

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

省级精品课程



视频版

心理学原理 与应用

(第2版)

郑 红 倪嘉波 刘亨荣 编著



- ◆ 视频
- ◆ PPT
- ◆ 习题与答案
- ◆ 二维码教材

- 注重教材内容的系统性、时代性和实用性。
- 增设实践指导内容，重视教学实践。
- 案例来源于生活，具有实际指导意义。

清华大学出版社



教师教育系列教材

心理学原理与应用 (第2版)

郑 红 倪嘉波 刘亨荣 编著

贵州师范学院内部使用

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书针对教师教育心理学课程既要服务于大学生自身需要,又要满足未来职业要求的双重教学目标,结合当前心理学课程发展的理念、教师职业发展心理学理论与知识技能的需求以及普通高等院校学生的学习特点规划设计教学内容,着重体现心理学课程的应用价值。全书以心理学基本理论为主线,融合了普通心理学、教育心理学、发展心理学等多学科的知识并着重阐明理论在实践中的应用,在强调科学性、学术性的基础上,强调简洁易懂并便于应用,力求使学生学会利用心理学的基本知识和原理去认识、解决教育教学和日常生活中的实际问题,真正达到学以致用目的。

本书适合作为高等院校师范专业本、专科学生公共心理学课程教材、教师资格证培训教材、中小学教师继续教育培训教材和自学者学习心理学基础知识的参考读本。

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

心理学原理与应用/郑红,倪嘉波,刘亨荣编著. —2版. —北京:清华大学出版社,2020.1
教师教育系列教材

ISBN 978-7-302-54468-5

I. ①心… II. ①郑… ②倪… ③刘… III. ①心理学—师资培训—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 265437 号

责任编辑:陈冬梅

装帧设计:刘孝琼

责任校对:王明明

责任印制:宋 林

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:20 字 数:477千字

版 次:2011年3月第1版 2020年1月第2版 印 次:2020年1月第1次印刷

定 价:58.00元

产品编号:079740-01

前 言

随着国家对教师职业培养的重视及教师教育课程内容服务于基础教育改革的需要,心理学课程的相关知识和内容也要适应教师教育发展的时代要求,充实并完善教学内容,以便更好地为提高师范生的心理学素养服务。本书正是在10年建设积累省级精品课程的基础上,结合省高等教育教学改革项目《应用型本科院校公共心理学课程服务于基础教育新课程改革的实践探索》的研究成果和心理学教师们长期的教学实践经验而精心编写与修订的。

承蒙广大教师和学生的喜爱而再版的《心理学原理与应用》一书,保留了心理学知识和原理的科学性、基础性、应用性以及普通本科学生的适宜性等特色,并在原有内容的基本体系和架构基础上进行了修订和完善。

第一,简化内容,突出重点。再版教材在内容选取方面依然以普通心理学中与教学实践密切相关的心理过程和个性心理内容为主,辅之以教育心理学中的学习者和教育者心理的内容和心理健康教育的内容。再版的基本原则之一就是化繁为简,在保证心理学知识原理的完整基础上,删除非重点内容,尽量减轻学生学习的负担。

第二,强化练习,培养能力。从现代教师教育强调以学生为本并要求突出学生主体性的教学理念出发,以案例导入为开篇,吸引学生的注意力和兴趣;以原理讲解为主体,帮助学生掌握科学的心理学知识;增加真题演练环节,选取近年教师资格证考试中的心理学方面的真题,来强化学生进行练习和应用,从实战演练的角度培养学生学以致用能力。

第三,顺应学生需要,充实完善内容。随着时代的发展及我国对教师职业资格的重视,获取教师资格证也成为广大有志于从事教师职业的大学生学习心理学的目标之一。因此再版教材为了更好地满足学生参加国家教师资格证考试的需求,结合教师资格证考试中教育知识与能力考核大纲中要求的、心理学科目必须掌握的内容,在相关章节丰富并完善了内容,使本书能够更好地为广大考生服务。

本书是作者在长期一线教学实践基础上的思考和探索的凝练,也是哈尔滨学院、红河师范学院、黑龙江省绥化学院三校心理学教师共同协作的成果。本书整体构思比较适合普通本科院校公共心理学课程的教学要求和实际,是教师指导师范生学习心理学知识和师范生自主获取较为系统的公共心理学知识的较好依据,也适合作为在职教师的教材。

本书由郑红教授、倪嘉波副教授、刘亨荣副教授等编著和修改。全书各章具体的执笔人是:陶钧编写并修订第一章、第五章;郑红编写并修订第二章,第四章第一节、第三节,第八章;樊洁编写、嵩钰佳修订第三章、第十章;倪嘉波编写并修订第六章、第七章;刘亨荣编写并修订第四章第二节、第九章、第十一章、第十二章;刘柏桥编写、梁栋修订第

