

中小学

实用心理学



主编

高述华

辽宁人民出版社



中小学实用心理学

高述华 编 著

辽宁人民出版社

中小学实用心理学
Zhong Xiao Xue Shi Yong Xin Li Xue
高述华 编著

辽宁人民出版社出版发行
(沈阳市和平区北一马路 108 号 110001)
凤城市报社印刷厂印刷

字数:250 千字 开本:850—1168 毫米 1/32 印张:9 $\frac{1}{2}$

印数:1—5000

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑:张景富	版式设计:江 扬
封面设计:小 魏	责任校对:刘 生

ISBN 7—205—04258—5 /G·785

定价:14.80 元

内容提要

《中小学实用心理学》介绍了中小学生的基本心理规律和中小学教师应具备的素质,分析了中小学生常见的心理、行为问题及其矫正方法,还介绍了当代国际最新的教学思想及教学改革趋势,并介绍了世界教育新的动态。

本书文字简明,通俗易懂,可读性强,具有较强的实用性,是中小学教师提高教学质量和自身素质的必备参考书。

前 言

1879年,德国心理学家威廉·冯特在德国莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室。自此,心理学长期蜗居哲学怀抱的两千多年的历史便宣告终结了。

独立以后的心理学以其两个最显著特征而昭名于世:其一,以科学的实验法为研究方法,从而使心理学更富科学性和实证性。实验法不仅是心理学诞生的助产士,也是心理学发展的基本手段。其二,以实效的实用性与生活相联系为纽带。为社会实践或生活服务,不仅是心理学得以普及的前提,也是辨别心理学科学性真伪的标准。

心理学的发展历史告诉人们,凡是紧密服务于社会和生活的学说,其理论就根深叶茂,日趋繁荣,这就是格式塔心理学、精神分析心理学、行为主义心理学等传统学派今天仍得以长盛不衰的秘诀;凡是远离社会或生活实际,进行纯抽象理论研究的经院学派,其理论就干瘪无力,日趋萎缩,这就是内容心理学、构造心理学、机能心理学等传统学派今天终归于沉寂的病根。

自50年代以来,随着人本主义心理学、皮亚杰学派和认知心理学的崛起,心理学和现实的联系更是血肉相联、肌脉相承。而心理学是教育科学的基础学科,是教育工作者的必备知识,已成为社会大众的共识。

今天,我国正处在由应试教育向素质教育转变的关键时期,心理学对教育的作用就愈加重要。教育应培养什么人才,怎样培养人才,合格的社会成员应具备什么素质等这些问题,心理学应该研究和予以回答。

笔者曾负笈求学东瀛六载,对邻邦教育的发达不仅目睹而且亲历。最深的感触是:中小学教师不仅是知识的传授者,能力的开发者,而且也是合格社会成员的培养者。教师是精通心理学知识并能谙熟运用于实践的艺术大师。心理学专家为中小學生及教师编写了大量的有指导意义的心理学著作。有鉴于此,笔者回国后试图尝试为中小学教师写一点东西。化抽象为具体,变深奥为通俗,执繁就简,取难成易,这便是写这本书的本衷。

在写作过程中,参阅了国内外许多学者的著述。辽宁师范大学教育系孙远刚副教授为本书辛苦奔波,不辞劳顿,这是本书得以付梓的重要原因。在这里,一并致谢。

笔者学识浅陋,拙作中瑕玷必多,纰漏难免,敬请同仁和读者斧正。

高述华

1998年3月

目 录

一 基本理论	1
1、人的心理发展的基本规律	2
2、小学生生理发展的特征	6
3、中学生生理发展的特征	8
4、中学生年龄阶段的人生性质定位	12
5、小学生心理的发展	13
6、中学生心理的发展	18
二 中小學生人格及其鉴定	28
7、中小學生的能力及其测量	29
8、中小學生的气质类型及其鉴定	46
9、中小學生的性格及其鉴定	55
三 中小學生品德心理	69
10、品德的概念	70
11、中小學生品德的形成过程	72
12、中小學生品德发展的阶段	80
13、中小學生品德不良形成的原因及其矫正	85
四 学习心理	95
14、学习的含义及其类型	96
15、知识的理解	98
16、知识的巩固	103
17、知识的应用	114
五 男女學生的性别角色差异	118
18、男女學生的生理差异	119
19、男女學生的智能差异	123
20、男女學生的成就差异	127
21、男女學生的个性差异	128

