

# 心理学

## 理论与 实践

◎ 杨 玲 主编



兰州大学出版社

LANZHOU UNIVERSITY PRESS

西北师范大学继续教育通识类教材丛书

# 心理学

## 理论与实践

◎ 杨玲 主编

兰州大学出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

心理学理论与实践/杨玲主编. —兰州:兰州大学出版社, 2006. 2

ISBN 7-311-02709-8

I. 心... II. 杨... III. 心理学—师范大学—教材  
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 151404 号

---

**心理学理论与实践**

杨 玲 主编

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水南路 222 号 电话:8912613 邮编:730000

E-mail: [press@onbook.com.cn](mailto:press@onbook.com.cn)

<http://www.onbook.com.cn>

---

兰州大学出版社激光照排中心排版

兰州军区空军印刷厂印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 10.75

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

字数: 278 千字 印数: 1~7000 册

---

ISBN7-311-02709-8/B·55 定价: 21.00 元

本丛书由西北师范大学继续教育五年教改工程  
课程改革项目资助

## 丛书编委会

主任：杨新科

副主任：王宗礼 李元旦 陶炳海

委员：刘旭东 杨晓宏 任遂虎 武和平

王翠英 杨玲 毛乃佳 柳春敏

俞树煜 孙晓玲 宫玉梅 王卫军

王等等 李红霞 曹依民 陈红升

## 总 序

近年来,随着经济全球化的进程、知识经济的来临以及我国社会主义现代化事业的全面推进,我国的教育事业面临着新的挑战和新的发展机遇。社会主义现代化事业的全面发展,素质教育和终身教育理念的确立,基础教育的改革发展,要求高等教育与之相适应。继续教育是普通高校教育事业的重要组成部分,也是高等院校服务社会的重要途径,大力发展普通高校的继续教育事业,是时代和社会的必然要求。

成人学历教育是西北师大继续教育的主体。由于受经济社会发展程度的制约,我国的高等教育发展滞后,特别是西部欠发达地区,这一情形更为突出。因此,许多适龄人口在过去失去了接受高等教育的机会。发展成人学历继续教育,既是我国教育发展的现状决定的,也为广大没有接受高等教育的适龄人口提供了接受高等教育的机会。但综观我国的成人学历教育,我们就会看到,我国的成人学历教育还存在着与我国经济社会发展不相适应的问题。具体来说主要是:第一,成人学历教育的教学内容和教学方式,不能很好地体现时代发展和科学技术发展的新进展和新成就,未能充分反映我国教育改革特别是基础教育改革的新理念、新经验;第二,成人学历继续教育存在着简单地移植普通高等教育模式的情形,不能密切结合成人学生身心发展的特点,不适应成人学习者的学习需求和学习特点;第三,成人学历教育不能很好地体现各学历层次之间教学内容的衔接关系,未能形成本专科之间教学内容既相互联系又相互区别的要求,存在着不同学历层次之间教学内容重复和不相衔接的问题;第四,过分重视知识的传授,忽视了实践环节的培养,忽视了成人的自主参

与,不能很好地整合和提升成人学习者的工作经验等等。这些问题的存在,严重制约了成人学历教育教学质量的提高,也影响了成人学历教育的社会声誉。因此,大力改革成人学历教育,是经济社会发展的要求,也是成人学历教育自身良性发展的要求。

鉴于我们对成人学历教育中存在的上述问题的分析,西北师大着手进行了新一轮成人学历教育改革。学校适时召开了继续教育工作会议,认真研究了继续教育的现状和面临的挑战,制定了继续教育发展的指导思想和发展规划,决定实施“继续教育五年教改工程”。“继续教育五年教改工程”的指导思想是:以“教育要面向现代化、面向世界、面向未来”和“三个代表”重要思想为指导,全面贯彻和落实科学发展观,坚持中国特色社会主义的办学方向,适应经济社会发展 and 基础教育改革发展的要求,结合成人特点,以教育教学观念的转变和素质教育理念的确立为先导,在保持知识传承的同时,改造传统专业,拓宽专业口径,更新课程设置,优化课程结构,改革教学内容和教学方式方法,强化实践环节和创新能力的培养,加强教学管理,全面推进素质教育,提高人才培养的质量,更好地为基础教育改革发展和社会经济发展服务。从这一指导思想出发,学校对成人学历教育进行了一系列改革,取得了较好的成效。

