

心理学教程

张彦云 主编

勾晓铭 孙淑荣 副主编

河北大学出版社

心 理 学 教 程

主 编:张彦云

副主编:勾晓铭 孙淑荣

河北大学出版社

责任编辑:徐树林

封面设计:王占梅

责任印制:蔡进建

图书在版编目(CIP)数据

心理学教程/张彦云主编. —保定:河北大学出版社,
2004.2(2008.2 重印)

ISBN 978-7-81028-993-1

I.心... II.张... III.心理学-师范大学-教材
IV.B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 010057 号

出版:河北大学出版社(保定市五四东路 180 号)

经销:全国新华书店

印制:河北供销印刷厂

规格:1/32(850mm×1168mm)

印张:16.375

字数:437 千字

印数:4400~6500 册

版次:2004 年 2 月第 1 版

印次 2008 年 2 月第 3 次

ISBN 978-7-81028-993-1/G·502

定价:26.80 元

前 言

随着我国现代化建设进程的不断推进,教育要适应并促进社会发展这一规律也越来越受到来自各个方面的重视,为此,教育领域的改革方兴未艾,特别是基础教育正在掀起一场以课程改革为核心的整体改革。我们知道,教师是教育改革的主要实施者,教师的素质直接关系到改革的成败。在我国,教师的系统培养主要有两条途径,一是职前培养,一是在职培训。高等师范院校主要承担着教师职前培养的重要任务,而心理学是师范院校学生的公共必修课,是师范院校师范性的主要体现。从目前来看,师范院校的心理学科教材版本有很多,但随着社会的发展和心理学研究的逐步深入,师范院校心理学课程无论在体系、内容、结构等方面都需要进行适当的调整,比如需要增加先进的教育理念、删减陈旧的不合时宜的内容,及时补充心理学发展最前沿的新东西、增加教材的可操作性等。为此,我们这些从事多年心理学教学和研究的教师们在教学过程中不断探索,尽量弥补因社会发展给心理学教学带来的不适应和滞后状况,积累了一些经验和成功的做法。为了更好地促进高等师范院校心理学课程改革,经过一段时间的努力,我们编写了这本教材。

这本教材的主要特点是:第一,在内容上,总体来看是以当代心理学发展的最新理论为基础,根据师范院校本身的特点,适当增加现代教育发展所必需的教育心理学的内容,力求在这本教材中反映心理学发展的最新动态,吸收心理学研究的最新成果,特别注重市场经济条件下心理学发展的新特点,体现了教材的基础性、师范性和时代性。第二,在体系上,突破了传统心理学体系的束缚,增加了教材本

身的科学性。第三,从教与学的角度出发,我们在教材编写过程中,适当增加了教材本身的人文色彩,体现出教材的可读性、趣味性及实用性。本书适合作为高等师范院校、教育学院的教学教材,也适合各级各类学校教育管理者及教师作为参考用书,还可作为心理学爱好者的参考读物。

本书由张彦云同志任主编,勾晓铭、孙淑荣同志任副主编。具体编写情况如下:第一、十一、十二章由张彦云执笔,第二、三、十四章由勾晓铭执笔,第四、七章由孙淑荣执笔,第五、十章由陈月萍执笔,第六、十三章由佟秀莲执笔,第八章由吴惠东执笔,第九章由张国华执笔,基础心理实验部分由王春莲执笔。

本书在编写过程中参阅了大量心理学及相关的资料,在此我们对其作者表示谢意。另外,由于编者水平有限,难免有缺点,甚至错误,敬请同行专家给予批评指教,以后我们会更加努力。

编者

2003年12月

目 录

前言	(1)
第一章 绪论	(1)
第一节 心理学是研究心理现象的科学	(1)
第二节 心理学的历史发展	(6)
第三节 学习心理学的意义	(17)
第四节 心理学研究的主要方法	(19)
第二章 心理的神经生理机制	(25)
第一节 脑与心理	(25)
第二节 脑与反射	(48)
第三节 客观现实与心理	(53)
第三章 需要与动机	(58)
第一节 需要	(58)
第二节 动机	(66)
第四章 意识与注意	(86)
第一节 意识概述	(86)
第二节 睡眠与梦	(95)
第三节 注意的概述	(102)
第四节 注意的特性	(108)
第五节 注意的规律及其在教学中的应用	(113)
第五章 感觉、知觉、观察	(124)
第一节 感觉	(124)
第二节 知觉	(139)

