



揭阳职业技术学院马克思主义学院

授课教案

2025-2026 学年度第一学期

课程名称： 心理学

任课老师： 陈杰明

第一章 绪论

教学目的和要求：

知识技能目标：通过本章教学，使学生理解心理学的对象，懂得心理现象的各种表现和作用；充分认识学习心理学的重要意义；了解心理学的发展简史；引导学生严格区分心理学这门科学与唯心主义、封建迷信的本质区别，以帮助学生形成辩证唯物主义的心理观；

能力目标：初步掌握学习和研究心理学应遵循的原则和方法，促使学生自觉深入的学习研究和运用心理学理论。

情感目标：培养师范生热爱少年儿童，热爱教育事业。

思政目标：通过思政元素的融入，培养社会责任感、道德观念、辩证唯物主义世界观和积极健康的心理素质。

教学重难点：心理学的研究对象

教学方法：

- 1、讲授法
- 2、小组讨论法

教学时数

4

教学过程：

第一节 心理学的研究对象

人类对于心理学现象的探究，已有两千多年的历史了。公元前四世纪古希腊的哲学家亚里士多德就对“灵魂“的本质进行了探究。中国人对身心关系的探讨比亚里士多德还早。

一、心理学的学科性质及研究对象

心理学是研究人的心理现象或心理活动发生、发展及其规律的科学。

（一）心理过程

它包括认识过程、情感过程和意志过程三方面。其中认识过程是基本的心理过程，情感和意志是在认识的基础上产生的。

1、认识过程

这是指人在认识客观事物的过程中，为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理现象。感觉、知觉、记忆、想象和思维等心理活动，在心理学中统称为认识过程。

2、情感过程

这是指人在认识客观事物的过程中所引起的人对客观事物的某种态度的体验或感受。“愉快”、“满意”、“热爱”、“厌恶”“欣慰”、“遗憾”等心理活动，在心理学中统称为情感过程。

3、意志过程

这是指由认识的支持与情感的推动，使人有意识地克服内心障碍与外部困难而坚持实现目标的过程。

认识、情感和意志都有其自身的发生和发展的过程，但是，它们不是彼此独立的过程。情感和意志过程中含有认识的成分，它们都是由认识过程派生出来的；情感与意志又对认识过程产生影响，它们是统一的心理活动中的不同方面。认识、情感、意志过程作为心理学研究对象的一部分，被统称为心理过程。

（二）人格

1. 动机系统

动机系统是决定个体对事物的态度和行为的内部动力系统，是具有一定的动力性和稳定性的心理成分。动机系统是人格的重要组成部分，它对相关的心理活动起着支配和控制的作用。

2. 心理特征系统

心理特征系统是个体身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它主要包括能力、气质和性格，其中以性格为核心。

（三）自我意识

1. 自我认识

2. 自我体验

3. 自我评价

二、心理学研究的意义

（一）心理学的理论意义

心理学的研究为马克思主义认识论和辩证法提供科学依据，心理学的研究对邻近的社会科学有一定的理论意义，有助于人的科学世界的形成。

（二）心理学的实践意义

高等师范院校学生研究心理学主要有以下几个方面的实践任务：

1、为搞好教学改革服务。

了解学生掌握知识、技能的学习心理及规律，提高学习积极性和自觉性；掌握了学生的个性心理特征，就能针对学生的个别差异和年龄特征，因材施教。

2、为培养学生良好的道德品质和健全的个性服务。

3、为增进学生的心理健康服务。

掌握了心理健康的标准，以及增进学生心理健康的各方法，有助于预测学生的心理和行为趋向，积极引导学生心理向健康的方向发展。

4、 为自己的心理修养服务。

学习研究心理学，将有助于师范生提高自己的心理素质，健全自己的人格。

第二节 心理学的研究方法

一、心理学研究所要遵循的原则

(一) 客观性原则

(二) 发展的原则

(三) 系统性原则

二、研究心理学的方法

(一) 观察法

观察法是有目的、有计划地观察被试者在一定条件下言行的变化，作出详尽的记录，然后进行分析处理，从而判断他们的心理活动的一种方法。

(二) 实验法

实验法是按照研究目的有计划地严格控制或设条件，主动引起或改变被试者的心理活动，从而进行分析研究的客观方法。

1. 实验室实验法：是在特设的实验中，2. 借助各种仪器设备 3. ， 4. 严格控制各种条件来研究心理现象的方法

2. 自然实验法：通常是在日常生活的条件下，实验者有目的地对某些条件加以控制或改变，以研究人的心理活动的方法。

3. 测验法

测验法是运用具有一定的信度和效度的标准化量表对人的心理特征进行测量和评定的方法。

(三) 其它研究方法

1. 活动产品分析法

2. 案研究法

3. 教育经验总结法

第二章 科学的心理观

教学目的和要求:

知识技能目标: 了解心理的实质, 引导学生严格区分心理学这门科学与唯心主义、封建迷信的本质区别, 以帮助学生形成辩证唯物主义的心理观。

能力目标: 运用辩证唯物主义方法分析心理现象。

情感目标: 热爱科学、破除迷信。

思政目标: 帮助学生形成辩证唯物主义世界观。

教学重点难点: 心理的实质

教学方法:

- 1、讲授法
- 2、小组讨论法

教学时数:4

教学过程:

一、提问激趣, 导入新课

(一) 列举人们关于心理认识的误区, 激发学生的学习兴趣

1. 灵魂说: 灵魂在人出生时就存在于人的身体里, 控制着人体的活动; 人在睡眠时灵魂暂时走出人体, 回来时人就觉醒, 人死时灵魂就永远离开人体。
2. 心脏说: 精神现象主要发生在心脏或其他脏器中, 所以把精神活动都归之为“心”。

(二) 呈现主题, 导入新课

课件呈现本节内容: “人的心理实质”

二、分析讨论, 学习新知

(一) 脑是心理的器官, 心理是脑的机能

1. 脑是心理的器官

- (1) 学生讨论: 你赞同灵魂说和心脏说吗? 为什么?
- (2) 教师小结: 人的心理活动是脑的产物, 神经系统和脑是心理产生的器官。

2. 心理是脑的机能

- (1) 结合图片或大脑模型, 介绍大脑的结构: 延髓、桥脑、中脑、间脑、小脑和大脑。
- (2) 观看《人体的奥秘之大脑的形成》中的相关片段, 认识大脑的功能: 接受、分析、综合、储存和提取各种信息, 大脑最基本的活动方式是无条件反射和条件反射。

(二) 心理是对客观现实的能动反映

1. 客观现实是心理产生的源泉

- (1) 呈现案例, 学生讨论: 心理的产生需要什么条件?

◇ 案:1: 没有光波的作用, 人就不能分辨各种颜色和明暗; 没有物体的振动, 人就不能听到各种声音。即使神话中虚构的形象, 如兽面人身的孙悟空等, 它们的原型素材还是可以从客观现实中找出来的。

◇ 案例 2: 有一个美国学者曾做过一个极其野蛮的试验。他从孤儿院选了四十名幼儿, 将他们分别放入单独的隔离室, 使他们完全失去了与社会交往的机会, 经过多年的喂养, 这四十名幼儿都变成了痴呆儿。

- (2) 教师小结: 心理是人脑的机能, 但并不是说有了脑就有心理现象, 只有客观现实作用于人脑时, 人脑才能形成对外界的映象, 产生心理。

2. 心理的反映具有能动性

(1) 呈现案例，学生讨论：人的心理是对客观现实被动的反映吗？为什么？

◇ 案例 3：欣赏同一首乐曲，缺乏音乐修养的人与具有一定音乐素养的人，其感受是不同的；同样面对飞泻而下的瀑布，艺术家、旅游公司经理和水利专家的反应绝对不会完全一样。

(2) 教师小结：人的心理一方面受客观现实的制约，一方面又受人的主观条件的折射。在人的心理活动中，客观条件是否起作用，以及起什么样的作用，并不简单地取决于客观条件，而是取决于主、客观条件的相互作用。因此我们说，人的心理是主观和客观的对立统一。

三、课堂练习，巩固新知

(一) 布置课堂练习

1. 大脑的结构包括哪些？
2. 大脑的功能有哪些？
3. 无条件反射和条件反射的区别是什么？
4. 为什么说心理是大脑对客观现实的能动反映？

(二) 评讲课堂练习

四、教师总结，布置作业

(一) 教师总结

本节课学习心理的本质，知道大脑是心理的器官，心理是大脑的机能，心理是对客观现实的能动反映。

第三章 感觉与知觉

教学目的和要求：

知识技能目标：掌握感觉、知觉、观察的概念，明确感觉和知觉是认识过程的初级阶段；了解感知觉、观察的种类；掌握与教学密切联系的感觉和知觉规律。

能力目标：学会运用这些规律指导自己的学习；明确培养学生观察力的途径及方法。

情感目标：坚定职业信心。

思政目标：通过思政元素的融入，培养正确人生观、积极的职业信念信心。

教学重难点：感受性的变化发展规律

教学方法：

- 1、讲授法
- 2、讨论法

教学时数：

本章讲授 6 学时

教学过程：

一、感觉

（一）感觉的概念及分类

1、什么是感觉

感觉是对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。感觉是一种最简单的心理现象。

2、感觉的种类

包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、温觉、平衡觉、运动感觉、内脏感觉等。每一种感觉都有其相应感受器和适宜刺激。在心理学中，作用于有机体并引起其反应的任何事物都称为“刺激物”，刺激物流于有机体的影响称为“刺激”。由有机体外部给予的刺激叫外部刺激；由有机体内部的变化所引起的刺激叫内部刺激。

（二）感觉的规律

1、刺激强度的影响

每一种感觉都是在适宜刺激作用于特定的感受器时产生的，刺激强度太弱或过强都不会产生感觉。这就是说，使感觉得以产生的刺激强度有一定的范围。那种刚刚能够引起感觉的最小刺激强度就是这范围的下限，叫作感觉的“绝对阈限”或“下阈”。

在可感觉的刺激范围内，感觉随刺激强度的增减而发生变化，但是如果刺激强度变化过小则不能被感觉到。

2、刺激时间的影响

从刺激作用感受器开始到最终形成感觉，有一短暂的潜伏期。有一短暂的潜伏期。在此期间，感觉逐渐增强，最后达到一个稳定的水平。刺激停止作用以后，感觉并不立刻消失，而是逐渐减弱，这种感觉残留的现象叫作感觉的后效。视觉的后效即是视觉的像。视而不见觉的后像有两种：正后像和负后像。在刺激的连续作用下、感觉会随刺激时间的延续而逐渐发生变化，这种现象叫作感觉的适应。

