



Psychology

李斐 何进军◎主编

# 心理学

世界图书出版公司

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理学 / 李斐, 何进军主编. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2008. 4

ISBN 978-7-5062-9357-0

I. 心… II. ①李… ②何… III. 心理学—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040509 号

## 心理学

---

策划编辑: 陈洁 陈名港

责任编辑: 钟加萍

责任技编: 刘上锦

封面设计: 传欣设计

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-34203432 34201967

http: //www. gdst. com. cn E - mail: pub@ gdst. com. cn

经 销: 各地新华书店

印 刷:

版 次: 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.5

ISBN 978-7-5062-9357-0/G · 0318

定 价: 27.00 元

---

如发现印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

版权所有 侵权必究

# 前 言

教育科学理论研究园地应该百花齐放。面对几十万师范生和几百万中小学教师，教育科学理论研究更应该争奇斗艳，应该有它的深度和广度，应该成为推动师范教育和中小学教育教学工作的有力武器。素质教育的关键是提高教师的素质，而教育科学理论素养又是提高教师素质不可或缺的重要方面。因此，提高师范生和中小学教师的教育学和心理学的理论水平，深入探讨教育学和心理学的理论与实践，有着迫切的重要意义。

这套《教育学》和《心理学》是经过六年的试用后修订再版的。在试用的过程中，无论是在校学生还是参加学历培训和教师资格申请的教师都感到这套教材重基础理论，内容精炼，通俗易懂，对于初学者来说非常适用。近一年来，有不少参加教师录用考试的考生和其他读者向我们索要此套教材，由于获得我院领导的支持和出版界朋友的帮助，我们才有了出版此套教材的意图。经过全体同仁的努力，此套教材终于又与读者见面了。

这套《教育学》和《心理学》主要是作为师范专科类学校和中小学教师继续教育的教材而编写的。出版的目的是想在教育科学和心理科学的理论与实践领域中，做些教学上的探索性工作；想就教育学和心理学的 basic 理论及其应用提出些见解，使广大师范生和中小学教师得到理论的指导或引起他们理性与实践性的思考；也想在教育学与心理学的实践方式上提出一些操作意见，意在突破某些经验模式，使师范生特别是中小学教师能在教育教学中有一些新的拓展。

参与《教育学》和《心理学》的编写者都是长期从事教育教学工作的教师，具有较高的教育理论水平和丰富的中小学教育实践经验，对我国中小学教育改革与发展过程中提出的一些基本理论和实际问题进行过多方面的研究与探讨。本书的编写做到体系完整、重点突出、

针对性强。在取材方面能反映教育科学研究，特别是我国近 10 年来的理论研究和实验研究所取得的新成果，以及先进教师的教育教学经验。在语言风格上能用简明的语言，深入浅出地阐释教育科学理论的原理和方法，使教师好学，学生易学。修订后的教材将原《教育学》中的专题内容剔除，增加了关于中小学新课程改革等内容；在《心理学》中将“心理测量”等内容融合在相关章节中，增加了儿童心理和教学应用等方面的知识点，注重理论在实践中的应用。

这套《教育学》和《心理学》由江门职业技术学院组织并联合相关院校协同编写。在编写修订过程中，我们参阅并引用了国内外有关教育学和心理学的教材、专著、论文的一些观点和材料，在此向他们表示衷心感谢。这套书的组织编写和出版，得到了广东世界图书出版公司和兄弟院校领导与同仁的大力支持和热忱帮助，也向他们致以诚挚的谢意！

教育学和心理学既是一门科学又是一门艺术。在编写修订的过程中，如何把握以使其更为科学，如何组织以使其上升为艺术，这些都是摆在我们面前的一个很旧但又常新的课题。限于编者学识与水平，定有不当和疏漏之处，恳请专家、学者和读者不吝赐教，提出批评意见，以期改正并进一步修订。

