

陕西省普通高等学校优秀教材（陕校高〔2011〕45号）

陕西省精品课程——心理学建设成果（陕教高〔2009〕8号）

陕西省普通高等学校优秀教学团队——心理学教学团队建设成果（陕教高〔2010〕7号）

第三版

GAOXIAO 21 SHIJI SHIFANLEIGUIHUA JIAOCAI

高校21世纪师范类规划教材

心理学

主编 姬建锋 贾玉霞

第三版

GAOXIAO 21 SHIJI SHIFANLEIGUIHUA JIAOCAI

高校21世纪师范类规划教材

心理学

主 编 姬建锋 贾玉霞

副主编 王玉萍 张晓荣

王 刚 宋 琳



图书在版编目(CIP)数据

心理学/姬建锋,贾玉霞主编. —西安:陕西人民出版社,2017

高校 21 世纪师范类规划教材

ISBN 978 - 7 - 224 - 12391 - 3

I. ①心… II. ①姬… ②贾… III. ①心理学—师范大学—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 203164 号

心理学(第三版)

主 编 姬建锋 贾玉霞

出版发行 陕西新华出版传媒集团 陕西人民出版社
(西安北大街 147 号 邮编:710003)

印 刷 陕西天地印刷有限公司

开 本 787 mm × 1092 mm 16 开 26.25 印张

字 数 475 千字

版 次 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 12391 - 3

定 价 45.00 元

前 言

心理学课程是体现高等师范院校“师范性”特点的专业基础课,也是教师教育课程体系的重要组成部分。为了适应教师教育改革发展的需要,发挥师范院校在教师教育中的主体作用,全面提升教师教育培养的质量。我们于2006年组织出版了“高校21世纪师范类规划教材”《心理学》,在省内外多所高师院校使用,受到同行的充分肯定,取得了良好的教学效果,于2011年获陕西省普通高等学校优秀教材二等奖。为了进一步提高省级精品课程——《心理学》的水平和加强省级优秀教学团队——心理学教学团队的建设,彰显教育发展特点,于2012年在第一版的基础上修订出版了第二版。但随着教师教育专业化的发展,教师资格证制度的改革,要求对《心理学》教材原有体系进行调整、变革与完善。为此,咸阳师范学院教育科学学院组织人员对2012年版《心理学》教材内容进行了修订和调整。修订后的教材保留了原教材的主要内容,依然设置为“心理学基本理论”“教育心理学”“社会心理学”和“心理健康教育”四个教学板块,同时,在每章前增加了内容提要,在每一编后附教师资格证考试真题练习题。以充分体现教材的师范性、时代性、科学性、实用性与可操作性。

本次修订是在2012年6月第二版的基础上进行的,原参编人员有咸阳师范学院姬建锋、贾玉霞、李峰、冯霞、董琪、熊晓春、王玉萍、宁金平、吉执来、黄波、白雅娟、吴师伟、陈小萍、安龙、李玲老师,商洛学院张晓荣老师,榆林学院王刚老师,长安大学政治与行政学院宋琳老师。在此,对他们的辛勤付出表示衷心的感谢。这次修订由咸阳师范学院姬建锋教授、贾玉霞教授统筹和主编,吴师伟老师编写了第一章、第二章、第三章、第四章,熊晓春老师编写了第五章、第六章、第七章、第八章,白雅娟老师编写了第十章、第十一章、第十二章及各章后的练习题,李玲老师编写了第九章、第十三章和第十四章。

本教材的出版得到了陕西人民出版社的悉心指导和编者所在单位的大力支持,在此对所有关心教材成稿、审定和出版工作的单位和个人致以诚挚的谢意。在编写过程中,我们参阅了不少专家、学者有关心理学方面的著作,借鉴了当前心

