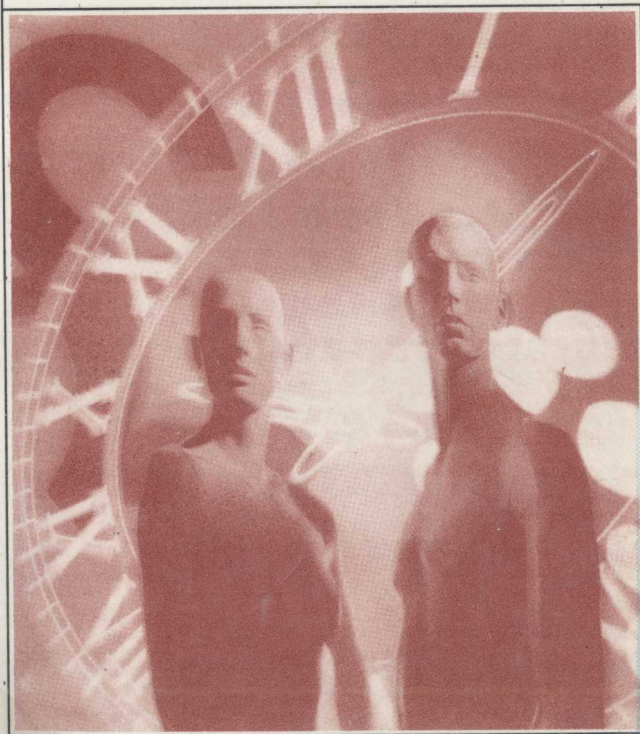


高
师

● 曲殿彬 主编

心理学教程



GAOSHI XINLIXUE JIAOCHENG

● 延边大学出版社



高师心理学教程

曲殿彬 张德臣 编
何振中 刘子杰

各门学科
张子10
张子5个2
张子5个3分
张子5个2
张子5个5分
张子2个10

延边大学出版社

责任编辑:殷继海

责任校对:曲殿彬

高师心理学教程

曲殿彬 主编

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路105号)

白城师范高等专科学校印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:13.75

字数:323 千字 印数:1061—2060 册

版次:2000年7月第2版 印次:2000年7月第1次印刷

ISBN 7-5634-1062-7/B·30(课)

定价:23.00 元

前 言

课程教材改革是教育改革的核心问题。心理学是高师院校为培养非教育专业学生教师职业素质而设置的公共基础课,其目的是培养师范生掌握必要的心理学基本理论、基本知识和基本技能,探索在中学教育和教学过程中教育者与被教育者之间的变化关系和心理规律,培养师范生在未来从事教师工作中对中学生进行心理素质教育的意识和初步能力。

长期以来,高师心理学教材大多是以普通心理学体系为教材编写的基本体系,再辅之以心理学其它分支学科的内容。这种教材结构造成的问题是教材内容偏深偏难,过于专业化,对高师生没有实际指导意义的知识所占比重过大。在使用这种教材进行教学时,教学体系脱离不了普通心理学的体系,往往是从生理到心理,从概念到专业术语,纯理论知识较多,而那些系统实用、具有针对性并与教育实践直接联系的应用心理学知识偏少;在具体教学过程中,教师对应用心理学的知识融合讲解也只能零敲碎打。因此,学生学完心理学之后,头脑中留下的只是一些关于人的心理现象的专用名词,没有从根本上让学生掌握青少年心理发展特点及规律性知识,也没有教会学生从心理学观点去观察、分析和处理人的问题。

针对上述问题,我校教育心理教研室四位主讲心理学的教师在总结过去的教学经验基础上,在96年确立了《高师心理学教材体系与内容研究》的课题。该课题已被确立为吉林省普通高等学校第二批省级教学研究课题。经过近三年的积极探索和教学实践,形成了以青少年心理发展特点为主线,以普通心理学知识为基础,以应用心理学知识为主要内容,以增强心理教学实效性为目标

的新的教学体系。根据这种思路,编写了这本《高师心理学教程》。本书无论从教材体系还是从内容组织上都作了较大的调整,体现了在体系上创新,在内容上融合的特点,以符合现代教育对心理学教材改革与发展提出的要求和需要。

