



中国最新校园心理建设指导丛书

学生学习心理 引导指南

XUESHENG XUEXI XINLI
✧ YINDAO ZHINAN ✧

曾雅萍 主编

- 化解心理困扰
- 排除学习障碍

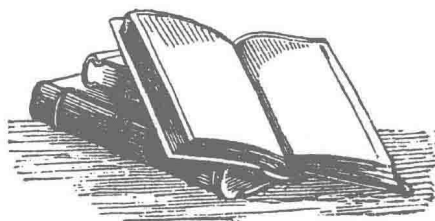
远方出版社



中国最新校园心理建设指导丛书

学生学习心理引导指南

曾雅萍 主编



远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生学习心理引导指南/曾雅萍主编. —呼和浩特:远方出版社,2007. 12
(中国最新校园心理建设指导丛书)

ISBN 978-7-80723-296-4

I. 学… II. 曾… III. 青春期—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 195872 号

中国最新校园心理建设指导丛书 学生学习心理引导指南

主 编 曾雅萍

责任编辑 王 福

出 版 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

邮 编 010010

发 行 新华书店

印 刷 华北石油廊坊华星印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 150

字 数 1500 千字

版 次 2007 年 12 月第 1 版

印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1000 册

标准书号 ISBN 978-7-80723-296-4

总 定 价 1260.00 元(共五册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

《学生学习心理引导指南》
编委会

顾 问 章 辉 (中国未来研究会教育分会理事)
乔际平 (中国物理教育学会会长)
赵斌海 (全国中小学图书馆工作指导委员会理事)
张 兴 (全国教育发展战略研究会常务理事)

主 编 曾雅萍
编 委 (按姓氏笔画为序)
刘 晓 阳 丽 关洪波
李 芬 李 程 张青松 凌 圆

教育工作的标准化规范宝典

HOW TO BE
A GOOD
SCHOOL ADMINISTRATOR

前 言

世界卫生组织近年一再明确指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”因此，学生健康不仅仅是指生理、躯体方面的，还包括心理方面的。随着我国经济、文化的发展，教育事业的进步，特别是随着应试教育向素质教育的转轨，学生心理健康问题日益引起教育各方面的关注重视、研究与探讨。

素质教育要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，心理素质不仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用，它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。心理健康教育不仅是时代发展对教育的必然要求，而且是实施素质教育的重要目标之一。

然而学生心理问题已成为当今的社会问题之一，近几年媒体对此多有报道。对学生消极心理状态的改良和不良行为的矫正，促进学生身心健康发展，是社会对学校教育提出的新任务。作为学校教育的具体决策者和组织者，校长要肩负起历史的使命和社会的责任，把学生心理健康教育纳入学校教育的日常管理之中。

本丛书分为《学生心理辅导指南》、《校园心理教育案例集锦》、《学生网络心理健康引导丛书》、《学生学习心理引导指南》和《学生心理健康必读》五册。丛书介绍了教育中最常见的心理与行为问题,选取了校园生活中诸多真实案例,把理论与案例分析相结合,使复杂生涩的理论简单化,通俗易懂,不仅为广大管理者和实际工作者提供了心理健康教育的有关资料,而且具有很强的实用性、可模仿性和实践性。

我们希望本丛书能为广大学生工作提供一定的指导和参考,希望学生工作者更好的落实心理健康教育,满怀信心的推进学校的素质教育。由于本书编著时间仓促,编者水平有限,书中难免有不足之处,希望各位专家、读者提出宝贵意见。

编 者

第一编 学习和学习心理

第一章 学习概论	3
第一节 学习的概述	3
第二节 学习的分类	10
第三节 几类学习的介绍	15
第二章 学习心理概述	47
第一节 学习理论流派简介	47
第二节 学习的动机与激发	69
第三节 智力因素与学习	106
第四节 非智力因素与学习	108

