

# 甘肃省高等教育自学考试 课程考试大纲

专业名称：心理健康教育（专科）

专业代码：570116K

课程名称：学习心理与辅导（04267）



甘肃省高等教育自学考试委员会 制定

2024年3月

# 学习心理与辅导

## 课程考试大纲

### I 课程性质与课程目标

#### 一、课程性质和特点

《学习心理与辅导》课程是甘肃省高等教育自学考试心理健康教育专业的一门重要的必修课程，是为培养心理咨询与教育人才而开设的一门专业性课程。

通过系统学习本课程，应考者应掌握学习与动机的心理学规律和学习心理辅导原理，学会运用学习心理学原理分析学生学习问题。从整体层面，了解学习的认知、情感和行为过程以及学习的生物、个体和环境因素。同时，熟悉学习相关理论以及个体差异存在的理论基础。掌握针对阅读、数学等不同领域的学习问题以及特殊学习者的问题进行心理辅导的基本操作，并为后续其它课程的学习打下坚实的基础。

#### 二、课程目标（评价目标）

设置本课程的目的和要求是提高应考者熟练掌握学习心理与辅导的基本理论知识、理解学习相关理论以及学习与生物、认知、情绪和行为的关系。运用学习心理与辅导解决实际问题。

1. 了解学习心理辅导的基本理论以及学习与动机的基本理论，了解影响和促进个体学习的因素，掌握学习策略及其应用；
2. 学习掌握学习理论和动机理论的辅导价值，理解评估学习过程，了解不同领域的学习问题以及特殊学习者的主要问题；
3. 了解学习与情绪的关系，了解行为习得的原理以及相关研究，掌握课堂中的情绪问题和行为矫正相关策略；
4. 学习如何科学地诊断学习的问题以及特殊学习者，根据其存在的问题开展相应的学习心理辅导工作；
5. 了解学生的学习观和学习风格，掌握学习与多媒体及网络的关系，从而为因材施教提供有利的理论依据；

6. 使考生具有综合运用所学学习心理与辅导分析问题和解决实际问题的能力。能运用所学的理论和方法去解决现实生活中的心理问题，提高自己对他人和对自己的认识和调控能力。

### 三、与相关课程的联系与区别

与本课程相联系的课程是普通心理学、教育心理学、发展心理学、认识心理学。本课程主要讨论学习心理与辅导的理论的应用，其它课程作为本课程的前置基础。学习心理与辅导作为一门重要的心理学分支，是心理科学的发展与教育实践的需要密切相结合的产物。学习心理与辅导是应用心理学领域中的一门基础性学科，其他的学科如果离开了学习心理与辅导的支持，将会变的泛而不实，难以解决实际问题。

### 四、课程的重点和难点

通过本课程的学习，能够重点掌握相关的学习理论、学习心理及社会规范的学习，使考生能够掌握学习心理的规律和原理，让考生在各种不同情境下的运用心理学，同时也能够将所学知识运用到包括心理咨询与辅导、职业培训、习惯的形成与矫正、生活中的学习现象以及学习环境设计等方面。

## II 考核目标

本大纲在考核目标中，按照识记、领会、简单应用和综合应用四个层次规定其应达到的能力层次要求。四个能力层次是递进关系，各能力层次的含义是：

识记（I）：要求考生能够识别和记忆本课程中有关学习心理与辅导的核心概念及学习心理原理的主要内容，并能够根据考核的不同要求，做正确的表述、选择和判断。

领会（II）：要求考生能够领悟和理解本课程中有关学习心理与辅导概念及原理的内涵及外延，理解相关学习心理知识的区别和联系，并能根据考核的不同要求对学习心理问题进行逻辑推理和论证，做出正确的判断、解释和说明。

