

高等师范专科学校教材

# 心理學

赵冰洁 张 莉 李恒荣 主编



重庆大学出版社

# 心 理 学

赵冰洁 张 莉 李恒荣 主编

重庆大学出版社

## 心 理 学

赵冰洁 张 莉 李恒荣 主编

责任编辑：孙英姿 崔 祝

\*

重庆大学出版社出版发行

新 华 书 店 经 销

万 县 市 印 刷 厂 印 刷

\*

开本：787×1092 1/32 印张：13 字数：280 千

1994 年 3 月第一版 1994 年 3 月第一次印刷

印数：1—5000 本

ISBN 7-5624-0903-x/B·20 定价：6.50 元

(川)新登字 020 号

## 序

“百年大计，教育为本。”在科学技术日新月异的当今时代，振兴教育，培养千千万万各行各业的合格建设人才，是时代赋予教育机构、赋予教师的光荣任务。而当此大任的主体是教师。因此，只有大力提高教师的素质，才能培养出高素质的合格人才。因而深化师范教育改革、提高师范教育质量，已成为振兴教育的当务之急。基于以上认识，为严格师范院校考试制度，确立教考分离的考试办法，四川省教育委员会于1992年12月在成都大学召开了“四川省师范专科学校试题库建设会议”。与会代表一致认为，实行教考分离，建立各学科试题库是师范教育改革的重点工程。为此，全省师范心理学教师同心协力联合编写了《心理学》教材和与之配套的《心理学试题库》，为心理学这门学科实行教考分离奠定了坚实的基础。

心理学是师范院校学生必须学好的必修课，它可以帮助师范院校的学生认识到做一名合格的教师所必须具备的心理品质，并自觉加强师德师能修养，加强自我教育，形成优良的教师心理品质；它还可以帮助师范院校的学生认识不同年龄阶段的青少年儿童的心理特征和教育、教学过程中的心理活动规律，为他们走上教育工作岗位后科学地确定教育、教学内容，选择教育、教学方法提供了心理规律的依据。人是

教育、教学中首要的也是最活跃的因素，遵循心理规律进行教育、教学，过去是、现在是、将来必将还是教育者应当奉行的基本原则。

锦绣巴山桃李竞艳，湍激蜀水百舸争先。近年来，我省的教育改革浪潮一浪高过一浪，捷报频传，硕果累累。本书是全省师范专科学校心理学教师呕心沥血的成果，是集体智慧的结晶，愿它能为提高我省的教育质量、多出人才、快出人才、出好人才作出贡献。

王可植

一九九三年十一月

# 前 言

本书是在四川省教委 1992 年 12 月在成都大学召开的关于全省师专试题库建设会议精神的指导下，为配合心理学试题库建设而由全省师范专科学校联合编写的一部师专心理学教材。

在本书的编写过程中，全省师专心理学教师总结了多年的教育教学实践经验，注意吸收国内外心理学研究新成果，吸取全国部分高等院校所编写的心理学教材中的精华，根据师专教学特点和培养目标，结合学生的心理发展实际而编写的。

本书在结构体系上，是以普通心理学为基础，纳入了教育心理学、发展心理学、社会心理学、咨询心理学等相关内容，旨在使学生牢固掌握心理学的基本理论和规律，学会解决教育教学中的实际问题，拓宽学生的知识面，培养他们自我教育的能力以及对心理学研究的兴趣。

