

# 国家开放大学

## 《心理学》课程教学大纲

### 第一部分 大纲说明

#### 一、课程的性质和任务

《心理学》是汉语言文学（师范方向）等专业学生的一门必修课程。

本课程的任务是帮助学生掌握心理学的基本概念、基本原理和运用的基本技能，学会运用心理学的原理和方法分析工作和生活中遇到的心理现象，提高学生运用心理学原理和技能进行自我调节的能力。本课程 4 学分，共 72 学时，第 3 学期开设。

本课程的主要内容：绪论，感觉与知觉，意识与注意，记忆，思维，语言，情绪，动机，能力，人格，社会认知与行为，心理健康。

#### 二、与相关课程的衔接、配合、分工

本课程作为汉语语言文学（师范方向）专业拓展课之一与专业中设置的其他课程在学科内容上没有重叠，但该课程所涉及到的心理学知识和心理学原理对于学生更好地分析文学作品，把握作品中人物的心理特点具有很强的启发作用。另外，本课程针对汉语言文学专业的特点，专门设计了语言心理一章，这部份内容对于学生更好地开展专业学习很有帮助。心理健康一章专门针对师范生设计，它对于师范生心理素质和心理辅导能力的培养具有重要的作用。

#### 三、课程的教学基本要求

本课程对学员的要求主要体现在两个方面：

1、以心理学基本概念、基本原理和运用的基本技能为教学重点，通过生动具体的生活事例，帮助学生清楚地理解、掌握教学内容。

2、注重培养学生运用心理学知识和原理分析心理现象的能力，启发、鼓励学生将所学的心理学知识和技能运用到工作、学习和日常生活中，提高自我调节的能力，提高师范生开展心理辅导的能力。

#### **四、教学方法和教学形式建议**

本课程采取多种媒体支持下的自主学习与面授辅导相结合、教师远程导学与小组合作交流相结合、理论传授与实践指导相结合的远程教学形式。在教学方法上，根据本课程理论与实践并重的特点，面授教学中重在引导学生理解并掌握基本的理论内容，在此基础上应该特别强调实践教学和实训操作，重视在真实情境中通过观察、分析、思考和实践获得的学习体验，充分利用当地教育机构作为重要教学资源，有条件的地方应该建立实践教学基地。在教学组织形式上，以学习小组为基本单位，开展学习过程中的合作、研讨式学习，积极参与网上教学互动，在远程导学下联系自身工作实践经验理解和掌握课程内容，构建自己的知识系统和能力。

自主学习是学习本课程的基础形式。学生在自主阅读教材的基础上，根据自身学习需要接受面授辅导，观摩电视课和 IP 课件，通过网上课程教学平台获取学习资源，通过参加远程教学活动、网上讨论、在线答疑等活动解决疑难问题，并完成形成性考核和终结性考试。

面授辅导是课程必要的教学活动；远程教学是重要的导学活动。面授教学要精练致用，不仅要包含基础知识、原理和技能的重点讲授、演示和答疑，自学方法的介绍，还要重视结合本地区特点向学员提供典型案例进行讨论和分析，适时进行情景模拟训练。远程教学活动要配合面授辅导，有针对性地指导解决教学中共性的疑难问题。

注意安排落实实践教学环节。有条件的地方要组织学员开展实训和操作。

本课程教学要根据每章的内容特点和教学要求，有针对性的灵活采用相应教

学方法。积极利用小组合作学习、案例分析、问题教学、启发引导等方法，引导学生积极思考、大胆探索、乐于实践，提高教学效果。

## 五、课程教学要求的层次

本课程的教学要求，分为“重点掌握、掌握、了解”三个层次。“重点掌握”的内容，主要是课程中的基本概念、基本理论和运用的基本技能。要求理解和熟练地把握。“掌握”的内容，主要是课程中的一些原理应用的知识，要求理解知识的内容；“了解”的内容，主要是课程中的一些资料性扩展的内容；要求知道就可以了。

