

好 教 育 · 好 人 生 书 系

学习习惯培养



官鹏新 邱志超 李秀丽◎编著

国家行政学院出版社

好 教 育 · 好 人 生 系



学习习惯培养



YZLI0890173274

读 本

官鹏新 邱志超 李秀丽◎编著

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习习惯培养读本/宫鹏新, 邱志超, 李秀丽编著. —北京:
国家行政学院出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0463 - 1

I. ①学… II. ①宫…②邱…③李… III. ①青少年—
学习能力—能力培养 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 225624 号

书 名 学习习惯培养读本

作 者 宫鹏新 邱志超 李秀丽

责任编辑 陈 科

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编 辑 部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

印 次 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 9.5

字 数 171 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0463 - 1/G · 045

定 价 18.80 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022



前言

一位未来学家曾经说过：未来社会的文盲不是不能进行阅读行为的人，而是没有学会怎样去学习的人。调查研究表明，在人的一生之中，大学阶段只能获得所需知识的10%左右，其余的90%的知识要在工作和生活中不断学习取得。由于知识总量的不断扩增和知识更新周期的不断缩短，“学习”的时间已经由儿童、少年、青年时期一直延伸到人的一生；学习的场所也由学校拓展到了社会的大范围；学习的内容则由经史子集延展到现代科学技术。学习已经成为人们维持生计与创新生活的重要手段。学习的内涵与对人生的意义也已经发生了深刻的变化。作为社会中个性主体的人来说，面对知识经济时代的深刻变革，唯一有效的应对办法就是学习、再学习。只有不断地学习，才能始终把握社会发展的脉搏，站在知识创新的前沿，不断增强自身的竞争能力，拓展自己的生存空间，从而不被时代所淘汰。可以说，学习的停止，就意味着创新的终止，继而预示着生命的萎缩和停滞。因此，现代人必须树立终身学习的人生观。



念，做到生命不息，学习不止。即若中国的古话：“活到老学到老”。

同时，学习也可说是关系到国家、民族兴衰的大问题。因此，不论是从国家的需要，社会的发展，还是从个人的前途、自己的成长与发展来看，只要生活在未来社会的舞台上，就必须不断学习，不断地汲取更新的知识与技术。

然而，学习的习惯是需要从小培养的，学习的能力也是从小逐渐养成的。尤其是从中小学生时代的基础教育抓起。因此，联合国教科文组织著作中对2000年展望强调：未来学校的教师必须组织每个学生进行自学活动，让学生在自学活动中学会学习。关于“培养学生的自学习惯和能力”的课题，也成了现代教育所公认的重要课题。美国、加拿大等国的许多学校中运用“天才学生的自主学习模式”，其宗旨也就是把学生逐渐培养成为在知识、情感和社会领域综合发展的、独立的、自我导向的终身学习者。而此前我国教育改革中的几种典型的教学法：卢仲衡创导的“自学辅导法”、黎世法创导的“六课型单元教学法”、魏书生创导的“六步教学法”等等，都有一个共识——即强调学生的自学问题。

我国当前素质教育的理论中明确指出，培养学生的自学能力是素质培养的主要任务。从心理学角度讲，学生学会了学习，养成了良好的学习习惯，就是使其好奇心的内驱力转化为以获得知识、解决问题为目的的认知内驱力的实现，从而对学习起到持久的促进作用；从社会学角度讲，学会学习的人，才能适合学习和更新自己的专业和文化知识，才能提高自我的生存能力。终身学习也是未来社会所有人的必然需要。

身处农村基层教育教学工作中的我们，深感问题的严峻性，肩



上的担子沉重，于是根据上级教育科研部门的指示精神，结合我校的人力物力的实际情况，为我市的教育科研贡献绵薄之力，故此提出申请承担课题的实验研究任务。

“学习习惯和能力的培养”研究，主要在于深入研究学习的原理，创建一套学生学习习惯和能力培养的训练方式、教学策略，以及科学的学习方法。在我们的课题研究中，已经取得了一定成果，现在结集出版，恳请专家们批评和一线教育同仁们的斧正。不求虚名浮利，但求为我国的教育事业，抑或为地方的教学研究工作的贡献我们的一点力量。

本书在实验研究和编写过程中，坚持从教育实践的实际出发，实事求是，努力反映教育方针在教育实践中的指导作用。同时，本书在编写过程中也得到了各级领导、教育专家和同行们的大力支持和帮助，并借鉴了国内外一些教育文献资料，吸取了一些论著和科研成果，在此，一并表示衷心的感谢。

