

何 克 / 编著

学校教育中的

XUEXIAOJIAOYUZHONGDEXINLIXUE

心理学

贵州人民出版社

何克/编著

学校教育中的

XUEXIAOJIAOYUZHONGDEXINLIXUE

心理学

贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校教育中的心理学 / 何克编著. — 贵阳: 贵州人民出版社, 2007. 2

ISBN 978-7-221-07657-1

I. 学… II. 何… III. 教育心理学—师范大学—教材
IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027484 号

书 名	学校教育中的心理学
作 者	贵州师范大学 何 克 编著
责任编辑	钱海峰
封面设计	陈艺芳
出版发行	贵州人民出版社
印 刷	贵阳科海印务有限公司
规 格	850 × 1168 毫米 1/16 22.75 印张 520 千字
版 次	2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 ~ 2000 册
书 号	ISBN 987-7-221-07657-1/G · 2509
定 价	35.00 元

学心理学,为今天的自己,为明天的学生

心理学是关于行为的科学:

心理学是研究行为规律的科学,

心理学是应用行为规律的科学;

学习心理学,我们能知道行为规律,

学习心理学,我们能应用行为规律。

读大学,学心理学,是你的智慧之旅:

这次旅行,老师是导游,教科书是旅行手册……

这次旅行,你将跨越心理学的万水千山……

这次旅行,能提升你描述、解释、预测和管理行为的能力……

这次旅行,能让聪明的你,更加聪明。

读大学,学心理学,为今天的自己:

因为不了解痛苦的规律,渴望摆脱痛苦的你,只能靠忍耐,

因为了解痛苦的规律,渴望摆脱痛苦的你,能够告别痛苦;

因为不了解快乐的规律,渴望获得快乐的你,只能靠等待,

因为了解快乐的规律,渴望获得快乐的你,能够感受快乐。

读大学,学心理学,为明天的学生:

因为不了解学生,渴望在教书育人中获得成就感的你,没有获得成就感——学生不看重你,家长不看重你,就连你自己也不看重你自己;

因为了解学生,渴望在教书育人中获得成就感的你,获得了成就感——学生喜欢你,家长感谢你,就连你自己也禁不住要喜欢你自己。

何克

2006年春

目 录

学心理学,为今天的自己,为明天的学生	(1)
第一章 为什么学习心理学	(1)
一 人的行为有规律可循	(1)
1. 经典故事	(1)
2. 心理实验	(7)
3. 校园生活场景	(12)
二 心理学是关于行为规律的科学	(14)
1. 心理学是研究行为规律的科学	(14)
2. 心理学是应用行为规律的科学	(18)
3. 专业简介	(21)
三 把握行为规律,实现学校教育目标	(24)
1. 学校有教育目标	(24)
2. 把握行为规律,实现学校教育目标	(34)
第二章 心理学的研究方法	(38)
一 科学研究的基本思路	(40)
1. 通过观察、归纳,找出事物的规律	(40)
2. 通过演绎,解释和预见事物的发生和发展	(41)
3. 非科学的方法	(42)
二 研究行为规律的基本方法	(45)
1. 观察法	(46)
2. 实验法	(51)
3. 心理测验	(60)
4. 访谈法	(62)

第三章 影响心理发展的因素	(67)
一 生物因素	(67)
1. 元素	(68)
2. 基因	(69)
3. 神经递质	(76)
4. 激素	(78)
5. 神经细胞	(80)
6. 大脑	(82)
7. 神经系统	(86)
8. 身体与行为	(90)
9. 性别	(91)
二 环境因素	(92)
1. 社会环境	(93)
2. 家庭环境	(98)
3. 校园环境	(101)
三 心理因素	(104)
1. 心理发展	(104)
2. 生活经历	(112)
3. 心理训练	(120)
第四章 感觉和知觉	(124)
一 感觉	(124)
1. 感觉的重要性	(124)
2. 感觉的多样性和适当刺激	(125)
3. 感觉系统的基本功能	(126)
4. 感觉的一般规律	(127)
二 知觉	(130)
1. 知觉的重要性	(130)
2. 知觉的特性	(130)
三 感知规律在学校教育中的应用	(137)
1. 制作和使用直观教具	(137)
2. 培养学生的观察力	(138)

