

学习的智慧丛书



自我激励

学业成功的加油站

刘儒德◎主 编

SELF-MOTIVATION

- ◆ 缺乏学习兴趣怎么办？我真的成功无望了吗？
- ◆ 我到底是为了什么在学习？
- ◆ 学习失败的原因是什么？学习受挫了怎么办？
- ◆ 良好的学习习惯是怎么养成的？



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



自我激励

学业成功的加油站

— 刘儒德◎主 编 —



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我激励 / 刘儒德主编. —北京: 北京师范大学出版社,
2010.5

(学习的智慧丛书)

ISBN 978-7-303-10736-0

I. ①自… II. ①刘… III. ①中小学—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 001041 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 8.25

字数: 110 千字

版次: 2010 年 5 月第 1 版

印次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元

策划编辑: 周雪梅 责任编辑: 周雪梅
美术编辑: 高霞 插图设计: 谢萌
责任校对: 李茵 责任印制: 李丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

主编 刘儒德

编委

刘儒德 张立松 曾美艳

田霖 黄凯平 朱凌云

修炼学习的智慧，改造我们的学习

从小学到中学，我们身处一个日复一日的学习程序之中：听课、记诵、笔记、作业、复习和考试，整天、整月甚至整年都忙得不亦乐乎，真所谓年年岁岁花相似。我们曾否跳出这一程序而想一想：怎样记忆才能记得更牢一些，自己是善于听觉记忆还是视觉记忆？怎样复习才能考得更好一些呢？恐怕是多乎哉，不多也！

我们大多数人很少去想每天都在进行着的学习，正如我们每天都在走路，但很少想过自己是怎样迈步行走的一样。即使偶尔想想，也是一些想当然、来自学校经验的常识而已，如“学习就是听课、做作业、复习和考试”“学习就是记忆知识”等，并由此派生出许许多多的假设，如“老师讲得好，成绩就好”“重复是学习的关键”等。这些常识往往是经不起科学检验的，让我们南辕北辙，背道而驰。

“磨砖成镜”的禅宗故事或许能给我们一些启示。

马祖在修行的时候，整天盘腿静坐，冥思苦想，希望有一天能修成正果。有一次，怀让禅师路过禅房，看见马祖坐在那里神情专注，问道：“你这是在做什么？”

马祖马上起身答道：“我在修行，我想成佛。”

怀让禅师听他这样说，就顺手从地上捡起一块砖，然后在一块平滑的石头上磨了起来，神情是那么的专注和坚毅，和马祖的神情是一样的，有一种不达目的誓不罢休的感觉。

马祖非常疑惑地问道：“禅师，你在做什么呀？”

怀让禅师答道：“我在磨砖呀，难道你看不见我在做什么吗？”

马祖又问：“磨砖有什么用呢？”

怀让禅师说：“想把它磨成镜子。”

马祖说：“砖本身是没有光的，就算你磨得再平，它也不会成为镜子的，你就不要在这上面浪费时间了。”

怀让禅师就说：“砖不能磨成镜子，静坐又怎么能够成佛呢？”

马祖终于醒悟了，坐禅只是成佛的一种手段，若想真正成佛，只坐禅是没有用的，而是要从心里去感悟！

马祖出于想当然，根据常识每天坚持做着自己的功课，却没有从内心感悟自己的学习，他背离了正确的方向、采用了错误的方法而不自知，岂不是在白白浪费自己的青春？若不是老师的启迪，他永远也不会成为一代宗师了。同马祖相比，我们的学习情形又如何呢？如果我们每天也只是做着程序化的表面功课而不从内心感悟、反思它，我们能否修成学习的正果呢？又能否顺利地到达学途的彼岸——大学呢？试想一下，我们中又有多少人写了多年的字，仍然写的是同一笔烂字；唱了多年的歌，依旧唱的是同一首老歌：“山还是那座山，水还是那条水！”

你现在或许明白了，为了提高我们每时每刻都在进行着的学习，我们必须好好地对学习进行审视、感悟、反思和研究！这不仅需要主观的意愿，还需要马祖那样的智慧和悟性，更重要的是需要怀让禅师那样的智慧启迪！

学习是需要智慧的，智慧的一个重要方面是善于学习。一个具有学习智慧的人，能够对自己作为一名学习者的优势、学习任务的特点、学习过程的规律和策略有着准确的认识；能够基于这些认识采用适宜的学习策略解决学习方面的实际问题；而且能够根据学习情境的变化和差异不断调节和改进自己的学习，并创造出独具个人特色的学习策略和方法，来达到学习目标，提高自己的学习效果和效率。那些少数成绩优秀的同学就具有这样的智慧，他们总是在不断思考并改进自己的学习，他们的学习行为暗含了一些重要的学习规律和策略。他们无师自通，但更多的同学则需要有明确的指导和系统的练习，才能不断提升自己的学习智慧。《学习的智慧》丛书正是为此目的而精心设计、开发

出来的一套指导和练习课程。

整个中学时代, 我们的一天又一天都是在学习中度过的。学习俨然是我们生命活动的主要形式, 构成了我们生活的主体成分。在学习过程中, 我们不是这么做, 就得那么做, 消极被动也好, 积极主动也罢, 反正都得做! 既然如此, 我们为什么不多花一点儿时间, 好好地研究一下自己的学习, 以学习智慧武装自己, 自觉而明确地按规律去做, 让自己做得更好呢?