十三章。全书由郑红统稿，刘亨荣协助校对。

全书在编写过程中引证了国内外许多心理学教材中的成果和资料，如果没有相关作者的出色研究工作，本书也就失去了许多支撑，在此全体作者向各位原作者表示敬意和谢忱。同时也感谢清华大学出版社的编辑为本书再版所做的努力和支持。

由于编者学识、水平和视野的限制，本书在编写过程中难免有许多不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 绪论..... 1

第一节 心理学的研究对象..... 2

一、什么是心理学..... 2

二、心理现象的结构..... 3

三、心理学在教育教学中的 重要作用..... 6

第二节 心理学研究的原则和方法..... 7

一、心理学研究的任务..... 7

二、心理学研究的基本原则..... 8

三、心理学研究的方法..... 9

第三节 心理学的历史与现状..... 12

一、心理学古老的过去..... 12

二、心理学的流派及其发展..... 13

本章小结..... 18

思考与练习..... 19

第二章 心理的本质..... 20

第一节 心理是人脑的机能..... 21

一、神经系统的结构和功能..... 21

二、条件反射..... 28

第二节 心理是客观现实的反映..... 30

一、心理是物质世界的一种 反映形式..... 30

二、客观现实在心理发展中的作用... 33

三、人的实践活动对心理形成的 影响..... 34

四、心理对客观现实的反映具 有主观性..... 35

第三节 青少年心理发展的促进..... 36

一、个体心理发展的规律..... 36

二、青少年心理发展的引导与促进... 40

本章小结..... 43

思考与练习..... 43

第三章 感知觉..... 45

第一节 感觉..... 46

一、感觉的概念..... 46

二、感觉的种类..... 47

三、感受性的变化..... 50

第二节 知觉..... 51

一、知觉概述..... 51

二、知觉的特性..... 51

三、知觉的种类..... 54

第三节 良好感知觉能力的培养..... 56

一、感觉能力的发展..... 56

二、知觉能力的发展..... 57

三、观察力的发展..... 57

本章小结..... 60

思考与练习..... 60

第四章 记忆..... 61

第一节 记忆概述..... 62

一、什么是记忆..... 62

二、记忆的类型..... 64

三、记忆的作用..... 68

第二节 记忆过程分析..... 69

一、信息编码过程——识记..... 70

二、信息储存过程..... 73

三、信息提取过程..... 77

第三节 记忆品质及其培养..... 80

一、记忆品质..... 80

二、良好记忆品质的培养..... 81

本章小结..... 85

思考与练习..... 85

第五章 思维与想象..... 86

第一节 思维概述..... 87

一、思维的概念..... 87

二、思维的种类..... 90

第二节 问题解决的思维过程..... 92

一、问题与问题解决..... 92

二、问题解决的阶段.....	93
三、影响问题解决的心理学因素.....	95
四、问题解决的策略.....	98
第三节 青少年良好思维品质的培养.....	100
一、思维的品质.....	100
二、青少年思维品质的特点.....	101
三、如何培养学生良好的思维品质.....	103
第四节 想象及其培养.....	104
一、想象概述.....	104
二、想象的种类.....	106
三、学生想象力的培养.....	107
本章小结.....	109
思考与练习.....	109

第六章 注意.....111

第一节 注意概述.....	112
一、注意的概念及功能.....	112
二、注意的表现.....	113
第二节 注意的种类.....	114
一、无意注意.....	114
二、有意注意.....	116
三、有意后注意.....	119
第三节 注意的品质.....	120
一、注意的品质概述.....	120
二、学生良好注意品质及注意力的培养.....	126
本章小结.....	127
思考与练习.....	127

第七章 情感与意志.....128

第一节 情绪、情感概述.....	129
一、情绪、情感的概念.....	129
二、情绪、情感的表现.....	130
三、情绪理论.....	133
第二节 情绪、情感的种类.....	135
一、情绪的基本形式.....	135
二、情绪的基本状态.....	136
三、社会情感.....	137

第三节 健康情绪、情感的培养.....	139
一、情绪、情感的重要作用.....	139
二、良好情绪的标准.....	140
三、青少年情绪情感的特点.....	141
四、青少年良好情绪情感的培养.....	141
五、青少年常见的情绪问题及其调控.....	143
第四节 意志.....	145
一、意志的概念.....	145
二、意志行动的基本特征.....	146
三、意志行动的心理过程.....	147
四、意志的品质.....	149
五、青少年意志发展的特点及培养.....	151
六、意志行动中的挫折.....	153
本章小结.....	158
思考与练习.....	158

