



第四章 学习

第一节 学习的概述

一、学习的概念

1、学习的定义

基于经验导致行为或行为潜能发生的相对持久的变化。

- ❖ 先天本能的行为模式及生理成熟、药物、疲劳、伤病等导致的行为变化不属于学习。

- 学生的学习是人类学习的一种特殊形式。
- 学生的学习有如下特点：
 - ①以接受间接经验（书本知识）为主；
 - ②是在教师指导下，有目的、有计划、有组织、有系统地进行；
 - ③不仅掌握知识技能，还要发展智能，培养良好行为习惯以及促进人格健全发展；
 - ④学习的主动性与被动性并存。

二、学习的种类

1、加涅的学习分类

信号学习；刺激-反应学习；连锁学习；语言联合学习；多重辨别学习；概念的学习；原理学习；问题解决学习

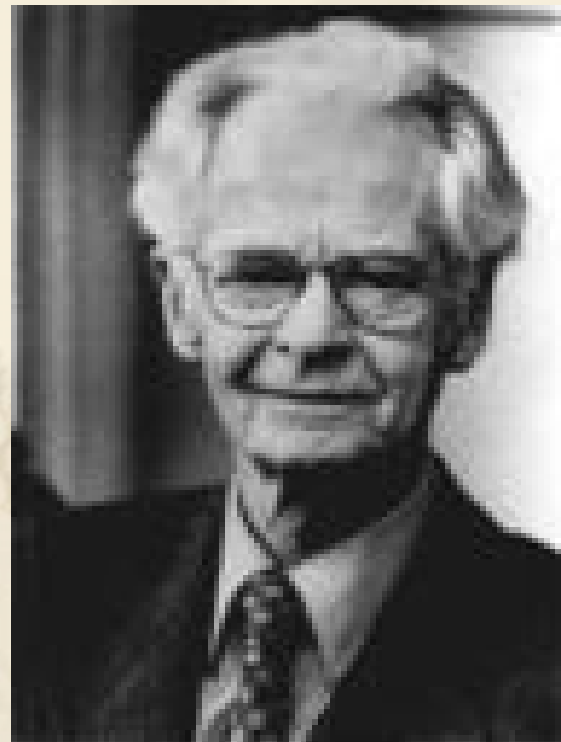
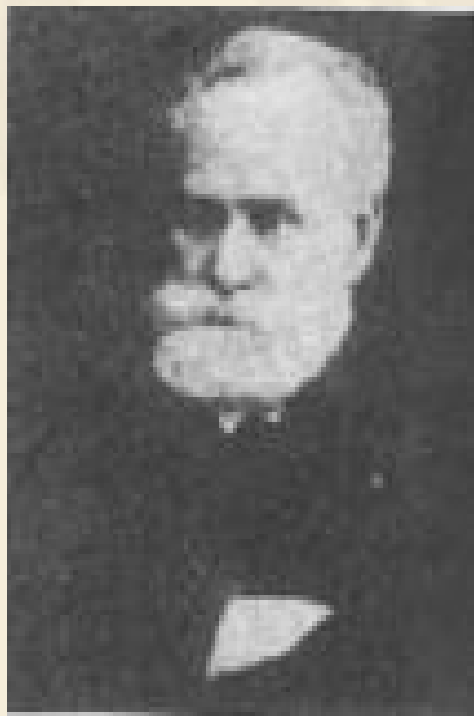
2. 奥苏泊尔的学习分类

- v 从学习进行的方式的维度分：接受学习与发现学习；
- v 从学习材料与学习者原有知识的关系分：意义学习与机械学习

圆周率的记忆法

- ❖ $\Pi=3.14159\ 26535\ 897\ 932\ 384\ 626$
- ❖ π =山巅一寺一壶酒，尔乐苦煞吾，把酒吃，酒杀尔，杀不死，乐尔乐