简单应用（III）：要求考生能够根据已知的学习心理事实以及相关研究成果，对学习心理问题进行某一实际领域的分析和论证，得出正确的结论或做出正确的判断。

综合应用（IV）：要求考生能够根据已知的学习心理与辅导知识，对不同类型学习问题进行多角度、多层次的综合分析，针对学习问题开展相应的心理辅导

操作。

### III 课程内容与考核要求

#### 第一编 导论

##### 一、学习目的与要求

学习本章，认识各种学习理论的认识论立场，掌握学习理论发展的脉络，明确学习科学的领域与目的，从而认识行为主义、认知主义、建构主义和人本主义学习理论的基本观点以及学习如何应用行为主义、认知主义、建构主义和人本主义教学原则设计教学。

##### 二、课程内容（考试内容）

了解学习理论的发展和认识论基础，理解各种学习理论对学习的实质、过程和规律做出了什么设定。掌握行为主义、认知主义、建构主义和人本主义学习理论对教学实践或学习心理辅导具有什么指导作用。

##### 三、考核知识点和考核要求

1. 识记：学习的定义、学习理论的定义、行为主义学习理论的基本观点、认知主义学习理论的基本观点、建构主义学习理论的基本观点、人本主义学习理论的基本观点。

2. 领会：（1）学习的实质；（2）学习是一个什么样的过程？；（3）学习有哪些规律和条件？；（3）学习的认识论基础；（4）经验论和唯理论的联系与区别人格的主要含义；（5）行为主义的教学原则与教学模式；（6）认知主义的教学原则与教学模式；（7）建构主义的教学原则与教学模式；（8）人本主义的教学原则与教学模式。

##### 四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念的定义及其内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

##### 五、本章关键问题

教学重点是学习的内涵、行为主义、认知主义、建构主义和人本主义学习理论基本观点；教学难点是学习理论的本质及其内涵。理解行为主义、认知主义、

建构主义和人本主义学习理论的教学原则与教学模式, 综合应用各种学习理论解决实际学习心理与辅导问题。

## 第二编 学习与生物

### 一、学习目的与要求

学习本章, 认识学习的脑机制, 理解脑的发展过程中, 学习对脑发育的影响作用。从而指导我们在学习过程中如何有效地掌握脑的自身活动规律, 通过遵循这些规律使得学习取得更佳和良好的效果。另外, 明确进化心理学对心理学产生的影响, 并探讨进化心理学对学习问题提供了哪些新视角, 从而让我们更好地解释日常生活中所出现的日常教育现象。

### 二、课程内容(考试内容)

学习的脑机制包含神经元及神经回路机制、生物化学机制、大脑皮层、大脑半球等层次。学习是整个脑共同协作的结果。进化心理学的主要观点以及进化教育心理学给予人们哪些教学启示。

### 三、考核知识点和考核要求

1. 识记: (1) 神经细胞的概念; (2) 神经胶质细胞的概念; (3) 短时记忆和长时记忆的脑机制区别。

2. 领会: (1) 学习经验是如何影响脑发育的; (2) 联系与学习对脑的塑造作用有何不同; (3) 脑的可塑性是指什么; (4) 在实际学习过程中如何进行基于脑的学习。

### 四、本章应用

1. 简单应用: 能举例说明本章核心概念和内涵。

2. 综合应用: 能结合理论原理联系实际分析论述, 脑的半球优势对学习的启示, 脑发展的关键期对教学的启示以及脑发展的关键期对教学的启示。进化教育心理学给予人们哪些教学启示。

