

陈德华 著

XUEXI ZHONG DE XINLI WENTI

学习中的 心理问题 学习实践篇



上海教育出版社

学习中的 心理问题 学习实践篇

陈德华 著



上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习中的心理问题. 学习实践篇 / 陈德华著. -上海:
上海教育出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5444-1180-6

I. 学... II. 陈... III. 中学生-学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 052091 号

学习中的心理问题

——学习实践篇

陈德华 著

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 太仓市印刷厂有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 9.25 插页 2

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 本

ISBN 978-7-5444-1180-6/G·0978 定价: 19.00 元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换 电话: 0512-53522239)



前 言

早就想为中学生朋友写一套有关学习心理学问题的普及读物,如今终于可以了此心愿。

学生良好心理素质的培养,无疑是素质教育不可或缺的重要内容,而学生的主要任务是学习,因此,帮助学生认识 and 解决学习活动中的各种心理问题,应该是素质教育的题中应有之义,也是广大教育工作者的使命。与此同时,向学生普及与学习有关的认知心理学方面的基本知识,也是十分必要、非常有意义的。

在中学生眼里,心理学似乎总带有那么一点神秘色彩,其实,生活中的心理现象无处不有、无时不在。处在科学技术日新月异的时代,各级各类学校都极为重视学生的心理健康教育,如开设心理健康课,开展心理咨询活动等。仅在文化科学知识学习领域,就有许多心理问题需要探讨、需要解决,它对于促进我们的身心发展、促进学习,有着非常深远的意义。

要讨论关于学习的心理问题,首先要从心理学角度了解什么是学习。

谈到学习,也许同学们马上就会想到读书、写作、做习题。毫无疑问,这些的确是学习。不过,我们在这里所说的学习,其含义要广泛得多。

我们可以从多种角度将学习划分为不同的类型。

首先,从学习的涵盖面来看,学习可以分为以下三个层面。

一是广义的学习。广义的学习是指人类和一般动物在生活过程中获得个体行为经验的过程。按照苏联生理学家、心理学家巴甫洛夫(И. П. Павлов)的学说,以无条件反射为基础建立起条件反射的过程就是学习。这种学习是人类和一般动物共有的现象。

二是狭义的学习。狭义的学习是指人类的学习。它相对于一般动物来说,具有三个显著特点:其一,人类的学习除了获得个体的经验以外,还要掌握人类有史以来所积累的社会历史经验,即科学文化知识;其二,人类的学习总是在改造客观世界的实践过程中,在人们相互交往的过程中进行的,是通过语言的中介作用掌握历史经验的过程;其三,人类的学习是一种自觉、主动、积极的学习过程。

三是更狭义的学习。更狭义的学习是指学生的学习,它是学生在教师指导下有目的、有计划、有组织进行的学习,是一种教与学互相作用的过程。

其次,从学习的水平来看,学习可以分为以下三个层次。

一是模仿学习。模仿学习主要是针对尚未形成理论体系的经验、方法、技巧等的学习。学习的内容一般离不开直观的感觉,如写大楷时运笔的经验、做化学实验时操作的方法、敲击键盘时的用指技巧等等。这种学习从小开始,相伴终身。模仿学习可以是自觉的,也可以是非主动的。所谓“潜移默化”,其中有很大的成分就是模仿学习。



二是记忆学习。记忆学习是指对比较固定化或意义相对稳定的内容的学习。如识记外语单词、背诵数学公式、记忆化学元素符号等。在传统学习中,记忆被看成是学习的核心,可见记忆学习对于掌握知识技能具有十分重要的作用。不过,尽管记忆学习使我们增长了知识,有助于对事物的认识,但学习如果仅仅停留在记忆阶段,是远远不够的。

三是理解学习。理解学习主要是指运用自己的思维能力,面对大量的学习内容,进行比较、概括、抽象,把握事物规律的学习。解答数学习题、理解自然科学的基本定义、认识事物发展规律中的因果关系等,都需要理解学习。

