



面向21世纪普通高等院校规划教材·教师教育系列

新编心理学教程

XINBIAN XINLIXUE
JIAOCHENG

主 编 刘桂春 王双全 赵晓英



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



面向21世纪普通高等院校规划教材·教师教育系列

新编心理学教程

XINBIAN XINLIXUE
JIAOCHENG

主 编 刘桂春 王双全 赵晓英



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

本书共十七章,以普通心理学为主线,强调普通心理学这门课程的基础地位,教材内容突出基本理论和基础知识,以系统阐述普通心理学的基本概念和原理为主,同时涵盖了品德心理、教育心理、社会心理、心理咨询等方面的内容,比较全面地反映与人们生活紧密相关的各种心理现象。本书具有实用性、新颖性、系统性、可读性等特点。

本书可作为各类高等院校教师教育专业公共课用书,也可作为初等教育、学前教育专业基础课用书,还可以作为教师资格证考试指导用书以及各种专业人员研究心理学的参考用书和对心理学感兴趣者的入门书籍。

图书在版编目(CIP)数据

新编心理学教程 / 刘桂春,王双全,赵晓英主编. -- 北京:北京邮电大学出版社,2014.5

ISBN 978-7-5635-3864-5

I. ①新… II. ①刘… ②王… ③赵… III. ①心理学—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 080322 号

书 名:新编心理学教程

主 编:刘桂春 王双全 赵晓英

责任编辑:王丹丹

出版发行:北京邮电大学出版社

社 址:北京市海淀区西土城路 10 号(邮编:100876)

发 行 部:电话:010-62282185 传真:010-62283578

E-mail:publish@bupt.edu.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京联兴华印刷厂

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:21

字 数:518 千字

印 数:1—3 000 册

版 次:2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-3864-5

定 价:39.50 元

· 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

丛书编委会

主 任 李春林

编 委 (按姓氏笔画排名)

王双全 刘桂春 关 健 孙 霞

李运佳 杨晓辉 杨竟楠 何荣杰

张艳华 张艳明 陆明玉 周东滨

孟庆玲 赵晓英

前 言

心理学是我国高等院校教师教育课程体系中一门十分重要的公共必修课,对培养未来合格教师具有重要作用。其教学的基本任务在于使学生了解和掌握心理学的基本理论与基础知识,树立正确的心理观和教育观,增强运用心理学知识解决实际问题的意识和能力,为教育学、学科教育学以及教育实习和未来的教育实践工作打下良好的理论基础。同时,心理学在优化大学生心理素质方面也具有十分重要的作用。

因为心理学所涉及的方面渗透于各个领域,所以教授这门课程也是每一个心理学教师面临的重大挑战之一。教材是知识的载体,随着教育改革的深化和心理科学的迅速发展,心理学教材的更新也是趋势使然。2010年,我们结合多年的教学经验,组织编写了《心理学教程》(由内蒙古科学技术出版社出版发行)。经过3年的使用,我们的教材显示出其有效性和实用性。同时,我们也发现教材还存在着不足之处。为了适应学科建设和人才培养的需要,更好地反映心理学发展的前沿成果,并使教材具有更广泛的适用性和普及性,我们决定对初版教材进行修订。

修订版秉承着初版教材的编写目标,即“编写一本学生们喜欢读的教科书”,继续以“心理学是一门科学,同时关注这门科学在生活中的应用”为宗旨进行教材的编写。同时,考虑到心理学的普及性和适用性,在内容上增加了“学习心理”和“教学心理”两章,增加一些心理学最新的研究成果。修订后教材有以下几个方面的特点:一是在内容上更加全面。首先,仍是以普通心理学为主线,强调普通心理学这门课程的基础地位,教材内容突出基本理论和基础知识,以系统阐述普通心理学的基本概念和原理为主,同时,教材涵盖了品德心理、教育心理、社会心理、心理咨询等方面的内容,比较全面地反映与人们生活紧密相连的各种心理现象;其次,秉承着初版注重实用性的特点,编写过程中理论联系实际,将心理学和生活紧密地结合起来;最后,修订后的内容更加丰富,既保证了基础知识的连续性,又增加了富有时代特点的新知识、新观点,反映心理学研究的新趋势,吸收心理学研究的新成果。二是在形式上,系统性更加完整,可读性进一步提高。每一章均由本章导学、正文、小资料(或现象实例、研究实例、心理学故事等)、心理点评、复习思考题、参考资料等几部分组成,简明扼要,事例丰富,通俗易懂,便于掌握。可作为各类高等院校教师教育专业公共课用书,也可作为初等教育、学前教育专业基础课用书,还可以作为教师资格证考试指导用书以及各种专业人员研究心理学的参考用书和对心理学感兴趣者的入门书籍。

