



高等学校“十三五”教师教育系列规划教材

心理学基础

◎ 刘文 主编

Foundation of Psychology



南京大学出版社



高等学校“十三五”教师教育系列规划教材

心理学基础

主 编 刘 文
副主编 党峥峥 刁 力

Foundation of Psychology



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学基础 / 刘文主编. — 南京 : 南京大学出版社, 2018. 12

ISBN 978 - 7 - 305 - 21476 - 9

I. ①心… II. ①刘… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 011159 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号

邮 编 210093

出 版 人 金鑫荣

书 名 心理学基础

主 编 刘 文

责任编辑 钱梦菊 苗庆松

编辑热线 025 - 83592146

照 排 南京南琳图文制作有限公司

印 刷 丹阳市兴华印刷厂

开 本 787×1092 1/16 印张 19 字数 435 千

版 次 2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 305 - 21476 - 9

定 价 48.00 元

网址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

官方微信号: njupress

销售咨询热线: (025) 83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

前言

2011年,国家颁布了《教师教育课程标准》,2012年《中学(小学、幼儿园)教师专业标准》出台,2013年教育部修订出台了《中小学教师资格考试暂行办法》。教师教育课程标准和教师资格国考大纲等文件的颁布,要求高校师范类专业必须进行课程改革,提高人才培养质量,以应对社会对教师素养越来越高的要求。不少高校在师范类专业心理学类课程的设置、教学内容的选择和重新编排等方面进行了有益的尝试。课程的名称和体系五花八门,教材的出版层出不穷。随着社会的进步、学科的发展,师范类专业的心理学课程内容有哪些新的变化?在本科人才培养中如何保持学术性和应用性、实践性之间的平衡?社会、时代的新要求如何纳入传统心理学的框架中?在近年来的心理学教学和研究中,上述问题常常萦绕于心。

应对社会与时代的发展要求,重建师范类专业的心理学课程内容体系是必然选择。这既是适应教师专业标准中“能力为重”基本理念的必然选择,也是顺应教师教育课程标准“实践取向”基本理念的需要,又是响应国家教师资格考试的需要。与传统的心理学课程内容中多重视基础知识和基本理论,相对缺少对能力的培养、实践的观照相比,上述国家文件中在特别强调师范生掌握基础知识和基本技能的同时,更加重视培养学生利用基础知识和技能分析、解决教育教学情境中实际问题的能力。因此,重构“实践导向”“能力为重”的心理学课程体系是当前迫切的任务。

在上述理念的指导下,对于使用了近20年、上百次,不断更新的心理学讲稿,笔者做了系统性的修整,本书呈现以下特点:

第一,教材编写响应社会对心理学课程改革的需求,强调“淡化心理学课程”。师范类专业的心理学课程内容弱化传统心理学的课程体系的结构要求,分解各门心理学的内容,重构心理学内容框架,按照中小学教育教学领域的实际应用需要组织内容。比如以学生的学习为中心,将学生的认知、情绪、个性的发展特点、学习的动力、不同内容的学习等作为教材的核心内容,同时关注学生的心理健康、教师心理和教学过程心理等内容。在本教材中,虽然各章仍以传统的普通心理学的结构命名,但是其内容有所变化,比如重点融入了学生心理发展的特点等内容。

第二,教材内容顺应教师教育课程改革的新要求,提出师范生的心理学素养要



“指向实践应用”。根据新的心理学框架,高度重视理论知识的实践应用。在介绍基本内容的基础上,采用案例、阐述、专栏等多种方式呈现理论在中小学教育教学实践中的应用,比如在心理学的基本概念和理论内容中渗透中小学教育教学学习心理、教学心理、学生心理、教师心理的真实状态和表现,帮助学生在分析、理解中小学学生和教师的真实现状的过程中提高认识、发展能力,根据心理发展的规律设计、实施教育教学活动。当然需要把握好理论性与实践性的均衡问题,不能从一个极端走向另一个极端。以“基本原理+典型案例”的结构叙述各部分的内容,不仅有利于学生的学习迁移,还可以增加文本的可读性,激发学生的学习积极性。

