

# 中学生学习心理与 心理健康指导

易晓明 / 著



西南交通大学出版社



# 中学生学习心理与 心理健康指导

易晓明 / 著



西南交通大学出版社

• 成都 •

---

图书在版编目 (C I P) 数据

中学生学习心理与心理健康指导 / 易晓明著. —成都: 西南交通大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5643-3586-1

I. ①中… II. ①易… III. ①中学生—学习心理学②中学生—心理健康—健康教育 IV. ①G442②G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 285470 号

---

中学生学习心理与心理健康指导

易晓明 著

|       |                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------|
| 责任编辑  | 吴明建                                                         |
| 封面设计  | 严春艳                                                         |
| 出版发行  | 西南交通大学出版社<br>(四川省成都市金牛区交大路 146 号)                           |
| 发行部电话 | 028-87600564 028-87600533                                   |
| 邮政编码  | 610031                                                      |
| 网 址   | <a href="http://www.xnjdcbs.com">http://www.xnjdcbs.com</a> |
| 印 刷   | 成都蜀通印务有限责任公司                                                |
| 成品尺寸  | 170 mm × 230 mm                                             |
| 印 张   | 21                                                          |
| 字 数   | 410 千字                                                      |
| 版 次   | 2015 年 1 月第 1 版                                             |
| 印 次   | 2015 年 1 月第 1 次                                             |
| 书 号   | ISBN 978-7-5643-3586-1                                      |
| 定 价   | 60.00 元                                                     |

图书如有印装质量问题 本社负责退换  
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

## 前 言

教育是科学、是艺术，是复杂的体脑结合的劳动。不论是学校教育还是家庭教育，莫不如此。教育不一定是一分耕耘一分收获，如果耕耘的方法错了，任凭老师、家长呕心沥血，也会劳而无获，更重要的是还可能因此扼杀儿童读书的兴趣，这对于学生个人、家庭乃至社会都不能不说是一件悲哀的事情。

“没有不好的学生，只有不好的教育。”在理论上，每一个正常的孩子都可以被培养成天才，但在实践中，又有太多的教育失败的例子。其中的原因是多方面的，但追根究底仍在于我们未能按照科学的方法去了解学生，教育学生，并且持之以恒。

学生学习成绩差并不是因为他们笨，而是因为他们缺乏学习的动力和兴趣，或者缺乏积极的情感和克服困难的坚强意志。而创造性学习和智力的自主开发，不仅需要浓厚的兴趣和积极的情感，还需要决心、行动和顽强的毅力。

教育的前提是教育者了解被教育的对象，特别是了解学生和学习有关的一切心理活动，并且在实际的教育过程中，根据所掌握的知识去教育学生、引导学生，不断地激发学生的学习动机和学习兴趣，培养他们良好的意志力，使他们掌握科学的学习方法，养成良好的学习习惯。在这个过程中，不仅要重视智力因素在学生学习中的作用，更要重视非智力因素在学生全面发展中的作用，从而使每一个学生都拥有健康的心理和良好的人格，为孩子们未来事业成功、人生幸福打下坚实的基础。

教师和家长是学生最直接的教育者，本书是写给教师的，也是写给家长的。现实中有一种普遍而又很奇怪的现象，那就是许多人至今还未认识到，教育孩子是一门学问、一种艺术，也是一项技术，仅凭直观感觉和传统经验是不行的。为了孩子，每一个老师和家长都需要成为教育的内行，每一个和孩子打交道的人都需要用科学的知识武装头脑。

本书介绍了影响中小学学生学习的各种因素，特别是系统地介绍了非智力因素对学生学习和人格发展的影响，对学生经常出现的问题进行了详细的分析，并有针对性地提出了解决问题的方法。书中对老师和家长普遍关心的学生心理健康问题，也做了深入的探讨和分析，有助于老师和家长对学生进行切实有效的心理教育。