第八章 个性心理与行为动力.....160

第一节 个性心理概述.....	161
一、个性的概念与特征.....	161
二、影响个性形成和发展的因素.....	164
第二节 需要及其引导.....	171
一、需要及其种类.....	171
二、马斯洛的需要层次理论.....	172
三、青少年健康需要的引导.....	174
第三节 动机及其培养.....	175
一、动机概述.....	175
二、动机的理论.....	176
三、青少年良好动机的培养.....	178
本章小结.....	182
思考与练习.....	182

第九章 能力.....183

第一节 能力概述.....	184
一、能力的概念.....	184
二、能力的种类.....	186
第二节 智力的构成与测量.....	187
一、智力的内涵.....	187

二、智力理论与测量.....	190
第三节 能力的个别差异.....	195
一、能力发展水平的差异.....	195
二、能力类型的差异.....	198
三、能力表现的年龄差异.....	198
四、能力的性别差异.....	199
本章小结.....	201
思考与练习.....	201

第十章 气质与性格.....202

第一节 气质.....	203
一、气质概述.....	203
二、气质的类型与特征.....	204
三、气质的理论.....	204
四、气质的测量.....	206
五、气质的类型与教育.....	207
第二节 性格.....	208
一、性格的概念.....	208
二、性格的特征与类型.....	210
三、性格的特质理论.....	212
四、性格的测量.....	214
五、良好性格的培养.....	216
本章小结.....	218
思考与练习.....	218

第十一章 青少年学习心理.....220

第一节 青少年学习的特点和意义.....	221
一、学习的定义与特点.....	221
二、学习的类型.....	222
三、青少年学习的意义.....	224
第二节 学习的理论.....	224
一、行为主义的学习理论与行为塑造.....	225
二、认知主义的学习理论与知识获得.....	230
三、建构主义的学习理论与新课程改革.....	232
第三节 学会学习.....	233

一、学习动机及其激发.....	233
二、学习迁移及其促进.....	238
三、学习策略及其训练.....	244
四、学习风格及其差异.....	249
本章小结.....	253
思考与练习.....	253

第十二章 教师心理.....254

第一节 教师的心理特征.....	255
一、教师角色.....	255
二、教师威信.....	257
三、教学效能感.....	259
四、教师期望.....	261
五、教师的人格品质与认知风格.....	262
六、教师的必备能力.....	262
第二节 教师的成长与发展.....	263
一、教师的成长历程.....	264
二、教师成长与发展的基本途径.....	264
三、专家型教师.....	265
第三节 教师心理健康.....	267
一、教师心理健康的标准.....	268
二、中小学教师常见的心理问题.....	268
二、影响教师心理健康的因素.....	270
三、教师心理健康的自我维护.....	272
本章小结.....	275
思考与练习.....	275

第十三章 青少年心理健康与辅导....277

第一节 青少年心理健康教育.....	278
一、心理健康的含义与标准.....	278
二、青少年心理健康的现状与常见的心理问题.....	281
三、学校心理健康教育.....	287
第二节 学校心理辅导.....	290
一、学校心理辅导的含义.....	290
二、学校心理辅导的内容.....	291
三、学校心理辅导的原则和形式.....	292
四、学校心理辅导的主要方法.....	294

第三节 青少年常见心理问题辅导	296
一、青春期性心理问题的辅导	297
二、学习心理问题的辅导	298
三、人际交往问题的辅导	301

四、青少年心理压力辅导	303
本章小结	306
思考与练习	306

参考文献	307
------------	-----

在冯特创立他的实验室之前，心理学像个流浪儿，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿敲敲认识论的门。1879年，它才成为一门实验科学，有了一个安置之处和一个名字。

——墨菲

第一章 绪 论

本章学习目标

- 心理学的概念。
- 心理学是一门科学。
- 心理现象的结构。
- 学习心理学对教育教学的积极意义。
- 心理学的主要研究方法。
- 心理学的主要流派。

核心概念

心理学(psychology) 心理过程(mental process) 观察法(observation method) 实验法(experimental method) 调查法(survey method) 测量法(measurement method) 行为主义心理学(behavioristic psychology) 格式塔心理学(gestalt psychology) 精神分析(psychoanalysis) 认知心理学(cognitive psychology) 人本主义心理学(humanistic psychology)