第二节 经典条件作用

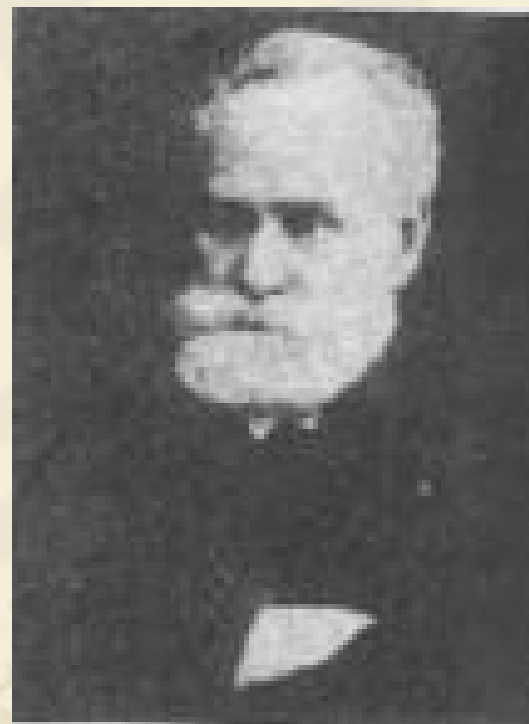


一、巴甫洛夫的经典条件反射理论

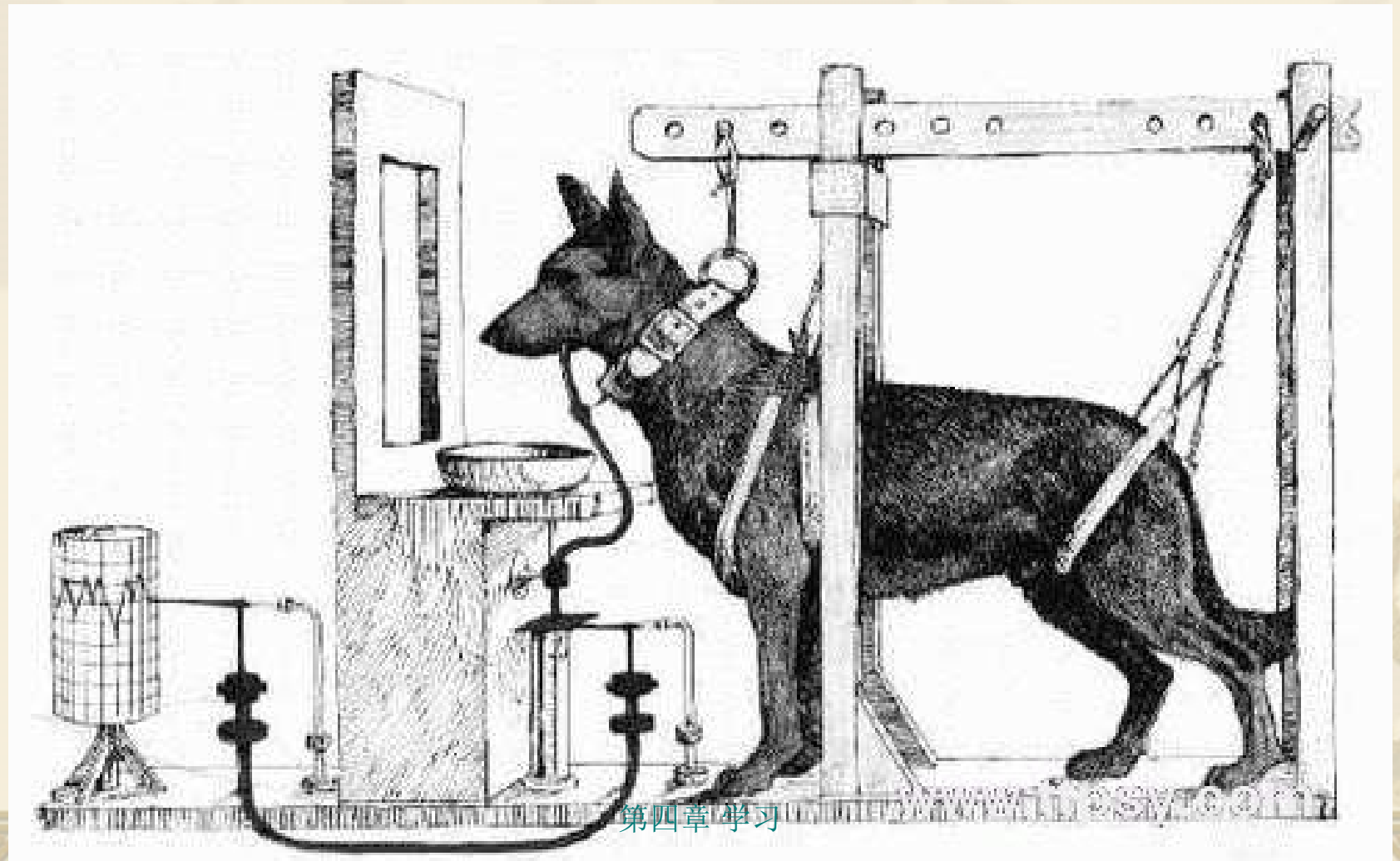
1. 巴甫洛夫是俄国杰出的生理学家。

2. 经典条件反射的局限性。要想让个新的 S - R 联系持久存在，就得持续地把无条件刺激和条件刺激结合起来，否则条件反应就会逐渐削弱直至最终消失。