

◎主编 杜 玫 詹丽峰

心理学

(修订版)

PSYCHOLOGY

心理学

PSYCHOLOGY

中国美术学院美术考级教材
中国美术学院考级教材



心理学 (修订版)

◎主编 杜 玫 詹丽峰

副主编 方水镇 许仕林

编 者 (排名按姓氏笔画)

方水镇 纪力敏 许仕林

陈小玲 张小莉 杜 玫

黄彦旒 谢细燕 曾 锐

詹丽峰

图书在版编目(CIP)数据

心理学 / 杜玫, 詹丽峰主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5352-6080-2

I. ①心… II. ①杜… ②詹… III. ①心理学 IV.
①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 160212 号

责任编辑: 高诚毅 周 洁

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉中科兴业印务有限公司

邮编: 430071

880 × 1230

1/32 开

12 印张

310 千字

2013 年 8 月第 2 版

2013 年 8 月第 10 次印刷

定价: 26.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前 言

心理学作为师范院校公共专业基础课，是教育理论的基础学科，有助于师范生了解未来教育对象并依据其心理特点和心理规律进行教育教学活动，也有助于增进师范生的自我了解和自我发展，为其未来职业发展和生活幸福提供帮助。

根据师范生的培养目标和专业特点，我们确定以普通心理学为主、教育心理学为辅的内容体系，确定了专业性、师范性、适应性、创新性的原则，将国内外一些新的研究成果充实到各章节，为每章增设“阅读材料”环节，选取具有专业性、趣味性、创新性的材料拓展学生的心理学视野，使内容更切合现代教育的需要和师范生的学习生活。为了进一步凸显心理学的专业性与适切性的结合，我们对心理学基本原理力求科学简洁的阐述，同时加强应用部分，使其资料丰富、结构合理、与生活和教育实践紧密联系。在行文上力求简明扼要，通俗易懂，便于学生记忆。

本书适合作为师范院校专科、本科学生心理学教材，也适用于中小学教师继续教育培训以及作为心理学自学研修的读本等。

本书由杜玫、詹丽峰主编，方水镇、许仕林副主编，杜玫、詹丽峰拟制全书编写工作计划和编写提纲。各章的初稿撰写人分别为（以章数为序）：第一章：杜玫、纪力敏；第二章：杜玫、黄彦旻；第三章：许仕林；第四章：方水镇、纪力敏；第五章：许仕林、陈小玲；第六章：张小莉、谢细燕；第七章：方水镇、陈小玲；第八章：张小莉、纪力敏；第九章：詹丽峰；第十章：詹丽峰；第十一章：詹丽峰、纪力敏；第十二章：詹丽峰；第十三章：杜玫、谢细燕；第十四章：曾锐、黄彦旻。全书由杜玫、詹丽峰负责全面修改、

统稿和审定。此外，纪力敏负责编写过程中的秘书工作，谢细燕参与了对全书的校对工作。

本书得到汕头职业技术学院“教材建设专项资金”资助，特此感谢！

本书的编写参考引用了大量文献、著作，特向作者和编者致谢！
限于条件，书稿或有不足之处，敬请方家指正。

编 者

2013 年 4 月

目 录

前言

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的对象和任务	(1)
第二节 心理学的研究方法	(8)
第三节 心理学的发展	(12)
阅读材料	(16)
第二章 科学的心理观	(22)
第一节 心理是脑的机能	(23)
第二节 心理是客观现实的反映	(38)
阅读材料	(41)
第三章 注意	(45)
第一节 注意概述	(45)
第二节 注意的规律及其在教学中的应用	(51)
第三节 注意的品质	(58)
阅读材料	(63)



第四章	感觉和知觉	(66)
	第一节 感觉和知觉概述	(66)
	第二节 感觉与知觉的基本规律	(79)
	第三节 感知规律在教学中的运用	(89)
	阅读材料	(94)
第五章	记忆	(98)
	第一节 记忆概述	(98)
	第二节 记忆过程及规律	(103)
	第三节 记忆与教学	(109)
	阅读材料	(116)
第六章	思维与想象	(119)
	第一节 思维概述	(119)
	第二节 问题解决	(131)
	第三节 思维品质与创造性思维	(139)
	第四节 想象	(149)
	阅读材料	(156)
第七章	情绪与情感	(163)
	第一节 情绪与情感概述	(163)
	第二节 情绪与情感的分类	(167)
	第三节 情绪、情感与教育	(171)
	阅读材料	(176)

