

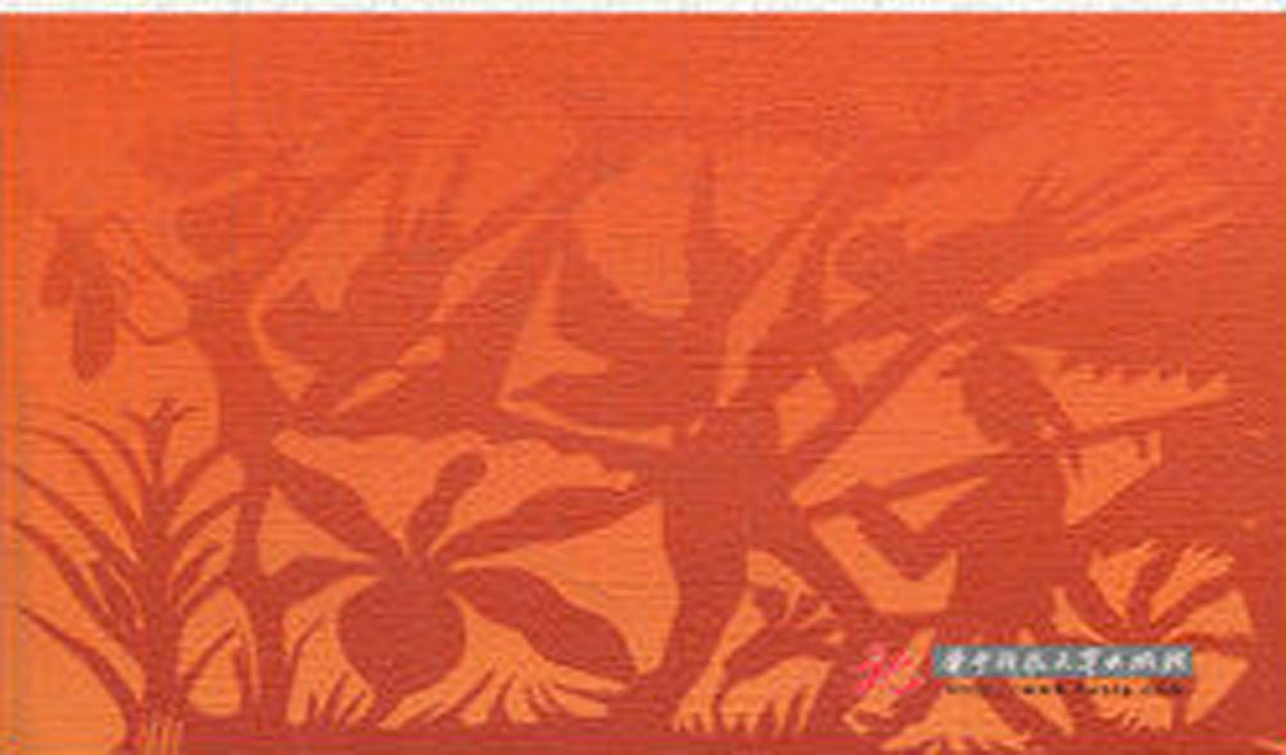


海外华文教育教材

XINLIXUE

心理学

李宁 李琳 编著



清华大学出版社
www.tup.tsinghua.edu.cn

海外华文教育系列教材·文化教育类

心 理 学

李 宁 李 屏 编著

华中科技大学出版社

中国·武汉

内 容 提 要

本教材较为全面、系统地阐述了心理学的基础理论、基本知识,共分十二章,分别是心理学概述、什么是心理、感觉和知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪和情感、意志、个性及个性倾向性、能力、人格。

首先,在内容上,注重心理学的基础理论与教育的实际、学生的心理特点和认知水平的紧密结合,减少纯理论内容的论述,增加具有实用意义的有关知识的介绍。

其次,教材中提供了大量的心理学图片、丰富的阅读材料,既拓展了教材的内容,又增加了教材的可读性和生动性。

最后,在每一章的末尾都设有思考题,力求能突出使用者应当掌握的重要知识点,同时也便于使用者及时复习巩固,从而更加准确地把握学习内容。

本教材可作为高等院校教师讲授心理学课程的教材,也可作为心理学及相关专业本科生使用的教材,还可以作为在职教师继续教育的教材。

图书在版编目(CIP)数据

心理学/李宁 李屏 编著. —武汉:华中科技大学出版社,2011.11
ISBN 978-7-5609- -

I. 心… II. ①李… ②李… III. - - IV.

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 号

心理学

李宁 李屏 编著

策划编辑:袁 冲

封面设计:范翠璇

责任编辑:史永霞

责任校对:周 娟

责任监印:熊庆玉

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北万隆印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:

字 数: 千字

版 次:2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 元



华中科技大学

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

心理学渗透于人们社会生活的各个领域,无论是工作还是生活,都离不开心理学,都需要心理学知识。而对于师范类学生及广大教师而言,学习与掌握基础的心理学知识与理论更是十分重要,也是十分必要的。

本书主要面向海外华文教育教师,是应新时期海外师资培训的新需求而编写的。目前海外华文教育教师的现状突出存在以下问题:学历普遍偏低,而且知识构成不全面、不完整。他们不仅缺乏第二语言教学理论的基础知识,而且大多没有学习过心理学基础理论。因此,为了能进一步提高海外华文教育师资的水平,本教材的编写是非常必要的。

本教材的编写基于海外华文教育师资培训的实际情况,主要介绍了心理学的基础理论及其在教育上的应用。

一、结构合理,层次清晰

本教材较为系统地阐述了心理学的基础理论、基本知识,力求使学生能形成一个比较完整的学科知识体系。全书共十二章,分别是心理学概述、什么是心理、感觉和知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪和情感、意志、个性及个性倾向性、能力、人格。

二、理论联系实际

本教材注重心理学的基础理论与教育的实际、学生的实际的紧密结合。

首先,对内容进行了适当增减。本教材尽力吸收心理学研究的最新成果,几乎每一章都为学习者提供一些阅读材料,丰富了教材内容,也增加了教材的可读性。同时考虑到学生的特点及水平,主要删减了心理的生理机制部分的知识内容。

其次,加强理论性和实用性的结合。教材的每一章在阐述了心理学的基础理论和基本规律后,都介绍了这些理论和规律在教育上的应用,以利于学生学以致用。

三、文字上通俗易懂

考虑到使用者的汉语水平,本教材在文字叙述上,力求做到准确、规范,浅显易懂,简洁明了,以符合使用者的实际情况。

此外,在每一章的末尾都设有思考题,力求能突出使用者应当掌握的重要知识点,同时也便于使用者及时复习巩固,从而更加准确地把握学习内容。

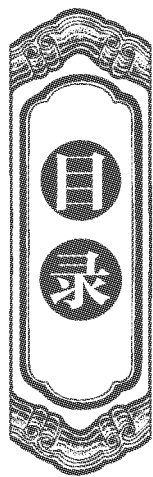
本书编写的具体分工:李宁撰写第三、四、五、十、十一、十二章;李屏撰写第一、二、六、七、八、九章。全书由李宁统稿、定稿。

本书在编写过程中参考、引用和借鉴了大量的文献资料,在此谨向它们的作者致以诚挚的谢意。

由于编者的水平有限,书中一定还存在许多不足或不当之处,恳请各位读者批评指正,我们定将虚心学习、不断改进。

编 者

2010年10月于华侨大学华文学院



第一章 心理学概述	1
第一节 什么是心理学	1
第二节 心理学的作用	5
第三节 心理学的研究方法	6
第二章 什么是心理	11
第一节 心理的器官	11
第二节 心理产生的方式	15
第三节 心理的内容	19
第四节 心理的结构	22
第三章 感觉和知觉	25
第一节 什么是感知觉	25
第二节 感觉的种类	27
第三节 知觉的种类	32
第四节 感受性和感觉阈限	41
第五节 知觉的特征	44
第六节 感知规律在教学中的应用	50
第七节 观察和观察力的培养	51
第四章 记忆	53
第一节 什么是记忆	53
第二节 记忆过程的分析	58
第三节 记忆的品质和教育	72
第五章 思维	74
第一节 什么是思维	74
第二节 思维过程和思维形式	77
第三节 问题解决的思维过程	80
第四节 思维的品质和教育	86
第六章 想象	90
第一节 什么是想象	90
第二节 想象的种类	91
第三节 想象的品质和教育	95

第七章 注意	98
第一节 什么是注意	98
第二节 注意的种类和教育	100
第三节 注意的品质和教育	105
第八章 情绪和情感	109
第一节 什么是情感	109
第二节 情绪的种类	113
第三节 情感的种类	117
第四节 情感和教育	119
第九章 意志	123
第一节 什么是意志	123
第二节 意志行动的过程	124
第三节 意志的品质和教育	127
第十章 个性及个性倾向性	131
第一节 什么是个性	131
第二节 需要	133
第三节 动机	137
第四节 兴趣	142
第十一章 能力	146
第一节 什么是能力	146
第二节 智力理论	147
第三节 能力测验	154
第四节 能力和教育	160
第十二章 人格	168
第一节 什么是人格	168
第二节 人格理论	173
第三节 人格测验	183
第四节 人格和教育	187
参考文献	196

