

教育学知识点总结

✧ 注意：

此份资料为教育理论主客观题知识点总结，主观题部分需要重点记忆（标题后标有“（主）”），未标记的则为单选题识记。

以河南为例，考试基本题型及分值如下：

内容	题型	题量	分值	题号	总分
教育学	单选题	12 个	2 分	1-12	24 分
	辨析题	2 个	6 分	13-14	12 分
	简答题	3 个	8 分	15-17	24 分
	论述题	1 个	15 分	18	15 分
心理学	单选题	12 个	2 分	19-30	24 分
	辨析题	2 个	6 分	31-32	12 分
	简答题	3 个	8 分	33-35	24 分
	论述题	1 个	15 分	36	15 分
总分	150 分				

成考的教育理论考试一张试卷，第一部分教育学，第二部分心理学，基本题型有单选、辨析、简答和论述，每个部分 75 分，总分 150 分。

教育学知识目录

第一章	绪论
第二章	教育的本质与基本规律
第三章	教育目的
第四章	教育制度
第五章	教师与学生
第六章	课程
第七章	教学理论与实践
第八章	德育理论与实践
第九章	班主任工作
第十章	课外校外教育

第一章 绪论

一、教育学的研究对象和任务

教育学以人的教育为其研究对象，教育学研究的根本任务是揭示教育规律。一般来说，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。

二、教育学的发展概况

（一）教育学萌芽阶段

孔子 《论语》	①有教无类，“庶、富、教”：教育公平； ②孔子施教，各因其材：因材施教 ③孔子教育内容观点：教育脱离社会生产； ④不愤不启，不悱不发：启发诱导； ⑤其身正，不令而行；其身不正，虽令不从：为人师表 【孔子：世界上第一个提出启发式教学】
《学记》	学记：世界上最早以及中国最早专门论述教育问题的著作——乐正克（战国末期） ①化民成俗，其必由学；建国军民，教学为先——教育与政治 ②道而弗牵，强而弗抑，开而弗达——启发性原则 ③学不躐等、不凌节而施——循序渐进原则 ④学然后知不足，教然后知困——教学相长原则 ⑤教者也，长善而救其失者也——长善救失原则 【学记和论语容易记混，注意区分】
苏格拉底	“产婆术”（又称苏格拉底法、问答法）—— 西方最早的启发式教学 【与前边孔子区别一下】
柏拉图	①《理想国》 ②国家主义思想的渊源
亚里士多德	① 首次提出 教育遵循自然； ②百科全书式的哲学家
昆体良	《雄辩术原理》（《论演说家的教育》《论演说家的培养》）—— 西方最早的教育著作 ， 世界上第一部 教学论著作 最早提出 班级授课制

（二）独立形态教育学的产生

培根	首次提出 把教育学作为一门 独立学科 ，提出 归纳法 ，为教育学发展奠定了方法论基础。
夸美纽斯	《大教学论》 标志着 教育学正式成为一门独立的学科； 最早系统论述 班级授课制
卢梭	①目的： 培养自然人 ； ②主张： 自然主义教育思想 ； ③著作《爱弥儿》
康德	最早在大学开设教育学讲课
裴斯泰洛齐	第一个提出 教育心理学化 教育要与生产劳动相结合
洛克	①主张：白板说，绅士教育论——家庭培养；②著作：《教育漫话》
赫尔巴特	① 现代教育学之父 ； ②著作：《普通教育学》标志着规范教育学的建立 ③旧的三中心： 课堂中心、教材中心、教师中心 ； ④教学四阶段：明了、联合、系统、方法
杜威	①著作：《民主主义与教育》 ②教育思想：教育即生活、教育即生长、教育即经验的改组或改造、提出学校即社会、从做中学、强调“儿童中心” ③新的三中心：学生中心、活动中心、经验中心 ④现代教育理论的代表人物之一。

（三）马克思主义教育学的建立

马克思主义教育学的建立，使教育科学真正步入**科学化发展阶段**。

- 克鲁普斯卡娅：《国民教育与民主制度》
- 加里宁：《论共产主义教育》
- 马卡连柯：《论共产主义教育》、《教育诗》
- 凯洛夫：《教育学》
- 杨贤江：《新教育大纲》（1930 李浩吾）**我国第一本**马克思主义的教育学著作

（四）现代教育学发展中逐渐形成的理论派别

派别	代表人物	思想主张
实验教育学	梅伊曼、拉伊（德国）	通过实验论证分析，推导原则，用以指导并接受实践的实验
文化教育学 （精神科学教育学）	狄尔泰、斯普朗格、利特（德国）	教育是一个文化演进的过程，培养完整的人格，强调师生对话。
实用主义教育学	杜威、克伯屈（美国）	强调儿童中心，倡导实验精神和行动研究
批判教育学	鲍尔斯与金蒂斯、布厄迪尔、阿普尔、吉鲁（美国）	教育要达到意识的启蒙和解放，寻找不公正的策略

（五）当代教育理论的新发展



三、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，全面提高教师的素质
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教学改革和教育科学研究

第二章 教育的本质、功能和基本规律

一、教育的概念

广义：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，影响人的思想观念的活动，包含学校教育、家庭教育、社会教育。

狭义：学校教育（教育者根据特定的社会要求：有目的、有计划、有组织地对受教育者施加影响）

二、教育的由来

教育一词最早出现的著作：《孟子·尽心上》得天下英才而教育之。
许慎最早在《说文解字》中对教育做出了解释，“教，上所施，下所效也；育，养子使作善也”。

三、教育的基本三要素：教育者、受教育者、教育影响（教育媒介）。

四、教育的属性：本质属性和社会属性

1. 教育的本质属性：教育是一种有目的地培养人的社会活动。

是教育有区别于其他事物、其他社会活动和现象的本质属性，即教育的质的规定性。

三不是：①动物的学习、动物之间的哺育不是教育。例如幼猴学跳、母鸡带小鸡。

②人的先天本能不是教育。例如新生儿吮吸母乳、膝盖反跳。

③无目的的偶然影响不是教育。例如孩子偶然被火烫到灼伤，由此知道火是危险的。

2. 教育的社会属性

永恒性	教育与人类共始终；只要人类存在，教育就存在。
历史性	每个时期的教育特点不同 例：新中国成立时的教育不同于现在的教育。
继承性	不同时期的教育有相同点
长期性	教育培养人才的周期长 例：十年树木百年树人
相对独立性	教育具有自身的规律，同时也受到生产力，政治经济社会发展的制约 例：教育对社会政治经济、生产力、文化等发展有能动作用。
生产性	例：教育培养人来为社会服务、实现科学技术再生产。
民族性	例：教育是在民族和国家中进行的。

五、教育的起源

学说	主张	地位	代表人物
神话起源说	教育由上帝、神创造	最古老（错误、非科学）	朱熹
生物起源说 (本能生利息)	动物界的生存本能	第一个正式提出的科学的学说	利托尔诺 沛西·能
心理起源说 (心理仿孟禄)	儿童对成人无意识的模仿	否认教育的社会性和目的性	孟禄
劳动起源说 (米凯爱劳动)	劳动生产过程中社会生产需要和个人发展需要的辩证统一	马克思主义教育学支持的观点	米丁斯基 凯洛夫

六、教育的发展

原始社会		非独立性，教育与生产劳动相结合； 自发性、平等性、无阶级性； 原始性，教育内容简单、教育方法单一；	
古代社会	奴隶社会	①古中国： 夏：出现中国最早的学校教育形态 西周：六艺（礼乐射御书数）	②古希腊： 斯巴达：培养体格强壮的军人和武士。 雅典：培养全面和谐发展的人。
	封建社会	①古中国：宋：四书五经	②西方：欧洲——教会学校和骑士学校
现代社会		资本主义	社会主义

七、教育的功能（主）

教育功能是指教育活动及其系统对个体和社会所产生的各种影响及其作用。

1. 根据作用对象的不同，分为个体功能和社会功能

教育的个体功能是指教育促进个体身心发展的功能。教育的社会功能是指教育促进社会发展的功能，即教育的政治经济功能、文化功能等。

2. 根据作用的方向，可以分为正向功能和负向功能

正向功能指的是教育对社会及人的发展产生的积极作用。负向功能指的是教育对社会及人的发展产生的消极作用。

3. 根据呈现的形式，分为显性功能和隐性功能

显性功能指教育活动依照教育目的，在教育实践中产生的可预见的结果。隐性功能指的是伴随显性教育功能出现的非预期的功能。

八、教育的基本规律（主）

1. 教育与生产力相互制约

（1）生产力对教育的制约

- ①制约教育目的； ②制约教育内容； ③制约教育发展规模、速度；
- ④制约学校结构； ⑤制约教学方法、手段和教学组织形式。

（2）教育对生产力的反作用

- ①教育是劳动力再生产的必要手段； ②教育是科学知识与技术再生产的手段；
- ③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

