

讲述教育变革的中心话题

素质教育

指导丛书



8 学生课业学习素质及其强化



● 刘以林 张文珍 冯克诚 主编

97
LYL

冯克诚 刘以林 张文珍 编著

素质教育指导丛书之八

学生课业学习素质及其强化

华语教学出版社

目 录

课业学习的素质与教育

学习过程的动态结构模式	(1)
建立正确的学习观念	(4)
确立远大的学习目标	(7)
当代青少年的学习动机	(10)
附：学生学习动力的十大因素及其培养	(12)
附：激发学生学习的九种方法	(17)
附：激励学生学习的二十四条教学策略	(22)
运用学习测定激励动机的三条策略	(27)
树立科学的学习态度	(29)
学习态度的类型和自我评价	(30)
积极性自我概念的培养	(34)
学习中的自我评价能力培养	(38)
积极进取的学习人格培养三法	(41)
附：关于学习的意志(摘编)	(45)
附：培养学生成为有独立精神的学习者	(52)
积极稳定的学习情绪培养	(57)
良好的学习习惯培养的内容和方法	(60)
附：魏书生培养学生学习习惯的五步程式和方法	(63)

附：如何培养良好的学习习惯	(68)
附：杭州市中学生学习常规	(73)
附：西北师大附中学生学习细则	(76)
附：西北师大附中学生课堂常规	(81)
附：西北师大附中学生学风达标教育考核细则 ..	(82)
学习能力培养的纵向序列	(90)
学习能力培养的横向序列	(92)
学习潜能存在的客观基础	(94)
学习潜能的主要特点	(96)
发挥学习潜能的教学策略	(98)
附：提高学习效率的六条策略	(101)
中学生学习焦虑异常的典型表现	(108)
学习与疲劳关系的方程式	(111)
学习疲劳及其对策	(114)
附：“彼得·潘”病症及其对策	(118)

学习策略和方法指导

学习策略的界定	(123)
学生学习策略构成要素	(124)
学习方法的内容	(126)
影响学习方法的因素	(128)
提高问题解决能力的知识“四化”学习法	(129)
创造性学习八法	(134)
附：天才学生的自主学习者模式	(138)
附：信号—智力模型学习法	(145)
附：“追求成功”的学习行为模式	(149)
附：测验你的学习方法是否适合自己	(154)

课业学习的素质与教育

学习过程的动态结构模式

学习过程是一个复杂的系统,是一个非线性的动态结构。不仅具有不同的等级和类型,并且还有许多主观和客观因素的参与。因此,建立一个统一的、全面的、适用于学习全过程的模式是比较困难的。

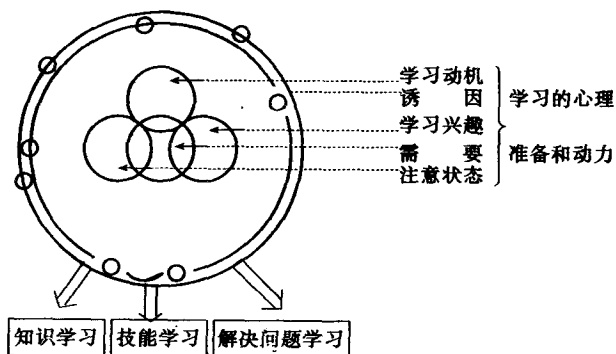
据今所知,有的学习过程理论以及由此建立的各种学习过程的结构模式,往往放在一个静态过程中去研究,好像学习过程是一种无意识的“自动化”的活动,把推动学习活动的动力因素排除在外,或者把认识活动与动力因素分别孤立研究,这是一大弊端;再有对于认识与智力的关系上,存在过分强调智力因素的作用,忽视非智力因素的作用的倾向,表现为“唯智主义”,这些倾向阻碍着揭示学习过程的真谛。因此,有必要再认识学习过程诸因素的相互关系。

吉林市教育学院张连和、张丽娴老师研究认为,学习过程是动力系统与认识系统相互作用的统一体。

恩格斯把系统理解为“统一体”“集合体”“综合的整体”,并指出:“世界不是一成不变的集合体,而是过程的集合体。”教学过程是由许多要素(教师、学生、学习内容、学习手段与方式)以一定的结构联系而成的缺一不可的有机整体。根据贝塔

朗菲的定义：“如果在系统中不仅经常发生能量的输入和输出，而且还发生物质的输入和输出，这种系统称为开放系统”，学习过程实际上也是一个开放系统，在这个系统中又可分为认知学习和非认知学习两个子系统，它们之间的相互作用，相互联系，进行物质的、能量的交换，构成一个开放系统。