我们衷心希望本书的出版能够对广大的教育工作者、心理学工作者和学生家长有所裨益，能够对教师的教育教学工作、家长的家庭教育提供理论和实践上的指导。当然，我们也希望每一个孩子都能健康快乐地成长。

本书在编写过程中，参阅了国内外许多专家、学者以及同行的著作、教材和研究成果，并引用了其中的某些材料，在文后未能一一列出。在此，谨向所有文献的作者表示真诚的感谢！

由于作者水平有限，加之成书时间较为仓促，书中缺点和错误在所难免，恳请各位专家、读者批评指正，不胜感激之至。

作 者

2014年8月



# 目 录

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一章 影响学习成绩的智力因素 .....      | 1  |
| 第一节 智力因素与非智力因素 .....       | 1  |
| 第二节 感觉、知觉、记忆对学习成绩的影响 ..... | 5  |
| 第三节 注意及其对学习的影响 .....       | 12 |
| 第二章 影响学习成绩的非智力因素概述 .....   | 16 |
| 第一节 课堂非智力因素的引导 .....       | 16 |
| 第二节 课堂中的非智力因素与知识传授 .....   | 25 |
| 第三节 暗示——非智力因素的启发 .....     | 27 |
| 第三章 情感因素与学习成绩 .....        | 29 |
| 第一节 情绪、情感及其特征 .....        | 29 |
| 第二节 情绪、情感的形式与学习 .....      | 32 |
| 第三节 情感的自我培养 .....          | 37 |
| 第四节 情感培养的基本途径 .....        | 40 |
| 第五节 培养学生的高级情感——友谊 .....    | 45 |
| 第六节 培养学生的高级情感——美感 .....    | 51 |
| 第七节 培养学生的高级情感——道德感 .....   | 53 |
| 第八节 学生自尊心的培养方法 .....       | 61 |
| 第四章 意志因素与学习成绩 .....        | 64 |
| 第一节 意志的概念与特征 .....         | 64 |
| 第二节 意志的品质与学习 .....         | 66 |
| 第三节 良好意志品质的培养 .....        | 67 |
| 第四节 意志品质自我培养的方法 .....      | 68 |
| 第五节 学生意志品质的评价 .....        | 73 |
| 第六节 培养学生良好意志品质的方法 .....    | 77 |
| 第五章 学习动机概述 .....           | 84 |
| 第一节 动机概述 .....             | 84 |



|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 第二节 动机理论概述 .....                   | 91         |
| 第三节 学习动机及其作用 .....                 | 96         |
| 第四节 学生动机的形成 .....                  | 103        |
| 第五节 学生动机的了解与考察 .....               | 106        |
| 第六节 学生动机发展的特点 .....                | 109        |
| <b>第六章 学习动机的培养与激发 .....</b>        | <b>112</b> |
| 第一节 学习动机培养的原则 .....                | 112        |
| 第二节 学习动机的培养与激发 .....               | 117        |
| 第三节 学习动机的自我激发 .....                | 125        |
| 第四节 学生成就动机的树立和强化 .....             | 128        |
| 第五节 后进生学习动机的培养 .....               | 133        |
| <b>第七章 中学生的考试 .....</b>            | <b>139</b> |
| 第一节 考试概述 .....                     | 139        |
| 第二节 考前准备、考场技巧及考后指导 .....           | 148        |
| 第三节 考试作弊及其控制与教育 .....              | 163        |
| <b>第八章 考试焦虑及其调节 .....</b>          | <b>169</b> |
| 第一节 考试焦虑的形成 .....                  | 169        |
| 第二节 考试焦虑的诊断 .....                  | 175        |
| 第三节 考试焦虑的治疗及预防 .....               | 181        |
| <b>第九章 影响学生学习成绩的其他因素 .....</b>     | <b>189</b> |
| 第一节 教师素质、教学内容和学校校风对学生学习成绩的影响 ..... | 189        |
| 第二节 学习习惯和家庭环境对学生学习成绩的影响 .....      | 197        |
| 第三节 社会环境和物质环境对学生学习成绩的影响 .....      | 204        |
| 第四节 体育锻炼和休息对学生学习成绩的影响 .....        | 208        |
| 第五节 营养和药物对学生学习成绩的影响 .....          | 213        |
| <b>第十章 中学生人际交往与人际关系概述 .....</b>    | <b>217</b> |
| 第一节 人际交往概述 .....                   | 217        |
| 第二节 人际交往中的一般规律 .....               | 221        |
| <b>第十一章 中学生人际关系发展特征及心理调适 .....</b> | <b>230</b> |
| 第一节 中学生人际关系的特点 .....               | 230        |
| 第二节 中学生人际交往的心理调适 .....             | 232        |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第三节 中学生良好人际关系的建立 .....    | 239 |
| 第十二章 中学生常见的心理异常及其预防 ..... | 268 |
| 第一节 中学生常见的心理异常 .....      | 268 |
| 第二节 中学生常见的心理健康问题 .....    | 276 |
| 第十三章 中学生常见的心理和行为问题 .....  | 305 |
| 第一节 中学生常见的心理疾病 .....      | 305 |
| 第二节 中学生的心理、行为问题 .....     | 310 |
| 第三节 中学生的学习焦虑问题 .....      | 321 |
| 参考文献 .....                | 326 |



