

教育类



高等师范院校教材

心理学

(本科)

PSYCHOLOGY

主编 成云



四川大学出版社



2013 091
2309 6445

教育类



21

高等师范院校教材

心理学

(本科)

PSYCHOLOGY

主 编 成 云

副主编 杜高明 徐 砺 彭明芳 李万兵

四川大学出版社





高等师范院校教材

心理学(本科)

总策划: 陈国弟 张晓舟

责任编辑: 李 静

责任校对: 蒋姗姗

封面设计: 罗 光

责任印制: 曹 琳

图书在版编目(CIP)数据

心理学: 本科 / 成云主编. —成都: 四川大学出版社,

2004. 8

ISBN 7-5614-2876-6

I. 心... II. 成... III. 心理学-师范大学-教材

IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第082618号

书 名 心理学(本科)

主 编 成 云

出 版 四川大学出版社

地 址 成都市一环路南一段24号(610065)

发 行 四川大学出版社

印 刷 华西医科大学印刷厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 19.25

字 数 326千字

版 次 2004年8月第1版

印 次 2004年12月第3次印刷

印 数 10 001~15 000册

定 价 25.00元

◆版权所有 侵权必究

此书无本社防伪标识一律不准销售

◆读者邮购本书, 请与本社发行科联系。

◆电 话: 85408408 85401670 85408023

◆邮政编码: 610065

◆本社图书如有印装质量问题, 请寄回出版社调换。

◆网址: www.scupress.com.cn

四川省高等师范院校教材建设指导委员会

主 任：高林远 余正松

副主任：（按姓氏拼音字母次序排列）

陈国弟 黄开国 靳 客 景志明 李 培 梁国平

凌 立 刘美驹 孟兆怀 欧天相 吴达德 杨胜宽

秘书组：陈建明 张晓舟 李川娜

四川省高等师范院校教育类教材编委会

主 任：李小融

副主任：巴登尼玛 吕建国 杜学元

委 员：（按姓氏拼音字母次序排列）

陈理宣 高晓林 耿德英 李万兵 梁建东 魏 青

詹先友

前言

心理学课程是我国高等师范院校（以下简称高师）的重要基础课程，是目前所有高师学生接受职前训练的必修课程。因此，心理学课程改革是高师教学改革的重要内容，而心理学教材建设则是课程改革的基础。结合心理学课程改革，我们编写了这本《心理学》。

近年来，我国心理学教材的编写取得了可喜的成果，这些教材的出版，对学校教育心理理论和实践的探讨，都作出了一定的贡献。随着教学改革的深化，心理学教材建设也需要不断地推陈出新。因此，我们在编写这本《心理学》时，力求做到：（1）努力吸收现代心理科学和教育科学的最新研究成果。这不仅体现在教育观念、全书结构体系上，也体现在各章节内容的更新和充实上。（2）强调理论与实践并重，力求做到理论体系完整，操作性更强。（3）由于面对的是师范学生，未来的教育工作者，因此，本书在编写过程中，大量增加了与教育教学联系紧密的、能指导学生今后从事教育工作的心理学内容，如教育心理学、发展心理学、人格心理学、创造心理学、教学法、社会心理学等，同时注重本书结构的科学性、完整性和合理性。（4）注重少而精。目前使用的心理学教材一般都有二十余章，由于受课时所限，教学中难以逐章讲授。我们力求做到在保持教材体系完整的基础上，同教学紧密联系，力争做到教学中

讲多少教材便写多少，从而使现存章节内容更加充实。本教材既可作高师院校本科教材，又可作中小学教师、教育行政管理人员和教育心理科学研究人员培训教材或参考书。

本教材的编写工作由四川省高等师范院校教育类课程编委会发起和组织。由西华师范大学成云副教授担任主编，各章的执笔人如下：成云（西华师范大学 副教授）第一章、第八章；曾婧（西华师范大学 讲师）第二章；彭明芳（四川理工学院 副教授）第三章的第一节、第三节；刘广林（四川理工学院 讲师）第三章的第二节；徐砺（宜宾学院 副教授）第四章；杜高明（内江师范学院 副教授）第五章；汪红烨（乐山师范学院 副教授）第六章；韦油亮（西华师范大学 助教）第七章、第十一章的第二节、第三节；冯海英（西华师范大学 副教授）第九章；阳德华（西华师范大学 副教授）第十章；李海华（西华师范大学 助教）第十一章的第一节；邓永兵（西华师范大学 助教）第十一章的第四节；吴吉惠（西华师范大学 讲师）第十二章；洪显利（西华师范大学 讲师）第十三章；李万兵（乐山师范学院 副教授）第十四章；廖策权（四川省职业技术学院）也参与了本书的部分编写工作。在这里，谨向以上各位作者的辛勤劳动表示衷心的感谢。

