



## 第一章教育心理学概述

教育心理学研究对象：①学生如何学→核心；②教师如何教；③学与教之间的相互规律

心理学：研究内容：①心理现象及其发生发展规律  
②人的行为和心理活动规律  
③有时也被认为是研究行为的科学

研究性质：自然科学与社会科学的中间/交叉/边缘学科

教育心理学：研究内容：学校教育情境中“学与教”的基本心理规律的科学

研究性质：①自然科学与社会科学的中间/交叉/边缘学科  
②理论与应用相结合学科

教育心理学研究内容：五要素：学生：学习的主体（年龄主要体现思维水平的差异，群体差异与个体差异两个方面影响）

教师：专业技能及教学风格

教学内容：传递信息部分

教学媒体：教学内容表现形式、载体、师生传递信息工具

教学环境：教学环境不仅是课堂管理研究的主要范畴，也是学习过程研究和教学设计研究所不能忽视的重要内容

三过程：学习过程→教育心理学研究的核心内容

教学过程

评价/反思过程→贯穿在整个教学过程中

交织在一起，相互影响

教育心理学的作用：教育心理学对教育实践具有描述、解释、预测、控制的作用





## 第二章学生心理

## 心理发展的概念

## 第一节心理发展的概念

版本一：个体从出生、成熟、衰老直至死亡整个生命进程中发生一系列心理变化

→可以是积极进步，也可以是消极衰退

(认知、社会、性个性)

版本二：个体身心发展就是指个体的身心两方面向积极方向变化的过程

心理发展的内部矛盾是心理发展的根本动力

3~6、7岁→幼儿期→学龄前期

6、7~11、12岁→童年期→学龄初期(可塑性最强)

11、12~14、15岁→少年期→学龄中期(断乳期、危险期)

14、15~25岁→青年期→学龄晚期

两个反抗期

第一个反抗期：2~3(5)岁的幼儿

第二个反抗期：青春期

学生心理发展的一般特征：连续性+阶段性→量变—质变→量的积累，由量变到质变，产生质的飞跃

Eg：由低…高，由…到…定向性+顺序性→具有一定方向，先…后…→不可逆

由量变到质变

不平衡性→速度、关键期、成熟时间不同

差异性→个体不同

关键期(敏感期)→劳伦兹

证明关键期存在的研究：

- ①鸟类的印记
- ②恒河猴的社会性发展
- ③人类语言学习
- ④哺乳动物的双眼视觉

重要关键期：2~3岁是口头语言关键期

4~5岁是书面语言关键期

5~6岁掌握语言词汇关键期

品德关键期→小学三年级、初中二年级

思维关键期→小学四年级→具体思维→抽象过渡

## 心理发展的教育含义

学习准备：指学生原有的知识水平或心理发展水平对新的学习的适应性

版本一：生理+心理(促进+阻碍)→新知识

版本二：生理+心理(适应、保证、成功、经济合理)→新知识





影响心理发展的因素：

遗传：提供生物前提和物质基础→使发展变为可能

环境：自然环境；社会环境：决定心理发展的方向，速度水平和个别差异

教育：起主导作用→制约学生心理发展过程，速度和程度

主观能动性：起决定性作用→认识客观世界和改造客观世界

## 幼儿、小学、青少年心理发展的特点

幼儿：学习以游戏为主

言语发展特点：对话言语：提要求、提问题

独白言语：表达欲

游戏的特点：①主动、自愿参与

②无强制

③愉快的情绪体验

④虚构与现实统一→Eg：过家家

⑤积极制约

小学：学习成为主导活动

记忆发展的特点：机械识记→理解识记

无意识→有意识

具体形象→抽象

思维发展特点：四年级（10-11岁）具体形象思维为主←<sup>过渡</sup>→到抽象逻辑思维为主（需要具体形象为支柱）

不平衡性

思维形式逐渐完整

兴趣发展的特点：外部信息不分化

具体游戏读内外

特征：快速性、协调性、开放性、可塑性→口诀：可、开、快、些





青少年：特征：过渡性、动荡性、社会性、闭锁性、纹饰性 → 口诀：文、社、动、过、锁

思维：抽象思维处于优势，形式思维逐渐发展，辩证思维定发展

中学生记忆：容量渐增，广度接近成人

有意记忆逐渐占主导

理解成主要

直观形象优于抽象，图形优于词语

学生情感、情绪：情绪两极化，心境的变化，反抗心理



积极

安全型依恋

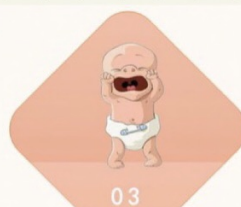
- 母亲在场：安全、积极
- 母亲离开：不安、寻找
- 母亲回来：经安慰，易平静



消极

反抗型依恋（矛盾型依恋）

- 母亲要离开：很警惕
- 母亲离开：非常苦恼、极度反抗，大喊大叫
- 母亲回来：态度矛盾



消极

回避型依恋（无依恋婴儿）

- （母亲在不在场都无所谓）
- 母亲离开：不反抗，很少有紧张、不安
- 当母亲回来：往往不予理会

1. 下列婴儿对母亲的依恋中，哪一种是积极依恋（ ）。

- A. 安全性依恋      B. 回避型依恋      C. 反抗型依恋      D. 合作型依恋

2. 下列选项中，关于安斯沃斯婴儿依恋的类型说法错误的是 A。

- A. 婴儿的依恋包括安全型、回避型、反抗型和合作型依恋
- B. 安全型依恋属于一种积极的依恋方式
- C. 回避型依恋的婴儿对于母亲的离开表现的无所谓
- D. 反抗型的婴儿既反抗母亲的离开，又反抗母亲的安抚





## 第二节学生认知发展与教育

皮亚杰→发生认识创始人→个人建构主义代表人物

### 1、建构主义发展观

心理发展的实质：

- ①人的知识来源于**动作**，**动作**是感知源泉和思维的基础
- ②主体通过**动作**完成对客体的**适应**
- ③人在认识周围世界的过程中，形成自己**独特的认知结构**，叫做**图式**（有先天后天）
- ④图式最初来自**遗传**，一些低级的**图式**（如吸允，抓握等）都是源于**遗传**

适应的本质：在于取得**机体与环境**的平衡

★平衡化是心理发展的决定性因素

★认知形成的方式/机制：同化、顺应

★最初的图式：本能、遗传

适应过程：儿童的认知在已有图式的基础上，通过**同化顺应**不断由低级向高级发展，取得机体与环境的平衡

适应类型：**图式**：自己头脑的认识

**同化**：不改变原有认知（量变）→运用头脑中已有的知识

**顺应**：改变原有认知（质量）→①修改原来的 ②创建新的

**平衡**：机体+环境的平衡

### 2、认知发展理论

**感知运动阶段**：0—2岁

- ①**感觉和动作的分化**→通过探索感知获得动作经验，形成低级的行为图式
- ②**获得客体永恒性**（9—12个月）→事物不在眼前，仍知道存在哪  
（开始在头脑中用**符号**来表征事物，还不能运用**语言**和**抽象符号**为事物命名）
- ③**问题解决能力**开始得到发展→以尝试、错误为基础
- ④**延迟模仿**（18个月之后）
- ⑤《隧道实验》《幕布实验》《小白象实验》是更高认知活动的基础
- ⑥**练习性游戏**→以直观动作简单重复

**前运算阶段**：2—7岁

- ①**早期信号功能**→（用单词“马”或马的图片/或假装骑在凳子上来表征，并非真正出现的马）
- ②**泛灵论**→万物都有生命
- ③**自我为中心**→《三山实验》以自我为中心，不能站在对方角度思考问题

