



心理学简明教程

主编 张玖屏 朱洪发
李 辉 钱立群

石油工业出版社

(京)新登字082号

内 容 提 要

《心理学简明教程》是在辩证唯物主义心理学指导下,结合中小学教育的实际,重点阐述了青少年的感觉、知觉、记忆、注意、思维、想象、需要、动机、兴趣、能力、气质、性格等心理现象及常见障碍的引导,论述了品德心理、教与学的心理、青少年心理卫生等应用性内容。

本书是为师范院校编写的心理学教材,也是广大中小学教师、家长及各类教育工作者的教育参考书。

图书在版编目(CIP)数据

心理学简明教程/张玖屏等主编

—北京:石油工业出版社,1994.

ISBN 7-5021-1298-7/G·15

I. 心…

II. 张…

III. 心理学—师范大学—教材

IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第07545号

石油工业出版社出版

(100011 北京安定门外安华里2区1号楼)

山东省实验中学印刷厂排版印刷

新华书店发行

850×1168毫米 32开 15.75印张 395千字 印1—6070

1994年7月北京第1版 1994年7月第1次印刷

定价:8.90元

前 言

本书是为师范院校编写的心理学教材，也可作为教育学院、教师进修学校的教材。同时，也是广大中小学教师及各类教育工作者的教育、教学科研参考资料。

本书遵循国家教委关于心理学教材的指导精神及教学大纲的要求，根据师范院校的培养目标及教育特点，在吸收普通心理学、教育心理学、心理卫生学主干理论基础上，针对中小学生的心理状况编写而成。本书在整个结构体例上的突出特点是理论性、实用性与操作性的有机融合。从各部分理论内容的论述到结合中小学教育的实际；从青少年身心特点的总结到心理素质的培养；从对所学内容的思考练习到对理论知识运用的操作实践，都是在教学目标总体要求下理论与实践的统一。这也是我们对教材编写创新的最突出体现。

在成书过程中，先由主编拟定大纲，后由全体编写人员讨论修改，最后分工编写。参加讨论修改的教师单位有：云南师大、辽宁鞍山师院、安徽阜阳师院、河北省教育学院、河南焦作矿院、吉林白城师专、河北保定师专、湖北咸宁师专、云南昭通师专、辽宁外语师专、辽阳师专、甘肃天水师专、四川宜宾教育学院、山东滨州师专、临沂师专、日照教师进修学校等单位的有关老师。同时，也得到所在单位领导与老师的指导、支持与帮助，我们表示真诚的谢意。

本书编写分工是：第一单元，李辉、云卫民；第二单元，张玖屏；第三单元，朱洪发；第四单元，李辉；第五单元，王文平、伍德勤、李刊文；第六单元，钱立群、石庆华、刘旭刚；第七单

元，武建华；第八单元，王国芳、张道祥；第九单元，朱洪发、张淑芳；第十单元，郑伦仁、黄绪富、石胜利、李学锋；第十一单元、董德宝；第十二单元，张玖屏、郭瑞英。最后由主编张玖屏、朱洪发、李辉、钱立群统稿定稿。并请王鹰先生审校全书，特此敬谢。

近年来，教育、心理科学飞速发展，新的成果不断涌现，我们援引前辈及同仁的研究成果，在此表示崇高的谢意。并请各位前辈、同仁及同学对我们的尝试与探索，提出批评指正意见。

编 者

1994年6月于济南

目次

第一单元 心理学概述	(1)
【教学目标】	(1)
一、心理学概述.....	(1)
二、心理的实质.....	(12)
三、心理学流派.....	(31)
【单元小结】	(39)
【思考练习】	(40)
第二单元 感觉与知觉	(44)
【教学目标】	(44)
一、感觉与知觉概述.....	(44)
二、感觉与知觉的基本规律.....	(55)
三、青少年感知觉的特点与培养.....	(66)
【单元小结】	(75)
【思考练习】	(76)
第三单元 记忆过程	(80)
【教学目标】	(80)
一、记忆概述.....	(80)
二、记忆过程的心理学分析.....	(89)
三、青少年记忆力的提高与培养.....	(109)
【单元小结】	(122)
【思考练习】	(122)
第四单元 思维与想象	(127)

