

教师|教育|系列|教材

心理学新编

XINLIXUE XINBIAN

刘 茨 庞泽玲◎主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教师教育系列教材

心理学新编

XINLIXUE XINBIAN

刘 茨 庞泽玲◎主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

心理学新编 / 刘茨, 庞泽玲主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.8

(教师教育系列教材)

ISBN 978-7-303-13043-6

I. ①心… II. ①刘…②庞… 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 (2011) 第 137695 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 24

字数: 436 千字

版次: 2011 年 8 月第 1 版

印次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

策划编辑: 谢 影 责任编辑: 谢 影

美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 毛 佳

责任校对: 李 茵 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

心理学长期以来都被列为高等师范专业的必修基础课程。其教学质量如何,直接影响着高师生个性的培养和教师素质的形成,更影响着以后教育教学活动的成效。所以心理学不仅成为师范专业的必修课程,而且被置于课程计划的核心位置,也成为学习教育学、课程与教学论、教学法等教育类课程的基础课程。

虽然人们非常看重心理学,但在教学实践中,高师公共课心理学存在着课程目标与教学内容存在偏差、教学内容与体系陈旧杂乱、课程内容和实践需求存在偏离,课程期望高与教学成效低的矛盾等诸多问题。所以自20世纪80年代以来,高师公共心理学课程的改革一直都在进行。90年代后,为了进一步提高高等师范教育的成效,教育部启动了高等师范教育面向21世纪教学内容和课程体系改革的计划。公共课心理学教学委员会也先后组织了两次大讨论,与会专家进行了广泛探讨和深入研究,取得了相当的成果。然而有些问题依然存在,如课程的目标定位问题,对不同层次对象的关照问题,教材内容的选择、编排和呈现问题等。随着全国基础教育课程改革轰轰烈烈的进行,教育部又发出了关于深化教师教育课程教材改革的指示,高师心理学课程教学的改革又被置身于突出的位置,我们在深入思考基础教育课程改革理念和精神、分析现在同类教材的基础上,探索了心理学课程的目标、价值、内容和形式,编写了这本教材。我们教材的特色主要有如下几个方面。

一、从未来职业发展目标转向现实指导目标,突显心理学更多的价值

目前人们大都认可“公共心理学是高师专业的基础课程”,是为以后的教育职业服务的,为此在改革中选择了不少如学习心理、课堂管理、心理健康教育等的内

容。然而心理学的价值不仅仅在此，只有远期目标也不足以激发学生当前学习心理学的动力。

我国专家蔡笑岳提出心理学有职业发展、现实指导和人类自我认识等三大主要目标。大量研究表明，大学生在学习生活、人生发展、人际关系、心理状况方面普遍遭遇到程度不等的困扰和问题，迫切需要解决。我们多年对所教大学生的调查也发现，学生对心理学的学习兴趣更多在于满足当前学习生活中遇到问题的解决需求上。他们希望通过学习来解决当前遇到的诸如学习、人际关系、恋爱、个性塑造、人生、心理健康等方面的问题。如果学生意识到心理学只是一些抽象枯燥的概念而不能解决自己当前的问题时，很快就会丧失学习的兴趣和动力。

因此，重新审视心理学课程的价值，我们认为满足学生的现实指导需求应为心理学的首要目标，其次才是满足远期的职业需求，最后才是自我认识的目标。不能仅仅将心理学定性为师范特色课程，应该将它首先定性为重要的大学生素质课程，以此来突显其更大的价值。为此我们确定心理学的课程目标是了解心理学的常识和基本原理，增强对心理学的兴趣，在生活、学习和工作中能够应用心理学规律。

