



.....
| 中小学及幼儿园教师进修教材
心理学专升本辅导参考用书

心理学原理

北京教育学院心理系 编著



开明出版社

- ☐ 中小学及幼儿园教师进修教材
- ☐ 心理学专升本辅导参考用书

心理学原理

北京教育学院心理系 编著

开明出版社

策 划 焦向英
责任编辑 陈 虹

中小学及幼儿园教师进修教材
心理学专升本辅导参考用书

心理学原理

北京教育学院心理系 编著

*

开明出版社出版发行

(北京海淀区西三环北路19号外研社大厦5层 100089)

廊坊人民印刷厂印刷

开本:大32 印张:12.25 字数:28万

2000年10月第1版 2000年10月第1次印刷

ISBN 7-80133-489-2/G·124 定价:18.00元

如发现质量问题,请打电话:(010)68917526 (010)68917788-2506

本书编写组

主 编	卢 强		
编 者	白桂香	何立婴	伍芳辉
	齐建芳	陶 忠	高 明 书
	卢 强	刘维良	项灵羽

前 言

《心理学原理》是为中小学及幼儿园教师编写的专业或公共课心理学教材,也可作为成人高等院校专升本考试复习参考用书。

心理学是各级各类教师必修的一门基础课。学好这门课有助于教师了解自己的工作对象和运用心理活动规律有针对性地进行教育和教学工作,更好地领会其它教育学科的内容,自觉地改进教育和教学方法,形成科学的世界观。

本书系统介绍了心理学基础知识,详细阐明各种心理过程产生、发展的过程以及个性心理特点发展形成的过程。其特点是理论观点显明,联系教育实际紧密,重点突出,条理清楚,内容深入浅出,材料丰富实用,学生在学习中很容易把握全书的整体脉络。基于2000年最新修订的成人高等院校专升本考试大纲的要求,我们对传统的结构进行了一定的调整,吸收了国内外专家的一些最新研究成果,使本书体系更趋合理,内容更具逻辑性、知识性和实用性。在内容方面,把“需要与动机”单独作为一章,其中重点介绍学习动机理论以及培养学生学习需要、学习兴趣和

激发学习动机的具体措施;补充了“知识与技能学习”、“品德的形成”、“心理健康教育”等内容。另外,为了便于学生把握学习的重点和难点,我们在每章都附有一定量的复习题。

参加本书编写的作者都是有多年心理学教学经验的教师。他们是:白桂香(第一章、第五章、第七章)、高明书(第二章、第十三章)、卢强(第三章、第四章)、项灵羽(第六章)、陶忠(第八章、第九章)、刘维良(第十章)、齐建芳(第十一章)、何立婴(第十二章)、伍芳辉(第十四章)。

由于编写时间仓促和编写水平所限,本书难免有不少的缺点与错误,谨请专家及广大读者批评指正。

编者

2000年9月

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 绪 论

第一节 心理学的研究对象	(1)
第二节 心理学的任务	(7)
第三节 心理学的研究方法	(11)

第二章 心理的实质

第一节 人的心理是人脑的机能	(18)
第二节 心理是客观现实的反映	(30)

第三章 注 意

第一节 注意的概述	(39)
第二节 注意的种类	(44)
第三节 注意的品质特征	(48)
第四节 青少年注意发展的特点	(53)
第五节 注意规律在教学中的应用	(55)

第四章 感觉与知觉

第一节 感觉与知觉的概述	(61)
--------------------	------

第二节	感知觉的种类	(69)
第三节	知觉的基本特性	(79)
第四节	青少年知觉的特点	(83)
第五节	感知觉规律在教学过程中的应用	(86)

第五章 记 忆

第一节	记忆的概述	(93)
第二节	记忆过程及规律	(102)
第三节	记忆的发展特点和记忆的品质与培养	(113)

第六章 思维与想象

第一节	思维的概述	(121)
第二节	思维的过程与基本形式	(127)
第三节	解决问题的思维过程	(135)
第四节	想象	(141)
第五节	青少年思维与想象的特点及其培养	(145)

第七章 知识和技能的学习

第一节	知识学习	(155)
第二节	技能学习	(163)
第三节	学习迁移	(173)

第八章 情绪与情感

第一节	概述	(183)
第二节	情绪表现和情绪识别	(191)
第三节	情绪与情感的类别	(196)

