

教师招聘考试教育基础知识模拟卷六

- 一. 单项选择题
- 1、期末考试一结束,教务主任就召开高二年级全体师生会议。会上,主任对在这次"无监考考试"中自觉遵守考试纪律的高二(3)班的50名学生提出表扬。这对其他班级的学生而言是一种()
- A. 正强化 B. 负强化 C. 自我强化 D. 替代强化
- 2、在英文阅读中遇到生词时。教师一般要求学生联系上下文猜测词义,而不是急于查字典。这体现了知觉的()
- A. 整体性 B. 理解性 C. 选择性 D. 恒常性
- 3、教师授课时,通过板书的字体、颜色以及讲话的语音、语速等来吸引学生的()
- A. 有意后注意 B. 无意后注意 C. 有意注意 D. 无意注意
- 4、学生学完汉语拼音后,学习英语单词发音感觉比较困难。其中,汉语拼音对 英语单词的学习的影响属于()
- A. 正迁移 B. 负迁移 C. 一般迁移 D. 逆向迁移
- 5、我国现行的学制是()
- A. 双轨学制 B. 单轨学制 C. 综合学制 D. 分支型学制
- 6、我国奴隶社会的学校教育内容是()
- A. "六艺" B. "七艺" C. 《四书》《五经》 D. 《论语》
- 7、提出教育目的应当从受教育者的本性出发,认为个人价值高于社会价值,教育目的在于把受教育者培养成人,发展个性,增进他们个人价值的教育观点是()
- A. 个人本位论 B. 社会本位论 C. 形式教育论 D. 实质教育
- 8、教育的质的规定性主要体现在()
- A. 教育具有社会性 B. 教育具有相对独立性
- C. 教育是培养人的社会活动 D. 教育是一种转化活动的过程
- 9、教育事业发展的规模和速度从根本上制约于一定社会的()
- A. 生产力发展水平 B. 政治、经济制度 C. 哲学、文化传统 D. 儿童身心发展特点 10、班主任做好班级工作前提和基础是()



- A. 以解和研究学生 B. 培养和组织集体
- C. 做好个别教育工作 D. 协调各方面对学生要求
- 11、法国启蒙思想家卢梭在其教育名著《爱弥儿》中系统的阐述的教育思想是()
- A. 审视教育 B. 自然教育 C. 和谐教育 D. 武士教育
- 12、教育还没有从社会生活中分化出来,没有专门的教育机构和专职的教育人员,而是在社会生产和社会生活的过程中进行的社会是()
- A. 原始社会 B. 奴隶社会 C. 封建社会 D. 资本主义社会
- 13、人的发展既体现出量的积累又表现出质的飞跃,当某些代表新质要素的量的积累到一定程度时,就会导致质的飞跃,这体现了人的发展的()
- A. 顺序性 B. 不平衡性 C. 阶段性 D. 个别差异性
- 14、我们常用"孟母三迁"的故事来说明那种因素的教育意义? ()
- A. 遗传 B. 环境 C. 教育 D. 主观能动性
- 15、班级授课制的明显缺陷是()
- A. 不利于传授系统的知识 B. 不利于因材施教
- C. 不利于学生之间的相互促进 D. 不利于发挥学生的主体性
- 二、辨析题
- 1、社会政治经济制度制约着教育事业发展的规模和速度;制约着人才的培养规格和教育结构;能促进教学内容、教学方法和教学组织形式的发展和改革。
- 2、影响人发展的主要因素包括遗传、环境、教育和教学。
- 3、赫尔巴特继承和弘扬卢梭的自然教育思想的精华,猛烈地批判了旧教育的理念与做法,并在教育界首次将其称之为"传统教育"这就是"传统教育"概念的由来。他还系统阐述了新的教育思想,进行了新的教育实践,后来,人们把传统教育相对立的以杜威为代表的教育理论与实践称之为"现代教育"。
- 4、练习法是教师通过语言系统连贯地向学生传授科学文化知识、思想理念,并 促进他们的智能与品德发展的方法。
- 5、感觉是一种最简单的心理现象,它是对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反应。任何感觉的产生,都需要两个基本的条件:一是刺激物。二是感觉器官。
- 三、简答题