本教材是集体劳动的结晶,由主编拟定编写提纲,经全体参编者讨论通过后,分工撰写,最后由主编统稿定稿。参加本书编写的有王双全、刘桂春、孙瑞权、周东滨、刘兴华、蒋丽华、

蔡晓军、戈兆娇、赵晓英、吕峰、李荣、赵国瑞。

在本书的编写过程中,我们参考和借鉴了许多不同版本的心理学教材以及有关论著与资料,得到了部分专家的悉心指导,作者在此一并表示感谢。由于编者水平有限,书中难免有疏漏和错误之处,恳请予以批评指正。

编 者

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理学概述	1
一、心理学的概念	1
二、心理学的研究对象	1
三、科学的心理观	4
第二节 心理学的起源和发展	7
一、心理学的起源	7
二、心理学的发展	8
第三节 心理学研究的任务、内容和方法	10
一、心理学的内容	10
二、心理学的任务	11
三、心理学的方法	11
第二章 注意	16
第一节 注意概述	16
一、注意的概念	16
二、注意与心理过程的关系	17
三、注意的功能	17
四、注意的外部表现	18
第二节 注意的种类	18
一、无意注意及其产生的原因	19
二、有意注意及其产生和维持的条件	20
三、有意后注意	21
四、三种注意的关系	21
第三节 注意的品质及其培养	21
一、注意的品质	21
二、学生良好注意品质的培养	25
第四节 注意规律在教学中的应用	25
一、根据注意的外部表现了解学生的听课状态	25
二、运用无意注意的规律组织教学	26
三、运用有意注意规律组织教学	27
四、运用三种注意相互转换的规律组织教学	27

第三章 感觉和知觉	29
第一节 感觉	29
一、感觉的概述	29
二、感受性及其变化发展	33
第二节 知觉	36
一、知觉的概述	36
二、知觉的基本特征	40
第三节 感知规律与教学	43
一、感知规律	43
二、运用感知规律提高教学效果	44
三、观察力及其培养	45
第四章 记忆	49
第一节 记忆的概述	49
一、记忆的概念	49
二、记忆的作用	50
三、记忆表象	50
四、记忆的种类	51
第二节 记忆过程	53
一、识记(信息的编码)	54
二、保持(信息的存储)	58
三、再现(信息的提取)	62
第三节 记忆的品质及记忆力的培养	64
一、记忆的品质	64
二、良好记忆力的培养	65
第五章 思维与想象	70
第一节 思维概述	70
一、思维的概念及特征	70
二、思维与感知觉的关系	71
三、思维与语言的关系	72
四、思维的种类	72
第二节 思维的过程与形式	75
一、思维的过程	75
二、思维的基本形式	76
第三节 想象	78
一、想象的概念及特征	78
二、想象的种类	80

三、想象的加工方式	82
第四节 解决问题的思维过程	82
一、解决问题的思维过程	82
二、影响问题解决的因素	84
第五节 思维的品质及创造性思维的培养	88
一、思维的品质	88
二、创造性思维及其培养	89
第六章 情感	94
第一节 情绪和情感的概述	94
一、情绪与情感概述	94
二、情绪、情感的分类	97
第二节 情绪与情感的表现及情绪理论	100
一、情绪与情感的表现	100
二、情绪的理论	101
第三节 健康的情绪与情感的培养	102
一、学生情绪的发展	102
二、学生良好情绪的培养	105
第七章 意志	108
第一节 意志的概述	108
第二节 意志的过程与心理结构	110
一、意志的过程	110
二、意志的心理结构	113
三、意志的生理机制	114
第三节 意志的品质及学生意志的培养	115
一、意志的品质	115
二、学生意志的发展	117
三、学生意志的培养与锻炼	117
四、意志规律在教学活动中的运用	120
五、意志规律在品德教育中的运用	122
第八章 个性和个性倾向性	124
第一节 个性的一般概述	124
一、什么是个性	124
二、个性的心理结构	125
三、个性的基本特征	125
第二节 需要	126
一、需要的含义	126

