



教师书坊  
JIAOSHI SHUFANG

XINLIXUE YUANLI YU JIAOYU

# 心理学原理与教育

寇冬泉 主编

生活中少了心理学知识，  
就像鸟儿没了翅膀；  
教育中少了心理学知识，  
就像大树没了根基。

江苏人民出版社



教师书坊  
JIAOSHI SHUFANG

XINLIXUE YUANLI YU JIAOYU

# 心理学原理与教育

寇冬泉 主编

 江苏人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理学原理与教育/寇冬泉主编. —南京:江苏人民出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-214-13925-2

I. ①心… II. ①寇… III. ①中学教育—教育心理学  
IV. ①G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 190953 号

书 名 心理学原理与教育

---

主 编 寇冬泉

出版策划 谢 红

责任编辑 李 洁

封面设计 黄 炜

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏人民出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jspph.com>

<http://jspph.taobao.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 718 毫米×1 000 毫米 1/16

印 张 24.5

字 数 400 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-214-13925-2

定 价 46.00 元

---

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

## FOREWORD

# 前言

教学改革是教育的永恒追求。教学改革的核心是教材建设。作为承担培养合格中学教师重要任务的公共心理学课程,其教材建设一直受到学者们的高度重视。仅从教材内容体系构建上看,公共心理学教材建设经历了从最初的单一内容体系即普通心理学体系到普通心理学加上教育心理学或发展心理学相关内容的简单相加内容体系,再到整合内容体系,即利用整合思想构建心理学体系。正如章志光教授所说:“高师公共心理学应是一门以普通心理学知识为基础,以教育心理学主要内容为重点,适当包括社会心理学和青少年心理学材料在内的综合性课程。”当前出版的公共心理学教材无一例外都采用了整合内容体系,但这类教材在整合内容的依据上并不相同,且各有侧重。

随着教师专业化发展的不断深化,促进教师专业成长的重心逐渐转向对教师个体成长经历的关注,顺应这种发展趋势,公共心理学课程教学改革应该作出相应的回应。也就是说公共心理学课程不仅要让学生获得相应的心理学知识,更要让学生学会创造新知识的方法;不仅要提高学生应用心理学知识解决教育教学实践问题的能力,更要培养学生的职业精神;不仅要通过授受获取知识和技能,更要通过感知、体悟、实验强化知识和技能。基于这种想法,我们以完善和促进学生的职业心理结构成长为教材内容体系的构建依据,建立以培养卓越教师具有的专业精神为主要目标,以教师职业生活中常见的心理学基础知识、技能及其应用为内容,以心理实验、心理教育案例、自我分析等感知体悟为基本形式,突出训练学生应用和探究能力的公

共心理学内容新体系。做到公共心理学的基础性、科学性、实践性、新颖性、探究性的统一,从课程价值观上实现公共心理学课程目标到教学模式的结构性改革尝试。

本书是诸位心理学同仁合作完成的。负责各专题编写工作的是:扬州大学寇冬泉教授(专题一、三、六)、扬州大学姜子云博士(专题二、十七)、扬州大学曹佃省副教授(专题四、七)、河南师范大学魏曙光博士(专题五)、淮北师范大学赵小云副教授(专题八)、四川师范大学龚德英副教授(专题九)、聊城大学宋东清副教授(专题十)、辽宁师范大学罗文波教授(专题十一)、扬州大学王映学教授(专题十二、十八)、扬州大学张奇勇副教授(专题十三、十九)、扬州大学吴承红副教授(专题十四、十六)、扬州大学何桂宏副教授(专题十五)。全书由寇冬泉教授负责设计、统稿和定稿,李传伟、郭兆明、陈四光、石文山等老师参与了教材编写的讨论,我的研究生姚丽、卞文参与了教材的部分校验工作。

本书的编写参考和引用了大量国内外学者的研究成果和著述,由于引用较多,可能未一一注明,特在此向这些作者表示诚挚的谢意。

本书的出版得到了扬州大学薛晓阳、陈秋萍、史华楠、查永军、张陟遥、曹伯祥、蔡澄、潘洪建、刘久成、曹玉兰、钱小莉、王峰娟等同志的热情关怀和鼎力相助,并得到了扬州大学教材出版基金的资助,在此一并致谢。

