



心理学

第五版

主编 韩永昌 主审 杨治良



华东师范大学出版社



B84
H100.05

-34

心理学

第五版

主 审 杨治良

主 编 韩永昌

编 者 (按姓氏笔画)

马嘉美 田玉荣 李建军

杨永宁 韩永昌

特邀编者 郭秀艳



B84
H100.05



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学/韩永昌主编. —5 版. —上海:华东师范大学出版社

新世纪高等师范院校教材

ISBN 978 - 7 - 5617 - 1055 - 5

I. 心… II. 韩… III. 心理学—高等学校:—师范学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 66162 号

心理学(第五版)

主 编 韩永昌
策划组稿 高等教育分社
特约编辑 彭呈军
责任编辑 赵建军
审读编辑 王叶梅
责任校对 赖芳斌
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电话总机 021 - 62450163 转各部门 行政传真 021 - 62572105

客服电话 021 - 62865537(兼传真)

门市(邮购)电话 021 - 62869887

门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 华东师范大学印刷厂

开 本 787×1092 16 开

印 张 21

字 数 468 千字

版 次 2009 年 6 月第五版

印 次 2009 年 12 月第二次

印 数 31001—62000

书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 1055 - 5/G · 464

定 价 38.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021 - 62865537 联系)

目录

第一章 绪论	1
第一节 心理学的研究对象	1
第二节 科学的心理观——心理的本质	3
第三节 学习心理学的意义	7
第四节 心理学的主要分支	8
第五节 心理学研究的基本原则和方法	9
第二章 心理的生理基础	15
第一节 神经元	15
第二节 神经系统	18
第三节 大脑的结构和功能	20
第四节 内分泌系统	24
第五节 心理与遗传	25
第三章 意识与注意	28
第一节 意识	28
第二节 无意识	29
第三节 注意概述	31
第四节 注意的规律性	34
第五节 注意的规律在教与学中的应用	36
第六节 注意的品质	39
第七节 注意策略	42
第四章 感觉、知觉、观察	44
第一节 感觉、知觉、观察概述	44
第二节 感觉	45
第三节 知觉	53
第四节 观察	61
第五节 感知、观察规律在教学上的应用	63
第五章 记忆	66
第一节 记忆概述	66
第二节 记忆分类的研究	70
第三节 内隐学习的研究	77
第四节 记忆的基本规律	79
第五节 记忆的策略和方法	84

第六节 记忆的品质与记忆能力的培养	86
第六章 思维与创造	89
第一节 思维概述	89
第二节 思维的方法与策略	92
第三节 想象	97
第四节 问题解决	100
第五节 创造性思维	101
第六节 发明创造的思维方法	107
第七节 语言和思维	111
第八节 培养学生的思维和创造能力	113
第七章 情绪和情感	118
第一节 情绪和情感概述	118
第二节 情绪的生理基础	120
第三节 情绪理论	123
第四节 情绪和情感的种类	125
第五节 应激与挫折	127
第六节 焦虑症与抑郁症	128
第七节 情绪的调节	130
第八节 情感教育	133
第八章 意志	137
第一节 意志概述	137
第二节 意志行动过程	139
第三节 意志品质与教育	142
第九章 人格	146
第一节 人格概述	146
第二节 人格理论	148
第三节 气质	153
第四节 性格	160
第五节 认知风格	164
第六节 人格与教育	165
第七节 人格测量	167

第十章 能力	172
第一节 能力概述	172
第二节 智力与智力结构理论	175
第三节 能力测验	181
第四节 能力的个别差异	184
第五节 影响中学生智力发展的诸因素	187
第十一章 动机和自我意识	191
第一节 需要	191
第二节 动机	195
第三节 兴趣与信念	203
第四节 自我意识	205
第十二章 学习理论	210
第一节 学习概述	210
第二节 我国古代的学习心理的思想	213
第三节 联结派学习理论	214
第四节 认知派学习理论	217
第五节 建构主义学习理论	220
第六节 其他学习理论	221
第十三章 知识的学习和迁移	223
第一节 知识学习	223
第二节 动作技能学习	226
第三节 学习策略的学习	229
第四节 学习的迁移	233
第十四章 态度与品德学习	238
第一节 态度与品德概述	238
第二节 品德发展的理论	244
第三节 态度与品德学习的一般过程和条件	248
第四节 良好的态度与品德的培养	251
第五节 学生不良的态度与品德行为的转化	252
第十五章 中学生心理健康教育	256
第一节 心理健康	256

