

教 与 学

心理案例

• 卢秀安 陈俊 刘勇 主编 •



广东高等教育出版社

教与学心理案例

(公共心理学参考书)

卢秀安 陈俊 刘勇 主编

广东高等教育出版社

2002·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

教与学心理案例/卢秀安, 陈俊, 刘勇主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2002. 1

ISBN 7-5361-2632-8

I. 教… II. ①卢…②陈…③刘… III. 教育心理学-师范学校: 高等学校-教材 IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 069211 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮编: 510076 电话: (020) 83792953

广州市番禺区官桥彩色印刷厂印刷

850 毫米×1 168 毫米 1/32 开本 10.125 印张 250 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数: 00001 ~ 10 000 册

定价: 18.00 元

前 言

随着社会的发展,心理学已渗透到人们生活的各个方面,人的心理问题已引起人们极大兴趣和关注,人们迫切要求学习和掌握有关心理学的基础知识。为了帮助初学者更好地领会心理学的知识和原理,尤其是为了帮助师范院校学生学好“公共心理学”这门课程,加强对这门课程的学习和指导,同时也为教师的教学提供丰富的实例,有利理论联系实际,提高教学效果,我们编写了《教与学心理案例》一书,以适应当前社会广大群众的需要及公共心理学教与学的需要。本书内容由四部分组成:第一章,原理篇;第二章,咨询篇;第三章,训练篇;第四章,测验篇。各章又根据人的心理结构和人的心理主要问题编辑案例,结构体系完整、严密。本书编辑并收集了大量的有实际应用价值的实例,生动、形象、浅显易懂,对初学心理学者及青少年有较强的指导作用,对教师的教学亦有较大的参考价值。

本书第一章由卢秀安副教授编写,第二章由刘勇讲师编写,第三、四章由陈俊讲师编写。本书的编写参考并摘录了国内外有关资料及各院校专家编写的教科书、专著和其他文献,在此向原作者表示感谢。本书还得到华南师范大学教务处的大力支持和帮助,在此表示感谢。

由于我们的水平有限,时间仓促,书中会有各种错误或引用不妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2001年7月

目 录

第一章 原理篇.....	(1)
◆心理学导论◆.....	(1)
1. “魂不附体”现象.....	(1)
2. 西方心理学的源头	(2)
3. 一个具有历史意义的实验	(4)
4. “无脑儿”之谜.....	(5)
5. 人怎会变成“狼”	(6)
6. 与世隔绝的王子	(7)
7. 心理发展的临界期	(8)
8. 早期教育的“奇迹”	(10)
9. 50 克遗传胜过 1 吨教育吗	(11)
10. “孟母三迁”的启示	(12)
◆学习心理◆	(13)
11. “剥夺感觉”如何	(13)
12. 兴趣的魔力	(14)
13. 科学家牛顿的“入迷”	(15)
14. 注意与分心之别	(16)
15. 有趣的知觉现象	(17)
16. 视错觉的妙用	(18)
17. 协同记忆诀窍	(19)
18. 善于“变通”的孙臆	(20)
19. 别忘了反向思维	(21)

20. 高斯的创造性思维	(22)
21. 谁更富有想象力	(23)
22. 茅以升“桥的梦”	(24)
23. 阿基米德的灵感	(25)
24. 原型启发	(26)
25. 心理定势的影响	(27)
◆人格心理◆	(28)
26. 从“拾柴火”看性格模式	(28)
27. 气质的“色彩”	(29)
28. 气质的天赋性	(30)
29. 自信是成功的秘诀	(31)
30. 成功者的恒心	(32)
31. “勤奋”出天才	(33)
32. 现代“神童”	(34)
33. 无主见者的悲哀	(35)
34. 请悦纳自己	(36)
35. 以“自我激励”为伴	(37)
36. 你,就是你	(38)
37. 克服自卑	(39)
◆心理健康◆	(40)
38. 关注心理问题	(40)
39. 看心理医生正常吗	(42)
40. “身心疾病”之说	(43)
41. 个性与疾病	(44)
42. “爱”是不能缺少的心理营养	(45)
43. 人的悲与喜	(46)
44. 伍子胥的白发	(47)
45. 不气歌	(48)