由于编写时间较短,加之水平限制,我们努力改革的设想远未能实现,谬误之处在所难免,恳请专家同行不吝教正。

寇冬泉

2014年6月

Contents

目 录

第一模块  
走进中学生心理

- 001 专题一 心理现象及其基本观点
- 031 专题二 中学生心理与教育

第二模块  
认知心理与教育

- 045 专题三 注意与教育
- 062 专题四 感知觉与教育
- 078 专题五 记忆与教育
- 100 专题六 思维与教育
- 127 专题七 元认知与教育

第三模块  
行为调控心理与教育

- 141 专题八 动机与教育
- 163 专题九 情感与教育

第四模块  
心理特性与教育

- 190 专题十 能力与教育  
210 专题十一 人格与教育

第五模块  
心理健康与教育

- 237 专题十二 学校心理健康教育原理与途径  
255 专题十三 学习心理与教育  
277 专题十四 人际关系心理与教育  
291 专题十五 性心理与教育  
315 专题十六 品德心理与教育

第六模块  
教师心理与专业成长

- 329 专题十七 教师的职业心理  
345 专题十八 中学教师教学专长的发展  
360 专题十九 教师的心理健康

- 378 参考文献

# 第一模块 走进中学生心理

## ■ 专题一 心理现象及其基本观点



### 学习要求

1. 能够准确分辨不同的心理现象。
2. 能够遵循心理学研究的程序和应用心理学研究的基本方法开展研究。
3. 了解心理学研究的目的。
4. 能够用自己的语言描述心理学发展历程中出现的基本观点。
5. 了解获取心理学知识的途径。



### 你知道吗?

根据科学研究对象的复杂性,现代科学体系可以分为四个层次:物质、生命、心智和社会文化。物理学和生物学已经相对成熟,而介于生命科学和社会科学之间的心理学正在蓬勃发展。发展中的心理学已经成为一门枢纽科学(Hub Science)。2005年,博雅克(Boyack)等人研究了2000年发表在SSCI和SCI索引的7121个学术期刊上的逾百万篇科学文献,用科学计量和文献计量学方法分析了各个学科领域的影响力。根据对其他学科的贡献,把7门学科确定为枢纽科学,分别是数学、物理学、化学、地球科学、医学、心理学和社会科学。

心理学的核心科学问题,成为当代世界科学的前沿和可能孕育重大突破的领域之一。2005年7月1日在纪念著名的《Science》创刊125周年之际,科学家们总结了当今人类125个未解之谜。其中,意识的生物学基础、记忆的存储和提取、合作行为的演化3个心理学问题被列为最为重要的前25个问题之中。

## 一、对心理现象的理解

镌刻在古希腊宗教中心德尔菲神庙前的“人,要认识你自己”箴言,是人类以神的口吻第一次通过文字形式开启了对人类自身探究的序幕。其实,人类很早就发现自己不仅有看得见、摸得着的物质实体即身体,还有那虚无缥缈、却又真真实实地存在着的精神实体即心理。相对于具体的身体现象,心理现象的非具象性导致的神秘感和挑战性吸引了无数先哲们踏上了艰难而又漫长的思索之路。这些思考的结果加深了人类今天对心理现象的理解。

当今社会,再没有人对“日有所思、夜有所梦”持恐惧态度,因为大家都知道“思”“梦”是正常的心理现象。由于心理现象常常是通过有机体的有意识和无意识活动表现出来,所以,心理现象又叫心理活动。心理现象是多种多样的、非常复杂的,现代心理学倾向于把人的心理现象看成是一个复杂系统,并从三个维度对其进行理解。