编 者

2008 年 4 月于江门潮连岛

# 目 录

导 论 .....	( 1 )
第一节 心理学概述 .....	( 1 )
第二节 心理学研究的原则和方法 .....	( 5 )
第三节 师范生学习心理学的意义 .....	( 8 )
第一章 心理的实质 .....	( 10 )
第一节 科学的心理观 .....	( 10 )
第二节 心理的生理机制 .....	( 15 )
第三节 人脑潜能的发掘 .....	( 25 )
第二章 自我意识 .....	( 32 )
第一节 自我意识概述 .....	( 32 )
第二节 自我意识形成和发展的途径 .....	( 35 )
第三节 自我意识规律在素质教育中的应用 .....	( 41 )
第三章 感知觉 .....	( 44 )
第一节 感知觉、观察概述 .....	( 44 )
第二节 知觉的规律性 .....	( 54 )
第三节 感知觉规律与教育 .....	( 56 )
第四章 注 意 .....	( 61 )
第一节 注意概述 .....	( 61 )
第二节 注意规律性 .....	( 67 )
第三节 注意规律在教学中的应用 .....	( 71 )
第五章 记 忆 .....	( 77 )
第一节 记忆概述 .....	( 77 )
第二节 记忆的规律 .....	( 84 )

第三节	记忆规律与教学	( 89 )
<b>第六章</b>	<b>思 维</b>	( 95 )
第一节	思维概述	( 95 )
第二节	问题解决与创造性思维	( 102 )
第三节	思维规律与教学	( 109 )
第四节	想象	( 114 )
<b>第七章</b>	<b>情 感</b>	( 117 )
第一节	情绪与情感概述	( 117 )
第二节	情绪情感理论	( 125 )
第三节	中小学生情绪情感发展特点与教育	( 127 )
<b>第八章</b>	<b>意 志</b>	( 133 )
第一节	意志概述	( 133 )
第二节	意志行动的心理过程	( 135 )
第三节	中小学生意志发展特点与教育	( 140 )
<b>第九章</b>	<b>个性和个性倾向性</b>	( 145 )
第一节	个性概述	( 145 )
第二节	个性倾向性	( 148 )
第三节	中小学生学习动机的培养和激发	( 155 )
<b>第十章</b>	<b>能 力</b>	( 159 )
第一节	能力概述	( 159 )
第二节	能力结构的理论	( 161 )
第三节	能力的个别差异	( 165 )
第四节	能力的形成和影响因素	( 169 )
第五节	中小学生能力发展特点与教育	( 173 )
<b>第十一章</b>	<b>气 质</b>	( 177 )
第一节	气质概述	( 177 )
第二节	气质类型学说	( 180 )
第三节	气质与教育	( 183 )

第十二章 性 格	( 187)
第一节 性格概述	( 187)
第二节 性格的形成和影响因素	( 190)
第三节 性格与教育	( 194)
第十三章 学校人际关系	( 200)
第一节 学校人际关系概述	( 200)
第二节 学校中基本的人际关系	( 207)
第三节 学校群体心理	( 214)
第四节 学校良好人际关系的培养	( 217)
第十四章 学校心理辅导	( 221)
第一节 学校心理辅导概述	( 221)
第二节 学校心理辅导的内容与原则	( 226)
第三节 中小学心理辅导的基本方法	( 228)
参考文献	( 236)

心理学是近现代发展非常迅速的科学。生活中不少人都知道心理学，心理学已融进人们日常生活的方方面面，在学习、生活和工作中起着不可低估的作用。作为一门独立的科学，心理学有自己特定的研究对象、研究任务和研究方法，也有自己的理论体系和发展历史。那么，心理学究竟是怎样的一门科学？心理究竟是指什么？作为一名教师或师范生为什么要学习心理学？这些都是在具体学习之前应该了解的。

