

学习心理研究

桑青松 著

安徽人民出版社

学习心理研究

桑青松

安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习心理研究 / 桑青松著. — 合肥: 安徽人民出版社, 2010. 2
ISBN 978-7-212-03747-5

I. 学… II. 桑… III. 学习心理学—研究 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028455 号

学 习 心 理 研 究

桑青松 著

出版发行: 安徽人民出版社

地 址: 合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒大厦 8 楼

发 行 部: 0551—3533258 3533292 (传真) 邮编: 230071

组 编: 安徽师范大学编辑部 电话: 0553-3937079 3883579

经 销: 新华书店

印 制: 芜湖新欣传媒有限公司

开 本: 787×960 1/16 印张: 21.5 字数: 341 千

版 次: 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-212-03747-5

定 价: 36.00 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

前言

教育过程是“创造”人的过程,也是人的价值的积淀过程。教育过程的实现必须以尊重人的本质,遵循人的身心发展特点和规律为前提。依据学生的身心发展规律,让学生愉快学习,主动探求,满足求知欲望,激发进一步学习的兴趣,是当今教育心理学研究的重要课题。不断深化学习心理问题的研究和探索,建立一门学习科学,关系到人才成长、科技进步和社会发展等重大问题。学习心理研究成果必将对提升学习质量,深化教育教学改革,推进教育事业的发展,促进社会和谐进步都具有重要意义。

学习心理是教育心理学的重要组成部分之一。古今中外,不少思想家、教育家也特别重视对学习心理问题的研究。从孔子开始,历代有不少思想家、教育家都发表过许多颇有价值的见解,其内容所涉及的学习领域和范围是比较广泛的。心理学家对学习基本规律及个体行为特征的研究,形成了较为丰富且具影响的学习理论派别,其贡献巨大。具体表征在:学习理论有助于人们更为准确地理解人类外在行为的形成改变和内在心理机制的相互作用与影响,有助于人们真实把握个体的认知结构及其发展特征,有助于人们更加科学地利用学习规律来不断完善认知结构、改变或矫正不良行为以及自觉地提高个体适应能力。特别是近年来,心理科学的迅猛发展,东西方学习理论研究的不断深入,学习心理研究的新成果不断呈现,为广大教育理论与实践工作者提供了诸多的借鉴。《学习心理研究》一书试图从多维视角拓展学习心理研究相关问题,旨在帮助人们树立科学的学习理念,有效地认识理解和掌握学习心理研究相关的基本知识、基本技能,增强人们在学习过程中的创新精神和实践能力。

《学习心理研究》一书基于百余年来科学心理学的学习理论研究成果,结合社会转型文化多元等社会背景,以个体发展的认知因素和非认知因素两条主线,将理论研究与实践研究相结合。研究过程中,对学习心理相关问

题进行了系统的描述和详尽的分析。主要包括:第一章,绪论,包括学习心理学研究对象、学习心理学研究的特点与任务、学习心理学研究的方法;第二章,学习的过程理论,包括从心理过程角度看待学习心理的经典理论学说;第三章,学习的认知发展,包括从认知角度看待学习心理的经典理论;第四章,学习的社会背景理论,包括从社会角度看待学习心理的经典理论;第五章,脑的研究与学习,包括一些脑科学和与学习有关的脑机制;第六章,学习心理的认知因素,包括认知的发展与学习、问题解决与创造力培养以及学习的迁移;第七章,学习心理的非认知因素,包括学习动机的激发与培养、学习的归因与效能、学习品质的发展与优化;第八章,学习策略及其教学,包括学习策略教学的原则、学习策略教学的条件、学习策略教学的技术;第九章,学习适应性及其教育干预,包括学习适应性概述、学习适应性的分类与特征、学习适应性的教育与干预;第十章,考试焦虑及其调适,包括对考试焦虑的界定、对考试焦虑的调控方法;第十一章,自主学习及其成就目标定向,包括自主学习目标定向、自主学习的特点分析;第十二章,学习心理健康及其维护,包括学习心理健康的概述、学习心理健康的实践研究。我们认为,加强学习心理研究有助于学习者准确把握学习心理机制,有效指导自身学习实践,对提高教育者的专业素质,完善知识结构具有重要的作用,同时,也有助于人们掌握现代学习理论与学习心理规律。