3、感觉相互作用的影响

感觉的相互作用可分为同一感觉之内的相互作用和不同感觉之间的相互作用。同一感觉之内感觉的相互作用可由刺激作用的时间顺序不同而引起，也可由感受器官的各部分受到不同刺激而引起。对比是同一感觉器官在不同刺激物作用下，感觉在强度和性质上发生变化的现象。

融合是两个以上的刺激同时作用产生一个新的感觉的现象。不同感觉之间的相互作用主要在不同感受器官同时受到刺激时发生。一种感受器官受到刺激而产生一种特定感觉的同时，又产生另一种不同的感觉，此种现象称为联觉。

4、感受性的提高

二、知觉

(一) 知觉的概念及分类

1、什么是知觉

知觉同感觉一样，也是对作用于感觉器官的客观事物的直接反映，但知觉不是对事物个别属性的反映，而是对事物各种属性和各个部分的整体反映。通过感觉，我们只知道事物的属性，通过知觉，我们才对事物有一个完整的映象，从而知道它的意义。感觉是知觉的基础，知觉是感觉的深入。知觉需要各种感觉系统的联合活动。知觉和感觉另一个重要的不同点是，知觉不仅受感觉系统生理因素的影响，而且极大地依赖一个人过去的知识和经验，受人的心理特点。知觉需要各种感觉系统的联合活动。现代神经心理学的研究表明，知觉过程是一个复杂的机能系统，这个系统依赖于许多皮层区域的完整复合体的协同活动。

2、几种主要的知觉

世界上的一切物体在一定的空间和时间中运动着，物体存在的空间特征和时特征以及物体的运动特征被人们所感知。

1)、空间知觉

A、形状知觉

形状知觉是靠视觉，触摸觉和动觉来实现的。形状知觉首先要求有一个亮度不同的清楚的轮廓。

B、大小知觉

大小知觉也是靠视觉、触觉和动觉来实现的。

C、方位知觉

方位知觉是对物体所处的空间位置和方向的知觉，是靠视觉、触摸觉、动觉、平衡觉以及听觉获得的。

个体对外界事物的方位知觉是以自己为中心来定位的。

D、深度知觉

深度知觉也是距离知觉和立体知觉。

2)、时间知觉

时间知觉是对客观现象的延续性和顺序性的反映。

3)、运动知觉

运动知觉是对物体空间位移的知觉，它依赖于物体运动的速度、运动物体离观察者的距离以及观察者本身所处的运动和静止状态等，与时间知觉和空间知觉有着不可分割的关系。

A、真动知觉

真动知觉是观察者处于静止状态时，物体的实际运动连续刺激网膜各点所产生的物体在运动的知觉。

B、似动知觉

似动知觉是实际上不动的静止之物，很快地相继刺激网膜上邻近部位所产生的物体在运动的知觉。这是一种错觉性的运动知觉

C、运动幻觉

诱导运动

诱导运动是实际不动的静止之物因周围物体的运动而看上去在运动的知觉现象，是一种错觉性的运动幻觉。

自主运动

如果个体在暗室中注视一个静止的光点，过一段时间便会感到它在不停地动来动去，此即自主运动。

4)、错觉

错觉是对客观事物的不正确的知觉。

A. 错觉的种类

物错觉 社会错觉

B. 错觉产生的原因

5)社会知觉的种类

A、对别人的知觉 个体在社会交往中，通过与别人的接触，感知别人的外部特征，了解别人的内心世界，从而形成对别人的知觉。对别人外部特征的知觉包括对别人的体态、仪表、风度、言谈、举止、表情等的观察。如果别人体态潇洒、仪表堂堂、言谈举止文明，就会给观察者留下良好的影响，反之，则留下不良的影响。对别人内心世界的了解包括对别人的需要、动机、兴趣、性格、信念、世界观等方面的。这要在长期的生活实践中通过交往，逐步深入的理解、认识才能了解的。

B、自我知觉 自我知觉是个体在生活实践中对自己的行为和心理活动的知觉（认知和评价）。

自己对自己形成的一定的看法，留下的一定印象或自我观念。自我知觉的主题既是观察者又是被观察者。自己观察自己，便于了解自己的信息，但是。正确的观察，正确的自我评价不是一件容易的事，要善于“以人为镜”，经常与别人进行正确的比较，才能逐渐形成正确的自我知觉。

C、人际知觉 这是个体对人与人之间的相互关系、彼此作用的知觉。人际知觉带有明显的情绪色彩，表现为亲则近之，疏则远之。人际知觉有两方面的作用，一是对自己和别人关系的知觉，另一方面是对他人相互关系的知觉。

社会知觉中的集中主要偏差：

- A. 第一印象
- B. 晕轮效应
- C. 刻板印象
- D. 近因效应

（二）知觉的基本特征

1、 知觉的整体性

知觉是对当前事物的各种属性和各个部分的整体反映。

2、 知觉的选择性

在日常生活中，作用于我们感觉器官的客观事物是多种多样的。但是在一定时间内，人不感受到所有的刺激，而仅仅感受够引起注意的少数刺激。

3、 知觉的理解性

知觉受个人知识和经验的影响。在一般情况下，人对任何事物都是根据已有知识和过去和经验来理解和领会的。

4、 知觉的恒常性

由于知识和经验的参与，知觉往往并不随知觉条件的变化而改变，而表现出相对的稳定性。错觉产生的原因十分复杂，往往是由生理和心理等多因素引起的。

（三）中学生感知发展的特点

作业：

分析自我是何种观察类型？如何提升自己观察能力？

课堂讨论：

- 1、不同专业学习中感知觉的重要意义。

- 2、错觉在各实践领域中的应用。
- 3、日常生活中常说的“感觉”“直感”与心理学所研究的感觉的区别。

第四章 记忆

教学目的和要求：

知识技能目标：理解和掌握记忆的概念；了解记忆的种类和记忆表象的内容；理解记忆的基本过程，掌握记忆中每一过程的内容和特征，以及各过程之间的相互联系；掌握记忆的基本规律，

能力目标：学会用记忆规律指导自己和将来的教学；培养具有良好的记忆品质。

情感目标：增强记忆信心。

思政目标：通过思政元素的融入，巩固专业思想、培养人文精神。坚定理想信念，为国育才，为党育人。

教学重难点：遗忘的规律

教学方法：

- 1、讲授法
- 2、讨论法

教学时数：

本章讲授 6 学时

教学过程：

一、记忆的概念及分类

（一）什么是记忆

记忆是过去经验在人脑中的反映。记忆是一个复杂的心理过程，从“记”到“忆”包括识记、保持、再认或回忆三个基本环节。从信息加工观点来看，记忆就是对输入信息的编码、贮存和提取的过程。

（二）、记忆的分类

1、按记忆的内容分类

形象记忆：以感知过的事物形象为内容的记忆

逻辑记忆：以概念、公式和规律等的逻辑思维过程为内容的记忆

情绪记忆：以体验过的某种情绪或情感为内容的记忆

运动记忆：以做过的运动或动作为内容的记忆

在实际生活中，上述四种记忆是相互联系着的，只是为了研究的需要，才作这样的分类。

2、按记忆活动特点分类

根据记忆活动的特点，可以将记忆分为三个储存系统，每个系统又是对信息进行加工的一个阶段。

感觉记忆：又叫瞬时记忆，在感觉记忆中材料保持的时间很短，约为 0.25~2 秒

短时记忆：是记忆信息保持的时间在一分钟以内的记忆

长时记忆：是指记忆信息的保持从一分钟以上直到许多年甚至保持终身的记忆

长时记忆是一个真正的信息库，记忆容量极大，保持的时间长。

1、内隐记忆和外显记忆、情节记忆和语义记忆

内隐记忆是在不需要意识或有意会议的情况下，个体的经验自动对当前任务产生影响而表现出来的记忆。这种记忆的特点是人们并没有意识到它的存在，也没有有意识地去提取，但它在完成具体操作任务中发挥作用。外显记忆是个体需要有意识地或主动地收集某些经验用以完成当前任务时所表现出来的记忆，其特点是强调信息提取过程的有意识性。

情节记忆是对亲身经历的、发生在特定时间和地点的事件的记忆；这种记忆的特点是具有情境性，与自我体验密切相关，储存的是自传式的信息。这种记忆容易受各种因素的干扰，不易储存和提取。语义记忆是对各种有组织的知识的记忆。这种记忆的特点是记忆的信息以语言的意义为参照，与特定的时空无关，受外界的干扰少，稳定性强，易存易取。

二、记忆表象

感知过的事物不在面前，头脑中再现出来的形象，叫记忆表象。

（一）表象具有直观性。

表象是感知留下的形象，所以具有直观性的特征。

（二）表象具有概括性

表象反映着同一事物或同一类事物在不同条件下所经常表现出来的一般特点，而不是某一次感知的个别特点。表现的直观性和概括性是密切联系在一起的。

从表象的直观性来看，表象和知觉相似；从表象的概括性来看，表象又和思维相似。但是，表象既不是知觉，也不是思维，而是介乎知觉和思维之间的中间环节。

（三）表象具有可操作性

表象在头脑中不是凝固不动的，是可以被智力操作的。表象在头脑中可以被分析、综合，可以放大、缩小，可以移植，也可以翻转。正因为表象具有可操作性，形象思维和创造性思维才成为可能。

（四）表象的种类

（五）记忆表象的作用

三、记忆规律及在学习中的应用

识记是记忆过程的开端，是保持的必要前提。要提高记忆效果，首先必须有良好的识记。

（一）无意识记和有意识记

1、无意识记

无意识记是没有预定目的，也不用任何有助于识记的方法的识记。

无意识记具有很大的选择性。无意识记不需要意志努力，消耗精力少。但由于它缺乏目的性，因此识记的内容往往带有偶然性和片断性，仅靠无意识记不能系统的科学知识。

2、有意识记

有意识记是明确了识记目的，并运用一定方法的识记。有意识记有时和需要一定的意志努力。学生掌握系统的科学知识，主要依靠有意识记。在有意识记中，记忆的持久性与识记任务对记忆保持时间的要求有关，凡需长期保持的材料，记忆保持的时间就长一些；只需短期保持的材料，记忆保持的时间就短一些。

3、意义识记和机械识记

识记又可根据实际材料有无意义或学习者是否了解其意义，分为意义识记和机械识记。

意义识记是主要通过对材料的理解而进行的识记。

在意义识记时，学习者运用已有的知识经验，积极地进行思维，弄清材料的意义及其内在联系，从而将它记住。

机械识记是主要依靠机械重复而进行的识记。

在机械识记时，学习者只按材料的表现形式去识记，而不了解材料的意义及其关系。

意义识记和机械识记是人民识记的两种基本方法。意义识记要有机械识记作基础，而机械识记也要靠意义识记来帮助，因为意义识记效果好，费力小。

（二）依据遗忘规律有效防止遗忘

保持是记忆的重要环节。保持不仅是巩固识记，也是实现再认或回忆的重要保证。

经验在头脑中保持并不是静止的，它会发生质和量的变化。数量上的变化表现为保存量的减少，出现遗忘。质量的变化可表现为记忆内容的简化、概括，或者详细、合理，也可以表现为歪曲、替代等。

