

XIANDAI XINLI XUE JICHU

主 编 / 乔建中

现代心理学基础

南京师范大学出版社

教育部人文社科重点研究基地基金资助项目

现代心理学基础

主 编 乔建中

编 者 乔建中 季 震 夏 倩
沈国方 姬 慧 饶 红

南京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代心理学基础 / 乔建中主编. —南京: 南京师范大学出版社, 2001.12

ISBN 7-81047-665-3 / B·15

I. 现... II. 乔... III. 心理学—师范大学—教材
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 081018 号

书 名	现代心理学基础
主 编	乔建中
责任编辑	张 春
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)3598077(传真) 3598412(发行部) 3598297(邮购部)
E-mail	nnuniprs@public1.ptt.js.cn
照 排	江苏兰斯印务发展有限公司
印 刷	淮阴新华印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	10.375
字 数	260 千
版 次	2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-81047-665-3/B·15
定 价	16.00 元

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究

丛书编写委员会

顾 问
马 立

编委会主任
张民生

编委会副主任
杨德广 朱小蔓

编委会委员
(按姓氏笔画为序)

于汝才	王伦元	王智秋	刘明远
朱天麟	张志霞	张学广	李世平
李学农	李敏敏	陈忠伟	林正范
唐万宏	商振泰	惠 中	

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理现象	(1)
一、心理现象的涵义	(1)
二、心理现象的结构	(2)
第二节 心理的实质	(4)
一、心理与脑	(4)
二、心理与客观现实	(6)
三、心理与主观状态	(7)
第三节 心理学的性质、任务与意义	(8)
一、心理学的性质	(8)
二、心理学的任务	(9)
三、心理学的意义	(11)
自读材料 中国心理学的发展	(13)
第二章 注意	(16)
第一节 概述	(16)
一、注意的概念	(16)
二、注意的分类	(20)
第二节 注意的规律	(23)
一、影响注意的因素	(23)

二、注意规律与课堂教学	(26)
第三节 注意力的培养	(29)
一、注意的品质	(29)
二、注意力的培养	(36)
自读材料 冯特:心理学的捷足先登者	(38)
第三章 感知	(43)
第一节 概述	(43)
一、感觉与知觉的概念	(43)
二、感知觉信息的神经加工	(45)
三、感觉与知觉的关系	(47)
第二节 感觉的规律	(49)
一、感受性与感觉阈限	(49)
二、影响感受性的因素	(53)
第三节 知觉的规律	(56)
一、知觉的选择性	(56)
二、知觉的整体性	(58)
三、知觉的理解性	(60)
四、知觉的恒常性	(61)
第四节 常见感知觉现象	(63)
一、后象和闪光融合	(63)
二、双眼视差与立体知觉	(64)
三、联觉	(65)
四、似动现象	(65)
五、错觉	(66)
自读材料 观察与智慧	(70)

第四章 记忆	(75)
第一节 概述	(75)
一、记忆的概念	(75)
二、记忆的分类	(76)
第二节 记忆的规律	(77)
一、识记及其规律	(77)
二、保持及其规律	(82)
三、回忆及其规律	(84)
第三节 遗忘的规律	(87)
一、遗忘的概述	(87)
二、遗忘的规律	(88)
三、遗忘的原因	(90)
第四节 记忆与学习方法	(93)
一、PQ4R 法	(93)
二、识记方法	(93)
三、复习方法	(96)
自读材料 三种记忆系统	(98)
第五章 想象与思维	(103)
第一节 想象	(103)
一、想象的涵义	(103)
二、想象的分类	(105)
第二节 思维及其特征	(106)
一、思维的概念	(106)
二、思维的分类	(108)
三、思维品质	(111)
第三节 思维的规律	(112)

