

2026047 - 专业技术岗 - 心理学试讲教材



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

符合《教师教育课
程标准（试行）》

覆盖《中小学和幼儿园教
师资格考试标准及大纲
（试行）》中相关
知识点

高等院校教师教育公共课教材

心理学 (第3版)

蔡笑岳
主编

高等教育出版社

心理过程泛指心理活动发生、发展和变化的基本历程。在心理学中，心理过程和心理活动两个术语一般是通用的，通常把认知活动、情感活动和意志活动统称为心理过程。

第一节 认知过程

认知过程也称认识活动，是人对客观世界的认识、观察和理解，它包括感知、记忆、思维、想象等心理活动。

一、感知

（一）感知的概念

1. 感知的定义

感知是人们对客观事物的感觉和知觉。它是认知过程的开端，是人们认识客观世界的最基本的方式。

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。任何客观事物都有许多个别属性，如颜色、声音、气味、味道、温度，等等。当这些个别属性直接作用于人的眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官时，就在大脑中引起相应的视觉、听觉、嗅觉、味觉、肤觉等感觉。用信息加工的观点解释感觉，感觉就是信息向人脑的传递和人脑接收信息的过程。

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体反映。例如，看到一面红旗，听到一首歌曲等都是知觉。在知觉过程中，人脑总是在已有经验参与下对各种感觉信息进行加工，对事物作出解释。从信息加工的角度考察知觉，可以认为知觉是人脑对感觉信息进行组织和解释的过程。

感觉和知觉虽然都是人脑对当前事物的直接反映，但两者之间有区别。感觉反映的是事物的个别属性，而知觉反映事物的整体属性。感觉是一种最简单的认知活动，而知觉则是高于感觉的一种认知活动。

感觉和知觉又是密不可分的。感觉是知觉的基础，知觉总是在感觉的基础上进行的。所以，对事物的个别属性的感觉越丰富，对事物的知觉也就越完整、越准确。然而在实际生活中，人们很少产生单纯的感觉，而总是以知觉的形式直接反映客观事物。由于感觉和知觉密不可分，所以通常把感觉和知觉统称为感知觉。

感知活动在我们认知客观事物的过程中具有非常重要的作用，表现在：第一，感知是人认知世界的开端，是一切比较复杂的高级心理活动的

基础。没有感知，人就不能认识客观世界，不可能产生记忆、思维、想象等一系列复杂的心理过程，也不可能形成个性。

第二，感知是维持正常心理活动的必要条件。如果感知被剥夺，人就会出现不正常的心理状态。赫布（D. O. Hebb）等人曾进行过“感知剥夺”实验，实验中让被试躺在专门设计的与外界隔离的房间内，蒙上眼睛，堵上耳朵，套上手套，基本上剥夺了被试的听觉、视觉和触觉，看看在这种情况下会出现什么状态（见图 2-1）。结果表明，被剥夺了感知觉以后，人会产生难以忍受的痛苦。大多数被试只能坚持两三天，几乎没人能忍受一周以上。剥夺感知后，人的心理会产生异常，注意力不能集中，不能进行连续清晰的思考。50% 的人会产生幻觉，变得神经质，甚至产生恐惧感。即使被试走出实验室后，其注意力和思维能力仍受到严重影响，经过一段时间才能恢复。由此可见，感知是多么重要。