理学界有关学者的研究成果,在此表示诚挚的感谢。

由于编写人员水平有限,不足之处在所难免,敬请各位专家学者和广大读者批评指正。

目 录

CONTENTS

第一编 心理学基本理论

第一章 绪论	3
第一节 心理学的研究对象、体系和主要派别	3
第二节 心理的实质	12
第三节 学习心理学的意义和方法	22
第二章 感觉和知觉	30
第一节 感觉和知觉的概述	30
第二节 感觉和知觉的种类	35
第三节 感觉和知觉的基本规律	50
第四节 观察力及其培养	57
第三章 记忆	63
第一节 记忆概述	63
第二节 识记	68
第三节 保持和遗忘	72
第四节 再认和回忆	81
第五节 记忆的品质与记忆力的培养	84
第四章 思维和想象	87
第一节 思维概述	87
第二节 思维的过程	92
第三节 想象	99
第四节 创造性思维	105
第五章 注意	111
第一节 注意概述	111
第二节 注意的规律	116
第三节 注意的品质与注意能力的培养	121

第六章 情绪、情感和意志	129
第一节 情绪与情感	129
第二节 意志	141
第七章 人格	153
第一节 人格概述	153
第二节 人格理论	157
第三节 人格测验	167
第四节 人格形成的影响因素	172
第八章 需要、动机和兴趣	177
第一节 需要	177
第二节 动机	184
第三节 兴趣	197
第九章 能力、气质和性格	203
第一节 能力	203
第二节 气质	211
第三节 性格	215
编后练习题	224
参考答案	228

第二编 教育心理

第十章 学习心理	233
第一节 学习概述	233
第二节 知识学习	241
第三节 技能学习	248
第四节 学习迁移	258
第十一章 教学心理	265
第一节 教学心理概述	265
第二节 教学设计	270
第三节 课堂管理	279
第十二章 品德心理	293
第一节 品德心理概述	293

第二节 品德心理发展的理论	298
第三节 品德的形成与培养	306
编后练习题	315
参考答案	317

第三编 社会心理

第十三章 学校中的群体心理	321
第一节 群体心理概述	321
第二节 班集体心理	329
第三节 学校中的人际关系	334
编后练习题	351
参考答案	352

第四编 心理健康教育

第十四章 学校心理健康教育	355
第一节 心理健康教育概述	355
第二节 心理健康教育的课程与教学	368
第三节 心理健康的渗透教育	377
第四节 学校心理咨询	383
第五节 家庭心理健康教育	390
第六节 学校心理健康教育档案的建立及管理	395
编后练习题	405
参考答案	407
参考文献	409

第一章 绪论

引言 绪论 第一章 绪论 第二章 心理学的研究对象、性质和任务 第三章 心理学的研究方法 第四章 心理学的研究水平 第五章 心理学的研究内容 第六章 心理学的研究意义 第七章 心理学的研究现状 第八章 心理学的研究展望

DI-YI BIAN XINLIXUE JIBEN LILUN

第一编 心理学基本理论>>>

第一节 心理学的研究对象、性质和任务

一、心理学的研究对象、性质和任务

（一）心理学的研究对象

心理学是研究心理现象及其规律的科学。心理现象是指人脑对客观现实的反映，包括感觉、知觉、思维、情感、意志、行为等。心理学的研究对象是心理现象及其规律，包括心理现象的起源、发展、本质、结构、功能、测量、控制、应用等。心理学的性质是科学性和实践性。心理学的任务是揭示心理现象的本质和规律，为人类生活、生产、教育、医疗、军事等提供理论指导和实践依据。

第一章 绪论

内容提要 绪论是对全书的引论,从心理学的研究对象、研究内容以及研究任务方面介绍学科基本框架,简要介绍精神分析学派、行为主义学派、人本主义心理学学派、认知心理学学派的主张,了解科学心理学的发展历史;明确心理的实质即心理是脑的机能,是客观现实的主观能动反映。

心理学是一门科学,是一门与日常生活和社会各个领域密切相关的系统科学,具有很强的理论性和广泛的实用性。作为未来的中学教师,高师学生将担负起教书育人的重任,这一特殊使命也就决定了心理学对其来说具有特别的意义和突出的重要性。那么,心理学的研究对象、内容、性质是什么?心理学的实质又是什么?学习、研究心理学的意义、方法如何?在我们学习心理学有关具体内容之前,有必要对这些问题有一个总体的认识和概括的了解。

