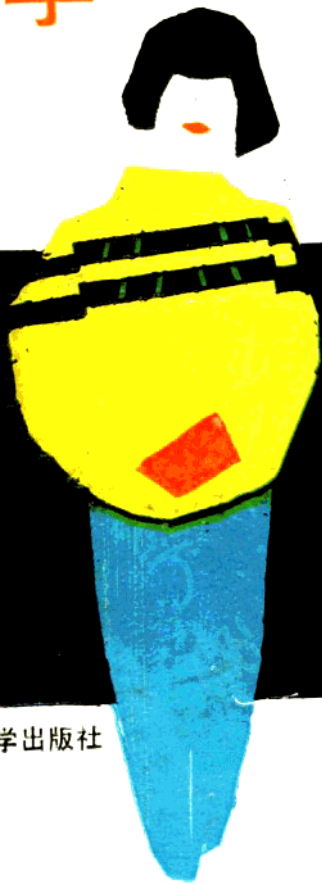


教师实用

心理学

主编 胡启先



中南工业大学出版社

前 言

本书是运用普通心理学、发展心理学、教育心理学、社会心理学等的基础知识和基本理论结合教学实际编写而成的，主要是为中学教师学习其他教育学科，特别是为搞好教育和教学工作提供理论依据、指导原则和具体方法。它不仅可以作为高等师范学校学生和教育学院、教师进修院校学员的公共必修课教材或参考书，而且还可以作为在职教师自学心理学的教材。

在编写过程中，注意到总结教学经验和吸取了国内外心理学科研究的某些成果，并在教材内容和体系上作了尝试性的安排。全书分为六个部分即心理学基础、师生心理、教学心理、团体心理、心理卫生和心理咨询、心理学技术；共计15章，由下列各单位的同志分章负责编写：湖南师大胡启先（第一章）；益阳师专沈云林（第二章）；益阳师范李国群（第三章）；岳阳师专汤福球（第四章）；浏阳师范张伟（第五章1—3节）、刘定邦（第五章4—8节）；湖南体育运动技术学院陈新良（第六章）；邵阳师专王昌善（第七章）；益阳师专陈梦稀（第八章）；浙江丽水师专胡伟平、叶俊杰（合写第九章）；娄底师专周月朗、曹建平（合写第十章）；长沙水电师院欧阳文（第十一章）；益阳师专曹资立（第十二章）；益阳师专冯生荣（第十三章）。其中胡启先为主编并统稿、定稿；沈云林、陈梦稀为副主编。

在编写过程中，还得到了以上各单位特别是益阳师专的领

导和老师们的的大力支持，同时参考了许多心理学论著，并引用了其中的某些材料，谨在此一并致谢。

由于我们的水平有限，经验不足，加之编写时间仓促，书中一定有不少缺点和错误，敬请读者批评指正。

编 者

1991年1月于长沙

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理的本质.....	(1)
第二节 心理学及其作用.....	(17)
第三节 教师实用心理学的基本内容.....	(23)
第二章 心理的生理机制	(25)
第一节 神经系统.....	(25)
第二节 高级神经活动.....	(32)
第三节 内分泌腺和神经——体液调节.....	(43)
第三章 中学生的心理特点	(47)
第一节 个体心理的发展.....	(47)
第二节 中学生心理过程的特点.....	(52)
第三节 中学生个性心理的特点.....	(72)
第四章 中学教师的心理品质	(86)
第一节 中学教师的工作特点和作用.....	(86)
第二节 中学教师的人格特性.....	(90)
第三节 中学教师的才能和机智.....	(98)

第五章 中学课堂教学中的心理学问题 ·····	(106)
第一节 怎样激发学生学习的积极性·····	(106)
第二节 怎样集中学生的注意力·····	(112)
第三节 怎样运用感知规律进行直观教学·····	(117)
第四节 怎样启发学生进行积极思维·····	(120)
第五节 怎样形成和唤起学生的想象·····	(126)
第六节 怎样帮助学生提高记忆效率·····	(131)
第七节 怎样以情感、意志感染和影响学生·····	(141)
第八节 怎样根据学生的个性差异因材施教·····	(148)
第六章 中学体育活动中的心理学问题 ·····	(148)
第一节 中学体育教学和训练过程 中的心理学问题·····	(156)
第二节 体育运动与中学生心理·····	(173)
第三节 中学体育教师和业余教练员 的类型及心理品质·····	(178)
第七章 中学生智力的开发 ·····	(182)
第一节 智力及中学生智力开发的意义·····	(182)
第二节 开发中学生智力的途径·····	(185)
第八章 中学团体的心理学问题 ·····	(202)
第一节 中学的团体和团体心理·····	(202)
第二节 班集体的心理学问题·····	(20)
第三节 班级人际关系·····	(217)