二、以学生实际需求为依据，选择有针对性和实用性的心理学内容

心理学的内容如何选择呢？是知识本位，还是个体本位？是学术导向还是应用导向？在当前普遍使用的教材中，我们看到的更多的是清一色的学科理论知识介绍，带有强烈的学术研究倾向。这样的内容学生学后感觉都是一些离自己很遥远的琐碎的抽象枯燥的概念，很难把它们和自己或他人联系上，更不用说在生活、工作中应用了。所以我们在选择内容时首先思考它是否联系学生的实际需求，能否助于学生解决现实问题；其次结合大多数本科院校培养应用型人才目标的现实，和中小学教师资格考试《教育心理学考试大纲》的要求，确定了有很强针对性和实用性的六项内容：了解心理学、认识个体心理、了解社会心理现象、促进心理健康、提高学习的效率、提高教学的效果。分别满足学生对心理学、个体心理的认知需求，和在生活、学习、职业中的需求。

三、以学生学习的需求变化为顺序，围绕问题及其解决来组织心理学内容

不管是为以后的职业还是对当前现实生活的指导，公共心理学课程的主要目的都是应用。这样的教材的内容组织不应按照学科知识的体系和内在逻辑，而应立足于现实需求，围绕问题及其解决来进行。所以我们采用个体本位和应用导向，以“专题→主题→具体内容”为框架，每个专题阐述一个方面的内容，每个主题尝试解决一个问题，让学生在理解基本规律的基础上能学以致用。

那么依什么样的逻辑来组织呢?通过多年与学生的交流和探索,我们认为学生学习该课程的心理是在变化的。他们首先要对心理现象及心理学有个基本认识,然后会想弄清楚个人的心理特点,弄清楚社会情境里人的心理变化及特点,接下来就是要解决自己的心理困扰问题和当前的学习问题。在感受到心理学对自己当前问题解决的实用价值上,才会考虑到以后将心理规律应用于自己的教师职业中,也才会当前认真学习与教育相关的心理学知识。所以我们以学生对心理学学习的心理变化为顺序来安排各专题内容:了解心理学→认识个体心理→了解社会心理现象→促进心理健康→提高学习效率→提高教学效果。

四、以学生的学习为中心,关照学生学习的兴趣来呈现心理学内容

长期以来,说到心理学的课程改革,就会说到内容体系问题,教学实施问题,甚至教师素质问题,但很少涉及教材内容的呈现方式方面的问题。所以在现有通用的心理学教材中大多采用“章→节→正文→思考题→参考文献”的编排顺序来呈现系统知识,个别教材在章节具体内容前面有一个“摘要”,或“叙事性材料”。教材内容基本上是文字性材料,缺少图表资料,整篇内容也都采用统一的字体和段落格式,从文字风格也多是学术性的严谨风格,偏爱抽象性的专业性的术语和概念。然而呈现方式对学生是否和继续使用教材的兴趣有着较大的影响。传统的呈现方式显然让学生望而却步,学而生畏,大大减弱了学生的学习动力。现代课程与教学论的研究强调教材是以学生的学习为中心的,要有“唤起学生学习欲望”和“巩固学习”的功能,其中呈现方式能够很好地达成这样的功能。于是我们思考如何让该教材能够发挥这些功能。在参考国内外不同学科的新型教材之后,结合当前的实际情况,我们作了如下的改变和创新:

首先,在写作体例上,拟定了下列内容:

体例	预期目的
学习目标	陈述学习的内容和掌握层次,使学生对要进行的学习有一个心理定向,也起到激发兴趣的作用。
内容脉络	这是拓扑型的概念层次网络图,使学生对所学的内容有一个宏观的了解,明了教材陈述的脉络和重点,同时可作为复习时的纲领或线索。
正文	行文脉络是“专题→主题→一、→(一)→1.→...”
内容小结	使学生在学后能够回顾专题主要内容,复习巩固学习。
问题思考	通过思考问题,使学生能将所学内容深入理解,加以整合,并运用到生活实践中去。

