

心理学
心理学
心理学
心理学
心理学
心理学
心理学
心理学
心理学
心理学



XIN LI XUE

江苏科学技术出版社

B84
49

心 理 学

郭长荣 戴 昭 主编

江苏科学技术出版社

内 容 提 要

本书以普通心理学为主要内容，兼及教育心理学，并适当介绍心理科学的研究资料。作者结合教育和教学工作实际，具体分析了中小学生的年龄特点、心理健康和品德形成的心理问题及教师心理。

全书文字通俗易懂，深入浅出。为便于教师备课和自学，每章有小序、简要结论和思考题，并附有自测题，易为初学心理学者所理解和掌握。

本书是教师进修院校和师范院校学生、中小学教师及广大教育工作者学习心理学的良好教材。

心 理 学

郭长荣 戴 昭 主编

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：江苏南漕印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张 8.75 插页 2 字数196.000

1987年1月第1版 1987年1月第1次印刷

印数1—18.000册

书号：2196·001 定价：1.50元

责任编辑： 华锡全

前 言

1984年江苏省心理学会曾组织江苏省教师进修院校的心理学教师编写了《心理学》讲义，作为中小学教师进修教材。经过两年多的使用，受到广大读者的欢迎。本书是在此讲义的基础上修改编写而成的。

本书以普通心理学为主干，兼及介绍教育心理学。内容结合教育工作实践，具体分析了中小学生的年龄特点、心理健康和品德形成的心理学问题及教师心理等。

本书在编写过程中由郭长荣、戴昭、陈开甲、顾豪、唐静屏、杨燕宾、**张炳荣**组成领导小组负责主持工作，由主编郭长荣、戴昭组织修改和统审全稿。各章编写的同志为：第一章——陈开甲、戴昭；第二章——许其珍、卓玉藩、包明伦；第三章——唐静屏、费均均；第四章——王晓萍；第五章——季永庆、**张炳荣**；第六章——姚志长；第七章——徐定华；第八章——钱启龙；第九章——杨燕宾、张翔、王树洲；第十章——戴相华；第十一章——顾豪、闵为英；第十二章——戴昭、李明义、宋宁；第十三章——郭长荣。

本书在编写过程中得到江苏教育学院、南京教育学院、无锡县教师进修学校、苏州教育学院、扬州市教师进修学校的大力支持，在此表示感谢。由于我们的水平有限，恳请读者批评指正。

编 者

1986.11.于南京

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理学研究的对象和任务.....	1
第二节 心理的实质.....	8
第三节 心理学的研究方法.....	21
第二章 感觉和知觉	25
第一节 感觉和知觉概述.....	25
第二节 感受性及其变化.....	31
第三节 知觉的特性及其在教学中的运用.....	34
第四节 观察.....	40
第三章 记忆	46
第一节 记忆概述.....	46
第二节 记忆的过程及其规律在教学中的运用.....	51
第三节 记忆的品质.....	60
第四章 思维	65
第一节 思维概述.....	65
第二节 思维的过程.....	70
第三节 概念和概念的掌握.....	75
第四节 解决问题的思维过程.....	79
第五节 创造性思维.....	81
第六节 思维的品质.....	84

第五章 想象	89
第一节 想象概述.....	89
第二节 想象的种类.....	92
第三节 想象力的培养.....	97
第六章 注意	100
第一节 注意概述.....	100
第二节 注意的种类及其规律在教学上的运用.....	104
第三节 注意的品质及其培养.....	109
第七章 情绪和情感	114
第一节 情绪和情感概述.....	114
第二节 情绪和情感的基本形态.....	119
第三节 高级情感.....	122
第四节 情感与教学.....	125
第八章 意志	130
第一节 意志概述.....	130
第二节 意志行动的心理分析.....	133
第三节 意志的品质.....	136
第九章 个性心理	142
第一节 个性倾向性.....	142
第二节 能力.....	151
第三节 气质和性格.....	160
第十章 学习心理	175
第一节 学习动机.....	175
第二节 知识的掌握.....	178
第三节 技能的形成.....	182
第四节 学习的迁移.....	185
第十一章 品德心理	188

