



高等院校教师教育公共课教材

# 心理学

主编 赵国祥



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

高等院校教师教育公共课教材

# 心 理 学

Xin li xue

主 编 赵国祥

副主编 荆建华 陈录生 马剑侠



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

## 内容提要

本书立足于为培养合格的基础教育教师提供学科支撑,内容涉及注意及其规律在教学中的应用,感知及其规律在教学中的应用,记忆及其规律在教学中的应用,思维、想象及其规律在教学中的应用,情绪、情感及其规律在教学中的应用,行为动力及其规律在教学中的应用,智力、智力开发及其在教学中的应用,气质、性格及其规律在教学中的应用,教师心理活动的规律及其在教学中的应用,学生心理发展规律及其在教学中的应用,课堂心理与引导,学校心理咨询与辅导,学校人际关系与营造,心理应用技术等方面。本书文字简练,概念清晰,理论与实践相结合,具有很强的可读性和实用性。

本书适合作为高等院校教师教育心理学公共课教材,也可作为心理学及相关专业本科生使用的教材,还可作为在职教师继续教育的教材。

## 图书在版编目(CIP)数据

心理学/赵国祥主编. —北京:高等教育出版社, 2011.8

ISBN 978-7-04-032326-9

I. ①心… II. ①赵… III. ①心理学-教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP数据核字(2011)第 131211 号

|          |          |          |         |
|----------|----------|----------|---------|
| 策划编辑 魏延娜 | 责任编辑 魏延娜 | 封面设计 于文燕 | 版式设计 王莹 |
| 插图绘制 尹莉  | 责任校对 金辉  | 责任印制 韩刚  |         |

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100120  
印 刷 北京市朝阳展望印刷厂  
开 本 787×960 1/16  
印 张 25  
字 数 450 千字  
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
版 次 2011 年 8 月第 1 版  
印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷  
定 价 36.00 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 32326-00

# 前 言

心理学是研究心理发生、发展与变化规律的科学。心理学与学校教育有着非常紧密的联系,就学校组织而言,心理学是研究学校组织中人的心理发生、发展与变化规律的科学。学校组织工作的核心是培养人,而心理学对学校组织核心工作的各个主要环节都产生着重要影响。

学校人才培养目标的确立需要以心理学为主要依据。学校教育在确立培养目标时需要思考两个问题,一是培养什么样的人?二是怎样培养人?这两个问题都离不开对培养对象心理活动规律的认识与把握,否则,有可能在培养目标的确立上出现偏差。

教学计划的制订需要以心理学为主要依据。教学计划是指导各个教学环节顺利开展的纲领性文件,教学计划制订得是否科学、合理,其中的主要依据是对学生心理发展阶段水平的认识与把握。

课程体系的设置需要以学生的心理发展规律为依据。课程体系的设置主要涉及两个主要问题,一是所传授知识体系的内在逻辑关系,二是学生的心理发展规律。不考虑学生的心理发展规律所设置的课程体系,是不科学、不合理的,也是无法实行的。

教学内容的选择必须以学生心理发展的水平为依据。在大量的知识库中选择哪些知识作为课堂传授的内容,学生的心理发展水平是选择的主要依据,在此基础上选择的知识不但有利于学生学习和掌握,也有利于进一步促进学生心理的发展,使之具备学习能力和掌握更高、更难知识的能力。

教学模式的设计、教学方法和手段的选择,需要以学生的心理发展规律为依据,只有这样,才能使教师教得轻松、学生学得愉快,使教学任务的完成收到事半功倍的效果。

课堂管理、学生组织活动管理需要从学生的心理发展规律出发,使课堂氛围更有利于有效地开展教学活动,使学生组织活动更有利于促进学生的全面发展。

总之,学校教育教学工作的方方面面,都必须充分依据师生的心理活动规律开展。因此,凡立志从事教育的工作者,都必须很好地学习和掌握心理学,并能自觉地在教育教学实践活动中运用。

基于以上观点,教育部心理学教学指导委员会委员、中国心理学会理事、中国心理学会人格心理学分会副会长、河南省心理学会理事长赵国祥组织在

河南省高校工作的河南省心理学会骨干成员编写了高等院校教师教育公共课教材《心理学》。参加编写的人员都是长期从事心理学教学工作的、经验非常丰富的教授、副教授。编写的基本原则为:(1) 针对性强,为培养合格的基础教育教师提供学科支撑。(2) 主要概念、基本原理科学、规范,规律的揭示深入浅出,便于学生学习和掌握。(3) 规律的应用与实际相结合,便于掌握和操作。(4) 材料的选用,既讲究科学性,又兼顾实用性、趣味性。(5) 反思与探究题的设计,既要求学生所学内容进行巩固、加强,又要求学生进行理论结合实践的开放性、创新性思考,使其树立心理学理念,在教育教学实践活动中自觉运用。

