

# 2021 成人高考专升本《教育理论》复习资料

## Part1: 教育学部分

### 绪论

#### 一、 教育学的研究对象和任务

教育学是研究教育现象和教育问题、揭示教育规律的一门社会科学。教育现象包括教育社会现象和教育认识现象,教育规律是教育内部诸因素之间、教育与其它事物之间的内在必然联系。

教育学的研究任务是阐明教育的基础知识和基本理论,揭示教育教学的基本规律,给教育理论和实践工作者以理论和方法的指导,全面提高教育教学质量,为培养合格的人才服务。

教育学与教育方针政策、教育实践经验的关系:

(1)教育学不等于教育方针政策(2)教育学不等于教育实践经验。

#### 二、 教育学的发展概况

##### 1、教育学的萌芽阶段

我国春秋末年出现的教育文献《学记》(世界上最早的一部教育著作);西方古罗马昆体良的《论演说家的教育》(又译为《雄辩术原理》)。

##### 2、独立形态教育学的产生

捷克教育家夸美纽斯的《大教学论》(1632年)是近代最早的一部系统论述教育问题的专著。是教育学形成一门独立学科的标志。

[英]洛克的《教育漫话》

[法]卢梭的《爱弥儿》

[瑞]裴斯泰洛齐的《林哈德与葛笃德》

[德]赫尔巴特的《普通教育学》

[德]福禄贝尔的《人的教育》

[英]斯宾塞的《教育论》

[沙俄]乌申斯基的《人是教育的对象》

[美]杜威的《人本主义与教育》。夸美纽斯、赫尔巴特、杜威的最主要的观点。

##### 3、马克思主义教育学的建立

[苏]克鲁普斯卡娅的《国民教育与民主制度》

[苏]加里宁的《论共产主义教育》

[苏]马卡连柯的《论共产主义教育》和《教育诗》

[苏]凯洛夫的《教育学》

我国杨贤江的《新教育大纲》(1930年)。

##### 4、现代教育理论的发展

[苏]赞科夫的《教学与发展》,其中提出了五条新的教学原则。(高难度、高速度、理论知识起指导作用、使学生理解学习过程、使全班学生包括差生都得到发展)

[美]布鲁纳的《教育过程》

[德]瓦·根舍因的"范例方式教学理论"

[瑞]皮亚杰的《教育科学与儿童心理学》

[苏]苏霍姆林斯基的《给教师的建议》、《把整个心灵献给孩子》。

### 三、 学习教育学的意义

#### 学习教育学的意义：

- (1)有助于树立正确的教育思想，提高贯彻我国社会主义教育方针、政策的自觉性；
- (2)有助于巩固热爱教育事业的专业思想，全面提高教师的素养；
- (3)有助于认识和掌握教育规律，提高从事学校教育工作的水平和能力；
- (4)有助于推动学校教育改革和教育科学研究。

## 教育的本质、功能和基本规律

### 一、 教育的本质

#### 1. 教育的基本概念

##### ① 广义的概念

泛指一切有目的地增进人的知识和技能、发展人的智力和体力、影响人的思想品德的活动。其中包括社会教育、学校教育、家庭教育。

##### ② 狭义的概念

狭义的教育是指学校教育，是教育者按一定社会（或阶级）的要求和受教育者身心发展的规律，对受教育者所进行的一种有目的、有计划、有组织的系统影响的社会活动。

#### 2. 教育的属性

##### (1) 教育的本质属性

教育是培养人的社会活动。

##### (2) 教育的社会属性

①教育具有永恒性。教育是人类所特有的社会现象，它是一个永恒的范畴。教育的两大职能：一是使新生代适应现存的生产力，作为生产斗争的工具；二是使新生代适应现存的生产关系，在阶级社会中作为阶级斗争的工具；

②教育具有历史性。

③教育具有相对的独立性。具体表现在：教育具有自身的继承关系；教育要受其他社会意识形态的影响；教育与社会政治经济发展不平衡。不能将其独立性绝对化。

#### 3. 教育的起源

##### (1) 教育的神话起源说

##### (2) 教育的生物起源说

##### (3) 教育的心理起源说

##### (4) 劳动起源说（教育起源于劳动）

#### 4. 教育的文化功能

(1)教育的文化传递、保存功能。

(2)教育活化文化的功能。

(3)教育的文化交流融合功能。

(4)教育的文化选择功能。

(5)教育的文化更新和创造功能。

### 二、 教育的基本规律

#### 1、 教育与社会发展相互制约的规律

### (1) 教育与生产力相互制约

- ①生产力对教育的制约作用(生产力对教育目的、内容,教育发展的规模、速度,学校结构以及教学方法、手段、组织形式的制约);
- ②教育对生产力的促进作用(教育是劳动力再生产的必要手段;教育是科学知识技术再生产的手段;教育是生产新的科学知识技术的手段)。

### (2) 教育与社会政治经济体制相互制约

- ①社会政治经济制度对教育的制约作用(政治经济制度对教育性质、目的、领导权、受教育权等方面的制约);
- ②教育对社会政治经济制度的反作用(教育培养出具有一定阶级意识的人,维护和巩固一定的社会政治经济制度;教育通过影响社会舆论、道德风尚为政治经济制度服务;教育对社会政治经济制度不起决定作用)。

## 2、教育与人的发展相互制约的规律

### (1) 影响人的发展的主要因素

- ①遗传的概念,遗传在人的发展中的作用;
- ②环境的概念,环境在人的发展中的作用,人对环境的反映是能动的反映;
- ③教育对人的发展的制约,教育在人的发展中起主导作用。

### (2) 人的发展对教育的制约

- ①教育要适应人的发展的顺序性和阶段性,循序渐进地人的发展;
- ②教育要适应人的发展的不均衡性,在身心发展的关键期,施以相应的教育;
- ③教育要适应人的发展的稳定性和可变性,既考虑稳定性,不任意改动教育内容和方法,又注意可变性,充分挖掘儿童的发展潜力;
- ④教育要适应人的发展的个别差异性,做到因材施教。

## 教育目的

### 一、 教育的意义

#### 1、教育目的和培养目标的概念

教育目的规定了把受教育者培养成什么样的人,是培养人的质量规格标准,是对受教育者的一个总的要求。培养目标一般是指教育目的在各级各类教育机构的具体化。

#### 2、教育目的的意义

- (1)教育目的既是教育工作的出发点,也是教育工作的归宿;
- (2)教育目的对提高教育质量有指导意义

### 二、 确立教育目的的依据

#### 1、马克思关于人的全面发展学说

- (1)旧式分工造成了人的全面发展学说
- (2)机器大工业生产提供了人的全面发展的基础和可能
- (3)社会主义制度是实现人的全面发展的社会条件,教育与生产劳动相结合是实现人的全面发展的唯一途径。

#### 2、社会生产方式

- (1)教育目的受社会生产力制约
- (2)教育目的也受一定的生产关系和以这种生产关系为基础的政治观点、政治制度和政治设施的制约。

#### 3、人的自身发展需要

#### 4、教育目的的确立

在教育目的的确立依据问题上教育史上形成的两大理论观点：

(1)个人本位论及主要观点

(2)社会本位论及主要观点

### 三、 我国的教育目的

#### 1、我国社会主义教育目的的基本特点

①培养社会主义事业的建设者和接班人，表明了我国社会主义教育目的的性质和方向。

②使学生德、智、体等方面全面发展，是我国社会主义教育目的中对受教育者的素质要求。

③教育与生产劳动相结合，是实现我国社会主义教育目的的根本途径。

#### 2、我国的教育方针

我国新时期的教育方针即教育必须为社会主义现代化服务，为人民服务，必须与生产劳动相结合，与社会实践相结合，培养德、智、体等方面全面发展的社会主义建设者和接班人。

#### 3、素质教育

素质教育是依据人的发展和社会发展的需要，以全面提高学生的基本素质为根本目的的教育。

素质教育的意义：

①素质教育有助于提高中华民族的整体素质，提高综合国力。

②素质教育是克服应试教育弊端，深化教育改革的必然趋势。

③素质教育是实现全面发展教育的具体落实。

### 四、 全面发展教育的组成部分

#### 1、智育

(1) 智育的意义：

①智育在社会物质文明和精神文明建设中起着不可缺少的越来越重要的作用。

②智育在全面发展教育中占有十分重要的地位，它是各种教育的核心。

(3) 智育的任务：

①向学生传授系统的科学文化基础知识，培养基本技能技巧。

②发展学生的智力。

#### 2、体育

(1) 体育的意义：促进学生身体健康发展，增强学生的体质。

(2) 体育的任务：体育的根本任务是增强学生的体质。

(3) 体育的组织形式：学校体育的基本组织形式是体育课。其他形式有：早操、课间操；课外体育锻炼；运动队训练；运动竞赛。

#### 3、美育

(1) 美育的概念：美育是通过现实美和艺术美打动学生感情，使学生在心灵深处受到感染和感化，从而培养学生具有正确的审美观点，具有感受美、鉴赏美、表现美和创造美的能力的教育。美育又叫作审美教育。

美育一词是德国剧作家、美学家席勒在《美学书简》中首次提出使用的。

(2) 美育的意义：

①美育能促进学生智力发展，扩大和加深他们对客观现实的认识。

②美育能促进学生科学世界观和共产主义道德品质的形成。

③美育能促进体育，美育具有怡情健身作用。

④美育能促进劳动教育，使学生体验到劳动创造美的喜悦。

(3) 美育的实施途径：

①通过各科教学和课外文艺活动实施美育。

②通过大自然实施美育。

③通过社会日常生活实施美育。

4、劳动技术教育

(1) 劳动技术教育的意义

①劳动技术教育是促进学生全面发展不可缺少的重要组成部分，能促进学生优良品德的发展，有利于掌握知识，形成技能，发展智力，还能促进学生体质增强；

②有利于完成升学和就业双重任务，适应社会主义现代化建设需要。

(2) 劳动技术教育的任务

①培养学生的劳动观点，养成正确的劳动态度和习惯；

②教育学生初步掌握一些基本的生产知识和劳动技能。

(3) 劳动技术教育的内容

①现代工业和手工工艺生产劳动的知识和技能；

②农、副业生产劳动的知识和技能；

③服务性劳动的知识和技能。

(4) 劳动技术教育的途径

①通过校办工厂(或车间)和农场(或实验园地)的劳动进行劳动技术教育；

②通过参加校外的工厂、农场或农村的劳动进行劳动技术教育；

③通过服务性劳动，尤其是社会公益劳动进行劳动技术教育。

## 教育制度

### 一、 教育制度概述

#### 1、教育制度的概念

广义教育制度：国民教育制度

是指一个国家为实现其国民教育目的，从组织系统上建立起来的一切教育设施和有关制度。

狭义教育制度：学校教育制度

仅指学校教育制度，简称学制，是一个国家各级各类学校的总体系，包括学前教育机关、小学、中学、大学、各级各类专业学校、业余学校和特殊学校，具体规定各级各类学校的性质、任务、目的、要求、入学条件、学习年限及它们之间的相互关系。

学校教育制度是整个教育制度的核心，是国民教育制度最主要的组成部分，体现了一个国家教育制度的实质。

#### 2、建立学制的依据

①依据于生产力水平和科学技术状况

②依据社会政治经济制度

③依据青少年身心发展规律

④依据本国学制的历史发展和国外学制的影

### 二、 我国现代学制的沿革

#### 1、旧中国的学制

(一) 壬寅学制

(1902年)我国第一个以法定形式颁布的学制(当时颁布的文件叫《钦定学堂章程》),但其并未真正实施.

#### (二) 癸卯学制

(1903年)我国第一个正式实施的学制(颁布的文件叫《奏定学堂章程》).

#### (三) 壬子癸丑学制

(1912年)这是我国第一个资产阶级性质的学制,第一次规定了男女同校,废止读经,充实了自然科学内容,将学堂改为学校.

#### (四) 壬戌学制

(1922年)也被称为“六三三制”、“新学制”,以美国学制为蓝本来制定,这是我国早期学制中实行时间最长的学制.

