



# 教学中的心理效应

武海静



读书班自成立以来，在程主任的指导下，由宋振老师统一调度，积极推进各项工作，秉持“助力教学和管理”的宗旨，对各类教育理论书籍进行精读、深研、细磨，力争在理论层面助推年级发展。



中国移动 08:41  
 2020级教学促进中心读书班 内部  
 东营市一中



14 宋振 工作中

还有两组没领，李芳，郭树卫，武海靖老师组已领取

4月9日 14:55



14 宋振 工作中

各位第一期主备组长，按照时间节点，两周一小节，请组长牵头，把本组读书情况和新的汇总一下，发给我，最好有读书笔记或圈画或钉钉讨论或小组讨论的图片，咱们级部要做宣传材料使用

中国移动 08:41  
 2020级教学促进中心读书班 内部  
 东营市一中

3月24日 19:51



14 宋振 工作中



14 宋振 工作中

大家可以关注星教师公众号，搜自己课题关键词，类似文章与研究成果很多很好，可以借鉴参考

36 姜运亮，宋芬

中国移动 08:44  
 2020级教学促进中心读书班 内部  
 东营市一中

课程	4.3-4.14	1-71, 71页	是, 1700字	是	有	有	是
课程	4.15-4.28	,					
课程	4.29-5.20	,					
课程	5.21-6.04	,					



14 宋振 工作中

标准



14 宋振 工作中



14 宋振 工作中

打包材料：读书圈画照片2张。读书心得体会：小组成员每人500字左右心得体会。线上交流截图：1张。线下交流照片：1张。



## 2020级读书班进度与考核一览表

组别	姓名	时间阶段（两周一阶段，长假延后）	读书页码和页数	心得是否上交和心得字数	心得结构是否规范	有无线下碰头会照片	有无线上讨论交流照片	是否及时上交，通知后2天内
第2组	武海静	4.1-4.14	1-83, 83页	是, 600字	是	有	有	是
第2组		4.15-4.28	,					
第2组		4.29-5.20	,					
第2组		5.21-6.04	,					
				,				
第2组	刘衍琦	4.1-4.14	1-71, 71页	是, 500字	是	有	有	是
第2组		4.15-4.28	,					
第2组		4.29-5.20	,					
第2组		5.21-6.04	,					
				,				
第2组	腾西西	4.1-4.14	1-71, 71页	是, 1700字	是	有	有	是
第2组		4.15-4.28	,					
第2组		4.29-5.20	,					
第2组		5.21-6.04	,					
				,				

### 读书班心得体会流程规范

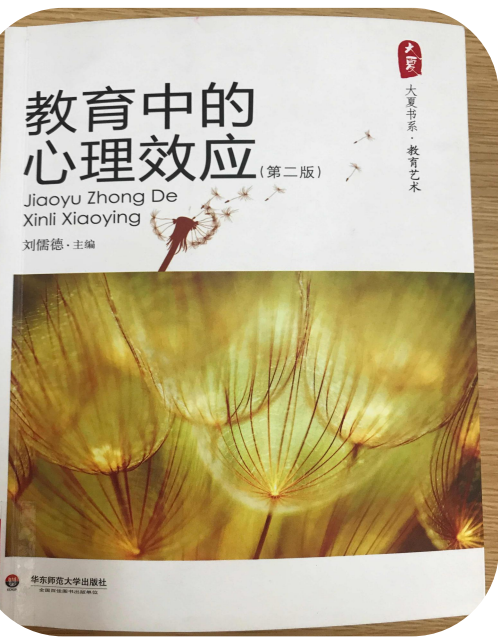
- 一、指导思想：  
贯彻级部辅助、提升教学效率的要求，根据闭环工作思路的要求
- 二、方式：  
自上而下，理论指导实践
- 三、具体要求：
- 1、定期交流：
    - ①除了线上交流，二周一次线下交流，拍照记录。
    - ②读书小组和核心团队，各自定期定点碰头交流。
    - ③交流内容包括汇总各小组读书进度（进度表）  
汇总读书心得上交资料情况汇总。
    - ④其他事项
  - 2、心得体会结构要求：
    - ①读书章节：具体段落章节语句的页码与内容，标注清楚，尽量精简，避免冗长。
    - ②启发感悟：尽可能是对教学过程中某个环节的启发与感悟，也可以是对教学生涯、职业等各方面感悟。
    - ③主备整合：整合自己小组感悟部分，然后把所有资料打包给我，谢谢

