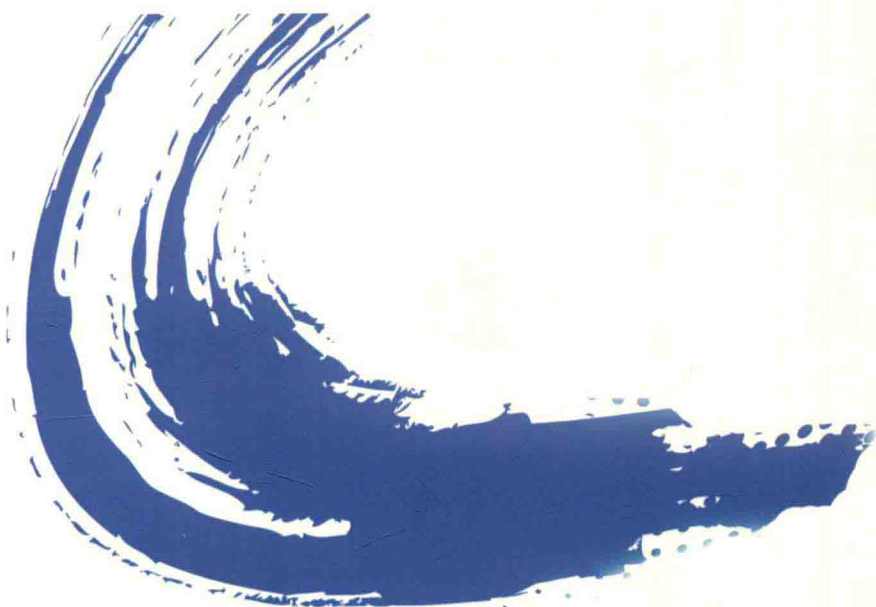


高效率学习 考试训练技术



主编 靳丽华

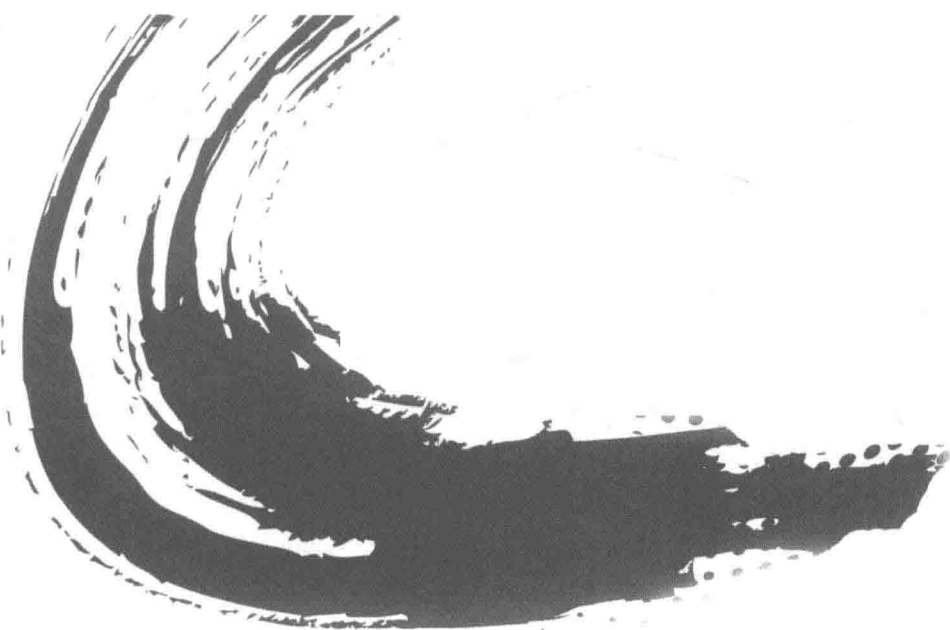
我们就在当下

感受高效学习的力量



Wuhan University Press
武汉大学出版社

高效率学习 考试训练技术



主编 靳丽华

我们就在当下

——成为高效学习的力量



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高效率学习考试训练技术/靳丽华主编. - 武汉: 武汉大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-307-16541-0

