



中小学班主任心理健康教育培训用书

心理学

基础知识

主编 林春 金琰

XINLIXUE

JICHUZHISHI



北京出版集团公司
北京教育出版社

中小学班主任心理健康教育培训用书

心理学 基础知识

主编 林春 金琰

X INLIXUE

JICHUZHISHI



北京出版集团公司
北京教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学基础知识/林春,金琰主编. —北京:北京教育出版社,2009.7

中小学班主任心理健康教育培训用书

ISBN 978-7-5303-7073-5

I. 心… II. ①林…②金… III. 心理学—师资培训—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 104328 号

中小学班主任心理健康教育培训用书

心理学基础知识

林春 金琰 主编

*

北京出版集团公司 出版
北京教育出版社
(北京北三环中路6号)

邮政编码:100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司发行

新华书店经销

北京市通县华龙印刷厂印刷

*

787×1092 16开本 12.25印张

2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5303-7073-5

G·6992 定价:25.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与我社联系调换。

质量监督电话:010—82899187 010—62058206 010—58572393

编审委员会

武国城	虞积生	崔耀	石绍华	韩布新
张平	苑媛	李祚	潘玉进	翟召博
韩丽瑾	金琰	林春		

主 编

林 春 金 琰

本册编者

肖 凌	丛君博	李 睿	朱明珍	克燕南
冯广慧	袁文东	韦 冬	杜志红	胡海波

本册主编

林 春

前言

Preface ▶▶▶▶

加强学生心理健康教育,提高学生心理素质,是中小学德育工作的重要组成部分。班主任作为班集体的管理者和学生成长的引领者,同时也是学校与学生、家长之间联系的纽带和桥梁,他们很自然地也是中小学校学生思想道德教育包括心理健康教育的主要实施者。

考虑到国内中小学心理健康教育的现状和班主任工作的实际情况,中国科学院心理健康重点实验室牵头组织编撰了这套《中小学班主任心理健康教育培训用书》。这是一套丛书,一共包括4个分册。《心理学基础知识》主要介绍一些心理学的基本知识,目的是建立一个心理学概念和理论的基本框架,这是班主任学习其它心理学知识和心理辅导技能的基础;《中小学生常见心理问题及其辅导》的主要内容是学生心理辅导的一般原则、方法以及6大类中小学生常见心理问题的成因和辅导策略,这都是班主任在日常工作中有针对性地开展心理健康教育,特别是在做个体辅导时迫切需要掌握的知识和技能;《班主任职业技能和工作技巧——情绪和冲突管理案例》主要介绍了处理家校关系、师生关系、生生关系、亲子关系等方面冲突,有效控制并管理情绪的方法和技巧;《中小学班级活动与团体辅导》设计了96个适合在班级内开展的团体活动,涵盖从小学到高中班级成长的不同阶段,这些活动的组织和实施会为建设和谐班集体,提高班集体凝聚力及运用班级的力量提高班级成员的心理素质有所助益。

中小学心理健康教育的书籍已经不少,但为班主任量身定做的还很鲜见。我们这也是一个尝试,希望通过试点总结经验,再进一步完善。当然,中小学生心理健康教育是个系统工程,虽然学生和班主任是主体,但其他科任老师,心理专业老师,学校的整体氛围,家庭乃至社会都在学生的成长,在学生的心理素质培养中扮演重要的角色。特别要说的是,班主任的工作绝不能代替学校的心理辅导员、心理咨询师老师的作用,班主任的工作重在日常,潜移默化,春风化雨,而学校的心理辅导员、心理咨询师主要开设一些公共的心理健康教育课程,处理一些突发或需要较长时间干预的学生心理健康问题。只有形成班主任(科任老师)——心理咨询师(辅导员)——校外心理咨询(治疗)机构,这样一个心理健康教育和心理咨询(治疗)的三级体系,大家既分工又合作,中小

