

成考专升本- 教育理论

黄金考点汇编

第一部分 教育学

第一章 绪论

考点 1: 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科学。

1、研究对象:教育现象(教育社会现象和教育认识现象)和教育问题。教育问题是教育学的核心。

2、研究任务:研究并揭示教育规律

考点 2: 教育学的发展概况

1、教育学的萌芽阶段:

中国:(1)《学记》,世界最早的成体系的教育学著作。“化民成俗,其必由学”“建国君民,教学为先。”揭示了教育与政治的关系。提出了教学相长、预时孙摩、长善救失、启发诱导、课内外相结合、循序渐进的教学原则。

(2)孔子,中国古代最伟大的教育家和思想家,儒家学派的创始人。其弟子及其再传弟子把孔子及其弟子的言行语录和思想记录下来,整理编成儒家经典《论语》。关于教育的对象,提出了“有教无类”。提出了启发诱导、因材施教、学思行结合、谦虚笃实、巩固性原则。

(3)孟子,教育思想收录在《孟子》一书中,主张人性本善,提出教育目的:“明人伦”。

荀子,提出了“性恶论”,“人之性恶,其善者伪也”。教育的作用是“化性起伪”。学习过程即“闻-见-知-行”。

墨子,以“兼爱”、“非攻”为教,获取知识的途径:“亲知”“闻知”和“说知”。

老子、庄子,主张“绝圣弃智”、“绝仁弃义”,老子的思想集中体现在《道德经》中。

西方:(1)苏格拉底,产婆术是西方最早的启发式教育,步骤:讽刺一定义一助产术。

(2)柏拉图,著作:《理想国》,最早提出了“寓学习于游戏”,教育目的:“哲学王”。

(3)亚里士多德,古希腊百科全书式的哲学家,首次提出“教育遵循自然”的原则,提出“博雅教育”。

(4)昆体良,著作:《雄辩术原理》,又名《论演说家的教育》或《论演说家的培养》,西方最早的教育学著作,世界上第一部研究教学法的论著。将学习过程分为:模仿一理论一练习。

2、教育学的独立形态:

(1)英国哲学家培根于1623年首次把“教育学”作为一门独立的学科提了出来。

(2)1632年,捷克的夸美纽斯的《大教学论》,是近代最早的一部教育学著作。第一,构建了教育学学科的基本框架,确定了教育学的基本研究内容。第二,强调普及义务教育并论述普及义务教育的合理性。第三,从理论上论证了教育适应自然的思想,该思想也是其最主要的教育观点,他还提出了“泛智教育”的观点。

(3)1762年,法国的卢梭《爱弥尔》,系统阐述了他的自然主义教育思想,最早发现了儿童。

(4)德国的康德曾先后四次在哥尼斯堡大学讲授教育学,是最早在大学开设教育学讲座的教授。

(5)裴斯泰洛齐提出“教育的心理学化”,是第一位将“教育与生产劳动相结合”付诸实践的人。

(6)1806年,德国的赫尔巴特出版《普通教育学》,标志着教育学已经成为一门独立的学科。教学原则:教育性教学原则,教育目的:教育的最高目的是道德和性格的完善。理论基础:伦理学(目的论)和心理学(方法论)作为教育学的理论基础。旧三中心:教师中心、教材中心、课堂中心四段教学法:明了、联想、系统、方法。

(7)1916年,杜威出版《民主主义与教育》,提出教育目的:教育无目的论;教学原则:在做中学;新三中心:儿童中心、经验中心、活动中心;教育本质:四即:教育即生活,教育即生长,教育即经验的改组,学校即社会;五步教学法:困难、问题、假设、验证、结论。

(8)我国的王国维先生于1901年翻译了日本立花铣三郎编著的《教育学》,这是引进中国的第一本全文翻译的《教育学》。王国维1905年编著了一本《教育学》,这是国人编著的第一本《教育学》。

3.马克思主义教育学的建立

(1)克鲁普斯卡娅的《国民教育与民主制度》,以马克思主义为基础最早探讨教育学问题的著作。

(2)加里宁的《论共产主义教育》

(3)马卡连柯的《论共产主义教育》和《教育诗》,提出集体主义教育。

(4)凯洛夫在1939年出版《教育学》,世界上第一本马克思主义的教育学著作。

(5)杨贤江写的《新教育大纲》(1930),是我国的第一本马克思主义的教育学著作

4、教育学发展中逐渐形成的理论派别

(1)实验教育学:德国教育家梅伊曼的《实验教育学纲要》和拉伊的《实验教育学》。

(2) 文化教育学：德国教育家狄尔泰的《关于普遍妥当的教育学的可能》、斯普朗格的《教育与文化》、利特的《职业陶冶、专业教育、人的陶冶》

(3) 实用主义教育学：美国教育家杜威的《民本主义与教育》、克伯屈的《设计教学法》。

(4) 批判教育学：美国鲍尔斯与金蒂斯的《资本主义美国的学校教育》、布厄迪尔的《教育、社会和文化的再生产》、阿普尔的《教育与权力》、吉鲁的《批判教育学、国家与文化斗争》。

5、当代教育学理论的新发展：

(1) 赞科夫 1975 年出版《教学与发展》，提出发展性教学原则。

(2) 苏霍姆林斯基的论著被誉为“活的教育学”和“学校生活的百科全书”。他的《给教师的建议》《把整个心灵献给儿童》等著作已在我国翻译出版。

(3) 瑞士的皮亚杰在《教育科学和儿童心理学》中提出的儿童智力发展阶段与教学关系的理论。

(4) 美国的布鲁纳在《教育过程》（1960 年）中提出的“结构主义学说”和“发现法”的教学方法。

(5) 德国的瓦·根舍因提出的“范例教学理论”，都在一定程度上反映了教育的某些特点和规律。

(6) 巴班斯基提出了“教学过程最优化”。

考点 3：学习教育学的意义

1、有助于树立正确的教育理念，提高贯彻社会主义教育方针、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

第二章 教育的本质、功能和基本规律

考点 1：教育的本质

1、教育的基本概念

(1) 广义的教育泛指一切有目的地增进人的的知识和技能、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) 本质属性：有目的地培养人的社会实践活动。

(2) 社会属性：永恒性、历史性、相对独立性。

3、教育的起源和发展

(1) 教育的起源：神话起源说、生物起源说、心理起源说、劳动起源说。

(2) 教育的发展：

原始社会的教育：教育的社会性和无阶级性；教育和社会生活、生产劳动融合在一起；言传身教和模仿是主要的教育手段。

古代社会的教育：奴隶社会教育：我国奴隶社会的教育内容为“六艺”——礼、乐、射、御、书、数。欧洲奴隶社会曾出现过两种著名的教育体系——斯巴达教育和雅典教育。封建社会的教育：轻自然、斥技艺，教育的目的是培养各级封建官吏，教育内容是儒学，即儒家经典“四书”（《论语》《孟子》《大学》《中庸》）、“五经”（诗、书、礼、易、春秋）。欧洲封建社会中，出现了两种教育体系——教会教育（七艺）和骑士教育（七技）。

现代社会的教育：包括资本主义社会的教育和社会主义社会的教育，现代教育具有鲜明的阶级性。

4、教育的功能：教育活动和系统对个体和社会发展所产生的各种影响和作用。

类型：①从作用的对象划分，可分为教育的个体功能和社会功能。②从作用的方向划分，分为教育的正向功能和负向功能。③从作用的呈现形式划分，可分为教育的显性功能和隐性功能。④从作用的性质划分，可分为教育的本体功能和派生功能。

考点 2：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：生产力的发展水平制约着教育目的、课程设置与教育内容、教育发展的规模和速度、学校结构。生产力的发展制约着教学方法、手段、组织形式。

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，教育是科学知识和技术再生产的手段，教育是生产新的科学知识和技术的手段。

（2）教育与社会政治经济制度相互制约

①社会政治经济制度对教育的制约作用：社会政治经济制度决定教育的性质。社会政治经济制度决定教育的目的。社会政治经济制度决定教育的领导权。社会政治经济制度决定受教育的权利。

②教育对社会政治经济制度的反作用：第一，教育培养具有一定阶级意识的人，维护和巩固一定的政治经济制度。第二，教育通过影响社会舆论、道德风尚为政治经济制度服务。第三，教育对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遗传及其在人的发展中的作用。

遗传是指人们从父母先代继承下来的解剖生理特点。遗传素质是人的发展的生理前提或物质前提。

②环境及其在人的发展中的作用。

环境是指人生活于其中，能影响人的发展的一切外部条件的总和，包括自然环境和社会环境两大部分。对人的发展影响较大的是社会环境。环境对个体的影响表现在如下几个方面：第一，为个体的发展提供了多种可能，包括机遇、条件和对象。第二，环境对个体发展的影响有积极和消极之分。

③教育在人的发展中的作用。

教育对人的发展，特别是对年轻一代的发展起着主导作用。主要表现在以下几个方面：第一，教育是一种有目的地培养人的活动，它规定着人的发展方向。第二，教育，特别是学校教育给人的影响比较全面、系统和深刻。第三，学校有专门负责教育工作的教师。

（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，循序渐进地促进人的发展。

②教育要适应人的发展的不均衡性，在人的身心发展的某一关键期，施以相应的教育。

③教育要适应人的发展的稳定性与可变性，既考虑稳定性，不任意改动教育内容和方法，又注意可变性，充分挖掘受教育者的发展潜力。

④教育要适应人的发展的个别差异性，做到因材施教。

第三章 教育目的

考点 1：教育目的的概述

1、教育目的和培养目标的概念

（1）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。

（2）培养目标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

考点 2：确立教育目的依据

1、马克思关于人的全面发展学说

（1）所谓人的全面发展是指人的劳动能力，即人的体力和智力的全面、和谐、充分的发展。此外，也包括人的道德的发展。（2）旧式分工造成了人的片面发展。（3）机器大工业生产提供了人的全面发展的基础和可能。（4）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培养全面发展的人的唯一途径。

2、社会生产方式

生产方式是生产力和生产关系的统一体，社会生产方式是确定教育目的的主要根据。

3、人的自身发展需要

人自身发展的需要也是确立教育目的的重要依据，应根据学生个体的发展需要提出“培养个性特长”的要求。

4、有关教育目的确立的理论

（1）个人本位论：代表人物有卢梭、夸美纽斯、福禄贝尔、裴斯泰洛齐及中国古代的孟轲等人。主张确定教育目的应从人的本性、本能需要出发，使人的本性和本能得到高度发展。

（2）社会本位论：代表人物有中国古代的孔子和国外的斯宾塞、涂尔干等。主张确定教育目的不应该从人的本性需要出发，应该从社会需要出发，社会需要是确定教育目的的唯一依据。

考点 3：我国的教育目的

1、我国社会主义教育目的的基本点

(1)培养社会主义事业的建设者和接班人

这是我国社会主义教育目的的性质和方向。我国教育的性质是社会主义的教育,它是为社会主义建设事业服务的。

(2)使学生德、智、体等方面全面发展

这是我国社会主义教育目的中对受教育者的素质要求。我们培养的劳动者和建设者应该是全面发展的人、德才兼备的人、有真才实学的人。

(3)教育与生产劳动相结合,这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

教育方针是指国家教育工作的基本政策和指导思想。它包括:教育工作的服务方向;教育目的;实现教育目的的途径。

3、素质教育

(1)它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。

(2)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实施素质教育是克服应试教育的弊端,深化教育改革的必然趋势。③实施素质教育是实施全面发展教育的具体落实。

考点 4: 全面发展教育的组成部分

(1)德育

(2)智育。任务:①让学生掌握系统的科学文化基础知识和基本技能技巧。②发展学生的智力。首先,是人才培养的需要。其次,是处理信息的需要。最后,是挖掘人的潜能的需要。③培养学生良好的学习品质和热爱科学的精神。

(3)体育。体育的根本任务是增强学生的体质。体育的基本组织形式是体育课。

(4)美育。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。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。

(5)劳育。全面提高学生劳动素养,使学生:①树立正确的劳动观念。②具有必备的劳动能力。③培育积极的劳动精神。④养成良好的劳动习惯和品质。劳动教育的内容:①日常生活劳动。②生产劳动。③服务性劳动。

第四章 教育制度

考点 1: 教育制度的概述

1、教育制度的概念

(1)广义的教育制度指国民教育制度,是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。

(2)狭义的教育制度指学校教育制度,简称学制,是一个国家各级各类学校的总体系,具体规定各级各类学校的性质、任务、目的、要求、入学条件、学制年限及它们之间的相互关系。学校教育制度是国民教育制度的核心,是国民教育制度中最重要的组成部分,体现了一个国家国民教育制度的实质。

2、现代学制的类型

(1)双轨学制

双轨学制以英国为代表:一轨自上而下,其结构是——大学(后来也包括其他高等学校)、中学(包括中学预备班);另一轨自下而上,其结构是——小学(后来是小学和初中)及其后的职业学校。

(2)单轨学制

单轨学制最早产生于美国,后被世界许多国家所采纳。该学制自下而上的结构是小学、中学,而后可以升入大学。其特点是一个系列、多种分段,即六三三、五三四、四四四、八四、六六等。它有利于教育的逐级普及。

(3)分支型学制

苏联型学制前段(小学、初中阶段)是单轨,后段分叉,是介于双轨学制和单轨学制之间的分支型学制。苏联型学制的中学,上通(高等学校)下达(初等学校),左(中等专业学校)右(中等职业技术学校)畅通,这是苏联型学制的优点和特点。从形态上看,我国现行学制是从单轨学制发展而来的分支型学制。又称为“Y”型学制或中间型学制。

3、建立学制的依据

(1)依据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响

考点 2: 我国现代学制的沿革

1、旧中国的学制

(1)1902年颁布的“壬寅学制”(未实行)

1902 年(光绪二十八年),中国颁布了第一个现代学制《钦定学堂章程》。该学制主要抄袭日本,由当时的管学大臣张百熙起草。该学制只颁布而没有实行。

(2) 1904 年颁布的“癸卯学制”(实行新学制的开始)

1904 年 1 月公布《奏定学堂章程》,是年为旧历癸卯年,故称“癸卯学制”该学制主要承袭了日本的学制,是中国实行的第一个现代学制。该学制明文规定教育目的是“忠君、尊孔、尚公、尚武、尚实”,明显反映了“中学为体,西学为用”的思想。另外,还规定不许男女同校,轻视女子教育,体现了半殖民地半封建的特点。

(3) 1912 年颁布的“壬子癸丑学制”

辛亥革命后,南京临时政府对旧学制进行修订,颁布了“壬子癸丑学制”。该学制明显反映了资产阶级在学制方面的要求。第一次规定了男女同校,废除读经,充实了自然科学的内容,将学堂改为学校,该学制将普通教育缩短了 3 年。

(4) 1922 年颁布的“壬戌学制”(又称新学制或六三三学制)

