



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

符合《教师教育课程
标准（试行）》

覆盖《中小学和幼儿园教
师资格考试标准及大纲
（试行）》中相关
知识点

高等院校教师教育公共课教材

心理学

（第3版）

蔡笑岳
主编

高等教育出版社



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

符合《教师教育课
程标准（试行）》

覆盖《中小学和幼儿园教
师资格考试标准及大纲
（试行）》中相关
知识点

高等院校教师教育公共课教材

心理学

（第3版）

蔡笑岳 主编

高等教育出版社·北京

内容提要

本书是“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材,是为高等院校教师教育类专业编写的公共心理学课教学用书。

本书是对2007年第2版教材的再一次修订。本次修订坚持为教师职业活动提供帮助、为学生现实生活提供指导的目标,教材内容涉及心理学原理、发展心理学、教育心理学、社会心理学、学校心理学、心理咨询与辅导等与教育教学活动密切相关的学科内容,覆盖了《教师教育课程标准(试行)》中的儿童发展、中学生认知与学习、中学生品德发展与道德教育、中学生心理辅导等模块,适合学校将这些模块组合起来开课使用。此外,本次修订时,还根据教育部考试中心制定的《中小学和幼儿园教师资格考试标准及大纲(试行)》,对相关内容进行了补充、调整与充实,增加了教师心理、班集体心理建设等内容,覆盖了考试大纲中全部心理类知识点,有助于教师教育类专业学生更好地备考,迈好专业成长的重要一步。

本书适合高等院校教师教育类专业师生、中小学教师、教育行政人员使用,也可作为高校通识教育的心理学教学用书,还可作为教师资格考试的备考用书。

图书在版编目(CIP)数据

心理学 / 蔡笑岳主编. — 3版. — 北京: 高等教育出版社, 2014.9
ISBN 978-7-04-040113-4

I. ①心… II. ①蔡… III. ①心理学-高等学校-教材 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第161260号

策划编辑 单玲 责任编辑 单玲 封面设计 李小璐 版式设计 李小璐
插图绘制 杜晓丹 责任校对 窦丽娜 责任印制 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街4号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	高教社(天津)印务有限公司		http://www.landaco.com.cn
开 本	787 mm×1 092 mm 1/16	版 次	2000年5月第1版
印 张	28.5		2014年9月第3版
字 数	520千字	印 次	2014年9月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	38.40元
咨询电话	400-810-0598		

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 40113-00

心理学公共课是高等院校教师教育类专业的一门重要的必修课程。心理学公共课的教学目标可以概括为两个方面：一是职业发展目标，即心理学公共课程首先是要为学生将来的职业活动——教育教学活动服务，为学生将来的职业活动提供必要的知识、技能，帮助学生形成从事教育活动所要求的心理品质和职业素养，促进教师的专业化发展。显然，这是一个指向于学生未来发展的课程目标。二是现实生活指导目标，即心理学公共课程除要服务于学生未来的职业活动外，还应服务于学生现实的心理生活，发挥现实心理生活指导作用，指导学生的专业学习、人际交往和心理素质培养等学校生活，帮助学生更高效地进行专业学习，合理地进行人生发展规划，帮助学生解决所遇到的心理问题和困扰，促进学生心理的健康发展。一本优秀的、高质量的心理学公共课教材对于实现这两个目标无疑是非常重要的。

本教材的编写始于1997年，是由高等教育出版社组织全国部分师范院校的心理教师为全国高等师范院校编写的心理学公共课教材，于2000年5月出版。2006年高等教育出版社又组织对该教材进行了修订，于2007年3月出版了第2版。这两个版本的教材，因编写目标明确，定位清晰，结构合理，切合教师教育专业培养学生的需要，出版后受到广泛欢迎，被全国29个省市的高校选用，发行近40万册，并连续入选普通高等教育“十一五”“十二五”国家级规划教材。

为更好地适应当前教师教育发展的趋势，切合教育部提出的对教师培养的新要求，并反映心理学研究的最新成果，本教材于2013年5月启动了第3版修订的工作。本次修订本着科学性、实践性、教育性、时代性等基本原则，保留了原有两版教材定位清晰、内容实用的优点，同时注意反映近年来心理学研究的新成果、新趋势。遵照教育部新颁的教师教育课程标准和关于教师资格考试的标准，本次修订对原有的内容和章节进行了必要

