

心理学 实训教程

主编 王桂芝



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

心理学实训教程

主 编 王桂芝

副主编 易 莉 耿德英



武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学实训教程/王桂芝主编. —武汉:武汉大学出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-307-17790-1

I. 心… II. 王… III. 心理学—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 085535 号

责任编辑:郭芳 王小倩

责任校对:谢丽娟

装帧设计:吴极

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:whu_publish@163.com 网址:www.stmpress.cn)

印刷:虎彩印艺股份有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:11 字数:258 千字

版次:2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-17790-1 定价:29.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

心理学是高等师范院校师范专业基础课,本书在师范生必备的心理学理论知识基础上,编制了大量的教学案例和综合实训案例,有针对性地设计实训内容,与《心理学》《教育心理学》教材配合使用,满足学校培养应用型人才的需要。本书既可作为全日制本、专科师范生及心理学专业教学用书,也可以作为广大教师的参考书,还可以作为心理学爱好者普及心理知识及提升心理素质的用书。

本书以实训为主,辅以相关理论知识,紧密联系学生的学习、生活实际,从岗位的角度进行训练,重在培养学生的实际职业能力。通过实训,以直观化、技能化模拟训练的形式,把职业能力渗透到每一个环节,体现在每一个步骤,使读者看得懂、学得会、用得上,突出了实践性、活动性、实用性,符合培养应用型人才的要求,有利于提高学生的职业技能素养。

在编写过程中,我们努力做到以下几点:

第一,知识结构合理。本书特别注重知识结构体系的系统性和逻辑性。全书从课程设置及教学特点出发,共分十二章,围绕注意力训练,感知力、观察力训练,记忆力提升训练,思维能力训练,想象力训练,情商提升训练,人际交往技能训练,意志品质训练,心理疏导技能训练,自我认识能力训练,个性品质优化训练,学习策略技能训练编写。各章节内容基本上涵盖了师范生必备的基本心理学知识。

第二,具有实用性。每章内容按照本章导读、实训目标、实训意义、典型案例、心理测试、实训项目、拓展训练七个模块编写,减少学科性知识描述,从岗位的角度进行训练,抓核心、抓关键,可操作,突出实战与实用。这不仅为学生心理学知识学习提供实训实践,还为师范生走上工作岗位打下坚实的基础。

第三,具有可操作性。为了方便学习,每章开篇有本章导读,并提出了具体的实训目标。同时配合知识要点选用具有典型性、实用性的案例以满足课堂教学及学生学习的需要,并针对每一案例进行评析。每章提供心理测试、实训项目、拓展训练供学生测试及练习。

本书由王桂芝担任主编,易莉、耿德英担任副主编。编写分工如下:王桂芝编写第二、三、六、七、十、十二章,易莉编写第一、四、五、八、九、十一章。耿德英负责统稿、审稿。

本书在编写过程中,参考了诸多学者的相关成果,不仅如此,本书从酝酿到完稿得到武昌学院及武汉大学出版社所给予的大力支持,在此,谨表谢忱。

尽管编者精心打造,倾力所为,但限于编者理论水平和实践能力,书中难免存在缺点和不足,恳请读者批评指正。

编 者

2016 年 1 月

目 录

第一章 注意力训练	1
实训项目一 注意力的集中性和准确性训练	5
实训项目二 注意力的稳定性训练——目标追踪	6
实训项目三 注意力的稳定性和持久性训练——注视圆点	7
实训项目四 注意力的范围训练	7
实训项目五 注意力的转移训练	9
实训项目六 注意力的分配训练	10
第二章 感知力、观察力训练	12
实训项目一 听辨训练——数字传真	17
实训项目二 听辨训练——听字练习	17
实训项目三 听辨训练——听报数字	17
实训项目四 视觉训练	18
实训项目五 观察力训练	19
第三章 记忆力提升训练	24
实训项目一 物品摆放记忆训练	27
实训项目二 奇特联想记忆法训练	28
实训项目三 数字编码记忆法训练	29
实训项目四 歌谣口诀记忆法训练	31
实训项目五 身体标签记忆法训练	32
第四章 思维能力训练	36
实训项目一 思维流畅性训练	41
实训项目二 思维灵活性训练	42
实训项目三 批判思维训练	43
实训项目四 发散思维训练	45
实训项目五 逆向思维训练	45
实训项目六 创新思维训练	46
第五章 想象力训练	55
实训项目一 小组训练	61
实训项目二 个人训练	61