## 书接上回

上次，知行班朱元忠老师以微课题的形式给我们分析了关于学生打盹和睡觉现象的成因和解决办法。最后提到自己“两学三论”研究的少，建议读书班的老师可以多阅读和分享这几类书，我作为读书班的一员，今天就站在心理学的角度跟大家分享一下我的读书收获。



按照级部教学促进中心读书班的统一安排，我和刘衍琦、滕茜茜两位老师负责精读《教育中的心理效应》这本书，从理论上研讨如何促进教学和管理。

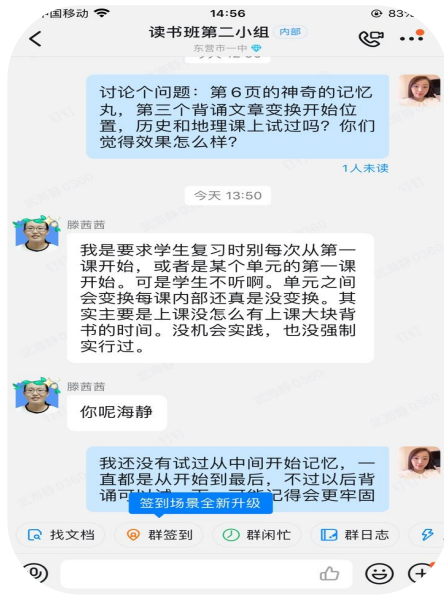
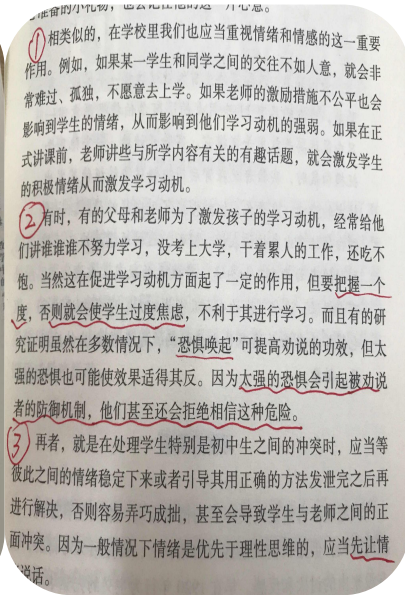
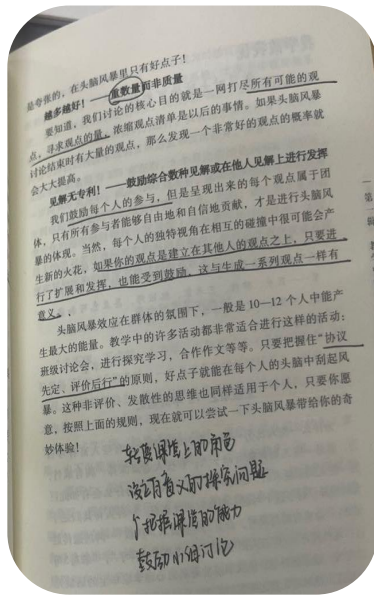


第一辑 教学中的心理效应（武海静）

第二辑 教育中的心理效应（刘衍琦）

第三辑 管理中的心理效应（滕茜茜）

经过一个多月的精读、思考和多次讨论打磨，我们三人通力合作，取得了一点初步的成果，今天先由我在这里进行展示汇报，不当之处，请大家批评指正。





# 1. 系列位置效应 ——U型记忆

---

## (一) 含义:

心理学家做的一个实验，人的记忆呈现一个U形曲线。比如，识记一篇文章，开头部分和结尾部分的识记效果比中间部分要好。系列位置效应告诉我们，要把最重要的事情安排在开头和结尾的部分。