第一章

心理学概述

心理学是一门古老而又年轻的科学。心理学成为一门独立学科之后,理论研究取得了很大进展,应用也十分广泛。学好心理学是从事教育工作的前提条件。

第一节 什么是心理学

心理学是一门研究心理现象发生、发展及其规律的科学。

一、心理学的研究对象

心理学(psychology)是一门研究心理现象发生、发展及其规律的科学。它不是社会科学,也不是自然科学,而是一门独立的基础科学。

心理学主要研究人的心理现象,但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。和物理、化学等现象不同,心理现象看不见,摸不着,他人无法直接进行观察,但是通过对行为的观察和分析,可以客观地研究心理。因此,心理学还研究行为及其与心理的关系。

二、心理学的起源

心理学是一门古老而又年轻的科学,正如德国心理学家艾宾豪斯(H. Ebbinghaus, 1850—1909)所说:“心理学有着漫长的过去,但只有短暂的历史。”科学心理学的发展有两大源头:一是自古流传的哲学;二是兴起于19世纪的生物学和生理学。

心理学(psychology)一词,最早是由希腊语中的 psykhe(灵魂)和 logos(学问)两个词组成的,意思是“研究灵魂的学问”。人类很早就试图对灵魂做出解释和说明,这些解释和说明形成了最初的心理学思想。

亚里士多德(Aristotle, 前384—前322)的《灵魂论》是世界上第一部论述各种心理现象的专著。在这部著作中,他把人的灵魂看做是生活的动力和生

命的原理,是身体存在的形式;认为灵魂支配身体活动,有自己的活动规律。

中国的荀子(约前 313—前 238)认为“形具而神生,好、恶、喜、怒、哀、乐藏焉”。范缜(约 450—515)更明确地指出:“形者,神之质;神者,形之用”,“形存则神存,形谢则神灭也”。他们都认为先有物质的身体后有心理,身体是心理活动的基础,心理活动是身体的机能。

古代哲学思想家们对心理问题的探讨和论述,虽然论及了心理学中的一些重要问题,但由于缺乏科学的论据,因此并未使心理学成为一门独立的科学。

直到 19 世纪中后期,随着生物学、生理学等自然科学和实验方法的飞速发展,人们逐渐把自然科学的研究方法和研究成果直接引入到心理研究中,心理学才慢慢脱离哲学的怀抱。1879 年,德国心理学家冯特(W. Wundt, 1832—1920)(见图 1-1)在德国莱比锡大学创建了世界上第一个心理学实验室,这标志着科学心理学正式诞生。从此,心理学从哲学中完全分化出来,成为一门独立发展的科学。冯特也因此被誉为“实验心理学之父”,乃至“心理学之父”。



图 1-1 冯特

三、心理学的发展

自从心理学成为一门独立的科学之后,其理论研究取得了很大的进展,应用范围也非常广泛。而且随着人们实际生活的迫切需求和相关学科不断发展,心理学的研究领域和应用范围还在进一步扩大。图 1-2 所示为心理学与实际生活和相关学科的密切联系。目前,心理学已经在普通心理学的基础上派生出了一百多个分支学科,形成一个分支众多的心理科学结构体系。

