

出类拔萃书系

聪明过人

CongMingGuoRen

熊宗谊 编著

智商

心理发展中的遗传和环境

智商与人格何为重

别做黄昏时刻的蝙蝠

心理健康教育试验大纲



中国青年出版社

出类拔萃书系

聪明过人

CongMingGuoRen

熊宗谊 编著

智商
心理发展中的遗传和环境
智商与人格何为重
别做黄昏时刻的蝙蝠
心理健康教育试验大纲



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明过人/高玉祥编著. —北京: 中国青年出版社, 2003

(出类拔萃书系)

ISBN 7-5006-5042-6

I. 聪... II. 高... III. 个人—修养—青年读物

IV. B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 105353 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: [www. cyp. com. cn](http://www.cyp.com.cn)

编辑部电话: (010) 64033813 发行部电话: (010) 64010813

天利华印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 5.75 印张 2 插页 126 千字

2003 年 1 月北京第 1 版 2003 年 1 月河北第 1 次印刷

印数: 1—8,000 册 定价: 11.00 元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010)64033570

雄狮书店: (010)84039659

目 录

第一篇 关注智力	(1)
敞开观察的大门	(3)
依据记忆法则学习	(7)
展开想像的翅膀	(12)
学会思考	(16)
创造性地解决问题	(22)
知识和智力	(29)
心理发展中的遗传和环境	(33)
超常儿童	(36)
智商	(39)
第二篇 关注非智力因素	(45)
智力因素、非智力因素与成才	(47)
情商也是个人的资产	(51)
智商与人格何为重	(56)
成功的先导——兴趣	(60)

是动机不是梦境	(63)
理想与现实	(66)
别做黄昏时刻的蝙蝠	(70)
终生不释手的笔	(73)
采过许多花,才能酿出蜜	(75)
为精神生活奋斗的孙子	(79)
白发才知智叟呆	(81)
志在必得	(84)
习惯成自然	(89)
特质及其测定	(92)
创造性人格的测定	(101)
 第三篇 关注心理健康	 (111)
心理健康的科学内涵	(113)
心理健康的标准	(116)
心理健康和生理疾病	(120)
制怒	(123)
摆脱烦恼	(127)
科学地使用大脑	(130)
人格成熟测验	(134)
心理健康教育试验大纲	(142)

第一篇 关注智力



敞开观察的大门

人通过眼、耳、鼻、舌、身等器官感知世界、认识世界。人在感知觉过程中,并以感知觉为基础形成和发展起观察力。脱离感知觉,就谈不上观察力。一个感觉器官发生障碍,不能正常感知外部世界的人,观察力也不能得到正常的发展。一位美国心理学家曾作过“感觉遮断”实验。他用高额美元为奖赏,请几位心理学系学生呆在特制的实验室中,把各种感觉遮断。尽量隔绝被试者的视听、触等刺激。如让被试者戴上半透明的墨镜,使他们除了能看到散漫光线外,看不出任何形状的图形;让被试者戴上手套,四肢被包裹起来,尽量减少触觉刺激;同时将实验室的声音减少到最少或完全隔音;让被试躺在床上,尽量减少活动。结果被试者很少能忍耐三天,在无法忍受的情况下中止实验。虽有高额奖金为诱导,被试都未能在实验室呆下去,也未拿到奖金。实验者的报告是,超初产生幻觉,有闭锁恐怖症和极度警戒状态。对环境的兴趣完全消失,忐忑不安。

这个实验表明,没有感知觉,就不可能有观察或观察力。观察或观察力是在感知活动中形成的。但不能把任何感知觉都称之为观察。

下面一个实验是区别感知觉与观察或观察力的事例。主试设计一次时事讨论会。会议正在进行中,忽然闯进两个人,争夺

手中枪支,突然一声枪响,两个人又一起冲出门外。一切事情都发生在 20 秒钟之内。接着会议主持人,要求与会者,写下他们目击的经过。结果交上来的四十篇报告中,只有一篇,在主要事实上错误少于 20%;十四篇有 20% 至 40% 的错误;二十五篇则有 40% 以上错误;在半数以上的报告中,有 10% 或更多的细节是臆造的。

所以产生上面的情况,这是由于他进行一般的感知过程而没有进行观察或运用观察力。一般的感知过程不能成为观察或观察力。它所提供的知识往往是不完整的,模糊的,甚至是错误的。

