

心理学

基础与应用

王家奇 主编
杨 宏 主审



哈尔滨工业大学出版社

心理学基础与应用

王家奇 主编
杨 宏 主审

哈尔滨工业大学出版社
·哈尔滨·

内容简介

本书与学生及学习、教师及教育和师生教学活动及交往等教育现象相对应,介绍了有关的心理学知识,其主要内容有:心理学的产生与发展;自我意识与个性;心理发展与教育;教与学的心理;创新心理;教师心理;人际关系心理;青少年心理健康等。

本书可作为师范院校学生的心理学公共课教材,也可供有关人员学习与参考。

图书在版编目(CIP)数据

心理学基础与应用/王家奇主编. —哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社, 2004.4

ISBN 7-5603-1999-8

I.心... II.王... III.心理学-师范大学-教材
IV.B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 017275 号

出版发行 哈尔滨工业大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区教化街 21 号 邮编 150006
传 真 0451-86414749
印 刷 肇东粮食印刷厂
开 本 850×1168 1/32 印张 12.375 字数 323 千字
版 次 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5603-1999-8/B·42
印 数 1~3 000
定 价 18.00 元

前 言

此书为“十五”期间黑龙江省教育厅新世纪高等教育教学改革工程项目课题“公共教育课教学中加强学生素质和创新意识教育的研究与实践”(编号: B0604)的成果之一。

2000年末借“十五”课题申报之机,我们就此进行了课题申报立项。至2001年下半年,课题审批后,我们开始着手此书的编写。由王家奇拟订编写提纲,杨宏审定,2003年下半年书稿初成。

本书共八章,分别是绪论、心理发展与教育、自我意识与个性、教与学的心理、创新心理、教师心理、人际交往心理、青少年心理健康与辅导。其中压缩了普通心理学内容,扩增了教育心理学、社会心理学等内容,并为适应新一轮基础教育课程改革的新要求,增加了创新心理等内容。此书的编写体例为:内容提要、正文、情景与示范、阅读资料、参考文献、综合练习、讨论与实践、研究性学习等,它反映了我们的编写思路、框架和理念。我们在编写过程中力求提升教材的示范性,因此,在体例上我们突出了“情景与示范”及“阅读资料”的内容。特别在教材的编写过程中考虑到教材的探究化问题,尽力做到为同一内容提供完整的知识类型及转化形态,以利于教学的探究

化。因此,我们列有“讨论与实践”及“研究性学习”的内容。

这本书反映了心理学理论与实践的最新成果,具有鲜明的时代性,以及学科的基础性、针对性和应用性等特点,可作为师范院校心理学公共课教材,也可作为各级教师、学生和其他行业工作者学习心理学基础知识之用。

参加本书编写工作的有王家奇(第二章第一、二、三、四节,第四、七章),刘继芳(第五、六章),包平(第一章,第二章第五、六节,第三、八章)。王家奇任主编,刘继芳、包平任副主编,杨宏任主审。

本书在编写过程中获得黑龙江省教育厅的经费资助,并得到黑河师范专科学校的相应配套费资助,得到学校领导、教务处领导的鼓励与支持,学校督学的指导帮助,在此一并表示感谢。特别还要对书中参考、引用、借鉴的内容的相关作者表示感谢。望专家、同仁对本书不足之处给予批评指正。

编 者

2004.2

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理现象与心理学	(1)
一、什么是心理现象和心理学	(1)
二、心理的实质	(5)
第二节 心理学的产生与发展	(8)
一、现代心理学的产生	(8)
二、19 世纪末至 20 世纪初西方主要的心理学流派	(8)
三、心理学的主要分支学科	(11)
四、中国心理学的发展	(14)
第三节 心理学的任务和意义	(17)
一、心理学的任务	(17)
二、学习心理学的意义	(18)
第四节 心理学的研究方法	(21)
一、观察法	(21)
二、实验法	(22)
三、测验法	(23)
四、个案法	(24)
第二章 心理发展与教育	(27)
第一节 心理发展概述	(27)
一、心理发展的含义	(27)
二、心理发展的主要特点	(28)
三、人的毕生心理发展历程	(31)
四、影响心理发展的遗传与环境因素	(35)

第二节 认知的发展	(44)
一、认知过程概述	(44)
二、认知的发展	(63)
第三节 情感的发展	(72)
一、情绪的概述	(72)
二、情绪的发展	(74)
第四节 智力的发展与开发	(77)
一、智力的含义	(77)
二、智力的理论	(79)
三、智力开发	(83)
第五节 态度的形成与改变	(96)
一、态度的概述	(96)
二、态度形成的条件	(98)
三、态度改变的方法	(99)
第六节 价值观的形成和发展	(102)
一、价值观的含义	(102)
二、价值观的形成和发展	(104)
三、价值观教育的方法	(106)
第三章 自我意识与个性	(111)
第一节 自我意识的含义	(111)
一、什么是自我意识	(111)
二、自我意识的结构	(111)
第二节 自我意识的发展与培养	(115)
一、青少年自我意识发展的一般特点	(115)
二、青少年自我意识的培养	(120)
第三节 个性的结构	(123)
一、什么是个性	(123)
二、个性的特点	(124)
三、个性的结构	(126)

