

中学生

李靖丝 / 编著

认知训练

ZHONGXUESHENGREN
ZHIXUNLIAN

中学生心灵培养丛书

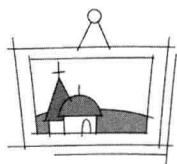
本丛书以生动的案例和具有代表性的心理训练方法,从情绪、人际、学习、个性、认知、自我意识、青春期心理等方面,科学分析了青少年的心理特征,以使读者掌握心理学相关知识,在学习和生活中认清自己、了解他人、准确定位、处理好各种关系。

吉林人民出版社

中学生心灵培养丛书

中学生认知训练

李靖丝
编著



 吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生认知训练 / 李靖丝编著.

长春:吉林人民出版社,2012.4

(中学生心灵培养丛书)

ISBN 978-7-206-08545-1

I. ① 中…

II. ① 李…

III. ① 中学生—认知能力—心理训练

IV. ① B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048285号

中学生认知训练

编 著:李靖丝

责任编辑:刘 璐 封面设计:张 娜

制 作:吉林人民出版社图文设计印务中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:三河市延风印装厂

开 本:670mm×960mm 1/16

印 张:10 字 数:70千字

标准书号:ISBN 978-7-206-08545-1

版 次:2012年4月第1版 印 次:2012年4月第1次印刷

定 价:20.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。



中学生认知训练
zhongxueshengrenzhixunlian

目 录

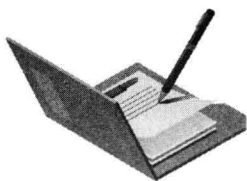
牛顿的注意力	001
解缙丰富的想象力	005
半块烧饼	009
观察螳螂	013
走马观花	017
注意力如何集中	020
罗莱茵的表演	023
善于动脑	027
得高分的画	031
云雾室	035
非凡的记忆力	039
“注意”是一扇门	043
橡胶鞋的发明	047
哥伦布的“想不到”	051
记忆方法训练	055
敏锐的观察力	059
给我一个支点	063
发掘自我潜能	067
思维训练	071



目 录

语言能力	076
思维技巧	079
联想实验	083
神奇的药	087
四件宝	092
讨论学习法	097
词语对接比赛	102
异想天开	107
防毒面具	111
组合的妙用	116
逆向思考的重要性	121
墨水的味道	126
两张戏票	131
盈盈的纸衣	136
左手右手	141
宋濂冒雪访师	145
爱迪生的时间	149
宽容的老妇人	153

牛顿的注意力



训练内容

情感共鸣

闻名世界的英国物理学家牛顿是一个有很强注意力的人。有一次，他正在实验室里进行物理实验，有一个小偷闯了进来。由于实验室在房子的最后边，因此小偷也不知道家中有人。于是小偷便十分大胆地在房间里拿起东西来，并不时发出很大的响声。邻居们以为声音是牛顿发出来的。因此也不以为然，半个小时后，小偷满载而走。大约又过了二个小时，牛顿在实验室发出一声欢呼，原来他的物理实验成功了。等牛顿走出实验室，看到满屋狼藉，他不禁惊呆了，“这是怎么一回事”？牛顿自言自语道。又过了一会儿，他才意识到家中受到了贼的光顾，于是连忙报警，无奈时间太长，小偷早已逃之夭夭了。

从这件事我们可以看出，牛顿的注意力非同一般。在他搞研



究的时候，他把全部的注意力都集中在研究上，对周围的一切充耳不闻。

认知理解

注意是心理活动对一定对象的指向和集中。它是人们掌握知识、适应环境、圆满地完成各种任务的必要条件。

可以说人的一切心理活动都不能没有注意的参加。认识活动也是如此，只有具备高度集中而稳定的注意，才能保证学习的顺利进行，并取得良好的成绩，否则，学习便不能进行下去，更不能有所收获。学生们注意培养自己良好的注意品质，有利于提高学习效果和学习效率。注意按是否自觉和有无付出意志努力，通常分为无意注意和有意注意。无意注意是没有预定目的、被动的、自然而然地产生的注意。它不需要付出任何努力。有意注意是有预定目的，主动地为一定任务服务的注意，它是自觉的，并需要做出一定的努力。在学生们的学习活动中，有意注意占着主要地位，这使得他们能够克服干扰，始终保持稳定的注意。

要培养良好的注意品质，首要的是要明确学习的目的和意义。因为有意注意是由间接兴趣（即活动目的）引起的。比如某个学生可能对学习计算机本身没有兴趣，但他对这项学习的目的和意义都产生了兴趣，这就对他完成这项活动产生积极的影响，并激励他通过意志的努力去维持注意的中心。学生完成学习任务的主观愿望越强烈，就越能自觉地加强自己的注意。其次要加强

