
2. 人造自然，如学校、工厂、建筑等等；
3. 社会生活，如生产劳动、人际关系、文化科学等。它是人类心理活动的最主要源泉和内容。在阶级社会中，由于