1922 年,留美派主持的全国教育联合会以美国学制为蓝本,颁布了“壬戌学制”,又称新学制或六三三学制,中小学实行“六、三、三”三段,小学六年,初中三年,高中三年。该学制第一次将青少年身心发展规律作为学制划分的依据。

2、新中国的学制

(1) 1951 年颁布中华人民共和国新学制

新中国成立后,政务院于 1951 年 10 月 1 日颁布《关于学制改革的决定》,标志着我国学制发展到了一个新阶段。

(2) 1958 年的学制改革

1958 年 9 月,中共中央和国务院颁布了《关于教育工作的指示》,指出“现行的学制是、积极地和稳妥地加以改革”,其主要目的是“为了多快好省地发展教育事业,必须动员一切积极因素”。该指示提出了学制改革“两条腿走路”的办学方针和“三个结合”“六个并举”的具体办学原则。

(3) 1985 年颁布《中共中央关于教育体制改革的决定》

①改革的根本目的是提高中华民族素质,多出人才,出好人才。②把普及九年制义务教育的责任交给地方,有计划、有步骤地普及九年制义务教育。③中等教育改革④高等教育改革⑤加强领导,保证改革顺利进行。

(4) 1993 年颁布《中国教育改革和发展纲要》

1993 年 2 月 13 日,中共中央、国务院印发《中国教育改革和发展纲要》,这是我国改革开放时期最有指导意义的教育改革与发展决策性文件。其中关于教育制度的内容主要有:①确定了 20 世纪末教育发展的总目标。②调整中等教育结构。③改革办学体制。④改革高校的招生和毕业生分配制度。⑤改革和完善教育投资体制。

(5) 2004 年教育部《2003—2007 年教育振兴行动计划》

(6) 2021 年修订《中华人民共和国教育法》

(7) 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,以利于国民经济和社会的发展。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。

第五章 教师与学生

考点 1: 教师

1、教师的作用

(1) 教师是人类文化知识的传递者,对人类社会的延续与发展有承前启后的桥梁作用。

(2) 教师是人类灵魂的工程师,对青少年一代的成长起关键作用。

(3) 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。教师的具体任务是:教师不仅要教好书,还要做好学生的思想品德教育工作,关怀学生的身体和心理健康,关心学生的生活。

3、教师劳动的特点

(1) 复杂性、创造性

①教师劳动的复杂性表现在:第一,教育目的的全面性。第二教育任务的多样性。第三,劳动对象的差异性。②创造性主要表现在以下三个方面;第一,因材施教。第二,教学上的不断更新。第三,教师的“教育机智”。

(2) 主体性、示范性

①主体性指教师自身可以成为活生生的教育因素和具有影响力的榜样。②示范性指教师的言行举止都会成为学生仿效的对象,教师的人品、才能、治学态度等都可成为学生学习的楷模,因此,教师必须以身作则,为人师表。首先,教师

劳动的示范性是由学生的可塑性、“向师性”和模仿心理特征决定的。其次,教师劳动的示范性也是教师劳动的主体性特点决定的。

(3) 长期性、连续性

①长期性指人才培养的周期比较长,教育的影响具有迟效性。②连续性是指时间的连续性。

(4) 间接性、广延性

①间接性指教师的劳动不直接创造物质财富,而是以学生为中介实现教师劳动的价值。

②广延性是指空间的广延性。教师没有严格界定的劳动场所。课堂内外、学校内外可能成为教师劳动的空间。

4、教师的专业素养

教师的素养主要包括教师的职业道德素养、知识素养和教师的能力素养三个方面。

(1) 职业道德素养: ①爱岗敬业。②热爱学生。③团结协作。④为人师表。

(2) 知识素养: ①政治理论知识。②学科专业知识。③文化基础知识。④教育科学知识。

(3) 能力素养: ①语言表达能力。②教育教学管理能力。③教育教学的组织能力。④自我反思能力。

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渐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专业知识的拓展与深化。③专业能力的提高。④自我的形成。

(3) 教师专业发展的途径: ①师范教育②新教师的入职辅导和在职培训③完善教师资格证书制度④自我育提高。

考点 2: 学生

1、学生的特点

(1) 学生是自我教育和发展的主体

第一, 自觉性。这是学生主观能动性的最基本的表现。第二, 独立性。第三, 创造性。这是学生主观能动性的最高表现。

(2) 学生是教育的对象

学生是教师教育实践活动的作用对象,是被教育者、被组织者、被领导者。学生具有可塑性、依赖性和向师性。

(3) 学生是发展中的人

学生是发展中的人,包括三层含义:第一,学生具有和成人不同的身心发展特点;第二,学生具有发展的巨大潜能;第三,学生具有获得成人教育关怀的需要。

2、学生的权利和义务

考点 3: 师生关系

1、概述: 师生关系是指教师和学生在学习过程中形成的相互关系,是人与人的关系在教育领域中的反映。

2、我国新型师生关系的特点: 尊师爱生、民主平等、教学相长。

3、师生关系的建立与发展

(1) 良好的师生关系的作用: 建立良好的师生关系是使学生健康、和谐发展的重要保证,是实施素质教育、提高教育质量的重要条件。

(2) 师生关系的基本类型: ①专制型。②放任型。③民主型。

(3) 师生关系的建立与发展: ①树立正确的学生观。②提高教师自身的素养。③掌握师生沟通的艺术。

第六章 课程

考点 1: 课程概述

1、课程的概念: 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。狭义的课程是指学生应该学习的学科,应该从事的活动内容及其有计划的进程。

2、课程的意义: (1)它是实现教育目标的保证。(2)它是设计教育教学活动的依据。(3)它是评价教育教学效果的标准。

考点 2: 课程的要素、内容和类型

1、课程的要素: 课程目标、课程内容、课程结构和课程评价。

2、课程的内容及表现形式

(1) 课程的内容: ①关于自然、社会 and 人的发展规律的基础知识。②关于一般智力技能和操作技能的知识经验。

③关于对待世界与他人的态度的知识经验。

(2) 课程内容的表现形式: 课程方案、课程标准(教学大纲)和教材。

①课程方案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。课程方案包括培养目标、基本原则、课程标准编制与教材编写、课程实施等。

制定义务教育课程方案的基本原则：坚持全面发展，育人为本；面向全体学生，因材施教；聚焦核心素养，面向未来；加强课程综合，注重关联；变革育人方式，突出实践。

②课程标准是指根据课程方案以纲要形式编定的有关课程教学内容的指导性文件，它规定了各门课程的性质、理念、目标、内容、学业质量、实施建议等。编写教材的直接依据，检查教学质量的直接尺度，对教师工作有直接指导意义。

③教材是知识授受活动中的主要信息媒介，是依据课程标准编制的教学规范用书。教材可以是印刷品，也可以是音像制品、软件等。编写原则是：思想性和科学性的统一；理论联系实际；稳定性和时代性相结合；系统性和可接受性。

4、课程的类型

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

(2) 从课程的组织核心划分：①学科课程。②活动课程。③综合课程。

(3) 从学生对课程选择的自由度划分：①必修课程。②选修课程。

(4) 从课程的存在形式划分：①显性课程。②隐性课程。

(5) 从课程的任务来划分：①基础型课程。②拓展型课程。③研究型课程

考点 3：课程改革

1. 国外课程改革的基本趋势

(1) 追求卓越的整体性课程目标；(2) 重视课程内容的现代化；(3) 提倡多样化的课程结构；(4) 加强普通教育和职业教育的课程融合；(5) 加大课程难度，进行“尖子生”的筛选和培养

2、我国于 2001 年开始的基础教育课程改革

(1) 我国基础教育课程改革的目标

①课程任务方面的改革目标：三维课程目标；②课程结构方面的改革目标：均衡性、综合性、选择性

③课程内容方面的改革目标：与时代、生活相联系；④课程实施方面的改革目标：自主、合作、探究学习

⑤课程评价方面的改革目标：多元、综合、动态、多样；⑥课程管理方面的改革目标：国家、地方、学校三级管理。

(2) 我国基础教育课程设置的特点

我国各级学校课程设置的基本特点是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。②初中阶段分科课程与综合课程相结合。③高中阶段以分科课程为主。④从小学至高中设置综合实践课，并作为必修课程。⑤农村中学课程强调为当地社会经济发展服务。

第七章 教学理论与实践

考点 1：教学概述

1、教学的概念：教学是教师的教和学生的学共同组成的传递和掌握社会经验的双边活动。

2、教学的作用和地位

(1) 教学的作用

①教学对社会发展的作用。教学是传播、延续、发展人类科学文化知识的桥梁，是联系社会与个人的重要纽带。

②教学对个体发展的作用。教学能够使个体的认识突破时间和空间以及个人经验的局限，从而扩大认识范围，加快认识速度。教学能够使个体的政治思想世界观和道德品质的形成建立在科学基础之上。

③教学在教育活动中的作用。教学是实现教育目的，实施全面发展教育的基本途径。

(2) 教学的地位：教学是学校的中心工作，学校工作必须坚持“教学为主，全面安排”的原则。

3、教学的基本任务

(1) 传授与学习科学基础知识与基本技能。(2) 发展学生的智能，特别是培养学生的创新精神与实践能力

(3) 发展学生的体力，提高学生的身心健康水平。(4) 培养学生的审美情趣和能力

(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。

考点 2：教学过程

1、教学过程的概念：教学过程是教师根据一定的社会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，同时身心获得发展，形成一定的思想品德的过程。

2、教学过程的本质

(1) 教学过程是一种特殊的认识过程

①知识的间接性。②教师的传授性。③途径的有效性。④认识的教育性。

(2) 教学过程是以认识过程为基础, 促进学生发展的过程

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

①以间接经验为主是教学活动的主要特点。②在教学中, 必须重视直接经验的作用。③要正确处理好直接经验与间接经验的关系, 要防止两种倾向: 一是只重书本知识的传授; 二是只强调学生通过自己探索去发现。

(2) 教师的主导作用与学生的主体作用相统一的规律

①教师在教学活动中起主导作用。教师是教学活动的领导者、组织者, 是学生学习的指导者和学习质量的检查者, 他能够引导学生沿着社会所期望的方向发展, 使学生成为社会所需要的人才。②学生是教学活动的主体。学生是有主观能动性的人, 他们能够能动地反映客观事物。他们的学习动机、兴趣、意志等都直接影响学习的效果。③贯彻教师主导与学生主体相统一的教学规律, 必须注意两个问题。在教学中, 既不能只重视教师的作用, 又不能只强调学生的作用, 使学生陷入盲目探索状态, 学不到系统的知识, 要把二者有机地结合起来。

(3) 掌握知识与发展智力相统一的规律

①传授知识与发展智力两者是相互统一和相互促进的。②知识与智力是两个不同的概念。③要使知识的掌握真正促进智力的发展是有条件的。④贯彻掌握知识和发展智力相统一的规律要防止两种倾向: 形式教育论和实质教育论。

(4) 传授知识与品德教育相统一的规律

古今中外的教育家们历来都非常强调传授知识与道德教育的关系。

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(中心环节)。④巩固知识。⑤运用知识。⑥检查知识、技能和技巧

考点 3: 教学原则

(1) 科学性与教育性相结合原则

①基本含义: 指教学要以马克思主义为指导, 把现代先进科学的基础知识和基础技能传授给学生, 同时要结合知识、技能中内在的德育因素, 对学生进行政治、思想教育和道德品质教育, 为学生形成科学的世界观, 人生观奠定基础。②贯彻此原则的基本要求: 第一, 教师要保证教学的科学性。第二, 教师要结合教学内容的特点进行品德教育。第三, 教师要通过教学活动的各个环节对学生进行品德教育。第四, 教师要不断提高自己的业务能力和思想水平。

(2) 理论联系实际原则

①基本含义: 理论联系实际原则是指教师在教学中, 应使学生从理论与实际的结合中来理解和掌握知识, 并且引导他们运用新获得的知识去解决各种实际问题, 培养他们分析问题和解决问题的能力。②贯彻此原则的基本要求: 第一, 重视书本知识的教学, 使学生获得系统的文化科学知识。第二, 在传授知识的过程中注重联系实际。第三, 加强教学的实践性环节。

(3) 直观性原则

①基本含义: 直观性原则是指在教学活动中, 教师应尽量利用学生的多种感官和已有的经验, 通过各种形式的感知, 丰富学生的直接经验和感性认识, 使学生获得生动的表象, 从而比较全面、深刻地掌握知识。这一原则是根据直接经验与间接经验相统一的教学规律而提出的, 它的提出也是由学生的年龄特征所决定的。②贯彻此原则的基本要求: 第一, 要正确选择直观的教具和教学手段。第二, 直观教具的演示要与语言讲解结合起来。第三, 要重视运用语言直观。教师用语言使学生的知识经验重新组合, 构成新的表象或想象, 以使教学顺利进行。

(4) 启发性原则

①基本含义: 在教学活动中, 教师要突出重点, 深入讲解, 同时要调动学生的主动性和积极性, 引导他们通过独立思考, 融会贯通地掌握知识, 发展能力。②贯彻此原则的基本要求: 第一, 加强学习的目的性教育, 调动学生学习的主动性。第二, 教师的讲授应抓重点、难点、关键, “少而精”, 起到“点”和“拨”的作用。第三, 设置问题情境, 启发学生积极思维。第四, 培养学生良好的思维方法。

(5) 循序渐进原则

①基本含义: 循序渐进原则是指教师要严格按照科学知识的内在逻辑体系和学生认识能力发展的顺序进行教学, 使学生掌握系统的科学文化知识, 能力得到充分的发展。②贯彻此原则的基本要求: 第一, 教师的教学要有系统性。第二, 教师要引导学生善于将知识体系化、系统化。第三, 按照学生的认识顺序, 由浅入深, 由易到难, 由简到繁, 引导学生循序渐进地掌握知识和技能。

(6) 巩固性原则

①基本含义：教师在教学中，要引导学生在理解的基础上牢固地掌握知识和基本技能，而且在需要的时候，能够准确无误地表达出来。

②贯彻此原则的基本要求：第一，要在教学的全过程中加强知识的巩固。第二，组织好学生的复习工作。第三，教会学生记忆的方法。

（7）因材施教原则

①基本含义：因材施教原则是指教师在教学中，要从课程计划、学科课程标准的统一要求出发，面向全体学生，同时又要根据学生的个别差异，有的放矢地进行教学。

②贯彻此原则的基本要求：第一，要坚持课程计划和学科课程标准的统一要求。第二，了解学生，从实际出发进行教学。第三，教师要善于发现每个学生的兴趣、爱好，创造条件，尽可能使每个学生的不同特长得以发挥。