毛主席早就教导我们说: “改造我们的学习!” 请从现在开始, 修炼学习的智慧, 改造自己的学习吧!

刘儒德

北京师范大学心理学院

《学习的智慧》丛书简介

开发背景

学习是中学生面临的首要问题，也是家长和老师们特别关注的焦点之一，学生的心智、情感与人格的发展以及人生前途莫不与此休戚相关。许多中学生来到学校心理咨询室后问得最多的竟然是学习方法问题；有些学生的情感问题经过一番开导后一时得到缓解，但一回到课堂就故态复萌，只是因为学习成绩上不去，其社会生态环境没有得到改变！不知有多少家长因为孩子不爱学习、学习成绩差而伤透了脑筋；又不知有多少老师因为学生们不懂学习方法、学习效率不高而头痛不已！学习问题俨然成了学校和家庭中存在的一个主要矛盾！

在与学生、家长、老师和学校的接触中，我们深切地感受到了人们对于指导学生如何学习的迫切需求。然而，在众多中学生心理健康教育教材中，学习方法只是一个小小的部分，难解饥渴；市面上写给中学生看的学习方法书籍要么属于泛泛的经验之谈，缺乏心理学支撑，要么只是停留在抽象的概念层面，远离学生的实际！因此，社会急需一套给中学生量身打造的理论联系实际、系统性强而又可操作的学习策略和技术教程。面对这种强烈的社会需求，我们课题组运用十多年来对学习心理、学习策略与教学策略的研究成果、理性思考以及相关的研究工具和训练材料，开发出了这套《学习的智慧》丛书，也算是为中学生们的实际学习贡献一点绵薄之力，尽一个教育研究者的社会责任和义务！

基本内容

《学习的智慧》丛书是围绕学生的学习智慧而设计开发的。学习智慧是指学生解决实际学习问题的能力以及创造有价值的学习策略和技术的能力。学习智慧高的学生能够准确认识自己的学习优势、学习任务的特点、学习过程的规律和策略，采用适宜学习策略解决学习方面的实际问题；而且能够根据学习情境的变化和差异不断调节和改进自己的学习，并创造出独具个人特色的学习策略和方法，来达到学习目标，提高自己的学习效果和效率。

《学习的智慧》丛书分5册，每册包括3~6个单元，每个单元包括2~7课，共20个单元、80课。

第1册《自我激励》：教会学生激发内在动机、转变学习观念、形成良好的学习习惯，维持持续学习的动力。

第2册《自我管理》：教会学生准确认识自己的学习优势，管理自己的学习过程、学习与学习资源，不断总结、反思并改进自己的学习。

第3册《巧妙记忆》：教会学生高效运用识记和加工知识、复习和保持知识以及回忆和提取知识的策略。

第4册《高效学习》：教会学生灵活运用阅读、听课和解题等方面的基本学习策略，积极主动地、高质量地、高效率地完成学校和课内常规学习任务。

第5册《教你成功应对考试》：教会学生做好考试准备，调节考试心态，缓解考试焦虑，管理考试过程，巧妙运用各种答题技巧。

主要特色

《学习的智慧》丛书具有系统性、科学性、可读性和可操作性四大特点。

第一，系统性。本丛书几乎囊括了学习策略、方法和技术的方方面面，并将它们精细分解为80课，在每一课中，又全面阐明了每种策略、方法或技术的心理学基础、实践价值与应用方法及条件。在一般性的学习方法书籍

中，鲜有展开得如此详细者。本丛书无论从全书的框架结构还是到每一课的内容安排都如此系统，几乎成为一部有关学习策略的百科全书，学生可以从找到自己所需要的、所关心的大多数学习方法。

第二，科学性。本书是一本写给中学生用的教程，但绝非泛泛的经验之谈，而是有着深厚的心理学基础，引用了大量的教育心理学、学习心理学的专业知识、实验研究和学术思想。尽管没有全部列上心理学家的名字和学术概念的名称，但处处都是有根有据的。这就好比杜甫写诗，处处用典故，深谙古籍的明眼人一看就知道什么地方用了什么典故，一般的读者大众虽然不知典故，但也照样能理解和欣赏。从这种意义上说，本丛书俨然是一部大众化的、普及版的教育心理学应用读物。掌握其中有关学习的科学知识是一个具有学习智慧的人应有的素养。