（1）政治经济制度对教育的制约作用

- ①政治经济制度决定教育目的；②政治经济制度决定教育的领导权；
- ③政治经济制度决定受教育的权利

（2）教育对政治经济制度的反作用

- ①教育培养政治经济制度所需要的人才；②教育通过影响社会舆论、道德风为政治经济制度服务；③教育促进民主化进程，但对政治经济制度不起决定性作用。

九、影响人的发展的主要因素（主）

（一）遗传素质

- ①遗传素质是人心身发展的自然的或生理的**前提条件**；②遗传素质的**成熟机制**制约着人的身心发展的水平及阶段；③遗传素质的差异性影响人的身心发展的差异性；④遗传素质不能决定人的最终发展。

（二）环境

- ①环境为个体的发展提供了多种可能，使遗传提供的发展可能变成现实
- ②环境是推动人心身发展的动力，但不决定人的发展

（三）教育

教育是广义环境的一部分，它是一种特殊的环境，它在人的发展中起**主导作用**。原因如下：

- ①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。
- ②教育，特别是学校教育给人的影响比较全面、系统和深刻。
- ③学校有专门负责教育工作的教师。

十、人的身心发展的规律

顺序性	由……到……
阶段性	每个阶段有给个阶段的任务
不平衡性	同一方面有快慢，不同方面有早晚
互补性	扬长避短
稳定性	3岁看大7岁看老
可变性	具有发展的可能性
整体性	由个别特征呈现的一个总体特征
个别差异性	因材施教

第三章 教育目的

一、含义：教育目的是教育工作的**方向 and 核心**，是教育活动的**出发点和归宿**；在教育活动中占**主导**地位。

教育目的具有**导向、激励和评价**的作用。

二、马克思关于人的全面发展的学说（主）

（1）人的全面发展的含义

- ①人的体力和智力的全面发展
- ②道德和个性的充分发展

（2）旧式分工造成了人的片面发展

- (3) 机器大工业生产为人的全面发展提供了基础和可能
- (4) 社会主义制度是实现人的全面发展的社会条件。
- (5) 教育与生产劳动相结合是培养全面发展的人的唯一途径和根本途径。

注意：马克思——人的全面发展指的是：人的劳动能力全面发展
中国——人的全面发展指的是：德智体美劳全面发展

三、教育目的的理论

1. **社会本位论**：培养合格的公民和社会成员（代表人物：荀子、柏拉图、涂尔干等）
2. **个人本位论**：培养自然人，发展人的个性（代表人物：孟子、卢梭、罗杰斯等）

四、我国的教育目的（主）

第一，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的新人，或者说培养社会主义事业的建设者和接班人；

第二，使学生在德、智、体等方面全面发展；

第三，教育与生产劳动相结合，是实现我国教育目的的根本途径。

五、素质教育的内涵（提素个性创两全）（主）

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。它的基本内涵是：

1. 以提高国民素质为**根本宗旨**；
2. 面向**全体**学生的教育；
3. 促进学生**全面**发展的教育；
4. 促进学生**个性**发展的教育；
5. 以培养**创新精神和实践能力**为重点的教育。

六、素质教育的意义（主）

1. 有助于提高中华民族的整体素质，提高综合国力；
2. 是克服应试教育的弊端，深化教育改革的必然趋势
3. 有助于受教育者全面发展的具体落实。

七、全面发展教育的组成部分与关系（主）

1. 德育是**灵魂、统帅**作用；为其他教育提供方向性的保证。（**德育为先**、五育并举）
2. 智育是**前提和支持**作用；为其他教育提供知识基础和能力基础。
3. 体育是**物质基础**作用；是人一切活动的基础。学校体育的基本组织形式体育课。
4. 美育是**动力**作用；协调各育的发展。
5. 劳动技术教育是综合德、智、体、美的实践**基础**。

第四章 教育制度

一、含义

①广义：国民教育制度。

②狭义：学校教育制度，简称学制；一个国家各级各类学校的总体系。（地位：**核心和主体**）规定各级各类学校的**性质、任务、入学条件、修业年限及它们之间的相互关系**。

二、现代学制的类型

类型	特点	优缺点
以 西欧 为代表的 双轨学制	资产阶级/贵族子女设立—— 精英教育 劳动人民子女设立—— 大众教育	优点：提高了办学效率 缺点：危害教育机会均等
以 美国 为代表的 单轨学制	一个系统，多种分段 (小学、中学、大学)	有利于普及教育
以 苏联 为代表的 分支型学制	上通下达，左右畅通	有利于培养多方面人才

三、现代学制的依据

1. 生产力发展水平和科学技术发展状况
2. 社会政治经济制度
3. 青少年身心发展规律
4. 本国学制的历史发展和国外学制的影

四、旧中国的学制

1902 年	壬寅学制	以日本学制为蓝本，颁布的第一个现代学制，但未实行
1903 年	癸卯学制	承袭日本学制，反映“中学为体，西学为用”的思想；第一个实行的现代学制
1912 年	壬子癸丑学制	具有资产阶级性质，首次规定男女同校；废除读经，充实自然学科的内容；改学堂为学校
1922 年	壬戌学制	以美国学制为蓝本，又叫新学制或六三三学制；使用时间最长的学制

五、我国现行的学制（主）

1. 单轨制发展而来的分支型学制
 2. 包括学前教育、初等教育、中等教育、高等教育四个层次
 3. 《中华人民共和国义务教育法》标志着我国确立义务教育制度（1986 年）
 4. 我国义务教育制度【六三制、五四制（九年一贯制）】：多种形式并存
- 注意：世界上最早普及义务教育的国家：德国
- 义务教育制度先产生于：资本主义社会

第五章 教师与学生

一、教师的作用（主）

1. 对社会：桥梁作用
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. 对青少年：关键作用
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. 在教育中：主导作用
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。

二、教师的任务（主）

1. 根本任务：教书育人
2. 具体任务：
 - ①搞好教学——教师的主要任务
 - ②做好学生的思想品德教育工作
 - ③关怀学生的身体和心理健康

三、教师劳动的特点

复杂性	教育对象千差万别
创造性	教育有法而无定法
连续性	时间上的连续
广延性	空间上的广延
长期性	十年树木百年树人
间接性	不直接创造物质财富
主体性	教师劳动身体力行
示范性	言传身教

四、教师的专业素养（主）

1. 职业**道德**素养：忠于人民教育事业、热爱学生、团结协作、以身作则。
2. **知识**素养：政治理论知识、精深的专业知识、广博的文化基础知识、必备的教育科学知识。
3. **能力**素养：语言表达能力、组织教育教学能力、组织管理能力、自我调控和自我反思能力。
4. **心理**素养：高尚的师德、愉悦的情感、良好的人际关系、健康的人格。

五、教师专业发展的途径（主）

1. 师范教育：教师的职前培训
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. 自我教育提高

六、学生的特点（主）

1. 学生是自我教育和发展的**主体**
2. 学生是教育的对象（**客体**）
3. 学生是发展中的人

七、学生的年龄分期（主）

婴儿期：出生至 3 岁（先学前期）
 幼儿期：3 至 5、6 岁（幼儿园阶段）
 童年期：5、6 至 11、12 岁（小学阶段）
 少年期：11、12 至 14、15 岁（初中阶段）
 青年初期：14、15 至 17、18 岁（高中阶段）

八、学生的权利与义务

（一）权利（主）

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、图书资料的权利。
2. 按照国家有关规定获得奖、贷、助学金的权利。
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、学位证书的权利。
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的权利。
5. 法律、法规规定的其它权利。包括：
 第一，受教育权。第二，姓名权。第三，荣誉权。第四，隐私权。第五，健康权。

（二）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它教育机构的管理制度和规定。

九、师生关系的类型

我国新型师生关系的特点：

1. 人际关系：尊师爱生
2. 社会关系：民主平等
3. 教育关系：教学相长
4. 心理关系：心理相容

专断性	要求学生无条件接受一切命令。【教师在不在，学生努力程度不一样】
放任型	学生爱咋样就咋样，没有明确目标。【教师在不在，学生表现都差】
民主平等型	和集体共同制定目标，鼓励集体的活动。【教师在不在，学生表现一样好】

第六章 课程

一、课程由来：一词始见于英国、**斯宾塞**提出，课程是组织起来的教育内容。
 广义的课程是指学校为实现培养目标而选择的教育内容及其进程的总和。

狭义的课程是指学生在学校学习某一门学科、应该从事的活动的内容及其有计划的进程。

二、课程要素：课程目标、课程内容、课程结构、课程设计和课程评价。

三、课程的基本模式

1. 目标模式：**泰勒**——过分强调预设目标（提出四个基本问题——目标、内容、方法、评价）
2. 过程模式：**斯腾豪斯**（课程开发关注过程而不是目的）

四、课程内容的表现形式：课程计划、课程标准和教材

课程计划	含义：是国家教育行政部门制定的有关学校教育和教学工作的指导性文件。 作用：组织教育教学工作的重要依据、 衡量学校工作和质量的基本依据。 核心： 课程计划的核心和首要问题：开设哪些学科（科目设置）
课程标准	含义：是国家根据课程计划以纲要的形式编定学科的内容及其实施、评价的指导性文件。 作用：①课程标准是教材编写、教师进行教学的 直接依据 。 ②课程标准是考试命题的 依据 。 ③课程标准是衡量各科教学质量的 重要标准 。
教材	含义：是教师和学生进行教学活动的材料，包括教科书、讲义、参考书等。 作用：教材是教师进行教学的主要依据。 核心： 教科书和讲义。

