

中小学教师参考书

296964

心理学基本知识 讲话

高玉祥 陈帼眉 吴凤岗



59.8
Gyx



河北人民出版社

心理学基本知识讲话

高玉祥 陈帼眉 吴凤岗

河北人民出版社

一九八一年·石家庄

中小学教师参考书

心理学基本知识讲话

高玉祥 陈鹤眉 吴凤岗

河北人民出版社出版（石家庄市北马路19号）

衡水地区印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×109毫米 1/32 65/8 印张 138,000字 印数：1—45,900

1981年7月第1版 1981年7月第1次印刷

统一书号：7086·1048 定价：0.50元

前 言

这是一本心理学的入门书，它介绍了心理学的基本知识及其在教育、教学工作中的应用。

本书首先论述了心理现象的实质，教育工作者为什么要学一点心理学；其次阐明人的个性作为一个有机整体，有其主观能动性，它制约着各种心理活动；再次介绍人的各种心理过程；最后谈谈个性的个别差异。全书共十三讲，各讲内容，兼顾理论和应用两个方面，在讲清基本理论的基础上，力求结合中、小学教育工作的实际，进行分析，提出教育和教学建议。如，在教育、教学活动中，如何组织学生的注意？如何提高学生的观察力？如何启发学生积极思维？如何巩固学生已学过的知识？如何做好发展学生智力的工作？如何培养学生良好的个性品质和克服不良品质？等等。

本书主要是给中小学教师写的，也可供师范学校学生作参考之用，广大学生的家长阅读此书，也不无益处。本书文字力求浅显易懂，使读者便于领会，但限于水平，难免有不妥之处，恳请读者批评指正。

作 者

一九八〇年九月二十日于北京师范大学

目 录

第一讲	要学点心理学	(1)
	一、心理现象的概述	(1)
	二、人的心理实质	(3)
	三、教育工作者为什么要学习心理学	(15)
第二讲	个性及其积极性	(18)
	一、个性的概述	(18)
	二、个性的社会本质	(20)
	三、个性的积极性	(22)
第三讲	感觉和知觉	(32)
	一、感觉和知觉的概述	(32)
	二、感觉能力为什么会发生变化	(35)
	三、教学中遇到的知觉规律	(41)
第四讲	注 意	(49)
	一、注意的概述	(49)
	二、注意的品质	(52)
	三、注意的规律及其在教学中的应用	(55)
第五讲	记 忆	(63)
	一、记忆的概述	(63)
	二、记忆的个别差异	(67)
	三、记忆规律及其在教学中的应用	(70)

第六讲	思维	(80)
	一、思维的概述	(80)
	二、概念的掌握	(87)
	三、理解的发展	(90)
	四、解决问题的思维过程	(93)
	五、思维与教学	(96)
第七讲	想象	(100)
	一、想象的概述	(100)
	二、想象的种类	(103)
	三、想象的发展	(107)
	四、如何培养和发展学生的想象力	(110)
第八讲	言语	(114)
	一、言语的概述	(114)
	二、口头言语	(118)
	三、书面言语	(122)
第九讲	情感	(129)
	一、情感的概述	(129)
	二、情感的发展	(133)
	三、情感的培养	(140)
第十讲	意志	(143)
	一、意志的概述	(143)
	二、意志行动的分析	(147)
	三、熟 练	(153)
	四、意志品质的发展与培养	(156)

第十一讲	能力	(162)
	一、能力的概述	(162)
	二、能力的个别差异	(165)
	三、能力的测定	(168)
	四、能力的形成及培养	(172)
第十二讲	气质	(178)
	一、气质的概述	(178)
	二、气质和生理的关系	(181)
	三、气质的可变性及其在教育上的意义	(185)
第十三讲	性格	(190)
	一、性格的概述	(190)
	二、性格的分类	(194)
	三、性格的表现	(198)
	四、性格的鉴定	(200)
	五、性格的培养	(201)

