

J 教师教育系列教材
IAOSHI JIAOYU XILIE JIAOCAI



心理学导论

(第2版)

张 朝 林丰勋 编著

赠送
电子课件

- 在教材的内容上，突出科学性、专业性、师范性和应用性。
- 在教材的组织方式上，强调实用性和综合性。
- 在教材的文字编撰上，力求准确性、逻辑性和简明性。

清华大学出版社



教师教育系列教材

心理学导论

(第2版)

张 朝 林丰勋 编 著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

公共心理学是体现师范教育的一门专业基础课程,承担着培养教师教育类专业学生教育科学素质的使命,对培养未来合格的中等学校教师师范素质具有非常重要的意义。本书在面向教师教育类专业特色的同时,兼顾学生未来职业的需要,在加强思想性和科学性的基础上,更加突出专业性、应用性、职业性和可操作性。本书共分15章,以普通心理学内容为主,包含了教育心理学、发展心理学和健康心理学等内容。根据教育部考试中心制定的《中小学教师资格考试标准及大纲》,本书增加了学习理论、学习策略、学习迁移等教育心理学内容,并将心理学基本理论与教育教学实践紧密地结合起来,将学科最新发展成果引入到教材中,既能完成公共课“心理学”教学大纲的要求,又能覆盖教师资格证考试大纲中全部心理类知识点,有助于教师教育类专业学生更好地备考。

在内容组织形式上,各章内容涵盖知识要点、正文、阅读资料、复习思考题及教师资格证考试真题等。在正文的编写中,本书尽可能遵循少而精的原则,对未尽之意采用阅读资料、附录的形式进行补充。补充资料和附录的内容多样,既有心理学小测验和心理学动态介绍,也有对所学理论的应用示例。这样既拓展了学习者的知识视野,又增加了趣味性和实用性,使本书的可读性更强。

本书适合教师教育类专业学生作为公共课心理学教材,亦可作为成人高等教育的教材,还可以作为教师继续教育用书和其他对心理学感兴趣者的自学教材。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心理学导论/张朝,林丰勋编著. —2版. —北京:清华大学出版社,2017
(教师教育系列教材)

ISBN 978-7-302-47442-5

I. ①心… II. ①张… ②林… III. ①心理学—师范大学—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第134770号

责任编辑:李春明 陈立静

封面设计:刘孝琼

责任校对:周剑云

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:23.75 字 数:574千字

版 次:2008年5月第1版 2017年8月第2版 印 次:2017年8月第1次印刷

印 数:1~2000

定 价:53.00元

产品编号:072277-01

新版前言

经过一年多夜以继日的努力,《心理学导论》第2版终于以新的面貌和广大读者见面了,这是在总结多年心理学公共课教学与研究工作的基础上,面对心理学迅速发展,深刻认识心理学知识在整个高等院校教师教育类专业中的特殊地位,在分析借鉴国内外一系列心理学教材的基础上修订完成的。在此,我们愿意将修订工作中的一些想法与大家共享。

《心理学导论》第1版于2008年正式出版发行。10年来,这本教材受到了广大读者的喜爱,在教师教育类专业的本专科生教学中发挥了重要的作用。但是,在过去10年中,心理学的发展非常迅猛。随着我国经济的发展和人民生活水平的提高,心理学在社会生活中的地位也越来越重要,对心理学的需要与日俱增。近几年来,教师教育类专业的学生又迎来了一次大的变革和挑战——教育部规定,自2015年起,全国所有教师教育类专业的学生将不再直接颁发教师资格证书,要想取得教师资格证书必须通过全国的统一考试。心理学公共课教学如何适应新形势又一次摆上了议事日程。教材建设是课程建设的核心内容。修订教材是时代的要求,也是学科建设和人才培养的要求。近年来,我们深深地感受到这种迫切的要求,因而进行了教材修订工作。

在着手修订工作之时,我们一直在思考两个问题:一是心理学公共课在高等院校教师教育类专业课程体系中应处于什么样的地位,它在教师教育类专业人才培养中应担负怎样的责任;二是我们应该站在什么样的高度来修订教材。

心理学公共课是高等院校教师教育类专业的一门重要的必修课程。心理学公共课教材建设要体现两个目标:一是本学科的科学性和专业性。《心理学导论》从科学角度阐述人的心理现象,充分体现心理学是一门科学的知识体系,通过科学概念的阐述,澄清人们对心理学的误解与偏见,体现它的科学性。《心理学导论》通过介绍人的心理现象的基础知识,使学生能够准确地了解心理学的基本概念和基本原理,正确掌握心理学的基本理论和研究方法,体现它的专业性。在科学性与专业性的前提下,反映当代心理学发展的新趋势、新成果,充分体现心理科学发展的新思想,为学生进一步学习心理学及其他教育类学科夯实基础。二是本学科的应用性和职业性。本教材作为教师教育类专业学生的教材,要为教师教育类专业学生将来的职业活动服务,要促进教师专业化发展与职业素质培养。本教材注重心理学理论与教育教学、生活实践的结合,注重选择与人的成长密切相关的典型事例,运用心理学基本原理进行分析,以提高学生思考与解决实际问题的能力。

