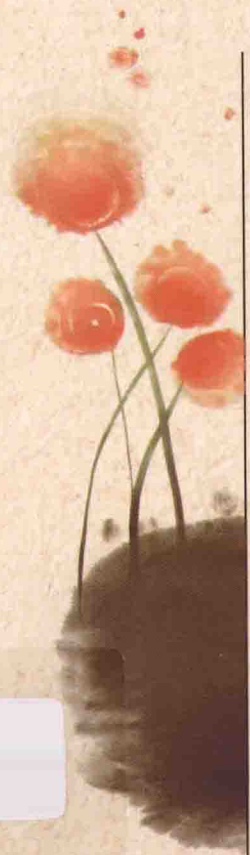


教师教育类系列丛书

河北大学出版社



心理学基础与应用

主 编 苟增强

《心理学基础与应用》是教师教育职业入门的基础课程，它涉及心理学的基本概念、基本原理和基本理论，是有助于学习者获得心理学基本知识、了解心理学研究方法、把握当代心理学发展趋势的重要知识体系。本书在内容选择上注重让学生带着问题学习，注重解决学生生活中的实际问题，倡导学生主动阅读和广泛阅读，并注重科研成果的展示，有助于提高学生学习的兴趣和效率，夯实专业基础。



心理学基础与应用

主 编 苟增强

副主编 罗 萍 崔 健 王山林

河北大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心理学基础与应用/苟增强主编. — 保定 : 河北大学出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5666-0668-6

I. ①心… II. ①苟… III. ①心理学—高等院校—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第126036号

XINLIXUE JICHU YU YINGYONG

责任编辑: 杨显硕

装帧设计: 赵 谦

责任印制: 靳云飞

出版: 河北大学出版社(保定市五四东路180号)

经销: 全国新华书店

印制: 保定市北方胶印有限公司

开本: 1 / 16 (710mm × 1000mm)

字数: 340千字

印张: 18.25

版次: 2014年6月第1版

印次: 2014年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5666-0668-6

定价: 38.00元

序

教师是国家教育事业发展的基础,是提高教育质量、办好人民满意教育的关键。当前我国正处于急剧的社会转型时期,原有的师范教育模式已不能适应时代发展的需要,开放型的教师教育体系正在逐步形成。我国教师教育的发展模式已经由以前的规模和质量并重的模式,转向以内涵提升为主的模式,这种模式对教师整体质量提出了更高的要求。面对教师教育转型发展的机遇与挑战,高等师范院校必须厘清办学思路,明确定位,积极回应社会转型发展对教师的新要求。教师教育的开放性和教师专业化发展的取向都要求高师院校提高教师教育人才培养质量,向社会提供高水平的师资。

从2001年开始,我国进行了新一轮基础教育课程改革,新课程改革的全面展开和稳步推进,对教师的能力和素质提出了新的要求和挑战。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010~2020年)》和《国务院关于加强教师队伍建设的意见》(国发〔2012〕41号)明确提出要大力加强教师队伍建设,到2020年形成一支“师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍”。在当前教师教育开放化、教师教育一体化、教师职业专业化的现实背景下,高师院校原有的课程体系、培养模式和教学方法表现出明显的滞后性,已不能适应时代发展的需要和教育改革的形势。2011年,教育部发布了《教育部关于大力推进教师教育课程改革的意见》和《教师教育课程标准(试行)》(教师〔2011〕6号),进一步明确了教师职前培养的课程目标与课程设置;2012年,教育部又颁布了《中学、小学、幼儿园教师专业标准(试行)》(教师〔2012〕1号),对教师培养培训提出了标准化的方向和内容;2012年,教师职业资格考试开始进行全面改革。这一系列政策的出台,为教师教育改革指明了方向,促使教师教育必须努力提高质量和效率。

