

ZHONGXIAOXUE
XINLIJIANKANG
JIAOYUHUODONG
SHEJI YU SHISHI

中小学 心理健康教育活动 设计与实施

田文◎编著



清华大学出版社

中小学心理健康教育活动设计与实施

田 文 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是依据教育部 2012 年修订的《中小学心理健康教育指导纲要》，针对中小学生的心理健康现状研究编写的。本书以学生的心理年龄特征为出发点来组织内容，准确把握了小学、初中、高中各年龄段的心理发展趋向和特征，以心理学的理论研究为依据，选择学习心理、自我意识、生涯规划、人际交往、情绪管理和休闲活动六大与学生心理健康成长密切相关的专题，让心理健康教育课程走在学生心理发展的前面，体现活动内容的科学性。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育活动设计与实施/田文编著. —北京：清华大学出版社，2013
ISBN 978-7-302-33186-5

I. ①中… II. ①田… III. ①心理健康—健康教育—教学活动—教学设计—中小学
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 154957 号

责任编辑：李玉萍

装帧设计：杨玉兰

责任校对：王 晖

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载：<http://www.tup.com.cn>，010-62791865

印 装 者：清华大学印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：17.75 字 数：368 千字

版 次：2013 年 7 月第 1 版 印 次：2013 年 7 月第 1 次印刷

印 数：1~10000

定 价：48.00 元

产品编号：054809-01

序 言

心理辅导活动课程是学校开展心理健康教育的重要途径之一，其目的是为了落实面向全体学生的发展性、预防性心理辅导。近 10 年来，美国的学校心理辅导也越来越强调预防规划的重要性，并且形成了各种各样针对中小学生的预防性课程。贝克(S.B.Baker)称之为嵌入学校课程的预防计划；吉斯伯特和亨得森(Gysbers & Henderson)提出，学校咨询项目应该和学校的学科课程(数学、英语、科学等)一样，有自己的课程体系。例如，在威克县基本辅导项目中，就有“主题式课堂辅导”，具体从幼儿园到 12 年级，每个年级有 2 个专题，每个专题开展 2~4 节课。^①这和国内中小学心理辅导课程的发展不谋而合。我和我们团队早在 1996 年就编写过中小学生心理辅导活动指南并进行心理健康教育课程的研究与实践。多年的实践表明它是很受学生和教师欢迎的一种人性化的活动课程。

烟台市教育科学研究院的田文同志组织了一批矢志于心理健康教育事业的同仁们也进行了一些十分有益的探索。他们在经过《区域中小学心理健康教育的内容、途径及方法研究》和《区域推进中小学心理健康教育的理论与实践研究》两项山东省教育规划重点课题成果的支撑下，成功申报了山东省教育科学“十二五”规划课题《区域中小学心理健康教育问题及对策深化研究》，并展开了一系列卓有成效的探索。本书就是该项目的研究成果。《中小学心理健康教育活动设计与实施》一书有如下特点，值得大家学习。

1. 以学生成长为主线，强调自我探索

从该书的系列活动主题来看，基本都是围绕着学生成长中迫切需要解决的问题，体现了以学生发展为本的理念。一个比较完善的学校教育体系应该教给学生三个方面的知识：关于自然的知识、关于社会的知识和关于自己的知识。前两个方面在现行的学校课程里都得到了落实，唯独第三个方面的知识很少体现。心理辅导就是让学生进行自我探索，认识自我、调节自我、完善自我，并解决自己成长中的各种问题，诸如，学习、交往、情绪调适、理想抱负等。第三种知识的获得，主要不是靠教育者的灌输和说教，而是帮助学生发现自己的问题，并找到解决问题的办法。

^① [美]Stanley B. Baker, Edwin R. Gerler. 21 世纪的学校咨询[M]. 王工斌等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2008. 88~101

学生只有经过自我探索，才会获得这方面的经验，才会得到真正意义上的成长。

2. 强调体验和感悟

从辅导活动设计方面来看，辅导活动具有形式多样，生动活泼等特点。心理辅导活动主要解决个体自身的问题，需要以个体的经验为载体。按照杜威的观点，儿童的成长就是个体的经验由坏变好的过程。这种经验既然是个人的，那么个人的自我体验就显得尤为重要。我们认为，对学生有意义的自我体验应该包括情感体验、价值体验和行动体验。这些自我体验可以通过在心理辅导活动中创设一定的情境，营造一定的氛围来实现。学生从自我体验中获得有意义的东西，这就是感悟。可见，心理辅导课程是一种自我教育活动，它没有说教和灌输等显性教育的痕迹，但可以通过学生自己体验和感悟，潜移默化地影响他们的成长。