课程计划的制定原则（**主**）

1. 教学为主，全面安排
2. 互相衔接，相对完整
3. 突出重点，注意联系
4. 统一性、稳定性和灵活性相结合

五、课程类型

（一）从课程管理制度角度划分

国家课程	由国家制定的课程。（国家）
地方课程	由地方教育主管部门制定。（省市级）
校本课程	开发的主体是教师，由学校开发的课程。（学校）

（二）从课程的组织核心角度划分

学科课程	在不同知识领域选择一定的内容，组织为学科的课程。 （例：语文、数学、英语科目）
活动课程	从儿童的兴趣和需要出发，以活动为中心的课程。
综合课程	组合两门以上学科领域而构成的一门学科。 （例：自然地理与科学、社会经济与政治）

（三）从学生对课程选择的自由度方面划分

必修课程	学生必须学习的公共课；必修课与选修课具有等价性，不存在主次关系。
选修课程	允许个人选择的课程；培养学生自己兴趣爱好的课程。

（四）从课程的存在形式上划分

显性课程	学校的公开课程
隐性课程	校风、学风、师生关系

六、我国基础教育各阶段课程设置

1. **小学**以综合课程为主
2. **初中**分科课程与综合课程相结合
3. **高中**以分科课程为主
4. 小学至高中都要设置**综合实践活动课**，并作为**必修课程**。

第七章 教学理论与实践

一、**教学概念**：是在教育目的规范下，由教师的教与学生的学共同组成的一种教育活动。

二、教学与教育、上课、课程、智育的关系

教学与教育的关系	部分与整体的关系；教学是学校进行全面发展教育的基本途径。
教学与上课的关系	整体与部分的关系，上课是教学工作的中心环节
教学与课程的关系	手段与目的的关系
教学与智育的关系	智育是全面发展教育的重要组成部分； 教学是智育的主要途径，但不是唯一途径。

三、教学的基本任务（主）

1. 使学生掌握系统的现代科学文化基础知识，形成基本技能、技巧。
2. 发展学生智力，培养学生能力，特别是培养学生的创新精神与实践能力。
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。

四、教学过程的基本规律（主）

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

五、教学过程的基本阶段（主）

1. 激发学习动机
2. 领悟、感知教材、形成表象
3. 理解教材、形成概念
4. 巩固知识与保持
5. 运用知识

六、教学原则（冯巩找因量、循合理直发）（主）

科学性与教育性相结合	教书和育人两不误
理论联系实际	读万卷书，行万里路；纸上谈兵 耳闻之不如目见之，目见之不如足践之 纸上得来终觉浅，觉知此事要躬行……
直观性原则	一切知识都是从感官开始的（夸美纽斯） 闻之而不见，虽博必谬
启发性原则	孔子：不愤不启，不悱不发；苏格拉底：《产婆术》 《学记》：道而弗牵，强而弗抑，开而弗达 第斯多惠：一个坏的老师奉送真理，一个好的老师教人发现真理。
循序渐进原则	不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海 盈科而后进；欲速则不达；不陵节而施
巩固性原则	温故而知新；复习是学习之母
因材施教原则	一把钥匙开一把锁

教学原则的基本要求理解性记忆，在论述题多考这部分。

七、教学方法

以语言传递为主	讲授法	教师讲、学生听；口头语言向学生传授知识。
	谈话法	教师问、学生答；教师向学生提出问题，要求学生回答。（也叫 问答法 ）
	讨论法	教师指导、学生讨论；在教师指导下为解决某个问题进行讨论。
	读书指导法	教师指导、学生阅读自学；通过阅读教科书获得、巩固知识。
以直观感	演示法	通过展示实物、教具进行示范，指导学生获得知识。（ 老师做 ）

知为主		学生看)
	参观法	组织学生实地考察、研究；在此过程中从而获得知识。
以实际训练为主	练习法	运用所学知识反复的完成作业，加深理解。
	实验法	学生运用一定的仪器进行作业，探求其发展和变化规律。 (学生做，老师指导)
	实习作业法	在校内或校外组织学生运用所学的知识进行实际操作，理论用于实践、实际。
	实践活动法	学生参加实践活动，培养学生实践能力。
以探究活动为主	发现法	又称探索法、研究法，教师不直接将学习内容提供给学生，引导学生探讨发现知识。
以情感陶冶为主	欣赏教学法	体验客观事物的真善美的一种教学方法。
	情境教学法	教师创设情境音乐渲染、言语描述等情景。

区分两组教学方法：

演示法&实验法

演示法：教师动手进行实验演示，学生观察。

实验法：学生实际动手操作进行实验，教师辅导。

参观法&实习作业法

参观法：学生在教师指导下获得直接经验，通过实地观察、调查。

实习作业法：理论用于实际。

八、教学的组织形式

个别教学	古代中国、埃及、希腊采用个别教学制；优点：因材施教；缺点：效率低。
班级授课制	①夸美纽斯《大教学论》系统论述 班级授课制 ②特点：班、课、时 ③产生：我国 最早 采用的班级授课制是1862年北京设立 京师同文馆
个别辅导与现场教学	个别辅导：针对不同学生的情况进行个别指导。 现场教学：教师根据一定的教学内容，将学生带领到与生产相关的场所。
复式教学	把两个或两个年级以上的学生编在一个班级。

班级授课制的优缺点（主）

优点	缺点
1. 有利于经济有效地大面积培养人才	1. 学生的主体地位或独立性受到一定的限制
2. 有利于发挥教师的主导作用	2. 实践性不强，学生动手机会少
3. 有利于发挥学生集体的作用	3. 难以照顾学生的个别差异
4. 有利于学生多方面的发展	4. 教学内容和教学方法的灵活性受限

九、教学的基本环节（主）

1. 备课	教学工作的 起始环节 、教师备好课是上好课的先决条件。
2. 上课	教学工作的 中心环节 ，提高教学质量的关键。
3. 课外作业的布置与批改	课堂教学的 延续和补充 、教学效果的反馈环节。
4. 课外辅导	是上课的 必要补充 ，但不是上课的继续和简单的重复。
5. 学业成绩的检查与评定	教学评价的重要组成部分。

十、教学评价

原则：客观性、全面性、指导性和科学性

类型：

诊断性评价	在学期、单元教学开始时，对学生现有知识和能力的评价（教学前）
形成性评价	在教学过程中对学生知识和能力进行经常而及时的测评（教学中）
终结性评价	一门课程或一个学期结束对学生进行期末考试（教学后）

第八章 德育理论与实践

一、德育的概念

德育是教育者根据受教育者的身心发展规律，有目的、有计划地培养受教育者品德的活动。一般包括政治教育、思想教育和道德品质教育三个基本方面。

二、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. 自觉纪律教育；5. 民主和法制教育；6. 科学世界观和人生观教育；7. 道德教育；8. 生态教育

三、德育过程

（一）德育过程与思想品德的关系（主）

1. 思想品德的形成、发展离不开德育；德育必须遵循学生思想品德的形成规律
2. 区别：①范畴不同：教育活动/自我发展；②影响因素不同：有目的有组织的教育/各种因素；③结果不同：与社会要求一致/可能一致

（二）德育过程的基本矛盾（主要矛盾）

教育者提出的德育要求与受教育者现有品德水平之间的矛盾。

（三）德育过程的基本规律（主）

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. 德育过程是一个长期的、反复的、逐步提高的过程。

四、德育的基本原则（口诀：方向实际个别统一、正面救连贯学生）（主）

原则	内涵
现实性与方向性相结合	理想与现实要结合
从学生实际出发原则	实事求是、循循善诱
知行统一原则	理论+实践
集体教育与个别教育相结合原则	集体+个别
正面教育与激励约束相结合原则	正面教育+纪律约束
长善救失原则	依靠积极因素，克服消极因素（一分为二）
尊重信任学生与严格要求相结合	尊重信任+严格要求；严慈相济
教育影响的一致性与连贯性原则	统一多方面教育影响，形成教育合力

德育的基本原则理解性记忆，在论述题多考这部分。

五、德育的途径和方法（主）

校内正式途径：

1. 教学——学校工作的中心环节和主要工作
（思想政治课与其他学科教学——基本途径）
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（主导力量）