1、遗忘及其特点

遗忘是对识记过的内容不能再认和回忆，或者表现为错误的再认和回忆。遗忘发展的规律：

遗忘进程不是均衡的，在识记的最初时间遗忘很快，后来逐渐缓慢，而一段时间过后，几乎

不再遗忘了。

A、 识记材料的意义和作用对遗忘进程的影响

B、 识记材料的性质对遗忘进程的影响

一般地说，熟练的动作遗忘最慢；形象的材料也比较容易记住；有意义的材料比无意义的材料遗忘得慢。

C、 识记材料的数量对遗忘进程的影响

一般地说，要达到同样识记水平，材料越多，平均用时或诵读次数越多。

D、 学习程度对遗忘进程的影响

学习一种材料，达到一次完全正确背诵后仍继续学习，称为过度学习。

学习程度 100%是指被试学习达到首次完全正确的背诵；学习程度 150%是指原学习 1 小时后恰能正确背诵一次，再用半小时进行过度学习；一般地说，学习程度在 150%时，记忆效果最好；超过 150%，效果不再有显著提高。

E、 识记材料的系列位置对遗忘进程的影响

一般是系列性材料开始部分最容易记住，其次是末尾部分，中间偏后一点的项目则容易遗忘。

2、遗忘的原因

心理学家研究了遗忘的原因，形成了各种不同的遗忘学说。主要有：

A、 干扰说

干扰说认为遗忘是由于记忆材料之间的干扰，产生相互抑制，使所需要的材料不能提取。

B、 消退说

消退说认为遗忘是由于记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱，以至最后消退。

C、 压抑说

压抑引起的遗忘乃是由于某种动机所引起的遗忘，通过催眠或自由联想等方式往往能够恢复被压制的记忆。

D、 认知理论

认知理论认为，感觉记忆的遗忘是由于记忆痕迹的消退；短时记忆的遗忘是由于痕迹消退和干扰；长时间记忆的遗忘主要是由于干扰作用。

3、前摄抑制和倒摄抑制

在无意义材料的记忆中，前摄抑制是造成大量遗忘的重要原因之一。有意义的材料，由于联系较多，较易分化，受前摄抑制的影响可能较少。

4、复习

为了提高记忆的效果，避免或减少遗忘，必须根据心理活动规律，正确地组织复习。

A、及时复习

及时复习可以阻止通常在学习后立即发生的急速遗忘。研究表明：识记后的两、三天遗忘最多。如在晚上进行识记，第二天早晨复习效果较好。

B、合理分配复习时间

复习时间的合理分配是复习获得良好效果的重要条件。

相对集中一段时间学习同一个内容，识记的效果好。

复习也要适当分散

C、反复阅读和试图回忆相结合

在材料还没有完全记住前就要积极地试图回忆，回忆不起来再阅读，这样容易记住，保持的时间长，错误也少。

D、采用多样化的复习方法，动员多种感官参加复习

采用多样化的、新颖的复习方法，能够引起和加强学习者的注意，激发他们的兴趣，调动积极性，从而提高复习效果。

E、活动有助于记忆

在教学过程中，把识记的对象作为活动的对象或活动的结果，能使学生积极地参加活动，记忆效果就会明显地提高。

（三）提高再认和回忆质量

1、再认

再认是指经验过事物再度出现时，能把它认出来。

再认的速度和确定性主要取决于下述两个条件：

A、对旧事物识记的巩固程度。

B、当前出现的事物与以前识记过的有关事物的相似程度。

2、回忆

回忆是指经验过的事物不在面前时，能把它重新回想起来。

根据回忆是否有预定的目的的任务，可以把回忆分为有意回忆和无意回忆。

根据回忆是否需要中介，可以把回忆分为直接回忆和间接回忆。

3、再认和回忆的关系

再认和回忆是过去经验的恢复，即提取信息的两种形式。再认是比较简单的记忆现象，回忆包括从长时记忆存储中对信息的搜索和再认两个阶段。能回忆的，一般都能再认；能再认的，

不一定能回忆。

要达到回忆程度，一般先要能再认，但又不能停留在再认的水平上，回忆是记忆效果的更有力的证明。

三、中学生记忆发展的特点

讨论分析：

自己属于何种记忆类型？记忆品质的优缺点，并分析形成的原因。

第五章 思维与想象

教学目的和要求：

知识技能目标：掌握思维、想象和创造性思维的概念，懂得思维和想象是人对客观现实反映的最高形式；理解思维与语言、思维的种类、思维的基本过程和形式、想象的种类、创造性思维过程；能够区分再造想象和创造想象；了解影响创造性思维的因素。

能力目标：培养学生的思维与创造能力。

情感目标：培养想象、启迪思维、树立自信。

思政目标：通过思政元素的融入，培养社会责任感和家国情怀。启迪思维、树立自信。

教学重难点：认识事物的思维的过程

教学方法：

- 1、讲授法
- 2、讨论法

教学时数：

本章讲授 9 学时

教学过程：

一 思维的概述

（一）、什么是思维

思维是对客观事物间接的、概括的反映，它所反映的是客观事物共同的、本质的特征和内在联系。

（二）、思维的种类

1、 动作思维、形象思维和抽象思维

动作思维是在思维过程中以实际行动为支柱的思维。动作思维也称实践思维，其特点为：任务是直观的，以具体形式给予的，解决方式是实际动作。

形象思维是用表象来进行分析、综合、抽象、概括的过程。形象思维中的基本单位是表象。

抽象思维以概念、判断、推理的形式来反映客观事物的运动规律，是对事物的本质特征和内部联系的认识过程。

2、集中思维和分散思维

根据思维过程中的指向性不同，思维可分为集中思维和分散思维。

集中思维

集中思维是指思考中信息朝一个方向聚敛前进，从而形成单一确定的答案的认识过程。

分散思维

分散思维是指思考问题时信息朝各种可能的方向扩散，并引出更多新信息，使思考者能从各种设想出发，不拘泥于一个途径，不局限于既定的理解，尽可能作出合乎条件的多种解答。

（三）常规思维和创造思维

1、常规思维

2、创造思维

（三）、思维与语言

马克思曾经指出：“语言是思维的直接现实。”自从人掌握语言后，人的思维主要是借助于语言来进行的。语言与思维的这种关系是有语言本身所具有的概括性、间接性、社会性的特点决定的。人类的抽象思维是以词为中介对现实的反映。

二、问题解决

解决问题是由一定情景引起的，按照一定的目标，应用各种认知活动、技能，经过一系列的思维操作，使问题得以解决的过程。

（一）问题的种类；

1. 根据问题的明确程度分为：界定清晰的问题和界定含糊的问题
2. 根据问题解决时是否有对手分为：对抗性问题和非对抗性问题
3. 依据问题解决时具有的相关知识的多少分为：语义丰富的问题和语义贫乏的问题

（二）问题解决的阶段划分

1、认识问题和明确地提出问题

认识问题和明确地提出问题是解决问题的第一阶段。发现问题是解决问题的起点和动力。发现问题和明确地提出问题依赖于三个条件：

依赖于主体的活动积极性

依赖于主体的求知欲

依赖于主体的知识水平

2、 分析所提出问题的特点与条件

解决问题的第二阶段是分析所提出问题的特点和条件。

3、 提出假设，考虑解答方法

解决问题的关键是找出解决问题的方案—解决问题的原则、路径和方法。

4、 检验假设

解决问题的最后一步是检验假设。实践是检验真理的唯一标准。只有通过实践才能把主观和客观联系起来。

应当特别指出的是，以上四个阶段不能截然分开，有时是交错得进行的。

（三）、影响问题解决的因素

1、 迁移的作用

迁移是已经学过的东西在新情境中的应用，也就是已有的经验对解决新课题的影响。

2、 原型启发

新形象的形成，新假设的提出，是顺利解决问题的关键，从启发对于新假设的提出，顺利解决问题起很大作用。

3、 定势的作用

定势是指心理活动的一种准备状态，它影响着解决问题时的倾向性。这种倾向性，有时有助于问题的解决，有时则妨碍问题的解决。

3、 情感与动机状态

动机对解决问题的作用也是明显的，它是促进人去解决问题的动力。动机的性质影响到整个解决问题过程的进展。

4、 个性

（四）问题解决的策略

1、 算法策略 在问题空间随机搜索所有有可能的解决问题的方法，直至选择一种有效的方法解决。这种方法的优点是能保证问题的解决。但这种方法需要大量的尝试，费时费力，而且当问题复杂、问题空间很大时，人们很难依靠这种策略来解决问题。另外，有些问题也许没有现成的算法或尚未发现其算法，对这种问题的解决是无效的。

2、 启发法 根据一定的经验，在问题空间内进行较少的搜索，以达到问题解决的一种方法。

这种方法不能完全保证问题解决的成功，但用这种方法解决问题较省时省力。启发法主要有：

A. 手段—目的分析：将要达到的问题的目标状态分成若干子目标，通过一系列子目标最终达到总目标。

B. 逆向搜索 从问题的目标状态开始搜索直至找到通过初始状态的通路或方法。逆向搜索更适用于解决那些从初始状态到目标状态只有少数通路的问题。一些几何类型问题较适合采用这一方法。

C. 爬山法 这种方法类似于手段—目的的分析方法。它是采用一定的方法逐步降低初始状态和目标状态的距离，以达到问题的解决。就好像是在爬山，为老登上山峰需要一步一步登上山峰一样。爬山法和手段——目的分析法的不同在于后者有时为了问题的解决需要暂时扩大目标状态与初始状态的距离。