由于时间仓促，编著者的水平所限，书中疏漏和错误在所难免，欢迎阅者批评指正，以求不断完善，不胜感激。

编著者



目录

第一章 学习习惯的培养与策略	1
⊙ 学习习惯养成的相关因素	1
⊙ 学习习惯培养的内容和方法	10
⊙ 诱发学生学习兴趣的途径	18
⊙ 附:魏书生培养学生学习习惯的五步程式和方法	24
⊙ 培养和激发学生自学兴趣的方法	34
⊙ 良好的学习情绪及其培养	37
⊙ 学习情绪的自我管理能力测量	44
⊙ 学习状态的自我评价及调整策略	47
⊙ 意志品质中耐挫能力的培养	51
⊙ 中学生心理减负措施	56
⊙ 师爱是帮助学生克服心理挫折的灵药	60
⊙ 学困生的成因及帮助	63
⊙ 学习态度消极型学困生帮助策略	68
⊙ 学困生的转化八法	70
⊙ 学困生工作的十条规则及其他	72



第二章 学习能力的培养及策略	76
◎ 学习能力的构成及培养	76
◎ 学习方法及指导	81
◎ 学习方法的指导方法	95
◎ 历史学科课堂自学模式	99
◎ 语文课外自读方法指导	105
◎ 初中化学自学方法和自学能力培养	110
◎ 政治课自学引导	114
◎ 记忆力的培养	118
◎ 初中物理有效记忆法	137



第一章 学习习惯的培养与策略



学习习惯养成的相关因素



学生学习习惯形成
动力作用示意图

人的各种习惯，都是多维动态因素综合作用的结果，都是外动力系统（含压力和引力）的客观作用，通过内部动力系统（含被动性内驱力和主动性内驱力）的心理内化的作用结果。学生的学习习惯养成，也是一个由学习活动本身的吸引力、学习制度的约束力，以及教师个人、学生家庭和社会环境等推动力因素的相互影响共同作用，并通过学生个性心理吸收的结果。

外动力系统：兴趣因素、纪律因素、教师因



素、家庭因素、社会因素。

内动力系统:主动性内驱力、被动性内驱力

一、兴趣因素

兴趣,是学生从事学习活动的最具积极性的动力源,是推动学习习惯养成的外动力系统中的吸引力型动力。具有调动人的主动性内驱力的积极功能。

好奇心是人类的天性,兴趣是一种类似本能的需要。从中小学生的认知心理需要角度研究,兴趣是最能激发学生学习积极性和主动性的动力因素。我国古代最有影响的教育家孔子就曾经指出过兴趣在学习中的重要作用。他说:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”。意思是说,对各种学识的取得,懂得它的人赶不上喜欢它的人,而喜欢它的人又赶不上醉心于其中以它为乐的人。

实践表明,兴趣因素在学生学习习惯养成的过程中,因其有着具体的材料事物,而可被教育者去利用、开发和改造,所以兴趣因素的作用发挥水平也是可以通过教育者的调控与操作来提高的。因此,兴趣因素成为培养学生学习习惯最易而又最该调动的因素。

在培养学生学习习惯,激发学生学习兴趣的过程中,离不开学习内容内在的引力和教育者的精心设计。而内容的编选与教师的设计,都需要围绕学生的心理特点而进行。因此,激发学生的学习兴趣需要突出两个原则:

1. 加强学习的生动性原则

学习兴趣离不开学习材料的内部引力,布鲁纳指出:“对学生最好的刺激乃是对所学教材的兴趣”。实现对学习内容和学习形式的生动



性的改造与设计,是教育者开发兴趣资源的前提;尤其是学生自愿为原则的活动课、第二课堂和课外活动,使学生学习的主动性和自主性得以充分地发挥,给教育者在课程教学上提供了可参考的兴趣诱发实施途径。

2. 加强学习的应用性原则

学习的实用性是诱发学生学习兴趣的一个重要原因。教师要特别注意使学生了解所学内容的价值,要不断地设置学生学习的短期应用性活动,不断实现学生学习的期望价值,不断使学生获得在学习上的成功,获得因学习而产生的实在的生动的价值激励。同时建立有计划、有目标、范围广泛、形式开放的适合学生心理特点的一系列——学生学习价值反馈的活动途径和措施,以持续地对学生学习兴趣进行激发。

二、纪律因素

激发学生的兴趣,是培养学生良好学习习惯的重要措施。而“方圆形成于规矩”的道理告诉人们:良好习惯的形成,同样需要纪律的制约和训练程式的规范。人的个性是呈放射状发展的,尤其以正处于性格多变、行为多动、思维多向、意识朦胧、意志脆弱时期的中小學生,很容易为不良的兴趣爱好所俘虏。