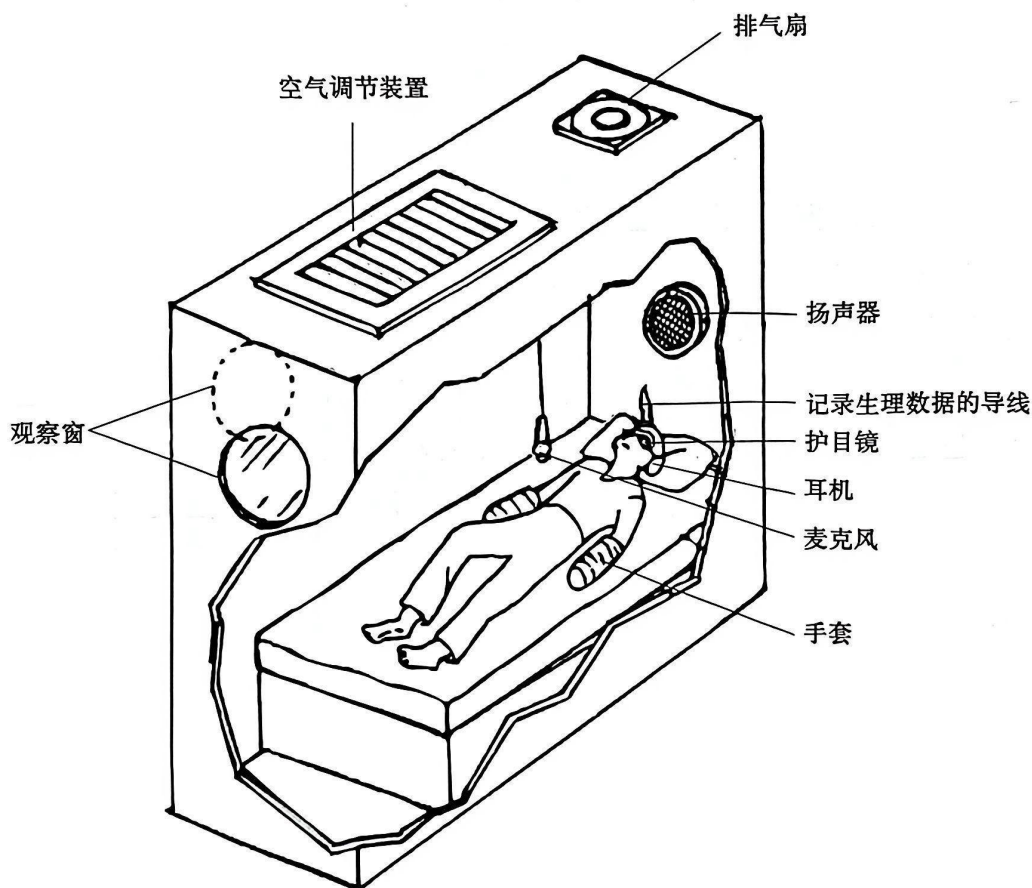


图 2-1 感知剥夺实验的模拟图

2. 感知的种类

（1）感觉的种类

人们通过各种不同的感觉器官来获得外界或自身的各种信息。根据信息的来源不同，可以把感觉分为外部感觉和内部感觉两大类。

外部感觉是接受外部刺激、反映外界客观事物个别属性的感觉。这一类感觉包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和皮肤感觉，其中，视觉是我们认知外部世界的主导感觉。人们从外界接受的全部信息中，80% 以上是通过视

觉获得的。

内部感觉接受机体内部的刺激，是对机体自身运动和状态的感觉。这一类感觉包括运动觉、平衡觉和内脏觉。其中，运动觉是反映骨骼肌运动和身体位置状态的感觉，平衡觉是反映头部运动速率和方向的感觉，内脏觉是反映内脏各器官活动状况的感觉。

(2) 知觉的种类

知觉可以按不同的标准进行分类。根据知觉过程中起主导作用的分析器的不同，可以把知觉分成视知觉、听知觉、嗅知觉、味知觉、触知觉等。根据知觉所反映的事物的特征，可以将知觉分为空间知觉、时间知觉和运动知觉。其中空间知觉反映事物的空间特性，时间知觉反映事物的延续性和顺序性，运动知觉反映事物在空间上的位移。

(3) 观察

观察是知觉的一种特殊形式，它是有目的、有计划、有思维参加的比较持久的知觉。人的知觉有时是有意的，有时是无意的。观察则是有意识、有目的的一种高级的知觉形式，通过它，人们可以获得比较系统的感性认识。

观察是人们认识世界，进行创造性劳动的基础。科学实验、艺术创造、教育实践、生产劳动等都需要对有关的对象进行系统、周密、精确的观察，以便获得第一手资料，探索事物发展变化的规律。同时，观察在学生的学习生活中也起重要作用，它是学生获得感性知识和积累感性经验的主要途径，也是学生形成阅读技能、实验技能、劳动技能、绘画技能、写字技能的必要条件。国外有些小学的自然课要求学生用 80% 的时间进行观察；初中和高中的理化、生物课分别要求学生用 60% 和 40% 的时间进行观察、实验，可见观察对于教学是很重要的。

专栏 2-1 教师如何写观察记录

作为一名教师应学会写观察记录，写好观察记录可以帮助我们更好地了解学生，改进教育目标，促进每个学生的全面发展。写观察记录时，可以从以下几方面入手：

第一，确定观察原则

首先，通过本次观察，希望能解决某方面问题。只有明确了观察目的，才能在观察过程中有计划地、全面地、具体地记录下来，根据观察记录再采取相应的措施，从而达到解决问题的目的。

其次，在记录过程中要注意如实记录学生的表现，这是学生现实情况的表现，教师不要把自己的想法强加进去，以免影响观察效果。无论好坏，但记无妨，从而保证观察记录真实、客观。

最后，写出自己对本次观察的分析，以及应采取的措施。无论学生在观察过程中表现得是好是坏，都要仔细分析，找出原因。再根据具体情况、学生的个性特点、家庭教育等，考虑加强或改善哪些教育行为，制订或调整哪些教育计划，从而有针对性地促进学生全面发展。

第二，选择观察对象

学生都有自己的个性特点，有的安静稳重、性格内向，有的活泼好动、性格外向。所以要先确定观察的对象，再采用个体观察或全体（小组）的观察，也可以连续几天进行观察。

第三，详述观察内容

学生在活动中的各方面表现都可以观察，如学生的兴趣、爱好、特长、与同伴的关系、与老师的关系，等等。应以发展的眼光观察学生，根据教育目标决定观察内容。

第四，观察记录要点

可从观察时间、观察地点、观察对象、观察目的、观察实录、分析记录、采取措施等几方面来记录。

（二）感知的规律

1. 感觉的规律

（1）感受性和感觉阈限

感受性是感觉器官对适宜刺激的感觉能力，也可以说是感觉的敏锐程度。感受性是以感觉阈限来度量的。感觉阈限是指能引起感觉的持续了一定时间的刺激量。感受性有绝对感受性和差别感受性之分，分别用绝对感觉阈限和差别感觉阈限来衡量。

