



高校21世纪师范类规划教材

心理学

第二版

姬建锋 主编

陕西人民出版社

高校**21**世纪师范类规划教材

心 理 学

第二版

顾 问 魏书堂 彭虎军
主 编 姬建锋
副主编 李 峰 贾玉霞
熊晓春 冯 霞
武海明

陕 西 人 民 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学 (第二版) / 姬建锋主编. — 西安: 陕西人民出版社, 2006

高校 21 世纪师范类规划教材

ISBN 7-224-06660-5

I. 心... II. 姬... III. 教学心理学—师范大学—教材 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 074560 号

高校 21 世纪

师范类规划教材

心理学 (第二版)

主 编 姬建锋

封面设计 姚 锋

责任编辑 朱小平 韩 琳

版式设计 陈 涛

出版发行 陕西人民出版社

购书电话 (029) 7205074 7205054 7205197

地 址 西安北大街 147 号

邮政编码 710003

经 销 陕西省新华书店

印 刷 陕西益和印务有限责任公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 17.25

插 页 2

字 数 394 千字

版 次 2006 年 8 月第 2 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1 - 6000

书 号 ISBN 7 - 224 - 06660 - 5/G · 1161

定 价 28.00 元

该系列教材
已被收入《全国大中专教学用书汇编》
由新华书店总店向全国高校推荐使用

≡ 陕西省高等教育面向21世纪 ≡
教学内容和课程体系研究教改项目

高校21世纪师范类规划教材

编委会

编委会主任

郝瑜 朱玉

编委会副主任

姚书志 李晓锋

编委会委员

罗增儒 苗庆霞 黄新民

傅志军 王玉鼎 李宗领

魏奇 张富林 罗文谦

高荣发

出版说明

这套《高校21世纪师范类规划教材》，是适应培养21世纪社会经济发展所需要的人才，必须有大量、新型、合格的人民教师的需要，由陕西人民出版社发起，陕西省教育厅和陕西人民出版社共同组织和策划，省内十余所师范院校上百位知名专家学者和骨干教师联合编写的。

全套教材第一批共15本，分别为：《普通教育学》《心理学》《大学语文》《高等数学》《大学体育与健康教育》《计算机应用基础》（文科）《计算机应用基础》（理科）《人文科学概论》《自然科学概论》《现代教育技术》《艺术欣赏》《行为科学》《大学物理学》（上下册）《大学物理实验》以及《〈普通教育学〉辅助教材》，涵盖了师范院校各专业大部分基础课程，集中体现了师范院校学科建设和教材建设的最新科研成果和未来发展趋势，是一套立足师范教育，着眼新型教师培养，追踪未来，不断更新教材内容和体系，具有长期应用价值和品牌效应的师范类新型教材。

这套教材与其他同类教材相比，主要有以下三个突出特点：

(1) 注重对学生各种能力的培养。大量研究和社会现实表明，进入21世纪，随着科学技术的飞速发展，旧的产业不断融合和新型产业大量涌现，使得社会越来越重视，也越来越需要大量具有多思维能力、创新能力和动手能力的复合型、应用型人才。师范院校是教师的摇篮，教师是人才成长的工程师。没有适应这一要求的合格教师，就不可能培养出大量符合社会需要的新型人才。教材在这方面进行了有益的探索，注重加强对学生思维能力、创新能力和动手能力的培养。

(2) 强调“三基”教育。“三基”教育主要是指教材的编写主要围绕“基本概念、基本理论、基本技能”这三个最基本的方面来进行。凡是专业课要深入讲述的内容，教材中均不作展开，以免与专业课冲突。

(3) 坚持“厚基础、宽口径、高素质”的编写原则。专业基础课的学习是学生进入大学生活后，从中学阶段过渡到大学阶段的门槛，是学好专业课，最终成为社会需要的人才必须经过的重要一环。能不能选用好的教材，能不能坚持正确的培养方向，直接决定着培养出的学生，能不能真正成为社会所需要的复合型、应用型人才。基于这样的认识和考虑，根据未

