

心理学

王晓茜 包兴敏 白冬青 编著



辽海出版社

心理学

王晓茜 包兴敏 白冬青 编著

辽海出版社

© 辽海出版社 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学/王晓茜等编著. —沈阳: 辽海出版社, 2006.1

ISBN 7-80711-549-1

I. 心… II. 王… III. 心理学-师范大学-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 004748 号

责任编辑: 姬 颖 王晓虹

封面设计: 慧讯工作室

版式设计: 王珏菲

责任校对: 侯俊华 高小荣

出 版 者: 辽海出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编: 110003

电话: 024—23284478

<http://www.lhph.com.cn>

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

发 行 者: 辽海出版社

幅面尺寸: 146mm×208mm

印 张: 12.5

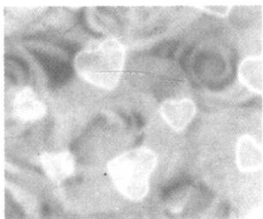
字 数: 300 千字

出版时间: 2006 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—4,000 册

定 价: 24.50 元

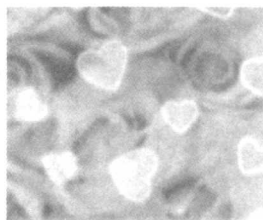


前言

21世纪是充满机遇与挑战的世纪,是一个科学技术更加发达、竞争更加激烈、社会对人的素质要求更高的世纪。作为高素质人才培养基地之一的师范院校,其教材建设直接影响到人才培养的规格与质量。随着基础教育改革的不断推进,随着多元化师资培养途径的形成,出现了教师岗位竞争的社会化趋势,对未来中学教师的素质要求愈来愈高。而承担着培养师范生基本素质任务的基础课程之一——心理学是高等师范院校的一门公共必修课。更确切地说,是一门师范专业基础课,是培养未来中学教师基本师范素质的一门重要课程。加强其教材建设,无疑对师范生教师素质的培养具有极其重要的意义。

据一些院校的调查及我们的教学实践发现,长期以来,高师共同课心理学受学生欢迎程度不尽人意,学生对此课程缺乏兴趣。分析其原因之一就是:教材陈旧,落后于时代的要求,内容枯燥呆板,缺乏新异性,理论性过强,与实际相脱离。因此不能激发学生的学习热情,降低了心理学教材应有的作用。

我们在编写心理学教材的过程中,以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论及“三个代表”重要思想为指导,结合多年的心理学教学经验及理论积累,立足于高等师范院校学生的培养目标组织教材内容,力求在很有限的教学时间内,最大限度地为学生提供必要的心理学知识。该教材打破了以往心理学教材体系,在结构上力求更新,不以某一学科为框架,而采取兼容普通心理学、教育心理学、发展心理学、社会心理学和心理卫生学等几方面的材料,紧紧围



绕高等师范生未来教育教学的主要活动为主线来组织心理学内容,并注意反映当代心理科学发展的最新动态,在确保科学性的前提下,进一步突出教材内容的针对性、实效性、先进性和时代性,以激发学生学习心理学的热情,为学生从事未来的教育、教学工作打下坚实的基础。

本教材共15章,内容包括绪论、注意、感觉和知觉、记忆、思维、情绪与情感、意志、智力的发展与创造力的培养、个性差异、心理发展与教育、学习心理、教学心理、品德心理、学校教育中的社会心理、青少年心理卫生等。各章执笔人员如下:包兴敏(第一、五、八、十、十四章)、白冬青(第二、三、四、六、七章)、王晓茜(第九、十一、十二、十三、十五章)。全书由王晓茜统稿。

本书是为高等师范院校学生编写的公共课心理学教材,也可作为其他教育工作者的参考书。本书在原稿的打印工作中得到王振宁同志的大力协助,在编写过程中借鉴了许多同类教材的理论观点和研究成果,在此一并表示衷心的感谢!

尽管我们在编写过程中尽了最大的努力,但由于我们水平有限,加之该学科的许多理论还不成熟,学科体系尚不完善,不足之处乃至谬误之处在所难免,还望读者和同仁不吝赐教。

编 者

2006年1月

目 录

第一章 绪论

第一节 心理学的研究对象和意义	2
一、心理学的研究对象	2
二、心理学的分支	5
三、学习、研究心理学的意义	6
第二节 心理学的研究原则和方法	10
一、心理学研究的基本原则	10
二、心理学研究的方法	11
第三节 心理科学的发展	14
一、心理学的形成和发展	14
二、心理学在中国的发展	16
第四节 心理的实质	18
一、心理是脑的机能,脑是心理的器官	18
二、心理是客观现实的反映	19
三、人的心理是在社会实践中发生发展的	20

