

高等师范院校教材

心理学教程

主编 陈惠芳 李学亮 王新民

河南人民出版社

(豫)新登字 01 号

心理学教程

主 编 陈惠芳 李学亮 王新民
责任编辑 胡茵

*

河南人民出版社出版发行
河南省新乡市第一印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 8.75 印张 212 千字
1993 年 5 月第 1 版 1996 年 8 月第 2 次印刷
印数 5001 - 9000 册

ISBN 7-215-02495-4/B·75

定 价 9.80 元

第一章 绪论

B84
22

未学过心理学的人,当提起心理学时,往往感到神秘或好奇。有的人认为,心理学是一门“猜人心事的学问”,甚至把它同“看相”、“算命”之类的迷信活动相提并论。其实,这是对心理学的一种误解。心理学究竟是怎样的一门科学?它的研究对象和任务是什么?我们师范生——未来的人民教师学习心理学的重要意义何在?本章将主要讨论这些问题。

第一节 心理学的对象

心理学同任何其它科学一样,有自己特定的研究对象。了解和把握心理学的研究对象,是学好心理学的前提。

心理学是研究人的心理现象的科学。

心理现象,并不是什么虚无缥缈、神秘莫测的东西,而是我们在日常生活中非常熟悉、并能切身体验到的精神现象。一个人,只要他活着、醒着,随时随地都能接受来自身体内外的刺激,通过感觉器官,特别是大脑,不断地产生各种各样的心理现象。甚至在睡眠中,人脑也能接受一定的刺激而产生心理现象,例如做梦就是。

心理现象,又称心理活动,简称心理。不仅人有心理,动物也有心理。尽管心理学包括对动物心理的研究,但主要是研究人的心理。人的心理与动物心理有着本质上的区别。

人的心理活动,有多种多样的表现形式,它们之间的关系也很复杂。心理学为了研究的方便,通常把人的心理现象概括为相互联系的两方面:心理过程和个性心理。

解解

一、心理过程

心理过程是指人的心理活动的动态过程，亦即人脑对客观现实的反映过程。它包括认识、情感、意志等心理活动过程。

人们能随时地认识客观事物。如我们能看见物体的颜色，听到声音，嗅到气味，尝到滋味，触到物体的软硬或冷热，感到疼痛或觉得舒适等，这些称为感觉。在感觉的基础上，我们能分辨出这是“一本书”，那是“一朵玫瑰花”，这便是知觉。感觉和知觉是对当前客观事物的外部特征的反映，是人的认识的初级阶段，即感性认识阶段。

人不仅能直接地感知事物，反映它们的表面特征，还能间接地、概括地认识事物，即在感知的基础上，通过头脑的分析、综合、抽象、概括，揭示事物的本质和规律。这是思维，例如，医生通过摸脉观舌苔，可断定人患什么病；教师通过观察学生的神态或表情动作，可了解其内心活动。思维是认识的高级阶段即理性认识阶段，也是人的认识活动的核心成分。

此外，人不仅能在头脑中再现曾经感知过的事物的形象，还能依据已有的知识经验创造未曾感知过的、甚至现实中并不存在的事物的形象。这种心理活动过程称为想象。想象离不开思维，也可以把它看作是思维的一种特殊表现形式。

感觉、知觉、思维、想象等，都是人脑对客观事物的认识活动，统称为认识过程。认识是人的最基本的心理活动过程。

人们在认识事物的过程中，并不是无动于衷的，而总是伴随着喜、怒、哀、乐等某种形式的情绪或情感体验。如听到优美动听的歌声时的欢快和喜悦；旧地重游时的触景生情；解决问题过程中的疑惑、惊讶或自信；失去亲人时的痛苦和悲哀；对不正之风的愤慨等等。情绪和情感是人对客观事物是否符合自己的需要、愿望或观点

