

● 现代学校心理辅导丛书

学习心理辅导

全国教育科学“九五”规划重点课题成果

● 吴增强 著

PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON LEARNING

PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON LEARNING
PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON LEARNING
PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON LEARNING
PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON LEARNING
PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON LEARNING
PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON LEARNING
PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON LEARNING
PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON LEARNING
PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON LEARNING

PCOL

PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON LEARNING

上海教育出版社

现代学校心理辅导丛书

全国教育科学“九五”规划重点课题成果

吴增强 主编

学习心理辅导

吴增强 著

上海世纪出版集团
上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习心理辅导:全国教育科学“九五”规划重点课题成果/吴增强著.——上海:上海教育出版社,2000.7
(2001.1 重版)

(现代学校心理辅导丛书)

ISBN 7-5320-6997-4

I. 学... I. 吴... III. 学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 65657 号

现代学校心理辅导丛书

全国教育科学“九五”规划重点课题成果

吴增强 主编

学习心理辅导

吴增强 著

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

(上海永福路 123 号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销 上海商务联西印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 10.75 字数 297,000

2000 年 8 月第 1 版 2001 年 1 月第 2 次印刷

印数 5,101—10,150 本

ISBN 7-5320-6997-4/G · 7153 定价:16.00 元

序

本书著者吴增强研究员长期从事教育心理学(特别是学习困难问题)的理论、实证与实践研究,积累了十分丰富的资料,发展了不少相关理论,先后曾发表与出版了颇有影响的有关论文与专著。现在著者又将自己十年来的研究成果,进一步进行系统的梳理与总结,撰写了《学习心理辅导》这一专著。

学习辅导是学校心理辅导的一个重要课题。研究与事实表明,中小学生的心理问题,都与其学习心理问题有关。射人先射马,挽弓当挽强。因此,抓住学习心理问题与学习辅导,加强研究,是推进学校心理辅导工作的一项重要而有效的策略。在我国逐步推进素质教育的今天,研究学习辅导问题,显得尤为迫切。完全可以断言,学习辅导研究及其专著的出版,既具有一定的理论价值,也具有重大的实践意义。

现在国内外教育界与心理学界的共识是,心理辅导有两种形式:一种是积极的形式,即培养心理素质,促进身心健康;一种是消极的形式,即解决心理问题,保持身心健康。而且,前者是主导的,后者是辅助的;在心理辅导中,必须主辅结合,方可相得益彰。作为心理辅导的重要内容之一的学习辅导自然也不例外。本书的内容就体现了国内外对心理辅导、学习辅导的这一共识。这反映在如下两个方面:

从学习辅导的积极形式方面看,著者用了大量的篇幅来阐述学习心理问题。他既介绍了西方的各种有影响的学习理论,还在“学习辅导专题研究”篇中,系统地论述了学习动机、学习策略、问题解决学习等。在第三编“与学习相关的领域”中,又探讨了社会心理因素、内隐记忆、脑科学、信息技术等与学习的关系。这些丰富的内容完全体现了一部现代学习心理学。在我看来,著者之所以如此安排,其目的就在于让广大中小学校的教师与学生亦即辅导者与被辅导者,从正面了解与把握

学习心理的特点与规律,以便加强辅导与自我辅导,培养与提高中小学生学习乃至整体的心理素质。

从学习辅导的消极形式方面看,著者也用了一定的篇幅来分析中小学生的学习问题,包括厌学、学业失败、注意力障碍、学习过度焦虑、恐学症等。本书还专辟两章探讨学习困难学生的特点与类型,以及学习困难学生的诊断与指导。这两章内容既具有一定的理论深度,也紧密结合实践,有一定的可操作性。

