

JIAOSHIYUXUEXIZHIDAO

教师与学习指导

曾庆春 主编



中央民族大学出版社

教师与学习指导

(中)

中册目录

学习策略篇

专题一 学习策略概述

话题一 学习策略的内涵	(426)
一、什么是学习策略	(426)
二、学习策略的构成及分类	(437)
三、学习策略与相关概念的辨析	(443)
话题二 学习策略获得的条件	(449)
一、学习策略有什么作用	(449)
二、学习策略获得的主观条件	(453)
三、学习策略获得的客观条件	(461)
四、学习策略的形成和发展	(467)
话题三 发展学生学习策略的教学	(470)
一、学习策略的教学模式	(470)
二、学习策略的训练	(478)
三、学习策略的获得模式和教学技术	(488)

专题二 元认知策略

话题一 元认知的内涵	(497)
一、元认知概述	(497)
二、元认知结构	(503)
三、元认知的特点	(508)
四、元认知与学习	(510)
五、元认知在教育领域的应用	(512)
话题二 中小学生元认知能力的培养	(514)

一、中小学生元认知的培养	(514)
二、元认知教学法	(523)
三、不同学科元认知能力的培养	(528)

专题三 高效记忆策略

话题一 记忆概述	(550)
一、什么是记忆	(550)
二、记忆的类型	(551)
三、记忆的过程	(553)
话题二 影响记忆的因素	(560)
一、生理因素	(560)
二、心理因素	(563)
三、理解和记忆	(565)
四、加工深度	(566)
五、编码的特异性	(569)
六、知识基础	(570)
七、时间因素	(571)
八、环境因素	(572)
话题三 记忆的基本规律	(574)
一、时间律	(574)
二、联系律	(575)
三、理解律	(576)
四、刺激强度律	(576)
话题四 记忆力的培养	(577)
一、增强识记的效果	(577)
二、有效防止遗忘的方法——复习	(580)
三、培养学生良好的记忆品质	(584)

四、掌握常用的记忆方法和策略	(585)
话题五 高效记忆策略	(586)
一、记忆策略的内涵	(586)
二、具体的记忆策略	(589)
 专题四 阅读理解策略	
话题一 阅读理解策略概述	(610)
一、阅读理解策略的概念	(610)
二、阅读策略	(612)
三、理解策略	(615)
话题二 阅读理解能力的培养	(621)
一、影响阅读理解的因素	(621)
二、阅读理解能力的培养	(627)
三、阅读困难及其矫正	(632)
 专题五 动力激励策略	
话题一 学习动机	(638)
一、学习动机的实质	(638)
二、中小学生学习动机的激发	(645)
话题二 学习兴趣	(654)
一、兴趣的实质	(654)
二、兴趣的种类	(656)
三、兴趣的发展水平	(657)
四、兴趣的作用	(659)
五、中小学生学习兴趣的培养	(660)
话题三 情绪、情感	(665)
一、什么是情绪与情感	(665)

二、情绪和情感有什么作用	(667)
三、情绪和情感对学习效率的影响	(668)
四、如何指导学生管理情绪	(669)
话题四 意志	(674)
一、意志的内涵	(674)
二、意识行动的具体过程	(676)
三、意志的品质有哪些	(679)
四、如何培养学生良好的意志品质	(681)
话题五 性格	(685)
一、性格的内涵	(685)
二、性格和学习能力的关系	(686)
三、性格的特征与结构	(687)
四、影响性格形成的条件	(691)
五、如何培养学生良好性格	(693)

专题六 习惯支持策略

话题一 学习习惯概述	(696)
一、学习习惯的涵义及特点	(696)
二、学习习惯有什么作用	(702)
三、学习习惯有哪些种类	(705)
四、影响学习习惯形成的因素	(707)
话题二 良好学习习惯的培养	(711)
一、学习习惯的培养原则	(711)
二、学习习惯的培养方法	(714)
三、学习习惯的训练过程	(721)
四、学习习惯培养的具体内容	(725)
话题三 不良学习习惯的矫正	(735)

一、不良学习习惯的矫正原则	(735)
二、不良学习习惯的矫正方法	(737)

专题七 时间运筹策略

话题一 为什么要进行时间运筹	(745)
一、时间运筹的内涵	(745)
二、时间运筹与学习效率	(751)
话题二 如何进行时间运筹	(764)
一、时间运筹的基本原则	(764)
二、时间运筹的具体措施	(767)

