高　等　学　校　教　材

新编基础心理学

李小平／主　编
刘穿石／副主编

XIN BIAN JI CHU XIN LI XUE



南京师范大学出版社

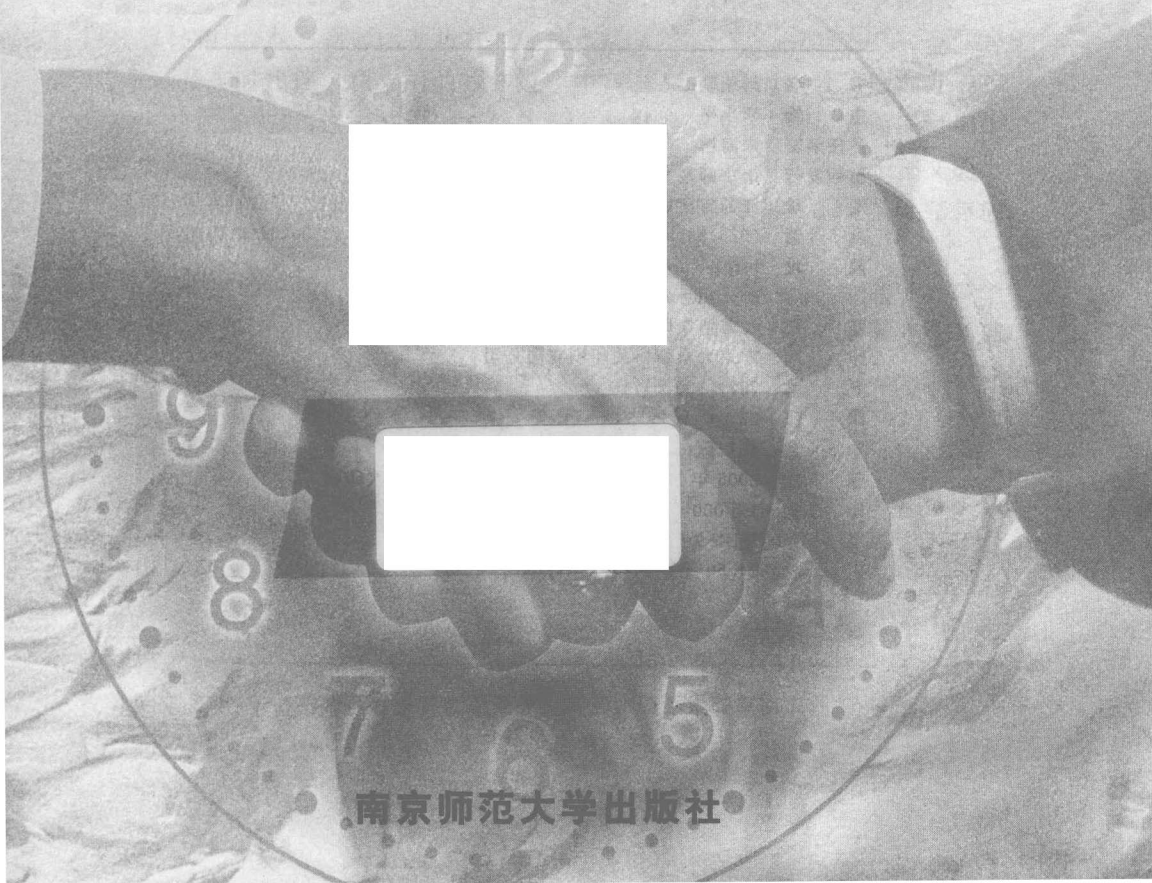
需要全本请访问www.ertongbook.com

南京师范大学资助出版

高等学校教材

新编基础心理学

李小平/主　编
刘穿石/副主编



南京师范大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

新编基础心理学 / 李小平主编. —南京：南京师范大学出版社，2005.12
高等学校教材
ISBN 7-81101-421-1/G·947

Ⅰ.新… Ⅱ.李… 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 008163 号

书　　名	新编基础心理学
主　　编	李小平
责任编辑	朱海榕
出版发行	南京师范大学出版社
地　　址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电　　话	(025)83598077(传真)　83598412(营销部)　83598297(邮购部)
网　　址	http://press.njnu.edu.cn
E－mail	nspzbb@njnu.edu.cn
照　　排	江苏兰斯印务发展有限公司
印　　刷	南京大众新科技印刷有限公司
开　　本	787×960　1/16
印　　张	23
字　　数	401 千
版　　次	2005 年 12 月第 1 版　2005 年 12 月第 1 次印刷
印　　数	1-5 000 册
书　　号	ISBN 7-81101-421-1/G·947
定　　价	34.50 元