方法：

1. 说理教育法：通过摆事实、讲道理；教给学生明辨是非。
2. 榜样示范法：榜样人物的高尚思想、模范行为来影响学生。 例：“桃李不言，下自成蹊”所体现的德育方法就是榜样示范法。
3. 陶冶教育法（情感陶冶法）：对学生进行熏陶在耳濡目染中受到感化的方法。 例：教师组织学生观看《建国大业》爱国影片，进行思想教育。
4. 实践锻炼法：让学生参加各种实践活动，锻炼思想、增长才干，培养优良思想和行为习惯的方法。 例：班主任通过委托任务、组织班级活动对学生进行思想教育。
5. 自我修养法（品德修养指导法）：学生能够进行自我反省；立志、学习、反思。

例：学生进行自我反省。
6. 品德评价法 （奖惩法）：奖励、惩罚、评比、操行评定 例：老师运用表扬、奖励、批评和处分等方式促进学生品德发展。

第九章 班主任工作

一、班主任工作的意义（主）

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计划的得力助手和骨干

二、班主任工作的任务（主）

1. 班主任的 <u>基本任务</u> ：带好班级，教好学生。
2. 班主任的 <u>首要任务</u> ：组织建立良好的班集体。
3. 班主任的 <u>中心任务</u> ：促进班集体全体成员的全面发展。

三、班主任工作的主要内容（主）

1. 对学生进行思想品德教育。这是班主任的工作重点和经常性工作
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. 做好家长工作，争取社会有关方面的配合
7. 评定学生操行

四、班主任工作的方法（主）

1. 全面了解和研究学生（前提和基础）
2. 组织和培养班集体（中心环节和首要任务）
3. 做好个别教育工作
4. 同家庭和社会教育密切配合，统一各方面的教育力量
5. 做好班主任工作的计划和总结

第十章 课外校外教育

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。

一、课外活动的意义（主）

1. 有利于学生开阔眼界，获得新知识
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

二、课外校外活动的内容

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. 社会公益劳动；7. 课外阅读活动；

三、课外校外活动的组织形式：群众性活动、小组活动、个别活动

四、课外校外活动的特点：自愿性、灵活性、实践性

四、家庭教育

家庭教育	地位	家庭是孩子成长的 <u>第一所学校</u> ，父母是孩子成长发展的 <u>第一任老师</u> 。 家庭教育是学校教育的基础和补充，有不可替代的教育作用。
	特点	生活化、情感化、多样化
	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。

五、学校、家庭、社会形成教育合力（主）

- 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
- 4) 加强学校与社会教育机构之间的相互联系

心理学知识目录

第一章	绪论
第二章	感觉和知觉
第三章	注意
第四章	记忆
第五章	思维和想象
第六章	情绪和意志
第七章	需要与动机
第八章	技能
第九章	能力
第十章	人格
第十一章	品德
第十二章	社会态度与行为
第十三章	心理健康教育与心理咨询

第一章 绪论

一、心理学研究的对象

心理学是研究心理现象及其发生发展规律的学科。心理现象又叫做心理活动。人的心理现象包括**心理过程**和**个性心理**两个方面。

二、心理学研究的目标

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与行为

三、科学心理学的诞生

1. 1879 年德国心理学家**冯特**在**德国莱比锡大学**创立世界上第一个心理学实验室,标志着心理学脱离哲学的怀抱,走上独立发展的道路。

2. 冯特称号: **心理学之父、科学心理学诞生的旗手**

著作:《生理心理学原理》——心理学的独立宣言;《民族心理学原理》《心理学大纲》

3. 冯特**三大功绩**:

实验心理学的创立;心理科学的独立;心理学专业队伍的建立。

四、西方心理学的七大流派

流派	代表人物	研究对象	研究方法	主要观点
构造主义	冯特 铁钦纳	意识构造	内省法	人的经验分为感觉、意象和激情“元素”
机能主义	詹姆士 杜威 安吉尔	意识流 (机能)	内省法 实验法	意识是一个川流不息的过程,强调意识的作用和功能
格式塔主义 (完形心理学)	韦特海默 科勒 考夫卡	意识 (整体)	整体观察法 实验法	意识不等同于感觉元素的集合,整体不等于部分之和
行为主义 (第一势力)	华生 斯金纳	行为	实验法	反对研究意识,主张研究行为,反对内省法,主张实验法
精神分析学派 (第二势力)	弗洛伊德	无意识行为 异常行为	催眠 释梦 自由联想	人的一切个体和社会行为都根源于心灵深处的欲望和动机,特别是性欲冲动
人本主义 (第三势力)	罗杰斯 马斯洛	人格	/	人的本质是好的,是善良的,是有自由意志和自我实现的需要
现代认知心理学	奈塞尔 皮亚杰 加涅	认知过程	/	信息加工系统

五、心理学研究的主要方法

观察法、实验法、测验法、调查法

六、神经系统及其活动方式——反射

反射是神经系统基本的活动方式,是在中枢神经系统的参与下,有机体对内外环境刺激所做出的规律性反应。人的心理就是产生方式而言,都是脑的反射活动。

无条件反射: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。

如:眨眼、咀嚼、含梅生津等

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。

如:望梅生津,谈梅生津,谈虎色变等。

根据不同的刺激条件分类:第一信号系统和第二信号系统

第一信号系统:是用具体事物作为条件刺激而建立的条件反射系统。人与动物共有,

对现实的直接反映。

如：望梅生津

第二信号系统：是由抽象概念和符号作为条件刺激而建立的条件反射系统。

如：谈梅生津；红灯停，绿灯行；瑞雪兆丰年等

七、脑的结构与功能

大脑左半球负责身体的右边，是言语中枢和抽象逻辑思维的优势半球。

大脑右半球负责身体的左边，是形象思维和高度空间知觉的优势半球。

四大脑区：

额叶（语言、智慧、运动中枢）；**顶叶**（躯体感觉中枢）；**枕叶**（视觉中枢）；**颞叶**（听觉中枢）

八、中枢神经活动的基本过程和基本规律

高级神经活动的基本过程就是**兴奋过程**和**抑制过程**。

高级神经活动有兴奋和抑制两个基本过程，这两个基本过程进行着有规律的活动。

巴甫洛夫提出两个高级神经活动的基本规律：

1. 兴奋过程与抑制过程的扩散和集中
2. 兴奋过程和抑制过程的相互诱导

第二章 感知觉

一、感知觉概述

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的**个别**属性的反应。

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的**整体**属性的反应。

二、感觉的种类

外部感觉：视觉、听觉、嗅觉、味觉、肤觉

内部感觉：运动觉、平衡觉、机体觉

三、知觉的种类

形状知觉	形状是物体的空间特性之一
大小知觉	能准确知觉物体大小
方位知觉	对物体所处方向位置的知觉
深度知觉	能感知客观事物物体厚度和距离的知觉 著名的视崖实验证明 6 个月的婴儿便有了深度知觉。

四、感知觉的特性

特征		具体表现	
感觉	感觉 适应	嗅觉适应	入芝兰之室，久而不闻其香
		视觉适应	明适应 ：白天开车从隧道出来 暗适应 ：白天开车进隧道
	感觉对比	同时对比	黑人显得牙白
		继时对比	吃完糖后再吃柠檬，感觉特别酸
	联觉效应	颜色联觉与温度联觉、色听联觉和视听联觉 红橙黄色类似于太阳和烈火，往往给人以温暖的感觉 形容人有“甜蜜的嗓音”	
	感觉后效	余音缭绕、三日不绝	
知觉	知觉的 选择性	万绿丛中一点红、草丛中穿着迷彩服的士兵	

	知觉的 理解性	一千个人眼中就会有一千个哈姆雷特
	知觉的 整体性	一个人换了衣服和发型之后，仍然能够认识他
	知觉的 恒常性	五星红旗在夜晚的时候也被知觉为红色

五、观察

1. 观察的**品质**：目的性、客观性、精细性、敏锐性
2. 观察力的培养（**主**）
 - 1) 明确观察的目的与任务
 - 2) 制定周密的计划
 - 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

六、感知觉规律与直观教学

实物直观	通过观察实物与标本、演示性实验、教学性参观等形式
模象直观	通过图片、图像、模型、幻灯和教学电影等
言语直观	通过语言（书面和口头）的生动具体描述、形象鲜明的比喻、合乎情理的夸张等

遵循感知规律，促进直观教学的方法（**主**）：

- 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，养成良好的观察习惯

第三章 注意

一、注意的概念

注意是心理活动或意识对一定对象的指向与集中。

指向性指在每一瞬间，人的心理活动总是选择某个对象，而把其他对象作为背景。（有目标）

集中性是指当心理活动指向某个对象的时候，就会在这个对象上全神贯注起来。（全神贯注）

二、注意的功能

1. **选择功能**：对心理与行为方式的选择，对刺激对象的选择
2. **保持功能**：保持心理、行为活动一致
3. **调节、监督功能**：对心理、行为活动正常进行的监督；对过程中的错误及时调节和矫正