第一节 心理学的研究对象、体系和主要派别

一、心理学的研究对象、内容、任务和性质

(一)心理学的研究对象

“心理学”一词源于希腊语,原指关于灵魂的学问。在我国古代,许多学者也提到了“灵魂”“心”“思”“神”等类的词语,都是指心理的含义。“心理学”这个专门术语,是16世纪在欧洲出现的。德国C·沃尔夫(Christian Wolff)的《经验的心理学》(1732)和《理论的心理》(1734)问世后,“心理学”一词被广泛运用。1879年,德国的生理学家、心理学家、哲学家冯特(W. Wundt)在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室,使用心理物理法对人的感觉、知觉反应等心理现象进行系统的实验研究,创办了心理学刊物,培养了一批心理学者,从此心理学才从哲学中分离出来,成为一门独立的科学、实验的科学。至此,心理学也获得了新的界定,被定义为关于心理的科学。今天,随着科学认识的深化,要求从心理现象的描述过渡到对现象的说明,而“说明”则要求揭示这些现象所从属的规律。因此,我

国心理学教科书多把心理学定义为:研究心理现象及其规律的科学。而西方教科书常把心理学定义为一门研究行为和心理现象的科学。我们认为,心理学是研究心理现象及其规律的科学。其研究对象是心理现象。

心理现象是心理活动的事实或表现。这个概念的范围很大,人有心理现象,动物也有心理现象。在此,我们所要学习和研究的心理学对象主要是研究人的心理现象,范围是研究正常人的心理活动的一般规律。

心理现象是人们所熟悉的并与人们的生活息息相关的现象,并非虚无缥缈、神秘莫测的东西,在每天的24小时里,除了熟睡中不做梦的时间外,它总是伴随着人们。人的心理现象极其复杂,表现形式也多种多样,是任何其他高级动物望尘莫及的。因此,恩格斯曾誉称人的心理为“地球上最美的花朵”。

(二) 心理学的研究内容

心理学将人的心理现象分为相互联系不可分割的两个方面,即心理过程和个性心理,这也可以说是人心理活动的基本规律。

1. 心理过程

心理过程是人的心理活动的基本形式,也是人的心理活动表现的主要方面。由于人的心理过程的性质和形态不同,又可把它分为认识、情感和意志等三个既有区别又相互联系的过程。

人的一切心理活动都是从认识过程开始的,我们闻到气味、听到声音、看见颜色;用手触摸物体时,感到物体是冷的、热的、硬的、软的、光滑的或是粗糙的,这就是触觉。在感觉的基础上,人能分辨出整个物体,如国旗和汽车、花草和树木,这就是知觉。我们不仅可以直接感知当前作用于我们感觉器官的事物,而且能将这些由感知而接收的信息储存在头脑中,产生“话语犹在耳”、情景“历历在目”的心理现象,即接触过的事物再度出现时,人们能够认出它;或者事物虽然没有重新出现在我们面前,但可以回想起,这就是记忆。人们认识事物仅靠感知和记忆是不行的,还必须将感性知识上升到理性知识,才能适应实践活动任务的需要。例如,在各种实践活动中,我们要制订一个计划,理解一道数学题,分析一些材料时,都需要认识事物的本质和规律,必须利用感知的材料和已有的知识进行分析和思考,这种思考活动就是思维。我们不仅能直接感觉、知觉各种事物,记住和回忆过去曾经感知过的事物,同时还可以在感知、记忆、思维的基础上,在头脑中经过加工改造形成一种新的形象,这就是想象。如世上本来没有孙悟空,但在《西游记》里却创造出一个胆大、可爱、本领高强,敢于和恶势力斗争的形象。想象和思维一

样,也是一种高级的心理过程。想象是人的创造活动的一个必要因素,它与思维有着密切的联系。

人在认识客观事物的过程中,决不会无动于衷,总会带些主观的需要去认识客观事物,评价客观事物与主观需要之间的关系,从而产生某种主观的体验,表现出一定的态度和倾向,如愉快、满意、喜悦、难过、气愤、痛苦等,这都是情绪情感的表现,是人们心理活动的重要形式之一,称之为情感过程。

