



卓越教师培养丛书

丛书总主编：郑宽明

JIAOYU XINLIXUE

教育心理学

袁书卷 主编
陈红艳 井军弟 副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



卓越教师培养丛书

丛书总主编：郑宽明

JIAOYU XINLIXUE

教育心理学

袁书卷 主编
陈红艳 井军弟 副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教育心理学/袁书卷主编. —北京:北京师范大学出版社, 2015.7

教师教育系列教材

ISBN 978-7-303-19187-1

I. ①教… II. ①袁… III. ①教育心理学-师范大学-教材
IV. ①G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 149807 号

营销中心电话 010-58802181 58805532

北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>

电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm×260 mm

印 张: 23.75

字 数: 397 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

策划编辑: 郭兴举

责任编辑: 齐 琳 王星星

美术编辑: 焦 丽

装帧设计: 焦 丽

责任校对: 陈 民

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

随着教育改革的逐渐深入，高质量的师资已经成为基础教育改革的重要影响因素。特别是《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，对于师资队伍建设提出“教育大计，教师为本”的重要论断。而要提高师资队伍水平，师范教育的培养质量便显得尤为重要。

“教育心理学”作为师范生的一门师范类专业基础课程，以及一门在教师资格考试中的必修课程，在师范生的教育理念、教育能力等培养方面具有重要的作用。原来师范教育中开设的“心理学”课程主要以“普通心理学”为蓝本，内容上过于心理学化，而且缺少教育性质。所以，随着教师资格考试要求以及师范教育改革要求的变化，很多师范院校都用“教育心理学”取代了原来的“心理学”课程，但是这种变化在当前出现了两个主要问题：一是缺乏心理学的基础知识，学生对于“教育心理学”的学习存在一定的困难；二是过于专业化，和基础教育结合不够紧密，学生学习的目的性不强。

所以针对以上方面存在的问题和具体情况，编写组经过反复研讨，结合当前师范教育的实际以及“教育心理学”课程的培养目标，在编写内容与结构方面进行了较大的改革。主要表现在以下几个方面。

第一，在一般传统意义上的教育心理学体系中增加了心理学的基础知识，这样增强了教材内容的系统性和可理解性，有利于学生的学习。

第二，编写内容尽量结合基础教育的实际，突出师范性特点，结合基础教育实际对内容进行了详略安排，让师范生通过学习，掌握基础教育教学与管理中的基本心理规律，并为以人为本教育理念的树立以及科学教学方法的形成等方面奠定了坚实的思想基础。

第三，增加了教师与学生心理健康的相关内容，对提高师范生的心理健康意识，了解心理健康的基础知识，掌握维护心理健康的基本方法具有现实意义。

本书编写工作的具体分工是：第一章、第二章，井军弟；第三章、第四章，董开莎；第五章、第十一章，陈红艳；第六章，白蓉；第七章、第八章，张丹钢；第九章，程利娜；第十章，袁书卷。

本书的编写参阅了国内外的许多研究成果，在此对各位专家学者表示深切谢意。同时，感谢陕西师范大学霍涌泉教授、陕西理工学院郑宽明教授对本书编写的大力支持和专业指导。

袁书卷
2015年5月

目 录

第一章 教育心理学导论	1
第一节 心理现象及其本质	1
第二节 心理发展与教育	13
第三节 教育心理学的界定	22
第四节 教育心理学的产生和发展	27
第五节 教育心理学的研究方法	34
第二章 学习与学习理论	41
第一节 学习概述	41
第二节 学习理论	50
第三章 知识的学习与教学	73
第一节 知识概述	73
第二节 知识的学习过程	76
第三节 陈述性知识的学习与教学	84
第四节 程序性知识的学习与教学	96
第四章 技能的形成与培养	111
第一节 技能概述	111
第二节 动作技能的形成与培养	115
第三节 智力技能的形成和培养	125