考点 4：教学方法

1、教学方法的概念：教学方法是教师和学生为实现教育目的、完成教学任务所采用的手段和一整套工作方式。它包括教师教的方法和学生学的方法。

2、常用的教学方法

根据教学活动中学生的不同认识方式，可将我国中小学常用的教学方法分为以下五大类：

（1）以语言传递为主的教学方法：以语言传递为主的教学方法是指以教师和学生口头语言活动以及学生独立阅读书面语言为主的教学方法。具体包括讲授法、谈话法、讨论法、读书指导法四种。

①讲授法：是教师运用口头语言系统地向学生传授知识的一种方法。它包括讲述、讲解、讲读、学校讲演等方式。

②谈话法：谈话法是教师通过和学生相互交谈来进行教学的方法。它是引导学生根据已有的知识、经验，通过独立思考去获得新知识的方法。谈话法的优点是能充分激发学生的思维活动，有利于发展学生的语言表达能力。

③讨论法：是在教师的指导下，由全班或小组成员围绕某一中心问题发表自己的看法，从而进行相互学习的一种方法。

④读书指导法：读书指导法是指教师指导学生通过阅读教科书和其他参考书，培养自学能力的一种方法。

（2）以直观感知为主的教学方法：是指教师通过对实物或直观教具的演示，组织教学性的参观等，使学生形成正确认识的方法。优点是形象性、具体性、直接性和真实性，缺点是只能直接给人以形象，不易教学生直接掌握概念。

①演示法：演示法是指教师把实物、教具展示给学生看，或通过实验来说明和印证，以使学生掌握知识的一种办法。

②参观法：参观法是教师根据教学目的和要求，组织学生到社会场所，如工厂、农村、展览馆等，使学生通过对实际事物或现象的观察而获得新知识的方法。

（3）以实际训练为主的教学方法：该教学方法是指以形成技能技巧、培养行为习惯和发展学生能力为主的教学方法。

①练习法：练习法是学生在教师指导下巩固所学的知识，培养各种技能和技巧的基本方法。它是中小学各科教学普遍采用的教学方法。

②实验法：实验法是在教师的引导下，学生使用一定的仪器和设备，进行独立的操作，引起某些事物和现象产生变化，以获得直接经验，培养学生技能和技巧的方法。这种方法是物理、化学、生物等自然学科教学时常用的。

③实习作业法：实习作业法是指根据学科课程标准的要求，教师指导学生运用所学的知识从事一定的工作或操作，将书本知识运用于实践的教学方法。

④实践活动法：实践活动法是指让学生参加社会实践，并在实践活动中解决问题的方法。

（4）以探究活动为主的教学方法：以探究活动为主的教学方法又称为发现法。它是指在教师的指导下，提出课题和提供一定的材料，引导学生自己分析、综合、抽象和概括，得出原理。

（5）以情感陶冶(体验)为主的教学方法：以情感陶冶为主的教学方法是指教师根据一定的教学要求，有计划地使学生处于一种类似真实的活动情境之中，利用其中的教育因素综合地对学生施加影响的一种方法。主要包括欣赏教学法和情境教学法。

3、教学方法的选择与运用

（1）选择教学方法的依据：①教学任务。②教学内容。③学生年龄特征。

（2）教学方法运用的综合性、灵活性、创造性

考点 5：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以及相互传递信息的工具、媒体或设备。教学手段是教学过程的构成要素，其功能主要在于把教材内容有效地传递给学生。

2、教学手段的演变阶段

在人类历史上教学手段的发展大体经历了以下六个阶段：(1)口耳相传阶段；(2)文字教材阶段；(3)直观教具阶段；

(4) 电教工具阶段; (5) 计算机与多媒体阶段; (6) 网络教学阶段

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

考点 6: 教学组织形式

1、教学组织形式的概念: 教学组织形式研究的是教学活动如何组织、教学时间和空间应怎样加以利用和控制的问题。

2、教学组织形式的类型

(1) 班级授课制

①班级授课制的概念。课堂教学的主要形式是班级授课制。它是把学生按年龄和文化程度分成固定人数的班级, 教师根据课程计划和规定的时间表进行教学的一种组织形式。1862 年, 清政府在北京开办的京师同文馆中首次采用班级授课制。②班级授课制的意义。有利于经济有效地大面积培养人才。有利于发挥教师的主导作用。有利于发挥学生集体的作用。有利于学生多方面的发展。

(2) 分组教学

①分组教学的概念: 是指在按年龄编班或取消按年龄编班的基础上, 改为按学生能力、成绩分组进行教学的形式。

②分组教学的要求。第一, 分组教学的依据有了变化, 不再是依据年龄, 而是依据学习能力或学习成绩。第二, 注意合理性和公平性。

(3) 个别教学: 个别教学是教师针对不同学生的情况进行个别辅导的教学组织形式。它是班级授课制的一种辅助形式。我国古代私塾就是个别教学组织形式的典型模式。

(4) 现场教学: 现场教学是指教师把学生带到事物发生、发展的现场进行教学活动的形式。它可以以班级为单位, 也可以以小组或个人为单位。它通常需要有关现场人员的参加。

(5) 复式教学: 复式教学是把两个或两个以上不同年级的学生编在一个教室里, 由一位教师分别用不同的教材, 在一节课里对不同年级的学生进行教学的一种特殊组织形式。它适用于学生少、教师少、校舍和教学设备较差的农村以及偏远地区。

考点 7: 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、教学模式的要素: ①主题。②目标, 它是教学模式中的核心要素。③策略。④程序。⑤评价

4、常见的教学模式: 讲授—接受模式、自学辅导模式、探究模式、陶冶模式。

考点 8: 教学工作的基本环节

五个基本环节: 备课; 上课; 课外作业的布置与批改; 课外辅导; 学业成绩的检查与评定。

1、备课

①做好三方面的工作: 了解学生; 钻研教材; 设计教法。

②写好三种计划: 学年 (或学期) 教学进度计划; 单元 (或课题) 计划; 课时计划 (教案)。

2、上课

一堂好课的基本标准:

①教师教的标准: 教学目的明确; 内容正确; 结构合理; 方法恰当; 语言艺术; 板书有序; 教态从容自如。

②学生学的标准: 学生注意力集中; 学生思维活跃; 学生积极参与; 个别学生得到照顾。

3、课外作业的布置与反馈: 课外作业是课内作业的继续, 是教学工作的有机组成部分。

(1) 课外作业的形式: ①阅读教科书和参考书, 如复习、预习等。②各种口头作业和口头问答, 如朗读、阅读等。③各种书面作业, 如书面练习、作文等。④各种实际作业, 如观察、社会调查等。

(2) 作业布置的基本要求: ①作业内容符合课程标准的要求。②作业考虑不同学生的能力与需求。③作业分量适宜、难易适度。④作业形式多样, 具有选择性。⑤作业要求明确, 规定完成时间。⑥作业反馈清晰、及时。

4、课外辅导: 课外辅导是上课的必要补充, 是适应学生个别差异、贯彻因材施教的重要措施。

(1) 课外辅导的内容: ①给学生解答疑难问题, 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给成绩特别优异的学生做个别辅导。④给学生学习方法上的辅导。⑤对学生进行学习目的和学习态度的教育。

(2) 课外辅导的基本要求: ①从辅导对象实际出发确定辅导内容和措施。②辅导只是对课堂教学的补充, 不能将主要精力放在辅导上。

5、成绩检查与评定

(1) 成绩检查的方式: ①平时考查。②考试。

(2) 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) 成绩评定的方法: 主要有百分制记分法和等级制记分法两种。

(4) 成绩评定的基本要求: ①客观公正。②向学生指出学习上的优缺点和努力方向。

考点 9: 教学评价及其改革

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予价值上的判断。

教学评价的原则: (1) 客观性原则 (2) 全面性原则 (3) 指导性原则 (4) 科学性原则

教学评价的类型: (1) 诊断性评价 (2) 形成性评价 (3) 终结性评价

教学评价的改革: 发展性评价

第八章 德育理论与实践

考点 1: 德育的概述

1、概念: 德育是指教育者根据受教育者身心发展规律, 有目的、有计划地培养受教育者品德的活动。

德育的组成部分有三个基本方面: 政治教育、思想教育和道德品质教育。

2、意义: (1) 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) 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、任务: (1) 培养学生初步树立坚定正确的政治方向; (2) 引导学生逐步树立科学的世界观和人生观; (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

考点 2: 德育的内容

1. 爱国主义教育 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. 民主和法制教育 7. 科学世界观和人生观教育 8. 道德教育 9. 生态教育

考点 3: 德育过程

1、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, 把一定社会的道德规范转化为受教育者品德的过程。

2、德育过程和思想品德形成过程的主要区别表现在: 其一, 范畴不同。其二, 影响因素不同。其三, 结果不同。联系: 教育与发展的关系。

3、德育过程的基本矛盾

德育过程是由四个相互制约的因素共同构成的, 这四个因素分别是教育者、受教育者、德育内容和德育方法。

德育过程的基本矛盾, 就是教育者提出的德育要求(社会所要求的道德规范)与受教育者已有的品德基础的矛盾, 它的实质是社会矛盾在德育过程中的反映。

4、德育过程的基本规律

(1) 德育过程是对学生知、情、意、行的培养提高过程; (2) 德育过程是促进学生思想内部矛盾斗争的发展过程; (3) 德育过程是组织学生的活动和交往、统一多方面教育影响的过程; (4) 德育过程是长期的、反复的、逐步提高的过程。

考点 4: 德育原则

1. 现实性与方向性相结合的原则

(1) 基本含义: 即社会主义方向性原则, 德育工作要把无产阶级的政治方向放在首位, 教育者对学生的德育要求, 要同共产主义目标相联系。

(2) 贯彻此原则的要求: ①坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论为指导, 以共产主义思想体系武装学生。②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, 同时在实践中逐步增强学生辨别是非和判断善恶的能力。③引导学生把社会主义方向性渗透到日常学习、生活、劳动和自我教育中, 既胸怀大志, 又脚踏实地, 做到从我做起、从点滴做起。

2. 从学生实际出发的原则

(1) 基本含义: 青少年学生的身心发展不仅存在着年龄特征, 而且存在着个别差异, 只有从每个学生的实际状况出发, 有的放矢, 因材施教, 才能提高德育的实效性。

(2) 贯彻此原则的要求: ①以发展的眼光客观、全面、深入地了解学生, 正确认识和评价当代青少年学生的思想特点。

②根据不同年龄阶段学生的特点,选择不同的内容和方法进行教育,防止一般化、成人化、模式化。③注意学生的个别差异,因材施教。每个学生都具有不同的个性特点和内心精神世界,教育者要在充分了解和认识学生的基础上,因势利导,做到“一把钥匙开一把锁”,以收到良好效果。

3. 知行统一原则

(1)基本含义:这一原则是根据辩证唯物主义认识论的原理和社会主义教育目的提出来的,并符合德育过程的第一条基本规律。社会主义教育要培养言行一致的建设者和接班人,只有通过品德实践才能真正形成学生的良好思想品德。

(2)贯彻此原则的要求:①加强思想道德的理论教育。②组织和引导学生参加各种社会实践活动,促使他们在接触社会的实践活动中加深认识,增强情感体验,养成良好的行为习惯。③对学生的评价和要求要坚持知行统一的原则。④教育者要以身作则,严于律己,言行一致。

4. 集体教育与个别教育相结合的原则

(1)基本含义:学生集体不仅是教育的对象,也是教育的主体,具有巨大的教育力量。应该充分地利用集体的力量来教育学生。当然,集体是由个人组成的,个人也能够对集体产生影响,所以在加强集体教育的同时,还必须加强个别教育。

(2)贯彻此原则的要求:①建立健全的学生集体。②开展丰富多彩的集体活动,充分发挥学生集体的教育作用。③加强个别教育,并通过个别教育影响集体,增强集体的生机和活力,将集体教育和个别教育辩证统一起来。

5. 正面教育与纪律约束相结合的原则

(1)基本含义:这一原则是根据社会主义教育目的提出的,符合德育过程的规律和学生的年龄特征,社会主义教育培养的是开拓型的“四有”新人,因此在德育工作中必须坚持耐心细致的说理教育。青少年学生缺乏一定的行为自控能力,这就决定了在正面引导的同时,必须加以必要的纪律约束。

(2)贯彻此原则的要求:①坚持正面教育原则。②坚持摆事实,讲道理,以理服人,启发自觉。③建立健全学校规章制度和集体组织的公约、守则等,并且严格管理,认真执行,督促学生约束自己的行为。

6. 依靠积极因素,克服消极因素的原则

(1)基本含义:这一原则是对立统一规律在德育中的反映。任何一个学生身上既有积极的一面,又有消极的一面。同时,这两种因素是不断运动斗争着的,在一定条件下可以相互转化。学生正确思想品德的形成就是积极因素不断增长、消极因素不断克服的过程,就是学生思想中新与旧、进步与落后的思想斗争和转化的过程。

(2)贯彻此原则的要求:①教育者要用一分为二的观点,全面分析和了解学生,正确、客观地评价学生的优点和不足。②教育者要有意识地创造条件,因势利导,扬长避短,将学生思想中的消极因素转化为积极因素。③教育者要提高学生自我认识、自我评价能力,启发他们自觉地展开思想斗争,发扬优点,克服缺点,以达到长善救失的目的。

7. 尊重信任学生与严格要求学生相结合的原则

(1)基本含义:这一原则是教育者正确对待受教育者的基本情感和态度。在德育工作中,尊重信任与严格要求是辩证统一的。尊重信任是严格要求的前提,正如苏联教育家马卡连柯所说:“要尽量多地要求一个人,也要尽可能地尊重一个人。”

(2)贯彻此原则的要求:①教育者要有强烈的事业心、责任感以及从内心深处尊重热爱学生的态度,关心爱护学生,建立和谐融洽的师生关系。②教育者应根据教育目的和德育目标,对学生严格要求,认真管理和教育。要从学生的年龄特征和品德发展状况出发,提出合理、明确、适度、有序且有恒的要求,并坚定不移地贯彻到底。

8. 教育影响的一致性和连贯性原则

(1)基本含义:这一原则是由德育过程的基本规律决定的。青少年思想品德的形成和发展,是受多方面教育影响的综合结果。因此,学校应该加强控制和调节各种教育影响,使之形成一股强大的教育合力,确保学生的思想品德按社会要求健康发展。

(2)贯彻此原则的要求:①充分发挥教师集体的作用,统一学校内部的多种教育力量,使之成为一个分工合作的优化群体。②争取家长和社会的配合,主动协调好与家庭、社会教育的关系,逐步形成以学校为中心的“三位一体”的德育网络。③保持德育工作的经常性和制度化,处理好衔接工作,保证对学生影响的连续性、系统性,使学生的思想品德得以循序渐进地持续发展。