【教学目标】	(127)
一、思惟	(127)
二、想象	(161)
【单元小结】	(173)
【思考练习】	(174)
第五单元 情意过程	(177)
【教学目标】	(177)
一、情绪和情感	(177)
二、意志过程	(203)
【单元小结】	(217)
【思考练习】	(218)
第六单元 注意	(222)
【教学目标】	(222)
一、注意概述	(222)
二、注意的品质	(234)
三、青少年注意的特点及培养	(241)
【单元小结】	(248)
【思考练习】	(249)
第七单元 个性及其倾向性	(252)
【教学目标】	(252)
一、个性概述	(252)
二、个性倾向性的内容	(256)
【单元小结】	(279)
【思考练习】	(280)
第八单元 个性心理特征	(284)
【教学目标】	(284)
一、能力	(284)
二、气质	(300)

三、性格·····	(310)
【单元小结】·····	(331)
【思考练习】·····	(331)
第九单元 教与学的心理·····	(336)
【教学目标】·····	(336)
一、教与学的心理·····	(336)
二、教学中的心理卫生·····	(372)
【单元小结】·····	(379)
【思考练习】·····	(379)
第十单元 品德心理·····	(382)
【教学目标】·····	(382)
一、品德心理概述·····	(382)
二、学生品德形成与发展的心理分析·····	(389)
三、品德培养途径的心理分析·····	(401)
四、学生品德的教育与引导·····	(406)
【单元小结】·····	(415)
【思考练习】·····	(416)
第十一单元 教师心理·····	(418)
【教学目标】·····	(418)
一、教师心理概述·····	(418)
二、教师心理的内容·····	(426)
三、教师心理的发展与培养·····	(450)
【单元小结】·····	(460)
【思考练习】·····	(461)
第十二单元 心理健康与心理咨询·····	(463)
【教学目标】·····	(463)
一、心理健康·····	(463)
、心理咨询与心理治疗·····	(472)

第一单元 心理学概述

【教学目标】

基本知识

- 1.了解心理学的产生与发展。
- 2.了解心理的生理机制。

掌握理解

- 1.能用自己的话解释下列术语：
心理学 心理现象 心理过程 反射 反射弧 条件反射
无条件反射 第一信号系统 第二信号系统 兴奋与抑制
- 2.正确理解心理的实质。

操作运用

- 1.正确对待各种心理学派。
- 2.掌握心理研究方法，运用于实践。

一、心理学概述

(一) 心理学的对象和任务

1.心理学的涵义

心理学是一门研究人的心理现象发生、发展规律的科学。心理现象是人与客观现实相互作用时，客观现实反映在人脑中而产生的感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志等心理过程及在这些心理过程中形成与表现出来的需要、兴趣、理想、信念、态度、性格、气质、能力等个性心理倾向与心理特征。人类对心

理现象的探究，从有人类文明史以来就已开始了。西方在古希腊时期，就对“灵魂”的本质进行了探究，并产生了唯物主义心理观与唯心主义心理观的斗争。希腊哲学家亚里士多德写的《论灵魂》，探讨心理现象与肉体的关系，它是西方最早研究心理现象的著作。中国对身心关系的探究比亚里士多德还早，《管子·内业篇》认为“凡人之生也，天出其精，地出其形合此以为人。”认为身与心都是由“气”所构成的。直到19世纪中叶，由于自然科学和实验方法的发展，心理学才从哲学中分化出来成为一门独立的科学。1879年德国哲学家和生理学家冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室，成为心理学独立的重要标志。

