



高等院校文化素质教育规划教材

心理学 概论

XINLIXUE
GAILUN

吴会东 张彦云 张国华◎主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

非
外
借



高等院校文化素质教育规划教材

心理学 概论



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学概论 / 吴会东, 张彦云, 张国华主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2017.3

(高等院校文化素质教育规划教材)

ISBN 978-7-303-21879-0

I. ①心… II. ①吴… ②张… ③张… III. ①心理学—高等学校—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第010636号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京市海淀区新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印刷: 三河市兴达印务有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 730 mm × 980 mm 1/16
印张: 22.25
字数: 371千字
版次: 2017年3月第1版
印次: 2017年3月第1次印刷
定价: 39.00元

策划编辑: 王剑虹	责任编辑: 齐琳 宋星
美术编辑: 焦丽	装帧设计: 金基渊
责任印制: 陈涛	责任校对: 陈民

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

前言

心理学是高等院校教师教育专业公共必修基础课,在教育发展和教师培养过程中发挥着无可替代的作用。在我国教育改革不断深入,基础教育改革向纵深发展的大背景下,2015年10月,教育部、国家发展改革委、财政部印发了《关于引导部分地方普通本科高校向应用型转变的指导意见》(教发〔2015〕7号),这标志着我国高等教育“重技重能”时代已经来临,高校未来办学思路将转到服务地方经济社会发展上来,把办学定位转到培养应用型技术技能型人才上来,转到增强学生就业创业能力上来,形成科学合理的高等教育结构,提高人才培养质量,这些改革发展理念只有落实到教学实际工作中才能体现真正价值。为了使高校心理学教材适应社会和教育发展的新要求、适应高等师范院校心理学课程改革的新要求,需要在教材体系、教材内容等方面进行相应的调整和变革。

本部教材根据教育改革的新要求,由理论功底深厚和经验丰富的心理学专业人员共同编写完成。教材具有五个方面的特点。

第一,基础性。心理学对于教师教育专业的大学生来说是一门新的学科领域,同时心理学又是师范院校教育理论课程的基础课程,因此本书注重基础理论的介绍,使学科知识体系成为有源之水、有本之木。

第二,系统性。本教材以基础心理学为主线,融儿童发展心理、学习心理、品德心理、学校心理健康教育等内容为一体,使教材的内容更加符合高等院校对教师教育专业学生的培养方向与培养目标。

第三,实用性。本教材在结构编排上简洁明了,更加符合知识的内在逻辑,紧密联系学生学习的实际需要和发展要求,使心理学教与学的过程变得更加顺畅。

第四,应用性。为适应高校向应用型转轨的新要求,本教材在编写过程中始终将重点放在应用性上,注重理论与实践紧密结合,注重教材内容与中小学生学习实际紧密结合,注重内容体系与学生学习发展紧密结合,对教育教学工作具有很强的指导意义。

第五,生动性。本教材在编写形式上凸显了灵活、生动、有趣的特点,在

介绍心理学基本内容的同时，增加了心理自测、拓展学习、思考与练习、阅读与欣赏等栏目，拓展了学习者学习的视野和思考的空间，更加符合当今社会对人才培养的总要求。

本书适合作为高等院校教师教育专业心理学公共课教材，也适合作为教师资格证考取者的学习指导用书，还可作为各级各类学校教育管理者、教师 and 心理学爱好者的学习参考读物。

本书由吴会东、张彦云、张国华主编。具体编写情况如下：第一章、第十一章由张彦云执笔，第二章由靳福利执笔，第三章、第六章由孙淑荣执笔，第四章、第十章由陈月苹执笔，第五章、第十三章由佟秀莲执笔，第七章、第八章、第十二章由吴会东执笔，第九章由张国华执笔，附录由王春莲执笔。全书由吴会东统稿。

本书在编写过程中参阅了大量心理学及相关文献资料，在此我们对本书作者及所有参考文献的作者表示谢意。另外，由于编者水平有限，难免有缺点或不妥之处，敬请同行专家给予批评指教，也希望广大读者提出宝贵意见。

