

高等院校教师教育规划教材

心理学

主 编 ◎ 李祚山 胡朝兵
副主编 ◎ 陈小异 张 潜

XINLIXUE



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

高等院校教师教育规划教材

心理学

XINLIXUE

主 编 ◎ 李祚山 胡朝兵
副主编 ◎ 陈小异 张 潜



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

心理学 / 李祚山, 胡朝兵主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.8

(高等院校教师教育规划教材)

ISBN 978-7-303-13239-3

I. ①心… II. ①李…②胡… III. ①心理学—师资培训—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 150959 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 22.5

字数: 490 千字

版次: 2011 年 8 月第 1 版

印次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

策划编辑: 周雪梅 责任编辑: 陈红艳

美术编辑: 毛佳 装帧设计: 毛佳

责任校对: 李茵 责任印制: 李啸

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

《心理学》编委会

主 编：李祚山 胡朝兵

副主编：陈小异 张 潜

编 委：（排名不分先后）

龚艳丽 桂亚莉 洪显利 贺 红 梁 静

毛兴永 廖全明 李 丹 杨 璐 王 萌

许 毅 赵晨鹰 张兴渝 张文墨 张 潜

王梦梅 晏清才 赵春玲 王强虹 罗 英

肖前国 熊昌萍 罗中春

序

教育大计，教师为本，教师专业化的发展已经成为国家教育发展中的重中之重。随着基础教育课程改革的不断深化和教育改革的全面实施，教师教育课程的改革必然要跟随着时代的变化而变化，从教学内容、教学设计和教学方法等方面都要能适应时代变革的要求。我们对新时期教师必须具备的心理学素养进行了认真分析，将原有的教师教育的心理学课程进行了模块化的设计，以提供教师必要的心理学基础知识和实用策略，以期使师范院校的毕业生能够缩短成为合格教师的时间，帮助他们成为优秀教师打下良好的基础。了解心理学的基础知识，掌握学生的学习心理以教会学生如何学习，掌握教师的教学心理以指导未来教师如何教学，熟悉学生思想品德和心理素质培养的基本方法等，是师范类大学生成为未来优秀的人民教师必备的素养。

本书具有以下特点：

一、体系新颖

本书以教师专业化发展必备的心理学素养为核心，采用模块化课程体系的设计方式，将课程体系分为四大模块：基础心理、学习心理、教学心理、品德与心理健康。该模块设计避免了传统的教师教育心理学公共课程中过多地注重甚至完全使用普通心理学的内容，而是以基础心理学知识入手，着重介绍其在日常生活与教学实践中的运用；在此基础上以学生的学和教师的教为主要内容，着重强调教会学生如何学习和教会未来教师如何教学，这是教师教育心理学公共课的重点内容；最后，结合当前对学生思想品德与心理健康的关注，教会未来教师从心理学的视角对学生进行思想品德培养；教会未来教师基本的心理健康知识和方法，使未来教师能够从科任教师或班主任的角度渗透对学生的心理健康教育，共同维护学生的心理健康，关注品德发展。

二、应用性强

本书专门按照理论与实践相结合的要求进行编写，要求适合教师作理论讲解的同时必须便于实践操作。因而本书的编写密切联系教育教学的实际，着重培养学生用心理学的观点来分析和解决教育教学中的实际问题，以培养学生的教师教育技能。教材编写不但在理论基础部分注重教师的教学操作和学生的学习掌握，而且特别在联系实际和案例分析中体现出其实用性，既有利于教师的教学设计，也方便学生的学习与实践能力的培养，体现了该书作为教师教育公共课教材的应用性特点。

三、趣味生动

本书以案例引入，提出问题，引导学生去思考和解决教育教学中的实际问题，能有效地激发学生的学习兴趣，使学生带着问题去学习，案例趣味生动，文字表述通俗易懂，生动活泼。本书各章撰稿人员如下：第一章李祚山、罗英，第二章许毅，第三章陈小异、肖前国，第四章赵晨鹰，第五章桂亚莉，第六章洪显利、张兴瑜，第七章张兴瑜、胡朝兵、张文墨，第八章张潜、熊昌萍，第九章洪显利、贺红，第十章胡朝兵、王梦梅，第十一章洪显利、胡朝兵、梁静，第十二章晏清才、赵春玲、罗英，第十三章王强虹，第十四章廖全明、李祚山、李丹。全书由李祚山、胡朝兵进行统稿，李祚山最后定稿。北京师范大学出版社周雪梅和陈红艳老师为本书的出版给予了大力的支持，在此表示感谢。