课程体系改革和课程建设是西北师大“继续教育五年教改工程”的核心内容。围绕着“形成一个体现时代要求的、符合成人特点的、突出教师教育特色的继续教育课程体系”这一核心,在全面分析成人学历教育的特点和问题的基础上,本着“厚基础、宽口径、强能力、重实践”的原则,我们对原有的课程体系进行了改革。按照通识类课程、专业核心类课程、职业技能类课程各占一定比例的课程模块结构,初步构建了一个既能保证专业培养基本规格,又能体现成人学习者身心发展的特点,可以灵活组合的、有弹性的课程体系。在改革课程体系的同时,大力加强了课程建设,改革了课程内容和课程实施方式。

教材建设是课程建设的重要载体,也是课程建设成果的体现。

本次由兰州大学出版社出版的“西北师范大学继续教育通识类教材丛书”,就是我校继续教育“通识类课程”建设的一个重要成果。通识类课程建设的理念,拓宽了传统的“公共课”的课程设置思维,体现了如下特点:一是本着“厚基础、宽口径”的原则,增加了通识类课程门类,加大了该类课程在整个课程体系中的权重。通识类课程门数由原来的三门公共课增加到了七门,并且增设了人文、教育等课程;二是突出教师教育的特色。教师教育也是西北师大的办学特色和办学优势,在职中小学教师是西北师大成人学历教育的学生主体,在全国成人学历教育的学生数量中也占有相当大的比重。为了更好地适应成人学习者的要求,引导和帮助他们提升和整合教学经验,我们增加了“心理学的理论与实践”、“教育学的理论与实践”、“现代教育技术”等教育类课程;三是进一步更新了课程内容。各门课程的编写均力图反映学科发展和教育实践发展的前沿知识,体现时代性要求;四是努力体现成人学习者的学习特点和学习要求,增强适应性。成人学习者大多是业余学习,具有较强的自学能力和理解能力,自学是其主要的学习方式。因此,本教材在编写中突出了重点、难点,增加了自学指导内容,设计了多种练习题,供学生自学之用;五是突出了实践能力和创新能力的培养。教材编写努力体现理论结合实际的原则,在每门课程的编写中都加大了实践能力和创新能力培养的力度,还根据学员的要求,增加了如论文撰写、课件制作指导等课程。相信本系列教材的出版,将对促进成人学历教育的教学改革,全面提高成人学历教育的教学质量起到积极的推动作用。

西北师大是一所百年老校,其成人学历继续教育有着悠久的历史。早在1941年4月,当时的国民政府教育部就在学校设立了“国立西北师院附设中心国民学校教员函授辅导区”,开始进行成人学历教育。中华人民共和国建立以后,分别于1956年和1958年经教育部批准,设立了西北师院函授部和业余大学。改革开放以来,西北师大的成人学历教育进入了一个新的发展时期,办学规模有了很大的扩展,办学层次和办学形式也日益多样,管理水平不断提高,人才培

养的质量显著提高,特别是近几年以来,学校高度重视继续教育事业的发展,制定和实施了“五年教改工程”,继续教育进一步走上了规范化、科学化发展的道路。本系列教材就是五年教改工程的成果之一。它的出版,不仅会进一步促进西北师大继续教育事业的发展,而且也会对其他院校继续教育的改革与发展发挥借鉴作用。