二、需要的种类	127
三、马斯洛需要层次理论	128
第三节 动机	129
一、动机的概念	129
二、动机的作用	130
三、动机的种类	131
四、动机理论	132
五、动机强度和工作效率	134
六、学生学习动机的激发与培养	135
第四节 兴趣	136
一、什么是兴趣	136
二、兴趣的分类	137
三、兴趣的作用	138
四、兴趣的品质	138
五、学习兴趣的培养	139
第五节 价值观	140
一、什么是价值观	140
二、人的价值观取向基本特点	140
三、价值观的种类	140
四、价值观的表现形式	141
第九章 气质	144
第一节 气质概述	144
一、气质的概念	144
二、气质的学说	145
第二节 气质的类型	148
第三节 气质的测量	151
一、观察法	152
二、实验法	152
三、测验法	152
第四节 气质在教育中的应用	153
一、气质对学习活动的影 响	154
二、气质对教育实践工作的意义	154
第十章 性格	157
第一节 性格概述	157
一、性格的概念	157
二、性格和气质	159

三、性格的作用	160
第二节 性格的结构	161
一、性格的结构分析	161
二、性格的态度特征	161
三、性格的情绪特征	161
四、性格的意志特征	162
五、性格的理智特征	162
第三节 性格的类型	163
一、按照人的心理机能划分性格类型	163
二、按照心理活动的倾向划分性格类型	164
三、按照性格与职业的匹配划分性格类型	164
四、按照人的社会生活方式划分性格类型	164
五、按照人的不同特质划分性格类型	164
第四节 性格的形成和发展	166
一、生物学条件	166
二、自然物理因素	167
三、社会文化因素	168
四、家庭因素	169
五、学校教育对性格的影响	170
六、自我因素	171
第五节 性格的测量	173
一、自然实验法	173
二、问卷法	173
三、投射测验	175
第十一章 能力	179
第一节 能力的概述	179
一、什么是能力	179
二、能力与知识、技能的关系	180
三、能力的种类	180
第二节 能力的结构和测量	181
一、能力结构	181
二、能力测量	184
第三节 能力的发展与个体差异	185
一、能力发展的一般趋势	185
二、能力发展的个体差异	186
三、制约能力形成和发展的因素	189
四、教学过程中学生能力的培养	190

第十二章 自我	192
第一节 自我的概述.....	192
一、自我研究的概况.....	192
二、自我的含义.....	193
三、自我的心理结构.....	195
四、自我的产生和发展.....	197
第二节 自我发展的理论.....	199
一、米德的社会符号理论.....	199
二、埃里克森的自我意识理论.....	199
三、詹姆斯的自我意识理论.....	201
四、奥尔波特的自我意识理论.....	201
第三节 学生自我的发展与培养.....	201
一、学生自我意识发展的特点.....	201
二、学生自我意识形成和发展的影响因素.....	203
三、学生自我意识的培养.....	204
第十三章 品德心理与行为	208
第一节 品德概述.....	208
一、品德的含义.....	208
二、品德的心理结构.....	209
第二节 品德形成的理论.....	211
一、皮亚杰的品德发展阶段论.....	211
二、柯尔伯格的品德发展理论.....	213
三、艾森伯格的亲社会道德理论.....	215
四、吉利根关于道德发展的性别差异的研究.....	215
第三节 品德的形成与培养.....	216
一、品德的内化过程.....	216
二、影响品德发展的因素.....	217
三、品德培养的方法.....	219
四、不良品德矫正方法.....	221
第十四章 学习心理	224
第一节 学习概述.....	224
一、学习的概念.....	224
二、学习的意义.....	226
三、学习的分类.....	227
四、学习的影响因素.....	229
五、关于学习的理论取向.....	233

第二节 学习过程及迁移	233
一、学习过程简述	233
二、学习迁移	236
第十五章 教学心理	240
第一节 有效教学	240
一、有效教学的概念	240
二、有效教学的因素模型	242
三、有效教学模式	243
第二节 教学设计	247
一、教学设计概述	247
二、教学目标的设计	249
三、教学模式的设计	251
四、教学媒体	260
第三节 课堂管理	262
一、课堂物理环境	263
二、课堂社会环境	265
三、课堂管理设计	267
第十六章 社会群体心理	269
第一节 社会群体概述	269
一、社会群体及群体特征	269
二、社会群体的分类	270
三、社会群体的结构	271
第二节 社会影响	275
一、从众	275
二、模仿、暗示和社会感染	278
三、社会助长与社会惰化	279
四、群体极化与去个性化	281
第三节 人际关系	284
一、人际关系概念	284
二、人际关系类型	284
三、人际关系形成及影响因素	287
四、人际关系能力的培养途径和方法	292
第十七章 心理障碍与治疗	296
第一节 心理障碍与心理治疗概述	296
一、心理障碍的概述	296
二、心理治疗的概述	299

