



教育心理学

背诵打卡—DAY7

知识点	名词解释	简答、论述
1.技能及其作用	——	——
2.心智技能的形成与培养	心智技能	1.简述加里培林的心智技能形成阶段理论。 2.论述心智技能的培养方法。
3.操作技能的形成与训练	操作技能、高原现象	论述操作技能的训练要求。



心智技能 5min

心智技能又称智慧技能、智力技能或认知技能，是一种借助于内部语言在人脑中进行的认知活动方式，如默读、心算、写作、观察和分析等技能。学生在观察、记忆和解决问题时所采用的策略也是心智技能的不同形式。

心智技能是在主客体相互作用的基础上，主体通过动作经验的内化而形成的，其特点包括：动作对象的观念性、动作执行的内潜性、动作结构的简缩性。

心智技能还可根据适用的范围不同，划分为专门心智技能和一般心智技能。

➤ 操作技能 5min

操作技能又称动作技能、运动技能，是指由一系列的外部动作以合理的程序组成的操作活动方式。

操作技能除了具有一般技能的基本特点，如符合一定的法则、具有顺序性之外，还具有动作对象的客观性、动作执行的外显性和动作结构的展开性的特点。

操作技能还可根据是否需要操纵一定的工具，划分为操纵器具的动作技能，如写字、绘画和骑自行车等；机体动作技能，如田径、体操、唱歌和跳舞等。

高原现象 5min

操作技能练习过程中的高原现象，指在学生动作技能的形成过程中，练习到一定阶段往往会出现进步暂时停顿的现象，具体表现为练习曲线保持在一定的水平而不再上升，甚至有所下降。但在高原期之后，练习曲线又会上升。

高原现象的产生，受到以下因素的影响：（1）当练习成绩已经达到一定水平时，继续进步需要改变现有的活动结构和完成活动的方式方法，但旧的技能结构限制了人们按照新的方式组织动作。

（2）经过较长时间的练习，学生的练习兴趣有所下降，甚至产生厌倦情绪或身体疲劳等。

简述加里培林的心智技能形成阶段理论



20min

前苏联心理学家加里培林认为，心智活动是通过实践活动“内化”而实现的。他将心智技能的形成分成5个阶段，分别是活动定向阶段、物质活动或物质化活动阶段、有声的言语活动阶段、无声的外部言语活动阶段以及内部言语活动阶段。具体如下：

1.活动定向阶段。这是心智活动的准备阶段，即领会活动任务的阶段。在该阶段，学生要了解活动的任务，知道做什么和怎么做，从而在头脑中形成活动本身和结果的表象，对活动进行定向。

2.物质活动或物质化活动阶段。在这个阶段，学习者借助实物或实物的模型、图表、标本等进行学习。在动手操作实物或模型的过程中，促使学习者心智的发展。

3.有声的言语活动阶段。在这个阶段，心智活动不再依赖实物或实物的替代物，而是借助出声的外部言语活动来完成各个操作步骤。这是活动从外部形式向内部形式转化的开始。

4.无声的外部言语活动阶段。在这一阶段，心智活动的完成是以不出声的外部言语来进行的。

5.内部言语活动阶段。这一阶段是心智活动形成的最后阶段，其实质是外部言语动作的进一步熟练，达到心智活动的自动化。



心智技能是一种借助于内部语言在人脑中进行的认知活动方式，具有动作对象的观念性、动作执行的内潜性、动作结构的简缩性。因而，在培养心智技能的过程中，要遵循心智技能发展的规律性，选择恰当的方法，才能有效促进学生心智技能的发展。具体方法包括：遵循智力活动按阶段形成的理论、根据心智技能的种类选择方法、积极创造应用心智技能的机会、注重思维训练。详细内容如下：

