

华东师范大学网络教育精品课程丛书
丛书主编 祝智庭 刘名卓

Psychology

心理学导论

梁宁建◎编著



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

013066103

华东师范大学网络教育精品课程丛书
丛书主编 祝智庭 刘名卓

B84
255

Psychology

心理学导论

梁宁建◎编著




B84
255



北航

C1674267

 华东师范大学出版社

301800810

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学导论 / 梁宁建编著. —上海: 华东师范大学出版社, 2013. 1
(华东师范大学网络教育精品课程丛书)
ISBN 978 - 7 - 5675 - 0218 - 5

I. ①心… II. ①梁… 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 (2013) 第 014850 号

华东师范大学网络教育精品课程丛书

心理学导论

丛书主编 祝智庭 刘名卓
编 著 梁宁建
责任编辑 刘 佳
审读编辑 章 悬
责任校对 王丽平
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 http://hdsdcbs.tmall.com/

印 刷 者 上海华大印务有限公司
开 本 787 × 1092 16 开
印 张 23
字 数 425 千字
版 次 2013 年 8 月第一版
印 次 2013 年 8 月第一次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 0218 - 5/B · 750
定 价 46.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

丛书总序

互联网造就了一个“扁平”的世界,为人们提供了联通、竞争与合作的平台。今天,依托网络 and 多媒体技术而发展起来的现代远程教育,正在使越来越多的个人享受到便捷的教育机会。自 1999 年开始,我国教育部陆续批准了包括中央广播电视大学在内的 68 所高校进行网络远程教育,为提高我国从业人员的学历与技能水平作出了应有的贡献,成为我国高等教育和终身教育体系的重要组成部分。同时,在网络教育的带动下,传统学校教育中网络教学的发展也有了长足的发展,基于网络的培训、基于网络的社区教育近几年也是层出不穷,网络教学作为一种新型的教学形态已受到人们的普遍关注。

网络教育是一种以学习者的自主学习为导向的教育。在网络远程教育的实施过程中,学习者与教师很少见面,他们之间主要采用邮件、论坛、在线答疑等技术手段沟通。学习者凭借网络课程、教材和学习指导手册构成的学习包进行学习。在自学的过程中,学习者需具备一些基本的在线学习素质与能力,如强烈的学习动机、明确的学习目标、自我督导及有效的网络学习技能等,但是这些素质对习惯于以教师为主体的传统教育的学习者来说并非易事。在多年网络远程教育的实践中,我们意识到,不能仅仅依靠学习者“自觉”地克服这些学习障碍,或是“自然”地形成强烈的学习动机、掌握网络学习技能,而应该从完善教学系统本身出发,寻求问题的解决方案。从目前我国网络教育开展的实际情况来看,除了加强网络课程的设计与开发外,网络教育配套教材的建设也需引起足够重视。

教材是实现课程目标、实施教学的最重要的课程资源,教材的编写和开发最终指向的是促进学习者的发展和教育的发展,即教材编写必须始终坚持为学习者服务。网络教育中的学习者大多数是在职成人,课程中除了理论的讲解,还注重实践应用方法和策略的讲解,构建理念与实践之间的桥梁,帮助学习者提升实践智慧。但目前网络教育中使用的教材绝大多数只是沿用面对面教育的教材,很

多教材存在内容偏多、理论偏深、实践性内容严重不足的问题,不能很好地满足学习者自学与能力培养的需要。

华东师范大学网络教育学院凭借自身在远程教师教育培训、网络课程资源建设、教育技术标准研发等方面积累的一线经验和专家团队优势,在不断地学习、实践、研究与反思的过程中形成了具有自身特色的、行之有效的网络课程建设模式、远程教学设计样式和先进的课程制作评测技术,至今已拥有 700 多门赢得良好口碑的网络课程,其中不乏特色课程和国家级精品课程。我们在总结长期网络教育经验的基础上,结合网络课程设计开发与应用过程中积累的丰富成果,充分吸收各地教师学员的合理反馈与建议,坚持以人为本,精心策划了本套教材丛书,本丛书的出版是对已有优秀课程资源的筛选与再创作。相比原有教材,本教材具有以下几方面特点:

1. **学习目标:** 坚持学习目标要求的层次性,根据学习者的不同需要,将教材内容按深浅、难易适当划分成不同层次的目标和要求。
2. **内容组织:** 在内容的选择上,强调选材的精当与凝练,注重基础知识与基本技能的选择,并选取典型案例以帮助学习者内化理论及培养解决问题的能力;在内容的讲解上,以培养能力为主,运用多种教学策略使抽象的理论易于为学习者认识和掌握,满足学习者自学和参考的需要。
3. **内容呈现:** 力求形象直观、图文并茂;统一概念用语,语言通俗易懂,以激发学习者的学习兴趣。
4. **学习支持:** 注意发挥教材中辅助文字的弹性作用,如对教材内容的重点、难点给予提示,对知识掌握的程度提出层次要求,对学习方法、学习安排、学习管理等方面提供学习建议。
5. **编写人员:** 皆为网络课程建设的负责人或重要参与人,具有丰富的网络教学经验,在教材的编写过程中能够自然地把一些导学、助学策略和经验糅合在网络教材中,益于激励学习者学习,引发学习者的学习兴趣。

本丛书既可以作为广大师生网络教学(学习)的配套教材,也可以作为面对面教学的学习教材;既可以作为广大教师的教研参考书,也可以作为高等院校相关专业的本科生教材及学习参考书。本丛书的出版主要有几个目标:首先通过

本丛书的出版,对终身学习、混合学习起到一定的推进作用;其次希望本丛书能在一个特定的时期内为广大的网络学习者提供良好的学习内容和学习范本;再次希望通过本丛书为教师的网络教学设计策略和方法做一个引导性的工作;最后也希望华东师范大学优质的网络课程资源能够向公众开放共享。在更宏观的层面上,希望通过这种传统出版与网络教育的结合,能够开创一种新型的混合式的多元教育支持模式。

我们期望本丛书能够引起更多学者与教师对网络教育课程资源和网络教学更为广泛的关注、讨论与研究,更欢迎读者提供批评与建议。在本丛书即将出版之际,感谢华东师范大学出版社组织丛书的出版,希望传统的出版行业与革新的网络教育的碰撞能带来丰硕的成果。感谢这些年在华东师范大学网络学院的教学平台上辛勤耕耘的各位教授学者,在新的疆域内开辟了一条革新的高等教育之道。

祝智庭

2012年5月

课程导学

一、致大家的一封信

大家好！非常高兴大家修读“心理学导论”这门专业基础课程。心理学包含极其广阔的研究领域，所谓“除了沙漠，凡是有人地方就有心理学”。在学习该课程之前，想一想，你是否思考过下列问题：

1. 人格主要是受遗传基因的影响，还是在社会环境的影响下形成、发展和变化？
2. 人类通常仅使用了大脑潜能的 10%，对不对？
3. 为什么人会做梦？每晚做几个梦？
4. 婴儿是否也像成年人那样感知信息？如果不是，那又是如何进行的呢？
5. 智商能够解释导致创造力高低的原因吗？智商高的人创造力更强或人际关系更融洽吗？
6. 是什么原因使人产生良好情绪或出现不良情绪呢？
7. 在行为上，男孩和女孩原本是没有差别的，是环境导致他们产生了差别，对不对？

心理学既是一门科学，也是一种职业。心理学通过科学研究，探讨人类行为和心理活动规律，不断丰富人类的知识宝库，同时运用心理学的知识解决阅读障碍、自闭儿童、亲子关系、企业管理、家庭婚姻、心理与行为矫正、心理健康、人力资源管理以及职业生涯规划等各个方面的问题。

心理学是研究人的行为和心理活动规律的科学，包括人格心理学、社会心理学、发展心理学、心理测量学、生理心理学、教育心理学、广告心理学、管理心理学、消费心理学、变态心理学和法律心理学等分支学科。

“心理学导论”是研究正常成年人心理现象一般规律的学科，是心理学

知识体系中最基本、最重要的基础性研究,它将向你展示人的心理活动过程发生、发展、变化的一般理论和规律,以及心理学研究的一般方法论原则和研究方法,是心理学入门的基础知识体系,希望你能够在学习中有所收获,不断进步。

“心理学导论”课程配有一套立体化教材,由两部分组成。

1. 《心理学导论》一册,光盘一张。

2. “心理学导论”课程网站:<http://courseware.dec.ecnu.edu.cn/jpkc/zgx26/index.html>。在该课程网站中,除了有教师旁征博引的精讲内容外,还提供了大量课外阅读材料、案例以及互动课程等。

我相信,我们不但是你的老师,同时也是陪伴你学习的伙伴;我相信,网络不会阻隔我们之间的距离,而是沟通我们心灵的桥梁。希望能和大家一起分享,一起进步,还希望大家在本课程学习中都能有所收获。