第五章 注意	(141)
一 概述	(141)
1. 什么是注意?	(141)
2. 注意的分类	(142)
3. 注意的品质	(143)
二 注意规律在学校教育中的应用	(144)
1. 无意注意规律	(145)
2. 有意注意规律	(146)
三 注意缺陷或多动障碍	(146)
1. 临床表现	(147)
2. 原因与发展	(148)
3. 辅导	(150)
第六章 记忆	(153)
一 概述	(153)
1. 记忆的重要性	(153)
2. 什么是记忆?	(154)
3. 记忆的分类	(154)
4. 记忆的测量	(157)
二 记忆的过程	(158)
1. 识记	(158)
2. 保持与遗忘	(162)
3. 再认和重现	(164)
三 记忆规律在学校教育中的应用	(165)
1. 合理地组织识记	(165)
2. 有效地组织复述与复习	(167)
3. 指导学生合理地运用记忆技术和方法	(170)
第七章 思维·思维训练	(171)
一 概述	(171)
1. 思维的重要性	(171)
2. 思维的特征	(172)
3. 思维的品质	(175)
二 解题思维训练	(187)

1. 问题和问题解决	(187)
2. 程序训练	(188)
3. 方法训练	(190)
4. 在解题思维中训练解题思维	(190)
三 创新思维训练	(193)
1. 突破思维定势	(194)
2. 程序训练	(200)
3. 方法训练	(202)
4. 在创造思维中训练创造思维	(203)
第八章 学习·管理学习压力	(209)
一 学习理论	(209)
1. 联结学习理论	(209)
2. 认知学习理论	(216)
二 学习的分类	(218)
1. 加涅的学习分类	(218)
2. 布鲁姆的学习分类	(219)
3. 中国学者的学习分类	(219)
三 管理学习压力	(219)
1. 我们都有一道疲劳的坎	(220)
2. 学业竞争中的学生,可能遭遇疲劳	(221)
3. 疲劳的学生会“江河日下”	(223)
4. 帮助学生制订最佳的学习目标	(227)
第九章 情绪·管理情绪	(233)
一 影响情绪的因素	(234)
1. 生活、环境事件	(234)
2. 生物因素	(235)
3. 认知因素	(235)
二 管理我们的情绪	(236)
1. 情绪的利与弊	(237)
2. 管理我们的焦虑水平	(237)
3. 管理我们的恐惧水平	(247)
4. 悲剧人生,喜剧处理	(251)

5. 保持良好情绪的几种方法	(265)
6. 让自卑为生命加油	(266)
第十章 需要·动机·激励	(276)
一 需要·动机·行为	(276)
1. 生理的需要	(276)
2. 安全的需要	(277)
3. 爱与归属的需要	(277)
4. 尊重的需要	(284)
5. 自我实现的需要	(285)
二 激励	(287)
1. 至理名言	(287)
2. 人生典范	(288)
3. 体验激励	(292)
4. 心理训练	(293)
第十一章 人格·塑造健康人格	(295)
一 人格与行为	(295)
1. 行为·环境·人格	(295)
2. 人格 ABC	(297)
3. 形形色色的人	(307)
4. 变态人格	(319)
二 塑造健康人格	(328)
1. 培养责任感	(330)
2. 培养道德感	(336)
3. 培养意志力	(340)
4. 培养团队精神	(345)
参考文献	(355)

第一章 为什么学心理学?

本章主要观点:

1. 人的行为有规律可循
2. 心理学是研究和应用行为规律的科学
3. 学校有教育目标
4. 把握行为规律,有助于实现学校的教育目标

一 人的行为有规律可循

1. 经典故事

皮格马利翁效应

皮格马利翁是古希腊神话中的塞浦路斯国王,擅长雕刻。相传,他用象牙雕刻了一座他理想的少女像——他爱上了自己雕塑的少女像,天天与塑像相依,真诚地期望自己的爱能被接受。真挚的爱情和真切的期望感动了爱神阿芙狄罗忒,爱神赋予雕像以生命——雕像变成了真人,成了皮格马利翁的妻子。

行为规律:

说你行,你就行,不行也行;
说你不行,你就不行,行也不行。

“聪明”和“愚笨”

