

心理学

张 德 主编

东北师范大学出版社



XINLI XUE

心 理 学

张 德 主编

东 北 师 范 大 学 出 版 社

1993 · 长 春

心 理 学

XINLIXUE

张 德 主 编

责任编辑：张利辉	封面设计：魏国强	责任校对：左 群
东北师范大学出版社出版	吉林省新华书店发行	
(长春市斯大林大街 110 号)	吉林工学院印刷厂制版	
(邮政编码：130024)	东北师范大学印刷厂印装	
开本：850×1168 毫米 1/32	1993 年 12 月第 1 版	
印张：16	2005 年 7 月第 10 次印刷	
字数：400 千	印数：35 000—37 000 册	
ISBN 7-5602-1322-7/B·22	(膜) 定价：13.00 元	

前 言

心理学既是一门古老的学问，又是一门年轻的科学。尽管迄今为止心理科学只有百余年的历史，然而，当今世界，心理科学无论按其发展速度之迅猛、研究领域之广阔、分门别类之众多，都是远非其它科学所可比的。在美国，心理学已成为“大批年富力强的青年争相涌入的领域”。在苏联，心理学已被广大青年认为是“值得为之贡献终生的科学”。

心理学的发展历史表明，心理学是在经济发达国家首先得到发展的。社会实践的需要，特别是工商业发展的需要，不仅要求而且推动了以人的精神现象、人的行为为研究对象的心理科学的发展。而心理科学对于人类精神现象，对于人类行为的规律的研究结果，又被广泛应用于工业、商业、教育、医疗、司法、军事以及旅游广告等各个实践领域并取得显著成绩，从而有力地促进了人类社会的进步与生活的幸福。

如今各国虽然争先恐后地应用心理学于工商管理、医疗保健、政治法律、大众传播等各个部门，但是应用范围最广的还是人的培养与教育。许多经济发达国家，例如德国，早在中学就以促进青少年心理健康和个性的发展为目标而开设心理学课，而且内容包括普通心理学、发展心理学，以及人际交往、人际知觉、相互作用、社会态度等社会心理学的主要课题。德国师范院校的共同课心理学被视为应用学科，开课 190 学时，是国家规定的考试科目之一。由此可见，如何加紧把心理学的理论知识与方法技术应用于我们的教育工作，应用于我们的教育的科学化、现代化，实在是我国心理学，特别是高等师范院校共同课心理学的当务之急。

本书就是适应这一需要而写的。它以教育心理学为主体，而又包含了普通心理、社会心理以及心理学其它分支的重要内容。

本书既要有助于学生当前的心理品质的提高、良好个性的形成、专业学习的进步、人际关系的改善、道德品质的培养、职业定向的完成，又要有助于学生将来的教育理论的学习和实践。使心理学既服务于学生的当前需要，又服务于学生的未来工作，这是我们的努力目标，也是我们的热诚期望。

本书由东北师范大学心理学教授张德主编。参加执笔的有：张德（第1、2、3、4、5、6、7、9章）、路海东（第8章）、任旭明（第10、16章）、刘晓明（第11、15章）、张嘉玮、缴润凯（第12章）、廖凤林（第13章）、成子娟（第14章）。

本书的编写，从1991年10月开始历经两年。在此期间，得到东北师范大学学校和教育系领导的热情关怀、各章执笔人的通力合作、东北师范大学出版社的大力支持；承蒙校系图书馆资料室提供方便使我们得以参考、借鉴国内外同行专家的大量著作、资料，张驰同志为本书精心绘制了几十幅插图。应该特别指出的是，1987年东北师范大学出版社出版并先后五次印刷由张德主编，张德、陈宝翠、程娴三人执笔的《心理学》之后，我曾收到许多同行专家和青年读者的来信，既有表示热情称赞和殷切期望的，也有提出疑难问题和建设性意见的。所有这些使我们深受鼓舞，深受启发，对于新书的编写是很有帮助的。我愿趁此机会，一并深致谢意！

