

944
C26a

学校心理辅导系列教材

岑国桢 顾海根 主编

学校心理辅导基础

岑国桢 编著

广西教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理辅导基础/岑国桢编著. —南宁: 广西教育出版社,
1999.8(2000.3重印)

学校心理辅导系列教材

ISBN 7-5435-2778-2

I. 学… II. 岑… III. 心理卫生-健康教育: 学校教育
-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 16140 号

学校心理辅导系列教材

学校心理辅导基础

岑国桢 编著

☆

广西教育出版社出版

南宁市鲤湾路 8 号

邮政编码: 530022 电话: 5850219

本社网址 <http://www.gep.com.cn>

读者电子信箱 master@gep.com.cn

全国新华书店经销 广西民族语文印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 10.5 印张 241 千字

1999 年 8 月第 1 版 2002 年 1 月第 4 次印刷

印数: 12 001—17 000 册

ISBN 7-5435-2778-2/G·2107 定价: 14.60 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换

总 序

心理学成为一门独立的科学体系,虽然时间还不长,但它却能有效地渗入到几乎所有人类的生活实践领域中,探究人的心理发展自身的内在规律,从而逐渐增强了对人的思想、情感和行为的解释和预示能力。

早在本世纪初期,一些儿童教育心理学家、心理治疗家以及行为科学家,就开始重视对学校中的“问题儿童”进行心理辅导,并着手进行专门的研究,逐步积累了大量关于临床诊断、鉴别测定、咨询辅导以及处理和治理这些儿童心理疾患和行为障碍的方法和技术,并在此基础上产生了有关健康教育与心理卫生、心理病理以及行为干预等专业学科。儿童和青少年教育实践的需要无疑是推动学校心理辅导研究的强大动力。没有这种强烈的社会需要,这些学校心理辅导的专业学科是难以得到迅速发展的。

上海师范大学教育科学学院应用心理系的部分教师,在岑国桢教授、顾海根教授主持下,协作编写了这套“学校心理辅导”系列教材,其中包括《学校心理辅导基础》、《学校心理卫生学》、《学校心理病理学》、《学校心理测量学》以及《学校心理干预的技术与应用》5种。各本教材内容丰富,较好地吸收了国内外有关学校心理辅导理论和实践的最新研究成果,对各种学校心理辅导形式的由来、历史和发展趋势也有所论述。在我国目前学校教

育实践对儿童和青少年心理辅导迫切需要的情况下,“学校心理辅导”系列教材的编写,我觉得很有必要,是很适时的。

“学校心理辅导”系列教材行将付梓,编者索序,因附数语,借表贺意。我相信,此套系列读本的出版,对广大学校心理工作者、教师和家长,都会有很大的帮助。

李伯黍

1998年5月于上海师范大学

教育科学学院应用心理系

前 言

本书《学校心理辅导基础》是“学校心理辅导”系列教材之一。

学校心理辅导工作的“基础”所涉及的面——无论从社会生活还是从学科领域的角度来看——都是非常广泛的，但基于把本系列教材作为一个系统的整体来考虑，本书主要从心理学角度来撰写，其宗旨是为本系列其他教材——《学校心理卫生学》、《学校心理病理学》、《学校心理测量》、《学校心理干预的方法与应用》——的学习打下必要的基础。

明确宗旨的同时，我们考虑到对学生的心理健康教育必须与学校教育紧密结合起来，学生的大量心理和行为问题的发生以及对它们的干预又都与教育—社会—心理环境有密切的关系，故本书的框架结构和具体内容以教育社会心理学为主，同时兼及普通心理学和发展心理学。这样，本书计由四部分共16章组成：第一部分是心理学基础，计4章，分别概述了人的心理过程（上、下）和个性心理（上、下）；第二部分是个体社会化，计4章，分别介绍了学生的社会化与教育、学生自意识的发展与教育（上、下）、学生的性别差异和社会沟通；第三部分是个体社会心理，计3章，分别讨论了学习态度与教育、学习动机与教育、学生的相符行为；第四部分为群体社会心理，计5章，分别论述了学生的人际关系和群体、师生关系和教师威信、学校的规范舆论和

教育气氛、学生的亲社会行为、学生的反社会行为。关于个体的主要是学生的方方面面的心理发展的重要事实和基本原理,则均融入上述各章分别予以阐明。

本书各章的撰写虽由多人执笔,但我们对撰写确定并努力实践了以下的原则和要求:选材必须科学精当,行文必须准确流畅。故,全书从科学心理学角度组织材料,各章均力求既摄取相关领域的知识,又注意吸收近期的研究成果,行文中在尽力做到具有“可读性”的同时坚持陈述准确、论述严谨并与教育实践紧密结合。总之要努力使读者对个体基本的心理现象、个体尤其是学生的心理发展的事实和规律、教育社会心理学的基本概念和原理以及相应的教育举措等有较为全面而准确的了解,并能为进一步深入学习夯实必要的基础。

