

高效率学习方法
与心理素质训练

系列丛书



高 效率学习与 心理素质训练

— 如何使您更聪明

刘善循 / 编著



商务印书馆

高效率学习方法与心理素质训练系列丛书

高效率学习与 心理素质训练

——如何使您更聪明

刘善循 编著

商 务 印 书 馆

2002 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

高效率学习与心理素质训练:如何使您更聪明/刘善循编著 —北京:商务印书馆,2000

(高效率学习方法与心理素质训练系列丛书)

ISBN 7-100-03205-9

I. 高… II. 刘… III. 学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48553 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

GÀOXIÀOLÙ XUÉXI YŪ XĪNLĪSUZHÌ XUNLIAN

高效率学习与心理素质训练

——如何使您更聪明

刘善循 编著

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

中 国 科 学 院 印 刷 厂 印 刷

ISBN 7-100-03205-9/G·434

2000 年 12 月第 1 版

开本 787×960 1/32

2007 年 3 月北京第 3 次印刷

印张 12

印数 5 000 册

定价 18.00 元

前 言

001

国家和教育部领导反复强调，基础教育应大力推进素质教育，培养全面发展的跨世纪人才。这是学校教育的一项大政。中国科学院心理研究所的领导和科研人员一贯重视教育改革，为了进一步发挥心理所在学习心理学和心理教育研究方面的优势，为素质教育服务，心理所成立了以刘善循研究员为负责人的高效率学习方法指导与心理素质训练研究中心。

研究中心的主要研究目标有两个方面：一是针对学生学习兴趣不浓，动力不足，甚至厌学逃学等现象，以及学生忽视品德培养，挫折承受力差，心理素质不高，心理健康水平低下等问题，研究如何增强人生价值观念，树立自信、自尊、自强和积极进取的自我概念，激发学习动力和学习积极性，培养学生良好的道德品质和健全的人格，学会做人做事，以增强心理素质，促进学生和谐发展；二是研究学习方法问题，探讨如何教学生学会学习和思维，怎样使学生掌握并能灵活运用各种学习策略、方法和技巧，以激发

学生巨大潜力,促进心理全面发展,为以后的成才成功打下良好基础。原教委副主任柳斌说:“教育的全部意义在于塑造人。”学会做人、做事、做学问既是人生,也是素质教育的核心内容。如能通过实验研究,探讨出科学的理论方法和有效的教育措施,对素质教育的深化将具有重要的理论意义和实践价值

在此项研究的基础上,以刘善循研究员为负责人,张梅玲、曹朝阳、吴世耀等教育心理学家参加的《中小学生学习方法与心理发展的应用实验研究》课题,于1997年被批准为全国教育科学“九五”规划重点课题。重点课题是这项研究的延续和发展。

为实验操作方便,刘善循为研究中心编写了一套高效率学习方法与心理素质训练实验教材。这套教材的书名和简要内容介绍如下。

1 《高效率学习与心理素质训练——如何使您更聪明》。该书主要讲述如何认识高效率学习,发展智力,发挥非智力因素,挖掘潜力和使自己变得更聪明,更富有智慧。如何确立积极的人生价值和自我概念,成为自信、自尊、自立和勇于进取的人。怎样端正学习态度和勤奋好学。如何树立远大志向以及顽强不屈的意志和抗挫折能力强等优良的心理品质。书中讲述了一些心理训练技术,联系学习和实践活动,认真掌握和反复进行自我训练就可以成为一个积极向上,胸怀大志和精明强干的人。

该书讲述了以下六方面内容：一、何谓高效率学习；二、如何使人更聪明；三、怎样挖掘你的潜力；四、积极自我概念是学习成功的第一要素；五、学习态度是学习成败的关键；六、坚强的意志是学习成功的保证。

2 《快乐学习法——增强情感智力的技巧》。该书的主要内容是讲述如何激发学习动机，培养学习兴趣，使人生和学习更快乐。真正的学习是快乐的，快乐的学习效率更高，效果更好。快乐学习是以情感为其心理基础，以快乐感为其依据，是将愉悦情感与学习融为一体的学习活动。书中讲述了在学习中如何保持快乐心态及情感自我调控的技能，也就是情感智力技能。情感智力主要有情感的自我认识评价，情感的自我调控，情感的自我激励，理解和关心他人，使人际关系和谐等五个方面的技能。书中还讲到，如何排除消极情绪的干扰，摆脱自我束缚，防止陷入人为的误区和陷阱方面的技巧。增强情感智力不仅使人学习愉快，促进学生的心理发展，有助人的成功成才，并能促进人的人格和身心得到健康发展和成长。

该书主要讲述了以下五方面的内容：一、真正的学习是快乐的；二、如何激发学习的动力和培养学习兴趣；三、情感和情感智力；四、情感智力技能的掌握和培养；五、消除不良情绪和保持愉快心态的技巧和