I. ①高… II. ①靳… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第196597号

高效率学习考试训练技术

主 编 靳丽华

责任编辑: 曹 丰 责任校对 马慧慧

封面设计: 于秀芹 策划编辑 陈锡坤

出版发行: 武汉大学出版社

地 址: 湖北省武汉市武昌珞珈山(武汉大学出版大楼内)

网 址: <http://www.wdp.com.cn>

E - mail: whdsrq@wdp.com

邮 编: 430072

印 刷: 北京市迪鑫印刷厂

装 订: 北京市迪鑫印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系退换

开 本: 787*1092 1/16

字 数: 200千字 印 张: 8.5

版 次: 2015年8月第1版 印 次: 2015年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-307-16541-0

定 价: 39.00元

序

似乎是很久了，心底里的一种欲望一直在升腾，作为一名在教育战线上摸爬滚打多年的心理教师，每当看到孩子一张张纯真的脸没了生气，父母一双双期盼的眼神多了些许忧虑，总有一种冲动和呐喊：还教育一种本真，让学习不再苦苦而行。

一切像是安排好了，那一日我们几个从教的老师聚在一起，谈笑于孩子们的苦与乐，谈笑于父辈的戎马生涯，谈笑于家族的辉煌与落寞，陡然间，心底里那份冲动与呐喊的升腾凝结成一种坚定的信念，一定要将朋友们和自己多年的教育实践集结为一种快乐可操作的行为训练，通过一种以心理学为基础的训练方式让孩子们高效快乐地学习，让孩子爱上那种让自己徜徉而酣畅、留恋而支撑的学习动力状态。

许多年来，我和我的一些教育朋友一直在尝试一种让孩子面对自己内心，机体主动而自觉、自愿而积极、愉悦而高效的进行学习的一种实践研究，从而让内心的能量有效而愉悦流动、自然而有力的成长。一直以来我们总觉得实践的不成熟，还需要再实践、再修改与总结……但是近年来，看到现实生活中林林总总的对孩子的“补课”方案让孩子与家长目不暇接，精疲力竭，于忙碌与应对中忘记了自己的内心的声音，在进一步的成长中才忽然发现内心的那份缺失与渴望的遗憾与无奈时，于是我陷入一种思考：激起学生学习最根本的动因来自哪里？要如何通过一种训练让学生的机体动起来？内心的能量如何强有力的迸发出来？深深的思考过后，我决定将朋友们以及我多年实践的经验进行集结，共大家探讨与指正。

《高效率学习考试训练技术》是关于学生进行学习时心理能量的开发与提升的训练课程，也就是说当学生学习方法、学习动力与价值观都没有问题，有效解决由于情绪因素、机体动能因素而影响学习效率的一种训练课程。《高效率学习考试训练技术》也将试图为解决目前学校和家长比较困惑的问题打开一条新的思路：在减负的同时达到增效，并能通过此训练，让学生把高效率的学习状态固化成人生动力形态，从而实现心中的梦想，享受人生！

《高效率学习考试训练技术》这本书分两个部分，第一部分为理论篇，介绍《高效率学习考试训练技术》课程与基本理论知识；第二部分为训练篇，从心理能量的角度出发，介绍高效率学习考试训练技术的训练方略。

本书在编写过程中，参考了国内同行的资料与文献，并引用了部分资料与研究成果，在此谨致最诚挚的谢意！同时感谢为本书提供资料的我亲爱的朋友们！

本书适合于校内校外的教育工作者和热爱教育的家长学习与参考，有助于读者从实际出发，真实地帮助学生们增加心理能量，提升人生品质。

本训练由于编者学术水平和经验有限，疏漏、不足之处在所难免，故请各位读者批评指正，以便我们进一步改进。

课程介绍

本课程主要是关于学生进行学习时心理能量的开发与提升的训练课程，也就是说当学生的学习方法、学习动力与价值观都没有问题，有效解决由于情绪因素、机体动能因素而影响学习效率的一种训练课程。通过科学化、系统化的训练课程学习，使学生能够在学习过程中、重要的考试与关键的人生问题面前以积极稳定的情绪、饱满坚定的信念、优化高效的智能进行积极应战，最终把这种轻松愉快高效的精神状态与高效率的行为模式迁移到未来所从事的事业上来，让能量在成长中尽情绽放，洒脱书写人生的绚丽篇章！