引导案例

身边的心理学

新学期开始，大学生小章打算购买一部新的笔记本电脑，于是他打开了手机上的购物APP，搜索适合自己需求的电脑。搜索结果中的电脑名目让他看得眼花缭乱，无法确定哪个才是自己喜欢的？小章选了一台蓝色的电脑，他觉得似乎在广告中看到过这款。于是他开始详细查看这款电脑的性能，在仔细看后，小章觉得这款并不适合自己。最终，他选中了另外一台电脑，因为他的同学使用的是同样的型号，而且据说质量非常好。这时，新的问题又出现了，因为小章这个月的生活费已经捉襟见肘，但是他觉得如果能将买衣服的钱省下来，还是足够生活的。这样小章就买到了这台自己所喜欢的笔记本电脑。

在上面的这个例子中,小章的心理都发生了哪些有意思的变化呢?本章将简要介绍究竟什么是心理学以及与心理学有关的一些知识。

第一节 心理学的研究对象

自从科学心理学诞生的那一天起,心理学家们就开始了关于心理学研究对象的争论,这种争论甚至一直存在至今,那么心理学究竟应该研究些什么呢?

一、什么是心理学

在当代社会,人们从不同渠道或多或少已经接触过一些心理学的知识,也有人曾尝试运用一些心理学知识去处理自己或者他人所遇到的一些问题,无论成功与失败都增加了心理学的神秘感,那么心理学到底是一门什么样的科学呢?



什么是心理学

(一)心理学的概念

从心理学的起源看,现在所说的心理学在英文中被表述为 psychology,它是由两个希腊文词根 psyche 和 logos 组合而成的,psyche 的意思是灵魂或者思想,而 logos 则意味着对某种事物的研究。顾名思义,心理学可以理解为对灵魂或者思想的研究。然而,这样的定义并不能让人们全面地理解心理学。事实上,从心理学诞生的那一天起,心理学家们对心理学所采用的定义就没有统一过。这是因为心理现象的复杂程度远远超过人们的想象。心理学的研究对象和研究范围随着时代和不同学派研究的进展不停地发生着变化。

现代心理学创始人之一,美国心理学家詹姆斯(William James)认为,心理学是关于心理生活的科学,涉及心理生活的现象及其条件^①。按照詹姆斯的观点,心理学研究的是人的意识。然而这一观点在 20 世纪初受到了挑战。由于意识是看不见摸不着的,行为主义心理学的创始人华生(John Watson)提出心理学研究的对象应该是行为而不是意识,只有研究可以被客观观察到的行为,心理学才能是一门科学。

无论是意识还是行为,都可以被清楚地觉察。而在复杂的心理现象中还有很大一部分是人们无法觉察到的,所以精神分析学派的创始人弗洛伊德(Sigmund Freud)认为,心理学的研究对象应该包括人所不能觉察到的无意识或潜意识。可以说,心理学所涉及的对象非常广泛,除了上述的意识、行为和无意识,一些心理学家对动物心理也非常感兴趣。于是,对心理学下一个令所有人都满意的定义就变得非常困难。

虽然心理现象异常复杂,但任何事物都有其发生发展的规律,科学研究的目的在于揭示这些规律,作为科学大家庭一员的心理学,同样也担负着揭示规律的任务,从这一角度出发,人们习惯性地 will 心理学(psychology)定义为研究人的心理现象发生、发展、变化规律的一门科学。

如前所述,心理学家们对心理学研究对象的认识不同,他们对心理学所下定义也不同。而且随着对心理学研究对象探讨的深入,在将来可能会出现更完善的心理学定义。目前在本书中之所以采用这一定义,主要基于以下两个方面的原因。

① [美]威廉·詹姆斯. 心理学原理. 田平,译. 北京:中国城市出版社,2003

第一,心理学是研究人的心理现象的科学。人有哪些心理现象,人的心理现象是如何产生、发展的,心理的发展变化受哪些因素的影响等,都是心理学研究的问题,弄清这些问题,有利于把握人类自身的心理发展。

第二,心理学是揭示人的心理规律的科学。规律是客观存在的、不以人的意志为转移的事物之间的内在的必然联系。规律不同于经验,规律一经揭示,则带有普遍意义。心理学的任务就是认识与发现规律,并更好地利用规律为人类服务。

(二)心理学是一门科学

心理学是一门科学,表现在其具有完整的知识理论体系和严格的研究方法。从知识体系看,心理学发展至今,已经形成了以基础理论研究为取向的基础心理学和以基础理论研究成果为依托的应用心理学两大体系。

基础心理学包含了对心理现象各方面的研究,如普通心理学、实验心理学、心理测量学、生理心理学、发展心理学、社会心理学、认知心理学、人格心理学、变态心理学、比较心理学等。这些学科的研究面向心理现象的各个层面,关心的是理论的形成并应用理论来解释现象。正是由于基础心理学研究的不断深入和发展,使得我们能够更深刻地理解神秘的心理到底是以什么样的方式工作的。

