



教师不可不知的心理学

唐全腾 ■ 著

不懂心理学的教师不是好教师。

学生想认真学习，教师想尽力帮助学生学习，家长永远想给孩子最好的，校长、主任也绝对希望学校的教学能够蒸蒸日上，推动教改的专家学者们更是希望能建立一个完善的教育制度。问题是，我们如何确定我们正在做的事情是对的呢？直觉上，我们都以为我们是对的，但心理学却告诉我们：人们的想法往往隐藏着许多盲点。看了这本书，相信你会有机会挑战你自己的直觉。

G44/22

2008



教师不可不知的心理学

唐全腾 ■ 著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师不可不知的心理学/唐全腾著. —上海:华东师范大学出版社,2008
(创智学习)
ISBN 978-7-5617-5958-5

I. 教… II. 唐… III. 教育心理学 IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 040249 号

本书系经台湾心理出版社股份有限公司同意授权,华东师范大学出版社独家出版中文简体字版在大陆地区发行。

上海市版权局著作权合同登记 图字:09-2008-055 号

创智学习

教师不可不知的心理学

著 者 唐全腾
责任编辑 徐先金
审读编辑 冯 奕
责任校对 侯俊华
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537(兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 12
字 数 162 千字
版 次 2008 年 7 月第 1 版
印 次 2008 年 7 月第 1 次
印 数 8000
书 号 ISBN 978-7-5617-5958-5/G·3450
定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

推荐序

全腾是今年系上在职进修硕士专班的新同学之一,这个进修专班是本系提供从事教育、心理、咨询辅导、医疗或社会工作等相关现职工作者,一个进修教育心理与咨询领域硕士学位的管道。在新生入学的第一天上课时,我都会照往例先行了解班上同学们白天的职业工作性质,以及以前大学时候相关课程的修习状况,以便适度调整课程的教学方式,让同学的学习发挥最大的效益。不出意料之外,班上同学有八成以上是国中小的现职教师,但其中最令人印象深刻的就是全腾的自我介绍了。一位国中的理化老师怎会想来进修心理与咨询领域的硕士学位?难道是盲目地冲着目前很有人气指数的“咨询心理师”证照报考资格而来?我的心中不免在第一时间产生这样的问号。

经过全腾的说明与分享,我才了解全腾教国中理化十二三年了,突然发现自己的化学专业知识似乎已经退化到“中学补习班”的程度,这个发现让他忧心是否还是一位称职的老师,因而兴起了进修的念头。由于对考化学研究所不具信心,而选择报考教育研究所,却在准备的过程中被心理学的行为科学探究强力吸引,最后决定报考心理咨询与辅导研究所,成为本系的在职进修伙伴。这样背景经历的学生对我们来说的确很特别,加上全腾对该班级的互动模式不吝主动提供看法与提议,带动同学的参与力;以及日后对课程所产生的疑惑都会即时以 mail 提问与讨论,让人感佩他对所处情境的投入。

不过,当一个月后全腾拿着这份《教师不可不知的心理学》的稿件出现,请我为这本书写序时,我当下愕然,心想:“一位国中理化老师,写一本心理学的书……可以吗?”心里一连串的疑惑与不安,却又不肯断然拒绝,怕因自己的冲

动而伤害了一位向学学生的心。经过恳谈,知道全腾热爱写作,也曾经出版过一些作品,让我稍微安心些,加上当时认为时限还很宽裕,于是接受了这个写序的邀请。

初期的不安,让我下意识地以忙碌来刻意避免阅读此一稿件,也的确因此忘记此事一段时间。随着约定日期的逼近,我不得不开始正视这个承诺,却也因为自己的不安,使得每次阅读几页,就搁置一段时间,阅读几页,又搁置了。就这样,在不安、履行承诺、后悔承诺与延迟歉咎的循环冲突与拉扯中,让我有了一次好好检视自己状态的机会。

用心阅读一本书那么难吗?当然不难。难的是我已经先入为主地被全腾的非心理学专业背景框住了,限制了我心的视野,所以下意识地认为这篇文章一定会有不顺畅的地方,一定会有不符逻辑的地方,一定会有误导一般大众的地方。一股担心成为背书工具的心,遮蔽了我阅读的意愿,所以难以用心。