对于本书的缺点与错误，倘蒙指教，本人不胜感激。

东北师范大学教育系

张 德

1993年10月1日

于师大1教5栋404号

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 心理学的对象与任务.....	(1)
一 心理学的对象	(1)
二 心理学的任务	(5)
第二节 心理学的原则与方法.....	(8)
一 心理学的原则	(8)
二 心理学的方法	(10)
第三节 心理学的历史与现状	(18)
一 心理学的历史	(18)
二 心理学的现状	(20)
三 我国心理学的发展	(23)
第二章 心理的实质	(28)
第一节 两种对立的观点	(28)
第二节 心理是人脑的机能	(31)
一 人脑结构的复杂性	(31)
二 人脑机能的特殊性	(41)
第三节 心理是对客观现实的反映	(51)
一 客观现实是心理的源泉	(51)
二 心理是对客观现实的主观映象	(53)
第四节 心理是在实践活动中发生发展的	(55)
一 实践活动是心理发生发展的重要条件	(56)
二 心理调节、支配着实践活动	(59)
第三章 心理的起源和意识的特征	(62)

第一节 动物心理的发生与发展	(63)
一 动物心理的发生	(63)
二 动物心理的发展	(65)
第二节 人的意识及其特征	(74)
一 意识的产生	(74)
二 意识的结构	(76)
三 意识的特征	(79)
四 自我意识	(83)
第四章 个体的社会化	(88)
第一节 个体社会化的概述	(88)
一 什么叫个体的社会化	(88)
二 个体社会化的历程	(90)
三 个体社会化的意义	(93)
第二节 个体社会化的基本条件	(94)
一 遗传与成熟	(95)
二 环境与教育	(97)
第三节 个体社会化与早期经验	(100)
一 早期经验的重要性	(100)
二 个体社会化是伴随生命始终的过程	(104)
第四节 社会动机的形成	(106)
一 需要与动机	(106)
二 马斯洛的需要—动机理论	(108)
三 社会需要与社会动机的形成	(113)
第五章 人际交往与人际知觉	(118)
第一节 人际交往	(118)
一 什么叫人际交往	(118)
二 言语交往	(120)
三 非言语交往	(125)

四 多种交往手段综合运用	(135)
第二节 人际知觉	(136)
一 什么叫人际知觉	(136)
二 影响人际知觉的因素	(137)
三 人际知觉的规律性	(141)
四 归因论	(145)
第六章 人际关系与相互作用	(155)
第一节 人际关系	(155)
一 什么叫人际关系	(155)
二 影响人际吸引的条件	(157)
三 爱情的特点	(164)
四 人际关系的测量	(167)
第二节 相互作用	(174)
一 相互作用的基本形式—合作与竞争	(175)
二 学校里的合作与竞争	(181)
第七章 社会态度与社会角色	(191)
第一节 社会态度	(191)
一 什么叫态度	(191)
二 态度的形成	(194)
三 态度的改变	(196)
四 态度的测量	(204)
第二节 社会角色	(208)
一 什么叫社会角色	(208)
二 角色扮演与角色冲突	(211)
三 性别角色	(215)
第八章 学生的学习及其制约因素	(228)
第一节 关于学习的概述	(228)
一 什么是学习	(228)

二 学习是怎样进行的	(230)
三 制约学生学习的主要因素	(232)
第二节 能力及其个别差异	(233)
一 什么是能力	(233)
二 能力与学习的关系	(234)
三 能力的个别差异	(235)
四 能力的测量	(239)
第三节 学习动机	(241)
一 什么是学习动机	(241)
二 学习的主要动机—成就动机	(244)
三 学习动机的培养与激发	(248)
第四节 学习策略	(252)
一 什么是学习策略	(253)
二 学习策略对学习的影响	(254)
三 学习策略训练	(258)
第九章 知识的获得	(263)
第一节 知识获得的概述	(263)
一 什么叫知识的获得	(263)
二 获得知识与发展能力	(264)
三 发展能力与教学	(265)
第二节 知识的理解	(268)
一 什么叫知识的理解	(268)
二 理解知识的心理过程	(269)
三 怎样促进知识的理解	(278)
第三节 知识的巩固	(282)
一 什么叫记忆	(282)
二 应该怎样记	(283)
三 什么叫遗忘, 遗忘是怎样进行的	(288)