的调整、充实和补充，使本书的内容全面覆盖了教师教育课程标准和教师资格考试标准中心理学科的内容范围。

本书由蔡笑岳教授任主编，王庆芳教授、陈丁堂教授、陈保平教授任副主编。全书各章执笔人为：蔡笑岳教授撰写第一章，朱洪发教授撰写第二章，赵斌副教授撰写第三章，王庆芳教授撰写第四章，吴念阳教授撰写第五章，陈保平教授、王呈祥教授撰写第六章，周瑛教授撰写第七章，陈丁堂教授撰写第八章，刘毅教授撰写第九章，陈晓荆教授撰写第十章，刘百里讲师撰写第十一章。全书最后由蔡笑岳教授统稿、定稿。

本书在编写过程中，参考了国内外许多同类教材和相关文献，以求博采众家之长。借此，谨向有关专家、学者表示深深的谢意。本次修订工作，得到了高等教育出版社教师教育出版事业部领导的支持，甘肃省教育厅承担了教材修订编写会议任务，高等教育出版社单玲编辑以积极的工作热情，认真、细致的工作态度为本书的出版做了大量工作。在此，本书全体编著者对他们表示诚挚的感谢。

一本教材的育人价值是重大的，其对于提高教学质量的贡献也是需要孜孜追求的。本书初版至今虽已十余年，但教学研究和教材建设并无止境，我们期待各位专家、同行和广大师生对本书提出宝贵的意见和建议，帮助我们将本书进一步提高和完善。

编著者

2014年5月

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材之一，属全国高等师范院校文科教材，是为全国高校教师教育编写的心理学公共课教学用书。

1997年9月，高等教育出版社组织全国部分师范院校的心理教师为全国高等师范院校编写公共心理学教材，并于2000年5月出版。由于编写目的明确，定位清晰，比较适合教师职业需要与工作特点，故被全国多所师范院校采用，六年之内重印15次，发行逾24万余册。

进入21世纪以来，我国师范教育发生了重要的改革，以促进教师专业发展与提升职业素质培养为标志的新教师教育体系已初步形成。教师教育的高等教育化、教师培养的开放性、教师培训的职前职后一体化、教师专业化发展，成为当前教师教育发展的新特征，教师教育的理念、内容、方式、机制等都在发生深刻的变化。作为教师教育的教材，必须符合当前学校素质教育的要求以及基础教育改革发展的形势，针对教师教育的变化，做必要的调整与改革。

本书是在2000年版的基础上的修订本。在原先编写的基础上，本书的编修主要考虑进一步符合基础教育改革发展的方向，适应学校素质教育的要求，对学校教育教学提供指导；适应教师教育发展需要，有助于促进教师专业化发展与职业素质培养，以及结合学生心理发展规律与学校心理生活实际，尽量为在校的学生提供必要的心理学知识与心理指导。在编写理念、知识内容、结构体系、实际应用等方面做了必要的修订、充实与调整，努力将心理学的学科知识、学校教育活动、教师的专业发展、学生心理指导结合起来，力求做到科学性、师范性、综合性、实用性相统一。

本书由蔡笑岳教授任主编，王庆芳教授、陈丁堂教授、陈保平教授任副主编。全书各章执笔人为：蔡笑岳教授写第一章；朱洪发副教授写第二章；周瑛教授写第三章和第七章；王庆芳教授写第四章；吴念阳副教授写第五章；陈保平教授、王呈祥副教授写第六章；陈丁堂教授写第八章；刘毅副

教授写第九章；陈晓荆教授写第十一、十二章。全书最后由蔡笑岳教授统稿、定稿。

在本书编写过程中，广州大学教育学院承担了教材编写会议任务，广州大学副校长禹奇才教授出席了编写会议，并为教材编写提供了指导性意见。高等教育出版社林丹瑚编辑以自己突出的工作能力与较高的专业素养为本书的编写和出版提供了基础性的保障。此外，广州大学教育学院的李常立、刘百里、陈润月、于龙等同志亦在本书编写中做了很多工作，谨此向他们表示真诚的感谢。

我们欢迎心理学专业工作者对本书的编写提出指导性的建议，我们期待广大师生对本书的使用提供建设性的意见。

编著者

2006年8月

心理学是师范院校必须开设的一门公共必修课，也是培养未来教师师范技能与职业素质的重要基础课。师范学生通过学习心理学，一方面可以了解中小学生心理发展变化的特点和规律，理解和掌握学校教育教学中各种心理现象及其变化规律，为今后的教育实践提供科学的理论指导；另一方面，也可以据此明了学校师生双方的心理现实与教育教学活动的某些规律性联系，自觉培养适应教育活动要求的各种心理品质。

