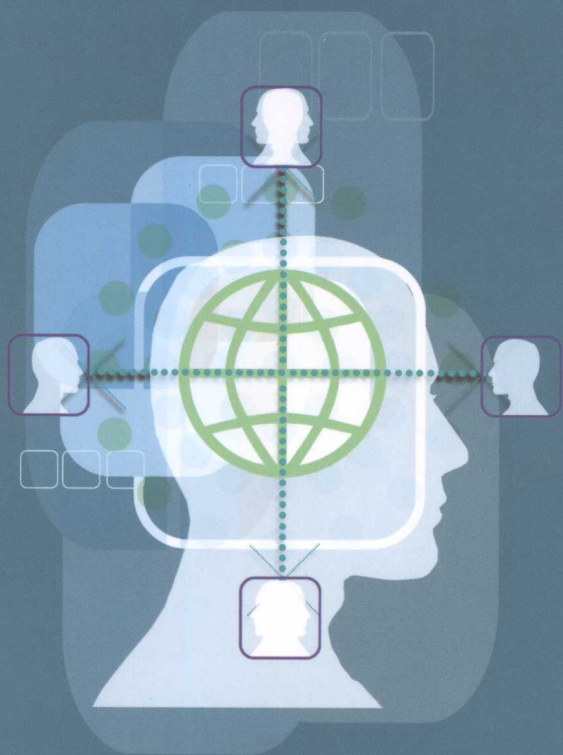


高等师范院校公共课教材

# 心理学教程

张旭东 主编



科学出版社

[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

高等师范院校公共课教材

# 心理学教程

张旭东 主编  
郑荣双 郑剑虹 副主编  
雷学军 李夏妍

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

在基础教育新课程得到迅速推广的今天,广大中小学教师和在校师范生都面临着心理学知识的“充电”,公共心理学课程的内容也面临着改组和重构,本书将在这一方面作大胆的尝试。本书是高等师范院校公共心理学教材,涵盖了普通心理学、教育心理学、发展心理学、社会心理学、管理心理学、人格心理学和心理健康教育等多方面的内容,尽可能反映基础教育新课程改革的精神,侧重体现怎样运用心理学知识对中小學生进行教育、教学和训练。本书具有“新颖、丰富、务实”的特点,充分体现了时代性、师范性、创新性和应用性特点。

本书适合师范生(包括成人教育类师范生)、中小学教师、教研员,以及从事各类教学工作的人员阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

心理学教程/张旭东主编。—北京:科学出版社,2008  
(高等师范院校公共课教材)

ISBN 978-7-03-021636-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第050839号

责任编辑:王 炜 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨

责任印制:赵德静 / 封面设计:来佳音

北京东方科龙图文有限公司 制作

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

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2008年5月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2008年5月第一次印刷 印张:8 3/4

印数:1—5 000

字数:265 000

定 价:20.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

# 前 言

《心理学教程》是为高等师范院校的师范生编写的公共课心理学教材。该书既可作为师范教育类全日制本专科生和继续教育学员学习心理学的教材,也可供非师范教育类专业毕业生申请认定教师资格补修心理学课程时使用,是广大中小学教师和教育工作者的良师益友。

当今,教育整体改革的核心是教学改革,而教学改革的重点又在于教学方法和教材的改革。就高等师范院校来讲,公共课教学方法和教材改革的任务是迫切的,尤其是与师范生未来工作关系密切的公共课心理学教材的更新,显得更为突出。

公共课心理学是高等师范院校的一门重要的必修课,它直接关系到师范生教育理论的提高和教育教学技能的培养。然而,目前高等师范院校公共课心理学的教学还存在着一些弊端,其中教材方面的弊端最大。对此,本书的编写力图以辩证唯物主义为指导,在总结多年从事公共课心理学教学和教学管理工作实际经验的基础上,为培养更多合格的人民教师,贯彻“古为今用、洋为中用”的原则,对原有的以普通心理学为主的公共课心理学教材,进行了充实与革新。如在解决教与学的矛盾中,突出了一个“学”字,在处理教材中,强调了一个“用”字,为学生的学和教师的教提供了心理学依据。使学生的学和教师的教,在学与教的实践活动中得到统一。为了更好地进行学与教,该书还丰富了“学校心理健康教育”、“教师心理”、“大学生学业智慧培育”等章节。