本书由曲殿彬同志负责拟订题纲,并最后对全书修订定稿,其具体分工为:曲殿彬(第一、二、三、四章),张德臣(第五、六章),刘子杰(第七章、附录),何振中(第八、九、十、十一、十二章)。

在课题研究及本教材编写过程中,曾得到编者所在单位领导的支持和热情关注,尤其得到延边大学出版社殷继海副总编的热情指导和帮助,谨此表示衷心的感谢。

由于本书试图使心理学教材进入一个较新的领域,由于编写时间仓促和水平有限,其中定会存有不少缺点,甚至错误,敬请专家和同行批评、指正。

编 者

二〇〇〇年八月

目 录

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 心理学研究的原则和方法	6
第二章 科学心理观	11
第一节 心理是脑的机能	13
第二节 心理是对客观现实的反映	25
第三章 意识与注意	29
第一节 意识的概述	29
第二节 注意的概述	35
第四章 儿童心理发展的基本规律	49
第一节 影响儿童心理发展的基本因素	49
第二节 儿童心理发展的动力	53
第三节 教育与发展的关系	56
第四节 儿童心理发展的年龄阶段性	59
第五章 青少年智力发展与教育	64
第一节 智力的概述	64
第二节 青少年观察力的培养	82
第三节 青少年记忆力的发展及其培养	104
第四节 青少年思维力的发展及其培养	124
第五节 青少年想象力的发展及其培养	150
第六章 青少年能力发展与教育	160
第一节 青少年能力的概述	160
第二节 能力的形成与培养	167
第七章 青少年的学习与教育	172

第一节 学习的概述·····	172
第二节 影响青少年学习成绩的基本因素·····	189
第八章 青少年品德心理发展与教育·····	199
第一节 青少年的心理倾向性与教育·····	199
第二节 青少年的情感发展与教育·····	223
第三节 青少年的意志发展与教育·····	234
第四节 青少年品德心理的发展与教育·····	246
第九章 青少年个性发展与教育·····	263
第一节 个性的概述·····	263
第二节 青少年的气质与教育·····	269
第三节 青少年的性格发展与教育·····	278
第十章 青少年的人际关系与教育·····	291
第一节 群体心理·····	291
第二节 班集体的社会心理·····	300
第三节 青少年人际关系·····	306
第十一章 青少年的心理健康·····	315
第一节 青少年的心理卫生·····	315
第二节 青少年的性心理·····	322
第三节 青少年的犯罪行为及预防·····	328
第十二章 青少年的心理咨询与心理治疗·····	333
第一节 青少年的心理咨询·····	333
第二节 青少年的心理辅导·····	342
第三节 心理治疗·····	356
附录 心理学流派介绍·····	361

第一章 绪 论

第一节 心理学的研究对象、任务和意义

一、心理学的研究对象

1879 年
当人们初次接触心理学时,往往会产生心理学是研究什么的这样的疑问。之所以会产生这样的疑问,其主要原因在于我们对心理学研究对象缺乏了解。因此,正确地了解心理学研究对象及其探索领域,也就成了我们学好心理学的前提。

每一门科学都有其特有的研究对象。心理学作为一门科学,其研究对象就是人的心理现象。心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

人的心理现象是人头脑内部的活动,是人们在日常生活中非常熟悉的、切身经历的精神现象,并非是虚无缥缈、神秘莫测的东西,每个人只要在清醒状态下一时一刻也离不开它。人们无论是从事脑力劳动,还是体力劳动,都会随时随地接受来自身体内部和外部世界的刺激,并通过感觉器官,特别是大脑,不断地产生着各种各样的心理现象。也正是在心理活动的调节下,人们的各种活动才能得以正常地进行,进而达到预期的目的。