本教材的编写体例是:学习目标、本章要点、引言、正文(包括知识性和趣味性专栏)、反思与探究。全书共有15章,各章编撰分工如下:第一章,绪论(赵国祥,河南大学教授、博士生导师);第二章,注意及其规律在教学中的应用(陈录生,安阳师范学院教授);第三章,感知及其规律在教学中的应用(闫江涛,平顶山学院教授);第四章,记忆及其规律在教学中的应用(李德俊,河南师范大学副教授);第五章,思维、想象及其规律在教学中的应用(马剑侠,许昌学院教授);第六章,情绪、情感及其规律在教学中的应用(许远理,信阳师范学院教授);第七章,行为动力及其规律在教学中的应用(李建芹,河南科技学院教授);第八章,智力、智力开发及其规律在教学中的应用(许波,河南大学教授);第九章,气质、性格及其规律在教学中的应用(刘岸英,洛阳师范学院教授);第十章,教师心理活动的规律及其在教学中的应用(田学岭,周口师范学院教授);第十一章,学生心理发展规律及其在教学中的应用(刘彦军,黄淮学院副教授);第十二章,课堂心理与引导(丁新胜,南阳师范学院教授);第十三章,学校心理咨询与辅导(秦彧,商丘师范学院教授);第十四章,学校人际关系与营造(荆建华,河南教育学院教授);第十五章,心理应用技术(王明辉,河南大学副教授)。

在本教材的编写过程中,我们参考了大量的国内已出版的教材与翻译教材,以及国外的部分原版教材,我们也采纳和借鉴了不少学者的观点,在此表示衷心的感谢!高等教育出版社的魏延娜编辑在教材大纲的讨论、拟定、编写体例及内容的编辑等方面付出了大量心血,使教材得以顺利出版,对她认真负责的工作态度,深入、扎实的工作作风和辛勤、忘我的工作精神,我们表示崇高的敬意!