课程目标

了解自己的能量状态，在能动中将消极不愉快的能量转化为积极愉快成长的启动能量。
明确人生的方向，在体悟中将梦想注入到机体动能并成为人生前行的能量信念系统。
训练自己的能量控制力，在行化中将高效率的学习状态固化成人生动力形态。

课程结构

第一部分 理论篇

高效率学习考试训练技术课程与基本理论知识。

第二部分 训练篇

高效率学习考试训练技术的训练方略。

目 录

理论篇

高效率学习考试训练技术课程与基本理论知识

第一章	《高效率学习考试训练技术》课程介绍	3
第一节	《高效率学习考试训练技术》课程缘起	3
第二节	《高效率学习考试训练技术》课程理念	4
第三节	《高效率学习考试训练技术》课程基点	4
第四节	《高效率学习考试训练技术》课程结构	5
第五节	《高效率学习考试训练技术》课程模式	6
第二章	《高效率学习考试训练技术》课程概述	7
第一节	高效率学习的含义	7
第二节	高效率学习的基本特征	7
第三节	《高效率学习考试训练技术》的心理训练要素	8
第四节	《高效率学习考试训练技术》的训练模块	10
第三章	《高效率学习考试训练技术》的理论基础	13
第一节	心理能量的整体观	13
第二节	场理论	18
第三节	信息加工的高效率学习观	19
第四章	“高效率学习”的相关研究	22
第一节	积极情绪的高效率学习观	22
第二节	有效学习的高效率学习观	23
第三节	科学学习的高效率学习观	23
第四节	策略性知识学习的高效率学习观	24
第五节	元认知心理干预技术	24

