

Jiaoyu Xinlixue

教育心理学

主 编 袁书卷



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

G64
254

教育心理学

Jiaoyu Xinlixue

主 编 袁书卷



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

教育心理学 / 袁书卷主编. —北京: 高等教育出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-04-037791-0

I. ①教… II. ①袁… III. ①教育心理学 - 高等学校 - 教材 IV. ①G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 135767 号

策划编辑 田 颖 责任编辑 田 颖 封面设计 吴 昊 责任印制 蔡敏燕

出版发行 高等教育出版社

咨询电话 400-810-0598

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

邮政编码 100120

<http://www.hep.com.cn>

印 刷 上海华教印务有限公司

<http://www.hepsh.com>

开 本 787mm×1092mm 1/16

网上订购 <http://www.landaco.com>

印 张 17.5

<http://www.landaco.com.cn>

字 数 375 千字

版 次 2013 年 8 月第 1 版

购书热线 021-56717287

印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷

010-58581118

定 价 30.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 37791-00

心理学教育

前言

随着教育改革的逐步深入,师资已经愈渐成为影响基础教育改革的重要因素。特别是《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》中,对师资队伍建设提出“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、教育能力培养等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”课程内容为蓝本,内容上过于偏向心理专业,而缺少教育性质。所以,为满足教师资格考试的要求以及师范教育改革的要求,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,学生在学习“教育心理学”时存在一定的困难;二是课程知识过于专业化,和基础教育结合不够紧密,学生学习的目的性不强。

所以针对以上的具体情况和存在的问题,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,在一般的传统意义上的教育心理学的体系中增加了心理学的基础知识,这样,在教学中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,突出适合师范生的特点。结合基础教育实际对内容进行详略安排,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,并为学生在树立以人为本的教育理念以及形成科学的教学方法等方面奠定坚实的思

想基础。

第三,增加了与心理健康相关的内容,对于提高师范生的心理健康意识,了解心理健康的基础知识,掌握心理健康维护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,井军弟;第二章,王青兰;第三章,董开莎;第四章,王小康;第五章,陈红艳;第六章,邹红;第七章,张丹钢;第八章,张丹钢;第九章,程利娜;第十章,袁书卷;第十一章,陈红艳。

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以及安康学院黄路阳副教授对本书编写的大力支持和专业指导。

编 者

2013年7月于汉中

目 录

第一章 教育心理学导论	1
第一节 心理发展与教育	1
第二节 教育心理学的内容体系、发展与研究方法	20
第二章 学习与学习理论	38
第一节 学习概述	38
第二节 学习理论	46
第三章 知识的学习与教学	65
第一节 知识概述	65
第二节 知识的学习过程	68
第三节 陈述性知识的学习与教学	74
第四节 程序性知识的学习与教学	81
第四章 技能的形成与培养	87
第一节 技能的概述	87
第二节 动作技能的形成与培养	90
第三节 智力技能的形成与培养	97
第五章 品德心理	105
第一节 品德心理概述	105
第二节 品德心理的发展理论	108
第三节 品德的形成与培养	112
第六章 学习动机	125
第一节 动机与学习动机	125
第二节 学习动机的理论	131
第三节 学习动机的培养与激发	135
第七章 学习迁移与学习策略	139
第一节 学习迁移	139
第二节 学习策略	149

第八章 问题解决与创造力的培养	162
第一节 问题解决	162
第二节 创造力及其培养	173
第九章 教学设计与评价的心理问题	189
第一节 教学设计概述	189
第二节 教学设计的主要内容	193
第三节 教学评价	209
第十章 教师心理与教师专业成长	223
第一节 教师心理概述	223
第二节 教师职业的职业素质	231
第三节 教师的专业成长	236
第十一章 学校心理健康教育	243
第一节 学校心理健康教育概述	243
第二节 学校心理咨询与辅导	248
第三节 学生常见的心理问题及干预	261

心理学教育

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,学习教育心理学,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。

在这一章中,我们主要对教育心理学作引导性的介绍。一方面,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;另一方面,我们将对教育心理学的概念、研究内容、学科的发展历程、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 心理发展与教育

一、心理现象与心理的实质

心理学是研究心理现象和行为及其活动规律的科学,心理现象是心理学的主要研究对象,心理现象的具体内容以及心理的本质是心理学研究的重要内容。了解和掌握心理现象的具体内容以及心理的本质有利于在教育教学中了解和掌握学生的心理活动,对有效教学具有重要的价值。

（一）心理现象

人的心理现象是人们最熟悉、最常见的现象，它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”。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，又可把它分为认识、情感和意志等三个既有区别又相互联系的过程。知、情、意是人统一的心理过程的三个方面，它们互相联系又互相制约。认识是基础，情感、意志是将认识化为行动的动力，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。