教师教育课程在中小学和幼儿园教师培养中发挥着重要作用,是提高教师教育质量的关键环节。传统的教师教育课程存在着重“学术性”轻“师范性”、重理论

轻实践、与基础教育课程改革和教师专业发展脱节等问题,致使培养的学生缺乏教育教学实践能力,不能适应基础教育对人才的需要。在当前社会转型时期,高师院校要坚持师范性与学术性的统一,不能厚此薄彼,要做到师范性具有高学术水平,学术性具有强烈师范特色。同时,高师院校还要加强师范性和应用性的结合,应用性是今后我国教师教育人才培养所必需的技术实践能力。

如何遵循教师成长规律、科学设置教师教育课程,保证新入职教师基本适应我国基础教育新课程改革的需要,成为一个现实而又迫切的问题,编写突出实践性、专业性,符合新标准、新精神的教材就成了当务之急。在此背景下,沧州师范学院教育系的老师们围绕培养造就高素质专业化教师的目标,坚持育人为本、实践取向、终身学习的理念,积极推进教师教育课程建设和改革,借鉴“国培计划”中小学和幼儿园教师培训的成功经验,构建培养培训一体化的教师教育体系;优化教师教育课程结构,改革课程教学内容,改进教学方法和手段;设立“卓越教师实验班”,积极开展人才培养模式改革,强化教育实践环节,努力提高教育质量,培养具有良好的职业道德素养、先进的教育理念、扎实的专业知识基础和较强的教育教学能力的未来教师。在深入研究和实践的基础上,他们编写了教师教育系列教材,分别为《心理学基础与应用》《教师必备的教育教学理论》《教育心理学》和《教师的专业发展与成长规划》。这套丛书在以下几个方面进行了改革和探索,体现出一定的特色:

本套丛书紧密结合《教师教育课程标准(试行)》和《教师专业标准(试行)》以及教师资格考试等最新国家政策、文件的精神,将教育改革和教育研究的最新成果充实到教学内容中,吸收儿童研究、学习科学、心理科学、学科教学研究等新成果,体现出新理念、适应新标准、满足新需求的时代性特点。

本套丛书力求深入落实“实践取向”“能力为重”的精神,以中小学和幼儿园教师所需要的专业知识和操作技能为着眼点,在保持理论体系完整性和严谨性的基础上,走出知识本位的传统模式,突出实用性和可操作性,关注基础教育改革中的实际问题,注重实践教学环节,设计灵活多样的习题,强化实际操作的训练,强调知行统一、学以致用,培养学生发现问题、分析问题和解决实际问题的实际能力,突出了实践性的特点。

本套丛书摒弃传统教材知识点设置按部就班、理论讲解枯燥无味的弊端,以图文并茂、清新活泼的风格抓住学生的兴趣点,将案例化思想要融入理论讲解中,以中小学、幼儿园优秀教学案例和应用实例增强教材的可读性,在提高学生学习兴趣和效果的同时,培养学生的职业意识和职业能力,注重了趣味性的特点。

为了落实“终身学习”的理念,培养学生可持续发展的意识和能力,本套丛书将学业规划和教师专业发展规划纳入课程内容,从“认同专业、规划学业,自主学习,追求卓越”入手,指导学生制定大学期间的学业规划和未来的专业发展规划,为学生成长和发展导航,强化了长效性的特点。

在编写体例上,首先,每个单元开头都设计了引子,引导学生对本单元内容有一个概要的了解;然后是本单元的学习目标,使学生了解本单元应该掌握的知识;第三,在正文之后,设计了本单元的知识结构,从整体上构建了一幅知识框架图;第四,增设了实践活动栏目,拓宽学生的知识领域,强化实际操作训练;最后,列出每单元的思考与练习题,和学习目标呼应,帮助学生系统掌握本单元的知识体系和核心内容,呈现了系统性的特点。

沧州师范学院是一所历史悠久的师范院校,长期以来坚持教师教育办学特色,为基础教育培养了一大批优质师资。沧州师范学院教育系的优秀教师团队,在教育心理学专业领域有着较高的教学和科研水平,他们先进的教育理念、严谨的治学态度和无私的奉献精神,是本套丛书得以顺利完成的基础。本套丛书写作和出版是一项非常有意义的工作,他们的研究和探索不仅具有重要的学术价值,而且对于进一步深化教师教育改革、提高人才培养质量具有积极的实践意义。衷心祝愿沧州师范学院发展得更快更好,为基础教育和社会发展培养更多靠得住、有本事、用得上的优秀人才。希望沧州师范学院教育系的老师们继续努力、不断探索,把教师教育课程改革逐步推向深入,把“卓越教师实验班”办出特色、办出水平!