二、注意的分类

类别	目的	努力	举例
无意注意（不随意注意）	×	×	上课时教师突然飞进一只小鸟，吸引了学生的注意 天空中突然一声巨响，吸引了我们的注意
有意注意（随意注意）	√	√	上课时学生认真听课 参加比赛的选手专注地做题
有意后注意	√	×	熟练地骑自行车 妈妈熟练地织毛衣

引起不随意注意的原因（**主**）：

1. 刺激物本身的特点：
 - （1）刺激物的新异性；
 - （2）刺激物的强度大小；
 - （3）刺激物对比的差异性；
 - （4）刺激物的变化与运动

2. 人本身的状态

(1) 主体的需要、兴趣与期待；(2) 情绪和生理心理状态的影响；(3) 知识经验的影响

三、注意的品质

注意的 范围	同一时间内能够清楚把握注意对象的数量，如“一目十行”
注意的 稳定性	注意集中在某一对象上持续的时间。 注意的分散：分心。注意离开了当前应当完成的任务而被无关事物吸引。
注意的 转移	根据活动任务安排，主动将注意力从一项活动转向其他活动。 转移注意力，老师讲完秦朝之后，引出一个人物典故过渡到唐朝历史。
注意的 分配	同一时间内将注意指向不同的对象和活动，如“一心多用” 如：一边听课一边上网看新闻

区分：

1. 注意的转移是从一个活动转移到另一个活动，注意的转移是一直好的、积极的技能。
2. 注意的分散是不好的，消极的。
3. 注意的转移不等于注意分散。

四、注意规律在教学中的应用（主）

1. 随意注意规律在教学中的运用：

- 1) 明确任务目的，唤起和维持随意注意。
- 2) 创设问题的情境，启发学生的思维，来唤起随意注意。
- 3) 教师正确组织教学，一贯严格要求学生，使学生养成随意注意习惯。

2. 不随意注意规律在教学中的运用：

- 1) 在教学环境的设置方面，应有利于学生的注意集中，尽量防止会分散注意的刺激的出现。
- 2) 在教学方法上，尽量防止单调死板，要不断提高课堂教学的艺术，以激发学生对教学过程本身的兴趣。
3. 正确运用不随意注意和随意注意相互转换，规律组织教学。

①几种注意交替使用，来保持学生的注意；

②教师的教学方式和学习活动要多样化；

③有必要的工作速度；

④教学内容应难易适中。

第四章 记忆

一、记忆的概念

记忆是人脑对过去经验的保持和再现的过程。从信息加工的观点来看，记忆就是人脑对外界输入的信息进行**编码、储存和提取**的过程。

二、记忆的基本过程

记忆有**识记、保持和再认或回忆**三个基本环节。

1) 识记是指个体获得知识和经验的过程，是记忆的**第一个**基本环节。

2) 保持是指已获得的知识经验在人脑中的巩固过程，是记忆过程的第二个基本环节。

遗忘是保持的对立面。

3) 回忆或再认是在不同的条件下恢复过去经验的过程，是记忆过程的第三个基本环节。

回忆——过去经历过的事物不在眼前，人脑可以重新呈现出来的过程；

再认——过去经历过的事物再次出现在面前，人脑可以加以确认的过程。

三、记忆的分类

分类依据	类别	举例
------	----	----

以记忆内容 经验对象为 标准	形象记忆	最主要，对感知过的事物具体形象的记忆。 【举例：游览过桂林山水的人，在脑中留下桂林山水优美的景象】
	情景记忆	人们根据时空关系对某个事物的记忆。 【举例：想起自己参加过的一个回忆或曾去过的地方。】
	语义记忆	出现最晚，以语言材料为内容的记忆。 【举例：幼儿对成人讲述的故事内容的记忆】
	情绪记忆	最深刻，对自己体验过的情绪和情感的记忆。 【举例：一朝被蛇咬，十年怕井绳】
	动作记忆	出现最早，对身体的运动状态和动作技能的记忆。 【举例：对体操动作、舞蹈动作等的记忆】
按记忆保持 时间长短为 标准	感觉记忆 瞬时记忆	极为短暂的记忆 【举例：逛超市的记忆】
	短时记忆	存储时间不超过 1 分钟的记忆，是瞬时记忆到长时记忆的过渡。 容量：7+/-2 【举例：同声传译时的记忆】
	长时记忆	保持时间在 1 分钟以上，直到许多年甚至终身保持的记忆。 【举例：背诵过的古诗长久保留在记忆中】
根据信息加 工和存储内 容来分	陈述性记忆	对有关事实和事件的记忆。 【举例：生活常识、书上的记忆内容】
	程序性记忆	对如何做事情的记忆，主要包括认知技能与策略、运动技能等内容 【举例：打篮球、骑自行车等技能的记忆】
以意识参与 程度和能否 用语言表达 为标准	外显记忆	个体能意识到自己记住某信息并且能够说出来的记忆。
	内隐记忆	个体不能意识到自己记住的某信息，或者有点知道但说不出来，不过在特定状态下可以表现出来的记忆。 【举例：某些“只可意会不可言传”的记忆】

四、记忆系统

1. 瞬时记忆：

编码方式：图像记忆、声像记忆

瞬时记忆特点：

a. 具有鲜明的形象性；b. 瞬时记忆中的信息保持时间极短；c. 记忆容量较大；d. 感觉记忆痕迹容易衰退

2. 短时记忆：

编码方式：听觉编码、视觉编码

短时记忆特点：

a. 信息保持的时间很短；b. 短时记忆的容量有限，一般为 7 ± 2 ；c. 保持的时间短且易受干扰，信息消失后不再恢复

3. 长时记忆：

编码方式：语义编码

长时记忆特点：a. 容量无限；b. 信息保持时间长久

五、遗忘

德国心理学家艾宾浩斯，以无意义音节为材料，提出了著名的“遗忘曲线”，表明遗忘的进程是不均衡的：先快后慢、先多后少、呈负加速，且到一定的程度就不再遗忘了。

影响遗忘进程的因素（主）

a. 识记材料的性质与数量；b. 学习的程度；c. 识记材料的序列位置；d. 识记者的态度

遗忘的原因：

a. 衰退说——遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐衰弱，以致完全遗忘的结果。

b. 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，一旦干扰排除，记忆能恢复。

前摄抑制：是前面学习的材料对学习后面材料的干扰

如：拼音影响我现在对英语单词的识记

倒摄抑制：是后面学习的材料对回忆前面材料的干扰

如：学会英语之后，发现再去回忆拼音有干扰

c. **压抑说**——遗忘是由于情绪或动机的压抑作用引起的，压抑被解除，记忆也就能恢复。

d. **提取失败说**——明明知道某件事，但就是不能回忆出来的现象称为“舌尖现象”。

六、有效组织复习的方法（主）

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. 尝试回忆与反复阅读相结合

七、运用记忆规律，促进知识的巩固（主）

1. 明确记忆目的，增强学习的主动性
2. 理解学习材料的意义，建立知识之间的内在联系
3. 对学习材料进行精细加工，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. 注重复习方法，防止知识遗忘

第五章 思维与想象

一、思维的特征

1. **概括性**：思维可以把一类事物的共同的本质特征和规律抽取出来加以概括，这就是思维的概括性。如：瑞雪兆丰年

2. **间接性**：指思维活动不反映直接作用于感觉器官的事物，而是借助一定的中介和一定的知识经验来反映客观事物。如：医生通过望闻问切诊断病人体内的疾病；

二、思维的种类

分类依据	类别	特点
根据思维的发展水平不同分	直觉行动思维	通过感知觉和动作思考，尝试错误、先做后想
	具体形象思维	通过表象思考，边做边想
	抽象逻辑思维	通过言语，计划后再动手做，先想后做
按思维探索答案的方向划分	聚合思维	要学生从众多的前往某地的路径中选择一条最为便捷、经济的路径，也是进行集中思维的过程。
	发散思维	学生根据一个作文题目，可以写出体裁、内容各不相同的，丰富多彩的作文。
根据思维的逻辑性划分	直觉思维	鲁班在一瞬间受丝茅草的启示制作了锯
	分析思维	学生在解数学题时，通过多步的推理和论证，得出答案的过程；
按思维独创性划分	常规思维	学生运用已学会的公式解决同一类型的问题。
	创造性思维	设计师发明一部新的机器。

三、思维的基本过程

思维的过程包括**分析与综合**、**比较与分类**、**抽象与概括**、**系统化和具体化**，其中**分析与综合**是思维的基本过程，其他过程都是由此派生出来的。