### 五、本章关键问题

教学重点和教学难点是理解学习经验是如何影响脑发育的, 以及如何利用好脑的可塑性; 理解进化教育心理学给予人们哪些教学启示

## 第三编 学习与认知

## 一、学习目的与要求

学习本章，认识注意的特点，以及理解注意是如何影响我们学习的，从而让学习者学会如何利用注意的规律为自己的学习服务。了解记忆的发展和影响因素，理解记忆对个体在学习过程中的影响，最终使学习者在学习过程中能够有“好记性”。认识在日常的学习生活遇到复杂问题时，该如何解决以及如何提高解决这些复杂问题的能力。理解创造性思维的涵义，明了创造性思维与学习之间的关系，并且要让学生在在学习过程中倡导批判性思维和培养批判性思维。认识自我调节学习的内涵，理解自我调节学习的组成过程，并且通过对自我调节学习各种理论的观点了解，达到让学生更好地利用自我调节学习策略进行学习。认识从不同角度分析学习迁移现象的类别，并通过理解学习迁移理论的主体和情境因素，明确主体因素和情境因素在学习迁移过程中的相互作用，从而更好地将学习迁移理论应用到课程设置和教学内容安排中。

## 二、课程内容（考试内容）

识记注意的特点，以及理解注意是如何影响我们学习的；识记记忆的分类以及记忆的影响因素，掌握如何利用学习与记忆的关系，使考生对记忆内容保持较长时间；识记学习与思维相关的核心概念，理解如何培养个体的创造性思维以及批判性思维；识记学习与迁移相关的核心概念。

## 三、考核知识点和考核要求

### 学习与注意：

1.识记：（1）注意的选择性；（2）自下而上的注意；（3）自上而下的注意；（4）注意的分配；（5）注意的转移。

2.领会：（1）注意的选择性对学习的意义；（2）注意分配对学习的意义；（3）注意广度的发展特点。

### 学习与记忆：

1. 识记：（1）记忆的分类；（2）记忆的影响因素；（3）系列位置效应；（4）情景记忆；（5）内隐记忆和外显记忆。

2.领会：（1）影响记忆的个体因素；（2）工作记忆与短时记忆对学习的影响；（3）外显记忆和内隐记忆对学习的影响；（4）元记忆对学习的影响；（5）记忆与学习的相互作用。

### **学习与思维：**

1. 识记：（1）结构不良问题；（2）创造性思维；（3）发散性思维；（4）批判性思维

2. 领会：（1）结构不良问题的特点；（2）结构不良问题解决的影响因素；（3）华莱士关于创造性思维的四阶段模型和芬克的生成探索模型；（4）批判性思维训练的两种途径。

### **自我调节学习：**

1. 识记：（1）自我调节学习；（2）自我监察；（3）自我指导；（4）自我强化；（5）学习策略；（6）计划策略；（7）监控策略；（8）调控策略。

2. 领会：（1）齐默尔曼的自我调节学习的三阶段循环模式；巴特勒和温内的自我调节学习的信息循环模式；（2）自我调节的结构具体包括哪几种自我调节策略；

### **学习与迁移：**

1. 识记：（1）正迁移；负迁移；顺向迁移；逆向迁移；（2）学习迁移的影响因素有哪些；

2. 领会：（1）学习迁移的各种类型；（2）学习迁移的影响因素；（3）学习迁移的个体因素；

## **四、本章应用**

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念，如注意的特点，注意分配，工作记忆，外显记忆，内隐记忆等。

2. 综合应用：能用自己的亲身体会解释，注意的时间是否越长越好么；能举例说明如何利用记忆的影响因素促进信息的长期保持；能结合自身实际工作经验，解释在教学中如何促进学习者的有效记忆；能结合个人实际学习经验，解释如何培养个体的批判性思维以及如何利用自我调节学习策略学习

## **五、本章关键问题**

教学重点是理解学习与记忆、学习与思维以及学习与迁移之前的关系，以及如何利用这层关系达到更好的学习效果。

# **第四编 学习与情绪**

## **一、学习目的与要求**

通过本章学习，认识学习理论的内涵，理解学习动机理论所划分出来的四种取向即行为、认知、人本以及社会文化的各自动机理论观点。在学习过程中，分析影响学习动机的个体因素所包含的内容并由此综合这些因素激发并培养学习者的学习动机。理解情绪的内涵，认识情绪对人学习的影响，并且了解在平时的学习课堂中，有哪些学习情绪并分析学习情绪对学习产生的不良影响，通过管理和调节不良学习情绪，使得在学习过程中提高学习效率。

