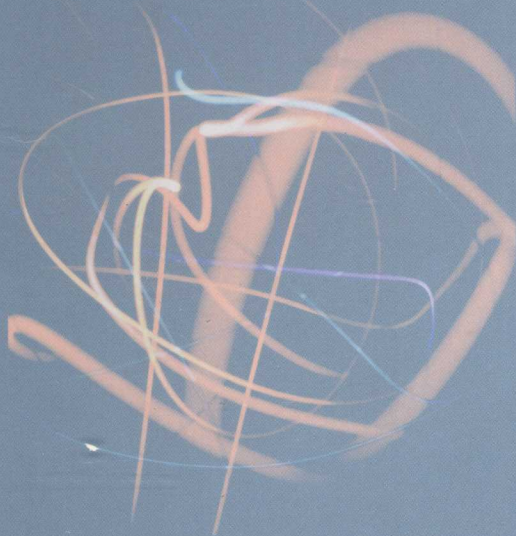




上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试用书

# 学校心理咨询基础理论

上海市职业能力考试院○编 桑标○主编



上海人民出版社

上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试用书

# 学校心理咨询基础理论

上海市职业能力考试院○编 桑标○主编 梁宁建 岑国桢○副主编

---

## 图书在版编目(CIP)数据

学校心理咨询基础理论/桑标主编;上海市职业能力  
考试院编. —上海:上海人民出版社,2008  
ISBN 978-7-208-08071-3

I. 学... II. ①桑...②上... III. 学校教育-咨询心理学  
IV. G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第130454号

责任编辑 屠玮涓  
封面装帧 陈楠

## 学校心理咨询基础理论

上海市职业能力考试院 编

桑 标 主 编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

常熟新骅印刷厂印刷

开本 720×1000 1/16 印张 37.25 插页 2 字数 620,000

2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

ISBN 978-7-208-08071-3/B·674

定价 50.00 元

# 前 言

学生心理健康问题是当今社会普遍关注的热点问题之一。学生心理健康教育是一门科学,不是有爱心和责任心就能做好的,需要在对学生的心理特征有充分了解的基础上,通过科学的、专业的方法与途径,才能有效地开展好这项工作。为贯彻落实中央关于进一步加强和改进学生思想道德建设和心理健康教育工作的有关精神,切实提高学校心理咨询人员的专业能力和业务水平,加强学校心理咨询人才队伍建设,形成以实绩和能力为导向、社会化的学校心理咨询人才评价体系,上海市实行学校心理咨询专业技术水平认证考试。

根据《上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试标准》,学校心理咨询专业技术水平认证考试由“基础理论”、“专业理论与技术”、“心理咨询实践与个案督导”等三个模块组成。为满足学校心理健康教育教师培训与学校心理咨询专业技术水平认证考试所需,我们编写了《学校心理咨询基础理论》一书,主要涵盖普通心理学、发展心理学、社会心理学等与学校心理咨询密切相关的心理学基础学科领域知识,其中普通心理学部分由梁宁建负责撰写,发展心理学部分由桑标负责撰写,社会心理学部分由岑国桢负责撰写。全书最后由桑标负责统稿。

在本书编写过程中,得到了上海市职业能力考试院和上海市教育人才交流服务中心有关同志的大力支持与帮助,在此深表感谢。

由于时间和水平所限,对于书中存在的不足与问题,恳请读者的批评、指正。

编者

2008年8月

## 目 录

## 第一部分 普通心理学

第一章 绪论.....	3
第一节 心理学的研究对象.....	3
第二节 心理学的研究领域 .....	15
第三节 心理学的研究方法 .....	18
第二章 心理的生理基础 .....	23
第一节 神经元 .....	23
第二节 神经系统 .....	26
第三节 反射活动 .....	31
第四节 内分泌系统 .....	37
第三章 意识和注意 .....	40
第一节 意识 .....	40
第二节 注意 .....	48
第四章 感觉和知觉 .....	67
第一节 感觉 .....	67
第二节 感觉测量 .....	73
第三节 知觉 .....	75
第五章 记忆 .....	85
第一节 记忆概述 .....	85
第二节 记忆过程 .....	89
第三节 记忆系统 .....	98
第四节 遗忘.....	101

