



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

大学生心理健康教育

(第二版)

Psychological Health Education for College Students

主编 李进宏

分析心理问题
提供实用策略
插入知识链接
提供案例研讨

提供健康人格塑造的实用策略和方法

帮助大学生提高自我心理调适能力



武汉理工大学出版社

013048003

B844.2-43
15-3

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

大学生心理健康教育

(第二版)

主 编：李进宏



武汉理工大学出版社



北航

C1655533

B844.2-43
15-3

【内容提要】

本书是国家级“十一五”规划教材。本书的特点在于紧密结合大学生生活实际,分析了大学生身心发展的特点和在学习、恋爱、人际交往等过程中易出现的心理问题,为大学生提供了情绪管理、健康人格塑造的实用策略和方法,引导大学生正确认识性心理,树立正确的恋爱观,自觉遵守性道德;同时在叙述过程中插入案例分析和相关知识链接,增加了知识运用的可操作性和阅读的趣味性。

本书既适合作为高校必修课“大学生心理健康教育”的配套教材,也非常适合大学生自学,用心理健康的基本知识指导自己的生活实践。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/李进宏主编.—2版.—武汉:武汉理工大学出版社, 2012.9 重印

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

ISBN 978-7-5629-3583-4

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 185838 号

项目负责人:鹿丽萍

责任编辑:鹿丽萍

责任校对:王嘉行

装帧设计:牛力

出版发行:武汉理工大学出版社

社址:武汉市洪山区珞狮路 122 号

邮编:430070

网址:<http://www.techbook.com.cn>

经销:各地新华书店

印刷:安陆市鼎鑫印务有限责任公司

开本:787×1092 1/16

印张:13.5

字数:250 千字

版次:2011 年 9 月第 2 版

印次:2012 年 9 月第 3 次印刷

定价:26.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:027-87515778 87515848 87785758 87165708(传真)

·版权所有 盗版必究·

目 录

第一章 心理学的基本理论	(1)
第一节 心理和心理学	(2)
一、心理的概念	(2)
二、心理学的产生与发展	(3)
第二节 心理过程	(4)
一、感觉和知觉	(4)
二、记忆	(7)
三、思维	(10)
四、注意	(15)
第三节 个性心理	(18)
一、个性	(18)
二、气质	(20)
三、性格	(22)
四、能力	(24)
第二章 大学生的身心发展	(29)
第一节 大学生的生理特点	(29)
一、大学生身体形态发育的特点	(30)
二、神经系统	(30)
三、生殖系统	(31)
四、内分泌系统	(32)
第二节 大学生的心理特点	(32)
一、大学生心理的一般特点	(33)
二、大学生心理发展的矛盾与冲突	(38)
第三节 影响大学生身心发展的因素	(41)

一、遗传素质·····	(41)
二、早期经历与个人成长史·····	(42)
三、教育与环境·····	(43)
第三章 自我意识·····	(45)
第一节 自我意识概述·····	(45)
一、自我意识的概念·····	(45)
二、自我意识的结构·····	(46)
三、自我意识的产生与发展·····	(49)
第二节 大学阶段自我意识的发展·····	(51)
一、大学阶段自我意识的发展过程·····	(51)
二、大学阶段自我意识的发展特点·····	(53)
三、自我意识发展与健康人格的形成·····	(54)
第三节 大学生的自我调适·····	(56)
一、认识自我·····	(56)
二、悦纳自我·····	(58)
三、超越自我·····	(60)
第四章 健全人格的塑造·····	(66)
第一节 人格概述·····	(66)
一、人格的定义·····	(66)
二、人格结构·····	(67)
第二节 人格的形成和发展·····	(69)
一、弗洛伊德的人格生物发展模式·····	(69)
二、艾里克森的心理社会期发展模式·····	(70)
三、罗杰斯的自我完善发展模式·····	(72)
第三节 气质与性格·····	(75)
一、气质·····	(75)
二、性格·····	(80)
第四节 健康人格的塑造·····	(85)
一、人格健康的标准·····	(85)
二、常见的人格障碍·····	(86)
三、大学生常见的人格缺陷及调节·····	(87)