2. 心理学的研究对象

任何一门学科要真正成为一门科学，首先要解决的是研究对象问题。学习和掌握一门科学，首先要弄清楚的也是它的研究对象问题。

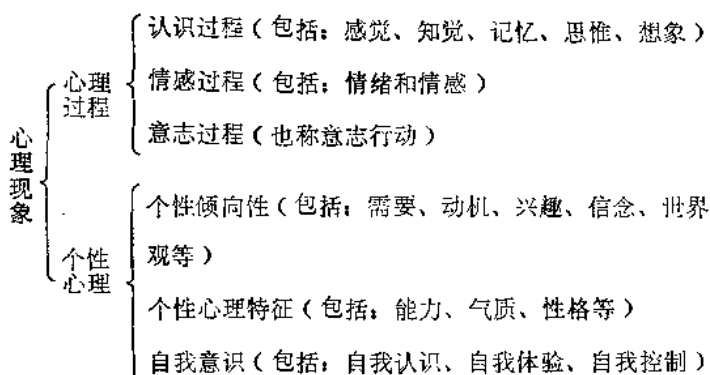
大千世界，纷繁复杂，是一个主观与客观并存，物理与心理同在的系统。心理现象与物理现象相比较，具有更大的复杂性，它没有具体形状、大小、味道和重量等，是看不见摸不着的存在。然而，它又实实在在地存在，并为人们所体验。因此可以说，心理现象就是客观地存在于人身上的主观精神现象。也可叫做心理或心理活动。

心理现象是一个比较复杂的动态结构系统。在研究中，我们通常把它划为两个相互独立而又相互联系、相互制约的子系统：心理过程和个性心理（如表1—1）。

（1）心理过程

心理过程是指在客观事物的刺激作用下，大脑在一定时间内反映客观事物的过程。心理过程主要由认识、情感和意志三个子系统构成。认识过程是基础系统，情感过程和意志过程以认识过程为基础，同时又反作用于认识过程，对它起调节和推动作用。

表1—1 人的心理系统



认识过程实质上是指人获得知识经验和信息的过程。例如，当我们注意到某事物以后，我们首先通过眼、耳、鼻、舌和皮肤等感官，接受来自客观事物外部的色彩、形状、味道、冷热、软硬等的刺激信息，产生关于事物的某一方面属性的简单心理反映——感觉；在此基础上，大脑通过组织系统对事物的个别属性的刺激信息加以综合，形成具有整体意义的映象，这就是知觉；通过感知进入大脑的信息，不会随刺激物的消失而消失，而是在大脑中储存一段时间，有的信息还能在需要时被提取出来，这就是记忆；根据事物表现出来的特征和已有的知识经验，我们还能借助语言去推断事物的本质特征和发生发展的规律，这就是思维；人们不仅能反映现实世界的客观存在，而且还能对已有的各种事物形象进行加工改造，创造出自己没有经历过的，甚至是现实世界还不存在的事物形象，这是想象。

感知、记忆、思维和想象等反映的内容都是关于客观事物的特征、特性、原理和规律等，同是对客观事物进行了解和认识，故统称为认识过程，简称知。

情感过程是指人在认识客观事物过程中出现的对认识对象的

态度体验，它与人的需要相联系。当客观事物满足人的需要时，便会产生肯定的情绪情感；当客观事物不能满足人的需要，甚至与人的需要相反时，便会产生否定的情绪情感。情绪往往与人的生理需要相联系，情感总是反映客观事物与人的社会需要之间的关系。

意志过程是指人自觉地确立行动目标，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难，去实现预定目标的心理过程。意志过程是人的主观能动性的集中体现。人的认识过程并非一帆风顺，因根据自身对客观事物的认识而进行的改造客观现实的过程更是困难重重，人只有克服困难，才能达到目的。意志坚强的人，迎难而上，最终达到预定目的；意志薄弱的人，知难而退，一事无成。