# 1. 系列位置效应 ——U型记忆

## (二) 在教学中的应用:

**教师** 要在课堂的开始和结尾讲重要的内容。把一堂课分解为两段，中间适当休息或练习，效果更好。

(1) 在一堂课的开始，利用复习先前知识或者创设情境等方式导入，避免把这段时间浪费在点名、整顿纪律或者收作业等与本节课无关的活动上。

(2) 新知识应该在课堂前20分钟内教授，这段时间呈现的信息最容易被记住。需要注意的是，在这段时间所呈现的信息必须是正确的。如果老师用这段时间来考查学生是否知道某些知识，一些错误答案很可能被牢牢记住。



# 1. 系列位置效应 ——U型记忆

## (二) 在教学中的应用:

**教师** 要在课堂的开始和结尾讲重要的内容。把一堂课分解为两段，中间适当休息或练习，效果更好。

(3) 课堂进行到20-30分钟之间，属于低沉期。这段时间可以对刚学的内容进行练习和回顾。此时刚学过的内容已不再是新的，练习有助于学生将它们组织好进行进一步加工。

(4) 课堂最后10分钟是第二个高效期。此时要对整节课进行总结，这样做不但能让学生记得更牢，并且是促进学生领悟和理解意义的重要时机。



# 1. 系列位置效应 ——U型记忆

## (二) 在教学中的应用:

### 学生

(1) 学生要重视一节课的开头和结尾。上课前准备好相关学习用品，不能让上课的前10分钟在找练习本的过程中度过，也不能让快下课的后10分钟在想象课后如何玩耍中度过。

(2) 背诵文章、单词时变换开始位置。背诵单词或文章，在正背之后适当的从中间开始背，克服正背时由系列位置效应引起的中间部分记忆率低的问题。





# 1. 系列位置效应 ——U型记忆

## (二) 在教学中的应用:

### 学生

(3) 每次学习的时间不宜过长。学习时间过长，中间部分就相应增多，学习效率就会下降。

(4) 合理安排学习材料的顺序。同一学习材料学习时间不要过长，前后两段时间中学习的材料要不一样，这样可以避免材料之间的相互干扰。





## 2. 7±2法则——短时记忆容量

---

### (一) 含义:

指的是一般人在短时间内记忆一串随机数字，最少回忆出5个，最多回忆出9个，即短时记忆容量 $7 \pm 2$ 个。

了解了短时记忆的限制，如何去提高记忆力呢？





## 2. 7±2法则——短时记忆容量

### (二) 在教学中的应用:

将大量可用信息分组组成少量组块，记忆的广度大大增加。

(1) 根据信息对我们个人的意义进行组织。例如，为了方便记忆，设置密码一般会与亲人的生日相联系。

(2) 节奏模式：例如，我们记手机号码时往往会采用3个或者4个一组来记忆。

(3) 时间模式：背诵较长的内容时，先切成合适的短时记忆的分量来背诵，再通过组合的技巧将各段落连接在一起

(4) 给记忆任务赋予意义。例如“7-4-7”记作“波音747客机”，或将“1-1-4”记作“电话查号台”。



### 3. 专家记忆优势——解密过目不忘

#### (一) 含义：

记忆优势与人的知识经验相关。掌握的数字知识越多的人，记数字越容易；数理化公式记得越多的人，记数理化公式越容易；古文记得越多的人，记忆古文的能力越强；英语单词记得越多的人，记忆单词的能力就越强。

“专家”，不是他的基本能力或素质有多高，而是他在某一行业或领域具备了专业知识或特殊能力。超出这个领域，专家与普通人的表现没有多少差别。





### 3. 专家记忆优势——解密过目不忘

#### (二) 对教学的启示:

获得该领域大量的专业知识，并能在处理问题时随时调用。

- ◆戒骄戒躁。因为即使最有才能的人也需要约十年时间方能达到一流的专业水平。在学习之初，有明确的目标，并专心努力，排除杂念，用心积累。
- ◆绘制地图。知识积累多了，要给自己的专业知识绘制一张地图，即建立知识网络，这样才能在调用的时候不会“迷路”，达到“提纲挈领”的效果。
- ◆反复应用。学到的知识应用到实际当中，不能纸上谈兵。



