



高等院校教师专业发展系列教材

总主编 毕宪顺

心理学

Psychology

主编 郑淑杰



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等院校教师专业发展系列教材

总主编 毕宪顺

心 理 学

Xinlixue

主编 郑淑杰



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

“高等院校教师专业发展系列教材”在贴近基础教育改革要求、把握教师教育改革动态的基础上,力求凸显“基础理论扎实、教育教学技能熟练、实践能力和创新精神强”的教师教育特色,旨在提高教师教育教学水平和人才培养质量。本书是其中的一本,分为三篇,共14章。第一篇基础理论由第一、二章构成,概述了心理学的基本理论问题,包括心理的概念、心理学的研究对象与方法、心理学的产生与发展、心理的生物学基础等内容。第二篇心理学的基本内容包括第三到十章,涉及注意与意识,感知觉,记忆,思维,情绪、情感和压力,动机,智力,人格等内容。第三篇应用心理学包括第十一至十四章,系统梳理介绍了应用性较强、作为教师需要了解的发展心理、学习心理、社会心理和心理健康方面的知识。

本书基础性与应用性并重,理论阐述系统、全面,原理应用以教育实践为导向展开。本书可作为教师教育的心理学课程教材,也适用于心理学及相关专业本科生教学。

图书在版编目(CIP)数据

心理学/郑淑杰主编. —北京:高等教育出版社, 2010.8

(高等院校教师专业发展系列教材/毕宪顺主编)

ISBN 978-7-04-030497-8

I. ①心… II. ①郑… III. ①心理学-高等学校-教材

IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140807 号

策划编辑	张忠月	责任编辑	张 然	封面设计	于 涛
版式设计	王 莹	责任校对	刘 莉	责任印制	毛斯璐

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 唐山市润丰印务有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 25
字 数 450 000

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010年8月第1版
印 次 2010年8月第1次印刷
定 价 38.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30497-00

编写委员会

总 主 编 毕宪顺

副总主编 刘焕阳 孙承毅

编 委 (按姓氏笔画为序)

王惠萍 吕永进 闫旭蕾 苏春景 杨占鹏

张香兰 林泳海 郑淑杰 娄立志 韩延伦

总 序 一

随着我国义务教育的普及、高中教育规模日益扩大,高等教育大众化水平不断提高,教育事业呈现蓬勃向上的发展局面。当前,提高教育质量成为我国教育改革与发展的中心问题。教育大计,教师为本。有好的教师,才有好的教育。在2010年7月召开的全国教育工作会议上,胡锦涛总书记指出:教育事业发展的关键在教师。要把加强教师队伍建设作为教育事业发展的最重要的基础工作来抓,努力造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍。

20世纪末,我国提出教师专业化的问题。大家普遍认为我国各级学校的教师学历偏低、学术水平不高、教学能力不强。教师教育改革被提到议事日程。1999年的全国教育工作会议提出:“调整师范学校的层次和布局,鼓励综合性高等学校和非师范类高等学校参与培养、培训中小学教师的工作,探索在有条件的综合性高等学校中试办师范学院。”自此我国教师教育开始由单一的封闭的师范教育体制转向多种院校参与的开放式的教师教育培养体制。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确强调:“创造有利条件,鼓励教师和校长在实践中大胆探索,创新教育思想、教育模式和教育方法,形成教学特色和办学风格,造就一批教育家”;“完善培养培训体系,做好培养培训规划,优化队伍结构,提高教师专业水平和教学能力。”在新的历史时期,如何推进教师教育创新,提高教师专业化水平已成为当前和今后教育发展亟须解决的重要课题。

教师教育的改革和发展直接决定着中小学教师的专业水平,从而决定着基础教育的质量和水平,决定着每一个学生的成长和发展。因此,我们一定要重视教师队伍的建设,认真而慎重地研究教师教育的改革。

探讨教师教育改革的路向,首先要在理论上对教师专业化的内涵进行深入的研究,明确21世纪的教师究竟应该具备什么样的品质,应该掌握哪些知识和技能,其次要研究如何才能培养这样的教师。

作为一名现代教师,需要有渊博的学识、扎实的学科知识,但更需要有当教师的愿望,有热爱学生、热爱教育的感情,懂得教育教学规律和人才成长的规律,具有把知识教给学生和启迪学生发展的能力,即有教书育