从心理学角度说,观察力是一种有目的、有计划的、在思维积极参加的感知觉过程,它是逐渐形成的比较稳定的认识特点。

观察力是一切知识的门户,是智力结构中的重要成分。现代科学证明,人脑的知识,80% 是通过眼、耳的通道进入脑中的。一个人对周围事物“视而不见”、“听而不闻”,他的精神世界一定是很贫乏的,他的智力活动就会成为无源之水而断流。大量的事实证明,观察力是一个学者不可缺少的智力品质。一个人要想发展自己的智力,就必须敞开观察的大门,使进入头脑中的信息畅通无阻。英国的著名生物学家达尔文说:“我既没有突出的理解力,也没有过人的机智。只是在观察那些稍纵即逝的事物,并对其进行精细观察的能力上,我可在中人之上。”

我国明代著名医生和药物学家李时珍所著《本草纲目》,记载药物 1892 种,附方 11096 则,先后被译成英、法、俄、德、日、拉丁等十余种文字。他的惊人成就,主要的是他不辞辛苦、深入实际、有目的有计划地进行观察的结果。巴甫洛夫曾告诫学生,不学会观察,永远当不了科学家。

丹麦著名天文学家迪谷——一生善于观察,他创立了观察天象的方法,这对现代天文学的发展起了很大作用。

英国著名的细菌学者弗莱明也说过:我的惟一功劳是没有忽视观察。

在自然科学研究中需要在自然环境中或在实验室中,观察各种具体事物和各种自然现象的变化,以便认识它的外部形态,它的组成部分,它的特点。学习社会科学,就要到社会实践中,了解社会生活和各种社会现象,以便了解各阶层人物的外部特点、他们的性格、习性。在学生的学习活动中,仔细地观察 also 具有重要意义。通过观察,可以帮助获得大量丰富的感性材料,可以帮助那些不易理解的理论知识。通过实际观察,可以激发学习兴趣 and 求知欲望,调动学习积极性。

观察力不是与生俱来的,也不是不可以改变的,经过培养和训练,观察力是可以不断提高的。

如何培养观察力?

首先,确立具体的观察目的

目的性是观察力的显著特性。因此,为了培养自己的观察力,就必须明确观察的目的,目的越具体越好。目的明确,就可以把感知觉组织起来,有选择地感知某些对象,能够有条理地获得知识,否则,将会胡子眉毛一把抓,漫无边际的感知事物,将无所收获。

例如,在中学自然课教学中,组织学生观察“鱼”,就应该告诉学生,观察时注意它的身体形状,身体的表面覆盖着什么,背部、胸部、尾部长着什么。这样明确目的任务,才能在观察过程中,主动支配自己的知觉,把注意集中在观察“鱼”的身体结构的特点上。

对儿童观察力的培养,不能只靠教师给他们提出明确观察的目的任务,更主要的是在教师的引导下,不断启发他们善于独立地给自己提出观察的任务,从而激发他们的求知欲,遇事多问、多观察多思考的好习惯。

其次,培养观察的技巧和方法

在观察前要做好有关观察对象的知识准备,例如,观察小麦,在观察前就应该对有关小麦的知识,对小麦的形态、它的品种、生长规律等方面有所了解。在观察前,有关知识准备得越充分,对观察的对象感知越精确,收获越大。

注意观察技能和方法的培养。在观察过程中,很容易把注意力集中在新异的、有趣的事物上,而忘掉了观察的目的和任务。根据这个特点,观察前应该制定好观察计划,要把握住合理的观察程序。一般说,观察应该先由整体到部分,再由部分到整体。即先对整体对象有了初步的一般的认识,再分出对象的各个部分,并对这些部分进行细致的观察,进而了解各个部分之间的联系,把它们综合为一个整体,达到对观察对象的确切、细致、全面的认识。

再次,培养做观察记录和写报告的能力

在观察过程中记下观察中所得到的材料。

观察后整理记录,作出口头的或书面的总结。

其次,形成浓厚的观察兴趣,形成良好的观察习惯。

依据记忆法则学习

记忆力与智力是相辅相成的,记忆力强,有助于发展智力。想像、形成概念、判断、推理、解决问题等智力活动;学习任何学科;从事何种职业,都需要记忆提供所需资料。

大家都有记忆,然而,人们往往持有一种偏见,认为记忆力是一种天赋。有的好,有的差,这是不能改变的。这种看法是极端错误的。记忆力强还是差并不是天赋的。凡是心理健全者,只要掌握一点知识,学点方法,受点训练,就可以使记忆力大大提高。

