

激发潜能

——中小学生学习心理学

施德明 刘燕华 编著

上海三联书店



激 发 潜 能

——中小学生学习心理学

施德明 刘燕华 编著

上海三联书店

激发潜能——中小学生学用心理学

编 著/施德明 刘燕华

责任编辑/李颂申

装帧设计/汤世梁

责任制作/朱美娜

责任校对/朱玲燕

出 版/上海三联书店

(200020) 中国上海市绍兴路7号

发 行/ 新华书店 上海发行所

上海三联书店

制 版/华东师范大学印刷厂

印 刷/华东师范大学印刷厂

装 订/华东师范大学印刷厂

版 次/1997年9月第1版

印 次/1998年4月第2次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/160千字

印 张/8

印 数/10001—20000

ISBN7-5426-1099-6

G·272 定价 12.00 元

序 一

我与施德明老师共事数年。他有较扎实的教育理论水平和丰富的实践经验。他善于深入到学生中去,关心和了解孩子们的心理,从80年代初开始,他就深入到本区的中小学,自编教材,直接对学生上课,进行心理辅导,颇受学生、家长和教师的欢迎。在他的影响下,本区有一批学校建立了心理咨询室和开设了心理辅导课,较早地对学生进行心理知识教育,取得了不少成果。

如今,施老师把以往的教材进行修订、补充,整理出版,这对当前从应试教育向素质教育转轨,全面提高学生素质,特别是心理素质,激发学生的学习潜能,会有积极的推动作用。

由于教材深入浅出,通俗易懂,操作性强,既为学生提供自学材料,帮助学生学会方法,改善素质,提高学习质量和处理人际关系的质量,又为教师和家长提供辅助材料,帮助提高教育教学质量和家庭教育质量。

《激发潜能》一书的出版,不仅是施德明老师辛勤耕耘的硕果,同时为长宁教育增光添彩,我为此感到高兴。

高 平

1997年9月28日

序 二

施德明老师长期担任学校领导,直接接触广大教师、学生和家长。特别了解和关心青少年儿童的心理需求。从 80 年代初开始,用他的教育理论和丰富实践经验紧紧结合起来,对中小學生进行心理教育,这是一项具有创造性,开拓性的工作。

在心理教育中把传授科学的、有趣的、实用的心理学知识与组织心理训练,开展心理咨询统一起来,有效地提高了学生的心理素质,激发了学生学习的自信心和积极性,教会了学生科学的学习方法。这一切都有利于提高学生的学习质量。探索这样一条提高学校教学质量的新路子,实在是难能可贵的。

对中小學生进行心理教育没有现成的教材,前人留下的参考资料也很少,施老师在这片未开垦的处女地上辛勤耕耘,认真探索,他参阅了大量资料,深入浅出地编出教材,同时深入到班级,通俗生动地传授给学生,边讲边修改,边讲边充实,使教材日趋成熟,形成了目前有较强的科学性、趣味性和可操作性的特点。

中小學生真诚、坦率,他们对客观现实会毫不掩饰地表达自己的见解,直截了当地谈自己的感受,从师范学生、工读学生、中学生、小学生对心理教育的迫切需要和从他们在心理教育中受到的教益来看,作者的努力取得了极大的成功,作者的辛劳获得了最好的报偿。

我衷心地祝贺本书的出版,相信她将是中小学教育百花园中一朵耀眼的奇葩,也祝福她能使广大青少年、儿童都能拥有健康的心理和良好的素质。

上海师范大学 曹子芳

1997. 9. 1

自序：我是怎样上心理教育课的

施 德 明

学生学习绝大部分时间是在课堂教学中度过的，课堂教学是培养学生全面发展的主要场所。从目前中小学课堂教学的实际情况及学生的反映来看，课堂教学中存在的情感因素问题亟需深入研究。

“教育应当使所提供的东西，让学生作为一种宝贵的礼物来领受，而不是作为一种艰苦任务去负担。”（爱因斯坦）而实际情况是不少学生不仅把上课作为一种沉重的负担，更甚至将其作为厌恶的对象。学生把课堂教学的内容作为自己不想下肚而教师偏要喂塞的糠饼，因而情感消极。学生人在课堂里，心在课堂外。这是当前课堂教学质量不高的根源。最近我对初中学生调查，真正情感积极，认真听课的只占 15%，硬着头皮听课的占 70% 以上，厌烦得一点也不想听的占 10%，那么又是什么造成学生在课堂中消极情感占上风的呢？其根源在于不少教师把课堂教学仅仅看作是“我教你学”，机械地把早已准备好的内容去灌，全然忽视了教学中的情感因素，学生不愿学，就用测验、考试去压。