人的能力。长期以来,我国师范院校对师范生职业理想培养缺失,一些师范毕业生首先在思想上不愿意当老师,在业务能力上也缺乏职业训练,极不适应新时期对教师的要求。因此,我们要深化教师教育改革,创新培养模式,加强师德教育、职业理想教育,增强实习实践环节,强化教学能力训练,不断提高教师培养质量。

2001年启动的新一轮基础教育课程改革是新中国成立以来规模最大,影响最全面、最深刻的一次课程改革。新课改对教师提出了新的要求。近些年来,师范院校和其他承担基础教育师资培养和培训任务的高等学校根据基础教育课程改革的目标、内容 and 要求,在调整培养目标、优化专业设置、整合课程资源、改革教学内容、改进教学方法和手段等方面进行了积极有益的探索,涌现出一批优秀的课程和教学创新成果。

呈现在读者面前的这套教材是一批教师教育研究者集体研究的结晶,是教师教育深化改革的成果之一。这套教材依据《教师教育课程标准》的精神,以新时期教师必须具备的各种教育专业素养为核心,对教师教育课程模块进行了有机整合,大大丰富和拓展了教师教育课程资源,为提高师范生的综合素质提供了坚实宽广的平台。在我看来,这套教材的编写具有以下几个特点:

第一,重视理论和实际的结合。教师工作是教育理论指导下的实践活动。要想更好地促进人的成长和发展,教师在重视教育理论学习的同时,还要密切联系中小学的实际。这套教材紧密联系当前基础教育现状,尤其是基础教育课程改革的要求,介绍了许多先进的思想和优秀经验,这对学生了解基础教育现状、提高教育实践能力有很大帮助。

第二,重视学科的前沿性。今天的教育是培养明天的人才,因此教学要反映教育学科当前发展的新成果。这套教材十分重视汲取当前国际教育科学和心理科学研究的新理论、新观点和新认识,让学生及时了解各门学科发展的最新动态,这对于提高学生的教育理论素养十分重要。

第三,重视学生的主体性。教材不是给学生提供现成的结论,而是要激发学生的思考,为学生的自主参与和积极建构提供平台和机会。这套教材不是把既定的知识灌输给学生,而是把每门学科的一些理论、观点和方法介绍给学生,让学生根据实际情况展开思考、探究和讨论,形成分析教育问题、解决教育问题的能力。

当然,编写出优质的系列教材绝不是容易的事。尽管这套教材存在着一些不足和缺陷,但就当前我国教师教育的实际来看,这套教材的出版对于深化教师教育改革、完善教师教育教材体系、提高教师专业发展水平必定具有较重要的启发和借鉴意义。

顾明远

2010年7月15日

总 序 二

我国经济、社会、文化等领域的变革为学校教育带来了新的问题和挑战,日益深化的教育改革对各级各类学校的教师提出了更新、更高的要求。中小学教师是学校教育的核心力量,担负着培养人的重要使命。加强教师的职前培养,提高教师的职业素养,培养基础教育改革需要的高素质教师,是高等学校教师教育迫切需要解决的课题。

为贯彻落实教育部《关于进一步加强高等学校本科教学工作的若干意见》和加强教师教育改革、全面提高教育质量的相关精神,使教师教育更好地适应基础教育改革发展的需要,我们以促进教师专业发展、培养专家型基础教育师资为目标,以提高师范生的理论水平、综合素质和实践能力为宗旨,加大教师教育课程改革力度,修订了人才培养方案,构建“理论课、技能课、实践课”三大课程模块组成的教师教育课程体系。新的课程体系拓展了教育理论的内容和视野,加大了教师口语、教师书写、教育技术和教师教学技能训练等技能课程的教学力度,加强与中小学课程与教学改革的衔接,延长教育见习和实习等实践教学时间,实施素质与能力的四年不断线培养。在新的课程体系中,设立了教师教育的门槛课程,为实施教师教育专业准入制度奠定基础;适当增加选修课程门数和学分比例,满足学生个性化学习需求,为学生的自主发展奠定坚实基础。新课程体系的理论课模块包括教育学、心理学、教育心理学、教育社会学、学校心理健康教育、基础教育改革动态和学科教学论;技能课模块包括教育研究方法、班主任工作艺术、普通话与教师口语艺术、汉字与教师书写艺术、现代教育技术以及学科名师教学艺术赏析、学科实验教学;实践课模块包括教师教学技能综合训练、教师职业行为规范、中小学教材模拟设计、校本课程开发与设计、中小学教育教学案例评析、地方基础教育专题、教育见习与实习等。新课程体系突出师范生的教育科学的基础理论、教育教学技能和教师专业发展能力的培养,强化师范生的教学基本功训练,具有先进性、科学性、针对性及实用性,体现了“基础理论扎实、教育教学技能熟练、实践能力和创新精神强”的教师教育特色。