第一讲 要学点心理学

一、心理现象的概述

有些没有接触过心理学的人，一听说“心理”就觉得有点神秘，以为学习心理学是为了捉摸人的，或者认为学了心理学，就可以一眼看穿人在想什么，甚至有人把“心理学”和看相、算命等封建迷信联系起来。这些想法都是不对的，主要是由于对心理学还缺乏了解造成的。

其实，心理现象和人们息息相关，大家都很熟悉，每个人清醒的时候，在自己身上总要产生各种各样的心理活动。

当你漫步校园的时候，看到学生们在嬉戏，听到琅琅的读书声，闻到随着微风飘来的花香，阳光照射到脸上觉得暖洋洋的。这种通过眼、耳、鼻、舌、身等各种感官感觉到的颜色、形状、物体的声音和味道等等，就是你在接触事物时产生的感觉和知觉。人们不但能感知事物，而且能够把感知到的东西记住，在一定的時候在头脑中又能把它浮现出来，这就是记忆。比如，你可以浮现出昨天在校园中看到的两个学生戏耍的情景，也可以真的又好象听到昨天学生在热烈辩论着问题。

我们在活动中接触事物，并不总是停留在事物的表面现象上，即不只限于直接看到和听到的，还要运用感性的材料

和已有的知识经验进行思考，深入事物的本质，把握规律，问一个为什么，这就是思维。比如看到校园里盛开着鲜花的花丛中，有一株枯萎了，你就考虑发生了什么毛病，推知并证实受了虫咬，为了防止蔓延，必须用杀虫剂消灭害虫。这就是开动脑筋进行的思维活动。

感觉、知觉、记忆、思维等心理活动，都是在弄清客观事物的面貌，它们是人们日常所说的认识过程。

人们在认识客观事物时，并不是无动于衷的，总会对它有一定的态度，产生种种的情绪体验。比如，当你听到学生们琅琅的读书声，看到他们专心致志地钻研问题的情景，不由得使你很高兴，激起你对他们的热爱，觉得社会主义四个现代化的希望寄托在年轻一代身上，这就是情感。同时，你也下定决心，要进一步学科学，学文化，刻苦攻关，为搞好教育提高教学质量而努力，在新的长征路上贡献力量。这种支配行动的内心活动称为意志过程。

认识、情感、意志这些心理现象在每个人身上产生时，又总具有个人特点。

人们的特长各异，能力也有高低，在一个班里的同学，有的对声音辨别能力较强，有节奏感，表现出音乐才能；有的长于写作；有的长于组织工作；有的表达力强，说话有条有理；有的具有非凡的记忆能力。由于这些差异，影响他们在学习上的难易不同，在不同的实践领域中取得的成就也不同。有的热情爽直，谦虚谨慎；有的活泼好动，容易适应环境，这些属于气质、性格方面的差异。能力、气质和性格构成一个人的个性特点。

心理现象虽然是人们所熟悉的，但要了解它的特点，作

出正确的解释，就不是一件容易的事了。差不多有史以来，人们就对心理现象有着各种各样的理解。马克思主义哲学概括了科学成果，对心理现象给予了科学的解释。

二、人的心理实质

（一）心理是人脑的机能

心理和生理的关系，长期以来有很多猜测，它是一直为人们所探讨的问题。

1、心理产生的器官

在古代就有许多学者把心理和人的生理活动联系起来。至于心理现象和身体的那一部分关系最为密切，通过什么样的生理过程就产生了心理，由于科学发展水平的限制，当时是弄不清楚的。有的人认为心理活动的器官是心脏。人在不同的精神状态下，如平静和激动可以觉察出心脏活动的变化，这就支持了心理活动在心脏中产生的看法。因为心脏在胸膛里，和腹部又很接近，所以又有许多人把心理现象和胸腹部联系起来。如“胸有成竹”、“胸罗锦绣”、“满腹经纶”等词汇的出现，都表明着心理和心脏相联系着的这种朴素看法。