普通心理学研究人的心理现象、心理活动发生和发展的一般规律,以及心理学的基本原理、基本方法。它既对心理学各个分支的研究成果进行概括,又是心理学各个分支的理论基础。

心理学的分支学科大体来看可分为以下四个方面。

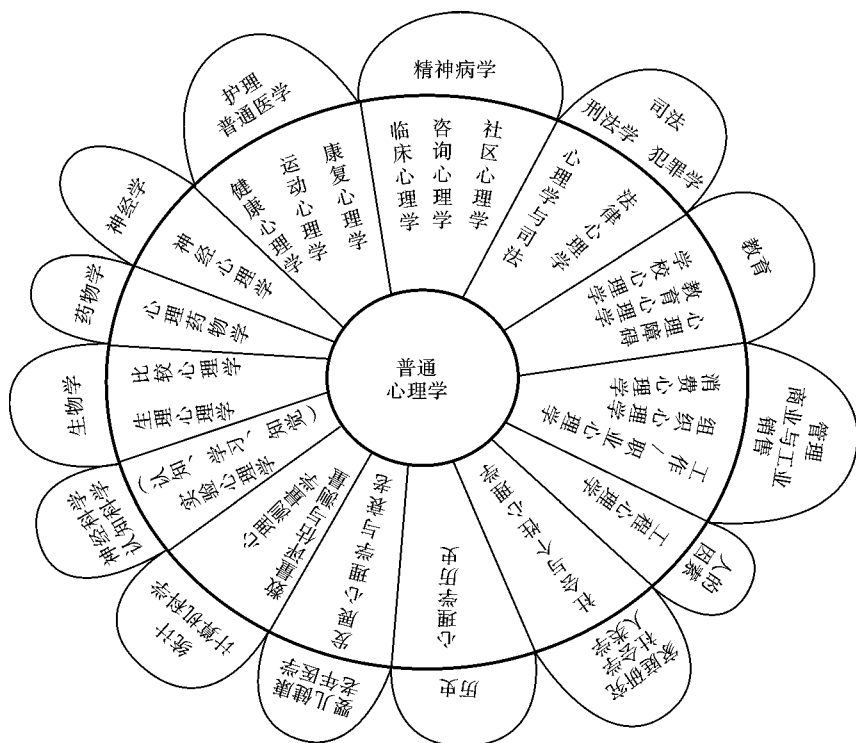


图 1-2 心理学的研究领域

(1) 研究人的心理过程和个性心理的分支:认知心理学、情绪心理学、人格心理学等。

(2) 研究不同主体心理活动规律的分支:幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、成年心理学、老年心理学等。

(3) 研究不同社会实践领域中人的心理活动规律的分支:管理心理学、教育心理学、人事心理学、交通心理学、工程心理学、工业心理学、法律心理学、医学心理学、健康心理学、数学心理学、运动心理学等。

(4) 研究心理学的方法和技术的分支:心理统计学、心理测量学、实验心理学等。

科学心理学这一百多年来的发展不仅体现在其学科结构体系的逐步形成和完善上,还体现在心理学不同理论流派的异彩纷呈、百家争鸣上(见表1-1)。

表 1-1 现代心理学的主要流派

流派名称与年代	主要人物	研究对象	基 本 观 点
构造主义 1879—1900	冯特 铁钦纳	意识的结构	用内省法研究人们的意识,认为意识内容可以分解为感觉、意向、激情三要素
机能主义 1890—1930	詹姆士 杜威	意识的功能	强调意识的作用和功能,认为意识体验的适应性目的比结构更重要
格式塔心理学 1912—1940	韦特海默 考夫卡 苛勒	意识的组织	反对把意识分析为元素,强调心理作为一个整体、一种组织的意义,认为“整体大于部分之和”
行为主义 1913—至今	华生 斯金纳	环境对人和动物外显行为的影响	反对研究意识,主张科学心理学应当研究可观察的外显行为;反对内省法,主张实验法
精神分析学派 1900—至今	弗洛伊德	决定行为的无意识因素	儿童时期的无意识经验是人格特征与心理障碍的根源,强调对动机和无意识现象的研究
认知心理学 1950—至今	奈瑟 皮亚杰	思维等复杂的心理过程	心理学需要了解人是如何获取、储存和加工信息的
人本主义心理学 1950—至今	罗杰斯 马斯洛	人类所独有的特殊经验	人是自主的理性的动物,具有自我发展的潜能,与动物有本质的区别

第二节 心理学的作用

学习心理学有助于了解人们心理和行为发生、发展的原因和规律,从而提高自身的心理素质和活动效率。不仅如此,我们还可以运用心理学的原理和方法去预测和控制心理现象的发生和发展,为不同领域的实践服务。

心理学与教育也有着密切的关系:一方面,心理学是教育的理论依据之一;另一方面,教育也是促进心理学发展的一种重要动力来源。因此,学好心理学是从事教育工作的前提条件。

一、心理学是指导人生的法宝

对于个人来说,学习心理学有助于人们全面、深入地认识自己,有助于正确理解和分析自己行为或心理活动的原因,有助于认清自身存在的不足和潜能,并能为人们改善不足和发展潜能提供科学的指导。而且,学习心理学还有助于预测和调节人们的行为和心理活动,使行为更具适应性,使心理更健康。可以说,心理学是个人成长和发展的良师益友,个人要适应社会、完善自我,心理学知识是必不可少的。正如美国心理学家班杜拉(A. Bandura, 1925—至今)所说:“心理学不能告诉人们应当怎样度过一生,但是,它可以给他们提供影响个人变化和社会变化的手段。而且它能帮助他们去评估可供选择的生活方式及社会管理的后果,然后作出价值抉择。”

