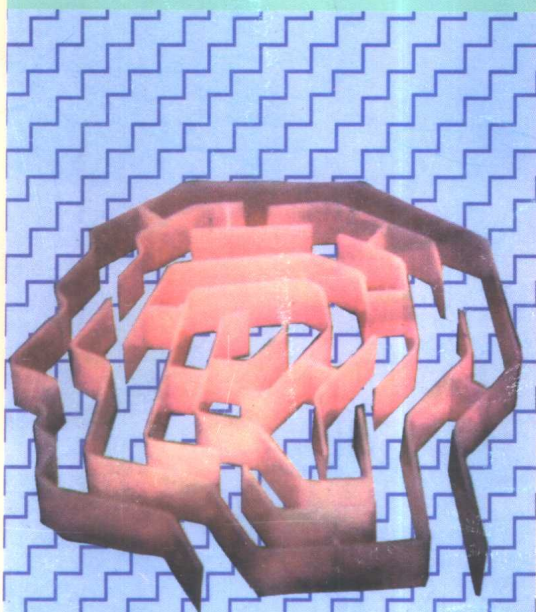


广东省高等学校“九五”规划重点教材

心 理 学

林振海 陈传锋 主编



广东高等教育出版社

广东省高等学校“九五”规划重点教材

心 理 学

林振海 陈传锋 主编

广东高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学/林振海, 陈传锋主编. - 3 版. - 广州: 广东高等教育出版社, 2000. 8

ISBN 7-5361-0870-2

I. 心… II. ①林… ②陈… III. 心理学-高等学校-教材
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 14650 号

广东高等教育出版社出版发行

广东东莞粤高印刷厂印刷

※

850 × 1168 毫米 32 开本 15.625 印张 380 千字

1997 年 8 月第 3 版 2000 年 8 月第 4 次印刷

ISBN 7-5361-0870-2/B·29

定价: 19.50 元

序

心理学是高等师范院校学生的共同必修课，是培养未来教师基本师范素质的一门重要基础课。它既是学生学好教育学的基础，也是他们学好各科教学法的基础。教师是人类灵魂的工程师，他们在教书育人的过程中必须具备并运用心理学的知识才能收到好的效果。随着中学教育改革的日益深入，对未来中学教师教书育人的要求不断提高。高师心理学教学改革也显得特别迫切。

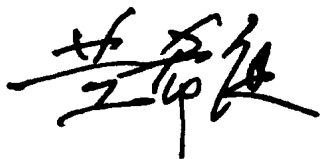
我对高师公共课心理学教学改革的迫切性，是在1994年三四月间的一项调查中体会得更加真切的。因工作需要，我们曾对女中学生的心理困扰问题作过一个问卷调查。调查的问题和指导语是：“假如我们办一个‘知心大姐姐信箱’，用书信回答你（或你的女同学）提出的各种问题，那么你会向‘知心大姐姐’提出哪些问题呢？你有哪些悄悄话要向她诉说呢？所提问题数目不限，有多少就写多少。你的回答仅供我们科学研究之用，不记名，不公布回答内容，也不会把你的回答告诉学校的领导、老师和家长。请你写下自己的真实想法，以保证这项研究的可靠性。”发出问卷1500份，共收回问卷713份，其中高中生115人，初中生598人；城市中学生664人，农村中学生49人。在收回的问卷中，除3人对这次活动持消极态度以“无话可说”、“无聊”来

回答外，其余 710 人（占 99.5%）对这次活动都积极认真地投入。她们渴望将自己的心理困扰向“知心大姐姐”倾诉，有的学生还在问卷上写上自己的姓名、所在校班级或家庭住址，热切希望与我们联系以解决他们的心理困扰。例如，一位高三女生说：“亲爱的知心大姐姐：我是一名独生女，父母总是百般宠爱我。但是这几年改革开放，爸爸也成了‘下海人’，妈妈每时每刻都想着‘股票’，很少时间过问我的学习生活。虽然我已经长大了，但我需要母爱。我真恨金钱。它把我和父母的距离拉大了。我真想哭，知心大姐姐，你能帮助我吗？”一位初二的女生说：“我家庭的五个成人经常把麻将桌上的问题拿到饭桌上谈，经常为资金问题大吵大闹，我有许多困扰问题无法找我父母、老师和同学倾谈。知心大姐姐，您能帮助我吗？”许多学生反映她们内心的困扰无法向父母、老师和同学倾谈，对这次活动很支持，谈出了她们的隐私，言语恳切、真实。对于这些资料，我们用内容分析法作了分析。结果表明，女中学生心理困扰的主要问题依次是：与学习困难有关的问题；早恋问题；与父母、老师及同学的人际关系问题；爱美所遇到的问题；性心理障碍；人生观方面的问题。对于这些问题，当时的公共课心理学教材内容虽然有所涉及，但是很不完全。