第一节	品德心理概述.....	188
第二节	品德形成的心理过程.....	190
第十二章	青少年学生心理发展的特点和心理健康.....	203
第一节	心理发展概述.....	209
第二节	童年期学生心理发展的年龄特征.....	208
第三节	少年期学生心理发展的年龄特征.....	216
第四节	青年初期学生心理发展的年龄特征.....	222
第五节	青少年学生的心理健康.....	227
第十三章	教师心理.....	239
第一节	教师心理概述.....	239
第二节	教师的认知、情感和意志.....	244
第三节	教师的个性.....	246
第四节	教师的威信.....	253

附 录

自测题.....	258
----------	-----

第一章 绪 论

有人一提到心理学，就产生神秘之感，以为学了心理学就能知道别人心里想什么；也有人把心理学视为“旁门左道”，予以排斥。这都是对心理学的误解。心理学是一门科学，它与其它科学一样，有自己的研究对象和任务，也有自己的理论体系和研究方法。

那么，什么是心理？什么是心理学？教师为什么要学习心理学？心理学的研究方法有哪些？下面就来回答这些问题。

第一节 心理学研究的对象和任务

一、心理学研究的对象

心理学是研究人的心理现象的科学。

人的心理现象多种多样，彼此的关系也十分复杂。每个人时刻都在产生心理现象，因而它为每个人所熟悉。例如，人们走进校园，看到那刚劲挺拔的松树，虹枝凌云，碧绿苍翠；闻到那鲜花吐出的清香，阵阵袭来，馥郁芬芳；听到那和谐而有节奏的琅琅书声，音韵流畅，就象是一曲感人的交响乐章……人们通过眼、耳、鼻、舌、身体皮肤等，对外在事物的颜色、气味、声音、滋味、温暖等有着直接感受，于是产生了这样或那样的感觉和知觉。感觉是对物体的个别属

性的反映，知觉是对整个物体的认知，它们都是主体认识的最初来源。人在活动中不仅感知当前的事物，并且要记住它，深深地印入自己的脑海，有时虽然时过境迁，仍能回忆起当时的情景和事物，这就是记忆。人们在日常生活中，不能只凭记忆中的经验处理问题，常常须要对于通过记忆所留下的素材进行分析和综合，只有认真思考，才能深入理解事物的本质，揭示事物的发展和演变的规律，这就是思维。人类的科学知识，都是思维的产物，是主体对外界输入信息的加工、推理和制作思想产品的心理过程。另外，人还可以根据感知觉的印象，记忆的表象，以及语言、文字所描绘的形象，产生从来没有感知过的事物形象，这种和创造性思维密切联系的心理活动，就叫想象。想象对我们有着巨大的魅力，它可以拨动人的心弦，从事艰巨的创造性劳动。

一般地说，感觉、知觉、记忆、思维、想象等，均属于心理活动的认识过程。这些认识过程总是伴随着注意这种心理状态，并表现在人的全部心理活动之中，如果没有注意，人就会失去对活动方向的控制，就不能协调自己的行动。

人不仅能认识世界，而且在认识世界的过程中总是产生着这样或那样的情感，对客观事物采取着一定的态度。例如，人们赞颂教师，是人类文化知识的传播者，是塑造美好心灵的工程师。又如，诗人用“大江茫茫去不还”“大江东去，浪淘尽千古风流人物”来描写长江的浩瀚苍莽，倾诉对祖国的热爱，对大好河山的礼赞。所有这些都说明，人对于周围事物并不是无动于衷的。人在认识客观事物时，总会表现出一定的爱和恨、乐和苦等喜怒哀乐惧的内心体验，这就是情感过程。在学校里，教师要具有丰富的情感，只有满怀对下一代无比热爱的炽热情感，才能打开少年儿童的心灵窗户，点