第二节	中学生常见的心理问题	260
第三节	学校的心理健康教育	262
第四节	心理健康辅导	265
第五节	对心理辅导员的素质要求	270
第十六章	学校中的群体心理	273
第一节	群体心理概述	273
第二节	班集体心理	277
第三节	学校中的人际关系	280
附录	基础心理实验	289
第一节	心理实验的意义和要领	289
第二节	十七个心理实验	295
第三节	心理学实验新技术	321
主要参考文献		324
后记		327

第一章 绪 论

本章主要内容

1. 心理学的研究对象
2. 科学的心理观
3. 学习心理学的意义
4. 心理学的主要分支
5. 心理学研究的基本原则和方法

第一节 心理学的研究对象

心理学,是研究心理现象及其规律的科学。人的心理结构十分复杂,能动作用极其巨大,是人类生存与社会发展的十分重要的因素。为了研究方便,一般把心理现象分为心理过程、人格、心理状态。

一、心理过程

心理过程即心理活动的过程,包括认知过程、情感过程、意志过程。

(一) 认知过程

我们在校园漫步时,可以听到悦耳的歌声,看到美丽的花朵,嗅到扑鼻的芳香;我们在上课时,会思考老师提出的问题,记住学过的知识,回忆经历过的各种各样的事情,等等。上述“听到”、“看到”、“嗅到”、“思考”、“记住”、“回忆”等就是认知活动的过程,贯串于我们的学习、工作、发明、创造之中。

(二) 情感过程

人们在认知世界的基础上,会同时产生喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧、悲等情感活动。我们看到齐白石的一幅虾趣图,会产生愉悦的美感;听到奸商坑骗消费者的消息,会产生非常愤怒的情绪。这种喜、怒、哀、乐的过程就是情感过程。

(三) 意志过程

根据学习目的和工作的要求,学生积极学习,努力工作,控制自己去克服重重困难,坚决地完成的过程,就是意志过程。意志过程是人们主观能动性集中表现的过程。

认知过程、情感过程、意志过程之间有着不可分割的密切联系。人在认识事物时必然产生一定的感情。例如,一个人对祖国的科学发展观及其指导下的各种政策认识得越深刻,对祖国

的感情就越深厚。“知之深,则爱之切。”有了积极的感情,就能产生坚强的意志行动,努力去完成各项任务。可见,在认知基础上可以产生情感、意志。反过来,情感和意志对认知也可以起到推动作用。所以说,三者是辩证统一的。

二、人格

人格包括动机系统、心理特征系统和自我监控系统。这三个系统是有机结合在一起的,是在长期的心理活动和实践活动中形成的。每一个人的人格,既有稳定性(习惯性)也有整体性,还有差异性。这个差异性就是个性。

(一) 动机系统

动机系统包括动机、需要、兴趣、理想、价值观和信念等心理倾向,是激活行为、维持活动的内部动力,是个体积极性的源泉。

(二) 心理特征系统

心理特征系统包括气质、性格、能力,是行为习惯性的心理系统。气质指的是人的性情和脾气,如有的人性情温和,有的人脾气暴躁。性格指的是待人接物的态度和行为习惯,如有的人待人热情,有的人办事认真。能力指的是能够顺利完成活动任务的心理特征。

