

心理学教程

● 主编 高延龙 郭涛

陕西人民出版社

心 理 学 教 程

主 编 高延龙 郭 涛

副 主 编 毛海东 武海明

白亚军 符永川

陕 西 人 民 出 版 社

(陕)新登字 001 号

心 理 学 教 程

主编 高延龙 郭涛

陕 西 人 民 出 版 社 出 版 发 行

(西安北大街 131 号)

陕西广播电视印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 10.5 印张 270 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

ISBN7—224—05522—0/B · 146

定价:25.00 元

本书编写人员名单

主 编:高延龙 郭 涛

副 主 编:毛海东 武海明

白亚军 符永川

编写成员:高延龙 郭 涛 毛海东

白亚军 符永川

策 划:高延龙

统 稿:高延龙 郭 涛

编 者 说 明

心理学是高师学生的公共必修课,也是中小学教师岗位培训的必修课。编者在多年的教学实践中总感到心理学的教学内容对学习者来说针对性不强,学生在学习之后也反映所学的心理学与学习前的期望和学习后的收获相差甚远。针对这种情况,我们萌发了要编写一本既适合于学生学习,又要对他们今后的工作有直接帮助的心理学的教材,经过反复协商讨论,调研有关兄弟院校的心理学的教学,形成了此书。

本书主要以教育心理学的内容为主,辅以教育社会心理学和青少年儿童心理学的内容,并针对高师学生今后的工作和中小学教师岗位培训的需要来确定。在编写中,力求做到把各个内容有机地结合起来,形成一个完整的体系;力求做到浅显、易懂、易学、好用。成书后,为区别于其它心理学,就称之为《心理学教程》。

本书由高延龙编写第一、四、五、七、八、十一、十二章;郭涛编写第二、三、十五章;毛海东编写第六、十三章;白亚军编写第十四章;符永川编写第九、十章。

武海明同志对本书提出了许多宝贵的意见,并做了大量细致的工作。

编写该书的过程中,我们参阅了有关兄弟院校的心理学的教材和有关心理学著作,有些内容直接引用了有关专家的研究成果。特此说明,并对他们表示衷心的感谢!

编 者

2000年4月22日

序

这本由延安大学副研究员高延龙等同志编写的以适应陕北地区高师学生学习心理学和中小学教师岗位培训需要的《心理学教程》，结合教学实际，比较全面系统地阐述了教育心理学研究领域的各个方面，这对于心理学的研究、师范教育的发展和在职教师的培训提高，都将产生十分有益的作用。

心理学是一门科学，需要不断探索，不断实践，不断总结，不断向前发展，以求教育质量和教育水平的不断提高，从而适应时代的要求，满足国家和社会对人才的需求。在当今科学技术突飞猛进、知识经济初见端倪的情况下，创新精神和实践能力的培养特别重要。从事教育教学工作的同志们，要以邓小平理论为指导，解放思想，转变观念，推进教育的改革和发展。一方面，对于一切好的教育思想和科学的教育方法，要在教育实践中尽力吸收、继承和发扬；同时，又要善于从某些陈旧的教育观念、教育模式和思维模式中解放出来，树立正确的教育价值观、人才观、学生观、教学观、教学质量观和正确的师生观，逐步形成一种既有利于学生全面发展、又能为学生发展个性和特长创造条件的教育管理新机制，为教育不断注入新的活力，为心理学研究增添新的篇章。

言不尽意，以序作贺。

张克俭

2000年6月9日于西安

目 录

第一章 心理学教程的研究对象和方法	1
第一节 心理学教程的性质和作用	1
一、心理学教程的研究对象	1
二、心理学教程的性质	2
三、学习心理学教程有哪些作用	2
第二节 心理学教程研究的原则和方法	3
一、研究心理学应遵循的原则	3
二、心理学研究的基本方法	4
第二章 中小学生的年龄特征	8
第一节 儿童心理发展的基本理论	8
一、心理发展概述	8
二、影响心理发展的因素	11
三、儿童心理发展的年龄特征和发展阶段	13
第二节 小学生身心发展的特点与教育	14
一、小学生生理发展的特点	14
二、小学生心理发展的特点	15
第三节 初中学生身心发展的特点与教育	24
一、初中学生生理发育的主要特点	24
二、初中学生心理发展的主要特点	25
三、初中学生心理发展的矛盾与教育	28
第四节 高中学生的身心特点与教育	29
一、高中学生生理发育的主要特点	29
二、高中学生心理发展的主要特点	30

