



21世纪普通高等院校规划教材
四川省高等院校“十一五”规划教材
四川省精品课程专用教材



Xinlixue

心理学

主编 贺新宇 黄远春



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

21 世纪普通高等院校规划教材
四川省高等院校“十一五”规划教材
四川省精品课程专用教材
高等院校教师教育公共课教材
西昌学院教材建设基金资助项目

心 理 学

主 编 贺新宇 黄远春

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

心理学 / 贺新宇, 黄远春主编. —成都: 西南交通大学出版社, 2009.8

21 世纪普通高等院校规划教材. 四川省高等院校“十一五”规划教材. 四川省精品课程专用教材. 高等院校教师教育公共课教材

ISBN 978-7-5643-0388-4

I. 心… II. ①贺… ②黄… III. 心理学—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 149209 号

21 世纪普通高等院校规划教材
四川省高等院校“十一五”规划教材
四川省精品课程专用教材
高等院校教师教育公共课教材

心 理 学

主编 贺新宇 黄远春

责任编辑	秦振秀
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	19.375
印 数	1—3 500 册
字 数	509 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-0388-4
定 价	34.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

“心理学”是高等师范院校和其他高校师范类本、专科专业（简称高师）的一门基础课。学好这门课，对于师范生“教师专业意识”的培养和基本的教育理论、技能的掌握，更好地领会其他教育学科的内容，更好地进行自我教育，自觉地改进学习方法，形成科学的世界观；对于基础教育一线教师更好地了解自己的教育对象，遵循学生的心理活动规律科学地开展教育教学工作，提高教育质量，有着重要的意义。但随着社会的发展、教育改革（尤其是新一轮基础教育课程改革）的深入，以及对未来教师专业素质要求的日益提高，传统的公共心理学教材已跟不上时代的步伐。

我国心理学工作者历来十分重视心理学课程的教材建设。近年来，各高等院校开始着手心理学教材改革，出版了一批内容较新、各有特色的教材，对提高心理学课程的教学质量发挥了积极的作用。但我们在使用中也发现，已有的同类教材或理论性较强，不太符合高校师范专业学生（以下简称高师生）接受水平；或主要以普通心理学为主，教育心理学内容相对薄弱，对高师生将来从事教育教学工作的专业指导性不够；或缺少发展心理学（主要是学生心理发展）等体现教师专业性的相关内容，没有突出学校心理教育，体现学生情商和人际关系等。

为此，我们在参阅国内外诸多资料及各院校新版同类教材，在自己多年教学实践和经验的基础上，以新的学科体系和理念编写了这本《心理学》教材。本教材编写力图在介绍心理学基础知识的同时，揭示新时期少年儿童心理发展的特点和规律，体现教材的时代性；力图根据心理学科的发展趋势，在广泛吸收、借鉴同类教材优点的基础上，介绍国内外心理学科研究的最新成果，体现教材的科学性；力图将心理学理论与基础教育一线教师和高师生——未来的人民教师——在教育教学实践中面对的现实问题相联系，体现教材的实用性；力图在打破传统高师公共心理学的体系和框架的同时，合理构建适合教育教学实践一线教师需要的心理学教材体系，体现教材的创新性。

本书编写的宗旨是：紧扣高师生的培养目标和教师的教育实践需要，突出心理学科的教育实践价值，服务于学校教育实践、学生心理教育和教师专业能力提升。为此，我们在教材的内容和形式方面都作了必要的设计和规划：

在知识结构上，本书共6编16章。各章内容的取舍，一是以未来中小学教师必备的、基本的心理学知识为选择基点，二是遵循“科学、精练、实用、可操作”的原则。为此，我们对传统高师心理学教材的体系作了一定的改变和革新，增加了情商、人际关系、教师心理健康、学生心理发展等内容。

在能力建构上，本教材通过“双主线”结构以提高高师生的教育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”和“育”；二是各章都渗透有心理教育的内容，突出了教材的实用性与可操作性。

在内容表述上，心理学的基础理论采用概念、规律、应用“三段式”罗列。虽囿于教学课时数之限，有些内容未必能在课堂上精讲，但考虑到部分学有余力的学生进一步深入学习和提高的需要，故所涉内容通俗、详尽，以供学生自学、课堂讨论、专题讲座或实践作业之用。

在编写形式上，各章文前有导语、主要内容提示，文后有思考题，力求方便教师和学生使用。

本教材是四川省精品课程“心理学”的配套教材，既可作为高等学校师范类专业公共课“心理学”的教材，也可作为中小学教师学历教育、继续教育培训的教学用书，还可供大学生及广大教师、家长阅读与参考。

本成果是西昌学院心理学教研室全体成员集体智慧的结晶。同时，本教材在编写过程中得到了西昌学院教务处、教育系、成教学院领导的关心、支持。在此教材出版之际，特向他们致以崇高的敬意与感谢。