教材内容决定着教材的生命。我们在保持和发扬原教材优点的基础上,力争将《心理学导论》修订成一部站在时代前沿的教材,既重视理论知识又强调实际应用,既重视科学性又强调便于教学。为此,我们在以下三个方面做出了不懈努力:

1. 在教材的内容上,突出科学性、专业性、师范性和应用性。我们在教材的内容和结构上做了较大的调整和突破,既保留了原来的知识体系和框架,又增加了反映学科最新发

展水平的内容,还加强了教师教育职业发展所需的应用性内容,以引导学生学以致用。在保持原有体系和框架的基础上,适当压缩普通心理学的内容,扩充对学生学习难度较大的教育心理学内容,增加学习理论、学习策略、学习迁移等内容,注重提高心理学与教育教学活动密切相关问题的分析和解决能力的培养。既保证完成高等院校教师教育类专业心理学公共课教学大纲的要求,又能覆盖教师资格证考试大纲中心理学的知识点,有助于学生更好地学习,体现了科学性、专业性、师范性与应用性的有机结合。

2. 在教材的组织方式上,强调实用性和综合性。我们在教材组织方式上狠下功夫,尽量将普通心理学与教育心理学、发展心理学、健康心理学等学科内容有机地整合,力求将心理学基本概念、基本理论紧密地与学生成长成才、教育教学实践结合起来,将教育教学实践的典型事例及分析融入原有的框架体系中,力争教师在有限的课时内,能有效地完成教学任务,帮助学生更好地备考教师资格证。各章内容涵盖知识要点、正文、阅读资料、复习思考题及教师资格证考试真题再现等,对正文未尽之意采用阅读资料、附录的形式进行补充。教材建设包括主教材、配套电子资料库、习题试题库及答案、网络教学平台等内容的立体化教材。

3. 在教材的文字编撰上,力求准确性、逻辑性和简明性。我们对文字编撰的通顺、精练、流畅和可读性提出了更高的要求。在内容阐述上,尤其在心理学概念和心理学原理方面给予科学的解释上,做到深入浅出、逻辑清晰;在语言陈述上,追求简洁明了、通俗易懂;在体例架构上,体现学术为本、详略有序。这些都为加强学生对心理学基本概念和基本原理的理解,扩大心理学知识领域,以及提高运用心理学理论分析与解决问题的能力提供了有效帮助。初稿出来后,我们请已学过心理学公共课、将要开设此课程的学生以及任课教师通读了全部章节的内容,认真听取他们的意见和建议,并反复打磨修改,以提高教材质量。总之,这一切工作的目的都是为了有助于学生更有效地学习,有助于教师更加得心应手地使用该教材。

编写一部好教材是一件非常艰难的工作,正如一块玉石要经过多年的雕刻才能成为一件珍宝一样,一部教材也只有经过精心修订,才能成为师生共同喜爱的教材。每经过一次修订,就是教材的一次新生、一次提炼、一次升华,我们希望这次修订能使教材提升到一个新的高度和水平。

本书在编写过程中,参考了国内外许多同类教材和相关文献,以求博采众家之长。在此谨向有关专家、学者表示深深的谢意。本次修订工作,得到了清华大学出版社领导和编辑的支持,他们认真、细致的工作态度为本书的出版做了大量工作,在此对他们表示诚挚的感谢。同时,在这里还要对参加本书修订工作的所有同事以及对本书提供帮助的所有人表示由衷的感谢。

本书具体编写分工如下:张朝副教授(山东理工大学)、张道祥教授(滨州学院)编写了第1、3、9章;于宗富副教授(山东理工大学)、孙宏伟教授(潍坊医学院)编写了第2、7章;林丰勋教授(济南大学)、陈一平副教授(山东理工大学)、马元广讲师(滨州学院)编写了第4、8章;张朝副教授(山东理工大学)、李树军教授(临沂大学)、程巍教授(滨州学院)编写了第5、6章;于宗富副教授(山东理工大学)、李天思教授(潍坊学院)、李颖讲师(张店第八中学)编写

了第10、11、12章；于宗富副教授(山东理工大学)、丁俊兰讲师(滨州学院)编写了第15章；林丰勋教授(济南大学)、张朝副教授(山东理工大学)编写了第13、14章及附录。最后，由于宗富、张道祥、孙宏伟对部分章节统稿，由张朝、林丰勋负责全书的统稿。