第五章 品德心理	137
第一节 品德心理概述	137
第二节 道德心理的发展理论	142
第三节 品德的形成与培养	150
第六章 学习动机	164
第一节 学习动机概述	164
第二节 学习动机的理论	170
第三节 学习动机的培养与激发	174
第七章 学习迁移与学习策略	179
第一节 学习迁移概述	179
第二节 学习策略	189
第三节 学习迁移和学习策略的教学案例	201
第八章 问题解决、智力和创造力的培养	211
第一节 问题解决	212
第二节 智力及其培养	224
第三节 创造力及其培养	240
第四节 问题解决、智力和创造力的教学案例	257
第九章 教学设计与评价的心理问题	265
第一节 教学设计概述	265
第二节 教学设计的主要内容	269
第三节 教学评价	288
第十章 教师心理	308
第一节 教师职业心理	308
第二节 教师的心理品质	314
第三节 教师成长的规律	323
第十一章 学校心理健康教育	335
第一节 学校心理健康教育概述	335
第二节 学校心理咨询与辅导	342
第三节 学生常见的心理问题与辅导	358
参考文献	369

第一章 教育心理学 导论

教育心理学是心理科学与教育科学之间的一门实践性很强的交叉学科，一直是最具活力的心理学学科领域之一，教育心理学的研究和发展对整个心理科学的发展和教育改革具有重要的促进作用。对高等师范院校的师范生来说，了解个体的心理现象、理解个体心理发展的规律，掌握教育心理学的知识和理论对他们未来的职业角色转变以及职业发展具有重要意义，学习教育心理学对其未来的教育教学工作具有重要的应用指导价值。

在这一章中，我们主要对教育心理学做引导性的介绍。首先，我们将对人的心理现象及其本质、心理发展及其相关理论以及心理发展与教育进行概述；其次，我们将对教育心理学的概念、研究内容、学科发展历程、研究原则与方法等进行简述，以便初学者对这门学科有一个总体上的认识和理解。

第一节 心理现象及其本质

一、心理现象

心理学是研究心理现象及其活动规律的科学，心理现象是心理学的主要研究对象。人是心理的存在物，教育活动中时时刻刻发生着丰富复杂的心理活动，呈现出千姿百态的心理现象。恩格斯曾把人类的思维活动誉为“地球上最美的花朵”。了解和掌握心理现象的具体内容以及心理本质有利于在教育教学中了解和掌握学生的心理活动，对优化教学效果具有重要的价值。

大多心理学家将心理现象分为心理过程和个性心理两个方面。心理过程是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的主要方面。

由于人的心理过程的性质和形式不同，又可分为认识、情感和意志等三个既相互区别又相互联系的过程。认识是基础，情感、意志是将认识转化为行动的动力，从而进一步推动认识的发展。个性心理是指表现在一个人身上的比较稳定的心理倾向和心理特征的综合，包括个性倾向和个性心理特征。心理过程和个性心理密不可分。个性是在心理过程中形成和发展起来的，个性又影响心理过程，两者有机地组成人完整的心理面貌。

我们简要对认识过程、情绪情感与意志、需要和人格等心理现象进行学习。

（一）认识过程

认识过程是指人脑对客观事物的特征和联系由表及里、由浅至深的反映过程，是对客观事物本身的反映活动。认知心理学根据信息加工理论，认为认识过程是指人脑信息加工的过程，其中，注意是认知心理过程的发端，它决定着认知活动的方向，是人脑对客观事物能动反映的第一推动力。一般而言，人的认知心理活动主要包括以下几种心理过程：注意、感知觉、记忆、思维与想象。这些认知活动虽然各不相同，但每一项具体的认知任务却必须由它们相互协调，共同完成，缺一不可。教师有效的教和学生有效的学必须依据认识活动的各个环节及其活动规律展开。

1. 注意

注意是心理活动对一定对象的指向和集中。集中性和指向性是注意的两大特征。指向是注意的开始，集中是注意的深入。现实生活中人们可以感受到注意的存在和重要性，教育活动中的种种心理活动的发生和进行必须在注意参与下才可以完成。根据注意的目的性和意志努力的状况，注意可分为无意注意和有意注意。注意的品质可以从稳定性、广度、分配和转移四个方面来体现，注意对人类的生活和实践具有十分重要的意义。它对心理活动起着积极的维持和组织作用，使人能及时地集中自己的心理活动，清晰地反映客观事物，更好地适应环境，并改造环境。教师的教和学生的学都具有一定的任务要求，需要付出意志努力。学生学习本身是一种艰苦的脑力劳动，要求学生有意识地将自己的注意力集中并保持在学习上，投入学习过程也可以提升学生的注意品质。教师在教学活动中要利用无意注意和有意注意的特点与规律性，有效控制学生注意，不断提高学生的注意品质。