## 4. 首因效应和近因效应——虎头豹尾

### (一) 含义：

首因效应：第一印象很重要。

近因效应：就近获得的信息比原来获得的信息影响大。

一般对于陌生人，首因效应作用比较大。对于熟悉的人，近因效应的作用比较大。





## 4. 首因效应和近因效应——虎头豹尾

### (二) 对教育的启示:

#### 首因效应:

- ◆ 第一印象不易改变。管理中，我们要在与学生长期相处中全面正确的认识、了解、评价学生。
- ◆ 教学中设置好课堂导入，给学生留下深刻印象。





## 4. 首因效应和近因效应——虎头豹尾

### (二) 对教育的启示:

#### 近因效应:

##### ◆ 鼓励学生:

“随便考上一个学校，该没有什么问题吧？虽然录取率很低。”

“虽然录取率很低，但总能考上一个学校吧？”

这两句话的意思是一样的，只因语句排列的顺序不同，给人的印象就截然不同。前者给人留下悲观的印象，后者则给人一种乐观的印象。这就是说，有时尽管你有心讲出令人感到痛快的话，如果最后一句话是悲观的语调，整句话就呈现出悲观的气氛。



## 4. 首因效应和近因效应——虎头豹尾

### (二) 对教育的启示:

#### 近因效应:

##### ◆ 批评学生:

在批评结束时，如果我们再加上一句：

“也许，我的话讲得重了一点，但愿你能理解我的一番苦心。”

“很抱歉，刚才是我太激动了，希望你能好好加油！”

此时，学生不但不会抱怨你的批评，还会有受勉励之感，认为这一番批评虽然严厉了一点，但都是为我好的，很可能会认真地记住你的训话。



## 4. 首因效应和近因效应——虎头豹尾

### (二) 对教育的启示:

#### 近因效应:

##### ◆ 批评学生:

再看下面的方式:

“…懂了没有?”

“…听不听由你, 到时候一笔计算。”

“…如果再犯, 我决不饶你!”

如此凶神恶煞般的结束语, 只会给学生留下恶劣的印象, 特别是青春期的孩子会产生逆反心理, 使你的教导事与愿违。因此, 要在一巴掌之后赶紧给他揉一揉, 使他忘记前面的一巴掌之痛。



## 5. 超限效应——给学生留点“空白”

---

### (一) 含义：

一个人说话无论多么动听与感人，但如果他一而再、再而三地唠叨个不停，再耐心的人也会心生厌烦！这种现象被心理学家称之为超限效应。





## 5. 超限效应——给学生留白

### (二) 对教育的启示:

**批评切记:** 学生犯了一次错，只能批评一次。千万不要对同一学生的同一件错事，重复同样的批评。如果一定要再次批评，也千万不要重复同样的方面、同样的角度、同样的批评语句。应该换个角度进行批评，这样学生就不会觉得同样的错误一再被“穷追不舍”，厌烦心理、反抗心理就会随之降低。

点到为止，适当留白，让他们自己去思考、去反省。学生才会把老师视作自己信得过的良师益友，从而甘愿接受其教育。





## 5. 超限效应——给学生留白

### (二) 对教育的启示:

**表扬切记:** 对学生的表扬不能太“廉价”。因为最初听到表扬时，学生会觉得老师真的是看到了他的优点。当教师们不断重复地对他进行表扬，他会觉得老师的表扬缺乏诚意，而且许多是有意拔高的。学生会认为，老师们名义上表扬实际上是让他注意这些方面，有明褒暗贬之意。因此，我们一定要把握好“分寸”，避免“物极必反”。





