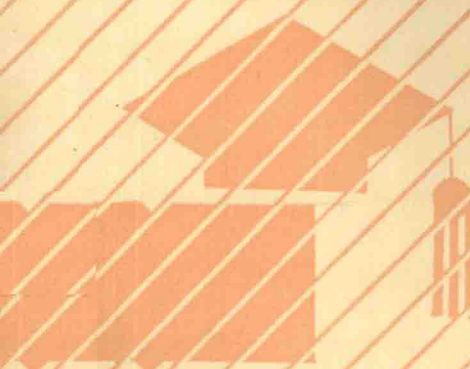


高校教师和管理干部培训教材

上海市高师师资培训中心组编

高校教与育的心理学

卢家楣 主编



上海交通大学出版社

高校教与育的心理学

主编 卢家楣

上海交通大学出版社

高校教与育的心理学

出 版: 上海交通大学出版社

(淮海中路1984弄19号)

印 刷: 立信常熟印刷联营厂

开 本: 850×1168(毫米) 1/32

印 张: 8.75

字 数: 232,000

版 次: 1991年 7 月 第一版

印 次: 1991年 8 月 第一次

印 数: 1—10,000

ISBN7-313-00944-5/G·44

定 价: 3.05元

序 言

高校教师教育素质的提高，始终是发展高等教育事业、培养人才的关键之一。高校教师的教育素质自然包括众多内涵，但精通教书和育人的本领无疑是一个极为重要的方面。在这方面，心理科学起着不可忽视的作用。它所揭示的一些规律，能为高校教师教书育人工作的科学化、艺术化和高效化，提供直接的理论依据。因此，上海市高教局根据国家教委的要求对非师范学校毕业的高校教师组织了教育理论培训，心理学便是其中一门重要的必修课程。《高校教与育的心理学》一书，正是作者在承担这一培训任务过程中，通过大量的教学实践编写而成的。

从整个结构体系上看，该教材颇具特色之处就在于它突破了心理学教材的传统格局，采用了富有新意的“三段法”程式（即抓住某一心理现象“是什么”、“有何规律”、和“在高校教学和教育中如何运用”这样三方面展开论述）和“双主线”结构（即在“教”与“育”两条主线上组织心理学有关内容），层次清晰，布局合理，充分体现了教材的师范性特点，从而使学习者更易于掌握要义。

从内容上看，该教材具有突出的针对性、实用性和可操作性。它一方面综合国内外心理学有关材料和近期研究成果，加以消化、提炼和概括，有不少新意；另一方面又根据大学生心理的某些特点和高校教学、教育工作实际，并融入作者自己的研究材料和成功的教学经验，着力提出一系列切实、具体的应用方法，使心理学理论和高教实践得以密切结合。尤其值得一提的是，在涉及高校教学中的非智力因素方面的内容上，一般在教材编写中很难提出可操作的方法，但本书却弥补了这一缺陷。这是难能可贵的。

把心理学规律运用于高校教学和教育实践，尚是一个新的领域，因而具有开拓性意义。可以说，该教材是这一领域中的一个比较成功的尝试。特致数语，以志祝贺。

左任侠

1991年5月9日于上海

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理和心理科学.....	1
一 心理及其实质.....	1
二 心理科学简介.....	4
第二节 高校教与育的心理学的性质及其学习意义.....	9
一 高校教与育的心理学的性质.....	9
二 高校教与育的心理学的学习意义.....	11
第一编	15
第二章 动机及其在高校教学中的培养和激发	17
第一节 动机的概述.....	17
一 动机的概念.....	17
二 动机的种类.....	19
第二节 动机的一般规律性.....	23
一 动机发生的心理机制.....	23
二 影响动机发生的因素.....	25
三 动机系统决定个体行为.....	29
第三节 高校教学中的动机培养和激发.....	31
一 培养和激发大学生学习动机的重要性和现实意义.....	31
二 大学生学习动机的特点.....	34
三 大学生学习动机培养和激发的要点.....	39
四 大学生学习动机培养和激发的方法.....	40
第三章 情感及其在高校教学中的控制	50
第一节 情感的概述.....	50

