

● 李 辉 / 主编

● 云南教育出版社

心理字 XINLIXUE
YUANLI YU
YINGYONG

原理与应用

心理学原

李辉 / 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

理与应用

心理学原理与应用

李 辉 主编

云南教育出版社出版发行 (昆明市书林街 100 号)
攀枝花新华印刷厂印装

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 11 字数: 260000
1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—7000

ISBN 7-5415-1054-8/G·867

定价: 11.80 元

前 言

心理学是高等师范院校学生的一门重要的必修课，然而传统教材不同程度地存在重理论、轻应用和联系学生实际不够紧密的问题。与传统教材相比，本书在体系内容及形式上都做了较大的变动。编写全书的指导思想是：紧扣高师学生的实际。①帮助学生认识、完善自我，发挥潜能，提高心理素质，使他们健康地走向社会；②帮助学生了解教育和教学中的心理规律，以利于他们适应今后的教育和教学。全书五编 12 单元自成体系，力求做到既有一定理论深度又有应用和指导价值，既科学又实用，以便于学生能够真正学以致用。

参加本书编写的有：金竞明、王云慧（第一单元），李辉（第二、七、十单元），赵建新（第三、四、六、十一单元），王云慧（第五单元），闵卫国（第八、九单元），宋志一（第十二单元）。全书由李辉统稿。

在编写过程中，我们参考和借鉴了国内外不少同仁的著述和研究成果，特此致谢。由于作者水平所限，疏漏不妥之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者

1995 年 2 月 28 日

目 录

第一编 总 论

第一单元 结 论	3
教学目标	3
教学内容	3
一、现代心理学的课题	3
二、人的心理和行为特点	9
三、心理学的形成和发展	11
四、心理学的研究方法	17
小结	24
应用指导	25
思考题	28
第二单元 个体心理的发展	29
教学目标	29
教学内容	29
一、心理发展的基本性质	29
二、心理的成因	33
三、个体心理发展的理论	43
四、中学生的心理特征及其教育	56
小结	61
应用指导	63

思考题	66
-----------	----

第二编 行为的动力系统

第三单元 需要与动机	69
教学目标	69
教学内容	69
一、需要	69
二、动机	74
小结	83
应用指导	84
思考题	85
第四单元 情绪	86
教学目标	86
教学内容	86
一、情绪概述	86
二、情感的表现与控制	90
三、健康情绪的特点及培养	93
四、挫折及心理防御	95
小结	100
应用指导	101
思考题	103

第三编 人格心理

个性	
第五单元 人格	107
教学目标	107
教学内容	108
一、人格概述	108
二、人格形成的理论	114

三、人格结构理论	119
四、人格测验	127
小结	132
应用指导	133
思考题	135
第六单元 健康人格	136
教学目标	136
教学内容	136
一、健康人格概述	136
二、有关健康人格的理论	138
三、心理异常的原因	147
四、常见的心理疾病及其预防	152
五、心理调适	161
小结	167
应用指导	167
思考题	170

第四编 教学心理

第七单元 智力	173
教学目标	173
教学内容	174
一、智力概述	174
二、智力结构理论	177
三、智力测验	180
四、智力的发展及其差异	190
五、智力的开发	198
小结	203
应用指导	204

思考题	206
第八单元 知识学习	207
教学目标	207
教学内容	207
一、知识的感知	207
二、知识的理解	214
三、知识的巩固	225
四、知识的应用	232
小结	238
应用指导	239
思考题	242
第九单元 品德学习	243
教学目标	243
教学内容	244
一、品德概述	244
二、优良品德的培养	248
三、不良品德的矫正	257
小结	263
应用指导	264
思考题	267
第十单元 教师心理	268
教学目标	268
教学内容	268
一、教师的职业角色	268
二、教师的角色适应	273
三、教师的角色威信	279
四、教师对学生的期待	283
小结	287

应用指导	287
思考题	291

第五编 群体心理

第十一单元 学校群体心理	295
教学目标	295
教学内容	295
一、群体心理概述	295
二、群体的心理效应	299
三、越轨行为	306
四、学校中的非正式群体	312
小结	314
应用指导	315
思考题	318
第十二单元 人际关系	319
教学目标	319
教学内容	319
一、人际关系概述	319
二、影响人际吸引的因素	322
三、友谊	328
四、爱情	332
小结	337
应用指导	338
思考题	340

