

729189

255P

774

教师要学一点 心理学

JIAOSHIYAO XUE YIDIAN XINLIXUE



成都科技大学图书馆
基本藏书

内蒙古人民出版社

教师要学一点心理学

关树文

内蒙古人民出版社

一九八二·呼和浩特

责任编辑：何玉莲

封面设计：刘嵩柏

教师要学一点心理学

关树文

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城西街82号)

内蒙古新华书店发行 内蒙古新华印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：5.25 字数：115千

1982年12月第一版 1984年2月第2次印刷

印数：11,001—33,000册

统一书号：2089·02 每册：0.56元

说 明

心理学是研究人的心理现象的科学。它的基本任务就是探讨心理活动的规律,为社会实践服务。教师的工作是培养人才的工作,他们工作的对象是生龙活虎般的儿童和青年。要想把他们培养成为我国社会主义现代化建设所需要的人才,教师仅仅具有美好的愿望和渊博的知识是不够的,还必须懂得心理学的知识。近年来,已经有越来越多的人了解这个道理,因此,他们迫切需要学习一点心理学的知识。

《教师要学一点心理学》一书就是为适应这种实际需要而编写的具有知识性、通俗性特点的理论读物。全书以普通心理学的知识为主干,介绍了教育心理学的基本内容。它适合于中小学教师、教育行政干部、团队工作者阅读,也可做为师范院校学生的参考读物。

本书在编写过程中参考了有关著作,并得到了有关同志们的大力支持,谨表示衷心的感谢。

编 者

1982年2月于呼和浩特

目 录

说明

一、教师要学一点心理学·····	(1)
(一) 心理学是一门什么科学·····	(1)
(二) 学习心理学有什么用处·····	(5)
(三) 学习心理学从何着手·····	(6)
二、要科学地使用大脑·····	(8)
(一) 人脑是高度发展的特别复杂的物质·····	(8)
(二) 人脑是怎样工作的·····	(13)
(三) 怎样科学地使用大脑·····	(15)
三、感知规律在教学中的运用·····	(18)
(一) 什么是感知·····	(18)
(二) 感知规律及其在教学中的运用·····	(19)
四、注意和注意品质·····	(24)
(一) 什么是注意·····	(24)
(二) 注意的基本品质与培养·····	(26)
五、怎样集中学生的注意力·····	(28)
(一) 充分运用无意注意的规律·····	(28)
(二) 培养学生的有意注意·····	(32)
(三) 善于运用无意注意和有意注意转化的规律·····	(33)
六、怎样提高记忆效率·····	(36)
(一) 什么是记忆·····	(36)
(二) 怎样提高记忆的效率·····	(38)

七、记忆潜力与记忆方法·····	(45)
(一) 记忆的发展·····	(45)
(二) 记忆的潜力·····	(46)
(三) 记忆的方法·····	(47)
八、思维与思维过程·····	(51)
(一) 什么是思维·····	(51)
(二) 思维的各种过程·····	(53)
九、怎样培养思维能力·····	(57)
(一) 思维的品质·····	(57)
(二) 思维能力的培养·····	(62)
十、要重视学生想象力的培养·····	(65)
(一) 为什么要培养想象力·····	(65)
(二) 什么是想象力·····	(66)
(三) 怎样培养想象力·····	(69)
十一、幻想是青年人的宝贵品质·····	(72)
十二、情感及其培养·····	(76)
(一) 什么是情感·····	(76)
(二) 表情动作·····	(78)
(三) 情感的种类·····	(79)
十三、坚强意志的培养·····	(84)
(一) 什么是意志·····	(84)
(二) 意志过程的主要环节·····	(85)
(三) 意志的基本品质·····	(88)
(四) 怎样培养意志品质·····	(90)
十四、技能的迁移与干扰·····	(93)
(一) 什么是技能·····	(93)
(二) 技能形成的主要阶段和特征·····	(94)