一、思维的心智操作	(112)
二、影响思维的因素	(113)
第四节 创造性思维及其培养	(118)
一、创造性思维及其特点	(118)
二、创造性思维的过程	(119)
三、创造性思维的培养	(121)
自读材料 奇思怪想与将错就错	(127)
第六章 情绪与意志	(131)
第一节 情绪	(131)
一、情绪的涵义	(131)
二、情绪与情感的概念分析	(132)
三、情绪的分类特性	(133)
第二节 情绪的表现形式	(135)
一、基本情绪	(135)
二、情绪状态	(136)
三、社会情感	(138)
第三节 情绪在教学中的作用	(140)
一、情绪与教学的接受	(140)
二、情绪与动机的内化	(142)
三、情绪与意志努力	(144)
四、情绪与师生关系	(145)
第四节 意志	(146)
一、意志及其特征	(146)
二、意志的结构	(148)
三、意志的品质	(150)
自读材料 情绪调节 意志锻炼	(153)

第七章 个性及其倾向性	(161)
第一节 概述	(161)
一、个性及其特征	(161)
二、个性的结构	(162)
第二节 需要	(164)
一、需要及其种类	(164)
二、马斯洛的需要层次理论	(165)
第三节 动机	(169)
一、动机的涵义	(169)
二、学习的主要动机	(170)
三、学习动机的激发	(172)
第四节 兴趣	(174)
一、兴趣的涵义	(174)
二、兴趣的品质	(175)
自读材料 人的独特标志	(177)
第八章 能力	(180)
第一节 概述	(180)
一、能力的概念	(180)
二、能力与知识、技能的关系	(181)
三、能力的分类	(181)
四、能力的结构	(183)
第二节 能力的个别差异	(188)
一、能力发展水平的差异	(189)
二、能力的类型差异	(192)
三、能力表现的早晚差异	(193)
第三节 智力测验	(195)

一、智力测验的由来与发展	(195)
二、智力测验的贡献与局限性	(198)
自读材料 美国的小学教育	(199)
第九章 气质	(204)
第一节 概述	(204)
一、气质及其特征	(204)
二、气质的生理基础	(205)
第二节 气质的类型及其鉴定	(209)
一、气质的类型	(209)
二、气质的鉴定	(211)
第三节 气质理论的实践意义	(217)
一、气质与个体发展	(217)
二、气质与因材施教	(218)
三、气质与人才选拔	(219)
自读材料 气质测定表	(221)
第十章 性格	(226)
第一节 概述	(226)
一、性格的概念	(226)
二、性格与气质、能力的关系	(227)
第二节 性格的结构	(228)
一、性格的结构分析	(228)
二、性格结构的动态特性	(230)
三、性格的类型	(231)
第三节 性格形成的影响因素	(234)
一、机体因素	(234)
二、家庭因素	(235)

三、学校因素	(236)
四、社会因素	(239)
五、自我因素	(242)
自读材料 自我意识的发展	(244)
第十一章 社会心理	(248)
第一节 社会认知	(248)
一、社会认知及其内容	(248)
二、社会认知的影响因素	(252)
三、社会认知的效应	(255)
第二节 行为的归因	(260)
一、归因概述	(260)
二、归因的依据	(261)
三、归因的偏差	(264)
第三节 群体心理效应	(265)
一、社会助长	(266)
二、从众	(269)
三、去个性化	(273)
自读材料 皮格马利翁效应	(276)
第十二章 心理健康	(278)
第一节 概述	(278)
一、心理健康的涵义	(278)
二、心理健康的标准	(279)
三、心理健康与身体健康	(283)
第二节 小学生心理健康	(285)
一、小学生心理健康状况	(285)
二、小学生常见心理障碍	(287)

三、小学生心理健康教育	(294)
第三节 心理咨询	(296)
一、心理咨询的涵义	(296)
二、心理咨询的步骤	(298)
三、心理咨询的形式	(299)
第四节 挫折与心理健康	(300)
一、挫折及其产生原因	(300)
二、耐挫能力	(301)
三、挫折反应与心理防御机制	(302)
自读材料 心理咨询的合理认知法	(304)
参考文献	(311)
后 记	(314)

第一章 绪 论

第一节 心理现象

一、心理现象的涵义

心理学是研究心理现象及其活动规律的科学。

所谓心理现象,就是心理活动或精神活动在发生、发展、变化过程中所表现出来的形态、特征与联系。

心理现象的形态是多样的。一个正常人,只要他处于清醒状态,就总要看东西、听声音(感知觉)、记事情(记忆)、做计划(想象)、想问题(思维);对人、对事、对物总有自己的好恶或褒贬,态度或者评价,或者喜欢、热爱,或者讨厌、痛恨(情绪);在工作、学习中总是会表现出自觉或盲从,果断或犹豫,坚毅或动摇(意志);有这样或那样的兴趣和能力,有这种或那种脾气和性格(个性),等等。所有这些,都是人的心理现象。