第一编

总 论

第一单元 绪 论

【教学目标】

一、基础知识

1. 掌握下列概念：心理 观察法 实验法 跨文化研究法
2. 能说出心理学四大流派的代表人物及主要观点。

二、理解

1. 人的心理和行为特点。
2. 心理和行为产生的机制。
3. 有效心理测量的条件。

三、应用

用心理学的有关原理分析“代差”和“认知差异”的主要原因。

【教学内容】

一、现代心理学的课题

现代心理学是研究心理和行为的科学。

(一) 心理

现代心理学认为，心理是人脑对客观现实的反映。人的心理包括三个方面：

1、认知活动。认知活动是我们认识客观世界和获得行为经验的过程，包括四种基本形式：感知、记忆、思维、想象。

在外界信息的作用下，每一个健康的人都能看到各种颜色，听到各种声音，闻到各种气味……这就是所谓感觉。对事物各种属性的感觉是我们认识事物的开端。在感觉的基础上，你辨别出这是杜鹃、玫瑰，那是小桥、流水，这就是知觉。知觉是对事物外部属性综合的认识。

感觉和知觉是我们汲取外部信息并对它们作出初步解释的过程。人的头脑不仅能接收外界的信息，而且能对进入头脑的信息进行加工处理。我们能认识事物发生发展的规律，认识这一事物和那一事物之间的关系和联系。例如，根据离地球 1 200 光年的星系上存在着水和氧气这一事实，我们可以推断出：在这个星系上存在着生命活动，这就是思维。

不仅如此，人们的头脑还能创造出从未经历过的或世界上根本不存在的事物的形象。这就是想象。有了想象，人类才能创造美好的未来。

人脑还有一种功能，能把感知过的事物、思考过的问题、经历过的事情储存起来，在必要的时候把它重新提取出来，这就是记忆。凭借记忆，我们不仅能积累直接经验，还能吸取前人的间接经验，使我们的活动少犯错误和重蹈失败的复辙。

2、心理状态。心理状态有三种主要形式：注意、情绪和情感、意志。心理状态随着行为产生而产生，随着行为改变而改变，并影响着行为的方向和进程。例如，注意能使人的行为指向、集中于行为的对象或离开它；情感能加强或减弱人的行为。“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，这就是愉快的心情提高了活动的效率，加快了人们活动的速度。

意志是人们的思想转化为行为的心理机制，一般地说，人的社会性行为都是意志行为。

3. 人格特征。人格特征是一个人在行为中表现出来的个别差异，是一个人区别于其他人的标志所在。人格特征主要有以下几个方面：行为的动力特征，行为的效率特征和行为的方式特征及自我调节特征。

行为的动力特征是激励人进行活动的心理因素，主要包括需要、动机、兴趣、态度等。它制约着人全部行为的方向和社会价值。

行为的方式特征，是使人们的行为具有特定风格的心理特征。每个人的行为都有自己的特色。如，在探索未知的认识活动中，不同的人既有客观性的差异（客观—主观），又有独立性的差异（独立—依从），既有全面性的差异（全面—片面），又有详略性的差异（详细—简略）。在待人接物上，有人诚恳热情，有人冷淡虚伪；在对待未来上，有人目标远大，富于理想，有人却鼠目寸光，安于现状；在学习、工作上，有人踏实勤奋，有人却轻浮怠惰；在对待自己上，有人谦虚、谨慎，有人却自高自大等等。人心不同，各如其面。正是由于人格特征上的这种差异，才使得人的行为千差万别。

行为的效率特征——能力，是影响活动顺利进行的心理特征。人们在能力上的差异主要表现为三个方面：发展水平的差异，发展早晚的差异和类型的差异。因此，有的人聪明，有的人愚笨；有的人“早慧”，有的人晚成；有的人长于形象思维，宜从事文艺工作，有的人长于逻辑思维，宜从事科学研究。

自我调节特征主要是自我意识的作用，是通过自我认知、自我体验、自我控制影响着动力系统的选择和定向，对人格的健康发展起重要的调控作用。

认知活动、心理状态和人格特征三个方面是相互联系相互影响的。

(二) 行为

行为是有机体借助于神经系统、感觉器官和运动器官对刺激所作的一种反应。

任何人只要处于清醒状态，就必然会有行为。如读书、写作、绘画、打球、弹琴、操作电脑……所有这些都是人们经常发生的行为。

行为的产生要以需要为前提。人的需要可以分为两大类：生理性需要和社会性需要。因此，人的行为也可分为两大类：生理性行为和社会性行为。

人的一切行为——无论是有意识的行为还是无意识的行为，都受心理因素的调节和控制。尽管外因可以引起行为，但行为的方向、性质，以及行为的方式、风格都取决于心理因素。正因如此，人的心理活动、心理状态和心理特征都可以表现于行为之中，一切行为都是特定的心理活动、心理状态和心理特征的表征。