等而产生的主观体验,是人的心理生活的一个重要方面。

人不仅能认识世界,而且能改造世界。为了改造客观世界,需要确定目的,制订计划,进而通过实际行动实现预定的目的。人们在改造客观世界的过程中所表现出来的那种自觉地下定决心、积极地规划行动、努力地克服困难等内部心理活动,在心理学上称为意志活动。意志是人所特有的,是人的意识能动性的集中表现。

关系: 认识、情感、意志是人的统一心理过程的三个不同方面,它们是彼此联系、相互制约的。情感和意志是在认识的基础上产生的,并随着认识过程的深化而发展变化。反之,人的认识活动也受到情感和意志的调节和支配。此外,情感作为动力因素也影响着意志行动,意志行动又丰富和制约着情感。

还应当指出,要保证人的心理活动的顺利进行,必须有注意和记忆的参加。注意是人的心理活动对一定事物的指向和集中。它使人的各种心理活动具有一定的方向,对心理活动起着积极的组织作用。没有注意,既不可能产生清晰的感知、有效的思维和想象,也难以自觉地产生情感的调节和意志的控制。记忆是人脑对经历过的事物的反映。它是沟通感知和思维、过去的认识和现在的认识之间的桥梁,是联系认识、情感和意志三种心理过程的纽带,从而使人的全部心理活动成为一个连续的、发展的过程,并彼此协调为一个统一的整体。因此,我们认为,注意和记忆不属于独立的心理过程,而是伴随着各种心理过程而表现出来的普遍心理现象。过去,注意和记忆通常被置入认识过程,鉴于它们的特殊性,本书拟在三种过程之后具体加以讨论。

二、个性心理

个性心理是指个体在一定的社会生活条件下形成的,主要表现人的个别差异的心理现象,简称个性。

俗话说，“人心不同，各如其面”。认识、情感、意志等心理活动，作为人脑对客观现实的反映的心理形式是人所共有的。但是，由于每个人先天素质的不同，特别是后天所处的社会生活条件不同，包括所受到的家庭、学校教育和社会环境影响的不同，以及所从事的社会实践活动的不同，各种心理活动在不同的个体身上会表现出不同的心理风格和精神面貌，即形成各不相同的个性。个性心理可分为个性倾向性和个性心理特征两个部分。

个性倾向性亦即个人的意识倾向，包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。个性倾向性决定着一个人对事物的态度和积极性，是人的活动的动力，也是个性结构中较活跃的因素。人的个性差异，首先表现在个性倾向性上。如，有的人物欲强烈，有的人则注重精神需要的追求；有的人处事居心叵测，有的则动机纯正高尚；各人有着不同的兴趣爱好，并在兴趣的品质上表现出差异。另外，在理想、信念和世界观等方面，随着人的年龄的增长及社会成熟度的不同，所表现出来的个别差异也很明显。

个性心理特征是指个人身上经常表现出来的比较稳定的心理特点，包括能力、气质、性格等。它们鲜明地体现着人的个性差异。

能力是指人顺利完成活动所必备的心理条件。人的能力是有明显的差异的。例如，有的人观察力敏锐，有的则不善于观察；有的人具有丰富的想象，有的则想象力贫乏；有的人善于独立思考、多向思维，且富于逻辑性，有的则易受暗示、思路单一，缺乏思维的灵活性等。此外，在注意力和记忆力方面，以及在从事活动的特殊能力方面，都有着明显的个别差异。

气质即人们通常所说的性情或脾气，它是在人的认识、情绪和行为动作中表现出来的心理活动的动力特征。如有人是急性子，遇事情绪易于冲动或脾气暴躁，有的人则是慢性子，显得性情温和，遇事轻易不动声色；有的人活泼好动、反应迅速、动作敏捷，有的则

安静、稳重,反应或动作迟缓等。

性格是表明一个人待人处事的态度体系及与之相适应的行为方式的个性心理特征。如助人为乐还是损人利己;见义勇为还是贪生怕死;廉洁奉公还是唯利是图;热情友善还是冷漠无情;勤劳节俭还是好吃懒做;谦虚谨慎还是骄傲自大;自尊自重还是自卑自弃等等。

