

心理学教程

徐虹 主编

中国物资出版社

心理学教程

第二版

· 心理学教程 · 第二版

心 理 学 教 程

主 编 徐 虹

副主编 桂秀芳

张香兰

杜卫东

徐爱玲

王炳军

中 国 物 资 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

心理学教程/徐虹主编. -北京:中国物资出版社,19

98

ISBN 7-5047-1255-8

I. 心… II. 徐… III. 心理学-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08429 号

责任编辑:印 丽

特约编辑:张 辉

装帧设计:郭同桢

王 磊

中国物资出版社出版发行

(北京市西城区月坛北街 25 号 邮编:100834)

全国新华书店经销

北京科发文化交流有限公司激光照排

安徽省蚌埠市方达印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 印张:12.75 字数:331 千字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数:00001—10000 册

ISBN 7-5047-1255-8/G · 0293

定价:15.80 元

前 言

心理学是师范院校和中等师范学校必开的一门基础课。为了搞好教材建设,适应师范生未来工作和自我教育的需要,我们组织编写了这本《心理学教程》教材。本书本着科学性、师范性、实用性、时代性的原则,在体系编排和内容选择上都做了精心的安排,除编入普通心理学必备的知识外,还根据实际需要充实了青少年心理、学习心理、品德心理、心理卫生和群体心理等章节,并尽可能的吸收国内外心理学研究的最新成果,注重理论联系实际。我们期望本书能使学生和读者既能了解、掌握心理学的基本理论、基本知识,又可增强运用心理学知识解决实际问题的意识和能力。

本书在编写过程中,作者参阅了国内外多种心理学资料和研究成果,在此谨向原著者表示衷心的感谢。

由于编者学识水平和各种条件所限,书中难免存在缺点与错误之处,恳请广大读者和同仁不吝批评指正。

编 者

1998 年 5 月

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 心理学的研究对象	(1)
第二节 心理学的任务和意义	(4)
第三节 心理学的研究原则和方法	(6)
复习思考题	(9)
第二章 心理的实质	(10)
第一节 心理是脑的机能	(10)
第二节 心理是客观现实的反映	(29)
复习思考题	(31)
第三章 感觉和知觉	(32)
第一节 感觉概述	(32)
第二节 知觉概述	(36)
第三节 感觉和知觉的基本规律	(41)
第四节 感知规律在教学中的应用	(54)
复习思考题	(62)
第四章 记 忆	(63)
第一节 记忆概述	(63)
第二节 记忆的基本过程	(66)
第三节 遗忘及其规律	(73)
第四节 记忆的品质与记忆力的培养	(78)
复习思考题	(79)
第五章 思 维	(80)
第一节 思维的概述	(80)
第二节 思维过程	(87)
第三节 解决问题的思维过程	(90)

第四节	创造性思维	(99)
第五节	思维与教学	(105)
复习思考题		(112)
第六章	想 象	(113)
第一节	想象的概述	(113)
第二节	想象的分类	(115)
第三节	想象的个别差异与教学	(121)
复习思考题		(125)
第七章	注 意	(126)
第一节	注意概述	(126)
第二节	有意注意和无意注意	(131)
第三节	注意的品质	(136)
第四节	注意规律与教学	(141)
复习思考题		(144)
第八章	情绪和情感	(145)
第一节	情绪和情感概述	(145)
第二节	情绪和情感的机体表现及判别	(148)
第三节	情绪和情感的表现形式	(156)
第四节	情绪和情感的作用	(162)
复习思考题		(164)
第九章	意 志	(165)
第一节	意志概述	(165)
第二节	意志行动的分析	(170)
第三节	意志的品质及培养	(177)
复习思考题		(182)
第十章	个性倾向性	(183)
第一节	个性概述	(183)
第二节	需 要	(186)

第三节 动 机	(193)
第四节 兴 趣	(201)
复习思考题	(207)
第十一章 个性心理特征	(208)
第一节 能 力	(208)
第二节 气 质	(225)
第三节 性 格	(234)
复习思考题	(248)
第十二章 学习心理	(249)
第一节 学习心理概述	(249)
第二节 掌握知识过程的心理分析	(260)
第三节 技能的掌握	(284)
复习思考题	(295)
第十三章 青少年学生的心理发展与教育	(296)
第一节 心理发展概述	(296)
第二节 青少年的生理特点	(301)
第三节 青少年的心理特点	(304)
第四节 青少年的心理矛盾与教育	(312)
复习思考题	(315)
第十四章 品德心理	(316)
第一节 品德心理概述	(316)
第二节 品德形成过程的心理分析	(318)
第三节 过错行为的矫正	(330)
复习思考题	(338)
第十五章 心理卫生	(339)
第一节 心理卫生概述	(339)
第二节 青少年心理卫生	(346)
第三节 挫折和心理卫生	(353)

