

XINLISUZHIFEIYANGCONGSHU



《心理素质培养丛书》

主 编 / 沈德立 梁宝勇

观察

GUANCHASHIQIDIAN

是起点

毛光民 毛富强 〇 著



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

主 编 / 沈德立 梁宝勇

《心 理 素 质 培 养 丛 书》

观察 是起点

毛光民 毛富强◎ 著

图书在版编目 (C I P) 数据

观察是起点/毛光民,毛富强著. —天津:百花文艺出版社,2009.4

(心理素质培养丛书/沈德立,梁宝勇)

ISBN 978-7-5306-5222-0

I. 观… II. ①毛…②毛… III. 观察—能力的培养—青少年读物IV. B841.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第040707号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路 35号

邮编:300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)23332651 邮购部电话:(022)27695043

全国新华书店经销

永清县金鑫印刷有限公司印刷

*

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 3.75 插页 2 字数 75 千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

印数:1—4000 册 定价:10.00元

序

我们共同面向着21世纪。

21世纪是一个竞争的时代。这竞争是人才的竞争,是人才素质的竞争。未来社会对人才的心理素质提出越来越高的要求。因此,开展素质教育必然成为我国当前基础教育的紧迫任务,提高青少年学生的心理素质也就作为基础教育的一个极为重要的课题被提上了教育改革的议事日程。

什么是人才的心理素质?

从心理学的角度看,一个人的成才取决于其智慧行为中的两种心理机能系统的相互作用。其中,认知性机能系统在智慧活动中,直接参与对客观事物认识的具体操作。人们把具有这类机能的诸多心理要素统称为智力因素,它们包括感知、记忆、思维、想象等。智力因素对成才起重要作用。非认知性心理机能系统在智慧活动中,不直接参与对客观事物认识的具体操作,而对智慧活动起始动、维持、强化、定向、引导和调节作用。人们把具有这类机能的诸多心理要素



统称为非智力因素,它们包括动机、兴趣、情感、意志、性格等。非智力因素对成才起决定性作用。

上述的智力因素与非智力因素综合起来,就构成了人才心理素质的全貌。我们说未来社会对人才心理素质的要求,就是要使我们的青少年一代具备上述这些优良的智力因素和非智力因素。

最近,心理素质教育工作受到人们越来越广泛的重视。越来越多的教师、家长和学生,都感到心理素质的重要,渴望对心理素质及其培养问题有具体的了解,要求从理论与实践的结合上来正确解决好这个问题。

目前,一些较好的关于素质教育的读物相继问世。但是,有关系统全面培养青少年心理素质的专门读物似乎还是一个空缺。为此,我们编写了这套青少年心理素质培养丛书。丛书共十个分册,力图向广大教师、家长及学生全面系统地介绍青少年心理素质培养的理论和方法,以促进我国青少年心理素质教育工作广泛而深入地开展。

这套丛书具有以下几个特点:

一、科学性。丛书以辩证唯物主义为指导,遵循心理科学的理论体系,从现代心理学角度,科学而准确、系统而全面地阐述了各种心理素质的概念、特性、形成、发展和功能等基本知识,特别注意吸收了国内外心理科学的有关最新研究成果,对教师、家长及青少年学生树立科学的心理素质观,具有指导意义。

二、实用性。丛书密切联系青少年学生的学习、生活实际,对各种心理素质的教育和培养,提供了许多具体而实际

可行的建议。特别是各分册都有专门章节以较大篇幅详尽介绍各种心理素质的测评及培养训练的原则、途径和方法,具有很强的可操作性,对教师、家长及青少年学生进行心理素质教育和培养,具有很好的应用价值。

三、可读性。丛书以成为广大教师、家长及青少年学生的忠实朋友为宗旨,行文通俗流畅,深入浅出,亲切生动。书中引用了反映古今中外许多名人优良心理素质的事例,或引人入胜,或动人心魄,对青少年具有较强的感染力量。

青少年是祖国的未来,民族的希望。但愿这套丛书对青少年心理素质的教育和培养有所帮助。相信青少年朋友将以优良的心理素质迎接21世纪的挑战!