作业：

动作思维、形象思维、抽象思维、创造思维在学生的学习活动中各有什么作用？

小测验：发散思维测验。

三、想象

（一）、表象与想象活动

想象是在人脑中已有表象进行加工改造而创造新形象的过程。

形象性和创造性是想象的两个主要特征。

想象的基本材料是表象。任何想象都不是无中生有凭空产生的。构成新形象的一切材料都来自生活，取自过去的经验。

想象虽然是新形象的创造，但它的内容来源于客观现实，想象是反映客观现实的各种成分的形象之组合过程，想象是人脑反映客观现实的一种形式。

想象和实践

想象是在实践活动中发生、发展起来的，也是人类实践活动的必要条件。

想象不仅在实践活动中发生和发展，同时其正确性也要受到实践的检验。

想象的作用和意义

创造性想象是人们进行一切创造性活动所必需的心理活动，是进行科学发现、技术发明和文学创作活动的必要条件。创造性想象是进行创造性学习的必要条件。

理想是一种想象，也是人的一种个性倾向性。崇高的理想对人的个性发展和良好品德的形成起着重要作用。

（二）、想象的种类

根据产生想象时有无目的和意图，想象分为有意想象和无意想象。有意想象又可分为再造想象和创造想象。幻想是创造性想象的一种特殊形式。

1、再造想象

再造想象是根据别人的描述或图样，在头脑中形成相应的新形象的过程。

在再造想象中，事物的形象都是再造别人想象过程的事物，都是再造出来的新形象。“再造”一方面指这些形象不是自己创造出来的，而是根据别人的语言描述或图样示意再造出来的。另一方面，再造想象是个人通过自己的大脑，根据当前的任务，在词的调节下，运用已有的知识经验再造出来的。

要形成正确的再造想象，必须具备以下两个条件：

- A、要正确理解词与图样标志的意义。
- B、丰富的表象储备。

2、创造想象

创造想象是根据预定的目的，通过词对已有表象进行选择、加工、改组，而产生可以作为创造性活动“蓝图”的新形象的过程。

3、幻想

幻想是创造想象的一种特殊形式，与一般创造想象相比有两点不同：

- A、幻想中所创造的形象，总是体现着个人的愿望，是向往的事物。
- B、幻想不与目前行动直接联系，而是指向于未来，但它又常是创造活动的准备阶段。

幻想有两种，建立在现实基础上的将来有可能实现的幻想是理想，否则是空想。

积极幻想的作用：积极幻想是学习和工作的巨大动力。幻想能把光明的未来展示在人们的面前，只有在幻想中看到了自己还没有取得的成果，才会以无穷无尽的精力去从事创造活动，战胜困难，迎接胜利。积极的幻想又是构成创造想象的准备阶段。

4、睡眠和梦

A、慢波睡眠和快波睡眠

慢波睡眠时脑电波呈同步化慢波。快波睡眠时脑电波呈同步化快波。人的一生中，快波睡眠的时间所占的比例随年龄的增加而减少。慢波睡眠和快波睡眠相互交替。

B、梦

做梦是人的正常活动，是人脑处于睡眠状态时一定时相一定部位的兴奋活动。做梦是不可避免的，而且每人每夜都做梦。

慢波睡眠和快波睡眠状态所做的梦，在内容上是不相同的。慢波睡眠期间所做的梦，概念性较强，内容涉及到最近生活中所发生的事；快波睡眠期间所做的梦，知觉性较强内容生动、古怪。

梦是客观现实的反映。

睡眠是一种复杂的过程，由中枢神经结构和递质协同活动来实现。

C、白日梦

课堂讨论：想象是否超现实？想象在人类文明进步中的重要意义。

四、学生创造性思维的培养

- (一) 调动学生学习和创造积极性
- (二) 提高元认知能力，教给学生思维的策略
- (三) 教给学生思维的方法和创造的方法
- (四) 优化小学生的知识结构
- (五) 提高学生的言语能力
- (六) 使学生了解自己的思维品质

讨论：

培养学生创造思维能力对教育改革有什么意义？

第八章 注意

教学目的和要求：

知识技能目标：掌握注意等概念的内涵和外延，分清日常概念和科学概念。了解注意的作用及注意的外部表现；掌握注意的种类及其规律，充分认识注意在教学中的特殊意义。

能力目标：初步具有对注意现象的分析、观察能力，促使良好注意品质的形成。

情感目标：具有完成长期任务的信心和决心。

思政目标：通过思政元素的融入，培养正确道德观、价值观。

教学重难点：注意的规律

教学方法：

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 课堂讨论法

教学时数：

本章讲授 3 课时

教学过程：

第一节 注意的概述

一、 注意的概念和功能

（一）什么是注意

注意是心理活动（意识）对一定事物的指向和集中。指向性和集中性是注意的两个基本特征。注意不是一种独立的心理过程，但它总是伴随在人的心理过程之中。注意参与到感知、记忆、思维、想象、情感和意志之中，对心理活动起着选择、保持、调节和监督的功能。

（二） 注意的功能

注意是一种复杂的心理活动，具有一系列的功能。

1. 选择功能
2. 保持功能
3. 对活动的调节和监督功能

二、 注意的理论模型

1. 过滤器模型
2. 衰减模型
3. 中枢能量理论

三、 注意的生理机制和外部表现

1. 注意的生理机制
2. 注意的外部表现

特有的外部生理变化和表情动作，成为判断注意的客观指标。

- A 适应性运动
- B 无关运动的停止
- C 呼吸运动的变化
- D 形神特殊变化

第二节 注意的种类

根据心理活动的有意性和无意性的规律把注意分为：无意注意、有意注意和有意后注意三种。一、

无意注意：

没有预定的目的，不需要意志努力的注意。引起无意注意的原因来自两个方面：

引起无意注意的条件：

（一）客观原因

1. 刺激物的强度
2. 刺激物之间的对比关系
3. 刺激物的活动和变化
4. 刺激物的新异性

(二) 主观原因

1. 人对事物的需要和兴趣
2. 人的情绪状态和精神状态
3. 知识经验
4. 期待的事物

二、有意注意：

有预定目的的，需要作出意志努力的注意。

引起与保持有意注意的条件：

1. 加深对活动的目的、任务的理解
2. 培养间接兴趣
3. 合理地组织活动
4. 用坚强意志与干扰作斗争
5. 丰富的知识经验

三、有意后注意：

有明确的目的而不需要意志努力的注意。

有意后注意是注意的一种特殊形式。它一方面类似于有意注意，因为它和目的、任务联系着；另一方面类似于无意注意，因为它不需要人的意志努力。有意后注意个人的心理活动对有意义、有价值的事物的指向和集中，是在有意注意的基础上发展起来的。有意后注意是一种高级类型的注意，具有高度的稳定性，是人类从事创造性活动的必要条件。

无意注意、有意注意和有意后注意在实践种紧密联系、协同作用。有意注意可以发展为有意后注意，而无意注意在一定条件小也可以转化为有意注意。

第三节 注意的特征

注意的品质即平时所指的注意力，包括注意的范围、注意的稳定性、注意的分配和注意的转移。注意的品质（注意力）的发展水平直接影响着人学习、工作和生活。

一、 注意的稳定性

注意的稳定性是指在同一对象或同一活动上注意所能持续的时间。注意的稳定性有狭义和广义之分。狭义的关注稳定性是指注意保持在同一对象上的时间。广义的关注稳定性是指注意保持在同一活动上的时间。

二、 注意的广度

注意的广度也叫注意的范围，是指同一时间内能清楚地把握对象的数量。影响注意广度的重要因素有两个：

1. 知觉对象的特点
2. 个人知觉活动的任务和知识经验

三、 注意的分配

注意的分配是指在同一时间内把注意指向不同的对象。注意的分配对人的实践活动是必要的，也是可能的。注意的分配是有条件的。首先，同时并进的两种活动中必须有一种是熟练的。其次，同时进行的几种活动之间的关系也很重要。

四、 注意的转移

注意的转移是指注意的中心根据新的任务，主动地从一个对象或一种活动转移到另一对象或另一活动上去。注意的转移的快慢和难易取决于原来注意的紧张程度和引起注意转移的新对象（新活动）的性质。注意的转移不同于注意的分散。注意的转移和注意的分配彼此密切联系着。注意转移了，注意的分配也必然发生变化。每当注意中心的对象转换后，必然出现新的注意分配。

第四节 教学中组织学生注意的基本策略

一、 中学生注意分散的原因及表现

二、 课堂教学中组织学生注意的基本策略

（一）无意注意规律应用的策略

教学活动中无意注意规律的应用一方面应充分发挥其积极的作用，另一方面应避免减少其消极影响，使学生的注意保持在学习活动上。

1. 新颖充实的教学内容

2. 灵活多样的教学方法
3. 生动、准确的教学语言
4. 现代化的教学手段
5. 安静的教学环境
6. 善于处理偶发事件

（二）有意注意规律应用的策略

1. 助学生树立明确的学习的目的
2. 设问题情境引导学生积极思考
3. 利用间接兴趣
4. 组织学生实际操作

（三）两种注意交替规律应用的策略

教学活动中学生完全依靠有意注意学习，大脑皮层长时间地处于兴奋状态，容易产生疲劳和注意的涣散，学生难以长时间的坚持学习。但学生也不能单凭无意注意来学习，因为任何学科的内容

不可能都是有趣和吸引人的，不是轻而易举就能掌握的。因此，教学活动中，教师要善于引导学生两种注意有节奏的交替轮换。

讨论

- 1、 课堂教学中是否需要绝对安静？
- 2、 学生注意分散现象及解决策略。

第七章 情绪、情感

教学目的和要求：

知识技能目标：掌握情绪情感、挫折的基本概念，懂得情绪情感对人的工作、生活、学习、身体的重要影响作用；掌握情绪情感的分类、情绪情感与认识的关系、情绪和情感的外部表现。

能力目标：在教学中培养小学儿童情绪情感，培养儿童控制不良情绪的能力。

情感目标：培养小学生积极情感。

思政目标：通过思政元素的融入，培养积极社会性情感和积极健康的心理素质。培养学生积极的情感，教育学生爱党、爱国、爱社会主义、爱人民、爱集体、爱家乡。

教学重难点：情绪情感的种类

教学方法：

- 1、讲授法
- 2、案例教学
- 3、测验法

教学时数：

本章讲授 4 课时

教学过程：

第一节 情绪情感的概述

一、情绪和情感的概念

（一）什么是情绪和情感

是客观事物在人脑中产生的是否充足人的需要的态度体验。

情绪和情感是人的心理生活的一个重要方面，它是伴随着认识过程而产生的。它产生于认识和活动的过程中，并影响着认识和活动的进行。但是，它又不同于认识过程，它是人对客观事物的另一种反映形式，即人对客观事物与人的需要之间的关系的反映。

（二）情绪和情感的区别和联系

在日常生活中，情绪和情感常被混用，或者被看作是同义词。但在心理学中，原始的情绪是与生理的需要满足与否相联系的心理活动，而情感是与社会性需要满足与否相联系的心理活动。情绪和情感既有区别又相联系。情绪是与生理的需要满足与否相联系的心理活动，情绪

是动物和人都具有的，但人的情绪与动物的情绪有着本质的区别，人的情绪活动具有社会性。情绪表现一般不稳定，带有情境性。当某种情境性消失时，情绪立即随之减弱或消失。

而情感是与社会性需要满足与否相联系的心理活动。情感与情绪相比，较为稳定，是比较本质的东西，是对现实事物的比较稳定的态度，是人所特有的。它同社会性的需要、人意识紧密相联，是在人类社会发展的过程中产生的，因此具有社会历史性。