第三节	观察	(157)
第四节	感知规律在教学中的应用	(160)
第六章	记忆	(164)
第一节	记忆概述	(164)
第二节	记忆的基本规律	(172)
第三节	提高记忆力	(185)
第四节	记忆的品质及学生记忆能力的培养	(191)
第七章	思维与想像	(196)
第一节	思维概述	(196)
第二节	想像	(211)
第三节	创造性	(219)
第八章	情绪与情感	(236)
第一节	情绪、情感概述	(236)
第二节	情绪理论	(250)
第三节	挫折	(253)
第四节	情绪调节	(261)
第九章	人格	(268)
第一节	人格概述	(268)
第二节	气质	(283)
第三节	性格	(295)
第四节	人格测量	(304)
第五节	人格的形成	(309)
第十章	能力	(316)
第一节	能力概述	(317)
第二节	能力的结构与测量	(323)
第三节	能力发展与个体差异	(332)
第四节	能力形成的原因与条件	(336)
第十一章	学习心理	(346)
第一节	学习概述	(346)

第二节	学习理论·····	(351)
第三节	学习迁移·····	(363)
第四节	学习策略·····	(370)
第十二章	品德心理·····	(380)
第一节	品德概述·····	(380)
第二节	品德发展的主要理论·····	(383)
第三节	学生品德形成的心理过程及培养·····	(390)
第四节	学生品德不良及矫正·····	(396)
第十三章	学校心理健康与心理咨询·····	(404)
第一节	心理健康概述·····	(404)
第二节	学校中的心理健康教育·····	(412)
第三节	学校中的心理咨询·····	(425)
第十四章	学校中的群体心理·····	(437)
第一节	学校群体心理概述·····	(437)
第二节	学校群体心理效应·····	(441)
第三节	班集体心理·····	(455)
第四节	学校中的人际关系·····	(460)
附录	基础心理实验·····	(481)
第一节	心理实验的意义和要领·····	(481)
第二节	基础心理实验·····	(496)
主要参考书目 ·····		(512)

第一章 绪 论

本章要点:1. 心理学的研究对象 2. 心理学产生与发展的历史及现状 3. 学习心理学的意义 4. 心理学的主要研究方法

对初入师范院校的学生来说,心理学不像我们以前经常接触过的数学、语文、物理、化学等学科那么熟悉。虽然陌生,却有很多学生对这门学科感到新鲜、好奇,甚至经常有一些学生会出现这种情况:一提起心理学就会想到“学了心理学之后,是不是能知道别人想什么?”、“心理学研究的是什么?”、“心理学是不是研究怎样治疗心理疾病的科学?”等问题。这些都是对心理学的一些疑问或只是一些表面认识。心理学实际上是一门产生发展历史非常久远、研究领域非常广泛、发展前景非常广阔、有自身的研究方法和体系、理论性和实践性都非常强的一门科学。在本章中,为了让大家对心理学有个初步的认识,我们将从几个方面概要地对这门科学进行介绍。

第一节 心理学是研究心理现象的科学

一、心理学的研究对象

在我们的周围,有各种各样的现象,日月星辰东升西落、寒来暑往、花鸟鱼虫各具形态、风土人情各具特色等等,这些有的属于自然现象,有的属于社会现象,分别由不同的学科进行分析研究,构成了我们人类知识的宝库。心理学作为一门科学,是研究心理现象的科学。不仅研究人的心理现象,也研究动物的心理现象,而以研究人的

