

山东省义务教育地方课程

经山东省中小学教材审定委员会 2005 年审查通过（试用）

# 小学生（教师用书）

XIAOXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOYU

# 心理健康教育

主编 陈永胜



明天出版社

XINLIJIANKANGJIAOYU

心理教育



# 目 录

## 第一单元 学海苦作舟

- 一、学习苦乐辩..... (1)
- 二、尴尬的朗读..... (4)
- 三、温故而知新..... (7)
- 四、磨刀不误砍柴工..... (10)
- 五、学习习惯“义诊”..... (13)
- 六、当天事情当天做..... (16)

## 第二单元 多想增智慧

- 一、家鸭与野鸭..... (19)
- 二、聪明的鱼鹰..... (23)
- 三、梦想剧场..... (26)
- 四、猜球游戏..... (29)
- 五、命题画图..... (32)
- 六、脑筋急转弯..... (35)

## 第三单元 排解心中忧

- 一、情绪轮..... (39)
- 二、手掌图..... (42)
- 三、说说心里话..... (44)
- 四、“自私鬼”的故事..... (47)
- 五、想法不同,心情不同..... (50)
- 六、张冠李戴..... (52)

## 第四单元 立下自强志

- 一、成长记录..... (56)
- 二、警钟常鸣..... (59)
- 三、预防“红眼病”..... (61)
- 四、勿做两面人..... (64)

五、坚强的小树·····	(67)
六、成功之路·····	(70)

## 第五单元 浇灌真诚花

一、歌德与席勒的友谊·····	(73)
二、击鼓传花·····	(76)
三、真正的朋友·····	(79)
四、小柳树与小枣树·····	(82)
五、“补丁老师”·····	(86)
六、开心的家长会·····	(89)

## 第六单元 迎接新挑战

一、蜘蛛结网的启示·····	(93)
二、今天我当家·····	(96)
三、角色互换·····	(99)
四、紧急救助·····	(101)
五、离家出走危害多·····	(104)
六、生日的意义·····	(107)
后记·····	(111)

# 《《 第一单元 学海苦作舟 》》

## 单元目标

1. 引导学生树立正确的学习动机。
2. 启发学生掌握科学的学习方法。
3. 帮助学生克服不良的学习习惯。
4. 促使学生的学习心理品质健康发展。

## 一、学习苦乐辩

### (一) 活动主题

引导学生树立苦中有乐的学习态度,帮助他们形成正确的学习动机。

### (二) 活动步骤

1. 指导学生阅读“生活角”的内容:晓冬对待“学习”的态度合适吗?
2. 将全班学生分成 8 人一组,组内同学分成两部分,相互进行辩论:学习是苦还是乐?要求摆事实,讲道理,根据自己的经历、所见所闻或有关证据据理力争。
3. 每组选派一名辩论中占优势的代表,参加全班辩论。辩论时将各组推选的代表分成“正方”和“反方”,相对而坐;其他同学根据个人的倾向性,分别坐在正方一侧或反方一侧,为之助阵加油。
4. 组织正方和反方同学分别朗读下面的儿歌:

书山有路勤为径,  
学海无涯苦作舟。  
苦中求乐心态好,

勤奋学习添劲头。  
学习苦乐大家辩，  
你追我赶争上游。

### 5. 经验分享

同学之间互相交流：学习是苦还是乐？怎样才能化苦为乐，使之成为学习的动力？

6. 提醒学生按照“备忘录”的要求去做：在日记中简要记下参加本次活动的感受；把自己的感受告诉家长，听听家长对这件事情的看法。

## (三) 指导建议

1. 全班辩论时，正方和反方的代表有可能人数不等。为公平起见，宜采取增加或减少的方式使双方人数相等。
2. 对学生的辩论不作干预，导向性的语言可在经验分享中适当体现。

