

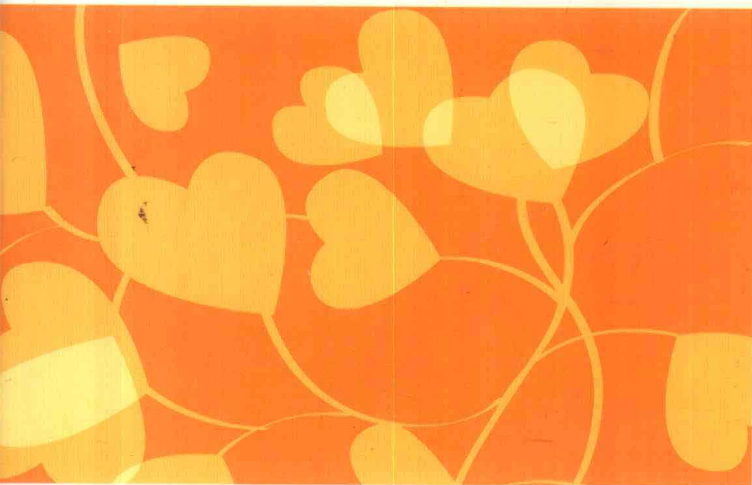


实践导向型教师教育系列教材

Fundamentals of Psychology

心理学基础

■ 主编 程素萍 林慧莲



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

实践导向型教师教育系列教材

心 理 学 基 础

Xinxixue Jichu

主 编 程素萍 林慧莲



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

“实践导向型教师教育系列教材”依据《教师教育课程标准》精神,贴近基础教育改革要求,注重理论知识和教学实践能力的整合,旨在提高教师教育教学水平和人才培养质量。本书是其中的一本,内容包括:绪论,需要、动机和意志,意识和注意,感觉和知觉,记忆,思维,情绪和情感,能力,人格,共九章。

本书力求把心理学基础理论与实践操作结合起来,重点突出心理学知识在生活和教育领域中的应用,既反映心理学科的经典研究,也体现其最新进展。本书可作为教师教育的心理学课程教材,也可作为心理学及相关专业本科生使用的教材,还可以作为在职教师继续教育的教材。

图书在版编目(CIP)数据

心理学基础 / 程素萍, 林慧莲主编. —北京: 高等教育出版社, 2011.2

实践导向型教师教育系列教材

ISBN 978-7-04-031044-3

I. ①心… II. ①程… ②林… 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 (2010) 第 260195 号

策划编辑	魏振水 张忠月	责任编辑	王建强	封面设计	张申申
责任绘图	尹 莉	版式设计	范晓红	责任校对	王 雨
责任印制	朱学忠				

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京铭传印刷有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 20.25
字 数 320 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2011 年 2 月第 1 版
印 次 2011 年 2 月第 1 次印刷
定 价 30.00 元

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 31044-00

实践导向型教师教育系列教材 编写委员会

主 任 吴锋民

副主任 谢林森 马 兰

委 员 周跃良 吴卫东 邵光华
李 勇 罗晓杰 陈志伟
林慧莲 宋秋前 应向东
王少非 魏振水

总序

我国的教师教育正处于改革和发展的关键时期。新中国成立 60 多年特别是改革开放 30 多年以来,我国的教育事业实现了跨越式发展,同时我国的教师教育体系从封闭走向开放,职前培养与职后培训紧密结合。随着基础教育课程改革的实施,教师队伍建设进入了由规模发展转向质量提高的新阶段,中小学需要适应新课程改革和实施素质教育的高质量师资。在新的历史发展起点上,教师教育工作面临着新形势和新任务,教育公平、教育质量等问题受到社会各界的极大关注。

教育大计,教师为本。在 2010 年 7 月召开的全国教育工作会议上,胡锦涛总书记指出,教育事业发展的关键在教师,要把加强教师队伍建设作为教育事业发展的最重要的基础工作来抓,努力造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》明确提出,加强教师教育,深化教师教育改革,创新培养模式,增强实习实践环节,强化师德修养和教学能力训练,提高教师培养质量。这种改革思路可以理解为“实践导向”的教师教育,为当前乃至今后一个时期教师培养及教师专业发展作出了十分清晰的定位。

为推进教师培养模式创新,培养造就一大批优秀教师和教育家,从而培养能够担负起国家与民族未来发展使命的年轻一代,国家近年来采取了一系列重要战略举措。实行师范生免费教育政策,进一步形成尊师重教的浓厚氛围,鼓励吸引更多的优秀青年投身教育事业;启动实施“中小学教师国家级培训计划”,旨在加强中小学教师特别是农村教师队伍建设;即将颁布的教师教育标准,涵盖教师标准、教师教育标准、课程标准及其评价标准四个方面,确立了“儿童为本”、“实践取向”、“终身学习”三大原则;“特岗计划”探索创新了教师的补充机制,加强、充实了农村师资力量。这些举措集中体现了国家对于教师队伍建设和基础教育发展的关注,取得了积极的成效。