六 中小学教师心理	134
22、教师的角色	135
23、理想教师心理品质	144
24、教师的威信	147
七 中小学生心理健康	153
25、中小学生身心健康的标准	154
26、中小学生的理想人格特征	158
27、中小学生常见的心理疾病	166
28、中小学生常见的心理障碍	171
29、中小学生常见的心理异常	174
八 中小学生的行为问题	179
30、学校恐怖症	180
31、考试恐怖症	182
32、课堂插话	185
33、学习粗心	187
34、回答问题迟延	190
35、发言障碍	193
36、注意分散	196
37、游戏犯罪	199
38、知情型包庇	202
39、认知型越规	204
40、情绪饥饿	207
41、手淫	210
42、梦游症	213
43、口吃	215
44、说谎	218
九 教学艺术	222
45、课堂提问的艺术	223

46、运用导语的艺术	227
47、举例的艺术	231
48、课堂启发的艺术	233
49、课堂结尾的艺术	234
50、课堂板书的艺术	236
51、开讲的艺术	239
十 中外著名教学法举例	242
52、刘学浩学导4环节教学法	243
53、黎世法6因素单元教学法	244
54、张希廉的读讲精练教学法	245
55、顾冷沅的尝试回授6步教学法	246
56、天门县的读书自探教学法	247
57、育才中学的读、议、讲、练教学法	248
58、刘显国的反馈教学法	249
59、邱学华的尝试教学法	250
60、洛扎诺夫的暗示教学法	251
61、杜威的问题教学法	251
62、弗雷内教学法	252
63、皮亚杰的活动教学法	253
64、思德希尔的“分组教学法”.....	254
65、洛扎诺夫的“超级教学法”.....	255
66、阿英纳什维利的“没有分数”教学法	256
67、雷克科娃的“超前”学习教学法	258
68、沙塔洛夫的“纲要信息”图表教学法	259
69、布鲁姆的“发现教学法”.....	261
70、普雷希和斯金纳的“程序教学法”.....	262
71、索芝的“个别教学法”.....	263
72、兰布达的“探究 — 研讨教学法”.....	264

73、布鲁姆的掌握学习教学法	265
十一 国外著名教学理论举例	266
74、罗杰斯的以学生为中心的教学理论	267
75、奥苏伯尔的有意义学习理论	269
76、布鲁姆的掌握学习教学理论	271
77、巴班斯基的教学最优化理论	273
78、瓦根舍因和克拉夫基的范例教学理论	275
79、洛扎诺夫的暗示教学理论	276
80、赞可夫的教学新体系理论	277
81、布鲁姆的结构课程理论	279
82、斯金纳的程序教学理论	281
83、加涅的“信息加工”教学理论	282
84、苏霍姆林斯基的全面发展教学理论	284
十二 国外教学改革趋势	286
85、教学思想改革的趋势	287
86、教学方法改革的趋势	288
87、中小学课程改革的趋势	289
88、教学模式的发展趋势	292
89、教学组织形式的改革趋势	293

—

基 础 理 论

人的心理发展的基本规律

人的心理,是在遗传、环境、成熟与学习等因素的作用下发展起来的。在人的一生中,其心理发展规律如下:

1、儿童期具有较大的可塑性

这里所说的儿童,主要是指出生到 17、18 岁以前的个体。人类与其他动物相比较,最显著的差异就是幼年期长。人类自出生到成年,要经过 20 年左右的时间,而且在这段时间里,约一半的时间,行为上不能自立,必须依赖成人的照顾始能生存。如果从教育或文化的视角来看,人类漫长的幼年时期正好提供了学习复杂行为的机会。动物的生活方式极其简单,而且代代相传几乎成为完全是同类行为模式的复演,因而他们的行为多属无条件反射,即本能行为。人类的行为异于动物,人类到成年后的行为几乎都是因学习而来的。人类有较长的幼年,正好为教育提供了可能性。

2、早期的发展是后期发展的基础

人类心理和行为的发展,不仅是一个前后连续的过程,而且前后行为之间有因果的关系。早期所获得的经验,必然为以后的生活打下基础。心理学家认为,人生的第一个 10 年,是人生今后行为发展的基础。

3、发展有可预知的共同模式

世界上没有两个人的心理和行为完全相同,但大多数人的心理发展却有一个共同的模式,而且这个模式是可预知的。就生理和动作的发展而言,通常表现是从头到尾,从整体到部分的规律。就心理发展而言,通常表现是从感知到思维,从认识到情意,从心理过程到个性等。就学习而言,一般先是学习具体事物,然后再形成抽象的概念。