- 1、心理辅导的理性→情绪疗法
- 2、抑郁症
- 3、课堂问题行为的处置与矫正
- 4、课堂管理的原则
- 5、课外活动组织管理的要求

四、材料分析题

1、阅读下列材料,运用教育与社会发展相互关系的有关理论进行简要评析。

我国著名平民教育家晏阳初在 20 世纪 30 年代曾提出过"教育救国"的理论。他 认为中国落后的主要原因是因为当时农民存在贫、愚、弱、私四大病害,只要我 们的教育工作者、仁人志士深入到广大农村推行相应的四种教育,即生计教育、 文艺教育、卫生教育和公民教育,这样就可以克服上述四大病害,中国自然就富 强了。但实践证明,这种设想只是善良的愿望,并未成功,正如毛泽东同志所说: "教育救国",唤来唤去还是一句空话。

- 2、李明学习非常用功,平时各科成绩都还不错,但每逢大考前他就非常紧张、 烦躁、害怕,前一天晚上睡不好觉,第二天进入考场头脑就一片空白,结果成绩 总是不理想。老师与同学都认为,李明的考试成绩与平时的努力程度不相称。 问题:
- ① 运用情绪相关知识分析李明同学面临的问题。
- ② 作为教师, 你会采取什么措施来帮助他?

(同时注意抑郁情绪、自卑情绪、过度焦虑情绪、暴怒情绪的材料题)



一、单项选择题

- 1、D【解析】美国社会心理学家杜拉将强化分为三种:一种直接强化,即通过外部因素对学生行为予以强化;二是替代性强化,即通过一定的榜样来强化相应的学习行为或学习行为倾向;三是自我强化,即学习者根据一定的评价标准进行自我评价和自我监督来强化相应的学习行为。这三种强化的结合运用,能激发、形成和维持学习者的学习动机。
- 2、B【解析】在英文阅读中遇到生词时。教师一般要求学生联系上下文猜测词义, 而不是急于查字典。这体现了知觉的理解性。
- 3、D【解析】教师授课时,通过板书的字体、颜色以及讲话的语音、语速等来吸引学生的无意注意。无意注意(不随意注意)是指实现没有预定目的,也无需作意志努力的注意,引起无意注意的原因主要有:刺激物的特点,如刺激物的强度、刺激物之间的对比、刺激物的活动和变化、新异的刺激物等;人的主观状态,如人的需要和兴趣、情绪状态等。
- 4、B【解析】学生学完汉语拼音后,学习英语单词发音感觉比较困难。其中,汉语拼音对英语单词的学习的影响属于负迁移。负迁移,表现为一种知识、技能的掌握,干扰另一种知识、技能的掌握。知识概括化的程度越高,知识迁移的可能性越大;知识概括化的程度越低,则迁移越难。
- 5、D【解析】我国现行的学制是分支型学制。
- 6、A【解析】我国奴隶社会的学校教育内容是六艺。
- 7、A【解析】个人本位论者认为,教育目的应当由人的本性、本能的需要来决定,教育的根本目的就是人的本性和本能的高度发展,这就是所谓个人本位论。主要有以下观点。(1)教育目的是根据个人的发展的需要制订的,而不是根据社会的



需要而制订的。教育的真谛在于使人的本性得到完善的发展,除此之外,教育没有其他目的。(2)个人价值高于社会价值。他们认为,社会价值只有在有助于个人发展时才有价值,否则,单纯地关注社会价值的实现就会压抑和排斥个人价值。于是有人说,社会是铸模,个人是其所要铸造的金子,金子的价值必然高于铸模,因此,应该由个人来决定社会,而不是社会来决定个人。况且,即使是社会,也是由一个一个的个人来构成,无个人就无社会,个人的价值恒久高于社会。(3)人生来就有健全的本能,教育的基本职能就在于使这种本能不受影响地得到发展。个人本位论者认为,如果按照社会要求去要求个人,这些社会要求就会阻碍个人本能的健全发展。