(壬颁布,癸实施,资产找癸丑,长期戌美国)

## 2、新中国的学制改革

### (1) 新中国的学制改革

1985年颁布《中共中央关于教育体制改革的决定》中包括了以下几个主要问题:

①教育体制改革的根本目的。《决定》明确指出,这次教育体制改革的根本目的是提高民族素质,多出人才,出好人才。

②实行九年制义务教育。所谓义务教育是指依法律规定,适龄儿童和少年必须接受,国家、会、家庭必须予以保证的国民教育。义务教育具有明显的强制性。

③调整中等教育结构,大力发展职业技术教育。

④开展高等教育改革。

⑤加强领导,保证改革得以顺利进行。

### (2) 我国学制进一步改革的基本原则

①教育结构必须适应经济结构和社会结构,以有利于国民经济和社会发展

②统一性与多样性相结合

③普及与提高相结合

④稳定性与灵活性相结合

## 教师与学生

### 一、 教师

#### 1、教师的作用

①教师对社会发展的作用:教师是人类文化知识的传递者,对人类社会的延续和发展起着承前启后的桥梁作用。

②教师对青少年成长的作用:教师是人类灵魂的工程师,对青年一代的成长起关键作用。

③教师在教育工作中的作用:教师是教育工作的组织者、领导者,在教育过程中起主导作用。

#### 2、教师的任务

教师的根本任务是教书育人。

#### 3、教师劳动的特点

①复杂性、创造性

②连续性、广域性

③长期性、间接性

④主体性、示范性

#### 4、教师的专业素养

①职业道德素养

②知识素质

③能力素养

#### 5、教师专业发展

(1)教师专业发展是指教师作为专业人员，在专业思想、专业知识、专业能力等方面不断完善的过程，即由一个专业新手逐步发展成为一个专家型教师的过程。

(2)教师专业发展的内容

①专业理想的建立 ②专业知识的拓展和深化 ③专业能力的提高 ④专业自我的形成

(3)教师专业发展的途径

从教师个体专业发展途径来看，主要包括师范教育、新教师的入职辅导和在职培训、完善教师资格证书制度和自我教育提高。

## 二、 学生

### 1、学生的特点

(1) 学生是自我教育和发展的主体

学生是具有主观能动性的。学生在教育过程中的活动同样是有意识有目的的活动，他们是教育过程中的积极参与者。学生这种主观能动性的特点，决定了学生不但是教育的对象，而且是自我教育和发展的主体。

主要表现在三个方面：①自觉性；②独立性；③创造性。

(2) 学生是教育的对象

(3) 学生是发展中的人

### 2、学生的权利和义务

(1)学生的权力

①参加教育教学计划安排的各种活动，使用教育教学设施、设备、图书资料；

②按照国家有关规定获得奖学金、贷学金、助学金；

③在学业成绩和品行上获得公正评价，完成规定的学业后获得相应的学业证书、学位证书；

④对学校给予的处分不服，向有关部门提出申诉，对学校、教师侵犯其人身权、财产权等合法权益提出申诉或者依法提起诉讼；

⑤法律、法规规定的其他权利。包括：受教育权、姓名权、荣誉权、隐私权和健康权。

(2)学生的义务

①遵守法律、法规；

②遵守学生行为规范，尊敬师长，养成良好的思想品德和行为习惯；

③努力学习，完成规定的学习任务；

④遵守其所在学校或者其他教育机构的管理制度和规定。

## 三、 师生关系

### 1.我国新型师生关系的特点：

(一) 尊师爱生

(二) 民主平等

(三) 教学相长

### 2.师生关系的建立与发展

①树立正确的学生观；②提高教师自身修养；③掌握师生沟通艺术。

## 课程

### 一、 课程概述

#### 1.课程的概念

课程有广义和狭义之分。

(一)广义的课程是指为了实现教育目的而规定的学生应该学习的所有学科与应该从事的所有活动的总和及其有计划的进程。

(二)狭义的课程是指学生在学校应该学习的学科、应该从事的活动内容及其有计划的进程。

#### 2.课程的意义

(一)课程是实现教育目标的保证。

(二)课程是设计教育活动的依据。

(三)课程是评价教育效果的标准。

### 二、 课程的要素、内容和类型课程改革

#### 1.课程的要素

(一)课程目标

(二)课程内容

(三)课程结构

(四)课程评价

#### 2.课程内容的表现形式

在我国，课程主要由三部分组成，即课程计划（教学计划），学科课程标准（教学大纲）和教材。

##### ①课程计划

课程计划是根据教育目的和不同类型学校的教育任务，由国家教育主管部门制定的有关教学和教育工作的指导性文件。

##### ②学科课程标准和教材

学科课程标准是根据课程计划，以纲要的形式编定的有关课程教学内容的指导性文件又称为教学大纲。它规定课程的知识范围、深度、体系、教学进度和教学方法的要求。

教材是依据学科课程标准系统阐述学科内容的教学用书，它是知识传授活动中的主要信息媒介，是课程标准的进一步展开和具体化。

#### 3.课程的类型

(一)从课程管理制度角度划分有：**(1)国家课程；(2)地方课程；(3)学校课程（校本课程）。**

(二)从课程的组织核心划分有：**(1)学科课程；(2)活动课程；(3)综合课程。**

(三)从学生对课程选择的自由度划分有：**(1)必修课程；(2)选修课程。**

(四)从课程的存在形式划分有：**(1)显性课程；(2)隐性课程。**

### 三、 课程改革

#### 1.我国当前的基础教育课程改革

我国基础教育课程设置的特点：**整体设置九年一贯的义务教育课程**

①小学阶段以综合课程为主。



初中阶段设置分科与综合相结合的课程。

高中以分科课程为主。

②从小学至高中设置综合实践活动并作为必修课程，其内容主要包括：信息技术教育、研究性学习、社区服务与社会实践以及劳动与技术教育。

③农村中学课程强调为当地社会经济发展服务。

④在课程标准方面，也提出了一些适应我国当前国情的新的要求。

## 教学理论与实践

### 一、 教学概述

#### 1、 教学的概念

(1) 教学是教师和学生共同组成的传递和掌握社会经验的双边活动;在这个活动中，学生掌握一定的知识和技能，同时身心获得一定的发展，形成一定的思想品德。

广义的教学往往与教育通用，狭义的教学是教育的一个组成部分。教学、是实现全面发展教育的基本途径。

#### (2) 教学与智育的关系

智育是全面发展教育的重要组成部分，是指向学生传授知识和发展学生智力的活动，教学则是实施智育和其他各育的基本途径。智育的实施除通过教学外，还有课外活动等，教学也是实施德育、体育、美育的重要途径。

#### 2、 教学的作用和地位

##### (1) 教学的作用

教学是贯彻教育方针，实施全面发展教育，实现教育目的的基本途径。教学的作用主要体现在三个方面：

一是对社会发展的促进作用；

二是对个人全面发展的作用；

三是教学在教育活动中的作用。（第一方面的作用是通过第二方面实现的。）

##### (2) 教学的地位

教学是学校的中心工作，学校工作必须坚持以教学为主，合理安排。

以教学为主，是指学校应将大部分时间用于教学。在内容上，以学习书本知识为主;在组织形式上，以课堂教学为主，发挥教师的主导作用。

#### 3、 教学的基本任务

(1) 传授和学习系统的科学基础知识与基本技能

(2) 发展学生智能，特别是培养学生的创新精神和实践能力

(3) 发展学生体力，提高学生的身心健康水平

(4) 培养学生审美情趣和能力

(5) 发展学生积极的情感、态度和价值观，形成良好品德和个性心理品质

### 二、 教学过程

#### 1、 教学过程概念

是教师根据一定社会的要求和学生身心发展的特点，指导学生有目的、有计划地掌握系统的文化科学基础知识和基本技能，同时身心获得一定的发展，形成一定思想品德的过程。

#### 2、 教学过程的本质

教学过程是一种特殊的认识过程，是以认识过程为基础，促进学生发展的过程。

(1) 教学过程是一种特殊的认识过程。是学生在教师引导下，通过学习人类长期积累的科学技术文化知识，认识客观世界的过程。

(2) 教学过程是以认识过程为基础促进学生发展的过程。学生处于成长发展之中，在认识客观世界的同时，也改造了主观世界，其智力、体力、思想品德与个性都获得了发展。

(3) 教学过程是教学信息交流反馈和师生双边活动过程。教学中教师起主导，学生是主体，学生能动地接受教师的影响并作出反馈，教师据此适当调控。

### 3、教学过程的基本规律

①间接经验与直接经验相结合的规律

②教师主导作用与学生主体作用相统一的规律

③掌握知识和发展智力相统一的规律

④传授知识与思想品德教育相统一的规律(教学的教育性规律)

### 4、教学过程的基本阶段

①激发学习动机

②感知教材

③理解教材

④巩固知识

## 三、 教学原则

1、教学原则的概念：教学原则是有效进行教学（教师和学生）必须遵循的基本要求。

2、教学原则和教学规律的区别和联系：教学规律是教学内部的本质联系，是客观的；教学原则是对教学规律的能动反映，是人们制定的，是第二性的。教学规律决定与制约教学原则，教学原则反映与体现教学规律。

### 3、主要的教学原则及其运用

(1) 科学性与教育性相结合原则：这一原则主要反映了“传授知识与思想品德教育相统一”的教学规律。

①含义：是指教学要以马克思主义为指导，授予学生科学知识，并结合教学对学生进行社会主义品德和正确人生观科学世界观教育。做到既教书又育人。

②贯彻此原则的要求：a、保证教学的科学性；b、发掘教材的思想性，注意在教学中对学生进行品德教育；c、要用马克思主义的立场、观点和方法分析教材、讲解教材。d、教师要不断提高自己的专业水平和思想修养，在整个教学中贯穿对学生的思想品德教育。

(2) 理论联系实际的原则：①含义：指教学要以学习基础知识为主导，从理论与实际的联系上去理解知识，注意运用知识去分析问题和解决问题，达到学懂会用，学以致用。②贯彻此原则的要求：a、书本知识的教学要注重联系实际；b、重视培养学生运用知识的能力；c、正确处理知识教学与技能训练的关系。d、补充必要的乡土教材。

(3) 直观性原则：①基本含义：是指教学要利用学生的多种感观和经验，通过直观形象的手段丰富学生的感性认识，帮助学生理解教材中的理论知识，②直观手段分为：a、实物直观；b、模象直观；c、语言直观。③要求：a、根据教学内容、任务以及学生的年龄特点正确选择直观教具和现代化教学手段；b、直观要与讲解相结合；c、重视运用语言直观。

(4) 启发性原则：①含义：在教学中教师要承认学生的主体，注意调动他们的

学习积极性，引导他们独立思考，积极探索，生动活泼地学习，自觉地掌握科学知识和提高分析问题和解决问题的能力。②贯彻要求：a、教师要深入钻研教材，把握重点、难点和关键，激发学生学习的兴趣和求知欲；b、启发学生独立思考，发展学生逻辑思维能力；c、循循善诱，调动学生学习主动性；d、建立良好的师生关系，发扬教学民主。

(5) 循序渐进原则：①含义：教学应按学科的逻辑系统和学生认识发展的顺序进行，使学生系统地掌握知识和技能；②贯彻此原则的要求：a、按学科课程标准和教科书的系统进行教学，保证知识的体系和完整；b、根据学生身心发展顺序由浅入深，由易到难，由简到繁；c、教给学生系统的学习方法，培养学生系统的学习习惯。

(6) 巩固性原则：①含义：指教学要引导学生在理解的基础上牢固地掌握知识和技能，长久地保持在记忆中，能根据需要迅速再现出来，以利知识技能的运用。②贯彻要求：a、引导学生理解知识，在理解的基础上巩固；b、重视组织各种复习，并教给学生良好的复习方法；c、加强平时各科作业和练习，在运用知识中巩固知识。d、注意对学生知识的检查。e、指导学生掌握记忆的方法。

(7) 因材施教原则及贯彻要求：教师要从学生实际情况，个别差异出发，有的放矢地进行有差别的教学，使每个学生都能扬长避短、获得最佳的发展。a、了解学生，从实际出发进行教学；b、面向大多数学生，使学习的深度与进度让大多数学习经过努力能够接受；c、针对学生的特点进行有区别的教学；d、采取有效措施使有特殊才能的学生得到充分的发展。

#### 四、 教学方法

##### 1、教学方法的概述

(1) 教学方法的定义：教学方法是教师和学生为实现教育目的完成教学任务而采用的手段和整套工作方法。

(2) 两种对立的教学方法思想：启发式和注入式。注入式是把学生看成无能动性的单纯接受知识的容器，在这种思想的指导下，师生双方的主观能动性都受到摧残；启发式是把学生看成能动的主体，教师充分发挥主导作用，指导学生自觉地学习。我们应当提倡启发式，反对注入式。

##### 2、常用的教学方法

(1) 以语言传递为主的教学方法：①讲授法：教师通过语言系统连贯地向学生传授知识的方法。它包括讲述、讲解、讲读和学校演讲等方式；运用讲授法的要求：内容要有科学性和思想性；讲授要有系统性；逻辑性、启发性；语言要有通俗性、生动性和感染性；板书要有计划性、条理性、工整性和正确性。②谈话法：又称问答法，是教师根据学生已有的知识和经验，提问学生，并引导学生对所提问题得出结论，从而获得知识的一种教学方法。此方法要求教师要作好充分准备；精心设计问题，提问面向全体；气氛活跃等。③讨论法：是教师或学生提出有商榷性或探讨性的问题，组织学生全班左分组进行讨论的方法。④读书指导法：教师引导学生通过阅读教科书、参考书以获取知识或巩固知识的方法。

(2) 以直观感知为主的教学方法：①演示法：教师把实物、教具陈示给学生观察，或通过示范性的实验来说明和印证要求学生掌握知识的一种方法。②参观法：教师根据教学的目的要求，组织学生对实际事物和现象进行观察、研究而获得知识的教学方法。其优点在使学生获得完全知识；扩大其眼界，激发求知欲；接触社会实际，受到实际教育。

(3) 以实际训练为主的教学方法：①练习法：学生在教师指导下，反复完成一

定的动作或活动，以深化、巩固知识和形成技能技巧的教学方法。②实验法：学生在教师指导下，运用一定仪器设备，进行独立操作，获取知识的教学方法。③实习作业法，学生在教师指导下进行一定的实际活动以培养学生实际操作能力的方法。④实践活动法。在教师指导下，学生直接参加社会实践，在实践活动中获取知识、解决具体问题的方法。