出 版 人　闻玉银

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有　侵犯必究

前　言

本书是为师范类学生编写的教材，是在江苏教育出版社2000年出版的《基础心理学》基础上发挥团体智慧编写而成的。

《基础心理学》自2000年出版之后，经过5年的使用，一方面较好地实现了课程改革的目标，尤其是该教材与学校教育和教学实际的紧密联系，使得公共心理学课程对师范生的吸引力大大增强了，同时也使师范生将心理学知识应用于实际生活的能力得到了提高；另一方面，在使用的过程中也发现了一些不足之处，如体系不尽合理，内容稍显单薄。

《新编基础心理学》就是在上述背景下产生的一本面向全日制高师学生的心理学教材，也是以南京师范大学为主体编写的第四本公共心理学教材。与以往教材相比，本书具有以下几方面的特点。

一、具有时代性。在本书的写作过程中，我们有选择地吸收了国内外心理学研究的最新成果，这一特点一方面体现在教材的正文中，另一方面通过书中大量的阅读材料反映出来。这些阅读材料以篇幅短小又相对独立于正文的形式呈现，其中包含心理学研究的新发展、重要的心理学实验、心理学研究与应用的案例分析以及有影响的代表性人物介绍等内容。

二、注重基础性。我们认为，作为心理学的入门教材，必须注重对心理学基础知识的介绍，应该以深入浅出、生动活泼的方式将心理学的基本概念和理论介绍给学生，只有在掌握了最基本的心理学知识的基础上，才能进一步引导学生去学习其他与学校教育和教学有关的心理学分支学科。

三、突出师范性。本书依然保持了原《基础心理学》将心理学知识与教育、教学情境相结合的特点，并进一步充实了和师范教育有关的内容，比如将注意和课堂教学、记忆和学习、情绪与健康、动机理论与学习动机、智力与智力开发等内容有机地结合起来；另外还新增了“学与教的心理”、“学校社会心理”和“青少年心理健康与教育”等概论性的内容，从而一方面使得教材的内容更能满足师范生未来职业的需要，另一方面也为学生进一步学习其他与师范教育有关的课程做了准备。

四、强调系统性。在体系上，注意与国内外相关教材基本保持一致，即主

要以心理的发生与发展、认知、情绪、需要和动机、能力(智力)、人格等内容为主线;在体例上,教材的每一章均包含"本章导读"、"学习目标"、"正文"、"阅读材料"、"本章概要"、"复习与思考"、"本章参考书目"等结构形式。

本书各章的分工如下:第一章李小平,第二章杨丽萍,第三章陈益,第四章邓铸,第五章陈陈,第六章蔡厚德、郭金波,第七章李小平、郑红,第八章王国芳,第九章赵凯,第十章刘穿石,第十一章李智勇,第十二章李小平,第十三章郗浩丽。最后由李小平、刘穿石对全书进行统稿、修改和定稿。另外,李智勇、刘敏、周新静、姚懿、贾绪计还协助主编做了大量的资料收集、编辑和文字校对工作。

本书的编写,得到南京师范大学教务处的资助,并被列为2005年度教材重点建设项目;南师大出版社对本书的出版给予了热情的指导和帮助;在本书的编写过程中,我们参阅和借鉴了国内外同仁的众多著述与研究,从中收益良多。在此,我们一并表示衷心的感谢!

本书可以作为全日制高等师范院校学生的心理学教材,也可作为教育、管理等专业以及成人高等教育的教材,还可以作为中小学在职教师和其他对心理学感兴趣者的自学教材。

编　者

2005年11月于南京师范大学

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

第一章　导　论◆1
第一节　心理学的研究对象和目标/2
一、心理学的研究对象/2
二、心理学的性质/5
三、心理学的研究目标/6
第二节　心理学的发展及其主要观点/8
一、心理学的源流/8
二、心理学的主要观点/10
三、心理学的研究领域/14
四、现代心理学的门类/16
五、心理学的发展趋势/18
第三节　心理学的方法/20
一、心理学的研究过程/20
二、心理学研究的具体方法/22
第四节　心理学的应用/26
一、心理学应用的一般步骤/26
二、心理学在教育与教学中的应用/28
第二章　心理的发生与发展◆32
第一节　心理的种系发生/33
一、心理的起源/33
二、动物心理的发展/34
三、人类心理的产生/39
第二节　个体心理发展的制约因素/40
一、生物因素/41
二、社会环境因素/44
三、个体实践因素/49
第三节　意　识/52
一、意识、自我意识和无意识/52