一	情感的概念	50
二	情感的种类	51
三	情绪状态	54
第二节	情感的一般规律性	56
一	情绪的特性	56
二	情感的功能	59
三	情绪发生的心理机制	63
第三节	高校教学中的情感控制	63
一	高校教学中控制大学生情感的重要性和现实意义	68
二	大学生的情感特点	70
三	高校教学中情感控制的要点	73
四	高校教学中情感控制的方法	75
第四章	注意及其在高校教学中的组织	84
第一节	注意的概述	84
一	注意的概念	84
二	注意的种类	86
三	注意的品质	87
第二节	注意的一般规律性	88
一	注意的功能	88
二	无意注意引起的原因和影响因素	89
三	影响有意注意维持的因素	91
四	有意后注意发生的条件与各注意间的转化	93
五	影响注意品质的因素	94
第三节	注意在高校教学中的组织	97
一	组织注意在高校教学中的重要性 and 现实意义	97
二	大学生的注意特点	99
三	运用注意规律组织高校教学的要点	101
四	运用注意规律组织高校教学的方法	103

第五章 能力及其在高校教学中的开发	111
第一节 能力的概述	111
一 能力的概念	111
二 能力的种类	112
第二节 能力的一般规律性	115
一 影响能力发展的因素	115
二 一般能力的发展轨迹	116
三 能力发展的个体差异	117
四 各能力的相互关系	118
第三节 高校教学中的能力开发	118
一 开发大学生能力的重要性和现实意义	118
二 大学生的能力特点	120
三 高校教学中能力开发的要点	124
四 高校教学中能力开发的方法	125
第二编	139
第六章 性格及其在大学生中的培养	141
第一节 性格的概述	141
一 性格的概念	141
二 性格的结构	142
三 性格的类型	144
第二节 性格的一般规律性	146
一 性格对人的影响	146
二 影响性格形成的因素	147
三 性格形成的心理机制	150
四 性格的动态特征	153
第三节 大学生的性格特点及其培养	154
一 大学生的性格特点	154
二 大学生性格的培养	157
第七章 气质及其在大学生中的诱导	165

第一节	气质的概述	165
一	气质的概念	165
二	气质的心理特性	166
三	气质的类型	167
第二节	气质的一般规律性	169
一	高级神经活动类型特点是气质的主要物质基础	169
二	气质是天赋性、稳定性与可塑性的统一	171
三	气质的影响及其局限性	173
第三节	大学生的气质特点及其诱导	176
一	大学生气质的特点	176
二	大学生气质的诱导	178
第八章	自我意识及其在大学生中的引导	186
第一节	自我意识的概述	186
一	自我意识的概念	186
二	自我意识的结构	187
三	自我意识的发生	188
第二节	自我意识的一般规律性	189
一	自我意识的发展形式	189
二	自我意识的发展过程	192
三	自我意识对个性发展的调节作用	194
第三节	大学生自我意识的特点及其引导	197
一	大学生自我意识的特点	197
二	大学生自我意识的引导	201
第九章	人际交往及其在大学生中的调适	210
第一节	人际交往的概述	210
一	人际交往的概念	210
二	人际关系	212
三	团体心理	213
第二节	人际交往的一般规律性	216

一	人际交往的功能和团体的心理作用·····	216
二	人际交往的心理效应·····	218
三	人际吸引的因素及同化律与异化律·····	220
四	人际行为模式·····	222
五	团体心理压力下的个人行为·····	222
第三节	大学生人际关系的调适·····	223
一	大学生人际交往的特点·····	224
二	大学生人际交往的调适·····	228
第十章	心理咨询及其在大学生中的实施·····	237
第一节	心理咨询概述·····	237
一	心理咨询的概念·····	237
二	心理咨询的意义·····	238
三	心理咨询的特点·····	239
四	心理咨询的原则·····	240
五	心理咨询的过程·····	242
第二节	咨访关系的建立与保持·····	242
一	同理心·····	243
二	尊重·····	246
三	真诚·····	248
第三节	心理问题与咨询目标·····	248
一	评估问题·····	248
二	商定目标·····	251
第四节	干预策略及巩固措施·····	253
一	从情感角度干预的策略·····	253
二	从行为角度干预的策略·····	255
三	从认知角度干预的策略·····	257
四	检查巩固·····	260
主要参考书目·····		262
后记·····		265

第一章 绪 论

作为高校教师，当你走上讲台向大学生授课时，当你深入生活与大学生接触、交往，并进行积极引导时，你是否意识到，一些心理学规律已在你的教学和教育工作中悄悄地发生着作用，并会直接或间接地影响到你的努力效果是达到预期的成功抑或遭到意外的失误？俄国著名教育家乌申斯基曾精辟指出：“我们并不对教师们说，你们得这样或那样做；但是我们得对他们说，你们要研究你们想支配的那些心理现象的规律，并且在工作中考虑这些规律和你们想要应用这些规律的情况”。