希望本书的修订工作能够尽善尽美。但是，结果与愿望之间总会存在一定距离，再加上心理学内容非常广泛，虽然我们在教材的体例框架、具体内容选择，以及撰写风格上竭尽心力，但仍难免有诸多缺失和疏漏之处，敬请读者和同仁们赐教，以利于本教材的进一步提高和完善。

编 者

第1版前言

本书是为师范院校学生编写的公共课心理学教材，亦可作为成人高等教育的教材，还可以作为教师继续教育用书和其他对心理学感兴趣者的自学教材。

公共心理学是体现师范教育特点的一门教育专业基础课程，承担着培养师范类学生教育科学素质的使命，对培养未来合格的中等学校教师师范素质具有非常重要的意义。然而，目前综合性大学师范类公共心理学具有新的特点，怎样才能体现该课程在高等师范人才培养中的作用，这是公共课心理学这门课程所面临的新挑战。本书力图建立适合综合性大学自身特色的高等师范教育的心理学体系、结构和内容。

《心理学导论》，顾名思义，即心理学的入门书，专为初学心理学的学生编写。作为一本教材，应该做到深入浅出地、系统地阐述心理学的基本知识、基本理论和较新的研究成果，把实用性的、可操作性的内容尽量展示给学生，使学生感兴趣，易学易懂，为学生今后学习心理学的其他分支学科打下良好的基础，这是作者编写本书的主旨。

本书在构想与撰写期间，始终遵循以下三大原则。

第一，在服务对象上，《心理学导论》遵循专业化与大众化兼顾的原则。心理学是师范类学生的一门必修课程，作为大学心理学的教科书，在知识的深度与广度上，必须与师范专业教育水准相符合，做到专业化。另外，为适应学生的需要，并使心理学的正确知识广为流传，本书力图与学生的生活经验相结合，做到大众化。心理学是人研究自身问题的科学，心理学的知识也是每一位大学学子成长的共同需要。但是很多学生表示，在接触到心理学这门课的知识之后，有“见山不是山”的感觉，甚至有人失望地表示，大学开设的心理学课程，并不是他们原本所想象的心理学。为此，本书在取材与撰写时，除在文字上力求深入浅出之外，在举例说明时也尽量求取生活化。

第二，在教材内容上，本书遵循学术性与实用性并重原则。从心理学性质的一个层面看，心理学应属学术性的学科。心理学的理论不仅涉及生物学、生理学、社会学、统计学、哲学以及精神医学等各方面的专门知识，而且其本身也是学派众多、理论纷争且专门术语含义抽象。从心理学性质的另一个层面看，心理学所探讨的问题，总离不开人的生活实践。在学习心理学的人中，真正以研究为目的的专攻者很少，而希望由此获得有关生活实用知识者却甚多。因此，本书在内容陈述上，力求学术性与实用性并重，以使学习者经由对理论问题的探讨，了解自己，认识别人，洞察世界，从而在精神上找到安身立命之所，并进而影响和促进其学习、生活和工作。

第三，在教材结构上，本书遵循实用性、创新性和操作性并重原则。在加强思想性和科学性的基础上，更加突出实用性、创新性和可操作性，突破传统局限，更新教材内容，建立适合综合性大学自身特色的高等师范教育的心理学体系、结构和内容。除了正文之外，本书还设计了各章的知识要点、阅读资料、复习思考题等。根据公共课任务重、课时少的特点，全书正文的编写尽可能地遵循少而精的原则，对未尽之意采用阅读资料、附录的形式进行补充。补充资料和附录长短不拘，内容多样，既有心理学的小故事和神话传说，也

有心理学小测验和心理学动态介绍,还有对所学理论的应用示例,有的则是对正文内容的补充说明和延伸。这样既拓展了学习者的知识视野,又增加了趣味性,使本书可读性更强。

本书各章执笔分别是:张朝(山东理工大学)、李天思(潍坊学院)编写了第1、3、4、5、6章;于宗富(山东理工大学)、孙宏伟(潍坊医学院)、徐运国(济南职业学院)编写了第2、7、9章;陈一平(山东理工大学)、王瑶(张店区教师进修学校)编写了第8、13、14章;程巍(滨州学院)、范喜庆(济南幼儿师范学校)、张朝编写了第10、11、12章;张朝还编写了附录。本书由张朝、李天思、孙宏伟任主编,陈一平、于宗富、程巍任副主编。

本书的编写得到了山东理工大学谭秀森副校长的大力支持和帮助,得到了各兄弟院校的专家、同行及相关领导的指导和帮助,得到了山东理工大学工程技术学院魏峥教授、王有爱院长、姜运生副院长、司淑梅科长及有关人员的帮助。此外,本书还参阅了许多专家、学者和同行们的著作和研究成果,在此一并表示衷心感谢。限于编者的水平,本书可能存在遗漏和不妥之处,敬请读者和专家批评指正,以便在再版时予以修订,使本书渐臻成熟。

