



素质教育理论丛书

知识学习 素质教育

国家教委《中国新一代》杂志社 编



时事出版社

SU ZHI JIAO YU LI LUN CONG SHU

素质教育理论丛书之二

知识学习素质教育

国家教委《中国新一代》杂志社编

时事出版社

目 录

第一章 知识获得的途径——学习

第一节 学习目标	(1)
一、建立正确的学习观念	(1)
二、确立远大的学习目标	(4)
第二节 学习态度	(7)
一、学习态度的类型和自我评价	(7)
二、树立科学的学习态度	(11)
第三节 学习过程的动态结构模式	(11)
第四节 学习动机	(14)
一、当代青少年的学习动机	(14)
附：学生学习动力的十大因素及其培养	(16)
附：激发学生学习的十方法	(21)
附：激励学生学习的二十四条教学策略	(26)
二、运用学习测定激励动机的策略	(31)

第二章 学习素质的培养

第一节 自我评价能力培养	(33)
一、积极性自我概念的培养	(33)
二、学习中的自我评价能力培养	(37)

第二节 学习人格培养	(40)
一、养性与乐学	(40)
二、顽强的学习意志	(40)
三、自尊与乐学	(42)
附：关于学习的意志 (摘编)	(44)
附：培养学生成为有独立精神的学习者	(51)
第三节 学习情绪培养	(56)
第四节 学习习惯的培养	(58)
附：魏书生培养学生学习习惯	(62)
附：良好的学习习惯：34 件必做的事	(67)
附：杭州市中学学生学习常规	(72)
附：西北师大附中学生学习细则	(74)
附：西北师大附中学生课堂常规	(79)
第五节 学习能力培养	(88)
一、学习能力培养的纵向序列	(88)
二、学习能力培养的横向序列	(90)
第六节 发挥学习潜能	(92)
一、学习潜能存在的客观基础	(92)
二、学习潜能的主要特点	(93)
三、发挥学习潜能的教学策略	(95)
附：提高学习效率的六条策略	(98)
第七节 学习中的焦虑疲劳不良反应 及对策	(105)
一、中学生学习焦虑典型的典型表现	(105)
二、学习与疲劳关系的方程式	(108)
三、学习疲劳及其对策	(110)

附：“彼得·潘”病症及其对策·····	(114)
---------------------	-------

第三章 学习策略和方法指导

第一节 学习策略 ·····	(119)
一、学习策略的界定·····	(119)
二、学习策略的构成要素·····	(120)
第二节 学习方法 ·····	(122)
一、学习方法的内容·····	(122)
二、影响学习方法的因素·····	(124)
第三节 学习策略和方法 ·····	(125)
一、提高问题解决能力的知识“四化” 学习法·····	(125)
二、创造性学习八法·····	(129)
附：天才学生的自主学习者模式·····	(133)
附：信号——智力模型学习法·····	(139)
附：“追求成功”的学习行为模式·····	(143)
附：测验你的学习方法是否适合自己·····	(148)

第一章 知识获得的途径——学习

第一节 学习目标

一、建立正确的学习观念

学生优秀的学习品质,首先指正确的学习观念。广义的学习观念很多,结合基础教育的实际和青少年学生的认知水平,至少应指导学生确立以下六个正确的学习观念:

(一)勤奋学习的观念

学习本身就是勤奋和努力的过程,这个观念是对传统学习观念中的精华的继承。如果把学习、成才与作出贡献均归于勤奋这一点,当然是十分片面的,但勤奋确实是学习、成才与作出贡献的重要前提条件,是成功的基石。古今中外卓有成效的天才,没有一个不强调勤奋是他们走向成才和成功之路的必要条件之一的。马克思曾说过:“天才就是勤奋。”所以勤奋学习的现象是整个学习观念系统中一个第一位的最基本的概念,我们一定要在学习指导中,长期不懈地、潜移默化地向学生进行勤奋学习观念的教育。

(二)全面学习的观念

中小学生在打好基础的时期和学习年段,德、智、体、美、劳诸方面都要打好基础,才能向着和谐的全全面发展的方向成长、成才。何况德、智、体、美、劳这几方面也不是孤立的,它们之间是互相渗透的。例如德中有智、美、劳;智中有德、体、美;