学校的心理健康教育才会形成组织和机制上的保障。

我们在编撰本套丛书的过程中要求所有编者大量地阅读已出版的各类心理学文献,从心理学前辈和同行的著述中吸收营养,然后再结合我们自己的研究,根据需要形诸文字。并要求所有的编者将使用过的参考文献如实注明。我们这样要求了,但实际做得肯定还有不够。特别是有些前辈和同行关于一些心理学理论和心理辅导(咨询)方法的论述,无论是从文字还是内容,都到了一个相当的高度,高山仰止,理性的做法是亦步亦趋。还有一些引用文献本身又引用了其它的文献,限于时间和任务的复杂性,我们可能没有在书中注明,对此表示抱歉。后来者总是站在前人的肩膀上,我们的丛书得益于所有具名和未具名的心理学前辈和同行的工作,我们感谢你们,深深地感谢你们!

本丛书同时也是中国科协科普专项资助项目,对中国科协的支持我们也表示衷心地感谢!

一个人的生活质量相当程度上决定于他的心理素质和心理健康水平,健全人格的培养,心理素质的提高要从小抓起,其中中小学又是尤其重要的阶段。心理学虽然历史短,还不太成熟,但已有的心理学研究成果已经足以帮助我们自己并通过我们帮助别人解决学习、工作、生活中的大多数的心理困惑和难题。通过生动有效的心理健康教育,使我们的中小学生在学中体验快乐,在快乐中感受成长,这是我们的目的。我们坚信:孩子们脸上有欢笑,心中有阳光,我们的民族和国家就有希望!