本书在材料的组织上，根据心理学学科自身概念抽象、繁多的特点，注重以实验和事实为依据，以增强概念、原理的直观性，便于学生对概念和原理的实质的理解和记忆。

本书在内容安排上，针对初中教育教学的需要，注意阐述少年期和青年初期的心理发展特点和心理品质的培养以及不良心理的矫正。

参加本书编写的有：第一章，内江师专李恒荣；第二章，

自贡师专魏青；第三章，康定师专詹先友；第四章，成都大学赵艾东；第五章，重庆师专何华敏；第六章，阿坝师专向友余、李域民；第七章，绵阳师专吕建国、王洲林；第八章，宜宾师专唐芸；第九章，内江师专李恒荣、李春华；第十章，乐山师专汪红牌、余学芳、李万兵；第十一章，西昌师专耿德英、卢佳、李明国，涪陵师专彭金碧；第十二章，涪陵师专邓伦凯、张莉、王立新，达县师专王达成、熊明忠；第十三章，成都师专曾海田；第十四章，万县师专赵冰洁、周廷操。由赵冰洁、张莉、李恒荣负责全书的修改、统稿工作，由赵冰洁审订全书。

在编写过程中，我们参阅了部分高等院校编写的《心理学》教材和部分专家学者的论著，吸取了许多宝贵的成果。

在本书的编写过程中，得到了四川省教育委员会的大力支持。四川省教育委员会主任王可植同志给本书以厚爱，在百忙中为本书作序。同时，还得到了参加编写者所在学校的大力支持。

对以上给予我们指导、支持和帮助的单位 and 同志，我们谨致以衷心的感谢！

本书是我们在繁忙的教学工作之余编写的，时间紧、任务急，加之水平所限，难免有不少错误和不妥之处，恳请专家学者和广大读者批评指正。

编 者

一九九四年二月

# 目 录

|                            |      |
|----------------------------|------|
| <b>第一章 绪论</b> .....        | (1)  |
| 第一节 心理学的对象 .....           | (1)  |
| 第二节 心理学的任务和学习心理学的意义 .....  | (6)  |
| 第三节 心理学的发展 .....           | (11) |
| 第四节 心理学研究的原则和方法 .....      | (15) |
| <b>第二章 心理的实质</b> .....     | (21) |
| 第一节 科学的心理观 .....           | (21) |
| 第二节 心理是脑的机能 .....          | (25) |
| 第三节 心理是客观现实的反映 .....       | (35) |
| <b>第三章 注意</b> .....        | (42) |
| 第一节 注意的概述 .....            | (42) |
| 第二节 注意的种类 .....            | (47) |
| 第三节 注意的品质 .....            | (52) |
| 第四节 注意规律在教学中的应用 .....      | (59) |
| <b>第四章 感觉和知觉</b> .....     | (66) |
| 第一节 感觉 .....               | (66) |
| 第二节 知觉 .....               | (77) |
| 第三节 感知规律在教学中的应用 .....      | (90) |
| 第四节 初中学生的感知特点和观察力的培养 ..... | (95) |



|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>第五章 记忆</b> .....       | (100) |
| 第一节 记忆的概述.....            | (100) |
| 第二节 记忆的基本过程.....          | (107) |
| 第三节 遗忘.....               | (114) |
| 第四节 利用记忆规律组织学生识记.....     | (118) |
| 第五节 少年期学生记忆力的培养.....      | (130) |
| <b>第六章 思维与想象</b> .....    | (136) |
| 第一节 思维的概述.....            | (136) |
| 第二节 想象.....               | (145) |
| 第三节 问题解决.....             | (148) |
| 第四节 创造思维.....             | (155) |
| 第五节 初中学生思维发展及教学.....      | (159) |
| <b>第七章 知识与技能的学习</b> ..... | (167) |
| 第一节 学习的概述.....            | (167) |
| 第二节 知识的学习.....            | (175) |
| 第三节 技能的学习.....            | (187) |
| 第四节 学习能力.....             | (194) |
| 第五节 学习迁移.....             | (201) |
| <b>第八章 情感</b> .....       | (206) |
| 第一节 情感的概述.....            | (206) |
| 第二节 情感的分类.....            | (213) |
| 第三节 情感与教学、教育.....         | (219) |
| <b>第九章 意志</b> .....       | (228) |
| 第一节 意志的概述.....            | (228) |
| 第二节 意志行动的分析.....          | (234) |
| 第三节 意志的品质与培养.....         | (243) |