2. 感知觉

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映，知觉

是人脑在感觉信息的基础上进行整合,对刺激物的整体属性的反映。事实上,人们在运用各种感觉器官对同一刺激进行感觉的同时,知觉也随之发生,人们往往是直接意识到知觉的发生。因此,感觉和知觉常常是结合在一起的,统称感知觉。

人的感觉依据刺激的来源和反映事物个别属性的特点,可以分为外部感觉和内部感觉。外部感觉接受外部刺激,反映外界事物属性,包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤觉(触压觉、温度觉、痛觉等)。内部感觉接受机体内部的刺激并反映它们的状态,包括动觉、平衡觉和机体觉。从不同的角度和标准出发,知觉就有不同的种类:根据知觉过程中何种分析器起主导作用,可以把知觉分为视知觉、听知觉、嗅知觉、味知觉和皮肤知觉等;根据知觉对象的不同,可以把知觉区分为物体知觉和社会知觉;根据知觉映象是否符合客观实际和反映客观现实的精确性程度,可以把知觉分为精确知觉、模糊知觉、错觉和幻觉。感觉的规律常常表现为感觉性变化的规律,生活中呈现出感觉适应、感觉对比、感觉补偿和联觉效应等。知觉的规律体现在知觉的选择性、整体性、理解性和恒常性几个方面。

感知觉和教育教学活动密切相关,学习活动的第一步要通过感知觉对学习材料进行信息加工、理解和解释。感觉是认知活动的第一步,为人们提供了丰富多彩的信息,不仅是认知活动的原料,也是维持我们身心健康的重要条件。知觉是对感觉信息的组织、加工和解释,在人类学习、工作和生活中,是指人们有目的、有计划地感知某一事物或对象的认知活动,就是我们常说的观察。在学生学习活动中,观察能力的提高和培养是教育教学活动的一个重要任务。

3. 记忆

记忆和学习密切相连,记忆的规律性是有效学习的基础。记忆是过去经历过的事物在人脑中的反映,是个体对其经验的识记、保持和重现。记忆活动加工的信息既可以是感知觉、思维和想象的产物,也可以是情绪情感活动的产物。从认知进程来讲,感知觉是人脑对当前事物的反映,记忆是人脑对过去经历过的事物的反映。记忆过程可以分为识记、保持和遗忘、再现和回忆等过程。在知识的学习中有更为详细的论述。

记忆的信息加工理论认为记忆是人脑对信息的编码、存储和提取的过程,根据记忆内容保持时间的长短,可以把记忆分为感觉记忆、短时记忆和长时记忆。感觉记忆是指外界刺激信息通过感觉器官时,按输入刺激信息的原样,以感觉痕迹的形式在人脑中暂时保留的过程。只有那些能够引起个体注意或具有重要意义的瞬时记忆材料,经筛选后才能

化为短时记忆。感觉记忆中的信息一旦受到注意，便进入短时记忆。短时记忆也称工作记忆，是指记忆信息保持的时间在一分钟以内的记忆。在短时记忆中储存信息，主要通过复述和组块化的方式进行，从而使其保存的时间延长、有限的容量增加，并使更多的信息转入长时记忆。长时记忆是指存储时间在一分钟以上的记忆。长时记忆的信息在头脑中存储的时间长，容量没有限制。长时记忆中的信息是有组织的知识系统，这种知识系统对人的学习和行为决策有重要的意义。（见图 1-1）

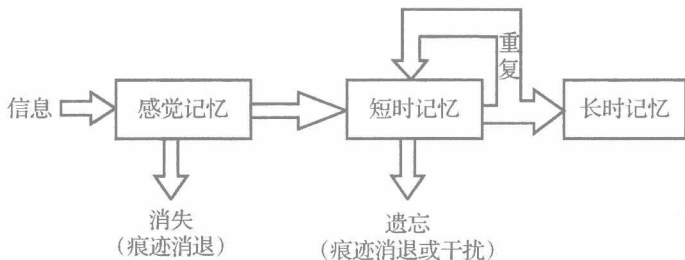


图 1-1 记忆信息三级加工模型

记忆的品质分为识忆的敏捷性、记忆的准确性、保持的持久性和记忆的准备性四个方面，也就是指从速度、精确性、保持时间的长短和信息提取等方面衡量记忆的个体差异。记忆的各种品质在不同学生身上有不同的结合。教师应该帮助学生认识自己在记忆上的特点，有目的地培养学生良好的记忆品质。