第九章 中学生的心理卫生 ·····	(223)
第一节 心理卫生的概述·····	(223)
第二节 心理健康与心理异常·····	(226)
第三节 中学生的心理卫生教育·····	(236)
第十章 中学生心理咨询 ·····	(241)
第一节 心理咨询的概述·····	(241)
第二节 中学生心理咨询的主要内容·····	(254)
第十一章 中学生的心理评估 ·····	(268)
第一节 中学生心理评估的概述·····	(268)
第二节 中学生的智力评估·····	(274)
第三节 中学生的人格评估·····	(282)
第十二章 中学生的心理档案 ·····	(296)
第一节 建立中学生心理档案的意义·····	(296)
第二节 中学生心理档案的具体内容·····	(300)
第三节 心理档案的管理和利用·····	(306)
第十三章 中学生心理科研 ·····	(312)
第一节 中学生心理科研的概述·····	(312)
第二节 中学生心理科研的常用方法·····	(305)
第三节 中学生心理科研的准备工作·····	(320)
第四节 中学生心理科研材料的搜集、 整理和分析·····	(325)
第五节 中学生心理科研报告或论文的撰写·····	(336)

第一章 绪 论

第一节 心理的本质

一、心理现象及其结构

人的心理现象也就是通常所说的精神现象。它是宇宙间最复杂的现象之一。恩格斯把它誉为“地球上最美好的花朵”。只要人们生活和活动着，这“地球上最美好的花朵”就永不凋谢地在人的头脑中开放着，表现出绚烂多姿和丰富多彩的内容。

当我们与周围环境相互作用时，就会凭借眼、耳、鼻、舌、皮肤等感官获得环境中各种有关的信息，从而在头脑中产生感觉和知觉，如看到雄伟的建筑物，听到雄壮的歌声，嗅到清香的气味，尝到酸甜的滋味，感到阳光的温暖。通过感觉和知觉所形成的有关事物的感性映象，可以保留在头脑中而成为表象，如提起“天安门广场”一词时，天安门广场的形象就在到过天安门广场和在电视里或画报上看过天安门广场画面的人头脑中活灵活现。人在活动中不仅能感知到当前事物并在头脑中留下其映象，经常还会由当前感知的事物引起对过去经历过的事物的回忆，这就是记忆。人还可以在头脑中利用原有的表象加工改造成新的形象，如画家可以根据别人的言语、文字的叙述或图形、符号的描绘而在头脑中构成从未感知过的画面，这就是想象。人在感知和记忆的基础上为要了解事物的本质和掌

握它的规律，就得运用已有的知识经验对该事物进行分析思考，这就是思维。上面所提到的感觉、知觉、表象、记忆、想象、思维等，在心理学上称之为认识活动。

人在实践活动中认识客观事物的时候，决不会无动于衷，而会同时对它持一定的态度并有所内心体验，如喜、怒、哀、乐、爱、憎、惊、恐等。这些心理现象在心理学上称之为情感活动。人在生活实践中不仅能认识客观事物并对其产生情感，而且要对客观事物进行处理、改造。而在处理、改造之前必须自觉地提出目标、制定计划，然后在执行计划的过程中下决心克服遇到的各种困难，以达到既定的目的，在这一处理、改造客观事物的过程中所产生的心理活动，在心理学上称之为意志活动。

认识、情感、意志等心理活动简称知、情、意，它们都有其发生、发展和完善的过程。例如，思维活动总是经历遇到问题、分析问题、试行解答、检验和论证等阶段；喜爱的情感总要经历过认识事物的美好品质，产生接近和维护它的倾向以及要深入研究和掌握它的愿望等阶段；意志活动总要经历基于对主、客观条件的分析、确定行动目的、制定行动方案和执行方案等阶段。所以心理学上将认识、情感和意志等活动叫做心理过程。而人的各种心理过程都具有一种共同的特性，即心理活动的指向性和集中性，如学生在认真听课时，就必须将心理活动指向和集中于老师讲课的内容，这就叫注意，它保证着任何心理过程都能顺利地进行。