|             |                        |       |
|-------------|------------------------|-------|
| <b>第十章</b>  | <b>学生的品德心理</b> .....   | (251) |
| 第一节         | 品德的概述.....             | (251) |
| 第二节         | 学生品德的培养.....           | (257) |
| 第三节         | 品德问题行为的预防和矫正.....      | (268) |
| <b>第十一章</b> | <b>个性及个性心理倾向</b> ..... | (276) |
| 第一节         | 个性概述.....              | (276) |
| 第二节         | 需要.....                | (279) |
| 第三节         | 动机.....                | (290) |
| 第四节         | 兴趣.....                | (297) |
| <b>第十二章</b> | <b>个性心理特征</b> .....    | (303) |
| 第一节         | 气质.....                | (303) |
| 第二节         | 性格.....                | (313) |
| 第三节         | 能力.....                | (325) |
| <b>第十三章</b> | <b>学校中的群体心理</b> .....  | (338) |
| 第一节         | 群体和群体心理概述.....         | (338) |
| 第二节         | 群体对个人活动的影响.....        | (343) |
| 第三节         | 班集体的社会心理现象.....        | (349) |
| 第四节         | 学校中的交往与人际关系.....       | (358) |
| <b>第十四章</b> | <b>心理卫生与心理咨询</b> ..... | (367) |
| 第一节         | 心理卫生.....              | (367) |
| 第二节         | 心理咨询.....              | (377) |
| 第三节         | 青少年常见的心理障碍与咨询.....     | (389) |
| 第四节         | 心理健康的维护和保持.....        | (401) |

# 第一章 绪 论

## 本章要点

- 心理学的研究对象及其内容
- 心理学的意义及其任务
- 心理学的产生与发展
- 心理学的研究原则和方法

## 第一节 心理学的对象

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。心理现象不同于物理现象、化学现象，它没有形状、颜色、大小，没有气味、重量、体积，看不见、摸不着，因而不容易被人们所了解，显得复杂而神秘，而引起许多误会和曲解：有人认为心理学玄虚奥妙，深不可测；有的把它和看相、测字、算命、巫术等同起来；有的甚至把它诬蔑为伪科学，被列为禁区。这些都是出自对心理学的歪曲和误解。心理学是一门科学，同其它科学一样，有它自己的研究对象、研究方法、理论体系和历史。心理现象同人们的日常生活密切相关，它表现在人们的劳动、学习、游戏、工作等活动中，因此，心理现象一般也指心理活动。所以心理现象并不神秘，对我们每

一个人来说都是熟悉的。心理现象这个概念的范围很大，人有心理现象，一般动物也有心理现象。心理学既研究人的心理现象，也研究动物的心理现象。研究动物的心理现象，主要是从发生发展上来考察和比较说明人的心理现象。所以“动物心理学”通常也叫“比较心理学”。我们将要学习的心理学，其对象是人的心理现象，其范围是正常人的心理活动及其发生、发展的一般规律。

人的心理现象是丰富多彩、错综复杂的，表现形式是多种多样，千差万别的。根据心理学的长期探索和研究，一般把心理现象概括成既有区别而又紧密联系的心理过程和个性心理两个方面。

### 一、心理过程

心理过程是心理活动的动态过程，是人脑对客观现实的反映过程，是人的心理发生、发展的过程。它包括认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程是人的最基本的心理活动过程，即人脑的信息加工过程。人在实践活动中，每时每刻都有许多外界事物作用于我们的感觉器官，从而看到颜色、听到声音、闻到气味、尝到味道，能触摸到物体的软硬，觉察出气温的凉热，感到疼痛或觉得舒适等，这些都是感觉。感觉是一种简单的心理现象，是对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映。在感觉基础上，能分辨出这是蔬菜、水果，那是树木、花草，这就是知觉。知觉是人脑对直接作用于感觉器官的事物的整体的反映。

