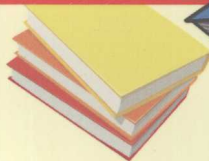


陈德华 著

XUEXI ZHONG DE XINLI WENTI

学习中的 心理问题 备考应考篇



上海教育出版社

学习中的 心理问题 备考应考篇

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.备考应考篇 / 陈德华著. - 上海:
上海教育出版社, 2007.4.

ISBN 978-7-5444-1183-7

I. 学... II. 陈... III. ①中学生-学习心理学②中学
生-考试-学习心理学 IV. G442 G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 052092 号

学习中的心理问题

——备考应考篇

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 8.75 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 978-7-5444-1183-7/G·0981 定价: 18.00 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,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、意等表露出来,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中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,但与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本书关注的内容。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。

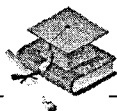
在对各类咨询个案进行加工整理的过程中,作者参考或引用了一些专家学者的有关著作或资料,在此谨向他们致以真诚的敬意和谢意。此外,本丛书的出版得到了上海教育出版社的热情支持,特别是教育编辑室的谢冬华为此付出了辛勤的劳动,在此一并表示衷心、诚挚的感谢!

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



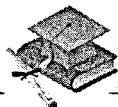
复习迎考

:: 从心理学角度了解复习的常识	1
> 学习新知识后为什么要尽早复习	1
> 复习期间的自习课该如何利用	6
> 为什么临睡前复习的知识掌握得较好	8
> 复习过程中为什么会昏昏欲睡	11
> 复习次数与复习效果有怎样的关系	15
:: 从心理学角度掌握复习策略和方法	20
> 考前复习如何用好书籍资料	20
> 怎样有效调整复习方法	25
> “树形复习”如何进行	30
> 升学考试应采取怎样的复习策略	32
> 怎样制定切实可行的复习计划	37
> 高考复习应采取怎样的总体思路	40

> 怎样有效把握复习的时机	44
> 复习备考有何制胜良“方”	49
> 复习中如何攻克不擅长的科目	52
> 复习进展不理想怎么办	57
> 考前复习的最后阶段应该注意什么	61
> 考前一个月如何有效利用时间	65
> 考前冲刺关键要抓什么	70
> 考前一周应当如何复习	73
> 考试前一天为什么要停止复习	77

∴复习备考中的心态调节 80

> 学得好就一定考得好吗	80
> “迎考”就是“迎战”吗	84
> 高考如何进行目标定位	87
> 升学考之前如何调整应考心理	90
> 如何克服和预防考试综合征	94
> 考前怎样增强自信心	99
> 怎样才是良好的考前心态	104
> 如何矫正考前不良心态	109
> 考试之前如何调整情绪	114
> 考前如何避免情绪失常	119
> 考前放松应注意哪些要点	123



考场应试

:: 从心理学角度了解考试常识	127
> 考生如何避免神经衰弱	127
> 怎样度过高考第一天	131
> 参加标准化考试时应注意哪些问题	135
> 为什么考试时会产生作弊的冲动	138
> 考场上有哪些行为属于不当行为	142
> 考试时为什么大脑突然“一片空白”	152
> 考试中如何对付“记忆堵塞”	154
> 考试失分的主要原因有哪些	157
> 为什么实行开卷考试	160
:: 从心理学角度掌握应试策略和技巧	163
> 考场上如何超水平发挥	163
> 考试临场发挥有哪些基本策略	167
> 标准化考试答题有哪些技巧	171
> 考试中答题不顺利时怎么办	176
> 考试时如何做好时间预算	180

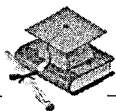
:: 考场应试中的心理调适	183
> 第一天参加高考遇到突发事件怎么办	183
> 进入考场如何快速调整心态	186
> 出现考试焦虑怎么办	189
> 出现临考恐惧症怎么办	197
> 高考第一天考试后怎样调适心理	201
> 考场心态应如何调节	205
> 如何应对考试怯场	208
> 考试时怎样做到沉着冷静	215
> 如何确保考试时处于最佳应试状态	221
> 考试时无法专心答题怎么办	225



考后关注

> 为什么考试结束时头脑发胀	230
> 为什么考好了会觉得一切都那么美好	232
> 考不好为什么拿别人当“出气筒”	234
> 考试阅卷为什么要“流水作业”	237
> 答对了为什么不给分	239
> 为什么不敢看“红灯”	242
> 怎样自我调节考后心理	244

5



复习迎考/从心理学角度了解复习的常识

:: 学习新知识后为什么要尽早复习

老师每次讲完新课后,都叮嘱我们要及时复习。而同学们脑子里想的则是:复习应该是考试之前才需要做的事,不考试而复习不是浪费精力吗?弄得不好,还会影响新的学习任务的完成。学习新知识后早一点复习,究竟有什么意义呢?