经验的积累和科学的事实纠正了心理现象是由心脏产生的这种错误见解，说明了心理现象的产生是脑活动的结果。人在睡眠和麻醉状态下，心脏活动和清醒时没有什么变化，而精神状态则呈现出显著差异。脑受了损伤的人，心理活动遭到严重破坏，如有的神志不清了，有的记忆能力减退或消失

了，有的听不懂别人说的话了，有的自己也不能说话了，有的再也不认识字了，思考问题也发生了困难等等。所有这些事实，都丰富了对脑的知识，并证明心理活动是脑的机能，无头脑的思维是不存在的。随着现代科学的进展，脑活动的奥秘不断被揭开。许多科学家都在称赞这块由特殊物质组织起来的脑的神奇奥妙。恩格斯把人的精神活动誉为“地球上最美丽的花朵”，而这个花朵只有在人脑中才能开放。

2、脑的结构和工作

(1) 脑的结构

世界上任何一个物体都是由许多部件组成的。一架飞机由发动机、机翼、机身等构成，电子仪器是由许多电子元件构成的。神经系统、脑则是由神经元组成的。

神经元也叫神经细胞。每个神经元都包括细胞体和突起两部分，神经元的突起按形状和功能又分为树突和轴突两种。一种神经元的轴突末梢分支与另一个神经细胞体或树突区相连接的部分称突触。(图1)

神经元的某一部分受到刺激时，在受刺激部位就产生神经冲动，这种冲动沿着神经元扩散开来，使神经元的每一点依次变成活动状态，犹如在一根拉紧的钢丝上的一端击一下，振动波就会沿着钢丝传到整条钢丝一样，也和点燃的爆竹捻的火由点燃处向里燃烧相似。由于神经元之间的连接，神经元的冲动也通过突触传递到与它相联系的神经元。

