

一门研究人类自己的重要科学

——心理学

中国科学院心理研究所 潘菽 李令节

一、心理学是怎样的一门科学

随着社会的发展，科学技术的进步日新月异。今天的人类已经在十分广阔的范围内和相当大的程度上认识了客观世界，获得了相应的自由。比较起来，人类现在最感不足的一种知识，恐怕就是对自己本身的科学了解。人，也是世界上客观存在着的万事万物中的一种，它本身完全应该在科学认识之列，也完全可以被认识。然而人又不是一般的存在物，它是“万物之灵”，是我们这个世界上当之无愧的主人。它上管天，下管地，同时也要管好自己。世界上的事情总是由人去做的。人为了把各种事情做好，对自己求得一个全面的、正确的了解显然是十分必要的。心理学就是人类为了正确了解自己而研究自己的一门重要的基础科学。

研究人的科学还有其它一些，如人类学、人体解剖学、人体生理学、医学等等。这些学科分别从不同的方面对人自己进行综合的研究。要了解一个东西，最重要的是了解它的本质特征。对人的了解也是如此。什么是人的本质特征呢？人属于一种动物，但人这种动物与别的动物又有本质的区别。这种本质的区别在哪里呢？从形体和结构上看，人和高等灵长类动物十分相似，虽然也有明显的差别。从生理上看也大致相同，虽然也不完全相同。人区别于动物的最本质的特征在于有高度发展的心理，人类的智能在生

高教育质量的桥梁。对资料工作人员应有较高的质量要求，能及时地收集报刊杂志反映的新信息，真正起到教学辅助作用。

另外，教师要实行轮换进修制度，三、五年轮换脱产短期进修或收集资料进

行学习研究，或请外校学者、专家来校讲学，不断补充“营养”，以提高教师的文化科学水平和教育工作的能力，从根本上提高师范院校的质量。

活、实践中能够得到高度的以至无限的发展，这是任何动物所无法相比的。人所以能够做各种事情，能改天换地创造惊人的奇迹，成为“万物之灵”的根本原因就在于此。心理学要研究的正是人的种种心理活动。要了解人，当然必须对人进行全面的综合的研究，但最重要的就是要研究人之所以为人的本质特征。因此，在研究人的科学中，心理学应该是一门无比重要的科学。

心理学作为一门科学从哲学中独立出来已有百年的历史，与别的科学比起来，应该说，资格相当老了。但从现在的发展状况和所达到的水平来看，它却显得还很很不成熟，还远远不如其它兄弟科学发达。其所以如此，一则是由于心理学研究的对象极为复杂，要对它求得一个明白、正确的了解确实比较困难，再则是由于这门科学是从西方资本主义国家发展起来的。非常不幸，它从一开始就受着并且一直受着形形色色的唯心论和形而上学的缠绕和束缚，而没能取得马克思主义哲学的指导，可以说既“先天不足”，又“后天失调”。这种情况严重地影响了它的健康成长。随着社会的发展，心理学的重要性已日益显露出来。由于马克思主义哲学的广泛传播，心理学的发展正面临着一个重要的转机，前景光辉灿烂。我们的国家是最重视人的能动作用的社会主义国家，马列主义、毛泽东思想是我们的指导思想，蓬勃开展的社会主义宏伟建设给心理学提供了广阔的用武之地。应该说我们有最好的条件发展心理科学。摆在我国心理学者面前的一项光荣而艰巨的任务就是在辩证唯物论指导下，改造旧心理学，建立和发展具有自己特色的适合于社会主义需要的科学心理学。用这门科学有效地来为我们的四化建设，为整个的社会主义事业服务。

