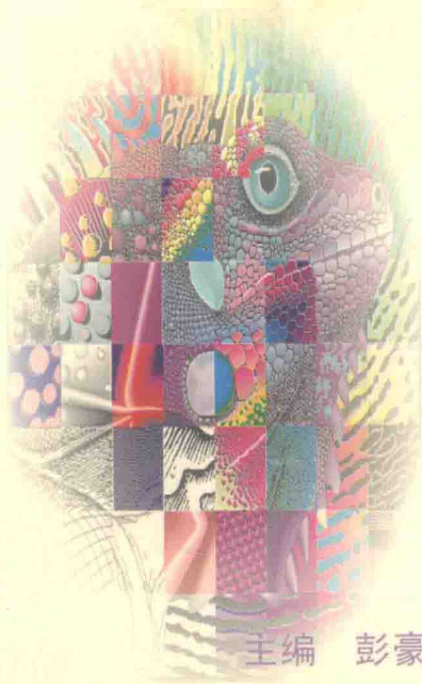


中学生

学习方法



主编 彭豪祥

引读

武汉出版社

中学生学习方法引读

主 编：彭豪祥

副主编：国玉明 戴森堂

罗德保

武 汉 出 版 社

(鄂)新登字 08 号

书 名：中学生学习方法引读

著作责任：彭豪祥

责任编辑：春 臣

封面设计：赵新宇

出 版：武汉出版社

社 址：武汉市江岸区北京路 20 号 邮 编：430014

电 话：(027) 82842176 82839623

经 销：新华书店

印 刷：葛洲坝集团公司印刷厂

开 本：787×1092mm 1/32

印 张：12.375 字数：245 千字 插页：2

版 次：1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印 数：1—6000 册

ISBN7—5430—1961—2/G·617

定 价：14.80 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题，由承印厂负责调换。

内 容 提 要

本书结合中学生的学习实际,从学习的生态学角度,以翔实的科学事实,就中学生学习中有关确立学习目标、利用学习的反馈、作好课前准备、上好课、做好练习、搞好考试和在学习怎样有效的感知、记忆、思考、阅读以及如何改善与利用来自本人、家庭、学校、社会中各种学习条件等方法与策略问题,进行了全方位、多视角的广泛而深入的系统分析与探讨。该书不仅为广大中学生朋友提供了针对性与实际操作性很强的具体学习方法上的指导,同时也为众多的学生家长与教师提供了关于改善学生学习方面的一些有价值的建设性意见。它是目前市面上具有新意的不可多得的关于学习方法方面的读物。该书的面世,必将为广大中学师生及学生家长在改善学生学习,促进其在学业上的进步方面起到积极作用,同时对于大中专学生改善自己的学习也有一定的指导与借鉴作用。因此,本书的主要读者对象是中学师生及学生家长和中专的学生等。

前 言

早在公元一世纪,我国汉代思想家、哲学家王充就在其名著《论衡》中提出了“人有知学,则有力矣”的论断,一语道出了知识学问是人类及其个体生存与发展的力量所在。在科学技术迅猛发展,知识经济已显端倪的当今时代,知识与学问等智慧所体现的重要价值更为重要。而人要“有知学”,就得学习。学习是人拥有知识,发展聪明才智,实现全面素质提高的主要方式与重要途径。在科学技术日新月异与知识信息爆炸的今天,人们不仅需要学习,更需要善于学习,成为会学习的人。在本世纪八十年代,联合国教科文组织在关于《世界教育大会宣言》中向世人昭示:“未来的文盲不是不识字的人,而是不会学习的人”。近年出版的《学习的革命》一书的作者向我们明确提出“学习怎样学习和怎样思考应当列入每个人的日程表”。因而,我们应该清醒认识到,学会学习是新的世纪向人们发出的强烈呼唤,是新的时代所赋予每位现代人的一项重要历史责任。当今之世,如果一个国家和一个民族不善于学习,她就要落后。落后就要挨打。同样,一个人如果不会学习,那么他就难以跟上时代前进的步伐,最终将会被时代所淘汰。

学习更是摆在中学生当前的一项中心任务。它是使中学生获取知识、形成技能、发展能力、培养品德,实现全面发展的主要形式与基本途径。因此,学会学习不仅对中学生将来的发展有着长远的意义,且对其现实的学习也具有直

接的实际价值。从中学生成长的现实来看,学习问题是困扰当今千千万万中学生的主要问题,学习搞不好,不仅将来升学无望,就业也困难。因学业问题所造成的其它问题也不在少数。有的中学生因学业不佳而产生低人一等的自卑心理,有的中学生因平时学习不理想而不再努力,从此虚掷美好时光。他们中有的因学习问题同教师与家长的矛盾与冲突时有发生,有的个性受到完全扭曲,个别的甚至自甘堕落,直至违法犯罪,致使一些家庭本来就有的祥和与宁静打破了,同时也给社会造成了一些不安定因素。所有这一切为世人所关注,让为人父母者深忧,令为人师者叹惋……

