

徐
厚
道
著

心理与 教理导论

中国林业出版社

心理与教理论

徐厚道 著

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理与教引导论/徐厚道编著. - 北京:中国林业出版社, 2000.4
ISBN 7-5038-2557-X

I. 心… II. 徐… III. 心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 06434 号

中国林业出版社

(100009 北京市西城区刘海胡同 7 号)

北京昌平百善印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:11.625

字数:300 千字 印数:1~3200 册

定价:20.00 元(简) 26.00 元(精)

前 言

“21 世纪一门带头科学将是心理学。”^①

这是权威科学家郑重提出的一个命题。早在 20 世纪 20 年代,我国著名心理学家潘菽教授就曾作过这种预言。理由很简单,这不仅是人类认识和改造客观世界的必然发展趋势和结果,而且也是人类认识和改造客观世界的客观要求。心理学作为研究人的一门基础科学,它的研究成果,有助于一切人文社会科学和某些自然科学更为深刻地认识自己的研究对象,从而促进这些科学的发展。现代科学技术的重大进步明显地与心理学密切相关,如计算机的原型就是从对人的思维研究中受到启发而设计的,新一代计算机的研制,更有待于对人的智能过程进行深入的研究。另外,随着社会竞争的加剧、生活节奏的加快、心理负荷的加大、生活质量的提高,人们对自身的心理健康越来越重视,心理学也越来越显示出重大的应用价

^① 《潘菽心理学文选》,江苏教育出版社,1987 年版,第 393 页。

值,它已经不再是“奢侈品”、“装饰品”,而是地地道道的“必需品”了。不少国家已经把心理学定为中学生的必修课,还有更多国家和地区的学校,也为大、中学生开了这门选修课。

我国在各级各类学校中正在全面深入地推进素质教育。在具有复杂结构的人的整体素质中,心理素质是一种基础素质(有人也称之为第一素质),是其他素质形成与发展的内因。而心理素质本身的塑造和优化,又是系统地、科学地施教的结果。这就要求一切教育者较多较深地懂得心理学知识,了解人的心理规律,善于洞察教育对象的心理,能运用科学手段,开发和提高心理能力、改善心理调节与适应、预防和矫治心理偏差。一项旨在优化学生心理素质的心理教育,正在大、中、小学蓬勃兴起,显然,这又对广大教师的心理学知识素养,提出了新的、更高的要求。

笔者抱着“雅俗共赏”的虔诚愿望写作了这本《心理与教引导论》。书中对心理学的基本知识、心理素质与教育的辩证关系,以及其他有关理论问题,作了充分的论述;对心理素质各方面的优化策略,对改进学习、发展智力、激励创造、形成品德,以及性心理调适等实际问题的教育良方,作了

具体的介绍。行文力求流畅、简洁、生动、活泼,务使具有中等文化水平的人基本上都能看懂。作为一本普通知识性读物,我希望能帮助青少年朋友们加强自身的心理修养,形成聪慧的智能、健全的人格,也希望能帮助教师和家长善于对学生和孩子进行心理辅导,并优化对他们的全部教育工作;作为一本内容全面、结构严谨、有一定深度的读物,我希望本书作为师范院校的心理學教材,使师范生在教师指导下,精通全部内容,从而卓有成效地优化自身的心理素质,提高现实的学习、生活质量,同时也懂得教书育人的心理学根据,形成未来担任教师角色所必须具备的教育素质。作为一本学术性著作,书中提出和探讨了不少新问题,发表了一些独到的、但不一定是成熟的见解,比如,提出了“情志因素”这样的新概念,对人的“心理素质”提出了定义并对其结构进行了3个维度的分析,还对某些老概念、老问题,作出了新的阐述,以期活跃学术空气,推进教材建设。潘菽教授说过:“编写教材也要提倡百家争鸣。”然而在具体运作中要兼顾好这三个方面,所遇难处甚多,真令人殚精竭虑!有的还不了了之,只好容后完善。