为一本书写推荐序那么难吗?其实不难。难的是我怕有负全腾的邀请(里面包含的是他对我的重视与信赖);或者我也怕推荐错误,有损自己的专业形象。这些害怕与担心,使我迟迟无法下笔,纵使已经有好几个版本的序言在心中翻搅好几回,我还是无法真正完成。

神奇的是,当自己愿意去面对这些困难、这些不安、这些担心与害怕之后,心境清明了,也能在阅读中真心感受全腾对这个社会与周遭环境的细致观察与分析、对目前校园与教育乱象的担忧与不落人后的正义感,以及试图以心理学领域中经过客观检验的行为科学现象与效应(即“人”的本质)的角度来引领、冲破校园与教育问题的迷思。

特别的是,全腾善用其写作的能力,在几乎每一篇论述之前,先以一段故事或实例来铺陈,来加深读者对这些心理学知识的了解。在我的教学经验中也发现举例是让学生最容易了解概念原理的最佳方式,而故事的架构更能让学生加强记忆(这当然还是有心理学的探究的证实)。我相信以这样的铺陈方式,有助于读者进一步将这些行为科学原理应用到自身的日常生活情境中,也有助于读者对其生活周遭情境的洞察,适度递减过度主观的意识,发展相互尊重的和谐

环境。

不过,就如同我自己的这一段心路历程,一个人要破除自己的定见与障碍,真的不容易。唯有愿意真正面对自己的不能与不为后,这些心理学知识才能真正有助于各类问题的解决与生活品质的提升。简单来说,在阅读这本书之前,要先放下自己对教育已有的迷思、想法与认识之后,才有可能从这本书中真正得到一些启发与看见,否则充其量也只不过是多看过“一本”书而已。

台湾新竹教育大学教育心理与咨询学系

高淑芳

2007年2月

序

野人献曝

该怎么说“我又写了一本书”这个现象呢？我相信一定会跌破所有教过我的老师的眼镜。从小到大，我就不是一个会写作文的学生，更有甚者，作文的分数一向是负责把我的总分往下拉的关键。还好，我并没有因为作文分数低，就相信我没有能力用文字来表达我的想法。不仅是我这个“不会写作文”的人居然写了两本书，连一个化学系毕业的学生居然去写心理学的书这个举动，应该也会让许多认识我的人吃惊（连我自己也很讶异），只好暗自感叹人生的命运真是玄妙而不可测。

说是一本谈心理学的书，其实不过只是皮毛而已。教书这么多年，心中累积了无数的疑问，当然不会是自然科学那种一翻两瞪眼的问题，而是人际交往互动的时候，总是会不明不白地达成的“非预期效果”。意外地接触到心理学的知识，就好像牛顿初次见到阳光由三棱镜折射而出、投映在墙上的彩虹一般，我心中的许多疑问终于可以得到初步的解答。只可惜我没有牛顿的才情，没有办法从寝室里意外出现的彩虹，发展出一整套完整的光学理论，不过我倒是很乐意用我“差劲的作文能力”，来表达我所曾经有过的疑问。

其实问题被解决也就算了，写这本书有一个很重要的动机。举例说吧，书里面介绍了“习得无助”，当老师的人一定都学过教育心理学，也一定都知道行为主义是什么，或许老师当久了，渐渐地也就忘了它的内容。然而就算是刚毕业的老师，可以很清楚地写下答案：“习得无助是指个体长期处在一个焦虑而自觉无法逃脱的环境时，久而久之产生的一种消极心态。”BINGO，答对了！但是这个老师真的能够想象什么是“习得无助”吗？这个老师看到学生的表现时，他

可以判断学生是不是已经产生“习得无助”的行为了吗？

教书一段时间之后再回去读书，带给我很深刻的体认，因为我终于能了解以前读的书在说些什么，或许这是因为“教育”这门学问必须在真正面对学生之后才能有所感受吧！大学时读了不少教育学分，当时我可以考八九十分，但是却不能真正了解它在讲什么、到底有什么用。这好像是我们这里教育的一大缺憾，我们的学生并不能有效地把所学到的知识应用在日常生活之中。或许是学习时缺乏经验去体会理论的真正意义，也可能是日后工作环境压力太大，忙得让自己忘了可以应用所学来帮助解决现在的问题（如果还记得学过的知识的话）；还有一些根本就直接把理想和现实做切割，认为知识只是“理想状况”，根本无法应用于“现实情况”。上述几种情况其实都蛮令人遗憾的。

