

1

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

普通心理学

Putong Xinlixue

梁宁建 ◆ 著

Liang Ningjian

开明出版社

1

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

普通心理学

Putong Xinlixue

梁宁建 ◆ 著

Liang Ningjian

图书在版编目(CIP)数据

普通心理学 / 梁宁建著. - 北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0859 - 1

I. ①普… II. ①梁… III. ①普通心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217912 号

责任编辑: 范英 沈伟 王桢 肖维玲

书 名: 普通心理学

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市 中画美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 19.875

字 数: 271 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 52.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 菁	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

心理学包含着极其广阔的研究领域，所谓“除了沙漠，凡是有人地方就有心理学”。想一想，你是否思考过下列问题：

- 人格主要是受遗传基因的影响？还是在社会环境影响下形成、发展和变化的？

- 人类通常仅使用了大脑潜能的 10%。对不对？

- 为什么人会做梦？每晚会做几个梦？

- 婴儿是否也像成年人那样感知信息？如果不是，那又是如何进行呢？

- 智商能够解释导致创造力高低的原因吗？智商高的人的创造力越强或人际关系更融洽吗？

- 是什么原因会使人产生良好情绪或出现不良情绪呢？

- 在行为上，男孩和女孩原本是没有差别的，是环境导致他们产生了差别。对不对？

- 一般来说，天才的社会适应能力较差？

- 孩子的 IQ 分数与在学校里的表现关联不大？

- 那些嘴上说自己要自杀的人实际上不太可能会真的自杀？

心理学既是一门科学，也是一种职业。心理学通过科学研究，探讨人类行为和心理活动规律，不断丰富人类的知识宝库，同时运用心理学的知识解决阅读障碍、自闭儿童、亲子关系、企业管理、家庭婚姻、心理与行为矫正、心理健康、人力资源管理以及职业生涯规划等各个方面的问题。

心理学是研究人的行为和心理活动规律的科学，包括人格心理学、社会心理学、发展心理学、心理测量学、生理心理学、教育心理学、广告心理学、管理心理学、消费心理学、变态心理学和法律心理学等分支学科。

《普通心理学》是研究正常成年人心理现象一般规律的学科，是心理学知识体系中最基本、最重要的基础性研究和知识体系，它将向

你展示人的心理活动过程发生、发展、变化的一般理论和规律，以及心理学研究的一般方法论原则和研究方法，是心理学入门的科学体系。

梁宁建

目 录

Contents

第一章 绪论	1
第一节 心理学研究的对象	2
第二节 心理学的研究领域	8
第三节 心理学的研究方法	11
第二章 心理和行为的神经基础	14
第一节 神经元	14
第二节 神经系统的结构和功能	19
第三节 大脑皮层的功能	22
第三章 学习	28
第一节 学习概述	28
第二节 经典条件反射	31
第三节 操作性条件反射	38
第四节 学习理论	42
第四章 意识和注意	48
第一节 心理的发生和发展	48
第二节 意识	50
第三节 睡眠	52
第四节 注意	55
第五节 注意的特征	60
第六节 注意的认知理论	63
第五章 感觉和知觉	68
第一节 感觉和知觉概述	68
第二节 感觉现象	73

第三节	知觉的特征	75
第四节	观察	80
第六章	记忆	84
第一节	记忆概述	84
第二节	记忆系统	88
第三节	遗忘	96
第四节	记忆策略和记忆品质	101
第七章	表象和想象	107
第一节	表象	107
第二节	表象理论	111
第三节	想象	113
第八章	思维	119
第一节	思维概述	119
第二节	概念形成	125
第三节	问题解决	133
第四节	创造性思维	146
第九章	言语	151
第一节	言语概述	151
第二节	言语的感知和言语理解	161
第三节	词汇和句子理解	167
第四节	言语发展	171
第五节	第二语言的学习	176
第十章	情绪	180
第一节	情绪概述	180
第二节	情绪和情感的分类	183
第三节	情绪的生理机制	192
第四节	情绪理论	197
第五节	情绪的自我调节与控制	202