# 第一章

## 影响学习成绩的智力因素

### 第一节 智力因素与非智力因素

#### 一、什么是智力因素

就学习心理而言,可分为认知性心理机能系统和非认知性心理机能系统。通常把构成前者的心理因素统称为智力因素,把构成后者的心理因素统称为非智力因素。智力因素包括注意力、观察力、记忆力、想象力和思维力等,非智力因素包括动机、兴趣、情感、意志和性格等。智力因素在实际发挥作用时,是作为一个完整的整体的;在智力活动中非智力因素各自发挥其独特的作用,并且各个因素发挥作用的水平也不一样。

智力因素是智力活动的执行者,是智力活动的操作系统;非智力因素是调节者,是动力系统。智力因素和非智力因素之间既存在很大的差别,同时又是密切联系、互相制约、互为条件、彼此促进的。学习活动就是智力因素和非智力因素两个系统共同参与的过程,而学习成绩则是这两个系统相互协调、共同作用的结果。智力活动是主动而复杂的心理过程,它不仅包含着各智力因素的相互联系和影响,还和其他心理过程错综复杂地交织在一起,共同构成人完整的内部状态系统。所以,离开人的整个心理状态,孤立地研究智力发展的做法是不可取的。此外,智力以外的许多心理因素,如兴趣、情感、意志等等,虽然不能直接实现认识过程,却能在很大程度上影响认识的过程和结果,影响智力的发展。



## 二、什么是非智力因素

非智力的心理因素包括兴趣、情感、意志等。许多追踪研究的结果告诉我们,不属于智力因素的个性心理品质,即非智力因素,对智力的发展起着长效的促进作用。例如,学习兴趣是学生进行智力活动的前提,是产生学习积极性的主要诱因,如果学生对学习产生了兴趣,就能孜孜不倦地进行钻研、探讨、攻读和创造。广泛的兴趣可以使学生从多方面获得知识,浓厚的兴趣可以使学生注意力集中,思路敏捷,想象丰富,记忆牢固,从而取得学习知识和发展智力的最佳结果。

学生学习成绩差,往往并不是因为智力愚钝,而是因为缺乏学习的动力和兴趣,或者是积极的情感和克服困难的坚强意志。创造性学习和智力的自主开发,不仅需要浓厚的兴趣和积极的情感,还需要决心、行动和顽强的毅力。