4. 思维与想象

思维是人脑对客观事物及其相互关系的一般特性和规律性的概括的、间接的反映过程。思维是人类特有的高级认知活动。根据不同的标准，可以对思维进行不同的分类。根据个体思维发展的水平，可以把思维分为动作思维、形象思维和抽象思维；根据创新程度，思维可分为常规性思维和创新思维；根据思维的方向性和多向性，可以把思维分为发散思维和聚合思维。根据思维过程是否被清晰地意识到或有明确的步骤，可以分为直觉思维和分析思维。对思维从各种角度进行分类，有助于对思维进行系统的全方位的研究，有利于培养人们良好的思维品质，使人们根据需要将思维的种类与特点，提高思维的效率。

想象是在头脑中将已有的表象进行加工改造而创造新形象的过程。想象使人们不仅能够根据别人的描述在头脑中形成对自己没有感知过的事物的形象，还能利用自己的生活经验独立地创造出前所未有的新形象，对客观现实进行超现实的反映。根据想象时有无目的和意识，可以把想

象分为无意想象和有意想象。没有预定目的、不自觉的想象，叫作无意想象。有意想象是有目的、自觉进行的想象。在有意想象中，根据想象内容的独立性、新颖性、创造性，可具体分为再造想象和创造想象两种。再造想象指根据现有描述，在大脑中形成相应事物形象的过程。创造想象依据创造活动的预定目的，在原有的表象中选择必要的材料，进行加工改造，从而创造出事物的新形象。它是一种独立创造的过程，具有首创性、独特性、新颖性的特点，需要对已有的材料表象进行深入的分析和综合，比再造想象更复杂、更困难。

在生活中，人的思维活动和想象常常围绕问题解决而展开。问题解决是教育心理学研究的一个重要内容，第八章将详细讨论。人的思维过程十分复杂。一般而言，思维过程通过分析、综合、比较、分类、抽象、概括、系统化和具体化等心理操作完成，其中分析和综合是最为基本的过程。爱因斯坦曾经说过：“想象力概括着世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉，想象力才是创造发明中的实在因素。”因此，没有想象，事实上也不会有创造、发明、进步，也就没有理想、希望和收获的快乐。培养学生丰富的想象力是教育的重要任务之一，也是发展学生智力的一项重要内容。在教学中，教师要正确运用语言形象而生动地描述事物或现象，力求使教育教学内容在学生大脑中形成鲜明而准确的形象。教师应力求有意识、有目的地进行各种符号的教学，凡是学习、工作、生活必需的符号都应让学生掌握。同时，教师要经常有计划地组织有关的参观、访问、调查、实验操作等，适量使用电化教学手段，使学生获得充足的、正确的表象材料。

（二）情绪情感与意志

1. 情绪情感

俗话说，“人非草木，孰能无情”。人不仅有绚丽多姿的认知现象，还有丰富多彩的情感体验。情绪和情感是指人根据客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验及相应的行为反应。情绪和情感既是一种主观感受或体验，又是对客观现实的一种特殊反映。认识活动反映的是客观事物本身，情绪和情感反应的是一种主客体的关系，是作为主体的人的需要和客观事物之间的关系。人的情绪情感由客观事物引起，个体的需要是情绪情感产生的重要基础。在情绪情感产生过程中，人对客观事物与需要之间关系的认识和评价起着非常重要的调节作用。大多情绪困扰的个体在认知上常常有不同程度的认知片面性和认知偏差。情绪、情感发生时，有机体会产生一系列的生理变化。这些变化主要表现在呼吸系统、循环系统、消化系统和腺体活动上，它们是情绪与情感变化的客

观指标之一。除了有机体内部发生一系列的生理变化外,常常还伴随着外部表现即表情。根据表情的发生部位和方式的不同,一般可将表情分为面部表情、身段表情和言语表情三个方面。

