

高校教师培训教材

Bia-05/1

XIN LI XUE
心 理 学

主 编 赵淑文
副主编 朱文彬 林永和



首都师范大学出版社



21529976

(京)新 208 号

图书在版编目(CIP)数据

心理学/赵淑文主编;朱文彬等编写. —北京:首都师范大学出版社,1997.1

高校教师培训教材

ISBN 7-81039-792-3

I. 心… I. ①赵… ②朱… III. 心理学-高等学校-教材 IV.B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 20870 号

首都师范大学出版社

(北京西三环北路 105 号 邮政编码 100037)

北京市燕山联营印刷厂印刷 全国新华书店经售

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.625

字数 186 千 印数 0,001—5,100 册

定价 7.80 元

前 言

根据国家教委和原北京市高教局的有关要求,北京市自 1992 年以来举办了 17 期以高等教育学、大学教育心理学和教学方法与技巧为主要内容的教育理论培训班。几年来已有 50 余所院校 3000 多名青年教师参加了培训。经过培训他们的职业道德和职业素质有了明显的提高。随着这一培训工作的制度化和规范化,教材建设就必然提到了议事日程上来。在原高教局的支持下,北京市高校师资培训中心决定组织编写一套适合北京地区高校青年教师岗位培训的教材。1995 年 3 月,首先成立了教材编写委员会,原高教局副局长周子寿同志任主任。由编委会确定编写这套教材的原则和指导思想,并聘请在教育和心理学科方面有较深造诣,并长期在培训班授课的专家和学者分别编写这套教材,历时一年半的时间。在教材即将出版之际,我们代表广大青年教师由衷地说一声:老师你们辛苦了!同时在此也对首都师范大学出版社给予的支持致以衷心的感谢!

北京市高校教师培训教材编委会

1996 年 7 月

编写说明

本书是为高等学校青年教师岗前培训编写的一本心理学教材。这本书针对高校青年教师的需要编写,全书分三编。第一编简单阐述了普通心理学的有关知识,因为普通心理学是心理学的基础学科,阐明了心理现象中最基本的事实和心理活动的一般规律。只有学习了这方面的知识,才能更好地掌握心理学的其他分支学科。第二编较详细地讲解了教育心理学方面的知识,这一编是本书的重点内容,主要阐明学生掌握知识和形成品德过程中的心理规律。第三编较简单地介绍了大学生的心理特点及心理健康方面的有关问题,这也是教师教书育人必不可少的知识。

编写过程中我们力求以辩证唯物主义与历史唯物主义的观点为指导,坚持理论性与可操作性相结合的原则,尽量吸取国内外心理学研究的最新成果,采用集体讨论与分别执笔的方式完成。第一编由赵淑文执笔,第二编由朱文彬执笔,第三编由林永和执笔,由赵淑文统阅全书完稿。由于时间和水平所限,书中的错误与不妥之处在所难免,恳请专家与读者批评指正。

编写过程中得到北京市高等学校教育理论培训中心的大力支持,并参阅了各类心理学教材,采用了许多专家学者的研究成果,在此一并致谢。

编 者

目 录

第一编 普通心理	(1)
第一章 绪论	(1)
第一节 心理学概述	(1)
第二节 人的心理实质	(6)
第二章 认识过程	(15)
第一节 注意	(15)
第二节 知觉	(20)
第三节 记忆	(24)
第四节 思维与想象	(32)
第三章 情绪与情感	(45)
第一节 情绪与情感概述	(45)
第二节 情绪与情感的种类	(47)
第三节 情绪、情感在生活中的作用	(52)
第四章 意志	(54)
第一节 意志的概述	(54)
第二节 意志行动的心理过程	(56)
第三节 意志的品质	(59)
第五章 个性	(61)
第一节 能力	(62)
第二节 气质	(69)
第三节 性格	(74)
第二编 教育心理	(78)
第六章 教育与心理学	(78)

