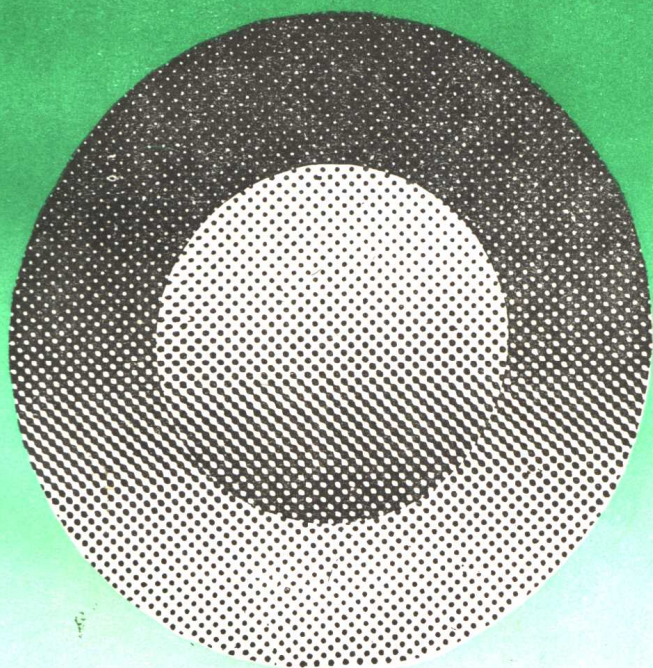


17
B84/74
戴昭 郭长桢 主编

心理学

(修订本) 江苏科学技术出版社



内 容 提 要

本书以普通心理学为主干，介绍了心理学的基本理论、教育心理、中小学生的心理发展心理和心理卫生。

该书具有如下特点：（1）内容丰富，不仅详细介绍了心理过程的基本理论和特点而且对个性的各个心理特征作了专章叙述。同时，对于学生群体心理和学生心理健康也以专门的章节作了介绍；（2）文字浅显，通俗易懂，可读性强，每章结尾有小结和复习思考题，便于自学；（3）密切结合中小学教育工作实际和中小学生学习心理特点，对中小学教育、教学工作有切实的指导意义，是一本适合中小学教师进修和师范院校学生学习心理学的良好教材。

心 理 学 （ 修 订 版 ）

戴 昭 郭长桑 主编

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：江苏溧水印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张9.75字数210,000

1987年1月第1版 1990年5月第2版第2次印刷
印数39,001—50,000册

ISBN 7-5345-0923-8

C·6 (课)定价：3.10元

责任编辑 华锡全

前 言

本书是在1984年的《心理学》讲义和1987年出版《心理学》初版的基础上修订而成。

1986年在编写《心理学》的过程中，曾组成领导小组负责主持工作，领导小组的成员为郭长燊、戴昭、陈开甲、顾豪、唐静屏、杨燕宾、张炳荣。主编为郭长燊、戴昭。参加编写的成员为陈开甲、许其玢、卓玉藩、包明伦、唐静屏、费均均、王晓萍、季永庆、张炳荣、姚志长、徐定华、钱启龙、杨燕宾、张翔、王树洲、戴相华、顾豪、闵为英、戴昭、李明义、宋宁、郭长燊。

1987年《心理学》出版后，受到了广大读者特别是中小学教师的欢迎和支持。经过三年来的教学实践，修订此书的条件已经成熟，1989年在南京召开了修订讨论会，决定除对章修订外，并将个性一章扩大为四章，还增加了学生群体心理和学生心理健康等章节，使本书的体系和内容更臻完善。

本书各章的执笔者是：

第一章 唐静屏 （无锡县教师进修学校）

第二章 李明义 （江苏教育学院）

第三章 许其玢 （苏州教育学院）

（涟水县教师进修学校）

第五章 王晓萍 （江宁县教师进修学校）

第六章 季永庆 （扬州教育学院）

- 第七章 邓如陵 (淮阴教育学院)
第八章 徐定华 (江苏教育学院)
第九章 缪学荣 (镇江教育学院)
第十章 陈云恺 (南通教育学院)
第十一章 王树洲 (无锡教育学院)
第十二章 杨燕宾 (苏州教育学院)
第十三章 易珍英 (常州教育学院)
第十四章 戴相华 (南京教育学院)
第十五章 顾豪 (盐城教育学院)
第十六章 戴昭 (南京教育学院)
第十七章 宋宁 (六合县教师进修学校)