我们在编写过程中参考和引用了一些心理学及其他有关著作、文章的观点和资料，在此特向原作者表示谢意。由于我们水平有限，加之时间紧迫，书中的错误与疏漏在所难免，恳请同行专家与广大读者批评指正。

编 者

2004 年 7 月 8 日于南充

21 高等师范院校教材

心理学

目 录

第一章 心理学与学校教育	(1)
第一节 心理学的研究对象	(1)
一、人的心理现象的构成	(1)
二、人的心理现象的规律性	(4)
三、人的心理现象的形式和内容	(6)
第二节 人的心理实质	(7)
一、心理是脑的机能	(8)
二、心理是客观现实的反映	(15)
三、心理是行为的调控系统	(18)
四、心理发展的最高阶段——意识	(19)
第三节 心理学与教育	(22)
一、心理学的发展简况与学科性质	(22)
二、心理学在学校教育中的重要地位	(23)
第二章 中小学生心理发展与教育	(25)
第一节 儿童心理发展的基本理论	(25)
一、心理发展及其一般特点	(25)
二、影响儿童心理发展的因素	(27)
三、教育与学生心理发展的辩证关系	(30)
第二节 小学生心理发展的特点与教育	(31)
一、小学生生理发展的特点及教育	(31)
二、小学生心理发展的特点及教育	(31)
第三节 初中生心理发展的特点与教育	(36)

一、初中生生理发育的主要特点	(37)
二、初中生心理发展的主要特点	(38)
三、初中生心理发展的矛盾与教育	(41)
第四节 高中生心理发展的特点与教育	(42)
一、高中学生生理发育的主要特点	(43)
二、高中学生心理发展的主要特点	(43)
三、高中学生心理发展的矛盾与教育	(45)
第三章 注意与感知觉	(48)
第一节 注意与感知觉的一般概念	(48)
一、注意的一般概念	(48)
二、感知觉的一般概念	(52)
第二节 注意与教学	(55)
一、吸引学生的无意注意, 增强学习的积极性	(55)
二、唤起学生的有意注意, 提高学习的自觉性	(57)
三、引导学生两种注意交替使用, 确保学习的主动性	(58)
第三节 感知觉与教学	(59)
一、遵循感知觉规律, 有效组织学生的感知活动	(59)
二、运用对人的知觉原理, 正确认识 and 了解学生	(63)
三、重视观察能力的培养	(65)
第四章 学习心理概论	(67)
第一节 学习的一般概念	(67)
一、学习的概念	(67)
二、学习的分类	(70)
三、学习的意义和作用	(73)
第二节 现代学习理论	(74)
一、联结学习理论	(74)
二、认知学派的学习理论	(76)
三、学习的联结—认知理论	(79)
四、人本主义的学习理论	(81)
第五章 知识学习心理	(82)
第一节 知识及知识学习	(82)
一、知识的概念和种类	(82)

二、什么是知识学习	(83)
第二节 知识的理解	(83)
一、知识理解的概念	(83)
二、知识理解的种类	(84)
三、知识理解的水平	(84)
四、知识理解的心理机制	(84)
五、促进知识理解的教学指导	(86)
第三节 知识的巩固	(87)
一、知识巩固的概念	(87)
二、知识巩固的过程	(87)
三、知识巩固的心理机制	(88)
四、知识巩固的教学指导措施	(89)
第四节 知识的应用	(90)
一、什么是知识应用	(90)
二、知识应用的形式	(90)
三、知识应用的过程	(91)
四、影响知识应用的主要因素	(92)
五、学生应用知识的教学指导措施	(92)
第五节 概念的掌握与教学	(93)
一、概念和概念掌握	(93)
二、概念掌握的两种方式	(93)
三、影响概念掌握的主要因素	(95)
第六节 命题掌握与教学	(96)
一、命题和命题掌握	(96)
二、命题学习的两种形式	(97)
三、命题掌握的条件	(97)
第六章 品德形成与培养	(99)
第一节 品德心理概述	(99)
一、品德的含义	(99)
二、品德心理结构	(101)
第二节 品德形成和发展的基本理论	(106)
一、皮亚杰品德发展阶段理论	(106)

