

高等学校教学用书

心理学教程

主 编 郭亨杰 宋月丽
副主编 李小平

南京师范大学出版社

此教材获世界银行贷款“师范教育改革与发展”项目资助

心理学教程

主 编 郭亨杰 宋月丽

副主编 李小平

南京师范大学出版社

(苏)新登字第 016 号

心 理 学 教 程

主编 郭亨杰 宋月丽

副主编 李小平

责任编辑 程晓樵

南京师范大学出版社出版

(南京师范大学校内 邮编 210097)

江苏省新华书店发行 赣榆县赣中印刷厂印刷

· *

开本 850×1168 1/32 印张 14 字数 360 千

1995 年 7 月第 1 版 1995 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—5000

ISBN7-81047-002-7/G·2

定价:12.00 元

(南师大版图书若有印、装错误可向承印厂退换)

前 言

为适应高师公共心理学教学改革的需要,我们编写了这本《心理学教程》。本书可作为全日制高师学生的公共心理学教材,也可作为成人高等教育的教材或在职教师的自学教材。这本教程从酝酿到成书,经历了两年半时间。这期间,国家教委师范司于1993年6月委托我校举办的全国高师公共心理学教材改革研讨会,给了我们强有力的促进。

作为一本新教材,它与我们过去使用过的同类教材相比,有哪些区别呢?以下几点看法供使用此书的老师和同学们参考。

第一,增加了深度。不少涉及心理学学科前沿的内容,在书中得到了反映。如元认知问题、归因理论问题、社会作用力理论问题、脑功能不对称问题,这是以往公共心理学教材没有涉及或很少涉及的。

第二,扩大了容量。书中不仅提供了心理学原理方面的种种信息(如对情绪、对智力的新看法),而且提供了心理学方法方面的许多信息(如态度测量、个性评估等);不仅有普通心理学的信息,而且有大量的社会心理学、教育心理学方面的信息。

第三,突出了实用性。我们是为高师学生今日之应用和明日之从教而写这本教材的,因此,学校工作中所必须回答的心理学问题是我们注意的中心。正是出于这样的考虑,教材中以很大的篇幅阐述了态度的改变、自我的制约因素、学校的人际关系、学校心理环境的设计、班集体的建设和学生的心理健康指导等应用价值很高的心理学课题。

第四,重视了趣味性。本书中的每一章都有个“研究与应用”的材料。其中有心理学博士叹的“苦经”,有值得父母思考的“爱的反思”,有足以让读者“伤”一番脑筋的智力题,有进行心理调适的实

例,而如果读者有兴趣的话,还可以用“研究与应用”中提供的工具,测验自己的心理。

最后,把本书编写过程和编写分工简述如下。1993年1月,当时的南京师范大学教育系主任王振宇教授委托郭亨杰教授、宋月丽副教授主编这本新教材,李小平老师为副主编。当年3月,正副主编共同拟定了编写提纲,并在征求心理学教研室同仁的意见后作了修订。1993年9月制定了编写细则,随即进入了分工撰写阶段。主编工作既有通力合作,也有相对分工,宋月丽主要负责发动、组织实施和检查督促,郭亨杰主要负责确定提纲、统稿、润色和定稿工作,李小平主要负责出版事务的落实。本书的作者全部是南京师大教育系应用心理学专业心理学教研室的教师。担任编写任务的,除上述三位外,还有张一中副教授、乔建中副教授、蔡厚德老师、李心红老师和陈益老师。具体分工是:第一章郭亨杰,第二章蔡厚德,第三章郭亨杰,第四章张一中,第五章李小平,第六章乔建中,第七章李小平、李心红,第八章郭亨杰,第九章郭亨杰,第十章陈益,第十一章宋月丽,第十二章李小平,第十三章宋月丽,第十四章宋月丽。

本书的编写,参考了国内外学者许多佳作,引用了他们的许多研究成果。在此谨向用学术成果支持我们工作的专家学者表示深深的感谢。在编写过程中,南京师范大学教务处、教育系和南京师范大学出版社满腔热情地给予关心、指导和帮助,使我们的工作得以顺利进行,这也是我们难以忘怀的。

