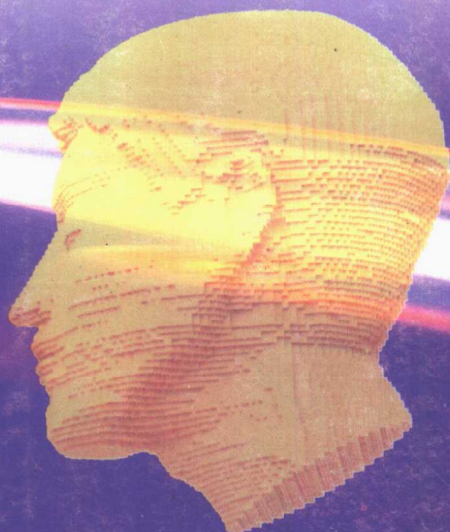


高 · 等 · 学 · 校 · 教 · 师 · 岗 · 前 · 培 · 训 · 教 · 材

*Da Xue Xin Li Xue*

浙江省教育委员会 组织编写 / 主编 林正范 主审 刘爱伦

# 大学心理学



浙江大学出版社

高等学校教师岗前培训教材

# 大学心理学

浙江省教育委员会 组织编写

主 编 林正范

主 审 刘爱伦

浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学心理学/林正范主编. —杭州:浙江大学出版社,  
2000.3

高等学校教师岗前培训教材

ISBN 7-308-02271-4

I. 大… II. 林… III. 大学生-青年心理学-高等  
学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 03731 号

责任编辑 沈国明

\*

浙江大学出版社出版发行

(杭州玉古路 20 号 邮编:310027)

(E-mail:zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址:http://www.zjupress.com)

\*

浙江大学出版社电脑排版部排版

金华市路通彩印厂印刷

850mm×1168mm 1/32 8.5 印张 213 千字

2000 年 3 月第 1 版 2001 年 2 月第 2 次印刷

印数:05101~10600

ISBN 7-308-02271-4/B·037

定 价:12.00 元

## 浙江省高校教师岗前培训教材编委会

主 任：郑继伟

副 主 任：徐 辉

编 委：王新敏 林正范 方展画

朱法贞 刘剑虹 楼世洲

龚建立 杨文海 孔志洪

励如孟 王志泉

## 序

为了全面提高高等学校教师素质,使其具备教师职业所必需的教育科学知识,增强教书育人的技能,明确教师的职责和行为规范,以更好地适应高等教育改革和发展的需要,浙江省于1991年开始在普通高校试行青年教师岗位培训制度。1991年10月,浙江省教委下发《普通高校试行教师岗位培训制度的意见》,1996年又在总结试点工作的基础上制订了《关于实行高校教师岗位培训制度的意见》。通过边实践、边总结、边探索、边完善,逐步形成了一套规范化、制度化、经常化的岗位培训制度。

编写切合实际,符合青年教师需要的教材是搞好岗前培训工作的重要环节。浙江省通过试点实践和广泛征求意见,在省教委的主持下,于1992年组织专家编写了《高等教育学》、《大学心理学》、《高校教师伦理学》三本讲义及教学大纲,在1996年又编写了《高等教育法规基础》讲义。随着《中国教育发展纲要》、《面向21世纪教育振兴计划》、《教师法》、《教育法》、《教师资格条例》及《高等学校教师培训规程》的颁布和实施,原国家教委在1996年4月印发了《高等学校教师岗前培训暂行细则》和《高等学校教师岗前培训教学指导纲要》,从政策上规范了高校教师岗前培训工作。随着高等教育面向21世纪教学内容和课程体系改革计划的实施,高等教育的教育思想、教育观念、教学内容、教学体系、教学形式、教学方法和教学手段等正面临全面的更新和提高,社会对高等学校的教育教学工作也提出了新的更高的要求。