在编写体系上,本书一改沿袭已久的做法,先

讲个性——情志因素，后讲认知——智能因素。其所以如此，是因为笔者曾在教学过程中进行过几次实验，证明这样安排，教学效果较相反的顺序好得多。理由是，个性——情志因素，与学者常识中的“心理”涵义接近一些，与实际生活的联系也广泛一些、密切一些，他们容易理解、容易接受、容易体会到心理学的意义，学习的兴趣可以保持而不至于消退。反之，按照老习惯，学了心理学的总论部分后，紧接着学习认识过程，学者一下子就陷入了狭小的心理空间，感到枯燥乏味，学习兴趣骤降，这种现象屡见不鲜。况且，把认识过程与智力、能力人为地远远分离，也是很不合逻辑的。当然，在正式编书中采用这样的体系，也只能算为一种大胆的尝试，其效果还有待进一步检验。

本书一切失当之处，恳望有识者不吝赐教！

本书在编写和出版过程中，得到了不少师长与朋友的支持与帮助，谨向他们致以诚挚的敬意和谢意！

徐厚道 于南湖之畔

1999年12月4日

目 录

前言

1 心理现象与心理科学	(1)
1.1 人的心理现象与心理素质的结构	(1)
1.2 心理的规律性与可知性	(4)
1.3 心理的物质载体	(7)
1.4 心理的客观源泉	(13)
1.5 人的心理最高形式——意识的基本特征	(17)
1.6 心理的主观性	(20)
1.7 心理学的学科性质和研究价值	(21)
1.8 提升心理学的科学性	(25)
2 心理的发展与教育	(34)
2.1 个体毕生的心理发展	(34)
2.2 心理发展的年龄特征	(36)
2.3 心理发展的敏感期	(38)
2.4 教育对象的心理条件是施教的基础	(39)
2.5 教育对未成年人的心理发展起主导作用	(40)
2.6 教育必须顺应心理规律和心理实况	(42)
2.7 当代学生应有的心理素质	(44)
2.8 心理教育的意义、任务和途径	(51)

3 非智力因素与心理动力的激活	(55)
3.1 非智力因素、“情商”的涵义与重要作用	(55)
3.2 需要的意义和结构	(59)
3.3 学生需要的特点与对策	(64)
3.4 学习动机的意义	(67)
3.5 学习动机的培养与激发	(69)
3.6 兴趣对学习的重要作用	(72)
3.7 学习兴趣的培养	(74)
4 性格的塑造	(77)
4.1 气质的类型及其对教育工作的意义	(77)
4.2 性格的结构因素与类型	(80)
4.3 塑造学生性格的策略	(83)
4.4 怎样改变抑郁与孤癖的性格	(88)
4.5 怎样改变急躁和暴躁的性格	(89)
5 意志的磨砺	(91)
5.1 意志的定义与巨大作用	(91)
5.2 意志支配意志行动的过程	(93)
5.3 坚强意志的培养	(96)
5.4 挫折的承受与调节	(98)
6 情感的陶冶	(102)
6.1 情感和情绪的特征	(102)
6.2 情感与情绪的功能和作用	(105)
6.3 激情的激发与控制	(109)

6.4	良好心境的保持	(110)
6.5	美感的陶冶	(111)
6.6	消极情绪的控制和调节	(113)
6.7	怎样克服自卑感和苦恼心理	(116)
6.8	怎样克服过度害羞	(118)
6.9	怎样消除恐惧感	(119)
6.10	怎样摒弃与对待嫉妒	(121)
6.11	怎样克服学习紧张与考试焦虑	(123)
6.12	学生逆反心理的产生与对策	(127)
7	人际关系的处理	(130)
7.1	人际关系的级别与重要功能	(130)
7.2	影响人际关系的心理因素	(133)
7.3	人际交往的基本技巧	(135)
7.4	如何处理人际关系中出现的麻烦	(139)
8	注意的训练	(142)
8.1	注意的重要功能	(142)
8.2	无意注意的利用与克服	(143)
8.3	有意注意的长久保持	(145)
8.4	注意的协调分配	(147)
8.5	注意的灵活转移	(148)
8.6	学生上课不注意的处理	(149)
9	感知的颖悟	(152)
9.1	感觉与知觉的意义	(152)
9.2	感觉敏度的类别与提高	(154)

