



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
高等院校教师教育公共课教材

心理学

(第二版)

蔡笑岳 主 编

王庆芳 陈丁堂 陈保平 副主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

高等院校教师教育公共课教材

心 理 学

(第二版)

蔡笑岳 主编

王庆芳 陈丁堂 陈保平 副主编



高等教育出版社

内容提要

本书为全国普通高等教育“十一五”国家级规划教材,是为高校教师教育专业编写的公共课心理学教学用书。

本书是在 2000 年版的基础上的修订本,除阐明普通心理学基础理论,讲述发展心理学、教育心理学、社会心理学等与教育教学密切相关的内容外,还考虑到应使课程内容更好地符合当前基础教育改革发展和学校素质教育的现状,对学校的教育教学提供指导;适应教师教育发展需要,促进教师专业化发展与职业素质培养;结合学生心理发展规律与学校心理生活实际,尽量为在校的学生提供必要的心理学知识与心理指导,在编写理念、知识内容、结构体系、实际应用等方面做了必要的修订、充实与调整,努力将心理学的学科知识、学校教育活动、教师的专业发展、学生心理指导结合起来,力求做到科学性、师范性、综合性、实用性相统一。

本书适合高等学校教师教育专业师生使用和学习,也可供教育行政人员、中小学教师和自学考试者参考。

图书在版编目(CIP)数据

心理学/蔡笑岳主编. —2 版. —北京:高等教育出版社,2007.3

ISBN 978-7-04-020693-7

I. 心... II. 蔡... III. 心理学-师范大学-教材
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 004051 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 787×960 1/16

印 张 24.25
字 数 410 000

购书热线 010-58581118

免费咨询 800-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2000 年 5 月第 1 版

2007 年 3 月第 2 版

印 次 2007 年 3 月第 1 次印刷

定 价 27.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20693-00

本书是全国普通高等教育“十一五”国家级规划教材之一,属全国高等师范院校文科教材,是为全国高校教师教育编写的公共课心理学教学用书。

1997年9月,高等教育出版社组织部分师范院校的心理学教师为全国高等师范院校编写公共心理学教材,并于2000年5月出版。由于编写目的明确,定位清晰,比较适合教师职业需要与工作特点,故被全国多所师范院校采用,五年之内重印15次,发行逾24万余册。

进入21世纪以来,我国师范教育发生了重大的改革,以促进教师专业发展与提升职业素质培养为标志的新教师教育体系已初步形成。教师教育的高等教育化、教师培养的开放性、教师培训的职前职后一体化、教师的专业化发展,成为当前教师教育发展的新特征,教师教育的理念、内容、方式、机制等都在发生深刻的变化。作为教师教育的教材,也必须符合当前学校素质教育的要求,针对基础教育改革发展的形势和教师教育的变化,做必要的调整与改革。

本书是在2000年版的基础上的修订本。在原先编写的基础上,本书的编修主要考虑进一步符合基础教育改革发展的方向,适应学校素质教育的要求,为学校教育教学提供指导;适应教师教育发展需要,有助于促进教师专业化发展与职业素质培养;结合学生心理发展规律与学校心理生活实际,尽量为在校的学生提供必要的心理学知识与心理指导。在编写理念、知识内容、结构体系、实际应用等方面做了必要的修订、充实与调整,努力将心理学的学科知识、学校教育活动、教师的专业发展、学生心理指导结合起来,力求做到科学性、示范性、综合性、实用性相统一。

本书由蔡笑岳教授任主编,王庆芳教授、陈丁堂教授、陈保平教授任副主编。全书各章执笔人为:蔡笑岳教授写第一章;朱洪发副教授写第二章;周瑛教授写第三章和第七章;王庆芳教授写第四章;吴念阳副教授写第五章;陈保平教授、王呈祥副教授写第六章;陈丁堂教授写第八章;刘毅教授写第九章;陈晓荆教授写第十、十一章。全书最后由蔡笑岳教授统稿、定稿。

在本书编写过程中,广州大学教育学院承担了教材编写会议任务,广州大学副校长禹奇才教授出席了编写会议,并为教材编写提供了指导性意见。高



II 修订版前言

等教育出版社林丹璐老师以自己突出的工作能力与较高的专业素养为本书的编写和出版提供了基础性的保障。此外,广州大学教育学院的李常立、刘百里、陈润月、于龙等同志亦在本书编写中做了很多工作,谨此向他们表示衷心的感谢。