### (一) 心理过程、心理状态和个性心理

从心理现象稳定性维度可以把心理现象分为心理过程、心理状态和个性心理三个方面或子系统。

#### 1. 心理过程

朱自清的《春》里写道:“……山朗润起来了,水涨起来了,太阳的脸红起来了。小草偷偷地从土地里钻出来,嫩嫩的,绿绿的。……风轻悄悄的,草软绵绵的。……红的像火,粉的像霞,白的像雪。花里带着甜味;闭了眼,树上仿佛已经满是桃儿,杏儿,梨儿。花下成千成百的蜜蜂嗡嗡地闹着,大小的蝴蝶飞来飞去。……风里带着些新翻的泥土的气息,混着青草味儿,还有各种花的香,都在微微润湿的空气里酝酿。鸟儿将巢安在繁花嫩叶当中,高兴起来,呼朋引伴的卖弄清脆的歌喉,唱出婉转的曲子,跟清风流水应和着。牛背上牧童的短笛,这时候也成天嘹亮地响着。”文中描写的太阳的脸“红”、小草的“嫩”“绿”、花的“红”“粉”“白”等颜色,蜜蜂的“嗡嗡”、鸟儿唱出的“曲子”、牧笛“嘹亮地响着”、清风和流水的“应和”声,花里带的“甜味”、泥土的“气息”、青草“味儿”、花“香”等气味,草“软绵绵”、空气的“微微润湿”等特征,这些看到的颜色、听到的声音、嗅到的气味和触摸到的干湿软硬等就是感觉。将多种感觉予以综合,能够辨认出这是太阳,那是牧童;这是蜜蜂,那是蝴蝶;这是鸟语,那是花香:这就是知觉。感觉和知觉通常是同时发生的,因而合称为感知觉。阅读过《春》后,通过感知获得的关于春草、春花、春风、春雨和春境中的人等经验并不马上消失,在需要的时候可以回想起来,这就是记忆。人们还可以在感知和记忆草、花、风、雨和人组成的“春景图”基础上,通过分析、综合、判断、推理等加工方式去获取文章的中心思想、写作特点或者作者写景状物的内在心灵密码等间接的、概括的知

识,达成认识客观事物本质和规律的目的,这就是思维。人们还可以在头脑中对春草、春花、春风、春雨和春境中的人等进行重新描绘,构想出从未经历、体验过的新的“春景图”,这就是想象。同时,人非草木,孰能无情。我们在阅读《春》时,绝不是无动于衷的,而会随着作者盼春、绘春和赞春的架构产生一种对春天由衷的喜悦之情。其实,人们在认识客观世界以及与他人交往时,都会产生一定的态度体验:如肯定与否定、满意或不满意、喜爱或厌恶、趋近或回避、冷静或激动……这种基于认识活动而产生出来的态度体验,就是情绪或情感。读过《春》的人可能并不仅停留在认识、欣赏和感受体验层面上,常常会产生一种创作的欲望和行动。这种根据自己的认识和体验,产生一定的需要,形成某种动机,并按照自己的意图,确立目标,制订行动计划,并在实施过程中排除障碍,克服困难,以达到既定目标的活动,就是意志。

感觉、知觉、记忆、思维、想象同属于人类认识过程,情绪、情感属于情感过程,意志属意志过程,三者合起来构成整个心理过程。三者之间,认识过程是基础,情绪、情感过程和意志过程是由认识而衍生的行为力量,但它们会反过来促进或阻碍认识的深化与发展。情绪、情感既可以成为意志的动力,也可以成为意志的阻力,而意志也可以调节和控制情绪、情感。所以,认识、情感、意志这三种心理过程以其相互联系、彼此制约的特点而构成了人的整个心理过程。

