



安徽省教师教育专业核心课程规划教材

心理学

桑青松 李 群 主编



安徽师范大学出版社

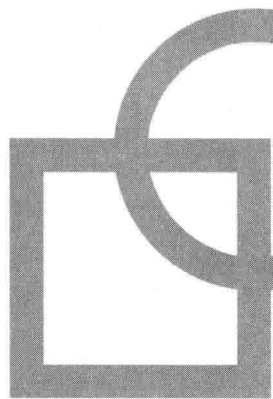


安徽省教师教育专业核心课程规划教材

心 理 学

XINLIXUE

桑青松 李 群 主编



安徽师范大学出版社

· 芜湖 ·

内容提要

本书为安徽省教师教育专业核心课程规划教材之一,主要包括心理的起源与本质、心理的发展、认知心理、人格心理、学习心理、学生心理辅导及教师心理等内容。本书紧扣最新《教师教育课程标准(试行)》,突破传统局限,改革教材体系和结构,更新教材内容,构建具有自身特色的心理学体系和内容,通俗易懂,特色鲜明,注重实践,既可作为师范院校教师教育类公共课教材使用,也可供教师入编入职考试参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

心理学/桑青松,李群主编. —芜湖:安徽师范大学出版社,2016.9

(安徽省教师教育专业核心课程规划教材)

ISBN 978-7-5676-2343-9

I. ①心… II. ①桑… ②李… 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(2015)第 290710 号

责任编辑:何章艳

装帧设计:任 彤

心 理 学

桑青松 李 群 主编

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码:241002

网 址:<http://www.ahnupress.com/>

发 行 部:0553-3883578 5910327 5910310(传真) E-mail:asdcbsfxb@126.com

印 刷:安徽芜湖新华印务有限责任公司

版 次:2016 年 9 月第 1 版

印 次:2016 年 9 月第 1 次印刷

规 格:787 mm × 1092 mm 1/16

印 张:18

字 数:424 千

书 号:ISBN 978-7-5676-2343-9

定 价:50.00 元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换。

安徽省教师教育专业核心课程规划教材

编 委 会

主 编：朱家存 李福华

成 员（按音序排列）：

曹长德	陈明生	董 文	方家峰	龚宝成	韩建华
李 群	李怀龙	廖军和	刘结平	阮成武	桑青松
时 伟	孙德玉	孙晓青	汪 明	王家云	吴昕春
辛治洋	张元广	张治勇	周兴国		

本丛书为：

1. 安徽省“振兴计划”重大教学改革研究项目“安徽省教师教育专业教育类课程内容和教材建设研究”(项目编号:2013zdjy188)建设成果
2. 安徽省教师教育协同创新中心课程资源开发成果

总 序

百年大计,教育为本;教育大计,教师为本。随着我国基础教育改革的不断深入,社会对教育的要求越来越高,教师教育改革日益受到人们的广泛关注并开始进入实质性的改革阶段。为贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》,深化教师教育改革,规范和引导教师教育课程与教学,培养造就高素质专业化教师队伍,教育部于2011年下发《教育部关于大力推进教师教育课程改革的意见》,就推进教师教育课程改革和实施《教师教育课程标准(试行)》提出意见,要求创新教师教育课程理念、优化教师教育课程结构、改革课程教学内容、改进教学方法和手段、加强教师养成教育、强化教育实践环节。《教师教育课程标准(试行)》明确指出,教师教育课程标准体现国家对教师教育机构设置教师教育课程的基本要求,此标准是制定教师教育课程方案、开发教材与课程资源、开展教学与评价,以及认定教师资格的重要依据。同年,教育部师范教育司、教育部考试中心颁布《中小学和幼儿园教师资格考试标准(试行)》,指出中小学和幼儿园教师资格考试标准是教师职业准入的国家标准,是从事中小学和幼儿园教师职业的最基本要求,是进行中小学和幼儿园教师资格考试的基本依据。2012年,教育部颁布《教师专业标准(试行)》并指出,教师是履行教育工作职责的专业人员,需要经过严格的培养与培训,具有良好的职业道德,掌握系统的专业知识和专业技能。《教师专业标准(试行)》是国家对合格教师的基本专业要求,是教师开展教育、教学活动的基本规范,是引领教师专业发展的基本准则,是进行教师培养、准入、培训、考核等工作的重要依据。三大“标准”的颁布,意味着传统的教师教育课程设置、课程体系以及课程内容,已经不适应教师教育改革的发展要求,难以满足基础教育改革对教师素质的新要求。