考点 5: 德育途径与方法

1、德育的途径:德育途径是指学校教育者对学生实施德育时可供选择和利用的渠道,又称为德育组织形式。

(1)校内正式途径

①教学。教学是学校的中心环节和主要工作。教学是对学生进行德育工作最基本、最经常、最有效的途径。

②共青团、少先队组织的活动及课外活动。

③校会、班会、周会、晨会、时事政策学习。

④班主任工作。班主任工作是学校教育工作重要而又特殊的途径。

(2)校内非正式途径：①学生友谊团体。②校园文化氛围。

(3)校外正式途径：①校外教育。②社会实践活动。③社区文化教育机构。④家庭教育。

(4)校外非正式途径：①邻里。②非正式社会、文化团体。

2、德育方法

(1)说理教育法。说理教育的主要功能是提高受教育者的思想、政治、道德等方面的认识,形成正确的观点、方法。要解决问题,就要晓之以理,启发自觉,运用说理教育来以理服人。

说理教育主要有两类方式:一类是语言文字说理,包括讲解和报告、谈话、讨论和辩论、阅读指导等;另一类是用事件和情景说理,包括参观、调查、访问等。

(2)榜样示范法。榜样示范法是教育者以他人和自身的高尚思想、模范行为、优异成绩来影响受教育者的一种方法。榜样的种类一般有三种:一是教育者的示范;二是伟人及英雄模范人物的典范;三是优秀学生的典型。

运用榜样示范法,首先要选好示范的榜样,榜样应具有先进性、时代性、典型性。其次要引导学生深刻理解榜样精神的实质,不要停留在表面模仿的层次上。最后要激励学生自觉用榜样来调节行为,提高境界。

③实际锻炼法。实际锻炼法是教育者组织学生参加多种实际活动,在行为实践中使学生接受磨炼和考验,以培养优良思想品德的方法。实际锻炼的方式有两种:一种是执行学校规章制度的常规训练;另一种是组织学生参加多种实践活动的锻炼。

④陶冶教育法。陶冶教育法是教育者自觉创设良好的教育情境,使受教育者在道德和思想情操方面受到感染、熏陶的方法。陶冶教育的方式主要有人格感化、环境陶冶和艺术陶冶三种。

⑤指导自我教育法。指导自我教育法是指学生在教育者指导下,在自我教育意识基础上产生积极进取心,培养自我教育能力,养成自我教育习惯,进行自觉思想转化,促使自身品德不断完善的一种方法。它又称为自我修养法。

指导学生自我教育,首先要激发学生自我教育的动机,其次要指导学生掌握自我教育的标准、过程和方法,最后要指导学生进行自我教育的实践。

⑥品德评价法。品德评价法是教育者根据一定的要求和标准,对学生的思想品德进行肯定或否定的评价,促使其发扬优点,克服缺点,督促其不断进步的一种方法。

品德评价法通常包括奖励、惩罚、评比和操行评定等方式。奖励有赞许、表扬、奖赏;惩罚有警告、记过、留看和开除学籍等;评比有单项评比和总结性全面评比;操行评定是一定时期内对学生思想品德所作的比较全面的评价,一般一个学期进行一次。

运用品德评价法应遵循以下要求:一是要有明确的目的和正确的态度;二是要公正合理,实事求是;三是要充分发扬民主,让学生积极参与评价活动。

第九章 班主任工作

考点 1: 班主任工作的意义和班主任素质的基本要求

1、班主任工作的意义:(1)班主任是班集体的组织者和领导者;(2)班主任是学生全面发展的促进者;(3)班主任是联系班级中各科任课老师的纽带;(4)班主任是沟通学校与家庭、社会的桥梁;(5)班主任是学校领导实施教育教学工作计划的得力助手和骨干

2、班主任素质的基本要求:(1)具有民主精神和友善态度;(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

考点 2: 班主任工作的任务和内容

1、班主任工作的基本任务:班主任工作的基本任务是带好班级,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、共青团和少先队工作;(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

考点 3: 班主任工作的方法

1、全面了解和研究学生

(1)全面了解和研究学生是有效地进行班主任工作的前提和基础。

(2)了解和研究学生常用的方法:①观察法;②问卷法;③谈话法;④调查访问法;⑤实验法。

2、组织和培养班集体

组织和培养班集体是班主任工作的中心环节，也是班主任工作的目的和结果。培养班集体的主要方法如下：

(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；(4)组织多样的教育活动

3、做好个别教育工作

①做好优秀生和中间状态学生的工作。②做好后进生的教育转化工作。

4、家庭教育与社会教育密切配合,统一各方面的教育力量

(1)协调班内各种教育力量；(2)协调本班和家庭及社会有关方面的教育力量

5、做好班主任工作的计划和总结

(1)班主任工作的计划：学期(或阶段)计划和具体的活动计划。

(2)班主任工作的总结：一般分为全面总结和专题总结。

第十章 课外校外教育

考点 1：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。由学校、班级组织实施的课余教育活动，称为课外教育。由校外教育机构领导和组织的课余教育活动，如少年宫、青少年科技活动站等组织的课余教育活动，称为校外教育。

2、课外校外教育的意义：(1)课外校外教育有利于学生开阔眼界，获取新知识；(2)课外校外教育是对青少年实施因材施教，发展个性特长的广阔天地；(3)课外校外教育有利于发展学生智力，培养各种能力；(4)课外校外教育是进行德育的重要途径。

考点 2：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)社会实践活动；(2)学科活动；(3)科技活动；(4)文学艺术活动；(5)文体体育活动；(6)社会公益活动；(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：课外校外教育的群众性活动是一种面向多数或全体学生的带有普及性质的活动。这种活动有全班性的、年级性的、全校性的、校际间的，有的甚至是全国性的。它的具体活动方式有以下七种：①集会活动。②竞赛活动。③参观、访问、游览和调查。④文体活动。⑤墙报和黑板报。⑥社会公益活动。⑦主题系列活动。

(2)小组活动：小组活动是课外校外教育活动的主要形式。小组活动的特点是自愿组合、小型分散、灵活机动。小组成员一般以共同的兴趣爱好和要求为基础组合而成，人数的多少依据活动的性质、内容及条件而定，由他们自己或在辅导员指导下进行有目的、有计划的小组活动。

(3)个人活动：它是指学生在教师指导下，在课外校外单独进行的活动。个人活动能充分发展学生自己的兴趣爱好，丰富和充实学生的精神生活，培养学生自己安排生活，独立从事各种学习、艺术、体育等活动的的能力。活动的形式和内容是多种多样的，如阅读报刊书籍，乐器独奏练习，写心得体会，文学创作，集邮等。

考点 3：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；(2)灵活性；(3)实践性

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，要富于吸引力；(3)发挥学生的积极性、主动性，并使之与教师的指导相结合

考点 4：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对孩子的要求要合理、统一。③要理解和尊重孩子。④不断提高家长的文化素养和思想素养。

2、社会教育：社会教育主要是指学校、家庭环境以外的社区、文化团体和组织等给予儿童和青少年的影响。

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、社会和学校相互支持、目标一致；(3)加强学校与家庭之间的相互联系：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。

第二部分 心理学

第一章 绪论

考点 1: 心理学的研究对象和研究目标

- 1、心理学的研究对象: 心理学是研究心理现象(或称心理活动)及其规律的科学。它既研究动物的心理, 也研究人的心理, 一般是以人的心理发生、发展规律为主要的研究对象。
- 2、心理学的研究目标: (1) 陈述心理现象; (2) 解释心理现象; (3) 预测心理活动; (4) 调节与控制人的心理活动和行为

考点 2: 心理学的发展历史

- 1、科学心理学的诞生: 1879 年, 德国哲学家和心理学家冯特在德国莱比锡大学创建了第一个心理学实验室, 开始对心理现象进行系统的实验研究, 从此心理学从哲学中分化出来成为一门独立的科学。

2、心理学的主要流派

- (1) 结构主义心理学(奠基人为冯特, 代表人物为铁钦纳)

主张心理学应该研究人们的意识经验, 并把人的经验分为感觉、意象和激情状态三种元素。感觉是知觉的元素, 意象是观念的元素, 而激情是情绪的元素。在研究方法上, 结构主义强调内省方法。

- (2) 机能主义心理学(创始人: 詹姆斯, 代表人物: 杜威和安吉尔)

机能心理学也主张研究意识, 但是, 他们不把意识看成个别心理元素的集合, 而看成川流不息的过程。意识的作用就是使有机体适应环境, 强调意识的作用与功能。

- (3) 行为主义心理学(1913 年, 华生发表了《从一个行为主义者眼光中所看的心理学》, 宣告了行为主义的诞生。)

行为主义有两个重要的特点, 第一是否认意识, 主张心理学研究行为; 第二是反对内省, 主张用实验方法。

- (4) 格式塔心理学(完形心理学。创始人有韦特海默、柯勒和考夫卡。)

格式塔心理学反对把意识分析为元素, 而强调心理作为一个整体、一种组织的意义。格式塔心理学认为, 整体不能还原为各个部分、各种元素的总和, 部分相加不等于全体; 整体先于部分而存在, 并且制约着部分的性质与意义。

- (5) 精神分析学派(代表人物: 弗洛伊德。)

理论来源于治疗精神病的临床经验。重视异常行为的分析, 强调心理学应该研究无意识现象。精神分析学认为, 人类的一切个体的和社会的行为, 都根源于心灵深处的某种动机, 特别是性欲的冲动, 它们以无意识的形式支配人, 并且表现在人的正常和异常的行为中。这种欲望或动机受到压抑, 是导致神经病的重要原因。

- (6) 认知心理学

早期的认知心理学以瑞士著名心理学家皮亚杰为代表。1967 年, 美国心理学家奈塞尔发表了《认知心理学》一书。书中指出: 认知是指感觉输入受到转换、简化、加工、储存、提取和使用的全部过程。这本书的出版标志着现代认知心理学的诞生。现代认知心理学除应用心理学的一般研究方法外, 还发展了特有的一些研究方法, 如计算模拟。

- (7) 人本主义心理学(这是由美国心理学家马斯洛与罗杰斯于 20 世纪 50 年代创造的。)

人本主义把人看作是自己命运的主人, 是一种积极的人性观, 其注重人的独特性, 认为人的行为主要受自我意识的支配, 要想充分了解并解释人的行为, 就必须考虑到人们都有一种指向个人成长的基本需要。该学派不仅了解人性, 而且主张改善环境以利人性的充分发展, 从而达到自我实现的境界。

考点 3: 心理学的研究领域和研究方法

1. 心理学的主要研究领域: 理论心理学和应用心理学。

- (1) 理论心理学: ①普通心理学。②实验心理学。③心理测量学。④发展心理学。⑤认知心理学。⑥人格心理学。⑦社会心理学。⑧变态心理学。

- (2) 应用心理学: ①教育心理学②咨询心理学③广告与消费心理学。④犯罪心理学。⑤管理心理学。⑥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。

考点 4: 心理活动的脑神经生理机制

1. 神经系统及其活动方式

- (1) 神经元和突触

①神经元。即神经细胞, 是神经系统结构和机能的单位。它的基本作用是接收和传送信息。

②突触。一个神经元与另一个神经元彼此接触的部位, 叫突触。

- (2) 神经系统

神经系统是指由神经元构成的一个异常复杂的机能系统。可分成中枢神经系统和周围神经系统两部分。

①中枢神经系统。中枢神经系统包括脊髓和脑。脑在颅腔内, 脊髓在脊柱中。脊髓是中枢神经系统的低级部位, 位于脊髓管内。脑是高级中枢, 分为脑干、间脑、小脑、大脑两半球等部分。

②周围神经系统。周围神经系统通常由三部分组成:脊神经、脑神经和植物性神经。

(3) 反射和反射弧

①反射。反射是指有机体借助中枢神经系统实现的、对环境在一定动因所做的一定的、有规律的反映。

②反射弧。实现反射活动的神经通路就是反射弧。由感应器、传入神经、神经中枢、传出神经和效应器五部分组成。

③无条件反射和条件反射。无条件反射又称非条件反射,是指人和动物所共有的,不需要后天学习和训练就会的,先天本能的反射活动。条件反射是指在无条件反射基础上,经过后天学习和训练建立起来的反射活动。

④第一信号系统和第二信号系统。用具体事物作为条件刺激而建立的条件反射系统称为第一信号系统;而由抽象概念和符号作为条件刺激而建立的条件反射系统称为第二信号系统。第一信号系统是人与动物共有的,第二信号系统是人脑高级活动的重要特征。

2. 脑的结构与功能

(1) 脑的结构

人的大脑分左右两半球,体积占中枢神经系统总体积的一半以上,重量为脑的总重量的 60%左右。大脑两半球是人类智慧活动的器官,是全部系统活动的最高部位。

(2) 大脑功能的单侧化

在正常情况下,大脑两半球是协同活动的。研究发现,左半球主要负责言语、阅读、书写、数学运算和逻辑推理等,而右半球负责知觉物体的空间关系、情绪、欣赏音乐和艺术等。

3. 中枢神经活动的基本过程和基本规律

(1) 中枢神经活动的基本过程

高级神经活动的基本过程就是兴奋过程和抑制过程。①非条件性抑制。非条件性抑制是有机体生来具有的先天性的抑制。它包括外抑制和超限抑制。②条件性抑制。条件性抑制又称内抑制,是在后天一定条件下逐渐习得的。巴甫洛夫将这种习得的抑制称作阴性条件反射。条件性抑制主要有消退抑制和分化抑制。

(2) 中枢神经活动的基本规律

高级神经活动有兴奋和抑制两个基本过程,这两个过程进行着有规律的活动。巴甫洛夫提出了两个高级神经活动的基本规律:兴奋与抑制过程的扩散与集中、兴奋和抑制的相互诱导。

第二章 感觉和知觉

考点 1: 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。

2. 感觉的种类:按照刺激物的来源,分:外部感觉(视、听、嗅、味、肤觉)和内部感觉(运动觉、平衡觉、机体觉)

3. 感觉现象

(1) 适应:由于刺激对感受器的持续作用而使感受性发生变化的现象,叫感觉适应。感觉适应可以引起感受性的提高,也可以引起感受性的降低。视觉的适应可分为暗适应和明适应。

(2) 对比:对比是同一感受器接受不同的刺激,而使感受性发生变化的现象。对比分为两种:同时对比和继时对比。

(3) 联觉:一种感觉兼有另一种感觉的心理现象叫联觉。

考点 2: 知觉

1. 知觉的概念:知觉是在感觉的基础上产生的,它是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体属性的反映。

2. 知觉的种类:(1)根据知觉时起主导作用的感官的特性不同,知觉可分为视知觉、听知觉、触摸知觉等;

(2)根据知觉反映的客观对象的不同,知觉可分为空间知觉、时间知觉、运动知觉等。

3. 知觉的基本特征:知觉的选择性、知觉的整体性、知觉的理解性、知觉的恒常性

考点 3: 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:第一,引导学生明确观察的目的与任务。第二,制订周密的观察计划。第三,具备观察事物的必要知识。第四,掌握一定的观察方法。第五,学会观察记录并在观察后及时归纳与总结。