(三) 技能的迁移与干扰	(97)
十五、技能形成的有效条件	(101)
(一) 明确练习的目的要求,掌握有关技能的基本知识	(101)
(二) 掌握正确的练习方法	(102)
(三) 要使学生知道每次练习的结果	(102)
(四) 练习必须有计划有步骤地进行	(103)
(五) 正确掌握练习的速度,保证练习质量	(104)
(六) 适当分配练习的次数和时间	(104)
(七) 练习方式要多样化	(105)
十六、习惯及其培养	(107)
(一) 什么是习惯	(107)
(二) 习惯的作用	(108)
(三) 怎样养成良好的习惯	(109)
十七、儿童智力的发展	(112)
(一) 智力与智力测量	(112)
(二) 怎样发展儿童的智力	(115)
十八、智力潜力与智力开发	(120)
(一) 人体的潜力	(120)
(二) 人的智力发展的潜力	(122)
(三) 怎样开发人的智力	(124)
十九、重视智力开发,研究教学方法	(130)
(一) 开发智力的重要意义	(130)
(二) 教学法在开发智力中的作用	(133)
(三) 怎样改进教法开发智力	(135)
二十、气质与教育	(145)
(一) 什么是气质	(145)
(二) 气质的生理机制	(146)

(三) 气质的基本类型.....	(148)
(四) 研究气质的意义.....	(150)
二十一、性格的形成与培养.....	(153)
(一) 什么是性格.....	(153)
(二) 性格的主要特征.....	(154)
(三) 性格的形成与培养.....	(157)

一、教师要学一点心理学

(一) 心理学是一门什么科学

1. 心理学的由来

提起学习心理学来，人们很自然地会提出这样的问题：心理学是一门什么学问？

心理学，顾名思义，它是研究人的心理现象及其规律的科学。心理学是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为在两千多年以前人类就开始注意研究自己的心理现象。“心理学”这一科学的名称导源于希腊文“ $\psi\chi\eta$ ”（灵魂）和“ $\lambda\omicron\gamma\omicron\varsigma$ ”（学问、语言），即“灵魂之学”。现在英、法、德、拉丁语中的“心理学”一词也都来源于希腊文。公元前四世纪古希腊哲学家亚里士多德（公元前384年—322年）写了《灵魂论》一书。这是最古老的一本阐述心理学的著作。它对心理学第一次作了系统的论述，探讨了肉体 and 灵魂的关系问题。亚里士多德的灵魂说虽然是不科学的，但是却提出了心理学、教育学需要研究的一些基本问题。“灵魂”一词今天也一直被沿用着。斯大林把教师称为“人类灵魂的工程师”。二千多年中心理学一直包括在哲学之中。直到十六世纪末心理学这个名称才开始出现。1590年德国麻堡大学教授葛克尔首先用《心理学》来标明自己的著作，至十八世纪中叶才开始广泛使用起来。到十九世纪中叶，在大工业生产和科学技术发展的基础上，实验法被广泛应用于心理学的研究，1879年德国莱比锡大学生理学家、哲学家冯特（1832—1920）创立了世界上第一个心理实验室以来，

心理学才成为一门独立的实验科学，它只有一百多年的历史，所以它又是一门比较年轻的科学。心理学也是一门正在发展中的科学，是大有发展前途的。苏联学者安纳耶夫说：“随着科学的发展，心理学将起着越来越大的作用。”我国著名科学家谈家桢认为：心理学到2000年可能成为一门带头科学。

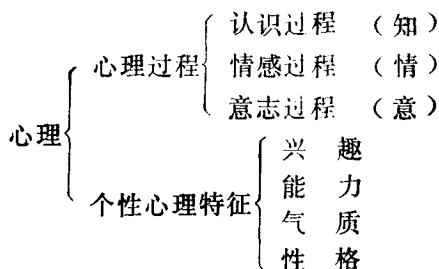
2. 心理学的研究范围

心理学的研究对象就是人的心理。一个正常的人，在活动当中时刻都有心理现象产生。心理现象是人们非常熟悉的现象，也是每个人都亲自经验过的现象。人的心理现象是多种多样的，但总的可以分为心理过程和个性心理特征两个方面。