为了进一步做好高等学校教师岗前培训工作,提高培训质量,浙江省教委组织省内的专家学者,依据《高等学校教师岗前培训教

学指导纲要》，对原试用讲义进行了大幅度的修改、调整和充实，并将这四本教材确定为今后高等学校教师岗前培训的主要参考教材。改编后的教材，更加体现了内容的现代性、科学性、实践性和针对性，突出了理论的实际运用和启发对高等教育工作的思考。因此在教学中，要坚持理论联系实际的原则，在开展理论教学的同时，结合教学实践，拓宽培训形式，改革教学方法，促进岗前培训结果和质量的不断提高，使高等学校教师岗前培训不断完善，更趋规范。

浙江省教委副主任 郑继伟

1999年10月

# 目 录

<b>第一章 绪论</b> .....	(1)
第一节 心理学概述 .....	(1)
第二节 大学心理学的研究对象、任务和方法 .....	(12)
第三节 学习大学心理学的意义 .....	(17)
<b>第二章 青年心理发展理论</b> .....	(20)
第一节 近代西方青年心理发展理论 .....	(20)
第二节 个体心理的发展 .....	(30)
<b>第三章 大学生心理发展的一般特征</b> .....	(38)
第一节 大学生的认识 .....	(38)
第二节 大学生的情绪和情感 .....	(43)
第三节 大学生的自我意识 .....	(48)
<b>第四章 大学生的个性心理</b> .....	(56)
第一节 大学生的需要和动机 .....	(56)
第二节 大学生的气质、性格和能力 .....	(62)
<b>第五章 大学生的学习心理</b> .....	(80)
第一节 学习理论简介 .....	(80)
第二节 大学生学习活动的心理分析 .....	(85)
第三节 大学生的创造性学习 .....	(96)
<b>第六章 影响大学生学习的因素</b> .....	(100)
第一节 认识结构与迁移 .....	(100)
第二节 学习中的动机因素 .....	(105)
第三节 影响学习的其他因素 .....	(118)

<b>第七章</b>	<b>大学生学习的测量与评价</b> ·····	(123)
第一节	测量与评价概述·····	(123)
第二节	大学生学绩水平的测量与评价·····	(130)
第三节	大学生兴趣与态度的测量与评价·····	(138)
<b>第八章</b>	<b>大学生的人际交往与群体心理</b> ·····	(142)
第一节	人际交往概述·····	(142)
第二节	大学生人际交往的类型和特点·····	(151)
第三节	大学生群体类型及其对学生个体行为的影响 ·····	(158)
<b>第九章</b>	<b>大学生的心理卫生</b> ·····	(169)
第一节	心理卫生概述·····	(169)
第二节	大学生心理障碍及其原因·····	(179)
第三节	大学生心理卫生的途径与方法·····	(187)
<b>第十章</b>	<b>大学教师的激励</b> ·····	(193)
第一节	行为过程的一般规律·····	(193)
第二节	激励的基本理论·····	(200)
第三节	大学教师激励的基本原则和方法·····	(209)
<b>第十一章</b>	<b>教师心理</b> ·····	(218)
第一节	教师的职业心理与职业角色·····	(218)
第二节	教师的心理素质·····	(227)
第三节	教师的威信与人际关系·····	(235)
第四节	教师的成长与发展·····	(240)
<b>第十二章</b>	<b>大学校园文化心理</b> ·····	(248)
第一节	大学校园文化的一般特征·····	(248)
第二节	校园文化形成与发展的社会心理因素·····	(252)
第三节	校园文化的心理功能·····	(257)
<b>后记</b>	·····	(263)



# 第一章 绪 论

心理学是研究人的心理现象的科学。人类对于心理现象的探究,根据文字记载来推断,已有 2000 多年的历史了。2000 多年前,中国古代和古希腊的哲学家、思想家如孔子、孟子、老子、亚里士多德、柏拉图等著作中都含有丰富的心理学思想。例如,孔子提出的有关因材施教的观点,是世界上最早的渗透心理学思想的教育原则;亚里士多德所著的《论灵魂》一书,是西方最早的研究人类心理现象的著作。但长期以来,心理学一直被包括在哲学之中,直到 1879 年德国生理学家、心理学家冯特在莱比锡大学创立世界上第一个心理学实验室,用自然科学的实验方法研究人的心理现象,心理学才从哲学中分化出来,发展成为一门独立的科学,所以说心理学是一门既古老又年轻的科学。