美中有德、智、体；体中有德、智、美……只有多方面而又合理地同步发展，才能成为能文能武、德才兼备的新型人才，才能担负建设国家的重任。

（三）自由学习的观念

在教育教学过程中教师起主导作用，但学生是学习的主体。试想如果学校里没有教师，学生学习起来将会什么样子。我们应当而且必须在发挥教师主导作用的同时，向学生进行自主学习观念的教育，以此来充分发挥学生在学习过程中的主体作用，自由学习的观念包括自我定向，自我识别，自我选择，自我培养，自我控制，自我评价等几个方面。只有让学生树立了自由的学习观念，教会学生学习，培养学生优秀的学习品质，提高学生自求得之的能力，才有了思想基础。

（四）实践学习的观念

学习的目的在于运用于实践，知识学习的本身也只有通过实践才能得到巩固和深化。何况，很多知识都是从实践中直接学习到的。所以，在学习指导中，我们一定要坚持理论与实际相结合，知和行相统一的原则，为学生参加学习实践、社会实践创造广阔的天地，让他们在实践中增长才干，更新观念。

（五）科学学习的观念

要系统地向学生灌输一些学习科学的基本理论，让学生懂得什么是学习原则、学习过程和学习规律；要引导学生认识世界上最宝贵的知识是方法的知识，科学的学习方法是求知的飞舟、学习的翅膀，是一把打开智慧宝库的金钥匙，使自己成为勤奋加方法型的学习者，成为讲求学习效率的学习得法的优秀学生。因此，学习的科学性是十分必要的。

（六）终身学习的观念。

首先，学习将是一种终身过程，古语说活到老，学到老。学

校教育不可能为学生的未来生活准备好一切,将人的一生分为学习、工作、退休三个部分的传统观念已被淘汰。在今天和未来,人的一生将被“学习、工作和闲暇”三个部分交替占据,三者之间不再有泾渭分明的界线,而是相互渗透、交替出现和循环往复的,特别是随着时间的流逝,任何学科都在变化和更新。

其次,学习为一种终身的过程,已不可能局限在学校范围内。在任何时间、任何地方、任何活动中都包含有学习的概念。在家庭环境中学习,在社区环境中学习,在社会生活的每一领域学习,在工作和事业中学习。学习机会、学习条件、学习环境因人而异,随时都可以出现,随时都可以创造。

当然,学习是一种互相作用的过程。在这里传统的学习观念,即认为教师和课本是知识之源,而学生只是知识被动接受者的观念,已被淘汰。教育或学习必须有学习者的主动参与,必须有学习者的主观能动性和创造性,必须有学习者的明确目的性。否则积极的学习过程就不可能产生,学习者积极的、健康的心理体验就不可能出现。

随着终身教育观念的形成,终身教育与终身学习相结合,必然导致学校的日益社区化,社区的日益学校化;在更大的范围内,则形成教育的社会化和社会的教育化。学校与劳动世界的联系将日益加强,教育与社会的关系将日趋紧密,教学与生活的通道将逐步沟通,家庭、学校、社会三位一体的格局将最终形成。在这种环境下,每个学生的终身学习观念才可能真正建立。

学生光有终身学习的观念还是不够的,必须培养学习兴趣、激发学习热情、发展学习能力,教给学习方法是同一过程的不同侧面和同一目标下的不同任务。它们是相辅相成、互相

影响、互相作用的。只有全面完整地进行,才能培养学生主动学习的本领,使之成为终身学习者。在这里特别要强调对学生学习预见性的培养,学习者具有较强的学习预见性,才能应付未来社会一系列的复杂变化。学习预见性,将导致学习者为自己树立永久性的目标,为实现这一目标,他将焕发出充沛的精力和热情,以高度的参与意识和创造精神投入工作和事业,成为一个开拓者,而这正是创业教育的最高目的。

二、确立远大的学习目标

“伟大的精力是为了伟大的目的而产生的”。一个人要在事业上有所作为,必须先要确立远大的学习目标和崇高的学习目的,就是要有强烈的成就动机。成就动机是指一个人力求实现有价值的目标,以便获得新的发展或地位或赞扬的一种内在推动力量。成就动机与乐学的关系可通过它与学习效果的关系来加以认识。

美国心理学家洛厄尔(Lowell)对成就动机的强度不同而其他条件相同的大学生解决同一问题的研究结果是:成就动机较强的学生学习成绩比成就动机较弱的学生学习成绩有明显上升。其原因在于:成就动机越强烈,学习的积极性就越高,学习的内在潜力就发挥得越好。当然,成就动机水平对学习效果影响问题尚有争议。但众多心理学家的共识是:成就动机越强的学生,其学习的自觉性、主动性和坚持性就越强,即越能乐学。这是因为成就动机强的学生常会确立与自己实际能力相当的抱负水平,从而容易获得成功的喜悦,使学习结果成为学习积极性的强化刺激。