## 第二部分 教学媒体与教学过程建议

### 一、学时分配

本课程 4 学分，72 学时，开设一个学期。具体的教学时数分配见下表：

教学内容	课内总学时	建议录像学时
第一章 绪论	4	1
第二章 意识与注意	4	1
第三章 感觉与知觉	6	1
第四章 记忆	6	1
第五章 思维	6	1
第六章 语言	6	
第七章 情绪	6	1
第八章 动机	6	1
第九章 能力	7	1
第十章 人格	7	1
第十一章 社会认知与行为	7	1
第十二章 心理健康	7	1
<b>合计</b>	<b>72</b>	<b>11</b>

## 二、多种媒体教材的总体说明

根据课程的性质、特点、内容和教学要求，本课程以文字教材为主要教学媒体，录像教材为主要导学媒体、IP 课件及网上资源为辅助教学媒体。

### 1. 文字教材

文字教材是课程多种媒体中的主要教学媒体，承载本课程必须传授的主要内容，是课程教与学活动的基本载体，是学习者借此开展自主学习的主要学习资源，也是课程考核的基本依据。文字教材的编制以教学大纲为根本依据，针对学生具体学习特点，设计为教学与辅导合一型教材，强调助学和导学的功能，重视学习测评与练习设计。理论内容做到精练、够用，重点突出，联系实际，阐述到位，降低学习者的认知负担，帮助学习者更快、更准确地掌握内容要点。

### 2. 录像教材

录像教材是本课程教学的主要导学媒体资源，针对内容特点，选择相关专题采取专家讲授、案例分析等方式进行导学。录像教材利用其直观，生动，声、画并呈，效果丰富的媒体特点，在提升学习者学习兴趣的同时，着重对课程的重点和难点问题的学习进行深入指导和切实引导。

录像教材初步拟由 11 个专题内容构成，每个专题 50 分钟。

### 3. IP 课件

IP 课件是本课程重要的辅助教学媒体。IP 课件配合文字教材和录像教材，以专题讲座和案例分析为基本形式，帮助学员更好地掌握课程系统知识，掌握教学要求和正确的学习方法，进行作业评点，介绍学科学术前沿动态，指导学有余力的学生拓展学习。课程开出首学期提供 6 学时，其后视教学进程中的需要陆续建设。

### 4. 网上资源

网上资源是本课程学习重要的动态性辅助教学媒体，基于“电大在线”网站上

的“心理学”课程网上教学平台，提供不时更新的各章教学辅导文本，提供相关学习资料和教学信息，开展文本或视频远程教学活动，师生、生生互动讨论，进行各种训练与测试，通过多样化的教学资源促进和支持远程自主学习。

在课程资源建设成熟后，视需要开发网络课程供学员学习。

### 三、教学环节

本课程的教学采用多媒体多方式进行。

#### 1. 视频教材

视频教材是本课程的基本教学环节，请认真收看。

#### 2. 自学与面授辅导

自学分预习和复习，由学员自己监控执行。本课程十分强调自学，具体地说就是不但要多读几遍教科书，而且每一遍阅读都要致力于实质性理解而不是寻章摘句或背诵文本。本课程赞赏进一步阅读本教材所附参考文献的学员。面授辅导课紧密配合电视课与教材，采用讲解、讨论、答疑等方式。辅导课学时大约为课内学时的 1/3。自学亦是获得知识的重要方式之一，特别是那些缺乏组织电视教学的地方，这种方式更重要。