林春 金琰 谨 识

2009年夏于北京 中国科学院奥运村科技园
中国科学院心理健康重点实验室

目录

Contents

第一章 普通心理

第一节 基本的认知过程

一、感觉与知觉	1
二、意识与注意	4
三、记忆	8
四、思维	11

第二节 行为调节与控制

一、需要与动机	16
二、意志与意志行动	21
三、情绪与情感	23

第二章 社会心理

第一节 社会化和自我概念

一、社会化	33
二、自我概念	36

第二节 社会认知

一、社会认知及其影响因素	37
二、印象及印象形成	38
三、归因	40
四、偏见	42

第三节 沟通和人际关系

一、沟通的结构与功能	44
二、体语沟通	45
三、人际关系的原则和理论	48
四、人际吸引	50

第四节 态度及态度转变

一、态度与态度形成	52
二、态度与行为	53
三、态度的转变	54

第五节 社会影响

一、从众和服从	59
二、社会助长和社会抑制	62
三、社会懈怠	63

第六节 社会行为

一、攻击行为	63
二、利他行为	67

第三章 人格心理

第一节 基本概念

一、人格的定义	70
二、人格与性格、气质的关系	71
三、人格类型与人格特质	72

第二节 影响人格形成和发展的因素

一、遗传	75
二、自然环境	76
三、社会文化环境	76

第三节 评估人格的方法

一、访谈法	77
二、行为观察法	77
三、量表测验	77
四、投射测验	77

第四章 发展心理

第一节 心理发展理论

一、皮亚杰的认知发展理论	79
二、埃里克森的毕生发展理论	81
三、遗传和环境在发展中的作用	83

第二节 儿童心理发展

一、社会性发展	84
二、语言发展和认知发展	87

三、如何促进儿童的发展	91
-------------------	----

第三节 青少年心理发展

一、青少年的智力发展	93
二、青少年的人格发展特征	93
三、品德的形成与培养	95

第五章 教育心理

第一节 学习

一、主要的学习理论	98
二、学习动机和学习的迁移	104
三、知识的学习	109
四、技能的学习	115
五、内隐学习	123

第二节 教师在课堂教学中需要注意的问题

一、遵循人类的感知规律,提高教学效果	128
二、合理使用现代教学手段	129
三、利用教育教学中的社会错觉现象	130

第六章 管理心理

第一节 群体心理

一、群体心理概述	132
二、群体规范与压力	134
三、群体凝聚力	135
四、合作与竞争	137

第二节 领导

一、领导心理概述	139
二、领导影响力的构成及应用	140
三、领导方法与艺术	142

第三节 人际冲突与管理

一、人际冲突的定义	145
二、人际冲突的类型	145
三、人际冲突的管理	146

第四节 组织文化

一、组织文化心理概述	147
------------------	-----

二、校园文化	149
三、学习型组织建设	151
第七章 心理健康与心理咨询	
第一节 健康与压力	
一、压力的要素	154
二、压力的意义	156
三、压力与健康	158
第二节 心理咨询	
一、常见心理问题	160
二、心理咨询	161
参考文献	184

第一章

普通心理

很多人都觉得心理学是一门神秘的学科,认为学过心理学的人能知道别人在想什么,会洞悉别人的情感;或者以为心理学家与相面、算命的人差不多。这都是对心理学的误解。

心理学一词源于古希腊语,意即“灵魂之学”。在汉语中,我们习惯于把思想和情感叫做“心”,把条理和规则叫做“理”,心理就是思想、情感的总称,而心理学则是关于思想、情感和行为的知识。也就是说心理学是研究人们的思想、情感与行为规律的科学。

人的任何行为都伴有心理活动,都是在一定的心理背景下进行的,所以心理学与我们的生活密切相关。通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及人格等都是心理现象,都是科学心理学的研究对象。

心理学是一门既古老又年轻的学科。说它古老,是说人类探索自己的心理现象,已有几千年的历史。说它年轻,是说心理学最初包含在哲学中,并不是一门独立的学科,直到19世纪70年代末,心理学才从哲学中分离出来,成为一门独立的专门研究人的心理现象和行为规律的学科。心理学尽管还很年轻,但科学的心理学已经表现出顽强的生命力和巨大的应用潜力。当前,心理学知识越来越广泛地应用于人们的生活实践特别是教育工作的各个领域,成为提高人民身心健康水平和建立和谐社会的重要科技支撑。

本章主要介绍心理学的一些基本概念,如感觉、知觉、需要和动机等等,为班主任老师进一步学习其他心理学知识提供一个概念框架和基础。

第一节 基本的认知过程 ▶▶▶▶

一、感觉与知觉

1. 感觉和知觉的定义

(1) 感觉的定义

人对客观世界的认识常常是从认识事物的一些个别属性开始的。比如说春天来的时候,

桃树上开满桃花。花朵粉红的,软软的,透着淡淡的清香,所有这些都带给我们惬意的感受。这里的粉红、软、清香等都是事物的个别属性,经过我们大脑的接收和加工使得我们对这些属性有了一个初步的认识,这就是感觉。也就是说,感觉是神经系统特别是大脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。

(2) 知觉的定义

感觉帮助我们认识事物的个别属性,如前文所说的花朵的粉红、软、清香等特性,但是仅仅认识这些个别属性还不足以使我们很好地认识世界,我们还需要其他心理活动的配合。客观事物作用于人脑,经过加工,使我们产生了对事物的整体反映,这个过程就是知觉。换句话说,知觉是脑对事物整体属性的反映。

2. 知觉的特性

(1) 知觉的选择性

人在知觉外界事物时,并不是把所有的外界信息都同时进行加工,而是有针对性地对一些自己觉得重要的或符合自己兴趣爱好好的事物作为知觉的对象。当注意将某个事物作为关注的中心时,这个事物就成为知觉的对象,而其他事物就成为知觉的背景,而当注意从这个事物转到另一个事物时,这个事物就成为知觉的背景,而另一事物就成为知觉的对象。



左侧的图形显示了对象和背景的关系。如果我们把河面作为背景,那么图形正前方显示的就是两棵树,下面有几个人在看风景;要是把树和下面的栏杆所围成的图形单独作为对象,那么显示出来的则是一个狮子的头像。也就是说,对象和背景的关系不是固定不变的,而是可以相互转化的。