## 第一节 心理学概述

### 一、心理学的研究对象

心理学是研究人的心理现象及其活动规律的科学。

心理现象又称心理活动，简称心理。人的心理现象纷繁多样。每个人在清醒的状态下都能体验到：在一个夜深人静的暮春之夜，你正在窗前聚精会神地读书，突然，你觉察到好像有一道闪光在天边掠过，又似乎听到远处响起了隐隐的隆隆声。这时，你推窗探望，感到一阵清风送来了扑鼻的芳香，也觉得有一丝微微的凉意。这里提到的“闪光”、“隆隆声”、“芳香”、“凉意”等等，都是通过眼、耳、鼻、身（皮肤）等感觉器官产生的感觉。如果你进一步辨别出一掠而过的光是闪电，隆隆的声响是雷声，扑鼻的香味是茉莉花香，这就是对事物的知觉了。在平时的生活学习中，儿时的趣事有时也会自然而然地一幕幕在脑海中涌现，而一首在孩提时诵熟了的唐诗，至今能倒背如流，这便是记忆。我们都知道人间绝不会有猪头人身的人物，但在《西游记》作者罗贯中的笔下却诞生了一个活灵活现的猪八戒的形象，这是作家的想象。在仲夏的黄昏，你看到天边的乌云正在聚集，成群的蜻蜓低飞盘旋，同时还感到闷热难当，这时你会推想到天要下雨了，得出这种结论的过程便是思维。

人们在认识世界时，并非无动于衷，更不会冷漠无情，而常常会产生高兴、喜爱、悲哀、愤怒、恐惧等内心体验，这是情感的表现。人们在面对工作学习中

的困难，总会下定决心，制订计划，克服困难，努力实现预定的目标，这种过程就是意志。

认识、情感、意志都有其发生、发展、完成等这样一个连续完整的过程，一般统称为心理过程。这三个方面既相互区别，又互相联系：认识是情感和意志的前提，人对事物的态度取决于对该事物的认识，人的意志行动是在认识的基础上，在情感的推动下产生的，正如俗语所讲“知之深，爱之切，行之坚”；同时，意志又可以控制人的情感，调节和提高人的认识，而情感也会对意志行动产生动力作用，良好的情感能使个体的意志努力得到更充分的发挥。

由于每个人的遗传素质、生活环境以及所受教育、所从事的实践活动不同，因而心理过程在不同的人身上发生时，总是带有个人特点，这样就形成了人各有别的个性。心理学把一个人在社会生活实践中形成的相对稳定的各种心理特征称为个性心理。它包括个性心理倾向性、个性心理特征和个性心理调控等方面。

个性心理倾向性是个性心理中最活跃的因素，是推动人进行活动的基本动力，反映了人对周围世界的趋向和追求。它包括需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观和世界观等。其中需要是个性心理倾向性的基础，而世界观是个性心理倾向性中居于最高层次的组成部分，决定着一个人总的心理倾向。如在一个班级中，只要注意观察，你会发现有的学生对诗歌非常喜爱，却不喜欢读科普读物，有的则恰恰相反；课余时有的学生经常活跃在球场上，有的却对下棋十分迷恋，这是不同兴趣倾向的表现。不同的人在生活中有不同的追求，这是需要倾向不同的表现。做同样一件事，每个人行动的理由也可能不相同，这是动机差异的表现。因而个性心理倾向性决定着一个人对事物的态度和积极性。

个性心理特征是个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它包括能力、气质和性格，其中性格是个性心理特征的核心，反映一个人的基本精神面貌。在生活学习中，有的人观察事物十分精细，有的却很粗疏；有的聪明，才思敏捷，对知识领悟快，有的人愚笨，思维迟钝，要反复指点才能初步领会知识；有的学生长于推理运算，有的善于吟诗作画，等等。这些都体现了能力上的差异。有的人性急暴躁，有的安静稳重；有的人活泼好动，有的迟缓缄默。这是气质上的差异。有的人热情好客，虚怀若谷，有的则冷漠孤僻，骄傲自大；有的人富于自信，有的常常感到自卑，这些显示了人们性格的不同。个性心理特征是心理现象的个体表现，反映人们心理上的差异。

个性心理调控是个人对自己心理和行为的调节与控制。它是以自我意识为核心的。自我意识是个人发展到一定阶段出现的，个人据此对自己的各种心理和行为进行认识、评价、控制和调节，从而形成一个统一的个性心理结构系统。

