

- 注重全面素质的培养
- 奠定灿烂人生的基础

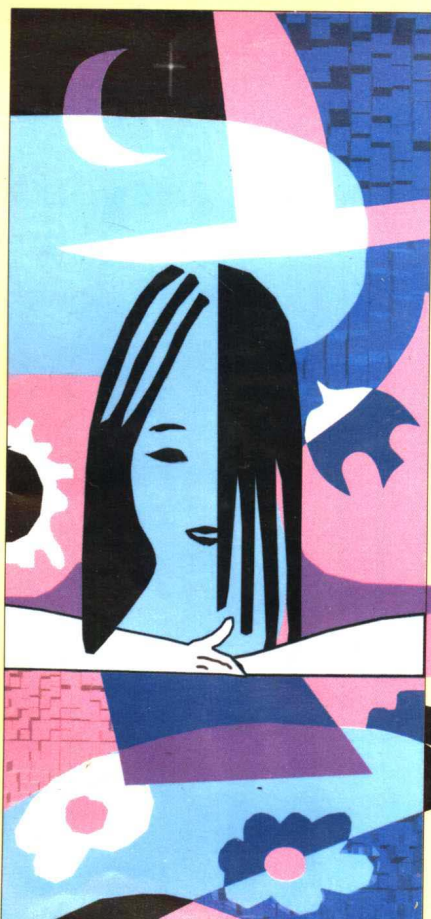
跨世纪青少年素质优化工程丛书

主编 沈德立 傅安球

学海中冲浪并不难

梁福成 著

XUE HAI ZHONG CHONG LANG
BING BU NAN



南开大学出版社

跨世纪青少年素质优化工程丛书

学海中冲浪并不难

梁福成 著

南开大学出版社

学海中冲浪并不难

梁福成 著

南开大学出版社出版

(天津八里台南开大学校内)

邮编300071 电话23508542

新华书店天津发行所发行

河北永清第一胶印厂印刷

1998年1月第1版

1998年1月第1次印刷

开本:850×1168 1/32

印张:5.5 插页:4

字数:110千

ISBN 7-310-01047-7

G·149 定价:6.50元

序 言

青春的本质,不是粉面桃腮,不是朱唇红颜,也不是灵活的关节,而是坚定的意志,丰富的想象,饱满的情绪,也是荡漾在生命甘泉中的一丝凉意。

青春的内涵,是战胜怯懦的勇气,是敢于冒险的精神,而不是好逸恶劳。……年岁虽增,但并不催志;衰老的成因,是放弃了对理想的追求!

这是一位青少年学生抄录的一篇“座右铭”中的一段话。这段话虽然不能概括青春本质和内涵的全部,但对人们的启示是强烈而富有激发性的。尤其对正拥有青春年华的广大青少年来说,更具有明显的警世作用。因为无论如何,这段话已经涉及到了“素质”问题,而“素质”作为一个人的根本品质,就是由诸如思想政治品质、道德品质、智能品质、情感品质、意志品质、交际品质以及其他各种

个性心理品质所构成的。所有这些品质的综合表现,就是人们常常所说的“素质”。

青少年阶段是认识中的黄金时期,这是不言而喻的,但这并不意味着他们在心理上已经成熟,也不意味着他们已经自然而然地有了良好的“素质”。心理上成熟是有一个过程的,良好的素质是需要逐渐培养的。这个过程实际上就是不断磨练、不断修养、不断优化、不断完善的“心理断乳”过程,这种培养实际上也是通过各种教育和自身努力,使自己与社会现实之间的关系,在不断调整、不断矫正、不断适应、不断和谐之中体现出来的。

现在的青少年是跨世纪的人才,历史赋予他们的使命是艰巨而光荣的,这就要求他们具有比以往任何一代的青少年更为良好的素质。为此目的,我们应南开大学出版社之约,主编了《跨世纪青少年素质优化工程丛书》,以使广大青少年能了解自身在青春期的身心变化及其特点,了解这些身心变化及其特点在自身发展中的积极意义以及处理不当可能带来的消极影响,了解自己在日常生活、学习和工作中可能遇到的从未有过的种种困难和挫折并掌握处理技能,从而使他们能够及时地把握时机,通过适当的自我调控和艰苦的磨练,使自己在各方面都能得到良好的发展。同时也希望这套丛书能对广大家长和教师有所启迪,使他们能在更好地掌握青少年身心变化及其特点的基础上,确立正确的教育观念和教育方法,调整期望方向,把培养和教育重点真正放在“素质”的优化上,以便切合日新月异的社会现实,更有的放矢地对青少年进行行之有效的帮助和指导。