神经元的复杂连接构成神经系统，神经冲动的传播和神经元之间的冲动传递是整个神经活动的基本形式。

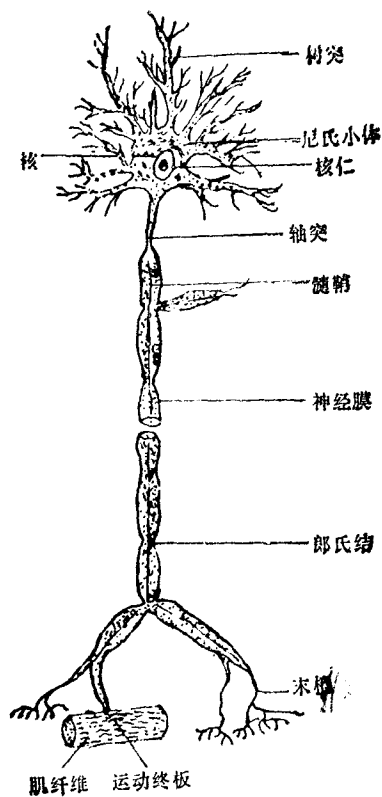


图1 神经元的构造

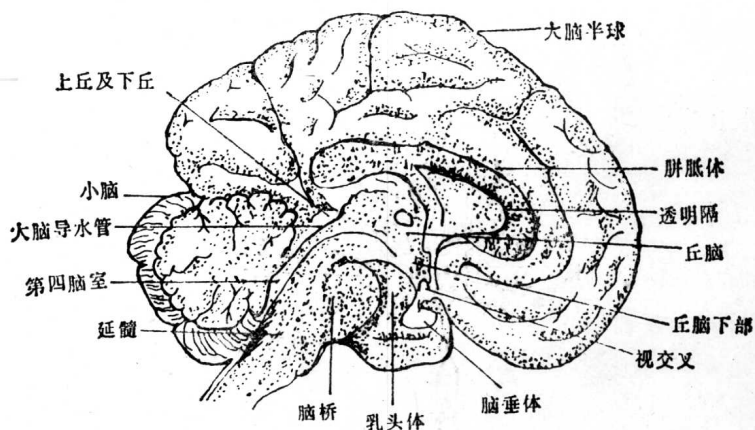


图 2—1 脑正中矢状切面

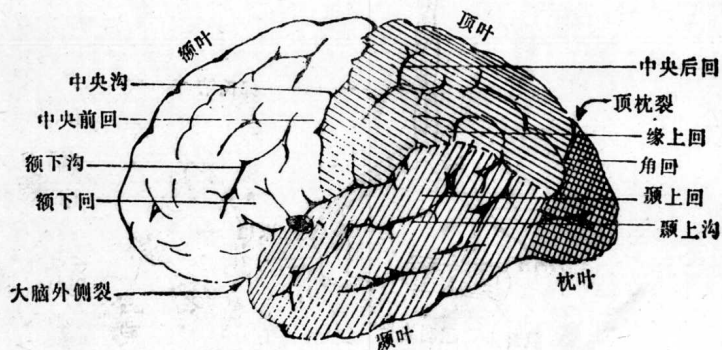


图 2—2 大脑半球背外侧面

神经系统包括周围神经系统和中枢神经系统。

周围神经系统是由中枢神经系统发出的43对神经构成的，它包括着大量的感觉神经和运动神经，分布到身体的各个部位，具有传导作用。

中枢神经系统包括脑和脊髓。脑又分为小脑、延脑、中脑、间脑和大脑等部分。大脑是中枢神经系统的最高部位，也称高级中枢。大脑以下各部位称为皮下中枢。（图2—1）

大脑分左右两半球，它的表面大约由100—150亿个神经细胞组成的细胞层，称为大脑皮层（也称大脑皮质）。

大脑皮层起伏不平，折叠成球状藏在颅腔内。皮层凹下去的部位叫沟，凸出部分叫回，它看上去很象一个核桃肉的表面，如果把它铺平，其面积大约有两千平方厘米。大脑皮层分成额叶、顶叶、颞叶、枕叶四个大区。它们分别管理身体的运动、皮肤、听、视等活动。（图2—2）

中枢神经系统通过周围神经系统把身体各个器官联系起来。中枢神经系统好比指挥部，周围神经系统好比指挥部的专用电话线。这个专用电话线，有的专门把指挥部的命令传达到有关器官，这是运动神经系统的作用；有的专门将各器官的情况汇报到指挥部，这是感觉神经的作用。还有专门分管内脏器官的“电话线”，称植物神经。这些“电话线”传导命令的速度是非常快的，如向肌肉传达命令的速度可达每秒70至120米。（图3）