人们不仅能直接感知周围的事物，而且还会在头脑里留下痕迹，当刺激停止和不在眼前时，对于感知过的事物仍能

如见其人，如闻其声，这就是记忆。记忆是比感知觉更为复杂的一种心理过程，是过去经验在人脑中的反映。

人在实践活动中不仅能感知事物的外部特征和现象，而且能认识事物的本质和规律，利用感知的材料和已有的知识进行分析思考，这就是思维。人们不仅能直接感知事物，记住已感知过或思考过的事物，还能在头脑中对已有印象进行加工改造，创造新的形象，这就是想象。思维和想象是一种更为复杂的高级的心理现象。

要保证认识过程的顺利进行，必须专注于一定的事物、问题、任务，这样才能看得清，听得准，记得牢，想得透。这种心理现象就是注意。注意是伴随认识过程的一种心理特征，它是认识事物的必要条件。

以上所述，感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是为了认识事物而产生的心理活动，故统称为认识过程。

人在认识客观事物的时候，总会有自己的主观态度和内心体验，功成业就使人欣慰，失败挫折令人烦恼；赞美祖国的绮丽河山，欣赏自然的无穷变幻；对敌人咬牙切齿，为国家的蒸蒸日上而欢欣鼓舞，这些喜、怒、哀、乐的主观体验，就是情感、情绪的表现。情感对人的心理活动具有支配调节作用。

人类认识客观事物是为了改造客观事物，使之为自己服务。为了改造客观事物，就要提出目标、确定任务、制订计划、选择方式方法、克服内外困难、做出努力、坚持下去，以达到预期目的。这类心理活动就是意志。意志是人的心理能动性的重要标志。

认识、情感、意志虽然各自有其发生、发展和完成的过

程，但它们不是互相孤立的，而是一个互相联系、互相制约的统一体。认识是情感和意志的前提，人对事物的态度和作用，取决于对事物的认识，“知之深、爱之切”，只有认识世界才能改造世界。人的情感和意志既可促进认识的发展，又是衡量人的认识水平的重要标志。例如，一个学生对学习有明确的认识，他就会热爱学习，刻苦钻研，这种主动积极的学习，又会促进他更好地掌握知识，提高认识水平。

## 二、个性心理

心理过程是人们所共有的，但由于各人的先天素质不同，后天的生活条件各异，参与的实践活动不一样，心理活动在每个人身上也就有不同的内容和表现，从而形成了各人的个性。因此，人的个性心理是心理学研究的另一个重要内容。

个性即个体的独特性，指一个人总的心理面貌。个性心理是由个性倾向性和个性心理特征构成的。

个性倾向性是人进行活动的基本倾向和动力，它制约和调节着人的所有心理活动，是个性体系中最积极最活跃的因素。主要包括：需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。不同的人生活中的不同要求，这是需要上的差异。同样做一件事情，有的人出于这个原因，有的人出于另一个原因，这是动机的差异。有的喜欢文艺，有的人喜欢数学，这是兴趣上的差异。你有你的抱负，他有他的追求，这是理想上的差异。这个人坚信这种道理，那个人坚信另一种准则，这是信念上的差异。人们用各自的立场、观点看待事物，这是世界观的差异。个性倾向性对心理活动的影响，主要表现在心理活动的选择性和对事物的不同态度体验和行为模式上。

个性心理特征是指个体身上经常地稳定地表现出来的心

理特点。主要包括：能力、气质、性格。有的人善于观察事物，有的人善于分析和思考问题，有的人善于表演，有的人长于组织，这是能力上的差异。有的人情绪易兴奋，易变化，反应灵活；有的人情绪较稳定，反应缓慢，这是气质上的差异。有的人大胆勇敢，有的人胆小懦弱，有的人工作认真细致，有的人做事粗枝大叶，这是性格上的差异。个性心理特征在不同人身上既有共同性，又有差别性。

个性倾向性和个性心理特征并不是孤立的，它们相互渗透，相互影响。它们在一个人身上独特的稳定的有机结合，就形成了这个人不同于其他人的个性。常言道：“人心不同，各如其面”。就是说，每个人都有与别人不同的心理世界。