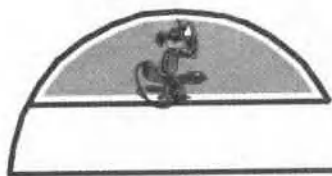
专题八 优化环境策略

话题一 学习环境概述	(791)
一、学习环境的定义	(791)
二、学习环境的特征	(792)
三、学习环境的种类	(793)
四、学习环境的要素分析	(793)
话题二 学习环境的管理	(796)
一、课堂学习环境的管理	(796)
二、班级学习环境的管理	(798)
三、家庭学习环境的管理	(809)
四、信息时代学习环境的管理	(813)

专题九 健康保障策略

话题一 科学睡眠策略	(821)
一、睡眠及其意义	(821)
二、小学生常见的睡眠问题及纠正措施	(826)

话题二 合理饮食	(834)
一、饮食、营养与健康	(834)
二、中小学生常见的饮食误区和营养问题	(835)
三、如何引导学生做到合理饮食,保证营养	(836)
话题三 积极锻炼	(839)
一、体育锻炼的意义	(839)
二、体育锻炼对学习的影响	(841)
三、如何促进学生进行积极的体育锻炼	(843)



学习策略篇



① 专 题

学习策略概述

话题一

学习策略的内涵

我们处于“知识经济”和“信息大爆炸”的时代。这个时代的一个重要特征就是信息过量,学习不再是一劳永逸的事情,适应社会的人,必须能够和时代共同发展,持续学习。处于这样的时代,“应该教会学生什么”的问题再次成为学界和教育一线人士讨论的核心。在这样的讨论和辩论中,有一种呼声越来越突出,那就是“要教会学生如何学习”,“授之以鱼,不若授之以渔。”这里所说的“渔”,就可以理解为学习策略。那么,到底什么是“学习策略”?“学习策略”包括哪些种类,由什么构成?“学习策略”是可教的吗?如果可以教,应该如何来教?学生学习策略的获得和发展都有哪些规律可循?在这个专题中,我们就将对这些问题一一进行分析。

一、什么是学习策略

在具体的教学活动中,我们常常见到有不少学生学习非常刻苦努力,成绩却平平,甚至比较差。导致这种现象的原因或许有很多,但是其中最重要和最常见的一个原因就是学习不得法。从常识上来说,我们都知道方法的重要性,正确的方法往往能使我们事半功倍。我们这里所说的学习策略就是类似于我们日常生活中所说的学习方法的一个概念。那么到底什么是学习策略呢?学界对此说法不一。我们并不需要像学者像学术研究一样对这些概念进行深入的剖析,从实用和可操作的角度来说,我们可以认为学习策略就是一切能够提高我们学习致率,帮助我们取得较好的学习致果的策略手段。为了使读者能够从多个角度,多个纬度对学习策略的内涵和外延有一个立体的了解,下面我



们对已有的学习策略的定义进行分类阐述。

(一)历史上对学习策略的探讨

在我国古代并没有“学习策略”一词,但由于它是一种普遍现象,人们会不自觉地谈论它。早在两千年前,大教育家孔子就对学习的方法策略论述很多,比如“学而不思则罔,思而不学则殆。”就是说只学习不思考就会迷乱而不明,只思考不学习就会空泛而不实;“学而对习之,不亦乐乎?”更是大家耳熟能详的对复习策略的重要性的阐述。后来,王夫之全面发展了孔子学与思相结合的思想,提出“学非有碍于思,而学愈博则思愈远;思正有助于学,而思之困则学之勤”。他认为,不扩大知识面,有碍于独立思考,不进行独立思考,则不能深入理解,使所学的来西精而又精,学可以促进思考,思考又助于学习。他们通过学与思的辩证关系,阐述了学习策略的重要性(斯日古楞,2001)。朱熹说:“读书不可不先立程限。”从中可见计划的策略。韩愈道:“记事者必提其事,纂言者必钩其玄。”从中可见笔记的策略;张载认为:“于不疑处有疑,方是进矣。”从中可见质疑的策略;薛瑄指出:“邵子诗云:不读人间非圣书。凡不正之书,皆不可读。自有文籍以来,汗牛充栋之书日益多,要当择其是而去其非可也。”从中可见其取舍的策略,如此等等,不一而足(周永奎,2004)。我国最早的一部教育专著《学记》中提到“学然后知不足,教然后知困。知不足然后能自反也,知困然后能自强也”。就是说,经过学习活动才发现自己的知识水平不够,只有通过教学实践才能发现自己教学质量不高,懂得不深,使能督促自己去加紧学习,懂得不深,使能鞭策自己去努力进修,这就充分注意到自强自反等元认知在教学过程中的作用。孔子也有句名言“知之为知之,不知为不知,是知也”,他把一个人能认识自己的知与不知视为衡量智慧的标准,在这里也体现出了重视学习策略的思想(斯日古楞,2001)。