第八章	意志	(179)
第一节	意志概述	(179)
第二节	意志行动过程	(183)
第三节	意志的培养与教育	(188)
	阅读材料	(199)
第九章	个性与个性倾向性	(202)
第一节	个性概述	(202)
第二节	个性倾向性	(205)
	阅读材料	(213)
第十章	能力	(216)
第一节	能力概述	(216)
第二节	能力与智力测验	(220)
第三节	能力的个别差异	(227)
第四节	能力的形成与培养	(234)
	阅读材料	(237)
第十一章	气质与性格	(243)
第一节	气质	(243)
第二节	性格	(249)
第三节	人格测量	(258)
	阅读材料	(265)
第十二章	学习心理	(271)
第一节	学习的概述	(271)

	第二节 学习动机	(275)
	第三节 学习策略	(282)
	阅读材料	(291)
第十三章	学生心理发展与教育	(295)
	第一节 心理发展概述	(295)
	第二节 童年期学生心理发展与教育	(306)
	第三节 少年期学生心理发展与教育	(319)
	第四节 青年初期学生心理发展与教育	(330)
	阅读材料	(339)
第十四章	心理健康	(343)
	第一节 心理健康概述	(343)
	第二节 学校心理健康教育	(347)
	第三节 大学生心理健康及维护	(357)
	阅读材料	(366)
参考文献		(374)

第一章 绪 论



心理学是一门什么样的学科？心理学是研究什么的？为了使初学者对心理学有一个正确的认识，本章对心理学的学科性质与研究对象、学习心理学的任务与意义，以及心理学的研究方法与发展作一个概要的介绍。

第一节 心理学的对象和任务

一、什么是心理学

心理学是研究人的心理现象及其客观规律的科学。

任何一门学科都有自己的研究对象，它们揭示特定领域的事物或现象本身所固有的规律。动物也存在心理现象，但是心理学的主要研究对象是人，所以说心理学是研究人的心理现象及其客观规律的科学。

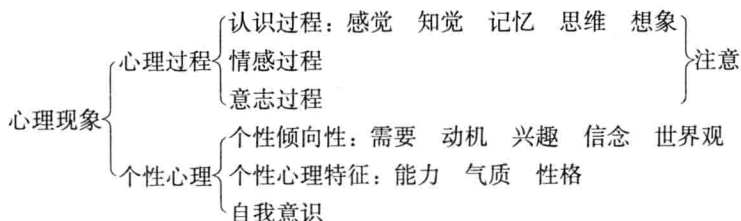
我们身处的环境，有各种各样的现象，有的是自然现象，例如风土人情；有的是社会现象，例如社会准则，不同的现象由不同的学科研究。人的心理现象是自然界中最复杂、最奇妙的一种现象。人眼可以看见壮阔的自然景色，人耳可以听到澎湃的命运交响曲，人脑可以贮存丰富的知识、探索自然和社会的各种未知，留下各种意识的痕迹，例如脑中对宏伟的建筑的保持及想象、感动时落泪、

高兴时手舞足蹈……总之，人们在认识世界、改造世界方面取得的一切成就，都是与人的心理的存在和发展离不开的。

人的心理现象是宇宙间最复杂而又最奥妙的现象之一。法国作家雨果说过：“世界最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。”确实如此，人类的每一项实践活动无不闪烁着人类的心灵之光，人的心理现象无所不在，但又不是那么直观具体地让人感知，所以在相当长的时期里，人们对自己的心灵、心理总有着一种神秘感，把它看成是虚无缥缈、神秘莫测的东西。其实，人的心理并不神秘，它总是表现在人的言语、行为和活动之中，只要经过科学的研究，最终会被人所认识。

二、心理学的研究对象

根据研究和科学分析，心理现象主要包括心理过程和个性心理两个方面，这两个方面既有区别又有紧密联系，具体结构参见下列图示：



(一) 心理过程

心理过程是人的心理活动的动态过程，是人脑对客观事物的反映。分为认识过程、情感过程和意志过程三大部分。

1. 认识过程

认识是人的心理过程中最基本的心理活动，包含注意、感觉、知觉、记忆、思维和想象等。在人的认识过程中，有一种重要的心理现象，就是注意。这是指人的心理的活动指向和集中在当前所选择的对象和所需要的行为上。注意的基本作用就是选择和感知行为对象。没有注意的作用，人就无法清晰地认识事物，也无法准确而

迅速地完成某种活动，就像我们常说的“全神贯注”。

感觉是人最简单的心理活动，是其他认识活动的基础。人们在生活中，要认识一种水果时，通常会先用眼睛看它的颜色、形状和大小，凑近用鼻子闻一下气味，拿在手里掂一下重量，摸一下表皮是光滑还是粗糙，最后咬一下用舌头尝尝味道。这种用不同的感官去感受物体的个别属性的认识过程，就是感觉。