## 第一节 心理学概述

### 一、心理的实质

心理学是研究人的心理现象发生、发展规律的科学。心理现象又称心理活动,简称为心理。关于人的心理的实质是什么的问题,长期以来存在着许多争论。

唯心主义者认为,心理是脑之外的、不依赖于脑而独立存在着的一种东西,是灵魂和“宇宙精神”的绝对存在。他们把心理看作是不依赖于物质而存在的虚无缥缈、不可捉摸的东西,认为心理是第一性的,物质是心理的产物。唯物主义者都认为心理是由物质派生

出来的；世界一切的本源是物质，物质是第一性的，意识是第二性的。但在马克思主义以前的庸俗唯物主义者和机械唯物主义者，由于离开了人的社会性，离开了人的历史去考察问题，因而对于心理现象的理解不够正确。只有在马克思主义哲学的指导下，人们对于人的心理实质才获得了科学的理解。辩证唯物主义者认为，人心理的实质是客观现实在人脑中的主观映象。

### （一）心理是脑的机能

人的心理到底是怎样产生的呢？是由什么器官产生的呢？在古代，人们曾认为，心脏是人的心理活动器官。直到18世纪前后，由于科学的进步，人们才逐渐正确地认识到脑是心理的器官。

（1）在日常生活中，从睡眠、酒醉、药物麻醉、脑损伤等方面获得的经验证明，脑与心理活动有关。

（2）临床方面的经验与发现。1861年，法国医生布洛卡首先发现大脑左半球额下回为“语言运动中枢”。随后，人们又发现大脑额中回的“书写中枢”、颞上回后部的“言语听觉中枢”、大脑角回的“阅读中枢”等。

（3）许多生理学家、医生、心理学家通过切除术、微电极刺激、裂脑人、脑电波等科学实验证明了心理活动对脑的依存性。

（4）从物种发生史来看，心理是物质的一种反映形式，是物质发展到高级阶段的属性，是从动物出现了神经系统，能揭露刺激物的信号意义开始的，随着神经系统和脑的发展，动物心理的发展经历了感觉阶段、知觉阶段和思维的萌芽阶段，而心理活动的最高形式，人所特有的意识活动是人脑的产物。

（5）从个体心理发展来看，心理的发展也有赖于神经系统，尤其是脑的发展。婴幼儿由于神经系统、脑的发育尚未成熟，他们的心理发展水平较低，随着神经系统、脑的发育成熟，儿童的心理发展水平也逐步提高。

### （二）心理对客观现实的依存性

人的心理活动,不论是感知觉还是复杂的思维,不论是心理过程还是个性心理,它们都离不开客观现实,它们反映的内容,都以客观现实为源泉。例如,颜色视觉和声音听觉的产生是在光波和声波作用下而引起的,甚至在神话中虚构的、在现实中不存在的荒诞现象,构成它的原始材料也来源于客观现实。在客观现实中,更重要的是社会生活条件,人的一切心理活动都受社会生活条件所制约,如果脱离社会生活条件就不可能产生正常人的心理。例如,1920年印度人辛格发现从小与狼生活在一起的女孩,大约七年中,她所表现的完全是狼的习性,没有正常人的心理状态,以后在人类社会生活条件影响下,其正常心理才逐渐缓慢产生和发展起来。

### (三)人的心理反映的主观性、能动性

人不是像镜子那样,消极地、被动地反映现实,而是在实践中积极地、能动地反映现实。人的心理反映的能动性特点主要表现在以下几方面:

(1)人的心理是客观现实在人脑中的主观映象。人的心理按其内容的源泉和产生方式来说是客观的,但心理又是主观的,因为对客观现实的反映,总是由一定具体的人来进行的。这些具体的人在过去实践中逐渐形成了具有丰富内容的主观世界(知识、经验、思想、观念等)以及不同的心理水平、心理状态和个性特征。反过来,这些心理内容、状态和个性特征又影响和调节主体对客观现实的反映,从而表现出人的心理的主观性特点。