根据文章的研究表明,成就动机强的学生对学习的成败往往归于自身的努力大小,即进行可控性的内部归因;而成就动机弱的学生对学习的成败往往归咎于运气好坏、任务难易,

即进行不可控的外部因素。进行内部归因的学生会胜不骄，败不馁，信心倍增，继续努力；而进行外部归因的学生则会怨天尤人，失去进取心。

增强学生成就动机，必须要注意以下几个问题：

尽量为学生提供成功的机会。学生成就动机的强弱受其早期学习经验的影响。早期有失败体验的学生由于经常受到指责和惩罚会影响其以后的大胆创新；反之，早期体验到成功的学生由于经常受到鼓励和赞扬就会增加其成就意识和探索信心。

其次，根据学生的实际不断提高抱负水平。抱负水平不同的人对同一成就作出不同反应。学生对自己所取得的成绩是否满意在很大程度上取决于这种成绩是否符合其抱负水平。抱负水平高的学生学习目标远大，成就动机强；反之，学习目标模糊，成就动机弱。但抱负水平的确立必须与个人实际情况相符，否则容易丧失动机潜能。

抱负水平是至关重要的，寻找失败的原因更是重要的。研究表明，如果一个人将失败归咎于外因（素质不良，运气不佳，任务困难等），就会丧失奋斗力而继续失败；如果将失败归咎于内因（努力不够，知识欠缺），那么就有可能振作精神，重新努力。此外，适当地开展竞赛，教师本身具有强烈的成就意识和探索精神也是增强学生成就动机的重要因素。

其次，要注意社会、家庭对学生成就动机的影响。人的成就动机是在自己不断取得成就的过程中丰富和发展的。同时，人的成就的取得离不开良好的社会环境。社会只有尊重知识、尊重人才，大胆鼓励和支持人们创新，人们的成就意识才会不断丰富，成就潜能才能得到充分的发挥。

此外，社会对学生成就动机的影响在很大程度上是通过

家庭折射而完成的。儿童在很大程度上是他们的父母的态度和志向的体现者,不管以后是著名学者还是普通老百姓基本都是如此。

在历史和现实生活中,任何为社会作出贡献的人,无一不是首先确立了这种远大的学习目标和崇高的学习目的的。我们应当教育学生充分认识到:实现现代化,使我国尽快富强,人民尽快富裕,是全国人民奋斗的总的目标,也应当成为我们每个学生学习的崇高目的和确立远大的学习目标的出发点和落脚点。那么我们应当怎样具体地指导好学生确定远大的学习目标呢?首先应当积极组织学生学习一些马克思主义、毛泽东思想的基本原理。让他们了解社会发展的基本规律,特别是让他们真正懂得具有中国特色社会主义理论基本内容,这是对学生树立远大的学习目标的奠基工程,将对学生认识的飞跃产生深远的影响。然而,中小学生富于模仿性,做什么人,走什么路,干什么事业,都是从具体榜样身上最早、最直观地看到、体验到的。不能向过去那样学习的都是二十一世纪或八十年前的人物,使学生仍发生茫然的感受。所以,我们在学习指导工作中,应当引导他们在同龄人中找到自己的“最理想”的学习对象,使他们学得实在,觉得亲切,具有极大的说服力。因此,多向学生介绍一些身边的同龄人的先进榜样,来激励他们,是帮助和引导他们逐步确定远大的学习目标的较好方法。其次,指导学生脚踏实地一步一个脚印地向着远大学习目标迈进。“千里之行,始于足下。”要指导学生立足现实,从一个学期,一门功课,一项训练,一种良好学习习惯的形成,一个阶段的学习计划的制定做起,严格要求,一丝不苟地让它们一个一个地落实。著名学者胡适先生曾教导青年要“大处着眼,小处着手”什么事都要以点滴开始做起,才能有所收获。只有对近

期目标、具体目标一个一个地实现了,远大的崇高的总的目标才会成为未来的现实,从而使学生能够逐步具备既富于理想又勇于实践,既向往明天又把握今天的革命者和建设者的良好素质。

第二节 学习态度

一、学习态度的类型和自我评价

学习态度对学习者是感情好坏的重要因素。但不是唯一的因素,它是学习者的对象的一种心理倾向,包括认知、情感和行为三个因素。

从认知的角度来看,学习态度就是学习者对学习对象的价值判断,即为什么学。它经常是构成学习态度的前提,但不能简单地理解为决定学习态度的一切,因为它在很大程度上取决于情感。