二、柯尔伯格品德发展阶段理论·····	(107)
三、班杜拉的品德社会学习论·····	(110)
四、我国心理学家对儿童品德发展的研究·····	(113)
第三节 品德的培养·····	(114)
一、品德的内化过程·····	(114)
二、影响品德形成发展的因素·····	(116)
三、品德培养模式探讨·····	(120)
第七章 技能学习心理·····	(126)
第一节 技能概述·····	(126)
一、技能的一般概念·····	(126)
二、技能的分类·····	(127)
第二节 动作技能学习与教学指导·····	(129)
一、动作技能形成的阶段·····	(129)
二、动作技能形成的特征·····	(130)
三、动作技能的保持与迁移·····	(131)
四、促进动作技能学习的条件·····	(133)
第三节 认知技能的学习与教学指导·····	(137)
一、认知技能形成·····	(137)
二、常用认知技能的掌握与运用·····	(138)
三、认知技能训练的模式与策略·····	(142)
第八章 学习中的动机因素·····	(145)
第一节 学习动机概述·····	(145)
一、学习动机的概念及类型·····	(145)
二、学习动机与学习目的、学习效果的关系·····	(147)
三、学习动机的作用·····	(148)
四、学习动机理论·····	(150)
第二节 学习动机分析·····	(152)
一、学习兴趣·····	(152)
二、成就动机·····	(153)
三、交往动机·····	(157)
第三节 学习动机的激发和培养·····	(159)
一、明确课堂学习的目的和意义·····	(159)

二、创设问题情境·····	(159)
三、促进学生形成良好的自我概念·····	(160)
四、加强学习结果的反馈作用·····	(160)
五、正确运用表扬与批评·····	(161)
六、适当开展竞赛·····	(162)
七、帮助学生正确归因·····	(163)
第九章 人格与学习 ·····	(164)
第一节 人格概述·····	(164)
一、人格的含义·····	(164)
二、人格理论·····	(165)
第二节 人格与学习成就·····	(172)
一、人格与成就之间的关系研究·····	(172)
二、性格与学习·····	(173)
第三节 人格测量·····	(174)
一、人格调查表·····	(174)
二、人格投射测验·····	(177)
第四节 健康人格培养·····	(178)
一、培养健康人格的重要性·····	(178)
二、健康人格的培养·····	(180)
第十章 智力和智力开发 ·····	(187)
第一节 智力概述·····	(187)
一、什么是智力·····	(187)
二、智力和知识的关系·····	(188)
三、智力的理论·····	(190)
四、智力发展的差异·····	(194)
第二节 智力测验·····	(197)
一、智力测验的产生·····	(197)
二、几种重要的智力测验量表·····	(198)
三、智力测验的发展趋势·····	(203)
第三节 智力开发·····	(205)
一、智力开发的意义·····	(205)
二、智力开发的策略·····	(206)

三、智力开发应注意的问题·····	(209)
四、智力开发新近的研究·····	(210)
第十一章 创造性与教育 ·····	(212)
第一节 创造性概述·····	(212)
一、创造性·····	(212)
二、创造性活动·····	(214)
第二节 创造性的心理因素及鉴别·····	(216)
一、创造性的心理因素·····	(216)
二、创造性的鉴别·····	(220)
第三节 影响创造性活动的因素·····	(222)
一、外部环境因素·····	(222)
二、个人内在因素·····	(224)
第四节 创造性的培养·····	(224)
一、创造性的培养应遵循的基本原则·····	(224)
二、如何有效地培养学生的创造性·····	(225)
第十二章 班级与管理 ·····	(229)
第一节 班级群体和集体·····	(229)
一、班级群体及其对学生发展的影响·····	(229)
二、班集体及其形成过程·····	(232)
三、良好班集体的建设·····	(234)
第二节 纪律与管理·····	(243)
一、课堂纪律及个体遵守纪律的心理发展阶段·····	(243)
二、个别学生的纪律问题与管理·····	(245)
三、班级群体的纪律问题与管理·····	(247)
第十三章 教师心理 ·····	(249)
第一节 教师的角色·····	(249)
一、教师的角色意识·····	(249)
二、教师的角色构成·····	(250)
三、教师的角色冲突及协调·····	(253)
第二节 教师的主要心理特征·····	(255)
一、教师的认知特征·····	(256)
二、教师的情感和意志特征·····	(257)

