

做不完美的教师丛书

ZUO BU WANMEI DE JIAOSHI CONGSHU



# 行为心理学

——读懂学生，你才是好老师

总主编 ◎ 张仁贤  
主 编 ◎ 杨 清

11

Z U O B U W A N M E I D E J I A O S H I

行为心理学告诉我们，洞察一个人的内心，可以从行为的角度去研判、分析，

因为行为就是内心的反映，我们的身体会说话。

什么是行为心理学？行为心理学能让我们与学生更好地沟通吗？

我们在教育教学中又应该如何运用呢？

走进本书，让我们成为能真正读懂学生的好老师！



世界·心理 出版社

做不完美的教师丛书  
ZUO BU WANMEI DE JIAOSHI CONGSHU

# 行为心理学

——读懂学生，你才是好老师

11

总主编：张仁贤  
主 编：杨 清  
副主编：徐志晶



世界出版 出版社

图书在版编目(CIP)数据

行为心理学:读懂学生,你才是好老师 / 张仁贤,  
杨清主编. —北京:世界知识出版社,2014. 1  
(做不完美的教师)

ISBN 978-7-5012-4601-4

I. ①行… II. ①张… ②杨… III. ①行为—学生心理 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 001555 号

责任编辑 侯奕萌  
责任出版 刘 喆  
责任校对 马莉娜  
封面设计 郝亚娟

书 名

《做不完美的教师》丛书  
行为心理学——读懂学生,你才是好老师  
Xingwei Xinlixue—Dudong Xuesheng, Ni Caishi Haolaoshi

总 主 编  
主 编

张仁贤  
杨 清

出版发行  
地址邮编  
网 址  
经 销  
印 刷  
开本印张  
字 数  
版次印次  
标准书号  
定 价

世界知识出版社  
北京市东城区干面胡同 51 号(100010)  
www.wap1934.com  
新华书店  
三河市人民印务有限公司  
710×960 毫米 1/16 10.5 印张  
176 千字  
2014 年 1 月第一版 2014 年 1 月第一次印刷  
ISBN 978-7-5012-4601-4  
780.00 元(全 12 册)

版权所有 侵权必究

# 目 录

## Contents



引 言	1
<b>专题一 行为心理学，打开学生心门的钥匙</b>	
主题 1 心理学及行为心理学	7
主题 2 行为心理学的理论基础	10
主题 3 行为心理学在教育中的应用	20
<b>专题二 内心感觉影响外在行为</b>	
主题 1 喜怒哀乐影响我们的行动	29
主题 2 态度影响行为，行为塑造态度	35
主题 3 喜欢让我们产生兴趣	40
<b>专题三 行之有效的行为心理效应</b>	
主题 1 延迟满足	49
主题 2 酝酿效应	55
主题 3 淬火效应	60
主题 4 内酬心理	65
主题 5 热情效应	74
主题 6 情绪正念	81

## 专题四 异常行为背后的行为心理

- 主题1 表征性启发 | 89
- 主题2 心理定式 | 95
- 主题3 拖延心理 | 99
- 主题4 利己偏差 | 104
- 主题5 信念固着 | 110
- 主题6 超限效应 | 115
- 主题7 钟摆效应 | 119

## 专题五 行为心理，让我们读懂学生

- 主题1 渴望尊重 | 128
- 主题2 渴望融入集体 | 134
- 主题3 好奇心理 | 139
- 主题4 模仿心理 | 145
- 主题5 竞争心理 | 151
- 主题6 矛盾心理 | 157

