

中学教师《专业合格证书》
文化专业知识考试自学辅导

心理学

四川省教育厅师范处编

四川辞书出版社

B84
137

中学教师《专业合格证书》
文化专业知识考试自学辅导

心 理 学

B84
137
四川省教育厅师范处编

四川辞书出版社

一九八七年·成都

编 者 的 话

为了帮助我省中学教师参加《专业合格证书》文化专业知识考试，我处委托四川省市、地、州教育学院教育学科联合教研组，编写了这本《心理学》代用教材，本书按照国家教育委员会师范教育司颁发的《中学教师〈专业合格证书〉文化专业知识考试心理学教学大纲》的要求，结合我省中学教师的实际编写。在内容编选上，力求概念准确、论述精要、联系实际，便于自学。

在编写过程中，得到各教育学院的大力支持，特此致意。

本书各章的提示，实际上是《大纲》的基本要求，读者应认真领会。各章复习思考题，基本上是围绕教学要求提出的，应着重理解和掌握。

参加本书编写的有：渡口教育学院吴地富（第一、二章）；自贡教育学院马在义（第三、九章）；南充教育学院黄万英（第四章）；成都教育学院钟德昌（第五章）；都江堰教育学院刘绍芬（第六章）；渝州教育学院张昌华（第七、

十二章)；涪陵教育学院官前均(第八、十章)；四川教育学院李小融(第十一章)；川北教育学院唐昌惠、王玉琼(第十三章)。由马在义、吴地富、官前均修改、统稿，我处审定。

由于时间仓促，加之水平有限，书中难免有缺点或错误，敬请读者提出批评意见。

四川省教育厅师范处

一九八七年一月一日

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 心理学的研究对象.....	1
一、心理过程.....	2
二、个性心理.....	3
第二节 心理学的任务和意义.....	5
一、心理学的研究任务.....	5
二、学习心理学的意义.....	6
第三节 心理学的研究原则和方法.....	10
一、心理学的基本研究原则——客观性原则.....	10
二、心理学的研究方法.....	11
第二章 心理的实质	14
第一节 心理是人脑的机能.....	15
一、脑是心理的器官，心理是脑的机能.....	15
二、人脑结构的复杂性与机能的特殊性.....	19
第二节 心理是对客观现实的反映.....	25
一、心理是对客观现实的主观映象.....	25
二、客观现实是心理的源泉.....	28
第三节 心理是在实践活动中发生发展的.....	29

一、心理的发生发展依赖于实践活动·····	29
二、实践活动是在心理调节和支配下实现的···	30
第三章 感觉和知觉 ·····	32
第一节 感觉和知觉的概述 ·····	32
一、感觉和知觉的概念·····	32
二、感觉和知觉的种类·····	35
三、感觉和知觉的意义·····	38
第二节 感觉和知觉的基本规律 ·····	39
一、感受性及其变化发展·····	39
二、知觉的基本特征·····	44
第三节 观察力及其培养 ·····	53
一、观察和观察力的概念·····	53
二、学生观察力的培养·····	55
第四章 记 忆 ·····	58
第一节 记忆的概述 ·····	58
一、记忆的概念·····	58
二、记忆表象的概念·····	59
三、记忆的三个阶段·····	61
第二节 记忆的基本过程及规律 ·····	63
一、识记·····	63
二、保持与遗忘·····	67
三、再认与回忆·····	70
第三节 记忆的品质及培养 ·····	72
一、记忆的品质·····	72
二、记忆的类型差异·····	74
三、学生良好记忆品质的培养·····	74

第五章 思维与想象	78
第一节 思维的概述	78
一、思维的概念	78
二、思维与语言的关系	80
三、思维的种类	81
第二节 思维过程的分析	82
一、分析与综合	82
二、比较	84
三、抽象概括与具体化	85
第三节 概 念	86
一、概念的涵义	86
二、概念的形成与掌握	87
第四节 解决问题的思维过程	90
一、解决问题的思维过程	90
二、影响解决问题的因素	91
第五节 想 象	95
一、想象的概念	96
二、想象的种类	97
三、想象力的培养	99
第六节 思维能力的培养	100
一、良好思维品质的培养	101
二、创造思维的培养	102
第六章 注 意	105
第一节 注意的概述	105
一、注意的概念	105
二、注意的生理机制及外部表现	107