本系列教材是集体智慧的成果。参加本系列教材编写的作者,都是西北师大相关领域的资深教师,对继续教育有着丰富的经验。一些教材已经进行了试用和修改,反映了学科和教育研究的新进展。兰州大学出版社的领导和本系列教材的责任编辑,为本教材的出版也付出了辛勤的劳动。在本书出版之际,我代表本教材编委会特向作者和兰州大学出版社的领导、责编表示感谢,也向所有关心和支持本教材编写、出版的领导和同志们表示感谢。

西北师范大学副校长 杨新科



## 前 言

20世纪80年代以来,伴随着社会发展对教育教学要求的提高,确认教师职业的专业性、推进教师专业化进程,一直是世界各国政府及教育界所关注的问题。2001年6月,我国开始了新一轮基础教育课程改革试验,新课改需要新教师。鉴于上述原因,对我省在职教师进行学历教育,培训以适应社会发展的需要和教师专业化需要的新型教师,是我省教育发展的当务之急。西北师范大学继续教育学院结合基础教育课程改革、教师专业化的时代背景和教师教育体制改革的趋势,组织有关专家学者及研究人员编写了“西北师范大学继续教育通识类教材丛书”,“心理学的理论与实践”系这套教材的组成部分之一。

在该教材编写过程中,我们立足于甘肃省政治、经济、文化、教育发展的实际情况,力图为学习者提供一种视角新颖、结构合理、实用性强、可操作的阅读材料。在教材体系上,鉴于该教材的使用者主要是师范类专业的接受成人教育的学生,学习方式以自学和面授相结合为主,集中学习时间较短等实际情况,在编写时,我们力求突出“精选、精练、精写”的原则;努力做到“学术性与师范性统一、理论与实践统一、科学严谨与通俗易懂统一”等的宗旨。主要介绍了与教书育人有紧密关系的心理学知识,突出当代心理学的新理念、新思想;在教材内容上,充分反映时代特点及最新研究成果,并辅之以开阔视野的小专栏或可操作的理论应用与实践的案例,使教材更具有针对性和适用性,以最大程度的帮助学习者。

参加《心理学的理论与实践》编写的主要是西北师范大学从事心理学教学和研究的学者。该书由西北师范大学教育学院杨玲教授主

编。全书共九章,第一章“心理学概论”由赵国军、杨玲编写,第二章“个体心理发展与教育”由张国艳编写,第三章“学习理论与实务”由赵国军编写,第四章“品德心理”由种媛编写,第五章“教师与教学心理”及第六章“情绪”由康庭虎编写,第七章“人格”、第八章“学生心理健康与辅导”由杨晓莉编写,第九章“人际交往心理”由张国艳编写。全书由杨玲统稿。

每章的写作体例如下:【内容摘要】以简短、精练的语言总结出该章主要观点,旨在让读者对本章内容有一概括性了解。【学习目标】旨在说明本章学习所要达到的基本指标。每章的正文注意内容的科学性、语言的通俗性。在具体行文过程中,兼顾学科、学生发展、社会需求三者的和谐统一;注意理论性和应用性相结合;基本理论与经典实验相呼应。另外,在编写过程中,我们也注意吸收国内外一些最新的研究成果以体现教材的时代性。除文字形式外,还引证一些相关的案例、图表等,以增加教材的可读性。【主要结论】旨在概括出本章的精华,强化学生对重点内容的掌握,学会学以致用,并能够开启思路,深入思索教育实践中的教育现象和问题,给出自己的答案。【理论应用与实践】通过案例分析、举例说明、提供具体建议等教会学生学以致用。【学习评价】旨在帮助学生消理解解本章的主要内容,明确不同教学目标的教學要求,确定重点。【参考文献】列出了与有关章节相关的有影响的中外图书及文章,以满足学习者拓宽学习视野、深入思考与研究的愿望。在这本教材的编写过程中,我们借鉴、参考并引用了国内外大量相关研究成果,在此谨对这些成果的著作权人及作者们表示我们最诚挚的感谢和敬意。由于时间紧迫,特别是限于编写者的水平,在完成了编写任务后,甚觉有许多的遗憾与不满,且教材出现错误和疏漏也在所难免,敬请专家学者、同行和广大一线教师批评、指正。