作为艰苦的脑力劳动,在学习和发展的过程中,必然会遇到各种各样的困难和挫折,甚至是失败。当我们面对困难、挫折和失败的时候,是迎着困难坚持不懈,还是忽冷忽热半途而废,这就取决于个人是否有坚强的意志。具备坚强品质的学生,通常就能够迎难而上,坚持不懈地向既定目标进击,并在持续不断的努力中,促进智力发展;而缺乏这种可贵心理品质的学生,要想掌握丰富的知识和迅速发展智力,是不可能的。

## 三、什么是智力

智力作为人对客观世界的认识能力,主要包括以下内容:

从感知观察的角度讲,智力就是观察力,就是耳“聪”目“明”;从记忆的角度讲,智力就是记忆能力,就是记得牢、记得快;而从思维的角度讲,智力是理解能力和综合分析能力,是迅速巧妙地分析问题和解决问题的能力。

构成智力的基本要素,除观察力、记忆力和思维力以外,还有注意力和想象力。但智力并非是这五种基本因素的机械相加,而是它们的有机结合,这保证了在各种实践活动中有效地进行认识活动。

智力是一个整体,其中的五种能力互相影响、互相制约、互相促进。在这个整体结构中,各种智力因素的作用各不相同:感知观察力是智力活动的“门户”,人头脑中的知识大多是通过这个门户进入的;记忆力是智力活动的“仓库”,人们总是依靠记忆,把进入头脑中的知识加以储存以便运用;注意力是智力活动的“组织者”,依靠注意力的组织和维持,我们才能进行有效的认识活动;想象力是智力活动的“羽翼”,依靠想象力,我们可以无限拓宽认识的领域,在无限广阔的时空内进行认识和创造;思维力是智力活动的核心,通过思维,我们才能透过现象把握事物的本质和规律。



智力与人脑有密切的关系,人脑蕴藏着巨大的智力潜能。形象地说,人脑犹如一座蕴藏着无穷宝藏的矿山,只有付出辛勤的劳动去挖掘和开采,闪耀着人类智慧之光的宝藏才能无穷无尽地被开采出来。

#### 四、影响智力发展的因素

人的智力发展受到多种因素的影响和制约,归纳起来可以分为以下两类:

##### (一) 遗传因素

遗传方面的因素主要是指遗传素质,也就是说从父母那里得到的生物状态和解剖生理特征。遗传素质是智力发展的生物前提,是制约和影响智力发展的重要因素。没有正常人的先天素质,就没有智力,更谈不上智力发展。

但是,我们不能片面夸大遗传素质在智力发展中的作用。大量调查表明,除极少数人在遗传素质方面有着严重缺陷外,绝大多数人的智力水平在遗传方面并未存在多大的差异。少数学生将自己不理解所学的知识不理解,记不住,学习成绩不断下降的现象归咎于自己天分低,天生脑子笨,久而久之,就产生了自卑感,丧失了学习的信心和勇气。其实只要对自己的学习进行一番认真的思考和总结,不难找到学习状况不佳的原因:或者是学习方法不对头,或者是学习基础太差,或者是主观努力不够等等,总之绝不是因为天生脑子笨。

##### (二) 环境因素

所谓环境方面的原因,主要是社会环境的影响和学校大环境教育的作用。

人总是生活在一定的环境中,并受到环境的影响,人的智力是在一定的环境和教育的影响下,通过自己的时间活动发展起来的。这里所说的“环境”包括自然环境和社会环境,相较而言,社会环境对智力发展的影响更大。

概括地说,社会环境对人的智力发展的影响,主要体现在它可以把遗传素质为智力发展提供的可能性在一定程度上转化为现实。社会环境又可以分为宏观和微观两种:宏观环境是指人生活的历史时代、社会制度、生产力发展状况以及社会科学、文化发展水平等等。微观环境包括家庭、亲戚朋友、居住条件等等。微观环境对智力发展的影响不容忽视,其中家庭教育,特别是家庭的早期智力开发,对智力发展的影响尤为突出。