编者

2011年6月

# 目 录

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第一章 绪论 .....               | 1   |
| 第一节 心理学的研究对象、任务 .....      | 2   |
| 第二节 心理学研究方法 .....          | 10  |
| 第三节 心理观 .....              | 16  |
| 【反思与探究】 .....              | 25  |
| 第二章 注意及其规律在教学中的应用 .....    | 26  |
| 第一节 注意概述 .....             | 27  |
| 第二节 注意的分类 .....            | 31  |
| 第三节 注意的品质及其影响因素 .....      | 34  |
| 第四节 注意规律在教学中的应用 .....      | 40  |
| 【反思与探究】 .....              | 43  |
| 第三章 感知及其规律在教学中的应用 .....    | 44  |
| 第一节 感知概述 .....             | 45  |
| 第二节 感觉与知觉的规律 .....         | 54  |
| 第三节 感知规律在教学中的应用 .....      | 62  |
| 【反思与探究】 .....              | 69  |
| 第四章 记忆及其规律在教学中的应用 .....    | 70  |
| 第一节 记忆概述 .....             | 71  |
| 第二节 记忆的规律 .....            | 82  |
| 第三节 记忆规律在教学中的应用 .....      | 91  |
| 【反思与探究】 .....              | 95  |
| 第五章 思维、想象及其规律在教学中的应用 ..... | 97  |
| 第一节 思维概述 .....             | 98  |
| 第二节 想象概述 .....             | 103 |
| 第三节 思维、想象的规律 .....         | 107 |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 第四节 思维、想象的规律在教学中的应用 .....           | 115        |
| 【反思与探究】 .....                       | 122        |
| <b>第六章 情绪、情感及其规律在教学中的应用 .....</b>   | <b>123</b> |
| 第一节 情绪与情感概述 .....                   | 124        |
| 第二节 情绪、情感的变化规律 .....                | 129        |
| 第三节 情绪、情感规律在教学中的应用 .....            | 136        |
| 【反思与探究】 .....                       | 145        |
| <b>第七章 行为动力及其规律在教学中的应用 .....</b>    | <b>146</b> |
| 第一节 需要及其规律在教学中的应用 .....             | 147        |
| 第二节 动机及其规律在教学中的应用 .....             | 155        |
| 第三节 意志及其规律在教学中的应用 .....             | 164        |
| 【反思与探究】 .....                       | 170        |
| <b>第八章 智力、智力开发及其规律在教学中的应用 .....</b> | <b>171</b> |
| 第一节 智力概述 .....                      | 172        |
| 第二节 智力测验 .....                      | 181        |
| 第三节 智力开发及其在教学中的应用 .....             | 188        |
| 【反思与探究】 .....                       | 194        |
| <b>第九章 气质、性格及其规律在教学中的应用 .....</b>   | <b>195</b> |
| 第一节 气质 .....                        | 196        |
| 第二节 性格 .....                        | 202        |
| 第三节 气质、性格的关系及各自形成与发展的规律 .....       | 207        |
| 第四节 气质、性格在教学中的应用 .....              | 213        |
| 【反思与探究】 .....                       | 222        |
| <b>第十章 教师心理活动的规律及其在教学中的应用 .....</b> | <b>224</b> |
| 第一节 教师职业心理概述 .....                  | 225        |
| 第二节 教师职业心理活动的规律与应用 .....            | 231        |
| 第三节 教师的心理成长与维护 .....                | 241        |
| 【反思与探究】 .....                       | 251        |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>第十一章 学生心理发展规律及其在教学中的应用 .....</b> | <b>253</b> |
| 第一节 学生心理发展概述 .....                  | 254        |
| 第二节 学生生理、心理发展的规律 .....              | 259        |
| 第三节 学生心理发展规律在教育教学中的应用 .....         | 266        |
| 【反思与探究】 .....                       | 274        |
| <b>第十二章 课堂心理与引导 .....</b>           | <b>276</b> |
| 第一节 课堂教学心理 .....                    | 277        |
| 第二节 课堂教学管理 .....                    | 294        |
| 【反思与探究】 .....                       | 306        |
| <b>第十三章 学校心理咨询与辅导 .....</b>         | <b>307</b> |
| 第一节 学校心理咨询与辅导概述 .....               | 309        |
| 第二节 学校心理咨询与辅导技术 .....               | 316        |
| 第三节 学生心理健康发展的环境优化 .....             | 327        |
| 【反思与探究】 .....                       | 332        |
| <b>第十四章 学校人际关系与营造 .....</b>         | <b>333</b> |
| 第一节 学校人际关系概述 .....                  | 334        |
| 第二节 学校人际关系发展的规律 .....               | 345        |
| 第三节 学校良好人际关系氛围的营造 .....             | 351        |
| 【反思与探究】 .....                       | 359        |
| <b>第十五章 心理应用技术 .....</b>            | <b>360</b> |
| 第一节 心理测量技术概述 .....                  | 361        |
| 第二节 心理测量技术的应用 .....                 | 372        |
| 第三节 心理实验设计 .....                    | 377        |
| 【反思与探究】 .....                       | 387        |
| <b>参考书目 .....</b>                   | <b>388</b> |

# 第一章 绪 论

## □ 【学习目标】

理解心理学的概念、心理学研究的内容、不同学派的观点,认识心理学对社会实践活动的意义;明确心理学的研究任务,掌握心理学研究的基本方法。

## □ 【本章要点】

心理学是研究心理现象的发生、发展与变化规律的科学。心理现象包括心理活动过程和个性。心理学的任务一是在理论上揭示心理活动的规律性,二是把心理活动的规律应用于实践活动,提高实践活动的效率。心理学的研究方法主要有:实验法、观察法、测验法、调查法、个案分析法、产品分析法等。对于心理活动的认识和使用的具体研究方法,不同的学派提出了各自的观点。

## □ 【关键词】

心理学 心理现象 实验法 观察法 测量法

## □ 【引 言】

### 孙臆计赚魏王

战国时期,孙臆拜鬼谷子学习兵法,学成出师后在师兄庞涓的举荐下到魏国求职,魏王要考查一下他的本事。一天,魏王召集众臣,当面考查孙臆的智谋。魏王端坐在高高的王位上对孙臆说:“你有什么办法让我从座位上下下来吗?”庞涓出谋说:“可在大王座位下边生起火来。”魏王说:“不可取。”孙臆捻捻胡须道:“大王坐在上边嘛,我是没有办法让大王下来的。”魏王问:“那你怎么办?”孙臆道:“如果大王在下边,我却有办法让大王坐上去。”魏王得意洋洋地说:“那好。”说罢就从座位上走了下来,“我倒要看看你有什么办法让我坐上去。”周围的群臣一时没有反应过来,也哄笑孙臆无能。忽然,孙臆却哈哈大笑起来,说:“我虽然无法让大王坐上去,却已经让大王从座位上下来了。”这时,大家才恍然大悟,对孙臆的才华连连称赞。

