



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

“十四五”职业教育辽宁省规划教材

心理学
(第三版)

主 编
赵艳杰

心理学 (第三版)

XINLIXUE

主 编 赵艳杰

北京出版集团
北京出版社

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学 / 赵艳杰主编. —3 版. —北京: 北京出版社, 2024.6

ISBN 978-7-200-18579-9

I. ①心… II. ①赵… III. ①心理学—高等学校—教材 IV. ①B84

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 030126 号

心理学 (第三版)

XINLIXUE (DISANBAN)

主 编: 赵艳杰
出 版: 北京出版集团
北 京 出 版 社
地 址: 北京北三环中路 6 号
邮 编: 100120
网 址: www.bph.com.cn
总 发 行: 北京出版集团
经 销: 新华书店
印 刷: 定州启航印刷有限公司
版 印 次: 2024 年 6 月第 3 版 2024 年 6 月第 1 次印刷
成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米
印 张: 16
字 数: 360 千字
书 号: ISBN 978-7-200-18579-9
定 价: 48.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

目录

项目一 绪论 | 1

- 任务一 心理学的研究对象 | 3
- 任务二 心理的实质 | 9
- 任务三 心理学的研究原则和方法 | 15

项目二 小学生的感觉、知觉和注意 | 21

- 任务一 小学生的感觉和知觉 | 22
- 任务二 小学生的注意 | 35

项目三 小学生的记忆 | 46

- 任务一 记忆的概述 | 47
- 任务二 记忆过程的分析 | 53
- 任务三 小学生记忆的发展与培养 | 57

项目四 小学生的思维与想象 | 62

- 任务一 小学生的思维 | 63
- 任务二 小学生的想象 | 73

项目五 小学生的情感过程和意志过程 | 82

- 任务一 小学生的情感过程 | 83
- 任务二 小学生的意志过程 | 90

项目六 个性及小学生的个性倾向性 | 100

- 任务一 个性的概述 | 101
- 任务二 小学生的个性倾向性 | 103

项目七 小学生的自我意识 | 115

- 任务一 自我意识的概述 | 116



- 任务二 小学生自我意识的发展 | 121
- 任务三 小学生自我意识的培养 | 124

项目八 小学生的个性心理特征 | 130

- 任务一 小学生的能力 | 131
- 任务二 小学生的气质 | 137
- 任务三 小学生的性格 | 143

项目九 小学生的学习动机与学习迁移 | 155

- 任务一 学习的概述 | 156
- 任务二 小学生的学习动机 | 160
- 任务三 小学生的学习迁移 | 167

项目十 小学生知识与技能的学习 | 176

- 任务一 知识的学习 | 177
- 任务二 技能的形成 | 186

项目十一 问题解决与小学生创造性的培养 | 196

- 任务一 问题解决概述 | 197
- 任务二 小学生的创造性及其培养 | 205

项目十二 小学生的品德 | 212

- 任务一 品德的概述 | 213
- 任务二 小学生品德的发展与培养 | 215
- 任务三 小学生不良行为的矫正 | 222

项目十三 小学生的人际关系 | 228

- 任务一 人际关系概述 | 229
- 任务二 班级中的人际关系 | 235
- 任务三 小学生人际关系的指导与调节 | 243

参考文献 | 247



项目二 小学生的感觉、知觉和注意

项目背景

人类对世界的认识是从感知觉开始的，通过感知觉所获得的信息与周围环境建立联系，并在此基础上进一步认识并改造它。同时，感知觉也是人类个体一切心理活动的基础。任何心理过程都离不开注意，它贯穿于心理过程的始终。注意力是个体学习和生活的基本能力，注意力的好坏会直接影响学生的身心各方面的发展及学业水平的高低。因此，我们要掌握感知觉的规律并运用到我们的学习中，培养学生良好的观察力来获取更多的信息；掌握注意的种类、品质及培养学生良好注意力的方法，提高我们的学习与工作效率。

项目目标

一、知识与能力目标

1. 掌握感觉、知觉、感受性、观察、错觉、注意、有意注意、无意注意等概念。
2. 了解感知觉的种类，理解并掌握感知觉的特性，能够运用感知觉的规律指导小学生的教学工作，能够运用感知觉的相关理论解释日常生活中的心理现象。
3. 掌握小学生感知觉和观察力的发展特点，以及小学生观察力的培养方法。
4. 了解注意的外部表现，理解并掌握注意的品质及分类。
5. 重点掌握小学生注意的发展特点及小学生良好注意力的培养方法。

二、过程与方法目标

1. 通过设计调查问卷、到小学见习等方法，理解小学生观察的特点，以及小学教师是如何把注意的规律应用到实际教学过程中的。
2. 通过合作学习等方式，形成学生自主探究学习的能力以及终身学习的意识。

三、情感态度与价值观目标

1. 培养学生学习兴趣，激发学习热情，提高学习动机。
2. 树立竞争意识，培养学生开拓进取精神。
3. 拓展条件性知识，提高教师职业素养。

引导案例

乔纳森是一名画家，在他颇有成就的艺术生涯中，曾经用各种美丽的颜色创作出大量的抽象画。然而 65 岁时，他由于脑损伤而丧失颜色知觉，变为色盲。从此，当他再次审视自己的画作时，看到的只是灰色、黑色和白色。他在以往色彩缤纷、充满丰富多彩的个人体验的画作中看到的仅仅是“肮脏的”或“不合逻辑的”斑点。他已经认不出自己的作品了。在以后的日常生活里，他只吃黑色和白色的食物，而有颜色的食物则变成了令人不安的灰色，看起来不好吃。然而乔纳森的故事最终不是悲剧。过了一段时间，他从最初混乱的感觉中恢复过来，开始探索用黑白色进行创作的可能性。崇拜乔纳森画作的人们把他这个时期看作是他艺术生涯中新鲜、有趣的阶段，而不知道他是因为脑损伤改变了艺术方向。乔纳森认为突如其来的色盲为他打开了视觉世界的新领域。尽管乔纳森不能否认他的损失，甚至在某些时候感到忧伤。但是他感觉到他的视觉变得“十分精确”“特殊”。他看到了由色彩构成的单纯的形状和整齐的世界。因此，尽管丧失了颜色视觉，乔纳森的感觉过程依然能够保证他通过艺术形式表达对世界的欣赏和改造。

思考 乔纳森的故事是否引发了你对自己感觉能力的思考？你是否曾经思考过你的大脑是如何感受大师的绘画作品中耀眼的色彩的？

任务一 小学生的感觉和知觉

学习目标

1. 理解并掌握感觉、知觉、感受性、观察、错觉等概念。
2. 了解感知觉的种类，理解并掌握感知觉的特性；能够运用感知觉的规律指导小学生的学习，能够运用感知觉的相关理论解释日常生活中的心理现象。
3. 掌握小学生感知觉及观察的发展特点，明确掌握小学生观察力的培养方法。



感觉与知觉

学习任务

实地调研本地区的一所小学，观察班级里小学生观察力的特点。



一、感觉和知觉的概述

（一）什么是感觉和知觉

1. 感觉和知觉的概念

感觉是脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。例如，你面前有一个苹果，你的鼻子闻到了苹果的香味，眼睛看到了苹果红颜色的外观，手触摸到了苹果光滑的果皮等。物体的这些个别属性通过感觉器官作用于脑，在脑中引起的心理活动就是感觉。感觉是脑反映现实的最简单的心理过程。

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物整体的反映。例如，你面前有一只苹果，你并非只对苹果的某一属性，如红色、香味、光滑等做出反应，而是把苹果的色、形、味等综合起来对苹果整体做出反应。知觉对事物整体的反映不是指对事物各种感觉刺激的简单总和，而是对事物多种属性和各部分之间相互关系的综合反映，它是比感觉复杂的心理过程。

2. 感觉和知觉的关系

在现实生活中，人们对事物个别属性的反映是作为事物的一个方面与整个事物同时被反映的，因此感觉和知觉二者不可分割。感觉和知觉的紧密联系表现在：感觉是对物体个别属性的反映，知觉则是对物体整体的反映；没有对物体个别属性反映的感觉，就不可能有反映事物整体的知觉。因此，感觉是知觉的有机组成部分，是知觉的基础，而知觉则是感觉的深入和发展。对某个物体感觉的个别属性越丰富、越精确，对该事物的知觉也就越完整、越正确。在现实生活中，人们一般都是以知觉的形式直接反映客观事物的，感觉只是作为知觉的组成成分存在于知觉之中，很少有孤立的感覺存在。