三、高中学生心理发展的矛盾与教育	31
第三章 中小学生的心理的个别差异	34
第一节 心理个别差异概述	34
一、什么是心理的个别差异	34
二、了解小学生个别差异的意义	35
第二节 中小学生的心理个别差异分析	35
一、兴趣差异	35
二、能力差异	37
三、气质差异	39
四、性格差异	42
五、男女学生智能发展的差异	46
第三节 特殊学生的心理特点与教育	49
一、资赋超常学生的特点及其教育	49
二、学习困难学生的心理特点与教育	50
三、情绪困扰学生的心理特点与教育	52
第四章 学习与学习动机	54
第一节 学习及其分类	54
一、学习的本质	54
二、学习的分类	57
第二节 学习理论及其应用	60
一、刺激反应理论	60
二、认知学习理论	63
三、联结—认知学习理论	67
第三节 学习动机	69
一、学习动机概述	69
二、学习需要	71
三、学习兴趣	71
四、中小学生学习动机的培养和激发	73

第五章 知识的学习	76
第一节 知识的理解	76
一、知识理解的概念	76
二、知识理解的种类	78
三、知识理解的水平	79
四、知识理解的理论	79
五、促进知识理解的主要教学措施	80
第二节 知识的巩固	83
一、知识巩固的概念	83
二、巩固的生理机制	84
三、遗忘规律与遗忘曲线	85
四、知识巩固的测定方法	85
五、提高知识巩固效果的主要教学措施	86
第三节 知识的应用与学习迁移	92
一、知识应用的概述	92
二、学习迁移	97
第六章 技能的形成	103
第一节 技能的概述	103
一、技能的概念	103
二、技能类型及特点	104
第二节 技能的形成过程	108
一、动作技能的形成过程	108
二、智力技能的形成过程	110
三、技能形成的特征	115
第三节 培养技能的基本途径及有效方法	116
一、练习曲线	116
二、影响练习成效的条件	122
三、动作技能练习的特殊条件	127

四、智力技能提高的特殊条件	128
第七章 学生智力的发展与能力的培养	131
第一节 学生智力的发展	131
一、智力的概述	131
二、发展智力与掌握知识的关系	134
三、智力的个别差异	135
四、智力测验	137
五、怎样发展学生的智力	139
第二节 学生能力的发展	141
一、什么是能力	141
二、能力智力及知识技能的关系	142
三、能力的类型	144
四、学生能力的培养	145
第八章 品德心理	149
第一节 品德心理概述	149
一、什么是品德	149
二、品德与道德的关系	149
三、品德的心理结构	150
第二节 品德形成过程的心理分析	152
一、道德认识的形成	152
二、道德情感的激发	154
三、道德意志的锻炼	155
四、道德行为的巩固	155
第三节 学生品德不良的矫正	156
一、学生品德不良的心理分析	157
二、品德不良学生的良性转化过程	159
三、矫正学生品德不良的心理依据	160
第九章 中小学生体育心理	164

第一节 体育心理与学生的身心发展	164
一、体育心理	164
二、体育与学生的身心全面发展	165
第二节 体育活动过程的心理分析	170
一、体育运动动机	170
二、学生掌握体育知识的心理分析	173
三、运动技能的形成	176
第三节 中小学生体育活动的身心特点与指导	181
一、中小学生体育活动的生理特点	181
二、中小学生体育活动的主要心理特点	183
三、中小学生体育活动的组织与指导	186
第十章 中小学生审美心理	191
第一节 审美教育心理概述	191
一、审美心理活动	191
二、美育心理的主要内容	197
三、审美教育对心理发展的影响	198
第二节 课堂教学中的审美教育心理	201
一、美化物质环境的审美教育心理	202
二、课堂心理气氛的审美教育心理	203
三、课堂教学中的审美教育心理	204
四、美化教具和作业练习中的审美教育心理	206
第三节 中小学生审美能力及培养	207
一、审美能力结构	207
二、中小学生审美能力的培养	208
三、形态美的审美能力的培养	211
第十一章 群体心理	218
第一节 群体心理概述	218
一、什么是群体	218