## 后 记 | 164

# 你能读懂学生的行为语言吗

如果别人问起你：你了解你的学生吗？你会怎样回答？以下是几位老师不同的回答方式：

老师1：我当然了解了，我教的学生我还不了解。王小明，他啊，上课不认真听讲，作业书写不工整，考试成绩总是徘徊不前。

老师2：大多数学生我了解，李丽这个女孩子特别胆小，上课从不举手发言。

老师3：现在的孩子，实在搞不懂。

……

那么让我们看看这些“了解”在学生的眼中是怎样的呢？

生1：我也认真听讲，但我就是无法集中精力。不过，我最近在努力改变，可惜老师看不到。

生2：实际上我胆子一点儿也不小，老师问的题我都会，我不发言是因为每次老师总提问那几个好同学。

生3：其实我们很好懂，就看老师想不想了解我们了。比如那天，我看了老师好久，多希望她能把我的作文也在班级读一下呀。

……

对比师生之间的不同态度，我们会发现，老师关注的是孩子课堂上的表现，关注的是他们的学习成绩、学习习惯。实际上，在这些表现后面所蕴藏的却是孩子们那一颗颗敏感的心，那一个个千奇百怪的想法。学生的内心是一个神秘的世界，是一个我们成年人不了解的世界。我们只有读懂学生，教育教学才能更加有

针对性和时效性；我们只有读懂学生，才能把培养人、发展人的要求落到实处。那么，我们怎样去读懂我们的学生呢？先来看一个小故事：

第二次世界大战期间，各国间谍机构活动频繁，都希望在情报方面战胜对手，以便在整个战争中获取主动。同时，反间谍机构也都在积极活动。一次，盟军反间谍机关收审了一位自称是比利时北部农民的“流浪汉”，他的言谈举止使人怀疑，眼神也不像是农民特有的。由此，法国反间谍军官詹姆斯认定他是德国间谍，可是他没有更有力的证据。詹姆斯决定打开这个缺口。

审讯开始了。詹姆斯提出的第一个问题是：“会数数吗？”这个问题很简单，“流浪汉”用法语流利地数数，没有露出一丝破绽，甚至在说德语的人最容易说漏嘴的地方他也能说得很熟练。于是，他被押回小屋去了。

过了一会，哨兵用德语大声喊：“着火了！”“流浪汉”仍然无动于衷，仿佛果真听不懂德语，照样睡他的觉。

后来，詹姆斯又找来一位农民，和“流浪汉”谈论起庄稼的事，他谈得居然也颇不外行，有的地方甚至比这位农民更懂行。看来詹姆斯凭外观判断的第一印象是不能成立的了。然而，殊不知，这正是詹姆斯的高明之处。

第二天，“流浪汉”在被押进审讯室的时候，显得更加沉着、平静。詹姆斯似乎在非常认真地审阅完一份文件，并在上面签字之后，抬起头突然说：“好啦，我满意了，你可以走了，你自由了。”“流浪汉”长长地松了口气，像放下一个沉重的包袱。他仰起脸，愉快地呼吸着自由的空气，兴奋之情溢于言表。

可是，詹姆斯说的那番话，用的是德语，他从“流浪汉”露出的笑容中，发现了破绽。“流浪汉”的真实身份暴露了，经过进一步审讯，他不得不承认自己是一个德国间谍。

法国军官詹姆斯利用人的潜意识心理，转移德国间谍的有意注意，通过假释放的错觉，使他在无意之中露出得意忘形之色，这是一场典型的心理战。

在这个故事中，法国军官詹姆斯并不是什么我们中国传说中的“神人”，他能识破德军间谍的原因就在于他掌握了行为心理学这个武器。他借助于德军间谍在心理放松下来后的行为表现，让他的潜意识将他出卖。可以说，这名德军间谍不是败给了詹姆斯，而是败给了自己的潜意识。

行为心理学告诉我们，要深入地洞察一个人的内心，可以从行为的角度去研判、分析，因为我们的行为就是我们的内心反映，我们的身体会说话。当外界刺

激发生时，我们的身体会诚实地告诉他人，我们内心的真实感受和想法。这是由人的行为与外界刺激之间建立的规律反应所决定的。因此，吉姆斯用于识别间谍的行为心理学，同样可以让我们了解我们的学生，识别他们内心的真实想法，从而在师生之间建立一条沟通的渠道。