四、健全人格的塑造	(91)
第五章 情绪管理	(93)
第一节 情绪管理概述	(93)
一、情绪概述	(93)
二、情绪管理及其意义	(94)
第二节 情绪管理的心理机制	(98)
一、不良情绪源于不合理的认知	(98)
二、日常生活中常见的不合理认知	(102)
第三节 情绪管理的原则和方法	(103)
一、保持良好情绪的基本原则	(103)
二、情绪管理的常用方法	(105)
三、常见的情绪困扰及调适	(107)
第六章 大学生的学习心理	(113)
第一节 大学学习	(113)
一、大学学习的实质与特性	(113)
二、学习理论概述	(115)
三、大学学习的基本特点	(119)
第二节 大学生学习不良的现状与原因分析	(122)
一、学习动力缺乏	(123)
二、学习动机过强	(123)
三、不良情绪	(123)
四、学习疲劳	(125)
五、习惯性自暴自弃	(125)
六、记忆力减退	(125)
七、注意力不集中	(126)
八、学习意志缺乏	(127)
第三节 大学重点课程的学习方法指导	(128)
一、数学的学习指导	(128)
二、外语的学习指导	(130)
三、专业课的学习指导	(130)
第七章 人际关系心理	(133)

第一节 人际关系概述	(133)
一、大学阶段人际关系的类型和特点	(134)
二、人际关系在大学生活中的意义	(135)
三、交往需要的有限性	(136)
第二节 影响人际交往的因素	(137)
一、熟悉与人际吸引	(137)
二、个人特征与人际吸引	(138)
三、相邻、相似、互补与人际吸引	(140)
第三节 人际关系的演变轨迹	(141)
一、人际关系的发展阶段	(141)
二、人际关系的破裂	(143)
第四节 建立良好人际关系的具体策略	(145)
一、重视建立良好的第一印象	(145)
二、遵守交际的基本原则	(146)
三、掌握正确的沟通方式	(148)
四、维持友情	(149)
五、学会批评	(151)
六、调适交往中的不良心理	(152)
第八章 大学生的恋爱心理	(159)
第一节 爱情的本质	(159)
一、众说纷纭话爱情	(159)
二、心理学家眼中的爱情	(160)
三、爱情的发生发展及本质特性	(161)
第二节 大学生的恋爱	(163)
一、恋爱的感觉	(163)
二、大学生恋爱心理的发展过程	(164)
三、大学生恋爱特点	(165)
第三节 大学生恋爱心理的调适	(166)
一、当前大学生恋爱存在的主要问题	(166)
二、树立正确的恋爱观	(169)
三、发展健康的恋爱行为	(170)

四、学会拒绝爱	(172)
第九章 大学生性心理	(175)
第一节 性心理概述	(175)
一、科学健康的性观念	(175)
二、性心理的产生与发展	(177)
第二节 大学生的性困惑及其调适	(178)
一、大学生的性困惑	(178)
二、严肃对待同居	(180)
三、正确认识手淫	(181)
四、防范性骚扰	(182)
第三节 青春期的性道德	(184)
一、国外性教育对我们的启示	(184)
二、自觉遵守性道德	(184)
第十章 大学生健康心理塑造	(189)
第一节 当代大学生心理健康现状	(189)
一、心理健康的含义	(189)
二、心理健康标准	(190)
三、大学生心理健康问题的主要表现	(196)
第二节 大学生心理健康的自我维护	(200)
一、积极做好自我调节	(200)
二、大胆寻求外部支持	(201)
第三节 保持心理健康的途径和方法	(203)
一、掌握一定的心理卫生知识	(203)
二、树立符合实际的奋斗目标	(204)
三、保持情绪的稳定与乐观	(204)
四、创造良好的人际环境	(205)
五、正确对待挫折	(205)
参考文献	(207)
后记	(208)