燃理想的火花，启发他们的求知欲望。

在日常生活中，人不仅在认识客观事物，对它产生一定的情感体验，而且还要发挥主观的能动性，自觉地改造客观世界。这种自觉地提出目标，制订计划，克服困难，并力求完成任务的过程，就是意志过程。它在人的实践活动中十分重要，它是保证实现主体实践活动的特殊心理功能。一个具有坚强意志的人，应该象一团熊熊的烈火，黑暗碰着他，就隐退；应该象一座坚固的堤坝，恶浪碰着他，就败走；当他走到崎岖的小道上，愈是感到困难重重，愈要勇往直前。教师除要严于律己外，还应努力培养学生良好的意志品质，在失败面前不气馁，在困难面前不弯腰，坚持真理，树立信心，勇攀高峰。坚强的意志能鼓舞人们提高认识，陶冶情操，使生命插上理想的翅膀。

认识过程、情感过程和意志过程，一般统称为心理活动过程。它们是彼此渗透、相互制约的，从而构成复杂的心理活动。

由于各个人的遗传素质不同，生活环境不同，所受的教育影响和所从事的实践活动的不同，每个人就会在社会化的过程中，形成各种不同的个性。它表现在理想、信念、世界观、需要、动机、兴趣、能力、气质和性格等方面。在这些方面，各个人有各自不同的特点，并表现在各人的行为活动中。例如，有的人“明是一把火，暗是一把刀”，擅长玩弄权术；有的人“少言寡语，安分守己”；有的人“一根肠子通到底”，待人直爽热情，他们都表现出不同的个性心理。所谓个性，通常指一个人的精神面貌。它是一个人在实践活动中，经常表现出来的、比较稳定的心理倾向和个性心理特征的综合。

个性心理主要包括个性心理倾向性和个性心理特征两个方面。前者着重表现在心理活动的动力方面；后者着重表现在已形成的个性特征方面。

1. 个性倾向性

人的需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等，都是个性倾向性的表现。

需要是人的活动的基本动力，有的人要求这样，有的人却要求那样，这是人们在需要方面的差异。同是一个班级的学生，有的人为振兴中华而学习，有的人却沉湎于追求个人得失，这是动机方面的差异。有的人爱好搜集标本，打猎和旅游，有的人爱好文艺创作，这是兴趣方面的差异。而理想、信念和世界观，则是人的个性倾向性更高级的发展，是个性的核心部分，是人赖以从事实践活动的精神支柱，它对于主体的心理影响是非常巨大的。由于理想、信念和世界观的不同，人们就对客观事物有着不同的理解，以致采取不同的态度，导致不同的行动。而人的理想、信念和世界观都是在认识过程中确立的，它们都具有可塑性。因此，教师要重视思想工作，引导学生培养正确的理想和信念，逐步树立良好的世界观，并使它们成为激励学生的精神源泉。

2. 个性心理特征

每个人在生活的征途中，有各种不同的认识、情感和意志过程，这些心理过程不断地产生，反复地出现在一个人身上，就会逐渐形成本质的、稳定的个性特征。它主要表现在能力、气质和性格等方面。能力是指一个人是否能顺利和有效率地完成工作。例如，对于同样的任务，有的人得心应手，轻而易举，有的人力不能及，无所作为，这是能力方面的差异。气质则是指一个人行为活动时所表现的基本情绪的

特点。例如，在同一个集体中，有的人活泼好动，反应灵活，喜怒形之于外；有的却沉默恬静，动作迟缓，喜怒不动声色，这是气质上的差异。至于性格，则是指一个人在对待别人和事物所表现的态度和行为动作的特点。例如，有的人虚怀若谷，专心致志；有的人心胸狭窄，见异思迁，这是性格上的差异。当然，人的心理活动既有相同的方面，又有不同的方面。而那些本质的、稳定的心理特征，就成为一个人的个性心理特征。

教师在考虑一个学生的心理全貌时，既要研究他的心理过程，又要分析他的个性特征，因为这两者是密切联系不可分割的，既没有不带个性特征的心理过程，也没有不表现在心理过程之中的个性特征。它们是同一现象的两个不同的方面。