在社会环境中,对于学生来说,学校是一种人为特设的环境。它根据一定的教育目的,通过严密的组织形式,运用科学的措施和方法,按照一定的程序,循序渐



进地对学生进行教育和影响,因而学校教育对学生的影响更加集中,同时也更加科学和更具针对性。

## 五、开发智力与智力的自我开发

所谓开发智力,就是指创造一切条件,运用一切时机,使人脑巨大的智力潜能最大限度地发掘和展现出来的过程。

学校是培养人才的专门场所,教师是培养人才的专职人员,在讲求素质教育的今天,越来越多的教师在向学生传授系统知识的同时,致力于学生智力的开发。从各个学科的一般教学过程来看,教师引导学生观察事物,鼓励学生通过思维与想象,理解教科书中的概念、公式、定理、法则等规律性知识,并通过复习与练习记忆知识和运用知识,从而达到分析问题、解决问题的目的。教师正是在这样连续不断的过程中促进学生智力发展的。此外,学校组织的丰富多彩的课外活动也同样促进着学生智力的发展。

但是,从内因和外因的哲学角度考虑,学校教育仅仅只是促进学生智力发展的外部因素,如果没有学生自身主动性和积极性的参与,那么学生仅仅处于被别人开发智力的被动地位,其智力发展将受到极大限制。因此,在智力开发中,学生要努力改变单纯依靠外部因素的被动局面,占据自我开发的主动地位,这样才能发挥学校教育为发展学生智力创造的各种有利条件,才能使潜在的智力最大限度地发展起来。

## 六、智力与知识

智力与知识有着密切的关系,但二者是两个概念,并不等同,也不能混同。那种认为掌握了知识,智力就自然而然发展起来了,或者知识越多,智力发展水平就越高的想法是错误的,这样的认识既不科学也不利于智力的自我开发。

智力与知识相互区别:智力是人们认识世界和改造世界的本领,是人们掌握知识的条件和武器,构成智力的各种基本因素,如观察力、记忆力和思维想象力均属于心理活动的范畴;而知识则是人们对客观世界的认识,是客观事物的属性、本质及规律在人脑中的反映。学生在各科教学中学习的内容,无论是语言文字、历史事件、资料数据,还是公式、法则、定理等,都是人类长期实践的认识结果,是反映客观事物的知识,因此不能将智力与知识等同起来。智力与知识之间也有联系:智力是掌握知识的条件,知识是发展智力的基础。学生学习和掌握知识,建立在大脑活动的基础上,离不开认识能力;不具备一定的观察力、记忆力、思维力和想象力,人连最简单的知识都无法掌握。但同时,智力发展又离不开知识,知识是人类实践



经验的总结,是人类认识的结晶,智力总是在认识和掌握知识的过程中发展的。一般来说,智力的发展要以掌握知识为中介。因此,学生要发展智力,必须认真地刻苦地学习,努力扩大知识面,不断充实头脑。

知识的掌握虽然是智力发展的基础,但是,并不是所有的知识都能促进学生智力的发展,那些支离破碎的、靠死记硬背塞进头脑的知识,不仅不能增进智力的发展,还会妨碍这一过程。在掌握知识的过程中能否发展智力,完全取决于怎样学习。在强烈求知欲望的驱使下,认真仔细地观察,积极主动地思考,通过想象把抽象的知识具体化、形象化,从而真正地理解知识,并在练习和其他实践活动中,举一反三地灵活运用所学知识,这样学习和掌握知识,必然会促进智力的发展;反之则会影响智力的发展。学生在学习中如果不注重知识的理解,忽视学习过程和学习方法,懒于动脑,智力就不会得到训练和发展。因此,在现实生活中我们常常可以看到这样的现象一些学生在小学单靠机械式的记忆能够取得好的成绩,但升入初中以后,随着学习内容的不断加深和知识量的增加,渐渐无法适应学习要求,学习成绩下降得很快;而智力较好的学生,学习潜力大,后劲足,进入中学后学习成绩不降反升。