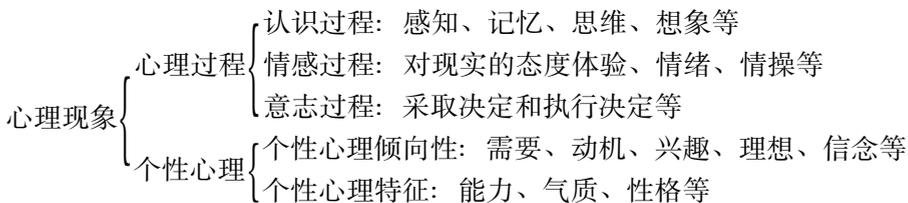
上述个性心理的三个方面是相互联系、相互协调，形成一个统一的、有机结

合的整体，从而形成了个体自身独特而完整的精神风貌。因此，人们在处理各种事物的过程中的心理活动，就表现出各自不同的个性。古语讲的“人心不同，各如其面”就是指每个人都有与他人不同的心理世界。

总之，人的心理现象划分为心理过程和个性心理两大类。这两类心理现象同样是密切联系的。一方面，人的个性心理是在心理过程的基础上形成和发展的。如果没有对客观现实的感知、记忆、思维等认识过程，没有同时伴随发生的情感过程，也没有在实践活动中的意志过程，那么人的能力、性格、信念、世界观等个性心理就不可能形成。另一方面，已形成的个性心理又制约着人的心理过程，并在心理过程中得以表现，使人的心理过程总带有个人的色彩。一个学生，如果求知的欲望很强烈，就会聚精会神地听课，主动积极记忆与思考，克服在学习过程中的各种困难，认真搞好学习，表现出勤奋好学的个性品质。性格不同的人，其情感和意志的表现也不一样。性格坚毅的人，善于忍耐和克制自己的情感，表现出坚强的意志力；性格软弱的人，则常被自己的消极情感所左右，缺乏顽强的意志力。

人的心理过程的发生发展和个性的形成发展都是有规律的，这两者各自的规律，以及它们之间的关系，都是心理学研究的对象。

因而，心理学的研究对象是人的心理现象及其活动规律。



## 二、心理学的任务和性质

### （一）心理学的基本任务

心理学的基本任务主要体现在三个方面：描述心理事实、探讨人的心理活动的规律和提高人的实践活动的效率。

描述心理事实主要是从心理学的角度对各种心理现象进行科学地界定，以建立和发展心理科学中有关心理现象的一个完整的、科学的概念体系。当前心理学中还有不少概念，如智力、情感等仍处在探究之中。

探讨心理活动的规律包括两方面内容：一是研究各种心理现象的发生发展、相互联系及其作用和特性。例如，人的记忆是怎样产生的，有哪些环节，人的记忆有什么发展规律和差异性，影响人的记忆效果的因素有哪些，等等。二是研究心理现象所产生的心理与生理机制，科学地解释客观现实是怎样引起人的心理活动，在心理活动中大脑的高级神经活动是如何进行的。

不仅如此，心理学还要求人们将心理规律运用于改造世界的实践之中，以提高实践活动的效率，具体表现为指导人们准确地了解并预测人的心理和行为的倾向，调节和控制人的心理和行为。例如，人们可以根据能力、气质、性格、兴趣、态度等各种心理现象表现的差异，研制各种测试量表以了解人的心理发展特点和水平，为因材施教和职业选择提供依据。人们也可根据各种心理现象与行为的相互联系，从一个人的过去和现在的心理和行为状况，预测他将来的心理和行为表现。人们还可根据某些心理现象发生的机制和影响因素，在不同的环境和情况下对心理和行为加以有效地控制和调节，使自身获得良好的智能发展，保持心理的健康。