第六章 表象和想象	109
第一节 表象	109
第二节 想象	113
第七章 思维	122
第一节 思维概述	122
第二节 思维过程和思维形式	126
第三节 问题的解决	133
第四节 创造性思维	141
第八章 情绪和情感	149
第一节 情绪和情感概述	149
第二节 情绪情感的种类	153
第九章 动机和意志	162
第一节 动机	162
第二节 意志	175
第十章 能力	182
第一节 能力的概述	182
第二节 智力测验	195
第十一章 气质和性格	199
第一节 气质和性格的概述	199
第二节 性格理论	214
第三节 气质和性格测量	218

## 第二部分 发展心理学

第一章 绪论	225
第一节 发展心理学的研究对象与任务	225
第二节 科学发展心理学的产生	229
第三节 发展心理学的主要理论派别	231

第四节	发展心理学的研究方法与设计	241
第五节	发展心理研究中的伦理道德	246
<b>第二章</b>	<b>心理发展的基本问题</b>	<b>248</b>
第一节	发展及其主要特点	248
第二节	毕生发展观	253
第三节	生态发展观	257
第四节	遗传对心理发展的影响	259
第五节	环境对心理发展的影响	262
第六节	遗传与环境的辩证关系	266
<b>第三章</b>	<b>身体的发展</b>	<b>269</b>
第一节	身体发展的一般规律	269
第二节	大脑和神经系统的发育	270
第三节	青春期的身体发育	273
第四节	青春周期性发育	275
第五节	青春周期性心理	277
<b>第四章</b>	<b>认知的发展</b>	<b>282</b>
第一节	皮亚杰认知发展阶段理论	282
第二节	智力的发展	286
第三节	智力测验及其特点	290
第四节	记忆的发展	293
<b>第五章</b>	<b>情绪的发展</b>	<b>297</b>
第一节	早期情绪发展	297
第二节	儿童期的情绪发展	307
第三节	青少年的情绪发展	310
第四节	发展性情绪问题	311
<b>第六章</b>	<b>人格的发展</b>	<b>322</b>
第一节	埃里克森的心理社会发展阶段理论	322
第二节	生物学因素对人格形成的影响	325

第三节	家庭因素对人格形成的影响·····	329
第四节	同伴对人格形成的影响·····	333
第五节	自我意识与人格·····	333
<b>第七章</b>	<b>道德的发展·····</b>	<b>340</b>
第一节	道德发展的理论·····	340
第二节	亲社会行为及其发展·····	346
第三节	攻击行为及其发展·····	351
<b>第八章</b>	<b>学习心理的发展·····</b>	<b>358</b>
第一节	非智力因素及其对学习的影响·····	359
第二节	学习策略·····	368
第三节	认知风格与学习·····	370
第四节	学习不良及其干预·····	372
<b>第九章</b>	<b>人际关系的发展·····</b>	<b>379</b>
第一节	同伴关系的发展与特点·····	379
第二节	同伴关系的评定与类型·····	385
第三节	青少年网络交往·····	388
第四节	青少年性别角色社会化·····	393

## 第三部分 社会心理学

<b>第一章</b>	<b>绪论·····</b>	<b>401</b>
第一节	社会心理学的研究对象·····	401
第二节	社会心理学的特点·····	403
第三节	社会心理学发展简史·····	406
第四节	社会心理学的研究方法·····	409
第五节	社会心理学研究中的若干问题·····	413
<b>第二章</b>	<b>社会化·····</b>	<b>417</b>
第一节	社会化概述·····	417
第二节	影响社会化的因素·····	424



