

J 教师教育系列教材
JIAOSHI JIAOYU XILIE JIAOCAI



心理学原理 与应用

郑红 樊洁 倪嘉波 等编著

赠送
电子课件

- 在强调心理学知识的科学性、基础性的前提下，重点突出心理学知识、原理的应用性，更好地为学生未来从教服务。
- 教学案例与现实生活联系紧密，典型丰富。

清华大学出版社

教师教育系列教材

心理学原理与应用

郑 红 樊 洁 倪嘉波 等编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书针对公共心理学课程既要服务于师范生自身需要又要满足未来职业要求的双重教学目标,结合当代教师教育的新理念和学生实际需求设计教学内容,着重体现心理学课程的应用价值。全书以心理学基本理论为主线,融合了普通心理学、教育心理学、发展心理学等多学科的知识并着重阐明理论在实践中的应用,在强调科学性、学术性的基础上,突出应用性和趣味性,力求使学生学会利用心理学的基本知识和原理去认识、解决教育教学和日常生活中的实际问题,真正达到学以致用目的。

本书适合用作高等院校师范专业本、专科学生公共心理学课程教材,也可用作教师资格证培训、中小学教师继续教育培训教材和自学者的参考书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心理学原理与应用/郑红,樊洁,倪嘉波等编著. —北京:清华大学出版社,2011.3

(教师教育系列教材)

ISBN 978-7-302-24844-6

I. ①心… II. ①郑… ②樊… ③倪… III. ①心理学—师资培训—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 015782 号

责任编辑:孙兴芳

装帧设计:山鹰工作室

责任校对:王 晖

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:22.75 字 数:546 千字

版 次:2011 年 3 月第 1 版 印 次:2011 年 3 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:38.00 元

产品编号:035321-01

前 言

随着基础教育改革的深入，对教师教育专业化发展的呼声也越来越高。作为教师教育的重要基础——公共心理学课程也要适应时代的要求，改革教学内容，更好地满足基础教育的现实需要，提高师范生的自身素质。其中，公共心理学教材建设是课程改革的核心。本书正是在这种背景下，结合公共心理学精品建设课程的成果和地方院校一线教师长期的教学实践经验而精心编写的。

现代公共心理学课程教学既要着眼于师范生未来职业的需求，使心理学教学内容能够为师范生提高教学质量服务，也要满足师范生自身发展的基本需要，为促进师范生的心理发展服务，只有这样，心理学教学才能实现教师教育课程的基本要求。公共心理学课程教材要达到培养合格师范生的教学目标，提高人才培养质量，必须以真正为学生服务为基本出发点，体现现代教师教育以学生为本的教学理念。因此，本书主要体现了两个方面的基本特色：一是在强调心理学知识的科学性、基础性的前提下，重点突出心理学知识、原理的应用性，解决长期以来心理学教材与学生自身需求和教学实践应用脱节的问题；二是在力求摆脱传统公共心理学教材的弊端的前提下，致力于使公共心理学教材既保持学术性，又适合没有心理学专业知识基础的学生学习。传统公共心理学教材的弊端体现在两个方面，要么过于高深不适合学生学习理解，要么过于肤浅失去学术性，这种现状已经严重影响了心理学教学的效果和学生对心理学课程的认可度。本书在内容选取方面主要以普通心理学中与教学实践密切相关的心理过程和个性心理内容为主，辅之以教育心理学中的学习者和教育者心理的讲解和心理健康教育的内容，注重原理与应用结合，更好地为学生未来从教服务。全书以案例导入为开篇，吸引学生的注意力和兴趣；以原理讲解为主体，帮助学生掌握科学的心理学知识，并运用原理分析案例，让学生知其所以然，更好地学以致用；以拓展阅读资料和推荐阅读书目，扩大学生视野，并为有能力进一步加深学习的学生提供更好的资源。

本书是作者们在长期一线教学实践基础上的思考和探索的凝练，也是哈尔滨学院、红河师范学院、黑龙江省绥化学院三校心理学教师共同协作的成果。本书整体构思比较适合一般本科院校公共心理学课程的教学要求和实际，是教师指导师范生学习心理学知识和师范生自主获取较为系统的公共心理学知识的较好的依据，也适于作为在职教师教育的教材。

本书由郑红教授、樊洁副教授、倪嘉波副教授等编著。全书各章具体的执笔人是：陶钧编写第一章、第五章；郑红编写第二章，第四章第一节、第三节，第八章；樊洁编写第三章、第十章；倪嘉波编写第六章、第七章；刘亨荣编写第四章第二节、第九章、第十一

