



全国高等师范专科学校教材

心 理 学

主 编 韩永昌

华东师范大学出版社



全国高等师范专科学校教材

心 理 学

主 编：韩永昌

主 审：杨治良

副 主 编：符丕盛

编写成员(按姓氏笔画排列)

王顺兴 王欣生

马嘉美 符丕盛

韩永昌

华东师范大学出版社

师范专科学校教材

心 理 学

韩永昌 主编

华东师范大学出版社出版

(上海中山北路3663号)

新华书店上海发行所发行 上海译文印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 12 字数: 300千字

1990年2月第一版

1990年6月第二次印刷

印数: 14,001—19,000 本

ISBN7—5617—0489—5/G·233 定价: 2.72元

出版说明

党的十一届三中全会以来，师范专科教育有了很大的发展，但是，作为师专教学三大基本建设之一的师专教材建设，却始终没有得到很好的解决。长期以来，师范专科教材基本上是借用本科的教材，不但借用师范本科教材，而且还借用综合大学的本科教材，不适合师范专科的特点，影响了师范专科的教学质量。近几年来，有的地区和学校为了改变这种状况，也零星地编写了一些师专教材，可是，不成套，有的科甚至编写了几种，质量参差不齐。虽对师专无教材的局面有了部分改变，但终因没有一套全国统一的、高质量的教材而限制了师专办学效益的提高，也给师专的教学管理和评估工作带来了许多困难。

为了进一步发挥师专的办学效益，彻底改变师专没有适合自己特色的教材的局面，国家教委师范司在1987年制订了《二年制师范专科学校八个专业教学计划》；继之又约请了全国有教学经验的专家、教授编写了这八个专业的《教学大纲》；1988年7月在长春市东北师范大学又召开了全国二年制师专教材编写出版规划会议，会上研究制订了《1988~1990年二年制师专八个专业教材编写出版规划》。八个专业是：中文、历史、政治教育、数学、物理、化学、生物和地理。同时，还准备组织编写二年制音乐、美术、体育和英语专业教材。

在国家教委师范司的统一部署、各省市自治区教委的大力帮助和出版社的积极组织下，聘请了一些长期从事师专教学工作，具有丰富的教学实践经验和较高学术水平的教授或副教授担任各科主编。各位主编根据国家教委师范司拟定的《关于编写二年制

师专教材的指导思想和基本原则》及各科《教学大纲》的精神，组织编者收集资料，综合研究，争取编出一套具有师专自身特色的教材，以适应师专教育的迫切需要。

现在，在各方面的大力支持下，经过主编和各位编写人员的努力和辛勤劳动，这套教材将陆续面世。我们热忱地欢迎师专的广大师生使用它，並在使用过程中，多提宝贵意见，使之不断完善，不断提高，以保与当代科学和师专教育实践的同步发展。

1989年1月

序

这是受国家教委委托编写的一本实用性较强的师专心理学教材。高等师范学生学习心理学，对于学好教育科学，理解教育理论，改革教育观念，掌握教育方法，提高教育质量具有重要现实意义；同时对于形成科学的辩证唯物主义和历史唯物主义世界观，调动学习积极性，提高学习效率也具有直接的意义。然而，近10年来中央与地方的许多出版社出版了多种版本的高师和师专公共心理学教材，这些教材在我国师范教育中起过一定的作用，但长期的教学实践表明，不少教材在教育实践中的运用上往往过于一般化，因而难以起到该学科在师范教育中应起的作用。同时，最近20多年来，在世界范围内，随着认知心理学的兴起，与人类教育有关的心理学知识大量增长。各种心理学学派除继续关心一些重要的理论问题外，几乎都很关心其理论在实践中的应用。

韩永昌主编的师专用《心理学》，是当前国内一部既能反映心理学最新成就又能突出心理学理论在教育实践中的应用的，较有特色的心理学教材。总的指导思想是正确的，具体地说，本教材具有以下五个特点：

一、本书坚持辩证唯物主义观点为指导，注意用马克思主义的思想教育学生。书中对于心理现象的解释，既重视心理活动的自然（人脑）依据，更重视人的心理的社会本质，用辩证唯物主义世界观教育学生。在用马克思主义对学生进行正面教育的同时，也注意批评封建迷信和资产阶级个人主义的错误观点。