## 2. 心理状态

我国唐朝著名诗人孟郊,虽出身贫寒,但才华横溢。从青年到壮年,数次参加科举考试,却“屡试不第”,终于在他 46 岁时“进士及第”。从“屡试不第”的郁闷心情到“进士及第”的得意心情在他的《登科后》中得到充分表现:“昔日龌龊不足夸,今朝旷荡恩无涯;春风得意马蹄疾,一日看尽长安花。”像这种个体在一段时间里各种心理活动的综合表现就是心理状态。心理状态具有积极和消极两种性质。处于积极心理状态的个体,其注意集中,感知敏捷,记忆清晰,思维活跃,情绪开朗,决策果断……表现为心理上的振奋状态;而处于消极心理状态的个体,其注意涣散,感知模糊,记忆混乱,思维迟钝,情绪低落,决策犹豫……表现为心理上的萎靡状态。个体在认知、情感和意志等心理活动中常常会出现相对稳定的心理状态,如认知过程中的聚精会神状态、注意涣散状态、灵感状态、迟疑状态等;情绪过程中的激情状态、心境状态、沉着状态等;意志过程中的信心状态、果断状态、犹豫状态等。

## 3. 个性心理

汉高祖刘邦在总结他得到天下的原因时说:“夫运筹帷幄之中,决胜千里之外,吾不如子房;镇国家,抚百姓,给饷馈,不绝粮道,吾不如萧何;连百万之众,战必胜,攻必取,吾不如韩信。三者皆人杰,吾能用之,此吾所以取天下者也。”能当上皇帝的人也有技不如人的方面。孔子评价他的弟子是“由(仲由)也果”“赐(端木赐)也达”“求(冉求)也艺”“贤哉,回也”。其实,环顾我们周围的人,不

难发现张三才高八斗,李四才疏智浅;王五仗义疏财,赵六爱财如命;郝七温文尔雅,刘八凶神恶煞等:这说明人与人之间存在着一种能够相互区别的稳定的心理现象,或者说个体在心理活动中经常表现出来的比较稳定的心理倾向和心理特征,就是个性心理。其中人们在与周围客观世界、与他人相互作用的过程中形成的需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等就是心理倾向,又叫个性倾向性;人们在遗传基础与环境相互作用下形成的能力、气质和性格等就是心理特征,即个性心理特征。心理倾向和心理特征两者的结合,构成人完整的个性。个性倾向性和个性心理特征也是相互联系、相互促进的。例如,一个人的某种能力,同他具有这一方面的兴趣有着密切的联系。能力越强,越容易提高这一方面的兴趣;而兴趣越浓厚,就越能推动人积极地从事这项活动,从而更进一步提高其能力。

心理现象从动稳态角度可以分为心理过程、心理状态与个性心理特征三种形态。这样的划分仅是研究的需要。事实上,人对内外部世界的任一反映都是其全部心理面貌的显现。所以,心理过程、心理状态与个性心理之间存在密不可分的联系。首先,心理状态和个性心理是在心理过程进行中形成和表现出来的。如果没有对自己和周围世界的认知、情绪和意志行动,个体的心理状态和个性心理便无从形成,也无法表现出来。其次,心理过程的进行受心理状态和个性心理的影响和制约。例如,心灰意懒的心理状态会使人的情绪低落,认知和行动效率降低;而精神振奋状态会使人情绪高涨,认知和行动效率提高。第三,心理状态和个性心理也是密切联系的。如果说个性心理是个人经常的、稳定的特征,那么心理状态则是相对可变的、流动的。例如,腼腆是稳定的个性特征,尴尬则是暂时的心理状态。心理状态是一种介于心理过程与个性心理之间的相对稳定状态。如果某类心理状态(如漫不经心)经常反复出现,并且持续时间愈来愈长,那么这类心理状态就有可能转化为这个人的个性心理(粗心大意的人格特征)。而个性心理又会影响心理状态。内向、顺从的人受到挫折时多半会产生内疚、自责等心理状态,而机灵活泼、自信心强的人对挫折则往往是泰然自若。总之,人的心理过程、心理状态和个性心理是既有区别而又密切联系在一起的。<sup>①</sup>