从情感的角度来看,学习态度是学习者对学习对象的情绪反映。情感在学习态度中具有比认知更为重要的地位,因为,当一个人在自己的心灵中播下对某门学科爱或不爱的“情种”以后,不论客观上再如何加强对认知因素的影响,往往仍然坚持原有的爱或不爱的心理倾向。

从行为的角度来看,学习态度是学习者对学习对象的外显行为。它一方面受认知和情感因素的影响,另一方面又将认知和情感这些内在的心理倾向用行为呈现出来,但是,学习态度与学习活动中的外显行为并不是任何情况下都完全一致的,因为认知和情感这些内在心理状态变为外显行为时,常常受客观条件的制约,如权威势力的干预,学习行为所期待的结果,客观环境条件的变化等等。

当我们了解了学习态度的本质内涵及其关系后,对一个学习者的学习态度用一个“好”或“不好”予以评价,就未免太轻率和简单了,而且与科学往往是背道而驰的。

那么,我们应当如何去培养学生们良好的积极的乃至最佳的学习态度呢?美国心理学家迈尔曾经提出这样一个公式:工作成绩=动机×能力。如果我们借用这个公式来分析学习成绩与学习态度的关系,用学习个体在某一阶段所处的学习环境,供给他的学习条件、自身的智力和体力、原有的学习基础等因素代换“能力”,用学习态度代换“动机”(许多心理学家认为态度是动机的核心因素),那么可以得出如下两个结论:

(一)学习成绩与学习态度存在相互依赖的关系

只要功夫深,铁棒也能磨成针,这恐怕是最好的至理名言了。那么学习成绩的好坏取决于学习态度的好坏。

(二)学习成绩与学习态度不能看作相互等同或成正比的关系

按照上述阐明的标准我们不妨把学习态度分为自竞型、兴趣型、说服型和强迫型等四种。但从学习策略上看,又可分为偏于理解型和偏于记忆型两种;从性格特征上来看,还可分为冲动型和踏实型两种。请学习者不妨“对号入座”,借此认识自己学习态度的现状,找出努力方向。如果我们把学习态度的三个心理因素作为标准,将学习态度的分类统一在同一标准之下,那么学习态度则可以分为“最佳型”、“缺陷型”、“严重缺陷型”和“较差型”四类。现将每项标准的不同发展水平进行量化,供学习者自我认识学习态度的参考。

(一)最佳型学习态度
发展水平及其量化

心理因素	发展水平	分值
认知因素	1. 对学习对象的价值有充分认识	5
	2. 能在学习过程中主动加深这种认识	5
	3. 使认知与情感同步发展	5
	4. 表现出高度的自觉性	10
情感因素	1. 热爱学习对象, 与学习对象接触能产生愉悦感	15
	2. 能在学习过程中不断加深这种感情	10
	3. 对学习对象长期保持浓厚的兴趣	15
行为因素	1. 学习的积极行为能持之以恒	10
	2. 在学习过程中, 能克服各种重大困难, 排除严重干扰	10
	3. 能根据不同的学习对象选用不同的学习方法	15
		总分值: 100

(二)缺陷型学习态度
发展水平及其量化

心理因素	发展水平	分值
认知因素	1. 对学习对象的价值有一定的认识	3
	2. 能在学习过程中接受对学习对象的认知教育	4
	3. 以认知促进情感的发展	3
	4. 表现出一定的自觉性	7
情感因素	1. 对学习对象无厌烦感, 愿意与学习对象接触	13
	2. 愿意接受环境的积极影响, 在情感上逐渐缩短与学习对象的距离	8
	3. 对学习对象有好感, 情绪比较稳定	13
行为因素	1. 学习行为尚积极, 并具稳定性, 情绪比较稳定	8
	2. 在学习过程中, 能克服一些困难, 排除一些干扰	8
	3. 能达到学习过程中的各项行为要求	13
		总分值: 80

(三)严重缺陷型学习态度 发展水平及其量化

心理因素	发展水平	分值
认知因素	1. 对学习对象的价值认识模糊	2
	2. 在学习过程中,对学习对象的认识教育持怀疑态度	2
	3. 认知与情感呈游离状态	2
	4. 表现出一定的自由散漫	4
情感因素	1. 对学习对象有厌烦感	8
	2. 在环境的压力下,能与学习对象接触	6
	3. 压力消失,与学习对象的距离增大	8
行为因素	1. 学习行为基本上是消极的	5
	2. 在学习过程中,怕困难,易受外界干扰	5
	3. 只能达到学习过程中的部分行为要求	8
		总分: 50