1. 分析与综合

分析是指人脑中把事物或对象分解成各个部分或个别属性。

如：把一棵树分解为根、茎、叶、花；

综合是在人脑中把事物或对象的个别部分或属性联合为一个整体。

如：儿童把几个积木搭成一个小房的思维过程。

2. 比较与归类

3. 抽象与概括

4. 系统化与具体化

四、思维的基本形式

概念	思维活动的基本形式，人脑反映客观事物共同的、本质的特征的思维形式。 如：水、草、国家、资源等都是概念。
判断	指概念和概念之间的联系，它是事物之间联系和关系在人脑中的反映。 肯定判断、直接判断、间接判断
推理	由二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，是一种间接判断。 归纳推理是从特殊到一般的推理过程 如：铁、铜、铝能导电，而推出“金属能够导电” 演绎推理：是从一般到特殊或具体的推理过程。 如：所有的哺乳类动物是胎生的，虎是哺乳类动物，所以虎也是胎生的。

五、概念的形成阶段

抽象化、类化、辨别

六、科学概念的掌握

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和经验
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

七、问题与问题解决

问题就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。

问题解决是指一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。

问题解决的基本特点：目的性、认知性、序列性

八、问题解决的阶段

- 1) 提出问题；2) 分析问题；3) 提出假设；4) 检验假设

九、影响问题解决的因素（主）

- 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) 个性因素

十、创造性思维

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。

英国心理学家瓦拉斯的四阶段说认为创造有以下四个阶段：

准备期	爱因斯坦的相对论，写作只花了五周的时间，但准备工作却花了七年之久。
酝酿期	瓦特是在看开水壶时发现了蒸气的原理； 牛顿看到苹果落下而发现地心引力的。

豁朗期	数学家笛卡尔在梦中灵感闪现提出解析几何学
验证期	对新产品新思想反复修正、补充，达到完善的地步。

十一、创造性思维的培养（主）

- 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与集中性思维；
- 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，正确评价有创造能力的学生。

十二、良好思维品质的特征

1. 思维的广阔性和深刻性
2. 思维的独立性和批判性
3. 思维的逻辑性和严谨性
4. 思维的灵活性和敏捷性

十三、怎样培养良好思维品质（主）

- 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

十四、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。

十五、想象的功能（主）

- 1) 预见作用：想象是一种超前反映现实的形式，具有预见性。
如：做一张桌子，要先想出桌子的形状长宽和高。
- 2) 补充作用：对于无法直接感知的东西可以借助言语描述，通过想象补充感知上的不足，扩大认识范围。
如：万马奔腾
- 3) 代替作用：由于现实生活的局限，某些需要不能得到满足时，可以利用想象的方式得到满足或实现。
如：儿童想当一名医生，于是给布娃娃看病，打针。

十六、想象的种类

分类依据	类型	特点、举例
根据想象的目的性和计划性	无意想象	又称 不随意想象 ，没有预定目的，不由自主的进行的想象。 如：躺在草地上，看着天上飘浮着的白云，它想象成羊群、雪山，浮想联翩，这就是一种无意想象。
	有意想象	又称 随意想象 ，有预定目的、自觉性的想象。 如：画家绘画时进行的想象。
根据想象内容的新颖程度和形成方式	再造想象	是人脑运用已有表象，独立地构成新表象的心理过程。 如：作家创作新书
	创造想象	是指根据言语描述或图表示意，在人脑中形成新形象的心理过程如：读者读到新书
	幻想	是指与个人愿望相联系，并指向未来的想象。 是创造想象的一种特殊形式：科学幻想、理想、空想

十七、在教学过程中培养学生的创造性想象（主）

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

第六章 情绪与意志

一、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。

美国心理学家伊扎德认为，情绪包括生理层面的**生理唤醒**、认知层面的**主观体验**、表达层面的**外部行为**。

二、情绪的分类

基本分类		快乐、悲伤、愤怒、恐惧
按强度和持续时间分类	心境	微弱、平静和持久的情绪状态，具有弥散性。 如：人逢喜事精神爽
	激情	爆发强烈而持续时间短暂的情绪状态。 如：范进中举、暴跳如雷、拍案而起
	应激	出乎意料的紧张和危急情况引起的情绪状态。 如：急中生智

三、压力

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。压力是人们最普遍的身体心理、情绪上的体验和感受。

过度的压力会有损身心健康与情绪表达。

四、应对方式

应对是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。

分类	内容
针对性	拉兹洛与费克曼将应对方式分为八种：对抗、淡化、自控、求助、自责、逃避、计划和自评。
目的	津巴多将应对方式分为两种：一是改变应激源或个体与应激的关系，二是改变自我而不是改变应激源。
表现形式	比利斯和穆斯将应对方式分为积极的认知应对、积极的行为应对和回避应对三种；斯通和尼尔将应对方式分为分散精神、重新评价环境、直接行动、宣泄、接受、寻找社会支持、放松、信教。

五、健康情绪的培养（主）

- 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) 学会自我接纳与自我欣赏
- 5) 建立良好的人际关系
- 6) 正确面对和处理负面情绪

六、意志行动心理过程的两个阶段（主）

采取决定阶段：包括：动机斗争、确定行动的目的

双趋冲突（接近-接近型冲突）	如：生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。
双避冲突（回避-回避型冲突）	如：前有狼后有虎--进退两难
趋避冲突（接近-回避型冲突）	如：想当班长又怕影响学习
多重趋避冲突（多重接近-回避型冲突）	如：找工作时想离家近嫌工资低；想工资高怕离家远

执行决定阶段：包括：行动方法，策略的选择和克服困难实现所作出的决定

七、意志品质的特征：自觉性、果断性、自制性、坚韧性

八、意志品质的培养（主）

- 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 需要与动机

一、需要的类型

需要是个体内部的某种缺乏或不平衡状态在心理上的反映，是个体活动积极性的**内在源泉**。

分类依据	类别	特征、表现
根据需要的起源分	先天的生理需要	如：饮食、睡眠、休息
	后天的社会需要	如：交往、友谊、权力、求知
根据需要的对象分	物质需要	指人对衣、食、住、行有关物品的需要，以及对劳动工具、生产资料、文化用品等的需要。
	精神需要	指人对社会精神生活及其产品的需求，如知识的需要、文化艺术的需要、美的欣赏的需要等。
马斯洛的需要层次理论	生理需要	最基本的需要；人对食物，水分，空气，睡眠，性等的需要；
	安全需要	表现为人们要求稳定安全、受到保护、有秩序，能免除恐惧和焦虑等。
	归属与爱的需要	社交需要，这是生理和安全需要满足之后的更高级需要。包括被人爱与爱他人、交友融洽、保持友谊及和谐的人际关系、被团体接纳、成为团体一员、有归属感等。
	尊重的需要	这是比社交需要更高级的需要，它主要表现为自尊和受到别人的尊重。
	自我实现的需要	最高层次的需要，是在上述四种需要得到满足后产生的。追求自我理想的实现，是充分发挥个人潜能、才赋的心理需要，也是一种创造和自我价值得到体现的需要。

二、动机的类型

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内部驱力。

分类依据	类别	特征、表现
按需要的种类	生理性动机	与人的生理需要有关的初级的、原发性动机，也称为内驱力。
	社会性动机	人的心理、社会需要有关的后天习得的动机。
根据动机持续作用的时间分	近景性动机	为了应付月考而复习功课。
	远景性动机	学习是为了将来成为科学家。
按动机在活动中作用的大小分	主导动机	在活动中起着主要的支配作用。
	从属动机	起着次要的辅助的作用。
根据动机的来源分	内部动机	学生的求知欲。
	外部动机	学生为了得到赞赏而学习。

三、动机理论

理论	代表人	观点
动机的诱因理论	/	动机是机体诱因和外界诱因相互作用的产物。
动机的认知理论	费斯廷格	认知失调论，几种认知元素不和谐就会产生紧张状态，从而产

		生去解决这种不和谐状态的倾向。		
成败归因理论	韦纳		内部的	外部的
		稳定	能力	任务难度
		不稳定	努力	运气
自我效能理论	班杜拉	结果期望：人们对自己的某一行为会导致某一结果的推测 效能期望：人对自己行为能力的主观推测。		
成就动机理论	麦克里兰德	高的成就需要与成功行为有相关性， 成就需要高的人，会表现出勇敢和担当		
	阿特金森	成就动机由两种相反倾向的部分组成 力求成功：力求成功者喜欢尝试具有挑战性的事情 避免失败：避免失败者往往选择容易完成的任务		

四、学习动机的激发（主）

1. 创设问题情境，实施启发式教学
2. 根据作业难度，恰当控制动机水平
3. 利用反馈信息，有效进行奖惩
4. 合理设置课堂结构，妥善组织学习竞争
5. 正确指导学习成绩的归因，促使学生继续努力学习
6. 提供成功的学习经验，增强学习的自我效能。

第八章 技能

一、技能与知识的关系（主）

1. 技能与知识是相互区别的：知识是经验的概括；技能是对动作方式的概括和熟练。
2. 知识与技能是相互联系的：知识是技能形成的必要条件，为活动提供定向依据，而技能控制活动的执行。