编者

2006年1月于兰州

# 目 录

<b>第一章 现代心理学概论</b> .....	(1)
第一节 心理学的研究对象.....	(2)
第二节 心理学的研究领域.....	(7)
第三节 心理学的任务和意义 .....	(13)
第四节 心理学的研究方法 .....	(20)
学习评价 .....	(30)
<b>第二章 个体心理发展与教育</b> .....	(33)
第一节 个体心理发展概述 .....	(34)
第二节 认知和语言的发展与教育 .....	(42)
第三节 情绪和社会性的发展与教育 .....	(55)
第四节 影响个体心理发展的遗传与环境因素 .....	(62)
学习评价 .....	(72)
<b>第三章 学习的理论与实务</b> .....	(75)
第一节 学习概述 .....	(76)
第二节 学习迁移 .....	(81)
第三节 知识与技能的学习 .....	(89)
第四节 学习策略 .....	(97)
学习评价.....	(108)
<b>第四章 品德心理</b> .....	(111)
第一节 品德的实质.....	(112)
第二节 品德的发展.....	(119)
第三节 品德的学习.....	(125)
第四节 品德的培养.....	(134)

---

学习评价·····	(142)
<b>第五章 教师与教学心理</b> ·····	(145)
第一节 教师角色及教师专业心理品质·····	(146)
第二节 教学设计·····	(164)
第三节 课堂教学管理·····	(170)
学习评价·····	(184)
<b>第六章 情绪与情感</b> ·····	(186)
第一节 情绪与情感概述·····	(187)
第二节 情绪的理论·····	(194)
第三节 情绪与情感的分类·····	(199)
第四节 心理压力与情绪调节·····	(208)
学习评价·····	(218)
<b>第七章 人格</b> ·····	(220)
第一节 人格的概述·····	(221)
第二节 人格的形成和发展·····	(225)
第三节 性格和气质·····	(230)
第四节 学生健全人格的培养·····	(240)
学习评价·····	(256)
<b>第八章 学生心理健康与辅导</b> ·····	(259)
第一节 心理健康概述·····	(260)
第二节 学校心理辅导·····	(266)
第三节 学生常见问题的心理辅导·····	(277)
学习评价·····	(297)
<b>第九章 人际交往</b> ·····	(299)
第一节 人际沟通与人际交往·····	(300)
第二节 人际认知与人际交往·····	(310)
第三节 人际关系与人际交往·····	(315)
第四节 人际互动与人际交往·····	(320)
学习评价·····	(333)

## 第一章 现代心理学概论

### 【内容简介】

本章系统地介绍了心理学的研究对象、研究领域、研究方法、研究任务及意义。这些内容不仅构建了本书的基本框架,也为随后各章的深入学习提供了一个宏观把握的方向。第一节就心理学研究对象进行了细致的划分和详尽的介绍,澄清了大众对心理科学的一些误解,其目的在于认识真正的心理学。第二节对众多的心理学研究领域做了简要介绍,体现了心理学的强大生命力。第三节主要从心理学的研究任务出发,探讨了心理学的研究意义。第四节的主要内容是心理学研究方法,想要学好心理学,对其研究方法的灵活掌握是关键的一环,因此,应引起读者足够的重视。

### 【学习目标】

#### 识记:

1. 陈述心理学的定义及其研究对象。
2. 准确表述心理学的三层研究任务。
3. 列举理论心理学和应用心理学领域的一些心理学分支学科至少5个。
4. 记忆自变量、因变量、无关变量、实验组和控制组等研究方法基本术语。