造成目前相当部分中学生学习质量普遍不高的原因有许多,但对于大多数中学生来讲,并不是由于他们缺乏搞好学习的基本能力,也不是由于他们在学习中不够勤奋,而是他们还没有真正掌握与使用一套怎样有效去学习的方式。古人云:“善学者,必以矩,贵得法。”大量的研究与实践表明,在其它条件基本相同的情况下,直接决定学习成绩优劣的关键因素是学习方法的有效性程度。因此,要想扭转当前中学“学苦教累”的局面,提高每位学生的学习质量,客观上要求学校教育将学生从时间加汗水的沉重课业负担中解放出来,切实解决好对学生学法的指导与训练。同时,也需要每位中学生注重增强学习方法学习与应用的自觉性。只有当每位中学生掌握了学习的金钥匙——有效的学习方法与策略,他们才能够真正成为会学习的人,才能够不断取得学业上的进步,从而获得更为理想的学习质量。

基于学习方法在中学生现实学习与将来发展中的重要地位与作用,我们编撰了这部《中学生学习方法引读》。

本书紧密联系中学生学习实际,以翔实的科学事实,就中学生主要学习实践环节(上课、课后练习、复习、考试、阅读等)和主要学习心理过程(学习的感知、记忆、思维等)以及与中学生学习有重要关联的各种条件因素(自身、家庭、学校、社会等)的改善等方法与策略问题展开了全方位、多视角的深入分析与探讨。不仅为中学生搞好学习提供了一些明确具体与操作性很强的学习方法与策略方面的指导,同时针对中学生有关学习方面的内容对广大家长与教师提出了许多有价值的建设性意见。相信中学教师、学生及其家长通过阅读本书,对于改善与提高其学与教的质量将起到积极的促进作用。

本书由彭豪祥任主编,国玉明、戴森堂、罗德保任副主编,其编写者有:彭豪祥(导论、第一、八、十八章)、罗德保(第二、十四章)、戴森堂(第三、二十二章)、周明仁(第四、十六章)、谭永金(第五、九章)、向超(第六、七章)、周建华(第十、十二、十九章)、阮修翠(第十一、十五章)、国玉明(第十三、二十、二十一章)、李勇(第十七、二十五章)、罗廷胜、朱应宽(第二十三、二十四章)。全书由彭豪祥修改、定稿。

在编写本书的过程中,参阅了国内外许多有关资料,得到了武汉出版社的领导与春臣编辑的大力支持与帮助,在此一并致以诚挚的谢意。

由于本书是集体合作的成果,加上主编水平有限,因此在编写中难免会出现一些阙漏与差误,敬望读者批评指正。

编著者

1999年6月

目 录

前 言

导 论 掌握学习方法的必要性	1
----------------------	---

第一编 中学生的学习原理篇

第一章 学习的自主性原理	19
--------------------	----

第 1 节 何为学习的自主性原理	19
------------------------	----

第 2 节 为何要有学习的自主性	21
------------------------	----

第 3 节 如何培养学习的自主性	24
------------------------	----

第二章 学习的目标性原理	30
--------------------	----

第 1 节 何为学习的目标性原理	30
------------------------	----

第 2 节 为何要建立学习目标	31
-----------------------	----

第 3 节 如何确立有效的学习目标	34
-------------------------	----

第三章 学习的系统性原理	42
--------------------	----

第 1 节 何为学习的系统性原理	42
------------------------	----

第 2 节 为何要坚持学习的系统性	43
-------------------------	----

第 3 节 如何坚持学习的系统性	45
------------------------	----

第四章 学习的学思行结合原理	52
----------------------	----

第 1 节	何为学习的学思行结合原理	52
第 2 节	为何要坚持学习的学思行的结合	53
第 3 节	如何做到学习的学思行的结合	55
第五章	学习的反馈性原理	60
第 1 节	何为学习的反馈性原理	60
第 2 节	为何要坚持学习的反馈性	62
第 3 节	如何坚持学习中的反馈性	64
第六章	学习的切磋性原理	71
第 1 节	何为学习的切磋性原理	71
第 2 节	为何要坚持学习的切磋性	72
第 3 节	如何坚持学习的切磋性	74
第七章	学习的个别化原理	79
第 1 节	何为学习的个别化原理	79
第 2 节	为何要坚持学习的个别化	80
第 3 节	如何坚持学习的个别化	82
第八章	创造性学习原理	89
第 1 节	何为创造性学习原理	89
第 2 节	为何要进行创造性学习	90
第 3 节	如何坚持创造性学习	92
第九章	学习的效益性原理	104
第 1 节	何为学习的效益原理	104
第 2 节	为何要讲究学习效益	105