创新、专业化、实践导向是当今教师教育发展的主流与关键词。各地教育行政部门和有关高校纷纷结合自身实际情况,在教师教育战略转型、机构设置、培养模式、课程建设、教学方式等方面进行了探索与创新。浙江省在教师教育改革方面也做了大量的工作,取得了显著成效。在教育行政部门的指导和推动下,浙江省依托省内本科高校教师教育院校,成立了 10 个省级教师教育基地,在整合全省优质教

师教育资源,创新教师教育模式,构建培养培训一体化的教师教育机制方面形成了鲜明特色。在国内率先推行了师范生教学技能考核制度和高等学校师范生教学技能竞赛工作,组建了国内第一个教师教育省级教学指导委员会——浙江省师范教育教学指导委员会。在调整和优化教师教育课程结构、改革教学内容、改进教学方法和手段等方面取得了积极进展,形成了结构比较合理、规模比较合适、培养水平较高的教师教育体系。尤其是所倡导的“通识教育、专业教育、教师教育”有机结合的师范生课程体系和“见习、研习与实习一体化”的师范生实践教学体系,集中体现了浙江省教师教育改革注重以教师职业能力和教师专业实践能力培养为导向的理念。

教材是教和学的重要依据,是指导教师进行教学改革、课程开发的重要资源。由浙江师范大学校长吴锋民教授主持开发的“实践导向型教师教育系列教材”是浙江省教师教育基地建设工作的一个重要组成部分。这套教材集中浙江省教师教育的优势力量,进行大规模的协作开发,是借助教材开发探索区域内优质教师资源和课程资源共享的有效方式。从课程设置和教材开发的角度,试图打破脱离实际的过度理论化和学术化的教材体系,着力改造教育学、心理学等传统的教师教育课程教材,规划和建设教育研究与拓展类课程教材,加强建设教育实践与技能类课程教材,构建起一种从教师职业特性出发、注重教师专业实践能力培养的教材体系,实现理论有效地为实践服务,为解决教育教学问题服务。同时,我们也看到这套教材特别关注中小学教育教学实践,大量吸纳了中小学教育教学中的典型案例,不仅可以让学生熟悉中小学教育实际,也能利用这种方式有效解决理论与实践相结合的问题。

浙江省建设教师教育基地、创新师范生培养模式等做法是具有区域特色的推动教师教育改革的有益尝试,具有较好的示范和借鉴意义。“实践导向型教师教育系列教材”体现了该省教师教育实践的创新成果,定会对各地深化教师教育改革、完善教师教育教材体系、提高教师专业发展水平起到积极的推动作用,为我国教育事业的发展和创新型人才的培养作出积极贡献。

顾明远

2010年7月25日



总序二

浙江省既是经济大省,也是教育大省,历来十分重视教师教育改革与发展,尤其重视师范生的综合素质培养工作。通过教育行政部门的有力指导和各师范院校的努力,浙江省的教师教育工作取得了显著成效,形成了结构比较合理、规模比较合适、培养水平较高的师范教育体系。教师培养已基本实现从关注数量规模到关注质量内涵、从关注单科技能到关注综合素质的转变。但是我们也应该清醒地认识到,完善教师培养体系,不断提高师范生的专业水平、教学能力和综合素质,是教师教育领域里的一项永恒主题。没有最好,只有更好;没有完善,只有改善。

浙江省各师范院校大胆实践,勇于创新,积累了教师教育尤其是师范生培养方面的大量经验。由浙江省师范教育教学指导委员会主任委员、浙江师范大学校长吴锋民教授主持编写的“实践导向型教师教育系列教材”,改变了现有的教师教育课程结构,体现了浙江省在教师教育领域所进行的最新尝试,比较集中地反映了浙江省在教师教育改革和研究方面所取得的最新成果,对浙江省深化教师教育改革、创新师范生培养模式,提升师范生专业培养水平,具有重要的学术价值和实践意义。

该系列教材有以下几个特点:

第一,在教材内容及其编写方式方面有所创新,不仅取材独特、语言通俗,而且较好地体现了课程体系的完整性、所选案例符合主题要求,具有很强的可读性。教材中采用内容提示等各种辅助工具,很有创意,可以更好地帮助学生掌握要点和理解内容。特别值得肯定的是,这套教材致力于数字化、立体化资源建设,这对于充分发挥现代信息技术的作用,提高教育教学效果都是十分有意义的。