感觉和知觉的区别主要表现在：感觉是脑对客观事物个别属性的反映，知觉则是对客观事物不同属性、不同部分及其相互关系的综合的、整体的反映。感觉是单一分析器活动的结果，而知觉是多种分析器协同活动的结果。在多种分析器的参与下，通过反映事物多种属性并整合后才形成知觉。已有的知识和经验对知觉的形成具有重要作用。

（二）感觉和知觉在认识客观世界中的作用

1. 感知觉是认识世界的开端，是获得知识经验的源泉

人对客观世界的认识是从感知觉开始的。人类的知识无论是来自自身经历的直接经验，还是通过阅读书本得到的间接经验，都是先通过感知获得的。人类的知识无论多么复杂，也都建立在感知的基础之上。

2. 感知觉是人类一切心理活动的基础，使个体和环境保持平衡

感知觉不仅为记忆、思维、想象等复杂的认识过程提供了材料，也是动机、情绪、个性特征等一切心理活动的基础。没有感知觉也就没有人的心理。当人的感觉被剥夺

或感知觉缺损不能正常地感知时,人的心理就会出现异常,人就会出现严重的心理障碍,甚至难以生存。

(三) 感觉和知觉的种类

1. 感觉的种类

根据刺激物的来源不同和产生感觉的分析器(包括感受器、传入神经和相应的感觉中枢)不同,可以把感觉分为外部感觉和内部感觉两大类。

(1) 外部感觉是指接受外部刺激,反映外界事物的个别属性的感觉。外部感觉包括视觉、听觉、味觉、嗅觉和肤觉。

(2) 内部感觉是指接受机体本身的刺激,反映机体的位置、运动和内部器官不同状态的感觉,包括运动觉、平衡觉和机体觉(表2-1)。

表2-1 人的八种感觉

类别	感觉种类	适宜刺激	感受器	反映属性
外部感觉	视觉	390 ~ 800 nm 的光波	视网膜上的棒状和锥状细胞	黑、白、彩色
	听觉	16 ~ 20 000 Hz	耳蜗管内的耳蜗毛细胞	声音
	味觉	溶解于水或唾液中的化学物质	舌面、咽后部、腭及会厌上的味蕾	甜、酸、苦、咸等味道
	嗅觉	有气味的挥发性物质	鼻腔黏膜中的嗅细胞	气味
	肤觉	物体机械的、温度的作用或伤害性刺激	皮肤和黏膜上的冷点、温点、痛点、触点	冷、温、痛、压、触
内部感觉	运动觉	肌肉收缩、身体各部分位置变化	肌肉、肌腱、韧带、关节中的神经末梢	身体运动状态位置变化
	平衡觉	身体位置、方向变化	内耳、前庭和半规管的毛细胞	身体位置变化
	机体觉	内脏器官活动变化的物理化学刺激	内脏器官壁上的末梢	身体疲劳,饥渴和内脏器官活动不正常

2. 知觉的种类

(1) 根据知觉对象是否属于人,可以把知觉区分为社会知觉和物体知觉。社会知觉是对人的知觉,包括对他人的知觉、自我知觉和人际知觉;除对人的知觉外,其他各种知觉都可称为物体知觉。

(2) 根据事物都有空间、时间和运动的特性,可以把知觉区分为空间知觉、时间知觉和运动知觉。

时间知觉是客观对象的持续时间、速度和顺序性在人脑中的反映。时间知觉主要有长短知觉、速度知觉和节奏知觉。

空间知觉是物体的空间在人脑中的反映。空间知觉主要包括大小知觉、形状知觉、深度知觉(距离知觉)和方位知觉。

运动知觉是物体在空间位移、移动速度,以及人体自身运动状态在人脑中的反映,

它也是多种感觉协同活动的结果。

(3) 根据知觉中哪一种感受器的活动占主导地位，还可以把知觉分为视知觉、听知觉、嗅知觉、视听知觉和触摸知觉等。

3. 错觉

错觉是对客观事物的一种不正确的、歪曲的知觉。错觉可以发生在视觉方面，也可以发生在其他知觉方面。例如，当你掂量一千克棉花和一千克铁块时，你会感到铁块重，这是形重，错觉。当你坐在正在开着的火车上，看车窗外的树木时，会以为树木在移动，这是运动错觉，等等。在众多的错觉中，以视错觉最为普遍，它常发生在对几何图形的认知上。如图 2-1 中所列举的是几种常见的几何图形错觉。错觉的产生，主要是由于知觉对象的客观环境有了某种变化，同时也受人们原有经验的影响。如与周围事物关系的变化、附加成分的变化等，干扰了对知觉对象的正确认识。

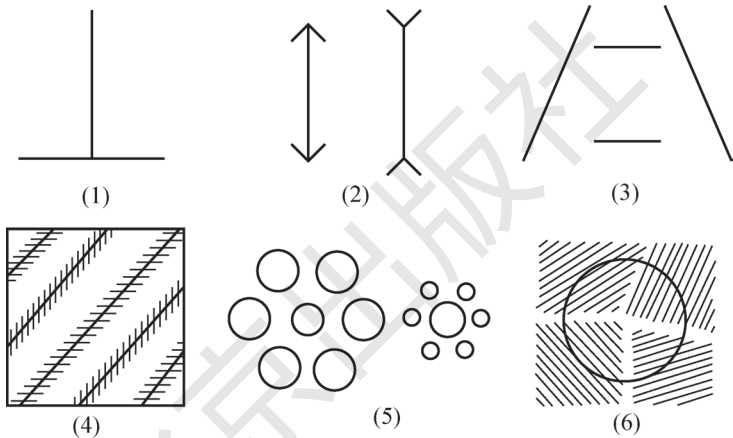


图 2-1 几种常见的几何图形错觉

错觉在生活和教学实践中有一定的作用。例如，在建筑物形状设计、服装设计、图案设计、房间布置中，有时要利用错觉引起意外的心理效应，给人们的生活带来舒畅和愉悦；有时则要识别错觉，避免错觉。

二、感觉和知觉的规律

(一) 感觉的规律

感受性及其变化的规律即为感觉的规律。

1. 感受性

感受性即感觉的能力。不同的人对同等强度刺激物的感觉能力是不一样的。感受性高的人能感觉到的刺激不一定能被感受性低的人感觉到。例如，有经验的染色工人能辨别出几十种不同的黑色，而一般人则很难做到这一点。一个人的感受性高低不是一成不变的，同一个人在不同条件下其感受性也是不一样的。

◀

考点提示

感知觉的规律是重要知识点，易出选择题、简答题。

2. 感受性的变化

(1) 感觉的适应。适应是在刺激物持续作用下引起的感受性的变化。这种变化可以是感受性提高,也可以是感受性降低。通常,弱刺激可以引起感受性提高,强刺激可以引起感受性下降。例如,当你从光亮处走进电影院时,起初感到伸手不见五指,要过一段时间才能慢慢看清周围的东西,这是视觉感受性提高的暗适应;反之,从暗处到光亮的地方,最初强光使人目眩,什么也看不见,但过一会儿视力就恢复正常,这是视觉感受性降低的明适应。除了视觉适应外,还有嗅觉、味觉等其他感觉的适应。古语说“入芝兰之室,久而不闻其香;入鲍鱼之肆,久而不闻其臭”,就是嗅觉的适应。适应现象具有很重要的生物学意义,使人能在变化万千的环境中,做出精确的反应。

(2) 感觉的相互作用。感觉的相互作用一般是指一种感觉的感受性因其他感觉的影响而发生变化的现象。这种变化也可以在几种感觉同时产生时发生,也可以在先后几种感觉中产生影响。一般的变化规律是:微弱的刺激能提高对同时起作用的其他刺激的感受性,而强烈的刺激则降低这种感受性。例如,轻微的音乐声可提高视觉的感受性,强烈的噪声可以引起对光的感受性降低。

感觉的相互作用也可以发生在同一种感觉之间。最明显的就是对比现象。例如,“月明星稀”,天空上的星星在明月下看起来比较稀少,而在黑夜里看起来就明显地增多;灰色的长方形放在黑色背景上看起来要比放在白色背景上更亮些。这些是同时性对比(图2-2)。在吃过甜点心之后再吃苹果,苹果变得发酸,而吃了酸苹果之后再吃甜点心,就显得格外甜。这是相继性对比。教师在使用直观教具和组织教学时,应充分考虑感觉的相互作用和对比规律。例如,浅色的教具可放在黑板前演示,深色的教具可放在白墙前演示。要使学生区分出地图上的不同部位,就可以着上红绿或黄蓝等对比色。在进行字词教学时,把不易分辨的形近字:“辨、辩、辩”中的不同部首用红笔写,以示醒目。在组织学生进行观察自然现象、图片或阅读课文时,教师的讲解、提示的声音不宜过高,更不允许周围人大声喧哗,以免影响学习的效果。