来的培养方向，在教材的编写中，我们始终贯彻“厚基础、宽口径、高素质”的编写原则，使学生通过专业基础课的学习，具有广博的知识结构和扎实的基础理论功底，从而为以后专业课的学习，打下牢固的专业基础。除此之外，教材还在内容的选取、体系的编排、设计的风格上进行了一些探索，目的是使全套教材不仅在内容，而且在形式上都有所创新、有所发展。

为了编写出一套适合师范院校特点、内容新颖、体系创新、适应21世纪师范院校教学要求的新型教材，各学科的专家、学者多次开会研讨，陕西省教育厅和陕西人民出版社的有关领导也多次与会予以指导，付出了辛勤的汗水和努力。陕西省教育厅还专门为此发文，要求各相关院校积极支持这套教材的编写，并向各院校推荐使用。各有关院校的领导和教务处也积极支持这套教材的编写工作。有关院校的领导还亲自参加有关教材的编写。在此，我们一并表示诚挚的感谢。

编写一套适应21世纪教学要求的师范类新型教材，既是师范院校广大师生的强烈愿望，也是我们追求的目标。但由于时间仓促，水平有限，书中错漏之处在所难免，敬请有关专家批评指正，以便该教材以后修订再版时予以改正。

《高校21世纪师范类规划教材》编委会

前 言

心理学是高等师范教育类课程的重要组成部分,也是体现师范特点的专业基础课。随着基础教育改革的不断深化、素质教育的不断发展、多元化师资渠道所形成的教师人才市场的建立,出现了教师岗位竞争的社会趋势。这对即将成为未来中学教师的高师学生的教书育人能力提出了更高的要求。

2003年7月“高校21世纪师范类规划教材”《心理学》出版后,先后在省内外多所师范院校使用,受到同行的充分肯定,取得了良好的效果。为了适应师范教育发展的需要,我们在原编写班子的基础上,由咸阳师范学院教育科学系牵头,对《心理学》教材第一版进行了修订。基本思路是:将其设置为“心理学基本理论”、“教育心理学”、“社会心理学”和“心理健康”四个教学板块,以充分体现教材的师范性、时代性、科学性、实用性与可操作性。

参加本教材编写的有:咸阳师范学院姬建锋、李峰、贾玉霞、熊晓春、冯霞、李尊贤、王玉萍、吉执来、宁金平、黄波,延安大学武海明、符永川,安康学院魏书堂、彭虎军,西安文理学院李艳芳,渭南师范学院陈兰萍,宝鸡职业技术学院鲁秋香,陕西理工学院董文军。

教材第二版由咸阳师范学院姬建锋统稿审定。

本教材的出版得到陕西省教育厅、陕西人民出版社的悉心指导和编者所在单位的大力支持,在此对所有关心本教材成稿、审定和出版工作的单位和个人致以诚挚的谢意。在编写过程中,我们参阅了不少专家、学者的有关心理学著作,借鉴了有关学者的研究成果,在此表示感谢。

由于编写人员水平有限,不足之处在所难免,敬请各位专家学者和广大读者批评指正。

编 者

2006年8月

目 录

第一编 心理学基本理论

第一章 绪论	(3)
第一节 心理学概述	(3)
第二节 心理的实质	(10)
第三节 心理学研究的指导思想、基本原则和基本方法	(18)
第四节 学习心理学的意义	(21)
第二章 感觉知觉和观察力	(24)
第一节 感觉和知觉概述	(24)
第二节 感觉和知觉的种类	(28)
第三节 感觉和知觉的基本规律	(39)
第四节 观察力及其培养	(45)
第三章 记忆	(49)
第一节 记忆概述	(49)
第二节 识记	(53)
第三节 保持和遗忘	(56)
第四节 再认和回忆	(63)
第五节 记忆的品质与培养	(65)
第四章 思维和想象	(67)
第一节 思维概述	(67)
第二节 思维的过程	(70)
第三节 想象	(76)
第四节 创造性思维	(80)
第五章 注意	(85)
第一节 注意概述	(85)
第二节 注意的规律	(89)
第三节 注意的品质与注意能力的培养	(92)
第六章 情绪、情感和意志	(99)
第一节 情绪与情感	(99)
第二节 意志	(108)