## （二）心理学的性质

心理现象作为心理学的研究对象具有特殊的质的规定性，这就决定了心理学的性质的特殊性。心理学既是一门自然科学，也是一门社会科学，即是一门文理交叉的科学。这主要是由于人是自然属性和社会属性的统一，人的身心发展既受人的生理的影响，又受社会生活环境的影响，是自然制约性和社会制约性的统一。从本质上讲，人的心理是社会的产物，也是自然的产物。

## 三、心理学的分支

由于现代科技和经济生活水平的迅猛发展，心理学的研究范围也日益扩大，已深入到政治、经济、军事、体育运动、保健医疗、商业贸易、人才管理、文艺教育等各个领域。由于研究任务的不同，心理学形成很多分支，且越分越细。

例如，医学心理学是研究疾病的诊断、治疗、护理、预防中的心理学问题，是为人服务的保健事业，它又细分出病理心理学、临床心理学、药理心理学、护士心理学、心理健康咨询学和心理治疗学等分支学科。法制心理学又细分出刑事心理学、罪犯心理学、诉讼心理学、侦缉心理学和审判心理学等分支学科。教育心理学是教师从教必须学好的一门心理学分支科学，它同样细分出教学心理学、学习心理学、品德心理学、智育心理学、学科心理学和差异心理学等，教学心理学又进一步分化出语文教学心理学、数学教学心理学等。可以说，心理学研究越来越具体、细化，体系更庞大。

根据研究的具体任务不同，心理学的分支可归纳为基础学科和应用学科两大类。

基础性心理学研究心理科学中同各分支心理学有关的基础理论和基本方法的问题，研究心理发生和发展的基本规律问题。它包括普通心理学、实验心理学、发展心理学、比较心理学、生理心理学和社会心理学等。例如，普通心理学是研究心理现象的一般规律的科学。它研究心理学的基本理论，阐述正常成人的各种心理的一般规律，概括各分支学科的研究成果。普通心理学包括感知觉心理学、

记忆心理学、思维心理学、动机心理学、情绪心理学和个性心理学等等。本书讲的主要是普通心理学，它是师范生和教师学习心理学的入门学科。

应用性心理学研究如何把心理学揭示的一些基本规律应用于人类各个领域的实践，进一步研究各领域中心理活动规律的问题。由于人类的各种实践活动都涉及到人的心理问题，因而应用性的心理学分支也非常多。它主要包括教育心理学、司法心理学、军事心理学、工业心理学、管理心理学、医学心理学等。如体育运动心理学是研究体育运动、训练、竞赛过程中心理活动的特点和规律，以提高体育教学和训练效果。

## 第二节 心理学研究的原则和方法

人的心理现象是宇宙中最复杂的现象。要科学地研究人的心理现象，揭示心理活动规律，就必须以辩证唯物论作指导，针对所要解决的问题，遵循一定的原则，依据一定的方法来进行研究。作为一名师范生，了解心理学研究的原则和方法，有助于消除对心理学研究工作的神秘感，增强今后的教育科研意识。

### 一、心理学研究的基本原则

(1) 客观性原则。以实事求是的态度，根据心理现象的本来面目研究心理发生、发展和变化的规律，反对个人主观臆测和随意判断的研究倾向。

(2) 发展性原则。任何心理现象都是发展变化的，因此，心理学的研究也必须坚持发展的原则，不仅要看到目前显示出来的心理现象，还要注意其发展过程，包括其可能的发展前景。绝对不能把心理现象看成是固定不变的东西。

(3) 系统性原则。人的心理是一个多层次、多因素的非常复杂的系统。这就要求心理学研究应从系统论的观点出发，把各种心理现象放在整体性的、有等级结构的、相互联系的系统形式中加以多层次、多维度、多水平的研究。

