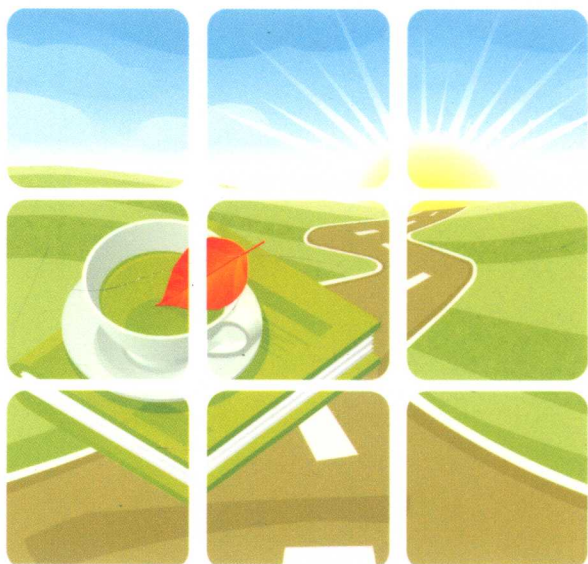


J 教师教育系列教材
JIAOSHI JIAOYU XILIE JIAOCAI



教师教育心理学

包兴敏 白冬青 王晓茜 编著

赠送
电子课件

- 注重教材内容的系统性、时代性和实用性。
- 增设实践指导内容，重视教学实践。
- 案例来源于生活，具有实际指导意义。

清华大学出版社



教师教育系列教材

教师教育心理学

包兴敏 白冬青 王晓茜 编 著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书内容以普通心理学基本理论为基础,根据当前学校教育的需要,整合了教育心理学、发展心理学、品德心理学、社会心理学和心理卫生学的有关知识。本书既注重理论体系的完整,又强调理论与实际的结合,在确保科学性的前提下,突出教材内容的针对性、实用性和时代性。

本书可作为高等学校公共课教材,也可作为中小学教师进修的心理学教材。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。
版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

教师教育心理学/包兴敏,白冬青,王晓茜编著. —北京:清华大学出版社,2015
(教师教育系列教材)
ISBN 978-7-302-40692-1

I. ①教… II. ①包… ②白… ③王… III. ①教育心理学—高等师范院校—教材 IV. ①G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 161286 号

责任编辑: 桑任松
装帧设计: 刘孝琼
责任校对: 周剑云
责任印制: 沈 露

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>
地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084
社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544
投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 刷 者: 三河市君旺印务有限公司

装 订 者: 三河市新茂装订有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm

印 张: 21

字 数: 506 千字

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

印 次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1~2500

定 价: 38.00 元

前 言

二十一世纪是充满机遇与挑战的世纪，是一个科学技术更加发达，竞争更加激烈，社会对人的素质要求更高的世纪。作为高素质人才培养基地之一的师范院校，其教材建设直接影响到人才培养的规格与质量。随着基础教育改革的不断推进，以及多元化师资培养途径的形成，出现了教师岗位竞争的社会化趋势，对未来中学教师的素质要求愈来愈高。心理学是高等师范院校的一门公共必修课，是培养未来中学教师基本素质的一门重要课程。因此心理学教材只有不断完善组织结构，更新教材的内容，不断吸收国内外研究的最新成果，才能更好地激发学生学习的兴趣和积极性，提高校公共课心理学的教学效果。同时，为了解决目前现有教材大多理论性较强、实践性不足的问题，本书将注重理论与实践的紧密结合，注重心理学理论在教育教学工作中的实际应用，提升师范生运用心理学原理认识、分析和解决实际问题的能力。

在编写本书的过程中，结合多年的心理学教学经验及理论积累，立足于高等师范院校学生培养目标来组织教材内容。打破了以往心理学教材的体系，在结构上力求更新，内容以普通心理学基本理论为基础，根据当前学校教育的需要，整合了教育心理学、发展心理学、品德心理学、社会心理学和心理卫生学的有关知识，紧紧围绕师范生未来教育教学的主要活动来编写教材内容，并注意反映当代心理科学发展的最新动态，在确保科学性的前提下，进一步突出教材内容的针对性、实效性、先进性和时代性，以激发学生学习心理学的热情，为学生从事未来的教育、教学工作打下坚实的基础。

本书共分 15 章，内容包括导论、注意、感觉和知觉、记忆、思维与想象、情绪与情感、意志、智力的发展与创造力的培养、个性、心理发展与教育、学习心理、教学心理、品德心理、群体心理、青少年心理卫生等。各章执笔人员如下：包兴敏编写第一、五、八、十、十四章，白冬青编写第二、三、四、六、七章，王晓茜编写第九、十一、十二、十三、十五章。全书由包兴敏统稿。

本书是为高等师范院校学生编写的公共课心理学教材，也可作为在职教师的培训教材，以及其他教育工作者的参考书。在本书的编写过程中借鉴了许多同类教材的理论观点和研究成果，在此一并表示衷心的感谢！