沈德立

1998年10月于

天津师范大学发展心理研究所

目 录

第一章 观察力是青少年成才的重要因素	(001)
第一节 观察与观察力	(002)
一、什么是观察	(002)
二、什么是观察力	(003)
第二节 良好的观察力是人才的共同特征	(003)
一、文学创作需要观察力	(003)
二、艺术创作需要观察力	(004)
三、科学发现需要观察力	(005)
第三节 观察力对成才的作用	(006)
一、观察力是智力的基础	(006)
二、观察力是思维的“眼睛”	(007)
三、观察力的提高与思维发展相辅相成	(008)
四、良好的观察力是学习进步的保证	(008)
 第二章 观察力的发展	 (010)
第一节 感知能力的发展和一般特征	(010)
一、感觉的发展和特点	(010)
二、知觉的发展和一般特征	(013)



第二节 青少年观察力的发展和一般特征 (015)

- 一、观察的目的性和有意性逐步发展 (015)
- 二、观察的持续性不断加强 (016)
- 三、观察的顺序性和精确性日益提高 (017)
- 四、观察的分析、综合与判断能力明显增强 (017)

第三章 有效观察的条件及良好观察的品质 (020)

第一节 有效观察的条件 (020)

- 一、要有明确而具体的观察目的 (020)
- 二、对观察对象具备一定的预备知识 (021)
- 三、对客观事物的分析和综合能力 (021)
- 四、记录和整理材料的具体方法 (022)

第二节 良好观察的品质 (022)

- 一、有明确目的 (023)
- 二、能全面观察 (023)
- 三、能深入细致观察 (025)
- 四、能准确认识事物的特点 (026)
- 五、观察中有理解 (027)

第四章 观察力的训练 (029)

第一节 学校教育与观察力训练 (029)

- 一、观察力训练的一般原则 (029)
- 二、观察力训练的基本步骤 (031)

第二节 观察力的训练方法 (033)

- 一、观察目的性的训练 (033)

二、观察积极性的训练	(038)
三、观察顺序性和条理性的训练	(041)
四、观察准确性的训练	(046)
五、观察理解性的训练	(050)
六、观察选择性的训练	(053)
七、观察持久性的训练	(054)
第五章 注意力是青少年成才的重要保证	(057)
第一节 观察和注意有什么关系	(057)
一、观察与注意存在广泛的一致性	(057)
二、观察与注意有着各自独立的内涵	(058)
第二节 注意是一种心理状态	(059)
一、什么是注意	(059)
二、注意与各种心理过程的关系	(060)
三、关于注意的生理机制	(060)
四、注意理论的几种学说	(062)
第三节 注意的功能和外部表现	(067)
一、注意的功能	(067)
二、注意的外部表现	(068)
第四节 注意的种类	(070)
一、无意注意	(070)
二、有意注意	(077)
三、无意注意和有意注意的相互转化	(082)
四、利用两种注意的规律搞好教学工作	(085)



第六章 注意的品质及其培养	(089)
第一节 注意的范围和观察的对象	(089)
一、注意的范围	(089)
二、观察的对象	(091)
第二节 注意的稳定性和注意的分散	(093)
一、注意的稳定性	(093)
二、注意的分散	(095)
第三节 注意的分配和分配注意的能力	(098)
一、注意的分配	(098)
二、分配注意的能力	(099)
第四节 注意的转移和综合效能	(101)
一、注意的转移	(101)
二、注意的综合效能	(103)
第五节 注意力的培养	(105)
一、注意力分散的原因及表现	(105)
二、如何培养注意力	(107)

第一章 观察力是青少年成才的重要因素

青少年是祖国的未来与希望，如何培养他们使之成为祖国现代化的建设者和接班人是当代教育工作者的重大责任和神圣使命。当前，素质教育的重要性已经为各级教育行政部门的领导和广大的教育工作者所认同。从某种意义上说，素质教育是一种能力教育，是使受教育者能够综合运用所掌握的知识去解决实际生活和工作中遇到的问题。在青少年应具备的诸多能力中，观察力与注意力居于重要的地位。

观察是一切工作和学习的开始，良好的观察力是人才的共同特征，文学、艺术创作和科学发现都需要观察力。观察力是智力的基础，是思维的“眼睛”。观察力的提高与思维的发展相辅相成，良好的观察力是学习进步的保证。与“观察”紧密联系的心理现象是“注意”，二者不能截然分开。观察讲的是对观察对象的认识过程，注意讲的是观察者集中精力于某个对象上的状态。应该说在现实生活中，没有离开