本书由岑国桢任主编,全体编委及有关同志通力合作。各章编撰者分别为:第一、二章 高湘萍;第三章 卫志红、顾海根;第四章 卫志红、岑国桢;第五章 林彬、岑国桢;第六、七章 李燕、岑国桢;第八章 李正云;第九、十章 柴勇敏;第十一章 岑国桢;第十二章 范津砚、岑国桢;第十三章 岑国桢;第十四章 凌玲、岑国桢;第十五章 李丹;第十六章 岑国桢。最后由岑国桢统稿、定稿。

本书及本系列其他教材得以出版,要由衷感谢广西教育出版社总编辑李人凡先生、副总编辑唐秋德先生的大力支持,也要感谢我们教育科学学院吴立岗、古人伏教授及其他同志的关心、支持和帮助。李伯黍先生尽管年事已高,近期因白内障难以阅读和执笔,但仍在手术前一周欣然为本系列教材作序,令我们深受感动,我们将其视为老一辈心理学家对我们的鼓励和鞭策,今后更加努力地工作。另外,本书各章的撰写参阅并引用了大量相关领域专家的著述和研究成果,王梅女士亦为打印本书及本系列其他教材的文稿花费了大量的时间和精力,在此一并致以诚挚

的谢意。

限于我们的学识和能力,编撰中的缺点和错误在所难免,我们恳请同行专家和广大读者批评指正。

目 录

总序	李伯黍
前言	(1)
第一章 认识——心理过程(上)	(1)
第一节 感觉	(1)
第二节 知觉	(4)
第三节 注意	(8)
第四节 记忆	(13)
第五节 思维	(20)
第二章 情绪与意志——心理过程(下)	(25)
第一节 情绪概述	(25)
第二节 情绪表达的研究	(29)
第三节 情绪状态与情绪的生理指标	(30)
第四节 情绪理论	(32)
第五节 意志	(34)
第三章 个性倾向性——个性(上)	(38)
第一节 需要	(38)
第二节 动机	(44)

第三节 兴趣	(47)
第四节 理想、信念、世界观	(50)
第四章 个性心理特征——个性(下)	(53)
第一节 能力	(53)
第二节 气质	(61)
第三节 性格	(68)
第五章 学生的社会化与教育	(79)
第一节 社会化概述	(79)
第二节 影响学生社会化的因素	(87)
第三节 社会化与道德发展	(95)
第六章 学生自我意识的发展与教育(上)	(100)
第一节 自我意识的一般问题	(100)
第二节 自我认识的发展与教育	(105)
第三节 自尊的发展与教育	(110)
第七章 学生自我意识的发展与教育(下)	(115)
第四节 自我控制的发展与教育	(115)
第五节 自我同一性与教育	(121)
第六节 自我的理论与应用	(125)
第八章 学生的性别差异与人际沟通	(132)
第一节 学生的性别差异	(132)
第二节 人际沟通	(141)
第九章 学习态度与教育	(151)

第一节	学习态度的概述·····	(151)
第二节	学习态度的转变·····	(157)
第三节	学习态度测量·····	(164)
第十章	学习动机与教育·····	(168)
第一节	学习动机概述·····	(168)
第二节	学习动机理论·····	(171)
第三节	学习动机的活动规律·····	(176)
第四节	学习动机的培养·····	(179)
第十一章	学生的相符行为·····	(183)
第一节	从众·····	(183)
第二节	众从·····	(196)
第三节	服从·····	(203)
第十二章	学生的人际关系与群体·····	(214)
第一节	学生人际关系与群体概述·····	(214)
第二节	学生人际关系和群体的测定·····	(220)
第三节	班集体——学生的正式群体·····	(225)
第四节	友伴群——学生的非正式群体·····	(235)
第十三章	师生关系与教师威信·····	(240)
第一节	师生关系·····	(240)
第二节	教师威信·····	(250)
第十四章	学校行为规范、舆论和教育气氛·····	(258)
第一节	学校的行为规范·····	(258)
第二节	学校舆论·····	(266)

第三节 教育气氛·····	(273)
第十五章 学生的亲社会行为·····	(279)
第一节 亲社会行为概述·····	(279)
第二节 助人行为·····	(286)
第十六章 学生的反社会行为·····	(297)
第一节 攻击·····	(297)
第二节 冷漠、歧视 ·····	(312)
参考文献·····	(318)