二、技能与习惯的关系（主）

第一：技能既和一定的情境、任务相联系，习惯则只与一定情境相联系，习惯是被动的，而技能则是主动的。

第二：技能要与一定的客观标准、示范作对照，习惯只和先前动作方式作对照。习惯是保守的，技能是不断向一个标准模式趋近。

三、技能的类型

1. 动作技能又叫运动技能、操作技能，是通过学习而形成的合乎法则的操作活动方式。特点包括物质性、外显性和展开性、
2. 智力技能也称心智技能、认知技能，是通过学习而形成的合乎法则的智力活动方式。特点包括观念性、内潜性和简缩性。

四、动作技能形成的阶段（主）

- 1) 动作的认知和定向阶段：这个阶段的长短取决于动作技能的性质和复杂程度。
- 2) 动作的模仿和联系阶段：学习者通过练习把已掌握的局部的、个别的动作联系起来，以形成比较连贯的动作。
- 3) 动作的整合协调和完善阶段：各个动作联合成为一个完整的自动化的动作系统。

五、动作技能形成的条件

1. 动作概念的掌握；2. 进行有效练习；3. 动作示范；4. 动作反馈

六、有效练习的方法（主）

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. 让学生每次知道练习结果，及时改进

七、智力技能形成阶段（主）

1. 原型定向：使主体掌握动作性知识（即程序性知识）的阶段。
2. 原型操作：依据智力技能的实践模式，把主体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执行。
3. 原型内化：即心智活动的实践模式（原型）向头脑内部转化

第九章 能力

一、能力与知识、技能的关系（主）

1. 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. 区别

- （1）知识是认知经验的概括，技能是活动方式的概括，能力是心理水平的概括。
 - ①能力与知识经验不同。知识是人类社会历史经验的概括和总结。而知识本身并不是个性的能力特征。
 - ②能力也不同于技能。技能是一种通过联系而巩固了的自动化的行为方式，而能力是针对心理活动的可能性和动作的可能性而言。
- （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

二、能力

划分依据	类别	特点
按照能力的倾向性划分	一般能力	如：观察力、记忆力、注意力、想象力、思维力
	特殊能力	如：音乐能力包括音乐感知能力、音乐记忆和想象能力、音乐情感能力和音乐动作能力。
按照能力的功能划分	认知能力	加涅的三种认知能力 言语信息——回答世界是什么的问题的能力； 智慧技能——回答为什么和怎么办的问题的能力； 认知策略——有意识地调节与监控自己的认知加工过程的能力。
	操作能力	操作能力是在操作技能的基础上发展起来 如：劳动能力、艺术表现能力、体育运动能力、实验操作能力
	社交能力	人们在社会交往活动中所表现出来的能力。 如：组织管理能力、言语感染能力
按照能力参与其中的活动的性质划分	模仿能力	指模仿他人的言行举止而引起的与之相类似的行为活动的能力。
	创造能力	指产生新思想、发现和创造新事物的能力。

三、智力理论

理论	代表人	观点
智力的因素理论	斯皮尔曼	二因素论：认为智力主要是一种普遍而概括化的能力，由一般因素 G 和特殊因素 S 构成。
	瑟斯顿	多因素理论：七种基本因素

		①言语理解能力(V) ②语言流畅程度(W) ③数字能力(N) ④空间知觉能力(S) ⑤知觉速度(P) ⑥记忆能力(M) ⑦推理能力(R)
智力的结构理论	吉尔福特	智力可以分为三个维度：内容、操作、产品
智力的形态理论	卡特尔	流体智力 ：以生理为基础，受教育文化影响较少，20岁以后顶峰，30岁降低 晶体智力 ：以知识经验为基础，受后天经验的影响较大，随年龄增长而升高。（如：老谋深算、姜还是老的辣）
智力的认知理论	斯腾伯格	智力三元结构理论：元成分、操作成分、知识获得成分
智力的多元理论	加德纳	构成智力的是七种智能 语言智能，包括说话，阅读，书写的的能力 数理逻辑智能，包括数字运算与逻辑思考的能力 视觉空间智能，包括认识环境、辨别方向的能力 音乐智能，包括对声音的辨识与韵律表达的能力 身体运动智能，包括支配肢体以完成精密作业的能力 人际交往智能，包括与人交往且和睦相处的能力 自我认识智能，包括认识并选择自己生活方向的能力 后来又增加了第八种智能——自然认识的智能

四、智力测验的标准

①**比纳智力测验**：比纳——西蒙量表后修改为斯坦福——比纳量表

$$\text{比率智商}(IQ) = \frac{\text{智龄}(MA)}{\text{实龄}(CA)} \times 100$$

②**韦氏智力测验**：离差智商

$$\text{离差智商} = 100 + 15Z, \text{ 其中 } Z = (X - M) / S$$

所以离差智商 = $100 + 15(X - M) / S$ (X：个人得分；M：平均分；S：标准差)

如：某个人的得分为85分，团体分数75，标准差为10，则可计算其智商
= $100 + 15 \times [(85 - 75) / 10] = 115$ ，属于平均水平。

1. **信度**：测验量表的可靠程度（或可信程度）
2. **效度**：测量某种行为特征的有效与准确程度
3. **标准化**：心理测验最基本的要求

五、影响智力发展的因素（主）

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

六、能力的个别差异

1. 能力发展水平的差异：诸多研究表明，在全部的人口中，人的智商呈正态分布：两头小，中间大。
2. 能力的类型差异
3. 能力表现早晚的差异

第十章 人格

一、人格的特点

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

独特性	人心不同，各如其面； 中华民族是一个勤劳的民族，这里的“勤劳品质”，就是共同的人格特征。
稳定性	一个人的某种人格特点一旦形成，就相对稳定下来了 江山易改，禀性难移

整体性	每个人的人格世界并非是各种特征简单堆积起来，而是依照一定的内容、秩序、规则有机结合起来的一个运动系统
功能性	人格决定一个人的生活方式，甚至决定一个人的命运。当面对挫折与失败，坚强着能奋发拼搏，懦弱则会一蹶不振，这就是人格功能的表现。

二、气质的六个特性

气质是指一个人典型和稳定的心理活动的动力特征，可以通俗的理解为一个人的“脾气”“秉性”或“性情”。

1. 感受性：是指人对内外适宜刺激的感觉能力，它是神经过程强度特性的一种表现，可用感觉阈限的大小来测量。
2. 耐受性：是反映人对客观刺激在时间和强度上的耐受程度，它也是神经过程强度特性的表现。
3. 反应的敏捷性：主要是神经过程灵活性的表现
4. 可塑性：是指人根据外界情况的变化而改变自己适应性行为的可塑程度。
5. 情绪兴奋性：是指以不同的速度对微弱刺激产生情绪反应的特性。
6. 内向与外向性：向性是指人的心理活动、言语和动作反应是表现于外还是表现于内的特性。

三、气质类型

气质类型	高级神经活动类型	高级神经活动过程	特点		代表人物
			优点	缺点	
胆汁质	兴奋型（不可遏制型）	强、不平衡	热情直率	冲动	张飞、李逵
多血质	活泼型	强、平衡、灵活	活泼、好交际	耐性差	贾宝玉
黏液质	安静型	强、平衡、不灵活	稳重踏实	死板	爱因斯坦、爱迪生、沙和尚
抑郁质	抑郁型（弱型）	弱	观察力强	敏感、多疑	林黛玉

不同气质类型的培养方式（主）：

胆汁质：培养勇于进取、豪放的品质，防止任性、粗暴。

多血质：培养热情开朗的性格及稳定的兴趣，防止粗枝大叶、虎头蛇尾。

黏液质：培养积极探索精神及踏实、认真的特点，防止墨守成规、谨小慎微。

抑郁质：培养机智、敏锐和自信心，防止疑虑、孤僻。

四、性格

性格是指人对客观事物的稳定态度和习惯化了的行为方式相结合的人格特征。

性格的特征：态度特征、意志特征、情绪特征、理智特征。

五、气质与性格的关系（主）

区别：

- ①气质受生理影响大，性格受社会影响大
- ②气质稳定性强，性格可塑性强
- ③气质特征表现较早，性格特征表现较晚
- ④气质是天性，无好坏之分；性格是后天形成的，是人格的核心，有优劣之分。

联系：

- ①都属于稳定的人格特征
- ②性格与气质相互渗透，彼此制约、相互影响
 - a. 气质影响人的态度和行为方式
 - b. 气质影响性格的形成和发展
 - c. 性格可以掩蔽，改造气质