(三) 自我监控系统

自我监控系统就是自我意识系统,包括自我认知、自我体验、自我调控等。

人格与心理过程密不可分。首先,人格是在长期的认知、情感、意志的心理过程中形成的。其次,历史中形成的人格结构,又以动机(动力)作用、惯性作用、自我控制作用,支配当前正在进行的认知、情感、意志的心理过程,并直接影响当前工作和学习行为的效果及质量。人格与心理过程是心理现象的两个方面,无法截然分开。

三、心理状态

心理状态是在特殊情境中形成的暂时性的心理持续状态。例如,注意中的专心致志、聚精会神和迷恋状态,思维中的苦思冥想、浮想联翩、灵感、顿悟状态,情感中的轻松愉快、兴高采烈、应激状态,意志中的百折不挠、知难而进、进退两难状态,心理障碍中的幻觉、妄想、躁狂、抑郁状态,等等,都是心理状态。

心理状态是介于动态的心理过程和稳态的人格之间的一座桥梁。它既不像认知活动那样不断变化,也不像人格那样稳定,而三者之间又有密切联系。某一心理状态往往是在一定条件下某一个人格特征的激活状态。如果某一心理状态长期持续下去,也会逐渐发展成人格特征。例如,一个人长期处于乐观的心理状态,久而久之就会形成乐观的人格特征。

某一心理状态可以作为当前心理活动的特定背景来影响当前的心理活动的质量。积极的心理状态,可以提高当前学习、工作和创造活动的质量;消极的心理状态可以降低当前学习、工作和创造活动的质量。

第二节 科学的心理观——心理的本质

人的学习、工作、发明、创造等活动都是在心理的支配、控制之下进行的。人的心理的主观能动性是极其巨大的。自古以来,有许多哲学家、教育家、医学家都在探索心理的奥秘,对于心理现象的本质是什么,心理和物质(人脑和客观现实)之间存在什么关系等课题,提出了许多不同的看法和观念。

唯心主义心理观认为,人的心理是不依赖于物质而独立存在的、虚无缥缈的、永恒不灭的灵魂。有人把神秘的灵魂凌驾于现实世界之上,将心理看成是第一性的,认为物质世界是第二性的,是由心理或灵魂派生出来的。这就把心理与物质的关系颠倒过来了。有的神秘主义者竟然宣扬“灵魂不死”、“灵魂转世”、“灵魂可以升天成神成仙”等封建迷信思想,并以唯心主义心理观愚弄和欺骗人民。

参考资料 1-1

一起特大凶杀案的反思

1980年2月,在贵州省某县发生了一起特大凶杀案。一个凶手杀死十三口人。值得深思的是:被害者是心甘情愿被杀的。凶手谢某是一个骗子,自吹是“奎星”下凡,经常往来于天上人间,向神仙报告人间善恶,能引渡有善缘者升天成仙。某县城关公社秘书张某甲和某地质勘探公司工人张某乙,存有灵魂不死的观念,迷信天上有神仙老祖,梦想升天成仙。二张拜谢某为师,被谢某骗去大量钱财。谢某心虚怕日后被告发,决定杀人灭口,斩草除根。2月15日,谢某欺骗二张说:“天上老祖已经同意你们升天,要好好准备。”二张非常高兴。2月21日深夜,谢某在张某甲主动配合下,在附近山洞里先把张某甲的八个子女杀死,使之“升天”。2月22日深夜,谢与二张“商量”用“水遁法”升天。谢让二张自己搬来石头放到河边。由谢某把张某甲夫妇、张某乙夫妇和两个孩子分别捆在石头上。二张心甘情愿地让谢某推到大河里淹死。张某乙由于绳子与石头脱开,在水中挣扎。谢某见其未死,恐留后患,立即用石头砸张某乙,妄图打死张某乙。张某乙此时才发现谢某没安好心,只得游到对岸,向政府报案。两个多月后,谢某在四川被逮捕法办。二张之所以上当受骗,心甘情愿被杀,其自身原因是头脑中存有“灵魂不死”、“除去凡体升天成仙”的迷信思想。

(《人民日报》1980年8月)