在现代社会里,只有身体和心理两方面都健康的人,才可称为真正的健康者。只有促进自身的心理健康,才能更顺利而有效地适应教育和教学环境。这无疑今后做好教育工作的一项重要的前提条件。

二、心理学是了解学生的工具

学习心理学理论,还有助于了解学生的心理年龄特征和个性特征。例如,了解并掌握了两性在心理上的差异(见表 1-2),既能够形成对待男女学生的正确态度,又能够因材施教。这对于指导未来的教育实践工作,提高教育工作的效率,具有重要的意义。若掌握了学生的学习心理,就能采用较为恰当的教学方法并合理组织教学内容,这样则能提高课堂教学效果和学生的学习质量。

表 1-2 两性在心理上的差异

项 目	优 先 者	
	男	女
感觉敏感度	—	—
知觉和注意	长于空间定位	能迅速转移注意,观察细心
智力测验	青春期后,分数追上女孩	在十岁前分数高于男孩
道德行为	十岁前差别不大	十岁以后女孩优于男孩
情绪行为	十岁以后男孩优于女孩	十岁前差别不大
擅长和倾向	机械、数字和抽象关系	记忆、语言文字
文艺内容爱好	打斗、冒险、旅行	爱情故事和家庭生活
职业选择	机械、计算、科学	文艺、音乐、教育、服务

此外,学习心理学理论知识,掌握心理健康的标准,掌握帮助和提高学生心理调适的基本技能,则能够提高学生的心理素质、增强学生的社会适应能力,最大限度地促进学生健全人格的发展。

第三节 心理学的研究方法

由于心理现象的特殊性和复杂性,心理学应该采取客观的研究方法,目前主要有实验法、观察法、调查法和测验法等。

一、实验法

实验法是指有目的、有计划地控制一定的条件或创设一定的情境,以引起被试的某些心理活动,从而进行分析研究的一种方法。它是心理学最基本、最常用的方法。

实验法有两种形式:实验室实验法和自然实验法。

1. 实验室实验法

实验室实验法是指在实验室里借助各种仪器设备,严格控制实验条件来进行研究的一种方法。实验室实验法通常多用于研究心理过程和心理活动的生理机制等方面的问题。

实验室实验法便于严格控制各种无关因素,有助于发现事件的因果关系;实验所得结果不仅准确而且还能进行重复验证,具有较高的信度。但由于是在人为的条件下进行的,被试的主观态度和情绪等,可能会在一定程度上影响实验结果;同时,由于研究脱离了实际情境,实验所得结论也因此难以推广到日常生活中去。

小知识

研究“室内光亮度对学生视觉阅读效果的影响”

选择正常的同等视力的一些学生作为被试,在实验室的设备条件下,一面控制室内光亮度的不同变化,一面测量被试在不同亮度下阅读的速度,然后对实验所获得的各项数据,加以处理和分析,即可得到某种光亮度对视觉阅读最适宜的实验结果。

2. 自然实验法

自然实验法,也叫**现场研究法**,是指在日常生活条件下,实验者有目的、有计划地创设和控制一定的条件,来研究人的心理活动的一种方法。

自然实验法把实验研究和人们的日常活动密切结合,比较自然,易于实施,所得结果较符合实际。因此,研究结果具有较高的外在效度,能推广到实验以外的情境。但自然实验法的不足在于,实验的条件控制不如实验室实验法那么严格,有些因素和条件不易排除。这种方法被广泛用于研究教育心理学、儿童心理学和社会心理学的大量课题中。

小知识

研究“评价(表扬和批评)对激发学生积极性的作用”

实验者选择几名条件相当的学生作为被试,把他们随机分成四个评价性质不同的组,然后让所有被试做算术加法练习五天,每天练习十五分钟。在评价时,表扬组只给予表扬;批评组只给予批评;受忽视组不给予任何评价,只让他们听其他两个组的学生受表扬和受批评;控制组则不给予任何评价,也听不到别人的评价。最后检查学习效果,发现表扬组最好,批评组第二,受忽视组第三,控制组最差。这说明:对激发学生的学习积极性,表扬和批评都是必要的,而且应以表扬为主,不作任何评价反而会降低学习积极性。

