

上海市学校心理咨询考试用书

# 学校心理咨询 基础理论

XUEXIAO XINLIZIXUN JICHULILUN

桑 标◎主编

上海市学校心理咨询考试用书

# 学校心理咨询 基础理论

XUEXIAO XINLIZIXUN JICHULILUN

桑 标◎主编

## 图书在版编目(CIP)数据

学校心理咨询基础理论/桑标主编. —上海:华东师范大学出版社,2017

上海市学校心理咨询考试用书

ISBN 978-7-5675-6175-5

I. ①学… II. ①桑… III. ①教育心理学—心理咨询 IV. ①G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 071084 号

## 学校心理咨询基础理论

主 编 桑 标  
策划组稿 翁春敏  
项目编辑 师 文  
特约审读 王叶梅  
责任校对 陈 易  
装帧设计 俞 越

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 苏州工业园区美柯乐印刷包装有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 27  
字 数 612 千字  
版 次 2017 年 9 月第 1 版  
印 次 2017 年 9 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5675-6175-5/G·10141  
定 价 68.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

## 前 言

心理健康是学生成长发展的重要主题,也是学校开展全面素质教育的重要内涵。随着社会转型和生活节奏的加快,社会竞争愈加激烈,学生在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等方面的压力日益凸显,而这些都给学生德、智、体、美等方面的发展带来了新的严峻的挑战。在这种情形下,加强学生心理健康教育不仅是社会和时代发展的需要,也是促进学生心理健康成长与终身发展的关键之处。

近年来,上海市高度重视学生的心理健康教育,把心理健康教育工作作为学校德育工作的重要内容纳入到了教育工作的整体规划当中。在市教委德育处的指导下,通过心理健康教育大中小学(含中职校)一体化的系统构建,不断完善体制机制,健全工作网络,加强队伍建设,扩大心理健康教育工作的覆盖面,提升心理健康教育工作的专业水平,建立了高校“心理健康教育示范中心和达标中心”、“区县中小學生心理辅导示范中心和达标中心”、“中小学心理健康教育达标校和示范校”工作体系及“生命教育”、“生涯规划教育”等一系列初具影响力的心理健康教育品牌特色,积极针对不同学段学生的身心发展规律与特点,实施重点围绕预防性和发展性的心理健康教育工作,在促进学生身心健康发展、培养学生健全人格、建设和谐校园等方面发挥了重要的、不可替代的作用。

专业队伍建设是扎实推进学生心理健康教育事业的基础保障条件与前提。早在2005年12月,上海市教育委员会为贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发〔2004〕16号)、《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》(中发〔2004〕8号)和教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》(教社政厅〔2002〕3号)、《中小学心理健康教育指导纲要》(教基〔2002〕14号)、《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》(教职成〔2004〕8号)等文件精神,制定并下发了《上海市教育委员会关于开展上海市各级各类学校心理健康教育教师培训的通知》(沪教委人〔2005〕89号),决定于2005年开始,每年分期分批对全市各级各类学校从事心理健康教育与咨询的教师进行专业理论知识和专业技能的培训,并形成以学校心理健康教育与咨询的独特目标、任务、对象、实施途径等为基本出发

点,以实绩和能力为导向的社会化学校心理健康教育与咨询人才培养和评价体系,同时推行学校心理咨询专业技术水平认证考试。

在以上海市学校心理健康教育教师培训领导小组和上海市学校心理健康教育专家委员会为核心的组织架构下,在上海市教委德育处的直接领导下,学校心理健康教育与咨询专业培训在上海市各大中小学(含中职校)大力推进。学校心理健康教育教师培训采用集中授课与实践实习相结合的形式,根据《上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试标准》,将主要培训与认证内容分为《学校心理咨询基础理论》、《学校心理咨询专业理论与技术》、《学校心理咨询实务》等三个模块,并组织专家编写了配套的三本教材作为培训考试用书。自2005年启动上海市学校心理咨询专业技术水平认证与心理健康教育教师培训工作(以下简称“学校心理咨询师认证与教师培训工作”)以来,至今已10余年,为全市各级各类学校的心理健康教育事业发展和各级各类学校学生的心理健康成长培养了一支素质过硬的心理健康教育与咨询专业队伍,取得了较为明显的成效。