个性倾向性与个性心理特征是密切关联的。个性倾向性渗透于个性心理特征之中,而个性心理特征也反映着个性倾向。二者有机地综合在一起,构成一个人完整的个性。

还必须指出,个性心理与心理过程也是既有区别又是紧密地联系在一起的。一方面,个性心理是在心理过程的基础上形成和发展起来的,同时也是在当前的心理活动过程中表现出来的。另一方面,已经形成的个性心理又影响着心理过程,使人的各种心理活动过程总是带有个人的色彩。例如,具有不同兴趣和能力强的人,在认识的广度和深度上会有所不同,画家对画的评价水平显然与一般人对画的评价水平有所不同。又如,性格不同的人,其情感和意志活动的表现也不会一样。性格刚毅者,善于克制自己的情绪和情感,从而表现出坚强的意志力;而性格懦弱者,则常常会被一些不健康的情绪所左右,缺乏刻苦钻研精神,甚至被困难所吓倒。总之,人的心理是一个统一的整体,各种心理现象都不是孤立存在的。我们在了解或考察人的心理时,应当从一个人心理活动的整体性上加以考虑。

综上所述,人的心理现象是极其复杂多样的,但其形成和发展又是有规律可循的,因而是可知的。恩格斯曾经把人的心理誉为“地球上最美的花朵”^①,心理学正是以这个“最美的花朵”作为它的研究对象的。概括地说,心理学是研究人的心理现象的发生发展

① 《自然辩证法》,人民出版社 1971 年版,第 24 页。

规律的科学。

第二节 心理学的任务和意义

心理学同其它科学一样,产生于社会实践的需要,并且是在服务于社会实践的过程中得到发展的。今天,科学的心理学肩负着社会实践和科学发展所赋予的光荣而艰巨的任务,学习、研究心理学具有重要的意义。

一、心理学的任务

心理学的基本任务是研究心理现象的本质及其产生和发展的规律。人的心理是宇宙间最复杂的现象之一。那么,什么是心理?它同外部世界、同脑的生理过程、同人的实践活动是什么关系?人是怎样认识和改造客观世界的?人的个性是怎样形成和发展的?这些正是心理学所要研究、解决的问题。心理学从理论上揭示心理现象的本质和规律,可以指导人们正确地认识各种心理现象,预测和调控人的心理活动;进而在各种实践活动中充分发挥人的因素的能动作用,提高学习、工作和劳动效率,更富有成效地改造主客观世界,促进社会进步。

随着社会实践的发展和科学技术的进步,心理学研究所涉及的实践领域不断扩大和深入。现代心理学已经发展成为一个以普通心理学为主干、拥有众多分支的庞大科学体系。其中,普通心理学主要担负心理学研究的基本理论任务,各分支心理学则主要承担着不同社会实践领域所赋予的特殊任务。现将普通心理学及其一些主要分支简介如下:

普通心理学是一门概述心理现象的一般规律的科学,主要论述一般正常成人的心理活动过程和个性心理特征,阐明心理科学

的基本原理和方法。它既概括了各分支心理学的研究成果,又是各分支心理学的理论基础,因而是心理学的主干或总学科。在普通心理学的范围内,又可分出感觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情感心理学、意志心理学、个性(人格)心理学等。

发展心理学,又称年龄心理学。它研究个体心理发生、发展、变化的规律和年龄特征。其中占有重要地位的是儿童心理学,它研究个体从出生到青年初期(一般到18岁)的心理发展规律和各年龄阶段的心理特点。儿童心理学的研究对实施儿童的早期教育以及学校的教育、教学工作有着重要的作用。近些年来,儿童心理学又分出了幼儿心理学、童年心理学、少年心理学、青年心理学。另外,发展心理学中还产生了大学生心理学、中年心理学、老年心理学等新学科。