孙臆取胜的秘诀,就是运用了心理学中的一个原理——“反向思维”(逆向思维)。反向思维是指为实现某一创新或解决某一因常规思路难以解决的

问题的思维方法。人的思维按照思维的方向可以分为正向思维和反向思维。正向思维与反向思维只是相对而言的,一般认为,正向思维是指沿着人们的习惯性思考路线去思考,而反向思维则是指背逆人们的习惯路线去思考。正、反向思维起源于事物的方向性,客观世界存在着互为逆向的事物,由于事物的正反向,才产生思维的正反向,两者是密切相关的。人们解决问题时,习惯于按照熟悉的常规的思维路径去思考,即采用正向思维,有时能找到解决问题的方法,收到令人满意的效果。然而,实践中也有很多事例,对某些问题利用正向思维却不易找到正确答案,一旦运用反向思维,常常会取得意想不到的功效。这说明反向思维是摆脱常规思维羁绊的一种具有创造性的思维方式。

没接触过心理学的人,总觉得心理学非常深奥、难懂,不易学习和掌握;对心理学所研究的内容,因看不见、摸不着而觉得神秘莫测,对心理学有一种敬畏感。甚至还有人认为,学了心理学,就可以预知一个人的未来,就可以做算命先生,等等,把心理学看成是一门神秘莫测的玄学。其实,这些都是由于对心理学不了解而产生的种种误解。那么,就让我们来揭开心理学的神秘面纱吧!

## 第一节 心理学的研究对象、任务

### 一、心理学是研究心理现象的科学

#### (一) 心理学是什么

心理学并不神秘,也不玄奥,它所研究的内容是人们生活中的重要组成部分。像其他学科一样,心理学研究的目的是探讨事物发展的规律性,只不过是研究的领域不同。心理学是研究心理现象发生、发展与变化规律的科学。这个概念包含三层含义:其一,心理学是研究心理现象如何发生的科学,这就意味着心理学首先要研究心理活动在什么物质基础上产生,物质之间如何发生关系,产生的规律是什么。其二,心理活动一旦产生,就不会停止不动,而是要发展;因此,心理学还要研究心理活动产生以后如何发展,受哪些因素的促进而发展,受哪些因素的制约而限制其发展,发展的规律是什么。其三,心理的发展并不都是线形的,在很多情况下是非线形的,这就是心理活动变化的结果,心理活动的变化,使得心理活动变得复杂起来,也因而使心理变得神秘起来。其实,心理活动的变化并不是杂乱无章的,也是有规律可循的。所以,心理学也要研究心理活动的变化规律,通过对变化规律的研究,使我们更好地掌握规律并运用规律促使自身的发展。

## （二）什么是心理现象

人的心理现象并非是神秘莫测的,而是和人们的生活紧密相连的。当初升的太阳把夜幕揭去以后,人们迎着美丽的朝霞开始了一天丰富多彩的生活。步入街道,我们可以看到川流不息的人群、飞驰而过的各种机动车辆;路过摆满鲜花的街心广场,我们能够闻到扑面而来的花香;坐下静思往事,我们会产生甜蜜或痛苦的回忆;当对以往的作为进行评论时,我们能够从多个角度进行分析;当对未来的生活进行瞻望时,我们可以勾勒出一个美好的境界;对于触及我们心灵的各种外部、内部刺激,还会引起爱或恶、愉悦或不快的反应。而对生活中所追求的目标,我们还会克服重重困难,排除种种障碍,努力去实现。为了实现这一目标,有时不惜同命运进行抗争,夺取胜利,这是人的意志过程。

以上人的认识、情感和意志过程都不是孤立的,而是一个统一的整体。例如,当人们对某种事物有了认识之后,就产生了满意或不满意的情感,并采取相应的意志行动,而情感和意志又影响着人们的认识活动;它们彼此之间相互依存、相互作用、相互渗透,构成了人们极其复杂的心理生活。