应用心理学则与心理学在不同领域中的应用密切相关,这些心理学分支学科以基础理论研究为中心,辐射至各个领域,并与之相结合,形成心理学覆盖各层次应用研究的体系结构,如教育心理学、临床心理学、咨询心理学、工业心理学、管理心理学、广告心理学、消费心理学、环境心理学、法律心理学等。应用心理学的研究就是把基础心理学研究所揭示的一般规律应用到具体领域中的过程,从而更好地实现心理学的实用价值。

心理学的研究方法要求是非常严格的,包括观察法、调查法、问卷法、实验法以及先进的神经科学研究方法,这些研究方法将在本章第二节中具体介绍。正是这些严格的研究方法使心理学摆脱了过去形而上学的特征,形成了以实证研究为主要方式的研究取向。同时,严谨的研究方案和完善科学的数据统计分析方法让研究者的结论具有极高的可信性;规范化的研究方法还使得研究者们能够相互验证或修正彼此的结论,增强了心理学的科学性,也使得心理学的研究成果更利于被心理学家和广大民众所接受,心理学的科学地位被逐步确立。

二、心理现象的结构

世间最复杂的事物莫过于人的心理现象,你可以看到五彩缤纷的大千世界,你可以听到周围的谈话声或者是那些令你心跳加速的重金属音乐,你可以清楚地记得你刚刚走进大学校门的那一天,你甚至在考虑进入大学之后是否要谈恋爱,你的能力和性格是否与众不同。事实上,这里的每一个问题至少都会涉及心理现象的某一个方面。为了研究的方便,心理学家已经把个体心理(作为单独存在个体而具备的心理现象,而非团体心理或社会心理)区分为两个大的方面,即心理过程和个性心理。

(一)心理过程

心理过程(mental process)是指心理现象的动态过程,即人脑对客观现实的反映过程,包括认知过程、情绪和情感过程以及意志过程。

认知过程是指个人获取知识和运用知识的过程,是人最基本的心理过程。从人的心理过程发生的角度看,认知过程是开端,包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等心理现象。人在接触客观事物时,首先通过各种感官来认识它,如看见颜色、闻到气味、听到声音、触到软硬和粗细等。这种人对当前存在的客观事物个别属性的反应就是感觉。人在认识当前事物时,往往根据已有的知识经验反映事物各个属性间的关系,将各个属性综合成一个整体。例如,看到一朵红花时,不仅看到花的形状、颜色,同时还闻到花的芳香,并将各个属性综合起来,形成花的整体映像,这种对当前客观事物整体属性的反映便是知觉。现实中,人们感知过的经验并不会立即消失,它能存储在头脑中,必要时还能提取出来。例如,曾经的同学,现在不在面前,但如果有人提到他的名字,其形象仍然历历在目,这种对过去经历的反映就是记忆。人不仅能记住过去经历过的事物,还能对记忆的形象进行加工、改造,从而创造出新的形象,这个过程叫做想象。作家根据生活体验创作新作品,建筑师根据经验进行新的建筑设计等都是想象活动。人在感知、记忆和想象客观事物的同时,还能利用思维间接地、概括地认识事物,并揭示事物的本质和规律。如根据气象特征进行天气预报,根据古代化石的研究推论古代动物和人类的活动情景等。思维使人的认识摆脱了表面的感性认识,深化为深刻的理性认识。在认识事物的过程中,注意始终伴随。注意是对认知对象的指向和集中,它能够帮助人们把有限的认知资源投入到自己所感兴趣或者需要关注的对象上,并能维持相当一段时间。缺少了注意的参与,心理活动将无法深入,也无法有效率。

情绪和情感过程是人对客观事物能否满足需要而产生的态度体验过程,因为人不仅是理智性动物,还是情感性动物。人在认识客观事物的同时,总是以某种态度来对待它们,内心会产生一种特殊的体验,或喜或怒、或哀或惧、或自豪或自卑,等等,这种态度的体验称为情绪和情感。情绪和情感也是心理过程的重要表现形式。

意志过程是人在活动中为了实现某一目的对自己行为的自觉组织和自我调节的过程。人在认识事物、体验情绪和情感的同时,还能对客观事物发挥能动作用,有目的、有计划地改造世界。这种自觉地确立目的,根据目的调节行动克服困难,以便实现预定目的的心理过程称为意志过程。