给两组参加实验的学生随机分配老鼠,告诉其中一组,他们的老鼠是“聪明”老鼠生的;告诉另一组,他

们的老鼠是“笨”老鼠生的。尽管两组老鼠之间并无区别,但学生却报告,“聪明”老鼠在迷宫成绩上显著优于“笨”老鼠。

行为规律:

认为老鼠笨的学生,总看到老鼠“笨”的一面;

认为老鼠聪明的学生,总看到老鼠“聪明”的一面。

最优秀的和最聪明的

1968年,哈佛大学的罗森塔尔博士在加州的一所学校做了一个实验。

新学年开始,罗森塔尔博士让校长把三位教师请进办公室,对他们说:“根据你们过去的教学表现,你们是本校最优秀的教师。因此,我们特意挑选了100名全校最聪明的学生,编成三个班,请你们来教。这些学生的智商比其他孩子都高,希望你们能让他们取得更好的成绩。”

三位老师都高兴地表示一定尽力。校长又叮嘱他们,对待这些孩子,要像平常一样,不要让这些孩子或孩子的家长知道他们是被特意选出来的,老师们都答应了。

一年之后,这三个班的学生成绩果然排在整个地区的前列。这时,校长告诉了老师们真相:这些学生并不是刻意选出来的最优秀的学生,只不过是随机抽调的最普通的学生。老师们没想到会是这样,都认为自己的教学水平确实高。这时校长又告诉了他们另一个真相,那就是,他们也不是被特意挑选出来的全校最优秀的教师,也是随机抽调的普通教师。

行为规律:

相信自己的教师,能超常发挥教学水平;

相信学生的教师,也能让学生超常发挥。

善意的谎言

高中毕业,看着自己的成绩单(语文95分,数理化不及格),他知道自己与大学无缘。

班主任老师看着他落寞的表情,对他说,老师学过麻衣相术,从他的面相看,如果努力,35岁后,他将在文学方面成大器。

多年后,他已成为全国小有名气的作家。他逢人便讲,老师的预言真灵。

一个冬天的傍晚,他打听到老师现在的住址,登门拜访。已是两鬓斑白的老师瞅着当年的学生,没有认出他是谁。他激动地对老师谈起了当年的那个预言,老师停顿了片刻,笑着说:“我会麻衣相术?呵呵,不会吧,我啥时学过那玩意儿?”

他走出老师的家门,泪水模糊了双眼。他知道,那是老师的一个善意的谎言,也正是因为这个善意的谎言,激励着他改变了自己的人生。

——王熙章《华夏时报》

行为规律:

恶意的谎言能害人;
善意的谎言能助人。

变 化

一位老师在幼儿园的黑板上画了一个圆,问:“小朋友们,你们想象一下,这个圆可能是什么?”结果在两分钟内,小朋友们说出了22个不同的答案。有的说,这是一个苹果;有的说,这是一个月亮;有的说,这是一个烧饼;有一个小朋友说,这是老师的大眼睛。

这位老师拿同样的实验到大学一年级去做。要大学生们想象一下黑板上的圆可能是什么。结果两分钟过去了,没有一个同学发言。老师没有办法,只好点名请班长带头发言。班长慢吞吞地站起来迟疑地说:“这——大概是个零吧?”这个实验非常简单,却非常能够说明问题。没有受过教育的小朋友在两分钟内说出了22种不同的答案,经过小学、初中、高中教育,经过高考选拔,一路过关斩将进入了大学的优秀学生,面对这么一个简单的问题,两分钟过去了,却没有人回答。被迫回答的班长还“大概”是个“零”吧。大学生真的全部都失去了想象力了吗?不是的,经过多年的教育,他们建立了一个信念:老师的任何问题都是有一个标准答案的,面对这样一个突如其来的问题,他们揣摩不出老师的标准答案是什么,所以就不敢贸然回答,不愿当众出丑。他们关心的不是我怎么看问题,我怎样想问题,而是老师怎样看问题,老师期待的答案是什么。在心理上,他们已经习惯了接受老师的答案,而不是向老师的答案提出挑战。

——袁振国《教育新理念》

行为规律:

随着年龄的变化,人的心理会发生变化;
随着经验的积累,人的心理会发生变化。

相同与不同

一位老师问高二的学生:“花儿为什么会开放?”