但是,认识、情感和意志只是我们心理生活的一个方面,这是人们共有的心理过程,这些心理过程,在不同人的身上却有不同的表现,即人的心理现象还有各个人的不同特色。例如,人们的能力是各不相同的:记忆上,有人记得快、有人记得牢,有人记得很慢,有人忘得很快;思考上,有人深刻,有人肤浅;性情上,有的人易于激动,有的人反应迟缓,有的人活泼好动,有的人喜欢安静,这些是气质方面的差别。人的性格也不相同,例如人们对待事物的态度,有人热情,有人冷淡;在行动上,有人勇敢、顽强,有人怯懦、软弱;对待工作、学习和劳动,有人踏实、勤恳,有人轻浮、怠惰;对待自己,有人谦虚谨慎,有人自高自大等。以上都说明,各人之间的心理现象是千差万别的,俗话说“人心不同,各如其面”。每个人都有自己特有的大脑,都有自己特有的社会地位、生活环境和教育条件,都有个人的成长经历和生活活动,所以每个人都有自己特有的心理特征。人的心理的这种差别性,心理学上称为个性,或心理的个别差异。个性具有一定的倾向性,如需要、动机、兴趣、信念和世界观等是制约一个人心理活动和行为的动力系统。

上述现象,会在我们每一个人身上得以体现,构成我们每一天的生活内容。而这些现象,则都是我们心理内容的不同表现。用心理学的术语说,心理内容就是人的感觉、知觉、记忆、注意、思维、想象、情感、意志和个性等心理活动。心理现象并不神秘,而是循着一定的规律进行活动的。

## （三）心理学的内容与结构体系

综合以上描述,心理学的研究对象——心理现象,概括起来包括心理活动过程和个性两大部分内容。

### 1. 心理活动过程

心理活动过程主要由认识过程、情感过程和意志过程所构成。认识过程包括注意、感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理活动过程,情感过程包括情绪、情感等心理活动过程,意志过程包括意志动机、意志行为等心理、行为活动过程。

### 2. 个性

个性主要由个性心理特征和个性倾向性构成。个性心理特征包括能力、气质、性格等内容,个性倾向性包括需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、人生观、价值观等内容。

心理学研究的内容如图 1-1 所示。

把心理现象分为两大组成部分是相对的,其实两者有着紧密的内在联系。心理活动过程所包括的认识、情感、意志等过程,具有人类共同的心理活动规律性,但对于有意识的、独立的个体来说,却并不都是一个模式。每个人都有自己的心理倾向,比如,不同的需要、动机、理想、信念、世界观等;每个人也都有自己独立的心理特性,比如,能力、气质、性格等。这种以不同的精神面貌表现出的个性,主要是人们在不同的社会因素影响下和各种类型教育的作用下,通过心理过程反映客观现实而逐步定型的结果;个性一旦形成,也会对人的认识过程、情感过程、意志过程产生影响作用,并且使个人的心理过程带上独特的色彩。

心理学以基础心理学为主干,派生出了许多分支学科,各有各的内容体系,但又不能完全脱离基础心理学的基本建构。本教材是以基础心理学为主体,以教育心理学为重点,引进了青少年心理学、社会心理学、心理健康教育等若干内容的教师教育使用的公共心理学教材,目的是通过本教材的教学和学习,使从事中小学教育的教师掌握心理学的基本知识和技能,了解中小学教师和中小学生学习心理活动的规律,提高教师的教学活动效能和学生学习活动的效能。

## 二、心理学的任务

心理学作为一门科学,有自己的研究对象、内容结构体系、任务和方法,这一系统的形成,经历了相当长的发展过程。对这一发展过程,德国著名心理学家赫尔曼·艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus, 1850—1909)讲过这样一句名言:心理学有一长期的过去,但仅有一短期的历史。说它有一长期的过去,是因为早在 2 000 多年前,中西方的许多哲学家、思想家、教育家、医学家等就对心理现象开始了探讨,虽然这些探讨和后来的研究大多运用思辨的方式,表现在经验描述的水平上,但却为心理学作为独立科学的诞生积累了丰富的思想内容和资料,奠定了良好的基础。说它年轻,是因为心理学正式作为一门科学分支,是以 1879 年著名心理学家冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920)在德国莱比

