

卓越教师教育精品丛书

学习心理与辅导

张 微 主编



科学出版社

卓越教师教育精品丛书

学习心理与辅导

主 编	张 微			
参 编	宋红艳	臧 玲	邓海婵	邓亚玲
	岳远航	江叶萍	刘文雯	徐精敏
	怀冠菊	扶 蓓	郑丽娜	肖 琳
	陈 佳	阮文静	王 琳	陶 甜

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是华中师范大学“卓越教师教育精品丛书”中的一本，全书共七章，分别是学习心理辅导概述，评估学习，经典学习理论的辅导价值及学习动机激发，影响个体学习的因素及促进，学习策略，阅读、写作与数学辅导，特殊学习者。书中引用了大量的案例，特别关注各种学习理论、动机理论的辅导价值，有针对性地对阅读、写作和数学领域常见的问题，以及学习障碍、注意缺陷多动障碍等特殊学习者的问题的辅导和矫正进行了深入阐述，实践应用价值更为突出。

本书可以作为普通高等学校心理学与教育学相关专业的教材，也可以作为从事学校心理辅导人员的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

学习心理与辅导/张微主编. —北京: 科学出版社, 2015

(卓越教师教育精品丛书)

ISBN 978-7-03-044684-8

I. ①学… II. ①张… III. ①学习心理学-高等学校-教材 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 124248 号

责任编辑: 任俊红 王昌凤/ 责任校对: 蒋 萍

责任印制: 赵 博/封面设计: 华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

安泰印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 6 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2015 年 6 月第一次印刷 印张: 10

字数: 246 000

定价: 25.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

卓越教师教育精品丛书编委会

主 任 马 敏 杨宗凯

副主任 李向农

编 委 (按姓氏笔画排序)

王后雄	王坤庆	王恩科	石 挺	朱长江
朱庆海	任友洲	刘建清	李克武	李建华
吴伦敦	洪早清	段 锐	涂艳国	曹艳丽
曹慧东	詹一虹			

本丛书获得华中师范大学国家教师教育创新平台
教师教育理论创新与实践研究项目资助
本书是国家自然科学基金项目（31300865）和华中
师范大学教师教育专项研究课题（2012JS01）
的成果

目 录

第一章 学习心理辅导概述	1
第一节 学习的变革	1
第二节 青少年学习问题现状	6
第三节 学习的内涵	9
第四节 学习心理辅导的内涵与途径	12
第二章 评估学习	16
第一节 一般学习的评估	16
第二节 学习障碍的评估	21
第三节 学习障碍的评估过程	25
第三章 经典学习理论的辅导价值及学习动机激发	31
第一节 行为主义学习原理的辅导应用	31
第二节 认知主义学习原理的辅导应用	34
第三节 人本主义学习理论的辅导应用	37
第四节 建构主义学习理论的辅导应用	38
第五节 自我调节学习理论的辅导应用	40
第六节 学习动机原理与动机激发	43
第四章 影响个体学习的因素及促进	55
第一节 影响学习的认知因素	55
第二节 影响学习的非认知因素	65
第三节 认知因素与非认知因素交互作用	70
第五章 学习策略	72
第一节 学习策略概述	72
第二节 常见学习策略及其运用	74
第六章 阅读、写作与数学辅导	87
第一节 阅读辅导	87
第二节 写作辅导	95
第三节 数学辅导	101
第七章 特殊学习者	110
第一节 特殊儿童与特殊教育服务	110
第二节 学习障碍	113
第三节 注意缺陷多动障碍	126
第四节 品行障碍	134
第五节 天才儿童	136
第六节 智力缺陷儿童	142
参考文献	148

第一节 学习的变革

妈妈，我的压力好大
一分一秒一嘀嗒
外面的鸟儿早已飞回家
无论是寒冬还是酷暑
我都在家
我在家
不是摆弄芭比娃娃
也不是上游戏网站 4388
而是拿起笔在奥数题上比比画画
啊
压力好大
我真讨厌黑板上 5678
什么时候我能给自己放一个假
一株草和一朵花
我都希望去探索它
.....
时光一天一天被学习打发
学习的内容难度也越来越大
妈妈，我想告诉你
长大的我不会没有出息
不要让大自然和我没有关系
给我放个假，好吗
妈妈，我的压力真的好大

这是一名小学生写的诗——《妈妈，我的压力好大》。看完之后，不禁心酸，如此小小年纪，竟写出这样悲沉的诗作。看得出这个孩子有极高的学习天赋，却对学习产生了恐惧和厌恶感，书包越来越沉，压力越来越大，投入时间越来越多，兴趣却越来越少，教育的目标在逐渐偏离。这是发生在小学生身上的悲剧。

很多小学生已经产生了对学习的恐惧和厌恶，他们本应有着美好快乐的童年，本应享受一段幸福难忘的时光，无忧无虑，天真无邪。然而，繁重的学习任务，过度的学习特长开发，不合理的学习评价方式，使孩子们本能的求知欲和好奇心消失，学习变成了痛苦的事