第一章 心理学的基本理论

本章导读

学习完本章之后,希望你能对心理和心理学有一个基本的了解,对日常生活中经常提到的一些心理学的概念如感觉、知觉、记忆、注意、思维、个性、气质、性格、能力等有一个比较正确的认识。这些基本概念获得,也为以后各章的学习奠定了一定的基础。

提到心理学和心理学家,大部分人马上就会觉得玄妙与神秘,认为懂心理学或学心理学的人“一定知道别人心里在想什么”。生活中也的确有不少人抱着此目的来学习心理学,但他们往往会失望,因为“心理学”并不是“心里学”。虽然在生活中甚至每一个人都可以是“心里学家”,如几岁的小孩就已经会从父母的神情和语气上判断他们是否在生气;相处时间长的人们,也可以从对方的行动和表情上大致揣摩出对方的心事……但也许一个杰出的心理学家却对一个人“正在想什么”一无所知。心理学家们真正感兴趣的是:

你为什么这样做?

你今后怎样做会更好?

第一个问题,是许多心理学家用尽毕生精力所希望解答的东西。第二个问题,是用已经创建的心理学理论来正确指导我们的社会生活,是心理学的应用。

现在,让我们从对“心理”和“心理学”的了解入手,来开始我们的探索。

第一节 心理和心理学

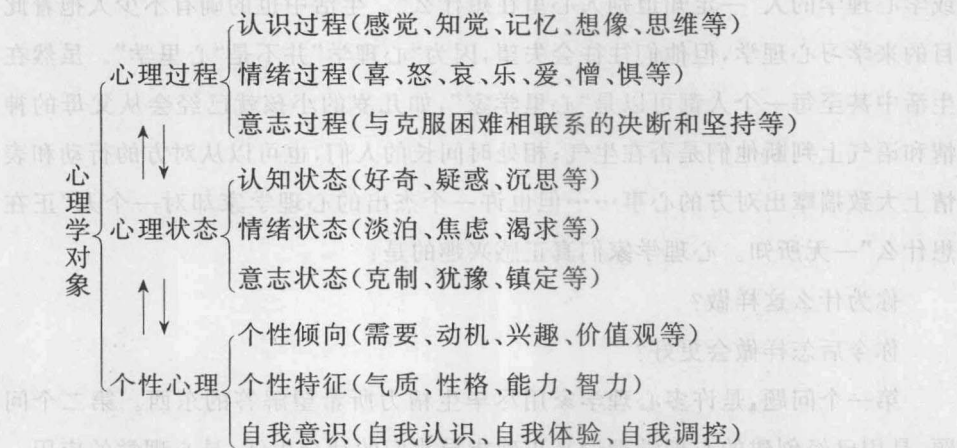
一、心理的概念

从字面上解释,心理就是心思、思想、感情等内心活动的总称。用现代心理学的语言解释则是:心理是脑的机能,是客观现实的反映,是对各类心理现象的总称。

心理是脑的机能可以从现代解剖学证明:成年人的大脑受到损伤后,心理活动就会受到严重破坏。如果大脑左半球主管语言的区域受到损伤,就会导致“感觉失语症”,其表现为:病人可以听见声音,但无法辨别声音的含意;可以模仿别人的讲话,但回答不出别人提出的问题。

心理是客观现实的反映。如果没有万事万物,就不会有心理的产生。人与事物的联系加强了人对种种关系的认识,事物的某些属性丰富了人的感觉与各种心理反应。正是这些感觉与反应,才充实、丰富了我们的精神境界,才产生了意识和心理。心理还以具体事物为参照系,时时进行着调整。

心理现象则包含了心理学所要研究的主要对象:



这里采取的是许多心理学家都同意的做法,即把心理现象划分为心理过程、个性心理和心理状态三大范畴。

心理过程包括认识、情绪、意志三个方面,简称知、情、意,具有鲜明的动态特征,涵盖了人的心理活动的各个方面。具体说来,认识过程是人在认识事物的过

程中,产生感觉、知觉、记忆、想像、思维之类的心理活动,人们借助于这类心理活动来达到认识事物的目的;情绪过程是人在认识活动的基础上产生的对人、对自己、对事、对物的态度(接受、拒绝等),并在内心产生相应的体验(愉快、厌恶等);意志过程是人在活动中自觉地确定目标并以之规划行动、克服困难的心理过程,如人们为了某种目的必须克制强烈诱惑,就是意志过程的表现。

心理学所说的个性,指的就是一个人总的心理面貌。它使一个人在心理上稳定地与他人区别开来。心理过程表现的是人的心理现象的动态特征,而个性则表现心理现象的静态特征。心理学家一般将它划分为三个子系统:个性倾向性、个性心理特征和自我意识。

个性倾向性是一种内在地决定着人对事物的态度和行为的动力系统。人们在现实生活中选择什么、舍弃什么、趋向什么、回避什么、追求什么、拒绝什么等等,都取决于人的个性倾向性。它包括需要、动机和价值观等成分。

个性心理特征是个人在心理活动方面经常表现出来的稳定特征。其中有些属于气质,有些属于性格,有些属于能力。

自我意识是个性结构中的自我调节系统,包括自我认识、自我体验、自我调控。凡涉及自我的各种心理现象,都可以通过自我意识这个系统加以研究。

心理状态是心理活动在一段时间内出现的相对稳定的持续状态。它作为一个新的心理学研究对象,已日益引起人们的重视。它既具有心理过程的暂时性、可变性的特点,又具有个性的持久性、稳定性的特点,所以心理学家把它看做介于这二者之间的中间状态。它是心理活动和行为表现的心理背景。心理状态的表现是多方面的,它可以表现在知、情、意的任何一个方面,如好奇、疑惑、沉思,这是认识方面的心理状态;淡泊、焦虑、渴求,这是情绪方面的心理状态;克制、犹豫、镇定,这是意志方面的心理状态。

值得注意的是,虽然心理学的研究对象可以划分为心理过程、心理状态和个性心理三大范畴,但在现实的人身上,不论哪种心理现象都不是孤立地存在,人的心理具有高度的整体性。

二、心理学的产生与发展

两千多年前,柏拉图、亚里士多德等古希腊哲学家就开始讨论身和心的关系,以及人的认识怎样产生等问题;我国春秋战国时期的孔子、孟子等人也有不少关于心灵的论述和教育心理学方面的精辟见解。但把心理学作为一门学科来

研究的历史则很短暂。心理学这一名词的英文 psychology,是由希腊文中的 psyche 与 logos 两词演变而成,前者意指“灵魂”,后者意指“讲述”,合起来就是:心理学是阐述心灵的学问。心理学独立成为一门科学,则依赖于实验研究的方法。1879年,冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室,在理论和实践上都为实验的科学心理学奠定了基础。心理学从此从哲学中分离出来而成为独立的科学。19世纪末,心理学被界定为研究心理活动的科学。到了20世纪20~60年代,心理学又被界定为研究行为的科学。20世纪70年代,人们又认为心理学是对行为和心理历程的科学研究。这一新的界定修正了对“行为”的偏重,加上了“心理历程”,意指“内外兼顾”,这才使现代心理学的特征得到真正的张扬。

当代心理学的一个特点是它的跨学科和多学科性质。在发达国家,心理学的研究包含了人类体验的所有方面,从脑的功能到国家的行为,从儿童的发展到人的死亡,都取得了令人瞩目的成就,已有四位科学家因心理学的研究而获得诺贝尔奖。心理学和一些邻近学科的交叉,已使它们的某些部分难于区别。心理学已经发展成为一门分支众多、边界模糊的学科。我们能够读到的诸如《实验心理学》、《生理心理学》、《发展心理学》、《社会心理学》、《管理心理学》、《教育心理学》、《临床心理学》等各种心理学著作,正是心理学与相关学科结合的研究成果。