第3节 如何增强学习的效益·····	107
--------------------	-----

第二编 中学生学习策略篇

第十章 课前准备的学习策略·····	115
--------------------	-----

第1节 何为课前准备的学习策略·····	115
第2节 为何要有课前准备学习·····	117
第3节 怎样进行有效的课前准备·····	119

第十一章 课堂中的学习策略·····	128
--------------------	-----

第1节 何为课堂中的学习策略·····	128
第2节 为何要有课堂中的学习策略·····	129
第3节 怎样进行有效的课堂学习·····	131

第十二章 课后练习中的学习策略 ·····	141
-----------------------	-----

第1节 何为课后练习的学习策略·····	141
第2节 为何要有课后练习的学习策略·····	142
第3节 怎样进行有效的课后练习·····	144

第十三章 应试中的学习策略·····	155
--------------------	-----

第1节 何为应试中的学习策略·····	155
第2节 为何要有应试学习策略·····	156
第3节 怎样提高学习应试水平·····	158

第十四章 学习的感知与观察策略 ·····	174
-----------------------	-----

第1节 何为学习的感知与观察策略·····	174
-----------------------	-----

第2节	如何在学习中使用观察策略·····	176
第3节	怎样加强学习的观察训练·····	183
第十五章	学习的保持与记忆策略 ·····	189
第1节	何为学习的保持与记忆策略·····	189
第2节	如何在学习保持中有效使用记忆策略·····	191
第3节	怎样增强学习中的记忆效果·····	207
第十六章	学习的理解与思维策略 ·····	213
第1节	何为学习的理解与思维策略·····	213
第2节	如何有效的促进学习的理解·····	215
第3节	怎样加强学习中的思维训练·····	224
第十七章	学习的应用与解决问题策略 ·····	237
第1节	何为学习的应用与解决问题策略·····	237
第2节	如何在学习应用中使用解决问题的策略 ·····	239
第3节	怎样加强解决问题学习策略训练·····	253
第十八章	阅读中的学习策略 ·····	259
第1节	何为阅读的学习策略·····	259
第2节	如何进行有效的阅读学习·····	261
第3节	怎样提高阅读效率·····	273
第十九章	学习时间的运筹策略 ·····	277
第1节	何为时间的运筹策略·····	277
第2节	如何合理而有效安排与利用学习时间·····	279

第3节 怎样提高学习的时间效率·····	288
----------------------	-----

第三编 中学生学习条件篇

第二十章 身心健康与学习·····	297
-------------------	-----

第1节 健康状况对学习有何影响·····	297
第2节 有助于学习的身心健康条件有哪些·····	300
第3节 怎样维护与增强身心健康·····	301

第二十一章 学习能力与学习·····	312
--------------------	-----

第1节 何为学习能力·····	312
第2节 学习能力在学习中的地位与作用如何·····	313
第3节 搞好学习需要哪些方面的学习能力·····	314
第4节 怎样培养与提高学习能力·····	321

第二十二章 非智力因素与学习·····	329
---------------------	-----

第1节 何为非智力因素·····	329
第2节 非智力因素对学习有何影响·····	330
第3节 搞好学习需要哪些良好的非智力品质·····	332
第4节 怎样培养有助于搞好学习的非智力方面 的品质·····	338

第二十三章 学校因素与学习·····	345
--------------------	-----

第1节 学校有哪些因素影响学习·····	345
第2节 怎样改善与利用学校各种学习条件·····	351

第二十四章 家庭因素与学习	360
第 1 节 家庭有哪些因素影响学习	360
第 2 节 怎样有效改善与利用家庭学习条件	365
第二十五章 社会因素与学习	372
第 1 节 社会有哪些因素影响学习	372
第 2 节 怎样有效发挥社会因素对学习的积极影 响作用	377

导论：掌握学习方法的必要性

我们每位家长都期盼着自己的孩子在学业上的成功，每位教师都希望自己所教的每一位学生都能取得优秀成绩，每位同学都想使自己的学业成绩超过同伴。可见追求学业的成功，是我们每位家长、每位教师以及每位同学共同的心愿。一谈到学业的成功，也许有的人会说，它需要一个人的天赋能力。此话并非毫无道理，因为一个天生的愚钝者是不可能取得学业上的成功的。而事实与研究表明，人的天赋与其学业成绩并不是一种同步关系。我国有位叫袁忆达的研究者发现，智力水平高者其学业等级高的仅占 26.51%，智力水平高者而学业成绩低的竟占 35.61%。因此，我们认为人的天赋能力只是影响其学业成绩的一个方面的因素，并且对于绝大多数正常进入中学学习的同学来讲，他们一般都并不缺乏搞好学习的天赋能力，因而天赋并不是决定他们学习差异的重要因素。

