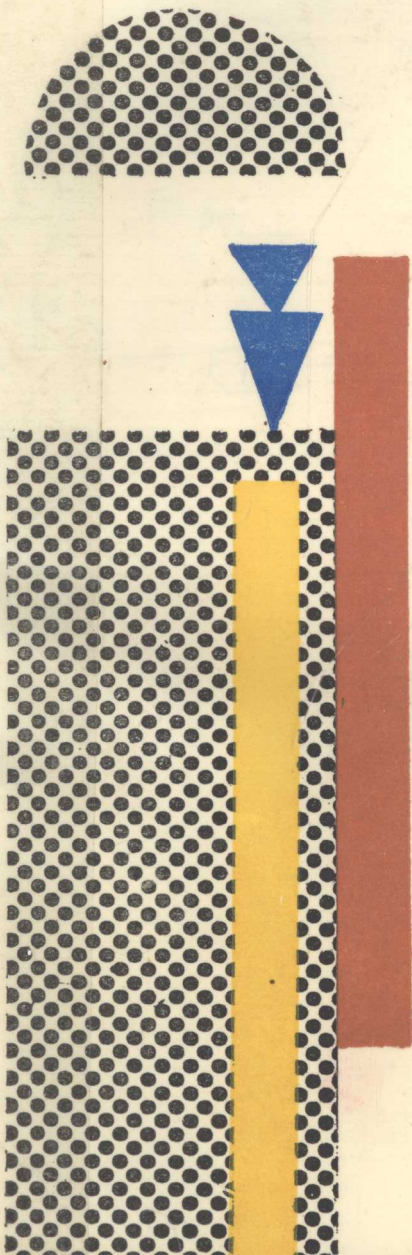


大众心理学

陈汝懋 主编

广东人民出版社

DAZHONGXINLIXUE



大众心理学

陈汝懋 主编

广东人民出版社

大众心理学

陈汝懋 主编

*

广东人民出版社出版

广东省新华书店发行

韶关新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 8.25印张 1插页 160,000字

1984年9月第1版

1987年10月第2版 1987年10月第2次印刷

印数 53 561—71 310册

ISBN 7-218-00060-6/B·2

*

统一书号 2111·44 定价 1.70元

8802551

08..... 心理学

目 录

11..... 心理学中发展史的主要阶段

第一章 心理学概述

一、心理学神秘吗？

01..... 什么是心理学？..... 1

二、心理学是研究灵魂的

..... 心理学的对象..... 4

03..... 三、心理学鸟瞰.....

——心理学的领域.....

四、学了心理学有什么用.....

——心理学的任务..... 12

第二章 生理与心理

一、真有“灵魂不附体”的现象吗？

05..... 脑是心理的器官..... 16

二、人脑象是人体的“计算机”吗？

——脑的结构与机能..... 20

10..... 三、脑产生心理是否如肝脏分泌胆汁？.....

——脑的反射活动与心理..... 28

09..... 四、睡眠与梦是怎么回事？.....

——睡眠与梦的生理和心理基础..... 33

第三章 客观现实与心理

一、一两遗传胜过一吨教育吗？

——正确看待遗传素质对心理发展的作用……………39

二、“染于苍则苍，染于黄则黄”

——环境在心理发展中的地位……………44

三、狼孩的人性哪里去了？

——社会生活对人的心理发展的决定性意义……………49

四、精神财富与物质基础

——人的精神生活与物质生活的依存关系……………53

第四章 注意与分心

一、心不在焉与专心致志

——注意是学习和工作的重要条件……………57

二、科学家的“入迷”与小学生的“走神”

——注意的特征……………59

三、商业广告引人注意的秘密

——注意的种类与引起注意的因素……………61

四、一心能两用吗？

——谈谈注意的分配……………66

五、“思想开小差”怎么办？

——注意的培养方法……………69

第五章 感知与观察

- 一、人是怎样接受各种信息的?
——感觉的种类及其生理基础 73
- 二、怎样使我们的感觉更敏锐?
——感受性及其变化规律 78
- 三、有趣的知觉现象
——知觉的种类及其特性 83
- 四、观察、观察、再观察
——观察的意义和观察力的培养 95

第六章 思维与创造

- 一、“秀才不出门，能知天下事”
——思维的实质及其与语言的关系 100
- 二、学会开动脑筋
——思维的基本过程和解决问题的思维过程 104
- 三、创造发明的诀窍
——创造性思维及其培养 111
- 四、牛头马面是荒诞不经的吗?
——作为思维特殊形式的想象 116

第七章 记忆与遗忘

- 一、从记电话号码说起
——记忆的种类 120
- 二、怎样才能记得快、记得牢?