六、人格理论

1. 气质的体液理论

理论	代表人物	观点		
体液说	希波克拉底	四种类型： 黏液生于脑、黄胆汁生于肝、黑胆汁生于胃、血液生于心脏		
体型说	克瑞奇米尔	体型	气质	行动倾向
		细长型	分裂气质	不善交际、孤僻、神经质
		肥胖型	躁狂气质	善交际、表情活泼、热情
		筋骨型	黏着气质	迷恋、一丝不苟、情绪爆发性
激素说	柏尔曼	内分泌腺素的缺乏或过剩，对人的情绪和行为有影响		
高级神经活动类型理论	巴甫洛夫	根据神经过程的基本特性，即兴奋和抑制过程的强度、平衡性和灵活性。		

2. 人格的特质理论

代表人	观点
奥尔波特	把人格特质分为两种： 共同特质：指在某一社会文化形态下，大多数人或一个群体所共有的、相同的特质。 个人特质：指个体身上所独具的特质。又分为：首要特质、中心特质、次要特质
卡特尔	表面特质：是指从外部行为能直接观察到的特质。 如：同样是“干家务活”可能是“为了让妈妈得到更多的休息”也可能“为了得到零花钱”。 根源特质：是指那些相互联系以相同原因为基础的行为特质。 如：因“焦虑”害怕考试和因“焦虑”体育比赛的双腿发抖，“焦虑”是同一原因。
艾森克	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。

3. 人格的类型理论

霍兰德人格理论与职业方向

类型	表现	职业方向
现实型	不重视社交，而重视物质的、实际的利益，他们遵守规则，喜欢安定，感情不丰富，缺乏洞察力	机械、电工技术
研究型	有强烈的好奇心，重分析、好内省、比较谨慎。他们喜欢从事有观察，有科学分析的创造性的活动	天文学研究
艺术型	这种人想象力丰富，有理想、易冲动，他们喜欢从事非系统的、自由的活动。	表演、画画
社会型	这种人乐于助人、善社交、易合作、重视友谊、责任感强	教育，医疗工作
企业型	喜欢支配别人，有冒险精神、自信而精力旺盛，好发表自己的见解	厂长、经理
常规型	易顺从，能自我抑制，想象力较差，喜欢稳定、有秩序的环境	出纳员、仓库管理员

斯普兰格的人格理论

类型	表现	职业
经济型	对所有的事物都从实用观点出发，以经济的观点看待一切事物	实业家
理论型	有浓厚的认识客观事物的热情，客观而冷静地观察事物，以追求真理为人生的目的，但在解决生活实际中的问题时显得无力。	哲学家、思想家、科学家
审美型	对实际生活表现得不够关心，总是被动地获得生活印象，他们富有想象力，追求美感	艺术家
宗教型	把信仰的核心作为存在的最高价值进行探讨，总是感到圣主的拯救和恩惠，一种是内在的神秘家，另一种是超越的神秘家	宗教主义
权力型	倾向于权力意识和权力享受，有强烈的支配和命令别人的欲	高官

	望	
社会型	对待社会的态度是以关心他人为己任，要献身于社会	爱心人士

4. 人格的精神分析理论

代表人物	观点
弗洛伊德	①无意识假说，把人格划分为意识、前意识和无意识。 ②个性结构的三种成分，把个性结构分为本我、自我和超我。 ③性心理发展阶段
荣格	性格内外向的四种思想本能：感觉、思维、情感、直觉
阿德勒	①寻求优越 每个人生下来就有自卑感，人生为克服自卑而抗争，这种抗争叫寻求优越。阿德勒认为，寻求优越是人生的推动力，所有其他动机都可归入其中。 ②父母对人格发展的影响 父母给孩子过多地关注和过度的保护就是溺爱，缺乏应有的关注就是忽视。 ③出生顺序 强调出生顺序在人格形成中的作用的心理学家。

5. 人格的自我理论

1) 马斯洛的自我实现理论

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

七、人格测验

1. 自陈式人格测验

自陈式测验是运用自陈量表来进行人格测验的一种方法，量表中包含一些陈述性的条目，受测者根据陈述内容与自己实际的合适情况选择答案。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

投射式测验一般由若干模棱两可的刺激阶段组成，受测者在不受限的情形下，使自己的动机、态度、情感以及性格等不知不觉表露出来，从而可以分析出受测者隐而不显的人格特质。如：罗夏墨迹人格测验（RIT）、主题统觉测验（TAT）、句子完成测验（SCT）。

八、人格的影响因素（主）

1. 生物遗传因素
2. 家庭因素
3. 学校教育因素
4. 社会文化因素
5. 个人主观因素

第十一章 品德

一、道德的概念

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。

道德的心理结构包括道德认识、道德情感和道德行为三种心理成分。

二、品德形成理论

皮亚杰的道德发展理论：

阶段	年龄	表现
前道德阶段	2-5 岁	规则对他来说不具有约束力
他律道德阶段	5-8 岁	规则由权威人士定制不可改变
自律道德阶段	9-11 岁	规则看作是同伴间共同约定的，可以改变

公正道德阶段	11 岁以后	出现利他主义，倾向于主持公道、平等，体验到公正、平等应该符合每个人的特殊情况
--------	--------	--

科尔伯格的道德发展理论（三水平六阶段）：

前习俗水平 9 岁以下	服从与惩罚取向阶段	衡量是非的标准是由惩罚决定的
	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
习俗水平 9-16 岁	寻求认可取向阶段	认为大多数人的意见是对的，帮助别人是好的
	遵守法规取向阶段	认为维护权威和社会秩序、守法是对的
后习俗水平 16 岁以后	社会契约取向阶段	道德法则则是社会契约，是可以商定、改变的
	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

三、品德不良的矫正方法（主）

1. 矫正原则：学校、社会、家庭协同教育
2. 提高品德不良学生的自我认识，培养自我教育、自我矫正能力
3. 正面教育、榜样教育、及时疏导为主
4. 实施必要的矫正方法：行为训练法、心理调节法、自我教育法、综合矫正法

第十二章 社会态度与行为

一、社会态度概述

社会态度是个体基于过去经验对其周围的人、事、物持有的比较持久而一致的心理倾向。它包含**认知成分**、**情感成分**和**行为倾向成分**。

二、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

三、态度的分阶段形成理论

顺从、认同、内化

四、印象效应

刻板印象	一群人——每个人 如：地域黑
首因效应	第一印象 如：面试、相亲
近因效应	新近获得的信息比原来获得信息影响更大的现象 如：一个平时表现比较差的学生，最近做了一件好事，对这个学生的印象就像换了个人
晕轮效应	又叫光环效应，看问题以偏概全 如：情人眼里出西施、一白遮百丑、明星代言效应
投射倾向	以己度人，把自己的情感、意志特征投射到他人身上并强加于人的一种认知障碍 如：以小人之心度君子之腹

五、从众的原因（主）

1. 行为参照；2. 对偏离的恐惧；3. 群体的凝聚力

六、简述培养助人行为的方法（主）

助人行为是指以个人为对象的，当他人碰到困难、遭遇危险或平常需要支持与帮助时，能够及时给予援助的亲社会行为。

①摩根和帕克认为，帮助别人时**要付出代价和可能得到的报酬**之间的关系是决定人们是否做出助人行为时所主要考虑的。

②施瓦茨认为，个人是否做出助人行为，依赖于个人所形成的规范的性质。个人将利他的社会规范内化为个人的规范形成**道德义务感、社会责任感、信念和价值观**。

第十三章 心理健康教育与心理咨询

一、心理健康

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。具体来说，心理健康至少应包含两层含义：一是无心理疾病；二是具有一种积极发展的心理状态。“无心理疾病”是心理健康的**最基本条件**。

1. 促进心理健康的原则（主）

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（主）

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创造良好的社会环境

二、心理咨询与心理治疗的关系（主）

首先，心理咨询的对象主要是有心理困惑的正常人，心理治疗的对象主要是有心理疾病的人。

其次，心理咨询所遵循的主要是发展与教育模式，心理治疗所遵循的主要是医疗模式。

最后，心理咨询重在预防和促进，心理治疗重在补救和矫正。

三、心理咨询的原则（主）

①支持的原则；②保密原则；③耐心倾听原则；④细致询问原则；⑤疏导原则；⑥促进成长原则；⑦预防原则。

四、心理咨询的主要理论与方法

（一）精神分析理论

宣泄疗法、领悟疗法、暗示疗法

（二）行为主义理论

系统脱敏、厌恶疗法、强化、惩罚与消退法

（三）人本主义理论

当事人中心疗法、交朋友小组、支持疗法

（四）认知行为理论

性格的 ABC 理论（主）

- A. 指诱发事件
- B. 指个体对诱发事件的看法、解释和评价。
- C. 指事件过后个体的情绪及行为结果。

五、青少年心理健康教育的具体表现（主）

1. 自我意识辅导

2. 人际交往辅导

青少年人际交往的基本原则：互相接纳、社会交往、维护自尊、情境控制

3. 性别角色与异性交往辅导

4. 考试焦虑辅导

考试焦虑的矫正：自信训练、放松训练、系统脱敏。