我们欢迎心理学专业工作者对本书的编写提出指导性的建议,我们期待广大师生对本书的使用提供建设性的意见。

编著者

二〇〇六年八月八日

心理学是师范院校必须开设的一门公共必修课,也是培养未来教师师范技能与职业素质的重要基础课。师范学生通过学习心理学,一方面可以了解中小学生心理发展变化的特点和规律,理解和掌握学校教育教学中各种心理现象及其变化规律,为今后的教育实践提供科学的理论指导;另一方面,也可以据此明了学校师生双方的心理现实与教育教学活动的某些规律性联系,自觉培养适应教育活动要求的各种心理品质。

教材是教师指导学生的学习和学生获取系统性知识的基本依据,它在完成教学任务、达到教学目的、提高人才培养质量上起着重要作用。建国五十年来,我国师范院校的公共心理学教学内容改革一直持续进行,教材建设取得了很大的成绩。但是,从发展的观点看,现行的公共心理学课的教学内容尚有不少地方需要改革和完善。例如,教学内容与教育实践缺乏密切联系,应用性不强;教学内容与后续的教育学内容严重脱节,缺乏融会贯通;教学内容的构建过分拘泥于结构体系,并未认真考虑课程目的与教学内容的内在联系;等等。这些问题都需要在进一步深化公共心理学教学改革的过程中加以研究与解决。

本书系高等教育出版社组织编写的全国高等师范院校文科教材之一,是为全国高等师范院校开设公共心理学课编写的教材。本书的编写注意从培养教师这个基本教育目标出发,以培养师范素质与教师职业品质为依据,针对教师的职业需要与工作特点,选择了与教育教学活动有直接联系的心理学知识。本书还特别强调心理学在教育实践中的应用,注意心理学基本理论与学校教育实践的結合、基础知识与应用方式的結合、现实需要与未来发展的結合。教学内容体系的构建不以某学科知识体系为限,而以课程性质与教学目的为基准,涵盖了普通心理学、发展心理学、教育心理学以及学校社会心理学等方面的知识。为了适应当前基础教育领域中全面推行和深入开展素质教育的要求,本书还特别突出了与优化学生心理素质有关的心理教育内容,增加了心理健康与心理咨询等章节。

本书由蔡笑岳教授任主编,王庆芳副教授、陈丁堂副教授、陈保平副教授任副主编。全书各章执笔人为:蔡笑岳教授写第一章;朱洪发副教授写第二



II 第一版前言

章;周瑛副教授写第三章和第七章;王庆芳副教授写第四章;吴念阳副教授写第五章;陈保平副教授、王呈祥讲师写第六章;陈丁堂副教授撰写第八章;陈晓荆副教授写第九章和第十章。全书最后由蔡笑岳教授统稿、定稿。

为了搞好本书的编写工作,高等教育出版社组织有关人员召开了教材编写会议,就本书编写的指导思想和结构框架提出了原则性的意见。哈尔滨师范大学教育科学研究所副所长张守臣副教授就公共课教学内容改革提出了值得参考的意见。以上学校的党政领导和教育学科教研室的老师也为编写会议的召开提供了良好的条件与大力支持。在此,谨向上述单位与个人致以衷心的感谢。

科学发展无止境,教学改革不断深化。本书的编写虽力图贯彻科学性、应用性、先进性、师范性和可读性等原则,但囿于编写人员的学术水平和教学经验,书中不足之处和错误肯定不少,竭诚欢迎同行专家与广大师生批评指正。

编著者

一九九九年六月十六日

目 录

第一章 导论	1
第一节 心理学的研究对象	2
一、人的心理	2
二、人的行为	5
第二节 心理的本质	8
一、心理是脑的机能	9
二、心理是客观现实的反映	15
第三节 心理学的发展	20
一、心理学发展历史中的主要流派	21
二、当代心理学研究的主要取向	23
第四节 心理学的研究方法	27
一、心理学研究的基本原则	27
二、心理学研究的基本变量	28
三、心理学研究的基本过程	30
四、心理学研究的基本方法	32
第五节 心理学与教育	34
一、心理与教育的辩证关系	34
二、心理学的教育作用	37
三、心理学在教育中的应用分支	39
第二章 心理过程	41
第一节 认知过程	41
一、感知	41
二、记忆	50
三、思维	60
四、想象	71
第二节 情绪与情感过程	73
一、情绪与情感概述	73
二、情绪与情感体验	76