第四节 心理咨询·····	(361)
复习思考题·····	(366)
第十六章 群体心理·····	(367)
第一节 群体心理概述·····	(367)
第二节 群体对个体的影响·····	(375)
第三节 人际关系及其了解方法·····	(381)
第四节 学校班集体的社会心理·····	(393)
复习思考题·····	(399)

第一章 绪 论

第一节 心理学的研究对象

心理学的研究对象是人的心理现象。

心理学作为一门学科,在众多学科的海洋里,可以说是最具奥妙性的。当谈到心理学时,人们常常充满了好奇,觉得它很神秘。实际上,在我们日常生活和工作中有许许多多的心理学问题存在。如“为什么等人时感到心焦?”、“为什么说‘笑一笑,十年少’?”、“为什么人们爱看惊险影片?”、“为什么士兵要穿迷彩服?”又如,“人为什么会随大流?”“遇到挫折为什么会摔东西?”、“为什么有的人考试晕场?”、“为什么有的人记忆力惊人?”等等,它们都是不同状态下的心理现象。可见,心理学是与人们的生活、工作息息相关的一门科学。

心理学(Psychology)一词源于希腊语,是由灵魂和学问所构成的,即关于灵魂的学问。在西方,心理学思想有着悠久的历史,但科学心理学的建立,是以 1879 年德国心理学家冯特(Wundt, W.)在莱比西大学建立起世界上第一个心理实验室为标志的,至今只有一百余年的历史。正如德国心理学家艾宾浩斯(Ebbinghaus, H.)所说:心理学有一个悠久的过去,但却只有一段短促的历史。尽管如此,百余年来,心理学理论的发展异常迅猛,并在各个领域中得到广泛应用,已成为一门十分重要的学科。

但是长期以来,人们对心理现象的认识还很浅薄,无法作出科学的解释,于是把它看成是玄虚奥妙、深不可测的。有时,甚至把它和相面、测字、算命、看手相等迷信、巫术联系起来,形成人们对它的许多

误解和曲解。

通过对心理学基础理论的学习,可以了解人的心理活动发展及变化的规律,对心理学有一个正确的认识。

为研究方便起见,心理学通常把心理现象分成两大类,即心理过程和个性心理。

一、心理过程

心理过程是心理活动过程的简称,包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。

(一)认识过程

人对客观事物的认识,首先是通过自己的眼、耳、鼻、舌和身体皮肤等感觉器官进行的。比如,我们可以看电视、听音乐、闻到花香、尝到食物的滋味、感到阳光的温暖。我们能记住或回忆经验过的事物,还能想象出自己没有经验过的事物,对有关事物的原由进行思考等。这些“看”、“听”、“闻”、“尝”、“记忆”、“想象”、“思考”等心理活动都是人的认识过程。通过认识过程,人们去辨别事物、思考问题、积累经验和展望未来。学生的学习就是在教师指导下的一种认识过程。

(二)情感过程

人在认识事物的过程中,对所认识的事物并不是无动于衷的,总是伴随着喜、怒、哀、乐、爱、欲、惧等各种各样的情绪或情感体验,并根据自己或社会的需要采取一定的态度,这就是情感过程。

(三)意志过程

人不仅能认识客观事物,并对它产生一定的感受,而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。人能根据自己的认识确定行动目的,拟定计划、步骤,克服各种困难,最后把计划付诸行动,这种自觉地确定目的并力求加以实现的过程,叫意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程并不是各自孤立、互不联系的,而是相互依存、相互渗透、相互作用的,从而构成了人类极其复杂的

心理活动。

二、个性心理

心理过程是每个人都有的,但由于遗传、环境、教育等因素的影响,心理过程在不同的人身上表现是不一样的。我们把具有个别差异的心理现象,叫做个性心理,简称为个性。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

(一)个性倾向性

主要包括需要、动机、理想、信念和世界观等。它表现个人的意识倾向,即人对现实的稳定态度。如,有的人需求这样,有的人需求那样;有的人爱好文学,有的人爱好数学;有的人为国为民,有的人追求个人的得失;有的人信念明确坚定,有的人却模糊动摇等。所有这些都从不同的方面显示着个性倾向性的差异。