编 者

2016 年 10 月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 心理学的研究对象	1
一、心理学概念	1
二、心理现象	2
第二节 心理学的产生与发展	5
一、心理学产生的历史渊源	5
二、科学心理学的产生与发展	5
三、心理学发展的主要流派	7
四、心理学的研究领域	12
五、中国心理学的发展道路	15
第三节 学习心理学的任务和意义	17
一、学习心理学的任务	17
二、学习心理学的意义	18
第四节 心理学的研究原则与方法	19
一、心理学的研究原则	19
二、心理学的研究方法	20
第二章 科学心理观	24
第一节 心理的实质	24
一、心理产生的物质器官——人脑	24
二、心理产生的源泉——客观现实	32
三、心理的主观能动性	33
第二节 心理的发生	34
一、反 射	34
二、反射的种类	35
三、条件反射的研究	35

第三节 心理的发展	38
一、儿童身心发展的基本规律	38
二、影响儿童心理发展的主要因素	40
三、儿童身心发展的理论	41
第三章 注 意	51
第一节 注意的概述	51
一、注意的概念	51
二、注意的功能	52
三、注意的外部表现	53
四、注意的生理基础	55
第二节 注意的品质	56
一、注意的广度	56
二、注意的稳定性	57
三、注意的分配	59
四、注意的转移	60
第三节 注意的规律	62
一、无意注意的规律	62
二、有意注意的规律	64
三、有意后注意的规律	65
第四节 注意规律在教学中的运用	66
一、运用无意注意的规律组织教学	66
二、运用有意注意的规律组织教学	68
三、教学活动中,两种注意要交替使用	69
第四章 感觉与知觉	73
第一节 感 觉	73
一、感觉的概念	73
二、感觉的种类	75
三、感觉的规律性	78
第二节 知 觉	82
一、知觉的概念	82
二、知觉的种类	83
三、知觉的特性	86

四、社会知觉	90
第三节 观 察	95
一、观察的概念	95
二、观察的良好品质	95
三、观察力的培养	95
第五章 记 忆	98
第一节 记忆的概述	98
一、记忆的概念	98
二、记忆的分类	100
三、记忆表象	103
第二节 记忆的规律性	105
一、识记的规律	105
二、保持的规律	107
三、回忆的规律	109
第三节 遗 忘	112
一、遗忘的概念	112
二、遗忘的原因	113
三、遗忘的规律	114
四、如何避免遗忘	115
第四节 记忆的品质与培养	116
一、记忆的品质	116
二、记忆能力的培养	117
第六章 思维与想象	123
第一节 思 维	123
一、思维的概念	123
二、思维的种类	124
三、思维的过程与形式	126
第二节 想 象	130
一、想象的概念	130
二、想象的种类	131
三、想象的作用	133

第三节 创造性	134
一、创造性的概念	134
二、培养创造型人才的重要意义	136
三、创造性的心理成分	136
四、影响创造性的主要因素	138
五、创造力的培养	141
第七章 情绪与情感	147
第一节 情绪与情感的概述	147
一、情绪与情感的概念	147
二、情绪与情感的种类	150
三、情绪与情感的外部表现——表情	153
四、情绪与情感的功能	156
第二节 挫折与应对	157
一、挫折的概念	157
二、挫折产生的原因	158
三、挫折的反应	159
四、挫折对人心理的影响	161
五、挫折的应对	161
第三节 情绪的调节	162
一、情绪调节的概念	162
二、常用的情绪调节方法	163
三、情感智商	166
第八章 需要与动机	171
第一节 需 要	171
一、需要的概念	171
二、需要的种类	172
三、马斯洛需要层次理论	173
第二节 动 机	177
一、动机的概念	177
二、动机的种类	178
三、动机冲突	181
四、动机与行为效率	182