朴素唯物主义心理观认为,人的心理是人体的一种机能。战国时期荀况在《天论》中说:“形具而神生。”有了人体才能产生心理活动,物质的人体是第一性的。南北朝时期的范缜在《神灭论》中说:“形存则神存,形谢则神灭。”人有了形体才能有精神(即心理),人死了就没有精神了。荀子与范缜有力地驳斥了精神不灭、灵魂不死的唯心主义论。这种心理观在当时是有进步意义的。但由于古代科学水平不高,他们的思想只能是一种朴素的唯物主义心理观。

机械唯物主义心理观认为,人的心理是客观事物(刺激物)作用于人的感官和神经系统而

引起的反应。这种心理观虽有科学实验为依据,但由于忽视了人的心理的社会本质和主观能动性,仍不能正确解释人的心理的本质是什么。

科学的心理观认为,人的心理意识是人脑对客观现实的能动反映。人的心理既不能脱离人脑这个自然基础,也不能脱离社会现实这个社会基础,否则人的心理既不能产生也不能发展。人的心理意识一经产生和发展,就能充分发挥其认识世界、创造世界、认识自己、教育自己的巨大主观能动作用,推动人类发展和社会进步。这就是人的心理的本质,就是科学的心理观。

一、人的心理意识是高级物质的高级反映形式

世界是物质的,反映性是一切物质都具有的普遍属性。随着物质的不断发展,反映的形式也随之由低级向高级不断发展。人的心理意识是高级物质的高级反映形式。

(一) 无机物,只有物理和化学的低级反映形式

岩石风化或被水冲刷成砂砾是物理的反映形式,铁受潮生锈是化学的反映形式。砂砾和铁锈是两种物质相互作用留下的痕迹,这个痕迹就是最简单的反映。

(二) 生命现象出现后,有了感应性的反映形式

感应性,指的是生物体以整个身体的变动,对外界具有维持生命作用的物质刺激,所作的直接反应。如葵花向阳就是感应性的表现。原始单细胞动物,如变形虫,遇到可食性物质,就会作出朝向、摄食、消化的反应,对有害物质则作出逃避反应,也是感应性的表现。

(三) 动物进化到一定阶段产生了心理的反映形式

随着动物的不断进化,动物体逐渐产生了神经细胞和神经系统。随着外界条件的不断变化,动物在本能行为的基础上逐渐产生了条件反射的能力(后天学习能力)。具有条件反射能力的动物,就意味着已经摆脱了遗传、本能的局限,开始有了后天学习能力,有了动物的心理。动物心理的发展,随着其物质载体——中枢神经系统由低级向高级的演化,经历了以下三个阶段。

1. 感觉阶段

这是无脊椎动物的心理阶段。例如,蜜蜂的头部已经有神经节,可以对外界事物的个别属性进行反映,并以感觉来控制行为,应付外界环境。

2. 知觉阶段

这是脊椎动物的心理阶段。爬行动物和鸟类的中枢神经系统已经发展成了脑,有了一定的综合能力,能够知觉事物的整体。例如,鸽子已经有前脑,有了较强的空间知觉和运动知觉能力,能够运用知觉来调节运动方向,控制多变的飞行行为。哺乳动物大脑半球的面积越来越大,大脑的分析综合能力即心理活动能力有了进一步的发展。

3. 思维萌芽阶段

动物演化到了高级哺乳动物,出现了思维的萌芽——动作思维。黑猩猩已经有了发达的大脑皮层,能够进行高级的分析综合,反映事物之间的因果关系。例如,黑猩猩能用嚼碎的树叶当作“海绵”去吸取树洞中的积水来解渴;能用“手”去掉树枝的小枝杈和叶子,制成木棍(工