那么，究竟何为行为心理学？行为心理学发源于何时？我们教师在教育和教学中又应该如何运用呢？

走进本书，让我们的行为引导我们，成为真正的能读懂学生的好老师！





## 专题一

# 行为心理学，打开学生心门的钥匙

一只四处漂泊的老鼠在佛塔顶上安了家。佛塔里的生活实在是幸福极了，它既可以在各层之间随意穿越，又可以享受到丰富的供品。它甚至还享有别人所无法想象的特权，那些不为人知的秘籍，它可以随意咀嚼；人们不敢正视的佛像，它可以自由休闲，兴起之时，甚至还可以在佛像头上留些排泄物。

每当善男信女们烧香叩头的时候，这只老鼠总是看着那令人陶醉的烟气慢慢升起，它猛抽着鼻子，心中暗笑：“可笑的人类，膝盖竟然这样柔软，说跪就跪下了！”有一天，一只饿极了的野猫闯了进来，它一把将老鼠抓住。“你不能吃我！你应该向我跪拜！我代表着佛！”这位高贵的俘虏抗议道。“人们向你跪拜，只是因为你所占的位置，不是因为你！”野猫讥讽道，然后，它像掰开一个汉堡包那样把老鼠掰成了两半。

这是一个相当生动有趣而发人深思的故事，大多数人读罢，都会从做人要有自知之明的角度出发，但是有人却会从老鼠和猫的行为表现出发，看到它们不同的内心想法：

老鼠：它看着佛塔下的人们的神态，它在佛塔里随意地行动的举止，以及它说出来的话，表现了它自以为是的心理。

猫：干脆利落地抓起老鼠的举动，毫不手软地将老鼠掰成两半的动作，以及它的语言，表明它此时饥饿的状况和对老鼠的轻视。

简言之，不管是老鼠还是猫，透露它们内心想法的就是它们的行为。因此，由这个故事我们可以深知：心理由行为表现出来，行为透露内心的想法。而这种方法也被人们加以利用于生活和工作中。这就是行为心理学。

## 主题1 心理学及行为心理学

究竟什么是行为心理学？它是如何产生的？又由什么人创立的呢？在本主题中，让我们来追溯行为心理学的历史，了解它的起源。

### 一、什么是心理学

倘若想了解什么是行为心理学，还要先从什么是心理学入手。

#### 1. 心理学的定义

心理学一词在英文中写作 psychology，这个单词是由拉丁文 psyche 和 logos 拼合而成，前者是灵魂之意，后者是讲述的意思，合在一起就是讲述关于灵魂的科学。而灵魂在希腊文中也有“气体”或“呼吸”之意，原因是在古时候，人们认为生命依赖于呼吸，一旦呼吸停止，生命就宣告结束。为此，当时的人将灵魂作为研究的对象。后来，随着科学的发展，人们开始将心灵，即心理活动作为心理学研究的对象。

那么究竟什么是心理学呢？心理学是研究心理现象及其发展规律的学科，即研究人类行为和心理活动的科学。它是一门综合学科，不但是一门理论学科，也是一门应用学科。

#### 2. 心理学的产生

提到心理学的产生，我们要来看一段小故事：

解差张三，奉命押送一名生性狡猾的和尚服役。为了避免出现闪失，张三就每天早晨把所有重要的东西全部清点一遍。他每次清点时，一定要先摸摸包袱，然后说：“包袱在。”再摸摸押解和尚的官府文书，说：“文书在。”接着摸摸和尚的光头和系在和尚身上的绳子，说：“和尚在。”最后他再摸摸自己的脑袋，然后说：“我也在。”

这一套动作在此后的行程中，他每天都要做一遍，直到确认无误，才继续赶路。张三的一举一动都被和尚看在眼里。他灵机一动，想出了一个逃跑的好

办法。

这天晚上，他们在一家客栈里住了下来。吃晚饭的时候，在和尚的劝说下，张三喝了许多酒。最后，手脚都僵硬了。最终，当他倒在床上，鼾声如雷的时候，和尚赶快做了一件事，接下来就走了。