任何一种认识如果没有情感的介入，就不可能有真正的认识。任何一个认识的变化，如果得不到情感的支持，这种变化是不会深刻的。赞可夫指出：“我们要激发学生独立的、探索的思想，而这种思想又是跟活生生的情绪有机地联系着的。好的情绪使学生精神振奋，反之则会抑制他们的智力活动。”苏霍姆林斯基主张让学生

“带着一种高涨的激动的情绪从事学习和思考”，要创造“使学生情绪高涨的环境”，使自己所上的课“引起学生积极的情感”。

我从1982年起对中小学生学习心理学课，受到了师生们的欢迎，课堂气氛热烈，收效显著。在课堂中我注意与学生充分的情感交流，心心相通。这样情通理达，使学生处于积极的智力情绪状态中。这状态成为一种内在的动力，主动启开智慧之闸门，知识的清泉源源不断流进大脑，具体做法是：激发竞争，你追我赶；唤起经验，正反说理；造成冲突，循循善诱。

竞争之心在青少年时期特别突出，这是自我意识增强的表现，也是自尊心的外露和发展。竞争心尤其在集体的场合更容易激发，利用学生竞争心强这特点，给予鼓励和引导，对培养他们广泛的学习兴趣和形成良好的个性都有很大的好处。正如列宁所说：“竞争在相当广阔的范围中培植进取心、毅力和大胆精神。”

课堂教学这个集体场合最能激发学生的竞争心，造成高涨的学习情绪。我在给初三学生上“提高学习自觉性”这课时，一开始提出了三个问题，谁是我国历史上第一位教育家？他从什么时候起走上成才之路？他的一生是怎么一步步走过来的？当时群情激昂，争相回答，接着我从孔子“十五有志于学”讲起，联系到初三学生也是十五岁引入课题，围绕“乐以忘忧”展开。学生听得津津有味。在讲“提高记忆”这课时，我出了一组数字1248163264128，要求大家即时记忆，看谁记得快记得好，同学们跃跃欲试，教学的开头，情绪高涨，这种被激发起来的积极情感有定向作用，它使学生对后来的学习更认真，思维更活跃。也使教师对学生具有更大的吸引力，因而更愿意接受老师的指导和帮助。

课堂教学中利用学生的竞争心理应该注意几个问题：一是适当，不宜过多过滥。二是顾及全面。面向全体学生，难度过大，只能是少数积极；难度太小，就没有竞争意识。三是与课程的内容紧紧结合。四是放得下，收得拢，不要在学生你来我往的回答和争论中

影响了教学的进程。这需要教师的教学机智和善于组织的能力。

唤起经验,正反说理。知识的传授一定要与学生原有的知识经验结合起来,才能让学生体会到新知识和切身的关系。经验之贮存于人的大脑之中,平时常常处于抑制状态未被人意识到,如果你能把与新知识有关的旧经验诱导出来,大脑中这部分细胞从抑制变为兴奋、活跃状态,两股水汇流融成一体。如果旧经验未起,任你新知识在脑门外回旋、冲击,也无法进入大脑,就是强使进入了,也会由于不熟悉、不理解而被排挤出去。接受新知识也可以说是建立新的条件反射。必须有无条件反射或巩固了的条件反射作为基础,没有这个基础,新的条件反射是无法形成的。

我在对初二学生讲“加强情感的控制能力”时,用生动的言语与动作,形象地再现学生平时为了一点小事而争吵甚至打架的实例(我通过调查发现,初中生,特别是初一初二学生闹纠纷而产生消极情绪的要占到70%左右)同学们不时地放声大笑,说老师像有特异功能的,讲到了自己的心里去了,他们头脑中的旧经验在活跃,我抓住这时机,先从反面举例说明,不控制自己的消极情绪带来的危害,又从正面说明控制消极情绪对智力对身体健康对别人和集体带来的好处。同学们边听边笑边点头,整个课堂气氛显得那样活跃和谐,师生间的情感水乳交融,正如克鲁普斯卡娅谈到的“在精神上把教师和学生联系起来的许许多多的纤维是通往人的心脏的小道,这是教师和学生的友谊和同志情感最重要的条件。”

在对初一学生讲“如何科学用脑”时,我大量举了学生日常生活中存在的问题,说明用脑必须科学化,提出了科学用脑的六条原则:启动性原则、优势原则、镶嵌性原则、善于协同、防止超限、形成动型。如讲到启动性原则,大脑从抑制状态转向兴奋状态,中间必须有个启动过程。启动不好会造成大脑抑制和兴奋过程的混乱。时间一长,变为神经衰弱。早晨醒后起床,课前的预备铃,作业前的收心等等都要启动,道理与实例的结合,新知和旧知的结合,学生听

