

- 教师教育课程标准配套教材 ●
- 教师资格证书考试通用教材 ●



JIAOYU ZHISHI YU NENGLI (XINLIXUE ZHONGXUEBAN)

教育知识与能力

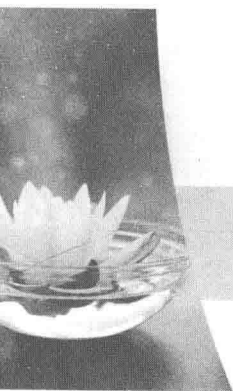
(心理学 中学版)

兰文杰 © 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

- 教师教育课程标
- 教师资格证书考



JIAOYU ZHISHI YU NENGLI (XINLIXUE ZHONGXUEBAN)

教育知识与能力

(心理学 中学版)

兰文杰◎ 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教育知识与能力·心理学:中学版 / 兰文杰主编. — 北京:
北京师范大学出版社, 2016. 12
教师教育课程标准配套教材 教师资格证书考试通用教材
ISBN 978-7-303-21556-0

I. ①教… II. ①兰… III. ①中学教师—教学能力—资格考
试—教材②中学—教育心理学—中学教师—资格考试—教材
IV. ①G451.1 ②G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 278246 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京东方圣雅印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 730 mm×980 mm 1/16
印 张: 11.25
字 数: 202 千字
版 次: 2016 年 12 月第 1 版
印 次: 2016 年 12 月第 1 次印刷
定 价: 22.00 元

策划编辑: 郭 翔	责任编辑: 齐 琳 邸玉玲
美术编辑: 焦 丽	装帧设计: 焦 丽
责任校对: 陈 民	责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

前言

2011年,我国教师资格考试发生重大改革,首先在浙江、湖北两省进行试点,之后逐渐增多试点省份。教育部于2013年9月公布了《中小学教师资格考试暂行办法》。办法规定,教师资格考试实行全国统考,由教育部考试中心统一制定考试标准和考试大纲,组织笔试和面试试题,并建立试题库。教育部教师工作司有关负责人表示:“考试将按照高考的要求来组织。”以前的教师资格考试仅考查教育学和心理学知识,改革后的统考将增设综合素质、学科教学能力的考查,突出对教育教学实践能力的考查。此外,以前的考试以知识性考题为主,试点后则以实践能力题为主,同时邀请大量一线优秀教师参加命题,广泛使用案例分析、教学活动设计等特色题型,重点考查考生运用所学知识分析和解决教育教学实际问题的能力。考试内容增加、难度加大。

按照教育部的要求,师范类毕业生不再直接认定教师资格,统一纳入考试范围,这就意味着师范类毕业生要和非师范生一样,统一参加考试。教师资格考试合格证明有效期为3年。教育部有关负责人表示,师范生进入教师资格考试范围,对师范院校教育教学改革形成了倒逼机制,能够促进师范院校调整课程设置,加强对师范生教育实践能力的培养。

2015年9月,教育部正式下发《进一步扩大中小学教师资格考试和定期注册改革试点范围的通知》,按照规划,2015年,我国将全面推行教师资格全国统考,提高教师入职门槛,并打破教师资格终身制,实行定期注册制度。

为帮助有志获得教师资格证的考生一方面顺利通过考试,

另一方面掌握一个合格教师应具备的心理学知识，我们编写了此书。书中每章前有考点聚焦，中间有模拟考题，后有强化训练及答案。此书也可作为中学教师培训教材和师范院校公共课教学教材。