尽管我们在编写过程中尽了最大的努力，但由于水平有限，加之该学科的许多理论还不成熟，学科体系尚不够完善，不足之处乃至谬误之处在所难免，还望读者和同仁不吝赐教，有待日后进一步完善和修订。

编 者

目 录

第一章 导论1	三、有意后注意..... 32
第一节 心理学的研究对象、基本任务和意义.....1	四、无意注意、有意注意和有意后注意的关系..... 33
一、心理学的研究对象.....1	第三节 注意的规律在教学中的运用..... 34
二、心理学的基本任务.....4	一、无意注意的规律在教学中的运用..... 34
三、学习、研究心理学的意义.....4	二、有意注意的规律在教学中的运用..... 36
第二节 心理学的分支.....7	三、无意注意与有意注意转化规律在教学中的运用..... 37
第三节 心理学的研究原则和方法.....11	第四节 注意的品质..... 39
一、心理学研究的基本原则.....11	一、注意的广度..... 39
二、心理学的研究方法.....12	二、注意的稳定性..... 40
第四节 心理科学的发展.....14	三、注意的分配..... 41
一、心理学的形成和发展.....14	四、注意的转移..... 42
二、心理学在中国的发展.....15	第五节 注意理论..... 43
三、科学心理学发展的主要派别.....17	一、过滤器理论..... 43
四、心理学的发展现状.....20	二、认知资源理论..... 44
第五节 心理的实质.....23	复习思考题..... 46
一、心理是脑的机能,脑是心理的器官.....23	第三章 感觉和知觉 47
二、心理是客观现实的反映.....23	第一节 感知觉概述..... 47
三、人的心理是在社会实践中发生发展的.....25	一、什么是感觉..... 47
复习思考题.....25	二、什么是知觉..... 47
第二章 注意26	三、感觉和知觉的区别与联系..... 48
第一节 注意的概述.....26	四、感知觉的生理机制..... 49
一、什么是注意.....26	第二节 感知觉的种类..... 50
二、注意的功能.....27	一、感觉的种类..... 50
三、注意的外部表现.....28	二、知觉的种类..... 54
四、注意的生理机制.....28	第三节 感知觉规律及其运用..... 60
第二节 注意的种类及相互关系.....29	一、感觉规律..... 60
一、无意注意.....29	二、知觉的特性..... 64
二、有意注意.....31	

三、感知觉规律在教学中的应用.....	68
第四节 观察及观察力培养.....	69
一、观察与观察力.....	69
二、青少年观察能力的培养.....	70
第五节 感知觉理论.....	71
一、经验说、完形说和心理物理 对应说.....	71
二、自下而上加工和自上而下 加工理论.....	72
复习思考题.....	72

第四章 记忆..... 73

第一节 记忆概述.....	73
一、什么是记忆.....	73
二、记忆的种类.....	74
三、记忆的生理机制.....	77
四、表象.....	78
第二节 记忆过程及其一般规律.....	79
一、识记.....	80
二、保持.....	83
三、再认和回忆.....	89
第三节 记忆品质与培养.....	91
一、记忆的品质.....	91
二、青少年记忆能力的培养.....	92
第四节 记忆理论.....	95
一、记忆信息加工理论.....	95
二、元记忆理论.....	96
复习思考题.....	97

第五章 思维与想象..... 98

第一节 思维概述.....	98
一、什么是思维.....	98
二、思维的种类.....	100
第二节 思维过程与思维形式.....	101
一、思维过程.....	101
二、思维的形式.....	103

第三节 想象.....	105
一、什么是想象.....	105
二、想象的种类.....	105
三、想象的品质及培养.....	108
第四节 解决问题的思维过程.....	111
一、解决问题的四个阶段.....	111
二、影响解决问题的因素.....	113
第五节 思维与教学.....	115
一、良好的思维品质.....	115
二、思维规律在教学中的应用.....	116
复习思考题.....	119

第六章 情绪与情感..... 120

第一节 情绪与情感概述.....	120
一、什么是情绪、情感.....	120
二、情绪、情感的功能.....	121
三、情绪的表现形式.....	122
第二节 情绪与情感的种类.....	125
一、基本情绪和复合情绪.....	125
二、心境、激情和应激.....	126
三、道德感、美感和理智感.....	128
第三节 情绪调节.....	129
一、什么是情绪调节.....	129
二、培养学生调节与控制情绪的 能力.....	131
第四节 情绪、情感和生活.....	134
一、情绪、情感与工作效率.....	134
二、情绪、情感与健康.....	135
三、情绪与记忆.....	136
四、情绪与归因.....	136
五、情绪与决策.....	136
第五节 情绪理论.....	137
一、詹姆斯—兰格的情绪外 周理论.....	138
二、坎农—巴德的情绪丘脑 理论.....	138