第二节 心理过程

一、感觉和知觉

日常生活中,人们常常提到感觉这个词。如,我们常常问别人“感觉如何?”实际上问的是他内心对某事、某物、某人的感受。在心理学中一般用感觉、知觉和感知过程来表述这种“感受”。

(一) 感觉

感觉是指客观事物的个别属性作用于人们的感觉器官,在人脑中的反映。人们日常看见的不同颜色、光线,听见的各种声响,闻到的各种气味,皮肤感受到的疼痛、麻木、冷热等,都是通过人的眼、耳、鼻、舌、皮肤等器官而获得的感觉。感觉分为视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、平衡觉等。它是心理学研究中最古老的部分。感觉的存在给人们带来了愉快、带来了好处,但同时也给人们带来了痛

苦、带来了烦恼。比如,眼睛能告诉我们生动的画面和鲜明的色彩,香水能使我们产生愉快的嗅觉,但是当颜色快速变换或气味过于强烈的时候,我们必须把眼睛闭上或把鼻子堵住;而痛觉则好像使我们周围的世界在紧缩。我们的生活就是处于愉快的感觉和痛苦的经验之间的。

(二) 知觉

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的当前客观事物的整体的反映。或者说人们对客观事物进行信息整合而形成客观事物的整体印象就是知觉。例如,看到一个水果,呈黄色,弯管状,闻之清香,吃则软糯香甜,根据这些个别属性(感觉),通过大脑的分析、综合并凭借以往的体验我们可以判断它是一个香蕉。这个过程就是知觉过程。一般地说,知觉具有以下特点:

(1)整体性。在感知的对象里没有经验过或不熟悉的话,知觉就依赖于感觉,并以感知对象的特点为转移,把它知觉为具有一定结构的整体。



图 1-1 知觉整体性示意图

从客观的物理现象看,图 1-1 的三个图形中,没有一个是完整的;全是由一些不规则的线和面堆积而成。可是,任何人都会看出,各图均明确显示出其整体意义:左图是由两个三角形重叠,而后又覆盖在三个黑色方块上所形成;中图是由白方块与黑十字重叠,而后又覆盖在四个黑色圆上所形成;右图是由白色圆与黑十字重叠,而后又覆盖在一个双边方形上所构成。

(2)选择性。在一定时间内人并不是感受所有的刺激,而仅仅感受能够引起注意的少数刺激。如图 1-2,你可以把她看做是一个大鼻子的老妇人,也可以把她看做是一个侧面的美少女。老妇人的大鼻子是美少女的侧面脸的轮廓,老妇人的左眼是美少女的耳朵。

(3)理解性。人们多根据已有知识和过去的经验来理解和领会对象。图 1-3 中的无规则黑色斑点,可以被看做是一条狗。

(4)恒常性。知觉往往不随知觉条件的变化而改变,而表现为相对的稳定性。如:我们站在高山上,因为距离远,看到山下的汽车如玩具车一般大小,但我们不会认为,汽车就真的只有那么小。



这是哪种类型的妇女？

这取决于你想看哪一种。

图 1-2



这些黑色斑点构成了什么？

图 1-3

感觉和知觉虽然都是客观事物在人脑中的反映,但二者之间是有区别的。感觉只是对事物个别属性的反映,而知觉则是对某一具体事物的各种属性及其相互关系的整体的反映。感觉是知觉的基础,知觉是感觉的深入。感觉材料越丰富,知觉也就越完整、越正确。