二、群体的种类	218
三、群体对个体的影响	219
四、研究学校群体心理的意义	221
第二节 班集体心理	222
一、什么是班集体	222
二、班集体中的非正式群体及其引导	222
三、班集体的建设	225
第三节 中小学生的 人际关系	228
一、什么是人际关系	228
二、影响中小学生人际关系的因素	229
三、协调学生人际关系的心理依据	231
第十二章 中学生升学与就业指导	236
第一节 中学生升学与就业指导的心理学依据	236
一、现代社会对人才心理素质的要求	236
二、职业心理研究的有关理论	237
第二节 中学生升学心理	243
一、中学生升学心理的形成及特点	243
二、中学生升学心理教育和指导	246
第三节 中学生就业心理	252
一、职业定向与选择的分流过程	252
二、中学生就业心理的形成和发展	253
三、中学生就业心理教育与指导	257
第十三章 心理卫生	263
第一节 心理卫生概述	263
一、什么是心理卫生	263
二、心理健康的标准	264
三、影响心理健康的因素	267
第二节 中小学生心理卫生问题	272

一、造成中小學生心理因素致病的可能性	272
二、中小學生常見的心理疾病與心理障礙	273
第三節 中小學生的心理健康教育	277
一、心理健康教育的內容	277
二、心理健康教育的途徑	279
三、心理健康教育的方法	280
第十四章 教師心理	283
第一節 教師角色	283
一、教師角色的含義	283
二、教師角色的種類	284
三、教師角色對學生的影響	285
第二節 教師的教育能力	289
一、教師教育能力的重要性	289
二、教師的一般能力	291
三、教師的特殊才能	293
第三節 教師的心理修養	294
一、真摯師愛	295
二、教育機智	298
三、教育威信	301
第十五章 心理測量與學習評定	305
第一節 心理測量與學習評定概述	305
一、測量測驗與評定	305
二、測量與評定的功能	306
三、科學測驗的指標	306
四、心理測驗的分類	308
第二節 學習評定	313
一、影響學習評定的心理因素	313
二、測驗分數的轉換與解釋	314

第一章 心理学教程的研究对象和方法

第一节 心理学教程的性质和作用

一、心理学教程的研究对象

心理学教程就是中小学教育心理学,但又不同于教育心理学。它主要是以教育心理学为主要内容,研究在中小学教育过程中,教与学的互动过程中,有哪些因素影响教和学,并有什么规律,教学中教师和学生应如何遵循这些规律才能搞好教学的问题。其次,还涉及到中小学心理学的内容,分别研究中学生和小学生有哪些心理发展的特点。只有认清了中小学生的心理发展特点,才能有的放矢地进行因材施教。最后,还有部分教育社会心理学的内容。因为学校是社会的一部分,学生是社会的成员,他们不可能与社会隔绝。尤其是中学生,他们要就业,就要与社会发生千丝万缕的联系,就要注重他们的就业指导等等。总之,心理学教程的研究对象可以从三个方面来界定:

(一)本书的主要内容是教育心理学,因此,主要研究在学校教育过程中的各种心理现象及其变化发展的规律。

(二)学校教育过程是教师和学生双向互动过程。即教师和学生彼此作用。学生是学习的主体,教师在教学中起主导作用。教是为了学,不能在教学过程中孤立地研究学生或研究教师,应研究师生互动过程中心理变化的特点和规律。

(三)教育心理学是以学生的学习心理为中心。教育心理学所讲的学习,不仅指文化科学知识的学习,技能的学习,还包括行为习惯学习,情感学习,思想品德学习等。因此,教育心理学要研究受教育者在学校教育影响下掌握文化科学知识和技能,形成道德品

质,发展整个智慧和个性的心理规律。

二、心理学教程的性质

(一)心理学教程属于边缘性学科,既有自然科学的属性,也有社会科学的性质,但主要以社会科学为主。它的自然科学属性主要有两个方面:一是人的心理是人脑对客观现实的主观反映,研究人的心理,必然要研究人的大脑结构和功能,人的神经系统的生理解剖结构及功能。这属于自然科学的内容。二是在研究方法上也要借鉴和使用自然科学的一些研究方法,如实验等。它的社会科学属性主要是指,它研究的是中学教育教学活动中人与人的相互影响,以及学生在社会性发展过程中心理现象变化发展的规律。另外,人的心理所反映的内容是社会的客观存在。所以,心理学教程既是边缘学科,又以社会科学为主。

(二)心理学教程注重理论性,但以应用为主。心理学教程主要讲述教育心理学在研究教学过程中的基本理论问题和研究成果,并注重这些理论成果在教学中的应用,如何指导具体的教学实践,直接为实践服务。