(2) 知觉的整体性

一个对象往往有不同的属性,由不同的部分组成,但我们并不会把它看成为个别孤立的部分,而总是把它知觉为一个有组织的整体。甚至当某些部分被遮盖或抹去时,我们也能够将零散的部分组织成完整的对象,知觉的这种特性称为知觉的整体性或知觉的组织性。

知觉的整体性提高了人们认识事物的能力。例如,用速示器快速呈现一熟悉的汉字或组成这个汉字的个别笔画,那么辨认整体汉字的时间几乎和辨认个别笔画的时间相同。另一方面,由于知觉的整体性,人们有时会忽略部分或细节特征。这是由于整体知觉抑制了对个别成分的知觉。

格式塔心理学对图形的组织问题作过系统的研究,认为人在组织和整理事物时一般遵循的原则有:邻近原则、相似性原则、连续性原则、闭合原则、接近原则和同域原则。

(3) 知觉的理解性

知觉的理解性指的是,知觉并不是被动地接受外界事物传递过来的信息,而是根据自己以往的知识经验,对事物作出某种解释的过程。比如说,一个人看见远处地上一个闪闪发光的东西,会先想“那是什么?”“是金子吗?”“怎么会掉在地上?”“是谁的东西?”等等,直至最后定位于

的确是别人落下的项链,这个过程实际上是一种“假设检验”的过程。

(4) 知觉的恒常性

我们有这样的经验,当玩过山车的时候,即使我们头部朝下,看到周围的花草树木是倒着的,可是却并不觉得树长反了,这是我们以往的知识经验在起作用。即外界客观事物发生了变化了,可是我们的知觉却并没有依据事物的变化而变化,这就是知觉的恒常性。知觉的恒常性包括大小恒常性、形状恒常性、明度恒常性和颜色恒常性几种。

【专栏 1-1】

错觉 ▶▶▶▶

错觉是在特定条件下产生的对客观事物的歪曲知觉,这种歪曲往往带有固定的倾向。错觉所产生的歪曲是有条件的,只要条件具备,错觉就会产生的,通过主观努力是很难克服的。错觉是客观存在,是有规律的而不是主观臆想出来的。

不同感觉通道之间的相互作用也会产生错觉。两个大小不等、重量相等的木盒,掂起来觉得小的重,大的轻,这叫形重错觉,即形状的大小影响了对重量的判断。眼睛看着台上作报告的人,觉得声音是从台上传过来的;低下头来不看作报告的人,又觉得声音是从旁边扩音器里传过来的,这叫视听错觉。

每种错觉的产生都有它特殊的原因,不可能找到某一种原因可以用它来解释所有的错觉。有用眼肌运动来解释线段长短错觉的;有用对比的原因来解释面积大小错觉的;也有用知识经验的影响,即心理定式的作用来解释形重错觉的;等等。

错觉在现实生活中有广泛的应用,电影、电视的特技镜头,张贴广告中的动感效果,霓虹灯的变换效果等等,都是应用错觉的例子。错觉有时也会给我们的生活带来消极的影响,例如海军航空兵在海上作翻转飞行时,离心力的作用使飞行员觉得他仍是坐在座椅上的,并没有头朝下,就会把天和海看错了,发生倒飞错觉。这是很危险的,飞行训练的时候就要特别增加防止倒飞错觉的项目。

知觉定式 ▶▶▶▶

定势是指心理活动的一种准备状态。定式可以表现在不同的方面,如运动定式、注意定式、知觉定式、问题解决定式等。定式可以使人按照常规不费力地解决问题,但也妨碍创造性的发挥。创造性往往要求打破定式。

由先前知觉引发的对后续知觉的准备状态是知觉定式。苏联社会心理学家 A. A. 包达列夫在研究定式在对人知觉中的作用时,向两组大学生出示同一个人的照片。在出示前,向第 1 组被试说,将出示的照片上的人是个十恶不赦的罪犯;向第 2 组被试说,他是个大科学家。然后让两组被试用文字描绘照片上人的相貌和特点。第 1 组被试的评价是:深陷的双眼证明他内心的仇恨,突出的下巴证明他沿着犯罪的道路走到底的决心,等等。第 2 组被试的评价是:

深陷的双眼表明思想的深度,突出的下巴表明在认识的道路上克服困难的意志力,等等。

3. 提高知觉准确性的方法

(1)要经常反省自己的知觉是否客观

心理学家发现,人知觉到的往往不是客观事实,而是重组后的事实。因此要保证知觉与事实本身的一致性,我们就要学会经常对自己提问:我知道的是准确的吗?另一种解释是不是也符合事实?我的假设是什么?我的假设会不会影响我对实际情况的认识?

(2)打破知觉习惯,不再受习惯化的影响

经常试着以一些新的方式去活动,比如,选择不同的路线去上班或上学。刷牙、梳头等时,不妨试着换一只手。

(3)克服知觉定式

试着把每一个人看成是独立的人,把每一件事看成是独立的事,不要在人或事之间建立不必要的联系。

(4)避免受动机或情绪的影响

要让自己避免受兴趣、需要、期望或情绪的支配是困难的。但是,我们可以让自己意识到这样有犯错误的可能性,并且积极地尝试从其他人的角度来看世界。在争论或讨论中,要善于采纳别人有价值的观点。

(5)养成不断进行准确性检验的习惯

要主动寻找其他的证据来检验知觉的准确性。第一,要提出疑问;第二,要澄清事实;第三,要参考来自其他渠道的信息。记住,知觉不可能自动调整。

(6)学会调整注意

要有意识地注意周围的人和事,而不是一团迷雾中,还安于现状。听别人说话时,要集中全部注意力,要观察他们的面部表情,通过眼睛与人进行沟通。要使自己养成一种习惯:不论看到什么或听到什么,都必须经过准确性检验之后再将其认定为事实。

二、意识与注意

1. 意识的一般问题

(1)意识

意识就是指我们对自身、周围事物以及自身和周围事物之间关系的知觉。我们生命的多数时间处于觉醒的意识状态,即一种清楚的、有组织的、警觉的正常状态。在正常的觉醒意识状态下,我们知觉到的时间、地点和事件都是真实的、有意义的和熟悉的。

(2)潜意识

潜意识是弗洛伊德精神分析理论中的一个概念。它是相对于意识而言的,是指那些在正常情况下意识不到的东西,比如,内心深处被压抑而无从意识到的欲望、秘密的想法和恐惧等。原始冲动和本能以及之后的种种欲望,由于社会准则不容许,得不到满足而被压抑到潜意识之中,但它们并没有被消灭,而是在潜意识中积极活动。因此,潜意识是人们经验的大储存库,由

许多遗忘了的欲望组成。正是所谓“冰山理论”:人的意识组成就像一座冰山,露出水面的只是一小部分意识,但隐藏在水下的绝大部分(潜意识)却对其余部分产生影响。

2. 睡眠和梦——特殊的意识状态

(1) 睡眠

我们每个人的一生中,都会有大约三分之一的时间是在一种奇怪的半意识状态中度过的,这种状态叫做睡眠。与通常的看法相反,人们睡眠时并不是完全没有反应。研究显示,如果你听见有人叫你的名字,而不是别人的名字,你就比较容易醒;当一架喷气式飞机在头顶上轰鸣时,一个熟睡的母亲可能听不见,但是,如果她的孩子发出非常轻的哭声,她即能醒过来。所以,对于睡眠状态的好奇促使科学家开始对其进行研究。

根据对睡眠过程的脑电(EEG)观察,可以将睡眠分成四个阶段。

睡眠第一阶段又称为轻度睡眠。心率变慢,呼吸有些不规律,体温下降,躯体肌肉放松并可能引发全身反射肌收缩;这种睡眠抽搐是一种正常的现象。在第一阶段中,EEG 主要是小而规则的波形,并伴有一些 α 波。如果人在这时被唤醒,可能报告说自己睡着了,也可能说没睡着。