我们主要来学习认识过程、情绪、情感与意志、需要和人格。

1. 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。认知心理学根据信息加工理论，认为认识过程是指人脑的信息加工过程，其中，注意是人的认知心理过程的发端，它决定着认知活动的方向，是人脑对客观事物的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。教师有效的教学和学生有效的学习活动必须依据认识活动的各个环节及其活动规律展开。

（1）注意

① 注意的概念

注意是心理活动对一定的对象的指向和集中。指向性和集中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。注意是人们非常熟悉的心理现象，因为它是一切心理活动的开端，并贯穿于心理活动的全过程，起着重要的组织作用。

② 注意的分类

根据人的心理活动、注意的目的性和意志努力的状况，注意可划分为无意注意和有意注意。无意注意是指事先没有预定的目的，也不需要作意志努力的注意，是人自然而然地对那些强烈的、新颖的、感兴趣的事物所表现出来的心理活动的指向和集中。有意注意是指有预定目的的，需要作一定意志努力的注意。有意注意主动地服从于一定的目的、任务，它受到人的意识的自觉调节和支配。

③ 注意的品质

注意的稳定性是衡量人的注意品质的一个重要指标，是指注意保持在某个认识客体或活动上的时间特征。注意的广度也叫注意的范围，是指在同一时间内意识能清楚地把握对象的数量。注意的分配是指在同一时间内将注意指向不同的对象或活动上。注意的分配最重要的条件是，在同时进行的几种活动中至少有一种活动是非常熟练的，甚至是自动化的。注意的转移是指根据任务的变化，主动地把注意从一个对象或活动转移到另一

个对象或活动上。

④ 注意的意义

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。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,在学习过程中有更多有意注意的支撑。教师在教学活动中要利用无意注意和有意注意的特点,有效控制学生,防止其注意涣散,不断提高学生的注意品质。

(2) 感知觉

① 感知觉的概念

感知觉包括感觉和知觉,它是人脑通过感觉器官对客观事物刺激的直接的、初级的反映,是记忆、想象和思维的重要基础。感觉是客观世界在个体主观方面的初级映象,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。认知心理学认为知觉是一种高级的心理活动,是人对感觉信息的选择、组织和解释的过程。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,感觉和知觉常常结合在一起,统称感知觉。

② 感知觉的重要性

感觉是最简单、最基础的认知心理活动,也是认知活动的第一步。感觉为人们提供的丰富多彩的信息,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。“感觉剥夺”的实验证明,在近乎完全的感觉隔离的情况下,人的注意、记忆、思维等心理功能都会受到不同程度的破坏,甚至产生幻觉和强迫观念等反常心理现象,失去对周围世界的平衡。知觉是比感觉复杂的反映形式,在人类学习、工作和生活中,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 感知觉的种类

人的感觉依据刺激的来源和反映事物个别属性的特点,可以分为两大类: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。这类感觉的感受器位于内脏器官和身体组织内。从不同的角度和标准出发,知觉也就有不同的种类: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程度,可以把知觉分为精确知觉、模糊知觉、错觉和幻觉。

④ 感知觉的规律

感觉的规律常常表现为感觉适应、感觉对比、感觉补偿和联觉效应四个方面。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。人在进行知觉活动时,总

是选择客观事物中的一些事物作为知觉对象,并且总是将知觉对象作为一个整体来知觉,体现出知觉的选择性和整体性规律。知觉的理解性体现在人在进行知觉选择和整体加工的同时,总是根据自身的经验赋予知觉对象一定意义的过程。此外,当知觉的条件在一定范围发生改变时,知觉的映象仍然保持相对不变的情况,体现出知觉的恒常性。

(3) 记忆

① 记忆的概念与过程

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,记忆反映的是人脑对过去经历过的事物的反映。所以,记忆是指人心理功能的一种发展和延伸,通过记忆,人把过去、现在和将来连接起来,使心理活动成为一个发展、统一的过程。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。

② 记忆的信息加工理论

20 世纪 60 年代以后,随着人工智能的发展,认知心理学用信息加工理论解释各种心理过程。该理论认为记忆是人脑对信息的编码、贮存和提取的过程,记忆是一个由结构和过程两种成分建构的系统。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。如图 1-1 所示。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短暂停留的过程。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。

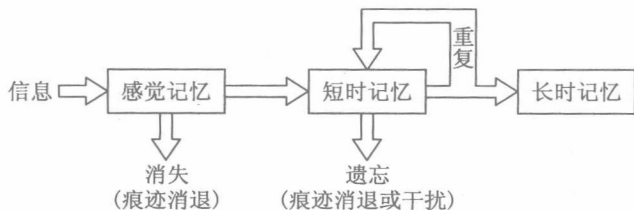


图 1-1 记忆信息三级加工模型

③ 记忆品质

记忆的品质分为记忆的敏捷性、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,有目的地培养良好的记忆品质。