46. 莫让小事成负担	(49)
47. 心理暗示	(50)
48. 让精神统帅生命	(51)
49. 酸葡萄效应	(52)
50. 理性情绪调节	(53)
51. 应激状态下的超常表现	(54)
52. 意念支撑生命	(55)
◆人际心理◆	(56)
53. 社会剥夺研究	(56)
54. 人们害怕孤独	(57)
55. 交往对象的相互影响	(58)
56. 交往中的“同类反应法则”	(59)
57. 交往中的异性效应	(60)
58. 交往中的“皮格马利翁效应”	(61)
59. 婚恋中的“罗密欧与朱丽叶效应”	(62)
60. 交往空间趣闻	(63)
61. 声调轶事	(64)
62. 对人知觉的情绪色彩	(65)
63. 从众现象	(66)
64. 晕轮效应的强力影响	(68)
65. 社会刻板印象	(69)
66. 她的归因为何失误	(70)
第二章 咨询篇	(72)
◆学 习◆	(72)
1. 如何应对考试焦虑	(72)
2. 他听到学习就头痛	(78)
3. 他为什么失眠	(81)

4. 她的学习成绩滑坡了	(83)
5. 她感到记单词真是好难呀	(86)
6. 我不想学习成绩退步呀	(89)
◆情感◆	(91)
7. 单相思的苦恼	(91)
8. 青春期少年的心理反抗	(93)
9. 少女为什么对父母感到气愤	(95)
10. 自虐能减轻内心的痛苦吗	(98)
11. 少女被吻之后的眼泪	(100)
12. 大学生的性心理困惑	(101)
◆适应发展◆	(104)
13. 追求完美的误区	(104)
14. 她的才华怎么“丢”了	(108)
15. 阴影背后的标签	(110)
16. 考研的心理抉择	(114)
17. 发疯是源于..... ..	(118)
◆人际◆	(120)
18. 适应不良所引发的..... ..	(120)
19. 面临新环境, 她的无奈	(124)
20. 离家出走的孩子	(127)
21. 害羞的玲玲	(129)
◆人格◆	(131)
22. 同伴为什么不欣赏他的“演技”	(131)
23. 自恋付出的代价	(133)
24. 我永远是对的	(136)
25. 我最好“不要长大”	(138)
◆心理疾病◆	(141)
26. 顾影自残的“胖女”	(141)

27. 为什么他们哭闹着不去上学	(144)
28. 她真的生“病”了吗	(147)
29. 手为什么总插入口袋	(150)

第三章 训练篇

(152)

◆点燃思维◆	(152)
1. 欧拉的七桥问题	(152)
2. 九点图	(154)
3. 智取弟弟	(155)
4. 盲人的设备	(156)
5. 梅森的“热点”	(156)
6. 医生的道德何在	(157)
7. 肯德基的“证据”	(158)
8. 评论家	(160)
9. 改进玩具	(161)
10. 乔治·史密斯的逻辑	(161)
11. 真假圣物	(163)
◆突破创造◆	(165)
12. 钓鱼	(165)
13. 接龙故事	(167)
14. 水的作用	(169)
15. 磁性球和绳	(172)
16. 更多	(174)
17. 木头模型	(177)
18. 罗基Ⅱ型自制车辆	(179)
19. 鹅妈妈	(181)
20. 重物慢速下落	(184)
21. 跨越障碍的鸡蛋	(187)

22. 自然的启示	(189)
23. 造句	(191)
24. 充满感情的演说	(193)
25. 鸡蛋包装箱	(195)
26. 链条	(197)
◆完善人格◆	(199)
27. 撕掉坏标签	(199)
28. 你棒! 我也棒!	(200)
29. 后仰与信任	(201)
30. 收账员的妙计	(203)
31. 难堪训练	(205)
32. 人际交往第一步	(208)
33. 积极暗示, 降低焦虑	(210)
34. 当挫折到来时	(211)

第四章 测验篇

◆智能测验◆	(214)
1. 逻辑推理能力	(214)
2. 反应速度	(218)
3. 空间推理能力	(222)
◆情绪与个性◆	(227)
4. 情绪稳定	(227)
5. 乐观	(230)
6. 竞争	(233)
7. 挫折承受能力	(236)
8. 人性的哲学修订量表	(239)
9. 气质类型问卷	(241)
10. 个性成熟度测验	(245)

◆创造力测验◆	(255)
◆学习测验◆	(262)
11. 学习动力自我诊断量表	(262)
12. 学习计划自我测量表	(264)
13. 时间管理自我诊断量表	(266)
14. 学习技能自我诊断量表	(270)
15. 考试焦虑综合诊断量表	(272)
◆职业、社交、婚恋测验◆	(277)
16. 职业适应性测验	(277)
17. 社交诊断量表	(291)
18. 择偶价值观测量表	(293)
◆心理卫生测验◆	(296)
19. 症状自评量表	(296)
20. 应付方式测验	(303)
参考文献	(311)