人们在认识某一种事物的时候，仅仅用个别的感官来感知是不够的，需要同时用多种感官来整体地认识事物。这种通过多种感官和经验的作用，将事物的多种属性结合起来整体认识事物的心理过程，就是知觉。例如，我们用眼睛去看，杏子是黄色的，但是黄色的并不一定都是杏子，颜色仅仅是杏子的一种属性。我们还要加上其他感官及以往经验的综合作用，才能确切地知道这是杏子，而不是梅子或李子，这就是反映物体综合属性的知觉。

感觉和知觉是紧密相连的心理过程，感觉是知觉的基础。

人们感知过的事物在大脑中都会留下痕迹，必要时会在头脑中再现出它们的形象、特征等；当过去被感知过的事物再次作用于感官时，我们会熟悉它，再次认识和辨别它。这种保留痕迹、再现和再认痕迹的心理过程就是记忆。例如考试时学生回忆复习过的知识，老年人的触景生情都属于记忆。

人不仅能直接地感知个别、具体的事物，认识事物的表面联系和关系，还能运用头脑中已有的知识经验去间接地、概括地认识事物，揭露事物的本质及其内在的联系和规律，这就是思维。例如，人类学家从猛犸象、大角鹿等许多大型动物在一万年前相继灭绝的考古事实中，推断出当时人类大量繁衍以及使用工具和狩猎技巧大大提高的史实。

人脑不仅能再现过去经历过的事物，还能运用以往的经验，创造性地形成新的事物形象。例如，文学家塑造典型的艺术形象、科幻小说对未来的描述、我们对未来的憧憬等，这类心理活动叫想象。

2. 情感过程



人在认识世界的过程中必然会产生对事物的态度，所谓喜、怒、哀、乐等，这种对客观事物所持有的主观体验就是情绪情感。例如失去亲人的悲伤、对不道德行为的憎恨。据说，1824年5月，贝多芬的《庄严弥撒曲》和《第九交响曲》在维也纳第一次演奏，当这两首充满情感的交响曲演奏一结束，全场就响起了经久不息的掌声，在场的许多人都感动得泪流满面。巨大的成功、震撼人心的场面，使贝多芬激动得不省人事。这种强烈的激情就是情感的体现。

3. 意志过程

人不仅能认识世界，还能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界。心理学家把这种自觉地确定目标，并为实现目标而自觉支配行为去克服困难的心理过程，叫做意志过程。在我们的学习和工作中，通常不是一帆风顺的，总会遇到这样那样的困难，常言道“不如意之事十有八九”，但我们不能半途而废，要迎难而上，不达目的决不罢休，这就要启动人的意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程三方面构成了统一的心理过程，它们之间不是彼此孤立的，而是相互联系和相互作用的。认识过程是情感和意志产生的基础；而一定的情感和意志又能调控认识活动的目的性和强度。有关心理过程及它们之间的相互关系，是心理科学研究的重要对象之一。

(二) 个性心理

由于人之间的先天生理条件有一定的差异，每个人所处的社会环境、生活条件和所受教育也不同，形成了不同的个性心理特征。人们的个性心理有些是暂时的、偶然出现的，有些是稳固、经常出现的。个性心理是心理学研究对象的另一重要方面。

人的个性心理差异主要表现在三个方面：个性倾向性，个性心理特征以及自我意识。

1. 个性倾向性

个性倾向性主要指个性的意识倾向性，包括兴趣与爱好、需要与动机、信念与理想等。不同人的兴趣爱好，除了指向不同以外，

兴趣的广度、深度和稳定性也有不同；人与人之间需要的层次和强度也有差异；有的人有远大的理想和坚定明确的信念，也有的人“做一天和尚撞一天钟”。这些都从不同的方面显示着人与人之间个性倾向性的差异。

2. 个性心理特征

个性心理特征则是指人在社会活动中表现出来的更为稳定的成分，如能力和才能、气质和性格特点等。能力的个性特征表现在不同的人有能力强弱、智力高低之分。有的人感知、记忆和思维能力超群，有的人则智力平常或低下。才能特长的个性特征，则更能表现出不同的人有不同的心理个性。有的人有突出的管理才能，有的人有突出的绘画才能。

气质就是人们平常所指的性情或脾气。有人活泼好动，有的则沉默寡言；有人性急，有的则是慢性子；有人善交际，有的则孤僻等等。这种表现在人的情绪与行为活动中的动力性方面的个性特征，就是气质。