意志努力的培养训练。因为维持注意，特别是维持有意注意是需要意志的参与的，因此意志力的水平也直接决定了注意品质的稳定的水平。



操作训练

下面介绍一种在学习中的提高注意力的操作方法。

1. 每次开始学习之前，把这次学习的时间和任务安排好，并对自己再交代一下。比如对自己说：“我要花一小时时间完成作业。”这样可以使注意力尽快集中到学习上来，同时也向周围的人示意“请勿打扰”。

2. 开始学习时，清理一下书桌；把容易转移注意力的东西拿开。如杂志、报纸、玩具等。

3. 在开始学习前做几次弯腰摸地的运动。

4. 有条件的话，尽量把书桌作为学习专用的地方。其他活动如下棋、闲聊等，尽可能不要在这个位置上进行。

5. 事先与别人约定，在你学习的时候不要来邀你去玩，你可以把完成学习任务后适当游戏一下作为对自己坚持学习的奖励。尽管有时你心痒难熬，也必须坚持住，慢慢养成习惯就好了。

6. 刚开始时，每次学习的时间不要过长，可以在中间稍事休息，以后逐渐增加每次学习的时间。但根据学习疲劳的规律，连续学习以不超过80分钟为宜。

训练指导

教育目的

1. 让学生知道注意的内容及其作用。
2. 对学生进行注意力训练，提高其注意品质。

主题分析

“注意”一词，其心理学含义为心理活动对一定对象的指向和集中。不难看出，指向性和集中性是注意的两个基本特征。日常



生活中，每时每刻都有许多内外刺激作用于我们的感官，由于我们肌体的感受反应能力有限，不可能对作用的刺激都作出反应，只选择一些少数的刺激进行反应，这一选择过程就是注意的功能实现。由于注意在人们的认知活动中具有选择、维持、调节三方面的重要功能，所以，它是人们掌握知识、适应环境、圆满地完成各种活动任务的先决条件。中学生注意的品质虽然比小学生有了明显的提高，但与成人相比，仍有差距，故对其进行注意力训练。

训练方法

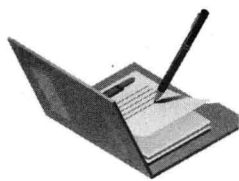
认知理解；行为训练。

训练建议

1. 教师向学生讲述注意的心理意义及作用。
2. 教师向学生传授一些注意力训练方法。
3. 让学生有意识地在学习和生活中对其注意力进行训练。



解缙丰富的想象力



训练内容

情感共鸣

解缙家门口，长着财主家的一片竹林。大年三十那天。解缙便以竹林为题，挥笔写了一副春联：“门外千竿竹，屋内万卷书。”春联贴出后，吸引了全村的人，大家都夸奖这个聪明的孩子，可是财主看到，却十分恼火。马上令家人把竹林砍倒，想让解缙出丑。然而，聪明的解缙自然明白财主的险恶用心，也立即采取对策，在春联下又添上两个字，变成“门外千竿竹短，屋内万卷书长”。财主见了，更火冒三丈，立即派人把竹林连根刨掉，并得意地看他这回怎么办。财主万万没想到，解缙在春联下又添上一个字，变成“门外千竿竹短命，屋内万卷书长存”。这下财主可傻了眼，再也想不出对付解缙的办法了，只好认输。这真是既丢财又丢脸，丢了夫人又折兵。



解缙巧改春联的故事，说明解缙是个有丰富想象力的人，他正凭着这种想象力，成为明代著名的文学家，在我国文学史上做出了重要贡献。

认知理解

想象是人脑的一种机能，它是人脑对旧表象的加工和改造，重新组合并形成新的形象的过程，而这些新的形象则是人们没有直接接触过的事物和现象的形象。例如，尽管我们没有见过雷锋战士，但当我们了解到他那“对同志像春天般温暖，对工作像夏天一样火热，对个人主义像秋风扫落叶一样，对敌人像严冬一样冷酷无情”的伟大精神风貌时，就能够在头脑里勾勒出雷锋战士的伟大形象，这就是想象。

心理学家认为，人类思想的进步，科学事业的发展以及丰富多彩的现代文明和社会文化，这一切都离不开人们的想象，想象是创造的基本要素，文学艺术家的作品、科学发明家的成果，都是首先从他们的非凡想象力中得到启示的。因此，著名物理学家爱因斯坦才指出：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的一切，推动着知识的进步并且是知识进化的源泉。”

操作训练

“接龙”游戏。所谓接龙游戏就是老师给出一个字，同学们用这个字组一个词，但是该词的第一个字一定是老师给的字，而这个词的最后一个字又是后一个词的开头那个字，如此进行下去看谁写得多，例如：红——红花——花园——园丁——丁字尺——尺寸——寸土必争——争吵——吵架……