总之，认识、情感、意志三个过程相互独立，自成系统，同时又相互联系，相互制约，形成动态的心理过程系统，构成了心理学研究的重要内容。

注意状态虽然不属于心理过程，但是它是一切心理活动得以顺利进行的必要条件。人的注意水平与心理过程的效率等有直接关系。所以，注意也是心理学的重要内容之一。

（2）个性心理

个性心理是一个比较复杂的系统，它是一个人的总的精神面貌，是个人的带有倾向性的心理特征的总和，是先天因素和后天生活环境的“合金”。个性心理是个别差异之所在，它主要包括个性倾向性系统、个性心理特征系统和自我意识系统三个有机组成部分。

个性倾向性系统是个性心理动力系统，其主要功能在于决定人对事物的态度和行为的内部动力，组织和引导心理活动有目的、有选择地对客观现实进行反映。需要是个性倾向性的基础。需要、动机、兴趣、信念和世界观等构成个性倾向性的内容。需要是个

人心理活动和行为的基本动力。当人的某种需要被清楚地意识到，并导致了满足需要的活动时，这种需要就转化为动机。动机是人活动的内部动力系统。兴趣是和人的高级需要相联系的个性倾向系统，是认识需要的情绪表现。信念是理想的发展，是人的认识需要和情感的“合金”。坚定的信念是推动和维持人的活动的巨大动力。世界观是人对自然和社会的观点体系，它对人的活动有指导和调控作用。

个性心理特征系统是人的多种心理特征的独特结合，是一个人的基本精神面貌和意识倾向的反映，它集中体现了一个人的心理活动的独特性。例如，有人擅长数学推导，有人精于诗词歌赋，这是能力的差异。能力是决定人的活动倾向和效率的心理特征。有的人活泼好动、反应敏捷，有的人热情率直、情绪冲动，有的人安静端庄、反应缓慢，等等，这是气质的不同。气质是心理活动的动力特征，它影响着心理活动的速度、强度、灵活性和向性等。有的人果敢、坚毅，有的人寡断、朝三暮四，有的人急功近利，有的人疾恶如仇等，这是性格的差异。性格主要表现个人对现实的态度和习惯化了的行为方式方面的特点。

值得注意的是，心理现象是一个复杂的有机整体，以上的划分是人为的。实质上，心理过程和个性心理是人的整个心理系统中相互联系密不可分的两个方面。一方面，每个人的心理过程都是带有个性色彩的独特的过程；另一方面，每个人的个性心理特点都必须在具体的心理过程中表现出来。

3. 心理学的任务

心理学的任务就是对人的各种心理现象进行科学的描述、测定和分析，揭示其本质，阐明其规律，为人类科学地认识自己，有效地预测和控制人的行为方式提供科学的理论依据。具体来讲，就是研究客观世界与人的心理的关系，客观世界的影响如何转化为人的主观世界；研究脑与心理的关系，脑的结构与机能如何产

生客观现实的映象；研究人的心理过程与个性心理倾向和心理特征的关系，两者如何相互作用；研究心理与活动的关系，研究活动如何影响心理的发展及心理如何调节与支配人的活动等，这些任务决定了心理学既是一门理论性学科，又是一门应用性学科，它既具有自然科学的性质，又有社会科学的特点。总之，心理学是一门很有研究价值的中间学科。

（二）心理学的内容和意义

1. 心理学的内容

心理学是研究心理现象的科学。心理现象是非常复杂的。心理学的研究内容也是非常丰富的，它是根据心理学的任务而提出来的。

本教程是以普通心理学的体系为基线，融发展心理学、教育心理学、社会心理学等学科的研究成果为一体，针对青少年和师范院校学生的学习特点而编写的，具有很强的实用性和科学性。主要内容如下：

