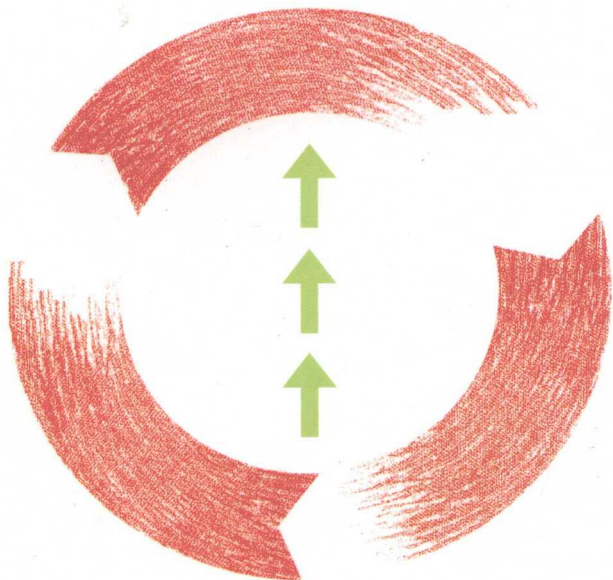


这样学习更有效

ZHEYANG XUEXI GENGYOUXIAO

——成人学习导论

刘伟 江云 李小薇 普义 编著



云南大学出版社

这样学习更有效——成人学习导论

刘 伟 江 云 李小薇 普 义 编著



云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样学习更有效: 成人学习导论/刘伟等编著. —昆明:
云南大学出版社, 2007

ISBN 978 - 7 - 81112 - 487 - 3

I. 这… II. 刘… III. ①成人教育—学习心理学
②成人教育—学习方法 IV. G720 G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 199378 号

这样学习更有效——成人学习导论

刘 伟 江 云 李小薇 普 义 编著

策划编辑: 徐 曼

责任编辑: 李兴和 刘 焰

封面设计: 薛 峥

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南福保东陆印刷股份有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7.125

字 数: 179 千

版 次: 2007 年 12 月第 1 版

印 次: 2007 年 12 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 81112 - 487 - 3

定 价: 20.00 元

地 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内

邮 编: 650091

发行电话: (0871) 5033244 5031071

网 址: <http://www.ynup.com>

E - mail: market@ynup.com

前 言

现代社会是一个学习型社会，我们所处的时代是知识爆炸的时代，终身学习正在成为这个时代最显著的特征之一。学习，作为人类联系客观世界和主观世界的认识活动，在人类漫长的历史进程中扮演着极其重要的角色，可以说人类发展的历史就是一部学习的历史。从原始社会人们面对各种生存问题，到现代社会人类不断战胜各种新的挑战，处处可以看到人类学习的踪迹。从根本上说，人类就是靠学习引起的行为变化来不断适应变化的社会和不断地改造社会来应对各种挑战的。历史的经验告诉我们，善于学习的民族，才会成为强大的民族；热爱学习的人，才会成为优秀的人才；学习的人生，是丰富、快乐、充实的人生。

联合国教科文组织1997年在主题为“成人学习是21世纪的关键”的国际成人教育大会上发表的《汉堡成人教育宣言》和《成人学习未来议题》中指出：“一个温和的、建设性的、以成人教育为主体的全民终身教育、全民终身学习的时代，正向我们大踏步走来。”21世纪，只有真正掌握学习方法，学会学习的人，才能适应社会发展的需要，才能在未来的社会竞争中取胜。也就是说，未来的社会，学习将变成和生存同样重要的事情，学习将伴随人的一生。

党的“十六大”报告指出：“形成全民学习、终身学习的学

习型社会，促进人的全面发展。”“学习的落后，是一切落后的根源，学习的进步，是一切进步的先导。”胡锦涛总书记在党的“十七大”报告中也指出：“要建立全民学习、终身学习的学习型社会。”“在知识层出不穷的时代，必须学习、不断充实自己。”就个人而言，知识决定命运，学习铸就人生。愿意学习，善于学习，掌握学习理论和学习方法的人，是比别人进步得更快、更容易取得成功的人。就社会而言，国家与国家之间的竞争主要表现为人才的竞争，人与人之间的竞争主要是学习能力的竞争。