具)插入白蚁洞中粘出白蚁吃。海豚的“智慧”越来越引起人们的注意,海豚经过训练可以“跳高”、“直立”、“导航”和“在海里救人”。

(四) 人的意识

人的心理意识的发展,与人的社会环境和社会实践活动密切相关。人在劳动实践中产生了高级的结构复杂的大脑新皮层,产生了言语器官,在心理功能上就产生了抽象思维能力和语言能力,产生了人的意识。这就使人成了万物之灵,成了地球的主人。人的心理和意识,是既有联系又有区别的两个概念。从哲学上讲,人的心理、意识都是人脑对客观现实的反映。从心理学上讲,意识则是人的心理的高级层次,能够调节、控制和驾驭各种心理活动,维持人格诸多要素的统一。由此可见,人的心理、意识是由人脑这个高级物质产生的最高级的反映形式,是动物的脑和动物心理长期发展进化的结果。

二、人的心理意识来源于客观现实,具有社会性

人的心理意识所反映的内容,无论是简单的还是复杂的,都来源于客观现实。客观现实中有花、草、树、木,人脑中才能有花、草、树、木的映像。客观现实中有汽车、飞机,人脑中才能有汽车、飞机的映像。客观现实中存在物理现象,人脑中才能有物理知识。作家创作的神话寓言故事中的典型人物,如孙悟空等,从表面上看似在客观现实中是不存在的,但创作的素材却都是来源于客观现实。如果现实中不存在人和猿猴,就塑造不出孙悟空的形象。

客观现实有自然现实和社会现实之分。人的心理意识固然要受到自然环境的影响,但主要是受社会环境影响。社会现实的影响因素十分复杂,包括家庭、学校、政治、经济、文化、历史、民族、风俗习惯等。如家庭中的亲属关系;学校中的师生关系、同学关系;社会发展潮流、社会政治经济制度、社会生产力发展水平,等等。人的心理意识就是在这些社会现实中的许许多多因素的错综复杂的影响之下,在不断社会化的过程中发展的。其中,学校对学生进行的有目的、有计划、有方向的教育,在学生的心理、意识发展中起着主导作用。

参考资料 1-2

印度狼孩卡玛拉

卡玛拉,女,1912年生于印度,当年被狼叼走,与狼一起生活了八年。1920年她在加尔各答东北山地被人发现,从狼窝里救回送到附近一个孤儿院,由辛格牧师夫妇抚养。刚进孤儿院的头一年,卡玛拉只有狼的习性而没有人的心理。她不会说话,不会思考,没有感情,用四肢行走,昼伏夜行,睡觉也是一副狼相。卡玛拉常半夜起来在室内外游荡,寻找食物。想要逃跑时,像狼一样嚎叫,吃饭喝水都是在地上舐食。她愿意与猫、狗、羊等动物一起玩,不让别人给她穿衣服,不愿与小孩接近。尽管她每天与人生活在一起,但心理发展极慢,智力低下。

第二年,卡玛拉能用双膝行走,能靠椅子站立,能用双手拿东西吃,对抚养她的辛格夫人能叫“妈”。经过三年多的训练她才逐步适应人的生活,能够自己站起,让人给她穿衣服,摇头表示“不”。辛格夫人外出回来,她能表示高兴。入院四年她才能摇摇晃晃地直立行

走,吃饭时能说“饭”这个词,这时的智力水平相当于1岁半的孩子。入院六年时,她能说出30个单词,与别人交往时有了一定的感情,智力达到2岁半的水平。第七年,卡玛拉已基本上改变了狼的习性,能与一般孩子生活在一起,能说出45个单词,能用三言两语表达简单的意思,能够唱简单的歌。她开始注意穿着,不穿好衣服不出屋,有了羞耻心。她能自觉地到鸡窝去拣鸡蛋,受到表扬就非常高兴。

第九年,卡玛拉(17岁)因尿毒症死去时,智力只有3岁半的水平。

尽管狼孩卡玛拉生而具有人脑,但由于出生不久就在狼群的自然环境中生活,没有接受社会文化的影响以及家庭和学校的早期教育,以至刚被人抚养时只有兽性,没有人性,没有人的心理。由此可见,人的心理发展,主要是受社会现实的影响,具有明显的社会性。