三、沙赫特的情绪认知理论..... 138

四、汤姆金斯和伊扎德的情绪
动机—分化理论..... 139

复习思考题..... 139

第七章 意志..... 140

第一节 意志概述..... 140

一、什么是意志与意志行动..... 140

二、意志行动的特征..... 141

三、意志行动的生理机制..... 141

四、意志与其他心理活动的关系..... 142

第二节 意志行动过程的分析..... 143

一、采取决定阶段..... 143

二、执行决定阶段..... 145

第三节 意志品质及其培养..... 148

一、意志品质..... 148

二、青少年意志品质的特点..... 150

三、学生意志品质的培养..... 151

复习思考题..... 153

**第八章 智力的发展与创造力的
培养**..... 154

第一节 智力的发展..... 154

一、什么是智力..... 154

二、智力的结构..... 156

三、智力的测量..... 161

四、智力发展的一般趋势与个别
差异..... 164

第二节 创造力的培养..... 169

一、创造力概述..... 169

二、创造力发展的影响因素..... 172

三、高创造力学生的特征..... 173

四、学生创造力的培养..... 174

复习思考题..... 177

第九章 个性..... 178

第一节 个性的概述..... 178

一、什么是个性..... 178

二、个性的结构..... 179

第二节 个性倾向性..... 180

一、需要..... 180

二、兴趣..... 181

三、动机..... 181

第三节 个性心理特征..... 182

一、能力..... 182

二、气质..... 184

三、性格..... 186

第四节 判断个性的方法——心理
测验..... 188

一、自陈式测验..... 188

二、投射测验..... 191

第五节 个性差异与教育..... 193

一、能力差异与教育..... 193

二、气质差异与教育..... 195

三、性格差异与教育..... 196

复习思考题..... 199

第十章 心理发展与教育..... 200

第一节 心理发展概述..... 200

一、什么是心理发展..... 200

二、心理发展的一般特点..... 200

三、影响心理发展的因素..... 202

四、心理发展的动力..... 203

五、儿童心理发展的年龄特征与
发展阶段..... 204

第二节 少年期学生心理的发展特点
与教育..... 204

一、少年期学生心理发展的基础..... 204

二、少年期学生心理发展的一般
特点..... 206

三、少年期学生心理发展的主要
矛盾与教育..... 208

第三节 青年初期学生的心理发展与教育.....	209
一、青年初期学生心理发展的基础.....	210
二、青年初期学生心理发展的一般特征.....	210
三、青年初期学生心理发展的主要矛盾与教育.....	213
复习思考题.....	214

第十一章 学习心理..... 215

第一节 学习的概述.....	215
一、什么是学习.....	215
二、学生学习的特点.....	216
三、学习的分类.....	217
第二节 学习的基本理论.....	218
一、学习的联结理论.....	218
二、学习的认知理论.....	222
三、建构主义学习观.....	223
四、人本主义的学习观.....	226
第三节 技能的学习.....	228
一、什么是技能.....	228
二、技能的种类.....	228
三、技能的形成阶段.....	229
四、技能形成的指导.....	231
第四节 学习迁移.....	233
一、什么是学习迁移.....	233
二、学习迁移的种类.....	233
三、促进学生学习迁移的策略.....	234
第五节 学习积极性.....	235
一、什么是学习积极性.....	235
二、学习积极性的心理分析.....	236
三、学生积极性的激励.....	237
复习思考题.....	242

第十二章 教学心理..... 243

第一节 教学设计.....	243
一、什么是教学设计.....	243
二、确定教学目标.....	244
三、组织教学内容.....	247
四、分析教学对象.....	251
五、选择教学形式、方法、策略.....	254
第二节 课堂心理气氛.....	258
一、什么是课堂心理气氛.....	258
二、课堂心理气氛的类型.....	259
三、积极课堂心理气氛的创设.....	260
第三节 课堂问题行为与控制.....	260
一、什么是课堂问题行为.....	260
二、课堂问题行为的控制.....	261
第四节 教师心理.....	262
一、教师的角色与劳动特点.....	262
二、教师的心理品质.....	264
三、教师的威信.....	267
复习思考题.....	268

第十三章 品德心理..... 269

第一节 品德的概述.....	269
一、什么是品德.....	269
二、品德的心理结构.....	270
第二节 品德形成过程的心理分析.....	271
一、道德认识的形成.....	271
二、道德情感的丰富.....	273
三、道德意志的锻炼.....	274
四、道德行为的训练.....	276
第三节 学生不良品德与矫正.....	278
一、什么是学生的不良品德.....	278
二、学生形成不良品德的原因.....	279
三、学生不良品德的矫正.....	280
复习思考题.....	282