二、什么是心理或心理活动

为了对心理学求得比较深入的了解，有必要对它的研究对象作一个大概的说明。我们人在自己的生活实践中无时无刻不在和周围世界发生相互作用、相互影响。周围世界的种种事物作用于我们感觉器官，我们便看到它们的各种形状、颜色和所处的不同状态，听到各种声音，嗅到各种气味。我们不仅能感觉到它们，而且可以把感知到的东西记在脑中，进而我们还可以对感知过的事物，对所迂到的种种问题进行思考，做出这样或那样的判断和决定，对于周围世界的事事物物，我们还会表现出一定的态度，或爱或憎，或喜或忧。我们经常要考虑要做什么，怎么做，并努力去把要做的各种事情做好。如上所述，人在自己的生活中，在认识客观世界和改造客观世界的实践活动中的种种主观活动(感觉、知觉、记忆、思维、情绪、意志等等)就叫做心理活动或心理。人之所以为人，就是因为人有这种种能得到高度发展的主观活动。恩格斯说得好：“决不能避免这种情况：推动人去从事活动的一切，都要通过人的头脑，甚至吃喝也是由于通过头脑感觉到的饥渴引起的，并且是由于同样通过头脑感觉到的饱足而停止。外部世界对人的影响表现在人的头脑中，反映在人的头脑中，成为感觉，思想、动机、意志，总之，成为‘理想的意图’，并且通过这种形态变成‘理想的力量’。”(恩格斯：《费尔巴哈与德国古典哲学的终结》，人民出版社1972年版，第23页)动物的行为有时看起来十分复杂，但绝不会有一种“理想的力量”去推动他们从事某种活动。因此，就严格的意义上

说具有较充分意义的心理活动只有人才有。所以，心理学是研究人，研究人类心理活动的科学。

心理活动并不是什么玄虚的、神秘莫测的东西，或像唯心论者所宣扬的什么灵魂，当然也不是什么物质，它是一定类型的物质的一种高级运动形式，是人体，尤其是人脑这样一块高度复杂、高度组织起来的有机物质体的一种高级机能（或作用或活动）。因此，心理活动并没有什么神秘意义。心理活动作为人在生活、实践活动中的主观活动部分：它既是主观的，又是客观的。说它是主观的，是因为它是人的头脑对客观事物的辨别、反映。就它对客观的认识对象和行动的对象来说，它确实是主观的，绝不能和它们相混。但在此种关系之外，就心理活动本身看，尤其在它本身作为自己和别人的认识对象和行动对象时，它就和任何其它客观事物一样是客观的事物。它既可以被认识，也可以被变革或接受影响。所以说，心理活动的主观性是相对的，客观性则是绝对的。

在过去以至现在的心理学上，一向把心理活动分为“知”、“情”、“意”三个范畴。这种传统的看法与实际情况是不相符合的，因而是错误的。实际上，情和意，是属于同一性质的。“情”其实也就是一种“意”。是有一定强度的，较广泛地发动了躯体部分（尤其是内脏活动）的意。意可以增强或激化而转化为不同强度的情，情也可以减弱或平静而转化为较单纯、较稳定的意。情和意难以分开的，有情就有意，有意也常常就有情，二者在本质上是一样的。基于这样的理解，我们认为，把心理活动分为“知”和“意”两个范畴比较恰当。“知”，就是认识活动，包括感觉、知觉思维等，是人们对客观世界的反映活动。

“意”就是意向活动，包括注意、欲念意图、情绪、意志等，是人们对客观事物的对待活动。心理活动的这两个部分并不是并立的、相互独立的关系，而是经常结合在一起的，相辅相成的。在一般情况下，意向总是起着主导的作用，认识总是在一定意向主导之下产生和进行的，而意向也总是在某种认识指引之下的意向，任何意向都不会凭空生产，总有一定的认识作为依据。一个人在生活、实践中，他的意向和认识可以配合得很好，协调一致，也可以不相一致以至很不协调。在前一种情况下，他做什么事就会得心应手，胜任愉快。在后一种情况下，就会表现得举棋不定或力不从心，以至难于把事情做好。

