

江苏省普通高校面向21世纪教学内容和课程改革计划项目
江苏省中小学教师继续教育实验研究项目
高师教育课程系列教材·中小学教师继续教育教材

课题总负责·教材总主编 顾书明

主编 邓如陵 汤 舜

心理学

XINLIXUE

中国矿业大学出版社

江苏省普通高校面向 21 世纪教学内容和课程改革计划项目
江苏省中小学教师继续教育实验研究项目
高师教育课程系列教材·中小学教师继续教育教材
课题总负责·教材总主编 顾书明

心 理 学

主编	邓如陵	汤	舜
编者	邓如陵	汤	舜
	郭裕建	杨	琴
	昌晓莉	葛	军
	马 芳		

中国矿业大学出版社

责任编辑 马景山

图书在版编目(CIP)数据

心理学/邓如陵,汤舜主编. —徐州:中国矿业大学出版社,2000.8

ISBN 7-81070-211-4

I. 心… II. ①邓…②汤… III. 心理学
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 42480 号



中国矿业大学出版社出版发行

(江苏徐州 邮政编码 221008)

出版人 解京选

淮阴师范学院印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 1/32 印张 11.5 字数 287 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数 1~5100 册 定价 16.60 元

前 言

本书是江苏省普通高校面向 21 世纪教学内容和课程改革计划项目“高师教育课程体系研究”和江苏省中小学教师继续教育实验研究项目“中小学教师继续教育内容、课程体系研究”阶段性成果之一,同时也是高师教育课程系列教材和中小学教师继续教育系列教材之一。

“高师教育类课程体系研究”以培养面向 21 世纪的合格本科学历合格中小学教师应具备的教育理论素养与教育实践能力为目标,研究公共教育类课程体系的构建、课程计划的安排;研究公共教育学、心理学、班主任工作、中小学教育科研方法、中小学心理教育概论、当代教师素养、学校管理学基础、中小学教育评价、素质教育系统论纲等课程的教学大纲及教材的体系;研究上述课程在整个高师课程体系中的地位、作用以及与各相关课程的联系;研究上述课程实施的方法体系等。从而能切实地构建培养面向 21 世纪本科学历合格中小学教师所需的公共教育类的课程体系。

而“中小学教师继续教育内容、课程体系研究”则从世纪之交教育改革和发展的背景出发,从科教兴国与素质教育对基础教育和师范教育的要求、从未来社会政治经济和教育发展对中小学教师素质的要求出发,进行教育内容、课程在高师教育和教师继续教育体系中的地位作用研究;进行教师继续教育内容、课程与社会及教育发展的相关性研究;进行中小学教师继续教育内容课程的体

系研究；中小学教师教育思想、观念、现代教育技术、教学方法和教学艺术研究；中小学教师的创新精神、创造能力研究；科研型、专家型教师的培养成长问题研究；中小学教师自培基地内容课程体系建设问题研究等。从而逐步构建起既体现现代化精神和时代要求，同时又体现注重从地方实际出发、富有地方特色的中小学教师继续教育的内容、课程体系。

国务院批转教育部的《面向 21 世纪教育振兴行动计划》和第三次全国教育工作会议的有关文件对教师的培养机制进行了重大的调整。今后，教师的培养和培训，除了师范院校这一传统的渠道外，还提倡综合性大学设立教育学院或教育系（开设教育课程）培养教师，并允许理工科大学的毕业生通过教育课程考试而进入教师队伍。这无疑对师范教育提出了重大挑战，师范教育必须对此作出正确的应对。毋庸讳言，通过总结研究和比较研究，很多有识之士都看到并指出了师范教育长期存在的专业面较窄、课程面较小，综合性不够，学生对课程的选择性较少等缺陷，以及对社会适应性不强等诸多值得研究的问题的存在。因而课程改革（包括对职前师范生培养的课程和对职后在职教师的培训课程）毫无疑问成了大家都较为关注的师范教育改革的热点和重心所在。而教育课程则更是师范教育课程体系中需认真研究并进行科学构建的至关重要的核心板块之一。

对教师而言，教育学素养是其必不可少的非常重要的素养之一。从对教育系统的诸多名师、名校长的考察研究来看，他们之所以成为名师、名校长，当然其原因是多方面的，但毫无例外的甚至是突出的一个原因就是他们的教育学素养、教育科研素养、教育管理学素养要远远高于其同行和同事，因而才能取得突出的教育教学业绩和教育管理业绩，使其成为名师、名校长。而很多的中小学教师尽管专业知识较好，工作中积累了很多的经验，工作也取得了很好的成绩，但却难以总结提高、难以脱颖而出，成为专家型教师。