对于客观事物,人们不仅要感受、认识,同时还要处理、改造它。为了处理改造客观事物,我们既要提出目标,制订计划,选择完成计划的方式、方法,还要坚持不懈地努力,克服种种困难,以达到预期目的,这类活动就叫意志行动。在意志行动中,与达到预期目的并和克服困难相联系的心理活动,称之为意志。

认识、情感和意志是人类表现出的三个不同方面的统一的心理过程。它们是互相联系、互相渗透、互相制约的,其中认识过程是基础,情感、意志随认识过程而产生。反之,情感、意志又影响着认识的发展。例如,学生明确了学习目的以后,就会以饱满的热情下定决心克服各种困难去实现目的。同时在这样的学习氛围中,也在不断增强对专业学习的兴趣与爱好,更加深对学习目的的认识,从而又促使学生更刻苦地去学习。消极的情绪与意志薄弱常常是主观愿望得不到实现、认识得不到深化的内部原因。

另外,我们在感知某一事物、回忆一件往事、思考一个问题、想象一个形象、体验一种情感时,心理活动必须有所指向和集中,才能够使我们更好地看清、听清、记忆、思索、体验,这就是注意。感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志都属于心理过程。而注意是伴随在心理过程中的一种特殊的心理现象,它既不属于心理过程,也不属于个性心理,但是,它是人们从事活动、获取信息、提高工作效率的必要的心理条件或心理状态。

2. 人格心理

人格心理包括动力系统和心理特征系统两个方面。

动力系统包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观,反映着人的意识倾向。不同的人需要在需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观方面是不同的。动力系统决定着心理活动的方向和行为的社会意义,是激活行为、维持活动的内在动力。因此,可以说动力系统是人格心理的重要组成部分。

心理特征系统是表现在个人身上的那些经常的、稳定的心理特征,其包括能力、气质和性格。人们的能力表现的程度各有不同。例如,有的人才华横溢,善于

写作;有的人能歌善舞,富有表演才能;有的人“早慧”,有的人“大器晚成”。气质同样有差异,有的人活泼健谈,有的人则沉默寡言,有人急躁,有人则是慢性子。性格是个人表现在为人处世方面稳定的态度与行为习惯。例如,有人对工作认真负责,待人诚恳正直,谦虚谨慎,情绪稳定,热情开朗,善于自制;有人则马虎、粗心、虚伪、奸诈。性格是一个人与众不同的特点,它是心理特征系统的核心。

3. 心理过程与人格心理的关系

心理过程和人格心理是具体的人统一的心理活动的两个方面,是密切联系,不可分割的。一方面,人格心理是通过心理过程形成的,如果没有对客观现实的认识,没有对客观现实的情感体验,没有对客观现实的积极主动改造的意志行动,人的性格、能力、信念、世界观等是不可能形成的。另一方面,已形成的人格心理又可以调节心理过程的进行,并在心理过程中得以表现。如人的兴趣、动机不同,他们的认识活动的指向、内容也有所不同,性格不同的人,情绪的表现也不同。因此,心理过程和人格心理之间既有区别,又相互联系、相互制约。心理学也正是通过这两个方面的研究来认识人的心理现象。心理学研究内容可用图 1-1 表示。

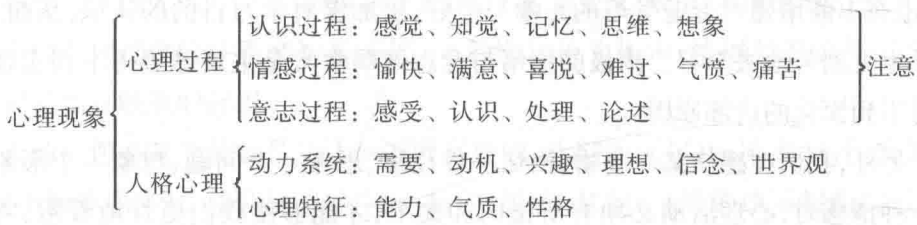


图 1-1 心理学研究内容示意图

(三)心理学的任务

1. 描述心理现象

描述心理现象是对心理现象进行科学研究的第一步。它的主要任务是从科学心理学的角度对各种心理现象进行界定,以建立和发展心理学中有关心理现象完整的、科学的概念体系。这方面的涉及很多,大到对整个心理现象的界定,小到对某一具体心理现象的概念内涵和外延的确定。具体来说,这就是要阐明某种心理现象是什么。只有对心理现象进行了科学的说明,才能为揭示心理规律奠定基础。