第十四章 群体心理.....283

第一节 群体概述.....283

一、什么是群体.....283

二、群体的种类.....284

三、群体的功能.....285

第二节 群体心理效应.....286

一、社会助长作用.....287

二、社会惰化作用.....288

三、去个性化.....288

四、社会顾虑倾向.....290

五、从众.....290

六、群体极化效应.....291

第三节 人际关系.....292

一、什么是人际关系.....292

二、人际关系的意义.....292

三、人际关系的原则.....294

四、学校中基本的人际关系.....295

第四节 人际吸引.....297

一、人际吸引的理论.....298

二、影响人际吸引的因素.....299

三、改善人际关系的技巧.....302

复习思考题.....305

第十五章 青少年心理卫生.....306

第一节 心理卫生概述.....306

一、什么是心理卫生.....306

二、心理卫生的重要意义.....306

三、青少年心理健康的标准.....307

第二节 青少年的异常心理.....308

一、青少年常见的心理异常的表现.....309

二、青少年常见的心理疾病.....312

三、学生心理异常和心理疾病的成因.....314

第三节 青少年心理卫生教育与指导.....315

一、青少年心理卫生教育的内容.....315

二、学校心理咨询.....318

复习思考题.....323

参考文献.....324

第一章 导 论

本章学习目标

- 明确心理学的研究对象和研究任务。
- 了解心理学的主要流派及其基本观点。
- 明确师范生学习心理学的意义。
- 了解心理学研究的基本原则与方法。
- 掌握辩证唯物主义对心理实质的理解。

核心概念

心理现象 心理学分支 心理学流派 研究原则 研究方法 心理的实质

心理学是一门既古老而又年轻的科学。说它古老，是因为人类探索自己的心理现象已有 2000 多年的历史。大约 2400 多年以前，古希腊学者亚里士多德(Aristotle, 公元前 384—公元前 322)在他的《灵魂论》一书中对心理现象就做了系统的阐述。我国古代思想家和教育家孔子在《论语》中，对人与人之间的心理差异、学习中的心理问题、德育心理和教师心理等，也做了很多有价值的论述。说它年轻，是因为心理学一直是包含在哲学之中，而它真正成为一门独立的科学，却只有 100 多年的历史。1879 年，德国的哲学家、心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，才使心理学从哲学中分化出来，成为一门独立的实验科学。100 多年来，心理学有了很大的发展，在各个领域的实践活动中得到了广泛的应用，并由此产生了许多分支学科，使心理学逐步成为一门内容丰富、体系完整的科学。今天，心理学的许多理论不仅能指导人们正确地进行生活、工作和学习，而且成为教育人、培养人、管理人、使用人以及进行人才选拔的科学依据。心理学的巨大实践价值，已越来越受到人们的认识和重视。未来学者预言，21 世纪是教育的世纪，而心理学将成为 21 世纪的带头科学。

第一节 心理学的研究对象、基本任务和意义

一、心理学的研究对象

心理学(psychology)的研究对象是人的心理现象，心理学是研究心理现象及其规律的科学。提到心理现象，人们不免有一种神秘感。其实，它是我们生活中实实在在地存在着的，为我们所熟悉，并随时会接触到、感受到的精神现象。它又称心理活动，简称心理(mind)。

心理现象是人类自身最平常、最熟悉的现象，同时也是宇宙间最复杂、最奥妙的现象。它的表现形式多种多样，但概括起来主要是心理过程和个性心理两个方面。

(一)心理过程

心理过程是指心理活动的动态过程，它包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。

1. 认识过程

认识过程是指人的最基本的心理过程，是人脑对客观事物的属性及其规律进行反映。它包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程。

人通过自己的感觉器官了解客观事物的个别属性，如看到一种颜色、听到一种声音、闻到一种气味、尝到一种味道等都是感觉。它是一种最简单的心理现象，是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映。在感觉的基础上，人能分辨出整个物体，如看到鲜艳的五星红旗，听到雄壮的国歌等，这是知觉。知觉是对事物整体的认识，是人脑对直接作用于感觉器官的事物的各个部分、各种属性以及它们之间相互关系的整体反映。知觉比感觉要复杂一些，但知觉和感觉都是对事物表面特征的反映。人要获得关于事物的本质和规律性的认识，必须利用感知的材料和已有的知识，在头脑里进行一系列的分析、综合等活动，这就是思维。思维是人脑对客观事物的本质属性和内部规律性的间接、概括的反映。它是一种复杂的、高级的心理现象。如医生根据病人的脉搏、体温、舌苔等的变化，可以推断其体内的疾病；教师根据学生的外部表现和言行，可以了解其内心世界，这些都是思维。感知过的事物能够以经验的形式在头脑中留下痕迹，以后在一定的条件下，可以再认或回忆出它的形象和特征，这就是记忆。记忆是过去经历过的事物在人脑中的反映。人在头脑中不仅能再现过去事物的形象，而且还能在此基础上创造新事物的形象，这就是想象。想象是人脑对已有的表象进行加工、改造而创造出新形象的心理过程。如文学创作中塑造典型的人物形象、工程师的蓝图设计、科学家的发明创造等，都是想象的产物。

感觉、知觉、记忆、思维和想象都是人脑对客观事物的认识活动，是个体在实践活动中对认知信息的接收、编码、储存、提取和使用的心理过程，统称为认识过程。

2. 情感过程

人在认识客观事物时，并非是无动于衷、冷漠无情的，都是有着鲜明的态度体验，充满着情感色彩，如满意或不满意、愉快或不愉快等，这都是情绪和情感的表现。所以，情感是人对客观事物是否符合自己需要的态度的体验。