第三节 社会角色与自我意识·····	427
第三章 性别角色与性别差异·····	433
第一节 性别角色概述·····	433
第二节 性别角色的影响因素·····	435
第三节 性别角色的理论·····	440
第四节 性别差异的表现·····	444
第四章 社会认知·····	448
第一节 社会认知概述·····	448
第二节 社会认知的范围·····	451
第三节 社会认知的影响因素·····	454
第四节 印象形成·····	457
第五节 社会认知的归因理论·····	461
第五章 社会态度·····	466
第一节 社会态度概述·····	466
第二节 社会态度的形成及改变·····	471
第三节 社会态度改变理论·····	477
第四节 偏见·····	480
第五节 社会态度的测量·····	484
第六章 大众社会心理现象·····	489
第一节 模仿与流行·····	489
第二节 社会舆论和流言·····	495
第三节 暗示与竞赛·····	499
第七章 相符行为·····	504
第一节 从众·····	504
第二节 众从·····	511
第三节 服从·····	515

第八章 社会动机与社会行为·····	523
第一节 社会动机·····	523
第二节 利他行为·····	527
第三节 侵犯行为·····	536
第九章 人际关系·····	542
第一节 人际吸引·····	542
第二节 人际沟通·····	547
第三节 人际交往、人际关系·····	554
第四节 人际关系的测量·····	557
第十章 群体心理与行为·····	562
第一节 群体概述·····	562
第二节 群体对个体行为的影响·····	565
第三节 群体决策中的心理与行为·····	569
第四节 群体中的竞争与合作·····	574
第五节 群体领导·····	579
主要参考文献·····	585

**第一部分**  
**普通心理学**



# 第一章 绪 论

为什么学习心理学？对这个问题许多人脑海中常带着问号：人是如何来认识各种各样的事物的？人又是如何来获得经验的？人是如何对外界刺激信息进行加工、存储并在这个基础上解决问题的？人为什么会有脾气？脾气和性格之间是一个什么样的关系？人类行为是否都具有意识？它们都是由人的动机推动的吗？人为什么会做梦？梦与现实生活中发生的事情存在着某种内在联系吗？人与人之间是否存在着差异？这些差异主要表现在智力上吗？所有这些问题都涉及人的心理活动与不同行为表现。

## 第一节 心理学的研究对象

### 一、什么是心理学

世界上存在着两种现象：物质现象和精神现象。人们对日月山川、四季更替以及自己身体状况等现象的认识一般比较清楚，而精神现象、心理活动由于包含着非常广泛的范围，例如，记忆、思考、知觉、应激、情绪、能力、气质、性格等极其丰富的问题，导致有人对心理活动不正确的理解，以及或多或少的偏见和误解，认为心理学是玄妙的、深奥的、具有某种神秘色彩的，甚至把心理学与算命和占卜术等封建迷信相提并论，认为心理学可以猜度人心，预测人生祸福。当然，这些是完全不正确的。

虽然心理学和其他科学一样，在它的萌芽时期确实渗透着许多不科学的观点，甚至是荒谬的论断。但是，心理学与其他科学一样，在步入 20 世纪后，逐渐发展成为一门具有丰富理论内涵和重要应用价值的科学。

在词源上,心理学的英语词汇是“Psychology”,它是由古希腊文字“Psyche”和“Logos”组成。“Psyche”的含义是“心灵”或“灵魂”,“Logos”的含义是“解说”或“阐述”。把“Psyche”和“Logos”合起来即为“对心灵的解说”之义,它是心理学中最早的定义,但是这个定义并没有对心理学做出科学的解释。

1879年,德国哲学家和心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,从此心理学从哲学中分化出来而成为一门独立的科学。随着心理学研究的深入,逐渐对心理学作出了相对统一的定义:心理学是研究人的心理现象的科学,具体来说是研究人的行为和心理活动规律的科学。

心理学研究的行为一般分为两大类,一类是外显行为,即是可以观察到的行为和反应,如吃饭、讲话、读书等,它能够通过直接观察来研究。一类是内隐行为(covert behavior),即不能够通过直接的观察,如思考和记忆过程等内部的心理过程。但是,可以运用心理学特定的研究方法与技术,从能够直接观察到的行为来推论人的内部心理活动。

人的心理活动和行为之间相互作用和相互依存,两者之间遵循着一定的规律。心理学通过探讨人的心理活动及其行为变化的规律,对人的心理和行为作出科学的解释,通过对行为的观察、分析、揭示、预测来调节与控制人的心理活动与行为,其学科性质兼有自然科学和社会科学,一般把心理学称为边缘科学或中间科学,它不仅是一门认识客观世界和主观世界的科学,也是一门认识与调控人的心理活动与行为的科学。