3. 凸显地域特色，开展课程资源建设

我一贯强调心理健康教育课程的发展应该是地域化、校本化和个性化。因为学生的心智发展受到个体与环境的相互作用，是一个动态的、变化的过程。烟台同人们的探索不是千篇一律的“闭门造车”，而是根据烟台的实际情况，进行烟台心理健康教育地域特色的探索，是在每所基层学校校本实践与探索基础上的精心设计的心理健康教育活动课程。每一篇经过精雕细琢的心理健康教育设计，无论是进行辅导，还是团体活动，或者是心理游戏，或是心理训练，都基于学校本位的摸索，这个过程既是探索的过程，也是进行心理健康教育资源建设的过程，更是心理辅导教师自身专业的成长之路。

心理辅导课程是一种预防性心理健康教育课程，也是一种体验式课程。它与现有的学校学科取向课程关系可以用“殊途同归”来表述。心理辅导课程以学生的成长需求为出发点，以学生的经验为主要载体，以活动为中介，强调学生的参与、体验和感悟，使之转变为自身的一种积极经验，课程的最终目标是培养学生拥有健全的人格、激发学生的潜能。这也给心理辅导教师带来了挑战。

挑战之一是心理辅导课程的设计。如，如何根据不同地区、不同学校、不同年龄阶段学生的心理成长需求，设计出满足学生需要的心理辅导课程。从这个意义上讲，我认为心理辅导课程的指导大纲可以有比较系统的、相对稳定统一的要求。而教材、活动设计等课程内容应该是地域性的、校本性的。模块化的课程形式，可能更加适合心理辅导课程的实施。

挑战之二是心理辅导课程的教学。如，如何处理好教育者与辅导者双重角色的冲突；如何提高心理辅导课程的效能。如果把心理辅导课程看作是学校团体心理辅导的一种变式，而不是一般意义上的教学方法，那么就需要教师掌握团体辅导的理



论与技术。在多年的实践中涌现了一批擅长心理辅导课的优秀教师，总结这些先进的教学经验并加以培训和推广，是今后应该努力要做的工作。

因此，我希望烟台的老师们以这本书的出版作为一个新的起点，在心理健康教育课程建设方面，取得更多受广大学生与教师欢迎的新成果。

2013年1月16日于
上海市教育科学研究院

吴增强，上海市教育科学研究院研究员，上海学生心理健康教育发展中心主任，教育部中小学心理健康教育专家指导委员会委员。

编 委 会

主 编：田 文

副主编：周玉娟 张智超 于长涛

编 委：原 晶 高香美 姜欢珍 蔡娅丽

徐洪征 山其松 路观芝 祝春兰

王 诏 李军政 衣典胜 王祚家

刘帼英 贾明春 张俊娥 原好敏

曲立业 赵丛福

前 言

2012年修订的《中小学心理健康教育指导纲要》(下文简称《纲要》)指出,“中小学心理健康教育,是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分”。可见,中小学心理健康教育活动课程承担着提高全体学生心理素质,充分开发学生智能,培养学生乐观向上的心理品质,促进学生人格健全发展的教育责任,对于全面落实素质教育发挥着不可替代的作用。因此该课程成为新一轮课程改革具有突破意义的课程门类。

中小学心理健康教育活动课程是指学校根据学生心理发展的规律和特点,以团体心理辅导及其相关理论与技术为指导,以班级为单位,通过各种辅导活动,有目的、有计划、有步骤地去培养、训练、提高学生的心理品质,激发潜能,增强社会适应能力,帮助学生解决成长中的各种心理问题,维护心理健康,达到塑造和完善人格的目的。《纲要》中明确规定心理健康教育的具体目标是,使学生学会学习和生活,正确认识自我,提高自主自助和自我教育能力,增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质;对有心理困惑或心理问题的学生,进行科学有效的心理辅导,及时给予必要的危机干预,提高其心理健康水平。根据以上目标要求,心理健康教育活动课程,应分为发展性目标和预防性目标。发展性目标侧重于学生心理潜能的开发,心理品质的培养,帮助学生完善自我,促进学生心理的健康成长;预防性目标侧重于帮助学生及时发现自己在成长过程中的各种困惑和问题,学会调整心态,及时纠正和改变不健康的心理,培养积极健康的情绪情感,培养学生确立积极的自我观念和良好的人际适应能力。以课堂为载体开展班级心理健康教育活动,是中小学心理健康教育中最重要的途径方法。

