# 心理学应用（共5篇）

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-06-24

*第一篇：心理学应用“嘿，兄弟!我们好久不见你在哪里嘿，朋友，如果真的是你，请打招呼!嘿，兄弟!我们好久不见你在哪里嘿，朋友，如果真的是你，请打招呼!”一听到这熟悉的歌词，我们脑海中马上会浮现几个快乐的小人物，一段段逗人发笑的小故事。但其实...*

**第一篇：心理学应用**

“嘿，兄弟!我们好久不见你在哪里嘿，朋友，如果真的是你，请打招呼!嘿，兄弟!我们好久不见你在哪里嘿，朋友，如果真的是你，请打招呼!”一听到这熟悉的歌词，我们脑海中马上会浮现几个快乐的小人物，一段段逗人发笑的小故事。但其实，我们还可以在这部名为 的电视剧里，看到管理心理学的影子。个性多样的团体首先我们可以来分析一下客栈成员的个体心理。

智力上，吕秀才是片中学问最高的人，郭芙蓉、白展堂中等，祝无双偏下，李大嘴是顶级文盲。再来看看他们的气质。佟掌柜和白展堂都属于典型的多血质，不同的是，佟掌柜更善于说教，除了自己对事情总是乐观以外，还能激发别人的乐观情绪和工作斗志。吕秀才属于黏液质，耐受能力超强，不仅在被郭芙蓉虐待无数次之后依然充满了生命力，而且对于像姬无命这样武功深不可测的大恶人毫无畏惧，最终靠自己的“ 智慧” 拯救了客栈。郭芙蓉则是胆汁质的代表— — 一旦遇到不顺心的事情，首先想到的就是依靠武力来解决问题。祝无双属于抑郁质— — 人长得漂亮，武功也不错，而且还是个劳动能手，可惜由于种种奇怪的原因，失恋了N 次，最终造成了她的抑郁。李大嘴是一个混合体，不好评价。

由此可见，从个体心理的角度来分析这个客栈可以看出，人员搭配是谷1很合理的。佟掌柜是典型的企业型，= J公关能力极强，非常善于管理像同福学I客栈这样的中小型服务业组织。郭芙蓉属于实际型，极富有攻击性，适合体力劳动，诸如杂役等。白展堂是社交型实际型的混合体，一方面负责保护客栈的安全，一方面又适合跑堂的职业。吕秀才更倾向于传统型，适合财务方面的工作。

强大的团体凝聚力仔细地看过本片，我们可以多次听到佟掌柜反复重复一个词— — 团结。可以说对于同福客栈，这就是最大的资本。那么这种强大的凝聚力又是从何而来呢? 主要有以下几点：

一、民主的领导方式

佟掌柜多次以民主的方式解决问题。例如在第2 0 集，郭芙蓉实际是挪用了客栈的金钱来给大家补过春节。事实很明显，损失应该由她自己承担，佟掌柜完全可以独裁。但是佟掌柜使用投票的方法，使得郭芙蓉没有办法不服气。第2 l 集中，在莫小贝是否应该学武功的问题上，佟掌柜作为唯一和小贝有亲缘关系的人，又一次可以选择独裁。但是这次她竟然用民主的方法来解决自己家庭内部的事，俨然把员工当亲人。无疑，这种民主的管理和决策制度在增强客栈成员的凝聚力方面作用是非常显著的。而凝聚力的增强，可以再经过佟掌柜的其他手段转变为工作绩效。佟掌柜的这种民主观念很显然是超越了那个时代。

二、公平的奖惩制度

但凡看过本片的人都能够看出，佟湘玉和员工之间的关系并不是人人都平等的— — 她和白展堂之间的关系最亲密，和郭芙蓉以及祝无双也经常以姐妹相称，但是对于吕秀才就只是一般的上司和下属的关系，对于李大嘴则直接是一副“ 包工头” 派头。但是在对员工的奖惩问题上，佟掌柜始终奉行着“ 感情归感情，生意归生意” 的原则。月钱上，没有内外之分，所有人一律平等。惩罚上，对所有人都是一样— — 一旦犯大的错误便会被点穴，而白展堂作为执行者，一旦自己犯了错误的时候，佟掌柜尽管同情，但是也没有什么别的实际行动— —

白展堂第4 集因为赌搏挨板子和第4 5 集因为有免罪金牌擅闯衙门而入狱之时佟掌柜的反应就是明证。小费问题上，郭芙蓉不能私收小费，白展堂也不能因为和掌柜更亲近而私收小费。

三、合适的团体规模

众所周知，相同的其它条件下，规模越小的团体其自身的凝聚力越强。同福客栈虽然是方圆五十里之内最大的客栈，但是每个工种的工作其实只有一个专门的员工负责去做，团体的规模不大。由于佟掌柜的\_\_\_\_\_\_\_管理方法是以梅约理论为主、泰勒制为辅，团体规模的扩大将直接制约佟掌柜对员工心理活动的掌握，因此在佟掌柜没有合适的管理助手的情况下，扩大团体规模并不是一个好的选择。与其说佟掌柜是因为资金问题而没有扩张的打算，还不如说她是在主动控制团体规模。以期在管理人才紧缺的情况下，避免团体凝聚力因为团体规模的扩大而明显下降。

当然这只是这部电视剧里面所反映出的几个方面，其他的，就需要我们在看的时候反复思考，不仅获得欢笑，也能获得启示。

浅析青少年多重人格

李莫訑

【摘要】 人格（personality）是发源于个体的，稳定的外在行为与内在体验模式；是构成一个人的思想、情感及行为的特有统合模式，这个独特模式包含了一

［1］个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。而多重人格障碍（即MPD，Multiple

personality disorder）是指：（1）同一人身上存在2 种或多种不同的人格或人格状态，每种人格或人格状态均有相对恒定的对环境和自身的感知、关系和认识方式；（2）这些人格或人格状态中至少2种经常完全控制该人的行为［2］。随着社会的发展与进步，当今人群特别是青少年群体面临着日益巨大的生活、学习、工作等方方面面的压力,加之泛滥而又难以甄别好坏的新事物刺激与巨大的生存压力，使许多青少年的人格发生剧烈变化，在现实生活中表现出多重人格，甚至罹患多重人格障碍（MPD）［3］。本文将通过对几个病例的描述与分析，从中浅析造成青少年多重人格障碍的原因，并进行一定程度的讨论分析。

【关键词】青少年多重人格精神分析

一、人格与多重人格障碍

1.1人格

在父母面前，我是个孩子；在师长面前，我是个学生；在班级里，我是同学，也是班委；在学生会中，我是部长„„

在许多地方，许多不同的场合，我的确是“我”，但又表现着不同的自己。在生活中，每个人都“扮演”着许多不同的角色。在每一个角色里，我们是自己，又不完全是自己。面对不同情境，人会表现出不同的人格（personality）。人格（personality）是发源于个体的，稳定的外在行为与内在体验模式；是构成一个人的思想、情感及行为的特有统合模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质［1］。如果以形象来表示，他们有着不同的名字、不同的装扮、不同的发式、不同的声调和面孔、不同的性格以及不同的生活等等。这恐怖吗？这令人担心吗？不，对于一个正常人来讲，适时地展现不同人格，运用不同的人格力量去完成角色，便能在许多方面处理得从容，游刃有余。比如，用比较自信的人格，去应付具有竞争性的环境；用脆弱、神经衰弱的人格去赢得同情、获取依赖；用画家和艺术家的人格和身份，去应付上层社会等等。这样，我们就会发现，多重人格在本质上，就是一种通过频繁地变换人格，来适应环境的心理现象，是一种适应环境的心理努力。

1.2多重人格障碍

但是，当多重人格成为一种人格障碍时，便会给自己和他人的生活带去不幸，甚至危害社会。

多重人格障碍（即MPD，Multiple personality disorder）是指：（1）同一人身上存在2种或多种不同的人格或人格状态，每种人格或人格状态均有相对恒定的对环境和自身的感知、关系和认识方式。（2）这些人格或人格状态中至少2种经常完全控制该人的行为［2］。

二、多重人格障碍病症两例

2.1例1杨某，女，16岁，初中三年级。自幼胆怯、孤僻、娇惯。半年前，父母吵架后父亲出走。自此情绪低沉，注意力欠集中，学习成绩下降，常无故旷课。一月前。发现言语荒谬，常称自己为“她”，自语“我害了她，拆散了她们一家，使她无法活下去”。经医生检查，初步诊断为多重人格障碍［4］。

2.2例2 赵某，女性，20岁，高中文化，高考时以3分之差落榜。此后间断出现发作性人格改变。发作时高声尖叫，数落、责骂、呵斥父母及朋友，高谈阔论。每次发作持续数小时至数十小时后可自行恢复。患者平时性格内向，对父母顺从

［5］听话。

三、针对案例的浅要分析

从例1中，我们可以推断，该病患先天气质类型偏向抑郁质（抑郁质气质类型特征：情绪体验深刻、情绪抑郁、多愁善感，不善交际、行为举止缓慢、胆小怕事、优柔寡断）。而父母的争吵，家庭生活的不幸福不美满,这些后天的环境因素在一定程度上加重了其抑郁气质；同时，父亲的出走成为导火索，使其多重人格障碍具体表现出来。可见，家庭氛围，特别是父母关系的不和谐是导致并诱发青少年多重人格障碍的原因之一。

最近，对具体的心理疗法稍有了些了解。也许，我们可以将“戏剧角色扮演”的心理疗法运用到该病例的治疗中，即针对病患的不幸遭遇编一短剧。可以选择在一安静房间里让病患观看此短剧，并由心理医生引导病患参与到剧中，释放其心理压力与积聚的情绪。已有证据表明，该疗法是针对青少年多重人格障碍的较有效疗法。但是笔者认为，固然，个体追求自我生活的幸福与美满是无可厚非的天性，但作为父母而言，请勇于承担自己对于子女成长的责任。营造和睦的家庭氛围，才是根本之道。

从例2中可以看到，该病患平日性格内向，少言寡语；但时而会被另一种完全不同于其平日表现的人格完全控制——高声尖叫，数落、责骂、呵斥父母及朋友，高谈阔论等等。其明显发病是在高考落榜之后，可以推测学习压力过大、学习上遇挫是导致并诱发其多重人格障碍爆发的原因。