我们对于本书的编写工作不敢稍有懈怠,但限于水平,书中肯定会有尚未察觉的缺点、错误。因此,我们恳切地希望使用本教材的读者和同行专家提出宝贵意见,以便修正。

编 者

1995年6月1日于南京师范大学

目 录

前 言	1
第一章 心理学导言	1
第一节 心理学的对象	2
一、心理过程	2
二、个性	3
三、心理状态	4
第二节 心理学的性质和门类	6
一、理论心理学	6
二、应用心理学	7
三、自然科学倾向的心理学	8
四、社会科学倾向的心理学	9
第三节 心理学的任务和方法	10
一、心理学的基本任务	10
二、心理学的研究方法	12
第四节 现代心理学的发展趋势	17
一、现代心理学在国外	18
二、现代心理学在中国	20
研究与应用：心理学博士谈学心理学的烦恼	22
第二章 心理的基本制约因素	26
第一节 心理的生物基础	26
一、脑是心理的主要器官	26
二、激素对心理活动的影响	34
三、遗传的作用	38
第二节 心理的社会文化基础	40
一、社会环境与人的心理	41

二、文化传统与人的心理·····	42
第三节 心理的实践活动基础·····	45
一、心理在人的实践活动中形成与发展·····	46
二、心理对实践活动的调节作用·····	47
第四节 心理是人脑对客观现实的反映·····	47
一、心理反映的客观制约性·····	48
二、心理反映的主观性·····	48
研究与应用:文化变迁中的基诺族学生性格·····	49
第三章 认知(上)·····	52
第一节 认知概述·····	52
一、认知过程·····	52
二、认知策略·····	53
三、认知风格·····	54
四、元认知·····	55
第二节 注意·····	57
一、注意的概念和注意的作用·····	57
二、注意产生的条件·····	58
三、注意的品质·····	60
四、注意的心理机制·····	62
第三节 感觉·····	64
一、感觉的概念·····	64
二、视觉·····	66
三、听觉·····	68
四、其他感觉·····	69
五、感受性与感觉阈限·····	70
第四节 知觉·····	73
一、知觉的概念·····	73
二、知觉的基本特征·····	74

三、错觉·····	78
四、知觉规律在教学中的应用·····	80
研究与应用:痛觉之谜·····	81
第四章 认知(中) ·····	83
第一节 记忆·····	83
一、记忆的一般过程·····	83
二、记忆的信息加工过程·····	90
三、遗忘·····	93
四、记忆的策略·····	98
第二节 思维·····	102
一、思维的一般概念·····	102
二、问题解决的一般思维过程·····	107
三、创造性思维及其培养·····	111
四、思维的策略·····	113
第三节 想象·····	116
一、想象的一般概念·····	116
二、再造想象·····	117
三、创造想象·····	118
研究与应用:人工智能和 GPS·····	119
第五章 认知(下) ·····	122
第一节 社会认知概述·····	122
一、社会认知的概念·····	122
二、社会认知的特点·····	123
三、社会认知的对象·····	125
第二节 人际认知·····	126
一、影响人际认知的因素·····	126
二、人际认知的过程·····	127
三、人际认知的模型·····	130

四、研究人际关系认知的方法	133
第三节 印象与社会认知偏误	134
一、第一印象与首因效应	134
二、晕轮效应	136
三、定势作用	137
四、投射作用	138
五、刻板印象	138
第四节 社会认知的归因理论	139
一、归因概述	139
二、归因理论	140
三、归因偏差	144
研究与应用:归因训练	146
第六章 情绪与意志	148
第一节 情绪概述	148
一、情绪的概念	148
二、情绪的分类特性和维量结构	151
第二节 情绪的表现形式	154
一、基本情绪	154
二、与他人有关的情绪	155
三、与自我有关的情绪	157
四、情绪状态	158
第三节 情绪的作用	160
一、动机作用	160
二、调节作用	160
三、交际作用	161
第四节 意志	162
一、意志概述	162
二、意志行动的结构	165