本书由戴昭、郭长主编并统审全稿。在修订过程中，参阅和使用了有关心理学专著和资料，得到了省市教育学院、教师进修学校的关心和支持，在此一并表示感谢。

编 者

1989年10月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 心理学研究的对象和任务	1
一、心理学研究的对象.....	1
二、心理学的任务.....	6
第二节 心理学研究方法	8
一、研究心理学的基本原则.....	8
二、心理学研究方法.....	9
第二章 心理的实质	13
第一节 心理是脑的机能	13
一、脑与心理.....	13
二、人脑的结构和机能.....	14
三、脑的活动方式——反射.....	18
第二节 心理是客观现实的反映	21
一、心理是一种反映.....	21
二、人的意识及其特征.....	22
三、心理是客观现实的主观映象.....	24
四、心理在实践中发生、发展.....	26
第三章 感觉和知觉	29
第一节 概 述	29
一、感觉和知觉的概念.....	29
二、感觉和知觉的分类.....	32
第二节 感受性及其变化	37
一、感受性和感觉阈限.....	37
二、感受性的变化.....	38
第三节 知觉的特性及其在教学中的运用	40

一、知觉的特性·····	43
二、知觉的规律与教学·····	44
第四节 观 察·····	47
一、观察和观察力·····	47
二、良好观察的条件·····	48
第四章 记 忆·····	52
第一节 概 述·····	52
一、记忆的概念·····	52
二、记忆的种类·····	53
三、记忆表象·····	55
第二节 记忆的基本过程·····	57
一、识 记·····	57
二、保 持·····	59
三、再认与回忆·····	61
第三节 遗忘及其规律·····	62
一、遗忘和对遗忘原因的解釋·····	62
二、遗忘规律及其特点·····	63
三、加强复习,与遗忘作斗争·····	65
第四节 记忆的品质和记忆能力的培养·····	67
一、记忆的品质·····	67
二、良好记忆品质的培养·····	68
第五章 思 维·····	71
第一节 概 述·····	71
一、思维的概念·····	71
二、思维的种类·····	74
三、思维和语言·····	75
第二节 思维过程·····	77
一、分析与综合·····	77
二、比 较·····	79
三、抽象与概括·····	80

四、具体化.....	81
第三节 概念及其掌握.....	81
一、概念的含义.....	81
二、概念的掌握.....	83
第四节 解决问题的思维程序.....	86
一、解决问题的思维阶段.....	86
二、影响解决问题的心理因素.....	83
第五节 思维的品质及创造性思维的培养.....	91
一、思维的品质.....	91
二、创造性思维及培养.....	93
第六章 想象.....	97
第一节 概 述.....	97
一、想象的概念.....	97
二、想象的意义.....	99
第二节 想象的种类.....	101
一、再造想象.....	101
二、创造想象.....	103
三、幻想和理想.....	105
第三节 想象力的培养.....	108
一、丰富学生的表象.....	108
二、丰富学生的语言.....	107
三、丰富学生的生活经验.....	107
第七章 注 意.....	109
第一节 概 述.....	109
一、注意的概念.....	109
二、注意的生理机制及外部表现.....	110
三、注意的意义.....	112
第二节 注意的种类.....	112
一、无意注意.....	113
二、有意注意.....	114

三、有意后注意·····	115
第三节 注意的品质及注意规律的运用·····	116
一、注意的品质·····	116
二、注意规律与教学·····	119
第八章 情感·····	124
第一节 概述·····	124
一、情感的概念·····	124
二、情感的生理机制·····	127
三、情感的功能·····	128
四、情感的外部表现——表情·····	139
第二节 情感的分类·····	130
一、情感的基本形态·····	131
二、高级的社会情感·····	133
第三节 情感的品质与培养·····	136
一、情感的品质·····	136
二、情感的培养·····	138
第九章 意志·····	141
第一节 概述·····	141
一、意志的概念·····	141
二、意志与认识、情感的关系·····	143
三、关于“自由意志”·····	144
第二节 意志行动的心理分析·····	145
一、采取决定阶段·····	145
二、执行决定阶段·····	148
第三节 意志的品质与培养·····	149
一、意志的品质·····	149
二、意志品质的培养·····	151
第十章 个性及其倾向性·····	155
第一节 概述·····	155
一、个性心理的概念和结构·····	155