在西方,早在古希腊时期亚里士多德的读书法中就有极其丰富的



学习策略思想。法国的卢梭在《爱弥尔》中提到“我的目的不是教给他各种各样的知识,而是教他怎样在需要的时候取得知识”。这里充分体现出卢梭对学习策略重要性的认识。实用主义教育家杜威在《我们怎样思维》中提到“最好的思维方式叫做反省思维。这种思维乃是对问题进行反复的、严肃的、持续不断的深思”。他还提出了让学生在“做中学”,积极思考,掌握一定的学习策略(斯日古楞,2001)。

从上面“学习策略”进入学界研究前的追述可以看到,学习策略已经广泛地被人们所讨论,被人们“无意识”地重视着。之所以说是“无意识”地被重视着,是因为学习策略似乎是无处不在,是这样理所当然,人们反而忘记了,对于学习策略本身也可以他用科学研究的范式加以研究和规范化、科学化。



知识经济与终身学习^①

知识经济归根结底是“以知识为基础的经济”(Knowledge-based economy),知识经济所蕴涵的“新增长理论”反映了对知识和技术在驱动生产力和经济发展中巨大作用的全新理解,由此凸显了具有高素质的人在经济发展中的关键作用。这一极其重要的启示必然导致以培养人为宗旨的教育基点在迈向 21 世纪时发生战略性的转移,将每个人的终身学习作为 21 世纪教育的定位。早在 1972 年 5 月,联合国教科文组织国际教育发展委员会主席埃德加·富尔在为递交《学会生存》报告而致函联合国教科文组织总干事勒内·马厄函时,曾明确地指出:“我们也不能刻苦地一劳永逸地获取知识了,而需要终身学习如何去建立一个不断演进的知识体系——学会生存。”该报告特别强调两个基本观念“终身教育”和“学习化社会”,并希望据此改造现行的教育体制,使之达

^① 高文. 学会学习与学习策略. 外国教育资料. 2000(1)



到一个学习化社会的境界。1996年4月11日,联合国教科文组织“国际21世纪教育委员会”正式提交教科文组织总干事马约尔的报告已十分明确的题名为《学习——内在的财富》,强调要通过持续的学习,让像财富一样隐藏在每个人灵魂深处的全部才能(记忆、推理能力、想象、体力、审美观、与他人交往的能力、领导者的天然气质等)都能充分发挥出来,从而把超越启蒙教育和继续教育之间传统区别的终身学习放在了社会的中心地位并将终身学习概念视为进入21世纪的一把钥匙。由此,该报告持学会四种基本学习作为21世纪教育的四大支柱,即学会认知、学会做事、学会共同生活和学会生存,从而从根本上更新了学习的内涵,将学会学习置于21世纪教育的核心。学习已经不仅仅是国家强加于公民的义务,学习应该成为每一个人的基本需求和权利。学习应该是个人、组织、国家、社会进步与发展的机制。

(二)学界对学习策略的探讨

当前,国内外兴起的对学习策略的研究,是基于一个为时甚久的前提,那就是:学校应该帮助学生学会有效地控制前们的认知过程,包括学会观察、学会记忆、学会思维,最终学会学习(史耀芳,1994)。