四 怎样防止遗忘, 怎样复习	(294)
五 怎样再认, 怎样回忆	(300)
第四节 知识的迁移和应用	(301)
一 什么叫知识的迁移	(302)
二 怎样促进知识的迁移	(303)
三 知识的应用与应用知识的一般过程	(305)
四 影响知识应用的一般因素	(307)
第十章 技能的形成	(311)
第一节 技能的概述	(311)
一 技能的概念	(311)
二 技能的类型	(313)
第二节 技能形成的过程与标志	(315)
一 动作技能形成的阶段与标志	(315)
二 智力技能形成的阶段和标志	(317)
第三节 练习及其条件	(319)
一 练习的概念	(319)
二 有效练习的条件	(320)
第四节 练习曲线	(326)
一 练习曲线的概念	(326)
二 练习曲线中成绩进步的分析	(327)
第十一章 品德的培养	(335)
第一节 品德的概述	(335)
一 道德与品德	(335)
二 品德的心理结构	(337)
三 品德研究的意义	(340)
第二节 道德认识的形成	(341)
一 道德知识的掌握	(341)
二 道德评价能力的发展	(343)

三 道德信念的产生	(344)
四 道德认识发展的研究—道德发展阶段论	(345)
第三节 道德情感的丰富	(349)
一 情绪、情感与道德情感	(349)
二 道德情感的特征	(350)
三 道德情感的培养	(351)
第四节 道德行为的训练	(352)
一 道德行为方式的掌握	(352)
二 道德行为习惯的养成	(352)
三 道德意志的锻炼	(353)
四 道德行为的研究—社会学习论	(355)
第五节 品德不良的原因与矫正	(356)
一 学生品德不良的原因	(356)
二 学生品德不良的矫正	(358)
第十二章 人格的发展与心理健康	(362)
第一节 人格的概述	(362)
一 人格概念的界定	(362)
二 人格的形成和发展	(363)
三 人格测验	(364)
第二节 人格理论	(366)
一 卡特尔的人格特质论	(366)
二 弗洛伊德的精神分析人格理论	(370)
三 埃里克森的社会—文化学派的人格理论	(375)
四 罗杰斯的存在—人本主义的人格理论	(378)
第三节 人格适应和心理健康	(381)
一 人格适应是心理健康的重要组成部分	(381)
二 学生中常见的心理障碍	(382)
三 学生心理障碍的治疗	(388)

第十三章 学习的测量与评定	(392)
第一节 测量与评定的概述.....	(392)
一 什么叫测量与评定	(392)
二 测量与评定的作用	(394)
第二节 测量与评定的方法.....	(395)
一 口头提问	(395)
二 书面测验	(396)
第三节 测量与评定的实施.....	(410)
一 测量与评定的进行过程	(410)
二 教师应具备的测评道德	(413)
第十四章 青少年学生生理和心理发展特征	(417)
第一节 青少年学生的生理特征及其对心理 发展的影响.....	(418)
一 神经系统和皮质机能的发展	(418)
二 身体形态的发育及其对心理发展的影响	(420)
三 性的成熟及其对心理发展的影响	(422)
第二节 青少年学生交往的发展.....	(426)
一 青少年学生与父母在心理上的断乳期	(426)
二 青少年学生同伴交往的发展	(428)
第三节 青少年学生的个性发展.....	(431)
一 青少年学生的智力发展	(431)
二 青少年学生的自我意识和自我完善	(433)
第十五章 教师心理	(442)
第一节 教师工作的特点和任务.....	(442)
一 教师工作的特点	(442)
二 教师工作的任务	(445)
第二节 教师的心理品质.....	(448)
一 教师的认识能力	(448)