胡连利

2014年5月

前言

教材建设是教学改革的核心。在师范类专业开设心理学课,是提高师范类学生自身综合素质,进而适应教师教育专业发展、推进教育教学水平不断提升的重要措施。但一些院校的现状显示,学生普遍对公共心理学课不感兴趣,其主要原因之一在于教材陈旧,跟不上时代前进的步伐,内容上较为枯燥,不能激发学生学习的兴趣,与实际相脱节的现象较为严重。为此,我们根据教育部下发的《关于印发“〈幼儿园教师专业标准(试行)〉〈小学教师专业标准(试行)〉和〈中学教师专业标准(试行)〉的通知”(教师〔2012〕1号)》文件精神,结合教师资格考试的相关标准与要求,在总结长期从事教师教育教学实践经验的基础上,组织编写了教师教育类系列丛书,意在突出教材的科学性、趣味性、应用性与前沿性,使之成为广大师生欢迎的优秀的教师教育类教材,《心理学基础与应用》就是其中一本。

《心理学基础与应用》是心理学入门的基础教材,是学生获得心理学基本概念、基本原理和基本理论,把握心理科学发展趋势的重要知识体系,也是进一步学习心理学其他分支学科所必备的知识基础。

在编写过程中,我们注重“学以致用”,把一些实用价值不大的章节做了删减,比如传统教材中的神经生理机制部分、语言部分;增加了一些有针对性的、可操作性的内容,比如第十一章青少年心理健康与教育,第十二章心理评估与测验。整个编写体例力求通俗易懂,尽可能降低教材的难度,便于初学者学习,而将许多理论问题留给了后续课程。同时我们对整体教材结构进行了调整,对部分章节进行了适当的压缩与合并。

《心理学基础与应用》的出版是集体智慧的结晶,其中苟增强担任第一单元、第二单元、第九单元和第十一单元的编写工作;罗萍担任第三单元、第七单元、第八单元、第十单元的编写工作;崔健担任第四单元、第五单元、第六单元和第十二单元的编写工作;最后由苟增强、王山林统稿,对本书的体例和风格进行了统一与完善。

同时,在编写过程中,得到了河北大学出版社领导老师们的大力支持与帮助,对本教材进行了认真的审读与修改,对提升本书的质量做出了贡献。此外,我们在编写过程中,还参阅了许多心理学专家、教授的著作、教材和学术论文,并引用了一些有关内容,在此一并表示感谢。

《心理学基础与应用》是师范专业学生的必修课程,适用于本专科师范院校学生,也可以作为各级各类教育学院、教师进修学校接受继续教育的中小学老师,以及参加教师资格证考试人员的教材。

由于作者水平局限,编写中难免出现错漏之处,恳请各位专家同行以及每一位读者批评指正,以便进一步修订与完善。

苟增强

2014年4月8日于沧州

目 录

第一单元 绪论	(1)
第一节 心理学的研究对象和任务	(1)
一、心理学的研究对象	(2)
二、心理学研究的意义和基本任务	(4)
三、心理学的性质和分支	(6)
第二节 科学的心理观	(8)
一、心理是脑的机能	(8)
二、心理是客观现实的主观映象	(12)
三、人的心理在实践活动中产生发展	(13)
第三节 心理学的发展	(14)
一、心理学的历史和流派	(14)
二、心理学的发展现状	(18)
第四节 心理学研究的原则和方法	(21)
一、心理学研究的基本原则	(21)
二、心理学研究的方法	(22)
第二单元 意识与注意	(28)
第一节 意识概述	(28)
一、什么是意识	(29)
二、意识的状态	(30)
三、自我意识	(31)
四、青少年自我意识的发展与培养	(33)
第二节 注意概述	(35)
一、注意的含义	(36)