实训项目三 15 天想象力训练	61
第六章 情商提升训练	83
实训项目一 积极心态训练	89
实训项目二 实现预言训练	90
实训项目三 自我肯定训练	90
第七章 人际交往技能训练	92
实训项目一 沟通与回应	94
实训项目二 微笑握手	95
实训项目三 爱在指间	96
实训项目四 信任后仰	97
实训项目五 答记者问	98
实训项目六 找不同	98
第八章 意志品质训练	100
实训项目一 案例分析	103
实训项目二 做一件自己不喜欢但有益的事	103
实训项目三 在体育锻炼中锻炼意志	104
第九章 心理疏导技能训练	105
实训项目一 SCL-90 症状自评量表的使用	106
实训项目二 放松训练	114
实训项目三 简易行为矫治——阳性强化法	117
实训项目四 合理情绪疗法	119
第十章 自我认识能力训练	122
实训项目一 我是谁	128
实训项目二 自信训练	128
实训项目三 自我认识训练	129
第十一章 个性品质优化训练	131
实训项目一 令人头痛的学生	150
实训项目二 谁当总经理更合适	151
第十二章 学习策略技能训练	158
实训项目一 时间管理训练	161
实训项目二 制订学习计划策略	163
实训项目三 听课策略	164
实训项目四 复习策略	164
参考文献	167

第一章 注意力训练

【本章导读】

人类的心理活动时刻伴随着注意状态。注意是心理活动对一定对象的选择和集中。注意和编码是人脑信息加工的第一步,没有它们,外部刺激就不能进入人脑进行信息加工。有了注意,人们才能集中精力去清晰地感知一定的事物,深入地思考一定的问题,而不被其他事物所干扰;没有注意,人们的各种智力活动,如观察、记忆、想象和思维等将因得不到必要的支持而失去控制。

在我们的生活、学习和工作过程中,注意力起着非常重要的作用。注意力是学习的窗口,没有它,知识的阳光就照射不进来。在学习时,注意力是否集中,直接影响到成绩的好坏;在工作中,注意力同样影响着工作效率。

【实训目标】

通过本章实训,学生对注意力有更加清晰的认识,有效提高注意力,使注意力的水平在实训前后有明显变化;能充分掌握提升注意力的方法,以便能将所学用于实践。

【实训意义】

注意力伴随着心理活动的各个方面,注意力的提升有助于心理活动效率的提高,从而提高人们学习、工作及其他活动的效率。

【典型案例】

案例 1-1 小学生学习注意力问题

小刚是小学三年级的学生,上课的时候总是听一会儿,就不自觉地东瞧瞧、西看看,桌面上什么东西都想玩,一支铅笔、一块橡皮都能让他玩半节课,等到被老师提醒而转过头来听课时,因为没听到前面的内容而跟不上进度,所以又去玩手边的东西。考试成绩自然不好,老师和家长都很着急,他自己也知道上课应认真听课,想改掉这个坏毛病,可一到上课又不自觉地玩起来了。

案例评析:

(1)小学三年级的学生虽已发展了有意注意,但还是容易受到其他事物的影响而分散注意力。这个年龄的孩子自我控制能力还较弱,上课不专心听讲和自身的年龄特点有关。

(2)小刚虽已上三年级了,但还未养成专心听讲的良好习惯。

案例 1-2 小学二年级学生的游戏

一位小学二年级教师在课堂上给学生展示一幅松鼠的图画,让他们看过后把动物的轮廓描述出来。当教师把图收起来时,学生却不能描述动物的轮廓,纷纷问松鼠的眼睛、耳朵是什么样的。

案例评析:

小学低年级学生的注意力发展水平较低,无意注意占一定比例,有意注意是被动的,他们不会主动确立目标,需要教师或其他成人给定目标,在注意进程中不会组织自己的注意力,需要他人不断提醒,一旦没有外力帮助,他们常常不清楚或忘掉教师给定的目标,致使注意力分散,出现上述情况。

