

素质教育研究

丛书

学习方法与心理健康

◆ 刘志春 刘培友 / 著

中国文联出版社



素质教育研究丛书

学习方法与心理健康

刘志春 刘培友 编著

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习方法与心理健康 / 刘志春, 刘培友编著.

北京: 中国文联出版社, 2007.3

(素质教育研究丛书·1-5/ 王世龙主编)

ISBN 978-7-5059-5521-9

I. 学… II. ①刘…②刘… III. ①中小学—学习方法

②中小学—心理卫生—健康教育 IV. G632.46 G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 019230 号

书 名	素质教育研究丛书 (1-5)
主 编	王世龙
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	周完淳
责任校对	闻 瑛
责任印制	李寒江 周完淳
印 刷	天津海顺彩色印刷包装技术开发有限公司
开 本	787×960 1/16
印 张	89
插 页	24 页
版 次	2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-5521-9
总 定 价	160.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站<http://www.cflacp.com>

前 言

广大中学生朋友，中学阶段是一个人一生中非常重要而又关键的时期，正如一位作家所言：“人的一生虽然漫长，但紧要处往往仅有几步，特别是当人年青的时候。”因此，对如何促进中学生身心健康全面发展，如何使中学生健康地从半成熟半幼稚状态走向成熟的问题，就日渐引起了人们的普遍关注。

2004年3月，我们申报参加了由《中学生》杂志社立项的“中学生心理教育研究”课题（该课题为国家哲学社会科学规划领导小组和教育部社政司批准立项的“十五”国家级课题“新世纪中国素质教育研究”子课题，批准文号为01BZX052）。经过广泛的调查与研究，我们认为，学习方法与心理健康问题是影响中学生成长的两个非常重要的方面。中学生的主要任务是学习，而调查中发现，学习方法不当，不会科学学习的现象在中学生中比较普遍。因为学业成绩的提高，能力的发展，光靠有足够的时间是不行的，所以，改进学习方法是提高中学生学业成绩的一个重要途径。我们经过多年的具体实践，也已证明科学的学习方法对提高中学生的学业成绩具有重要作用。学会学习已成为全世界的一个响亮口号，会学习也是现代人所应具备的一种基本素质。

与此相关，由于中学阶段正值青春期，身心发展迅速，加之社会竞争日趋激烈，学习压力不断加大，心理问题也就日渐多起来，许多中学生受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。学业上的挫折感，情绪上的抑郁，人际交往中的困惑，升学、就业方面的担忧与焦虑，等等，在中学生群体中已很常见。而一般做教师的，因大多缺乏心理健康方面的专业知识，很难采取一些具体的有效措施，这就使得心理问题对中学生学业成绩的提高、身心健康发展的影响，变得更加严

重。而心理健康问题与知识的掌握、能力的发展密切相关,因产生了心理问题得不到及时的疏导和帮助,从而影响了学业成绩和身心健康发展的事例不胜枚举。

我们在参考了国内外大量有关学习方法与心理健康方面的资料的基础上,对中学生的学习方法与心理健康状况做了相关调查,并进行了多年的实验与实践。本着使理论与实际最大程度有机结合的指导思想,组织编写了这本《学习方法与心理健康》,并把学习方法与心理健康分为上下两篇分别加以论述。此书不苛求于知识结构和内容安排上的系统性和完整性,而注重于每一章节、每一个观点(或建议)对中学生所具有的针对性和有效的指导价值。因此,你既可以把它当作一本教材去学习,也可以在零散的时间里找你感兴趣的部分去阅读。特别提醒的是,由于任何良好习惯的养成都需要一个不断内化和外化的过程,所以,仅停留于阅读层面上是远远不够的。你必须善于借鉴,勇于实践,只有这样,才能有更大的收获。

当然,此书在教师指导下进行阅读会收益更大。从这个角发讲,它不仅适合于广大中学生朋友阅读,也适合于广大中学教师和学生家长阅读、参考。对于广大在职的青年朋友和从事学习方法、心理健康研究的社会科学工作者,本书也具有一定的参考价值。

本书是在争取有关专家意见的基础上,在宋广文教授的具体指导下编写而成。济南大学的苏富忠教授对本书的编写给予了热情的关怀与鼓励。在此,一并向他们表示衷心的感谢。另外,我们在编写本书的过程中,参阅了大量相关研究成果和论述,所引用资料有的在书中已注明出处,有的因查证困难等原因,没有特别标注,特致歉意。

科学的学习方法是打开知识宝库的钥匙,健展的心理是身心健康发展的保障。愿中学生朋友能从本书中获得一些有益的启示,并在不懈的争勤努力中,驶向你们理想的彼岸!