第四节	青少年情绪情感的特点及其培养和调控	(205)
-----	-------------------------	-------

第九章 意 志

第一节	意志的概述	(213)
第二节	意志行动的心理过程	(221)
第三节	意志品质及其培养	(227)

第十章 需要与动机

第一节	需要、动机、兴趣	(235)
第二节	青少年学习动机与学习兴趣的发展	(244)
第三节	学习需要的培养	(247)
第四节	学习动机的激发	(250)

第十一章 能 力

第一节	能力的概述	(263)
第二节	能力的差异	(267)
第三节	青少年智力发展的特点	(271)
第四节	能力形成的条件与能力的培养	(280)
第五节	智力测验	(284)

第十二章 气质与性格

第一节	气质与性格概述	(293)
第二节	气质类型差异与性格差异	(299)
第三节	青少年性格的特点	(306)

第十三章 品德心理

第一节	品德的概述	(319)
第二节	品德形成的心理过程	(321)
第三节	品德不良行为及其矫正	(332)

第十四章 学校心理健康教育

第一节	学校心理健康教育的基本问题	(341)
第二节	心理健康的标准	(346)
第三节	学生心理健康问题	(351)
第四节	心理咨询的基本问题	(365)
第五节	心理咨询的理论与技术	(368)

中小学心理健康教育实验及教师培训用书	(381)
--------------------------	-------

第一章

绪论

第一节 心理学的研究对象

任何一门科学都有自己的研究领域,有自己的研究对象。心理学也不例外,也有自己研究领域和特定研究对象。

一、心理学的研究对象

心理学是研究人的心理现象的科学,是研究人的心理现象发生和发展规律的科学。心理现象包括心理过程和个性心理两个方面,这两个方面在具体人的身上得到生动的体现,并随个体的社会实践活动而发展。这两个方面构成了心理学的研究对象。

(一)心理过程

心理过程是人脑对客观世界的反映过程,是心理活动的动态变化过程。它包括认识、情绪情感和意志等活动过程。

1. 认识过程

认识过程就是人脑对客观事物的属性及其规律的反映,是人的最基本的心理活动过程。

外界事物作用于人的感官,在头脑中最先产生的心理现象就是感觉。例如,眼睛看到的红橙黄绿青兰紫等颜色产生的是视觉,用嘴尝到的甜酸苦咸等味道是味觉,用手摸到的光滑、粗糙、软硬等是触觉等等。这些心理现象反映的是事物的个别属性,都属于感觉过程。感觉过程是人的最简单、最基础的认识过程,丧失了感觉,人就无法感受这美妙的世界。在感觉的基础上,通过多种感官的相互作用和经验的帮助,经过大脑的整合,将事物的多种属性联合起来,形成对事物综合的整体的反映,这就是知觉过程。如绿树、草地、车辆,还有歌曲等等,它们在头脑中的映象就是知觉。感觉和知觉是紧密联系在一起的,这两种心理现象都属于对客观事物的感性认识过程。

人们感知过的事物还能够以经验的形式在头脑中保留下来,当事物再次出现时,还能够认知它,必要时我们能回忆起它的形象、特征、及名称,这种心理现象是记忆。记忆是人脑以识记、保持、再认和回忆等方式对过去经验的反映。例如,看见小鸟落在枝头,过后仍然能记起那可爱的样子。再如,人们能回忆童年的往事,能辨认出多年不见的老朋友,能记住学过的公式、定理,能触景生情,回顾体验过的情感等等。这些都是记忆的表现。记忆在学习活动中起重要作用。从信息加工的观点来看,记忆是人脑的信息接受、储存、提取和输出的过程。离开记忆,人的一切心理活动就无法进行。

人们不仅能直接感知事物,反映其表面特征和外部联系,还能反映事物的本质特征以及事物之间的内在联系,这种心理现象就是思维。思维是人脑对客观事物概括的、间接的反映,是借助于语言实现的理性认识过程,可以揭露事物的本质和规律。例如,人们通过对事物的遗传和变异的研究发现遗传规律,通过对宇宙天体的长期观测,揭示宇宙的奥秘,发现万有引力定律等等