该书针对现行公共课心理学教材中存在的种种问题,结合师范生学习过程的认识规律,依次明确回答了:师范生所学的心理学知识究竟是怎么回事,有哪些是值得掌握的规律性知识,怎样在教学实践中运用这些规律性的知识等问题。

该书由张旭东担任主编,郑荣双、郑剑虹、雷学军、李夏妍担任副主编。各章节执笔人为(以各章先后为序):张旭东(第一章第一节,第二章,

第三章第三节,第四、五、六、七章,第九章第二、三节,第十章),雷学军(第一章第二节、第九章第一节),李夏妍(第一章第三节、第八章第一节),郑荣双(第三章第一、二节),郑剑虹(第八章第二、三节)。郑荣双、郑剑虹、雷学军、李夏妍等同志对部分章节进行了修改,全书由张旭东同志策划、统稿、定稿。

另外,在本书编写过程中,引用了不少专家、学者的真知灼见,由于篇幅所限,不能一一列出,在此谨向各位专家、学者和同行朋友们致以最衷心的感谢!

任何事物都不是绝对完美的,实践是检验真理的唯一标准。这部高等师范院校公共课心理学教材,从本意上来讲,就是为了对教与学双方进行一次尝试和探索。而事实上,只有比较,才能鉴别。效果如何,还是让时光检阅、让岁月评说吧!

由于我们的水平有限,虽已竭尽全力,但书中难免存在个别错误和不当之处,恳请专家和读者予以批评指正。

编者

2008年2月

# 目 录

<b>第一章 绪 论</b> .....	1
<b>第一节 心理学的对象、任务与历史</b> .....	1
一、心理学是研究心理现象的科学 .....	1
二、心理学的性质、任务和作用 .....	4
三、心理科学的产生与发展 .....	8
<b>第二节 心理的本质</b> .....	11
一、心理是脑的机能 .....	12
二、心理是客观现实的反映 .....	19
三、心理是在实践活动中发生和发展的 .....	21
<b>第三节 心理学的研究方法</b> .....	22
一、科学研究概述 .....	22
二、心理学研究的基本原则与主要方法 .....	23
三、心理学研究报告的撰写与评价标准 .....	26
<b>第二章 注意与教学</b> .....	31
<b>第一节 注意概述</b> .....	31
一、注意的概念 .....	31
二、注意的外部表现 .....	33
三、注意的种类 .....	34
<b>第二节 注意的规律</b> .....	35
一、引起无意注意的原因 .....	35
二、引起和保持有意注意的条件 .....	38
三、注意的品质 .....	40
<b>第三节 注意规律在教学中的运用</b> .....	42
一、集中和稳定学生的注意力 .....	42

二、青少年注意的特点及良好注意力的培养 .....	46
<b>第三章 感知觉与教学</b> .....	49
第一节 感知觉概述 .....	49
一、感知觉的概念 .....	49
二、感知觉的种类 .....	51
第二节 感知觉的规律 .....	56
一、感受性的变化与发展 .....	56
二、知觉的特性 .....	59
第三节 感知规律在教学中的运用 .....	63
一、感知规律与课堂教学 .....	63
二、青少年观察的特点与教学 .....	66
<b>第四章 记忆与教学</b> .....	69
第一节 记忆概述 .....	69
一、记忆的概念 .....	69
二、记忆的种类 .....	72
第二节 记忆的规律 .....	74
一、影响记忆效果的因素 .....	74
二、遗忘的规律 .....	79
三、记忆的品质 .....	83
第三节 记忆规律在教学中的运用 .....	84
一、有效地组织复习 .....	84
二、青少年记忆发展的特点与课堂教学 .....	86
三、记忆力训练的步骤与方法 .....	88
<b>第五章 思维、想象与教学</b> .....	93
第一节 思维、想象概述 .....	93
一、思维、想象的概念 .....	93
二、思维、想象的种类 .....	97
第二节 思维、想象的规律 .....	102
一、问题解决的思维过程及影响因素 .....	102
二、创造性思维的特点与过程 .....	108