## (四) 参考资料

### 1. 小学生学习动机发展的特点

(1)从直接学习动机向间接学习动机发展，但以直接学习动机为主。小学低年级学生的学习动机主要与学习过程、学习内容相联系，以后才逐步与学习的结果、目的相联系。他们最初喜欢生动有趣的学习内容、直观形象的讲授方式、活泼多样的学习活动，并未意识到学习的长远目的。只是到了中高年级，他们才开始将学习活动指向未来的间接目标，如希望将来能考上大学，成为一名科学家等。

(2)从外在学习动机向内在学习动机转化，但以外在学习动机为主。低年级小学生努力学习，往往是为了获得好的分数，以此来博得教师、家长的奖励或同学们的羡慕，至少是免遭冷落、拒绝、批评或责备。因此，他们对于考试的分数和对自己在班级里的名次十分关心。到了小学中高年级，由于年龄的增长和学习活动的深入，儿童的学习兴趣逐步发展起来，其学习动机才逐步由外部向内部转化。儿童开始为了掌握某种知识、技能而努力学习，学习已成为他们的内在需要。

(3)从被动学习向主动学习发展，但社会性学习动机不够明确和稳定。低年级小学生还不能认识到学习是学生的一种社会义务与责任，他们进行学习主要是遵循父母和教师的要求，带有明显的被动学习性质。随着知识经验的积累，中年级小学生开始逐步理解学习的社会意义，被动学习的状态有所改变；到了高年级，这种认识进一步加深，从而使他们学习的主动性、自觉性大大提高。

(4)学习动机的发展存在分化现象。从小学中年级开始，由于学生的个别差异，一些学生的学习动机开始出现分化。有些学生由于学习上领先，且往往得到教师的表扬和同学的赞许，他们的学习动机不断得到强化，学习动机更加坚定。相反，一些学生学习成绩不够理想，教师对他们关心又少，同伴冷眼相待，使他们的学习动机逐渐削弱，有的学生甚至不喜欢学校，开始厌恶学习。到了高年级，学生的学习动机又容易产生偏爱和实用主义的不良倾向。有些学生偏爱某一学科而不想学习其他学科，不了解学好各门学科基础知识的重要性；也有些学生为了追求个人的名利和物质享受而学习，出现明显的动机偏差。对此，教师应注意加强正面引导，使学生的学习动机朝着健康的方向发展。

针对小学高年级儿童学习动机特点设计的“学习苦乐辩”活动，从学生对学习活动的具体感受出发，通过“苦”与“乐”的争论，使学生对学习的“苦”与“乐”形成初步的辩证认识，这对于提高学生的动机水平具有积极意义。

### 2. 小学高年级儿童学习动机的培养策略

- (1)进行学习目的教育，帮助学生明确学习的意义。进行教育时要避免空洞说教，尽量适合学生的接

受能力。例如,通过讲故事、看电影、参观访问、召开主题班会等形式,来启发学生学习的自觉性,帮助他们把社会的需要转化成为自己学习的需要,树立正确、稳定的学习动机,引导他们把自己的学习同祖国的建设、人类的未来联系起来。

(2)改革教学内容和方法,精心设计教学活动。只有教学内容新颖、组织合理、教学方法生动活泼,富于改革和创新精神,才能调动学生学习的积极性,满足他们的求知欲望,激发他们进一步学习的动机。相反,因循守旧,墨守成规,不愿在教学内容与方法上多下功夫,就会使学生的学习动机处于疲弱状态,甚至导致厌学情绪。

(3)正确评定学生的成绩,提高学生学习的信心。学生取得优异成绩,要及时表扬,使学生产生成就感,这会反过来强化学生的学习动机。教师对学生进行课堂提问、考试测验、作业检查,都要让学生及时了解结果,使学生看到自己的进步,增添进一步向上的动力。多次失败往往会使一些学生产生焦虑、自卑等消极情感,兴趣低落,甚至逃避学习。教师对这些学习挫折较多的学生应加强辅导,布置力所能及的作业,批改作业时适当照顾他们的情绪,避免笼统地给予否定,有时甚至可以“笔下留情”,使其在保持自尊和自信的基础上逐步提高学习技能,这对于激发他们的学习动机大有好处。