一、识记

识记是记忆的第一步,识记的好坏直接影响再认和回忆。识记的效果受下列条件所制约。

1. 没有识记的愿望,也不需要意志努力的识记。在我们日常生活中,许多事物,特别是那些能激起强烈情感的事物,能使我们无意之中把它记住。比如,家乡的景物,有意识的故事情节,一个人没有及时营救落水者而被淹死,在开始接触这些事件时,并没有去记的意图,也没有经过任何的努力,但它却留下了印象,记住了它。成了我们记忆宝库中的组成部分,并经久不忘。学生接受教育的许多内容是在无意之中获得知识和接受良

好的品德教育。

在日常生活中,我们不光靠无意识记。有更多事物,人们虽有所经历,甚至经常接触。但对它们并没有留下什么印象;同时,通过无意识记获得的知识,总是片断的不成系统的。系统的知识,特别是系统的科学知识,绝不是在无意中自然形成的。它必须通过有意识记。

2. 要想记住一件事情,应该是有心人,即在识记之前有明确目的,为什么要记,记什么。目的不明确,要求不具体,从思想上对学习就不够重视,留下的印象就不深刻,不完整。

实验证明,在学习,中,识记的任务和要求,对提高记忆效果有很大影响。在甲乙两班学生的教学中,对乙班学生在教学前作了动员,明确今天的学习和以后学习的关系,并且要求他们一定要记住。从前后成绩对比,乙班比甲班有显著提高。

目的任务明确,识记效果就好,其原因在于它可以使学生产生积极态度,把全部精力集中到所要记忆的对象上,通过适当方法的选择,能分清主次,领会其中突出的东西。经验证明,注意集中,积极思考阅读两遍课文,比漫不经心地看十遍有益得多。

根据记忆这条规则,在学习中必须提出要求和任务。

3. 理解了再去记。

经验证明,凡是阐述事物的内在联系的东西,即有意义的材料,在识记时,又利用已有的知识的新材料之间找到联系,即理解了它,就很容易记,记了之后保持的时间也较久,而且能成为有用的东西。反之,我们还不理解它的意义就不容易记,即或记了也很容易忘掉。如果读一首 20 字的五言绝句,只要懂它的意义,三遍就可以记住了,但读 20 个毫无意义联系的字,可能读十遍也不能记住。

理解了再去记具有巨大的优越性,但不能完全否定机械识记的重要作用。根据科学材料的特点,有时熟记背诵也是必要的。例如在学习理科的概念、公式、法则、定律等,学习文科的历史年代、人名、歌词、外语的生词等,都应该逐句逐字去记。对于这些,如果不会背诵,专靠理解去记内容要点,学习的功夫就不够。“熟读唐诗三百首,不会作诗也会吟”这是古人的经验,可以借鉴。

机械识记并不完全排除理解。在记无明显意义联系的材料时,也要尽可能利用一些人为的意义联系来帮助识记。如记十月革命(1917年)、五四运动(1919年)、中国共产党诞生(1921年)这三件重大历史事件的日期,要找到了这三件历史事件的日期都是事隔两年,了解十月革命对后面两件大事的影响,五四运动在前,中国共产党的诞生在后,那么识记就变得容易了。

总之,我们不能把理解识记和机械识记绝对对立起来,也不能认为机械识记是低级的。尤其是在儿童期,他是机械识记的适宜期。在这个时期常常是依靠机械识记记住的东西,是终生不忘的。随着经验的积累,这些材料也参加到对事物的理解之中了。

二、和遗忘作斗争——正确地组织复习

所识记的东西没有得到保持就是遗忘。它表现为对所识记过的事物不能再认或回忆,也表现为错误的再认或回忆。既不能再认也不能回忆这是彻底的遗忘。依据对识记的东西能否再有恢复的可能,可以把遗忘分为临时性遗忘和永久性遗忘。

临时性遗忘是对识记过的事物一时不能回忆或再认,但在适宜条件下还能恢复,如“提笔忘字”,越急越写不出,停一会儿

不急了反而能写出。永久性遗忘是对识记过的东西,不经重新学习,已学习的东西绝不能再行恢复。

如何使所学的东西不忘或少忘,这就要掌握遗忘的规则,和遗忘作斗争。

1. 复习必须及时。

对所学知识在开始时遗忘得快,稍后遗忘就缓慢下来。根据遗忘先快后慢的规律,复习要赶到对上次阅读仍然有相当深刻印象时,多复习几次。预先防止遗忘,只要复习几次就可以巩固了,但要重新恢复遗忘了的东西就要费很大的力气。如建筑物,在没有破坏之前就加固,总比等它坍塌之后再重新修建容易得多。