三、人的心理是对客观现实的主观映象

人的心理,就其反映内容来说是客观的,就其反映形式,如感知、思维、情感、意志和人格来说,却是主观的。人的心理是人脑对客观现实的主观映象。

(一) 人的心理意识具有观念性

人的心理虽然离不开物质基础(人脑和客观现实),但心理本身不是物质现象,而是精神现象,具有观念性。例如,楼房是物质现象,而人脑中的楼房映象却不是物质现象而是精神现象。物质的楼房可以住人,人脑中的楼房映象是不能住人的。

(二) 人的心理意识具有主观性

首先,人的心理意识只是主体对客体的近似的映象,近似的反映,而不是与客观现实的原型一模一样,分毫不差。其次,不同主体的知识经验、人格特征、意识倾向具有明显的个别差异。对同一事物,不同的人,在反映的选择性、积极性、反映方式、反映的准确性上,都会有个别差异。例如,同一堂课,听同一老师讲课的不同学生,在学习态度、学习方法、理解深浅上,都会存在个别差异。对同一事物的认识,有人能辩证、全面地思考,而有人可能有片面性、表面性。再次,同一个人,在不同时期,对同一事物,也可能有先后不同的看法。幼儿时期人们往往会认为“打架”是勇敢的表现,成人之后,对这种行为就会有截然不同的看法。

四、人的心理意识,是对客观现实的能动的反映

人的心理、意识对客观现实的反映,并不是消极被动的,而是积极主动的,具有明显的能动性。人的心理意识的能动性主要表现在以下几个方面。

(一) 人的行为具有目的性(预见性)

目的,是在行动之前对行动结果的预见。目的性就是预见性,是人的心理意识能动性的重要表现之一。人在行动之前会通过思维活动预先确定行动的目的,计划行动的步骤、方法,估计可能产生什么样的结果。而动物的行为是没有目的性的,结果是不能预见的,只能消极地适应自然环境。

（二）人能创造性地认识世界，创造性地改造客观世界

人的心理意识，通过思维活动，可以透过事物的表面现象去认识事物内部的本质和规律，通过语言积累大量的科学文化知识。认识世界的目的在于改造客观世界。人类只有认识世界的规律性，才能避免盲目性，从而顺利、有效地改造世界。人在改造世界过程之前，行动目的确定、行动计划的制订、在执行计划过程中各种困难的克服，都是以对客观规律的认识为前提的。人类在不断地创造性地认识世界和改造世界的过程中，为社会的文明进步作出了贡献。

（三）人能认识自己，控制自己，完善自己，超越自己

人的心理意识的能动性不仅表现在创造性地认识世界和改造世界，而且表现在通过自我意识去认识自己，控制自己，教育自己，完善自己，超越自己。人的自我意识，在认识上表现为自我知觉、自我概念、自我评价；在情感上表现为自尊、自信、自爱、自豪；在意志上表现为通过自我意识去监控自己；在人格上表现为自我意识能够维持人格与当前活动的统一、人格诸因素的统一。学生的学习就是在自我意识的监控和自我教育中不断进步、不断发展的。

五、实践是检验人的心理意识是否正确的唯一标准

实践是联系主体和客体的桥梁，是认识的动力和源泉，也是检验真理的标准。人的心理意识在认识中是否能正确地反映客观现实，必须在社会实践中加以检验。人的错觉可以通过实践得到纠正，人的错误思想可以通过实践得到改正，人的正确认识正是在社会实践中得到发展的。

第三节 学习心理学的意义

心理学是高等师范院校学生的必修课，学好心理学对于未来的人民教师具有重要的理论意义和实践意义。

一、学习心理学的理论意义

（一）有助于学好教育科学理论

我国高等师范院校的教学计划中都列出心理学、教育学、学科教学法（学科教育学）和教育实习四门公共必修课。这四门课犹如四级台阶。第一级是心理学，第二级是教育学，第三级是学科教学法，第四级是教育实习。心理学作为先行课，要为其他三门课打好理论基础。如果不学好心理学的基础理论知识，就无法科学地理解教育学和学科教学法的基本概念和基础理论，更无法搞好教育实习。当代教育改革的理论，大部分是心理学家、教育学家根据学生心理发展规律提出来的。不学好心理学的基础理论，就无法理解教育改革理论，更无法参加教改实践。