**自我中心言语**：**重复**→字词的重复；**独白**→自己对自己说话；**集体独白**→群体中自言自语





④单向思维→还不能进行抽象思维运算

(1) 思维不可逆

(2) 刻板性→思维刻板

(3) 不守恒《量杯实验》

(4) 集中化→只能看一个维度 Eg: 长的多、宽的多、高的多

口诀：你刻手中

⑤不能够推断事实→通过表面现象做出反应

Eg: 红色玩具车盖了一个黑色罩子，问孩子车子是什么颜色，孩子说：黑色

⑥不合逻辑的推理（/转换推理/传导推理）→也可以体现自我中心

⑦不能理顺整体和部分的关系→缺乏层级类观念（类包含关系）

⑧象征性游戏→以物代物，以人代人

具体运算阶段：7—11岁

口诀：可同步

①多项思维：(1) 获得守恒→进入具体运算的标志（同一性、补偿性、可逆性）

(2) 思维可逆性→儿童思维发展最重要的特征

(3) 刻板性→刻板遵守规则，不敢改变

②去集中化→思维成熟的最大特征（学会处理部分和整体之间的关系；能多个维度考虑问题）

③去自我中心→儿童社会化发展的重要标志

④逻辑运算：思维凭借具体事物或表象，进行逻辑思维和群集运算  
智慧的最高表现

⑤分类

⑥序列化（排序）→递推思维 Eg: A大于B，B大于C，则A大于C；木棍长短排序


⑦《类包含实验》


⑧规则性游戏

5. 群集运算

(1) 类群集 = 分类

例子

①  a. 按颜色分  
b. 按形状分  
→ 具体运算 ✓

②  a. 橙花 vs 黑花  
b. 橙花 vs 花  
前运算 ✓  
具体运算 ✓  
前运算 ×  
具体运算 ✓

超格识记 恪守QQ群规。

格 → 刻板性  
守 → 守恒  
Q → 去集中化  
Q → 去自我中心  
群 → 群集运算  
规 → 规则性游戏





形式运算阶段：11岁—成人（思维已经超越了具体可感知事物的依赖）

①理解命题之间的关系

②假设性思维（假设—演绎）→《钟摆实验》

③抽象逻辑思维→能理解符号的意义，隐喻和直喻，思维发展接近成人水平

Eg：理解抽象的“符号” $\pi$ 、F

④类比推理 Eg：皮毛对狗就像羽毛对鸟一样（反省性思维）

⑤可逆与补偿→《天平实验》

⑥思维灵活性→儿童不再刻板的遵守规则，反而由于规则与事实不符而违反规则

2. 假设性思维  
(假设—演绎)

(1) 影响小球摆动速度的因素

重量

具体运算阶段 ✓

形式运算阶段 ✓

(2) 如何证明？

具体运算阶段 ✗

形式运算阶段 ✓

逻辑运算（思维）✓

①具体思维 ✓

②抽象思维 ✓

超格识记 名家傅雷可不灵。



3、影响发展的因素：成熟→决定某一特定阶段的可能性和不可能性

练习和经验：认知发展的必要条件

口诀：会很熟练

物理经验：获得物体特征的认识

Eg：对物体的大小，重量的认识

逻辑数理经验：动作与动作的结果，相互协调获得经验

Eg：物体总数与空间排序先后都无关

社会性经验→人与人之间相互作用及社会文化传递

平衡化：①具有自我调节作用

②智力发展内在动力

③认知发展中起关键作用

4、认知发展理论的教育价值

版本一：提供活动→在形式运算阶段前，老师为学生提供在实物中学习机会

为学生提供物理活动和相应的心理活动（具体—现实学习；形式—抽象学习）

创设最佳难度→认知发展通过教师提问，引起学生不平衡

关注儿童的思维过程→儿童思考问题方式不同，提供适宜的学习活动

认识儿童认知发展水平的有限性→水平有限，遵循顺序来设计课程

让儿童多参与社会活动→环境教育重于知识教育





- 版本二:
- ①教育要促进儿童内部积极主动的建构过程 (积极主动)
  - ②教育应适应儿童当前的发展阶段 (适合、略高)
  - ③儿童在认知发展过程中存在着个体差异 (个体差异)

## 维果斯基→社会建构主义

文化历史发展理论: 两种工具理论:

- 物质工具: 看得见, 摸得着 Eg: 石刀、石斧
- 精神工具: 使人的心理机能由低级到高级发展 Eg: 语言、文字

心理发展观: 概念: 在低级心理机能发展基础上逐渐向高级心理机能转变

两种心理机能:

- 低级心理机能→人和动物都有 Eg: 简单知觉、无意注意
- 高级心理机能→人独有 Eg: 抽象思维、有意注意

表现:

- ①随意机能不断发展
- ②抽象概括机能提高
- ③以间接、符号为中介的高级心理结构
- ④心理活动个性化→心理机能发展的重要标志

口诀: 随抽高个

心理机能由低级向高级发展的原因:

- ①起源于社会文化历史发展受社会规律所制约
- ②儿童与成人交往掌握高级心理机能工具语言符号
- ③高级心理机能不断内化的结果

内化学说:

- ①外部心理过程向内部的心理过程转化
- ②维果斯基心理发展观的核心思想→内化学说
- ③内化学说的理论基础→工具理论
- ④维果斯基认知发展理论的核心→语言
- ⑤心理发展观的核心→文化历史发展理论
- ⑥自我中心言语→过度形式 (社会言语—自我中心言语—内部言语)

教育与发展的关系:

最近发展区:

- ①儿童现有水平 (能独立解决)
- ②儿童即将达到的水平 (有帮助的指导)

教学应走在发展前面:

- ①教学决定儿童发展的内容、水平和速度
- ②教学创造最近发展区

学习的最佳期限: 教学必须首先建立在正在形成的心理机能的基础上, 走在心理机能形成的前面





最近发展区：处于掌握边缘的能力

今天和明天

跳一跳，摘个桃

是儿童心理发展潜能的标志，也是可接受教育程度的标志

说明了儿童发展的可能性

老师通过布置一些学生只有通过他人帮助或指导才能完成的任务

对量力性原则的重大冲击

教学走在发展前面

教学模式：支架式教学、交互式教学（师生）、合作学习（生生）、情景认知理论

### 第三节个性发展与教育

埃里克森的社会化发展理论：

- ①强调人格发展受特定文化背景的影响和制约
- ②艾里克森注重文化和社会因素对人的发展作用
- ③艾里克森从整体上、从个体心理发展的各个层面关系中考察人社会发展形成
- ④艾里克森也是最早研究人的一生的心理学家

艾里克森：

婴儿期（0~1.5岁）→信任对怀疑→满足幼儿一切需要→希望

儿童早期（1.5~3岁）→自主对羞怯→独立完成自己的事情自己做→意志

学前期（3~6岁）→主动对内疚→帮助别人做事情→目的

学龄期（6~12岁）→勤奋对自卑→与成绩相比→能力

青年期（12~18岁）→同一性对角色混乱→我是谁→忠诚

成年早期（18~30岁）→亲密对孤独→爱情

成年中期（30~60岁）→繁殖（生育+生产）对停滞→关怀

成年晚期（60岁以后）→完善对绝望→智慧

口诀：新意能忠爱关智





#### 第四节个别差异与因材施教

学习风格的差异：学习风格没有好坏之分

感觉通道风格分类：

- 视觉型学习者：适合自己看书做笔记
- 听觉型学习者：喜欢多听多说
- 动觉型学习者：自己动手参与→教师用手轻拍头比口头表扬产生效果更好

认知风格：赫尔曼·威特金：实验：《镶嵌图形实验》《身体适应测验》《棒框仪》

场独立型：

- ①内部定向者（内部动机）
- ②对抽象和理论东西更感兴趣，喜欢自然学科（理科）
- ③结构不严密教学
- ④不善于察言观色、交际讨论
- ⑤社会敏感度低
- ⑥心理分化程度高→更成熟思考问题，有自己独立的主张
- ⑦善于运用分析方式

场依存型：

- ①外部定向者（外部动机，学习欠主动）
- ②人文科学和社会科学（文科）
- ③结构严密的教学
- ④善于察言观色，交际讨论
- ⑤社会敏感度高
- ⑥心理分化程度低
- ⑦善于运用非分析、笼统的、整体的

##### 场独立型

- ①提供可选择的课题
- ②自定期限较长的任务
- ③鼓励利用课堂外的资源
- ④将更多的时间用于小组任务，且把教师作为一种资源
- ⑤利用和鼓励对他人的观点和价值表示兴趣

##### 场依存型

- ①制定明确和连贯的规则
- ②制定简短、明确的目标和期限
- ③提供具体的一步步的指导和教学
- ④经常变换步调，评估标准
- ⑤以小组工作转向讨论
- ⑥更需要反馈容易受负强化的影响