其突出的一个原因也就是缺少足够的教育学方面的理论素养。教育学的素养等是要通过灌输而逐步形成的,而教育课程的学习是其必不可少的途径,其中教育学、心理学、班主任工作、教育科研方法、学校管理学等更是其必修的课程。本书是上述课题所研究的阶段成果——高师教育课程系列教材和中小学教师继续教育系列教材之一,与已经出版的《新编班主任工作教程》、同时出版的《教育学》以及以后将要出版的《中小学教育科研方法》、《中小学心理教育概论》、《素质教育系统论纲》等相配套。本书及与其配套的教材都注重分工明确、相互衔接,注重总体的系统完整性,从而形成了统一的、有机的教育课程体系。

本书由顾书明、邓如陵提出编写构想和指导思想,邓如陵、汤舜制定教材编写大纲并任主编,参加编写的人员有:邓如陵(第一、十二章)、杨琴(第二、八章)、葛军(第三章)、昌晓莉(第四、五章)、汤舜(第六、九、十一章)、马芳(第七章)、郭裕建(第十章)。郭雪晴同志担任了部分编务工作。全书由顾书明、邓如陵、汤舜统稿,最后由顾书明、邓如陵定稿。

本书编写过程中参考了诸多的心理学著作,引用了诸多专家学者的研究成果。本书的出版还得到淮阴师范学院领导的关心,得到中国矿业大学出版社、淮阴师范学院教务处、淮阴师范学院印刷厂等单位的大力支持和帮助。在此一并表示诚挚的谢意!

由于编写者的水平所限,本书的疏漏和欠妥之处在所难免,恳请诸多的教育理论工作者和实际工作者指正!

顾书明

2000年6月

目 录

前言.....	1
第一章 绪 论.....	1
第一节 心理学的研究对象、任务和意义	1
第二节 心理学研究的基本原则和方法	11
第三节 心理的实质	16
第四节 脑和心理	32
思考题	41
第二章 个体心理的发展	43
第一节 个体心理发展概述	43
第二节 影响个体心理发展的主要因素	47
第三节 个体心理发展的主要理论	51
第四节 中学生心理的发展	61
思考题	72
第三章 认知过程(上)	73
第一节 认知概述	73
第二节 感 觉	75
第三节 知 觉	80
思考题	94
第四章 认知过程(中)	96
第一节 注 意	97
第二节 记 忆.....	118
思考题.....	148

第五章 认知过程(下).....	149
第一节 思维.....	149
第二节 表象与想像.....	181
思考题.....	195
第六章 情绪.....	196
第一节 情绪概述.....	196
第二节 情绪的分类.....	201
第三节 情绪的几种学说.....	207
思考题.....	210
第七章 意志.....	211
第一节 意志的概述.....	211
第二节 意志行动的结构.....	215
第三节 意志的品质.....	219
思考题.....	223
第八章 个性(上).....	225
第一节 个性概述.....	225
第二节 需 要.....	228
第三节 动机和兴趣.....	234
第四节 理想、信念、世界观.....	241
第五节 个性的理论.....	244
思考题.....	248
第九章 个性(下).....	249
第一节 气 质.....	250
第二节 性 格.....	255
第三节 能 力.....	260
思考题.....	268
第十章 学习心理.....	270
第一节 学习概述.....	271

第二节	知识的学习.....	279
第三节	技能的学习.....	287
第四节	学习的迁移.....	294
第五节	学习的动机.....	303
	思考题.....	308
第十一章	品德心理.....	309
第一节	品德心理概述.....	309
第二节	品德形成的心理过程.....	312
第三节	学生品德不良的矫正.....	321
	思考题.....	324
第十二章	心理卫生与心理咨询.....	326
第一节	心理卫生概述.....	326
第二节	青年少年学生的心理卫生.....	335
第三节	心理咨询.....	350
	思考题.....	355

第一章 绪 论

【学习目标】

1. 了解心理学的研究对象、内容体系、学科性质、历史和方法,能够再认与回忆意识、反映、反射、反射弧、条件反射、两种信号系统、动力定型、兴奋和抑制等概念。
2. 理解教师学习心理学的重要意义和心理学研究的基本原则,全面完整地掌握马克思主义关于人的心理的基本观点。
3. 能够综合运用反射论和反映论去分析解释人的心理与行为。

作为未来的中学教师,高师学生将承担教书育人的重任;作为正处于青年时期的大学生,高师学生又面临自我教育、自我发展的重任。因此,一名高师学生肩负着教育和自我教育的双重使命。这也就决定了心理学对于高师学生来说具有特别重要的意义。

第一节 心理学的研究对象、任务和意义

一、心理学研究的内容

不少人初次听到“心理学”一词,往往好奇地认为:“学习心理学就能知道别人心里在想些什么了”。其实,这是对心理学的一种误解。那么,心理学究竟研究什么,它是一门什么样的学问呢?