(4) 思维与想象

① 思维与想象的概念

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一种概括的、间接的反映过程。思维是人类特有的高级认知活动,概括性和间接性是思维的基本特征。通过思维,人类借助已有的知识经验理解或把握那些没有直接感知过的,或者根本不可能感知的事物,进而预见和推知事物发展的进程。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。想象产生的形象有时是新颖的、离奇的,甚至是荒诞不经的,但不管离奇到什么程度,构成新形象的原始材料都来自对客观实践的感知。

② 思维与想象的种类

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;根据创新程度不同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,使人们根据需要把握思维的种类与特点,提高思维的效率。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,叫做无意想象。有意想象是有目的、自觉进行的想象。有意想象根据想象内容的独立性、新颖性、创造性,又可分为再造想象和创造想象两种。再造想象指根据现有描述,在头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,它也就比再造想象更复杂、更困难。

③ 思维的过程和想象力的培养

在生活中,人的思维活动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,第八章将详细介绍。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得以完成,其中分析和综合是最为基本的过程。分析是在头脑中把事物或现象分解成各个组成部分、方面或个别属性、特征的思维过程。通过分析可使人了解事物的组成部分、属性和方面。综合是在头脑中把事物或现象的各个组成部分、方面或个别属性、特征结合成为一个整体的思维过程。通过综合,使人们了解事物的整体和构成事物的各个部分、个别属性和个别方面之间的关系。分析、综合、比较、分类、抽象、概括、具体化和系统化等思维过程,相互区别又相互联系,辩证统一地贯穿于思维活动之中。这些思维活动过程的有效进行,使我们对客观事物的认识由简单到复杂,由感性到理性,实现着认识活动的飞跃和升华。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,凡是对于学习、工作、生活所必需的符号都应让学生掌握。同时,教师要经常有计划组织有关的参观、访问、调查、实验操作等,适量使用电化教学手段,以使学生获得充足的、正确的表象材料。

2. 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。喜怒哀乐,爱恨情仇,理智欲,自豪感,等等,反映了人的情感世界。

① 情绪、情感的含义

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,情绪和情感反映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、情感产生的过程中,人对客观事物与需要之间的关系的认识和评价起着非常重要的调节作用。大多受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。

② 情绪、情感的外部表现

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。表情是了解、识别他人情绪与情感体验的客观指标之一,也是人际交往中传达信息、交流情感不可缺少的手段。根据表情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。面部表情是指由面部肌肉和面色的变化所表达的情绪、情感,它以眉、眼、鼻、嘴及颜面肌肉的变化为主。如人在高兴时,双眉展开,两眼闪光,鼻孔扩张,嘴角后伸,上唇略提,笑容满面。身段表情又称体态表情或姿态表情,是指由身体的姿势和动作的变化所表达的情绪、情感。头、手、脚是身段表情的主要动作部位。如点头表示同意。言语表情是指由言语的声调、节奏和速度等方面的变化所表达的情绪、情感。如人在高兴时音调稍高,节奏轻快,语音高低差别较大;愤怒时音调高亢、尖锐、生硬、刺耳。

③ 情绪和情感的功能

主要有适应功能、信号功能、感染功能和调节功能。正常的情绪反应,有助于人适应环境。例如,当人产生恐惧时,在生理上也显然会发生变化。这种变化就是要使身体产生较多的能量,来应付当前的问题。情绪与情感的信号功能是指人们在借助言语进行交流

之外,还通过表情的方式来传递自己对周围事物的态度,并对他人施加影响。情绪的各种表现,都有一定的信号意义。在言语彼此不通的情况下,凭着表情,彼此也可以相互了解,达到交往的目的。情绪与情感的感染功能是指一个人的情绪与情感可以影响他人,使他人产生强烈的内心体验,形成与之相应的情绪与情感。在教育和教学中,教师要注意运用自己的思想、情感进行教学,去感染学生、教育学生。情绪与情感的调节功能又称动力功能,是指情绪与情感对人的行为或活动具有指引和维持方向的作用。如某些行为若能引起愉快的情绪体验,就会使人产生积极模仿与反复进行的趋向,而不愉快的情绪则会使人产生改变或避开趋向。大量研究发现,调节好情绪对人的身心健康十分有益。

④ 情绪、情感的类型

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。快乐通常是指盼望的目的达到和需要得到满足后,随之而来的紧张解除时的情绪体验。愤怒往往是在愿望得不到满足或实现愿望的行为一再受到妨碍的情况下产生的情绪体验。恐惧指个体企图摆脱、逃避某种情境而又苦于无力应付时产生的情绪体验。悲哀指个体所热爱的事物失去时,或理想和愿望破灭时产生的情绪体验。情绪的表现形式是多种多样的。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后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所引起的情绪状态,它是人对某种意外的环境刺激所作出的适应性反应。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、言行时所产生的情感体验。如果自己或他人的言行符合道德标准,就会产生肯定性的道德感;反之,则产生否定性的道德感。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,认识和评价事物时所产生的情感体验。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的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。教师在教育教学活动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。