第一节	教育心理学概述	(78)
第二节	教育心理学发展简介	(82)
第七章	学习概论	(93)
第一节	学习与心理的发展	(93)
第二节	学习的性质及其分类	(99)
第八章	国外几种主要的学习理论	(110)
第一节	联想主义的学习理论	(110)
第二节	认知理论的学习观	(119)
第三节	人本主义的学习观	(131)
第九章	概念与规则的学习	(134)
第一节	概念的学习	(134)
第二节	规则的学习	(145)
第十章	解决问题与创造性	(149)
第一节	解决问题的性质	(149)
第二节	解决问题的过程及其训练	(152)
第三节	创造性	(159)
第十一章	学习的迁移	(168)
第一节	学习迁移的概述	(168)
第二节	传统的学习迁移理论	(170)
第三节	认知结构与学习迁移	(175)
第四节	促进学习迁移的有效条件	(178)
第十二章	学习动机	(183)
第一节	学习动机概述	(183)
第二节	学习动机的培养与激发	(189)
第十三章	品德心理	(198)
第一节	品德的概述	(198)
第二节	道德认识的形成	(203)
第三节	道德情感的培养	(208)
第四节	道德行为的训练	(212)

第五节	学生不良品德的矫正·····	(216)
第三编	大学生心理·····	(221)
第十四章	大学生的身心特征·····	(221)
第一节	大学生的生理特征·····	(221)
第二节	大学生的心理发展·····	(224)
第三节	大学生的个性特征·····	(229)
第四节	大学生的人际关系·····	(234)
第十五章	大学生的心理健康·····	(245)
第一节	心理健康概述·····	(245)
第二节	大学生的心理疾病·····	(248)
第三节	大学生的心理咨询·····	(257)

第一编 普通心理

第一章 绪 论

第一节 心理学概述

一、什么是心理学

心理学是研究人的心理现象的科学。作为一个人，既有生理特点，又有心理特点。生理特点是指人的生理解剖上的特点。如人的骨骼、肌肉、感官、四肢、内脏、腺体，特别是神经系统的结构与机能。这些内容主要是生理学研究的对象。人的心理特点，主要指人的精神世界。像人的感知觉、记忆、想象、思维、情感、意志、能力、气质、性格等。这些现象统称为心理现象或心理活动，它们主要是心理学研究的对象。动物也有简单的心理活动，但我们所涉及的是人的心理活动。

心理学是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为早在2000多年前，中国古代和古希腊的哲学家、思想家如孔子、孟子、老子、柏拉图（Plato）、亚里斯多德（Aristotle）等，在他们的著作中已经包含了极其丰富的心理学思想。他们论述了精神与物质、意识与存在的关系。例如，孔子（公元前551—479）提出的因材施教的观点，可以说是世界上最早渗透心理学思想的教育原则；亚里士多德（公元前384—322）所著的《论灵魂》一书，是世界上最早的关于人类心理方面的专著。但当时心理学一直被包括在哲学的范畴中，没有成为一门独立的学科。直到1879年，德国的生

理学家、心理学家冯特（W. Wundt, 1832—1920）在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，心理学才成为一门独立的学科。因为至此，人的心理活动可以用自然科学的实验方法进行研究，而不仅仅是通过内省和思辩的方法去探究，人们便把 1879 年定为科学的心理学诞生的年代。1879 年至今，仅有 100 多年的历史，所以心理学又是一门很年轻的科学。

100 多年来，心理学有了突飞猛进的发展，不但有了自己的基本理论，还广泛地应用于人类活动的各个领域，形成许多分支学科。

二、心理学的主要分支

有人统计，当今心理学已渗透在人类活动的各个领域，大约有 100 多个分支。与教育工作联系较密切的分支主要有：

（一）普通心理学

普通心理学是心理学的基础学科。它概括了心理学在各个方面的研究成果，阐明了心理现象中的最基本的事实和心理活动的一般规律。

（二）教育心理学

教育心理学是研究教育、教学过程中的心理活动及规律，探索学生掌握知识、技能和形成品德过程中的心理规律。

（三）发展或年龄心理学

发展或年龄心理学研究个体的心理发展规律。涉及到由出生到青壮年至老年各阶段的心理特点及发展规律。大学生的年龄阶段属青年的中、后期，他们心理发展的特点是大学生心理学研究的内容。

（四）社会心理学

社会心理学是研究人们在交往过程中所产生的社会心理现象。揭示在相互交往中，一个人的思想、感情与行为如何受到他人的影响，又如何影响他人。

以上各分支还可以根据研究的不同方面作更细致的划分。如普通心理学还可细分为感知心理学、记忆心理学、思维心理学、情感心理学和个性心理学等。

本教材主要涉及普通心理学、教育心理学及大学生心理学中的主要内容。

三、人的心理活动的主要内容

人的心理活动极其复杂，它们是一个统一的整体。为了研究和讲解的方便，普通心理学把人的心理活动划分为心理过程和个性两大方面。教育心理学和大学生心理学涉及到的一些具体内容，也是围绕这两大方面展开的。