五、动机的理论	183
六、学习动机的培养与激发	186
第九章 气质与性格	193
第一节 气 质	193
一、气质的概念	193
二、气质学说	194
三、气质类型	197
四、气质与实践	198
第二节 性 格	201
一、性格的概念	201
二、性格的结构	203
三、性格与气质的关系	205
四、性格类型	206
五、影响性格形成的因素	209
六、良好性格的培养	214
第十章 能 力	220
第一节 能力的概述	220
一、能力的概念	220
二、能力与知识、技能	221
三、能力的种类	223
第二节 能力的测量	225
一、能力测量的由来	225
二、能力测量的种类	226
三、能力测量应具备的条件	229
第三节 能力发展的个体差异	230
一、能力发展的一般趋势	230
二、能力发展个体差异的类别	231
第四节 能力形成的影响因素	234
一、遗 传	235
二、环境与教育	236
三、实践活动	239
四、个体的主观能动性	239

第十一章 学习心理	242
第一节 学习的概述	242
一、学习的概念	242
二、学习的分类	244
第二节 学习理论	247
一、行为主义学习理论	248
二、认知学习理论	253
第三节 学习迁移	258
一、学习迁移的概念	258
二、学习迁移的种类	259
三、影响学习迁移的主要因素	259
四、学习迁移能力的培养	260
第四节 学习策略	262
一、学习策略的概念	262
二、学习策略的分类	262
三、学习策略运用能力的培养	266
第十二章 品德心理	269
第一节 品德的概述	269
一、品德的概念	269
二、品德的心理结构	270
第二节 品德发展的理论	271
一、皮亚杰的道德认知发展理论	271
二、科尔伯格的道德发展阶段论	273
三、班杜拉道德发展的社会学习论	275
第三节 品德的形成与培养	276
一、道德认识的形成与培养	276
二、道德情感的形成与培养	279
三、道德意志的形成与培养	280
四、道德行为的形成与培养	280
第四节 学生品德不良与矫正	281
一、品德不良学生的心理特点	281
二、学生品德不良形成的主要原因	282
三、学生品德不良的矫正策略	284

第十三章 学校心理健康教育	287
第一节 心理健康的概述	287
一、心理健康的概念	287
二、心理健康的标准	288
第二节 青少年常见的心理问题	290
一、一般心理问题	290
二、心理障碍	295
第三节 学校心理健康教育的目标与途径	299
一、学校心理健康教育的目标	299
二、学校心理健康教育的主要途径	300
第四节 学校心理健康教育的理论与方法	302
一、精神分析理论与方法	302
二、行为主义理论与方法	305
三、认知理论与方法	310
四、人本主义理论与方法	311
附 录 基础心理实验	314
第一节 心理实验的概述	314
一、心理实验的意义	314
二、心理实验的基本变量	315
三、心理实验的评估	320
四、关于心理实验的道德问题	321
第二节 基础心理实验的内容	322
一、触棒迷津实验	322
二、简单反应时实验	323
三、选择反应时实验	326
四、镜画仪实验	328
五、深度知觉实验	330
六、注意分配实验	331
七、注意力集中能力实验	333
八、手指灵活性实验	334
九、条件反射实验	334
十、记忆广度实验	335
十一、空间位置记忆广度测试	336

第三节 心理实验报告的写作要求	337
一、题 目	338
二、引 言	338
三、方 法	338
四、结 果	339
五、讨 论	339
六、结 论	339
七、参考文献	339
八、附 录	340
主要参考文献	341

第一章 绪 论

学习目标

1. 掌握心理学的研究对象。
2. 了解心理学产生与发展的历史。
3. 掌握西方心理学主要流派的代表人物及主要观点。
4. 理解作为教师为什么要学习心理学。
5. 掌握心理学主要的研究方法。

随着社会的进步与发展,随着教育的不断深入,心理学受到了前所未有的关注和重视。而对很多没有系统接触过心理学的人来说,对这门学科充满了好奇和期待。心理学是一门发展历史久远、研究领域广泛、发展前景广阔、有自身的研究方法和体系、理论性和实践性都非常强的一门科学。