那么心理、心理学和高校实用心理学究竟是怎么一回事？掌握有关知识对于高校教师究竟有何意义？在我们具体讨论有关心理现象规律及其在高校教学和教育中运用问题之前，对此有一个总体和概括的了解将是不无裨益的。

第一节 心理和心理科学

一、心理及其实质

一提到心理，即心理现象，初接触的人不免会产生某种神秘玄妙之感。其实，它对每个人来说并不陌生，因为在日常活动中我们都无时不在发生着和接触着各种心理现象。

当我们用眼睛、耳朵、鼻子、舌头和手接触周围世界，观看、细听、嗅闻、品尝和触摸各种事物时，作为最初心理现象的感觉和知觉便已发生了。并且，对事物的感知，在事物离开之后，仍能把它回忆起来，这就涉及到记忆现象。我们不仅能记住过去经历的事物，还能想象出自己未曾经历过的事物，憧憬未来。如果

我们要根据感知到的直接材料和保持在记忆中的知识经验去推断事物、分析矛盾和解决问题的话，这就需要思维活动的参与。而所有这些感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理现象，在心理学上统称为认识过程。人在认识客观事物的同时，还会产生一定的态度，引起相应的喜、怒、哀、乐等各种体验，这就是情感过程。人不仅要认识世界，还要改造世界。在这样的实践活动中，就不可避免地需要克服一系列困难、实现预定目标的意志过程。认识、情感、意志是彼此密切联系，相辅相成的三大心理活动，并都有注意伴随，构成人的心理现象的一大方面。

然而，由于遗传和环境（包括教育）影响的结果，人们的心理活动还会表现出一系列的个别差异。人们有不同的需要结构，面对同样的客观事物，会引起不同的动机行为，并表现出不同的兴趣爱好。这不仅与一个人的理想、信念有关，而且最终都在一定程度上反映了人们不同的人生观和世界观。所有这方面的个别差异，在心理学上称为个性心理倾向，决定一个人行为动力，所以也叫个性的动力系统。另一方面，人们在实践活动中，既会表现出助人为乐或自私自利、谦虚谨慎或骄傲自大、勇敢顽强或胆怯懦弱等性格差异，又会表现出急性子或慢性子、开朗活泼或内向沉静等不同的气质特点，还会表现出记忆力好坏、思维力强弱、创造力高低、特殊才能有无等一系列的能力差别。所有这些在心理学上称为个性心理特征，最直接地表现了人们之间差异的具体内容，所以也叫个性的特征系统。此外，人们不仅能够认识和改造外部世界，还能够认识和改造内部世界。即人们能意识自己的心理、行为以及自己与周围世界的关系，并且在自我认识、自我体验、自我调节中表现出人们不同的水平和特点。这在心理学上称为自我意识。人们正是通过它来调节自我，发挥主观能动作用，所以也叫个性的自我调节系统。正是上述三大系统组成了个性的完整结构^①，反映

^① 个性也称为人格，在实际使用这一概念时，往往有广义和狭义之分。在狭义个性概念中，往往不包括能力，在心理测验中把个性测验和能力测验并列，即指狭义的涵义。本书中涉及与大学生思想教育相联系的个性，也是从狭义角度上讲的。

了人与人之间各不相同的个性心理，成为心理现象的另一大方面。

人们在日常生活中还经常会感受到，在某一段时间里，自己的精神特别振作，心情开朗，注意力集中，干事信心也足，对周围发生的事也容易发生兴趣，但在另一段时间里，则精神萎靡，忧郁寡欢，注意力常分散，干事无信心，凡事提不起兴趣。这种在一段时间内所独有的心理活动的特征，在心理学上称为心理状态，它所持续的时间短到几分钟、几小时，长则数天、数月，是人的心理现象的又一方面。

总之，人的心理现象可分为上述三大方面，它们又是相互影响，有机联系，形成不可截然分割的整体。心理过程作为人的心理活动的基本形态，是个性心理和心理状态形成的条件和表现的形式。个性心理作为人在实践中形成的带有倾向性、本质性和稳定性的心理特点的总和，又是心理过程、心理状态表现状况的主观制约因素。而心理状态作为心理活动在某一时间段内所独有的特征和表现，则是联结心理过程和个性心理的中介环节；个性心理对心理过程的影响常是通过心理状态产生的；新的个性心理也多是由心理过程经心理状态而形成的。