人类认识和改造客观世界的本领高超无比。人的心理，人类这种高度发展的智能是从哪里来的呢？是生来就具有的吗？不是的。是随着身体的生长而自然发展起来的吗？也不是。人类的智能从种族发生上讲，是随着生物的长期演化而不断演进的结果。就人类个体讲，一个人的心理活动，他的智能则是在出生以后就开始的生活、实践中逐步学习而得来的。人类的智能随着社会的发展而不断发展，它能达到的高度受社会发展所达到的水平的制约。智能的发展也会受其肉体器官自然功能的限制，但人类能够制造和使用各种工具以补充和加强肉体器官的自然功能。因此，随着社会的发展，人类智能的发展事实上是无限的。人凭着它高度的智能可以创造无数造福于社会的奇迹，但人也往往会做些蠢事以至很大的蠢事。人类智能发展和运用不当也就会给自己、给人类社会造成祸害。因此，人不但要管天、管地、而且也要管好自己，要通过各种有效的途径和方式进行自我调控。诸如合理的社会改革、教育、措施、各种法制、各种社会风习，种种合理管理、控制环境污染，美化环境、合理使用能源、节制生育等等，都是人类管理自己、进行自我调控的必要而有效的途径和方式。而人类要管好自己也大有必要了解自己。心

理学所提供的知识在这里是大大存用的。

三、心理学在整个科学发展中的地位及其实用价值

人类的认识总是由简到繁、由浅入深、由低级到高级循序渐进的。这种发展的程度又与社会的发展，与人类的生产活动紧密的联系着。回顾一下科学发展史就可以看到，最早发展起来的一门科学是天文学，尔后又产生了数学、物理学、化学、再后又产生和发展了种种生物科学。与此同时，也相应地发展了种种应用科学以及工程技术。至于心理科学，则是比较晚才兴起的——人类从认识周围世界进而转向认识自己的一门科学。人类认识发展的顺序虽然不是那么截然分明，但大体如此，这是合乎规律的。因为在对于较简单、较低级的物理现象、生理现象、生物现象等的了解没有达到一定水平之前，要搞清楚在它们之上发展起来的高度复杂的心理现象是不大可能的。正因为这样，人们在很长的时期内对于人自己的心理活动却很缺乏正确的了解，以为是一种超自然的、虚无缥缈的灵魂的表现。但是，在物理科学和生物科学以及其它有关科学已有了高度发展的今天，心理科学的大发展应该是合乎规律的事。这不仅是人类认识和改造客观世界的必然发展趋势和结果，而且也是进一步认识和改造客观世界的客观要求。因此，可以预言，今后的一个时期内，心理科学必然会得到一个飞跃式的发展。有人预言，廿一世纪一门带头科学将是心理学，这是有道理的。本文作者之一（潘菽）在廿年代就曾提出过这类看法，认为在物理科学和生物科学之后，应该是心理科学大发展的时期。近些年来更加坚信，这种设想是会得到实践证实的。

我们这种看法是，但又不完全是依据对科学发展规律的逻辑推断。看一看心理学在一些主要发达国家发展的现状也许可以使我们更加相信社会对心理科学的迫切需要和它的发展前景。

心理学发展最快的是美国。全国所有的大学几乎都设有心理学系或专业。据1976年的统计资料，全国有25万人专修心理学，这一年仅心理学系的毕业生就有六万人，近年来又有增加，每年培养出的心理学博士就有三千来人。心理学的研究经费约占美国科技经费的2%（据1974年的资料）一九八一年一期《美国新闻与世界报导》发表一篇题为“心理学——八十年代的‘热门’”的专论。文章列举的大量资料表明，心理学实际上已渗透到社会生活的各个领域。在西德，有32所大学里有心理学系或心理研究所，此外至少还有220所主要由心理学家组成而由国家经费办的研究机构，私人经营的心理治疗、咨询机构估计也有200所左右。在澳大利亚，全国19所大学中有14所设有心理系，学生很多，不少心理系在千人以上。他们的法律规定，在大学、中学和小学都要设专职的心理学工作者负责研究，处理有关的心理学问题。在英国，《教育法令》也明文规定每一个地方教育部门都要聘请心理学工作者。目前，英国有大约45所大学、15所综合技术学院有心理系。学心理学的大学生之多仅低于数学，占第二位。苏联的心理学也相当发展，心理学早就被规定为中学生的必修课。1978年他们又提出建立心理学服务系统的问题，以便把心理学知识广泛地应用到社会生活和活动中去。要建立在拟议中这种机构有相当于部长会议一级的心理学服务中央理事会以及地方和基层的相应机构。心理学家还建