第四章 教与学的心理	(154)
第一节 教学与学习的概述	(154)
一、教学概述	(154)
二、学习概述	(155)
第二节 教学策略	(160)
一、教学策略的含义	(160)
二、不同类型知识的教学策略	(164)
三、几种主要的课堂教学策略及其运用	(166)
第三节 学习策略	(174)
一、学习策略与学会学习	(174)
二、认知策略	(176)
三、元认知策略	(178)
四、学习策略的教学训练	(182)
第四节 学习迁移与教学	(185)
一、学习迁移与学习效率	(185)
二、学习迁移理论及其应用	(187)
第五节 学习风格与教学	(191)
一、学习风格与因材施教	(191)
二、认知风格的类型与特征	(195)
第六节 成就动机类型与教学	(204)
一、成就动机的类型	(204)
二、学习动机的激发和培养	(208)
第五章 创新心理	(214)
第一节 创造与创新	(214)
一、创造与创新的含义	(214)
二、创造与创新的特点	(216)
第二节 创新心理概述	(220)
一、创造意识	(220)
二、创造需要	(222)

三、创造动机	(223)
四、创造性思维	(227)
五、创造性人格	(231)
第三节 创新策略模式	(234)
一、创造策略模式	(234)
二、创造的过程	(234)
三、创造的心理操作	(236)
四、创造的非认知调控	(237)
五、创造的障碍及其克服	(239)
第四节 创造力及其培养	(241)
一、创造力概述	(241)
二、创造力的构成	(244)
三、影响创造力的主要因素	(253)
四、创造力的培养与训练	(259)
第六章 教师心理	(270)
第一节 教师的角色	(270)
一、教师角色的含义	(270)
二、教师的职业特征	(271)
三、现代教师角色定位	(272)
第二节 教师的教学效能感	(276)
一、教师的教学效能感	(276)
二、教师效能感作用的机制	(278)
三、教师效能感的形成趋势	(278)
四、影响教师效能感的因素	(279)
第三节 教师的教学监控能力	(283)
一、教师的教学监控能力	(283)
二、教师教学监控能力的分类	(284)
三、教师教学监控能力的发展	(285)
四、教师教学监控能力的提高	(287)

第四节 教师的威信	(287)
一、教师威信的含义	(287)
二、影响教师威信的心理品质	(288)
第七章 人际交往心理	(294)
第一节 人际沟通	(294)
一、人际沟通的含义	(294)
二、人际沟通的结构与条件	(296)
三、人际沟通的心理功能	(298)
四、人际沟通的工具	(300)
第二节 人际认知	(306)
一、人际认知的含义	(306)
二、人际认知的主要对象	(307)
三、人际印象	(310)
四、行为归因	(317)
第三节 人际关系	(320)
一、人际关系的实质	(320)
二、人际吸引	(323)
第四节 人际互动	(328)
一、社会助长和社会惰化	(328)
二、从众	(329)
三、模仿与暗示	(334)
四、合作与竞争	(338)
第八章 青少年心理健康与辅导	(342)
第一节 心理健康概述	(342)
一、什么是心理健康	(342)
二、心理健康的标准	(343)
三、青少年心理健康标准	(344)
四、心理健康教育的意义	(346)
五、心理健康教育工作的现状	(347)

第二节 学校心理辅导	(349)
一、学校心理辅导的概念	(349)
二、学校心理辅导的原则	(350)
三、学校心理辅导的过程	(352)
四、学校心理辅导的内容	(353)
五、学校心理辅导的方法	(356)
第三节 青少年常见的心理问题与辅导	(364)
一、学习问题	(365)
二、情绪问题	(369)
三、人际交往问题	(373)
四、人格问题	(377)

第一章 绪 论

内容提要:你知道什么是心理学吗?你认为心理学是研究什么的?学习了心理学是不是就能看穿别人的心理?一般来说,每一个学生在学习心理学这门学科之前都会产生这样的疑问。这样的疑问也是人们学习任何一门学科都必须首先要解决的。因此,在这一章里,我们学习心理学的研究对象、心理的实质、心理学的任务、学习心理学的意义、心理学的产生与发展、心理学的研究方法等知识,通过这些知识的学习,使我们对心理学能有一个较全面的、正确的认识,能从宏观上把握心理学的学习范围。