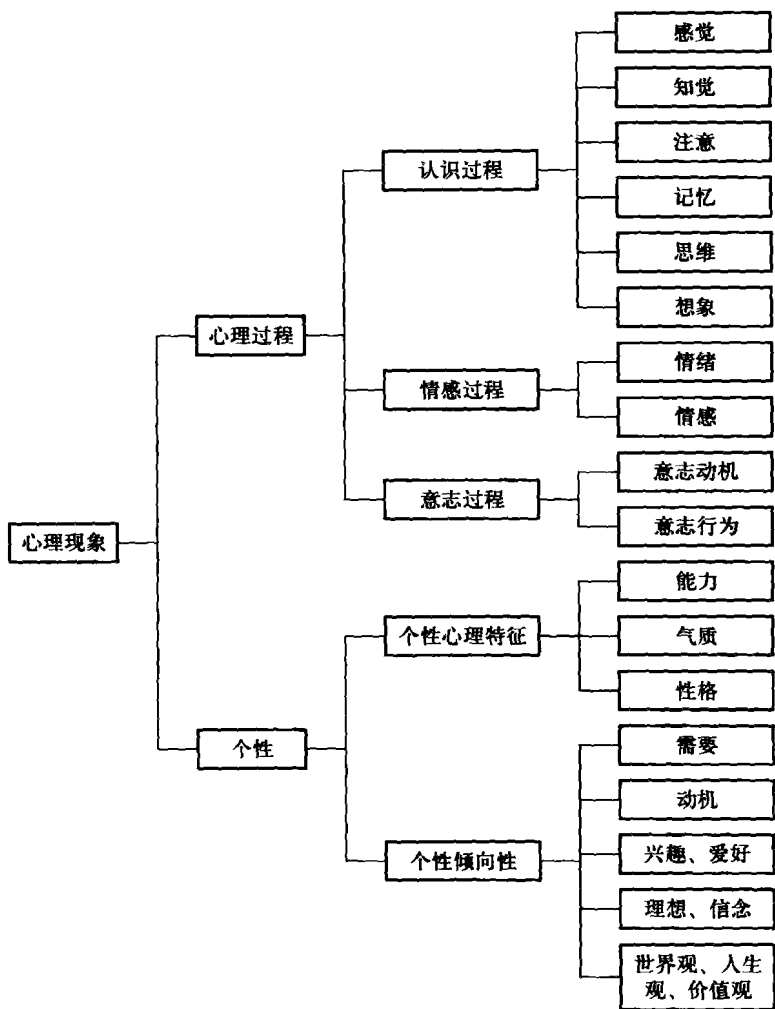


图 1-1 心理学研究内容结构体系示意图

锡大学建立世界上第一个心理学实验室为标志,迄今只有 100 多年的历史。100 多年来,心理学的发展速度非常快。不但有了完善的内容体系,而且形成了众多的理论和各种不同的研究方法,与此同时,也相继分出了一些分支学科,研究的成果得到了广泛的应用,人们对心理学的认识、理解也越来越深入。

纵观科学发展的历史,无一不是应社会实践的需求而产生,并在为实践服务中不断得到发展。心理学的产生与迅速发展再次证明了这一点。任何科学要想不断地创新性发展,都要依据社会实践的需要给自己规定任务,心理学也有自身的任务。心理学有两大任务:一是进行深入的理论探讨,进一步完善自

身的理论体系;二是解决社会实践中所存在的问题,并从实践中不断吸收营养,丰富心理学的内容。

### (一) 心理学的理论任务

心理学中有许多理论问题需要解决,但它的最根本理论任务是通过对自身对象的研究,不断地揭示心理与外部世界、心理与脑的关系及其起源的奥秘,从而用最新的研究成果进一步论证辩证唯物主义的正确性。列宁指出:“承认自然界的客观规律性和这个规律性在人脑中的近似正确的反映,就是唯物主义。”<sup>①</sup>他还认为:“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。”<sup>②</sup>这充分说明,心理学与哲学有着极其密切的关系。

哲学上的根本问题是物质与意识、思维与存在的关系问题。要论证和解决这个理论问题,需要许多科学不断提供研究成果,而心理学则是首当其冲。只有当人们搞清楚从感觉到思维、意识这个复杂而不易捉摸的现象的本质,即它们发生的机制、发展的历程及其与外部世界的相互依赖关系,人们才能证明,一切反辩证唯物主义的观点都是反科学的。不管心理学的研究者是否清楚地意识到这一点,或者由于他们的立场、观点而不赞同给心理学规定这样一个理论任务,但只要他们忠于科学事业,其研究结果就能近似地反映实际,也就必然地服务于完成这个理论任务。