次日清晨，酒醉的张三醒来，开始按惯例清点。他先摸摸包袱，确认了“包袱在”，又摸摸文书，确认了“文书在”。接下来该确认和尚了，可是遍摸不见。突然，他借助于镜子，看到了一个光头，再摸一摸，发现自己的身上有绳子，哦，原来和尚在。不过，他很快就迷惑了，如果和尚在，那么自己在哪儿呢？

这个故事相当形象地说明了什么是心理学。那就是“我思故我在”，因为思考，张三意识到自己不见了；因为思考，和尚研究了张三的心理，让自己获得了自由。这两个人，一个是研究了自己的心理，一个是研究了他人的心理。这就是心理学产生的原因——基于对他人和自己的心中所思所想的研究。

屠格涅夫曾说：“人的心灵是一座幽暗的森林。”意即人心包罗万象，神秘怪异如一道深潭，让人无法探清其真相。正是因为人的心理是如此玄奥，我们中国才有句俗语叫“人心莫测”。事实上，复杂多变的心理确实让人难以捉摸，唯有追根溯源才能认识人的内心世界和人性的本质。

也正是因为心理的这种玄妙，于是从古至今，人们不断地对它进行研究。形成心理学的历史，分为以下三个阶段：

### （1）原始的认识阶段。

最早的时候，人们对心理学的认识仅限于对人性的认识，这些认识是总结了一些现象的规律后得出，我国古代的思想家荀子，根据对人的观察，得出了“性相近，习相远”的结论，认为人和人其实是一样的，只是由于环境的不同而变得不同。后来，由对人的进一步观察，人们又得出人有善恶之分，进而因此研究人的本性是善还是恶的。再往后，人们发现，人和人真的不同一，这种认识不仅限于将人定为好与坏、善与恶，研究者开始具体将人分为多种类型，古希腊的哲学家希波克拉底就提出人分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种。总之，在此时，人们所有的认识都是出于对个人经验的总结。此时，心理学其实可以被称为哲学的一部分。

### （2）初具科学特点。

到了19世纪中叶，随着人们对科学的探索，实验法成为人们研究事物的一

种方法。于是，一些人开始对玄妙的心理现象进行研究，有人运用生理学的方法，认为造成心理学的是感觉不同；有人运用物理学的方法，发现了心理与记忆有关……就这样，人们从不同的领域去研究心理学，心理学开始逐渐具有了科学的特点。

### (3) 正式形成一门学科。

1832年，一个德国牧师的家中降生了一个男婴。谁也不曾想到，这个长大后上学时在课堂里总是做白日梦、神情恍惚的少年人，成年后竟然成为一名医生，并于1879年在莱比锡创办了世界上第一个心理学实验室。这个人就是威廉·冯特。从他开始，心理学正式成为一门独立的学科，不再属于哲学范畴，也不属于此前研究的生理和物理范畴。

### 3. 构造主义心理学

有人或许会认为本书到此有些离题了，既然谈行为心理学，为什么要谈到心理学，甚至谈到了冯特呢？别急，接下来，你会明白笔者之所以谈以上内容的原因。

在莱比锡的实验室里，冯特采用了一种被称为内省实验的方法来研究人的心理。何谓内省实验？那就是让一个人向内反省自己，然后描写他们自己对自己的心理工作方法的看法。为了进行实验，冯特创造了特殊的方法来训练人，让他们更仔细和完善地来看待自己，但不过分地解释自己的心理。经过实验，冯特对人的感觉、知觉、注意、联想等心理现象进行研究。后来，他的学生铁钦纳在他的研究的基础上，进一步分析意识的内容，企图借助于意识的构造来说明人的心理。就这样，心理学流派中的构造心理学产生了。