2006年8月6日



目 录

学习方法篇

前 言→→→→	1	
第一章 学习要讲究学习方法 →→→→	2	
第一节 学习与学习方法 →→→→	2	
第二节 学习方法与学习效率 →→→→	5	
第三节 影响学习成绩的因素分析 →→→→	8	
第二章 有效学习的基本要素 →→→→	14	
第一节 健全的思维 →→→→	14	
第二节 良好的学习态度 →→→→	16	
第三节 直觉与交际能力 →→→→	18	
第三章 如何提高课堂学习效率 →→→→	22	
第一节 养成预习的良好习惯 →→→→	22	
第二节 做好充分的课前准备 →→→→	24	
第三节 课堂学习中与老师的合作 →→→→	25	
第四节 对课堂学习的正确认识 →→→→	26	
第五节 课堂学习也需要自信 →→→→	29	
第四章 怎样进行有效的听讲 →→→→	31	目
第一节 有效听讲的几个要素 →→→→	31	录



第二节	如何于听讲中做好笔记 → → → →	34
第三节	有效听讲的技巧问题 → → → →	37
第四节	注意训练你的听力 → → → →	38
第五章	课下复习与自学 → → → →	40
第一节	如何有效地进行课下复习 → → → →	40
第二节	怎样自学教材 → → → →	46
第三节	如何选择和使用课外参考书 → → → →	47
第四节	关于阅读的一些诀窍 → → → →	48
第六章	学会独作业与自我监控 → → → →	52
第一节	学会独立作业 → → → →	52
第二节	学习要善于总结 → → → →	56
第三节	学习过程中的自我监控 → → → →	59
第七章	分科学习的方法 → → → →	63
第一节	文科学习的特点和方法 → → → →	63
第二节	理科学习的特点和方法 → → → → →	72
第三节	正确处理各科关系 → → → →	76
第八章	学会应考 → → → →	79
第一节	如何准备考试 → → → →	80
第二节	考试过程中应注意的几个问题 → → → →	84
第三节	怎样从考试中学习 → → → →	86
第九章	时间——通向成功的桥梁 → → → →	88
第一节	你是怎样利用时间的 → → → →	88
第二节	学会科学地制订学习计划 → → → →	89
第三节	学习时间的合理安排 → → → →	93
第十章	学习与用脑卫生 → → → →	97
第一节	学习要劳逸结合 → → → →	97
第二节	关于用脑卫生的其他一些建议 → → → →	100
第三节	介绍几种简单的健脑操 → → → →	103
第十一章	国外关于学习方法的一些研究 → → → →	105



附录

高考状元谈高考与学习 → → → →

113

心理健康篇

第十二章	心理也要讲究卫生 → → → →	126
第一节	心理与心理卫生 → → → →	126
第二节	心理健康与学习效率 → → → →	131
第三节	健康心理的标准 → → → →	133
第十三章	学会认识你自己 → → → →	135
第一节	什么是青春期 → → → →	135
第二节	青春期生理发展的一般特点 → → → →	136
第三节	青春期心理发展的基本特点 → → → →	139
第四节	青春期的性心理与心理卫生 → → → →	146
第十四章	中学生常见的心理障碍 → → → →	149
第一节	心理障碍是指什么 → → → →	150
第二节	中学生心理障碍 → → → →	150
第三节	中学生心理疾病 → → → →	154
第四节	心理障碍的原因分析 → → → →	157
第十五章	心理问题的帮助途径 → → → →	159
第一节	学会自我心理疏导 → → → →	159
第二节	对心理咨询的正确认识 → → → →	166
第三节	心理治疗的有关知识 → → → →	168
第十六章	学会心理保健 → → → →	169
第一节	正确使用心理防御机制 → → → →	169
第二节	加强心理锻炼,提高心理素质 → → → →	172
第三节	塑造良好的性格 → → → →	185



