

Xuefa Jiaofa Zhidao Yu Xinli Ziyuan Kaifa

学法教法指导 与心理资源开发



唐功谦 薛洪全 王金玉 著

中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

学法教法指导与心理资源开发

唐功谦 薛洪全 王金玉 著

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书论述了“学法教法指导”和“心理资源开发理论”。欲使学生获得学习和身心全面发展,教师必须首先开发自己的潜能,因此本书论述了“心理资源开发理论”和一些规律以及“如何优化教的问题”。这一切都需落实到开发学生的潜能上来,落实到提高学习效率和提升学习层次上来,这样才能使学生获得可持续发展。

图书在版编目(CIP)数据

学法教法指导与心理资源开发/唐功谦,薛洪全,王金玉著.

徐州:中国矿业大学出版社,2010.2

ISBN 978 - 7 - 5646 - 0545 - 2

I. 学… II. ①唐…②薛…③王… III. ①中小學生—学习心理
学—研究②中小學生—学习能力—能力培养 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 223169 号

书 名 学法教法指导与心理资源开发

著 者 唐功谦 薛洪全 王金玉

责任编辑 周 丽

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)

营销热线 (0516)83885307 83884995

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

排 版 徐州中矿大印发科技有限公司排版中心

印 刷 江苏徐州新华印刷厂

经 销 江苏新华书店

开 本 890×1240 1/32 印张 9.125 字数 252 千字

版次印次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

定 价 19.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



前 言

一、学法研究的深化、发展与心理资源开发

很多年前我们就开始了对学习方法的研究和运用。学习方法研究帮助我们理解一些规律,促进了我们的发展,使我们探究到一些有效的方法,从而提高了教与学效率,特别是提高了学生的学习效率。学法研究激发了我们的潜能,增强了信心。在学法研究不断深化的过程中,我们相继取得一些进步,进步喜悦使我们的研究**兴趣发展成乐趣,成功体验使乐趣升华为志趣**。志趣激励着我们,为我们增添了无穷的动力,让我们振奋,使我们执著,让我们真切地体验到学法研究与科研过程中的愉悦与幸福。

我们在系统研究学法的 20 多年中逐步体验到,每位师生都有巨大的潜能,教育的任务,就是开发教师、学生、家长的潜能,使他们获得更好的发展。经过多年对学法研究的深化,经过实践磨砺与升华,我们的学法研究得到了进一步的发展,终于揭示出了开发师生潜能的规律和方法,并创立了“心理资源开发理论”:一种将师生的“本能心理”开发成“高品质心理”并能最大限度地发挥潜能的理论。

我们研究和运用“心理资源开发理论”的主要感悟是:它不但能提高教师的理论素养和开发教师的潜能,而且能帮助教师提高教书育人的实效性,使教师的教能更好地为学生的学服务,更有利于创建高效课堂,能更好地完成基础教育课程改革(以下简称:课改)任务。

同时,心理资源开发理论还能帮助家长们了解一些教育规律和教育方法,了解孩子的本能心理,使家长们知道如何配合学校把



孩子的本能心理培育成高品质心理,使学校教育家庭教育紧密结合起来,从而形成教育合力,帮助孩子获得更好的发展。此外,家长也应开发自己的潜能,了解开发潜能的理论和方法,这样才能用自己的发展,促进孩子的发展。这种要求,与当今时代的需要,是完全吻合的。

此书除对从事教育工作的家长直接提供帮助外,对从事其他职业的家长也能提供支持。例如,对做领导工作的家长来说,“管理规律”中的“掌控律”和“协调律”(详见第二章的论述)是完全用得上的理论和方法;又如,对做任何工作的家长而言,都存在着“开发自身潜能”的问题,都存在着“与人顺利沟通和与人心理相容的问题”(详见第四章的“情感双谐振效应”中的论述),也都存在着“掌控工作进程的问题(‘掌控律’和‘控制论’的具体运用)”,因而,从多个角度说,此书也是一本提高家长素养和指导家庭教育的读物。