第三，可读性。本丛书试图根据中学生的知识经验基础和心理特点，以感性的笔触、真实的案例、生动的故事、科学的实验、形象的图表、具体的操作步骤以及互动对话式的口吻，将每一课写成《读者文摘》中那样的闲适轻灵的散文，给人以思想的冲击、情感的共鸣、智慧的启迪以及行动的引领，使每一课犹如一位亲切的老师，娓娓道来，深入浅出地为学生阐明道理、解除疑惑，并指导操作。

第四，可操作性。本丛书不仅在于说理，更在于指导学生的学习实践，是一部学习策略的操作指南。每课为学生提供了一些成功的范例、可用的工具以及操作表，学生可以直接模仿和使用。每课练习的编写旨在实现测查与反省、体验和练习、关联与应用三大功能，具体而言，促使学生测查和反省自己的学习状态；体验和练习相应的学习技能；关联自己目前的学习需要和困难，将学习技能应用、迁移到自己的今后的学习中，从而最大限度地发挥本丛书的效能。

使用方法

一个深具学习智慧的人必须能够做到知、信、会、行四方面。首先，要解

自我激励

决知与不知、懂与不懂的问题，学生需要知道学习过程的规律和策略。其次，要解决信与不信的问题，学生不仅知道，还要相信，需要切实感受到了这些学习规律在自身学习活动中的存在，体验到了这些学习策略的效能和力量，从而在内心深处认同并信奉这些规律和策略。再次，要解决会与不会的问题，学生更需要具有准确认识学习情境条件、选择适当学习策略、有效执行学习策略的能力。最后，要解决做与不做的的问题，学生需要在自己的学习之中有机地运用学习规律和策略，生成一个又一个学习产品，获得实实在在的学习效果。学习智慧的这四个方面是相互关联、彼此强化的，犹如一个四连环，循环往复，螺旋上升。

本丛书通过讲故事、说道理、做实验、举案例、搞活动、施测查、促反思、做练习，可以解决知、信、会三个问题。至于行的问题，仅靠看书和练习是不够的，还必须有赖于学生有意识地在自己的学习中反复实行。这就好比学武术，虽然学了不少拳，但真动手时，仍旧是乱打一通，若如此，学习再多的拳术又有何用！为了确保学习智慧的实际运行，我们建议使用者采用下列一条或几条措施。

自己建立一个核查表，张贴在明显的地方，经常记录并检查自己是否采用了教程所提到的一些学习策略和方法，每隔一周或一个月总结、反思自己的实践经验。

邀请父母、老师给予外在支持，将自己的想法明确地告诉他们，让他们作为自己的督促者、监控者和检查者，时刻提醒自己在学习中实践从本教程中学会的学习智慧。

邀请其他同学参与进来，与自己一道修炼学习智慧，相互激励，相互启发，彼此监督，共同提高。

参加学校专门组织的学习智慧课程班，接受系统的指导和训练，在集体氛围之中，在严格的要求、追踪和反馈之下，加强实践和反思，不断提高学习能力。

值得一提的是，本丛书包罗了各种重要的学习策略和技术，含有80课内容，虽然全面系统，但在编排上各册之间并无严格的先后顺序，除了《自我管理》册中的“自我调控”单元外，每一课都是相对独立的，使用者完全可以根据自己的需求和状况，灵活选择和应用。

但愿本丛书能助天下中学生早日成为智慧的自主学习者！

刘儒德

北京师范大学心理学院

引子

学习是快乐的，但系统掌握一门完整的学科知识和技能不是一件容易的事，尤其是在竞争如此激烈的升学考试背景下获得不凡的成绩就更需要顽强的意志力了。我们的心不免有点累，需要不时地给自己充充电、鼓鼓劲儿，不断激励自己保持昂扬的斗志、充沛的精力和良好的心态，好让自己始终处在一定的兴奋、适度的紧张状态之中，体验着学习过程的流畅感、挑战感和征服感，收获着求知中的喜悦、解惑后的松快与成功的欢乐。

毋庸讳言，在前进的道路上，我们难免有失败、有困难。面对失败和困难，我们或许会表现出本能性的沮丧、退缩。但我们深知，我们没有退路可走，必须勇往直前。这时，我们需要转变观念，重新发掘自己的潜能，正确认识成败的原因，消除自己强加给自己的精神枷锁，拔除心灵上滋生的毒草，以新的姿态，再一次投入到持久的学习之中。