为了使大家对心理学有一个正确的认识 and 了解，我们首先介绍心理学概述，以便掌握心理学的对象、任务、意义、内容和方法等基础知识，了解心理学的历史和现状。

人的心理是在人与客观现实相互作用过程中产生和发展的，即在认识和改造客观现实过程中发生发展的。那么，人是如何认识客观现实又如何通过自身的活动改造客观现实的呢？为开发学生智慧、提高学生认识世界改造世界的能力，我们将结合中小学实际，进行重点论述知、情、意等过程。

人心不同，各如其面。人与人之间因社会因素（家庭、社区、学校等）和生理因素（遗传等）的差别而表现出各种各样的差异。那么，人与人之间的差异有哪些？这些差异的形成规律是什么？教师如何根据学生的个性差异进行因材施教？等等。这些问题也是本教程着重研究的问题。

教师的职责是教书育人。问题是如何才能教好书?怎样才能育好人?这不仅要了解学生学习的心理、教师教学的心理,而且必须掌握教师心理、品德心理等。这样“知己知彼”才能“百战不殆”。

最后,为了使大家能在今后的工作和学习中多一分拓展自己的机会,也为了使大家能洞察学生心理、研究学生心理并能正确地引导教育学生,形成正确的健康观念,我们比较详细地论述了心理健康与心理咨询这一问题。

2. 心理学的意义

学习和研究心理学不管是在理论上,还是在实践上都有重要意义。

(1) 理论意义

探讨人的心理规律具有重大的理论意义。首先,学习和研究心理学原理,有助于形成正确的世界观。心理学研究人类意识的起源和发展,研究人类心理与大脑神经系统的关系,研究人的心理与客观现实的相互关系等。这些研究成果,以雄辩的事实和丰富的实验材料,有力地证明了心理对客观实及大脑的依存性,为辩证唯物主义的物质第一性、意识第二性原理提供了科学依据,使人们不接受唯物主义世界观,抛弃唯心主义世界观。另一方面,心理学对人类认识过程的科学而详尽的分析,有力地支持了唯物主义的认识论原理。

其次,学习和研究心理学,有助于学习和研究相关学科。研究人的心理和行为的学科很多,如教育学、人类学、法学、社会学、经济学、管理学、文学等等。它们都以心理学的基础理论为基础,从各自的角度研究人。心理学的学习,对学此类学科有重要意义。尤其是师范生,学好心理学将为进一步学习教育基本理论奠定基础。所以,必须努力学好心理学。

(2) 实践意义

实践是主体与客体相互作用的过程。在实践活动中,主体的

心理活动规律制约着活动的各个方面。所以，对实践活动主体的心理活动规律的研究，具有很大的实践意义。

首先，有助于提高实践活动的效率。例如，在教育实践领域内，教育工作者能否掌握教育教学过程的心理规律，并运用规律去组织教育活动，直接关系到教育质量的高低。

其次，有助于人的自我教育和自我提高。学习心理学，有助于人们了解自己的心理特点、能力水平、气质和性格特征等，对自身的优点和缺点，长处和短处有客观的估计，做到抑短扬长、完善自己的个性。师范生是未来的人民教师，要为人师表，自己首先应该具备良好的心理品质。学习心理学，有助于加强自身修养，形成良好的心理品质。

（三）心理学的原则和方法

1. 心理学研究的基本原则

（1）客观性原则

客观性原则是一切科学研究都必须遵循的首要原则。所谓客观就是指在研究中，根据事物的本来面目去探索其发展的规律。也就是实事求是。严格遵循客观性原则在心理学研究中具有特殊意义。因为心理现象是一种主客观精神现象。人们对自己的心理都有所体验，因此，在研究中，研究者很容易将自己的主观体验与客观事实相混淆，从而产生错误的认识。如成语“推心置腹”、“以小人之心度君子之腹”等，都说明了这一现象的存在。这就要求我们在研究心理学时，必须坚持客观性原则，实事求是地进行研究，决不能凭个人的主观臆断、胡乱猜测来推断人的心理。

