

学生记忆特征及其教育

叶茂林 博士
暨南大学管理学院 教授
广东省中小学心理健康教育专家组成员
13922285577

【笑话】妻子给老公定制度

- 妻子想让老公早回家于是定制度：晚上11点后回家就锁门！
- 第一周奏效，第二周老公又晚归，老婆按制度把门锁了，老公干脆不回家了。
- 老婆郁闷，后经高人指点，再与老公修定制度：11点不回家，我就开着门睡觉！
- 老公大惊，从此准时回家。

• 制度的制定不在于强制，而在于对被执行者的利益拉动！

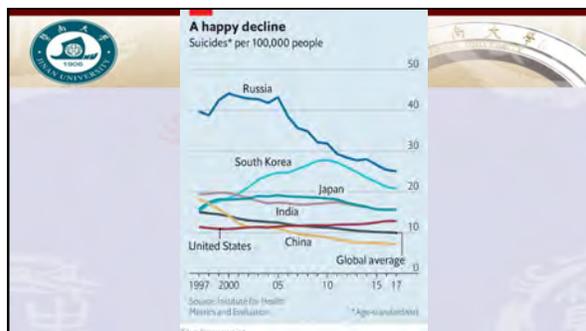


- 教育与教学是人的心理发展的形式。
- 人的心理发展是在掌握人类满足需要的手段、方式的过程中进行的。
- **最近发展区**概念“实际的发展水平与潜在的发展水平之间的差距。前者由儿童独立解决问题的能力而定，后者则是指在成人的指导下或是与能力较强的同伴合作时，儿童能够解决问题的能力。”(Vygotsky,1978)
- 教学促进发展，教学应该走在发展的前面，“**良好的教学走在发展前面并引导之。**”(Vygotsky, 1978)



Lev Vygotsky
维果茨基
1896—1934

- **研究：10—30%**的青少年存在着不同程度的心理健康问题，如强迫、人际关系障碍、抑郁、偏执和敌对等。
- **世界卫生组织：2020年以前**，全球儿童心理障碍会增长**50%**
- **中国：17岁以下的儿童青少年**至少有**3000万人**受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。

我们工作的对象是正在形成中的个性的最细腻的精神生活领域，即智慧、感情、意志信念、自我意识。这些领域也只能用同样的东西去施加影响”。

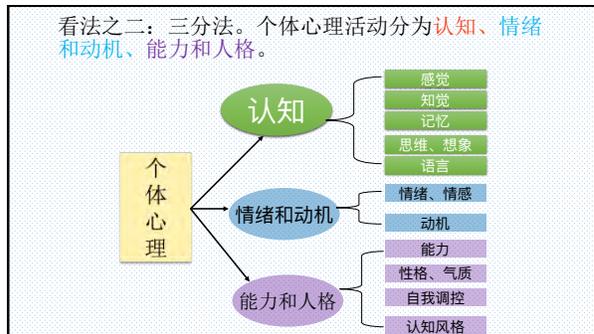
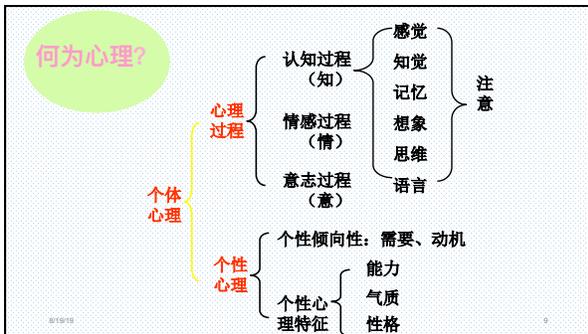
-----苏霍姆林斯基



PART 1 了解什么是心理学及心理

心理学是？

研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学



PART 2 记忆能力及其培养

一个亘古未解之谜



一、什么是记忆

- 在头脑中积累和保存个体经验的过程。
- 记忆是人对知识经验的识记、保持和重现的过程
- 传统观点: 识记、保持、再认或回忆 三个基本环节
- 信息加工观点: 编码、贮存和提取 三个过程

二、记忆的种类

(一) 按记忆的内容分为

形象记忆: 以感知过的事物的形象为内容的记忆

情景记忆: 以亲身经历的、发生在一定时间和地点的事件或情景为内容的记忆

逻辑记忆(语义记忆): 对各种有组织的知识为内容的记忆

情绪记忆: 以曾经经历过的情绪或情感为内容的记忆

运动记忆: 以过去经历过的身体的运动状态或动作形象为内容的记忆

(二) 按记忆活动特点可分为

- 1、感觉记忆:** 是指当感觉刺激停止作用之后头脑中仍保持瞬时映象的记忆。
- 2、短时记忆:** 信息保持在1分钟以内的记忆
- 3、长时记忆:** 是指信息在头脑中长时间保留的记忆

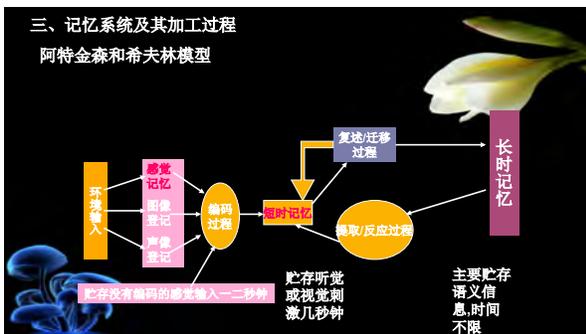
(三) 按照有无意识参与分为

- 1、内隐记忆:** 个体无意识的情况下, 过去经验对当前作业产生的无意识的影响
- 2、外显记忆:** 在意识控制下, 过去经验对当前作业产生的有意识的影响

(四) 程序性记忆和陈述性记忆

陈述性记忆 (Declarative memory): 对有关事实和事件的记忆

程序性记忆 (Procedural memory): 如何做事情的记忆



如何提高记忆水平?