第一章 认识——心理过程(上)

认识过程是心理活动的起点。一个人在拥挤的车厢里,被一位抱着孩子的妇女挤了一下,会宽容地朝妇女点点头,笑一笑;若是在空荡荡的车厢里被人挤一下,多半会怒目相向。一个孩子在玩耍时不慎打破了杯子受到妈妈斥骂,会乖乖地走到一边去不再调皮;孩子若是在帮妈妈干家务活时不慎打破杯子受到妈妈斥骂,则会认为妈妈不讲道理,心里感到委屈。所有这些心理和行为反应都是由对事物的不同认识引起的。认识活动是个体接受外界信息,对信息进行辨认、比较、判断、决策、保存的过程,亦是一个信息加工的过程。

第一节 感 觉

感觉是主体对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反应。人类的感觉包括视觉、听觉、味觉、嗅觉、触摸觉、动觉等等。这些感觉活动像我们的心脏跳动一样时刻进行着。例如,当你在读这页书的时候,你的眼睛中大概有 25 亿个感光细胞在工作,它们把接收到的明暗不同的光信号转变成神经电活动传送到大脑,再由大脑进行分类和翻译。

感觉活动是认识过程的发端,它的职能是接受消息,把接收到的各种物理能量如光、声音振动、冷热等都转变成神经系统能

够识别的信号。这些工作是由埋藏在各感觉器官中的感受器担当的,每一种感受器都对一种特定的物理能量敏感,所以,感受器又称为能量转换器。感觉活动的特性体现在以下几个方面。

一、感受性

感受性是衡量感受器灵敏度的指标。日常生活中每个人都有这样的体会,人与人之间感觉器官的灵敏度有很大差异,如有的人视力好,有的人视力差;有的人耳朵好使,有的人耳朵不好使;有的人嗅觉灵敏,有的人嗅觉不灵敏……这些都是由感受器感受性的差异造成的。

感受性有两种,一是绝对感受性,一是差别感受性。绝对感受性指感觉器官对外界刺激物的最小强度的感受能力,如眼睛能看见的最弱的光,能看见的光越弱,说明眼的感光性越好;耳朵能听见的最弱的声音,能听到的声音越轻,说明耳朵的绝对感受性越好。差别感受性指感觉器官对刺激的变化感受能力。人与人之间感觉器官差别感受性的差异也很大,很多职业对从业人员在这方面的能力有专门的要求。如音乐家必须对不同乐音的差别很敏感,画家应能分辨不同形状间的细微差别,服装设计师必须对面料的质地、色彩很有鉴赏力。绝对感受性和差别感受性从两个不同的方面说明感觉器官的灵敏程度。

感觉阈限是感受性的量化指标。与感受性对应,它有绝对感觉阈限和相对感觉阈限两种。所谓阈限就是标准、转折点。作用在感觉器官上的刺激强度只有超过阈限,才能引起个体的主观经验。以前心理学家以为,阈下刺激对人体是没有任何作用的,但是近年来的研究表明,阈下刺激能使瞳孔的大小和脑电波的波形发生变化。某些领域已经把这一发现应用到实践中。以非常快(千分之几秒)的速度播放一幅广告宣传画,可能使人什么也看不清,但反复播放,仍能影响人的消费行为。在学习外语的

时候,播放声音很轻的背景音乐,虽然学习者可能什么都没听到,但学习的效率有所提高。

二、感觉适应

如果刺激物长时间作用于感觉器官,会使感觉器官的感受性发生变化,这就是感觉适应。如一个人洒了香水,自己很快闻不到了,但别人还是觉得香味很浓;厨师做菜的时间长了,炒的菜可能越来越咸,本人却浑然不觉。

一般来说,感觉适应的结果是使感觉器官的感受性下降,只有视觉是个例外。由于视觉的感受器感光细胞有两种,一种负责明视觉,一种负责暗视觉,所以视觉适应的结果既可能使感受性提高,也可能使感受性下降。夏天的午后,从阳光灿烂的街上走进已开映的电影院,开始什么也看不见,过一会儿才逐渐看见一排排座位,这叫暗适应,是一个感受性逐渐提高的过程。电影散场,回到阳光明媚的大街,眼睛被强烈的光线照得睁不开,但一会儿就适应了,这叫明适应,是一个感受性逐渐下降的过程。