编 者

目 录

第1章 绪论.....1

引言.....1

1.1 心理学的研究对象.....1

1.1.1 心理学的概念.....1

1.1.2 心理学的研究对象.....3

阅读资料 1-1.....7

1.2 心理学的发展历史.....8

1.2.1 科学心理学的诞生.....8

1.2.2 心理学发展历史中的主要
流派.....9

阅读资料 1-2.....13

1.2.3 当代心理学的学科门类.....15

阅读资料 1-3.....18

1.3 心理学的研究方法.....19

1.3.1 研究原则.....19

1.3.2 心理学的研究方法.....20

复习思考题.....24

第2章 科学的心理观.....25

2.1 唯物主义和唯心主义的心理观.....25

2.1.1 唯心主义的心理观.....25

2.1.2 唯物主义的心理观.....26

2.2 科学的心理观.....26

2.2.1 心理是脑的机能.....26

2.2.2 客观现实是心理的源泉
和内容.....27

2.2.3 心理是脑对客观现实的主观
能动的反映.....27

2.2.4 人的心理是在社会实践中发生
和发展的.....28

2.3 高级神经活动的基本过程与规律.....30

2.3.1 神经系统的结构与机能.....30

阅读资料 2-1.....32

2.3.2 高级神经活动的基本过程
和规律.....34

2.3.3 心理现象产生的基本方式——

反射.....36

2.3.4 内分泌系统.....37

阅读资料 2-2.....39

复习思考题.....40

第3章 感觉和知觉.....41

3.1 感觉和知觉概述.....41

3.1.1 感觉和知觉的概念.....41

3.1.2 感觉与知觉的分类.....42

3.1.3 感觉的基本规律.....46

阅读资料 3-1.....48

阅读资料 3-2.....49

3.1.4 知觉的特征.....50

3.2 观察及观察力的培养.....53

3.2.1 观察及有效观察的条件.....53

3.2.2 观察力的培养.....54

复习思考题.....55

教师资格证考试真题再现.....56

第4章 注意.....57

4.1 注意的概述.....57

4.1.1 注意的概念.....57

4.1.2 注意的功能.....58

4.1.3 注意的外部表现.....59

4.1.4 注意与心理过程的关系.....59

阅读资料 4-1.....60

4.2 注意的种类.....60

4.2.1 无意注意.....61

4.2.2 有意注意.....62

4.2.3 有意后注意.....62

4.2.4 无意注意、有意注意和有意后
注意三者的关系.....63

4.3 注意的品质.....64

4.3.1 注意的范围.....64

阅读资料 4-2	65
4.3.2 注意的稳定性	65
4.3.3 注意的分配	66
4.3.4 注意的转移	67
阅读资料 4-3	68
4.4 注意规律与教学	68
4.4.1 无意注意规律在教学中的 运用	68
4.4.2 有意注意规律在教学中的 运用	69
4.4.3 巧妙地利用几种注意交互 转化的规律组织教学	70
阅读资料 4-4	71
复习思考题	72
教师资格证考试真题再现	72

第5章 记忆

5.1 记忆概述	73
5.1.1 记忆的概念	73
5.1.2 记忆内容储存的形式	75
5.1.3 记忆的分类	76
阅读资料 5-1	78
5.2 记忆的过程	79
5.2.1 识记	79
5.2.2 保持和遗忘	80
3.2.3 再认或回忆	87
5.3 记忆的品质	88
5.3.1 记忆的敏捷性	88
5.3.2 记忆的持久性	88
5.3.3 记忆的准确性	88
5.3.4 记忆的准备性	89
复习思考题	89
教师资格证考试真题再现	90

第6章 思维

6.1 思维概述	91
6.1.1 思维的概念	91
6.1.2 思维的种类	92
阅读资料 6-1	93
6.1.3 思维与语言	94

6.1.4 思维的生理机制	96
6.2 思维的过程和形式	96
6.2.1 思维的过程	96
6.2.2 思维的形式	98
6.2.3 思维的品质	99
6.3 问题解决	100
6.3.1 问题解决的思维过程	100
6.3.2 影响解决问题的因素	101
6.4 创造性思维及其培养	104
6.4.1 创造性思维的概念	104
6.4.2 创造性思维的过程	105
6.4.3 创造性思维的培养	106
6.5 想象概述	107
6.5.1 想象的概念	107
6.5.2 想象的种类	108
阅读资料 6-2	108
复习思考题	110
教师资格证考试真题再现	110

第7章 情绪和情感

7.1 情绪和情感概述	111
7.1.1 情绪、情感的概念	111
阅读资料 7-1	112
7.1.2 情绪、情感的生理变化和 外部表现	113
阅读资料 7-2	113
7.1.3 情绪与情感的分类	115
7.2 情绪的理论	118
7.2.1 詹姆斯-兰格情绪理论	118
7.2.2 坎农-巴德情绪理论	119
7.2.3 沙赫特和辛格的情绪认知 理论	119
7.2.4 艾利斯的情绪 ABC 理论	120
阅读资料 7-3	121
7.3 情绪、情感与身心健康	122
7.3.1 情绪、情感对身心健康的 影响	122
阅读资料 7-4	123
7.3.2 常见的情绪问题与调控	123
阅读资料 7-5	127