### (二) 意识和无意识

心理现象绝大多数是个体能够觉知到的,但也有一些是个体不能觉知到的。从觉知性的维度来看,可以把个体心理现象划分为意识和无意识。

#### 1. 意识

个体在清醒状态下能够觉知到自己的所见所闻,能够觉知到自己的行为目标、方向和可能结果,能够觉知到自己的身心状态和特点。像这种此时此

<sup>①</sup> 黄希庭. 心理学. 上海:上海教育出版社,1997:15

刻正被个体觉知到的心理现象就是意识。意识不仅能够将“自我”与“非我”、“主体”与“客体”、“已知”与“未知”区别开来,还能够明确其间的联系。意识使人能够认知事物、评价事物,认知自身、评价自身,并实现对自身和环境的能动改造。与人相比,尽管一些动物可以看到更多种类的颜色、闻到更多种类的味道、记忆更多的内容……但许多研究都表明动物不具备人类一样的意识,即使是高等动物如猩猩,它们的意识与自我意识的发展,充其量也只是处于萌芽状态。

## 2. 无意识

个体身上还存在着一种在正常情况下觉察不到、也不能自我调控的心理现象,被称为无意识。无意识是相对于意识而言的。比如,在傍晚与朋友分手时我们常常祝福对方晚上做个好梦,但能不能做好梦、能不能做梦不是我们能够控制的。在很多情况下,我们也很难回忆起梦境中的内容,难以对梦的内容进行正确的报告。所以,个体在梦境中产生的心理现象属于无意识现象。同样,个体在清醒状态下产生的一些心理现象也属于无意识现象。如个体能意识到自己此时此刻的所见所闻,但对见到(视觉)和闻到(嗅觉)的过程却意识不到。个体能够感知到影响我们生存和发展的五彩斑斓的世界,但世界中影响我们机体状态和心理的有些刺激如超声和次声、红外线和紫外线却是我们永远不能意识到的。个体能有意识地记住“春江水暖鸭先知”等诗词,也能无意识地记住在大街上看到的一些事物。这些“无意”中保存的信息属于无意识现象。人的某些动作如写字、骑自行车,初学时要受到意识的调节,但在多次反复练习达到熟练后,便可以转变为自动化的无意识活动,这时,个体只觉知到自己书写的内容和周边的情境,而觉知不到每个字的书写笔画和骑车的每个动作本身。无意识现象也是个体反应内外部世界的一种特殊形式。

总之,个体的心理活动既需要意识的支配,也需要无意识的调控,二者紧密联系,共同维护个体工作、学习和日常生活的有序进行。



## 资料卡

### 意识的几种状态<sup>①</sup>

人的意识不断变化而形成不同的意识状态。意识状态是指在一定时间和空间里意识所呈现出的主要特征。例如,什么刺激信息进入意识之中,进入的程度如何,哪种性质的心理活动占主导地位,个人发挥作用的效率如何等。处于不同意识状态下的个体,其生理活动、行为表现是不一样的。人的意识状态主要有以下三种:

① 梁宁建. 心理学导论. 上海:上海教育出版社,2006:78~79

(1) 可控制的意识状态。在人的意识状态中,可控制的意识状态是指意识处于最清晰、注意力最集中的状态。当人在关注某件事情或某个事物时,会把自己的注意力高度集中到自身或外部事物上。此时能够意识到自己所做的事情,能够预见到事情发展的结果,能够根据自己的目的和意图调节和控制自己的行为。例如,在参加重要考试时,考生处于高度紧张状态,此时的意识状态一般总是最清晰的,注意力是最集中的。

(2) 自动化的意识状态。自动化的意识状态是指人在从事自己熟练掌握的活动或习惯化行为时,不需要投入更多注意资源就能够顺利完成的状态。在自动化意识状态下,可能并没有意识到自己正在做的事情,或具体步骤并不清晰。例如,在骑自行车时,就不必一直关注车子运动的状况。在大街上,经常会出现即时性特质推论,即当看到某人表现出某些行为时,会自动地对其人格特征进行推论。例如,看到一个人正在扶助老人过马路,会自动化地推论这个人具有乐于助人的品质。

(3) 白日梦的意识状态。白日梦状态是指介于清醒状态与睡眠状态之间高度自我卷入的幻想活动。许多人都有过做白日梦的经历,即会幻想自己成为一个实现自己理想的成功者。通常认为白日梦就是空想,做白日梦的人虚度光阴、脱离现实。但心理学的研究认为,白日梦在性质上属于我向思维,其内容与其生活具有一定联系,并与个人期望的未来活动有关,使其把将来可能发生的事情在脑中预先演练,通过白日梦使欲念冲动释放。因此,白日梦是一种纯凭个人主观感受而不顾客观现实的意识状态。