第五章 《高效率学习考试训练技术》课程.....25

第一节 联结派的学习理论..... 25

第二节 精神分析理论 28

第三节 自我意识理论 30

第四节 目标设定理论 32

第五节 压力理论 34

第六节 情绪知识..... 36

第七节 人际关系 41

训练篇

高效率学习考试训练技术的训练方略

第一模块 心理能量气场技术.....51

第一节 心理能量气场聚集技术.....51

第二节 心理能量气场反应技术.....54

第三节 心理能量气场协变技术.....56

第二模块 心理能量投射技术60

第一节 心理能量投射的现实环境60

第二节 心理能量投射的现实自我.....62

第三节 心理能量投射的周围环境.....64

第三模块 心理能量聚焦技术67

第一节 脑能量聚集.....68

第二节 心理能量聚焦71

第三节 时空聚焦下的心理能量.....73

第四模块 心理能量感应场技术.....75

第一节 心理能量的合感应场.....75

第二节 磁体感应场之源77

第三节 共振感应场.....78

第五模块 心理能量裂变技术（考试聚焦技术）.....84

第一节 心理能量裂变变压器.....84

第二节 心理能量裂变前的塑形.....87

第三节 心理能量裂变的爆发.....91

跋..... 95

参考文献..... 96

高效率学习考试训练技术课程
与基本理论知识

理论篇

第一章《高效率学习考试训练技术》

课程介绍

第一节《高效率学习考试训练技术》课程缘起

生活中，我们经常会看到这样一个有趣的现象：一两岁的孩子常常会不知疲倦、不厌其烦地摆弄着一些东西，翻看一些画片，他们在这个过程中怀着好奇认识这个世界，不知不觉地学习着，并认为学习是非常有趣的。对于某些孩子，这种状态可以一直延续到高中乃至一生的学习当中，可有些孩子却在后继的学习中逐渐地丧失了兴趣。如何在很短的时间内始终让孩子饶有兴趣地领略浩瀚如烟而又更新迅速的知识？如何持续地让学生对学习保持高效、愉悦的状态？这一直是教育工作者、家长、社会苦苦探讨的话题。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》中指出“减轻学生课业负担是全社会的共同责任，政府、学校、家庭社会必须共同努力，标本兼治，综合治理”，针对升学压力导致中小学生的课业负担，相关部门提出许多的改革措施。如“缩减学生上学时间”，“不留作业”或者“少留作业”，但这些措施也因此引起许多望子成龙、望女成凤的父母们的担忧，家长们的这种心态不难理解。因为花在学习上的时间减少了，学生课外活动甚至自己支配玩耍的时间就自然会增多。当父母们自己忙碌而无暇顾及孩子时，当父母自己在客观上控制不好孩子玩耍的时间时，当自己孩子玩耍之时而别的孩子却在努力学习时，家长的担心便接踵而至：自家孩子就要输在起跑线上了！在校的时间缩短，上课的内容能否消化？上课的效果能否达到理想状态？大段时间会白白浪费？当家长如此这般的担心纷至沓来时，即便是教育部门和学校轰轰烈烈在落实“减负”，到了家长头上，家长必定会把自己的担心与忧虑转到控制孩子的时间上，即把孩子自己可以自由做主的时间便雷打不动地安排上家长自行给孩子布置的学习任务与基本要求了，这样的现象比比皆是。显而易见，实行中小学生“减负”的推行，必须先解决家长的担心，如果不能消除家长对教学质量的担忧，中小学课外活动政府买单计划很可能会事倍功半。因此“减负”的同时如何“增效”就成为关键，成为学生、家长共同关注而教育工作者又必须深入研究的必要因素，也是最有可能实现的、最具有可操作性的必要因素。

《高效率学习考试训练技术》就是针对这样一些学生：主观意愿有学习动机，但机体动能不足，不能保证能量充分满足主观意愿学习的要求与和谐统一，表现为上课时越是想专心听讲，越是不由自主的分心；越是学习时间长，学习效率越低；平时学习成绩很好，一遇重大考试就不能真实反应与体现平时的学习水平，甚至出现重大失误。经过《高效率学习考试训练技术》的“特殊”训练，让学生能够在平时的学习中持续保持轻松、愉快、

高效的状态，达到学习时间投入小，学习产出（即效率）高的结果；在考试期间能以积极稳定的情绪、饱满坚定的信念、优化高效的智能进行积极应战，超常发挥并且获得出乎意料的好成绩；在今后的日子里还能不断地把这种轻松愉快高效的精神状态与行为模式迁移到生活的方方面面以及未来所从事的事业上来，让自己的人生精彩纷呈，一路欢歌。

第二节 《高效率学习考试训练技术》课程理念

终身学习是当今社会发展的一大主题。面对瞬息万变的信息社会，每个人都要树立不断学习新事物的理念，才能不被社会所淘汰。终身学习“是通过一个不断的支持过程来发挥人类的潜能，它激励并使人们有权力去获得他们终身需要的全部知识、价值、技能与理解，并在任何任务、情况和环境中有信心、有创造地愉快地应用它们”，这是1994年在罗马举行的“首届世界终身学习会议”时对“终身学习”所采纳的定义。终身学习是一种现代的生活态度，它基于学习者的自主性，强调“有意义的学习”。高效率学习过程中也注重人学习的自主性和有意义学习，可以说决定着一个人终身学习的品质。因为一个人要在二十一世纪进行很好的生存与生活，就要在有限的生命时间内，进行终身学习，学习不断变化的社会信息与人类积累的文化财富，而这样做的前提又是学习必须要有效率，并且有一种持续的一直在支持着自己愉悦前行的内在动力。

在建构《高效率学习考试训练技术》的课程时，我们注重激起学生积极愉悦的机体动力状态以形成不断的支持过程来发挥人类的潜能，让学习得以终身保持，并使做事的效率得到提升。