杰罗姆·卡根：  
沉思型：强调精度→细节加工，阅读能力好  
冲动型：强调速度→整体把握，可能有阅读障碍

戈登·帕斯克：  
整体型：全盘考虑问题  
系列型：一步一步去做

达斯：  
同时型（右脑发达）→整体型→同时考虑多种假设，兼顾多种可能性  
继时型（左脑发达）→系列型→不一步分析，每一步只考虑一种假设

吉尔福特：  
辐合型（求同）：一题一解  
发散型（求异）：一题多解

个体信息加工深度：  
深层加工：深刻理解所学内容→侧重理解  
表层加工：学习内容表面信息→侧重记忆学习

具体和抽象：  
具体型：善于利用真实的材料和例子进行学习→结构性教学（讲解法演绎法）  
抽象型：善于利用教材→非结构性教学（归纳法，发现法）

齐平与尖锐：  
齐平型：将相似的记忆内容混淆起来  
尖锐型：严格区分记忆中相似的事件

科尔勃二维坐标理论：  
发散者学习风格：发散思维，富有想象力（采用自由发言和小组讨论）  
同化者学习风格：抽象的观点和概念新（讲座较为适宜）  
顺应者学习风格：主动探索和具体体验（实验室工作和现场调查研究）  
聚合者学习风格：擅长把理论运用于实践

知觉过程特点：  
分析型：对事物细节感知清晰  
综合型：整体感知较好  
分析-综合型：两种兼有





## 第三章学习概述

### 第一节学习概述

### 第二节一般学习理论

### 第三节学习动机

### 第四节学习策略

### 第五节学习迁移

### 第一节学习概述

学习的实质：学习是个体在特定的情况下，由于练习或（反复）练习经验而产生的行为潜能的比较持久的变化

个体：人+动物+机器

练习或反复练习：本能不是学习，是后天学习所得

行为潜能：外在+内在

比较持久：短暂的不是学习

变化：学习可变好，可变坏

人类学习与动物学习区别：

- ①人类学习是一个积极主动的建构过程（积极主动性）
- ②人类学习是掌握社会历史经验和个体经验的过程（社会性）
- ③人类学习是社会活动中通过语言为中介来实现的（语言为中介）

### 学习的分类

学习意识水平分类：（阿瑟·雷伯）

- 内隐学习：不知不觉得一些经验
- 外显学习：有意识的，做出努力、按照规则做出反应学习

学习水平分类：（加涅）

- 信号学习：先有刺激，再有行为（S-R）→最简单的学习
- 刺激-反应学习：先有行为，再有刺激（R-S）
- 连锁学习：一系列R-S、R-S动作联觉→Eg：打篮球；开门
- 言语联想学习（实质：连锁学习）：以语言为单位词句连接在一起 Eg：单词组成句子
- 辨别学习：区分不同
- 概念学习：共同本质属性
- 规则学习：概念与概念之间的关系（两个或两个以上的概念） Eg：公式、定理、原理
- 高级规则（问题解决）：利用多个简单规则形成一个新规则，运用去解决问题

口诀：心机所言，别改原题





学习结果分类：  
(加涅)

言语信息：解决“是什么”的问题，能说出来，理解后表达出来

Eg：事物的名称、符号、地点、时间、定义、对事物的描述

口诀：胭脂太动人

智慧技能：用大脑思考（对外）解决“怎么做”的问题

Eg：把分数转化为小数，怎么解几何体

Eg：六年级小丽用圆规画画

辨别：区分事物差异→Eg：区别、不同

概念：共同本质属性→Eg：归纳、分类、下定义

规则：概与概之间的关系（单一规则）→Eg：掌握三角形的关系

高级规则（解决问题）：多个规则组合，解决问题→Eg： $S_{梯}=2S_{三角形}+S_{四边}$

认知策略：“怎样做得更好（对内）/我学会了……→Eg：方法、技巧

Eg：记忆策略，画出组织结构图

态度：对人、事物、情感、行为表现→Eg：喜怒哀乐；做出听古典音乐的选择

①对家庭社会关系认识

②某种活动表现出的情感

③个人品德方面

动作技能：骨骼肌肉协调“怎么做”

Eg：广播体操、打球、写字R、小明2岁会背床前明月光

Eg：做八字形溜冰

学习性质与形式分类：  
(奥苏贝尔)

学习进行方式：接受学习：直接呈现学习内容

发现学习：不直接呈现学习内容，学生独立思考探索发现

优点：学生主体性明显；缺点：效率低

学习材料与学习者原有知识关系：机械学习：新旧知识未建立联系

有意义学习：新旧知识建立了联系

★有意义学习是实质性的、非人为的联系（真正理解的记住）

有指导的发现学习：①听导师精心设计的指导

②学校实验室实验

③运用公式解题

★两个维度互不依赖，彼此独立





## 第二节 一般学习理论

行为主义（联结主义）学习理论→基本观点：S—R联结（客观主义、强化、环境主义）

①桑代克“试误说”

②巴甫洛夫“经典条件反射”

③斯金纳“操作性条件反射”

④班杜拉“社会学习”

桑代克：“试误说”《猫开笼取食实验》

核心观点：  
学习实质：学习的过程是刺激与反应之间建立联系的过程  
学习过程：盲目尝试，逐步减少错误（试误）形成联结

基本规律：  
准备律→不搞突袭，激发学生学习的动机（动机范略）  
练习律→随堂测验，家庭作业  
效果律→及时反馈（最重要的定律）

评价：  
贡献：  
①西方教育心理学的奠基人；提出西方最早、最系统的学习理论  
②第一个较为完整的学习理论  
③美国动物心理学实验创始人  
缺陷：忽视了内在因素，抹杀了人类学习与动力学习的区别

巴甫洛夫：经典条件反射《狗进食摇铃实验》

反射：  
无条件反射：先天的本能→Eg：尝梅生津、见风留泪  
条件反射：  
第一信号系统：物理刺激（人+动物）→Eg：望梅生津、睹物思人  
第二信号系统：语言（人独有）  
口头语言  
书面语言→Eg：画饼充饥  
其他语言→Eg：交通语言/手观/观念

基本规律：  
获得→建立学习过程  
消退→不强化，刺激反射变弱或消失  
泛化→分不清  
分化→分得清

- ①无条件刺激→肉
- ②中性刺激→铃铛
- ③条件刺激→铃铛





斯金纳：操作性条件反射《迷箱实验》→实验规律：习得反应、条件强化、泛化作用、消退作用

学习的实质：一种反应概率的变化，强化是增加反应概率的手段

行为分类：应答性行为：S-R→先有刺激，再有行为

操作性行为：R-S→先有行为，再有刺激

强化：正强化→给一个喜欢的

Eg：下雨了跑回家

增加行为的频率  
强化后是开心的

负强化→拿走一个不喜欢的

逃避条件反射：出现了

回避条件反射：没有出现

正惩罚→给一个不喜欢的

Eg：打雷了跑回家（还没有下雨）

负惩罚→拿走一个喜欢的

减少行为频率，惩罚后是难过的

消退→不理睬

祖母法则（普雷马克原理）：高频（喜欢的）作为低频（厌恶的）强化

Eg：写完作业一再玩游戏

强化分类：一级强化（原始强化）：满足人和动物的基本生理需求

Eg：食物、水、安全、温暖、性

二级强化（条件强化）：在后天学习基础上建立起来的，知道它的意义

Eg：金钱、分数

社会强化：社会接纳、微笑、拥抱、表扬

活动强化：自由的玩、听音乐、旅游、看电影

代币强化：代金券/信物→钱、级别、奖品

强化程式：连续强化→每次反应都给予强化

间隔强化：时间：定时强化→固定时间强化→Eg：发工资 扇贝效应→临时抱佛脚

变时强化→不固定时强化→Eg：随堂测检

比率：定比强化→固定次数→Eg：计件提成

变比强化→不固定次数（持续稳定最有效）→Eg：买彩票





程序教学：创始：普莱西 贡献：斯金纳  
理论基础：操作性条件反射和积极强化的原理  
基本做法：单序反  
基本原则：小步子、积极反应、自定步调、及时反馈、低错误率