第三,教材结构遵循学习的基本规律,可以有效支持学生的“真学习”。在重构心理学课程框架的基础上,各章内部逻辑要一致,内容之间要有呼应,成为一个整体,形成知识网络。根据明确学习目标、激发兴趣、学习新材料、复习巩固、拓展延伸等经典的学生学习流程,教材各章统一设置了学习目标、本章结构、引言、正文、本章练习题和推荐阅读书目等内容。各章正文分节叙述,一般按照从基本概念、理论到个体发展特点和教育教学应用的顺序次第展开,由浅入深。在正文之外,每章还设置了数量不等的专栏,包括心理学的经典实验和心理测验、心理学知识的应用案例、相关知识的最新发展、心理学史中的趣闻逸事等内容,供学生自行阅读,拓宽学术视野,提高学生的学习兴趣,促进学生的深度学习。

第四,教材设置的教学目标指向学生的能力,精心设置“活作业”。心理学的教学目标“不仅仅是为了帮助学生通过考试,也不仅仅是让他们为将来的教育教学工作服务,还想让师范生对人性、人类的心理世界保持好奇、探究之心”。在教材内容的遴选和编排中,重视学生的思维能力的培养,尤其是批判性思维、创造性思维以及解决问题的能力等,因此在正文、专栏中时常设置相关概念的辨析、不同思维方法的碰撞、心理学观点的辩驳等内容。每章的练习题均是根据各章教学目标中的重点和难点,结合学生个人的心理内容和问题以及相关教育教学实践中的真问题而设置,形式多为辨析、案例分析、自我剖析、比较分析等,需要在较高的认知层面上方能完成。对于学生来说,具有一定的挑战性和趣味性。

本书由宿迁学院教师教育学院组织编写,编委成员均是长期从事师范类专业心理学教学的一线教师。刘文、杨传达、朱沛雨、龚永刚、刘翠英等参与了教材的规划讨论工作,刘文负责全书的框架结构设计、文稿编写等工作,党峥峥、刘兰、刁力参与了文稿的校对等工作。编写一本适应师范生需要的心理学教材是编者们的孜孜以求的目标,但是与心理犹在“灰箱”之中一样,适切的心理学教材还在“路上”。由于编者水平有限,本书难免会有疏漏和不足,真诚地希望同行专家们和未来教师们提出宝贵的意见,以便我们进一步完善。同时在本书编写过程中,借鉴了大量国内外的相关论著和文章,在此谨向原作者一并表示衷心的感谢!

编者

2018年10月8日聆湖畔

目 录



配套数字资源概览

第一章 绪 论	1
第一节 心理学研究的对象和内容	2
第二节 心理学的任务和意义	7
第三节 心理学的研究原则和方法	10
第四节 现代心理学的发展	14
第二章 心理及其发展	22
第一节 心理的实质	23
第二节 个体心理的发展	30
第三章 需要与动机	42
第一节 需要和动机的概述	43
第二节 需要和动机的理论	50
第三节 动机的发展与影响因素	57
第四章 意识和注意	63
第一节 意识的概述	64
第二节 注意的概述	69
第三节 注意的种类	73
第四节 注意与教育	76
第五章 感觉和知觉	84
第一节 感觉与知觉的概述	85
第二节 感知觉的种类	89
第三节 感知的规律	100
第四节 感知觉与教育	109
第六章 记 忆	116
第一节 记忆的概述	117



第二节 记忆的系统·····	123
第三节 记忆的过程·····	128
第四节 记忆与教育·····	141
第七章 思维和想象·····	150
第一节 思维的概述·····	151
第二节 思维的形式·····	160
第三节 问题解决、决策和创造性的思维过程·····	168
第四节 想 象·····	188
第五节 思维与教育·····	192
第八章 情绪和情感·····	197
第一节 情绪和情感的概述·····	198
第二节 情绪的成分及其理论·····	208
第三节 情绪情感与教育·····	216
第九章 意 志·····	225
第一节 意志的概述·····	225
第二节 意志行动的心理过程·····	231
第三节 意志与教育·····	235
第十章 能 力·····	241
第一节 能力的概述·····	242
第二节 能力的理论·····	250
第三节 心理测验与智力测验·····	255
第四节 能力的发展与影响因素·····	261
第十一章 人 格·····	268
第一节 人格的概述·····	269
第二节 人格的结构·····	271
第三节 人格的理论·····	281
第四节 人格的发展与影响因素·····	288
参考文献·····	296