## 二、课程内容（考试内容）

识记学习动机、内部动机、外部动机等核心概念；理解四种不同取向的动机理论各自的观点；识记归因理论，了解如何利用归因理论指导学生积极归因；识记情绪、心流等核心概念，了解个体—情境相互作用模型。理解情绪对学习的影响。

## 三、考核知识点和考核要求

### 学习与动机：

1. 识记：（1）学习动机；（2）内部动机；（3）外部动机；（4）马斯洛的需要层次理论；（5）自我效能感；（6）自尊；（7）情绪；（8）学习倦怠。

2. 领会：（1）行为主义取向的动机理论；（2）认知取向的动机理论；（3）人本主义取向的动机理论；（4）社会文化取向的动机理论；（5）自我效能感受直接经验、替代性经验、言语说服、情绪的唤起影响；（6）个体—情境相互作用模型。

### 学习与情绪：

1. 识记：情绪、注意偏向。

2. 领会：（1）情绪影响认知功能；（2）情绪影响学习兴趣和学习动机；（3）情绪影响学习策略和问题解决；（4）情绪影响自我调节学习；（5）情绪影响学习投入；（6）情绪影响学习成就；（7）课堂情绪障碍与调节。

## 四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明学习动机、自我效能感、情绪、学习倦怠等本章核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述情绪是如何影响学习的；课堂中学生会有哪些学习情绪，并分别给出一些恰当的例子；有什么办法可以克服学习倦怠。

### 五、本章关键问题

教学重点是理解学习动机理论所划分出来的四种取向即行为、认知、人本以及社会文化的各自动机理论观点；教学难点是如何管理和调节不良学习情绪，提高学习效率，从而避免学习倦怠。

## 第五编 学习与行为

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习认识在生活和学习中存在的经典性条件作用，并教学生在学习和教学中如何运用经典性条件作用。理解强化的类型，认识强化的程式种类和特点，为更好地进行行为矫正。认识学生的学习观所涉及的因素、形成的原因及学习观对学习的影响，理解不同的环境刺激对个体学习存在的影响，了解在教学时要考虑学生学习风格中的哪些因素。

### 二、课程内容（考试内容）

学习经典条件作用的分化和泛化；掌握经典条件作用与操作条件作用有何差异；掌握强化的分类以及负强化与惩罚的区别；了解行为的矫正主要技术有哪些，各自的原理和特点。

### 三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）经典条件作用；（2）泛化和分化；（3）操作性条件作用；（4）系统脱敏法；（5）厌恶疗法。
2. 领会：（1）第二信号系统；（2）社会学习理论中的交互作用观；（3）社会学习理论中的观察学习；（4）生物反馈法。

### 四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章经典条件作用、操作性条件作用、泛化和分化、系统脱敏法等核心概念和内涵。
2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述在生活和学习中对消退、强化和惩罚的应用；同时举例说明行为矫正技术的主要技术。

## 五、本章关键问题

教学重点是理解经典条件作用和操作性条件作用的区别；教学难点是了解行为的矫正主要技术有哪些，各自的原理和特点。

## 第六编 学习与个体差异

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习认识学生的学习观所涉及的因素、形成的原因及学习观对学习的影响，理解不同的环境刺激对个体学习存在的影响，了解在教学时要考虑学生学习风格中的哪些因素。认识特殊儿童以及知道他们的特殊需要，理解特殊教育并分析现在特殊教育的趋势，理解学习障碍并认识作为教师怎样去帮助有学习障碍的儿童。