人的心理现象是极其复杂的,其表现形式也是多种多样的,但心理学通常把心理现象划分为心理过程和个性心理两大类。

(一)心理过程

心理过程是指心理活动的动态过程,是人脑对客观事物不同的方面及其相互关系的反映过程。根据人的心理过程的性质和形态的不同,可把心理过程分为认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程是人脑对客观事物特性、联系或关系的反映,是人的最基本的心理过程。人在实践活动中,接触的任何一个物体都具有多种属性,通过眼睛,我们可以看到它的颜色和形状(即视觉);通过皮肤的接触可感受它的软硬、冷热、轻重、粗细(即肤觉);通过鼻子可嗅到气味(即嗅觉);通过舌头可尝到它的滋味(即味觉);敲击它通过耳朵可听到它发出的声音(即听觉)。但它们对客观事物的认识,只是对物质个别属性的认识,这种认识即是最简单的认识过程——感觉。在感觉的基础上,能够对物体多种属性产生整体的认识,即能分辨出这是鲜花、绿草,那是美酒、佳肴则是知觉。当刺激已经停止作用,感知过的事物能够以经验的形式在头脑中留下痕迹,必要时把它们“想起来”叫记忆。在感知觉、记忆的基础上,通过分析、综合、判断事物的本质及其规律,并对客观事物进行间接、概括的反映则是思维。在感知、记忆、思维基础上,在头脑中创造出新形象则是想象。感觉、知觉、记忆、思维和想象,都是认识过程的具体表现,因而也就统称为认识过程。

人们在认识客观事物的过程中不是无动于衷、冷漠无情的,对于不同的事物总是采取不同的态度或评价,产生一定的内心体验,如喜、怒、哀、惧等,而这种在认识事物时产生的各种内心体验就是情感。

人不仅能认识客观事物,并对它产生一定的情感体验,而且还能够根据需要,主动地确定目标、制定计划,并坚持不懈地去战胜困难和挫折,以达到预期目的,这种心理活动的过程叫做意志过程。意志是人的意识能动性的集中表现,是人所特有的一种心理活动形式。

以上所讲的人的认识、情感、意志这三方面的心理活动各自有独立的发生、发展和完成的过程,但是它们并不是孤立的,而是相互联系、相互制约的统一整体。一般说来,认识过程是最基本的心理过程,它是情感过程和意志过程的基础。没有认识,人的情感既不能产生,也不能发展,即所谓“知之深,爱之切”。同样,人的情感

感觉：人对客观现实产生的主观映像。

和意志对人的认识也有重要影响。情感过程是认识过程和意志过程的动力。意志过程对人的认识过程和情感过程具有调控作用。

此外，我们在感知某一事物，回忆一件往事，思考一个问题，想象一个形象，常常要求“全神贯注”、“精力集中”，这样才能保证感知清晰、记忆准确、思维活跃、想象丰富，人们这种心理活动状态，一般称之为注意。它是伴随着心理过程而产生的，是保证人的心理活动顺利进行的必要条件。

(二)个性心理

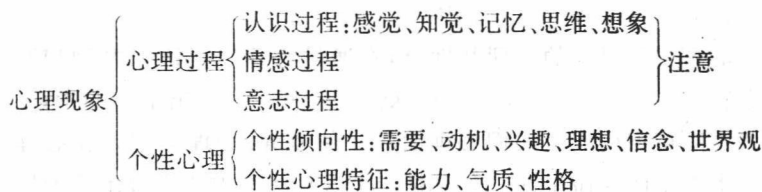
心理过程是人的心理共性，但在通过心理过程认识事物和改造事物的过程中，又会表现出特殊性、差异性，表现出个人的特点。这些不同特点构成了人们心理面貌上的差异，心理学把人在心理面貌上的不同叫做个性。个性是一个人在活动中所表现出来的比较稳定的带有倾向性的各种心理特征的总和。个性心理主要有两个方面：一方面是个性倾向性；另一方面是个性心理特征。

个性倾向性是个性差异的实质，它反映人与人在整个精神面貌上的不同，它是人的个性心理结构中最活跃的因素。它主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。在个性倾向性的成分中，需要是基础，对其它成分起调节、支配作用；信念、世界观居最高层次，决定着一个人总的思想倾向。