《跨世纪青少年素质优化工程丛书》由《让你拥有现代人的性格》、《钢铁般意志这样炼成》、《修身方能治平天下》、《在你我他这盘棋中走出高招》、《苦涩的青春不属于你》、《开启潜能宝库的金钥匙》、《学海中冲浪并不难》、《走出应试心理失常的误区》等各分册组成,各分册自成体系、独立成书而又彼此配合、相互关联。

这套丛书既然主要以广大青少年为读者对象且使他们读后有所得、有所行,我们编纂这套丛书的要求就要定位在知识性、通俗性、生动性和操作性上。知识性是丛书的灵魂,为了保证所涉及知识的科学性,各分册作者都是研究青少年心理的理论工作者和教育工作者,而且都有丰富的实践经验。通俗性是丛书的基点,为了避免学术性概念可能给青少年带来的阅读上的困难,几乎都用了青少年易于理解的语言作了通俗易懂的处理。生动性是丛书的风格,尽量符合青少年形象性强的特点,做到行文活泼,有吸引力,使青少年阅读时饶有趣味。操作性是丛书的目标,使青少年能按照丛书各分册所提示和说明的简便易行的途径和方法自行加以调适,以达到全面提高青少年素质水平的目的。总之,我们编纂这套丛书只有一个心愿,那就是希望这套丛书能真正成为跨世纪青少年在成长道路上相伴相依的益友。愿广大青少年都能成为具有高素质的跨世纪的栋梁之才。

沈德立 傅安球

1997年7月1日



序 言.....	沈德立 傅安球(1)
----------	------------

第一篇 学习过程篇

一、什么是学习	(2)
(一) 广义的学习	(2)
(二) 狭义的学习	(4)
二、学习的主客体及其关系	(6)
(一) 学习主体	(6)
(二) 学习客体	(6)
(三) 学习主客体的关系	(7)
三、学习活动的基本要素和青少年学生 的学习任务	(9)
(一) 学习活动的基本要素	(9)
(二) 青少年学生的学习任务	(10)
四、学习过程及其类型	(12)
(一) 学习过程	(12)
(二) 学习分类	(21)

第二篇 学习方法篇

一、有关心理学的学习理论·····	(23)
(一) 有意义接受学习 ·····	(23)
(二) 发现法学习 ·····	(25)
(三) 程序学习 ·····	(26)
二、掌握适合自己特点的有效学习方法·····	(28)
(一) SQ3R 学习法 ·····	(28)
(二) 提高阅读效果的准则及其心理学 依据 ·····	(29)
(三) 计划学习 ·····	(31)
(四) 课堂学习 ·····	(39)
三、课前预习的意义及方法·····	(47)
(一) 预习的种类 ·····	(48)
(二) 预习的意义 ·····	(48)
(三) 课前预习的方法 ·····	(50)
(四) 预习应注意的问题 ·····	(52)

第三篇 效率保证篇

一、注意力的培养·····	(55)
(一) 什么是注意力 ·····	(55)
(二) 良好的注意品质及其培养 ·····	(56)
二、观察力的培养·····	(65)
(一) 什么是观察力 ·····	(65)
(二) 如何培养良好的观察力 ·····	(66)
(三) 观察力的训练 ·····	(69)

第四篇 记忆技巧篇

一、记忆及其过程.....	(72)
(一) 什么是记忆	(72)
(二) 记忆的过程及种类	(73)
(三) 记忆的三个阶段	(75)
二、记忆的基本技巧和方法及其心理学依据.....	(80)
(一) 及时复习,防止遗忘	(81)
(二) 依靠联想,发现联系	(82)
(三) 记忆链记忆法	(86)
(四) 重要的事放在首尾记忆	(89)
(五) 分组归类记忆法	(92)
(六) 字头记忆法	(94)
(七) 分散与适当过度记忆法	(95)
(八) 尝试背诵记忆法	(97)
(九) 形象记忆法	(99)

第五篇 思维培养篇

一、思维及其种类	(103)
(一) 什么是思维	(103)
(二) 思维的种类	(105)
二、思维品质及其培养	(108)
(一) 青少年学生思维的特点	(108)
(二) 思维的品质及其培养	(110)
三、提高分析和解决问题的能力,培养	

创造性思维	(122)
(一) 解决问题的四种思维策略	(122)
(二) 学习中影响解决问题的心理因素 及其消除	(125)
(三) 创造性思维的激发与培养	(133)

第六篇 动机、兴趣篇

一、学习动机及其激发	(139)
(一) 什么是动机与学习动机	(139)
(二) 动机在学习中的作用	(143)
(三) 学习动机的激发与培养	(147)
二、依靠兴趣促进学习	(149)
(一) 什么是兴趣	(149)
(二) 兴趣的作用	(150)
(三) 兴趣的激发与培养	(153)
(四) 兴趣调查表	(156)