得到的是异口同声的回答:“因为天气暖和了。”

他问幼儿园的小朋友:“花儿为什么会开放?”

得到了几十种不同的答案。

有的孩子说:“花儿睡醒了,想出来看看太阳。”

有的孩子说:“花儿一伸懒腰,就把花朵顶开了。”

有的孩子说:“花儿想跟小朋友比一比,看哪一个穿的衣服更漂亮。”

有的孩子说:“花儿想看一看,有没有小朋友把它摘走。”

有的孩子说:“花儿也有耳朵,它想出来听听小朋友们在唱什么歌。”

行为规律:

知识随年龄而丰富,
想象力随年龄而枯竭。

卖糖的哲学

一个小孩到商店里买糖,总喜欢找同一个售货员。因为别的售货员都是先抓一大把,拿去称,再把多了的糖一颗一颗拿走。但那个比较可爱的售货员,则每次都抓得不足重量,然后再一颗一颗往上加。

行为规律:

同样的问题,
不同的行为方式,
导致不同的心理感受。

超限效应

马克·吐温到教堂听牧师演讲。最初,他觉得牧师讲得很好,让人感动,准备捐款。过了10分钟,牧师还没有讲完,他有些不耐烦了,决定只捐一些零钱。又过了10分钟,牧师还没有讲完,心烦的他决定一分钱也不捐。到牧师终于结束冗长的演讲,开始募捐时,由于气愤,马克·吐温不仅不捐钱,还从盘子里偷了2元钱。

行为规律:

量的积累会导致质的改变:
在教堂,因为重三遍四,善良的布道引发了不善良的偷盗;
在学校,因为重三遍四,教师的教学热情降低了学生的学习热情;
在家庭,因为重三遍四,父母的苦口婆心常常导致孩子的“逆反”。

四块糖果

陶行知在校园看到学生王友用泥块砸自己班上的同学,当即喝止了他,并令他放学后到校长室去。

无疑,陶行知是要好好教育这个“顽皮”的学生。那么他是如何教育的呢?

放学后,陶行知来到校长室,王友已经等在门口准备挨训了。一见面,陶行知却掏出一块糖果送给王友,并说:“这是奖给你的,因为你按时来到这里,而我却迟到了。”王友惊疑地接过糖果。随后,陶行知又掏出一块糖果放到他手里,说:“这第二块糖果也是奖给你的,因为当我不让你再打人时,你立即就住手了,这

说明你很尊重我,我应该奖你。”王友更惊疑了,他眼睛睁得大大的。陶行知又掏出第三块糖果塞到王友手里,说:“我调查过了,你用泥块砸那些男生,是因为他们不守游戏规则,欺负女生;你砸他们,说明你很正直善良,且有批评不良行为的勇气,应该奖励你啊!”王友感动极了,他流着眼泪后悔地喊道:“陶……陶校长你打我两下吧!我砸的不是坏人,而是自己的同学啊……”陶行知满意地笑了,他随即掏出第四块糖果递给王友,说:“为你正确地认识错误,我再奖给你一块糖果,只可惜我只有这一块糖果了。我的糖果没有了,我看我们的谈话也该结束了吧!”说完,就走出了校长室。

——节选自《教师博览·百期精华》

一位母亲与家长会

第一次参加家长会,幼儿园的老师说:“你的儿子有多动症,在板凳上连三分钟都坐不了,你最好带他去医院看一看。”

回家的路上,儿子问她,老师都说了些什么?她鼻子一酸,差点流下泪来。因为全班30位小朋友,惟他表现最差;惟有对他,老师表现出不屑一顾。然而,她还是告诉了她的儿子。

“老师表扬你了,说宝宝原来在板凳上坐不了一分钟,现在能坐三分钟了。其他的妈妈都非常羡慕妈妈,因为全班只有宝宝进步了。”

那天晚上,她儿子破天荒地吃了两碗米饭,并且没有让她喂。

儿子上小学了。家长会上,老师说:“全班50名同学,这次数学考试,你儿子排第49名。我们怀疑他智力上有些障碍,你最好能带他去医院查一查。”