(三) 感知过程

感知过程,顾名思义就是感觉和知觉的过程。生活在自然界中的人,每时每刻都在感受着外界事物及自身的变化,不断地去认识、辨别、理解、综合,并能动地去改变、调整自身的变化以适应自然规律。这种复杂的心理过程是由感觉、知觉开始的。一片绿叶摆在眼前,对“绿”的反映是属于感知过程,而认识到这是一片树叶,则属于知觉过程。客观事物与人的知觉应该是一样的,但事实上,两者时常有不一致的地方。同样的事对不同的人往往有不同的知觉,例如:有人介绍你认识一位陌生人,他对你微微一笑,这一笑表示他的喜悦、激动,还是敷衍、不屑呢?这就与你当时的情绪有关。当我们取得感知信息时,我们往往把它们纳入到个体的知识经验体系中进行解释。感知过程不是孤立进行的,感知的同时还有注意、记忆、情感及思维活动的参与。对某事物的感知是否鲜明、深刻,与感知者当时的需要、兴趣、爱好是紧密相关的,对某物喜欢,则会“情不自禁”地多看几眼并有“爱不释手”的表现,否则就不去瞧它。所以说,感知是一切认识过程的初级阶段。因此,没有哪两个人的感知是完全一样的。我们都是以个人对“真实”世界的看法来描绘世界的。

二、记忆

记忆是过去的经验通过识记、保持、再认和回忆的方式在人脑中的反映。人见过的、听过的、嗅过的、尝过的、触摸过的、思考过的、体验过的对象以及动作等,都可能在头脑里留下痕迹,以后还会再认和回忆出来,这都是记忆现象。

记忆也是人脑对客观现实的反映,是比感知更复杂的心理现象。感知过程是反映当前作用感官的对象,记忆是反映过去的经验;感知是感性认识,记忆兼有感性认识与理性认识。离开记忆,人的复杂心理活动就不复存在,知识经验的积累和学习也就无从谈起。

(一) 记忆过程

记忆是包括“记”和“忆”的完整过程。记是指识记和保持,这是记忆的前提和关键;忆是再认或回忆,这是记忆要达到的目的,也是检验记忆的指标。完整的记忆分为识记、保持、再认和回忆四个基本过程,每一个具体过程又有其不同的特点和规律。

1. 识记

识记是记忆的开端环节,是反复认识某一对象,在头脑中留下痕迹,获得经验的过程。

(1) 根据人在识记时有无目的、任务来看,可把识记分为无意识记和有意识记两种。

无意识记是事先无预定目的,也无须任何有助于识记的方法和意志努力的识记。它有很大的选择性。只有那些在人的生活中有重大意义的事件,与人的需要、兴趣相联系的内容,能引起人强烈情绪体验的情景,才容易被无意识地记住,所以无意识记也具有很大的随意性、偶然性和片面性。

有意识记是事先有明确目的,并经过一定意志努力和运用一定方法的识记。这种识记有积极思维的参与,是一种主动的、积极的识记方法。大学生掌握系统科学知识要靠有意识记。

心理学实验证明,有意识记的效果优于无意识记。

(2) 根据识记材料的性质以及人在识记材料时是否以理解为基础,可把识记分为机械识记和意义识记。

机械识记是对识记的材料没有理解,依靠机械重复进行的识记,即所谓死记硬背。在现实生活中,机械识记也是不可缺少的。如在早期经验贫乏情况下,机

机械识记就是儿童认识世界积累经验的重要形式;有时即使是意义材料,也离不开机械强记。

意义识记是在对材料理解的基础上,依据材料的本质联系,运用有关知识经验进行的识记。它的基本条件是理解。

日常经验和心理学实验都证实,意义识记具有很大的优越性。在学习中,人们常常对无意义的材料给予人为的意义,制造人工联想,从而大大提高识记效果。因此良好的识记应该以意义识记为主,兼用机械识记。

2. 保持

保持是记忆过程的中心环节。记忆的基本特点在于保持,没有保持就无所谓记忆。保持是信息的储存,也是暂时神经联系的巩固过程。在这种过程中,主体要对输入的信息进行加工、编码,旧经验要对新知识主动整合,使识记材料在量与质上都发生变化。记忆的效果就在于保持的质量。