本书第三章的第二节,系统地介绍了中小学的学习方法。这些方法经过了 20 余年的实践验证,能充分证明这些方法具有很强的实用性和实效性,它不仅能帮助学生提高学习效率,更重要的是它能帮助学生养成良好的习惯和通过学法实践培养诸多优秀品质。

为使同学了解学法指导的重点内容,特指出第三章第二节的一些要点:科学地用好自己的大脑;摒弃错误的“两段学习法”;改进学习从何处入手和如何发展;如何培养预习的好习惯;如何取得课堂学习的最大效益;自提学习任务,提高课堂学习效率;主动提问;战胜学习失误及其细化;如何在课堂上记住更多的知识;记忆 16 法;如何总结巩固知识;学会做专题总结和对比总结;学会做概括总结;采用学习方法须用意志作保证;课外学习与课内学习的结合;了解学习的发展轨迹,自主提升学习层次;积累解题的好思路好方法;先密后疏的变式实践;掌握竞争五要素;“提问”的细化与



优化;“突击记忆”弊端;学会高效休息;用一系列的学习技巧使学生形成科学的动力定型;通过动力定型,培养诸多优秀品质,促进全面发展;通过学法指导培养创造性,等等。

二、心理资源开发理论的要点

为提高教师和家长的理论素养,下面介绍“心理资源开发理论”的要点。

1. 心理世界

积极心理和消极心理构成了人的心理世界。研究人的心理世界,就是为了培养、发展积极心理,开发潜能。对教师、学生和家長,对任何人,都存在着开发潜能的问题。

2. 心理世界中的对立统一

积极心理与消极心理是“此长彼消”的对立统一关系,它们之间关系的变化决定着人心理的发展趋势,这是事物中对立统一关系在心理世界的具体体现。

两千多年来关于“性善”与“性恶”的争辩,用对立统一的观点来认识,就可迎刃而解:人既有善性,又有恶的一面,关键是孰消孰长的问题。

3. 心理资源

积极心理之总和构成人的心理资源,它具有无限的潜能和发展前途。教育之根本目的,就是在积极心理中找准开发心理资源的切入点,将人的本能基础心理(如好奇心、兴趣、归属感等)逐步培育成能主导人生进程的高品质心理(如创新、志趣、团队精神等),这是由本能基础心理向高品质心理发展和由量变到质变的升华过程,也是育人成才的过程。积极心理培育得好,消极心理必然会被抑制或被克服,这样人的潜能就能得到开发,心理品质就能得以升华,素质教育就能获得成功。

4. 心理资源开发



开发师生、家长的心理资源,必须自觉遵循教育规律和心理发展规律,必须通过科学的教与学,通过丰富多彩的实践活动,并采用创新的理论和方法才能实现。对教师和家长而言,只有将自己的心理资源开发好,才能更好地用自己的发展,促进孩子的发展。育人者,应当首先发挥自己的潜能。

5. 心理资源开发中的哲学理论依据

心理资源开发理论的哲学依据是辩证唯物主义,如“对立统一·是事物发展的根本动力”、“存在决定意识”、“外因通过内因起作用”、“量变到质变”、“事物由低级向高级发展”、“事物间存在着必然联系”、“事物都按特有的规律发展”、“必然性寓于偶然性之中”等重要论点有机地构成了心理资源开发理论的支柱。

6. 心理资源开发中的方法论运用

方法论是认识、改造世界的根本方法的学说,亦是研究心理资源开发的主要武器。例如,用“控制论”将教与学分解成“最小子系统”,再以“控制论”将“最小子系统”加以优化,这样就能将教与学质量的提高落到实处。在运用控制论时,一般要经过下列步骤,即:确定目标→制定措施→掌握进程(含双向反馈矫正)→检测结果→作出结论,确定今后发展。上述“二论”是工作成功的保证。另外,“退馈法”、“马太效应”等方法在研究中都得到了较好的运用。