第一节 心理现象与心理学

一、什么是心理现象和心理学

学习任何一门新学科,人们首先要弄明白的就是这门学科是研究什么的。因此,在学习心理学这门学科之初,我们首先要明确,心理学的研究对象是人的心理现象。

日常生活中每个人都有心理活动,心理现象对每个人来说并不陌生。让我们结合一个例子来说明心理现象。

情景与示范 1.1

丽丽早晨醒来,她看到阳光已经射进屋子。她穿好衣服,打开窗户,一阵微风吹来,使她感到凉爽极了。她深深地吸了几口清新

的空气,似乎嗅到了一股花香味,她推测这花香可能是从不远处的花园里吹来的。她记得那里种着许多玫瑰花,现在也许已经开花了。她很喜欢玫瑰花,今天是双休日,如果出去玩一会儿,那该多好呀!但是她又想起她的毕业论文还没写完,离答辩的日子不远了。她必须得忍耐一下,坚持到把它写完。想到这里,她迅速地收拾好内务,背起书包向教室走去……

在这个小小的生活片段里,包含有一系列的心理活动。这里的看到、嗅到、感到等,我们称之为感觉;记得、想起称之为记忆;推测属于思维;高兴、喜欢是情感;忍耐、坚持是意志。这些都是人的心理现象。那么,人的心理现象具体来说包括哪些方面呢?在心理学的研究中,心理学家通常把人的心理现象划分为心理过程和个性心理两大方面。

(一)心理过程

心理过程是指心理活动的动态过程,即人脑对客观现实的反映过程。它包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程是人最基本的心理过程,是人脑对客观事物的属性及其规律的反映过程。

当客观事物直接作用于人的感觉器官时,人脑对客观事物的个别属性就会加以反映。如通过眼睛看到颜色、形状,通过耳朵听到声音,通过鼻子嗅到气味,等等,这些都是人脑对客观事物最简单的认识过程,这就是感觉。

人脑不仅能反映客观事物的个别属性,而且能将这些个别属性综合起来,形成对客观事物的总体认识,这就是知觉。知觉是在感觉的基础上产生的,但是二者形成的时间差非常小,因此,感觉和知觉常常被合称为感知。

感知过的经验能贮存在头脑中,必要时我们能回忆起它的形象、特征及名称。这种人脑对过去经历过的事物的反映,就是记

忆。

人脑不仅能直接反映事物的表面特征,而且还能间接地、概括地反映事物内在的本质的特征,这就是思维。如医生可以根据 X 光片判断病情,教师可以根据学生的神情了解其内心的活动状态。

人不仅在头脑中能再现经历过的事物的形象,而且在此基础上还能创造新的形象,这就是想像。如鲁迅笔下的阿 Q,科学家发明的新成果,等等,都是想像的结果。

人脑就是通过感觉、知觉、记忆、思维、想像来实现对客观事物的认识的。

2. 情感过程

人在认识客观世界的活动过程中,不是冷漠无情、无动于衷的。人们会根据客观事物是否符合自己的需要而产生各种各样的态度或体验。如满意或不满意,愉快或不愉快,喜欢或厌恶,热爱或憎恨,幸福或痛苦等。这种心理过程被称为情感过程。

3. 意志过程

人不仅能认识世界,而且还能能动地改造世界。在改造世界的过程中,人总是有自觉的目的和动机,有实现目标的坚定的信念和决心,有战胜困难与挫折、实现目标的顽强毅力与胆识。这种自觉地确立行动的动机与目的,并据此调节、支配行动,努力克服困难以实现目标的心理过程,就是意志过程。

认识过程、情感过程、意志过程是人统一的心理过程的三个不同的方面,它们是互相联系、互相制约的。一方面,人的认识会影响人的情感和意志,日常人们所说的“知之深,爱之切,行之坚”就是指的这种影响;另一方面,人的情感和意志也会影响人的认识活动,积极的情感会推动人的认识活动,消极的情感会阻碍人的认识活动,意志调控着认识和情感,使情感服从于理智,使认识转化为行动,对人的意志和行为起着巨大的制约作用。

(二)个性心理

“人心不同,各如其面”。由于每个人所具有的遗传素质、所处的社会环境及所受的教育的不同,使得人与人之间在心理过程的发生上存在着差异,这就是心理现象的另一面——个性心理。个性是指具有一定倾向性的比较稳定的心理特征的总和。个性心理由个性倾向性和个性心理特征两部分构成。

1. 个性倾向性

个性倾向性,是指人们的个性在需要、动机、兴趣、信念和世界观等方面的不同表现,它决定着一个人对事物的态度和积极性。个性倾向性是个性中的重要组成部分,对其心理活动起着支配、控制的作用。

2. 个性心理特征

个性心理的差异还表现在能力、气质和性格等方面。能力、气质和性格统称为人的个性心理特征。

能力是人顺利完成某种活动必备的心理条件。人的能力不仅有类型上的差异,而且还有表现早晚的差异。

气质是人的心理活动动力方面的比较稳定的心理特征。气质有胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质四种类型,但气质类型没有好坏之分。了解人的气质类型的差异有利于因材施教,有利于人才选用,有利于调适人的身心健康。

