

高等师范院校公共心理学教材

心理学

Psychology

张灵聪 曾天德 王希华 / 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

高等师范院校公共心理学教材

心理学

Psychology

张灵聪 曾天德 王希华 / 主编



厦门大学出版社

XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理学/张灵聪,曾天德,王希华主编. —厦门:厦门大学出版社,2007.8
ISBN 978-7-5615-2852-5

I. 心… II. ①张…②曾…③王… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 135080 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门昕嘉莹印刷有限公司印刷

(地址:厦门市前埔东路 555 号 邮编:361009)

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

开本:787×960 1/16 印张:23

字数:400 千字 印数:1~3 000 册

定价:28.00 元

如有印装质量问题请与承印厂调换

前 言

在高等师范院校,公共课心理学是为了实现培养合格中学教师的目标而开设的一门重要的教育专业基础课。本课程主要讲授心理现象产生和发展的一般规律,心理学的发展趋势、理论体系、派别和研究方法等。通过本课程的学习,学生掌握心理学的基本知识、基本原理、基本规律,并与生活实际和未来的教学教育实践相结合,提高生活质量和教育质量。

在漳州师范学院教育系心理学教师们的共同努力下,这本为高等师范院校公共课心理学教程量身定做的教材终于编写完成。本教材的编写出版,标志着我们在福建省精品课程建设中所取得的一项成果,多年来一直在执教心理学课程的教师们团体凝结成的教改经验也将得到很好的总结和体现。

本书的指导思想是:第一,以普通心理学的体系为主线,增加教育心理学与心理健康的内容,为后续课程做基础性的介绍。以普通心理学为体系显然无法满足师范生掌握教师职业技能所必须具备的知识与技能;我们还有系列选修课,来保证师范生教师职业技能得到必要的训练。第二,风格的通俗性。在阐述心理学的基本概念与规律的时候尽量做到通俗易懂,这样有利于学生的自学与理解。第三,注意内容的新颖性。本书除概括介绍当代心理学研究所取得的主要理论成果和研究结论之外,还适当地融入了发展心理学、认知心理学、教育心理学、生理心理学和健康心理学等相关学科的研究成果,并尽量反映本学科的发展前沿和动向。为开阅读者的视野,进一步提高对心理学的兴趣,在每章中,我们都插入了一些阅读

材料。第四,注意理论联系实际。在每一章的后面附有思考题,训练读者把心理学基本规律应用到实际教学中。总之,我们力求使本书内容具有科学性、可读性、应用性和前沿性。

全书分六部分,即绪论篇、认知篇、情意篇、个性篇、教学心理篇、心理健康教育篇,共十章三十九节。在绪论篇中,即第一章,主要介绍心理学的科学概念,人的心理实质与过程及其生理机制,心理学的研究对象、研究领域及研究原则与方法,以及如何学习心理学,学习它有什么意义等内容。认知篇包括第二章感觉与知觉、第三章意识和注意状态、第四章记忆、第五章思维与创造性。该篇主要介绍感觉与知觉、意识和注意、思维与创造性及记忆等科学概念,以及它们的基本规律。每一章中,都用大篇幅阐述如何把它们应用到实际中,如观察力的培养、感知规律在教学中的应用、注意的认知与调节策略、问题的解决、创造性的训练,以及记忆的策略与方法、记忆能力的培养等。情意篇包括第六章情绪与情感、第七章意志,在本篇中,介绍了贯穿于我们生活、伴随我们认知过程的情绪情感,以及人类特有的心理现象、意识能动性集中体现的意志。除了对情绪情感和意志等相关的概念、基本规律与理论做了详尽的阐述之外,还对如何调节情绪情感、培养良好的意志品质做了深入的探讨。个性篇即第八章,阐述了很多与个性有关的概念,如需要、动机、智力、能力、气质和性格。其中,需要与动机、智力与能力、气质与性格、性格与智力、气质与实践相互之间的关系比较复杂,也很重要,对于我们了解人与人之间的个体差别,以及如何因材施教、培养好一个人具有很重要的作用。此外,还介绍了学生的学习动机的激发与培养、气质的类型与教育、智力的培养与开发、良好性格的培养等内容,这些实践性都很强,特别是对教育工作者具有较大的指导意义。教学心理篇即第九章教与学的心理,在本章中全面介绍了人类最有意义的基本活动之一的学习与教学,对学的心理与教的心理以及学与教两者之间的互动关系做了详细的探讨。其中,教学设计、教学目标的设置、教与学的影响因素及其条件的控制等内容都是非常具体和实用的。心理健康教育篇即第十章心理健康教育。在本