由于编者的水平和精力有限，书中肯定还存在不少的缺点和错误，恳请读者批评指正。

李祚山 胡朝兵

2011年6月于重庆师范大学集贤楼

目 录

第一部分 基础心理

第一章 心理学与教师教育 / 3

- 第一节 心理学概述 / 4
- 第二节 心理学研究的基本程序与方法 / 12
- 第三节 心理学与教师教育 / 18

第二章 感觉知觉与注意 / 31

- 第一节 感觉和知觉 / 32
- 第二节 注意 / 42

第三章 情绪情感与意志品质 / 50

- 第一节 情绪与情感 / 51
- 第二节 意志 / 64

第四章 智力与智力测验 / 75

- 第一节 智力与智力理论 / 76
- 第二节 智力发展与智力测验 / 84

第五章 人格 / 97

- 第一节 人格概述 / 98
- 第二节 人格理论 / 111
- 第三节 人格测验 / 124

第二部分 学习心理

第六章 学习理论与学习动机 / 133

第一节 学习理论 / 134

第二节 学习动机 / 146

第七章 记忆与学习策略 / 160

第一节 记忆的概念、结构与信息加工 / 161

第二节 感觉记忆、短时记忆与长时记忆 / 163

第三节 学习策略 / 173

第八章 思维与问题解决 / 182

第一节 思维概述 / 183

第二节 思维训练 / 187

第三节 问题解决 / 196

第九章 学习迁移 / 205

第一节 学习迁移概述 / 206

第二节 学习迁移的理论及其促进 / 211

第三部分 教学心理

第十章 教学设计与教学策略 / 227

第一节 教学设计概述 / 228

第二节 教学设计要素 / 232

第三节 不同类型教学设计 / 239

第四节 教学策略 / 244

第十一章 有效教学与课堂管理 / 254

第一节 有效教学 / 256

第二节 课堂管理 / 265

第十二章 教育测量与教学评价 / 278

第一节 教育测量 / 279

第二节 教学评价 / 287

第四部分 品德与心理健康

第十三章 品德形成与改变 / 307

第一节 品德心理概述 / 308

第二节 品德形成、发展与改变的理论 / 309

第三节 品德培养的方法与学生不良行为的矫正 / 318

第十四章 中学生心理健康教育与教师压力管理 / 328

第一节 心理健康概述 / 329

第二节 中学生心理健康教育的内容、途径和方法 / 333

第三节 教师的压力与管理 / 341

第一部分

基 础 心 理

第一章 心理学与教师教育

内容提要

- 心理学概述

- 什么是心理学

- 心理学的研究对象

- 心理学的研究取向

- 心理学的任务

- 心理学研究的基本程序与方法

- 心理学研究的指导思想与基本原则

- 心理学研究的基本程序

- 心理学研究的具体方法

- 心理学与教师教育

- 心理学与教师的教育理念

- 心理学在教师教育中的作用

- 优秀教师的特点

- 优秀教师的成长与培养

引言

人们常说，每一名伟人的童年都有一名教师帮助他踏上了通往成功之路。作为一名教师，你准备怎样引导那些学生通向成功之路？什么样的教师才是一名优秀教师？

以上问题，是我们师范生经常要思考的。在以往我们描述一个优秀教师的特征时我们更多谈到的是他的个人品德和人格特点，如对教育事业的热爱和对学生的爱心，而对教师的能力特征描述不够。要引导学生通向成功之路，教师要善于鼓励和支持学生的学习兴趣，激发学生的学习动机，帮助学生获得更多的材料和资源，教导学生对成败形成正确的归因，这一切都离不开心理学知识在教育教学中的运用。尽管现代人大都知道心理学