本书的出版得到了安徽省质量工程建设项目“心理学教学团队”研究项目的资助,同时本书也是安徽省高校中青年学科带头人、安徽省学术与技术带头人后备人选资助研究项目的主要成果。在此,对给予大力支持和帮助的领导和专家表示衷心的感谢!我的已经毕业的研究生周炎根、潘有文、王艳萍、黄卫明、张涛、吴梅等同学为我撰写本书提供了必要的素材。安徽人民出版社的领导和责任编辑付出了大量的心血,在此一并表示感谢!

在本书的撰写过程中,借鉴、参考和引用了国内外大量研究成果,在此对这些成果的著作权人和作者表示真挚的感谢和敬意。由于学识有限,书中疏漏之处在所难免,敬请专家和广大读者批评、指正。

作者
2009年夏

目 录

前 言	1
第一章 绪 论	1
第一节 学习心理研究的对象	1
一、学习心理研究的概念	1
二、学习心理研究的特点	4
三、学习心理研究的理论基础	6
第二节 学习心理研究的范式	7
一、科学研究的范式	7
二、学习心理研究的范式	8
三、学习心理研究范式的类型与特征	9
四、学习心理研究范式发展与变革	11
第三节 学习心理研究的价值	13
一、学习心理研究在心理学科发展中的地位	13
二、学习理论是教育科学中诸多分支学科的理论基础	14
第四节 学习心理思想的演变	15
一、中国古代学习心理思想	15
二、西方学习心理学思想的萌芽	21
第二章 学习的过程理论	28
第一节 斯金纳操作条件反射学说	28
一、斯金纳的学习实验	28
二、斯金纳的辨别学习和反应分化学习理论	30
三、斯金纳的强化原理	31
四、斯金纳的程序教学	34

五、对斯金纳学习理论的评价	35
第二节 加涅信息加工学习理论	36
一、学习的概述	36
二、学习过程	38
第三节 奥苏贝尔意义学习理论	42
一、认知结构同化论	43
二、意义学习理论的涵义	44
三、意义学习的类型	46
四、教学原则	48
第三章 学习的认知发展理论	50
第一节 布鲁纳的认知发现理论	50
一、认知表征的涵义	50
二、发现学习的涵义	52
三、布鲁纳的教学论思想	53
第二节 皮亚杰的认知发展理论	55
一、皮亚杰认知发展理论中的基本假设	55
二、认知发展的机制	57
三、认知发展的阶段理论	59
第三节 维果茨基文化历史理论	66
一、高级心理机能的社会起源	66
二、活动与内化	67
三、维果茨基的工具理论	68
四、最近发展区	69
第四章 学习的社会背景理论	70
第一节 社会学习理论	70
一、班杜拉的社会认知论	70
二、交互决定观	71
三、观察学习的四个阶段	72
第二节 情境学习理论	74
一、情境学习的内涵	75
二、情境学习的应用	78

第三节 生态学习理论	80
一、生态心理学	81
二、生态学习观的内涵	83
三、生态学习观的主要原则	83
四、生态学习观的启示	85
第五章 脑的研究与学习	88
第一节 脑的结构、功能与发展	88
一、脑的结构与功能	88
二、脑的发展	90
三、脑功能的差异	91
四、大脑潜能与智力的开发	94
第二节 脑的信息加工模式与学习	95
一、信息加工在大脑中的生理表现	95
二、信息加工模型与学习	97
第二节 基于脑的学习	101
一、基于脑的学习原则	101
二、人类十一大智力中心与脑	105
三、与学习有关的相关脑区	109
四、脑电波与最佳学习状态	111
五、如何科学用脑	112
第六章 学习心理的认知因素	113
第一节 认知发展与学习	113
一、认知发展概述	113
二、记忆力与学习	115
三、想象力与学习	118
四、思维与学习	120
第二节 问题解决与创造力培养	122
一、问题解决概述	122
二、问题解决的影响因素	125
三、创造能力的培养	128
第三节 学习的迁移与教学	130

