

公共基础课系列

心

理

学

主编 李红 副主编 张仲明

网络jiaoyu

西南师范大学出版社

21世纪网络教育教材·公共基础课系列

心 理 学

主 编：李 红

副主编：张仲明

编 委：徐 展 郑 涌 杨 东 吴 波
 陈安涛 冯廷勇 邹枝玲 王乃戈
 吕厚超 白智宏 王卫红 高雪梅
 毕重增

西南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学/李红主编—重庆:西南师范大学出版社,

2004.9

21世纪网络教育教材. 公共基础课系列

ISBN 7-5621-3206-2

I. 心... II. 李... III. 心理学—高等学校—教材

IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100169 号

心理学

主 编 李 红

副主编 张仲明

责任编辑:郑持军

封面设计:王正端

出版、发行:西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编:400715

网址:www.xscbs.com

印 刷:重庆圣利印刷厂

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:24.875

字 数:433千字

版 次:2004年9月第1版

印 次:2005年8月第3次

书 号:ISBN 7-5621-3206-2/B·37

定 价:28.00元

绪 言

只要有人的地方就需要心理学。在 21 世纪,社会生活日益丰富多彩,社会发展日益加快,科学技术越来越发达,社会竞争日趋激烈,人们所面临的生活压力也越来越大,伴随这些变化,人们希望通过了解、学习和应用心理学来解决在生活中所遇到的诸多烦恼的愿望就越迫切。

心理学课程的教学工作在中国有 100 年左右的历史,除了在大学的心理学专业开设了大量的心理学专业课程以外,在大学的教育学专业、医学专业也开设了数量众多的心理学课程。此外,不同的专业还针对自身的专业需要开设了结合自身专业特点的心理学课程,例如,艺术领域的艺术心理学、司法与犯罪领域的司法心理学和犯罪心理学、工业领域的工业设计心理学,等等。到今天,心理学的发展十分迅猛,产生了许多学科分支,形成了不同学科的心理学教学特点。但是,有一点是共同的,即对于每一个大学生来讲,心理学课程都是一门非常重要的课程。这是因为,新时代的大学生是祖国的未来,祖国的希望之所在,即将成为国家的栋梁,应该具备较高的心理素质,使之成为人格完善、心理健康、社会适应良好、智力发展正常、工作能力强、积极快乐的进取者。因此,了解、学习并应用心理学于自己的生活、学习、工作、交往之中,已经成为每一个新时代大学生的迫切愿望。为了帮助大学生尤其是帮助通过网络学习的大学生更好地学习和了解心理学的基本知识、基本技能,形成应用心理学的基本能力,我们接受了西

1





南师范大学网络教育学院的委托,针对网络大学生的学习特点,编写了这本教材。

本书的编写力求贯彻“充分考虑读者实际,考虑科学性与实践性统一”原则,为此本教材突出了以下几个方面。

1. 趣味性、理论性、科学性的有机结合。理论知识的介绍力求准确,难度适中,同时也激发学生在学习过程中的思考,激发学生的学习兴趣。

2. 强调理论的应用性。学习心理学知识一个很重要的目的就是要用这些理论知识解决工作中、生活中、管理中、学习中的问题。但是理论到实践运用还有一定的距离,因此本书注意了在理论与实际应用之间搭起一个桥梁,使理论更好地应用到实际问题中去。

3. 充分考虑学生的已有基础。学习本门课程的同学,很多人基本上接触过心理学。因此,本教材力图在突出体系、介绍理论知识的同时,还密切联系生活实际,尽量做到深入浅出,使不具备心理学基础知识的同学也能够轻松学习。

4. 学习安排的灵活性。本教材在编写时充分考虑到许多学生学习时间比较零散、难以集中精力从事系统的学习的特点,特别加强了对学习过程与进程的指导,每章的导学、章后小结、复习思考题、学习进度安排可以为学生的学习提供许多帮助,充分体现学习安排灵活性。