在此,我就学习困难问题讲一点想法。在我看来,要讨论学习困难问题,应当有个范围,即不是一般的广泛的讨论,而是研究智力正常水平,亦即进入中小学校能够进行正常学习的中小学生的学习困难问题,超出这个范围的学习困难问题,则不应在讨论之列。造成中小学生学习困难的原因是多种多样、错综复杂的,但归结起来,不外乎两个系列,即客观原因和主观原因(最好说成心理原因)。这两个系列的原因的划分是相对的,两者往往处在彼此制约、相互消长之中。有些原因本身就包含有客观与主观两种成分。比如,“学习负担过重”这一影响学生学习困难的因素,就既是客观的,又是心理的,即它一方面确实是客观存在,如课程开设过多、过杂,课外作业布置过重、过滥,家教与校外补习班、提高班占去学生的全部活动、休息时间;另一方面,它又是心理的、主观的,单以课业负担来说,对不同的学生会有不同的感受与体验。而主观与客观这两个方面又是相互影响的。

再就心理原因来说。影响学习困难的心理原因也是多种多样、错综复杂的,而归结起来,也不外乎两个方面,即智力因素与非智力因素。在智力因素方面,可能又有两种情况,一是由于某种主客观原因,其正常智力没有发挥出来;一是智力因素出了毛病,如注意障碍、记忆障碍、思维障碍等。在非智力因素方面,也可能是两种情况,一为非智力因素的积极性没有激励发挥出来;一为它的某个因素产生了问题,如情绪障碍、意志障碍、学习焦虑、人格适应不良等。作为学习辅导的消极形式来说,当然重点在于帮助学习困难学生解决心理问题,让他们的智力因素与非智力因素恢复正常,投入学习。但也应当注意调动学生非智力因素的积极性,消除妨碍学生智力正常发挥的客观条件(如“减负”即

是),以便学生全身心投入学习,这样学习困难的问题也就会迎刃而解。从本书的内容看,著者心目中的学习困难与学习辅导完全体现了这里所说的方方面面,即他既重视对学习困难学生智力因素问题的解决与正常智力的发挥,也注意到了解决非智力因素问题与调动正常非智力因素的积极性。

本书还有一个很重要的特点,就是它系理论研究、实证研究与实践研究三结合的成果。这是完全符合国内外科学研究的走向的。综合国内外的学术研究情况看,任何科学研究都必须把理论、实证与实践研究结合起来。这种结合,从哲学角度看,它体现了科学主义与人文主义交融的精神;从方法上看,它兼顾着定量分析与定性分析。在心理学研究中,我国长时期来存在着这么一种倾向:强调科学主义,忽视人文精神;重视实证研究,贬低理论与实践研究;肯定定量分析的结果是唯一科学的,看不起定性分析所得出的结论。本书的出版,对于突破上述“倾向”的束缚是有一定帮助的。

正因为本书有上述的种种特色,且有的观点可以说是与我不谋而合,所以,当著者将初稿给我并嘱我写点什么时,我便欣然接受,写下了这么一些文字,聊为“序”焉耳。

燕 国 材

2000年3月20日于上海师范大学容膝斋

主 编 的 话

素质教育要以学生发展为本,就必须全面关注学生的成长,不仅要关心学生的学业进步,而且还要关心他们心理和人格的健全发展。就目前学校教育现状而言,关心前者甚于后者。在以往诸多的教育学、心理学教科书里,我们很少看到有关对学生心理关怀与辅导的内容。我们一方面提出教育要遵循学生身心发展的规律,要尊重每一位学生,另一方面却对学生的心理知之甚少,这常常使得我们许多教育措施流于形式,口号多于行动,虚名多于实效。于是,教育的不少老大难问题,诸如“提高课堂45分钟教学质量”、“提高德育实效性”、“克服高分低能”、“减轻课业负担”等一直没有很好地得到解决。现在教育界越来越多的有识人士认识到了这些问题,认识到心理辅导是现代学校教育不可缺少的重要组成部分。心理辅导不仅是一种行之有效的教育方法,更重要的是体现了以人为本的民主教育理念,反映了当代进步的教育潮流,必将给新世纪的学校教育改革与发展带来深远的影响。

学校心理辅导作为一门新兴的应用心理学学科,为心理学理论在教育领域的应用开辟了广阔的天地。如果心理学的理论仅仅局限在实验室和大学的讲台上,是不会有生命力的,只能是一种学术游戏与空谈。学校心理辅导的内容包括学习心理辅导、人格心理辅导、生活心理辅导与生涯心理辅导,学校心理辅导的形式包括个别辅导、团体辅导、教育教学中的辅导等。它涉及到心理学的许多分支学科,如教育心理学、发展心理学、咨询心理学、社会心理学、人格心理学、学习心理学、心理测量学等。它可以使这些理论在实践中充分发挥指导功能,体现理论的价值,并找到理论发展的生长点。