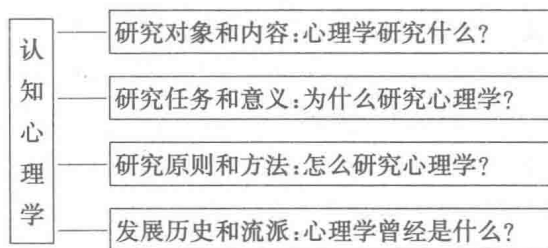
第一章

绪论

学习目标:

- 掌握心理学的研究对象和内容。
- 了解心理学的任务和学习意义。
- 理解心理学的研究原则和方法。
- 了解心理学的发展历史。
- 识记心理学各学派的主要观点及其代表人物。

【本章结构】



在日常生活中,我们经常会有一些疑惑:有心灵感应吗?梦是怎么发生的?“耳听为虚,眼见为实”有道理吗?药物能够促进记忆吗?一些人比另一些人更聪明吗?这些问题都和人的心理活动有关,由于心理活动的复杂性,人们对它有诸多误解:有人认为它非常神秘,是无法了解的,因为“画虎画皮难画骨”“知人知面不知心”;有人认为心理学是一种“测心术”,“准着呢”!还有人认为心理学和占卜、算卦一样,不可相信。人的心理到底是怎样的呢?在学习之前,我们先对它的研究对象、发展历史、研究方法等有个大致的认识。



第一节 心理学研究的对象和内容

一、心理学的研究对象

心理学是研究心理现象及其规律的科学。

我们周围存在着各种各样的现象,山川河流、花鸟鱼虫、学习生活、社会实践等,有自然现象,也有社会现象;有物质现象,也有精神现象。不同的学科分别研究这些现象,构成了人类的不同知识领域。其中,人类对自身精神世界的不断探究,逐渐发展成为我们今天学习的心理学。

早在远古时代,人们就知道世界上不仅存在着物质现象,还存在着精神现象。由于当时的生产力发展水平低下,缺乏科学知识,不了解自己的身体结构和机能,因此对精神现象不能正确地解释。人们认为,精神现象是一种特殊的、不可捉摸的、与身体没有联系的实体,是灵魂的作用;人出生以后,灵魂就居住在身体里,控制着身体的活动;睡眠时灵魂可以暂时走出人体,它回来时人就醒了,人死了以后,灵魂永远离开人体;喝醉了酒,神志不清,是因为灵魂受潮;灵魂不死,可以轮回转世,灵魂是主宰一切的;等等。

从古代西方的文字文学里可以反映当时的心理学思想。如著名诗人荷马所写的神话《奥德赛》和《伊利亚特》,便包含了古希腊早期的常识心理学,例如武士经常不能控制心灵的不同部分,他们的理性不时受到神的蒙蔽。从希腊文字中也可以窥探到人类早期对心理学的思索,例如灵魂(Psyche)是指生命的气息,它在一个人死亡时离去,而心理学(Psychology)就是由灵魂和学问(logos)两个词合成的。

心理学以自己特有的研究对象与其他学科相区别。它的研究对象是心理活动,心理活动也称心理现象,简称“心理”。与物理、化学等现象不同,心理现象不具有形体性,是人的内部世界的精神生活,是一个“黑箱”,他人无法直接进行观察。动物和人都具有心理活动,心理学主要研究人的心理现象,也研究动物的心理现象。既研究个体的心理现象,也研究群体的社会心理现象。

心理学也研究行为。心理现象具有“抽象性”,那么科学家又是如何研究的呢?我们知道,人的心理现象是在与周围世界的接触中产生、发展并主要通过人的各种活动表现出来的,通过对行为的观察和分析,就可以客观地研究人的心理。因此,心理学既研究心理,也研究行为。心理学上的行为泛指有机体任何可测量的反应,包括动作、活动、运动、操作等。有研究者根据是否可以观察到,将行为分为内隐行为和外显行为,这里的内隐行为其实就是心理。