第十一章 意志	208
第一节 意志概述	208
第二节 意志行动过程	211
第三节 挫折心理	215
第四节 意志品质	220
 第十二章 动机	224
第一节 动机概述	225
第二节 生理性动机	231
第三节 社会性动机	235
 第十三章 人格	244
第一节 人格概述	245
第二节 气质	247
第三节 气质理论	250
第四节 性格	254
第五节 人格理论	259
第六节 气质和性格测量	272
 第十四章 能力	278
第一节 能力概述	279
第二节 能力种类和智力理论	281
第三节 智力测验	292
第四节 能力发展	300

第一章 绪 论

【本章提要】

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学，具体来说研究人的行为和心理活动规律的科学。心理学研究的行为有两大类：外显行为和内隐行为。心理学兼有自然科学和社会科学的性质，是一门边缘或中间科学。

在心理学中，一般把统一的人的心理现象划分为既相互联系又相互区别的两个部分：心理过程和人格。心理过程包括认知过程、情绪情感过程和意志过程。人格包括能力、气质和性格。心理学的研究目标是对人的心理现象和行为进行陈述、解释、预测、调节和控制。

在科学心理学发展过程中，产生了构造主义、机能主义、行为主义、精神分析、人本主义和认知心理学等心理学流派。主要的研究方法有观察法、相关研究法、实验法、个案法、测验法和调查法等。

普通心理学是研究正常人心理现象一般规律的学科，是心理学中最基本、最重要的基础性研究，也是心理学入门的基础知识体系。

【学习重点】

1. 了解和掌握人类心理现象的一般规律，以及心理学基本原理，为学习心理学其他分支学科奠定重要的专业知识基础。
2. 理解和掌握心理学的基本概念、基本事实和基本理论，了解当代心理学的发展趋势，能够运用心理学原理和方法。
3. 领会和运用心理学的基本原理，形成科学心理观，联系生活、工作、学习实际，培养对心理学科学知识的兴趣和爱好，提高解决各领域心理问题的自觉性，以及在不同实践领域的心理学知识的应用。

【重要术语】

心理学 心理现象 心理 心理过程 心理机制 认知过程 行为主义心理学 构造主义心理学 格式塔心理学 精神分析 机能主义 认知心理学 人本主义心理学 心理状态

第一节 心理学研究的对象

一、心理学的含义

(一) 什么是心理学

心理学是研究人的行为和心理活动规律的科学。

心理学的英语词汇是“psychology”，它源于古希腊语词根“psyche”和后缀“logos”。“psyche”的含义是“心灵”或“精神”，“logos”的含义是“知识”、“规律”或“解说”。把“psyche”和“logos”合起来即为“对心灵或精神的解说”之义，它是心理学中最早的定义，但这个定义并没有对心理学做出科学解释。

1879年，德国心理学家、哲学家和现代实验心理学创始人之一的冯特(W. Wundt, 1832—1920)，在德国莱比锡大学创建了世界上第一个心理学实验室，对人的心理现象进行系统研究。从此心理学从哲学中分离出来而成为一门独立的科学，冯特被誉为“科学心理学诞生的旗手”。随着心理学研究的深入，逐渐对心理学做出了相对统一的定义：心理学是研究人的行为和心理活动规律的科学。

2 心理学通过对人的行为的观察、描述、预测和解释，帮助人改变和提高其生活水准。因此，心理学既要研究人的心理活动的神经生物学基础，尤其是心理活动的脑机制等，从这个意义上说，心理学研究目标和方法与自然科学一样，具有自然科学性质。但人又是社会实体，生活在一定社会环境中，受他人的影响。从这个意义上说，心理学又具有社会科学的性质。所以，心理学是一门兼有自然科学和社会科学的中间科学。

随着心理学的发展，心理学的研究可以概括如下：人的心理活动与行为的生物学基础；人的感觉、知觉、学习和思维等过程；跨时间行为的稳定性和区别于他人的人格特质；心理因素如何影响人的身体和心理健康；社会关系网络如何影响人的行为以及跨文化差异性对人的心理与行为的影响等。