## 5. 超限效应——给学生留白

### (二) 对教育的启示:

**认知超载:** 在课堂上，如果老师宣布“针对这个问题，我有3点要讲”的时候，学生会认真地听，甚至会试图记下这3点。如果当老师宣布“针对这个问题，我有10点要讲”的时候，学生顿时就失去了听下去的兴趣！

因此，当向学生讲述某些知识以及布置作业时，在时间上和任务数量上要注意不要超过学生可接受的限度，否则不仅达不到教育的目的，而且会适得其反。





## 6. 高原现象——迈好眼前的一小步

---

### (一) 含义:

在我们的技能形成中，练习到一定阶段往往会出现进步暂时停滞的现象。之所以称为高原现象，是因为高原地形海拔高，但就其本身的地面来说却比较平坦，人在高原上行走了很长时间，海拔高度并未上升。这与上述学习中出现的现象类似。

在高原期人的技能保持在一定的水平不再上升，甚至有所下降。但是，如果能坚持住，过了高原期之后，水平就会有质的提升，而且很多创造性的成果也往往发生在高原期之后。





## 6. 高原现象——迈好眼前的一小步

### (二) 对教育的启示:

- ◆ 丰富自己的各种知识。因为知识基础不牢的学生更容易遇到高原现象，因而克服方法是丰富自己的各种知识。即使基础知识扎实，但要将知识加以综合使它们连贯起来，也需要一定的时间。
- ◆ 要坚持、保持耐心。遇到高原期，不去想最后的结果，只考虑当下走好每一小步。“只问耕耘，不问收获。”
- ◆ 调整学习方法。学习开始阶段所用的方法到了高原期不一定再合理了，尽早探索适应高原期的学习方法。



## 7. 沉锚效应——要一个还是要两个

### (一) 含义：

在作一个决定时，我们的大脑会对得到的第一个信息给予特别的重视。第一印象或数据就像沉入海底的锚一样，把我们的思维固定在了某一处。

最常见的“沉锚”就是先例或趋势。比如，我们做今年的计划就会参照去年的计划。这样的计划如果能充分考虑其他因素，得出的数据可能是准确的，但如果一味依赖原来的数据，那原有数据就变成了“沉锚”。





# 7. 沉锚效应——要一个还是要两个

## (二) 对教育的启示:

教师在上课的时候既需要利用这种沉锚效应，又需要预防沉锚效应。

例如：上课的时候，如果学生遇到了难题解决不了，需要给个“锚”，也就是与这道难题相关或相类似的，但又稍微容易些的题，这样学生就容易找到正确的解题思路。语文教学中好的作文范文，是一个“锚”，可以给学生很多的启发。但是这有可能会形成思维定式，限制学生的思路，容易造成千篇一律的情况，因此在这时候又需要预防沉锚效应。



## 7. 沉锚效应——要一个还是要两个

### (二) 对教育的启示:

要想绕过沉锚陷阱，就需要我们从不同的角度来看问题，不要一味依赖自己的第一个想法。在向别人请教前，先自己考虑一下问题，不要被别人的意见所左右。所以要集思广益，寻求不同的意见、方法，以开拓自己的思维，打破原有的条框束缚。





## 8. 连锁塑造——小步子大目标

---

### (一) 含义:

通过小步骤反馈达到学习目标，把目标分成几个小目标，每完成一个小目标就要进行反馈强化。就像马戏团动物表演一样，每当它们完成一个很简单的动作，训练师就给它们喂食，慢慢的这些动物们就会一步一步直到最后完成高难度动作，也就达到了训练师的预期目标。





## 8. 连锁塑造——小步子大目标

### (二) 对教育的启示:

- ◆ 对于教学的启示：连锁塑造为学生学习复杂的、较难的知识提供了实现“跳一跳，摘果子”的方法，那就是分解学习目标，通过设计小的步骤，让学生“跳一跳”后就能摘到“小果子”，“小果子”积累多了，就实现了大的目标。
- ◆ 对于锻炼学生胆量的启示：如果一位同学害怕在全班同学面前讲话，可先让这位学生在小组同学面前坐着读一篇文章，同时表扬他。当他不再害怕坐着读时，就要求他站着读。最后，让他到讲台前给全班同学作报告。这个过程中，教师对他的宽容和鼓励是最好的强化物。