心理学研究心理活动的形式。与任何现象一样,人的心理也有内容和形式两个侧面。心理内容是指来自现实并被意识到的各种映象本身,心理形式是指这种映象存在的方式



及其组织、结构。例如,我们观看电视节目、阅读小说、欣赏风景、观察路边的人群,这里,看到的电视节目中的人物动作、小说里的情节和对话、风景中的花草树木、人群中的笑脸等都是心理的内容,而“观看”“阅读”“欣赏”“观察”等则是心理的形式。虽然说内容和形式是统一不可分的,但是两者其实也是相对独立的。心理学选择心理活动的形式作为研究对象,而放弃了心理内容,一方面是由于心理的内容容量太大,无法穷尽;另一方面是由于心理内容有相当大的情境性和主观性,这也是顺应了科学研究分析与概括的要求,便于揭示出心理规律,更好地解释和预测人的心理。

心理学是一门科学。恩格斯曾经说过,衡量某一学科是否属于科学范畴,主要看其运用的是不是科学的方法,并且是否达到了几个重要标准。科学的方法主要包括系统观察和直接实验;重要的标准包括客观性、准确性和可检验性。在心理学研究行为和心理活动规律的过程中,心理学家主要依赖科学的方法,并且严格地遵循科学的标准,所以说,心理学是一门科学。

专栏 1-1 心理学是超科学的科学

有研究者对研究物质特性的物理学与研究人性的心理学进行了比较,发现在研究对象特征的显著性、个别差异性、研究结果的客观性以及研究结果的推广性等方面,两者有着巨大的差异。

表 1-1 研究物性的物理学与研究人性的心理学比较

特性	物性	人性
显著性	特征外显	特征多半内敛
差异性	同质性高	个体差异极大
研究结果	易量化,客观的客观(用客观工具测出客观结果)	不同性别、年龄、职业、社会角色、提问方式、答案不同,态度迥异,客观的主观(用客观工具测出主观意识)
结果推广	可推论解释,推广应用	要考虑、尊重被试的反应、表达及需求上的差异

故而,现代心理学采用科学的方法,其周密性并不逊于一般自然科学,合乎一般科学的要求。同时与研究物性的科学相比,其难度更高,深度更深,更有挑战;从研究价值来看,其他科学的成就,只能有助于人类物质方面的生存、安全和便利,却无法促进人类精神生活方面的和谐、快乐和幸福。现代心理学合于科学又超于科学,是超科学的科学。

二、心理学的研究内容

人的心理现象极其复杂,表现形式多种多样。作为一个完整的统一体,人的心理组成



内容是不可分割的,为了便于研究和学习,我们采取分类研究的方法。对于复杂的心理系统,研究者不同,分析的角度不尽相同。比如,从心理的动态—稳定这一维度来看,可以将心理分为心理过程、心理状态和心理特征;从人的心理的整体性、稳定性和差异性来看,可以从个性心理特征、个性心理倾向和自我三个方面来研究;从能否被当事人觉知到的角度来看,人的心理可以分为意识和无意识。在实际的研究中,有两分法,将心理分为心理过程和个性(或人格),也有三分法,将心理现象分为心理过程、心理状态和个性,等等。其实,各种心理现象是一个错综复杂的、有机统一的整体,我们可以看到,众多分类罗列的心理现象是基本一致的,只是视角不同,分法有异,结构有所差异而已。这里,我们采用最为广泛的分类系统,即根据心理活动的动态性—稳定性这一维度来划分的,其实这也可以视为研究同一个心理活动的两个不同视角。

(一) 心理过程

心理过程泛指心理操作的加工程序,包括心理事件的相互作用和相互转化的加工进程。通常包括认识、情绪和意志三个子过程。

认识过程也称认知过程,简称“知”,是指人们获得知识和运用知识的过程,是个人对客观事物特征和属性的反映,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、言语等。情感过程,也称情绪情感过程,简称“情”,是指人们对客观事物的态度体验,是个人对客观事物和主体需要之间关系的反映,包括喜、怒、哀、乐、恐等。意志过程,简称“意”,是指人们在活动中设置一定的目的,按计划不断地克服困难,努力达到目的的心理过程。