通过对病例的了解与初步分析，我们可以看出，以上两例的共同之处在于：青少年时不愉快的经历（如家庭、学业）及心理创伤是导致青少年多重人格障碍发病的重要原因。

四、讨论

这部分的讨论，我想结合近期人格心理学所学知识来进行。由于学习时间不长，对人格心理学我只是有一个粗浅的了解，因此理论深度必然不够，只是希望发表一些个人浅见。

4.1精神分析学派人格理论的主要观点

佛洛伊德将意识分为不同层次，即意识、前意识和无意识。同时认为人格是由本我、自我和超我三部分交互作用构成的。具体来说，本我服从快乐原则，自我服从现实原则，超我服从道德原则。人格的形成是企图满足潜意识中的本能欲望和努力争取符合社会道德标准两者长期冲突的结果，当冲突加剧难以达到平衡时就会出现精神和行为改变［6］。

从例中可见，青少年时不愉快的经历及心理创伤是导致青少年多充人格障碍发病的重要原因。也许可以说，由于“本我”与理想中“超我”的矛盾冲突加剧，出现严重的焦虑、抑郁情绪，潜抑机制失效，导致对现实中的“自我”否定而使潜意识中的“本我”变成了现实生活中的另一个“自我”。

具体来说，例2中的赵某，高考以微弱差距落榜。其理想中的“超我”是追求卓越成绩的，想要在高考中取得理想成绩并对此自信，认为自己是勤奋努力刻苦的，认为自己有足够资格和实力取得卓越成绩。而其“本我”也许恰恰相反，正厌倦了以高考为目标的学习，贪图享乐，鄙视学习，厌恶高考。这二者冲突的加剧，最终导致其不满和否定现实生活中的“自我”，分裂出“高声尖叫，数落、责骂、呵斥父母及朋友，高谈阔论”的一个人格。

4.2生活中的多重人格

生活中的模范丈夫，邻居公认的新好男人，安心家事，关爱妻女„„却最终成为凶狠残暴的连环杀手。

平日里温文尔雅的少女，温婉贤淑，夜晚却成了在酒吧里放纵不羁的陪酒女。他整日为事业奔波，为生计劳碌但屡屡受挫，而讲起自己的生活，却是天南海北到处飞的成功人士。他在说谎吗？不，说谎的人知道自己在欺骗，而他坚信自己的话。

„„

这样的人在生活中并不少见。或许可以说，他们撕裂了自己的多重人格。而这撕裂的过程是痛苦而扭曲的，人在否定自己时是最煎熬的。有一个很好的比喻：如果说一个正常人的多重人格是一个有很多抽屉的橱子，每一个抽屉里都装着一种人格，那么在不同的情镜中，一个心理健康的人可以适时地打开不同的抽屉。而一个人格分裂者无法做到。对他而言，有一些抽屉他拉不开，而另有一些抽屉他拉开了却关不上。就好像一个人心狠手辣，毫无善良与包容之心；同时又有另一个人，对一切人都善良，但对敌人的过分善良就是犯罪。因此可以说，患有人格障碍的人是失去了一种平衡自控的能力。

为什么他们会失去这样的能力呢？也许我们可以把人的基本需求比做一个弹簧，人可以压抑自己的需求，却不能消除它。反而，当个体把某种需求压抑得越深，这弹簧反弹的爆发力便会越大。“优秀学生”、“模范丈夫”、“新好男人”这是他们想要的吗？这是他们所认同的自我吗，如果不是，那么长期压抑在这种不被自己认同的角色中，多重人格障碍——便成为了他扭曲的爆发途径。这世界上，最难的理解，恐怕不是外向的，而是内向的。也就是说，最困难的，不是人与人之间的理解，而是人对自己的理解——不断地去触摸重重表象下的心理暗流，这个过程是困难的、充满了危险的，但也是引人入胜、饶有趣味而叫人欲罢不能的。

在探索的道路山，我们会发现善，更会遇到恶。但我相信，世间的活动，缺点虽多，却仍是美好的。

五、参考文献

[1] JerryM.Burger,陈会昌等译,人格心理学（第六版）

[2] 贝政平主编,3200个内科疾病诊断标准,北京科学出版社,1996,808

[3] 现多称DID,即Dissociate Identity disorder,分离性身份识别障碍

[4] 临床总结,青少年早期多重人格,中国心理卫生杂志,1994年第8卷第4期

[5] 临床资料,北京市平谷区第二医院神经内科(李忠),护理部(王海青)

[6] 吴均林精神分析学说,姜乾金,医学心理学（第3版）,北京人民卫生出版社,2024,23—24

**第二篇：心理学实际应用**

1、有效利用

在宿舍楼的后面，停放着一部烂汽车，大院里的孩子们每当晚上7点时，便攀上车厢蹦跳，嘭嘭之声震耳欲聋，大人们越管，众孩童蹦得越欢，见者无奈。这天，一个人对孩子们说：“小朋友们，今\*\*们比赛，蹦得最响的奖玩具手枪一支。”众童呜呼雀跃，争相蹦跳，优者果然得奖。次日，这位朋友又来到车前，说：“今天继续比赛，奖品为两粒奶糖。”众童见奖品直线下跌，纷纷不悦，无人卖力蹦跳，声音疏稀而弱小。第三天，朋友又对孩子们言：“今日奖品为花生米二粒。”众童纷纷跳下汽车，皆说：“不蹦了，不蹦了，真没意思，回家看电视了。”

分析：“正面难攻”的情况下，采用“奖励递减法”可起到奇妙心理效应。

2、反例

小刚大学毕业后分到一个单位工作，刚一进单位，他决心好好地积极表现一番，以给领导和同事们留下非常好的第一印象。于是，他每天提前到单位打水扫地，节假日主动要求加班，领导布置的任务有些他明明有很大的困难，也硬着头皮一概承揽下来。

本来，刚刚走上工作岗位的青年人积极表现一下自我是无可厚议的。但问题是小刚的此时表现与其真正的思想觉悟、为人处世的一贯态度和行为模式相差甚远，夹杂着“过分表演” 的成分。因而就难以有长久的坚持性。没过多久，小刚水也不打了，地也不拖了，还经常迟到，对领导布置的任务更是挑肥拣瘦。结果，领导和同事们对他的印象由好转坏，甚至比那些刚开始来的时候表现不佳的青年所持的印象还不好。因为大家对他已有了一个“高期待、高标准”，另外，大家认为他刚开始的积极表现是“装假”，而“诚实”是我们社会评定一个人所运用的“核心品质”。

3暗示效应

暗示效应是指在无对抗的条件下，用含蓄、抽象诱导的间接方法对人们的心理和行为产生影响，从而诱导人们按照一定的方式去行动或接受一定的意见，使其思想、行为与暗示者期望的目标相符合。一般说来，儿童比XXXXX更容易接受暗示。管理中常用的是语言暗示，如班主任在集体场合对好的行为进行表扬，就是对其他同学起到暗示作用。也可以使用手势、眼色、击桌、停顿、提高音量或放低音量等等。有经验的班主任还常常针对学生的某一缺点和错误，选择适当的电影、电视、文学作品等同学生边看边议论，或给学生讲一些有针对性的故事，都能产生较好的效果。

4安泰效应

安泰是古希腊神话中的大力神，他力大无穷，无往不胜。因为他只要靠在大地上，就能从大地母亲那里汲取无穷的力量。他的对手发现了这个秘密，便诱使他离开地面，在空中杀死了他。因此，要学会依靠大家、依靠集体。

5暗示效应

所谓“暗示效应”，即是用含蓄的、间接的方式对别人的心理和行为施加影响，从而使被暗示者不自觉地按照暗示者的意愿行动„„此称之为“暗示效应”。少年儿童较XXXXX更易于接受暗示。在音乐课堂教学过程中，教师可以通过语言暗示、动作暗示，表情暗示、自我暗示等方法提高教学效果。

语言暗示——积极的语言能使人产生积极的情绪，改变消极的心态，因而教师可以有意识地用“你真聪明”“你一定行”等语言为孩子打气，还可以让学生之间相互鼓励，比如：

领：我很棒！（X X）众：你很棒！（X X）

领：你也行！(XX X)众：我也行！(XX X)动作暗示——音乐是一种看不见摸不着的抽象艺术，低段学生对音乐作品的情绪、思想内涵更不容易把握，这时候动作暗示就显得尤为重要了。教师能用肢体动作暗示学生，使学

生更快地理解音乐作品。例如在表现音乐情绪方面，教师可以用左右轻轻摆动身体来表示轻柔舒展的音乐，用小幅度的点头来表示欢快活泼的音乐。

表情暗示——小学低段音乐教学中有许多的表演环节，包括唱歌表演、律动表演、乐器表演，形式上又包括集体表演、小组表演、个人表演等。在这些环节中教师就要充分发挥表情暗示的作用。当学生在表演时，教师如果是微笑的注视着他们，那么对学生来说就是一种莫大的鼓励，他们能看到老师眼里的肯定和赞许。而在对学生音准的训练过程中，可运用柯达伊手势的动作暗示，让学生对抽象的音高有比较直观的理解。有一个班在学习歌曲《可爱的羊群》的第三句“水草丰盛羊儿壮”时，总是把最后一个音“5”漏掉。所以当唱到这几小节时我就用手势作出旋律高低的走向，到了最后一个音“5”时，我的手向上一带，学生的自然的就唱到位了，几遍之后便能完全掌握。

自我暗示——教师还要教育学生学会自我暗示，使学生在音乐学习体验中更好的发挥自主性。有的学生每当遇上听辨练习就会有“惨了！惨了！”“好难啊！”等自我暗示，在学习上维持着焦虑状态，从而干扰正常水平发挥。这种思维习惯一旦形成就会严重阻碍教学的效果。所以教师要让学生学会积极的自我暗示，想着自己一定能一定做的到。另外教师的课堂展示也是一个客观实在的态度暗

示，具体体现在教师的精神状态以及对音乐作品表现的投入程度上。

安慰剂效应

所谓安慰剂，是指既无药效、又无毒副作用的中性物质构成的、形似药的制剂。安慰剂多由葡萄糖、淀粉等无药理作用的惰性物质构成。安慰剂对那些渴求治疗、对医务人员充分信任的病人能产生良好的积极反应，出现希望达到的药效，这种反应就称为安慰剂效应。使用安慰剂时容易出现相应的心理和生理反应的人，称为“安慰剂反应者”。这种人的特点是：好与人交往、有依赖性、易受暗示、自信心不足，经常注意自身的各种生理变化和不适感，有疑病倾向和神经质。

7巴纳姆效应（暗示效应）

朋友一次问我世界上什么事最难。我说挣钱最难，他摇头。哥德巴赫猜想？他又摇头。我说我放弃，你告诉我吧。他神秘兮兮地说是认识你自己。的确，那些富于思想的哲学家们也都这么说。