教育心理学。研究学校教育和教学过程中有关心理活动的规律,包括学习心理、教学心理、德育心理、体育心理、学科心理、教师心理、管理心理等。近年来,教育心理学日趋分化,已形成了若干分支学科,如教学心理学、品德心理学、体育心理学、教师心理学、学校管理心理学等。教育心理学的研究为教育工作者提高教育教学质量,以及提高学校管理的科学化水平提供了心理学依据。

工程心理学。研究人与机器及环境因素相互作用过程中心理活动的特点与规律。主要研究在现代化工业生产中操作者的心理与机器系列的相互关系问题,包括人机系统的研究,人工智能的研究,技术革新与创造的研究,以及企业管理方面的研究等。工程心理学对于解决人与机器之间的协调配合,改革生产工具和生产设备,提高劳动工效具有重要的作用。

医学心理学。主要研究医疗实践中人的心理活动与各种病理过程相互影响的规律,以促进病理过程的改善、消失及正常机能的恢复。它包括病理心理学、临床心理学、药物心理学、护理心理学,以及心理治疗、心理咨询、心理卫生等。医学心理学不仅对医务工

作者是必不可少的,其中象心理卫生、心理咨询与心理治疗等知识,对于学校的教师做好学生工作,保证学生的身心健康也有很大的帮助。

社会心理学。研究个体或群体在相互交往中的社会心理现象及其发展规律,包括各种社会群体的心理结构特点、各社会群体对个体心理的影响以及人际关系等。社会心理学的研究,对于协调和改善个人与社会及人与人之间的关系,提高人的社会成熟度和促进社会精神文明建设,具有重要的作用。

管理心理学。研究管理过程中人的心理活动的规律。它是心理科学之林中的一个新兴学科。根据管理领域的不同,它又可分为行政管理心理学,企业管理心理学,科研管理心理学和学校管理心理学等。管理心理学的研究和应用,有助于实际工作中激发员工的积极性,建立良好的人际关系,培养群体意识,提高集体士气,预测职工行为,提高领导者的科学管理水平。

此外,还有比较心理学、生理心理学、创造心理学、文艺心理学、军事心理学、法制心理学、航天心理学、公共关系心理学、商业心理学、旅游心理学、女性心理学、审美心理学、恋爱心理学等。当今,心理学特别是应用心理学的发展可说是方兴未艾。据国外有的学者统计,目前心理学的大小分支学科已有 100 多个,随着社会实践的发展,还会出现新的分支学科。一些学者指出:心理学具有远大的发展前途。如果说当今世界带头科学正由物理学转向生物学,未来的世界,在生物科学的大发展之后,心理学将成为带头的科学。

二、学习、研究心理学的意义

学习和研究心理学,具有重要的理论意义和实践意义。

(一)理论意义

首先,心理学的研究为辩证唯物主义的基本原理提供科学论据,学习心理学有助于树立辩证唯物主义世界观。

这是因为,心理学与哲学有着密切的关系。从历史上说,心理学在其孕育的长时间里曾经是包括在哲学之中的,直到一百多年前,才从哲学中分化出来成为一门独立的科学^①。如今,心理学作为一门具体科学,仍离不开辩证唯物主义哲学一般原理的指导。而另一方面,心理学的研究成果也为哲学的一般原理提供了科学论据。例如,心理学以确凿的研究成果证明,人的心理依存于客观现实与人脑的相互作用,这就为辩证唯物主义的认识论提供了事实依据。又如,心理学所揭示的在一定的社会历史条件下个性形成和发展的规律,则使得历史唯物主义的重要原理具体化。正因为这样,列宁曾经把心理学看作“构成认识论和辩证法的知识领域”之一^②,并且指出:“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义”^③。这也意味着,学习心理学有助于确立辩证唯物主义的世界观,进而同一切宗教迷信、各种唯心主义思想和形而上学观点划清界限。