本教材由贺新宇教授、黄远春副教授任主编，边仕英教授、肖必恒副教授、卢佳副教授任副主编。各章撰写人员分别为（按姓氏笔画为序）：边仕英教授编写第十二、十三章，卢佳副教授编写第八、九章，肖必恒副教授编写第四、十章，张永华副教授、胡映老师编写第十一章，罗丽萍老师编写第七章，杨瑞勋老师编写第六章，贺新宇教授编写第十四、十五、十六章，黄远春副教授编写第一、二、五章，龚丽娟老师编写第三章。全书最后由贺新宇教授统稿、定稿。

我们虽力求做到时代性、科学性、实用性、创新性的统一，但限于编者水平，本书难免存在不足之处，我们期待广大读者提出宝贵的意见，以便今后进一步修订、丰富、完善之。

贺新宇 黄远春

2009年5月28日

目 录

第一编 导 论

第一章 心理学的性质	1
第一节 心理学与人的心理	1
第二节 心理学的研究领域	6
第三节 心理学研究的方法	8
第二章 心理学的理论与发展	13
第一节 心理学的产生与发展	13
第二节 心理学的基本理论观点	19

第二编 心理发展与健康教育

第三章 学生心理发展	25
第一节 心理发展概述	25
第二节 儿童期学生的发展	30
第三节 少年期学生的发展	34
第四节 学生心理发展的矛盾和教育	42
第四章 学校心理教育	47
第一节 心理学与心理教育	47
第二节 学生心理健康	51
第三节 学校心理健康教育的实施	59

第三编 认知与学习

第五章 认知心理	65
第一节 认知心理概述	65
第二节 认知心理活动的主要类型和规律	69
第三节 学生的认知活动	73
第四节 学生认知品质的培养和自我完善	77
第六章 知识的学与教	88
第一节 学习心理概述	88
第二节 知识学习概述	95
第三节 知识的分类学习与教学	98

第四节 学习策略的学习	107
第七章 创造力及其培养	113
第一节 创造力概述	113
第二节 创造力的测量与鉴别	118
第三节 学生创造力的培养	122
第四节 常用创造性思维方法	127

第四编 人格与行为

第八章 人格概述	130
第一节 人格及其结构	130
第二节 人格评估	139
第三节 人格发展的影响因素	143
第九章 人格与教育	150
第一节 健全人格及其教育意义	150
第二节 学生的气质与教育	153
第三节 学生常见人格问题与教育	159
第四节 学生健全人格的培养	164
第十章 行为的动力机制	168
第一节 需要和动机	168
第二节 影响行为动机的因素	172
第三节 学习动机的培养与激发	175
第十一章 品德心理	182
第一节 品德概述	182
第二节 品德的形成	185
第三节 学生不良品行的矫正	191

第五编 情商与人际交往

第十二章 情绪管理与情商	199
第一节 情绪概述	199
第二节 情绪管理	205
第三节 情商及其培养	211
第十三章 学生人际关系	219
第一节 人际关系概述	219

第二节	学生良好人际关系的培养.....	229
第三节	学生不良人际关系的矫正.....	237

第六编 教学与教师

第十四章	教学心理.....	244
第一节	教学心理概述.....	244
第二节	教学设计.....	246
第三节	教学目标.....	251
第四节	教学策略.....	256
第十五章	课堂学习管理.....	260
第一节	课堂学习管理概述.....	260
第二节	课堂心理气氛.....	266
第三节	课堂纪律及管理策略.....	272
第十六章	教师心理.....	277
第一节	教师的社会角色.....	277
第二节	教师的心理素质.....	284
第三节	教师的威信.....	289
第四节	教师的心理健康.....	293
参考文献		300

第一章 心理学的性质

随着社会的发展,心理学已逐渐渗透人们生活的各个方面,越来越多的人对这门学科表示关注和兴趣,提出各种各样的问题。例如,人的心理是怎么回事?如何提高人的心理素质?心理问题怎样才能得到调节?何为心理学?心理理论与孩子的教育和成长有何关系?等等。

教师被称为“人类灵魂的工程师”,了解人类的“灵魂”——掌握必要的心理学知识与心理教育的基本技能,有助于我们自身的专业成长和对下一代进行科学的教育和培养,从而成为真正的人类灵魂的工程师。