议，在开展国家心理学服务工作的初期阶段，建立应用心理学问题学术委员会隶属苏联科学院主席团，以加强对这项工作的监督和领导。

作为一门独立的科学心理学由西方传到我国已有将近八十年的历史。由于种种原因，我国心理学的发展道路是十分坎坷不平的。特别在所谓“文化大革命”中心理学被打成“伪科学”，受到极其严重的摧残，几乎被推到灭绝的边缘。粉碎的“四人帮”之后，我国心理学才又获得了新生。在短短的五六年中，在四化建设许多方面迫切需要的有力推动下，我国心理学得到了迅速的恢复和前所未有的发展。现在我国已有四个大学（北京大学、杭州大学、华东师范大学和北京师范大学）已先后建立了心理学系，13所高等师范院校的教育系成立了心理学专业。心理学的毕业生也开始有所增加。尽管我国的心理学在不断发展，队伍也在逐渐扩大，但它发展的速度和所达到的水平还远远地满足不了四化建设日益增长的迫切需要。过去我国心理学的应用仅限于教育、医学、工业等很少几个领域，现在企业管理、司法（包括青少年的犯罪及教育改造）、体育运动、文艺、干部的管理、教育、以及政治思想工作等很多方面都迫切希望提供有用的知识，给予有效的帮助。面对这种情况，我国心理学工作者倍受鼓舞。他们通过各种协作组织并最大限度地调动了全部力量，但仍深深感到绠短汲深，力不从心。实在是形势喜人，形势逼人！

心理学可以在哪些方面为我国的社会主义事业服务呢？

前面已讲到，心理学是研究人，研究人的心理活动的。而人在他们的日常生活、学习和工作中，在认识和改造客观世界（包括自己）的全部实践活动中是一刻也不能没有心理活动的，因为正是这种“理想的意图”、“理想的力量”去推动人们从事各种活动。因此，凡有人活动的地方，即社会生活的各个领域毫无例外地都用得着心理学的知识。人为了管好天、管好地、同时也要管好自己，都需要对自己本身有一个正确的科学了解。人活动的领域十分广阔，因而心理学的分支也很多。目前美国心理联合会所属的分支委员会已达39个之多。由于观点不同，对学科分支的划分也不尽一致。一般讲来，心理学的主要分支，有普通心理学、实验心理学、生理心理学、社会心理学、发展心理学（儿童心理学、青年心理学、老年心理学等）、个性心理学、演化心理学（即比较心理学或所谓“动物心理学”）、教育心理学、医学心理学、工业心理学（包括工程心理学、劳动心理学、企业管理心理学等）、学校管理心理学、法制心理学（包括司法心理学、犯罪心理学等）、文艺心理学、体育心理学（运动心理学）、军事心理学、商业心理学等等。从我国的现实情况出发，概括起来讲，心理学可以在以下几个方面为社会主义现代化事业服务：

（一）促进教育工作现代化、科学化、更快更好地培养社会主义建设各方面的劳动者。

实现四化需要极为广大的各行各业的有社会主义觉悟有文化的劳动者。培养这样的劳动者是教育工作的基本任务。心理学是教育工作的基础科学之一。教育工作的成效如何，在很大程度上决定于对教育对象——人，特别是儿童和青少年的科学了解。在这里，儿童心理学和教育心理学所提供的知识是极其需要的。