心理过程是一个统一的过程。认知过程、情绪和情感过程及意志过程之间既有区别又相互联系。认知过程是最基本的心理过程,它是情绪和情感过程及意志过程的基础。情感过程是认知过程和意志过程的动力。意志过程对人的认知过程和情感过程具有调控作用。心理过程是人们心理活动的共性过程,并且有注意始终伴随。

引导案例分析

还记得本章开头小章购买笔记本电脑的经历吗?这个例子中主要说明的是人的认知过程究竟是什么。这个例子包括了小章获得并加工信息以及利用信息的所有阶段。具体地说,小章动用认知过程中的注意、知觉、记忆、回忆、推理等多种心理活动。注意是从心理上关注一些刺激而忽略其他刺激。例如:小章从种类繁多的电脑中看到那台蓝色的电脑;知觉是将感觉提供上来的刺激信息解释为有意义的资讯,即能够将搜索结果中的商品解释为电脑;当然,成功地从这些商品中确认就是电脑,还需要使用记忆,也就是认知的信息存储和提取的过程。接下来的认知操作主要集中在信息的提取和利用方面。对信息的提取包

括再认(小章记得在广告上看到过蓝色的电脑)和回忆(小章试图确定自己所购买的电脑与他同学使用的是一样的)。

当然,这个活动中还包括了其他的认知加工过程,小章还可能运用某些不同的推理、问题解决的策略和技巧,来决定购买哪一台电脑,而且还不至于因花钱过多而饿肚子。这一任务的成功或失败其实取决于小章如何对已有的知识进行心理组织的效果,即自己的知识表征。为了与客服进行交流,还需要运用语言和其他一些非语言的线索和符号。最后,小章必须对自己的行动加以决策,也就是购买或者不购买。

在日常生活中包含了大量的认知,而且这些日常生活中的认知活动还相当复杂,往往包含了多个认知加工过程。本书将介绍一些基本的认知过程:感知觉、记忆、思维、想象和注意等。

(二)个性心理

个性心理(individual mind)是个体在心理过程的发展中经常表现出来的比较稳定的倾向与心理过程的特点。个性心理是心理现象的又一重要组成部分,是一个人在心理层面区别于其他人的特征,主要包括个性倾向性和个性心理特征两个组成部分。个性倾向性和个性心理特征相互联系、相互制约,使得个性心理结构构成一个有机的整体。

个性倾向性是指决定一个人的态度、行为和积极性的选择性的动力系统。个性倾向性是人的个性结构中最活跃的因素,它是一个人进行活动的基本动力。个性倾向性决定了人对现实的态度及人对认识活动的对象的趋向和选择。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。它较少受生理、遗传等先天因素的影响,主要是在后天的培养和社会化过程中形成的。个性倾向性中的各个成分并非孤立存在的,而是互相联系、互相影响和互相制约的。其中,需要是个性倾向性乃至整个个性积极性的源泉,只有在需要的推动下,个性才能形成和发展。动机、兴趣和信念等都是需要的表现形式。而世界观属于最高指导地位,它指引着和制约着人的思想倾向和整个心理面貌,它是人的言行的总动力和总动机。由此可见,个性倾向性是以人的需要为基础、以世界观为指导的动力系统。

个性心理特征是个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它包括能力、气质和性格,其中以性格为核心。这些特征影响着个人的言行举止,反映个人的基本精神面貌和意识倾向,集中地体现了个人心理活动的独特性。比如:有的人善于观察事物的细节,有的人却易忽略细节;有的人思考问题细致,有的人却粗心大意,这是能力在认识上的差异体现。此外,每个人都能产生情绪活动,但情绪产生的速度和强度却因人而异,有的人脾气暴躁,一触即发;有的人却是慢性子,不易发脾气,这是气质上的不同所致。再者,不同的人在活动中做什么、怎么做也表现出各不相同的心理特性,有的人公而忘私、助人为乐,有的人损公肥私,以个人利益为重;有的人勤劳、勇敢,有的人懒惰、怯懦,这是性格上的差异。个性心理特征作为个性结构中比较稳定的成分,反映着个人展开的心理活动 and 行为。但是,它并非孤立存在的,它和个性的其他组成部分相互联系着,受其他方面的制约,特别是受动机、理想、信念、世界观等个性倾向的制约。个性心理特征是在心理过程中形成的,它又反过来影响心理过程的进行。个性心理特征是以一定的素质为前提,在后天生活实践中形成和发展起来的。