- 8、C【解析】教育是一种有目的地培养人的社会活动。教育不管是有组织的或是 无组织的,系统的或是零碎的,家庭的或是学校的、社会的,都是有目的地培养 人的社会活动,这是教育的质的规定性。教育的质的规定性主要体现在教育是培 养人的社会活动。
- 9、A【解析】生产力的发展制约着教育事业发展的规模和速度。物质资料的生产是人类社会存在与发展的基础。教育的发展深受生产力发展的制约;生产力的发展既为教育的发展提供物质条件,也要求教育通过相应的发展,为生产培养所需之才。教育事业发展的规模和速度归根结底是被生产力发展的水平和状况决定的,一定的教育必须与一定的生产力发展相适应。这是学校教育在社会发展上必须遵循的规律。
- 10、A【解析】班主任做好班级工作前提和基础是了解和研究学生。
- 11、B【解析】1762年,法国杰出的启蒙思想家卢梭出版了他的小说体教育名著《爱弥儿》,系统地阐述了他的自然主义教育思想。卢梭以假设的教育对象爱弥儿为"模特儿",按个体生长的自然年龄阶段,依次阐明了自己对处于不同年龄阶段个体教育的目标、重点、内容、方法等一系列问题的独特见解。可以说,卢梭对教育学的最大贡献就在于开拓了以研究个体生长发展与教育的相互关系为主题的研究领域,从而引起了教育思想家和理论家从教育对象的角度,对儿童进行深入的了解和研究,促进了近现代教育思想的变革。
- 12、A【解析】在原始社会里,由于生产力水平很低,教育还没有从社会生活中分化成为专门的事业,没有专门的教育机构和专职教育人员,而是在社会生产和



社会生活的过程中进行的。这种教育, 我们称之为原始的教育。

- 13、C【解析】人的发展既体现出量的积累,又表现出质的飞跃,当某些代表新质要素的量的积累到一定程度时,就会导致质的飞跃,这体现了人的发展的阶段性。
- 14、B【解析】我们常用"孟母三迁"的故事来说明环境因素的教育意义。
- 15、B【解析】班级授课制的明显缺陷是不利于因材施教。
- 二. 辨析题
- 1、错【解析】生产力的发展制约着教育事业发展的规模和速度;生产力的发展水平制约着人才的培养规格和教育结构;生产力的发展促进着教学内容、教学方法和教学组织形式的发展和改革。
- 2、错【解析】影响人发展的主要因素包括遗传、环境、教育和个体的主观能动性。
- 3、错【解析】杜威继承和弘扬卢梭的自然教育思想的精华,猛烈地批判了旧教育的理念与做法,并在教育界首次将其称之为"传统教育"这就是"传统教育"概念的由来。他还系统阐述了新的教育思想,进行了新的教育实践。后来,人们把与传统教育相对立的以杜威为代表的教育理论与实践称之为"现代教育"。
- 4、错【解析】讲授法是教师通过语言系统连贯地向学生传授科学文化知识、思想理念,并促进他们的智能与品德发展的方法。讲授法可分讲读、讲述、讲解和讲演四种。
- 5、对【解析】感觉是一种最简单的心理现象,它是对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反应。任何感觉的产生,都需要两个基本的条件:一是刺激物。二是感觉器官。
- 三、简答题
- 1、理性一情绪疗法

艾里斯曾提出理性一情绪辅导方法,他认为人的情绪是由其思想决定的,合理的观念导致健康的情绪,不合理的观念导致负向的、不稳定的情绪。人有许多非理性的观念,如我"必须"成功并得到他人赞同,别人"必须"对我关怀和体贴,事情"应该"做得尽善尽美,课堂上回答问题有错误是很糟糕的事等。他提出了一个解释人的行为的 ABC 理论。



- A. 个体遇到的主要事实、行为、事件。
- B. 个体对 A 的观念观点。
- C. 事件造成的情绪结果。

情绪反应 C 是由 B (观念)直接决定的。可是许多人只注意到 A 与 C 的关系,而 忽略了 C 是由 B 造成的。B 如果是一个非理性的观念,就会造成负向情绪。若要 改善情绪状态,必须驳斥(D) 非理性观念 B,建立新观念并获得正向的情绪效果(E)。这就是艾里斯理性情绪治疗的 ABCDE 步骤。理性情绪治疗是一项具有浓厚教育色彩的治疗法。吴丽娟在此基础上编拟了"理性情绪教育课程",该课程首先让学生分辨理性观念与非理性观念,然后试图驳斥非理性观念。

以下是一实例:

- A. 事件: 考不好, 受父母训斥。
- B. 观念: 同学会取笑我,真丢面子。
- C. 情绪: 难过、沮丧。
- D. 驳斥:这不是事实,只是我的主观想法,怎么知道同学会取笑?即使有人取 笑,难道我就真的无法忍受?
- E. 新观念:可能无人取笑我;被取笑只是一时的,只要用功,成绩可以改善; 何况我还有其他长处。