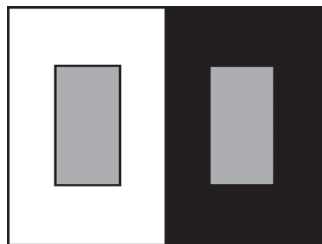


图2-2 黑白对比图

【拓展阅读】

感受性、绝对感觉阈限和差别感觉阈限

人要产生感觉需要两个条件。例如,我听到一个声音,首先,需要有声音,这是外界刺激,涉及的是感觉阈限。感觉阈限是指能够引起人的感觉的刺激范围。其次,我必须听见,如果我是个聋人,不管声音多大,都听不到声音。听觉指的是机体的感觉能力,涉及感受性的问题,指感觉器官对适

宜刺激的感觉能力。两个条件缺一不可。

我们再来看绝对感受性和绝对感觉阈限。

是否只要有声音，我们就一定能听到呢？不一定。例如，人能够听到的声音频率大约在 $20 \sim 20\,000\text{ Hz}$ 之间。假设我呈现一个 15 Hz 的声音给你听，你会告诉我没有声音，然后我继续增加声音频率， 18 Hz 、 19 Hz ，你还是觉得没有声音，一直到我增加到 20 Hz 时，你可能会觉得，刚刚听到一点声音。在这个例子里， 20 Hz 就是你的绝对感觉阈限，是指刚刚能引起感觉的最小刺激量。而你对 20 Hz 的感觉能力就是绝对感受性，指有机体感觉出最小刺激量的能力。

最后，我们来看一下差别感受性和差别感觉阈限。

现在，你已经听到有声音了，我又给你一个新的任务。我给你呈现两个声音，让你来判断两个声音是否一样。其中一个仍然是 20 Hz 的声音，另一个我从 21 Hz 开始逐级增加。当两个声音刺激的差别变得很小时，你会觉得两个声音一模一样。但是随着两个声音频率差别越来越大，在某一个频率的时候，我们假设是 25 Hz ，你会告诉我这两个声音不一样了。在这里， $25\text{ Hz}-20\text{ Hz}=5\text{ Hz}$ 就是我们说的差别感觉阈限，也称差别阈限，又称最小可觉差，是指刚刚能引起差别感觉的刺激的最小变化量，是将一个刺激与另一个刺激区别开来的最小差别量。而你对这 5 Hz 的感觉能力，就是差别感受性，指在感觉上，能察觉出两个同类刺激物之间的最小差别量的能力。

（二）知觉的规律

1. 知觉的选择性

人所处的周围环境复杂多样，某一瞬间，人不可能同时对众多事物进行感知，而总是有选择地把某一种事物作为知觉对象，与此同时则把其他对象作为知觉对象的背景，这种现象叫知觉的选择性（图 2-3）。

什么样的事物容易被人们选择为知觉对象呢？凡是能引起注意的对象，都易于成为知觉对象。在同一场合下，人们可以有共同的知觉对象，也可以有不同的知觉对象。共同的知觉对象是由客体的特性以及人们的共同目的、任务、兴趣爱好等引起。例如，教师讲课时要求学生注意黑板上的挂图，挂图就成为学生的知觉对象，而黑板上的板书就成为背景。不同的知觉对象是由人们不同的需要、兴趣、经验和当时的心理状态等引起。例如，让具有不同爱好、不同经验的人同时走进教室，会各有不同的知觉对象。爱种花的人会知觉盆景，擅长书法的人会注意墙上的条幅，搞宣传的人会把墙报、黑板报作为知觉对象。在小学的日常课堂教学中，教师要根据



图 2-3 双关图

教学的目的形成全班学生共同的知觉对象。例如,在运用直观教具时,突出知觉对象,淡化背景。凡属两可图式的图片(图2-4)和教具应避免使用。在讲述中,教师的形象化语言应集中使用在对象部分,对背景部分要尽量淡化。

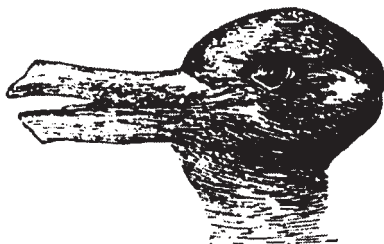


图 2-4 两可图

2. 知觉的整体性

知觉的对象具有不同的属性,由不同的部分组成。但是,人们并不把知觉的对象感知为个别的孤立部分,而总是把它知觉为一个统一的整体。如图2-5中,白背景中的白色三角形和黑背景中的黑色三角形是作为一个整体被知觉的,尽管背景图形似乎支离破碎,但构成的却是一个整体。知觉的这种特性称知觉的整体性。

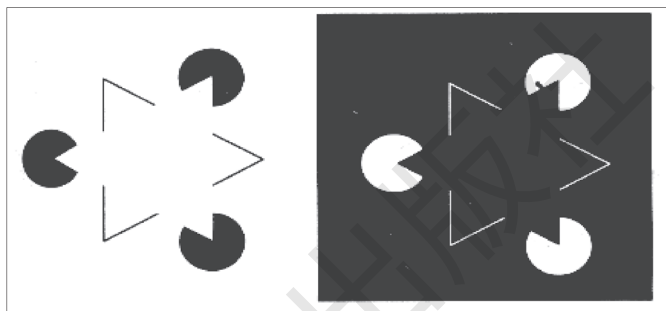


图 2-5 知觉的整体性

知觉对象作为一个整体不是各部分的机械堆砌,对一个事物的知觉取决于它关键性强的部分,非关键性的、弱的部分一般被掩蔽。例如,一首歌,无论是男高音唱、女高音唱,还是童声唱、老人唱,人们的音色、音调都不是决定一首歌的关键性的部分,歌曲的旋律和歌词才是决定一首歌的根本因素。人们怎样才能从诸多的属性中识别出关键性的部分,从而准确把握知觉对象呢?这与人的知识经验有关。知识经验越丰富,越能识别出事物的关键性特征,从而准确地把握知觉对象。小学生知识经验有限,为提高他们的知觉效能,教师应指点他们在观察事物时,把注意力放在事物关键性的特征上。例如,对三角形的认识,其关键部分就是有三条边构成三个角,其他都不影响对三角形的知觉。

3. 知觉的理解性

在知觉的过程中,人们总是用过去所获得的有关知识经验,对感知的事物进行加工处理,并用概念的形式把它们标示出来,知觉的这种特性就是知觉的理解性(图2-6)。

对知觉对象理解情况与知觉者的知识经验直接相关。例如,对一张X光片,不懂医学知识的人,是无法从中得到具体信息的,而放射科医生就能从X光片中看出身体某部分的病变情况。小学生既缺乏知识经验,又不会自觉地运用原有的知识经验。要使小学生对知觉对象有较好的理解,有新的理解,教师就要用言语启发、指导学生提



取出已有的知识经验；或提供线索，帮助学生重新组织知觉到的信息，形成新的知觉模式。例如，当学生第一次遇到要他计算一个不规则的几何图形的面积时，往往束手无策，一筹莫展。若此时教师在图形上添上几根辅助线，学生即刻会转忧为喜，高兴地说：“我会了，我会了，这不就是几个几何图形的联合体嘛！”这种新的知觉模式的建立，使学生有关求几何图形面积的原有知识派上了用场。现在，你不妨看看图 2-7，你看懂了吗？



图 2-6 个人知识经验对知觉理解的影响



图 2-7 你看见了什么

4. 知觉的恒常性

当知觉条件发生一定的变化时，知觉的映象仍然保持相对不变，这就是知觉的恒常性。常见的知觉恒常性有亮度恒常性、大小恒常性、形状恒常性等。例如，阳光照射下的白色墙壁与阴影中的角落，其反射出来的亮度差别很大，但人们却把他们感知成亮度相等的白色，这是亮度恒常性。学生坐在第一排座位上看老师与坐在最后一排座位上看老师，老师在他们视网膜上的象大小不一，但学生总是把老师看成具有特定大小的形象，这就是大小恒常性。无论你在教室的哪个地方看教室的门，也无论教室的门是开着的还是关着的，你总把教室的门看成是矩形的，这就是形状恒常性（图 2-8）。恒常性使人在不同的条件下，始终保持对事物本来面貌的认识，保证了知觉的精确性。