本书的最后成稿是集体智慧的结晶,总共 15 位长期在高校教学第一线工作的教授、副教授、讲师以及部分在读的博士研究生参与了编写工作,在整个编写工作中,自始至终既团结协作、相互帮助,又分工明确、各负其责,确保了编写工作的顺利完成。从接受编写任务到最终成稿仅仅历时 3 个月,时间相当紧迫,任务也相当艰巨,在炎热的夏季,在全国闻名的“火炉”城市,他们放弃了难得的暑假休息时间,不畏酷暑,紧张地投入到资料查阅和书稿的编写工作中,最终圆满地完成了编写任务,在此,请让我对他们的艰苦工作表示衷心的感谢!他们是:张仲明讲师(第二章),吕厚超讲师(第三章),杨东博士、副教授(第四章),徐展博

士、副教授(第五章),高雪梅讲师、博士生(第六章),郑涌博士、教授、博士生导师(第七章),毕重增讲师、博士生(第八章),邹枝玲讲师、博士生(第九章),冯廷勇讲师、博士生(第十章),王乃弋博士生(第十一章),陈安涛讲师、博士生(第十二章),王卫红副教授(第十三章),白智宏讲师(第十四章),吴波讲师(第十五章)。我自己承担了第一章的编写任务和全书的编写计划和统稿工作。特别需要提及的是,我的学生张仲明在整个书稿的编写工作中协助我做了大量的具体工作,从最初接受任务开始,一直到书稿的最终完成,张仲明同志付出了艰巨的劳动,在此特别给予感谢!

本书在编写过程中还参考了国内外诸多教科书和学术著作,由于篇幅限制,没有一一列出,在此一并致歉和致谢。

感谢西南师范大学网络教育学院和西南师范大学出版社对本书的编写工作所做的大量工作。特别感谢责任编辑郑持军同志对本书的编写工作提出了许多良好的建议,他的心理学专业水准、负责任的工作态度和细致的工作作风使本书受益匪浅,最后还要感谢为本书的编写工作做了大量工作的所有人员,是他们的辛勤劳动才能使这本教材能在祖国的第 55 个生日即将到来之际顺利出版。

由于编写时间紧迫和编写人员的水平局限,书中难免出现错误或遗漏,敬请同行专家和广大读者提出宝贵意见,以便再版时予以修订,使之日臻完善。

李 红

2004 年 8 月 30 日



学习指南

一、学习时间计划

本门课程总学时数为 60 学时,其中教师非实时视频授课(以下简称“课程录制”)20 学时,学生自学 40 学时。学习进度安排与学习流程如下:

第一章 课程录制,教师讲授 2 学时,学生自学 4 学时,教师网上值机辅导、答疑 4 学时。

第二章 课程录制,教师讲授 2 学时,学生自学 2 学时,教师网上值机辅导、答疑 2 学时。

第三章 课程录制,教师讲授 2 学时,学生自学 4 学时,教师网上值机辅导、答疑 4 学时。

第四章 课程录制,教师讲授 1 学时,学生自学 2 学时,教师网上值机辅导、答疑 2 学时。

第五章 课程录制,教师讲授 1 学时,学生自学 2 学时,教师网上值机辅导、答疑 2 学时。

第六章 课程录制,教师讲授 1 学时,学生自学 2 学时,教师网上值机辅导、答疑 2 学时。

第七章 课程录制,教师讲授 1 学时,学生自学 2 学时,教师网上值机辅导、答疑 2 学时。

第八章 课程录制,教师讲授 1 学时,学生自学 4 学时,教师网上值机辅导、

1





答疑 4 学时。

第九章 课程录制,教师讲授 1 学时,学生自学 4 学时,教师网上值机辅导、答疑 4 学时。

第十章 课程录制,教师讲授 1 学时,学生自学 4 学时,教师网上值机辅导、答疑 4 学时。

第十一章 课程录制,教师讲授 1 学时,学生自学 4 学时,教师网上值机辅导、答疑 4 学时。

第十二章 课程录制,教师讲授 2 学时,学生自学 4 学时,教师网上值机辅导、答疑 4 学时。

第十三章 课程录制,教师讲授 1 学时,学生自学 2 学时,教师网上值机辅导、答疑 2 学时。

第十四章 课程录制,教师讲授 1 学时,学生自学 2 学时,教师网上值机辅导、答疑 2 学时。

第十五章 课程录制,教师讲授 1 学时,学生自学 2 学时,教师网上值机辅导、答疑 2 学时。

2

学习期间共安排两次直播课。

第一次直播课,教师对本课程学习提出总体要求,包括学习目的、内容和进度安排以及具体学习方法指导。

第二次直播课,教师对本课程考前要求作详细讲解及答疑。

二、学习进度要求

本门课程学习时间共安排 18 周。有条件的希望能提前完成。具体建议如下:

第一章,绪论。学习心理学课程的基本问题。主要介绍心理学是研究什么问题的学科,怎样进行研究,在研究中要注意哪些问题,遵循什么原则,心理学到底是如何发展到现在水平,我们可以从哪些取向来看待心理问题,心理学的生理机制是什么等等。这一章的内容要求在 2 周内完成学习。

第二章,感觉与知觉。本章学习感觉与知觉的基本知识。主要介绍感觉的

含义及常见规律,知觉的特性及规律以及错觉的含义与原理。从认识论角度来讲,感觉与知觉都是认识的低级过程,同属认识的感性阶段。本章还要涉及心理加工的过程问题,因此,比较复杂。由此,建议本章在1周内完成学习。

第三章,记忆。本章探讨记忆的基本问题。主要介绍记忆的一般概念,记忆系统,遗忘及其规律,记忆能力的培养等内容。也是本门课程的重点内容,因此建议本章在1周内完成学习。

第四章,思维与心象。本章主要介绍思维与心象的基本问题、问题解决、思维训练与想象力培养等内容。需要花时间去理解,因此建议1周内完成学习。

第五章,创造性。本章主要介绍创造性的界定,主要理论的基本含义,创造性测量的原则与注意事项,常用的测量工具,以及进行创造性思维训练的方法。本章旨在引导大家简单地了解创造性的相关理论,知道可以运用哪些方式测量创造性以及如何采取教育措施进行创造性培养等问题。建议本章在1周内完成学习。

第六章,情绪、情感。本章主要介绍情绪的基本问题。介绍情绪情感的实质、它和认识的关系,介绍情绪情感的特点、作用、几种形态的基本特点、形成原因,介绍调节情绪的方法。建议本章在1周内完成学习。

第七章,意志。本章主要介绍意志的基本问题,意志和意志行动的本质,分析意志的特点,意志行动的过程,意志控制和失控,探讨意志品质以及培养良好意志品质的途径和方法。建议本章在1周内完成学习。

第八章,意识。本章主要介绍意识的基本问题,与意识密切联系的注意,特殊的意识状态:睡眠与催眠以及睡眠中的神秘现象:梦。建议本章在1周内完成学习。

第九章,智力。本章主要介绍智力的基本问题,介绍智力的含义、智力理论、智力的发展变化、智力的测验方法以及如何进行智力开发。本章涉及诸多理论性很强的问题。因此,建议本章在1周内完成学习。

第十章,性格。本章学习个性心理特征之一——性格,介绍什么是性格,性格的基本特征有哪些,根据不同标准对性格类型有怎样的划分,性格形成有哪些影响因素,性格形成的几种基本理论,性格表现在哪些方面,以及性格评定的几种常用方法。本章与现实运用紧密联系,因此是本门课程中的重点章节。建议





本章在1周内完成学习。

第十一章,气质。本章主要介绍气质的基本问题。介绍什么是气质,气质的基本特征有哪些,根据不同标准对气质类型有怎样的划分,气质形成有哪些影响因素,气质的几种基本理论,以及气质评定的几种常用方法。本章与现实运用紧密联系,因此是本课程中的重点章节。建议本章在2周内完成学习。

第十二章,个性倾向系统。本章主要介绍个性倾向性的基本问题,主要介绍个性倾向性的成分,什么是个性倾向性,需要的特点、种类、需要理论,动机的含义、功能及动机冲突,价值观的含义及功能,价值观的类别。本章是本门课程中的重点章节。建议本章在2周内完成学习。