《现代学校心理辅导丛书》系全国教育科学规划“九五”重点课题“中小学心理健康教育运行系统的研究”的系列成果。该项课题由我担

任组长,1996年立项,历时四年,其间我们对国内外大量的文献资料作了分析研究,对当前学生心理健康现状作了调查,并且对中小学开展心理健康教育成功经验进行了总结。1998年我们撰写并出版《现代学校心理辅导》一书,提出了学校实施心理健康教育的基本构架,从学校心理辅导的概念、目标、内容、途径和保障等方面进行了系统的理论概括与总结。应该说这是一本概论性质的著作,便于读者从总体上对学校心理辅导有所认识。而《现代学校心理辅导丛书》则是对概论中涉及到的一些专题作更深入的展开,它包括学习心理辅导、人格心理辅导、生涯心理辅导、个别心理辅导、班级心理辅导和教师心理辅导等,这些专题都是广大教育工作者迫切需要的。与《现代学校心理辅导》一样,我们强调本套丛书应该体现科学性与实践性相结合的特点,在理论和实践之间架起一座桥梁。本套丛书力图反映如下的特色:

着眼于人的发展,促进学生心理健康成长。这可以从两方面来认识,从积极意义上讲,叫发展性目标,即通过提高全体学生的学习、生活、人际交往和社会适应等方面的心理素质,充分开发他们的潜能,促进他们心理健康发展;从消极意义上讲,叫防治性目标,即通过对学生心理问题的预防、矫治,进而促进其心理健康发展。本套丛书撰写以发展性目标为主,防治性目标为辅。关于青少年心理障碍和心理疾病的治疗,不是本套丛书的任务,而应当属于临床心理学、医学心理学的范畴。因此,我们在学习心理辅导中,强调教育者如何让孩子热爱知识、学会解决问题、掌握学习策略,获取打开知识宝库的金钥匙。在人格心理辅导中,着眼于学生健康心理的培养,来讨论行为与适应、情绪、人际交往和青春期心理等问题。生涯心理辅导本身就是探讨如何为孩子一生的发展设计蓝图,为实现理想、走向成功提供阶梯。

理论通俗化。要把理论阐述得深入浅出,是需要相当功力的。本套丛书尽量以教师容易理解的语言介绍理论,使教师感到理论并非高深莫测,消除对理论敬而远之的心理。要做到这一点,首先要求作者自身比较深入地理解理论,理清各种理论的来龙去脉,及其各自的价值与局限。任何一种理论都是在前人求索的基础上发展而来的,这是一种文化的继承性。另一方面,任何一种理论都是针对某种问题提出来的,

总有一个适用范围,旧的问题解决了,又会出现新的问题,这是文化得以发展的强大动因。其次,要用清晰的线条、简洁的语言阐述理论。每一种理论都有比较庞杂的体系,抓住其核心思想与概念,就能条理清晰。当然语言的简洁并不是论述简单的同义词,它往往意味着深刻。如爱因斯坦的相对论中有关质量与能量的关系问题,用 $E=mc^2$ 的公式来表示,非常简洁,但却包含极其深刻和丰富的内容。

以问题为中心。如前所述,学校心理辅导是一门应用学科,应用学科的价值在于解决问题。例如,学习心理辅导以学习动机、学习策略、学科学习中的问题解决、学习困难学生辅导等专题展开;人格心理辅导以中小学学生行为问题、情绪问题、性心理问题、人际交往、应激与应付等专题展开;生涯心理辅导是围绕学校内的生涯教育、辅导和咨询来展开的。再如,个别心理辅导怎么搞,班级集体的心理辅导如何进行等,也都贴近教育教学实际,具有较强的可操作性,对教师有直接的指导意义。当然,这些问题的解决,也要以一定的理论为基础。