性格是人对现实稳定的态度以及与之相适应的习惯化的行为方式。人的性格有好坏之分,好的性格特点可以融洽人际关系,提高工作效率,不良的性格特点会阻碍人际沟通,影响人的工作和学习,因此,在日常生活当中,我们要注意培养自己优秀的性格特点。

心理过程和个性心理是一个统一的、具体的人的心理现象的两个方面,二者的关系是非常密切的。心理过程是个性心理形成的基础,而个性心理又是在人的心理过程中表现出来,并制约着心理过程的进行。

有关个性心理的知识我们在第二章将详细介绍。

心理学就是研究上述的人的心理现象发生、发展及其变化规律的科学。

二、心理的实质

心理现象是人人都有,也应该是人人都熟悉的现象。但是,心理到底是在哪里产生的,它与物质的关系怎样,却不是一个容易回答的问题。人的心理是宇宙间最复杂的现象之一,由于社会、科学、文化发展的原因,几千年来,在心理实质的认识上,始终存在着唯物主义和唯心主义两种对立的心理观。

唯心主义心理观认为,心理是非物质的灵魂活动。我国宋代唯心主义思想家朱熹认为:“心者,人之神明。”明代唯心主义思想家王守仁认为:“天下无身外之物。”18世纪英国哲学家贝克莱认为:“存在就是被感知。”这些观点都把心理看做是世界的本源,是第一性的。

对心理做出科学解释的是辩证唯物主义心理观。辩证唯物主义认为:人的心理是人脑的机能,心理是人脑对客观现实的反映。

(一)心理是脑的机能

脑是神经系统的高级部位,控制复杂的神经反射活动,实现各种复杂的心理功能。脑由大脑、间脑、中脑、桥脑、延脑和小脑组成。

大脑分左右两半球,质量为1400克左右,占全部脑质量的60%~70%。它的表面由起伏不平的灰色皮质覆盖,称大脑皮质或大脑皮层。大脑皮层厚约为1.5~4.5毫米,面积为2200~2600平方厘米,其中1/3露在表面,2/3在沟裂的底壁上,由140亿个神经细胞所组成。它折叠成球状,紧紧地窝在颅腔内。皮层表面隆起的地方叫回,凹陷的地方叫沟,大的沟叫裂,主要的沟裂有中央沟、顶枕裂和外侧裂。这些沟裂把大脑皮层分成四个叶:额叶、顶

叶、颞叶、枕叶。大脑皮层的四个叶,各是机能相当集中的高级神经中枢。枕叶主要是视觉中枢,颞叶主要是听觉中枢,顶叶主要是躯体感觉中枢,额叶主要是运动中枢。

大脑两半球在结构上是对称的,但它们的机能却存在着差异,左半球具有语言、逻辑、数学运算功能,它操纵语言、读解文字、数学计算,有条不紊地进行条理化思维。右半球的功能是接受与处理空间位置、形状、音乐及情感方面的信息,具有类型识别和图形辨别能力。但这种分工也不是绝对的,通常情况下,正常人的每个半球都能接受各种信息,并将信息通过两半球间的联络纤维——胼胝体传至另一侧半球,进行比较,加以综合。这样,大脑两半球既有相对分工,又能整体活动,共同实现神经系统的协同活动。

间脑包括丘脑和下丘脑。丘脑是大脑皮层下感觉中枢,是人体传入神经冲动的主要转换站,除嗅觉外,各种感觉传导都在丘脑内转换神经元,然后才能投射到大脑皮层的相应部位。丘脑对传入的神经冲动能进行初步的加工和选择。下丘脑是植物神经系统的高级部位,调节内脏活动和体内物质代谢,保持体内环境恒定,是吃、喝、性行为及情绪中枢。

中脑、桥脑、延脑合称为脑干。中脑是视觉和听觉反射中枢,调节有机体的定向反射,与机体姿势、随意运动有关;桥脑是角膜反射中枢,整合左右侧身体运动,把大脑高级部位和脊髓末梢神经冲动传送到小脑;延脑位于脑干最下部,与脊髓相连,它包含呼吸、心跳、血压、吞咽、呕吐等反射中枢,有调节呼吸、循环、吞咽、消化等功能,是人体的“生命中枢”。

小脑位于大脑之下,脑干之后,由左右两半球组成。其主要功能是维持肌肉紧张程度,协调骨骼肌肉的活动,保持身体平衡。

(二)心理是脑对客观现实主观的、能动的反映

人的心理是客观现实作用于人脑的结果。客观现实指的是主体意识以外的客观存在的一切事物,一般包括自然环境和社会环