### 二、课程内容（考试内容）

人格特质理论产生的背景、奥尔波特的物质理论、卡特尔的物质因素论、艾森克的人格理论、五因素模型等理论，对物质论的总体评价。

### 三、考核知识点和考核要求

#### 学习信念与学习风格：

1. 识记：（1）学习风格。
2. 领会：（1）学习观对学习成绩的影响；（2）学习观对认知过程和策略的影响；（3）学习观对自我调节的影响；（4）学习观对学习动机的影响；（4）；（5）学习风格的环境因素；（6）学习风格的生理因素；（7）学习风格的心理因素。

#### 学习与特殊需要：

1. 识记：（1）特殊儿童；（2）学习障碍；（3）注意缺陷多动障碍；（4）阅读障碍；（5）自闭症。
2. 领会：（1）特殊教育的趋势是什么；（2）学习障碍的类别；（3）教师怎样才能帮助有学习障碍的儿童；（4）如何鉴别注意力缺陷儿童；（5）如何帮助阅读障碍儿童；（6）如何帮助自闭症儿童。

### 四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章学习风格、特殊儿童、学习障碍等核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际列举几种经典的学习风格，并谈谈这对教学有什么启示；举例说明教师怎样帮助有学习障碍的儿童。

### **五、本章关键问题**

教学重点是实习学习风格的概念，了解学习风格对学习的影响；教学难点是识别特殊儿童和学习障碍儿童，了解如何帮助特殊儿童以及学习障碍儿童达到较好的学习效果。

## **第七编 学习与环境**

### **一、学习目的与要求**

通过本章的学习认识学习是一个文化的适应过程，理解社会群体互动与学习的交互过程中，认识各种媒体对学习的影响以及合作与竞争对我们学习的影响。分析不同文化的学习者在分类、注意和知觉上所存在的差异。认识多媒体，分析多媒体对学习的影响，从而深入剖析多媒体的认知机制。理解在学习过程中，网络对学习的影响作用。

### **二、课程内容（考试内容）**

认知学派人格理论产生的背景、凯利的个人构建理论、罗特的社会认知论、班杜拉的社会认知理、米歇尔的社会认知理论。

### **三、考核知识点和考核要求**

#### **学习与社会文化：**

1. 领会：（1）电视对儿童学习的影响；（2）游戏与学习；（3）广告与儿童的认知；（4）竞争与学习；（5）合作与学习；（6）群体认知分布。

#### **学习与媒体：**

1. 识记：多媒体。  
2. 领会：（1）多媒体学习过程；（2）多媒体认知机制；（3）网络对学习的影响；（4）网络学习行为。

### **四、本章应用**

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述竞争对学习有什么积极意义，结合个人经验分析多媒体对学习的影响。

### 五、本章关键问题

教学重点是认识各种媒体对学习的影响以及合作与竞争对我们学习的影响；教学难点是如何更多的利用多媒体及网络实现更好的学习效果以及教学效果。

## IV 有关说明和实施要求

为了使本大纲的规定在个人自学、社会助学和考试命题中得到贯彻落实，现对有关问题作如下说明，并提出具体实施要求。

### （一）关于考核目标的说明

为了使考试内容具体化和考试要求标准化，本大纲在列出考试内容的基础上，对各章节规定了考核目标，包括考核知识点和考核要求。课程中各章的内容均由若干知识点组成，在自学考试中成为考核知识点。因此，课程自学考试大纲中所规定的考试内容是以分解为考核知识点的方式给出的。由于各知识点在课程中的地位、作用以及知识自身的特点不同，自学考试将对各知识点分别按 3 个能力层次确定其考核要求。