一、学习迁移概述	130
二、学习迁移的理论	133
三、促进学习迁移的教学策略	140
第七章 学习心理的非认知因素	143
第一节 学习动机	143
一、学习动机的概述	143
二、学习动机的理论	144
三、学习动机的激发与培养	149
第二节 学习成功感	154
一、学习成功感的内涵	154
二、学习成功感的研究进展	155
三、学习成功感的调查研究	159
第三节 学习品质	163
一、学习兴趣	164
二、学习性格	169
三、学业情绪	174
四、学习意志	177
第八章 学习策略及其教学	181
第一节 学习策略概述	181
一、学习策略的概念	181
二、学习策略的分类及常用学习策略	184
三、学习策略的获得与发展	188
第二节 学习策略教学	194
一、关于学习策略教学的争议	194
二、学习策略的教学模式及技术	196
三、学习策略的教学原则及条件	199
四、学习策略的创新与培养	203
第三节 学科学习策略	208
一、中学语文学习的策略	209
二、中学英语学习的策略	211
三、中学数学学习的策略	215

第九章 学习适应性及其教育干预	219
第一节 学习适应性概述	219
一、学习适应性的定义	219
二、影响学习适应性的因素	222
三、学习适应性的现状及其意义	226
第二节 学习适应的诊断与表现	231
一、学习适应的诊断	231
二、学习适应的表现	232
第三节 学习适应性的教育干预	238
一、小学生学习适应性教育干预	238
二、中学生学习适应性的教育干预	241
三、大学生学习适应性教育干预	244
第十章 考试焦虑及其调适	247
第一节 考试焦虑概述	247
一、考试焦虑	247
二、考试焦虑的形成过程	248
三、考试焦虑的影响因素	250
四、考试焦虑的评定工具	253
第二节 考试焦虑与自我概念	254
一、自我概念的研究	254
二、自我概念与考试焦虑的关系	256
三、初中生考试焦虑与自我概念的关系	257
第三节 学生考试焦虑的调控	262
一、调整自我认知	262
二、培养良好的人格,提高心理素质	263
三、加强自我暗示,增强自信心	264
四、调整考试动机,形成良好的考试状态	265
五、调整期待水平,减轻心理负担	266
六、指导学生掌握一些具体的心理调节方法	267
七、对学生进行必要的应试技能、技巧辅导	268
第十一章 自主学习及其成就目标定向	270

第一节 自主学习概述	270
一、自主学习的现状	270
二、成就目标定向研究的现状	272
三、自主学习、成就目标定向与学习成绩的关系	275
第二节 大学生自主学习、成就目标定向与学业成就	278
一、大学生自主学习的特点	278
二、大学生成就目标定向的特点	280
三、大学生自主学习、成就目标定向与学业成就的关系	281
第三节 大学生自主学习的特点分析	285
一、大学生自主学习的特点	285
二、大学生成就目标定向的特点	286
三、大学生自主学习、成就目标定向与学业成就关系的分析	288
第十二章 学习心理健康及其维护	296
第一节 学习心理健康概述	296
一、学习心理健康问题的理论研究	296
二、学习心理健康研究的价值取向	304
三、学习心理健康的标准与实现	306
第二节 学习心理健康问题的实证研究	311
一、小学生心理健康研究结果与分析	312
二、研究结论	318
三、学生学习心理健康教育途径与方法	318
参考文献	323

第一章 绪 论

学习理论的研究是 20 世纪心理学界研究的重点领域之一。学习理论的问世导致了教育心理学的诞生,并一直成为教育心理学的理论基础和核心内容。在一个世纪的时间里,心理学家们对学习过程做了大量的实验研究和理论探讨,创造了许多不同观点的学习理论或学说。这些理论或学说从不同的角度、层次和侧面揭示了学习过程的一些本质特征和基本规律,提出了一些有应用价值的学习方法和教学方法。这些理论和方法被广泛地应用到教学实践领域,推动了教学改革和教学水平的提高,成为教育科学中各个学科研究领域的理论基础。