(4) 以探究活动为主的教学方法：在教师提供材料以及引导下，学生自己观察和思考，亲自探索结论和规律性知识的方法。如美国布鲁纳倡导的“发现法”。

(5) 以情感陶冶（体验）为主的教学方法：①欣赏教学法：教师指导学生体验客观事物的真善美的一种方法。包括自然的欣赏、人生的欣赏和艺术的欣赏等。②情境教学法：教师有目的地引入或创设具体的场景，引起学生一定的态度体验，从而帮助学生理解教材，发展学生心理机能的方法。其核心在于激发学生的情感。

### 3、教学方法的改革：

(1) “读读、议议、练练、讲讲”八字教学法，上海育才中学教学经验总结，又称“茶馆式”教学法

(2) “导学式”教学法。其实质是在教师启发下学生通过自学获得知识技能的一种教学方法。教师的任务是“导”不是“讲”，学生的任务是“学”不是“听”。

(3) 快乐教学法，基本要求：创设快乐的学习环境；激发学习动机，促进学生主动学习；帮助学生获得学习成功的情感体验。

(4) 合作教学法，主张建立朋友式的师生关系，重视培养学生的责任感、创造性、自尊心、组织能力和交际能力以及良好而独特的个性。

(5) 掌握学习教学法，布卢姆创立，指导思想是：只要有合适的教学条件，每个学生的智力都可以达到很高的水平，是可以完成学习任务的。

(6) 纲要、信号、图表式教学法，以简单的符号、单词、数字、关键性的语言等各种形式把教科书中需要掌握的内容概括成简明的纲要信号，使学生更好地接受和理解教材。

### 4、学生的学习方式：

(1) 学习方式的概念：学习方式是人们在学习时所具有或偏爱的方式，即学习者在研究解决其学习任务时所表现出来的具有个人特色的方式。

(2) 接受学习与研究性学习的概念：接受学习是指学生通过教师呈现的材料来掌握现成知识的一种学习方式。研究性学习是指教师不把现成结论告诉学生，而是学生自己在教师指导下发现问题、探究问题、获得结论的过程。

(3) 接受学习与研究性学习的比较：①在学习目的上，接受学习以传承为主，通过掌握书本知识促进发展；研究性学习以发展实践和创造能力为主，在解决总是中促进发展。②在学习内容上，接受学习主要学习固定的教材，有科学的知识体系；研究性学习的内容则可以来源于现实中的问题。③在学习形式上，接受学习主要是教师讲，学生听，学生对教师有很大的依赖性；研究性学习中教师指导，学生自主研究，解决问题。④在组织形式上，接受学习有固定的班级，以班级授课为主；研究性学习则主要以研究小组或个人为主。⑤在学习地点上，接受学习有固定的教学场所，以学校和教室内为主；研究性学习地点不固定，可以教室外甚至学校外。⑥在学习周期上，接受学习固定而研究性学习灵活。⑦在学习评价上，接受学习的评价主体是教师，重终结性评价，评价标准一致，强调评价的甄别功能；研究性学习评价主体和评价标准多元化，重形成性评价和诊断性评价，强调评价的发展功能。⑧在师生关系上，接受学习中教师是知识的权威，是学习过程的主导者甚至是决定者，决定学生学习的内容、进度和方法，而学生则相对

被动；研究性学习教师是组织者、促进者和指导者，学生是学习的主体，平等参与教学过程。

## 5、教学方法的选择与运用

(1) 选择与运用教学方法的基本依据：①教学目的和教学任务；②教学内容；③学生年龄特征，可接受水平。

(2) 教学方法运用的综合性、灵活性、创造性

## 五、 教学手段

(1) 教学手段的概念：教学手段是指教师和学生进行教学活动时相互传递信息的工具、媒体或设备。

(2) 教学手段的演变阶段：口耳相传；文字教材；直观教具；电教教具；电子计算机；多媒体；网络教学。

(3) 现代化教学手段的发展趋势：①教学媒体日益自动化、微型化；②新的教学媒体不断涌现；③教学手段运用的多媒体化、综合化和网络化；④现代化教学的服务目标多样化。

(4) 现代化教学手段在教学中的作用：①教材建设的突破；②教学组织形式的突破；③师生关系的突破；④提高了教学质量和教学效率；⑤扩大了教学规模。

## 六、 教学组织形式

### 1、教学的基本组织形式——课堂教学

(1) 班级授课制（课堂教学）的概念：把学生按年龄和知识程度编成班级，使每一个班级有固定的学生和课堂，教师按照学校的教学时间表（课程表）对学生集体授课的教学组织形式。班级授课制最早是由捷克教育家夸美纽斯在《大教学论》中系统阐述并逐步推广的，我国于 1862 年清政府在京师同文馆最早采用。

(2) 课堂教学（班级授课制）的意义（优点）：①能经济有效地大面积培养人才，教学效率高；②有利于发挥教师的主导作用；③有利于学生互相帮助，发挥集体的教育作用；④有利于教学管理，使教学有目的、有计划、有组织地进行。

(3) 班级授课制存在的问题（缺点）：①过分强调整齐划一和集体统一，不能很好适应学生的个别差异；②偏重书本知识，容易忽视学生的实践活动，造成理论脱离实际；③不利于充分调动学生学习的主动性和积极性。

### 2、课的类型和结构

(1) 课的类型：是指按课的任务划分的课的种类，主要分成综合课和单一课两大类。

(2) 课的结构：指课的组成部分的顺序和时间分配。综合课的结构包括：①组织教学，它贯穿于一堂课的始终；②复习过渡；③讲授新教材，它是中心环节；④巩固新教材；⑤布置课外作业。

3、教学的辅助形式——个别教学、分组教学、现场教学的概念。①个别教学：对学生逐个轮流施教的形式。②分组教学：按学生能力或学习成绩把他们分为水平不同的组进行教学；③现场教学：根据一定的教学目的组织学生到事物发生、发展的现场进行的教学活动形式。

4、教学的特殊形式——复式教学：把两个以上年级的学生放在一个班里，由一个教师在同一节课内分别使用不同的教材，交叉教学的形式。

## 七、 教学模式

### 1、教学模式的定义

教学模式是在一定教学理论或教学思想指导下，通过教学实践抽象概括而形成的相对稳定的教学活动基本结构或范型。

## 2、教学模式的特点

(1) 完整性；(2) 简约性；(3) 操作性；(4) 针对性。

## 3、教学模式的要互：

(1) 主题；(2) 目标；(3) 策略；(4) 程序；(5) 评价。

## 4、常见的教学模式

(1) 讲授-接受模式 (2) 自学辅导模式 (3) 探究模式 (4) 陶冶模式

# 八、 教学工作的基本环节

## 1、备课

备课的要求：(1) 做好三方面的工作：①钻研教材，包括教学大纲、教科书、有关参考书；②了解学生，包括学生原有知识技能质量、兴趣、需要和思想状况、学习方法和习惯等；③设计教法，包括如何组织教材，确定课的类型，课的结构及拟采用的教法和学法。(2) 写好三种计划：①学期(或学年)教学进度计划；②单元(或课题)计划；③课时计划(教案)。包括课的类型、教学方法、教学目的、内容、课的进程等。

## 2、上课(教学工作的中心环节)

一节好课的基本标准：(1) 教师教的标准：教学目的明确；内容正确；突出重点、难点，抓住关键；结构合理：指上课有高度计划性、组织性、效率高、效果好；方法恰当；语言艺术；板书有序；态度从容自如。(2) 学生学的标准：学生注意力集中；思维活跃；积极参与；个别学生得到照顾。

## 3、课外作业的布置和批改

(1) 课外作业的形式：①阅读教科书和参考书；②口头作业；③书面作业；④实践活动作业。

(2) 布置课外作业的要求：①内容要符合教学大纲和教科书要求；②份量要适当，难易要适度；③作业要提出明确要求，规定完成时间；④及时检查批改作业。

## 4、课外辅导

(1) 辅导内容：①给学生解答疑难，指导学生做好作业；②为基础差和因事、因病缺课的学生补课；③给成绩特别优秀的学生作个别辅导；④给学生作学习方法指导；⑤对学生进行学习目的和学习态度的教育。

(2) 辅导要求：①从辅导对象的实际情况出发确定辅导内容和措施；②辅导仅是对课堂教学的补充，不能把主要精力放在辅导上。

## 5、学业成绩的检查 and 评定

(1) 学业成绩检查的方式：①平时考查，包括口头提问，检查书面作业和单元测验等；②考试，包括期中考试、期末考试和毕业考试；考试的方式有口试、笔试(开卷、闭卷)和实践考核。

(2) 学业成绩检查的基本要求：①根据教学目标制定评价标准；②编制测验蓝图。

(3) 学业成绩评定的方法：①百分制记分法；②等级制记分法(文字等级记分法和数字等级记分法)。

(4) 学业成绩评定的基本要求：①保证客观公正；②应向学生指出学习上的优点和努力方向。

# 九、 教学评价

1、教学评价的概念：概括地说，教学评价是指以教学目标为依据，通过一定的标准和手段，对教学活动及其结果给以价值上的判断。

2、教学评价的意义：促进教学目标的实现和教学质量的提高；引入竞争机制，

调动师生积极性；有助于改进教学管理。

3、教学评价的原则：客观性、全面性、指导性、科学性。

4、常用的教学评价：（1）诊断性评价，在教学前进行，目的在于了解学生在教学前是否具有新的教学单元目标所需的基本知识、技能和能力；（2）形成性评价，在教学过程中进行，目的在于了解前一阶段的教学效果以便及时调整；（3）终结性评价，在教学结束时进行，目的主要在于总结教学、甄别学生的水平。

5、当前我国教学评价的新理念——发展性评价，强调评价的发展性功能：促进学生的发展；促进教师的提高；促进课程的发展；促进教学管理的改进。

## 德育理论与实践

### 一、德育的概述

1、德育的概念：德育是教育者培养受教育者品德的活动，又称为品德教育，它一般包括政治教育、思想教育、法纪教育和道德品质教育四个基本方面。

### 2、德育的重要意义

（1）德育是进行社会主义精神文明建设和物质文明建设的重要条件。

（2）德育在青少年思想品德的形成与发展中起着主导作用，是培养社会主义新人的条件。

（3）德育是学校全面发展教育的基本组成部分，是实现教育目的的重要保证。

### 3、德育的任务

（1）培养学生初步树立坚定正确的政治方向。这是政治教育任务。

（2）引导学生逐步确立科学世界观和人生观。这是思想教育任务。

（3）逐步使学生养成社会主义的基本道德、法纪观念和文明行为习惯。

（4）培养学生具有一定的品德能力和良好的品德心理品质。

二、德育内容：1、爱国立义教育。2、理想教育。3、集体主义教育。4、劳动教育。5、自觉纪律教育。6、民主与法制教育。7、科学世界观和人生观教育。8、道德教育。9、生态教育。

### 三、德育过程

1、德育过程的概念：德育过程是教育者根据一定社会的德育要求和受教育者品德形成发展的规律，把一定社会的品德规范转化为受教育者品德的过程。

2、德育过程与思想品德形成过程的区别与联系：德育过程的根本目的在于促进人的思想品德的形成和发展，是师生共同活动的实施过程；思想品德形成过程是受教育者自身的品德认识、品德情感、品德意志、品德行为习惯的发展过程。两者之间既有区别，又有联系，互为条件。

3、德育过程的基本矛盾：是教育者提出的德育要求与学生已有的品德水平之间的矛盾。德育过程由四个因素构成：教育者、受教育者、德育内容和德育方法。

### 3、德育过程的基本规律

（1）德育过程是对学生知、情、意、行培养提高过程。知、情、意、行是品德心理的四要素。①知，即道德认识，是人们对是非、善恶的认识和评价，它包括品德知识和品德判断两个方面，是产生道德情感、道德行为的基础；情，即道德情感，是伴随道德认识所出现的情感体验，它使道德认识升华为道德信念，外化为道德行为的动力；意，即道德意志，是在道德认识和情感支配下的自觉顽强努力的心理品质，它是调节言行、情感、克服内外障碍的坚强支柱；行，指道德行

为，是人们在一定的思想品德的认识、情感和意志支配下的行动。它是学生思想品德形成与否的关键，也是衡量一个人思想品德水平高低的主要标志。②四要素以整体结构模式存在，相互作用，共同发展。③四要素的发展又不平衡，有“情通理不通”和“言行不一”的现象。④一般来说，德育过程是沿着知、情、意、行的顺序发展的，但其中任何一个要素都可以作为品德培养的开端，即思想品德教育具有多端性。⑤所以德育过程是对学生知、情、意、行的培养提高过程，教师应“晓之以理、动之以情、持之以恒、导之以行”。

(2) 德育过程是促进学生思想内部矛盾斗争的发展过程。①青少年学生品德的形成和发展，离不开外部教育影响，接受这些教育影响，转化为自身的品德，要经过一个“同化”的过程，这就表现为学生各种思想和心理因素的矛盾运动。②德育过程是教育和自我教育统一的过程。青少年学生的自我教育过程，实际是他们思想内部矛盾斗争的过程。自我批评、自我反省等自我教育能力的发展也是学生经过自身思想内部矛盾斗争的结果。③在学生思想品德发展中，教育者的要求是外因，必须通过内因，即学生思想内部矛盾斗争，才能转化为学生个体的思想品德。