第二章 注意

第一节 注意的概述	22
一、什么是注意	22
二、注意的功能	23
三、注意的外部表现	24
四、注意的生理机制	25
第二节 注意的种类	26
一、无意注意	26
二、有意注意	29

三、无意注意和有意注意的关系	32
四、注意的规律在教学中的运用	33
第三节 注意的品质	39
一、注意的广度	39
二、注意的稳定性	40
三、注意的分配	42
四、注意的转移	43
第四节 注意理论	44
一、过滤器理论	44
二、认知资源理论	46

第三章 感觉和知觉

第一节 感知觉概述	48
一、什么是感觉	48
二、什么是知觉	48
三、感觉和知觉的区别与联系	49
四、感知觉的生理机制	50
第二节 感知觉的种类	51
一、感觉的种类	51
二、知觉的种类	55
第三节 感知觉规律及其运用	62
一、感觉规律	62
二、知觉的特性	67
三、感知觉规律在教学中的应用	72
第四节 观察及观察力培养	73
一、观察与观察力	73
二、青少年观察能力的培养	75
第五节 感知觉理论	75
一、经验说、完形说和心理物理对应说	75
二、自下而上加工和自上而下加工理论	76

第四章 记忆

第一节 记忆概述	78
一、什么是记忆	78

二、记忆的生理机制	79
三、表象	81
第二节 记忆的种类	82
一、形象记忆、语词记忆、情绪记忆和动作记忆	82
二、瞬时记忆、短时记忆和长时记忆	84
三、内隐记忆和外显记忆	85
第三节 记忆过程	86
一、识记	86
二、保持	90
三、再认和回忆	97
第四节 记忆品质	99
一、记忆的品质	99
二、青少年记忆的特点	101
三、青少年记忆能力的培养	102
第五节 记忆理论	104
一、记忆信息加工理论	104
二、元记忆理论	106

第五章 思维

第一节 思维概述	109
一、什么是思维	109
二、思维的种类	112
第二节 思维的过程	113
一、分析与综合	114
二、比较与分类	114
三、抽象与概括	115
四、系统化与具体化	115
第三节 想象	116
一、什么是想象	116
二、想象的种类	117
第四节 解决问题的思维过程	119
一、解决问题的阶段	119
二、影响解决问题的因素	121
第五节 思维规律在教学中的应用	124

一、培养学生形成良好的思维品质	124
二、思维规律在教学中的应用	126
第六章 情绪与情感	
第一节 情绪与情感的概述	130
一、什么是情绪、情感	130
二、情绪、情感功能	131
三、情绪的生理机制	133
第二节 情绪与情感的种类	135
一、情绪与情感的维度与极性	135
二、情绪、情感的种类	136
第三节 情绪的表现	141
一、情绪的外部表现	141
二、情绪的生理变化	142
第四节 情绪调节	144
一、什么是情绪调节	144
二、培养学生调节与控制情绪的能力	146
第五节 情绪理论	148
一、詹姆斯-兰格的情绪外周理论	148
二、坎农-巴德的情绪丘脑理论	149
三、沙赫特的情绪认知理论	150
四、汤姆金斯和伊扎德的情绪动机-分化理论	150
第七章 意志	
第一节 意志概述	152
一、什么是意志与意志行动	152
二、意志行动特征	153
三、意志行动的生理机制	154
四、意志与其他心理活动的关系	155
第二节 意志行动过程的分析	157
一、采取决定阶段	157
二、执行决定阶段	159
第三节 意志品质及其培养	162
一、意志品质	162
二、学生意志品质的差异与特点	165

三、学生意志品质的培养	166
第八章 智力的发展与创造力的培养	
第一节 智力的发展	170
一、智力及其结构	170
二、智力的发展	174
第二节 创造力的培养	182
一、创造力的概述	182
二、高创造力学生的特征	186
三、学生创造力的培养	187
第九章 个性差异	
第一节 个性的概述	191
一、什么是个性	191
二、个性的结构	193
第二节 个性心理特征	193
一、能力	194
二、气质	195
三、性格	198
四、判断个性的工具——心理测验	202
第三节 个性差异与教育	207
一、能力差异与教育	207
二、气质差异与教育	211
三、性格差异与教育	213
第十章 心理发展与教育	
第一节 心理发展概述	216
一、什么是心理发展	216
二、心理发展的一般特点	217
三、影响心理发展的因素	218
四、心理发展的动力	220
五、儿童心理发展的年龄特征与发展阶段	221
第二节 少年期学生心理的发展特点与教育	222
一、少年期学生心理发展的基础	222

