

《心理学》：技能与知识、习惯 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_60530.htm

技能与知识、习惯技能的形成常以知识的领会为基础，但知识的领会并不等于技能的形成。一个刚学写字的小学生，必须首先学会关于笔画和笔顺的知识，并知道握笔和运笔的方法。但是如果他仅仅知道这些，而没有通过练习熟练地掌握写字的动作，他就没有形成写字的技能。同样的道理，学生领会了四则运算的法则和步骤，并不等于形成了相应的技能。技能是学生获得知识、巩固知识和运用知识的一个重要条件。第一，技能与有意识的行动比较起来，技能的行动比较容易完成，消耗的精力比较少，而且完成的效果比较好。例如学生掌握了一定的阅读、写作、计算、实验的基本技能以后，就可以大大提高学习效率，更好地完成学习任务。第二，技能可以使人从对细节的思考中解放出来，把意识集中到活动中最重要的任务与内容上。这样就能使我们在完成这种活动的过程中有更多的创造性。常说的“熟能生巧”就是这个意思。技能可以说是创造的重要条件。教师在教学中，既要教给学生知识，又要教给学生一定的技能。技能和习惯是有区别的。习惯是一种比较固定地、机械地去完成自动化动作的倾向。习惯中的动作和技能一样是自动化了的，但它们之间有以下几点主要的区别。第一，技能是指活动中自动化了的部分，它是根据活动的需要而发生或停止的，人们可以利用它，也可以不利用它；而习惯却是要去完成自动化活动的需要或倾向，在一定的情况厂，不去完成这种动作就会感到不安。例如已经养成

早晨锻炼身体的习惯的人，如果有时不能锻炼，他就会感到不愉快。第二，技能是在有意识的练习中，即自觉地改进某些动作的基础上形成的，而习惯则常常是在无意中简单地反复同一活动的基础上形成的。例如写字、阅读、计算、跳舞、骑自行车等的技能，都是在自觉的练习，即不断改进动作的基础上形成的；而吸烟的习惯、吹口哨的习惯、讲演时的口头禅(如“那么”“这个这个”“嗯”……)和习惯的姿势(如手势或身体的机械动作)，都是在无意中不断反复同一动作而形成的。习惯对于人的活动影响也是很大的，因为它比技能更能使人的意识解放。当我们养成了某种好的习惯以后，只要在一定的时间、地点和条件下，这种习惯的活动就会自然而然地出现和完成。“习惯成自然”，它可以使人有更多的精力去完成更多更大的任务。例如洗脸、刷牙的习惯，把学习工具放在一定地方的习惯，按时完成作业的习惯，按时运动和休息的习惯等，这些良好的习惯养成得越多，在工作和学习上就能够得到更多的便利。至于有害的习惯，它却是生活上的一种累赘，它使人不能很好地工作和学习，还会妨碍别人的工作和学习。因此应当随时防止养成不良的习惯。教师应该及时培养学生的优良习惯，破除他们的不良习惯。习惯虽然能够在无意中养成，但也可以有意识地养成或破除。要有意识地养成或破除一种习惯，是与一个人的坚强意志密切相关的。培养良好习惯或破除不良习惯，不只要有决心和信心，而且要坚持不懈，绝不破例地贯彻这个决心和信心。只有这样，人们才能养成控制自己的习惯。教师在培养或改正学生的习惯时，同样要有坚持不懈、绝不破例的精神。这样不但可以帮助学生养成正确的、良好的习惯，而且可以

培养学生的坚强意志。 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