第二,教材较好地体现了以实践为导向的编写意图,特别注重理论知识和实践经验的整合。为突出师范生基本实践能力的培养,教材采用了大量的案例,强调“做中学”和协作讨论,引导学生主动参与实践活动以获得宝贵的经验,为他们有效地开展教学设计打下比较坚实的知识基础、经验基础和能力基础。

第三,编写者比较关注师范生教育教学能力的培养与基础教育改革之间的关系,引导师范生主动关注基础教育第一线的教改与教学,关注师范生未来职业生涯可能面临的各种问题与挑战。教材编写还特别关注到师范生对新课程改革普遍理解不深、体验不够的现状,在编写技巧和编写体例等方面作了适当的安排。

第四,教材编写选题恰当,体系合理。10本教材中既有重要的理论性、基础性教材,也有应用性很强的、注重理论与实践相结合的教材(如教学设计和教育研究方法),还有直接面向教育教学实践工作的指导性教材(如实习手册、课堂教学技能训练)。三个层次的教材构成了比较合理完整的教师教育课程体系,符合国内外教师教育课程改革的发展趋势。

总而言之,该套教材在教师教育改革和发展领域进行了一次很有意义的探索,既具有地方实践特色,也有比较深入的学术思考。希望这套教材的出版能够进一步推动浙江省乃至全国的教师教育改革与创新,为深入贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》作出积极的贡献。

浙江省政协副主席 徐 辉
浙江师范大学原校长

2010年7月



前言

教师教育改革和创新是教师培养的永恒主题,也是国内外教育界一直十分关注的问题。国内相关学者和教师培养高校从理论研究、培养体制创新、教师准入以及教学实践等方面开展了多角度的研究与实践,初步形成了我国教师教育改革与发展的新局面。在浙江省教育行政部门的指导和推动下,浙江省成立了10个省级教师教育基地,在国内率先推行了师范生教学技能考核制度和高等学校师范生教学技能竞赛工作,组建了国内第一个教师教育省级教学指导委员会——浙江省师范教育教学指导委员会。“实践导向型教师教育系列教材”就是在该教学指导委员会的组织和推动下,联合浙江省各个教师教育基地协同攻关,经过近两年的研究积累而推出的重要成果。

教材是教和学的重要依据,是指导教师进行教学改革、课程开发的重要资源,这也是浙江省师范教育教学指导委员会成立之后将注意力首先集中在教材开发上的原因之一。本系列教材的开发主要是为了适应教师教育发展和基础教育改革的需要,建立适应教师教育课程标准基本要求和高师院校实际教学需要的学习与教学资源;同时也是为了解决现有部分教材中存在的理论性偏强、内容过于空泛和材料陈旧等问题。为此,我们将本系列教材设计和开发的重点放在改善学生教学实践能力的培养和训练上面,突出教材在引导学生自觉提升教学实践能力和教师专业技能方面的作用。

依据系列教材开发的目的是对未来教师所需要的教育教学能力的认识,我们从教师教育课程整体设计层面上系统分析与研究了课程体系及内容框架,确定了首期规划出版的10本教材:《教育学基础》、《心理学基础》、《教育研究方法》、《班级管理实务》、《教育实习手册》、《课堂教学技能训练》、《教师口语艺术》、《发展与教育心理》、《教学原理与教学设计》、《师德与教师礼仪》。这10本教材既包含了师范院校现行的教育学、心理学、班级管理等内容,也将教育实习、研究方法、教学设计以及师德、礼仪等内容正式纳入教师教育的课程之中。在这个课程体系中,教育学、心理学作为基础理论必不可少,教学设计、研究方法、师德与礼仪、班级管理等内容通过案例与实践的结合,形成开放的,以教育教学实践问题解决为导向的实践性理论体系;实习手册、口语训练以及课堂教学技能训练则是直接指导学生开展实际的教育教学工作。可以说,这样的设计突破了师范院校长期以来“老三门”的课程体系,也反映了当前教师教育课程与教学改革的基本趋势。