认知学习主要包括知识的掌握、技能(智力技能和操作技能)的形成和问题的解决等认识系统。非认知学习包括需要、情绪情感学习，动机、态度学习等，可称为动力系统。个体学习过程的内部动力，表现为学习积极性，学习积极性是以对学习的需要为核心，由需要而引起学习动机，由内在或外在的诱因使潜在状态(处于抑制、静息状态)变为活动状态(兴奋运动状态)，进而产生学习兴趣。因此，学习兴趣和动机是学习的重要动力。



学习过程动态结构模式图

诱因使外在刺激转变为引起动机的目的物,可能是物质的或者是精神的,近期的或长期的,诱因的社会意义越大,产生的动机便越强烈、持久和稳定。所以诱因是有等级的,具有层次性。这些动力系统心理因素构成学习心理“动力场”,推动着学习过程的进行,可用如下结构模式描述学习过程的动态:按心理活动的特点可把学习的内容分为知识学习、技能学习和问题解决学习三种类型。知识的学习,主要靠知觉选择、理解领会、记忆储存;技能学习过程包括一系列动作的连锁化,亦即个别的动作的模仿、连接、组合、协调,以至形成动作的自动化的过程;问题解决学习是以思考为内涵,以问题目标为定向的心理过程。也就是运用已有知识、经验去探索新情景下的问题答案,实现学习目标的思维过程。三种学习类型的学习过程依认识规律大体可分三个阶段:

第一阶段是知觉选择、示范模仿和课题映象,可归之为感性认识阶段;

第二阶段是根据原有知识、经验对新知识实行归属、改组、并列等三种形式的同化,进而把新知识和原知识结构相互作用、组合或者把个别事物、个别现象实行分类,通过分析、综合等思维过程,抽象、概括为普通的原则、原理,理解并掌握知识的基本结构,实现学习和获得知识的期望,这个阶段谓之理性认识阶段;

第三阶段是对已获得的知识经过复习和练习并在实践中实现知识转化,通过验证不断强化,使知识巩固下来,进而发现、解决实际问题达到问题目标,这就是具体化阶段。经过这三个阶段便完成了一个学习过程,再进入新的学习过程。

信息加工心理学派对学习过程的研究是把学习内容作为

信息,又把信息加工过程分解为若干阶段,去研究信息在人体内加工流动的过程。

不论哪种学习过程的模式,都必须有心理准备、动力系统诸因素的“启动”并贯串学习的始终,否则学习活动是不可能进行的。

建立正确的学习观念

学生的优秀的学习品质,首先指正确的学习观念。广义的学习观念很多,结合基础教育的实际和青少年学生的认知水平,至少应指导学生确立以下六个正确的学习观念:

1. 勤奋学习的观念

这个观念是对传统学习观念中精华的继承。如果把学习、成材与做出贡献均归于勤奋这一点,当然是十分片面的,但勤奋确实是学习、成材与做出贡献的重要前提条件,是成功的基石。古今中外卓有成效的天才,没有一个不强调勤奋是他们走向成材和成功之路的必要条件。所以勤奋学习的现象是整个学习观念系统中第一位的最基本的概念,我们一定要在学习指导中,长期不懈地、潜移默化地向学生进行勤奋学习观念的教育。

2. 全面学习的观念

中小学生是打好基础的时期和学习年段,德、智、体诸方面都要打好基础,才能向着和谐的全全面发展的方向成长、成材。何况德、智、体这几方面也不是孤立的,它们之间是互相渗透的。例如德中有智;智中有德、体;体中有德、智……,只有多方面而又合理地同步发展,才能成为能文能武、能上能下,又

红又专、德才兼备的新型人才。

3. 自由学习的观念

在教育教学过程中教师起主导作用,但学生是学习的主体。我们应当而且必须在发挥教师主导作用的同时,向学生进行自由学习观念的教育,以此来充分发挥学生在学习过程中的主体作用。自由学习的观念包括自我定向,自我识别,自我选择,自我培养,自我控制,自我评价等几个方面。只有让学生树立了自由的学习观念,教会学生学习,培养学生优秀的学习品质,提高学生自求得之的能力,才有了思想基础。

4. 实践学习的观念

学习的目的在于运用,知识学习的本身也只有通过实践才能得到巩固和深化,何况,很多知识都是从实践中直接学习到的,所以,在学习指导中,我们一定要坚持理论与实际相结合、知和行相统一的原则,为学生参加学习实践、社会实践创造广阔的天地,让他们在实践中增长才干、更新观念。