二 教师的情感	(451)
三 教师的意志	(452)
四 教师的特殊能力	(453)
第三节 教师的威信	(455)
一 教师的威信及作用	(455)
二 教师威信的形成	(456)
三 学生心目中的教师形象	(458)
第十六章 管理心理	(463)
第一节 个体心理与激励	(464)
一 需要和动机	(464)
二 激励理论	(468)
第二节 群体心理	(477)
一 群体和群体行为	(477)
二 群体凝聚力	(481)
三 群体决策	(483)
第三节 领导心理	(486)
一 领导的概述	(486)
二 领导者的影响力	(489)
三 学校的领导方式	(491)

第一章 绪 论

1. 心理学是研究什么的？
 2. 为什么要研究心理学？
 3. 怎样研究心理学？
 4. 师范生为什么特别需要学习心理学？
-

第一节 心理学的对象与任务

一 心理学的对象

通常，人们对一门科学的探讨，总是从它的研究对象着手的。那么，心理学的研究对象是什么呢？

心理学是研究人的心理现象发生发展的规律的科学。

心理现象不同于物理现象。它没有形状，没有大小，没有气味，也没有重量，因而不容易为人们所了解。但是，心理现象又是人们在游戏、学习、劳动和日常生活中时时刻刻都在产生着的。因而它又是每个人根据切身经验都很熟悉的。比如，当前大家坐在教室里听到讲话声音，看到文字图形，嗅到各种气味，感到自己内脏的活动或疼痛等等，这些就是感觉和知觉（合称感知）。

人们不只是在讲话声音、文字图形当前存在的时候能够听到、看到。而且在离开教室，在事过之后，还能“言犹在耳”、“历历

在目”。回忆经历过的事情，这是记忆。

人们不只能感知、记忆经历过的事物，而且还能想出自己从未经历过的事物。比如，在座各位多数没见过诸葛亮，没去过北极，然而在头脑里却可以形成手摇羽扇端坐四轮车的诸葛亮的形象，形成爱斯基摩人赶着狗拉雪橇在茫茫雪原上奔跑的形象。形成未曾经历过的事物的形象，这是想象。

人们还能凭借人所特有的语言，通过分析、综合，判断事物的本质及其规律，这是思维。

感觉、知觉、记忆、想象和思维，所有这些心理现象都是各不相同的。但是，它们共同地实现着人们对于客观世界的认识。因此，可以把感觉、知觉、记忆、想象和思维统称之为认识（又称认知）。

人们并不是冷漠无情地认识世界的。人在认识各种事或物的时候，在感知、回忆或想象、思考各种事物的时候，总是带有喜怒哀乐等各种各样的情绪情感的。

人们也不只是消极地认识、感叹世界的。人们在认识世界并产生这样那样的情绪情感的同时也在行动着，在改造着世界。在人们为达到目的而克服困难的行动中就表现着人们的意志。

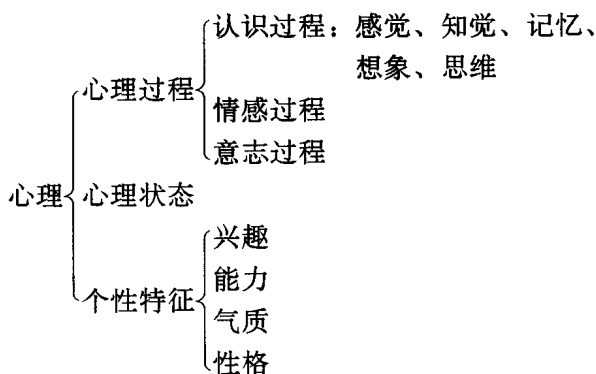
认识（知）、情感（情）、意志（意），既是互不相同的，又是密切联系的。人们不可能对一无所知的事物产生情感。情感是在认识的基础上产生的。没有认识就没有情感；认识越深，感情越浓。情感的产生与变化依从于认识，这还只是情感与认识之间的联系的一个方面；另一方面，人对事物的认识，又是在情感的支持与激励之下实现的。而在认识的基础上，在情感的推动下进行的意志行动又反过来加深着认识和情感。可见，人们的认识，情感和意志这三种心理现象是密切联系、相互制约的。知、情、意都不是固定不变而是不断地发展变化着的。因此，可以把总是处在发展变化之中的认识、情感和意志统称之为心理过程。知情意