认识过程、情感过程和意志过程是人们所共有的心理现象。但是，在社会生活实践中，由于人们的社会地位（或阶级地位）、实践经验、所受的教育和知识水平的不同，他们的各种心理过程也就表现有各自的不同特点。例如，人的认识、情

感和意志行动总是要受一定的需要、动机、兴趣、信念和世界客观所激发和支配，表现出一个人的心理倾向。又如，对同一客观事物，有些人感知得很清晰、记忆得很牢固，理解得很深刻，有些人则与之相反，这是能力的不同；有些人热情活泼，有些人则沉静迟缓，这是气质即性情、脾气的不同；有些人谦虚谨慎、大公无私，有些人则骄傲自大、偏见自私，这是性格的不同。上述能力、气质和性格叫做个性心理特征，它与个性心理倾向一起构成人的整个心理面貌，即个性或个性心理。

上面所叙述的人的认识、情感和意志等心理过程及个性心理倾向和个性心理特征等个性心理统称为心理现象，也叫做心理活动，简称心理。

人的丰富多彩的心理现象并不是各自孤立的，而是相互联系的，它们有机地组成人的完整的精神面貌，实现着心理生活。

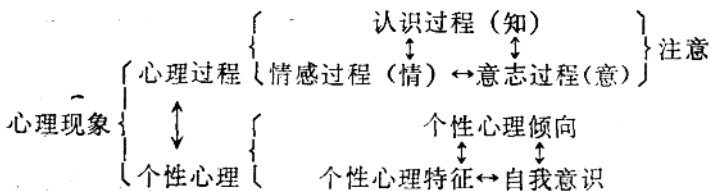
认识、情感和意志是人的统一心理过程的三个不同方面，它们相互联系，相互制约。首先，从认识和情感的关系来看，一方面人的情感产生于认识过程，只有当客观事物被人们认识了的时候，才能引起人的肯定或否定的情感，所谓“知之深、爱之切”，就说明情感对认识过程的依赖；另一方面情感不但依赖于认识过程，而且反作用于认识过程，既可以推动也可以阻碍认识过程的发展，如哥白尼曾说过，他对天文的深思，是从“不可思义的高涨而热烈的情感中产生的”。其次，从认识与意志的关系来看，一方面人的意志和意志行动是以认识为前提的，无论是行动目的确定和达到目的的方法的采取以及在行动中遇到困难，都要进行周密的观察和细致的思考，才能确定正确的目的和找出有效的方法去克服困难；另一方面人的意志可以促进认识，如人在追忆某一事件或解决思维过程中遇到的

困难时，都需要一定的意志努力，同时，在条件近似的情况下，谁的意志坚强，谁就能使认识深入和符合客观实际，从而取得更大的成绩。第三，从情感与意志的关系来看，一方面情感可以成为意志的动力或阻力，如积极的情感能激励和推动人去克服困难，表现出坚强的意志力来，而消极的情感则会阻碍和消退人的意志；另一方面意志可以控制人的情感，即能使人的情感服从于理智的认识和使认识不断深入，从而在正确而深刻的认识的指导下自觉地调节和控制自己的情感，所谓“化悲痛为力量”、“不意气用事”等便是明显的事例。

不仅各种心理过程有着相互联系和相互制约的关系，而且心理过程和个性心理也是密切联系的。一方面，个性心理是通过心理过程形成的。正因为有了对客观现实的认识、对外界事物的情感体验和对客观现实的积极主动改造的意志行动，人的能力、性格、信念和世界观等才可以形成；反之，如果没有认识、情感和意志等心理过程，个性心理或个性也就无从形成。另一方面，已形成的个性心理又制约着心理过程的进行并在心理过程中表现出来。例如，人们的兴趣、动机不同对事物的认识 and 情感体验也有所不同；能力、性格不同的人，情感和意志表现也不相同。

由此可见，人的心理现象是一个多水平、多维度、多层次的反映系统。按照心理现象的性质、形态、特质和多维性、层次性以及各心理现象之间的相互联系、相互作用，我们可以将人的心理现象这个整体反应系统划分出心理过程和个性心理两个子系统。其中，心理过程又可以进一步划分为认识、情感和意志三个次级子系统；个性心理又可以划分为个性心理倾向、个性心理特征和自我意识三个次级子系统；各次级子系统又包含着若干心理要素或成分。就心理系统内部来说，各子系