兰文杰
2016年5月

目 录

第一章 中学生学习心理 /1

第一节	认知过程	1
第二节	学习动机	27
第三节	学习迁移	35
第四节	学习策略	42
第五节	学习理论	49

第二章 中学生发展心理 /72

第一节	中学生的认知发展	72
第二节	中学生的情绪发展	83
第三节	中学生的人格发展	94
第四节	中学生的身心发展	108

第三章 中学生心理辅导 /116

第一节	中学生的心理健康	116
第二节	中学生心理辅导的方法	125

第四章 中学生德育心理 /137

第一节	中学生品德心理与发展	137
第二节	道德发展理论	148

第五章 中学教师心理 /158

第一节	教师的角色心理和心理特征	158
第二节	教师的成长心理和心理健康	166

参考文献 /174

第一章 中学生学习心理

【本章考点】

1. 了解感觉的特性；理解知觉的特性。
2. 了解注意的分类，掌握注意的品质及影响因素；了解记忆的分类，掌握遗忘的规律和原因，应用记忆规律促进中学生的有效学习。
3. 了解思维的种类和创造性思维的特征，理解影响问题解决的因素。
4. 了解学习动机的功能，理解动机理论，掌握激发与培养中学生学习动机的方法。
5. 了解学习迁移的分类，理解形式训练说、共同要素说、概括化理论、关系转换理论、认知结构迁移理论，掌握有效促进学习迁移的措施。
6. 了解学习策略的分类，掌握认知策略、元认知策略和资源管理策略。
7. 理解并运用行为主义、认知学说、人本主义、建构主义等学习理论促进教学。

第一节 认知过程

【考点聚焦】

1. 本节知识在历年考试中大多以客观题形式进行考查。
2. 在历年考试中，各类心理现象所表现出来的特性及规律是考查重点，考生需要在理解的基础上识记各个概念的内涵，对于认知过程中的相关规律及其特性要重点掌握。

一、感觉

(一)感觉的概念

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。

一个物体有它的光线、声音、温度、气味等属性，我们的每个感觉器官只能反映物体的一个属性，如眼睛看到光线、耳朵听到声音、鼻子闻到气味、舌头尝到滋味、皮肤摸到温度和光滑的程度等。每个感觉器官对直接作用于它的

事物的个别属性的反映就是一种感觉。

感觉是一种简单的心理现象，是认知的起点。可以说，感觉是一切知识和经验的基础，是正常心理活动的必要条件，也是我们有效地从事各种实践活动的必要条件。

（二）感觉的种类

根据感觉接受信息的来源和感受器在个体身上所处的位置不同，可以把感觉分为两大类。

1. 外部感觉

外部感觉是接收外部刺激、反映外部事物个别属性的感觉。外部感觉有视觉、听觉、味觉、嗅觉和皮肤觉。在人类的所有感觉中，视觉无疑是最重要的，听觉的重要性仅次于视觉。虽然其他感觉不像视觉和听觉那样丰富多彩，但它们对于机体的生存仍然是很重要的。

2. 内部感觉

内部感觉是指感受内部刺激、反映机体内部变化的感觉，主要分为机体觉、运动觉和平衡觉。

（1）机体觉

机体觉又叫内脏感觉，它是反映我们身体内部状况及各器官活动变化状态的感觉，其特点是感觉不精确、分辨力差，它在调节内脏活动中起着重要作用，对维持有机体的生存具有重要意义。

（2）运动觉

运动觉就是关节肌肉的感觉，它传递人们对四肢位置、运动状态及肌肉收缩程度的信号。我们闭上眼睛，能够感知自己是站着、坐着还是躺着的，也能够感知手和脚的种种位置，这些都是靠运动觉实现的。从一定意义上说，在各种感觉中运动觉的重要性最大。

（3）平衡觉

平衡觉也叫静觉或姿势感觉。这种感觉能够发出关于运动与头部位置的信号，反映运动速度的变化（如加速或减速）。人们对头和身体的移动，上下升降以及翻身、倒置等运动的辨别，都依靠平衡觉，特别是在乘船、乘车、乘飞机和跳伞的时候，对保持身体平衡有重要作用。