9.3	色觉的心理作用	(157)
9.4	乐音的益处和噪音的害处	(159)
9.5	嗅觉的积极心理作用	(161)
9.6	知觉效果的影响因素与提高	(162)
9.7	观察能力的培养	(164)
10	想象的拓展	(171)
10.1	表象的特点与作用	(171)
10.2	想象并非超脱现实	(172)
10.3	想象的认识属性	(174)
10.4	再造想象的正确形成	(179)
10.5	创造想象的顺利拓展	(181)
10.6	幻想好不好	(182)
11	思维的启迪	(184)
11.1	思维的特点与作用	(184)
11.2	思维的种类	(186)
11.3	思维和语言的关系	(188)
11.4	思维的基本形式	(191)
11.5	思维的一般过程	(193)
11.6	解决问题的思维程序	(196)
11.7	思维能力的品质	(197)
11.8	思维的启动	(199)
11.9	直觉思维与灵感思维的特点和意义	(201)
12	记忆的合理	(206)
12.1	记忆的过程与记忆力的评估	(206)

12.2	揭开记忆之谜·····	(208)
12.3	记忆的基本规律·····	(211)
12.4	临时性遗忘的克服·····	(216)
12.5	记忆的年龄特征·····	(218)
13	学习的改进·····	(222)
13.1	学习的涵义与分类·····	(222)
13.2	迅速、准确地理解知识·····	(225)
13.3	迅速、准确地识记知识·····	(228)
13.4	高效地巩固知识·····	(232)
13.5	灵活、恰当地运用知识·····	(234)
13.6	技能的意义及其与知识的关系·····	(236)
13.7	技能形成的一般过程·····	(238)
13.8	技能之间的迁移与干扰·····	(240)
13.9	科学地组织练习·····	(242)
14	智力的开发·····	(245)
14.1	智力概念说古道今·····	(245)
14.2	智力、能力与知识、技能的区别与联系·····	(251)
14.3	影响智力、能力形成的因素·····	(255)
14.4	智商的测定·····	(258)
14.5	智力超常与智力低常的表现·····	(266)
14.6	男女智力的差别·····	(267)
14.7	开发智力培养能力的主要措施·····	(270)
15	创造性的养成·····	(275)
15.1	创造性的意义与心理结构·····	(275)

15.2	创造性思维的特征	(279)
15.3	创造性思维的程序	(283)
15.4	创造性思维的方法	(284)
15.5	创造精神的培养	(291)
16	品德的培育	(296)
16.1	品德的概念与心理结构	(296)
16.2	品德形成的基本规律	(298)
16.3	师生间的态度定势对品德形成的影响	(301)
16.4	道德认识的提高	(302)
16.5	道德情感的发展	(306)
16.6	道德意志的锻炼	(309)
16.7	道德行为的训练	(312)
16.8	品德培育的心理原则	(314)
16.9	不良品德的矫正	(320)
17	性心理的调适	(325)
17.1	青春期男女的性心理	(325)
17.2	青春期学生的性教育	(329)
17.3	如何增强青春期性适应力和戒除过度手淫	(332)
17.4	青春期异性交往的注意事项	(334)
17.5	处理学生早恋的策略	(336)
18	心理健康的呵护	(340)
18.1	心理健康的标准	(340)
18.2	心理保健的意义和一般措施	(341)
18.3	心理障碍和心理疾病的主要表现	(344)

18.4	人格障碍的类别及处理方式·····	(347)
18.5	心理咨询与心理治疗的意义的运作·····	(349)
18.6	青少年犯罪的心理特征及预防·····	(353)

1

心理现象与心理科学

1.1 人的心理现象与心理素质的结构

人既有活生生的肉体，又有巧灵灵的心理。

人的心理现象，通常又叫做精神现象、内心活动。它像美丽的花朵，五颜六色、千姿百态。这就是说，心理现象是复杂多样的，有的简单（可称为心理元素），有的复杂（可称为心理化合物）；有的是低级的，有的是高级的。研究人的心理，首先就要把这些形形色色的心理现象加以清理，使它们眉目鲜明。现代心理学一般将人的基本心理现象作了下面这样的概括：

