


64个心理效应
展现教育的无穷魅力

大夏书系·教育艺术

刘儒德 等著

教育中的心理效应

JIAO YU ZHONG DE XIN LI XIAO YING

 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教育中的心理效应 / 刘儒德等著. — 上海: 华东师范大学

出版社, 2009

ISBN 978-7-309-07100-0

I. ①教… II. ①刘… III. ①教育心理学 IV. ①B84

摇中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第145663号

大夏书系·教育艺术 教育中的心理效应

著者 刘儒德等

策划编辑 吴法源

文字编辑 李永梅

封面设计 奇文云海

版式设计 蒋克

责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社

社址 上海市中山北路3663号 邮编 200062

电话 021-54902100 转各部 行政传真 021-54902101

网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsbook.com.cn

市场部传真 021-54902101 021-54902102

邮购零售电话 021-54902101 021-54902102

印 刷 者 北京东君印刷有限公司

开 本 16开

印 张 张

插 页 页

字 数 千字

版 次 2009年 月 第一版

印 次 2009年 月 第二次

印 数 册

书 号 ISBN 978-7-309-07100-0

定 价 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-54902101 联系)

代序·鱼就是鱼

“心理学太抽象了，太枯燥了，没什么用！”常常有教师对我说。

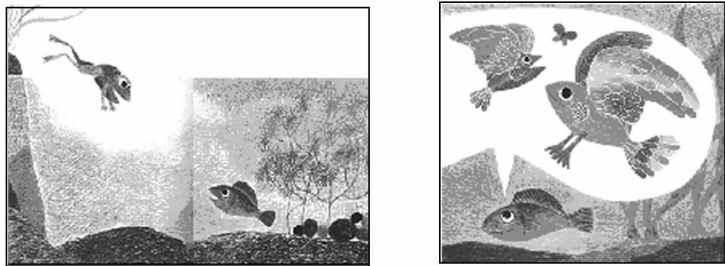
“为什么？”我问。

“概念太多，也不知道在教育教学中怎么用。”他们回答说。

他们的说法多少反映了教师们的实际情况。一方面，心理学的科学规律、效应和法则汗牛充栋，但那严肃的学术面孔让人望而生畏；另一方面，教师们又特别重视心理学，急需心理学的科学引领。近年来，教育类报刊上频繁出现将心理效应应用于教育的文章，甚至有些文章出自教师之手，足见心理效应与教育实践的无缝链接日益受到教师们的重视和欢迎。教育心理学工作者对此“超”链接责无旁贷、义不容辞。

实际上，教育的大道理从来不是晦涩难懂的，心理学的知识本来也是扣人心弦的。就以建构主义为例吧，教师们可能被建构主义的概念术语、学术流派搞得如堕五里雾中。但建构主义的大师们常常给我们讲故事，“鱼就是鱼”就是一则著名的建构主义童话。

摇摇有一条鱼，它很想了解陆地上发生的事，却因为只能在水中呼吸而无法实现。它与一个小蝌蚪交上了朋友。小蝌蚪长成青蛙之后，就跳上了陆地。几周后青蛙回到池塘，向鱼汇报它所看到的景象。青蛙描述了陆地上的各种东西：鸟、牛和人。鱼根据青蛙对每一样东西的描述，头脑中形成了这些动物的图画。每一样东西都带有鱼的形状，只是根据青蛙的描述稍作调整：人被想象成了用尾巴走路的鱼、奶牛是长着乳房的鱼、鸟是长着翅膀的鱼。如图员所示：



图员建构主义童话——“鱼就是鱼”

鱼只能重新组装自己原有的知识经验，构造起对新知识的理解。这则故事对建构主义的核心要义作出了最为直接的表达、形象的注解。

是的，心理学的规律、效应和法则是科学的、严肃的，但是如果我们能够用浅白的语言、生动的故事、有趣的实验以及鲜活的案例来介绍、演绎它们，教师们就能充分激活自己熟悉的先前知识经验，去解释、建构它们，生成自己的理解，从而受到智慧的启迪、心灵的震撼。我们相信，教师们藉此能够对心理效应达成真知真信，自觉自愿地将它们付诸行动，从而产生教育的效应。

