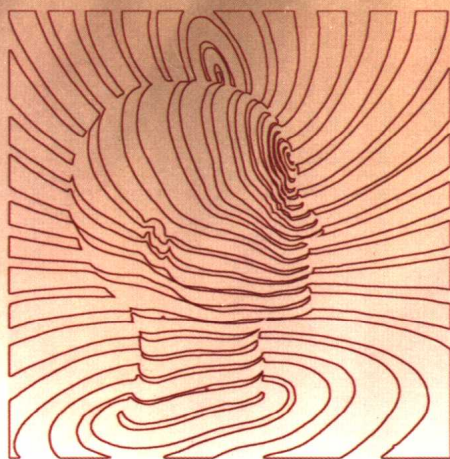


现代

心理教育

主 编 卢秀安 副主编 曹梅静

高等师范院校公共课教材



广东高等教育出版社

高等师范院校公共课教材

现代心理教育

主 编：卢秀安

副主编：曹梅静

编委：(以本书篇章为序)

卢秀安 陈筱洁 曹梅静

刘 勇 宇 斌 刘学兰

广东高等教育出版社

2002·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

现代心理教育/卢秀安主编. —广州: 广东高等教育出版社,
2002. 6

ISBN 7-5361-2662-X

I. 现… II. 卢… III. 教育心理学-师范大学-教材
IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 069217 号

广东高等教育出版社出版发行

广州市新明光印刷有限公司印装

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 15.625 印张 380 千字

2002 年 6 月第 1 版 2003 年 4 月第 2 次印刷

印数: 5 001 ~ 10 000 册

定价: 26.00 元

前 言

在高等师范院校，公共心理学对培养师范生的专业知识、技能和心理素质起着重要作用，故公共心理学课教材的更新非常重要。随着社会的发展、教学改革深入，以及对未来教师要求的日益提高，传统的公共心理学教材已远远跟不上时代的步伐。我国心理学界十分重视教材建设，近年来，各高等院校也着手教材改革，出版了一批新的教材。我们参阅了国内外有关资料及各院校新版教材，结合本校的教学实际的需要，在我们多年教学实践和教材编写经验的基础上，以新的体系构建了《现代心理教育》这本公共心理学教材。此教材旨在提高青年学生（尤其是师范生）的自身心理素质，为他们当前和未来的学习、生活、工作提供心理学基本原理和应用指导，帮助他们掌握心理教育和辅导的知识和技能。

教材内容以综合心理学有关分支内容为新体系，其框架为6编共18章，内容有心理与教育、认识与学习、人格与行为、心理与健康、交往与沟通、教学与教师。本教材具有以下特色：①时代性。反映了心理学新的知识、理论信息。②实用性和操作性。理论联系实际，体现师范特点，注重学生自身的心理素质提高和未来教学活动的实用价值。充实有关智力、人格、心理咨询与测量、心理教育与辅导等知识与技术。③体系构建新颖。力图改变传统公共心理学教材的体系。教材体系内容各篇章框架基本是：第一步，阐述心理的原理和规律；第二步，着重原理、规律的应用与研究；第三步，对心理素质的培养及心理教育问题的分

析与指导。本书主要根据高师生的培养目标和教学目的（尤其注重青少年心理素质的教育与提高），综合心理学有关分支内容而自成一体，而且体系内容的各篇章又以人的心理为主要问题，也是构建人的心理的基本内容，故彼此相关而又融为一体，体现了结构的完整性与严密性。

本书各篇由下列教师编写：卢秀安副教授（第一编），陈筱洁讲师（第二编），曹梅静副教授（第三编），刘勇讲师（第四编），宇斌讲师（第五编），刘学兰副教授（第六编）。全书由卢秀安、曹梅静统稿、定稿。

本书在编写过程中参考了国内外有关资料和各院校专家、教授编写的教科书、专著和其他文献，采用了其中部分论点、资料和研究成果，在此谨向原作者表示感谢。本书还得到华南师范大学教务处的大力支持和帮助，在此表示感谢。