自我训练。

3 《学习成功术——记忆、思考和创新的方法》。该书系统讲述学习中有效的记忆方法、思维方法和创造性思维方法。本书讲方法有两个特点：一是各种方法不是分散罗列，而是将它们分为主要的或基本的方法及其派生的具体方法，既主次分明，又具有系统性，便于掌握运用和自我训练；二是各种方法划分主次的根据不仅是依据教育心理学的基本原理和法则，而且还依据心理发展的基本规律，视各种方法对学生学习和心理发展的重要性而定。掌握记忆、思维和创新的基本方法，反复运用和训练，不仅能大大促进学生的学习能力，而且学习效率和学习成绩亦能大幅度提高，更重要的是能够避免个体智力发展中的不协调、缺陷和误区，使学生的智力和非智力因素得到协调发展。

该书主要讲述了以下七方面的内容：一、要想学习成功必须掌握正确的学习方法；二、怎样获得非凡的记忆力；三、成功记忆的基本方法和训练；四、奇妙的记忆术；五、学会观察与思考；六、思维的基本方法；七、创新和创造思维的方法与训练。

4. 《学会学习——提高成绩的窍门》，该书主要讲述综合性的学习策略方法，如何学会读书和自我控制等。读书学习的综合技巧的掌握和运用，将使人们的学习能力和学习成绩更上一层楼，书中附有成

功者的案例。

该书主要讲述了以下七个方面的内容：一、将意识和潜意识融入学习活动，其潜力巨大，学习效果非常好；二、形象控制法是培养优秀学生的方法；三、谈谈读书的方法技巧；四、解决问题的综合技巧；五、注意力的培养和训练方法；六、知识技能的掌握和迁移；七、如何使身体保持最佳状态。

5.《青少年心理卫生与咨询》，该书主要讲述青少年心理发展和学习活动中的心理卫生和健康问题，以及如何防治心理障碍和心理疾病的发生，以便促进学生人格的健康成长。该书于1998年4月在军事医学科学出版社出版。

高效率学习方法与心理素质训练实验研究自1993年开展以来，已在14000多名中小学生和120多所中小学校开展实验。近几年来，收到有关的实验报告520多篇及大量个人来信，出了四期教育心理实验论文集（刘善循主编）和一期《心理学动态》增刊，登载了302篇论文。实验资料表明，凡认真领会书中内容，开展学法指导和心理训练的班级和个人，其心理素质、学习动力、心理健康水平、学习能力和学习成绩，均有明显或非常明显的提高（见本书后面的附录材料）。结果表明实验教材科学性强，并富有可操作性和实效性，深受广大师生和家长的欢迎。

此次由商务印书馆出版的《高效率学习方法与

心理素质训练系列丛书》，是在中国科学院心理所高效率学习方法指导与心理素质训练研究中心多年试用的实验教材的基础上，经再一次大幅度修改而成。丛书主要讲述了两方面内容：一是心理素质及其增强训练问题；二是学习策略方法问题。在心理素质方面，此套书不仅阐明心理素质在学习中的重要意义，指明心理素质是学生各项素质形成和发展的内因，是素质教育的基础素质和核心要素，而且还用较大篇幅讲述了一系列增强心理素质的心理技术和自我调控方法。大量实验资料表明，这些技术方法对于促进学生心理发展、增强心理素质、改变心身状态及形成健康人格均有良好效果。丛书强调的另一方面内容是掌握学习策略方法。研究资料表明，学习革命的关键是学习观念和策略方法的革命。掌握和运用学习策略方法是学生学会学习、增强学习能力、提高学业成绩和增强心理素质的关键。随着教育改革的深化，有关学习策略方法的应用和研究，越来越引起广泛重视。丛书用大量篇幅系统讲述了学习策略和方法方面的内容。无论是增强心理素质的技术，还是学习策略方法都被实验研究和多年的试用证明是行之有效的，而且有些心理技术和学法效果格外明显（见书后附录材料）。

多年的实验研究表明，此套丛书既适合大中专学生，也适合中学生及小学高年级学生阅读，也适合

于中小学生家长和中小学教师指导学生学习。书中还有一些获得成功的案例。大量的实验报告表明它适合在教师指导下,以班级为单位进行集体阅读。

书内引用了国内外许多心理学家、教育家及有关学者的实验研究成果,由于本书篇幅有限,未能一一注明出处,在此一并表示诚挚谢意并请求谅解。在本书的编写及出版过程中,中科院心理所编审魏明痒先生、商务印书馆著作室及实验学校的领导和老师提出了许多宝贵意见并给予大力支持帮助,在此一并致谢。

由于作者水平有限,不足或错误之处在所难免,谨请有关专家、教师和家长以及读者不吝赐教。

作 者

2000年1月

目 录

001

前言.....(1)

第一章 何谓高效率学习 (1)

第一节 如何理解学习 (1)

第二节 高效率学习的必要性及其含义.....(10)

第三节 青少年学生必须学会学习和学会
做人 (15)

一、完成当前学习任务需要学会学习..... (18)

二、学会学习为终身教育需要 (22)

三、学会学习为造就人才所必须..... (23)

四、学会学习和学会做人是素质教育的核心.....(26)

第二章 如何使人更聪明..... (32)