心理现象的特征是复杂的。有的具有鲜明的动态特性,有的则具有明显的静态特性;有的具有生动的外部表现,有的则只存在于主观体验之中;有的能被人清晰地意识到,有的则常常不为人所觉察;有的主要受生物因素的影响,有的则更多地受社会因素的制约;有的稍纵即逝,有的则相对持久;有的不断变化、发展,有的则相对稳定、不变。

心理现象之间的联系是广泛的。人的心理现象尽管形态、特征各异,但是彼此间是一个相互联系的整体。在心理活动的发生上,它们互为基础或互为因果,任何一个心理现象的产生,都同时引发或伴随其他心理现象的活动;在心理活动的进行中,它们反映的内容虽然各有侧重,所起的作用虽然各有所不同,但是它们

同时以反馈的方式相互影响或循环往复地相互作用,彼此间相互加强或减弱、相互补充或改变。

二、心理现象的结构

为了具体研究的需要,心理学通常将人的心理现象分为心理过程和个性两大方面(参见图 1-1)。

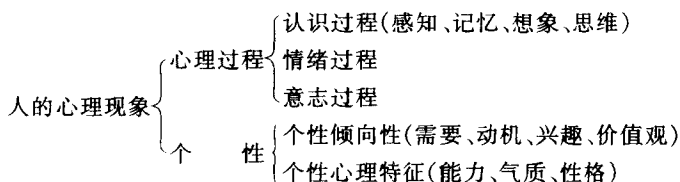


图 1-1 人的心理现象的结构

1. 心理过程

人在认识和对待事物时产生的心理现象,具有鲜明的动态特性,其活动呈一个明显的发生、发展、变化以至结束的过程。因此,心理学上将这类心理现象统称为心理过程,具体包括认识过程、情绪过程和意志过程三部分。

认识过程是指人反映事物本身特性的心理过程,包括感知、记忆、想象和思维。通过认识过程,人可以了解事物的外在特征和内在本质,可以把握事物之间的规律性联系,可以积累以往的经验教训,还可以对未来作出预期和计划。

情绪过程是人反映事物与自身需要之间关系的心理过程。凡是与人的需要有关的事物,由于对人有着一定的利害关系和主观意义,必然使人产生相应的情绪反应,并以带有某种特殊色调的主观体验或内心感受的形式表现出来。如有些事物使人喜悦、快乐,有些事物使人忧愁、悲伤等。情绪过程反映了事物对人所具有的主观意义,反映了人的利害关系之所在。

意志过程是人在活动中自觉确定目标并据以规划行动、克服困难的心理过程。人在认识 and 对待事物的活动中,总会遇到这样或那样的困难和问题,需要依靠意志的力量加以克服,以保证活动的持久与深入。离开了意志的支持,人就可能在困难面前退缩、动摇,以致使活动半途而废。意志过程体现了人的能动性,即人不仅能认识客观世界,而且能在此基础上自觉地改造世界。

2. 个性

个性指人的稳定而独特的整体心理面貌。个性是在心理过程的基础上形成和发展的,由人在认识、情绪和意志活动中的那些稳定的心理倾向和心理特征所构成。因此,与心理过程相比较,个性是心理现象的静态特性的表现。个性包括个性倾向性和个性心理特征两部分。

个性倾向性是反映人对事物的稳定的心理倾向和行为趋向的个性成分,包括需要、动机、兴趣、价值观等。人在与周围事物的相互作用中,选择与舍弃什么、看重与轻视什么、趋向与回避什么、接受与拒绝什么等,都由个性倾向性所决定。个性倾向性是人的心理和行为的积极性的源泉,它可以促使人朝着一定的方向,追求一定的目标,以行动求得心理上的满足。