第七章 需要、动机和兴趣	(117)
第一节 需要	(117)
第二节 动机	(123)
第三节 兴趣	(133)
第八章 能力、气质和性格	(137)
第一节 能力	(137)
第二节 气质	(144)
第三节 性格	(149)

第二编 教育心理

第九章 学习心理	(159)
第一节 学习概述	(159)
第二节 知识学习	(165)
第三节 技能学习	(169)
第四节 学习迁移	(177)
第十章 教学心理	(182)
第一节 教学心理概述	(182)
第二节 教学心理分析	(186)
第三节 课堂管理	(193)
第十一章 教师心理	(203)
第一节 教师的职业角色	(203)
第二节 教师威信	(208)
第三节 教师心理问题及调适	(215)

第三编 社会心理

第十二章 学校中的群体心理	(223)
第一节 群体心理概述	(223)
第二节 班集体心理	(229)
第三节 学校中的人际关系	(233)

第四编 心理健康

第十三章 中学生心理健康教育	(249)
第一节 中学生心理健康教育概述	(249)
第二节 中学生心理健康教育的内容和原则	(256)
第三节 中学生心理健康教育的途径和方法	(262)

第一编 心理学基本理论

第一章 绪 论

心理学是一门科学，是一门与日常生活和社会各个领域密切相关的系统科学，具有很强的理论性和广泛的实用性。作为未来的中学教师，高师生将担负起教书育人的重任，这一特殊使命也就决定了心理学对其来说具有特别的意义和突出的重要性。那么，心理学的研究对象、内容、性质是什么？心理的实质又是什么？学习、研究心理学的意义、方法如何？在我们学习心理学有关具体内容之前，有必要对这些问题有一个总体的认识和概括的了解。

第一节 心理学概述

一、心理学的研究对象和研究内容

（一）心理学的研究对象

心理学一词源于希腊语，原指关于灵魂的学问。在我国古代，许多学者也提到了“灵魂”、“心”、“思”、“神”等类的词语，也都是指心理的含义。“心理学”这个专门术语，是16世纪在欧洲出现的：得到公认的是德国C·沃尔夫（Christian Wolff）的《经验的心理学》（1732）和《理论的心理科学》（1734）问世后，心理学一词被广泛运用。1879年，德国的生理学家、心理学家、哲学家冯特（W·Wundt）在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，使用心理物理法对人的感觉、知觉反应等心理现象进行系统的实验研究，创办了心理学刊物，培养了一批心理学者，从此心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的科学、实验的科学。至此，心理学也获得了新的界定，被定义为关于心理的科学。今天，随着科学认识的深化，要求从心理现象的描述过渡到对现象的说明，而“说明”则要求揭示这些现象所从属的规律。因此，我国心理学教科书多把心理学定义为：研究心理现象及规律的科学。而西方教科书常把心理学定义为一门研究行为和心理现象的科学。我们认为：心理学是研究心理现象及其规律的科学。其研究对象是心理现象。

心理现象是心理活动的事实或表现。这个概念的范围很大，人有心理现象，动物也有心理现象。在此，我们所要学习和研究的心理学的对象主要是研究人的心理现象，其范围是说明正常人的心理活动的一般规律。

心理现象是人们所熟悉的并与人们的生活息息相关的现象，并非虚无缥缈、神秘莫测的东西。在每天的24小时里，除了熟睡中不做梦的时间外，它总是伴随着人们。人的心理现象极其复杂，表现形式也多种多样，是任何高级动物所望尘莫及的。因此，恩格斯曾誉称人的心理为“地球上最美的花朵”。

（二）心理学的研究内容

心理学将人的心理现象分为相互联系不可分割的两个方面，即心理过程和个性心理。这也可以说是人心理活动的基本规律。

1. 心理过程

心理过程是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的主要方面。由于人的心理过程的性质和形态不同，又可把它分为认识、情感和意志等三个既有区别又相互联系的过程。