第四节	培养健康的自我意识 → → → →	194
第十七章	人际交往中的心理卫生 → → → →	198
第一节	人际交往 → → → →	198
第二节	增进人际交往的因素 → → → →	199
第三节	人际交往的心理障碍 → → → →	201
第四节	人际交往的艺术与技巧 → → → →	205
第十八章	常见的中学生社会心理现象分析 → →	210
第一节	自卑心理 → → → →	210
第二节	嫉妒心理 → → → →	213
第三节	从众心理 → → → →	215
第四节	逆反心理 → → → →	217
第五节	厌学心理 → → → →	219

附 录

心理学家对促进心理健康的一些建议 → → →	221
------------------------	-----





学习方法篇

XUXXIFANGFAPIAN

学习方法篇

第一章 学习要讲究学习方法

学习对每个人来说并不陌生,它不仅影响我们生活中的每个方面,而且将持续影响我们漫长的一生。对中学生而言,学习更是主要任务。但是,我们对什么是学习?什么是学习方法?学习为什么要讲究学习方法?学习方法对提高学习效率有什么作用?怎样掌握科学的学习方法等一系列与学习有关的问题并不一定了解。而且,总是有许多同学的学习处于一种低效状态,学习成绩提高不上去。据调查,学习陷入困境的学生大约占 $1/3$ 以上,由此而带来的苦恼是难以诉说的。这些学生在没有丧失信心之前,想通过“疲劳战”的方法来摆脱学习的困境,加班加点,“开夜车”,但这种长时间、低效率的“疲劳战”只能加速学习的恶性循环。由于长时期付出劳动却得不到学习上的成功,致使一部分学生丧失了信心,但在各种压力下又不能不学,于是出现了厌学心理,敌视学习,仇恨学校和教师。由此而引发一些心理障碍、心理疾患,还有的出现品德和行为方面的问题,造成了一批学习和品德双差生。

了解上述问题,掌握一些科学的适合自己的学习方法,对差生摆脱学习困境,对学习居中上游的学生“更上一层楼”都是十分必要和迫切的,然而在目前的学校教学中,大部分同学却很少得到这方面的辅导,学习如同迷失方向的航船。因此,在本书中,我们将陆续向你介绍一些有关学习方法的知识,希望你能从中受到启示,并因此而提高自己的学习质量。

第一节 学习与学习方法

一、什么是学习

“学”是获得知识,接受感性知识和理性知识;“习”是复习巩固知识。“学习”合在一起是获得知识、巩固知识的意思。学习理论是教育心理学的基本理论,是广大教育心理学家、教育学家和广大教育工作者共同关心的问题。近代学习理论关于学习的含义大致分为 4 个层次。





第一个层次的学习是最广义的,泛指动物和人类在生活过程中获得个体行为经验的过程。无论是人或动物,甚至最低等的动物,只要在个体生活过程中形成各种条件反射,获得生活经验的过程统称学习。

第二个层次是指人类的学习,人类学习与动物学习相比显著不同,人类不仅获得个体经验,还要掌握几千年来积累的社会、历史经验——科学文化知识,而且人类的学习是在改造客观世界的过程中实现的,是一种自觉的积极的主动过程,而动物只能被动地适应环境。

第三个层次的学习是指学生的学习,学生的学习是有目的、有计划、有组织、有系统地进行的,学习内容大体有3个方面:知识、技能的获得与形成;智力、能力的发展与培养;思想观点、道德品质和行为习惯的养成与提高。

第四个层次是最狭义的学习,专指学生在教师指导下获得知识、形成技能和品德的过程。中学生在学校每天听课、复习、做作业、参加考试等活动就是指这种学习。

二、什么是学习方法

学习都有一定的方法,区别仅在于方法是否科学。

方法是人们认识世界、改造世界的程序、道路和途径。方法,严格地说应该是指某种步骤的详细说明,这种步骤是为了达到一定目的而按规定顺序进行的。方法是多样的,科学的方法因对象、目的不同而有异。学习方法是人们为了实现学习目的而遵循的学习程序和步骤,是学习的方式、途径和道路。例如,许多教师、心理学家,对中学生的学习方法进行了系统研究后,总结出的较为全面和理想的学习模式“七段学习法”,即:制定计划——预习——听课——复习——作业——总结——课外学习。再如:“SQ 3R法”。SQ 3R法是纵览(Survey)、提问(Question)、阅读(Read)、背诵(Recite)、复习(Revise)5个英语单词的词头字母缩写。