现在，我们大家都认识到，理论联系实际是高师公共课心理学教材改革的一项基本原则。对如何以师范生的未来教育和教学实践活动来选择知识点，林振海和陈

传铎主编的这本《中学心理学》教材作了有益的探索。这本教材包括上篇“心理学基本理论”和中篇“心理学在中学中的应用”，以及下篇“中学心理学实验与测验”三个部分。编者在阐述教材内容时力求做到科学性和思想性的统一，理论与实践的统一，学术性与可读性的统一。由于编者的指导思想明确，教材内容有了进一步的充实和更新，更加适应中学教育改革的需要，体现了高等师范教育的特点。这对于提高教学质量无疑是有益的。

教材建设是一项永无止境的工作。我期望这本教材在使用若干年之后能加以修订。我期待着，在不久的将来，一部更加优秀的供高等师范专科学校使用的心理学教材的诞生！

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Wang Xianqiang, the author of the preface.

1997年5月10日
西南师范大学窥渊斋

目 录

上篇 心理学基本理论

第一章	绪论	(2)
第一节	心理学的产生和发展	(2)
第二节	中学心理学的对象与任务	(8)
第三节	中学心理学的研究方法	(15)
第二章	认识过程	(24)
第一节	感觉与知觉	(24)
第二节	记忆	(36)
第三节	思维与想象	(48)
第三章	情意过程	(61)
第一节	情绪与情感	(61)
第二节	意志	(72)
第四章	注意	(87)
第一节	注意的概述	(87)
第二节	注意的种类	(91)
第三节	注意的品质	(97)
第四节	注意与教学	(102)
第五章	个性心理	(108)
第一节	需要与动机	(108)
第二节	兴趣与价值观	(115)

第三节	能力	(119)
第四节	气质	(130)
第五节	性格	(134)
第六章	中学生心理发展	(144)
第一节	中学生生理的发展	(144)
第二节	中学生认识能力的发展	(148)
第三节	中学生情感与意志的发展	(155)
第四节	中学生自我意识的发展	(160)
第五节	中学生的社会化	(164)

中篇 心理学在中学中的应用

第七章	学习心理	(173)
第一节	学习的概述	(173)
第二节	现代学习理论	(178)
第三节	学习的积极性	(185)
第四节	学习的迁移	(199)
第八章	教学心理	(205)
第一节	德育心理	(205)
第二节	智育心理	(214)
第三节	体育心理	(224)
第九章	教师心理	(233)
第一节	教师的角色心理	(233)
第二节	教师的心理品质	(238)
第三节	教师的能力	(243)
第四节	教师的威信	(246)

第十章	中学群体心理	(251)
第一节	群体心理概述	(251)
第二节	中学生非正式群体的引导	(258)
第三节	班级群体心理与班集体的建设	(263)
第十一章	中学人际关系	(273)
第一节	中学人际关系概述	(273)
第二节	中学人际关系的类型	(279)
第三节	中学人际关系的改善	(284)
第四节	中学人际关系的测定	(290)
第十二章	心理测量	(297)
第一节	心理测量概述	(297)
第二节	智力测验	(316)
第三节	人格测验	(321)
第四节	心理健康测验	(326)
第十三章	心理教育	(329)
第一节	心理教育概述	(329)
第二节	中学生适应能力的培养	(333)
第三节	中学生的智力开发	(337)
第四节	中学生个性的培养	(343)
第五节	中学生的心理保健	(350)
第十四章	心理咨询	(356)
第一节	心理咨询概述	(356)
第二节	心理咨询的主要方式及操作原则	(360)
第三节	学校心理咨询的任务及内容	(363)
第四节	中学生常见心理障碍的咨询	(365)

附 综合练习 (371)

下篇 心理实验与心理测验

心理实验	(417)
实验一 颜色混合	(417)
实验二 定势对知觉的影响	(418)
实验三 大小恒常性	(419)
实验四 似动现象	(421)
实验五 远近知觉	(424)
实验六 动觉后效	(426)
实验七 注意分配	(427)
实验八 短时记忆	(430)
实验九 学习曲线	(432)
实验十 学习迁移	(433)
实验十一 注意集中	(435)
实验十二 前摄抑制和倒摄抑制	(436)
实验十三 意义识记与机械识记	(438)
实验十四 记忆内容的变化	(438)
实验十五 间时学习和集中学习	(439)
实验十六 联想	(441)
实验十七 想象	(443)
实验十八 操作思维	(445)
实验十九 解决问题的思维过程	(446)
实验二十 动作稳定的测定	(446)
实验二十一 情感对记忆的作用	(448)