知识经验会随着年龄的增长而不断丰富,但智力发展却并非如此。智力发展曲线显示:在少年时期智力呈直线上升趋势,青年期达到顶点,高峰平稳地保持一段时期以后,会随着年龄的增长而下降,表现为一种衰退趋势。

总的来说,发展智力和掌握知识互为条件,相辅相成。在掌握知识和发展智力的学习过程中,要注意以下几点:一是重视知识的学习和掌握,在理解的基础上,尽可能地广泛涉猎,不断丰富头脑。二是要重视智力的开发,要善于思考,勤于思考,提高掌握知识的效率,增进社会实践的适应性和创造性,把学习和思考有机结合起来。三是把握住课堂以外的学习机会,拓宽活动领域,在各种有益的活动中开拓视野,在无限广阔的认识范围内积累知识,发展智慧。

## 第二节 感觉、知觉、记忆对学习成绩的影响

### 一、感觉对学习成绩的影响

人的感觉是通过感受性来衡量的。感受性是指人的感觉能力。在不同的环境中,人们的感受性是不相同的,它遵循着以下两条规律并对学生的学习成绩产生影响。

#### (一) 感觉适应

感觉适应即人的感觉器官受到刺激的持续作用而发生变化的现象。例如,在看



完电影走出影院时,如果外面光线很强,我们就会感到很刺眼,但过几分钟,眼睛就适应了。不但视觉如此,各种感觉都有适应现象,只是适应的程度和过程不同而已。在学习过程中,也会发生这样的适应现象:学习之初,视觉对文字刺激的适应有助于我们很快地投入学习,但如果长时间不变换学习的内容或学习手段,就会引起感受性下降的消极适应现象,从而影响我们对学习内容的感觉效果。

## (二) 感觉对比

感觉对比是指两种不同的刺激作用于某一特定的感受器而使感受性发生变化的现象。感觉对比又分同时对比和继时对比两种。几个刺激物同时作用于同一感受器时产生同时对比现象。例如,把一个灰色的小方块放在白色的背景上,小方块看起来就显得暗些;而把它放在黑色背景上,看起来就显得明亮些。刺激先后作用于同一感受器时产生继时对比现象。这种感觉对比在学习过程中表现为,如果先后的学习在内容上和形式上差别都比较明显,我们的感觉能力就会提高;相反,如果先后的学习在内容上和形式上都比较接近,那么,我们的感受能力相应的就会有所下降,从而影响学习的效果。因此,适当适时地变换学习内容和方式,是提高我们学习效果的第一步。

## 二、知觉对学习成绩的影响

### (一) 知觉的特性

作为对事物整体属性进行反映的知觉,其本身具有以下几个特点:

(1) 知觉具有选择性。作用于我们感官的外界事物是纷繁多样的,我们总是清晰地反映其中一部分,比较模糊地反映其余部分,而不是对它们都清晰地加以感知并作出反应,这种特性称为知觉的选择性。

(2) 知觉具有理解性。在感知当前的事物时,人总是根据以往的知识经验来加以理解,这种特性称为知觉的理解性。

(3) 知觉具有整体性。这是指知觉总是把事物作为统一的整体加以反映的特性。

(4) 知觉具有恒常性。当知觉的物理条件在一定范围内改变的时候,知觉的映象仍然保持相对不变,这种特性称为知觉的恒常性。例如,一个凳子如从正上方看,则只能看到一块正方形的木板;如果从正前方看,却只能看到两条腿;但在我们头脑中,凳子还是凳子,它既不是一块木板,也不只有两条腿。