(四)较差型学习态度 发展水平及其量化

心理因素	发展水平	分值
认知因素	1. 对学习对象的价值基本上没有认识	1
	2. 在学习过程中,对学习对象的认识教育基本上持否定态度	1
	3. 表现出效率学习的意向	2
情感因素	1. 讨厌学习对象,但无敌对情绪	5
	2. 即使在环境压力下,也不掩饰对学习对象的抵触情绪	4
	3. 因偶然因素而产生短暂的对学习对象的好感,但转瞬即逝	6
行为因素	1. 学习行为消极,但无破坏行为	3
	2. 因偶然因素而表现出积极行为,但转瞬即逝	3
	3. 学习过程中的各项行为要求基本上不能达到	5
		总分: 30

根据以上四类学习态度的量化标准,教师和学生都可以用它来指导和自我认识培养自己最佳学习态度的方法和途径。但是,这里必须明确指出的是:对于学习个体而言,三个心理品质因素全部符合某一类标准的情况是极个别的。实际情况是大多数学习者的三个心理因素发展并不平衡,因而会大

量出现跨类现象。我们一定要对具体问题进行分析,扬长避短,使三个心理要素的发展均向着“最佳型”的要求培养和前进,这样我们就能培养自己良好的持久的学习态度,从而保证我们的学习取得最佳的效果。

二、树立科学的学习态度

科学的学习态度的本质就是实事求是。教育学生在学习过程中一切从实际出发,老老实实、踏踏实实地学习,是培养学生一丝不苟、严以律己、虚心好学的优秀学习品质的一个重要方面。根据优秀教师总结的先进经验,应当按照以下七个方面做好指导工作:

1. 力戒懒惰、拖沓,养成勤奋进取;
2. 力戒知难而退,养成坚韧不拔;
3. 力戒急于求成,养成循序渐进;
4. 力戒骄傲自满,养成虚心求教;
5. 力戒单科独进,养成全面学习;
6. 力戒死啃书本,养成学用一致;
7. 力戒随意涉猎,养成善于鉴别取舍。

第三节 学习过程的动态结构模式

学习过程是一个复杂的系统,是一个非线性的动态结构。不仅具有不同的等级和类型,并且还有许多主观和客观因素的参与。因此,建立一个统一的、全面的适用于学习视野的模式是比较困难的。

据今所知有的学习过程理论以及由此建立的各种学习过程的结构模式,往往放在一个静态过程中去研究,好像学习过程是一种无意识的“自动化”的活动,把推动学习活动的动力

因素排除在外,或者把认识活动与动力因素分别孤立研究,这是一大弊端;再有对于认识与智力的关系上,存在过分强调智力因素的作用,忽视非智力因素的作用的倾向,表现为“唯智主义”,这些倾向阻碍着揭示学习过程的真谛。因此,有必要再认识学习过程诸因素的相互关系。

有人认为是动力系统与认识系统相互作用的统一体。

恩格斯把系统理解为“统一体”、“集合体”、“综合的集体”,并指出:“世界不是一成不变的集合体,而是过程的集合体。”教学过程是由许多要素(教师、学生、学习内容、学习手段与方式)以一定结构联系而成的缺一不可的有机整体:“如果在系统中不仅经常发生能量的输入和输出,而且还发生物质的输入和输出,这种系统称为开放系统。”学习过程是一个开放系统,在这个系统中又可分为认知学习和非认知学习两个子系统,它们之间的相互作用,相互联系进行物质的能量的交换构成一个开放系统。

学习主要包括知识的掌握、技能(智力技能和操作技能)的形成和问题的解决等认识系统。它也包括需要、情绪情感学习、动机、态度学习等,可称为动力系统。学习的全过程,表现为学习积极性,学习积极性是以对学习的需要为核心,由需要而引起学习动机,由内在或外在的诱因使潜在状态(处于抑制、静止状态)变为活动状态(兴奋运动状态),进而产生学习兴趣。因此,学习兴趣和学习的动机是学习的重要动力。

由此可见,学习的动力是每个学习者必须具备的重要条件,否则,学习的目的是难以达到的。当然,学习的内容也是重要的条件。按心理活动的特点可把学习的内容分为知识学习、技能学习和问题解决学习三种类型。知识的学习,主要靠知觉选择、理解领会、记忆储存;技能学习过程包括一系列动作的