总之，神经系统是一个非常复杂的机构。借助于神经系统，有机体的各部分紧密联系，并协同活动构成一个整体。同时，有机体本身又作为一个整体，与外部世界相互联系。

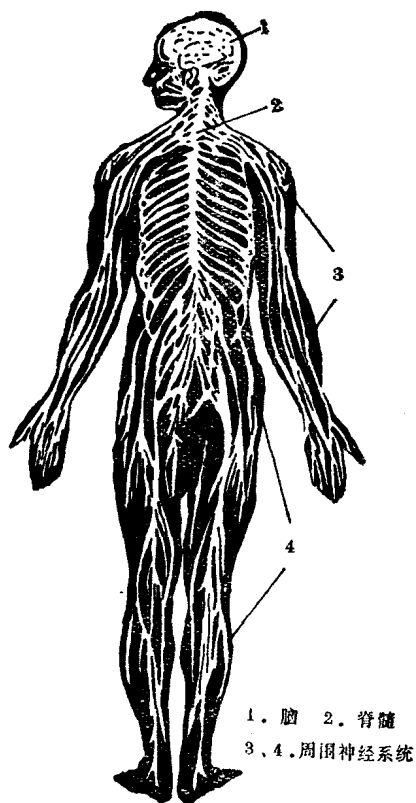


图3 人的中枢神经系统和周围神经系统

(2) 脑的工作

在同一时间内，大脑只有某些区域的神经细胞处在积极活动状态；而另一些区域的神经细胞却处在安静状态。前者称为兴奋，后者为抑制。读书写字、思考问题时，主管这一

工作的那些神经细胞产生兴奋；操作机器、体育活动时，则主管肌肉活动的那些神经细胞兴奋。兴奋和抑制这两个神经过程是相辅相成缺一不可的，如果兴奋和抑制失调，就会导致一些疾病发生。

兴奋和抑制处在复杂的相互关系中。它们可以从一点向四周扩散，也能集中到一定区域。由于兴奋集中的加强，又会使周围区域的抑制得到加强，这称之为负诱导。由于抑制集中的加强，也会引起周围区的兴奋加深，这称之为正诱导。

当代脑的科学知识证明，脑的神经过程的规律性活动，以反射的方式使人体各个器官组成一个统一整体，使人体与周围环境发生联系。

反射活动是多种多样非常复杂的，可以分成无条件反射和条件反射。

如果把食物放在初生小狗的嘴里，它就会咀嚼，并能吞咽下去；母亲的乳头放在初生的婴儿嘴里，他能够吸吮；鼻孔受到一定刺激，就会打喷嚏。动物和人生下来就有的、不经学习而会的动作都是无条件反射。

小狗在生活过程中慢慢学会寻找食物，躲避危险，如看到食物或嗅到肉味就会跑过去，而当人作出要打的姿势，它便逃开。当小孩和母亲接触的过程中，逐渐学会自己寻找母亲的乳头，辨认母亲的声音和面容。这种后天经过学习获得的反射称之为条件反射。

条件反射是在无条件反射的基础上建立起来的。任何一只刚出生的小狗，看见灯光时都不会出现食物反应，如舐唇、分泌唾液。这时灯光对食物的无条件反射来说是无关刺激物。假如把灯光与喂食结合数次，灯光就很容易成为引起

食物反应的刺激物了。这时,狗一见到灯光,虽然没有喂食,它也会作出吃食的反应,如舐唇、分泌唾液,灯光对狗来说,已成为食物的信号了。也就是说,狗在食物无条件反射的基础上形成了灯光食物性条件反射。这时由灯光引起狗的唾液分泌,是一种心理分泌,犹如人吃酸梅时刺激味感受器就会使人流口水,这是无条件反射。吃过酸梅的人,同时看到酸梅,也听别人说这叫酸梅,因此,以后再见到酸梅或听到别人说“酸梅”,虽然还没有吃,就流了口水。这是在吃酸梅这种无条件反射的基础上形成的条件反射,也叫心理反射。因此,可以说,心理现象的产生是一种条件反射活动。

由于社会生活的影响,人的心理活动远较动物的心理活动复杂得多。人不但通过具体事物引起条件反射,也可以通过语言、词汇形成条件反射。巴甫洛夫把用具体事物作为条件刺激物所建立的各种各样条件反射叫作第一信号系统,把用语言、词作为条件刺激物所建立的各种各样的条件反射叫作第二信号系统。由于人有第二信号系统,人在第一和第二信号系统协同活动下,不仅能感知,而且能进行抽象思维,从而使人的心理活动极其复杂化。人能够认识事物发展规律,既可以推知过去,也能预测未来,使自然界为人造福。

(3) 合理地使用大脑

脑是心理的器官,脑神经细胞具有高度灵敏性,它是供工作、学习使用的。它好比精密的仪器,长时间不用就要生锈。一般说,经常用脑可以增强脑的灵敏度。但也不能无休止地使用脑,脑神经细胞还有脆弱性,大脑长时间工作会产生疲劳。在疲劳状态下,注意力就不能集中,思维活动变得迟缓,记忆力明显地降低。因此,在工作、学习一段时间之后