



高等学校心理学通识教材

中小學生 心理發展與教育

ZHONGXIAOXUESHENG
XINLIFAZHAN
YUJIAOYU

張彥雲◎主編



北京師範大學出版集團
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京師範大學出版社

高等学校心理学通识教材

中小學生 心理發展與教育

ZHONGXIAOXUESHENG
XINLIFAZHAN
YUJIAOYU

张彦云◎主编

吴会东 靳福利 张国华◎副主编



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

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理发展与教育/张彦云主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2016. 8

(高等学校心理学通识教材)

ISBN 978-7-303-20985-9

I. ①中… II. ①张… III. ①中小學生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 172948 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.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 730 mm×980 mm 1/16
印 张: 19.5
字 数: 340 千字
版 次: 2016 年 8 月第 1 版
印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 32.00 元

策划编辑: 王剑虹
美术编辑: 焦 丽
责任校对: 陈 民

责任编辑: 戴 轶
装帧设计: 焦 丽
责任印制: 陈 涛

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

本书编委会

主 编：张彦云

副主编：吴会东 靳福利 张国华

编 委：（按姓氏拼音排序）

陈月革 勾晓铭 孙淑荣

佟秀莲 王春莲

前言

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),明确指出要“紧紧围绕创新驱动发展、中国制造2025、互联网+、大众创业万众创新、‘一带一路’等国家重大战略,找准转型发展的着力点、突破口,真正增强地方高校为区域经济社会发展服务的能力,为行业企业技术进步服务的能力,为学习者创造价值的的能力。各地各高校要从适应和引领经济发展新常态、服务创新驱动发展的大局出发,切实增强对转型发展工作重要性、紧迫性的认识,摆在当前工作的重要位置,以改革创新的精神,推动部分普通本科高校转型发展。”在国家高校转型政策的引领下,全国部分高校已经开始向应用型转型试点,标志着我国高等教育“重技重能”时代已经来临,这将进一步推动地方普通本科高校向应用型转变的发展。

转型的关键是明确办学定位、凝练办学特色、转变办学方式,引导高校把办学思路真正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,把办学模式转到产教融合校企合作上来,形成科学合理的高等教育结构,提高人才培养质量。将转型落实到教学实际工作中,需要改变传统教育理念、教学方法、课程设置、课程体系,围绕向应用型转轨进行全面的调整 and 改革。

作为师范院校的传统公共课程心理学,在部分普通高等院校向应用型转轨的大形势下,需要进行相应的改革与调整,其中教材改革是心理学课程改革的重要组成部分。《中小学生心理发展与教育》作为应用型高等院校心理学课程教材,是根据国家引导部分普通本科高校向应用型转轨的要求,在多年心理学课程改革理论与实践的基础上,由理论研究与实践经验丰富的心理学专业工作者共同编写完成。该教材的特点是:第一,从课程名称上,该书定名为《中小学生心理发展与教育》,更加具有针对性,体现了应用性与可操作性;第二,从教材体系上,以中小学生心理发展与教育

为主线，将基础心理、健康心理、教育心理等几大板块构成一个完整的体系，体现了教材的整体性和全面性；第三，从总体编排上，兼顾心理学基本理论知识的掌握与实践应用、学生从教能力的培养、教师资格考试改革的新要求等方面，对学习具有很强的指导性和实用性。

本书适合作为高等院校，特别是向应用型转轨的师范院校的心理学科教材，也可以作为教师资格证书考取者学习用书，同时适合作为各级各类学校教育管理者及教师继续教育学习用书，还可作为心理学爱好者的参考读物。

本书主编由张彦云担任，副主编由吴会东、靳福利、张国华担任。其具体编写情况如下：第一章由张国华执笔，第二、第八章由孙淑荣执笔，第三章由靳福利、佟秀莲执笔，第四章由陈月苹执笔，第五章由陈月苹、吴会东执笔，第六、第七章由张彦云执笔，第九章由勾晓铭执笔，基础心理实验部分由王春莲执笔。全书由张彦云统稿。

本书在编写过程中参阅了大量心理学及相关的资料，在此我们对其作者表示谢意。另外，由于编者水平有限，再加上国家引导部分普通本科院校向应用型转轨正处在起步阶段，相应的教材等方面的改革也处在初期发展之中，本书中难免有不足或不妥之处，敬请同行专家给予批评指教。