2、抑郁症

抑郁症又称抑郁性神经症,是指一种持久的心境低落状态,常伴有焦虑、躯体不适和睡眠障碍的神经病。过度的抑郁反应,通常伴随着严重的焦虑感。焦虑是个人对紧张情境的最先反应。如果一个人确信这种情境不能改变或控制时,抑郁就取代焦虑成为主要症状。

(1) 抑郁症的主要表现

- ①情绪消极、悲伤、颓废、淡漠,失去满足感和生活的乐趣,不愿与人交往,孤独离群,对身边的人和事表现得十分淡漠,缺少热情。
- ②消极的认识倾向,低自尊、无能感,从消极方面看事物,好责难自己,对未来不抱多大希望,动机缺失、被动。一些学生总认为自己笨,同时又十分敏感,总将老师或他人对第三者的批揽上自身,久而久之悲观低落情绪缠绕心头而失去进取心。



③具有周期易发性,个别患者会表现得固执,烦躁不安易发脾气,周期性的喜怒 无常,且发作前无先兆,有时甚至伴有挑衅行为和破坏性(攻击性)行为倾向, 甚至自杀。

- ④伴随身体上疲劳、失眠、食欲不振、消瘦、全身游走性瘙痒或疼痛等。
- (2) 造成抑郁症的原因
- ①感情上受到巨大打击,如亲人过世,父母关系紧张,好友离去等带来的情感负担过重:
- ②自尊心自信心受挫,如学业不好,特别是在关键考试中;
- ① 不良性格的影响,如过于内向,孤僻。

大多数抑郁症患者能经治疗或不经治疗而逐渐恢复正常,但有人有复发的倾向。 在对有抑郁症状的学生进行辅导时,首先要注意给当事人以情感支持和鼓励,以 坚定而温和的态度激励学生做一些力所能及的事情,积极行动起来,从活动中体 验到成功与人际交往的乐趣,也可采用认知行为疗法,改变学生已习惯的自贬性 的思维方式和不适当的成败归因模式,发展对自己、对未来的更为积极的看法。 服用抗抑郁药物可以缓解症状。

3、课堂问题行为的处置和矫正

对课堂问题行为的管理应以预防为主,引导和促进学生端正学习态度,帮助学生适应学习环境,逐渐减少问题行为的产生。但是当学生的问题行为已经发生时,应对行为主体进行行为矫正和心理辅导。因此,不管是对于个体的问题行为还是对于团体的问题行为,教师都可以尝试以下的方式对课堂问题行为进行管理。

- (1) 制定合适的教学计划。教学计划中的教学目标、教学内容和教学方法要适合学生的程度和水平,使学生通过学习能够获得成就感,缓解学生的焦虑情绪,提高其学习的自信心,使其更快地适应课堂环境。
- (2) 帮助学生调整学习的认知结构。教师在教授新知识、新内容时,应交代清 楚其来龙去脉,把新知识整合到学生已有的知识结构中,使其具备学习新 知识的认知基础,从而减轻因学习新知识而产生的焦虑感。
- (3) 对于课业给予精确的指导。学生对于学习的盲目性容易导致问题行为的产生,而教师通过给予学生清晰的学习指导,使其了解要做什么,怎么做,如何得到帮助,从而减轻或消除因不确定性而产生的急躁、大类、焦虑等



情绪,减少问题行为的发生。

- (4) 建立良好的教学秩序。良好的教学秩序能够营造愉快、和谐的课堂氛围, 使学生情绪平静、思维活跃,从而减少问题行为的产生。
- (5) 协调同伴间的人际关系。帮助建立良好的同伴关系,同时注意制止学生中 存在的彼此伤害的行为,如讽刺、挖苦、嘲笑等。
- (6) 建立家校联系。家庭环境是导致学生课堂问题行为产生的重要因素。在对学生课堂问题行为管理的过程中,教师应主动与家长联系,相互配合,采取有效措施来纠正学生的问题行为。
- (7) 行为矫正与心理辅导。行为矫正是强化学生的良好行为、排除不良行为的一种行为疗法,需要师生密切配合。心理辅导主要通过改变学生的认知、信念、价值观念、道德观念来改变学生的外部行为。它对于复杂问题行为,尤其是由内在刺激引起的问题行为效果比较显著。
- 4、现代课堂管理一般遵循以下几条原则:(1)了解学生的需求;(2)建立积极的师生关系和同伴关系;(3)实施有效的教学措施;(4)建立教室常规。
- 5、课外活动组织管理的要求
- (1) 开展好课外活动的基本要求