最后,从学习的内容来看,学习包含以下三个方面。

一是技能学习。技能学习以主要依靠肌肉活动为特征。运动技巧、乐器演奏、习书打字、实验操作等,都属于技能学习。这种学习活动往往需要视觉和动觉的协调,需要反复练习,才能准确、连贯、迅速。

二是概念学习。概念学习以凭借语言中介为特征。概念是人们用语言表达的事物的本质属性,概念与概念的组合构成了人的思维活动。

三是情感学习。情感学习主要以学习者的内心体验为特征,旨在调节内在的爱与憎、褒与贬、扬与抑等情感。情感与人的认知、技能等共同作用,综合地反映主体的感知、需要、态度、评价,并通过主体自身的言、行、意等暴露出来,构成主体的是非理念、审美理念、价值理念。

在这三类学习活动中,概念学习是人类学习的最高级形式,也是我们掌握人类历史认识成果、吸取人类共同认识养分的主要途径。

无论哪一种学习类型,都离不开人的认知活动,如感知、记忆、思维、想象等。本丛书所讲的学习包括上述各类学习活动。书中主要是对学习活动的

涉及的种种心理问题,运用心理学的基本原理进行初步探讨。

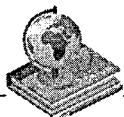
丛书分三个部分:学习实践篇、备考应考篇、智能发展篇。学习实践篇包括学习过程、学习方法和学习评价,其中学习过程按照课前预习、课内学习、课后练习、课外学习的顺序来安排;备考应考篇包括复习迎考、考场应试、考后关注等内容;智能发展篇则按照智力因素、非智力因素以及与认知心理有关的其他问题来构建。这三个部分,每一部分为一册。三册书既是一个整体,同时又相对独立;每本书各篇内容既连成一体,又相对独立。

这是一套答疑形式的学习心理学方面的著作。书中涉及的多数问题主要来源于学生心理咨询个案。其中有些是常见的、具有普遍意义的问题;有些问题尽管不那么具有广泛性或典型性,但在学习心理学的某些基本知识有着一定的关联,中学生了解这些知识,对自己的学习会有帮助,因而此类问题也成为丛书关注的内容。作者在写作过程中围绕中学生的学习心理问题,尽可能做到可读性、知识性与指导性兼顾。

一是可读性。考虑到多数中学生对大部头的理论书籍主观上往往不感兴趣,客观上也难得有整块的时间去阅读,故本书参照学生心理咨询的个案研究,将要阐述的问题分门别类,按一定的逻辑顺序,以问答的方式适当组合,用短文的形式诉诸文字,力求方便读者自由阅读。书中大多数篇目穿插了比较典型的故事或名人轶事,具有一定的趣味性。

二是知识性。对每一个问题都注重从心理学基本知识的角度进行阐述,为中学生奠定初步的普通心理学知识基础,并尽可能适应中学生现有的文化程度和知识水平。

三是指导性。帮助中学生不仅知道某一个问题是什么、为什么,还要知道应该怎样去做,以引导大家开展有效的学习实践。



出于以上考虑,书中尽可能少一些学术性、理论化色彩,而是在解答问题的过程中渗透学习心理学的基本理论和基础知识。

如前所述,书中各篇文章之间,既有一定的逻辑联系,又具有相对独立性,可以篇为单位选择阅读,这对于学习生活比较紧张,很少有成块时间看书的中学生来说是比较适合的。然而,也正由于如此,为确保各篇内容的完整性,其内容可能存在某些表述上的交叉或重复,尽管在写作中注意到了这个问题,但有时也难以完全避免。这里,先向读者谨致歉意。

在对各类咨询个案进行加工整理的过程中,作者参考或引用了一些专家学者的有关著作或资料,在此谨向他们致以真诚的敬意和谢意。此外,本丛书的出版得到了上海教育出版社的热情支持,特别是教育编辑室的谢冬华为此付出了辛勤的劳动,在此一并表示衷心、诚挚的感谢!