(二)个性心理特征

主要包括能力、气质和性格等方面。它是指在个人身上表现出来的比较稳定的心理特征。能力直接影响一个人能否顺利有效地完成工作。如同样的任务,有的人干起来得心应手、轻而易举;有的人却力不能及,无所作为。气质是指一个人行为活动的动力方面的特点。如有的人活泼好动,反应灵活;有的人却沉默恬静,动作迟缓。性格,则是指一个人经常表现出来的对待别人、自己和事物的态度及其相应的行为方式的心理特点。如有的人虚怀若谷,专心致志;有的人却心胸狭窄,见异思迁。个性倾向性和个性心理特征相互依存,相互制约,构成了人的个性心理。

人的心理现象,可以列表概括如图 1-1 所示:

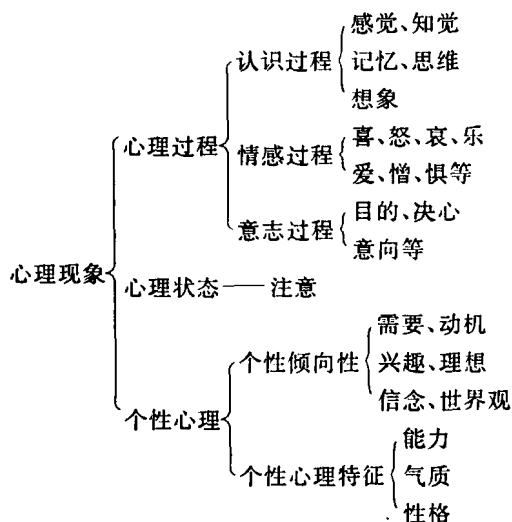


图 1-1

心理过程与个性心理在人的实际心理生活中是密不可分的。个性心理是在实践基础上经过长期的心理活动而形成的,已经形成的个性心理,又在当前的认识过程、情感过程、意志过程中表现出来,并对心理过程产生重要的影响,使之带有个人的色彩。它们有机地结合构成了一个人完整的心理面貌。

人的心理现象尽管极端复杂,但并不是不可捉摸的,而是可以认识的。心理学就是研究人的心理现象发生、发展规律的科学。

第二节 心理学的任务和意义

一、心理学的基本任务

心理学的基本任务在于探讨人的心理现象发生、发展的规律。具体包括以下几个方面:

(一)研究心理现象对客观环境的依赖关系,探讨各种心理现象在客观环境条件的影响下发生和发展的规律。

(二)研究心理现象和脑的关系,研究和揭示心理活动的生理机制,特别是脑的机制,探讨人脑反映客观世界的各种形式及其产生的过程。

(三)研究人的个性心理有哪些差异以及这些差异形成的原因,同时还探讨人的个性品质形成、发展和变化的心理规律。

(四)研究人的心理过程和个性心理的关系,研究心理活动是怎样反作用于现实的。

二、学习心理学的意义

心理学所揭示的规律,既具有理论意义,又具有实践价值,对师范学生来说更是意义深远。

(一)有助于树立辩证唯物主义世界观

心理学是着重研究主观与客观的关系、意识与实践活动的关系的一门科学,是专门研究人的意识的一门科学。心理学的研究对象与哲学的基本问题息息相关。从心理学的基本任务来看,它具体地揭示了人的心理的实质;物质发展到什么阶段,在什么条件下产生的人的意识;客观现实是怎样在大脑中反映并变成了人的主观映象等等。心理学不仅为辩证唯物主义关于物质第一性与意识第二性的原理提供了科学的依据,而且还为历史唯物主义关于社会存在决定社会意识的原理提供了科学的依据。

所以,学习心理学有助于我们深刻地领会马克思主义哲学的基本原理,特别是认识论的原理,自觉地树立辩证唯物主义与历史唯物主义的世界观,抵制各种唯心主义思想的影响。

(二)有利于认识 and 掌握教育、教学规律

教育学的理论基础之一是心理学,只有学好心理学,才能更好地认识掌握教育、教学规律,将心理学的知识,特别是心理活动的规律

运用到教育和教学中去,以达到最优的教育、教学效果。如利用感知规律,引导学生更好、更快地了解事物的属性;充分了解学生的心理,既有利于教育学生,又有利于帮助学生提高学习成绩。总之,可以利用心理学的规律来提高教育、教学的效果。