章、第十二章；刘柏桥编写第十三章。全书由郑红统稿，刘亨荣协助统稿和校订，并进行了大量的排版工作。

全书在编写过程中引证了国内外许多心理学教材中的成果和资料，没有相关作者的出色研究工作，本书也就失去了许多支撑，在此全体作者向各位原作者表示敬意和谢忱。

由于编者学识、水平和视野的限制，本书在编写过程中难免有许多不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理学的研究对象.....	2
一、什么是心理学.....	2
二、心理现象的结构.....	3
三、心理学在教育教学中的 重要作用.....	6
第二节 心理学研究的原则和方法.....	7
一、心理学研究的任务.....	8
二、心理学研究的基本原则.....	8
三、心理学研究的方法.....	9
第三节 心理学的历史与现状.....	13
一、心理学古老的过去.....	13
二、心理学流派及其发展.....	15
三、我国心理学的发展.....	19
本章小结.....	22
思考与练习.....	23
推荐阅读.....	23
第二章 心理的本质	24
第一节 心理是人脑的机能.....	25
一、神经系统的结构和功能.....	25
二、条件反射.....	31
三、脑功能保护与开发.....	34
第二节 心理是客观现实的反映.....	37
一、心理是物质世界的一种 反映形式.....	37
二、客观现实在心理发展中的作用 ...	40
三、人的实践活动对心理形成的 影响.....	41
四、心理对客观现实的反映 具有主观性.....	45
第三节 青少年心理发展的促进.....	46
一、个体心理发展的规律.....	46
二、青少年心理发展的引导与促进 ...	50
本章小结.....	53

思考与练习.....	53
推荐阅读.....	53
第三章 感知觉	55
第一节 感觉.....	56
一、感觉的概念.....	56
二、感觉的种类.....	58
三、感受性的变化及其发展.....	63
第二节 知觉.....	66
一、知觉概述.....	66
二、知觉的特性.....	68
三、知觉的种类.....	71
第三节 感知规律在教学中的应用.....	76
一、运用感知规律进行直观教学.....	76
二、遵循感知规律,提高直观 教学效果.....	79
三、良好感知觉能力的培养.....	80
本章小结.....	82
思考与练习.....	83
推荐阅读.....	83
第四章 记忆	84
第一节 记忆概述.....	85
一、什么是记忆.....	85
二、记忆的类型.....	87
三、记忆的作用.....	92
第二节 记忆过程分析.....	93
一、信息编码过程——识记.....	93
二、信息储存过程.....	97
三、信息提取过程.....	102
第三节 记忆品质及其培养.....	104
一、记忆品质.....	104
二、良好记忆品质的培养.....	105
本章小结.....	109
思考与练习.....	109
推荐阅读.....	109

第五章 思维与想象	110
第一节 思维概述	111
一、思维的概念	111
二、思维的种类	115
三、思维与语言	117
第二节 问题解决的思维过程	118
一、问题与问题解决	118
二、问题解决的阶段	120
三、影响问题解决的心理学因素	122
四、问题解决的策略	125
第三节 青少年良好思维品质的培养	127
一、思维的品质	127
二、青少年思维的特点	128
三、如何培养学生良好的思维品质	130
第四节 想象及其培养	131
一、想象概述	131
二、想象的种类	133
三、学生想象力的培养	134
本章小结	136
思考与练习	136
推荐阅读	136
第六章 注意	137
第一节 注意概述	138
一、注意的概念及功能	138
二、注意的表现	139
三、注意的神经生理机制	140
第二节 注意的种类	142
一、无意注意	142
二、有意注意	144
三、有意后注意	146
第三节 注意的品质	148
一、注意的品质概述	148
二、学生良好注意的品质及注意力的培养	154
本章小结	155
思考与练习	155
推荐阅读	156

第七章 情感与意志	157
第一节 情绪、情感概述	158
一、情绪、情感的概念	158
二、情绪、情感的表现	159
三、情绪、情感与认识和行为的关系	162
第二节 情绪、情感的种类	164
一、情绪的基本形式	164
二、情绪基本状态	165
三、社会情感	166
第三节 健康情绪、情感的培养	168
一、情绪、情感的重要作用	168
二、发展健康情绪的途径	169
三、青少年健康情感的培养	170
四、不良情绪及其调控	171
第四节 意志	173
一、意志的概念	173
二、意志行动的基本特征	174
三、意志行动的心理过程	174
四、意志的品质及青少年良好意志品质的培养	178
五、意志行动中的挫折	181
本章小结	186
思考与练习	186
推荐阅读	187
第八章 个性心理与行为动力	188
第一节 个性心理概述	189
一、个性的概念与特征	189
二、影响个性形成和发展的因素	192
第二节 需要及其引导	200
一、需要及其种类	200
二、马斯洛的需要层次理论	203
三、青少年健康需要的引导	204
第三节 动机及其培养	205
一、动机概述	205
二、动机的理论	207
三、青少年良好动机的培养	210

