



http://www.....

e 时代青少年心理健康指导丛书

智慧的选择

ZHIHUI DE XUANZE

——书山有路网为径

汗 牛 策划
王小龙 主编
李常仓 编著



作为家长和老师

- @ 您知道数字化学习环境的特点吗?
- @ 您知道在这种环境下如何进行学习设计吗?
- @ 您知道如何将您的孩子或学生培养成自主的学习者吗?
- @ 您知道……
- @ 如果答案是否定的, 请您阅读本书。

@

E-MAIL:

 中国纺织出版社

我
不是你的
教师，
只是你的一个
伴侣而已。
你
向我问路，
我指向我们俩的
前方。

——萧伯纳

e时代
青少年心理健康
指导丛书

智慧的选择

——书山有路网为径



汗 牛 / 策划
王小龙 / 主编
李常仓 / 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书系“时代青少年心理健康指导丛书”之一种。

我们正日益陷于数字化环境之中,多媒体和网络正在渗透和改变着我们的学习与生活。如何在数字化环境中获取知识已成为一个重要的问题摆在我们面前,且无法回避。

本书以对学习理论的理解和应用为基础,通俗地介绍了数字化学习环境的特点,以及在这种环境下如何进行学习设计;如何培养自主的学习者;了解知识获得的认知过程等。本书可作为学生家长和教师对学习者的辅导用书,也可作为大中学生及成年学习者的学习指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

智慧的选择:书山有路网为径/王小龙主编;李常仓编著.
—北京:中国纺织出版社,2002.1
(e时代青少年心理健康指导丛书)
ISBN 7-5064-2163-1/B·0034

I. 智... II. ①王... ②李... III. 因特网-应用-教育 IV. G434

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089146 号

责任编辑:郭慧娟 特约编辑:高 剑
责任设计:何 建 责任印制:刘 强

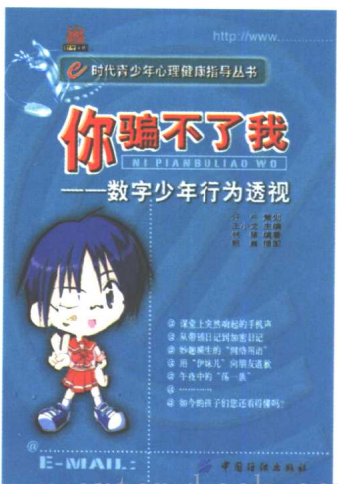
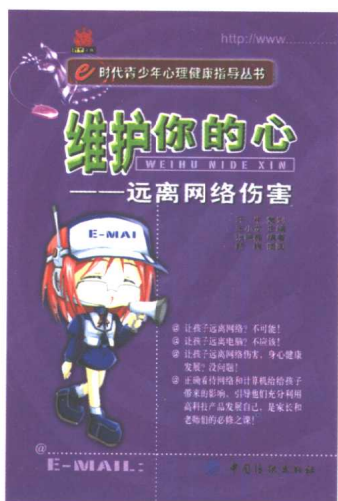
中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号
邮政编码:100027 电话:010-64168226
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京云沛印刷厂印刷 各地新华书店经销
2002年1月第一版第一次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:10.25
字数:204千字 印数:1—5000 定价:20.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

作者简介:

李常仓,男,北京师范大学心理学系硕士研究生。主要研究方向:学习理论和心理测量。由于本科读的是教育学,对如何进行教学和学习有丰富的理论和实践经验。曾与他人合著《天才方程式——学前儿童家庭教育》并参与编写《倾听 关注 探索》一书。





目 录

第一篇 开启数字化学习之门

第一章 数字化社会与数字化学习.....3

第一节 雅典的教训 3

第二节 数字化社会 4

第三节 兴趣使者 7

第四节 网络教育：一扇 e 时代的门 9

网络教育——没有围墙的学校

远程教育并不遥远

黑板搬家,考卷搬家——中国网络教育的缺陷

虚拟课堂胜过传统课堂吗?