都是思维活动的结果。思维是人认识过程的智慧和理性体现,是人智力因素的核心,也是人独有的心理过程。

人的头脑不仅能产生过去感知过的事物的形象,即表象,而且能够对表象进行加工,形成过去从未感知过的事物的新形象,这种心理活动就是想象。例如,人们塑造的栩栩如生的龙的形象,构想美好未来的憧憬,向往宇宙,等等,都是人的想象。当然,这些想象之中有些是随意的,有些是不随意的;有些是再造,有些是创造;有些是幻想和理想,而有些却是空想,但不管它们是属于哪一种,都是对头脑中原有表象进行的加工和重组,形成的新形象,也就是想象的过程。

这里还要说明一点,人的认识活动离不开注意,注意是人的意识对一定对象的指向和集中。它对心理活动起着维持、监督和调节作用。

上述的这些感觉、知觉、记忆、思维和想象等都是人在认知活动过程中产生的心理现象,是人脑对客观事物的反映,被统称为认识过程。这种认识过程是人心理活动的最基本过程,是人的心理活动的基础,是心理学的主要研究对象。

2. 情感过程

然而,人并非象机器一样反映世界的各种事物,而是有丰富的情绪和情感的。人在认识客观事物的同时,也在认识人与事物之间的需求关系。事物能否满足人的需要以及满足需要的程度如何,就使人产生了这样那样的情绪情感体验。这种心理现象也是一种心理过程,是人在心理活动时的情绪情感体验过程,是人对所反映对象所持态度的体验过程。然而,人并不是被动地盲目地消极地认识世界,而是还能够能动地改造世界。在这个行动过程中,人总是有自觉的目的和动机,有实现目标的信心和决心,有战胜困难和挫折的毅力。这种自觉地确立行动的动机和目的,

并以此调节支配行动,努力克服困难以实现目标的心理过程,就是人的意志过程,意志过程是人的心理即主观意识能动性的具体体现,是人特有的一种心理活动过程。这两种过程合称为人心理活动的情志过程,也是人心理过程的一部分,是心理活动的动力,也是心理学的主要研究的对象。

人的认识过程、情绪情感过程和意志过程是人的统一心理过程的三个方面,三者相互联系,相互制约,并相互渗透。例如,在人对一事物认知时,总是带有一定的情绪体验,同时还要付出一定的意志努力。这三者是统一的心理过程从不同的侧面表现出来,并因产生的具体条件不同而有所侧重。

(二)个性心理

上述的心理过程是心理学的研究对象,但这些心理过程总是在具体的个人身上体现出来的,它既有一般的共同的特征及发展的规律,又总带有个人的特点。任何人都无法脱离活生生的个人、脱离人的个性去研究心理过程。因此人的个性心理也是心理学研究的另一个主要对象。

由于每个人的先天素质、所处的社会环境、生活条件以及所受的教育与影响不同,因此出现了“人心不同,各如其面”的心理现象,人与人之间的心理风格和面貌出现明显的差异,形成了人与人之间的个性心理差异。人的个性心理差异主要表现在两个方面,即个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性又称之为个性的动力性,它是推动个性发展的原因,决定着个人对事物态度的选择性和积极性,包括:需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。它制约着一个人的心理活动的方向和行为的社会价值,决定着人与人之间整个精神面貌的本质差异。个性心理特征表现了个性差异的具体内容,是指个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征,主要包括:能力、气质、性格,其中,性格是个性心

理特征的核心。每一个人的能力、气质和性格的独特结合,就构成了个人不同于他人的心理风格和品质,形成了人的心理活动的独特性。如有的人聪明能干,足智多谋,深谋远虑;有的人能写会画,能歌善舞等,这是在能力方面的个性心理特征。有的人待人诚恳、正直,热情、开朗;有的人阴险狡猾,轻浮、傲慢等,这是在性格方面表现的个性特征。有的人沉默寡言,做事持重、稳健;有的人活泼好动,善于交往等,这是个人的气质特征差异。

总之,心理学是研究人的心理现象(或称之为心理活动)的科学,即研究人的心理现象(心理活动)的发生和发展规律的科学。当然,动物也有心理现象,例如,信鸽的空间定向,鹰的敏锐视觉以及灵长目使用简单工具获得食物等等。但人的心理现象要比动物的心理现象丰富、复杂的多,而且有本质的不同。因为人是有意识的,具有主观能动性。而动物的心理现象是没有意识参与的。