图 2-8 形状恒常性

三、小学生感觉和知觉的发展

（一）小学生感觉的发展

1. 视觉的发展

视觉在人们的认识活动中占有极其重要的地位。据说人们所获信息量的 80% 来源于视觉。当然，视觉在认识活动中至高无上的地位并非一出生就如此，它是随着儿童

年龄的增长而提高的。小学生视觉在整个感知觉中占有主导地位。其发展主要表现在以下两个方面。

(1) 视敏度的发展。视敏度俗称视力,是指在一定距离上感知和辨别细小物体的视觉能力。小学生视敏度发展趋势是:10岁前视敏度不断提高;10岁时学生的视觉调节能力的范围最大,远近物体都能看清楚;10岁以后,随着年龄增长,视力逐渐下降。这种变化固然与眼睛的生理机能变化有关,更与人们的用眼习惯有关。有的学生不注意用眼方法,如经常在暗淡的光线下长时间地注视,造成眼睛过度疲劳;眼睛离书本的距离太近,使眼睛只习惯于看近物。为此,教师应特别注意指导小学生正确用眼。光线要明亮,小学生的座位要高低适当,教室里坐靠边位置的学生每隔一定的时间要调换座位等,以保证小学生视力的正常发展。

(2) 颜色视觉的发展。小学一年级学生能正确辨认各种颜色,能对各种不同颜色进行配对游戏;对于经常接触的一些颜色也能叫出名称。至于颜色的精确命名,即不同饱和度以及混合色的命名,如大红、紫红、桃红、玫瑰红;米黄、橘黄、鹅黄;青灰、银灰;淡绿、碧绿、墨绿等,其正确率直接受小学教育的影响。为此,教师要充分利用美术课以及其他活动,让学生有机会接触多种色彩,并教会学生对各种颜色的正确命名和正确使用,以引起学生关心和注意周围五颜六色的彩色世界,更正确地反映客观世界。因为只有理解了事物,才能更深刻地感觉它。

2. 听觉的发展

听觉的发展包括对纯音听觉的发展和语音听觉的发展。

(1) 纯音听觉。小学生听觉的敏感度随年龄增长逐渐提高。以儿童辨别声音高低的听觉能力为例,假设6岁入学学生的听觉能力为一个单位,经过训练后,到7岁就可发展到1.4,8岁可达1.6,9岁可达2.6,10岁可达3.9个单位。但整个小学阶段听觉敏感度都不如成人,更未达高峰。

(2) 语音听觉。小学生入学后,在语音教学特别是汉语拼音教学的影响下,语音听觉发展迅速。一年级末小学生已能很好地辨别汉语的四声和相近的字音,可达到成人的水平。在非普通话地区,小学生语音听觉的发展,关键在于教师的语音和正确的指导。

听觉敏感度的高低直接影响儿童的音乐才能和言语能力的发展。教师更应重视对学生听觉器官的保护和训练。例如,告诫学生不大声喧哗,不让水和异物进入耳内等,以防听觉器官受损。在训练方面,可通过组织语文阅读、课外朗读、歌咏队活动、外语听力练习等活动,以提高小学生的听觉能力。

3. 运动觉的发展

运动觉包括大肌肉运动觉和小肌肉运动觉。大肌肉运动觉成熟较早,刚入学的小学生已有相当发展,如走、跑、跳、爬行、弯腰等。小肌肉运动觉发展较迟,如学生刚学写字时,笔对他们显得很重要。一握上笔,手指、手腕就显得木僵,肌肉的紧张度很高,常需移动前臂或上身,甚至移动纸张来写字。经过小学阶段的各种书写、绘



画、手工劳动等活动的训练,小学毕业时,学生手指小肌肉运动觉已有相当发展,它的灵活性和协调性都有较大的提高。

(二) 小学生知觉的发展

1. 空间知觉的发展

(1) 形状知觉。形状知觉是指个体对物体各部分的排列组合的反映。形状知觉主要靠视觉、触觉和动觉的协同活动而形成。

在小学教育的影响下,学生形状知觉水平逐年提高,他们不仅能正确辨认几何图形,而且能正确绘制各种图形,最后还能用语言正确说明图形的特征。这说明小学生对几何图形的认识,已由对具体直观图形的认识过渡到对一类图形共同特征的掌握。但由于认识水平的局限,他们在识别和说明几何图形的特征时,往往会混淆本质特征和非本质特征而出现错误的判别。例如,把“直角在下方”“摆得端正”这些非本质的属性,加到直角三角形特征中去,把“由上到下垂直着”这一非本质因素作为垂线的特征等。另外,他们由于不懂透视原理和缺乏立体感,在分辨立体几何图形时常常出现错误。随着小学生思维水平的提高和对几何图形知识的全面学习,识别几何图形的能力可以逐年提高。

(2) 大小知觉。大小知觉是指对物体长短、面积和体积大小的知觉。依靠视觉获得的大小知觉,决定于物体在视网膜上投影的大小和观察者与物体知觉的距离。在距离相等的条件下,投影越大,则物体越大;投影越小,则物体越小。在投影不变的情况下,距离越远,则物体越大,距离越近,则物体越小。大小知觉还受个体对物体的熟悉程度、周围物体的参照的影响。对熟悉物体的大小知觉不随观察距离、视网膜投影的改变而改变;对某个物体大小知觉会因该物体周围参照物的不同而改变。

小学生不仅能熟练地用目测和比测进行直觉判断,而且还逐渐能用推理进行判断。研究发现,对图片空间面积大小的判断能力,7~8岁学生处于直觉判断和推理判断相交叉的过渡阶段,高年级学生85%以上已能运用推理判断来比较空间面积的大小,大小知觉发展到新的水平。

(3) 方位知觉。刚入学的小学生方位知觉的水平不高,表现为:①对上下、前后方位已能正确判断,对左右方位只能比较固定化地辨认,而且不够完美。如体操课时,对“向左转”“向右转”的口令反应不够灵敏和准确,往往有1/3的学生出现错误。②对字形的感知注意形状而不注意方位。刚学汉字和阿拉伯数字时,常把“9”“6”不分,“b”“d”和“q”“p”不分等。为此,教师在低年级的教学中,要结合实际训练学生的左右方位知觉。教学字形时,对字形各部分的方位,特别是形近字的方位差异要设法将其突出和提醒,以增强学生的方位意识。

在小学教学的影响下,学生在方位知觉上有了较大的发展。7~9岁学生已能初步、具体地掌握左右方位的相对性,9~11岁学生已能比较概括、灵活地掌握左右概念。

2. 时间知觉的发展

儿童入学后逐渐掌握了数的概念和计时工具,学会了利用中介物来认识时间,时

间知觉水平便迅速提高。7~8岁学生对一日前后延伸时序和跨周、跨年的延伸时序都能正确认识；能用时间标尺来估计时距；能利用钟表、日历来定时、定序；10岁学生能掌握常用的时间单位；能在语言水平上理解时间关系，但常常不太准确。到了高年级对无法直接察觉到的时间单位，如世纪、年代等也能逐步掌握。

教师在语文、数学等学科的教学，要重视学生对时间概念的学习和对计时工具的认识，并在日常生活中让学生有运用的机会，使学生尽早形成时间观念。

四、小学生观察力的培养

（一）什么是观察

观察是有目的、有计划、有思维参与的比较持久的知觉。

观察力是科学研究、创造发明的基础，是教师必备的心理品质，是小学生智力发展的重要条件。因此，观察是人们学习知识、认识世界的重要途径，观察的全过程和注意、思维等密切联系。

（二）发展观察力的意义

1. 观察力是科学研究、创造发明的基础

古今中外，许多伟大的科学家、研究者都具有敏锐的观察力。例如，进化论的创始人达尔文曾说过：“我既没有突出的能力，也没有过人的机智，只是在观察那些稍纵即逝的事物，并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。”生理学家巴甫洛夫在他的实验室里刻有“观察、观察、再观察”，可见观察力之重要。

2. 观察力是教师必备的心理品质

教师要搞好教育与教学工作，对学生必须全面细致地了解，了解学生各方面的水平，了解学生的需求，善于捕捉学生在智力活动和社会活动中的细小变化，并做出正确的判断。只有善于观察的教师才能有针对性地使学生增长知识和学会做人。