科学布置学习的任务,合理地奖惩学习过程的各种行为。使学生明确应该学什么,怎样学;明确认真学习将会获得什么,不学习将会失去什么。学生在规章制度的限制下活动,会因限制的压力而产生一种被动性的内驱力。尤其对于学习认识不深,学习自制力较差,学习劲头不足的学生,会产生明显的推动作用。



学习制度的制定和使用,有利于向学生进行力戒懒惰、拖沓,养成勤奋的精神;力戒急于求成,养成循序渐进的习惯;力戒单科独进,养成全面学习的风气;力戒死啃书本,养成学用一致的作风;力戒知难而进,养成坚忍不拔的性格。最终实现良好学习习惯的养成。

学习制度的制定和施行,要坚持三点原则:

1. 制度的科学性原则

制度的科学性是保证学习制度对学习惯养成发挥积极作用的前提,而脱离实际不合科学规律的纪律和制度都会束缚学生内驱力的运作。甚至会出现使学生走向极端逆反的负面效应。例如在学习训练中反复练习已完全掌握的技能;抄写在阅读和其他学习中永远用不上的名词术语;缺乏恰当理由和准备目的的背诵等都是违背学习规律的,都不能对学生学习习惯的养成发挥积极的作用。

2. 制度的可行性原则

任何制度的使用都离不开其具体的适用范围。而学习制度是针对中小學生群体制定的,就必须考虑到中小學生的心理适应能力、身体承受能力和知识技能的原始水平。制度只有符合其客体的接受水平,才会具有实践的可行性,才能在学生学习习惯养成的过程中发挥积极的推动作用。因此,学习制度的制定,最好通过学生群体的讨论,为使用制度的客体所认同。其在接受制度约束力时,才会表现出自愿、自觉和主动的情感状态。

3. 制度的严肃性原则

贯穿始终、一视同仁、奖惩分明是制度威慑力发挥作用的保证。有制度、有监督、有检查,使学生逐渐产生一种遵守规章制度的自觉性需要,产生一种责任感,进一步转化为维护集体和个人荣誉的需要。



规章制度所引起的内驱力的主动性也将随之提高。

三、教师因素

学生对所学学科的兴趣、爱好及刻苦认真的程度,常常受到教师因素的影响和启示。教师因素在学生学习习惯的养成中,具有着在外动力系统中主导性的杠杆功能。

1. 教师的个人偶像效应

教师的高尚道德情操、渊博的知识、高雅的气质和生动活泼的教学风格,形成教师的人格魅力。使学生产生尊重、信赖、崇拜和追随的积极心理。调查中30%的初中生理想职业是教师的原因,也就是教师的榜样作用。学生的心理倾向性是实现教师导向功能的前提保证。也是对教育者自身不断完善、严格自律、为人师表的持久要求。教师只有恪守《教师职业道德规范》,才能避免在学生中负面教育效应的发生。

2. 教师的导向作用力

教师在学习内容的选择和学习方法上的诱导策略,激发着学生的学习兴趣,教师的严谨治学和求实管理,启动着学生心理的被动性驱动力;而教师的思想教育更是培养学生学习习惯的重要因素。“伟大的精力是为了伟大的目的而产生的。”成就动机和学习的努力程度成正比。教师正面的教导,促使学生树立明确而远大的学习目标。比如教育者经常向学生灌输马克思的知识渊博,牛顿的成就辉煌,比尔盖茨的财富丰硕都是勤于学习的价值反映,让学生因崇拜而产生对学习的渴望,为实现自己的理想而对学习加倍努力;而且这种努力的持久性是制度约束所不可比拟的。



3. 教师的情感力量

教师的爱心是唤起学生信任的根本。而学生的信任,则是教师实现因材施教、全面调动、全体发展、发挥杠杆功能的前提。初中生的心理是活泼易变的,往往因为喜欢某个教师而喜欢这个教师所教的学科。教师的一次关怀询问,将会引起其学习的激情,而教师的一句失当的批评,又将会熄灭其学习欲望的火花。因此,教师必须有一份爱心、一种耐心、一股热心去关怀每一个学生,为每一个学生都创造学习与表现的机会,尤其对那些学习信心不足,学习兴趣淡漠的学生,要有特别的耐心与爱心,不让班级存在被师爱遗忘的角落。从而使教师情感因素在学生学习兴趣的培养过程中发挥积极的作用。

四、家庭因素

“父母是孩子的第一任教师”。的确,家庭因素对学生学习习惯的养成至关重要。家庭影响比较早,持续时间比较长,所以影响也比较深,有先入为主的成见性和稳定性。

1. 父母的文化取向

中小學生第一摹仿的对象就是父母。儿童在很大程度上,是他们父母的态度和志向的体现者。例如有的家长没日没夜的玩麻将,他们的孩子就对赌牌感兴趣;有的家长缺斤少两作奸商,他们的孩子在做买卖上也相当精明;有的家长读书看报,钻研业务,他们的孩子对学习文化的认识就相对深刻。家长自身的行为定势了他们对孩子学习不同认识,这种不同的家庭文化环境对孩子的视觉、听觉的影响,定势了孩子的不同爱好取向,制约着学习习惯养成的质量和速度。