二、注意的本质	(37)
三、注意的种类及规律	(37)
四、注意的功能	(41)
五、注意的外部表现	(42)
第三节 注意品质的培养	(43)
一、注意的基本品质	(43)
二、良好注意品质的培养	(47)
第三单元 感觉和知觉	(51)
第一节 感觉和知觉概述	(51)
一、感觉的概念	(51)
二、知觉的概念	(53)
三、感知觉的种类	(54)
第二节 感知觉的一般规律	(61)
一、感受性及其变化	(61)
二、知觉的特征及其影响因素	(65)
三、感知觉规律在教育中的运用	(70)
第三节 社会知觉	(77)
一、社会知觉的一般概述	(77)
二、社会认知的过程	(79)
三、社会认知中的几种效应	(81)
第四单元 记忆	(89)
第一节 记忆概述	(89)
一、记忆的概念	(89)
二、记忆的分类	(90)
三、记忆的基本过程	(92)
第二节 遗忘	(96)
一、什么是遗忘	(96)
二、遗忘的原因	(97)
三、影响遗忘进程的因素	(99)
四、遗忘的规律	(99)
第三节 良好记忆品质的培养及运用	(100)
一、良好记忆品质的培养	(100)

二、记忆规律在自我教育中的运用	(102)
第五单元 思维与想象	(108)
第一节 思维概述	(109)
一、什么是思维	(109)
二、思维的品质	(110)
第二节 想象的一般概述	(111)
一、想象的概念	(111)
二、想象的种类	(111)
第三节 思维的一般规律	(114)
一、解决问题的思维过程	(114)
二、解决问题的思维形式	(116)
三、影响解决问题的心理因素	(118)
四、创造性思维	(120)
五、思维规律在自我教育中的运用	(122)
第六单元 情绪和情感	(126)
第一节 情绪和情感的概述	(126)
一、情绪和情感的一般概念	(126)
二、情绪和情感的区别与联系	(128)
三、情绪情感的种类	(128)
第二节 情绪情感的一般规律	(132)
一、情绪情感的特性	(132)
二、情绪情感的功能	(133)
三、情绪发生的生理机制	(136)
四、情绪情感在教育中的运用	(136)
第七单元 意志	(141)
第一节 意志概述	(141)
一、意志的概念	(141)
二、意志行动的特征	(143)
三、意志的特点	(144)
第二节 意志的一般规律	(145)
一、意志与认识、情感的关系	(145)
二、意志的心理机制	(146)

三、意志行动的过程	(147)
第三节 意志品质的特征与培养	(152)
一、意志品质的基本特征	(152)
二、良好意志品质的培养	(153)
三、意志规律在品德教育中的应用	(156)
第八单元 个性倾向性	(160)
第一节 需要	(161)
一、需要的一般概述	(161)
二、需要理论	(163)
三、需要的发展和调适	(167)
第二节 动机	(168)
一、动机的一般概述	(168)
二、需要、动机与行为	(170)
三、动机理论	(170)
第三节 兴趣	(175)
一、兴趣的一般概述	(175)
二、影响兴趣形成的因素	(176)
三、兴趣的品质	(176)
第九单元 能力	(181)
第一节 能力概述	(182)
一、能力的一般概念	(182)
二、能力与知识、技能	(183)
三、能力的种类	(184)
四、智力的概念和智力结构理论	(186)
第二节 能力的个别差异	(191)
一、能力的类型差异	(192)
二、能力发展水平的差异	(193)
三、能力发展早晚的差异	(194)
四、不同能力发展速度的差异	(195)
第三节 能力形成和发展的条件	(195)
一、影响能力形成和发展的因素	(195)
二、能力的培养	(198)