第二编 学习方法与策略

第一章 学习方法	123
第一节 学习方法概述	123
第二节 中学生学习方法漫谈	144

目 录

CONTENTS

第二章	学习策略	158
第一节	学习策略概述	158
第二节	学习策略研究	169
第三章	常见的学习方法和策略	182
第一节	常见的学习方法	182
第二节	学习方法的详细介绍	192
第三节	典型学习策略的介绍	209
第四章	科学学习方法的学习与指导	221
第一节	制订学习计划	222
第二节	课前预习	226
第三节	专心上课	231
第四节	课后复习	243
第五节	独立作业	248
第六节	增强记忆力	252
第五章	中学生学习策略的掌握和运用	258
第一节	教会学生掌握学习策略	258
第二节	常见学习策略的掌握	265
第三节	影响学习策略的选择和使用的因素	269

第四节	培养学生的学习策略 ——以英语新课程教学为例	272
第六章	如何让学生学会学习	300
第一节	建立正确的学习观念	300
第二节	确立远大的学习目标	304
第三节	学习潜能的发挥	307
第四节	学习能力的培养	315
第五节	学习方法指导的八条途径	317
第六节	学习方法优化的六种方法	326
第七节	提高学习效率的要诀	332

第三编 具体学科学习的方法与策略

第一章	语文学习方法和策略	343
第一节	语文学习科学思维的方法	343
第二节	语文预习指导方法	352
第三节	语文学习方法指导	358
第四节	语文学习策略分析与学习	367

目 录

CONTENTS

第二章 数学学习方法和策略	381
第一节 数学课堂学习的原则和基本方法	381
第二节 数学课文预习方法	384
第三节 数学定义学习的步骤和方法	386
第四节 数学知识记忆方法	393
第五节 数学学习策略的学习与运用	400
第三章 英语学习方法和策略	408
第一节 英语学习的基本思路和方法	409
第二节 几种英语学习方法的简介	426
第三节 英语学习策略	445
参考文献	467
后 记	469

第一篇

学习和学习心理

第一章 学习概论

第二章 学习心理概述

内容精粹

人类的学习是在劳动活动中发生的,是在和其他人交往中通过起中介作用的语言进行的。在这个过程中,人类掌握了人类社会历史经验,形成了人的知识经验和能力,并将这些经验传递给另一个人或另一些人。人的学习是一个特殊的过程,人的学习是有目的、自觉积极主动的过程。



业精于勤而荒于嬉,行成于思而毁于随。

——韩愈



第一章 学习概论

第一节 学习的概述

一、学习的定义

学习是种极为复杂的现象,其中学习者的内在过程是主要的。从学习过程的心理分析可知,人的认识活动贯穿于整个学习过程。

(一)学习的五个层次

1. 最广义的学习(包括动物的学习和人类的学习)

最广义的学习是指人和动物在生活中获得的行为经验

以及行为变化的过程。

2. 次广义的学习(指人类的学习)

次广义的学习是指人在社会生活实践中,以语言为中介,自觉地、积极主动地掌握社会和个体的经验的过程。

3. 狭义的学习(专指学生的学习)

狭义的学习是指学生在教师的指导下,有目的、有计划、有组织、有系统地进行的学习。

4. 次狭义的学习

次狭义的学习指知识和技能的获得与形成,以及智力因素和非智力因素的培养与发展。

5. 最狭义的学习

最狭义的学习专指知识和技能的获得。

(二)各类词典对学习的解释

1. 学习:指通过阅读、观察、听讲、研究、实践等方式获得知识或技能的活动。(《现代汉语词典》)

2. 学习:指通过实践获得的对行为模式的改变。生物学习上学习一词含义甚广,不限于语言材料的学习或技艺的掌握,原有习惯的放弃也属于学习范畴。(《简明不列颠百科全书》第8卷)

3. 学习:作为结果,指由经验或练习引起的个体在能力或倾向方面的变化。作为过程,指个体获得这样变化的过程。与成熟、适应、疲劳、药物等引起的变化的不同点是:第



一,能相对持久保持,而非短暂保持。第二,由后天的经验或练习引起,不包含由生理成熟引起的变化。(《教育大词典》第五卷,上海教育出版社)