二、个性心理占主导地位的基本特性	156
三、研究个性的意义	158
第二节 需要和动机	156
一、需 要	159
二、动 机	161
第三节 兴 趣	163
一、兴趣的概念	163
二、兴趣的种类	164
三、兴趣的差异	165
四、兴趣的培养	165
第十一章 能 力	168
第一节 概述	168
一、能力的概念	168
二、能力与知识、技能	169
三、能力的种类	170
第二节 能力差异的分析	171
一、能力类型的差异	172
二、特殊能力的差异	173
三、能力发展水平上的差异	173
四、能力表现早晚的差异	174
第三节 能力差异的形成与能力的培养	175
一、能力差异的形成	175
二、能力的培养	178
第四节 能力的测量	180
一、智力测验	180
二、特殊能力与创造能力的测验	133
第十二章 气 质	186
第一节 概 述	186
一、气质的概念	188
二、气质的学说	188

第二节 气质的类型	192
一、气质类型的心理特征	192
二、气质类型的鉴定	194
三、气质研究在生活、教育中的应用	195
第十三章 性 格	200
第一节 概 述	200
一、性格的概念	200
二、性格与能力、气质的关系	202
第二节 性格特征与类型	204
一、性格特征的分析	204
二、性格结构的特点	207
三、性格的类型	207
第三节 性格的鉴定与培养	209
一、性格的鉴定	209
二、性格的培养	209
第十四章 学习心理	213
第一节 学习理论	213
一、美国的学习理论	213
二、苏联的学习理论	218
第二节 学习动机	221
一、学习动机的分类	222
二、影响学习动机形成的因素	223
三、学习动机的培养与激发	224
第三节 知识的掌握	226
一、知识的理解	226
二、知识的巩固	227
三、知识的应用	228
第四节 技能的形成	230
一、什么是技能	230
二、动作技能的形成与培养	231

三、智力技能的形成与培养·····	232
第五节 学习的迁移·····	233
一、什么是学习的迁移·····	233
二、影响学习迁移的因素·····	233
三、如何促进学习的迁移·····	235
第十五章 品德心理·····	238
第一节 概 述·····	238
一、品德的概念·····	238
二、品德的心理结构·····	239
第二节 品德形成的心理过程·····	241
一、道德认识的形成·····	241
二、道德情感的发展·····	246
三、道德意志的锻炼·····	250
四、道德行为的训练·····	252
第三节 学生不良品德的矫正·····	254
一、学生不良品德的心理分析·····	255
二、矫正学生不良品德的心理依据·····	258
第十六章 学生心理·····	262
第一节 学生个体心理的发展·····	262
一、概 述·····	264
二、小学生身心发展的特 和教育·····	266
三、初中学生身心发展的特征和教育·····	270
四、高中学生身心发展的特征和教育·····	273
第二节 学生群体心理·····	275
一、群体心理概述·····	276
二、班集体中的社会心理·····	277
三、群体对个体行为的影响·····	281
四、学生的人际关系及其协调·····	283
第十七章 学生心理健康·····	288
第一节 概 述·····	288

一、心理健康的含义.....	233
二、心理健康的基本内容.....	239
三、影响心理健康的基本因素.....	240
第二节 学生心理不健康的表现.....	291
一、小学生心理不健康的表现.....	292
二、中学生心理不健康的表现.....	294
第三节 学生心理健康的维护.....	297
一、提高认知水平, 正确反映现实.....	297
二、加强情感教育, 培养乐观情绪.....	298
三、建立良好的人际关系, 适应周围环境.....	298
四、确立合适的抱负水准, 增强挫折耐受力.....	298
五、进行生理卫生知识教育, 引导心理的发展.....	299

第一章 绪 论

有人一提到心理学，就产生神秘之感，以为学了心理学就能知道别人心里想什么；也有人把心理学视为“旁门左道”，予以排斥。这都是对心理学的误解。心理学是一门科学，它与其他科学一样，有其研究对象和任务，也有其理论体系和研究方法。