1. 纵览

相当于我们所说的泛读或略读,先大致看一下书的序言、目录、索引,了解目的所在,再粗略地看看各章的提要,浏览全书,了解内容概况。

2. 提问

在纵览的基础上,再翻阅书的重要章节,抓住其论述问题的观点,并与自己已掌握的观点加以对比,记下应该重点学习的问题。

3. 阅读

类似我们所说的细读或精读,要对全书从头到尾细细研读,切心体会,力求把握主要内容。必要时在细读的基础上,经过消化概括出纲目来。



4. 背诵

不是要求逐字逐句背诵全书,而是对书中精彩部分、重要部分达到背诵程度,对全书的中心内容也能提纲挈领地复述出来。

5. 复习

对于那些需要长期保留在记忆中的最基本的知识,要经常复习,以防遗忘。(SQ 3R 法在第十章中还将详述)

学习的内容和目的不同,学习方法也各异。例如学习语文与学习数学的方法不同;同是数学科,学习代数和几何所使用的方法也有异;相同知识的学习方法的重复使用也不同于技能的训练。因此,我们在了解学习方法时,必须掌握学科特点,把握学习方法的本质。

学习方法是受学习规律制约的,学习规律决定了方法的科学与否。学习规律是学习过程中诸要素内在的必然的联系,诸如听、说、读、写的联系;预习、上课、复习、做作业之间的联系等。学习方法即是对学习规律的运用。生理心理学研究表明,人的大脑皮层上有4个机能区分工合作,管着人的学习活动。大脑皮层上有些神经细胞管写字,那个机能区域叫“书写机能区”;有些神经细胞管听,叫“听觉机能区”;有些神经细胞管谈话,叫“语言机能区”;有些神经细胞管阅读(默读),叫“阅读机能区”。如果我们善于调动这四个机能区的神经细胞,使它们都积极参加学习活动,除能收到“人多力量大”的效果外,更能收到不同机能的“合力数果”,学习数率必然大增。可以设想,一个中学生在外语课上,只用眼看,不说、不写、不听,效果肯定不会好。如果在大脑的统一指挥下,在看的同时小声朗读,自己听着,又动手写,这样,眼、口、耳、手配合学习,效果自然倍增。心理学家的实验也证明了这一事实:在一班教学,只让学生听,当堂测验,全班平均成绩60分,3日后再测,得10分;在二班教学,只让学生看,当堂测验,得70分,3日后再测,得20分;在三班教学,让学生听、看、并举,当堂测验,得86.3分,3日后再测,得50分;在四班教学,让学生听、看、读、写配合,当堂测验,得93分,3日后再测,得70分。上述实验证明,各学习器官(耳、眼、口、手)有机配合学习,才能取得最佳数果。

科学的学习方法必然体现人们对学习规律的认识和把握,偏离学习规律的学习必然事倍功半,收效甚微,在学习方法上表现为无计划、程序混乱、缺乏条理等。

三、在学习方法问题上存在的一些错误观点

学习同其他工作有别,因为不能立竿见影地看到效果,因而学习方法对不对,适合不适合自己的,一时难以判断。在日常的学习中,同学们对学习方法





存在着一些错误认识,主要有:

1. 认为只要肯学习,有干劲就行,方法无关紧要

实际上并非如此,没有科学的学习方法学习效率是很难提高的,也将会使自己的学习成绩停滞不前。从更大的意义上讲,学习方法不仅仅是个技巧问题,它与精神追求和学习目的直接有关,学习方法的优劣直接影响到中学生的素质提高,不少同学不讲究学习方法,学习效率很低,每天绝大部分时间都花在学习上了,以致挤掉了锻炼身体的时间、搞文艺活动的时间和看课外书的时间,挤掉了发展自己特长的时间,使本来应该丰富多彩的中学生活变得单调、紧张,缺乏生机,影响了自己的全面发展,久而久之也会对学习失去兴趣,并影响身心健康。