编者

2016年4月

目 录

第一篇 总 论

第一章 绪 论	3
第一节 心理学概述	3
第二节 心理的实质	14
第三节 研究中小学生心理发展与教育的意义和方法	26
第二章 中小学生发展心理	34
第一节 发展心理的基本问题	34
第二节 儿童心理发展理论	38
第三节 影响中小学生心理发展的主要因素	51

第二篇 基础心理

第三章 认知心理	55
第一节 注 意	55
第二节 感觉、知觉与观察	68
第三节 记 忆	84
第四节 思维与想象	89
第五节 中小学生认知心理发展与教育	100
第四章 情绪与情感	111
第一节 情绪、情感概述	111
第二节 挫折与调控	120
第三节 中小学生情绪情感发展与教育	127
第五章 个性心理	131
第一节 个性倾向性	131

第二节 个性心理特征	146
第三节 中小學生个性心理发展与教育	167

第三篇 教育心理

第六章 学习心理	175
第一节 学习概述	175
第二节 学习理论	180
第三节 学习迁移	193
第四节 学习策略	197
第五节 中小學生学习能力的培养	202
第七章 品德心理	206
第一节 品德概述	206
第二节 品德发展的主要理论	208
第三节 中小學生品德形成与培养	214
第四节 中小學生品德不良及矫正	219

第四篇 健康心理

第八章 中小學生心理健康与教育	227
第一节 心理健康教育概述	227
第二节 中小學生常见的心理问题	235
第三节 中小學生心理健康教育的理论与方法	245
第九章 中小学教师心理健康与心理维护	258
第一节 中小学教师心理健康的重要性	258
第二节 中小学教师常见的心理问题及心理维护	262
附录 基础心理实验	275
第一节 心理实验的意义和要领	275
第二节 基础心理实验	286
参考文献	303

第一章 绪 论

第一篇 总 论

众所周知，心理学已经渗透到我们生产生活的方方面面，并且随着社会的发展与进步，展现出强大的生命力和远大的发展前景。本篇作为本书的开篇，主要介绍了心理学的学科性质、研究领域、心理的实质、心理学产生与发展的历史、心理学的研究方法以及中小学生学习心理发展的特点与规律等内容，让初学者对心理学，特别是中小学生学习心理发展的特点和规律有一个初步的了解与掌握，以便更好地把握自己、了解学生、从事教育工作。

一、心理学的研究对象

在我们的周围，有各种各样的现象，且其发展变化无穷，在瞬息万变的现象中，风土人情各异等等，这些有的属于自然现象，有的属于社会现象，分别由不同的学科去进行研究，从而形成了不同的科学。其中一门独立科学——心理学就是研究心理现象，它是一门科学，它既研究心理现象的客观规律，也研究心理现象的主观规律。心理学不仅研究人的心理现象，也研究动物的心理现象，其主要的是研究人的心理现象。人的心理现象及其规律是复杂的，因而对它的研究是困难的。但是，如果我们能够掌握心理现象的规律，那么我们就可以更好地认识世界，改造世界。心理学就是研究心理现象的科学，它是一门科学。

当我们每一个人身上无时无刻不存在着心理现象，我们时时刻刻都在感受着外界世界，通过我们的感官而得到各种声音、通过眼睛而看到各种物体、通过我们的思维而形成各种思想、我们还可以通过语言而表达我们的思想、通过行动而表现出我们的思想。心理学就是研究心理现象的科学，它是一门科学。



第一章 绪论

对于许多没学习过心理学的人来说,会觉得心理学很神秘,往往认为学了心理学之后就能知道别人在想什么、能猜透别人的心思等,其实这都是对心理学的误解。心理学是一门历史非常久远、研究领域非常广泛、发展前景非常广阔、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。对于从事教育工作的中小学教师而言,学习心理学、掌握中小学生心理发展的特点与规律,是做好教育教学工作的前提。

第一节 心理学概述

一、心理学的研究对象

在我们的周围,有各种各样的现象,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,分别由不同的学科进行分析研究,从而形成了不同的科学。任何一门独立的学科都有自己独特的研究对象,心理学作为一门科学,它的研究对象就是心理现象,简称心理(mind)。心理学不仅研究人的心理现象,也研究动物的心理现象,最主要的还是研究人的心理现象,揭示心理现象及其发展变化的规律,从而对它们进行科学的解释,使我们更好地掌握规律,并运用规律促进我们自身的发展。简言之,心理学就是研究心理现象的发生、发展及其规律的科学。