二、意识的功能/54
【附录】意识与心理/56
第三章　注　意◆60
第一节　注意概述/61
一、注意的概念/61
二、注意与心理过程/62
三、注意的功能/63
四、注意的外部表现/64
第二节　注意的种类/65
一、无意注意/65
二、有意注意/66
三、有意后注意/68
第三节　注意的品质/68
一、注意的广度/68
二、注意的紧张度/69
三、注意的稳定性/70
四、注意的分配/72
五、注意的转移/73
第四节　注意规律在教学中的应用/75
一、利用无意注意规律组织教学/75
二、利用有意注意规律组织教学/76
三、利用有意后注意规律组织教学/77
四、注意品质在教学中的运用/77
五、各种注意的相互转化与课堂教学/78
【附录】注意的最佳状态/79
第四章　感知觉◆83
第一节　感知觉概述/83
一、感知觉的概念/83
二、感觉的种类/85
三、知觉的种类/87
第二节　感受性及其变化/89
一、感受性及其测量/89
二、感受性的变化/91

第三节　知觉的基本特性/93
一、知觉的选择性/93
二、知觉的组织性/94
三、知觉的理解性/96
四、知觉的恒常性/97
第四节　常见的感知现象/98
一、色盲与色弱/98
二、暗适应/100
三、错觉/102
四、听觉告警/103
【附录】视敏度/105
第五章　记　忆◆108
第一节　记忆概述/109
一、记忆的概念/109
二、记忆类型/111
三、记忆的信息加工理论/113
第二节　感觉记忆/115
一、感觉记忆的概念/115
二、感觉记忆的发现/116
三、感觉记忆的特征/117
第三节　短时记忆/117
一、短时记忆的概念/117
二、短时记忆的发现/117
三、短时记忆的特征/118
第四节　长时记忆/120
一、长时记忆的概念/120
二、长时记忆的习得/121
三、长时记忆的存储/123
四、长时记忆的提取/126
五、长时记忆的遗忘/128
第五节　记忆在学习中的应用/130
一、感觉记忆重在集中注意/130
二、短时记忆充分运用组块和复述/131

三、长时记忆的多种策略/131
【附录】记忆也会“说谎”/134
第六章　思维与想象◆139
第一节　思维概述/140
一、思维的概念/140
二、思维的心智操作/142
第二节　问题解决的思维过程/144
一、问题解决的概念/144
二、问题解决的策略/146
三、影响问题解决的因素/149
第三节　创造性思维及其培养/153
一、创造性思维的概念/153
二、创造性思维的过程/154
三、创造性思维的培养/155
第四节　想　象/157
一、想象的概述/157
二、想象的种类/158
三、想象的品质及其培养/160
第七章　情　绪◆164
第一节　情绪概述/165
一、情绪的概念/165
二、情绪的变化/167
三、情绪的功能/167
四、情绪与文化/168
五、情绪与认知/170
第二节　情绪的种类/170
一、基本情绪/170
二、与他人有关的情绪/174
三、与自我有关的情绪/175
四、情绪状态/175
五、情绪与情感/178
第三节　情绪与个体发展/180
一、情绪与身体健康/180

二、情绪与人际交往/181
三、情绪与学习/183
第四节　常见情绪问题分析与健康情绪培养/184
一、常见情绪问题分析/184
二、健康情绪的培养——兼谈情商/188
第八章　需要和动机◆192
第一节　需　要/193
一、需要的概念/193
二、需要的种类/194
三、重要的需要理论/194
第二节　动　机/199
一、动机的概念/199
二、动机与行为效率/200
三、动机的种类/201
四、成就动机/202
五、成功与失败的归因/204
第三节　学习动机/207
一、学习动机的概念/207
二、影响学习动机的主要因素/208
三、学习动机的激发/210
【附录】运用动机理论来改善教学和学习/213
第九章　智力与智力开发◆217
第一节　智力概述/218
一、智力的概念/218
二、智力研究的新理论/220
三、影响智力发展的因素/224
第二节　智力测验/226
一、智力测验概述/226
二、科学运用智力测验/229
第三节　智力开发/231
一、智力开发的必要性和可能性/231
二、智力发展的一般规律/233
三、智力开发的基本方法与途径/235