2016年,习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调,要加大心理健康问题的基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。为适应时代发展的新要求,在深化改革、转变政府职能的总体发展趋势下,上海市学校心理咨询专业人员任职资格、教育培训与继续教育工作被确定为由上海市教育人才交流协会、上海高校心理咨询协会、上海市中小学心理辅导协会和上海学生心理健康教育发展中心共同组织实施。本次教材的重新编写汇集了上海市学校心理健康教育与咨询的专家资源,在对原有的三本教材进行了深入评价、研究的基础上,对它们做了较大幅度的调整改进。新出版的《学校心理咨询基础理论》、《学校心理咨询专业理论与技术》以及《学校心理咨询技术与实务》三本书将作为上海市学校心理咨询考试用书,其内容涵盖了普通心理学、发展心理学、社会心理学等与学校心理咨询密切相关的心理学学科领域的基础知识;心理测量与评估、异常心理学、心理咨询的理论与技术、心理咨询专业伦理以及学校心理健康教育等有关心理咨询专业的理论与技术;还有面谈沟通技术、个案处理技术、学校心理咨询的半结构化流程与效果评估以及尤其适用于学校心理健康教育和咨询专业实践的诸如完形治疗、沟通分析理论、心理剧和表达性艺术治疗、家庭治疗等专业实务指导。相关考试大纲和考试模拟试题,考生可登录网址 [www.ehrea.cn](http://www.ehrea.cn) 下载。

期待我们的努力能为学生心理健康发展和学生心理健康教育事业的进步发挥重要的推动作用。在此感谢上海市教委德育处、上海市教育人才交流协会和上海学生心理健康教育发展中心为本套教材的撰写、出版提供的帮助和大力支持。

编者

2017年5月

# 目 录

## 第一部分 普通心理学

<b>第一章 绪论</b> .....	3
第一节 心理学的研究对象 .....	3
第二节 心理学的研究领域 .....	5
第三节 心理学的主要流派 .....	7
第四节 心理学的研究方法 .....	9
<b>第二章 心理和行为的脑神经生理机制</b> .....	11
第一节 神经元 .....	11
第二节 神经系统 .....	12
第三节 大脑皮层的功能 .....	14
<b>第三章 意识和注意</b> .....	19
第一节 意识 .....	19
第二节 注意 .....	21
第三节 注意的种类 .....	23
第四节 注意的特征 .....	26
<b>第四章 感觉和知觉</b> .....	29
第一节 感觉 .....	29
第二节 感觉现象 .....	31
第三节 知觉 .....	33
第四节 知觉的特征 .....	34
第五节 观察 .....	39
<b>第五章 记忆</b> .....	41
第一节 记忆概述 .....	41
第二节 记忆系统 .....	43
第三节 遗忘 .....	47
第四节 记忆品质和记忆策略 .....	50

<b>第六章 表象和想象</b> .....	55
第一节 表象 .....	55
第二节 想象 .....	57
第三节 想象的种类 .....	58
<b>第七章 思维</b> .....	62
第一节 思维概述 .....	62
第二节 概念的形成 .....	66
第三节 问题解决 .....	72
第四节 创造性思维 .....	80
<b>第八章 情绪和情感</b> .....	84
第一节 情绪和情感概述 .....	84
第二节 情绪和情感的种类 .....	86
第三节 表情 .....	91
第四节 情绪的自我调节 .....	92
<b>第九章 意志</b> .....	94
第一节 意志概述 .....	94
第二节 意志行动过程 .....	96
第三节 意志品质 .....	99
第四节 挫折心理 .....	101
<b>第十章 动机</b> .....	106
第一节 动机概述 .....	106
第二节 需要 .....	109
第三节 生理性动机 .....	111
第四节 社会性动机 .....	113
<b>第十一章 能力</b> .....	118
第一节 能力概述 .....	118
第二节 智力理论 .....	121
第三节 智力测验 .....	126
<b>第十二章 气质</b> .....	129
第一节 气质概述 .....	129
第二节 气质类型 .....	131