3. 再认

再认是对过去感知过的对象再接触时,能做出正确的识别和辨认。例如碰到熟悉的人、认识熟悉的字词等都是再认过程。

再认是较简单的记忆现象。从个体心理发展来看,再认要比回忆早出现;从记忆巩固程度来看,再认要低于回忆,能回忆必能再认,反过来就不一定成立。再认有不稳定和动摇的特点,这些特点主要是针对再认的反应快慢和准确程度而言的。再认是否迅速、正确、稳定,决定于旧事物巩固程度及新旧刺激物类似的程度。无论是简单的还是复杂的再认,都是依靠线索来进行的。通过线索唤起对其他部分的回忆,从而形成对特定对象的整体性认识。特别熟悉的对象,再认时所需线索少而且简单;不熟悉的事物,再认时需要很多线索。

4. 回忆

回忆是过去经历过的对象不在面前,由其他刺激作用而在头脑里重现出来的过程。

回忆与联想关系密切,常常以联想为基础。联想是暂时神经联系的复活,它是事物之间联系和关系的反映。回忆以联想形式出现有如下规律:①接近律。在空间或时间上接近的事物,容易形成接近联想。如“笔—墨—纸—砚”、“春天—播种”等。②相似律。事物之间相似和共同的特征容易形成相似联想。如“bed—bid—bud—bad”、“折—拆—析”等。③对比律。事物间相反的特性容易形成对比联想。如“黑—白”、“难—易”、“多—少”、“柔—刚”等。④因果律。事

物间的因果性关系容易形成因果联想。如“寒冷—结冰”、“雷击—闪电”等。遵循联想规律,采取不同的联想方式,可大大提高回忆的效果。

二、记忆的三级信息加工模式

根据信息加工理论,人类的记忆就是一个信息加工系统。刺激过程就是信息的输入;中枢过程是信息编码、储存;效应过程是信息的提取。由输入到提取,在记忆过程中表现为三个阶段:

第一阶段是瞬时记忆(即感觉记忆)。外部刺激经输入系统传到感觉储存器,信息可储存大约 0.25~2 秒钟。这是刺激停止,保持一瞬间的感觉登记。它有鲜明的形象性,有人称其为视觉映象记忆。

第二阶段是短时记忆(STM)。这时的信息已经经过初步编码,是以知觉或选择性注意的形式出现。短时记忆储存信息约 5~20 秒,最多不超过 1 分钟,记忆痕迹有随时间而自动消退的特征,有人称其为电话号码记忆。这种记忆的信息容纳量为 7 ± 2 ,这是就机械刺激而论,如果采取编码再编码的认识策略,进行“组块”记忆,可以扩大短时记忆的广度。感觉记忆和短时记忆都是一次性的,经过复习,就会转入长时记忆。

第三阶段是长时记忆(LTM)。这是经过复习长期储存信息的记忆。储存时间在 1 分钟以上乃至人的一生。人的长时记忆容量是惊人的,但不是无限的。

(三)遗忘

1. 遗忘和遗忘曲线

识记过的内容在一定条件下不能或错误的恢复与提取都叫遗忘。

遗忘分暂时性与永久性两种。前者指已经转入长时记忆的内容暂时不能被提取,但在适宜的条件下还可能恢复。这是一种与线索有关的遗忘,是由于干扰等原因造成的提取信息的障碍。后者是记忆材料未经复习而消失。这是一种因衰退原因而引起的“存储性障碍”。

对记忆和遗忘进行实验研究的创始人是德国心理学家艾宾浩斯。他于 1879 年至 1884 年通过实验测量,提出了著名的“遗忘曲线”。遗忘曲线显示出的记忆规律是:遗忘的进程不均衡,有先快后慢的特点。这是艾宾浩斯首先发现的遗忘规律。我国心理学家陆志伟 1922 年用回忆、预期回忆、重学、重组材料、再认等五种方法测得的遗忘曲线也具有同样趋势。

2. 遗忘的影响因素

综合各家学说我们可以发现除了受时间的制约,记忆和遗忘同时还受其他