本章小结.....	213
思考与练习.....	213
推荐阅读.....	213
第九章 能力	214
第一节 能力概述.....	215
一、能力的概念.....	215
二、能力的种类.....	217
第二节 智力及其开发.....	218
一、智力的内涵.....	218
二、智力理论与测量.....	221
三、青少年智力发展的 特点与开发.....	225
第三节 能力的个别差异与培养.....	229
一、能力的个别差异.....	229
二、青少年能力的培养.....	234
本章小结.....	237
思考与练习.....	237
推荐阅读.....	237
第十章 气质与性格	238
第一节 气质.....	239
一、气质概述.....	239
二、气质的类型.....	240
三、气质类型与教育.....	247
第二节 性格.....	248
一、性格的概念.....	248
二、性格结构的特征.....	250
三、性格的测量.....	255
四、良好性格的培养.....	258
本章小结.....	262
思考与练习.....	262
推荐阅读.....	263
第十一章 青少年学习心理	264
第一节 青少年学习的特点与意义.....	265
一、学习的定义与特点.....	265
二、学习的类型.....	266
三、青少年学习的意义.....	268
第二节 学习的理论.....	269

一、行为主义的学习理论与 行为塑造.....	269
二、认知主义的学习理论与 知识获得.....	274
三、建构主义的学习理论与 新课程改革.....	276
四、中国古代的学习论述与 学习理论的本土化.....	277
第三节 学会学习.....	279
一、学习迁移及其培养.....	279
二、学习策略及其训练.....	283
三、个人学习风格的差异.....	288
本章小结.....	292
思考与练习.....	292
推荐阅读.....	292
第十二章 教师心理	293
第一节 现代教师的基本能力.....	294
一、教师的角色.....	294
二、当代教师必备能力分析.....	296
三、专家型教师的能力分析.....	299
四、教师心理对学生的影响.....	303
第二节 教师的评价.....	304
一、教师职业道德准则.....	304
二、教师威信.....	306
三、教师自我效能感.....	308
第三节 教师心理健康.....	309
一、中小学教师常见的心理问题.....	309
二、影响教师心理健康的因素.....	311
三、教师心理健康的自我维护.....	314
本章小结.....	316
思考与练习.....	316
推荐阅读.....	317
第十三章 青少年心理健康与辅导	318
第一节 青少年心理健康教育.....	319
一、心理健康的含义与标准.....	319
二、青少年心理健康的现状.....	322
三、学校心理健康教育.....	329

第二节 学校心理辅导	334	二、学习心理问题的辅导	341
一、学校心理辅导的含义	334	三、人际交往问题的辅导	344
二、学校心理辅导的内容	335	四、情绪问题的心理辅导	346
三、学校心理辅导的形式和 常用方法	336	本章小结	348
第三节 青少年常见心理问题辅导	340	思考与练习	349
一、青春周期性心理问题的辅导	340	推荐阅读	349
		参考文献	350

在冯特创立他的实验室之前，心理学像个流浪儿，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿敲敲认识论的门。1879 年，它才成为一门实验科学，有了一个安置之处和一个名字。

——墨菲

第一章 绪 论



本章学习目标

- 心理学的概念。
- 心理学是一门科学。
- 心理现象的结构。
- 学习心理学对教育教学的积极意义。
- 心理学的主要研究方法。
- 心理学的主要流派。



核心概念

心理学(psychology) 心理过程(mental process) 观察法(observation method) 实验法(experimental method) 调查法(survey method) 测量法(measurement method) 行为主义心理学(behavioristic psychology) 格式塔心理学(gestalt psychology) 精神分析(psychoanalysis) 认知心理学(cognitive psychology) 人本主义心理学(humanistic psychology)