### (二) 心理学的实践任务

在社会不断发展的过程中,人们通过认识和掌握客观事物的发展规律,不但能够积极地适应环境,而且还能主动地改造环境,并能通过对各种资源的科学开发,创造出新事物。如各种新材料的推出、各种新产品的出台等。由此可见,人们要想不断地提高改造客观世界的能力,就必须首先提高自身发展规律的认识,科学地开发自身资源。这个任务的一部分就落在心理学的身上,它要求心理学通过对心理活动及其发生、发展、变化规律的揭示,去解决各个实践领域中与人的心理活动密切相关的问题。

人的心理活动并不是高深莫测的,心理就其映像来说是主观存在,但作为头脑反映现实的机能及其活动过程,又是客观存在的,因而,人的心理活动是有规律可循的。心理学家们对人的心理活动进行研究所揭示的许多规律往往具有广泛的应用价值。比如,德国著名心理学家赫尔曼·艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus, 1850—1909)通过对记忆开展研究,寻找到了记忆的规律性,提出了著名的“艾宾浩斯遗忘曲线”,为人们防止遗忘、提高记忆效果提供了有效的方法。这种方法既可以用于学生的日常学习上,也可以用在有关专业人员

<sup>①</sup> 列宁. 唯物主义和经验批判主义[M]. 北京:人民出版社,1960:148.

<sup>②</sup> 列宁全集编委会. 列宁全集(第一卷)[M]. 北京:人民出版社,1955:396.

快速记忆数字密码及大量信息,有效地提高工作效率。再如,克拉普科夫等学者在研究中发现,人在黑暗中经过一段适应,可以看见最初看不见的事物;如果把这时微光视觉感受性(视觉能力)的相对值定为100,接着突然出现红色强光,在最初10分钟内,其相对值便降低到20左右;而到100~130分钟时其相对值反而会增大到200~300。也就是说,红光可以使人在黑暗中的微光视觉能力提高3倍。正确运用这一同一感觉不同感受系统相互作用的规律,在军事上可以采取相应措施提高飞行员夜间起飞后的视觉敏锐度。在工业上,可以通过改善照明系统来提高夜班工人观察仪表及工作环境的感受能力与劳动效率。所以,心理学所揭示的许多心理活动的规律,都可以直接运用到广泛的实践活动中去,为各个实践领域服务。

【专栏 1-1】

### 艾宾浩斯遗忘曲线

最早对遗忘现象进行研究,并发现其规律的是德国心理学家艾宾浩斯。为了使学习和记忆尽量避免受旧经验的影响,他用无意义音节作为记忆的材料,把识记材料学到恰能背诵的程度,经过一定时间间隔再重新学习,以重学时节省的诵读时间或次数作为记忆的指标。实验结果如图1-2所示。

| 时间间隔 | 重学节省诵读时间百分数 |
|------|-------------|
| 20分钟 | 58.2        |
| 1小时  | 44.2        |
| 8小时  | 35.8        |
| 1日   | 33.7        |
| 2日   | 27.8        |
| 6日   | 25.4        |
| 31日  | 21.1        |

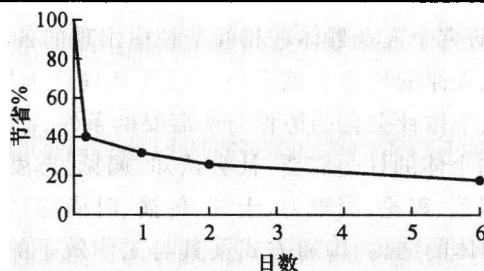


图 1-2 艾宾浩斯遗忘曲线

根据艾宾浩斯的实验结果绘成的曲线图,称为艾宾浩斯遗忘曲线。从曲线图中可以看出,遗忘的进程是不均衡的,在识记的最初阶段,遗忘速度很快,以后逐步放缓。这就是人们常说的遗忘规律。

### 三、心理学建立的基础与分支及其与教育、管理的关系

#### (一) 心理学建立的基础

心理学的建立,根植于两大学科基础之上,即哲学和自然科学。哲学以其思辨的方法,对心理学的理论问题进行了深入的探讨,解决了心理学的框架体系问题,为心理学建构了具有自身特色的结构体系;自然科学以其实证的方法,对心理活动的具体内容进行深入研究,寻找心理活动发生、发展及变化的规律性。由此形成了人文主义心理学和科学主义心理学两大派别。