（三）感觉的特性

感觉的特性指的是感觉的相互作用引起感受性发生变化的现象。它有两种形式：一是同一感觉的相互作用，包括感觉适应、感觉对比、感觉后像3种特

性；二是不同感觉的相互作用，包括感觉的相互补偿和联觉两种特性。

1. 感觉适应

在外界刺激持续作用下感受性发生变化的现象叫感觉适应。适应现象发生在所有的感觉中，但是，在各种感觉中，适应的表现和速度是不同的。例如，“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”，这是嗅觉的适应；厨师由于连续地品尝，到后来做出来的菜越来越咸，这是味觉的适应现象；手放在温水里，开始觉得热，慢慢就不觉得热了，这是温度觉的适应。触压觉的适应很明显，冬天初穿大衣，我们都有“负重”之感，但几天后便没有这种感觉了，我们安静坐着时，几乎觉察不到衣服的接触和压力。经常看到有些老年人把眼镜移到自己的额头上却到处寻找他的眼镜。

视觉适应是最主要的一种适应现象，分为暗适应和明适应。暗适应是指照明停止或由亮处转入暗处时视觉感受性提高的现象。例如，人们从阳光照射的室外走入电影院，或在夜晚由明亮的室内走到室外，都发生暗适应现象。明适应是指照明开始或由暗处转入亮处时视觉感受性下降的现象。例如，从电影院出来时，开始觉得光线耀眼，但很快就恢复了正常状态。

总之，感觉适应能使人更好地适应周围环境的变化，与环境保持平衡，对维持生命和正常生活具有重要意义。

模拟考题

冬天在室内乍一走到室外，感觉很冷，不一会儿就不觉得冷了，这种现象是()。

- A. 感觉的对比 B. 感觉的适应 C. 感觉的相互作用 D. 感觉的后效

[答案]B。

2. 感觉对比

不同刺激作用于同一感觉器官，使感受性发生变化的现象叫感觉对比。感觉对比分为同时对比和继时对比两种。

(1) 同时对比

几个刺激物同时作用于同一感觉器官，使感受性发生变化的现象叫同时对比，“月明星稀”现象就属于同时对比。在明暗相邻的边界上，看起来亮处更亮，暗处更暗了(即马赫带现象)，这是明度的对比。又如，绿叶陪衬下的红花看起来更红了，这是彩色对比现象。

(2) 继时对比

几个刺激物先后作用于同一感觉器官，使感受性发生变化的现象叫继时对比

比。例如，吃了糖再吃橘子，会觉得它很酸；吃完苦药以后再吃糖觉得糖更甜了；从冷水里出来再到稍热一点的水里觉得热水更热了。

研究对比现象有重要的实践意义，明度对比、颜色对比、形状对比在艺术、建筑、机器设计以及日常生活中应用广泛，它可以增强美感、减少疲劳、防止事故、提高效率。

3. 感觉后像

外界刺激停止作用后，暂时保留的感觉印象叫感觉后像，也叫感觉后效。例如，电灯灭了，你眼睛里还会看到亮着的灯泡的形状，这就是视觉的后像；声音停止以后，你耳朵里还有这个声音的余音在萦绕，这是听觉的后像。

感觉后象分为正后像和负后像。

(1) 正后像

与刺激物性质相同的后像叫正后像，其特征是原刺激消失后，其遗留的后像与原刺激的色彩及亮度均相似。例如，庆祝节日看烟火时，引起光觉与色觉的刺激消失后，仍然留存着原来烟火的光与色的感觉；看到白光以后眼睛里仍保留着白光的感觉。

(2) 负后像

与刺激物性质相反的后像叫负后像，其特征是后像的亮度与原刺激相反，而色彩与原刺激互补。例如，注视白色的钟面和黑色的钟框，稍后，将视线移向附近墙壁，会出现黑色钟面与白色钟框的现象；看到灯灭了，眼睛里却留下了一个黑色灯泡的形象。

正负后像可以相互转换，后像持续的时间与刺激的强度成正比。

4. 感觉的相互补偿

感觉的相互补偿是指某种感觉系统的机能缺失后可以通过其他感觉系统的机能来弥补。例如，盲人失去视觉后，通过实践活动使听觉更加灵敏。

5. 联觉

一个刺激不仅引起一种感觉，同时还引起另一种感觉的现象叫联觉，也就是一种感觉兼有另一种感觉的心理现象。最常见的是色听联觉，例如，听到某种声音(如某个音符)时就产生生动鲜明的彩色形象；红色看起来觉得温暖，蓝色看起来觉得清凉；听节奏鲜明的音乐的时候觉得灯光也和音乐节奏一样在闪动。