二、少年期学生心理发展的一般特点	225
三、少年期学生心理发展的主要矛盾与教育	229
第三节 青年初期学生的心理发展与教育	230
一、青年初期学生心理发展的基础	230
二、青年初期学生心理发展的一般特征	231
三、青年初期学生心理发展的主要矛盾与教育	235

第十一章 学习心理

第一节 学习的概述	238
一、什么是学习	238
二、学生学习的特点	239
三、学习的分类	241
第二节 学习的基本理论	243
一、学习的联结理论	243
二、学习的认知理论	247
三、人本主义的学习观	250
第三节 技能的学习	252
一、什么是技能	252
二、技能的种类	253
三、技能的形成阶段	254
四、技能形成的指导	256
第四节 学习迁移	260
一、什么是学习迁移	260
二、学习迁移的种类	260
三、促进学生学习迁移的策略	261
第五节 学习积极性	263
一、什么是学习积极性	263
二、学习积极性的心理分析	264
三、学生积极性的激励	265

第十二章 教学心理

第一节 教学设计	273
一、什么是教学设计	273
二、确定教学目标	274

三、组织教学内容	279
四、分析教学对象	285
五、选择教学形式、方法、策略	289
第二节 课堂心理气氛	293
一、什么是课堂心理气氛	293
二、课堂心理气氛的类型	295
三、积极课堂心理气氛的创设	296
第三节 课堂问题行为的控制	297
一、什么是课堂问题行为	297
二、课堂问题行为的控制	298
第四节 教师心理	299
一、教师的角色与劳动特点	299
二、教师的心理品质	301
三、教师的威信	306
 第十三章 品德心理	
第一节 品德的概述	309
一、什么是品德	309
二、品德的心理结构	310
第二节 品德形成过程的心理分析	312
一、道德认识的形成	312
二、道德情感的丰富	314
三、道德意志的锻炼	317
四、道德行为的训练	319
第三节 学生不良品德的矫正	321
一、什么是学生的不良品德	321
二、形成学生不良品德的原因	322
三、学生不良品德的矫正	324
 第十四章 学校教育中的社会心理	
第一节 社会知觉	327
一、什么是社会知觉	327
二、社会知觉的种类	327
三、社会知觉的特征	328

四、影响社会知觉的因素	329
五、社会知觉的偏见	331
六、社会知觉的归因理论	334
第二节 态度及其转变	338
一、什么是态度	338
二、态度的形成	340
三、态度的转变	341
四、态度的理论	345
第三节 人际关系	347
一、什么是人际关系	347
二、人际关系的意义	347
三、人际吸引	349
第四节 学校中的群体心理	352
一、群体的概述	352
二、群体对个体活动的影响	354
三、班集体的社会心理	357

第十五章 青少年心理卫生

第一节 心理卫生概述	361
一、什么是心理卫生	361
二、心理卫生的类型	362
三、心理卫生的重要意义	362
四、青少年心理健康的标准	363
第二节 青少年的异常心理	365
一、青少年常见的心理异常的表现	365
二、青少年常见的心理疾病	370
三、学生心理异常和心理疾病的成因	372
第三节 青少年心理卫生教育与指导	375
一、青少年心理卫生教育的内容	375
二、学校心理咨询	378
主要参考文献	386

绪论

心理学是一门既古老而又年轻的科学。说它古老,是因为人类探索自己的心理现象已有两千多年的历史。二千四百多年以前,古希腊哲学家亚里士多德(Aristoteles)在他的《灵魂论》一书中对心理现象就开始作了系统的阐述。我国古代思想家和教育家孔子在《论语》中,对人与人之间的心理差异、学习中的心理问题、德育心理和教师心理等,也作了很多有价值的论述。说它年轻,是因为心理学一直是包含在哲学之中,它真正成为一门独立的科学,只有一百多年的历史。1879年,德国的哲学家、心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,才使心理学从哲学中分化出来,成为一门独立的实验科学。一百多年来,心理学有了很大的发展,在各个领域实践的活动中得到了广泛的应用,并由此产生了许多分支学科,使心理学逐步成为一门内容丰富、体系完整的科学。今天,心理学的许多理论不仅能指导人们正确地进行生活、工作和学习,而且成为教育人、培养人、管理人、使用人以及进行人才选拔的科学依据。心理学的巨大实践价值,已越来越受到人们的认识和重视。未来学家预言,21世纪是教育的世纪,而心理学将成为21世纪的带头科学。