由于编者学术水平有限及其他原因，书中定有各种错误或不妥之处，敬请读者批评指正。

编 者

2001年5月

目 录

第一编 心理与教育

第一章 心理学的性质	(1)
第一节 心理学与人的心理	(2)
第二节 心理学的领域	(10)
第三节 心理学的研究方法	(15)
第二章 心理学的理论与发展	(22)
第一节 心理学的基本理论与观点	(22)
第二节 心理学的产生与发展	(34)
第三章 心理学与学校心理教育	(47)
第一节 心理教育的内涵	(47)
第二节 心理教育的历史与发展过程	(57)
第三节 学校心理教育的方法	(62)

第二编 认知与学习

第四章 认知心理	(68)
第一节 认知心理概述	(69)
第二节 认知心理活动的主要类型和规律	(75)
第三节 对青少年认知活动的指导	(83)
第五章 知识的学与教	(97)
第一节 学习心理概述	(97)

第二节	知识学习概述	(109)
第三节	知识的分类学习与教学	(115)
第四节	学习策略的学习	(130)
第六章	创造力及其培养	(140)
第一节	创造力概述	(140)
第二节	创造力的测量与鉴别	(144)
第三节	青少年创造力的培养	(148)
第四节	常用创造性思维方法	(153)

第三编 人格与行为

第七章	人格概述	(159)
第一节	人格及其基本特征	(160)
第二节	人格结构分析	(165)
第三节	如何了解人格	(184)
第八章	人格的发展与变化	(191)
第一节	人格的发展变化及其阶段划分	(191)
第二节	影响人格发展变化的内外因素	(196)
第三节	人格的发展变化过程	(203)
第九章	学生健全人格的培养	(214)
第一节	为什么要培养学生的健全人格	(214)
第二节	人格障碍与健全人格	(218)
第三节	学生健全人格的培养	(227)

第四编 心理与健康

第十章	心理健康概论	(234)
第一节	心理健康标准	(235)
第二节	心理健康的影响变量	(246)
第三节	心理健康教育工作概论	(258)

第四节	心理健康理论	(261)
第十一章	情绪与心理健康	(269)
第一节	情绪与情感概论	(269)
第二节	青少年情绪性心理问题	(276)
第三节	情绪管理	(287)
第十二章	心理障碍与心理咨询	(293)
第一节	青少年心理障碍的诊断与干预	(293)
第二节	学校心理咨询	(303)

第五编 交往与沟通

第十三章	人际关系	(315)
第一节	人际关系的概念	(315)
第二节	人际交往	(323)
第三节	社会认知	(337)
第十四章	人际沟通与人际行为	(345)
第一节	人际沟通	(345)
第二节	人际沟通的工具	(354)
第三节	人际行为	(366)
第十五章	青少年人际关系的建立	(380)
第一节	青少年的人际关系	(380)
第二节	青少年的人际沟通	(389)
第三节	青少年不良人际关系的矫正	(399)

第六编 教学与教师

第十六章	教学心理	(407)
第一节	教学目标	(408)
第二节	教学策略	(413)
第三节	学习动机与教学	(422)

第十七章	课堂学习管理	(433)
第一节	课堂学习管理概述	(433)
第二节	课堂气氛	(438)
第三节	课堂纪律	(444)
第十八章	教师心理	(458)
第一节	教师的职业角色	(458)
第二节	教师的心理品质	(463)
第三节	教师的威信	(475)
第四节	教师的心理健康	(479)

第一编 心理与教育

第一章 心理学的性质

随着社会的发展，心理学已渗透到人们生活的各个方面。当今社会，越来越多的人对这门学科表示关注和兴趣，提出各种各样的问题。例如，人的心理是怎么回事？如何提高人的心理素质？激烈竞争中的人们会出现什么心理问题？心理问题如何得到调节？如何与人交往与相处？心理对孩子的教育和成长有何关系？师范生——作为未来的人类灵魂的工程师，尤其要了解人类的“灵魂”，心理学对于他们的成长和今后所从事的职业，关系更为密切。“学高为师，身正为范。”掌握心理学与心理教育的知识和技能，有助于他们对下一代进行教育和培养，从而成为真正的人类灵魂的工程师。本章主要内容有：