为了推进全市中小学心理健康教育课程的开展,烟台市教育和教科院的领导高度重视心理健康教育工作,有目标、有步骤、有组织地在全市范围内开展中小学心理健康教育的实践探索,根据国家教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》、《中小学心理健康教育指导纲要》,结合烟台市的实际,于2004年出台了烟台市《关于进一步加强中小学心理健康教育的意见》,对烟台市中小学全面推进心理健康教育工作的重要性、机构设置、人员落实、师资培训、目标内容、实施途径等作出了明确规定。全市各县市区相继配备了专兼职教研人员,各学校也相继配备了专兼职教师,形成了行之有效的工作机制。在“十五”和“十一五”两个规划期间着重研究了山东省教育科学规划重点课题《区域中小学心理健康教育的内

容、途径及方法的研究》、《区域推进中小学心理健康教育的理论与实践研究》两项课题，形成了《烟台市中小学心理健康教育大纲》以及心理健康教育模式，涌现出了一大批在中小学心理健康活动课程领域潜心研究、实践创新的优秀教师和优秀成果。

心理健康教育是一项科学性、专业性很强的工作，建设一支专业理论功底扎实、实践经验丰富、专兼职结合的心理健康教育师资队伍，是确保教育质量，实现区域心理健康教育工作内涵发展的关键。通过调查发现，从事心理健康教育的教师学科背景不均衡，教育学、心理学专业方面的教师较少；教师的专业水平参差不齐，缺乏开展心理健康教育的理论素养和实践经验，专业技能亟待提高等是摆在我们面前的实际问题。在今后相当长的时期内加强心理健康教育师资培训，提高全体教师的心理健康教育水平，与开发相关课程资源，显得尤为迫切与重要。为了给广大中小学教师实施心理健康教育活动课程提供基本参照，不断提高全市心理健康教育活动课程的实施水平和质量，我们组织区域内心理健康教育教科研人员 and 具有丰富实践经验、较高研究素养的教师，编写了这本《中小学心理健康教育活动设计与实施》，以期从课程实施与教师专业发展、课程资源开发与校本化等方面发挥示范与引领作用。

我们编写本书力求突出以下几点：一是以学生的心理年龄特征为出发点来组织内容。充分了解和把握小学、初中、高中各年龄段这些关键因素的发展趋向和特征，以心理学的理论与研究为依据，对学生的心理现象进行分析，让课程走在发展的前面，体现活动内容的科学性。二是以学生成长的需要为依据来选择内容。面对学生在学习、生活、交往和成长中普遍存在或可能出现的心理问题，确定活动主题，体现针对性与适切性。三是活动设计的区域性、典型性与校本化。立足我市中小学校，挖掘教师原生态教学资源，精选从近几年在组织心理健康教育优秀教学设计评选中涌现出的优秀成果。

依据《纲要》规定的心理健康教育重点内容，结合心理学理论与研究关于中小学生学习不同年龄心理特征以及学生成长需要，学习借鉴其他心理健康教育活动课程分类框架，总结概括出我市心理健康教育优质课、优秀设计与实施案例所涉及的内容范围，我们确定了学习心理、自我意识、生涯规划、人际交往、情绪管理、休闲活动六个专题辅导作为本书编写的内容。每个专题包括两大部分：一部分是专题综述，另一部分是六个涵盖各个学段中小学心理健康教育活动设计与实施案例。专题综述包括理论、实践两个方面。理论方面集中阐述各专题辅导的价值与意义，辅导的目标以及主要内容；介绍与各专题有关的理论研究成果及不同理论流派，为教学实践提供理论依据，也为教师的心理学阅读提供大致的线索；简述各学段学生有关心理活动、个性特点、自我发展、人际交往的特点、可能出现的问题，既让教师对儿童、青少年发展有整体的把握，也对各学段辅导提供参照。实践操作部分，主要结合所