模拟考题

教师播放一支乐曲后，学生们便在头脑中产生了相应的视觉形象。学生的这种心理活动属于()。

- A. 对比 B. 联觉 C. 补偿 D. 错觉

[答案]B。

二、知觉

(一)知觉的概念

知觉是直接作用于感觉器官的客观事物的整体属性在人脑中的反映，它是在感觉的基础上产生的。知觉必须以各种形式的感觉的存在为前提，但它不能归结为各种感觉的简单总和，知觉是各种感觉器官协同活动的结果，并受人的知识经验和态度的制约。同一物体，不同的人对它的感觉是相同的，但对它的知觉却会有差别。

在实际生活中，孤立的、单纯的感觉很少出现，人都是以知觉的形式直接反映事物，感觉只是知觉的组成部分存在于知觉之中。因此，一般把两者合称为感知。感觉和知觉一般来说是同时产生的，只是为了科学研究的需要，我们才把感觉区分出来加以探讨。

(二)知觉的种类

1. 根据知觉反映的客观对象的不同，知觉可分为空间知觉、时间知觉、运动知觉

(1)空间知觉

空间知觉是人脑对物体的空间特征(形状、大小、深度、方位等)的反映，它包括形状知觉、大小知觉、方位知觉和深度知觉。

(2)时间知觉

时间知觉是人脑对客观现象的延续性和顺序性的感知。时间知觉有两种：一是现在是什么季节、几号、几点；二是知觉现在时刻与过去某一时刻的长短。例如，“一日不见如隔三秋”“时光飞逝”——人对长时间估计偏短，对短时间估计偏长。人对时间估计的个体差异很大，常常受情绪、兴趣、精神状态以及活动任务、内容等因素的影响。

(3)运动知觉

运动知觉是人脑对物体空间位移的知觉。运动知觉分为真动知觉和似动知觉

真动知觉 物体发生实际的空间位移所产生的运动知觉，即物体在按一定的速度或加速度从一处向另一处连续位移时，人产生的物体在运动的知觉。例如，电风扇的叶片、高速转动的车轮、宇宙中光线的穿越等。

似动知觉 将实际不动的物体知觉为运动的，或在没有连续位移的地方看

到了连续的运动。似动知觉的主要形式有以下3种：①动景运动：当两个刺激物按一定的空间距离和时间间隔相继呈现时，人就会感觉到一个刺激物在向另一个刺激物做连续运动。例如，电影和霓虹灯都是按照动景运动的原理制成的，其实质在于视觉后像，即在视觉刺激消失后，感觉仍保留一段时间而不立即消失。②诱发运动：由于一个物体的运动使相邻的一个静止的物体产生运动的现象。例如，夜空中的月亮是相对静止的，而浮云是运动的，可是，由于浮云的运动，使人们感觉到好像是月亮在云朵间穿行。许多电影的特技镜头就是利用诱发运动的原理来拍摄的。③自主运动：如果你在黑暗的房间紧盯一个燃烧的烟头，过一段时间后，便会感觉它似乎在不停地游走。

2. 依据知觉反映的客观事物正确与否，知觉可以划分为正确的知觉和错觉

错觉是对客观事物的歪曲的不正确的知觉，是人们观察物体时，由于物体受到形、光、色的干扰，加上人们的生理、心理原因而产生的与实际不符的判断性的视觉误差。错觉是知觉的一种特殊情况，它是人在特定的条件下对客观事物的扭曲的知觉，也就是把实际存在的事物被扭曲地感知为与实际事物完全不相符的事物。错觉包括几何图形错觉（高估错觉、对比错觉、线条干扰错觉）、时间错觉、运动错觉、空间错觉以及声音方位错觉、形重错觉等。