3. 意志过程

人不仅能认识客观事物，而且还能根据对客观事物及其规律的认识而采取一定的行动，自觉地改造世界。人能够根据自己的认识，确定行动目的，拟订计划、步骤，并选择正确方法，克服各种困难，最后把计划付诸行动，这种自觉地确定目的并根据目的来支配、调节自己的行动，克服各种困难，从而实现目的的心理过程就是意志过程。

需要指出的是，还有一种特殊的心理现象叫作注意，它不属于某一独立的心理过程，但却伴随心理过程进行并且从始到终。人们在感知、记忆、思维、想象等的同时，心理活动必须有所指向和集中，才能使我们的这些活动更好地进行。因此，注意是从事任何活动、获取新信息、提高工作效率的必要条件。

认识过程、情感过程和意志过程是统一的心理过程当中的三个不同方面。它们不是彼

此孤立的，而是相互联系、相互作用的。认识过程是基础，情感的发生与深化、意志行为的确立与执行都是以认识为基础的，而情感、意志又会反过来影响认识活动的进行和发展。同样，情感也会对意志行为产生动力作用，良好的情感会使个体的意志努力得到更充分的发挥，而意志行为又会有利于丰富和升华情感，尤其是经历过巨大的意志努力而取得成功之后，使个体产生获得新境界上的情感体验，产生质的飞跃。

(二)个性心理

由于人与人之间在先天因素、生活条件、所受的教育、所处的环境、所从事的实践活动等方面各不相同，因此，这些心理过程在每个人身上又总是带有个人特征，这样就形成了不同的个性心理。个性是一个人在活动中所表现出来的比较稳定的、带有倾向性的各种心理特征的总和。它是人的心理现象的静态形式。个性心理包括两个方面：个性倾向性和个性心理特征。

1. 个性倾向性

个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、信念、理想及世界观等。它是人的个性心理结构中最活跃的因素，反映了人对周围世界的趋向和追求，决定着心理活动的方向和行为的社会意义。其中需要是个性倾向性的基础，而世界观居于个性倾向性的最高层次，决定着一个人总的心理倾向。

2. 个性心理特征

个性心理特征包括能力、气质和性格。能力是顺利完成某种活动所必需的并直接影响活动效率的个性心理特征。例如，有的人擅长写作，有的人能歌善舞，有的人有组织能力，有的人语言表达能力很强，这些都是能力方面的差异。气质是一个心理活动的动力特征，即指心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢、灵活性和稳定性等诸多方面的特征。如有的人活泼好动，有的人安静沉稳，有的人性情暴躁，有的人沉默寡言，这些都是气质方面的差异。性格是指一个人对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯化的行为方式。如有的人勤奋，有的人懒惰，有的人诚实，有的人虚伪，这些都是性格方面的差异。

个性心理的两个方面相互依存、相互制约、协调发展。正是在这两种因素的相互作用下，才构成一个以个性倾向性为方向、以个性心理特征为表现的个性心理的整体。

心理过程与个性心理是密切联系的、不可分割的。一方面，个性心理是通过心理过程形成的，如果没有对客观现实的认识，没有对外界事物的情感体验，没有对客观现实的积极主动改造的意志行动，人的能力、性格、信念、世界观等是不可能形成的。另一方面，已形成的个性心理既可以调节心理过程的进行，还能在心理过程中得以表现。如人们的兴趣、动机不同，他们的认识活动的指向、内容也有所不同；性格不同的人，情感的表现也不一样。正因为心理过程和个性心理相互融合、相互制约，才会形成一个人完整的心理面貌。

总之，心理现象包括的内容很多，也很复杂，其具体结构见图 1-1。

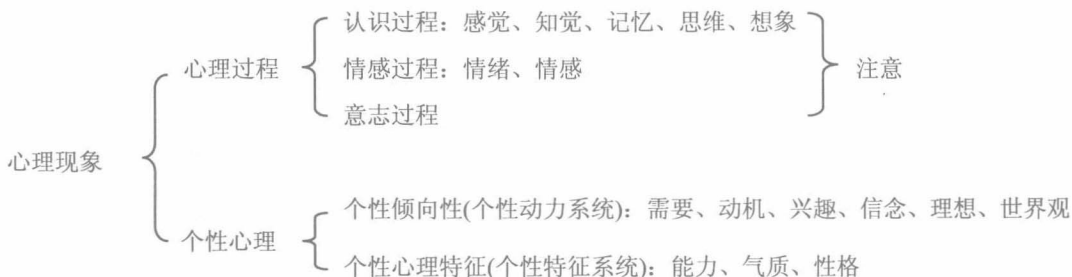


图 1-1 心理学研究对象示意图

(资料来源：陈录生，马剑侠. 新编心理学[M]. 北京：北京师范大学出版社，2005.)