3 个能力层次从低到高依次是：识记、理解、应用。各能力层次的含义是：

（1）识记：要求考生知道本课程中的名词、概念、原理、知识的含义，并能正确认识或识别。

（2）领会：要求在识记的基础上，能把握本课程中的基本概念、基本原理和基本方法，掌握有关概念、原理、方法的区别与联系。

（3）应用：要求在领会的基础上，运用本课程中的基本概念、基本原理和基本方法中的少量知识点，分析和解决一般的理论问题或实际问题。

### （二）关于自学教材

1. 指定教材：《学习心理学》，刘儒德主编，高等教育出版社，2010 年版。

#### 2. 教材与考试大纲的关系

刘儒德主编的《学习心理学》是本课程学习和考核的依据。教材提供了课程知识的基本内容与范围，是大纲所规定的课程知识和内容的扩展与发挥。《学习

心理学自学考试大纲》以纲要的形式规定了本课程的考核内容，是进行学习和考核的依据。大纲与教材所体现的课程内容基本一致，凡指定的考试用书和参考书内容与本大纲有出入的，应以本大纲为准。

### **（三）自学方法指导**

本大纲的课程基本要求是依据专业考试计划和专业培养目标而确定的。课程基本要求明确了课程的基本内容，以及对基本内容掌握的程度。基本要求中的知识点构成了课程内容的主题部分。因此，课程基本内容掌握程度和课程考核知识点，是高等教育自学考试考核的主要内容。

为有效地指导个人自学和社会助学，本大纲已指明了课程的重点和难点，在各章的基本要求中也指明了各章内容的重点和难点。

本课程共 5 学分。考生在自学时，要注意以下几点：

（1）开始阅读教材前，先仔细阅读考试大纲的有关章节，以提高自学的目的性和效率；

（2）学习心理学课程内容丰富，知识涉及面广，各章均有自己的特点，相互之间的联系也较少，自学时应特别注意按照各个章节的具体要求有重点的学习和掌握；

（3）自学应考者在使用本大纲的过程中，除了应认真学习指定的必读书外，还应结合有关的参考书目和案例来学习。

### **（四）对社会助学者要求**

1. 社会助学者应明确本课程的性质与设置要求，根据本大纲规定的课程内容和考核目标，把握指定教材的基本内容，对自学者进行切实有效的辅导，引导他们掌握正确的学习方法，防止自学中的各种偏向，体现社会助学的正确导向。

2. 要正确处理基本原理、基本概念和基本知识同应用能力的关系，努力引导自学者将基础理论知识转化为认识、分析和解决实际问题的能力，提高自学者对人格心理学的认识水平。

3. 要正确处理重点和一般的关系。本课程的理论性强，内容广泛；自学考试命题的题型多样、覆盖面广。社会助学者应根据这门课程和考试命题的特点，指导自学者全面系统地学习教材，掌握全部课程内容和考核目标。在全而辅导的基础上，突出重点章节和重点问题，把重点问题和一般问题有机结合起来。

## （五）关于命题考试的若干要求

（1）本课程的考试方式为闭卷、笔试，考试时间为 150 分钟。试题量以中等水平考生在规定时间内答完全部试题为度。评分采用百分制，60 分为及格；

（2）本大纲对教材各章所规定的基本要求、考核知识点和考核要求，都属于考试范围，应以此来确定命题的内容、能力层次和重点。考试命题既要覆盖到章，又要避免面面俱到。要注意突出课程的重点、章节重点，加大重点内容的覆盖度；

（3）命题根据大纲中考核知识点范围，考核目标不高于大纲中所规定的相应的最高能力层次要求。命题着重考核自学者对基本概念、基本知识和基本理论是否了解或掌握，对基本方法是否会用或熟练；

（4）本课程在试卷中对不同能力层次要求的分数比例大致为：识记占 20%，理解占 40%，应用占 40%；

（5）要合理安排试题的难易程度，试题的难度可分为：易、较易、较难和难 4 个等级。每份试卷中不同难度试题的分数比例一般为 2：3：3：2；

（6）必须注意试题的难易程度与能力层次有一定的联系，但二者不是等同的概念。在各个能力层次中，对于不同的考生都存在着不同的难度，请考生注意切勿将二者混淆；

（7）课程考试命题的主要题型一般有单项选择题、多项选择题、名词解释题、简答题、论述题等题型。

## （六）应考指导

### 1. 如何学习

根据大纲的要求，仔细阅读每一章的教材内容，要充分理解每个知识点。牢固掌握基本概念和基本原理。阅读课本时可以做读书笔记。如有需要重点注意的内容，可以用彩笔来标注。如：红色代表重点；绿色代表需要深入研究的领域；黄色代表可以运用在工作之中。在学习《学习心理与辅导》课程时，需要联系相关基础课程，如普通心理学、教育心理学、认知心理学等前期理论知识，重在理解如何将相关的理论知识应用于个人学习以及教育实践领域。真正做到学以致用。