(3) 德育过程是组织学生的活动与交往，统一多方面教育影响的过程。①学生的思想品德是在后天的环境教育影响下，通过他们的活动和交往形成和发展的，又是在活动和交往中表现出来的，因此活动和交往是形成学生思想品德的源泉和基础。②影响学生品德形成的因素很多，教育者要有计划、有目的地组织学生积极的活动与交往，保证其正确的思想方向性，使学生的思想品德健康发展。③教师要发挥学校教育的主导作用，统一多方面教育影响，使学校、家庭和社会协调一致，形成教育合力，促进学生品德的发展。

(4) 德育过程是一个长期的反复的逐步提高的过程。①德育过程的长期性是由人类认识规律决定的，人类社会在不断地变化，社会要求以及人们对社会的认识也在不断变化，因而德育内容及方法等也在不断发展与前进。②青少年正处于成长时期，思想不成熟，因而会表现出思想进步的缓慢、波动甚至倒退。③在当前，由于意识形态领域里无产阶级和非无产阶级的思想斗争是长期的、反复的，这必然反映到学生的思想上来。④因此教育工作者要有长期的思想准备，注意抓反复、反复抓。

#### 四、德育原则

1、现实性与方向性相结合的原则。(1) 含义：德育要把无产阶级政治方向放在首位，并把德育同实现远大的共产主义理想联系起来。这体现了社会主义德育的性质。(2) 要求：①要以马克思主义、毛泽东思想为指导，坚持四项基本原则。②要培养学生适应改革开放和发展社会主义市场经济的新思想、新观念。③要把社会主义方向性渗透到日常的学习、生活及活动的一切领域中。

2、从学生实际出发的原则。(1) 含义：德育过程中教育者要从学生的年龄特征、个别差异以及思想实际出发，因势利导、有的放矢地进行德育。(2) 要求：①要全面、深入地了解学生，注意学生思想的新情况、新特点和新动向。②要注意学生的年龄特征，对不同年龄阶段的学生采取不同内容和方法的德育活动。③深入了解学生的个性特点，针对不同个性的学生采取不同的德育方法。

3、知行统一的原则。(1) 含义：既重视对学生进行马克思主义基本理论和社会主义品德知识的教育，又要组织学生的实践活动，做到言行一致，理论和实践统一。(2) 要求：①对学生进行系统的马克思主义基本理论和社会主义品德规范的教育。②有计划、有目的地组织学生参加品德实践活动。③教育学生言行一致，



知行统一。教师也要言行一致。

4、集体教育与个别教育相结合的原则：（1）基本涵义：在德育中教师要对学生集体进行教育，并依靠学生集体，通过集体的活动、舆论、优良风气等教育个人，又要通过教育个人影响集体的形成与发展。这一原则是马卡连柯的教育经验总结，马卡连柯称它为平行教育。（2）要求：①必须根据集体形成发展的规律和良好集体的特征，组织培养好学生集体；②要善于发挥学生集体的教育作用，利用良好的集体风气和舆论对学生个体形成强大的教育影响力；③从学生实际出发，加强个别教育，把个别教育与集体教育相结合。

5、正面教育与纪律约束相结合的原则。（1）含义：德育以正确引导、说服教育为主，同时辅之以纪律约束，使二者结合起来。（2）要求：①坚持说理，以理服人；②以正面的榜样示范和事例教育学生；③以表扬鼓励为主，批评为辅。④建立必要的规章制度并教育学生自觉遵守。

6、依靠积极因素，克服消极因素的原则。（1）涵义：是指德育要调动学生自我教育的积极性，依靠和发扬他们自身的积极因素，克服其品德上的消极因素，实现品德发展内部矛盾的转化。（2）要求：①要“一分为二”看待学生，全面了解学生的优点和缺点；②根据学生特点因势利导，长善救失，通过发扬优点克服缺点；③引导学生正确认识自己、自觉评价自己、进行自我教育。

7、尊重信任和严格要求学生相结合的原则。（1）涵义：是指教育者必须从热爱、尊重、信任学生出发，提出严格要求，使教育者对学生的影响与要求易于转化为学生的品德。马卡连柯说：“要尽量多地要求一个人，也要尽可能地尊重一个人。”

（2）要求：①要爱护、尊重和信赖学生，尤其是对后进生；②要严格要求学生，善于向学生提出正确合理的要求；③建立良好的师生关系。

8、教育影响的一致性和连贯性原则。（1）含义：教育者应有目的、有计划地组织和调节各方面影响，使其互相配合，协调一致，前后连贯地对学生进行思想品德教育。（2）要求：①统一学校内部的教育力量，向学生提出统一要求。②统一学校、家庭、社会各方面的教育力量，取得教育要求上的一致性。③保持德育工作的经常化和制度化，前后连贯地系统进行。

## 五、德育的途径和方法

1、德育的途径：（1）教学。思想政治课是特别重要途径；其它各科教学是最经常、最基本途径。（2）社会实践活动。（3）课外、校外活动。（4）共青团、少先队组织的活动。（5）校会、班会、周会、晨会、时事政治学习。（6）班主任工作。

### 2、德育方法

(1)常用的德育方法有：①说理教育。说理就是通过摆事实、讲道理，使学生明辨是非，提高道德认识，形成正确观点的方法。其核心是以理服人。这是德育的基本方法。②榜样示范。即引导受教育者学习模仿模范和典型人物的优良思想、感情和行为的方法。③实际锻炼。即组织和引导受教育者在日常生活和各种社会实践活动中履行道德规范或练习，以形成良好思想品德的方法。又称为道德练习法。④陶冶教育。即教育者通过良好环境和自身教育因素对学生进行潜移默化的熏陶和感染，以培养学生品德的方法。包括人格感化、环境陶冶和艺术陶冶三种。⑤指导自我教育。是在教育者的启发引导下，受教育者对自己的品德表现进行自我认识、评价和调节的德育方法。⑥品德评价。是对学生的思想品德行为作出肯定或否定的评价，以激励其上进，预防和克服不良品德的方法。品德评价包括奖励、惩罚、评比和操行评定。

(2)德育方法选择与应用要依时间、地点、条件而定。选择德育方法的依据是：  
①德育目标；②德育内容；③德育对象的年龄特点和个性差异。

(3)德育方法的改革

①双导法：又称启发诱导法。是说服教育的一种，即从正反两个方面教育引导  
学生提高认识，形成良好思想品德的方法。②疏导法：开导、引导、诱导的方法。  
指教育者启发学生祛除思想和心理障碍。因势利导，提高学生思想品德的方法。  
③对话法：指教育者与学生集体交谈，以解答学生提出的质疑为目的的谈话方法。  
④感化法：是动之以情的方法。即教育者以真心诚意的关怀、尊重、信任来触  
动学生心灵，感化学生，使其提高思想品德的方法。

⑤交流法：指教育者创设交往情境，提供社会互动机会，组织多方面交往活动以  
教育学生的方法。

⑥心理咨询法：指通过询问解答的方式，帮助学生消除影响他们思想品德形成和  
发展的心理障碍，培养学生思想品德的方法。

4、德育工作的新形式：

- (1) 通过开展社区教育进行德育；
- (2) 创办业余党校；
- (3) 开展心理健康教育活动；
- (4) 建立德育基地。

## 班主任工作

一、班主任工作的意义与素质要求

1、班主任工作的意义：

①班主任是班集体的组织者、教育者和指导者；②是学校领导者实施教育、教学  
工作计划的得力助手和骨干力量；③是班级任课教师之间，以及任课教师与学生  
之间相互联系的纽带；④是学校与社会，教师与家长相互沟通的桥梁；⑤班主任  
是学生全面发展的促进者。

2、班主任素质的基本要求

(1) 具有民主精神和友善态度：①尊重信任学生，平易近人。②与人为善，宽  
容大度。

(2) 具有较广博的知识和较广泛的兴趣爱好。

(3) 具有善于与学生沟通的能力：①善于与学生相处。②具有开展班级工作的  
基本能力。③具有健康的心理品质，包括积极的情绪、幽默感、自控能力等。

二、班主任工作的任务和内容

1、班主任工作的主要任务：带好班级，教好学生。

2、班主任工作的主要内容：(1) 对学生进行品德教育；(2) 教育学生努力学  
习，完成学习任务；(3) 指导学生课余生活，关心学生身体健康；(4) 组织学  
生参加劳动和其他社会活动；(5) 指导本班班委会和共青团、少先队工作；(6)  
做好家访工作，争取社会有关方面的配合；(7) 评定学生操行。

三、班主任工作的方法

1、全面了解和研究学生。这是有效地进行班主任工作的前提和基础。了解和研  
究学生包括了解学生个体和学生集体两个方面。了解和研究学生常用的方法有：  
考核法、观察法、测量法、问卷法、谈话法、实验法、调查法、访问法和书面材

料分析法等。其中观察法是最基本方法。

## 2、组织和培养班集体

班集体是班主任工作的目的和结果，也是班主任开展工作的有力助手和途径。组织和培养班集体是班主任工作的中心环节。培养班集体的主要方法有：（1）确立班集体的奋斗目标；（2）选择和培养班干部；（3）培养正确的集体舆论和优良的班风。这是衡量班集体是否形成的重要标志之一；（4）组织多样的教育活动。班团组织的专题集会是最经常、最普遍采用的教育活动形式。

3、做好个别教育工作。对后进生的转化工作应：（1）正确对待后进生，关心热爱后进生；（2）弄清情况，分析原因，了解症结，对症下药；（3）培养后进生的学习兴趣；（4）抓反复，反复抓。

4、同家庭和社会教育密切配合，统一各方面教育力量。

## 5、做好班主任工作计划和总结

（1）班主任工作计划：一般分为学期（或阶段）计划和具体活动计划；

（2）班主任工作总结：一般分为全面总结和专题总结。

## 课外校外教育

### 一、课外校外教育的概念和意义

1、课外校外教育的概念：课外校外教育是指在课程计划和学科课程标准以外，利用课余时间对学生实施的各种有目的、有计划、有组织的教育活动。

2、课外校外教育的意义：①有利于开阔学生眼界、增长知识；②是对青少年实施因材施教，发展个性特长的广阔天地；③有利于发展学生智力，培养各种能力；④是进行德育的重要途径，可陶冶学生情操，培养良好品德。

### 二、课外校外教育的内容和形式

1、课外校外教育的主要内容：①社会政治活动；②学科活动；③科学技术活动；④文学艺术活动；⑤体育活动；⑥社会公益劳动；⑦课外阅读活动。

2、课外校外教育的组织形式：①群众性活动；②小组活动，分为学科小组、技术小组和兴趣小组；③个人活动。

### 三、课外校外教育的特点和要求

#### 1、课外校外教育的主要特点

(1)自愿性：学生参加课外校外活动都是自觉自愿的；

(2)灵活性：课外校外教育不受课程计划和学科课程标准的限制。

(3)实践性：课外校外教育活动的实际活动为主，学生自己设计、自己动手、自己检查。

#### 2、课外校外教育的主要要求：

(1)要有明确的目的；

(2)活动内容要丰富多彩、形式要多样化、富有吸引力；

(3)学生积极性、主动性的发挥与教师的指导相结合。

### 四、学校、家庭、社会三结合教育

#### 1、家庭教育

(1)家庭教育的特点：①教育内容的生活化；②教育方式的情感化；③教育方法的多样化。

(2)家庭教育的基本要求：①创造和谐的家庭环境；②对孩子的要求应合理、统

一；③要理解和尊重孩子；④应不断提高家长自身的文化素养和思想素养。

2、社会教育的途径和形式：

(1)社区对儿童和青少年的影响；

(2)各种校外机构的影响；

(3)报刊、广播、电影、电视、戏剧等大众传播媒介的影响。

3、学校、家庭、社会三结合，形成教育合力：

(1)学校教育占主导地位；

(2)家庭、学校、社会应相互支持、目标一致；

(3)应加强学校与家庭之间的相互联系，主要方式有：

①互相访问；

②建立通讯联系；

③举行家长会；

④组织家长委员会；

⑤举办家长学校。

(4)加强学校与社会教育机构之间的相互联系，主要方式有：

①建立学校、家庭、社会三结合的校外教育组织；

②学校与校外教育机构建立经常性的联系；

③采取走出去，请进来的方法与社会各界保持密切联系。

## Part2：心理学部分

### 心理学概述

一、心理学的研究对象与任务

1、心理学的研究对象：

心理学是研究心理现象及其规律的科学。心理现象又称为心理活动。

心理现象包括：（1）心理过程：①认知过程，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象、注意；②情绪、情感过程；③意志过程。（2）个性心理：①个性心理动力（倾向），包括需要、动机、兴趣、信念、世界观等；②个性心理特征，包括能力、气质和性格。

2、心理学的研究目标

陈述心理现象，解释心理现象，预测心理活动，调节与控制人的心理活动和行为。

二、心理学的历史发展

1、心理学的哲学与科学背景：心理学最早从属于哲学；亚里士多德的《论灵魂》是世界上最早的一部心理学专著；现代心理学的诞生和发展受到了哲学、生理学和物理学的重要影响。

2、科学心理学的诞生：冯特 1879 年在德国莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，标志着科学心理学的诞生。