错觉不同于幻觉，幻觉是视觉、听觉、触觉等方面在没有外界刺激物的情况下出现的虚幻知觉。患有某种精神病或在催眠状态中的人常出现幻觉，它是一种虚幻的表象，本来并不存在的某种事物，病人却感知它的存在。正常人偶尔也会出现幻觉，比如，在焦虑地等待某人到来时，忽然听到敲门声，实际却没有人来，这种幻听的出现与期待的心理有密切关系。此外，在受到突然强烈的刺激时也会出现幻觉。正常人在殷切盼望、强烈期待、高度紧张的情绪影响下，也会出现某种片段而即逝的幻觉。例如，一个母亲突然失去儿子，悲痛万分，有时幻听到儿子在同她讲话。这种幻觉往往持续时间不会太长，随着心情的好转、适当的治疗便会痊愈。

（三）知觉的特性

1. 知觉的理解性

理解性是指人以知觉经验为基础，对感知的事物加工处理，并用词语加以概括、赋予说明的过程。人的知觉是一个积极主动的过程，知觉的理解性正是这种积极主动的表现。人们的知识经验不同、需要不同、期望不同、实践活动的任务不同、情绪状态不同，对同一知觉对象的理解也不同。此外，言语的指导作用、定势也影响对对象的理解。理解对于知觉有以下4个主要功能。

第一，理解帮助对象从背景中分离出来，从而使知觉更加清晰和准确。

第二，有助于人们整体地知觉事物。对于自己理解和熟悉的东西，人们容易当成一个整体来感知。

第三，理解还能产生知觉期待和预测。

第四，提高知觉的效应，形成事物表象，为表象转化为科学概念提供重要条件。

2. 知觉的选择性

选择性是指人根据当前的需要，对客观刺激物有选择地作为知觉对象进行加工的过程。影响知觉选择性的因素有客观因素和主观因素。

(1) 客观因素

第一，刺激物的绝对强度。阈限范围内越强烈的刺激，越容易被选择知觉。

第二，对象和背景的差别性。差别(包括颜色、形态等)越大，越容易优先选择。

第三，对象的活动性。例如，夜空中的流星、夜晚的霓虹灯都容易引起人们的知觉。

第四，刺激物的新颖性、奇特性，也容易引起人们的优先知觉。

(2) 主观因素

第一，知觉有无目的和任务。

第二，个体已有知识经验的丰富程度。

第三，个人的需要、动机、兴趣、爱好、定势与情绪态度等。

客观事物是多种多样的，在特定时间内，人只能感受少量或少数刺激，而对其他事物只作模糊的反映。被选为知觉内容的事物称为对象，其他衬托对象的事物称为背景。某事物一旦被选为知觉对象，就好像立即从背景中突现出来，被认识得更鲜明、更清晰。

3. 知觉的整体性

整体性是指人根据自己的知识经验把直接作用于感官的客观事物的多种属性整合为一个整体的过程。也就是说，知觉的对象具有不同的属性，由不同的部分组成，但是人并不把知觉的对象感知为个别的孤立部分，而总是把它知觉为一个统一的整体。例如，一株绿树上开有红花，绿叶是一部分刺激，红花也是一部分刺激，我们将红花绿叶合起来，在心理上所得的美感知觉，超过了红与绿两种物理属性之和。

4. 知觉的恒常性

恒常性是指人的知觉映象在一定范围内不随知觉条件(距离、角度或光线的明暗)的改变而保持相对稳定特性的过程。例如,从不同距离看同一个人,由于距离的改变,投射到视网膜上的视像大小有差别,但我们总是认为大小没有改变,仍然依其实际大小来知觉他。另外,如果只按生理的听觉资料判断远处的雷声或火车笛声,其音强未必高于近处的敲门声,可我们总觉得雷声或火车笛声较大,这就是声音的恒常性。知觉的恒常性主要有大小恒常性、形状恒常性、亮度恒常性和颜色恒常性。