三、感觉活动的重要性

感觉不仅与认识过程有关,而且对整个心理功能的维持具有重要的意义。1950年,加拿大心理学家最早进行了“感觉剥夺”实验。研究者专门设计了一个小的隔离室,室内用均匀的人工光源照明,让志愿参加实验的被试眼睛戴上半透明的镜片,手臂套上纸板筒(消除触觉),除了短暂的进食和上厕所,其他时间都尽量安静地躺在床上不要随意走动。结果发现,实验过程中,很多被试产生了幻觉,对时间和空间的认知发生了歪曲,无法集中注意力,不能解决非常简单的问题。两三天以后,绝大多数被试都退出了实验,说即便给他们更高的报酬,他们也无法忍受这样的环境。后来美国心理学家也进行了这方面的研究,获得了一

致的结论。感觉剥夺实验证明,感觉活动对维持大脑意识的觉醒状态和心理功能的正常运行具有十分重要的意义。

四、感觉分类

每一种感觉器官受到刺激的作用都能引起相应的感觉经验,我们可以根据不同的标准对感觉进行分类。

按引起感觉的刺激物是否必须与感受器直接接触,可以分为远距离感受作用和接触感受作用。视觉、听觉、嗅觉属远距离感受作用。味觉、痛觉、触摸觉、温觉属接触感受作用。

按感受器所处的位置,可以分为外感受作用、本体感觉和内部感觉。外感受作用的感受器位于身体表面,主要接受来自外部环境的刺激,如视觉、听觉、触觉等。本体感觉的感受器埋藏于肌肉和肌腱中,主要感受肌肉的紧张度和身体的姿势。内部感觉的感受器分布在身体的内部脏器、组织,产生饥饿、渴等感觉。

第二节 知 觉

日常生活中,对认识对象的各个单一要素的分析是很少被我们意识到的。听音乐的时候,我们主要关心乐曲的旋律、节奏,很少注意有哪些乐器在演奏、每一种乐器的声音频率有多高。欣赏图画的时候,多关心图画的整体美感,较少注意使用了哪几种颜色、每一根线条的形状如何。这种对外界事物的整体的认识叫做知觉。

知觉和感觉一样,都是人体对直接作用于感觉器官的客观事物的反映,但知觉是一种更复杂的活动。知觉经验不仅仅取决于客观事物的性质,而且与记忆、思维、决策、情绪、个性等各种心理活动和心理品质有关。所以,不同的人对同一对象的知觉理解往往是不同的,甚至同一个人在不同的时间对同一对象的知

觉理解也可能是不同的。

一、知觉的特征

知觉有四个基本特征：

(一)知觉的整体性

虽然知觉的对象可能是由许多部分构成的,各部分具有不同的特征,但人们并不把它们感知为若干孤立的部分在时间或空间上的接近,而是从一开始就把它们知觉为一个统一的整体。例如,我们对食物讲究色、香、味俱佳,虽然它们是由不同的感觉器官感知的,但三者的和谐统一构成了中华民族独特的食文化内容之一。知觉的整体性使我们能够在最短的时间内把握对象的性质和意义。

(二)知觉的理解性

人在感知客观的对象和现象时,不断地把它们与以往的经验比较,根据以往的经验对它们进行解释,赋予它们一定的意义。

(三)知觉的选择性

在刺激丰富的环境中,人能够从中选择若干刺激作为知觉的对象,而把其他刺激作为背景予以忽略。

(四)知觉的恒常性

当知觉对象的某些个别属性如距离、亮度、颜色、形状等发生变化时,多数情况下我们仍能按照事物的本来面目对它进行感知。例如,当一个人在距离我们 100 米的地方时,他在我们眼睛视网膜上的成像变得很小,只有他在我们面前时的 $1/100$,但我们知觉的结果并没有感到他的身高有什么变化,这就是大小恒常性。黄昏时分,随着夜色降临,眼睛对颜色的感知变得迟钝起来,但我们似乎并不感到此时树叶的绿与白天时的绿有多大的差异,这是颜色恒常性。一件物品不论它是正对着我们还是侧

对着我们,我们都不会把它感知为两件不同的东西,这是形状恒常性。知觉的恒常性使我们在外部环境发生局部变化的时候,仍能保持对环境的适应。

二、知觉的组织

知觉的对象是时刻变化着的,我们不断地从环境中选取不同的目标作为知觉的对象,对象和背景的区分就是知觉组织的结果。对象与背景具有不同的性质,知觉对象通常有明确的形状,具备一定意义和性质,凸现在背景的前面。而背景则没有形状,没有轮廓线,没有意义,延展在对象的后面。心理学家经常用“两可图(或双关图)”说明对象和背景的关系。“少女—老妇”是一幅在心理学教科书中常会看到的两可图(图 1-1),少女与老妇可以相继交替成为知觉的对象。当少女为对象时,老妇的人头就消融于背景中不存在了。反之,当老妇为对象时,少女也就不



图 1-1 少女—老妇两可图