个性心理特征是个性的外在表现，反映个性差异的具体内容，它包括能力、气质和性格。譬如说，对同一事物的认识，有的人感知敏锐、思维深刻、想象丰富，而有的人则感知迟钝、思维肤浅、想象贫乏；有的人具有数学才能，有的人具有语文才能；这是能力方面的差异。有的人外向，有的人内向；有的人性情暴烈、易于激动，有的人则安静沉着、性情温和；这是气质方面的差异。有的人安然沉静，有的人善于交际；有的人自私虚伪，有的人大方诚挚；有的人刚直不阿，有的人见风使舵；这是性格方面的差异。所谓“人心不同，各如其面”，就是指人的个性心理特征方面存在的差异。

心理过程与个性心理，在人的实际心理活动中是不可分割的，

是一个统一的具体的人的心理活动的两个方面。这是因为个性心理是通过心理过程形成和发展起来的,心理过程是个性心理形成的基础,没有对客观现实的认识,没有对外界事物的情感体验,没有对客观现实的积极改造的意志行动,人的个性是无法形成的。反过来,已形成的个性特点还调节着心理过程的进行,并使人的心理过程总是带有个性的色彩。因此,心理过程和个性心理共同构成了心理学研究对象。其具体结构参见下列图式:



二、心理学的任务

心理学的基本任务是认识心理的本质和揭示各种心理现象发生、发展的规律。它具体研究心理和脑的关系;研究心理现象和客观现实的关系;揭示心理过程的基本规律;探讨心理过程和个性心理的关系;探讨心理与实践活动的关系等。

作为高等师范心理学在总的任务指导下,其目标任务是:培养师范生掌握必要的心理学基本理论、基本知识和基本技能,了解在中学教育教学过程中教师和学生之间的变化关系和心理活动规律,培养师范生在未来从事教师工作中所具有的对青少年进行心理素质教育的意识和初步能力。

高等师范心理学的具体任务是:

- (一)了解青少年身心发展的特点和规律;
- (二)掌握青少年智能发展与教育教学活动的规律;
- (三)掌握青少年品德心理发展与教育教学活动的规律;
- (四)了解青少年个性发展与教育教学活动的关系;
- (五)了解青少年群体心理形成与活动的一般特点和规律;

(六)了解青少年心理卫生的一般知识以及进行心理辅导的方法。

三、心理学的意义

心理学所揭示的规律,既有理论意义,又有实践价值。

(一)心理学的理论意义

1、心理学的研究为马克思主义哲学提供了科学的论据。心理学揭示的心理与脑的关系和心理对客观现实的依存关系,科学地论证了物质第一性、意识第二性这个马克思主义哲学的基本原理,有力地抨击了各种唯心主义思潮。因此,列宁把心理学列为“构成认识论的辩证法知识领域”的重要学科之一,并指出“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义”。

2、学习心理学是学好其他邻近学科的条件。在有些学科如政治学、教育学、文学、美学、法学、伦理学、管理学、社会学等社会科学中,都有心理学的问题,它们也从不同的侧面研究人的心理问题。但要揭示人的社会活动和社会关系的规律,则不能不以研究人的心理规律为前提。因此,心理学的大量研究成果,对这些邻近学科的学习与研究,也就具有一定的积极意义。

(二)心理学的实践价值

心理学的实践价值体现在很多方面。因为对于一切社会实践领域来说,人都是实践活动的主体,而任何人的实践,都是在人的心理调节下完成的,因此,如何遵循人的心理活动规律以提高人的实践活动效率,也就成了各个实践领域共同面临的问题。心理学也正是以提供人的心理活动的规律性知识来为人类各种实践活动服务的。

对于师范生来说,学习心理学对提高教育教学质量有重要意义。教育是在教师的引导下,使学生掌握知识技能、发展智力、形成品德的过程。而学生知识技能的掌握、智力、能力的发展、品德的形成,又都是通过学生感知、记忆、思维、想象、情感、意志等心理