第三节 气质理论 .....	132
----------------	-----

<b>第十三章 性格 .....</b>	<b>136</b>
----------------------	------------

第一节 性格概述 .....	136
----------------	-----

第二节 性格类型 .....	139
----------------	-----

第三节 性格测量 .....	141
----------------	-----

第四节 人格理论 .....	142
----------------	-----

## 第二部分 发展心理学 315

<b>第一章 绪论 .....</b>	<b>151</b>
---------------------	------------

第一节 发展心理学的研究对象与任务 .....	151
-------------------------	-----

第二节 心理发展的基本问题 .....	153
---------------------	-----

第三节 遗传对心理发展的影响 .....	156
----------------------	-----

第四节 环境对心理发展的影响 .....	159
----------------------	-----

<b>第二章 心理发展的主要理论 .....</b>	<b>165</b>
----------------------------	------------

第一节 成熟势力说 .....	165
-----------------	-----

第二节 行为主义观 .....	166
-----------------	-----

第三节 社会学习论 .....	168
-----------------	-----

第四节 精神分析论 .....	169
-----------------	-----

第五节 相互作用论 .....	172
-----------------	-----

第六节 社会文化理论 .....	173
------------------	-----

第七节 人本主义观 .....	175
-----------------	-----

第八节 生态系统理论 .....	178
------------------	-----

第九节 毕生发展观 .....	180
-----------------	-----

<b>第三章 身体的发展与发育 .....</b>	<b>183</b>
---------------------------	------------

第一节 身体发展的一般规律 .....	183
---------------------	-----

第二节 大脑和神经系统的发展 .....	184
----------------------	-----

第三节 青春期身体发育与性发育 .....	186
-----------------------	-----

第四节 青春期性心理 .....	189
------------------	-----

<b>第四章 认知的发展 .....</b>	<b>194</b>
------------------------	------------

第一节 认知发展的阶段 .....	194
-------------------	-----

第二节 智力的发展与智力测验 .....	197
----------------------	-----

第三节	创造力的发展 .....	204
<b>第五章</b>	<b>情绪的发展</b> .....	209
第一节	早期情绪发展 .....	209
第二节	儿童期的情绪发展 .....	217
第三节	青少年的情绪发展 .....	219
第四节	发展性情绪问题 .....	220
<b>第六章</b>	<b>人格的发展</b> .....	227
第一节	生物学因素与人格发展 .....	227
第二节	家庭因素与人格发展 .....	230
第三节	自我与人格 .....	233
<b>第七章</b>	<b>道德的发展</b> .....	241
第一节	道德发展的理论 .....	241
第二节	亲社会行为及其发展 .....	246
第三节	攻击行为及其发展 .....	250
<b>第八章</b>	<b>同伴关系的发展</b> .....	255
第一节	同伴关系的发展与特点 .....	255
第二节	同伴关系的评定与类型 .....	259
第三节	青少年的网络交往 .....	261
<b>第九章</b>	<b>学习心理的发展</b> .....	265
第一节	非智力因素与学习 .....	265
第二节	学习策略与学习风格 .....	272
第三节	学习不良及其干预 .....	275
<b>第十章</b>	<b>性别发展与性别差异</b> .....	280
第一节	性别的形成与发展 .....	280
第二节	发展中的性别差异 .....	284

### 第三部分 社会心理学

<b>第一章</b>	<b>绪论</b> .....	291
第一节	社会心理学的对象与特点 .....	291

第二节	社会心理学发展简史 .....	293
第三节	社会心理学的理论 .....	295
第四节	社会心理学的研究方法 with 潜在问题 .....	298
<b>第二章</b>	<b>社会化与社会认知</b> .....	303
第一节	社会化 .....	303
第二节	社会认知 .....	308
<b>第三章</b>	<b>社会角色与性别差异</b> .....	315
第一节	社会角色 .....	315
第二节	性别角色 .....	318
第三节	性别差异 .....	321
<b>第四章</b>	<b>社会态度</b> .....	326
第一节	态度概述 .....	326
第二节	社会态度的形成 .....	328
第三节	社会态度的改变、影响因素及理论 .....	330
第四节	偏见 .....	335
第五节	社会态度的测量 .....	338
<b>第五章</b>	<b>归因与判断</b> .....	341
第一节	归因 .....	341
第二节	判断 .....	344
<b>第六章</b>	<b>人际关系</b> .....	349
第一节	人际吸引 .....	349
第二节	人际沟通 .....	351
第三节	人际关系 .....	354
第四节	亲密关系 .....	356
第五节	人际冲突 .....	359
<b>第七章</b>	<b>利他与侵犯</b> .....	363
第一节	利他行为 .....	363
第二节	侵犯行为 .....	369
<b>第八章</b>	<b>社会影响</b> .....	374
第一节	大众社会心理 .....	374

第二节	相符行为 .....	380
<b>第九章</b>	<b>群体影响</b> .....	<b>388</b>
第一节	概述 .....	388
第二节	群体对个体行为的影响 .....	390
第三节	群体对决策的影响 .....	393
第四节	群体领导 .....	396
<b>第十章</b>	<b>社会心理学的应用</b> .....	<b>400</b>
第一节	社会心理学在健康、临床领域的应用 .....	400
第二节	社会心理学在管理、环境领域的应用 .....	406
第三节	社会心理学在司法、政治领域的应用 .....	411
	<b>主要参考文献</b> .....	<b>417</b>
	<b>后记</b> .....	<b>419</b>