这种条件性的 S - R 联系渐渐消失的现象叫**消退**。

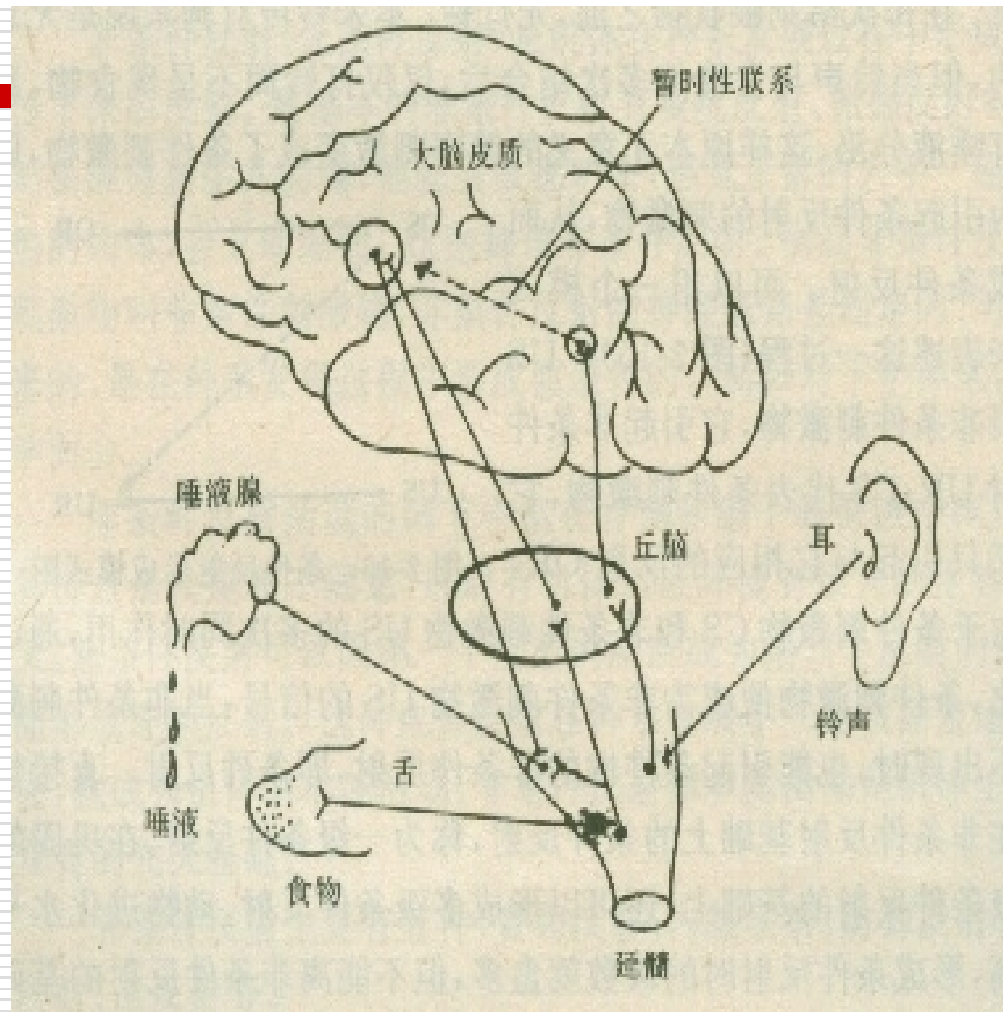
3. 某种特定刺激的条件反应形成后，另外一些类似的刺激，也会诱发出同样的条件反应。新的刺激越近似于原刺激，条件反应被诱发的可能性就越大。这一现象称为**泛化**。



