

XIANDAI XUEXIXINLI FUDAO

现代学习心理辅导

连榕 编著



福建教育出版社

现代学习心理辅导

连榕 编著

福建教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代学习心理辅导/连榕编著. — 福州: 福建教育出版社, 2001.10

ISBN 7-5334-3280-0

I. 现… I. 连… III. 学习心理学 N.G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 073553 号

现代学习心理辅导

连榕 编著

*

福建教育出版社出版发行

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001)

电话: 0591-7811283 3725592

传真: 3726980 网址: www.fep.com.cn)

福州晚报印刷厂印刷

(福州西洋路 4 号 邮编: 350005)

850×1168 32 开本 12.125 印张 293 千字

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-2 100

ISBN 7-5334-3280-0/G·2626 定价: 20.00 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,
请向出版科 (电话: 0591-3726019) 调换

序

当前,学校心理健康教育已成为实施素质教育的重要途径。广大教师逐渐认识到,只有通过心理健康教育,使学生具备良好的心理素质,其他素质才有可能得到充分和健全的发展。学习心理辅导是学校心理健康教育的关键性内容,“学习负担过重”、“高分低能”、“厌学”、“考试焦虑症”等问题长期得不到解决,充分说明了在各级各类学校开展学习心理辅导的重要性。随着现代教育信息技术的发展,教师的作用将越来越多地体现在对学生学习的激励、指导和帮助上。如何为学生解除学业上的烦恼,使之获得成功的学习体验,这急需广大心理学工作者的深入研究。《现代学习心理辅导》一书就是这方面工作的一个极为有益的成果。此书特点可概括为:1. 全。全面反映了学习心理领域研究的新成果,系统分析了对开展学习心理辅导具有重要意义的各种理论和实证研究。2. 新。着重反映的是近些年来学习心理辅导的新观点、新理论、新方法,注重为开展学习心理辅导活动提供更清晰、更有效的新原理。特别是作者提出的“精神分析主义的学习观”和“中等生学习心理辅导”的理论和实证研究,弥补了这方面研究的空白。3. 实。把该领域的研究与教育实践紧密相连,对当前学生学

习中存在的各种心理问题做了深入分析，给予各种有效方法的指导。重视可操作性，使之能为解决学生学习心理的各种现实问题服务。这些特点使得此书具有很强的现实意义，相信会受到教师、家长和专业人士的欢迎。

沈德立

2001年1月15日

本序作者为：天津师范大学发展心理研究所所长
天津师范大学教授、博士生导师
中国心理学会副理事长
国务院学位委员会心理学科评议组召集人
国家教育科学规划领导小组心理学科评审组组长
国家人文社会科学规划项目心理学科评审组成员
全国教育硕士专业学位教育指导委员会副主任

目 录

序	1
---------	---

第一编 学习心理辅导的基本理论

第一章 绪论	(3)
第一节 学习与素质教育	(4)
第二节 学习的生理、心理、社会物质基础	(8)
第二章 学习理论	(20)
第一节 行为主义的学习观	(22)
第二节 认知主义的学习观	(30)
第三节 建构主义的学习观	(41)
第四节 精神分析主义的学习观	(45)
第五节 人本主义的学习观	(51)
第三章 学生的学习心理	(55)
第一节 小学生的学习心理	(56)
第二节 中学生的学习心理	(66)
第三节 大学生的学习心理	(76)

第二编 学习心理辅导的内容

第四章 学习动机	(87)
第一节 动机与学习	(88)
第二节 成就动机	(92)
第三节 自我效能感	(97)
第四节 归因理论	(99)
第五节 成就目标	(104)
第六节 自我价值论	(111)
第七节 学习动机的激发	(113)
第五章 学习策略	(116)
第一节 学习策略概述	(117)
第二节 认知策略	(119)
第三节 元认知策略	(135)
第四节 学习策略的教学训练	(141)
第六章 学习风格	(148)
第一节 学习风格概述	(149)
第二节 认知风格的差异	(156)
第三节 学习风格与因材施教	(168)

第三编 学业不良生与学业成就中等生的研究

第七章 学业不良生的界定与成因	(175)
第一节 学业不良生的界定	(176)
第二节 学业不良生的类型	(179)
第三节 学业不良生的成因	(187)

第八章 学业不良的心理特征	(201)
第一节 认知特征	(202)
第二节 社会情绪与行为特征	(208)
第三节 不良的自我概念	(220)
第四节 心理健康问题	(223)
第九章 学业不良的诊断与辅导	(226)
第一节 学业不良的诊断	(227)
第二节 学业不良的辅导	(249)
第十章 学业成就中等生的辅导	(257)
第一节 学业成就中等生的界定与特征	(258)
第二节 学业成就中等生的辅导	(267)