拓展学术视野。心理辅导是研究人、服务于人的领域。从广度上讲,它所涉及到的知识领域是极其广泛的,不仅仅是心理学,还应当包括教育学、社会学、脑科学、身心医学、文化学等。因此,我们用了一定的篇幅介绍了这些领域与心理辅导相关的问题。另一方面,从深度上讲,心理学的有关分支学科在近几十年里,也有了长足的进展。有些领域的前沿成果为学校心理辅导研究的深化,提供了方向。例如,学习心理辅导中,介绍了生成学习论、建构主义学习论、内隐记忆,以及脑科学的相关进展。人格心理辅导中,介绍了应激与应付方面的最新理论。生涯心理辅导中,舒伯的生涯发展理论、鲍丁的心理动力理论、霍兰的类型理论、克内菲尔坎姆和斯列皮兹的认知发展理论等等,都是七八十年代提出的,是目前学校生涯心理辅导的主流理论。个别心理辅导中,介绍了伊根的助人模式和新近德国临床心理学家佩塞施基安的积极心理治疗理论。

学校心理辅导作为新兴的学科,尽管还不成熟,但已经显示了勃勃生机,它是心理学、教育学理论工作者大有可为的领域。这种信念是基于多年来我与教育实践工作者合作的感受,如同文学艺术,教育研究的

生命在于密切关注现实生活,解决教育发展进程中提出的重大问题。理论工作者与实践工作者可以看作是鱼水关系,离开了教育实践,理论工作者只能是空谈家。

时值千禧年,《现代学校心理辅导丛书》是我们献给新世纪的礼物,它凝结了课题组全体同仁多年的心血和智慧。不过,受水平所限,丛书中肯定有不少不尽如人意之处,恳请同道批评与指正。

吴 增 强

2000年2月于上海市教育科学研究院

目 录

第一篇 学习心理辅导的原理

第一章 引论	1
第一节 学习与人生发展	1
第二节 中小学生学习心理问题面面观	6
第三节 学习与学习心理辅导	10
第二章 学习理论(上)	17
第一节 学习理论的哲学基础	17
第二节 行为主义学习论	21
第三节 认知学习论	31
第三章 学习理论(下)	41
第一节 信息加工学习论	41
第二节 社会学习论	55
第三节 生成学习论	64

第二篇 学习心理辅导专题研究

第四章 学习动机	73
第一节 动机与学习动机	73
第二节 早期动机理论	77
第三节 归因理论	85
第四节 成就目标理论	92
第五节 学习动机激发与培养	98
第五章 学习策略	111
第一节 学习策略概述	111

第二节 基本学习策略	115
第三节 支持性学习策略	122
第四节 自我调控策略	129
第六章 问题解决与学科学习	142
第一节 问题解决概述	142
第二节 阅读	156
第三节 数学	166
第四节 理科	174
第七章 学习困难学生的特点与类型	186
第一节 学习困难学生的界定	186
第二节 学习困难学生的特点	192
第三节 学习困难学生的类型	210
第八章 学习困难学生诊断与辅导	220
第一节 学习困难学生诊断	220
第二节 语文学习困难学生辅导	235
第三节 数学学习困难学生辅导	245
第四节 学习困难学生心理问题辅导	254

第三篇 与学习相关的领域

第九章 学习的社会心理因素	269
第一节 教师效能	269
第二节 课堂环境中的互动	278
第三节 家庭环境的影响	291
第十章 相关领域进展及其启示	298
第一节 内隐记忆与学习	298
第二节 脑科学进展与学习	309
第三节 信息技术与学习	315

后 记	329
------------------	------------

第一篇 学习心理辅导的原理

第一章 引 论

世纪之交,对于未来的学校教育,人们越来越关注这样一个问题:如何教给孩子终生受用的知识与本领?如何为孩子的终生发展打好基础?世界正在飞速发展,正如《学习的革命》所说:我们正经历一场改变我们生活、交流、思维和发展方式的革命,这场革命使得我们今天知道的东西,到明天就会过时,如果我们停止学习,就会停滞不前。^①因此,让孩子学会怎样学习和学会怎样思考,应该是当今学校最重要的任务之一。希望读者阅读本章以后,能对以下问题有所认识。