心理学是描述规律的科学，教育自然要遵循科学，但应用科学规律则是艺术，有赖于教师们根据自己的特定情境去创造。心理学的实验和调查属于科学，生活中、家庭里、课堂上的故事和案例则属于基于科学的艺术。教育是科学的，也是艺术的，藉由理解、模仿和反复实践而不断创新。

心理学的规律和效应非常多，我们经过精挑细选、反复讨论，最终确定了这样一条，并将它们分为教学、教育和管理三部分，以适用于教师的不同方面的工作。在体例安排上，在每篇文章的正文前面，我们都呈现一个经典的实验、故事或者问题情境，以激活读者的先前知识经验，唤起读者探究正文的兴趣。而且，为了减轻读者阅读长文的认知负荷，我们在正文中间还加了一些标题，希望能起到画龙点睛的作用。

本书是集体智慧的结晶，是在我和研究生徐娟、柴松针、宗敏、刘治刚、王瑶、赵妍、牛文佳、张再青以及姜聚省老师与岳训涛老师的共同参与下完成的。心理效应的挑选、编写、讨论和修改都凝聚着众人的心血。全书由我逐篇仔细修改、统稿和定稿。

本书采用了国内外许多研究者的研究材料或吸收了他们的思想，其中有些材料是二手转引，未能一一注明原始出处，在此对他们表示衷心的感谢！心理效应在教育中的应用是没有标准答案的，恳请读者批评、指正！

刘儒德

二〇一〇年 〇月于北京师范大学

目 录

代序·鱼就是鱼 员

第一辑 摇教学中的心理效应 员

哉形记忆

摇摇——系列位置效应 猿

短时记忆的容量有多大？

摇摇——苑依圆法则 苑

解密过目不忘

摇摇——专家记忆优势 员圆

虎头豹尾

摇摇——首因效应和近因效应 员远

不要等墙倒塌再来造墙

摇摇——遗忘曲线 圆圆

给学生留点“空白”

摇摇——超限效应 圆远

迈好眼前的一小步

摇摇——高原现象 猿员

柳暗花明又一村	
摇摇——思维定势	猿原
文章不如我 造化不如他	
摇摇——归因偏差现象	猿思
要一个 还是两个？	
摇摇——沉锚效应	猿圆
小步子 大目标	
摇摇——连锁塑造	猿缘
小考挺好的 大考就砸锅	
摇摇——詹森效应	猿园
要想吃肉 先得吃青菜	
摇摇——普雷马克原理	猿原
去年今日此门中 人面桃花相映红	
摇摇——情境相似性	猿范
三个臭皮匠 顶个诸葛亮	
摇摇——头脑风暴效应	猿员
我学故我优	
摇摇——学习对大脑的可塑性	猿缘
你听到了你要听的	
摇摇——鸡尾酒会效应	猿苑
情令智昏	
摇摇——情绪判断优先	猿原
一时遭蛇咬 十年怕井绳	
摇摇——厌恶实验	猿苑
弄假成真的谎言	
摇摇——认知失调	猿愿
为何工作？	
摇摇——德西效应	猿愿原