得懂,记得牢,用得上,学习质量普遍提高。一个班 33 名学生全部反映上课精神足了,解答难题容易了。他们说,通过听课,过去不知道的知道了,过去不懂的现在懂了,过去没有想的现在想了,过去没有办法的现在有办法了,这种智力上的满足,带来了情感上的积极,情感上的积极进一步促进新的动力需要的产生,这就是认知需要与智力情绪之间的正确关系,我们可表达为:认识是情感的基础,没有认识就没有情感。情感对认识有反作用:积极情感促进认识的发展,消极情感阻碍认识的发展,只有明确了这些,才能在课堂教学中认真处理情与理,认识与情感的关系。

造成冲突,循循善诱。思维从问题开始。人如果没有内心的矛盾和冲突,就不可能有进步,也不可能成长。所谓冲突,就是原有的旧知识与新知识直接接触后感到既有不可分的联系,又相互不协调,这就产生了不安感和需要感,激起人去探索,去追求以取得新旧协调,达到新的平衡。新旧知识必须是密不可分的,也是学生接受新知的首要条件,如果新旧知毫无联系,学生对新知可以完全处于旁观者的态度,犹如过眼烟云,稍纵即逝,如果新旧知联系不密切,就激不起学生获取新知的强烈愿望,只有新旧知的密切联系,才能使學生用高度关心的态度去对待新知。新旧知的相互不协调也很重要,如果两者协调得一致,则无“新”可谈,不协调会产生似懂非懂“似曾相识”又感到陌生。正如孔子说的“愤”“排”现象,这时的启和发才是最有效的。“不愤不启,不排不发。”抓住了内在的不安感和需要感,也就是抓住了学生求知的牛鼻子,学生就会自觉不自觉地跟着老师去畅游知识之宫。

在对高三学生讲“复习心理”时,一开始我说有一串葡萄放在你面前,你用怎样的吃法,通过讨论,主要有两种:一种是先吃小的酸的,再吃大的甜的;另一种是先吃大的甜的,再吃小的酸的。两种吃法哪一种好呢?大家激烈争论莫衷一是。当场有同学举手提议要我来分析,会场上一下子静了下来。这时我开始了自己的话题。

第一种吃法有着现实的希望感,第二种吃法有着暂时的满足感。暂时的满足感,最后带来的是失望是厌恶,现实的希望感最后带来的却是最好的满足。伏尔泰说得好:“人类最宝贵的财富是希望”,希望要探索,要追求,这是人类能够生存和发展的根本欲望。我从希望讲到自信,从自信讲到复习中的情感和方法,学生不时报以热烈的掌声。我为自己的想法得到广大中学生的认可而高兴。

学生的内心冲突形成以后,他们就会如饥似渴地等待着老师的引导和解决问题。这时教师也不能简单地以居高临下“我教你学”“我说你听”的方式,而应该是“随风潜入夜,润物细无声”,以情激情,声情并茂,步步深入,循循善诱,使学生的情感通道和认识通道全部畅通。

课堂教学要造成学生欲罢不能,欲止还续的境地,使学生在课堂上收到教师的“礼物”后还要去反复欣赏、玩味,也就是教师课堂教学中之言虽尽,但意未断。把学生在课堂中被激发起来的智力情绪保持下去,那么必须趁热打铁。应该看到学生在课堂中被激发起来的情感只是初步的,是感知性的情绪。学生在课堂中虽然有思维,但肤浅,如果不及时激励加固,就会出现听听激动,过后就松,毫无行动的局面。要把感知性的情感发展成为记忆性情感、思维想象性情感。

感知性情感,即由直接感知客观事物(教材和教师的传授)而产生的情感体验,是认识事物的开端,为深化认识奠定了心理基础,调动了进一步认识事物的积极性。教师在课堂上的传授和激发是认识和情感的外部结合。

记忆性情感,即在感知性情感产生后,离开了客观事物的刺激时,在一定条件下重新出现的情感。课后,教师布置一定的作业,组织一定的行动,使学生在课堂中产生的智力情感再现,以致深深地刻进他们的头脑中。我讲“做情感的主人”后,就趁热打铁,要求同学们回忆以往生活中产生消极情感的原因(找客观的更要找主观