我是谁，我从哪里来，又要到哪里去，这些问题从古希腊开始，人们就开始问自己，然而都没有得出令人满意的结果。

然而，即便如此，人从来没有停止过对自我的追寻。正因为如此，人常常迷失在自我当中，很容易受到周围信息的暗示，并把他人的言行作为自己行动的参照，从众心理便是典型的证明。

其实，人在生活中无时无刻不受到他人的影响和暗示。比如，在公共汽车上，你会发现 这样一种现象：一个人张大嘴打了个哈欠，他周围会有几个人也忍不住打起了哈欠。有些人不打哈欠是因为他们受暗示性不强。哪些人受暗示性强呢？可以通过一个简单的测试检查出来。

让一个人水平伸出双手，掌心朝上，闭上双眼。告诉他现在他的左手上系了一个氢气球，并且不断向上飘；他的右手上绑了一块大石头，向下坠。三分钟以后，看他双手之间的差距，距离越大，则暗示性越强。

认识自己，心理学上叫自我知觉，是个人了解自己的过程。在这个过程中，人更容易受到来自外界信息的暗示，从而出现自我知觉的偏差。

在日常生活中，人既不可能每时每刻去反省自己，也不可能总把自己放在局外人的地位来观察自己。正因为如此，个人便借助外界信息来认识自己。个人在认识自我时很容易受外界信息的暗示，从而常常不能正确地知觉自己。心理学的研究揭示，人很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合他。即使这种描述十分空洞，他仍然

认为反映了自己的人格面貌。曾经有心理学家用一段笼统的、几乎适用于任何人的话让大学生判断是否适合自己，结果，绝大多数大学生认为这段话将自己刻画得细致入微、准确至极。下面一段话是心理学家使用的材料，你觉得是否也适合你呢？

你很需要别人喜欢并尊重你。你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。你与异XXXXX往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。你的有些抱负往往很不现实。

这其实是一顶套在谁头上都合适的帽子。

一位名叫肖曼·巴纳姆的著名杂技师在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。有位心理学家给一群人做完明尼苏达多项人格检查表

（MMPI）后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。事实上，一份是参加者自己的结果，另一份是多数人的回答平均起来的结果。参加者竟然认为后者更准确地表达了自己的人格特征。

巴纳姆效应在生活中十分普遍。拿算命来说，很多人请教过算命先生后都认为算命先生说的“很准”。其实，那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候，对生活失去控制感，于是，安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人，心理的依赖性也大大增强，受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受，稍微能够理解求助者的感受，求助者立刻会感到一种精神安慰。算命先生接下来再说一段一般的、无关痛痒的话便会使求助者深信不疑

8巴霖效应

源自於马戏团经理巴霖先生的一句名言：每分钟都有一名笨蛋诞生。”巴霖效应” 多少解释了为什麽有些星座或生肖书刊能够”准确的”指出某人的性格。原因在此,那些用来描述性格的词句,其实根本属”人之常情”或基本上适用於大部分人身上的。换言之,那些词句的适用范围是如此的空泛，以至往往”说了等於没说。例如:水瓶座理性而爱好自由，巨蟹座感性而富爱心；然而巨蟹座的人就永远没理性，水瓶座的人就缺乏爱心吗？我们不去否定星座存在的价值，毕竟它存有统计的基础在。但如果你想成为一个聪明人，不去迷信星座，我又得告诉你，你又错了！知道什麽叫做”天醉人亦醉”吗?既然身旁有超过半数的人相信星座，你又何苦试着去推翻那根植於心的观念(实际上也不太可能)?如果一对情侣在星座学中是不甚相配的，即使两人都不迷信，但他们的心理必然会承受一股不小的压力，在往後交往的时间中，若有了冲突磨擦，心中既存的那种”原来真的不合适”的预设就会被强迫成立，最终难逃分手命运!

9半途效应

半途效应是指在激励过程中达到半途时，由于心理因素及环境因素的交互作用而导致的对于目标行为的一种负面影响。大量的事实表明，人的目标行为的中止期多发生在“半途”附近，在人的目标行为过程的中点附近是一个极其敏感和极其脆弱的活跃区域。导致半途效应的原因主要有两个，一是目标选择的合理性，目标选择的越不合理越容易出现半途效应；二是个人的意志力，意志力越弱的人越容易出现半途效应。这就要求班主任在平时教育学生时多注意学习各方面的知识，培养多方面的能力，同时多注意进行意志力的磨练。行为学家提出了“大目标、小步子”的方法，对于防止半途效应的发生具有积极的意义。

10贝尔效应

英国学者贝尔天赋极高。有人估计过他毕业后若研究晶体和生物化学，定会赢得多次诺贝尔奖。但他却心甘情愿地走了另一条道路 把一个个开拓性的课题提出来，指引别人登上了科学高峰，此举被称为贝尔效应。这一效应要求领导者具有伯乐精神、人梯精神、绿地精神，在人才培养中，要以国家和民族的大业为重，以单位和集体为先，慧眼识才，放手用才，敢于提拔任用能力比自己强的人，积极为有才干的下属创造脱颖而出的机会。

11贝尔纳效应

英国学者贝尔纳勤奋刻苦，同时又有很高的天赋。如果他毕生研究晶体学或生物化学，很有可能获得诺贝尔奖。但他却心甘情愿地走另一条路——为他人去做一架云梯，把一个个富有开拓性的课题提出来，指引别人登上科学的高峰，这一举动被科学家们称为“贝尔纳效应”。作为班主任，不一定有贝尔纳的天赋，也不一定是某学科的专家学者，但与学生相比，总在一些方面占有一定的优势。班主任只要认真地把自己的优势加以发挥和利用，就能逐步培养学生广泛的兴趣爱好，进一步激发学生的求知欲，从而促使学生更快地进步，产生“青出于蓝而胜于蓝”的效果。

12贝勃规律

第一次刺激能缓解第二次的小刺激即“贝勃规律”。实验表明，人们对报纸售价涨了50元或汽车票由200元涨到250元会十分敏感，但如果房价涨了100甚至200万元，人们都不会觉得涨幅很大。人们一开始受到的刺激越强，对以后的刺激也就越迟钝。“贝勃规律”经常应用于经营中的人事变动或机构改组等。一家公司要想赶走被视为眼中钉的人，应该先对与这些人无关的部门进行大规模的人事变动或裁员，使其他职员习惯于这种冲击。然后在第三或第四次的人事变动和裁员时再把矛头指向原定目标。很多人受到第一次冲击后，对后来的冲击已经麻木了。

13比马龙效应

评价主体低估被评价者能力，认定被评价者是不求上进的、行为差劲的，以致被评价者将这种观念内化，促使被评价者表现不良行为。

14彼得原理

彼得原理是美国学者劳伦斯?彼得在对组织中人员晋升的相关现象研究后得出的一个结论；在各种组织中，由于习惯于对在某个等级上称职的人员进行晋升提拔，因而雇员总是趋

向于晋升到其不称职的地位。彼得原理有时也被称为“向上爬”原理。这种现象在现实生活中无处不在：一名称职的教授被提升为大学校长后无法胜任；一个优秀的运动员被提升为主管体育的官员，而无所作为。对一个组织而言，一旦组织中的相当部分人员被推到了其不称职的级别，就会造成组织的人浮于事，效率低下，导致平庸者出人头地，发展停滞。因此，这就要求改变单纯的“根据贡献决定晋升”的企业员工晋升机制，不能因某个人在某一个岗位级别上干得很出色，就推断此人一定能够胜任更高一级的职务。要建立科学、合理的人员选聘机制，客观评价每一位职工的能力和水平，将职工安排到其可以胜任的岗位。不要把岗位晋升当成对职工的主要奖励方式，应建立更有效的奖励机制，更多地以加薪、休假等方式作为奖励手段。有时将一名职工晋升到一个其无法很好发挥才能的岗位，不仅不是对职工的奖励，反而使职工无法很好发挥才能，也给企业带来损失。心理解析：对个人而言，虽然我们每个人都期待着不停地升职，但不要将往上爬作为自己的惟一动力。与其在一个无法完全胜任的岗位勉力支撑、无所适从，还不如找一个自己能游刃有余的岗位好好发挥自己的专长。

15边际效应

有时也称为边际贡献，是指消费者在逐次增加1个单位消费品的时候，带来的单位效用是逐渐递减的（虽然带来的总效用仍然是增加的）。举一个通俗的例子，当你肚子很饿的时候，有人给你拿来一笼包子，那你一定感觉吃第一个包子的感觉是最好的，吃的越多，单个包子给你带来的满足感就越小，直到你吃撑了，那其它的包子已经起不到任何效用了。边际效应的应用非常广泛，例如经济学上的需求法则就是以此为依据，即：用户购买或使用商品数量越多，则其愿为单位商品支付的成本越低（因为后购买的商品对其带来的效用降低了）。当然也有少数例外情况，例如嗜酒如命的人，是越喝越高兴，或者集邮爱好者收藏一套文革邮票，那么这一套邮票中最后收集到的那张邮票的边际效应是最大的。了解边际效应的概念，你就可以尝试去在实际生活中运用它，例如：你是公司管理层，要给员工涨工资，给 3K 月薪的人增加 1K 带来的效应一般来说是比 6K 月薪增加 1K 大的，可能和 6K 月薪的人增加 2K 的相当，所以似乎给低收入的人增加月薪更对公司有利；另外，经常靠增加薪水来维持员工的工作热情看来也是不行的，第一次涨薪 1K 后，员工非常激动，大大增加了工作热情；第二次涨薪 1K，很激动，增加了一些工作热情；第三次涨薪 2K，有点激动，可能增加工作热情；第四次......，直至涨薪已经带来不了任何效果。如果想避免这种情况，每次涨薪都想达到和第一次

涨薪 1K 相同的效果，则第二次涨薪可能需要 2K，第三次需要 3K......，或者使用其它激励措施，例如第二次可以安排其参加职业发展培训，第三次可以对其在职位上进行提升，虽然花费可能想当，但由于手段不同，达到了更好的效果。研究经济学其实也很有意思，只是对很多人来说，与 IT 这个行业不可完全兼得。

16边际效益递减效应

边际效益递减是经济学的一个基本概念，它说的是在一个以资源作为投入的企业，单位资源投入对产品产出的效用是不断递减的，换句话，就是虽然其产出总量是递增的，但是其二阶倒数为负，使得其增长速度不断变慢，使得其最终趋于峰值，并有可能衰退。