	——识记的良好方法和保持	125
	三、考试“晕场”是怎么回事?	
87	——回忆和回忆的有效条件	132
	四、怎样灵活运用所学过的知识?	
88	——信息的贮存、提取和知识	
	系统化	136
88	五、防止遗忘有什么秘诀?	
	——遗忘的规律和防止遗忘的方法	
89		140
第八章 情感与情绪		
	一、情动于中而形于外	
	——情感的实质及其外部表现	145
100	二、“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头”	
	——情绪与健康的关系	150
	三、发脾气、闹情绪与热心肠	
101	——情感的表现形态	155
	四、要有高尚的情操	
111	——理智感、道德感和美感	160
第九章 意志与意志行动		
	一、行动自由与自由行动	
111	——意志的实质	166
	二、“行成于思，毁于随”	
120	——意志行动的结构	168
	三、怎样才能使意志坚强?	

	——意志的品质及其培养.....	172
第十章	个性及其特征	
	一、人心不同，各如其面	
	——人的个性差异.....	176
	二、“知之者，不如好之者”	
	——人的兴趣.....	180
	三、各尽所能，各施其才	
	——人的能力.....	184
	四、人为什么有急性子、慢性子、活泼与抑郁之分？	
	——人的气质.....	190
	五、从态度说到品格	
	——人的性格.....	196
第十一章	智力与智力测验	
	一、人有无“上智”、“下愚”之分？	
	——智力的个别差异.....	204
	二、天才从何而来？	
	——智力差异形成的原因.....	209
	三、“三岁孩儿定八十”对吗？	
	——智力发展的关键期与早期教育.....	215
	四、如何测量人的智力高低？	
	——智力测验的方法和作用.....	220
第十二章	学习与技能	

第一章 心理学概述

一、心理学神秘吗？

一说到心理学，很多人都感到有些神秘，这是不足为奇的。心理学是一门新兴的学科，它从哲学中分化出来，成为一门独立的科学，还只有一百多年多一点的历史。心理学研究的对象，又不象物理科学那样，占有一定的三度空间，就是极精密的电子显微镜，也无法观察到它。正因为这样，人们不免觉得它有些神秘。正确看待和理解心理学，并把它应用到我们的生活和学习中去，对于建设社会主义现代化，促进两个文明的发展，有着重要的意义。

记得在旧社会里，有些看相算命的江湖术士，为了招引顾客，常以心理学家自居，甚至公开地挂起心理学家的招牌来，似乎根据一个人的面容、生辰八字，就可推断他的前途命运和祸福。这并不是我们独有的现象，在西方心理学史

上，也出现过类似的情况。直到十九世纪初叶，所谓手相学与颅相学还极盛一时，它们都是根据一个人的手指形态，颅骨的隆突，来推测一个人的聪明才智，未来祸福。当然这些都是缺乏科学根据的无稽之谈。遗憾的是，讲求实证的法国哲学家孔德却把颅相学归入于科学之列，而把心理学排斥于科学之林。当然，心理学历史的发展，否定了孔德的这种看法，可是也说明了当时西方的许多人，甚至学有素养的孔德，对心理学的误解之深。

在新社会里，看相算命的一套已不合时兴了，可是它们的遗毒还没有完全清除。有些青年人问：“心理学能否回答一个人的命运祸福问题？”我们说：“心理学是研究心理现象的一门科学，不是搞看相算命的。”也有些人问：“你们是学心理学的，你们可知道我现在心里想些什么？”我们说：“心理学研究不是做猜心思游戏，但是根据你的言语与行为，我们可以间接判断你现在正在想心理学是搞猜心思那一套的。”从这些事例看来，人们对心理学的误解依然存在，心理学实际上还是一所未被打开的神秘之宫。

在十年动乱期间，心理学的研究遭受“四人帮”的严重破坏。“唯心主义”、“伪科学”的帽子满天飞，心理学变成了一个令人望而生畏的禁区。这种情况现在已经过去了。但是也还有人说：“心理学研究的是心理现象，而心理现象是捉摸不到的主观的东西，因而心理学注定是唯心主义的。”这样的推理显然是十分错误的。有不少科学是研究意识形态的，意识形态并非捉摸得到的实体，难道我们就可以