从上述案例中可以看出注意力在心理活动中的重要性。注意力伴随着心理活动的各个方面,一旦人们的心理活动缺少注意力的参与,其学习和工作效率都会受到明显的影响。

案例 1-3 心理学家难住心算家

阿伯特·卡米洛先生是一位著名的心算家,不管给他出多么复杂的难题,他都能立即得出正确的答案。在他的心算史上,还从来没有被人难倒过。

这天,一位年轻的心理学家从远方慕名而来,他要亲自考一考这位著名的心算家。

年轻的心理学家微笑着和心算家打过招呼后,心算家很客气地请他随便出题。

“一列载着 285 名旅客的火车驶进车站,这时下去 35 人,又上来 85 人。”心理学家不紧不慢地开始出题了。心算家听后微微一笑。“在下一站上来 101 人,下去 69 人;再下一站下去 17 人,上来 15 人;再下一站下去 40 人,只上来 8 人;再下一站又下去 99 人,上来 54 人。”这时,心理学家已说得喘不过气来。“还有吗?”心算家非常同情地问心理学家。“还有。”心理学家缓了口气说,“请您接着算。”他又加快速度说:“火车继续往前开,到了下一站……再下一站……再下一站……”这时,他突然叫道:“完了,卡米洛先生!”

心算家轻蔑地笑着说:“您要马上知道结果吗?”

“那当然,”心理学家点点头,微笑着说:“不过,我现在并不想知道火车上还有多少乘客,我想知道的是这列火车究竟停靠了多少站。”

这时,著名的心算家一下子呆住了。

心算家为什么答不出心理学家的问題呢?这位心理学家又是怎样把心算家难住的呢?

案例评析:

注意力是有指向性和集中性的。人们注意某项活动时,心理活动就指向、集中于这一活

动,并抑制与这一活动无关的事物。心理学家早已料到,根据心算家已形成的心算动力定型,通常只会去注意计算火车上乘客数的多少,也就是说他只会对乘客数的增减感兴趣,产生有意注意(有预期目的,需要做一定的意志努力的注意),而忽视火车所停靠的车站数。于是,他故意以越来越快的速度出题,以更好地引起心算家对乘客数的注意(有意注意),使他无暇注意到还会有另外的问题和答案。心算家果然上当,被心理学家难住了。心理学家巧妙地利用了注意力的规律和特点,钻了心算家的空子。

【心理测试】

测试 1 注意力测试文字量表

(1)这是一份关于注意力的测试,题目内容是一些以第一人称描述的情况,如果你发现题目中所描述的情形与自己的情况相符,请在括号里画“√”;如果题目中所描述的情形与自己的情况不符,请在括号里画“×”。

(2)注意事项。

- ① 所有题目都没有正确答案,请凭借读完每题后的第一印象答题。
- ② 虽然没有时间限制,但尽可能地争取以较快的速度完成,愈快愈好。
- ③ 请不要遗漏,务必回答每一个题目。

(3)测试题。

- ① 妈妈教导我的时候,我常常左耳进,右耳出,不知她在说什么。()
- ② 做作业时,一科作业还未做完,我往往就急着做另一科作业。()
- ③ 我常常看漫画书,很少看只有文字的书。()
- ④ 一有担心的事情,我会终日忧心忡忡,做什么事情都提不起精神。()
- ⑤ 我老爱穿那一两套自己特别喜欢的衣服。()
- ⑥ 上课时,我常常想其他事情,以致影响到听老师讲课。()
- ⑦ 做作业时,我会觉得时间过得特别慢。()
- ⑧ 一件事做得太久,我就会很不耐烦,急切地希望快点结束。()
- ⑨ 哪怕很小的事情我都担心自己做不好。()
- ⑩ 被老师批评后,我始终忘记不了当时的难堪情景。()
- ⑪ 我做事情喜欢拖拖拉拉。()
- ⑫ 期末复习时,我喜欢一会儿复习这科,一会儿复习那科。()
- ⑬ 放假时,我会用几天时间把所有作业都做完,其余时间尽情地玩。()
- ⑭ 在等人时,我会觉得特别心烦。()
- ⑮ 读书时,20 分钟不到我准会分心。()
- ⑯ 要我参加我自己不喜欢的活动我会特别难受。()
- ⑰ 上课时,教室外无论发生什么事情都会引起我的注意。()
- ⑱ 和别人聊天时,我会不知不觉地说起话题外的事情。()
- ⑲ 学校集会时间稍微长点,我就会不耐烦、哈欠连天,也不知道主持人在说什么。()

⑳ 我的兴趣爱好好像很长时间都没什么改变。 ()