大家知道，小孩子出生后，他的生理和心理的发展都是有规律的。我们的护理和教育工作如果能按这些客观规律进行，就会事半功倍，收到良好的效果，否则就会事倍功半，甚至事与愿违。举个例子说，现在我国正在推行计划生育，提倡只生一个孩子。每个父母都是那样疼爱自己的宝宝，总是希望尽快地把自己的宝宝培养成为一个身心健康、对四化有所贡献的社会成员。这种愿望无疑是很好的，但许多父母的做法却大成问题。一个通病是“娇生惯养”，其结果往往是适得其反。我国心理学者做过一项关于“独生子女行为特点和教育”的调查研究，研究发现，独生子女挑吃、挑穿、不尊敬长辈、任性、爱发脾气、自私小气、不团结友爱等坏习惯远远地明显地超出非独生子女。这个例子说明，要培养教育好孩子，必须要了解孩子，最重要的是要了解儿童心理的特点和发展规律，从而采取恰当的教育措施，使他们得到健康地发展。至于儿童心理的特点和发展规律是什么，怎样教育才能得当等等，不是简单几句话能够说明的。本文限于篇幅不再详述。以上只是举例说明心理学在儿童教育工作中的重要作用。教育工作要取得好的效果必须科学化。为此，掌握心理学的知识是绝对必要的。为了及早发现不同的人才、更快更好地培养不同的人才，每一个从事教育工作的同志，每一个父母，以至每一个青年以上的社会成员都应当懂得一些必要的儿童心理学和教育心理学知识。

(二) 充分发挥人的能动作用，加速工业、国防现代化。

一谈到现代化，人们总是想到自动化的机器设备、先进的生产技术等等，无疑，这都是不可缺少的重要条件，但机器不论多么自动化，都是人的工具。它要人来设计、制造，最终要由人来进行某种操纵、控制，也要靠人来保养、维修。不管在多么自动化的系统中，人总归是一个中心的环节。何况在现代化生产中不仅要处理好人与机器的关系、更要处理好人与人之间的复杂关系。因此，实现现代化最主要的因素仍然是人。比如有一架很先进的飞机，要发挥它的威力，必须有适宜的人来驾驶。飞行员绝不是每个人都可以胜任的。他除了有十分健康的身体外，还必须具备一些必要的心理条件，如思维敏捷，情绪稳定，反应迅速，动作准确等等。如何对飞行员进行选拔和训练就很用得着心理学的知识。另外，凡称得上先进的飞机，它必需具备的一个特点就是它的仪表、信号等显示装置和操纵装置一定要很适合人的生理、心理特点。因此，设计人员也必须懂得心理学的知识。再比如，一个现代化的工厂，要使生产搞得更好，仅仅靠添置现代化的机器设备是达不到目的的，尽管这是十分重要的条件，更重要的是要把管理工作搞好，把全体职工群众的积极性充分调动起来。有些管理人员不重视这一点，或把管理工作看得十分简单，以为仅靠奖惩两条就可以解决一切问题，有的甚至把奖金看成万能，专靠“物质刺激”调动人的积极性，其结果往往带来更多的问题。为什么会事与愿违呢？关键还是对人缺乏正确的了解。一条鞭子和一些香蕉足以使一只猴子服服贴贴，并且可以使它学会很多把戏。但仅靠惩处和奖赏远不能解决人的问题。人类要管好自己，必须对自己有一个科学的了解。心理学在这里也大有用武之地。

(三) 改进和提高医疗保健工作，保证人民的身心健康。

人们对自己的身体健康一般都很重视，有点病赶紧求医。但对自己的心理健康似乎

很少有人认真注意，以至在精神上已经有了创伤也往往不以为然。其实，就人而言，从某种根本意义上说，心理健康比其身体健康更为要紧。

科学研究证明，人的生理和心理是相互影响的。医疗实践和人们的生活经验也表明，心理因素在疾病的产生和治疗过程中都起着重要的作用。苏联杰出的生理学兼心理学家巴甫洛夫认为，“一切顽固沉重的忧悒和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。”我们每个人都可能会有这样的体验，即当情绪很不好时往往会不思饮食。而这类由于心理因素引起的病症常常使得专靠药物治疗的医生无能为力。在这种情况下，必须给以心理治疗。致病的心理因素解除了，即使不吃药疾病也可能不治自愈。在疾病治疗过程中，心理因素的作用是很大的。同患一种疾病，吃同样的药，有的病人情绪乐观，对治疗满怀信心，他的病可以很快治好。而有的病人心胸不开阔，终日忧心忡忡，甚至悲观绝望，这就会大大降低药物治疗的效果，甚至有可能使病情每况愈下。此外，在治疗过程中，病人与医护人员的关系也很重要。如果医护人员对病人满怀同情，热忱关注，认真治疗，就会给病人以温暖、安慰，就会取得病人的充分信任。这本身就会起到一种有利治疗的作用，反之就会起相反的作用。所以一个好医生，不但要有高明的医术，而且要有高尚的情操，不仅要精通人的生理，而且要有一定的有关的心理学知识。因此，所有的医务工作者，学习一点心理学是十分必要的。我国许多医务工作者已开始认识到这一点。卫生部与中国心理学会合作，已为全国各地的医生办了两期医学心理学学习班。医学与心理学携手合作势在必行。