情绪和情感的联系很紧密。一方面，情绪依赖于情感，即情绪的各种不同的变化一般都受制于已形成的情感及其特点；另一方面，情感也依赖于情绪，即人的情感总是在各种不断变动着的情绪中得以表现。离开了具体的情绪过程，人的情感及其特点就不可能现实地存在。因此，从某种意义上说，情绪是情感的外在表现，情感是情绪的本质内容。同一种情感在不同的条件下可以有不同的情绪表现。

由于情感常与社会事件的内容有关，情绪是情感的表现形式，因此，情感的发展变化也是通过情绪的变化来实现的，即任何稳定的情感都是在大量的情绪经验的基础上形成的。要改变一个人的情感也必须依靠情绪共鸣逐渐地达到，而不能迅速、随意地被唤起。

（三）情绪的维度与两极性

二、情绪和情感的产生与表达

（一）情绪的学说

像其它所有的心理过程一样，情绪和情感也是脑的机能，是客观刺激物作用于大脑皮层的结果。一系列的研究表明，情绪和情感的生理基础是复杂的。概括地说，它是大脑皮层和皮层下的神经过程协同活动的结果。一般认为，大脑皮层起主导作用，皮层下部分参与情绪反应，皮层部位参与情绪体验和控制着皮层下中枢的活动。情绪反应的特点在很大程度上取决于下丘脑、边缘系统、脑干网状结构的机能。皮层下各部位的机能与大脑皮层的调节作用是密不可分的。大脑皮层可以抑制皮层下中枢的兴奋，可以控制皮层下中枢的活动。大脑皮层直接控制和调节着人的情绪和情感。

1、詹姆士兰格的情绪学说

这种学说以情绪状态与生理变化之间的直接联系为基础，片面地夸大了外周性变化对情绪的作用，而忽视了中枢对情绪的作用。詹姆士和兰格的共同论点是：情绪似乎只是被那些内脏器官的变化所引起的机体感觉的总和而已。所不同的是，兰格认为全部的情绪由内脏变化所引起，而詹姆士则认为情绪大部分或主要是由内脏变化所引起。总之，他们把产生情绪的原因归之为外周性变化，所以这种理论通常称之为情绪的外周说。

2、巴甫洛夫的动力定型学说

按照巴甫洛夫的说法，情感是大脑皮层上动力定型的维持和破坏。他认为，如果外界出现有关刺激使得原有的一些动力定型得到维持、扩大、发展，人就产生积极的情绪；如果外界条件不能使原来的动型得到维持，人就会产生消极的情绪体验。

动力定型的维持和破坏都会引起皮层上的兴奋通过扩散或诱导作用引起或改变皮层下中枢的活动。当皮层下中枢接受了皮层传来的兴奋后，就会引起一系列内脏器官和腺体等活动的变化，并引起骨骼肌的相应活动。所以这些变化又发出神经冲动，从皮层下中枢反馈到大脑皮层，并与正在进行着的动力定型的变化结合起来，这是我们就会体验到各种情绪。

3、情绪的认知学说

美国心理学家沙赫特提出的情绪三因素学说把情绪的产生归之于三个因素的整和作用：刺激因素、生理因素和认知因素。他认为，认知因素中的对当前情境的估计和对过去经验的回忆在情绪形成中起着重要作用。

（二）情绪的表达

情绪和情感是由一定的客观事物引起的，而且有其客观的表现。人的情绪在机体内部和外部有各种各样的表现。有关情绪的机体表现的研究以对面部表情的研究为最多，其次是身段和言语表情的研究。身段表情是指身体各部分的表情动作。

第二节 情绪情感的分类

情绪状态是情感在实践活动中的表现，它对人的生活有着重大的意义。人的一切心理活动都带有情绪色彩，根据情绪发生的强度、速度、紧张度和持续性，情绪状态主要可以分为心境、激情、紧张和焦虑。

一、情绪的分类

（一）心境

心境是一种比较持久的、微弱的、影响人的整个精神活动的情绪状态。心境不是关于某一事物的特定的体验，它具有弥散性的特点。当一个人处于某种心境时，往往以同样的情绪状态看待一切事物。良好的心境使人有万事如意之感，遇事易于处理；不良的心境使人感到凡事枯燥无味，容易被激怒，甚至草木皆兵，遇到困难也难以克服。

（二）激情

激情是一种强烈的、短暂的、爆发式的情绪状态。激情通常是由一个人生活中具有重大意义的事件引起的。对立意向的冲突或过度的抑制也很容易引起激情。激愤、暴怒、恐惧、狂喜、

剧烈的悲痛、绝望等都是激情的表现。

（三）应激

应激是人在某种特殊环境的作用下所产生的一种适应环境的情绪反应。应激反应可能是适宜的、积极的、也可能是不适宜的、消极的。适宜的反应能使人集中注意力，提高思想敏捷性和反应速度，提高工作和学习的效率。不适宜的反应则会分散注意力，引起思维迟钝、动作反应减慢，降低工作和学习的效率。

二、情感的分类

情感和情操都是在人类社会历史发展过程中形成的。它们体现着人所特有的社会性，反映着人们的社会关系和社会生活水平状况，并对人的社会性行为起着重要的作用。

人的情感多种多样，主要分为道德感、理智感和美感。情操是情感发展成熟的标志，是高尚的情感体验。

（一）道德感

道德感是关于人的行为、举止、思想、意图是否符合社会道德行为准则而产生的情绪体验，是由那些能满足人的社会道德行为准则的需要而产生的。

道德感按其内容而言，包括对祖国的自豪感和尊严感；对阶级的和民族的敌人的仇恨感；对社会的义务感、责任感；对集体的集体主义情感、荣誉感；对同志的友谊感、同志感；以及国际主义情感，等等。许多道德感有明显的阶级性。

道德感是道德意识的具体表现。一个人对现实的观点、态度和道德品质，常常以情感的形式表现出来。道德感的培养是十分重要的。它是使青少年把道德概念转化为道德行为，即言行一致的中间环节。如果道德知识不以道德情感和道德习惯为依据，那么它表面行为更具有表面性，与之相应的行为也不易出现。所以，道德品质教育要注意道德情感的感染，要使道德观念和情感体验联系起来。同时，只有通过实践活动，即通过情绪经验的积累才能培养和改变学生的情感。道德感的培养在道德教育中具有有为其重要的意义。

（二）理智感

理智感是在人的智力活动过程中产生的情感体验，是和人的认识活动、求知欲、认识兴趣的满足、对真理的探求相联系的。它对人的智慧活动起着重要的指导作用。只有在理智感的激励下，人才会不懈地追求真理，使才智得到充分的发挥。理智感的表现形式有：在人的智慧活动过程中有新的发现，找到了新的办法时，会产生喜悦感、愉快感；对科学研究进程中出现的新现象，会产生怀疑感或惊讶感；在不能作出判断时，会产生犹豫感，以及对真理的确信感等。

（三）美感

美感是对事物的美的体验，是根据美的需要，按照个人所掌握的美的标准，对客观事物（包括内容和形式）进行评价时所产生的情绪体验。

美感具有直觉性，即物体的颜色，形状、线条及声音方面的特点对美感的产生起着重要的作用。但是，美感的源泉不仅是事物的外部特点，且决定作用的是事物的内容，是外部特点与内容的统一。美感和道德感一样，也受到社会生活条件所制约。美的需要总是反映了一定社会的美的标准。不同的社会历史段，不同的社会制度和不同的风俗习惯，影响着美的标准及对美的感受和体验。

三、情绪的调节

情绪的调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程，在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。

（一）情绪调节的类型

1、内部调节和外部调节

内部调节来源于个体内部，如个体的生理、心理和行为等方面的调节。由于认知与情绪体验存在着密切的关系，因此，通过某种情绪的体验引起的某种认知，或通过某种认知激活某种情绪体验，就可以对情绪进行调节。如母子分离可以引起负性的情绪，但只要让幼儿确信母亲只是暂时离开，就可以帮助幼儿克服这种情绪。

外部调节来源于个体以外的环境，如人际的、社会的、文化的以及自然的等方面的调节。外部环境对个体情绪的调节有支持和破坏两种可能性。有的环境因素有利于情绪的调节，有的环境因素不利于情绪的调节，如在课堂教学中如能满足和支持学生的动机行为，将使学生产生良好的情绪，反之会引起学生的不良情绪。因此，环境的刺激特征与个体内部状况的关系是影响外部调节的重要因素。

2、修正调节、维持调节和增强调节

修正调节是指对负性情绪进行的调整和修正，如降低愤怒的强度使之恢复平静。

维持调节是人们主动地维持对自己有益的正情绪，如快乐。

增强调节是对情绪进行积极的干预，如对抑郁、淡漠进行调节，使其调整到积极的情绪状态。

3、良好调节和不良调节

良好调节是为了使个体在情绪唤醒情境中，保持功能上的适应状态，使情感表达处在可忍耐且灵活变动的范围内。当情绪调节使情绪、认知和行为达到协调时，这种调节就是良好调节。

不良调节是个体对情绪失去主动控制，使心理功能受到损害，阻碍认知活动，并导致作业成绩下降时，就是不良调节。

4、原因调节和反应调节

原因调节是针对引起情绪的原因进行调节，包括对情境的选择、修改，注意调整以及认知策略的改变等。通过调节改变自己的注意来改变情绪，对诱发情绪的情境进行重新认识和评价。反应调节发生在情绪激活或诱发之后，是通过增强、减延长或缩短反应等策略对情绪进行调节。

（二）情绪调节的基本过程

1、生理调节

2、情绪的体验调节 情绪的体验调节是情绪调节的重要方面。当体验过于强烈时，个体会会有意识地进行调整。不同的情绪体验有着不同的情绪调节过程，因此应采取不同的调节策略。萨尔利（1997）研究发现，在愤怒时人们采取问题解决策略，悲伤时采取寻求帮助策略，伤感时采取回避的策略。格罗斯等人（1993、1997、1998）发现，忽视可以比较有效的降低厌恶感，抑制快乐的白哦请可以降低快乐的感受。

3、行为调节 行为调节是个体通过控制和改变自己的表情和行为来实现的。在日常生活中，人们主要采取两种调节方式，一是抑制和掩盖不适当的情绪表达，二是呈现适当的交流信号，如一个人在向他人表示请求时，即使感到失望或愤怒，也要管理或控制自己的情绪，不要影响信息的表达和交流。