#### 理解:

1. 解释心理与行为之间的关系。
2. 举例说明心理学的现实意义。
3. 准确表述四种主要的心理学研究方法:观察法、调查法、测验法和实验法。

应用：

1. 结合教学情况,分析心理学对于教学的意义。
2. 拟定一个心理学研究问题,说明采取不同研究方法的优、缺点。

## 第一节 心理学的研究对象

在日常生活中,当别人向我们介绍一位心理学家时,我们会做何反应呢?我们在他(她)面前的言谈举止也许会格外小心谨慎,否则,因为心理学家“善于察言观色、揣摩他人心理”,很可能看穿我们的心事,洞悉我们的动机。不可否认,心理学的研究是通过人的言谈举止来推知人的心理内部活动,从而认识人的内心世界和个性品质。但是,心理学是一门探索人类奥秘的内容广泛、分支众多的科学。就心理学问题的复杂性而言,研究人绝不比研究宇宙更简单。因此,若仅把心理学局限于人际关系或个性探讨,未免有失偏颇。

心理学一词来源于希腊文,现代西方称之为“psychology”。在词源上,希腊语词根“psych-”的意思是心灵或精神,后缀“-logos”的意思是知识或规律。因此,心理学最早的定义就是“关于心灵或精神的知识或规律”。然而,在历史上心理学长期隶属于哲学,该定义只具有哲学意义,并不具备科学内涵。直到19世纪,心理学成为一门独立科学后,经过一百多年的发展,心理学的定义被普遍认可为“心理学是研究人类和动物心理活动和行为表现规律的一门科学”。简单地说,就是研究人的心理现象的科学。那么,什么是心理现象呢?它又包括哪些内容呢?

### 一、心理现象

心理现象就是指心理活动经常表现出来的各种形式、形态或状态。心理学一般为了研究的方便,把人的心理现象划分为心理过程和个性差异两个方面,每一个方面又包括了一些具体的内容(见图1

-1)。

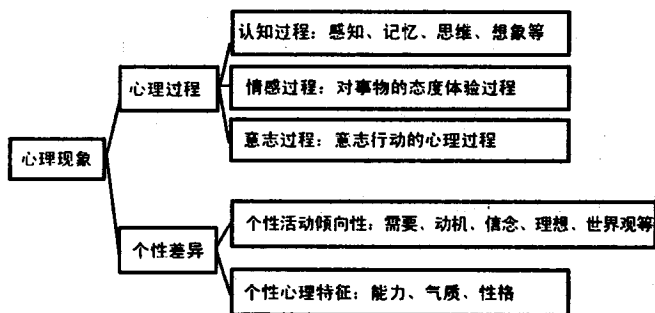


图 1-1 心理现象结构图

### (一)心理过程

就心理过程而言,它是心理活动发生、发展和完成的过程,包括认知过程、情感过程和意志过程三个方面。

认知过程简称“知”,是人们获得知识和运用知识的过程,是人认识客观事物的过程,或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性与联系的最基本的心理活动。认知过程又包括注意、感觉、知觉、记忆、思维和想象等方面。注意在认知过程中起着“燃料”的作用,其他认知活动要发挥作用必须依赖注意的配合,没有注意的参与,我们就不能感知事物、记忆单词或思考问题。感觉是最简单的认知过程,我们看到某种颜色、听到某种声响、品尝到某种味道的心理现象都属于感觉的范畴,当大脑进一步把这些感觉综合在一起就形成了知觉,因此,感觉是个体对客观事物的个别属性的反映,而知觉则是个体对客观事物整体属性的反映。例如,我们感觉到了某个东西是红色的、圆形的、甜的,然后将这些信息进行加工整合,最后知觉到这就是苹果。记忆、思维和想象是更高一级的心理活动方式,它们在人们的生活、学习和工作中起着重要的作用。