3、心理学的主要流派

（1）冯特和铁钦纳的构造主义心理学；

（2）詹姆士的机能主义心理学；

（3）华生的行为主义心理学；

（4）惠特海默和柯勒的完形心理学，又称为格式塔心理学，格式塔意为“整体”、“完形”。

- (5) 弗洛伊德的精神分析学派。
- (6) 马斯洛和罗杰斯的人本主义心理学；
- (7) 认知心理学；

### 三、心理学的主要研究领域和方法

#### 1、心理学研究的主要领域

(1) 理论心理学：普通心理学（心理学的基础学科）；发展心理学；学习心理学；认知心理学；人格心理学；社会心理学；变态心理学；动物心理学；实验心理学；心理测量学。

(2) 应用心理学：教育心理学；咨询心理学；临床心理学；工业与组织心理学；广告与消费心理学；法律心理学；管理心理学；健康心理学。

#### 2、心理学研究的主要方法

- (1) 观察法；
- (2) 实验法；
- (3) 测验法；
- (4) 调查法。

### 四、心理的生理基础

心理是人脑对客观现实的主观反映，人脑是心理的器官，客观现实是心理反映的内容。

#### 1、神经系统及其活动方式

(1) 神经元与突触：神经元即神经细胞，是神经系统的基本单位，是神经冲动的载体，接受和传送信息。一个神经元与另一个神经元接触的部位叫突触，有树突和轴突之分。

(2) 神经系统：神经系统分成中枢神经系统和周围神经系统两部分。中枢神经系统包括脊髓（低级中枢）和脑（高级中枢）；周围神经系统包括脊神经、脑神经和植物性神经。

#### (3) 反射与反射弧：

①反射是指在中枢神经系统的参与下，机体对内外刺激的规律性反应。人的心理活动就其产生方式而言都是反射活动。

②反射活动的神经通路称为反射弧，含感受器、传入神经、神经中枢、传出神经、效应器和反馈。

③反射活动分类：无条件反射（先天就会不需要后天学习的反射）和条件反射（后天学习训练获得的反射）。条件反射又分为第一信号系统的条件反射（由具体事物作为条件刺激而建立的条件反射系统）和第二信号系统的条件反射（由抽象语词作为条件刺激而建立的条件反射系统）。

#### 2、大脑的结构与功能

(1) 大脑的结构：大脑皮层分为四个叶：额叶为语言、智慧、运动中枢；颞叶为听觉中枢；枕叶是视觉中枢；顶叶是躯体感觉中枢。

(2) 大脑功能的单侧化：大脑分左右两半球，分别有不同的功能：左半球为言语优势半球，主要负责言语、阅读、书写、数学运算和逻辑推理等；右半球为非言语优势半球，主要负责空间知觉、情绪、艺术欣赏等。

#### 3、心理的发生与发展

(1) 反映是物质之间相互作用并留下痕迹的过程。脊椎动物与单细胞动物的反映形式——感应性，是有机体对直接具有生物学意义的刺激的反映形式。(2) 感受性是对间接具有生物学意义的信号刺激的反映形式，即感觉，是最简单的心理现象。(3) 心理是人和动物共有的反映形式。(4) 意识即人的心理，是反映的最高形式。

## 感觉知觉与注意

### 一、感觉

1、感觉的概念：感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。感觉是最简单也是最基本的心理现象。

2、感觉的种类：感觉主要包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和皮肤觉五种，另外还有机体觉、运动觉和平衡觉。

（1）视觉：①视觉是人的眼睛对可见光波的反映，视觉的感受器是视网膜上的感光细胞（分视锥细胞和视杆细胞）。②视觉辨别物体细节的能力叫视敏度，即视力。

（2）听觉：听觉是人的耳朵对声波的反映。声波的三种物理特性频率、振幅和振动形式（波形）分别决定了声音心理感受的音高、响度和音色。

### 3、感觉现象

（1）适应：在刺激物的持续作用下感（视）觉的感受性会发生变化，称为感（视）觉的适应现象。

（2）后象：刺激物停止作用后，感（视）觉还能保留一个短暂的时间，称为后象。

（3）对比：同一感觉器官在不同刺激物的作用下感受性会发生变化，称为感觉对比。

（4）联觉：一种感觉受刺激物的影响，引起另一种感觉感受性的变化，称为感觉的相互作用，又称联觉。

### 二、知觉

1、什么是知觉：知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的综合整体的反映。知觉是在感觉的基础上，借助于知识经验而产生的。

### 2、知觉的种类

（1）空间知觉：物体空间特性在人脑中综合整体的反映，包括形状知觉；大小知觉；方位知觉；深度知觉（深度知觉是对物体三维空间的反映，又叫立体知觉，影响深度知觉的双眼线索有双眼视差和双眼辐合）。

（2）时间知觉：时间知觉是对客观现象的延续性和顺序性的反映。

（3）运动知觉：运动知觉是对物体在空间位移的知觉，包括：①真动；②似动（两个或多个静止之物，很快地相继刺激视网膜上邻近部位所产生的运动知觉）；③诱动（静止之物因周围其它物体的运动而看上去在运动的知觉）；④自动（即自主运动）。

（4）错觉：错觉是人对客观事物的不正确的知觉。

### 3、知觉的基本特性（特征）：

（1）选择性：把知觉对象优先地从背景中区分出来的特性。影响选择性的因素有：①客观因素：刺激强度，对象与背景的差别，对象的活动性，对象的新颖性。②主观因素：已有的知识经验、兴趣爱好、需要与动机、定势（心向）。

（2）整体性：当客观事物的个别属性作用于人的感官时人能够根据知识经验把它知觉为一个整体。

（3）理解性：人在知觉某一客观对象时总是利用已有的知识经验去认识它，并用语词把它标志出来。

（4）恒常性：知觉条件在一定范围内变化时，人对客观事物的知觉映像仍然保持相对不变。一般有：形状恒常性、大小恒常性、颜色恒常性，亮度恒常性。

### 4、观察

(1) 观察的概念：观察是人有目的、有计划的知觉，是知觉的高级形式。

(2) 观察的品质：①观察的目的性；②观察的客观性；③观察的精细性；④观察的敏锐性。

(3) 观察力的培养：①明确观察的目的与任务；②制定周密的观察计划；③具备观察事物的必要知识；④掌握一定观察方法；⑤学会观察记录；⑥观察后及时归纳与总结。

### 三、感知规律与直观性教学

1、直观性教学的基本形式：实物直观、模象直观、言语直观。

2、遵循感知规律，促进直观性教学：

(1) 根据学习任务的性质，灵活运用各种直观方式。①直观教学的目的要明确；②直观形象与言语要正确结合；③重视言语直观的运用。

(2) 运用知觉的组织原则，突出直观对象的特点。

(3) 教会学生观察方法，养成良好的观察习惯。

### 四、注意

#### 一、注意的概述

(1) 什么是注意：注意是心理活动对一定对象的指向与集中。

(2) 注意的特点：①指向性；②集中性。

(3) 注意的功能：①选择功能；②维持（保持）功能；③调节与监督功能。

二、注意的种类 根据注意有无目的以及是否需要意志努力，注意分为：

(1) 无意注意（不随意注意）

①定义：无预定目的，也不需要作意志努力的注意。

②引起不随意注意的原因（无意注意的影响因素）：客观因素（刺激的新异性、刺激物之间的对比、刺激强度的大小、刺激物的变化与活动）；主观因素（主体的需要、兴趣和期待；情绪和生理心理状态；知识经验）。引起无意注意的是直接兴趣，而有意注意是以间接兴趣为条件的。

(2) 有意注意（随意注意）

①定义：有预定目的，需要作一定意志努力的注意。

②引起随意注意的原因（有意注意的影响因素）：对活动目的任务的理解；对兴趣的依从性；对活动的合理组织；个性特点。

(3) 有意后注意（随意后注意）

①定义：有预定的目的，但不需要意志努力的注意。

②有意后注意的特征：随意后注意服从于当前的活动目的与任务，但不需要意志努力；随意后注意是在随意注意基础上发展起来的；随意后注意是注意的高级形式。

#### 三、注意的品质

(1) 注意的范围（广度）：是指在一瞬间人能清楚把握的对象的数量。影响注意广度的因素有：知觉对象的特点；活动任务与知识经验。

(2) 注意的稳定性：注意在某一对象或活动上保持的时间长短。注意稳定的反面是注意的分散（分心）。影响注意稳定性的因素有：对象本身的特点；活动的目的与任务；人的主观状态。

(3) 注意分配：同一时间内人把注意分配到两种或两种以上活动中去的能力。注意分配的条件：①两种活动中有一种达到自动化程度。②两种以上的活动中最多只能有一种不熟练；③活动之间有一定联系并能形成活动系统。

(4) 注意转移：根据新的活动任务，主动地把注意从一个对象转移到另一个对

象上。影响注意转移的因素有：原有活动吸引注意的程度；新的事物的性质与意义；事先是否具有转移注意的信号。

#### 四、注意规律在教学中的应用

(1) 唤起学生的随意注意，提高学习的自觉性：①明确目的任务；②创设“问题情境”，启发学生的思维；③正确组织教学，严格要求学生。

(2) 正确运用无意注意的规律组织教学：①教学环境应有利于注意，防止分散学生的注意；②教学方法丰富多样、有吸引力、防止单调死板。

(3) 引导学生交替使用不同的注意形式，保持学习活动。

## 记忆

### 一、记忆及其类型

1、什么是记忆：记忆是过去经验在人脑中的反映。

2、记忆的基本过程：记忆包括识记、保持、再现（再认和回忆）三个基本环节，从信息加工说来看，即对输入信息的编码、储存、提取的过程。

3、记忆的主要类型：

(1) 记忆对象分类：形象记忆、情景记忆、语义记忆、情绪记忆和动作记忆。

(2) 记忆阶段分类：①瞬时记忆；②短时记忆；③长时记忆。

(3) 根据信息加工与存储的内容不同分类：陈述性记忆和程序性记忆。

(4) 根据记忆时意识参与的程度分类：内隐记忆与外显记忆。

3、记忆表象：是在人脑中再现过去经历过的事物的形象。表象是从感知上升到思维的中间环节。表象的特点：①直观形象性。②形象概括性。③模糊、片断、不稳定性。④个别差异性。

### 二、记忆系统

1、瞬时记忆，又叫感觉登记：①瞬时记忆的信息完全依据它所具有的物理特征编码，具有鲜明的形象性。影响瞬时记忆编码的因素主要是模式识别和注意。②瞬时记忆存储的时间很短，一般在 0.25-2 秒。③瞬时记忆的容量较大，主要由感受器的解剖生理特点所决定。④瞬时记忆的信息受到特别的注意就可转化为短时记忆，否则就会很快衰退而消失。

2、短时记忆，是指保持在 1 分钟以内的记忆。①短时记忆以言语听觉编码为主，并受到觉醒状态、组块及加工深度等因素的影响。②短时记忆的保持时间在约为 5-20 秒，最长不超过 1 分钟。③短时记忆的容量有限，一般为  $7 \pm 2$ 。④短时记忆的信息经复述可转为长时记忆，否则会消失。

3、长时记忆，是指保持在 1 分钟以上的记忆。①长时记忆的编码主要是意义编码，包括语义编码和表象编码两种形式，又称为信息的双重编码。编码时的意识状态及加工深度是影响其编码的因素。②长时记忆的存贮方式主要有两种：程序性记忆和陈述性记忆。③长时记忆的存贮容量最大，时间在 1 分钟以上直至终身。

### 三、遗忘

1、什么是遗忘：对识记过的材料不能再认与回忆，或者表现为错误的再认与回忆。信息加工说认为，遗忘是信息提取不出或提取错误。

2、遗忘的规律：艾宾浩斯的遗忘曲线表明——遗忘进程不均衡，有“先快后慢”的特点，呈负加速曲线。影响遗忘进程的因素有：识记材料的性质与数量；学习的程度；识记材料的序列位置；识记者的态度。

4、遗忘的原因：(1) 消退说认为不经复习强化的内容，逐渐完全遗忘。(2)



干扰说认为主要是由前摄抑制（先学习的内容对后学习内容的干扰作用）和倒摄抑制（后学习的内容对先前学习的干扰作用）引起的遗忘。（3）压抑（动机）说认为遗忘是由于动机与情绪的压抑作用引起的。（4）提取失败说认为遗忘是一时难以提取出要求的信息。

#### 四、复习

1、复习在记忆中的作用

2、有效组织复习的方法：

①及时复习；②采用分散复习与集中复习结合的方法；③反复阅读与结合尝试回忆相结合；④复习方法多样化；⑤合理分配复习时间；⑥运用多种器官参与复习。

3、运用记忆规律，促进知识的巩固

- （1）明确记忆的目的，增强学习的主动性；
- （2）理解材料的意义，少用机械记忆；
- （3）对材料进行精细加工，促进深度理解；
- （4）利用组块化策略，合理组织材料；
- （5）运用多重编码方式，提高加工质量；
- （6）注意复习方法，防止知识遗忘。

#### 思维和想象

##### 一、思维及其类型

1、什么是思维：思维是人脑对客观事物的本质特征和内在规律的间接、概括的反映。

2、思维的特点：间接性与概括性是思维的两大基本特征。

3、思维的类型

（1）根据思维的发展水平分为：①直觉动作思维（依赖实际动作为支柱的思维）；②具体形象思维（依据事物的形象或表象来思维）；③抽象逻辑思维（以概念、判断、推理的形式来思维）。