#### 3. 作业

本课程的作业主要依据各章的思考题，结合自学教材内容进行思考或答疑。也可以开展课堂小组讨论等。

#### 4. 考试

本课程的期末考试为全国统一命题、统一评分标准、统一考试时间。

## 第三部分 教学内容和教学要求

### 第一章 绪论

#### 【教学要求】

重点掌握：心理学研究什么，心理学科的性质，心理学的功能，心理学的研究方法。

掌握：心理学的主要流派的代表人物及主要观点。

了解：心理学的应用领域。

#### 【教学内容】

## 第一节 心理学的研究对象

- 1.1.1 心理学是研究心理现象的科学
- 1.1.2 心理学研究的任务
- 1.1.3 心理学的学科性质
- 1.1.4 心理学的功能

## 第二节 心理学的研究领域

- 1.2.1 心理学基础理论领域
- 1.2.2 心理学的应用领域

## 第三节 心理学的研究方法

- 1.4.1 观察法
- 1.4.2 测验法
- 1.4.3 实验法
- 1.4.4 个案法

## 第四节 心理学的过去与现在

- 1.3.1 心理学产生的历史背景
- 1.3.2 二十世纪主要心理学流派
- 1.3.3 当代心理学的研究取向

### 【教学重点与难点】

教学重点：心理学的概念，心理学的性质，心理学的研究内容。

教学难点：心理学的概念与性质。

## 第二章 意识与注意

### 【教学要求】

重点掌握：意识的概念，意识的状态及其作用, 注意的概念、特点及其外部表现，  
注意的种类，注意的品质，催眠的概念。

掌握：睡眠的阶段, 梦的解释。

了解：催眠的基本过程，催眠的原理。

### 【教学内容】

#### 第一节 意识

2.1.1 什么是意识

2.1.2 意识的状态

2.1.3 意识的作用

## 第二节 注意

2.2.1 什么是注意

2.2.2 注意的种类

2.3.3 注意的品质

## 第三节 睡眠与梦

2.3.1 睡眠及其功能

2.3.2 睡眠的阶段

2.3.3 梦

## 第四节 催眠

2.4.1 什么是催眠

2.4.2 催眠的原理

2.4.3 催眠的基本过程

### 【教学重点与难点】

教学重点：意识的含义及状态, 注意的概念与特点, 注意的种类, 注意的品质, 催眠的概念。

教学难点：意识的概念, 意识的状态, 催眠的原理, 催眠的基本过程。

## 第三章 感觉与知觉

### 【教学要求】

重点掌握：感觉和知觉的概念, 感觉阈限和韦伯定律概念, 知觉的特征, 知觉类型。

掌握：刺激与感觉的关系

了解：感觉的种类。

### 【教学内容】

## 第一节 感觉

3.1.1 感觉的含义

3.1.2 刺激与感觉的关系

### 3.1.3 感觉的种类

## 第二节 知觉

### 3.2.1 知觉的含义

### 3.2.2 知觉的特征

## 第三节 知觉类型

### 3.3.1 空间知觉

### 3.3.2 时间知觉

### 3.3.3 运动知觉

### 3.3.4 错觉

### 【教学重点与难点】

教学重点：感觉和知觉的概念，知觉的特征。

教学难点：刺激与感觉的关系，感觉的种类，知觉类型。

## 第四章 记忆

### 【教学要求】

重点掌握：记忆的概念和基本过程, 记忆的三个系统, 遗忘的进程, 遗忘的原因, 复习策略, 精加工策略。

掌握：记忆的分类。

了解：记忆术。

### 【教学内容】

#### 第一节 记忆的概述

##### 4.1.1 记忆的含义

##### 4.1.2 记忆的分类

##### 4.1.3 记忆过程

#### 第二节 记忆系统

##### 4.2.1 感觉登记系统

##### 4.2.2 短时记忆系统

##### 4.2.3 长时记忆系统

#### 第三节 遗忘



4.3.1 遗忘的含义

4.3.2 遗忘曲线

4.3.3 遗忘的原因

#### 第四节 记忆策略

4.3.1 复习策略

4.3.2 精加工策略

4.3.1 记忆术

#### 【教学重点与难点】

教学重点：记忆的概念和基本过程, 记忆的三个系统, 遗忘的进程, 遗忘的原因, 复习策略, 精加工策略。

教学难点：记忆的三个系统。

## 第五章 思维

#### 【教学要求】

重点掌握：思维的概念, 表象与想象的概念及在思维中的作用, 想象的功能, 问题解决的过程和策略, 影响问题解决的因素, 创造性思维的过程与特征。

掌握：思维的过程, 想象的种类。