【本章主要内容】

1. 心理学与人的心理现象;
2. 心理学研究的任务;
3. 心理学的研究领域;
4. 心理学研究的方法。

第一节 心理学与人的心理

一、心理学与心理现象

(一) 心理学的词源

英语“心理学”一词 psychology 出自希腊文“ $\psi\chi\mu\lambda\gamma\omicron\varsigma$ ”,意为“灵魂之科学”。其拉丁文词根包括 psyche 与 logos 两词,前者表示“灵魂”或“精神”,后者表示“研究”或“学科”,合之为“灵魂之研究”,按其意,即它是研究灵魂现象的一门科学。事实上,早期心理学确乎关注人的虚幻的灵魂,其研究被包含在哲学之中,因此心理学一直隶属于哲学的研究领域。随着科学的发展,心理学逐渐开始关注人的心理现象,直到 1879 年,德国学者冯特(W.Wundt, 1832—1920)在莱比锡大学创立了世界上第一个心理实验室,才标志着心理学摆脱哲学的附属地位,成为一门独立的科学。

我国学者把“psychology”翻译为“心理学”。按中文字面的理解,心理,即心的道理。心者,产生观念看法的物质基础;理者,精神活动的机理。在古代,由于先人们对自身生理结构的认识不足,误认为心脏是心理活动的器官。虽然今天的人们早已认识到精神、观念等心理活动产生的物质基础是人的大脑,研究人的心理活动的科学似乎被称为“脑理学”更为恰当,但

由于“心”一词在相关领域的运用已为大家所习惯而默认。这就是我们通常所说的“心理”一词的来源。

（二）心理学的研究对象

未学过心理学者初次听到“心理学”一词，往往认为“学了心理学就能知道别人心里想的是什么了”，把心理学看得玄妙深奥，这是由于不了解心理学研究的对象与学科性质所引起的误会；有封建迷信者还把心理学与相面、测定、算命、看手相等联系在一起，甚至打着所谓“科学”的招牌去推断他人的前途、命运和祸福，这是对心理学的错误理解和歪曲。那么，什么是心理学？心理学究竟研究什么？它是一门什么样的学问呢？

有人将心理学定义为“研究心理现象的科学”。这个定义包含的内容十分广泛。这里的心理现象是广义的，不仅人有，动物也有。事实上，人的心理比动物的心理更加复杂，两者有着本质上的不同，主要表现为人能运用一定的词与言语表达自己的愿望，抽象地思考问题，积累知识、经验，有自己的观点、信念等。人的活动有自觉的，也有不自觉的。例如，一个人在解数学题的时候，自觉地进行思考，这是一种自觉的活动。自觉的活动叫做有意识的活动，不自觉的活动叫做无意识的活动。无意识的活动，确切地说，是指一个人在正常情况下觉察不到或不是自觉调节和控制的活动。意识是人所特有的心理活动，人有了意识就会对外界事物产生越来越多的理解、情感与态度，并且可以察觉和调节、控制自己的心理与行为，产生意志与性格，表现出个人的能力，使自己成为现实中有个性的、有能力的主体。人与动物的根本区别就在于人有意识，有自觉能动性。

心理学研究的主要是人的心理现象，因此，本书将心理学的学科含义界定为“一门以科学的方法研究人的心理和行为及其活动规律的科学”。

（三）心理现象的构成

心理现象不同于物理现象，它看不见、摸不着，既没有形状或大小，也没有重量或气味，似乎很神秘，不易为人所了解。实际上，人的心理现象既是我们最熟悉的现象，又是宇宙间最复杂而又玄妙的现象之一，恩格斯曾把它誉为“地球上最美的花朵”。心理学将人的心理现象分为心理过程和个性心理两个方面。

1. 心理过程

心理过程是指心理活动的动态过程，即人脑对客观事物的反映过程。人的心理过程就其性质和功能的不同，可分为感觉、知觉、记忆、想象和思维等认识过程和情绪、情感过程以及意志过程。

在我们的学习、工作、娱乐、日常生活等活动中，时时刻刻都有心理现象发生，人人都能切身体验到。例如，外出旅游，原野的气息，你觉得清香；海边习习拂面的微风，你觉得凉爽；林中小鸟的叫声，你觉得动听；山峰的景色，你觉得美不胜收。这些，你感觉到的清香、凉爽、动听和美不胜收，甚至旅途中感觉到的疲劳等就是人的感觉和知觉。

人们不是只能直接感知当前事物，在时过境迁之后，还能“言犹在耳”。如旅游归来，某地、某景还会重新浮现在脑海中。这就是记忆。

人们不仅能记忆看过、听过、想过、做过的各种事情，而且还能想出从未经历过的事物。例如，人在阅读文学作品时，对其中描述的美人鱼、猪八戒、千手观音、九头龙、原始森林、宇宙飞船、北极光等，在头脑中可以形成这些事物的形象。大学生在毕业前夕，设想自己的生

活道路并在头脑里描绘出未来生活的图景。这就是想象。

人们不仅能够反映事物的具体形象，而且还能凭借人所特有的语言，通过分析综合，判断事物的本质及其发展规律。如教师对学生行为的分析、教育，医生对病人病情的诊断、治疗，科学家的发明、创造，等等，这些就是人类思维活动的表现。人的所有这些心理现象——感知觉、记忆、想象和思维，属于人对客观事物由浅入深、由现象到本质的认识活动。