行为塑造：通过小步强调帮助学生达到目标 → 连续接近法

班杜拉：社会学习 《波波玩偶实验》 → 行为主义、折中主义

学习实质：观察学习（替代性学习） → 特点：  
① 观察学习 不一定具有外显的行为反应  
② 观察学习 并不依赖直接强化  
③ 观察学习 具有认知性  
④ 观察学习 不等于模仿

三元交互决定论 → 认知、环境、行为 交互作用

学习分类：参与性学习：通过实际做了并体验行动后果而进行的学习，做中学

替代性学习：

类型：

直接观察学习：简单模仿，看别人做

抽象观察学习：规则、原理

口诀：造抽纸

创造性观察学习：多个组合，全新行为形成自己独立风格

过程：

注意（看到） → 对榜样的知觉

口诀：珠宝浮动

保持（记住） → 示范信息储存（表象、言语、编码系统）

复制（跟着做） → 将头脑表象转化为外显行为

动机（强化反馈） → 习得的行为不一定都表现出来

强化的分类：直接强化：被别人强化（表扬） → 外部强化

代替性强化：榜样被强化我也被强化

自我强化：自己对自己强化





## 认知主义学习理论→主动在头脑中建构知识

- ①苛勒“完形顿悟说”
- ②托尔曼“符号学习”
- ③布鲁纳“认知发现理论”
- ④奥苏贝尔“有意义接受学习”
- ⑤加涅“信息加工学习理”

苛勒：完形顿悟说→《黑猩猩叠箱子/黑猩猩够香蕉实验》

结论：①学习是通过顿悟过程实现的，不是被动盲目的  
②学习的实质：在主体内部构造完形

试误说VS顿悟说：试误是顿悟的前提，顿悟是试误的结果

托尔曼：符号学习理论（认知目的说）→《白鼠迷宫实验/奖励预期实验/潜伏学习实验》

观点：①学习是有目的的，而不是盲目的（学习是期望的获得）  
②学习是对“符号”完形的认识“形成”认知地图”  
③学习的实质：S-O-R  
④潜伏学习→没有奖励，强化也可以学习学习，结果是潜伏下来的  
⑤三种定律：育能力律、刺激律、涉及材料呈现方式律

布鲁纳缺陷：①他的学习与教学理论完全放弃知识的传统传授

②布鲁纳认为任何科目都可以按某种方式交给任何年龄……→违背阶段性

③发现学习虽有积极作用，但是发现法的运用范围有限

- (1) 学习主体看→发现法只有极少数学生用
- (2) 学科领域看→发现法只适合自然学科
- (3) 执教人员看→对教师要求更高，一般难以掌握
- (4) 耗时多，不经济，不能短时间内向学生传授





## 布鲁纳：认知—发现（认知—结构）理论

学习观：①学习的实质：主动地形成认知结构（编码系统）→外在认知转内在认知结构

②学习过程：获得：新知识的记忆与理解

转化：内部吸收→Eg：举一反三；超越给定信息

评价：对知识的应用和检查

教学观：①教学的目的在于理解学科的基本结构（基本概念、基本原理、基本态度和方法）

②提倡发现学习：（1）学习不只限于发现已知的知识，也可以发现未知的知识

（2）发现学习是以学生为中心，以探究活动为主的教学方法

特征：强调学习过程

强调直觉思维

强调内在动机

强调信息提取

口诀：在职学习

作用：①提高人的潜力

②使外部奖赏向内部动机转移

③学会将来作出发现的最优方法和策略

④帮助信息保持检索

教学过程：提出问题—作出假设—验证假设—形成结论

③教学原则：动机原则：好奇内驱力：激发学生对知识的好奇心

胜任内驱力：成功的欲望、工作能力

互惠内驱力：人与人之间的交际关系

口诀：动结成墙

结构原则：动作性表征：（感知运动阶段）→动作

映象性表征：（前运算早期阶段）→图片

符号性表征：（前运算后期阶段）→符号

程序原则：逻辑要有顺序

强化原则：反馈给学生结果→学习成功的重要环节

学习知识的最佳方式→创设情境—发现知识—内化





## 奥苏贝尔：认知同化说

有意义学习的实质：新旧知识建立起**非人为（内在的）**和**实质性（非字面）**的联系  
不是人为给予的 表达不同，任知道它的意义

有意义学习的条件：  
**客观：**学习材料本身要有逻辑意义  
**主观：**  
想学→①有意义学习的心向（倾向性）  
能学→②认知结构中有适当的知识（潜在意义）  
愿学→③新旧知识建立联系（心理意义）

有意义学习的类型：  
符号学习（表征学习/代表学习）→代表一个词  
概念学习→一类事物共同本质属性→多以“一段话”出现  
命题学习→多个概念之间的关系→多以“句子”出现

意义的同化：  
(类属学习)  
上位学习：先学小，再学大 Eg：香蕉—水果  
(总括学习) 下位学习：先学大，再学小 Eg：水果—苹果  
并列学习：同位概念  
派生类属→同化不改变  
相关类属→顺应改变

接受学习（讲解学习）→接受学习适合于年龄较大，有丰富经验的知识和经验的人

先行组织者策略：先于学习任务本身呈现的一种引导性材料，他要比学习任务本身有较高的抽象、概括和综合水平→新旧知识之间的桥梁  
目的：为新的学习任务，提供概念上的固定点

## 加涅：信息加工学习理论（认知指导说）

- ①动机阶段→激发兴趣  
②领会阶段→注意了解（选择性）  
③习得阶段→短时记忆  
④保持阶段→长时记忆  
⑤回忆阶段→提取信息  
⑥概括阶段→迁移、运用  
⑦作业阶段→布置多样作业  
⑧反馈阶段→强化评价

获得阶段

口诀：东领习保、会盖做饭





建构主义学习理论→奠基人：皮亚杰、杜威、维果斯基、布鲁纳等

个人建构主义：强调个人自身在知识建构中的创造作用

- 皮亚杰→发生认识论
- 冯·格拉塞斯费尔德→激进建构主义
- 维特罗克→生成性学习
- 斯皮罗→结构良好领域/这个不良好领域

社会建构主义：维果斯基→文化历史理论

核心观点：

- ①积极主动地进行意义建构
- ②从原有经验出发，建构新的知识

建构主义学习理论主要内容

知识观：建构主义者质疑知识的客观性和确定性，强调知识动态性，知识不是绝对正确的，是主观的

- ①知识并不是对现实准确表征，也不是最终答案，是一种解释、假设
- ②要针对具体情境进行再创造
- ③每个人理解不同

学生观：

- ①强调学生经验世界的丰富性（学生有巨大的潜能）
- ②强调学生经验世界的差异性→“学生不是空着脑袋进教室的”

学习观：

- 主动建构性：学生主动对已有知识经验进行综合、重组和改造
- 社会互动性：学习不是孤立进行的，而是在一定社会文化环境中进行的（学习共同体）
- 情境性知识：不能脱离活动情境而孤立的存在

学习情境中四大要素→情境、协作、会话、意义建构

教学观（教师观）→从学生原有知识“生长”新经验

教学观点：

- ①以学生为中心进行教学
- ②在实际情境中进行教学
- ③注重协作学习；④提供充分的资源





- 教学模式：**
- 随机通达教学**（斯皮罗）：不同途径学习同一知识
  - 支架式教学**：教师提供帮助→情一支一独一协一评
  - 抛锚式教学**（情境性教学/实例式教学）→感染力的真实事件问题情境  
情一问一自一协一评
  - 认知学徒制**：师徒经验活动
  - 探究学习**：学生发现问题，解决问题
  - 合作学习**：生生、师生讨论交流

## 建构主义和认知主义的比较：

超超

理论流派	知识	学生	教师	共同点
认知主义	知识具有客观性 (根据知识经验构造认知结构) 应用的普遍性	信息的吸收者	指导者、设计者	都强调先前经验对新的学习的影响
建构主义	知识具有主观性 (根据自身经验建构知识) 应用的情境性	主动的建构者	帮助者、合作者	

认知主义：积极的信息吸收者、主动建构认知结构

建构主义：“生长”、双向的相互作用、主动构建信息意义/建构自己的知识

**人本主义学习理论：**认为心理学应该探讨完整的人，强调人的价值、人有发展的潜能和自我实现的倾向

- 马斯洛：**
- ①自我实现的人格观→Eg：文化教育环境知识，阳光食物和水不是种子……
  - ②内在学习论→理想学校应反对外在学习，提倡内在学习  
批判外在学习  
Eg：学生学到的，顶多不过像是在他口袋里装了几把钥匙或铜钱而已，毫无意义…
  - ③无条件的尊重+自尊