了解：思维的类型。

#### 【教学内容】

#### 第一节 思维的一般概念

5.1.1 思维的概念

5.1.2 思维的种类

5.1.3 思维的过程

#### 第二节 表象与想象

5.2.1 表象及特征

5.2.2 想象及功能

5.2.3 想象的种类

#### 第三节 问题解决

- 5.3.1 问题解决的概念
- 5.3.2 问题解决的思维过程
- 5.3.3 问题解决的策略
- 5.3.4 影响问题解决的因素

#### **第四节 创造性思维**

- 5.4.1 什么是创造性思维
- 5.4.2 创造性思维的特征
- 5.4.3 创造性思维的过程

#### **【教学重点与难点】**

教学重点：思维的概念，表象与想象的概念，创造性思维的概念，问题解决的过程和策略，影响问题解决的因素，创造性思维的过程与特征。

教学难点：创造性思维的过程，问题解决策略。

## **第六章 语言**

#### **【教学要求】**

重点掌握：语言的概念，语言的特征与功能，语言的产生过程，语言获得的理论，语言获得的阶段。

掌握：语言的理解。

了解：语言的结构。

#### **第一节 语言的一般概念**

- 6.1.1 语言的含义
- 6.1.2 语言的特征
- 6.1.3 语言的功能

#### **第二节 语言的结构与理解**

- 6.2.1 语言的结构
- 6.2.2 词汇的理解
- 6.2.3 句子的理解
- 6.2.4 语篇的理解

#### **第三节 语言的产生与获得**

6.3.1 语言产生的一般问题

6.3.2 语言产生的过程

6.3.3 语言获得的阶段

6.3.4 语言获得的理论

### **【教学重点与难点】**

教学重点：语言的概念，语言的特征与功能，语言的产生过程，语言获得的理论，语言获得的阶段。

教学难点：语言获得的理论。

## **第七章 情绪**

### **【教学要求】**

重点掌握：情绪的概念与维度，情绪的功能，情绪表达的基本途径，情绪理论，情绪调节的概念，情绪调节的策略。

掌握：情绪的分类。

了解：情绪调节的过程。

### **【教学内容】**

#### **第一节 情绪的一般概念**

7.1.1 什么是情绪

7.1.2 情绪的维度

7.1.3 情绪的种类

#### **第二节 情绪的表达**

7.2.1 面部表情

7.2.2 姿态表情

7.2.3 语调表情

#### **第三节 情绪的理论**

7.3.1 詹姆斯—兰格理论

7.3.2 坎农—巴德理论

7.3.3 认知评价理论

#### **第四节 情绪的调节**

- 7.4.1 什么是情绪调节
- 7.4.2 情绪调节的类型
- 7.4.3 情绪调节的过程与策略
- 7.4.4 情绪调节与身心健康

### **【教学重点与难点】**

教学重点：情绪的概念与维度，情绪的功能，情绪表达的基本途径，情绪理论，情绪调节的概念，情绪调节的策略。

教学难点：情绪理论。

## **第八章 动机**

### **【教学要求】**

重点掌握：动机的概念与特点，动机与需要、行为、工作效率的关系，驱力与诱因的概念，动机认知理论的基本思想，动机的激发。

掌握：驱力理论，诱因理论。

了解：动机的种类。

### **【教学内容】**

#### **第一节 动机的一般概念**

- 8.1.1 什么是动机
- 8.1.2 动机与需要
- 8.1.3 动机与行为

#### **第二节 动机的种类**

- 8.2.1 生理性动机
- 8.2.2 社会性动机

#### **第三节 动机理论**

- 8.3.1 驱力理论
- 8.3.2 诱因理论
- 8.3.3 动机的认知理论

#### **第四节 动机的激发**

- 8.4.1 提高内在动机

- 8.4.2 提供诱因与奖励
- 8.4.3 激发自我效能感
- 8.4.4 发挥社交动机的积极作用

### 【教学重点与难点】

教学重点：动机的概念，动机与需要、动机与行为的关系，动机的理论，动机的激发。

教学难点：动机的理论，动机的激发。

## 第九章 能力

### 【教学要求】

重点掌握：能力的概念，能力的种类，能力与知识、技能的关系，能力的发展与个体差异，影响能力发展与差异的因素。

掌握：能力理论。

了解：能力发展的一般趋势。

### 【教学内容】

#### 第一节 能力概述

- 9.1.1 什么是能力
- 9.1.2 能力的分类
- 9.1.3 能力与知识、技能的关系