三、意志的品质	166
研究与应用:保持良好的情绪状态	169
第七章 态度和品德	171
第一节 态度概述	171
一、态度的定义	171
二、态度的构成	172
三、态度与价值	173
第二节 态度和行为	174
一、态度和行为的关系	174
二、影响态度和行为一致性的因素	175
三、行为对态度的影响	177
第三节 态度的改变	178
一、态度改变概述	178
二、影响态度改变的因素	181
三、态度改变的方法与技术	185
第四节 态度的测量	188
一、李克特量表	188
二、社会距离量表	189
三、语义差异量表	189
第五节 品德心理	190
一、品德的概念	190
二、品德心理的形成与发展	191
三、品德不良的矫正	195
研究与应用:减少抽烟量的实验研究	197
第八章 个性(上)	199
第一节 个性概述	199
一、个性的概念	199
二、影响个性形成和发展的因素	201

第二节 个性理论简介.....	203
一、弗洛伊德的个性结构理论	203
二、卡特尔的个性特质理论	204
三、班杜拉的观察学习个性理论	205
四、埃里克森的个性发展理论	207
第三节 需要、动机和价值观	208
一、需要	208
二、动机	210
三、价值观	213
研究与应用:集体主义价值观与个人主义价值观	217
第九章 个性(下).....	219
第一节 气质和性格.....	219
一、气质	219
二、性格	226
第二节 能力和智力.....	233
一、能力	233
二、智力	238
第三节 自我和个性评估.....	248
一、自我	248
二、个性评估	254
研究与应用:刘劭的用人之道	261
第十章 个体的心理发展历程.....	263
第一节 心理毕生发展观概述.....	263
一、个体心理发展的概念	263
二、毕生发展的观点	264
三、个体社会化	266
第二节 认知的发展.....	270
一、幼儿期和童年期认知的发展	270

二、少年期认知的发展	272
三、青年初期认知的发展	274
第三节 情绪的发展	275
一、幼儿期和童年期情绪的发展	275
二、少年期情绪的发展	277
三、青年初期情绪的发展	278
第四节 交往的发展	280
一、幼儿期和童年期交往的发展	280
二、少年期交往的发展	281
三、青年初期交往的发展	283
第五节 自我意识的发展	285
一、幼儿期和童年期自我意识的发展	285
二、少年期自我意识的发展	287
三、青年初期自我意识的发展	289
研究与应用:爱的反思	290
第十一章 学校中的群体心理	292
第一节 群体心理概述	292
一、群体的概念	292
二、群体的发展	295
三、群体心理特征	297
四、研究学校群体心理的意义	298
第二节 群体心理效应	299
一、社会助长作用与社会致弱作用	299
二、从众与服从	303
三、社会顾虑化倾向与去个性化	310
四、群体决策的冒险性	311
第三节 学生参照群体	312
一、参照群体的心理效应	312

二、学生选择参照群体的规律	313
三、学生参照群体的引导	315
第四节 学生中的非正式群体	317
一、非正式群体的心理效应	317
二、学生非正式群体的成因	318
三、学生非正式群体形成的条件	318
四、学生非正式群体的类型和发展	319
五、正确对待学生非正式群体	322
研究与应用:班级对学生个体的影响	323
第十二章 学校的人际关系	326
第一节 人际关系概述	326
一、人际关系的概念	326
二、人际关系的意义	328
三、学校中的人际关系	329
第二节 人际交往	330
一、人际交往的概念与作用	330
二、影响人际交往的因素	332
三、学校中的师生交往	335
第三节 人际吸引	340
一、影响人际吸引的因素	340
二、学校里的人际吸引研究	343
第四节 爱情心理	345
一、爱情的概念	345
二、恋爱的进程	346
三、青年大学生的爱情心理	347
第五节 竞争与合作	349
一、竞争与合作概述	349
二、竞争与合作的实验研究	351