第十章　人　格◆240
第一节　人格概述/241
一、人格的概念/241
二、影响人格形成与发展的因素/241
第二节　气质与性格/243
一、气质/243
二、性格/247
三、人格、气质与性格/249
第三节　人格理论/250
一、人格特质理论/251
二、精神分析人格理论/253
三、人本主义的人格理论/258
第四节　人格评估/259
一、自陈量表法/259
二、投射测验/261
三、谈话法/263
四、自然实验法/263
【附录】“大五”人格因素模型/263
第十一章　学与教的心理◆267
第一节　学习心理/268
一、学习心理概述/268
二、学习的主要理论/269
三、影响学习效果的因素/273
第二节　教学心理/276
一、教学心理概述/276
二、教学心理的主要理论/277
三、教学设计与策略/279
四、适应个别差异的教学/283
第三节　课堂管理心理/285
一、课堂气氛的创设/285
二、课堂纪律的维持/289
第十二章　学校社会心理◆296
第一节　人际交往/297

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、人际交往概述/297
二、师生交往/299
三、交往能力的培养与交往障碍分析/302
第二节　人际关系/305
一、人际关系概述/305
二、师生关系/308
第三节　学校群体心理/313
一、群体与群体规范/313
二、班集体的凝聚力/316
三、学校中的非正式群体/318
第十三章　青少年心理健康与教育◆322
第一节　青少年心理健康概述/323
一、心理健康的含义与标准/323
二、青少年心理健康的现状与特点/325
三、影响青少年心理健康的主要因素/327
第二节　青少年心理障碍的表现/329
一、情绪障碍/330
二、行为障碍/331
三、人际交往障碍/332
四、人格障碍/333
五、学习障碍/334
六、心身疾病/336
第三节　青少年心理教育/337
一、心理教育的目标/337
二、心理教育的形式/338
三、心理教育的内容/338
四、心理教育的方法/340
【附录】迈好青春第一步：初中阶段心理教育主题/345
人名索引◆349
术语索引◆353

第一章　导　论

【本章导读】

心理学也许是一门与我们每个人关系最为密切的学科。我们的认知、情绪、能力和性格，我们对他人的了解、与他人的关系等等无一不是心理学的研究对象。今天，心理学的研究已经遍及人类生活的各个领域，包括教育、健康、管理、军事、体育、司法甚至航空航天领域。但另一方面，对于什么是心理学，并不是每个人都十分清楚。在这一章里，我们首先要解释什么是心理学、它的研究对象和目标，然后介绍心理学的发展和心理学的主要观点，最后阐述心理学的研究方法以及心理学和我们的关系。

【学习目标】

1. 了解科学心理学的含义及其研究对象。
2. 理解心理学的研究目标。
3. 识记现代心理学诞生的年代和标志。
4. 了解心理学不同观点的主要内容。
5. 了解心理学的研究领域和门类。
6. 了解心理学研究的具体方法。
7. 联系实际说明心理学在学校教育和教学中的应用。

心理现象是与物质现象完全不同的现象。人类的心理世界丰富而奇妙，那飘逸的思绪、奔放的想象，那“凌云健笔意纵横”的无限能动性，无不说明我们的心理是“地球上最美丽的花朵”。从最早对灵魂的探索，到今天对心理规律的研究，人类为揭开心理世界的奥秘，经历了一条漫长的探赜索隐之路。

在导论这一章中，我们将阐述心理学的基本含义并简单追溯心理学的发展过程，介绍心理学是如何探究人的行为和心理的规律，以及心理学应用于社会各个领域的概况。当你读完本章的内容之后，你就会了解什么是心理学，以及心理学对我们的学习、工作所具有的意义和价值。

第一节　心理学的研究对象和目标

每个正常的人，都会有自己的心理活动，都存在这样或那样的心理现象。当我们接触社会、观察自然的时候，都会有所知、有所想、有所感，正因为心理现象人人有之，因此有人会说，心理学用不着学，人人都是天生的心理学家。其实，这是对心理学的误解。

心理学是研究行为和心理规律的，有人可能会认为，只要学了心理学，就可以知道他人心理活动的内容，或者说就能知道别人的心思，这也是对心理学的误解，心理学不是“心里学”。