引导案例

身边的心理学

新学期开始，大学生小章打算购买一台新的 MP3 播放器，于是在一个星期天的下午，他来到了人来人往的商场。商场里种类繁多的 MP3 播放器让他看得眼花缭乱，可是究竟哪一个才是自己喜欢的呢？小章走到一个柜台前，看到了一台蓝色的 MP3 播放器，他觉得似乎在广告中看到过这款 MP3 播放器。营业员开始向小章介绍这款机器的性能，可是他觉得这台并不适合自己，于是又选中了其他型号，因为他的同学使用过同样的播放器，而且据说质量和音效都不错。这时，新的问题又出现了，因为小章这个月的生活费已经捉襟见肘，但是他觉得如果能将买衣服的钱省下来，还是足够生活了。这样小章就买到了这台自己所

喜欢的 MP3 播放器。

在上面的这个例子中，小章的心理都发生了哪些有意思的变化呢？本章将简要介绍究竟什么是心理学以及与心理学有关的一些知识。

在正式开始学习心理学之前，思考这样几个问题：你知道冯特吗？你知道弗洛伊德吗？你听说过催眠吗？你听说过系列位置效应吗？你相信心理学家已经洞悉你在想些什么吗？如果你想对这一切有所了解，就让我们走进心理学的世界吧。

第一节 心理学的研究对象

自从科学心理学诞生的那一天起，心理学家们就开始了关于心理学研究对象的争论，这种争论甚至一直存在至今，那么心理学究竟应该研究些什么？

一、什么是心理学

在当代社会，心理学已经是人们较为熟悉的名词了。很多人从不同渠道已经接触过一些心理学的知识，也有人曾尝试运用心理量表、心理知识去处理自己或者他人所遇到的一些问题，无论成功与失败都增加了心理学的神秘感，那么心理学到底是一门什么样的科学呢？

(一)心理学的概念

从心理学的起源看，现在所说的心理学在英文中被表述为 psychology，它是由两个希腊文词根 psyche 和 logos 组合而成的，psyche 的意思是灵魂或者思想，而 logos 则意味着对某种事物的研究。顾名思义，心理学可以理解为对灵魂或者思想的研究。然而，这样的定义并不能让人们全面地理解心理学。事实上，从心理学诞生的那一天起，心理学家们对心理学所采用的定义就没有统一过。这是因为心理现象的复杂程度远远超过人们的想象。心理学的研究对象和研究的范围随着时代和不同学派研究的进展不停地发生着变化。

现代心理学创始人之一，美国心理学家詹姆斯(William James)认为，心理学是关于心理生活的科学，涉及心理生活的现象及其条件^①。按照詹姆斯的观点，心理学研究的是人的意识。然而这一观点在 20 世纪 20 年代受到了挑战。由于意识是看不见摸不着的，行为主义心理学的创始人华生(John Watson)提出心理学研究的对象应该是行为而不是意识，只有研究可以被客观观察到的行为，心理学才能是一门科学。

无论是意识还是行为，都可以被清楚地觉察。而在复杂的心理现象中还有很大一部分是人们无法觉察到的，所以精神分析派的创始人弗洛伊德(Sigmund Freud)认为，心理学的研究对象应该包括人所不能觉察到的无意识或潜意识。可以说，心理学所涉及的对象非常广泛，除了上述的意识、行为和无意识，一些心理学家对动物心理也非常感兴趣。于是，对心理学下一个令所有人都满意的定义就变得非常困难。

虽然心理现象异常复杂，但任何事物都有其发生发展的规律，科学研究的目的在于

^① [美]威廉·詹姆斯. 心理学原理. 田平, 译. 北京: 中国城市出版社, 2003

揭示这些规律，作为科学大家庭一员的心理学，同样也担负着揭示规律的任务，从这一角度出发，人们习惯性地心理学(psychology)定义为研究人的心理现象发生、发展、变化规律的一门科学。

如前所述，心理学家们对心理学研究对象的认识不同，他们心中的心理学定义也不同。而且随着对心理学研究对象探讨的深入，在将来可能会出现更完善的心理学定义。目前在本书中之所以采用这一定义，主要基于以下两个方面的原因。

第一，心理学是研究人的心理现象的科学。人有哪些心理现象，人的心理现象是如何产生、发展的，心理的发展变化受哪些因素的影响等，都是心理学研究的问题，弄清这些问题，有利于把握人类自身的心理发展。

第二，心理学是揭示人的心理规律的科学。规律是客观存在的、不以人的意志为转移的事物之间的内在的必然的联系。规律不同于经验，规律一经揭示，则带有普遍意义。心理学的任务就是认识与发现规律，并更好地利用规律为人类服务。

(二)心理学是一门科学

心理学是一门科学，表现在其具有完整的知识理论体系和严格的研究方法。从知识体系看，心理学发展至今，已经形成了以基础理论研究为取向的基础心理学和以基础理论研究成果为依托的应用心理学两大体系。