其次,心理学从其性质来说是一门介于自然科学和社会科学之间的中间科学,其研究成果对于许多邻近学科也具有重要的理论意义。

现代心理学位于一系列科学的接合点上,它既受哲学思想的指导,又处于自然科学和社会科学的中间地位,是一门跨界科学或中间科学。它与许多科学,如生理学、医学、人类学、社会学、教育学、伦理学、逻辑学、文学、艺术、美学等等都存在一定的关系。因此,心理学所研究的问题,如心身关系、心理的生理机制、认识情感

^① 心理学从哲学中分化出来,成为一门独立的科学,是以德国生理心理学家冯特(1832—1920)于1879年在莱比锡创立世界上第一个心理实验室,用自然科学方法研究心理现象为标志的。

^② 《列宁全集》第38卷,人民出版社1959年版,第399页。

^③ 《列宁全集》第1卷,人民出版社1957年版,第396页。

意志等心理活动的规律、个性倾向性和个性特征等,必然对上述科学提供心理学的科学知识,具有一定的理论指导意义。以教育科学来说,心理学是教育学和教学法的理论基础,因此要学好教育学、教学法,必须首先学习心理学。

(二)实践意义

由前面关于心理学任务的介绍不难看出,心理学具有多方面的实践意义。可以说,心理学作为研究人的心理活动规律的科学,对于一切实践领域都是必要的。因为任何实践都是人的实践,都是在心理的调节下进行的。因此,如何遵循人的心理活动规律以提高人的实践活动效率,乃是人类的各种实践领域所共同面临的问题。事实上,目前在科学技术较发达的国家,心理学的研究成果已广泛地应用于政治、经济、文化、教育、医学、体育、军事、司法、商业等许多实践领域。在我国,心理学为社会主义的物质文明和精神文明服务的实践领域也是十分宽广的。这里,仅就人民教师学习、研究心理学的实践意义加以讨论。

教师是塑造人类灵魂的工程师,肩负着教育和培养年轻一代的光荣使命。在师范学院开设公共必修心理学课,向学生传授有关的心理学知识,使他们认识人的心理发生发展的基本规律,掌握学与教的心理学原理和方法,这对于培养合格的人民教师是非常必要的。具体地说,教育工作者学习、研究心理学具有如下几方面的意义:

1、有助于提高教育、教学质量

教育是教育者创设特定的教育情境和通过师生交往,有计划、有步骤地把人类积累的有用知识、社会规范传授给受教育者,并引导他们沿着社会所规定的教育目标成长的过程。心理学是教育实践和教育理论的科学基础之一,它为培养人、教育人提供了科学依据。例如,心理学揭示了心理过程和个性心理的有关规律、教育过程中学生的心理活动规律及制约教与学过程的心理因素、青少年

学生的心理特点等等,所有这些知识对教师正确地确定教育、教学内容,选择科学的教育、教学方法,都提供了心理学的依据。又如,在教学过程中怎样调动学生学习的自觉性和积极性,培养和激发学生的学习动机?怎样才能使学生更好地理解 and 掌握所学的知识,形成技能技巧,以及培养发展学生的智力?怎样按照学生品德形成的规律进行道德品质教育及矫正学生的不良品德?怎样培养学生良好的个性品质,促进学生身心的健康成长?所有这些问题的解决,都离不开心理学的知识。

2、有助于开展教育科学研究

邓小平同志指出:“教育要面向现代化,而向世界,而向未来”。当今世界新技术革命蓬勃发展,教育面临着新的挑战。新技术革命要求教育把培养人的开拓精神、适应能力和创新能力放在重要的地位,不断更新教育内容,改革旧的教育组织形式、教学方法与手段,实现教育的科学化、现代化。为此,必须大力开展教育科学研究,积极进行教学改革。近一、二十年来,世界上涌现出不少教育改革家,如美国的布鲁纳,前苏联的赞可夫等。他们所提出的现代教学改革理论,都是建立在科学心理学的基础上的,他们自己也都是教育心理学家。我国目前正面临着繁重而艰巨的教改任务,大量的教育科研课题需要我们去解决。教育工作者,包括未来的人民教师,学习、研究心理学,不仅可以提高教育、教学工作质量,也可以为从事教育科学研究打下必要的心理科学基础。