白日梦的意识状态可能具有一定心理辅助的作用,多发生在儿童与青少年阶段,这与他们正处于成长期中自我意识发展有关,通过白日梦获得某种程度的欣快感,以及超越现实与时空界限来激发自己灵感,并转化为个人意志行动的动机,因此不能把年轻人适度的白日梦意识状态视为心理失常。当然,如果一个人将白日梦完全取代日常生活或学习过程的有意义的行动,或把它作为逃避社会现实的手段或方式,则可能是心理变态的征兆。白日梦在成年人中比较少见。研究发现,如果成年人过多地处于白日梦的意识状态,则可能与其心理不成熟有关。

## 二、心理学研究要达到什么目的

### (一) 心理学研究与心理现象

正如物理现象、化学现象、社会现象分别是物理学、化学和社会学研究的主要对象一样,心理现象是心理学研究的主要对象。由于心理现象是大脑的机

能,是一种主观精神现象,它看不见,摸不着,闻不到,像一个“黑匣子”,但它常常通过行为表现出来,如高兴时手舞足蹈、愤怒时摩拳擦掌、悲伤时捶胸顿足、郁闷时唉声叹气等。因此,心理学通常要通过行为来研究心理现象。

行为是有机体对所处内外情境的一种反应系统,由一系列反应动作和活动构成,包括内在生理性的反应如肌肉运动、腺体分泌,外在心理性反应如言语、表情、手舞足蹈等。有的行为很简单,如强光引起眼睑关闭、食物刺激味觉器官引起唾液分泌。有的行为很复杂,如舞蹈、弹琴、开车等,是由一系列反应动作所组成的。引发有机体反应的内、外情境因素称为刺激。如在强光导致眼睑闭合、他人赞扬引起个体的愉悦表情、饥饿导致胃肠蠕动加快等事件中,强光、他人赞扬和饥饿就是刺激。但内外刺激是否引发个体行为、引发怎样的行为反应取决于个体心理的中介作用。一般而言,刺激引发相应的心理,再表现出相应的行为反应。如听到关于亲人的好消息,我们产生高兴的心理现象,然后表现出手舞足蹈的行为反应;听到关于亲人的不好的消息,我们产生郁闷或悲伤的心理现象,然后表现出唉声叹气或捶胸顿足的行为。这说明心理支配行为,与行为具有密切关系。但是,情况并不总是这样具有一致性。由于个体间存在个别差异,如经历不同、知识经验不同、兴趣爱好不同、理想信念不同等,在面临同样的刺激时,不同个体作出的反应是不一样的。如张三做某事导致李四和王五的微笑,李四的微笑行为可能是发至肺腑的对张三所作所为的赞扬,而王五的微笑行为可能是对张三所作所为的嘲笑。正如斯宾诺莎所说:士兵看到马蹄印想到沙场,农民看到马蹄印想到耕耘。同样一个马蹄印,由于士兵和农民间存在的差异导致他们对马蹄印的反应是不一样的。就是同一个体,在不同时空条件下,由于心理条件的变化,对同样的刺激作出的反应也常常不一样。如唐代诗人李白,对同一个“君山”,他曾写过“淡扫明湖开玉镜,丹青画出是君山”的佳句,赞颂君山美如画。但当他酒醉之后又写道:“铲却君山好,平铺湘水流。”由此可见,个体的内部心理状态不一样,对同一事物的反应可能不一致。因此,不理解个体的心理现象,就难以理解个体的外部行为反应。行为与心理现象之间的关系非常复杂,这正是心理学研究面临的挑战。