美国心理学家布鲁纳和他的同事,进行了一个关于人工概念的实验。在研究人工概念学习过程中发现,人们的学习不是杂乱无章的,而是按照一定的顺序进行的。而且,如果人们运用不同的策略(他称为“认知策略”)进行学习,其学习效果也大不相同。他于1956年提出了“认知策略”,开了策略研究的先河。1970年,美国心理学家弗拉维尔(Flavell, J. H.)提出了“元认知”概念,以此为基础迅速形成和发展的元认知理论,为学习策略研究提供了理论指导。这样,学习策略研究得到了迅速发展,出现了以 Flavell, J. H.、Dansereau, D. F.、Weinstein, C. E. 和 Mayer, R. E. 等人为代表的学习策略研究专家。前们从学习策略的概念、特点、结构、层次、组成因素以及学习策略与元认知和认知



策略的关系、学习策略在中小学进行教学训练等方面进行了积极的、富有建设性的研究探索,取得了较大的成功,获得了大量可靠的资料,积累了可贵的经验,为学习策略的继续研究提供了坚实的基础(史耀芳,1994)。

事实上,自从1956年布鲁纳提出“认知策略”后,在教育心理学的研究领域,学习策略的研究就占有重要的地位。学习策略思想一开始就是同整个教育较学活动相伴而生,它始终与教学论联系在一起(斯日古楞,2001)。学习策略的研究是与20世纪60年代美国出现的“学科结构”运动以及70年代出现的“思维教学”运动紧密联系的。美国通过大规模的较育调查表明,各级各类学校中不仅存在着大量功能性文盲,还发现学生的学习方法、思维技能和学习策略普遍缺乏,不适应继续学习。这使人们对20世纪60年代、70年代初“回复基础”运动只片而强调读、写、算等低级技能,而忽视学习策略等高级技能的训练,导致20世纪80年代初美国“国家教育优先委员会”提交“国家处在危机中,教育改革势在必行”的报告,呼吁关注学生的学习策略。于是,学习策略研究以美国为策源地,得到迅速展开(周永奎,2004)。国内的研究兴起于20世纪70年代末80年代初。学习策略研究在我国通常称为学习研究或指导。

迄今为止,学界对学习策略的看法并不一致,国外倾向于从某个单独纬度来定义学习策略,国内则更倾向于从综合的角度看待学习策略。了解这些不同的看法,可以让我们对学习策略有个鸟瞰的了解。国外关于学习策略的观点有以下几种(史耀芳,1994)。

1. 学习策略是学习的规划系统

有些研究看认为,学习的信息加工有其规则,学习策略正反映其中的内部规则。如,杜菲(Duffy,1982)认为:“学习策略是内隐的规则系统。”



2. 学习策略是学习(信息加工)活动

有些研究者认为,从整体或全局的角度看,学习策略属于学习的信息加工活动过程。如,琼斯、艾米伦和凯蒂姆斯(Jones, Amiran, Kattims, 1985)认为:“学习策略是被用于编码、分析和提取信息的智力活动或思维步骤。”丹瑟洛(Gansereau, 1985)认为,“学习策略是能够促进知识的获得和贮存,以及信息利用的一系列过程或步骤。”

3. 学习策略是学习的方法或被能

有些研究者从学习的信息加工过程及环节看,学习策略属于其中的认知技能。如,里杰尼(Rigney, 1978)认为,“学习策略是学习者用于获取、保持与提取信息和作业的各种操作及程序。”柯比(Kirby, 1984)提出,“(学习)策略从本质上说是完成任务的一种方法,进一步说是达到目标的一种方法。”梅耶(Mayer, 1988)明确提出,“学习策略是学习者有目的地影响自我信息加工的活动。”它包括记忆术、做笔记、在书上评注、画线等学习方法和技能。

4. 学习策略是学习(信息加工)的调控过程

另有一些研究者通过对学习的信息加工过程及各环节功能的分析,认为学习策略属于学习调节和控制的一系列技能。如尼斯比特和夏克史密斯提出,“学习策略是选择、整合、应用学习技能的一套提作过程”。

5. 学习策略是学习方法控能与学习调控控能的有机统一

许多研究者认为,学习方法和学习调控同属于学习策略的范畴。如凯尔和比森认为,“学习策略是一系列连续(信息加工及调控)的学习活动,而不是单一的学习事件”。斯腾伯格认为,学习中的策略(他称为“智力技能”)是由执行的技能和非执行的技能整合而成,其中前者指学习的调控技能,后者指一般的学法被能。他指出,要达到高质量的学习活动,这两种技能都是必不可少的。国外学者从不同的方面提出了学