21世纪全球化和技术革命使终身学习不再是一个口号，无论对于个体成长，还是社会的健康发展，终身学习都是十分重要的。我们不仅应该学会如何学习，而且要认识到成人应该在过去在校学习的基础上不断学习，让学习植根于我们的生活中，成为我们的一种生活方式，永不止步。人的一生就是一个不停地学习成长的历程，只有学会学习、终身学习，我们才能生存、发展和进步。

学习是重要的。但如何学习？学习什么？怎样学习更有效？是学习者和教育工作者最为关心的问题，也是学习学要研究的问题。成人学习是一门科学，它有别于青少年学生的学校成长学习，也有别于老年人的养生学习，成人学习是发展学习。成人学习学既要遵循学习科学的基本原理和规律，又有它自己的特点和规律。本书就是从成人这一特殊而广泛的学习群体出发，对成人学习者学习的诸多问题进行研究和探讨，我们从分析成人学习的特点、学习的心理基础、学习的目标、学习的计划与时间运筹、学习的方式、课堂学习、成人的记忆、论文的写作、资料的收集与利用等方面，科学、全面地阐述了成人学习的相关理论知识，对指导成人有效学习有很大的帮助和指导作用。

本书适合在读的成人函授、夜大、电大、远程教育、自学考

试学生作为指导学习的教材，也适合各行业的成人学习阅读，对提高成人学习效率，指导和帮助成人的学习具有重要的参考和促进作用。

本书的编写过程中，编者结合自己多年从事成人教育教学管理和参加成人学习的经验体会以及对成人学习理论的研究探讨，借鉴了很多国内外专家学者有关方面的研究成果，限于篇幅，书中未能一一列举作者姓名，在此对所有作者深表谢意。

刘 伟

2007 年秋于昆明冶专

目 录

前 言	(1)
第一章 绪 论	(1)
第一节 成人学习的特点和内容	(1)
一、成人学习的概述	(1)
二、成人学习的特点	(7)
三、成人学习的内容	(10)
第二节 成人学习的条件和优势	(13)
第二章 成人学习的心理分析	(23)
第一节 成人学习的心理特征	(23)
一、成人心理特征的一般概述	(23)
二、成人认知心理发展的特点	(25)
第二节 成人学习的动机分析	(29)
第三节 成人学习的特性和规律	(39)
一、影响成人学习的因素	(39)
二、成人学习的基本特性	(42)
三、成人学习的形式	(43)
第三章 成人学习的目标设计	(45)
第一节 成人的学习需要	(45)
第二节 合理的知识结构和能力发展	(47)
一、合理的知识结构	(47)

二、多维能力的发展	(52)
第三节 学习目标的建立	(56)
一、学习需求分析	(56)
二、建立学习目标	(57)
第四章 成人制订学习计划与运筹时间	(61)
第一节 科学制订学习计划	(61)
一、制订学习计划的必要性	(61)
二、怎样制订学习计划	(62)
第二节 合理运筹学习时间	(65)
一、时间的含义	(65)
二、学习时间的运筹原则	(65)
三、增加学习时间和提高时间效率的措施	(70)
第三节 学习总结与自我评价	(74)
一、学习总结	(74)
二、自我评价	(74)
第五章 成人自学的方式及能力培养	(76)
第一节 成人自学的方式	(76)
第二节 自学能力的培养	(79)
一、阅读能力	(79)
二、记忆力	(81)
三、思维能力	(82)
四、运用知识的能力	(83)
五、自我控制的能力	(83)
第六章 成人自学的方法	(85)
第一节 预习方法	(85)