第五节 信息素质 16

第二篇 数字化素质培养

第二章 数字化学习环境21

第一节 “一本书的悖论” 21

第二节 锦绣中华 22

第三节 “e”路畅通 25

第四节 校园在线教育 28

第五节 虚拟现实 31

第六节 人类新视野 32

第七节 给网络教育打分 34

第八节 网络学习——亦非神话 36

第九节 与传统共舞 38

第三章 数字化学习材料的组织.....42



第一节 智能大厦 42

智能组织

人机交互

超越黑箱

寻找上帝

美苏争霸

数字化信息

第二节 漫游中的迷航 53

认知超载

两种典型现象

第三节 数字化的“指南针” 56

学习导航的类型

概念地图——一种典型的学习导航器

概念地图在学习中的应用

第三篇 自我监控能力训练

第四章 管理自我的学习.....69

第一节 以学习者为中心的学习原理 71

学习过程的本质

对知识的建构

元认知

动机对学习的影响

内部学习动机

发展机会和障碍

社会因素与学习

认知过滤

第二节 对自己负责 77

第三节 管理自我的四个关键词 78

第四节 管理和计划时间的训练 82

创设管理和计划时间的情境

如何进行自我效能感的评价

	学习时间的自我监控表	
	目标设置和策略计划	
	精选的时间管理策略	
	如何选择策略	
	策略执行与监控	
	策略结果的监控	
第五节	文章理解和摘要的训练	90
	自我评价与监控	
	文章理解与摘要的自我监控表格	
	目标设置与策略计划	
	策略执行与监控	
	策略结果的监控	
	总结	
第六节	做笔记的训练	95
	自我评价与监控	
	目标设置与策略计划	
	选择恰当的做笔记策略	
	策略执行与监控	
	策略结果的监控	
	总结	
第七节	应试训练	100
	自我评价与监控	
	目标设置与策略计划	
	选择恰当的应试策略	
	策略执行与监控	
	总结	
第八节	浏览的策略	105
	解决问题时的管理自我策略	
	浏览新知识时的管理自我策略	
第五章	自我评估	112
第一节	数字化与考试的革命	113
	能够促进自我监控的评估	

自我评估

第二节 学习档案的使用 117

学习者自己建立学习档案

评价和总结学习档案

第三节 调查表 123

第四节 学习日志 127

第五节 沟通 129

师生间的沟通

同学间的沟通

第六章 测测你的学习风格.....136

第一节 聪明有哪些类型 137

第二节 我们如何理解事物 139

感知风格——场独立型和场依存型

思维风格——分析型和综合型

记忆风格——趋异型和趋同型

第三节 学习偏爱 158

环境需求风格

学习情绪风格

社会需要风格

学习生理性风格

第四篇 数字化认知原理

第七章 绝对基础.....179

第一节 学习的真谛 180

第二节 知识的货币 182

堕落的天使

拯救天使

超越抽象

第三节 “知识货币”的流通 193

前提条件

内部条件

学习情景的条件

原理学习的训练

第八章 解决问题的技巧.....203

第一节 猫与耗子的问题 204

第二节 杜威模式 207

理解和表征问题阶段

寻求解答阶段

执行计划或尝试某种解答阶段

评价结果阶段

第三节 问题解决训练 211

手段目的分析法

逆向反推法

类比法

问题解决学习的教学设计

数字化环境下的问题解决学习

第九章 创造性思维训练.....225

第一节 创造性思维 226

第二节 创造性思维的特征 228

创造性思维的几个阶段

创造性思维的影响因素

第三节 创造性思维的训练 232

第十章 批判性思维训练.....248

第一节 信息充斥的时代 249

第二节 学会取舍 250

第三节 学会批判 251

第四节 批判性思维训练 256

第十一章 学习策略的训练.....259

第一节 学习策略过时吗? 260

第二节 学习策略的训练 262

简单重复策略

精细加工策略



第五篇 数字化学习设计

第十二章 数字化学习设计.....281

第一节 学习环境大揭秘 282

多媒体的使用特点

虚拟网络学习模式的特点

设计要素

第二节 透析学习者 290

个别差异

情景创设

第三节 学习设计 297

多媒体不等于素质教育

基于 Internet 的学习模式

参考文献.....318

第一篇

开启数字化学习之门

学完本篇后，你可以：

- ◆了解数字化社会环境
- ◆了解数字化学习的概念

第一章 数字化社会与数字化学习

现在看来，电视已近乎实现了40年代的伟大期望，那就是“每一个家庭都将成为一个大学中心，只要有一台电视和一位有学习意愿的人”。

——**华·布鲁克**

没有任何一个时代的经济、文化、科技、观念以及生存方式，像现在这样发生着大跃进式的深刻变化，多媒体、网络和人工智能对人们的文化、生活、语言、思维的迅速渗透，已使许多埋头走路的现代人感叹：不是我不明白，而是世界变化太快。