二、心理学的基本任务

任何事物或现象的变化发展都是有规律的，人的心理活动同样也有其规律性。心理学作为一门独立的学科，它的任务就是探索和揭示心理活动的规律。人类认识世界和改造世界的一切实践活动都是在人的心理活动的参与下进行的，也都是在人的心理调节指导下完成的。为此，心理学的基本任务主要有：

(1) 描述人的心理，这是心理科学研究的第一步。它的主要任务是从科学心理学的角度对各种心理现象进行科学界定，以建立和发展心理学中有关心理现象的一个完整的、科学的概念体系。这涉及大至对整个心理现象，小至对某一具体心理现象的概念内涵和外延的确定。例如，从大的方面看，“心理”的内涵是什么？心理现象包括哪些内容？从具体方面看，“动机”的内涵是什么？动机的种类包括哪些？诸如此类，等等。目前，心理学研究中有许多概念尚未达成共识，例如，仅“智力”“情感”等概念就有不下十几种乃至几十种说法，因此，对于建立成熟的心理科学，还有相当艰巨的描述心理事实的任务要完成。

(2) 理解和说明人的心理，就是找出产生所观察到的心理现象背后的深层原因，揭示其发生的心理与生理机制。例如，导致攻击行为发生的因素有哪些？不同认知风格对个体攻击行为的发生有何影响？等等。心理与生理机制的探讨对深入认识心理与行为具有重要意义，同时也是预测和控制人的心理和行为的基础。

(3) 预测和控制人的心理，这是心理学研究最高层次的任务。描述人的心理，揭示心理和行为发生的机制最终是为了对人的心理和行为进行干预。描述人的心理、理解和说明人的心理都属于认识环节的任务；而预测和控制人的心理属于实践环节的任务，也是心理学发挥和实现其应用价值的落脚点。例如，根据一个学生的一般智力、学习策略和学习动机，就能较准确地预测这个学生学业成绩的表现；根据中小学生学习欺负行为发生的一般特点、心理机制，可以制定出科学有效的欺负干预方案，降低欺负发生的频率和强度。

三、学习、研究心理学的意义

探讨心理活动的规律，无论在理论上或实践上都有重要的意义。

(一)理论意义

1. 心理学的研究为马克思主义哲学提供了科学的依据

马克思主义哲学是科学心理学的理论基础；反过来，心理学所揭示的心理现象与脑及外部世界的关系，又是对马克思主义哲学基本命题——物质第一性、意识第二性的有力论述。

心理学以其确凿可靠的研究成果表明了人的心理对物质世界的依赖关系，心理是客观现实与人脑相互作用的结果，因而进一步具体地论证了物质与意识的关系。

2. 学习心理学有助于抵制和克服各种唯心主义思想的影响

由于心理学对人的心理、意识及各种精神现象都作出了科学的解释，进一步明确了人们的辩证唯物主义世界观，因而有助于破除迷信，纠正偏见，消除精神污染和批判形形色色的唯心主义思想。正如列宁同志所指出的：“心理学所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。”

(二)实践意义

心理学是一门应用学科。它的理论和研究成果已经被广泛地应用于实践活动的各个领域，因而具有多方面的实践意义。

1. 心理学在教育领域中的应用

教育是培养人的社会实践活动，教育的对象是人，是正在成长、发展的人，具有丰富心理活动和千差万别的心理特征的人；教育的内容，无论是掌握知识、形成技能，还是发展智力、形成良好的道德品质和科学的世界观，实际上都是心理内容的丰富、心理结构的充实、心理品质的提高；教育的实施，无论采取哪种手段，都需要通过受教育者自己的积极活动，也是通过他自身的感知、记忆、思维等心理活动以及在其个性心理的调节下进行。上述的一切都表明，教育者必须深入了解与切实遵循人的一般心理规律，了解受教育者的年龄特征和个性心理，掌握教育过程中的特殊规律。只有这样，才有可能富有成效地对学生进行教育，才有可能创造性地完成教育任务，这也是古今中外教育的历史经验一致证明了的。

作为师范院校的学生，学习心理学的意义主要表现在以下5个方面。

(1) 有助于运用心理学原理提高教学工作的质量。

教学始终是教师的一项重要工作，提高教学质量也始终是每一位教师锲而不舍的努力方向，更是学校教学改革的根本目标。而教学是师生双方共同参与的双边活动，是教育者对被教育者实施教育的基本途径，是科学性和艺术性相结合的工作，并不是仅仅掌握某学科的知识就能胜任与驾驭的。美国著名教育心理学家盖茨(A. J. Gates, 1890—1972)曾说：当别人向你问及类似“你是教数学的老师吗”的问题时，你最恰当的回答应该是“我不是教数学的老师，我是教学生学数学的老师”(1956)。因此，提高教学质量的关键，是教师采用最佳的教学手段以优化影响学生学习效果的各种因素。这就需要了解学生赖以进行信息加工的一些主要心理过程、获取知识和发展能力的规律以及有关非智力因素的情况，以便运用心理科学在这些方面所提供的原理，增加教学的科学性和艺术性，切实提高教学质量。