教材是教师指导学生的学习和学生获取系统性知识的基本依据，它在完成教学任务、达到教学目的、提高人才培养质量上起着重要作用。新中国成立 50 年来，我国师范院校的公共心理学教学内容改革一直持续进行，教材建设取得了很大的成绩。但是，从发展的观点看，现行的公共心理学课的教学内容尚有不少地方需要改革和完善。例如，教学内容与教育实践缺乏密切联系，应用性不强；教学内容与后续的教育学内容严重脱节，缺乏融会贯通；教学内容的构建过分拘泥于结构体系，并未认真考虑课程目的与教学内容的内在联系，等等。这些问题都需要在进一步深化公共心理学教学改革的过程中加以研究与解决。

本书系高等教育出版社组织编写的全国高等师范院校文科教材之一，是为全国高等师范院校开设公共心理学课编写的教材。本书的编写注意从培养教师这个基本教育目标出发，以培养师范素质与教师职业品质为依据，针对教师的职业需要与工作特点，选择了与教育教学活动有直接联系的心理学知识。本书还特别强调心理学在教育实践中的应用，注意心理学基本理论与学校教育实践的结合、基础知识与应用方式的结合、现实需要与未来发展的结合。教学内容体系的构建不以某学科知识体系为限，而以课程性质与教学目的为基准，涵盖了普通心理学、发展心理学、教育心理学以及学校社会心理学等方面的知识。为了适应当前基础教育领域中全面推行和深入开展素质教育的要求，本书还特别突出了与优化学生心理素质有关

的心理教育内容，增加了心理健康与心理咨询等章节。

本书由蔡笑岳教授任主编，王庆芳副教授、陈丁堂副教授、陈保平副教授任副主编。全书各章执笔人为：蔡笑岳教授写第一章；朱洪发副教授写第二章；周瑛副教授写第三章和第七章；王庆芳副教授写第四章；吴念阳副教授写第五章；陈保平副教授、王呈祥讲师写第六章；陈丁堂副教授写第八章；陈晓荆副教授写第九章和第十章。全书最后由蔡笑岳教授统稿、定稿。

为了搞好本书的编写工作，高等教育出版社组织有关人员召开了教材编写会议，就本书编写的指导思想和结构框架提出了原则性的意见。哈尔滨师范大学教育科学研究所副所长张守臣副教授就公共课教学内容改革提出了值得参考的意见。以上学校的党政领导和教育学科教研室的老师也为编写会议的召开提供了良好的条件与大力支持。在此，谨向上述单位与个人致以衷心的感谢。

科学发展无止境，教学改革不断深化。本书的编写虽力图贯彻科学性、应用性、先进性、师范性和可读性等原则，但囿于编写人员的学术水平和教学经验，书中不足之处和错误肯定不少，竭诚欢迎同行专家与广大师生批评指正。