其次，为了激发学生学习的兴趣，增加教材的可读性，我们尽量采用通俗的生活化的词汇，尽量减少使用学术性的概念和术语；在行文中穿插一定数量的图片和专栏形式的资料卡。

编写安排 由刘茨和庞泽玲副教授任主编，各专题编写人员如下：专题一和专题四，庞泽玲。专题二的主题1~4，刘茨、宁盛卫；主题5~7，曹玉萍。专题三，殷素梅。专题五，王晶晶。专题六的主题1~3，黄丽辉；主题4~5，宁盛卫。（除宁盛卫是海南省琼州学院的教师外，其他人全部是玉溪师范学院的一线在职教师）。初稿完成后，刘茨绘制了各专题的内容脉络，两位主编对各部分内容进行了认真的审阅修改，对部分内容进行了重写，对全书的体例和风格作了一定的统一。

说明 本书是在参阅、借鉴、引用国内大量文献资料的基础上编写的，鉴于篇幅有限，我们只列出部分主要的文献；同时由于我们强调实用和通俗，减少学术和研究的元素，所以对于引用的某些内容没有给予明确的标注，尤其是来自互联网的图表资料，这里向有关的作者和出版社表示深深的感谢！同时声明他们拥有完全的权利。其次，我们这本教材只是心理学课程改革的一个尝试，局限于我们的实际水平，编写肯定有疏漏、不妥和错误的地方，恳请专家、同行和读者提出宝贵的批评意见和建议，以使我们今后不断修订和完善，为学生提供更好的教材。

本教材适用对象 希望用心理学知识来理解和改进人生和生活的青少年初学者，如大学二本、三本的学生；社会上对心理学感兴趣的年轻人等。

致谢 感谢北京师范大学出版社对本教材出版的大力支持和张宇舒、陈鹏同志给予我们本教材出版面世的机会，非常感谢专门负责本教材编辑出版的谢影编辑的辛勤工作！

刘茨

2011年3月15日

目 录

专题一 了解心理学	1
主题 1 心理学的研究内容	2
一、与“众”不同的心理学	3
二、心理现象包括的内容	6
主题 2 心理学研究的历史	7
一、心理学悠久的过去	7
二、心理学学派林立的时期	8
三、心理学发展的未来展望	12
主题 3 心理学的研究过程	14
一、心理学研究的基本原则	14
二、心理学研究的一般思路	15
三、心理学的主要研究方法	15
专题二 认识个体心理	19
主题 1 个体心理的系统构成和活动条件	20
一、个体心理的系统构成	21
二、个体心理系统与其他关联系统的关系	22
三、个体心理活动的条件和状态	22
主题 2 个体的信息加工系统的构成及其规律	27
一、感知觉过程及其规律	27
二、记忆过程	37
三、想象和思维	44
四、信息加工过程基本概念的区分	49

主题 3 个体行为调控系统及其规律	50
一、个体行为的内部动力——需要和动机	50
二、对自我内涵的调控——自我意识	58
三、情绪的调控——情商	60
四、对认知的调控——元认知	63
五、对行动的调控——意志	64
主题 4 个体的心理属性系统及其规律	66
一、气质	66
二、性格	68
三、能力	72
主题 5 个体心理发展的一般规律	74
一、个体心理的发展动力	75
二、影响个体心理发展的因素	75
三、个体心理发展呈现的趋势和特点	78
主题 6 各年龄段个体心理的基本特点	83
一、婴儿期的心理发展	83
二、幼儿期的心理发展	90
三、童年期的心理发展	98
四、少年期的心理发展	103
五、青年期的心理发展	106
六、中年期的心理发展	108
七、老年期的心理发展	110
主题 7 心理发展的理论简介	112
一、精神分析的心理发展观	113
二、行为主义的心理发展理论	117
三、皮亚杰的心理发展观	122
专题三 认识社会生活中的心理现象	130
主题 1 社会认知	131
一、认识他人的过程	132