（2）根据思维的逻辑性分为：①分析思维（遵循严密的逻辑程序或规律，作出合乎逻辑的结论的思维）；②直觉思维（人脑对事物整体及其本质直接领悟的思维）。

（3）根据思维的指向性分为：①集中思维（又叫求同思维，是指思考中信息朝一个方向聚敛前进，从而形成单一的、确定的答案）；②发散思维（又称求异思维，是指思考中问题的信息朝各种可能的方向扩散，尽可能作出合乎条件的多种解答。）

（4）根据思维的创造程度分为：①再造性思维（又称常规性思维，是运用惯常的程序和方法解决问题的思维）；②创造性思维（是以新颖独特的方式来解决问题的思维）。

##### 二、思维的过程和基本形式

1、思维的过程

（1）概念：概念是人脑对客观事物的本质特性的反映，是以词来标志的。概念的内涵（即概念反映的事物的本质属性）与外延（是指概念的范围）成反比关系。

（2）判断：是事物之间联系或关系在人脑中的反映。是概念与概念之间的联系。

（3）推理：是一种间接判断，反映判断与判断之间的联系，是由已知判断推出新判断的思维形式。分归纳推理和演绎推理两种。

3、概念形成的阶段：抽象化；类化；辨别。

#### 4、科学概念的掌握

(1) 以感性材料作为概念掌握的基础；(3) 注意“变式”的使用；(变式是指变换物体的呈现方式，改变其非本质特征，以突出其本质特征。)(4) 正确运用语言表达；(5) 形成正确概念体系，并运用于实践中。

#### 三、问题解决

##### 1、问题与问题解决的特点

(1) 问题及其特点：问题是给定信息和要达到的目标之间有某些障碍需要被克服的刺激情境。问题有三个基本成分(即特点)：①给定的条件，即问题的起始状态；②要达到的目标，即问题的目标状态；③存在的限制或障碍。

(2) 问题解决及其特点：问题解决是指个人应用一系列的认知操作，从问题的起始状态到达目标状态的过程。问题解决有三个基本特点：①目的性。问题解决具有明确的目的性，总是要达到某个特定的目标状态。②认知性。问题解决是通过内在的心理加工实现的，自动化的操作不能称为问题解决。③序列性。问题解决包含一系列的心理活动，即认知操作，如分析、联想、比较、推论等。

##### 2、解决问题的阶段

- (1) 提出问题(发现矛盾的过程)。
- (2) 明确问题(找出主要矛盾的过程)。
- (3) 提出假设(以假设形式找到解决问题方案)。
- (4) 检验假设(通过理论和实践形式检验假设)。

##### 3、影响解决问题的因素

- (1) 人的知觉特点。
- (2) 联想与原型启发。对解决问题起到启发作用的事物，叫做原型。
- (3) 定势与功能固着。定势是指心理活动的一种准备状态(心理倾向)，又称为心向，对解决问题既有积极作用，也有消极作用。功能固着是指我们容易看到物体的通常用途，而看不到它的新用途。
- (4) 个体的经验水平。
- (5) 个体的情绪与动机。
- (6) 个性因素(能力、性格等)。

#### 四、良好思维品质的培养

1、良好思维品质的特性：(1) 广阔性和深刻性(广阔性是指善于全面地辩证地思考问题。深刻性是指善于透过事物的外部现象深入事物的内部本质)；(2) 独立性与批判性(独立性是善于独立思考、独立发现和解决新问题。批判性是对前人的思维成果和名人的著作、论述，不盲从不迷信，能够给予客观公正的评价)；(3) 逻辑性(是指思路鲜明、条理清楚)；(4) 灵活性和敏捷性(灵活性是指思路灵活不固执成见。敏捷性是指当机立断、迅速地发现问题解决问题)；(5) 创造性(是指能打破常规，求新求异)。

##### 2、怎样培养学生良好的思维品质：

- (1) 加强科学思维方法论的训练；
- (2) 运用启发式教学方法；
- (3) 加强言语训练；
- (4) 发挥定式的作用；
- (5) 培养学生解决实际问题的能力。

五、创造性思维  
1、创造性思维的概念：创造性思维是产生具有社会价值的新颖而独特的思维成果的过程，它与创造性活动紧密相关。

2、创造性思维的特征：思维与想象的有机统一；与创造性活动相联系；常有灵感出现；发散思维与集中思维相结合；分析思维与直觉思维的统一。

3、创造思维的过程：准备期；酝酿期；豁朗期；验证期。

4、创造性思维的培养：

- (1) 激发好奇心，求知欲，培养创造动机；
- (2) 培养发散思维与集中思维相结合的能力；
- (3) 培养与发展学生的直觉思维的能力；
- (4) 促进创造性的活动，培养创造性的人格。

## 六、想象

1、想象的概念

想象是人脑对已有表象进行加工改造而形成新形象的心理过程。

2、想象的功能：预见功能；补充功能；代替功能。

3、想象的种类

- (1) 根据想象活动是否具有目的性分类：无意想象；有意想象。
- (2) 根据想象内容的新颖程度和形成方式分类：再造想象；创造想象；幻想。

4、想象规律在教育教学中的运用

(1) 在教学过程中发展学生的再造想象：①再造想象是学生感知和掌握未知事物的有效手段；②再造想象是学生理解和掌握客观事物规律与内在联系必不可少的心理条件；③再造想象是思想教育的重要形式之一。

(2) 在教学活动过程中培养学生的创造性想象：①丰富学生的表象储备；②扩大学生的知识经验；③结合学科教学，有目的地训练学生的想象力；④引导学生进行积极的幻想。

## 情绪与意志

一、情绪的基本概念

1、什么是情绪：情绪是以（生理）需要为中介的人对客观事物的态度体验。

2、情绪的分类

(1) 基本（原始）的情绪分类：快乐、悲哀、愤怒、恐惧。

2、情绪按强度和持续时间分类：心境、激情与应激。

(1) 心境：是一种比较持久而又微弱的情绪状态。心境具有微弱性、持续性和非定向的弥散性。

(2) 激情：是一种强烈而短暂的暴发的情绪状态。

(3) 应激：在出乎意料的紧张情况下所引起的情绪状态。

3、情绪的功能

- (1) 适应环境的功能；
- (2) 调节认知活动的功能；
- (3) 信息传递的功能。

4、情绪与认知的关系

(1) 联系：①认知是产生情绪的前提和基础；②情绪对认知有动力作用。

(2) 区别：①认知反映客观事物本身的属性，情绪则反映主体与客体之间的需求关系；②认知活动随意性强，情绪活动随意性弱。③情绪比认知活动有更强和鲜明的机体表现。

二、压力与应对方式

1、压力的性质与来源：压力是指由刺激引起的伴有躯体机能以及心理活动改变

的一种身心紧张状态。

2、压力与生理的应激：在压力状态下，机体必然会伴有不同程度的生理反应，这一对压力的应激反应过程称为适应综合症，包括三个阶段：①警觉反应阶段：个体通过自身的生理机能的变化和调节来进行适应性的防御；②抗拒阶段：个体试图抵御与限制刺激物的影响作用，有机体作出准备与压力对抗或摆脱困境；③衰竭阶段：由于持续的压力可能导致组织崩溃、躯体的损伤及适应性疾病。

3、压力与心理的反应：压力引起的心理反应有一些是适度的，但也会有过度的心理反应，如：抑郁、焦虑、恐惧、情感淡漠、躁狂等。

### 三、情绪的调控与应用

#### 1、情绪的自我调节与控制

- (1) 培养积极乐观的人生态度；
- (2) 培养广泛的兴趣爱好；
- (3) 设法丰富自己的情绪体验；
- (4) 学会自我欣赏与自我接纳；
- (5) 建立良好人际关系，宽以待人；
- (6) 正确面对和处理负面情绪。

2、健康情绪的培养：(1) 培养乐观向上的人生态度；(2) 培养广泛的兴趣和爱好；(3) 丰富积极的情绪体验；(4) 自我接纳和自我欣赏；(5) 建立良好的人际关系；(6) 正确面对与处理负性情绪。

### 四、意志的概述

1、什么是意志：意志是自觉地确定目的，根据目的支配、调节行为，克服内外部困难实现目的的心理过程。

2、意志的特征：①有自觉的行动目的；②以随意运动为基础；③受意识能动调节支配；④克服内外困难是意志最重要的特征。

### 五、意志行动的心理过程

#### 1、采取决定阶段。

(1) 动机斗争。①双趋式冲突（同时想获得两个目标但不可兼得）；②双避式冲突（同时想避开两个目标但必遇其一）；③趋避式冲突（既想趋向又想避开同一目标时的冲突）；④多重趋避式冲突（多种目标对人的吸引与排斥）。(2) 确定行动目标。

2、执行决定阶段。这是意志行动的关键阶段。

- (1) 行动方法和策略的选择。
- (2) 克服困难实现所作出的决定。

### 六、意志品质及培养

1、意志品质的特征：(1) 自觉性。(2) 果断性。(3) 自制性。(4) 坚韧性。

2、意志品质的培养：①胸怀大志，确立崇高的理想；② 加强目的性教育，树立科学的世界观；③加从小事做起，在困难中磨炼意志；④根据意志品质差异，采取不同的锻炼措施。

## 需要与动机

### 一、需要与动机概述

#### 1、需要

(1) 什么是需要：需要是个体内部的某种缺乏或不平衡状态。它是个性积极性的源泉。

- (2) 需要的种类：①根据起源分为：生理需要和社会需要（也称天生的需要与

习得需要)。

②根据对象(或内容)分为:物质需要和精神需要。

(3)马斯洛的需要层次理论:由低级向高级发展可分为:生理需要、安全需要、归属与爱的需要(也称为社交需要)、尊重的需要、自我实现的需要。

## 2、动机

(1)什么是动机:动机是激发和维持有机体的行动,并使该行动朝向一定目标的心理倾向或内部驱力。

(2)动机产生的条件:内在条件是需要,外在条件是刺激诱因。

(3)动机的功能:①引发功能;②激励功能;③指向机能。

(4)动机的分类:①按需要不同分为:生理性动机与社会性动机;②按动机持续的时间分为:远景性动机和近景性动机;③按动机在活动中作用大小分为:主导动机和从属动机。④根据动机的动力来源分为:内部动机与外在动机。

## 二、学习动机的激发

### 1、创设问题情境,实施启发式教学:

(1)创设问题情境的理论基础是成就动机理论。成就动机理论认为,每个人都有追求成就,通过努力获得成功的欲望,即都有成就动机。问题的难度越大,学生成功后的成就感就越强,但问题太难,成功的机会会减小。所以要创设一个问题情境,具有一定的难度,使学生经过努力后才能完成,但经过努力又可以完成。

(2)创设问题情境的要求:①熟悉教材,了解新旧知识之间的内在联系,问题的创设才有针对性;②了解学生,掌握学生已有知识的程度,才能确保创设的问题难易恰当;③问题情境的创设应贯穿教学过程的始终,应用启发式教学,调动学生学习的积极性。

### 2、根据作业难度,恰当控制动机水平。

(1)耶克斯-多德森定律:动机水平适中,最有利于激发学习动机;(注意:下面一点也是此定律的一部分)

(2)作业越难,最佳动机水平越低;作业越容易,最佳动机水平越高。

### 3、充分利用反馈信息,有效进行奖惩。

(1)理论基础是强化理论;

(2)学习结果的反馈信息,有利于激发学习动机;

(3)奖励比惩罚更能激发学习动机。

### 4、合理设置课堂结构,妥善组织学习竞赛。

(1)成就结构理论认为,有三种现实的课堂结构:合作型、竞争型和个别化型。合作型目标结构能最大限度地调动学习的积极性,有利于激励学生的学习动机和改善同伴关系。

(2)学习竞赛的积极和消极影响。适当的竞赛可以满足学生自我提高的需要和成就感,激发学习积极性;但过于频繁的竞赛则会造成紧张气氛,增加学习负担和心理压力,差学生还会因经常失败而丧失学习积极性。

### 5、正确指导结果归因,促使学生继续努力。

(1)成败归因理论认为,学生通常将成功或失败归因于四个方面:①能力(内在的稳定因素);②努力(内在的不稳定因素);③运气(外在的不稳定因素);④任务难度(外在的稳定因素)。

(2)归因方式对学习动机的影响:内归因往往会使人产生自豪或羞愧,外归因则会使人感到侥幸或愤怒。

### 6、提供成功经验,增强自我效能。

(1) 自我效能理论：自我效能感最早由班杜拉提出，是指人们对自己是否能够成功以从事某一成就行为的主观判断。班杜拉认为，人的动机行为不仅受行为结果的影响（强化），而且受个体对下一强化的期待的影响，这种期待包括结果期待和效能期待。结果期待是指个体对自己的某种行为会导致某一结果的推测；效能期待则是指个体对自己能否实施某种成就行为的能力的判断，即人对自己行为能力的推测（或者说是对自己的特定行为能否导致特定结果的预期）。

(2) 影响自我效能的因素：①成败经验；②归因方式；③对他人的观察学习（替代强化）；④言语劝说及情绪状态等。

## 技能

### 一、技能的概述

1、技能的概念：技能是通过学习而形成的合乎法则的活动方式。

2、技能的特点：（1）技能是学习得来的，区别于本能行为；（2）技能是一种活动方式，区别于知识。知识为活动提供定向依据，而技能控制活动的执行；（3）技能是合乎法则的活动方式，区别于一般的随意运动。