三、学习心理学教程有哪些作用

(一)学习心理学教程有助于认识教与学的心理活动规律,科学育人。教育是一种育人活动,有其自身的特点和规律。教育一方面受社会的政治、经济、文化等因素的制约;另一方面还受师生心理活动特点及规律的制约。科学育人,按教育规律施教,这是时代和科学对中小学教师的要求。学习心理学教程,可以帮助教师认识教育教学活动中心理活动的特点和规律,尤其是认识学生心理发展的特点和规律。

(二)学习心理学教程有助于教学改革,提高教育质量。目前,如何进行教学改革,提高教学效率和质量,推进实施素质教育,是教育的主要课题,也是中小学教师最关心的问题。心理学教程要分析教育过程中心理活动的各个方面、各个环节以及学生心理发展的特点,为教学改革提供心理学依据。

(三)学习心理学教程有助于提高教师的心理素质。提高教学质量,实施素质教育,关键是要提高教师水平。不但要提高教师所教学科的知识水平,更要提高教师的教育教学能力。不但要教给学生知识,更要教会学生学习。要教会学生学习,教师必须善于学习;要教会学生如何思维,教师必须善于思考;不让学生死记硬背,教师必须善于记忆;要培养学生良好品德,教师必须具备良好的师德等等。学习心理学教程,有助于教师正确认识自己,加强自我修养,不断完善自己,使自己成为一名优秀的人民教师。

(四)学习心理学教程有助于开展教育科学研究。教育科学研究中往往存在两种极端的现象,就是从事教育科学研究的不在中小学教学第一线,在中小学第一线从事教学工作的教师又不从事教育科学研究。因此,我们应该倡导和重视从事教育科学研究的人员深入到中小学教学第一线,真正深入扎根于中小学教学第一线,把自己的教育科学理论应用于教学第一线,扎扎实实地搞出具有中国特色的指导中国教育改革和发展的教育科学理论。另一方面也要加强中小学教学第一线教师的教育科学理论的学习,提高他们的教育科学理论修养,使他们能够理论联系实际,理论指导实际,利用自己的实际工作优势,开展教学、教改的科学研究,以提高教育、教学质量。

第二节 心理学教程研究的原则和方法

一、研究心理学应遵循的原则

(一)客观性原则。科学研究的基本原则就是客观性,要按照事物的本来面目去研究发现其规律,认识其本质,以达到预测和控制的目的。心理学研究的对象是人的心理现象,心理现象既是客观的,又是主观的。心理现象虽然是人的属性,但它做为被研究对象却是客观的,不能因为它是人的属性,就认为它是主观的,就可以在研究中主观臆测,切忌研究者按照自己的主观愿望和猜测研究和分析人的心理,这样得出的结论是不科学的。

(二)发展性原则。正如世界上没有两片相同的树叶一样，世界上的事物总是处于不断发展和变化之中。变是绝对的，不变是相对的。人的心理也是处于不断的发展变化之中。对心理学的研究和心理现象的解释，不能用静止的、不变的观点分析、论述和解释。而要用变化的、发展的观点来分析、论述和解释。今天的研究结果只能代表现在的水平，并不能说明将来，将来是在今天的基础上发展而来的。研究人的心理不仅要看现在，更要看到将来，要在发展中考察各种心理现象。

(三)系统性原则。系统论认为，人是一个有机的整体和完整的系统。它所表现出来的每一种特性，都是系统中的特性。因此，在研究人的心理现象时，不能把所研究的心理现象孤立起来，与人的整个系统割裂开，应在系统中分析。所以，在研究人的心理现象时，必须贯彻系统性原则。而且必须做到：要在各个因素的相互联系、相互作用中认识；要从心理所涉及的不同水平去加以考察；要对心理进行多侧面的分析；要对心理作发展层次的分析；要考虑到心理特性的多序列性；要考虑到心理的决定关系的复杂性。

二、心理学研究的基本方法

从科学研究的角度看，方法没有好坏，只要是科学的方法，能达到我们所要研究的目的，都是可取之法。而且，方法还有待于不断地创新。根据以往心理学家在研究心理学中采用的方法，归纳起来，大致有以下几种主要的方法：

(一)观察法。观察法是有目的、有计划地观察被试者在自然情境中的行为变化，从而了解其心理的方法。观察法在时间上可以分为长期系统观察和定期观察；从观察的内容上可以分为全面观察和重点观察；从观察的方式上可以分为直接观察和间接观察等。观察时，观察者必须做到：

1. 明确观察的目的和要求；
2. 每次观察的项目不宜过多；
3. 对被观察者作详细的记录；