情绪和情感有适应功能、信号功能、感染功能和调节功能。现代心理学认为,快乐、愤怒、恐惧和悲哀是最基本、最原始的四种情绪。它们与基本需要相联系,常常具有较高的紧张性。依据情绪发生的强度、速度、持续性和紧张度,可以把情绪状态分为心境、激情和应激三种状态。心境即平常所说的心情,是一种比较微弱而持久的情绪状态。心境具有弥散性的特点,它不是关于某一事物的特定体验,而是由一定情境引起的在一段时间内影响人对各种事物的态度体验。对人的心境起决定作用的是人的理想、信念和世界观。心境对人的生活、工作、学习和健康有很大的影响。积极、乐观的心境有助于人的主动性和创造性的发挥,有利于提高活动效率,并有益于身心健康。激情是一种强烈的、爆发性的、持续时间短暂的情绪状态。应激是出乎意料的紧迫情况引起的情绪状态,它是人对某种意外的环境刺激做出的适应性反应。情感是与人的社会性需要相联系的态度体验,它表现和渗透在人类社会生活的各个领域。按情感的社会内容,可以把情感分为道德感、理智感和美感。道德感是根据一定的道德标准评价自己或他人的思想、言行时产生的情感体验。如公正感、责任感、义务感、自尊感、羞耻感、友谊感、荣誉感等。理智感是在智力活动中,认识和评价事物时产生的情感体验。例如,人们在探索未知事物时表现出的兴趣、好奇心和求知欲,科学研究中面临新问题时的惊讶、怀疑、困惑和对真理的确信,问题得以解决并有新发现时的喜悦感和幸福感等。美感是用一定的审美标准来评价事物时所产生的情感体验。教师在教育教学中应该理解学生的情绪情感世界,调节学生的情绪状态,不断培养和优化学生的道德感、理智感和美感。

情商又称情绪智力,是指人在情绪、情感、意志、忍受挫折等方面的品质。人与人之间的情商并无明显的先天差别,更多与后天的培养息息相关。美国心理学家“情商之父”丹尼尔·戈尔曼认为情感智商包含五个主要方面:了解自身情绪,监视情绪时时刻刻的变化,察觉某种情绪的出现,观察和审视自己的内心体验,它是情感智商的核心;自我管理,调控自己的情绪,使之适时适度地表现出来;自我激励,能够依据活动的某种目标,调动、指挥情绪的能力;识别他人的情绪,能够通过细微的社会信号、敏感地感受到他人的需求与欲望;处理人际关系,调控自己与他人的情绪反应的技巧。我国心理学家一般认为情商包含自我意识、自我激励、情绪控制、人际沟通和挫折承受能力。心理学家们普遍认为,

情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响，其作用要超过智力水平。

2. 意志

意志是自觉地确定目的，并根据目的支配、调节行为，从而实现预定目的的心理过程。意志是人特有的高级心理现象，是人的意识能动性的集中表现。恩格斯曾经指出：一切动物的一切有计划的行动都不能在自然界打下它们意志的印记，只有人才能做到。意志对行动的调节有发动和抑制两方面，发动表现在推动人从事达到一定目的必需的行动，抑制表现为制止与预定目的相矛盾的愿望和行动。两者在人的实际活动中不是互相排斥的，而是统一的。意志的特征体现在意志行动有明确的预定目的、随意运动是意志行动的基础和意志行动往往与克服困难相联系三个方面。

意志行动是复杂的自觉行动，这个过程一般分为两个阶段：采取决定阶段和执行决定阶段。采取决定阶段是意志行动的开始阶段，是实际行动之前在头脑里的活动阶段，它决定着意志行动的方向，是意志行动的动因。这一阶段一般包括动机斗争、目的确定、行动方法的选择和计划的制订等环节。人的意志行动是由一定的动机引起的，在复杂的意志行动中，动机之间有时只有主次之分，有时则产生矛盾，就形成了动机斗争或动机冲突。从形式上看，可把动机斗争分为双趋斗争、双避斗争和趋避斗争三类。执行决定阶段是实施做出的决定，完成意志行动的阶段。意志行动只有经过执行决定阶段，才能实现预定的目的。执行决定阶段是意志行动的关键阶段，也是意志努力的集中表现。在执行决定过程中，意志对行动的调节作用表现在发动和抑制两个方面。执行决定阶段是一个不断克服困难的过程。执行决定阶段是在实际活动中完成的，所以会遇到更多、更复杂的困难。在执行决定阶段要经受成败的考验。在执行决定的过程中，有成功也会有失败。面对成败，需要意志的努力来调节与控制自己的心理反应。只有经历过成败的考验，做到“胜不骄，败不馁”，才能取得最后的胜利。这才是高超意志水平的表现。意志品质是人的意志行动中表现出的相对稳定的心理特点。良好的意志品质是保证活动顺利进行、实现预定目的的重要条件。意志的品质主要表现在自觉性、果断性、坚持性和自制性四个方面。