(4) 教育性原则。这要求研究者从有利于教育，有利于个体身心健康的角度来设计和实施研究，不能做出有损于教育和个体身心健康的事。

### 二、心理学研究的基本方法

#### (一) 观察法

这是在自然、不加控制的环境条件下，有目的、有计划地通过观察被试的外部表现（行为、言语、表情等）来探究其心理活动的一种方法。

例如，研究婴儿的心理发展，就可以选择特定的婴儿，每天在一定时间里仔细观察他的活动，记录下各种情况以及当时的客观背景状况。这样经过较长一段时间的观察，积累了一定数量的材料，就可以进行分析，找出婴儿心理发展的规律。在教育教学中，教师通过观察学生听课时的表现，可以判断其注意力是否集

中。教师还可通过观察学生在校内外、课内外以及劳动、学习和游戏中，在考试、比赛或日常生活中等各种条件下的表现，了解学生的心理特点和心理规律。

观察法可以从不同角度进行划分。

依据观察的时间可分为长期观察和定期观察。长期观察是在相当长的时期内进行系统性观察，有计划地积累资料。例如，儿童心理学家普莱尔三年里每天三次对其儿子进行观察，最终著成《儿童心理》一书；陈鹤琴的《儿童心理之研究》也是长期观察的成果。定期观察是在某一特定时间里进行的观察记录。例如在每周中进行三次，每次用一个小时来观察小学生的欺侮行为表现，在积累一定资料后，可整理分析得出结论。

依据观察者的身份可划分为参与性观察和非参与性观察。按观察的内容可分为全面观察和重点观察。按观察的场所又可分为自然情景观察与人为情景观察等等。

观察法的优点是被试一般不知道自己被观察，从而保证其心理与行为表现的自然性，不受人为主观因素的影响，使用方便简单，对教师尤其适用。缺点是依据观察积累的资料，只能说“是什么”，而不能说明“为什么”；观察中只能被动地等待心理事实的发生，而不能主动地控制其过程。为了避免观察的主观性和片面性，使用观察法时一定要明确的目的，同时要有详细的计划，保持观察的系统性和自然性，并及时作好观察记录。为了保证观察的效果，观察者最好受过专门的训练，而且要尽可能由几个人来观察同一对象。

## （二）实验法

实验法是有目的、严格地控制或创建一定条件来引起某种心理现象进行研究的方法。它包括实验室实验法和自然实验法两种。

实验室实验法是在专门的实验室内运用各种仪器设备，严格控制实验条件以研究心理活动规律的方法。例如，用速示器来测量人的注意广度，用精密的仪器精确地测定、记录、控制刺激物强度、持续时间和顺序，并测定、记录被试的感觉器官对刺激的反应。

实验室实验法所得的结果，不仅准确，而且便于重复实验加以检验。这种方法的主要缺点是研究情境的人为性，其结果也常受被试的情绪及态度变化的影响，其推广要受到一定的限制。

自然实验法是在日常生活条件下，对实验条件作适当控制而进行实验的方法。

例如，前苏联心理学家赞可夫在上世纪 60 年代进行的教改实验中，采用的就是自然实验法。他采用两个在设备、教师、学生等各方面条件尽可能相同的班级，一个班采用传统的教学方法教学，另一个班采用新方法进行教学，如果实验

结果出现差别，那么可以认为是由于不同的教法造成的。实验进行期间，实验者可通过单向玻璃观察学生们的活动。整个实验是在不知不觉的情况下进行的，学生根本不知道他们是在做实验，因此，结果较为真实可信。

自然实验法的优点是把心理学研究与平时的业务工作结合起来，具有观察法的自然性和实验室实验的主动性，削减了人为性。其缺点是容易受无关因素的干扰，不易严密控制实验条件。

### （三）调查法

调查法是以提问的方式，要求被调查者就某个或某些问题回答自己的看法，据此搜集有关材料来探究心理的方法。它分为书面调查和口头调查两种。

书面调查又称问卷法，是用书面形式提问要求调查对象作出书面回答来搜集资料的调查。如学生的读书倾向、学习方法、学习兴趣、理想、愿望以及社会生活态度等都可以用问卷法进行研究。这种方法一次调查的对象可以很多，能收到大量资料，便于进行定量分析。其缺点是发出的问卷难以全部收回，影响结果的可靠性。因而在设计问卷时，要求提出的问题应清楚、易懂、明确，不应模棱两可，也不应有暗示性；同时可以采用无记名的方式和设计一些相互矛盾的问题，来提高问卷的可信度。