三、注意的意义	109
第二节 注意的种类	109
一、无意注意(不随意注意)	110
二、有意注意(随意注意)	112
三、有意后注意(随意后注意)	114
第三节 注意的品质及注意规律的应用	115
一、注意的品质	115
二、注意规律在教学中的应用	117
第七章 情 感	121
第一节 情感的概述	121
一、情感的概念	121
二、情感的功能	124
三、情感的外部表现——表情	125
第二节 情感的分类	126
一、心境、激情和应激	126
二、道德感、美感和理智感	129
第三节 情感的品质与培养	130
一、情感的品质	130
二、情感的培养	132
第八章 意 志	135
第一节 意志的概述	135
一、意志的概念	135
二、意志行动的特征	137
第二节 意志行动的分析	139
一、采取决定的阶段	139
二、执行决定的阶段	141

第三节 意志品质及其培养	142
一、意志的品质	142
二、意志的培养	144
第九章 个性心理(上) 气质和性格	147
第一节 个性心理概述	148
一、个性心理的概念	148
二、个性的心理结构	149
第二节 气 质	153
一、气质的概念	153
二、高级神经活动类型与气质	155
三、气质类型的鉴定	157
四、气质研究在生活、教育上的应用	158
第三节 性 格	160
一、性格的概念	160
二、性格的特征和结构	162
三、性格的类型	166
四、性格的鉴定与培养	167
第十章 个性心理(下) 兴趣和能力	172
第一节 兴 趣	172
一、兴趣的概念	172
二、兴趣的种类	174
三、兴趣的差异	175
四、兴趣的培养	177
第二节 能 力	179
一、能力的概念	179
二、能力的种类	181

三、影响能力形成的因素	182
四、能力的测验	184
五、能力的差异	187
六、能力的培养	189
第十一章 学习心理	192
第一节 学习动机	192
一、学习动机概述	192
二、学习动机的培养与激发	196
第二节 知识的掌握	200
一、知识的理解	201
二、知识的巩固	204
三、知识的应用	206
第三节 技能的形成	209
一、技能的概念	210
二、动作技能的形成与培养	211
三、智力技能的形成与培养	212
第四节 学习的迁移	215
一、学习迁移的概念	215
二、影响学习迁移的因素	215
三、促进学习迁移的方法	217
第十二章 品德心理	219
第一节 品德概述	219
一、品德的概念	219
二、品德的心理结构	221
第二节 品德形成过程的心理分析	223
一、道德认识的形成	223

二、道德情感的激发	225
三、道德意志的锻炼	227
四、道德行为训练	228
第三节 学生不良品德的矫正	229
一、学生不良品德的概念	229
二、学生不良品德的心理分析	230
三、学生不良品德的矫正	233
第十三章 中学生心理	238
第一节 中学生心理发展概述	238
一、年龄特征的概念	239
二、影响心理发展的重要因素	240
三、研究中学生心理的意义	242
第二节 初中学生的心理特征	244
一、初中学生心理发展的主要特点	244
二、初中学生心理发展的矛盾与教育	250
第三节 高中学生心理特征与中学生的心理卫生	253
一、高中学生心理发展的主要特点	253
二、中学生的心理卫生及其指导	257
附录：复习时对各章知识范围、内容和层次要求的 参考表	264

第一章 绪 论

本章提示：

1. 了解心理学研究的对象、任务和方法。
2. 理解心理现象包括心理过程和个性心理及其相互关系。
3. 理解教师学习心理学的重要意义。
4. 用观察法、自然实验法分析研究学生心理。