4、在共同模式下有个别差异

共同模式只是多数人行为中的共同特征。事实上,每个人在生理、心理的发展中,都有很大的个别差异。比如生理方面,有身材的高矮,有体形的胖瘦、容貌的丑俊等差异,而在心理方面,则有能力的高低,兴趣的广狭,气质的缓急,性格的内外向等差异。

5、在连续发展历程中有阶段现象

人的心理发展过程,犹如其他事物的发展过程一样,都是由低级向高级,由简单到复杂,由量变到质变的过程。

个体从胎儿开始就已经有了一些简单的反射活动。刚出生的新生儿一无所知,没有复杂的心理活动,可是到了 17、18 岁时,已是风姿绰然的妙龄少女或骨筋健壮的须眉男子了。期间的 17、18 个春夏秋冬,个体心理发展要经历几个具有质的差别年龄阶段。在每一个年龄阶段上,同龄的人虽然有着程式各样的个别差异,但却有许多共同之处。心理学把人在一定年龄阶段中所表现出来的那些最一般的最本质的特征,叫做心理发展的年龄特征。当然这里所说的年龄特征,并不是说人每长一岁,就有一个特征。这个年龄特征可能包括几个具体的年龄在内,它是依据人的心理发展特征来划分的。因此,人的心理发展年龄阶段特征,也叫人的心理发展的年龄阶段性。

我国心理学界和教育学界根据人的心理发展的各个时期的综合特征,将人的心理发展分为 8 个主要阶段:

(1) 乳儿期:自出生到 1 岁,也叫哺乳期,其中自出生至 3 个月,也叫新生儿期。

(2) 婴儿期:自 1 岁到 3 岁。

(3) 幼儿期:自 3 岁到 6、7 岁,也称学龄前期。

(4) 童年期:自 6、7 岁到 11、12 岁,也称学龄初期,相当于小学阶段。

(5) 少年期:自 11、12 岁到 14、15 岁,也称学龄中期,相当于初中阶段。

(6) 青年期: 自 14、15 岁到 27、28 岁。青年期又包括 3 个阶段: 青年初期, 自 14、15 岁到 17、18 岁, 也称学龄晚期, 相当于高中阶段; 青年中期, 自 17、18 岁到 23、24 岁, 相当于大学学习阶段; 青年晚期, 自 23、24 岁到 27、28 岁。

(7) 成年期, 自 27、28 岁到 60 岁, 相当于从参加工作到退休这一段时间。国际上有的学者根据现代人心理和生理的发展水平, 将成年期结束的年龄划在 65 岁或 70 岁左右。

(8) 老年期: 自 60 岁以后。

这 8 个年龄阶段的划分, 都是相对而言的, 上下阶段没有非常严格的界限。人的心理发展既有连续性, 又有阶段性。人从小到大, 心理水平总是逐渐发展的。在这逐渐发展的过程中, 总是先有量的积累和变化, 然后才有质的飞跃。大多数人的心理发展规律是遵循着 8 个阶段而分的, 但个别人总有差异, 或快或慢于同龄人的心理发展水平。

6、人的心理发展有关键期

所谓关键期, 系指在发展历程中, 其生理成熟程度最适于学习某种行为的某一段时间。

心理学认为, 人生的关键期如下:

0 岁—1 岁, 是各种感觉特别是视听觉发展的关键期;

1 岁—3 岁, 是语言发展的关键期;

3 岁—6、7 岁是动作发展的关键时期;

6、7 岁—18、19 岁, 是学习各种知识、掌握各种技能的关键期, 在这个时期内, 又可以分为许多小的关键期。

25 岁—40 岁, 是创造的关键期。

若在关键期内, 施以相应的教育, 则个体的相应的行为就会飞速发展起来; 若错过时机, 再施加影响, 就会事倍功半, 甚至不能学习。

7、人的一生有成就的巅峰期

每一个正常的人在生活都可能取得一定的成就,尽管成就有大小之分。有些人之所以一生平庸,或者是自我放弃努力的原因,或者是没有机遇的原因。那么,人生的巅峰期在哪一时间呢?心理学家莱曼曾经对各行为杰出成就者进行分析,得到了如下结果:

体育运动, 创造最佳成绩者年龄在 25—35 岁之间,而较剧烈的运动则在 25—29 岁之间;

化学, 创造最佳成绩者年龄在 26—36 之间;

数学, 30—40 岁;

物理学, 30—40 岁;