情,这是学习者的悲剧,更让教育者痛心。教育激发天赋、培养人才,教育激发兴趣、促进发展,教育更应该关注每一个人,而兴趣是最好的老师,学习能力与策略是走向成功的天梯,任何强制满灌和打压式教学都会抹杀孩子的天性,学习是发掘、是创造、是修身养性,更是一种乐趣。

一、学习型社会与学习的革命

(一) 学习型社会与人类面临的挑战

当今世界,科技进步的脚步不断加快,信息技术、生物技术、认知与行为科学等都在突飞猛进地发展,新产品、新技术、新思维不断涌现,知识更新的周期缩短,创新的频率加快,社会变革和科技进步已经渗透到每一个领域,人与人之间的联系不断加强,人类的活动领域不断扩展,人类的活动方式不断变革,科技进步和社会变革的速度令人吃惊,人类很难想象十年后世界的模样,正如十年前,人类很难想象当今世界的样子一样。当人类把智慧赋予了世界,以加速度的方式与自然一起改造自然,人类不断演化的智慧也在不断塑造人类智慧的发生地——大脑。正所谓“创造者以创造万物为荣,殊不知创造者亦如万物”。

这是一个信息爆炸的时代,这是一个不断学习、不断进步的时代,同样,这也是一个容易被隔离、被“out”的时代。人类已经进入学习型社会,正如《学习的革命》一书的作者戈登·德莱顿、珍妮特·沃斯所言:“我们正经历一场改变我们生活、交流、思维和发展方式的革命,这场革命使得我们今天知道的东西,到明天就会过时,如果我们今天停止学习,就会停滞不前。”

社会的发展对人的要求越来越高,人力资源已经成为社会发展的核心原动力,学习已经成为一种生存方式和生活方式,学习已成为个人、组织,以及社会的迫切需要。

美国学者罗伯特·哈钦斯于1968年首次提出了学习型社会的概念。随后,1972年联合国教科文组织国际教育发展委员会编著了著名报告《学会生存》,报告论述了当今世界教育面临的挑战与主要倾向,指出了关于实现教育革新的一些策略和途径,强调了人文主义的教育目的,强调终身学习和学习型社会的思想,把学习型社会作为未来社会形态的构想和追求目标,从此,学习型社会的思想被广泛传播开来。

学习型社会的核心在于全民学习和终身学习,政府和相关组织通过构建良好的学习环境和学习保障体系,运用相应的机制和手段促进全民学习和终身学习,社会公民迫于社会进步的压力和源于自身不断提高的需求,不断通过各种学习方式,利用各种学习资源,在各种学习环境下,终生学习。学习能力已经成为当今社会最重要的生存能力。而学习已经不再是一种短期的为获取某种专业技能的活动了,学习是持续终生的,随时随地在各种环境和条件下不断进行的一种生活方式了。更多的学习是在学校之外自然发生的,是一种应对不断涌现的挑战的强烈渴求。

尽管社会物质文明和精神文明不断进步,人类所面临的挑战却日趋严峻。

知识爆炸让人类的知识库以加速度的方式扩充容量,任何一个学科、一个行业的知识都在日新月异地发展,人类需要掌握的知识越来越多,越来越复杂。另外,不同学科之间的交叉也日益凸显,人类需要花费大量的时间去学习和钻研。不仅如此,人类耗费了大量的精力在知识的产生和传递上,但如何将知识转化为生产力,人类还做得远远不够。对于未知世界的探索永无止境,但人类个体终其一生能够承载的知识负荷却是有限的,这已经不再是“学

无止境”的问题了，而是如何将人类知识高效传递的问题。

人工智能带来的挑战让人类对生命本质的认识开始产生了困惑。人性在科技中消亡。生命可以被创造和赋予，生命的形式也在不断变化，智慧已经超脱人类的大脑而存在，人类很难想象，计算机的智慧已越来越难以驾驭了。当计算机被赋予无限的学习能力时，它将不只是作为人类大脑的延伸而已，反之，生物的脑也可能成为人工智能的延伸。什么是生命？难道只有生物才会有生命吗？这一个古老的问题，它的答案却难以得知。然而，随着非生物智慧的广泛发展，人机交互的应用已经远胜于人际交互的需求，人性开始在机器属性中获得发展，计算机的智慧部分迎合了人的情感诉求，原始朴素的人际情感开始被淡化、被取代，当饱含情感的智慧机器诞生时，人类的情感也许可以和计算机的情感融为一体，人开始离不开计算机了。与其说人性在科技中消亡，还不如说人性在科技中升华。

虚拟世界改变了人类的生活和工作方式，却带来了大量的行为和心理问题。虚拟与现实也不是两个世界的话题，虚拟与现实之间的桥梁也许只是一个按键而已。计算机网络的发展与普及程度已经超出了人类能够预计和控制的范畴，互联网无处不在，互联网终端设备已经随手可得，大部分功能可能在虚拟世界中实现，足不出户便知天下事，足不出户也可以工作、学习、娱乐等。虚拟世界彻底改变了人类的生活方式，同时也带来了很多问题。网络成瘾，病理性网络使用等，这些概念在十年前人们还非常陌生，然而，当下已经成为最普遍的青少年和成人的心理与行为问题。互联网信息、互联网活动、互联网关系、互联网游戏等，都可以让人疯狂，严重者可以达到“丧心病狂”的地步，而且，这些问题往往难以彻底得到矫正，这是人类活动的自然结果。

健康与疾病的矛盾，并不因人类生物学等的飞跃发展而逐渐消亡，相反，威胁生命的敌人伴随科学的发展而强大。随着医学不断地飞跃，大量的疾病被人类战胜，人类的生命周期在加长，然而新的疾病却在不断涌现，超级细菌、新生传染病等都对人类的生存构成了威胁，大量的新药被研发出来以对抗疾病，效果却越来越不理想，各类抗生素等药物的消耗量已达到前所未有的高度，人类已经产生了对药物的高度依赖。但是，健康不是靠药物维持的，相反，疾病并没有因医学强大而减弱，它们也在不断进化，自我强大。健康与疾病是矛盾的共同体，并非此消彼长，而是相互依存。

物质文明的高度发达并没有明显提高人类的主观幸福感，相反，却加剧了资源的快速消耗和环境的迅速恶化。人类对地球资源的消耗速度正在不断加快，近代人类消耗的资源要比之前全部历史时期人类消耗的资源总和还要多。人类的发展是建立在对资源的继续消耗和对环境的持续破坏基础上的，有人类活动的地方，就有环境污染，气候变暖、冰川融化、地下水资源枯竭、沙漠化加剧、森林减少、臭氧层破坏、太空垃圾、海洋污染，等等，从太空到地下，从北极到南极，人类给地球造成的破坏前所未有，而且还在持续恶化之中。人类创造了无比璀璨的物质文明，要延续并推进物质文明的进步，就必须面对资源耗竭和环境灾难，这种挑战是对人类智慧的极大考验。

人类文明的冲突在加剧，高尚伦理道德规范的另一面却是野蛮剥夺和破坏。文明与野蛮看似矛盾，实际是人类用以标示自己的一种工具而已。先进文明与落后文明之间的差异，在于不同的人如何看待自己和看待与自己相异的人和事的观念的差异。野蛮是野蛮社会的通行证，文明是文明社会的座右铭。当先进文明批评落后文明是“野蛮”时，而落后文明对先进文明的评价并不是“高尚”，先进文明并没有以文明的方式改造落后文明，相反，冲突以暴



力的方式开始，以暴力的方式短暂结束，而文明的冲突还在持续，不断演化发展。当所谓“民主、人权、秩序”等所谓高尚的伦理道德标准被倡导时，标榜“高尚”的人们往往忘记了他们“高尚”背后的代价是对资源的野蛮剥夺和消耗，是对落后文明的野蛮欺压与剥削。当一国以“高尚”为借口对另一国进行“文明”洗礼时，背后巨大的国家和集团利益是决定是非成败的基石。高尚与卑鄙、文明与野蛮只是隔了一扇门而已。

科学与迷信的冲突，宗教与反叛并存，民主与专制的混淆，无不在突破人类的世俗观念。科学家以毕生心血来探索未知，以系统逻辑和可验证性、可重复性的科学精神来演绎自然，殊不知，一切科学问题归根结底都是哲学问题，都可以归结为一个问题，即“无穷大”与“无穷小”的问题，或者归结为两个问题，即“世界的本源是物质的还是精神的”和“世界是否可知”。而这些问题的答案科学家不能回答，科学问题的最终答案已经超出了科学问题的范畴，但人类以自己无比发达的科学技术而自居时，却不知未知的边缘在扩大，正所谓越是伟大的科学家，就越感到人类力量的渺小，同为认识世界的两种方式，科学与迷信是对立冲突的，然而，当剖析智慧的起源时，迷信与科学似乎又是两种不同的方式而已。于是，当伟大的科学家皈依宗教时，他们从来没有想过是对科学的背叛，也许科学精神本来就是一种信仰。

社会进步给人类所带来的挑战还远不止这些，人口膨胀与老龄化加剧的问题，家庭观念和结构的变化问题，新的社会阶层的涌现与壮大的问题，教育与就业的问题，意识形态的危机、生活模式和相互联系的危机等，这些挑战给人类社会造成了巨大的压力，也激发人类不断学习和进步。

（二）学习的革命

一直以来，学习对于个体发展至关重要，学习是有机体与其生存环境保持平衡的必要条件，学习可以促进生理成熟，学习可以激发人脑智力潜力，从而促进个体心理的发展。

当今，人类已经步入知识经济时代，落后的教育只会捆绑人的手脚，学习的革命已经悄然发生。传统教育以灌输方式为主，主要集中在学校环境中，以教师为主导，以知识的获取为目标，这是一种惰性的教育方式，早已适应不了时代的发展。如果不加以变革，人类将难以生存。

学习已经不再是阶段性需要，终身学习的理念已经融入每一个教育者和学习者的血液中。在1994年罗马会议上，欧洲终身学习促进会强调，终身学习是通过一个不断的支持过程来发挥人类的潜能，使人们有权去获得他们终身所需要的全部知识、价值、技能与理解，并在任何任务、情况和环境中有信心、创造性地愉快地应用它们，终身学习是21世纪的生存概念。“终身学习是人类开启知识社会大门、适应并且驾驭知识经济的一把钥匙。”《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的征求意见稿中，已经明确提出了终身学习的规划，并且就“如何构建终身学习与人才成长的立交桥”向广大公民征求意见。网友们畅所欲言，提出了很多有价值的建议，其中包括如何在社区、农村等搭建良好的学习设施，营造良好的社会文化和学习氛围，如何将中华文化经典传诵下去，如何搭建再就业培训和在职进修的平台，以及如何促进优秀的教学资源的全民共享等。由此可见，学习是个体一生的课题，终身学习不仅是一种生存方式，更是一种生活方式。

人们曾经将不识字的人看成是“文盲”，但在当今社会，知识爆炸的年代，不识字的人不仅仅是“文盲”而已，他们所面临的是生存危机，而“未来文盲”则是那些不会学习，不懂得学习的人。当今社会，知识更新极快，新产品、新技术、新观念等每天都在进入人类的生活，人类需要不断地去学习、去改变，才能适应时代的要求，当学习出现障碍时，个体的

知识体系将被固化、陈旧，并很快被社会所抛弃。正如皮特·伊利亚德所言：“今天，如果你不生活在未来，明天，你将生活在过去。”

当学习变成一种生存和生活方式时，学习将不再成为一种苦差事。轻松学习、快乐学习要取代传统的勤奋苦难式学习。“懂学习”最重要的就是“喜欢学习”。曾经的勤学苦读更多来源于书院式教学，是一种在短暂的时间里获取集成式的专业领域知识的需要，是迈向某一个行业的通行证，个体最终的成功和自我实现则主要依靠在职业领域中的自我领悟和勤勉进取，这是一种自我价值升华的需要，是不需要强迫的；相反，如果这种需要没有被激发，个体可能很快就难以适应职业的需求，并最终被淘汰。学习是生存的需要，更是自我提高的基本诉求。

“懂学习”还意味着了解学习，善于学习，包括对各种类型知识学习的规律有所了解，能够根据环境的特征采取特定的学习方式，在短时间获得有意义的学习结果，并且得到一定的满足。学习的革命也意味着学习方式的变革，传统课堂关注的是少数优秀的学生，学习内容、教学目标和评价标准主要根据他们的特点而设立，以考试升学为主要目标的学业成就评估，制约着教学的目标和实施方式，然而，事实上是更多的学生不能获得非常高的学习成就，不能进入理想的大学，他们不是学习上的“精英”，只是一名智力中等、学习能力一般的普通学习者，他们虽不能在课堂上获得显著的成就，但是，他们有可能在其他的领域获取丰富的知识技能，并取得成功。然而，传统的课堂教学却忽略了这一点，大量的教育资源被用于培养“考试天才”，而非社会公民。

学习的革命，需要全体社会成员以及每一个学生的参与，学习与教学的方式应该考虑到每一个学生的需要，应该让每一个学生都能体验到成就感。因此，教学和学习方式是灵活多样的，是因人而异的，也是无处不在的。学会学习是学习革命的主题，目标是要让人更快速、高效和愉快地学习。正如珍妮特·沃斯所言，只要知道了如何学习，学习的速度就会加快，而多数人可以比原来快五倍，效果好五倍，也轻松五倍地学习任何事物，并且持续一生，对于他们来说，这绝非难事。“怎样学习”要比“学习什么”更重要。而随着学习理论和学习技术的不断发展创新，新的神奇的学习和教学方法也在不断涌现。“工欲善其事，必先利其器”，先进科学的学习手段是很多人成功的秘诀所在，例如，保加利亚罗扎诺夫创立的“暗示学习法”理论和方法是最基本的快速学习方法，能够在催眠暗示的状态下极大地发挥个体的学习潜能。罗扎诺夫曾经利用“暗示学习法”让保加利亚的学生在一天内记住 1000~1200 个单词。

学习的目的除了生存需要，更重要的是解放人，让人充分释放自己的潜能，获得快乐，教育让人进步，但如果仅仅是让人获得一份工作，借以养家糊口，那教育的价值还远远没有体现出来。教育的终极目标是人格的塑造，是促进自我实现，是发挥人的潜能与创造力，在实现自我价值的同时，也为社会作出重要贡献，并且，人性也得到了升华。

科技在以惊人的速度发展，在这个世界上，一切皆有可能，一切问题都可能得到答案，问题的解决过程或漫长，或短暂，但人类的智慧正在不断地缩短这一过程。超越式学习给了人类不断大跨步前进的信心。人类大脑的潜能是无限的，目前被开发的潜能还非常少，爱因斯坦认为，人类大脑被开发的潜能不足 5%。大脑是学习的生理基础，学习反过来不断塑造人类的大脑，学习并非只是简单地往大脑里面填充内容，而是不断地将大脑的潜能开发出来，不断地促进大脑潜能的扩大。当前，我们的教育过于依赖左脑功能的发挥，过于依赖语言计算和逻辑推理能力，右脑功能的开发远远没有受到重视，右脑在艺术、空间、创造力和学习能力上的潜能



还远没被开发出来。当大脑潜能被无穷地发挥出来时，人类社会就会不断飞跃。

每一个学习者都是独特的，每一个孩子生下来都是天才。学习因人而异，教育的一大弊病就在于极少关注到孩子的差异性，而是将一种成人规则下的教育体制强加于儿童身上，以成人界定的科学家的模式来培养儿童，使之成为科学家。殊不知每个儿童的发展模式和成就目标并非事先所能规划好的，每个儿童的学习能力、认知风格、兴趣偏好等方面的差异对于个体的成长发展产生了重要的影响。当教育者强迫一名 ADHD（注意缺陷多动障碍）儿童严格遵循课堂纪律时，孩子的自然创造力可能不仅没有得到鼓励，反而会成为一种负担；当对一个具有独特的视觉加工能力的孩子严格要求其以听觉的方式来学习时，他可能感到疲倦、烦躁不安，甚至选择放弃。可以说，每一个儿童都是天才，是不一样的天才，所以，天才的教育应该是灵活多变的，是不拘泥于形式和内容的，是因材施教的。《论语·先进》中讲“柴也愚，参也鲁，师也辟，由也喭”，正是体现了这种思想，在孔子眼中，他的所有的弟子都是独特的，都是可以塑造的。伟大的科学家爱因斯坦甚至有阅读障碍，但是，他得到了良好的照料，受到了很好的教育，而这些教育并非传统学校所能够提供的。每一个个体都有着独特的天赋，都应该得到适当的教育开发，良好的教育让每一个孩子都能成功，不良的教育只会抹杀天赋的独特性，让学习者成为庸俗学习的依赖品，伟大的教育不在于公平性和普遍性，而在于独特性和差异性，给每一个孩子提供适合他的独特的差异化的教育，才是教育公平性的真正体现。因此，学习的革命还在于教育理念和 Learning 理念的变革。

学习是一种自尊与爱的需要。学习不局限于一种知识的传递，而是一种情感的交流，这种情感的交流并非计算机所能够实现的，情感的交流在教育者和被教育者之间传达，他们彼此间均感受到了尊重、接纳与认可，教育感化的力量才得以发挥出来。学生热爱老师，热爱学校，热爱所学的知识，是因为他在学习感受到了知识所赋予他的尊严，感受到了教育者所给他的温暖和力量。反之，教师应该感受到学生的尊重和爱戴，教师也要教得有尊严、有价值。学校是爱心与智慧传播的场所。任何失去情感的教育都是失败的。

第二节 青少年学习问题现状

一、学习问题

大量的调查显示，当前中学生的学习现状并不乐观。

来自金阿宁等的调查显示，中学生在学习过程中存在下列问题：缺乏科学的学习方法、求知欲望不强、没有良好的学习习惯、交流合作意识淡薄（金阿宁和南纪稳，2006）。

赵丽霞和袁琳（2006）在天津实施的中学生学习压力的调查，发现当前 40% 的中学生承受着较大的学习压力，仅有不到 10% 的学生感到学习压力较小和非常小。一些与学校相关的主要压力源包括升学、教材内容、作息制度、课后作业、课程安排、课堂学习、考试；与家庭相关的压力源包括父母总拿别人与自己比较、父母的高期望值、家长的斥责等；个体认知与情绪的压力源因素包括过分在乎升学以及对压力和考试失败的无法接受。过度的压力让中学生认知能力下降，担心学习退步，对于考试紧张、厌倦，情绪沮丧、苦闷、烦躁、压抑。

尽管国家和家庭对教育的投入不断加大，在校学习的时间不断延长，学习的资源不断丰富，教师的素质不断提高，学习的环境不断改善，但是，学生学习的综合质量却并没有得到质的改善。相反，中小学生所面临的学习问题却不断出现，甚至有愈演愈烈之势。与学习相

关的问题主要体现在如下几个方面:

(1) 学习障碍的发生率越来越高。儿童学习障碍 (learning disabilities, LD), 指在阅读、书写、拼字、表达、计算等方面的基本心理过程存在一种或一种以上的特殊性障碍, 他们往往智力正常, 却表现出明显的不匹配的成就表现, 而且, 并非根源于环境原因和情绪障碍。学习障碍包括阅读障碍、计算障碍、书写障碍和不能特定的学习障碍, 全美学习障碍协会 (NJ-CLD) 和美国神经心理学家 Myklebust 则将学习障碍分为言语型和非言语型学习障碍, 且各种学习障碍之间相互影响, 共同发生, 对儿童的学习造成了严重的影响。周平在江苏省的调查发现, 各类学习障碍的综合发生率为 14%, 尤其以阅读障碍为代表。学习障碍儿童表现出了特异性的认知功能的缺陷, 导致了严重的学习困难, 并且, 由于他们没有得到很好的教育帮助, 学习困难也影响了他们的情绪和社会技能的发展。

(2) 网络已日益成为全世界人民广泛使用的交流、学习、娱乐的工具。网络使用在带给我们便利的同时, 也带来许多消极的影响, 如网络成瘾 (internet addiction disorder, IAD)。事实上, 网络成瘾已成为一个全球性的问题, 如损害个人心理健康、损害同伴和家庭关系以及学业成绩 (Morahan-Martin and Schumacher, 2000)、工作问题、经济问题等。Morahan-Martin 和 Schumacher (2000) 的研究得出结论: 有 8%~13% 的大学生网络成瘾。国内研究者王玉龙等 (2008) 从全国 10 个省 (市) 抽取 36 000 名中小学生被试进行大范围的调查发现, 我国中小学生网络用户网络成瘾整体发生率为 6.6%; 男生高于女生 (9.6%/3.8%); 从小学四年级到高中三年级网络成瘾发生率分别为 4.1%、4.3%、4.6%、8.4%、7.3%、7.5%、6.3%、6.2%、8.4%。而中国大学生网络成瘾的比率则只高不低。网络成瘾对个体学习造成的危害主要体现在认知功能受损、人格异化、学习能力退化、动机缺失和情绪问题上, 但当前对网络成瘾的干预治疗技术却尚未成熟。

(3) 学生的学习压力越来越大, 其考试焦虑、学业倦怠和拖沓的问题越来越普遍。在“千军万马过独木桥”的考试竞争压力下, 学生们背负着巨大的学习负担, 很多学生早已不堪重负。中学生课业负担过重的问题一直阻碍着我国基础教育事业的发展, 它不仅对中学生身心健康造成极大危害, 而且严重影响素质教育的顺利实施。一项来自全国中学生课业负担的调查发现, 中学生的学习状况仍不容乐观, 课业负担过重问题依然突出。具体表现在: 第一, 中学生的课业数量过多, 导致学习负荷过重; 第二, 中学生的学习内容不平衡, 导致课程结构性负担; 第三, 中学生的作息安排欠合理, 休息时间严重不足; 第四, 中学生的课外学习过多。优良教育资源的缺乏、教育发展的不平衡性、考试评价体制的不合理性, 以及家长们盲目的教育理念都是造成中小学生繁重的学业负担和学业压力的原因。在巨大的学习压力下, 很多学生表现出明显的不适应, 负面情绪增多, 尤其是表现出学业焦虑、倦怠和拖沓的现象, 严重者甚至可能出现抑郁、自杀以及学校恐惧等问题。

(4) 不少学生丧失对学习的兴趣, 学习动机严重不足, 最常见的现象就是厌学。学习本来是一种求知欲和好奇心不断满足的过程, 是一种探索未知的自我满足和提高的过程, 本应该是快乐的、自发的需要, 但是当前教育过于关注结果, 忽略了过程, 进行强制性学习和灌输教学, 忽略了学生的自主性, 大量不同领域的学习兴趣被过度开发, 结果学生爱好学习的天性被抹杀, 取而代之的是学习的无奈。学生是被迫学习, 是为了考试, 为了外部奖励, 或是为了逃避失败而学习。

另外, 其他的学习问题也非常多, 例如, 注意力缺陷与多动的问题、阅读问题、书写表



达能力退化、学校恐惧问题、偏科、教学失败等问题。在当今学习型社会中,学习正发生天翻地覆的革命,然而,我们的中小学生的学习现状却令人担忧。

二、优秀学生的特征

心理学家 Sternberg (1985) 认为,一名优秀的学生应该具备如下特点。

善于运用有效的学习策略。优秀的学生并非天生就掌握各种学习策略,他们更多的是源于教师的直接教学,也可能是源于同伴之间的相互学习,个别优秀的学生自己也能够创造一些学习策略。在众多学习策略中,记忆策略是比较常见,也是很早就需要掌握的,常见的记忆策略包括按类别分组进行记忆法、联想记忆法、打桩法、地点法、首字母缩写词法、离合字谜法、关键词法等。优秀的学习者也会经常评价学习策略,他们会对自己使用的各种学习策略的效果进行评估,评估这些学习策略是否有效,是否高效,是否达到了预期的效果,一旦评估认为所采用的学习策略具有良好效用,优秀的学习者会不断地去使用这种策略,并使之成为一种自动化的习惯。

优秀的学习者持能力增长观,在成就目标上表现出掌握目标而非表现目标。有些学生认为智力是天生的,学习的成败是命中注定的,天资过人的人不需要努力学习便可以成功,而天生愚钝的人,无论如何努力,都不可能获得成功。而优秀的学习者则认为人的天赋虽然有差异,但是,能力可以得到训练而提高,并非一成不变,而刻苦学习正是提高能力的途径。学习的成败是可以控制的,努力是影响成败的关键,学习的结果并不重要,学习的目的并不是要去证明自己,而是要提高自己。犯错误并不可怕,尽管错误不可避免,但犯错误的价值就在于暴露了能力的缺陷,也提供了前进的方向,而学习正是改正错误、提高能力的机会。

优秀的学习者具有较高的成就动机。这是在成就感需要基础上所产生的一种个体更愿意从事那些有价值的事情,并且努力获得成功的力量。成就动机是影响个体未来成就和社会未来发展的重要因素。优秀的学习者成就动机强,他们在面临很多重要的学习任务时,力求获得成功,并且体验到学习的成就感和愉悦感,他们敢于面对挑战,敢于选择较难的学习任务,坚持不懈,并且敢于承担责任。

优秀的学习者能坚持完成任务。他们把任务看成一个整体,坚持完成,极少中途放弃。很多学生在遭遇挫折时意志消沉,容易放弃,但是优秀的学习者在遭遇挫折时,绝不轻言放弃,甚至愈挫愈勇,他们会用尽一切力量,利用各种方法帮助自己渡过难关。他们具有很强的意志,擅长处理各种干扰因素,具有良好的管理任务的能力,他们擅长处理焦虑情绪,完成任务时很少受到不利情绪的影响。

优秀的学习者具有较高的自我效能感。自我效能感是指个体关于自己是否具有完成某项特定活动的能力的认识,高自我效能感是一种自信的体现。优秀的学习者对于学习非常自信,相信自己一定可以获得学业的成功,并且更愿意去挑战自我,具有极强的学习动机。他们会具备非常丰富的成功经验,这些经验一方面增强了他们的自我效能感,另一方面又提供了他们在面临新任务时的参考体系。

优秀的学习者敢于对自己的行为负责。无论是成功还是失败,他们都敢于担当,对自己负责。他们乐于掌控任务,为自己的优良表现而自豪,同时也善于自我反省和自我批评。他们在失败面前绝不推卸责任,而是分析自身的原因,期待以后能够掌控任务。

优秀的学习者具有很强的延迟满足能力。这是一种为了获取更长远的大的奖励,而牺牲

当前小的奖励的能力。优秀的学习者善于分析当前小奖励与长远大奖励的关系，从而能够在完成任务的过程中抵御即时满足的诱惑，为了长远的目标，能够很好地控制自己的需要，他们清楚，只有控制当前的即刻满足，只有坚持到最后，才能笑得最开心。相反，很多学生对于当前满足和长远目标的关系不清楚，或者是难以抵制当下的诱惑，导致不能很好地延迟满足，最终不能成为优秀的学习者。

第三节 学习的内涵

“学习”这个词最早出现在我国古代的儒家经典著作《论语》中，《论语》中说：“学而时习之，不亦说乎？”在古时候，学与习是分开使用 and 理解的。所谓“学”就是指获取知识和技能，例如，接受各种感性的知识和有关“四书五经”之类的书本知识和技能，有时候也会有思考的含义在里面。而所谓“习”则是指巩固所学的知识和技能，如进行一些练习和实习。在古代，一般提到学习，都包含有“学、思、习、行”的意思。

一、广义与狭义的学习

一般来说，对学习概念的界定，往往有广义和狭义之分。

广义的学习是指由经验（或练习）所引起的行为或行为潜能相对持久的变化。学习是个体运用已有的知识经验同化新的知识，促进认知结构重新建构的过程。我们可以从以下几个方面来理解。

第一，学习的发生是由经验所引起的。这里所说的“经验”是个体在后天的活动中所获得的，也可以说是一种经历，是个体与外界信息的一种相互作用的过程，比如，观察别人、听讲或者自己做一些阅读等，并不是通常所说的总结出来的经验。一方面，外界的信息要对个体产生影响，当然，这需要个体有一定的知识和技能作为基础；另一方面，这种新信息的进入又会丰富个体已有的经验结构。但是，那些由遗传、成熟或机体损伤等导致的行为变化，如吞咽、身体发育等，并不能称为学习。

第二，学习是学习者经过一定的练习后出现的某种变化。这种变化既包括一些可观察的外显行为，如读书、写字，也包括一些思想和观念的内隐变化。由于学习所产生的变化可能很快会在行为上有所表现，但是有时这种变化可能经过很长时间后才能见诸行为，因此，有的心理学家将这种行为看作是一种行为潜能的变化。

第三，有行为的变化，并不代表有学习的发生。个体的行为变化并不是有学习存在的充分条件，有些行为的变化可能并不是由学习所引起的，人的本能、疾病、疲劳和一些药物同样也可以引起行为的暂时变化。比如，一个运动员服用兴奋剂，他在比赛中的成绩可能得到了暂时的提高，但是我们并不能称这一行为的变化是学习。学习的行为变化是比较持久的，但是由本能、疾病、疲劳和一些药物所引起的变化都比较短暂，因此，不能简单地认为有行为的变化就存在学习。

第四，学习是一个广义的概念，体现在学习者身份、学习内容、学习场所等各个方面。不仅人类存在学习，动物同样也存在学习。比如，海洋馆里的动物们为观众带来的表演说明动物也具备一定的学习能力。此外，学习不仅仅是知识、技能或者是策略方法的学习，同样也包括态度、道德、行为准则等方面的学习。在学校里可以学习，在家里同样也可以学习，甚至在日常生活中也能学习，因此，我们不能狭隘地去理解学习。



狭义的学习主要是专指学生的学习,这种学习是指在老师的指导下,有目的、有计划、有组织、有系统地进行一种特殊的学习,它有特定的学习内容和合乎规律的学习方法。

二、学习的分类

学习是一种复杂的现象,不仅范围广泛,形式也多种多样,学习的分类既可以涉及不同的学习对象、内容、水平,也可以涉及学习者内部的过程,因此;学者们往往从不同的角度对学习进行划分。对学习活动进行科学的分类,有利于认识不同类型学习的特点及其规律,从而改进教学过程。

(一) 根据学习水平进行分类

根据有机体进化水平及学习本身繁简程度的不同,我们可以将学习分成不同的类别。其中雷兹兰(G. Razran)和加涅(R. M. Gagne)的分类比较有代表性。

雷兹兰在对多种有关资料进行综合分析的基础上,依据进化水平的不同将学习分为四大类,每一类又包含一些子类。

(1) 反应性学习:一种最简单的学习,包括习惯化和敏感化。腔肠动物可以产生此类学习。

(2) 联结性学习:主要指条件反射的学习,包括抑制性条件作用(不重复被惩罚的动作的学习,腔肠动物即可形成该学习)、经典性条件作用(可发生于简单动物身上,如蚯蚓)、操作性条件作用(在低等脊椎动物身上可产生)。

(3) 综合性学习:把各种感觉结合为单一的知觉性刺激,包括感觉前条件作用(即 S-S 学习)、定型作用(对复合刺激反应,而不对其中的个别刺激反应)和推断学习(客体永久性观念的运用)。

(4) 象征性学习:一种思维水平的学习,主要为人类所特有,包括符号性学习、语义学习和逻辑学习。这三种学习是言语学习的三个阶段。

加涅根据人类学习繁简程度的不同,提出了八类学习方法。

(1) 信号学习:学习对某种信号作出某种反应。经典性条件反射是一种信号学习。这是一种最简单的学习,其先决条件主要取决于有机体先天的神经组织。

(2) 刺激-反应学习:主要指操作性条件作用或工具性条件作用。其中强化在该类学习中起非常关键的作用。

(3) 连锁学习:是一系列刺激-反应的联合。个体首先要习得与每个刺激-反应联结,并按照特定的顺序反复练习,同时还应接受必要的及时强化。

(4) 言语联想学习:其实质是连锁学习,只不过它是语言单位的联结,如将单词组合为合乎语法规则的句子。

(5) 辨别学习:能识别各种刺激特征的异同并作出相应的不同反应。它既包括一些简单的辨别,如对不同形状、颜色的物体分别作出不同的反应,也包括复杂的多重辨别,如对相似的、易混淆的单词分别作出正确的反应。

(6) 概念学习:对刺激进行分类,并对同类刺激作出相同的反应。这种反应是基于事物的某些特征而作出的,如圆的概念和质量概念的学习。

(7) 规则的学习:亦称原理学习,指了解概念之间的关系,学习概念间的联合。自然科学中的各种定律、定理的学习就是规则学习。

(8) 解决问题的学习：亦称高级规则的学习，指在各种条件下应用规则或规则的组合作去解决问题。

加涅的这一分类由简单到复杂，由低级到高级，前三类的学习都是很简单的反应，很多动物也能完成。1971年加涅对这八类学习进行了修正，把前面的四类学习合为一类，把概念学习扩展为具体概念学习和定义概念学习两类。因此，原来的八类就变成了六类：连锁学习、辨别学习、具体概念学习、定义概念学习、规则的学习和解决问题的学习。

(二) 根据学习所得到的结果或形成的能力的不同进行分类

加涅认为学生学习之后要获得五种习得的能力，即五种学习结果，包括言语信息、智力技能、认知策略、运动技能和态度。

(三) 从学习性质的角度进行分类

根据学习主体所获经验的来源不同，我们可以将学习分为接受学习和发现学习；根据学习主体所获经验的性质不同，我们可以将学习分为有意义的学习和机械学习。

三、学生学习的特点

(一) 学习目标的多元性

学生的学习目标包括认知领域的学习目标、情感领域的学习目标和运动技能的学习目标。认知领域的学习目标包括知识的掌握、智力技能和认知策略学习等，以及关注学生认知能力的提高；情感领域的学习目标包括学习的情感、态度和价值观的目标，旨在让学生喜欢学习、端正学习心态和树立健康的学习目标；运动技能的学习目标强调学生身体素质的发展。

(二) 学习过程的主动性

学生学习是主动建构认知系统的过程，学生是主动的学习者而非被动的知识接受者，学生是学习者的主体，教学可以视为一种“介入”，教学是帮助学生去建构自己的支持体系。学生已有知识经验对学习非常重要，知识的建构要以学生的以往知识经验为基础，这就是为什么同样的老师去教，学生们却各有获益的原因。

(三) 学习内容的组织性

学生头脑中的知识绝对不是零散的，而是按照一定的层次组织起来的知识网络。学生将所获得的语言的、表象的、动作的经验分类形成一定的结构后加以储存，任何新的知识都必须经过特定的编码和转换，再与特定的旧的信息发生联系，并最终进入到系统化和组织化的认知结构中。有效的学习者是一个善于组织知识的人，他们善于运用各种方法来组织知识。

(四) 学生学习的间接性

知识是对客观世界的表征，学生通过知识的学习来理解世界，这是间接的。学生主要是学习和掌握前人所积累起来的科学文化知识，即间接的知识经验。这些知识经验使学生不用再独自去发现经验，因此，学生所获得的经验具有间接性。

(五) 学习结果的超越性

学生学习的概化的基本原理是可以迁移的。学以致用，学习的目的是为了应用，而应用并不是简单地照搬照抄，而是需要新的环境下重新组合和运用知识。学生习得的概念原理是在真实生活中再现的。