2. 认为凡是学习成绩好的同学,学习方法也一定好

这也不完全正确。凡是没有受过学习方法特别训练的,或者自己也未进行特别练习的绝大多数同学,无论成绩好坏,用的方法都不一定科学。学习成绩的高低受许多因素的影响。调查资料表明,有一部分学生学习成绩好是因为智力较好或较刻苦、认真,如果方法更科学,学习成绩会有更大的提高。因此,无论成绩怎样,每个学生都面临着学习方法的优化问题。

3. 认为学习时间越长越好

实际上,学习在质不在量,学习有个“适时”问题,长时间的“疲劳战”不仅无益学习而且会损伤大脑,导致失眠、注意力不集中、记忆力下降、精力不足等疲状,这对学习来讲是“适得其反”。因此,要合理安排时间,制定好作息时间表。

第二节 学习方法与学习效率

一、掌握科学学习方法的必要性和可能性

学校开设的科目较多,要求学生的,无论是阅读、书写和计算三会,还是语文、数学、外语等具体学科知识的掌握,对中学生来讲是一种不同于那些日常生活中视为当然的东西的特殊而主要的学习任务。不但学习内容多,难度大,而且要求你们学得快、学得好,这就要求教师在传授具体科学知识的同时,还要传授学习方法,注重学习方法的指导,教会学生如何学习。学生在学习过程中不仅要学知识、长能力,更重要的是掌握学习方法,学会如何学习,实现由“学会”向“会学”的转变,摆脱对教师“教”的依赖感,在学习上获得自立,提高学习效率。



实践证明,学习成功必须具备3个基本条件:一要有学习的能力;二要有学习的毅力;三要掌握科学的学习方法。在相同时间里,某些学生比另一些学生做更多的事情,而且做起来很轻松。无疑,这主要是能力问题,但能力绝不是唯一因素。据研究,在工作和学习的潜力上,人与人之间的差别大致取决于3个因素:

- 智力和特殊能力 占 50%~60%
- 勤奋和有效的学习方法 占 30%~40%
- 机遇和环境 占 10%~15%

学习要获得成功,当然要具备能力,但仅有能力是不够的。许多智力水平较高的学生学习之所以失败,其原因就在于他们不够刻苦或没有掌握科学的学习方法,没有学会如何有效地学习。国内外许多学法指导实验表明,无论是优秀生还是后进生都需要学习方法的指导,经常接受科学学习方法指导的学生比不接受学习方法指导的学生在学业成绩和智力发展方面都好得多,几乎所有的学生都认为学习方法指导很有必要。有的同学深有体会地说:“开设学习方法指导课之前,学习起来感到摸不着头绪,有点费劲,开课以后找到了一些窍门,现在学习起来较以前轻松愉快多了。”

有效的学习方法之所以必须掌握,不仅仅是为了眼前的学习,而且也在于良好的学习习惯将会伴随你整个一生的学习生活。谁都知道,人的一生中,在学校读书学习的时间毕竟短暂而有限,人们走上工作岗位后所运用的知识大都是在学校学习基础上靠后来自学得来的。在当今知识量、信息量激增的时代,尤其不能光靠吃学生时代的老本。自学很重要,而自学的方法则主要是在学生时代形成的,谁的学习方法科学,谁就会有足够的后劲,否则就会落伍。正如埃德加·富尔在《学会生存》一书中所说:“未来的文盲,不再是不识字的人。而是没有学会怎样学习的人。”

科学的学习方法是可以掌握的,而且在不断的学习和探索中,会逐步发现适合自己个性特点的方法,最后形成良好的学习习惯。

一般讲来,学习方法的掌握和学习习惯的养成在各个阶段是不同的:

1. 小学阶段

小学阶段犹如婴儿学习走路的时期,要想走好路,全靠老师、家长的指导,因为这一时期在学习上还不能独立,学习完全处于老师和家长的支配之下。

2. 初中阶段

初中阶段的特点较小学而言,功课开始全面展开,但所学知识以了解、记





忆为主,以深入领会各部分内容的精神实质为辅。另外,初中阶段课余时间和自习时间比高中要多些,供自己安排的时间较多。这一阶段主要任务是:

(1)培养兴趣。每开一门新课,都要带着好奇心去听,带着兴趣去听,带着信心去学。上课注意听,下课勤思考,多问一些“为什么”,这样容易使学习兴趣日益浓厚,功课学起来不觉乏味,成绩也易提高。

