

2025060-专业技术岗03-心理学试讲教材-02



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

符合《教师教育课  
程标准（试行）》

覆盖《中小学和幼儿园教  
师资格考试标准及大纲  
（试行）》中相关  
知识点

高等院校教师教育公共课教材

# 心理学

（第3版）

蔡笑岳 主编

高等教育出版社



学习在人的生活中具有极为重要的意义，人类适应环境的大部分行为都是通过学习获得的。有些行为如行走、口头语言、生活技能等比较容易学习，但有些学习却极为艰难，如学习科学文化知识、培养社会道德规范、形成特定的技能以及某些心理品质等。由于学习是每个社会成员适应社会生活都必不可少的，所以，心理学家们对学习的实质、过程、影响因素及各因素之间的关系等进行了大量的研究与探索。

## 第一节 学习心理概述

### 一、学习的概念

#### （一）广义的学习

在日常用语中，“学习”一词因情境的不同有不同的含义。但在心理学中，学习是一个有明确的定义且得到广泛认同的概念。心理学中一般把广义的学习定义为“人和动物在生活过程中，凭借经验而产生的行为或行为潜能的相对持久的变化”。

首先，就学习的主体看，学习并非人类所特有的行为，动物也有学习。在学习的早期研究中，心理学家通常通过研究动物的学习来理解人类的学习。

其次，学习的结果最终表现为行为或行为潜能的变化。其中，“行为”强调了那些即刻的、能够直接观察到的行为变化，如动作、技能、行为方式等的变化；“行为潜能”强调了那些需要经过一定时间之后才表现出来的，以及无法直接观察到的内部的心理结构的变化，如态度、观念、知识结构等的变化。

再次，只有那些因经验引起的行为变化才属于学习的范畴。经验指的是个体在生活中为适应环境要求从事活动的过程，以及在这样的活动过程中所经历到的事件，取得的认识，形成的体验、思想，等等。经验的内容，既可能是知识与观念，也可能是态度与情感，还可能是动作技能，等等。经验就其来源来看，既可能是通过直接的经历取得的，也可能是通过他人的指导或传授而取得的。总之，经验是后天生活过程中取得的。除了经验，其他一些因素也能引起行为的变化，这些因素包括成熟、疾病、疲劳、药物或身体损伤等。由这些因素引起的行为变化不属于学习。

最后，能用来说明学习结果的行为变化具有相对持久性。相对持久是指既不是短暂的、一时的变化，如由药物引起的变化；也不是固定的、刻板的、一成不变的行为变化，如先天的无条件反射或随着成熟而出现的行

为模式。

但是，心理学家们对学习的本质、过程与条件和规律进行研究时，由于依据的理论背景不同而产生了不同的观点。

## （二）人类的学习和学生学习

学习既发生在人类身上，也发生在动物身上，但人类学习与动物学习有着本质的不同。

首先，人类学习具有社会性。人类学习的社会性表现在两个方面：一是学习条件的社会性。人类学习在人类社会生活实践中进行，在与其他人的交往中进行。二是学习内容和社会性。动物主要以直接的方式取得个体经验，以及先天遗传的种族经验。而人类学习的内容不仅包括在生活过程中以直接的方式取得的个体经验，而且还要通过在社会实践过程中，在与他人的互动过程中以间接的方式取得人类世代积累起来的社会历史经验和科学文化知识。这种间接经验在内容和形式方面都极其丰富，是动物学习所不可能达到的。

其次，人类学习以语言为中介。动物学习主要局限于第一信号系统的学习，而人类学习过程中第一信号系统和第二信号系统协同活动，并且由于第二信号系统的作用，第一信号系统也具有了与动物不同的内容与形式。语言的使用，使人的学习可以摆脱具体经验与形象的限制，摆脱时间、空间的限制，大大扩大了人类个体掌握经验的范围与深度。

最后，人类学习具有很强的自觉性、目的性与主动性。动物的学习，是在适应环境的过程中进行的，动物并没有明确地意识到自己在学习。而人类的学习是在明确的意识的支配下进行的，对于通过学习所要达到的目标，所要掌握的内容，都有明确的认识，并能够根据学习目的，主动地计划与组织学习过程。