二、印象的形成	136
三、归因：对个体行为的原因的探析	140
主题 2 社会态度	142
一、态度的形成	143
二、态度是怎样发生改变的	148
主题 3 社会行为	153
一、攻击：我们为什么伤害他人	154
二、利他：我们为什么帮助他人	158
主题 4 社会影响	163
一、他人在场意味着什么	163
二、从众的发生	165
三、服从与依从	167
主题 5 人际交往	169
一、与人交往的内在需求	170
二、与人交往的条件	171
三、卓越的沟通胜任交往的需要	173
主题 6 群体心理	178
一、群体的内涵	178
二、我们要加入群体的原因	179
三、群体心理效应	179
四、群体是怎样形成的	180
五、如何提高群体的凝聚力	184
专题四 促进心理健康	191
主题 1 健康从“心”开始	192
一、心理健康的内涵	192
二、心理健康的标准	193
三、心理健康与生理健康的关系	197
主题 2 影响心理健康的主要因素	201
一、生理因素	201

二、环境因素	202
三、心理因素	206
主题3 维护自我心理健康	207
一、正确的自我意识	207
二、健康的情绪体验	209
三、良好的人际关系	209
四、坚强的意志品质	211
五、灵活的社会适应性	212
六、健全的人格特征	213
主题4 不健康心理的预防和消除	216
一、大学生常见的心理问题	216
二、实现心理助人的几种常用方法	221
三、中小学生学习健康及其应对策略	223
专题五 提高学习效果	233
主题1 认识学习活动	234
一、什么是学习	235
二、学习的分类	235
三、行为主义学习理论	236
四、认知学习理论	241
五、人本主义与建构主义的学习理论	244
主题2 知识的学习	247
一、知识的分类与表征	247
二、知识掌握的过程	250
三、知识学习与迁移	255
主题3 技能的学习	261
一、技能的概述	261
二、动作技能	263
三、心智技能	267

主题 4 问题解决的学习与创造性	270
一、问题与问题解决	270
二、问题解决	272
三、创造性思维	275
主题 5 品德的学习	278
一、品德心理概述	278
二、道德发展的理论	280
三、品德的形成与培养	282
主题 6 学习策略	286
一、学习策略的特征和分类	286
二、认知策略	287
三、元认知策略与资源管理策略	292
四、学习策略的促进	294
专题六 提高教学效果	299
主题 1 如何设计教学	301
一、制定教学目标与分析教学任务	301
二、确立教学过程的基本结构	309
三、选择教学策略和方法	311
四、选择教学媒体	314
五、创设课堂教学环境	315
主题 2 激发与维持学生的学习动机, 让学生想学	317
一、学习动机的基本成分	317
二、学习动机的种类	318
三、学习动机的激发与维持	318
主题 3 管理课堂, 创设良好的学习环境	324
一、影响课堂管理的因素	324
二、课堂群体的管理	326
三、课堂纪律的管理	329

主题 4 如何检测教学的效果	332
一、理解教学测量与评价	332
二、检测教学效果的方法和技术	336
三、教学评价结果的处理与报告	351
主题 5 如何成为一名优秀教师	353
一、学生喜欢什么样的教师	353
二、专家型教师与新教师之间的差异	353
三、从新老师成长为专家型教师的途径	358
参考文献	367