第一节 心理学的研究对象

一、心理学概念

世界上有各种各样的现象,寒来暑往循环往复、日月星辰东升西落、花鸟鱼虫各具形态、风土人情各具特色等,这些有的属于自然现象,有的属于社会现象,构成了我们人类知识的宝库和奇妙的世界,分属不同的研究领域。而心理学作为一门科学,有其自身的学科性质、研究体系、研究内容和研究方法。

(一)学科性质

从心理学学科性质上来看,心理学是一门兼有自然科学和社会科学双重性质的科学。

心理学是研究心理现象及其规律的科学,既然是科学,就应该反映自然、社会以及事物之间的客观规律,有其自身的研究方法和研究体系,其作用在于正确地解释现象,科学地预测现象,有效地控制现象,并为人类服务。心理学一方面与遗传学、生理学、医学等自然科学密不可分,因为人的心理表现与行

为受生物学规律支配；另一方面，心理学又与哲学、伦理学、社会学、教育学等社会科学领域密切相连，因为人的心理表现与行为无法摆脱社会生活中的文化风俗、道德准则、行为规范等方面的影响。这样，心理学就兼有自然科学和社会科学双重属性。

（二）研究对象

心理学是研究心理现象的发生、发展及其规律的科学。

心理学是通过研究人的行为表现，揭示心理现象及其规律的科学。我们知道，人的活动有外显的表现，这些表现可以通过人的言语、动作、表情等方面来体现，我们凭肉眼就可以观察到，如手忙脚乱、眉飞色舞、摩拳擦掌、咬牙切齿等，但这些外在的行为表现是受人的神经系统、内分泌系统内部活动来支配的，我们不能或者根本就无法观察、度量得到。也就是说，人的心理活动是内隐的，而行为是外显的，外显行为受内隐活动支配，内隐的心理活动只有通过外显行为才能得到发展和体现。它们之间的转换是遵循一定规律的，二者是相互依存、相互协调的统一体。要研究人的心理现象，必须从研究、分析人的行为入手，而要了解、分析、研究人的行为，则更要研究人的复杂的心理活动规律。心理学研究的目的就是要探讨这些心理活动规律，从而对我们的心理活动和行为表现做出科学的解释。

二、心理现象

心理学既研究人的心理现象，也研究动物的心理现象，但主要研究人的心理现象。而人的心理现象需要从两个方面进行分析，即个体心理现象和社会心理现象。

（一）个体心理现象

人作为个体而存在，在我们每一个人身上无时不在发生着心理现象。我们通过眼睛看到外面五彩缤纷的世界，通过耳朵听到各种声音，通过各种感官感受事物的各种属性，通过观察一些现象引起我们的思考，我们还可以有意无意地记住很多东西，每个人还有七情六欲，还会对事物产生不同的需要、兴趣、爱好，每个人又有各自的性格等方面的特点，甚至还有的人行为怪异、情感变态等，所有这些都属于个体心理现象，都是心理学研究的范畴。换句话来讲，人类关于自然和社会的一切研究领域和研究成果，都与我们的心理现象的存在和发展密不可分，离开个体心理现象，一切都将无从谈起。我们可以从图 1-1 中更清楚地了解个体心理现象。

