

大学

主编 © 陈 刚

X U E X I X U E

D A X U E

上海科学技术出版社

学习学



大学学习学

主 编 陈 刚
副主编 罗伟明 成信法
编 者 (以姓氏笔画为序)
王丹莉 成信法
陈 刚 陈 理
罗伟明 谭建刚

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学学习学/陈刚主编. —上海:上海科学技术出版社,2004. 10
ISBN 7-5323-7644-3

I. 大... II. 陈... III. 大学生—学习方法
IV. G642. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 060681 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

同济大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 字数 280 000

印张 12. 25

2004 年 10 月第 1 版

2004 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—5 500

定价:20. 00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书是大学生素质教育用书,目的是为了帮助大学生“学会学习”。本书借鉴国内外最新的学习学研究成果,并结合当代中国大学生的普遍特点,介绍了大学学习学的基本原理、基本概念、基本知识,结合当前高等教育大众化趋势及大学教学改革的实际,阐述了大学教学的基本特点、大学生学习的影响因素、学习的心理规律、不同教学环节和学习程序中的学习方法,以及在学习过程中主要矛盾的解决办法等。

本书的特色是从帮助大学生认识大学、认识大学的学习着手,针对大学生在校学习期间将要遇到的学习方面的实际问题,予以较全面的指导,突出学习学与心理学知识的交叉,强调大学生学习活动中心理规律的掌握。

本书可作为教材,尤其适合大学新生阅读,也可供大学教师、学生辅导员、班主任等学习和培训之用。

前 言

学习学是一门新兴学科。目前,全国有数百所高等院校开设了各种名称的大学学习学课程,目的是为了帮助大学生尽快适应大学的学习生活,更好地完成大学的学习任务;提高大学生的学习能力,建立科学的学习方法,为终身学习奠定良好的基础。

随着高校扩招,目前在校大学生的情况发生了较大的变化。同时,大学生的学习生活特点也发生了较大的变化,如完全学分制、按大类招生、转系转专业、三学期制、本科生导师制、主辅修制、双学位制、专升本制、网络学习、创新能力培养、大学生课外科技活动等,都已逐渐成为大学学习中的现实。在此情况下,越来越多的大学生难以适应大学的学习,他们有许多学习中的实际问题需要指导和解决。

本书是一本大学生素质教育用书,目的是为了帮助大学生“学会学习”。学习学作为一门新兴学科,其内容和体系都仍处在探索中。本书借鉴国内外最新的学习学、大学学习学研究成果,介绍了大学学习学的基本原理、基本概念、基本知识,结合当前大学教学的改革实际以及大学生学习特点的变化,阐述了大学教育的基本特点、大学生学习的影响因素、学习的心理规律、不同教学环节和学习程序中的学习方法,以及在学习过程中主要矛盾的解决办法。

本书的特色是从帮助大学生认识大学、认识大学的学习特点着手,针对大学生在校学习期间将要遇到的学习方面的实际问题,予以较全面的指导;本书强化理论与实践的密切结合,尽可能地向大学生提供可资借鉴的大学学习的理论观点和学习方法,并要求学生学以致用;本书突出学习学与心理学知识的交叉,强调大学生学习活动中心理规律的掌握。

参与本书编写的同志,大多长期从事高校的学生工作和教学管理工作,不仅在课堂教学中,而且在课堂之外,经常遇到大学生请教具体的学习方法,和我们一起讨论有关学习的问题。因此,编写一本既有理论性又有实际指导性,既有完整性又有具体针对性,既有科学性又有较强可读性的《大学学习学》,一直是我们的愿望。

本书由陈刚提出编写思路、拟定编写提纲。各章的编撰者:陈刚(第一、二、四、十一、十二章);成信法(第三、七章);陈理(第五章);谭建刚(第六、十三章);罗伟明(第八、九、十章);王丹莉(第十四章)。初稿完成后,由陈刚负责统稿,对各章节进行修改,并最后定稿。罗伟明、成信法协助做了部分工作。

本书在编写过程中参考并吸取了近年来国内外有关学习学研究的新成果,借鉴了各地大学学习学教学的成功经验,我们难以一一列出,在此表达我们的歉意,并衷心地向有关的专家和同行表示感谢。同时也要感谢浙江中医学院的有关领导、教师和学生,他们为本书的编写、出版提供了积极的帮助和支持。