人的心理既丰富多彩，又变化万千；既可能“溢于言表”，也可能深藏不露，对这样一个复杂多变又隐秘难寻的对象，真的有规律可循吗？心理学究竟有没有用？

初次接触心理学的人，难免会对心理学有这样或那样的误解，也难免对心理学的作用心存疑虑。对心理学的误解或怀疑当然不是一两句话就能消除的，而要真正理解心理学的科学含义，首先还是从什么是心理学或者心理学是研究什么的说起。

一、心理学的研究对象

1. 心理学的概念

心理学(psychology)是研究个体的行为和心理活动规律的科学。这里包含了三个概念，即个体、行为和心理。

心理学研究的个体通常是指人类个体，但有时也包括其他种系的个体。也就是说，心理学既研究人的行为和心理，也会涉及动物的行为和心理。心理学研究的重点是个体，虽然也不排除对群体心理或社会心理的研究，但对群体及社会心理的研究一般还是在于揭示在群体环境下及一定社会文化背景中个体心理的活动规律。

所谓行为是指有机体的任何外显的、可观察的反应动作或活动。广义的行为还包含机体的生理现象，如肌肉的活动、神经系统的活动等。机体的行为一般可通过直接观察而了解，但有的行为需要通过一定的仪器设备来认识，比如人的脑电波就要利用脑电仪才能观察到。

如果说行为是外显的，那么心理就是内隐的。人类的心理包含复杂的认知、丰富的情绪、各种各样的需要与动机，以及种种独特而又鲜明的个性特征等。显然，外显的行为和内隐的心理又是紧密相关的，心理学家往往正是通过对行为规律的研究来揭示内在的心理活动规律，并最终在掌握心理活动规律的基础上来预测和控制行为。

2. 心理学的研究范围

心理学的研究对象就是个体的行为和心理活动规律，而所谓的个体的行为和心理又包含哪些内容呢？这里涉及的也就是心理学的研究范围了。

(1)作为一门学科的研究范围

心理学作为一门学科，其所涉及的范围可以分成人和动物两大部分。

对人的内在心理规律的研究包含人的正常心理和异常心理两部分。正常心理指个体一般心理发生和发展的过程，包括个体的认知、情绪、需要、动机、人格特征，以及在非常广泛的领域内，也即在不同的社会环境如学校教育、企业管理中个体所表现出的特定的认知、情绪、需要、动机等心理活动。异常心理主要指变态心理和缺陷心理。变态心理是指偏离常态的心理，如焦虑症、精神分裂症等；缺陷心理主要指有心理或生理缺陷人的心理，如智力落后儿童的心理、聋哑人心理等。

对动物心理的研究包括对动物的感觉、知觉、记忆、具体思维、情绪、模仿性行为学习等方面的研究。通过对动物心理的研究一方面可以了解人类早期的心理活动，这对探讨像意识的起源这样重大的心理问题是极有价值的；另一方面，通过对动物心理的研究可以帮助我们了解人的某些心理规律，比如，人对物体的感觉和知觉在很大程度上是与动物的感觉和知觉相类似的，通过对动物感知觉过程的研究，我们就可以发现人的感知觉活动规律及其内部机制。对动物心理的研究被称作动物心理学或比较心理学。

其实，研究动物心理的主要目的还是为了了解和掌握人的心理活动规律，心理学主要还是研究人的心理现象的科学。

(2)作为基础课程——普通心理学——的研究范围

所谓的普通心理学有不同的含义，一是指心理学的一条主干，它既概括了各分支心理学的主要成果，又构成各个分支心理学的理论基础。作为主干性学科，它衍生出许多分支，如教育心理学、发展心理学、人格心理学、社会心理学、生理心理学等。图 1-1 表示的是普通心理学和其他心理学分支学科以及与心理学邻近学科的关系。