认识、情绪和意志这三个心理过程不是彼此孤立的,而是相互联系、相互作用的,构成了一个有机统一的、完整的心理活动,共同应对内外环境的要求。这些心理活动之所以称为心理过程,是因为其心理操作是一步一步进行的,呈明显的动态性。在我们日常的心理活动中,截取一定的长度,从中均能发现知、情、意的存在。比如数学课上,老师讲完例题后当堂布置一道题要求同学们练习,你仔细阅读题目,发现与刚才的例题有所不同,回忆老师上节课讲的定理,还是做不出来,心里烦躁,扔下笔,不想做了,可是抬头看看同学们都在埋头沉思,又拿起笔苦思冥想,如果加上辅助线?……哈哈,题目解出来了!这一司空见惯的心理活动,我们的知、情、意均参与其间。首先,你调用自己的感觉(主要是视觉)、思维(与例题比较)获取了信息,形成了对该题目的最初印象,接着记忆(回忆学过的定理)、想象(加辅助线)、思维(分析、逻辑推演等),其中引发了些许消极的情绪反应(烦躁)和积极的情感(解题成功时的兴奋和激动),当然在解决这一难题过程中还调用了意志(放弃后克服困难再次解题)。

注意始终伴随着认识过程、情绪过程和意志过程,是心理活动对一定对象的指向和集中。这是有机体一种积极的心理状态,它不反映客观事物的特征或属性,是各种心理过程活动、运行的前提条件。

(二) 个性心理

上述心理过程是每个人都共同具有的心理活动,其活动规律是人类共有的,表现出人类心理活动的“共性”。但在每个人的心理过程中,又呈现出相对稳定的差异,表现



出“个性”。

“人心不同，各如其面”，人是社会的人，每个人的生活道路不同，精神面貌自然有别。“个性心理”是指个人在社会生活实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总和，是人与人之间稳定差异的反映。这种差异主要表现在两个方面：一是个性倾向性，这是激发、维持个体进行活动的心理动力系统，反映了人对周围环境的趋向和欲求，包括需要、动机、兴趣、价值观等，其中需要是这一动力系统的基础，也就是说，个人的任何行为都是在个体需要的推动下出现的。二是个性心理特征，集中反映了一个人的精神面貌的稳定的类型差异，包括能力、气质和性格。其中，气质和性格又统称为“人格”。

心理过程和个性心理是互相影响、互相制约、密不可分的；心理过程是个性心理形成、发展和完善的基础；个性心理在心理过程中表现出来；个性心理一旦形成，又影响和制约心理过程的进行和发展。

以上分类只是为了研究方便所做的人为的划分，其实，知、情、意、动机和需要、能力和人格等是一个不可分割的整体。在长期的探索中，依据心理学的发展逻辑和内在联系，其结构体系不断地充实和完善，始终处于动态发展之中。

三、心理学的学科性质

心理学是一门既古老又年轻的科学。德国心理学家艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus, 1850—1909）有一句名言：“心理学的历史很短，但有一个漫长的过去”。这句话精辟地概括了心理学发展历史的特点。说它古老，是因为古代中西方的哲学家，都探讨过诸如人性善恶、精神和物质的关系的心理问题，这些话题在哲学、伦理学、政治学等学科中出现。说它年轻，是因为假如我们从 1879 年德国心理学家冯特（Wilhelm Wundt, 1832—1920）在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室算起，心理学的历史可谓很短，仅仅一百四十年的历史而已。

心理学既是一门自然科学，又是一门社会科学。从科学的分类上来看，心理学有它的独特性。因为心理活动在头脑中产生，必然受到生物学规律的支配；同时，人类是物种进化中最高级的社会性生物，人的一切活动不能摆脱社会、文化方面的影响，所以心理学又具有社会科学性质。心理学兼有自然科学和社会科学的双重性质，因此被视为中间学科、边缘学科、交叉学科。

心理学既是一门理论科学，又是一门应用科学。心理学已经发展成为一门庞大的知识体系，涉及一切有心理活动的领域，“凡是有人的地方就有心理学”。目前的分类主要将心理学分为理论和应用领域，即基础心理学和应用心理学。基础心理学主要研究基础理论和基本的方法论，研究心理发生和发展的基本问题，包括普通心理学、实验心理学、发展心理学、比较心理学、心理物理学、社会心理学、心理学史、生理心理学等；而应用心理学主要研究人类社会实践活动中涉及的心理现象，比如教育心理学、管理心理学、法治心理学、军事心理学、商业心理学、文艺心理学、医学心理学、病态心理学、司法心理学、人事心理学、运动心理学等。