心理学是研究人的心理活动和行为形成、发展及其变化规律的科学，它以自己特有的研究对象而与其他学科区别开来。

(二) 心理学研究的对象

在心理学中，一般把统一的人的心理现象划分为既相互联系又相互区别的两个部分：心理过程和人格。

1. 心理过程

人的心理活动过程包括认知过程、情绪情感过程和意志过程。

(1) 认知过程

认知过程指人脑认识客观事物的过程，是人由表及里，由现象到本质反映客

观事物本质及其内在关系的心理过程，是人最基本的心理过程，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。注意是伴随在心理过程中的心理特性。

(2) 情绪情感过程

情绪情感是指人脑对客观事物是否满足自身物质和精神需要而产生的态度体验，它是人对客观事物需要的反映。凡符合并满足自己需要的会产生积极、肯定的情绪情感，反之则产生消极、否定的情绪情感。

(3) 意志过程

意志过程是指人脑自觉地确定目的，克服内部和外部困难，力求实现预定目的的心理过程。有意识地调节和支配自己的行为，实现既定目标的心理活动，是人的意志的体现，也是人与动物的本质体现。人的意志行为体现在发动和制止两个方面，它激励并调节着人去从事达到目的的行为，制止与预定目的不相符合的言论和行为。

人的认知过程、情绪情感过程和意志过程之间相互联系、相互作用而构成一个有机整体的心理活动过程。一方面，人的认知过程会影响人的情绪情感过程，所谓“知之深，爱之切”，说明认知过程对人的情绪情感的重要影响。“知识就是力量”则说明了认知活动对人的意志过程的重要影响。另一方面，情绪情感过程又会反作用于认知过程，没有人的情绪情感的推动或缺乏良好的情绪情感体验，人的认知活动就不可能发展和深入。同时，情绪情感过程与意志过程之间也具有密切联系。情绪情感既可以成为推动人的意志行动的动力，也可以成为人的行动的阻力，而人的认知活动过程则可以在很大程度上调控人的情绪情感活动。

因此，认知过程、情绪情感过程和意志过程有其发生、发展及其变化的共同特征，是同一个心理过程的不同方面。研究人的心理过程的发生、发展的规律性是心理学研究的对象之一。

2. 人格

心理过程总是在具体个人身上进行。由于每个人的先天素质和后天环境影响不同，都带有自己的特征，所谓“人心不同，各如其面”，即指人格。人格是一个人区别于他人的心理特征的总称。有时也把人格与个性看做同义词，它是心理学研究对象的另外一个重要方面。人格分为心理动力和心理特征。

(1) 心理动力

心理动力是指人对客观事物的态度以及对活动对象的选择与趋向，是人积极从事活动的指向性和基本动力，是一个多层次、多水平、多维度的结构系统，主要包括需要、动机、兴趣、爱好、理想、价值观、人生观和世界观等。

(2) 心理特征

心理特征是人在认知过程、情绪情感过程和意志过程中形成稳定而经常表现出来的特征，是人的多种心理特点的独特结合，集中反映了一个人的心理面貌的

独特性。心理特征主要包括能力、气质和性格。

人的心理过程和人格彼此联系构成有机整体。没有心理过程,人格是无法形成的。没有对客观事物的认识,没有对客观事物与人的需要之间的态度体验的情绪情感,没有对客观事物积极改造的意志,人格就会成为无本之源。反之,人格又会反作用于人的心理活动过程。首先,心理动力与心理过程相互作用。人的认知、情绪情感和意志过程总是在某种心理动力的推动下进行的。如某种兴趣会促使人去探究某些事物;归属需要会产生人与人之间的交往行为等。其次,心理特征是通过心理过程形成和表现出来,如果没有对自己和客观环境的认识,产生情绪情感和意志行动,心理特征就不可能形成,更无从表现。已经形成的心理特征又会影响与制约着人的心理过程的进行。