选的案例和个人独到的见解，从活动主题选择、活动方案设计、实施过程指导、活动效果评价等几个方面进行概括提升，给使用本书的教师提供了较为系统完整的印象。所选优秀活动设计，凝聚着心理辅导教师的心血与智慧，经过了实践的检验与打磨，可操作性与辅导性都很强。点评则是对活动设计给以心理学意义的剖析与评价，既有理论的提升，又有实践的具体指导。

全书共分六章，第一章由周玉娟负责编写，第二章由张智超负责编写，第三章由原晶负责编写，第四章由姜欢珍负责编写，第五章由高香美负责编写，第六章由蔡娅丽负责编写。市教科院田文负责全书整体框架的梳理、设计和具体编写指导，并负责全书的统稿，市教科院王旋院长提出了建设性意见，完成了书稿的最终审定工作。

编写本书，对于所有的编写人员既是学习的过程，也是挑战自我的过程，由于我们自身理论和实践水平的限制，加之优秀活动设计资源在不同学段、不同专题分布不够均衡，书中难免会存在一些不足与疏漏之处，我们期待着专家的指正，也期待老师们在阅读本书及实践中不断充实、完善、创新，为开发更多优秀的心理健康教育课程资源而共同努力。

田 文
2013年1月6日

目 录

第一章 学习心理辅导1	
一、学习心理辅导的价值与意义.....1	
二、学习心理辅导的理论依据.....2	
三、学习心理辅导的目标.....6	
四、不同年龄阶段的学习与 认知发展的特点.....7	
五、学习心理辅导的模式与方法.....9	
六、学习心理辅导注意的问题.....10	
七、学习心理辅导活动主题的 确定.....10	
八、学习心理辅导活动 计划安排.....13	
九、学习心理辅导实施 过程指导.....14	
十、学习心理辅导活动 效果评价.....15	
活动设计一 专注是金.....16	
活动设计二 记忆直通车.....20	
活动设计三 空降法补弱科.....23	
活动设计四 管理好时间财富.....27	
活动设计五 知了学飞.....32	
活动设计六 跨越高三复习 疲劳期.....36	
第二章 自我意识辅导41	
一、自我意识辅导的价值与 意义.....41	
二、自我意识辅导的理论依据.....42	
三、自我意识辅导的目标.....46	
四、不同年龄阶段学生自我意识的 发展特点.....47	
五、自我意识辅导的模式与 方法.....50	
六、自我意识辅导活动主题的 确定.....51	
七、自我意识辅导活动计划 安排.....54	
八、自我意识辅导实施过程 指导.....56	
九、自我意识辅导活动效果 评价.....58	
活动设计一 我是谁.....59	
活动设计二 价值大拍卖.....64	
活动设计三 走出自卑的阴影.....67	
活动设计四 相信自己 与人合作.....71	
活动设计五 我有我风采.....75	
活动设计六 积极的自我暗示.....80	
第三章 生涯规划辅导84	
一、生涯规划辅导的价值与 意义.....84	
二、生涯规划辅导的理论依据.....85	
三、生涯规划辅导的目标.....87	
四、不同年龄阶段生涯规划的 特点.....88	
五、生涯规划辅导的模式与 方法.....91	
六、生涯规划辅导的基本程序.....92	
七、生涯规划辅导注意的问题.....97	
八、生涯规划辅导活动主题的 确定.....98	



活动设计一 在挫折中奋起.....99	第五章 情绪管理辅导177
活动设计二 兴趣,我的老师....103	一、情绪管理辅导的
活动设计三 美好人生我选择....108	价值与意义.....177
活动设计四 目标成就未来.....112	二、情绪管理辅导的理论依据....178
活动设计五 亮出你心中的剑....117	三、情绪管理的特点和种类.....182
活动设计六 触摸梦想 规划	四、不同年龄阶段学生情绪
人生 点亮未来.....120	发展特点.....186
第四章 人际交往辅导126	五、情绪管理辅导的模式与
一、人际交往辅导的价值与	方法.....191
意义.....126	六、情绪管理辅导注意的问题....192
二、人际交往辅导的理论依据....127	七、情绪管理辅导活动主题的
三、人际交往辅导的目标.....130	确定.....195
四、不同年龄阶段人际交往的	八、情绪管理辅导活动实施过程
特点.....132	指导.....200
五、人际交往辅导的模式与	九、情绪管理辅导活动效果
方法.....136	评价.....203
六、人际交往辅导中注意的	活动设计一 笑对生活
问题.....137	快乐童年.....205
七、人际交往辅导活动主题的	活动设计二 做情绪的主人.....214
确定.....137	活动设计三 送你一支快乐
八、人际交往辅导活动计划	魔术棒.....218
安排.....145	活动设计四 克服嫉妒心理
九、人际交往辅导实施过程	学会合理竞争.....223
指导.....147	活动设计五 阳光心态
十、人际交往辅导活动效果	成就自我.....228
评价.....148	活动设计六 让“焦虑”助我
活动设计一 男生女生	一臂之力.....231
阳光交往.....151	第六章 休闲活动辅导238
活动设计二 学会与父母沟通....155	一、休闲活动辅导的价值与
活动设计三 学会倾听.....160	意义.....238
活动设计四 学会合作.....163	二、休闲活动辅导的理论依据....238
活动设计五 理智把握青春	三、休闲活动辅导的目标.....240
情感.....167	四、不同年龄阶段休闲活动的
活动设计六 批评,成长的	特点.....240
良药.....171	