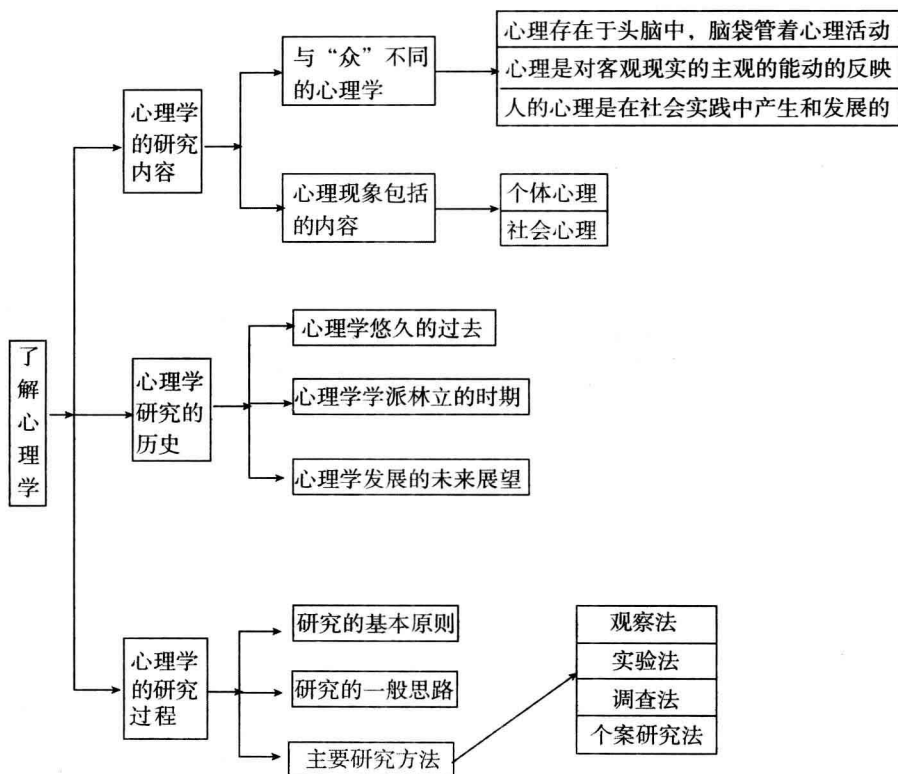
专题一 了解心理学

【学习目标】

学习本专题后你将能做到：

1. 了解心理学的研究对象和研究方法。
2. 了解心理学早期流派的基本知识。
3. 了解心理学发展的历程。
4. 对心理现象有一个初步的正确的理解。

【内容脉络】



主题 1 心理学研究内容

众多学科中，心理学大概是在学习时被人们误解最多的一门学科。你对这门学科是否也产生过以下的一些疑问：

1. 学了心理学，就可以知道别人心里的想法吗？
 2. 心理学家都会解梦和催眠吗？
 3. 学过心理学（或做过一些研究）的人是否都能善解人意，在社交上会更成功吗？
 4. 心理学家都是心胸开阔、处世不乱的人吗？
- 相信通过本书的学习，你会给自己一个更客观的答案。

一、与“众”不同的心理学

提及心理学，人们对它总有着各自不同的看法，有人把它看得玄虚奥妙、深不可测，也有人认为心理学就是揣测他人的心思、猜测别人的言行等，这是对心理学的误解。心理学是一门科学，有着自己特定的研究对象、任务和科学的研究方法。它是专门研究人类的心理现象及其规律的科学。心理学的英文拼写是 Psychology，由希腊文中的“Psyche”和“Logos”两词演变而成，前者是“灵魂”的意思，后者是“记述”的意思，合起来即“心理学是阐释心灵的学问”。心理学和你想的一样吗？

在世界诸多的现象中，心理现象是最让人觉得神秘、困惑、不可思议、不可捉摸的现象。虽然心理现象是人类自身最平常、最熟悉的现象，但心理现象大都是内隐在头脑内的现象。你明明知道有这种东西存在、变化、不断地对人的生活产生影响，而你却看不到、摸不到，你会怎么想呢？因此人类的祖先常常把心理看做是灵魂的东西，不过，随着社会的发展和人类认识水平的提高，人们对心理现象有了一系列的正确认知和理解。