然而，由于人们的行为还受着环境、生理因素和行为经验的制约，因此，人们的心理和行为之间并没有一一对应的关系。有时即使内心非常痛苦，但表面却会显得十分高兴；有时即使内心非常激动，可表面上却会不动声色。

由上讨论，人们的心理和行为可以用一个模式表示如下：

S—O—R

S表示环境（刺激），O表示主体，R表示行为或反应。

(三) 心理和行为产生的机制

生理机制：大脑内部的活动状态

心理和行为的产生，离不开环境的作用。然而，环境作用于草木，草木只能作出生物的反应，而不能有任何形式的心理和行为，因为草木没有产生心理和行为的生理基础。

神经系统、感觉器官和运动器官等生理组织系统，是一切行

为赖以产生的物质基础。

现代生理心理学研究表明，有意识和无意识的一切行为，按其产生的方式而言都是反射。^{有目的的}

1. 反射和反射弧

反射是有机体对刺激的应答活动，是有机体产生行为的基本方式。

实现反射的生理机制叫反射弧，反射弧由感受器、传入神经、中枢神经、传出神经和效应器组成。

感受器：位于各种感觉器官和组织中，有大量的神经末梢。主要功能是接受各种刺激，并把刺激转化为神经冲动。

传入神经：位于脑、脊神经节内，其功能主要是把神经冲动传入中枢神经系统。

中枢神经：脑及脊髓的各部分，其功能是对神经冲动进行不同程度的分析、综合，并作出反应的决策。

传出神经：由中枢神经系统的各级运动中中枢联结效应器的神经元组成，其功能是把运动信息传到效应器。

效应器：肌肉或腺体，接受带有运动信息的神经冲动，并作出反应。

2. 无条件反射与条件反射

无条件反射是人和动物先天遗传的、不学而能的反射，也可称为本能。如食物反射、防御反射、探究反射、性反射等，都是无条件反射。引起无条件反射的刺激物称为无条件刺激物。

条件反射是人和动物后天形成的、经过学习才会的反射。它是在无条件反射的基础上形成的一种暂时神经联系，能够使人和高等动物识别不断变化的环境条件，进而依环境的变化采取灵活的反应方式。如挨过棒打的狗，只要看见举起木棒就会逃之夭夭。又加人们常说的“望梅止渴”、“谈虎色变”等等都是条件反射。引起条件反射的刺激物是条件刺激。

条件反射有两种，一种叫经典性条件反射，一种叫操作性条件反射。经典性条件反射是由巴甫洛夫通过实验提出来的。当狗吃食物的时候，伴有铃声，这时铃声对狗分泌唾液是无关刺激，又叫中性刺激。但铃声出现和狗吃食物相结合，经过多次重复强化以后，铃声单独出现，狗也会分泌唾液，这时，狗对铃声的条件反射就形成了，铃声成为条件刺激。由此可看出：条件反射的形成依赖于无条件刺激和中性刺激之间的结合，经过反复强化，强化的次数越多，条件反射越巩固。

如果一种条件反射形成，在此基础上还可以形成二级条件反射。动物越高级，建立的条件反射的级数也越多。人类由于掌握了语言，可以形成无数级的条件反射。

操作性条件反射是由斯金纳发现的。他把饥饿的白鼠或鸽子放进一个特制的实验箱里，箱内装有一个杠杆，只要碰压到这个杠杆，就会有一位食丸弹落出来。开始，白鼠或鸽子东碰西撞地自由活动，偶尔碰到杠杆便得到一位食丸。经过多次偶然获得食丸后，便逐渐得到强化，最终学会了准确碰压杠杆以获取食物的方法，形成条件反射。这种条件反射的特点是动物必须通过自己的活动或操作才能得到强化，所以叫做操作性条件反射。

操作性条件反射与经典性条件反射的基本原理是相同的，它们都是随着强化次数的增多而巩固，由于未得到强化而消退。它们的主要区别在于：在经典性条件反射中，机体是被动强化的，强化出现在反应前；在操作性条件反射中，是机体主动操作才能得到强化，强化出现在反应后。在经典性条件反射中，机体的反应是不随意的；在操作性条件反射中，机体的反应是能控制的、随意的行为。现实生活中，两种条件反射经常是一同出现，操作性条件反射更多见，对人的行为塑造有着重要的意义。

3. 两种信号系统

这是巴甫洛夫在晚年提出的学说。他把用具体事物作为条件刺