(三)有助于自我意识和自我教育

作为一名教育工作者,首先必须充分了解和认识自己,对自己有一个正确的评价和认识,包括对自己性格、气质、能力、兴趣、爱好和特长等方面的正确评价和认识;其次必须很好地研究自己,不断进行自我教育,以便扬长避短,做好自我调节工作,培养和发展自己的优良品质,克服不良品质。只有这样,才可能成为一名适应时代要求,具有较高素质和能力的合格教师。

第三节 心理学的研究原则和方法

一、心理学的研究原则

(一)客观性原则

客观性原则即按照客观世界的本来面目进行研究,不附加任何外来成分或主观臆测,一句话就是要“实事求是”。毛泽东说:“‘实事’就是客观存在着的一切事物;‘是’就是客观事物的内部联系,即规律性;‘求’就是我们去研究”。心理学由于研究对象的特殊性,由于精神现象同物质现象的不同,是必须严格遵循客观性原则的。首先,研究任何心理现象,无论心理过程方面还是个性心理方面,都必须联系人的生活环境,因为人生活于其中的环境条件乃是引起这种或那种心理的原因;其次,必须努力查明心理产生时的神经活动、大脑的神经过程,因为脑的神经活动过程乃是心理现象的生理基础;最后,必须观察、记录人的言行表现。因为人的表情、动作、言语等都是在心理支配下实现的,人的言行是人的心理表现形式。如果违背客观性原

则,离开心理现象产生的客观原因、生理过程和外部表现,对心理活动的任何解释都只能是主观臆测的,是不科学的。

(二)发展性原则

人的心理同其它事物一样,也是处在不断变化、不断发展之中的。因此不能用孤立、静止的观点来看待他,而要用辩证唯物主义的发展观点来看待他。对任何心理现象都应既看到当前已经形成的明显方面——这是以往发展的结果,又要看到萌芽状态的、不明显的,但却预示着发展前景的方面。例如,一个学生犯了错误,教师就不能只看到这个学生的一时一事,而应全面地分析情况,既了解其错误产生的原因,又看到他身上的“闪光”点,这样才不会把他看“死”,使他在认识错误的基础上振作起来,争取进步。

(三)教育性原则

心理学的研究,从教育和教学过程来说,是为了帮助学生形成良好的品德,有益于学生的身心健康和提高教与学的质量。所以,研究课题的选择和研究方法的采用,均应符合教育性原则,并能为更好地教育学生提供理论依据。

二、心理学的研究方法

心理学的研究方法很多,主要有以下几种:

(一)观察法

观察法是在日常学习、工作和生活条件下,通过被观察者的外部表现从而了解其心理的方法。

例如,研究婴儿的发展,就可以选定特定的婴儿,每日在一定的时间内详细观察他的活动,记录他的身体运动、发声等,以及记录当时的客观情况,这样观察到一定时期,观察记录材料积累到一定数量,就可以进行分析,找出婴儿心理发展规律。在教育教学过程中,教师常常观察学生在校内外、课内外,在劳动、学习和游戏中,在考试比赛或日常生活等各种条件下的表现,了解学生的各种心理特点和心

理规律。

观察法的优点是：日常的生活条件并未受到干扰，被观察者并不知道自己被观察，活动比较自然，因而所得的材料是比较真实的。但也正因为它是在自然条件下进行的，所以研究者相对处于被动地位，只能等待被观察者某种心理现象的自然出现，比较费时，而且这种方法难以发现引起被观察者某种心理现象的真实原因，观察得来的材料也不够准确，难以数量化。

（二）实验法

实验法是创设一定的条件从而引起某种心理现象的产生以进行研究的方法。

心理学使用的实验法有两种形式，即实验室实验法和自然实验法。

1. 实验室实验法

实验室实验法是在有仪器设备的心理实验室中进行的。研究者可以在人为的特定条件下有意操纵和控制某些外界条件，呈现出刺激和记录被试的反应。世界上最早的一个心理实验室是1879年德国莱比锡大学心理学教授冯特所建立的。现代的设备完善的心理实验室中，呈现刺激和记录被试的反应都用精密的仪器和自动控制。实验室实验法较适合于对心理过程的研究，用它来研究人的个性心理特征则有很大的局限性。这种方法优点是精确，可以数量化，但有时因被试者心理紧张，所得结果可能不够真实和自然。

2. 自然实验法

自然实验法是在日常生活的情景中，适当控制条件进行实验的方法。它兼有观察法和实验法的优点，既是主动创设条件，又是在比较自然的环境里进行的。在儿童心理学、教育心理学和社会心理学中，自然实验法用得最多。例如，在两个基本相同的班级，采用不同的教学方法，并将所获得的不同结果进行对比分析。