





# 第一章 绪 论

## 【学习要求】

1. 明确心理学的研究对象，正确理解心理现象。
2. 了解心理学研究的主要内容，理解学习心理学的意义。
3. 明确心理学的研究原则，熟练掌握心理学的主要研究方法。
4. 了解心理学的发展历史，树立科学的心理观。
5. 了解心理学的主要学派及其观点。

什么是心理学？教师为什么要学习心理学？你也许读过心理学的相关读物，对书中介绍的一些心理学知识有兴趣；你也许看过心理学的相关视频，对其中的人、物、事非常好奇，如怎样提高记忆的效果，怎样培养自己的注意力，如何调节自己的情绪，怎样组织教学才能激发学生的兴趣，不同秉性的学生为何要提出不同的教育要求。本章主要介绍心理学研究什么和如何进行研究；说明心理学科和相邻的其他学科有什么联系和区别；讨论心理学的任务及心理学的研究领域，明确心理学在社会发展中的地位和作用；介绍心理学的主要研究方法，在这一过程中进一步理解心理学的科学特性；介绍心理学产生的历史背景及当代心理学研究的新发展。我们希望这些知识能帮助你尽快认识心理学、了解心理学，为今后的学习和进一步发展打下坚实的基础。

## 第一节 心理学的研究对象

### 一、心理学的内涵

任何一门学科都有自己特定的研究对象和探索领域，如生物学是研究生命现象的科学；教育学研究的是教育事实和教育问题，揭示教育规律的科学；心理学是研究人的心理现象的

科学，它是研究人的心理现象及其发生发展规律的科学。心理现象也称心理活动。

由于心理活动是一种极其复杂的现象，关于它的研究对象，在心理学史上有各种不同的意见。其实，人类对自身心理现象的探究，从有人类文明史以来就已开始，心理学作为一门研究心理现象的科学，是一门与自然科学和社会科学都有交叉关系的边缘科学。心理学不仅是一门认识世界的科学，也是一门认识、预测和调节人的心理活动与行为的科学，对改造客观世界与人的主观世界有重大意义。由于人的行为是受心理活动影响和支配的，因此，研究人的心理发生、发展规律的心理学在社会生活各个领域中都具有重要作用。

## 二、心理学研究的主要内容

心理学是研究人的心理活动的科学。人的心理活动是人们既熟悉又陌生，且又极其复杂的现象。例如，听到声音、看见颜色、记住事实、作出判断、产生行为等，都是我们熟悉的心理活动，但要对其产生及发展规律作出回答却不是一件简单的事。

人的心理活动是一个统一的不可分割的整体，为了研究和学习的方便，一般把它们分成认知、动机和情绪、能力和人格等三个方面。

### （一）认 知

认知是指人们获得知识或应用知识的过程，这是人的最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和语言等。我们接收到的外界的各种信息，经过大脑的加工处理，转换成内在的心理活动，进而支配人的行为。这一过程就是信息的加工过程，也就是人的认知过程。

人的认知过程是从感觉开始的。看到的颜色、听到的声音、嗅到的气味、尝到的滋味、触摸到的物体等，这些都是人脑对当前客观事物个别属性的反映，称之为感觉。它是一种最简单的心理现象。当然，对人来说，单纯的感觉几乎是很少的。因为客观环境中的许多事物都是由许多属性综合而成的一个整体。当你在知道这个事物某一个属性时，往往也就知道了这个事物的整体。如我们看到一种颜色的时候，也就知道它是什么物体的颜色；听到一种声音时，也就知道是什么物体发出的声音，因而也就知道了这个事物的意义，这时的心理活动就是知觉了。在日常生活中，正是由于感觉和知觉很难分开，因此我们常将它们统称为感知觉。

在学习和生活中，我们不仅要感知事物，还要记住事物。有时需要我们把它们再现出来，有时需要我们把它们回忆出来，这就是记忆。记忆是比感知觉更为复杂、更为高级的认识过程。