（四）心理学在加强法制工作中的作用。

当前，我们的国家正在大力加强法制建设。这是拨乱反正的一项重要措施。从一般的意义上讲，这也就是人类管理好自己、改造自己的一个有效的方法和途径。这项工作要做得有成效，必须建立在科学的基础之上。除了其它各项必要的工作外，一个可以说是带有根本意义的工作就是要加强对人的科学了解。人为什么会干这样或那样构成犯罪的坏事情？怎样一步一步走上了犯罪的道路？对于各种不同的罪犯进行怎样的处置最为有效？怎样改造各种罪犯以使其走上正确的光明的道路？……这些都是心理学要研究的课题。据有关方面的调查，在当前的犯罪案中，青少年犯罪占相当大的比例。这已成为社会上普遍关心的一个问题。搞清青少年走上犯罪道路的原因和规律，探讨管理、教育和挽救青少年罪犯的途径和有效措施是我国心理学者在当前的一项责无旁贷的任务。这项工作不仅关系到青少年一代的健康成长，而且对于维持社会治安、保证四化建设的顺利进行都有着重要的现实意义。关于法制心理学（司法心理和犯罪心理）和社会心理学的研究我国过去进行得很少，甚至可以说是空白。我国心理学者正在大力加强这方面的研究，以为四化服务。

此外，心理学在体育、文艺、商务，交通以及政治思想工作等方面也都起着不可忽视的作用。由于我国心理学基础比较薄弱，队伍较小，在这样一些方面的工作还开展得很少。有的方面甚至还完全没有进行必要的研究。这些方面的研究有待进一步加强或尽快地开展起来。

可以看到，心理学，作为研究人的一门科学，不论在社会主义的物质文明和精神文

明的建设中都可以发挥其它学科不可取代的重要作用。事实表明，社会主义现代化建设需要心理学，心理学也能够很好地为社会主义的现代化事业服务。

心理学研究不仅有上述重要的应用价值，而且具有重要的理论意义。列宁在批驳形形色色的唯心主义时经常引用心理学的研究成果。他指出，“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。”他还把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域之一”。

四、怎样自学心理学

笔者经常收到大量来信，信中表示对心理学非常感兴趣，问怎样学习（主要是自学）这一门科学。有许多青年同志表示，要一辈子搞心理学，决心为发展比较薄弱的我国心理学贡献自己一份力量。这些信的字里行间洋溢着我国青年一代献身四化的满腔热情，使我们很受鼓舞。但同时，从这些信中也反映出许多人对心理现象和心理学存在着一些不正确的看法。一种看法认为，人的心理活动难以捉摸，以至非常神秘，心理学十分玄虚或是高深莫测。因此，想学心理学又有畏难情绪。他们有的问，自己是否适合学心理学，“是不是这块料”。另一种看法认为，每个人都有心理活动，因而谁都会研究，而且很容易研究，无须什么特别的科学方法，自己琢磨也就是了。所以，谁都可以对心理学议论一番。我们收到的文章中有一些就是他们自己琢磨一番后发表的议论，还有一种看法，以为心理学可能很好玩，心理学，顾名思义，不过就是猜度别人心理的，象算命先生一样（听说还真有这种挂着心理学招牌的算命先生）。以上的看法显然都是不正确的，起码是很片面的。读者通过本文前面部分的阐述，应当对心理和心理学有这样的一种正确认识：人类的心理活动是高度复杂的，的确比较难于正确了解，但并没有什么神秘，它作为一种客观存在的事物是完全可以被认识的。心理学作为研究人类心理活动的一门科学也是比较难于研究，难于学习的，更不是每一个人都可以随便议论一番所能了解的，但它绝不是一门不可掌握的玄虚的学问。通过学习，每个人都可以取得必要的心理学的科学知识。