这三种心理过程作为人脑反映现实的形式，乃是人类共有的。

尽管知情意这三种心理过程是人类共有的，但是，每个人的认识、情感和意志的产生都是受他原有的知识、经验、观点、信念的影响的，因而都是带有个人特点的。比如，人们都能感知、思维。但是，每个人究竟感知，思考什么？有的人经常看、经常想的是数理化；有的人经常看，经常想的是文史哲。有人喜欢小说，有人喜欢绘画。这就表现出人们之间兴趣的不同。再如，人们都能记住一些东西，但是有人记得快，忘得慢；有人记得快，忘得也快；还有人记得很慢，忘得倒很快。这就表现出人们之间能力的不同。再如，人们都有情感意志，但是每个人在情感体验的深浅、表现的强弱方面；在克服困难的决心与毅力大小方面是各不相同的。这就显示出人们气质、性格的不同。可见在人们彼此共同的知情意这三种心理过程里，总是带着属于个人独有的特点的。这种表现在心理过程中的、属于个人独有的、比较稳定的心理特征就叫作个性特征，简称个性也叫人格。个性特征的存在，表明了人们之间在心理上相互差异的一面。个性完全相同的两个人在世界上是不存在的。人们之间在个性方面是千差万别的。俗话说：“人心不同，犹如其面”就是这个意思。

心理过程同个性特征也是密切联系着的。心理过程同个性特征的密不可分的联系表现在，一方面，每个人的每个心理过程—感知、记忆、想象、思维、情感和意志，都是带有个人特点的；另一方面，每个人的个性特征—兴趣、能力、气质和性格，都是表现在心理过程之中的。事实上，既没有不带个性特征的心理过程，也没有不表现在心理过程之中的个性特征。

晚近的研究表明，人的全部心理现象，也可以相对地划分为三个基本范畴（见下图）。即除去具有暂时性、动力性的心理过程和具有稳定性、持续性的个性特征之外，还可在这两类之间划出一类，既有暂时性又有稳定性的心理状态。



必须强调的是，如果说物理学研究声光电，生物学研究动植物，而声、光、电、动植物都是可以彼此独立的话，那么，心理学研究的心理过程、心理状态和个性特征虽然是各不相同的，却不是相互独立的。心理学是而且仅仅是为了研究的方便，才把人的完整不可分割的心理加以划分的。实际上，心理过程、心理状态、个性特征都是完整统一的心理的不同方面。

人的心理既有人类彼此相同的方面，又有人各不同的方面，而且包括心理过程、心理状态以及个性特征在内的全部心理现象都是发展变化着的。由此可见，人的心理现象就如同五彩缤纷的万花筒一般，是极其丰富多彩的。恩格斯把人的心理现象、精神现象誉为“地球上的最美的花朵”^①，这话是很有道理的。心理学就是以地球上最美的花朵，以人类自身的心理现象作为研究对象的。也正因为心理学是研究人的心理现象的，而人的心理现象既是脑的机能又是客观现实的反映，所以心理学就成了一门介于自然科学和社会科学之间的中介科学。

^① 恩格斯：《自然辩证法》，《马克思恩格斯选集》第3卷，人民出版社1972年版，第462页。