## 第一部分

# 普通心理学

第一章 绪论

第二章 心理和行为的脑神经生理机制

第三章 意识和注意

第四章 感觉和知觉

第五章 记忆

第六章 表象和想象

第七章 思维

第八章 情绪和情感

第九章 意志

第十章 动机

第十一章 能力

第十二章 气质

第十三章 性格



# 第一章 绪 论

## 第一节 心理学的研究对象

### 一、心理学的定义

世界上存在着两种现象：物质现象和精神现象。人们对日月山川、四季更替以及自己身体状况等现象的认识一般比较清楚，而人的精神现象、心理活动往往涉及非常广泛的领域，例如，记忆、思维、情绪、能力、气质、性格等，这使得有人对心理现象存在不正确的理解，认为心理学是深奥的、具有某种神秘色彩的，甚至把心理学与算命和占卜术等封建迷信相提并论，这些是完全不正确的。

尽管心理学在它的萌芽时期渗透着许多不科学的观点，甚至是荒谬的论断，但它在步入20世纪后，已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。

心理学的英语“psychology”一词源于古希腊语，其本义为“心灵或精神解说”。在1879年，德国心理学家、哲学家和现代实验心理学创始人冯特(W. Wunt, 1832—1920)在德国莱比锡大学创建了世界上第一个心理实验室，并对人的心理现象进行了系统研究。从此，心理学从哲学中分离出来成为一门独立的科学，冯特被誉为“科学心理学诞生的旗手”。

随着心理学研究的发展，学界对心理学作出了相对统一的定义：心理学是研究人的行为和心理活动发生、发展及其变化规律的科学。

心理学探讨人的心理活动及其神经生理机制，其研究目标和方法与自然科学一样，具有自然科学性质。但人又是社会实体，受到社会环境的影响，从这个意义上说，心理学又具有社会科学的性质。因此，心理学是一门兼有自然科学和社会科学性质的边缘(中间)科学。

### 二、心理学研究的对象

心理学把统一的人的心理活动分为既相互联系又有所区别的两个部分：心理过程和人格。

#### (一) 心理过程

人的心理过程包括认知过程、情绪情感过程和意志过程。

认知过程是指人脑认识客观事物的过程，即由表及里，由现象到本质地反映客观事物本质及其相互联系的心理活动，这是人最基本的心理活动过程，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象，注意是伴随在心理活动过程中的心理特性。

情绪情感过程是指人脑对客观事物是否满足自身物质和精神需要产生的态度体验，是人对客观事物的主观反映。凡客观事物能符合并满足自己的需要，人就会产生积极的、肯定

的情绪和情感,反之,则会产生消极、否定的情绪和情感。

意志过程是指人自觉地确定目的、克服困难、力求实现预定目的的心理过程。为实现既定目标而有意识地调节与支配行为的心理活动,是人的意志的体现,是人与动物的本质区别所在。人的意志行动体现在发动和制止两个方面,人们通过调节自身的言论和行为来达到预定的目的。

认知过程、情绪情感过程和意志过程之间相互联系、相互作用,从而构成了有机且完整的人类心理活动。一方面,认知过程会影响情绪情感过程,“知之深,爱之切”,说明认知过程对人的情绪情感具有重要影响。“知识就是力量”则说明了认知过程对人的意志过程也具有重要影响。另一方面,情绪情感过程又会反作用于认知过程,没有情绪和情感的推动或缺乏良好的体验,人的认知活动就不可能深入发展。同时,情绪情感过程与意志过程之间也具有密切联系。情绪和情感既可以成为推动意志行动的动力,也可能成为意志行动的阻力,而人的认知过程则可以在很大程度上调控人的情绪和情感活动。

认知过程、情绪情感过程和意志过程有其发生、发展及变化的共同特征,是心理过程的不同方面。人的心理过程的发生、发展的规律是心理学研究的对象之一。

## (二) 人格

由于心理过程发生在具体的个人身上,而每个人的先天素质和其所处的后天环境不同,这就使每个人都有其自己独特的特征,所谓“人心不同,各如其面”,即指人格。人格是指一个人区别于他人的心理特征的总称,有时也把它与个性看作同义词。但人格与个性之间存在着一些差别:人格是对个体心理特质的阐述,即从总体上说明个体行为的原因,而个性指个体在典型的心理特征方面的差异,是相对于共性而言的。人格主要表现在两个方面:心理倾向性和个性心理特征。人格是心理学研究的另外一个重要对象。