心理过程是认识过程，情感过程和意志过程的总称，因为它们都有一个发生发展的过程。人在改造世界的实践活动中，首先产生认识过程，如感觉、知觉、记忆、思维、想象等；人在认识客观事物时，总要采取一定的态度，产生各种情感，如或喜或怒，或乐或悲，或高兴或厌恶，这叫做情感过程；人不仅能认识客观事物，产生一定的情感，而且还会做出各种反应，或下决心进取，或回避抵制，自觉地改造世界，这叫做意志过程。认识、情感、意志这三个心理过程是相互联系、相互促进，统一在一起的。认识过程是最基本的心理过程。情感过程和意志过程都是在认识过程的基础上产生的。情感和意志对认识也有重要的影响，它们可以提高认识的效率。

个性心理特征是指人的兴趣、能力、气质、性格说的。由于每个人的先天素质不同，所处的生活环境不同，所受的教育和影响不同，所从事的社会实践活动不同等，这些心理过程在每个人身上产生时就带有个人的特色，于是就形成了人各不同的个性心理特征。

心理学研究的范围可列表如下：



心理过程和个性心理特征又是不可分割的统一体，是互相联系，互相制约的。个性心理特征是通过心理过程形成和发展起来的，同时，也只有通过心理过程，才能表现出来。个性心理特征一旦形成又对心理过程产生巨大的影响。所谓心理现象就是心理过程和个性心理特征的总称。心理学就是研究心理过程和个性心理特征的形成和发展规律的科学。

3. 人的心理的实质

辩证唯物主义认为脑是心理的器官，心理是脑的机能。心理现象是神经系统的机能。在动物演化过程中，心理现象的出现是和神经系统的出现联系着的。随着动物进化阶梯的上升，神经系统越来越复杂，动物的心理发展也越来越高级。到了灵长类动物，特别是到了人类，神经系统变得异常复杂，形成大脑两半球，这时心理活动也发展到了最高阶段。列宁根据人类的经验和大量的科学研究成果，正确地指出：“心理的东西、意识等等是物质（即物理的东西）的最高产物，是叫做人脑的这样一块特别复杂的物质的机能。”综上所述，可以看出，心理现象是神经系统的属性，人的心理现象是人脑的机能，人脑是物质长期演化而来的。现代神经生理学，生理心理学的研究，进一步证明了心理是脑的机能。

脑是心理的器官，没有脑就没有心理。但是大脑并不能单独产生心理，只有大脑而没有客观现实作用于它，就不会产生心理。“狼孩”（狼哺育的孩子）离开了人类社会，虽有人脑，但不能产生人的心理。从辩证唯物主义的观点看来，心理又是客观现实的反映。客观现实是人的心理的源泉和内容。

心理是客观现实的主观的、能动的反映。人对客观现实的反映是主客观的统一。按心理的内容来说，它是客观的，但是这种反映总是由一定的具体的人来进行的，所以它又是主观的。人的心理也叫意识、主观世界。因此我们说，心理乃是人脑对客观现实的主观映象。人对客观现实的反映不是消极的、被动的反映，而是主动的、自觉的、积极的反映，表现出人的心理的能动性。人的心理是在实践活动中发生发展的。在实践活动中，客观事物作用于人的大脑，人也作用于客观世界。人脑对现实的反映，就是在实践活动中，通过人和客观现实的相互作用而实现的。

4. 心理学的任务

心理学的基本任务是揭露心理现象的本质及其发生发展的规律。研究心理学，既有理论意义，也有重要的实践意义。科学地阐述人的心理的实质，可以为马克思主义哲学的认识论——反映论基本原理提供客观依据。因此，列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”之一。他还指出：“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义”。