（一）心理存在于头脑中

历史上有相当长的一个时期，人们曾认为心脏是产生心理活动的器官。孟子的“心之官则思”。汉语中也保留着这种错误认识的痕迹，如“想”“怒”“思”“情”等，凡与心理活动有关的字多带心字旁或心字底，还有“心里有事”“心花怒放”“心惊胆战”等词语的使用。随着时代的进步，经验的积累，尤其是近代科学的发展，人们才逐渐认识到产生心理活动的器官是脑，而心脏与心理活动并无特别直接的关系。神经生理学和临床医学的研究都表明了脑与心理的关联，当脑受到损伤时，人的心理活动也会发生变化，诸如“失写症”“失读症”“失语症”等都是因为头脑某些部分发生了病变，有科学家还发现了大脑不同的皮层区域与不同的心理活动的一一对应关系。专家们跟踪个体神经发育的历程，也发现个体心理机能随着神经系统尤其是大脑的发育而由低级向高级、由外到内、由简单到复杂、由凌乱到协调地发展着。更有科学家分析物种进化的历程，得出心理现象只不过是物质发展到高级阶段的一种高级反映形式而已。这就好像人们觉得杂技不可思议、魔术很神奇，而实际上是表演者的技能非常娴熟并利用了人们的心理特点罢了。

（二）心理是对客观现实的主观的能动的反映

首先，心理的内容不管如何复杂、神奇，但归根结底是直接或间接源于现实生活的。有的心理内容是直接来源于客观世界的，如头脑里的猪马

牛羊，看到生活中这些动物后，才在头脑里出现。有的心理内容其原型来源于客观世界，是人对生活中存在的物质经过加工改造后形成于心理，然后又出现在生活中。如飞机、潜艇、雷达等。而有的心理内容在现实生活中没有对应物，但它的构成成分或属性是存在于客观世界里的不同事物身上的。如在文学作品中塑造的飞毯、猪八戒、阿 Q 等形象。至今还未发现客观世界中完全没有而存在于头脑中的内容。有人说像鬼呀、神呀，在现实中没有吧，但是鬼神是什么样子呢，有什么特点呢？还是人们通过把现实生活中的人和物增减构成部分和属性而塑造成的。所以从内容上看，心理是对客观现实的反映，现实是心理活动的源泉。人脑好比一加工厂，它需要加工由外界刺激所提供的原材料，没有原材料，大脑这个加工厂就生产不出任何的产品。这个原材料就是客观现实，它是心理活动的源泉。人的一切心理活动，都是以客观现实中的事物为源泉的，没有丰富的客观现实，人的心理就会成为无源之水、无本之木。

其次，心理是一种主观的反映。心理世界的内容和客观世界中的事物有不同的表现形式，心理的内容不占据有物理空间，可以随意性地改造，并加进了个人的元素在里面。不同的人对客观世界中的同一事物的反应不同，对客观世界中的事物的理解受事物所处情境的影响，在不同的情境下可赋予同一事物以不同的意义。甚至，同一个人对同一客观事物的反映也会受其主观状态的影响，从而给予它的理解反应也不是一样的。

再次，心理是一种能动的反映。心理的主观性本身就体现了其能动性，因为不同的人对外界同一事物的理解和反应是一种积极主动的行为。除此之外，人的行为都是有目的性和计划性的，每个人有自知之明，都能认识世界，并利用主客观规律为自己服务。生活中一系列的交通工具、机械设备等都是人们利用已掌握的客观规律制造出来的为人类服务的。心理活动也能影响，甚至调控某些生理活动等都说明了心理的能动性。

资料卡 1-1

心理是主观的吗？

1. 老太太的愁与乐。有这么一个故事，从前一个老太太有两个女儿，一个卖雨伞、一个开洗衣店，天晴的时候老太太忧心忡忡，别人问为什么，她说：“我卖雨伞的女儿生意不好，我心里难过。”但下雨时她也不高兴，她说：“我开洗衣店的女儿生意不好，洗好的衣服晒不干。”后来，有人告诉她：“其实，天晴的时候你可以为你开洗衣店的女儿高兴，下雨天你可以