1. 心理学与人的心理现象；
2. 心理学研究的任务；
3. 心理学的领域；
4. 心理学研究的方法。

第一节 心理学与人的心理

一、什么是心理学

“心理学”这个术语出自希腊文“ $\psi\chi\upsilon\lambda\omicron\varsigma$ ”，意为“灵魂之科学”，西方称为 psychology。psyche 与 logos 两词，前者表示“心”或“精神”，后者表示“研究”或“学科”；合之为“心之研究”，按其意即它是研究精神现象的一门科学，所强调的是“精神”、“意识”或者是“行为”。我国学者把产生于西方的“psychology”翻译为“心理学”。按中文字面的理解，心理，即心的道理。心者，产生观念看法的物质基础；理者，精神活动的机理。在古代，由于先人对自身生理结构的认识不足，他们认为心脏是产生各种观念的器官，因而认为，心是精神的器官。后来，人们认识到，精神的产生是靠大脑的；但心一词的运用，已经是通用的了。这就是我们通常所说的“心理”一词的来源。

未学过心理学者初次听到“心理学”一词，往往认为“学了心理学就能知道别人心里想的是什么了”，把心理学看得玄妙深奥，这是由于不了解心理学研究的对象与学科性质所引起的误会；有封建迷信者却把心理学与相面、测定、算命、看手相等联系在一起，甚至打着所谓“科学”的招牌去推断他人的前途、命运和祸福，这是对心理学的错误理解和歪曲。那么，什么是心理学？心理学究竟研究什么？它是一门什么样的学问呢？

心理学可以定义为：研究心理现象的科学。这个定义包含的内容十分广泛。什么是心理现象？心理现象不仅人有，动物也有。我们这里讲的是人的心理现象。心理现象不同物理现象，它看不见，摸不着，既没有形状或大小，也没有重量或气味，似乎很神秘，不易为人所了解。实际上，人的心理现象是我们最熟悉

的现象，但它又是宇宙间最复杂而又玄妙的现象之一，恩格斯曾把它誉为“地球上最美的花朵”。

在我们的学习、工作、娱乐、日常生活等活动中，时时刻刻都有心理现象发生，人人都能切身体验到。例如，外出旅游，原野的气息，你觉得清香；海边习习拂面的微风，你觉得凉爽；林中小鸟声，你觉得动听；山峰的景色，你觉得美不胜收。这些，你感觉到的清香、凉爽、动听和美不胜收，甚至旅途中感觉到的自己的疲劳等就是人的感觉和知觉。

人们不是只能直接感知当前事物，在时过境迁之后，还能“言犹在耳”。如旅游归来，某地、某景还会重新浮现在脑海中。这就是记忆。

人们不仅能记忆看过、听过、想过、做过的各种事情，而且还能想出从未经历过的事物。如，人在阅读文艺作品时，对描述的美人鱼、猪八戒、千手佛、九头龙、原始森林、宇宙飞船、北极光等，在头脑中可以形成这些事物的形象。大学生在毕业前夕，设想自己的生活道路并在头脑里描绘出未来生活的图景，这就是想象。

人们不仅能够反映事物的具体形象，而且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发展规律。如教师对学生行为的分析、教育；医生对病人病情的诊断、治疗；科学家的发明、创造等等，这些就是人类思维活动的表现。人的所有这些心理现象——感知觉、记忆、想象和思维，属于人对客观事物由浅入深的现象到本质的认识活动。

人们并不是冷漠无情、无动于衷地认识世界的，总是对事物抱有一定的态度，从而产生一定的内心体验。例如，满意还是不满意，愉快还是不愉快，由此产生的喜、怒、哀、惧等情绪以及真、假、善、恶、美、丑等情感，这些就是人的情绪和情感。

人们也不只是消极地认识世界的。每个人都是依据自己的认

识，去感受它，对它还会采取一定的行动。一个人有意识地提出目标，制定计划，选择方式方法，为达到目的克服困难，以达到预期目的过程，这就是人的意志。

人的认识、情感、意志既是互不相同，又是密切联系的。人的认识和意志活动往往伴随着一定的情绪、情感活动；情感在认识的基础上产生，没有认识就没有情感，情感的产生与变化依赖于认识；意志又总是以一定的认识活动为前提，而人的情感和意志活动又促进了人的认识的发展。密切联系、相互制约着的认识、情感和意志都不是固定不变的，而是不断地发展变化着。因此，可以把认识、情感和意志统称为心理过程。知、情、意这三个过程是人类共有的。所有的人都能对事物有所认识，产生情绪和情感并进行意志行动。心理过程是心理学研究对象中的一个重要方面。