回去的路上,她流下了泪。然而,当她回到家里,却对坐在桌前的儿子说:“老师对你充满信心。他说了,你并不是一个笨孩子,只要能细心些,会超过你的同桌,这次你的同桌排在第21名。”

说这些话时,她发现,儿子暗淡的眼神一下子充满了光,沮丧的脸也一下子舒展开来。她甚至发现,儿子温顺得让她吃惊,好像长大了许多。第二天上学时,去得比平时都要早。

孩子上了初中,又一次家长会。她坐在儿子的座位上,等着老师点她儿子名字,因为每次家长会,她儿子的名字在差生的行列中总是被点到。然而,这次却出乎她的预料,直到结束,都没听到。临别,去问老师,老师告诉她:“按你儿子现在的成绩,考重点高中有点危险。”

她怀着惊喜的心情走出校门,此时她发现儿子在等她。路上她扶着儿子的肩膀,心里有一种说不出的甜蜜,她告诉儿子:“班主任对你非常满意,他说了,只要你努力,很有希望考上重点高中。”

高中毕业了。一个第一批大学录取通知书下达的日子。学校打电话让她儿子到学校去一趟。她有一种预感,她儿子被清华录取了,因为在报考时,她给儿子说过,她相信他能考取这所学校。

她儿子从学校回来,把一封印有清华大学招生办公室的特快专递交到她的手里,突然转身跑到自己房里大哭起来。边哭边说:“妈妈,我一直都知道我不是个聪明的孩子,是您……”

这时,她悲喜交加,再也按捺不住十几年来凝聚在心中的泪水,任它打在手上的信封上。

——刘燕敏《杂文报》2001-11-06

行为规律:

用“食指”教育孩子,会把孩子引向黑暗,
用“大拇指”教育孩子,能把孩子引向光明。

不笨的小星

老师是辛勤的园丁,希望自己栽培的每一棵树苗都能茁壮地成长。在实际的教学工作中,因为方法不同,有的老师心想事成,师生欢喜;有的则适得其反,两家不愿。

小星的成绩不好,就像一棵长得慢的树苗。刚开始,着急的老师还有一点耐性,还能叮嘱他要好好学习,甚至为他“开小灶”。不久,由于“恨铁不成钢”,着急的老师开始骂他“太笨”,或“敲”他一下。老师的做法,让小星紧张、害怕、没有自信,学习成绩更是一路下滑。再往后,老师对小星一脸冰霜,不愿多看他一眼,不愿对他多说一句话;告诫成绩好的同学一定要远离小星,否则“近朱者赤,近墨者黑”;三天二头请小星的家长到校,不仅要骂小星“太笨”,还要严厉地训斥家长“教子无方”……回到家,父母又打又骂;父母的举止,不仅是对小星失望,还要顺便发泄对老师育人无方的愤怒。感受不到欢乐,心里只有紧张、害怕、忧伤和苦闷,在这种情绪状态下,小星不可能搞好学习,成绩自然是继续下滑——不明原因的老师和家长,都认为小星“太笨”,根本就不是读书的材料。

一个偶然的原因,小星他们这个班,换了一位经验丰富的老师。

这位经验丰富的老师坚信:“没有教不好的学生,只有教得不好的老师;今天学不好的学生明天一定会学好;一切问题的关键在于,老师要用对学生的信心唤起学生的自信——因为自信,丑小鸭也能变成白天鹅!”

在老师的眼睛里,能够坚持上学的小星应该受到小组表扬;进一步,能够坚持交作业的小星应该受到全班表扬;再进一步,能够做对一道题的小星应该受到专门表扬;更进一步……在老师的眼里,小星是一个聪明的学生,一个努力的学生,一个不断进步的学生……在小星的眼里和心里,老师的目光,充满了鼓励、温暖和慈祥……老师的每一次表扬,都让小星感受到醉人的喜悦,为了再次感受到这种久违的喜悦,小星继续地努力着,随着一点一点地进步,小星慢慢地告别了紧张、害怕、忧伤和苦闷,逐渐成为一个自信、聪明、成绩优秀的学生……面对小星的进步,先前那位着急的老师吃惊,小星的父母吃惊,就连小星自己都吃惊!