人们并不是冷漠无情、无动于衷地认识世界的，总是对事物抱有一定的态度，从而产生一定的内心体验。例如，满意还是不满意，愉快还是不愉快，由此产生的喜、怒、哀、惧等情绪以及真、假、善、恶、美、丑等情感。这些就是人的情绪和情感。

人们也不只是消极地认识世界。每个人都是依据自己的认识去感受它，对它还会采取一定的行动。一个人有意识地提出目标，制订计划，选择方式方法，为达到目的克服困难。这就是人的意志。

人的认识、情感、意志既是互不相同，又是密切联系的。常言道“知之深、爱之切、行之坚”，说的就是知、情、意三者的关系。人的认识和意志活动往往伴随着一定的情绪、情感活动；情感在认识的基础上产生，没有认识就没有情感，情感的产生与变化依从于认识；意志又总是以一定的认识活动为前提，而人的情感和意志活动又促进人的认识的发展。密切联系、相互制约着的认识、情感和意志都不是固定不变的，而是不断地发展变化的。因此，可以把认识、情感和意志统称为心理过程。这三个过程是人类共有的，所有的人都能对事物有所认识，产生情绪和情感并进行意志行动。心理过程是心理学研究对象中的一个重要方面。

2. 个性心理

尽管知、情、意是人类共有的心理过程，但是，它在每个人身上的表现都不同，表现出鲜明的个性特点。例如，有的人感知事物细致、认真，有的人却粗枝大叶；有的人认识事物全面而深刻，有的人认识事物狭窄而肤浅；有的人感情丰富、喜怒形于色，有的人情感淡漠，喜怒不形于色；有的人意志坚强，有的人意志薄弱……这些普遍的心理过程在每个人身上表现为相区别的心理特点。俗语说：“人心不同，各如其面。”由于每个人的先天素质和后天所处的社会环境、生活条件及所受教育不同，人与人之间在心理风格和面貌上存在着差别，带有个人的特点，形成了个性心理的差异。

人的个性心理的差异主要表现在个性倾向性和个性心理特征两个方面。

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向，也就是人对客观事物的稳定的态度，它是人从事活动的基本动力，决定着人的行为的方向（如需要、动机、兴趣、信念、理想等）。例如，有的人爱好音乐，有的人喜欢体育；有的人致力于文学创作，有的人热衷于科学研究；有的人追求权力和地位，有的人追求金钱和财富；有的人信念模糊，有的人信念明确坚定；有的人有远大理想，有的人思想空虚，百无聊赖。所有这些都能从不同方面显示出个性倾向性的差异。

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点（如能力、气质、性格等）。

能力是保证人顺利完成某种活动的必要心理条件。每个人的能力有所不同，在一般能力（即智力）方面，有的人聪慧，有的人平常，有的低下；有的观察细致，有的粗心；有的思维敏捷，有的迟钝；有的想象丰富，有的则匮乏。在特殊能力方面，有的擅长音乐，有的擅长绘画；有的擅长艺术表演，有的擅长文学创作；有的科研能力强，有的组织管理能力强。此外，能力还有表现早晚的差异，如有的人智力早慧，有的则“大器晚成”。

气质就是常人所指的性情或脾气。例如，有的人活泼好动，有的人沉默寡言；有的人暴躁，有的人温和；有的人急性子，有的人慢性子；有的人善交际，有的人则孤僻等，这就是气质上的差异。了解人的气质类型的差异，有利于因材施教，有利于人才的选用，也有利于人的身心健康发展。

性格是人对现实的态度与行为方式相结合而表现出来的个性心理特征。例如，有的人谦虚，有的人骄傲；有的人对人热情友善，有的则冷漠无情；有的人心胸宽阔，有的则心地狭窄；有的人自高自大，有的平易近人等。所有这些方面的差异都是人的性格的差异。

人的个性倾向性和个性心理特征方面的差异，统称为个性心理差异（西方心理学一般称为人格。关于个性与人格两个概念的异同，请参阅本书第八章“人格概述”部分）。个性心理是心理学研究对象中的另一重要方面。心理过程的知、情、意和个性心理的个性倾向性、能力、气质、性格等心理特征合起来构成心理学研究的主要对象，即人的心理现象。人的心理现象的结构如图 1.1 所示。