评分标准：

“√”0分，“×”1分，总分20分，得分越高，注意力越好。

分析与点评：

- 0~4分，注意力差。
- 5~9分，注意力稍差。
- 10~14分，注意力一般。
- 15~17分，注意力好。
- 18~20分，注意力很好。

① 得15分以上。

具备成功人士必备的一个素质——高度集中的注意力。无论你做什么事，都能排除外界干扰，整个身心都沉浸其中，其他方面也容易取得佳绩。但你也容易误入歧途，比如，玩电子游戏，你会全身心投入，乐此不疲，从而影响学习或工作。因此，你应该正确发挥注意力集中这一优点，将其运用到能促使自己发展的方面。

② 得9分以下。

做事总是三心二意。你常有这样的感觉：本想集中精力做一件事，可是由于各种原因总是分心，或者你本身就是一个好动的人，静不下来，结果浪费了许多宝贵时间，一事无成。如果不想办法提高你的注意力，不管你的天资如何，做的许多事情都会事倍功半。

测试2 舒特方格量表

舒特方格量表由25个方格组成，格子内任意排列数字1~25，不重复。学生两两分组，测量时，要求被测者用手指按1~25的顺序依次指出其位置，同时诵读出声，施测者在一旁记录所用时间。测试完后，相互交换任务。

17	11	3	5	23
6	24	13	25	4
9	16	12	8	15
14	1	7	22	18
19	10	2	20	21

23	10	25	18	15
21	16	14	3	7
12	1	22	9	11
6	4	20	24	2
19	5	17	8	13

评分标准：

数完25个数字所用时间越短，注意力水平越高。

① 5~7岁年龄组：达到30秒及30秒以下为优秀；31~46秒属于中等水平，班级排名会在中游或偏下；55秒以上则问题较大。

② 7~12 岁年龄组:能达到 20 秒及 20 秒以下为优秀,学习成绩应名列前茅;21~36 秒属于中等水平,班级排名会在中游或偏下;45 秒以上则问题较大,考试会出现不及格现象。

③ 12~14 岁年龄组:能达到 16 秒及 16 秒以下为优秀,学习成绩应名列前茅;17~26 秒属于中等水平,班级排名会在中游或偏下;36 秒以上则问题较大,考试会出现不及格现象。

④ 14 岁及 14 岁以上年龄组:最好可达到 8 秒及 8 秒以下的水平,9~20 秒为中等水平。

【实训项目】

实训项目一 注意力的集中性和准确性训练

实训目的:通过让学生找每组数字中两两相邻之和为 10 的数的活动,锻炼学生注意力的集中性和准确性。

实训内容:在以下数列中,每行都有一些两两相邻、其和为 10 的成对的数,集中注意力找出这些数,并在每对的下面画上线。此组题是测速度的,所以要尽快做完,不要超时,否则是得不到准确成绩的。时间:不能超过 10 分钟。