第一章 原 理 篇

◆心理学导论◆

1. “魂不附体”现象

【现象实例】

《红楼梦》里写道：“凤姐吓得魂不附体，不觉大声地‘咳’了一声，却是一只大狗。”在一些地区，当小孩受到惊吓时，便点燃一堆火，拿着孩子的衣服，边烤边为孩子“喊魂”。人真的有灵魂附体吗？心理—灵魂有道理吗？

【心理点评】

“魂不附体”用来形容人的恐惧万分的心理状态，从语文角度看，其合理性是毫无疑义的，但从科学角度分析，就不同了。若说心理即灵魂，人受惊吓即灵魂—心理真会离开身体而使人变成失去知觉的空架子，这就是对心理现象科学性的否定了。在远

古时代，由于生产力、科学水平低及种种条件限制，人们无法理解自己身体的结构和机能，对自身的知觉、思维、喜、怒、睡眠、觉醒和梦等生理、心理现象缺乏正确的认识，认为有一个灵魂在主宰人的这些活动：灵魂附体时，人就有思想意识；灵魂暂离开身体时，人就睡眠；人死时灵魂永远离开人体。这种认识，实际上成为长久以来存在着关于人死变鬼，人间有鬼神的迷信的根源。古代希腊、罗马以及欧洲中世纪的哲学家都以灵魂为研究的对象，尽管他们对灵魂各有不同的看法，但一般来说，他们都把灵魂看做一个超自然的实体，它能主宰身体的一切活动，这就是所谓的“灵魂说”。它是与科学的心理相违背的。只有把具体而客观的行为作为心理学研究的对象，才能清除心理学神秘和思辨的氛围。辩证唯物主义心理学认为心理是脑的机能，是对客观现实的反映，而不是灵魂附体。

2. 西方心理学的源头

【故事传说】

在传说中，古希腊的奥林匹斯山是西方诸神所居住的地方，那里有西方的主神宙斯，以及由他统率的众神氏。斯芬克斯是众神氏之一，她是传说中的——一个奇特的生物——“狮身人面”。现在的埃及还有她的一座雕像，与那雄伟的“金字塔”一样著名。在古希腊的神话传说中，她作为神的使者，带着神对人类的忠告——“人，认识你自己”，从奥林匹斯山来到了人间，古希腊的忒拜城堡。经过细心的筹划，她把那句神的箴言化作了一段“谜语”，来盘问她所遇到的所有人。“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”这就是斯芬克斯

的谜语，每个路过的人都必须面对她来猜一猜她的谜语；而且，富有挑战和特殊意义的是，凡是猜不中的，都会为此而丧生，被斯芬克斯毫不留情地吃掉。后来，青年俄狄浦斯来到了斯芬克斯面前，并且解答出了斯芬克斯的谜语——那就是人，那就是人本身！人小时用“四条腿”走路即在地上爬，长大了能够站立，用两条腿走路，老了用根拐杖帮助自己走路，即变成了“三条腿”。俄狄浦斯答出了斯芬克斯的谜底，斯芬克斯也就完成了自己的使命。

【心理点评】

这个传说，通过这样的一个谜语，来告诫人类要对自己或自身进行认识。作为人，你必须认识你自己！斯芬克斯的谜语是富有内涵的，也正因为如此，斯芬克斯也就与心理学结了缘。《新大英百科全书》里将“心理学”作为一个词条来解释的时候，作者就作了这样的引述：“在古希腊奥林匹斯山上，有一座特耳菲神殿，神殿里有一块石碑，上面写着——‘人，认识你自己’。”《新大英百科全书》中的作者接着说，“就是这么一句话，经过漫漫几千年的演化，形成了我们今天的心理学”。实际上，也就是这么一句话，“人，认识你自己”，成为西方心理学家所公认的心理学的源头，同时也成为历代心理学家为之奋斗的目标。例如，著名心理学家弗洛伊德为了维护他所创立的精神分析体系，曾订做了7枚“戒指”，分别给予他自己和他所器重的6位忠实的追随者，而在统一的7枚“戒指”上，都刻上一个斯芬克斯的头像，以表示他本人对他所从事的心理学的理解和期望。他还有一个鲜为人知的心愿，曾告诉自己的女儿，要求在他死后，在他的墓碑上刻这样一句话——“他揭开了斯芬克斯的谜语，他是本领高强的人”。