3、技能的种类：（1）操作技能：通过学习而形成的合乎法则的操作活动方式。操作技能的特点：动作对象的物质性，动作进行的外显性，动作结构的展开性。

（2）智力技能：通过学习而形成的合乎法则的智力活动方式。智力技能的特点：动作对象的观念性，动作进行的内隐性，动作结构的简缩性。

### 二、操作技能的形成

1、操作技能的形成阶段：（1）动作的认知和定向：在了解操作活动结构的基础上，在头脑中建立起操作活动的定向映象。目的在于掌握程序性知识。（2）动作的模仿和联系：仿效教师示范的操作活动结构，在头脑中获得有关操作活动的初步的动觉映象。（3）操作的整合、协调和完善：把构成整体的各动作要素依据其内在联系，联结成为整体，形成操作活动的序

列，获得有关操作活动的完整的动觉映象。通过练习而形成起来的对活动方式对各种变化了的条件具有高度的适应性，在执行方面能达到高度的完善化和自动化。

### 2、动作技能的形成条件

- （1）动作概念掌握
- （2）进行有效练习
- （3）动作示范
- （4）动作反馈

### 三、智力技能的形成

#### 1、智力技能形成的阶段：

（1）原型定向：①原型即外化了的智力活动的实践模式，或“物质化”了的操作活动程序。②教学要求：要使学生了解完整的动作结构；要使学生了解动作结构规定的必要性，发挥学生学习的积极主动性；示范准确、讲解确切、指令明确。

（2）原型操作：①依据智力活动的实践模式，把学生在头脑中应建立起来的活  
动程序计划，以外显的操作方式付诸实施，以获得完备的动觉映象。②教学要求：使活动以完全展开的方式出现，不能遗漏或缺失；注意变更活动对象，使活动方式在知觉水平上得以概括；注意活动方式的掌握程度，适时转向第三阶段；注意动作与言语的结合，最好边做边说。

（3）原型内化：①智力活动离开物质化客体及外显形式而转向头脑内部，借助言语来作用于观念性对象，从而对事物的主观表征进行加工改造，并使其发生变

化。②教学要求：动作的执行遵循由出声的外部言语到不出声的外部言语，再到内部言语的顺序；活动在言语水平上先展开，再压缩；注意变更活动对象，促进广泛迁移；注意由展开到压缩转化过程中的适时。

## 2、智力技能的培养要求：

（1）确立合理的智力活动原型：智力活动原型的确立过程实质上是把专家头脑中的观念的、内潜的、简缩的经验“外化”为物质的、外显的、展开的活动模式的过程。

（2）有效进行分阶段练习：①激发学习的积极性和主动性；②注意原型的完备性、独立性和概括性；③适应培养的阶段特征，正确使用言语；④注意学生的个别差异。

## 能力

### 一、能力及其类型

1、什么是能力：能力是直接影响活动的效率，使活动顺利完成的个性特征。

### 2、能力与知识、技能的关系

（1）能力与知识技能的联系。①知识、技能是能力形成的基础，并推动能力的发展；②能力制约知识、技能的掌握水平，影响知识、技能的学习进度。

（2）能力与知识、技能的区别：①知识是经验概括，技能是活动方式的概括，能力是心理水平的概括。②知识、技能的掌握并不必然导致能力的发展，知识、技能的掌握只有达到熟练程度，通过广泛迁移，才能促进能力的发展。

### 3、能力的分类

（1）一般能力与特殊能力：能力分为一般能力与特殊能力。其中一般能力指在许多基本认识活动中表现出来的能力，通常指智力，包括观察力、记忆力、注意力、思维力和想象力等。抽象逻辑思维能力是智力的核心成份，创造力是智力的高级表现形式。特殊能力是指在某些专业或特殊职业活动中表现的能力。如数学、音乐、绘画等能力。

（2）认知能力、操作能力和社交能力。

（3）模仿能力和创造能力。

### 二、智力及其测量

1、什么是智力：智力是由观察力、记忆力、注意力、思维力和想象力等构成的认知能力。

### 2、智力理论

（1）智力因素论：斯皮尔曼的二因素论（一般因素 G 和特殊因素 S）；瑟斯顿的多因素论。

（2）智力结构论：吉尔福特的三维结构论，从内容、操作、产物三个维度把智力分成 150 种因素。

（3）智力形态论：卡特尔的流体智力和晶体智力论。流体智力是指与基本心理过程有关的能力，主要依赖于个人的先天秉赋，几乎可以参与到一切活动中去。晶体智力是经验的结晶，是过去对流体智力应用的结果，是后天习得的。

（4）智力多元论：加德纳认为智力主要由七种能力构成：语文能力；数量能力；空间能力；音乐能力；运动能力；社交能力；自知能力。

（5）三元智力论：斯坦伯格认为智力的三个组成成分是：组合性智力；经验性智力；实用性智力。

### 3、智力测验

(1) 智力测验的产生与智商的计算：比纳—西蒙量表是世界上第一个智力测验量表。斯坦福—比纳量表中智商的计算是：智商 (IQ) = MA (智龄) / CA (实龄) 100。

(2) 常用的智力测验

①斯坦福—比纳量表：美国斯坦福大学教授推孟对比纳—西蒙量表修订而来，通常以智力（或心理）年龄（即智力达到的某一年龄水平）和智力商数（智力年龄与实际年龄之比）来表示儿童的智力水平，公式为：智商 (IQ) = MA (智龄) / CA (实龄) 100。这种方法得到的是比率智商。

②韦克斯勒智力量表：包括言语和操作两个分量表分别测量个体言语和操作能力。它采用离差智商计算方法（即一个人的智力可能用他的测验分数与同一年龄组其他人的测验分数相比较来表示）。其公式是：IQ = 100 + 15Z。Z (标准分数) = (X -  $\bar{X}$ ) / S。其中 X 为个人分， $\bar{X}$  为团体平均分，S 为团体分标准差。

③瑞文标准推理测验。

(3) 智力测验的质量标准：①常模：解释测验结果的依据；②信度：测验量表的可靠程度；③效度：希望测量某种行为特征的有效程度；④施测与评分的标准化。

(4) 智力测验的使用：测验要保密、由心理专家进行、正确解释测验结果。

三、影响智力发展的因素

1、遗传与营养。2、早期环境与教育中获得的经验。3、教育与教学。4、社会实践活动。5、主观能动性。

四、能力的发展变化

1、能力发展的一般趋势与特点：(1) 智力发展的一般趋势是先快后慢，到了一定年龄则停止增长，随人的衰老智力开始下降；(2) 智力发展具有一定的稳定性和可变性。

2、能力的个别差异：

(1) 能力类型的差异：①从知觉方面分为：分析型、综合型、分析综合型。②从记忆方面分为：形象记忆型、抽象记忆型和中间记忆型。③从言语和思维方面分为：生动的思维言语型、逻辑思维言语型和中间型。

(2) 能力水平的差异：在全部人口中，智力分布是两头小，中间大，呈常态分配。①超常儿童：智力发展非常优秀的儿童，智商在 130 以上。②低常儿童：智力发展上显著地落后于同年龄儿童的水平，智商在 70 以下。

(3) 能力表现早晚的差异：智力早慧、大器晚成。

3、能力的团体差异：(1) 性别差异：男女整体的智力水平无差异，主要表现为智力分布、能力类型及发展早晚上的差异。(2) 职业差异：不同职业需要不同的能力；(3) 种族差异：种族之间智力上是有差异，但不是由种族本身引起的，而是根源于环境。

人 格

一、人格的基本概念

1、什么是人格：人格是一个人整个的心理面貌，是个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。

2、人格的特点：独特性；稳定性；整合性；功能性。

二、气质与性格

1、气质



①什么是气质：气质是受人的高级神经活动类型制约，主要表现为心理活动的速度、强度、内外倾向及灵活性等动力性方面的个性心理特征。

②气质类型：多血质、粘液质、胆汁质、抑郁质。总的情况是一般混合型居多，典型类型者偏少。

## 2、性格

(1) 定义：性格是一个人对现实的稳固态度和习惯化的行为方式方面的个性心理特征。它是个性中的核心部分。

(2) 性格特征：态度特征；意志特征；情绪特征；理智特征。

(3) 性格与气质的关系：联系（二者联系密切，均属于较稳定的个性特征范畴；二者能相互影响，气质能影响性格品质形成的速度及赋予某种色彩，性格能改变气质）。区别（①气质主要反映心理活动的动力性特征，而性格则是个体对现实的稳固态度及习惯性行为方式的反映。②气质受生理影响大，性格受社会影响大。③气质的稳定性强，性格的可塑性强。④气质无好坏之分，但性格有优劣。⑤气质特征表现较早，而性格特征出现较晚。）

## 三、主要的人格理论

### 1、气质理论

(1) 气质的体液理论；

(2) 气质的体型理论；

(3) 气质的激素理论；

(4) 气质的高级神经活动类型理论：根据人的大脑（高级）神经活动中兴奋与抑制活动的强度、均衡性及二者转移的灵活性等三种基本特性，巴甫洛夫把人的神经活动分成许多类型，其中有四种典型类型与气质类型对应：①强、不均衡型为胆汁质；②强、均衡、灵活型为多血质；③强、均衡、不灵活（惰性）型为粘液质；④弱型为抑郁质。

### 2、人格的特质理论

(1) 奥尔波特的人格理论：奥尔波特认为，人格特质是个体反应环境刺激时的一种内在倾向，它是由遗传和环境两方面的因素决定的。奥尔波特把人格特质分为两种：共同特质和个别特质。共同特质（一般特质）是在同一文化形态下群体所共有的普遍存在的特质，是由人们生活的共同环境造成的，反映了社会的习俗和价值。个人特质（个别特质）是个人独有的与他人相区别的特质，是由个体生活的特定环境造成的，决定着个体的行为方式。奥尔波特进一步把个人特质分为三个层次：首要特质代表个人最显著的特征；中心特质概括性比首要特质低，是由一些彼此联系的特质构成的；次要特质是限于个人在特定行动中表现出来的那些相关联的特质。

(2) 卡特尔的人格理论：卡特尔用因素分析方法把特质分为表面特质和根源特质。表面特质是指从外部行为能直接观察到的特质，直接与环境接触，常随环境的变化而变化。根源特质（source trait）是一些单一的因素，相互独立，是人格的基本成分，隐藏在表面特质的后面，是制约表面特质的潜在基础，是建造人格的根基。表面特质是由根源特质决定的，是根源特质在各种不同情境中的外在表现，但根源特质又必须通过表面特质的中介，通过因素分析法才能发现。卡特尔找到了 16 种根源特质，并编制了 16 种人格因素问卷（16PF）。

(3) 艾森克的人格特质理论。

### 2、人格的类型理论

(1) 霍兰德的人格理论：霍兰德根据人格特征与职业选择的关系，把人格分为

六个类型：现实型；研究型（理智型）；艺术型；社会型；企业型（贸易型）；常规型（传统型）。

（2）斯普兰格的人格理论：斯普兰格从文化社会学的观点出发，将人类社会生活分为六种形态，并以此划分出六种性格类型：理论型；经济型；审美型；政治型（权力型）；社会型和宗教型。

### 3、人格的精神分析理论

（1）弗洛伊德的人格理论：①意识有三个层次：意识、前意识和无意识。②人格结构有三种成分：本我；自我；超我。③人格发展的过程就是性心理的发展过程，包括五个阶段：口欲期；肛欲期；性器期；潜伏期；生殖期。

（2）荣格的人格理论：荣格根据“心理倾向”来划分人格类型，最先提出了内—外向人格类型学说。外向型的人兴趣和关注点指向外部客体，感情外露，善于交际；内向型的人兴趣和关注点指向主体，处事谨慎，沉静多思。荣格还提出了四种思想本能：感觉、思维、情感、直觉。

（3）阿德勒的人格理论：①阿德勒认为人一生下来就有一种自卑感，这种感觉标志着人生一开始就为克服自卑而抗争，这种抗争叫寻求优越；②阿德勒认为出生后的头几年对人成年后的人格形成绝对重要，并强调父母在这一过程中的作用。③阿德勒是第一个强调出生顺序在人格形成中的作用的心理学家。

### 4、人格的自我理论

（1）马斯洛的自我实现理论：马斯洛强调每种个性的独特性、奇异性和个体性，认为人的内在价值，即一些类似本能的潜能或需要要求实现，自我实现是在它的推动下最后完成的。

马斯洛提出了需要层次理论（见动机一章）。

（2）罗杰斯的健康人格理论：①罗杰斯认为人有追求美好生活、为美好生活奋斗的本性，是自我完善的人：完善的人应该坦诚地对待自己的经历；完善的人关注此时此地正在发生的事情，生活在现实的空间里；完善的人想念自己的感觉。②自我即个体在现实中的客观存在，自我概念则是一个人对自我的认知（整体理解）。自我概念与自我的脱节是导致心理不平衡的原因，而自我概念与自我的和谐一致则是健康人格的重要标志。③当个体对自己的认知、感受得到别人无条件的积极支持时，他的自我观念就会越来越明确，很少发生自我冲突，所以在心理咨询中应给予无条件积极关注。