第十三章,心理学在社会生活中的应用。本章主要概要介绍心理学的应用问题。在本章中,一些问题在前几章中,都有所涉及。因此,本章是本课程的非重点章节,建议本章在1周内完成学习。

4

第十四章,心理学在学校中的应用。本章主要介绍心理学在教育中应用的基本特点及发展趋势,介绍学习动机理论;介绍对不同类型知识采用有效的知识教学及学习策略、品德心理的结构以及应用相关心理学理论实施品德培育和转化、矫正不良品德的方法。本章是心理学原理的应用,不是本门课程的重点章节。建议本章在1周内完成学习。

第十五章,心理健康与心理咨询。本章介绍心理健康以及心理咨询的相关内容,介绍心理咨询与心理治疗的关系,心理异常的含义,心理咨询的一些重要流派及方法。这仅是粗略的介绍,使学习者对心理健康与心理咨询有所了解。因此,建议本章在1周内完成学习。

三、学习方法与作业

通过学习心理学的基础知识,使我们掌握心理学的基本原理与基本知识,了解心理现象的发生及规律,理解运用心理学原理解决问题的基本方法,培养心理学的人文素质,树立心理健康观念,全面提高学习者的心理健康水平,提高运用心理学的基本原理、知识解决实际问题的能力。

网络学院学生学习的特点是学生安排时间自学为主,教师网上辅导为辅。

因此,学生要充分利用每周举办的《在线交流》,与辅导教师和其他同学共同探讨一些心理学的基本原理与知识,在交流中学习,在讨论中提高。更要自觉安排相应的自学时间,按照学习进度,保质保量地完成每周的学习任务。

为了方便自学,本教材开篇设有“学习指南”,每章设计有“导学”,提出学习要求;章末都设计有“小结”,章后安排有思考题,起到复习指导、强化学习效果、延伸学习内容的作用,同时也为在线讨论提供了思路。教师也可以在公告栏中粘贴上相关例子,供同学们进一步讨论和学习。

本课程每章都安排有作业,由教师根据学习进度布置,学生必须按时按进度完成。

根据心理学的课程特点,在学习时要注意如下几点:

(1)以纲为纲。在学习时一定要根据教学大纲及要求来全面地、有主有次地掌握心理学的知识。

(2)以本为本。在学习时,要以此教材为根本,熟读教材,加深理解。处理好教材与知识拓展的关系。

(3)重建结构。在学习过程中,要有意识地形成自己独特的知识结构,更加

高效地掌握心理学的基本原理。

(4)形成能力。学习过程及重要目标是培养运用心理学的基本原理与知识解决实际问题的能力。

在心理学的学习中,还应重点抓好以下环节:

(1)充分预习。预习确保进行新学习时具有适当的知识准备。同时也能更加深刻地理解学习好心理学基础知识的重要性。

(2)认真听课,善于思考。认真听课是掌握知识的一个主要途径。在听课时,可以理解每部分的重、难点。提高对课后复习的指导性。

(3)联系实际、发挥主动性。做中学是联系实际的主要形式。要联系实际,首先要发挥主动性,即具有联系实际的心向;其次,要有进行理论联系实际的知识与理论准备,最后要有理论联系实际的操作。

总之,在学习心理学时,要一边学习,一边利用所学习的心理学知识来改善、提高自己的学习效果。



目 录

学习指南	(1)
第一章 绪 论	(1)
导 学	(1)
第一节 心理学的研究对象	(3)
第二节 心理学研究的几种取向	(12)
第三节 心理学研究任务、原则与方法	(17)
第四节 心理的生理学基础	(23)
第五节 学习心理学的意义	(28)
小 结	(30)
第二章 感觉与知觉	(32)
导 学	(32)
第一节 感觉	(34)
第二节 知觉	(40)
第三节 错觉	(54)
小 结	(59)