专栏 1-2 心理学的研究领域和应用领域

心理学家的研究集中于心理与行为的各个不同方面,形成了心理学的许多专门领域,也产生了心理学与其他学科的交叉,如教育心理学、工程心理学、健康心理学、运动心理学、消费心理学、管理心理学、广告心理学、营销心理学、艺术心理学等,下图列出的是心理学部分的研究领域及其有关的学科。

应用心理学由 4 个成熟的职业领域,和一些正在萌芽的新专业组成。4 个成熟的职业领域是临床心理学、咨询心理学、学校心理学和工业与组织心理学。两个正处于发展期的领域是临床神经心理学和司法心理学。其中临床心理学是最主要、实践范围最广的职业领域。

表 1-2 APA 在各个领域向公众提供服务的比例

专业	人员比例	主要工作
临床心理学	72.1%	评价、诊断及治疗存在心理障碍的个体,以及治疗不严重行为或情绪问题;主要活动包括探访病人、心理测试、提供团体或个体心理治疗。
咨询心理学	14.7%	帮助相对温和的日常困扰折磨的人们;访谈、测试和提供治疗;擅长家庭、婚姻和生涯发展咨询。
工业与组织心理学	6.1%	完成商业和工业中的众多任务,包括人力资源管理、改善员工士气和态度、提高工作满意度和效率、检查组织结构和过程、提出改进意见。
学校心理学	5.2%	力求推动学童的认知、情绪及社交发展,通常在中小学工作,检测、劝导问题儿童,并协助解决校园问题。
临床神经心理学	0.9%	评判和治疗由脑部创伤、痴呆、中风、癫痫发作等引发中枢神经系统功能障碍。
司法心理学	0.5%	将心理学原理应用于法律体系内的问题,如儿童监护权判决、出庭能力听证、暴力威胁评估、强制心理治疗等。

表中数据为美国心理学会会员(APA)在各个领域以其为主要专业向公众提供服务的比例。



第二节 心理学的任务和意义

一、心理学的任务

探索心理现象发生、发展和变化的规律是心理学的基本任务,心理学兼具理论和应用的双重性质,既要探讨理论的问题,也要解决实际应用的问题。心理学的任务是通过以下几个层面的研究来实现的:

(一) 描述心理事实

描述心理事实是对心理现象进行科学研究的第一步,要求在量和质上确定心理现象的具体事实。心理现象纷繁复杂,要对这一包含内容极为丰富的领域进行客观描述,一要把复杂的心理现象结构化,进行适当分类;二要有一套相对完整、科学的概念体系。从这两个方面来看,心理学的这一任务尚未完成,不仅在心理现象的分类中有诸多不同观点,不少重要的概念,如智力、情感等,就有十几种乃至数十种说法,甚至连概念界定的方式都是仁者见仁,智者见智。由此可见,心理学的概念体系远还没有成熟,因此,要建立成熟的心理科学,描述心理事实的任务还相当艰巨。

(二) 解释心理现象

人的心理的产生、发展和变化,包括某种特定心理特征的形成和改变,都必定依存于一定的条件。找出这些依存条件及其内在的联系,才能对心理现象的形成和变化给予解释、说明,帮助个体科学、全面地理解心理活动。这里既包括把已知事实组织起来以形成与事实相符合的说明,也包括就事件之间的关系提出需要证明的假定。一般来说,生理特点、年龄因素、个人经历、生活方式和环境影响等,都可能成为解释心理现象的依据。