二、心理现象的基本结构

现将心理现象的结构图示于图 1-1 之中,以便于读者把握。在图中我们借鉴了许多心理学教科书中的思路,把心理现象的基本结构看成是由心理过程和个性心理两部分构成的。但我们吸收了部分学者提出的心理现象也包括心理状态的思想,把心理状态也列入心理现象结构之中,我们是把它作为一种相对稳定的过渡状态,存在于心理过程和个性心理之间的。图中用虚框框之,就表示这种状态的相对性、暂时性和过渡性。图中箭头表示心理过程、心理状态和个性心理之间的相互作用和相互关系。在心理过程中,认识过程是其基础。我们也采纳一些学者的意见,把注意过程和言语过程也纳入认识过程之中。原因是注意过程反映了心理过程的指向性和集中性,对认识过程的对象起

选择作用。言语是人类认识过程特有的特征,是有意识反映的表现,特别是在思维过程中,是思维的工具和物质外壳。

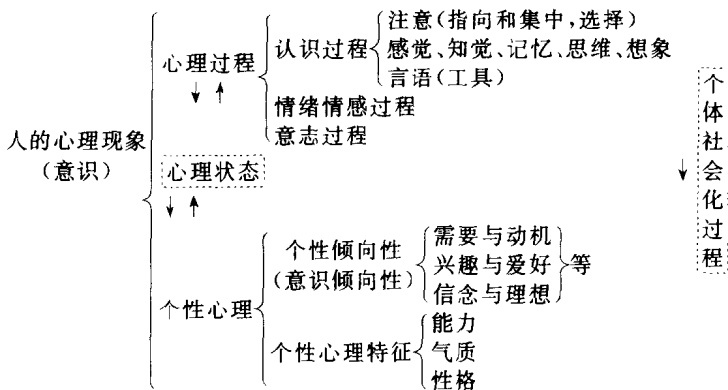


图 1-1 心理现象基本结构示意图

由于人是社会中的人,因此,人的心理现象一产生就打上社会的烙印,或者说,人的意识一开始就是社会的产物。所以,可以把个体意识形成的心理过程,直至表现为个性,看成是个体社会化的过程。在图 1-1 中的右边,从上到下,我们用箭头表示个体实现社会化的过程,并在虚框内注明。

关于心理现象的结构,在心理学界仍存在争议。20 世纪 50 年代后期,苏联心理学家列维托夫等人提出,心理现象还包括心理状态,而且非常重视心理状态的研究。他们认为人有多种多样的心理状态。如有分心、紧张、镇定、消沉、困惑、焦虑、喜悦、兴奋等心理状态。当人处于某种心理状态时,在一段时间内,整个生活都会被其所笼罩,成为进行其它心理活动的背景,影响着人的心理和行为。也有人把心理过程看作是动态的心理活动,把心理状态看成是相对稳定的心理活动,而个性心理则看成为个体比较恒定、持久的心理特征等等。在我们看来,这些观点是有一

定道理的,我们应该吸收其合理的部分。但是,在我们看来,心理状态实际上是一种暂时的过渡状态,是心理活动在一段时间内所呈现的相对稳定的状态。人的认识、情绪情感和意志等心理过程,都会出现这种相对稳定的心理状态。例如,人在一段时间内,可能出现情绪稳定,乐观积极,注意力集中及思维活跃等心理状态,也可能出现注意力涣散,情绪低落和思维迟钝等心理状态。它们的持续时间可以是几个小时,几天,也可能是几个月。但不管持续时间长短,它都只是在一段时间内的相对稳定,表现出时间上的暂时性和状态上的过渡性,都没有个性心理那样的恒定和持久。这种状态实际上是个性心理对心理过程作用的一种体现,对心理过程的进行起状态维持作用。当然,这种状态可以随着稳定的时间加长,恒定下来,又表现为个性心理。但也可以随着暂时稳定状态的解体而消失。

第二节 心理学的任务

一、心理学的学科性质

关于心理学研究的对象我们作了分析和探讨,那么这门学科的性质是什么呢?从学科性质上讲,心理学是介于自然科学与社会科学之间的交叉科学。

我们知道,学科的性质与学科的研究对象是紧密相联系的,既然心理学是研究人的心理现象发生发展规律的科学,那么,它的最根本的任务是运用科学的实证性的研究方法揭示人的意识与外部世界及人脑的关系,探讨人的各种心理活动特点