尽管把个体心理现象区分为心理过程和个性心理两大部分,但并不代表现实生活中我们的心理现象是孤立存在的。事实上,心理过程和个性心理都是构成一个人完整心理世界必不可少的部分,人的心理活动具有高度的整体性。无论是心理过程还是个性心理,本身就是一个整体。认知过程、情绪和情感过程以及意志过程是人的整个心理过程的不同方面。情绪和情感过程、意志过程是在认知过程的基础上才能产生,又随着认知过程的深化而不断变化发展。此外,个性倾向性和个性心理特征也总是密切相关的,两者从总体上合理地反映出一个人完整的个性。个性倾向性渗透于各种心理特点之中,个性特点本身也反映着个人的倾向。当然,人的个性心理是建立在心理过程的基础之上,并受到心理过程的制约,也影响到心理过程,使得每个人的心理过程都带有鲜明的个人特征的。

三、心理学在教育教学中的重要作用



心理学在教育教学
中的重要作用

一切与人有关的活动都会涉及心理学。教育教学活动是教师与学生的动态互动过程,同样遵循着心理学的规律。心理学研究的成果揭示了在教育教学中教师与学生心理发生、发展的一般规律。作为未来的教师,掌握教师及学生在教学过程中的心理规律,可以有效地提高教学的效果^①。

(1) 可以激发学生内在的潜力,提高教育教学效果。教师对学生积极的期望可以激发学生内在的潜力,这种现象称为期望效应(又称皮格马利翁效应或罗森塔尔效应)。教师掌握了这种规律,有意识地对学 生寄予某种期望时,会用赞赏的目光看待学生,给予更多的关心、指导、鼓励,这种期望会成为一种外在的行为目标的诱因,唤醒学生内心潜在的自我价值意识和对高尚目标的追求。

知识拓展 1-1

皮格马利翁效应提高学习成绩

40 年以前媒体很少报道心理学的研究结果,而 1968 年罗森塔尔(Robert Rosenthal)和雅各布森(Lenore Jacobson)的一项研究却引起了国内外媒体的广泛注意。这项研究也在学术领域内引发了激烈的争论。对于这项研究结果的意义,争论至今仍在继续。

罗森塔尔和雅各布森究竟说了什么,引发了如此的轰动?事情是这样的——他们在几所小学教室内随机抽取了几名学生,然后告诉教师这几名学生在一年内学习成绩可能会取得显著的进步。一年以后,这些学生在学习上确实取得了很大的成功。这项研究结果证明了教室里的皮格马利翁效应或自我实现预言的存在。皮格马利翁效应是指学生取得的显著进步来源于教师对该学生拥有的较高期望。这个效应以神话中的皮格马利翁国王命名,这名国王做了一个雕像,并对雕像赋予了很高的期望,然后雕像真的活了。自我实现预言本是没有根据的期望,但却导致后来的行为实现了原来的期望。这里有一个有关错误信念的例子:某些人拥有某家银行要倒闭的信念,结果大家都大量地去挤提存款,最终这家银行如预期一样,确实倒闭了。

实际上,教室里面会发生两种期望效应。在上文提到的自我实现的预言里,教师对于

^① 杨倩茜,周红.心理学理论在教育教学中的运用.读与写杂志(教育教学刊),2007(4):31

学生的期望事实上是没有任何依据的,可是学生的行为却符合了这种无根据的预期。第二种期望效应是指教师从一开始就能够正确解读学生的能力,因此能够对学生的行为做出适当的回应。当学生有改进时,有时教师并没有考虑学生的进步,从而不会改变原来对学生的期望,这时就会出现一些问题。这被称作持续性期望效应,因为教师不改变原有的期望,所以学生的表现一直维持在原有的期望水平。这样,教师就丧失了提高对学生的期望、提供更恰当的教学以及鼓励学生取得更好成绩的机会。在实践中,自我实现的预言似乎在低年级更明显一些,持续性的期望效应在高年级更有可能发生,而且有些学生比其他人更容易受到持续性期望效应的影响。

(资料来源:[美]安妮塔·伍尔福克著,伍尔福克教育心理学,第12版,伍新春,等译,北京:中国人民大学出版社,2018)

(2) 有助于提高学生的信心。美国著名心理学家韦纳提出的归因理论指出,个人对成功和失败的原因解释不外乎以下4种因素:自身的能力、个人所付出的努力程度、任务的难度以及运气的好坏。心理学的研究表明,如果个体将自身的成功原因归结为自身的能力以及努力程度,那么将会极大地提高个体的自信。根据这一理论,在教育教学中,教师在与学生分析成功的原因时,要引导学生尽量从积极方面分析,从而有助于增强学生的信心,促进学生的心理发展。