第三章 记忆	(62)
导 学	(62)
第一节 记忆的一般概念	(63)
第二节 记忆系统	(66)
第三节 遗忘及其规律	(75)
小 结	(82)
第四章 思维与心象	(84)
导 学	(84)
第一节 思维概述	(85)
第二节 心象概述	(91)
第三节 问题与问题解决	(97)
2 小 结	(109)
第五章 创造性	(111)
导 学	(111)
第一节 创造性概述	(112)
第二节 创造性的测量	(117)
第三节 创造性思维的培养	(126)
小 结	(138)
第六章 情绪、情感	(140)
导 学	(140)
第一节 情绪、情感概述	(141)
第二节 情绪表现和情绪识别	(145)
第三节 常见的情绪类别	(152)
第四节 情绪调节与心理健康	(155)

小 结.....	(162)
第七章 意志	(164)
导 学.....	(164)
第一节 意志概述.....	(165)
第二节 意志控制与失控.....	(172)
第三节 意志品质及其培养.....	(177)
小 结.....	(181)
第八章 意识	(184)
导 学.....	(184)
第一节 意识的基本问题.....	(185)
第二节 注意.....	(191)
第三节 睡眠与梦.....	(198)
第四节 催眠.....	(204)
小 结.....	(210)
第九章 智力	(212)
导 学.....	(212)
第一节 智力概述.....	(213)
第二节 智力测验.....	(220)
第三节 智力理论.....	(229)
小 结.....	(237)
第十章 性格	(239)
导 学.....	(239)
第一节 概述.....	(241)
第二节 性格的形成及其理论.....	(250)





第三节 性格的表现和评定.....	(257)
小 结.....	(264)
第十一章 气质	(266)
导 学.....	(266)
第一节 气质概述.....	(267)
第二节 气质的测量.....	(277)
第三节 气质在教育和职业选择中的运用.....	(281)
小 结.....	(284)
第十二章 个性倾向系统	(286)
导 学.....	(286)
第一节 个性倾向系统概述.....	(288)
第二节 需要与动机.....	(291)
第三节 兴趣及职业兴趣.....	(297)
第四节 价值观.....	(301)
小 结.....	(305)
第十三章 心理学在社会生活中的应用	(307)
导 学.....	(307)
第一节 工业心理学、管理心理学及社会心理学	(309)
第二节 广告心理学和消费心理学.....	(316)
第三节 环境心理学、运动心理学及交通心理学	(320)
小 结.....	(326)
第十四章 心理学在学校教育中的应用	(327)
导 学.....	(327)
第一节 学习动机的激发.....	(329)

第二节 知识有效学习及其教学策略.....	(333)
第三节 德育心理与品德培育.....	(341)
小 结.....	(348)
第十五章 心理健康与心理咨询	(350)
导 学.....	(350)
第一节 心理健康与咨询概述.....	(352)
第二节 心理咨询的对象及内容.....	(358)
第三节 心理咨询的主要流派.....	(363)
小 结.....	(373)
主要参考文献	(375)
学习参考书目	(378)



第一章

绪 论

导 学

本章学习心理学课程的基本问题。主要介绍心理学是研究什么问题的学科,怎样进行研究,在研究中要注意哪些问题,遵循什么原则,心理学是怎样发展到现在水平的,我们可以从哪些取向来看待心理问题,心理学的生理机制是什么,等等。全章共5节。第一、二节主要介绍心理学的研究对象及研究取向,理解掌握心理学的研究对象;第三节主要介绍心理学研究的任务、遵循的原则和研究方法;第四节主要讨论心理学的生理机制;第五节介绍学习心理学的意义。在学习中,要以理论联系实际为根本原则,充分理解心理学在学习、生活、工作中的重要作用,认识心理学,提高心理素养水平。

由于本章是学习其他章节的基础,因此,不但要记忆本章所涉及的基本概念、基本原理,而且要把这些知识结构化,使之便于理解,也便于实践运用。

心理是人人都具有的现象,也是人人在时时刻刻需要理解的现象。如何认识心理学,本章将从心理学的研究对象、心理学的研究取向、心理学的研究原则与方法、心理发生的生理机制及学习心理学的意义等来做一系统探讨。

本章学习重点:

第一节,动态—稳态的角度认识心理学研究对象;心理过程、心理状态、心理

1