人的一切心理活动都是从认识过程开始的，我们闻到气味、听到声音、看见颜色；用手触摸物体时，感到物体是冷的、热的、硬的、软的、光滑的还是粗糙的，这就产生了不同的感觉。在感觉的基础上，人能分辨出整个物体，如国旗和汽车、花草和树木，这就是知觉。我们不仅可以直接感知当前作用于我们感觉器官的事物，而且能将这些由感知而接收的信息储存在头脑中，产生“话语犹在耳”的情景，“历历在目”的心理现象，即接触过的事物再度出现时，我们能够认出它，或者事物虽然没有重新出现在我们面前，我们也可以回想起它，这就是记忆。人们认识事物仅靠感知和记忆是不行的，还必须将感性知识上升到理性知识，才能适应实践活动的需要。例如，在各种实践活动中，我们要制订一个计划、理解一道数学题分析一些材料时，都需要认识事物的本质和规律，必须利用感知的材料和已有的知识进行分析和思考，这种思考活动就是思维。我们不仅能直接感觉、知觉各种事物，记住和回忆过去曾经感知过的事物，同时还可以在感知、记忆、思维的基础上，在头脑中经过加工改造形成一种新的形象，这就是想象。如世上本来没有孙悟空，但在《西游记》里却创造出一个胆大、可爱、本领高强，敢于和恶势力斗争的孙悟空的形象来。想象和思维一样，也是一种高级的心理过程。想象是人的创造活动的一个必要因素，它与思维有着密切的联系。

人在认识客观事物的过程中，决不会无动于衷，总会带些主观的需要去认识客观事物，评价客观事物与主观需要之间的关系，从而产生某种主观的体验，表现出一定的态度和倾向，如愉快、满意、喜悦、难过、气愤、痛苦等，这就是情绪情感的表现。它是人们心理活动的重要形式之一，称之为情感过程。

对于客观事物，人们不仅要感受它、认识它，同时还要处理、改造它。为了处理和改造客观事物，我们既要提出目标，制订计划，选择完成计划的方式、方法，还要坚持不懈地努力，克服种种困难，以达到预期目的，这类活动就叫意志行动。在意志行动中，与达到预期目的并和克服困难相联系的心理活动，就是意志。

认识、情感和意志是人的统一的心理过程的三个不同方面。它们是互相联系、互相渗透、互相制约的，其中认识过程是基础，情感、意志随认识过程而产生。反之，情感、意志又影响着认识的发展。例如，学生在明确了学习目的以后，就会以饱满的热

情,下定决心克服各种困难去实现目的。同时在这样的学习活动中,也在不断增强对专业的学习兴趣与爱好,更加深对学习目的的认识,从而又促使学生更刻苦地学习。消极的情绪与意志薄弱常常是主观愿望得不到实现、认识得不到深化的内部原因。

另外,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、体验一种情感时,心理活动必须有所指向和集中,才能使我们更好地看清它、听清它、记忆它、思索它、体验它,这就是注意。感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志都属于心理过程。而注意是伴随着心理过程的一种特殊的心理现象。它既不属于心理过程,也不是个性心理。但是,它是人们从事任何活动、获取新的信息、提高工作效率的必要的心理条件或心理状态。

2. 个性心理

个性心理是指表现在一个人身上的比较稳定的心理倾向和心理特征的结合。它包括个性心理倾向和个性心理特征两个方面。

个性倾向反映着人的意识倾向。不同的人需要在需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观方面是不同的。个性倾向性决定着心理活动的方向和行为的社会意义。因此,可以说个性倾向是个性的重要组成部分。

个性特征是表现在个人身上的那些经常的、稳定的心理特征。它包括能力、气质和性格。人们的能力是有差异的。例如,有的人才华横溢,善于写作;有的人能歌善舞,富有表演才能;有的人“早慧”,有的人“大器晚成”。气质同样有差异,有的人活泼健谈,有的人则沉默寡言,有人急躁,有人则是慢性子。性格是个人表现在处世、待人、接物等方面稳定的态度与行为习惯,例如,有人对工作认真负责,待人诚恳正直,谦虚谨慎,情绪稳定,热情开朗,善于自制;有人则马虎、粗心、虚伪、奸诈。性格是区别一个人与众不同的最明显的特点,它是个性的核心。