3. 观察力是小学生的智力发展的重要条件

小学生已经开始系统学习文化科学知识，而各科知识的学习，需要具备一定的学习能力，其中观察力的发展尤为重要。例如，语文课中字形的辨认和作文中景色的描写、情节的记述，自然课中物体形态、结构以及自然物的发展变化等，都需要有精细的观察力。同时，学生的智力发展也离不开观察力的发展。观察力是智力的一个重要组成部分，是智力发展的基础。观察力的高低直接影响学生感知的精确，影响学生想象力和思维力的发展。培养学生善于观察的能力和好的观察习惯，是小学教育极为重要的任务。

（三）小学生观察力发展水平的特点

小学生观察力的发展水平随年级增高而提高，具体表现在以下两大方面。



1. 小学生观察能力的发展

我国学者对幼儿园到小学高年级儿童观察图画的能力进行研究,发现有下列四个阶段。

(1) 认识“个别对象”阶段,儿童只看到个别对象,或各个对象的一个方面。

(2) 认识“空间联系”阶段,儿童可以看到各对象之间能够直接感知的空间联系。

(3) 认识“因果关系”阶段,儿童可以认识对象之间不能直接感知到的因果关系。

(4) 认识“对象总体”阶段,儿童能从意义上完整地把握对象总体,理解图画主题。

小学儿童分别属于(2)、(3)、(4)阶段。其中,小学低年级儿童大部分属于认识“空间联系”和“因果关系”阶段;小学中年级儿童大部分属于认识“因果关系”阶段;小学高年级儿童大部分属于认识“对象总体”阶段。

2. 小学生观察品质的发展特点

(1) 观察的目的性。初入学的小学生观察的目的性较低。他们一般还不会独立地给自己提出观察任务,即使对于教师提出的任务也不能很好地排除干扰,集中注意力观察。他们的知觉主要由刺激物的特点和个人兴趣、爱好所决定。因此,小学一年级学生观察时间短,错误较多。三到五年级学生有所改善,但提高不明显。

(2) 观察的精确性。低年级小学生观察事物极不细心、不全面,常常十分笼统、模糊,只能说出客体的个别部分或颜色等个别属性,而对事物间细微的差别难以觉察,不能表述。例如,在刚学写字时,常常不是多一点就是少一横,“己”和“已”、“析”和“折”等形近字常混淆。三年级学生观察的精确性明显提高。五年级学生只是略优于三年级学生。

(3) 观察的顺序性。低年级学生观察事物零乱、不系统,常常东看一下西看一下,看到哪里算哪里。中、高年级学生观察的顺序性有较大发展,一般能做到系统观察,而且在表述观察的情况前,往往能先想一下再做表达,即把观察到的点滴材料进行加工,使观察内容更加系统化。

(4) 观察的深刻性。低年级学生对所观察的事物难以从整体做出概括,他们往往较注意事物表面的、明显的、无意义的特征,而看不到事物之间的关系,更善于揭露事物的有意义的本质特征。例如,有位教师将语文课本第三册《美丽的公鸡》这课的插图涂上色彩,并且放大,让学生观察。许多学生只看到公鸡的大红鸡冠、美丽的羽毛和金黄色的爪子,而偏偏就没有看到公鸡站在水边欣赏自己的形象、表现出扬扬得意的骄傲神态。三年级学生观察的深刻性有较大的提高。随着抽象思维发展,五年级学生观察的深刻性更有显著的发展,表现为正确判断明显提高。

从以上小学生观察各品质的发展,可以看出小学一年级学生各方面的水平都较低,而经过2年的教育到小学三年级时,已有明显的发展。

(四) 小学生观察力的培养

观察力的发展不是先天安排好的,而是在实践活动中,通过教师有目的、有意识

的培养发展起来的。要提高小学生的观察能力，宜从以下几个方面着手。

1. 使学生明确观察的目的和任务

低年级的学生，他们还不善于自己主动提出观察的目的和任务。因此，教师在组织学生观察事物时，必须向学生提出观察任务，而且所提的任务要具体、明确。诸如“好好看”“认真看”“仔细看”之类笼统的要求对发展学生的观察力收效甚微。对于中、高年级的学生，教师要善于启发他们自己独立地观察，即由教师提出总的要求，让学生自己考虑观察具体步骤等，最后再用观察的总的要求来检验观察的结果以增强学生观察的目的性。

2. 使学生具有相应的知识准备

只有理解了的东西才能更好地去感知，没有相应的知识准备，即使有了明确的观察目的，也不知如何着手去观察。尤其是一个完全陌生的事物既不会引起学生强烈的兴趣，也不会引起稳定的注意和积极的思维。例如，教师带学生到八达岭参观长城，事前应向学生介绍有关长城的历史知识，参观过程中应进行讲解，使学生有充分的知识准备；否则，学生就会走马观花，收不到良好的观察效果。

3. 指导学生观察的方法，培养观察的技能

(1) 在观察活动中，教师要用语言引导学生观察的方向，使他们掌握观察顺序。例如，引导学生先看整体再看部分，先看大致轮廓再看细节，先看近的再看远的，从上到下，从左到右，从整体着手，经各方面的分析，再回到整体。

(2) 充分利用感官，勤于思考。例如，观察春天，不仅要让学生去看春天：看春天吐新芽的柳枝，看解冻的冰河，碧波荡漾，看田野的一片新景象，还要让学生去听春天、听微风、听鸟语、听流水声、嗅泥土、嗅花香……通过这样观察春天，学生对春天就会有丰富的感性知识。在此基础上，教师还要引导学生，根据观察的目的任务，思考看不见、摸不着但能表明事物本质的东西。

(3) 观察时要细致耐心，学会运用比较。在自然课中，如当学生学习“植物的茎”时，很多学生容易把马铃薯看成植物的根。因为它和甘薯一样，生长在地下。这时，教师就要将马铃薯和甘薯做比较，根据茎的特点（提取原有的知识），发现马铃薯和甘薯不一样，马铃薯表面有许多凹坑，里面有芽，从而认识到它不是根而是地下茎；而甘薯的表面有许多细小的侧根。这样不仅正确认识了马铃薯是植物的茎，而且对甘薯是植物的根的认识也加强了。

4. 要重视观察结果的处理和运用

在观察过程结束后，应做好观察结果的处理和运用。所有观察结果处理和运用的要求应在观察前就提出，这样不仅能起到巩固观察成果的作用，还有利于提高学生观察的目的性，促进学生观察的积极性。一般用直观教具演示获得的观察结果，应为理解教材内容服务。对于专门组织的观察活动，应要求学生做观察记录和报告，或写作文、绘画等；对于较长时间的观察活动，应要求学生写观察日记等，用这些措施来巩

固观察的成果。同时，要鼓励学生提出在观察中发现的新问题，为今后进一步的探索活动做准备。

任务二 小学生的注意

◆◆ 学习目标

1. 了解注意的外部表现，理解并掌握注意的品质及分类。
2. 重点掌握小学生注意的发展特点及小学生良好注意力的培养方法。

◆◆ 学习任务

实地调研本地区的一所小学，观察小学生注意的特点。

一、注意的概述

(一) 什么是注意

1. 注意的定义

注意是心理活动对一定对象的指向与集中。

所谓指向是指某一时刻人的心理活动总是有选择地朝向某一个或某几个事物，把它们作为心理活动的反映对象。在人清醒状态的每一个瞬间，总有许多外界事物同时影响着人们，人们不可能对所有的事物都做出反应，只能选择其中某一个或某几个事物，把它们作为心理活动的对象进行反映。例如，在急于赶火车时，很多事物同时影响着人们，但被人们注意到的对象只有时间。

所谓集中是指心理活动完全指向于要反映的对象，并对所选择对象的反映达到鲜明、清晰和完善的程度。人的注意在集中于反映对象时，对周围其他事物是视而不见、听而不闻、不予理会的。如同人们在赶火车的时候，时间每一分钟的流逝都能被人们清晰地感知到，时间之外的所有的事物在此时已经全部被人们的意识忽略了。