- 罗杰斯：**
- ①教育培养完人/全人/功能完善者（知情合一；知行合一）
  - ②人本主义重视的是教学过程，而不是教学内容，重视教学方法，而不是教学结果

有意义的自由学习：①学生学习方式：

- 无意义学习（认知学习）→他人灌输
- 有意义学习（经验学习）→自己亲身经历





②有意义学习的四个要素（特征）：

- ①学习个人参与
- ②学习是自我发展的内在动力
- ③学习渗透性，全面发展
- ④学习由学生自我评价

促进意义学习的条件：

- ①强调以学生为中心
- ②让学生察觉学习内容与自我的关系
- ③让学生在一个和谐、融合、关爱、理解的氛围
- ④强调要注重从做中学

非指导性教学：

教师是学习的促进者，是“助产士”“催化剂”强调自我激励自我调节的学习

教学目标：培养独立人格和创造能力适应时代变化的新人

教学原则：

- ①以学生为本
- ②学生自发学习
- ③排除对学习者的威胁
- ④给学生安全（精髓）

非指导性的关键：建立良好的师生关系

- ①真诚/真诚一致
- ②接受/无条件的积极关注
- ③理解/同理心/移情性

人本主义教学模式：

- ①以题目为中心的讨论模式→允许学生偶然的离题
- ②自由学习的教学模式→有学生进行学习的评定（适合大学）
- ③开放课堂模式→做他想做的事，学他想学的任何科目

流派	学生	学习	教师	教学
行为主义	知识的被动接受者	刺激-反应联结	行为塑造者、灌输者	程序教学
认知主义	积极的信息吸收者	主动地形成认识结构	设计者、指导者	（发现学习、接受学习） 【教学生如何学习】
建构主义	主动建构者	主动建构、社会互动、情境性	帮助者、合作者	支架式教学、情境式教学、合作学习等 【促进原经验“生长”】
人本主义	有需要、有潜能、追求自我实现的人	有意义的自由学习观	促进者、助产士、催化剂	非指导性教学 【为学生营造良好环境和氛围】

#### 考点小结

1. 行为主义：外显行为（实验）——刺激与反应的联结；强化
2. 认知主义：新旧知识的联系；形成认识结构；接受学习；发现学习
3. 建构主义：“生长”、双向的相互作用、主动构建信息意义/建构自己的知识、情境性
4. 人本主义：以人为本；自我实现；知情统一；潜能；情感；需要等





### 第三节学习动机

学习动机概念：学习动机是引发和维持个体学习活动，并将学习活动引向一定学习目标的动力机制，是直接推动学生学习的内部动力（是一种社会性动机）

推力、拉力、压力

推力：发自个体内心的学习愿望和需求

拉力：外界因素的吸引力、学位、社会地位

压力：客观性事实对学习者的要求（考试、家长、学校、社会造成的压力）

★学习兴趣是学习动机中，最现实最活跃带有强烈色彩的因素

学习动机的结构：学习需要（内部需要）：最根本动力、主导地位→Eg：想学、喜欢、兴趣  
学习期待（外部诱因）：主观估计→Eg：奖励，老师的表扬

学习动机的功能：激活功能（引发）：激发个体产生某种行为→Eg：为了获得优异成绩而努力学习  
定向功能（指向）：个体指向学习具体目标→Eg：在学习动机支配下去图书馆或教室学习  
维持功能（强化）：持之以恒的学习→Eg：长时间保持努力的状态  
调节功能：调节学习行为强度、时间、方向

学习动机与学习效果、学习效率的关系

学习动机 VS 学习目的：①学习目的与学习动机关系错综复杂  
②学习目的与学习动机可以相互转化  
③学习目的与学习动机不是一对一的关系  
④没有无学习动机的学习目的，也没有无学习目的的学习动机

学习动机 VS 学习效果：总体而言，学习动机越强，有机体学习活动积极性越高，学习效果最佳  
具体来讲，当学习动机的强度处于最佳水平时，才能产生最好的学习效果

学习动机 vs 学习行为 vs 学习效果

	学习动机	学习行为	学习效果
正向一致	+	+	+
负向不一致	+	-	-
正向不一致	-	+	+
负向一致	-	-	-

注：“+”代表好或积极；“-”代表坏或消极。





## 学习动机 VS 学习效率：耶克斯-多德森

- ① 动机水平与行为效率呈倒U型曲线
  - ② 一般来说，中等强度，效率最高
  - ③ 动机随任务变化而变化
  - ④ 不同难度，动机水平程度也不一样
  - ⑤ 难度较大任务中，保持较低动机
  - ⑥ 难度较小任务中，保持较高动机
- 动机和任务关系可以相同或相反

教育意义：

- ① 在学习较容易时是学生集中注意力的，尽量紧张一点
- ② 学习较复杂时，则应创造自由课堂气氛
- ③ 学生遇到困难时，尽量心平气和引导学生，避免学生焦虑和紧张

影响学习动机形成的因素：主观因素：成熟与年龄特点，性格与个别差异

客观因素：家庭、环境，社会、学校教育

## 学习动机的分类：

根据动机产生的诱因来源不同：

内部学习动机：个体内在需要→Eg：学生好奇心、求知欲、兴趣

外部学习动机：外部诱因→Eg：获得奖励，避免惩罚、取悦老师

根据动机行为与目标的远近关系：

近景性动机：与近期目标相联系→Eg：最近我要……

远景性动机：与长远目标相联系→Eg：我长大了要……

按学习动机与学习活动的关系：

直接动机：学习活动本身直接引起

Eg：对所学习的学科内容或学习活动的直接兴趣和爱好

间接动机：与社会意义相联系

Eg：社会观念、父母意愿、教师期望在学生头脑中的反应

根据动机起作用的范围不同：

一般动机：在许多活动中，表现出比较稳定，持久的努力获得知识经验

具体动机：在某一具体活动中表现出来的动机（偏重学习动机、情境性动机）

根据学习动机内容的社会意义：

高尚的动机（利他）→Eg：国家、社会

低级的动机（利己）→Eg：自我为中心





奥苏贝尔成就动机分类：  
认知内驱力（内部动机）→ 对知识的渴望、好奇心、求知欲  
自我提高内驱力（外部动机）→ 提高排名、成绩、地位  
附属内驱力（外部动机）→ 获得别人的表扬和赞赏

## 学习动机理论

1、强化理论：行为主义学派的观点，动机是强化的结果

2、需要层次理论（马斯洛）：低级→高级 口诀：理、安、属、中、求、美、实 详见P116

3、成就动机理论：阿特金森→人独有的，后天社会意义，一种主要学习动机，不是唯一动机

①力求成功：难度中等任务→50%把握→选择有风险、挑战工作→满足自信心

②避免失败：难度高或低任务→回避50%→选择没有风险工作→防止自信心受伤害

动机强度 = 成长需要 × 期望水平 × 诱因价值

共同之处：

- ①相应求成或避免失败
- ②促使我们追求高目标，高水平达到目标
- ③成就动机促使人追求成功并回避失败

影响学生成就动机因素：

- ①布置力所能及的任务
- ②提供中等难度
- ③提供具体帮助
- ④减少失败恐惧

4、成败归因理论（韦纳）：

三维度：内—外、稳定—不稳定、可控—不可控

六因素：能力、努力、工作难度、运气、身心健康、外界环境

归因指导：

- ①努力更重要
- ②习得性无助→破罐子破摔
- ③努力归因+现实归因

一控 → 二稳 → 三内部  
努力      能力      努力  
            难度      能力  
                        身心健康

5、自我价值理论（科温顿）：

高驱低避（学霸）：想成功，不害怕失败→成功定向者

低驱高避（学酥）：不想成功，害怕失败→逃避失败者→“临时抱佛脚”“找借口”