- 1.遵循智力活动按阶段形成的理论。**在教学实践中，应遵循心智技能形成过程中存在不同阶段的规律，要求教师能够在不同阶段，积极创造条件，帮助学生完成每一个阶段的任务，促使心智技能的发展。
- 2.根据心智技能的种类选择方法。**心智技能与动作技能一样，也有简单和复杂之分，要根据其不同的复杂程度而采用不同的途径。对于那些复杂的心智技能，如写作技能、解题技能等，可以采取从部分到整体的训练方法。而对于那些简单的心智技能，如加减运算、字形笔画分析等，宜采用整体方法来训练。
- 3.积极创造应用心智技能的机会。**学生的实践活动是心智技能形成和发展的基础。只有经受实践的考验，应用自如，才能形成稳定有效的心智技能。要想促进学生心智技能的形成和发展，使之达到熟练掌握和灵活运用水平，教师必须积极创设问题情境，让学生的心智技能在解决问题的练习中得到锻炼。此外，教师还应加强指导，帮助学生正确运用心智技能来解决有关问题。
- 4.注重思维训练。**学生的心智技能的核心心理成分是思维。因此，培养学生良好的思维方法和思维品质，具有特别重要的意义。教师在教学中要重视学生的思维训练，培养他们思维的独立性与批判性、敏捷性与灵活性、流畅性与逻辑性等良好品质，使他们养成认真思考的习惯。



操作技能是指由一系列的外部动作以合理的程序组成的操作活动方式。具有动作对象的客观性、动作执行的外显性和动作结构的展开性。操作技能形成过程中，练习是基本途径，为了帮助学生提高练习的效果，迅速而准确地掌握动作技能，教师须注意提供准确的指导与示范、进行必要而适当的练习、给予充分而有效的反馈。具体阐述如下：

1.准确的指导与示范。在动作技能形成的认知阶段，教师需要帮助学生理解动作技能，明确学习任务，形成作业期望，并获得一定的完成任务的学习策略。因而，

- (1) 教师准确的示范有助于学习者形成正确的定向映象，促进操作技能的学习。
- (2) 教师形象的讲解与指导，有助于学习者了解相关的知识，掌握提升技能的策略。

2.必要而适当的练习。动作技能只有经过一定的练习才能形成。练习是指以形成某种技能为目的的学习活动，是以掌握一定的动作方式为目标而进行的反复操作过程。练习包括重复和反馈。在练习过程中，

- (1) 练习曲线揭示出练习量与练习效果间存在的关系，通常情况下，练习成绩逐步提高但也会出现练习中的高原现象、练习成绩起伏现象等情况。
- (2) 练习方式除身体练习外，学习者还可进行心理练习。
- (3) 与此同时，还应注意不同任务在练习时间上的安排。当学生初学某种技能时，首先进行集中练习，而后改用分散练习，要比单纯的分散练习效果更好。

3.充分而有效的反馈。及时地给学生提供反馈信息是提高练习效果的有效措施。主要包括以下几种类型：

- (1) **结果反馈。**让学生及时地了解自己的练习结果，有利于练习效率的提高。
- (2) **情境反馈。**反馈不仅仅针对学习的结果，更重要的是给学生提供技能使用的具体情境。



(3) 分情况反馈。在技能形成的不同阶段，教师要给学生提供不同类型的反馈。具体而言，

- ①在练习初期，教师应积极向学生提供较多的关于他们练习时身体动作过程和动作姿势方面的信息。
- ②在练习后期，教师应指导学生细心体会自己的练习行为并力求发现自己的经验，逐渐减少来自教师的外部反馈。

(4) 内在动觉反馈。在练习中，实现对动作的动觉控制替代视觉控制是技能形成的重要标准之一。教师应做到，

- ①指导学生将动作的视觉形象与动觉表象结合起来；
- ②指导学生认真体会动作的动觉刺激；
- ③在练习后期，指导学生运用视觉控制与动觉控制交替练习的方法，促进动觉控制替代视觉控制的转化。

简述加里培林的心智技能形成阶段理论。