4、认知调节 情绪系统和认知姿态是信息加工过程的两个子系统，情绪既可以是启动信息加工过程，又可以是信息加工的背景。道奇等人进一步提出，良好的认知调节包括以下步骤：知觉或再认唤醒需要调节的情绪；解释情绪唤醒的原因和认知改变情绪的方式和突进；作出改变情绪的决定和设定；产生适当的个体力所能及的调节反应；对反应进行一定的评价，尤其是评价这些反应是否达到目标；将调节付诸于现实。

5、人际调节 人际调节属于社会调节或外部调节。在人际调节中，个体的动机状态、社会信号、自然环境、记忆等因素都其者重要的作用。坎培斯认为，个体的动机状态主要指个体正在追求的目标。如果外部事件与个体追求的目标有关，那么，这些事件可能引起个体的情绪。在社会信号中，他人的情绪信号，尤其是与个体关系密切的人（如母亲、教师、朋友等）发出的情绪信号对情绪调节有较大的作用。在自然环境中，美丽的风景令人赏心悦目，而混乱、肮脏的环境则令人恶心。个人的记忆也会影响人们的情绪，有些环境让人想起愉快的情境，有些环境让人想起痛苦。

（三）情绪调节与身心健康

良好的调节能促进身心健康。良好的调节会减轻负性情绪对人们的不良影响，因而对身心健康有益。

不良的调节或情绪的失调会破坏身心健康。如长期压抑悲伤和哭泣容易引起呼吸系统的疾病，抑制爱会引起支气管疾病或癌症，不表达情绪会加速癌症的恶化，对愤怒的压抑与心血管疾病、高血压的发病率有着密切联系。因此，探讨情绪调节过程与健康的关系应该的研究情绪调节的一个重要方面。

讨论：情绪与心理健康

测验：情绪健康测验

经验共享：如何调适不良情绪？

第七章 意志

教学目的和要求：

知识技能目标：明确意志的实质，掌握意志及意志行动的基本特征，掌握意志的心理结构和意志的品质；理解认识、情感、意志三者有区别又有联系的辩证统一关系，懂得意志的重要作用，正确认识“意志自由”问题；了解挫折产生的原因、挫折对人心理的影响。

能力目标：掌握正确对待挫折的方法。

情感目标：坚定战胜困难的信心。

思政目标：通过思政元素的融入，培养理想信念和积极健康的心理素质、培养学生意志坚强，勤学苦练。

教学重难点：动机冲突的类型及挫折的原因及应对

教学方法：

1、讲授法

2、讨论法

教学时数：

本章讲授 6 学时

教学过程：

一、意志的概念

（一）什么是意志

意志是自觉地确定目的，并根据目的支配、调节行为，从而实现预定目的的心理过程。

意志行动是人所特有的，恩格斯指出：“动物的一切有计划的行动，都不能在自然界打上它们的意志的印记。”“而人则通过他所做出的改变来使自然界为自己的目的服务，来支配自然界……”。但并非人的一切行动都是意志行动，只有预先确定目的，由目的所支配、调节的行动，才是意志行动。例如：手遇火而缩回（不是意志行动），手被烫伤后为减少痛苦而

敷上药（是意志行动）。

意志对行动的调节有发动和抑制两方面，发动表现在为推动人去从事达到一定目的所必需的行动，抑制表现为制止于预定目的相矛盾的愿望和行动。两者在人的实际活动中不是互相排斥的，而是统一的。

（二）意志的特征

意志的特征可概括为：

1、意志行动有明确的预定目的

离开了自觉的目的，就没有意志可言。意志行动的目的确定始终受客观因素的制约。它是在反映客观现实的过程中产生的，是根据对客观现实的认识而确定的。意志是自由的，又是不自由的。说它是自由的，是指人可以按照自己的意愿自主地、能动地确立目的，发动或抑制某个行动，选择行为方式；说它是不自由的，是指人的一切行动都必须服从客观规律和人对客观规律的认识。因此，在相对的、有条件的意义上，意志是自由的。在绝对的意义上，意志又是不自由的。

2、随意运动是意志行动的基础

所谓随意运动是一种受意志调节的、具有一定目的和方向性的运动，是学会了的、较熟练的动作。

3、意志行动往往与克服困难相联系

意志的水平往往以困难的性质和克服困难的难易程度为衡量标准。困难包括外部困难和内部困难，前者是指外部环境、条件上的障碍，后者是指个人的情绪、态度、性格、习惯等等的主体障碍。

（三）意志与认识、情感的关系

二、意志行动的心理过程

意志行动是复杂的自觉行动。它的心理过程包括动机斗争、确定行动的目的、选择行为的方式和方法、作出实现意志行为的计划，以及通过意志努力实现所作出的决定。意志行动影响的因素有：需要、动机、情感、价值观。

（一）、动机斗争

意志行动是由一定的动机引起的，但由动机过渡到行动的过程可能是不同的。在简单的意志行动中，动机几乎是直接过渡到行动的。而在较复杂的意志行动中，人的动机往往非常复杂，多种动机彼此矛盾，就会发生动机斗争。动机斗争的过程是对各种动机权衡轻重，评定其社会价值的过程。这个过程可以明显地看出一个人的意志是否坚强，信念、理想、世界观和道

德品质对其动机斗争的过程起制约的作用。

（二）、确定行动的目的

每一个意志行动都有行动的最终目的，它是一个人行动之前预先提出来的。一般，人的动机是复杂的，常常同时有几个彼此不同甚至相互抵触的目的，但只能确定其中一个作为当前行动的目的，这就要对各种不同的目的进行权衡比较。各个不同目的之间的冲突，会使选择发生困难，这种冲突情境称为接近—接近冲突。不同的目的越是具有同等重要性，人对于每种目的所抱的态度越是接近，在这两种目的中要选择出一种的困难就越大。当个体必须在两个令人不快的选择对象之间作抉择时所产生的冲突，称为回避—回避冲突。当一个客体或情境具有的特征即使人喜欢，同时又令人厌恶时，接近的倾向与回避的倾向便发生了冲突。这种冲突就是接近—回避冲突。

（三）、选择达到目的方法和策略

行为方式和方法的选择，在不同的情况下是不同的，在许多情况下，达到同一目的的方式和方法不只一种，这就要进行选择。

（四）、作出实现意志行动的决定

作出决定就是按照一定的标准从若干个方案中选择一个最佳、最满意的方案。主要影响的因素有：

- 1、 预测由刺激情境所引起的某种行为有多大的有效性；
- 2、 一个人当时的期望；
- 3、 外界环境的诱因价值；
- 4、 一个人所追求的目标；

经过深思熟虑、有充分根据的决定是较自觉地作出的决定，是与完全理解所要采取行动的重要性、有效性和必要性的实质问题相联系的。其作出意志行动决定的反复就不发生或减少。

（五）、实现所作出的决定

实现所作出的决定便是意志行动的关键，只有付诸实际行动，才有意义可言，才能构成意志行动。实现所作出的决定必须克服各种困难，有时还需要改变原先的决定，根据新的决定采取行动。

三、意志的品质

坚强的意志品质是克服困难、完成各种实践活动的重要条件。评价一个人的意志品质，应当于意志行动的内容和意志倾向联系起来，坚强的意志品质只有在具有社会价值的意志行动中才能表现出来。

坚强意志的基本品质是自觉性、果断性、坚韧性和自制力。健康的意志心理包括广泛的自觉性、无畏的果断性、顽强的坚持性、冷静的自制力以及鲜明的目的性。

（一） 自觉性

自觉性是指个体在行动中具有明确的目的性，并充分认识行动的社会意义，使自己的行动服从于社会的要求。这种品质反映个体的坚定立场和信仰，它贯穿于意志行动的始终，也是产生坚强意志的源泉。具有自觉性的人，在行动中一方面不轻易接受外界影响，另一方面也不拒绝一切有益的意见。于自觉性相反的特征是受暗示性和独断性。

（二） 果断性

果断性是一种明辨是非，迅速而合理采取决定，并实现所作决定的品质。具有果断性的人能全面而又深刻地考虑行动的目的及其方法，懂得所作决定的重要性，清醒地了解可能有的结果。意志的果断性和智慧的批判性、敏捷性有着密切的联系。果断性必须以正确的认识为前提，以大胆勇敢和深思熟虑为条件。以果断性相反的品质是优柔寡断和草率决定。

（三） 坚韧性

坚韧性是指个体在执行决定时能坚持到底，在行动中能长期保持充沛的精力、坚韧的毅力，勇往直前，顽强地克服达到目标过程中的重重困难方面的品质。主要表现在善于抵抗不符合行动目的的主客观诱因的干扰和善于长久地维持业已开始的符合目的的行动。和坚韧性相反的是顽固、执拗、见异思迁、虎头蛇尾的意志品质。

（四） 自制力

自制力是指能够自觉、灵活的控制自己的情绪，约束自己的行动和语言方面的品质。它反映着意志的抑制职能，是意志的很重要的品质，对于教育工作者尤为重要。

三、意志的培养

坚强的意志品质不是生来具有的，而是在后天生活实践中、在教育的影响下养成的。培养学生坚强的意志品质应从以下几方面着手：

（一） 加强目的性教育，注意培养道德情感

只有“最高品质”的定势才能引起意志的努力。而意志靠情感来推动，情感是意志的不可缺少的条件，它能加强意志。培养学生的意志品质，首先必须加强目的性教育，注意培养道德情感。

（二） 组织实践活动，使学生取得意志锻炼的直接经验

意志力在克服困难中表现出来，在克服困难中提高。活动有利于意志品质的培养，为锻炼意志，对学生的要求必须从克服小困难开始，随着活动的展开逐渐提高要求，直到有效果为止。

(三) 针对学生的意志类型, 采取不同的锻炼措施

对不同意志类型的学生, 采取不同的措施, 才能使学生健康的意志心理得以提高。

(四) 启发学生加强自我锻炼

加强学生的自我锻炼, 使学生养成自我检查、自我监督、自我命令、自我鼓励等习惯。在某些难以开始行动的情况下, 学生也能自我命令、监督和鼓励。

(五) 学校的纪律对于培养意志有重大的作用

只有当一个人直接地用纪律约束自己的行动时, 才有意志努力的可能性。

作业:

分析自己情绪的稳定性

试分析自己意志品质的优缺点, 说明其形成的原因。

第九章个性及其倾向性

教学目的与要求:

知识技能目标: 通过教学使学生了解个性的概念、基本特征, 掌握需要、动机、价值观的特点及马斯洛的需要层次理论。

能力目标: 明确激发和培养学生学习动机的方法, 学会分析自己需要、动机、兴趣的特点以及对个人发展的影响。

情感目标: 树立共产主义信念, 坚定以身报国的决心。

思政目标: 通过思政元素的融入, 培养师范生热爱教育事业、热爱小学生积极情感, 形成正确“三观”; 培养学生树立共产主义信念, 坚定以身报国的决心; 培养学生志存高远; 培养学生的自信心。