2. 父母的关怀与监控



家长对学生的关怀,体现在对学生学习上的鼓励与支持。在身体上的关心,在物质上的保证,在心理上的理解,在学习上的指导,这都对学生学习习惯养成提供了温馨的心态环境。而家长对孩子生活的关注和对学习行为的监督所发挥的家庭制度作用,也是养成学生良好的学习习惯的必要的促进手段。

家庭因素的影响缺少科学性的指导,容易出现事与愿违的偏差。如一昧地用金钱奖励成绩,让孩子形成庸俗的学习物质观;过于死板的强制措施,又容易造成孩子的心理抑郁和行为逆反。尤其一些家庭文化环境本身就不利于学习习惯养成的学生家长们,都需要学校和教育者的纠偏和指正。例如开办家长学校,定期召开家长会议或经常进行有效的家访,拨动家长对孩子学习重视的神经,并指导他们科学地利用自身的影响,促使孩子良好的学习习惯的逐步养成。

五、社会影响

人的成就的取得,离不开良好的社会环境。社会只有尊重知识,尊重人才,鼓励和支持他们去学习去创造,人们的成就意识才能不断丰富,成就潜能才能得到充分的发挥。学生的学习习惯的养成直接或间接地受到社会文化环境的影响:如上世纪的60年代末至70年代初,“读书无用,造反有理”,学校停课,学生不学习成为普遍的社会现象。80年代末至90年代初,学生就业,人才急需,初中念到结冠,高中读到三十,大有科举之势,要把学堂坐到底。90年代末,则出现考上念不起,念起不分配,分配会下岗,读了二十年的书也不一定有稳定的生活;而脑体倒挂,小贩发家,更是冲击了人们对文化知识的渴望心理。进入二十一世纪,“知识就是财富”显得越来越突出。所以开始喜



欢读书的人又多了起来。社会现实告诉人们:没有知识,不学习文化就会被社会所淘汰。而且还要成为终身学习者,才能有出路,生活的质量才能发展和提高。

社会因素是复杂的。有积极的一面,也有消极的一面。这就要求教育者要对学生做好正面的积极引导,剖开事物的形式看本质,让“知识与学习”的概念根植于每一位学生的心里,从而发挥社会因素的积极功能,为培养学生的好习惯做出贡献。

六、学生的个性心理内化

良好的学习意识品质,是实现学习意志行为的根本保证。人的个性心理水平的不同,对外动力系统作用的内化效果就不同,学习习惯养成的质量也不同。“外因是通过内因起作用的”。所以我们在培养学生学习习惯的同时,要不断地培养学生良好的心理素质,尤其要加强对学生学习自制力和克服困难的意志力的培养。

1. 学习的自制力

一是学习的定力,二是对于干扰学习的欲望的抑制性外因的抗扰力。如有的学生上课时注意力不集中,思想开小差;有的学生为了玩耍,作业马虎应付,这都是自制力差的表现。由于学习自制力差,所以这样的学生常触规违纪,学习也难以长进。

2. 学习的意志力

学习的意志力就是学习的毅力,学习的坚持性。学习是一条有趣而曲折的路。在学习的路上的困难,是需要学生不断地去自我斗争,去探索解决的方案的。要具有克服学习障碍的顽强精神,培养不怕挫折的坚韧性和持之以恒的耐心。其所谓“贵在坚持”,就是对良好的意



志品质的肯定。也就是要求学生不能遇到困难就放弃学习,碰到几次失败,就垂头丧气。

学生的心理素质的提高是培养学生良好学习习惯的需要,教育者只有不断地对这些动态的因素,对学习兴趣、学习制度、教师个人和家庭因素及社会影响作出研究的同时,做好学生心理的研究,才能真正地实现我们的培养学生良好的学习习惯的教育目的。

容内因差做对区,一

内勤县由,普王前庭庭的课汁面一量,册区已学部较身主学转微
容内内勤县由,普王前庭庭的课汁面一量,册区已学部较身主学转微
容内内勤县由,普王前庭庭的课汁面一量,册区已学部较身主学转微

册区已学部较身主学转微

册区已学部较身主学转微,下册人个一最河,册区已学部较身主学转微
册区已学部较身主学转微,下册人个一最河,册区已学部较身主学转微
册区已学部较身主学转微,下册人个一最河,册区已学部较身主学转微