在我们每一个人身上无时无刻不在发生着心理现象,我们可以通过我们的眼睛看到外面五彩缤纷的世界,通过我们的耳朵听到各种声音,通过观察一些现象引起我们的思考、想象或进一步的研究探讨,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，甚至有的人行为怪异、情感变态等。所以，心理现象是我们非常熟悉的现象，但同时它又是宇宙间最复杂、最奇妙的现象，所谓“人心难测”“人心不同，各如其面”都是在说明心理现象的复杂多样性。为了研究的方便，一般将心理现象分为心理过程和个性心理两个方面，如图 1-1 所示。

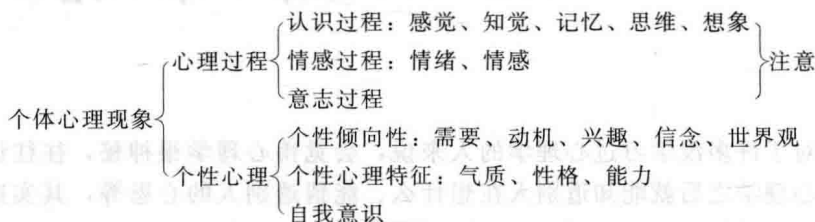


图 1-1 心理结构示意图

(一)心理过程

心理现象在人身上发生时，总会有一个发生、发展的历程，即心理过程。它包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程也称认知过程，是指人在认识客观事物的过程中，为了弄清客观事物的本质及内在联系而产生的心理现象，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。认识过程的本质就是信息加工。人在认识客观事物时，用眼睛看到颜色，用耳朵听到声音，用鼻子嗅到气味，用手触摸到物体的软硬、冷热或光滑程度等，这些都属于感觉。感觉是认识事物的开端，但是单纯的感觉几乎不存在，我们往往把事物作为一个整体来认识。如看到鲜艳的五星红旗，听到令人奋进的国歌声，闻到沁人心脾的玫瑰花香，摸到硬硬凉凉的石头等就是知觉。感知过的事物还会在我们的头脑中留下痕迹，以后在一定条件下还能够再现，如考试时在头脑中出现老师讲过的答案，这就是记忆。在感知、记忆的基础上，人对已有知识经验进行分析、综合、判断、推理，从而认识事物的本质特征及内在联系，这就是思维。人还可以在已有感知材料的基础上，在头脑中构思出没有经历过的事物形象，如在头脑中勾画出自己未来工作、生活的情景，这就是想象。思维和想象是人高级的心理活动。

2. 情感过程

人在认识客观事物的时候，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、欲等情绪反应和尊敬、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,我国更多的是在社会学、伦理学等学科中加以介绍。

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,情感过程和意志过程又反作用于认识过程。同时,无论哪个心理过程要想正常进行的话,都离不开注意这个心理特性,注意虽然不能独立存在,但它却伴随着心理过程的始终。

(二) 个性心理

心理过程是人们共同具有的心理活动,但由于每个人的先天素质、后天环境和教育的不同,使得心理过程在产生时又带有个人的特征,从而形成了人与人之间的差异,这就构成了个性心理的范畴。个性心理简称个性或人格,是一个人在心理过程的发展进程中经常表现出来的比较稳定的心理倾向和心理特点。个性心理包括个性倾向性、个性心理特征和自我意识。

1. 个性倾向性

个性倾向性是一个人对事物的稳定的态度,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,所以才形成了丰富多彩的人生。

2. 个性心理特征

个性心理特征是在一个人身上经常表现出来的本质的、相对稳定的心理特点,主要包括气质、性格、能力等。例如,有的人擅长音乐,有的人擅长体育,有的人擅长写作,这是能力上的差异。在行为表现上,有的人活泼开朗,有的人沉默寡言,有的人勤奋,有的人懒惰,这是气质、性格

上的差异。所以个性心理特征影响着个体活动的效率和风格，决定着个体的行为方式，从而使一个个体的心理活动与另一个个体的心理活动具有各自不同的特点，对一个人能否立足于社会起着至关重要的作用。