第四编 学习心理辅导的实践

第十一章 学科学习心理辅导	(273)
第一节 阅读、写作	(274)
第二节 数学学习	(288)
第三节 思维策略的训练	(295)
第十二章 考试心理辅导	(300)
第一节 考试焦虑	(301)
第二节 应试指导	(320)
第十三章 常见的学习心理问题的辅导	(325)
第一节 厌学问题	(326)
第二节 学校恐惧症问题	(328)
第三节 学习习惯不良问题	(334)
第四节 多动症问题	(343)

附录 学习心理的研究报告

小学生解答分数应用题思维模式的实验研究·····	(353)
教师效能感的理论及研究综述·····	(362)
当前中差校初中生心理健康状况的研究·····	(367)
参考文献 ·····	(375)

第一编
学习心理辅导的基本理论

第一章 绪 论

学习是人类生存、发展的基本手段，是人类永恒的现象。罗马俱乐部的三位成员在研究学习与人的智力潜能的开发的关系中指出：“当代学习的不足，导致了人类状况的恶化和人类差距的扩大，我们在学习方法上是令人震惊的落后，这种状况使个人和社会在对付全球问题所提出的挑战方面，都未能做好准备，这种在学习上的失败，意味着人类在做好准备方面，仍处于世界都不发达的水平……学习上的失败从根本上说是我们一切问题的问题，这是因为这种失败限制了我们对付许多全球性问题中的其他每个问题的能力。”在科技迅速发展的新世纪，学习对人类具有越来越重要的意义，以至有的学者认为未来的文盲是不会学习的人，学习化社会已经到来。

学习是学生最重要的任务，是影响学生心理健康的主要因素。在各级各类学校开展学习心理辅导，帮助学生解除学业上的烦恼，使之体验到学习的乐趣，获得学业上的成功，是促进学生心理健康的重要内容。

第一节 学习与素质教育

学习是现代教育的核心问题之一，教育是对学习的帮助，学习是对教育的享有。

一、学习在素质教育中的作用

素质教育的实质是人类身心发展潜能的转化，而文化是开发人的潜能，使之素质化的主要工具。但文化内容不可能直接自动纳入人的身心结构，人的身心发展潜能也不可能在没有刺激的影响下生长而转化为素质，架接这两者间的桥梁是人类的学习活动。学习是开发人的身心潜能，实现素质的心理活动。

如果我们把人的身心潜能看成是在文化刺激的作用下变化的因素，那么，学习就是它们的中介变量。

(一)学习过程即人类的潜能与文化刺激相互作用转化为素质的积极的心理过程

首先，学习过程是人与环境保持平衡的过程。人之所以要学习，其基本的需要就在于对环境的适应，通过学习人才有可能获得适应环境所必需的个体经验。当一个人能良好地适应环境时，也是相应素质的形成过程。

其次，学习过程是外部文化内化的过程。人类的学习不同于动物的学习，其中主动性是一个重要的区别。这种主动性表现为对外部文化的积极吸纳，是个体学习的主要动机形式，成就动机在学习中的重要作用为此做了注解。因此，当外部的学习环境符合人的这种学习的内在需要时，学习者的学习才表现为一个积极的、主动的、创造的过程，这种自主性是外部文化在学习者身心

内化的心理基础。

(二)学习规律即人类的潜能与文化刺激相互作用转化为素质的内在心理逻辑

人类的学习过程总是受一定的心理规律的支配，效果律、强化律、接近律、发现的原理、有意义的原理、掌握的原理、建构的原理等，从不同的侧面揭示了学习活动的规律性。教师怎样传递文化总是制约于他怎样理解学生的学，虽然学习理论并没有直接告诉教师怎样进行教学，但如何遵循学习的规律，有效地控制教学情境中的关键因素，使文化实现开发学生身心潜能的工具作用，其可靠的答案一般都是来自于对学习规律的研究结果。遵循这种内在的心理逻辑，教师的教育才有可能最佳地促进学生的学。

(三)学习结果即人类的潜能与文化刺激相互作用转化为素质的内部心理结构

个体学习的结果总是以某种心理形式在有机体身上巩固下来。在素质教育的实施过程中，学习结果表现为素质形成的基本心理机制。

首先，学习的结果必然是社会化的结果。每个学生总是在具体的文化环境中学习的，文化的内容总是相应环境的内容，是其社会存在和发展所必需的内容。在这种文化刺激的作用下产生的素质内容，一定是个体社会化为合格公民所需要的内容。我国素质教育的实施，就是要培养能够很好地适应我们这个社会，能发展我们事业的人，那种严重脱离社会生活实际、只为分数而努力的教育，注定是行不通的。