#### (二) 心理学的分支

随着心理学的深入研究,逐渐派生出许多专门的领域,如生理心理学、认知心理学、脑神经心理学、临床心理学、心理治疗、实验心理学、理论心理学、人格心理学、社会心理学、管理心理学、教育心理学、发展心理学、劳动心理学、工程心理学、犯罪心理学、商业心理学、消费心理学等。虽然基础心理学所揭示的知识也都具有应用意义,但更侧重于心理活动的基本事实与理论的探索。因此,从根本上讲,基础心理学还是一门理论学科。而不同的分支学科,则从不同的侧面研究心理活动与自身及自身各种实践活动的关系,如:

生理心理学主要是通过对生理机能的研究,寻找心理活动产生的物质基础,从根本上解释物质和意识、思维和存在的关系问题。

发展心理学主要研究人从出生到年老心理发生、发展与变化的规律。由于实践活动的需要和研究的进一步扩展,发展心理学还派生出了青年心理学、成年心理学和老年心理学。

社会心理学是研究个人及群体在相互交往中出现的各种社会心理现象及其产生、发展与变化规律的科学。该学科不仅要从理论上阐明人的种种社会行为的内因和外因、个体社会化的历程与所需要的条件,而且还要具体地探索个体的社会心理(如个体的社会需要、社会认知、偏见、态度、从众、逆反等)和群体社会心理(如规范、舆论、凝聚力、士气、传播、时尚等)的形成与两者相互制约的规律,探索群体的结构、沟通方式及其与工作效率的关系,领导者的心理品质与领导方式和艺术等。

管理心理学是研究管理活动中人的心理发生、发展与变化规律,并在此基础上采取科学的管理措施,充分调动员工的工作积极性,提高管理活动效率的

学科。主要探讨管理的基础——管理中的人性本质的问题,管理的出发点——激励员工的工作积极性,实现管理的保证——协调好群体中的人际关系,引导管理得以实现的核心——领导者的素质、职能、艺术和优秀领导的培训与选拔等。

心理学分支的众多与快速发展,不仅表明人类对于了解自身程度的加深和了解自身的兴趣日益强烈,而且也表明心理学的理论研究与应用研究具有极其重大的生活实践价值。

### (三) 心理学与教育的关系

心理学是教育的重要理论依据,也是教育得以实施的基础条件和前提条件,教育离开了心理学,就成了无本之木,无源之水,教育也就没有了对象。教育则是心理学走向人们生活的重要途径,也是促使心理学发展的重要动力源泉。两者有着非常紧密的关系。

#### 1. 掌握心理学,可以提高教育工作的自觉性、有效性

教育是教育者创设特定的教育情境,通过师生之间的相互交往活动,有目的、有计划、有步骤地把人类积累的知识、经验、社会规范传授给受教育者,并引导其沿着社会所规定的教育目标成长的过程。教育者作用的对象是人,而人是有心理活动的,心理活动还会不断发展、变化。处于不同年龄阶段的人,不仅有自己心理活动的规律,而且也存在着个性的差异。教育者对受教育者发生影响,包括所提的要求、讲授的内容、采取的教学方法、教育模式、教学手段等,如果同受教育者的心理需要、心理的活动规律和发展水平相一致,就可能被受教育者所接受,并内化为自己知识体系的组成部分从而促进自身的发展。教育者对心理学的知识了解、掌握得越多,越有利于把握受教育者的心理需要和心理活动的规律,并依据规律组织好教育活动,预见教育活动的结果,剖析存在于学生身上的各种问题的客观原因与主观原因,采取积极的对策,及时解决问题。

#### 2. 促进心理学发展,教育是重要因素

教育是人对人发生作用的过程,在这个过程中存在着大量涉及心理活动的问题。这些问题,迫切要求心理学给以研究并予以解答。心理学也正是在积极参与这方面的研究,不断发现人学习与成长中的新事实、新规律而得到充实与发展的。艾宾浩斯的“遗忘曲线”是由于教育中提出了如何有效地提高记忆效率这一问题,而导致心理学家深入研究记忆与遗忘问题,并找到了有效地防止遗忘的方法,为心理学作出了重大贡献。世界上第一个“智力量表”——比奈—西蒙量表的研制,是心理学家比奈(Alfred Binet, 1857—1911)接受法国教育部门的委托用来鉴别儿童的智力,以作为分班教学的依据而编制的。心理学适应教育的要求而得到发展的重要标志之一,是“教育心理学”