高驱高避（学祿）：想成功，害怕失败→过度努力者

低驱低避（学渣）：不想成功，不害怕失败→失败接受者





6、自我效能感（班杜拉）：	结果期望：对某件事的结果→Eg:每天吃两个苹果减肥	
	效能期望：对某件事自己能不能坚持→Eg:每天能不能坚持吃个苹果	
	影响效能感因素：	成败经验：直接经验→主要因素，影响最大
		替代性经验：间接经验
		言语劝说：“心灵鸡汤”
		情绪唤醒：个体面临某项任务是生理反应
	自我效能感影响：	难度大→调低焦虑
		难度小→调高焦虑
	自我效能感影响：	决定人对活动坚持性、选择性
		影响学生对学习态度
		影响学习任务完成
		影响学习时情绪

7、成就目标理论（德韦克）		能力增长观	能力实体观
	观点	能力可以改变	能力不可改变
	动机模式	掌握模式	无助模式
	成就目标	掌握/学习/努力目标	表现/成绩/能力目标
	远择任务	有挑战、有坚持任务	非常难或简单任务
	评价标准	跟自己比，看进步	跟别人比，在乎成绩
	结果归因	归因：努力	归因：能力、运气

8、控制点理论（罗特）：	内控：内部归因
	外控：外部诱因

学习动机的培养与激发：	学习动机的培养：	①满足学生需要 ②重视立志教育 ③帮助学生确立正确自我概念 ④努力导致成功归因观	口诀：需、立、巧、规
	学习动机的激发：	①创设问题情境 ②根据作业难度，恰当控制动机水平 ③充分利用反馈信息 ④正确指导结果归因	口诀：创、业、反、因





## 第四节 学习策略

学习策略的概念及特征：概念：是学习者在学习活动中，为了达到有效的学习目的而采用的规则方法、技巧、调控方式的综合

- ① 凡是有助于提高学习效果、效率的程序都属于学习策略范围
- ② 学习策略不等于具体学习方法策略，要借助具体方法表现出来
- ③ 学习策略是会不会学习的标志
- ④ 学习策略既有内、外因之分、又有水平、层次之别
- ⑤ 学习策略可以通过教学来发展

特征：版本一：操作性+监控性→最基本  
外显性+内隐性  
主动性+迁移性→积极主动去做，又可以迁移到各个方面

版本二：是学习者为了完成目标而积极主动的使用（主动性）  
学习策略是有效学习所必需的（有效性）  
学习策略是有关学习过程的（过程性）  
是学习者制定的学习计划，有规则和技能构成（程序性）

## 学习策略的分类

- 1、认知策略：麦基奇（迈克尔）
- 复述策略：多重复，对信息机械重复→浅层表面加工  
Eg：画线、圈点、抄写、阅读、朗读、多种感官参与、排除相互干扰
  - 精加工策略：多理解，增加新意义→深入理解加工
    - ① 记忆术（联想法、位置记忆法、关键词法、记忆术）
    - ② 做笔记（加标题、摘抄、评注，补充）
    - ③ 提问
    - ④ 生成性学习（生成新的东西）
    - ⑤ 联系实际生活
    - ⑥ 充分利用背景知识（说出大意、总结、建立类比、用自己的话做笔记）

Eg：指导学生释义  
写概要、提要  
创造类比  
用自己的话解释  
自问自答；先行组织者
  - 组织策略：多梳理，归纳整合，形成新的框架→高级加工策略  
Eg：列提纲、图形（流程图、结构图、网络图、思维导图）、表格、归类  
Eg：“用一句话概括”





## 2、元认知策略：弗拉维尔→对自身认知的认知

**计划策略：**学习前，设定目标→学习目标制定计划+学习时间分配和管理计划

Eg:每天安排多少时间学习，重难点放在哪里

- 设置学习目标 ·浏览学习材料
- 设置思考问题 ·产生带回答的问题
- 分析如何完成任务

**监控策略：**学习中，发现问题→根据认知目标不断反省和监控沿着正确方向进行

Eg:带着问题读文章

- 考试时要监控自己做题的速度+时间
- 阅读时对注意加以追踪
- 对材料进行自我提问的考试

**调节策略：**学习后，解决问题→补救措施，行为的改变

Eg:考试时发现做题太快慢下来

## 3、资源管理策略：

**时间管理策略：**·统筹安排学习时间·高效利用最佳时间·灵活利用零碎时间

**环境管理策略：**·自然条件·设计好学习的空间

**努力管理策略：**排除学习干扰，使自己集中在学习上

**资源利用策略：**·学习工具利用→图书、电脑、资料

·人力资源利用→教师+同学

学习策略的训练的原则：

**主体性原则**→发挥学生主体作用

口诀：煮花生，特有效

**内化性原则**→熟练掌握达到自动化水平，灵活运用知识

**生成性原则**→产生新的东西

**特定性原则**→针对学习目标和学生类型，适用于特定的目标和学生

**有效监控原则**→选择的策略是否有效（何时、何地、为何）

**个人效能感原则**→判断自己能不能用好这些策略

学习策略的教学模式：

**指导教学模式**→教师占主导地位

**程序化教学模式**→小目标、小步骤（PQ4R）

**完形训练模式**→提供不同程度完整性材料使学生练习

**交互式教学模式**→师生；**合作学习模式**→生生





## 第五节学习迁移

学习迁移定义：一种学习对另一种学习的影响（知识、技能、态度、品德）有好有坏

Eg：举一反三、触类旁通、闻一知十、抛砖引玉

### 迁移的分类

·迁移方向：顺向迁移：前→后影响（皮亚杰同化→已有知识对新知识影响）  
逆向迁移：后→前影响（皮亚杰顺应→新知识的学习对已有知识的改变）

·迁移性质：正迁移：积极的、促进的  
负迁移：消极的、阻碍的  
零迁移：没有任何影响

·迁移抽象概括水平：水平迁移（横向迁移）→没有大小组合关系  
垂直迁移（纵向迁移）→不同概括水平经验之间互相影响

自上而下→下位学习

自下而上→上位学习

·迁移内容：一般迁移（非特殊迁移/普遍性迁移）→原理、原则、规则、态度、方法、技能  
具体迁移（特殊迁移）→具体经验迁移到另种学习

Eg：学习了“日、月”，组成新的“明”

·学习eye后，再学习eyeball

·内在心理机制：同化性迁移：不改变原有认知→Eg：知道水果的概念在学习梨、苹果；举一反三  
顺应性迁移：（量变）改变原有认知（调整原有经验或对新旧知识加以概括）  
重组性迁移：（质变）成份不变，打乱顺序重新组合→Eg：tea→eat

·迁移路径：低路迁移：没有意识参与（熟练自动化）  
高路迁移：有意识参与（知识运用）

·迁移发生领域：知识的迁移：一种语言对另一种语言的迁移  
动作技能的迁移：打了排球对其他打球的迁移  
情感态度的迁移：喜欢这个老师，他上的课我都喜欢，爱屋及乌





- 迁移的程度：
- 自迁移：相同情境下进行迁移
  - 近迁移：相似情况下进行迁移→Eg：计算自行车和汽车他们都是相似的
  - 远迁移：不同情境下进行迁移→Eg：校内知识和校外知识情境不一样

学习迁移的理论：	形式训练说：	人物：沃尔夫
	一般迁移	观点：①凡是困难的材料都是训练儿童很有价值的材料
	原则、概念	②重视提升思维、记忆、能力训练→Eg：题海战术
	规则、方法	③迁移是自发的、无条件的（想点哪里，点哪里）
	定义	④最早的理论，缺乏科学依据
	共同要素说：	人物：桑代克、伍德沃斯
	具体迁移	实验：《形状知觉实验》
	日-月-明	观点：迁移是具体的，有条件的，需要共同要素或相同的成分 Eg：S-R联结基础上
	经验内化说（概括说）：	人物：贾德
		实验：《水下打靶实验》
		观点：①迁移来自经验的概括 ②揭示的原理、法则、概括化的理论知识在迁移中的运用
	关系转化说：	人物：苛勒
		实验：《小鸡啄米实验》
		观点：顿悟+理解（情境中的关系）
	认知结构迁移理论：	人物：奥苏贝尔（一切有意义的学习必然包括迁移）、布鲁纳
		三个变量：可利用性：大脑中有适当的知识 可辨别性：新知识和原有知识可以分辨出来 稳定和清晰性：原有知识是稳定不模糊的