心理学是研究人的心理活动和行为产生的规律性的科学,它以自己特有的研究对象而与其他学科区别开来。心理学的研究广泛,除研究人的心理与行为外,还研究动物的心理与行为,因为动物的行为在许多方面可以推及人类。但心理学是以研究人的心理与行为为其主要对象的,研究动物心理与行为的目的,是为了能够更好地解释、预测与调控人类行为。

### 1. 心理学研究的对象

任何一门科学都有其特定的研究对象和探索领域,心理学是研究人的心理现象的科学。人的心理现象纷繁复杂,表现形式丰富多彩,它与人认识世界、改造世界的一切活动与所取得的成就分不开。在心理学中,一般把心理现象划分为既相互联系又相互区别的两个部分:心理过程和个性。

#### (1) 心理过程。

人的心理活动过程,根据其从不同角度能动反映客观事物及其相互关系,

包括认知过程和情绪与意志过程。

### ① 认知过程。

认知过程指人认识客观事物的过程,即是对信息进行加工处理的过程,是人由表及里,由现象到本质地反映客观事物特征与内在联系的心理活动。认知过程包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。注意是伴随在心理活动过程中的心理特性。

人对客观事物的认识过程开始于感觉和知觉。感觉是人脑对客观事物个别属性或个别特征的直接认识,例如,在一定范围内,感觉到某事物的明或暗、粗或细、香或臭、软或硬等。知觉是对人脑客观事物整体特征及其联系和关系的直接认识,它是多种感觉经验与个体已有知识经验的有机结合,例如,对红旗、苹果、玫瑰花等事物的认识。知觉是在感觉基础上产生,但不是感觉的简单、机械相加。在知觉中,人的知识经验起着重要作用。

个体把感觉与知觉过程中所获得的经验通过记忆储存在脑子里,并在需要时再现出来。同时记忆中所储存的信息又为思维活动提供材料。心理学把积累和保存个体知识经验的心理活动称为记忆。把思维活动解释为个体运用已有知识与经验去间接地、概括地反映客观事物,揭示事物本质特征与内在联系,解决所面临实际问题的心理活动。例如,教师通过观察学生在课堂上的行为表现,推断学生的注意状态与内心活动,进而预测学习效果,这些就是思维活动的具体体现。

### ② 情绪情感过程。

情绪情感是人脑对客观事物是否满足自身物质和精神需要而产生的主观体验,它是人对客观事物要求的反映,包括喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等。一般来说,凡是符合并满足自己需要的,会产生积极的肯定的情绪,反之则会产生消极的否定的情绪。

在现实生活中,人的认知过程与情绪之间相互联系、相互作用而构成有机的心理活动过程。一方面,人的认识活动过程影响人的情绪活动过程,所谓“知之深,爱之切”,说明认知过程对人的情绪的影响,“知识就是力量”也说明了认知活动对人的行为与心理活动的重要影响。另一方面,情绪活动又会反作用于认知过程,缺乏良好的情绪体验,人的认知活动就不可能发展和深入。再有,情绪活动过程之间的关系也十分密切。情绪既可以成为推动人的行动的动力,也可以成为人的行动的阻力,而人的主观能动性则可以在很大程度上来调节与控制人的情绪。

### ③ 意志过程。

人不仅能够认识世界,对事物产生肯定或否定的情绪,而且能够在活动中自觉地确定目的,克服内部和外部困难,并力求实现预定目的的心理过程。这种有意识地调节与支配自己行为的心理活动,是人的意识能动性的体现,也是人与动物的本质区别之一。人的意志行为体现在发动与制止两个方面,它激励并调节着人去从事所达到目的必需的言论与行为,以及制止与预定同目的不相符合的言论与行为。

因此,在人的心理活动过程中,认知过程是最基本的心理活动,是情绪情感和意志过程产生的基础;情绪情感过程与意志过程也影响着认知过程的发生发展。三者都有其发生、发展及其变化的过程及其特点,是统一的心理过程中的不同方面。研究人的心理活动过程发生发展的规律性是心理学研究的对象之一。