因此，“高效率学习考试训练”的课程念力系统：愉悦才高效，训练终成功。

第三节 《高效率学习考试训练技术》课程基点

许多年来，无论是学习理论研究者还是一般的学习实践者，都从不同角度对如何提高学习进行了许多的探索。比如说有学习方法与策略，学习环境的创设、知识的建构、学习动机、脑合理开发等等许多方面。在我们从事多年的减负与高效率学习结合的实践研究与心理辅导中，发现这些探索都对学习的提高带来了不小的进步，但总还欠缺一种学习的主动性内驱力前提研究——心理能量的研究。

“心理能量”是心理学概念中的一个术语。早在心理学产生以前，人们就直觉地认为：在人的身体里有一种仿佛流体一样的生命力。生命力多，人就充满活力；生命力少，人就萎靡不振。精神分析理论认为，本能的内驱力是产生心理活动的能量。弗洛伊德曾用“力比多”“生的本能”来表示，荣格更用“力比多”来解释心理能量

心理能量就其产生来说，朱建军博士认为一方面来自自发，即是宇宙中生生不息的一种能量，是生命力的一种源泉，另一方面来自本能力量被激发，本能不同，所激发出的心

理能量也具有不同的形式。

心理能量如同物理学的能量，具有守恒与转换的特性，还能够流动与固结。同时流动与固结的心理能量会以各种形式发生转化，其总量保持不变。

我们认为学习是一个人心理能量对内对外相互贯通的过程，在这个过程中，肌体的心理能量会不断地进行转换与修复、提升与发展。在人的学习成长中，心理能量没有受到任何阻碍时，就会顺畅、自然的释放自己的能量，从而很好地展现自己，发挥自己的潜能；当心理能量受到一些阻碍时，就会被固结，不能够顺畅、自然的释放能量，通过压抑与沉溺的方式将心理能量储存，有可能阻碍自己的学习与成长，甚至出现破坏性的能量流动与爆发，从而影响到肌体生命质量。

我们认为每个人都有自己的心理能量，每个人的心理能量都是各自生命力在特定时空下自己的生命节点上集结了自然与环境、他人生命中某些成分而形成的一种生命能量，呈现出不同的大小与强度，具有独特性与社会性，因此任何的教育与训练必须顺应生命的心理能量的发展，从整体上尊重、接纳与面对每个个体生命的心理能量。

高效率学习考试训练，就是要对学习者的内在的心理能量进行疏通、激发与提升，同时在此基础上进行心理能量的整合发展。因此《高效率学习考试训练技术》就不仅要考虑学习者自身的心理能量，还要考虑整个影响他自身的周围环境中的能量的相互整合因素的协调运行，据此我们把心理能量作为我们《高效率学习考试训练技术》课程基点，进行了《高效率学习考试训练技术》课程的开发与探索。

《高效率学习考试训练技术》课程通过特殊的训练让学生了解自己的能量状态，在能中将消极不愉快的能量转化为积极愉快的成长启动能量；其次让学生明确人生的方向，在体悟中将梦想的信念注入到机体动能并成为人生前行的能量信念系统；再次训练自己的能量控制力，在行化中将高效率的学习状态固化成人生能量动力形态。

第四节《高效率学习考试训练技术》课程结构

《高效率学习考试训练技术》课程分两大部分，分别是理论篇与训练篇。

第一部分为理论篇，通过学习高效率学习考试训练技术的概述、基本理论知识以及相关心理学知识的学习，明确高效率学习的理念与训练的心理理论支撑，为训练做“道”的铺垫。

第二部分为训练篇，也是本课程的重点部分，以心理能量为基点，通过《高效率学习考试训练技术》课程的五个模块：心理能量气场技术、心理能量投射技术、心理能量聚焦技术、心理能量感应场技术以及心理能量裂变技术，让学生得到一个完整的内外能量贯通的行为固化和心理训练。