5. 科学学习的观念

要系统地向学生灌输一些学习科学的基本理论,让学生懂得什么是学习原则、学习过程和学习规律;要引导学生认识世界上最有价值的知识是方法的知识,科学的学习方法是求知的飞舟、学习的翅膀,是一把打开智慧宝库的金钥匙,使自己成为勤奋加方法型的学习者,成为讲求学习效率的学习得法的优秀学生。

6. 终身学习的观念

(1)学习将是一种终身过程。学校教育不可能为学生的未来生活准备好一切,将人的一生分为学习、工作和退休三个部分的传统观念已被淘汰。在今天和未来,人的一生将被“学习、

工作和闲暇”三个部分交替占居,三者之间不再有泾渭分明的界线,而是相互渗透、交替出现和循环往复的。

(2)学习为一种终身的过程,已不可能局限在学校范围内。在任何时间、任何地方、任何活动中都包含有学习的概念。在家庭环境中学习,在社区环境中学习,在社会生活的每一领域学习,在工作和事业中学习。学习机会、学习条件、学习环境因人而异,随时都可以出现,随时都可以创造。

(3)学习是一种互相作用的过程。在这里传统的学习观念,即认为教师和课本是知识之源,而学生只是知识的被动接受者的观念,已被淘汰。教育或学习必须有学习者的主动参与,必须有学习者的主观能动性和创造性,必须有学习者的明确目的性。否则积极的学习过程就不可能产生,学习者积极的、健康的心理体验就不可能出现。

(4)终身教育与终身学习相结合,必然导致学校的日益社区化,社区的日益学校化;在更大的范围内,则形成教育的社会化和社会的教育化。学校与劳动世界的联系将日益加强,教育与社会的关系将日趋紧密,教学与生活的通道将逐步沟通,家庭、学校、社会三位一体的格局将最终形成。在这种环境下,每个学生的终身学习观念才可能真正建立。

(5)建立终身学习观念,与培养学习兴趣、激发学习热情、发展学习能力、教给学习方法是同一过程的不同侧面和同一目标下的不同任务。它们是相辅相成、互相影响、互相作用的。只有全面完整地进行,才能培养学生主动学习的本领,使之成为终身学习者。在这里特别要强调对学生学习预见性的培养,学习者具有较强的学习预见性,才能应付未来社会一系列的复杂变化。学习预见性,将导致学习者为自己树立永久性的目

标,为实现这一目标,他将焕发出充沛的精力和热情,以高度的参与意识和创造精神投入工作和事业,成为一个开拓者,而这正是创业教育的最高目的。

确立远大的学习目标

“伟大的精力是为了伟大的目的而产生的”。一个人要在事业上有所作为,必须先要确立远大的学习目标和崇高的学习目的,就是要有强烈的成就动机。成就动机是指一个人力求实现有价值的目标,以便获得新的发展或地位或赞扬的一种内在推动力量。成就动机与乐学的关系可通过它与学习效果的关系来加以认识。

研究表明,成就动机与学习效果的相关系数平均为 0.4。美国心理学家洛厄尔(Lowell)对成就动机的强度不同而其它条件相同的大学生解决同一问题的研究结果是:成就动机较强的学生学习成绩比成就动机较弱的学生学习成绩有明显上升。其原因在于:成就动机越强烈,学习的积极性就越高,学习的内在潜力就发挥得越好。当然,成就动机水平对学习效果影响问题尚有争议。但众多心理学家的共识是:成就动机越强的学生,其学习的自觉性、主动性和坚持性就越强,即越能乐学。这是因为:

(1)成就动机强的学生常会确立与自己实际能力相当的抱负水平,从而容易获得成功的喜悦,使学习结果成为学习积极性的强化刺激。

(2)据研究,成就动机强的学生对学习的成败往往归于自身的努力大小,即进行可控性的内部归因;而成就动机弱的学

生对学习的成败往往归因于运气好坏、任务难易,即进行不可控的外部归因。进行内部归因的学生会胜不骄,败不馁,信心倍增,继续努力;而进行外部归因的学生则会怨天尤人,失去进取心。

增强学生成就动机,首先,要注意以下几个问题:

(1)尽量为学生提供成功的机会。研究表明:学生成就动机的强弱受其早期学习经验的影响。早期有失败体验的学生由于经常受到指责和惩罚会影响其以后的大胆创新;反之,早期体验到成功的学生由于经常受到鼓励和赞扬就会增加其成就意识和探索信心。