二、本书在选材时重视教学内容现代化。在教材中，既选择基础心理学中较新的内容，也选择了反映现代心理科学发展水平的新的成果。例如，本书选进了与培养创造性开拓性人才有关的创造心理知识；选择了与现代教育改革有关的学习心理、品德

心理、班群体心理和心理咨询等内容。

三、本书坚持教材的实用性。本书打破了传统心理学教材的单纯的普通心理学体例，选进大量应用心理学的材料。第一，书中每一章都在讲述本章基本知识的时候，尽量引用与学生学习活动和教师教育工作有关的应用性实例，使理论与实用密切结合起来。第二，书中把选取的应用心理学的知识分别独立成章。学习心理、品德心理、创造心理、初中生心理、班群体心理、心理卫生和心理咨询都是单独成章的。第三，本书在重点、难点的地方，选用了三十多个生动的案例，便于学生理解和应用。第四，在有关章节中编进了有应用价值的观察方法、记忆方法、思维方法、创造技能、控制情绪的方法和促进心理健康等许多方法。第五，每章最后部分的习题，不仅安排了思考题，也安排了应用性的实践题。

四、本书在语言表述上力求深入浅出，便于学生理解、接受。由于本书系统性强，加之对疑难问题，能结合一些直观材料和生动实例进行阐述，使读者确有通俗易懂之感。

五、本书力求从师专的实际出发。高师本科学生按教学计划是在第三学年学习心理学，高师专科学生是在第一学年学习心理学。这样，除了培养目标上的不同之外，专科学生与本科学生接受心理学的知识基础也有不同。本教材的编者们都有多年给师专讲授心理学的经验，比较了解师专学生的实际水平，力求从师专的实际出发。从现在调查的情况看，本书基本上达到了这个要求。

总之，韩永昌主编的这本心理学，指导思想明确，强调以实用为主，多举实例分析和说明，观点是稳妥的，材料是丰富的。我们可以相信，它将在师专心理学教材建设的大道上向前迈开新的步伐。

华东师大心理系 杨治良

1989年9月

目 录

绪 论	(1)
第一章 科学的心理观	(12)
第一节 心理是脑的机能	(14)
第二节 人的心理是对客观现实的能动的反映	(35)
第二章 需要、动机、兴趣、信念与世界观	(45)
第一节 需 要	(45)
第二节 动 机	(50)
第三节 兴 趣	(60)
第四节 信念与世界观	(62)
第三章 注 意	(65)
第一节 注意概述	(65)
第二节 注意的种类和规律性	(69)
第三节 注意的规律在教学中的应用	(73)
第四节 注意的品质	(77)
第四章 感觉、知觉、观察	(85)
第一节 感知、观察概述	(85)
第二节 感 觉	(88)
第三节 知 觉	(97)
第四节 观 察	(112)
第五章 记 忆	(120)
第一节 记忆概述	(120)
第二节 识记规律	(129)
第三节 保持和遗忘	(134)

第四节	再认和重现	(141)
第五节	常用的记忆方法	(143)
第六节	记忆的品质	(148)
第六章	思维与创造	(150)
第一节	思维概述	(150)
第二节	思维的基本过程	(154)
第三节	想 象	(159)
第四节	创造性思维	(163)
第五节	发明创造的思维方法	(173)
第六节	良好的思维品质及其培养	(180)
第七章	情感和意志	(185)
第一节	情 感	(185)
第二节	意 志	(199)
第八章	气 质	(2 5)
第一节	气质概述	(215)
第二节	气质类型	(216)
第三节	气质的学说	(220)
第四节	气质与实践	(224)
第九章	性 格	(229)
第一节	性格概述	(229)
第二节	性格结构与特点	(231)
第三节	性格类型理论	(235)
第四节	性格的了解和鉴定	(238)
第五节	性格与教育	(243)
第十章	能 力	(250)
第一节	能力概述	(250)
第二节	能力结构	(253)
第三节	能力测量	(258)