下面给出五个字：



(1) 小

(2) 人

(3) 天

(4) 笑

(5) 水

训练指导

教育目的

1. 让学生了解想象的心理特点及其重要性。
2. 对学生进行想象力的训练。

主题分析

想象是大脑对已有的表象进行加工和改造，创造出新的形象的过程。想象无论对于人类思想的进步、科学事业的发展还是丰富多彩的现代文明和社会文化都有极其重要的作用。对于学生的学习活动来说，正是在想象的参与下，才使得学习活动富于创造性。美国心理学家布鲁纳认为：“不论是在校儿童凭自己的力量所作出的发现，还是科学家努力于日趋尖端的领域所作出的发现，按其实质来说，都不过是把现象重新组织或转换，使人能超越现象，再进行组合，从而获得新的领悟而已。”所以，对于学习活动而言，没有想象的积极参与是不可思议的。充分发挥学生的想象力，开发学生的创造力，是教育的重要任务之一。

训练方法

讲解法；训练法。

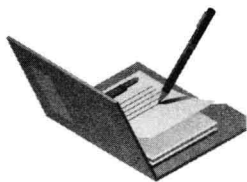


训练建议

1. 教师向学生讲解关于想象的一些心理学简单知识。
2. 组织学生进行“接龙”游戏。
3. 教师总结。



半块烧饼



训练内容

情感共鸣

伟大的开国领袖之一周总理有着极强的记忆力，只要是他见过的人，听到的事，很少有忘记的，甚至隔了几十年，他也能及时准确地想起来。记得在长征的时候，由于缺乏粮食，有一位小战士饿得晕了过去。周总理知道后，把炊事班留给自己的仅有的半块烧饼给这位小战士吃下，而宁愿自己挨饿，直到部队最终找到了粮食，这位小战士也因此活了下来。

时光流逝，转眼三十年过去了。有一次，周总理和毛主席一起接见某军区的团级以上干部。在接见的时候，周总理一眼从人群中认出了那个当年的小战士，而这位昔日的年轻人由于屡立战功，已经担任副师长一职。三十年后再次相见，“小战士”不禁热泪盈眶，在场的所有人感动之余，都惊叹总理过目不忘的超人



的记忆力。

认知理解

美国国会图书馆藏书二千万册，是当今世界上最大的图书馆。科学家论断：一个人如果终生苦读好学，并全部记住，那么他头脑里的知识量可以是美国国会图书馆存书的50倍。可见，记忆能使人的头脑成为知识宝库。

记忆是人脑的一个重要机能，它是知识积累重要的手段，古往今来，增强记忆是人们的一个强烈愿望。俄国著名的文学批评家杜勃罗留夫曾写过这样的诗句：“我是多么希望拥有这样的才能，在一天之内把这个图书馆的书都读完，我是多么希望具有巨大的记忆力，使一切读过的东西终身难忘。”

人们对记忆的研究已经持续了许多年，但是有关记忆的神秘面纱仍然没有完全揭开，不过，世代代的人们在记忆活动中已经积累了丰富的经验，只要你善于开发自己的记忆力，你就会记得更多，记得更牢。

操作训练

(一) 数字——配对材料，用来了解和训练学生机械记忆能力，材料为10对汉字和数字：

12——流 91——定 25——听 18——出 47——亮

19——盼 53——建 62——养 14——从 76——奇

(二) 1. 一组数字，让学生在15秒内读1—2遍，然后进行其他活动来干扰学生，使其无法反复背诵，五分钟后，请学生说出其刚才所记的那组数字，目的是考察学生理解记忆能力。

81, 64, 49, 36, 25, 16, 9, 4, 1

提示：这组数字用机械记忆的方式就比较难，若理解它是从9



到1的平方数时，就容易记住了。

2. 下面有一个10位数，请同学们记住这个数，并说出你是如何记住的。

2436112365

不同的同学在记这个数字时分别采用不同的方法，有的同学死记硬背，而有的同学却寻找一些小的窍门，从而给数字赋予某种人为的意义。

提示：同学们不妨这样想：这个数字的意思是“两打与19的平方加上一年中的12个月与365天”。

训练指导

教育目的

1. 让学生理解什么是记忆及其作用。
2. 对学生进行记忆力训练，让他们掌握常用的一些记忆方法。

主题分析

记忆是人脑对过去经历事物的一种反应，它由三个环节组成：识记、保持和回忆。识记是记忆的开始，回忆是记忆的终端，同时，回忆效果的好坏，也是记忆力强弱的象征。记忆力是智力的重要组成部分，是知识积累的重要手段。在知识高产的时代，要想尽快地记住所学的大量知识，实属不易。不过，对于揭开记忆的奥秘，人们对记忆的研究不断有新的突破。在实际生活中人们也已积累了大量记忆经验。找出了记忆的规律，总结了一些有效的记忆策略。可见，对学生进行的记忆训练必将大大促进学生的学习。



训练方法

实际训练法；经验交流法。

训练建议

1. 教师向学生讲解什么是记忆及记忆的过程。
2. 组织学生讲解自己的记忆小窍门，进行经验交流。
3. 教师总结，指出一些有效的记忆方法。
4. 结合所讲的记忆方法，进行实际训练。