3、有助于增强自我教育能力

所谓自我教育能力,包括自我观察、自我评价、自我控制、自我监督和自我实现能力等。教师作为人类灵魂的工程师,首先自己应该具有良好的心理素质。学习心理学有助于认识自己的个性心理品质的特点及其形成的原因,使自己有“自知之明”;找到自己与优秀教师和理想人格之间的差距,从而明确自我教育的方向,加强自我修养,促进自我发展。例如,我们学习知识、技能的掌握规律,有

助于改进自己的学习方法,提高学习能力;学习有关社会心理的内容,有助于调整人际关系,更好地适应社会生活;学习心理卫生的内容,有助于增强自我心理卫生保健,提高身心健康水平等。

~~三、怎样学习心理学~~

~~(一)悉心领会学习心理学的重要性,下决心将其学好~~

“理论是实践的眼睛”,邹韬奋先生的这一名言,十分形象地告诉我们理论对实践的指导作用。前已指出,心理学是教育实践和教育科学的理论基础,也是加强自我教育与修养所必须掌握的一门科学。大量事实表明,教育工作者必须了解和掌握学生的心理活动规律,才有可能富有成效地进行教育和教学,创造性地完成自己的本职工作任务。也许有人会说:有的教师没有学过心理学,不是也做了多年的教育工作,而且工作做得也很出色嘛。我们认为,这纵然是事实,但是应当知道,这些教师实际上是在自己长期的教育工作实践中,积累了一些经验性的心理学知识,客观上符合了某些心理学的规律,但同时也会带有某些片面性和不尽科学的地方。如果这些教师能系统地学好心理学,自觉地运用心理学知识指导自己的工作,不断从科学的理论高度总结经验,直至有目的有计划地进行实验研究,不只能把教育工作做得更好,而且必定会在教育改革上结出丰硕的成果。作为未来教师的师范生,应当在学习过程中,认真思考,深刻领会学习心理科学理论的重要意义,下决心学好心理学,以便为祖国培养一代新人,做出自己应有的贡献。

~~(二)认真研读书本知识~~

学生学习的主要特点是系统地掌握前人积累起来的知识经验。正如加里宁曾经指出的:“你们必须向上代学习,必须掌握人类已经取得的最优秀的成果,然后再自由地推陈出新”。学习心理学也一样,必须首先通过研读书本知识,学习和掌握前人在心理科学

领域中已经积累的研究成果,才能在今后的教育工作实践中,有所前进和创新。

这里所说的书本知识,主要是指教材的内容。本《心理学教程》作为师范院校的公共课教材,其教学的目的有二:一是为师范生——未来教师的教育工作奠定必要的心理学基础;二是为师范生当前的学习服务,即通过学习促进其知识、能力的提高和个性的健康发展。为使学习者在学习之初,对本教材有一个完整的认识,兹介绍一下本教程的内容体系。