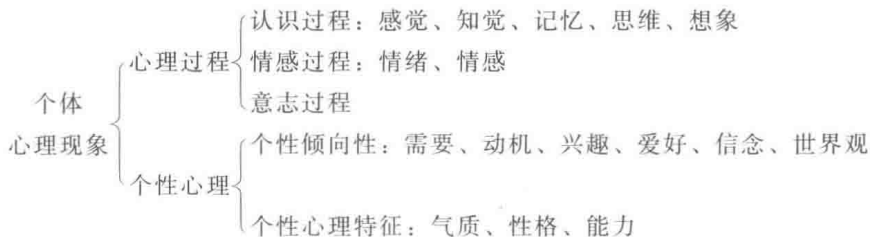


图 1-1 个体心理现象

1. 心理过程

心理过程指的是人能动地反映客观世界的过程。

(1) 认识过程

认识过程是人类认识世界的基本过程，是指外界信息经过人脑进行加工改造，从而影响人的心理过程和行为表现。我们在认识客观事物时，总是要用眼睛去看，用耳朵去听，用鼻子去闻，用手去摸等，这就产生了心理学上所说的感觉。单纯的感觉几乎不存在，人在认识世界的时候更多的是多种感官同时发挥作用，从事物的整体去认识，而以知觉的形式表现出来，形成感知。人在感知当前事物时，经常会有意或无意地记住它，更多的还会遗忘，在必要时还要回忆，这就是人的记忆现象。在感知、记忆的基础上，人还有更高级的心理活动，这就是思维与想象。也只有通过思维，人才能不断认识自身、认识世界，揭示事物的本质和内部规律，进而改造世界；也只有在想象的基础上人才能发挥创造的才能，从而推动社会的不断进步与发展。

感觉、知觉、记忆、思维、想象在心理学上统称为认识过程。

(2) 情感过程

人在认识客观事物时，总伴随着不同的心理体验并有一定的态度体验，产生喜、怒、哀、惧、爱、恶等情绪反应和尊敬、爱戴、憎恨等情感体验。伴随着情绪情感的产生，人的各种表情和身体内部的各项指标也会随之发生变化。人的心理健康与否主要表现在情绪上，所以，人应该学会调节自己的情绪，使自己的身心健康发展。

(3) 意志过程

意志过程是人的主观能动性的集中体现。人要想达到一定的目的或取得一定的成就就需要克服困难，付出一定的努力，一个人如果没有良好的意志品质就会一事无成。然而从心理学这个角度看，关于这方面的研究却很少，西方心理学也很少涉及这方面内容，更多地在社会学、伦理学等领域进行研究与探讨。

认识过程、情感过程、意志过程统称为心理过程，三者并不独立存在，而是彼此密不可分，同处在心理过程之中。其中认识过程是最基本的心理过程，情感过程和意志过程是在认识过程基础上产生的，同时又反作用于认识过程。

需要指出的是，还有一种心理现象，就是注意。它不是单独的心理过程，也就是注意不单独存在，而是伴随着认识过程、情感过程和意志过程而存在的一种心理状态。

2. 个性心理

个性心理是在心理过程的基础上表现出的个体心理特点上的差异。这些差异有的具有可变性、偶然性，有的具有稳定性、经常性。

(1) 个性倾向性

个性倾向性是一个人对事物的态度，也是一个人活动的源泉和动力系统。主要包括人的需要、动机、兴趣、爱好、信念、世界观等。人要想生存，就会有需要，正是因为人有各种各样的需要，才赋予了生活更多的意义。而为了满足人们不断产生的需要，就会产生活动的动力，从而产生了动机，人的一切活动都是在各种动机的支配下进行的。由于每个人的兴趣、爱好、信念、世界观不同，才形成了丰富多彩的人生。

(2) 个性心理特征

个性心理特征主要包括气质、性格、能力。相对于个性倾向性来讲，这些心理现象表现在一个人身上具有相对稳定的特点，它们既受先天因素的影响，又受后天环境、教育和个体主观能动性的影响，往往对一个人能立足社会起至关重要的作用。在心理学上经常把气质和性格等心理特征统称为人格。正是这些心理特性，使一个个体的心理活动与另一个个体的心理活动彼此具有各自的特点。

(二) 社会心理现象

人是社会人，不可能脱离社会关系而存在，必然与其他人发生这样或那样的联系，与其他人结成各种各样的关系，如师生关系、同学关系、上下级关系、长辈晚辈关系等。同时由于社会群体的存在，又产生了群体心理，存在群体利益、群体风气、群体价值、群体规范、群体目的等。一个群体正是因为有了这些特征，才有别于其他群体，形成了民族关系、团体关系、国家关系等。由于这些关系的存在，就产生了人际关系、人际互动、群体的动力和特征、个体社会化等心理现象。这些都属于社会心理现象，也是心理学研究的范畴。