基础心理学包含了对心理现象各方面的研究，如普通心理学、实验心理学、心理测量学、生理心理学、发展心理学、社会心理学、认知心理学、人格心理学、变态心理学、动物心理学等。这些学科的研究面向心理现象的各个层面，关心的是理论的形成并应用理论来解释现象。正是由于基础心理学研究的不断深入和发展，使得我们能够更深刻地理解我们神秘的心理到底是以什么样的方式工作的。

应用心理学则与心理学在不同领域中的应用密切相关，这些心理学分支学科以基础理论研究为中心，辐射至各个领域，并与之相结合，形成心理学覆盖各层次应用研究的体系结构，如教育心理学、临床心理学、咨询心理学、工业心理学、管理心理学、广告心理学、消费心理学、环境心理学、法律心理学等。应用心理学的研究就是要把基础心理学研究所揭示的一般规律应用到具体领域中的过程，从而更好地实现心理学实用价值。

心理学的研究方法是非常严格的，包括观察法、调查法、问卷法、实验法以及先进的神经科学研究方法，这些研究方法将在本章第二节中具体介绍。正是这些严格的实验方法使心理学摆脱了过去形而上学的特征，形成了以实证研究为主要方式的研究取向。同时，严谨的研究方案和完善科学的数据统计分析方法让研究者的结论具有极高的可信性，规范化的研究方法还使得研究者们能够相互验证或修正彼此的结论，增强了心理学的科学性，也使得心理学的研究成果更利于被心理学家和广大民众所接受，心理学的科学地位被逐步确立。

二、心理现象的结构

世间最复杂的事物莫过于人的心理现象，你可以看到五彩缤纷的大千世界，你可以听到周围的谈话声或者是那些令你心跳加速的重金属音乐，你可以清楚地记得你刚刚走进大学校门的那一天，你甚至在考虑进入大学之后是否要谈恋爱，你的能力和性格是否与众不

同。事实上，这里的每一个问题至少都会涉及心理现象的某一个方面。为了研究的方便，心理学家已经把个体心理(作为单独存在个体而具备的心理现象，而非团体心理或社会心理)区分为两个大的方面，即心理过程和个性心理。

(一)心理过程

心理过程(mental process)是指心理现象的动态过程，即人脑对客观现实的反映过程，包括认知过程、情绪和情感过程以及意志过程。

认知过程是指个人获取知识和运用知识的心智活动，是人最基本的心理过程。从人的心理过程发生的角度看，认知过程是开端，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等心理现象。人在接触客观事物时，首先通过各种感官来认识它，如看见颜色、闻到气味、听到声音、触到软硬和粗细等。这种人对当前存在的客观事物个别属性的反应就是感觉。人在认识当前事物时，往往根据已有的知识经验反映事物各个属性间的关系，将各个属性综合成一个整体。例如，看到一朵红花时，不仅看到花的形状、颜色，同时还闻到花的芳香，并将各个属性综合起来，形成花的整体映像，这种对当前客观事物整体属性的反映便是知觉。现实中，人们感知过的经验并不立即消失，它能存储在头脑中，必要时还能提取出来。例如，曾经的同学，现在不在面前，但如果有人提到他的名字，其形象仍然历历在目，这种对过去经历的反映就是记忆。人不仅能记住过去经历过的事物，还能对记忆的形象进行加工、改造，从而创造出新的形象，这个过程叫做想象。作家根据生活体验创作新作品，建筑师根据经验进行新的建筑设计等都是想象活动。人在感知、记忆和想象客观事物的同时，还能利用思维间接地、概括地认识事物，并揭示事物的本质和规律。如根据气象特征进行天气预报，根据古代化石的研究推论古代动物和人类的活动情景等，思维使人的认识摆脱了表面的感性认识，深化为深刻的理性认识。而且，在认识事物的过程中注意始终伴随。注意是对认知对象的指向和集中，它能够帮助人们把有限的认知资源投入到自己所感兴趣或者需要关注的对象上，并能维持相当一段时间。缺少了注意的参与，心理活动将无法深入，也无法有效率。

情绪和情感过程是人对客观事物能否满足需要而产生的态度体验过程，因为人不仅是理智性动物，还是情感性动物。人在认识客观事物的同时，总是以某种态度来对待它们，内心会产生一种特殊的体验。或兴奋或沉醉，或愉悦或沮丧，还有我们通常所说的喜、怒、哀、惧，以及美感、理智感、自豪感、自卑感等，这种态度的体验称为情绪和情感。情绪和情感也是心理过程的重要表现形式。