## (二) 心理学研究要达到的基本目的

与任何科学研究一样,心理学研究的基本目的包括理论目的和应用目的两个方面。

心理学研究的理论目的就是要通过对心理现象的描述达到揭示心理现象的机制和规律并构建系统理论的目标。每一种心理现象都具有质和量上的特征,心理学研究的第一步就是要从质和量的角度描述心理现象。如智力现象,从质的角度看,智力包括内容、操作和产物三种质的规定性,从量的角度看,智

力每一质的规定性维度都有高低水平的差异。由于心理现象的复杂性,描述心理现象并不是如此简单、容易和确定,如关于智力的质的规定性,有学者认为它由四个层次的因素群构成,有的学者认为它由八种相对独立的成分构成等。这些对心理现象不一致的描述,是走向心理现象准确描述过程中应该有的争鸣现象。心理科学研究不能止步于对心理现象的描述,而应该以心理现象描述为基点,进而揭示心理现象的机制和规律。心理现象的机制包括心理机制和生理机制两个方面。心理机制研究心理现象所涉及的心理结构的组成成分及其相互关系。例如,品德是由道德认识、道德情感、道德意志和道德行为四种心理成分构成的一个心理结构。品德心理结构中的四种心理成分彼此相关又各有其特点。其中,道德认识是道德情感产生的基础,道德情感又影响着道德认识的形成及其倾向性。个体一般是在道德认识、道德情感的基础上产生道德动机,进而引发个体的道德行为。道德意志调节和控制着个体的道德行为,使之贯彻始终,而后养成道德行为习惯。个体道德行为习惯的养成,实际上是四种道德心理成分相互作用和综合发展的结果。由此可见,心理机制的研究有助于对心理现象的科学描述。心理机制的研究离不开生理机制的探讨,生理机制研究心理现象与神经系统尤其是与大脑的关系。比如,视觉产生是光波刺激的结果。那么,哪种性质的光波刺激才能被视觉器官识别、视觉器官怎么将光波刺激转化成神经冲动并通过怎样的途径传递到大脑的哪些部位,最终才产生视觉现象?对这些问题的回答就是生理机制的研究内容。心理现象的发生和表现离不开一个健康发育的神经系统,所以,神经系统是各种心理现象发生和表现的物质基础。心理学研究不仅要揭示心理现象的生理机制,更要揭示心理现象发生、发展以及各种心理现象相互联系过程中表现出来的特征和作用等规律性原理。例如,思维在个体身上一般是何时发生的?思维发展的阶段是什么?各个阶段都有哪些不同的特点?影响思维发展的因素是什么?揭示这些心理规律也是心理学的重要研究目的。总之,心理学研究缘起于对心理现象的描述,而对心理现象机制和规律的揭示反过来又促进对心理现象的准确描述,二者间相互依赖,相互促进,共同促成对心理现象系统理论的构建。

心理学研究的应用目的就是运用系统的心理学原理、规律和基本知识去预测和控制心理现象的发生和发展,从而为不同领域的社会实践服务。个体不仅要认识世界,还要改造世界。对心理现象的描述以及对心理机制和规律的揭示都还属于认识范畴。因此,在认识心理现象规律基础上,需要将这些认识运用于改造世界的实践活动中,从而达到促进个体实践活动效率的目的。比如,教师可以根据智力、气质、性格、兴趣、价值观等心理现象的科学认识,编制各种心理测评工具,用以了解学生的心理发展水平和特点,为因材施教提供科学依据;可以根据注意和感知的规律组织课堂教学,以提高学生的

听课效果;可以根据记忆的规律指导学生复习,巩固其所学得的知识 and 技能。又如,根据独生子女心理特点,结合某位独生子女的过去和现在的心理和行为表现,可以预测其今后的心理和行为表现。我们还可以根据某些心理现象发生的机制和影响因素,在不同环境和条件下对心理和行为加以有效控制和调节,以获得适宜的心理反应和最佳的个性发展。心理学原理在社会生活实践中的应用越来越受到人们的重视。



### 探究小活动

访问一位教师,与他交流在教育教学中怎样运用心理学知识。

## 三、怎么研究心理现象

心理现象是宇宙中最复杂的现象。要科学描述心理现象,揭示心理现象发生、发展和变化的规律,需要使用科学的研究方法,按照一定的程序开展研究,这样才能达成心理学的研究目的。