第四节	能力的个别差异·····	(261)
第五节	能力的形成与培养·····	(265)
第十一章	学习心理·····	(270)
第一节	学习概述·····	(270)
第二节	知识学习·····	(278)
第三节	技能学习·····	(284)
第四节	学习迁移·····	(280)
第十二章	品德心理·····	(294)
第一节	品德和品德结构·····	(294)
第二节	学生品德形成的心理分析·····	(295)
第三节	培养学生优良品德途径的心理分析·····	(302)
第四节	学生品德不良的矫正·····	(304)
第十三章	初中学生的心理特点与教育·····	(309)
第一节	心理发展概述·····	(309)
第二节	初中学生的心理特点·····	(315)
第三节	初中学生心理发展的矛盾和教育·····	(320)
第十四章	心理健康和心理咨询·····	(323)
第一节	心理健康概述·····	(323)
第二节	增进少年的心理健康·····	(329)
第三节	心理咨询·····	(337)
第四节	心理治疗常用的方法·····	(342)
第十五章	学校中的群体心理·····	(347)
第一节	群体心理概述·····	(347)
第二节	群体对个人活动的影响·····	(350)
第三节	师生间的交往和影响·····	(353)
第四节	班集体的社会心理·····	(357)
第五节	人际关系及其了解方法·····	(361)
后 记	·····	(367)

绪 论

第一节 心理学研究的对象

心理学是研究人的心理现象的发生、发展及其规律的科学。人的心理现象是极其复杂的，为了研究方便起见，一般都把心理现象分为两个方面：心理过程和个性心理。

一、心理过程

心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程。春夏之交，我们站在校园里，看见五颜六色的花朵，听到小鸟的叫声，闻到扑鼻的花香，感到太阳的温暖。我们在学习过程中记住或回忆学过的地理知识，想象南极的风光，思考某个问题，等等。这里讲的“看到”，“听到”，“闻到”，“记住”，“想象”，“思考”等心理活动，在心理学上叫做认识过程。人们在实践活动中，通过认识过程去辨别事物，思考问题，积累经验，指导实践活动。学生的学习活动就是一种认识过程。

情感过程。人们不仅认识周围的世界，而且对这个世界还有自己的态度，体验着某种感情。有些现象和对象使人们愉快、赞美，而有些对象和现象则引起人们的忧愁、恐惧或愤怒。得到一本好书，使人感到愉快。自我牺牲的行为，会引起人们的赞美。卑鄙的行为，则会引起人们的愤恨。这里讲的“愉快”、“赞美”、“恐惧”、“愤恨”等心理活动，在心理学上叫做情感过程。

意志过程。人们不仅在不断认识世界，而且在实践中改造世界。在实践活动中，采取决定，执行决定，克服困难等心理活动，

在心理学上叫做意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程并不是彼此孤立地存在着，而是在学习和生活中密切联系的。因为人在认识事物的时候，必然会产生一定的情感。例如，一个人对祖国的地理、历史，现状和未来，认识越深刻，对祖国的感情就越深厚。“知之深，则爱之切”就是这个道理。同时，有了积极的情感，就会有强烈的愿望，就会产生坚强的意志力。由此可见，情感和意志都是在认识的基础上产生的，认识是最基本的心理过程；反过来，人的情感和意志对认识也起促进作用。

二、个性心理

认识过程、情感过程和意志过程，是人人都有心理过程。由于每个人的遗传素质、所处的生活环境、所受的教育以及从事的活动等不同，这些心理过程在每个人的身上就是不同的表现，从而形成了每个人不同的个性心理，简称个性。个性心理是由个性倾向性和心理特征构成的。

个性倾向性。个性倾向性包括需要、动机、兴趣、信念和世界观等。个性倾向性，决定着一个人对事物的态度和积极性。不同的人在生活中有不同的要求，这是需要上的差异。有的人喜欢文艺，有的人喜欢数学，这是兴趣上的差异。同样做一件事，有的人出于这个原因，有的人出于另一个原因，这是动机的差异。这个人坚信这种道理，那个人又坚信另一种道理，这是信念上的差异。人们以不同的立场、观点看待事物，这是世界观的差异。心理学把人们在需要、兴趣、动机、信念、世界观等方面的不同表现叫做个性倾向性。它是个性的重要组成部分，对其它心理活动起着支配、控制作用。例如，一个学生，如果求知的需要很强烈，就会积极地听课，主动地记忆和思维，克服学习上的各种困难，认真搞好学习，就会表现出勤奋好学的个性品质。