心理学是研究什么的？人民教师为什么要学习心理学？怎样去研究人的心理？这些问题是初学心理学的人应该了解的。本章就来讨论这些问题。

第一节 心理学的研究对象

心理学的研究对象是人的心理现象。

人的心理现象就是通常说的精神现象。一个正常的人，只要处在清醒的状态下，这种现象便随时随地随着客观现实的影响不断产生着、发展着。例如，我们教师每天来到

学校，看到学生们各种各样的形象，听到他们发出的欢笑声，回想到他们初入学时的表现，思考他们在思想上、学习中存在的问题，想象着他们将来长大成人，成为祖国的栋梁之材，看到学生不断进步，我们无比喜悦。又如在长期的实践中，我们对教育工作产生了强烈的兴趣，决心做一辈子人民教师，努力提高自己的能力，培养自己良好的性格，为教育事业作出贡献。所有这些思想、思考、想象、喜悦、决心、兴趣、能力、性格等等都是人的心理现象。

心理现象多种多样，它们之间的关系也是非常复杂的。在心理学上将人的心理现象分为心理过程和个性心理两个方面。

一、心理过程

心理过程是指人的心理活动发生、发展和完成的过程。它包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程包括感觉、知觉、记忆、想象、思维、注意。这些心理现象共同实现着人们对客观事物由浅入深，由现象到本质的认识，都是属于人的认识活动。所以，心理学把这一类心理现象归纳在认识过程之中，简称认识。

2. 情感过程

人在进行认识活动时，并不是冷漠无情地去反映客观世界，而是在认识的同时总是产生各种各样的情感体验。例如，对伟大祖国的大好山河人们总是赞美，对无穷变幻的大自然总是欣赏，回想到“四人帮”的穷凶极恶而无比憎恨，看到当前“四化”建设和经济改革的大好形势而无比高兴，

等等。这些赞美、欣赏、憎恨、高兴的心情，就是情感过程，简称情感。

3. 意志过程

人并不是消极地认识世界，总是在自己的认识活动和情感活动的基础上，确定一定的目标，进行着改造世界的斗争，创造着人类的物质文明和精神文明。人们总是拥护、争取、保卫自己所喜欢的事物，反对、排斥、破坏自己不喜欢的事物；人在行动前总是自觉地制定行动计划，在行动中下定决心，勇敢、果断地实行计划，克服困难，夺取胜利。这就是意志过程，简称意志。✓

认识、情感、意志不是孤立的。它们既各有特点，互相区别，又彼此紧密联系地统一在人的心理活动之中。人在实践中，在认识的基础上，产生一定的情感体验，也在认识的基础上采取一定的意志行动；而认识的实现则又依赖于情感和意志的支持。认识、情感、意志总是随着人的实践活动的变化而变化，它们都有着发生、发展和完善的过程，因此，把认识、情感、意志都叫做心理过程。[△]心理过程是人脑反映现实的表现，这是人类共同都具有的，是心理研究对象的一个重要方面。

二、个性心理

个性心理同心理过程一样，是心理现象另一重要的侧面。心理过程是人人都有的，是共性。但在每一个具体人身上的表现，却带有个别的心理特点和心理倾向性。这些不同的特点和倾向性，构成人们心理面貌上的差异，从而把人们彼此区分开来，形成了人与人之间不同的个性。个性心理就是指

个性心理特征和个性倾向性这两个方面的心理现象。

1. 个性心理特征

△由于人的先天素质不同，生活条件不同，所受的教育和影响不同，以及所从事的实践活动不同，因而形成了各人在心理活动上的某些差异。它表现在一个人的兴趣、能力、气质、性格等方面的特点上。比如，同一个班级的学生，有的喜欢唱歌，有的喜欢跳舞，有的喜欢看书，有的喜欢绘画，这就是兴趣上的差异；有的记忆敏捷，有的记忆缓慢，有的思考问题深刻，有的思考问题肤浅，有的解决问题的效率高，有的解决问题的效率比较低，这就是能力上的差异；在平时的言谈举止方面，有的反应速度快，有的却较缓慢，有人脾气暴躁，有人禀性温和，这就是气质上的差异；在为人处世的态度上，有的热情，有的冷淡，有的谦虚，有的骄傲，有的勇敢、顽强，有的怯懦、软弱，这就是性格上的差异。兴趣、能力、气质、性格就是在每一个具体人身上经常表现出来的比较稳定的心理特点，叫做个性心理特征。