4. 学习:心理学家一般把学习定义为个体后天与环境接触,获得经验而产生行为变化的过程。(《中国大百科全书》教育卷,邵瑞珍)

(三)心理学中关于学习的定义

1. 学习是通过试误而形成刺激与反应之间的联结。(美国教育心理学家桑代克)

2. 学习是条件作用,经典条件作用(俄国心理学家巴甫洛夫)和操作条件作用。(美国心理学家斯金纳)

3. 学习是指通过观察模仿示范者的行为而习得新的行为。(加拿大心理学家班杜拉)

4. 学习是对情景中各种关系的顿悟而形成完形。(德国心理学家柯勒)

5. 学习即信息加工过程。(美国心理学家加涅)

6. 学习是对符号意义的认识而形成认知地图。(美国心理学家托尔曼)

7. 学习是学习者主动形成认知的过程。(美国心理学家布鲁纳)

8. 学习是人的自我实现(成为一个完美的人)。(人本主义心理学)

9. 学习是指学习者因经验而引起的行为、能力和心理倾向

的比较持久的变化。这些变化不是因成熟、疾病或药物引起的，而且也不一定表现出外显的行为。（《学习论》，施良方著）

我们在上面列举了那么多学习的定义，那么，关于学习我们又有什么新的理解呢？在本书中，我们所涉及到的学习是从教育的根本目的来说的，其具体定义为：学习就是人们在生活、实践、做人的活动中获得经验，并使身心得到全面发展的“知行统一”的活动。

二、人类的学习

长期以来，心理学家和教育家力图揭示人类的学习过程。由于人的学习与动物的学习有类似之处，20 世纪前半叶，许多心理学家就用动物来做学习的实验，试图找出一些规律来解释人的学习过程。早期的桑代克、华生和稍后的赫尔、托尔曼、斯金纳以及魏特海默、考夫卡、苛勒等人，做了不少的动物学习实验，从不同的观点和角度出发，提出许多学习的规律。最著名的如“尝试错误说”、“顿悟说”、“内驱力说”、“符号—格式塔说”、“操作条件反射说”等等，这些都是从动物实验中总结出来的学习理论，认为人的学习也是受某些规律支配的。

人和动物的学习确有类似的地方。比如人在解决问题或遇到困难情境时，往往也要通过尝试摸索，出现错误，然后才能找出解决问题的办法；有时也会灵机一动，突然领悟，发现解决问题的关键，从而解决了问题。在更多的情况下，则是通过条件反射作用，对事物进行分辨、概括、建立事物与事



物之间的联系,了解某种信号的意义,形成新的适应能力。但是,人和动物的学习又有本质的区别。就人类的发展来看,人类的学习主要是在劳动活动中进行的,劳动工具和劳动产品体现着人类的经验和能力。人在其个体发展过程中,是与人类所创造的周围物体和现象发生关系,人掌握它们、应用它们,正是由于这种积极的过程和结果,个体才能表现出真正人的本性。所以人对工具和产品的正常关系首先表现为掌握着工具和产品中的人的操作方法、经验与意义。

人的学习又与人和周围世界,主要是人与人之间的交际有关,交际是个体掌握人类社会历史经验的必要条件。在人与人交际过程中,出现了语言,语言的交际逐渐扩大了个体掌握人类知识经验的范围。语言是交际的工具,是思维的武器,它是一种新的刺激,是各种事物和关系的概括化和抽象化的信号,它组成了关于客观世界的知识、观念的现实。语言开辟了人类掌握社会历史经验的广阔的可能性。

可见,人类的学习是在劳动活动中发生的,是在和其他人交往中通过起中介作用的语言进行的。在这个过程中,人类掌握了人类社会历史经验,形成了人的知识经验和能力,并将这些经验传递给另一个人或另一些人。人的学习是一个特殊的过程,人的学习是有目的、自觉积极主动的过程。

三、学生的学习

学生的学习是学习的一种特殊形式。人需要学习,人不学