（二）有助于建立科学世界观

世界观是指导人们思想和行为的总“开关”。教师的任务是教书育人。教师必须根据国家全面发展的教育方针，培养学生的正确思想，传授科学文化知识。为此，每一位教师必须具

有科学的世界观和正确的思想方法。否则,教师就不能圆满地完成教书育人的任务。

学好心理学,有助于教师建立科学的世界观——辩证唯物主义世界观。科学世界观的重要内容之一是“物质是第一性的,意识是第二性的”。人的心理意识,是人脑对客观现实的能动反映。因此,学好心理学有助于正确理解科学世界观的基本命题,正确处理意识和物质的关系,使自己的思想和行为始终有一个正确的方向。

二、学习心理学的实践意义

(一) 有助于搞好教学工作

学好心理学,可以运用注意规律来组织教学;运用观察规律搞好直观教学;运用记忆规律帮助学生识记知识,搞好复习,做好巩固工作;运用思维规律可使学生迅速理解概念、发现问题、解决问题,学会创造性地学习。这样,就可以大大提高教学效率,产生较好的教学效果。

(二) 有助于做好思想工作

只有遵循学生品德形成的规律,努力提高学生的道德认识,发展道德情感和道德意志,培养正确的道德行为和道德习惯,才能提高思想工作的效率。

(三) 有助于自我意识的发展

自我意识是人格诸层次中的较高层次。学习心理学,有助于学生了解自我意识形成与发展的规律,提高自我意识的能力。教师要有计划、有意识地发展学生的自我评价、自我调控、自我教育的能力,提高学生学习的自主性、自觉性和独立性。

(四) 有助于掌握学习规律、学习方法、学习策略

学习过程是心理活动的过程。学习心理学有助于师范生了解知识、技能的学习规律,也有助于掌握感知和观察的方法、记忆的方法、思维操作的方法和创造性学习的方法。这些方法是学习的最基本方法。学生在运用这些学习方法的基础上,可以进一步掌握学习的各种策略。掌握了各种学习策略,就等于学会了学习,从而大大提高学习效率,成为学习的主人。

(五) 有助于提高心理素质,保持心理健康

提高学生的心理素质,是素质教育最重要的内容之一。素质教育十分重视提高学生的道德素质、智力素质、身体素质、美的素质、劳动素质。德、智、体、美、劳等素质的基础是心理素质。心理素质的外延十分广泛,但其主要内容之一是心理健康。学生心理健康的标志是:学生智力得到正常发挥;情绪保持平衡稳定;意志坚强行为坚定;人格正常发展,人际关系较好,自我意识能力较强,等等。学习心理学有助于师范生了解学生心理发展的规律和特点,掌握心理素质教育的方法。

第四节 心理学的主要分支

随着心理科学的迅速发展,在人们实践活动的推动下,心理学的应用范围越来越广,心理学的分支越来越多,形成了一个庞大的体系。其中,与教育实践有关的有以下几个重要分支。

一、基础心理学

基础心理学包括认知心理学、实验心理学、感知心理学、生理心理学、记忆心理学、思维心理学、情感心理学、人格心理学等学科。

二、发展心理学

发展心理学包括动物心理学、儿童心理学、青年心理学、成人心理学、老人心理学等。

三、教育心理学

教育心理学是有关学生掌握知识技能,形成道德品质的心理学。它包括学习心理学、教学心理学、品德心理学、美育心理学等。

四、健康心理学

健康心理学研究人的心理健康、心理卫生、心理咨询和心理辅导等。

五、社会心理学

社会心理学是研究个体和群体在社会交往中的心理活动规律的科学。

心理学的其他分支还有管理心理学、医学心理学、咨询心理学、临床心理学、法制心理学、犯罪心理学、工业心理学、航空航天心理学、军事心理学、组织人事心理学、文艺心理学、商业心理学、消费者心理学、运动心理学等。心理学现在已有一百多个分支,随着社会发展和心理学研究领域的扩大,将来还会不断增加新的分支。