五、休闲活动辅导的模式与方法.....242	活动设计二 修筑上网 “防火墙”250
六、休闲活动辅导注意的问题243	活动设计三 学会休闲 享受生活253
七、休闲活动辅导活动主题的 确定.....244	活动设计四 过有意义的假期257
八、休闲活动辅导活动计划 安排.....245	活动设计五 休闲让生活更 精彩262
九、休闲活动辅导实施过程 指导.....246	活动设计六 休闲之旅 文明同行264
十、休闲活动辅导活动效果 评价.....247	参考文献268
活动设计一 我们社区的休闲 新风尚.....247	

第一章 学习心理辅导

学习心理辅导是心理健康教育的重要内容，是指教师运用学习心理学及其相关理论，指导学生的学习活动，提高其认知、动机、情绪、行为等学习心理品质及技能，并对学生的各种学习心理问题进行的辅导，是帮助学生学会学习的重要途径。

学习是因经验而使行为或行为潜能产生持久变化的过程。可以从三个方面理解学习的定义：学习的变化是相对持久的；学习的变化可以是外显的行为，也可以是内隐的心理过程；学习产生于经验，而不是来自成熟。学生的学习受两个因素制约：一是会不会学，二是爱不爱学。学习心理辅导正是站在学生的立场，从学生的学习心理出发，促使学生会学、爱学。

一、学习心理辅导的价值与意义

学会求知、学会做事、学会生活、学会生存，被认为是终身教育的四大支柱，也是人生发展的重要基石。其中学会求知更是基础中的基础。对于在校学生来说，最主要的学习任务就是学会学习、学会思考，在学习过程中认识世界，丰富、发展自己，获得综合素质的提高。而实际生活中，小学、初中、高中不同年龄段都存在着相同的问题，学生厌学心理广泛发生，由此而引发的学习焦虑、学业失败，造成了自尊、自信动摇，自暴自弃的情况与日俱增。这一方面是由于外部原因，家庭、学校、社区对于分数、升学功利化的追求，另一方面是由于在学校教育教学过程中对学生的过程、学习方法关注不够，致使学生从不会学到不爱学，自我效能感低下。在学校教育中，运用教育心理学对学生进行学习辅导，帮助学生学会学习是十分必要，且意义重大的一件事。

学习心理关注教育教学过程中学生的心理特点和心理活动规律，是心理学的重要研究内容。学习心理学从学习的本质出发，以认知理论、信息加工理论为基础，对人的学习过程、思维方式、行为方式、生理机制、学习类型、记忆原理、学习策略、学习技巧、学习迁移等领域进行研究，总结出了一系列的学习理论和学说。运用学习心理学的理论和方法进行教学，可以从根本上解决学生的学习和行为问题，促进学生科学地学习。学习心理辅导是指导教师运用心理学及其相关理论，对学习活动中影响学生学习的内外因素进行综合分析，了解和掌握学生认知发展规律特点、现有的学习策略水平，确定辅导训练重点和方法，从而指导学生有效地自我管理，调控学习行为，提高学生的学习能力、学业成绩，提高自我监控能力，优化心理品质。积极的学习心理辅导克服以往关注对学生在学习中产生的障碍进行矫治，如帮助学生克服厌学心理、自卑心理等，着眼于发展性目标，是对学生良好的学习