(三) 揭示心理规律

科学研究不能仅仅停留在描述和解释心理事实上,描述和解释心理现象的目的还在于揭示心理规律。揭示心理规律,有两个方面:一方面是要找出产生所观察的心理现象的原因,分析影响心理发展的各种因素,探明这些因素是如何影响人的心理变化的。影响人的心理发展的因素有很多,分类也有多种,比如可以从客观因素和主观因素来概括,要揭示心理现象的规律,就是要探明这两方面因素与心理变化的确定关系。另一方面,要研究心理现象发生和表现的心理机制和生理机制。前者研究心理现象所涉及的心理结构组成成分间相互关系的变化,后者研究心理现象背后所涉及的生理或生化成分的相互关系的变化。生理机制的探讨就要了解心理的内在工作方式,发现影响心理活动的深层次原因。比如,要了解记忆的生理机制,就要探查神经系统内和记忆有关的物理变化和化学变化,了解信息在神经元水平甚至在分子水平上的传递和保持;在情绪机制的研究中,需要了解



情绪与机体变化之间的关系,了解情绪与大脑皮层的内在联系,了解人们对环境的归因与情绪的关系等。只有掌握了心理活动的内在机制,我们才能从对心理现象的描述转向对心理本质的说明。

(四) 预测心理状态

科学的重要作用在于预测和控制。掌握了人的心理活动规律,就能根据客观现实的需要去预测个体心理和群体心理的发展趋势、表现特点等。例如,心理学家根据学生的一般智力就能够较为准确地预测学生的作业成绩;我们根据一个人一贯的行为表现和情绪反应,可以预测他听到某个不利消息时的行为反应和情绪状态。预测人的心理是为了有效地干预人的心理活动,使得其健康地发展;减少心理因素的消极影响,增加心理因素的积极影响。比如,人的性格的形成和发展是受环境影响的,控制影响性格的环境因素就可以使个体形成良好的性格品质。

二、心理学的意义

心理学研究在理论上具有重大的意义。人的心理活动发生发展的规律、客观现实与人的心理的关系以及客观事物的影响转化为人的主观意识等研究成果,论证和丰富了辩证唯物主义和历史唯物主义的基本原理。在物质和意识的关系上,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,具体论证了物质第一性、意识第二性,意识是高度组织起来的物质的产物,是对客观现实的反映等哲学命题,为辩证唯物主义提供了有力的科学证据。此外,心理学的研究对邻近科学也有一定的理论意义,其研究成果对文学艺术、美学、社会学、管理学、教育学、人类学、文化学等,具有重要的理论借鉴价值。

心理学对各种社会实践均具有借鉴作用。对于个人而言,师范生将来要从事教师职业,可以将心理学的研究成果应用到学习、生活和工作的方方面面,主要体现在以下几个方面:

第一,有助于将来提高教育教学质量。教师通过引导学生掌握知识、发展智力、形成品德来促进学生的发展,这些发展必须通过感知、记忆、思维、想象、注意、情感、意志等心理过程才能实现,心理学研究学生心理活动的规律,指导教师确定教育教学的原则和内容,选择教育教学的方式方法。心理学是教育学的科学基础,教师只有掌握了学生的心理活动规律,才能富有成效地对学生进行教育和教学,从而提高教育教学质量,完成培养人的任务。因此师范生必须学习和掌握心理学。

第二,有助于提高实践活动的效率。用心理学所揭示的规律去从事各种实践活动,可以事半功倍。比如,我们在学习新材料时,心理学告诉我们,有意识记优于无意识记、意义识记优于机械识记,那么事先了解材料的意义和价值,明确目标,采用特殊的方法去学习和记忆,不仅效率高,而且效果好。比如说了解了人性的基本特点和人际关系形成的阶段,我们在与人相处的过程中能够顺应人性需求、遵循规律,自觉处理好人际关系中出现的各种问题。

第三,有助于提高个体的身心健康水平。人的心理状态、精神因素与健康关系密切,



良好的心理状态可以促进身心健康。心理的自我觉察、自我反省、自我分析和评价,有助于自我心理状态的调适,不断提升心理修养,促进心理健康水平的提高。

专栏 1-3 心理学是教师必备的专业知识

在学校里,教师会遇到各种各样的教育问题,心理学可以给教师提供决策的原则,下面举两个例子:

【例一】 学生不喜欢学习

学生不喜欢学习,这是教师们经常遇到的问题。学生为什么不喜欢学习呢?可能有多种原因:

可能的原因一:有些学生不相信自己能学会教师所教的内容。心理学的研究表明,如果学生的自我效能感过低,他就不相信自己能够学会某些内容,从而失去学习的动机,不会努力去学习。

可能的原因二:有些学生不能理解教师所讲的内容。皮亚杰的研究表明,儿童只有到 11~12 岁才能进行抽象逻辑思维,也就是说,儿童学习抽象的内容是有年龄或时间要求的。

可能的原因三:有些学生缺乏足够的知识背景,难以理解教师所讲的内容。研究表明,学生已有的知识是其理解新知识的基础,如果学生掌握较多的相关知识,那么他就会较快、较容易地掌握与该主题有关的其他知识。

【例二】 学生上课不专心听讲怎么办?