课外活动是学校教育工作的重要组成部分,为了顺利地把课外活动开展起来,并取得应有的教育效果,指导者在指导和组织课外活动时,应遵循其内在的规律和特点,努力做到以下几点:

- ① 要有明确的目的性和计划性
- ② 活动内容要丰富多彩,形式要变化多样,富有吸引力
- ③ 充分发挥学生的积极主动性和创造性并与教师的辅助作用相结合
 - (2) 课外活动的组织对教师的要求

教师若要出色地完成组织和指导课外活动的任务,必须做多方面的准备和努力。

- ① 教师至少要在某一方面具有特长和兴趣爱好,有能使学生叹服的"绝招",这是指导教师的地位在学生心目中真正得到确立的保证。
- ② 教师要对自己指导的活动领域有充分的、足够的了解,包括历史与现实的知识、人物或事件,这样才能发挥咨询的作用,为学生提供支持、帮助与指导。
- ③ 教师要调整好与学生的关系。在课外活动中,师生间的关系更具平等、合作、



相互尊重的特点, 学生的年级越高, 就越是如此。

- ④ 课外活动要求教师具有比课堂教学更强的组织能力和管理能力。教师不仅要了解学生一般的兴趣爱好,而且要掌握学生的个别差异,为实现因材施教做好基础性准备。
- ⑤ 教师还需注意收集有关资料并认真记录、总结自己和其他教师所指导的课外活动,从中吸取经验和教训,从而不断丰富课外活动的内容和形式,提高课外活动的质量。

四、材料分析题

- 1、【答案要点】(1)教育与社会发展的基本关系,包括教育与人口、教育与社会生产力、教育与社会政治经济制度、教育与精神文化等的相互关系。
 - (2) 人口因素对教育产生一定的制约和影响

人口因素对学校教育也产生一定的制约和影响。人作为学校教育对象,是学校教育形成与发展的前提条件。人口的发展善决定着学校教育发展的速度;人口的密度决定着学校教育的规模;人口出生的高峰与低谷影响到学校不同时期的学额与班级的调整;人口迁移影响到学校的拆、迁、建、并。

- (3) 生产力对教育的制约
- ①生产力的发展制约着教育事业发展的规模和速度。教育的发展深受生产力发展的制约;生产力的发展既为教育的发展提供物质条件,也要求教育通过相应的发展,为生产培养所需之才。教育事业发展的规模和速度归根结底是被生产力发展的水平和状况决定的,一定的教育必须与一定的生产力发展相适应,这是学校教育在社会发展上必须遵循的规律。
- ②生产力的发展水平制约着人才的培养规格和教育结构

学校教育结构必须反映经济的技术结构和产业结构的发展变革。这样,教育为生产培养的人才在总量、类型和质量上才能满足生产力发展的需求,否则,即使培养的人才在总量上有富余,但仍会出现结构性失调,即有的部门或类型(一般都是新兴部门、高新技术专业)人才奇缺,这也会严重影响生产与经济的发展。

③生产力的发展促进着教学内容、教学方法和教学组织形式的发展和改革 生产力的发展促进着科学技术的发展与更新,也必然促进着教学内容的发展与更新。教学方法和教学组织形式的变革也是一样,如班级教学组织形式的产生,实



物、图片、实验、幻灯片、录音、录像、影视、电脑与网络在教学中的运用,多媒体教学的产生、改进与推广,都是以生产力的发展为前提条件的。当然,生产力对教育的作用,总是受生产关系的影响,往往是与生产关系一道作用于教育的。

- (4) 社会经济政治制度对教育的制约
- ①社会经济政治制度的性质制约教育的性质
- 一定的教育具有什么样的性质是由那个社会的经济政治制度的性质决定的,而且 教育的发展变革也受制于社会经济政治制度的发展变革。当新的社会经济政治关 系代替旧的社会经济政治关系时,就会或迟或早地产生与之相适应的新教育。
- ②社会经济政治制度制约教育的宗旨和目的