教材是教学内容的重要体现,是课程和教学改革的主要载体。建设



体现教师教育课程标准基本理念的教学资源,编写一套与教师教育课程改革思路和实践相适应的系列教材,克服现有部分教材理论性偏强、内容空泛和材料陈旧等问题,对深化教师教育课程改革,提高教师教育人才培养质量具有重要意义。为配合新课程改革方案的有效实施,加强教师教育课程的规范化建设,我们组织相关学科的学术带头人和骨干教师,编写了教育学、教育研究方法、教育社会学、心理学、教育心理学、学校心理健康教育、普通话与教师口语艺术、汉字与教师书写艺术、班主任工作艺术、基础教育改革动态十部教材,作为首批教师专业发展系列教材。

这套教材以教育改革实践为基础,以提高学生的教育理论素养和教学基本技能为目的,努力贴近中小学教育实际,把握基础教育和教师教育改革动态,在注重理论教学的同时,增加理论联系实际的内容和研究性内容,提升理论对教育实际的指导作用。教材内容反映教师教育学科发展和研究的最新成果,力争体现教材的先进性、科学性和实践性,注重师范生的教学能力培养,适应教师专业发展需要。为编好这套教材,编写组不但查阅分析了大量最新的有关资料,进行筛选、论证、取舍,还组织学生座谈,听取学生对教师教育课程的需求;深入中小学校教育实践教学一线,考察教育实际问题,挖掘教育教学的成功经验和教训。在教材编写过程中,坚持从中小学教育教学的实际问题入手,注重教材的时代性和应用性;立足理论,从广泛的相关学术基础理论出发,结合各学科的研究前沿,凸显教材的学术性和严谨性,避免经验总结式教材的表面化和肤浅化。教材在体例设计上也力求作出特色,每一章正文之前列出了内容提要、学习目标或学习重点,正文中设置了信息栏,提供案例或背景资料,正文之后设置了反思与探究和资源链接等栏目。教师可根据需要组织教学,学生可有重点地进行自学和讨论。

本系列教材的编写得到了部分兄弟院校和一些中小学的支持。高等教育出版社教师教育分社的社长和编辑在教材编写的指导思想、体例设计和编写要求等方面给予了精心指导,在此一并表示感谢!

由于教师教育课程改革尚处于探索阶段,中小学教育实践中存有许多问题和困惑,本套教材对中小学教育教学实际问题的探讨也不十分成熟,加之编写成员的水平所限,定有许多不足之处,恳请同行、专家和同学提出宝贵意见,以便将来修正和完善。

2010年7月

前言

心灵的奥秘一直是人类最感兴趣的话题与研究领域,远古时期对神灵的崇拜、宗教仪式无不表征着人类对自己心灵的理解。而心理学真正成为一门科学,则始于1879年,以冯特在德国的莱比锡大学建立第一个心理学实验室为标志。屈指算来,心理学不过百余年的发展历史。

在短短的一百多年间,心理学取得了丰硕的成果。

不同研究取向的理论为解读人类心理提供了多种视角。行为主义心理学强调环境在人类行为中的作用;认知心理学以信息加工理论为指导,关注人的认知过程;精神分析心理学重视无意识的存在与意义;人本主义心理学以人为本,假设人性积极乐观。

心理学的研究成果被广泛应用于各行各业。在教育领域,了解学生的心理特点是教师工作成功的基础;在商业领域,人力资源的测评、开发为提高经济效益提供了保障;在健康领域,心理咨询与治疗能解除精神痛苦……