2. 个性心理倾向性

个性心理结构中不仅包括个性心理特征，而且包括个性心理倾向性。个性心理倾向性是指决定人的态度、积极性和选择性的动力倾向。这些动力倾向包括人的需要、动机、信念、理想、世界观等心理现象。人在从事改造周围现实的活动时，总是受需要、动机、信念、理想、世界观等这些动力倾向影响，使人以不同的态度，不同的积极性和选择性来组织自己的行动，有目的有选择地对客观现实进行反应。例如，在同一个班级的学生，尽管是同一教师，用的同一教材和同样教法，但每个学生的个人需要、动机和理想等个性倾向性不尽

相同，因而，对教师所讲授的内容在理解和接受的深浅度上也就各不相同了。✓

心理学虽然把人的心理现象分为心理过程和个性心理两大部份，但是必须指出：人的心理活动是一个统一的整体，心理过程和个性心理在一个人的心理活动中是密切联系，不可分割的。一方面每个人的每种心理过程都带有个性特征和个性倾向性；另一方面一切个性特征和个性倾向性又是通过心理过程表现出来的。因此，离开了各种心理过程，既看不到个性特征，也看不到个性倾向性；反之，脱离了个性心理，心理过程也就不存在了。所以，我们无论是对心理过程或对个性心理的研究，都要从一个人心理活动的整体上加以考虑。一切心理现象都是表现在心理活动的发生、发展和形成之中的。

△ 心理学就是研究人的心理活动规律的科学。

第二节 心理学的任务和意义

一、心理学的研究任务

任何一门科学都是应实践的需要而产生，随实践需要的发展而发展。科学的任务在于探究客观世界的规律，为社会实践服务。心理学作为一门科学，它的基本任务在于探讨心理活动的规律，实现对人的心理的正确说明，从而对人的心理达到准确预测和有效控制。为此，心理学就要研究人的认识、情感和意志等心理过程以及它产生的心理机制和规律；

研究个性心理的形成过程、生理机制和规律；也要研究心理过程和个性心理的相互关系及其规律等问题。总之，通过这些研究去探明各种心理现象的本质及其发生、发展的规律，科学地说明客观现实如何引起脑的活动而产生心理，以及它同实践活动的关系等等。这些研究的目的是为了掌握心理活动的规律，使人能自觉地去预测、调节和控制人的心理活动，达到更有效地改造主观世界和客观世界的目的。

实践活动是广阔的，心理学的研究范围也就随之广泛，它已深入到社会实践的各个领域。目前，心理学已发展成为一门以普通心理学为主干而衍生出许多分支的复杂的科学体系。例如：发展心理学是研究不同年龄阶段人的各种心理过程和个性心理的演化规律的科学；教育心理学是研究在教育、教学过程中，心理现象及其规律的科学；管理心理学是研究管理过程中的心理现象及其规律的科学。此外，还有社会心理学、劳动心理学、医学心理学、军事心理学、司法心理学、艺术心理学、缺陷心理学、妇女心理学等等。总之，心理学的各个分支，分别从不同领域和不同的角度揭示心理现象的规律。它们产生于广泛的社会实践，为各个领域的实践服务。

二、学习心理学的意义

心理学是一门重要的基础学科，又是一门用途广泛的应用科学，学习心理学具有非常重要的意义。

1. 心理学作为研究人类自身的科学之一，对于所有的人都是必要的

一切社会实践活动都是人的活动，而人的任何活动都是