《心理学教程》的内容较为宽广。它是以普通心理学为基础、以教育心理学的基本知识为重点,并包含有社会心理学、青少年心理学、心理卫生等内容的一门综合性教材。全书共十五章。第一、二章为总论部分,旨在使学习者明确心理学的研究对象、任务和意义,弄清心理的实质,从整体上把握科学的心理观。第三——六章系统地阐述普通心理学的基础知识,使学习者理解心理过程和个性心理方面的基本概念和原理,并为进一步学习教育心理学等内容打下基础。第七——十二章,主要阐述了在学校教育过程中,学生的学习活动及其心理发展变化的规律。大家知道,教育过程是师生的双边活动,既有教师的教,又有学生的学。教师的教必须以学生的学为依据,才能收到预期的教育教学效果,教师的主导作用也才能得以充分发挥。所以,在这几章里,突出了学生学的规律,分别讲述了学习的实质,学生的知识学习、技能掌握和品德形成的过程,以及影响学生学习的种种因素等。学习这一部分,不仅有助于师范生当前的学习,也为将来从事教育教学工作提供了心理知识准备。第十三、十四章是青少年学生的心理发展与心理卫生。学习这部分内容,可使学习者初步掌握心理发展的基本原理、青少年学生的心理特点与教育、青少年学生心理卫生与教育等方面的基本知识,这对做好青少年学生的教育教学工作,以及增强大学生的自我教育能力,具有重要的指导意义。最后,第十五章是心理学的方

法。我们认为,心理学的研究方法甚为重要,作为一名教师要想应用心理学的知识去解决教育实践中遇到的问题,不知道用什么方法去了解、研究学生,不可能获得良好的教育效果;要想有目的有计划地进行教育实验研究,必须掌握心理学研究的原则和方法。学习了这一章,才有可能掌握研究心理学点金之术。

(三)坚持理论联系实际的原则

“纸上得来终觉浅,绝知此事在躬行”。这说明理论固然是重要的,但脱离实践的理论是空洞的、肤浅的。要学好心理学,也不能只停留在读几本教科书上。读书时必须理论联系实际,多从心理学的角度去观察和分析他人和自己生活、学习、工作实践中的有关心理学问题,并尽力把所学知识应用于实践。在学习过程中,如能坚持理论联系实际的原则,又善于及时总结经验,不但能加深心理学知识的理解和巩固,而且对改进提高自己的学习,增强心理品质修养,都会有很大的帮助。

(四)掌握科学的学习方法

学生的主要任务是学习。大学生在校期间,按教学大纲的规定,要学习几十门课程。要把所规定课程的基本内容真正学到手,没有科学的学习方法是难以达到目的的。教育心理学主要是研究学与教的规律的科学,它对学习任何一门课程都有普遍的指导意义。我们认为,读懂、记牢、会用是知识学习规律的简单概括,它既是学生掌握知识过程的几个重要环节,也是学习者真正掌握知识的标志。

读懂,就是要真正理解所学学科的基本概念和原理,不能一知半解,囫圇吞枣。读懂必须认真思考。“学而不思则罔”就是指只学不思就会迷惑不解,呆读死记。死记是靠不住的,不仅谈不到灵活应用,而且忘得快,易记错。心理学的概念多,其间的关系也比较复杂,初学者往往感到抽象,难以捉摸。我们的经验是,只要有决心,多读书,勤思考,在突破难点、掌握概念方面多下些功夫,并立足于

应用,定能尝到苦读之后的甘甜。

记牢,就是将学习、理解的知识,牢固地保持在头脑中,必要时还能迅速准确的回忆起来。只有牢记,知识才能转化为自己的精神财富。学习心理学也离不开记忆规律的制约。只是一般地了解书本上的内容是不够的,还必须抓住重点和难点,通过认真的复习,并运用各种有助于增强记忆的方法,才能牢记有关的知识。

会用,就是学会运用所学知识解决学习、生活和工作实践中的实际问题。学习心理学的基本知识和原理,也都是为了应用。所以,必须要会用、多用心理学的知识。如果学了心理学知识不会应用,就很难说已经懂得和记牢了心理学知识。同时,也只有多用才能加深理解,并牢固掌握心理学知识和原理。

读懂、记牢、会用三者是相互联系、缺一不可的。至于如何具体遵循各个环节所依据的心理学规律,组织有效的学习,具体的学习方法很多。我们认为,学习者应从本人的实际情况出发,结合本课程的学习,自觉地加以选择和运用。

复习思考题

- 1、心理学的研究对象是什么?它包括哪些方面的内容?
- 2、为什么教育工作者必须学习心理学?