II 目 录

三、情绪与情感的种类	77
四、挫折	80
第三节 意志过程	84
一、意志概述	84
二、意志的过程	86
三、意志的品质	87
第三章 心理状态	89
第一节 心理状态概述	89
一、心理状态的概念	89
二、心理状态与脑的激活	91
三、心理状态与自我觉知	92
第二节 注意	93
一、注意概述	93
二、注意的特征	96
三、注意的心理机制	98
四、注意与学习	100
第四章 个性心理	103
第一节 个性心理概述	103
一、个性的概念	103
二、个性的特征	105
三、个性的心理结构	106
第二节 个性心理倾向性	108
一、需要	108
二、动机	110
三、兴趣	114
四、价值观	116
第三节 个性心理特征	118
一、能力和智力	119
二、气质	127
三、性格	131
第五章 青少年的心理发展	140
第一节 心理发展概述	141
一、心理发展的基本性质	141



二、制约心理发展的因素	143
三、心理发展的动力	146
四、青少年的心理年龄特征	147
第二节 青少年生理和认知发展	149
一、青少年期生理的发展	149
二、青少年期认知的发展	151
第三节 青少年的情感与社会性发展	156
一、自我意识的发展	156
二、道德的发展	161
三、家庭的作用	163
第六章 学习心理	165
第一节 学习心理概述	166
一、学习的概念	166
二、现代学习理论	168
第二节 学习动机	173
一、学习动机概述	173
二、学习动机分析	175
三、学习动机的激发	177
第三节 知识、技能、品德的学习	180
一、知识学习	180
二、技能学习	186
三、品德学习	191
第四节 学习迁移与创造	195
一、迁移概述	195
二、学习迁移的指导	197
三、创造性及其心理成分	199
四、学生创造性的培养	201
第七章 教学心理	203
第一节 课堂教学心理	203
一、课堂教学程式的心理分析	204
二、教学过程中常见的心理效应	206
第二节 课堂教学的组织管理心理	212
一、课堂教学管理的心理分析	212



IV 目 录

二、课堂教学纪律的管理	215
三、课堂问题行为的控制	216
四、教师的教育人格及其影响	218
第三节 学生心理差异与因材施教	221
一、学生的认知差异与指导	221
二、学生的人格差异与教育策略	228
第八章 学生群体心理	232
第一节 学生群体心理概述	232
一、学生群体心理的概念	233
二、学生群体的类型	234
三、学生群体对学生个体的影响	235
第二节 群体心理与班级管理	246
一、群体目标与个体目标	247
二、群体规范与个体自由	248
三、非正式学生群体与正式学生群体	251
四、学生群体中的竞争与合作	255
五、班级学生群体凝聚力	258
第三节 班级群体中的人际关系	260
一、班级群体中人际关系的特点	261
二、班级群体中的师生关系	262
三、班级群体中的同伴关系	268
第九章 品德的形成与培养	275
第一节 品德概述	276
一、道德与品德	276
二、品德的心理结构	277
第二节 品德形成的主要理论	282
一、道德发展阶段论	282
二、道德品质的社会学习论	287
第三节 品德形成的一般过程与条件	289
一、道德认知的形成	289
二、道德情感的形成	292
三、道德意志的锻炼	296
四、道德行为的训练	298

五、影响品德形成的因素	300
第四节 学生优良品德的培养	306
一、晓之以理——学生品德认识的提高	306
二、动之以情——学生道德情感的培养	310
三、持之以恒——学生道德行为的训练	312
四、品德不良学生的心理特点与矫正	315
第十章 心理健康	322
第一节 心理健康概述	322
一、心理健康的概念	323
二、心理健康的标准	324
三、影响心理健康的因素	326
第二节 心理健康检测与档案的建立	328
一、心理健康检测概述	328
二、心理健康检测的种类	329
三、心理健康档案的建立	333
第三节 心理健康教育	334
一、心理健康教育概述	334
二、心理健康教育的内容	336
三、心理健康教育的模式	337
第十一章 心理咨询	341
第一节 心理咨询概述	341
一、心理咨询的概念	342
二、心理咨询过程的基本阶段	343
三、心理咨询的类型	343
四、心理咨询的任务与内容	345
五、心理咨询的原则	345
第二节 心理咨询的技术	347
一、参与性技术	348
二、影响性技术	350
三、常用的矫正性技术	352
四、几种特殊情况的处理	358
五、团体心理咨询	359
第三节 常见的中学生心理问题与对待	361