的),及寻求正确解决的办法。有个初一学生听课后感说自己非常苦闷,原因是她的好朋友一个月前借了自己三元钱,一周前又借了她父亲给自己新买的钢笔,一直没还。向好朋友要吧,开不出口,怕得罪了人,怕别人说自己小气,怕丧失了友谊;不向好朋友要吧,自己写字没有钢笔,买东西没有钱,很不方便。再想这个好朋友到底是忘记了呢,还是赖账了。这些是使她苦恼的客观原因。主观原因是自己胆怯,有话不敢对人直说。产生苦恼的主观原因是主要的。这样她从回忆中接受教育,在记忆性情感体验基础上她进一步思考,提出了解决的办法。这时产生的情感是思维性的情感,提出解决办法后想象解决问题后的情境而产生的情感是想象性情感。隔天,这位同学冲破了胆怯的弱点,直接与她的好朋友交谈了,事情也得到了圆满的解决:好朋友及时还了钱和笔,她俩还是好朋友。通过感知、记忆、思维想象、行动和解决问题充分调动了自己的情感因素的作用,并在积极情感支持下,攻破自己的弱点。行动取得了效果,这就更加强了她的积极情感。在一次上课时,她激动地谈了自己的体会,不少同学争相发言,谈自己是如何做情感主人的。这样在交流中达到相互促进的目的。由于同学们知道了消极情感的危害性,积极情感的建设性以及如何调节自己的情感的方法,这个班发生吵闹事故的人数从 43% 下降到 3%。

学生们把心理学课作为满足精神需要,获得处世办事本领、提高学习质量的重要途径。他们要求每周多上几节,每节课多上几分钟。他们(特别是不少差生)平时提出了各种各样的问题(书面的口头的)要求和老师有更多的接触,要求从老师处得到更多的帮助。

课堂教学中师生的情感交流,关键在于教师。“教师的态度如何,学生是相当敏感的。如果教师怀疑学生有能力学习某些概念和技能,那末学生马上就会采取种种消极情绪并发生消极期望”(美·林格伦)这就要求教师在每堂课中的态度,必须是亲切的、信任的、鼓励的和宽容的。所以课堂教学正是锻炼教师自己情感,矫正

自己情感的重要地方。教师应该抓住每节课的机会去观察、分析、体验及矫正学生的和自己的情感,造成一个良好的课堂教学的情感气氛,这对提高课堂教学质量有举足轻重的作用。

目 录

序一	高 平
序二	曹子芳
自序:我是怎样上心理教育课的.....	施德明

第一章 学生心理教育内容

第一节 科学用脑.....	3
第二节 复习与记忆	23
第三节 情绪的调控	39
第四节 气质与自我教育	73

第二章 学生心理训练方法

第一节 关于自然发生法	95
第二节 关于呼吸调整法.....	108
第三节 关于集中注意力训练方法.....	113
第四节 关于形象训练法.....	114
第五节 关于健脑健身训练法.....	115
第六节 关于放松法.....	122

第三章 学生心理教育实践

第一节	对中小学生讲授心理学知识的效果调查·····	131
第二节	我和心理学 ——师范生学习心理学知识的效果·····	137
第三节	心理学成了我们的好朋友 ——中学生学习心理学知识的效果·····	151
第四节	我们也喜欢心理学 ——长宁工读学校学生学习心理学知识的效果 ·····	194
第五节	心理学真正好 ——小学生学习心理学知识的效果·····	210
第六节	综合反馈·····	226
后记	·····	231

第一章 学生心理教育原理

本章针对中小学生学习中的心理问题，把心理学理论与实际相结合，表述浅显，易于操作。

第一节 科学用脑

一、要肯用脑

大脑是人体的司令部,是人行动的指挥所。我们平时学习、做事都得用脑。那么为什么有的人脑力好,学习、做事的效率 high? 有的人脑力差,学习、做事的效率低? 原因是肯不肯用脑和会不会用脑。

有的人不肯用脑。一是认为自己脑子不行。这里有两种情况,一种是因为父母不行所以觉得自己也不行,这叫遗传决定论。世界上有很多名人出身贫寒,他们的父母社会地位低下,智力一般,有的还一字不识。如外国的瓦特、巴尔扎克,中国的齐白石、华罗庚等等。所谓“龙生龙,凤生凤,耗子儿子会打洞”“古来万事贵天生”的说法都是错误的。到本世纪 30 年代末,已知有不少的小孩自出母胎不久被野兽叼去养大的,其中有豹孩、熊孩、狼孩等。他们没有真正成为人,即仅仅是人形的野兽。他们是人的后代,有人的遗传素质,但他们与野兽一起生活,完全接受了兽的生活习性,这是对遗传论、天生论最有力的驳斥。第二种情况是认为头大脑大的就聪明,头小脑小就笨。如果按这种说法,青鲸、非洲大象脑重 5000 克,而人脑平均只重 1400 克,是不是青鲸、非洲大象比人聪明呢?再说人吧。

庇 隆(政治家)	脑重 2300 克
屠格涅夫(作家)	脑重 2012 克
巴甫洛夫(生理学家)	脑重 1635 克
黑比西(化学家)	脑重 1362 克