(一) 心理形式与心理内容

每门科学都有自己的研究对象,心理学作为一门科学,自然也

不例外。心理学是研究心理现象的一门科学。提到心理现象，人们不免有一种神秘感。其实，它是我们生活中实实在在存在着的、为我们非常熟悉并随时会接触到、感受到的精神现象。它又称心理活动，简称心理。

心理现象不仅人有，动物也有。只不过人的心理比动物的心理更加复杂，两者有着本质上的不同。人不仅可以感知、记忆各种事物，有情绪，能运动，而且还会说话，能运用一定的词与言语来表达自己的愿望，抽象地思考问题，能形成极为丰富多彩的包括信念、观点在内的主观世界，即个体意识。人有了意识就会对外界事物产生越来越多的理解、情感与态度，并且可以察觉和调节、控制自己的心理与行为，出现意志与性格，表现出个人的能力，使自己成为现实中有个性的、能动的主体。换句话说，人与动物的根本区别就在于人有意识，有自觉能动性。人的这些心理现象表现在他的各种活动当中。例如，学生在课堂听课过程中，会表现出边听、边写、边思考、边想像，时而理解，时而记忆等等一系列的心理活动。

我们说心理学是研究心理现象的科学，但并不等于讲所有的心理现象都是心理学的研究对象。人的心理有形式与内容两个方面。心理内容指的是来源于现实并为每个人所意识到的各种映象本身，而心理形式是指这种映象存在的方式及其组织结构。从心理形式的角度讲，心理是指人脑对客观现实的反映过程；从心理内容的角度讲，心理也泛指人的各种思想、感情等内心活动。依据科学研究的需要，我们可以把形式抽象出来成为某门学科的研究对象。心理学是研究心理活动的形式及其规律的科学。

为什么心理学不专门研究心理内容而侧重研究心理形式呢？这是因为：第一，心理内容是外界事物反映在脑中的映象。外部世界有多少事物，人的心理也就有多少内容。探索人有哪些心理内容就等于研究外界有多少事物，它是无法穷尽的。第二，心理内容千变万化，情随事迁，因人而异，它带有相当大的情境性与主观性。作

为一门科学,如果专门去揣摸所有的人每时每刻心里都在想些什么,不仅难于办到,而且所得到的材料虽有局部的用处却不会有普遍而恒定的意义,因为它不能向人们提供有关心理活动的实质、结构及其规律性的知识。第三,科学研究的重要特点是分析与概括。心理学暂时撇开浩繁的心理内容而就其构成的心理形式展开研究,本身就是一种分析与概括。通过这种分析将使我们知道,人的复杂心理由哪些成分构成和以什么样的形式得到表现?人的意识如何由感觉到思维逐渐地得到发展,直至个性的形成和完成社会化?心理的种种形式都各有哪些特点,何以能产生?我们只有暂时撇开心理内容去研究心理形式,才有可能揭示心理活动的规律,并依据它去提高人的心理水平或学习工作等活动的效率。

(二) 心理学的研究对象

通过以上分析,我们可以给心理学下一个定义。我们认为,心理学是研究人脑对客观现实反映的形式及其规律的科学。我们相信,这样的定义较之现有的公共课心理学教材中对心理学所下的定义,更进一步揭示了心理学的特有属性。

(三) 心理学研究的内容体系

心理学在长期探索心理形式的过程中,依据它的发展逻辑与内在联系逐渐地形成而且继续完善着自己的结构体系,并不断充实着学科的内容。心理活动的表现形式主要有以下两个方面。

1. 心理过程

心理过程包括认知过程、情感过程和意志等动态过程。认知过程又有感觉、知觉、记忆、思维和想像等。例如,我们突然听到一声巨响,闻到一种气味,或在街上看到五颜六色的霓虹灯,在学习过程中记住或回忆学过的科学知识,读到有关南极的报道而想像南极的风光,思考某个问题等等。在这里,“听到”、“闻到”、“看到”、“记忆”、“想像”、“思考”等心理活动,在心理学中就称之为认知过程。人在实践活动中,通过认知过程来辨别事物,思考问题,积累经