最明显的诠释，就是非线性函数，例如二次曲线。在生活中，我们可以看到许多例子：给你一个可爱多，你高兴的乱跳以为赚了，接下来是第二个„„可是一直给你，你会觉得开始恶心了。这有两个原因：一，你吃饱了，生理不需要了，二，你吃腻了，刺激受够了。你希望有个机会表白自己“老大，给个哈根啊好啊？” 所谓的新官上任三把火，讲的也是这个道理：刚来了要混个脸熟，所以拼尽全力在所不辞。日子一久，也就淡了。一般的教材会这样解释：神秘莫测的心理学和社会学。

如果我们建立一个映射，使得各种效用是可比的（比如，我们定义跑得快比跑得稳好，这并非没有意义，赛车界就是个例子），那么在一个时间序列上，投入和产出（以及累积投入和累计产出）就可以作为模型。通过上面两个例子可见，这个概念可以理解成两个特点：一，t=0比t->无穷时候的产出大的多（这是序列函数的像）。二，t->T和t->T+1在T->无穷时候的变化不大（这是像的一阶倒数）。前者说明总体趋势递减，后者说明递减速度趋缓。

我们可以想想，边际效用递减式一个无处不在的规律，你想过四级，于是找了本宝书，从A背起，不错，一会儿就背完呢（当然，本来A就不太多，我就是这种人），然后是B，然后是„„B part2，然后是B part 2 1/2...级数的概念有了应用。当然你可以选择从Z开始背回头（当然，我也是这种人）。可见，投入和产出是相同的概念，由于投入了就要求有产出，所以边际效益递减的逆仍然适用。我们可以拓展到离开效用这个概念。让我们看一个实际中的问题： 昨天打扫房间卫生，发现刚刚擦过的桌子一层灰又上去了，和旁边的一个小支架看上去没什么区别。实际上，后者上次被美容的时候我还没在南京„„ 一个东西从干净到涨很快，可是从脏到很脏是一个多么漫长的过程阿，指望考古队？（尽管也有评价的因素）大家还可以想到很多很多，比如，人文一点，“失去的才是真”。

我们如何利用这个规律呢？经济学的解释是资源的最优配置。因为投入的太多使得最终的收益摊的太薄。再好的东西也有个限度。理工科的更加清楚，所谓的各种高级操作都是某种程度上的吃力不讨好，最有效的往往是那些基本操作。更高深的是当然一些数学上的游戏。然而我觉得，这个现象的起源绝对是一个哲学问题，那就是我们为什么进步和发展。想想，如果边际效益递增，我们还需要创新吗？我们还需要坚持吗？同志们，可爱多足够了，不，凉水就行！魅力这个词，永远的就失去了意义。

17波纹效应

是指在学习的集体中，教师对有影响力的学生施加压力，实行惩罚，采取讽刺、挖苦等损害人格的作法时，会引起师生对立，出现抗拒现象，有些学生甚至会故意捣乱，出现一波未平，一波又起的情形。这时教师的影响力往往下降或消失不见，因为这些学生在集体中有更大的吸引力。这种效应对学生的学习、品德发展、心理品质和身心健康会产生深远而恶劣的影响。

18布里丹毛驴效应

决策过程中这种犹豫不定、迟疑不决的现象称之为“布里丹毛驴效应”

19不值得定律

不值得定律最直观的表述是：不值得做的事情，就不值得做好，这个定律似乎再简单不过了，但它的重要性却时时被人们疏忘。不值得定律反映出人们的一种心理，一个人如果从事的是一份自认为不值得做的事情，往往会保持冷嘲热讽，敷衍了事的态度。不仅成功率小，而且即使成功，也不会觉得有多大的成就感。哪些事值得做呢？一般而言，这取决于三个因素。1.价值观。关于价值观我们已经谈了很多，只有符合我们价值观的事，我们才会满怀热情去做。2.个性和气质。一个人如果做一份与他的个性气质完全背离的工作，他是很难做好的，如一个好交往的人成了档案员，或一个害羞者不得不每天和不同的人打交道。3.现实的处境。同样一份工作，在不同的处境下去做，给我们的感受也是不同的。例如，在一家大公司，如果你最初做的是打杂跑腿的工作，你很可能认为是不值得的，可是，一旦你被提升为领班或部门经理，你就不会这样认为了。

心理解析：值得做的工作是：符合我们的价值观，适合我们的个性与气质，并能让我们看到期望。如果你的工作不具备这三个因素，你就要考虑换一个更合适的工作，并努力做好它。

因此，对个人来说，应在多种可供选择的奋斗目标及价值观中挑选一种，然后为之而奋斗。“选择

你所爱的，爱你所选择的”，才可能激发我们的奋斗毅力，也才可以心安理得。而对一个企业或组织来说，则要很好地分析员工的性格特性，合理分配工作，如让成就欲较强的职工单独或牵头来完成具有一定风险和难度的工作，并在其完成时给予定时的肯定和赞扬；让依附欲较强的职工更多地参加到某个团体XXXXX同工作；让权力欲较强的职工担任一个与之能力相适应的主管。同时要加强员工对企业目标的认同感，让员工感觉到自己所做的工作是值得的，这样才能激发职工的热情。

20财富效应

财富效应指人们资产越多，消费意欲越强。这个理论的前提为人们的财富及可支配收入会随着股价上升而增加。因此，人们更愿意消费 21蔡格尼克效应 蔡格尼克命被试去做20件指定的工作，半数工作允许完成，半数工作则中途加以阻止，不予完成。被试共32人。实验结果发现示完成工作的回忆要优于已完成的工作的回忆。如以RC代表已完成的工作的回忆要所得的件数，RU代表示完成工作所得的件数，P为两种回忆件数的比例，即RU/RC，用以在数量上表明哪一种工作易于回忆。若是P等 于1，则两种工作的回忆量一样；若是P大于1，则示完成的工作易于回忆；若是P小于1，则已完成的工作易于回忆。实验的结果P从0。8至3。5

不等，平均为1。9，即RU的回忆量差不多等于RC的两倍。为什么未完成的回忆量优于已完成的工作？也许有人认为这是由于未完成的工作引起情绪上的震动所致。但若把工作用三种方式处理：一种是允许完成，一种是中途加以阻止不予完成。结果表明，中途阻止后再给予完成的工作的回忆量却优于上述两者，这就不是中途阻止产生的情绪只能用心理的紧张系统是否得到解除来加以说明。已完成工作所引起的心理 紧张系统还没有得到解除，因而回忆量较多。中途加以阻止的未完成的工作不仅易于回忆，并且在做了其他工作之后

**第三篇：心理学的发展与应用**

心理学的发展与应用

内容提要：人类在很早以前就在探索自身行为和意识的规律，但是，建立在科学基础上的现代心理学却只有一百多年历史。心理学就是一门研究人的心理活动的规律的科学。德国的艾宾浩斯说:“心理学有一个漫长的过去,却只有一个短期的历史。”虽然，心理学是一门年轻的学科，可是它充满了活力，其理论和实践的发展与应用给予人类巨大的财富。在今天，心理学称为最为普遍的应用学科之一，心理学的研究不仅丰富了人类的知识，增加人类对自身的了解，而且其理论、方法和技术可以直接运用于社会生活，促进社会发展与社会和谐。

关键词：心理学；应用心理学；应用

人类对心理现象的探索可以追溯到远古时代。由于当时的生产力水平很低，人们只能被动地顺应自然。面对大自然的无可抵御的可怕力量以及种种难以解释的神奇现象，人们无奈地将心灵之感归于神灵而加以崇拜。所以，人类历史上产生最早的心理学思想，就是“灵魂说”。古希腊哲学家亚里士多德的《论灵魂》一书被认为是最早的心理学专著。从古代开始，历经中世纪、文艺复兴以至到19 世纪中叶，对心理的探索与研究不断继续着，但是，在一个相当漫长的岁月里，这种探索仅仅是处于无明确的研究目的、无明确的研究目标、无明确的研究思想、无明确的研究方法的混沌状态下进行的，而且夹杂在哲学和神学的研究中。心理学的方法也主要是思辩的方法，在那个年代，心理学实际上还是与哲学、神学处于一种没有分化的统一状态中，其内容被包容于哲学和神学的内容体系中。

1879 年，冯特在莱比锡大学创建了世界上第一个心理实验室，使心理学有史以来第一次像其他学科一样被作为一门正式科学而进行研究，他成为把心理学转变成一门独立学科的奠基者。从此，心理学从哲学、神学、医学等其他科学中分离出来，正式成为一门真正独立的科学。心理学作为一门探索心灵奥秘、揭示人类自身心理活动规律的科学，它研究人类自身，帮助人们认识自我，发挥自我的才能，实现自身的价值。冯特创立心理学的时候认为，心理学的任务就是要分析心理的结构和内容，发现心理元素复合成复杂观念的内在原理与规律。不过，早期以冯特为代表的内容心理学派认为，心理学是一门“纯粹”的科学，不存在应用的问题，但是这种观点仅仅持续了三四十年，心理学开始走出实验室，面向大众，服务于社会生活。

一、心理学对健康事业的应用

在心理学领域，弗洛伊德的精神分析从一开始就直接服务于社会生活，致力于精神病人的治疗。而20 世纪以来，心理学更加支持了生物———心理———社会医学模式成为人类健康事业的主旋律。人们不仅注重到了人的生物学方面，同时也注意到了作为完整人的心理、意识方面和社会行为方面。当今世界，人们更加崇尚预防医学，不仅考虑自然环境对人体的影响，还要考虑社会环境，包括心理因素对人体的影响。疾病，过去一直是指导身体的某一部分、过程、系统在功能或结构上的反常这一纯生物学概念；而健康，则仅意味着没有疾病。新的医学观下，健康指的是：“人不仅仅没有疾病和虚弱，而要有身体、心理社会生活的圆满适宜的状态。” 不能达到这一状态，即可称之为疾病或亚健康状态。现代健康观认为人类疾苦的发生，有生物、心理、社会、生态诸多方面因素，只有在人类处于自然、社会、生理、心理的整体平衡协调运动中，才能实现真正的健康。20 世纪70年代后期，健康心理学成为独立的学科。健康心理学的研究及其工作实践与人类健康的各种问题紧密相联，甚至直接关系到社会的进步与个人的幸福，建立不久就获得了迅速的发展。人们自觉运用心理学知识和技术探讨和解决有关保持或促进人类健康、预防和治疗躯体疾病的问题。现代心理学在矫正影响人类健康或导致疾病的某些不良行为，尤其是在预防不良行为与各种疾病发生中发挥着特殊的功能，运用心理学知识改进医疗与护理制度，建立合理的保健措施，节省医疗保健费用和减少社会损失的途径，以及对有关的卫生决策提出建议。健康心理学在理论研究和实际应用的过程中，综合运用了行为理论、程序学习、行为健康和条件反射的原理。在疾病的防治、不良行为的矫正、生理功能障碍的康复、意外事故的减少、精神紧张的缓解，以及运动锻炼与健康教育的普及等方面，都获得了较为显著的成效；也对降低许多心身疾病，如对降低心血管病和癌症的发病率等起了重要作用。如今在欧洲成立了欧洲健康心理学会，比利时、联邦德国、英国、荷兰等许多国家都建立了国立健康心理学机构。在美国，通过健康心理学家与各界人士的共同努力，青少年吸烟者的比率已明显下降，成人的吸烟率比20 年前下降了12％，从而在一定程度上缓解了因吸烟致病致死的这一尖锐社会问题。实践表明，健康心理学在与相关学科的协同合作的过程中，必将会越来越显示出其造福人类的特殊作用。