三、学校里的合作与竞争	353
研究与应用:测测你的交往能力	354
第十三章 学校中的管理心理	357
第一节 班级管理心理	357
一、班集体与学生个体的相互作用	357
二、班集体管理的有效性	363
三、群体动力理论与班集体建设	371
第二节 课堂教学管理心理	375
一、课堂教学管理的主要模式	375
二、课堂教学管理的心理效应	378
三、课堂教学有效管理的条件	381
四、教师的社会角色与心理调节	383
第三节 学校的心理环境	388
一、学校心理环境的概念	388
二、学校心理环境的影响	390
三、学校理想心理环境及其设计	394
研究与应用:课堂心理气氛的类型和特点	397
第十四章 学生心理健康及其指导	400
第一节 心理健康概述	400
一、学生心理健康的重要性	400
二、学生心理健康的特征	403
第二节 学生心理健康问题及其成因	407
一、学生心理健康问题及其分类	407
二、学生心理健康问题的成因	415
第三节 学校心理卫生	418
一、德育管理的心理卫生问题	418
二、教学管理的心理卫生问题	420
三、后勤管理的心理卫生问题	424

第四节 学校心理咨询.....	425
一、学校心理咨询概述	425
二、学校心理咨询的有效模式	427
研究与应用:社会适应综合症案例	431
主要参考书目.....	433

第一章 心理学导言

心理科学自 1879 年正式诞生以来,历经百余年的发展,已取得了长足的进步。其理论、方法、技术对人类社会生活的影响日益明显。几乎可以说,大凡获得成功的事物,如成功的教学、训练、经营、管理、宣传、咨询、侦审以至疾病的诊断与治疗等,都或多或少地渗透着心理学的力量。因此,时至今日,心理学对许多人来说,已不再是一个陌生名词。

然而,心理学的真谛却远未被普遍掌握。诚然,从一定意义上说,“人人都是心理学家”,因为每个人都会从自身的经验中揣度他人的心理。但是,就系统性、深刻性和可靠性而言,凭藉一己之经验构筑起来的“心理学”,毕竟无法与科学的心理学相提并论。因此,学习者对心理学的态度若能从经验取向转为科学取向,那么学习时就会有更多的收获。

心理学具有自身的科学形态,但它并不玄奥。本教材作为心理学的一个缩影,所阐述的是一般人都深为关切的那些心理学道理,如:怎样记忆和思维才有效,怎样归因才有利于自己的进步,怎样认识和调控自己的情绪,怎样评定人的个性,怎样进行人际交往,怎样维护心理健康,等等。对这些问题,本书将从心理学原理与方法等方面给予科学的阐述。而在学习之初,首先形成对心理学概貌的初步认识、获得有关的知识背景是必要的。本章的学习将有助于读者达到这一目标。

第一节 心理学的对象

心理学作为一门独立的科学,是以心理现象作为自己特定的研究对象并与其他研究人的科学相区别的。但是,人的心理现象千姿百态,我们如何着手具体认识它呢?这就需把心理现象作适当的区分,以便分门别类地、有条不紊地认识它。现代心理学的一种流行观点是把人的心理现象看作一个复杂的系统。对心理系统的描述可以有不同的角度。据此,有些人把心理现象划分为意识现象和无意识现象;有些人把心理现象划分为心理事实和心理规律。我们采取的是许多心理学家都同意的做法,即把心理现象划分为心理过程、个性和心理状态三大范畴。

一、心理过程

人的有些心理现象具有鲜明的动态特性,如记忆,从记到忆是个动态过程。而有些心理现象则是静态(稳态)特性明显,如性格,一经形成就相当稳定。心理过程这个专门术语就是对前者而言的过程意味着流动、变化,故心理过程也称心理活动。心理过程包括认识、情绪、意志三个方面,简称知、情、意。知、情、意涵盖了人的心理活动的各个方面。

人在认识事物的过程中,必定会产生感觉、知觉、记忆、想象思维之类的心理活动。同时,人也必定借助于这类心理活动来达到认识事物的目的。这类与认识密切关联的心理现象,心理学上统称为认识过程。

人在认识活动的基础上,会对人、对己、对事、对物抱有一定的态度(接受、拒绝等)并在内心产生相应的体验(愉快、厌恶等),这种态度体验是与情绪密切关联的,称为情绪过程。各人有自己的情绪世界,而这情绪世界就是由喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等常见的情