教学重难点: 马斯洛需要层次理论

教学方法:

1、讲授法

2、讨论法

教学时数:

本章讲授 3 课时

教学过程:

第一节 需要

一. 需要的概念

(一) 需要的概念

需要是人脑对生理需求和社会需求的反映。需要是个体行为积极性的源泉，是个体认识过程的内部动力。

(二) 需要的特点

二. 需要的分类

(一) 生理性需要和社会性需要

1、生理性需要

2、社会性需要

(二) 物质需要和精神需要

1、物质需要

2、精神需要

精神需要是指认知需要、审美需要、交往需要、道德需要和创造需要等，它是人类特有的需要。

三. 马斯洛的需要层次理论

美国心理学家马斯洛认为，人类有 5 种基本需要：生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重需要和自我实现的需要。后来，他又补充了认知需要和审美需要。马斯洛认为，人类的需要具有层次性，人类的各种基本需要是相互联系、相互依赖和彼此重叠的，是一个按层次组织起来的系统。他指出，只有低级需要基本满足后，才会出现高一级的需要；只有所有的需要相继满足后，才会出现自我实现的需要。马斯洛还认为，每一时刻最占优势的需要支配着一个人的意识，成为组织行为的核心力量，已经满足了的需要，就不再是行为的积极推动力量。在晚年，马斯洛又把需要概括为基本需要、心理需要和自我实现的需要 3 个大层次，还认为在自我实现需要之上还有一个超级需要。

个人需要结构的发展过程像波浪式的演进，各种不同需要的优势由一级演进到另一级。马斯洛将人类的需要分成由低级到高级不同的层次，并把它们纳入到一个连续的统一体之中，形成一个按层次组织起来的系统。这种理论受到了人们的重视，并在实际工作中得到了应用。一些研究也表明，人类的各种需要之间确实存在着层次关系。但是，马斯洛离开了人的社会历史条件，离开了人的社会实践，抽象地谈人的需要和人的自我实现，则是不可取的。他认

从低级到高级的基本需要都是天生的，这样就混淆了生理性需要和社会性需要的界限，忽视或否定了人类基本需要的社会性。马斯洛的需要理论在许多方面尚带有假设性质，缺乏实验依据和客观指标。近年来，有些心理学工作者设计了一些实验，用以证实马斯洛的理论，取得一定的进展。

第二节 动机

一、动机的概念

（一）动机的概念

动机是为实现一定目的而行动的原因。动机是个体的内在过程，行为是这种内在过程的表现。引起动机的内在条件是需要，引起动机的外在条件是诱因。驱使有机体产生一定行为的外部因素称为诱因。凡是个体趋向诱因而得到满足时，这种诱因称为正诱因；凡是个体因逃离躲避诱因而得到满足时，这种诱因称为负诱因。

（二）动机的功能

人类动机对活动具有引发、指引和激励的功能。

- 1、引发功能
- 2、指引功能
- 3、激励功能

二、动机的分类

（一）生理性动机和社会性动机

根据动机的起源，可以把动机分为生理性动机和社会性动机。

生理性动机源于生理需要，如饥、渴、性、睡眠、母性等动机。社会性动机又称心理性动机，它源于社会性需要。成就动机和交往动机被认为是两种主要的社会性动机。

1、成就动机

成就动机指个体在完成某种任务时力图取得成功的动机。麦克莱伦认为，各人的成就动机都是不相同的，每一个人都处在一个相对稳定的成就动机水平。阿特金森认为，人在竞争时会产生两种心理倾向：追求成就的动机和回避失败的动机。

影响成就动机的因素有：①成就动机的高低与童年所接受的家庭教育关系密切。②教师的言行影响学生成就动机的强弱。③经常参加竞争和竞赛活动的人比一般人的成就动机强。④学生的学习成绩与其成就动机呈正相关。⑤个人对工作难度的看法影响成就动机。⑥个性因素

影响成就动机。⑦群体的成就动机的强弱与自然环境和社会文化条件有关。

2、 交往动机

交往动机指个体愿意与他人接近、合作、互惠，并发展友谊的动机。交往动机是在交往需要的基础上发展起来的一种重要的社会动机。这种需要促使人们结交朋友，寻找支持，参加某个团体并在其中活动。当这种动机促使人们满足了交往的需要时，人们会感到安全、有依靠、增加了生活和活动的勇气，相反，人们会感到孤独、寂寞而产生焦虑和痛苦。

（二） 主导动机与从属性动机

（三） 内在动机与外在动机

三、 动机与活动效率

（一） 动机的水平活动效率之间的关系

动机的水平和活动效率之间的关系是一种呈倒 U 型的函数关系。动机水平太低，会影响行为的效率；动机水平过高，行为就会发生紊乱，缺乏效率，所以动机的激发应保持适当的水平。

（二） 内部动机与外部奖励

个体参加任何活动的动机一般都具有内部动机和外部动机两种功能。但由内部动机所激起的行为是指不接受任何一种外部奖励的行为，它本身就是一种有价值的行为。内部动机是由一个人的发挥内在才能的需要，以及自我决定地对付环境的需要所激起的。为了获得外部奖励而激起的动机，称为外部动机。研究表明，内部动机比外部动机更能使人积极地奔向目标，持续作用的时间更长，具有内部动机的行为其重要的特征是，即使达到了目标个体还能保持自我能力感动机水平并不下降；而外部动机的行为，个体在达到目标，获得奖励之后，动机水平可能会下降。内部动机是一种积极的动机形式。外部奖励能够影响到内部动机，主要取决于如何给予奖励，适时、适当的奖励，则能激起其再次作出成绩。

（三）、 归因理论

所为归因：指的是人们对他人或自己的某种行为或倾向的原因进行分析、解释的过程。人们用来解释自己或他人行为因果关系的理论，称为归因理论。

美国心理学家韦纳指出，一般地说，人们把成功或失败的结果主要归于以下四个因素：个人的能力、个人的努力程度、任务的难度、运气。又可按照稳定性和控制点这两个维度，分为稳定因素（能力、任务的难度）和不稳定因素（努力、运气）；内部因素（努力、能力）和外部因素（任务的难度、运气）。应当看到，努力这一因素对于激发学习动机具有特别重要的作用，因为它不同于能力、任务的难度和运气等因素，而是受意志控制的。研究表明，任务的难度往往会影响努力这一因素。在中等难度任务的情况下，努力的因素起很大的作用。

在任务难度加大到单靠努力因素也完成不了时，能力等因素就显得十分重要。总之，在激发学生的学习动机时，一方面要使他们感到自己努力不够，要不断的努力；另一方面，还要使学生不断的感到自己的努力是有效的。教师应当做到：

- 1、 使学生要比较平衡的成功感和失败感。
- 2、 应根据学生的基础对学生作出适当的评价，以激起学生不断努力的动机。
- 3、 对于难度大的任务，教师应当加强指导，或适当降低难度，有利学生掌握知识、技能。
- 4、 对每个学生应当有适合于他们学习基础的、合适的期望水平。

（四）动机的驱力理论

（五）学习动机的激发

- 1、 创设问题情境
- 2、 利用学习结果的反馈作用
- 3、 适当的开展竞赛
- 4、 知道学生对学习结果正确归因

第十章 能力

教学目的和要求：

知识技能目标：掌握能力、创造能力；了解能力的种类及差异、了解能力与知识、技能的关系、了解能力的测量方式、明确实施因材施教的重要意义。

能力目标：掌握能力形成和发展的规律，学会发展能力的基本方法。

情感目标：形成完成学业，实现理想的自信。

思政目标：通过思政元素的融入，培养师范生专业能力和实现中华民族伟大复兴信心。

教学重难点：能力的个别差异及表现

教学方法：

- 1、 讲授法

2、 测量法

教学时数:

4学时

教学过程:

第一节 能力的概述

一、 能力的概念

(一) 什么是能力

能力是指人们顺利完成某种活动所必需具备的个性心理特征。只有顺利的完成某种活动所必需的个性心理特征，才成为能力。

能力是保证一个人顺利的完成某种活动的必要条件，但不是唯一的条件，因为顺利的完成某种活动所需要的条件是多方面。

(二) 能力与知识、技能能力

能力和知识既有区别，又有密切联系。第一，他们属于不同的范畴。知识有不同的形式，一种是陈述性知识，即“是什么”的知识，一种是程序性知识，即“如何做”的知识，如开车的知识、计算机数据输入的知识等。人一旦有了知识，就会运用这些知识指导自己的活动。从这个意义上说，知识是活动的自我调节机制中不可缺少的构成要素，也是能力基本结构中的一个不可缺少的组成成分。第二，知识的掌握和能力的发展不是同步，能力的发展与知识的获得要慢得多，而且不是永远随知识的增加而成为正比的发展。

能力和知识又是密切联系：一方面，能力是在掌握知识过程中形成和发展。另一方面，掌握知识又以一定的能力为前提，能力是掌握知识的内在条件和可能性。

能力与技能 技能是指人们通过练习而获得的动作方式和动作系统。技能也是个体的一种经验，当主要表现为动作执行的经验，因而与知识有区别。技能有时表现为一种操作活动系统，有时表现为一种心智活动（智力活动）方式。因此，按活动方式不同，技能可氛围造作技能和心智技能。操作技能的动作是又外显的机体运动来实现的，其动作的对象为物质性的课题，即物体。心智技能（智力活动）的动作，通常是借助与内在的智力才做来实现的，其动作对性为事物的信息，即观念。总之，这是良种不同的技能。由于技能直接控制活动动作程序的执行，因此，是活动的自我调节机制中的又一个组成要素，也是能力结构的基本组成成分。

二、能力的分类

(一) 一般能力与特殊三、能力和知识

能力通常可划分为一般能力和特殊能力。一般能力又称为普通能力，指大多数活动所共同需

要的能力。观察力、记忆力、思维力、想象力、注意力都是一般能力。特殊能力又称为专门能力，指为完成某项专门活动所必需具备的能力。

（二）液体能力和晶体能力

根据能力在人的一生中的不同发展趋势以及能力和先天禀赋与社会文化因素的关系，可分为：

1、液体能力 指在信息加工和问题解决过程中所表现出来的能力。如对关系的认识，类比、演绎推理能力，形成抽象概念的能力等，它较少倚赖于文化和知识的内容，而决定于个人的禀赋。液体能力的发展与年龄有密切关系。一般人在 20 岁以后，液体能力的发展达到高峰，30 岁以后将随年龄的增长而降低。此外，心理学家也发现，液体能力属于人类的基本能力，其个别差异受文化教育的影响较少。