技能、学习方法、学习习惯和学习动机进行的训练和辅导。学习心理辅导活动课主要着眼于发展性目标，采取班级辅导活动的形式，关注大多数学生的学习问题与需求，促使学生爱学与会学。

二、学习心理辅导的理论依据

有效开展学习心理辅导活动，对教师的专业素养提出了一定的要求。教师需要学习、把握学习辅导的基本原理，学习心理学的有关理论研究成果，社会心理学、脑科学的有关理论，以及团体辅导有关技术。这些理论与技术不仅帮助教师卓有成效地对学生实施学习心理辅导，还会迅速发展教师的专业能力，使课堂教学在理论指导下真正实现和谐高效。以下简要介绍主要心理学流派中关于学习的理论。

(一)斯金纳的行为主义理论

20 世纪上半叶，行为主义理论在学习心理学领域中一直占据着统治地位。其主要特征是用环境中的事件来解释学习过程，而不以心理过程来说明行为的获得、保持和推广。它的基本假设是，人类的绝大多数行为都是学习的结果。该理论把学习看成刺激与反应之间的连接过程，只要确定了刺激和反应之间的关系，就可以预测行为，并通过控制环境去塑造人的心理和行为。桑代克的尝试错误学习、练习律与效果律、准备律、迁移，格思里关于习惯形成与改变的 3 种方法——阈限法、疲劳法和不相容反应法，斯金纳基于操作条件反射学说的强化理论与技术等都被应用于教育教学中，改变学生的学习与行为。

(二)班杜拉的社会认知理论

社会认知理论由著名的学习与人格心理学家班杜拉创立。该理论起源于行为主义，吸收了行为主义的主要假设，认为先前的学习对现在的行为有决定作用。二者的区别在于，社会认知理论主张，行为的结果是信息和动机的来源，而不是操作条件反射学说所认为的起强化作用的行为。该理论认为，学习过程大致有 3 种机制，即联想、强化与模仿。该理论强调多数人的学习都发生在社会环境中，通过对他人的观察，人们获得知识、规则、技能、策略、信念和态度。个体还从榜样那里了解到某个行为的功能和适宜程度，以及了解到榜样行为的结果。如果个体对自己的能力有自信，同时对某个榜样的行为结果产生期待，他就会出现在与榜样相同的行为。榜样学习、结果期待、自我效能感是与之相关的重要概念。班杜拉提出，应以人、人的行为和环境三元互动理论来解释人的思想和行为。他认为，人的思想和行为主要是社会影响的结果，但是人的认知对行为起调节作用。班杜拉的学习理论是社会认知理论的重要组成部分，包括注意、保持、复制、动机 4 个过程。该理论对于教师设计教学环节、组织学生的学习活动有一定的指导意义。

(三)布鲁纳的认知心理学理论

20世纪50年代中期之后,认知心理学取代行为主义心理学,逐渐成为心理学研究的主流,为心理学的研究开辟了新的方向。持认知观的学习理论又可分为信息加工理论和认知建构理论。前者的代表人物是西蒙和安德森,后者的代表人物是布鲁纳、奥苏伯尔等。

信息加工心理学家研究人的认知过程,重点关注注意、感知、编码、知识的储存和提取等问题,它把人从功能上看成与计算机一样的符号操作系统,用计算机的工作原理和术语描述人的学习和记忆过程。该理论把记忆看作是入脑对输入信息进行编码、储存和提取的过程,并按信息编码、储存和提取方式的不同,以及信息储存时间长短的不同,将记忆分作瞬时记忆、短时记忆、长时记忆3个阶段。进入感觉登记(瞬时记忆)被注意的信息进入短时记忆或者工作记忆后,通过复述及与长时记忆中的有关信息建立联系而保留下来,通过编码,信息储存在长时记忆中。通过组织、精细加工、意义化、与图式结构建立联系可以促进编码。该理论认为,人类的学习结果就是获得两类知识,一类为陈述性知识,一类为程序性知识。陈述性知识主要以命题和命题网络的形式在人脑中表征和储存,也能以表象的形式表征和储存,即双编码。程序性知识以产生式和产生式系统编码。陈述性知识的提取需要有意识的回忆,程序性知识的提取可以自动进行,不需要有意识的回忆。