⑤ 情商

情商又称情绪智力,是指人在情绪、情感、意志、耐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,能够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作用,有时其作用甚至要超过智力水平。

(2) 意志

意志是人所特有的心理现象,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的意志的印记。这一点只有人才能做到。

① 意志的概念

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。意志对行动的调节有发动和抑制两方面,发动表现为推动人去从事达到一定目的所必需的行动,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。

② 意志行动的心理过程

意志行动是复杂的自觉行动。意志行动是一个复杂的自觉行动过程,它有发生、发展和完成的过程。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。通过动机斗争,解决了心理矛盾后,行动的目的就可以确定下来了。一般来说,目的越明确,人的行动越自觉;目的越远大,它对行动的动力作用也越大;目的的社会价值越高,实现目的的决心和意志就越坚强。行动的目的确定之后,就必须考虑实现目的的方法和手段。行动方法的选择对行动目的的顺利实现关系极大。切实可行的方法,能使意志行动事半功倍;不好的方法则使意志行动事倍功半,甚至导致行动的失败。在确定了行动的目的和选择了行动的方法之后,需要制订行动的具体计划,详细地计划意志行动的步骤,每一步骤的目的、要求以及所应采取的具体措施等,以便按计划进行行动,顺利实现预定的目的。执行决定阶段是实施所做出的决定,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。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。执行决定阶段要经受成败的考验。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。

③ 意志品质

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、坚持性和自制性等四个方面。意志的自觉性是指一个人对行动的目的和意义有充分的认识,并能随时控制自己的行动,使之符合正确的目的和社会要求。自觉性贯穿于意志行动的始终,是产生坚强意志的源泉。具有自觉性的人,既能独立支配自己的行动,不轻易接受外界的影响而改变原来的决定,又能不骄不躁,理智分析并虚心接受一切有益的意见和建议,对行动过程及结果进行自觉的反思和评价。意志的果断性是指人在意志行动中善于明辨是非,迅速而合理地采取决定和执行决定。具有果断性的人,当需要立即行动时,能当机立断,毫不犹豫,及时而勇敢地做出决定,使意志行动顺利地进行;当不需要立即行动或情况发生新的变化时,又能随机应变,立即停止或改变已做出的决定。果断性必须以正确的认识为前提,以大胆勇敢和深思熟虑为条件。意志的坚持性又称坚忍性或顽强性,是指一个人在行动中,百折不挠地克服困难,坚决地实现预定目的的意志品质。坚持性的主要表现在善于抵抗不符合行动目的的主客观诱因的干扰和善于长久地维持业已开始的符合目的的行动。意志的自制性又称意志自制力,是指一个人善于调节和控制自己的情绪与情感,约束自己的言行的意志品质。具有自制性的人,一方面善于支配自己的行为,遇事三思而后行,坚持执行已经采取的决定,一般有较强的组织性和纪律性;另一方面又善于自觉、灵活地控制自己的情绪与情感,表现出较强的忍耐性。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。

3. 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,并由此而在外部活动中表现出来的过程。

(1) 需要的概念与特性

① 概念

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,就需要交往、劳动、工作、学习、创造等社会要求。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。

② 特性

需要具有对象性、动力性、社会性和发展性四个特点。需要总是指向一定的对象,这个对象可以是物质的,也可以是精神的。需要总是和满足需要的对象联系在一起,没有对象的需要,不指向任何事物的需要是不存在的。需要是人从事各种活动的基本动力,是人的一切积极性的源泉。需要永远具有动力性。并且,需要又是个性倾向性的基础,个性倾向性的其他方面,如动机、兴趣、理想、信念、价值观等都是需要的表现形式。人类满足需要的范围或内容比动物广泛得多,人类的高层次需要是独有的,如求知需要、审美需要等,且人类满足需要的方式、手段具有社会制约性,使人的需要必然受到意志的调节和控制,而动物则不同。人的需要是无止境的,具有发展性。当人通过活动满足了原有的需要时,人和周围现实的关系就发生了变化,又会产生新的需要,或低级的需要实现了,高级的需要又形成了。

(2) 需要的种类

① 根据需要的起源分类

需要可以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所特有的需要。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。

② 根据需要对象的性质分类

需要可以分为物质需要和精神需要。物质需要是个体对生存和发展所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所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。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。后来在尊重的需要和自我实现的需要之间又加入了求知的需要和审美的需要。