本系列教材不仅从教材构成上力图有所创新,在每本教材的框架结构、内容选

取和编写体例上也都力求做出特色。系列教材要求理论阐述必须通俗易懂并辅以案例、小提示、拓展资源等来帮助理解,引导学生借助所学理论解释教育教学现象,进而形成自己的观点。如将发展心理学与教育心理学合为“发展与教育心理”,虽不是首创,但是我们特别强调教育教学必须依据学生心理发展规律来实施的原则,把两个学科内容有机地整合在一起。实习手册更是突破了常规教材的呈现方式,采用活页形式,提供大量的量表,引导学生主动积累和建构知识,发展创新性思维。同时,该教材将学生的见习、实习和研习等活动以一种全新的形式展现出来,实现了教本、学本的完全统一,也给实习评价提供了新的形式。本系列教材在数字化资源建设方面进行创新性构建,拟在初步建成优质文本教材的基础上,配套建设支持教学的网站和数字化资源,使之成为有效促进教师教研和学生学习的重要支撑体系。

教材体系和内容的变革、教材形式的创新要求学生的学习和教师的教学都要做出相应的调整。首先,本系列教材的文本部分提供了开展学习和组织教学的线索,是基本材料而不是唯一材料。教材的编写考虑了不同培养层次的要求,教师应该根据学习和教学情况适当增删内容。其次,本系列教材设计了一些辅助性工具,比如边白、小提示、空白页等,师生应该研究如何有效地根据学习情况来使用这些辅助工具。第三,本系列教材十分强调教学实践能力的培养,因此教师应特别注意对学生学习方法的指导和引领。第四,数字化资源支持平台的建设需要教师和学生的积极应用和创新。我们特别提倡使用本系列教材的教师和学生能够共同来建设和完善各种网络资源,建立网上学习社区。

本系列教材各册主编和编写人员是由浙江省各高校推荐、经过省师范教育教学指导委员会认真协调后确定的,他们在各自的领域均有着深入的研究和丰富的实践经验,从而保证了教材的编写质量。

浙江省教育厅师范处、高教处大力支持本系列教材的开发,不仅将本系列教材作为浙江省教师教育基地建设的重要内容,也将此列入了浙江省重点建设的系列教材。高等教育出版社教师教育分社的领导和编辑对本套教材作了精心指导和出版安排,在此一并致谢!

当然,限于水平,本系列教材肯定会存在不少的问题或缺憾,敬请各位同仁和同学在使用过程中多提宝贵意见,以便将来有机会修正和完善。

浙江省师范教育教学指导委员会主任委员

吴锋民

浙江师范大学校长

2010年7月



目 录

第一章 绪论	1
第一节 人类心理现象	2
一、心理学研究的对象	3
二、心理学研究的目标	10
第二节 心理的实质	13
一、人类心理的实质	14
二、心理活动的脑机制	14
三、高级神经活动学说	24
第三节 现代心理学主要派别	25
一、构造主义	26
二、机能主义	27
三、行为主义	27
四、格式塔学派	29
五、精神分析学派	30
六、人本主义心理学	33
七、认知心理学	36
八、认知神经科学	37
第二章 需要、动机和意志	42
第一节 需要	43
一、需要概述	43
二、人的需要	45
三、需要层次理论	53
第二节 动机	55
一、动机概述	56
二、动机理论	58
第三节 意志	64
一、什么是意志	64

二、意志行动过程的心理分析	65
三、意志品质	70
第三章 意识和注意	75
第一节 意识	76
一、什么是意识	76
二、意识状态	77
第二节 睡眠与梦	78
一、睡眠	78
二、梦	82
三、催眠	84
第三节 注意概述	87
一、注意的概念	87
二、注意的功能	88
三、注意的外部表现	89
第四节 注意的种类	90
一、无意注意	90
二、有意注意	91
三、有意后注意	93
第五节 注意的品质	94
一、注意的广度	94
二、注意的稳定性	96
三、注意的转移	98
四、注意的分配	99
第四章 感觉和知觉	102
第一节 感觉	103
一、感觉概述	103
二、感受性	106
三、感受性变化的规律	108
第二节 知觉	113
一、知觉概述	114
二、知觉的特征	116
三、知觉的种类	120



第五章 记忆	138
第一节 记忆概述	139
一、什么是记忆	140
二、记忆的种类	140
三、记忆的过程	142
四、记忆与个性	143
第二节 记忆结构	145
一、感觉记忆	145
二、短时记忆	148
三、长时记忆	152
第三节 长时记忆中信息的遗忘	156
一、遗忘的进程	156
二、遗忘的原因	157
第四节 如何增进记忆	160
一、感觉记忆阶段重在集中注意	160
二、改善短期记忆的方法	161
三、长期记忆宜采用多种策略	162
第六章 思维	165
第一节 思维概述	166
一、思维的概念和特征	167
二、思维的过程	167
三、思维的种类	169
四、思维、语言和言语	172
第二节 思维的基本单元	173
一、表象	173
二、概念	176
三、命题	179
第三节 推理	181
一、演绎推理	182
二、归纳推理	183
三、自然推理及其策略	184
第四节 问题解决	187
一、问题和问题空间	187



