

高

等

学

校

公

共

课

教

材

心理学

Xin Li Xue

人民教育出版社

杨善堂
刘万里
欧晓霞
王玲\编著

高等学校公共课教材

心 理 学

杨善堂 刘万里 编著
欧晓霞 王 玲

人民教育出版社

• 北京 •

图书在版编目(CIP)数据

心理学/杨善堂等编著. —北京:人民教育出版社,

2005

高等学校公共课教材

ISBN 7-107-18578-0

I. 心...

II. 杨...

III. 心理学—高等学校—教材

IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038531 号

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京天宇星印刷厂印装 全国新华书店经销

2005 年 9 月第 1 版 2006 年 7 月第 2 次印刷

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张: 19.375

字数: 453 千字 印数: 2 001~5 000 册

定价: 27.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版科联系调换。

(联系地址:北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编:100081)

序

/林崇德

当前，心理学在我国的发展已进入了近乎“灼热”的阶段。这固然有理论心理学界研究成果的影响，更由于各种实践领域向心理学提出了新要求，从客观上要求心理学为各类实践服务。为此，心理学的著作踊跃地出版，很难统计近年来出了多少本心理学的书籍。在我国高校，心理学系（或专业）已超过了40个；各类师范院校、艺术院校、医学院校和综合性大学都开设了心理学课程，因此，心理学的教材格外重要。为了保证心理学的教学有效地进行，在选择心理学的教材上，尽管“量”很大，但更多地是看中其“质”，即挑选更为优秀的教材。于是，心理学教材出版又进入了新一轮的竞争。

在这场竞争中，杨善堂教授等所编著的高等学校公共课教材《心理学》（人民教育出版社出版），读书稿后我认为颇有新意。首先是目标新，它从21世纪教师的“师德”与“业务能力”的根本素质出发，对学习者的——未来教师提出了“双目的”的教学要求，既要达到将心理学知识运用于未来的教育实践，又要提高自我修养。其次是结构新，它从心理学的知识结构、未来教师的能力结构和课程教学结构三个方面出发，强调心理学教材的完整性、开拓性和创新性。再次是内容新，它不

仅引入了近几年心理学界出现的研究新成果，而且加入的第四和第五编的内容是一般心理学教材所没有的。最后是体例新，它在编写体例上各编以导语、正文、小结、知识自测题、心理品质的自我测量依次排列，新颖不俗，给人启迪。因此，我认为杨善堂教授等编著的新教材《心理学》的新意浓，并具有竞争价值。

在心理学的性质上，我一贯主张心理学是“人学”。凡是有人群的地方，就有人的心理，且产生人的行为，这就需要心理学。21世纪的人是“高智慧、高情感、高个性、高创造”的人。为了使人更好地突出这“四高”，就要求心理学发挥其价值，以体现“以人为本”的哲理。为此，我希望更多的心理学家走出实验室，投身或参与到社会实践和社会生活中去，承担“两个文明”，特别是“精神文明”的重任。也正因为如此，所以在心理学的教学与研究中，理论联系实际、理论心理学与应用心理学相融、相通、相结合就显得格外重要了。杨善堂教授等编著的《心理学》教材正是在这个方面作了尝试，也下了工夫，这是难能可贵的。

是为序。

2004年3月11日

于北京师范大学

（本序作者系北京师范大学心理学院教授，博士生导师，中国心理学会副理事长。）

前 言

前 言

本书是普通高等学校教学改革重点课程的实验研究成果。它既可作为高等学校公共必修课“心理学”的教材，也可供大学生及教师、家长阅读与参考。

本书编著的宗旨是：紧扣高师生的培养目标，突出能力的培养。即通过对心理科学最基本知识的讲授，让高师生掌握并会运用这些知识去从事未来的教育、教学工作，从而提高其教学素养；让高师生知道怎样去完善自己的心理品质，从而提高其自我的心理素养。

除实现上述“双目的”外，还考虑到 21 世纪对教师职业角色的要求：他们不仅应该了解教育对象的心理面貌，还要了解自身所从事的教师职业心理特点；他们不仅是某科专任教师，还应成为学生心理保健的医生；他们不仅是一位所教专业的学者，还应是一位会从事学生心理研究的行家。我们认为，所有这一切，心理学应该，也能够承担起这独特的作用，体现其心理科学的教育实践价值。

在知识结构上，本书共 19 章：绪论简介心理科学，使学生对心理学及人的心理全貌有总体的了解；认知、情意、个性三篇共 12 章，阐述心理学最基本的原理与规律，以及规律在