(一) 心理过程

心理过程是心理活动的动态过程，它包括认识过程，情绪、情感过程与意志过程三个相互联系的方面。

1. 认识过程

认识过程是人类最基本的心理活动过程之一。它主要反映客观事物的性质及其规律。认识过程的主要内容有感觉、知觉、记忆、想象、思维。

感觉是一种最低级的心理活动过程。它所反映的是直接作用于感官的客观事物的个别属性。例如对气味、颜色、声音的反映。

知觉是对直接作用于感官的客观事物的整体的反映。对于成年人来说，单纯的感觉几乎是没有的，而主要是对客观事物综合属性的反映，即知觉。例如，我们不只感觉红色，而且知道是一面红旗的红颜色；我们听到声音，即可以分辨出是铃声还是歌声，这就是知觉了。

记忆是比感知觉更复杂的心理过程。人们不仅能感知事物，而且能记住它，当这些事物再出现时，能把它们认出来；或这些经历过的事物不在面前时，仍能把它们回忆起来，这就是记忆。

在各种实践活动中，人还能运用头脑中的知识去间接地、概

括地反映事物，去揭露事物的本质与规律，这就是思维。

人还能反映本人未经历过或客观现实中根本不存在的东西，这要借助于人的想象过程。想象是对人脑中已有的事物形象加工改造而形成新形象的过程。

2. 情绪与情感过程

情绪、情感是人对客观现实所持的态度体验。人在认识事物时，常常会产生喜、怒、哀、乐、爱、惧、恨等态度的内心感受即体验，此即为人的情绪与情感。人的情绪与情感对人的各种活动既有积极的推动作用，也有消极的阻碍作用。

3. 意志过程

人不仅能认识世界，对客观现实产生一定的态度体验，还可以在头脑中制订计划，并将头脑中的活动表现于实际行动中，从而能动地变革现实。这种自觉地确定目的，根据目的调节支配自己的行动，克服困难，从而实现预定目的的过程称之为意志过程。

人的认识过程、情绪与情感过程及意志过程是人的心理过程的三个不同方面，它们是相互联系、相互影响与相互制约的。其中，认识过程是引起人的情绪、情感和确定行动目标的基础；情绪、情感对人的认识活动与意志活动起着动力或阻力作用；意志品质又反过来对人的认识、情绪、情感及目标的实现有着巨大的影响。

在人的上述心理活动过程中，还有一种独特的心理现象，即注意。注意不是一个独立的心理活动过程，但却伴随心理活动过程的始终，是各种心理活动过程共同的特性。

（二）个性

个性是人的心理活动的另一方面的内容。上述心理过程的三个方面，是每个正常人都有的心理活动，体现了人的心理活动共性的一面。但由于每个人的遗传素质不同，所处的生活环境、所受的教育不同，就使人的各种心理活动带上了主体自身的特点，形成了人的个别差异，即个性。

个性是指一个人的整个精神面貌，具体表现在人的个性倾向性与个性心理特征两个方面。

1. 个性倾向性

个性倾向性是指决定人对事物的态度和行为方式的动力系统。它主要包括人的需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。例如，有人追求物质需要，有人更注重精神需要；有人生理动机占优势，有人社会性动机更突出；有人有坚定的理想、信念，有明确的世界观，有人的理想、信念、世界观动摇、模糊等。

2. 个性心理特征

个性心理特征是指在某个人身上经常表现出来的、比较稳定的心理特点，主要包括人的能力、气质与性格。

能力是完成活动必要的心理条件。例如，有人有数学才能，有人有音乐才能，有人记忆力好，有人思维能力强等。这是能力方面的差异。

气质是指人的脾气、秉性，主要表现为人的情绪和行为方面的特点。例如，有人活泼好动，有人沉默寡言；有人暴躁，有人温柔；有人行动敏捷、灵活，有人缓慢、呆滞等。这是气质方面的差异。

性格是人对现实的态度和行为方式方面的特征。例如，有人谦虚，有人骄傲；有人认真，有人马虎；有人意志坚强，有人怯懦、退缩等，都属性格方面的差异。

人的个性差异与人的心理过程也是密切联系在一起的。一方面，人的个性是在心理活动过程中形成、发展起来的。如果没有对客观世界的认识，对外界事物的情绪、情感，没有对客观事物积极改造的意志过程，人的个性是无法形成的；另一方面，已形成的个性又可以制约心理过程的进行，并在心理过程中得到表现。例如，具有不同能力和兴趣的人，对同一事物的理解、评价与欣赏水平就会不同。有人效率高、质量好，有人则效率低、质量差。性格不同的人，在认识和处理问题时，有人果断，有人寡断；有