第一节 心理学的研究对象和意义

一、心理学的研究对象

心理学的研究对象是人的心理现象,心理学是研究心理现象及其规律的科学。

心理现象是人类自身最平常、最熟悉的现象,同时也是宇宙间最复杂、最奥妙的现象。它的表现形式多种多样,但概括起来主要是心理过程和个性心理两个方面。

(一)心理过程

心理过程是指心理活动的动态过程,它包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。

认识过程是人的最基本的心理过程,是人脑对客观事物的属性及其规律进行反映。它包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程。

人通过自己的感觉器官了解客观事物的个别属性,如看到一种颜色、听到一种声音、闻到一种气味、尝到一种味道等都是感觉。它是一种最简单的心理现象,是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映。在感觉的基础上,人能分辨出整个物体,如看到鲜艳的五星红旗、听到雄壮的国歌等都是知觉。知觉是对事物整体的认识,是人脑对直接作用于感觉器官的事物的各个部分、各种属性以及它们之间相互关系的整体反映。知觉比感觉要复杂一些,但知觉和感觉都是对事物表面特征的反映。人要获得关于事物的本质和规律性的认识,必须利用感知的材料和已有的知识,在头脑里进行一系列的分析、综合等活动,这就是思维。思维是人脑对客观事物的本质属性和内部规律性的间接、概括的反映。它是一种复杂的、高级的心理现象。如医生根据病人的脉搏、体温、舌苔等的变化,可以推断其体内的疾病;教师根据学生的外部表现和言行,可以了解其内心世界,这些都是思维;感知过的事物能够以经验的形式在头脑中留下痕迹,以后

在一定的条件下,可以再认或回忆出它的形象和特征,这就是记忆。记忆是过去经历过的事物在人脑中的反映。人在头脑中不仅能再现过去事物的形象,而且还能在此基础上创造新事物的形象,这就是想象。想象是人脑对已有的表象进行加工、改造而创造出新形象的心理过程。如文学创作中塑造典型的人物形象、工程师的蓝图设计、科学家的发明创造等,都是想象的产物。

感觉、知觉、记忆、思维和想象都是人脑对客观事物的认识活动,统称为认识过程。

人在认识客观事物时,并非是无动于衷、冷漠无情的,都是有着鲜明的态度体验,充满着情感色彩,如满意或不满意、愉快或不愉快等,这就是情绪和情感的表现。所以,情感就是人对客观事物是否符合自己需要的态度的体验。

人不仅能认识客观事物,而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。人能够根据自己的认识,确定行动目的,拟订计划、步骤,克服各种困难,最后把计划付诸行动,这种自觉地确定目的并根据目的来支配、调节自己的行动,克服各种困难,从而实现目的的心理过程就是意志过程。

需要指出的是,还有一种特殊的心理现象叫做注意,它不属于某一独立的心理过程,但却伴随心理过程的进行从始到终。人们在感知、记忆、思维、想象等的同时,心理活动必须有所指向和集中,才能使我们的这些活动更好地进行。因此,注意是从事任何活动、获取新信息、提高工作效率的必要条件。

认识过程、情感过程和意志过程是统一的心理过程的三个方面。认识过程是基础,情感过程和意志过程是行动的动力,它们之间又是相互促进、相互影响的。

(二)个性心理

由于每个人的先天因素不同、生活条件不同、所受的教育和影响不同、所从事的实践活动不同,因此,这些心理过程在每个人身上又总是带有个人的特征,这样就形成了不同的个性心理。个性是一个

在活动中所表现出来的比较稳定的带有倾向性的各种心理特征的总和。它是人的心理现象的静态形式。个性心理包括两个方面：个性倾向性和个性心理特征。

个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、信念、理想及世界观等。它是人的个性心理结构中最活跃的因素，它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。

个性心理特征包括能力、气质和性格。能力是顺利完成某种活动所必需的并直接影响活动效率的个性心理特征。例如，有的人擅长写作，有的人能歌善舞，有的人有组织能力，有的人语言表达能力很强，这些都是能力方面的差异；气质是一个心理活动的动力特征，即指心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢、灵活性和稳定性方面的特征。如有的人活泼好动，有的人安静沉稳，有的人性情暴躁，有的人沉默寡言，这些都是气质方面的差异；性格是指一个人对现实的稳定的态度以及与之相适应的习惯化的行为方式。如有的人勤奋，有的人懒惰，有的人诚实，有的人虚伪，这些都是性格方面的差异。

心理过程与个性心理是密切联系的，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，人的能力、性格、信念、世界观等是不可能形成的。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，情感的表现也不一样。正因为心理过程和个性心理相互融合、相互制约，才形成一个人完整的心理面貌。

总之，心理现象包括的内容很多，也很复杂，其具体结构可示意如下：