情感过程简称为“情”，包括情绪与情感方面。情感过程是人们对事物的态度体验过程，是人对客观事物是否满足自身物质和精神上的需要而产生的主观体验，它反映的是客观事物同人的需要之间的关系，包括喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等情感体验。凡是符合并满足人的某种需要的客观事物，会使人产生积极肯定的情绪情感，反之则会使人产生消极否定的情绪情感。

面对困难，人们确定目的、制定计划去克服困难，从而实现目的的心理过程叫意志过程，简称为“意”。意志过程是人自觉地确定目标，克服内部和外部困难并力求实现目标的心理活动。它是人的意识能动性的体现，即人不仅能认识客观事物，而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。

知、情、意三者的关系是相互联系、相互影响的。个体的情绪和意志受认知活动的影响，我们常说“知之深，爱之切”、“知识就是力量”，就是这种影响力的体现。个体的情绪和意志也影响着认知活动，起着推动或阻碍认知的作用，我们所说的“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”就说明认知活动要持续深入地进行，就必须依靠顽强的意志力的支持。最后，情绪与意志之间也是密切联系、相互作用的，情绪既可以是意志活动的动力也可以是意志活动的阻力，情绪高昂的人容易忍受挫折、坚持到底，而情绪沮丧的人可能会被微小的困难而压倒。同时，人们也可以凭借意志调控自己的情绪，例如，危险的情景容易使人丧失理智，但意志顽强的人就可以做到临危不惧。

人的认知过程、情感过程和意志过程都有其发生、发展及变化的规律，研究人的心理活动过程发生、发展的规律是心理学研究的对象之一。

## (二) 个性差异

从人的整体性、稳定性和差异性来看，可以把人的心理活动看成是个性。个性是一个人的整体面貌，是精神和气质的全貌，包括世界观、人生观、伦理观、道德观、信念、兴趣、能力等等。它反映了人与人之间稳定的差异特征，可分为个性心理特征和个性活动倾向性。



个性心理特征是人们心理在能力、气质、性格上形成的差异。在认识客观对象的过程中,不同的人会表现出不同的个性心理特征。例如,在能力上的差异:有人从小表现出超人的艺术、音乐才能,有人则在数学才能上出类拔萃。这些是标志人在完成某种活动时潜在可能性的特征。有人做事快速灵活,而有人则做事沉着稳重,这种在心理活动的强度、速度、稳定性、灵活性上的差异,是高级神经活动在人的行为上的表现,称之为气质。有人内向,有人外向,或有人活泼开朗,有人则沉默寡言,这表征人在对现实态度和相应的行为方式上的差异,被称为性格特点。个性心理特征受人的需要、动机、兴趣、信念和世界观的制约。也就是说,个性心理特征受个性倾向性的制约。

个性倾向性是指决定一个人的态度、行为和积极性的选择性动力系统。它是人的个性结构中最活跃的因素,是一个人进行活动的基本动力,决定着人对现实的态度,决定着人对认识活动的对象的趋向和选择。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。个性倾向性中的各个成分并非孤立存在,而是互相联系、互相影响和互相制约的。其中,需要又是个性倾向性乃至整个个性积极性的源泉,只有在需要的推动下,个性才能形成和发展。动机、兴趣和信念等都是需要的表现形式。而世界观属于最高指导地位,它指引着和制约着人的思想倾向和整个心理面貌,它是人的言行的总动力和总动机。由此可见,个性倾向性是以人的需要为基础、以世界观为指导的动力系统。

### (三)意识和无意识

人的心理活动绝大多数是当事人能够觉知到的,但也有不少是当事人不能觉知到的。从人的心理能否被觉知到的角度来看,心理活动可区分为意识和无意识。

意识就是可以被人们觉知到的心理活动。这是相对于无意识而言的。人的意识是由人的认知、情绪、情感、欲望等构成的一种丰富而稳定的内在世界,是人们能动的认识世界和改造世界的内部资源。有意识的心理活动比较容易理解。比如,有意识地去听、去看、去注