心理现象为主。

关于心理学的研究对象,我们可以用这样一句话来反应概括:心理学是通过研究人的行为表现,揭示人的心理现象的发生、发展及其规律的科学。

首先,心理学是一门科学。过去经常有这种情况,一提到心理学,就有人把它同占卜、玄学联系在一起,这是对心理学的一种误解。心理学是一门科学,既然是科学,就应该反映自然、社会以及事物之间的客观规律,有其自身的研究方法和研究体系,其作用在于正确的解释现象,科学的预测现象,有效的控制现象,并为人类服务。心理学一方面与遗传学、生理学、医学等密不可分,因为人的行为受生物学规律支配;另一方面,又与哲学、伦理学、社会学、教育学等领域密切相关,因为人的一切活动无法摆脱社会生活中的文化风俗、道德准则、行为规范等方面的影响。这样,心理学就是兼有自然科学和社会科学双重属性的科学。

其次,心理学是通过研究人的行为表现,揭示心理现象的科学。我们知道,人的活动有外显的表现,这些表现可以通过人的言语、动作、表情等方面来体现,我们凭肉眼就可以观察到,如手忙脚乱、眉飞色舞、摩拳擦掌、咬牙切齿等。但这些外在的行为表现是受人的神经系统、内分泌系统内部活动来支配的,我们不能或者根本就无法观察、度量得到。也就是说,人的心理活动是内隐的,而行为是外显的,外显的行为受内隐的活动所支配,内隐的心理活动只有通过外显的行为才能得到发展和体现。它们之间的转换是遵循一定规律的,二者是相互依存、相互协调的统一体。要研究人的心理现象,必须从研究、分析人的行为入手,而要了解、分析、研究人的行为,则更要研究人的复杂的心理活动规律。心理学研究的目的是要探讨这些心理活动规律,从而对我们的心理活动和行为表现作出科学的解释。

二、个体心理现象与社会心理现象

人的心理现象可以分为个体心理现象和社会心理现象。

(一)个体心理现象

人是作为个体而存在的,个人所具有的心理现象称为个体心理现象。

那么,什么是个体心理现象?其实,在我们每一个人身上无时不在发生着心理现象。我们可以通过我们的眼睛看到外面五彩缤纷的世界,通过我们的耳朵听到各种声音,通过观察一些现象引起我们的思考、想像,或要进一步研究探讨,我们还可以有意无意地记住很多东西,每个人都有七情六欲,还会对事物产生不同的需要、兴趣、爱好,每个人又有各自的性格等方面的特点,有的人甚至行为怪异、情感变态等。所有这些都属于心理现象,都是我们心理学要研究的范畴。换一句话来讲,人类关于自然和社会的一切研究领域和研究成果,都与我们的心理现象的存在和发展密不可分,离开人的心理现象,一切都将无从谈起。

概括起来,我们可以从下面(见图 1-1)的分析中更清楚地了解个体心理现象的概念。

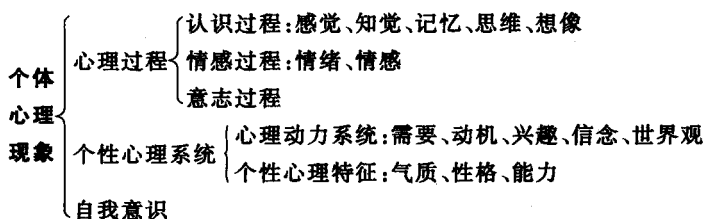


图 1-1 个体心理结构示意图

1. 心理过程

指的是人能能动地反映客观世界的过程。

(1)认识过程。外界信息经过人脑进行加工改造,从而影响人的心理表现和行为的过程,是人类认识世界的基本过程。我们在认识客观事物时,总是要用眼睛去看,用耳朵去听,用鼻子嗅,用手摸等

等,这就产生了心理学上所说的感觉。单纯的感觉几乎不存在,人在认识世界的时候更多的是多种感官同时发挥作用,从事物的整体去认识,而以知觉的形式表现出来,形成感知。人在感知当前事物时,经常会有意或无意的记住它,更多的还会遗忘,在必要时还要回忆,这就是人的记忆现象。在感知、记忆的基础上,人还有更高级的心理活动,这就是思维与想像。也只有通过思维,人才能不断认识自身、认识世界,揭示事物的本质和内部规律,进而改造世界;也只有在想像的基础上人才能发挥创造的才能,从而推动社会的不断进步与发展。