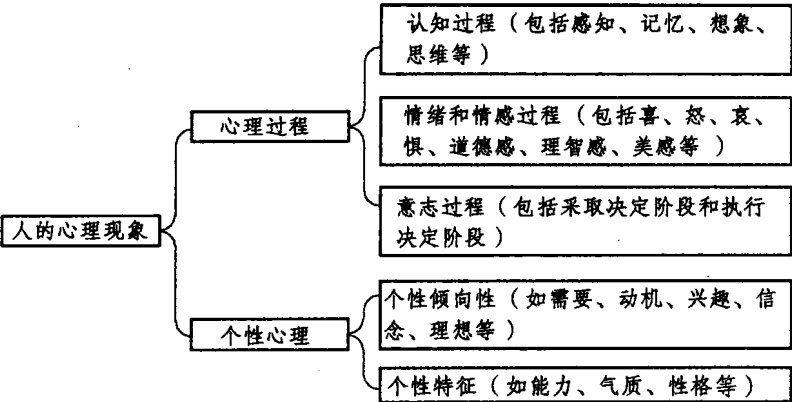


图 1.1 人的心理现象的结构

人的心理过程和个性是相互密切联系的，一方面，个性通过心理过程而形成。如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物产生的情绪和情感，没有对客观事物的积极改造的意志过程，个性是无法形成的；另一方面，已经形成的个性又会制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现，从而对心理过程产生重要的影响，使之带有个人的色彩。无论是对心理过程的研究，或是对个性心理的研究，都需要从一个人心理活动的整体性上加以考虑。

人在现实生活之所以有各种各样的行为表现，有得有失，有功有过，最直接的内部动因是各种心理活动。然而，心理活动的过程是别人直接看不到、摸不着的，有时连自己也不能清晰地加以把握，所以人们常称它为神秘的“暗箱”。为了打开这个“暗箱”，揭开其奥秘，促进人的心理健康发展，有必要对它进行专门而长期的研究。心理学对它们的研究，不限于描述它们的各种表现，而是要深入揭示有机体怎样把外部环境刺激变为主体内部的反映过程。研究这个反映过程包含哪些环节呢？首先心理的反映与客观的刺激有非常密切的关系，当一个客观刺激出现时，有机体怎样把外部刺激转变为内部心理状态，这个由外部过程到内部过程的转换是研究心理现象的重要环节。在内部过程中，心理反映是怎样进行的？心理赖以实现的机制是什么？这是研究心理现象的核心环节，也是最难突破的一个环节。心理过程总是会通过外部可观察到的表情、语言、行为表现出来，同时，心理发生和存在的意义就是要对有机体的行为活

动进行控制和调节，因此研究心理现象还必须研究有机体的行为活动表现，从内部过程转变为有机体外部的行为反映，这是研究心理现象的另一个重要环节。研究心理现象不能脱离这三个互有联系的环节：客观刺激—内部过程—外部行为。这样，我们才能更好地探索心理活动发生、发展及其活动的规律。

二、心理学研究的任务

一切科学都肩负着为人类造福的任务，心理学也不例外。现代社会，心理学在了解民意、选拔人才、教育培养人才、维护人们健康和提高学习工作效率等方面发挥着越来越重要的作用；而随着心理学研究与应用的深入，心理学学科内容趋于丰富、分支学科越来越多、学科发展综合化和专业化相结合的特点日益突出。在此背景下，心理学所承担的研究任务已越来越系统和丰富。

1. 描 述

描述，即对心理事实用科学语言予以叙述，以便人们认识它；只说明事实的真相，不探究问题发生的原因。科学描述不同于艺术描述，它强调确定性、精确性。因此，心理学的描述不仅要借助语言文字，还要借助数字、公式、图示等。例如，以一份标准化智力测验测量一群小学生，就可以计算出每一名学生的智商，再据以叙述每一名学生的智力在这个集体中所占的位置。正是由于有了科学的描述，人们对心理现象的认识不再感到无从下手了。

2. 解 释

解释是对个体行为作进一步分析，探索产生该行为的可能原因。人的心理的产生、发展和变化，包括某种特定性格的形成和改变，都必定依存于一定的条件。找出这些依存条件及其内在的关系和联系，才能对心理现象产生的原因给予科学的解释。例如，假设统计资料显示，每年五六月间，高三年级学生患病的人数比其他月份高出许多，研究者在分析这个问题的原因时，可能解释为与高考压力有关。一般来说，生理特点、年龄因素、个人经历、生活方式和环境的影响等，都可能成为解释心理的依据。当然，具体成因则因人而异。个体内在的心理活动不容易被直接观察，如何依据个体外在行为来判断其内在的心理现象，也确实相当困难。幸运的是，心理学者已设计出日益成熟的方法，以对个体的内在心理活动作出科学的解释。