心理过程和个性心理是一个统一的、具体的人的心理现象的两个不同方面，是心理学研究的具体内容。心理过程和个性心理是紧密联系，不可分割的。心理过程是从心理现象的组成来看的，着重于研究心理现象的共同性，是个性心理形成的基础。如果没有对客观现实的认识，没有对外界事物的情感体验，没有对客观现实的积极主动的意志行动，人的性格、能力、信念、世界观是不可能形成的。个性心理是从心理现象的表现来分析的，着重于研究心理现象的差异性，它制约着心理过程的进行，并在心理过程中表现出来。如人们的兴趣、动机不同，他们的认识活动的指向、内容也有所不同。能力不同的人，对万物的认识也会有所不同。性格不同的人，情绪的表现也不同。心理过程和个性心理既有区别，又有联系，并互相制约。所以，要全面深入地了解人的心理，必须把心理过程和个性心理结合起来进行研究。

心理过程和个性心理，都是在个体的实践活动中形成和

表现出来的。活动就是主体与客体相互作用相互影响的过程，通过活动，客观事物转化为主观现象；通过活动，主观意识转化为客观结果。实践活动是实现主客体之间相互转化的过程，也是主客体之间联系的纽带。因此，要揭示心理的实质，就必须深入分析人的活动。由于人能运用语言交流思想，用思想指导活动，使活动具有自觉能动性，从而形成个体意识（心理）。人的心理与动物心理的根本区别就在于人有意识，有自觉能动性。意识是心理发展的高级水平和主要形式。

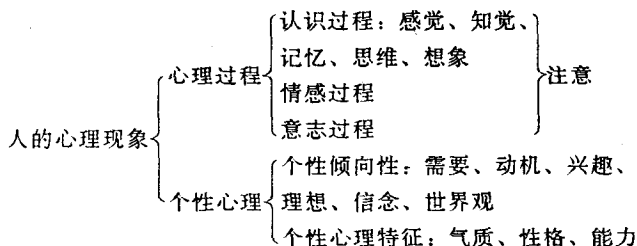


图 1—1 心理结构示意图

## 第二节 心理学的任务和学习心理学的意义

### 一、心理学的任务

心理学的基本任务在于揭示心理现象的本质，阐明心理活动的规律。具体包括：科学地说明客观现实是怎样引起人的心理活动的，在心理活动过程中大脑的高级神经活动是如何进行的；探讨人的心理过程（认识、情感、意志）是怎样产生、发展和完善起来的，它们有哪些活动规律；阐明个性



心理的差异性及其形成、发展的规律；预测人的心理和行为的趋向；研究心理活动如何调节人的行为的规律，促进人的心理健康。

研究心理学，揭示人的心理活动的一般规律，其目的在于有效地控制和预测人的心理和行为。有效地控制人的心理活动，调整人的行为状态，提高心理水平，以实现人的心理活动的最优化。有效地预测人的心理发展，对于人才的培养有着极其重要的作用。

## 二、学习心理学的意义

心理学是一门理论性和实践性很强的科学。随着科学技术的进步和社会生产的发展，心理学渗透的领域越来越广阔，研究成果的运用越来越广泛。心理学的研究和学习日益受到人们的重视，心理学在现代化建设事业中也日益显示出它的重要性。心理学是研究人的心理现象的科学，对人类社会具有重大的理论意义和实践意义。

### （一）理论意义

1. 学习心理学有助于树立辩证唯物主义世界观。心理学是研究人的心理现象发生、发展规律的科学，它必然要揭示物质与意识（心理）的关系，即人的心理现象与客观世界、人脑的关系。这不仅是心理学的本质问题，而且也是哲学的根本问题。心理学以确凿可靠的研究成果证明了“物质第一性，意识第二性”的辩证唯物主义科学论断，也为历史唯物主义关于社会存在决定社会意识的原理提供了科学依据。列宁指出：“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主