坚持客观性原则，要求我们在搜集资料、处理数据时要实事求是；在对实验结果进行解释和推论时，要持慎重态度，不可过分推论。如不能把从成人身上观察到的现象推广到儿童身上，或者把从儿童数学学习的实验结果推论到语文学习上等。只有这样，我们才能科学地揭示人类心理的实质。

（2）发展性原则

人的心理是处在不断变化发展之中的。我们在研究心理现象揭示心理规律时，应摒弃孤立的、静止的观点和方法，要用发展的眼光看问题，充分考虑心理和行为的变化和发展，即坚持发展性原则。

坚持发展性原则，要求我们不仅要研究人的当前心理和行为，还要研究引起这种心理和行为的原因，并根据心理和行为发生发展的规律，预测其未来的发展。我们知道，任何心理和行为都是有原因的，任何心理和行为都是在不断发展变化着的。如果我们把某种心理和行为表现从其发展变化的历程中孤立出来，将很难把握其实质。例如，对一个学生的不良行为的认识，如果不追根溯源，就不知道它从何而来；如果不以发展的眼光看待他，就很难树立起教育的信心，帮助学生发展。而某个学生的良好的道德品质，也并非天外来物，而是环境和教育的结果，而且它也不是绝对不变的。所以，在研究心理和行为中必须坚持发展性原则。

（3）系统性原则

所谓系统是一种具有一定结构和功能的有机整体，它由一系列相互联系、相互作用的若干要素组成。人是社会系统的有机组成部分，人本身又是一个复杂的功能系统。因此，学习和研究心理学，必须坚持系统性原则，把人放在具体的社会背景之中，把人的心理看作一个开放的、动态的有机整体来加以研究。

坚持系统性原则，首先必须把心理和行为看成一个整体，要看到各种心理现象的普遍联系性和一致性。其次要把心理现象看成一个有一定秩序的等级系统，各等级相互制约、相互联系而又自成体系。如，心理现象可以划分为心理过程和个性心理，个性心理又可划分为个性倾向性、个性心理特征等等。再次要把心理现象看成一个动态系统，坚持以发展的眼光看问题。最后要把心理看成是环境的一个组成部分，是外部世界在人脑中的主观映象，

它既是环境作用于人的结果，同时又是人作用环境的必要手段。只有这样，我们才能真正揭示人的心理的本质。

2. 心理学的基本方法

研究方法的革新，是一门学科取得重大进步的重要条件。19世纪冯特把自然科学方法引进心理学研究领域，推动了心理学的变革。一百多年的科学心理学发展史，也是心理学方法的完善历史。至今，心理学已有了属于自己的一整套方法系统，我们择其最基本的方法加以介绍。

(1) 观察法

观察法是指在自然条件下对人的心理和行为进行观察了解，以认识其心理活动和行为的规律的方法。例如，我们要研究婴幼儿的心理发展，就可以选定特定的婴幼儿，在一定时间内有规律地对其活动加以观察、记录，经过一段时间以后，积累了一定的观察资料，就可以进行分析，找出其发展的规律。

观察法在儿童心理学、教育心理学研究中运用最广。广大教育工作者长期与儿童生活在一起，有得天独厚的观察儿童的心理和行为的条件，如果能长期坚持，可积累大量的第一手资料，为进一步研究奠定基础。但在运用观察法时，应注意：

①要有明确的观察目的和任务，对要观察的心理和行为特征必须有明确的界定，最好是可操作的定义。

②观察要有科学的计划，要有系统、有秩序地进行，不能零敲碎打，走到哪儿算哪儿。

③观察要详细客观地记录被试的心理和行为的种种表现。为了记录的真实客观，最好使用录音、录像、摄影等辅助设施。

④观察必须在自然状态下进行。

观察法的最大优点是：自然、真实，简便、易行，但它也有不可避免的缺陷：被动、难以分析、难量化。所以，最好配合其它方法进行。