3. 预 测

预测是根据现有的资料，估计将来某一事件发生的可能性。心理学不是算命学、“猜心术”，但心理学能够运用科学分析手段，在一定程度上预知个体心理和群体心理的发展趋势、表现特点等。这并不神秘，因为心理活动也罢，心理特征也罢，都依条件而发生和变化，掌握了这种关系，就可能预测其发展。例如，我们根据青少年心理的发展规律，就能预测青少年今后会表现出某种行为和呈现某种心理特点。因此，心理学的理论不但具有解释行为的功能，同时也具有预测行为的功能。

4. 控 制

研究心理现象是为了有效地调控人的心理，使之利于社会、群体和个人的健康发展，这是心理学的根本任务。心理学要做的工作，就是通过控制影响心理的因素来有效地控制心理活动，减少心理因素的消极影响，增强心理因素的积极作用。例如，人类的心理疾病是可以预防的，加强心理健康教育，将有助于预防心理疾病的发生。其中，控制影响心理的因素尤其重要。影

响心理的因素既有环境的,也有机体的,而一个人业已形成的心理(如个性特点、心理状态等),也是影响当前心理的一个因素。所以,心理学可以联系环境因素、机体因素和业已形成的心理因素来研究心理的有效控制。

5. 提 升

心理学研究的主要对象是人,许多心理学家从事心理学的应用研究,其主要目的是提高人的生活品质。将心理学的研究成果应用到生活的各个层面,或直接利用心理学基础研究成果,提出改善人们生活品质的建议,是目前许多心理学家努力的方向。例如,工程心理学是探讨人们日常生活和工作中的人与工具、设备、机器及周遭环境之间交互作用的关系,以及如何去设计那些会影响人的事物及环境的一门学科。它的目的是使工程技术设计与人的身心特点相匹配,从而提高系统效率,保障人机安全,并使人在系统中能够有效而舒适地工作。也就是要去改善人们使用的器物与其所处的周围环境,使人与人本身的能力、本能极限和需求之间能有更好的配合,从而提升人的生活品质和生活质量。

第二节 心理学的研究领域

一、心理学研究的八大领域

因为心理学的研究对象是丰富复杂的心理现象及心理活动,这就决定了心理学的研究内容不可能简约单纯。随着心理学的发展和社会生活的变迁,心理学研究的内容也越来越多、范围越来越广,以下八个方面的课题尤为突出。

(1) 行为与心理的生物基础。此课题由身心关系演变而来。目前的研究重点在于探讨神经系统、内分泌系统、个体生命起源及遗传机制等,从而了解心理与行为和生理功能的关系。

(2) 感觉、知觉与意识。此课题是对身心关系问题的进一步探讨,借助于现代化的科学方法与工具,研究个体如何经感官获得感觉,进而对周围环境有所了解与认识。

(3) 学习、记忆与思维。此课题由知识来源问题演变而来。其目的在于探讨个体对外在信息如何学习、记忆、思维,如何从中学到知识,解决问题。

(4) 生命全程的身心发展。此课题由天性与教养问题演变而来。其目的在于探讨自生命开始,个体在身体、行为、心理三方面随年龄增长而变化的过程,并研究发展过程中的一切身心变化与遗传和环境因素的关系。

(5) 动机与情绪。此课题由自由意志决定论问题演变而来。其目的在于研究个体行为发生的原因,探讨个体行为的自主性与选择性,从而解答个体在决定其行为表现时处于被动或主动的问题。

(6) 个别差异。此课题由心理正常与变异问题演变而来。其目的在于探讨个体的共性之外个别差异的问题。心理学研究个别差异主要集中在能力差异与气质、性格差异等方面。

(7) 社会心理。此课题由个人与团体问题演变而来。其目的在于探讨社会生活中个人与团体间如何彼此影响,借以发现维护社会互动的原则规范,从而促进社会组织与群体中人际关系的和谐。

(8) 心理异常与心理治疗。此课题由心理正常与变异问题演变而来。其目的在于探讨心理异常的原因与症状,进而实施心理治疗,从而维护心理健康。

二、高等学校教师教育心理学的体系与内容

教师肩负着培养年青一代的重任，因此，不仅要了解教育对象的心理特点和教育规律，其自身心理素质的提高也是很重要的。在新的历史时期，随着学生各种心理问题的凸显，教师又被赋予一项新的使命——教育与辅导青少年学生的心理。因此，高等学校教师教育心理学的教学体系与内容有其特殊性。它是一门根据高等师范的培养目标和教学目的，结合实际需要，与教师所从事的教学工作、专业活动密切联系，有利于提高基础教育教学质量和教师教育实践水平的课程。

因此，本书首先从提高教师对教育对象心理特点的了解着手，围绕学生的学习、人格发展、心理健康、人际交往等主要问题，联系实际，有针对性地阐述有关理论知识，并介绍了有关的教育训练与培养实践活动，以提高个体的心理素质。同时，针对教师的职业特点和教学工作，阐述了教师的教学设计、课堂管理、教师技能和良好心理品质的训练与培养等相关理论与知识，以便教师了解、掌握青少年心理特点、规律，更有效地开展教学和心理教育工作。下面是本书主要内容介绍。