阅读资料 7-6	128	阅读资料 9-3	163
复习思考题	129	9.4.2 归因理论	164
第 8 章 意志	130	阅读资料 9-4	167
8.1 意志概述	130	9.4.3 自我效能感理论	168
8.1.1 意志的概念	130	9.5 学习动机	169
8.1.2 意志与认识、情感的关系	131	9.5.1 学习动机的概念	169
8.2 意志行动的心理分析	132	9.5.2 学习动机的分类	170
8.2.1 采取决定阶段	132	9.5.3 学习动机的培养和激发	172
8.2.2 执行决定阶段	134	阅读资料 9-5	173
阅读资料 8-1	135	阅读资料 9-6	175
8.2.3 意志行动中的挫折	136	复习思考题	176
阅读资料 8-2	139	教师资格证考试真题再现	177
8.3 意志品质及其培养	139	第 10 章 气质	178
8.3.1 意志品质	139	10.1 气质概述	178
阅读资料 8-3	141	10.1.1 气质的概念	178
8.3.2 良好意志品质的培养	141	10.1.2 气质的学说	179
阅读资料 8-4	143	10.1.3 高级神经活动类型与气质	184
复习思考题	144	10.2 气质类型及测量	185
第 9 章 个性与个性倾向性	145	10.2.1 气质的心理特征及气质类型	185
9.1 个性概述	145	10.2.2 气质类型的行为表现	188
9.1.1 个性的概念	145	阅读资料 10-1	189
9.1.2 个性的基本特征	147	10.2.3 气质的测量	190
9.1.3 个性的心理结构	148	10.3 气质在实践活动中的作用	192
9.1.4 个性的形成与发展	148	10.3.1 气质对能力的影响	192
阅读资料 9-1	150	10.3.2 气质与学校教育	193
9.2 需要	151	10.3.3 气质与职业选择	194
9.2.1 需要的概念	151	复习思考题	195
9.2.2 需要的种类	152	第 11 章 性格	196
9.2.3 马斯洛的需要层次理论	153	11.1 性格的概述	196
阅读资料 9-2	157	11.1.1 性格的概念	196
9.2.4 其他有关需要的理论	157	11.1.2 性格的结构	197
9.3 动机	158	11.1.3 性格与气质的关系	198
9.3.1 动机的概念	158	11.2 性格理论	199
9.3.2 动机与行为效率的关系	159	11.2.1 性格类型理论	200
9.3.3 动机的种类	160	11.2.2 性格特质理论	204
9.4 动机理论	162	11.3 性格的测量	207
9.4.1 成就动机理论	162		

11.3.1 自陈量表法	207	13.2.2 桑代克的“试误—联结” 学习理论	246
11.3.2 投射测验	209	13.2.3 斯金纳的操作性条件反射 学习理论	247
11.4 性格的形成与发展	210	13.2.4 班杜拉的社会学习理论	250
11.4.1 生物遗传因素	210	13.3 认知派的学习理论	252
阅读资料 11-1	211	13.3.1 布鲁纳的认知—发现学习 理论	252
11.4.2 家庭环境因素	212	13.3.2 奥苏伯尔的接受—同化学习 理论	255
阅读资料 11-2	213	13.3.3 加涅的信息加工学习理论	258
11.4.3 学校教育因素	214	13.4 建构主义的学习理论	261
11.4.4 社会环境因素	215	13.4.1 建构主义学习理论概述	261
11.4.5 个体主观因素	216	13.4.2 建构主义学习理论的基本 观点	261
复习思考题	216	13.4.3 建构主义理论在教育中的 应用	264
第12章 能力	218	13.4.4 简评	265
12.1 能力概述	218	13.5 人本主义学习理论	266
12.1.1 能力的概念	218	13.5.1 康布斯的学习理论	266
12.1.2 能力的种类	218	13.5.2 罗杰斯的学习理论	267
12.1.3 能力与知识、技能的关系	220	13.5.3 简评	269
12.2 智力的理论	220	复习思考题	269
12.2.1 智力的因素理论	220	教师资格证考试真题再现	270
12.2.2 智力的结构理论	223	第14章 学习策略和学习迁移	271
12.2.3 智力的信息加工理论	224	14.1 学习策略	271
12.3 能力差异与能力发展	227	14.1.1 学习策略的概念	271
12.3.1 能力差异	227	14.1.2 认知策略	272
12.3.2 能力发展	229	14.1.3 元认知策略	275
12.3.3 能力形成与发展的影响 因素	231	14.1.4 资源管理策略	276
12.4 能力的测量	234	14.1.5 学习策略的训练	279
12.4.1 智力测验	234	14.2 学习的迁移	281
阅读资料 12-1	235	14.2.1 学习迁移概念	281
12.4.2 特殊能力测验	238	14.2.2 学习迁移的基本理论	283
12.4.3 创造力测验	238	14.2.3 学习迁移与教学	287
复习思考题	239	复习思考题	289
第13章 学习的基本理论	240	教师资格证考试真题再现	290
13.1 学习概述	240		
13.1.1 学习的实质	240		
13.1.2 学习的分类	241		
13.2 行为主义的学习理论	244		
13.2.1 巴甫洛夫的经典性条件 反射学习理论	244		