(3) 能够增强学生的学习动机。心理学研究发现,条件反射的建立以及行为的形成都是为了获得强化物、得到补偿,从而满足个体的内心需要。在学习活动中也是如此。学生之所以进行学习,是因为在学习过程中可以得到奖赏、赞扬、优秀的学习成绩等。因此教师可以通过奖励、等级评定这些外部强化手段来激发学生的学习动机,也可以通过强化学生的内在需求,培养学生的内在动机,强化学生学习的动力。

(4) 有利于巩固学生的学习效果。德国心理学家艾宾浩斯对遗忘现象做了大量研究,提出遗忘规律:遗忘进程是先快后慢的,在学习停止以后的短时间内,遗忘特别迅速,以后逐渐减慢,过了一段时间后,几乎就不再遗忘了。根据遗忘的规律,可以采用适当的复习策略来克服遗忘。优秀教师的教育实践已经证明,有意识地利用及时复习等克服遗忘的策略(参阅第四章)进行教学,不仅可以使教师的教学更有效率,而且也利于学生学习效果的巩固。

第二节 心理学研究的原则和方法

心理学的研究历史久远,其研究原则和研究方法一直跟随着人类科学研究的发展轨迹。随着心理学研究的深入和科学的进步,心理学的研究任务逐渐清晰明确,研究方法也经历了早期的思辨方式和现代的实证方式,正逐渐变得成熟起来。

一、心理学研究的任务

心理学研究的基本任务主要体现在描述、理解、解释和调控心理现象三个方面。

(1) 揭示和描述人的心理现象。人的心理活动的本质和发展规律若不能被揭示,就不能被理解和控制,有时甚至会被看成任意发生的、主观自决的、不受因果规律支配的。为

此,心理学的大量工作是测量、描述和揭示人的行为以及心理如何调节和支配人的活动的规律性。比如,心理学通过大量的测量揭示了人类遗忘的规律,这样就可以理解为什么有的人记得又快又好,而有的人则记忆效果较差,同时心理学研究也总结了很多提高记忆的方法。

(2) 理解和说明人的心理活动。理解和说明人的心理活动,实际上就是找出产生所观察到的某些心理现象的原因。这个过程既包括了把已知事实组织起来形成与事实相符的说明,也包括了就事件之间的关系提出需要证明的假设。目前对人类的心理现象解释的各种理论和假说,就是在完成这方面的任务。例如,根据人们注意时为什么有的信息能注意到、有的信息注意不到,而在嘈杂的环境中对自己的名字可以较为敏感的现象,心理学家就提出了注意的过滤器理论,并以实验方式来分析和说明注意的机制。

(3) 预测和控制人的心理活动。心理学研究的另一项重要任务就是预测和控制人的心理活动。人们掌握了心理活动的规律,就能根据客观现实的需要去预测和控制心理活动。例如,通过研究了解到学生的网络成瘾行为的影响因素,就可以根据这些因素的作用程度来预测某个学生是否会出现网络成瘾,同时通过积极的教育来控制这些不利因素的影响作用,从而避免学生最终形成网络成瘾。

二、心理学研究的基本原则

(一)客观性原则

客观性原则就是实事求是的原则,即要求研究任何心理现象都必须以事物本来的面目进行研究。贯彻客观性原则,应该提供可靠的确实材料,并对所得的全部事实材料和数据做出全面的分析,研究所得的结论应该是分析全部材料的成果。心理学研究者在研究心理现象时,不能依靠个人的主观臆想和揣测,而要根据心理现象产生、发展的客观条件的外部表现来进行研究。当然要做到这一点并不容易,因为人们往往倾向于从某一理论假设出发,对调查或实验资料有主观好恶之分,喜欢支持自己假设的资料而忽略或轻视和自己假设不一致的资料,结果就容易歪曲事实。有时人们也会对心理现象进行主观的猜测,而不去寻找证据,用臆想来代替事实,这也是违背客观性原则的。

(二)发展性原则

发展性原则要求在研究心理现象时不能使用静止的观点,而要把心理现象看作一个不断变化的过程,用发展的观点去认识心理活动。任何心理现象都处于不断的发展变化中,即便是较稳定的心理特征,在较长一段时间内,由于各种因素的作用也可能发生变化。因此,在研究心理现象时,不仅要研究和阐明已经形成的心理特征,也要阐明那些正在形成和刚刚表现出来的新的心理特征,并且还要预测可能会出现心理特征,以便创造有利条件,使其顺利发展和形成。

(三)教育性原则

由于心理学的研究对象是人,所以在进行心理学研究时应该遵循教育性原则。教育性原则要求在心理学研究时,不能损害被试的身心健康,而应从有利于教育、有利于个体身心健康的角度来设计和实施研究。心理学研究的初衷是为了更好地了解心理世界,