我的 Email: ZGL01@dec.ecnu.edu.cn

学习支持服务电话: 021-62232679

二、学习目标

1. 通过学习,理解和掌握心理学的基本概念、基本事实和基本理论,了解当代心理学的发展趋势,能够运用心理学原理和方法分析和解决有关的实际问题。

2. 了解人类心理现象的一般规律,以及心理学导论所阐述的心理学基本原理,为学习心理学其他分支学科奠定专业知识基础。

3. 能够掌握和运用心理学的基本原理,形成科学心理观,能够联系生活、工作、学习实际,培养对心理学科学知识的兴趣和爱好,提高解决各领域心理问题的自觉性,以及在不同实践领域应用心理学知识的敏感性。

4. 掌握心理学基础知识,进一步拓展在心理学其他分支学科领域的专业能力,为攀登心理学科学高峰打下坚实的基础。

三、课程结构



图1 立体化课程结构图

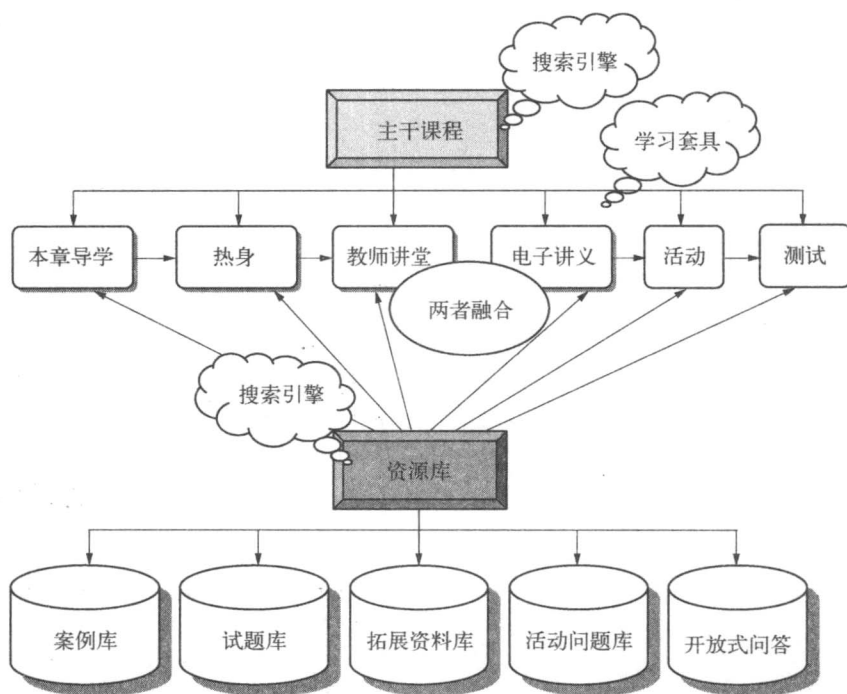


图2 “心理学导论”课程网站设计概念图

四、学习建议

1. 确定学习目标

为学习和掌握心理学基础知识设定具体的学习目标。该目标应该是清晰、简

洁、可测量的。

2. 时间管理

通过掌握更好的学习策略和技巧,对学习的时间进行有效管理。要把遵守学习时间视为一份对自己的承诺。当然,也要注意休息。学习刻苦而又善于进行时间管理的学生总能够获得更好的成绩。

3. 营造良好的学习环境

给学习创设一个安静的,光线、温度等适宜的学习环境。努力和智力对学习成绩具有重要的影响,智力高而不努力是不会有学习效率的。因此,需要采用分散复习法、联想性记忆、过度学习、自我评价等方法,而且发现学习问题后要及时采取措施。