#### 第二节 能力理论

- 9.2.1 斯皮尔曼的二因素说
- 9.2.2 吉尔福特的智力三维结构模型
- 9.2.3 加德纳的多元智力理论
- 9.2.4 情绪智力理论

#### 第三节 能力发展与个体差异

- 9.3.1 能力发展的一般趋势
- 9.3.2 能力的个体差异
- 9.3.3 影响能力发展与差异的因素

### 【教学重点与难点】

教学重点：能力的概念，能力的发展与个体差异，影响能力发展与差异的因素。  
教学难点：能力的理论。

## 第十章 人格

### 【教学要求】

重点掌握：人格的概念与特性，人格的结构，影响人格形成的因素。

掌握：人格理论。

了解：人格测评。

### 【教学内容】

#### 第一节 人格概述

10.1.1 什么是人格

10.1.2 人格的特性

10.1.3 人格的结构

10.1.4 人格测评

#### 第二节 人格理论

10.2.1 精神分析理论

10.2.2 人格特质学说

10.2.3 人本主义理论

10.2.4 积极心理学的观点

#### 第三节 影响人格形成的因素

10.3.1 生物遗传因素

10.3.2 家庭环境因素

10.3.3 早期童年经验

10.3.4 学校教育因素

10.3.5 社会文化因素

### 【教学重点与难点】

教学重点：人格的概念与特性，人格的结构，影响人格形成的因素。

教学难点：人格理论。

## 第十一章 社会认知与行为

### 【教学要求】

重点掌握：自我概念、社会刻板印象概念、偏见的特征，亲社会行为的概念，亲社会行为发生的过程及影响因素，从众概念及影响从众行为的因素；影响态度改变的因素；友谊在个体发展中的作用。

掌握：自我概念的内容，偏见的形成，影响人际吸引的要素，亲密关系的含义。

了解：态度与行为的关系，亲社会行为产生的原因，攻击行为的理论，爱情及其个体差异。

### 【教学内容】

#### 第一节 社会认知

##### 11.1.1 自我概念

##### 11.1.2 社会刻板印象与偏见

##### 11.1.3 社会态度

#### 第二节 社会行为

##### 11.2.1 亲社会行为

##### 11.2.2 攻击行为

#### 第三节 社会影响与人际关系

##### 11.3.1 从众

##### 11.3.2 人际吸引

##### 11.3.3 亲密关系

### 【教学重点与难点】

教学重点：自我概念、社会刻板印象概念、偏见的特征，亲社会行为的概念，亲社会行为发生的过程及影响因素，从众概念及影响从众行为的因素，影响态度改变的因素，友谊在个体发展中的作用。

教学难点：自我概念的内容，偏见的形成，攻击行为的理论。

## 第十二章 心理健康

### 【教学要求】

重点掌握：心理健康概念、描述性标准和心理健康的意义；主观幸福感概念，增

进幸福的策略，沉浸体验，乐观的意义，心境障碍、人格障碍概念，心理辅导的概念、类型及其与心理咨询、心理治疗的关系。

掌握：乐观思维的训练方法，心境障碍、人格障碍和应激性相关障碍的类型，

了解：个别心理辅导的技术要点，团体心理辅导的基本策略和六个阶段。

### 【教学内容】

#### 第一节 心理健康概述

12.1.1 什么是心理健康

12.1.2 心理健康的标准

12.1.3 心理健康的意义

#### 第二节 积极心理

12.2.1 积极情感

12.2.2 乐观思维

#### 第三节 心理障碍

12.3.1 心境障碍

12.3.2 应激性相关障碍

12.3.3 人格障碍

#### 第四节 心理辅导

12.5.1 心理辅导概述

12.5.2 心理辅导的技术

### 【教学重点与难点】

教学重点：心理健康的概念和标准，积极心理，心理辅导。

教学难点：心理障碍，心理辅导的技术

## 第四部分 教材编写人员及分工

主编：郭德俊 首都师范大学教育学院 教授

副主编：刘惠军博士，天津医科大学医学人文学院 教授

编写人员：罗洪兰 国家开放大学 副教授

刘玉梅 国家开放大学（上海分部） 副教授

于斌 天津医科大学医学人文学院 副教授



教学内容	撰写人
第一章 绪论	郭德俊
第二章 意识与注意	罗洪兰
第三章 感觉与知觉	于斌
第四章 记忆	于斌
第五章 思维	于斌
第六章 语言	于斌
第七章 情绪	郭德俊
第八章 动机	郭德俊
第九章 能力	刘玉梅
第十章 人格	刘玉梅
第十一章 社会认知行为	刘惠军
第十二章 心理健康	刘惠军