意志过程是人在活动中为了实现某一目的对自己行为的自觉组织和自我调节的过程。人在认识事物、体验情绪和情感的同时，还能在认识的基础上及情绪和情感的推动下对客观事物发挥能动作用，有目的、有计划地改造世界。这种自觉地确立目的，克服困难，以便实现预定目的的心理过程称为意志过程。

心理过程是一个统一的过程。认知过程、情绪和情感过程及意志过程之间既有区别又相互联系。认知过程是最基本的心理过程，它是情绪和情感过程及意志过程的基础。情感过程是认知过程和意志过程的动力。意志过程对人的认知过程和情感过程具有调控作用。心理过程是人们心理活动的共性过程，并且有注意始终伴随。



引导案例分析

还记得本章开头小章去购买 MP3 的经历吗？这个例子中主要说明的是人的认知过程究竟是什么。这个例子包括了小章获得并加工信息以及利用信息的所有阶段。具体地说，小章动用认知过程中的注意、知觉、记忆、回忆、推理等多种心理活动。注意是从心理上关注一些刺激而忽略其他刺激。例如：小章从种类繁多的 MP3 播放器中看到那台蓝色的；知觉是将感觉提供上来的刺激信息解释为有意义的资讯，即能够将柜台上的商品解释为用来播放音乐的机器；当然，成功地从这些商品中确认 MP3 播放器，还需要使用记忆，也就是认知的信息存储和提取的过程。接下来的认知操作主要集中在信息的提取和利用。对信息的提取包括再认(小章记得在广告上看过蓝色的播放器)和回忆(小章试图确定自己所购买的 MP3 播放器与他的同学的是一样的)。

当然，这个活动中还包括了其他的认知加工过程，小章还可能运用某些不同的推理、问题解决的策略和技巧，来决定购买哪一台机器，而且还不至于因花钱过多而饿肚子。这一任务的成功或失败其实取决于小章如何对已有的知识进行心理组织的效果，即自己的知识表征。为了与营业员进行交流，还需要运用语言和其他一些非语言的线索和符号。最后，小章必须对自己的行动加以决策，也就是购买或者不购买。

在日常生活中包含了大量的认知，而且这些日常生活中的认知活动还相当复杂，往往包含了多个认知加工过程。本书将介绍一些基本的认知过程：感知觉、记忆、思维、想象和注意。

(二)个性心理

个性心理(individual mind)是个体在心理过程的发展与进程中经常表现出来的比较稳定的倾向与心理过程的特点。个性心理是心理现象的又一重要组成部分，是一个人在心理层面区别于其他人的特征，主要包括个性倾向性和个性心理特征两个组成部分。个性倾向性和个性心理特征相互联系、相互制约，使得个性心理结构构成为一个有机的整体。

个性倾向性是指决定一个人的态度、行为和积极性的选择性的动力系统。个性倾向性是人的个性结构中最活跃的因素，它是一个人进行活动的基本动力。个性倾向性决定了人对现实的态度，决定了人对认识活动的对象的趋向和选择。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。它较少受生理、遗传等先天因素的影响，主要是在后天的培养和社会化过程中形成的。个性倾向性中的各个成分并非孤立存在的，而是互相联系、互相影响和互相制约的。其中，需要是个性倾向性乃至整个个性积极性的源泉，只有在需要的推动下，个性才能形成和发展。动机、兴趣和信念等都是需要的表现形式。而世界观属于最高指导地位，它指引着和制约着人的思想倾向和整个心理面貌，它是人的言行的总动力和总动机。由此可见，个性倾向性是以人的需要为基础、以世界观为指导的动力系统。

个性心理特征是个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它包括能力、气质和性格，其中以性格为核心。这些特征影响着个人的言行举止，反映个人的基本精神面貌和意识倾向，集中地体现了个人心理活动的独特性。比如：有的人善于观察事物的细节，有的人却易忽略细节；有的人思考问题细致，有的人却粗心大意，这是能力在认识上的差异体现。此外，每个人都能产生情绪活动，但情绪产生的速度和强度却因人而异，有的人

脾气暴躁，一触即发；有的人却是慢性子，不易发脾气，这是气质上的不同所致。再者，不同的人在活动中做什么、怎么做也表现出各不相同的心理特性，有的人好公忘私、助人为乐，有的人损公肥私，以个人利益为重；有的人勤劳、勇敢，有的人懒惰、怯懦，这是性格上的差异。个性心理特征作为个性结构中比较稳定的成分，反映着个人展开的心理活动和行为。但是，它并非孤立存在的，它和个性的其他组成部分相互联系着，受其他方面的制约，特别是受动机、理想、信念、世界观等个性倾向的制约。个性心理特征是在心理过程中形成的，它又反过来影响心理过程的进行。个性心理特征是以一定的素质为前提，在后天生活实践中形成和发展起来的。