口头调查又称晤谈法，是根据事先拟好的问题同被调查者进行交谈以搜集资料的调查。这种方法比问卷法更易取得详尽的材料，但研究对象的数量是有限的。使用谈话法，要求有明确的谈话目的，事先制订谈话的主题和细节，谈话题目要简明易懂，便于回答，不带暗示性；还须取得被调查者的信任，保持良好的谈话环境和气氛。

### （四）测验法

测验法就是用标准化的量表来测量被试的某种心理品质，以评价其发展水平的方法。它包括智力测验、品格测验、能力倾向测验、成绩测验、态度测验、兴趣测验和性格测验等。

测验法多用于研究、确定个人之间心理品质的差异，以及个人行为各方面之间的关系；也可以研究学生的智力与学习成绩、知识能力与道德品质的关系。所有的心理测验都是由一些要求作出回答反应的问题构成的。这些问题应该是在大量预备实验的基础上，按照一定的方法步骤编制而成。问题、题目的清晰度、区分度、可靠性、准确性等质量标准及施测评分的标准化，决定着测验结果的准确性。

### （五）产品分析法

产品分析法是通过对被试的活动产品的分析，研究其心理特点的方法。

例如，教师可以通过分析学生的作文、日记、试卷、绘画、自制玩具和其他

劳动产品等，了解并掌握学生的知识范围、技能的熟练程度、能力水平、兴趣爱好以及对待学习、工作和劳动的态度。甚至只是作业本的封面，其干净整洁的程度、年级姓名的写法，对分析学生的个性都是很有意义的。

除上述方法外还有个案研究法和教育经验总结法等，各种方法都有其优缺点，必须依据课题研究的实际需要，选用一种方法，或几种方法联合使用，以取长补短，保证研究结果的科学客观性和准确性。

### 第三节 师范生学习心理学的意义

师范生是未来的教师，肩负着培养和教育年轻一代的重任，只有认真学习教育科学知识，才能使自己的教育工作科学化，提高教育质量。

#### 一、有助于师范生运用心理学原理提高教学质量，真正做到因材施教

随着现代心理科学的不断发展，心理学在教育中的应用日益受到重视。因为教师的教育对象是活生生的人，是处于发展变化中的儿童、青少年；教学是师生双方共同参与的双边活动。心理学关于正常人的心理活动的最一般规律和理论，已成为教师有效地进行教育实践的重要科学依据，并在教育中得到了极为广泛的应用。如心理学中关于创造力的研究成果，大多能在学校教育中加以应用，并正在成为当前学校教育中全面推进以培养创新精神与创新能力为核心的素质教育的重要心理学原理。年龄心理学中关于儿童、青少年的心理发展特点及其规律的研究，对教师在教育活动中如何认识自己的教育对象，如何做到有针对性地因势利导、因材施教，起到巨大的指导作用。

进行教学改革，提高教学工作质量，是每位教师所追求的。仅凭掌握的某门专业知识是难以胜任的，这就要求教师采取有效合理的教育措施，并通过学生积极的心理活动才能收到预期的效果。美国著名教育心理学家盖茨（A. L. 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。”教师具备了心理科学知识，才能较正确地分析和评价学生的各种心理状况，通过教学过程和教学手段与方法的优化，达到提高教学质量的目的。

#### 二、有助于培养学生良好的思想品德，加强德育功效

培养学生良好品德是学校教育的一项重要任务。要把这一任务完成好，就必须对学生品德的心理结构作科学的分析，并根据品德形成的规律，采取有效的教育措施，才能收到事半功倍的效果。儿童、青少年正处于身心发展的重要时期，思想品德的教育过程，也是塑造良好个性的过程。教师在塑造过程中应考虑学生的年龄特征，在教育内容、方式及要求上都应当有所不同。尤其是少年期学生还处在半成熟、半幼稚时期，需要教师采取积极的正面教育。如少年期学生中常见