第十单元 气质与性格	(204)
第一节 气质概述	(204)
一、气质的一般概念	(204)
二、气质的类型	(205)
三、气质规律在教育中的应用	(210)
第二节 性格概述	(212)
一、性格的一般概念	(212)
二、性格的结构与类型	(215)
三、性格的形成与发展	(219)
第十一单元 青少年心理健康与教育	(226)
第一节 青少年的心理发展	(227)
一、青少年的心理发展的含义	(227)
二、少年期学生心理的发展特点	(228)
三、青年初期学生的心理特点	(231)
第二节 青少年的心理健康与教育	(234)
一、心理健康的含义	(234)
二、心理健康的标准	(235)
三、当前青少年学生的主要心理问题	(237)
四、学校心理健康教育的实施内容和途径	(239)
第三节 心理咨询	(242)
一、心理咨询的含义	(242)
二、心理咨询的主要内容	(243)
三、心理咨询的主要形式	(244)
四、心理咨询的原则	(245)
五、心理咨询从业者的要求	(246)
第十二单元 心理评估与测验	(254)
第一节 心理评估概述	(255)
一、心理评估的基本概念	(255)
二、心理评估的方法	(255)
第二节 心理测验概述	(257)
一、心理测验的概念	(257)
二、心理测验的类型	(257)

三、心理测验的基本特征	(259)
四、心理测验的编制及实施	(260)
第三节 心理测验评定量表	(264)
一、智力测验	(264)
二、人格测验	(265)
三、临床测验	(269)
主要参考文献	(274)

第一单元 绪 论

引子:心理学既是一门科学,也是一个职业,在人们的实际生活中无处不在。本章属于心理学的概论,通过对心理学的概念、性质、任务、研究的对象、原则、类型和方法,心理学的流派,学习的意义以及如何树立科学的心理观等问题作简要的概述,使读者对心理学的基本框架结构和内容有一个初步印象,为随后学习各单元中所涉及的一般性专业知识和术语预先做出交代和铺垫。

学习目标:

1. 识记心理学的概念、性质以及具体的研究对象。
2. 识记心理学诞生的年代,奠基人和标志性事件。
3. 掌握心理学流派的主要代表人物及其基本观点。
4. 掌握心理学研究应该坚持基本原则,以及常用的研究方法。
5. 理解学习心理学的意义和基本任务。
6. 能够列举心理学的一些分支学科。
7. 正确理解人的心理活动的发生发展机制,树立科学的心理观。

第一节 心理学的研究对象和任务

不少人可能初次听到“心理学”这个词汇,从小学、中学再到大学,你接触过心理学吗?有些人好奇地认为心理学就是揣摩别人心里在想什么,甚至于把心理学与卜卦、算命等封建迷信活动联系在一起,这些都是不对的。日常生活中我们经常听到或看到一些心理学常识,比如如何提高记忆效果,怎样调节自己的情绪状态,如何塑造良好的个性品质等,这些问题可以在心理学中找到答案。那么心理学究竟研究什么?它是一门怎样的学问呢?

一、心理学的研究对象

研究对象问题,是每一个学科必须面对而且最基本的问题,心理学的研究对象是心理现象。心理现象是多种多样的,也是非常复杂的。心理学主要研究人的心理现象,也研究动物的心理现象;既研究个体的心理现象,也研究群体的社会心理现象。与物理、化学等现象不同,心理现象不具形体性,是人的内部世界的精神生活,他人无法直接进行观察。但是通过对行为的观察和分析,却可以客观地研究人的心理与行为的关系。因此,心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