每一台使用中的电脑,都蕴藏着潜能。

电脑的潜能,是电脑具有的、还没有被使用的功能。

电脑的潜能,蕴藏在硬件里,蕴藏在软件里……

每一台使用中的电脑,或多或少,都有闲置着的潜能:

在初学者的手中,闲置的潜能,可能是90%,或者更多;

在“发烧友”的手中,闲置的潜能,可能是30%,或者更少。

每个孩子都蕴藏着潜能。

孩子的潜能,是孩子具有的、还没有表达出来的能力。

孩子的潜能,蕴藏在基因里,蕴藏在身体里,蕴藏在心里……

每一个孩子,或多或少,都有闲置着的潜能:

教育无方,闲置的潜能,可能是 90%,或者更多;

教育得法,闲置的潜能,可能是 30%,或者更少。

智慧是燃料,信心是火花。

没有信心的火花,智慧的燃料再多,也不能燃烧。

我们都有被人批评的经历,批评动摇了我们的信心,因为没有信心,鸡毛蒜皮的小事,让我们感到泰山压顶。

我们都有被人鼓励的经历,鼓励增加了我们的信心,因为有了信心,原本觉得艰难的事情变得不那么艰难。

2. 心理实验

青蛙实验

有人用青蛙做实验:他们把一只青蛙冷不防丢进滚烫的油锅里,在那千钧一发的生死关头,青蛙用尽全力,一下就跃出了那势必使它葬身的滚烫的油锅,跳到锅外的地面上,安全逃生!

半小时后,他们使用同样的锅,在锅里放满冷水,然后把那只死里逃生的青蛙放到锅里,接着用炭火慢慢烘烤锅底。青蛙悠然地在水中享受“温暖”,等它感觉到热度已经熬不住,必须奋力逃命时,却为时已晚,欲跃乏力。青蛙全身瘫痪,终于葬身在热锅里。

行为规律:

面对缓慢渐进的危机,我们常常无动于衷;

面对突然降临的危机,我们或许能爆发出想象不到的潜能。

羊羔实验

把一胎所生的两只羊羔置于不同的环境:一只羊羔随着羊群在水草丰美的草地上快乐地生活;另一只羊羔被拴在柱子上,离羊羔几米远的地方再拴一只狼——尽管狼吃不到羊羔,羊羔却要面对那只威胁着自己的狼……在极度惊恐的状态下,羊羔根本吃不下东西,不久就因恐慌而死去。

行为规律:

狼能咬死羊羔,

也能吓死羊羔。

延迟满足

讲台上,研究人员拿出好吃的糖果,告诉4岁的孩子们:现在上来拿,只能拿1颗;等10分钟后上来拿,就能拿2颗;等20分钟后上来拿,就能拿到3颗。有的孩子急不可待,走上讲台拿了1颗糖并马上吃掉;另一些孩子则耐住性子,或闭上眼睛,或头枕双臂做睡觉状,或自言自语,或唱歌……以各种方式转移注意,消磨时光。跟踪观察以后的成长发现:那些拿到3颗糖的孩子,能较好的管理自己,学业和事业表现突出;那些只拿到1颗糖的孩子,自我管理较差,学业和事业表现一般。

行为规律:

表现优秀的学生,有表现优秀的理由;

表现一般的学生,有表现一般的原因。

破窗理论

如果有人打破了一个建筑物的窗户玻璃,而这扇窗户又得不到及时的修理,别人就可能受到某些暗示性的纵容去打烂更多的窗户玻璃——在公众麻木不仁的氛围中,一些不良风气、违规行为就会滋生、蔓延甚至泛滥。

阅读“破窗理论”;

联系我们身边的大事小事;

讨论与分享……

冷 漠

为幼猴设计五种人造母猴,观察“母亲”的拒绝会在幼猴的身上引起怎样的反应:第一种偶尔用压缩空气吹幼猴;第二种会猛烈晃动,致使幼猴无法爬到母亲身上;第三种装有弹簧,能将幼猴弹开;而第四种“母亲”的身上居然布满了铁钉。但这四种“母亲”都未能将幼猴从它的“母亲”身边赶开,惟独第五种体内灌有冰水的母猴使幼猴躲在墙角,并永久地拒绝了母亲。

阅读实验报告;

思考“冷漠”的作用;

讨论与分享……