有一点需要加以说明,在本书的论述中,我们提出了一些新理论、新观点、新方法,对其中一些重要的内容,我们以黑体字和下加横线表示之,希望能引起大家的特别注意。

最后,我们向多年来在科研立项和科研实践中给我们以指导和帮助的山东省教育科学研究所、青岛市教育科学研究所和胶州市教育体育局致以深深的谢意。

作 者

2009年10月于胶州



目 录

前言	1
第一章 理解开发师生潜能的“心理资源开发理论”	1
第一节 心理世界及其中的对立统一	2
第二节 师生及家长的心理资源开发	5
第三节 心理资源开发理论的哲学依据	50
第二章 开发师生心理资源须遵循规律	55
第一节 在遵循教育规律的前提下开发师生心理资源 (理念支配律、内因驱动律、积累演化律、适应发展律)	55
第二节 在遵循教育教学管理规律的前提下开发师生心理资源 (学行律、掌控律、协调律、激励律)	84
第三节 开发学生心理资源须遵循心理发展规律 (相容沟通律、满足平衡律、激励发展律、引导升华律)	90
第四节 在遵循教学规律的前提下开发师生心理资源 (教书育人同步律、主导主体统一律、师生合作互促律、 教学积累升华律)	93



第三章 通过创新“教”与“学”开发师生心理资源	96
第一节 通过“创新教”开发师生心理资源	97
第二节 通过“创新学”开发学生心理资源	149
第四章 开发学生心理资源的动力保障	251
第一节 表扬学生的艺术	251
第二节 调动师生积极性的情感双谐振效应	264



第一章 理解开发师生潜能的 “心理资源开发理论”

在长期的教育教学和科研实践中,我们逐步探究和感悟到一项很有科研价值的课题——开发师生潜能的“心理资源开发理论”。如果我们以敏锐的科研目光观察和探析师生的校园生活和家庭教育,就一定能发现,老师、学生和家长,人人都有巨大的心理发展潜能,只要我们以科学思维来认识和理解这些潜能,并艺术地加以开发,所有的师生和家长都能按照心理发展规律获得长足的进步。例如,一名学生对某一学科逐渐产生了兴趣,他的学习心理和学习行为必然随之发展兴趣,一定会积极主动地去求知、去探索、去实践,这样就能不断取得进步。如果这一兴趣受到激励,他就会继续发展,成为乐趣(乐趣是积极、稳定的兴趣,能使人体验到参与某种活动的快乐),继续升华就会成为高品质心理——志趣(志趣是高涨、持久的乐趣)。此时他的主动性和积极性必能进一步高涨,就会孜孜以求,在积极钻研中体验到愉悦,以攻克难关为乐。处于这种心理状态,他的学习和心理潜能将得到最大限度的发挥,于是就形成了学习能力和心理品质的良性发展。学生如此发展,教师同样也会按此规律进步。这样的演进过程,就是心理潜能得到发挥的过程,也是师生心理资源被开发的过程。作为家长,如果能学习和理解上述心理发展规律,无论对自己的发展或在配合学校教育孩子上必然会有所收获。

可以设想,如果我们能以科学理念揭示师生良性演进的心理



发展规律,能以思维的深刻性和逻辑性理解心理资源的内涵,能以锲而不舍的精神探求到开发心理资源的途径和方法,那师生的潜质必然得以发展,教师的一切努力必然会落实到学生的学习发展和身心发展上来,这样学法和教法必然得到优化,教育教学必然获得巨大进步,课程改革和素质教育必然取得成功。

第一节 心理世界及其中的对立统一

人的心理世界是极其丰富、活跃和奥妙的,它涉及精神生活的各个方面。人的心理世界是由积极心理(如兴趣、奉献精神等)和与之相对应的消极心理(如懒惰、自私等)综合形成的。任何人的心理世界,当然包括师生的心理世界,既有积极的心理因素,也有消极的一面。二者之间对立统一,即此长彼消的关系。下面是“心理世界中对立统一的例说”

在现实生活和教育实践中,我们能看到诸如此类的心理现象:一个有志趣的人,会身不由己地将全部精力投入自己热爱的事业和活动之中,这样的人不可能懒惰,他会以“苦”为乐,把克服艰难和追求志向体验作为幸福的过程。为人类进步作出突出贡献的那些科学家,用不着别人去动员他,也无需督促,他们终生勤勉,他们的志趣彻底战胜了懒惰。如果我们以这种精神鼓励自己和启迪学生,我们必然也能培养出自己的乐趣和志趣。