随着人类物质生活水平的提高,精神生活的需求将会增加,心理学的研究成果对于满足人的精神需求、提高生活质量会大有裨益。然而,心理学还是一门非常年轻的学科,对很多心理现象的认识尚需提高。心理学又是一门大有前途的学科,需要更多的有识之士贡献才智。

心理学是高等师范教育的必修课,也是广大教育工作者必须具备的知识。本书包括心理学的基本理论以及从事教育工作所需要的心理学知识,是为高等院校教师教育类专业编写的教科书,也可作为教育实践工作者和理论研究者的参考书。

本书的主要特点是基础性与应用性并重。基础性表现为本书对基础知识和基本理论作了全面、系统的介绍;应用性表现为内容架构和事例分析等以教育实践为导向,适应教师教育的需要。在体例上突出教材的特征,每章开始设有“内容提要”和“学习目标”两个栏目,帮助学生了解学习内容,使学生的学习更具有目的性。在各章中,随着内容的



推进,相应地设置了“信息栏”,介绍心理学在实践中的应用,主要目的是使读者开阔视野、了解心理学的实际用途。在每章结束后设有“反思与探究”和“资源链接”,前者帮助学生在复习时掌握重点,后者为学生深入学习提供延伸阅读的信息。

郑淑杰承担了全书的提纲拟定、组织协调、统稿等工作。本书执笔者有:郑淑杰(第一章、第十四章)、黄文述(第二章)、张巧明(第三章)、李克信(第四章)、潘福勤(第五章)、柯洪霞(第六章)、仇莉娜(第七章)、王椿阳(第八章)、滕洪昌(第九章)、张光旭(第十章)、张美峰(第十一章)、林洪新(第十二章)、耿晓伟(第十三章)。

本书在写作过程中,得到了鲁东大学教育科学学院、教师教育学院与教务处的大力支持和帮助;高等教育出版社也给予本书鼎力支持;在写作过程中参阅了大量公开出版的文献。在此一并表达作者的谢意!

由于时间仓促、水平有限,疏漏和错误在所难免,恳请同行学者及广大读者批评指正!

编者

2010年5月

第一篇 基础理论

第一章 心理学概述	3
第一节 心理学的研究对象	4
一、什么是心理	4
二、心理学的具体研究对象	5
三、心理学与生活	6
第二节 心理学的研究方法	12
一、研究问题的来源与研究的层次	12
二、研究技术	13
第三节 心理学的发展	18
一、心理学的产生与发展	18
二、心理学在中国	23
第二章 心理的生物学基础	27
第一节 神经系统与人类的智慧之谜	28
一、人的神经系统	28
二、脑的起源	31
三、人类的智慧之谜	32
第二节 脑与心理	33
一、大脑两半球的分工与合作	33
二、脑伤害与心理行为障碍	38
三、脑潜能的开发	41
第三节 内分泌系统与心理	44
一、脑垂体与心理	44



二、甲状腺与心理	45
三、副甲状腺与心理	45
四、胰腺与心理	46
五、肾上腺与心理	46
六、性腺与心理	46

第二篇 心理学的基本内容

第三章 注意与意识	53
第一节 注意	54
一、什么是注意	54
二、注意的种类	54
三、注意的品质	57
四、注意在教学中的应用	60
第二节 意识概述	63
一、什么是意识	63
二、意识水平	64
第三节 睡眠和做梦	65
一、我们为什么要睡觉	66
二、睡眠阶段	67
三、睡眠失常	69
四、梦	72
第四节 催眠	75
一、什么是催眠	75
二、催眠的状态	76
三、催眠的方法	77
四、催眠理论	78
第四章 感知觉	81
第一节 感觉及其种类	82
一、感觉的含义	82
二、视觉	85
三、听觉	89
四、其他感觉	91



第二节 感觉现象	93
一、感觉后像	93
二、感觉适应	94
三、感觉对比	94
四、不同感觉的相互作用	95
第三节 知觉及其种类	96
一、知觉的概念	96
二、知觉和感觉的区别与联系	97
三、空间知觉	97
四、时间知觉	99
五、运动知觉	101
六、错觉	102
第四节 知觉的规律	104
一、知觉的选择性	104
二、知觉的整体性	106
三、知觉的理解性	107
四、知觉的恒常性	108
五、知觉规律在教学过程中的运用	110
 第五章 记忆	113
第一节 什么是记忆	114
一、记忆的概念	114
二、记忆的类型	115
三、记忆过程	117
四、检测记忆的方法	119
第二节 感觉记忆	120
一、什么是感觉记忆	120
二、感觉记忆的特点	121
第三节 短时记忆	122
一、什么是短时记忆	122
二、短时记忆的特点	122
三、短时记忆的编码、提取	124
四、工作记忆	124
第四节 长时记忆	125