2、晶体能力 指在获得语言、数学等知识的能力，它决定于后天的学习，与社会文化有密切的关系。晶体能力在人的一生中一直在发展，只是到 25 岁以后，发展的速度渐趋平缓。

（三）认知能力、操作能力和社交能力

第二节 智力结构的理论

一、斯皮尔曼的二因素论

英国心理学家斯皮尔曼首先提出的智力的二因素论。他认为智力可被分析为 G 因素（一般因素）和 S 因素（特殊因素）。智力由一种单一的一般因素和系列的特殊因素所构成。

二、瑟斯顿群因素论

美国心理学家瑟斯顿受桑代克三因素论的启发，提出群因素论。他认为，个体的智力可以分析为几种基本能力因素，这些基本因素的不同搭配便构成了一个人的独特的智力整体。瑟斯顿认为智力包括 7 种平等的基本能力，即：计算、语词流畅、语词理解、记忆、推理、空间知觉以及知觉速度。

三、阜南的智力层次模型

英国心理学家阜南在 1960 年提出智力层次结构模型。他认为，智力不是立方体的三维结构，而是按层次排列的。

四、吉尔福特的智力三维结构模型

美国心理学家吉尔福特坚持智力的独立性，否认智力的普遍因素的存在，提出了智力三维结构模型。他认为，智力应从操作、内容和产物三个维度去考虑。与传统的理论相比较，吉尔福特的智力结构理论能更好地说明创造性。

五、卡特尔的流体智力和晶体智力理论

美国心理学家卡特尔等人在因素分析中发现，G因素不是一个，而是两个，即流体智力和晶体智力。他指出，故G因素几乎可以参与到一切活动中去，所以称为流体智力。

六、智力的三元结构理论

美国心理学家斯腾伯格指出，现代智力因素理论只是对智力物质的描述，而没有阐明智力活动的过程。他认为，应该用实验方法分析智力活动过程，对智力活动过程的要素进行分析。该理论包括三个方面：成分理论、情境理论、经验理论

七、智力多元理论

智力多元理论是美国心理学家加德纳倡议的。加德纳通过对脑损伤病人的研究及对智力特殊群体的分析，提出人类的神经系统经过 100 多万年的演变，已经形成了互不相干的多种智力。

加德纳认为，智力的内涵是 3 的，由七种相对独立的智力成分所构成。每种智力都是单独的系统，这些系统可以相互作用，产生外显的智力行为。

1、言语智力

2、逻辑——数学智力

3、空间智力

4、音乐智力

5、运动智力

6、社交智力

7、自知智力

二、智力的个别差异

（一）认知类型

1、场独立性与场依存性

威特金发现认知方式的个体差异，这种差异主要表现在人对外部环境（“场”）的不同依赖程度上。场独立性的人在信息加工中对内在参照有较大的依赖倾向，他们的心理分化水平较高，在加工新鲜时，主要依据内在标准或内在参照，与人交往时也很少体察入微。而场依存性的人在加工信息时，对外在参照有较大的依赖倾向，他们的心理分化水平较低处理问题时往往依赖于“场”，与别人交往时能较多考虑对方的感受。

2、冲动型与沉思型

冲动的特点是反应快，但精确性差。具有这种认知风格的人面对问题总是急于求成，不能全面细致的分析问题的各种可能性，不管正确与否就急于表达出来，有时甚至没有弄清楚问题

的要求，就开始解答问题。他们使用的信息加工策略多为整体策略。当学习任务要求作整体解释时，成绩较好。

沉思的特点是反应慢，但精确性高。具有沉思型认知风格的人，总是把问题考虑周全以后再作反映，他们看重的是解决问题的质量，而不是速度。但当他们回答熟悉的、比较简单的问题是，反应也比较快。这种沉思型在加工信息时多采用细节性策略，在需要对细节进行分析时，他们的学习成绩较好。

在学习能力上，两种风格的也有差异。沉思型的学生阅读能力、记忆能力、推理能力、创造能力都比较好。而冲动型的学生则往往有阅读困难，学习成绩也不大好。通过训练可以提高冲动型学生的思考能力。

（二）智力的性别差异

1、数学能力的性别差异 数学能力是对数学原理和数学符号的理解与运用能力。这种能力主要表现在计算和解决问题上。计算能力体现了对程序性知识的速度和精确性技巧的要求；问题解决则体现了对信息的正确分析与选择、组织好策略性知识、应用统计方法的综合性技能的要求。海德的研究发现，女生在计算能力上具有一定的优势，但这种优势只表现在中、小学阶段，在问题解决上，中学时期女性略好，而高中及大学阶段则表现出男性的优势。对于数学操作来说，男生在标准化测验上普遍比女生好，而女生在学校获得的学习评定等级上比男生高。一些研究认为，男生在竞争性数学活动中比女生好，而女生在合作数学活动中比男生好。

2、言语能力的性别差异

言语能力是对语言符号的加工、提取、操作的能力，表现在听、说、读、写四个方面。研究发现，女生的言语能力普遍比男生好。在各种言语能力中，以词的流畅性所显示的女性优势最明显，而言语的推理则显示男性优势。

3、空间能力的个别差异

空间能力是最能体现性别差异的一种能力，也是较难描述的一种能力。研究表明，在空间知觉和心理旋转测验中，男性明显的优于女性，而在空间想象力测验中，男女的差异不大。

第三节 能力的发展与个别差异

一、能力的发展趋势

（一）智力的发展趋势

智力是人脑的机能，也有一个发展的过程。智力随年龄的增长而增长，但智力的增长不是等速的，一般是先快后慢，到了一定年龄则停止增长，随着人的衰老智力又开始下降。人的智力是相对稳定的，但又不是一成不变的。

（二）能力不同侧面的发展趋势

人类有些能力发展或成熟较早，另一些能力发展或成熟较迟。各种能力的发展是不同的。

二、影响能力发展的因素

当代心理学认为，遗传和环境是影响能力形成和发展的两大因素。能力是在这两种因素相互作用下形成和发展起来。在能力发展过程中，遗传因素和环境因素的作用是无法分离的，两者相互依存，彼此渗透，使能力得到发展，没有环境，遗传的作用无法体现出来；没有遗传作为最初的基础，环境无法产生影响。

（一）遗传因素在能力发展中的作用

遗传是父母的心状结构和性能特点传给子女的现象。心理学家一般都认遗传因素在努力发展中的作用，但对能力发展种遗传因素和环境因素的相对作用的想法就不同了。

1. 遗传因素的作用是重要的
2. 环境因素的作用是存在的
3. 素质是能力形成的自然基础

（二）环境因素在能力发展中的作用

一般的说，大多数儿童的素质是相差不大，其能力发展之所以有差异，是由环境、教育和实践活动所造成的。在环境因素中，社会生产方式是最重要的因素。一定的社会生产力和生产关系对能力发展起着重要作用。营养是影响能力发展的一个重要因素，特别是幼儿营养直接关系到能力的发展。社会生活条件对能力发展的决定作用是通过教育来实现。是一种有目的、有计划、有系统的影响。教育在能力发育中起主导作用。

（三）实践活动个性品质在能力发展中的作用

人的能力是在实践活动中形成发展起来的。离开了实践活动，即使有良好的素质和环境，能力也得不到发展。一个人的能力水平与他所从事活动的积极性成正比。

三、能力差异的表现

（一）一般能力、特殊能力的差异

一般能力的类型差异 表现在知觉、记忆、言语和思维几个方面。

特殊能力的类型差异 特殊能力的类型差异是指完成同一活动可以由能力的不同结合来保证。

(二) 能力发展水平的差异

人与人之间在能力发展水平上存在着明显的差异。

(三) 能力表现的早晚差异

有的人能力表现较早，有的人能力表现较迟，人与人之间在能力表现上胡早晚差异。

1、 能力的早期表现

2、 中年成材

3、 大器晚成

第四节 智力测验

一、智力测验的产生

用一定的手段和工具来测定人的智力古已有之。

二、现代智力测验

(一) 斯坦福—比奈测验

(二) 韦克斯勒智力测验

第十一章 气质

教学目的和要求:

知识技能目标:通过教学使学生理解气质的含义、特点，掌握气质类型及特点，了解在实践中如何对有某种气质的弱点进行教育。

能力目标:认识自己的气质类型，能够进行自我教育。

情感目标:气质没有好坏之分，悦纳自己的气质类型。

思政目标:通过思政元素的融入，培养师范生科学精神和正确的教育观念。

教学重难点: 气质类型及其表现

教学方法: 1. 讲授法 2. 测验法

教学时数: 2

教学过程

一、气质的概念

(一) 气质的定义

气质是指表现在个体心理活动方面的比较稳定的动力特征。

(二) 气质的天赋性、稳定性和可塑性

二、关于气质的几种理论

(一) 体液气质说

(二) 体型气质说

(三) 高级神经活动类型学说

三、气质类型

(一) 划分气质类型的心理指标: 感受性、耐受性、敏捷性、主动性、可塑性、倾向性、兴奋性等。

(二) 气质类型及基本特征

四、气质在实践活动中的作用

- (一) 气质与智力活动
- (二) 气质与职业
- (三) 气质与心理健康
- (四) 气质与教学风格
- (五) 气质与因材施教

第十二章 性格

教学目的和要求：

知识技能目标：通过教学使学生理解性格的含义、特点，了解性格与气质的关系，明确影响性格形成的因素。

能力目标：注重培养良好的性格特征，形成健全人格。

情感目标：赞赏积极性格特征，见贤思齐。

思政目标：通过思政元素的融入，增强师范生的自我认知和执行力，培养学生的亲社会、有责任感、诚信。

教学重难点：性格的概念及分类

教学方法：1. 讲授法 2. 测验法

学时数：2

教学过程

一、性格概述

(一) 什么是性格

性格是个体比较稳定的心理特征，人对现实比较稳定的态度和习惯化的行为方式。

(二) 性格的结构：性格的态度特征、性格的理智特征、性格的情绪特征、性格的意志特征。

(三) 性格与气质的关系

二、性格的类型

(一) 按心理机能把人的性格划分为理智型、情绪型和意志型。

(二) 按心理的倾向性把性格分为外倾型（外向型）和内倾型（内向型）。

(三) 按个体独立性程度把性格分为独立型和顺从型。

(四) 从行为方式上把性格分为A型性格、B型性格和C型性格。

三、性格测验

(一) 量表法：明尼苏达多相人格问卷、艾森克个性问卷、卡特尔 16 种人格因素测验量表等。

(二) 投射法：主题统觉测验、罗夏墨迹测验、文章完成法测验

四、影响性格形成的因素：遗传、家庭、学校教育、社会环境、自我教育等。

五、良好性格特征的培养

(一) 榜样示范

(二) 民主的教育方式

(三) 发挥班集体的作用

(四) 鼓励自我教育