### 1. 心理倾向性

心理倾向性是指人对客观事物及活动对象的选择与趋向,是人积极从事活动的指向性和基本状态。心理倾向性主要包括需要、动机、兴趣、爱好、理想、价值观、人生观和世界观等。其中需要是由人生理和心理上的某种失衡状态引起的使个体进行某项活动的基本原因;动机是在需要的驱动下产生并趋向预定目标的心理动力;兴趣是人认识客观事物的心理倾向;世界观是人对世界或客观环境的总的看法。心理倾向性随着人的生理和心理的逐渐成熟,有以下几个主要发展阶段:在儿童时期,兴趣是支配个体心理活动与行为的主要动力;在青少年时期,理想上升到主导地位;在青年后期和成年期,人生观、价值观和世界观成为占据主导地位的心理倾向,它们支配着人的整个心理活动与行为表现,其中世界观是心理倾向的最高表现形式和最高调节器,它集中体现了人的社会性质。

### 2. 个性心理特征

个性心理特征是人在认知过程、情绪情感过程和意志过程中形成的稳定且经常表现出来的特征,是人的多种心理特征的独特结合,集中反映了一个人的心理面貌。个性心理特征主要包括能力、气质和性格。能力是指一个人顺利完成某种活动所必须具备的心理特征,它反映出人与人之间在活动效率及潜在可能性方面存在差异。气质和性格是一个人区别于他



人,并在不同情境中也能表现出一贯的、相对稳定的行为模式的心理特征。气质是指人的心理活动与行为产生的动力特征,表现在心理活动的强度、速度、稳定性和灵活性等方面。性格是人在现实的稳定的态度及与之相适应的习惯化的行为方式中所表现出来的人格心理特征。性格在人格中具有核心意义。气质和性格相互联系、相互影响、相互作用,从而使一个人的心理活动与行为表现与其他人相互区别。

人的心理过程和人格彼此联系构成有机整体。没有心理过程,人格就无法形成。没有对客观事物的认识,没有因客观事物与人的需要之间的态度体验而产生的情绪情感,没有积极改造客观事物的意志,人格就会成为无本之源。反之,人格又会反作用于人的心理过程。

概括地说,心理学是研究人的行为和心理过程发生、发展规律的科学;是研究心理过程和人格形成、发展与变化规律的科学;是研究心理过程和人格之间的关系的科学。要深入了解并解释人的心理现象,就要从整体上考察人的心理活动。

## 第二节 心理学的研究领域

心理学是一门研究人的心理现象的科学,根据它研究的对象和性质,可将其分为自然科学研究与社会科学研究,根据它涉及的领域,可将其分为基础科学研究与应用科学研究。

### 一、心理学主要的研究领域

#### (一) 自然科学与社会科学研究

人的心理现象是脑的机能与属性,它包括心理的神经生物学基础,以及脑的发育完善对心理发展的影响以及遗传在人类行为中的作用等等。心理学研究还借助计算机科学来模拟人类的智慧与行为,如知觉、问题解决、概念形成和推理与决策等。从这个意义上说,心理学研究的目标和手段与自然科学相似。

但人又具有社会属性。人的心理的发生、发展离不开社会环境的影响。例如,当人离群索居,不与他人交往时,其语言表达能力就不可能得到顺利发展,也不可能获得高度发展的思维能力,当然就不具有分析问题与解决问题的能力。人的观察力、记忆力和注意力等,都是在社会实践中形成和发展起来的,因此,心理学的研究具有很强的社会科学性质。

#### (二) 基础科学与应用科学研究

心理学研究人脑对客观事物主观反映的规律性,它既涉及人脑的机能,也与社会环境相互关联,心理学所揭示的人的心理现象是人脑与社会环境相互作用、相互影响而产生的最普遍、最基本的现象。因此,心理学要研究人脑这一高度发展了的物质的运动,如感觉、知觉、记忆、思维、情绪、意志和人格等,从这个意义上说,心理学既要研究人的心理过程和人格的形成、发展及变化的一般规律,也要研究促使人的心理现象发生、发展的神经生理机制与功能,还要研究人的心理的社会化,以及其与社会环境相互作用的规律性。

心理学不仅是一门基础科学,又是一门应用科学。由于人的社会实践范围广泛,其对人