尽管把个体心理现象区分为心理过程和个性心理两大部分，但并不代表现实生活中我们的心理现象是孤立存在的。事实上，心理过程和个性心理都是构成一个人完整心理世界必不可少的部分，人的心理活动具有高度的整体性。无论是心理过程还是个性心理，本身就是一个整体。认知过程、情绪和情感过程以及意志过程是人的整个心理过程的不同方面。情绪和情感过程、意志过程是在认知过程的基础上才能产生，又随着认知过程的深化而不断变化发展。此外，个性倾向性和个性心理特征也总是密切相关的，两者从总体上合理地反映出一个人完整的个性。个性倾向性渗透于各种心理特点之中，个性特点本身也反映着个人的倾向。当然，人的个性心理也是建立在心理过程的基础之上，受到心理过程的制约，也影响到心理过程，使得每个人的心理过程都带有鲜明的个人特征。

三、心理学在教育教学中的重要作用

一切与人有关的活动都会涉及心理学。教育教学活动是教师与学生的动态互动过程，同样遵循着心理学的规律。心理学研究的成果揭示了在教育教学中教师与学生心理发生、发展的一般规律。作为未来的教师，掌握教师及学生在教学过程中的心理规律，可以有效地提高教学的效果^①。

(1) 可以激发学生内在的潜力，提高教育教学效果。教师对学生积极的期望可以激发学生内在的潜力，这种现象称为期望效应(又称皮格马利翁效应或罗森塔尔效应)。教师掌握了这种规律，有意识地对学⽣寄予某种期望时，会用赞赏的目光看待学生，给予更多的关心、指导、鼓励，这种期望会成为一种外在的行为目标的诱因，唤醒学生内心潜在的自我价值意识和对高尚目标的追求。

知识拓展 1-1

皮格马利翁效应提高学习成绩

在希腊神话中，有一个叫做皮格马利翁的著名雕刻家，他雕刻了一座栩栩如生的女人雕像，并深深陷入到对这个美丽女人的爱慕之中。于是他精心照顾自己创作的雕像，每天都向神祈求，让雕像变成真正的人。由于皮格马利翁的真诚，阿佛罗狄忒被感动，成全了他的愿望，让这个雕像变成了真正的女人，并与皮格马利翁结婚，过上了幸福的生活。皮格马利翁效应就是指由于积极的期待而让愿望最终实现，所以也叫做期望效应。

^① 杨倩茜，周红. 心理学理论在教育教学中的运用. 读与写杂志(教育教学刊)，2007(4): 31

1968年,哈佛大学社会心理学教授罗森塔尔(Robert Rosenthal)和小学校长雅各布森(Lenore Jacobson)在一所小学以全校学生为对象进行智力测验。测验结束后,他们挑选了几名孩子,并告诉班主任老师这些孩子是优秀的、有前途的学生。由于罗森塔尔教授的权威身份,班主任老师对他的话深信不疑。而事实上这些孩子是通过随机的方式选取的。8个月以后,这个学校实施了第二次智力测验,结果显示,原先被选中的优秀、有前途的学生所取得的成绩相比其他学生有明显的进步。

为什么仅仅依靠教师的期盼,这些学生就可以提高成绩呢?理由是人会受到自己“期盼”的影响,态度和行为会在不知不觉中发生明显的变化。参加罗森塔尔教授实验的老师认为自己对待学生的态度没有发生什么变化,但是经过观察后发现,老师对待那些被选中的学生时,受到了自己的期待的影响。这种影响表现为教师的表情、预期以及行为等方面出现了变化。教师的这种期待最终会被学生所领会,并努力按照老师期待的方向去行动,最终提高成绩。

(资料来源:李志.学校心理学教程(中等学校部分).哈尔滨:东北林业大学出版社,2004:311~312)

(2) 有助于提高学生的信心。美国著名心理学家韦纳提出的归因理论指出,个人对成功和失败的原因解释不外乎以下4种因素:自身的能力、个人所付出的努力程度、任务的难度以及运气的好坏。心理学的研究表明,如果个体将自身的成功原因归结为自身的能力以及努力程度,那么将会极大提高个体的自信。根据这一理论,在教育教学中,教师在与学生分析成功的原因时,要引导学生尽量从积极方面分析,从而有助于增强学生信心,促进学生心理发展。