由此可见，心理现象伴随着我们人类的活动，表现于生活之中，实在不是陌生的东西。然而人的心理现象也确实极为丰富多样、变幻无穷的，堪称世界上最复杂的现象之一。那么隐匿在这一复杂的心理现象背后的实质究竟是什么呢？这是人们长期以来孜孜以求所要努力探索的奥秘，也是心理学中的一个重大理论问题，曾引起古今中外人类历史上绵延数千年的争论。直到现代心理学运用辩证唯物主义观点去认识心理现象，才真正揭示了它的实质，并赋予它科学的命题：心理是脑对客观现实的反映。这一科学命题具有以下几点主要的内涵：

1. 物质世界是处在不断运动、相互作用之中的。物质之间相互作用留下痕迹的过程称为反映。随着物质的发展水平不同，反

映也有不同形式：无机物的反映形式、生物的反映形式和心理的反映形式。心理的反映形式的重要标志是有神经系统的有机体对信号刺激作出反应。由于这种反应有简单与复杂之分，心理的反映形式也有不同的水平。动物只有低级的心理反映形式，而人才具有最高的心理反映形式——意识和自我意识。可见人的心理不是什么神秘的东西，只是物质世界里所普遍存在的各种各样反映形式中的一种最高级的反映形式而已。

2. 人的心理活动所反映的内容都可以从客观现实中找到它的依据，而一旦脱离了客观现实，人们心理活动便无从产生。因此，客观现实是人的心理的源泉。

3. 人对客观现实的反映并不是机械式的镜像反射，而是受到主体的知识经验和形成中的个性特点的影响，带有明显的主观性的，这也就是为什么同一事物会引起每个人不同反映的道理。

4. 人对客观现实的反映不是消极被动的，而是积极能动的。这是因为，人只有在从事各种实践活动的过程中，才能接触丰富的客观事物，也只有通过实践活动才能检验、校正、提高对客观现实反映的正确性。

5. 现代科学所取得的大量研究材料已经证实，大脑是产生心理的器官，心理是大脑的机能。脑的反射活动，尤其是条件反射活动，对理解心理现象的生理机制具有十分重要的意义。条件反射就其所建立暂时神经联系的结构的活动过程来讲，是生理现象，而条件反射就其揭示刺激物的意义的信号作用而言，则正是我们所说的心理现象。人所具有的丰富、广泛、多级的条件反射活动，为复杂的心理现象提供了物质基础和可能性。

初步了解心理实质，将有助于我们今后在探索、认识和运用心理规律的过程中，更自觉地坚持辩证唯物主义的科学观。

二、心理科学简介

心理学是研究心理现象及其有关行为的科学，也是研究人类

自身的一门重要科学。

早在两千多年前,中国古代以及古希腊的哲学家、思想家如孔子、孟子、柏拉图、亚历士多德等已有丰富的心理学思想,并散见于他们的著作和论集之中。孔子(公元前 551—479)提出的有关因材施教的观点,可以说是世界上最早的渗透心理学思想的科学教育原则,至今仍指导着人们的教育实践。亚历士多德(Aristotle, 公元前 384—330)写的《论灵魂》一书,则可以说是世界上最早的关于人类心理方面的专著。然而,自那时起,直至 19 世纪中期,心理学一直是哲学家运用思辩和内省的方法进行研究的领域,并隶属于哲学的范畴而无独立的地位。据考证,“心理学”这个词在西方最早出现也是 16 世纪的事了。19 世纪自然科学的飞速发展,才为心理学研究提供了科学的思想和方法。在一些先驱者——致力于心理学研究的自然科学家——努力的基础上,德国生理学家、心理学家冯特(W·Wundt, 1832—1920)终于在 1879 年在德国莱比锡大学创立了世界上第一个心理实验室,采用自然科学的手段来系统研究人的心理现象,从而揭开了独立的心理科学的真正历史。

科学心理学诞生至今,只有一百多年的历史。但一百多年来心理学发展迅速,举世瞩目,并着重表现在以下几个方面:

1. 心理科学体系蓬勃发展。自心理学从哲学中分离出来以后,研究范围不断扩大,现已涉及到社会生活、经济建设、国防工业、文化事业、医疗保健以及心理学基本理论等各个方面,从而使心理科学开始进入既高度分化又高度综合的发展阶段。一方面,心理科学在以普通心理学和实验心理学为主干的基础上不断分裂,产生诸如社会心理学、教育心理学、发展心理学、医学心理学等重要分支学科,并在这些分支学科中又进一步分裂。例如,从教育心理学中又产生学习心理学、学科心理学、品德心理学、学生差异心理学、教师心理学等;从发展心理学中又产生婴幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、成人心理学和老年心理学等;

从社会心理学中又产生人际心理学、公共关系心理学、商业心理学、管理心理学。犯罪心理学、军事心理学、体育心理学、艺术心理学等。而且还有更进一步分化的趋势。在美国，心理学分支学会已达40个之多。另一方面，心理科学与其他科学领域以及心理学内部各分支学科之间又在不断地相互渗透，产生一系列交叉学科。例如，生理学与心理学结合的生理心理学、教育心理学与社会心理学结合的教育社会心理学、大学生心理学与大学教师心理学、管理心理学结合的大学心理学等。这一切，使心理学形成了一个庞大的学科体系。

2. 心理科学方法日益完善。心理学正是得益于自然科学的研究方法才获得了独立的科学的地位。自此至今心理学仍一直在不断地从其他科学领域里汲取新的思想方法和研究手段的基础上，丰富和完善自己的研究方法，并已形成自上而下一整套方法体系。首先是心理学研究的方法论，这在我国已确认为唯物辩证法。其次是心理学研究的基本原则，这在我国主要确立为客观性原则、系统性原则、发展性原则和教育性原则等。第三是心理学研究的具体方法，它主要包括：观察法，即在自然条件下有目的地通过被试的外部表现去了解其心理的方法；实验室实验法，即在实验室里借助专门仪器，有目的地通过严格控制或创设的条件，主动地引起或改变被试的某种心理现象以进行研究的方法；自然实验法，即在日常生活情境中，结合经常性的活动有目的地通过适当控制或创设的条件，主动地引起或改变被试的某种心理现象以进行研究的方法；调查法，即通过搜集被试的各种有关材料间接了解其心理活动的方法；测验法，即使用某种量表对人的心理特征的个别差异进行测量的方法，等等。此外，还将数理统计、因素分析、模糊数学、信号检测、计算机模拟等现代科学手段和信息手段、控制论、系统论、耗散论等现代科学思想引入心理学研究方法之中，提高了现代心理学科研水平。

3. 心理科学影响迅速扩大。心理科学诞生之初，只有极少

量心理学家，并主要局限于德国、英国、奥地利等几个国家。但在1980年出版的《国际心理学家名录》中就收录了当代来自100个国家的，有名望的10000名心理学家的简况，其影响和发展规模之大可见一斑。在美国，心理学会已成为仅次于物理学的全国第二大会，被视为科学的七大部类之一^①，全国3000所大学几乎都开设心理学课，每年培养心理学博士3100人，另外分别有25万和300万名学生主修和选修心理学课程。如果说30年代以前西方心理学家几乎都局限于大专院校的话，那么今天则有60%以上的心理学家任职于各级政府机关、工商界、医院、诊所、教育部门、法院和部队。当今世界上共约有1300份心理学及相关学科期刊，每年大约有3万篇心理学文献产生。在我国自1917年陈大齐教授在北京大学建立第一个心理学实验室以来，虽几经起落，但也在不断发展。尤其是经过十年动乱，从70年代后期开始，我国心理学由恢复到发展，并进入了空前未有的繁荣时期。现已形成从全国性到地方性的各级心理科学研究所、心理学会、心理学刊物网络。在一些重点大学已设立了4个心理学系和若干个心理学专业，不仅全国师范院校，而且不少综合性大学都开设心理学课程，各种类型的心理学培训班已从学校扩散到社会，从课堂教学发展到电视讲座。心理学论文和书籍正大量涌现，学术水平不断提高，一个有中国特色的心理科学正在逐步形成之中，并在我国两个文明的建设中日益显示出重要影响。

心理科学之所以有如此迅速的发展，与其本身所起的作用有着密切关系。心理学的基本任务是研究心理现象发生、进行、发展以及与人各种实践的关系的规律，并进而用以指导人的认识活动和实践活动。这一基本任务就决定了心理科学所提供的知识能发挥理论和实践两方面的作用。首先，在客观上心理科学所揭

^① 美国把科学分为七大部类，即物理化学科学、数学科学、环境科学、技术科学、生命科学、社会经济学和心理学。