注意在人的实践活动中的作用重大，它可以使人的心理活动在单位时间内进行有效的选择，同时还能保障活动的顺利进行。

2. 注意的外部表现

在集中注意于某个对象时，人们常常伴随有特定的生理变化和外部表现。

(1) 适应性运动。在注意集中时，人们的感觉器官与肢体动作会发生改变。例如，人在注意听一个声音时，会把耳朵转向声音的方向，表现出“侧耳倾听”；人在注意看一个物体时，会将视线集中在该物体上，表现出“目不转睛”；人在沉浸于思考或想象时，眼睛会朝着某个方向一动不动，表现出“呆视”。

(2) 无关运动的停止。在注意集中时，人们会自动停止与注意无关的动作。例如，

学生的注意力完全倾注于教师的讲课内容时，会停止做小动作或交头接耳，表现出异常的安静。

（3）呼吸运动的变化。在注意集中时，人们的呼吸会变得轻微而缓慢，而且呼吸的节奏也会改变。一般表现为吸得更短促，呼得更长久。在注意力高度集中时，人们还会出现心跳加快、牙关紧闭、拳头紧握等，甚至出现呼吸暂时停歇的现象，即所谓的“屏息”。

（二）注意与心理过程

1. 注意不是独立的心理过程

注意这种心理现象总是在认识、情感和意志等心理过程中表现出来，是各种心理过程所共有的特性，它不能离开一定的心理过程而独立存在。可以说没有心理活动，人就没有注意。闭着眼睛，人们再努力也看不见色彩；塞着耳朵，人们再投入也听不到声音。

教师在教学中提醒学生“注意了”“请注意”时，经常会省略注意的内容，其实只要说出“注意”时，总是有需要注意的心理活动的，如注意听讲，注意思考问题，注意看黑板，注意记笔记，等等。

2. 注意是一切认识过程的开端

从感知到思维，每一种认识过程都是从注意开始的。俄国教育家乌申斯基曾这样谈到注意的作用，他说：“注意是一扇门，一切来自外部世界的刚刚进入人的心灵的东西都要从它那里通过。”注意没有发生时，人的意识处于混沌状态，想进行任何心理活动都是不可能的。没有人可以做到：我没注意看，我能看清一切细节；我没注意听，我能听清最微弱的声音。

3. 注意是一切心理过程顺利进行的保证

如果把心理过程比作一艘航船，那么注意不仅掌管着起航，还负责领航，护航。也就是说，注意贯穿于各个心理过程的始终。一旦注意停止，心理过程将偏离目标，甚至终止。

总之，注意不是独立的心理过程，任何一个心理过程自始至终都离不开注意。

（三）注意的种类

根据注意是否有预定的目的和是否需要意志努力，可将注意分为无意注意和有意注意两种。

1. 无意注意

无意注意是指没有预定的目的，也不需要意志努力的注意。例如，上课时，教师出示的新教具会很自然地引起同学们的关注。又如，在安静的教室里突然出现了一个与教学无关的声响，同学们都会把头转过去朝向声响发出的位置。这些行为表现都属于人的无意注意。

◆ 考点提示

重点掌握注意的种类及影响因素，此处易出选择题和简答题。



引起无意注意的因素有客观因素和主观因素两个方面。

(1) 客观因素。

① 刺激物的强度。一般情况下，强烈的刺激容易引起人们的无意注意。如强烈的光线、巨大的声响、艳丽的色彩、浓郁的气味等强烈的刺激物能引起人们的注意。在一定条件下，刺激物的相对强度也可以引起人们的无意注意。如寂静考场里的窃窃私语、茫茫黑夜中的一点光亮都很容易吸引人们的注意。

② 刺激物之间的对比关系。刺激物之间任何方面的显著差异都容易引起人们的注意。例如，万绿丛中一点红、鹤立鸡群、三角形中的一个圆形、一群女青年喧嚣声中的一个男低音都很容易被人们注意到，但在皑皑白雪中找白熊，在鸡群中找一只鸡却是非常困难的事情。

③ 刺激物的运动变化。变化活动的刺激物比无变化活动的刺激物更容易引起人们的注意。例如，忽隐忽现的事物、忽暗忽明的光线、忽高忽低的声音都容易成为人们的注意对象。所以教师在讲课中，音量要适中，音色要甜美，语速要富有变化性，这样才能更好地诠释教学内容，吸引学生的注意力。

④ 刺激物的新异性。绝对新异和相对新异的刺激都容易引起人们的注意。例如，新教师进课堂或原任教师穿新衣服进教室，都会引起学生的注意。因此，教师在换了新装或换了新发型后，应该在上课前先到学生面前“亮亮相”，这样就可以有效地避免因教师仪表与着装带给学生课堂上的注意分散。

(2) 主观因素。无意注意与人的主观状态关系密切。同样一个刺激物可以引起甲的注意，却引不起乙的注意。容易引起人无意注意的主观因素有以下几个方面。

① 人对事物的需要、兴趣。凡是能满足人的需要、符合人兴趣的事物容易成为无意注意的对象。例如，饥饿的人不会关注橱窗中鲜亮的服装，却会关注食品店中的食物。又如，球迷看报时，可以忽略头版头条的重要新闻，却不会忽略球讯的消息。

② 人的情绪和精神状态。人在心情愉悦时容易注意到较多的事物；在心情抑郁时，对一些事物则会视而不见、听而不闻。此外，当人处于疲劳、瞌睡状态时，注意的水平也会明显下降。

③ 人的知识经验。凡是与人的知识经验相关的事物容易引起人的注意，换句话说，能被理解的事物容易被注意。例如，电视中播放的童话故事最容易引起儿童的关注，因为儿童能够理解它；但电视新闻联播中的内容却不能吸引儿童的注意，因为儿童听不懂。

当主、客观条件同时具备时，无意注意最容易发生。

2. 有意注意

有意注意是指有预定的目的，必要时还需要一定意志努力的注意。例如，在小学数学教学中，有些教学内容小学生是难以理解的，小学生的学习兴趣与注意力不可能自然产生，对此，教师必须引导他们明确学习的目的和要求，帮助他们克服学习中的困难，使他们把注意力集中在教师的讲课上，认真分析和理解教材，掌握知识。这就是有意注意。

引起和保持有意注意的条件有以下几个方面。

(1) 对目的、任务的理解。人们对活动的目的、任务理解得越清楚、越深刻，完成任务的愿望就越强烈，与完成任务有关的一切事物就越能引起人们的有意注意。例如，师范学校的学生如果真正理解了教育理论对自己未来工作的重要意义，在学习过程中就会投入高水平的注意力。

(2) 用坚强的意志排除干扰。在有意注意的过程中，人们会受到来自多方因素的干扰阻断，只有能用坚强的意志力排除干扰才能把注意保持在要完成的任务上。这些干扰主要包括来自外部环境各种刺激物的干扰，如噪声或某种诱惑等；来自机体内部某些状态的干扰，如疾病、疲倦等；来自活动者自身心理因素的干扰，如思想和情绪的变化等。

(3) 合理地组织活动。形式多样的活动可以使人们兴奋、保持注意稳定，形式单一的活动则容易使人们疲劳、导致注意涣散。因此维持有意注意的重要手段应该是科学而合理地组织活动。例如，学生学习英语时应该注意听、说、读、写相结合，以提高大脑细胞的兴奋度；在学生紧张的期末复习时，应注意文理科交叉复习，避免疲劳，提高复习效率。

(4) 培养间接兴趣。兴趣是引起和维持注意的强大动力。有些事情本身就能引起人们的兴趣，但更多的事情是以其结果，间接地引起人们的兴趣。因此，培养兴趣是引发注意的重要条件，尤其是培养间接兴趣，对维系注意更为重要。

（四）注意的品质

1. 注意的广度

注意的广度也称注意的范围，是指在单位时间内所注意到对象的数量。数量越多，广度越大。在人们的生活实践中，注意广度的扩大有着重要的意义，它有利于人们扩展感知范围和提高反应速度。

注意的广度与知觉对象的特点有关，对于有规律的、集中的、互相联系的对象，注意的广度就大，否则广度就小。注意的广度还与人的知识经验有关，人们对熟悉事物的注意广度要大于对生僻事物的注意广度。

◆ 考点提示

重点掌握注意的四种品质，此处易出选择题。

【拓展阅读】



耶文斯注意广度实验

早在 1871 年耶文斯 (W.S.Jevons) 就进行了注意的广度的实验。他抓一把黑豆撒在一个黑色背景的白色盘子中，只有一部分豆粒落到盘内，其余则滚到黑色背景上面去。待盘中的豆粒刚稳定下来，便立刻要观察者报告所看到的盘子中豆粒的数量。结果发现，在盘中有 5 颗豆粒时开始发生估计错