第二辑摇摇教育中的心理效应

愿怨

布妈妈的启示

摇摇——依恋心理

怨员

顶着光环行走的人

摇摇——晕轮效应

怨缘

不足的完美

摇摇——仰八脚效应

怨怨

感人心者莫乎情

摇摇——南风效应

员园圆

没有最好,只有更好

摇摇——成就动机

员园远

教育无小事

摇摇——蝴蝶效应

员园园

催眠师的魔具

摇摇——暗示效应

员园源

山里的水真甜

摇摇——安慰剂效应

员园园

真实的谎言

摇摇——罗森塔尔效应

员园猿

响雷之后必有雨

摇摇——预期效应

员园远

转念之间

摇摇——知觉中的图形—背景现象

员园园

猿园员不等于 缘园员

摇摇——心理加减法

员园远

天下英才未必个个是状元

摇摇——第十名现象

员园园

自己人,什么都好说	
摇摇——自己人效应	圆怨
人际之间的跷跷板	
摇摇——互惠原则	圆缘
哪里有压迫,哪里就有反抗	
摇摇——罗密欧与朱丽叶效应	圆园
美丽的玫瑰花	
摇摇——霍桑效应	圆猿
美味的肉汤	
摇摇——登门槛效应	圆苑
拆掉屋顶还是打开天窗	
摇摇——留面子效应	圆圆
课堂管理中的潜规则	
摇摇——愿原缘原缘去则	圆缘
想吃活鱼怎么办?	
摇摇——鲶鱼效应	圆园
心中的偶像	
摇摇——名人效应	圆源
最后通牒是不是拖沓者的克星?	
摇摇——最后通牒效应	圆愿
无孔不入的“偏见”	
摇摇——决策中的非理性	圆圆
为什么锦上添花不如雪中送炭?	
摇摇——边际递减效应	圆苑
三人成虎	
摇摇——从众心理	圆圆
是皮匠还是和尚?	
摇摇——社会助长和社会干扰	圆缘

淹没的责任

摇摇——群体去个性化

圆苑

群体倍乘器

摇摇——群体极化现象

圆苑

囚徒的两难选择

摇摇——博弈效应

圆苑

■ 第一辑

■ **教学中的心理效应**

哉形记忆

—— 系列位置效应

摇摇“张杰！背诵一下上节课学过的课文《匆匆》。”

张杰慢慢腾腾地从座位上站起来。唉！讲完了一课就要背诵，烦死了！背诵对来他说真是天大的难事。

“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候。桃花谢了，有再开的时候……有再开的时候……再开……的时候……”

才流利地说了几句，张杰的舌头就开始打结了，他紧锁着眉头，挠着后脑勺使劲回想着。唉！怎么又忘了？昨天还会背来着！每次都是这样，开头之后就忘记了！

老师皱着眉头看着他。

“老师！我会最后一句！”突然，张杰兴奋起来，接着，他的嘴就像上了膛的机关枪一样，嘟嘟嘟地喷出“珍珠”一串串：

“……你聪明的，告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？”

“老师！完了！”最后，他大声报告说。

看着他滑稽的样子，全班同学哄堂大笑。

系列位置效应

看到张杰的样子，你是不是感到很亲切，以前自己是不是曾

经有过和他一样的经历？是不是曾经抱怨过自己的记忆能力差，费了很多精力却不见成果？其实，每个人的记忆能力都差不多，不一样的只是记忆方法而已。所以，抱怨的同时，是不是应该反思一下我们的记忆方法是否合理？

1958年，加拿大学者默多克（~~丹尼尔·雷德曼~~）给被试呈现一系列无关联的词，如“肥皂、氧、枫树、蜘蛛、雏菊、啤酒、舞蹈、雪茄烟、火星”等，请被试按照一定顺序学习这些词，然后让他们进行自由回忆，想到哪个单词就说出哪个单词。结果发现，最先学习的单词和最后学习的单词，其回忆成绩最好，而中间部分的单词回忆成绩最差。据此，心理学家描绘出了关于记忆的“系列位置曲线”（~~系列位置效应~~）（一个U形的曲线），并将这种现象称为“系列位置效应”（~~系列位置效应~~）。如图 8-1 所示：

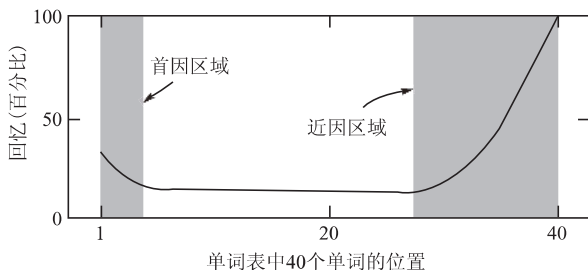


图 8-1 系列位置曲线

系列位置效应表明，如果学习材料中各部分的位置不同，学习效果就不同。比如，识记一篇文章，开头部分和结尾部分的识记效果就比中间部分要好。这可能是学习材料开始部分受到中间部分的干扰，影响了对开始部分的记忆，这种后面内容对前面内容的干扰叫做倒摄抑制；结尾部分受到中间部分的干扰，影响了对结尾部分的记忆，这种前面内容对后面内容的干扰叫做前摄抑制；中间部分受到开始部分和结尾部分两部分内容的干扰，也就是同时受到了前摄抑制和倒摄抑制，这样就严重影响了对中间部分的记忆，因而，中间部分记忆效果最差。而且，学科之间也会