个性心理特征是人在心理过程中经常表现出来的稳定的心理特点,具体包括能力、气质和性格。

能力是直接决定人的活动能否顺利进行的那些最必需的个性心理特征。人要进行某种活动或完成某种任务,必须具有相应的能力,否则,即使有满腔的热情和崇高的愿望,也将一事无成。因此,尽管人的活动会受多种因素影响,但能力是决定活动能否顺利进行的最必需的条件。同时,人的能力水平的高低,也直接影响活动的效率。

气质是反映人的心理活动动力特征的个性心理特征。所谓心理活动动力特征,具体指心理活动的速度(如知觉的快慢)、强度

(如情绪体验的强弱)、稳定性(如注意的持续程度)和指向性(如外向或内向)。这些心理活动动力特征的稳定组合,便构成了人的气质或气质类型。气质使人的心理活动带有明显的个体风格,使人在不同场合、不同活动中表现出相同性质的心理活动动力特征。气质具有天赋性,主要由人的神经系统的先天生理特点所决定。

性格是反映人对现实的稳定态度和与之相应的行为方式的个性心理特征。具体来说,性格反映了人对待社会、集体、他人、工作、学习和自己的稳定态度,以及在认识、情绪、意志活动中的相应行为方式。性格具有很强的社会制约性,主要是在社会环境的影响下形成和变化的。

第二节 心理的实质

心理现象虽为人们所熟悉,但要对其本质作出科学的解释并非易事。历史上曾有过种种唯心主义的和庸俗唯物主义的心理观。现代心理科学用辩证唯物主义的观点来解释人的心理现象,认为人的心理是人脑对客观现实的主观反映。下面,我们从三个方面具体论述人的心理的实质。

一、心理与脑

心理这个词汇,本身是一个历史的误会。因为在很长一段历史时期内,我们的前人都把心脏看作是精神活动的器官,即认为精神活动是由心脏产生的,因此把精神活动称之为“心理”。这一历史的痕迹,至今在现代汉语中还有广泛的体现。例如,很多表述人的精神活动的词汇,都带有“心”字底或竖“心”偏旁,如感、恋、想、惧、恨、情等。后来,又将心理的器官推广到心脏周围的一些内脏器官,如肝、胆、脾等,认为这些内脏器官也会产生心理,以至有诸如“肝火旺”、“胆子小”、“脾气大”等形容心理现象的说法。

直到19世纪下半叶,科学家才开始真正认识到心理现象的产

生与脑之间的关系。当时,许多医生发现,当病人的脑部受到损伤后,其心理活动会出现一定的障碍或异常。例如,1861年,法国医生布洛卡发现大脑左半球额下回受损伤后,会使人失去说话的能力;1870年,德国精神病学家威尔尼克发现大脑颞叶的颞上回后部受损伤后,患者就无法辨别声音的含义,不能回答别人提出的问题。诸如此类的发现,促使科学家系统研究心理现象与脑之间的关系。从19世纪末到20世纪初,许多生理学家和心理学家通过对脑损伤患者及对动物脑的实验研究,得出结论:脑是产生心理的器官,心理是脑的机能。

现代科学研究进一步表明,人脑是一个纵横交织的巨大神经网络,它在多层面、多水平上进行着信息的加工;人的心理现象就是在人脑对内外信息的不断接收、加工、储存和提取的过程中,发生、发展和变化的。生下来就没有脑的“无脑畸形儿”,没有心理活动;人脑的发育、发展水平,直接制约人的心理活动的水平;人脑的某一部位受到损伤或发生病变,会使人丧失相应的心理活动。

现代科学研究还表明,脑产生心理现象的方式是反射。所谓反射,是有机体借助神经系统对内外刺激的有规律的反应。具体包括以下三个环节:

①开始环节:内外刺激作用于感觉器官,引起神经兴奋,并经传入神经向脑中枢传导;

②中间环节:脑中枢对传入信息进行加工处理,其神经过程在脑中产生的对刺激的反映,表现为相应的心理现象,如认识、情绪、意志;

③终末环节:对刺激的反映信息,从脑中枢沿着传出神经传导到效应器官,引发或调节自身的动作、言语等行为,以对内外刺激作出反应。在通常情况下,反射的终末环节并不意味着反射活动的完结,因为反应活动本身又会成为某种新的刺激,引起新一轮的反射。这一过程称为反馈。反馈使人的心理活动成为一个完整、