2. 要分散复习。

有不少人在复习时贪多求快,复习内容过多,时间安排得过于集中。这样容易引起大脑神经细胞疲劳,产生保护性抑制,使学习效果降低。适当地分散复习,可以使神经细胞处在适度的兴奋状态,容易巩固神经联系的痕迹。

有的学生,在上课之后,马上用很多时间企图一次就把所学的材料记住,以后总也不闻不问;有的学生,课后不抓紧时间分散复习,等到学期结束时为了应付考试匆忙地来一次总复习。依据分散复习优于集中复习规则来看,以上两种方式都是不经济的,在实际上也不能获得良好成绩。学期考试前的总复习,只能作为全学期内系统复习全部链索中的一环。

3. 复习方式多样化,避免机械重复。

单调的机械重复最容易引起疲劳和厌烦情绪,从而降低学习效果。组织复习时,每次都应该在原有的材料基础上增添新的信息。虽然复习同样内容的材料,也要变换方式,如选择新的

事例,作图解,提出新的要求等。这样不但能够引起兴趣,激发学习积极性,也可以收到举一反三、触类旁通的效果。

为了激发积极性,在复习时,不但要看,要听,也要写,这些都会大大地改善学习效果。

4. 反复阅读和尝试回忆相结合。

利用反复阅读和尝试回忆相结合的方法对学习效果最好。越早开始回忆已学过的材料,则熟记得越成功。

三、善于利用追忆帮助“忆”

我们在回忆过去曾经发生过的事件或曾经记过的材料,遇到很大困难时,这就需要一定的努力才能回忆出来,这就是追忆。

追忆时要有明确回忆的任务和认识到它的意义,这可以使回忆正确而迅速地进行。随着任务的提出,可以明确要回忆什么和回忆的范围;任务也可以使回忆具有趋向性。例如,在回忆一个人的姓名时,往往在一个接近的,但是不正确名字反复出现的场合下,最后导致正确名字的出现;任务也可以使回忆处在准备状态,如回忆一个人的名字,仿佛就在“嘴边”,可是说不出来,但它已被部分地触发起来,处于半激动状态,假如有什么人把它向你模糊地说出,这个外加的助力,就足以把那个名字提高到清楚的意识之中,引起完全的回忆。

追忆是有步骤进行的开展的思维活动,它是借助一系列中介性联想实现的。在追忆时总要先想有关的经验,逐步接近要回忆的经验,最后恢复记不起的东西。回忆出所需要的答案之后,如果确信其正确性;回忆即告一段落;有时对其正确性有怀疑,需要核对、验证,才相信是正确的。

追忆的难易和过去建立联系的丰富性有关。联系越丰富，越系统化，追忆越容易，反之越困难。因为追忆要动员全部经验，好像把有关经验经过筛选才找到所需的经验。

在长时间把回忆集中在一种不是所需要回忆的内容上面，或是由于某种情绪状态，都能阻碍追忆。这是追忆中的干扰现象。如有的学生在考试前非常希望考好或惟恐考不好，引起情绪紧张，结果不能回忆出所需要的答案。这是由于紧张、急躁或缺乏信心等情绪干扰，使学生不能进行正常的回忆。如果发生了这种情况，就需要镇静，增强信心，实在想不出就不要硬想，暂时停止追忆，待紧张情绪消除后，再继续追忆，就可以容易收到效果。

善于追忆是一种重要的技能。一个人如果能在必要时，把所需要的知识回忆起来，他的知识才是有用的。追忆不仅可以使需要的知识回忆起来，也可以巩固所学过的知识，因此，必须培养追忆的能力。

展开想像的翅膀

通过对毛泽东的《沁园春·雪》的朗诵，在头脑中展现出一幅祖国冬天的景象：寒冰封地，大雪纷飞；绵延不断的山岭被雪覆盖着，雪中的群山，好似一条条银蛇在翩翩起舞；被白雪覆盖着的秦晋高原上的丘陵，从高处望去，好像银白色的象群在奔跳；