在这种背景下,安徽省高等院校教师教育合作委员会为贯彻落实教师教育改革的新要求与新精神,推进我省教师教育专业课程建设,开始着手筹划安徽省教师教育专业课程建设与教材编写工作。在安徽省高等院校教师教育合作委员会的组织与协调下,此项工作于2014年10月正式启动。安徽师范大学、淮北师范大学、安庆师范学

院、阜阳师范学院、合肥师范学院、淮南师范学院六所师范院校,立足于教师教育的协同与创新理念,组织研制安徽省教师教育课程体系并协同进行课程开发。在继承传统教师教育课程设置优点的基础上,根据教师专业发展的需要以及《教师教育课程标准(试行)》关于教师教育课程设置的基本理念和指导思想,六所师范院校在前期研究和充分讨论的基础上,确定了“中学教育基础”“心理学”“小学教育基础”“小学生心理发展与教育教程”“现代教育技术”“学校心理健康教育”“教师职业技能训练教程”“教师职业规范与专业发展”“教育实习”“陶行知教育思想与实践”等十门课程作为教师教育专业核心课程,并基于设置的课程开发相应的教材。

此次教师教育课程设置及教材开发的基本指导思想是:在保持传统教师教育课程框架的基础上,对课程内容采用模块化设计,同时各学校根据自身教师教育办学特色,有选择性地设置相关课程模块,满足学生多样化的学习需求。同时,课程设置与教材开发不仅考虑到师范生毕业后入职入编的需要,也考虑到为师范生将来专业的持续发展奠定坚实的基础;不仅考虑到师范生通过相关课程的学习能够获得对基础教育最基本的认识,也考虑到师范生通过专业教育后能够很快地胜任中小学教育教学工作。这是一个包含多重意图的课程设计思想。试图将多重意图反映在一种课程体系中,这样的设想不免有理想化的色彩,其是否合理,能否通过课程实施而成为现实,有待实践的检验。

遵循教育部三大“标准”的理念和精神,从传统的教师教育课程转向创新的教师教育课程,其中还有许多工作要做,有许多问题要解决。我们的努力只是这个转向的一个微不足道的方面。希望我们的努力能够为这个转向注入新的元素。

安徽省教师教育课程建设和教材编写委员会

2015 年 12 月

前 言

根据教师教育人才培养目标和规格的需要、教育教学实践的需要和中学教师职业活动的需要,心理学课程突破传统局限,改革教材体系和结构,更新教材内容,建立具有自身特色的心理学体系、结构和内容。一方面,心理学研究成果不断涌现,信息量大,能及时将教改教研成果和学科最新发展成果引入教学中,在基础性与先进性、经典与现代等关系方面处理得当。另一方面,心理学课程注重理论联系实际,融知识传授、能力培养、素质教育于一体,真正做到了课内课外教学相结合,有助于学生掌握心理学知识,提升心理学素养,增强从事教育工作的能力和素质,为职前、职后教师教育工作提供了参考。本书主要具有以下三个特点。

第一,特色鲜明,结构合理。本书的定位是“教师教育公共课教材”,主要面向在校准备参加教师资格证考试的学生,教师教育的特色不仅要保留,还应该进一步突出。本书紧紧围绕《教师教育课程标准(试行)》和教师资格考试标准及大纲编写,既符合《教师教育课程标准(试行)》中有关心理学的要求,又全面覆盖教师资格考试标准及大纲中有关心理学的知识点,具有鲜明的教师教育特色。本书从整体的、全面的、系统的观点出发,全面考察和探讨心理学中最基本的问题,并精心提炼和概括,突出宏观和整体,从而使心理学的基础理论有了比较科学的内在联系和合理构建。这个理论体系就是围绕心理起源与本质、心理发展理论、认知心理、人格心理、学习心理、教学心理、心理辅导等线索展开的,应该说这种努力向思路清晰、逻辑周密、结构合理的方向迈进了一大步。