第五节 心理学研究的基本原则和方法

一、心理学研究的基本原则

(一) 客观性原则

客观性原则是指在心理学研究中必须尊重客观事实,以实事求是的态度对心理进行探索。引起心理的各种刺激是客观的,心理的各种行为表现,如语言、表情和身体的动作、变化等也是客观的。我们在观察和实验设计、收集各种数据材料、分析整理记录和得出结论的过程中,必须坚持客观性原则,不能主观臆测,不能暗示,不能虚构。

(二) 发展性原则

心理现象始终处于发展变化之中,我们必须遵循发展性原则,不仅要看到当前的心理活动特点,还要看到心理发展变化的方向,绝对不能把心理看成是固定不变的。即使是比较稳定的心理特征,也可能因各种因素长期影响而发生变化。

(三) 实践性原则

人的心理是在社会实践中发生、发展的。心理学研究不仅需要在实验室中进行,而且需要

在各种实践中进行;既要进行理论研究,也要注重应用研究。

二、心理学研究的方法

(一) 观察法

观察法,是在日常生活的条件下有目的、有计划地通过观察和记录被试的外部表现(行为、动作、言语、表情等),了解其内部心理活动的方法。例如,要了解一个学生是否具有集体主义精神,可以在日常生活中有计划地观察他是否经常关心别人和帮助别人,是否愉快地服从组织领导和自觉地遵守纪律,是否能在必要时以牺牲自己利益来维护集体利益。

成功的观察必须做到:①有明确的目的、计划和要求,写好观察提纲。②做好全面细致的记录,包括录音和录像。③善于分析记录材料,作出符合实际的结论。④必须在不同条件下全面观察。例如,要了解学生的自制能力不仅要观察了解其在家庭和学校里的表现,还要观察其在社会场所的表现。⑤要分析行为的动机。动机是行为的内部原因。相同的行为,不同的人可能有不同的动机。例如,两个学生的学习成绩都是100分,但动机可能不同:一个学生是为了学得真的本领;一个学生是为了得到父母和老师的称赞。

(二) 实验法

实验法是有目的地严格控制或创造一定条件来引起某种心理现象的方法,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,是在心理实验室内借助于各种仪器设备进行实验的方法。实验室实验法所得到的结果,不仅准确而且能通过重复实验来加以检验。心理学的研究绝大多数是在实验室里进行的。为了使學生具体理解和应用这个方法,本书在附录中专门介绍了实验心理的基本理论和十七个实验案例。

2. 自然实验法

自然实验法,是在日常生活中进行心理实验的方法。它具有观察法的自然性和实验室实验法的主动性等优点,所以在心理学研究中被广泛应用。由于这种方法把科学研究与生活实践密切结合起来,得到的材料和数据比较符合实际,具有积极的现实意义。

(三) 问卷调查法

问卷调查法是通过被调查者的书面回答来研究团体心理倾向(意见、态度、期望)的方法。研究者事先要根据研究目的确定课题并制成问卷,然后要求被调查者对问卷提出的问题逐一进行回答,最后对回收的问卷进行分析、整理、统计,作出结论。

问卷调查法简单易行,但往往信度较差。设计问卷的题目时,可有意地拟出一些互相矛盾的问题,以答案中对这些问题的回答是否一致来检验答案的真实性。为了消除被调查者的顾虑,问卷可用不记名的方式。

(四) 测验法

测验法也叫心理测验,是根据预先制定的量表来测量人的智力和人格的个别差异的方法,主要有智力测验和人格测验等。在本书有关章节都有阐述。