2. 揭示心理规律

科学心理学不能只限于描述心理现象,而应从现象的描述过渡到现象的说明,即要求揭示这些现象所遵循的规律,这是对心理现象进行科学研究的重要一

步。它包括两大方面,一方面研究心理现象所赖以发生和表现的机制。它包括心理机制和生理机制两个层面上的研究。前者研究的是心理现象所涉及的结构组成成分的相互关系及变化,后者研究心理现象背后所涉及的生理或生化成分的相互关系和变化。另一方面研究各种心理现象的发生、发展、相互间的联系以及表现出的特性和作用等。例如中学生心理发展有哪些特点?受什么因素的影响?教育如何适应这些特点?这方面的规律性都是心理学要加以研究的对象。

3. 指导教育实践

无论是对心理现象的描述还是对心理规律的揭示,都属于认识范畴,而我们不仅要认识世界,还要改造世界。因此,在认识心理现象和规律的基础上,我们还要运用这些认识参与改造世界的实践活动之中。即通过高师公共课心理学的学习来指导我们的中学教育实践。这方面的任务具体表现为了解、预测、控制和调节。例如,我们可以根据学生心理个别差异来选择教育、教学方法,因材施教,促进个性发展;还可以根据优秀教师的人格特征来塑造自己,使自己成为合格的中学教师。

(四)心理学的性质

每一门科学的性质,都是由其对象的特殊的质的规定性所决定的。心理学的对象——心理现象的特殊的质的规定性决定了心理学是一门既具有自然科学性质又具有社会科学性质的中间科学或交叉科学。这是因为:从心理现象发生的主体上看,人恰是自然属性和社会属性的统一;从心理现象产生的器官上看,人脑固有的自然属性是在人的社会生活方式的影响下变化和发展的,其机能也是自然与社会的统一;从心理现象的内容上看,人所反映的客观现实是社会存在和自然现实的统一;从心理现象的形式上看,人的心理过程具有人类的共同性,表现出更多的受自然制约性影响的一面,而人的个性心理则具有人类的个别性(其中包括社会历史性、阶级性、民族性等),表现出更多的受社会制约性影响的一面,因而两者也反映自然制约性和社会制约性的统一;从心理现象的实质上看,人的心理是社会的产物,也是自然的产物,“心理是脑对客观现实的反映”这一科学命题本身就蕴含了自然性和社会性的统一。

二、心理学的体系

现代心理学的研究范围不断扩大,已涉及日常生活、经济贸易、人才管理、文教事业、运动竞技、医疗保健、政治军事等人类社会活动的各个方面,进入了既高

度分化又高度综合的发展阶段,一方面心理学的分支越来越多,且越分越细。在美国其分支学会已超过40个,而我国也已出现三级甚至四级分支学科,例如,教育心理学就是一个分支学科,其下又分出学习心理学、教学心理学、品德心理学、学科心理学等,而学科心理学又分化出语文教学心理学、数学教学心理学、外语教学心理学等。现在语文教学心理学中又分化出作文心理学、阅读心理学等。另一方面心理学与其他科学领域以及心理学各分支学科之间又在不断地相互渗透,产生一系列交叉学科。例如,社会心理学与教育结合,形成教育社会心理学;大学生心理学与大学教师心理学、管理心理学相结合,形成大学心理学等。这些划分使心理学形成了一个枝多叶茂的庞大体系。但为了简明,我们仍把它粗分为基础性和应用性两大类。

（一）基础性心理学

基础性心理学研究的是心理科学中与各分支心理学有关的基础理论和基本的方法学问题以及心理发生、发展的基本问题。它主要包括普通心理学、发展心理学、社会心理学、生理心理学、比较心理学和实验心理学等。现简要介绍如下几门分支学科:

普通心理学。是研究正常人心理活动的一般规律和心理学的基本理论的科学,并按不同专题内容可进一步细分为感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情感心理学、动机心理学、意志心理学、个性心理学等。

发展心理学。又称年龄心理学,是研究一个人生命全过程中心理发生、发展规律的科学,并按不同的年龄阶段又可进一步细分为幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学、老年心理学等。

社会心理学。它是研究个体或群体在相互交往中的社会心理现象及其发展规律的科学,并按不同层面又可进一步细分为个体社会心理学、群体社会心理学等。

（二）应用性心理学

应用性心理学研究的是如何把基础性心理学所揭示出的一些基本规律应用于人类实践的各个方面,并进一步探索在各实践领域中心理活动的具体规律问题,因而应用性心理学分支尤多,主要包括教育心理学、管理心理学、运动心理学、文艺心理学、司法心理学、政治心理学、军事心理学、医学心理学等。现简要介绍几门分支学科:

教育心理学是研究学校教育情境中心理活动规律的科学,并按教育的不同方

面,又可进一步细分为学习心理学、教学心理学、品德心理学、教师心理学、学科心理学等。

管理心理学是研究管理活动中心理活动规律的科学,并按不同的管理领域可进一步细分为行政管理心理学、教育管理心理学、学校管理心理学、企业管理心理学、领导心理学等。

医学心理学是研究疾病诊断、治疗、护理和预防中的心理规律的科学,并按不同方面可进一步细分为临床心理学、病理心理学、药理心理学、护理心理学、心理卫生学等。

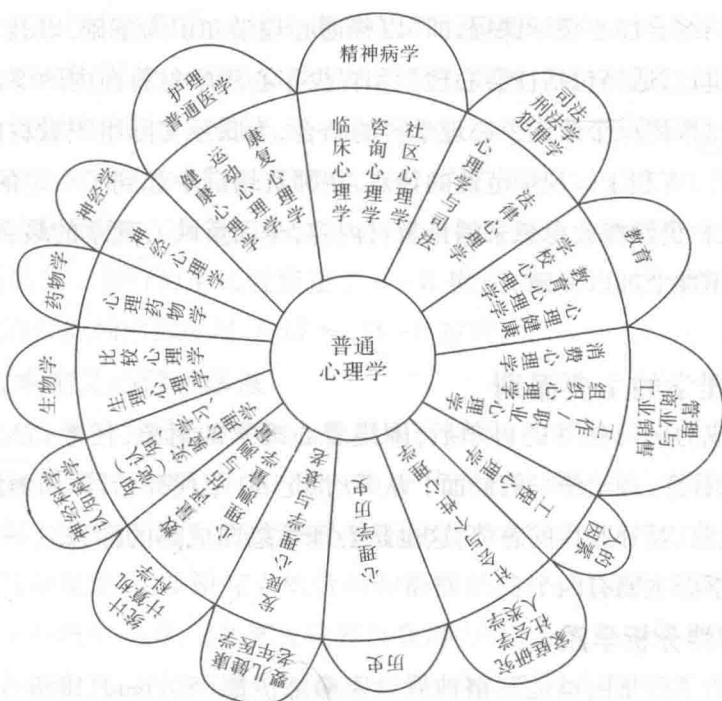


图 1-2 心理学的学科体系及与其他各学科的关系图

心理学是各国师范教育的必修课程。但在日益发展且分支学科繁多的心理学中,选择哪些心理学知识和安排多少课时来培训教师,各国的做法不完全相同。但有一点是共同的:随着科学心理学,特别是与教育有关的心理学的发展,师范教育中的心理学课程目标、内容和方法必须进行改革。

新中国成立以来,我国在心理学课程建设方面经历了三个阶段。新中国成立初期,以学习苏联为主,心理学课程主要是普通心理学体系和内容。20 世纪 70 年代末至 80 年代初,我国高等师范院校恢复招生后,因“文革”而被停止的高师公共课心理学课程重新开设。由于我国长期处于封闭状态以及“文革”的破坏,我国心