二、心理学在经济理论中的应用

世纪以来，心理学逐步向着经学领域渗透。首先，大量的心理原理和行为研究成果被应用于经济学。被称作“心理学的经济学”的行为经济学应运而生，正日益受到人们的关注和重视。认知心理学、行为心理学的思想流派，为经济学考察人类的经济行为提供了充分的科学依据。被称作“心理学的经济学”的行为经济学，剥去了传统经济学假设理性人光鲜的外衣，主张对行为的分析应以行为的真实心理形成机制为基础，不能以主观的先验假定为依据。

行为经济学将行为分析理论与经济运行规律、心理学与经济科学有机结合起来，以发现现今经济学模型中的错误或遗漏，进而修正主流经济学关于人的理性、自利、完全信息、效用最大化及偏好一致基本假设的不足。与传统经济学不同，融入了心理学的行为经济学研究对象是人，包括人的认知、情绪、行为以及人格，而不仅仅是物的经济。行为经济学强调，对行为的分析应以行为的真实心理形成机制为基础，不能以主观的先验假定为依据，而个体行为的心理形成机制又是一种个体化过程，不能被他人所替代，所以个体化就成为个体行为的基本特征之一。行为经济学主张用过程理性来代替实质理性，并致力于把被价格、收入等经济变量牵动的经济木偶还原成富有人性的人，使经济学成为研究人的行为的科学。

其次，在市场领域，消费者心理研究也被广泛应用。从消费主体出发，研究消费者购买、使用商品和劳务的行为规律；研究消费者的态度、情感、爱好以及决策过程等；研究影响消费行为的一系列社会、个人和体制变量； 研究满足消费的产品特点和消费者对产品特点的反应； 以及研究市场需求的现状和动态，有针对性地开发应需适销产品等。心理学使现代营销活动充满生机，使社会生产目的的实现更加具有针对性。

三、心理学在生产管理活动中的应用

世纪末，心理方法就被引入到工业生产活动中，早期如泰勒的工作时间研究，吉尔布雷思和吉尔布雷思夫妇的动作分析，以及后来关于传送带生产的操作研究等，都是工业心理学中的经典性工作。在心理学发展的百年时间里，许多心理学学派都对工业心理学的理论作出过贡献。从经典的心理物理法、反应时学习心理，到当代的认知心理学、信号觉察论等，都对工业心理学产生了深远的影响。格式塔心理学的整体观强调知觉的形与基，在工业心理学的数符辨认、图形识别及服装设计中都是必须考虑的条件。

工业心理学是心理学应用于工业领域的应用理论，研究如何运用心理方法和成果解决工业或经济领域中产生的问题。它主要研究工作中人的行为规律及其心理学基础，利用心理学研究每一职业的要求；利用测验来选择工人和安排工作；规划利用人力的最佳工作方法；制定培训方案，使人力得到最有效的发展；决定最优良的工作条件；研究最合理的管理组织形式；研究工作动机，调整工人和管理人员间的通力协作。工业心理学强调探究人们在工作时的行为和产生这种行为原因的基本知识，同时也强调一些已知的人类行为知识在实际中的应用，从而更好地满足工业或经济机构与劳动者的需求。

首先，上世纪中期，工程心理学形成。主张对劳动工具进行改装和设计，使劳动工具的设计适应人的心理生理特点，以保证最佳的劳动条件，使工程可靠，操作者轻松，效率提高。心理工作者的辛勤工作，不仅在记载和积累有科学价值的资料方面功勋卓著，而且在利用心理机制使人与机器设备之间的信息传递和互相适应，在保证一个大系统的可靠性和高效率的前提方面作出了卓越的贡献。认知心理学的成果及客观分析人的心理过程的方法，被应用于解决自动化控制系统和大型国防工程，取得了显著的效果。随着工业产生一系列的革新，同时科学领域里控制论、信息论、仿生学等科学的发展，工程心理学进入了系统研究。以人—机—环境系统为对象，研究系统中人的行为，以及人与机器和环境相互作用，使工程技术设计与人的身心特点相匹配，从而提高系统效率、保障人机安全、并使人在系统中能够有效而舒适地工作。认知实验心理学成为现代工程心理学的理论基础。如今，工程心理学正致力于把人机系统扩大为人—机—环境—社会这样的更全面的系统。其次，管理心理学是把心理学的知识应用于分析、说明、指导管理活动中的个体和群体行为的工业心理学分支。行为科学管理理论是管理心理学启蒙阶段，其奠基就是以社会心理学家梅奥为首的一批专家进行了著名的“霍桑实验”，提出了“社会人”的假设。他们认为，单靠物质刺激不能保证调动工人的积极性。良好的人际关系，有利的社会条件与工作效率有更密切的关系。此外，他们还提出了非正式组织在群体中的作用。现代管理心理学主要研究与组织行为有关的人的个体特点，如动机、能力、性向等；人的群体特点，如群体的分类、人与组织的相互作用等；领导行为特点，如领导风格，领导的评估与培训等；组织理论与组织变革，如组织的模型，组织变革与组织开发研究等；工作生活质量研究，着重从改善工作环境，工作丰富化、扩大化方面调动职工的积极性，提高生产率。

除此以外，现代工业心理学的分支逐渐增多，包括管理心理学、劳动心理学、工程心理学、人事心理学等等。工作环境是否适合于保证人的安全、健康和舒适，并保证生产的高效率；工作环境是否能适合生理上的需要，工作者心理需要是否得到满足等问题，日益得到人们的关注，人们利用心理方法实施工作内容的丰富化和扩大化，减少简单、重复的劳动，提高工作本身对人的意义，增加工作者的满意度，都得到了满意的效果。人事心理学在提高人的激励水平，改善培训方法，对人进行科学的评价和选拔任用，以及职业的设计和人事安排等方面，都发挥了重要作用，也为科学地制定有关人事管理的制度提供依据。

四、心理学在教育事业中的应用

世纪末心理学进入了教育领域，教育心理学成为一门独立的学科。近代西方教育思潮倾向于把教育学理论建立在心理学研究成果的基础上，这是促进教育心理学成为独立学科的前提条件。德国心理学家赫尔巴特对教育心理学的建立起到开拓作用。赫尔巴特在教学理论中，把教学分为教育的教学和非教育的教学两种，前者指伦理、道德、意志、性格的培养，后者指传授知识、技能的智育活动，他认为这两方面的教育活动都应以心理学理论为基础。桑代克1903 年出版《教育心理学》一书，以学校情境详尽说明学习的概念，这被认为是近代教育心理学的真正开端。内容包括人的本性、学习心理学、个别差异及其原因三大部分。他提出的学习三大定律(效果律、准备律、练习律)及个别差异理论，成为后来教育心理学研究的重要课题。心理学的行为主义学派、格式塔心理学派和精神分析等学派的学说对教育事业都产生过重要影响。受格式塔学派的影响，教育开始重视“顿悟”在学习中的地位，不再局限于尝试错误、刺激与反应等联结主义。行为主义理论则促使教育界重视人的行为的研究，注意环境对人的心理的影响。弗洛伊德的精神分析学派使教育重新重视意识的研究，特别是潜意识和下意识问题。同时，重视情感在教育和教学过程中的作用，把心理卫生知识引进教育和教学过程中。

早期教育心理学偏重于学习心理的研究和学习规律的讨论，并且大多集中于智育方面的问题。随着教育对人的全面发展的日益重视，也就越来越重视道德行为、道德情感以及审美情感的培养。1947 年，美国心理学会成立了对教育心理学研究进行规划的委员会，认为教育心理学的研究任务和对象应包括八个项目：教育评价和测量；儿童发展的特点；特殊儿童及其教育；有关学习心理学的教育方法；特殊学科的学习；学习辅导和心理健康；教师人事和促成学习的教师行为；教育心理学的方法。

现代教育心理学的研究一般集中在： 人类生长和发展，包括遗传与环境、一般生长和发展、社会与情绪的发展、动机的基本理论、智慧、性向与兴趣，以及个别差异等；学习，包括学习的本质、影响学习的因素、学习的动机、技能、推理与问题解决、态度、特殊科目的学习，以及训练的转移等；人格与适应，包括情绪、学生与教师的心理卫生、特殊儿童、品格，以及社会活动；测量与评价，包括测量的基本原则、智力与性向的测量、学习的测量、适应的测量，以及测量结果的应用；教育心理学的方法与技术，包括教育问题的科学研究、统计技术，以及为教师所提供的研究方法。