本丛书的读者对象主要是中学在校学生和从事心理健康教育、心理咨询工作的教师及其他教育工作者,也可供高等院校教育学、心理学专业的学生及有关教育学、心理学工作者参考。

企盼广大读者特别是教育学、心理学界的专家、学者批评指正!

作 者

2006年6月于上海



目 录



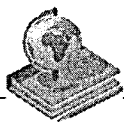
学习过程

:: 课前预习	1
> 课前预习有什么必要	1
> 预习的心理学依据是什么	5
> 预习有哪些类型和方法	8
> 预习前老师为什么要设置“陷阱”	11
> 预习中为什么提不出问题	14
> 预习时可以讨论吗	17
:: 课内学习	20
> 老师为什么欲言又止	20
> 课堂上老师为什么喜欢“开玩笑”	22
> 校长为什么鼓励我们钻老师的“空子”	24
> 为什么需要老师的微笑	27
> 课堂上可以“七嘴八舌”吗	30

> 为什么知而不言	33
> 优秀生为什么不想回答问题	35
> 学习中为什么总喜欢“随大流”	38
> 课堂学习中如何运用思维	40
> 思维为什么突然“断线”	46
> “小品”进课堂有何作用	49
> 老师为什么不按课文顺序讲	51
> 为什么在关键处留下“空白点”	53
> 为什么老师讲得越多他越不愿听	56
> 为什么自以为正确而结果恰恰相反	59
> 为什么这节课好像特别短	62
> 同学们为什么对“拖堂”反感	64
:: 课后练习	66
> 下课后不休息是得不偿失吗	66
> 练习曲线是怎么一回事	69
> 练习进程的发展趋势是怎样的	71
> 怎样提高练习的效能	75
> 为什么不能边做作业边讲话	79
:: 课外学习	81
> 个人独立学习究竟好不好	81
> 性格外向的人在学习上有何特点	85

> 为什么要“听、说、读、写、想”结合	141
> 怎样使学习思路与文章思路有机统一	144
:: 分析与综合	146
> 将问题暂时搁置的做法可取吗	146
> 怎样才能达到“顿悟”的境界	148
> 学习中怎样建立科学的概念	151
> 学习中如何做到判断正确	155
> 常用的推理形式有哪些	157
> 是“归纳”好还是“演绎”好	160
> 学习中如何把握提高的“度”	163
:: 问题归因与解决	166
> 我为什么总跳不出书上的框框	166
> 作文中为什么词语贫乏	169
> 错别字为什么“死灰复燃”	172
> 为什么稍加指点就会恍然大悟	175
> 这个字为什么老是写错	177
> 如何避免死记硬背	180
> 怎样提高背诵的效果	185
> “优生组合”究竟有什么好处	188
> 成绩突然下降怎么办	192
> 课表中文理学科为何要穿插编排	195

> “分数尖子”为什么成了离群的“孤雁”	240
> “明星”何以成为“流星”	243
> “丑小鸭”怎么会变成“白天鹅”	245
> “鸟枪换炮”的原因在哪里	249
> 他为什么对不及格无所谓	252
:: 对学习的自我评价	255
> 这是“分数挂帅”的表现吗	255
> 我再也没有学习潜力了吗	260
> 为什么对过答案才放心	262
> 学习中怎样认识自己	265
> 对学习如何进行自我评价	268
> 为什么怕别人比我学得好	272
> 学习中怎样让别人喜欢自己	275



学习过程 / 课前预习

:: 课前预习有什么必要

平时在学习中,各科老师都要求我们课前认真预习,有的还布置了预习提纲。据我所知,真正在课前能够认真预习的人并不是很多。预习到底有什么作用?怎样有效地进行课前预习呢?