我的另一个动机是想做“翻译”的工作。专家之所以成为专家，是因为他们花了很长的时间浸淫在自己的专业领域之内，只是当他们在那样的学术领域浸淫过久之后，他们的表达方式，也在某种程度上被限制在某一种特殊的形态，而这样的形态却让一般人变得难以亲近，这一点实在令人感到可惜。专家们花了这么多的时间来做研究，却因为“门槛”而让一般民众无法受惠，岂不令人扼腕？书里的写作方式仅为介绍性质，并没有打算做很严谨的科学论述来证明，目的是希望读者能很轻松地阅读。若是因此而产生兴趣，或许读者可以做进一步的了解。

我的职业是国中老师，选择校园里发生的事情来做例子是最方便不过的了。这里还有一点点“阳谋”，希望读者借着阅读这本书的过程，可以或多或少地看到学校里都发生了些什么事。大家都说现在老师不好当，老师们的忧郁指数长期处于持续攀升之中，但是老师们到底在忧郁什么呢？是不是老师们都不够知足？或只是抗压性太低？教改应该是失败了吧！但是教改到底失败在哪里？现在的校园又是怎么回事呢？

一直以来，校园是一个非常封闭的场所：家长想要关心孩子在校的情形、督学想要了解各校办学的情形、有心人士想要解决升学压力的问题，但是大家都未必清楚了解校园里发生了什么事。连发生什么事都不知道，当然更不用说解

决问题的方法了。有一个故事说：某个杀人、抢劫的少年犯被送到法庭之中，法官大人想借机开导一下当事人，苦口婆心地说了好长一番道理，只是少年一点反应都没有。法官急了，问：“你到底听懂了没有？”少年淡淡地回了一个字：“干。”气得法官只差没有冲下来打人，只是犯人接下来又说：“你不过听了我的一个‘干’就气成这样，要知道我从小到大都是在打骂之下度过，你连想象都无法想象，凭什么要来对我说道理呢？”

我很不客气地想邀请教育主管部门的官员，或是一些教育的专家学者们，是不是愿意到国中校园里代课一两周（记得不要暴露身份）？或许就能更有效地制定教育政策，也更能看清教改失败的真正原因。此外，我并没有能力把全台校园里发生的所有事详细地摊在读者面前（恐怕每个学校都有很不一样的问题），顶多是一管窥天吧！希望能至少提供一点贡献。

其实，不管教育是怎么一回事，最后还不是要靠“人”来把它实现？教育问题其实就是人的问题，要解决教育的问题，当然要从“人”的角度切入，才能收到事半功倍之效。海德（Heider）曾经提出一套所谓“素朴心理学”（Naïve Psychology）的说法，认为一般人都相信每一个人的所作所为必有原因。因此，当他们观察到某个行为发生的时候，都会试着去解释、了解这个行为背后的原因。这些人并不一定曾经受过科学的训练，这些人也不一定会把自己心中的想法说出来与他人分享，这些人当然不会花时间好好地调查事件发生的来龙去脉，这些人恐怕也不会关心事件的真相究竟如何，但是这些人就是会用一套自己的想法（价值观），去判断他人以及自己的行为。这种判断通常来自“直觉”，结果不幸的，真相往往因此被掩藏在人性的假象之下。

我深知要接受、理解一个理论的门槛很高，所以在本书里，几乎每一篇都先举一个实例，或是说一段故事，希望能帮助读者克服“知识恐惧症”。我是一个没有什么想象力的老师，所以书里面的例子都是我看到或听到的实例。有些读者可能会被里面的例子“吓着”，但是请相信我，我真的已经很“委婉”地叙述校园里的情形了。故事里的校园，大多数仍然有能力分班的问题，请不要误会我在危言耸听。我大胆地说：只要大家对分数的迷思不去，对明星学校的幻想不

除,能力分班的现象就不会死,它只会以各种形式存在于各级学校之中。

虽然如此,我却想请读者不要去深究故事的真实性,因为我并不想去批判故事里的人物,只是借用这样的例子来做说明罢了。我也希望读者们不要被我的故事所限制住,因为我是老师,用学校的事情来举例对我来说是再方便不过的了,但是书里面所介绍的理论可不是只能应用在教育现场。我相信有人的地方,就一定会出现许多和人有关的问题,希望这本书也能对“非教师”有帮助。