实验二十二 意志与熟练	(451)
心理测验	(453)
一、智力测验	(453)
二、心理咨询与心理治疗常用方法一览表	(453)
三、气质测验	(454)
四、考试焦虑测验	(461)
五、焦虑自评量表 (SAS)	(465)
六、抑郁自评量表	(467)
七、临床症状自评量表	(469)
八、大学生人格健康调查表	(478)
后记	(484)

上 篇

心理学基本理论

第一章 绪 论

第一节 心理学的产生和发展

一、心理学的产生

德国心理学家艾宾浩斯 (H.Ebbinghaus) 指出：“心理学有一个悠久的过去，但却仅有一个短促的历史。”（引自艾宾浩斯《心理学纲要》）的确，心理学是一门既古老又年轻的科学。对于人类而言，有史以来就开始了探索心理活动的研究。从心理学的孕育到科学心理学的诞生，经历了漫长的岁月。

（一）心理学的孕育

心理学一词源于希腊文，意即“灵魂之学”。恩格斯说：“在远古时代，人们还完全不知道自己身体的构造，并且受到梦中景象的影响，于是就产生一种观念：他们的思维和感觉不是他们身体的活动，而是一种独特的、寓于这个身体之中而在人死亡时就离开身体的灵魂的活动。”^① 关于灵魂的研究，古希腊哲学家亚里士多德 (Aristotle, 公元前 384 - 公元前 322) 的著作《灵魂论》较有代表性。他认为，植物、动物和人都有灵魂。而人的灵魂是从低级向高级发展的。人首先有植物的滋长灵魂，进行肉体的营养和繁殖。体育使肉体不断完美；其次有动物的感性灵魂，

^① 《马克思恩格斯选集》，第 4 卷，219 页，北京，人民出版社，1972。

具有感觉、愿望和知识的功能。智育可使人接近真理的大门；最后人有理性的灵魂，它是观念和联想的源泉。德育使之日臻至善的境界。

中世纪（11 世纪 - 14 世纪）的欧洲，宗教占据统治地位，心理学和它的母体——哲学都成为神学的婢女。意大利经院哲学家阿奎那（S. Aquinas, 1225 - 1274）一方面利用亚里士多德学说，另一方面维护基督教教义，从而使心理学即心灵哲学的研究陷入困境。

到了文艺复兴时期（14 世纪 - 15 世纪），生物学、生理学等自然科学的发展，促进唯物主义经验论哲学的产生，为心理学的研究奠定了方法论的基础。并涌现出被马克思誉为“整个现代实验科学的真正始祖”的英国哲学家培根（F. Bacon, 1561 - 1626）以及最先提出“联想”的英国哲学家洛克（J. Locke, 1632 - 1704）和首次提出“反射”的法国哲学家笛卡儿（R. Descartes, 1596 - 1605）等学者，他们为心理学脱离哲学而成为一门独立的科学作出重要贡献。

（二）科学心理学的诞生

早在 1590 年，德国麻堡大学的葛克尔（R. Goeckel）就开始使用“心理学”这一术语。为什么实验心理学独创于德国而不创始于法国或英国呢？心理学史学家舒尔茨（D. Schulte）指出：“时代有利于德国成为心理学的策源地。德国的学术史一个世纪以来已经为一种实验心理学铺平道路。实验生理学已经在那里站稳了脚跟，其所获得的信任程度是法英两国所不可及的。”^①

直至 18 世纪中叶，麻堡大学的沃尔夫（C. Wolff, 1679 - 1754）才正式以“心理学”为名出版两本专著：《经验心理学》（1732 年）和《理性心理学》（1734 年）。他根据亚里士多德对

① 舒尔茨：《现代心理学史》，41 页，1975（英文版）。

“知”、“情”官能的划分，建立了近代官能心理学。

到了 19 世纪中叶，德国心理学家赫尔巴特（F. Herbart, 1776 - 1841）率先把心理学称为科学。他在 1824 年至 1825 年出版的心理学一书题名为《作为根据经验、形而上学、数学的科学心理学》，它在应用观察的基础上，进行用数量来表示心理活动的尝试。

真正使心理学从哲学和生理学中分离出来的先驱者是德国莱比锡大学的心理学家费希纳（T. Fechner, 1801 - 1887）。他在 1860 年出版的《心理学纲要》一书，已经应用实验法于心理学研究之中，并创造了三种心理测量方法：即最小可觉差法、正误法和均差法。尔后，德国海德堡大学的心理学家冯特（W. Wundt, 1832 - 1920）通过大量的生理学实验，于 1862 年完成了著名的心理学著作《对感官知觉理论的贡献》，并提出了“实验心理学”新概念。他于 1879 年在莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室，标志着科学心理学的诞生。