一、什么是长时记忆	125
二、长时记忆的特点	125
三、长时记忆的编码	126
四、长时记忆的储存	130
五、长时记忆的提取	131
第五节 遗忘	133
一、遗忘的含义及规律	133
二、遗忘的原因	135
三、遗忘的克服	136
第六章 思维	140
第一节 思维概述	141
一、思维的概念及特征	141
二、思维的过程	142
三、思维的种类	143
第二节 思维的形式	146
一、概念	147
二、判断与推理	150
第三节 问题解决	152
一、什么是问题解决	152
二、影响问题解决的因素	152
第四节 表象与想象	157
一、表象	157
二、想象	159
第七章 情绪、情感和压力	165
第一节 情绪概述	166
一、情绪的含义与维度	166
二、情绪与情感	166
三、情绪的功能	167
四、情绪的生理机制	168
五、情绪理论	171
第二节 情绪情感的分类	172
一、情绪的基本种类	172



二、情绪的基本状态	175
三、情感的种类	178
第三节 情绪的表达	179
一、面部表情	179
二、身段表情	181
三、言语表情	182
第四节 压力	184
一、压力概述	184
二、压力对健康的影响	187
三、应对压力	189
第八章 动机	193
第一节 动机概述	194
一、动机的含义	194
二、动机与需要	194
三、动机与工作效率	198
第二节 动机理论	200
一、本能理论	200
二、驱力理论	201
三、唤醒理论与诱因理论	201
四、归因理论	202
第三节 动机的种类	203
一、生理性动机	203
二、社会性动机	208
第四节 意志	210
一、意志行动的基本阶段	210
二、意志行动中的动机斗争	211
三、意志的品质及其培养	213
第九章 智力	216
第一节 智力概述	217
一、智力的概念	217
二、智力与能力、知识	218
三、智力理论	219



第二节 智力的发展与影响因素	223
一、智力发展的一般趋势	223
二、智力的个别差异和群体差异	224
三、智力的影响因素	226
第三节 智力测验	230
一、智力测验概述	230
二、常用的智力测验	231
三、智力测验的应用	234
四、智力测验存在的问题	236
第四节 智力开发与创造力培养	237
一、创造力与智力的关系	237
二、学生智力的开发	237
三、学生创造力的培养	239
 第十章 人格	243
第一节 人格概述	244
一、人格的含义	244
二、人格的特征	244
三、人格的结构	245
四、人格形成的影响因素	247
第二节 人格理论	252
一、特质论	252
二、类型理论	255
第三节 人格的测量	258
一、人格测量概述	258
二、人格测量方法	259

第三篇 应用心理学

第十一章 人的毕生发展	269
第一节 毕生发展概述	270
一、毕生发展的概念	270
二、心理发展的阶段性与连续性	270
三、个体心理发展的影响因素	271



第二节 个体的生理发育	276
一、身体的发育	276
二、大脑与神经系统的发育	278
第三节 个体的心理过程发展	280
一、认知的发展	281
二、情绪的发展	289
三、意志的发展	292
第四节 个体的社会性发展	294
一、埃里克森的心理社会发展阶段理论	294
二、依恋的发展	297
三、自我意识的发展	300
四、性别角色的发展	302
五、同伴关系的发展	304
六、道德的发展	304
第十二章 学习心理	309
第一节 学习概述	310
一、学习的概念和分类	310
二、主要的学习理论	311
第二节 学习动机	316
一、学习动机的含义	316
二、学习动机理论	316
三、学习动机的激发	318
第三节 学习策略	321
一、学习策略的含义	321
二、典型的学习策略	321
第四节 学习迁移	326
一、学习迁移的含义	326
二、学习迁移的理论	327
三、促进学习迁移的教学方法	329
第十三章 社会心理	333
第一节 社会认知	334
一、印象形成	334