(2) 有助于运用心理学原理提高思想教育的效果。

对学生进行思想教育，也是教师工作的一个重要组成部分。每一位任课教师，不仅要掌握教书的高超技能，也要具有娴熟本领，使教书和育人这两方面的工作在学校教育的总体培养目标上获得和谐的统一。师范生以后的教育对象主要是初、高中学生，他们正处于身心发展的重要时期，对他们进行思想教育的过程，实质上也就是塑造他们良好个性的过程。而思想工作所存在的最大的问题是流于形式而缺乏实效。因此，了解个性的结构和形成的规律、影响因素，以及青少年发展中的相应特点，有利于科学而富有艺术性地进行思想工作，提高教育的实效性。随着思想教育内涵的丰富，对青少年社会交往的指导、性教育和心理咨询与辅导，也都纳入育人工作的范畴。这一切都需要师范生——未来的教师从心理学中获得有关的科学知识和相应的操作指导。

(3) 有助于运用心理学原理进行教育科研。

未来的教师不只是进行教书育人的工作，还要善于在自己的实践中不断探索、不断改革，积极进行教育科研工作。可以说，在教育理论的指导下，结合自身的教育实践，开展教育科研的能力，也是未来教师基本素质的一个组成部分。而在运用教育理论进行教育科研、教育改革的过程中，心理学具有十分重要的作用。当代一些有影响的教育改革理论都是建立在有关心理学基础之上的。学习心理学原理和研究方法，坚实教育理论基础，能大大增强师范生开展教育科研的能力。

(4) 有助于运用心理学原理促进自身发展。

处于青春期又正值求学阶段的师范生，也面临自身的发展问题。如果说心理学对于他们将来从事教育青少年工作有着多方面意义的话，那么心理学对于他们现时自我教育、自我发展也具有同样有效的促进作用。运用心理学原理能优化教书育人的效果，也自然能优化自我教育、促进自我发展的效果，只是对象不同而已。例如，师范生将来能够运用有关记忆、思维方面的规律去指导学生掌握记忆策略和解决问题的思维策略，现实则首先要能运用有关规律来指导自己学习，提高学习效率。而将来要运用心理咨询手段去辅导学生，现实则可以以此来调节自己心理，以求健康发展。对于师范生来说，这种促进作用更有特殊意义，因为师范生自身素质的全面发展不仅仅益在自身，更利在后人，其素质的提高又会进一步促进将来教书育人的工作。

(5) 有助于运用心理学原理提高现时的社会适应能力。

当今社会，经济飞速发展，生活节奏加快，竞争也日趋激烈，人们被超负荷地卷入了社会这一飞速旋转的巨轮之中。这就要求人们具备良好的社会适应能力。如师范生可根据性格、气质方面的规律来选择适合自己的交往对象，创造一个和谐的人际网络；根据交往的规律，来维持和发展自己与他人的交往和友谊；依据情感心理学的原理，及时地调整自己的心理状态，以最佳状态开始自己的学习和工作，迎接生活中的挑战。总之，师范生可以综合运用心理学中的知识和规律，来不断地提高自己在将来社会中的适应能力，从而为更好地教书育人奠定更为坚实的基础，这不仅有益于自身，也有利于他人，尤其是以后的学生，因为老师良好的社会适应性会在日常的师生交往中对学生产生潜移默化的影响。

2. 有助于提高劳动生产率

人类劳动的主要特点之一是生产工具的不断改进、生产技术的不断提高。心理学提供

的原理和规律,对于改进劳动工具、提高生产技术、改进操作方法、完善劳动技能、健全劳动组织、防止事故发生,从而提高劳动生产率是十分必要的。在现代化生产中,“人的因素”的作用更加增强了。随着生产的机械化、自动化和电子计算机的广泛应用,人的体力活动减少了。而在“人一机系统”中,信息的接收、加工与处理,对人的智力活动以及意志、情绪、情感、性格品质的要求更为提高了。因此,要想充分发挥“人的因素”的作用,管理者就必须研究心理学,研究人的心理活动的规律,从而有效地提高人的心理品质,并依据心理规律充分调动人的工作积极性,从而提高劳动生产率。

3. 有助于人的身心健康

人的心理状态、精神状态同人的身体健康关系密切,有些心理因素就是某些疾病的致病原因,心理学上称这些疾病为心因性疾病,如神经衰弱、偏头痛、高血压、心脏病、癌症、哮喘、神经性皮炎等。比如神经衰弱,虽然其中很多是由于工作、学习过度紧张,个人遭遇重大不幸事件而促成的,但是也有不少是由个人的多疑、孤僻、急躁、任性、心胸狭窄、多愁善感、抑郁不快等性格特征引起的。

我国早在古代就已经认识到心理因素不仅是致病的原因之一,而且也是治病的一种因素。《黄帝内经》不仅指出“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”,而且还提出“凡治病之术,不先致其所欲,正其所念,去其所恶,损其所恐,未能有所愈也”。可见,良好的心理状态不仅可以预防很多疾病,同时也是治疗疾病的一个重要条件。