的男女隔阂或某种倾慕，这是少年期学生正常的心理表现，应积极正面诱导，如果误认为是品德不良而处置不当，则可能产生某种不良后果。所以，随着思想教育内涵的丰富，对儿童、青少年社会交往的指导、性教育和心理咨询辅导，也都纳入了育人工作的范畴。教师只有学好心理学的有关理论知识，才能对育人工作起到有效的指导作用。

### 三、有助于加强自我修养

教育者必先受教育。教师只有具备正确的世界观、良好的道德品质、广博的文化知识和精深的专业素养与施教能力，才能教育好学生。要达到这些要求，教师必须能科学地分析自己的心理，正确地评价自己的优缺点，并依据心理学原理，严格地进行自我教育和锻炼，发扬优点，克服缺点。可以说，教师运用心理学原理进行教书育人的过程，也是自我教育、自我完善的过程。例如，教师在教给学生复习和解决问题思维的方法时，同样能据此来提高自己的学习效率；在教给学生调控自己情绪的方法时，也可以以此来调节自己的情绪等。

### 四、有助于开展教育科研工作

教师要提高教育工作质量，促进学生全面发展，就要大力进行教育教学改革，开展教学研究工作，以科研促教学。当代社会和教育的发展，已把教师的科研素质作为教师基本素质的一个组成部分。在运用教育理论进行教育科研和教育改革的过程中，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就是建立在心理学的基础之上。例如，前苏联赞科夫的新教育体系吸收了心理学家维果茨基关于“最近发展区”的理论；美国布鲁纳结构主义教学理论受瑞士心理学家皮亚杰关于儿童认知结构理论的影响。所以，学习心理学知识，有助于师范生打下坚实的教育科学知识基础，对今后开展教育科研工作有重大的指导和促进作用。

#### 【思考与练习】

1. 什么是心理学？如何理解心理现象？
2. 心理学研究的原则和方法是什么？
3. 结合实际，谈谈师范生学习心理学有何意义？

# 第一章

## 心理的实质

### 第一节 科学的心理观

对于心理究竟是什么，历史上进行过长期的争论，主要有唯心主义心理观和唯物主义心理观。唯心主义心理观把心理看成是世界的本源，是第一性的东西，是脱离物质而独立存在的，并把人的思维、做梦等活动看作是灵魂或精神的活动。这种灵魂或精神被设想成独立于宇宙某一空间、某个地方的。在人生下来就住在人的身体里，而当人睡着或死亡时，它就离开了。至今仍有一些唯心主义者在宣扬“灵魂不死”、“灵魂转世”、“灵魂上天堂，下地狱”等封建迷信思想，以此欺骗人们，破坏社会安定。

朴素唯物主义的心理学认为，人的心理是人体的一种机能，初步认识到心理活动和身体、物质的关系。战国时的荀况在《天论》中称“形具而神生”。形是指身体，神指的是精神，即心理。他认为有了身体，人才能产生心理活动，身体是第一性的，是心理活动的物质基础。南北朝的范缜在《神灭论》中说“形存则神存，形谢则神灭。”即人有身体才能有精神，人死了身体不存在了，就没有精神存在，心理活动也就消失了。而机械唯物主义认为，人的心理是客观事物作用于人的感官和神经系统产生的。法国学者拉美特利认为，“人不过是一座钟表”。美国行为主义心理学家华生认为人的心理是刺激—反应。这种心理观虽有科学的实验依据，但否认了人的心理的社会实质和主动性，仍然不能解释人的心理的本质。

直到辩证唯物主义的产生才为科学地理解心理现象提供了哲学基础。辩证唯物主义在阐明物质和精神关系的同时，对于心理的本质作了科学的说明：脑是心理产生的物质器官，心理是脑的机能；客观现实是心理产生的源泉和内容，心理是脑对客观现实主观、能动的反映；心理是在实践活动中发生、发展的，并对实践活动具有调控作用。