三、有意想象形成的条件·····	111
四、思维、想象的品质·····	112
<b>第三节 思维、想象规律在教学中的运用</b> ·····	116
一、青少年思维发展的特点·····	116
二、青少年良好思维品质的培养·····	119
三、创造性思维能力的培养·····	121
四、青少年想象发展的特点及想象力的培养·····	124
<b>第六章 情绪、情感与教学</b> ·····	128
<b>第一节 情绪、情感概述</b> ·····	128
一、情绪、情感的概念·····	128
二、情绪、情感的种类·····	129
<b>第二节 情绪、情感的规律</b> ·····	132
一、情绪、情感的功能·····	132
二、情绪、情感产生的原因·····	134
三、情绪、情感的品质·····	135
<b>第三节 青少年情绪、情感规律在教学中的运用</b> ·····	138
一、青少年保持良好情绪的主要方法·····	138
二、教师的情感在教学中的作用·····	140
<b>第七章 意志与教学</b> ·····	145
<b>第一节 意志概述</b> ·····	145
一、意志的概念·····	145
二、意志行动中的心理冲突的种类·····	147
<b>第二节 意志的规律</b> ·····	149
一、意志行动过程分析·····	149
二、意志的品质·····	151
<b>第三节 意志规律在教学中的运用</b> ·····	153
一、青少年良好意志品质的培养·····	153
二、抗挫素质及培育·····	156
<b>第八章 个性心理与教学</b> ·····	160
<b>第一节 个性倾向性与教学</b> ·····	160



一、需要与教学	160
二、学习动机与教学	162
三、学习兴趣与教学	166
第二节 性格、气质与教学	169
一、性格、气质概述	169
二、性格的规律	173
三、性格、气质在教学中的运用	178
第三节 能力与教学	181
一、能力概述	181
二、能力的规律	185
三、青少年能力培养	196
<b>第九章 学校心理健康教育</b>	<b>198</b>
第一节 心理健康教育概述	198
一、心理健康教育的概念	198
二、心理健康教育的目标、任务与内容	201
三、心理发展与教育	207
四、学校心理健康教育的实施取向	215
第二节 学校心理辅导	219
一、学校心理辅导概述	219
二、学校心理辅导的基本技术	220
三、学校心理辅导的策略	222
第三节 大学生学业智慧培育	227
一、正确对待大学生生活	227
二、挖掘大脑的潜在能力	231
三、大学生的学习疲劳及其防治	240
<b>第十章 教师心理</b>	<b>247</b>
第一节 教师的素质与智慧行为	247
一、教师应具备的素质	247
二、教师应有的智慧行为	250
第二节 教师的威信与自我评估	254

---

一、学生心目中的教师·····	255
二、教师自我评估的五条准则·····	256
第三节 教师的心理健康·····	258
一、中小学教师挫折感的成因、预防及调适·····	259
二、教师心理健康的维护和保持·····	265
参考文献·····	269

---

# 第一章 绪 论

从幼儿园到小学、中学再到大学，也许你没有学过心理学，但你可能听说过或者接触过与心理学相关的知识，如怎样提高记忆力，怎样培养学习兴趣等。此刻，作为大学里的师哥、师姐，你也开始真正接触心理学了。在你的脑子里储存已久的关于“心理学到底是研究什么的？”“学习心理学有什么作用？”等问题即将得到解决。

## 第一节 心理学的对象、任务与历史

任何一门科学都有其特定的研究对象和探索的领域，每一门学科都依据社会实践的要求为自己规定应该担负的责任即任务，并在完成任务的过程中显示出自己的价值。心理学也如此。那么，心理学的对象、任务与作用是什么呢？正确地了解心理学研究的对象、任务与作用，是心理科学发展的实际需要，也是学好心理学的前提。

### 一、心理学是研究心理现象的科学

心理学(psychology)是研究心理现象及其发生、发展规律的科学，也可以说是研究心理现象的事实、机制、规律和本性的科学。人类和动物都有心理现象，人类心理与动物心理既有本质区别，又存在着发展上的连续性。本书中所提到的心理现象主要指人的心理现象。每一个人只要处在清醒的状态下，随时随地都接受来自身体内部和外部世界的刺激，通过感觉器官和神经系统不断地产生各种各样的心理现象。人的心理现象是丰富多彩、错综复杂、表现各异的，曾被恩格斯誉为“地球上最美的花朵”。要真正了解人们的内心世界，也不是一件轻而易举的事。尽管如此，它又是规律的。我们可以从系统论的观点，从整体的方面把握它。人的心理现象包括相互联系的两个主要方面：心理过程和个性心理。