第五节 《高效率学习考试训练技术》课程模式

《高效率学习考试训练技术》的课程呈现程式：通过“能动——体悟——”行化的模式，把梦想植入大脑，让快乐启动心愿，让高效成就人生。也就是说用特殊的方式走进学生隐形的能量系统，激起机体的自动自觉，在行为的困惑与改进中的进行碰触、反思与体悟，从而让思想与行为、情感与智慧、身体与心灵和谐统一，即能动中激起，体悟中整合，行化中高效，最后达到积极自觉创造性地实现梦想。

第二章 《高效率学习考试训练技术》

课程概述

第一节 高效率学习的含义

在中国，最先把“学”和“习”这两个字联在一起讲的是孔子。孔子曰：“学而时习之，不亦说乎？”意思是，学习后及时、经常地进行温习和实习，不是一件很愉快的事情吗？按照孔子和其他中国古代教育家的看法，“学”有闻、见与模仿的意思，“习”是巩固知识、技能的行为。因此学习不仅有思想意识的理论领域学习，而且还有行动实习方面的实践学习。高效率的学习中需要这种行为参与的状态与学习。

学习贯穿人类生活的始终，尤其是处在当今社会信息更迭中，更强调人得学习的高效与持久。学习有广义与狭义之分，广义的学习包括人与动物的学习，狭义的学习单指教育情境中学生的学习。

长期以来，许多的心理学家、教育家和哲学家从不同角度对学习进行了探讨，但最被广泛接受的定义是：“学习是由于练习或反复经验而产生的行为或行为潜能的相对持久的变化。”学习有不同种分法，其中按照效率的高低将学习分成低效率学习与高效率学习。高效率学习与低效率学习是一个相对的概念。

我们赞成并采用沈德立教授课题组的研究观点，高效率学习是指学生在学习过程中，按照科学的规律以最小的投入取得最大成效的学习。我们认为高效率的学习是机体主动投入的愉悦学习，是机体心理能量不断进行转换与修复、提升与发展的过程。

第二节 高效率学习的基本特征

沈德立教授课题组的观点认为高效率学习具有以下六个基本特征：

一、学习的高速度

学生能够在很短的时间内完成指定的学习任务。

二、学习方法科学

能根据学习任务，灵活的科学运用有效方法完成学习任务

三、学习策略适当

学生在学习过程中，能够根据学习的目标、学习的任务、学习的时间要求、学习材料的特点以及自身特点等来选择适当的学习策略，以实现学习的目标。

四、学习质量高

学生在学习过程中，能够顺利而且正确地完成任务，高质量是学习效率的关键指标。

五、学习充满乐趣

学生在学习前、学习中、学习后，在心理上体验到一种愉快感、兴奋感、满足感和成就感，同时还在内心深处产生一种非常渴望进一步学习的愿望和要求。

六、学习有创造性

学生在学习过程中，根据学习目的和任务，能创造性地完成学习任务。

第三节 《高效率学习考试训练技术》的心理训练要素

我们认为高效率的学习必然是学生主动性的愉悦学习，且占用时间比较少，获得了心理意义的学习，也必然是心理能量整合发展的过程。因此《高效率学习考试训练技术》从中医的整体观出发，注重人的身体、心理发展规律，立足学生自己生活经验与心理能量的背景，探究大脑发展的变化与机体能量的恢复与补充，探寻学生认知结构与心理能量的深入整合，让学生的学习呈现高效状态。

在《高效率学习考试训练技术》中我们将对以下心理要素进行训练：

一、大脑

大脑是心理活动产生的物质基础，它以自己特定的方式进行复杂的信息处理。很多心理学家认为，人类大脑 90% 以上都是处于休眠状态。大量的静息态脑活动的研究实验证明静息状态下（个体在清醒、静卧、闭眼时）大脑仍进行着持续不断的信息加工活动，并且消耗大量能量。^① 因此，对大脑进行合理有效的能量补充与修复，让心理能量的对内对外的通道合理化，才能激发其潜能。我们将通过特定方式，觉醒人未开发的脑功能，启动优势脑波，调动起能量链条，扬长带短，激活大脑的潜在功能进入积极的学习状态。

二、专注力

外界千姿百态的庞杂刺激经由感官进入大脑时，人并不是全部加以注意与感知，总是在机体内部有选择的对部分信息进行接受和精细加工的处理，同时能对外部和内在的分心

^① 宋晓兰 陈飞燕 唐孝威. 应用心理学 [M]. 北京：人民卫生出版社，2007.