教学、自我完善上的应用；心理保健篇共2章介绍医学心理学、咨询心理学的相关知识；角色心理篇共3章，论述发展心理学、教育心理学和社会心理学的相关知识；学生心理研究篇，简要介绍学生心理研究的基本知识与方法，以及学生心理鉴定的基本内容。各章内容的取舍，一是以未来中学教师（包括小学教师）必备的、基本的心理学知识为基点；二是遵循“科学、精练、实用、可操作”的原则。在知识的阐述、论证上，力求做到科学性及内容上的先进性。

在能力结构上，本书通过“双主线”结构以提高学生教学能力与心理自我完善能力。一是在各章理论、规律的阐述中自然引发出培养和教育的措施，让其知道应怎样去“教”，怎样去“育”；二是各章都有心理自我完善的内容，并附有心理品质的自我测量，以便更好地完善自我，突出了实用性与可操作性。

在教学结构上，心理学的基础理论采用概念、规律、应用“三段式”。内容较精练，重点突出，便于课堂精讲。其余各章内容详略得当。由于教学时数之限，且师范院校图书馆内有关心理学书籍甚少，有些篇章如心理咨询、学生心理研究等不能在课堂上精讲，故写得通俗、详尽，供学生自学、课堂讨论、专题讲座或实践作业之用。

在编写形式上各编以导语、正文、小结、知识自测题、心理品质的自我测量依次排列，力求新颖，富于启发。

本书编写得到了我国有突出贡献的专家、中国心理学会副理事长、北京师范大学教学指导委员会主任林崇德教授的关心、支持，并亲自审阅、作序。在此书出版之际，特向林崇德教授致以崇高的敬意与感谢。此书出版得到了人民教育出版社领导的大力支持，尤其是吕达副总编和魏运华博士做了大量编审工作，付出了艰辛的劳动，在此一并致以谢意。

本书由杨善堂编写第一、十、十五、十六、十八、十九章，刘万里编写第四、五、六、十四章，欧晓霞编写第七、九、十一、十二、十三章，王玲编写第二、三、八、十七章。杨善堂对各章进行了修改，整合。

编写时我们虽力求做到科学性、先进性、实用性、新颖性，但限于编著者水平，一定存有许多不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便今后修订。

编著者

2004年4月10日

目 录

目 录

第一章 绪论.....	1
第一节 心理科学概述.....	2
一、心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学.....	2
二、心理学是一门渊源数千载而历史仅百年的科学.....	3
三、心理学是一门介于自然科学和社会科学的中间科学	3
四、心理学既是一门理论科学,也是一门应用科学.....	4
五、心理学是一门大有发展前途的科学.....	4
第二节 心理现象.....	6
一、心理过程.....	6
二、个性心理.....	7
第三节 人的心理实质.....	9
一、脑是心理的器官.....	9
二、心理是对客观现实的信息加工	11
小结	14
知识自测题	14
心理学学派简介	15

◎ 第一编 认知篇

第二章 注意	19
第一节 注意概述	19
一、什么是注意	19
二、注意的功能	22
三、注意的品质	23
第二节 注意的种类及规律	26
一、无意注意	26
二、有意注意	29
三、有意后注意	30
第三节 注意规律的应用	32
一、注意规律在教学中的应用	32
二、注意的自我完善	36
小结	41
知识自测题	41
注意力的自我测量	44
 第三章 感觉与知觉	46
第一节 感觉与知觉概述	46
一、感觉的一般概念	46
二、知觉的一般概念	48
三、感知觉的重要意义	50
第二节 感知觉的基本规律	51
一、感觉的基本规律	51
二、知觉的基本特性	57
第三节 感知觉规律的应用	62

一、感知觉规律在教学中的应用	62
二、感知能力的自我完善	68
小结	74
知识自测题	74
观察力的自我测量	76
 第四章 记忆	82
第一节 记忆概述	82
一、记忆的概念	82
二、记忆的基本过程	83
三、记忆的分类	84
四、记忆的模型	85
五、记忆的品质	87
第二节 记忆的规律	88
一、编码—识记的规律	88
二、储存—保持的规律	91
三、提取的规律	97
第三节 记忆规律的应用	99
一、记忆规律在教学上的应用	99
二、记忆的自我完善	102
小结	107
知识自测题	107
记忆力的自我测量	108
 第五章 想像	119
第一节 表象与想像概述	119
一、什么是表象	119
二、什么是想像	121

第二节 想像的种类及规律·····	127
一、无意想像·····	127
二、有意想像·····	127
第三节 想像规律的应用·····	130
一、在教学中培养学生的想像力·····	130
二、想像力的自我完善·····	136
小结·····	138
知识自测题·····	139
想像力的自我测量·····	140
 第六章 思维·····	 146
第一节 思维概述·····	146
一、什么是思维·····	146
二、思维的种类·····	149
三、思维的认知加工方式·····	153
四、思维的品质·····	155
第二节 思维的规律·····	156
一、概念的掌握·····	156
二、解决问题的一般思维模式·····	162
第三节 思维规律的应用·····	171
一、思维规律在教学上的应用·····	171
二、思维的自我完善·····	178
小结·····	186
知识自测题·····	186
直觉思维的自我测量·····	189