(4)坚持表扬为主,辅以适当的批评。研究和实践均已证明,表扬比批评更能激发学习动机,但是过度表扬也会产生消极后果。所以,教师应坚持以表扬为主,辅以适当的批评。表扬时,应在肯定成绩的基础上指出继续努力的方向,使学生保持清醒的头脑;批评时,应首先肯定学生的进步,然后再指出其存在的缺点与问题,鼓励他们奋发向上,改过迁善。只要理念正确,方法得当,就能有效地激发学生的学习动机,使其朝着健康的方向发展。

### 3. 名词解释

#### (1)学习动机

学习活动的推动力量。系由多种动力因素组成的整体系统,包括学习的需要、学习的自觉性、学习态度、学习兴趣等。

#### (2)学习动机的分类

学习动机可按不同的标准进行分类。苏联心理学家包若维奇将学习动机分为来自活动本身的动机和社会性的动机。前者指与学习内容和过程相联系的动机;后者指与学生的社会环境相联系的动机。美国心理学家布鲁纳将学习动机分为内在动机与外在动机。前者是由学习活动本身因素激发的动机,效应强且持久;后者是由竞赛、奖赏等外在诱因激发的动机,效应弱且短暂。我国心理学家通常把学习动机分为直接动机与间接动机。前者与学习活动直接联系,由对学习的直接兴趣和结果引发;后者与学习的社会意义相联系,由对学习的间接兴趣与结果引发。

### 4. 推荐阅读文献

(1)李维编著,《小学儿童教育心理学》,高等教育出版社,1996:155~166。

(2)张惠玲,《谈谈学习心理指导中如何培养学生的学习动机》,四川心理科学,1995,(3):10~14。

## 二、尴尬的朗读

### (一) 活动主题

引导学生认识预习的重要作用,帮助学生掌握预习的科学方法。

### (二) 活动步骤

1. 指导学生阅读“生活角”的内容:孙新宏与王陆的学习成绩出现了差距,这与他们课前是否预习有没有关系?

2. 挑选一名学生讲述“尴尬的朗读”的故事:

上课铃响了,王老师走进了教室,开始上语文课。

在讲新课之前,王老师问同学们:“你们都预习课文了吗?”多数同学举起了手,表示预习过了。赵慧敏没有举手,可老师偏偏让她来朗读课文,赵慧敏的心里“咯噔”一下,紧张起来。

赵慧敏拿起课本,开始朗读。提前预习过与没有进行预习,效果就是大不一样。以前预习得充分的时候,赵慧敏朗读起课文来非常流畅,感情表现得也很有特色。可是这一次,她却读得像白开水一样没有味道,特别是在遇到长句的时候,支支吾吾,结结巴巴,同学们都在暗地里为她着急,有的同学甚至急出了一头汗。

王老师对此心中有数。他没有批评赵慧敏,而是请她坐下,又另外邀请了一位预习过的同学重新朗读课文。这位同学朗读课文过去不如赵慧敏,可是这一次由于预先读过课文,该查的生字都已经查了,因而朗读起来十分流畅、生动,同学们听了频频点头。

下课后,王老师请赵慧敏到语文教研组来一趟。一进语文教研组的门,赵慧敏就似乎觉得所有老师的眼睛都在盯着她看。王老师让赵慧敏谈谈今天朗读课文的感受,赵慧敏低着头,很不好意思地说:“老师,我也不用多说了,总之一句话:预习不预习,效果就是大不一样。以后我一定不会放过预习这一关的。”

听到赵慧敏这番发自内心的话,王老师的脸上露出了笑容。

3. 小调查:

(1)每天有多少同学对各门功课都能预习?

(2)每天有多少同学只对一门功课预习?

(3)每天有多少同学从不预习任何功课?

4. 集体讨论:预习对学习有什么作用?怎样预习效果更好?