第一篇 学习过程篇

学习是人类生存、发展和完善的基本需要。从类人猿到当今文明社会,从简单的原始石器工具时代到现代的电子计算机时代,从埃及的金字塔的建成到人造地球卫星和航天飞机的遨游太空,无不铭刻着人类学习和创造的轨迹。学习和创造是人类摆脱愚昧,进入文明社会的根本动因,是推动历史前进和社会发展的巨轮。就一个人而言,从生到死,学习都伴随始终,学习是个体实现其自身完善和自我发展的条件。

对于在校学习的青少年来说,由于课程多、负担重,很多同学感到学习吃力,不能适应。甚至有些同学感到学习无所适从,产生畏难情绪,自暴自弃,成绩下降。但也有些同学,学习轻松自如,有条不紊,成绩越来越好。这除了学习基础、智力因素等条件外,更重要的是这些同学对学习过程有比较明确的了解,能够根据学习过程的特点来安排自己的学习。因此,为了更好地学习,以提高学习效率,我们必须对什么是学习以及学习的过程首先有一个明确的认识和了解。这样,才能变被动的学习为主动的学

习,变盲目的学习为自觉的学习,才能根据学习过程的特点来科学地、有效地安排我们自己的学习。

一、什么是学习

学习的概念很广,但总括起来,分为广义的学习和狭义的学习。

(一) 广义的学习

广义的学习是指人和动物在生活活动中获得个体经验,并由此而引起行为较持久的变化的过程。

从这个广义学习定义中,我们可以看到,不仅人类有学习,动物也有学习。人和动物都生活在千变万化的环境中,要能适应这样的环境并有效地保存自己,学习是必要而有效的手段。就连很低等的环节动物蚯蚓,也能够学习。如有人做过这样的实验。在如图 1-1 的 T 字形迷宫中,把蚯蚓放在通向 T 字形迷宫左右的通道上,T 字形迷宫的左方设置为潮湿、温度也适合蚯蚓生长的环境,右方设置为一个电击的环境。开始蚯蚓向左向右转的机率是一样的。但是当蚯蚓向右转就会受到一个电击,这样,就会发现蚯蚓向右转的机率逐渐下降,而向左转的机率逐渐增加。也就是说,它逐渐学会了躲避电击。

我们还经常看到马戏团的小狗会做算术、跳火圈等等。这些都是动物的学习行为。

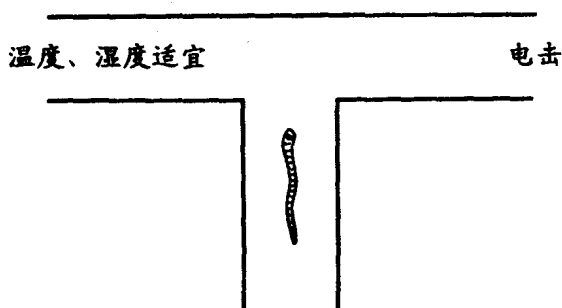


图 1-1 T 字形迷宫实验示意图

无论是动物还是人的学习,都是发生在头脑中的内隐活动,人们至今还不能直接观察到在学习过程中发生在内部的复杂加工过程,所能看到的只是个体行为上的变化。所以,我们只能从个体行为的变化作为判断、检验和衡量学习的唯一标志。这也就是这个定义所描述的由于个体经验引起行为较持久的变化过程的原因所在。但是,并不是任何行为的变化都可归于学习。比如由于生理的成熟、疲劳以及使用一些药物引起的行为变化就不能称之为学习。因为这不是由经验引起,而且一旦疲劳消除,药效消失,行为又会复旧。另外,经验有两种,种族经验和个体经验。广义学习定义中的经验指的是个体经验,它是通过学习为个体所获得;而种族经验如猫头鹰善于夜间捕捉田鼠和一些小动物,这种种族经验是通过遗传的方式为个体所有,不是通过个体学习获得的。

（二）狭义的学习

狭义的学习是指人的学习。人的学习是在社会生活实践中，在交往的过程中，以语言为中介，自觉地、积极主动地掌握人类社会历史经验和积累个体经验的过程。

人的学习与动物的学习比较起来，有以下突出的特点：

1. 人的学习是掌握社会历史经验和积累个人经验的过程

人除了和动物一样可以通过直接同周围事物打交道的方式获得个体经验外，还可以通过个体掌握的方式去继承人类社会历史经验，并将其变为自己的精神财富。这就使得人的学习内容无限扩大、无限丰富了。人类有几千年的文明史，积累了大量的知识经验。对人类社会历史经验的掌握在人的一生学习中占有重要地位。因为个人取之于社会历史的经验较之他自己在实践中获得的直接经验，要多得无法估量。而且人的一生是很短暂的，也不可能把人类社会历史经验都通过直接经验而获得。当然，人并不满足于掌握已有的社会历史经验，他还要在此基础上，在自己的实践活动中，运用自己的智力，发现新事物，揭示新规律。这样，才可能有我们人类社会的今天，也才可能有我们人类社会的明天。