## (一) 心理过程

心理过程是心理现象的一种,具体来说,是在客观事物的作用下,心理活动在一定时间内发生、发展的过程。心理过程通常包括认识过程、情绪情感过程与意志过程三个方面。

### 1. 认识过程

认识世界是从感觉开始的。眼睛看到的形状和颜色,耳朵听到的各种音响,鼻子闻到的各种气味,舌头品尝到的各种滋味,皮肤触摸到的物体的冷暖、软硬以及内脏感受到的饥渴和身体的平衡状态等信息,都是通过感觉获得的。感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。但每一具体事物都是多种属性的综合体,我们在识别它们的时候需要多种感官进行综合的活动,还需要过去经验的参与,这种人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体反映就是知觉。人们不仅能感知当前的事物,在一定的情境下还能在头脑中再现出过去所感知过的事物。大脑的这种保留经验的功能就是记忆。记忆是脑对经历过的事物的反映。记忆对人类的生存十分重要,它还是从感性认识向理性认识过渡的中间环节。

人们不仅能感知、记忆,还能对感知、记忆过的事物进行加工改造,从而形成一种全新的事物形象,这就是想象。想象是人对头脑中已有的表象进行加工改造从而形成事物新形象的心理过程,学习、工作和各种创造活动都离不开它。人们仅仅依靠感知、记忆、想象是无法完成认识世界、改造世界的目的的,这就需要一种能使人透过事物表面现象去认识事物的本质属性和内在联系的心理过程,它就是思维。思维是人所特有的高级认识过程,是人类智慧的核心,也是人类心理与动物心理的根本区别所在。

感觉、知觉、记忆、想象、思维是人们认识世界、改造世界的内部心理活动过程,所以叫认识过程。认识过程指人以感知、记忆、思维等形式反映客观事物的性质和联系的过程。现代认知心理学用信息加工的观点分析认为,认识过程就是人脑接收、储存、加工和提取信息的过程。伴随认识过程还存在着一种心理现象叫做注意。它不是一种心理过程,而是认识过程中各种心理因素共有的特性。没有它的参与,任何一种心理过程都难以顺利进行。所以,注意也是我们要研究的心理现象。

## 2. 情绪情感过程

人在认识客观事物时,不会麻木不仁、无动于衷,总要对它采取一定的态度,并产生某种主观的体验,如喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧等等。人在认识事物的时候产生的这种生理上和心理上的变化,即产生的一种态度的体验就是情绪情感。所以说,情绪情感过程是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的某种态度体验。

## 3. 意志过程

人在认识和改造世界的活动中,总有一定的目的,为实现其目的又要想方设法去战胜困难。这种确立目的、制订计划、克服困难、以达到目的的心理过程就是意志过程。为此,意志就是人自觉地确立目的,调节并支配行动,克服难以实现预定目标的心理过程。在情感和意志的研究中,要涉及需要、动机等心理内容,它们是情绪情感和意志产生的重要心理因素。

认识过程、情绪情感和意志过程并不是孤立的,它们是相互联系、相互制约、融合一起、共同进行的。其中,认识过程是最基本的,是情绪情感过程和意志过程产生的基础;明确的认识能激起强烈情感和坚强意志;另一方面,强烈的情感和坚强的意志又对认识活动有重要影响。积极的情感和意志,能推动认识的深入进行;消极的情感和意志对认识起阻碍作用。同样,情感和意志之间也是相互影响的。所谓“知之深,爱之切,则行之坚。”所以,各种心理过程及其相互关系是心理学研究的一个重要内容。

## (二) 个性心理

常言道:“人心不同,各如其面”,正如人们的容貌各不相同一样,每个人的心理面貌也各具特色。这种心理发展中的个别差异,代表一个人的整个心理面貌的心理现象,就是心理学中所要研究的个性心理。个性心理可分为两个方面:个性倾向性和个性心理特征。其中个性心理特征是心理学研究的重点内容。

### 1. 个性倾向性

个性倾向性是指在一定的社会历史条件下形成的个体意识倾向。它是行为和活动的动力因素,也是个性结构中最活跃的因素。它主要表现在对认识和活动对象的趋向性和选择性上。主要研究内容有:需要、动机、兴趣、信念、世界观等,它制约着人的全部心理活动的方向和行为的社