### 2. 如何考试

卷面整洁非常重要。书写工整，段落与间距合理，卷面赏心悦目有助于教师评分，教师只能为他能看懂的内容打分。学习心理与辅导的相关核心概念比较抽象，建议在回答核心概念时可以结合个人理解以及实际生活或工作经验进行解释，将抽象的概念具体化进实际生活或工作中，将有助于本课程更深入的学习和理解。回答所提出的问题，需要切合提议，而不是回答你自己乐意回答的问题。因为学习心理与辅导部分课程内容较抽象，所以在回答核心概念以及简单和论述题时，可以结合自身经验，按自己理解的信息填写。但避免超过问题的范围。

### 3. 如何处理紧张情绪

正确处理对失败的惧怕，要正面思考。在复习时研读制定教材，同时也可以联系往届已通过考试的考生，多做了解和准备，做到心中有数，降低大部分未知感，将会使我们的恐惧也下降一大半。在考试时可以做深呼吸放松，这有助于使头脑清醒，缓解紧张情绪。同时，也需要回顾课程中涉及到的其它课程相关知识点，做到温故而知新。考试前合理膳食，保持旺盛精力，保持冷静。

### 4. 如何克服心理障碍

这是一个普遍问题，如果你在考试中出现这种情况，试试下列方法：使用“线索”纸条。进入考场之前，将记忆“线索”记在纸条上，但你不能将纸条带进考场，因此当你阅读考卷时，一旦有了思路就快速记下。按自己的步调进行答卷。为每个考题或部分分配合理时间，并按此时间安排进行。当我们在面对学习、工作等不尽人意的问題时，即便我们会伤心受挫，但是为了避免不良的心理障碍出现，这个时候我们还是应该用积极的态度去鼓励自己，让自己变得自信，只要看透了这个局面，那么自然就不会遭受“心魔”的影响了。

## 附录：考试题型

### 一、单项选择题

1. 桑代克的“情境”有时也叫做：（     ）  
A、联结                      B、刺激                      C、倾向                      D、关系
2. 后来的学习对先前学习的影响，称之为：（     ）  
A、负迁移                      B、逆向迁移                      C、正迁移                      D、零迁移

3. 同一个人对不同图形的知觉是不同的。这受什么因素的影响? ( )
- A、对象本身      B、个人经验      C、知觉的范围      D、知觉的方式

## 二、多项选择题

1. 社会规范依从的特点有: ( )
- A、依从的盲目性      B、依从的被动性      C、依从的工具性  
D、依从的情境性      E、依从的危险性
2. 影响记忆的因素有情境因素, 情境因素包括以下哪些呢? ( )
- A、情意的安静性      B、情境匹配      C、材料的可理解性  
D、材料意义      E、系列位置

## 三、名词解释

学习动机、强化、泛化、自我效能感、学习倦怠

参考答案:

学习动机: 引发与维持学生的学习行为, 并使之指向一定学业目标的一种动力倾向;

强化: 指驱使力对具有一定诱因的刺激物发生反应后的效果;

泛化: 指引起求助者目前不良的心理和行为反应的刺激事件不再是最初的事件, 同最初刺激事件相类似、相关联的事件, 即已经泛化, 甚至同最初刺激事件不类似、无关联的事件, 即完全泛化, 也能引起这些心理和行为反应;

自我效能感: 指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断;