### (二) 学习中如何利用知觉的特性

#### 1. 突出知觉的对象

我们知道,知觉的选择性,决定了我们清晰感知什么样的事物。在学习过程中,



这会影响到我们能否对所学的重点、难点加以明晰的感知。要增加对这些问题的知觉,就必须突出这些知觉的对象。具体来说有以下几种方法:一是增加对象的活动性。在固定不变的背景上运动的事物易于成为知觉的对象。因此,在学习过程中,我们最好能利用一些现代化手段,如活动卡片、活动画片以及幻灯、录像等,把死的知识转化成有声有色的、不断变化的形式,来提高我们对这些问题的知觉。二是增加对象与背景的差别。实验证明,对象和背景的差别越大,对象越易从背景中突出出来,也就越容易为人所知觉。因此,在学习过程中,我们要灵活运用圈圈点点以及各种自己独创的符号,把要感知的重点、难点从整个学习内容中突出出来,以增加我们对它们的感知,提高学习的效率。

### 2. 增强对感知对象的理解

理解在知觉中起着很重要的作用,它既可以提高知觉的速度,也可以使知觉更加深刻和准确,而要达到这一目的,丰富的知识经验,是必不可少的条件。要丰富自己的知识经验,只有多闻多见,这既要靠我们广泛的阅读,更要靠我们对大自然及人类社会的广泛接触和深刻体会。勇敢地面对生活、走向生活、拥抱生活,这是丰富自己知识经验的最好方法。

### 3. 避免错觉造成的影响

错觉是人对外界事物不正确的知觉。在学习上,错觉表现为对学习内容的错误感知或理解。例如,两个重量不同的物体,如果让它们在同一高度上自由下落,哪一个会更先到达地面呢?对于这个问题,人们往往以为重的事物会先落地,而实际上,这是一种错觉。形成错觉的因素很多,既有先前经验的影响,也与情绪和知觉对象所处的客观环境的变化有关。所谓“度日如年”的时间错觉,就是由于我们焦躁的情绪所致;而早晨的太阳大还是中午的太阳大这一难倒“圣人”的问题,则是由于太阳的客观条件的变化造成的错觉所引出的。因此,为了正确感知和理解学习内容,要尽量避免错觉造成的影响。

## 三、记忆对学习的影响

记忆是一个人所经历过的事物在人脑中的反映,是人脑积累经验的功能表现。记忆是一个复杂的过程,包括识记、保持、重现三个基本环节。这三者之间是彼此密切联系的统一完整过程,识记是获得事物的映象并成为经验的过程。它是记忆的第一步。保持是过去经历过的事物映象在头脑中得到巩固的过程。重现是对不在眼前的过去经历过的事物在脑中重新出现映象的过程。

如果说良好的感知是我们走向成功的第一步,那么,从学习的过程来看,良好的记忆能力就意味着我们的成功。记忆,是过去经历过的事物在我们头脑中的反映。



这种过去的经历，既可以是我们感知过的事物、思考过的问题、体验过的情绪，也可以是我们采取过的具体行动。记忆是一种心理过程。记忆实质上就是先“记”后“忆”的过程，它包括识记、保持、回忆或再认三个基本的环节。根据信息加工的观点，如果把人脑看做是一台高效能的大型电子计算机组的话，人的记忆也可以说是一个信息输入、编码、储存和提取的过程。做好了记忆这一环节，将大大提高学习的质量和效率。

## （一）记忆的分类

根据记忆的内容，我们可以把记忆分为四种：

（1）形象记忆。以感知过的事物的具体形象为内容的记忆，称为形象记忆。这些具体形象可以是视觉形象，也可以是听觉的、触觉的或味觉的形象。比如说当我们回忆起一部动人的电影时，不仅一幅幅动人的画面会浮现于我们眼前，电影中的音乐也会在我们耳边回荡。这种反映在头脑中的过去经历的事物形象，叫做记忆表象，它为人们的想象提供了素材。