人会迎着困难上，有人则知难而退。可见，心理过程与个性是人的完整的心理面貌不可分割的两个不同方面。

第二节 人的心理实质

人的心理的实质是指人的心理活动所包含的共同的本质特征。对人的心理实质的问题，历史上存在着各种不同的见解。科学的心理学认为，人的心理是人脑对客观现实的主观的、能动的反映，也可以说是客观现实在人脑中的主观映象。

一、人的心理是人脑的机能

（一）脑是心理的器官

人的心理是怎样产生的？是在哪儿产生的？古代，由于科学不发达，人们曾认为人的心理活动是在人的心脏里产生的。所以，汉字里与精神活动有关的字，多带有“心”字部，如情、思、忆、想等。直到18世纪前后，人们才逐渐认识到“脑是心理的器官，心理是脑的机能”。

（二）人的神经系统的结构与机能

为什么人的心理在人脑中产生呢？这是由脑的复杂的结构与机能决定的。人脑是人的神经系统的最高级部位，要想了解为什么人的心理会在人脑中产生，就必须了解人的神经系统的结构与机能。

1. 神经元

神经元即神经细胞，它是组成神经系统的基本单位。神经元是由细胞体、树突、轴突三部分组成的（见图1-1）。细胞体的主要功能是接受及整合信息。树突是从细胞体延伸出来的、许多短而粗的分枝，其功能是接受刺激，并向细胞体方向传导信息。轴突是由细胞体另一端延伸出来的、细而长的管状物，也称神经纤维，其功能主要是把细胞体发出的信息传导给另一个神经元或效

应器。轴突的末梢有许多膨大的部分叫突触，它与其它神经元的树突或胞体相接触。它起着不同神经元之间相互联系的作用，可喻作信息交换站。

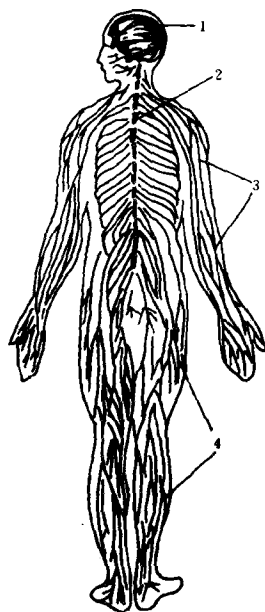
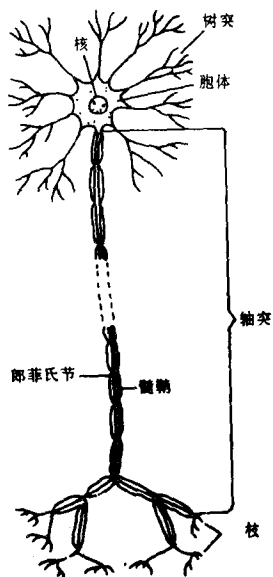


图 1-1 神经元的构造 图 1-2 人的中枢神经系统和周围神经系统

2. 周围神经系统和中枢神经系统

(1) 周围神经系统

人的神经系统可分为周围神经系统与中枢神经系统两大部分（见图 1-2）。

周围神经系统是由 12 对头神经、31 对脊神经和植物性神经组成。头神经主要分布在头面部，脊神经分布于躯体与四肢，植物性神经分布于内脏、心血管和腺体。

(2) 中枢神经系统

中枢神经系统主要包括脑和脊髓两部分。

脊髓是低级中枢，它主要起简单地分析、综合与传导信息的作用。

脑是高级中枢，脑分为延脑、桥脑、中脑、间脑、小脑、大脑两半球等部分。大脑两半球是全部神经系统的最高部位，是人的心理器官的最重要的部分。大脑皮层分为四个叶：①额叶，为语言、智慧、运动中枢；②颞叶，为听觉中枢；③枕叶，为视觉中枢；④顶叶，为躯体感觉中枢（见图 1-3，图 1-4）。