这个名词，但是什么是心理学，却并不是每个人都能真正理解的。有人认为心理学就是去猜测别人的心理活动，推断他人的前途和命运等；有人认为心理学就是心理咨询；也有人认为心理学就是研究教育教学过程中的学科。实际上以上的观点都是基于常识对心理学的片面的、不当的理解。心理学是探索人的心理活动奥秘的一门学科，其研究领域非常广泛，并广泛地运用于社会生活的各个领域，尤其是在教师教育领域中的运用，如何激发学生的学习动机，如何有效地管理课堂和进行教学，如何评价学生等，这些都与心理学的知识在教师教育中的运用密切相关。本章主要介绍心理学的性质、研究程序和方法、心理学在教师教育中的运用等。

第一节 心理学概述

一、什么是心理学

“心理学有着漫长的过去，但却只有短暂的历史。”说其有着漫长的过去，是因为心理学起源于古代的西方哲学；其历史短暂，是因为心理学从1879年冯特在德国的莱比锡大学建立了第一个心理学实验室以后，心理学才真正从哲学中分化出来，成为一门独立的科学。

从古代的哲学心理学过渡到现代的科学心理学的漫长时间内，心理学的定义在不断地进行演化。如早期的心理学是研究灵魂的科学，心理学的英文“psychology”的希腊语词根是psyche，意思是灵魂或者精神，后缀logos的意思是讲述或者解说，两者合起来就是心理学是阐述灵魂的学问；也有的认为心理学是研究心灵，或者是研究意识的科学。在20世纪60年代心理学被定义为行为的科学，20世纪70年代以后，有人认为心理学是“关于个体的行为及精神过程的科学研究”；近来还有人认为心理学是“研究人性的科学”，1989年第二版《牛津英语词典》将心理学定义为“关于人类心理本性、功能和现象的科学”。综合各家的观点，我们认为心理学是研究心理现象的科学。

二、心理学的研究对象

心理学是研究心理现象的科学，人的心理现象就是通常所说的人的心理活动经常表现出来的各种形式、形态或者状态，如感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象、情绪、动机、抱负、气质和性格等。同时，这些心理

现象也并不是杂乱无章的，从系统论的观点可以将心理现象看做是一个多层次相关联的复杂大系统，从动态和静态的角度可以将其分为心理过程、心理状态和心理特征三个方面。

（一）心理过程

心理过程也称心理活动，泛指心理操作的加工程序，包括心理事件的相互作用和相互转化的过程。心理过程又包括认识过程、情感过程、意志和动机过程等。

所谓认识过程，是人们经常表现出来的对客观事物和对象在认识方面的心理活动，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。感觉是对客观事物个别属性的反应，当我们看到五颜六色的花朵，嗅到清新的空气，听到小鸟的鸣叫等，这种通过外部世界作用于我们的眼、耳、鼻、舌等感觉器官所产生的便是感觉。当辨别出感觉到东西的意义时，如辨别出花草的颜色、空气的清新、小鸟的声音，这种由个别事物的感觉就转化为了整体的知觉，感觉和知觉是认识事物的基础。感知过的事物大都会以某种痕迹储存在头脑中，在一定条件下，通过一定的方式回想起来，并通过一定的方式参与到各种心理活动中，这种现象我们称为记忆。记忆是人对过去经验的保留过程。在感知和记忆的基础上，人们借助于语言符号，通过分析、综合、比较、抽象、概括等方式方法去把握事物的本质和规律，如医生通过望、闻、问、切和生化检验得到的信息，分析和推断病人的病症，这便是思维。思维是人脑对客观事物间接和概括的反映，以进一步获得对事物本质属性和内在联系的认知。每个人都有自己的梦想和理想，这些梦想和理想是通过我们的想象得来的，想象就是利用我们头脑中已有事物的形象、知识或者经验去构造新的事物形象的心理过程。感觉、知觉、记忆、思维和想象等都是对客观事物的认识活动，因此，在心理学上被统称为认识过程。