怎么样来自学这门科学呢？这里提出几点意见。

1. 首先要学习好马列主义、毛泽东思想，特别是辩证唯物论，以解决根本的立场、观点和方法问题。

也许有人要问：学心理学还有什么立场问题呢？

立场问题，也就是立脚点问题，或者说学习目的和基本观点的问题，在学习和应用心理学时不但存在而且必须首先解决好。让我们举一个实际例子：在资本主义国家，资本家和管理者很重视研究商业心理学（广告心理、顾客心理、售货术等，）这是由于竞争的需要。他们的目的是千方百计多推销商品，以至推销过剩的或很次的商品，以捞取最大的利润，至于购买者的利益则摆在次要地位或者完全不顾。在他们手里，心理学的有关知识和应用技术往往就成了进行蒙混欺骗的工具。我们国家近几年来也开始注意广告宣传之类的事。无疑，我们的商业工作者很有必要学习一些有关的心理学知识。但我

们显然应当站在国家和人民群众的立场上，用心理学的有关知识改善经营，提高服务质量。可以看到，同是学习商业心理学，但立脚点可以是根本不同的。我们从事任何工作的同志，学习心理学都应首先端正立场，明确学习目的，使心理学真正能为社会主义事业各个方面服务。

学习心理学还必须解决根本的观点和方法问题。也就是要明确指导思想。无可置疑，唯一正确的指导思想就是马列主义、毛泽东思想，特别是辩证唯物论。它是科学的世界观和方法论的完美统一。用辩证唯物论作指导思想，才能使我们按照事物本来的面目去认识它，了解它。因此，研究任何科学都需要以辩证唯物论作为根本的指导思想。心理学研究的对象特别复杂，容易滑到唯心、主观的思想方面去，尤其需要更加自觉地贯彻辩证唯物论的指导思想，否则在根本观点上就会发生错误，弄得全盘都错。因此，也就不可能对心理现象求得任何正确的了解。为什么心理学虽然经历了百年的发展历史，而至今尚未达到完全成熟？为什么在心理学中有这么多的学派？一个重要的原因就是指导思想问题没有得到正确的解决，以致看问题的根本观点和方法不很对头甚至完全不对头。由于受各种唯心论和形而上学的严重束缚，以致从根本上把要考察的问题看错了，或者看重了。只有自觉地认真地运用辩证唯物论作为指导思想，才有希望对心理现象求得任何科学的了解。

2.要循序渐进，要先学习好心理学的基础知识。

我们无论干什么事，要干得好，就必须按客观规律去办。俗话说：万丈高楼从地起，千里之行始于足下。学习也是这样，一定要循序渐进。我国南宋有影响的哲学家和教育家朱熹说过，“读书之法，在循序而渐进，熟读而精思。”巴甫洛夫在给青年的一封信中对青年们提出的第一点希望就是“循序渐进”。他十分恳切地告诫青年们说：“你们从一开始工作起就要在积累知识方面养成严格循序渐进的习惯。……你们在想要攀登到科学顶峰之前，应先通晓科学的初步知识。如未掌握以前的东西，就永远不要着手做后面的东西。”正在为实现四化而努力学习科学知识的我国青年，读一读巴甫洛夫的这一封热情洋溢的信会很有益处。有一些青年热情很高（这是很可贵的），但往往犯好高骛远，急于求成的毛病，而结果很可能是欲速则不达。这些同志中有的人读书往往不求甚解，缺乏谦虚的态度和刻苦顽强的精神，满足于一知半解。有的则爱钻牛角尖，以至走向死胡同而不知转变。我们常收到这样一些业余心理学爱好者寄来的文章或成本的书稿。他们虽然为此付出了很多劳动，但很难说会得到多少长进。有的同志连心理学的起码知识还没搞清楚，却希望创立什么新体系。他们既没有很好地掌握辩证唯物论这一指导思想，也没有足够的科学材料作依据，而只是从概念（自己创造的令人费解的概念）到概念，完全凭想当然发表议论。这样的学习更不会有什么益处。奉劝这样的同志还是脚踏实地地从最基础的东西学起，不要急于随便写文章，不要总希望一鸣惊人，要牢记巴甫洛夫的忠告：“循序渐进，循序渐进，再循序渐进！”