请注意，这一流派对人的心理的认识是从意识的角度出发，采用自我观察，即内省法进行研究的。

## 二、行为主义和行为心理学

1878年1月9日，就在冯特的心理学实验室成立的当年，在美国南卡罗来纳州的格林维尔，约翰·华生出生。这个上学后有点懒、不听话、好争斗、学业成绩不好、只能勉强升级的学生，和冯特一样，后来也成为一名心理学家。他和冯特的研究不同的是，他研究的不是人的内心想些什么，而是研究人的行为。

1920年，在美国巴尔的摩约翰·霍普金斯大学的实验室里，一个九个月的婴儿正在接受实验。这是一个相当健康、正常的婴儿。在他的面前是一个小白鼠。他好奇地看着这个白色的会动的东西，觉得很好玩。很快，他面前的小白鼠被拿走了，依次换成了兔子、狗、猴子、有头发和无头发的面具、棉絮、焚烧的报纸等，小艾伯特都没什么异常的反应。两个月后，小艾伯特的面前放着他见过的小白鼠，他没有任何异常地摸着这个小白东西。就在这时，他的身后响起铁锤敲击悬挂的铁棒的刺耳声音。小艾伯特吓得大哭起来。此后，每当他要碰那只小白鼠的时候，这种可怕的声音都会响起来。最后，只要小白鼠出现在他面前，小艾伯特就会因为恐惧哭起来。甚至于，只要是白色的东西，像小白兔、白色的裘皮大衣，都会让他感到恐惧。

这就是华生和他的助手罗莎莉·雷纳进行的一项著名的心理学实验——小艾伯特实验。华生借助于这个实验以及其他实验，向人们说明，心理学应该研究人的行为，因为构造心理学所说的意识是无形的，是不可见的。相反，只要查明刺激与反应之间的规律性的关系就可以借助于控制环境而塑造人的心理和行为。华生之后，也有许多人持有相同的观点，像斯金纳、班杜拉等人，他们认为环境对人的影响巨大。于是心理学史上另一个流派——行为主义心理学出现了。

我们对比构造主义心理学和行为主义心理学的观点会发现，二者各有千秋。不过，倘若将此两种观点综合在一起，我们会发现，人的内在的心理，会借助于行为表现出来，人的外在行为，也会向我们透露这个人内在的心理活动。于是，人们就可以借助于这种行为与心理之间的联系，对人的心理进行推测和判断。



## 主题2 行为心理学的理论基础

当我们了解了心理学与行为心理学的一些知识，看到了华生做的实验，或许有一些疑问同样会产生，究竟是什么让我们从一个人的行为推测他的心理呢？这究竟存在着怎样的科学依据？那么接下来，我们就要了解行为心理学产生的理论依据。

## 一、巴甫洛夫与经典条件反射

有一年夏天，曹操率领军队去讨伐张绣，天气热得出奇，骄阳似火，天上一丝云彩也没有，军队在弯弯曲曲的山道上行走，两边密密的树木和被阳光晒得滚烫的山石，让人透不过气来。到了中午时分，士兵的衣服都湿透了，行军的速度也慢下来，有几个体弱的士兵竟晕倒在路边。曹操看行军的速度越来越慢，担心贻误战机，心里很是着急。可是，眼下几万人马连水都喝不上，又怎么能加快速度呢？他立刻叫来向导，悄悄问他：“这附近可有水源？”向导摇摇头说：“泉水在山谷的那一边，要绕道过去还有很远的路程。”曹操想了一下说：“不行，时间来不及。”他看了看前边的树林，沉思了一会儿，对向导说：“你什么也别说，我来想办法。”他知道此刻即使下命令要求部队加快速度也无济于事，脑筋一转，办法来了。他一夹马肚子，快速赶到队伍前面，用马鞭指着前方说：“士兵们，我知道前面有一大片梅林，那里的梅子又大又好吃，我们快点赶路，绕过这个山丘就到梅林了！”士兵们一听，仿佛已经吃到嘴里，精神大振，步伐不由得加快了许多。