教育活动和意志心理过程紧密关联。从学生学习层面看，学生的学习任务完成和目的达成都需要有自觉性和克服困难的心理与行动过程，学习的长期持续性和良好效果的获得需要学生有良好的意志品质。教师在教育教学中应该结合教学内容和多种教育活动，加强学生的目的性教

育,利用集体教育的优势,树立榜样示范,给予学生适当的实践锻炼并提出严格的纪律要求,不断提高和培养学生良好的意志品质。

(三)需要

需要和动机是个性心理的重要方面,需要是个体活动积极性的源泉,是个性倾向性的基础。动机是人进行活动的直接动力,学习动机是教育心理学研究的重要内容,第六章将进行重点介绍。心理学研究表明,需要在人的心理—行为过程中处在起点的位置,它是人的心理和行为产生的原动力。人的行为是在内外诱因的刺激下,产生需要、欲望、紧张等心理活动和心理状态,并由此在外部活动中表现出来的过程。

1. 需要的概念与特性

需要是人的生理和社会方面的客观需求在人脑中的反映,是人感到某种缺乏而力求获得满足的心理倾向。有机体要生存必须具备空气、阳光、食物、水,要发展就要交往、劳动、工作、学习、创造等。当这些生理需求和社会需求反映在人脑中,就成为人的需要。需要是有机体缺乏某种东西时,或受到某种刺激,特别是受到强烈刺激时,产生的一种主观状态,是有机体特有的一种寻求自我保护和自我发展的心理倾向、心理状态。需要具有对象性、动力性、社会性和发展性四个特点。

2. 需要的种类

根据需要的起源,可以把需要分为生理需要和社会需要。生理需要又称生物需要或自然需要,是个体为保存和维持生命及延续后代而产生的需要,如饮食、睡眠、运动、排泄和性等需要。生理需要带有明显的周期性特征,这类需要如果不能得到最低限度的满足,个体就无法生存,也无法延续后代。生理需要是生而有之的,是人类最原始、最基本的需要,是人与动物共有的,但人与动物在满足生理需要的对象和方式上有本质的区别。社会需要是与人的社会生活相联系的需要,如劳动、交往、求知、创造、审美、道德等需要。社会需要是在生理需要的基础上形成和发展的人类特有的需要。它是从社会要求转化而来的,在社会生活中,社会不断向个体提出各种要求,当个体认识到接受这些要求的必要性时,社会的要求就会转化为个体的需要。

根据需要对象的性质,可以把需要分为物质需要和精神需要。物质需要是个体对生存和发展必需的物质产品的需要,既包括对自然界产物的需要,又包括对社会文化产品的需要。物质需要既有生理需要的内容,也有社会需要的内容。精神需要是个体对生存和发展必需的精神生活及其产品的需要,如对劳动、交往、审美、道德、创造等的需要。这是人类所特有的需要。

3. 马斯洛的需要层次论

马斯洛是美国著名的人本主义心理学家，他对人类需要进行了深入研究，提出需要层次理论。需要层次理论主要观点如下：①人的一切行为都是由需要引起的，人的需要包括不同的层次，并且这些需要都是由低层次向高层次发展的，层次越低的需要强度越大，人们须优先满足较低层次的需要，再依次满足较高层次的需要；②早期马斯洛将人的需要分为五个层次，由低到高依次为生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。后来在尊重需要和自我实现需要之间又增加了求知的需要和审美的需要；③个人需要的发展过程由低到高按顺序逐级递升，呈现出波浪式演进的态势，在低一级需要没有完全满足时，高一级的需要就产生了，而当低一级需要的高峰过去但没有完全消失时，高一级的需要就逐步增强，直到占绝对优势。马斯洛的需要层次理论对人类的需要进行了系统完整的研究，对教育教学具有很强的指导价值。学生的学习活动是自身求知需要的直接体现，但这一需要的满足和发展又受到整个需要层次中其他需要的制约和影响。教师在教学中应深入分析学生的心理需求，保障学生的低层次需要满足的同时，不断激发学生的求知需要，通过求知需要进而发展自身潜能，形成良好的人格品质。

