

《心理学》：技能的减弱和破坏 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E5_BF_83_E7_90_86_E5_c38_60514.htm 技能的减弱和破坏 已经形成的技能，在一定的条件下，也可以减弱或破坏。这时，原来接近自动化的动作变得不自动化了，原来不需要多少意识控制的动作变得需要意识的监督了，即高级阶段的技能又变成像初级阶段的技能一样了。技能减弱或破坏的原因有多种。(1)由于练习的长时期中断。技能越复杂，采用的动作方式越多，就越容易因练习中断过久而荒废。因此要使技能不致减弱，就必须注意经常的练习。(2)由于过度的疲劳。练习中断的时间过久会使技能减弱，但这并不是说要连续不断地练习。连续不断的练习，可以因为过度疲劳而使技能减弱。所以在技能练习过程中应该有必要的休息。这样不但可以防止过度的疲劳，而且有利于技能的发展和巩固。(3)由于技能没有充分巩固。如果在技能刚刚达到熟练时就不再练习，这样的技能是容易减弱的。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com