一、总体预习	(86)
二、分段预习	(86)
第二节 阅读技巧与训练	(88)
一、阅读技巧	(88)
二、阅读技巧的训练	(97)
第三节 习题解答与技巧	(102)
一、做题的重要性	(102)
二、应对考试	(105)
第四节 自学方法的优化选择	(107)
一、成人学习的优势条件	(107)
二、优化选择的原则	(108)
三、自学的方法	(110)
第五节 学科的自学要领	(115)
一、文科的特点及自学要领	(115)
二、理工科的特点及自学要领	(118)
第七章 成人课堂学习的方法	(121)
第一节 听课方法	(122)
第二节 笔记方法	(127)
一、笔记的重要性	(127)
二、选择科学的方法做笔记	(129)
第三节 双向交流	(130)
一、双向交流的重要性	(131)
二、双向交流的方式	(132)
第四节 知识的巩固	(133)
一、认真复习	(134)
二、努力自学	(134)
三、多做练习	(135)

四、应对考试	(135)
五、重在应用	(135)
第八章 成人记忆的特点与方法	(136)
第一节 记忆概述	(136)
一、什么是记忆	(136)
二、记忆的作用	(137)
三、记忆与表象	(138)
四、记忆的分类	(139)
第二节 成人记忆的规律与特点	(141)
一、记忆的一般规律	(141)
二、成人记忆的特征	(146)
第三节 成人记忆的方法	(151)
一、科学记忆的原则	(151)
二、成人学习中常用的记忆方法	(154)
第九章 论文的写作	(161)
第一节 论文概述	(161)
第二节 论文的类型与特征	(162)
一、论文的类型	(162)
二、论文的特征	(163)
第三节 论文的结构	(164)
一、标题	(164)
二、绪论	(165)
三、本论	(166)
四、结论	(168)
第四节 论文的写作程序与要求	(169)
一、选题	(169)

二、材料的收集、整理与分析	(171)
三、写作与发表	(174)
第十章 资料的收集与利用	(178)
第一节 怎样利用图书馆	(178)
一、图书馆	(178)
二、图书分类	(179)
三、图书馆目录	(181)
第二节 怎样使用工具书	(182)
一、工具书略述	(183)
二、工具书的类型与作用	(184)
三、工具书的排检方法	(185)
四、如何利用工具书	(188)
第三节 文献资料的利用	(190)
一、文献略述	(190)
二、文献的利用	(192)
第四节 资料的收集与整理	(194)
一、积累资料	(194)
二、怎样积累资料	(195)
三、资料的利用	(197)
第五节 多媒体资料	(198)
一、多媒体	(198)
二、媒体资料的收集和利用	(199)
第十一章 利用现代信息媒体工具有效学习	(201)
第一节 利用现代工具, 提高学习效率	(201)
一、利用随身听随时随地学习	(202)
二、利用录音、录像学习	(203)

三、利用广播学习	(204)
四、电视也是学习的好帮手	(204)
第二节 计算机基础知识的学习	(205)
第三节 网络学习	(206)
一、常用的中文搜索引擎	(207)
二、综合网站	(207)
三、学习网	(208)
四、论坛	(209)
五、聊天	(210)
六、博客	(210)
七、购物网站	(211)
八、交友网站	(211)
九、祝贺网站	(212)
参考文献	(213)

第一章 绪 论

第一节 成人学习的特点和内容

一、成人学习的概述

会不会学习，能不能有效地学习，是关系到每个人自身发展和人类社会永续发展的重大问题。“学习活动是浸透与润泽人的一生中最积极、最有意义的生命活动”，“只有学习精彩，生命才会精彩；只有学习成功，生命才会成功”。可以说，“学习是人类生存和发展的永恒主题”。当今社会，国家与国家之间的竞争主要表现为人才的竞争，人与人之间的竞争主要是学习能力的竞争。人的才能不是天生的，要成为人才就要靠学习，教育是帮助人学习的重要手段，学习能力是人的一种最基本的能力。面对当今社会人类生存与发展这两大主题，如何应对多元化、信息化、全球化的挑战，培养未来社会发展所需要的人才，真正提高人类的生存质量和发展潜力，日渐成为世界各国共同关注的话题。联合国教科文组织在《教育——财富蕴藏其中》的报告中指出：“终身教育就是日复一日的人生经历……整个一生都是学习的时间。”“唯一持久的竞争力是比别人学习得更快更好的能力。”只有真正掌握学习方法，学会学习的人，才能适应未来社会发展的需要，才能在未来的社会竞争中取胜。也就是说，未来社会，学习正在日益变成和生存同样重要的事情，学习将伴随人的一生。“学会学习”已经成为 21 世纪世界各国提出的最响亮的口号之一，也是各国教育改革的中心目标之一。所以，美国学