(3) 能够增强学生的学习动机。心理学研究发现,条件反射的建立以及行为的形成都是为了获得强化物、得到补偿,从而满足个体的内心需要。在学习活动中也是如此。学生之所以进行学习,是因为在学习过程中可以得到奖赏、赞扬、优秀的学习成绩等。因此教师可以通过奖励、等级评定这些外部强化手段来激发学生的学习动机,也可以通过强化学生的内在需求,培养学生的内在动机,强化学生学习的动力。

(4) 有利于巩固学生的学习效果。德国心理学家艾宾浩斯对遗忘现象做了大量研究,提出遗忘规律:遗忘进程是先快后慢的,在学习停止以后的短时间内,遗忘特别迅速,以后逐渐减慢,过了一段时间后,几乎就不再遗忘了。根据遗忘的规律,可以采用适当的复习策略来克服遗忘。例如,优秀教师的教育实践已经证明,有意识地利用及时复习等克服遗忘的策略(参阅第四章)进行教学,不仅可以使教师的教学更有效率,而且也利于学生学习效果的巩固。

第二节 心理学研究的原则和方法

心理学的研究历史久远,其研究原则和研究方法一直跟着人类科学研究的发展轨迹。随着心理学研究的深入和科学的进步,心理学的研究任务逐渐清晰明确,研究方法也经历了早期的思辨方式和现代的实证方式,正逐渐变得成熟起来。

一、心理学研究的任务

影响心理的因素有很多,那么这些因素究竟是以怎样的方式对心理产生影响?总体来说,心理学的研究任务就是要解决这个问题。心理学研究的基本任务主要体现在描述、理解、解释和调控心理现象三个方面。

(1) 揭示和描述人的心理现象。人的心理活动的本质和发展规律若不能被揭示,就不能被理解和控制,有时甚至会被看成任意发生的、主观自决的、不受因果规律支配的。为此,心理学的大量工作是测量、描述和揭示人的行为以及心理如何调节和支配人的活动的规律性。比如,心理学通过大量的测量揭示了人类遗忘的规律,这样就可以理解为什么有的人记得又快又好,而有的人则记忆效果较差,同时心理学研究也总结了很多提高记忆的方法。

(2) 理解和说明人的心理活动。理解和说明人的心理活动,实际上就是找出产生所观察到的某些心理现象的原因。这个过程既包括了把已知事实组织起来形成与事实相符的说明,也包括了就事件之间的关系提出需要证明的假设。目前对人类的心理现象解释的各种理论和假说,就是在完成这方面的任务。例如,根据人们注意时为什么有的信息能注意到、有的注意不到,而在嘈杂的环境中对自己的名字何以较为敏感的现象,心理学家就提出了注意的过滤器理论,并以实验方式来分析和说明注意的机制。

(3) 预测和控制人的心理活动。心理学研究的另一项重要任务就是预测和控制人的心理活动。人们掌握了心理活动的规律,就能根据客观现实的需要去预测和控制心理活动。例如,通过研究了解到学生的网络成瘾行为的影响因素,就可以根据这些因素的作用程度来预测某个学生是否会出现网络成瘾,同时通过积极的教育来控制这些不利因素的影响作用,从而避免学生最终网络成瘾。

二、心理学研究的基本原则

(一)客观性原则

客观性原则就是实事求是的原则,要求研究任何心理现象都必须以事物本来的面目进行研究。贯彻客观性原则,应该提供可靠的确实材料,并对所得的全部事实材料和数据做出全面的分析,研究所得的结论应该是分析全部材料的成果。人的心理是对客观事实的反映,并通过人的实践活动,以外显行为表现出来。心理学研究者在研究心理现象时,不能依靠个人的主观臆想和揣测,而要根据心理现象产生、发展的客观条件的外部表现来进行研究。做到这一点并不容易,人们往往倾向从某一理论假设出发,对调查或实验资料有主观好恶之分,人们往往喜欢支持自己假设的资料而忽略或轻视和自己假设不一致的资料,这样做的结果就是歪曲事实。有时,人们也会对心理现象进行主观的猜测,而不去寻找证据,用臆想来代替事实,这也是违背客观性原则的。

(二)发展性原则

发展性原则要求在研究心理现象时不能使用静止的观点,而要把心理现象看作一个不断变化的过程,用发展的观点去认识心理活动。任何心理现象都处于不断的发展变化中,