影响迁移的因素：

相似性：学习材料、学习目标、学习情境的相似

原有认知结构：

①学习者是否具有相似的背景知识（基本前提）

②原有认知结构的概括水平（至关重要作用）

③学习者是否具有相应的认知技能和策略（有效途径）

学习心向与定势：促进和阻碍

年龄、智力、学习者的态度、学习指导、外界的提示与帮助





元认知策略：弗拉维尔→对自身认知的认知

计划策略：学习前，设定目标→学习目标制定计划；学习时间分配+管理计划

Eg:每天安排多少时间学习，重难点放在哪里

监控策略：学习中，发现问题→根据认知目标不断反省和监控沿着正确方向进行

Eg:带着问题读文章；考试时要监控自己做题的速度+时间

调节策略：学习后，解决问题→补救措施，行为的改变 Eg:考试时发现做题太快慢下来

资源管理策略：时间管理策略

环境管理策略

努力管理策略→排除学习干扰，使自己集中在学习上

资源利用策略：学习工具利用→图书、电脑、资料

人力资源利用→教师+同学

三、学习集中的训练的原则：主体性原则→发挥学生主体作用

口诀：煮花生、特有效

内化性原则→内化成自己的学习能力

特定性原则→适用于特定的目标和学生

生成性原则→产生新的东西

有效监控原则→选择的策略对不对

个人效能感原则→判断能不能用好

## 第四章学习理论

考点：一个概述、4个类型、2个表征、陈述性知识一般特征、程序性知识一般特征

### 第一节知识的学习

一、知识概述：个体通过与环境相互作用后获得的信息及其组织

知识的类型：深度不同：感性知识→看表面，理解浅

理性知识→看内部，理解深

表现形式：显性知识→能用语言表达出来的→Eg:书面文字

(波兰尼) 隐性知识→无法说出来，只可意会不可言传→Eg:记忆、经验、感受





获得方式：直接知识→个人亲身体验到的

间接知识→非亲身体验的

知识功能：陈述性知识（描述性知识）

（安德森）

“是什么、为什么、怎么样”→知识是静态

学习快，忘得快

程序性知识（操作性知识）

“怎么做”的问题→知识是动态

学习慢，忘得慢，激活快

美国心理学家梅耶：策略性知识→“对内怎么办的问题”→方法、技巧

知识的表征存储：陈述性知识表征：概念→描述事物是什么

命题+命题网络→多个概念一起

表象→脑子里的图片

图式→个人经验

程序性知识表征：产生式→如果……就……

产生式系统→多个如果……就……

## 二、陈述性知识学习的一般过程

（一）知识的理解：1.标志→能用自己的话说出来、做出来

2.概念知识的获得：概念形成→发现学习

概念同化→接受学习

3.提高知识理解水平的措施：感性经验：教材直观：前提/基础

概括化：结果/目的

4.变式与比较：正例：举一个肯定的例子“就是它”Eg：麻雀→就是🐦

反例：举一个否定的例子“不是它”Eg：蝴蝶→会飞不是🐦

变式：举一个变了的例子“还里它”保留本质Eg：企鹅不会飞→是🐧

5.知识系统化：利用完整的知识去理解新知识→Eg：举一反三；触类旁通

6.启发式教学→提高学生思维活动积极性

7.学生理解教材的特点





(二) 知识的巩固→个体通过“识记→保持→再认”进行长久保存

(三) 知识的应用→用已有经验去解决相关问题→审题—联想—解析—类化(归类)

相关知识 做处理 梳理

三、程序性知识的学习一般过程: 陈述性阶段→理解、巩固+应用

转化阶段→具体是什么、怎么做

自动化阶段→高度、熟练、自动化(无需意识)

## 第二节 技能的形成

一、技能概述: 通过练习而形成的合乎法则的身体和认知的活动方式

学习

活动规则

通过实际活动表现出来

技能的种类: 操作技能: 肌肉、骨骼运动→Eg:吹、拉、弹、唱、写字

特点: 主观性、外显性、展开性→每一步都要做, 不能省略

智慧技能: 动脑→Eg:写作、心算、默写

特点: 客观性、内隐性、简缩性→可以合并, 简化

操作技能的分类: 学习结果→智慧技能(对外) 认知技能(对内)

范围不同→智慧技能(专门) 认知技能(一般)

操作技能和心智技能的关系: 操作技能是心智技能最初依据, 外部体现  
心智技能是操作技能调节者、心理组成部分

二、操作技能的形成与培养: 菲茨波斯纳: 认知阶段→示范和讲解的关键因素  
了解、领会+掌握局部动作

联结阶段→小动作连接起来, 练习形成

自动化阶段→高度熟练

冯忠良: 操作定向: 映像→老师做, 学生看

操作模仿: 外显行为→老师示范, 学生跟着做→差

操作整合: 一体化→老师不做, 学生自己练习→较好

操作熟练: 自动化→高度熟练→好





### 操作技能的培训要求：

1. 准确的示范与讲解

2. 必要而适当的练习

① 练习是形成各种操作技能不可少的关键环节

② 身体练习+心理练习

③ 不是机械重复，是有意义重复

④ 成绩逐步提升

⑤ 练习中的高原现象→不是普遍现象

⑥ 练习中的起伏现象→时而上升或下降

3. 充分有效的反馈

4. 建立稳定清晰的动觉

### 三、心智技能的形成与培养：

加里培林：

活动定向阶段→老师讲，学生看

物质或物质化阶段→借助实物，学生数手指计算

出声的外部言语→嘴里嘟囔，口算

无声的内部言语→在心里嘟囔，心算

内部言语活动阶段→熟练的给出答案

冯忠良：

原型定向→老师讲例题

原型操作→实践，自己动手做例题

原型内化→把实践向头脑内部转化，形成内在知识

### 心智技能的培养要求：

激发学习积极、主动性

注意原型完备、独立、概括性

适应培养阶段特征，正确使用语言

注意学生个别差异性





### 第三节问题解决与创造

#### 一、问题解决的性质与过程：

问题的成分：

初始状态→问题摆在面前

目标状态→想解决问题

限制障碍→但解决问题存在限制

问题分类：

结构良好的问题→有标准答案

结构不良的问题→无标准答案

问题解决特点：

目的性→有明确的目的

序列性→要有步骤不能一步到位→Eg:分析、比较

认知性→动脑，内在心理加工实现，自动化过程

问题解决一般过程：

发现问题→首要环节

理解问题→把握问题关键特征，找出矛盾再分析

提出假设→关键阶段

检验假设→是否合乎实际，科学

①算法式→一个一个去尝试→一定能解决问题→时间慢

②启发式 有价值操作→不一定能解决问题→时间快

手段-目的分析法→把总目标分成一个个子目标（不可迂回）

逆向反推法→从答案反推问题

爬山法→先设置一个目标，向目标走逐步达到目标（可迂回）

类比思维法→运用相似情况解答→最常用

#### 二、问题解决能力的培养：

问题情境→同一个问题呈现方式不一样

定势与功能固着：

功能固着是一种特殊的思维定势

思维定势→原有思维解决问题（有积极也有消极）

功能固着→某一物件想不到有多种功能（只有消极）

酝酿效应→问题搁置一下再解决

知识经验→专家靠直觉经验，新手依赖方程式重视中间过程从头到尾解决问题

原型启发→Eg:通过鸟发明飞机

情绪与动机→积极的情绪动机有利于问题解决





(二) 影响问题解决的主观因素: **知识基础**: 并非知识越多, 解决效率就越高

**思维策略**: 最直接、最重要的因素之一

**元认知**: 监控策略、调节策略→发现问题解决问题

**心向**: 思维定式和功能固着

三、学科问题解决的教学策略: **样例教学**→利用样例促进学生问题解决图式形成

**基础问题的教学**→解决实际情境或接近实际情境中复杂问题

**配对解题**→将头脑内的声音告诉他人, 分析检查并指出错误

**出声思维**→大声说出能意识到所有解题步骤和心理加工

四、创造性: **创造性及其特征**: **发散思维**是创造性的核心

**基本特征**: **流畅性**→同一类型数量多

**变通性**→不同类型种类多

**独创性**→新颖

**影响创造性因素** ①低智商不可能有高创造性

②高智商创造性可高可低

③低创造者, 智商可高可低

④高创造者, 智商高于一般水平

★智商是创造性的必要条件

**个性**→创造性高的人有幽默感、爱幻想、好奇心

#### 第四节态度的实质与结构

一、态度的实质与结构: **态度的实质**: **内部准备状态或反应倾向性** (态度不是天生的)