(2)加强自学,培养独立思考的能力。可针对自己的具体情况制定课外自学计划。

(3)多观察,勤思考,善于提问。可参加兴趣小组活动。

(4)要使生活和学习逐渐规律化。

3. 高中阶段

要着力培养自己的逻辑思维能力,要尽快地使这种能力提高起来。为此就不要沿袭初中那套学习方法。有许多案例说明,由于由小学升入初中或由初中升入高中甚至由高中升入大学后,没有针对变化了的学习情况调整学习方法。仍沿袭旧的学习方法而使学习失败的情况较多,所以有必要探索一套新的学习方法。这种改进一要靠学习他人的学习方法,二要在学习实践中不断摸索,摒弃不合理的成分,采取合理的方法,力争在较短的时间内适应高一级学校的学习,探索出一套简便、有效而又实用的学习方法。

学习方法的确立是一个比较漫长过程,而且对学习方法的掌握也不是一劳永逸的,随着学习内容的不断拓展和学习程度的加深,学习方法也要“随机应变”,不断改善,并逐步科学化、合理化。

掌握科学的学习方法应该注意以下几点:

(1)听老师讲解学习方法或者在课外主动学习有关文章,包括各种学习方法专著、学习经验介绍等,理解学习方法的作用和意义。

(2)边学边用,改进自己的学习方法,逐步提高学习成绩。

(3)不断总结自己的经验、教训,与他人交流。

(4)根据自己的具体情况,探索适合自己的学习方法,并且不断改进、创新,形成良好的学习习惯。

完成上述步骤需要一个过程,不可能毕其功于一役,要善于学习,不断总结。

二、学习方法对学习效率的影响

学习的成败决不仅仅取决于勤奋、刻苦、耐力,也不单纯跟花费的时间、精力成正比,更主要的是要有学习效率。效率从何而来?爱因斯坦的公式“ $W = X + Y + Z$ ”给了我们有益的启示。这里,W代表成功,X代表勤奋,Z代表不浪



费时间,少说废话,Y代表方法。方法对勤奋和惜时的效果起着增加或抵消的作用,只有正确的方法才能保证学习成功。

叶圣陶曾说:“一定程度上讲,能否掌握和运用科学的学习方法,是学生自学能力的显著标志。学生掌握科学的学习方法,形成学习能力,将有利于他们天赋和才能更好的发挥。”

陆昱,人民大学附中学生,他在全中国第一届“华罗庚杯”少年数学邀请赛中,战胜了100多万选手,荣登榜首。12岁少年获此殊荣,是确有缘由的。

陆昱同学的优点很多,但最主要的优点是学习刻苦、好奇心强和注意研究学习方法。刚入小学不久,他就总结了一套适合自己的学习方法:“课前预习——认真听讲——课后复习——做作业——定期复习。”对一个小学生来讲,竟能掌握学习方法的一般规律,实属难能可贵。良好的学习习惯和科学的学习方法,发挥了她的潜能,开发了他的智力,使他发展得比一般同学更快些、更好些。

我们所说的提高学习效率是指争取利用较少的时间学到较多的知识,力争取得最佳效果。好的学习方法从一定意义上讲就是学习效率高的方法。学习效率的高低很难用准确数字来表示,但它可以一定程度上表明学习效果,比如同样在五分钟内学习英语单词,甲同学可以记住10个,而且记得牢,能够听写,明白单词意思,会用单词造句,而乙同学也许就连5个单词也记不住,且不明白单词意思,更谈不上造句。这就反映出了甲同学的学习效率比乙同学学习效率高。当然,甲、乙两同学之间存在着智力差异或者乙同学没有集中精力学习等原因,但是,我们可以说二者采取的学习方法也是影响学习效率的重要原因。

我们追求的目标是高效学习,要达到这个目标没有科学的方法是不行的,要学会正确运筹时间,学会制定学习计划,有效地预习、听课,搞好复习,独立完成作业,充分发挥诸如观察、记忆、想象、思维等多种能力。

总之,科学的学习方法能够提高学习效率,使你的学习少走或不走弯路。

第三节 影响学习成绩的因素分析

一、影响学习成绩的因素分析

学习是一种艰苦而又复杂的脑力劳动,影响学习成绩(不仅仅指考试分数)的因素也是十分复杂的。在教育学的将这些因素分为3个方面——遗传、