（2）情绪记忆。以体验过的某种情绪为内容的记忆，称为情绪记忆。

（3）语词逻辑记忆。对概念、公式、规律等逻辑思维过程的记忆，称语词逻辑记忆。它所保持的过去经验，不是具体形象，而是事物的意义或本质。

（4）运动记忆。以过去做过的运动或动作为内容的记忆，称为运动记忆。例如，学会骑自行车后，即便很长时间不骑，但当我们再骑时，仍能自如地操作，这就是运动记忆。

根据记忆的持续时间和工作方式，可以把记忆分为三种：

### 1. 瞬时记忆

也叫感觉储存，即当刺激停止后，信息在感觉中的保持最多不超过2秒钟的记忆。例如，电影中的动作本来是间断的，却给人一种连续的感觉，这就是瞬时记忆的结果。由于前一个动作在我们头脑中还没有消失，后一个动作已经出现了，所以动作看上去是连续的。瞬时记忆的内容，如果不加以注意，很快就会消失；如果受到注意，就转入短时记忆。

### 2. 短时记忆

不超过1分钟的记忆，叫短时记忆。例如：记电话时从号码簿上查到电话号码，电话还没通完，号码就已经记不起来了。短时记忆所能记住的内容（或称短时记忆的容量）为“ $7 \pm 2$ ”。这就是说，短时记忆的容量有时为5，最多不超过9，大都在7左右。这些内容不仅仅指简单的数学数字，也包括信息的“组块”或单元。如“906547682315”这一串数字，读完后如果立即回忆，那必定难以进行，因为其数字个数超过了短时记忆的容量。但如果我们把它断开来，读作“9065—4768—2315”，



回忆起来就比较容易，因为它只包括了三个信息“组块”。这对我们阅读和学习英语听力都很有启示，在阅读或听外语时，如果能以语意为信息单位，就可提高我们读和听的速度以及记忆效果，也便于对内容的理解。短时记忆都是可以意识到的，当短时记忆的内容得到复述，就转入长时记忆。

### 3. 长时记忆

信息保持超过1分钟，直至几年甚或更长时间的记忆，就是长时记忆。长时记忆中的内容，并不是时时刻刻都能够意识到的，只有当这些内容从长时记忆中回收到短时记忆时，才能被意识到，或者说回忆起来。这是因为我们对过去事物的回忆，都是以短时记忆的形式出现的。长时记忆的容量，如果有足够的复习，从理论上讲，是没有界限的。另外，长时记忆的内容，有时可能受到干扰，想不起来，但以后还能恢复；但短时记忆中的信息一旦受到干扰，也就消失了。

## （二）影响记忆的主要因素

（1）目的或任务。一般来说，目的和任务越明确，记忆的效果也就越好。

（2）态度。对所记忆的对象保持积极的态度有利于记忆结果的保持，注意力集中是积极态度的主要表现。注意力集中时，大脑皮层的相应区域会形成优势兴奋中心，有利于对信息的接收、加工和贮存。

（3）理解。理解意味着已经掌握了材料的内在联系，因而在理解基础上的记忆一般比机械记忆效果要好。

（4）记忆方法。掌握良好的记忆方法，有助于记忆效果的提高。

## （三）如何培养记忆力

记忆力需要学生有意识地去培养，在学习中应注意以下几个方面：

### 1. 学生应明确记忆的目的性

拥有明确的目的，知道需要记些什么，记忆才有效果。当然，明确了记忆的目的后还需要作出一定的意志努力，要集中精力去进行记忆，因为只有聚精会神地学习，记忆才会有良好的效果。

### 2. 学生在学习中应加深对材料的理解

只有在理解的基础上，才能提高记忆的效果。在学习上要克服那种“死记硬背”的学习方式，注意把听、说、读、写相结合，这样才能得到理想的记忆效果。

### 3. 学生应了解遗忘的规律，掌握正确的学习方法

复习在学习是一个很重要的环节，它是增强记忆，克服遗忘，提高记忆效果的有效手段。