据此推论出研究意识形态的各种科学，注定也是唯心主义的
吗？如果心理现象正象意识形态那样，大家都公认是实际存
在着的，那么问题就在于我们到底用什么指导思想去研究
它。如果我们应用马克思主义的观点去研究，我们不仅会把
它导致唯物主义的方向，并且还将把唯心主义从它长期盘据
的心理学老巢里驱赶出去。正因为这个缘故，列宁非常重视
心理学的研究，认为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。

的确，就心理现象产生于某一具体的主体来说，它是主
观的，但就观察心理现象的旁观者来说，它是客观存在着的
。它是客观事物的主观映象，是主客观的统一。既然如此如
此，我们就可按其本来的面貌，实事求是地加以研究，不能
因为它有主观的一面，而认为它是主观的神秘的现象，从而
视若无睹，置之不理，让这个地盘，听任唯心主义去发展。
以辩证唯物主义的观点占据心理学这个阵地，阐明心理现象
的实质，揭露心理现象的规律，使我们能自觉地运用心理学
的知识，解决日常生活和科学研究中的一些实际问题，是心
理学面临的艰巨任务，也是一件富有意义而饶有兴趣的工
作。

实际上，心理现象的形成和发展都有一定的条件做为依
据，客观事物是心理现象的源泉，大脑是把客观事物转化为
心理现象的生理机制。打个比喻来说，客观事物是原材料，
人脑是一个加工厂，单有原料而没有加工厂是制造不出产
品的，同样地，单有加工厂而没有原料，更是什么也生产不

出来。但是心理现象的产生要比工厂加工原料，并制造出产品复杂得多。心理现象有它独特的能动作用，它不仅接受外界事物的信息，并且还可以通过能动作用在外表的行为中表现出来。我们可以根据一定的条件，通过有目的有计划的细致观察，或者通过控制其他条件保持不变，只使某一条件出现或改变的严密实验，找出心理现象的规律。

由此可见，心理现象并不是神秘而不可捉摸的。例如，通过严密的实验，可以研究出在什么条件下容易记忆，在什么条件下容易遗忘；通过细致的观察，可以发现某一个人对人对事对己的比较稳固的性格特点，以及这些特点在什么条件下表现出来，等等。知道了这些条件和特点，我们就可掌握心理现象形成和发展的规律。掌握了这些规律，我们就能更好地理解、预测和控制人的心理和行为。心理学就是研究人的心理现象的规律的科学。但是，什么是心理现象呢？我们先从灵魂说起。

二、心理学是研究灵魂的吗？

——心理学的对象

心理学成为一门独立的科学，虽然只有一百多年的历史，可是它却有一个很长的过去。在远古时代，心理现象早已为人们所注意，人为什么会有知觉、记忆、想象、思维、喜怒和欲求等等的活动？他们认为一定有一个灵魂在主宰着人

的这些活动，灵魂附体时，人就有思想意识，灵魂暂时离开身体时，人就睡眠，梦就是灵魂在睡眠中的活动。古代希腊、罗马以及欧洲中古世纪的哲学家都以灵魂为研究的对象，尽管他们对灵魂各有不同的看法，但一般来说，他们都把灵魂作为一个超自然的实体，它能主宰身体的一切活动。但是灵魂这种超自然的东西到底太神秘和玄妙了。到了近代，就有人用心来代替它，例如英国的洛克就有健全的心高于健全的身的名言。中国唐代的白居易也有“心是身王身是官”的诗句。于是灵魂主宰身体活动的看法就被心身关系的看法取代。以心来代替灵魂，不能说没有一些进步，但其神秘和抽象的程度，还是和灵魂差不多，因此同样为科学的心理学所抛弃。

科学的心理学家抛弃了灵魂和心之后，就把意识作为心理学研究的对象。意识是人所特有的自觉的经验，如眼有所见，耳有所闻，脑有所思，这些都是个体本身直接经验到的东西，要比灵魂和心具体和现实一些。意识可以从内容方面来研究，把自觉的经验分析成为感觉、感情等简单的元素，也可以从活动方面来研究，把意识作为适应环境的工具。人的意识经验是无可否认的，但到底还是主观的东西，于是有崇尚物观的急进的心理学家，称为行为主义者，他们连意识也抛弃了，认为客观表现出来而能为人所察见的行为才是心理学研究的对象。