第二,突出基础,注重应用。本书改变了原有心理学课程教材理论偏多、内容陈旧的面貌,密切联系教育教学实际,重视案例教学,关注教学实践环节,着眼于解决教育教学中的实际问题,培养学生将来从事教育教学活动的实际技能。在编写体例上,每章均安排学习目标、问题思考与讨论、阅读指南、网络导航、主要参考文献等栏目,便于教师教学和学生学习。我们试图通过阐释心理学基本理论和基本技术,引导读者特别是初学者系统地了解 and 掌握心理学的一般性原理和实用技术,为其以后学习和掌握相关理论、开展实际工作等奠定基础。本书的特色之一是具有较丰富的案例。大多数心

理学原理与方法的阐述都有案例相随,有时还给出了正、反两方面的案例,这使本书讲述的心理学原理与方法显得更为生动形象、贴近实际,增强了实用性。总之,本书既注重心理学基本理论的阐述,又十分注重心理学技能和方法的训练,使理论与实例融为一体,具有较高的应用价值,有利于培养学生的操作能力和实践能力。

第三,立足前沿,锐意创新。本书以教育部关于推进教师教育课程和教学改革的精神为编写依据,适应基础教育课程改革,力求把心理学的科学研究与其在教育领域的应用问题紧密结合起来,展示教师教育理论和教学实践领域的最新成果。本书注重心理学领域国内外研究成果的整合与创新,充分反映并吸收最新的研究成果,追踪学科发展前沿,从广大心理学工作者的创造性实践中汲取营养,是一本体现了新思路、新视角、新内容、新方法的教师教育教材,有利于培养学生的创新意识。

本书由桑青松(安徽师范大学)、李群(合肥师范学院)两位老师主编,各章编写任务由不同学校的老师承担,具体分工为:第一章由姚本先(安徽师范大学)、王道阳(安徽师范大学)编写,第二章由方双虎(安徽师范大学)、周佳树(安徽师范大学)编写,第三章由宋志英(安庆师范学院)、王道阳编写,第四章由汪明(阜阳师范学院)、丁园园(安徽师范大学)编写,第五章由桑青松、严开胜(安徽师范大学)编写,第六章由桑青松、严开胜编写;第七章第一、二节由李群编写,第七章第三节由胡荣华(安徽师范大学)编写,第八章由姚本先、李小平(安徽师范大学)编写。我们在编写本书的过程中参阅了大量的国内外文献资料,引用了诸多研究成果和案例,谨向相关著作权人致以衷心的感谢。本书的出版得到安徽师范大学教务处和教育科学学院领导的关心和支持,得到安徽师范大学出版社的大力支持,在此谨致谢意!

奥斯卡·王尔德曾说:“自责是有些奢侈的。当我们责怪自己的时候,我们感到别人都无权再责怪我们。”斯蒂芬·霍金在《时间简史》中写道:“一下子为宇宙中的一切事物建立一个全面而统一的理论是十分困难的。”的确如此,不但一下子为宇宙中的一切事物建立一个全面而统一的理论是困难的,一下子为心理学中的一切提出一个全面而统一的理论体系同样是相当困难的。尽管我们在编写过程中做了很多努力,仍感到我们构建的心理学理论体系和教材内容存在很多不足。由于我们学识有限,书中疏漏和不妥之处敬请专家和广大读者批评指正。

编 者

2016年3月

目 录

第一章 心理起源与本质	001
第一节 心理学概述	001
一、心理学的起源	002
二、心理学的发展	003
三、心理现象的实质	009
第二节 现代心理学的主要观点	011
一、精神分析理论	011
二、行为主义理论	013
三、人本主义理论	015
四、认知主义理论	017
第三节 心理的认知神经机制	020
一、心理的生物学基础	020
二、脑的结构与功能	022
三、脑发育的关键期	024
第二章 心理发展	030
第一节 心理发展概述	030
一、心理发展的含义	031
二、心理发展的理论	031