意识的起源问题是现代科学理论上的重大问题，是世界三大起源（宇宙的起源，生命的起源，意识的起源）之一。研究心理的发生、发展的规律问题有助于解决意识的起源问题。

心理学是一门基础学科。由于人类实践活动的广阔性，心

理学的研究领域也极其广阔，心理学应用的范围也非常广泛。因此，心理学的分支学科也非常多。如劳动心理学、医学心理学、军事心理学、运动心理学、艺术心理学、社会心理学、司法心理学等。和教育工作联系密切的有普通心理学、儿童心理学、教育心理学等。

普通心理学，是研究正常成年人的心理的一般规律的心理学。心理过程和个性心理特征是普通心理学研究的两个方面。社会主义现代化建设对心理学提出了许多新的研究课题，要求心理学研究也要赶上去。普通心理学揭示的心理规律，对研究制作现代新型技术装置具有重要的参考价值。现代技术科学进行智能模拟，制造电脑、电子鼻、机器人等，又促进了科学和生产的发展。普通心理学是心理学的主干，心理学的各专门分支都是由它分出来的。因此有人把它称为“理论心理学”或“心理学概论”。

儿童心理学，是研究儿童心理发展的规律和年龄特征的心理学。掌握儿童心理学的知识，可以帮助教师和家长更有效地组织对儿童的教育活动。儿童心理学还研究具有特殊才能儿童的发展情况和儿童智力发展的关键期，这对于改革教育教学措施，早出人才、快出人才也具有十分重要的意义。

教育心理学，是研究教育活动中心理活动规律的心理学。其主要任务，是研究学生掌握知识技能，形成共产主义道德品质，充分发展学生的智力和体力的规律。教育心理学的知识是改进教学的重要依据，可以帮助教师提高教育质量。

（二）学习心理学有什么用处

教师被誉为人类灵魂的工程师，这是很恰当的。把青少年培养成具有文化科学知识，体魄健全的，又有共产主义情操

的新一代，确实是一项伟大的教育工程。心理学理论在教育工程的“设计”和“施工”中都是必须的。心理学的知识科学地阐明了心理的实质及其活动规律。掌握心理学的知识可以帮助我们科学的方法去发现人才，培养人才。学习心理学还能帮助教师提高教学艺术，从而保证教育工程的质量，使学生在德育、智育、体育、美育等方面得到全面发展。

学习心理学也有助于教师科学地组织自己的政治与业务的进修活动。心理学用大量的事实说明，大脑是心理的物质本体，心理是脑的机能属性，人的心理是在人与客观世界相互作用的实践活动中产生和发展起来的。学习心理学的知识对于培养辩证唯物主义的世界观十分重要。心理学揭示的学习规律，不仅对学生的学习有重要作用，而且对教师自身的学习也有指导作用。

心理学知识是教育科学的基础理论。教育学、教学法和教育经验的总结，都不能违反心理学的规律。教师也是教育工作者，学习心理学还可以帮助教师科学地总结自己的教学工作经验，为发展我国自己的教育科学做出贡献。

（三）学习心理学从何着手

学习心理学和学习其它科学知识一样，只要坚持不懈，深入钻研，入门既不难，精通也是完全可能的。教师学习心理学，最好先学曹日昌主编的《普通心理学》，再学朱智贤著的《儿童心理学》，后学潘菽主编的《教育心理学》。这几本书在一般图书馆里都能借到。

有些教师工作很忙，没有那么多时间系统学习，怎么办？这也不要紧，可以先订阅《心理科学通讯》，这是中国心理学会主办的心理学刊物。它经常发表发展和教育心理、司法心理、

医学心理、心理学教学经验与国内外学术动态等方面的文章，内容也比较通俗易懂。

学习心理学首先要弄懂基本概念和基本原理。如能结合自己的工作和教学实际进行学习，你会感到十分有趣。在学习的基础上，若能搞一点小实验，不仅能对学习加深理解，而且有助于搞好教学工作，会收到一箭双雕之效。至于其中的神经解剖生理知识和新科学技术方面的知识，可能是初学者的“拦路虎”，对于它可不必急于求成，要逐步掌握。只要正确对待，认真钻研，“拦路虎”一定会变成“纸老虎”，最后被你征服。