“注意”的“观察”，也不会有离开“观察”的“注意”。

观察的不得法与注意的分散都是影响青少年学习的重要原因。清楚地认识到出现这些情况的原因，并有意识地培养观察力和注意力，是青少年搞好学习和正常生活的重要保证。

第一节 观察与观察力

一、什么是观察

为了说明观察的概念，我们举一个例子：一个小学生要完成老师留给他的假期作业——观察猫一天的生活。于是，他选定假期的一天到乡下的外婆家去观察猫的生活。这天，他很早就起来开始观察和记录猫的各种情况：身长、体重、肤色、叫声以及进食、排便、睡觉的时间等等，晚上对白天的原始记录进行整理，写出一份观察报告。这就是一次观察。

从上例可以看到，观察不是随便地看看、听听，而是有其自身特点的心理活动(知觉)过程。它的特点是：

第一，一定的目的任务。如认识猫的特征和生活习性的目的，完成假期作业的任务。

第二，有计划、有步骤地进行。先做好观察的准备，观察什么对象(内容)，程序、方法、手段，记录及其整理。

第三，一定的条件。在自然状态下观察称自然观察；在控制与改变某些自然条件，又人为地创设某些条件下的称实验观察。

概括地说，观察就是有目的、有计划、有步骤地获得事

物某些基本现象和特征的感知活动。但要实现有目的、有计划、有步骤地观察,就必须有思维的参与。例如对猫的观察,是通过视觉、听觉、触觉、嗅觉等的综合印象,然后对其总结和归纳,其中也包含了思维的作用。

二、什么是观察力

观察力是指一种有目的、有计划、有步骤地知觉事物的能力。

还举观察猫的例子来说明。假设两个学生同时观察,一个学生在观察中记录了猫的身长和体重,但他的数字不精确;另一个学生不仅准确地记录了小猫的身长和体重,还记录了小猫的皮肤和叫声。那么,比较起来,后一个学生的观察力就较强,他知觉事物的能力更全面和准确。

第二节 良好的观察力是人才的共同特征

各行各业的人才有许多不同之处,但良好的观察力却是他们的共同特征之一。

一、文学创作需要观察力

文学创作来源于生活而又高于生活。一个文学家只有对生活认真观察,才能发现生活的真谛、生活的美,才可能创作出高于生活的不朽名篇。因此,很多文学大师都深有体会地谈到观察对于文学创作的重要性。

“如要创作,第一需观察。”这是鲁迅讲的。俄国文学家契诃夫也指出:“作家务必要把自己锻炼成一个目光敏锐、永不罢休的观察家!”他认为,对于一个作家来说,观察应是



他的习惯,是他的第二天性。法国文豪福楼拜也主张,真正的文学家要有一双好眼睛。他是这样做的,同时也是这样要求他的学生莫泊桑的。比如,他要求莫泊桑骑着马到街上去观察,用一句话描写出马车站的那匹马同其他的五十匹马有何不同之处;用简练的语言描绘他刚见过的一个吸烟斗的守门人,一个杂货商,使别人听了不会将他们与其他的守门人和杂货商混同起来。在福楼拜的培养下,莫泊桑正是凭借着超人的观察力,写出了多部不朽的名著,成为文坛上的又一颗明星。

莫泊桑的另一位老师——曾侨居法国的屠格涅夫说过:“要观察自己,也观察别人。”无产阶级文学大师高尔基也说过:“作家应当把对生活的仔细观察作为他创作的基础。”

二、艺术创作需要观察力

任何一种艺术创作也都首先要认真地观察生活、观察社会。如果不是这样,就不会有为人们所推崇的艺术精品。

法国著名雕塑家奥古斯特·罗丹在其遗嘱中告诉青年人:“所谓大师,就是这样的人:他们用自己的眼睛去看别人见过的东西,在别人司空见惯的东西上能发现出美来”,而“拙劣的艺术家永远戴别人的眼镜”。

我国古代的“书圣”王羲之,非常注意观察。他甚至从堂前游过的“白毛浮绿水”的鹅身上,也能受到启发:从红掌拨水,悟出运笔之法;从转颈妙姿,参出转腕之诀。

现代戏剧大师盖叫天,人称“活武松”。他以独特的唱腔和舞台造型,将梁山好汉武松的艺术形象展现在观众面前,

得到人们的交口称赞。他就是从观察铁狮子、铜罗汉,甚至香烟烟雾的缭绕上得到领悟,创造出了别具一格的造型之美。

不论是摄影家还是画家,只有从平凡的现实生活中发现美、欣赏美,才能将美用艺术的形式展现给观众。

三、科学发现需要观察力

科学研究的本质就是有所发明、有所创造,利用前人的经验和知识,去发现未知、解答未知。在这个过程中,观察处于非常重要的位置,因为只有观察非常敏锐的人,才可能注意到别人忽略的微小差别,实现科学上的巨大进步,为人类做出重大的贡献。