者托夫勒曾说：“未来的文盲不再是目不识丁的人，而是没有学会怎样学习的人。”

现代社会是一个学习化的社会，我们所处的时代是知识爆炸的时代，终身学习正在成为这个时代最显著的特征之一。我国第一本教育学专著《学记》说得好：“善学者，师逸而功倍”；“不善学者，师勤而功半”。这段话充分说明古人对“学会学习”重要性的深刻认识。纵观历史，学习与人类生存发展息息相关。学习，作为人类联系客观世界和主观世界的认识活动，在人类漫长的历史进程中扮演着极其重要的角色，可以说人类发展的历史就是一部学习的历史。从原始社会人们面对各种生存问题，到现代社会人类不断战胜各种新的挑战，处处可以看到人类学习的踪迹。从根本上说，人类就是靠学习所引起的行为变化来不断适应变化、改造社会和应付各种挑战的。历史和经验告诉我们，善于学习的民族，是一个强大的民族；热爱学习的人，会成为优秀的人才。

当今世界，由于科学技术的快速发展，知识更新速度加快，要求人们快速提高学习能力。国外科学家做过测算，随着知识总量的剧增，每隔7~10年，知识总量就增长一倍；20世纪60年代科学技术的新发明、新发现，比此前两千年的总和还要多，知识的更新周期缩短速度正在加快。国外有人做过统计，学化学专业的人，20世纪30年代的本科毕业生到20世纪50年代，有用的知识只剩下16%，而20世纪50年代的本科毕业生到20世纪60年代，有用的知识就只剩下6%了。截至2007年6月1日，我国第100颗卫星通过长征运载火箭发射成功，但前50颗卫星的发射用了28年时间，后50颗卫星的发射则只用了9年时间，可见科学技术的发展和应用速度正在加快。总之，随着科学技术的突飞猛进，知识总量的急剧增长和新旧知识更迭速度的加快，一个人青少年时在学校所学的知识，已远远不能满足其职业活动

和发展的需要，就是刚从大学毕业的学生，大学里学习的知识在走上工作岗位时就有很大一部分已经过时，被更新的知识所代替。因此，无论是谁，不论学历多高，在学校学习的时间多长，知识多么丰富，当面对更高层次的岗位时，都需要在其原来学习的基础上，不断学习新的知识，让自己的眼界变得更宽阔、深远，才能解决现实生活中出现的新问题。

21世纪是学习化的世纪。世界各国都对学习作出了战略部署，要构建学习化社会，建立终身学习体系。中华民族素有重视学习的优良传统，俗话说“活到老，学到老”，“才须学也，非学无以广才”。胡锦涛总书记在中纪委全体会议上指出，要在各级领导干部中大力倡导八个方面的良好风气，其中第一方面就是要勤奋好学、学以致用，牢固树立终身学习的思想。学习成了人生活和适应社会的有效手段，学习能力的强弱成为衡量人才素质高低的重要条件。从人类的成长历程来看，人的整个成长过程其实就是一个学习的过程。通过学习与思考，我们获得知识；通过学习与实践，我们不断长大；通过学习与交往，我们赢得友谊；通过学习与创新，我们掌握技能；通过学习和创造，我们完善自己，发展自己。学习成为我们生活中必不可少的一个有机组成部分。很难想象，假如没有了学习，人类社会将会怎样，也许还处在蛮荒的远古时代。人类文明的每一点进步都离不开学习。学习的美妙之处是通过学习产生新的力量，并改变人类的命运。

从个体的人来讲，时代在前进、科学技术在迅猛发展，生活、工作需要我们掌握的知识在不断增加。现代社会科学技术发展突飞猛进，知识更新周期缩短，人与人之间的交流方式发生着根本性的变化，人类知识量的递增速度现在大约是每3年就翻一番。有人做过统计，一个化学家即使每周阅读40小时，只浏览世界上一年内发表的有关化学方面的论文和著作就要用48年时间。而一个人有限的学习与知识的剧增之间的矛盾，就给学