一个有团队精神的教师群体,必然热爱自己的战斗集体,他们能摆正自己在团队中的位置,能友好地与他人合作,教师会团结起来集体实施学法指导,学生会在合作学习中互相帮助,大家会对集体的成绩和成功感到骄傲和自豪,他们自然不会计较个人得失,团结、互助、友爱必然驱走冷漠和孤僻。

一个有拼搏、竞争精神的人,必然斗志昂扬、充满信心,即使失



败,也会从教训中站起来。信心容不得自卑和怯懦,信心会给人以无尽的动力,自然也会在克服困难的过程中培养意志。

一个有同情心的人,必然是一个善良的人。常言道,恻隐之心,人皆有之,这句话表明,同情心是人的本能心理。一次同情,一次不经意的善良举动,对受同情的人来说可能成为雪中送炭,可能是人生的转折。同情心强的人,以助人为乐,爱心自然增强,这样爱心就会升华,从爱亲友、爱他人,逐步发展为爱家乡、爱社会,最终升华为爱祖国。一个热爱祖国和人民的人,必定具有高尚情操和奉献精神,他不但升华了自己的心理品质,更重要的是能成为一个有益于社会的人,成为一个高尚的人。下面的真实历史故事就能充分说明这个道理。

1852年,俄国伟大的作家屠格涅夫在森林里打猎时偶然在地上捡到一本皱巴巴的旧杂志《现代人》,出于作家的本能,他随手翻了几页,看看杂志的水平如何。他随手翻到一页,上面刊出一篇题为《童年》的小说,屠格涅夫只读了几行,就被这篇小说吸引住了。小说的作者是位不知名者,但屠格涅夫却对这位无名小辈钟爱有加,认为他的小说写得太好了,显示出超人的才华。屠格涅夫很想认识这位不知名的作者,于是他四处打听。最后屠格涅夫找到了作者的姑母,表示他很欣赏《童年》这篇小说,对姑母说,这位青年很有才华,如果他继续努力写下去,前途一定不可估量,并表示愿意助一臂之力。姑母十分高兴,就给侄儿写信,告诉他说,大名鼎鼎的作家、写《猎人笔记》的屠格涅夫很欣赏他,也愿帮他。作者收到姑母的信后,惊喜若狂,本来他由于生活苦闷而信笔写成《童年》,想不到竟引起了屠格涅夫的同情与赞赏,这燃起了他心中的希望和信心,真是雪中送炭。一次同情,一次关心,一个善举,点燃了青年作者心中的希望火焰,他找回了自信,相信自己的人生是有价值的。于是,青年一发而不可收,写下了许多脍炙人口的传世巨



著,这位青年就是以后成为具有世界声誉和世界意义的艺术家、作家和思想家列夫·托尔斯泰。

再如,社会上那些诈骗犯、施暴犯也多是由于童年时期缺少关爱和温暖所致,他们由冷漠、孤独、苦闷到与社会敌对再到犯罪,是消极心理一步步损害了他们的良知。

总之,战胜消极心理的最好方式,是从培育积极心理做起。下面是我们的一些建议:

用兴趣、愉悦、乐趣、执著和志趣去战胜消极、懒惰和空虚颓废;

用同情心、助人为乐、爱心、宽容和奉献去战胜冷漠、自私、损人利己、贪婪和犯罪;

用自尊、好胜、努力进步、乐观、自信和拼搏去战胜自卑、自闭、高傲、懦弱、不满、对抗和暴力报复;

用好奇、主动尝试、实践探求和大胆创新去战胜消沉、胸无大志、故步自封、空虚和醉生梦死;

用归属感、遵守纪律、与人和睦相处、友好合作、责任心和团队精神去战胜孤独、怪僻、敷衍塞责、不满、对立、破坏和残暴;

用专注、注意后注意、全身心投入和高尚追求去战胜涣散、漫不经心、无所事事和虚度年华;

用深刻、逻辑、广阔、灵活的思维和科学行为去战胜肤浅和愚昧;