梁宁建

2012年12月20日

目录

课程导学 / 001

第一章

心理学的对象、方法及学科发展 / 001

第一节 心理学概述 / 002

一、心理学的含义 / 002

二、心理学的研究对象 / 003

三、心理学的研究目标 / 004

第二节 现代心理学的发展 / 005

一、心理学发展简史 / 005

二、科学心理学的发展 / 006

第三节 心理学研究的方法 / 009

一、科学的心理学 / 009

二、心理学的研究方法 / 010

第二章

心理和行为的神经基础 / 013

第一节 神经细胞 / 014

一、神经系统的基本结构 / 014

二、神经兴奋方式——神经冲
动 / 016

三、神经元之间的联系——突触
传递 / 017

第二节 神经系统 / 018

一、神经系统的结构和功能 / 018

二、大脑皮层的区域和功能 / 020

第三节 内分泌系统 / 023

一、内分泌系统 / 023

二、内分泌系统的活动方式 / 024

第三章

学习和条件反射 / 025

第一节 学习 / 026

- 一、学习概述 / 026
- 二、学习与反射 / 027
- 三、反射类型 / 027

第二节 经典性条件反射 / 028

- 一、经典性条件反射概述 / 028
- 二、经典性条件反射的基本规律 / 030

第三节 操作性条件反射 / 033

- 一、操作性条件反射概述 / 033
- 二、操作性条件反射的形成 / 034

第四节 学习的理论 / 034

- 一、顿悟学习 / 034
- 二、认知地图 / 035
- 三、观察学习 / 035

第四章

意识和意识状态 / 037

第一节 心理的发生和发展 / 038

- 一、心理的发生 / 038
- 二、人类意识的产生 / 040

第二节 意识 / 040

- 一、意识概述 / 040
- 二、意识的功能 / 041
- 三、意识的脑神经机制 / 042

第三节 睡眠与梦 / 043

- 一、睡眠概述 / 043
- 二、睡眠特征 / 043
- 三、梦 / 046
- 四、催眠 / 047

第四节 注意 / 048

- 一、注意概述 / 048
- 二、注意的生理机制 / 049
- 三、注意的外部表现 / 051
- 四、注意的种类 / 051

第五节 注意的品质 / 053

- 一、注意广度 / 053
- 二、注意稳定性 / 053
- 三、注意转移 / 054
- 四、注意分配 / 054

第六节 注意的认知理论 / 055

- 一、注意选择性特征的认知理论 / 055
- 二、注意分配特征的认知理论 / 057

第五章

感觉 / 060

第一节 感觉 / 061

- 一、感觉概述 / 061
- 二、感觉的种类 / 062
- 三、感觉的重要意义 / 063
- 四、感觉现象 / 063
- 五、感觉的生理机制 / 065

第二节 感觉测量 / 065

- 一、心理物理学概述 / 065
- 二、感觉测量方法 / 069

第三节 视觉系统 / 070

- 一、视觉的适宜刺激 / 070
- 二、视觉的生理基础 / 071

三、颜色视觉理论 / 072

四、视觉现象 / 073

第四节 听觉 / 075

- 一、听觉的适宜刺激 / 075
- 二、听觉的生理基础 / 077
- 三、听觉理论 / 077

第五节 其他感觉 / 078

- 一、嗅觉 / 078
- 二、味觉 / 079
- 三、触觉 / 079
- 四、平衡觉 / 079
- 五、痛觉 / 079

第六章

知觉 / 081

第一节 知觉 / 083

- 一、知觉概述 / 083
- 二、知觉组织 / 084

第二节 知觉的基本特征 / 086

- 一、知觉理解性 / 086
- 二、知觉选择性 / 087
- 三、知觉整体性 / 088
- 四、知觉恒常性 / 088

第三节 时间知觉、运动知觉和深

度知觉 / 091

- 一、时间知觉 / 091
- 二、运动知觉 / 092
- 三、深度知觉 / 093
- 四、方位知觉 / 095

第四节 知觉的信息加工 / 097

- 一、知觉的信息加工过程 / 097
- 二、自下而上加工和自上而下加工 / 097

- 三、模式识别理论 / 098
- 第五节 错觉 / 100

- 一、错觉概述 / 100
- 二、错觉产生的原因 / 103

第七章

记忆 / 104

- 第一节 记忆 / 106
 - 一、记忆概述 / 106
 - 二、记忆的种类 / 107
- 第二节 记忆过程 / 109
 - 一、识记 / 110
 - 二、保持 / 111
 - 三、再认 / 113
 - 四、回忆 / 114
- 第三节 记忆的神经生理机制 / 115
 - 一、脑机能定位说 / 115
 - 二、整体均势说 / 115
 - 三、多重记忆系统说 / 116

- 四、突触生长说 / 117
- 五、反响回路说 / 117
- 六、记忆分子说 / 117
- 第四节 记忆的信息加工 / 118
 - 一、记忆的信息加工过程 / 118
 - 二、感觉记忆 / 119
 - 三、短时记忆 / 122
 - 四、长时记忆 / 126
- 第五节 遗忘 / 130
 - 一、遗忘概述 / 130
 - 二、遗忘理论 / 131
 - 三、记忆策略 / 133

第八章

表象和想象 / 138

- 第一节 表象 / 139
 - 一、表象概述 / 139
 - 二、表象的种类 / 140
- 第二节 表象理论 / 142
 - 一、基本表象理论 / 142
 - 二、双重编码理论 / 142