这个故事相当传神地表现了军事家曹操的睿智。倘若从心理学的角度，我们更要大赞这位千年前的军事家，竟然能在无形中运用心理学的知识。而这里，他运用的心理学的知识就是经典条件反射。那么，是谁创立了经典条件反射呢？

### 1. 被强拉进心理学阵营的心理学家

在心理学史上，有一个人始终不承认自己是心理学家，但他却为心理学的发展作出了相当大的贡献。他就是巴甫洛夫。

巴甫洛夫是俄国生理学家、心理学家、医师，全名是巴甫洛夫·伊凡·彼德罗维奇。1849年9月26日，他出生在俄国中部小城梁赞的一个牧师家庭。作为家中的长子，他从小学习勤奋，兴趣广泛。他原本立志做一名牧师，但在上大学期间，他对生理学和实验产生了浓厚的兴趣，从此走上了生理学的研究之路。

### 2. 一只分泌唾液的狗

一只被关在笼子中的狗，开始在无意识地趴着。一会儿，它突然行动起来，变得兴奋起来，原来是一名实验人员到了笼边，手中端着狗食。只见这只狗的嘴边流下了唾液。食盆放下，狗开始进食。还是这只狗，还是在无意识地趴着。实



验人员来到它身边，手中端着食盆，摇铃，狗的嘴边流下了唾液，到食盆边进食。过了几天，实验人员不给食，只是摇铃，狗的嘴边流下了唾液，尽管没有食盆存在。

这就是巴甫洛夫的经典条件反射实验的一些情节。究竟经典条件反射实验有着怎样的内容呢？

从1888年开始，巴甫洛夫对消化生理进行研究，想探索出控制消化腺分泌，特别是胃液分泌的神经机制。19世纪末的一天，在研究胃反射的时候，巴甫洛夫注意到了一个奇怪的现象：没有喂食的时候，狗也会分泌胃液和唾液。比如，在正式喂食前，如果狗看见喂养者或者听见喂养者的声音，就会分泌唾液。巴甫洛夫认为，一定有什么原因来解释在没有食物的情况下狗也会分泌唾液这一现象。一个最为明显的解释就是：狗“意识到”进餐时间快到了，正是这个念头刺激狗分泌唾液。从1902年开始，他对这一现象进行研究，而他的整个后半生也就用来研究这个现象。

巴甫洛夫设计了这样的实验：在喂食之前先出现中性刺激——铃声，铃声结束以后，过几秒钟再向喂食桶中倒食，观察狗的反应。起初，铃声只会引起一般的反射——狗竖起耳朵来——但不会出现唾液反射。但是，经过几轮实验之后，仅仅出现铃声狗就会分泌唾液。巴甫洛夫把这种反射行为称为“条件反射”，把铃声称为分泌唾液这一反射行为的“条件刺激”；而把食物一到狗的嘴里，唾液就开始溢出这种简单的不需要任何培训的纯生理反应称为“非条件反射”，将引起这种反应的刺激物——食物称为“非条件刺激”。

巴甫洛夫和他的助手们变换了各种形式来验证“条件反射”的存在。他们变换了中性刺激，在喂食前使灯光闪动，或者在狗可以看见的地方转动一个物体，或者某个可以碰触到狗的物体，或者拉动狗圈上的某个部位，总之，各种可以被狗感受到的中性刺激都试过了；他们甚至还尝试了改变中性刺激与喂食之间的间隔时间，结果都证明条件反射的确是存在的。

针对条件反射的存在，那么像狗和人与生就有的、不学就会的反射就称之为非条件反射。比如实验中狗看到食物就流口水，用光照人的眼睛人的瞳孔就收缩，这些都属于非条件反射。

由巴甫洛夫的这个实验可以看出，不管是条件反射还是非条件反射，人的行为是对环境的应答。后来人们将巴甫洛夫研究的条件反射和非条件反射称为经典