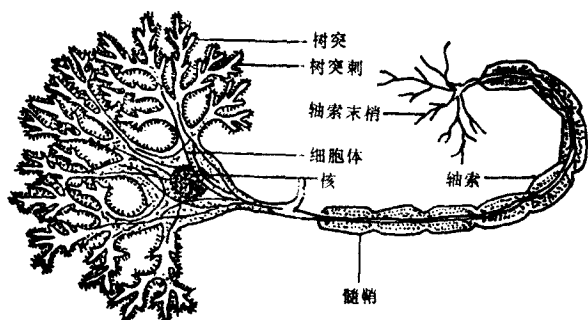
二、要科学地使用大脑

教学，是教和学两方面的活动。无论教师的教课，还是学生的学习，都是繁重的脑力劳动。这是大家所熟知的，那么大脑究竟是由什么组成，它的结构是怎样的？它又是如何活动的呢？我们怎样使用大脑才能提高效率呢？对这些问题有些人并不十分了解。心理科学告诉我们，大脑是心理的器官，是脑力活动的物质基础。教师是脑力劳动者，又是脑力劳动的组织者和指导者。为了科学地组织教学活动，提高教学质量，有必要了解一点大脑活动的知识。

（一）人脑是高度发展的特别复杂的物质

人脑是物质高度发展的结果，是神经系统长期演化的产物。世界上最初出现的低等动物，如变形虫，还没有神经系统。直到腔肠动物，如水母，才出现了神经系统，这是布满全身的一种网状神经系统。到了环节动物，如蚯蚓，出现了节索神经系统。蚯蚓全身各环节都有神经节，并通过神经纤维连接成神经索。咽头上的神经节具有统整作用，这就是中枢神经系统出现的萌芽。从脊椎动物开始出现了管状神经系统，并有了中枢神经系统和周围神经系统的区分。动物发展到两栖类，如青蛙，才开始出现大脑两半球。到了爬虫类，如蛇，才明显地出现了大脑皮质，但皮质还很薄，包含的神经细胞也很少。到了高级哺乳动物灵长类，如黑猩猩，大脑两半球沟回增多，皮质面增大。无论大脑的大小、形状、结构都接近于人脑，并为人脑的

出现做了准备。人脑的形成大约经历了十亿年。神经细胞是神经系统的基本结构和机能单位,所以也叫做神经元。整个神经系统由大量的神经细胞组成。每个神经细胞又是由细胞体和突起(包括树突和轴索)两部分组成(见图一)。轴索也叫神经纤维。许多神经纤维集合在一起叫做神经。神经细胞具有接受刺激和传导神经冲动的作用。神经纤维外面有髓鞘包着,髓鞘象电线包皮具有“绝缘”作用,可以保证神经冲动按照一定方向迅速传导。



图一 神经细胞的构造

人脑是从高等动物的脑发展演化而来的,是人类社会实践的产物。恩格斯说:“首先是劳动,然后是语言和劳动一起,成了两个最主要的推动力,在它们的影响下,猿的脑髓就逐渐地变成了人的脑髓,后者和前者虽然十分相似,但是就大小和完善程度来说,远远超过前者。”人的神经系统包括周围神经系统和中枢神经系统两大部分(见图二)。周围神经系统是由脑和脊髓伸出的两种神经纤维组成:一种是传入神经纤维,它把感觉器官产生的神经冲动传向中枢神经系统;另一种是传出神经纤维,它把中枢神经系统的神经冲动传向反应器官。这样