尽管知、情、意是人类共有的心理过程，但是，它在每个人身上的表现有所不同。例如，有的人感知事物细致、认真，有的人却粗枝大叶；有的人认识广阔而深刻，有的人认识狭窄而肤浅；有的人感情丰富、喜怒形于色，有的人情感淡漠，喜怒不形于色；有的人意志坚强，有的人意志薄弱……这些普遍的心理过程在各人身上表现为相区别的心理特点。俗语说，“人心不同，各如其面”。由于每个人的先天素质和后天所处的社会环境、生活条件及所受教育不同，人与人之间在心理风格和面貌上存在着差别，带有个人的特点，形成了个性心理的差异。人的个性心理的差异主要表现在两个方面：(1) 个性倾向性。个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向，也就是人对客观事物的稳定的态度，它是人从事活动的基本动力，决定着人的行为的方向（如需要、动机、兴趣、信念、理想等）。例如，有的人爱好音乐，有的人喜欢体育；有的人致力于文学创作，有的人热衷于科学研究；有的人追求权力和地位，有的人追求金钱和财富；有的人信念模

糊，有的人信念明确坚定；有的人有远大理想，有的人思想空虚，百无聊赖。所有这些都从不同方面显示出个性倾向性的差异。(2) 个性心理特征。个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点（如能力、气质、性格等）。能力是保证人顺利完成某种活动的必要心理条件。每个人的能力有所不同，在一般能力（即智力）方面，有的人聪慧，有的人平常，有的低下；有的观察细致，有的粗心；有的思维敏捷，有的迟钝；有的想象丰富，有的则匮乏。在特殊能力方面，有的擅长音乐，有的善于绘画；有的擅长艺术表演，有的擅长文学创作；有的科研能力强，有的组织管理能力高。此外，能力还有表现早晚的差异，如有的人智力早慧，有的则“大器晚成”。气质就是常人所指的性情或脾气。有的人活泼好动，有的人则沉默寡言；有的人暴躁，有的人则温和；有的人急性子，有的人则慢性子；有的人善交际，有的人则孤僻等等。这就是气质上的差异。了解人的气质类型的差异有利于因材施教，有利于人才的选用，也有利于调适人的身心健康。性格是人对现实的态度与行为方式相结合而表现出来的个性心理特征。例如，有的人谦虚，有的人骄傲；有的人对人热情友善，有的则冷漠无情；有的人心胸豪爽，有的则心地狭窄；有的人自高自大，有的人平易近人等等。所有这些方面的差异都是人的性格的差异。

人的个性倾向性和个性心理特征方面的差异，统称为个性心理差异。个性心理是心理学研究对象中的另一重要方面。心理过程的知、情、意和个性心理的个性倾向性、能力、气质、性格心理特征合起来构成了心理学研究的主要对象，即人的心理现象。人的心理现象的结构如图 1-1 所示。

人的心理过程和个性是相互密切联系的，一方面，个性通过心理过程而形成。如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物产生的情绪和情感，没有对客观事物的积极改造的意志过程，个

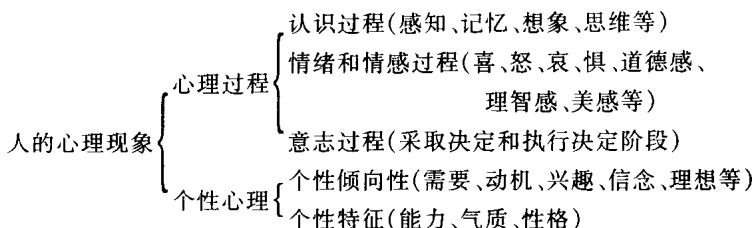


图 1-1 人的心理现象结构图

性是无法形成的。另一方面，已经形成的个性又会制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现，从而对心理过程产生重要的影响，使之带有个人的色彩。无论对心理过程的研究，或是对个性心理的研究，都需要从一个人心理活动的整体性上加以考虑。

人的心理比动物的心理更加复杂，两者有着本质上的不同，主要表现为人能运用一定的词与言语表达自己的愿望，抽象地思考问题，积累知识、经验，有自己的观点、信念等。人的活动有自觉的，也有不自觉的。例如，一个人在解数学习题的时候，自觉地进行思考，这是一种自觉的活动。自觉的活动叫做有意识的活动，不自觉的活动叫做无意识的活动。无意识的活动，确切地说，是指一个人在正常情况下觉察不到，或不是自觉调节和控制的活动。意识是人所特有的心理活动，人有了意识就会对外界事物产生越来越多的理解、情感与态度，并且可以察觉和调节、控制自己的心理与行为，出现意志与性格，表现出个人的能力，使自己成为现实中有个性的、有能力的主体。人与动物的根本区别就在于人有意识，有自觉能动性。