第 15 章 青少年心理健康与教育291

15.1 心理健康概述.....	291
15.1.1 心理健康的概念	291
15.1.2 影响青少年心理健康的 因素	294
15.2 心理健康教育的实施原则及方法.....	296
15.2.1 心理健康教育的实施原则	296
15.2.2 心理健康教育的方法	297
阅读资料 15-1	299
15.3 青少年常见心理问题与辅导.....	302
15.3.1 常见心理问题的分类及辅导 范围	302
15.3.2 青少年常见心理困扰 与辅导	302
15.3.3 常见心理障碍与辅导	306
阅读资料 15-2	311
复习思考题.....	312
教师资格证考试真题再现.....	312

附录 A 心理效应.....314

A.1 罗森塔尔效应: 真诚期待	314
A.2 “破窗理论”与细节暗示	316
A.3 鲇鱼效应——适时的压力会成为 动力	317
A.4 同体效应	318
A.5 摩西奶奶效应	318
A.6 瓦拉赫效应	318
A.7 蝴蝶效应	319
A.8 配套效应——给孩子合适的 “睡袍”	320
A.9 齐加尼克效应	321

A.10 超限效应	321
A.11 过度理由效应	322
A.12 苏东坡效应	322
A.13 瓦伦达心态	323
A.14 暗示效应	323
A.15 罗密欧与朱丽叶效应	324
A.16 得寸进尺效应	325
A.17 沉锚效应	325
A.18 巴奴姆效应	326
A.19 林格尔曼效应	326
A.20 名片效应	327
A.21 马太效应	327
A.22 共生效应	328
A.23 责任分散效应	328
A.24 触摸的心理效应	329
A.25 霍桑效应	329

附录 B 心理测验.....330

B.1 症状自评量表(SCL-90)	330
B.2 A 型行为问卷	333
B.3 气质类型问卷	335
B.4 考试焦虑综合诊断量表	338
B.5 内外向性格类型测定	340
B.6 个性成熟度测验	342
B.7 创造力测验	348
B.8 职业适应性测验	352
B.9 焦虑自评量表(SAS)	362
B.10 抑郁自评量表(SDS)	363

参考文献.....365

第1章 绪 论



本章学习目标

- 心理学的研究对象
- 心理学的学科性质
- 心理学的主要流派
- 心理学的学科门类
- 心理学的研究方法

引 言

“心理”一词，对许多人来说充满了神秘感。没有学过心理学的人，只要听说谁是学心理学的或教心理学的，总会急切地问一个问题：“你知道我在想什么吗？”心理学研究什么？对这个问题许多学生脑海中常常带着一连串的问号：学了心理学是不是就可以知道别人心里在想什么？人是怎样来认识各种各样的事物的？人又是怎样来获得经验的？我们眼睛所看见的一切都是真实的吗？人是怎样对外界刺激信息进行加工、存储并在这个基础上解决问题的？你会使用学习策略吗？学习动机越强，学习效果越好吗？人为什么会发脾气？经常发脾气该怎样调控？怎样判断心理健康？等等。许多同学带着这些疑问来到心理学课堂上，他们对心理学抱有很高的期望，希望能学到很多对个人发展有价值的东西，也希望借此改善他们的日常生活。事实上，心理学这门课程涵盖的范围很广。本书将致力于提供同学们最关心的心理学问题的科学分析，提供心理学在学习、生活、工作中具体应用的方法。本章将诠释心理学的研究对象、学科性质、发展历史、研究方法等，以期帮助大家从整体上认识心理学。

1.1 心理学的研究对象

1.1.1 心理学的概念

1. 心理学的含义

人类对心理的探究，根据文字记载来推断，已有两千多年的历史。公元前 4 世纪古希腊哲学家亚里士多德(Aristotle, 前 384—前 322)就对“灵魂”的本质进行了探究。他写的《论灵魂》一书是西方最早研究心理现象的著作。在词源上，心理学的英语是“psychology”，