相互抑制，材料性质越相似(如都是数学材料)，抑制越严重，不同性质的材料之间(如数学和英语)，抑制就会少些。一般地说，该效应在学习的早期阶段最为明显。

睡前醒后

想一想过去的经历会发现，我们对事、对学习，最清晰的记忆就是事情的开头和结尾、学习内容的开始和末端。

大学毕业了，蓦然回首，印在脑子中的最深刻的就是入学时和毕业时的截然不同的感受和情境，源年时间发生了些什么？只有仔细追忆才能回想起来。

读书这么多年，我们一定会发现，清晨起来和晚上临睡前学习，有时竟有过目不忘的神效！

读徐志摩的《再别康桥》，开头的“轻轻的我走了，正如我轻轻的来”和结尾的“我挥一挥衣袖，不带走一片云彩”早已烂记于心，中间的诗情画意却总是模模糊糊，不敢背诵出口，因为自己知道一出口肯定会出错的。后来细细品味，慢慢咀嚼，脑子中才有了整篇文章的印象。然而再后来，长时间没有回味后能回想起的还是《再别康桥》的开头和结尾。

系列位置效应告诉我们，要把最重要的事情安排在开头和结尾的部分。

“一年之际在于春，一天之际在于晨”，这就是说要在一年的开始和一天的开头做最重要的事情。记得在大学里，一个教授做讲座，告诫同学们要在最重要的时间做最重要的事情，不要早晨起来就写写信啊、散散步啊，把最好的时光都浪费了。这些话很通俗，但也最真挚，合理利用时间会使你的学习、工作更高效。

神奇的“记忆丸”

世界上没有让我们过目不忘的“记忆丸”，只有在最重要的时

刻安排最重要的事情、学习最重要的内容，效率才会更高，才会更有收获。系列位置效应告诉我们：

- 老师在课堂的开始和结尾要讲重要的内容，处理重要的事情。课堂中会发生很多意料之中、意料之外的事情，但要记住，只有最重要的事情才能占据最重要的时间。

- 学生要重视一节课的开头和结尾。上课前准备好相关学习用具，不要让上课的前 5 分钟在找练习本的过程中度过，也不要让快下课的后 5 分钟在想象课后如何玩耍中度过。

- 背诵文章、单词时变换开始位置。背诵单词或文章，在正背之后适当的从中间开始背，克服正背时由系列位置效应引起的中间部分记忆率低的问题。

- 每次学习的时间不宜过长。学习时间过长，中间部分就相应增多，学习效率就会下降。

- 合理安排学习材料的顺序。同一学习材料学习时间不要过长，前后两段时间中学习的材料要不一样，这样可以避免材料之间的相互干扰。

好的方法就是神奇的“记忆丸”，坚持不懈地试一试，你就会体验到！

短时记忆的容量有多大？

—— 米勒法则

摇摇请你读一遍下面的一行随机数字：

7 5 9 2 6 4 8 1 3

然后合上书，按照原来的顺序，尽可能多地默写出来。

现在再读一遍下列随机字母：

U H K P S G M J R

然后用上述相同的方法来测试自己的记忆。

测测你自己

假如你的短时记忆像一般人那样，你可能回忆出 7 个数字或字母，至少能回忆出 5 个，最多回忆出 9 个，即 米勒法则。

这个有趣的现象就是神奇的 米勒效应。这个规律最早是在 19 世纪中叶，由爱尔兰哲学家威廉·汉密尔顿(辛登堡)观察到的。他发现，如果将一把弹子撒在地板上，人们很难一下子看到超过 7 个弹子。1957 年，心理学家奈各布斯(奈各布斯)通过实验发现，对于无序的数字，被试能够回忆出数字的最大数量约为 7 个。而发现遗忘曲线的艾宾浩斯(艾宾浩斯)也发现，人在阅读一次后，可记住约 7 个字母。这个神奇的“7”引起许多心理学家的研究兴趣，从 19 世纪 50 年代开始，心理学家用字母、音节、