3. 自我意识

自我意识是个体对自己的态度和认识，它是个性心理的调控系统，体现着个体的成熟程度，决定着一个人个性心理的发展水平，它包括自我意识、自我体验和自我调控。正是由于人具有自我意识，才能使人对自己的思想和行为进行自我控制和调节，使自己形成完整的个性。自我意识在个体发展中有着十分重要的作用。

心理过程和个性心理之间也是相互联系、相互影响的。一方面，个性心理是通过心理过程形成的，如果没有对客观事物的认识、情感体验，没有对客观事物积极改造的意志过程，就不会形成一个人的个性心理。另一方面，已形成的个性心理又制约、影响着心理过程的进行，并在心理过程中得以表现，从而使人的心理过程带有个人的色彩。如具有不同兴趣、不同能力、不同性格的人，对于同一件事、同一首歌、同一幅画的认识是不同的。所以心理学的任务就是通过描述、解释、预测和控制人的心理和行为，探索和揭示人的心理现象发生、发展的规律。

二、心理学的产生与发展

(一) 心理学的产生

德国心理学家艾宾浩斯认为：“心理学是一门既古老又年轻的学科。”

心理学是一门古老的学科体现在心理学思想产生的历史非常久远。早在远古时代，人们就开始关注心理现象并试图给予解释。心理学的英文单词“psychology”，来源于古希腊的两个词“psyche(灵魂)”和“logos(学说)”，即关于灵魂的学问，认为人出生时，灵魂就附着在身体里，控制着人的活动，从而产生了思想、情绪等现象；人在睡眠时，灵魂则暂时离开身体，梦就是灵魂在睡眠中的活动；人死了，灵魂就永远离开了人体。在人类社会发展的很长一段时期，人们一直用灵魂来解释心理现象，以至于古希腊、古罗马及欧洲中世纪的哲学家都以灵魂为研究对象。最具代表性的是古希腊著名学者、哲学家亚里士多德(Aristotle)对灵魂的实质、灵魂与肉体的关系、灵魂的种类和功能等进行了系统的阐述。他的著作《灵魂论》可以说是人类文明史上最早的一部研究心理现象的专著。在很长一段时期内，这些心理学思想都包含在哲学的思想体系当中。

心理学是一门年轻的科学是因为它作为一门科学的产生至今只有一百多年的历史。1879年,德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,标志着心理学从哲学母体中分化出来成为一门独立的科学,标志着科学心理学的诞生,如图1-2所示。冯特将科学实验的方法引入到了心理学研究领域,使心理学走上了科学化、正规化的轨道,冯特也由生理学家、哲学家发展成为心理学史上第一位专业心理学家,他的《生理心理学原理》(1874年出版)也被看作是心理学史上第一部系统的心理学专著,被称为“心理学独立的宣言书”。

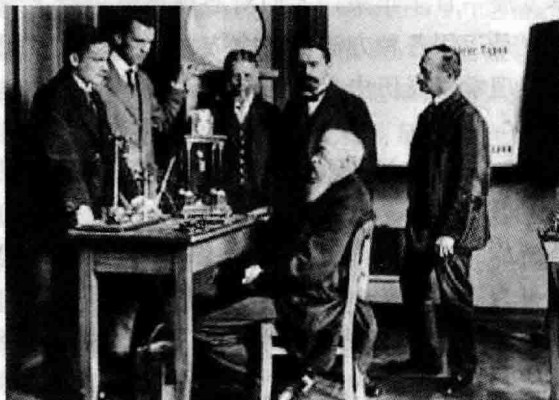


图 1-2 莱比锡心理学实验室及冯特的研究团队

专栏 1-1

冯 特

威廉·冯特(Wilhelm Wundt),德国生理学家、心理学家,构造心理学派创始人之一,科学心理学的创始人。1856年冯特毕业于海德堡大学医学系。1858年他成为赫尔曼·冯·赫耳姆霍兹的助手,在这段时间里他开辟了第一个科学地教授心理学的课程。在这个课程中他使用来自自然科学的实验方法来研究心理学,他的讲义被编辑为《人类与动物心理学论稿》。1864年他被提升为助理教授。1874年他发表了《生理心理学原理》,在这部书中他发明了一个系统性的心理学来研究人的感知:感觉、体验、意志、知觉和灵感。1875年冯特成为莱比锡大学教授。1879