模拟考题

地理教师讲到地形时,使用彩色图片的效果往往比只用黑白图片的效果好,这主要体现知觉的()。

- A. 整体性 B. 选择性 C. 理解性 D. 恒常性

[答案]B。

三、注意

(一)注意的概念

注意是心理活动对一定对象的指向和集中,是心理过程的动力特征之一。它与认识过程、情感过程、意志过程密切联系,是一切心理活动的共同特征。注意能保证人们对事物做出更清晰的认识和更准确的反应,它是人们获得知识、掌握技能、完成各种智力活动和实际操作的重要心理条件。

从注意的定义可看出它的特点是指向性和集中性。注意不是一种独立的心理过程,而是感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理过程的一种共同特性。无论哪种心理活动都离不开注意,所以,注意是心理活动必经的唯一门户。

(二)注意的分类

根据有无目的和意志努力的程度,可以把注意分为无意注意、有意注意和有意后注意3种。

1. 无意注意

(1)无意注意的概念

无意注意也称不随意注意,是没有预定目的、不需要意志努力、不由自主地对一定事物发生的注意。例如,在安静的阅览室内,突然传来一阵巨响,大家都把头转过去倾听着那个声音就属于无意注意。无意注意时,心理活动对一定事物的指向和集中是由一些主客观条件引起的。

因为无意注意不需要意志努力，所以在工作、学习中可以减少脑力的消耗，避免身心过度疲劳。但这种注意是自发产生的，人们不可能通过它获得系统的知识和完成艰巨的工作任务。

(2)引起无意注意的条件

引起无意注意的原因来自两个方面：刺激物的特点和人的内部状态，前者是产生无意注意的主要原因，同时这两方面的原因也是密切联系的。

第一，客观条件，即刺激物本身的特点，包括刺激物的强度、刺激物的新异性、刺激物的运动变化、刺激物与背景的差异。

第二，主观条件，即人本身的状态，包括人对事物的需要和兴趣、积极的情感态度、个人的情绪状态和精神状态、个人的心境、主观期待。

2. 有意注意

(1)有意注意的概念

有意注意也称随意注意，是有预先目的，必要时需要意志努力，主动地对一定事物发生的注意。它是一种主动地服从于一定的活动任务的注意，它不仅指向于人乐意去做的事物，而且指向于应当要做的事物。因而，这种注意是受人的意识的自觉调节和支配的。比如，大家在学习上遇到困难或不感兴趣的东西，但仍然聚精会神地听教师讲课，专心致志地阅读参考书，集中注意于自己还没有弄懂的地方，这就是有意注意。这种注意显示了人的心理活动的主动性、积极性。

(2)引起有意注意的条件

虽然有意注意的发生和维持与主体的需要、兴趣、情感、知识经验有关，但这些主观因素的作用是间接表现出来的，受主体当时确定的活动目的的制约。具体来说，引起和维持有意注意的条件包括：①明确活动的目的和任务；②发挥意志努力与干扰和困难做斗争；③培养对事物的间接兴趣；④保持稳定的情绪；⑤建立稳定的工作习惯；⑥智力活动与外部活动的结合。

(3)无意注意和有意注意的关系

无意注意和有意注意是两种性质不同的注意，但实际工作却离不开这两种注意。如果只有有意注意，长时间工作会使人疲劳，注意就容易分散，工作也难以进行下去；如果只有无意注意，稍遇困难或干扰，注意就容易分散，同样也不能做好工作。无意注意和有意注意常常交替发生，一些简单的不重要的活动只需要无意注意，而对于复杂的重要的活动则必须要有有意注意参与。

3. 有意后注意

有意后注意，又叫随意后注意，或称继有意注意，是指事前有预定目的，

不需意志努力的注意。这种注意既不同于一般的无意注意，即它仍然是自觉的、有目的的、又不同于一般的有意注意，即它不需要意志的努力(或不需要明显的意志努力)。这种注意兼有两种注意的部分特点，是一种高级状态的注意，它是从事创造性劳动的必要条件。