感觉、知觉、记忆、思维、想像在心理学上统称为认识过程。

(2)情感过程。人在认识客观事物的时候,总伴随着不同的心理体验并有一定的态度体验,产生喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲等情绪反应和尊敬、爱戴、憎恨等情感体验。伴随着情绪情感的产生,人的各种表情和身体内部的各项指标也会随之发生变化。人的心理健康与否主要表现在情绪上,所以,人应该学会调节自己的情绪,使自己的身心健康发展。

(3)意志过程。是人的主观能动性的集中体现。人要想达到一定的目的或取得一定的成就就需要克服困难,付出一定的努力,一个人如果没有良好的意志品质就会一事无成。然而从心理学这个角度看,关于这方面的研究却很少,西方心理学已很少涉及这方面内容,在我们的教学中也更多的在社会学、伦理学等学科中介绍。

认识过程、情感过程、意志过程统称为心理过程,三者并不独立存在,而是彼此密不可分,同处在心理过程之中。其中认识过程是最基本的心理过程,情感过程和意志过程是在认识过程基础上产生的,情感过程和意志过程又反作用于认识过程。

2. 个性心理系统

是在心理过程的基础上表现出的个体心理特点上的差异。这些差异有的具有可变性、偶然性,有的具有稳定性、经常性。

(1)心理动力系统。是一个人对事物的态度,也是一个人活动的

源泉和动力系统,主要包括人的需要、活动的动机、兴趣、爱好、信念、世界观等。人要想生存,就会有需要,正是因为人有各种各样的需要,才赋予了生活更多的意义。而为了满足人们不断产生的需要,就会产生活动的动力,从而产生了动机,人的一切活动都是在各种动机的支配下进行的。由于每个人的兴趣、爱好、信念、世界观不同,才形成了丰富多彩的人生。

(2)个性心理特征。主要包括气质、性格、能力。相对于心理动力系统来讲,这些心理现象表现在一个人身上具有相对稳定性的特点,它们既受先天因素的影响,又受后天环境、教育和个体主观能动性的影响,往往对一个人能否立足社会起至关重要的作用。在心理学上经常把气质和性格等心理特征统称为人格。正是这些心理特性,使一个个体的心理活动与另一个个体的心理活动彼此具有各自的特点。

3. 自我意识

是人在心理活动方面表现出来的重要特征,也是人的心理区别于动物心理的重要指标。由于人的意识的存在,人就可以根据一定的知识经验,借助一定的中介去了解过去,感知现在,预测未来;人还可以为自己制定科学的目标,在实现目标的行动中,根据需要调整自己的思想行为;人的意识还会在实践中逐步发展,在实践中提高和丰富。人除了有意识的存在,还有无意识现象,就是不受大脑控制、没有目的、也不需要付出意志努力的现象,如梦,就是一种特殊的心理表现,是无意识的。还有一种心理现象,它是与以上心理现象相伴发生而不单独存在,这就是注意。没有注意的参加,人就无法清晰地认识客观事物,也无法迅速完整地某项活动,它的作用主要在于指向、控制、调节人的意识活动。人的学习、工作、生活大多数情况下都是在意识的层面上进行的,只有精神错乱的病人,他们的行为才失去意识的控制,但无意识也是心理学研究的内容之一。

(二)社会心理现象

人是社会人,他不可能脱离社会关系而存在,必然与其他人发生

这样那样的联系,与其他人结成各种各样的关系,如师生关系、同学关系、上下级关系、长辈晚辈关系等。同时由于社会群体的客观存在,又产生了群体心理,存在着群体利益、群体风气、群体价值、群体规范、群体目的等。一个群体正是因为有了这些特征,才有别于其他群体,形成了民族关系、团体关系、国家关系等。由于这些关系的存在,就产生了人际关系、人际互动、群体的动力和特征、个体社会化等心理现象。这些都属于社会心理现象,也是心理学研究的范畴。