3.要学习好有关的基础科学知识。

心理学是一门具有二重性的科学。它既有社会科学的性质，也有自然科学的性质，

是介于二者之间的一种中间科学或跨界科学。因此，要学好这门科学，除要具备相当的哲学基础外，还必须掌握必要的自然科学基础知识。与心理学关系最密切的科学就是生理学，其次是动物学。如要对心理学了解得更深一层，学习一些有关的物理学、生物化学和数学也是很需要的。总之，心理学是一门较难学好的科学。知识面广一些对学好这门科学是非常必要的。

4. 要联系实际。

这里包含两个意思。一是要从自己的实际情况出发，选定一个主要方向，制定一个切实可行的计划。心理学的分支很多，作为一种业余学习，不可能，也无必要面面俱到，行行精通。学习的目的在于应用，因此，学习必须有的放矢。如果你是一个教育工作者，你最好多学一些儿童心理学或教育心理学；如果你是一个搞企业管理工作的同志，你最好主攻管理心理学，劳动心理学以至整个工业心理学；如果你是一个政法工作者，你最好是钻研一下司法心理学……。所谓心理学的分支，顾名思义，都是从心理学的主干上生长起来的，这个主干就是普通心理学。显然，无论从事哪一个分支的学习和研究，都应先学习一下普通心理学，以求对这门科学有一个总体的、大概的了解。

再一点就是，学习时要理论紧紧地联系实际。心理学是一门理论性很强的科学，同时又是紧密联系着每个人生活实践的科学。我们每个人在自己的生活实践中，时时刻刻都在进行着这样或那样的心理活动，并且每个人都可以通过自我观察来了解自己的心理活动，也可以通过细心观察和分析研究来了解别人的心理活动。这是学习心理学的一个有利条件。在学习时，我们可以把书本上的知识与自己的观察相互验证。这样来学习不但可以引起兴趣，而且可以掌握得牢。比如书本上讲到记忆和遗忘的若干规律，你不妨把这些书本上的东西在自己日常生活和学习中验证一下，也可以做一些简单的实验，看看是否真是如此。你也可以在自己的工作中运用有关的心理学知识，看看是否会收到预期的效果。总之，不要只是从书本到书本，从概念到概念，这样才能把书本上的知识真正变成自己的东西，收到很好的效果。近年来常看到从事某一方面实际工作（如教育、司法等）的业余心理学者写的文章或专著，由于他们有正确的指导思想，又有较扎实的心理学知识，特别是掌握了丰富的生动的第一手感性材料作为依据，所以文章有血有肉、很有见解，很有趣味，这是很可喜的。

5. 在实事求是、结合实际的情况下，要养成独立思考的习惯，要有批判精神。

科学作为人类对自然界、社会和思维客观规律的认识是不断发展的，不会停留在某一水平上。因此，学习任何一门科学都要有实事求是的科学态度，要善于独立思考，要有批判精神，有扬、有弃、推陈出新。心理学由于还不很成熟，在基本理论观点上还远不是都很正确的，具体的研究成果也不见得都很符合客观实际。特别是对于外国的东西，有些即便是很时髦的东西，也不一定适合我们社会的需要和国情。因此在学习时尤其需要提倡独立思考和分析批判的精神。就象吃东西一样，要注意分辨好外、细嚼慢咽，不可饥不择食、囫圇吞枣。这是初学者不可不注意的。