

心理学

家

告诉你

↓

如何成才

的秘诀

赢家



燕国材主编

Xinlixuejia

Gaosu Ni:

Ruhe Chengwei

Xuexi de Yingjia



上海人民出版社

学
家
告
诉
你
如
何
成
功
家
长
的
必
胜
法

燕国材主编

Xinlixuejia Gaosu Ni:

Ruhe Chengwei Xuexi de Yingjia

701739

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学家告诉你:如何成为学习的赢家/燕国材主编.

上海:上海人民出版社,2001

(实用心理学系列)

ISBN 7-208-03738-8

I. 心... II. 燕... III. 学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 23795 号

责任编辑 曹文娟

美术编辑 王晓阳

封面设计 盛于华

漫画作者 柯国富

心理学家告诉你:如何成为学习的赢家

燕国材 主编

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海福建中路 193 号 邮政编码 200001)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1092 1/32 印张 9.75 插页 4 字数 139,000

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-8,000

ISBN 7-208-03738-8/B·298

定价 16.50 元

写在前面

每个人特别是中小學生都想成为学习的赢家，亦即想在学习上取得一定的甚至极大的成功。这种亟欲成功的愿望与心理是值得肯定与赞扬的。那么，到底如何才能做到这一点呢？

早在1985年，我从心理学研究与古今中外的实践经验出发，提出了一种新的学习理论，即智力(I)与非智力因素(N)结合论，简称IN结合论。这一理论的核心就是一条学习成功的公式，即：

在其他条件基本相同的情况下， $A = f(I \cdot N)$

这里的“其他条件”指客观的外部条件，可用“E”来表示；“A”表示学习成功；“f”为函数关



系；“I”代表智力因素；“N”代表非智力因素。公式的意思是，假定人们所处的客观外部条件差不多的话，那么，一个人学习的成功可以由智力与非智力因素的函数关系来表示，或者说，学习的成功是由智力与非智力因素所共同决定的。易言之，只有当一个人的智力与非智力因素都积极参与学习活动，他在学习上方能成为赢家，取得成功。

由上看来，要想把握我提出的上述学习成功公式，最重要的是应当了解智力与非智力因素这两个关键词。在我看来，人们的心理活动，尽管形形色色、纷繁复杂，但归根结底，可以一分为二，即智力与非智力因素。凡是保证人们成功地进行认识活动的一系列稳定心理特点的综合叫做智力，由观察力、记忆力、想象力、思维力、注意力等五种基本心理因素构成。凡是智力因素以外的一切心理因素总称为非智力因素。但并非所有的非智力因素都对学习有很大影响，其中作用较突出者主要有动机、兴趣、情感、意志、性格等五种基本心理因素。

为了帮助人们掌握上述十大心理因素的性质与对学习的作用，由柴永敏和解颖执笔、我主

编了这本《心理学家告诉你：如何成为学习的赢家》。

本书由42课组成。前半部分讲智力的五大因素，后半部分讲非智力的五大因素。讲述的内容，都以其与学习的关系为核心，讨论了各因素的内涵、特点、作用、活动规律、如何培养、怎样运用等。读者掌握了这些知识与操作方法，就一定能在学习上取得成功，成为赢家。

本书是按照我的心理学观点编写的。一方面重视知识的科学性与可操作性，另一方面又注意深入浅出、通俗易懂。当然，要想有效地把这两方面结合起来并非易事，很可能还只是我们的一种努力方向。虽然如此，但我们的理念却是可以肯定的。这就是，一定要给读者以科学的知识，决不为了吸引读者而故弄玄虚或大摆噱头。一句话，对读者负责是我们的信念！

为了帮助读者对某些心理因素作自我调查，我们还适当地选用了多种自我调查量表。但这些量表所调查的结果，只是供自己参考，切不可让它来支配自己。由于这类量表的最初来源不能确切考查，故未注明出处，请原作者谅解。