第二节 心理发展的基本问题	036
一、遗传与环境的关系	037
二、连续性与阶段性的关系	039
三、主动性与被动性的关系	040
四、心理发展的关键期	041
第三节 心理发展的基本规律	042
一、婴儿期心理发展及其规律	042
二、幼儿期心理发展及其规律	044
三、童年期心理发展及其规律	047
四、青少年期心理发展及其规律	049
五、成年期心理发展及其规律	051
第三章 认知心理	055
第一节 认知概述	055
一、认知的含义	056
二、认知发展与学习	057
三、青少年认知发展理论	058
第二节 感觉和知觉	060
一、感觉的含义及规律	060
二、知觉的含义及规律	063
三、感知觉规律在教学中的运用	064
四、学生感知能力的发展及观察力的培养	065
第三节 注 意	067
一、注意的含义及种类	067
二、注意的品质及影响因素	069
三、注意规律在教学中的运用	071
四、学生注意的发展及注意力的培养	072

第四节 记 忆	074
一、记忆的含义及种类	074
二、遗忘规律与增强记忆的方法	076
第五节 思 维	079
一、思维的含义及种类	079
二、创造性思维的含义及特点	080
三、问题解决的过程及影响因素	081
四、学生思维的发展及培养	085
第四章 人格心理	093
第一节 情绪和情感概述	093
一、情绪和感情的概念	093
二、情绪和感情的分类	096
三、情绪和感情的理论	097
四、青少年情绪和感情的特点	100
五、青少年良好情绪和感情的培养	102
第二节 人格概述	104
一、人格的含义	104
二、人格的理论	104
三、性格及其与气质、能力的关系	107
四、人格的完善	113
第三节 青少年的心理及其辅导	114
一、青少年身心发展的特点	114
二、青少年性心理的特点	116
三、青少年异性交往教育	117

第五章 学习心理	120
第一节 学习心理概述	120
一、学习概述	121
二、学习分类	127
第二节 学习理论	131
一、行为主义学习理论	132
二、认知主义学习理论	135
三、建构主义学习理论	143
四、人本主义学习理论	144
第三节 学习理论的教学应用	147
一、行为主义学习理论在教学中的应用	147
二、认知主义学习理论在教学中的应用	150
三、建构主义学习理论在教学中的应用	154
四、人本主义学习理论在教学中的应用	159
第六章 学习动机、学习迁移与学习策略	166
第一节 学习动机	167
一、学习动机的相关概念	167
二、学习动机的作用	168
三、学习动机与学习效果的关系	170
四、学习动机的分类	170
五、学习动机理论	172
六、学习动机的激发与培养	180
第二节 学习迁移	186
一、学习迁移的概念及分类	186
二、学习迁移的理论与研究	187
三、学习迁移的促进	191

第三节 学习策略	193
一、学习策略的概念	193
二、学习策略的分类	194
第七章 学生心理辅导	208
第一节 健康和心理健康	208
一、健康及其标准	209
二、心理健康的含义	210
三、心理健康的标准	211
四、心理行为异常的判别方法	215
第二节 中学生常见的心理健康问题	216
一、神经衰弱	217
二、焦虑症	218
三、恐怖症	220
四、强迫症	221
五、抑郁症	222
六、网络成瘾症	224
第三节 心理辅导的主要方法	227
一、系统脱敏法	227
二、厌恶疗法	231
三、认知疗法	233
四、理性情绪行为疗法	237
五、以人中心疗法	241
第八章 教师心理	248
第一节 教师心理概述	249
一、教师角色心理	249
二、教师成长心理	251

三、专家型教师	254
第二节 教师心理特征	256
一、教师的专业素养	257
二、教学效能感	261
三、教师的特殊心理与行为效应	262
第三节 教师心理健康	265
一、教师心理健康的常见问题及表现	265
二、影响教师心理健康的因素	266
三、维护教师心理健康的途径	268

第一章 心理起源与本质



学习目标

了解心理起源与发展,掌握心理的本质,掌握精神分析、行为主义、人本主义、认知主义等学派的主要观点,掌握心理的生物学基础以及大脑的结构与功能,掌握大脑发育的关键期。



引例

美国哈佛大学心理学博士岳晓东自从与心理学结缘以来,就一直有一些烦恼。他曾戏谑地说,学心理学的第一个烦恼是被认为知道别人心里在想什么。第二个烦恼是常被别人指着鼻子骂:“亏你还是学心理学的,连这点儿心理都不懂。”第三个烦恼是被人怀疑有一些神经质。第四个烦恼是有时被人说:“这家伙是学心理学的,防着点!”