(1) 认知与学习。认知与学习是当代心理学的一大主题。对青少年学生来说，学习如何理解、掌握和获取知识有着重要的意义。当代心理学的学习理论认为，学习并不限于知识的习得，也包括感知经验、言语、记忆、思维、动作技能、智慧技能等的获得。认知心理学把教与学有机地结合在一起。教育心理学家加涅把“教”定义为“用来激活和支持内部学习过程的外部事件的安排”，把“学”定义为“由于经验而引起的学习者的知识变化”。认知理论重视学生的内因，即重视学习者的特征（情感、个性等因素）、学习过程和学习结果。认知策略与学习策略的研究已成为当代教育心理学热门的研究课题之一。本书第三编所述即属这方面的内容。

(2) 人格及其发展。人格是个人稳定的各种特征所组成的组合体。例如，我们讲某人的性格时，必然以其表现的各种特征加以描述。我们提到某人身体健美、聪明能干、富于想象、天真活泼、口齿伶俐、喜怒无常、喜结交朋友等，这些描述即概括了他的风格。这种风格是个人在生活历程中逐步形成发展的，也是遗传素质与环境交互作用的结果。人格的毕生发展是心理学一个极为复杂的研究主题，学生健全人格的培养也是当今教育界极为重视的问题之一。本书第四编专门讨论这方面的一些问题。

(3) 心理发展与健康。学生心理发展有其鲜明的年龄特征，教育只有针对学生心理发展的矛盾有的放矢，才能顺利达到目标并促成学生的心理健康——一种生理、心理和社会性全面发展的良好状态。目前，我国中小学生心理健康存在不同程度的问题。学校教育的中心任务是“育人”，教师除了传授知识、技能外，还应自觉地担负起维护学生心理健康的职责，积极为学生开展心理辅导。对此，本书第二编有具体的论述。

(4) 人际交往与情商。人类社会是充满人际关系的社会，良好的人际关系是个人生存发展和群体生存发展的必要条件。在影响个体人际关系的诸多因素中，情商——人认知和调控自我及他人的情感，把握自己的心理平衡，妥善处理人际关系等的心理素质和能力——至关重要。学校作为社会的缩影，同样存在着复杂的人际关系。如今，中小学生在情绪管理和人际交往方面存在着不少问题和障碍，迫切需要教育与辅导。有关情绪管理、情商培训、人际关系交往与沟通的理论、良好人际关系的建立、不良人际关系的矫正等内容在本书第五编有具体的论述。

(5) 教学与教师心理。教学是师生相互作用的过程。对教师而言，其心理品质对学生掌握

知识、发展能力及形成健全人格有着直接影响。教师对教学心理和课堂学习管理的研究,对提高教学质量,提高教书育人的科学性、艺术性和高效性是十分重要的。对师范生来说,教学和育人是他们走上教育岗位需要面临的任務。掌握教学的有关技能、技巧,培养自身良好的心理素质,是教师角色的要求。本书第六编主要论述这方面的内容。

(6) 心理教育。心理教育是一项新的心理学事业,它是以培养与完善人格、提高人们的心理素质为目的的教育。心理教育从广义上讲包括心理健康与辅导。我国当前正处快速发展、变革时期,家庭、学校与社会环境对少年儿童的心理有着非常重要的影响,其中也包括负面影响,因此,关注少年儿童的心理教育和辅导迫在眉睫。本书除了在第二编专门阐述有关心理教育问题外,在各编都贯穿了心理教育与辅导的具体内容和训练项目。这也是本书的特点之一。

第三节 心理学研究的方法

作为一门科学,心理学必须采取严格的科学方法来研究人的心理现象。人的心理现象与物理和生物现象不同,虽然可以通过人的外表、行为活动来观察,但由于不具形体,看不见、摸不着,人的心理活动异常复杂;更由于人可以有意识地掩蔽自己的某些心理活动,甚至做出一些与内心不符的外部行为假象,故给心理研究带来了一定的困难。因此,为确保研究的科学性,心理学对研究人员和研究方法有严格的要求。

一、心理学研究的指导思想

任何科学研究都离不开一定的方法论,即科学研究方法。辩证唯物主义的方法论对每一门科学研究而言都是必要的指导思想,而心理学的研究则更加强调这一指导思想。心理学研究的对象是比较复杂的、特殊的现象,是物质派生的、第二性的现象。如果离开了辩证唯物主义方法论的指导,就很容易走上唯心主义或二元论或机械论的错误道路。