第二节 心理学的历史发展

心理学,英文写法是“psychology”,它来源于古希腊的两个词:“psyche”(灵魂)和“logos”(学说),原意就是“关于灵魂的学说”。

德国心理学家艾宾浩斯说:“心理学有一个悠久的过去,但却有一段短暂的历史。”

一、心理学产生的历史渊源

在远古时代,心理现象早已被人们所关注,人为什么会有记忆,为什么会做梦,为什么会有喜怒哀乐,人活着和死亡之后有什么不同等。当时由于生产力发展水平落后,知识经验的贫乏,人们对自身的一些现象不理解,就认为人有两个生命现象的存在,一个是可见的、实在的肉体,一个是不可见的、虚幻的灵魂。灵魂主宰着人们肉体的活动。灵魂附体时,人的活动就受它的控制,产生了思想、情绪等现象;灵魂暂时离开身体时,人就睡眠,梦就是灵魂在睡眠中的活动;人死了之后,灵魂就永远离开了肉体,变成了神或鬼,进了天堂或地狱。在人类社会发展的很长一段时期,人们一直用灵魂来解释心理现象,以致于古希腊、古罗马以及欧洲中世纪的哲学家都以灵魂为研究对象,最具代表性的是古希腊著名学者、哲学家亚里士多德(Aristotle)对灵魂的实质、灵魂与肉体的关系、灵魂的种类和功能等进行了系统的阐述。他的著作《灵魂论》可以说是人类文明史上最早的一部研究心理现象的专著。他认为灵魂是一个超自然的实体,这能主宰身体

的一切活动。他的这些思想对心理学的发展产生了深远的影响,对当代心理学的发展也产生了不可低估的作用。从世界上第一部论述心理现象的专著的出现,到现在已经有了 2400 多年的历史,由此可见心理学有着古老的历史。但是古代的心理思想都包含在哲学的思想体系当中,也就是说,人们对心理或对意识的研究,都隶属于哲学的范畴。

二、科学心理学的产生与发展

在古人对心理现象研究的基础上,17~19 世纪一些哲学家、思想家对心理现象的进一步研究和 19 世纪从生理学的角度对心理现象的研究,使心理学在知识体系、研究事实、研究方法等方面有了实质性的发展。1860 年,德国物理学家费希纳(Fechner)发展了心理物理法,把物理学的数量化测量方法用到对心理现象的研究中,发表了《心理物理学纲要》。1862 年,德国的冯特(Wundt)刊发了《感觉知觉学说的贡献》。这两部书为实验的科学心理学奠定了基础。1879 年,德国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,开始从自然科学的角度研究心理现象,为心理学的发展提供科学的依据,使心理学走上了科学化,开始从自然科学的角度研究心理现象,为心理学的发展提供科学的依据,使心理学走上了科学化、正规化的轨道,标志着心理学从哲学母体中分化出来成为独立的科学。冯特也由生理学家、哲学家发展成为心理学史上第一位专业心理学家,他的《生理心理学原理》(1873 至 1874 年出版)也被看作是心理学史上第一部系统的心理学专著。

从心理学成为独立的科学到现在,只有一百多年的历史。但此间却是心理学飞速发展的一百多年,心理学的研究领域不断扩大,心理学的分支日益增多,心理学在整个科学大厦中发挥的作用越来越大。特别是第二次世界大战以后,人类社会的各个领域对心理学提出了一系列重要课题,心理学理论在许多实践部门得到了广泛运用,产生了很多心理学分支学科。随着社会的发展,还会出现新的分支学科,并且随着现代科学技术的飞速发展,心理学吸收和引进了科学

技术的新成就,不断改进和发展了原有的研究方法和技术,使心理学的研究提高到一个崭新的阶段。心理学的许多科研成果,不仅应用到教育、医疗、工程、航空、宇航等领域,而且渗透到仿生学、控制论、人工智能、系统工程等许多尖端科学技术部门,从而进一步证明了心理学的真正价值和生命力。