第一节 学习心理研究的对象

一、学习心理研究的概念

(一)学习的内涵

学习是动物和人所共有的心理现象。人和动物的行为有两类:一类是本能行为,是通过遗传而获得的种族经验,是生来就有的;一类是习得行为,是在后天环境中通过学习而获得的个体经验。人的语言的习得,知识技能的掌握,生活习惯的养成,宗教信仰、价值观念的获得,甚至人的情感、态度和个性,无一不是后天学习的结果。达尔文早在 1873 年《人与动物的表情》一书中,就提出心理进化说,即人种由物种演化而成,人类智慧源于动物智慧,动物和人在心理上有其连续性。动物心理学就是研究这种联系,也叫比较心理学或演化心理学。学习心理学家为了研究人类学习,首先进行动物学习的实验研究。“人类源于动物界这一事实决定人永远不能摆脱兽性,所以问题永

远只能在于摆脱得多些或少一些,在于兽性或人性程度上的差异。”^①与动物学习相比,人类的学习不仅在量上与其有巨大的差别,在质上的差别尤其显著。因为人类的学习是在生活实践中,在与其他人的交往中,通过语言的中介作用进行的。并且,人类的学习又是有目的的、自觉的、积极主动的过程。

首先,人类的学习是在社会生活实践中通过思维活动产生和实现。人一出生,就生活在一个特定社会中,并逐渐从一个自然人转变成为一个社会人,即个体社会化。在这个过程中,人逐步掌握和运用语言进行思维,从而认识自然界和社会现象及其规律,并根据这些规律对自然和社会进行改造。个体社会化,既是人的社会实践活动过程,也是人类的学习过程。

其次,人类的学习是掌握社会历史经验和个体经验的过程。人在社会化过程中,一方面要学习人类几千年所积累的社会历史经验,同时也在自身实践中积累个体的经验。其中,对社会历史经验的学习,在人类的学习中占据着重要地位,个体的知识经验与社会经验相比,只占很小一部分。

再次,人类的学习是以语言为中介。人对语言的掌握,增加了个体学习和掌握社会历史经验的可能性。借助语言这一工具,能使人通过学习把别人的经验转化为自己的经验,把人类的社会历史经验转化为个体的精神财富。

最后,人类的学习是自觉的、有目的、有计划的。人的意识在人类学习中起着支配和调节作用。能动性是意识的基本特征,表现在人类的学习活动中就是自觉地、有目的地、有计划地去学习各种知识经验,并使之成为认识世界和改造世界的一种内在力量。

总之,人类的学习是人在社会实践活动中,以语言为中介,通过思维自觉地、有目的地、有计划地掌握社会历史经验和个体经验的过程。我国著名心理学家潘菽对人类的学习下了这样的定义:“人类的学习是在社会生活实践中,以语言为中介,自觉地、积极主动地掌握社会的和个体的经验的过程。”^②

(二)学习心理研究的对象

学习心理研究是心理学的一门分支学科,是对学习规律和学习条件的系统阐述,它主要研究人类与动物的行为特征和认知心理过程。鉴于学习心理研究注重把心理学的一般原理应用于学习领域,从这个角度来讲,它

① 马克思恩格斯全集[M].第20卷.北京:人民出版社,1971:110.

② 姚梅林.学习心理学[M].北京:北京师范大学出版社,2006:5.

是一门应用性学科;鉴于学习心理研究主要探讨行为是如何变化的,并试图解释和预测行为的变化,从而为课程与教学理论奠定基础,从这个角度来看,它又是一种基础理论。学习理论揭示人类学习活动的本质和规律,解释和说明学习过程的心理机制,指导人类学习,特别是指导学生的学习和教师的课堂教学的心理学原理或学说。系统地了解掌握这些学习理论和准确地运用这些理论,对我们全面地认识学习过程的本质和规律,指导学生的学习和教师的教学,乃至对学习理论深入研究都有十分重要的参考价值和指导意义。

学习,这一人类重要而又普遍的活动,不是单层平面结构,而是多方面多层次的立体结构。横的方面包括德、智、体等;纵的方面又是分为多层次的。人类学习从广义的学习到狭义的学习大体上可分为三个等级。