习提出了新的要求——终身学习和有选择性地学习。联合国教科文组织在《学会生存——教育世界的今天和明天》中就明确指出：“我们再也不能够刻苦地一劳永逸地获取知识了，而需要终身学习，如何去建立一个不断演进的知识体系——学会生存。”学会学习，学会生存，成为 21 世纪人类生存发展的共同主题；学习适合于任何年龄的人，学习永不嫌迟，人在学习中成长；学到的别人抢不走，你没有学过的，你就永远不知道。

建立在现代科学技术基础上的现代化大生产也要求人们不断学习。生产的需要促进科学技术的不断进步和发展，科学技术的发展又反过来推动着生产技术的进步。科学与生产相结合产生的巨大动力将几十倍甚至成百上千倍地提高劳动生产率。科技发明和科技应用都需要靠学习来开发人才资源。日本就是靠学习，以及对人才资源的充分开发，劳动力素质的提高，众多的科技人才、管理人才，快速地提高了劳动生产率，使它在第二次世界大战后只用了短短 15 年的时间就一跃成了世界第三大经济强国。培养人才，提高教育水平，不仅要靠基础教育和普通高等教育，更要靠成人教育。基础教育、普通高等教育是培养人才的基础，其特点是培养周期长，例如培养中等文化程度的人才需要约 12 年的时间，培养高级专门人才则需要 15 ~ 18 年的时间，而科技发展、经济发展速度比这个周期要短得多，为弥补这种教育产出周期滞后于科技发展周期的不足，就要大力发展成人教育，通过成人教育的形式组织成人参加学习，也就是我们通常说的成人学习，来实现人才资源的永续开发，适应日益变化发展的社会。成人学习借助生产、生活的现实需要，可以用较短的时间，把人们的文化、科学、技术和管理水平提高到一个新的层次。众所周知，现在科技从发明到应用的周期越来越短。蒸汽机从发明到应用花了 80 年时间；电动机从发明到应用花了 65 年时间；电话从发明到应用花了 50 年时间；真空管和飞机从发明到应用分别花

了33年和20年时间；第二次世界大战中核裂变的发现到原子弹的生产只用了6年时间；20世纪60年代晶体管从发明到应用只有3年时间；而20世纪70年代激光从发明到应用只用了1年的时间。科技成果迅速地应用于生产，使生产方式不断更新，生产效率飞速提高，这就要求我们不断地学习，使自己具有与先进生产相适应的科学知识和技能。新技术、新产品的更新周期也变得越来越短，新工艺不断变革造成行业不断变换。近10来年发展起来的工业新技术有30%已经被淘汰，电子技术领域的新技术50%已经过时。20世纪60年代初，电子技术领域开始应用晶体管，1966年，70%的晶体管应用在导弹、计算机和通信设备上。但是仅仅过了3年时间，即1969年，美国的载弹计算机就已经不再用晶体管而采用集成电路了。集成电路的集成速度也是每年翻一番。新技术的出现，新工艺的运用，造成新行业的产生和原有行业的消失。从1949年到1965年，美国约有8000种职业从劳动力市场上消失，同时又有6000种新的行业出现。随着科学技术水平的提高和生产的发展，人在生产中的地位也发生了质的变化，从直接参加生产劳动到逐步转变为主要控制生产，体力劳动的比重减少，脑力劳动的比重增加。体力劳动逐渐变为脑力劳动，社会劳动不断智能化。因此，需要人们不断学习，不断提高科技水平，不断进行知识更新，否则就会被社会发展所淘汰。

成人学习是一个含义极其广泛的概念。我们通常说的成人，是相对青少年幼儿而言的，根据学习者的年龄特征、社会化程度、生理以及心理发展来区分的。从广义上讲，成人学习是指学校教育结束后各种形式的学习。狭义的成人学习是指达到一定年龄阶段通过学习能获取上一层次的学历文凭或者某一岗位知识或技能的学习。通常成人学习是指狭义的概念。成人学习的主体具有多样性的特点，有工人、农民、知识分子、干部、解放军官兵和其他具有求知欲望的各类社会成员。由于学习主体的类别、受