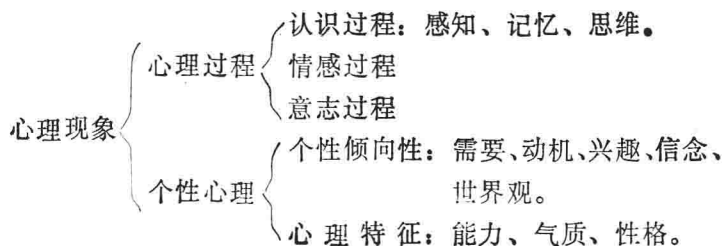
个性的心理特征。它包括能力、气质和性格等方面的差异。例如，有的人记忆敏捷，有的人记忆迟缓；有的人思维灵活，有的人思维呆板。这是能力上的差异。有的人脾气暴躁，有的人性情安详。这是气质上的差异。有的人处事谨慎，有的人为人豪爽。这是性格上的差异。能力，气质，性格，是在每一个具体人身上表现出来的稳定的特征，在心理学上叫做个性心理特征。

个性倾向性和个性心理特征在某一个人身上独特的稳定的有机结合，就形成了这个人不同于其他人的个性。所以，人们在处理各种事物的过程中，不仅有观察和思考等心理活动，同时还表现出各自不同的个性。古语说：“人心不同，各如其面”。就是说，每个人都有与别人不同的心理世界。

心理过程和个性心理这两个方面是密切联系的。首先，个性心理是在人的长期心理活动过程中形成和发展起来的，同时也在当前心理活动过程中表现出来。如人的认识能力，就是在长期认识过程中形成和发展的，而且也只有在当前认识某种事物过程中，才能表现出认识能力的强弱。其次，历史上已经形成的个性心理，对本人当前的心理过程和结果又有深刻的影响。如能力、性格都直接影响到个人对事物认识过程的效果。所以，要全面深入了解人的心理，必须把心理过程和个性心理结合起来进行研究。

简言之，心理学是研究人的心理现象的发生、发展及其规律的科学，即研究心理过程和个性心理规律的科学。见表1—1。

表1—1 人的心理



第二节 学习心理学的任务和意义

一、学习心理学的任务

学习心理学的任务包括：（1）科学地解释客观现实是怎样引起人的心理活动的，在心理活动过程中大脑的高级神经活动是如何进行的；（2）研究人的认识、情感、意志过程的规律性；（3）了解人的个性心理是怎样形成和发展的；（4）预测人的心理和行为的趋向；（5）促进人的心理健康。

二、学习心理学的意义

师范生是未来的教师，学习心理学具有着重大的理论意义和实践意义。

（一）理论意义

1. 学习心理学有助于确立辩证唯物主义世界观。心理学是研究人的心理现象发生、发展规律的科学。它必然要揭示人的心理现象与客观世界、人脑的关系，也就是物质与心理（意识）的关系问题。这不仅是心理学本身的问题，而且也是哲学的根本问题。心理学对这些问题的研究成果，论证了“物质第一性，意识第二性”的辩证唯物主义科学论断。列宁指出，“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。”^①

2. 学习心理学，有助于学好教育理论。高师学生学习心理学将为进一步学习教育学和教学法奠定基础。如果没有普通心理学、学习心理学和儿童心理学方面的知识，就无法深入理解教育学和教学法的基本理论。所以，要学好教育学、教学法必先学好心理学。

^①《列宁主义》第一卷，人民出版社1955年版，第396页。

（二）实践意义

1. 有助于搞好教学改革。现代教学改革的理论，大部分是心理学家根据学生的心理发展规律提出来的。不学习心理学就无法理解现代教学改革的理论，就无法搞好教学改革。在课堂教学中，教师掌握了学生注意的规律，就可运用适当方式去引起学生的注意，指导他们把注意力集中于需要注意的事物上，从而提高教学效率；了解了遗忘的规律，就可以有效地组织学生与遗忘作斗争，使他们牢固地掌握知识。

2. 有助于作好学生思想政治工作。教师要做好学生的思想工作，培养学生良好品德，必须遵循学生品德形成的规律。学生品德的心理结构包括道德认识、道德情感、道德意志、道德行为习惯等因素。教师只有引导学生在实践活动中切实提高道德认识，培养和发展道德情感、道德意志和道德行为习惯，才能获得良好的教育效果。