进行抑制并保持一种对信息的持续加工的指向与集中,这个过程需要大量的心理能量投入,表现于外的就是在帮助我们选择信息进入人的认知信息加工系统时专心致志与聚精会神。表现于内就是持续地注意并加工信息。有时甚至会出现内外不一致的相反表现。

三、隐蔽感知力

学习不是一种无意义的毫无情感的学习,是在无意识状态下的特定的准备与当前目标自动相结合的有情感的学习。隐蔽感知力是一种存在人的无意识状态下带着情感选择的自动而不自觉地完成学习的加工方式。这种隐蔽感知力虽然在机体内部却往往不被人察觉,它会协调调动人的一部分心理能量,在需要的时候,专注眼前的事情或他愿意从事的事情。我们发现有些人的学习中,隐蔽感知力很强。

四、自我觉知力

自我觉知力是指学习中的自我觉察感知能力。学习中,我们不仅需要不断地对自己的学习内容进行选择、学习过程进行调控、学习进程的快慢进行了解与调节,而且需要知晓学习状态与动机、结果,以及利用自己的优势,弥补自己的劣势,关键时还需要清楚明白不同情境出现时自己的不同应对方式的是否合适。从而达到满意的真实的自我。在这个过程中,人的心理能量也会协调配合,保证自己知晓自己的状态。

五、情感动能因素

情感与认识是人心理活动的主要因素,情感虽然自发产生,但能以自己的动能作用对认识过程起制约作用。情感动能因素是心理能量的外在和内在表现形式,是人的心理能量中最有冲击力的因素,不仅影响我们意识到的认知因素,还会影响到我们意识不到的一些因素。合理化的疏导与调整情感动能因素是心理能量有效而和谐流动的重要因素。

从中医的整体观的角度来看,《高效率学习考试训练技术》的五个心理要素在人的五脏分工合作、协作平衡作用下,心理能量配合调整下,相互影响,相互制约,关系非常复杂。只有合理训练、相互整合各个因素才能使高效率的学习得以实现。(如图 2.1 所示)

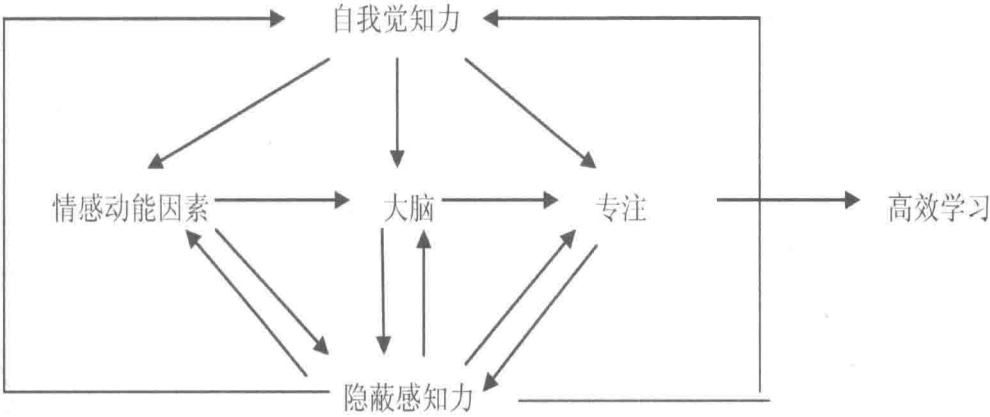


图2.1 《高效率学习考试训练技术》的心理训练要素