心理现象可分为心理过程和个性心理两个方面。心理过程就是人所进行的各种心理活动，可说是心理现象的动态；个性心理就是一个人在心理上所表现出来的特点，可说是心理现象的稳态。

1.1.1 心理过程

心理过程又分为认识过程、情感过程、意志过程，这是三分法。我国著名心理学家潘菽主张把情感过程和意志过程合称为意向过程，这便是二分法。

认识过程就是人了解客观事物时所进行的各种心理活动。人通过自己的感觉器官了解客观事物的个别属性，如看到颜色、听

到声音、闻到气味、尝到味道，这是感觉；各种感觉的有机综合，形成关于客观事物的整体形象，如看到鲜艳的五星红旗，听到雄壮的国歌，就是知觉。感觉和知觉很难分开，都是对客观事物表面形象的认识。人要获得关于事物的本质及规律性的认识，就在头脑里进行一系列分析的综合活动，这就是思维。人还可以在头脑里创造出自己未曾感知过甚至在现实中不存在的事物的形象，这就是想象；人对客观事物的认识结果，在头脑里保留下来，必要时再现出来，就是记忆。感觉、知觉、思维、想象、记忆等，就是认识过程的各种心理活动。

人在接触和认识客观事物的过程中，绝不是无动于衷、淡漠无情的，往往会根据事物与自己的关系，产生不同的内心体验和态度，如喜悦、高兴、舒畅、愤怒、悲哀、恐慌、惊奇等等。这些心理活动就是情感过程。

人并不是消极地认识世界，而总是根据自己的认识，按一定的目的，通过一定的行动去反作用世界的，如主动适应、施加影响、进行改造、推陈出新。这种在行动的决断、执行和坚持过程中所进行的各种心理活动，就是意志过程。

认识过程、情感过程、意志过程（简称知、情、意）是相互依赖，密不可分的。它们是一个人统一的心理活动中的不同方面，只是在某个具体时间，侧重于某一方面而已。

1.1.2 个性心理

俗话说：“人心不同，各如其面”。人在生活、实践过程中，不仅产生了各种各样的心理活动，而且每个人的心理活动都表现出自己的一些特点，使人与人在心理上存在着个别差异。表明心理个别差异的就是个性心理，一般又将其分为个性心理倾向和个性心理特征两方面。个性心理倾向是决定个人对事物态度和行为的内部动力系统，包括那些具有一定动力性和稳定性的心理成

分,如需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的心理特征。如有的人耳聪目明、思维深刻、想象丰富、记忆持久,反之有的人视听迟钝、思维肤浅、想象贫乏、记忆短暂,有的人具有艺术表现才能,有的人具有技术操作能力,这是智力、能力的差别;有人热情、有人冷淡,有人健谈、有人寡言,有人灵活、有人迟钝,有人稳重、有人轻率,有人勤奋、有人懒惰,这是气质、性格的差异。智力、能力、气质、性格是个性心理特征的主要方面。

在我国的教育实践领域,人们为了操作上的方便,把心理现象简单地划分为智力因素和非智力因素两项。智力因素就是指认识活动和与之相应的各种能力,除此以外的心理因素都属于非智力因素,一般认为最重要的是动机、兴趣、情感、意志和性格。智力因素与非智力因素具有“同层互补”性质,后者不应包括任何非心理因素。

心理过程与个性心理密切联系、相互融合,构成了个人的心理全貌。一方面,每个人的各种心理过程都是带有个性心理特征的,另一方面,个性心理特征又是在心理过程中形成的,并通过心理过程表现出来。既没有不带个性心理特征色彩的心理过程,也没有不表现在心理过程中的个性心理特征。我们深入研究某一事物,应该研究它的各个方面。有时需要暂时孤立它的某个方面,这是分;但无论如何不能忽视考察这一事物各个方面的联系,这是合。有分有合,才能真正全面了解它的本来面目。

1.1.3 心理素质的结构

心理素质是一个人在生活实践中,由于心理活动的积淀而逐渐形成并相对稳定的基础性的心理结构和品质。由于人有复杂多样的心理活动,因而心理素质也有一个复杂的结构。笔者认为,它有三个维度,每个维度又包括多项因素。