实用发明, 30—34 岁;

医学, 30—39 岁;

植物学, 30—40 岁;

心理学, 30—39 岁;

生理学, 35—39 岁;

声乐, 30—34 岁;

诗歌, 25—29 岁;

小说, 30—34 岁;

哲学, 35—39 岁;

绘画, 32—36 岁;

雕刻, 35—39 岁。

对上述结果进行平均计算,人生成就的巅峰期应在 25—40 岁。

8、人生有最堪回首的岁月

最堪回首的岁月,主要指个体主观上感觉最有价值的回忆时期。心理学以退休后的老年人为对象进行访问,要他凭主观的看法,从回忆中指出一生中最愉快的时期,结果大多数人认为一是 25—45 岁之间,二是 15—25 岁,三是 5—15 岁,四是 45—60 岁,五是 60 岁以上。多数人将 25—45 岁作为最堪回首的岁月,主

要有两个原因:其一,一般人在这一段时间内,生活最丰富多彩,从完成学业到结婚、生育子女、进入职业生活。其次,这一段时间的生活最有挑战性,付出的代价大,也有成功感,生活情况随努力而改变,既有失望,同时也充满着机遇。

小学生生理发展的特征

小学生正处于童年期,其年龄在6、7岁到11、12岁这一时期。在这一阶段,儿童进入学校开始系统地接受正规的学校教育。由于各方面因素的作用,儿童的心理和生理都发生了质的变化。其生理发展可从两个方面进行分析。

1、身体的发育

童年期生理上生长和发展的最大特点是变化不明显。从6岁到10岁,多数儿童的发展经历了一个相对平缓的阶段。

(1) 身高与体重

童年期身高平均每年增长4.5—5厘米左右,体重每年增长2—2.5公斤。骨骼比幼儿变得更坚硬,但含有的石灰质较少,胶质较多富有弹性,因而,骨骼比较容易变形、脱臼,但不易骨折。腕骨正处于发育的关键期。在小学整个阶段,女孩的身高和体重平均超过男孩,这种趋势可以一直维持到青春期。在这个阶段,儿童的骨骼的生长要快于附着在骨骼上的肌肉,由于这些软组织伸长了,因而会使儿童的肌肉和韧带产生痛感。

(2) 面部骨骼与牙齿

小学生在8、9岁时头部已达到成人的95%,而且面部特征也产生了很大的变化。这是因为面部的骨骼,特别是鼻窦、上颌骨、下颌骨有了发展。牙齿变化也很大,乳齿改换为永久齿。

(3) 身体肌肉

进入童年期后,儿童面部开始发生变化,表现为额部加宽,嘴唇

变厚,鼻孔加大,脸型逐渐脱离稚气的“娃娃脸”形状。躯干逐渐增长,胸腔加宽、变平,颈部增长。但双臂与双腿肌肉仍发育相对较慢,整个身体肌肉含蛋白质较少,水分较多,因而肌肉很柔软,耐力较低,在活动时易产生疲劳。

(4) 心脏和血管

童年期的心脏和血管的容积比成人小,但新陈代谢却较成人快,心脏的成长速度落后于血管,所以小学生的心率比成年人高,大约是80—90次/分。6、7岁时,肺泡开始发育成熟,到12岁时肺显著增大,肺活量也迅速增加。

(5) 双手与双脚

儿童6岁时,手脚尚且不够灵便,运动协调能力较差。到了10岁时,由于中枢神经系统的成熟和骨骼肌肉的发展,已经可以完成精细运动和技巧运动,并且手眼协调形成,可以完成一些独立的活动,生活基本上能自理。

2. 神经系统的发展

神经系统主要指脑,脑包括大脑和脑下部位。小学生神经系统的发展,主要表现在大脑结构和其功能方面。

(1) 大脑结构

小学生脑的大小已达到成人的90%,但是脑皮质沟还在随着智能的发展而继续发展。小学生在9岁时脑重达1350克,已达成人的95%。12岁时脑重为1400克,基本上与成人相同,但脑神经细胞体积在不断增大,突起分支增多,神经纤维增长。枕叶到9岁时基本成熟,颞叶在11岁时成熟,额叶和顶叶仍在继续发展。整个皮质要到青春期13岁时才能基本发育成熟。

(2) 大脑机能

小学生脑的高级神经过程,兴奋和抑制过程趋向平衡,觉醒时间延长,睡眠时间缩短。小学生平均每天睡眠时间为:7岁为11小时,10岁为10小时,12岁为9小时左右。