### (2) 人格。

心理过程总是在具体个人身上进行,由于每个人的先天素质和后天环境影响不同,都带有自己个人的特征,即所谓“人心不同,各如其面”,即指人格。一般而言,人格是将一个人与他人区别开来的心理特征的总称,即个体之间的差异性 or 独特性。也拿人格视为个性的同义词。但是,人格与个性之间存在着一些差别:人格是对个体的总的、本质的阐述,即既从个体的差异性,也从总体上和本质上来说明个体行为的原因,而个性特指个体差异,它相对于共性而言。

人格主要表现在心理动力和心理特征两个方面。

#### ① 心理动力。

心理动力是指人对客观事物的态度以及对活动对象的选择与趋向,是人从事活动的基本动力,主要包括需要、动机、兴趣、爱好、理想、价值观、人生观和世界观等,需要是人在生理上和心理上的某种失衡状态,是引起一个人进行活动的基本动力;动机是在需要的推动下产生并趋向预定目标的心理原因;兴趣是人对客观事物认知的心理倾向;世界观是人对世界或客观环境的总的看法。心理动力随着人的生理和心理的成熟与发展阶段有所不同。例如,在儿童时期,兴趣是支配他们心理活动与行为产生的主要动力;在青少年时期,理想则上升到主导地位;在青年后期和成年期,人生观、价值观和世界观成为其主导的心理动力,并支配其整个心理活动与行为表现,其中世界观是心理动力中的最高表现形式和最高调节器,它集中体现了人的社会性质。因此,心理动



力制约着个体的情绪情感和意志行为的性质与变化,并且对人的心理活动与行为起着最高的调节作用。

## ② 心理特征。

心理特征是指一个人在认知、情绪与意志活动中形成的稳定而经常表现出来的特征,主要包括能力、气质和性格,它们是心理学研究的另一个对象。

能力是指一个人顺利完成某种活动所必须具备的心理特征,表现了人与人之间存在差异的活动效率及其潜在可能性。例如,有人认识事物深刻、有人则认识肤浅;有人博闻强记,有人迟钝易忘等,这些都是能力差异上的具体表现。根据活动性质,一般把能力划分为智慧活动性能力(智力)和动作活动性能力(技能)。能力是先天遗传素质与后天教育实践相结合的结果。

气质是指人的心理活动与行为产生的动力特征。例如,情绪产生的速度与强度、思维活动的稳定性与指向性等特点。例如,有人性情急躁,表现为情绪容易激动且外向;有人比较平缓,表现为情绪稳定而内向等,这些都是不同气质类型在行为上的表现。

性格是指人对现实的稳定态度与习惯化了的行为方式的心理特征,在人格中具有核心意义。例如,有人谦虚谨慎,有人骄傲自满;有人坚韧果敢,有人优柔寡断;有人主动自信,有人怯弱自卑。气质和性格之间相互联系、相互影响和相互作用,从而使一个人的心理活动与行为表现与其他人彼此区别。

人的心理过程和个性彼此密切联系构成整体。没有心理过程,人格无法形成。没有对客观事物的认识,没有对客观事物与人的需要之间的态度体验的情绪情感,没有对客观事物积极改造的意志,人格就会成为无本之源。反之,人格又会反作用于人的心理活动过程。首先,人格的心理动力与心理过程相互作用。人的认知和情绪与意志过程总是在某种心理动力的推动下进行的。例如,某种兴趣会促使人去探究某些事物;归属的需要会产生人与人之间的交往行为等。其次,心理特征是通过心理过程形成和表现出来,如果没有对自己和客观环境的认识,产生情绪与意志行动,心理特征就不可能形成,更无从表现,已经形成的心理特征影响与制约着人的心理过程的进行。

具体来说,心理学是研究心理过程发生发展的规律性的科学;是研究心理动力与心理特征形成、发展与变化的规律性的科学;研究心理过程和心理特征相互关系的规律性的科学。要深入地了解人的心理现象,真正掌握人的心理面貌,就要从人的心理活动的整体性上加以考察与研究。