在认识过程中，人们并不总是冷漠无情的，在与周围事物和对象打交道的时候，必然会表露出一定的态度，产生这样或那样的感受和体验，如满意或不满意，喜爱或厌恶，热情或冷漠等。这种在认识事物的过程中产生的喜、怒、哀、惧、憎恨、忧郁、自豪、自卑感等统称为情绪过程。

人们在认识事物的时候并不仅仅停留在认识、感受和体验的基础上，还需要进一步改造客观事物和对象，也就是还会产生各种需要、欲求、奋斗的目标和追求等，这称为动机过程。在实现自己的目标过程中，也并不总是一帆风顺的，总会遇到这样或那样的困难，那么人们根据设置的目

标,按计划不断地克服困难,不断地排除各种障碍,力图实现目标的心理过程,就是意志过程。

认识、情感和意志等心理过程并不是彼此孤立地进行的,而是相互联系、相互影响,统一在人的心理活动中的。人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不断地变化发展;认识活动又总是受到情感和意志的影响。此外,情感是意志行动的动力因素,意志行动又丰富情感。并且心理过程都会有一定的心理操作的加工程序,如思维总是要经过遇到问题,分析问题,试行解答,加以论证等加工程序;又如憎恨总是要经过认识对象的丑恶品质,从而产生否定、摒弃它的态度体验。

(二) 心理状态

心理状态,是指在心理活动进程中,或从心理过程到心理特征形成的过渡阶段,常常会出现一种相对稳定的持续的状态,这类心理现象,我们称为心理状态。如在创造性思维过程中,出现的灵感状态;情绪过程中出现的心境状态和激情状态等;意志过程中出现的犹豫和确信状态等。通常心理状态是在一定时间内,各种心理活动的综合表现,如“人逢喜事精神爽”,是指一个人在一段时间里,感知敏锐、记忆清晰、思维活跃,情绪开朗、做事果断……表现在心理上的一种振奋状态。心理状态是心理过程中相对持续的状态,持续时间可以是几个小时、几天或者几个星期,它既不像心理过程那样动态、变化,也不像心理特征那样持久、稳定。但是它是从心理过程发展到心理特征形成的一个过渡环节。如人们在日常生活中表现出来的激情,可能只是一时的激动,但这种心理状态如果不能主动加以控制,久而久之,便容易形成性情暴烈、易发脾气等比较稳定的心理特征。

(三) 心理特征

心理特征是个人的心理过程进行时,经常表现出来的稳定的心理特点。如有的人感知敏锐、记忆精确、思维深刻、想象丰富;有的人感知迟缓、记忆粗略、思维肤浅、想象贫乏;有的人活泼好动,有的人沉默寡言;有的人安详不迫,有的人暴躁不安;有的人诚实,有的人虚伪;有的人自信、有的人自卑;有的人活泼愉快,有的人多愁善感。这种在个人心理活动中经常表现出来的稳定特征,即为这个人的心理特征或人格特质。

心理过程、心理状态和心理特征在人的心理生活中是密切联系的。第一,心理状态和心理特征是在心理过程中形成和表现出来的。如果没有对周围世界的认识,产生一定的情绪体验,没有对环境相互作用的意志行

动,人的心理状态和心理特征便无法形成。第二,心理过程的进行受心理状态和心理特征的影响和制约。如心灰意懒的心理状态会使人的情绪低落,降低认识和行动的效率;精神振奋状态则会使人情绪高涨,提升认识和行动的效率。第三,心理状态是一种介于心理过程和心理特征之间的一种相对稳定的状态。如果某类心理状态经常反复出现,并且持续时间也越来越长,那么这类心理状态就有可能转化为某人的心理特征。如漫不经心的状态经常出现就有可能转化为粗心大意的心理特征。同时,心理特征也会影响心理状态的性质,如内向顺从的人受到挫折时会产生内疚、自责的心理状态,而活泼、自信的人受到挫折时则会泰然自若。总之,心理过程、心理状态和心理特征是既有区别又密切联系的,它们构成了心理学研究对象的重要内容。