章中重点对心理健康及其标准与影响因素进行了介绍。此外,对学校心理健康辅导、教师的心理健康、中学生常见的心理问题与干预、教师心理健康的自我调节策略也做了阐述。

本书由张灵聪、曾天德、王希华负责拟写提纲。具体撰写分工如下:张灵聪(教授、博士),第一章;王希华(教授),第二章、第九章;周秋红(讲师),第三章;王秀丽(博士),第四章、第七章;黄荣生(讲师),第五章、第八章;曾天德(副教授),第六章、第十章。由曾天德负责对全书进行统稿和补充、修改、定稿,最后张灵聪对全书进行了审校。

本书作为福建省高等师范院校精品课程建设项目,得到了省教育厅、漳州师范学院教务处的支持和关怀,黄清教授、李建辉副教授在本书编写过程中曾提出了许多中肯而具体的指导性意见,在此一并表示衷心的感谢!

为求博采众家之长,在编写本书的过程中,借鉴、参阅和引用了许多专家、学者以及同行的著作、教材和研究材料。在此谨对这些成果的著作权人和作者们表示最诚挚的感谢和敬意。

一块美玉,需要石匠们无数次的精雕细琢,同样,要编写一本高质量的教材,也是一项永无止境的工作。尽管我们已经尽力,但由于水平有限和时间紧迫,书中必然还存在某些瑕疵和纰漏,真诚希望专家、同行以及广大读者不吝赐教与斧正,以利修订完善。

编者

2007年6月谨识于漳州九龙江畔

目 录

前 言

第一章 绪论	(1)
第一节 心理学的本质及其研究对象	(2)
一、什么是心理学	(2)
二、普通心理学的研究重点	(2)
三、心理学的研究对象	(9)
四、心理学研究领域.....	(14)
第二节 心理的生理机制	(18)
一、神经细胞的结构与功能.....	(19)
二、人的神经系统结构.....	(19)
三、激素的作用.....	(23)
第三节 心理学的研究原则与方法	(24)
一、心理学的研究原则.....	(24)
二、研究人的心理常用的方法.....	(25)
第四节 学习心理学的意义	(29)
一、学习心理学的目的.....	(29)
二、如何学习心理学.....	(30)
第二章 感觉与知觉	(35)
第一节 感觉的概述	(36)
一、感觉的概念.....	(36)
二、感觉的种类.....	(37)
第二节 知觉的概述	(41)
一、知觉的概念.....	(41)