(2)根据学生的实际不断提高抱负水平。抱负水平不同的人对同一成就会做出不同反应。学生对自己所取得的成绩是否满意在很大程度上取决于这种成绩是否符合其抱负水平。抱负水平高的学生学习目标远大,成就动机强;反之,学习目标模糊,成就动机弱。但抱负水平的确立必须与个人实际情况相符,否则容易丧失动机潜能。

(3)引导学生对自己学习失败进行内部归因。研究表明,如果一个人将失败归咎于外因(素质不良、运气不佳、任务困难等),就会丧失奋斗力而继续失败;如果将失败归咎于内因(努力不够、知识欠缺),那么就有可能振作精神,重新努力。此外,适当地开展竞赛、教师本身具有强烈的成就意识和探索精神也是增强学生成就动机的重要因素。

其次,要注意社会、家庭对学生成就动机的影响。人的成就动机是在自己不断取得成就的过程中丰富和发展的。同时,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、大胆鼓励和支持人们创新,人们的成就意识才会不

断丰富,成就潜能才能得到充分的发挥。

此外,社会对学生成就动机的影响在很大程度上是通过家庭折射而完成的。儿童在很大程度上是他们的父母的态度和志向的体现者。

在历史和现实生活中,任何为社会做出贡献的人,无一不是首先确立了这种远大的学习目标和崇高的学习目的的。我们应当教育学生充分认识到:实现现代化,使我国尽快富强,人民尽快富裕,是全国人民奋斗的总的目标,也应当成为我们每个学生学习的崇高目的和确立远大学习目标的出发点和落脚点。那么我们应当怎样具体地指导好学生确定远大的学习目标呢?首先应当积极组织学生学习一些马克思主义、毛泽东思想的基本原理。让他们了解社会发展的基本规律,特别是让他们真正懂得具有中国特色社会主义理论基本内容,这是对学生树立远大的学习目标的奠基工程,将对学生认识的飞跃产生深远的影响。然而,中小学生富于模仿性,做什么人、走什么路、干什么事业,都是从具体榜样身上最早、最直观地看到、体验到的,所以,我们在学习指导工作中,应当引导他们在同龄人中找到自己的“最理想”的学习对象,使他们学得实在,觉得亲切,具有极大的说服力。因此,多向学生介绍一些身边的同龄人的先进榜样,来激励他们,是帮助和引导他们逐步确定远大的学习目标的较好方法。其次,指导学生脚踏实地一步一个脚印地向着远大学习目标迈进。“千里之行,始于足下”,要指导学生立足现实,从一个学期、一门功课、一项训练、一种良好学习习惯的形成,一个阶段的学习计划的制定做起,严格要求,一丝不苟地让它们一个一个地落实。只有近期目标、具体目标一个一个地实现了,远大的崇高的总的目标才会成为未

来的现实,从而使学生能够逐步具备既富于理想又勇于实践,既向往明天又把握今天的革命者和建设者的良好素质。

当代青少年的学习动机

1. 当代青少年学习动机的主要成分

就当代青少年而言,其学习动机主要由以下几种成分构成:

(1)求知动机。求知动机是学生为学得知识,并指向于学习活动本身的一种学习动力。学生在这种动机驱动下的学习,是为了从学习活动中获得积极的情绪或成功的体验,或者满足自己的探求欲望。它主要由学习过程本身所提供,并受其制约,较少受学习活动以外刺激的影响,具有较强的稳定性。

(2)趋誉动机。趋誉动机是学生为赢得外界的赞赏,获得一定的荣誉和身份,指向于外来报偿的一种学习动力。学生在这种动机驱动下学习,是为了换取老师、家长、同学等与学生存在一定利益关系的人(或人群)的赞赏、认可、重用、偏爱等。它很大程度上受他人对学生个体的态度的影响,具有一定的波动性,是一种外部动机。

(3)升学动机。升学动机是学生为升入某一级别的学校或年级,为实现自身或外界的期望而学习的一种动力。在这种动力驱动下学习,目标清晰地指向于升级或升学,动力作用随着目标的达成而减弱,甚至消失。它具有阶段性的稳定性,且强度较大。

2. 三种动机成分的意义

学生的求知动机是我们必须刻意培养,并力求使之强大

的动机成分。当今不少有识之士特别强调：要让学生对获得有用的知识本身发生兴趣，而不是让他们为各种外来的奖励所左右。这是因为学生的求知动机是一种稳定性大、强度高、层次高的内部动机。如前所述，学生的求知动机，产生于学习活动本身，不易受外部刺激的干扰，是一种自发产生的、伴随整个学习过程的驱动力。只要让学生学有所得、学有所趣、学有所用，学生对学习就会矢志不渝、孜孜以求。