让我这个化学系毕业的学生来写这样的一本书,其实自己也感到心虚,就当我是“野人献曝”吧!我希望大家能从对心理学知识的了解开始,进而避免掉一些人性的盲点。

最后,如果您是老师的话,请容我建议您把大学或是修教育学课程时所学过的教育专业知识再拿出来复习,相信会有更深刻的体会。大家都说要提高老师的专业地位,但是老师的专业地位在哪里呢?是语文、英文、数学、理化等学科的知识吗?我认为这些东西绝大多数的家长在以前都学过,不应该被称为我们的专业知识。我觉得这几年教师的社会地位会逐年下降是有道理的,因为我们总是把教育专业摆在分数追逐的后面;而提高学生成绩这回事,似乎补习班总是做得比学校好(它们本来就是为了这个目的而产生的行业)。如果学校还一直在钻“分数追逐”的死胡同,老师们也就只好继续忧郁下去了。

目录

学习 / 001

1. 从众(conformity) / 003
2. 单纯曝光效果(mere exposure effect) / 010
3. 模仿(modeling) / 016
4. 跛足策略(self-handicapping) / 020
5. 过度辩证效应(over justification effect) / 025
6. 恋爱基模(love schema) / 031
7. 习得无助(learned helplessness) / 038

关系 / 047

8. 睡眠效果(sleeper effect) / 049
9. 破窗效应(broken window effect) / 056
10. 联结与强化(linking vs. reinforcement) / 065
11. 惩罚之前(before punishment) / 076
12. 旁观者效应(bystander effect) / 085
13. 消弱突现(extinction burst) / 091
14. 自我实现预言(self-fulfilling prophecy) / 100

决定 / 107

15. 正义世界假说(a just world) / 109

16. 自我评价维护理论(self-evaluation maintenance theory, SEM) / 116
17. 自我中心偏误(egocentric bias) / 123
18. 基本归因谬误(fundamental attribution error) / 132
19. 印象的初始信息(primacy effect) / 141
20. 虚假的一致(false consensus) / 149
21. 服从(obedience) / 158
22. 认知失调理论(cognitive dissonance theory) / 164
23. 团体迷思(group thinking) / 172

1. 从众(conformity)

场景

这一天赖明芳老师在下课后往办公室的方向移动,心里想着:“唉!连她也沦陷了。以后这个班该怎么上才好?”

自从二年级实施分组的制度之后,教英文的赖明芳老师就觉得上起课来很没有成就感。一年级的时候,虽然不知道学生到底有没有听懂,但至少班上大多数的同学都会认真地盯着她看。班上同学成绩有好有坏,不过平均分数也还能维持在五十几分,提问题、讲笑话也都有基本的反应。但是升上二年级之后,学校实施分组教学,赖明芳老师上课的一年级九班在二年级成了B组班,成员大概改变了1/2。刚开学的时候上课气氛还可以,凭着一年级时和同学们建立的深厚情谊,原本一年级九班的成员多数还是很捧场。虽然成绩不怎么样,但是只要上课时的互动还过得去,一切也没什么好抱怨的。

随着一次次的段考过后,二年级九班的学习动机就一次次地低落。从开学以来,学生们的眼神慢慢地由聚精会神变得黯淡涣散,目光渐渐地从讲台上的老师移向抽屉里的漫画。剩下少数还想坚持的同学,却感觉自己的头一直在膨胀,膨胀到颈椎已经无法负荷它的重量,必须靠在桌上才能得到舒解。到了二年级下学期,班上还有心在上课的人数已经只剩下个位数,这其中,张子乔一直都是赖明芳的精神支柱。她的英文成绩其实不错,只是受到数学和理化两科的拖累才没有办法被分到A组班上课。在二年级九班全班上课意愿低落的情况下,赖明芳几乎只能对张子乔上课了,好像只有她才听得懂,也只有她才愿