考点 4: 感知规律与直观教学

1. 直观教学的基本形式

(1)实物直观:通过观察实物、事物标本、演示性实验以及教学性参观等方式,为知识的领会提供感性材料。

(2)模象直观:模象直观是指通过模型、仪器、图片、图表等手段模拟实物形象而提供感性材料。

(3)言语直观:言语直观是通过语言的描述,引起学生记忆表象或想象而实现。

2. 遵循感知规律,促进直观教学

(1)根据学习任务的性质,灵活运用各种直观方式;(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,使其养成良好的观察习惯。

第三章 注意

考点 1: 注意概述

1. 注意的概念:注意是人的心理活动对一定对象的指向和集中,它是心理过程的重要特征之一。

2. 注意的特征:指向性和集中性。

3. 注意的功能:(1)选择功能;(2)保持功能;(3)调节和监督功能

考点 2: 注意的种类

1. 不随意注意(又称无意注意):它是没有预定目的、无须意志努力、不由自主地对一定事物所发生的注意。

容易引起不随意注意的条件包括:第一,客观条件,即刺激物本身的特点。第二,主观条件,即人本身的状态。

2. 随意注意(又称有意注意):它是有预定目的、必要时需要意志努力、主动地对一定事物所发生的注意。

保持随意注意的条件:一是加深对目的与任务的理解。二是合理组织活动。三是对兴趣的依从性。四是个性特点。

3. 随意后注意(又称有意后注意):随意后注意是指有预定目的,但不需要意志努力的注意。

随意后注意的特征有:第一,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。第二,随意后注意是个人的心理活动对有意义、有价值的事物的指向和集中,它是在随意注意的基础上发展起来的。第三,随意后注意是一种高级类型的注意,具有高度的稳定性,是人类从事创造性活动的必要条件。

考点 3: 注意的品质

1. 注意广度:注意广度是指在同一时间内意识能清楚地把握对象数量多少的注意品质。

影响注意广度的因素:①注意范围的大小,与知觉对象的特点有关。②注意范围的大小,和人们当时的知觉任务分不开。③注意范围的大小,主要决定于一个人的已有经验和知识广度。

2. 注意稳定性:注意稳定性是指注意能较长时间地保持在某种事物或某种活动上的注意品质。

影响注意稳定性的因素:①一个人的注意能否集中和稳定,与注意对象的特点有直接关系。②注意的集中和稳定,主要取决于人们有无坚定目的。③个人的主观状态也影响注意稳定性。

3. 注意分配:注意分配是指人们把自己的心理活动指向于两种或两种以上的对象或任务上的注意品质。

注意分配的条件:①在同时进行的两种活动中,必须有一种活动是已经熟练的,它可以不需要给予更多的注重,从而有可能把注意集中在另一种活动上。②同时进行的几种活动都已熟练,各种活动对象的各个部分,已经在经验中形成巩固联系,只要感知对象的一部分,就可把全部对象反映出来,做到注意可以在几种活动上迅速地更迭,即所谓轮流注意。③几种不同的活动已成为一套统一的组织。

4. 注意转移:把人们的注意有目的地从一个事物及时地转移到另一个事物上,这叫注意的转移。

影响注意转移的因素:①原有活动吸引注意的程度。②新的事物的性质与意义。③事先是否具有转移注意的信号。

考点 4: 注意规律在教学中的运用

1. 不随意注意规律在教学中的运用

教师要善于利用有关刺激物的特点组织学生的注意:一方面要消除那些容易分散学生注意的不随意注意因素;另一方面则应充分利用容易引起学生对教学内容产生不随意注意的因素,使学生在课堂上轻松地集中注意听讲。

2. 随意注意规律在教学中的运用

一方面要经常地进行学习目的性教育,明确为什么学习、每一部分学习内容的具体要求是什么,目的越明确,注意就越容易集中。另一方面要合理地组织教学活动,采取具体措施促使学生保持随意注意,如向学生提出问题,在学生刚开始注意分散时给予提示和批评。同时,还要着重培养学生的间接兴趣和坚强的意志品质。

3. 正确运用不随意注意和随意注意相互转换的规律组织教学

第四章 记忆

考点 1: 记忆概述

1. 记忆的概念:记忆是人脑对过去经验的保持和再现,是人脑对经验的印留、保持和再作用的过程。

2. 记忆的基本过程

(1)识记:识记是人识别和记住客观事物,从而积累知识经验的过程。识记是记忆活动的开端环节和基础。

(2)保持:保持是记忆过程的中心环节。记忆的基本特点在于保持,没有保持就无所谓记忆。

(3)回忆或再认：再现又叫重现过程,包括再认、回忆、联想等心理活动。

3. 记忆的分类

(1)根据记忆的内容与经验的对象分类：①形象记忆。这是以个体感知过的事物的形象为记忆内容的记忆。②情景记忆,情景记忆是指人们根据时空关系对某个事件的记忆。③语义记忆。语义记忆是指人们对一般知识和规律的记忆,它表现在单词、符号、公式、规则、概念这样的形式中。④情绪记忆。情绪记忆是个体以曾经体验过的情绪或情感为内容的记忆。⑤动作记忆。也称为运动记忆,是个体以过去经历过的身体运动状态或动作形象为记忆内容的记忆。

(2)根据信息保持时间的长短分类：①瞬时记忆,瞬时记忆又称为感觉记忆,当客观刺激停止作用后,感觉信息在一个极短的时间内保存下来,这种记忆叫瞬时记忆,它是记忆系统的开始阶段。②短时记忆,短时记忆是感觉记忆和长时记忆的中间阶段,瞬时记忆的信息受到主体的注意选择,就被输入到短时记忆中去。③长时记忆。长时记忆是指信息经过充分的和一定深度的加工后,在头脑中长时间保留下来,这是一种永久性储存。它的保存时间长,从1分钟以上到许多年甚至终身。容量没有限度。

(3)根据信息加工与存储的内容不同分类：①陈述性记忆。处理陈述性知识,即事实类信息,包括字词、定义、人名、时间、事件、概念和观念。②程序性记忆。程序性记忆又称技能记忆,记忆程序性知识,如怎样做事情或如何掌握技能,通常包含一系列复杂的动作过程。

(4)根据记忆时意识参与的程度分类：①外显记忆。即当个体需要有意识地或主动地收集某些经验用以完成当前任务时表现出来的记忆。②内隐记忆。即不需要意识或不需要有意回忆的情况下,个体的已有经验自动对当前任务产生影响而表现出来的记忆。

考点 2: 记忆系统

1. 瞬时记忆 (又称感觉记忆)

(1)瞬时记忆的概念:瞬时记忆是记忆系统的开始阶段,是指在感觉性刺激作用后,在脑中继续短暂保持其映象的记忆。

(2)瞬时记忆的特点:①具有鲜明的形象性。②瞬时记忆中的信息保持极短。③记忆容量较大。④感觉记忆痕迹容易衰退,学习的传输与衰变取决于注意。

(3)瞬时记忆的编码:①编码方式:图像记忆、声像记忆。②影响因素:一是模式识别。二是注意。

(4)瞬时记忆的存储:

感觉记忆保存的时间短暂,但在外界刺激的直接作用消失之后,它为进一步的信息加工提供了可能性。

2. 短时记忆 (又称工作记忆)

(1)短时记忆的概念:短时记忆是人脑中的信息在1分钟之内的加工与编码的记忆。

(2)短时记忆的特点:①信息保持的时间很短。②短时记忆的容量有限,一般为 7 ± 2 个。③短时记忆中的信息保持的时间既短而又易受干扰。是否对短时记忆中的信息进行复述是使短时记忆的信息转入长时记忆的关键。

(3)短时记忆的编码:①编码方式:听觉编码、视觉编码。②影响因素:一是觉醒状态。觉醒状态即大脑皮层的兴奋水平。二是组块。组块可以提高记忆的容量和效率。三是加工深度。认知加工深度也是影响短时记忆编码的因素。

(4)短时记忆的存储:复述是短时记忆信息储存的有效方法。复述又分为两种:一种是机械复述或保持性复述,将短时记忆中的信息不断地简单重复;另一种是精细复述,将短时记忆中的信息进行分析,使之与已有的经验建立起联系。

3. 长时记忆 (又称永久性记忆)

(1)长时记忆的概念:是信息经过充分加工,在人脑中长久保持的记忆。长时记忆是指存储时间在1分钟以上的记忆。

(2)长时记忆的特点:①长时记忆的容量无限。②长时记忆中的信息保持时间长久。

(3)长时记忆的编码:①编码方式:按语义类别编码、以语言的特点为中介进行编码、主观组织。②影响因素:编码时的意识状态、加工深度。

(4)长时记忆的存储:①存储容量。长时记忆的容量很大,一般认为是无限的,这是指人的发展趋势与潜能。②存储时间。长时记忆的信息在头脑中存储的时间较长,从1分钟到许多年甚至终生不忘。

考点 3: 遗忘

1. 遗忘概述

(1)遗忘的概念:遗忘是识记过的内容不能再认与回忆,或者错误再认与回忆。

(2)遗忘的规律:德国心理学家艾宾浩斯提出了著名的“遗忘曲线”:遗忘的进程是不均衡的,表现为先快后慢。

(3)影响遗忘进程的因素:①识记材料的性质与数量。②学习的程度。③识记材料的序列位置。④识记者的态度。

2. 遗忘的原因

(1)衰退说:遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐衰弱,以致最后消退的结果。

(2)干扰说：遗忘是因为在学习和回忆之间受到其他刺激的干扰所致。前摄抑制是先学习的材料对识记和回忆后学习材料的干扰作用。后学习的材料对保持回忆先学习的材料的干扰作用，称为倒摄抑制。

(3)压抑(动机)说：遗忘是由于情绪或动机的压抑作用引起的，如果这种压抑被解除，记忆也就能恢复。（弗洛伊德）

(4)提取失败说：明明知道某件事，但就是不能回忆起来的现象称为“舌尖现象”或“话到嘴边现象”。

考点 4：复习

1. 复习在记忆中的作用

(1)给信息再加工提供机会；(2)重新考虑与寻找材料之间的关系；(3)增加信息加工的深度

2. 有效组织复习的方法

(1)及时复习；(2)合理分配复习时间；(3)分散复习与集中复习相结合；(4)复习方法多样化；(5)运用多种感官参与复习；(6)尝试回忆与反复识记相结合

考点 5：运用记忆规律, 促进知识的巩固

1. 明确记忆的目的, 增强学习生动性；2. 理解学习材料的意义, 建立知识之间的内在联系；3. 对材料进行精加工, 促进对知识的理解；4. 运用组块化学习策略, 合理组织学习材料；5. 运用多种信息编码方式, 提高信息加工处理的质量；6. 注意复习方法, 防止知识遗忘

第五章 思维和想象

考点 1：思维概述

1. 思维的概念：思维是人脑对客观事物本质属性与内在联系的概括的、间接的反映。

2. 思维的特征：(1)间接性；(2)概括性

3. 思维与感知觉的关系：都是人脑对客观现实的反映。感知觉是对客观现实的直接的反映，它们所反映的是客观事物的外部现象或个别属性，而思维则是对客观事物间接的、概括的反映。反映客观事物的共同的本质特征和内在联系。

4. 思维的类型

(1)根据思维的发展水平不同可分为动作思维、形象思维、抽象逻辑思维。

①动作思维。动作思维是通过实际操作解决具体直观问题时的思维过程。②形象思维。形象思维是用人脑中的表象进行的思维。③抽象逻辑思维。抽象逻辑思维也叫作词语逻辑思维，能超越生活经验的局限，把握事物的本质和规律。

(2)根据思维的逻辑性可分为分析思维和直觉思维。

①分析思维。分析思维是遵循严密的逻辑程序和规律，逐步推导，然后得出合乎逻辑的正确答案或做出合理的结论的思维。是以概念、判断、推理的形式来反映客观世界的思维。②直觉思维。直觉思维是人脑对事物整体及其本质直接领悟的思维活动。它表现在对事物及其关系的敏锐、迅速地识别，整体地把握。具有非程序性和非语言性的特点。

(3)根据思维的指向性可分为聚合思维和发散思维。

①聚合思维。聚合思维也叫作求同思维，是指人们解决问题时，思路集中到一个方向，从而形成唯一的、确定的答案。

②发散思维。发散思维也叫作求异思维，是指人们解决问题时，思路朝各种可能的方向扩散，从而求得多种答案。

(4)根据思维的创造程度可分为常规性思维和创造性思维。

①常规性思维是指人们运用已获得的知识、经验按现成的方案和程序，用惯用的方法、固定的模式来解决问题的思维方式。②创造性思维是指以新颖、独特的方式来解决问题的思维。创造性思维是人类思维的高级过程。

考点 2：思维的过程和基本形式

1. 思维的过程

(1)分析与综合（最基本的过程）：①分析。分析是指在人脑中把事物或对象分解成各个部分或个别属性。②综合。综合是指在人脑中把事物或对象的个别部分或属性联合为一体。

(2)比较与归类：①比较。比较是指在人脑中把各种事物或现象加以对比，来确定它们之间的异同点和关系的思维过程。②归类。归类是指在人脑中根据客观事物或现象的共同点和差异点，把它们归入适当类别中去的思维过程。

(3)抽象与概括：①抽象。抽象是指在人脑中提炼各种对象或想象的共同的、本质的特征，舍弃其个别的、非本质的特征的过程。②概括。概括是指人脑把抽象出来的事物间共同的、本质的特征联合(综合)起来的过程。

(4)系统化与具体化：①系统化。系统化是指人脑把具有相同的一般特征和本质特征的事物归纳到一定类别系统中去的思维过程。②具体化。具体化是指人脑把经过抽象概括后的一般特征和规律推广到同类的具体事物中去的过程。

2. 思维的基本形式

(1)概念：概念是人脑反映客观事物共同的、本质的特征的思维形式。

(2)判断：判断是指概念与概念之间的联系，它是事物之间的联系和关系在人脑的反映。判断大都是借助语言、词汇

并用句子形式来实现的。它包括主词、宾词和关系词三部分。

(3)推理:推理是由一个或几个相互联系的已知判断推出合乎逻辑的新判断的思维形式。分归纳推理和演绎推理两种。

3. 概念形成阶段

概念形成是指个体通过反复接触大量同一类事物,从而获得此类事物或现象的共同特征或共同属性,并通过肯定(正例)或否定(反例)的例子加以证实的过程。概念形成一般经历三个阶段:(1)抽象化;(2)类化;(3)辨别

4. 科学概念的掌握

概念的掌握是指个人借助词语,在人脑中把人类现有的概念转化为个体的概念的过程。教师在教学过程中帮助学生掌握概念时应注意以下几方面:(1)以感性材料作为概念掌握的基础;(2)合理利用过去的知识与经验;(3)充分利用“变式”; (4)正确运用语言表达;(5)形成正确的概念体系,并运用于实践中