现代教育心理学发展的趋势之一，是逐渐转向教育过程和学生心理的探讨，也重视教学手段的改进。人们高度关注教材、教法改革研究特别是关于学生创造能力的培养，通过教学手段的改进，开发学生智力，促进创造性思维的发展，已成为教育心理学研究的热门。许多教育心理学家纷纷提出培养创造力的各种建议，开展了许多创造力课题的研究，教学中提倡发现学习，鼓励儿童的幻想、好奇心、个性独立性等，都是着眼于教学的改革。例如，行为主义心理学家的斯金纳，参照以往别人制作的教学机器设计制成了程序教学机。这种教学机器的特点是学生能够按照自己的能力为自己设定步调，确定学习的进度，能够及时从机器中获得反馈信息，机器根据学生学习的程度自动调整问题和学习内容的难度。今天以计算机为基础的自我教学法就起源于这种程序教学机。程序教学运动对教学方法带来了很大影响，在很长一段时间内，那些以操作条件反射为基础而设计的教学课件备受欢迎，斯金纳的及时强化思想仍然在教学实践中被证明是有效的，而且受到大多数教师的欢迎，其程序教学思想也影响了教材的编制。直到现在，无论是在教材编排还是在课堂教学方法方面，都能够看到程序教学的影子。教育心理学另一个发展趋势是更加重视研究教学中的社会心理因素问题。随着社会心理学研究的深入，不少教育心理学家开始从社会心理学的角度，把学校和课堂看作是社会情境，注意研究其中影响教学的社会心理因素。如运用社会心理学理论研究学习动机，试图用造成某种外部压力或不平衡状态的方法，来促使学生产生改革行为的欲望。人们开始重视教学组织形式中的社会心理问题。如心理学者罗杰斯主张，课堂教学中要建立温暖的师生关系，从而他强调采用指导讨论法进行教学。他认为，学习向高级水平发展需要三个基本条件：一是移情；二是无条件的积极关注；三是和谐或真诚。心理科学引入教育理论和实践，不仅使教育理论面貌一新，更重要的是向着以人为本的教育目标迈出了实质性的步伐。

总之，进入20 世纪，心理科学取得了突飞猛进的发展，它向世人证明它不仅是一门年轻的基础科学，也是一门应用极其广泛的应用科学。除了上述领域外，几乎在任何社会经济活动领域中，人们都开始注入心理科学的思想和方法。比如环境心理学研究环境与人的心理和行为之间关系； 运动心理学研究人在从事体育运动时的心理特点及其规律，研究人们参加各种运动项目时，在性格、能力和气质方面的特点及体育运动对个性特征的影响； 研究体育运动教学训练过程和运动竞赛中有关人员的心理特点，如运动技能形成的心理特点等。

心理学的研究不仅有助于丰富人类的知识，增加人类对自身的了解，而且其理论、方法和技术可以直接运用于社会生活，促进社会发展与社会和谐。一个多世纪以来，应用是心理学学科发展的生命力之所在。联合国教科文组织将心理学列为21 世纪重点发展建设的学科之一，有人认为“21 世纪是心理学的世纪”。心理学之所以能成为新世纪重点发展建设的学科，主要原因是它应用范围广泛涉及人类活动各个领域，心理学的应用产生了良好的社会效益。心理学对不同领域做出巨大贡献，具有重大的理论意义和实用价值，标志着它逐渐成为一门与现代前沿科学发展结合最紧密的学科之一，以及对于人类现代生活工作应用最广泛的学科之一。

参考文献：

［1］心理学教学指导委员会． 心理学发展战略研究报告． 中国教育． 2024,（5）．

［2］张厚粲．了解心理学发展的架构．中国图书商报．－10－10．

2024

**第四篇：积极心理学的理念和应用**

学习《积极心理学的理念和应用》的心得体会

在当前心理健康教育的实践中,存在着严重的病理化、医学化的消极倾向。心理诊断、预防以及治疗的整个体系完全是以解决心理问题或消除心理障碍为基本目标和工作重点。积极心理学主张关注人类积极体验与积极力量的理念引导了心理健康教育意义的转变与价值的回归。

2024年4月11日我有幸在满洲里市参加了积极心理学的学习，听取了河北教育局德育处处长曲连坤教授关于《积极心理学的理念和应用》的讲座，在他的讲座中没有过多的生涩难懂的词汇，没有建立在理论上的夸夸其谈。有的是和教师们的倾心交谈，是结合着中国国情的实际案例。让在座的老师各个颔首微笑，积极参与设置的情景之中。积极心理学是当今心理学界很受关注的一种流向，属于心理学的前沿。曲连坤教授通过生动形象的形式，像小故事、即兴表演、案例分析、文化比较等，为老师们呈现了积极心理学大体是怎样的一种流向。在报告中曲教授十分注重心理学的原理同实际的教育过程的结合，他没有罗列出高深的心理学理论，而是高屋建瓴的让老师们感受一种积极的教育理念。什么是以人为本的理念，通过演示心理辅导中的共情技术，说到了积极的看待学生，无论其有何种表现，相信没有坏孩子。之后，曲教授为大家呈现了一个参加心理学大会时的心理活动作品——“开口心开”黄金法则，以此说明沟通不管是在学校教育中，或是家庭教育中都是极其重要的。

参加这次学习使我的心灵受到了极大的震撼，思想受到了新思潮的洗礼，对我以后的教育工作起到了很大的帮助。作为学校方面我认为要以新课程的理念结合来营造积极和谐的心理健康教育氛围，要对于学生的全面发展提出更为清晰的目标和操作模式。

首先，新的课程目标提出培养“具有健壮的体魄和良好的心理素质，养成健康的审美情趣和生活方式，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。”倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手，培养学生搜集

和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力。

其次，新课程标准在教学过程中提出“学生在教师指导下主动地、富有个性地学习。教师应尊重学生的人格，关注个体差异，满足不同学生的学习需要，创设能引导学生主动参与的教育环境，激发学生的学习积极性，培养学生掌握和运用知识的态度和能力，使每个学生都能得到充分的发展。”

第三，新课程标准在课程评价上提出“建立促进学生全面发展的评价体系。评价不仅要关注学生的学业成绩，而且要发现和发展学生多方面的潜能，了解学生发展中的需求，帮助学生认识自我，建立自信。发挥评价的教育功能，促进学生在原有水平上的发展。”

可以说，和过去的教育教学相比，现在我们要更加关注学生的健全人格、情感体验和身心健康发展，更加关注教师指导、学生主动探究的良好教育关系的形成。因此，在课程改革过程中，有效开展心理健康教育，营造积极和谐的心理健康教育氛围就显得尤为重要。同时，积极的心理健康教育也是实施新课程的重要保障，通过心理健康教育，让师生明确心理健康、健全人格的意义和标准，掌握心理健康知识和方法，具有自我觉察和调节的能力，能够积极调试课程变革和环境变化所带来的不适，维护自己的心理健康。同时，积极、和谐的心理氛围，有利于教师的教育教学，也有助于敏捷思维、主动学习，在健康的环境中得到发展，使学生的身心逐步得到健全。

要营造学校积极和谐的心理健康教育氛围。学校在积累心理健康教育经验的基础上，建立学校领导组织，聘任专兼职心理教师，建设学校心理健康教育的专业场所——心灵港湾，为学校心理健康教育活动的开展搭建平台。

第一，通过丰富多彩的心理健康教育活动，普及心理健康教育知识，鼓励学生关注自己的心理健康，学会调节自己的情绪，培养积极乐观、奋发向上的心态。

心理健康教育课程是全面普及心理知识，提升学生心理素质的有效途径。与学科教学不同，心理课堂更加注重学生的自我体验和自我教育。因此，心理课堂应该从学生自身的实际生活出发，选择与学生的实际生活联系最密切的话题，找到他们最渴望得到解决的问题，通过活动和体验创设良好的心理教育情境，提高学生的心理素质。

心理活动是激发学生潜能，创造和谐心理氛围的主要形式。学校这一特殊的社会组织，将生活环境不同、性格特征各异的学生组合在一起，他们具有共同的朝气，具有积极的目标和理想，因此，通过心理活动，为不同类型的学生，提供不同的表现能力的机会，帮助学生认识和展示自己，获得心理成长的愉悦。比如团体心理辅导小组，心理拓展活动，心理剧和心理周展示等，这些活动突破了传统课堂教学的局限，符合学生的心理特点，便于学生相互学习，积极观察、探究和反思，培养积极乐观的心理品质。

专业温馨的心理咨询环境和形式将满足学生的不同心理需要，成为学生的心理加油站，新课程更加关注学生的心理需要，倾听学生的心声，帮助学生迈过成长中的门槛，树立自尊自信，这就是学校心理咨询的魅力所在吧。

第二，提升教师的心理学素养和心理调节技能。

在新课程的实施过程中，教师是至关重要的角色，教师的良好心理素质潜移默化的影响着学生。也只有教师才能把握新课程的理念，并贯彻到教育教学的过程中。而新课程的阻碍也将来自教师。我们可以看到：教师的职业倦怠、教师的心理压力已经成为影响教师的生活质量和新课程推进的难题之一。

我国心理咨询专家樊富岷教授提出成功心理活动辅导者必须具备的素质有：

1、良好的人格特质（有勇气和自信心，关心他人，有幽默感等）。

2、对心理辅导理论有充分理解。

3、具备建立良好人际关系的能力（对学生信任、接纳每个人）。

4、掌握基本的领导才能与专业技巧（善于运用支持、指导、鼓励等技巧参与、影响团体发展，接受到专业训练）。

5、丰富的咨询经验。

6、遵守职业道德。

这些，很多也应该成为我们教师的心理追求，只有这样，我们才能以专业人员的身份，站在学生的角度，帮助他们解决成长中的问题。因此，教师的心理学素养也应该成为学校心理健康教育的领域之一。而教师心理沙龙、心理论坛、教师心理成长小组、学生问题研讨等形式都是可以借鉴的模式。

第三，注重全员心育，在学科教育和教育活动中渗透心理健康教育思想。

新课程不再是学科间的竞争和对立，而是综合与渗透，而心理学正是学科整合的最佳基础。我们相信“每个学生都有不为人知的潜能，都有获得成功的机会”，那么在课堂中，将创设出宽松、和谐，民主的育人氛围。在课后将形成教学相长、互相促进的和谐师生关系。

我们要求班主任在班级管理中要渗透心理学技巧，开展心理班会，记录学生和班级成长的心路历程，帮助学生正确面对自我意识、学习发展、情绪调控、人际交往等方面的问题，培养积极乐观、奋发向上的班级心态。而学生可以通过心理课题的研究性学习，引发对于自身心理健康的关注和思考。

以上就是我在听曲教授关于积极心理学的理念和应用的讲座之后的自己的一点拙见，在今后的工作中还要继续认识和完善、总结经验把我们学校的教育教学真正的做到教人、育心。

**第五篇：心理学**

一．名词解释

心理学：是研究心里现象及其规律的科学 心理：是人脑对客观现实的主观能动反应

知觉：直接作用于感觉器官的客观物体整体在人脑中的反映 学习：是是由于经验所引起的行为或思维相对比较持久的变化

错觉：是对客观事物的不正确的知觉，它是对客观事物的一种主观歪曲的反映 注意：心理活动对一定对象的有选择的集中

记忆：记忆是过去经历过的事物在人脑中的反映。

人格：个体在心里活动中形成和表现出来的具有个人特点的相对稳定的心理特征和心理倾向称人性人格

气质：指一个人典型和稳定的心理活动的动力特征。一个人表现在心理活动的速度、强度、灵敏度上典型的稳定的心理特征称气质

性格：是个体对现实稳定的态度和与之适应的习惯化了的行为方式

思维：是人脑借助于语言而实现的用已有知识为中介，对客观现实的对象的间接反映

创造性：根据一定的目的与任务，运用一切已知的信息，开展能力思维活动，产生某种新颖、独特，具有社会或个人价值的产品的智力品质

问题：个体面临一个不易达到目标的情境，即给定条件与目标之间有障碍需要克服

问题解决：在有特定目标而没有达到目标的手段情景中，运用特定领域的知识和认知策略实现目标的一种思维活动 定势：人在解决一系列问题之后，容易出现一种习以为常的方式方法，解决问题的思路 动机：驱使人们活动的一种动因或力量