概括说,心理学是研究人的心理过程发生、发展的规律的科学;是研究心理动力与心理特征形成、发展与变化规律的科学;是研究心理过程和心理特征相互关系的规律的科学。要深入了解人的心理现象,就要从人的心理活动整体性上加以考察和研究。

二、心理科学:过去、现在和将来

4

约 7 000 年前,人们把心理问题归为邪灵作祟。后来在心理学整个发展过程中,有人把哲学比喻为心理学的父亲,把生理学比喻为心理学的母亲,把生物学比喻为心理学的媒人。

在哲学方面,古希腊哲学家亚里士多德(Aristotle,前 384—前 322)、法国哲学家笛卡尔(R. Descartes, 1596—1650)和英国哲学家洛克(J. Locke, 1632—1704)都探讨人的心理现象。亚里士多德探讨人的本性、人类经验的由来,以及感知与记忆的功能等。笛卡尔提出“心身二元论”观点,认为“心”为“身”之主,身体的一切活动,偕由“身”而具有的理性的“心”所控制。洛克认为人生尤如白板,并无善恶之分,一切改变均来自后天的经验。他们的哲学思想对心理学的诞生产生了重要影响。

在生理学方面,19 世纪德国生理学家缪勒(J. Muller, 1801—1858)、赫尔姆霍兹(H. V. Helmholtz, 1821—1894)和费希纳(G. T. Fechner, 1801—1887)的研究影响了心理学的产生。缪勒认为人对刺激的感觉与辨别,依赖于不同神经传导发生的特殊能量。赫尔姆霍兹认为在人类的视觉神经系统中,存在着感受红、绿、蓝三种不同光波的感受器,提出听觉共鸣原理解释人的听觉现象,至今它们仍是实验心理学中解释色觉和听觉现象的重要原理。费希纳用实验方法测定了物理刺激的变化与心理感受性之间的相对关系,为心理物理学的发展奠定了坚实的基础。

在生物学方面,19 世纪英国生物学家达尔文(C. Darwin, 1809—1882)在

《物种起源》著作中提出了“物竞天择，适者生存”的进化论思想，使遗传、环境、个别差异和适应等成为心理学研究的主题。

在心理学诞生以及发展过程中，产生了不同思想与观点。心理学家在建构理论过程中存在着的尖锐分歧，从中可窥视人的心理现象的复杂性。

（一）构造主义：心理活动的内容

构造主义心理学创始人是冯特，后经他的学生铁钦纳（E. Titcheners, 1867—1927）在美国宣扬推广。构造主义认为，心理学应该研究人的意识经验。为了测定感觉过程如何构建和形成人对世界的认识 and 了解，冯特采用了内省法。他先给被试呈现一个刺激，如一个明亮的绿色物体或是印在卡片上的一句话，然后让被试尽可能地使用自己的语言详细地描述所体验到的东西，他认为心理学家可以通过对口头报告的分析来了解人的心理结构。

冯特认为，对意识经验的研究须从内容、过程和原因方面进行。内容是个人经历的经验，包括感觉、意象和感情。过程是个人经验发生发展的历程，包括某种经验是如何发生发展及变化的。原因是探究各种经验产生的缘由，以及它们之间彼此存在着的因果关系。

（二）机能主义：有目的的心理

机能主义心理学的观点源于美国心理学家詹姆斯（W. James, 1842—1910）和杜威（J. Dewey, 1859—1952）。机能主义主张，心理学应该探讨人在适应环境过程中所扮演的角色行为的心理活动，如恐惧情绪在某人面对突发性危机情境中所起的作用，这要比把心理或意识看做结构要素更重要，说明人的“意识流”在适应环境过程中的重要作用，从而极大地推动了心理学面向实际领域的发展道路。