我们也完全不必太过紧张、苛严、始终对自己板着脸。我们现在的学习不仅是为了将来的生活，更为重要的是，它本身就是现在的生活。整个中学时代，我们的一天一天都是在学习中度过的。学习俨然是我们生命活动的主要形式，构成了我们生活的主体部分。生活是美好的、绚丽多彩的。生活中有汗水，也有鲜花；有紧张，也有放松。当我们经过一番紧张的汗水，取得了或大或小、或明或暗的一些进步，有时能够获得周围的鲜花和掌声，有时则未必，这时，我们需要给自己颁颁奖、鼓鼓掌，适当地放松和娱乐，来奖励自己的良苦用心与勤奋努力，驱动自己在漫长的学习旅途上继续迈开下一步，直到满意的终点。

目 录

引子	1
----	---

第一单元 激发动机

第一课 学习究竟为哪般	3
第二课 没有兴趣怎么办	11
第三课 为谁辛苦为谁忙	22
第四课 读书真的无用了吗	30

第二单元 转变信念

第一课 信任你自己	38
第二课 人人都能成功	49
第三课 为成败号准脉	55
第四课 拔除心灵的毒草	65
第五课 不为做给别人看	73

第三单元 自我奖励

第一课 为了明天更美好	80
第二课 给自己颁奖	89
第三课 习惯成自然	97
第四课 我的网络我做主	106

第一单元 激发动机

小郭和小康是好朋友，两人在一起完成家庭作业，还剩一点儿就要完成了。

小康催促小郭说：“快点，我们先走吧，晚会马上就要开始了。”

“等等，就一分钟。”小郭嘀咕着，“怎么回事，每一步都应该是正确的，为什么答案是错误的呢？我是不是漏掉了哪个关键条件？我想我马上就要算出来了。”

“你晚上回来再做吧！大家都走光了。再不去，就没座位了。”小康抱怨道。

“你先去吧，我过一会儿赶过去。我再好好想想，我就是想知道这究竟是怎么一回事。”

为什么小郭不愿去观看晚会而宁愿先将问题彻底搞懂？当他的认识和经验不一致时，他从内心激活出一种本能性的动机，想要彻底解决它、搞懂它。我们每个人都和他一样，具有深深的内在动机，我们对周围的世界感到好奇，渴望理解世界、预期将来。这也就是为什么小孩子总是那么热情地探索他们周围的环境；为什么小孩子不断地打开盒子再关上盒子以确认盒子中的东西；为什么孩子们要求他们的父母一遍又一遍地讲述同一个故事而全然不顾父母早已濒临被激怒的边缘；为什么猜谜游戏对于4岁大的孩子甚至很多成年人来说同样具有吸引力；为什么人们对那些在他们预料之外发生的事情好奇；为什么人们一直坚持不懈地进行某项活动，但一旦熟悉后就不再愿意从事。

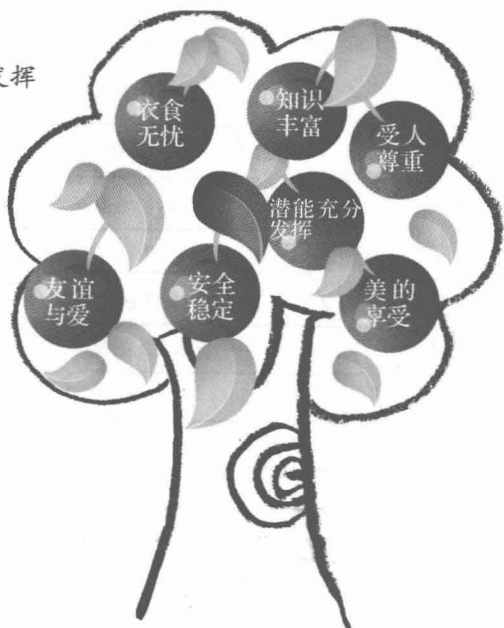
自我激励

在学校的学业学习中，我们同样也具有这样强烈的内在动机，我们要认识它们，知道如何激发它们。人的内在的学习动机来自许多方面，在这一单元里，我们将看看如何通过满足需要（第一课：学习究竟为哪般）、激发兴趣（第二课：没有兴趣怎么办）、保持内在动力（第三课：为谁辛苦为谁忙）以及明确学习的人生意义（第四课：读书真的无用了吗？）来激发并维持自己的内在学习动机。

第一课 学习究竟为哪般

据说，有一棵生命之树，树上结了7颗神奇的苹果。如果把它们摘下来吃了，你就能获得果实上的祝福，这7颗苹果的祝福分别是：

- 果实1：衣食无忧
- 果实2：安全稳定
- 果实3：友谊与爱
- 果实4：受人尊重
- 果实5：知识丰富
- 果实6：美的享受
- 果实7：潜能充分发挥



如果只能摘一颗，你会摘下哪颗呢？