焦虑：是一种一般性的不安，担忧和紧张感，其原因在于害怕失败，担心不能完成任务以致随之而来的至尊丧失

双趋冲突：一个人以同样强度的两个动机追求同样并存的两个目的，但又不能同时到达，这种从两种趋向中仅择其一的矛盾心理

双避冲突：当人们面临两个都不令人喜欢或具有威胁性的目的时，迫于情势，只得选其一，这种困扰的心理状态 趋避冲突：一个人对同一目的的同时产生两种动机，一方面好而趋之，另一方面，恶而避之，像这种对同一目的的兼具好恶的矛盾心理状态

智力：是使人能顺利的从事某种活动所必需的一般性认知能力，是一种综合的认知能力 能力：是一种直接影响活动效率，是活动顺利完成所必须具备的个人心理特征 认知内驱力：一种掌握知识，技能和阐明，解决学业问题的需要

自我提高的内驱力：个体那种因自己的胜任能力或工作能力而赢得相应地位的需要 附属内驱力：指一个人想获得自己附属的长者的赞许和认可，取得应有的赏识的欲望

二．简答题

1.心里的实质：

1、脑是心理活动的主要器官，心里是脑的机能。没有人脑，心理活动就不能产生。2.心理是客观现实的反映。客观现实是人的心理活动内容的源泉，社会活动实践对人的心理起制约作用。3.心理是人对客观现实的主观能动反映。不同的人对同一事物会有不同的反映，心理对行为具有支配和调节作用。2.影响学生注意的因素。（1）影响无意注意的因素：1.刺激物的物理特性：强度

2.刺激物的新异性3.刺激物的活动和变化4.刺激物之间的对比关系（2）影响有意注意的因素：1.间接兴趣2.智力活动的积极性3.生理和情绪状态 3.影响识记的基本因素。1.识记的目的性2.识记材料的意义性3.识记材料的数量4.识记材料的位置：首尾效应5.识记时的情绪状态

4.人格的基本特征。1.独特性：即个别性或差异性。“人心不同各如其面”2.稳定性：个性内在的本质的自我不易改变，江山易改本性难移。3.整体性：人格诸方面（能力、气质、性格、兴趣等）对每个人而言是一个有机整体。4.社会性：体现于个体身上的社会化程度和角色行为。

5.性格与气质的关系。1.区别：气质是先天的，性格是后天的。气质无好坏之分，性格有优劣之别。2.联系：不同气质类型的人都可以形成相同的性格特征。气质可以影响某些性格特征形成的速度。性格可以再一定程度上掩盖和改造气质。

6.制约性格形成与发展的因素。1.遗传因素的作用。遗传因素是性格形成的自然基础它为性格的形成与发展提供了可能性2.家庭因素的作用。父母教养态度对儿童性格的影响。家庭氛围和父母的榜样作用。3.学校因素的作用4.个人主观因素的作用、7.影响保持的因素。1.识记的程度2.识记任务的长短性3.记忆材料的性质（动作性材料>形象性材料>有意义>无意义的）4.识记后的休息5.识记后的复习。及时复习、分散复习

8.遗忘的规律。1.以往的进程是不均匀的2.先快后慢的特点3.以往的速度随着时间的延长而越来越缓慢

9.知觉的基本特征。1.选择性（双关图。改卷子用红色笔、斑马线、迷彩服）2.理解性3.整体性：在知觉过程中，部分丧失他们以前的特征，呈现出有整个模式决定的新特征4.恒常性：当知觉的条件在一定范围内发生改变时，知觉结果依然保持不变。

10.智力发展的个体差异。人类的智力分布基本上呈现两头小、中间大的正态分布形式。1.能力类型的差异：构成能力的各种因素存在质的差异。人们在知觉、表象、记忆、想象、思维等方面都表现出类型差异。2.能力表现早晚的差异：人的能力有早晚之别，有些人在儿童期就表现出非凡的能力，常被称为“神童”、“早慧”，但也有人智力表现较晚，即所谓“大器晚成”。一般来说，能力突出表现的年龄阶段在中年。3.能力发展的性别差异：在空间能力、数学能力、和语言能力上存在明显的性别差异 11.简述“加德纳多远智力理论”。1.语言智力：渗透在所有语言能力之中，包括阅读、写作以及日常会话能力。2.逻辑-数学智力：包括数学运算与逻辑思维能力，如做数学证明及逻辑推理。3.空间智力：包括导航、认识环境、辨别方向的能力，比如查阅地图和绘画等4.音乐智力：包括对声音的辨别与韵律的表达能力，比附拉小提琴或作曲等。5.身体运动智力：包括支配肢体完成精密作业的能力，比如打篮球、跳舞等6.人际智力:包括与人交往且能和睦相处的能力，比如理解别人的行为动机或情绪7.内省智力：对自身内部世界的状态和能力具有较高的敏感水平，包括认识自己并选择自己生活方向的能力。

每个人在不同领域的智力发展水平是不同步的。学校教育的宗旨应该是开发多种智能，并帮助学生发现适合起智能特点的职业爱好和业余爱好

12.马斯洛的需要层次。1.生理需要。对空气、水、食物、以及睡眠等需要都是人的最基本的生理需求。2.安全需要。这类需要反映的是当人处在\*\*的世界中。对现实稳定、和谐的一种渴求，主要是一种心理上的需要。3.爱与归属需要。此列需要处于人类需要长梯上的更高层次。每个人都有归属于某一组织的渴望，如：俱乐部、工作单位、宗教组织、家庭、朋友圈子，等等。4.尊重需要。在人的身上存在两种尊重需要，一种是自尊，另一种是他尊。5.自我实现的需要。

各层次之间的关系：1.一般来说，这五中需要像阶梯一样，从低到高。第一层次的需要获得满足后，就会向高一层次的需要发展。2.这五种需要不是都能得到满足的，越是靠近顶部的成长型需要，满足的百分比越少。3.同一时期，个体可能同时存在多种需要，因为人的行为往往是受多种需要支配的。每一个时期总有一种需要占支配地位。

三、论述题

1.注意在教学中应用

一）正确利用无意注意的规律组织教学

1．凡需要学生注意的对象和操作的活动，尽量赋予它们无意注意的特性

教师讲授的内容，难易要适当，让学生既能听懂又要有新意。这是引起小学生兴趣、维持对学业注意的关键。

在处理教材中的重点、难点时，教师应注意运用具体生动的教学方法，如充分利用直观教具，语言要生动形象，语调要抑扬顿挫，配以适当的表情和手势，化难为易以吸引儿童的注意。

对于教学中必须重复的东西，如课文的熟读、同一类题的反复练习活动，教师应采用灵活多变的方法，以保持其新颖性。

2．尽量减少与教学无关的对象或活动的刺激作用

教室的布置要相对稳定。在直观教具的运用中，背景材料必须淡化，出示的时间要适当，切忌过早显示。下半节课才用的教具，不要在一上课就暴露在学生眼前。

教师的服饰、发型不宜过于耀眼，有的教师换了新装或理了新发型后，往往在上课前先到学生面前“亮亮相”，这种做法可以有效地减弱学生上课时的注意分散。

在教学过程中教师要迅速妥善处理偶发事件。如天气骤变、学习条件恶化(突然阴雨、停电、室外嘈杂等)、学生病倒或严重违纪事件等，教师既不能熟视无睹，也不能惊慌失措，要以自己平静的情绪与学生一起审慎、迅速地处理好，保

持课堂教学秩序的稳定。

在课间休息时，不宜让学生做激烈的或竞赛性的游戏活动，以防止学生因过度兴奋而不能将注意及时转移到课堂上。

(二)利用课内外活动帮助学生学会组织和发展自己注意的能力

1．提高活动的目的性

在学习或其他活动中，教师应提出具体的目的、要求、内容及具体方法，让学生切实地感受到集中注意对完成活动的重要性并懂得如何正确地组织自己的注意，切忌离开教材本身，离开儿童的知识经验，用一些空洞抽象的说教来动员小学儿童的注意。2．激发学习动机

要让小学儿童体验到自身学习的成功，以此来激发他们的学习动机。这是使他们把注意力集中在学习上的最有效的手段。教师要充分肯定小学儿童主动回答问题的积极性；批改作业时要尽量挖掘学生优点，评分宜从宽；对于他们的不足之处，要正面引导。如对每次作业应用红笔做出肯定的标志，如用“√”“古”“优”等；定期展示班级学生的学习成果，对每个学生的进步予以及时的肯定和精神奖励等。当学生看到自己学习被肯定，便会获得成功的喜悦，从而不断地培养对学习的兴趣，更加努力地注意学习活动。3．训练良好的注意习惯

训练良好的注意习惯主要包括以下两个方面：能高度集中注意而不分心和能迅速转移注意而少惰性。教师可选择一些有一定难度，需要集中注意才能完成的任务交给学生，让他们解决。任务既可以结合课程，也可以是纯训练性的，教师可根据要求自行设计问题。如，要求学生快速阅读或组织抢答题竞赛，以培养他们高度集中的注意能力。又如将不同学科、不同性质的问题交叉随机地呈现，以训练学生注意灵活转移的能力等等。

小学生不可能对枯燥无味的简单任务保持长期稳定的注意。注意的稳定性是为完成一定的目的任务服务的，因此注意的核心是讲求实效，而不是追求貌似注意的状态，因为这种状态不但无助于完成当前的任务，而且更严重的是会养成心猿意马、疲疲塌塌等不良注意习惯，它将极大地妨碍学习的效果。