人不仅能直接感知个别、具体的事物，认识事物的表面联系和关系，还能运用头脑中已有的知识和经验去间接、概括地认识事物，揭露事物的本质及其内在联系和规律，形成对事物的概念，进行推理和判断，解决面临的各种各样的问题，这就是思维。例如，人们对原子的内部结构的认识，对生物进化规律的认识，人们通过对古代化石的研究，推知远古时代动物和人类生活的情景。人们解决每天在生活和工作中遇到的各种问题，都是凭借思维活动来实现的。人们还能用语言把自己思维活动的结果、认识活动的成果与别人进行交流，接受别人的经验，这就是语言活动。人们还具有想象的能力，这是凭借在头脑中保存的具体形象来进行的。例如，作家创作一个人物形象，工程师设计一部新的机器、科学家构思自己的理论模型，都包含着复杂的想象活动。在这些情况下，想象是和头脑中创造新形象的活动相联系的。

## （二）情绪和动机

人在认识外部世界时，绝不是盲目地去认识和反映客观事物，而总是有自己的某种需要。因此在认识过程中，人们不仅能认识事物的属性及其关系，还会因需要是否满足、目的是否达成而产生对事物的肯定或否定的态度，引起满意或不满意、喜欢或不喜欢等主观体验，这就是情绪或情感。积极的情感能促进人们的认识活动，而消极的情感则会阻碍认识活动。

人类的认知和行为不仅受情绪和情感的影响，而且是在动机的支配下进行的。所谓动机，是指推动人的活动，并使活动朝向某一目标的内部动力。动机的基础是人类的各种需要，即个体在生理上和心理上的某种不平衡状态。人有生理的需要，也有社会的需要；人有物质的需要，也有精神的需要。正是在人的各种需要的基础上形成了人的不同的动机。动机不同，人们对现实的态度以及相应的行为方式也不一样。

人不仅能认识世界，对事物产生肯定或否定的情感，而且能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界。这种自觉的能动性是人和动物的本质区别。心理学把这种自觉地确定目的、并为实现目的而自觉支配和调节行为的心理过程叫意志。意志与认知、情感有密切关系。人对自己行为的自觉调节和控制，是根据自己的认识和情感来实现的，而人的意志的坚强或懦弱又反过来对人的认识和情感产生巨大的影响。

## （三）能力和人格

能力和人格是心理学研究的另一方面的内容。认知、情绪和动机是每个人都有的心理活动，它们的存在体现了人的心理活动的共性。而能力和人格却因遗传素质的差异及环境、教育的不同，反映了人与人之间的千差万别，正所谓“人心不同，各如其面”。世界上找不到两片完全相同的树叶，同样也找不到两个完全相同的人。

生活中我们可以看到，有的人观察仔细，有的人记忆力超强，有的人思维敏捷，有的人想象力丰富，这是人们在能力上有差异；有的人性情温和，有的人冲动固执，有的人活泼外向，有的人内敛安静，这是人们在人格上有差异。正是这些差异的存在，使得人与人之间的心理活动相互区别，也使得人类的社会活动千姿百态。

认知、情绪和动机、能力和人格是人的心理现象的三个重要方面，是心理学研究的主要内容。三个方面相互联系、相互依存，构成个人完整的心理活动。

## 三、心理学与教师教育

心理学以人的心理活动发生发展规律作为其研究内容，教育是培养人的活动，各年龄阶段的个体在发展中都有其特殊的发展特点和发展规律，这是进行教育的重要依据。例如，研究个体思维发展规律，对于不同年龄阶段教什么、如何教有重要的指导意义；研究学生掌握知识、技能和形成道德品质的心理规律，能够让教师的教育教学活动事半功倍；研究教师良好的个性特点和教育能力形成的规律，可以帮助教师更好地成长；研究影响教育与教学效果的心理因素，可以帮助教师正确认识学与教的关系；研究师生间、学生间的关系及学生的个别心理差异，可以帮助教师形成科学的教育观、学生观，做到因材施教、有据可循……这些研

究成果，可以帮助教师及家长正确地确定教育教学内容，采用合理有效的教育、教学方法，从而提高教育教学工作的效率，它是教师必须掌握的基础学科之一。总之，通过学习心理学，首先，可以为进一步学习教育学、学科教学法等提供理论依据；其次，可以为学生进行自我教育、加强自身修养、提高自己的心理素质提供必要的心理学知识；最后，可以为学生毕业后创造性地从事教师工作及进行科学研究提供相应的理论知识与方法。