活动实现的。因而掌握学生心理活动的规律,对于教师确定教育、教学内容的基本原则,选择教育、教学的方法和形式都是必不可少的。教师只有掌握学生心理活动的规律,才能使教育和教学工作更具有预见性和针对性,才能富有成效的对学生进行教育和教学,才能出色的完成培养人的任务。

师范生学习心理学,有利于在未来的教师岗位上开展好心理素质教育。随着基础教育由“应试教育”向“素质教育”转轨,学生心理素质教育作为实施素质教育的一个重要方向,愈来愈受到人们的重视。现代教师要想有目的、有计划地对受教育者的心理施加影响,达到使他们心理健康水平提高、个性得到全面发展,并预防各种异常心理和心理问题产生的目的,必须系统学习心理学知识,掌握教育对象身心发展的一般特点和规律。也只有教师掌握了学生身心发展规律,并具体应用到教育实践中,教师成为学生心理发展的保健医生,才能保证学校对学生进行的心理素质教育水平的整体提高。

师范生学习心理学,有利于提高自身心理素质。师范生通过学习心理学,有助于科学地了解自己的心理特点,有助于意识到自己的长处和短处,有助于师范生有效地进行自我评价、自我控制 and 自我教育,有利于师范生自觉提高自身心理素养,形成教师所具有的良好心理品质。

第二节 心理学研究的原则和方法

一、心理学研究的基本原则

人的心理现象是世界上最复杂和最难被认识的现象之一。如果没有正确的指导思想和科学的方法论,很难使心理学的研究达到科学的地步,取得较大的成效。根据辩证唯物主义的哲学观点,

心理学的研究遵循以下原则：

(一)客观性原则

客观性原则要求必须以实事求是的态度对任何心理现象都要按照它的本来面目进行探索,不能凭主观臆测,必须在人的生活和活动中客观地进行研究。因此,研究人的心理现象,必须根据其产生、发展的客观条件和外部表现来研究人的心理,坚持客观性原则。

(二)系统性原则

系统性原则要求对人的心理现象进行研究时,必须考虑内、外部因素之间相互联系和制约的作用,注意把某一心理现象放在多层次、多因素的系统之中进行分析。这是因为人生活在极其复杂的自然环境和社会环境之中,人的各种心理现象的产生,都会受到周围环境以及时间、地点和本人的心理状态等因素的影响。因此,对于人们的心理现象,必须进行全面的、系统的分析和考察,也就是要贯彻系统性原则,从多层次、多侧面的联系与关系的网络中进行研究。

(三)发展性原则

发展性原则要求在对人的心理现象进行研究时,要坚持发展的观点。因为人的心理现象和其它物质现象一样,始终处于发展变化之中,所以在研究中要坚持发展的观点,不仅要看到当时的特点,而且还要看到其发展中的特点,不能把心理现象看成是固定不变的东西,即使是比较稳定的心理特征,随着环境和实践活动的改变,也会有一定的发展,因而坚持发展性原则,也就成了心理学研究的一个重要原则。

二、心理学研究的方法

在心理学研究原则指导下,心理学研究的方法很多,但最基本与最常用的方法是观察法和实验法及其变式。

(一)观察法

观察法是在日常生活条件下,通过对被试的外部表现(言语、表情、行为)进行观察去了解其心理活动规律的方法。

人的各种活动都是在人的心理的支配、调节下进行的,通过对人的外部表现进行观察,了解人的心理是可能的。在自然的情境中,对人的心理进行直接观察称为自然观察法;在预先设置的情境中进行观察称为控制观察法。但在实际运用中,无论采用自然观察法或是控制观察法,观察的进行都要有严格的计划,尤其是对某一过程的变化情况的了解,或对心理某一方面的发展情况的研究,都要在一定的时间间隔之内,有计划地、连续地进行观察记录,以便积累资料,进行比较和分析,以获得可靠的结果。

观察法的优点是简便易行,所获得的材料比较真实。尤其是现代化仪器设备在观察中的应用,保持了被试心理表现的自然性而不附加人为的影响。其缺点是研究者处于被动地位,只能消极等待所需要的心理现象出现,不易对观察的材料做出比较精确的分析和判断。