2. 人的学习以语言为中介

人的学习与动物学习相区别的重要一点是人类有语言，学习可以以人特有的语言为中介。语言是各种事物及其关系的概括化和抽象化的符号系统。语言代表一定的

事物、关系、思想,又能以一定的声音和视觉形象的形式客观存在着从而被人所感知。语言的这种特有的功能使得它能够将人类认识活动的成果,作为精神现象的知识经验物质化,使其变为可以传授和接收的对象,从而开辟了人类个体掌握社会历史经验的广阔的可能性。借助于语言这一工具,个人可以把前人创造的社会历史经验转化为自己的精神财富,同时又能把自己在社会实践中获得的新知识、新经验记录下来并加以概括,传给别人,留给后代,丰富人类的知识宝库。以语言为中介的学习可以给我们带来许多优越性:第一,大大拓宽了人学习内容的范围,提高了人学习的效率;第二,大大提高了人学习的概括水平;第三,内部言语的参加使得人能以自觉的态度对待自己的学习,提高了学习的自觉性。

3. 人的学习是自觉的、有目的、有计划、积极主动的学习

人的学习是在意识的指导下进行的,因而具有自觉性、目的性和计划性。人能自觉地掌握知识经验,改善认知结构,提高智力水平,加强道德修养。人能清楚地意识到自己为什么学习,应该学习什么,应该怎样学习。人还能反省自己的学习过程,改进学习方法,克服学习中的困难,提高学习效率。人的学习的计划性表现在:遵循循序渐进的规律,由简到繁,由浅入深,由表及里系统地掌握有关知识经验。与学习的自觉性相联系的是人的学习的积极主动性。人的学习不在于消极地适应周围环境,而在于能动地改造世界。人在学习中不是被动地接受外来刺激,被动地承受与储存社会历史经验,而是在积极地改造

周围世界,积极地同他人交往的过程中主动地接受知识,改造知识,组织知识,探索新知识、新经验。

二、学习的主客体及其关系

(一) 学习主体

所谓学习主体就是有意识、有学习实践能力的人。学习者只有在一定意识支配下,参与学习实践活动,才能成为学习的主体。对于我们青少年学生来说,每一个人都是学习的主体,因为我们是在一定学习目标支配下,有意识、有目的、有计划地进行学习,并在学习过程中,能动地掌握知识、技能,不断地提高自己的知识水平和各种能力,以实现自身的全面发展。

(二) 学习客体

所谓学习的客体是指进入学习主体的学习、实践和认识范围的对象。仅有学习主体,并不能构成学习活动,还必须有学习的客体,即学习对象参与,并相互作用,才能形成学习活动。由于社会的发展,科学的进步,人们的实践和认识的领域在不断地扩大,因此学习的范围也越来越广阔。从整体看,物质世界都可能成为学习客体,但现实的学习客体受人们的实践和认识水平的制约,只是客观世界中成为人们的实践和认识对象的那部分才真正成为学习客体。例如,原始社会自然界中被人们认识和实

实践的那部分极其有限,作为学习客体的也只不过是简单的石器制作、狩猎、捕鱼、原始农业生产经验等。电子从来就是独立存在的,只是19世纪末现代物理学发展了微观世界的丰富性,电子才成为人们学习的客体。计算机成为学习客体也只是近几十年随着电子计算机的诞生和发展才成为现实。

学习的客体还包括人们在认识世界和改造世界的实践活动中形成的对客观世界规律性的认识、经验的概括和总结。社会知识作为人们实践和认识的对象,也是学习的客体。

青少年学生的学习是一种特殊形式的学习,它是在教师的指导下以课堂学习为主要形式,有目的、有计划、有组织地以掌握间接经验和知识为主的学习过程。因此,青少年学生的学习客体,是以教材为主。教材是人们在长期的社会生活、实践过程中所积累的精神财富的概括和总结,并根据知识结构体系、逻辑顺序和学生的认知规律分门别类进行编排。包括科学文化知识、技能和社会行为规范。当然,说青少年的学习以教材为主并不是说可以忽视教材以外的有关知识,特别是同我们的学习和全面发展相关的知识,包括生活实践、劳动实践、社会实践活动等等。

(三) 学习主客体的关系

学习主体与客体的关系可以概括为如下三点:

首先,学习是学习主、客体之间的相互作用。这种作用是通过学习实践活动来实现的,没有学习实践,就不能