二、知觉的种类·····	(42)
第三节 感觉与知觉的规律·····	(47)
一、感觉的一般规律·····	(47)
二、知觉的基本规律·····	(50)
第四节 感知规律在教学中的应用·····	(55)
一、直观教学的基本形式·····	(55)
二、感知觉规律在教学中的应用·····	(56)
三、运用感知规律培养学生的观察力·····	(58)
第三章 意识与注意状态 ·····	(63)
第一节 意识与注意概述·····	(64)
一、什么是意识·····	(64)
二、几种不同的意识状态·····	(65)
三、意识的局限性与能动性·····	(68)
第二节 注意·····	(69)
一、注意的概述·····	(69)
二、注意的种类·····	(72)
三、注意的外部表现·····	(75)
第三节 注意规律在教与学中的应用·····	(77)
一、充分利用无意注意的规律组织教学·····	(77)
二、运用有意注意规律组织教学·····	(78)
三、善于运用有意注意与无意注意相互转化的规律来组织教学·····	(79)
第四节 注意品质与注意策略的培养·····	(80)
一、注意的品质和影响因素·····	(80)
二、良好注意品质的培养·····	(84)
三、注意的认知与调节策略·····	(85)
第四章 记忆 ·····	(91)
第一节 记忆概述·····	(92)
一、什么是记忆·····	(92)
二、记忆的作用·····	(92)
三、记忆的分类·····	(93)
第二节 记忆过程分析·····	(99)
一、识记·····	(100)
二、保持和遗忘·····	(103)

三、回忆	(108)
第三节 记忆的策略与方法	(110)
一、复述策略	(110)
二、组织策略	(111)
三、精加工策略	(111)
四、记忆术	(112)
第四节 记忆的品质与记忆能力的培养	(116)
一、记忆的品质	(116)
二、记忆能力的培养	(117)
第五章 思维与创造性	(123)
第一节 思维概述	(124)
一、什么是思维	(124)
二、思维的种类	(126)
三、思维的品质	(127)
四、思维与语言	(127)
第二节 思维的过程	(130)
一、分析与综合	(130)
二、比较	(131)
三、抽象与概括	(132)
四、具体化	(133)
五、系统化	(134)
第三节 问题解决	(135)
一、什么是问题解决	(135)
二、问题解决的阶段	(135)
三、影响问题解决的心理因素	(137)
第四节 想象	(142)
一、什么是想象	(142)
二、再造想象	(144)
三、创造想象	(145)
四、幻想	(146)
第五节 创造性	(147)
一、创造性概述	(147)

二、与创造性活动有关的思维方式	(149)
三、增进创造性的训练	(150)
第六章 情绪与情感	(155)
第一节 情绪、情感概述	(156)
一、情绪情感的内涵	(156)
二、情绪的生理机制	(159)
三、情绪的维度及两极性	(163)
四、情绪、情感的功能	(164)
第二节 情绪情感的种类与外部表现	(167)
一、情绪情感的种类	(167)
二、情绪情感的外部表现	(172)
第三节 情绪的基本理论	(174)
一、詹姆士—兰格的机体知觉即情绪的理论	(174)
二、坎农—巴德的丘脑情绪理论	(175)
三、沙赫特的归因情绪理论	(177)
四、阿诺德—拉扎勒斯的认知评价情绪理论	(178)
五、情绪的动机—分化理论	(181)
第四节 情绪情感的调控	(183)
一、情绪调节的概念	(183)
二、情绪调节的类型	(184)
三、情绪调节的基本过程	(185)
四、情绪情感的调控方法	(187)
第七章 意志	(193)
第一节 意志概述	(194)
一、什么是意志	(194)
二、意志的作用	(196)
三、意志与认识、情感的关系	(198)
第二节 意志行动过程	(200)
一、意志行动过程分析	(200)
二、意志行动中的挫折及其应对	(205)
第三节 意志的品质及其培养	(208)
一、意志的品质	(208)
二、意志的培养	(211)

第八章 个性	(215)
第一节 个性概述	(216)
一、个性的概念	(216)
二、个性的基本特征	(217)
第二节 需要和动机	(218)
一、需要	(218)
二、动机	(221)
三、需要与动机	(222)
四、学习动机强度与学习效率	(223)
五、学习动机的培养与激发	(224)
第三节 气质	(229)
一、什么是气质	(229)
二、气质的类型	(230)
三、气质的生理机制	(231)
四、气质与实践	(233)
第四节 能力	(235)
一、什么是能力	(235)
二、智力	(236)
三、教师的能力结构	(238)
四、智力的开发	(239)
第五节 性格	(241)
一、什么是性格	(241)
二、性格特征	(243)
三、性格的类型	(245)
四、性格与实践	(248)
五、性格的形成和发展	(249)
第九章 学与教的心理	(263)
第一节 学习心理	(264)
一、学习的性质	(264)
二、学习的分类	(267)
三、知识的学习与掌握	(269)
四、学习的迁移	(274)
第二节 教学心理	(277)