考点 3: 问题解决

1. 问题与问题解决的特点

(1)问题及其特点

问题是指尚未被人们解决的某项思维任务。问题具有三个特点:着手解决问题的初始态度、希望达到的目标状态和把初始状态转为目标状态的一系列认知操作。

(2)问题解决及其特点

问题解决是指具有一系列目标指向性的认知操作。三个特点:①目标指向性。②操作系列性。③操作认知性。

2. 解决问题的阶段:(1)提出问题;(2)分析问题;(3)提出假设;(4)检验假设

3. 影响问题解决的因素:(1)人的知觉特点;(2)定势与功能固着;(3)已有知识经验;(4)情绪与动机;(5)个性差异

考点 4: 创造性思维

1. 创造性思维概述

(1)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连。

(2)创造性思维的特征:①思维与想象的有机统一。②与创造性活动相联系。③常有“灵感”出现。④发散思维和集中思维相结合。⑤分析思维与直觉思维的统一。

2. 创造性思维的过程:瓦拉斯提出创造性思维的四阶段说:(1)准备期;(2)酝酿期;(3)豁朗期;(4)验证期

3. 创造性思维的培养:

(1)运用启发式教学,激发学生的求知欲,调动学生的学习积极性;(2)培养学生发散性思维和集中性思维;(3)发展学生的创造性想象力;(4)鼓励学生参加各项创造性活动,正确评价有创造力的学生。

考点 5: 良好思维品质及其培养

1. 良好思维品质的特性:(1)广阔性和深刻性;(2)独立性和批判性;(3)逻辑性和严谨性;(4)灵活性和敏捷性

2. 良好思维品质的培养

(1)加强科学思维方法论的训练;(2)运用启发式进行教学,提高学生学习的积极性;(3)加强言语交流训练;

(4)发挥定势的积极作用;(5)培养解决实际问题的思考能力

考点 6: 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,也是一种人脑对于客观现实的创造性反映。

(1)想象与记忆表象;(2)想象是一种特殊形式的思维;(3)感性材料是想象的基础;(4)实践活动是推动想象的原因和动力

2. 想象的功能:(1)预见功能;(2)补充功能;(3)代替功能

3. 想象的种类

(1)根据想象活动是否具有目的性,可以划分为有意想象和无意想象

(2)根据想象内容的新颖程度和形成方式,可以划分为再造想象、创造想象和幻想

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。不断丰富学生的表象,使想象活动的发展有坚实的基础。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。

第六章 情绪和意志

考点 1: 情绪概述

1. 情绪的概念: 情绪是人对客观事物是否符合自身需要而产生的态度体验。

2. 情绪的分类

(1) 基本的情绪分类: 快乐、悲哀、愤怒、恐惧

(2) 按强度和持续时间分类:

①心境。微弱的,持续时间较长的,带有弥散性的心理状态。②激情。爆发式的猛烈而短暂的情绪状态。如狂喜、暴怒、恐怖、绝望都是激情的表现。③应激。应激是在出乎意料的紧迫情况下,所引起的急速而感到紧张的情绪状态。

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. 情绪与认知过程: (1) 认知过程是产生情绪、情感的前提和基础; (2) 情绪、情感对认知有动力作用

考点 2: 压力与应对方式

1. 压力

(1) 压力的概念: 最早于 1936 年由加拿大著名的生理心理学家汉斯·薛利提出。压力是指有机体在生理或心理上受到威胁时出现的非特异性身心紧张的状态。

(2) 压力与生理应激

个体在压力状态下会出现一系列生理反应,主要表现在自主神经系统、内分泌系统和免疫系统等方面。

(3) 压力与心理反应

①抑郁。②焦虑。③恐惧。④狂躁。

2. 应对方式: 应对方式是指个体对生活事件以及因生活事件而出现的自身不平衡状态所采取的认知和行为措施。

考点 3: 情绪的调控与应用

1. 情绪的自我调节与控制

(1) 觉知自己的情绪状态; (2) 转移自己的注意; (3) 合理宣泄负面情绪; (4) 主动运用语言调节与控制自己的情绪

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

3. 情绪与学习效率

(1) 激奋水平与学习效率

(2) 耶克斯-多德森定律 (倒 U 形曲线)

操作困难问题的最佳状态,处于较低的激奋水平;操作中等技能的问题处于中等激奋水平;操作简单反应的问题,处于较高的激奋水平。这说明学习内容越困难,学习效果越容易受到较高激奋水平的影响。

考点 4: 意志概述

1. 意志的概念: 意志是自觉地确定目的,并根据目的来支配与调节行动;克服、外部困难,实现预定目的的过程。意志总是表现在人们的实际行动之中,也被称为意志行动。

2. 意志的特征: (1) 意志行动具有明确的目的; (2) 意志行动与克服困难相联系; (3) 意志行动是以随意动作为基础。

3. 意志与认知过程、情绪过程的关系

(1) 意志与认知过程的关系: ①认知过程是意志形成的前提和基础。②意志对认知过程具有反作用。

(2) 意志与情绪过程的关系: ①情绪既可成为意志行动的动力,也可成为阻力。②意志可以调节,控制人的情绪。

考点 5: 意志行动的心理过程

1. 采取决定阶段

(1) 动机斗争: 4 种形式: ①双趋冲突。②双避冲突。③趋避冲突。④多重趋避冲突。(2) 确定行动目标

2. 执行决定阶段

(1) 行动方法和策略的选择; (2) 克服困难,实现所做出的决定

考点 6: 意志品质及其培养

1. 意志品质的特征

(1) 自觉性 (受暗示, 武断) (2) 果断性 (优柔寡断, 卤莽草率)

(3) 自制性 (动摇, 执拗) (4) 坚韧性 (任性, 怯懦)

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)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

第七章 需要和动机

考点 1: 需要与动机概述

1. 需要: 需要是个体内部的某种缺乏或不平衡状态, 是个体活动积极性的内在源泉。

需要的类型: ①根据需要的起源, 可以分为生理需要和社会需要。②根据需要的对象, 可以分为物质需要和精神需要。

马斯洛的需要层次理论: ①生理需要。②安全需要。③归属与爱的需要。④尊重的需要。⑤自我实现的需要。

2. 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。

(1) 动机产生的条件: ①内在条件是需要。②外在条件是诱因。

(2) 动机的类型: ①按需要的种类, 分为生理性动机与社会性动机。②按动机持续作用的时间, 分近景性动机与远景性动机。③按动机在活动中作用的大小, 分为主导动机与从属动机。④按动机的来源, 分为内部动机与外部动机。

(3) 动机的功能: ①动机的引发功能。②动机的指向功能。③动机的激励功能。

考点 2: 动机理论

1. 动机的诱因理论: 诱因指能满足个体需要的刺激物, 它具有激发或诱使个体朝向目标的作用。诱因可以是物质的, 也可以是复杂的事件和情境, 如名誉、地位等。凡是希望得到的、有吸引力的刺激都可能成为诱因。

2. 动机的认知理论: 认知理论的提出者是费斯廷格, 他继承其老师勒温的思想, 认为个体心理中有种寻求平衡的倾向。如果心理上失去平衡, 个体就会感到紧张和不适, 这种张力驱使个体恢复平衡。当个体对同一事件产生两种或多种彼此矛盾的认知时, 就会产生认知失调。这种失调会推动人做出消除失调以恢复平衡的行为。

3. 成败归因理论: 韦纳及其同事进行了归因与学习动机的研究, 个体对成功和失败原因的解釋影响着与成就有关的行为。个体对成功和失败的原因的推断(即归因), 分为两个维度, 即内外性和稳定性。多数情况下, 人们只把成功与失败结果归结为个人的能力、自己所做出的努力程度、工作任务的难度及运气四个因素。

4. 自我效能理论: 班杜拉提出自我效能感。班杜拉的结果期望指的是人对自己的某一行为会导致某一结果的推测。

效能期望指的是人对自己行为能力的主观推测。获得了相应的知识、技能后, 自我效能感就成了行为的决定因素。

5. 成就动机理论: 成功动机是在人的成就需要的基础上产生的, 它是激励个体去做自己认为重要的或有价值的工作, 并努力达到完善地步的一种内部推动力量。成就动机最初由麦里兰和阿特金森提出, 后来, 由阿特金森加以发展。

6. 期待价值理论: 托尔曼认为, 行为的产生不是由于强化, 而是由于对目标的期待。期待能帮助个体获得目标。

7. 成就目标理论: 成就目标理论把成就目标分为两种类型: 一种是掌握目标, 个体的目标定位在掌握知识和提高能力上。另一种是成绩目标, 个体的目标定位在好名次和好成绩上, 认为只有赢了才算成功。

考点 3: 学习动机的激发

1. 创设问题情境, 实施启发式教学

实施启发式教学, 关键在于创设问题情境。所谓问题情境, 指的是具有一定难度, 需要学生努力克服, 而又是在力所能及的学习情境。

2. 根据作业难度, 控制动机激奋水平

动机强度与学习效率的关系并不是线性的关系, 而是倒 U 形曲线关系。

3. 利用反馈信息, 有效进行奖惩

(1) 强化理论: 强化理论是巴甫洛夫和斯金纳等人在进行条件反射实验过程中建立起来的理论。该理论认为, 动机是强化的结果, 要想使学生具有从事某种学习行为的动机, 只需对该种学习行为提供有效的强化刺激即可。

(2) 学习结果的反馈信息, 有利于激发学习动机。学习结果的反馈有两方面: 一是指导学生自己对学习效果进行自我反馈。二是由老师向学生提供反馈信息, 让学生及时了解自己的学习结果。

(3) 表扬、奖励比批评、惩罚更能激发学习动机

4. 合理设置课程, 适当组织学习竞赛

5. 正确指导学习成绩的归因, 促使学生继续努力学习

(1) 稳定与不稳定归因的影响; (2) 控制性归因效果则多受主体人格特征的影响; (3) 教师应指导学生正确归因

6. 提供成功的学习经验, 增强学习的自我效能

班杜拉提出了自我效能理论, 该理论认为: 个人在目标追求中面临一项特殊工作时, 对该项特殊工作动机的强弱, 将取决于个人对自我效能的评估。

影响自我效能感形成的因素主要有：个人自身行为的成败经验、替代经验、言语劝说、情绪唤醒。

班杜拉等人的研究还指出，自我效能感具有下述功能：第一，决定人们对活动的选择及对该活动的坚持性。第二，影响人们在困难面前的态度。第三，影响新行为的获得和习得行为的表现。第四，影响活动时的情绪。

第八章 技能

考点 1：技能概述

1. 技能的概念：技能是个体运用已有知识经验，通过练习而形成的合乎法则的活动方式。

2. 技能的特征：第一，技能是学习得来的，区别于本能行为。第二，技能是一种活动方式，区别于程序性知识。

第三，技能是合乎法则的活动方式，区别于一般的随意运动。

3. 技能的类型

(1) 动作技能：是指以肌肉骨骼的运动实现的程序化、自动化和完善化的外显动作方式。换言之，它是通过学习而形成的合乎法则的操作活动方式。动作技能的特点：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：也称为认知技能或心智技能，它是人借助于内部言语在头脑中完成的智力活动方式，是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。

考点 2：动作技能的形成

1. 动作技能的形成阶段

(1) 动作的认知和定向阶段：①建立动作活动的定向映象。②掌握动作活动的程序性知识。

(2) 动作的模仿和联系阶段

(3) 动作的整合阶段

(4) 动作的协调和完善阶段

2. 动作技能的形成条件

(1) 动作概念掌握：知识不是技能，但技能必须运用知识。理论可以加速技能的获得，可以免去或减少学习中的错误。

(2) 进行有效练习

①明确练习的目的和要求，增强学习动机。②帮助学生掌握正确的练习方法和知识。③循序渐进，由易到难，先简后繁。④正确掌握练习速度，保证练习质量。⑤适当安排练习次数和时间。⑥练习方式要多样化。⑦让学生每次都知练习结果，及时改进。

(3) 动作示范

示范性的动作有两种，一种是由教师做动作示范，另一种是看教学电影。通常的方式有三种：相向示范、围观示范、顺向示范。

(4) 动作反馈

考点 3：智力技能的形成

1. 智力技能的形成阶段

(1) 原型定向

所谓原型，一般是教师给学生提供的智力技能样本，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。原型定向就是了解心智活动的“原样”，了解原型的动作结构，即动作构成要素及动作次序。这一阶段是智力技能形成的准备阶段，也就是使主体掌握操作性知识（即程序性知识）的阶段。

(2) 原型操作

所谓原型操作（物质与物质化动作阶段），即依据智力技能的实践模式，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。

(3) 原型内化

所谓原型内化，即智力活动的实践模式（原型）向头脑内部转化，由物质的、外显的、展开的形式变成观念的、内潜的、简缩的形式过程。原型内化有三种水平：出声的外部言语动作阶段、不出声的外部言语动作阶段、内部言语动作阶段。这是智力技能的完成阶段，也就是智力活动完成内化的阶段，其特点是智力活动过程简化，实现自动化。

2. 智力技能的培养要求

(1) 确立合理的智力活动原型

(2) 有效进行分阶段练习：必须注意以下几点：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注意学生的个性差异。

第九章 能力

考点 1: 能力概述

1. 能力的概念: 直接影响人的活动效率, 使活动得以顺利进行的个性心理特征叫作能力。

2. 能力与知识、技能的关系

(1) 知识技能是能力形成的基础, 并推动能力的发展 (2) 能力又制约知识技能的掌握水平, 影响知识技能的学习进度

3. 能力的分类

(1) 一般能力和特殊能力

一般能力是指在不同的活动中表现出来的共同能力。特殊能力则指从事某种专业活动所必备的能力的综合。

(2) 认知能力、操作能力和社交能力

认知能力是指人脑加工、储存和提取信息的能力。操作能力是指人们操纵自己的肢体去完成各种活动的的能力。社交能力是指人们在社会交往活动中所表现出来的能力。

(3) 模仿能力和创造能力

模仿能力是指通过观察别人的行为和活动, 再以相同的方式做出反应的能力。创造能力是指按照预先设定的目标, 利用一切已有的信息, 创造出新颖、独特、具有个人或社会价值的产品的能力。

考点 2: 智力理论与智力测验

1. 智力理论

(1) 智力的因素理论

① 斯皮尔曼的二因素理论。斯皮尔曼提出了智力结果的二因素理论。普通因素“G”指智力, 主要是一种普遍而概括化的能力。特殊因素“S”它代表一个人的特殊能力, 只在某些特殊方面(如绘画、唱歌等)表现出来。

② 瑟斯顿的群因素理论。美国心理学家瑟斯顿提出了关于智力理论的群因素理论。他认为, 智力是由一群彼此无关的“原始的心理能力”组成。各种智力活动可分为不同的组群, 每一组群中有一个基本的因素是共同的。