心理学以辩证唯物主义方法论为指导思想,首先必须坚持辩证唯物主义的決定论观点。世界的任何事物、现象的存在和运动变化都是有原因的,都是被决定的,都受客观因果关系的制约,心理现象也不例外。一切心理现象的发生、发展和变化都受制于一定的物质过程,从客观现实的存在、从脑的物质运动来把握心理现象的实质,是心理学研究的根本出发点。

其次,必须坚持辩证唯物主义的反映论观点。反映论观点要求把人的心理看做是在实践活动中,对客观现实的合乎规律的反映过程或认识过程。辩证唯物主义的反映论是主体能动的反映论,既强调被反映客体的決定作用,又看到主体在反映过程中的积极性和能动作用。在心理学的研究中,要注意全面辩证的理解決定论和反映论的观点,既承认物质动因的根本作用,也承认在一定条件下心理动因所起的能动作用。

二、心理学研究的基本原则

根据辩证唯物主义方法论的要求,心理学研究必须遵循以下基本原则:

(1) 客观性原则。客观性原则,即实事求是的原则。恩格斯说过:唯物论的世界观不过是对自然本来面目的了解,不附加任何外来的成分。在心理学研究中贯彻客观性原则,第一,要做

到对考察和研究对象，是什么就是什么，不作主观猜测，不加轻率臆断；第二，对心理活动的分析不要只停留在外部或表面上，要善于洞察其内在原因和规律；第三，对研究所获得的材料、结果或结论，能说明什么问题，就说明什么问题，不要任意夸大或滥用。

(2) 实践性原则。实践性原则或实践观，也是辩证唯物主义方法论所要求的一个重要原则。由于心理现象不是人脑内部自动封闭的活动，因此，实践观要求把人的心理、意识看做是与人的社会实践活动密切联系的过程来考察和研究。离开了实践的观点，就不能说明人的心理、意识的产生、发展和变化的原因，就不能说明心理与活动的辩证关系。实践性原则也是理论联系实际的原则，它还要求心理学的研究，必须密切结合实际，为我国社会主义和谐社会的构建、人民群众的生活快乐和幸福服务，只有这样，心理学的研究才会具有强大的生命力。

(3) 系统性原则。系统性原则又称为系统性观点，实际上是辩证唯物主义关于事物普遍联系的观点在科学研究上的运用。作为心理学研究的心理现象，具有整体性、动态性和系统性特点。首先，心理现象是处于整个物质世界的各种运动和复杂的关系之中的，这些不同方面的关系，都是在整个自然和社会统一的系统中实现的。其次，人的心理、意识活动本身，既是一个整体，又包括不同的子系统。在这些不同的子系统中又具有各自更小的系统，系统之间的相互联系，就构成了心理活动本身的整体动态系统。最后，对心理现象的系统分析，还要看到心理活动的不同水平和层次性。总之，以上这些联系、关系、层次和水平，如果不作整体的、辩证的系统分析，就很难搞清楚人的心理、意识活动具体表现出什么样的特点及规律。

三、心理学研究的基本程序

要科学地研究人的心理现象，揭示心理的本质、规律、机制和事实，必须以唯物辩证法为指导，根据客观性、发展性、系统性原则，针对所要研究的问题做好研究设计，采用合适的研究方法，按照一定的研究程序进行研究。

心理学科学研究的基本程序主要由建立假设、搜集资料、分析资料、得出结论四个步骤组成。

(1) 建立假设。科学研究的基础是观察。经过观察，如果对未知现象及其相互间的关系产生疑问，研究者便根据已知的科学事实和原理对它做出尝试性的或假设性的推测，这种尝试性或假设性的推测称为假设。在心理学研究中，假设可能来自研究者对日常生活经验的推想，也可能来自某项研究或某一理论的推论。假设带有自觉的性质，研究者根据自己的假设，确定自己的研究方向，做出研究设计，进行有目的、有计划的观测和实验。

(2) 搜集资料。假设的真伪需要验证。建立假设后，下一步便是搜集资料，以便根据事实资料来验证假设。为了有效地验证假设，研究者必须选择合适的研究方法，进行研究设计，创设验证性的情境，使被研究的问题得到有效的观测。关于心理现象的资料可以从外部观察和自我观察两个方面来收集。前者适用于人和动物心理的研究，后者则仅适用于人的心理，特别是研究者自身心理的研究。研究设计是根据假设做出的，研究者搜集的资料应当尽量直接和假设有关。但是，研究者的思想却不受固定思想所束缚，不能有先入之见，只搜集预期的资料而忽略其他意外的资料。

(3) 分析资料。科学研究的第三个步骤是采用适当的方法将搜集到的原始资料加以整理、归类，使之系统化和简约化。在心理学研究中，对于资料的分析通常是采用各种统计方法。统计分析的主要作用，一是简化原始资料，以便把握资料分布的情况；二是检验各类资料的关系