一、教学心理的内涵	(278)
二、教学目标	(283)
三、教学方法的选择	(287)
第三节 教与学的影响因素及条件控制	(296)
一、课堂教学的心理因素	(296)
二、课堂教学与教师心理控制	(303)
第十章 心理健康教育	(315)
第一节 心理健康概述	(316)
一、什么是心理健康	(317)
二、心理健康的标准	(320)
三、影响心理健康的因素	(323)
四、青少年常见的心理问题	(329)
第二节 学校心理健康教育	(332)
一、学校心理健康教育的内涵和意义	(332)
二、学校心理健康教育的目标、原则与内容	(336)
三、学校心理健康教育的途径与方法	(340)
第三节 教师的心理健康	(344)
一、教师心理健康的意义	(345)
二、教师心理健康的标准	(346)
三、教师心理健康问题的成因	(348)
四、教师心理健康的自我调适	(351)

第一章 绪论

本章内容提要

- ▶▶心理学的概念
- ▶▶心理实质与过程
- ▶▶普通心理学的研究重点
- ▶▶心理的生理机制
- ▶▶心理学的研究对象
- ▶▶心理学的研究领域
- ▶▶心理学的研究原则与方法
- ▶▶学习心理学的意义

当你刚开始接触心理学或阅读一本心理学的书时,也许会对心理学感到既熟悉又陌生,并且感觉还有些神秘:什么是心理学?心理学研究什么?心理学家能看透人的心理吗?我们学习了心理学之后能够随心所欲地知道或看透别人在想什么吗?要回答这些问题,让我们先从什么是心理学谈起,来慢慢掀起盖在心理学上面的神秘面纱。

第一节 心理学的本质及其研究对象

一、什么是心理学

在一般人看来,学心理学的人都能猜测他人的心理。比如知道某人是学心理学的,许多人就会问他:我在想什么你知道吗?其实学心理学的人并不是算命先生,心理学是通过人的行为来推测人的心理特点的。俗话说:万事不开口,神仙难下手。曾经有位年轻人问一位老者,要到一个离此大约三公里的地方,需要走多长时间。老者就让这个年轻人走。年轻人以为这位老人没听清楚,就再问了一遍,结果这位老者又叫他走,这个年轻人就很生气地走了。当他走了十几步,这位老者就把他叫回来,告诉他:以你这样的速度大约要走三十分钟。这个年轻人就说,你怎么不早说。老人说,你不走,我怎么知道你会走多快。

要界定什么是心理学,目前普遍的观点是:心理学是一门研究人的心理现象及其发生发展规律的科学,如各种感觉知觉的机制、记忆的形式和过程、思维与言语的关系以及能力的测量、人格的结构等。这些研究所得到的结果具有一定的普遍意义,在一定程度上能适用于人的不同年龄和不同的活动领域。

二、普通心理学的研究重点

在普通心理学中,心理学基本原理与心理现象一般规律的研究是两个重要方面。心理学基本原理的研究主要有两类:一类以心理实质的问题为核心,涉及心理与客观现实的关系,心理与脑、心理与社会、心理与实践的关系,以及心理活动的规律性等,这些通常称为心理学的哲学问题;另一类以心理的结构问题为核心,涉及心理活动的层次组织、心理现象的分类,如各种心理现象的联系等。关于心理现象的一般规律,本教材主要介绍目前心理界所得到的一般心理规律。

(一)心理实质

关于心理实质可以用一句话来概括:心理是人脑对客观现实进行能动的反映。这句话包含三层意思:

1. 脑是心理的器官

在古代,人们想探索自然界的支配力,但又无法理解自身的结构和机能,单凭直观的感受和梦境的影响,于是出现了万物有灵论的观点,认为人和自然界的一切变化都是灵魂的活动。人出生时,灵魂在身体里,控制人体的活动;人在睡觉时,灵魂暂时走出人体;人在觉醒时,灵魂回到人体;人死时,灵魂则永远离开人体。而这些灵魂主要是心的作用,因为人们在活动的时候能够感觉心脏的跳动,睡觉的时候,人们感觉不到心脏的跳动,人死后心脏就不跳动了。于是,人们就认为心理是在心脏里产生的。随着认识水平的提高,人们逐渐认识到,大脑是产生心理的器官。关于心理与脑的关系我国古代就有比较正确的认识。明代医学家李时珍(1518—1593)提出“脑为元神之府”的论断,认为脑是神经中枢,它聚集着人的精神。清代著名医生王清任(1768—1831)根据大脑的临床研究和尸体的解剖,明确指出:灵机、记性不在心而在脑。后人称之为“脑髓说”。

怎么来证明大脑是心理的器官?可以从三个方面得到证明:

(1)种系发展

从物种进化上看,随着物种越来越复杂,心理的反应也越来越复杂;只有到了出现人类复杂的大脑神经系统,才出现人类的智慧,从而说明大脑是心理的器官。具体见表 1-1。

表 1-1 神经系统与心理成分的关系

物种名称	神经系统	心理成分	心理表现
水母 (俗称海蜇皮)	网状神经系统	感觉的萌芽	物体碰到身体才会有感觉
蜘蛛	神经节	感觉	能够辨别蜘蛛网不同的颤动
鸟	大脑	知觉	能够辨别不同物体的形状
大猩猩	有大脑两半球	思维	出现动作的思维,能够制造简单的工具
人类	大脑皮层沟回更深	意识	有自我意识,能够认识与改造世界

(2)临床解剖学

临床解剖发现,当人的大脑某个部位受到损伤,则相应的功能会丧失。诺贝尔生理学或医学奖获得者斯佩里对经过割裂脑手术的病人进行了数年精细的实验研究,发现胼胝体切断以后,左、右半球便独立地进行活动。这种情况下所进行的心理学实验表明,绝大多数右利手患者对于呈现到左半球的词语可以认知,而对呈现在右半球的却不能认知。另外的实验表明,病人的左手保

持了绘画的能力但丧失了书写技能,右手的情况则正好相反。病人可以说出右手内物体的名称却说不出左手内的,但可以用左手指出曾经握过的物体。说明人的左右脑的功能是分立的。

(3) 儿童的心理发展

刚刚出生的孩子,由于大脑皮层还没有完全成熟,因此一天需要睡二十几个小时。而到了2岁,孩子每天睡12小时就够了。成人一般每天8小时就可以了。从思维的发展水平看,随着儿童神经系统的成熟,他们的思维水平也更高。根据皮亚杰的研究,0~2岁的孩子处于感觉运动阶段,这个阶段的儿童通过感觉和运动来获得知识。他们开始出现客体永久性的概念。皮亚杰认为这种对客体永久存在的认知技能是思维的开始。2~7岁是前运算阶段,儿童开始能够进行象征性的思维,这个阶段的儿童还会出现万物有灵论(所有的客体都有思想和感觉)、自我中心式的思维(不能够从他人的角度看世界)。7~11岁是具体运算阶段,逻辑思维开始出现,能够对客体进行分类以及根据数学法则进行技能性运算,其对象仅限于现实具体的客体。11岁以后是形式运算阶段,能够进行抽象逻辑思维。^①