5. 集体朗读下面的儿歌:

课前预习不预习,  
听课效果不一样。  
主动预习思路清,  
成竹在胸不慌张。  
忽略预习图省事,

课堂被动损形象。

预习方法巧积累，

学习成效有保障。

## 6. 经验分享

同学之间互相交流：预习的重要性体现在哪些方面？怎样预习效果更好？

7. 提醒学生按照“备忘录”的要求去做；从本次活动后的第二天起，连续一周每天记录自己预习的情况；将预习与不预习的情况加以对比，看看在学习的结果上有没有明显变化。

## (三) 指导建议

1. 小调查可由讲故事的同学主持，也可由其他同学主持。
2. 调查的结果应写在黑板上，以引起全班同学关注。

## (四) 参考资料

### 1. 预习在学习中的重要作用

在校学生的学习是在教师指导下进行的。一般而言，它由预习、听课、做作业、复习四个环节组成，其中的每一个环节都具有独立的作用。预习是学习的准备，听课是学习的关键，作业是对所学内容的消化和巩固，复习是对所学内容的整理和提高。只有把四个环节都把握好，才能取得理想的学习效果。

预习是学习过程中四个环节的基础，是学好功课的必要准备。人做任何事情都需要具有明确的目的性，学习也同样如此。在学习中，要想去掉盲目性，增强自觉性，就必须预习。

小学高年级儿童对预习的重要性的认识还不够深刻，他们的预习经常处于被动状态。教师不布置预习任务，他们就不进行预习，即使教师要求预习的内容，多数学生也只是马马虎虎地看一遍，不知道怎样预习效果更好。因此，帮助学生了解预习的重要作用，激发学生预习的兴趣，是对学生进行学习指导的一个不可忽视的方面。

(1) 预习可以使处于学习中的主动地位。通过预习，学生明确了学习的轮廓和学习的目标，知道哪些地方是新的知识，哪些地方是已有的知识，哪些地方是重点，哪些地方是难点，哪些地方需要记忆，哪些地方需要理解，哪些地方应请教老师，哪些地方该多做练习，这种提前进行的学习检查与自我设计使得学生的学习从被动转为主动，这也是现代学习心理学的基本要求。

(2) 预习可以更好地提高课堂听讲的效果。不预习的学生往往在课堂上顾上听，顾不上记，顾了记，又忘了思，顾此失彼的现象较多。而事先认真预习的学生，书上的内容、已经理解了的东西在课堂上就不用再记笔记了，能够带着问题听课，集中精力跟着老师的思路走，这样就可以大大提高课堂听讲的针对性，取得理想的听课效果。

(3) 预习可以从小锻炼学生的自学能力。有的教师责怪学生自学能力差，其实主要是教师对学生的预习缺乏具体指导。而加强预习，就是培养学生自学能力的有效手段。预习是一个独自求知的自学环节。虽然预习过程中所要接触的内容，教科书中都有系统论述，但是，由于这一环节是学生自己由已知向未知的进军，需要较强的独立思考能力，所以通过预习的锻炼，可以使学生的思维能力明显提高，并带动整个自学能力的相应提高。

(4) 预习可以从总体上节约学习的时间。有些学生对预习不够重视，常常觉得时间不够，没有功夫预习，个别学生甚至认为预习浪费时间。上述想法其实是不正确的。这是由于，经过预习，扫清了听课的障碍，从而可以节省因准备不充分而浪费的听课时间；经过预习，对于新内容在课堂上便容易理解了，如此一来就能大大节约复习的时间；再加上预习的查缺补漏效应，使得做习题也能更快、更好地完成，这样所



节省的时间就会更多。因而从学习的总体上看,预习不但不浪费时间,而且还节省时间,是一种事半功倍的学习策略。

## 2. 掌握科学的预习方法需注意的问题

(1)预习不宜过粗。预习过粗,达不到预习的效果,往往只能流于形式。有些学生在预习中,只是走马观花似地粗略浏览,浅尝辄止,这种做法是不可取的。既然要预习,就应力求取得好的效果。要善于发现问题,找到难点。如果是读了一段却看不出层次,全部读过仍理不出头绪,浑浑噩噩,不得要领,那就失去了预习的意义。所以,预习时一定要“读进去”。只有读进去了,才能有心得、有体会,才能做到心中有数。