人在现实生活之所以有各种各样的行为表现，有得有失，有功有过，都有其深远的社会渊源，但最直接的内部动因是各种心理活动。然而，心理活动的过程是别人直接看不到，摸不着的，有时连自己也不一定能清晰地加以把握，所以人们常称它为

神秘的“暗箱”。为了打开这个“暗箱”，揭开其奥秘，以促进人的心理的健全发展，就很有必要对它进行专门而长期的研究。心理学对它们的研究，不限于描述它们的各种表现，而是要深入揭示有机体怎样把外部环境刺激变为主体内部的反映过程。研究这个反映过程包含哪些环节呢？首先心理的反映与客观的刺激有非常密切的关系，当一个客观刺激出现时，有机体怎样把外部刺激转变为内部心理状态，这个由外部过程到内部过程的转换是研究心理现象的重要环节。在内部过程中，心理反映是怎样进行的？心理赖以实现的机制是什么？这是研究心理现象的核心环节，也是最难突破的一个环节。心理过程总是会通过外部可观察到的表情、语言、行为表现出来，同时心理发生和存在的意义就是要对有机体的行为活动进行控制和调节，因此研究心理现象必定还要研究有机体的行为活动表现，从内部过程又转变为有机体外部的行为反映，这是研究心理现象的另一个重要环节。研究心理现象不能脱离这三个互有联系的环节：客观刺激—内部过程—外部行为。这样，我们才能更好地探索心理活动发生、发展及活动的规律。

二、心理学研究的任务

世界上任何事物或现象的变化发展都是有规律的。人的心理无论怎样复杂，同样也有规律。心理学作为一门独立的学科，它的基本任务就是为了揭示心理的事实，探索心理活动的规律、机制和本性。它研究人的各种心理活动以及个性心理是如何形成和发展的，研究心理现象对人的生活实践条件的依存性，研究心理活动与主体状态的关系，还要研究客观事物如何引起人脑的活动而产生心理现象，并应用这些规律为人类的实践活动服务，即兼具理论和实际应用方面的任务。因此，心理学的具体任务主要有以下四个方面：

（一）探讨心理学的主要理论问题

心理学中有许多理论问题需要解决，而它最根本的理论任务是通过对人的心理的研究，探讨心理活动的特点、规律，揭示心理与外部世界的关系、心理与脑的关系及其起源的奥秘，从而以最新的科学成就对辩证唯物主义的基本原理起到论证和充实的作用。在物质与意识的关系上，心理学以其确凿可靠的研究成果表明，人的心理对物质世界的依赖关系，是客观现实与人脑相互作用的结果，因而进一步具体地论证了物质与意识的关系，认识与实践的关系，感性认识与理性认识的关系。所以，列宁把心理学看作是“构成认识论和辩证法知识领域之一”。心理学所提供的科学的事实，对一切封建主义、迷信思想是个有力的打击。掌握心理学的科学认识，使人能正确地理解各种精神现象，有助于人们形成科学的世界观，是破除迷信、摒弃偏见的理论武器之一。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义而接受唯物主义……”

心理学的研究对邻近的学科，尤其是与人关系密切的学科有着重要的理论意义。如心理学所提供的关于知、情、意活动的规律，个性形成的规律，关于青少年心理特点等方面的研究，成为了教育学阐明各个教学原理和教育措施的重要理论依据，也是各种教学法的知识基础。此外，心理学对人类学、社会学、医学、文学艺术、政治经济、旅游环境，甚至一些自然科学如控制论、仿生学、工程、航空、计算机科学等也有一定的理论意义。因为这些学科和心理学一样都要研究人，研究人的心理，只是研究的侧重有所不同，而心理学的知识及其研究成果必然有助于它们的发展。因此，致力于心理学理论的研究，探讨和解决心理学中的各种有关理论，是有着广泛而深远的意义的。

（二）测量和描述人的心理

在心理学的研究工作中，很重要的一项任务是测量和描述人