教师在讲课时,坐在教室后面的两个学生在交头接耳,但他们所讨论的却不是教师正在讲授的教学内容。该怎样去制止这两位学生的行为呢?富有教学经验的教师一边继续讲课,一边慢慢地朝他们走过去,但没有盯着他们。这时两个学生不再交头接耳,而是注意老师的讲课了。你知道这位教师的教学技巧利用了心理学规律吗?如果你不知道,那么将来你当教师时可能会处理得不好,而错失一次短暂且重要的师生交互作用。你千万不要认为这只是教师应用某种方法来维持学生的注意而已,没有什么大不了的事。其实你错了,这位教师在应用一条课堂管理原理:维持对课堂活动的注意,用最简单但起作用的干预方式来处理行为问题,在小问题尚未变成大问题之前就加以解决。

因此,作为未来教师的师范生,除了要掌握他们所学的学科知识技能之外,还必须掌握当教师必备的专业知识——心理学,懂得学生的认知发展的水平以及个性特征,懂得如何调动学生的学习动机、找准学生的兴趣点、有效地利用课堂时间、有针对性地反馈与指导。只有如此,才能成为真正的教师。



第三节 心理学的研究原则和方法

心理现象是不同于物质现象的精神世界,是复杂的内隐世界。作为一门科学,其研究的原则和方法既要顺应科学的要求,也有其独特之处。

一、心理学研究的原则

心理现象的研究应遵循以下三条原则:

(一) 客观性原则

客观性原则也称实事求是的原则,就是研究者按照心理现象的本来面目予以研究,揭示心理活动的规律性,不加入任何主观臆想的成分。

心理现象虽然是主观的,但是它是由一定的客观现实引起的,并总是通过人的实践活动,以语言、表情和行为等方式表现出来。因此通过对引发心理现象的客观刺激和相应的行为反应这些客观指标的测量,我们可以了解心理活动的实质,揭示心理现象发展的规律。

心理学研究中,客观性原则的坚守尤其重要。一方面,由于心理现象的主观性和复杂性,有些心理现象说也说不清楚,难以绝对地客观化。另一方面,由于每个人都有各种心理活动的体验,研究者容易把自己的主观体验和观察到的事实混淆起来,做出与事实不符的结论,还可能陷入主观主义的境地。当然,研究者还可能由于自身视野、水平的限制以及其研究的功利心理,导致研究中“只见树木,不见森林”,从而难以如实地反映心理。

(二) 系统性原则

系统性原则就是从系统论的观点出发,把各种心理现象放在整体性的、有等级结构的、动态的和相互联系的系统形式中加以研究,做到既对其进行多层次、多维度、多水平的系统分析,又对其进行动态的、综合的考察,反对片面、孤立、静止和浑然一体的研究倾向。

系统性原则要求我们,一方面,要全面地看待研究的心理活动,厘清其与个体的心理活动的整体以及相连的上下心理结构间的逻辑关系。另一方面,要从发展的眼光看待心理活动的变化,因为人的心理活动是个动态的变化过程,是不可能固定的、静止的,这样才能揭示心理现象发生、发展的规律。

(三) 教育性原则

教育性原则也称伦理性原则,就是从有利于个体身心健康的角度来设计和实施研究,不能做出有损于个体身心健康的事。

教育性原则的提出是基于心理学研究历史中的教训。在早期的心理学研究中,肆意剥夺研究对象(被试)的生长条件,不尊重被试的知情权、选择权,虽然取得了一些研究成果,但给参加研究的被试带来了持久的生理和心理伤害,引发了社会各界对心理学研究的