验,指导实践活动。

人们在认识客观事物的过程中,不会无动于衷,总会要表现出一定的态度和倾向,产生着这样或那样的感受和体验。例如,我们买到一本好书,会感到愉快、满意;他人的高尚品格和行为,会引起我们的赞美;而卑鄙的行为则会引起我们愤恨。诸如热情或冷淡、高兴或烦恼、沉静或激动、欢欣或忧虑、喜爱或憎恨等等心理活动,在心理学中称之为情绪和情感。

人对客观事物不仅感受它、认识它,同时还要处理改造它。为了处理改造客观事物,人们常常根据自己的认识和体验,按照自己的意图提出目标,制定行动计划,并在实施过程中排除障碍,克服困难,以达到既定的目的。这类活动就叫作意志行动。在意志行动中,与达到预期目的并和克服困难相联系的心理活动,就是意志。

以上所讲的人的认知、情感和意志这三方面的心理活动,都有其发生、发展、终止或升华的过程。所以,这些心理活动都被称之为心理过程。而认知、情感和意志这三个心理过程又以其相互联系、彼此制约而构成人的整个心理过程。

2. 个性心理

个性心理是指表现在一个人身上的比较稳定的心理特性的综合。它包括两个方面:一方面是个性倾向性,另一方面是个性心理特征。

在复杂的现实生活中,由于个人的种种因素和条件的不同,人们在形成需要、动机、兴趣、信念、理想、世界观等方面,从微观上看,总会有这样或那样的个别差异。上述这些差异,在心理学中被看作是人们表现出来的不同的个性倾向性。与个性倾向相关联,在人们的认知、情感、意志和行为中,也常常反映着个人的许多不同的心理特征。例如,有的人才华横溢,善于写作;有的人能歌善舞,富有表演才能;有的人逻辑性很强,长于数学;有的人善于辞令,有组织和交往的才能,这些都是人们能力上的差异。有的人活泼好

动,有的人沉默寡言;有的人温柔;有的人冷漠。这些都是性格和气质方面的差异。

个性倾向性和个性心理特征在一个人身上独特的、稳定的有机结合,就形成了这个人与其他人不同的个性。因此,人们在处理各种事物过程中的心理活动,就表现出各自不同的个性。古语说:“人心不同,各如其面。”就是说每个人都有与别人不同的心理世界。

心理过程和个性心理是密切联系,不可分割的。一方面,个性心理是通过心理过程形成的。如果没有对客观现实的认知,没有对外界事物的情感体验,没有对客观现实的积极主动改造的意志行动,人的性格、能力、信念、世界观是不可能形成的。另一方面,已经形成的个性心理又可以调节心理过程的进行,并在心理过程中得以表现,如人们的兴趣、动机不同,他们的认知活动的指向、内容也有所不同;性格不同的人,情绪的表现也不同。因此,心理过程和个性心理二者是既有区别,又是相互联系,相互制约的。

综上所述,我们可以把人的心理活动形式的各个方面用如图 1-1 来表示,以便于读者记忆和理解:

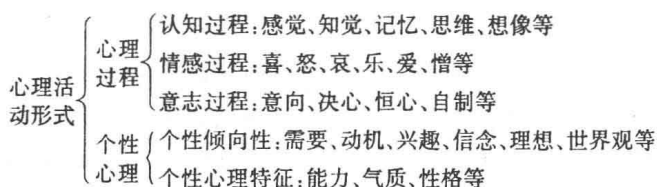


图 1-1

二、心理学的学科性质及其历史发展

(一) 心理学的学科性质

心理学的学科性质可以概括为有以下三个特点。

1. 心理学既是一门古老的科学,又是一门年轻的科学

说心理学是一门古老的科学,是因为它历史发展可以追溯到原始社会末期。在那时人们已开始注意到在人的物质实体之外,还有个非物质的现象存在,当时人们称它为灵魂。公元前四世纪古希腊哲学家亚里士多德就对“灵魂”现象的本质进行了探究。他写的《论灵魂》一书是西方最早研究心理现象的著作。在古代,几乎所有的科学都交织在一起,形成一个庞杂的体系。心理学就一直包含在哲学之中。只是到了19世纪中叶,随着自然科学和实验方法的发展,心理学才从哲学中分化出来,发展成为一门独立的科学。现在一般公认,1879年德国心理学家冯特在莱比锡大学创立第一个心理实验室,标志着科学心理学的开始。从那时到现在,心理学的独立发展只有百余年的历史。在中国,心理学发展的历程就更短了。据有人考证,1889年出版的颜永京翻译美国海文著的心理学(原书名译为《心灵学》,益智书会校刻本),1903年上海时中书局所编著的心理学讲义(书名《心界文明灯》),为我国最早的心理学的译本和著作。正如德国心理学家艾宾浩斯曾说过这样一句名言:“心理学虽有一个漫长的过去,但只有一个短暂的历史。”这话反映了历史的真实。