在睡眠第二阶段中,随着睡眠加深,体温进一步下降,EEG 开始呈现睡眠纺锤波,这是一阵独特的脑波活动。纺锤波是睡眠与觉醒的真正分界。如果在纺锤波出现 4 分钟后被唤醒,其中大多数人会报告说他们睡着了。

睡眠第三阶段会有一种新的脑电波出现,即 Δ 波。 Δ 波又高又慢,它们的出现标志着深度睡眠和意识的进一步丧失。

大约 1 小时后,睡眠者进入睡眠第四阶段或深度睡眠,脑波几乎完全呈 Δ 波,人进入沉睡时期。如果这时人被很大的噪声惊醒,会感到脑子一片混乱,可能不记得有噪声。

睡眠第四阶段持续一段时间后会快速眼动睡眠。此时,人还在睡觉,但是却出现类似于清醒状态的脑电波,并伴随快速的眼球运动。如果人在此时被唤醒,通常会报告正在做梦。

睡眠的好处概括起来大体上有以下几方面:

消除疲劳,恢复体力:睡眠是消除身体疲劳的主要方式,因为在睡眠期间体温、心率、血压下降,呼吸及部分内分泌减少,使基础代谢率降低,同时胃肠道及其有关脏器会合成并制造人体需要的能量物质,从而使体力得以恢复。

保护大脑,恢复精力:睡眠不足者,表现为烦躁、激动或精神萎靡,注意力涣散,记忆力减退等;长期缺少睡眠则会导致幻觉。而睡眠充足者,精力充沛,思维敏捷,办事效率高。这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少,有利于脑细胞能量贮存。因此,睡眠有利于保护大脑,恢复精力。

增强免疫力,康复机体:人体在正常情况下,能对侵入的各种抗原物质产生抗体,并通过免疫反应而将其清除,保护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力,从而增强机体的抵抗力;同时,睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。现代医学常把睡眠作为一种治疗手段,用来帮助患者度过最痛苦的时期,以利于疾病的康复。

(2) 梦

梦是一种正常的生理和心理现象,做梦不会妨碍人们的休息,梦的内容也不具有预测性质,所以不要对梦境中的吉凶祸福具有恐惧心理。研究表明,梦多发生在快速眼动睡眠中。

梦有许多特点,如梦境的不连续性、不协调性和认知的不确定性,其中最重要的特点是梦境的不连续性,即梦中的思想、行为或情景会突然变成与原来无关的其他的思想、行为或情景。

关于梦的解释,精神分析学派认为,梦是被压抑的潜意识在睡眠状态下的一种表达。人的一些原始冲动和不为社会所接受的欲望被压抑在潜意识中,当人处于睡眠状态时,意识的控制能力降低,潜意识活跃起来,以梦的形式表达出来。

【专栏 1-2】

催眠 ▶▶▶▶

催眠是一种特殊的意识状态,其特点是被催眠者的脑电与清醒状态一样,但是自主判断、自主意愿行动减弱或丧失,感觉、知觉、思维等主要认知过程受催眠师的诱导。

在催眠过程中,被催眠者遵从催眠师的暗示或指示,并作出反应。催眠的深度因个体的催眠感受性、催眠师的威信与技巧等的差异而不同。催眠时暗示所产生的效应可延续到催眠后的觉醒活动中。

以一定程序的诱导使被催眠者进入催眠状态的方法就称为催眠术。催眠可以分为自我催眠与他人催眠。自我催眠由自我暗示引起;他人催眠在催眠师的影响和暗示下进行。催眠状态也可由药物诱发。

催眠可以作为一种治疗方法(即催眠疗法)。催眠可以唤起病人被压抑和遗忘的事情的记忆;可以帮助病人减轻或消除内心冲突和紧张。催眠疗法与其他方法配合,在药物依赖、酗酒、睡眠障碍以及一些身心疾病的治疗中能发挥一定作用。