用良好的心理自我调控、超越自我去战胜迟钝、不适应发展、悲观颓废和无力自拔;

用爱父母、爱同学老师、爱家乡、爱祖国的高尚情操去战胜冷酷、自私、损人利己、违法破坏和残暴;

用高尚情操(由求好、求悦心理发展而成)去战胜低级趣味、庸俗和卑鄙……



我们只要牢记“对立统一”这一基本原理,认准心理发展方向,开发师生心理资源的工作一定能顺利完成。

第二节 师生及家长的心理资源开发

一、理解“心理资源”的客观存在及其价值

在论述“心理资源”之前,先要诠释两个心理学术语:(1) **本能心理**:人出生后,首先形成的人皆有之且具有本能特性的心理,是本能心理,如好奇、兴趣、归属感等。(2) **高品质心理**:本能心理经后天有计划地培育、发展,逐步升华而成为具有综合特性和能主导心理发展的高层次心理,是高品质心理,如创新、志趣、团队精神等。每种高品质心理都是在一种本能心理的基础上,兼容其他心理因素发展、升华而成的。例如,志趣除蕴涵兴趣外,还蕴涵着“注意后注意、勤奋、执著、意志、高尚追求、团队精神(志同道合)、探索创新(兴趣与好奇相连,二者协同必导致探索和创新)”等心理因素。

高品质心理,如志趣,除具有综合性、主导性之外,还有一个独特的作用,那就是能让人体验到奋斗、探索、追求过程的愉悦与幸福。例如,有志趣的人,不把克服“艰辛”体验为“磨难”,而是感受为“超越自我”和“成功喜悦”。

“心理资源”作为一个全新的心理学理论概念,有必要对它加以准确的诠释:在人的心理世界的积极心理中,那些本能心理(如好奇、自尊、同情心等)以及由它们发展而形成的高品质心理(如创新、自信、奉献精神等),包括能促进人在各方面获得发展的心理总和,有机地构成了人的心理资源。

每个人,包括全体师生和家长,都拥有宝贵的心理资源,这笔心理财富是客观存在的,它极为丰富,蕴涵着难以估量的潜能。只



要我们敏锐地认识到它的存在,并能科学地艺术地对其进行开发,使这一潜能得到发挥,这一宝贵心理财富对人的发展能起到决定性的作用。对家长而言,如能意识到培养兴趣、志趣、好奇、创新的重要性,主动配合学校做些工作,这本身就是一种发展和进步。

对师生而言,每个人潜能的发挥,是难以估量的,因为谁也无法预知一个人会在哪方面发展到何种程度;同时,人与人之间又是有差异的,由于主客观条件不同,机遇不同,有的人心理资源开发得成功,而有的人则可能开发得不好,这样就形成了潜能开发的多种可能性。作为教育工作者,一定要深信,没有不具备潜能的师生,只有未采用科学方法开发潜能的师生。这样的道理,同样能运用于家庭教育之中。

在人类社会,心理资源与物质资源是并存于客观世界的两种性质完全不同的资源。在存在形式上,前者存在于人的精神世界中,后者存在于物质世界中。在存在方式和运动方式上,物质资源是有形、有数、有质和有限的,物质资源会越开发越少,甚至枯竭;而心理资源则相反,它虽然抽象易被忽视,但如开发得科学,会越开发越丰富多彩,而且能在开发的过程中不断得到发展和升华,最终形成健全完善的心理品质,从而促进人的素质的全面提高和发展。

综观现实生活,我们不难发现:对物质财富,无人不加以重视,为开发和拥有物质财富,人们不知花费了多少精力;而对人皆有之且潜力无穷的心理资源,人们往往受思维定式之影响,“身在其中”而不识“庐山真面目”,认识不到它的客观存在,更难深刻理解它在未来的知识经济、学习型社会、和谐社会中的巨大作用。对这种认识和理解上的失误,必须用创新的教育心理学理论来加以克服。