◎ 第二编 情意篇

第七章 情绪、情感	197
第一节 情绪、情感概述	197
一、什么是情绪、情感	197
二、情绪、情感的基本形式	199
三、情绪的基本状态	201
四、高级的社会情感	204
五、情感的品质	206
第二节 情绪、情感的一般规律	208
一、情绪、情感产生的心理机制	208
二、情绪、情感的两极性	210
三、情绪、情感的功能	211
第三节 情绪、情感规律的应用	213
一、情绪、情感在教学中的应用	213
二、情绪、情感的自我完善	218
小结	224
知识自测题	224
情绪、情感的自我测量	226
第八章 意志	233
第一节 意志概述	233
一、意志的本质	233
二、意志的作用	236
三、意志品质	237
第二节 意志的基本规律	240
一、意志和认知	240

二、意志和情感·····	241
三、意志行动的过程·····	242
第三节 意志规律的应用·····	249
一、意志规律在教学中的应用·····	249
二、意志的自我完善·····	252
小结·····	254
知识自测题·····	255
意志品质的自我测量·····	257

◎ 第三编 个性篇

第九章 动机·····	263
第一节 动机的概述·····	263
一、什么是动机·····	263
二、动机的功能·····	264
三、动机的种类·····	264
第二节 动机的一般规律·····	266
一、动机产生的心理机制·····	266
二、中等水平的动机强度个体行为的积极性最高，最利于课题的解决·····	270
三、影响动机产生的因素·····	270
第三节 动机规律的应用·····	275
一、在教学中培养和激发学生的学习动机·····	275
二、动机的自我激励·····	279
小结·····	281
知识自测题·····	281
学习动机的自我诊断·····	282

第十章 自我意识	285
第一节 自我意识概述	285
一、自我意识的概念	285
二、自我意识的结构	286
三、自我意识与个性	289
第二节 自我意识发展的一般规律	292
一、自我意识的发生	292
二、自我意识发展的一般规律	293
第三节 自我意识规律的应用	297
一、自我意识规律在教学中的应用	297
二、自我意识的完善	303
小结	309
知识自测题	309
“您是怎样的一个人”自测题	310
第十一章 能力	313
第一节 能力的概述	313
一、能力及种类	313
二、智力的结构	316
三、能力的测量	319
第二节 能力的一般规律	324
一、能力与知识技能的关系	324
二、能力的个别差异	325
三、能力的形成与发展的因素	332
第三节 能力规律的应用	335
一、能力规律在教学中的应用	335
二、能力的自我完善	338
小结	341

知识自测题·····	341
创造力的自我测量·····	342
第十二章 气质 ·····	349
第一节 气质的概述 ·····	349
一、气质的定义·····	349
二、气质的心理特性·····	350
三、气质的类型·····	351
四、气质理论·····	353
第二节 气质的规律 ·····	357
一、高级神经活动类型是气质的生理基础·····	357
二、气质的天赋性·····	358
三、气质本身无好坏之分·····	359
第三节 气质规律在教育中的应用 ·····	360
一、气质规律在教学中的应用·····	360
二、气质的自我完善·····	363
小结·····	364
知识自测题·····	364
气质类型的自我测量·····	365
第十三章 性格 ·····	369
第一节 性格的概述 ·····	369
一、什么是性格·····	369
二、性格的结构与结构特征·····	371
三、性格类型·····	374
第二节 性格的规律 ·····	377
一、性格形成的心理机制·····	377
二、性格与气质、能力的关系·····	378

三、影响性格的形成与发展的因素·····	380
第三节 性格规律的应用·····	385
一、性格规律在教学中的应用·····	385
二、性格的自我完善·····	389
小结·····	393
知识自测题·····	394
个性的自我测量·····	395

◎ 第四编 心理保健篇

第十四章 心理健康·····	402
第一节 心理健康概述·····	403
一、心理健康的概念·····	403
二、心理健康的标准·····	404
三、心理健康的意义·····	406
第二节 青少年常见的心理异常及影响因素·····	408
一、青少年常见的心理异常表现·····	408
二、影响心理健康的因素·····	416
第三节 心理健康的维护·····	418
一、学生心理健康的维护·····	418
二、心理健康的自我维护·····	420
小结·····	423
知识自测题·····	424
“你的心理是否健康”自测题·····	424
第十五章 心理咨询·····	427
第一节 心理咨询概述·····	427
一、心理咨询的概念·····	427