VI 目 录

一、学习问题与指导	361
二、社会适应性问题与疏导	364
三、青春期心理问题与引导	366
主要参考文献	370

学习指导

一、重点和难点

1. 重点:个体心理,心理与行为的关系,心理的本质,心理与教育的关系。
2. 难点:心理是脑的机能,心理学研究的基本变量,心理学研究的基本过程。

二、学习要求

1. 识记:心理学、行为、刺激、反射、反馈、变量等概念,个体心理的结构,科学心理学的诞生。
2. 理解:心理与行为的关系,心理的本质,心理学研究的变量和过程,心理与教育的关系。
3. 应用:联系学生学习说明行为与心理之间的内在联系,举例说明心理学的教育作用。

三、思考题

1. 心理学为什么要考察人的行为?探讨心理与行为之间的关系。
2. 如何理解“心理的产生是人脑的反映机能与客观现实的反映内容的高度统一”的含义?
3. 为什么从事教育工作的人必须学习心理学?



自人类社会形成以来,就有了教育。教育是根据社会、经济和文化科技发展的需要以及学生身心发展的规律,有目的、有计划、有组织地培养人才的活动。教师作为从事教育活动的专门人员,为了增强教育效果,提高育人质量,应当学习和掌握教育科学的基本理论。

心理学是与教育科学关系密切的知识体系,掌握心理学的基本原理,并将其应用于教育教学实践之中,既是教育的基本要求,又是教师必须具备的基本职业素质。作为“人类灵魂工程师”和人类精神资源开发者的教师,必须学习有关人类“灵魂”的科学——心理学,掌握学生的心理活动规律,从而更好地开启学生的智力,优化学生的人格培养,丰富与完善学生的精神世界。



第一节 心理学的研究对象

科学研究是人类追求真理的活动,科学研究的目的是为了发现现实世界中事物间的固有规律。由于客观事物的广泛性和复杂性,为了对不同特点的事物或事物关系进行系统探讨,科学研究往往是分门别类进行的,这样便形成了不同的科学领域或学科,每个科学领域或学科都有自己特定的研究对象。

作为研究人类自身的一门科学,心理学致力于研究人的精神活动的基本形式和机制。心理学的英文名称“psychology”源于希腊文,意即“灵魂的学问”,其最初的研究对象是人的灵魂。随着科学的发展,心理学研究的对象抛弃了原来虚幻的灵魂,转为人的心灵(mind)。由于当时对人的心灵的研究被包含在哲学研究中,因此心理学也一直隶属于哲学,被称为心灵哲学(philosophy of mind)。直到19世纪中叶,随着人类认识客观世界能力的增强和知识经验的生长,特别是近代实验生理科学的发展,心理学才开始走上独立发展的道路。1879年,德国学者冯特(W. Wundt)在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室,标志着心理学摆脱哲学的附庸地位,最终成为一门独立的科学。

现代心理学是以科学的方法研究人的心理和行为以及它们活动规律的科学,“是人类为了认识自己而研究自己的一门科学”。它的研究对象主要是人的心理现象,同时也考察人的行为,并且探讨心理现象与行为之间的规律性的关系。

一、人的心理

人是个体的又是社会的,即人既作为个体而存在,又与周围的环境、与他人发生着联系。为了全面地理解人的心理,可以将人的心理分成个体心理与社会心理两个方面。

(一) 个体心理

个体心理指个人所具有的心理活动或发生在个人身上的心理现象。心理学将个体心理概括为心理过程、心理状态和个性心理三方面。

1. 心理过程

人的心理是精神活动,是一种变化的动态过程,表现为“人在与世界的某种形式的相互作用下心理活动变化的顺序性”。心理过程作为心理活动,具体可分为认知活动、情绪活动和意志活动。

(1) 认知活动。认知活动是人从环境中获取知识和应用知识的活动,它



包括感觉、知觉、记忆、想象和思维等心理现象。

人对客观现实的认识始于感觉和知觉。感觉是人脑获取、接受内外部环境中信息的机能系统。通过感觉,我们了解到事物的个别特征,接收到客观事物的某些外部信息,如事物的颜色、形状、大小、气味、重量、滋味,等等。知觉则是在感觉的基础上将感觉到的事物的特征组合起来,把它们作为一个整体,并依据我们已有的知识经验对事物加以识别和理解的过程。例如,欣赏一幅图画时,我们需要将感觉到的颜色、线条、图形、明暗等各种图画特征加以组织与整合,才能理解和解释它的意义。

人对事物的感知印象可以被保留在头脑中,并在适当的时候重新显现,这就是记忆。记忆是人在头脑中积累与储存经验的过程。储存在我们头脑中的经验、信息,既可以是客观事物的具体形象,也可以是客观事物的概念和意义。这使得我们能从事物的“形”和“义”两面积累知识经验,既能回想起见过的天安门的雄姿,又能记住书本上的概念和公式。