年他在那里创建了世界上第一个心理学实验室。冯特晚年发表了他的十卷巨著《民族心理学》。

(二)心理学的发展

心理学的历史虽然很短暂,但是它发展的速度却非常惊人,在短短一百多年的发展历程中,涌现出了许多心理学流派和众多心理学分支学科,心理学理论渗透到了各个不同的领域,对社会的发展起着不可忽视的作用。

1. 心理学发展的主要流派

科学心理学发展一百多年来,人们对心理现象进行了深入的研究和探讨,心理学家们更是运用各种方法从各个方面、各个角度提出了各自的观点,从而形成了心理学发展历史上不同的理论流派。

(1)构造主义

构造主义(structuralism)学派是心理学史上第一个心理学流派,它的奠基人是德国心理学家冯特。他主张用内省的方法把复杂的意识经验分解为感觉和感情等简单的元素,再用“创造的综合”将这些元素合成复杂的意识经验,这种主张为构造主义心理学奠定了基础。代表人物是冯特的学生铁钦纳(E. B. Titchener)。他认为心理学应该研究人的直接经验,即意识,通过内省法可以把意识经验分为感觉、意象、感情三种元素,感觉是知觉的元素,意象是观念的元素,感情是情绪的元素,这些元素又有其各种属性,如质量、强度、持续性等,元素在时间和空间上混合就可以形成所有的心理现象。

20世纪20年代,构造主义学派随着冯特的去世而逐渐衰落,对后来的心理学发展影响也不大。但是,其他一些学派正是以它为攻击对象才发展起来的,因此,它在心理学史上的影响不可忽视。

(2)格式塔理论

格式塔(Gestalt),德文的意思是“完形”“完整”,1912年出现在德国,代表人物是韦特海默、苛勒和考夫卡。格式塔学派强调经验和行为的整体性,反对构造主义把意识分成元素,也反对行为主义的“刺激—反应”公式,重视实验在心理学中的作用,并在感知、思维、学习等方面进行了大量的实验。该理论认为:整体不等于部分之和,意识经验不等于感觉和感情等元素的集合,行为也不等于反射弧的集合,整体先于部分而存在,并且制约着部分的性质和意义,它的名言是“整体大于部分之和”。它的研究成果对心理学的发展产生了一定的影响,至今有关知觉的实验中还包括很

多格式塔规律。

(3) 精神分析理论

精神分析(psychoanalysis)理论产生于19世纪后期的欧洲,代表人物是奥地利的精神病医生弗洛伊德,他的理论是在对神经症的临床治疗实践中发展起来的。他对心理学传统的课题不感兴趣,所注重的是神经症的分析 and 治疗。精神分析有两重含义,一方面指神经病治疗的技术;另一方面指潜意识的心理理论,特别是后一方面给传统心理学带来了巨大影响,他提出的潜意识理论是精神分析的核心部分。弗洛伊德认为,人除了意识活动,即人所能感觉观察到的活动,还有无意识活动,这些活动包括人的原始欲望和各种本能及出生后和本能有关的欲望,特别是性的欲望,它们被风俗、习惯、道德、法律所压抑,处在不被觉知的意识层下面,但它们并没有消失,而是在不自觉地积极活动,追求满足。人在儿童时期的欲望和动机受到压抑,引起动机冲突,是导致心理障碍的主要原因。精神分析治疗方法就是用自由联想、释梦等方法发现病人在潜意识里存在的动机,使之在医生的帮助下得到合理的宣泄,从而达到治疗的目的。

弗洛伊德的精神分析理论连同他的性学说、人格理论构成了他理论的核心。这些理论在当时不被人们所认可,甚至连他的学生都背离了他。但随着心理学的发展,他的理论的影响逐渐扩大,成为备受瞩目的心理学流派。不仅如此,他的理论还对哲学、文学及其他社会科学都产生了重要影响,成为20世纪以来对人类文化影响最大的理论之一。

专栏 1-2

弗洛伊德

西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud)于1856年出生在弗赖贝格市。他4岁时全家迁居到维也纳,他的一生几乎都是在那里度过的。弗洛伊德读书时就是一个出类拔萃的学生,1881年他在维也纳大学获得医学学位。在随后的十年中,他在一个精神病诊所行医,个人开业治疗神经病,同时致力于生理学的研究。

弗洛伊德的心理学思想是逐渐发展起来的,直到1895年才出版了他的第一部论著《歇斯底里论文集》,他的第二部论著《梦