(2)人的心理对自己的行为,对实践活动有巨大的指导和调节作用。人不像动物那样消极被动地去适应环境,不是只满足生物本能的需要,人能够积极地改造现实。

(3)人的心理的能动性,还表现在人的心理不是静止不变的,是在变革现实的过程中形成和发展起来的。由于每个人所处的环境和所受的教育不同,由于每个人参加不同水平和不同形式的社

会实践活动,人在心理方面的个别差异也越来越大。

#### (四)人的心理反映的社会制约性

人不只是自然实体,更主要的是社会实体。人生活在社会中,生活在一定的社会关系中。社会生活条件和社会关系制约着人的心理活动。人的自我意识是社会性特点的具体表现,说明人本身不仅是客体,也是认识的主体。人既能认识客观世界,也能认识主体本身;能够自我认识,区别主客体的关系;能够自我判断和评估,辨别自己行为的正确程度;能够自我实现,有目的、有计划、有方向地变革现实,取得较高成就;还能自觉地进行自我锻炼和改造,在实践中不断提高自己的认识能力和心理水平。

## 二、心理学的基本内容

人的心理现象是复杂多样的。经过科学的分析,我们可以把它分为既有联系又有区别的心理过程和个性两个方面。这两方面的内容在活生生的、具体的个人身上,通过实践活动统一并得到生动的表现。

### (一)心理过程

心理过程是心理活动的一种动态过程,是人脑对客观现实的反映过程。它包括认识过程、情绪和情感过程、意志过程等三个方面。

#### 1. 认识过程

认识过程是人类最基本的心理过程之一。认识过程是人脑对客观事物的属性、特点及其规律的反映,它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映,是人们对客观事物最简单的认识。个体对于一定距离与一定范围的物体,通过视觉、嗅觉、听觉、触摸觉、味觉等不同感官能感觉色、光、气味、味道、凉热、粗糙、光滑等客观事物的个别属性。感

觉是认识过程的开始,是复杂认识的基础。

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物整体的反映。在反映个别属性的基础上,人们通过多种感官及经验的作用,能把某个事物的多种属性联合起来,形成对该事物的完整认识。例如人们能根据水果的颜色、形状、大小、气味、味道等属性把它们联合起来,在头脑中形成“苹果”、“菠萝”、“香蕉”、“橘子”等的完整形象。

感觉和知觉是紧密联系而又有区别的心理过程。感觉是知觉的基础,知觉是感觉的深入。只有对事物的属性感觉得越丰富,才能对事物知觉得越完整、越正确。在日常生活中,我们总是以知觉的形式直接反映事物的,很少有孤立的感觉。知觉不仅受感觉系统生理因素的影响,而且极大地依赖于一个人过去的知识和经验,受人的心理特点,如兴趣、需要、动机、情绪等制约。

各种感觉的发生和发展有着共同的特点和一般规律:①每一种感觉都是在适宜刺激作用于特定的感受器时产生的,使感觉得以产生的刺激强度有一定的范围,刺激强度太弱或过强都不会产生感觉。②在刺激的连续作用下,感觉会随刺激时间的延长而逐渐发生变化。这种感觉的适应现象,在各种感觉中,嗅觉、味觉和皮肤感觉的适应特别明显,如“入芝兰之室,久而不闻其香,入鲍鱼之肆,久而不闻其臭”说的是嗅觉的适应现象。③不同感觉的相互作用。在不同感觉器官同时受到刺激时,对某种刺激物的感受性会发生变化,其变化规律是:弱刺激可以提高另一种感觉的感受性,而强刺激可降低另一种感觉的感受性。④感觉的对比。几种不同的刺激物作用于同一感受器会使感受性发生变化。⑤不同感觉的补偿作用。某些感觉丧失后,可由其他感觉来弥补。

人对客观事物的知觉是受主客观条件影响的,有其特殊的活动规律,知觉过程的心理规律可以归纳为下列四个基本特征:

(1)知觉的选择性。在日常生活中,作用于我们感觉器官的客观事物是多种多样的,人不可能同时全部清楚地感知到。人总是有

选择地以少数事物作为知觉的对象,而舍弃其余事物,被舍弃的事物就成为衬托知觉对象的背景,知觉的这种特点叫做知觉的选择性。

(2)知觉的整体性。当客观事物的个别属性作用于人的感官时,人能够根据知识经验把它知觉为一个整体,这就是知觉的整体性。由于知觉具有整体性,当我们感知一个熟悉的对象时,只要感觉到了它的个别属性或主要特征,就可以根据以前的经验而知道它的其他属性和特征,从而知觉它。

(3)知觉的理解性。人在知觉某一客观事物时,总是利用已有的知识经验去认识它,并用语词把它标志出来,这种感性阶段的理解就是知觉的理解性。理解有助于知觉的选择性,帮助人们区分对象和背景,能清晰、精确、迅速地知觉对象。理解有助于人们整体地知觉事物。

(4)知觉的恒常性。知觉的恒常性是知觉条件在一定范围内变化时,人对客观事物的知觉映象仍然保持相对不变的特性。知觉的恒常性在我们日常生活、工作和学习中有很重要的意义,它有利于人们正确地、精确地适应不断变化的环境。

在教学过程中,教师应按照感知活动的特点和规律来正确地组织教学,这样才能提高学生的感知效果。

知觉的一种特殊形式称为观察,它是有一定目的、有计划的主动的知觉过程。观察比一般知觉具有更深的理解性,思维在其中起着重要作用。观察是一切知识的门户,在人类认识和改造世界的一切领域,它都起着重要的作用。一切科学实验,科学的新发现、新规律,都是建立在周密、精确、系统的观察基础之上的。观察力是智力结构的一个组成部分,培养学生的观察能力是教学过程中的一项重要任务。

记忆是过去经历过的事物在人脑中的反映。凡是人们感知过的形象、做过的动作、思考过的问题、体验过的情绪等,都可能在头

脑中留下痕迹,以后在一定条件下还会重新反映出来,这种现象就是记忆。记忆是一个复杂的心理过程,它包括识记、保持、再认或回忆三个基本环节。从信息加工观点来看,记忆就是对输入信息的编码、存贮和提取的过程。识记是记忆过程的开端,是保持的必要前提。要提高记忆效果,首先必须要有良好的识记。保持是记忆的重要环节。保持不仅是巩固识记,也是实现再认或回忆的重要保证。经验在头脑中的保持并不是静止的,它会发生质和量的变化。数量上的变化表现为保存量的减少,出现遗忘。德国心理学家艾宾浩斯通过实验首先揭示了遗忘发展的规律:遗忘进程不是均衡的,在识记的最初时间遗忘很快,后来逐渐减慢,而一段时间过后几乎不再遗忘了。即遗忘的发展规律是“先快后慢”。

思维是人脑对客观事物的本质属性和内在规律性的概括的、间接的反映。概括性和间接性是思维的两个主要特征。思维的间接性就是以其他事物为媒介来认识客观事物,即借助已有的知识经验理解或把握那些没有直接感知过的,或根本不可能感知到的事物,预见和推知事物发展的进程。例如,医生能通过量病人的体温、脉搏,化验病人的血液,断定病人某一内部器官的状态;物理学家通过实验可以间接地推算出不能直接感知到的运动速度,如光速。思维的概括性就是把同一类事物的共同特征和本质特征抽取出来加以概括。对多次感知到的事物之间的联系和关系加以概括,可以得出有关事物之间内在联系的结论。一切科学的概念、定义、定理、规律、法则都是通过思维概括的结果,都是人对客观事物的概括的反映。随着信息论和控制论的问世,近年来较流行的看法是把人脑当作一个复杂的信息加工器官,认为思维就是人脑对信息进行分析、综合、贮存、检索并作出决定的过程。思维是认识过程的高级阶段,它是在感觉、知觉、记忆的基础上,通过分析、综合、比较、抽象、概括、具体化、系统化等过程而进行的。其中,分析和综合是思维的基本过程,其他过程都是从分析、综合过程派生出来的,