(四)人格

个性心理特征包含气质、能力和性格。能力是一种直接影响活动效率、促使活动顺利完成的个性心理特征，本书将在问题解决与创造力中进行详细介绍。现代心理学将气质和性格作为人格的重要构成要素。

1. 人格的概念与特征

人格是最复杂的心理现象，心理学把一个人在人生舞台上扮演的角色的种种行为的心理活动都看作人格的表现。人格是人与人区别开来的独特的心理特性。大多学者认为人格是个体在先天生物遗传素质的基础上，通过与后天社会环境的相互作用而形成的相对稳定而独特的心理行为模式。人格是一个具有丰富内涵的概念，人格的主要特征有整体性、独特性、稳定性、社会性和功能性。人格是由各个紧密联系的成分构成的多层次、多侧面、多水平的，具有内在一致性的统一整体，人格的整体性是心理健康的重要指标。人格都是独特的，这种独特性不仅仅表现在某些个别的心理或行为特征上，更主要的是表现在整个模式上。人格是稳定的，这种稳定性从时间上讲就是始终一贯性，从空间上讲就是前后一致性，我们可以通过不同的时间和情境来鉴别这些稳定的行为方式。人在社会交往活动中，逐渐形成了自己的人格。一个人出生时只是一个

生物个体,通过学习社会文化、习俗和规范,历经十多年的发展,成长为一个适应社会要求的个体。人格决定一个人的生活方式,甚至决定一个人的命运,因而是人生成败的根源之一。

2. 人格的结构

人格是一个复杂的结构系统,它包括许多成分,其中主要包括气质、性格、自我调控等。

气质是表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理动态特征。它使人的心理与行为染上了一种独特的色彩。气质很大程度上是由遗传素质决定的。“江山易改,本性难移”说的就是气质。气质是人脑的机能,它与高级神经系统活动类型的关系特别密切。气质是稳定的,有着某种特殊气质类型的人,常在不同的场合、不同的活动中,表现出同样性质的动力特点。实践证明,人的气质还是可以改变的。随着年龄的增长,遗传素质对气质的影响逐渐减弱,社会环境的影响逐渐增大。气质是人的天性,无好坏之分。它只给人们的言行涂上某种色彩,但不能决定人的智力水平和社会价值,也不直接具有社会道德评价含义。

性格是人对现实较稳定的态度和习惯化了的行为方式。性格是在后天社会环境中逐渐形成的,是人格差异中最核心的特征。性格有好坏之分,能最直接地反映一个人的道德风貌。性格结构非常复杂,它由性格的态度特征、意志特征、理智特征和情绪特征四个方面构成。性格的态度特征主要体现在对自己、对别人、对集体、对社会的态度以及对工作、对学习、对劳动的态度上。性格的态度特征决定了一个人的精神面貌和价值取向,是性格结构中的核心特征。性格意志特征是指对自己行为的自觉调节方式和个性特点;性格情绪特征主要表现在人们情绪反应的强度、快慢起伏的速度,持续时间的长短;性格理智特征主要是指人在感知、记忆、想象和思维等方面的活动特点与认知风格。

自我调控系统是以自我意识为核心的人格调控系统,具有自我认知、自我体验、自我控制三个子系统。其作用是对人格的各种成分进行调控,保证人格的完整、统一与和谐。自我认知是对自己的洞察和理解,是主体的我对客体的我的洞察和理解。其中包括对自己身体状况、心理状况、社会关系的认识。自我体验表现为主体的我对客体的我的情感体验,是伴随自我认识而产生的内心体验。自我控制主要表现为主体的我对客体的我的有目的的自觉的调控过程,是自我意识在行为上的表现。自我控制包括自我监控、自我激励、自我教育等成分。