学习倦怠: 指学生对学校课程学业持负面态度的一种现象, 并且伴有以下行为表现: 对所学课业和学校活动热忱消失, 呈现一种消极状态, 对同学、朋友态度冷漠和疏远。其产生原因是因为较长时间来自学校课程等方面压力。

## 四、简答题

1. 结构不良问题有什么特点。
2. 多媒体对学习有什么影响。
3. 经典条件作用与操作条件作用有何差异。

参考答案:

1. 结构不良问题: 目标的界定是模糊的; 答案是开放的、多样化的; 问题条件的呈现可能是冗余的。

2. 多媒体对学习的影响：多媒体有助于提高信息加工的深度和效率；可促进记忆；可以增强学习动机；促进积极主动建构；漫游；迷向；认知超载。

3. 经典条件作用与操作条件作用的区别：①就刺激与反应之间的关系看，经典条件反射是由条件刺激引起反应的过程（S-R）；而操作条件反射是首先做某种操作反应，然后得到强化的过程（R-S）。②从个体反应的性质看，经典条件反射中的条件反射与无条件反射极其相似（例如都是分泌唾液）；但在操作条件反射中，这两种反射却截然不同，如在斯金纳箱中的白鼠，条件反射是按杠杆，而无条件反射却是吃食物。③从条件反射的发生看，经典条件反射中的条件反射是诱发性的行为，而操作条件反射中的条件反射则属自发性行为；前者是被动的，所以被称为反应性行为，后者是主动的，所以又被称为操作行为。

## 五、论述题

### 1. 学习经验是如何影响脑发育的。

对于人类来说，学习经验在脑中以突触联结的形式保存，当个体习得新的知识、经验时，脑中神经元之间的联系增加，表现为新突触的形成，或已有突触连接的修正，即突触的数量或形态发生改变。学习对突触的可塑性还体现在神经递质的合成，受体密度、活性的改变等方面。

### 2. 教师怎样才能帮助有学习障碍的儿童。

（1）发展优势。就像所有的孩子都有缺点一样，他们也都有特殊的才能。有的孩子擅长数学、音乐、运动，有的擅长艺术、劳动，还有的孩子富有同情心，关爱小动物。您需要发现孩子的优势，并帮助他们利用优势。

（2）发展社会技能。学习障碍再加上成长的压力会使孩子变得悲伤、愤怒或孤僻，我们一定要让他知道学习障碍并不能束缚他的成长与发展。努力寻找俱乐部、团队或其他的活动来帮助他获得友谊和快乐。这些活动能够帮助孩子建立自信，而且要记着，竞争的意义并不仅仅在于胜利。

（3）计划未来。很多父母会担心有学习障碍的孩子的未来。在这里要提醒大家的是，学习障碍并不影响孩子的聪明智慧。事实上，很多学习障碍的孩子在生活中都非常聪明，而且长大后非常成功。在做职业和教育选择时，您可以鼓励

孩子充分考虑自己的优势和兴趣，帮助孩子制订成长计划。目前，有很多特殊的职业培训方案通过传授决策和职业技能来帮助孩子建立自信。

### 3. 行为矫正的主要技术有哪些？各自的原理、特点和评价是什么？

系统脱敏法是恐怖和焦虑症的常用治疗手段，其本质就是建立与已有的条件反应相对应的新的条件反应。在系统脱敏过程中，患者在放松状态下接受非常微弱的恐惧或焦虑刺激，之后逐渐增大刺激强度，个体逐渐通过放松适应，最终使刺激失去作用。

厌恶疗法的目标是形成而不是消除恐惧或厌恶。它主要通过患者在患者癖好的对象与厌恶刺激之间建立联结而起作用。因此，厌恶疗法主要用于治疗对事物的不正常癖好。

生物反馈是指运用仪器向患者提供相关生理过程的即时“反馈”信息，并通过强化达到控制或操纵无意识的生理过程方法。