教育目的是一个社会的经济政治制度对教育所提出的主观要求的集中体现,它直接反映着统治阶级的利益和需要。

③社会经济政治制度制约教育的领导权

在人类社会中, 谁掌握了生产资料, 谁掌握了政权, 谁就支配着精神生产的资料, 掌握着教育的领导权。

④社会经济政治制度制约受教育权

在一个社会里,让哪些人受教育,达到什么程度,受什么样的教育,教育的结果如何,都是由社会的经济政治制度决定的。

⑤社会经济政治制度制约教育内容、教育结构和教育管理体制

为了实现不同的教育目标,不同社会经济政治条件下的教育有着不同的教育内容,尤其是社会科学方面的内容。特定社会的教育结构也是由该社会的社会结构、经济结构决定的。教育的管理体制更直接受制于社会的经济政治制度。

(5) 精神文化对教育的制约与影响

文化是由人类在社会历史发展过程中所创造的各种财富的总和。广义的文化指人 类在社会生产、生活过程中创造的一切,包括物质生产与精神生产的全部内容。 忠义的文化指与经济、政治有别的全部精神生产的成果。狭义的文化专指文学艺术。这里所讲的文化主要指忠义的文化,即一定社会民族的文化,它包括一定社会民族长期形成的共通的语言、知识、价值、信仰、习俗及其成员的行为范式、生活样式。文化概念的主要内容包括:文化观念(包括价值观)和行为模式(包括思维方式、生活方式与习俗)两个方面。文化对教育的制约与影响具有广泛性、



基础性、深刻性与持久性。

① 文化知识制约教育的内容与水平

文化是教育的基础,文化知识始终是教育的主要资源。文化知识的发展水平和丰富程度制约着教育的发展水平和丰富程度。

② 文化模式制约教育环境与教育模式

首先,文化模式为教育提供了特定的背景。其次,文化模式还从多方面制约教育模式。

③ 文化传统制约教育的传统与变革、

文化传统越久, 对教育传统变革的制约性越大。

- (6) 结合材料中20世纪30年代中国的生产力、农民的科技文化、社会的经济 政治制度进行分析。
- 2、【答案要点】(1) 李明对考试产生紧张情绪。紧张是在生活情境中,对威胁性 的或不愉快的因素的情绪反应或唤起性反应。它是由一定环境对个体所产生的压 力而引发的反应。紧张经常产生于人们知觉到的各种不同的要求和自己的能力之 间的不平衡,即自己感到自己的能力太小,解决不了需要解决的问题或要完成的 任务。这种不平衡通常产生于生理上的不适应性与心理上的不适应性。紧张情绪 形成的条件主要表现在四个方面。①人体质上的脆弱性。即体弱多病的人容易产 生紧张感,孩子也容易产生紧张的不安全感。②人的性格特征。例如,抑郁型的 人,具有内向的个性,胆怯的性格,他们容易产生紧张情绪。A 型性格的人更容 易产生紧张情绪,因为他们热衷于竞争,热衷于持续强求达到选定的目标不,而 目标涰 几乎没有限度,一贯渴望得到别人的重视,想出人头地,在执行体力或 脑力任务时问题回忆速度,因而经常牌紧张状态。③难以解决的互相矛盾冲突的 目标或活动,以及已经发生在人身上的危险或伤害,在通向目标溃遇到的障碍等。 ④存在着的威胁,即预料中将要发生的生理的、心理的或社会的危害。(2)过度 紧张情绪的控制方法可以着眼于四个方面: 第一是阻断导致紧张情绪的有关环节 或途径,从根本上消除导致紧张的根源或刺激,以此得以放松;第二是改善环境, 既要改善人生活与工作的物质环境,调节各种物质环境的刺激,使人能够较好地 适应环境,又要改变心理环境,防止或消除各种矛盾、冲突和挫折因素:第三是 改善和培养个体的应对能力,即培养克服困难、完成任务和适应环境的能力,这



既可以通过教育和锻炼,提高原有的能力,获得新的技能来实现,又可以通过锻炼和改进个性特征,以适应环境的要求来实现;第四,言语放松训练,这种方法最早是由美国心理学家舒尔兹提出的,其基本内容是:①我非常安静;②我的右(左)手或脚感到很沉重;③我的左(右)手或脚感到很沉重;④心跳很平稳、有力;⑤呼吸非常轻松;⑥腹腔感到很暖和;⑦前额凉丝丝的很舒服。