心理学家告诉你：如何成为学习的赢家

本书的出版，是与编辑曹文娟的大力支持分不开的，在此，请容许我们对她表示衷心的感谢。

燕国材

2001年2月10日

于上海师范大学容膝斋

目 录

- 第一课 打开心智的大门
——观察是学习的开始…… 001
- 第二课 好文章的来源
——谈观察的基本品质…… 009
- 第三课 纪昌学射箭的启示
——如何培养观察力…… 017
- 第四课 学习的好警卫
——注意力与上课思想集中… 023
- 第五课 到底是花瓶还是人像
——谈注意的品质…… 030
- 第六课 好动的学生也能静下心来
——学习注意力的培养…… 036



- 第七课 熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟
——谈什么是记忆…………… 043
- 第八课 看看自己的记性好不好
——测一测你的记忆力…………… 049
- 第九课 艾宾浩斯曲线
——学习遗忘的产生…………… 060
- 第十课 过目不忘和边记边忘
——谈记忆的品质…………… 067
- 第十一课 马克思惊人记忆力的来历
——谈记忆力的培养…………… 074
- 第十二课 踏花归去马蹄香
——什么是想象…………… 082
- 第十三课 你有没有想象力
——想象力的自我测验…………… 088
- 第十四课 学习活动的翅膀
——想象在学习活动中的作用…………… 098
- 第十五课 让想象振翅高飞
——谈想象的培养…………… 103
- 第十六课 学而不思则罔
——谈什么是思维…………… 108
- 第十七课 你的脑子转得快不快

- 测一测你的思维敏捷性… 115
- 第十八课 误杀义犬而引发的思考
——谈掌握正确的思维方法… 123
- 第十九课 既生瑜，何生亮
——谈思维的基本品质…… 131
- 第二十课 你有创造的潜力吗
——创造力的自我测验…… 139
- 第二十一课 工欲善其事，必先利其器
——思维力的锻炼…… 150
- 第二十二课 “我的未来不是梦”
——谈什么是学习动机…… 156
- 第二十三课 “天行有常”
——学习动机的规律…… 163
- 第二十四课 “学点本领，报效祖国”
——谈学习的动机品质…… 170
- 第二十五课 多给自己一些表扬
——学习动机的培养…… 178
- 第二十六课 达尔文如何走进科学的大门
——谈什么是兴趣…… 183
- 第二十七课 “成功并非偶然”
——学习兴趣的规律…… 189
- 第二十八课 “两耳不闻窗外事，



- 一心只读圣贤书”对吗
——谈学习兴趣的品质…………… 196
- 第二十九课 “要我学”到“我要学”
——兴趣的培养…………… 202
- 第三十课 他为祖国勇攀科技高峰
——谈什么是情感与情绪……… 209
- 第三十一课 多事之“春”
——情绪问题是怎样
产生的…………… 216
- 第三十二课 学习,让烦恼走开
——学会控制不良情绪对学习的
影响…………… 223
- 第三十三课 《第一次“恶背”》
——谈什么是意志…………… 232
- 第三十四课 天才就是勤奋
——谈意志规律…………… 242
- 第三十五课 努力再试一次
——谈意志品质…………… 247
- 第三十六课 坚持、坚持、再坚持
——意志的培养…………… 254
- 第三十七课 “世界上没有两片完全相同的
树叶”

- 谈什么是性格…………… 261
- 第三十八课 让你对自己更了解
- 判断性格类型方法二则… 268
- 第三十九课 你属于哪种气质
- 气质的自我测试…………… 274
- 第四十课 “天生我材必有用”
- 谈性格规律…………… 281
- 第四十一课 “性格就是命运”
- 性格的培养与完善…………… 288
- 第四十二课 你会与别人交往吗
- 交往水平测验…………… 294

第一課

打開心智的大門

——观察是学习的开始

观察对每一个学生来讲,是最常用、最熟悉不过的一种活动。几乎每天我们都会听到和用到。比如,老师经常会问:“你观察到什么?”或表扬某个学生:“你的观察能力真强!”等等。但是,如果有人问:什么叫观察,它是什么样的一种心理现象,它跟学习有什么关系?估计许多学生会张口结舌,不知如何回答。

要弄明白这一系列问题,我们首先要从感知觉说起。所谓感知觉,就是指人的感觉和知觉。平时我们常常会把它们放在一起说,从而也就将两者混为一谈。其实,这是两个虽紧密相连却又差别很大的心理过程。这里我们举个