统、次级子系统和要素之间有着纵向和横向的联系和关系。如果我们将人的心理这个整体系统的各种子系统、次级子系统和要素有机地集合起来，就组成人的心理的结构，这个结构可表示为：



二、两种对立的心理观

前面我们简要地介绍了人的心理活动包括既有区别又有密切联系的两个方面——心理过程和个性心理。人的这些心理现象，虽然是看不见、摸不着和非常复杂的，但它并不是虚无缥缈和神秘莫测的，而是可以认识的。这是因为一方面人的心理现象是实际存在于每个人身上而使每个人熟悉的；另一方面人的心理现象的发生发展都有其一定的规律性。那么究竟心理是什么？它是如何产生和发展的？这是关于心理的实质问题。这个心理学上带根本性的问题，也是哲学上精神与物质、思维与存在的关系问题。对这个问题的理解，自古以来就在中外存在着唯心主义与唯物主义两种根本对立的观点。

唯心主义是从心理是第一性的现象、是物质的本源，而物质则是心理的产物、是第二性的现象的错误观点理解人的心理实质的。主观唯心主义者认为，客观世界的一切事物，都是由人的感觉、意识即心理的东西决定的，都是“我”的感觉的产物。例如，我国战国时代的孟柯（约公元前389—前305年）

说：“万物皆备于我”；南宋时代的陆九渊（1139—1192年）说：“宇宙即吾心，吾心即宇宙”；明代的王阳明认为：“天下无心外之物”，“天地万物皆在吾心之中”。17世纪英国唯心主义哲学家、大主教乔治·贝克莱（G·Berkeley，1684—1753年）宣称“存在就是被感知”，“物质是观念的集合”。客观唯心主义者认为，在人的主观意识之外，还存在着所谓“世界精神”，世界上的一切事物只不过是“世界精神”的产物。例如，我国春秋末哲学家、道家创始人老子提出不可言说的“道”是宇宙的本源，认为万物都是由道派生的，“道生一、一生二、二生三、三生万物”。19世纪德国唯心主义哲学家黑格尔（Georg Wilhelm Friedrich Hegel，1770—1831年）认为，在自然界和人类社会出现以前，“绝对观念”就已存在，世界是“绝对观念”所创造的，主张人的思想和理性认识乃是“宇宙精神”发展到一定阶段的表现。而本质上是唯心主义的二元论则主张世界有精神和物质两个各自独立的本源的哲学。其代表人物和17世纪法国哲学家笛卡儿（Rene' Descartes，1596—1650年）曾提出了“我思故我在”的著名命题，强调以“思维”为其属性的、独立的“精神实体”的存在，还论证了以“广延”为其属性的、独立的“物质实体”的存在，主张两者都是“有限实体”，它们互不影响、互不决定，彼此完全独立。同二元论哲学相联系的所谓“身心平行论”，形而上学地把身心割裂开来，认为身心是两种完全不同性质的实体，不能互相作用、互相制约，但每一种心理活动都有与之相应的生理活动平行地发生，反之亦然。以上各种唯心主义心理观的说法虽然不一，但它们的基本观点都是认为人的心理不依赖于物质而存在，相反地还主宰、创造着世界，都颠倒了心理与物质的关系，因而都是荒谬的、毫无科学根据的，必然