青春的色彩是什么？人生的意义又在哪里？越来越快的生活节奏使人们来不及思考、来不及烦恼、更是来不及幻想的时候就跨入了数字化时代……

第一节 雅典的教训

翻开人类文明的历史，让我们回想一下苏格拉底和柏拉图时代那充满智慧和生命力的雅典，雅典的灵魂和精神至今仍依稀可感！

柏拉图，没有人怀疑他的大智大贤，他一生都在追求建立一所理想的学校，但是他却始终没有意识到雅典



本身就是一所学校，其伟大程度是他所无法想象的。

反过来看一下我们所处的环境。以通讯和计算机技术为基础，各种数字化设备有机结合在一起的信息技术网络逐渐渗透到了社会生活的各个方面。毋庸置疑，在知识经济社会，教育和信息资源已经紧密结合在一起了，不管你是否意识到。

现在我们面对着一个崭新的世界，这个世界就像雅典，本身就是一所伟大的学校。在这里，人人都有受教育的机会，享有教育的资源。接下来的问题是，如何利用这些资源，发展和提高自己。

第二节 数字化社会

随着进入数字化社会，我们最常见的名词恐怕就是“学习的革命”，不但在文章里随处可见，而且有些书直接用它冠名。我们暂且不管学习是否发生了革命，在我们步入数字化社会后，不但我们的生活得到了改变，而且数字化已成为我们学习上不可缺少的一部分。那么数字化社会具有哪些特征呢？

数字化时代是信息时代的代名词，其最典型的特征是电子信息技术的出现和发展，包括微电子技术、通信技术、计算机技术和信息高速公路。以上四种技术都以数字技术为基础。

随着技术的发展，全球文化也经历了一次根本性的转变，即我们要建立一个以知识为基础的社会。想象一下，我们将来会干什么？

国外有一篇文章《我的儿子长大后干什么》，形象地描述了数字化时代。在数字化时代里，劳动力的主体将变为信息工作者。文章中写道：“我们将来有些什么工作呢？将来是这样的一个金字塔：最高层是信息生产者——科学家、技术人员和个人信息服务员；接下来是信息传播者——教师、公共信息传播人员、交流人员等；再接下来是协调和管理人员——信息分析员、市场调查人员、计划人员和监督人员；最下层是信息处理员和信息基础设施工作人员，包括机器操作人员和普通工作人员。”

我们将来的工作，不管是最高层的工作人员——信息生产者，还是最底层工作人员——信息基础设施人员，都与信息打交道。

那么，数字化时代需要的究竟是什么？为了搞清这个问题，需要知道新的数字化时代的根本特征。

在工业社会，最重要的资源是能源，最基本的工具是起重机、卡车、火车、汽车和飞机等。工业社会的主要特点是，它能使人力所及的范围不断扩展。

而在数字化时代，首要资源是信息。信息是一种极为特殊的资源，它通常没有重量，可以同时存在于不同的地点。信息社会的工具的主要功能是制造、储存、发送和更改信息。如果说工业社会使得人类活动扩展到了地球的各个角落的话，那么知识信息社会的主要特点是，它能够大幅度扩展人类的思维空间。

人类思维空间的延伸，再辅之以生产力的进步，就产生了一个全新的人类社会。在这个新的社会中，人的



思维(而不是宗教或自然力量)成为这个地球上威力最为强大的力量。

此刻，我们正置身于这场伟大的变革之中。学习、教育在这场变革中发挥着至关重要的作用。学习和教育是一种进程，正是他们赋予信息以意义和内涵。如果信息本身没有意义，那么它就变得毫无用处。就像只有适当的温度才能把冰变成水一样，只有学习和教育才能把信息转化成知识和智慧。

数字化学习成败的关键在于：数字化课程的科学编排、学习者数字化素质和学习者的自我监控学习能力。而这些都与心理学的学习理论密不可分。

数字技术的介入必将改变人们的生活和工作方式，进而改变各年龄段学生的学习方式。在过去很长一段时间里，人们似乎忘记了技术在教学中的真谛。

现在，太多的注意力投向了技术在教学中的单纯呈现，而忽视了技术与课程、学习方法的有效整合，或者说忽略了数字化学习取得事半功倍效果的关键所在，数字化课程的科学编排、学习者的数字化素质和学习者自我监控的学习能力是数字化学习成败的关键，三个条件缺一不可。如果三个条件都具备了，剩下的问题是如何“借东风”，如何把三个条件有机地结合起来，即学习