总之，心理学是研究心理过程发生、发展的规律性，研究个性心理的形成和发展过程，研究心理过程和个性心理相互关系的科学。

二、心理科学的性质

心理学是一门既古老又年轻的科学。它有着悠久的历史，早在公元前五世纪，我国的孔子就提出了心理思想，荀子也曾提出“形具而神生”的观点，墨子曾研究了思维问题。在国外，古希腊时就有人对心理作了专门研究，如按希腊原文“心理学”即“灵魂之学”。但是，从公元前三~四世纪古希腊著名思想家亚里斯多德的《灵魂篇》开始，两千多年来，心理学一直包含在哲学之中，而且是思辨性质的。

心理科学作为一门独立的学科，则是以后的事，它是与十九世纪自然科学的蓬勃发展相联系的。虽然早在1590年，

德国麻堡大学教授葛克尔首先用“心理学”来表明自己的著作，但把科学的实验方法引入心理学研究的，却要归功于德国的生理学家冯特。他于1879年，在莱比锡大学创建了世界上第一个心理实验室，从这时起心理科学才正式形成，成为一门独立的科学。从那时到现在，只有一百年左右的历史，因此它还是一门年轻的科学。

关于心理科学的性质，一直是个争论不休的问题。有人认为心理学是实验科学，应该属于自然科学；有人认为心理学研究的是人的心理，而人就是社会的人，因此，应该属于社会科学。其实，心理学涉及到人类生活的各个领域，同社会科学和自然科学都有密切的关系，它涉及的范围很广，因此它是一门边缘科学。

三、心理学的任务

心理学是一门基础科学。它的基本任务是研究和探讨人的心理现象及其机制发生、发展的规律。具体地说，主要是研究心理活动的过程及其机制、心理特征的形成过程及其机制、心理过程和心理特征的相互关系等许多方面的规律性。

马克思主义哲学是心理学的理论基础。心理学为进一步论证物质第一性、意识第二性等基本原理提供了科学论据。列宁把心理学列为构成辩证法和认识论的知识领域的科学之一。他曾深刻指出：“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。”

心理学也是一门应用科学。由于人的一切活动都是在心理活动的调节和支配下完成的，因此，心理学直接渗透到人的实践活动中。它可以在工业劳动、病理治疗、军事国防、体育竞赛等方面，提高这些实践活动的效率，特别是在教育

工作中，教师肩负着培养祖国一代新人的重任，要使教育工作进行得好，教师必须学习心理学。具体来说，心理学对于教师的重要意义表现如下：

1. 帮助教师树立辩证唯物主义世界观

辩证唯物主义的基本原理就是物质第一性，意识第二性。心理学以充分的事实、丰富的实验资料，证明了人的心理由外部的物质世界所决定，并且是在人脑这块高级的物质上产生的。心理学还细致地分析了人的各种心理现象产生的物质过程和认识与实践的辩证关系。心理学是构成马克思主义的认识论和辩证法的基本知识领域之一。心理学的学习，可使人们自然地拒绝唯心论，接受唯物论。

2. 帮助教师了解自己，加强自我修养，培养良好的心理品质

教师是学生的表率，教师的一言一行，要象鼓点那样播在学生的身上，要象泉水那样流进学生的心田。因此，作为教师，必须具有良好的心理品质。但是，一个人对自己常常不很了解，“人贵有自知之明”，说明了解自己的重要性。学习了心理学，可以帮助教师了解自己、分析自己的内心世界和行为，并注意在行动中自觉控制和培养自己，扬长避短，形成良好的心理品质。

3. 帮助教师改进教育和教学工作，提高工作质量

学习心理学可以提高教师的教育理论水平，增强教育的自觉性。因为，教育和教学过程都是有规律的，如怎样组织教学，怎样演示教具，怎样帮助学生掌握教材，怎样帮助差生转变思想、怎样组织良好的班集体等，都有一定的心理学依据。学习了心理学可以自觉运用这些规律，提高教育质量。