误；在不超过 8 颗豆粒时估计错误率在 50% 以下；8 ~ 9 颗时，估计错误的次数占 50% 以上。后来又有人做过类似的实验，得到同样的结论。

2. 注意的稳定性

注意的稳定性是指把注意集中保持在某一对象（事物或操作活动）上时间的长短。时间越长，稳定性越高。

注意的稳定性与注意对象的特点有关。一般来讲，内容丰富、复杂、多变的对象容易使人们保持注意的稳定性。注意的稳定性与人们的主体状态有关。如果人们对所从事的活动持积极的态度、存浓厚的兴趣、能排除各种干扰，注意就能够稳定在活动中。注意的稳定性与活动的方式有关。活动的多样化、不同活动的交替进行以及活动中不断出现新问题等都可以使人们保持注意的稳定性。如图 2-9 迷宫平面图：走迷宫活动时需要人将注意力全神贯注于图面上，这样才能够在规定时间内走出迷宫。只要注意力一分散，人就会丢失路径，找不到出口。在活动中可以比较人与人之间注意广度和稳定性等方面的差异。

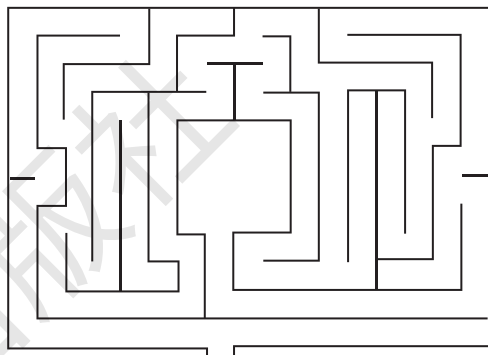


图 2-9 迷宫平面图

3. 注意的分配

注意的分配是指在同时进行两种或几种活动的时候，把注意同时指向不同的几种对象。

注意的分配能力对人们的实际活动影响重大。例如，汽车司机开车时，既要注意来往的车辆、行人，又要注意操纵方向盘、变速器和监视各种仪表等。

注意分配实现的条件：在同时进行的两种或几种活动中，如果其中只有一种活动是不熟悉的，而其余所有活动均已成为熟练的活动，甚至达到了自动化的程度，注意的分配就能够实现。如果两种或几种活动都是生疏的，注意的分配就很难实现。

4. 注意的转移

注意的转移是指根据新任务，主动及时地把注意从一个对象转移到另一个对象上。注意转移的好坏在于转移速度的快慢。注意的转移是一种积极的注意品质，不同于注意的分散。注意转移的速度受先前与后继活动的特点影响，如果人们先前所从事活动的趣味性与个人兴趣爱好及知识经验的一致性等均强于后继活动，人们的注意很难从先前活动转移到后继活动上；反之，人们的注意则容易从先前活动转移到后继活动上。另外，注意的转移还与人们的意志力强弱有关。

【拓展阅读】

注意的发生理论

关于注意的发生理论，众说纷纭，自1960年起，心理学家们就开始用各种方式模拟注意的发生理论，最经典的、最被认可的大致有三种学说，以下详细阐述。

(1) 过滤器理论。由英国心理学家D·E布罗德班在1958年提出的一种假说，他根据双耳分听实验结果提出该理论，他把注意比作一个狭小的瓶口，由于瓶口过于狭小，水被灌进瓶中时就会有大部分的流失。这一点就如同人的注意，人在接收外部信息时，数量一定是大于人注意的极限水平的，此时，为了提高效率，人脑只能先主动地过滤掉一部分信息，选择接收相对重要的信息。

(2) 衰减器理论。1960年，美国心理学家A·M特瑞斯曼在布罗德班实验基础上，设计出追随耳实验。在实验开始前，选定被试的追随耳。实验过程中，被试自始至终都只能复述追随耳接收的信息；另一只耳朵无论接收到何等强度和重要性的信息，都只能选择忽略。通过以上实验结果，他得出结论：人的注意通道并非只允许通过一种信息，而是其他信息因为不被人主动选择便衰减，最后消退了。后期布罗德班接受了特瑞斯曼的观点，目前人们更倾向于将两种理论进行合并，称为注意的过滤器—衰减模型。

(3) 后期选择理论。特瑞斯曼根据追随耳实验，提出了衰减器理论，德尤奇对其实验结果进行了完善，他认为所有的刺激信息都可以输入人的注意，但是输出信息并不会与输入信息完全一致。人脑会将它认为不重要的信息直接略去，越重要的信息反映级别越优先。

(4) 资源分配说。1972年，美国心理学家卡尼曼把注意看成一种容量有限的资源。这些资源在不超过其阈限的情况下，可以灵活地分配去完成各种各样的任务。认知资源的占用程度与刺激的复杂程度呈正相关；认知资源是有上限的，一旦到达阈值，新的刺激就无法继续加工。

二、小学生注意的发展与培养

(一) 小学生注意发展的特点

1. 小学生注意种类发展的特点

(1) 有意注意在认识中的地位、作用逐渐提高。小学低年级学生无意注意已相当成熟，一切能引起成人无意注意的对象也能引起小学低年级学生的注意。因此他们的认识活动常依赖无意注意。例如，在教学中，初入学学生的注意状态取决于教学内容的直观性和形象性。刺激物只要是生动的、新异的，就能引起他们的注意。同时，无意注意的



效果也要比运用有意注意的效果好。到了小学中、高年级,学生的有意注意迅速发展,学生在日常学习活动中更多地依靠有意注意,而且有意注意的效果明显高于无意注意。在高级学生的认知活动中,有意注意的作用超过了无意注意,占据了主导地位。

(2) 注意的有意性由被动到主动。小学低年级学生的有意注意缺乏自觉性,表现为自己不会主动确立目的,需要教师或其他成人给定目的;在注意进程中不会组织自己的注意,需要他人不断提醒和关照。一旦没有外界的帮助,学生常常会不清楚或忘掉他人给定的目的,使注意终止或分散。随着小学生心理活动目的性、有意性、自控性的逐渐增强,小学中、高年级学生逐渐能自行确立目的,并根据一定的目的,独立地组织自己的注意。

2. 小学生注意品质发展的特点

在良好的教育教学影响下,小学生的注意广度、稳定性、分配和转移等四种品质会得到不断发展,并表现出不同的特点。

(1) 学生注意广度的特点。在整个小学阶段,学生的注意广度都不如成人。但随着年龄的增长、知识经验的丰富,学生注意的广度在不断发展、扩大。例如,小学低年级学生在单位时间内识字的速度要低于中、高年级的学生;对同样的阅读内容,小学低年级学生的阅读速度、流畅性也要低于中、高年级的学生。另外,小学生的注意广度存在着性别差异,女生的注意广度要大于男生。这也是女生掌握生字、词的准确性要高于男生的一个重要原因。

(2) 学生注意稳定性的特点。小学生注意稳定性随年龄增长而提高,其发展的速度超过幼儿期和中学阶段。研究表明,7~10岁学生注意可维持20分钟左右,10~12岁学生注意可维持25分钟左右,12岁以上学生注意可维持30分钟。因此,小学教师要使自己的课堂教学过程具有生动性与趣味性,避免学生注意疲劳现象的产生。只要组织好教学活动,二年级以上的学生,在45分钟内,是可以保持注意稳定的。注意稳定性在小学生中也存在性别差异,女生的注意稳定性高于男生。这也为小学阶段男生在课堂上经常制造各种调皮现象提供了理论依据。

(3) 学生注意分配的特点。小学生在学习过程中注意分配能力有明显的发展,但发展速度不均衡。注意分配能力在幼儿到小学二年级这一阶段发展较迅速,之后发展速度逐渐减慢,小学二年级学生和五年级学生的注意分配能力基本处于同一水平。例如,刚入学的学生在写字时往往顾此失彼,注意了字的笔画的写法,就忽略了字的间架结构;注意了写字,就忘记了正确的握笔和坐姿。但小学二年级后这种情况大有改观。要使小学生在日常生活和学习活动中把注意分配到较多方面,顺利地、完成复杂的工作还需要适当地进行练习。

(4) 学生注意转移的特点。小学生注意转移的能力发展迅速。小学五年级学生注意转移速度较小学二年级学生有明显增长,尤其是男生发展得更快。因此,小学低年级教师必须注意到学生还不善于主动转移注意的特点,在一节课开始之时,要重视组织教学的作用,把学生的注意力从上节课的内容及课间活动的兴趣中引导到课程的学习上,并使学生养成依据目标迅速转移注意的习惯。