意听。

张子乔一定也感受到了老师的关爱,特别是当她确定被分到B组班的时候,感觉好像遭到全世界的遗弃,这时候还有赖明芳老师这么愿意看重她的存在,让她心里真的非常感动,她也真心地决定要认真地读好英文来回报赖明芳老师的器重。一个学期过去了,她的确表现得很好,就算在A组班里,她的英文成绩也绝对能名列前茅,只可惜数学和理化的成绩一直都没有起色,或者可以说是变得更差了(因为读书时间分配的问题)。

二年级结束了,过完一个暑假之后,大家又再度回到学校打算度过国中生涯的最后一年。张子乔打算以同样的方式来面对国三的学习,却发现她的同学好像变了,她不太能理解暑假期间发生了什么事,但是同学们似乎变得有点排挤她。她好不容易才从好朋友慧芸口中问到原因,原来是因为她对读书的积极态度,威胁到班上其他同学的存在。如果大家都不读书,那么不读书就是一个常态,没有什么对不对的问题;可是有一个人这么不合作地想要读书,她的“好”就仿佛是在强调别人的“坏”一般地刺眼。当然,她没有错,班上的同学也不会因此而推她、打她、骂她,但是大家就是自然而然地不太想理她。

听到慧芸这么说,子乔的心里开始感到茫然了。她这个年纪还不太会思考未来,在她心目中冲击的情感,只是“回应明芳老师的期待”与“寻求同侪的认可”这两件事的挣扎。慧芸最后还好心地向她劝道:“我觉得你也不要那么认真了,反正我们只是B组班,全校也没有老师对我们有任何期待,而且说实在的,你现在这么拼又怎么样?上不了公立的高中,结果还不是和我们一起在私立高中当同学。”

子乔犹豫了好久一直没有办法做出决定。明芳老师当然在上课的时候发现了她的心不在焉,于是下课的时候,明芳老师特别把子乔找来聊天:“子乔,你知道吗?或许你现在是在B组班,老师也不敢骗你说只要现在开始认真,一定能考上好的学校。然而,国中阶段只不过是生生涯中的一小段,你以后还有高中、大学甚至研究所可以让你有机会展现你的实力,证明学校现在的分组是错误的。老师相信你有英文方面的天赋,继续努力下去,你一定可

以打败现在那些 A 组班的同学。只是如果你在这个时候选择放弃,那么你对于是对那些看不起你的人投降了,难道你真的要让别人的错误,影响到你未来的成就吗?”

得到明芳老师的鼓励,子乔终于又再度振作起精神。没错,同学是一时的,只有自己会永远陪在自己的身边。不管原因是什么,现在不努力,后果只能由自己承担。子乔勇敢地做自己,不去理会同学们的杂音。

三年级下学期,愈是接近毕业的日子,同学们的心情就愈是浮动,子乔的处境也愈是辛苦。老实说,就连子乔最要好的朋友——慧芸,也已经有一阵子没有往来了,她在班上强烈地感受到孤单。每次在看书的时候,心中往往浮现一些讨厌的声音:“算了吧!这么认真又有什么意义?增加3分、5分吗?对结果又有什么帮助?看看你身边的同学吧!玩牌、下棋、听MP3,日子过得多么悠闲啊!反正你们最后还不是会在同一所私立高中,又何必浪费现在的时间呢?放弃吧……”

子乔不想理会心里面那个讨人厌的声音,但是她也不得不认真地面对“孤单”的问题。是的,明芳老师很器重她,甚至其他老师也都觉得她很不错,在B组班还能做到这样的坚持。但是她只是一个国中生,她实在是忍受不了被同学隔离的感觉。

子乔终于放弃了,她上课时回避明芳老师的目光,下课时总是在第一时间冲出教室,生怕老师又再找她去谈话。当她开始在上课时看小说的时候,同学们也开始愿意让她靠近了;当她敢在上课时把耳机塞到耳朵里听MP3的时候,同学们更是主动找她聊天了。最后,她成功地找回朋友,下课时可以和同学们聚在一起讨论各种无聊的八卦问题。虽然她对那些话题一点兴趣都没有,但是想到终于有同年龄的讲话对象,感觉就安心许多。至于明芳老师,子乔难免会不时地泛起一股歉意,她心想:“我毕业之后一定会写一封信向老师忏悔,而且上了高中之后也一定会好好地认真读书,等到我成功之后,我一定会第一个告诉老师这个好消息……”

但是,未来的事谁知道呢?放弃坚持之后,子乔还有未来吗?