其次，学习的结果是人的各种能力得以完善的结果，它体现出人的各种能力的改善和提高。素质教育追求人的心理的积极发展，这种发展是通过学习结果而得以巩固的。人的能力、智力、创

造力等形成和发展就是潜能转化为素质的具体体现。

二、素质教育中的学习特征

(一) 自主性

素质教育是充分弘扬人的主体性的教育，是尊重和发展学生的主体意识和主动精神的教育，学生学习的自主性是这种主体性的体现。自主性是指学生的学习是在内在的自我激励的动机基础上的学习。成就动机论、归因论、自我效能感论、自我价值论等当代动机理论都充分表现了自主性的重要。

(二) 策略性

素质教育是发展性的教育，是要使学生学会学习，培养学生终身学习能力的教育，学习的策略性正是这种发展性的充分体现。策略性是指学生的学习是通过运用策略知识去监控自己的学习和思维的信息加工过程（执行过程），减轻学习负担，从而提高学习效率。要使学生获得学习能力就必须加强策略的指导。

(三) 风格性

素质教育是基础性的教育，是要为学生打好文化知识的基础，培养学生具备公民基本素质的教育，学习的风格性是这种基础性的体现。风格性是指学生的学习是极具个人色彩的，是以自己所偏爱的认知方式投入学习的。要使每个学生都得以良好的发展，教学就必须适应学生的认知差异。

三、当前学生学习心理问题

当前学生心理问题较多，而其中许多问题属于学习心理问题。程华山等人对上海市 4649 名中小学生的心理问题现状的调查发现，中小学生亟须作心理辅导的心理问题，居前十位的是：学习

动机不正，学习习惯不良，学习能力不够，注意力障碍，自控力差，自我中心，耐挫力低，学习焦虑，自卑，社交退缩。

笔者采用《中学生心理健康综合测量表》对福州市 356 名高中生的调查发现，在当前高中生的各种心理健康问题中，学习焦虑是最为严重的一个问题，检出率为 32.9%，其余依次为：身体症状，过敏倾向，自责倾向，对人焦虑，冲动倾向，恐怖倾向和孤独倾向。

学业成败直接影响着学生的心理健康，由于学习不良而导致心理健康问题已成为当代学校心理健康教育研究的一个热点。许多研究都发现学习不良学生有更为突出的情绪不适应问题、精神卫生问题和心理疾病。与非学习不良学生相比，他们表现出以下特点：

（一）更高水平的焦虑问题

研究者对 40 名 14~20 岁青少年学习不良学生的调查均证明他们的焦虑水平显著高于非学习不良学生，这种高水平的焦虑问题是由于犯错误、受取笑、得到坏分数、被批评等因素造成的。在关于学习不良学生焦虑水平的发展研究中发现，小学生、初中生与高中生之间并无差异，各年龄段的学生均处于高焦虑状态。

（二）更突出的抑郁问题

一项研究考察了 85 名学习不良学生，发现 26% 的学习不良学生有严重的抑郁，而常模样本仅为 10%。另一项研究以 465 名初、高中学习不良学生为对象，结果发现 20% 的初中男生和 32% 的初中女生有严重的抑郁，17% 的高中男生和 18% 的高中女生有严重的抑郁，这些比例都显著地高于非学习不良学生。

（三）更明显的强迫症状和攻击倾向问题

一些研究证实学习不良学生的强迫症状和攻击倾向显著高于

非学习不良学生，并且男生比女生更为突出。

此外，学习不良学生的孤独感、孤立感、挫折感、愤怒、敌对、神经质、自杀倾向等问题均高于非学习不良学生。

第二节 学习的生理、心理、社会物质基础

个体的身心发展是学习的内基础，社会物质环境的供给支持是学习的外基础。

一、生理基础

个体的生理发展是学习的自然前提，而大脑是人类学习最重要的物质基础。脑科学与学习的研究成果越来越受到人们的关注，脑生理学、生物化学、认知神经科学、发展神经科学等方面的研究进展为我们深入了解学习的实质提供了坚实的神经生理基础。

(一) 脑结构与学习

当代脑科学的研究证明，大脑是高度组织起来的物质，由100~150亿个神经元组成了复杂的神经网络和微观结构，不但大脑皮层，而且中枢神经系统的一些低级部位也是进行简单学习的生理基础。

1. 大脑皮层

临床观察和对灵长类动物进行的实验研究表明，大脑皮层某些部位的损伤导致了一些特殊学习的障碍。有两个区域受到人们的关注：

(1) 颞顶枕联络区皮层：该联络皮层是指颞叶、顶叶与枕叶皮层相毗邻的部位，躯体感觉、听觉、视觉的高级整合发生于这一联络区皮层，是人们复杂的认知过程的生理基础。识别或认知