3. 有助于师范生了解自己的心理特点，进行自我教育。师范生作为未来的教师，要做到为人师表，必须进行心理品质的自我教育。学习心理学，有助于师范生分析自己的心理特点，明确自己心理品质的优缺点及其产生的原因，有效地进行自我评价、自我控制和自我教育。师范生学习心理学，还有助于调整人际关系，有效地适应社会生活。

4. 有助于掌握学习规律和学习方法。学习过程是心理活动的过程。在学习过程中，通过感知观察活动掌握形象知识；通过思维活动理解理性知识解决实际问题；通过记忆活动巩固所学知识。学习心理学，师范生可以了解在学习中的感知、思维和记忆等规律，掌握观察、思维、记忆等学习方法。师范生掌握这些学习规律和学习方法，就可以提高学习自觉性，避免学习盲目性，大大提高学习效率和学习质量。

第三节 心理学的过去、现在和将来

一、心理学的过去

心理学这个名称来源于希腊语中的两个词——“Psyche”（灵魂）和“Logos”（学说），原意是“关于灵魂的科学”。

在远古时代，由于生产力水平低下，科学知识贫乏，人们不了解人体构造，错误地把“灵魂”理解为某种不生不灭的东西。似乎它活在人体之中，人死之后就离开人体。随着生产的发展，科学的进步，人们逐渐认识到所谓的“灵魂”，就是人的心理。

心理学是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为它大约有二千四百年的历史。最早阐述心理现象的专著是古希腊学者亚里斯多德（公元前384—前322）的《灵魂论》。那时，心理学属于哲学范畴，研究心理学的都是些哲学家和医生，所用的研究方法与哲学一样都是思辨方法。说它年轻，是因为心理学真正成为一门独立的科学，乃是近百年的事。1879年德国哲学家、心理学家冯特（1832—1920）在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，用自然科学的实验方法研究心理学，才使心理学从哲学中分化出来，成为一门独立的实验科学。心理学是一门正在发展中的科学。

二、心理学的现状

如何遵循人的心理活动规律，提高人的实践活动效率，这是社会各个实践领域共同关心的重大问题。在人们实践活动的推动下，心理学的应用范围越来越广，逐步产生了许多分支学科，形成了一个庞大体系。

普通心理学。它是心理学的基础学科或总学科。随着这门学科的深入研究和发 展，在它的基础上派生出许多专门学科，如理

论心理学、认知心理学、生理心理学、情感心理学、人格（或称个性）心理学，等等。

发展心理学，包括动物心理学、儿童心理学、青年心理学、成年心理学、老年心理学等。

应用心理学，包括医学心理学、咨询与临床心理学、艺术心理学、军事心理学、法律心理学、犯罪心理学、工业心理学、航空心理学、管理心理学、运动心理学和商业心理学等。

心理学的分支学科，根据国外有的学者统计，目前已有一百多个。随着实践的发展，还会出现新的分支学科。心理学的巨大的实践价值，越来越受到人们的欢迎和国际社会的重视。苏联心理学家鲁宾斯坦认为，心理学是一门值得为它贡献终生的科学。美国一位心理学家指出：心理学，在美国是使得大批年富力强的青年人争相涌入的领域，有300多所大学开设心理学博士课程，这几年来，每年培养3000多名心理学博士。它极受欢迎，而且越来越受欢迎。

三、心理学的未来

当今世界带头科学正由物理学转向生物学，未来的世界，在生物学发展之后，心理学将要成为带头的科学。

中国科学院学部委员、前心理研究所所长、中国心理学会理事长潘菽教授认为：关于心理学的未来，最近一段时间之后，应该是心理科学开始大发展时期。生物科学的大发展后，会有心理科学的大发展。

我国著名生物学家谈家桢教授认为：“如果说二十世纪头五十年中物理学和化学飞黄腾达，那么后五十年……就是生物学的全盛时期，到二十一世纪初……心理学的研究，恐怕将成为一个重点，人为什么会思维，能记忆，把那么多知识藏在脑子里？……人们在物理、化学高度发展的基础上探索这方面的规律，这是科