- 第三节 想象 / 143
 - 一、想象概述 / 143
 - 二、想象的种类 / 144
- 第四节 想象规律的应用 / 146
 - 一、在教学活动过程中发展学生的再造性想象 / 146

二、在教学活动过程中培养学生

的创造性想象 / 147

第九章

思维 / 148

第一节 思维 / 149

- 一、思维概述 / 149
- 二、思维的种类 / 150
- 三、思维过程 / 152

第二节 概念 / 154

- 一、概念概述 / 154
- 二、概念形成 / 157
- 三、概念掌握 / 159

第三节 推理和决策 / 162

- 一、推理 / 162

- 二、决策 / 165

第四节 问题解决 / 166

- 一、问题解决概述 / 166
- 二、问题解决策略 / 171
- 三、影响问题解决的因素 / 174

第五节 创造性思维 / 177

- 一、创造性思维概述 / 177
- 二、创造性思维的基本过程 / 178
- 三、创造性思维的培养 / 179
- 四、高创造力者的个性特点 / 179

第十章

言语 / 180

第一节 言语 / 181

- 一、语言和言语概述 / 181
- 二、言语的种类 / 183
- 三、思维与言语的关系 / 184
- 四、言语的生理机制 / 185

第二节 言语感知和言语理解 / 186

- 一、言语感知 / 186
- 二、言语理解 / 188

第三节 词汇和句子理解 / 189

- 一、词汇理解 / 189

- 二、句子理解 / 190

第四节 言语发展 / 190

- 一、儿童言语发展阶段 / 190
- 二、言语发展理论 / 192

第五节 第二语言的学习 / 194

- 一、双语教育 / 194
- 二、第二语言学习的心理过程 / 194
- 三、第二语言的教学 / 194

第十一章

情绪和情感 / 195

第一节 情绪和情感 / 196

- 一、情绪和情感概述 / 196
- 二、情绪和情感的功能 / 197
- 三、情绪和情感的关系 / 198

第二节 情绪和情感的分类 / 199

- 一、情绪分类 / 199
- 二、基本情绪 / 200
- 三、情绪状态 / 202
- 四、情感种类 / 205

第三节 表情 / 206

- 一、表情概述 / 206
- 二、表情的种类 / 206

第四节 情绪的生理机制 / 207

- 一、情绪的生理反应 / 207
- 二、测谎 / 208

第五节 情绪理论 / 208

- 一、早期的情绪理论 / 208
- 二、情绪的认知理论 / 209

第六节 情绪的自我调节与控制 / 210

- 一、情绪智力 / 210
- 二、不良情绪的调控 / 212
- 三、健康情绪的培养 / 212

第十二章

意志 / 214

第一节 意志 / 215

- 一、意志概述 / 215
- 二、意志行动的特征 / 216
- 三、意志与认知、情绪和情感的关系 / 216

第二节 意志行动过程 / 217

- 一、采取决定阶段 / 217
- 二、执行决定阶段 / 219

第三节 挫折心理 / 219

- 一、挫折心理概述 / 219
- 二、挫折的行为反应 / 221
- 三、挫折的承受力 / 222

第四节 意志品质 / 222

- 一、意志品质的特性 / 222
- 二、意志品质的培养 / 223

第十三章

动机 / 224

第一节 动机 / 225

- 一、动机概述 / 225
- 二、动机的种类 / 226

第二节 需要 / 228

- 一、需要概述 / 228
- 二、需要的层次 / 229

第三节 生理动机 / 231

- 一、饥饿动机 / 231
- 二、渴动机 / 233
- 三、性动机 / 233

第四节 社会动机 / 233

- 一、社会动机概述 / 233
- 二、成就动机 / 234
- 三、交往动机 / 237
- 四、权力动机 / 238
- 五、利他动机 / 239

第五节 动机理论 / 239

- 一、动机本能论 / 239
- 二、劳伦兹的习性理论 / 239
- 三、弗洛伊德的性欲动力理论 / 240

第十四章

技能 / 241

第一节 技能 / 242

- 一、技能概述 / 242
- 二、技能与知识 / 243
- 三、熟练与习惯 / 243

第二节 动作技能 / 244

- 一、动作技能概述 / 244
- 二、动作技能的构成成分 / 246
- 三、动作技能的形成阶段 / 247
- 四、动作技能形成的特征 / 248

第三节 练习 / 248

- 一、练习和练习曲线 / 248
- 二、练习的一般趋势 / 249
- 三、影响有效练习的因素 / 250

第四节 智力技能 / 251

- 一、智力技能概述 / 251
- 二、智力技能的形成阶段 / 252
- 三、智力技能和动作技能的关系 / 254