它源于希腊文的“psyche”和“logos”。“psyche”在英文韦氏大辞典中被注解为“灵魂”或“灵魂女神”。在传说中,作为“灵魂女神”的“psyche”与丘比特发生了恋情,作为凡人的“psyche”,本性聪慧,温柔善良,美丽动人,为了追求爱情,不辞千辛万苦,不畏强权暴力,决心踏入神的禁地来寻回自己的爱人。“psyche”的精神与毅力最终感动了奥林波斯山上的主神宙斯,于是,宙斯赐其永生,赋其神性,命其掌管人类的灵魂。于是“psyche”就成了灵魂女神。因此“psyche”包含两个主题:爱与灵魂。“logos”的含义是“解说”或“阐述”。把“psyche”和“logos”合起来即为“对心灵或灵魂的解说”之义。这是心理学最早的定义,但是这个定义并没有对心理学做出科学的解释,只具有哲学意义,不具备科学内涵。

在《新大英百科全书》中,将“心理学”作为一个词条来解释时,笔者引述了这样一个故事:“在古希腊奥林波斯山上,有一座特菲耳神殿,神殿里有一块石碑,上面写着——人,认识你自己。”就是这么一句话,经过漫漫几千年的演化,形成了我们今天的心理学。“人,认识你自己”成为西方心理学的源头,同时也成为历代心理学家为之奋斗的目标。

19世纪中叶,随着自然科学和实验方法的发展,心理学从哲学中分化出来,发展成为一门独立的科学。步入20世纪后,心理学家们对心理学的研究内容和方法进行了广泛的争鸣和探索,形成了丰富的理论知识,对人的心理现象和奥秘做出了颇有见地的解释和说明,也建构起完整的研究范式和方法论体系,心理学逐渐发展成为一门具有丰富理论内涵和重要应用价值的科学。自心理学诞生以来,各学派的心理学家对于心理学研究对象的理解决与主张众说纷纭。心理学既研究心理活动的形式,又研究心理活动的内容和功能;既研究有意识的心理活动,又研究无意识的心理活动;既研究心理,又研究行为,还把心理与行为统一起来加以研究。此外,随着信息论、控制论和系统论的诞生,对现代心理学特别是认知心理学产生了深远的影响。心理学界开始把人看成是一个信息加工者,认为环境所提供的信息是通过人的认知过程而加以编码、存储和操作,进而影响人的行为,主张心理学应主要研究心理活动的脑机制,特别是认知功能的神经生物学机制等。

心理学成为一门独立学科后,已经历了一百多年,对心理学的界定随着各个时期的发展而有所变更。到20世纪80年代,人们对心理学的界定达成这样一个共识:“心理学是研究人的心理和行为及其活动规律的科学。”心理学的研究对象主要是人的心理活动,同时也考察人的行为,并且探讨、分析心理活动与行为之间的规律性联系。

2. 心理学的性质

心理学是一门兼有自然科学和社会科学性质的边缘科学(又名中间科学或交叉科学),它不仅是一门认识客观世界的科学,也是一门认识和调控人的心理和行为的科学。人的心理现象十分复杂,这就要求我们从不同的角度和层面,采用不同的方法来研究。有时需要分析影响个体心理的内部因素,探讨个体心理活动的内部规律和内在机制;有时需要分析影响心理活动的外部社会影响因素。一般说来,侧重于个体心理内部规律和内在机制的心理学研究具有自然科学的倾向,而侧重于外部社会因素对个体心理影响的心理学研究具有社

会科学的倾向。

作为自然科学倾向的心理学分支有实验心理学、生理心理学、医学心理学等,这些心理学分支和生物学、物理学、化学等学科有着比较密切的联系。比如,对感知觉的研究就涉及被感知物体的声、光特性,涉及感知神经的激活和对信息的处理,对神经细胞的研究又涉及细胞膜内外的电位差、细胞内的神经介质等内容。

作为社会科学倾向的心理学分支有社会心理学、发展心理学、管理心理学等,这些心理学分支和社会学、人类学、教育学等学科有着比较密切的联系。当我们对人尤其是作为群体的人的某种社会行为进行研究的时候,就离不开历史的、文化的以及经济的观点。

不同科学倾向的心理学在研究方法上有所不同,作为自然科学倾向的心理学更多地采用观察、实验等研究方法,在研究中注重条件的控制和变量的关系,研究的结果大多是定量的。作为社会科学倾向的心理学则较多地采用社会调查、个案研究、文献综合等方法,侧重于宏观因素的分析,所得的结果主要是定性的。不过随着统计方法的普遍使用以及逐渐成为研究中不可缺少的工具后,社会科学倾向的心理学研究也有逐步向量化发展的趋势。

需要注意的是,在心理学研究中常常需要综合不同的理论和采用不同的方法来研究同一内容。比如对学习行为的研究,既要从神经生物学的角度,以实验的方法进行微观研究,以确定学习的内在机制;也要从家庭、学校和班级等方面,用调查的方法、统计的方法和个案研究的方法进行宏观分析,以研究学习行为和外部环境因素的关系。