这个问题涉及心理学中讲的易感效应问题。

由于先前的学习已经改变了学习者的知识结构,当再次遇到这个学习材料时,人们就更容易深究材料中包含的潜在意义,这种现象被称为易感效应。

易感效应常被同化理论用来解释早复习对新知识的学习与保持的影响。同化理论认为,当新获得的意义还比较清晰、完整地保存在人的认知结构中时,再次接触这个已学过的材料,已经获得的知识内容会使学习者产生易感效应。因此,较早地进行复习,学习者易于觉察更精细的意义和

微小的差别,这可以认为是关于新知识学习后应该早一点复习的权威性解释。

学习实践中,不少同学往往忽视对新知识的及时复习,总是习惯于等到考试之前再集中、突击复习。这样做的结果是:一方面,掌握的知识往往不很牢固,极有可能妨碍后续学习活动,影响整个学习进程;另一方面,面临大量的学习任务,常常“欠账”越积越多,量的积累必然引起质的变化,学习成绩有可能趋于下降。这样的学习,表面看起来“减轻”了记忆压力,其实加重了后续学习的负担,最终只能是事倍功半、效益低下。所谓“平时不烧香,遇事抱佛脚”,指的就是这种情形。

学习新知识后早一点复习,从方法论上讲,就是记忆的及时巩固法。对学习过的材料进行及时的、多次的强化,以巩固其在大脑中的印象。这种方法被称为及时巩固法,通常也可理解为“及时复习法”、“复习深化法”。虽然这是一种再简单实用不过的方法,但有些同学往往不够重视。例如,历史、地理等学科,不少同学平时不去及时复习,而简单地认为只要考试前强化突击一番便可大功告成。其实不然,你在考试前复习所花费的时间,由于“欠账”太多需要补偿,且这种补偿多数是加倍的,因而常常高耗低效;在识记的保持上,由于集中复习时需要记忆的内容太多,往往顾此失彼。从这一点上可以说,学习新知识后及时复习,不但时间上经济,而且记忆效果较佳。

复习时,你经常会体会到,主动尝试回忆能提高记忆效率。心理学家盖茨(A. I. Gates)曾经做过一个实验,要求被试识记无意义音节和传记文章,各用9分钟,其中一部分时间用于试图回忆。实验结果证明,试图回忆与反复诵读相结合能提高复习的效果(见表1)。

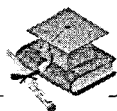


表 1 诵读时试图回忆的效果

时 间 分 配	16 个无意义音节回忆百分数		5 段传记文章回忆百分数	
	立 刻	4 小时后	立 刻	4 小时后
全部时间诵读	35	15	35	16
20%用于试图回忆	50	26	37	19
40%用于试图回忆	54	28	41	25
60%用于试图回忆	57	37	42	26
80%用于试图回忆	74	48	42	26

从表 1 中的数据可以看出,学习新知识后立刻复习比数小时后复习,效果明显要好得多;用于试图重现的时间百分比越高,复习效果愈好。盖茨在总结中认为,时间分配的最好比例是 60%~80%的时间用于试图回忆,20%~40%的时间用于阅读。了解了这一规律,同学们在复习中就要有目的、有计划地分配学习时间,争取最佳效果。

的确,不仅记忆有规律,而且遗忘也有规律。心理学家通过实验发现,遗忘在速度上前快后慢,在内容上前多后少。刚刚学过的内容,如果不复习,1 小时以后,能记住原来材料的 44%左右,2 天后还能记住 28%的内容,此后,遗忘速度逐步减慢,6 天后尚能记住 25%的内容。这就是德国心理学家艾宾浩斯绘制的遗忘曲线。

既然遗忘先快后慢,那么有什么办法来战胜遗忘呢?艾宾浩斯给我们提供了及时复习和过度学习的方法。所谓及时复习,就是在遗忘发生得最快的第一阶段就进行复习,给予强化,这样可以最有效地对抗遗忘。但通常我们在学习的时候,总是要等到考试前再复习,这样的学习方法最不经济。

有人设计了一张每周复习表(见表2),相信它对同学们科学高效地组织复习是有帮助的。

表2 每周复习表^①

	周 一	周 二	周 三	周 四	周 五	周 六	周 日
新 授	知识一	知识二	知识三	知识四	知识五		
复 习		知识一	知识二	知识三	知识四	知识五	知识五
复 习			知识一	知识二	知识三	知识四	知识三
复 习						知识二	知识二
复 习						知识一	知识一

通常情况下,我们每天都要学习一些新知识,老师会布置有关新知识的作业,如果在完成新知识学习的基础上,能按表2上的提示对旧知识进行有效复习,那么,即使面对突然而来的考试,你也可以坦然处之。

对抗遗忘的另一个有效方法是过度学习。艾宾浩斯通过研究发现,对一项新学习的内容,如果在记住以后再多花前面所用时间的一半左右多学习几遍,也就是用150%的学习时间,记忆效果会大大提高。这个实验解释了我们为什么在考试的时候对有些题型总会有似曾相识的感觉,如果在复习的时候运用了过度复习,就不会出现这样的情况。

应该进一步说明的是,考试的确需要复习,但复习不只是单纯为了考试,更重要的是为了平时能学好知识。再者,平时的复习和考试前的复习,目标和方法都不一样:平时的复习是为了巩固目前所学的内容,并为

^① 参见王震:《战胜遗忘》,http://lj.eicbs.com/kp, 2004-12-08/2006-03-18。