## 8. 连锁塑造——小步子大目标

### (二) 对教育的启示:

- ◆ 纠正学生行为：有些学生专注力差，不能安静地听课时，老师可以采用这种方法。开始时，只让他专注学习15分钟，完成后，剩下的时间允许他做他喜欢的事情作为奖励。经过一段时间，他已经能够坚持15分钟学习之后就要求他连续学习20分钟，如能达到，就给予他其他奖励。这样逐步要求，使他不断增加认真学习的时间，最后使他能够坚持较长时间认真听课。





## 9. 情境相似性——去年今日此门中，人面桃花相映红

### (一) 含义：

“触景生情”，在一定的情景下，人能联想起曾经在这一情景下所发生过的事情。

当回忆时的情境与当初记忆时的情境相同或相似时，想起内容的几率最大。（客观因素）

个人当时的心境甚至生理状态同样影响记忆的效果。（主观因素）



## 9. 情境相似性——去年今日此门中，人面桃花相映红



### (二) 对教育的启示:

#### 天天学习 处处学习

分别在不同的情境、不同的情绪和生理状态下进行复习，以求回忆时（如专试）的情境与情绪、生理状态和复习时相似的可能性更大。因为，回忆时（考试）的情境与状态你是无法预料的。假如学生在晴天、阴天、下雨天都复习过，在每个教室、图书馆、实验室都复习过，在清醒、乏困、感冒、紧张状态下都复习过，那么，就能保证考试时的情境和状态与复习时的情境和状态相似的概率大一些，想起来的几率会大一些。



## 9. 情境相似性——去年今日此门中，人面桃花相映红

### (二) 对教育的启示:

例如，学生刚好考试之前由于复习太紧张了，几天未睡好觉，晕晕乎乎的，又接连下了几天雨，考试时又碰上监考老师走来走去，令人紧张焦虑。尽管状态非常不好，但是由于考前在各种情境下都进行了有效复习，这时学生仍能获得一定的相似情境，想起来的几率就会非常大。





## 10. 鸡尾酒会效应——你听到了你要听的

---

### (一) 含义:

当你在参加鸡尾酒会时，如果你正专注于和一个有魅力的女士交谈，即使周围噪声很大，但你耳中仍然能听到对方的轻言细语，而周围的各种噪声却觉察不到。而且，假如哪个角落突然有人喊你的名字，你马上就会捕捉到这个声音。有时候，你还能听到某个熟人似乎也来到酒会了，不由自主地会朝某个方向看一下。

你的耳朵似乎能过滤声音，只听到自己想听的感兴趣的，其他的声音再多都变成了背景。





## 10. 鸡尾酒会效应——你听到了你要听的

### (二) 对教育的启示:

- ◆ 教师在课堂上的讲课要注意生动性、直观性、语调的抑扬顿挫和身体语言的丰富，如此才能长时间地吸引学生的注意力，不让自己成为学生交头接耳时的背景。
- ◆ 采取个别提问的方法，使自己成为学生的直接交流对象。
- ◆ 了解每个学生的个性，熟悉与他们有关的事物，比如当前流行于学生们中间的歌曲、衣饰、娱乐活动，就能很快成为学生的朋友，而不是凌驾于他们之上的权威符号，才能变成学生过滤不掉的声源。



## 10. 鸡尾酒会效应——你听到了你要听的

### (二) 对教育的启示:

- ◆ 在进入一个新班级后，做的第一件事就是要拿到班级名单，并尽快对号入座地认识班上每位同学，这是融入班级最关键的一环。因为每个人的名字都是自己最熟悉最亲切的一个符号，学生往往会因为老师很快认识自己而心存感激！





以上这些理论，我主要是站在咱们教学和管理的角度去阐述的，其实对于我们教育自己的孩子也是很有启发的。这十个心理效应，只是我精心筛选出的一部分，希望对大家有所帮助。今天我抛砖引玉，后续我们读书班还会有很多优秀的老师给大家分享她们更为独到的见解和深刻的感悟。敬请期待！

**祝愿我们年级的发展蒸蒸日上！**





**谢谢大家**