课前预习,就是指在老师讲课之前,学生独立自主地学习新课内容,力求做到初步理解新课内容,大致地感悟学习内容的一个学习环节。预习是同学们主动学习的一种探索过程,需要大家具有积极的参与欲望和浓厚的学习兴趣。概括地说,预习是一种独立自主的、主动性的学习。

不少同学对预习不很重视,除了对预习的重要性缺乏理解之外,还因为他们或多或少存在这样几种心理。一是侥幸心理。自以为课堂上老师不一定会叫我回答问题,即使叫到我,我也不一定就答不出。二是投机心理。特别是对那些不需要动笔的预习作业,有的学生根本就不放在心上,觉得老师也无法检查;对于需要动笔的预习任务,干脆就拿别人的照搬照抄,根本就

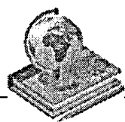
没有动任何脑筋。三是盲从心理。看到有人不这样做,自己也不这样做,未能自觉养成预习习惯。四是过度自信。玩小聪明,上课前粗略地过一下目,或者上课时自以为是地瞎应付。过度自信就是盲目,过度自信就会失当。当然,贪玩、懒惰也是少数同学不重视课前预习的原因。

预习作为学习过程的一个前奏,具有以下主要作用。

一是预备作用。预备,即预先准备。新学习的内容有时需要我们事先了解与之相关的知识,这就可能需要通过调查、访问、参观或个别观察,或者查阅有关资料(包括网上下载)。有的学科可能还需要事先准备一些学具、标本等,这也可以通过预习得以了解。如果预先做好这些方面的准备,上课时就可以成竹在胸、水到渠成。

二是“预热”作用。一般来讲,已经掌握的知识与新学习的知识之间,总是存在一定差距,有时这种差距在课堂学习中一时还难以逾越,通过预习,尽管不可能完全消除这一差距,但使差距适当缩短还是有可能的。有经验的同学们都知道,在气温很低的冬天给暖瓶注开水,事前都要先灌一些温水,将瓶壁预热一下,使原来较低的温度上升一些。这就缩短了原来瓶壁的温度与沸水温度的差异,避免了由于温差太大,突然的高温刺激导致瓶胆爆裂。这种现象就是预热效应。预习的过程就是这样一种预热过程,通过“预热”,旧知识与新知识的差距缩小了,从而为新知识的掌握开辟了道路。

三是预警作用。预警,即预先警示。预习的突出作用表现在可以发现自己在哪些方面存在难点、疑点和问题,思想上可以有一个准备,等到课堂上正式学习时,自己可以特别留心这些地方,认真听,认真想,弄懂了更好,搞不懂的则要多下工夫,直到完全弄懂为止。这样,我们在学习上就不会“欠账”、“背包袱”,否则,“账”越欠越多,“包袱”越背越重,学习必然日渐



掉队。

就当前课堂教学的现状而言,认真而有效的课前预习,有助于克服“教师满堂灌,学生围着教师转”的弊病,使我们牢牢掌握学习的主动权,培养自学能力,提高学习质量,收到事半功倍的效果。

换一个角度看问题,在一定程度上可以讲,教师“满堂灌”、“填鸭式”的教学方式与学生的不良学习习惯有关联。由于事先不预习,对所学内容缺乏了解,对可能遇到的问题或困难缺乏估计,思想上、方法上、技术上缺乏充分的准备,课堂上便无法主动出击,只能被动应付、被动接受,因而为在有限的时间内完成预定教学任务,教师只得生硬灌输,学生便只有死记硬背,即教学信息只是“师→生”单向传递。如果教学活动是在这样的模式下运作,那么,预习就显得尤为重要,不预习就学不好。如果预习工作做好了,同学们在学习中就可以学得主动,学得活泼,教师在课堂教学中就能够得心应手,游刃有余,大大提高教学效率,那就不用担心时间不够用、任务完不成了,也就不必为抢时间、赶进度而“满堂灌”、搞“大运动量”了,教与学的良性循环便得以形成。

概言之,学习前胸中有数,学习时从容以对,学习后记忆深刻,这就是预习的效用所在。

怎样才能有效地进行课前预习,并没有某种固定的方法或模式,需要同学们在实践中结合自己的特点去探索。一般说来,预习时要做的事情有以下几项。

一是物质准备。通过预习,知道学习新内容需要哪些资料、材料,包括必要的工具书、学具、器材等。

二是技术准备。通过预习,了解学习新内容涉及哪些领域,知道自己的