编著者

1999年6月16日

CONTENTS

目 录

第一章 导论 / 1

学习指导 / 1

第一节 心理学的学科属性与研究对象 / 2

- 一、心理学的学科属性 / 2
- 二、心理学的研究对象 / 6

第二节 心理的本质 / 12

- 一、心理是脑的机能 / 12
- 二、心理是脑对客观现实的反映 / 18

第三节 心理学的发展 / 23

- 一、心理学发展历史中的主要流派 / 24
- 二、当代心理学研究的主要取向 / 27

第四节 心理学的研究方法 / 30

- 一、心理学研究的基本原则 / 30
- 二、心理学研究的基本变量 / 31
- 三、心理学研究的基本过程 / 32
- 四、心理学研究的基本方法 / 34

第五节 心理学与教育 / 38

- 一、心理与教育的辩证关系 / 38

- 二、心理学的教育作用 / 41

- 三、心理学在教育中的应用分支 / 43

思考题 / 44

第二章 心理过程 / 45

学习指导 / 45

第一节 认知过程 / 46

- 一、感知 / 46
- 二、记忆 / 54
- 三、思维 / 63
- 四、想象 / 74

第二节 情绪与情感过程 / 76

- 一、情绪与情感概述 / 76
- 二、情绪与情感体验 / 79
- 三、情绪与情感的种类 / 80
- 四、挫折 / 83

第三节 意志过程 / 87

- 一、意志概述 / 87

CONTENTS

二、意志过程 / 89

三、意志品质 / 91

思考题 / 92

第三章 心理倾向 / 93

学习指导 / 93

第一节 心理倾向概述 / 94

一、心理倾向的概念 / 94

二、心理倾向的分类 / 95

第二节 意识与认知指向 / 96

一、注意概述 / 96

二、注意的品质 / 99

三、注意的心理机制 / 101

四、注意规律在教学和学习中的运用 / 103

第三节 态度与动力倾向 / 106

一、需要 / 106

二、动机 / 108

三、兴趣 / 114

四、价值观 / 117

思考题 / 119

第四章 心理特征 / 121

学习指导 / 121

第一节 智能 / 122

一、智能的概念 / 122

二、智能的结构 / 124

三、智能的测量 / 127

四、智能的发展 / 131

第二节 人格 / 133

一、人格的概念 / 133

二、气质 / 136

三、性格 / 140

四、人格的考察 / 146

思考题 / 150

第五章 青少年心理发展 / 151

学习指导 / 151

第一节 心理发展概述 / 152

- 一、心理发展概述 / 152
- 二、心理发展的影响因素与动力 / 154
- 三、青少年的心理年龄特征 / 158

第二节 青少年认知发展 / 160

- 一、青少年认知发展的理论 / 160
- 二、青少年认知发展的特点与规律 / 162

第三节 青少年情感发展 / 166

- 一、青少年情绪情感发展的特点 / 166
- 二、青少年情绪情感的教育 / 167

第四节 青少年社会性发展 / 173

- 一、人格发展理论 / 174
- 二、青少年自我意识的发展 / 177
- 三、青少年社会行为的发展 / 181

思考题 / 184

第六章 学习心理 / 185

学习指导 / 185

第一节 学习心理概述 / 186

- 一、学习的概念 / 186
- 二、现代学习理论 / 188

第二节 学习动机 / 194

- 一、学习动机概述 / 194
- 二、学习动机分析 / 195
- 三、学习动机的激发 / 197

第三节 知识与技能学习 / 199

- 一、知识学习 / 200
- 二、技能学习 / 203

第四节 学习迁移与创造 / 207

- 一、迁移概述 / 207
- 二、学习迁移的指导 / 209
- 三、创造性及其心理成分 / 210
- 四、学生创造性的培养 / 213

第五节 学习策略与学习方法 / 214

- 一、学习策略与学习方法概述 / 214
- 二、典型的学习策略 / 215

思考题 / 220

第七章 教学心理 / 221

学习指导 / 221

第一节 课堂教学心理 / 222

- 一、课堂教学程式的心理分析 / 222
- 二、教学过程中的心理效应及对待 / 224

第二节 课堂教学的组织心理 / 230

- 一、课堂教学组织的心理分析 / 230
- 二、课堂心理氛围的营造与调适 / 233
- 三、课堂问题行为的控制 / 238

第三节 学生心理差异与因材施教 / 240

- 一、学生的认知差异与指导 / 240
- 二、学生的人格差异与教育策略 / 247

思考题 / 249

第八章 学生群体心理 / 251

学习指导 / 251

第一节 学生群体心理概述 / 252

- 一、学生群体心理的概念 / 252
- 二、学生群体的类型 / 253
- 三、学生群体对学生个体的影响 / 255

第二节 学生群体心理与班级管理 / 265

- 一、班级群体目标与学生个体目标 / 265
- 二、班级群体规范与学生个体自由 / 267
- 三、非正式学生群体与正式学生群体 / 270
- 四、竞争与合作 / 274
- 五、班级学生群体凝聚力 / 277

第三节 班级群体的人际关系与指导 / 280

- 一、班级群体中人际关系的特点 / 280
- 二、班级群体中的师生关系 / 281
- 三、班级群体中的同伴关系 / 285
- 四、班级内的人际沟通 / 289

CONTENTS

思考题 / 295

第九章 品德的形成与培养 / 297

学习指导 / 297

第一节 品德概述 / 298

- 一、道德与品德 / 298
- 二、品德的心理结构 / 299

第二节 品德形成的主要理论 / 303

- 一、道德认知发展阶段理论 / 303
- 二、精神分析道德情感发展理论 / 307
- 三、班杜拉道德行为的社会学习理论 / 309

第三节 品德形成的一般过程与条件 / 311

- 一、道德认知的形成 / 311
- 二、道德情感的形成 / 314
- 三、道德意志的锻炼 / 318
- 四、道德行为的训练 / 319
- 五、影响品德形成的因素 / 321

第四节 学生优良品德的培养 / 325

- 一、晓之以理——学生道德认知的提高 / 325
- 二、动之以情——学生道德情感的培养 / 329
- 三、持之以恒——学生道德行为的训练 / 331
- 四、品德不良学生的心理特点与矫正 / 334
- 五、青少年学生品行障碍的诊断与治疗 / 340