第一个等级的学习指人在本质上有别于动物的学习。学习是生命体普遍存在的现象,人类的学习和动物的学习有其连续性和相似性。这种学习是动物和人类生活中的普遍现象,诸如饥餐渴饮、新陈代谢等等。但人类学习和动物学习的本质区别是主要的,区别主要表现在三个方面。第一,由于人的“本质并不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”^①第二,由于人类能够创造和使用生产工具进行劳动,加之语言的产生,促使人脑的发展,使人有了愈来愈清楚意识和抽象思维能力,使人类学习具有能动性,并且主动地去认识世界和改造世界。人类具有的主观能动性,必然在学习的过程中表现出来,诸如自觉性、顽强性、自制性等。动物的生活方式则消极适应自然界为基本特征。第三,人类的学习还有继承性。动物的学习是以个体适应的方式进行,与人类获得直接经验表面上略有相似之处。然而人的学习决不仅限于取得直接经验,还要继承前人间接经验。间接经验的获取,必须以社会传递为前提,以语言文字为工具,这是动物根本做不到的。所以,人类的学习是在社会进行的,离开了社会也就无所谓人类的学习。人类学习的社会性首先体现在学习的动机上。人类社会生活的丰富性,决定着人类学习动机的多样性,有物质的、精神的、群体的、个体的等等。其次,体现在学习对象上,人需要学什么,从人类劳动产生以来就具有它的社会意义。人类学习活动的规律正如社会发展的规律一样,是任何力量

① 马克思恩格斯全集[M],第1卷,北京:人民出版社,1972:18.

都阻挡不住的。再次,体现在学习方式的通用性上,人类学习活动由原始社会中自然的、分散的学习方式到学校的兴起,这是人类学习史上的重要革命。当今,伴随人类知识、信息载体的发展和推广以及人类活动方式的多样化,学习更显示出其广泛的社会意义。

第二个等级的学习是指学生的学习。它是一种在教师指导下,有计划、有目的、有组织、有系统进行的,是以掌握间接经验为主的学习。学生的学习过程,所走的是人类认识活动最经济、最简捷的道路。正因如此,在几千年文明历史中所积累的最基本知识,才能从小学到大学的十几年时间里被接受下来。其内容主要有:思想品德和行为习惯的养成;知识和技能的获得;智力和能力的提高。

第三个等级的学习专指学生获得知识和技能以及提高智力和能力的过程,即所谓智育。学生在学习过程中,通过一定形式和一定时间的学习活动,把人类千百年来积累的最基本、最主要的知识学到手,把前人积累的经验逐步转化为自己的经验,在获取知识的同时,也发展了人的智力和能力。在学习活动中,各种智力因素都渗透其中,尤其是智力的核心要素——思维能力更为明显。

二、学习心理研究的特点

(一)广泛性

从学习心理研究的范围来看,既要研究青少年时期人们的学习问题,又要研究中老年时期人们的学习问题,既要研究人们未成熟时期的学习问题,又要研究人们成熟时期的学习问题。事实告诉我们,一个人从出生那天起,就开始接受教育和向各方面学习的过程。为了使人们一生各个发展阶段都受到教育和学习,党和国家实施了学龄前教育、学校教育和成人教育,提高整个中华民族的思想道德素质和科学文化素质。

从与其他学科的关系来看,学习心理学贯穿一切科学知识领域,无论是自然科学还是社会科学的学习,都有一个怎样学习的问题。当然,学习心理学的构建和发展也离不开其他科学的发展,尤其是心理学、教育学、思维科学、信息科学、人才学、脑生理科学等科学的理论,既是构建这门学科的不可缺少的材料,它们新的科研成果又是这门学科发展的必要条件。

(二)综合性

学习心理学作为相对独立的一门学科,有机地综合了许多学科的内容。换句话说,要真正掌握这一门科学,不仅要懂得马克思主义哲学、心理学、教育学、人才学、社会学、逻辑学、历史学和伦理学的一些东西,还要掌握信息论、控制论、系统论和教育的方法。总之,它是一门以教育科学发展观为指导并与心理学、教育学、思维科学、信息科学、人才学、认知神经科学、逻辑学、道德学等融为一体的综合性学科。