性格是态度体系和行为方式相结合而表现出来的个性心理特征。例如，心胸豪爽、谦虚、热情友善等等，所有这些方面的差异都是人们性格特征的差异。

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结构，体现着一个人的成熟度，决定着人的个性心理的发展水平。自我意识具有复杂的心理结构，是一个多维度、多层次的心理系统：①从过程看，具有认知、情感和意志三种形式，包含自我认知、自我体验和自我控制；②从内容看，可分为生理自我、社会自我和心理自我；③从时间看，可分为过去的我、现在的我和理想的我。自我意识的发展是人格发展的一个方面，是人作为主体对自己以及自己和客观世界关系的认识的发生发展过程，是在实践活动、社会交往中发展起来的。

心理现象的各个方面并不是孤立的，而是彼此互相联系着的。

不仅认识、情感和意志之间有着密切联系，心理过程和个性心理之间也是密切联系着的。没有心理过程，个性心理就无法形成。同时，已经形成的个性心理又制约着心理过程，并在心理过程中表现出来。例如，具有不同兴趣和才能特长的人，对同一首歌、同一幅画的感知、欣赏水平是不同的。

事实上，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，二者是同一现象的两个不同方面。我们要深入了解人的心理现象，就必须将两者都加以分析研究，必要时将两者结合起来进行考察。

三、心理学的任务和意义

（一）心理学的任务

心理学的任务是依据心理学研究的对象以及实践的需要来确定的。心理学发展至今已经产生了许多分支，开辟了许多特定的研究领域，有各自特定的研究对象，并为不同实践需要提供研究成果。因此，心理学的研究任务可分为以下四方面：

（1）研究心理和脑的关系。即要弄清脑的结构和机能，探明客观事物是如何引起脑的活动而产生心理现象的。

（2）研究心理现象和客观现实与实践活动的关系。要科学地说明心理是客观现实的反映，不仅要研究心理对客观现实的依存性，也要分析主观状态对心理的影响作用。实践活动是心理产生的基础，反过来，心理又对实践活动具有指导和调节作用。因此，探讨二者的关系，不仅有利于说明心理产生的机制、心理活动怎样反作用于现实，而且能从中获取调控心理行为的手段、方法等。

（3）揭示心理过程的特点和形成规律。即要研究认识、情感和意志发生、发展的过程，以及它们的规律，从而了解、预测和调控人的心理过程。

（4）揭示个性心理的特点和形成规律。即要弄清楚人的个性心理的结构，揭示个性差异形成的原因和个性品质培养的科学方法。

（二）心理学的研究意义

（1）为科学的认识论提供科学依据。心理学的研究探明人的心理现象发生和发展的规律，可以为辩证唯物主义的认识论提供科学的论据。心理学研究心理意识对客观现实的依存性，研究认识、情感和意志等心理过程和个性心理特征的形成与客观现实的关系这些研究成果，进一步论证了马克思主义哲学的基本原理。

（2）推动邻近学科的研究和发展。心理学对心理过程和个性心理的研究成果，对推动临近的社会学科的研究，有一定的理论意义；心理学对心理产生的生理机制的研究成果，对于医学、神经生理学等自然科学的发展，有一定的推动作用。

（3）有利于人们提高自我认识。探明心理现象发生发展的规律，有利于人们认识自己、改进自己的个性品质，控制自己的心理行为；还有利于了解他人，帮助他人改进个性品质以及调控心理行为，促进人际交往。

（4）促进各行各业的发展。心理学的实践任务是揭示各个实践领域中心理现象的特殊规律，并根据心理现象的一般规律与特殊规律来解决具体的心理问题，为社会实践服务。心理学的研究已经深入到社会生活实践的各个领域，其研究成果的运用，可促进各行各业提高工作效率，全面推动各项工作的顺利开展。如可以提高思想政治工作、教育教学工作、企业管理工作、商业广告活动等的工作效率；可以帮助医疗、司法、体育活动、军事活动等开辟新的工作通道。

（三）师范生学习心理学的意义

对于师范生来说，掌握心理学知识，可丰富教学方法和手段，提高教师教学改革和创新的能力，具体表现为：

（1）帮助师范生树立正确的观念。师范生学习研究心理学，了解掌握心理现象发生、发展的规律，有利于树立正确的唯物主义世界观，认识自我、不断地改造与完善自我，做一个合格的人民教师。

（2）了解学生的年龄心理特征和个性心理特征，有利于教师有