思考题 / 346

第十章 学生心理健康与教育 / 347

学习指导 / 347

第一节 心理健康概述 / 348

- 一、心理健康的概念 / 348
- 二、心理健康的标准 / 349
- 三、影响心理健康的因素 / 351

第二节 学校心理健康教育 / 354

- 一、学校心理健康教育概述 / 354
- 二、学校心理健康教育的实施 / 360

CONTENTS

第三节 中学生常见的心理问题 / 369

- 一、学习问题 / 369
- 二、社会适应问题 / 372
- 三、青春期心理问题 / 379

第四节 心理咨询与辅导的基本方法 / 383

- 一、行为改变技术 / 383
- 二、认知改变技术 / 387
- 三、来访者中心疗法 / 391

思考题 / 395

第十一章 教师心理 / 397

学习指导 / 397

第一节 教师的职业心理特征 / 398

- 一、教师的能力特征 / 398
- 二、教师的知识结构 / 402
- 三、教师的人格特征 / 404

第二节 教师角色心理 / 407

- 一、教师扮演的职业角色 / 407

二、教师职业角色的心理适应过程 / 409

- 三、教师职业角色的压力 / 410
- 四、教师职业压力的化解 / 412

第三节 教师的成长与职业心理的发展变化 / 413

- 一、教师的成长 / 414
- 二、教师职业心理的发展变化 / 419

第四节 教师心理健康及维护 / 422

- 一、教师心理健康的标准 / 422
- 二、教师心理健康的意义 / 423
- 三、教师心理健康问题的主要表现及其调适 / 424

思考题 / 435

主要参考文献 / 436

第一章 导论

学习指导

一、重点和难点

1. 重点：心理学与人的关系，个体心理，心理与行为的关系，心理的本质，心理与教育的关系。

2. 难点：心理学的学科属性，心理是脑的机能，心理学研究的基本变量，心理学研究的基本过程。

二、学习要求

1. 识记：人学、心理学、行为、刺激、反射、反馈、变量等概念，个体心理的结构，科学心理学的诞生。

2. 理解：心理学与人学，心理与行为的关系，心理的本质，心理学研究的变量和过程，心理与教育的关系。

3. 应用：联系学生学习说明行为与心理之间的内在联系，举例说明心理学的教育作用。

自人类社会形成以来就有了教育。教育是根据社会、经济和文化科技发展的要求以及学生身心发展的规律，有目的、有计划、有组织地培养人才的活动。教师作为从事教育活动的专门人员，为了增强教育效果，提高育人质量，应当学习和掌握教育科学的基本理论，提升教育的专业化程度。

心理学是与教育学关系密切的学科，它向人们提供关于教育活动中师生的心理活动与行为反应的规律性知识。掌握心理学的基本原理，并将其应用于教育教学实践之中，既是教育的基本要求，又是教师必须具备的基本职业素质。作为人类精神资源开发者的教师，必须学习有关人类精神的科学——心理学，掌握学生的心理活动规律，从而在教育过程中更好地开启学生的智力，优化学生的人格，丰富与完善学生的精神世界。

第一节 心理学的学科属性与研究对象

科学研究是人类追求真理的活动，科学研究的目的是发现客观世界中事物间的固有规律。由于客观事物的广泛性和复杂性，为了对不同事物或事物间的关系进行系统探讨，科学研究往往是分门别类进行的，这样便形成了具有不同学科属性和各自特定研究对象的科学领域或学科。要了解什么是心理学，首先要认识心理学的学科属性和研究对象。

一、心理学的学科属性

（一）心理学属人学范畴

科学是人类关于自然界、人类社会、人的思维的知识与思想体系。人类的科学研究是从研究自然界的物质开始的，因此，自然科学是最早发展起来的，天文学、地理学、生物学、物理学等都是古老的科学。但是，在科学研究的进程中，人们逐渐发现作为认识客观世界的主体的“人”也应该被研究，人类自身也需要被认识和了解，认识和研究“人”也是科学的任务和内容。

在远古时代，人们并不真切地知道“人”是什么，古希腊神话中斯芬克斯（Sphinx）对过路人所提出的那个关于“人”的谜语是一个很好的例证。当人类认识客观物质世界达到相当深入的程度，并深切意识到由于对“人”的认识缺乏，致使人类文明出现失衡状态时，研究“人”就成为科学研究的重要任务，研究“人”的学科出现了。