世界“发明大王”爱迪生小时候被认为很笨,他不断地追问老师,1+1 为什么得 2,一些莫名其妙的问题让老师很不满意,结果



被撵出学校。伟大的科学家爱因斯坦长到四五岁时还不太会说话,父母担心他是低能。上学时,他不愿意死背书,功课不好,常常受处罚,同学们放学回家了,他却要在走廊上罚站两小时,他被认为是个没什么出息的孩子。但后来他们都成功了,因为他们都有强烈的好奇心,都有自己的特殊兴趣,他们喜欢观察与探究,愿意动手实践,他们的潜能被开发出来了,成功证明了他们的才华,同时也证明了他们的潜能多么巨大。

生活中能找出成千上万的例子证明,只要开发好人的心理资源,人人皆能成材,人人都能为祖国作出贡献。每位教师和家长都应相信,自己的学生、自己的孩子都有巨大的发展潜力,只要遵循开发心理资源的规律,做好教育教学工作,就一定能把他们培养成有用之才。

二、开发心理资源的主要措施

(一) 找准开发心理资源的切入点

师生的心理资源作为有机整体,是多姿多彩和奥妙无穷的。面对不断变化着和发展着的心理世界,应从何处入手进行心理资源开发呢?我们的答案是,首先以敏锐的目光在师生的本能心理中,找准开发心理资源的切入点。教师与学生的地位、身份、任务不同,因此,开发他们心理资源的“切入点”也应不同。实践经验告诉我们,切入点找得准,开发心理资源的工作就有了良好的开端,除可获得鼓舞人心的首因效应外,还能对以后工作的顺利开展起到很好的作用。

下面我们以婴幼儿的心理资源开发为例,谈谈找准切入点的问题(含婴儿零负担教育法)。

心理学的研究证实,7个月大的胎儿就能发出脑电波,这时胎儿已开始具有意识迹象。婴儿出生后,首先对“光”产生知觉,两周后,对“声音”也产生知觉,随着时间的推移,婴儿的本能心理逐步

显现出来。1个月后,婴儿对色彩鲜艳的物品、玩具就能“追视”,表现出初步的“兴趣”;60天后,婴儿能转头追视自己感兴趣的玩具,表现出初步的“好奇”。婴儿对妈妈的声音,感到亲切,愿意听,有兴趣;对奇特的声音,则感到好奇,能转着头用目光去寻找声源。这些看来十分简单的“兴趣”、“好奇”,对婴儿的发育和成长有着特别重要的意义,如能以“心理资源开发”的观点来看待它们,则可把它们作为重要的“切入点”,对婴儿进行有效的心理资源开发。

开发婴儿的心理资源,一定要遵循规律,顺其自然。但顺其自然不等于无所作为,而是自然地利用婴儿的兴趣和好奇促进他们的身心发展。

我们曾进行过这样的实验:一个叫佳佳的女婴出生后,我们就指导其母亲对佳佳进行“婴儿零负担情趣教学”。做法是:孩子出生不久,就轻声地对她说说话,同时用色彩鲜艳的玩具逗她玩。开始时,孩子似乎对这种“教学”没有反应,实际上孩子的大脑已有反应,只是大人暂时察觉不到而已,但很快孩子就有了表情,第39天时开始追视红色玩具,46天时能转头追视玩具,表现出明显的兴趣与好奇。佳佳的上述两种表现,比一般婴儿提前了20多天,这是找准切入点(即找准最早的兴趣与好奇)对婴儿心理资源进行开发的第一次成功。在上述“教学”过程中,我们还进行了“语言教学”:从一开始就让母亲对婴儿说话,用婴儿早在子宫中就已熟悉的声音锻炼听觉,以促进大脑听觉细胞发育,促进心理发展。从形式上看,在起始阶段母亲的“语言教学”无甚效果,但这只是表面现象,实际上婴儿的能力正在进步,正在积累,正在酝酿着“突破”。母亲按计划进行“语言教学”:指着天花板上的灯对婴儿说“灯”,指着玩具说“娃娃”,到5个月零3天时,婴儿一听到“灯”的声音,就用目光去看灯,一听到“阿姨”的声音就去看挂历画上的阿姨。到9个月零9天时,佳佳已经能用目光“读出”(即目光识字)“灯、阿