(三) 注意的品质及影响因素

1. 注意的范围

注意的范围，也称注意的广度，是指在同一时间内，意识能清楚地把握对象的数量。在同一时间内，个体能清楚地看到或听到的东西的数量是很有限的，因为在这很短的时间内，眼球还来不及做显著的转动，因而我们把握的对象非常有限。

影响注意广度的因素主要有以下 3 个方面。

(1) 注意对象的特点

一般来说，注意对象的组合越集中，排列越有规律，相互之间能成为有机联系的整体，注意的范围就越大；反之，注意广度越小。例如，对颜色相同的字母要比对颜色不同的字母的注意范围要大一些。对排列成一行的字母，比对分散在各个角落上的字母的注意数目要多一些；对大小相同的字母，比大小不同的字母所能注意的数量要大得多；对组成词的字母的注意范围，比对孤立的字母所注意的范围大得多。

(2) 活动的任务

对于活动任务越复杂、越需要关注细节的注意过程，注意的广度会大大缩小。例如，呈现一些不能构成词的字母，要求被试者说出字母的写法错误。这时，他能知觉到字母的数量，比单纯要求他说出有些什么字母时的数量要少得多，这是因为要说出字母写法上的错误，就要仔细地辨别每个字母的细节，其任务要困难得多。

(3) 个体的知识经验

一般来说，个体的知识经验越丰富，整体知觉能力越强，注意的范围就越大。例如，呈现一句中文，我们的注意范围就远比不懂中文的外国人要大得多，这是因为人们的知识经验不同。

2. 注意的稳定性

注意的稳定性是指注意集中在一定对象上的持续时间，注意维持的时间越长，注意越稳定。

影响注意稳定性的因素有以下 3 个方面。

(1) 注意对象的特点

注意对象本身的一些特点影响注意在它上面维持的时间长短。一般来说, 内容丰富的对象(如教学内容丰富、教师语言生动有趣)比单调的对象(如教学内容单一、枯燥乏味)更能维持注意的稳定性。此外, 活动的对象比静止的对象(如晚上的霓虹灯)更能维持注意的稳定性。

(2) 主体的意志力水平

注意的稳定性实际上就是保持良好的有意注意, 因此也需要有效地抗拒各种干扰。主体具备坚强的意志力, 就可以战胜各种困难, 克服自身缺点和不足, 始终如一地保证活动的进行和活动过程的高效率。

(3) 个人的主观状态

一个人只有身体健康、情绪良好、精力充沛, 才会在学习和工作中全力投入, 不知疲倦。相反, 一个人处于失眠、疲劳、疾病状态或者情绪受挫的情况下, 注意无法保持稳定, 活动效率也会大大降低。

人的感受性不能长时间地保持固定的状态。在稳定注意的条件下, 感受性也会发生周期性地增强和减弱的现象, 这种现象叫作注意的起伏, 或叫注意的动摇。例如, 把一只表放在离你耳朵一定距离的地方, 使你刚能听到表的滴嗒声, 即使是十分专心地听, 也会感到时而听到表的声音, 时而听不到, 或者感到表的声音时而强些, 时而又弱些。注意的起伏周期一般为二三秒至十二秒。

与注意的稳定性相反的注意品质是注意的分散, 也叫分心。注意的分散是指注意离开了心理活动所要指向的对象, 而被无关的对象吸引去的现象。注意的分散是由无关刺激的干扰或由单调刺激的长期作用引起的。

3. 注意的转移

注意的转移是个体根据新的任务, 主动把注意由一个对象转移到另一个对象上, 影响注意转移的因素有以下 4 个方面。

(1) 对原活动的注意集中程度

个体对原来活动兴趣越浓厚, 注意力越集中, 注意的转移就越困难。当然, 如果对原活动的注意力本来就不够集中, 就比较容易随活动任务的要求而转移。

(2) 新注意对象的吸引力

如果新的活动对象引起个体的兴趣, 或能够满足他的心理需要, 注意的转移就比较容易实现。