感知觉使我们获得客观事物的一些映象,记忆为我们保留和储存了这些事物的映象。在感知觉的基础上,通过加工、改造、组织头脑中储存的事物映象而创造新形象,这就是想象。想象可以使我们超越直接感知的范围去认识事物。例如,我们可以借助出土文物,想象出我们不曾直接感知过的古代人们的生产生活情景和人物形象;通过“天苍苍,野茫茫,风吹草低见牛羊”的词句描述,在头脑中呈现未曾去过的塞北草原的苍凉、壮阔景象。

客观现实中许多事物、现象引发人的思考,这种指向事物本质特性和内部联系的探索性的思考活动就是思维。例如,对人们经常感知到的“太阳东升西落”现象,探索它的原因,分析太阳位置与地球运动的关系;通过探寻各种笔的共同点,概括出笔的本质特征是“书写的工具”,都属于思维活动。思维是高级的认知过程,是对事物本质的认识和对事物发展变化规律的理解。

(2) 情绪活动。“人非草木,孰能无情。”人在认识客观事物时总抱有一定的态度,产生诸如满意不满意、愉快不愉快、喜爱或者厌恶等内心体验,这些体验就是情绪。

人不仅具有高度的理性和发达的认知,而且是情感丰富的精神主体。在现实生活中,一些现象令人愉悦,一些现象使人忧虑;美好的事物引发人的爱慕之心,丑恶现象惹人产生厌恶之感。人具有喜、怒、哀、惧以及自豪感、美感、理智感、自卑感等多种情绪和情感,这些情绪和情感作为人对客观事物和自身的态度体验,构成了人类心理生活的一个非常重要的方面。

(3) 意志活动。人总是有自己的主观意愿的,并总是力图按自己的意愿



进行活动。在反映客观现实的过程中,人不仅能认识客观事物,对客观事物产生情绪体验,还经常按照自己的意愿改造客观现实。心理学把人自觉确定目的,有意识地组织、调节行为,并按主观意愿排除障碍和克服困难的心理过程叫做意志。意志是人的意识的能动方面,也是人的主体性的心理表现。

2. 心理状态

在不同的时间或条件下,人的心理活动具有不同的状态。所谓心理状态,是指心理活动所具有的独特状况和相对稳定的性质。人的心理活动既可以在个人自我觉察的情况下进行,也可以在自我没有清晰觉察的情况下进行。此外,人的心理活动可以在不同的机能水平上进行,这些机能水平可以是兴奋的、抑制的、疲惫的、注意的、应激的,等等。这些不同的心理状态体现着心理活动开展时和进行过程中,脑机能的兴奋水平以及受其决定的相应心理状态的激活程度。

一般而言,人的自觉的、清晰反映客观现实的心理活动,是以注意状态为基础并由注意状态相伴随的。注意作为一种比较紧张、积极的心理状态,是意识活动的基本特征。由于注意能够对刺激、信息进行选择、整合与调节,所以它是心理过程的必需前提和基本条件。

3. 个性心理

受遗传、教育、生活经历、职业活动和其他因素的影响,不同的人的心理会形成各不相同的特点,这就是个性心理。个性心理表征着个体心理的差异性与独特性,主要包括个性倾向性与个性心理特征。

(1) 个性倾向性。人在认识事物、总结问题、作出决策时,总带有一定的倾向性,不同的个体又有不同的倾向特点,所以称为个性倾向性。个性倾向性是个体对客观现实的态度、意向和动力系统,它决定着个体对客观现实的态度和对活动对象的选择与趋向,决定着个体追求什么、拒绝什么以及个体心理活动与行为反应的社会意义。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观和价值观等心理现象。其中,需要是心理活动的基础和行为的积极性源泉,动机是心理活动的推动力,世界观是个体意识倾向系统的最高调控者。

(2) 个性心理特征。“人心不同,各如其面”,个性心理特征是个体身上经常表现出来的、稳固的心理特点,它集中反映个人精神活动与心理生活的特殊性与典型差异性,是人们在心理方面的类型差异与特质区别。

个性心理特征包括能力、智力和人格。例如,有人聪明,有人愚笨,有人擅长写作,有人擅长运算等,这都是人们在智力、能力上的差异和个体特点;有人粗暴急躁,有人安详平和,有人敏捷机警,有人迟钝固执,有人谦虚谨慎,有人骄傲自满,有人勤劳,有人懒惰等,这是人们在人格上的不同与差异。智力与能力决定了人们解