经典条件反射实验设备



□ 一个原来不能引起某种无条件反射的中性刺激物，由于总是伴随某个能引起该无条件反射的刺激物出现，重复多次后，该中性刺激物也能引起无条件反射，这种反射称为经典性条件反射。



经典条件作用的若干概念

- ❖ **强化** 伴随条件刺激的呈现给予无条件刺激。例如在小阿尔伯特实验中，白鼠出现（条件刺激）的同时，给予一个强噪声（无条件刺激）。强化是形成条件反射的基本条件。
- ❖ **消退** 已形成的条件反射由于不再受到强化，反应强度趋于减弱乃至该反应不再出现，称做条件反射的消退。消退概念对临床应用有两个潜在的意义。

- ❖ **泛化** 对一个条件刺激形成的条件反应，可以由类似的刺激引起。也就是说，条件反应可以迁移到类似原条件刺激的刺激上。例如，一位妇女可能由一次外出偶然受惊而逐渐演变为害怕一切公共场所（广场恐怖症状）。泛化可能是许多症状得以维持和发展的原因。
- ❖ **分化** 分化是与泛化相对的过程。在泛化发生后，继续进行条件作用训练，但只对特定条件刺激予以强化，对类似刺激不予强化，会导致有机体抑制泛化反应，只对特定条件刺激发生反应，这就是分化。分化意味着有机体逐渐能够分辨刺激物之间的性质差异。分化的形成是选择性强化和消退的结果。

- ❖ **恐惧性条件作用** 以对有机体具有恐惧性质的刺激作为无条件刺激而进行的条件作用，称为恐惧性条件作用。恐惧性条件作用会泛化。
- ❖ **抗条件作用** 如果对一个已形成的条件反应进行这样的操作：一方面撤除原来的强化物，例如在白鼠出现后不伴以强噪声（这是前述消退训练的程序），同时设法使一个不能与原来的条件反应共存的反应与原来的条件刺激建立联系，例如，让小阿尔伯特吃他喜欢的食物（一种放松的积极的反应）。结果，原来的条件反应会更迅速地被消除（与单纯消退训练比较）。这样一种操作程序称为“抗条件作用”。

案例

女，18岁，某大学新生，独生子女，从小怕黑，天黑后就呆在家里，不敢出门，怕走夜路。睡觉时，要整夜开灯到天亮，否则便无法入睡。因为在黑暗中，她会感到非常紧张、害怕，并出现胸闷、心悸、出汗等症状。上大学后，住在学生集体宿舍里，晚上就寝时间一到，学校就要统一熄灯，不能再像在家中一样，可以彻夜开灯。尽管与室友多人同居一室，但她还是不能入睡，夜夜失眠，影响了正常的学习和生活。当每个夜晚来临的时候，对她来说都是一种漫长的等待和煎熬。这种白天睡觉、晚上失眠的作息方式彻底颠倒了她的生活，她感到非常痛苦，甚至出现退学念头。

治疗过程

- 1) 通过交谈、行为观察、自我报告、心理生理反应测量等多种方法，尽可能地全面收集来访者的信息。（小时候只要她有睡前哭闹行为，父母就关掉电灯，说有大老虎来吃她）
- 2) 在上述基础上，治疗者详细分析来访者的案例资料，评估其心理障碍的类型及向来访者解释。在本案例中，我们告诉来访者，她患的是黑暗恐怖症，是神经症的一种，并非不治之症，通过心理治疗是完全能够治好的。同时还告诉她，这是一种社会适应不良行为，是后天习得的结果，可以通过一定的方法加以消除，而个人积极主动的配合是治疗成功的关键。
- 3) 针对来访者心理障碍的特点，选取合适的治疗方法，并向来访者说明治疗方法的有关事宜。
- 4) 实施系统脱敏。该阶段共分三大步骤进行，具体如下：