2. 心理是客观现实的反映

没有客观现实就很难有人的心理。这种客观现实不仅仅指整个现实世界,还包括对个人有影响的环境,包括社会环境。人的心理受环境的制约,最典型的表现是:人的心理具有时代性和地域性。一个人生活在不同的时代,往往就会烙上那个时代的烙印。一个人的心理也会受其生活地域的影响,生活在农村还是城市,生活在中国还是在外国,对思维方式、价值观都会产生影响。明代初年朱棣为了争夺皇位,把建文帝杀了;怕其儿子朱文圭与自己争夺皇位,把他带到北京关押,从2岁关押到57岁。期间不许别人与之接触,除了给饭吃之外,不许任何人与之讲话。朱文圭到57岁被放出来的时候,成了什么都不懂的白痴。这说明人如果离开社会环境的影响,人就不能够成为有正常心理的人。从人的心理发展的角度看,人除了受社会生活条件影响外,还受自身的生活经历影响。个人的经验必然要影响到个人对社会、生活、工作、学习、朋友、家庭等一系列问题的看法。

3. 人的心理具有能动性

人的心理反应不像镜子那样进行机械的反映。这种能动性表现在下面三个方面:

^① Roger R. Hock 著,白学军译:《改变心理学的40项研究》,中国轻工业出版社2004年版,第180页。

(1) 反应的形式

①抽象性。人不仅能够用具体的事物来表现心理,还可以用抽象的方式来表现。文字就是高度抽象的表现方式。比如桌子,不管是圆的还是方的,是书桌还是饭桌,它们都是桌子,甚至树墩也可以是桌子。

②间接性与黏合性。人不仅可以直接认识客观事物,还可以间接认识事物。法国物理学家卢瑟福用粒子轰击原子,发现大部分粒子可以穿过原子,而有少部分被反弹回来。粒子的穿透性很强,居然有物质能够阻挡粒子,说明在原子内部有很小,但是很坚硬的物质。他大胆地推测,原子不是不可再分的,里面有个核一样的物质,称为原子核。在教学中,同样可以利用认识的间接性来帮助学生理解知识。例如,许多地理老师在讲授太阳与地球之比时,向初中学生介绍:太阳是地球的几百倍,学生还是很难在头脑中形成鲜明的形象。老师往往会做个比喻:太阳与地球之比,就像篮球与黄豆之比。此外,人的心理还有黏合性的特点。人可以把不同的物体组合起来,形成新的事物。如,中国的龙在现实世界并没有,但是,人们可通过组合鹿角、牛眼、鹰爪、鱼鳞、虎掌、牛耳、蛇身、蜃腹等物质而形成龙。

③在一定的范围内,人的心理可以超越现实。我们在认识与反映现实世界的过程中,并不仅仅受眼前的事物所局限,可以通过推理、想象得出客观、可靠的结论,比如对原始人的生活情形的想象,对未来生活的预测。

(2) 反应的过程

①力求探索事物的内在联系。人具有探索事物本质的好奇心和求知欲。在很小的孩子身上就表现出很强的好奇心。让一岁多的孩子照镜子,有的孩子会到镜子的背后看里面有什么东西。各种科学知识都是在探求事物本质得到的。不管是物理学,还是化学、经济学、人类学、心理学等都是探求该学科的本质而建立起来的知识系统。

②当物体不在的时候,我们并不会停止对它的反应。人对客观现实的反应,不仅局限于当前的事物。我们可以回忆过去,设想未来,预测事物发展的轨迹。比如发展心理学就是对人的心理发展过程、发展轨迹进行研究,并为教育、培养人的心理提供依据。著名的心理学家艾里克森对人进行系统研究之后,提出人生发展的八个阶段,以及这八个阶段存在的矛盾与发展的任务。这对我们教育具有很重要的启发。

③人不仅能够认识世界,而且能够改造世界。人不能像动物那样,通过长脂肪、冬眠等方式来应对自然界的变化。但是人能够改造自然界,使之更加适合人生活。人通过模仿生物的原理,借助发散思维、批判思维、黏合等方法,创造了自然界所没有的东西。人类现在主要生活在人造的环境之中。这是人的