升学动机也是我们应该正确引导，并充分利用的有效动机成分。升学动机力量强，稳定性也较大，是激励学生学习的重要力量。从个体的成长发展规律来看，一定的奋斗目标，是支撑他勤奋努力的精神支柱。对学生而言，明确、具体而又可行的升学目标，也是学生克服惰性、战胜困难、自觉排除外来干扰的强大精神动力。但是激发学生的升学动机，往往也会带来难以避免的负面影响：往往容易助长学生产生以自我为中心，片面追求个人价值的功利主义倾向；也有可能诱发学生采用非正当的竞争手段，产生不健康的竞争心理；还有可能滋长学生学习的短期行为，成为学生错误的学习导向。

趋誉动机是我们教学活动中应妥善利用，并正确引导的动机成分。对于绝大多数人生观、世界观尚未成熟或刚刚孕育阶段的青少年而言，趋誉动机是动机系统中的主要成分，这是合乎常情的。但是，由趋誉动机支配下的学习行为，大凡只停留于热情、冲动的水准上，其波动性和他约性也是不言而喻的。

附：学生学习动力的十大因素及其培养

我们把学生学习的主动性理解为学习的积极性和学习方法的科学性的结合，不同水平的积极性和不同水平的科学性的不同结合，就形成学生学习主动性的千差万别。学习积极性是构成学习主动性的基本因素。学习积极性乃是学生学习行为的倾向性，决定这种倾向性强弱的原因，归根结底是某种心理动力。心理动力与其它心理现象一样，是主观对客观的能动反映，说到底也是“外因通过内因起作用”，是由内外各种有关因素交错作用的结果。这些因素所产生的“力”按其来源和方向可构成外部动力系统（含推动力和吸引力）和内部动力系统（含被动性内驱力和主动性内驱力）。吕天光老师将影响学生学习动力的因素总结为如下十种：

1. 学习任务

没有学习任务就构不成任何学习活动。学习任务是由社会赋予学生的，是一个外推力，它首先使学生产生一种压力感。教学过程要全面完成知识技能的传授和掌握、能力的培养和发展、思想品德的教育和提高等多种任务，这要求教师恰当地掌握好各种“度”，教学大纲已经为我们指导性地规定了这些“度”，在教学过程中教师应该根据大纲的要求和学生的水平、特点来处理教材，特别要控制好教学的难度和速度。

教学的难度与深、广、新颖的程度成正相关的关系。控制好这些“度”，会使学生产生适当的压力感，否则压力太低难以转化为有效的内驱力，压力太大则会因为负担太重而影响心理卫生，阻碍内动力的发挥。在提供适度的学习任务的同时，还应该配合有效的思想教育，如学习目的性教育，意志品质的

训练等,使学生产生努力完成学习任务的强烈的责任感。同时,还要让学生体会到完成任务的快乐,这样内驱力的性质向主动性方向转化,学习任务不再是单纯的外推力,而开始转化为吸引学生去刻苦、努力的吸引因素了。

2. 领导督促

领导督促使学生产生一种敬畏感,这是由于领导的职位产生的权力性影响的作用。这种敬畏感促使学生服从教学常规,产生服从感,这就是一种被动性内驱力的表现。成熟的领导在行使职权时常常凭自己的品格、才能、知识和情感等非权力性因素,去影响和要求学生,使学生由敬畏转向敬佩、信赖和亲切感,于是推动力转化为吸引力,同时服从的性质也有了提高,成为主动性的内驱力。

3. 规章制度

合理、可行的规章制度首先使学生产生一种限制感,学生在规章制度的限制下活动,产生一种被动性内驱力。对规章制度成功的管理,例如有监督、有检查、有奖惩,不朝令夕改,就会使学生产生一种遵守规章制度的自然性需要,产生一种责任感,进一步转化为维护本班、本人荣誉的需要。到这个时候规章制度所引起的内驱力的主动性也得到提高。

4. 舆论

舆论若要发挥其巨大的力量,首先要形成集体的荣誉感和个人的自尊心。正确舆论的形成也是集体形成的一个重要标志。在正确舆论下,大多数学生都会自觉地遵守纪律,刻苦学习。舆论首先使学生产生限制感,进而转化为责任心和荣誉感,这时学生开始关心舆论并争取得到舆论的表扬,由舆论所引起的内驱力水平也提高了。