根据人类学习的上述特点，目前一般认为，人类学习是在社会生活实践中，以语言为中介自觉地掌握社会的和个体的经验的过程。

学生作为人类社会中的一个特殊群体，其学习既具有人类学习的一般特点，同时又具有其特殊性。

首先，学生的学习是在教师的指导下，有目的、有计划、有组织、有系统地进行的，是在较短的时间内接受前人所积累的文化科学知识，并以此来充实自己的过程。学生的学习不但要掌握知识经验和技能，还要发展智能，培养行为习惯，以及修养道德品质和促进人格的发展。

其次，学习是学生的主要的社会活动，是社会对学生的基本要求。处在其他社会位置上的人虽然也需要学习，但学习不是他的主要任务，学习的目的是为了解决实践活动中的问题。这种要求上的不同也导致了在对学习结果进行评价时，对学生强调其对学习内容的掌握程度，而对其他人则



强调学习对实践活动所起的促进作用。

最后,学生的学习以接受间接经验为主。学生学习的内容以接受间接经验为主,而不是通过个人的实践获得直接经验。间接经验的学习能使学生在短时间内掌握那些人类经过成年累月的探索、概括与总结所形成的知识、思维方法、技能等,迅速成长为能够独立从事复杂实践活动的实践者。学生的学习依赖于感性知识和个体实践经验,但学生从事实践的目的是为了更有效地掌握间接经验。

## 二、现代学习理论

了解学习理论对理解学习心理具有极为重要的作用。学习理论不仅是心理学研究者收集、整理并解释其资料的参照框架,而且也为实践者观察、研究学习问题,整合教学经验提供了重要的依据。在教育心理学的发展过程中,出现了许多不同的学习理论,这里主要介绍对现代学习心理学研究有重要影响的几种理论。

### (一) 学习的联结理论

学习的联结理论的核心概念是条件反应。条件反应是教育心理学家们用条件反射来解释学习时所形成的理论,巴甫洛夫(I. P. Pavlov)、桑代克(E. L. Thorndike)、华生(J. B. Watson)、斯金纳(B. F. Skinner)是这一理论的代表人物。这一理论的基本点是:

#### 1. 学习的实质

条件反应理论认为,学习是刺激与反应之间所建立的联系,简单表示为S—R。所以也称作学习的S—R说。S表示刺激(stimulus的第一个字母),R表示反应(response的第一个字母)。这一观点的基本依据是,人与动物都具有建立条件反射的能力。在条件反射建立之后,条件反应可以单独由条件刺激引起。这时,如果把其他新的刺激与这一刺激结合,则这种新的刺激也可以引起条件反射。这种条件反射称为高级条件反射。对人而言,这种高级条件反射可以以先前建立的条件反射为基础逐级建立起来。巴甫洛夫提出的条件反射被称为经典性条件反射。后来,美国心理学家斯金纳又提出了工具性(或操作性)条件反射的概念,但从根本上讲,也是S—R联系。

条件反应学习是以动物实验为基础而提出的,所以,它代表了人与动物最基本的学习形式。这一理论试图用S—R来说明人类的高级学习,但后来人们发现这种研究过于简化了人类的学习。但不管怎样,人类的大量行为如语言、动机、习惯、情绪乃至个性、异常行为等的习得,都有条件

作用的成分。

## 2. 学习的规律

桑代克以他的动物实验为基础，提出了三条学习规律，即准备律、练习律与效果律。

准备律是指学习者在学习开始时的预备定势。学习者如果有准备要做某一行为，那么，从事这一行为就是对他的奖赏或强化；有准备而不活动，则感到烦恼；无准备而强制活动，他也会感到烦恼。这一规律用日常语言说，就是让好学者学，让厌学者不学都是乐事，而让好学者不学或迫使厌学者学都是苦事。在教学实践中，激发动机、培养兴趣的目的，就是让学生产生积极的学习定势。

练习律是指 S—R 联结得到的练习和使用越多，并伴以奖励，就变得越来越巩固。反之，若不使用或无奖励，S—R 联结则会变弱。根据这一规律，在教学实践中，教师应注意指导学生复习并运用所学知识，还要注意对学习结果进行检查并给予反馈，以便巩固学习内容。

效果律是指一种行为如果引起了积极的后果，那么，这种行为在类似条件下重复出现的可能性就会增加。反之，重复的可能性就会减少。例如，一个学生如果因成功地解决了一道难题之后得到高度的评价而感到自豪，那么，他以后解难题行为的出现概率就会增加。