（二）小学生注意力的培养

注意是人的一种重要心理品质，如果离开了注意，人就不会将心理活动指向并集中于某一事物，也就不可能有好的活动效果。因此，我们应高度重视培养小学生良好的注意力。

1. 正确运用无意注意的规律组织教学

人的无意注意主要是受外界事物的刺激而不由自主地发生的，因而它对教学活动会产生两种截然不同的作用。一种是消极的干扰作用：由于教学活动以外的偶发事件引起学生的无意注意，分散了学生的注意力，干扰了正常的教学活动。另一种是积极的组织作用：通过有意识地控制某种刺激物来吸引学生的无意注意，为教学活动服务。正因为无意注意的作用具有两重性，因此，教师在教学中应尽可能地发挥其积极的组织作用，消除其消极的干扰作用。

（1）教学方式方法要多样化。教师在教学方式方法上要避免呆板，力求多样化，使教学经常具有新意，这样就容易引起学生的注意。例如，在语文课与英语课的教学中都可以设置学生分角色扮演活动，在音乐课的教学中可以安排学生进行音乐中的想象描述活动，在思想品德课的教学中可以创设学生对社会行为实例的评价活动。

（2）教学内容的组织要科学。内容的选择要考虑小学生原有的知识经验，内容过易或过难都容易使小学生注意分散。教学过程的开端部分更应该精心设计，良好的开端特别容易引起小学生的兴趣，从而引起他们的无意注意。教师讲述的内容要生动形象、丰富多彩、逻辑性强，符合小学生的认识需要和兴趣特点，这将有利于引起小学生的无意注意。

（3）要注意语言、板书和教具的使用技巧。教师讲课的语调应有抑扬顿挫的变化，不应平淡呆板，这样才能引起小学生的无意注意。教师讲话时的音量要保持适中，过强和过弱的声音都容易造成小学生听觉的疲劳而引起注意分散。教师的板书量要适当，过多的板书会破坏教学节奏而导致小学生注意涣散，而过少的板书也不利于小学生注意的集中。教学过程中，恰当地使用直观教具可以引发小学生的学习兴趣，进而使学生产生无意注意。但如果教具使用不当，结果会适得其反。例如，有的教师把本应在课中使用的教具在刚上课时便摆在讲台上，新异的教具便成了干扰刺激。正确的做法应是先把教具放在讲台里边或遮掩上，待使用时再取出。

（4）要尽可能排除一切可能分散学生注意的因素。如教室的布置要相对简洁、干净，尤其在讲台附近的地方物品越少越好。教师的仪表和着装等都要精心设计，防止其分散小学生的注意。

（5）教师要善于采取各种措施调动学生的学习兴趣，这也有利于引起小学生的无意注意。

2. 正确运用有意注意的规律组织教学

学习是复杂的活动，会遇到很多困难和干扰，仅仅依靠无意注意很难完成学习任务。因此，教师不但要善于运用无意注意的规律组织教学，同时还要善于引导学生，



使其努力克服困难，把注意始终有目的地贯注在学习活动上。

(1) 要使学生明确学习的目的和任务。教学过程中，要让学生明确每一活动的目的及要完成的学习任务，并使他们深刻地认识学习的意义，这样，他们就能主动地把注意保持在学习上。例如，教师可以在一节课的开头先简明扼要地阐述本节课的主要内容、学习应掌握的重点及难点等，让学生做到有的放矢地组织自己的注意。

(2) 指导学生用坚强的意志排除干扰。教师要加强教学常规训练，培养学生专心学习的习惯。发现学生注意分散，应马上提醒其集中注意，促使学生把注意维持在当前的活动上。教师可以选择一些有一定难度、需要集中注意力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内容，也可以是单纯的训练。教师可以根据要求自行设计问题，如要求小学生快速阅读或组织抢答竞赛，以培养他们高度集中注意的能力；又如，将不同学科、不同性质的问题交叉后随机呈现，以训练学生注意灵活转移的能力，等等。

(3) 科学地组织教学活动。尽可能多地让学生的多种感官参与学习活动，这将有利于小学生有意注意能力的提高。

3. 运用无意注意和有意注意转换的规律，让学生快乐地学习

在实践活动中，无意注意和有意注意总是交互进行的。所以，教师在教学中要调动学生的无意注意和有意注意协调活动，把无意注意和有意注意交融在学生的每一个认识活动中，使学生的注意有张有弛。这就可以使学生的注意活动既有明确的目的，又可以减少疲劳，使学生的学习充满快乐。此外，在教学过程中教师对各种偶发事件的处理，学生课间休息时对游戏活动的选择也会影响学生在课堂上的注意力是否稳定，因此，教师要注意调控。

【拓展阅读】



对于 ADHD 患者的注意力培养

ADHD，即注意缺陷多动障碍，在我国被称为多动症，这种疾病的患者通常为儿童，发病表现为与同年龄段儿童相比注意力不集中、注意持续时间短暂、活动过度和冲动，现实反应多为学习困难、品行障碍等。因此，通过各种手段将其注意力培养至正常水平就显得尤为重要。对于 ADHD 患者的注意力培养，通常是医学层面探索的问题，在此仅作简单的介绍。

(1) 结合 fMRI (Functional Magnetic Resonance Imaging, 功能性磁共振成像)，对患者进行特定治疗，如神经反馈训练、脑电生物反馈治疗等，此种方式原理为通过仪器刺激脑电波，对患者产生刺激，以改善患者 ADHD 的症状，此种治疗方式通常针对较为严重的 ADHD 患者，需要结合药物进行治疗。

(2) 采用一些特定体育类型的课程训练,如行为干预、定向运动练习、感觉统合训练、认知行为训练等,这种方式不需要使用药物,大多针对 ADHD 的轻症患者。

项目检测

一、单项选择题

1.【2023 年下半年教师资格证考试《教育教学知识与能力》真题】课间休息时,小明和同学在操场上玩“老鹰抓小鸡”的游戏。接下来上数学课,小明很快进入了学习状态。这种心理现象属于()。

- A. 注意分配
- B. 注意转移
- C. 注意广度
- D. 注意起伏

2.【2023 年上半年教师资格证考试《教育教学知识与能力》真题】数学课已经开始了,萍萍还在想着课间谈论的周末春游的事。这种心理现象属于()。

- A. 注意分散
- B. 注意动摇
- C. 注意分配
- D. 注意转移

3.【2022 年上半年教师资格证考试《教育教学知识与能力》真题】下列词语中,体现注意品质广度特征的是()。

- A. 一目十行
- B. 一心二用
- C. 目不转睛
- D. 心猿意马

4.【2021 年下半年教师资格证考试《教育教学知识与能力》真题】识字教学中,教师将“辩”“辨”“辯”“辦”的不同部件标成红色,以帮助同学们更好区别。这一做法符合()。

- A. 知觉的选择性
- B. 知觉的理解性
- C. 知觉的恒常性
- D. 知觉的整体性

5.【2021 年上半年教师资格证考试《教育教学知识与能力》真题】教师在课堂上一边讲授一边板书,同时留意学生反应,这种品质属于()。

- A. 注意的广度
- B. 注意的转移
- C. 注意的分配
- D. 注意的稳定性

6.【2019 年上半年教师资格证考试《教育教学知识与能力》真题】橙色往往使人感到温暖,蓝色往往使人感到清凉。这种心理现象属于()。

- A. 联觉
- B. 感觉对比
- C. 感觉适应
- D. 感觉后像

7.【2018年上半年教师资格证考试《教育教学知识与能力》真题】悦耳美妙的轻音乐能使人产生春风拂面之感。这种心理现象属于()。

- A. 联觉
- B. 感觉对比
- C. 感觉适应
- D. 感觉后像

二、简答题

1.【2018年下半年教师资格考试《教育教学知识与能力》真题】简述影响学生有意注意的因素。

2.【2015年下半年教师资格考试《教育教学知识与能力》真题】简述知觉的特性。

3.引起无意注意的客观因素和主观因素分别有哪些?

4.简述小学生注意发展的特点。

5.如何培养小学生良好的观察力?

三、案例分析

一天,一年级一班的王老师烫了一个新发型。她进入班级后,学生们都注意看她的新发型,课都没有听好。请你用所学知识分析一下这种现象出现的原因。如果你是王老师你会怎么做?如何利用无意注意的规律组织教学?