1.1.2 心理学的研究对象

心理学的研究是多种多样的,具有不同水平、不同层次、不同功能的研究。既研究人的心理,也研究动物的心理;既研究个体心理,也研究社会心理;既研究个体行为,也研究个体心理;既研究意识层面的心理,也研究无意识层面的心理。

1. 个体心理与社会心理

人的心理可以分为个体心理和社会心理两个方面。

1) 个体心理

人是作为个体而存在的,个人所具有的心理现象称为个体心理(individual psyche)。个体心理非常复杂,是自然界最繁杂、最奇妙的一种现象。人眼可以看到五彩缤纷的世界,人耳可以聆听旋律优美的钢琴协奏曲,人脑可以储存异常丰富的知识,事过境迁而记忆犹存。人有“万物之灵”的智慧,人能运用自己的思维去探索自然和社会的各种奥秘。同时,人还有七情六欲,他们能通过各种活动去满足自己的各种需要,并在周围环境中留下自己意志的印迹等。总之,人类关于自然和社会方面的各种知识,人类在认识世界、改造世界方面所取得的一切成就,都是和人的心理分不开的。

为了深入了解人的心理活动,心理学通常从两个方面对个体心理现象加以研究:心理过程和个性差异,其结构如图 1-1 所示。

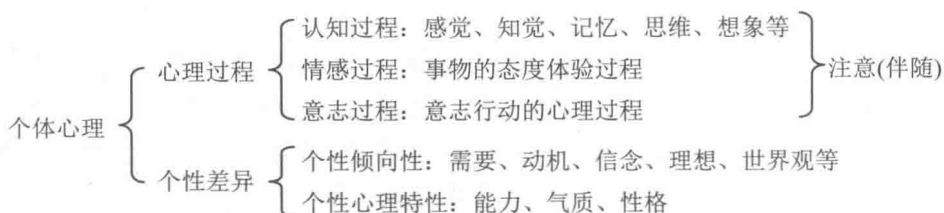


图 1-1 个体心理结构示意图

(1) 心理过程。

心理过程(mental process)是指在客观事物的作用下,心理活动在一定时间内发生、发展的过程,包括认知过程(cognition process)、情感过程(feeling process)和意志过程(will process),简称“知”“情”“意”,其中认知过程是最基本的心理过程,情感过程和意志过程是在认知的基础上产生的。假如你与一位同学初次见面,认知过程就是你在认识该同学的过程中的心理活动。你对该同学的认识过程开始于对他(她)的感觉和知觉,感觉是对该同学个别特性(如肤色、明暗、声调、胖瘦、高矮等)的认识,知觉是对该同学的诸多个别特性之间关系的整体认识,如将脸部的肤色、胖瘦、高矮等个别特性加以综合,就可看到一个具体的人。但通过感知觉所获得的经验在该同学离开以后并没有马上消失,还停留在你的头脑中,并在需要时能再现出来,这种累积并保存个体经验的心理过程就叫记忆。你还可能会根据他(她)所说的话、看他(她)的行为举止,推想他(她)的兴趣爱好、过去的经历等,像这样在感知觉与记忆的基础上,间接、概括地认识客观对象,通过推理、判断,解决面临的各种问题的过程,就是思维。你还可能对头脑中保存的有关他(她)的具体形象加以改造,使他(她)变得更美,这就是想象。你也可以用语言将自己的感知觉、记忆以及思维与他(她)进行交流,这就是语言活动。同时,人非草木,孰能无情,你在认识他(她)时,还会产生喜欢或厌恶、愿意接近或者避之唯恐不及等主观体验,这就是情绪或情感过程。而且,对于他(她),你通常并不只是停留在认识和感受体验上,还需要进一步采取行动。你可以根据自己的认识和体验,经过深思熟虑之后拟订行动计划,如邀请他(她)看电影等,最终达到所预期目的,这就是意志过程。

在心理过程中,还有一种特殊的心理现象——注意。它不是一种独立的心理现象,它随着心理活动过程的产生、发展、变化而存在,并保证着心理活动过程的顺利进行,离开了注意的参与,心理活动就不可能产生。

认识过程、情感过程和意志过程之间相互联系、相互制约、相互影响。认识、情感和意志共同构成了心理活动的动态过程,是一个统一的心理活动过程,它们既具有共同特点,又各有其发生、发展及其变化的规律。认识是情感和意志行动的基础,没有认识,人的情感和意志就无从产生和发展;情感既是意志行动的动力,又使认识活动带有一定的情感成分;意志对认识和情感具有控制和调节作用,意志坚强的人既能够自觉地控制自己的情绪情感,使情感服从于理智,又能调节自己的认识过程,促进认识的深化。

(2) 个性差异。

个性差异(individual differences)是指个体在心理的发展过程中经常表现出来的比较稳定