心理过程和个性心理是具体的人统一的心理活动的两个方面,是密切联系、不可分割的。一方面,个性心理是通过心理过程形成的,如果没有对客观现实的认识,没有对客观现实的情感体验,没有对客观现实的积极主动改造的意志和行动,人的性格、能力、信念、世界观等是不可能形成的。另一方面,已形成的个性心理又可以调节心理过程的进行,并在心理过程中得以表现。如人的兴趣、动机不同,他们的认识活动的指向、内容也有所不同,性格不同的人,情绪的表现也不同。因此,心理过程和个性心理之间既有区别,又相互联系、相互制约。心理学也正是通过这两个方面的研究来认识人的心理现象。心理学研究内容可用图1-1表示。

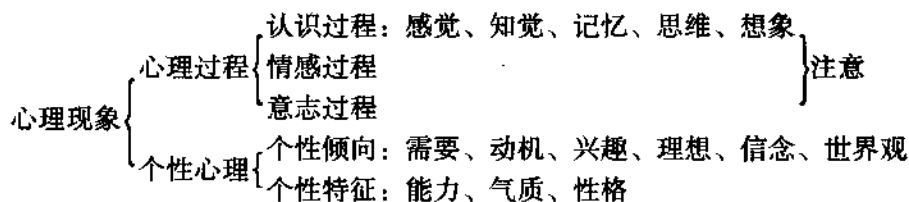


图 1-1 心理学的研究内容示意图

二、心理学的任务和性质

(一) 心理学的任务

1. 描述心理现象

描述心理现象,是对心理现象进行科学研究的第一步。它的主要任务是从科学心理学的角度对各种心理现象进行界定,以建立和发展心理学中有关心理现象的完整的、科学的概念体系。这涉及到大到对整个心理现象,小到对某一具体心理现象的概念内涵和外延的确定。具体来说,这就是要阐明某种心理现象是什么。只有对心理现象进行了科学的说明,才能为揭示心理规律奠定基础。

2. 揭示心理规律

科学心理学不能只限于描述心理现象,而应从现象的描述过渡到现象的说明,即要求揭示这些现象所遵循的规律,这是对心理现象进行科学研究的最主要的一步。它包括两大方面,一方面研究心理现象所赖以发生和表现的机制。它包括心理机制和生理机制两个层面上的研究。前者研究的是心理现象所涉及的结构组成成分的相互关系及变化,后者研究心理现象背后所涉及的生理或生化成分的相互关系和变化。另一方面研究各种心理现象的发生、发展、相互间的联系,以及表现出的特性和作用等。例如中学生心理发展有哪些特点?受什么因素的影响?教育如何适应这些特点?这些都是心理学要加以研究的规律性方面的任务。

3. 指导教育实践

无论是对心理现象的描述还是对心理规律的揭示,都属于认识范畴,而我们不仅要认识世界,还要改造世界。因此,在认识心理现象和规律的基础上,我们还要运用这些认识于改造世界的实践活动之中。即通过高师公共课心理学的学习来指导我们的中学教育实践。这方面的任务具体表现为了解、预测、控制和调节。例如,我们可以根据学生心理个别差异来选择教育、教学方法,实施因材施教,促进个性发展;还可以根据优秀教师的人格特征来塑造自己,使自己成为合格的中学教师。

(二) 心理学的性质

每一门科学的性质,都是由它的对象的特殊质的规定性所决定的。心理学的对象——心理现象的特殊质的规定性决定了心理学是一门既具有自然科学性质又具有社会科学性质的中间科学或交叉科学。这是因为:从心理现象发生的主体上看,人恰恰是自然属性和社会属性的统一;从心理现象产生的器官上看,人脑固有的自然属性是在人的社会生活方式的影响下变化和发展的,其机能也是自然与社会的统一;从心理现象的内容上看,人所反映的客观现实是社会存在和自然现实的统一;从心理现象的形式上看,人的心理过程具有人类的共同性,表现出更多的受自然制约性影响的一面,而人的个性心理则具有人类的个别性(其中包括社会历史性、阶级性、民族性等),表现出更多的受社会制约性影响的一面,因而两者也反映自然制约性和社会制约性的统一;从心理现象的实质上看,人的心理是社会的产物,也是自然的产物,“心理是脑对客观现实的反映”这一科学命题本身就蕴含了自然和社会的统一。