会价值。

## 2. 个性心理特征

个性心理特征指能力、气质和性格等方面的特征和差异。能力是指直接影响活动效率,保证活动任务顺利完成的个性心理特征。人的能力差异表现在多方面,如认识能力、操作能力、组织能力、歌唱能力等。气质是先天的、表现在心理活动动力方面的个性心理特征。例如,有的人急躁易怒、有的人活泼好动、有的人安静沉稳、有的人胆小忸怩,这种日常所说的“脾气”、“秉性”的不同,便是个性心理特征中气质的表现。性格是一个人对现实的稳固态度和与之相适应的行为方式上所表现出来的个性心理特征。它表现于对现实的态度特征、理智特征、情绪特征和意志特征,是一个人基本精神面貌的具体体现,是个性的核心部分。如有的人诚实、正直、善良,有的人虚伪、狡猾、恶毒;有的人勤劳俭朴,有的人懒惰奢侈;有的人谦虚谨慎,有的人骄傲自满,这些都属于性格方面的差异。

心理过程和个性心理是心理学研究的两大方面。这两方面也是互相联系、互相渗透、互相制约的,是人的心理现象中相互统一的两个方面。一方面,个性是在心理过程中形成的,如果没有对主观和客观世界的认识,没有情绪情感的体验,没有积极地与困难作斗争的意志活动,心理的个性差异就无从形成和表现;另一方面,已经形成的个性倾向性和个性心理特征又制约着心理过程的进行。可以说,既没有不带个性的心理过程,也没有不表现在心理过程之中的个性。

人的心理是一个相互联系的统一的整体,分别进行讨论是为了对它进行深入细致的研究,但我们在认识上不能将它们割裂,而应当时刻考虑到它们的整体性和统一性。

## 二、心理学的性质、任务和作用

每一门学科都依据社会实践的要求为自己规定应该担负的责任即任务,并在完成任务的过程中显示出自己的价值。那么,心理学的任务是什么呢?要回答这个问题,首先要知道心理学的学科性质。

### (一) 心理学的学科性质

每一门科学都有自己的学科性质,心理学是属于什么性质的科学呢?

弄清心理学的学科性质,对我们正确掌握心理学的对象,运用适当的研究方法,开展有效的研究工作,都是非常必要的。每一门科学的性质,都是由其对象的特殊规定性所决定的,按照科学对象性质的不同,人们一般把科学分为三大类:自然科学、社会科学和思维科学。近几十年来,随着现代科学技术的飞速发展和分工日益精细的趋势,每个分支逐渐自成了一门独立的科学,并出现了愈来愈重要的跨界科学。

心理学究竟属于哪一类的科学?这是心理学的一个基本理论问题,也是国内外心理学界一个长期争论的问题。比较一致的观点认为,心理学是一门既具有社会科学性质又具有自然科学性质的中介科学或边缘科学。主要理由如下:①从心理的主体来看,作为反映主体的人是社会的实体或社会历史的存在物,但人又是“一种活动着的自然实体。”因此,人既不是离开了社会的自然实体,也不是脱离了自然的社会实体。②从产生心理的器官来看,人脑是在社会生产劳动和交往中形成和发展起来的,人脑的机能也是自然与社会的统一。③从心理的内容来看,人对现实的反映也总是在一定社会条件下的人际关系和交往活动中来进行的,即人的反映具有鲜明的社会性,是社会现实与自然现实的统一。④从心理的根源来看,人的心理是社会的产物,但它又是长期自然界历史发展的产物,是人脑的产物。人的心理活动既受自然规律的影响,又受社会规律的制约,是自然与社会的统一产物。

由上述可见,心理学的科学性质,介于自然科学和社会科学之间、生理学和社会学之间,既具有自然科学的性质,又具有近于社会科学的性质,决不能简单地归结为自然科学,也不能机械地理解为社会科学。

## (二) 心理学的基本任务

心理学的基本任务是揭露心理现象的事实、机制、规律和本性,即探讨“人为什么是他自己这个样子”的真正原因。

### 1. 描述心理现象的事实

心理学最基本的一项任务是在质和量上确定心理现象的具体事实。心理现象纷繁复杂,要对这样一个包含内容极为丰富的领域进行研究,首先要把复杂的心理现象简单化,即要按照不同的表现形式和特点把心理现象分解为不同的类型。这就是描述和界定各种心理现象,说明什么是