二、观察法

由研究者直接观察记录个体或群体在自然状态下的活动,来了解人的心理活动的方法,叫做**观察法**,必要时也可借助一些设备、仪器,如通过单向玻璃、摄像机和电视监视器等进行观察。科学的观察要有明确的目的和计划,要较系统地、长期地进行,对观察的具体情境和被试的各种表现要作详细的记录,对系统观察所获得的材料要做出科学的分析和评估。

观察法可分为两种:自然观察法和控制观察法。

自然观察法,又称“**现场观察**”,指的是研究者在一完全自然的状态中对被试的行为进行观察。

控制观察法,指的是将被试集中在预先设置的情境中,让他们自由活动,或者规定一些任务让他们去完成,对被试的一些特定行为进行仔细而系统的观察。

观察法的优点:观察到的被试的心理与行为比较真实、自然,不会受实验情境的干扰和影响。

但观察法也有以下不足之处:

- (1) 在自然条件下,事件很难按严格相同的方式重复出现;
- (2) 在自然条件下,出现某种行为表现或心理现象的因素是多方面的,因此对观察到的结果难以精确地解释其原因;
- (3) 由于未对条件加以控制,观察时可能出现不需要的研究对象,而要研究的对象却没有出现;
- (4) 观察结果容易受到观察者自身因素(如,观察者的能力、主观态度、情绪等)的影响。

三、调查法

调查法的主要特点是预先拟定好问题,然后以问问题的方式,要求被调查者针对所问的问题回答自己的态度或想法。调查的对象可以是被研究者本人,也可以是周围的一些熟悉被研究者的人。调查可以采用两种方式进行:口头调查(访谈法)和书面调查(问卷法)两种。

1. 访谈法

访谈法是以面对面提问的方式进行的,即研究者向被调查者口头提出提前准备好的问题,然后随时记录被调查者的回答和反应。要使访谈法能顺利且有效地进行,首先应创设一种坦率、信任、尊重的良好气氛,使被调查者愿意

接受并能积极配合访谈;同时,研究者应具有良好的研究素质,事先接受一定的培训,做好充分的准备,尽量使访谈标准化,记录指标的含义保持一致。

访谈法的优点:研究者可以直接控制访谈的进程,可以以不同的方式考查被调查者对问题回答的真实程度,还可以根据被调查者的反应,提出临时应变的问题,等等。

访谈法的缺点:比较浪费时间,一定时间内调查的数量有限,并且对研究者自身的素质要求较高。

2. 问卷法

问卷法是根据研究课题的要求,设计问题表格和相应内容让被调查者自行填写,以收集资料的方法。所收集的资料一部分是被调查者的个人资料,另一部分则是被调查者所填写的对问题的态度或看法。而为了消除被调查者的顾虑,使被调查者能放心地真实作答,一些调查问卷可用不记名的方式进行。发放问卷的方式可以采用直接发放问卷、邮寄问卷、网络问卷调查等多种形式进行。

问卷法的优点:简便易行;省时、省力、经济,可以同时向许多人收集同类型的资料。

问卷法的缺点:问题的设计有一定难度,发放的问卷难以全部收回,问卷的填写难以完全避免一些主客观因素的干扰。

四、测验法

测验法是采用标准化的心理量表,对被试的某些心理特征进行测量和评定的方法。心理测验的种类很多,如:根据目的的不同,可分为能力测验和人格测验;根据一次测量的人数的不同,可分为个别测验和团体测验;根据测验材料的不同,可分为文字测验和非文字测验等。

不过,对人进行心理测验涉及的因素较复杂,标准化测验量表的编制也较困难,实施结果的精确性和可信性也需要在测定之后的较长时期才能看得出来。但这种方法如果能和其他方法配合使用,仍然是心理学研究当中的一种常用方法。

五、其他方法

1. 个案分析法

个案分析法是通过对研究对象进行长期系统的了解来研究其心理活动的

方法。这种方法常用于发展心理学、教育心理学中,如对同卵双生子的研究、儿童早期环境研究等。

2. 作品分析法

作品分析法是根据研究对象的作品,研究其心理活动的方法。如教师通过分析学生的日记、作文、图画、作业等来研究学生的心理活动。



思考题



1. 心理学的研究对象是什么?
2. 科学心理学是何人、何时、何地建立的?
3. 现代心理学的主要流派有哪些? 其主要代表人物分别是谁?
4. 谈谈为什么要学习心理学?
5. 简述心理学的主要研究方法。