于是有人会说，学习还需勤奋与刻苦，这话颇在理，因为懒汉懦夫是不可能成为学习上的佼佼者的。然而在现实我们也不难发现那些整天抱着书本不放的同学，那些经常闻鸡起舞、挑灯苦读的同学，那些甚至一边吃饭还在一边“啃书”的同学，又有几人是班上或年级的学习佼佼者呢？实践表明，勤奋确是搞好学习的必要条件之一，但对于目前学习成绩一般或较

差的中学生来讲,他们当中许多人并非缺乏勤奋与刻苦的精神与实际行动。因此导致使其学习成绩平平甚至较差的原因并非是这些人不够勤奋与刻苦。

总之,影响学生学业成功的因素有许多,而从当前学生学习的实际来看,造成其学习差异的一个关键因素恐怕是不懂得学习的基本原理及其有关的学习策略。古人有云:“善学者,必以矩,贵得法”。我国学者郭占基研究发现,学习策略水平高的学生其学业成绩也高,相反学习策略水平低的学生其学业成绩也低。这就有力表明,要想提高学业水平,获得学业的成功,就必须学习与掌握一套系统的学习原理及其策略。

第 1 节 何为学习原理与学习策略

一、何为学习原理

如果要回答出足球离开脚后还能在水平地上滚动的原因,我们得通过学习与理解牛顿第一定律才能予以准确解答。当然牛顿第一定律作为一种解释自然中物理现象的原理,还能帮助我们解决许多与之类似的问题。正如牛顿第一定律揭示了力的运动中的惯性现象及其变化规律一样,我们所讲的学习的原理就是揭示学习活动中的一些现象及其规律的。如同我们掌握了牛顿第一定律就能解释或解决现实中一切物体的惯性问题一样,学习与掌握了有关学习原理,也就能帮助我们去解释或解决学习活动中的许多问题。例如,我们在本书中所揭示的学习目标性原理,就能帮

助我们解释为什么要有学习的目标,以及在学习中如何有效确定学习目标等问题。学习原理就是我们在学习活动中所必须遵循的一些规则与要求,也就是古人所讲的“学必有矩”。它是人们在长期的学习实践中的一种科学总结。我们只有在学习实践中自觉而严格遵循有关的学习原理,才能更有效从事学习实践活动,以大大提高学习的效率与效果。

正如自然界中有众多的物理现象,需要众多的原理去解释,而产生了牛顿第一定律、第二定律、第三定律以及其它许多有关原理一样,学习也是一项复杂的活动现象,人们也从不同的侧面对这些现象予以解释,从而产生多种学习原理。根据中学生的实际学习需要,本书主要揭示了以下方面的学习原理:

- (一)学习的自主性原理
- (二)学习的目标性原理
- (三)学习的系统性原理
- (四)学习的学思行结合原理
- (五)学习的切磋性原理
- (六)学习的个别化原理
- (七)学习的反馈性原理
- (八)学习的创造性原理
- (九)学习的效益原理

上述学习原理是根据学习活动的内在规律与学习者在学习活动中的特点及要求而提出来的。每一种原理对我们的学习实践都有一种直接的指导意义,如学习的自主性原理所揭示的是学习是一种以学习者为主体的活动,强调学

习者只有充分发挥其自主积极性,才能保证自己去努力搞好学习;又如学习的系统性原理揭示了学习是一种系统工程,强调学习者只有从整体方面去安排学习活动,充分利用各种有益的学习条件,有效防止一切妨碍学习的消极因素,才能保证学习能顺利有效的进行并取得应有的学习质量。总之,每一种学习原理都具有特定的方法论的价值,对我们改善自己的学习,提高学习成绩具有重要的实践指导意义,当你认真阅读有关章节的内容时,你就会从中感受到这些。

二、何为学习策略

学习的原理只是为我们的学习提供了一种法则与最基本的要求,使我们知道要想从事有效的学习,自己应该做些什么与朝哪些方面去做,它只是关于学习的一般方法。正如一个驾驶员学驾驶时,仅学会驾驶的原理是远远不够的,他还得学习具体的驾驶技能与方法,从而知道怎样去摆弄方向盘,怎样控制油门,如何操纵刹车一样,学习者仅掌握了有关学习原理也还是远远不够的,他也还得学习与掌握一些具体的学习活动的方式与方法。通常我们将这些学习中所要用到的方式与方法称作学习策略。概括来讲,学习策略是学习者为了提高学习效率和效果,在学习中有意识的根据一定学习目的和任务以及具体的学习内容所采取的一些方式与方法。例如,当学习者要记住一篇文章时,他得使用有关记忆的策略;当学校同时布置多种作业时,他得行使必要的计划策略,即决定先做哪,后做哪等。关于学习策略,我们应该从以下方面加以理解: