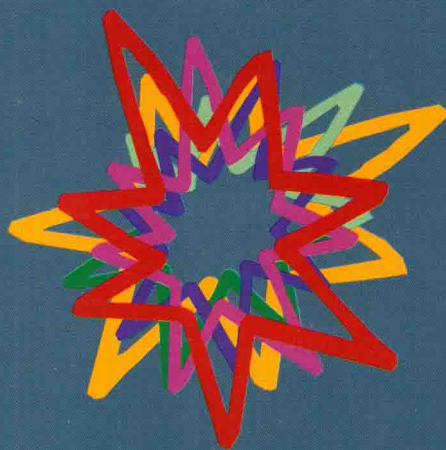


# 学校心理咨询基础理论

(第三版)

上海市职业能力考试院○编 桑标○主编

---





上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试用书

# 学校心理咨询基础理论

(第三版)

上海市职业能力考试院○编 桑标○主编

---

图书在版编目(CIP)数据

学校心理咨询基础理论/桑标主编;上海市职业能力  
考试院编.—3版.上海:上海人民出版社,2015  
ISBN 978-7-208-13215-3

I. ①学… II. ①桑…②上… III. ①教育心理学—  
心理咨询 IV. ①G448

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第177118号

责任编辑 屠玮涓

封面设计 陈楠

学校心理咨询基础理论(第三版)

上海市职业能力考试院 编

桑 标 主 编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.co)

世纪出版集团发行中心发行 常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 37.25 插页 2 字数 620,000

2015年9月第3版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-208-13215-3/G·1742

定价 68.00元

# 前 言

学生心理健康问题是当今社会普遍关注的热点问题之一。学生心理健康教育是一门科学,不是有爱心和责任就能做好的,需要在对学生的心理特征有充分了解的基础上,通过科学的、专业的方法与途径,才能有效地开展好这项工作。为贯彻落实中央关于进一步加强和改进学生思想道德建设和心理健康教育的有关精神,切实提高学校心理咨询人员的专业能力和业务水平,加强学校心理咨询人才队伍建设,形成以实绩和能力为导向、社会化的学校心理咨询人才评价体系,上海市实行学校心理咨询专业技术水平认证考试。

根据《上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试标准》,学校心理咨询专业技术水平认证考试由“基础理论”、“专业理论与技术”、“心理咨询实践与个案督导”等三个模块组成。为满足学校心理健康教育教师培训与学校心理咨询专业技术水平认证考试所需,我们编写了《学校心理咨询基础理论》一书,主要涵盖普通心理学、发展心理学、社会心理学等与学校心理咨询密切相关的心理学基础学科领域知识,其中普通心理学部分由梁宁建负责撰写,发展心理学部分由桑标负责撰写,社会心理学部分由岑国桢负责撰写。全书最后由桑标负责统稿。

在本书编写过程中,得到了上海市职业能力考试院和上海市教育人才交流服务中心有关同志的大力支持与帮助,在此深表感谢。

由于时间和水平所限,对于书中存在的不足与问题,恳请读者的批评、指正。

编者

## 目 录

## 第一部分 普通心理学

第一章 绪论	3
第一节 心理学的研究对象	3
第二节 心理学的研究领域	15
第三节 心理学的研究方法	18
第二章 心理的生理基础	23
第一节 神经元	23
第二节 神经系统	26
第三节 反射活动	31
第四节 内分泌系统	37
第三章 意识和注意	40
第一节 意识	40
第二节 注意	48
第四章 感觉和知觉	67
第一节 感觉	67
第二节 感觉测量	73
第三节 知觉	75
第五章 记忆	85
第一节 记忆概述	85
第二节 记忆过程	89
第三节 记忆系统	98
第四节 遗忘	101

第三节	家庭因素对人格形成的影响·····	329
第四节	同伴对人格形成的影响·····	333
第五节	自我意识与人格·····	333
<b>第七章</b>	<b>道德的发展·····</b>	<b>340</b>
第一节	道德发展的理论·····	340
第二节	亲社会行为及其发展·····	346
第三节	攻击行为及其发展·····	351
<b>第八章</b>	<b>学习心理的发展·····</b>	<b>358</b>
第一节	非智力因素及其对学习的影响·····	359
第二节	学习策略·····	368
第三节	认知风格与学习·····	370
第四节	学习不良及其干预·····	372
<b>第九章</b>	<b>人际关系的发展·····</b>	<b>379</b>
第一节	同伴关系的发展与特点·····	379
第二节	同伴关系的评定与类型·····	385
第三节	青少年网络交往·····	388
第四节	青少年性别角色社会化·····	393

## 第三部分 社会心理学

<b>第一章</b>	<b>绪论·····</b>	<b>401</b>
第一节	社会心理学的研究对象·····	401
第二节	社会心理学的特点·····	403
第三节	社会心理学发展简史·····	406
第四节	社会心理学的研究方法·····	409
第五节	社会心理学研究中的若干问题·····	413
<b>第二章</b>	<b>社会化·····</b>	<b>417</b>
第一节	社会化概述·····	417
第二节	影响社会化的因素·····	424

第三节 社会角色与自我意识·····	427
第三章 性别角色与性别差异·····	433
第一节 性别角色概述·····	433
第二节 性别角色的影响因素·····	435
第三节 性别角色的理论·····	440
第四节 性别差异的表现·····	444
第四章 社会认知·····	448
第一节 社会认知概述·····	448
第二节 社会认知的范围·····	451
第三节 社会认知的影响因素·····	454
第四节 印象形成·····	457
第五节 社会认知的归因理论·····	461
第五章 社会态度·····	466
第一节 社会态度概述·····	466
第二节 社会态度的形成及改变·····	471
第三节 社会态度改变理论·····	477
第四节 偏见·····	480
第五节 社会态度的测量·····	484
第六章 大众社会心理现象·····	489
第一节 模仿与流行·····	489
第二节 社会舆论和流言·····	495
第三节 暗示与竞赛·····	499
第七章 相符行为·····	504
第一节 从众·····	504
第二节 众从·····	511
第三节 服从·····	515

第八章 社会动机与社会行为·····	523
第一节 社会动机·····	523
第二节 利他行为·····	527
第三节 侵犯行为·····	536
第九章 人际关系·····	542
第一节 人际吸引·····	542
第二节 人际沟通·····	547
第三节 人际交往、人际关系·····	554
第四节 人际关系的测量·····	557
第十章 群体心理与行为·····	562
第一节 群体概述·····	562
第二节 群体对个体行为的影响·····	565
第三节 群体决策中的心理与行为·····	569
第四节 群体中的竞争与合作·····	574
第五节 群体领导·····	579
主要参考文献·····	585



第一部分  
普通心理学



# 第一章 绪 论

为什么学习心理学？对这个问题许多人脑海中常带着问号：人是怎样来认识各种各样的事物的？人又是怎样来获得经验的？人是怎样对外界刺激信息进行加工、存储并在这个基础上解决问题的？人为什么会有脾气？脾气和性格之间是一个什么样的关系？人类行为是否都具有意识？它们都是由人的动机推动的吗？人为什么会做梦？梦与现实生活中发生的事情存在着某种内在联系吗？人与人之间是否存在着差异？这些差异主要表现在智力上吗？所有这些问题都涉及人的心理活动与不同行为表现。

## 第一节 心理学的研究对象

### 一、什么是心理学

世界上存在着两种现象：物质现象和精神现象。人们对日月山川、四季更替以及自己身体状况等现象的认识一般比较清楚，而精神现象、心理活动由于包含着非常广泛的范围，例如，记忆、思考、知觉、应激、情绪、能力、气质、性格等极其丰富的问题，导致有人对心理活动不正确的理解，以及或多或少的偏见和误解，认为心理学是玄妙的、深奥的、具有某种神秘色彩的，甚至把心理学与算命和占卜术等封建迷信相提并论，认为心理学可以猜度人心，预测人生祸福。当然，这些是完全不正确的。

虽然心理学和其他科学一样，在它的萌芽时期确实渗透着许多不科学的观点，甚至是荒谬的论断。但是，心理学与其他科学一样，在步入 20 世纪后，逐渐发展成为一门具有丰富理论内涵和重要应用价值的科学。

在词源上,心理学的英语词汇是“Psychology”,它是由古希腊文字“Psyche”和“Logos”组成。“Psyche”的含义是“心灵”或“灵魂”,“Logos”的含义是“解说”或“阐述”。把“Psyche”和“Logos”合起来即为“对心灵的解说”之义,它是心理学中最早的定义,但是这个定义并没有对心理学做出科学的解释。

1879年,德国哲学家和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,从此心理学从哲学中分化出来而成为一门独立的科学。随着心理学研究的深入,逐渐对心理学作出了相对统一的定义:心理学是研究人的心理现象的科学,具体来说是研究人的行为和心理活动规律的科学。

心理学研究的行为一般分为两大类,一类是外显行为,即是可以观察到的行为和反应,如吃饭、讲话、读书等,它能够通过直接观察来研究。一类是内隐行为(covert behavior),即不能够通过直接的观察,如思考和记忆过程等内部的心理过程。但是,可以运用心理学特定的研究方法与技术,从能够直接观察到的行为来推论人的内部心理活动。

人的心理活动和行为之间相互作用和相互依存,两者之间遵循着一定的规律。心理学通过探讨人的心理活动及其行为变化的规律,对人的心理和行为作出科学的解释,通过对行为的观察、分析、揭示、预测来调节与控制人的心理活动与行为,其学科性质兼有自然科学和社会科学,一般把心理学称为边缘科学或中间科学,它不仅是一门认识客观世界和主观世界的科学,也是一门认识与调控人的心理活动与行为的科学。

心理学是研究人的心理活动和行为产生的规律性的科学,它以自己特有的研究对象而与其他学科区别开来。心理学的研究广泛,除研究人的心理与行为外,还研究动物的心理与行为,因为动物的行为在许多方面可以推及人类。但心理学是以研究人的心理与行为为其主要对象的,研究动物心理与行为的目的,是为了能够更好地解释、预测与调控人类行为。

### 1. 心理学研究的对象

任何一门科学都有其特定的研究对象和探索领域,心理学是研究人的心理现象的科学。人的心理现象纷繁复杂,表现形式丰富多彩,它与人认识世界、改造世界的一切活动与所取得的成就分不开。在心理学中,一般把心理现象划分为既相互联系又相互区别的两个部分:心理过程和个性。

#### (1) 心理过程。

人的心理活动过程,根据其从不同角度能动反映客观事物及其相互关系,

包括认知过程和情绪与意志过程。

### ① 认知过程。

认知过程指人认识客观事物的过程,即是对信息进行加工处理的过程,是人由表及里,由现象到本质地反映客观事物特征与内在联系的心理活动。认知过程包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。注意是伴随在心理活动过程中的心理特性。

人对客观事物的认识过程开始于感觉和知觉。感觉是人脑对客观事物个别属性或个别特征的直接认识,例如,在一定范围内,感觉到某事物的明或暗、粗或细、香或臭、软或硬等。知觉是对人脑客观事物整体特征及其联系和关系的直接认识,它是多种感觉经验与个体已有知识经验的有机结合,例如,对红旗、苹果、玫瑰花等事物的认识。知觉是在感觉基础上产生,但不是感觉的简单、机械相加。在知觉中,人的知识经验起着重要作用。

个体把感觉与知觉过程中所获得的经验通过记忆储存在脑子里,并在需要时再现出来。同时记忆中所储存的信息又为思维活动提供材料。心理学把积累和保存个体知识经验的心理活动称为记忆。把思维活动解释为个体运用已有知识与经验去间接地、概括地反映客观事物,揭示事物本质特征与内在联系,解决所面临实际问题的心理活动。例如,教师通过观察学生在课堂上的行为表现,推断学生的注意状态与内心活动,进而预测学习效果,这些就是思维活动的具体体现。

### ② 情绪情感过程。

情绪情感是人脑对客观事物是否满足自身物质和精神需要而产生的主观体验,它是人对客观事物要求的反映,包括喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等。一般来说,凡是符合并满足自己需要的,会产生积极的肯定的情绪,反之则会产生消极的否定的情绪。

在现实生活中,人的认知过程与情绪之间相互联系、相互作用而构成有机的心理活动过程。一方面,人的认识活动过程影响人的情绪活动过程,所谓“知之深,爱之切”,说明认知过程对人的情绪的影响,“知识就是力量”也说明了认知活动对人的行为与心理活动的重要影响。另一方面,情绪活动又会反作用于认知过程,缺乏良好的情绪体验,人的认知活动就不可能发展和深入。再有,情绪活动过程之间的关系也十分密切。情绪既可以成为推动人的行动的动力,也可以成为人的行动的阻力,而人的主观能动性则可以在很大程度上来调节与控制人的情绪。

### ③ 意志过程。

人不仅能够认识世界,对事物产生肯定或否定的情绪,而且能够在活动中自觉地确定目的,克服内部和外部困难,并力求实现预定目的的心理过程。这种有意识地调节与支配自己行为的心理活动,是人的意识能动性的体现,也是人与动物的本质区别之一。人的意志行为体现在发动与制止两个方面,它激励并调节着人去从事所达到目的必需的言论与行为,以及制止与预定同目的不相符合的言论与行为。

因此,在人的心理活动过程中,认知过程是最基本的心理活动,是情绪情感和意志过程产生的基础;情绪情感过程与意志过程也影响着认知过程的发生发展。三者都有其发生、发展及其变化的过程及其特点,是统一的心理过程中的不同方面。研究人的心理活动过程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,都带有自己个人的特征,即所谓“人心不同,各如其面”,即指人格。一般而言,人格是将一个人与他人区别开来的心理特征的总称,即个体之间的差异性 or 独特性。也拿人格视为个性的同义词。但是,人格与个性之间存在着一些差别:人格是对个体的总的、本质的阐述,即既从个体的差异性,也从总体上和本质上来说明个体行为的原因,而个性特指个体差异,它相对于共性而言。

人格主要表现在心理动力和心理特征两个方面。

#### 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,是人从事活动的基本动力,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,需要是人在生理上和心理上的某种失衡状态,是引起一个人进行活动的基本动力;动机是在需要的推动下产生并趋向预定目标的心理原因;兴趣是对客观事物认知的心理倾向;世界观是人对世界或客观环境的总的看法。心理动力随着人的生理和心理的成熟与发展阶段有所不同。例如,在儿童时期,兴趣是支配他们心理活动与行为产生的主要动力;在青少年时期,理想则上升到主导地位;在青年后期和成年期,人生观、价值观和世界观成为其主导的心理动力,并支配其整个心理活动与行为表现,其中世界观是心理动力中的最高表现形式和最高调节器,它集中体现了人的社会性质。因此,心理动

力制约着个体的情绪情感和意志行为的性质与变化,并且对人的心理活动与行为起着最高的调节作用。

## ② 心理特征。

心理特征是指一个人在认知、情绪与意志活动中形成的稳定而经常表现出来的特征,主要包括能力、气质和性格,它们是心理学研究的另一个对象。

能力是指一个人顺利完成某种活动所必须具备的心理特征,表现了人与人之间存在差异的活动效率及其潜在可能性。例如,有人认识事物深刻、有人则认识肤浅;有人博闻强记,有人迟钝易忘等,这些都是在能力差异上的具体表现。根据活动性质,一般把能力划分为智慧活动性能力(智力)和动作活动性能力(技能)。能力是先天遗传素质与后天教育实践相结合的结果。

气质是指人的心理活动与行为产生的动力特征。例如,情绪产生的速度与强度、思维活动的稳定性与指向性等特点。例如,有人性情急躁,表现为情绪容易激动且外向;有人比较平缓,表现为情绪稳定而内向等,这些都是不同气质类型在行为上的表现。

性格是指人对现实的稳定态度与习惯化了的行为方式的心理特征,在人格中具有核心意义。例如,有人谦虚谨慎,有人骄傲自满;有人坚韧果敢,有人优柔寡断;有人主动自信,有人怯弱自卑。气质和性格之间相互联系、相互影响和相互作用,从而使一个人的心理活动与行为表现与其他人彼此区别。

人的心理过程和个性彼此密切联系构成整体。没有心理过程,人格无法形成。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,人格的心理动力与心理过程相互作用。人的认知和情绪与意志过程总是在某种心理动力的推动下进行的。例如,某种兴趣会促使人去探究某些事物;归属的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,产生情绪与意志行动,心理特征就不可能形成,更无从表现,已经形成的心理特征影响与制约着人的心理过程的进行。

具体来说,心理学是研究心理过程发生发展的规律性的科学;是研究心理动力与心理特征形成、发展与变化的规律性的科学;研究心理过程和心理特征相互关系的规律性的科学。要深入地了解人的心理现象,真正掌握人的心理面貌,就要从人的心理活动的整体性上加以考察与研究。

## 二、心理学的目标

心理学是研究人的心理现象的科学。科学是有系统地组织起来的知识,是运用特定研究方法揭示事物发展因果关系的理论体系。科学的目的是寻求与解释事物发生的条件与原因和结果之间的必然联系。

心理学作为一门科学,其主要目标是对人类行为与心理活动进行描述、解释、预测和控制,一方面为人类自身发展规律的揭示积累知识,另一方面是最大限度地提高人的工作与学习效率和生活质量。

### 1. 描述心理现象与行为

描述人的行为与心理现象的目的是将所研究的个体行为与心理活动进行精确的观察,或根据人的外部行为或动作反应来对其内隐心理活动进行推测,它涉及对个体行为和行为发生时外部环境与自身主观心理的观察与分析。

为了研究个体的心理活动与行为,在对典型行为的观察和详细记录的基础上,对所获得的信息进行命名和分析。分析具有不同水平,即概括分析水平和具体分析水平。概括分析水平主要是对人的心理活动与行为的性质进行描述。例如,在复杂的社会环境和文化环境下,人的心理活动与行为产生的根源与差异问题。具体分析水平主要是对人的心理活动与行为的数量进行描述。例如,阅读过程的眼动轨迹以及学习语言过程中出现的语法错误,或者是人脑中存储的不同记忆类型等。

描述心理现象是以所获得的真实性事实为主,它不受研究者的观点、期待或期望、偏见等影响,这是心理学研究的重要原则,目前在心理学研究中已经发展出许多方法与技术来保证心理学研究的客观性。

### 2. 解释心理现象与行为

人的心理活动和行为表现是世界上最复杂的现象,要解释人的心理和行为并不容易。由于人的行为背后有可能存在着某种心理原因,因此,解释人的心理现象的目的,是将心理活动与行为表现之间的因果关系进行分析与阐明。例如,在现实生活中通过观察发现,人在感到烦躁时攻击性行为发生的次数会增加,此时最重要的是“为什么”会出现这样的状况,关键是要对“烦躁”的准确理解。解释人的心理现象需要以所陈述的心理事实为根据来分析行为产生的原因。心理的原因有些是暂时的,有些则是由稳定的人格特征使然;有些是单



一的因果关系,有些则是由多因素相互作用后形成的同一结果;而有些却是相关因素而互为因果的关系。

### 3. 预测心理现象与行为

预测是科学研究的基本目标,心理学要能够准确地预测人的心理与行为。人的心理现象尽管纷繁复杂,但是有规律可循,因此也是可以预测的,但它必须要在正确测量和了解的基础上,才能推知其心理发展或行为变化的可能性。对某些心理活动与行为之间因果关系明显变化的了解,可以预测其再次发生的可能性。例如,教师在教学过程中严密的逻辑思维和清晰的言语表述,与学生学习成绩的优劣之间就具有显著的正相关。因此可以预测,教师在以后的教学中可能获得良好的教学效果,而且是可靠的。

### 4. 调节与控制心理活动与行为表现

控制的目的是根据预期目标,引导或改变人的心理与行为条件,使其朝着目标所规定的方向变化,或者对某个体的异常心理与行为进行矫正。无论是对心理素质的培养或是对异常行为的矫正,心理学的原理与行为矫正技术,都能够比较有效地调节与控制人的心理活动与行为的产生。例如,根据学习心理学的基本原理,在教育教学情景中,适当、合理地运用一定的奖赏与惩罚手段,能够对学生的某些不当行为进行控制与矫正。

人类渴望理解自身心理活动与行为反应的规律,心理学研究的目标就是这种追求的结果。就众多心理学研究的课题而言,就是要揭示人的心理活动发生发展及其变化的规律性,即人的这种行为产生的本质是什么(描述)? 这种行为为什么会发生(解释)? 能否预测这种行为将在何时产生吗(预测)? 那么,影响这种行为变化的条件有哪些(控制)?

9

## 三、科学心理学的发展

在心理学的发展过程中,有人把哲学比喻是心理学的父亲,把生理学比喻是心理学的母亲,把生物学比喻是心理学的媒人。

在哲学方面,对心理学发展影响最大的哲学家是古希腊的亚里士多德(Aristotle)、法国哲学家笛卡尔(R. Descartes)和英国哲学家洛克(J. Locke)。在亚里士多德的著作中,讨论了人的本性、人类经验的由来,以及感知与记忆的功能等。而笛卡尔则坚持心身二元论的观点,认为“心”为“身”之主,身体的一切活动,皆由身而具有的理性的“心”所控制。洛克则倡导经验主义,认为人