由于我们的学术水平有限,编写本书的时间又比较紧张,书中的不足和错误之处难免,敬请专家、同行和学生们赐教。

陈 刚

2004年3月于杭州滨江高教园区

目 录

第一章 绪论	1
第一节 学习学.....	1
第二节 大学学习学.....	7
第二章 大学的概述	12
第一节 什么是大学	12
第二节 大学教学活动的特点	15
第三节 大学教学改革的发展趋势	19
第三章 学习的概述	23
第一节 学习的本质	23
第二节 学习的基本属性和作用	25
第三节 大学学习的主要原则	28
第四节 现代学习观	30
第四章 大学学习的辩证法	33
第一节 热门专业与冷门专业	33
第二节 通才与专才	35
第三节 掌握知识与提高能力	37
第四节 专业素质与道德素质	43
第五章 智力因素与学习	45
第一节 观察力与学习	45
第二节 注意力与学习	47
第三节 记忆力与学习	49
第四节 想象力与学习	54
第五节 思维力与学习	55
第六章 非智力因素与学习	59
第一节 动机与学习	59
第二节 兴趣与学习	61
第三节 情绪、情感与学习.....	64
第四节 意志与学习	66

第五节 性格与学习	69
第七章 大学学习方法概述	72
第一节 掌握大学学习方法的必要性	72
第二节 大学生学习的一般特点	73
第三节 大学学习的一般方法	75
第四节 不同学科的学习方法	77
第五节 新生如何适应大学学习	80
第八章 从师学习方法	84
第一节 预习	84
第二节 听课	86
第三节 笔记	89
第四节 讨论	92
第五节 作业	93
第六节 复习	95
第七节 考试	97
第九章 自主学习方法	101
第一节 大学生自主学习的重要意义	101
第二节 阅读	102
第三节 积累知识	107
第四节 写作	109
第五节 听讲座	112
第十章 实践学习方法	114
第一节 实验	114
第二节 实习	116
第三节 毕业论文(设计)	119
第四节 社会实践	122
第十一章 学习与创造	126
第一节 创新教育是大学教育的核心	126
第二节 大学生创造力的培养	128
第三节 大学生与科学研究	133
第四节 大学生如何开展科学研究	135
第十二章 大学生的学习障碍及危机	140
第一节 学习障碍的克服	140

第二节 逃课现象的剖析与解决.....	149
第三节 学习危机的管理.....	152
第十三章 学习环境及其利用.....	159
第一节 社会环境.....	159
第二节 家庭环境.....	161
第三节 学校环境.....	164
第四节 自然环境.....	167
第十四章 健康与学习.....	170
第一节 体育锻炼的必要性.....	170
第二节 用脑卫生.....	172
第三节 关于睡眠.....	176
第四节 关于饮食.....	179
第五节 关于饮酒和吸烟.....	180
参考文献.....	183

第一章 绪 论

学习学是一门新兴学科。本章主要阐述学习学这门学科的兴起和发展的过程及其原因,展示古今中外学者对学习活动的规律研究和探索的成果,介绍有关大学学习学的基本内容、基本概念,以及大学生学习和研究学习学的重要意义等。

第一节 学 习 学

一、学习学的兴起和发展

1. 学习学的兴起和发展

学习作为人类社会生活中的一种重要现象很早就引起了人们对它的注意和研究。我国古代许多著名的教育家、思想家如孔子、荀子、韩愈、朱熹、王夫之、顾炎武等人都很重视对学习的研究,提出和阐发了许多关于学习问题的重要思想,并写出了有关的专著和文章,如《学记》、《劝学篇》、《师说》等等。古希腊和古罗马时期的教育家也对学习进行了研究。文艺复兴时期的伊莫拉斯还写过一本《学习方法论》。近、现代有许多心理学家从心理学的角度提出和阐发了各自不同的学习理论,如联结学习理论、认知学习理论、人本主义学习理论等等。

学习问题作为一门相对独立的学科是近些年来我国的一些教育工作者和学者提出来的。

20 世纪 70 年代前,我国虽有一些教育专家和学者对学习问题作过研究,提出过有关的观点和看法,但未形成一门独立的学科,学习科学没有得到相应的发展。1979 年 10 月,河南省平顶山市心理学会本着“教育要促进学生主动学习与发展”的指导思想,在中学中组织开展了“中学生学习心理学”的实验研究。这项实验,是我国第一次关于学法指导的实验。有些学者就把这次实验作为我国现代学习学历史的起点。此后,全国许多中学开展了“学习方法”的调查研究和“学法指导”活动。

1980 年 4 月,我国人才学专家王通讯在《文汇报》上发表了《愿你风华正茂》的文章,提出了建立“学习学”的观点。其后,许多专家学者就学习问题进行了认真的探讨和广泛的研究,纷纷撰文出书。一批关于学习科学的论著和教材相继出版,如林明榕撰写的《在学习中怎样提高记忆力》及由他主编的《大学生学习方法》,张笛梅撰写的《怎样科学地学习》,叶瑞祥撰写的《学习的原理与方法》。

从 1984 年起,西安交通大学、上海农学院、山西大学等许多高等学校相继开展了学法指导实验并开设了学法指导课程和讲座。如西安交通大学自 1984 年起在校内开设了“学习方法论”选修课,重点指导大学新生怎样更好地适应大学的学习生活,深受学生欢迎。1987 年 12 月,林毓琦教授的专著《大学学习论》出版。该书论述了大学生学习的动机、目标、规律、方法等问题,提出了“自主学习观”的观点。该书被收入 1991 年出版的《中国教育百科全书》

之中。

1987年6月,全国第一届学习科学讨论会暨讲习班在南京召开。这是我国学习学历史上一次具有重要意义的会议,这次会议标志着“学习学”作为一门独立的新兴学科在我国诞生。会上成立了专门从事学习科学研究的全国性组织——“中国学习科学研究会筹委会”,举办了“学习学”讲习班,总结交流了有关学习科学的研究成果和经验。此次会议,对我国学习学的理论研究和实践指导向更深的层次、更宽的领域发展,起到了积极的推动作用。此后,全国各地、各行业的学习学学术机构和组织迅速发展,从事学习学理论和应用研究的队伍日益壮大,学术研究硕果累累,发表了数万篇学习学领域的学术论文,相继出版了许多学习学的专著和教材。全国已有200多所高校和数万所中小学开展了“学习学”的科学研究,开设了“学习学”或“学习方法指导”课程,越来越多的学生从中受益,提高了学习效率。学习学的研究正朝着应用研究、理论研究和综合研究的方向发展,并不断深入。研究方法也从传统的理论描述和经验总结向调查法、统计法、测量法等研究方法转变,我国学习学的科学体系已初步形成。

2. 学习学发展的原因

学习学之所以能够在我国兴起和迅速发展起来,主要有四个方面的原因。

第一,时代的发展要求人们更加重视学习。21世纪是人类社会在经济、政治、文化等方面更加迅猛发展的世纪,也是竞争更加激烈的时代。社会的竞争归根到底是科技的竞争、人才的竞争,也是教育的竞争、学习的竞争。一个不重视教育和学习的国家、民族是根本无法适应飞速发展的时代要求的。一百多年来,人类创造的知识总量数十倍数百倍地增长,知识和科学技术在社会发展中的作用越来越大,“知识经济”时代的到来正体现了知识的巨大社会作用,人们越来越重视对知识的追求和掌握。但也应该承认,人类创造出来的如此之多的知识并没有真正地、完完全全地显示其应有的作用。17世纪英国哲学家培根说过“知识就是力量”,但这只是从宏观上讲知识的社会作用。从微观上讲,知识在没有被人们所接受从而转化为人的素质和能力之前,知识是不能成为力量的。20世纪以来,伴随着人类知识总量的迅速增长,人类面临的种种社会问题诸如战争、能源危机、粮食危机、人口爆炸、环境污染、生态平衡的破坏、社会腐败等问题不仅没有得到根除,反而进一步加剧。这就给人类的教育和学习活动提出了许多新的要求,有关国际组织和国内外有识之士纷纷提出“教育”和“学习”的观念也要变革。他们认为,“教育”不仅仅是对他人的教育,更应该是自我教育。联合国1972年关于教育问题的学术报告《学会生存》中指出:未来的学校必须把教育的对象变成自己教育自己的主体。受教育的人必须成为教育自己的人,别人的教育必须成为这个人自己的教育。教育不仅仅是在校教育,更应该是“终身教育”。“学习”不仅仅是在校学习,更应该是“终身学习”。知识在社会生活中的地位和作用的不断增强,意味着教育和学习在社会生活中的地位和作用的进一步突出。一个社会既然赋予教育和学习这样重要的地位和这样崇高的价值,那么这个社会就应该有一个它应有的名称——“学习化的社会”。我国学者指出,未来的经济也是一种“学习经济”。“学习就是力量”,这就要求人们更加重视学习,更加重视学习能力的培养,“学会学习”,提高学习效率,加速知识向人的素质和能力的转化。

第二,现实生活中人们的学习状况急需改变。人类的学习活动虽然自古有之,然而迄今为止绝大多数人的学习还处在没有科学的学习理论指导的、盲目的消极被动状况和感性经

验阶段。许多人不懂学习,不爱学习,不会学习。有些人完全是在外界的强制压力下无可奈何地学习。有些人虽然学习上很刻苦努力,但由于不懂得学习规律,缺乏科学的学习方法,因而对知识的消化理解能力较弱,学习效率较低,学习效果较差。有少数人在学习过程中有一些好的学习方法,但在学习实践中不大善于总结提高,也不大善于吸取他人的好的学习经验方法,也导致付出和收获不成正比。更有甚者,有些人的学习完全是为了文凭、证书,为达这一目的甚至弄虚作假。学习的这种落后状况与日新月异的人类科学技术和知识的迅猛发展完全不相适应,这也是人类各种社会问题不能彻底解决的重要原因之一。国际著名学术团体罗马俱乐部在1979年一篇关于学习问题的学术报告《学无止境》中指出:一个不容忽视的事实是当代学习的不足导致了人类状况的恶化和人类差距的扩大。人们的学习方法是令人震惊的落后,这种状况使个人和社会在应付全球问题所提出的挑战方面,仍处于全世界都不发达的水平……学习的失败从根本上说是我们一切问题的问题,这是因为这种失败限制了我们对付许多全球性问题中的每个问题的能力。因此,人们必须把目标放在开发人们潜在的、处在心灵最深处的理解能力和学习能力上面,以便使事态的发展最终能得到控制。

第三,现有教育活动中重教轻学的弊端急需变革。教育活动的最终目标是落实在人的素质和能力的提高上,完成这种任务既取决于教的一方,也取决于学的一方。教育改革重视教材内容、教学方法、教学环境的改善是十分必要的。但如果仅仅停留在“教”的一方的改革,而忽视“学”的一方的变革,同样达不到教育的最终目的。我国古代专著《学记》中指出:善学者,师逸而功倍,又从而庸之。不善学者,师勤而功半,又从而怨之。然而在我国现有的教育活动中重教不重学、以“教”代“学”的现象非常严重。一些教育部门的领导和教师只从教材内容和教学管理、方法等方面进行改革,而忽视对学生的学习态度、学习习惯、学习程序、学习方法的变革。现有的教育学著作主要研究“如何教”,而较少研究“如何学”。其实真正意义上的教育改革,教学改革本身就应该包括“学”的方面的改革。正如古人所说:一个教师不仅要给学生“鱼”,还要教给学生“渔”。因此,为了改变重教轻学的弊端,深化教育改革,极有必要研究学习理论和学习方法。

第四,人类在长期的学习实践中积累的丰富的学习思想、经验和方法需要系统化、理论化。人类在长期的学习活动中积累了非常丰富的学习经验和方法,古今中外有所作为的科学家、政治家、理论家、艺术家等杰出人物不仅在他们各自的领域中为人类做出了突出的贡献,而且在学习方面也为我们留下了许多宝贵的经验与方法。这些经验和方法大多还比较零散,有许多还停留在感性经验阶段,急需对这些内容加以整理、归纳、提炼、总结。一些思想家、教育家、理论家也对学习进行了专门的研究,提出和阐发了一些非常有价值的思想和观点。但大多数是从一个特定的方面、角度揭示学习的某一特征、规律、方法,缺乏对“学习”进行全面综合的研究。正如《回答未来的挑战》一书中所说:许多学科都进行学习研究,都是分别进行而无视各自的成果。因此,需要对“学习”现象进行全方位的综合的理论研究。

正是在这样的历史背景和条件下,“学习学”这门崭新的学科在我国兴起和发展了起来。

二、学习学的研究对象

学习学以人们的学习活动为研究对象,它主要包括以下具体内容。

1. 学习的本质

现实生活中人们都非常熟悉学习现象,但究竟什么是学习,学习的本质是什么?这并不是每一个从事学习活动的人都能够正确回答的问题。正如德国哲学家黑格尔所说:熟知的

东西并非是真知的东西。古今中外的学者给“学习”下了许许多多的定义,说明人类自身对学习的本质问题还处在一种探索和研究阶段。而对学习本质的不同回答直接关系到学习动机、学习态度、学习方法、学习效率、学习结果。因此,学习学首先要研究学习的本质。

2. 学习的主、客体因素

要顺利完成学习过程,必须了解学习过程中的“己”和“彼”,学习中的“己”和“彼”就是学习的主体和客体。所谓学习主体就是从事学习活动的人。任何人都是具体的历史的人,是具有这样或那样素质的人。学习者现有的素质状况如世界观、人生观、心理因素、知识结构,甚至于身体状况等等都直接或间接地影响着学习效率和学习结果。学习者要客观地了解自身的这些特点,知道哪些内容对学习结果有积极影响,哪些有消极影响,以便于正确制定自身的学习计划,并努力克服自身的消极因素,努力发挥自身的积极因素的作用。所谓学习客体一是指没有被自身所掌握的客观意义上的但被前人或他人认识、掌握了的知识。知识的内容不同、类型不同、反映事物的深浅程度不同等特点也影响学习的方法、效率、结果。二是指学习者所接触的周围的物、人及各种自然和社会现象。毛泽东说过,我们不仅要读有字的书,还要读无字的书。“无字的书”即学习客体的第二方面。正确认识“无字的书”的特点,也有助于学习的顺利完成。

3. 学习规律

人类的任何活动同自然现象一样,有其客观规律,学习过程也存在着不以学习者意志为转移的客观规律。学习者在学习过程中必须尊重学习的客观规律,根据学习的客观规律制定切实可行的学习方法,才能有效地完成学习任务。学习规律是学习学研究的非常重要的内容。

4. 学习方式

学习活动是学习者为达到一定的目标的动态过程。学习者为达到一定的目标,就必须有一种动机支配下,采取一定的态度、程序、习惯、手段、形式、方法,这种学习态度、程序、习惯、手段、形式、方法等就是学习方式。学习方式最直接影响着学习过程、效率和结果。那么,学习方式是怎样形成的,学习方式有哪些基本类型,各自的特点是什么,怎样运用科学的学习方式,这些也是学习学研究的内容,而且是更重要的内容。

5. 学习环境

所谓学习环境就是直接或间接影响学习者学习活动的周围的自然和家庭、学校、经济、政治、文化等社会因素。学习环境虽不是学习活动的内在因素,但却对学习活动有着重要影响。学习者必须正确认识自身学习环境的特点,正确处理与学习环境的关系,才能更好地实现学习的预期目的。学习环境也是学习学研究的重要内容之一。

需要指出的是,学习学不同于学习方法学。在学习学兴起和发展过程中,有些学者专门研究学习方法,应该说是非常必要的。学习方法是学习学中非常重要的内容,在学习学的内容中比重也是较大的。但学习学不能仅仅归结为学习方法学,因为影响学习效率和学习结果的不仅仅是学习方法,还包括前面所谈到的学习本质、学习主客体、学习环境等等。学习方法的形成和运用同上述各种因素之间有着不可分割的内在联系,它们之间也相互作用、相互影响。学习学不能孤立地研究学习方法,它应包括比学习方法更多的内容。

三、我国古代学习学的主要思想观点

在我国历史上,许多著名的教育家、思想家、哲学家,像孔子、墨子、孟子、荀子、董仲舒、

王充、颜之推、韩愈、张载、朱熹等,都对学习活动进行过研究,并通过自己的学习实践活动总结出了许多行之有效的学习经验和方法,提出了一系列有深刻见解的学习学思想观点。我国古代也有许多论述学习问题的著作,如《论语》、《孟子》、《荀子》、《吕氏春秋》、《大学》、《中庸》等。战国后期的《学记》是我国最早专门论述学习思想与方法的专著,其中所提到的“教学相长”、“藏息相辅”、“循序渐进”、“相观而善”等观点,对后人的学习产生了深远的影响。还有荀子的《劝学》、颜之推的《勉学》、韩愈的《进学解》等,都对学习问题进行了专门精辟的论述。归纳起来,我国古代学习学的主要思想观点有以下几点。

1. 关于学习动力、动机问题

在学习动机上,重视立志,将其作为学习的根本。志,是指人的志向、抱负,它是推动和维持学习活动的内部动力。我国古代教育家十分重视学习中的“立志”问题,把“立志”作为学业获得成功的首要条件。

孔子强调立志有恒,提出“志于学”、“志于道”,教育学生为了理想抱负而献身。墨子提出:“志不强者智不达。”认为没有明确的志向和抱负,学习也不会获得成功。孟子十分注意意志的磨炼,他提出“生于忧患而死于安乐”的观点,认为忧愁患难使人得以生存,而安逸快乐反而使人死亡。他还得出了一段著名的结论:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。”徐干在《中论》中提出:“志者,学之师也;才者,学之徒也。学者不患才之不赡,而患志之立。”意思是说,志向是指引人们学习的导师,才识则是学习的结果。学习的人没有必要担心自己学不到丰富的知识,而是要担心自己没有立下学习的志向。北宋教育家张载认为,学习首先要立志,他说:“人若志趣不远,心不在焉,虽学无成。”南宋教育家朱熹说过:“为学须先立志……立志不定,如何读书。”明代教育家王守仁则强调:“夫学莫先于立志……志立而学问已过半矣。”这些都说明了我国古代教育家对学习活动中“立志”的高度重视。

2. 关于学习的态度问题

在学习态度上,主张实事求是、勤奋努力、谦虚好学、不耻下问。

孔子曾教育他的学生子路:“知之为知之,不知为不知,是知也。”孔子还提出:“敏而好学,不耻下问。”认为不但要向比自己高明的人学习,还要向不如自己的人学习,以吸取他人所长,丰富自己的学识。他主张向一切有长处的人学习,认为“三人行,必有我师焉”,倡导“学而不厌”。荀子在《劝学》中说:“锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂。”韩愈在《进学解》中指出:“业精于勤,荒于嬉。”以此劝勉他的学生要勤奋刻苦地学习。上述观点充分说明了我国古代学人求实、谦虚、勤奋的学习态度。

3. 关于学习的作用问题

我国古代学者十分强调学习对获取知识、增进智力、形成道德、统治管理国家和促进社会发展的重要性。

《学记》对学习的作用阐述得极为深刻,指出:“玉不琢,不成器;人不学,不知道。”意思是说,人要是学习的话,就不会懂得道理。同时,《学记》还指出:“君子如欲化民成俗,其必由学乎!……古之王者,建国君民,教学为先。”这充分说明了学习在“化民成俗”和“建国君民”方面的重要作用。《学记》还提出了“教学相长”的原则:“学然后知不足,教然后知困。知不足然后能自反也;知困然后能自强也;故曰教学相长也。”这就是说,教与学活动是相辅相成、相互促进的。荀子认为人的知识是后天培养的,通过学习,学生的学识和能力可以超过老

师。他在《劝学》中说:“学不可以已。青,取之于蓝,而胜于蓝;冰,水为之,而寒于水。”

4. 关于学习的方法和原则问题

在学习方法和原则问题上,我国古代学者主张温故知新、循序渐进、学用结合、学思结合,倡导“乐学”,推崇“博学”,注重实践,提倡在教师的诱导启发下,学生自己积极主动地去获取知识。

孔子曰:“温故而知新。”并强调对学过的知识和技能要经常温习或实习,他说:“学而时习之,不亦悦乎?”他还说:“学而不思则罔,思而不学则殆。”他指出,光学习而不动脑筋思考,就会迷惘而没有收获;空想而不学习,同样也会白费力气而无所获得。荀子也主张学思结合,认为学是思的基础,思是学的深入。他说:“吾尝终日而思矣,不如须臾之所学也。”张载认为,学习中不可避免地要产生疑惑,有了疑惑就要思考释疑,主张“学则须疑”。北宋教育家程颢主张读书学习要“质疑”,认为在学习中发现问题的,能促使人们去思考,从而解决问题,提高自己的认识水平。朱熹则总结、概括出了具有独特见解的一套读书学习方法,即“循序渐进、熟读精思、虚心涵咏、切己体察、着紧用力、居敬持志”。

在我国古代的学习思想中,十分注重学习与行动实践的紧密结合。孔子早就把“学”与“习”相提并论,如“学而时习之”,强调“学”与“习”相结合,要求做到言行一致,知行统一。荀子则说:“知之而不行,虽孰必困。”就是讲学到了知识,而不去行动,知识虽多又有什么用处。王充更是主张学习中要注重练习和实践,强调以“效验”、“证验”作为检查知识真伪的标准。王守仁在贵阳讲学时第一次提出了“知行合一”的学说。

我国古代学者还提出了“藏息相辅”的原则,认为学习包括课内学习和课外学习,两者相辅相成,如果配合得当,就能收到好的学习效果。《学记》还提出了“相观而善”的原则,认为学友之间互相观摩,切磋技艺,取长补短,是有益于相互促进的。

5. 关于学习的环境问题

学习环境,是指除了学习者本人以外的客观存在,包括人际关系。我国古代学者认为学习环境对学习的影响极大,强调要慎重选择居地和朋友。

墨子十分重视环境对学习的影响作用,他说:“染于苍则苍,染于黄则黄,所入者变,其色亦变。”强调要选择良好的社会环境和朋友。荀子主张“求贤师”、“择良友”,认为求师择友对一个人的身心发展影响极大。家庭环境和教育在一个人的成长中起着潜移默化的作用。《列女传·母仪传》中记载着“孟母三迁”的故事,为了把孟子培养成才,孟母主动选择住处,三迁其舍,最后将家搬到了一所学校旁边,从而影响、培养了孟子的学习,使其成为一代大儒。颜之推也十分重视家庭教育,主张教育子女要把“爱与教”结合起来,认为“父母威严而有慈,则子女畏惧而生孝矣”,强调对子女要严格教诲不能溺爱。颜之推还提出了早期教育的主张,认为应当在婴幼儿时期开始进行教育。他在晚年所写的《颜氏家训》一书,是一部关于家教的经典著作,在我国家庭教育史上影响极大。

6. 关于学习过程问题

孔子认为,学习过程包括“学”、“思”、“行”三个方面,而荀子则认为,学习过程分为“闻见”、“知”、“行”三个阶段,他说:“不闻不若闻之,闻之不若见之,见之不若知之,知之不若行之,学至于行而止矣。”《中庸》第一次系统地论述了学习过程问题,提出学习过程是由“博学”、“审问”、“慎思”、“明辨”、“笃行”五个阶段组成的,认为学习首先应当广博地涉猎、获取知识,并从中发现问题,经过认真思考,弄清事物的异同及其内在联系,从而真正掌握知识,并把学到的知识用

于实践。这一学习过程“五阶段”理论对后世影响极大。朱熹在此基础上,提出了“立志”、“博学”、“审问”、“慎思”、“明辨”、“时习”、“笃行”的“七阶段”学习过程理论。

第二节 大学学习学

一、大学学习学的内容

大学学习学是研究大学学习活动及其规律的学习科学。换言之,也就是研究影响大学学习成功的各种因素及它们的辩证关系。

影响大学学习的因素很多,从大处着眼,有外在客观因素,有内在主观因素。外在客观因素是大学生学习的环境和各种条件。内在主观因素作为学习的内因,是更为关键的因素。

从主观因素方面来看,在一定条件下影响大学学习的主要因素可归纳为三方面,即学习战略、学习素质和学习方法。影响学习的其他主观因素均可包括在这三者之中,例如学习能力无非是制定学习战略的能力、培养学习素质的能力和优选学习方法的能力。学习风气和习惯,也不过是学习目标、素质、方法上的风气和习惯。各种学习规律、原理、观念和原则既分别体现在战略、素质、方法三个主要因素中,又综合体现在三者的总和上。

1. 学习战略

学习战略是对学习的总体筹划,其核心是确定学习方向、目标和理想。它所解决的是学习的根本性问题,即为什么而学,学什么和学成什么样的结果,也就是确立正确的学习动机,选定最优的学习目标和构筑最佳的主体结构。

确定学习方向也就是立志。这里的志,就是志向、理想。学习志向、学习理想以学习动机为机制,决定学习的方向。大学生要获得学习成功,就要确立宏伟的学习志向。

学习战略正确,意味着学习动机端正、目标明确恰当,能够产生强大的动力,成为勤奋之源,催人学有所为,学有所成。学习战略正确,也能据以选择最佳的学习方法。跛足而不迷路,能赶过健步如飞但是误入歧途的人(培根语)。相反,如果南辕北辙,背道而驰,则越是骏马快车,越是离目标遥远。即便勤奋得法,但迷失方向,也会使学习成为低效、无效甚至负效劳动。

人才史上,名家学习都有自己独特的学习战略,并且都体现了顺势成才的规律和主体意识。法拉第在13岁时看到一本迷人的化学科普读物,激起了他对化学事业的浓厚兴趣,立志终身从事化学研究,后来果真成为著名的大科学家。鲁迅原来学医,留学日本时曾在一次看电影时目睹日本侵略者残杀中国人民的情景,便决心弃医从文,终身以文来唤醒民众,成为中华民族新文化运动的主将。居里夫人、爱因斯坦、钱学森、齐白石……这些科学或艺术的大师,无不具有特殊的学习战略,因而取得了举世瞩目的成就。反之,爱因斯坦的密友米·贝索,虽然头脑敏锐、知识渊博、能力杰出,但终因兴趣庞杂,缺乏明确的学习战略而无重大成果。

一般说来,只要有学习,就有学习的全局和对全局的思考、筹划,就有个学习战略问题。这是人类有意识学习的特点。大学生处在在校学习的高级阶段和成才的飞跃阶段,就更应该学会确定自己的学习战略。

2. 学习素质

学习品质是决定学习行为倾向性和独特性的心理品质,它是思想品质在学习活动中的

表现。学习品质和已具有的知、智、能结构,共同构成学习素质。中小学学习形成的知、智、能结构是大学学习的基础,没有这个基础,是无法开展大学学习的。同时,大学生在学习中要不断地充实和完善其知、智、能结构,为不断深化学习奠定新的基础。

学习品质是学习成功的一些非智力因素,主要包括动机、理想、兴趣、意志、情感、气质、性格、习惯等。因此,学习品质是解决一个人愿不愿学习,采取什么精神和态度学习,能否最终学有所成等至关重要的问题。

优秀的学习品质就是以一种积极的精神状态从事学业。它就像一个强大的动力系统,为学习之舟不断地添油增力;它就像优良的导航装置,指引学习沿着正确的航线乘风破浪、排除万难,最终达到胜利的彼岸。

大学学习是在校学习的高级阶段,经历的是极其复杂的精神生产过程,也可以说是充满艰辛和苦乐交融的历程。因此,更需要不断培养优异的学习品质,作为推进学习的动力系统和导航装置。

除此之外,大学生的身体素质、健康状况对大学生的影响也很大,正确处理生活中的一些问题,加强身体锻炼,保持良好的健康状态,是完成大学学习的重要基础之一。

3. 学习方法

学习方法是指人们在学习领域内从实践上或理论上把握现实,为达到某种学习目的而采取的途径、手段、工具和形式的总和。它所要解决的问题是如何有效地、高效地学习。

学贵有方。得法方能“得其门而入”,得法方能寻得捷径,攀上学习成功的险峰。恩格斯说,方法正确免得走无穷无尽的弯路,这说明效率依赖于方法。科学学创始人贝尔纳说,良好的方法能更好地运用天赋才能,而拙劣方法则可能阻碍才能的发挥,说明智能的提高和运用依赖于方法。

在学习方法上,很多大学生存在着模糊观念。不少人自以为在中小学十多年,学习很顺利,又闯过升学关,进了大学殿堂,学法上自有一套,不愁对付不了大学学习,这是非常错误的。美国的一位教授罗赛逊把未经科学训练的、非科学的经验学习法称之为“狗刨式学习法”,目前大学生中使用“狗刨式学习法”的还相当多。只从个人学习经验得出来的一套学法,往往是“狗刨式”,只能在小水洼里扑腾一阵,却不能征服学习中的狂涛巨浪,登上成功的彼岸。大学低年级学生学习上的一些失败或挫折,就是采用经验学习的结果。大学的学习环境、学习特点、学习要求都发生了较大的变化,但大学新生仍沿用过去的学习经验应付,出现失败和挫折也就不足为奇了。大学生中还有一种“努力主义”,以为靠刻苦努力,用大量的时间投入就可换取较高的学习成绩。其实,学习不能只靠时间加汗水而不讲方法、不讲效率。努力是学好知识的必要条件,但不是充足条件。“铁杵磨针”的精神可嘉,但用在现今未免愚笨。“悬梁刺股”的方法并不好,大脑疲乏就该休息。学习需要勤奋刻苦,但还要讲究科学的学习方法。“功夫不负有心人”,其中的功夫,就是实干+方法+时间。大学课程多、教学容量大、教学速度快,采用“疲劳战术”(开夜车、开早车、拼时间、拼体力)。其结果必然是高耗低效、高耗无效。某些学生留级、退学,学习方法不当、不科学也是一个重要原因。

科学的学习方法,也是在不断丰富和发展的,其作用、功能也逐渐扩大。现代高科技的高速发展,使人类越来越重视学习的方法论。国外有人指出,信息教育正转入方法论教育。这说明,学习和掌握现代科学的学习方法,对当代大学生而言是绝对必要的。

二、大学学习学的性质

1. 基础性

学习是人类生活中最普遍又相当复杂的现象,也是学生生活的中心内容。学习兴,人才举。学会学习,是准备成才的大学生要解决的核心课题。这是因为人类创造的任何一门科学都是科学地学习的产物和结果,因而任何一门科学的理论和实际知识,都必须通过科学地学习才能有效地掌握。换言之,大学学习学所阐述的是高层次学习的理论和方法,是大学生学好其他各科理论和方法的基础。

2. 综合性

大学学习学既有其独具的内容又广泛利用相关学科的研究成果,将分散于各个领域中有学习的研究综合为一个整体。

大学学习学是以大学学习现象为研究对象的,主要研究大学的学习活动、学习规律、学习原则、学习价值、学习过程、学习方法以及制约大学学习的主、客观因素。在本学科出现以前,很多学科已把学习现象作为研究内容。如大学教育学从传授知识和培养智能的角度研究大学学习现象,大学心理学从心理发生发展的某些规律的角度研究大学学习,脑生理学从思维的物质化学机制对学习的作用研究大学学习,人才学从人的知、智、能结构的角研究大学学习。但是,只有大学学习学才有可能综合不同角度的研究成果,来研究大学学习的规律这个基本问题。大学学习学与高等教育学、大学生心理学、思维科学、信息科学、人才学、脑生理学等有着很密切的联系。

3. 横断性

无论哪门学科的诞生、完善和发展都离不开学习,任何一门学科的研究成果都会丰富和发展学习现象的研究。学习学,包括大学学习学的诞生、完善和发展,也都包含着各门学科学习的成果。因此,大学学习学和各学科学习学相互交错,互相依存。

4. 实用性

学习是大学学生的基本实践活动。探讨并运用学习规律和学习方法,指导大学学生的学习走向成功是个实践问题。因此,大学学习学对于大学生以及培养大学学生的教师都有极大的实用价值。

三、研究和学习本课程的意义

1. 适应新技术革命的发展需要

当今时代是科学技术迅猛发展的时代,新的技术层出不穷、不断涌现,信息技术、生物科学技术、新能源与再生能源技术、新材料科学技术、生态科学技术、环境保护科学技术、海洋科学技术、空间科学技术和软科学技术等高新技术日新月异。现代科学技术的学科结构也发生了重大变化:一方面,学科门类的划分越来越细,分支越来越多;另一方面,学科之间又相互交叉渗透、融合发展,产生了许多边缘学科和综合学科。据统计,全世界的学科门类总数已超过 2 600 门。

随着学科门类的不断增多,知识总量也在迅猛增加。据统计,世界各国的图书总量近百年来增加了 800 倍,全世界每年申报登记的发明创造专利数超过 40 万项。20 世纪 80 年代,全世界每年发表的科学论文约为 500 万篇,平均每天发表 13 000 多篇。有研究表明,人类的知识总量每增加 1 倍,在 19 世纪时需要 50 年时间,到了 20 世纪中需要 10 年,而当前只需要 3~5 年时间。