第一节 什么叫聪明才智 (33)

第二节 发展智力与提高学习能力.....(38)

一、智力的含义 (39)

二、智力结构的主要内容	(41)
三、智力与学习的关系	(46)
四、智力测验简介	(48)
五、智力发展	(50)
第三节 非智力因素是学习成败的关键	(54)
一、非智力因素的含义	(54)
二、非智力因素的结构	(56)
三、非智力因素的功能	(58)
四、非智力因素在学习中的作用	(64)
第四节 学习成功取决于两种因素协调 发展	(67)
一、IN 结合论的含义	(67)
二、IN 结合论的核心思想	(73)
三、IN 结合论的三条学习原则	(76)
四、IN 结合论学习过程的操作程序	(79)
第五节 人的聪明才智从哪里来	(85)
一、遗传素质对智力发展的影响	(87)
二、环境、教育对智力发展的重要作用	(91)
第三章 怎样挖掘你的潜力	(101)
第一节 人脑蕴藏着巨大的学习潜力	(102)
第二节 人脑潜能是如何被浪费掉的	(108)

一、大脑的生理发展受阻碍	(108)
二、教育失当影响潜能的发挥	(112)
三、少壮不努力,老大徒伤悲	(119)
第三节 如何才能激发您的潜能	(125)
一、学会自我分析	(127)
二、学会自我暗示法	(132)
三、人际关系和谐促进潜能发挥	(139)
四、强度攻击法	(146)
第四章 积极的自我概念是学习成功的第一	
要素	(151)
第一节 自我概念的含义和功能	(154)
一、自我概念的含义	(154)
二、自我概念的结构	(155)
三、自我概念的功能	(156)
第二节 自信心是成功的第一秘诀	(158)
一、自信心的含义	(158)
二、自信心的重要作用	(160)
第三节 培养自信心的途径和方法	(167)
一、产生自信或自卑的根源与对策	(168)
二、增强自信心的心理训练技术	(174)
三、培养自信心的行为训练方法	(177)

四、在教学活动中培养学生的自信心	(180)
第四节 自我价值观念是学习成功的核心要素	(188)
第五节 自尊心的培养和自我训练技术 ...	(196)
一、自尊心的含义	(196)
二、自尊心的六大支柱	(199)
三、自尊心的作用	(204)
四、增强自尊心的原则	(207)
五、在教学活动中培养学生自尊心的方法 ...	(210)
六、增强自尊心的心理技术	(218)
第六节 积极的自我概念是学习成功的内在力量源泉	(232)
第七节 培养和训练积极自我概念的方法 ...	(237)
第五章 学习态度是学习成败的关键因素 ...	(249)
第一节 学习态度直接影响学业成绩	(250)
一、学习态度的一般含义	(250)
二、学习态度对学习有很大影响	(252)
三、认识是态度的基础	(255)
四、对学习要充满爱心和热情	(256)
五、良好的学习习惯是学习成功的发动机 ...	(259)
第二节 借口症是学习失败者的顽症	(261)

一、才智借口症及危害	(262)
二、必须治好运气借口症	(264)
三、兴趣借口症的危害	(265)
四、勤奋借口症	(267)
五、环境借口症	(269)
六、正确归因	(273)
第三节 业精于勤	(274)
第六章 坚强的意志是学习成功的保证	(287)
第一节 意志与学习	(289)
一、什么是意志	(289)
二、意志与认识、情感的关系	(293)
第二节 青少年要树立远大志向	(298)
第三节 确立目标的技巧和自我训练	(300)
一、如何做个思想远大的人	(301)
二、确定目标的技巧和训练	(306)
第四节 良好的意志品质及培养	(311)
一 良好的意志品质	(311)
二、意志品质的培养	(316)
第五节 什么是挫折	(317)
一、挫折的含义	(317)
二、挫折的三个环节	(318)

三、挫折承受力	(324)
第六节 转败为胜的三个要诀和九个自我 训练法	(326)
第七节 抗挫折能力的培养方法	(332)
一、正确认识和对待挫折	(332)
二、正确归因寻求解决办法	(335)
三、调整目标和策略	(337)
四、创设挫折情境	(337)
五、角色扮演	(338)
六、改善挫折情境	(340)
七、挫折情绪的自我调控	(341)
 附录 部分实验学校的实验结果及部分来信 摘录	 (347)

第一章

何谓高效率学习

001

学习是人类最重要的活动之一。人类学习的主要特点是有意识和有目的性，在学习中能发挥个人的主观能动性和积极性，讲究学习策略方法和效率，通过学习能够掌握知识技能，发展智力和培养非智力因素，学会学习和思考，学会生存和学会做人，从而使自己获得全面发展。

本章主要讲述三方面的内容：1 如何理解学习的特点；2. 高效率学习的含义和必要性；3. 青少年学生必须学会学习和学会做人。

第一节 如何理解学习

人类学习的特点是发挥主体的积极性、主动性，有目的、有计划、讲策略和学习效果。通过学习获得自身的全面发展。

学习是人类最重要的活动之一，几乎是从新生