### (一) 心理学研究有哪些基本方法

#### 1. 观察法

观察法是指在自然条件下,通过感官或借助于一定科学仪器对研究对象表现于外的言谈举止等心理活动和行为进行有计划、有系统的考察并搜集研究资料的一种方法。如教师通过观察学生课堂上的表现,以了解学生注意、情绪等状态。

观察法具有四个基本特点。首先,观察是有目的、有计划地对被观察者进行的系统研究。观察之前,对于被观察的对象、时间、地点以及观察内容、采用技术、记录方式等都要有明确规定和详细计划。只有这样,才能保证研究者尽可能搜集到对所研究对象有价值的科学事实和经验材料,才能说明心理现象的发生和发展的行为表现。其次,对于被观察者一般不做任何主动的干预。因此,观察到的结果一般比较真实、客观。第三,观察的对象是当前正在发生的事实现象,具有直接性。观察不适用于过去的事实现象。第四,观察常常借助于一定的观察工具,如感官、录音、录像、单向玻璃等。

观察法由于是在研究对象处于自然状态下进行的研究,可以得到其他方法不能获得的真实信息,所以,其用途相当广泛。但观察法也有它的局限性。首先,在自然条件下,事件很难按严格相同的方式重复出现,因此,对观察的内容难以重复观察,观察的结果也难以进行检验和证实。其次,在自然条件下,影响某种心理现象的因素是多方面的,因此,观察获得的结果难以精确分析。第三,由于对条件未加控制,要研究的现象往往需要长期的等待,甚至可

能没有出现。第四,观察结果容易受到观察者本人的兴趣、愿望、知识经验、偏好、能力和观察技能的影响。



### 资料卡

## 观察案例

苏霍姆林斯基为了研究道德教育问题,仔细观察和研究“差生”和“调皮学生”的心理状况、行为表现,曾先后为3700名学生做了观察记录,能够指名道姓地说出35年中178名“最难教育”的学生的曲折成长过程。

### 2. 问卷法

问卷法是根据研究目的编制关于某种心理现象和行为的系列项目,要求研究对象根据自身实际情况逐一对项目进行如实回答,实现搜集数据资料的一种研究方法。问卷法可以用于对研究对象的多种心理特征、行为和态度等内容进行研究。问卷法根据其使用的系列项目的结构程度可以将其使用的问卷分为结构问卷和无结构问卷。所谓结构问卷是指每一个项目都事先列出了几个可能答案,研究对象根据自己的实际情况,在其中选择一个符合自己实际的答案。因此,结构问卷是一种限制性的问卷,研究对象不能随意回答,有时难以反映研究对象的真实、完整和独特观点。由于结构问卷作答方便,结果易于统计处理,目前多被采用。而在无结构问卷中,有统一的系列项目,但事先没有列出任何供选择的答案,要求研究对象根据自己的实际情况自由作答。由于限制较少,研究对象可以充分发挥自己的主动性和创造性,深入回答问题。因此,研究者可以获得丰富的资料。但由于项目作答没有统一格式,难以进行定量分析和对比分析,有时搜集到的资料与项目毫无关系。

问卷法的优点在于短时间内可以搜集大量资料,但问卷法受到许多条件的限制,如项目作答缺乏弹性(结构问卷);研究对象对项目的理解和态度如果有误会导致回答不准确;研究对象如果对研究抱有厌烦、消极、抗拒的态度,其回答会不真实。因此,为了保证研究结果的可靠性,问卷法还需要将所得的结果进行多方面的对照和验证,也可以参照其他研究方法的结果作分析和比较。



### 资料卡

## 教师生存状况调查<sup>①</sup>

2005年8月27日,中国人民大学公共管理学院组织与人力资源研究所和新浪教育频道联合启动了“2005年中国教师职业压力和心理健康调查”。

<sup>①</sup> <http://edu.sina.com.cn/y/1/2005-09-09/1653126581.html>