三、教师的个性特征·····	(258)
第三节 师生关系·····	(264)
一、师生人际关系概述·····	(264)
二、师生冲突及其处理·····	(268)
第十四章 心理卫生·····	(272)
第一节 心理卫生概述·····	(272)
一、心理卫生的含义·····	(272)
二、心理健康的标准·····	(273)
第二节 影响心理健康的因素·····	(275)
一、内在因素·····	(275)
二、外部因素·····	(276)
第三节 学生的心理问题·····	(278)
一、小学生常见的心理问题·····	(278)
二、中学生常见的心理问题·····	(280)
三、大学生常见的心理问题·····	(285)
第四节 学校心理卫生工作·····	(286)
一、心理健康教育·····	(287)
二、心理评估·····	(288)
三、心理咨询·····	(289)

第一章 心理学与学校教育

早在 17 世纪以前, 中外许多著名思想家、教育家就发现了心理活动在教和学中的重要意义。近代教育革新的心理学思想, 推动了心理知识与学校教育工作的结合。但是, 直到今天, 这种结合并不理想, 如何在心理学原理的基础之上建立科学的学校教育工作, 仍是我们艰巨的任务。本章就心理学研究对象、心理现象的本质、心理学对学校教育有什么作用等问题, 作一简要的阐述。

第一节 心理学的研究对象

一、人的心理现象的构成

心理现象是人们最熟悉的现象。它无数次地发生在人们的头脑中, 并支配着我们的行为, 影响着活动的成效。

(一) 心理过程

心理过程是构成人的心理现象最基本的方面。它由知、情、意三种过程构成。

1. 认知过程

认知过程是心理过程的基础, 也是整个心理现象的基础。比如, 人在清醒状态下, 总会看见光亮、颜色,

听见各种乐音和噪音，品尝和闻到某些味道和气味，感触到温、冷、压、痛。以上的视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉就是一种最简单的心理现象。这种脑对事物个别属性的反映，统称感觉。当人们产生感觉的同时，往往会辨认出是什么事物在引起我们的感觉。发出香味的玫瑰花，鲜艳如火、迎风飘扬的国旗，悠扬悦耳的乐曲，人们对这些事物的辨认叫知觉，它是对直接作用于感官的事物的整体反映。在离开了事物的直接作用以后，原来看过的图形、听过的话语，仍然可以在大脑中恢复，如“历历在目”、“言犹在耳”，这就是记忆的现象。人们不仅能回忆起自己经历过的事物场景、形象，而且通过记忆原材料，可以设想出自己从未经历过的场面和形象。例如，施工员可以根据图纸，初步设想竣工以后的楼房形象；作家和导演依据所收集的素材，在自己的头脑中构思着自己的作品、舞台上的人物形象与宏伟场景，这就是想像。人们还能对那些没有或不可能直接作用于感官的事物的本质属性、内在联系、发展变化规律进行推算和预测。例如，根据出土文物推断过去的历史；根据现有的综合国力，预测国家未来的发展进程和速度；人的感官不能直接把握光的速度，却能推算出光每秒运行 30 万公里。这里的推算、预测，就是思维活动。

通过以上的心理现象，人们就能对事物的过去、现在和将来，外部现象和本质进行全面而系统的认识，所以把它们统称认知过程。

2. 情感过程

人们在认识客观事物时，会根据自身需要，产生种种态度体验，或赞成、或反对；或热情、或冷淡；或快乐、或忧虑，这就是情绪和情感。人和类人猿所共有的喜、怒、哀、惧称为情绪。人所特有的高级情感如道德感、美感、理智感一般称为社会性情感。

情绪或情感产生时，总是伴随着内脏生理活动的激活与肌肉组织的改变。例如，愤怒时人呼吸急促、血液循环加快，甚至拍桌击掌；恐惧时人的血液循环减慢，四肢瑟瑟发抖；人应激时血糖升高，肌体力量骤增等。内脏和肌体活动的变化不仅反馈给大脑与认知结合起来，产生各种情绪体验，如激动、沮丧、悔恨，而且对外部行为活动起组织或瓦解作用。所以现代情绪心理学认为，情绪和情感是认知、体验、生理激活与行为共同结合起来的复合体，对人的一切活动起动机作用。最近几年，心理学界提出了一个相对于智商的新概念——情商（情绪商数），它概括了智力以外的、以情绪为核心的大部分心理素质。情商影响着人们生活的各个方面，如学习、工作、事业、人际关系、爱情和婚姻等。