心理现象虽很复杂,但它的构成可以概括为心理过程和个性心理两个方面。

(一)心理过程

心理过程有认识过程、情感过程和意志过程。认识过程又包括感觉与知觉、记忆、思维和想象等。

我们在处理事物的时候,用眼睛看,用耳朵听,用鼻子闻,用手摸,这就产生了不同的感觉和知觉。感觉是一种简单的心理现象,是对物体个别属性的反映(如颜色、声音、气味等)。在感觉的基础上,人能分辨出整个物体,如国旗和汽车、花草和树木,那就是知觉。知觉是对事物整体的认知,知觉比感觉要复杂一些。人们不仅能够感觉和知觉周围的事物,同时还能记住它。当这些事物再次出现时,我们能够认出它来,或者虽然事物并没有出现在眼前,而我们能够回忆起它来,这就是记忆。这是比感觉、知觉更为复杂的一种心理过程。人不仅直接感知事物,反映它的表面特征,还利用感知的材料和已有的知识进行分析和思考,间接、概括地反映事物内在的本质与规律,如解决问题、战略决策、创造发明等,这就是思维。思维是一种更为复杂的、高级的心理现象。

我们不仅能直接感觉、知觉各种事物,记住和回忆过去曾经感知过的事物,同时还可以在感知、记忆、思维的基础上,在头脑中加工形成一种新的形象,这就是想象,如世上本来没有什么孙悟空,但在《西游记》里却创造出一个胆大、可爱、本领高强、敢于和恶势力斗争的孙悟空的形象来。想象和思维一样,也是一种高级的心理过程。想象是人的创造活动的一个必要因素,它与思维有着密切的联系。

我们在感知某一事物,回忆一件往事,思考一个问题,想象一个形象时,心理活动必须有所指向和集中,才能够使我们更好地看清它,听清它,记住它,思索它,这就是注意。感觉、知觉、记忆、思维、想象都属于认识过程。注意是伴随在心理过程中的一种心理特性。它是人们从事任何活动、获取新的信息、提高工作效率的必要心理条件。

人们在认识客观事物的过程中,不会无动于衷,总会表现出一定的态度和倾向,如愉快、满意、喜悦、难过、气愤、痛苦等,这就是情感、情绪的表现。

对于客观事物,人们不仅要感受它、认识它,同时还要处理、改造它。为了处理、改造客观事物,我们既要提出目标,制订计划,选择完成计划的方式、方法,还要坚持不懈地努力,克服种种困难,以达到预期的目的,这类活动叫作意志行动。在意志行动中,与达到预期目的并和克服困难相联系的心理活动,就是意志。

认识过程、情感过程和意志过程统称为心理过程,它是心理学研究的一个重要方面。

(二)个性心理

个性心理是指表现在一个人身上的比较稳定的心理特性的综合。它包括两个方面:一方面是能力、性格、气质等个性心理特征;另一方面是个性倾向性。

人在认识客观事物和改造客观事物的过程中,不仅有各种心理活动,而且还形成个人的、不同的个性倾向性和个性心理特征,从而构成人们心理上的差异。例如,有的人才华横溢,善于写作;有的人能歌善舞,富有表演才能,这些都是人们能力上的差异。有的人活泼好动,有的人沉默寡言;有的人暴躁,有的人温柔;有的人自负,有的人自卑;有的人热情,有的人冷漠,这些都是性格和气质方面的差异。

能力、性格和气质统称为个性心理特征。人的个性倾向性则需要、动机、兴趣、信念和世界观等。个性倾向性决定着心理活动的方向和行为的社会意义。因此,可以说个性倾向性是个性的重要组成部分。

心理过程和个性心理是密切联系、不可分割的。一方面,个性心理是通过心理过程形成的。如果没有对客观现实的认识,没有对外界事物的情感体验,没有对客观现实的积极主动改造的意志行动,人的性格、能力、信念、世界观是不可能形成的。另一方面,已形成的个性心理又可以调节心理过程的进行,并在心理过程中得以表现,如人们的兴趣、动机不同,他们的认识活动的指向、内容也有所不同;性格不同的人,情绪的表现也不同。因此,心理过程和个性心理之间既有区别,又相互联系、相互制约。

人的心理过程、个性心理特征、个性心理倾向统称为心理现象(见图 1-1)。意识是人特有的心理现象,是心理活动的高级形式,是自觉的心理活动。人的心理活动绝大部分是自觉的,自觉性是人的心理活动的特点之一。心理有时作为意识的同义词用,意识则是指自觉的心理活动。