认知心理学理论关注有效学习的条件。一是注意与预期。注意是信息进入工作记忆的门户,任何有意义的学习都必须维持较长时间的注意,这就需要学生排除干扰,坚持持续的努力。对学习结果的预期是学习动力的重要源泉。二是原有知识以及新旧知识的联系与编码。该理论认为,有效学习的一个前提条件是学生必须对进入感觉登记的信息进行筛选,这需要学生激活或提取与学习任务有关的原有知识。缺乏原有知识,学生可能对新知识视而不见,信息就不能被有效地加工。新知识内部的联系,新知识与原有知识(包括生活经验)的联系,这两个联系的建立也称知识的编码,只有经过编码的知识才可以进入长时记忆并被提取出来。三是学习策略与元认知。学生的学习策略和元认知水平是影响学习效率的重要条件。

认知学习的两种形式包括发现学习和意义接受学习。发现学习允许学生提出假设和检验假设而自己获得知识,在学习过程中学生运用归纳推理,要求教师给学生创设探索的活动,这也是目前课程改革所大力倡行的学习形式。意义接受学习,主要是奥苏伯尔创立的意义接受学习的认知理论。他提倡使用讲授式教学,即以有一种有组织的、有意义的方式将知识传授给学生,把新获得的信息与记忆中已有的知识相联系,从而习得观点、概念和原理。其学习模式强调演绎推理,即先学习一般性概念,再学习具体要点。先行组织者是这种学习方式的重要概念。先行组织者是指刚开始讲课时进行广泛性陈述的人,可以帮助学生在新知识和旧知识之间建立联系,运用先行组织者可以促进学习迁移。



认知学习理论对记忆的过程、概念学习、问题解决与元认知等研究，对辅导学生学会学习有着理论与实践两方面的指导意义。

(四)皮亚杰和维果茨基等人的认知发展理论

认知发展是心理发展极其重要的组成部分，一般是指与大脑生长和知识技能有关的发展方向，是影响学生学习的一个重要内部因素，主要涉及知觉、记忆、思维、语言、智力等方面功能的发展变化。儿童认知发展理论主要有皮亚杰的认知发展阶段理论、信息加工心理学的认知发展理论以及维果茨基的高级心理机能发展理论。

皮亚杰的认知发展阶段理论认为，儿童的认知发展实质上是其行为和思维被不断地组织为有机的整体结构，这种结构称为“图式”，认知的发展就是图式的发展。当儿童能利用已有的图式理解和应对其周围的环境时，儿童与环境之间就处于一种平衡状态；当遇到新的环境刺激，儿童不能用已有的图式加以理解和应对时，就打破了这种平衡。为了重新达到平衡，儿童要么将环境刺激纳入其已有的某个图式中，即同化；要么改变其已有的图式以适应新的环境，即顺应。通过同化和顺应，图式就有了发展。儿童与环境之间达到了新的平衡，这种平衡的过程一直持续下去，儿童的认知能力就不断得到发展。

皮亚杰经过长期研究，将儿童的认知发展分为4个阶段，它们彼此衔接，依次发生，不能超越，也不能逆转。

1. 感知运动阶段(0~2岁)

在这个阶段，儿童通过自己的感觉、知觉和动作来认识、理解周围的环境，并与之相互作用。当儿童在观看、触摸、移动物体时，他就在思维。当这些感知与动作停止后，儿童的思维也就停止了。在这一阶段的后期，儿童形成了一种重要的能力——“客体永恒性”，即物体不在眼前时，儿童还能将其表象保存在头脑中。这种能力，为儿童进入下一发展阶段从事更高级的思维奠定了基础。这个阶段的认知活动处于感知动作思维水平。

2. 前运算阶段(2~6、7岁)

在这个阶段，儿童的主要特征是把上一阶段中获得的感知运动图式内化为表象系统，具有了符号功能。这个阶段的儿童已经掌握了口头语言，而且能用词代表头脑中的表象，但还不能很好地掌握概念的概括性和一般性，具体表现为：①泛灵论，认为外界的一切事物都是有生命的；②自我中心，认为所有的人与自己都有相同的感受，不能从他人的角度看待问题；③思维不可逆性，只知道 $A>B$ ，不知道 $B<A$ ；④未掌握守恒性，只能从一个角度考虑问题。这个阶段的思维活动处于表象思维水平。

3. 具体运算阶段(6、7~11、12岁)

在这个阶段，儿童的主要特征是获得了守恒概念，思维具有了可逆性，可以进