这些话听起来让人哭笑不得,心理学不是魔杖,岂能事事皆明,万事皆通。其实,心理学以揭示人类思维发展、情绪变化之奥妙为己任,以追求个人自我实现的最大化为目标。它使人越发明智,更加了解自我,适应社会。

人为万物之灵。人之所以能成为万物之灵,是因为人有丰富多彩的、极其复杂的心理活动和现象。心理学作为一门独立学科,就是研究人的心理活动及其规律。对许多人来说,心理学是一门既熟悉又陌生的科学。说熟悉,是因为似乎每个人都略知一二,知道心理学在儿童教育、心理健康和人际交往等许多社会生活领域中有重要作用;说陌生,是因为许多人并没有系统地学习过心理学。面对 21 世纪高度发达和快速发展的社会,如何更加健康、快乐、幸福地生活已成为当今人们十分关注的话题。在这样的时代背景下,心理学自然渗透于我们每个人的生活,也必将成为与每个人联系最为密切的科学。

第一节 心理学概述

德国著名心理学家艾宾浩斯说过:心理学有一个漫长的过去,但仅有一个短暂的历

史。也就是说,心理学既是一门古老的又是一门年轻的科学。所谓古老,是指心理学作为一门学科还未诞生之前,有关心理问题的论述,即关于心理学的思想就早已出现,可以追溯到古希腊,已有两千多年的历史。所谓年轻,是指心理学从其母体哲学中分化出来成为一门独立的学科,即科学心理学,诞生于1879年,至今才有一百多年的历史。

一、心理学的起源

(一)心理学思想的萌芽

远古时期,人的“图腾”形式的幻想思维出现时,他们很难理解人自身的结构和功能,只是单凭直观的感受、体验和想象力来推测,因而逐渐产生了万物有灵论。古人看到人生时有呼吸,死时停止呼吸,就认为灵魂可能是气息,或是与呼吸有关的东西。人在梦中见到去世的亲属,又觉得自我可以脱离肉体而独立活动,因而开始把世界分为肉体(物质)和灵魂(精神)两个方面,并认为人和自然界的一切变化都是灵魂的活动。在人出生时,灵魂居住在身体里,控制着人体的活动;当人入睡时,灵魂又暂时离开人体;当人睡醒时,灵魂又回到人体;而人死后,灵魂也就永远离开了人体。在远古社会生产力极其低下的情况下,这种万物有灵论的观念是以古老的宗教神话的形式对灵魂起源作幻想式的解释,可以看作最早的心理学思想的萌芽。

(二)心理学思想的哲学渊源

心理学思想的发展长期寓于西方哲学中,亦称为哲学心理学,它是科学心理学产生的渊源。哲学心理学主要是用哲学观点和思辨方法研究和阐释人的心理现象。其主要特点是:其一,心理学家与哲学家集于一身,还没有出现独立的心理学家;其二,主张采用猜想、推测和思辨的方法,基本上不采用实验的方法;其三,主要运用哲学观点探讨灵魂或心灵的本质、结构和功能等一系列比较抽象的基本理论问题,不研究具体的实证问题。

近代西方哲学中的心理学思想,在发展过程中主要有四个方面的论题:一是身心关系问题,即关于人体和心理之间的关系的论述,如身心交感论、身心平行论等学说;二是关于经验论的心理学思想,即认为一切认识、知识都来源于感觉经验,并且只有感觉经验才是真实的;三是关于天赋论的心理学思想,即认为人们的一切观念和知觉形式都是先天的,而不是通过后天经验获得的;四是联想主义心理学,主张以联想来解释一切心理现象,并探讨联想的原理、种类、机制和规律等问题。哲学中的联想主义心理学思想对科学心理学的形成具有直接影响。

(三)科学心理学的诞生

心理学思想在哲学母体内孕育了两千多年,它为科学心理学的诞生做了充分的思想准备,特别是哲学中的联想主义心理学思想更为早期的实验心理学提供了可直接研究的课题。哲学心理学缺乏实证科学的基础,若不同自然科学的实证方法相结合,则心理学还