（三）格式塔心理学：整体的心理

格式塔心理学由德国心理学家魏特海默（M. Wertheimer, 1880—1943）、考夫卡（K. Koffka, 1886—1941）和苛勒（W. Kohler, 1887—1967）创立。格式塔（Gestalt）在德文中意为“整体”、“形状”或“完形”，强调知觉的组织，认为人的心理作为整体进行探讨，而不能简单地把心理或行为分解为部分。如一支乐曲，对人来说是一个整体。若把它分拆成各种音符，就不会产生听到该曲的心理感受。格式塔心理学提出“整体不同于部分”、“整体先于部分而存在，并制约和决定部分的性质与意义”和“部分相加不等于整体，整体大于部分之和”。格式塔心理学对知觉理解和学习的研究作出了很大贡献。

（四）精神分析：心理活动的动力

精神分析理论由奥地利精神病医生弗洛伊德（S. Freud, 1856—1939）在1896年创立。弗洛伊德认为，人的精神生活或意识像是一座冰山，只有暴露在海面上的一小部分可以看见，其他掩在海面下不能被知觉的意识部分是潜意识，

人的行为会不断地受到潜意识的思想、观念、冲动、欲望等的影响，因此人的思维、感情、行为的发生都是事先确定的，并非偶然发生，尤其是儿童期的经验对个体以后个性形成与发展具有重要作用，认为“成人是由儿童创造的”。

精神分析理论主要有三个部分组成：用潜意识、生本能、死本能和力必多（Libido）等观念来解释人的行为动力；用口腔期、肛门期、性器期、潜伏期、生殖期以及恋父、恋母情结等来解释人格发展的不同阶段及其特征；用本我、自我、超我来解释人格结构，并以焦虑和心理防御机制解释在三个“我”之间的矛盾冲突。

精神分析是一种治疗精神病的基本方法，认为人类的行为是潜意识或无法控制的心理活动内部动力和冲突所激起的，梦和口误是揭示人潜意识活动的线索，可以用潜意识来解释个体心理冲突和情绪问题，尤其是对偏见和攻击等，并在临床中寻找患者异常行为产生的根源。精神分析也是影响人类文化和心理学发展的一个重要理论，它在心理学方面的影响是使心理学从对某些心理现象的片面探讨，转而趋向内部的、个人整体方面的研究。随着精神分析理论的发展及其临床实践，使心理学越来越重视在人格发展过程中的社会环境和文化的影响，因此出现了新精神分析理论（neopsychoanalysis），它们修正了弗洛伊德的部分原理。

（五）行为主义：理解和控制行为

6

行为主义的代表人物是美国心理学家华生（J. B. Watson）和斯金纳（B. F. Skinner）。行为主义认为，心理学研究的对象应该是可以为他人观察到的外显行为，而并不是看不见、摸不着、无法客观研究的意识。心理学的研究不需要问问题，也不需要知道个体在思考什么，应该遵循刺激—反应的公式，把研究的内容由内隐的心理和意识转向外显的行为，环境因素是行为产生与发展的因素，而遗传的影响可以不必理会。华生曾自信地宣称，社会若需要某类人，他就可以把任何智力与身体正常的人，教导成为社会所需要的人，如数学家、文学家、音乐家、律师或军官，也可以让他成为乞丐、流氓或罪犯。行为主义的主要特征：一是强调心理学研究的对象是能够客观观察与测量的外显行为，而不是意识经验；二是强调行为不是由遗传决定的，而是在环境因素影响下学习的结果，为此，可以通过控制一个人的环境就可以塑造出任何所需要的行为。

行为主义以客观的、可以验证的实验方法，使心理学最终具有自然科学性质，对科学心理学的发展作出了很大贡献，尤其在学习的规律、条件反射、奖励和惩罚的应用、行为矫正方法等方面极具价值，以及在治疗精神障碍、抑制攻击性行为、解决两性问题和克服药物成瘾等方面具有重要作用。但由于行为主义排斥内省法及对人的意识经验，使心理学研究的内涵窄化，从而阻碍了心理学的健康发展。

（六）人本主义心理学：潜能的发展

人本主义心理学由美国心理学家马斯洛（A. Maslow, 1908—1970）和罗杰