2. 心理学既是一门自然科学,又是一门社会科学

这一学科特点表现为,一方受科学发展的规律所制约,另一方面也与人的心理实质有关。从前者看,科学的发展总是从综合到分化再到综合。心理学分化独立之后,它要得到进一步的发展,又一定要走综合发展的道路,即在自然科学和社会科学两大科学门类的交叉处,找到一条前进的道路。从后者看,人的本质及其心理活动,既具有自然性,也具有社会性。因而心理学就不可能单纯地属于某一类科学,而必须兼具自然科学和社会科学的性质。

3. 心理学既是一门理论科学,又是一门应用科学

相对地说,有的科学是理论科学,有的科学是应用科学,但更多的科学则是二者兼而有之,心理学便是如此。一般说来,普通心

理学是以研究理论为主的,而心理学的各个分支则偏重于应用。心理学应用的范围是很广的,人类有多少活动领域或部门,就可能有多少门应用心理学。当然,各种应用心理学又有各自的理论问题需要研究。例如,教育心理学为了能有效地解决心理学应用于教育领域的实际问题,就必须研究学生心理发展的理论和学生学习的理论等等。

(二) 心理学发展的主要分支

心理学发展的一个明显标志是分支学科的不断出现与成熟,这些分支学科为心理科学的繁荣与发展作出了各自的贡献。

1. 发展心理学

发展心理学是研究种系和个体心理发生与发展的科学。种系心理发展,是指从动物到人类的心理演化过程;个体心理发展,是指人的个体从受精卵开始到出生、到成熟直至衰老的整个生命中心理发生和发展的过程。发展心理学包括比较心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、中年心理学和老年心理学等。其主要研究内容是:① 心理发展的动力和基本规律。② 心理发展的年龄特征。其中涉及到内因与外因、先天与后天、教育与发展、年龄特征与个别差异等方面的问题。

2. 教育心理学

教育心理学是研究教育过程中的心理现象及其变化规律的科学。主要研究的内容有:① 学生掌握知识技能的学习心理及其规律。② 在学习过程中能力的形成与发展。③ 道德品质的形成和发展的规律。④ 学生的个别差别及其测量与评定。

3. 社会心理学

社会心理学是研究社会心理现象发生发展与变化规律的科学。主要研究的内容有:① 群体共同的心理现象,如从众、模仿、暗示、风尚、牢骚、谣言等。② 个体在群体影响下所产生的各种心理现象,如社会性需要和动机、社会知觉、态度形成及改变、人际互动

与人际关系等。

4. 管理心理学

管理心理学又称组织心理学或组织行为学。它是研究企事业单位中人的心理活动规律,是以提高组织效率,实现组织目标,维护组织生存和发展为目的的一门应用心理学科。主要研究的内容有:① 个体的心理和行为规律。② 群体的心理规律,如群体内聚力,士气与团体意识等。③ 领导心理与行为模式。④ 组织心理与行为。

5. 医学心理学

医学心理学是研究人的心理活动与身体的精神的各种病理过程相互影响的规律,以促进病理过程的改善、消失及正常生理机能恢复的一门应用学科。医学心理学又包括临床心理学、变态心理学、神经心理学、药理心理学、护理心理学等分支学科。

6. 咨询心理学

咨询心理学是研究人类的精神障碍及使之得以康复的服务方法的一门学科。其主要研究的内容有:① 正常人的精神障碍或异常心理,包括学习障碍、社会行为和人际交往障碍等。② 心理咨询的理论和方法。

其他还有诸如文艺心理学、军事心理学、体育心理学、工程心理学、商业心理学、宇航心理学、旅游心理学、犯罪心理学、语言心理学等许多分支学科,在此就不一一介绍了。

总之,心理学门类的众多与迅速发展,不仅表明人类对于了解自身的兴趣日益强烈,而且也表明心理学的理论研究与应用研究具有巨大的实践价值。

三、心理学的任务和意义

(一) 心理学的任务

心理学的基本任务是在心理活动的内容和形式统一的原则下,侧重研究人的心理活动表现的形式、形态及其规律,实现对人的心理的正确说明、准确预测和有效控制。有效地控制人的心理活