三、心理学的研究取向

心理学独立以后,由于心理现象的复杂性,其产生既受生物因素,如神经系统、内分泌系统,遗传基因等的影响;又受环境因素,如人们所处的社会文化环境、人际关系等的影响。因此,心理学家们由于各自的背景不同、对心理学的研究对象、任务和方法的理解的差异,他们往往从不同的侧面对复杂的心理现象进行研究,从而形成了不同的心理学研究取向。现代心理学的研究取向主要有以下几种:生物学取向、行为取向、心理动力学取向、认知取向、现象学取向、整合取向等。

(一) 生物学研究取向

生物学研究取向主要是关注生物因素如何影响心理和行为的。也就是说,以生物学的知识为基础,从大脑、神经系统及其他生理机能(如内分泌系统等)的角度来探讨个体的心理和行为。如大脑的哪些神经细胞在掌控着我们的感觉和身体的运动;神经递质如何对个体的情绪和心理疾病起作用;个体的心理和行为如何受到遗传基因的影响等。持这种研究取向的心理学家大都认为:个体的心理或行为很大程度上都是神经细胞内部或相互之间化学反应或电反应的结果,受到遗传或者躯体结构共同的作用。

尽管从神经生理的角度来探讨大脑的奥秘,一直是心理学家和生理学家共同追求的目标,而且随着脑科学技术的发展,研究手段的进步和研究技术的不断更新,如核磁共振技术、事件相关电位等的运用,我们对心理现象的生理基础将会了解得更加清楚,但心理现象除了受到生物因素的影响,还会受到社会文化因素的影响。因此,单凭生物学研究取向得到的研

究结果来建构心理学的理论是片面的，也是不恰当的。

（二）行为取向

行为研究取向认为心理学应该是研究客观的、可以直接观察和测量的外显的反应和行为，反对研究内部的心理活动，认为意识和内省不符合经验实证原则，达不到实证科学所要求的标准。行为主义创始人华生认为，行为就是客观的“刺激——反应”及其关系，研究行为就是研究心理。行为研究取向的学者只重视环境因素对特定行为的产生、保持或抑制所起的作用，而不用心理因素来解释行为，认为只要控制环境就可以改变人的行为，甚至认为得到任何一种行为都是可能的。华生 1924 年曾经宣称：“给我一打健全而没有缺陷的婴儿，让我在特定的世界中教养，那么，我可以担保，随便挑出其中任何一个，无论他的能力、嗜好、才能、职业及种族怎样，我都能够将他训练成我所选定的任一类型的特殊人物，如医生、律师、艺术家、商界领袖，甚至是乞丐或者窃贼。”这种极端的环境决定论的思想，在 20 世纪初的美国大为流行。在 20 世纪 30 年代以后，一些行为主义学者也逐渐接受了意识在行为中所起的作用，在刺激（S）和反应（R）之间，加入机体变量（O）的作用，这种研究取向被称为新行为主义。

行为取向影响深远，应用性强，取得了众多的研究成果，如学习理论、情绪理论、人格理论、条件反射学习、社会观察理论和行为矫正理论等。尤其是其严格的科学取向提高了心理学研究方法和工具的品质，使心理学在同辈的社会科学中形象突出，有力地促进了心理学的发展。但是心理、意识是客观存在的，完全排除心理、意识，只研究行为显然是无法了解心理、意识现象的特点和规律的，也就是说研究行为的规律，并不能完全揭示心理的规律，这也是行为研究取向的局限性所在。

（三）心理动力学取向

心理动力学取向关注的是个体行动的动力因素，如本能、内驱力、需求或动机等。弗洛伊德所创造的心理动力学取向，也称为精神分析理论，是现代心理学研究重要的取向之一。弗洛伊德认为，人性是恶的，人类和动物一样，都是由一些基本的本能（主要是性和攻击）所驱使的。本能是人的行为的一种内在动力，促使人通过各种方式获得满足，也就是一种身体内部寻求宣泄或降低紧张的一种兴奋状态，代表了一种持久的无法摆脱的力量。弗洛伊德的精神分析理论还认为心理学的研究对象应该是潜意识，潜意识才是人的精神活动的主题，处于意识的深层；而意识只是人的