需要特别注意的是:催眠作为一种治疗手段需要由经过专门训练的催眠师完成;正常人群对催眠存在个体差异,容易接受催眠的人通常想象力丰富、容易沉湎于当前或想象的场景中、依赖性强、深信催眠的作用,所以实施催眠前催眠师必须对治疗对象的各个方面进行评估。

3. 注意及其种类

(1) 注意的定义和特点

注意是我们的意识或心理活动对一定对象的指向和集中。注意不是一种认知过程,但认知过程的每一个环节和阶段都有注意的问题。

指向性和集中性是注意的两个特点。指向性是说我们将注意指向某个具体的事物,而忽略其他事物,比如说,老师在课堂上讲课,同学们在下面聚精会神地听,学生对老师讲课的内容比较关注,同学们的注意就指向了老师讲授的内容,此时,一个同学迟到了从后门进来,大多数学生都没有觉察到,可以说,同学们的注意并没有指向这个学生。

集中性是指注意在一个目标上的强度和紧张度,即对一个目标越紧张,强度越大,那么在这个对象上的集中性也就越大。当我们把注意指向了某个具体的事物时,我们的关注点就集中在了这个事物上,对其他事物视而不见,对这个事物越关注,对其他事物的关注就越小。某

种意义上来说,指向性和集中性是密不可分的。

(2) 注意的种类

根据人在注意时有无目的以及意志努力的程度,我们把注意分为无意注意、有意注意和有意后注意三种。

◆ 无意注意

无意注意又叫不随意注意,指的是没有目的,也不需要付出意志努力的注意。在我们的生活中,多数的注意都属于无意注意。比如说,课堂上同学们正在认真听课,后面一个同学小声地叫了另一个同学一声,别人都没有听见,可是被叫同学的注意力就转移到了叫他的这个同学身上,这种注意就是无意注意。

◆ 有意注意

有意注意又叫随意注意,指的是有一定的目的,并需要付出意志努力的注意。平时学生的学习,机床工人学习机床操作时的集中精力都是有意注意的表现。有意注意是人的一种积极主动的注意方式,在完成一定任务的时候,为了保持有意注意,人就必须有计划地组织自己的活动,使所做的一切服从于当前的任务。这样就能保证最清晰地反映那些与任务有关的对象。有计划地组织自己的活动常常需要作出巨大的努力,当多次成功地组织活动以后,这种对活动的组织就越容易实现,有意注意也就能更顺利地进行。

有意注意和无意注意常常不能截然分开,无意注意可能转化为有意注意。例如一个人偶然为某种活动所吸引而去从事这种活动,后来才认识到它有重大的意义,因而就自觉地、有目的地去从事这种活动,这就是无意注意转化为有意注意。

◆ 有意后注意

有意后注意指的是有一定的目的但不需要付出意志努力的注意,是有意注意慢慢转化成无意注意的一种。它与特定的目的和任务相连接,所以类似于有意注意,但是又不需要付出意志努力,所以在这个角度上又类似于无意注意。比如骑自行车,开始学习阶段是有意注意,熟练以后就是无意注意。

【专栏 1-3】

善于运用有意注意与无意注意相互转化的规律来组织教学 ▶▶▶▶▶

在教学中,如果过分强调或过多地要求学生依靠有意注意来进行学习,学生就容易疲劳。如果单纯依靠无意注意,就不能更好地培养学生与困难作斗争的精神。所以教师一方面要求学生努力集中自己的注意,另一方面也应该使学生对学习本身发生兴趣,这样才能提高教学的效果。

上课时,常常发生一些没有预料到的事件,引起学生分心。教师如果根据具体情况,善于运用两种注意规律来加以处理,教学就能顺利进行,否则就会降低或破坏教学的效果。例如,课上到一半,墙上的小黑板掉落在地上,发出巨响,使学生感到吃惊而分散了注意力。教师不慌不忙