3. 意志过程

意志过程是以认识为基础,情感为动力,可以激发人的持续行动的心理活动过程。比如,正确而深刻的认识,乐观的心情或受挫折的失望情绪,均可激发人的斗志,使人产生改变现状的动机和愿望,从而确立行动的目标、制定计划,并克服困难去付诸行动。这种自觉地确定目的,并根据目的来支配、调节自己的行动,克服各种困难,从而实现目的的心理活动过程就是意志过程。

知、情、意三种心理过程在头脑中的产生不是立即实现的,而有一个依据知识经验,对信息进行加工处理的复杂流程。

心理过程也可以一分为二,即把认识过程叫意识,把情感和意志过程合并为意向。意识表示人在清醒状态下对客观外界的认识,是客观现象转化为主观知识、经验的活动。意向表示人如何对待客观现实的态度,是主观见之于客观的活动。

心理过程是人的心理现象最基本的方面,为全人类所共有。此外,人的心理现象因不同个体有所差异的方面,即个性心理。

(二) 个性心理

俗话说,人心不同,各如其面。由于每个人的先天素质不同,后天生活条件和所受的教育影响不同,因此各人的心理和行为总带有个人的特点,即个性心理特征和个性倾向性。

1. 个性心理特征

人人都有认识过程,但有的人反应快,思维灵活,记忆敏捷;有的人反应慢,思维灵活性不够,记忆力较差。这是人的基本能力的差异。

人人都有知、情、意三种心理过程,但是在产生的速度、强度和稳定性上,却很不相同,特别是在情感的产生与表现上,有的人来得快,强度大,气势凶猛,但不稳定,一会儿就过去了;有的人不易动情,但一经产生,便较深刻稳定,这就是人的气质差异。

人们在对人、对己、对事的态度与相应的行为方式上,也会有所差异。对别人是诚恳的、坦率的,或是虚伪的、狡猾的;对自己是自恃清高的,或是谦虚的,是自信的,或是自卑的。对事对劳动是认真的、勤勉的、细微的,或是马虎的、懒惰的、粗枝大叶的。这就是人的性格特征。性格在现实生活中是复杂而辩证的多面体,像三棱镜一样,内容复杂丰富,不像文字描述的二分法,非此即彼。性格也是个人很稳定的个性特征,不轻易改变。因此,了解一个人的性格特征,可以预测一个人在某种场合下将会做什么、怎样做。

2. 个性倾向性

个性倾向性是人的心理现象的最高层次。它指导、调节和推动人的整个心理活动和行为活动。其中，需要是人和环境保持动态平衡的一种心理状态，它以追求一定对象为满足。因此，需要是人的积极性的源泉，是人产生这样或那样行为的根本原因。需要常新常青、健康合理，一个人的活力才能永不枯竭，才能和环境保持最佳平衡。需要或欲求超出常态，人将产生问题行为或反社会行为。正当合理的需要，不仅是个性积极性的源泉，也是心理健康和道德健康的源泉。动机是需要达到一定强度，满足需要的条件；是时机成熟时，直接推动行为的动力。动机可以说是需要的转化形式。兴趣、理想、信念、世界观都是需要的表现形式，并起动机的作用，决定心理和行为的方向与选择。

人的整个个性结构可划分为三个子结构，即动力结构（需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观）、特征结构（能力、性格、气质）和调节结构（自我意识）。

（三）心理状态

心理状态指个人在一段时间内，心理活动所出现的相对稳定状态。例如，思维过程中出现的灵感状态、迟疑状态，或聚精会神的状态、注意力涣散状态；情绪过程中的心境状态和激情状态；意志过程中的信心状态或犹豫状态。“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”就是形容人逢喜事精神爽时的一种良好的心境状态。

心理状态不是独立的心理现象，而是知、情、意心理过程的相对稳定状态。它既不像心理过程那样容易流动变化，也不像个性特征那样稳定持久。心理状态制约着心理过程的效果，也在一定程度上影响个性特征的形式。例如，“漫不经心”这种心理状态不仅影响学习（认识）成绩，如果经常出现，还可能成为很稳定的个性特征。

人的心理现象有几个构成部分，即心理过程、个性心理、心理状态。这几部分不是机械堆砌和杂乱无章的，而是有机的组合，按一定规律活动着、发展变化着，构成了一个人整个的精神面貌。

二、人的心理现象的规律性

人的心理是一个完整的系统，按照“系统论”的原理和规则进行活动。

（一）心理系统的相关性

人心理的三个构成部分以及其中的要素之间相互关联，就心理过程中的