心理学是研究人的心理现象的科学，它研究的对象就是人本

身。“人，认识你自己”，简单而朴素的语言，这也是我们对心理学的一种普通理解，也成为我们为之奋斗的目标。

3. 一个具有历史意义的实验

【史料实例】

心理学的诞生是件默默无闻的琐事，未曾有一丝张扬。这天，在莱比锡大学一栋叫做孔维特（寄宿性的招待所）的破旧建筑物三楼的一间小屋里，一位中年教授和两位年轻人正张罗着一些器具准备实验。他们在一张桌子上装了一台测定器（一种铜制的，像一座钟一样的机械装置，上面吊着一个重物，还有两块圆盘）、“发声器”（一个金属架子，上面升起一只长臂，有只球会从这里落下来，掉在一平台上）和报务员的发报键、电池及一台变阻器。然后，他们把这五件东西用线连接起来，这套电路比今天开始电气培训的初学者用的那套不会复杂到哪里去。

那位中年教授是威廉·冯特，一位 47 岁的男人，脸长长的，一身简朴的装束，满脸浓密的胡须；两位年轻人是他的学生，马克斯·弗里德里奇，德国人，及 G·斯坦利·黑尔，美国人。这套摆是为弗里德里奇做的，他要用这套东西收集博士论文所需的数据。他的博士论文题目是“知觉的长度”——即受试者感知到他已经听到球落在平台上的时候，到他按动发报键之间的时间。随着那只球“砰”地一声落在平台上，随着发报键“嗒”地一响，随着测定器记录下所耗费的时间，现代心理学的时代就到来了。

【心理点评】

这就是 1879 年的一个具有历史性意义的实验。这次实验的

房间，以后冯特称之为“私人研究所”。几年之后，这个地方成了想当心理学家的人必去的圣地，而且得到了大规模的扩建，最后还被命名为这所大学正式的心理学院。这就是冯特在世界上创立的第一个心理学实验室，心理学作为一个有其自己的身份的科学领域确立下来，很大程度上是因为这间研究所。冯特被认为不仅仅是奠基人之一而且是现代心理学最主要的创始人。正是在这里，他进行了自己的心理学研究，并以他的实验方法和理论培训了许多研究生。他亲自指导了近 200 名博士的论文答辩，把他们送往欧洲和美国的大学机构。他写作了一系列的学术论文和著作，对心理学作出了巨大的贡献。

4. “无脑儿”之谜

【现象实例】

医学上有这样一个病例：一个婴儿生下来后一直昏睡不醒，没有任何心理活动的表现。当时找不出原因，在他死后进行尸体解剖时才发现，原来他的身体各部分都健全，就是缺少了脑这个器官，是一个无脑儿，这就解开了婴儿昏睡之谜。

【心理点评】

婴儿身体各部分都健全，为何会一直昏睡，没有任何心理活动的表现呢？原来是因为没有脑这个器官，是个无脑儿。这个病例有力地证明了脑是产生心理的器官，没有脑就没有心理活动。医学上还有脑不健全，心理活动随之发生障碍的记载。脑的某部分先天缺损或后天遭受病害，与这部分相应的心理活动就会立即消失或不能正常进行，如脑的视神经中枢有毛病，会导致视力有

问题，脑的语言中枢有毛病，会造成失语症等。有健全的脑，才有正常的心理活动。脑和脑的活动是产生各种心理现象的物质基础。

5. 人怎会变成“狼”

【现象实例】

历史记载，1920年在印度发现的8岁的狼孩卡玛拉（女性），其身体外形与人不同，特点是：四肢长得比一般人长，手长过膝，双脚的拇指也稍大，两腕肌肉发达；骨盆细而扁平，背骨发达而柔弱，但腰和膝关节萎缩而毫无柔韧性。她有明显的动物习性：吞食生肉，四肢爬行，喜暗怕光，白天总是蜷缩在阴暗的角落里，夜间则在院内、外四处游荡，凌晨1时到3时像狼似地嚎叫，给她穿衣服，她却粗野地把衣服撕掉。她目光炯炯，嗅觉敏锐，但不会说话，没有人的理性。

【心理点评】

人们不禁会问，这位8岁的女孩，她原来是人呀，怎不具人的禀性变成“狼孩”了呢？这一实例有力地说明了社会生活对人的心理发展的决定性意义。由于这位女孩自幼落到狼群中，由狼群喂养长大，有长达8年的时间在狼群中生活。虽然她有人的遗传素质，具有人的一切外貌特征、生理机构和感觉器官，确实确实是由人生育出来的，但她没有一般人的心理机能和理性思维能力。这是因为她自幼脱离了人的社会生活，虽然生下来就具备说话的神经机构，但没有同人们接触，没有同人们进行交往，所以不懂得人类的语言；虽然她有人的脑，以及各种感官神经机构，