(2) 智力的结构理论

吉尔福特于 1967 年创立了智力三维结构模型理论, 认为智力结构应从操作、内容、产物三个维度去考虑。

(3) 智力的形态理论

卡特尔根据因素分析结果, 按心智能力功能上的差异, 将人的智力解释为: 流体智力和晶体智力。

流体智力是一种以生理为基础的认知能力, 即对新奇事物的快速辨识、记忆、理解等能力。晶体智力则是以学得的经验为基础的认知能力。凡是运用已有知识与学得技能去吸收新知识或解决问题的能力, 均属于晶体智力。

(4) 智力的认知理论

美国耶鲁大学教授斯坦伯格于 1985 年提出的智力三元结构理论。组成智力统合体的三种智力成分是: 组合性智力、经验性智力、实用性智力。① 组合性智力涉及思维的三种成分(即元成分、操作成分和知识获得成分等)② 经验性智力指个体运用既有经验在处理新问题时, 统合不同观念而形成的顿悟或创造性能力, 也包括自动地应付熟悉的事情的能力。③ 实用性智力指在日常生活中, 运用学得的知识经验来处理其日常事务的能力, 包括适应环境、塑造环境和选择新环境的能力。

(5) 智力的多元理论

加德纳认为, 构成智力者乃是以下 7 种能力: ① 言语智力。② 逻辑—数学智力。③ 空间智力。④ 音乐智力。⑤ 身体运动智力。⑥ 人际智力。⑦ 内省智力。后又增加了存在智力、自然智力。

2. 智力测验

智力测验就是评定一个人智力水平高低的方式。

(1) 一般智力测验

① 比纳智力测验。1913 年美国斯坦福大学推孟教授修订比纳—西蒙量表, 形成了适用于美国的斯坦福—比纳量表, 确定了用智商这一概念(智龄和实际年龄之比)来表示儿童的智力水平。

② 韦克斯勒智力测验。美国心理学家韦克斯勒编制了若干套智力测量表, 有 16 岁以上适用的成人智力量表(WAIS), 6—16 岁适用的儿童智力量表(WISC), 4—6 岁适用的幼儿智力量表(WPPSI)。包含了言语和操作两个分量表。

(2) 特殊能力测验: 主要有音乐能力测验、美术能力测验和机械能力测验。

(3) 创造力测验

托兰斯等人编制了创造力测验, 分为三套: 语词创造性思维测验; 图画创造性思维测验; 声音语词创造性思维测验。

(4) 智力测验的功用: ① 职业人才选拔。② 预测学习成就。③ 鉴别智力落后和智力超常者。④ 临床应用。

3. 智力测验的标准

(1) 比率智商和离差智商的测定

比率智商等于智力年龄除以实际年龄(简称 CA)所得的商再乘以 100。离差智商(IQ)= $100+15Z$ $Z = (x-M) / S$
Z 代表标准分数, x 代表个人得分, M 代表团体平均分, S 代表团体分数的标准差。

(2) 智力测验的质量标准

①信度:表示测验量表(工具)的可靠程度。效度:测验量表能准确地测出它所要测量的特性或功能的程度。

③标准化:一个标准化的测验量表还应做到测验手册的指导语一致,施测的环境条件一致,评分的标准一致。

4. 智力测验的使用

正确使用测验,防止滥用。正确使用测验必须做到:(1)测验要保密;(2)只有够资格的心理测验工作者才能使用心理测试;(3)不能不分时间、地区地滥用测验常模;(4)主试者要对被试者在测验实施中的反映和行为做出切实而仔细的记录;(5)要正确地使用测验,就要对测验本身有一个正确的认识;(6)一个好的测验工作者要有测验道德。

考点 3: 影响智力发展的因素

1. 遗传与营养; 2. 早期经验; 3. 教育与教学; 4. 社会实践; 5. 主观能动性

考点 4: 能力发展和能力的个别差异

1. 能力发展的一般趋势

(1)儿童期和少年期是某些能力发展的最重要的时期;(2)人的智力在 18-25 岁就能达到顶峰状态;(3)人的流体智力在中年之后有下降的趋势,而晶体智力在人的一生中却是稳定上升;(4)成人是人生最漫长的时期,也是能力发展相对稳定的保持时期,可持续到 60 岁左右。25 岁至 40 岁又是最具创造性与多出成果的时期。进入老年阶段,智力发展表现出迅速下降现象,进入衰退期。(5)能力发展的趋势存在明显的个别差异—智力发展的稳定性、可塑性差异

2. 能力的个别差异

(1)能力发展水平的差异:主要指智力差异。一般呈正态分布。智力的分布特点是两头小、中间大。

(2)能力类型的差异:主要表现在知觉、表象、记忆、想象、言语和思维等类型的配置上。

(3)能力表现早晚的差异:能力早熟、能力晚熟、一般发展。

第十章 人格

考点 1: 人格概述

1. 人格的概念:人格是构成一个人思想、情感及行为的特有模式,这个特有模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。

2. 人格的特点:(1)人格的独特性;(2)人格的稳定性;(3)人格的整体性;(4)人格的功能性

考点 2: 气质和性格

1. 气质:气质是指一个人典型和稳定的心理活动的动力特征。

(1)气质的特性:①感受性。②耐受性。③反应的敏捷性。④可塑性。⑤情绪兴奋性。⑥内向与外向性。

(2)气质类型:①胆汁质;②多血质;③黏液质;④抑郁质。

2. 性格:性格是指人对客观现实的较稳定态度与习惯化了的行为方式相结合的人格特征。

(1)性格特征:①态度特征(核心)。②意志特征。③情绪特征。④理智特征。

(2)性格与气质的关系:①性格与气质的联系。相同气质类型的人可能性格特征不同;性格特征相似的人可能气质类型不同。②性格与气质的区别。气质更多地受个体高级神经活动类型的制约,主要是先天的;而性格更多地受社会生活条件的制约,主要是后天的。气质无好坏之分;而性格有好坏之分。气质可塑性极小;性格可塑性较大。

考点 3: 人格理论

1. 气质理论

(1) 气质的体液理论

希波克里特提出“四液说”。他提出,人体内有四种性质不同的体液:血液、黄胆汁、黑胆汁和黏液。

(2) 气质的体型理论

克雷奇米尔把人的体格类型分为三种:肌肉发达的强壮型,高而瘦的瘦长型和矮而胖的矮胖型。

(3) 气质的激素理论

典型代表是以伯曼等人为代表的气质的激素理论。伯曼认为,人的气质特点是由内分泌活动所决定的。

根据人的某种内分泌发达程度将气质类型分为甲状腺型、脑垂体型、肾上腺型、副甲状腺型、胸腺型、性腺型。

(4) 气质的高级神经活动类型理论

巴甫洛夫提出了气质的高级神经活动类型理论。他认为,高级神经活动的基本类型是气质的生理基础,气质是

高级神经活动基本类型的外显行为表现。①强、平衡、灵活型。条件反射形成或改变均迅速,且动作灵敏,外表活泼,能很快适应迅速变化的外界环境,又叫“活泼型”。②强而不平衡型。兴奋占优势,兴奋过程强于抑制过程,条件反射形成比消退来得更快,易兴奋、易怒而难以抑制,又叫“不可遏制型”或“兴奋型”。③强、平衡而不灵活型。条件反射容易形成而难以改变,庄重、行动迟缓而有惰性,又叫“安静型”。④弱型。兴奋与抑制都很弱,感受性高,难以承受强刺激,胆小而显神经质,又被称作“抑制型”。

2. 人格的特质理论

(1) 奥尔波特的人格特质理论

奥尔波特把人格特质分为两类:一类是共同特质,是在某一社会文化形态下,大多数人或群体所具有的共同特质;另一类是个人特质,指个体身上所独具的特质。个人特质又依其在生活中所起作用的大小,分为三种:其一为首要特质,指一个人最典型、最具概括性的特性;其二为中心特质,指构成个体独特性的几个重要特质,在每个人身上大约有5-10个;其三为次要特质,指的是个体不太重要的特质,往往只有在特殊情况下才表现出来。

(2) 卡特尔的人格特质理论

卡特尔用因素分析法把人格特质区分为表面特质和根源特质。表面特质是表面的,是根据其外在的表现行为成分聚合而成的。根源特质是内蕴的,是根据表面特质推理设定的,是一些相当稳定和持久的特性。

(3) 艾森克的人格特质理论

艾森克认为人格的基本维度是:内向与外向、神经质和精神质,其中前两个维度最为重要。艾森克根据外向与内向和神经质(稳定与不稳定)这两个相互垂直的维度,将人格划分为四种组合类型:稳定内向型、稳定外向型、不稳定内向型和不稳定外向型。

3. 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:①现实型。②研究型。③艺术型。④社会型。⑤企业型。⑥常规型。不同的人格在职业选择上具有明显的差异。

(2) 斯普兰格的人格理论:斯普兰格依据人类社会活动的六种形态,将人划分为六种性格类型:①经济型。②理论型。③审美型。④宗教型。⑤权力型。⑥社会型。纯粹属于某类型的人是没有的,多数人是混合型。

4. 人格的精神分析理论

(1) 弗洛伊德的人格理论:人格结构、人格动力、人格发展三部分理论内容。

(2) 荣格的人格理论:荣格依据“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。

(3) 阿德勒的人格理论:主要有:①寻求优越。②父母对人格发展的影响。③出生顺序。

5. 人格的自我理论

(1) 马斯洛的自我实现理论:马斯洛认为人性是乐观的、振奋的。他更关注人格的意识方面,把人看作具有自由意志的个体,总是在不断寻找既适合自己、又适合社会要求的方式,来满足他们的初始动机。

(2) 罗杰斯的健康人格理论:①自我完善的人。②焦虑和防御机制。③有条件和无条件的积极关注。

考点 4: 人格测验

1. 自陈式人格测验:这是测量人格特点的一种纸笔测验方法,由于受试者自己作答,又称自陈量表。如:明尼苏达多相人格测验(MMPI)、爱德华个人兴趣量表(EPPS)、卡特尔16种人格因素测验(16PF)。

2. 投射式人格测验:是一种结构不明确的测验。如:罗夏墨迹人格测验、主题统觉测验(TAT)、句子完成测验(SCT)。

考点 5: 人格的形成与发展

1. 生物遗传因素(双生子研究)

2. 家庭因素

(1) 家庭气氛与父母的文化程度对儿童性格的影响;(2) 家长的教育观念、教育态度与方式的影响

3. 学校教育因素

学校教育在学龄儿童的人格形成与发展中具有重要作用,校风和班风也是影响学生人格形成与发展的重要因素。

4. 社会文化因素

5. 个人主观因素

第十一章 品德

考点 1: 品德结构及其形成过程

1. 品德的概念及其心理结构

(1) 品德的概念:品德又叫道德品质,是个体依据一定的社会道德规范做出某种社会行为时所表现出来的比较稳定的

心理特征和倾向。

(2) 品德的心理结构：品德的心理结构是指品德的心理成分及其相互关系。包括三个成分：道德认识是指具体的行为准则或规范以及执行它们的社会意义的认识。（核心）道德情感是伴随着道德认识所出现的这一种内心体验。道德行为是在道德认识和道德情感的推动下，表现出来的对他人或社会具有一定道德意义的实际行为。

2. 品德形成的心理过程

(1) 道德认识的形成

①道德概念的掌握。具体为：感性道德表象的积累，道德知识的理解，道德概念的形成。

②道德评价能力的发展。道德评价是运用已有的道德观念对行为的是非好坏善恶进行评定和判断的过程。发展趋势如下：一是从他律到自律；二是从对人到对己；三是从效果到动机；四是从片面到全面；五是从情景到原则。

(2) 道德情感的形成

①道德情感是在道德认识的基础上产生的。②道德情感在品德形成过程中具有重要的作用。道德情感的表现形式有以下三种：一是直觉的道德情感体验；二是想象性的情感体验；三是伦理性情感体验。

(3) 道德行为的形成

道德行为是道德认识和道德情感的具体表现和外部标志，任何品德都要以道德行为及其效果来表现，道德行为使品德具有社会价值。

考点 2：品德形成理论

1. 品德发展阶段理论

(1) 皮亚杰的道德发展阶段论

心理学家皮亚杰早在 20 世纪 30 年代就对儿童的道德判断进行了系统研究，认为儿童的道德发展大致分为两个阶段。（对偶故事法）

①他律道德，也叫作道德现实主义或强制道德，儿童对道德行为的判断主要是依据他人设定的外在标准。这个阶段的儿童对行为的判断主要根据客观结果，而不考虑主观动机。②自律道德，也叫道德相对主义或合作性的道德，是指儿童知道人们可以制定规则也可以改变规则，儿童的判断主要是依据自己认可的内在标准。

(2) 科尔伯格的道德发展阶段论

科尔伯格通过道德两难故事对人们道德推理能力的发展进行研究，从而提出了三水平六阶段的道德发展阶段论。

①前习俗水平。第一阶段，服从与惩罚取向阶段，衡量是非的标准是由惩罚决定的；第二阶段，相对功利取向阶段，以是否符合自己的要求和利益来判断行为的好坏。②习俗水平。第三阶段，寻求认可取向阶段，即认为大多数人的意见是对的，帮助别人是好的；第四阶段，遵守法规取向阶段，即认为维护权威和社会秩序、守法是对的。③后习俗水平。第五阶段，社会契约取向阶段，认为道德法则是社会契约，是可以商定、改变的；第六阶段，普遍伦理取向阶段，不仅考虑法律条文，更顾及有普遍意义的道德原则。

2. 价值澄清理论

价值澄清理论指个体在别人帮助下对一系列可供选择的方式进行考察后做出自由的价值选择、估价，并按照体现出本人价值选择的方式行动的过程。

3. 社会学习理论

(1) 社会学习理论的概念：社会学习理论是一种在行为主义刺激-反应学习原理基础上发展起来的理论，着重阐明人是在社会环境中学习的。班杜拉等人主张把依靠直接经验的学习（传统的学习理论）和依靠间接经验的学习（观察学习）综合起来以说明人类的学习。

(2) 社会学习理论的特点

①强调行为 and 环境的交互作用。②强调认知过程的重要性。③强调观察学习。④强调自我调节过程。

考点 3：良好品德的培养

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 晓之以理，提高认识 | 2. 动之以情，引起共鸣 |
| 3. 导之以行，落实行动 | 4. 持之以恒，坚持练习 |

考点 4：学生品德不良的转化与矫正

1. 品德不良的表现

- | | |
|--------------------|------------------|
| (1) 认识特征：缺乏正确的道德认识 | (2) 情感特征：异常的情感表现 |
| (3) 意志特征：道德意志薄弱 | (4) 行为特征：不良的行为习惯 |