二、现代心理学的发展

（一）心理学的主要理论派别

在科学心理学发展的早期，各个学派纷争对峙。心理学每前进一步，都有新兴学派出现。其中最有影响的是 20 世纪兴起的三大理论派别，了解它们也就能抓住现代心理学的发展历程。

1. 行为主义学派

行为主义心理学创立于 20 世纪初叶，其代表人物是美国心理学家华生（B. Watson, 1878 - 1958）。他于 1913 年发表的处女作《行为主义者眼光中的心理学》，可以说是行为主义心理学的宣言。其理论体系的特点：一是认为心理学的研究对象是行为，从而否定传统心理学所研究的意识。二是将行为归结于肌肉的收缩和腺体的分泌，并把两者归结于外在和内在的刺激。华生

采用刺激—反应(S—R)的公式来研究行为。他指出:“人和动物的全部行为都可以分析为刺激和反应。”^① 根据这个公式,行为能预测和控制,而遗传却不能。他否认行为的遗传而强调学习的作用。从这个观点出发,行为主义提倡环境决定论和教育万能论。进入20世纪中叶,早期行为主义逐渐被新行为主义所取代,其代表人物是美国心理学家斯金纳(F. Skinner, 1904—1990)。他通过设计“斯金纳箱”进行动物行为的实验分析,揭示操作条件反射的规律。斯金纳在1953年出版的论著《科学与人类行为》中全面阐发了操作行为主义的观点。他指出:“如果一个操作发生后,接着给予一个强化刺激,那么它的强度就增加。”^② 值得一提的是,斯金纳根据操作强化原理编制“程序学习”方案,制作“教学机器”,对美国教育的改革产生深远影响。总之,该学派在心理学应用上起过重要作用,但也存在机械唯物主义的明显缺陷。

2. 格式塔学派

格式塔心理学初创于1912年,其代表人物是德国心理学家韦特海默(M. Wertheimer, 1880—1943)等三人。其中韦特海默通过对似动现象的研究,发表题为《关于运动知觉的实验研究》(1912年)一文。他认为,在一切心理现象中,整体是不可分为元素的,整体不是元素的总和,它先于元素并决定部分。K·科夫卡则主张心理学的任务是研究行为与心理物理场的因果关系。正是“场”的力量把刺激组成一定的完形,从而决定人看到的外界东西是怎么样的。W·柯勒对黑猩猩的学习方式和过程进行研究并提出“顿悟”的学习理论。由于他们对知觉和学习进行了富于启发性的探索,为知觉心理学和学习心理学的发展奠定了

① 华生:《行为:比较心理学导论》,9页,1914(英文版)。

② 斯金纳:《有机体的行为》,21页,1938。

理论基础。但把知觉经验组织的作用归因于脑的本能作用，则带有严重的唯心主义倾向和先验论色彩。

3. 精神分析学派

精神分析也称心理分析，建立于 1900 年，其代表人物是奥地利精神病医生、心理学家弗洛伊德（S.Freud，1856 - 1939）。在进行精神分析的治疗过程中，他发现对梦的解释可作为治疗精神病患者的一种方法，并把研究梦的结果和提出的解释写成《梦的解释》一书（1900 年）。弗洛伊德认为，梦是通向潜意识的，是被压抑的欲望的满足。其早期的主要理论是：①意识、前意识和潜意识；②压抑与抵抗；③梦的解释；④泛性论；⑤快乐原则与现实原则等。后期的主要理论是：①生的本能和死的本能；②伊底、自我和超自我等。精神分析除了有助于了解精神病因外，对哲学、社会学、社会心理学、文学和艺术均有重大影响。然而，它过分夸大潜意识因素在人的整个活动中的作用，便使心理分析变成形而上学。20 世纪 30 年代出现的新精神分析，已由生物学的观点转向社会学的观点，其特点是强调精神病的社会因素，重视文化因素对人格的影响。

除此之外，影响较大的尚有以瑞士心理学家皮亚杰（J.Paget）为代表的日内瓦学派、以美国心理学家马斯洛（A.Maslow）为代表的人本主义学派、以美国心理学家纽厄尔（A.Newell）为代表的认知学派以及原苏联心理学维果茨基为代表的社会历史学派。

中国素有“世界心理学的第一个故乡”之称（美国心理学史学家墨菲语）。仅以孔子（前 551 - 前 479）为例，他在《论语》中就论述了教育心理思想方面的很多问题。但我国现代心理学则始于晚清时期。1908 年，蔡元培在德国莱比锡大学攻读心理学等课程。1917 年，陈大齐在北京大学建立第一个心理实验室，这标志我国的心理学进入崭新时期。