那么，什么是心理学？教师为什么要学习心理学？心理学的任务和研究方法有哪些？下面就来回答这些问题。

第一节 心理学研究的对象和任务

一、心理学研究的对象

人的心理现象多种多样，彼此的关系也十分复杂。每个人时刻都在产生心理现象，因而它为每个人所熟悉。例如，人们走进校园，看到那刚劲挺拔的松树，虹枝凌云，碧绿苍翠；闻到那鲜花吐出的清香，阵阵袭来，馥郁芬芳；听到那和谐而有节奏的琅琅书声，音韵流畅，就象是一曲感人的交响乐章；……人们通过眼、耳、鼻、舌、身体皮肤等，对外在事物的颜色、气味、声音、滋味、温暖有着直接感受，于是产生了这样或那样的感觉和知觉。感觉是对物体的个别属性的反映，知觉是对物体整体的反映，它们都是人认识的最初来源，人在活动中不仅感知当前的事物，并且要记住它，

深深地印入自己的脑海，有时虽然时过境迁，仍能回忆起当时的情景和事物，这就是记忆。人们在日常生活中，不能只凭记忆中的经验处理问题，常常须要对于通过记忆所留下的素材进行分析和综合；只有认真思考，才能深入理解事物的本质，揭示事物的发展和演变规律，这就是思维。人类的科学知识，都是思维的产物，是人对外界输入信息的加工、推理和制作思维产品的心理过程。另外，人还可以根据感知觉的印象，记忆的表象，以及语言、文字所描绘的形象，产生从来没有感知过的事物形象，这种和创造思维密切联系的心理活动，就叫**想象**。想象对我们有着巨大的魅力，它可以拨动人的心弦，从事艰巨的创造性劳动。

一般地说，感觉、知觉、记忆、思维、想象等，均属于心理活动的认识过程，这些认识过程总是在注意这种心理状态的伴随下进行，并且表现在全部心理活动之中；如果没有注意，人就会失去对活动方向的控制，就不能协调自己的行动。

人不仅能认识世界，而且在认识世界的过程中总是产生这样或那样的情感，对客观事物采取一定的态度。例如，人们赞颂教师是人类文化的传播者，是塑造美好心灵的工程师。又如，诗人用“大江茫茫去不还”、“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”来描写长江的浩瀚苍莽，倾诉对祖国的热爱，对大好河山的礼赞。所有这些都说明，人对于周围事物并不是无动于衷的。人在认识客观事物时，总会表现出一定的爱 and 恨、乐和苦等喜怒哀乐其的内心体验，这就是情感过程。在学校里，教师要具有丰富的情感，才能打开少年儿童的心灵窗户，点燃理想的火花，启发他们的求知欲望。

在日常生活中，人不仅在认识事物，对它产生一定的情

感体验，而且还要发挥主观能动性，自觉地改造世界。这种自觉地提出目标，制订计划，克服困难，并力求完成任务的过程，就是意志过程。这在人的实践活动中十分重要，它是保证实现人的实践活动的特殊心理功能。一个具有坚强意志的人，应该象一团熊熊的烈火，黑暗碰着他，就隐退；应该象一座坚固的堤坝，恶浪碰着他，就败走；当他走在崎岖的小道上，愈是感到困难，愈是勇往直前。教师除要严于律己外，还应努力培养学生良好的意志品质，在失败面前不气馁，在困难面前不弯腰，坚持真理，树立信心，勇攀高峰。坚强的意志能鼓舞人们提高认识，陶冶情操，使生命插上理想的翅膀。

认识过程、情感过程和意志过程一般统称为心理活动过程。它们是彼此渗透，相互制约的，从而构成复杂的心理活动。

由于各个人的遗传素质不同，生活环境不同，所受的教育影响和所从事的实践活动的不同，所以每个人在社会化的过程中，就会形成各种不同的个性，并表现在理想、信念、世界观、需要、动机、兴趣，能力、气质和性格等方面。在这些方面，各个个人有各自不同的特点，并表现在各人的行为活动中。例如，有的人“明是一把火，暗是一把刀”，擅长玩弄权术；有的人“少言寡语，安分守己”；有的人“一根肠子通到底”，待人直爽热情，他们都表现出不同的个性心理。所谓个性，通常指一个人的精神面貌。它是一个人在实践活动中经常表现出来的、比较稳定的心理倾向和个性心理特征的综合。