感觉、知觉、记忆,什么是想象和思维,情绪情感、意志是什么,能力、气质、性格又是怎么样的等等。

## 2. 揭示心理现象的规律

科学研究不能仅仅停留在对心理事实的描述上,描述事实表面现象的目的还在于揭示其规律。在我们对不同的心理现象加以描述和界定之后,就要分门别类地开展研究,以探索各种心理活动产生和发展的规律。对心理规律的研究主要是要确定影响心理变化的各种因素,以及探明这些因素是如何影响人的心理变化的。如,影响人的心理发展的因素有很多,概括起来有两方面:客观因素和主观因素,要揭示心理现象的规律,就是要探明这两方面因素与心理变化的确定关系。

## 3. 探索心理现象的机制

对心理机制的探讨离不开对与之相应的生理机制的探讨。揭示心理现象的机制是指要了解心理的内在工作方式,发现影响心理活动的深层次原因。比如,要了解记忆的内在工作方式,就需要我们探明神经系统内和记忆有关的物理变化和化学变化,了解信息是怎样在神经元水平甚至在分子水平上传递和保持的;在对情绪机制的研究中,就要了解情绪与机体变化状态之间的关系,了解情绪与大脑皮质的内在联系,了解人们对情境的归因与情绪的关系等等。只有掌握了心理活动的内在机制,我们才能真正从对心理现象的描述转入对心理本质的说明。

## 4. 阐明心理现象的本性

对心理现象本性的阐明就是指站在哲学的高度,对心理的实质作出科学的说明。这里涉及心理现象的一些根本性的问题,如心身观、心物观等。心理学都从人的心理与客观现实、与人脑、与人的社会实践活动的关系这三方面进行探讨。人的心理是怎样在遗传、环境、教育、个人努力等因素的相互作用下发生发展的,心理现象产生时大脑皮层上到底发生了什么?总之,研究心理现象的本性就是要说明人的心理究竟是怎样产生和发展的,它受到哪些因素的制约,它的本质特点是什么,这些心理现象有何作用又如何起作用。

### (三) 心理学的作用

只要掌握人的心理同人的周围现实、同人脑、同人的社会实践活动的



关系,即掌握心理现象的本质和规律,就能客观准确预测和有效控制人的心理和行为。心理学的作用就在于预测并控制人的心理与行为。

### 1. 心理学在理论方面的作用

(1) 学习心理学有助于我们深刻领会辩证唯物主义的基本原理。学习心理学有助于我们自觉地树立辩证唯物主义与历史唯物主义的世界观,自觉地抵制和克服各种唯心主义思想的影响。心理学研究人的心理的起源及其发生发展对于物质世界的依赖关系,既是对马克思主义哲学的基本命题(物质第一性,意识第二性)的科学论证,也是对一切宗教、迷信和唯心主义哲学的打击。正如列宁所说:“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义……”

(2) 学习心理学有助于我们进一步学好相邻学科。学习心理学有助于我们进一步学好自然辩证法、西方现代哲学、政治学、社会学、管理学、教育学、语言学、文学、艺术、逻辑学、伦理学、各科教学法和美学等学科。因为这些学科都不同程度地与心理学有着千丝万缕的联系。掌握了相关的心理学知识,会帮助我们进一步深刻理解掌握这些学科的精髓,也必将帮助我们学到的相应学科的知识更好地在社会生活和工作中应用。

### 2. 心理学在实践方面的作用

(1) 心理学对于人类一切实践领域都是必需的。因为一切实践都是人的实践,而任何人的任何实践活动——学习、交往、适应等,都是在个人的心理调节之下完成的。因此,如何遵循人的心理活动规律以提高人的实践活动效率,就成为心理学要探讨的问题。心理学也正是在为人类提供心理活动的规律性知识的基础上,来为人类各个实践领域服务的。心理学有助于生产劳动、医疗卫生等的顺利进行,因而为工程技术人员、医生、护士所必需。难道世界上不管什么行业,也不管什么人都需要心理学知识吗?在中国社会的转型期,有谁不需要调适自己心理上的压力呢?有谁不需要借助心理学知识去提高生存的智慧呢?又有谁不需要同他人友好的交往呢?即使单就心理学有助于自我调适,有助于提高生存智慧,有助于人际交往的作用来讲,也可以毫不夸张地说:心理学对于人类一切实践领域、对于各行各业的人们都是必不可少的。

(2) 心理学为学校教育实践领域提供必要的服务。学校教育是心理学为社会实践服务的一个重要领域。在教师有目的、有计划、有组织的指