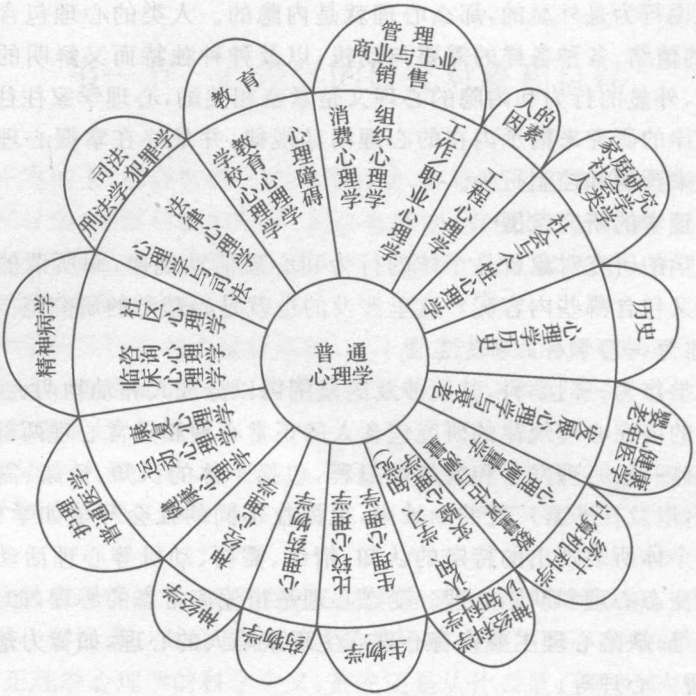


图 1-1　普通心理学与其他心理学分支学科的关系

（引自彭聃龄主编：《普通心理学》，北京师范大学出版社 2001 年版，第 12 页。）

普通心理学的另一种含义是指概论性的、具有基础性质的心理学，也是学习心理学的入门课程，它主要阐述心理现象产生和发展的一般规律，研究心理活动最基本的内容如感知觉、记忆、思维、情绪，以及人格的主要特征等。作为入门性质的普通心理学主要包含以下一些内容。

心理的种系发生和个体发生　所谓种系发生是指从动物心理到人的心理的进化过程，个体发生是指一个人从出生到死亡过程中不同年龄阶段心理的变化。也就是说，对心理现象我们不仅要进行横向的结构分析，还要作纵向的研究，要把心理现象放到历史的进程中进行考察。

需要与动机　需要是生理和社会的客观需求在人脑中的反映，是个人心理活动与行为的基本动力。动机是指一种驱使人进行活动，从而满足需要、达到目标的内部动力。需要、动机以及兴趣、理想、信念、价值观等都是心理现象中具有动力性质的部分。其中，需要是这一动力系统的基本成分，其他成分都是需要的变化形态。

认知过程 认知过程是我们感知外部事物、理解并把握事物之间联系和变化规律的过程，这样的过程一般是从感觉、知觉开始，然后经过记忆、思维和想象，最后完成对事物规律性的认识。认知过程也是一个信息的加工过程，输入的信息（感觉过程）通过选择并与记忆中已有的信息进行对照、整合以产生对信息的理解（知觉过程），对信息理解的结果可以被保存在记忆中，并在以后的知觉、思维包括问题解决中发挥重要作用。

情绪过程 情绪是个体对环境、对他人以及对自己的态度的体验，最常见的情绪有快乐、愤怒、悲哀、恐惧和厌恶，其他像爱和恨、骄傲与羞愧等也是典型的情绪活动。

智力 智力可以看成是个体一般能力的综合，通常是指完成一定活动的本领，包括完成一定活动的具体方式及顺利而有效地完成一定活动所必须具有的个性心理。一般而言，智力的高低将直接关系到人的行为和心理活动效率的高低。

人格心理 人格心理也称个性心理，它是指一个人独特的、相对稳定的行为模式。在这种行为模式中，包含了与自己所属文化密切相关的个人才智、态度、情感、价值观、生活习俗和行为习惯。传统的人格研究包括人格的动力系统和人格特征两方面的内容，前者决定着个人对客观事物采取何种态度和行为，包括需要、动机、兴趣、价值观等；后者是个体身上经常表现出来的、本质的、稳定的心理特征系统，包括能力、气质和性格。由于人格心理的内容较多，所以在本书中，属于人格动力系统的需要、动机和属于人格特征的能力（主要是一般能力，即智力）单独成章，而在人格心理一章中主要介绍人格理论和气质与性格等内容。

二、心理学的性质

人的心理现象十分复杂，有许许多多的因素影响着心理的形成和发展，这就要求我们从不同的角度和层面、采用不同的方法来研究。有时要从影响个体心理的内部因素入手，探讨个体心理活动的内部规律和内在机制。比如，视觉、听觉等感知觉器官是如何接收和处理信息的，人的记忆系统是如何工作的，情绪的生理基础是什么，等等。有时必须分析影响心理活动的外部因素，比如家庭、学校、社会对个体心理发展的影响，人和人之间的相互关系，等等。一般说来，侧重于个体心理内在规律和机制的心理学研究具有自然科学的倾向，而侧重于社会对个体心理影响的心理学研究具有社会科学的倾向。这样

需要全本请访问 www.ertongbook.com