## 四、人格测验

### 1、自陈式人格测验

（1）明尼苏达多相人格测验：因为该问卷可以同时测量性格的许多特征，故称为多相人格问卷。

（2）爱德华个人兴趣量表：主要功能是通过测验来测量个人在莫瑞理论中的 15 种心理需要的倾向。

（3）卡特尔 16 种人格因素测验：卡特尔用因素分析法得出了 16 种人格根源特质，并编制了 16 种人格因素问卷进行测量。

### 2、投射式人格测验

（1）罗夏克墨迹测验；

（2）主题统觉测验；

（3）句子完成测验。

## 五、人格的形成与发展

### 1、生物遗传因素。

- 2、社会文化因素。
- 3、家庭环境因素。
- 4、学校教育因素。
- 5、个人主观因素。

## 社会态度与行为

### 一、社会态度

#### 1、社会态度及其作用

(1) 什么是社会态度：社会态度是个人对特定对象以一定方式做出反应时所持的评价性的、较稳定的内部心理倾向。

(2) 社会态度的结构：认知成分；情感成分；行动成分。

(3) 社会态度的功能：工具性功能；知识功能；价值表达功能；自我防御功能；社会适应功能。

#### 2、影响态度形成的因素

(1) 经验的情绪后果；

(2) 需要的满足；

(3) 知识水平；

(4) 家庭背景；

(5) 参照群体；

(6) 文化因素。

### 二、态度的理论

#### 1、态度的学习理论

#### 2、态度的分阶段形成理论

#### 3、态度的认知不协调理论

### 三、印象形成及其效应

#### 1、印象形成

印象形成是人在社会生活中形成并存储在记忆中的认知对象的形象。

#### 2、印象形成的效应：

①刻板印象：人们对社会上某一类人的一种固定而笼统的看法。

②首因效应与近因效应：首因效应即第一印象，是指在社会认知过程中，最先的印象对人的认知具有极其重要的影响。近因效应即最后的印象，是指新近获得的信息对人的认知具有重要的影响。

③晕轮效应：由于对对象某一特点过分重视而掩盖其他特点。

④投射倾向：个体往往会认为别人与自己具有同样的特点和观点。

3、人际关系：人际关系是人们在社会生活过程中，在情感基础上形成的心理上的相互关系。

(1) 人际关系取向：包容需要；控制需要；情感需要。

(2) 人际吸引：人际吸引是个人间在感情方面相互喜欢和亲和的现象。

(3) 影响人际吸引的因素：外貌；能力；邻近；相似；互补；性格特征。

### 四、社会影响

#### 1、从众

(1) 从众是指个人在群体的引导或压力下采取与大多数人一致的行为。俗称“随大流”。

(2) 从众的原因：对外界情况缺乏认知而以多数人的行为为参照；对偏离群体

的恐惧；群体的凝聚力。

(3) 影响从众的因素：群体规模与特点；社会支持；任务的熟悉程度；性别。

2、服从：服从是个体按照社会要求、团体规范或别人的命令而作出的被迫行为。

②服从的原因：权利与义务；责任转移。③影响因素：他人的支持；对行为后果的意识；个性因素。

3、顺从：顺从是指个体在行为上听从他人支配，接受别人指挥的心理现象。

影响顺从的因素：个性因素；社会文化历史因素；客观环境和群体压力因素。

## 五、群体心理

### 1、社会促进与社会惰化

(1) 社会促进：社会促进是指个人对别人的意识，包括别人在场或与许多人一起活动时，其活动效率的提高。

(2) 社会惰化：是指个体和他人一起完成任务比单独工作时往往更少努力的现象。

### 2、助人与侵犯行为

(1) 助人行为及其促进

①助人行为与旁观者效应：助人行为是指以个人为对象的亲社会行为；旁观者效应是指其他旁观者的存在会降低个人提供帮助或实施干预的可能性。

②助人行为的促进与培养：增强责任明确性与人际相互作用；提供亲社会行为榜样；将助人行为归因于利他动机；运用社会影响策略；进行助人行为的社会实践。

(2) 侵犯行为及其控制：

①侵犯的实质：侵犯是指有意伤害别人的身心健康且不为社会规范所许可的行为。伤害行动、伤害意图和社会评价是侵犯概念的三个要素。

②减少侵犯的方法与途径：宣泄；运用社会制约；提高道德水平。

## 心理健康教育与心理咨询

### 一、心理健康

1、什么是健康与心理健康：健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。心理健康是一种无病态的、高效而愉快的持续的心理状态。“无心理疾病”是心理健康的最基本条件，“积极发展的心理状态”是心理健康的最高表现。

### 2、心理健康的标准

(1) 心理健康的“自我实现者”标准（15条）：正视现实；接纳自我；言行坦率；热爱事业；独立独处；与环境关系和谐；欣赏日常生活；具有高峰体验；同情关心他人；人际关系深刻；待人民主平等；信守道德标准；富于幽默感；富有创造力；不随波逐流。

(2) 心理健康的现实标准：①自我意识正确；②人际关系协调；③性别角色分化④社会适应良好；⑤情绪积极稳定；⑥人格结构完整。

### 3、心理健康的促进

(1) 促进心理健康的原则：生理与心理统一；个体与群体协调；理论与实践结合；防治与发展并重。

(2) 促进心理健康的途径与方法：开展心理健康教育；建立心理健康保健网络；增设心理健康专业机构；创造良好社会环境。

## 二、心理咨询

### 1、心理咨询的实质

(1) 什么是心理咨询：心理咨询就是通过人际关系，运用心理学方法，帮助来访者自强自立的过程。

(2) 心理咨询与心理治疗的联系与区别：

①联系：都强调良好人际关系的建立；所遵循的理论、方法与原则一致。

②区别：心理咨询的对象主要是有心理困惑的正常人，而心理治疗的对象主要是有心理疾病的人；心理咨询所遵循的主要是发展与教育模式，而心理治疗所遵循的主要是医疗模式；心理咨询重在预防和促进，心理治疗重在补救和矫正。

(3) 心理咨询与思想政治工作的联系与区别：

联系：目的都在于促进学生的健康成长；都是学校整体工作的组成部分。

区别：①工作目标和范围不同：心理咨询的主要目标是解决求助学生的心理问题，排除心理障碍，恢复心理平衡，促进潜能实现。而思想政治工作的目标是解决学生的政治立场和方向，提高学生的思想政治觉悟和道德价值观念。

②工作方法与手段不同：思想教育的工作方法和手段以说服为主，有思想品德课、报告会、座谈、讨论等形式；而心理咨询以个别咨询为主，配合团体咨询、心理测验等，以疏导为主。

③遵循的理论和原则不同：心理咨询的理论体系属于心理科学的范畴，并遵循心理咨询工作的原则和方法；而思想工作属于社会意识形态的领域和范畴，并遵循德育的规律和原则。

④工作人员的专业方向不同：思想教育工作者的专业方向属于政治学和德育；心理咨询工作者的专业方向是心理学。

⑤工作效果的评估标准不同：心理咨询工作的评估依据心理咨询的目的任务来衡量；思想工作则以教育目的来衡量。

(4) 心理咨询的目标：促使行为改变；改进应对技能；提高做决定的水平；改善人际关系；发展来访者的潜能。

## 2、心理咨询的原则、步骤与形式

(1) 心理咨询的基本原则：

- ①理解支持原则；
- ②保密性原则；
- ③耐心倾听；
- ④细致询问原则；
- ⑤疏导抚慰和启发教育原则；
- ⑥促进成长的非指导性原则；
- ⑦预防原则。

(2) 心理咨询的基本步骤：

- ①建立关系：热情接待，讲明性质与原则，建立初步信任关系；
- ②了解问题：掌握求助者的意图和所存在的心理问题；
- ③分析诊断：认识求助者的问题类型、性质和严重程度，以便选择帮助方法；
- ④帮助指导：与求助者共商对策，以求解决问题并促进发展；
- ⑤结束咨询：讨论下一步的安排，并在可能的情况下，进行追踪了解。

(3) 心理咨询的主要形式：

- ①直接咨询与间接咨询；
- ②个别咨询与小组咨询；
- ③面谈咨询、信函咨询、电话咨询、现场咨询。

### 3、心理咨询的主要方法与技术

(1) 精神分析法：①宣泄疗法：让病人将压抑在心头的精神重负和内心深处的隐私痛快地倾诉出来，得到释放。②领悟疗法：利用阐述、解释的方法来说明行为、情感和心里活动原因的心理治疗方法。③暗示疗法：通过心理暗示的作用，解除患者的疑虑，增强康复的信念，改善不良的心境，减轻精神负担，从而起到治病的作用。

(2) 行为矫正法：①行为矫正法的创始人是华生。②强化：行为在某种情境下出现，伴随满意的结果，便会提高该行为在类似情境中出现的频率；惩罚：行为在某种情境下出现，得到厌恶的结果，便会降低该行为在类似情境出现的频率；消退：被强化了的行为再次出现时，若无强化物的出现，该行为出现的可能性就会降低甚至最终消失。③系统脱敏法：主要用来治疗恐惧症，教给个体某种放松程序，然后由弱到强向个体呈现他感到恐惧的客体，同时指导个体放松，从而使引起恐惧的客体逐渐丧失引发焦虑反应的能力。④厌恶疗法：将要戒除的目标行为与某种不愉快的惩罚性刺激结合出现，以对抗原来已形成的条件反射，产生新的条件反射。

(3) 人本主义疗法：①人本主义疗法的代表是罗杰斯。②当事人中心疗法：是在人本主义治疗思想指导下的个别谈话治疗。其关键是要创设一个同感、真诚、尊重的人际氛围，让来访者自己内心世界发生变化，理解自己，改变自我概念和态度。同感即通情的理解；尊重即无条件积极关注；真诚即咨询员自身的真实与和谐一致。③交朋友小组：是一种集体心理治疗，由背景或问题相似的人组成小组，通过集体活动来帮助参加者改变适应不良的行为或人际交往障碍等心理问题，也可以用于希望提高交往能力与适应能力的正常人。④支持疗法：是提供支持心理咨询与治疗内容的方法。

(4) 理性情绪疗法：①性格的 A—B—C 理论：理性情绪疗法的代表是艾利斯，认为诱发事件 (A) 只是当事人产生情绪和行为结果 (C) 的间接原因，其根本原因是当事人对诱发事件所持的信念 (B)。所以当事人的非理性信念 (iB) 是导致心理问题的根本原因。②非理性信念是一种不合理的、违反思维逻辑性的信念，主要有 (11 种)：一个人无论做什么都应该得到其他社会成员的喜爱和支持；一个人应该是全能的，完美无缺的；坏人都应该受到责备与惩罚；若事情未如人愿，那实在太可怕了；不幸是由外界引起的，人无法控制；一个人应该时时警惕是否有危险或可怕的事情将发生；逃避某些困难或责任，要比面对它更容易；人应该依赖他人，尤其是依赖强者；历史是现实的主宰，过去的影响是无法消除的；任何问题均有正确或完整的答案，若找不到正确而完整的答案，结果是相当可怕的；应该为别人的问题与困扰而烦恼。③理性情绪疗法的主要方法有：非理性信念辨析 (这是最主要的方法，即咨询者向来访者的不合理信念提出质疑，通过辩论动摇他们的这些不合理信念，用合理的信念取代)；认知家庭作业；合理情绪想象。

### 三、青少年心理健康教育

#### 1、自我意识

(1) 青少年自我意识的发展：

①自我认识的特点：青少年开始了解自己的个性特点，能客观全面地评价自己的优缺点，并追求“自我天地”；

②自我体验的特点：青少年有较强的自尊心，对别人的评价比较敏感，自我体验较为深刻；

③自我调控的特点：青少年对自己行为支配和调节的独立性增强并有对抗倾向，行动的目的更加明确。

(2) 青少年自我意识的教育：

- ①全面认识自我；
- ②积极接纳自我；
- ③努力改善自我。

### 3、人际交往

(1) 青少年人际交往的发展：

①朋友关系的特点：朋友关系在青少年生活中日益重要，成了青少年最重要的影响源；初中生对朋友的意义有了新的认识，他们能与朋友同甘共苦，相互理解；中学生在交友上还有多层次的特点。

②亲子关系的特点：亲子关系是指青少年与父母之间的关系，青少年在情感上、行为与观点上都逐步脱离父母，要求独立，被称为“心理性断乳”；父母的榜样作用在青少年心目中也逐步削弱。

③师生关系的特点：青少年不盲目接受任何一位教师，他们开始口语教师，甚至抗拒教师。但每位学生的心目中都有一两位最钦佩的老师。

(2) 青少年人际交往的基本原则：互相接纳；社会交换；维护自尊；情境控制。

### 4、考试焦虑

(1) 考试焦虑的危害：

- ①降低学习效率；
- ②影响考试成绩；
- ③考试焦虑的恶性循环会迁移到其他情境，形成焦虑性人格。

(2) 考试焦虑的成因：

- ①个体因素：神经类型；人格特征；认知评价；知识准备。
- ②环境因素：社会环境；家庭教育；学校教育。

(3) 考试焦虑的矫正：

①自信训练：运用交互抑制原理，通过焦虑者自我表达正常情感和自信，使那些消极的自我意识得到扭转，削弱或消除其考试焦虑的一种自我训练方法。

②系统脱敏：将引起考试焦虑的具体情景由弱到强排列，逐步呈现给学生，并同时指导学生放松，从而使学生对考试的过敏性反应逐渐减弱直至消失。

③放松训练：通过循序交替收缩或放松自己的骨骼肌群，细心体验个人肌肉的松弛程度，最终达到缓解考试焦虑的一种自我训练方式。