因此,研究心理学、学习心理学可以使人们充分了解自己心理活动的规律,从而更好地调节自己心理活动的进行,维持心理平衡,促进人的身心健康发展。

心理学在实践领域中的作用并不是仅限于教育、生产劳动和医疗方面,它实际上对各个实践领域的工作都具有指导意义,并由此产生了许多分支学科,如教育心理学、管理心理学、社会心理学、军事心理学、商业心理学、运动心理学、工程心理学、医学心理学等。总之,心理学巨大的实践价值已经越来越受到人们的重视。

第二节 心理学科的分支

整个心理科学研究的是心理现象与心理规律,心理科学近百年来经高度分化,形成了100多个分支学科。如果把心理学整个学科形象地比喻为一棵大树,那么这棵大树是由一个主干与两个分支组成的。研究一般的心理现象与心理规律的基础性心理学分科可以看成是这棵大树的树干,包括普通心理学的各个分科如认知心理学(或者再分为感觉心理学、记忆心理学、思维心理学等)、情绪心理学、人格心理学等;同时也包括心理学研究方法的各个分科如心理统计、心理测量、实验心理学等。这个心理学分科系列研究的是各个领域、各个类型主体所共有的、最一般的心理现象与规律,是其他系列心理学分科的基础。

这棵大树上面有两个分支,称为两个支干:一个支干是研究不同领域所特有的心理现象与心理规律的心理学分科系列,包括教育心理学、运动心理学、商业心理学、工业心理学、司法心理学、社会心理学、医学心理学、咨询心理学等。如教育心理学是研究学校教育过程中的心理现象与规律;而运动心理学是研究体育运动过程中的心理现象与规律;商

业心理学则是研究商业领域的心理现象与规律。另一个支干是研究不同主体的心理现象与规律的心理学科系列。作为主体的“人”，可以按照不同的维度分为不同类型，例如，按照性别可以分为男和女，按照年龄可以分为老年、中年、青年、儿童等，研究这些独特群体的心理现象与规律的心理学科，就构成了心理学的第二个支干，包括儿童心理学、青少年心理学、老年心理学、妇女心理学、犯罪心理学、教师心理学等。心理学科各分科状况如图 1-2 所示。

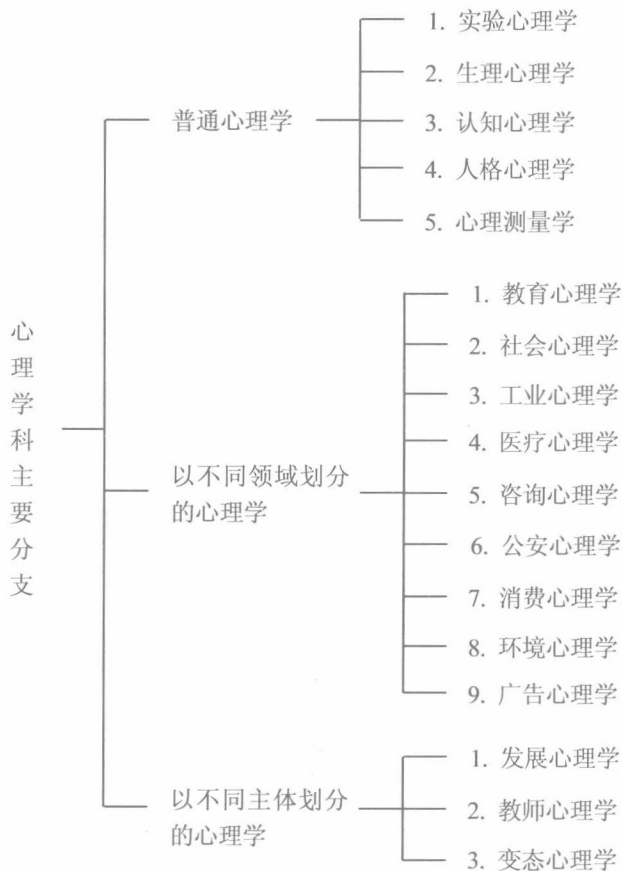


图 1-2 心理学科各分支

随着现代社会的飞速发展，心理学开拓出许多新的研究领域，已形成了一个分支庞大的学科体系。这有两个方面的原因：一方面是由于实际生活的需求，在现代化生产、商业、交通、企事业管理中，人的心理因素的重要作用越来越为人们所重视，智力开发、人才培养引起了社会各界的普遍关注，由于心理异常带来的个人健康问题和社会问题，也要求人们采取对策，这一切都推动了心理学的研究。另一方面是由于邻近学科(如生物学、生理学、逻辑学、社会学、教育学和科学技术学等)的发展及其与心理学的相互影响，在心理学与这些学科的交界处形成了许多新兴的分支学科。在心理学的这些分支学科中，有些继续着重基础的实验研究和理论探讨；有些则走向实际应用，在社会实践的不同方面发挥着作用。