尽管如此,人类的心理现象作为自然界最伟大的花朵,至今仍是世界三大奥秘之一(一般认为,宇宙、生命和人脑是当今世界三大奥秘)。它的研究手段、研究成果、研究队伍等方面还不成熟,还需要进一步发展提高,人的很多心理问题和心理现象还没有被认识,还有待于进一步研究,因而,人类对自己心灵的奥秘还远没有揭开。

心理学的发展依赖于社会发展的需要。心理学的发展历史表明,心理学首先是在经济发达国家发展起来的。第二次世界大战后,尤其是近些年来,美国心理学已成为世界心理学一大中心,无论从心理学研究队伍之庞大,研究范畴之广阔,研究成果之众多还是方法技术之先进,美国心理学都堪称世界之最。

从中国心理学发展来看,中华民族有着五千年的文明史,灿烂的文化,中国许多心理学思想和观点都有着悠久的历史。在古代,很多思想家、教育家,如孔子、孟子、荀子、墨子等都对心理现象进行了论述,却没有心理学专著。心理学作为一门科学在中国的发展是在 19 世纪末 20 世纪初。

鸦片战争后,留美学者颜京出任上海圣约翰书院院长,开设了心理学课程,并于 1889 年翻译出版了美国海文的《心灵学》。同一个时期,一些留美、留日学者把国外的一些心理学思想介绍到中国,对中国心理学的发展起了重要的推动作用。

我国现代心理学的发展始于“五四”运动前后。1917 年,陈大齐在北京大学主持建立了我国第一个心理学实验室,开始了我国心理学科学化、实验化的探讨。1918 年,陈大齐编写了我国第一本心理学教科书《心理学大纲》。1920 年,南京高师(东南大学)设立了中国第一个心理学系。1921 年,中华心理学会在南京成立。1922 年,中

国第一本心理学杂志《心理》面世。这一切都标志着我国在心理学领域的研究开始走上了科学化、正规化的道路。近百年来,心理学的发展在中国走过了坎坷曲折的道路,在特殊的历史时期受到了指责和冷遇,出现了停滞不前的状态。在我国心理学真正受到重视还是近些年的事。随着改革开放的深入和市场经济的建立,中国社会经济快速发展,竞争的加剧,压力的增大,大量的心理问题摆在了我们面前,心理学的研究受到了来自各方面的前所未有的重视,心理学的研究队伍在不断扩大,研究人员的素质在不断提高,研究方法和手段也更加现代化,研究成果日渐丰富,真正显现出强大的旺盛的生命力。

三、心理学发展的主要流派

科学心理学发展一百多年来,人们对心理现象进行了深入的研究和探讨,心理学家们更是运用各种方法从各个方面、各个角度,提出各自的观点,形成了心理学发展历史上不同的理论流派。

(一)构造主义心理学

构造主义(Structuralism)学派的奠基人是德国心理学家冯特。他主张用内省的方法把复杂的意识经验分析为感觉和感情等简单的元素,再用“创造的综合”将这些元素合成复杂的意识经验,这种主张为构造主义心理学奠定了基础。代表人物是铁钦纳(E. B. Titchener),他认为心理学应该研究人的直接经验,即意识,通过内省法可以把意识经验分为感觉、意象、感情三种元素,感觉是知觉的元素,意象是观念的元素,激情是情绪的元素,这些元素有各种属性(持量、强度、持续性等),元素在时间和空间上混合可以形成所有心理现象。

(二)行为主义心理学

行为主义(Behaviorism)理论产生于20世纪初的美国,通常分为旧行为主义和新行为主义。旧行为主义的代表人物是华生(J. B. Watson),新行为主义的代表人物是斯金纳(B. F. Skinner),尤以华生的理论影响最大。1913年,美国心理学家华生发表了《从一个行为主义的眼光中所看的心理学》,宣告了行为主义的诞生。

华生的观点主要包括:(1)心理学的研究对象是行为,而不是人