英国伟大的科学家达尔文从小就对周围的一切事物充满浓厚的兴趣。他在小时候就爱观察和研究各种小动物骨头的异同,后来他在大量比较和研究古生物化石的基础上大胆地提出了进化论,实现了人类认识世界与自身的一大进步。伟大的物理学家牛顿也是这样,对各种事物总是仔细地进行观察,探究现象背后的道理。一次屋外刮起了大风,沙石和树叶乱飞,人们纷纷跑回家躲进屋里,可是小牛顿却跑出屋外,他一会儿顶风前进,一会儿逆风行走,原来他在实地研究顺风和逆风的速度差。也正是这个牛顿长大以后,从观察一个熟透了掉落的苹果,琢磨出震惊世界的万有引力的学说。

我国明代的医圣李时珍从小就对花草、树木等植物的生长很感兴趣,他能细致地辨别许多微小的差别。正是这种严谨的作风,使他后来纠正了古代草药书中的许多错误,写



出了流芳百世的《本草纲目》。

青霉素的发明者弗莱明说过：“我的唯一功劳就是没有忽视观察。”以观察精确著称的法国科学家巴斯德对人们说：“你们要给自己的热心找一个不可分离的伴侣，这个伴侣就是严格的观察。”一次实验课上，巴甫洛夫发现一个学生头也不抬地只顾做课堂笔记，就停下来问他：“你在写什么？亲爱的先生，你打算做速记员、秘书，还是当科学家、生理学家呢？……应当先学会观察、观察，不学会观察，你就永远当不了科学家。”

推而广之，要想在某一个领域有所成就，观察力是最基本的素质。一个管理人员，必须对他所管理的事务有敏锐的观察力，问题的主要矛盾是什么，如何着手解决等等；一个公安人员必须有敏锐的观察力，才能够发现犯罪分子的蛛丝马迹，保障社会稳定；一个好的工人也必须有较强的观察力，这样才能及时发现工作中的不合格产品，保障产品质量……总而言之，观察力是一切人才的重要标志之一，是做好各项工作的前提。

第三节 观察力对成才的作用

通过很多科学家、艺术家的实例，我们知道观察对成才的重要作用，那么它具体在哪些方面起作用呢？

一、观察力是智力的基础

生理心理学研究结果表明，儿童的生活环境中如果缺少外界的变化和各种刺激，那么由于观察的机会较少，就会

造成脑细胞比较多的时间处于抑制状态，大脑皮层的发育也就比较缓慢，智力亦相对落后。无论城乡，凡是多与外界接触，多受刺激的孩子，都是比较聪明的。同样的原因，我们鼓励家长尽量将孩子送到保育院、托儿所里，而不是放在家里由老人照看。因为孩子成长，除了需要吃饱、穿暖、不生病以外，更多的是要启发他们的心灵、提高他们的智力水平、培养良好的生活习惯，而这些是家庭中年迈的老人力所不能及的。

实验证明，从幼年时期开始就让孩子多看各种色彩鲜艳、形象生动的画片，听一些节奏明快、旋律优美的乐曲，上学以后经常到户外活动，观察大自然中的各种事物，不仅视觉、听觉等感官经常得到锻炼，功能得到提高，而且大脑皮层不断接受丰富的刺激，经常处于兴奋和活跃的状态，脑就会得到良好发育，智力水平就会不断提高。我们知道，决定人的智力水平的因素有遗传、环境和教育。其中，遗传是基础，但在许多情况下，决定一个人智力发展水平更重要的因素是后天的环境和教育。

二、观察力是思维的“眼睛”

有一位教育家说：“观察是入门，思维是核心”，说的就是“观察”和“思维”在智力中的不同作用，但二者又是密切相关的。

观察是通过各种感官而实现的，其中视觉和听觉占有重要的地位。生理学家告诉我们，人的全身共有四百多万条神经纤维向大脑传递信息，这些神经纤维中双眼就占将近一半——二百万条。实验证明，正常人从外部获取信息的