绝对感受性和绝对感觉阈限。感觉是由刺激物引起的，但并非所有的刺激物都能引起人的感觉，除刺激物性质适宜外，刺激物还必须达到适当的量。例如，一般情况下我们感受不到落在皮肤上的尘埃，听不见戴在手腕上的手表滴答声。要引起感觉，刺激必须达到一定的量。这种刚刚能引起感觉的最小刺激量就叫绝对感觉阈限，而对这种最小刺激量的感觉能力就叫绝对感受性。绝对感觉阈限和绝对感受性之间成反比关系，即绝对感觉阈限的值越小，说明感受性越高，反之感受性越低。例如，一个人能听到比别人弱一半的声音，那么此人的听觉阈限比别人小一半，听觉的绝对感受性比别人高一倍。

差别感受性与差别感觉阈限。在刺激物引起感觉之后，尽管刺激强度又发生了变化，但并不是所有的刺激物强度的变化都能被我们觉察出来。如在原有 100 克质量中再增加 1 克，人们一般是感觉不出它的变化的，一

定要增加3克或更多一些,才能觉察出的差异。这种刚刚能引起差异感觉的刺激的最小变化量叫差别感觉阈限,而这种刚刚能觉察出最小差异量的感觉能力,就叫作差别感受性。差别感受性和差别感觉阈限也成反比关系。

感受性和感觉阈限的研究对教育具有重要意义。教师如能了解、掌握学生的感受性水平及其发展变化规律,对教师组织课堂教学、因材施教和就业指导都具有积极作用。

(2) 感觉的适应

由于刺激物对感觉器官的持续作用而使感受性发生变化的现象叫适应。适应既可以引起感受性的提高,也可以引起感受性的降低。在日常生活中,感觉适应的现象很普遍,视觉适应尤其明显。例如,白天从阳光灿烂的大街走进黑暗的电影院,开始时什么也看不见,慢慢才能辨认出过道和椅子的轮廓,这是对弱光的适应,称为“暗适应”,是弱光的持续作用引起感觉能力提高;反之,从黑暗的电影院走出来,强烈的阳光几乎使人睁不开眼睛,过了一会儿才感到不眼花,这是对强光的适应,称为“明适应”,是强光的持续作用引起视觉感受性降低。“入芝兰之室,久而不闻其香;入鲍鱼之肆,久而不闻其臭”,这是嗅觉适应现象。“戴着眼镜找眼镜”是触觉适应现象。厨师由于连续的品尝,到后来做的菜会越来越咸,这是味觉适应现象。听觉适应一般较困难,而痛觉则根本不能适应或很难适应,因为痛觉是伤害性刺激信号,如果太容易适应,就会危及有机体的生存。

适应能力是有机体在长期进化过程中形成的,它对我们感知外界事物、调节自己的行为具有积极的意义。

(3) 感觉对比

对比是同一感受器接受不同刺激而使感受性发生变化的现象,感觉对比分为同时对比和继时对比两种。

同时对比是几个刺激物同时作用于同一感受器,从而使感受性发生变化的现象。例如,同样一个灰色长方形,放在白色背景上就显得暗些,而放在黑色背景上则显得亮些。若把背景换成红色和绿色,那么在红色背景上的灰色便微显绿色,在绿色背景上的灰色则略显红色。继时对比是几个刺激物先后作用于同一感受器时,使感受性发生变化的现象。例如,吃糖之后再吃苹果,会觉得苹果很酸;吃了苹果之后再吃糖,会觉得糖更甜。

研究对比现象更有意义。工业生产中的机器设备、工艺管道的色彩设计,都要考虑到感觉的对比现象。在直观教学中也要充分利用感觉对比,以提高教学效果。

(4) 感觉的相互作用

对某种刺激物的感受性因其他感觉器官受到刺激而发生变化的现象,叫感觉的相互作用。在一定条件下,各种不同的感觉都可发生相互作用,从而使感受性发生变化。例如,用刀子划玻璃时发出的吱吱声会使不少人

的皮肤产生寒冷的感觉；微光刺激能提高听觉感受性，强光刺激能使听觉感受性降低，等等。

（5）联觉

联觉是一种感觉兼有另一种感觉的心理现象。最常见的是色觉所引起的温度感觉。如红、橙、黄等颜色易引起人们温暖的感觉，因而被称为暖色；蓝、青、紫等颜色易引起人们的冷觉，因而被称为冷色。红、橙、黄还往往使人产生接近感，被称为进色；蓝、青、紫往往使人产生深远感，被称为褪色。色调的浓淡也能引起轻重感。两个同样大小同样质地的球，白色的会使人感觉轻，黑色的会使人感觉重。此外，不同的色调也会引起不同的心理效应。如，红色使人兴奋，蓝色使人镇静，黑色使人感到凝重等。联觉在日常生活中有重要的应用价值。