二、问题解决的策略	189
三、知识在问题解决中的作用——专家与新手的区别	192
四、影响问题解决的其他心理因素	194
第五节 创造性思维	196
一、什么是创造性思维	197
二、创造性思维过程	197
 第七章 情绪和情感	201
第一节 情绪概述	202
一、情绪的概念	202
二、情绪的发生机制	203
三、表情	206
四、情绪的功能	207
五、情绪智力	208
第二节 情绪和情感的类型	210
一、基本情绪	210
二、情绪状态	211
三、社会情感	212
四、情绪和情感的关系	214
第三节 应激及其应对	215
一、应激及其类型	215
二、应激与健康	218
三、应激的应对	220
第四节 情绪与健康	223
一、健康情绪	223
二、消极情绪	224
三、情绪调节	228
 第八章 能力	234
第一节 能力概述	235
一、什么是能力	235
二、能力与智力	238
三、能力与知识、技能	241
第二节 能力的种类	243



一、一般能力和特殊能力	243
二、模仿能力和创造能力	243
三、认知能力、操作能力和社交能力	244
四、流体智力和晶体智力	245
五、三元智力	246
六、多元智力	247
第三节 能力的测验	249
一、智力测验(一般能力测验)	249
二、特殊能力测验和创造力测验	253
第四节 能力发展与个体差异	258
一、能力发展的一般趋势	258
二、能力的个体差异	259
三、造成能力差异的原因	264
第九章 人格	268
第一节 人格概述	269
一、人格的概念	270
二、气质	273
三、性格	277
四、性格与气质的关系	280
五、自我调控系统	281
第二节 人格的类型	286
一、内倾型人格与外倾型人格	286
二、场依存型人格和场独立型人格	288
三、A 型人格、B 型人格和 C 型人格	289
第三节 人格评定	294
一、自陈测验	294
二、投射测验	295
参考文献	301
后记	304





第一章 绪 论

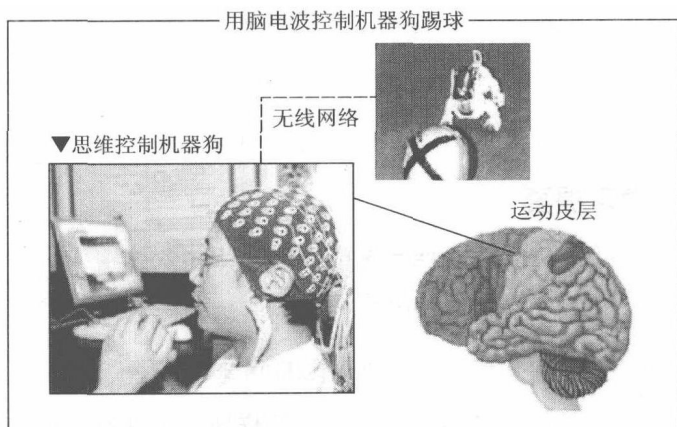
学习提要

- ☐ 你知道心理学家都在研究些什么？
- ☐ 你知道心理学家的研究要达到什么目标？
- ☐ 你知道人的心理是怎样产生的？
- ☐ 你知道科学心理学是怎样研究和解释人的心理与行为的？

引子

思维控制机器狗踢球的脑电研究

在约2米长的绿地毯上,一只红色的机器狗守着球门,一只白色的机器狗越过阻挡它的纸杯,渐渐地接近球门。只见白色机器狗灵巧地躲过“守门员”红色机器狗,将球“踢”进了球门。令人惊奇的是,机器狗踢足球的行为是由两名戴着特殊电极帽的科研人员用“思维”控制的。你只要戴上特殊的电极帽,经过较短时间的训练,也可以通过大脑想象你的肢体活动来直接控制机器狗的运动。



原来,人在思考时,在头皮记录到的大脑皮层特定的电活动,叫做脑电波。这些脑电波可以借助电极帽(高性能的生物电信号采集系统),被实时地提取出来,并进行自动分类,从而实时判断出当前人所处的思维状态。然后,通过计算机把识别出来的思维状态翻译成预先设定的控制命令,通过无线网络发送出去,就可实现人脑对计算机等外部设备的直接控制。

第一节 人类心理现象

当你看到中国航天第一人杨利伟乘坐“神舟五号”载人飞船在太空中遨游时,当你听到他坚定有力地向北京报告“感觉良好”时,你一定非常仰慕和向往。其实,人类对自身奥秘的兴趣绝不亚于对宇宙奥秘的好奇,心理学家在对复杂的人脑开展研究和探索的过程中,也充