使心理现象陷入不可捉摸和不可认识的困境。

唯物主义是从物质是第一性的现象，而心理是由物质派生的、是第二性的现象的正确观点理解人的心理实质的。古代朴素的唯物主义把心理看成是物质的东西的产物，是身体的机能，是在一定事物的作用下产生的。我国古代朴素唯物主义者早就认为心理是身体的一种机能，如战国早期著名学者荀况（约公元前313—前228年）说“形具而神生，好、恶、喜、怒、哀、乐藏（藏）焉，夫是之谓天情”；魏晋南北朝时的范缜也指出“形者神之质也，神者形之用也”，又说“形存则神存，形谢则神灭”。在心理与客观事物的关系问题上，不少唯物主义者认为心理现象是由外界事物作用于人而引起的，如古希腊唯物主义哲学家德谟克利特（Demokritos，约前460—前370）认为，灵魂由光滑精细、运动极快的、圆形的、像最轻的火原子那样的原子构成的，并认为物体投射出来的影像即一种极微小的粒子引起感觉；我国《乐记》上有人心“感于物而动”的记载，北宋的张载（1020—1077年）说“心之所以万殊者，感万物而不一也”，明末清初的王夫之（1619—1692年）说“形也，神也，物也，三相迁而知觉乃发”。在心理与脑的关系问题上，我国古代医学上早有记述，如成书于战国时期的《黄帝内经》中指出“诸髓者，皆属于脑”，“髓海有余，则轻劲多力，自过其度，髓海不足，则脑转多鸣，胫酸眩冒，目无所见，懈怠安卧”；明代著名医学家李时珍（1518—1593年）在其所著的《本草纲目》（原序）中指出“脑为元神之府”，“泥丸之宫，神灵所集”；清代名医王清任（1768—1811年）在其所著《医林改错》中指出“灵机、记性不在心在脑”，这个关于心理与脑的关系的论断比17世纪法国二元论者笛卡儿的脑的反射说更为彻底，比俄国的谢切诺夫（И.М.

Сецнов, 1829—1905年)于1863年发表《脑的反射》论文早30多年。以上唯物主义的心理观,既说明了心理现象是物质的产物,身体的机能,又表明了心理现象是外界事物作用于人的结果,甚至有的提到了心理与脑的关系,无疑是正确的,是与唯心主义心理观根本对立的。但是,以上这些马克思主义以前的旧唯物主义者,还不能科学地阐明人的心理现象的本质。例如,法国的机械唯物主义者拉美特利(Fuline Offfloy de La Mettrie, 1709—1751)说:“人不过是一架巨大的、极其精细的、巧妙的钟表”;法国的狄德罗(Oens' Diderot, 1713—1784)则将人比作“有感觉的乐器”。而庸俗唯物主义者德国的医师和哲学家毕希纳(Ludwig Bochner, 1894—1899)、博物学家福格林(Karl Vogt, 1817—1895)等人错误地认为“脑髓分泌思想正好象肝脏分泌胆汁一样”。

马克思主义以前的旧唯物主义者,虽然坚持物质第一性、心理第二性的正确观点,但他们在解释心理现象时,脱离了人的社会性和人的历史发展,因而不了解人的心理活动对社会实践的依赖关系,故还不能科学地解释人的心理现象。对人的心理实质作出科学的正确理解的是辩证唯物主义和历史唯物主义。列宁在《唯物主义和经验批判主义》一书中指出人的心理现象“是头脑的机能,是外部世界的反映”即人的心理是人脑对客观现实的反映。

三、人的心理是人脑对客观现实的反映

(一) 人的心理是人脑的机能

1. 脑是心理的器官

列宁曾经指出,人的心理、意识是人脑这块“按特殊方式

组织起来的物质的高级产物”。这就是说，人脑是产生心理活动的器官。但是，人类正确认识心理与人脑的这种关系，有一个漫长的历史过程。古代由于科学水平的限制，曾有人把心脏当作心理活动的器官，认为心理是心脏的机能。例如，我国古代哲学家孟轲说：“心之官则思，思之则得，不思则不得也”。我国一些与心理现象有关的字也都以心字作为偏旁部首，诸如“爱”、“恨”、“情”、“思”等。随着科学的发展和经验的积累，人们逐渐认识到心理的器官不是心脏而是脑。例如，日常生活和临床实践中可见，人在睡眠或酒醉时，心脏活动并无异常，而心理活动则大不相同；曾有过先天无脑的婴儿，在脑里只有一腔浆液，别说他们将有什么复杂的心理，就连维持生命都极为困难，出生或出生后几天就死了；苏联曾发现一个同体异头的双生子（只活了四岁），他们有一个完好的躯体，但却有两个头，其中一个头叫马莎，睁眼不眠，不爱讲话，喜欢安静，而另一个头叫卡嘉，总爱睡觉，喜欢讲话，易发脾气，这两个头有时自言自语，有时互相畅谈；至于切断胼胝体的癫痫患者的裂脑人，由于协调人的统一心理活动的大脑被破坏为互无联系的两半，于是在他一个人身上形成“两个意识中心”，俨然像两个人一样。现代科研事实已证明人脑是心理活动的器官，如脑电图的研究发现，不同的心理活动会引起不同的节律：正常成人在清醒情况下基本脑电图波形主要是 α 波（即每秒8—13次的高幅慢波）和 β 波（即每秒14—30次的快波），在困境时脑电图呈现 θ 波（即每秒4—7次的慢波），深睡时呈 δ 波（即每秒1—3.5次的慢波），由安静状态转入开始解算术应用题时， α 波受阻抑而出现 β 波。