为了指导教育实践，教育行政干部也必须学习心理学。人的心理活动规律是客观存在的，是不依人的意志为转移的。为此，中小学行政干部必须遵循客观规律办事。学校管理“谋在攻心”，组织工作要“知人善任”，教育工作应“因材施教”等，这些都需要具备心理学的基本知识，才能坚持正确的办学思想，实现教育管理的科学化，并促进自身的专业化，取得教学工作的主动权。

教育要面向现代化，面向世界，面向未来。在新技术革命的热潮中，教育工作者更须探讨人的心理规律，大胆进行教育改革，开创教育事业的新局面。

第二节 心理的实质

辩证唯物主义认为：心理是脑的机能，是客观现实在人脑中的主观映象。

一、心理是脑的机能

人的一切心理活动都是通过神经系统，主要是通过大脑活动实现的。人脑是一块以特殊方式组织起来的物质，它是由无机物到有机物，由动物到人类长期发展的产物。只有当动物进化到具有神经系统时，才出现心理现象；动物的神经系统越发达，其心理发展的水平就越高级，其心理所支配的活动也就越复杂。所以心理是神经系统的属性，是脑的机能。

1. 神经系统的结构和机能

人的神经系统分中枢神经系统和周围神经系统两大部分。中枢神经系统位于身体的中央，包括脑和脊髓。周围神

神经系统分布在人的全身，包括脑神经、脊神经和植物性神经。周围神经系统把脑和脊髓与全身其它器官联系起来。

(1) 神经元 是神经系统的基本单位。神经元由细胞体和突起两部分组成。突起又有两种，即树突和轴突（图1-1所示）。

树突如树枝状，一般较短，有一个或多个，多分枝，其功能是接受刺激，将神经冲动传入细胞体。轴突一般较长，每个神经元只有一个轴突，其功能是将神经冲动从细胞体传出，到达和它联系的各种细胞，支配生理活动和传导信息。轴突外周有很薄的神经膜和髓鞘，起绝缘作用，使神经传导精确而不泛化。

由许多神经元集成束，就是我们一般所说的神经。

神经元轴突的末梢，与另外的神经元的细胞体和突起相接触组成的结构，叫做突触。突触是神经元之间信息传递的部位，使各神经元之间发生联系。据估计大脑皮层约有 10^{15} 个突触，从而构成了极其复杂的神经联系网络。

神经元大体上可以分为三种，即传入神经元（感觉神经元，位于脑神经节和脊神经节内）、传出神经元（运动神经元）和中间神经元（联系神经元，位于中枢神经系统内神经元的总称）。

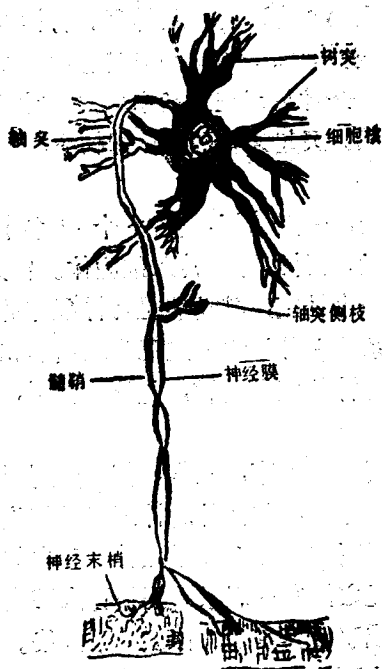


图1-1 神经元的构造

(2) 脑 包括脑干、间脑、小脑和大脑(图1-2)。

脑干：包括延脑、桥脑和中脑。是大脑、小脑和脊髓相互联系的重要通道，也是许多重要反射中枢之所在。其中延脑、桥脑是内脏活动的调节中枢，中脑是视、听的初级中枢，还与调节运动、维持姿势的反射活动有关。脑干是重要的生命中枢。

间脑：包括丘脑与下丘脑。

丘脑——是人体传入冲动的转换站，来自全身的各种感觉信号(嗅觉除外)都汇集到丘脑进行加工，并转换神经