- 学会学习对人生发展的意义;
- 中小学生学习心理问题现状;
- 学习的基本含义;
- 学习心理辅导的基本任务;
- 本书的基本框架。

第一节 学习与人生发展

人的一生都在学习,从婴幼儿学习说话、行走,儿童学习写字、算术,成年人学习求职、做父母,直至老年人学习休闲生活、安度晚年,诚如俗语所说“活到老、学到老”。

^① 戈登·德莱顿、珍妮特·沃斯著,顾瑞荣等译:《学习的革命》,上海三联书店,1997年8月版,第74页。

一、终身学习的理念

终身教育思想也许是 20 世纪教育理论发展的一个最重要的里程碑。法国学者保罗·朗格郎于 60 年代提出终身教育的思想,是基于现代人面临九种挑战:^①

1. 社会变革的加速

现代社会不断加快的变化速度,使得从前需要几代人不懈努力方能取得的改革成果,现在只需一代人就能完成。“每隔十年,人们就面临着一场在物质、精神和道德领域内如此广泛的转变,以至于昨天的解释已经不再符合今天的需要。”人们的思想观念总是落后于社会结构的变更。

社会变革的加速,使得那些世代形成的传授知识的方式及结构,在很大程度上失去了效率,传统的教育模式受到人们的抨击和指责,这迫使教育寻找新的途径。

2. 人口的增长

人口数量的增长和人的平均寿命的延长,不仅对教育的数量,而且对教育的职能和性质提出了更高的要求。为了使教育满足人口增长的需要,就要打破正规学校教育的局限性,大规模地求助于现代媒介。

3. 科学技术的发展

科学的进步和技术的创新造成不少传统科研成果和工艺技术淘汰周期缩短,知识更新速度加快,无论从事哪种行业的工作,都必须不断学习。对于儿童的教育以及各种专业人才的培养,也都应该将重点放在“如何学习”上。不善于学习的人就要落伍。

4. 政治的挑战

政治对现实世界是一个支配因素。在国家政治结构发生变革的时代,要实现国家的发展、稳定和社会公正,对于国家公民和领导人,都提出了新的要求。社会中的每一个人都不是社会变革的旁观者,而要担当某种角色并发挥作用。在这一方面,教育虽不是决定性因素,但对于思想、习惯、道德风尚和人际关系的改变,都能够发挥作用。

^① 保罗·朗格郎著,滕星等译:《终身教育导论》,华夏出版社,1988 年 10 月版,第 21~32 页。

5. 信息

大众传播媒介的飞速发展,使“地球村”每个“村民”都可以及时了解世界发生的重要事件,地球变小了,人们之间的关系变得密切了。然而,要真正使现代社会中大量的信息起到建设性作用,需要通过教育来增强人们理解、解释、运用所获得信息和数据的能力。当然,还要培养批判意识和选择能力,以便人们从当今纷繁复杂的信息中,摄取有益于自身成长的养料。

6. 闲暇

闲暇时间的增加是现代社会的一大特征,合理地利用闲暇时间,对个人与社会都是有益的。教育有责任帮助人们利用闲暇时间掌握人类丰富的文化遗产,丰富自己的生活,提升自己的人生境界。

7. 生活模式和相互联系的危机

经过漫长的几个世纪,传统的观念和行为模式受到了严峻的挑战,正摇摇欲坠。“一位试图用曾影响过自己成长的模式去教育自己子女的父亲,会有犯严重错误的危险。”而新的生活模式又没有牢固地确立,这给人们带来种种困惑。

8. 身体

现代社会使得人的精神与肉体之间产生重大的裂缝,人的统一性受到严重的威胁。教育的责任在于减轻这种分裂带来的不良后果,吸取一切有益的因素去帮助人们过一种和谐的、与人生真谛相一致的充实的生活。

9. 意识形态的危机

基本的危机不仅反映在道德、人与人之间的关系领域,而且还体现在思想意识领域。单一模式的信仰越来越少了,在新的思想、新的思潮不断出现的情况下,每个人都有权研究各种变化,有权作出自己的选择。但是做人的权利与义务是统一的,做人的自由和责任也是统一的。现代社会中个人的自由,意味着要对自己负责,对自己的思想、判断、感情负责。所有这些都都要经过教育获得,教育是永无止境的,它以智力、情感和想象等方面来调动人类的全部能动性。