第二节 常见的心理障碍及原因分析.....	302
一、焦虑障碍	302
二、心境障碍	308
三、人格障碍	310
四、分离性障碍	311
五、精神分裂症	312
第三节 儿童青少年常见心理障碍与矫治.....	312
一、学习障碍	312
二、注意缺陷/多动障碍(ADHD)	313
三、抽动障碍	316
四、学校恐怖症(也称厌学症)	317

第一章 绪论

【本章导学】

随着人们生活水平的提高,人们也越来越重视自身的精神生活。对心理学知识的需求也越来越高。那么,什么是心理学?本章从这个最基本的问题开始,对心理学的研究对象、心理的实质、心理学研究的任务、内容和方法,以及心理学的起源、发展和研究趋势等问题做概括的论述。

第一节 心理学概述

心理学是一个与人们生活密切相关的科学领域,它神秘而又实在,充满了许多未解之谜,已经成为人们探索世界的三大奥秘之一。人类不断地揭示着自身丰富多彩、极其复杂的心理活动和现象,从不同的领域和不同的视角进行了积极的探索。在人们活动的任何领域中,都存在着心理学问题。特别是生活在现代社会中的人们,更加关注如何提高生命的质量,健康、快乐、幸福地生活。心理学已经逐渐成为 21 世纪人们最广泛涉及的主题,在人们的生活中起着越来越重要的作用。

一、心理学的概念

从古至今,随着人类认识水平的发展和科学的进步,人们对心理学的认识也在不断的发展和变化中。

心理学(psychology)一词,最早是出现在 16 世纪,是由希腊语 psyche(意为“灵魂”)和 logos(意为“知识”或“论述”)合成演变而成的,意思为研究灵魂的学问。

到 21 世纪的今天,心理学的定义已随着人们对心理学的探索,有了一系列的变化。如从最早的“研究灵魂的学问”,到心理学是“研究心灵之学”、“研究意识的科学”、“研究行为的科学”。1989 年《牛津英语词典》(第 2 版)中,认为心理学是“关于人类心理的本性、功能和现象的科学”。1999 年修订的《现代汉语词典》中将心理学定义为“研究心理现象客观规律的科学”。

目前,国内普遍公认的心理学的定义为:心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

二、心理学的研究对象

任何一门学科都有自己的研究领域和对象。心理学作为一门学科,它的研究对象就是

心理现象及其规律。那么,什么是人的心理?人有哪些心理现象呢?

人的心理,是人脑对客观现实的主观的能动的反映。这个反映,是一个过程或活动。因此,所谓心理是心理活动的简称,也称心理现象。

例如,小文是个令人羡慕的白领,由于最近长时间的加班,导致疲劳过度而晕了过去。躺在救护车上的她,慢慢地醒了过来。她感到轻微的晃动,隐约听到鸣笛的声音,一睁眼看到刺眼的白色等,这是她的感觉器官接受外界刺激产生的感觉;逐渐地,她看清楚了眼前两个穿白衣服带着听诊器的人,晃动和汽笛声是来自所乘坐的车子,这是小文的知觉;“我怎么会躺在救护车上?”她使劲地想也想不起来。只是记得自己要把整理好的材料给组长送去。这是她的记忆;由此她推断自己是晕倒了,被同事叫来的120急救车正在送往医院。这是她的思维;想到最近的加班,没日没夜的,很是辛苦,真是悲从心生。但是能够整理出对公司发展有关键性意义的资料,她又感到很有成就感,尽管躺在救护车上,仍然很开心。这是她的情感;她想真的要好好地锻炼身体,才能更好地工作和生活。这是她的意志的体现;尽管累病了,但是她还是这样的乐观积极,从中人们可以看到她个性的一面。

上面的案例中,小文从昏迷中醒来到意识到自己正在被送往医院,在这个过程中发生了一系列的心理活动。

从心理活动的过程看,它是一个动态变化的统一体。因此,尽管心理现象是纷繁复杂的,但还是有规律可循的。从心理活动的动态变化过程、比较稳定特征和相对持续状态这三个维度来看,可以把人的心理活动分为心理过程、心理状态和个性心理三个方面(见图1-1)。这也是当前心理学界较为普遍的认识。