<p>蚕 妇 宋·张俞</p> <ul style="list-style-type: none"> • 昨日入城市, • 归来泪满巾。 • 遍身罗绮者, • 不是养蚕人。 <p>6遍</p>	<p>夏日绝句 宋·李清照</p> <ul style="list-style-type: none"> • 生当作人杰, • 死亦为鬼雄。 • 至今思项羽, • 不肯过江东。 <p>14遍</p>	<p>记忆材料 尽可能形象生动</p> <p>渗透 抽象记忆材料</p>
---	--	--

加工越深 越有利于记忆

任务: 让学生记忆一系列英语词汇。比方: BEAR

- 第一组: 要学生判断该词汇是大写还是小写
- 第二组: 要学生判断词汇是否与 chair 押韵
- 第三组: 要学生判断词汇是什么? 比方是动物吗?

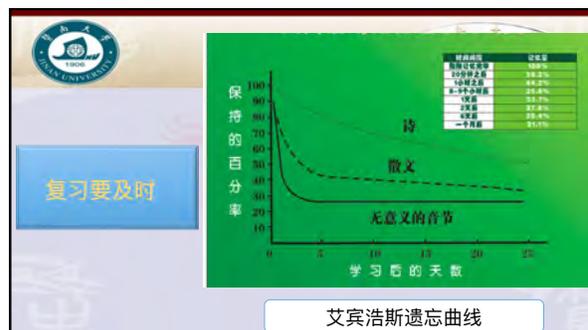
第三组 > 第二组 > 第一组

多感觉通道参与

- 康纳德实验
- 刺激材料无论是视觉呈现还是听觉呈现, 回忆错误与正确反应之间有语音上的联系
- Posner 实验
- 莫雷等的实验汉字的短时记忆以形状编码为主。对于绘画, 脸和身体动作以及视觉观察事件所属范畴的短时记忆, 倾向于用视觉编码和语义编码。

• 多种识记方法结合

- 整体识记法：将识记材料整篇阅读直到成诵为止；
- 部分识记法：将识记材料一段一段总计到分段成诵时再合并成整篇成诵；
- 综合识记法：将整体和局部材料相结合，即先进行整体识记再进行部分识记，最后再进行整体识记直到成诵。



- 识记材料的系列位置
 - 前摄抑制
 - 倒摄抑制
- 学习程度：过度学习
 - 50%过度学习

防止干扰

好心情

TOT现象

记忆术

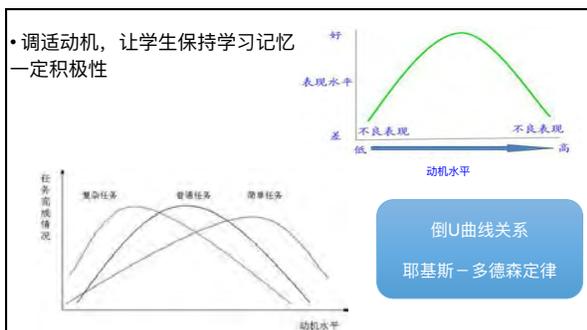
科学的记忆方法

JYISHU

- 如南北朝的五胡内迁，即匈奴族、羌族、氏族、羯族、鲜卑族向内迁移
- 凶手用枪抵着 活的董
- 唐朝组织人员编了《隋书》《梁书》《晋书》《陈书》
- 可以记为：随娘进城
- 如何记中国省份？
 - 两湖两广两河山
 - 五江云贵福吉安
 - 四西两宁青甘陕
 - 海重内台北上天

健康的作息时间

- 第一黄金时段：6-7点。因为大脑经过了一夜的休息，正处于工作效率的高峰，利用这段时间学习一些难记但是又必须记住的东西比较适宜。
- 第二黄金时段：8-10点。人体完全进入兴奋状态，精力充沛，大脑具有严谨而周密的思考能力，认记能力和处理能力较强，是攻克难题的好时机。
- 第三黄金时段：18-20点。可以利用这段时间来回顾、复习当天学过的东西，以加深印象。
- 第四黄金时段：21点直到临睡前。利用这段时间来加深记忆印象，特别对一些难以记忆的东西加以复习，最容易记牢，不易遗忘。



• 营造活跃的探究问题的气氛，培养学生探究问题的习惯

- 从问题的表征、资料的收集、假设的提出到问题的解决，都要求学生积极参与，教师在其中只起帮助者和引导者的作用。
- 凡是学生能探索得出的，教师绝不替代
- 凡是学生能独立发现的，教师决不暗示
- 当学生实在有困难时，教师给予适当的点拨，让学生在轻松愉快的气氛中自主地探讨、感受、理解、消化。



改变传统的评定学习成绩的观念，鼓励学生创造性行为

托马斯向教师的五点建议：

- 1、尊重学生提出的任何幼稚甚至荒唐的问题
- 2、欣赏学生表示出的具有想象与创造性的观念
- 3、多夸奖学生提出的意见
- 4、避免对学生所做的事情给予肯定的价值判断
- 5、对学生的意见有所批评时应解释理由

培养学生健康的心智模式

- “全力以赴”比“全力以赴”更重要！
- “快乐学习”比“满负荷学习”更有效！

“在教育工作中，一切都应以教师的人格为依据，因为，教育力量只能从人格的活的源泉中产生出来，任何规章制度，任何人为的机关，无论设想得如何巧妙，都不能代替教育事业中教师人格的作用”。

乌申斯基