**品德的实质**: 社会道德在个人身上的体现比较稳定的心理特征和倾向性

**态度结构**: **认知成分**

**情感成分**→态度的核心

**意志成分**

不一致, 有时会脱节





品德的心理结构:

道德认识: 判断是非善恶和好坏→品德的核心

★义务、责任、羞耻感少年期最重要

道德情感:

直觉的道德情感→亲身体验、看到的

内心体验  
直接动因  
催化剂  
转化中介

想象的道德情感→人物想出来的

伦理的道德情感→爱国主义、集体主义

→清楚的意识到道理原则、原理

道德意志: 克服困难, 维持作用、精神力量

道德行为: 是衡量品德的重要标志

## 二、态度与品德形成与改变的理论

认知失调→认知失调是态度改变的先决条件→行为、想法不匹配, 改变想法协调一致

考点: 1个人物、1个故事, 2个水平(他律→自律) 4个阶段、分水岭10岁

皮亚杰: 前道德阶段: 1~2岁→无道德、无责任、无约束

《对偶故事》

他律道德阶段: 自我为中心: 2~5岁→以自我为中心, 刻板, 思维不可逆

权威阶段: 5~8岁

①规则不可变别人说什么就是什么

②重行为结果

③惩罚: 低罪式惩罚

《对偶故事法》

客观—主观

结果—动机

他律—自律

自律道德阶段: 8~11、12岁

①规则可变

②重行为动机

③绝对平等观念: 规则是共同遵守的我遵守你也必须遵守

④惩罚: 报应回报式惩罚

公正道德阶段: 12岁以后

①相对平等公正

②具体情况具体分析符合每一个人特殊情况





考点：1个人物、1个故事、3习俗、6阶段

科尔伯格道德发展阶段：

前习俗水平：9岁以下→只关注自己

《道德两难故事》

惩罚与服从道德阶段→✗为了避免惩罚，没有真正的道德概念

相对功利阶段→✓卖得太贵了，利己是否满足自己的需要

习俗水平：9~16岁→关注社会

(好孩子)寻求认可阶段→✓在乎大家的赞赏和许可

维护权威或秩序阶段→✗要服从社会规范，遵守法律不可变

后习俗水平：16岁以后→关注道德：讲良心，超越世俗

社会契约阶段→✓应大多数人意见，法律可以改变

普遍原则阶段→✓有自己的价值标准，人的生命高于一切

艾森伯格亲社会：

享乐主义、自我关注取向→只关心自己，对自己有利情况下帮助别人

他人需要取向→别人需要我的帮助才帮，不帮助我也不会内疚

赞许和人际关系取向→关心别人，得到赞赏

自我投射、移情取向→出于同情，站在他人角度思考问题

内化的法律、规范和价值取向→内化的规范和责任，自己心中有自己的想法

### 三、态度与品德形成与培养

(一) 态度与品德的内化过程：

依从(表面接受)：

从众→别人做什么，我做什么

服从→迫于权威压力

盲目性

被动性

不稳定性

认同(主动接受)：对榜样的模仿→自觉性、主动性、稳定性

信奉(内化)：深刻理解，最高境界→高度自觉性、主动性、坚定性





(二) 影响态度与品德形成的一般条件: 外部条件: 家庭教养方式

社会风气

同伴群体

学校环境

内部条件: 认知失调

态度定势

道德认知

(三) 良好态度与品德的培养: 有效的说服

树立良好榜样

同伴的约定

价值辨析

给予适当的奖励与惩罚





## 第五章心理健康

### 第一节心理健康概述

### 第二节学校心理健康教育

#### 第一节心理健康概述

一、心理健康概述：	心理健康概念：健康不仅是没有疾病，  拥抱： <div>躯体健康、心理健康 社会适应良好、道德健康</div> 心理健康是个体心理活动在自身及环境条件许可范围内所达到的最佳功能状态 一是无心理疾病、二是有积极发展的心理状态
	心理健康标准： <div>①智力正常 ②情绪适中 ③意志品质健全 ④人格稳定协调 ⑤自我意识正确 ⑥人际关系和谐 ⑦社会适应良好 ⑧心理特点符合年龄特征</div>
二、心理问题的类型：	发展性心理问题： <div>个体自身不能树立正确的自我认知 树立自信心、建立完整人格</div> 适应性心理问题： <div>个人与环境不能协调一致带来的矛盾 通过改变自身从而适应环境变化</div> 障碍性心理问题： <div>有明显人格偏离正常→情绪不稳定、易反复、易怒</div>
三、学生常见的心理健康问题：	多动症 <div>（注意缺陷多动障碍）→7岁就有异常表现 表现：活动过多、注意力不集中、冲动行为、学习困难</div> 学习困难综合症： <div>智力正常或接近正常儿童，某种神经功能失调 表现：诵读、计算、绘画、交往困难</div>





焦虑症：个体不能达成标准，不能克服的困难威胁

表现：紧张不安，忧心忡忡、集中注意困难、极端敏感

矫正：肌肉放松、系统脱敏法

抑郁症：持久心情低落

表现：情绪消极、悲伤等等

矫正：情感支持和鼓励

强迫症：强迫观念+行为

矫正：日本森田疗法：忍受痛苦顺其自然

暴露与阻止反应：强迫他们去接触“害怕”

恐怖症：表现：单纯恐怖、广场恐怖、社交恐怖

矫正：系统脱敏法

四、心理辅导：心理辅导一般目标：学会调适（调适性辅导）→基本目标

寻求发展（发展性辅导）→高级目标

心理辅导主要方法：行为改变方法：强化法→行为的强化刺激→Eg:表扬

代币奖励法→象征物奖励→Eg:小红花、贴纸

行为塑造法→多个行为强化

示范法

惩罚法→正惩罚（优先用）负惩罚

行为演练法：全身松弛法：雅格布松→做紧张、坚持、放松

系统脱敏法：一步一步去适应

肯定性训练：果敢、自信心训练

训练：请求—拒绝—表达

改善学生认知方法（A、B、C情绪疗法）→艾利斯

A  
↓  
事件

B  
↓  
对A  
的看法

C  
↓  
结果

D  
↓  
辩驳

E  
↓  
正确的  
新观念





来访者中心疗法：人本主义罗杰斯

心理治疗目的：帮助患者建立中积极的自我概念，实现自我潜能

三个基本概念：  
无条件积极关注  
真诚一致  
移情性理解了

补充：韦斯特

糟糕至极→发生某一件事后，认为所有的事都不好→Eg:考试没有考好，这辈子都完了

过分概括→个人评价角度，点→面→Eg:数学没考好，我就是个笨蛋

绝对化要求→绝对、必须、肯定→Eg:我必须考第一

## 第二节学校心理健康教育

### 一、学校心理健康教育的内容：

概念：学校心理健康是根据学生心理发展特点运用有关教育方法手段培养学生良好心理素质，促进学生身心全面发展和素质提高→主要包括：

普及心理健康知识  
树立心理健康意识  
了解心理调适方法  
认识心理异常现象  
正确认识把握自我

### 二、学校心理辅导主要方式和途径：小学以游戏活动为主、初中以活动体验为主、高中以体验和调适为主

方式：团体辅导→以预防辅导为主

功能：  
获得情感支持  
尝试积极体验  
发展适应行为  
重建理性认知

个别辅导→以矫治辅导为主→是一种补救性的辅导





途径：开设心理健康教育有关课程

开设心理辅导活动

教学中渗透心理健康内容

结合班级、团队开展心理健康教育

个别辅导咨询

小组辅导

三、学校心理辅导原则：目标性原则→根本目标→促进学生健康发展，提高学生基本素质

教育性原则→培养学生积极进取精神，树立正确三观

全体性原则→面向全体学生→以大多数学生心理健康水平+素质提高为学校健康教育的基本立足和最终目标

差异性原则→重视学生个别差异

主体性原则→以学生为主体

整体性原则→对学生心理问题全面分析，防止和克服教育工作中片面性

保密性原则→对学生个人情况谈话内容保密