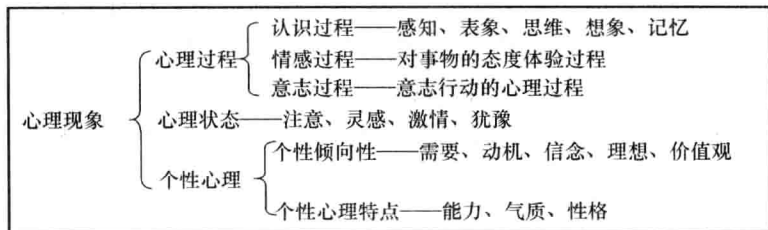


图 1-1 心理现象分类

1. 心理过程

心理过程是指人在进行认识活动、情感活动和意志行动时,所表现出来的那些心理活动。

正因为心理过程是指在认识、情感和意志行动中的心理活动,因此,心理过程包括三个方面:认识过程、情感过程和意志过程。

众所周知,我们在日常生活、工作和学习中,不断地接受着外部世界的刺激。为了生存,人们获得的外部经验,必须是相对准确和没有错误的。因此,人们首先需要弄清楚这个外部刺激是什么。这时候,人们就产生了这样或那样的心理活动。

当我们集中注意于当前的事物时,如看到颜色、听见声音,闻到气味等,就产生了心理活动:感觉和知觉。这是人的大脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性和整体属性的反应;不仅如此,在此基础上人们还能够进一步地思考,获得对已经感知过的事物的本质属性和内在规律的认识:这是人脑对客观事物的间接的概括的反应,即思维活动;人们不仅能够

感知和思考,还能够记住感知或思考过的事物,这是人的记忆。当事物不在眼前,人脑还能够浮现出该事物的形象,并且能够通过对该事物的形象的加工和改造,进行想象活动。所以这些都是人们在认识方面表现出来的心理活动。

在人们认识客观事物或他人的过程中,并非无动于衷,仅仅停留在认识方面。常常还会表现出一定的态度,并对其产生着一定的感受和体验:如满意或不满意、喜欢或不喜欢、高兴或烦恼、赞赏或鄙夷等。这些由于对事物的态度不同而在认识活动中表现出来的态度体验,就是情绪和情感方面的心理活动。

人之所以区别于动物,成为万物之灵,在于人类不仅能够认识客观事物,并且对它产生一定的感受,而且还能够根据自己的需要,改造客观事物。这种人们根据自己的认识和感受,自觉地确定目的和行动计划,并且克服困难最终实现目的的心理活动过程,就称为意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程统称为心理过程。它们是心理过程不可分割的、相互联系、相互制约、相互促进的三个方面。心理过程既具有共同性,同时也具有个别性。共同性是指人们的心理过程的活动结构和发生机制,受共同的规律所制约;个别性是指心理过程具体体现在每个人身上其表现是有差异的,体现着每个人不同的心理倾向和特点。

2. 个性心理

个性心理是指个体在心理活动中经常表现出来的那些比较稳定的心理倾向和心理特点。就是说,个性心理是由个性心理倾向和个性心理特点所构成的。

正如俗话说“人心不同,各如其面”。在现实生活中,由于每个人自身因素、环境和教育因素的不同,总会在需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观的形成上,有着这样或那样的不同,这些方面表现出来的差异,就是个性倾向性。

人们在能力、气质和性格等方面也有差异,在心理学上称为个性心理特点。例如,对于同样一个事物的认识和体验,也往往表现出不同。在课堂上,播放了一首歌曲,让学生听后,写出自己的感受。有的同学洋洋洒洒,写了满满的一页纸,体现出对歌曲的敏锐的感知、深刻的理解和引发的丰富的想象。而有的同学则只写了寥寥的几行字,体现出相反的特点。这些方面的差异,就是个体能力差异的表现。

在我们生活的周围,常常会看到这样的人:遇到事情,不管是多么紧急的事情,有的人就是难以快起来,似乎永远迈着四平八稳的步子;相反,有的人做起事来,却总是风风火火。有的人反应缓慢,有的人反应敏捷,有的人情感内向,有的人则情感外向等。这些都是人们在气质方面所表现出来的个别差异,体现着人们在情感、情绪等心理活动动力方面的不同特点。

此外,有的人经常是热情友善,交友广泛,偏爱与人打交道;有的人则经常沉默寡言,不善社交,不喜欢与人打交道。有的人勇敢顽强;有的人怯懦软弱。有的人积极进取;有的人踌躇不前。有的人机智果断;有的人优柔寡断。有的人大公无私,先人后己;有的人私心重重,万事以己为先等。以上所列举的现象体现出人们在态度和行为方式上的不同,反映了人们在性格方面的个别差异。

一个人的个性,是个性倾向性和个性心理特点在其身上有机的、综合的体现,也称人格。

3. 心理状态

“但肯寻诗便有诗,灵犀一点是吾师。夕阳芳草寻常物,解用多为绝妙词。”看完这首诗,