(三)应用性

怎样学习的问题离不开学习的过程,只有在学习过程中才有怎样学习的问题,离开了学习过程,也就无所谓怎样学习的问题。同样,学习的过程和怎样学习的问题也是紧密相连的,只要进行学习,就有怎样学习的问题,离开了怎样学习的问题来谈学习的过程,就无法说清楚。所以,学习心理研究是一门应用性学科,对学习效果有直接作用。学习坚毅而得法者,就能更多更快更好地掌握知识,就能使构建的知识结构和智能结构更加合理、适用,就能捷足先登科学高峰。治学不得法者,就会事倍功半,举轻若重,知识学得死,缺乏创造性,甚至可能变成“书橱”,不能解决任何实际问题。唐代著名诗人李白曾写了一首《嘲鲁儒》的诗:“鲁叟谈五经,白发死章句。问以经济策,茫若坠烟雾”。这首诗把那些治学不得法,知识学得死,不能解决任何实际问题的书呆子刻画得惟妙惟肖。

(四)艺术性

学习过程是一种从无知到有知,从知之不多到知之甚多,由不甚理解到融会贯通,由迷惑、探索到胜利、成功的过程。这种过程,不同于简单的机械运动过程,而是揉进了人的意志、情感、兴趣、知识、智慧、才能以及人和社会等方方面面的复杂、微妙的关系和相互作用的过程。这使得学习这种复杂的人类活动,大大超出了“科学”的范畴,而带上了艺术的色彩,是科学和艺术的结合。一个人要想学有所成,思有所得,就必须学会用艺术的眼光去对待学习,讲求学习的艺术。我国近代著名学者王国维在《人间词话》中,曾经用古词名句形象生动地描述过学习活动的艺术特点。他说古今之大学问者,在

学习过程中必须经历三种境界：即“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”是第一境界，是学习的开始阶段；面对巍巍书山，上下求索；“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”是第二境界，表明学习已进入到艰苦的阶段，勤奋探索阶段；“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”是第三境界，表明经过一番刻苦钻研之后，取得一定成效，心中茅塞顿开，眼前豁然开朗，惊喜之余，悟出其中的奥妙。所以，自古以来，大凡学有所成的人，都是一些掌握了一定的学习艺术的人。我国清初的学者顾炎武把书“越读越厚”，科学家爱因斯坦把书“越读越薄”等等，都是学习艺术成功的典范。学习艺术的运用是以知识、经验、气质、才能为前提和基础的，学习艺术的发挥，只有在掌握知识、运用知识的过程中才能逐步显现出来。人们常说的“炉火纯青”、“天衣无缝”，则是对学习艺术境界的最高要求。

三、学习心理研究的理论基础

众所周知，心理学最初是从哲学领域中分离出来的。在哲学史上，一些哲学大师对人的认识过程作了各种各样的描述。从亚里士多德到后来的经验论和联想论，从柏拉图到后来的先天论和整体论，对认识的解释基本上形成两大流派。这种哲学认识论上的分歧对后来学习理论流派的分野有着相当大的影响。马克思主义经典作家则从人的社会性、人的历史发展的角度，对人的认识作了科学的说明。

国内外的一些学习理论家们将 20 世纪的学习理论概括为两种学习观，即认知主义的学习观和行为主义的学习观。认知主义的学习观在哲学思想上以理性主义哲学为思想基础。“理性主义的一般哲学论点是，理性是知识的最初来源；知识、信仰和行动的唯一可靠的基础乃是理性材料，而不是感觉资料、典籍、神灵的启示或直觉。”体现理性主义哲学思想的认知主义的学习在知识的获得上强调心理组织功能的作用。它们把知觉看成是主体对客观现象的主观选择和组织的结果，知觉的内容是具有不可分割的整体属性的一个整体。知识的获得以主体已有的认知结构或知识结构为基础，是新知识、新信息与已有的认知结构相互作用的结果。只有当主体的认知结构同化有关的新知识时，新知识才具有心理意义。主体头脑中的知识不是杂乱无章的，而是有着严密的组织形式。这种严密的组织形式常常用“图式”、“认知结构”、“编码系统”等术语来加以描述或代表。这种图式、认知结构或编码系统