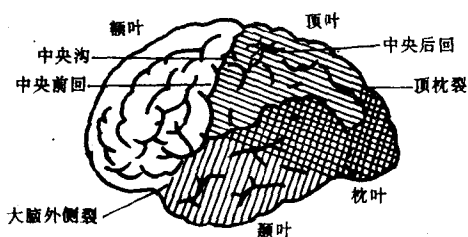


图 1-3 大脑半球背外侧面

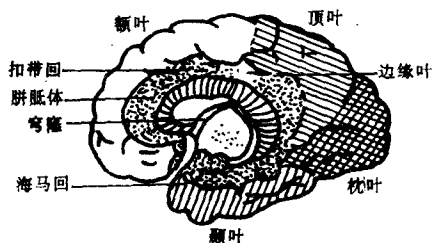


图 1-4 大脑半球内侧面

（三）神经系统的基本活动方式——反射

神经系统的结构与机能如此复杂，它们又是如何保持有机体的完整统一以及有机体与环境的平衡呢？这主要是通过“反射”活动实现的。反射是神经系统活动的基本方式，也是心理活动产生的基本方式。

1. 反射与反射弧

反射是指在神经系统的参与下，有机体对内外刺激所产生的规律性的应答活动。例如，火烧手时，就会把手立即缩回；有声音传来，就会将头、耳转向声源等。

反射弧是实现反射的神经通路（神经结构）。它包括感受器、传入神经、神经中枢、传出神经、效应器等部位。反射弧的终末环节并不意味着反射活动的结束。效应器的反应动作及神经冲动的反应过程都将会沿着传入神经返回传导到中枢，这个过程即是“反馈”过程。中枢神经系统根据“反馈”信息，可以对效应器的活动做进一步的调节，以保证有机体活动的连续性、完整性与准确性。

2. 条件反射与无条件反射

反射按产生的条件不同，分为条件反射与无条件反射。

无条件反射是在种族发生中遗传得来的先天的反射活动。无条件反射的神经通路是固定的神经联系。例如食物反射、防御反射、定向反射、性反射等。

条件反射是在无条件反射的基础上，经过后来学习建立起来的反射活动。条件反射的神经通路是暂时接通的，如“望梅止渴”，听到上课的铃声就进入教室等。

3. 两种信号系统

有机体在建立条件反射的过程中，因引起条件反射的刺激物的性质不同，又可将条件反射系统分为第一信号系统与第二信号系统。

第一信号系统是由具体刺激物建立起的条件反射系统。例如，“望梅止渴”是由梅子的颜色、形状、气味等具体刺激的作用而形成的条件反射。

第二信号系统是由词和语言作为刺激物建立起来的条件反射系统。例如，当有人描述梅子的形象、酸味时，尽管我们没见到梅子，但同样也会流口水，起到止渴的作用。

动物只有第一信号系统，在人身上，不仅有第一信号系统，还

有第二信号系统，两种信号系统总是密切联系、协同活动的。

二、心理是客观现实的反映

人的心理是人脑的机能，人脑是人的心理的器官，但只有人脑还不能产生人的心理，还需要有客观现实作为心理的源泉和内容。人的心理是人脑对客观现实的反映。

(一) 反映是物质的普遍属性

1. 什么是反映

反映是指物质间相互作用，留下痕迹的过程。反映是一切物质的普遍属性。任何物质相互作用都可以留下痕迹。例如，粉笔与黑板相互作用会留下字迹，这是机械的、物理的反映。火与木头相互作用，会留下炭迹，这是化学的反映。由于物质发展的水平不同，其反映形式也不相同，除了无机物的反映形式外，还有生物的反映形式。像植物的种子与土壤、水份、空气、养料等物质相互作用，就会发芽、开花、结果，这种反映形式称之为感应性。上述这些反映形式，都还不是心理的反映形式。

2. 心理的反映是较高级的反映形式

心理是脑与客观现实两种物质相互作用的结果，只有动物发展到有了神经系统，特别是有了脑以后，才会产生心理的反映。这时，动物不仅对食物、自卫、繁殖等有直接生物学意义的刺激进行反映，而且还能对没有直接生物学意义的信号刺激作出反映。例如蜜蜂、蜘蛛等已有了中枢神经系统。蜜蜂可以用舞蹈指示蜜源的方向，根据蜜蜂身上的花蜜味指示花的品种。蜘蛛能根据蛛网的颤动的信号捕获食物。蚂蚁靠气味认路、分辨“敌我”。但这些只是反映了事物的个别属性，是最低级的心理反映形式，处在感觉阶段。脊椎动物有了较完善的感觉器官和运动器官，它们的脑有了更复杂的结构与机能，它们心理的反映形式也处于更高级的阶段。例如，鸟类、鱼类等有了更完善的知觉与记忆。生物演化到哺乳动物，特别发展到灵长类的类人猿已经有了形象思维的反映