第一步：进行放松训练。

第二步：建立焦虑事件层级表。让来访者自己列出害怕事件，然后根据他对这些情境所感受到的主观干扰程度大小（SUD），给各情境确定一个分值，并按照从小到大的顺序加以排列。

1. 天黑前半小时，与同学在操场上打羽毛球（10分）
2. 天刚黑时，与同学在宿舍里（20分）
3. 晚上7点，由同学陪她到宿舍区有路灯处散步（30分）
4. 晚上8点，由她独自一人到宿舍区有路灯处散步（40分）
5. 晚上9点，由同学陪她到宿舍区无路灯处散步（50分）
6. 晚上10点，由她独自一人到宿舍区无路灯处散步（60分）
7. 半夜醒来，与母亲在黑暗的自家房间里（70分）
8. 半夜醒来，与室友在黑暗的学生宿舍里（80分）
9. 半夜醒来，独自一人在黑暗的房间里（90分）
10. 午夜时分，在空无一人的黑暗的旷野上（100分）

第三步：实际治疗。实施过程如下：

治疗者：请你现在逐步放松全身。（3分钟后）

来访者：已经放松了。

治疗者：好，请你闭上眼睛，想像现在是天黑前
半小时，你正与同学在学校操场上打羽毛球。
（15秒钟后）焦虑程度是多少？

来访者：（伸出一个指头，表示焦虑程度是10分）

治疗者：抹掉脑中的想像，全身放松。（1分钟后）
现在的焦虑程度是多少？

来访者：（示意为0）

- ❖ 经过十几次想像 放松的反复交替之后，来访者表示，想像在天黑前半小时与同学在操场上打羽毛球的这个情景已不再紧张，第一层级脱敏治疗结束。治疗者告诉来访者，第一层级已经完成，如以后还感到紧张，就用刚才的方法，让自己放松，并反复进行。同时，还要求来访者回去之后，反复实践，巩固成果。
- ❖ 一星期后，来访者对黑暗的恐惧程度已有所改善。至此，第一层级脱敏宣告完成，治疗可推向第二层级。如此反复，逐级推进，直到完全脱敏。在此案例中，来访者实际治疗8次。到最后治愈共花费时间为2个月。一年后随访，疗效很好，来访者感到，对黑暗不再产生恐怖与焦虑，轻松愉快，心情舒畅，学习效率大大提高。

满灌疗法（快速脱敏法）

- ❖ 将来访者置于令其感到最恐怖的刺激面前，使其处于极度恐怖之中。当预想中的危害并没有真正发生时，来访者的恐怖情绪便会逐渐消退，并坚持到使来访者对此刺激习以为常时结束。此方法主要适用于焦虑性障碍、恐怖症、强迫症、顽固性失眠症等的治疗。

案例

- ❖ 当事人，女，22岁。害怕带“孝”的人和灵车、死人。首先，向患者讲解冲击疗法的意义、效果，征得患者同意，治疗者带患者去“八宝山”火化场。
- ❖ 第一次：治疗者带患者从“八宝山”地铁站上来后，见到许多戴“孝”的人，异常恐惧、心慌、出冷汗、脉搏快、手足无措。这时，让患者放松，并给予鼓励。稍休息一会，共同走到火化场门口，在“老山”烈士骨灰堂前和墓碑前停留30分钟。
- ❖ 第二次：治疗者带患者到“八宝山”火化场，并进到里面停留20分钟，患者已看见进来的送灵车和抬尸体的担架等。出来后患者受到鼓励，并让其回去后做放松训练。
- ❖ 第三次：治疗者带患者再去“八宝山”火化场，她的焦虑情绪消失了。由患者在前面带路，见到的情景与上次相同。
- ❖ 之后，患者讲：“不用来了，我已经不害怕了。今后我能接受这个场面了，也能见这些人了。”

第三节 操作条件作用

1. 操作条件反射学习理论最初是美国心理学家桑代克系统研究，后经斯金纳发展和提出的。
2. 在强化作用的影响下习得了一种新的行为。斯金纳称此为操作性条件反射，又称为操作学习。
3. 所谓强化，是行为被紧随其出现的直接结果加强的过程。强化包括正性强化和负性强化。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/578056025032007005>