现代社会的人们面临着前所未有的挑战,光靠学校学得知识和某

种固定的单一技能,已无法适应迅速变化的社会,针对这种状况,朗格郎指出,终身教育的任务主要有两条:

“第一,确定能够帮助一个人在其一生中不断学习和得到训练的结构和方法。第二,通过多种自我教育的形式,向每一个人提供在最高、最真实程度上完成自我发展的目标和工具。”^①

朗格郎认为终身教育的意义有以下几点:

(1) 终身教育可以满足人生各个阶段的需要 一个人从童年到人生最后时期的漫长过程中,每个阶段都会出现问题,甚至是猝不及防的危机。为了使每个过渡时期都能获得充分的发展,就必须在教育上付出特殊的努力,教育对于人生的任何阶段来说,不仅是必需的,而且是可能的。

(2) 终身教育有利于个性的发展 终身教育的意义不能根据学生掌握知识的多寡来判断,而要按照每个人的个性发展来判断。目前的学校教育很少考虑人的个性因素,人的智力发展速度是不同的,学校教育划一的评价尺度和考试制度,常常会扼杀个体的发展潜力与动力。朗格郎指出:“因考试失败而被淘汰,会导致社会资源和现金、人力资源的不合理的浪费。失败所引起的对人的伤害和感情上的震动,还没有得到足够的重视。”而对于终身教育来说,考试失败和成功的概念都将失去意义。在持续不断的教育过程中,人们不断地学习新的东西,即使失败也还可尝试获得许多其他的机会。终身教育还可以大大扩展传统教育的范围,因而可以使每个人的创造力、才能获得发展的机会。

(3) 终身教育促进学校教育的变革 根据终身教育的观点,学校的作用将完全改变。基础教育不仅仅是一个获得知识的过程,而且应该是使未来的成人掌握自我表达和与别人交流的方法,知道怎样和在哪里获得信息,以及与他人合作的能力。

简言之,终身教育的兴起,预示着学习化社会的到来,在这个社会里,学习贯穿人的一生,它既是手段,也是目的;它既是为了儿童未来的

^① 保罗·朗格郎著,滕星译:《终身教育导论》,华夏出版社,1988年10月版,第45页。

生活作准备,又是为了不断丰富人生的经验,提升人的境界,从而使人日臻完善。

二、人生发展的四大支柱

现代人要学些什么?哪些知识与本领能使人终身受益?雅克·德洛尔代表国际 21 世纪教育委员会,在向联合国教科文组织提交的报告——《教育——财富蕴藏其中》提出了四个学会:学会求知、学会做事、学会共同生活、学会生存。这被认为是终身教育的四个支柱。我以为这也是人生发展的基石。

学会求知 不仅要掌握正规教育体系中的学科知识,还要掌握足够广泛的普通知识。这一方面有助于人的交往与协作,另一方面,文化知识作为超越时空将各个社会联系起来的纽带,会使受教育者了解到其他领域的知识,有助于充分发挥各学科之间的协同作用。尤其在科学研究领域,某些知识的重大进展就是在各学科的交叉综合中产生的。同时,德洛尔的报告强调,“这种学习更多的是为了掌握认识的手段,而不是获得经过分类的系统化知识。既可将其视为一种人生手段,也可将其视为一种人生目的。”^①就是说,现代社会的人应该学会学习,以便从终身教育提供的种种机会中受益。

学会做事 现代科学技术的高速发展,使得知识和信息对生产系统的支配作用日趋突出,专业资格的概念变得有些过时,个人能力的概念则被置于首要地位。这种能力包括通过技术和职业培训获得的严格意义上的资格、社会行为、协作能力、首创能力和冒险精神等。^②因此,它要求从儿童、青少年的各种社会经历范围内学会做事,学会处理各种问题,以便发展各种能力。

学会共同生活 当今世界还存在冲突与暴力,它与人类进步文明的期望背道而驰。教育应在解决冲突和增进和平的过程中有所作为。

① 雅克·德洛尔等:《教育——财富蕴藏其中》(中译本),教育科学出版社,1996年11月版,第76~77页。

② 同前,第79~80页。