把具体而客观的行为作为心理学研究的对象，从而清除了心理学神秘和思辨的氛围，为心理学的客观研究开拓了一

一条新的道路，这未始不是心理学上的一大进步。但行为主义者抛弃了意识，无视人的自觉经验的特点，未免有所偏颇。当前我们把心理现象作为心理学研究的对象，它既有人的自觉经验的部分，又有可供观察的活动方面，那就比较全面了。并且心理现象是和物理现象相对而言的，我们不可强求它们的一致，从而抹煞了它们之间的本质上的差异。那么心理现象到底包括哪些内容呢？

人的心理现象其实是大家都熟悉的，我们随时随地都能接触到它，在一定的意义上来说，它是我们第一个直接接触到的现实。

如果在一个晴朗的清晨，你为了锻炼身体而出去跑步，习习拂面的微风，你会觉得凉爽。原野的气息，你会觉得清香。红日冉冉东升，阳光照到你的身上，你会觉得温暖。你可以看到一片翠绿的丛林，听到远处传来的声音……。这些从感觉器官得来的凉爽、清香、温暖、翠绿、声音等等，就称为感觉。感觉是认识的开端，当你知道了所感觉的东西的意义，辨别出是风的凉爽，稻花的清香，阳光的温暖、丛林的翠绿，广播器传出的声音，你对事物个别属性的感觉就转化为对某些事物的知觉。这些感知过的事物，虽然已成过去，但有时还会浮现出来，这就是记忆。如果你把已感知过的素材，以及你参加绿化和环境卫生所得到的印象，对它们进行加工改造，构思出祖国的未来，将会出现一幅令人神往的图景。这种把旧有的感知素材通过加工改造而构思出新的形象的过程就是想象。如果你正在为四化而努力工作，看到

在党的领导下，全民振奋，各业兴旺的大好形势，通过你的判断和推理，就会得出只有中国共产党的正确领导，才能建设繁荣富强的新中国的结论，这就是思维。感觉、知觉、记忆、想象、思维等等统称为认识过程，它是认识周围环境的过程，也是接受、贮存和分析外界信息的过程。

但是人对客观事物的认识，并不是淡漠无情的，因为每一个人都以一定的态度去对待事物，事物符合自己的心意的，就感到愉快或满意，事物违反自己的心意的，就感到不愉快或烦恼。例如我们看到破坏社会主义建设的人，就感到恼怒；看到忠于职守、努力从事社会主义建设的人，就感到高兴。这就是情感过程。

在我们工作或学习上，通常不是一帆风顺的，总是会遇到这样或那样的困难。如果你不愿被困难所压倒，而是知难而进，你就得立定志向，拟定克服困难的计划与步骤，坚持地做下去，不达目的决不半途而废，这就是意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程统称为心理过程。它们是相互联系相互促进的，必须从总体的表现去考察它们，把它们分别开来讨论，只是为了叙述的方便。

人们在对待各种事物的时候，不但产生了各种心理过程，并且还表现出每一个人各不相同的心理特点。例如有的人对声音辨别力很强，有的则较差；有的人对音调的节奏感很强，有的则较弱；有的人弹跳力很好，有的则不好；有的人反应的速度很快，有的则较慢；有的人善于写作，落笔千言，有的则难以下笔；有的人善于绘画，寥寥数笔，维妙维

肖，有的则画虎类犬，这是能力的不同。又如有的人爱好文学，有的人爱好音乐，有的人关心体育活动，有的人埋头科学研究，这是兴趣的不同。在性情脾气方面，有的人活泼好动，有的人沉默寡言，有的人安详不迫，有的人暴躁不安，这是气质上的不同。在对人对事和对待自己的态度方面，有的人平易近人，有的人自高自大，有的人朴实肯干，有的人懒散拖拉，有的人律己甚严，有的人文过饰非。这是性格上的不同。能力、兴趣、气质和性格统称为个性的心理特征。

人的心理过程和个性的心理特征是密切联系着的。个性的心理特征是通过心理过程形成发展的，已经形成的个性心理特征又可反过来影响心理过程。两者既有差别，又不可分割地联系在一起，从而使人的心理现象变得错综复杂而又千差万别。这些复杂的心理现象就是我们所要研究的对象。

上面我们已在心理学之宫里初步地概览了一下，现在我们试走出宫来，攀登到它的上面，粗略地鸟瞰一下心理学的全野。

三、心理学鸟瞰

心理学的领域

心理学成为一门独立的科学以后，逐渐摆脱了玄学和神学的羁绊，随着科学的发展和实践的需要，它迅速蓬勃发展起来。目前心理学已是一个广阔的天地，触及到人的活动的