个性心理包括个性心理倾向性和个性心理特征两个方面。前者着重表现在心理活动的动力方面，后者着重表现在已

形成的个性特征方面。

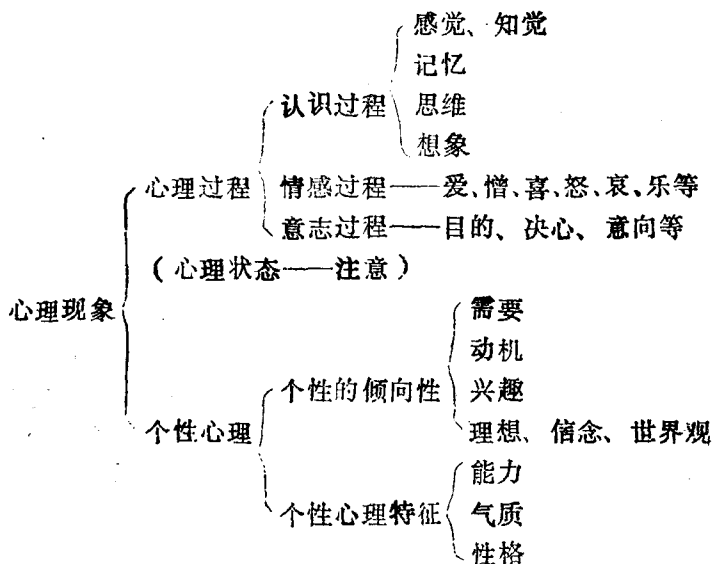
个性倾向性包括人的需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等方面。

需要是人的活动的基本动力，有的人需求这样，有的人需求那样，这是人们在需要方面的差异。同是一个班级的学生，有的人为振兴中华而学习，有的人却沉湎于追求个人得失，这是动机方面的差异。有的人爱好音乐，美术和数学，有的人爱好文艺创作，这是兴趣方面的差异。而理想、信念和世界观，则是人的个性倾向性更高级的发展，是个性的核心部分，是人赖以从事实践活动的精神支柱，它对于主体的心理影响是非常巨大的。由于理想、信念和世界观的不同，人们就对客观事物有着不同的理解，以致采取不同的态度，导致不同的行动。而人的理想、信念和世界观都是在认识过程中确立的，它们都具有可塑性。因此，教师要重视思想工作，引导学生培养正确的理想和信念，逐步树立良好的世界观，并使它们成为激励学生的精神源泉。

个性心理特征主要包括能力、气质和性格等方面。每个人在生活中，都有各种不同的认识、情感和意志过程。这些心理过程不断地产生，反复地出现在一个人身上，就会逐渐形成本质的、稳定的个性心理特征。能力直接影响一个人能否顺利和有效率地完成工作。例如，对于同样的任务，有的人得心应手，轻而易举，有的人力不能及，无所作为，这是能力方面的差异。气质则是指一个人行为活动时所表现的基本情绪的特点。例如，在同一个集体中，有的人活泼好动，反应灵活，喜怒形之于外；有的人却沉默恬静，动作迟缓，喜怒不动声色，这是气质的差异。至于性格，则是指一个人经常表现出来的对待别人、自己和事物的态度和行为方式的心

理特点。例如，有的人虚怀若谷，专心致志，有的人心胸狭窄，见异思迁，这是性格上的差异。当然，人的心理活动既有相同的方面，又有不同的方面。只有那些本质的、稳定的心理特征，才构成一个人的个性心理特征。

人的心理现象，可以概括列表如下：



教师在考虑一个学生的心理全貌时，既要研究他的心理过程，又要分析他的个性心理特征，因为这两者是密切联系不可分割的，既没有不带个性特征的心理过程，也没有不表现在心理过程之中的个性特征。它们是同一现象的两个不同的方面。

综上所述，心理学是研究心理过程发生、发展的规律性，研究个性心理的形成和发展过程，研究心理过程和个性