A:79148756394678831234567898765437

B:91765432198765431421521621728194

C:12845678912345671521631746135124

D:33467382914567349129123198265190

E:51982774675370988028382032465934

F:20563770895749745505533554465505

G:64328976378209382457864018258640

H:76554744466688831345178313141561

I:32832112312354378239237236324376

J:98798787682676570198684743289619

K:19873826455910884234568345679467

L:24682468369118194455566667777738

M:83659172375943767766554433221199

N:91827364558183729108207456789234

O:27348556472378026775675675645766

P:63868918764382928765465435432321

Q:97543354682254668574635296645342

R:40439347368247463647586972837283

S:50161984632876428487659071151682

T:83654289664036826754698457342891

U:48654876983473896474676476473468

V:89573869010285378232818171615648

W:64286497628018365283667788991122

X:48295163837846752866337744885599

Y:62482746389619848328455918264379

Z:46554373918273746537281926455373

随着学生练习次数的增加,越到后面的数字组,学生找到的符合游戏要求的对象越来越多,所用时间越来越少。这说明学生注意力的集中性和准确性有所提高。

实训项目二 注意力的稳定性训练——目标追踪

实训目的:通过对学生注意力稳定性的训练,学生能将注意力更稳定地保持在某一个对象上。

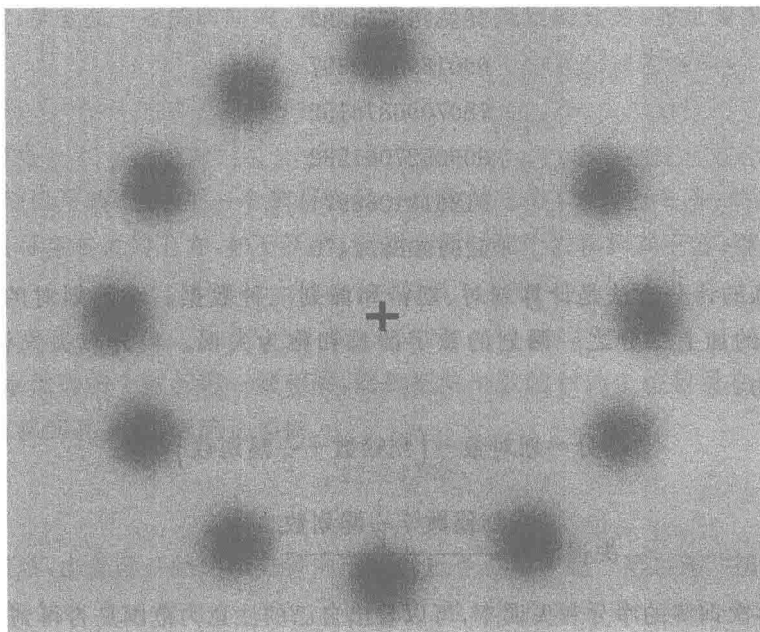
实训内容:不用手指,只用眼睛追踪每一根线条,从左边追踪到右边,将序号填入右边的空格中。

1	小猫	
2	山峰	
3	小牛	
4	小丑	
5	公主	
6	儿童	
7	警察	
8	乌龟	
9	鲸鱼	
10	小鸭	
11	小熊	
12	瓢虫	
13	小狗	
14	大象	
15	长颈鹿	
16	小猪	
17	鲨鱼	
18	苹果	
19	乌云	
20	蛋糕	
21	花朵	
22	糖果	
23	手帕	
24	飞机	

实训项目三 注意力的稳定性和持久性训练——注视圆点

实训目的:通过对注意力稳定性和持久性的训练,学生能将注意力更稳定和持久地保持在某一个对象上。

实训内容:集中注意力于图片中间的“+”上,注意力越集中,周围圆圈的颜色越浅,以至完全消失。消失时间越长,表明注意力集中越稳定。



实训项目四 注意力的范围训练

实训目的:通过该部分的实训,学生的注意力范围能得到有效的扩展,并且学生能掌握和发现训练注意力范围的方法。

实训内容:

1. 印度猎手训练游戏

每名学生在观察完教师展示的图片后,要尽可能多地说出每种事物的特征。

教师先将一些不太常见的植物、动物、建筑物等的图片展示给学生观察,每幅图片展示的时间为 20 秒,学生观察后,教师将图片收好。这时由学生将观察到的事物的特征写在纸上,写出的事物特征越多者,其注意力的范围越大。学生也可反复进行该游戏,通过多次结果的比较衡量自己注意力范围的变化。

2. 划数字

列一张数字表,表中的数字都是无规则的(如下所示),在 10 秒内,划去每一行任意两个数之间的某个数,这些数字都可自己选定,如划去“1”和“7”之间的“6”。

1534963825479
2037154269874
3981654367932
4273015649238
5823198754237
6901895263897
7807096876152
8090527061532
9126181068971
5251996852470

划数字训练的评分方法是计算划对、划错和漏划三种数据。全部划对的数字的总和称为粗分,划错的加上二分之一漏划的数字的总和称为失误。粗分减去失误称为净分,用公式表示即为:

$$\text{净分} = \text{划对数} - \left(\text{划错数} + \frac{1}{2} \text{漏划数} \right)$$
$$\text{失误率} = \frac{\text{划错数} + \frac{1}{2} \text{漏划数}}{\text{划对数}} \times 100\%$$

通过比较多次训练的净分和失误率,可以看出自己的注意力范围是否得到扩大。

3. 听句子

由教师念句子,每一句比前一句要增添一个词语,教师每念一句,学生复述一遍,不能出错。例如:

- (1)我有一个书包。
- (2)我有一个红色的书包。
- (3)我有一个红色的带白色花瓣的书包。
- (4)我有一个红色的带白色花瓣的双肩背的书包。
- (5)我有一个红色的带白色花瓣的双肩背的妈妈送给我的书包。
- (6)我有一个红色的带白色花瓣的双肩背的过生日的时候妈妈送给我的书包。
- (7)我有一个红色的带白色花瓣的双肩背的过十岁生日的时候妈妈送给我的书包。
- (8)我有一个红色的带白色花瓣的双肩背的过十岁生日的时候妈妈送给我的我最喜欢的书包。