(二)实验法

实验法是有目的的控制或创设一定条件,以引起被试某种心理现象,从而研究其规律的方法。实验法的优点在于研究者可以主动地选择时间、地点和严格控制条件,以引起需要研究的心理现象,并能依据目的,使心理现象重复发生,以便进行反复观察,积累材料,做出准确的科学结论。研究者可以改变条件,并根据条件的变化和心理现象变化之间的关系,探索心理现象发生和发展的规律。他人也可以在相同的条件下,对已获得的结论加以验证。其缺点在于实验是在人为的条件下进行的,被试的实验意识被强化,被试心理准备性较强,还往往出现情绪紧张、自我期待等,这些可能会影响实验结果。因此,将实验结果用以指导生活实践时就有一定的局限性。

实验法有两种形式,即实验室实验法和自然实验法。

1、实验室实验法。实验室实验法是在实验室内借助于专门的

仪器设备,严格控制实验条件,以研究人的心理现象及其规律的方法。在设备完善的现代化心理实验室中,呈现刺激和记录被试的反应都采用精密的仪器,实行自动控制,使实验的效果更好。实验室实验法对研究人的心理过程,如感觉、知觉、记忆等,能显示出它的优越性,也适用于研究心理的现象产生的生理机制。但对复杂的心理活动如性格、意志等,使用实验室实验法则较为困难。对于有些问题可能由于实验法中严格控制了变量和条件,与现实生活总不免有一定的差距,在推广应用结论时受到一定的限制。

2、自然实验法。自然实验法是在日常活动中,适当控制某些条件并能结合日常业务工作而研究心理现象的方法。它具有观察法的自然性和实验室实验法的主动性等优点,在心理学研究中被广泛应用。同时,由于这种方法把科学研究和日常工作结合起来,所以得到的材料比较符合实际,也有直接的现实意义。现在这种方法已经成为教师在教育和教学过程中研究学生的心理活动常用的方法。例如:美国心理学家奥苏伯尔等用自然实验法研究“意向对保持学习材料的影响”,前苏联心理学家赞可夫在60年代进行的教改实验等都是此种方法在教育领域中的具体应用。

(三)心理学研究的其它方法

心理学研究方法除了观察法和实验法这两种主要方法外,心理学的研究方法还有以下几种:

1、谈话法。是通过与被试有目的、有计划的交谈,了解其心理特点的方法。运用谈话法,研究者首先要确定谈话的目的并拟好谈话的提纲,其次研究者要取得被试者的信任,保持良好的谈话环境和气氛,再次谈话题目要简明易懂,便于回答不带暗示性。这种方法的缺点是由于受主观因素的影响,往往不可靠。因此这种方法不宜单独使用,应该同其他方法结合起来进行。

2、测验法。测验法也叫心理测验。是研究者用预先制定的测验量表来测量人的智力和心理特征等个别差异的方法。测验量表是通过大量实验而确定的能够反映人的心理发展水平的题目和作

业。测验的种类主要有智力测验、人格测验、兴趣测验、能力测验、成绩测验等。

3、问卷法。问卷法是研究者通过被试对所拟定问题的回答,来研究其心理活动特点和规律的方法。这种方法的优点是易于迅速获得大量资料,便于进行定量分析。但被试可能由于种种原因不一定如实的回答或答非所问,因而会影响问卷的可信度;问卷又是被试的自我报告,难以排除主观性,因此在应用时与其他方法配合使用。

4、活动产品分析法。活动产品分析法是研究者通过对人的作业、作品、日记、手工制作、生产成品等的分析,去了解其心理活动特点和规律的方法。活动产品分析法可以了解人的能力水平和认识结构,也可以揭示人对事物的态度和某些个性品质。但是,人的活动产品和人的心理活动之间的关系并非是简单的对应关系,因而在运用活动产品分析法时应与其它方法结合使用。

总之,心理学研究方法很多,但各有优缺点。因此,在研究一个心理学课题时,必须依据研究课题的需要,或者选用一种方法,或者选择几种方法联合使用,以取长补短,以达到真正揭示人的心理活动的规律的目的。