上述科学事实和日常生活经验充分表明，人脑是人的心理的器官。但是，人脑为什么能成为人的心理的器官呢？这是由

于人脑特别是大脑的结构的复杂性和机能的特殊性，是任何动物所不能比拟的。首先，从结构上来看，人脑是一块十分复杂而精细的物质，它包括脑干、间脑、小脑和大脑几个部分。其中大脑分为左右两半球，体积占中枢神经系统总体积的一半以上，重量约为脑的总重量的60%；覆盖在两半球表面的灰质——大脑皮质由大约140亿个神经细胞所组成，每个神经细胞可能和6万到30万个神经细胞发生联系，故可将人脑比作140亿台相互联系的电子计算机构成的信息加工的控制系統。人类大脑最突出的特点是额叶特别发达，它约占整个人脑的30%。其次，从机能上来看，人的大脑及其皮质是一个处理信息的机能系统，不仅有特殊性感觉区和运动区，而且有更为广大的联合区，因而有精细的分析和高度的整合作用。

由上可见，人脑的复杂结构和特殊功能决定了它是人的心理器官。可是脑是怎样产生心理现象的呢？现代科学研究表明，人的一切心理活动，就其产生的方式来说，都是脑的反射活动。

2. 心理的基本产生方式是脑的反射活动

17世纪法国学者笛卡儿提出了“反射”概念，即认为动物的活动和人的一切不随意的活动都是自动实现的对外界刺激的反应，如手足受到火的灼烫就会立即自动缩回。但笛卡儿只把不随意活动看成反射，而不把感觉、思维等心理活动看成反射，认为是灵魂的活动。这是二元论的观点。到19世纪初，俄国生物学家谢切诺夫进一步发展了反射概念，并用反射学说说明人的各种活动。他在其《大脑反射》一书中指出：“有意识的和无意识的一切活动，按其产生的方式来说，都是反射。”全部心理活动毫无例外都是凭借反射发展起来的。”谢切诺夫将反射分为“以感觉兴奋为始端，以一定的心理活动为中继，

以肌肉运动为末端”等三个主要环节亦即开始、中间和终末三个环节（这些环节的生理解剖结构就是所谓“反射弧”）。他曾以“喜悦”为例说明“这一过程的始端——感觉神经的兴奋；中继部份——神经中枢的活动，即喜悦；末端——肌肉的收缩。”很明显，谢切诺夫在此指出了心理活动就发生在中继部份，即反射的中间环节。俄国的另一位生理学家巴甫洛夫（И. П. Павлов, 1849—1936年）通过精密的实验研究工作，不但证实了谢切诺夫的反射论，而且进一步创立了“条件反射”学说，探索和揭露了高级神经活动的基本规律，为进一步理解作为人的心理器官的脑的活动提供了坚实的基础。巴甫洛夫认为，从神经运动的角度来看，条件反射是生理现象，从心理的角度来看，它同时也是心理现象。例如，上课铃声响了，在铃声的“刺激”和走进教室的“反应”之间（即反射的中间环节），发生了脑的神经运动，相应地，也就产生了“铃声”的“知觉”和“走进教室”的“意志”，以及还有许多其他的思想活动。这些现象就是心理现象。所以我们说心理是脑的机能，是大脑的反射活动，是无条件反射（如强光刺激眼睛就眨眼）和条件反射（如望梅止渴）的有机统一。但是，人脑本身并不能单独产生心理，它只是产生心理活动的物质基础，它只有在客观现实的影响下才能产生心理活动。

（二）人的心理是客观现实的反应

1. 心理是一种高级反映形式

什么是反映？反映是物质相互作用而留下痕迹的过程。它是运动着的物质的普遍属性。但是由于物质的发展水平不同，其反映形式的水平也就各异。无生命的无机物只有机械的、物理的和化学的反映形式。例如，两物相碰产生位移，两