2. 品德不良的原因

客观因素：

- (1)家庭不良影响和教育：①某些家长的不当教育指导思想与方法。②家长所具有的不良品德、思想作风的影响。
- (2)学校工作的失误和学校生活的不良影响：①教育思想不端正，重智育轻德育，没有树立正确的“学生观”，认为“学习好、听话”就是好学生。②品德教育缺乏针对性，内容空洞、枯燥、陈旧，追求形式，浮于表面，使品德教育的效果大打折扣。③个别教师缺乏良好的师德，或者性格不良。④个别教师缺乏科学的教育方法。
- (3)社会环境的不良影响

①社会生活中存在的各种错误思想、风气与学校品德教育的内容严重脱节，使学生的道德信念严重动摇。②不适合儿童年龄特点的某些娱乐设施，如带有赌博性质的游戏机、良莠不齐的各类网站等，使缺乏道德意志控制力的学生沉迷其中，荒废学业、撒谎，甚至偷窃。③各种媒体中的不健康、格调低下的内容，如宣扬色情、暴力以及贪图享乐的腐朽生活方式的游戏软件、光盘、书籍、影视、广告作品等。这些东西像精神鸦片一样，使缺乏分析批判能力的学生心灵受到诱惑、腐蚀。

主观因素：

- (1)缺乏正确的道德信念和观念；(2)道德意志薄弱；(3)受不良行为习惯的支配；(4)性格上的某些缺陷；(5)某些需要没有得到满足

3. 品德不良的矫正方法

- (1)创设和谐的交流环境,了解学生不良行为的动机。(2)构建良好的心理气氛，消除疑惧心理与对立情绪。(3)善于发现“闪光点”，培养自信心。(4)把握转变关键时机，开展耐心细致工作。(5)提高分辨是非能力,形成正确是非观念。(6)锻炼学生与不良诱因作斗争的意志力，消除习惯惰性障碍。(7)根据学生的年龄特征和个别差异,采取灵活多样的教育措施。

第十二章 社会态度与行为

考点 1：社会态度

1. 社会态度的概述

(1)社会态度的概念：社会态度是个体基于过去经验对其周围的人、事、物持有的比较持久且一致的心理倾向。它包含认知成分、情感成分（核心）和行为意向成分。

(2)社会态度的维度

指向维度：即态度方向。强度维度：即态度方向的程度。中性维度：某种态度在态度体系及相关价值系统中接近核心价值的程度。外显维度：外显维度是指个体在其行为方向与行为方式的外露程度。深刻维度：个体对某态度对象的卷入水平。

2. 社会态度的功能

- (1)工具性功能；(2)认知性功能；(3)价值表达功能；(4)自我防御功能；(5)社会适应功能。

考点 2：态度的理论

1. 态度的学习理论

态度形成的学习论认为，态度是个体通过联结学习、强化学习和观察学习而习得的。

态度的联结学习建立在经典条件反射理论的基础上，认为当条件刺激和无条件刺激配对多次呈现时，条件刺激可以获得无条件刺激所具有的评价性意义。态度的强化学习建立在操作性条件反射理论基础上，认为可以强化原理解释态度的形成。态度的观察学习，强调模仿在态度形成中的重要性。

2. 态度的分阶段形成理论

凯尔曼于 1958 年提出态度形成的三阶段：第一阶段是服从，第二阶段是同化（认同），第三阶段是内化。

3. 态度的认知不协调理论

认知失调理论是美国心理学家费斯汀格提出来的。他认为，任何人都有许多认知因素，如关于自我、关于自己的行为以及关于环境方面的信念、看法或者知觉等。它们之间存在三种情况：相互一致和协调的；相互冲突和不和谐的；无关的。当人们的两个认知因素处于第二种情况，人就会感受到不舒适或者紧张，并力求减缓。这种由于认知冲突(更多的是心理上的不一致，而非逻辑上的不一致)导致其内心不自在的状态，就称为“认知不协调”现象。

人出现了认知不协调，就会不由自主地驱使自己去减少这种矛盾，力求恢复或者保持认知因素之间的相对平衡和一致性。可通过以下几种途径来恢复认知平衡：第一，改变或者否定两个认知因素的一个；第二，对两个认知因素重新评价，减弱其中一个或者同时改变两者的重要性或者强度。第三，在不改变两个认知因素的情况下，增加一个或者几个能弥补鸿沟的新认知或者理由，可以不改变原有的认知因素，但是会出现辩解性理由。

考点 3：印象形成及其效应

1. 印象形成概述

(1) 印象形成的概念：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) 印象形成的模式：心理学研究发现有三种加工方式：平均模式、加法模式和加权平均模式。

2. 印象形成效应

(1) 刻板现象

(2) 首因效应与近因效应

最初获得的信息的影响比后来获得的信息的影响更大的现象，称为首因效应。最新获得的信息的影响比原来获得的信息的影响更大的现象，称为近因效应。

(3) 晕轮效应

晕轮效应使得人们所形成的有关别人的印象与别人的本来面目相差很大，但通过这一途径建立有关别人的印象，确实是最迅速、最经济的途径。

(4) 投射倾向

社会人际关系中的投射倾向，即“以小人之心，度君子之腹”。

考点 4：人际关系

1. 人际关系概述：人际关系是指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。

人际关系取向：①包容需要。②控制需要。③情感需要。

2. 人际吸引概述：人际吸引是个人间在感情方面相互喜欢和亲和的现象。

影响人际吸引的因素：①外貌。②能力。③邻近。④相似。⑤互补。⑥性格特征。

考点 5：群体心理

1. 群体心理概述

(1) 概念：群体心理是普遍在其成员的头脑中存在，反映群体社会状况的共同或不同的心理状态与倾向。

(2) 群体规范：①正式群体规范。②非正式群体规范。

2. 社会促进与社会惰化

(1) 社会促进：是指个人对别人的意识，包括别人在场或与别人在一起活动所带来的行为效率的提高。

(2) 社会惰化：也称为社会惰化作用或社会逍遥，是指个人与群体其他成员一起完成某种事情时，或个人活动时他人在场，往往个人所付出的努力比单独时偏少，不如单干时出力多，个人的活动积极性与效率下降的现象。

3. 助人行为和侵犯行为

(1) 助人行为及其培养

助人行为指以个人为对象的亲社会行为。

通过实验发现：在场的人越多(旁观者越多)，干预(救助)的人越少，这是责任扩散的原因；另一方面，在这种情况下，仍有人进行干预并救助，这是社会责任起着重要作用。

(2) 侵犯行为及其控制

①侵犯的实质。侵犯行为，也称攻击行为。它是指有意伤害别人且不为社会规范所许可的行为。伤害行为、伤害意图与社会评价，是侵犯概念的三个要素。

②减少侵犯的方法与途径。主要有：第一，宣泄。第二，运用社会制约。第三，提高道德水平。

考点 6：社会影响

1. 从众及其影响因素

(1) 从众的概念：从众是个体在群体的压力下，个人放弃自己的意见而采取与大多数人一致的行为。

(2) 从众的原因：①行为参照。②偏离恐惧。③群体凝聚力。

(3) 从众的类型：①行为上从众，内心也从众。②行为上从众，内心不从众。③内心从众，行为不从众

(4) 影响从众的因素：①群体规模与特点。②社会支持。③任务的熟悉程度。④性别。

2. 服从及其影响因素

(1) 服从的概念：服从是指个体按照社会要求、群体规范或他人的意志而做出的被迫行为。

(2) 影响服从的因素：①他人的支持。②对行为后果的意识。③个性因素。

3. 顺从及其影响因素

(1) 顺从的概念：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。

(2)影响顺从的因素：①个人因素。凡是能增强个人自信心的东西都会减少顺从。②社会文化历史因素。不同民族的顺从性有所不同。③客观环境和群体压力因素。第一，群体意见一致时，个人倾向于顺从。第二，群体的大小。第三，群体的权威性越高，则个人越倾向于顺从群体的意见。

第十三章 心理健康教育与心理咨询

考点 1：心理健康

1. 心理健康的概念：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能达到的最佳功能状态。心理健康包括两层含义：一是没有心理疾病；二是有积极发展的心理状态。

2. 心理健康的标准

(1)心理健康的“自我实现者”标准

马斯洛提出了心理健康者的 15 个特征，具备这 15 个特征的人称为“自我实现者”，即一切潜能都得以实现的人。

(2)心理健康的现实标准

6 个：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：①生理与心理统一。②个体与群体协调。③理论与实践结合。④防治与发展并重。

(2)促进心理健康的途径与方法：①开展心理健康教育。②建立心理健康保健网络。③增设心理健康专业机构。④创造良好社会环境。

考点 2：心理咨询

1. 心理咨询概述

(1)心理咨询的概念：心理咨询是通过人际关系，应用心理学原理与方法，给来访者以帮助、启发和教育，改变其认知、情感和态度，促进来访者人格发展和社会适应能力改善的过程。

(2)心理咨询的特点：①帮助来访者做出自己的选择。②获得学习。③人格的健康发展。

2. 心理咨询与心理治疗的关系

(1)心理咨询与心理治疗的关系：①心理咨询与心理治疗都强调在良好的人际关系氛围中，运用心理学方法解决心理或精神方面的问题。②心理咨询与心理治疗所遵循的理论、方法与原则是一致的。

(2)心理咨询与心理治疗的区别：①工作对象不同。②遵循的模式不同。③工作任务的侧重面不同。

3. 心理咨询与思想政治工作的关系

(1)心理咨询与思想政治工作的联系：①思想上的一致性。②组织上的联系性。

(2)心理咨询和思想政治工作的区别：①工作目标和范围不同。②工作方法和手段不同。③遵循的理论和原则不同。④工作人员的专业方向不同。⑤工作效果的评估标准不同。

4. 心理咨询的目标

(1)促使行为改变；(2)改进应对技能；(3)提高做决定的水平；(4)改善人际关系；(5)发展来访者的潜能

5. 心理咨询的原则、步骤和主要形式

(1)心理咨询的基本原则：①理解支持原则。②保密原则。③倾听原则。④细致询问原则。⑤疏导原则。⑥促进成长原则。⑦预防原则。

(2)心理咨询的基本步骤：①建立关系；②了解问题；③分析诊断；④帮助指导；⑤结束咨询。

(3)心理咨询的主要形式：①直接咨询和间接咨询。②个别咨询和团体咨询。③信函咨询、电话咨询、现场咨询、面谈咨询。

6. 心理咨询的主要理论与方法

(1)精神分析理论

①宣泄疗法。基本原理是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诉说出来。

②领悟疗法。是指利用阐述、解释的方法来说明行为、情感和心理活动。其特点在于通过分析求询者内心冲突的潜在原因，经过回忆、联想、发觉而领悟病因与症结，从而找到病因、消除病因、治愈心理疾病。

③暗示疗法。是指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，减轻心理负担，从而起到治病的作用。

(2)行为主义理论

①系统脱敏法。系统脱敏的基本方法是，在患者出现焦虑或恐怖反应时，同时引起一个与之对抗的肌肉松弛反应，以使患者原来的不良反应强度减弱，这种做法又称交互抑制。将交互抑制按等级排列，从弱到强，渐次实施，

直到最终消除患者的不良反应，此即系统脱敏。系统脱敏可通过想象或实地(物)进行。

②厌恶疗法。厌恶疗法也叫惩罚疗法，其理论基础是经典条件反射。

③强化、惩罚与消退法。强化疗法是建立在操作性条件反射原理基础上的。

(3)人本主义理论

①当事人中心疗法。当事人中心疗法是指人本主义治疗思想指导下的个别谈话治疗。治疗中贯彻非指导性原则。罗杰斯认为，只要提供适宜的环境气氛，即真诚、同感和尊重，个人就能积极成长。

②交朋友小组。交朋友小组是罗杰斯开创的一种集体心理治疗，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。交朋友小组的活动一般经过四个阶段：相互认识与了解、自我探索、经验分享、活动结束。

③支持疗法。支持疗法是提供支持心理咨询与治疗内容的方法。支持疗法的主要方式有悉听倾诉、支持鼓励、分析提示、调整行为。

(4)认知行为理论

认知行为疗法是美国阿尔伯特·艾利斯在20世纪50年代创立的一种心理治疗理论。

①性格的A-B-C理论。艾利斯提出。在A-B-C理论中，A代表诱发事件，B代表个体对这一事件的看法、解释及评价，即信念，C代表个体的情绪反应和行为结果。A-B-C理论则认为，诱发事件A只是引起情绪和行为反应的间接原因，而人们对诱发事件所持的信念、看法、解释，即B才是引起人的情绪和行为反应的更直接的原因。

②非理性信念。非理性信念是不合理的信念，有绝对化的要求、以偏概全的思维方式、糟糕透顶的情绪状态等。

③主要方法：非理性信念辨析（认知）、认知家庭作业（行为）、合理情绪想象（情绪）。

考点3：青少年心理健康教育

1. 自我意识辅导

(1)青少年自我意识的发展

①青少年的自我认识的特点。自我评价是整个自我意识的主要成分，青少年的自我评价表现出如下特点：一是对体态容貌的关注，二是对自己的内心世界的关注，三是自我评价的独立性的发展，四是自我评价的稳定性。

②青少年的自我体验的特点。一是自我体验的丰富性，二是自我体验的深刻性，三是自尊感突出。

③青少年的自我调控的特点。一是由被动性自我调控向主动性自我调控发展，二是由自我调控向自我教育发展。

(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。

2. 人际交往辅导

(1)青少年人际交往的特点：①朋友关系的特点：交往的中心由家长、教师转向了同龄朋友。②亲子关系的特点：在不同程度上与父母产生这样或那样的冲突。③师生关系的特点：以批评的态度对待老师。

(2)青少年人际交往的基本原则：①互相接纳。②社会交往。③维护自尊。④情境控制。

3. 性别意识与异性交往辅导

(1)青少年性别意识的发展：①对性知识和异性的探求与了解。②对异性的疏离与排斥。③对异性的关注与接近。④对异性的追求与爱恋。

(2)青少年的异性交往教育

①正确认识青少年的异性交往。②青少年异性交往的原则。把握好“自然”和“适度”两个原则。③青少年异性交往的方法。第一，克服羞怯。第二，真实坦诚。第三，留有余地。

4. 考试焦虑辅导

(1)考试焦虑的概念：考试焦虑是一种情绪反应，当学生意识到的考试情境对自己具有某种潜在威胁时，就会产生紧张的内心体验。考试焦虑不仅影响学生的学业成绩和学习活动，而且影响学生的心理健康。

(2)考试焦虑的危害：①降低学习效率。②影响考试成绩。③形成焦虑性人格。

(3)考试焦虑的矫正

①自信训练。自信训练是指通过自我表达正常情感和自信，借此减弱或消除考试焦虑的一种自我训练方法。

②系统脱敏。系统脱敏是利用条件反射原理，在放松的基础上，循序渐进地使学生对考试的过敏性反应逐渐减弱，直至消除的一种行为治疗方法。

③放松训练。放松训练是指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，最终达到缓解个体紧张和焦虑状态的一种自我训练方式。