或者说是通过分析、综合来实现的。

想象是人脑对已有表象进行加工改造,创造出新形象的过程。人们在反映外界事物时,不仅能在头脑中再现过去经历过的事物形象,而且还能在已有知识经验的基础上,形成从未感知过的或现实中还不存在的事物的新形象。想象的两个主要特征是形象性和创造性。想象的基本材料是表象。任何想象都不是无中生有凭空产生的。构成新形象的一切材料都来自生活,取自过去的经验。不管想象创造的新形象多么新颖,甚至离奇,构成新形象的材料则永远来自对客观现实的感知。想象是人类从事实践活动的必要条件。研究表明,创造想象是人们进行一切创造性活动所必需的心理活动,它是进行科学发现、技术发明和文学创作活动的必要条件。离开了想象,人的任何创造性活动都不可能进行。实践活动中所包含的创造性成分越多,想象所起的积极作用也越大。想象力是人的智力结构中的一个重要成分,想象力的发展影响着人的智力发展。学生的再造想象是学习科学文化知识的重要条件,创造想象则是进行创造性学习的必要条件。

注意是心理活动对一定对象的指向和集中。指向性和集中性是注意的两个基本特征。注意的指向性是指心理活动有选择地反映一定的对象,而离开其余的对象。注意的集中性是指心理活动停留在被选择的对象上的强度或紧张度,它使心理活动离开一切无关的事物,并且抑制多余的活动。注意的指向性和集中性表明注意具有方向和强度的特征。注意不是一种独立的心理过程,而是各种心理过程的共同特性,它没有特定的反映内容,总是和心理过程紧密联系的,如注意看、注意听、注意思考等。注意能使人的感受性提高,知觉清晰,思维敏捷,从而使行动准确、及时。它对心理活动起着积极的维持和组织作用,使人能及时地集中自己的心理活动,清晰地反映客观事物,更好地适应环境条件,并改造环境。注意是个体掌握知识、从事实践活动必不可少的条件。



## 2. 情绪和情感过程

情绪和情感是人对客观事物与人的需要之间的关系的反映。它是在认识活动的过程中产生的,并影响着认识活动的进行。情绪是和生理的需要满足与否相联系的心理活动,往往与低级的心理过程相联系。它是个体意识发展的最初因素。情绪是动物和人都具有的。但是,即使是人的最简单的情绪也与动物的情绪有本质的区别,因为人的生理需要受社会生产、社会生活条件的制约,因此,人的情绪活动具有社会性。情感是人所特有的。它是同社会性需要满足与否相联系的心理活动。它同人的意识紧密相联,是在人类社会发展的过程中产生的,因此具有社会历史性。情感与情绪相比,较为稳定,是比较本质的东西,是对现实事物的比较稳定的态度。由于情感常与社会事件的内容有关,情绪是情感的表现形式,因此,情感的发展变化也是通过情绪的变化来实现的,即任何稳定的情感都是在大量的情绪经验的基础上形成的。要改变一个人的情感也必须依靠情绪共鸣逐渐地达到,人的情感不能迅速、随意地被唤起。人产生各种情绪、情感时,都可以通过有机体内部和外部的各种变化表现出来。由于情绪刺激的作用,可以引起内脏器官、外部机体与内分泌腺的活动变化,促使心跳加速,血糖升高(或降低)和肌肉组织的改变。情绪的外部表现更为明显,通过个体的面部表情、身段表情和言语表情可了解个体的情绪的激动程度。情绪、情感影响着认识活动的进行,成为认识活动的动力或阻力,尤其在创造性活动中,情感是重要的条件之一。科学发明家、技术革新家和文学艺术家只有对他们所从事的活动的意义有较深刻的认识,对活动无限热爱,才会去发明,去创造。青少年学生对学习的喜爱,是取得优良学习成绩的重要条件。

## 3. 意志过程

意志是自觉地确定目的,根据目的支配、调节行为,从而实现预定目的的心理过程。意志是人类意识能动作用的集中表现,是人