心理学家告诉你：如何成为学习的赢家

例子说一下，大家就会明白了。比如，在我们面前有一个苹果。我们在知道它是一个苹果前，大致经历了这样两个阶段的心理过程：通过看、触摸、嗅等，我们接受到红红的、很清香、圆圆的等信息，这是第一阶段；这些信息进入大脑后，大脑对它们进行整理组合，同时把它们和记忆中的信息相对比，最后得出一个“苹果”的结论，这是第二阶段。在这一过程中，第一阶段的心



理活动我们称之为感觉，它是当前直接作用于感觉器官（眼、耳、鼻、口等）的事物的个别属性在大脑中的反映，是简单的认识；第二阶段的心理活动过程则是知觉，它一般定义为直接作用于感觉器官的事物的整体和外在联系在大脑中的反映，是较复杂的认识过程。有一点需要补充说明的是，认识苹果的过程其实是一个连续的不间断过程，我们人为地把它划分成两个阶段是为了帮助解释和区分感觉与知觉。因为任何事物的个别属性和整体属性是不可分的，所以感觉的发生和知觉的发生在现实世界中几乎是同时的，没有纯粹的感觉，也不存在纯粹的知觉。这就是我们平时为什么把感觉和知觉合称为感知的原因。

人的感知一般有两个特征：直接性和具体性。比如你想知道桃子的味道是否鲜美，只要亲自去尝一口；又如你要体会网上传递和获取信息的快捷，最好自己到网上去遨游一番。这就是感知的直接性。因为我们在感知事物的时候是与事物发生直接的接触，所以对周围世界方方面面的了解就有可能是具体的。比如，在那句脍炙人口的“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上



青天”的唐诗里，诗人对美丽春天来临的感知是那么具体、形象和生动。在他的眼里，春天就是那样一幅栩栩如生、充满生机、情趣盎然的鸟儿、柳树和青天浑然一体的和谐图画。

了解了什么是感知，我们也就不难理解何谓观察，大家留心一下就会发现，每天有成千上万的信息向我们涌来，通过人体的感觉器官与我们发生各种联系，但是在这么多的信息中，真正被我们接受并储存的只有很少一部分。为什么会产生这种情况呢？原因主要是，我们在感知外界时，如果是有目的和有意识的话，那么，通过感知器官的信息就容易被接受和记住，相反则会发生熟视无睹的现象。这种在意识支配下，有目的和有计划地获取外部世界信息的心理过程，我们通常把它称之为观察。为了更好地帮助理解观察的含义，有这样三点要加以说明：第一，虽然前面讲到观察是建立在感知基础上的，但是必须避免把它简单地归结为一种高级的感知。要区分观察和感知有两个办法：首先看感知是不是有计划和有目的；其次看在感知过程中有没有思维积极参与。曾经有人做过这样一个有趣的实验：一次在戈廷根的国际心

理学会议上,突然从外面冲进两个人,其中一人拿着手枪。他们在会场上相互追逐着,争夺手枪。突然手枪砰的一声响了,然后两人又一起冲出门去。事情发生的时间,只有20秒钟。接着会议主席请所有的与会者写下他们目击的经过。结果在交上去的40篇报告中,只有1篇在主要事实上错误少于20%;14篇有20%~40%的错误;25篇则有40%以上的错误。特别值得提出的是,半数以上的报告中,有10%或更多的细节是臆造的。在这个例子里,由于报告人都是被动地感知事件的发生,没有计划和意识,更谈不上思维的积极参与,因此也就没有观察这一心理过程发生,其结果是几乎没有一人能讲清楚整个过程。

从上述这个例子中,我们还可以得出另外一个结论:观察是学习的开始。没有观察,好比人的耳目被堵住了,外界的信息只能吃闭门羹。一个人的大脑一直得不到外界丰富的信息,那么他的智力发展就会受到影响。智力得不到发展,学习也就不可能有进步。许多事实告诉我们,如果一个人在学习中不善于观察,他所获得的知识就会是表面的和浮光掠影的,他的精神