(三)运用无意注意与有意注意转换的规律，让学生在有目的的学习活动中，快乐地学习

高度集中注意要消耗相当的体力和脑力。长时间地集中注意，必定使人疲惫不堪。怎样使学生在学习活动中始终保持旺盛的精力，积极地注意而又不疲劳呢y在一天的学习活动中，在一节课乃至在解决一个问题的过程中，教师要适当地运用无意注意和有意注意转换的规律，把有意注意和无意注意交融在每一个认识活动中。如，一节课中教学内容安排应有难有易，教学方式应稳中有变，使小学生的注意有张有弛。教学的各个环节要有机联系，尽量杜绝造成注意涣散的机会，使小学生快乐地完成学习任务。在教学过程中，不能把注意的转换简单地归结为让两种注意按着一定的程式轮番交替地出现。教学是一门极其复杂的艺术，它只有一般的规律可循，没有固定的模式可仿效。在如何运用两种注意转换规律的问题上同样如此。

二、气质在课堂教学中的应用

课堂教学是一种多层次、多功能、综合运用各种感官的活动，是教与学双向作用的复杂而又细致的过程。在这个过程中，如何激发学生的学习动机，调动学生的学习积极性，是每位教师应该考虑也必须要解决的问题。而要合理的解决好这个问题，了解并能合理利用学生的气质特质是很有必要的。

第一，有利于充分发挥学生的主体作用

课堂教学是在教师的组织和指导下，学生积极参与配合的过程，以学生为中心是这个过程的出发点。因此，了解学生的气质特质，提高学生的主动性和积极性是决定课堂教学质量的关键。假如按照传统的教学模式，教师垄断课堂，教师当演员，学生当观众；教师照本宣科，学生洗耳恭听；教师问，学生答；课堂气氛只会越来越沉闷，教师越教越吃力，学生越学越没劲，最终，学习兴趣被湮没，学习动机被窒息。教师的“教”是为学生的“学”服务的，教师要研究学生，要了解学生的气质特制。对于多血质和胆汁质的学生，反应迅速灵活，往往对于教学内容能很快的理解并接受，但是精力容易分散，注意力不集中；而粘液质和抑郁质的学生恰恰相反，精力集中，但是理解问题的能力则有所欠缺。所以在课堂教学中应随时注意提醒多血质和胆汁质的学生认真听讲，而在教学速度上又要把握好粘液质和抑郁质的学生的理解程度。这样课堂教学才是面向全体学生的，才能通过教学使全班不同气质特质的学生都有所得，尽量让更多的学生冒尖，尽可能不让学生掉队。

第二，有利于客观而有效的评价学生

在课堂教学中，评价起着不可低估的调节作用。教师通过评价，能把对学生及其行为的认识和教师的情感倾向，自觉或不自觉地传导给学生。如果学生在学习中得到正面评价。对于胆汁质或多血质的学生，他们的学习积极性本来

就比较高，过多的表扬反而容易使他们沾沾自喜，自以为是，在学习上走下坡路；对于抑郁质的学生，他会认为他的内在价值就得到了外界的承认，学习成就的需要也就得到了满足，自尊心和自信心增强，会感到一种自我实现的快慰，随之而来的学习的积极性渐渐提高，同时唤起更高水平的需要。相反，如果学生得到的负面评价。对于胆汁质或多血质的学生会促使他们遵守纪律，改正错误，激发他们的学习积极性，使他们能够面对错误汲取经验，取得更大的成功；但对抑郁质的学生，特别是成绩较差的抑郁质的学生，会产生破罐子破摔的逆反心理，信心下降等不良后果。因此，教师应该从实际出发，对具体人提出具体要求。教师提问时，对抑郁质的学生，要提些稍加思考就能回答出的问题，并及时给予表扬和鼓励，以加强其自信心。对胆汁质或多血质的学生，可以提些稍难的问题，在表扬的同时要指出其不足，以防止产生骄傲情绪。使每个学生在既轻松愉快又热烈紧张的状态下，学习和掌握课堂知识。

第三，有利于保持平等和谐的师生关系

平等和谐的师生关系是形成良好课堂气氛的基础，在课堂交往中，学生对教师的人格态度、专业水平、教学方法、甚至对某一问题的看法，都会自觉不自觉地进行评价,作出“信任”或“不信任”的判断,和“亲近”或“不亲近”的情感反应；甚至于把对教师的好恶迁移到教师所授课程上来。多血质、胆汁质的学生积极、热情、适应能力强，能很好的和人相处，无需特别多的关心。粘液质、抑郁质的学生感情比较细腻，做事审慎小心，观察力敏锐，善于察觉到别人不易察觉的细小事物，应给予更多的关怀和照顾，才能和他们逐步交流起来。教师要了解每个学生的心理特征和志向要求，记住每个学生的姓名，让每个学生觉得自己在教师心中有一席之地。在课堂中营造平等和谐的师生关系.三.影响问题解决的因素

问题解决的思维过程受多种心理因素的影响。有些因素能促进思维活动对问题的解决，有些因素则妨碍思维活动对问题的解决。下面讨论其中主要的几种。

（一）问题表征

问题表征（problem representation）是在头脑中对问题进行信息记载、理解和表达的方式。要能解决一个问题，不仅有赖于我们分解该问题的策略，也有赖于我们对该问题如何进行表征。如图11－7图所示的九点方阵和火柴排图两个问题，看似简单，做起来并不容易，不容易的原因是受到知觉情境的限制

（二）思维定势

思维定势（set of thinking）是个体先前的思维活动形成的心理准备状态对后继同类思维活动的决定趋势。定势常常是意识不到的，有时有助于问题的解决，有时会妨碍问题的解决。最初研究定势在解决问题中的作用的是梅尔（Maier，1930）。在他的实验中，对部分被试利用指导语给予指向性的暗示，对另一些被试不给予指向性暗示。结果，前者绝大多数被试能解决问题，而后者则几乎没有一个能解决问题。

（三）功能固着

功能固着（functional fixedness）指一个人看到某个物品有一种惯常的用途后，就很难看出它的其他新用途。如果初次看到的物品的用途越重要，也就越难看出它的其他用途。这是一种特殊类型的定势。功能固着也是思维活动刻板化现象。在日常生活中经常碰到，硬币好像只有一种用途，很少想到它还能用于导电；衣服好像也只有一种用途，很少想到它可用于扑灭烈火。这类现象使我们趋向于以习惯的方式运用物品，从而妨碍以新的方式去运用它来解决问题。

（四）酝酿效应

当反复探索一个问题的解决而毫无结果时，把问题暂时搁置一段时间，几小时、几天或几个星期，然后再回过头来解决，反而可能很快找到解决办法。这种现象称为酝酿效应（incubation effect）。在酝酿期间，个体虽在意识中终止了解决问题的思维过程，但其思维过程并没有完全终止，而仍然在潜意识中断断续续地进行着。通过酝酿，最近的记忆和已有的记忆被整合在一起，弱化了心理定势的效应，并容易激活比较遥远的思维线索，因而容易重构出新的事物，产生对问题的新看法，使问题得以顺利解决。

（五）知识经验

解决问题的知识经验越丰富，越有利于问题的解决。善于解决问题的专家与新手的区别，在于前者具备有关问题的知识经验并善于实际运用这些知识来解决问题。例如，一位老医生与一名刚参加工作的年轻医生，在面对一名具有很多症状的患者时就采取了不同的处理方式。年轻医生不确定病人患了什么病，于是便为病人开出了各种各样的医学检查单，在有了一套几乎完整的症状信息之后，才可能作出正确的诊断。但有经验的老医生很可能会立即认定这些症状符合某种或少数几种疾病的诊断模式，仅仅对病人做了有限的检查后便很快作出了相当准确的最后诊断。

（六）动机和人格

人在解决问题的过程中，总会伴随一定的动机，如人们的社会责任感、学习态度、学习兴趣等都可成为活动的动机。

心理学家的研究表明，适中的动机水平有利于问题的解决，过强或过弱的动机水平不利于问题的解决。因为太强的动机水平，会使人处于高度的紧张状态，因而容易忽视解决问题的重要线索。而动机太弱，个体又容易被无关因素所吸引。

总之，影响问题解决的心理因素是多方面的。它们不是孤立地起作用，而是互相联系、互相影响、综合地影响着问题解决的思维过程。

四．奥苏泊尔的学习理论

1.奥苏泊尔把学习接受学习和发现学习，有意义的学习和机械学习两类。2.奥苏泊尔认为学生的学习主要是接受学习而不是发现学习。接受学习是教师将学习的内容以定论的形式直接呈现给学习，教师传授，学生接受。

3.奥苏泊尔认为接受学习既可以是有意义的，也可以是机械的，只是因为一些教师使学生进行的是机械学习而采取的又是接受学习的方式，才使接受学习被认为是机械的。同样，发现学习既可以是有意义的学习也可以是机械学习，那种只发观点滴的事实，而不理解其中的规律的发现学习便是机械的发现学习。4.奥苏泊尔认为学校中的学习应该是有意义的接受学习和有意义的发现学习，教学的首要目标是有意义的接受学习，它可以在短暂时间内使学生获得大量的系统知识。5.奥苏泊尔的有意义学习在教学实践中的应用： 1.教师提供给学生学习的材料应是有逻辑意义的。所谓逻辑意义是指学习材料可以和学习者认知结构中的适当观念建立起非人为的和实质性的联系。

2．学习者必须具备有意义学习的心向，即积极主动地把新知识和旧知识联系起来的倾向性。3.学习者认知的结构中必须具有同化新知识的适当观念。

4.学习者必须积极主动地是具有逻辑意义的新知识与其原有认知结构中的有关旧知识发生相互作用，旧知识得到改造，新知识获得意义。

五．记忆在教育中的应用

（一）依据学生的记忆的特点，因材施教

（二）使用记忆策略，提高记忆效率

1.记忆策略的含义。记忆策略是指针对一定的目的，对记忆方法的选择、运用和调控。记忆策略的基础是记忆方法。记忆方法是学生学习的重要方法，记忆方法的运用是否恰当直接影响学习效果。2.识记的策略。①有目的的识记。②提高对识记材料的理解程度。③重视识记方法在识记中的作用。如直观形象记忆法、歌诀记忆法、特征记忆法、归类比较记忆法、重点记忆法 3.复习的策略。①及时复习②尝试回忆与反复识记相结合。③进行适当的过度学习④复习方法多样化⑤合理分配复习时间。

4.再现的策略。再现是指对知识的提取，包括再认和回忆。对知识的提取是巩固已有知识的最好手段，有效提取知识应注意以下几方面：①防止或减少前摄抑制和倒摄抑制的影响②重现对材料的复述③善于运用回忆策略：联想、保持良好的情绪状态、运用推理

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找