(9)我有一个漂亮的红色的带白色花瓣的双肩背的过十岁生日的时候妈妈送给我的我最喜欢的书包。

实训项目五 注意力的转移训练

实训目的:通过该部分的训练,学生的注意力转移品质有所改善,注意力转移的速度、准确性都有所提高。改善注意力转移的品质可以通过提高主体的自我控制能力来实现。

实训要求:学生在一定的时间内,完成以下活动中规定的任务,并且要求出现的错误越少越好。

实训内容:

1. 加法游戏

第一题:随机写两个数,把一个数写在另一个数的上方,如4上2下;然后把它们相加;把和的个位数写在右边的上方,如下所示,而把上面的那个数移到其下方,继续这样做。

46066280

24606628

第二题:起始的两个数与第一题相同,然后把两个数的和的个位数写在右边的下方,把下面的那个数移到其上方,继续这样做。

42684268

26842684

稍加练习后,由教师开始每半分钟向学生发指令:“第一题”“第二题”“第一题”“第二题”等,学生听到指令后,画一竖线,立即改做另一题,尽可能准确而迅速地完成任务。检查后就会发现,错误主要发生在两题转换之间。通过多次训练,自我控制能力会得到提高,做题的错误率会减少,转换的速度也会加快。

2. 减法游戏

第一题:随机写两个数,把一个数写在另一个数的上方,如2上7下;然后把它们相减;把差的绝对值写在右边的下方,如下所示,而把下面的那个数移到其上方,继续这样做。

27523121

75231211

第二题:起始的两个数与第一题相同,然后把两个数的差的绝对值写在右边的上方,把上面的那个数移到其下方,继续这样做。

25321101

72532110

稍加练习后,由教师开始每半分钟向学生发指令:“第一题”“第二题”“第一题”“第二题”等,学生听到指令后,画一竖线,立即改做另一题,尽可能准确而迅速地完成任务。检查后就会发现,错误主要发生在两题转换之间。通过多次训练,自我控制能力得到提高,做题的错误率会减少,转换的速度也会加快。

实训项目六 注意力的分配训练

实训目的:通过该部分的训练,学生能在同一时间内准确地将注意力分配到不同的事物或活动上。

实训内容:该项目需要借助注意分配仪完成。

该项目由三个测试组成,包括测试1对声音音调的判断、测试2对光亮的反应、测试3对声音和光亮的同时判断和反应,均使用注意分配仪完成。在测试1开始前可以让学生练习1分钟。每个测试时间为4分钟。教师为学生设定好相关参数并按“启动”键,学生用手势对声(光)做出反应。

在进行测试1时,教师为学生设定好参数后,指导语为:“当你听到高、中、低三个声音时,请用你左手的食指、中指和无名指分别按高、中、低三个声音键。反应越快越好。”测试结束后,让学生充分休息一段时间,再进行测试2。教师说指导语:“当你看到光亮时,请用你右手的食指尽快按下与所亮发光管相对应的键。反应越快越好。”测试结束后,让学生充分休息一段时间,再进入测试3。指导语为:“这次要测试你的注意力分配能力,你要一边听声音,一边看灯光。当你听到高、中、低三个声音时,请用你左手的食指、中指和无名指分别按高、中、低3个声音键;同时用你右手的食指尽快按下与所亮发光管相对应的键。要两边兼顾,反应越快越好。”

由于该项目需要有专业设备支持才能进行,在生活中,我们还可以运用其他一些简单的方法来训练注意力的分配。例如,学习弹钢琴,不仅需要将注意力分配在手指上触摸琴键,还需要将注意力分配到眼睛上看乐谱。

训练评估:通过该部分的实训,学生注意力的集中性、准确性、稳定性、持久性、范围、转移及分配等品质有明显改善。通过以上项目的实训,学生能够掌握训练注意力品质的方法。

【拓展训练】

固定点凝视法:

(1)准备一张白纸,在纸上从上往下,用黑色墨水笔画几个圆点,上面的大一点,向下逐渐变小。

(2)坐好,调整一下呼吸,尽量使用丹田呼吸法,让自己的心静下来,放松自己。