(2)预习不宜过细。古人说得好:“过犹不及。”预习过粗了不行,过细了也不行。如果预习过细,花的时间过多,事实证明同样不会取得理想的学习效果。这是由于预习过细会降低学生听课的积极性,分散学生的注意力,影响学生的学习兴趣。而兴趣是一个人在求取知识时的内在动力,是任何学习都不可缺少的,对小学生来说尤其如此。

(3)预习的深度要合适。一般情况下,合适的预习深度应当是:重温有关的已有知识,在现有基础上扫清听课障碍;大致了解新课的内容,基本上理清新知识的思路,找出难点,提出不明白和需要深入钻研的问题。

(4)对预习的具体要领进行指导。如要求学生预习时把每段的中心意思用笔标出;对于疑难问题采用提问的方式写在课本上等。这样做,可以促进学生思考,学会抓住重点或中心,提示自己在哪些问题上应该深入钻研、反复学习或者注意听讲。为了减轻学生的课外负担,可以在课内适当安排预习的时间。短课文可边预习边导入新课,长课文可以分散到几个课时中预习,应视具体情况而定。

(5)培养预习的良好习惯。培养预习的良好习惯十分重要。学生没有养成预习的良好习惯,原因是多种多样的:或者是没有理解预习的意义;或者是忘记了老师的要求;或者是受到外界干扰的影响;或者是由于疲劳所致;或者是原有习惯的消极作用等。这时,教师应当根据学生的具体情况,找出真正的原因,并采取相应的帮助措施,而不能一味责备学生,使学生丧失信心。

## 3. 名词解释

### (1)学习

一般指经验的获得及行为的变化过程。学生学习的特点是:以掌握间接经验为主;以接受性学习为主;学习活动是在有计划、有目的、有组织的情况下进行的;学生是学习的主体。

### (2)预习

在教师授课之前,学生独立学习有关的新授课内容,为学习新知识做好必要准备的学习过程。

## 4. 推荐阅读文献

(1)章志光主编,《小学教育心理学》,中国人民大学出版社,1999:68~75。

(2)程学林,《怎样指导学生预习》,教学与管理,1997,(5):25。

## 三、温故而知新

### (一) 活动主题

引导学生认识复习的重要意义,指导学生掌握复习的科学方法。

### (二) 活动步骤

1. 指导学生阅读“生活角”的内容:晓军学习知识为什么像货车司机开快车而没有把货物绑牢一样,到达目的地后,车上的货物已所剩无几?
2. 将学生分成8人一组,围绕“复习有什么作用”进行讨论。
3. 每组推荐一名代表,结合个人经验和本组同学讨论情况,向全班同学谈谈复习的作用。发言时要求尽量不重复前面同学说过的内容。
4. 围绕“怎样复习效果更好”,进行全班集体讨论。
5. 用一张旧报纸把事先准备好的绘有图表的白纸全部遮住,然后一点一点地显示图表中的有关内容;让学生猜测图表中的更多内容以至全部内容。
6. 引导学生归纳:这是一种什么复习方法?
7. 组织学生集体朗读下面的儿歌:

知识遗忘不可怕,  
关键在于巧复习。  
若想巩固新知识,  
及时复习少不了。  
出现漏洞需弥补,  
归纳整理显成效。  
单调复习易厌倦,  
多样复习效果好。

#### 8. 经验分享

同学之间互相交流:个人有哪些复习的方法或经验可供其他同学参考?

9. 提醒学生按照“备忘录”的要求去做:采用“及时复习法”,巩固当天所学的重要知识;采用“多样复习法”,巩固一周内所学的重要知识。

### (三) 指导建议

1. 事先在一张白纸上以图表方式,将学生最近学过的某一学科的知识加以归纳整理。
2. 学生归纳时,只要接近“图表”或“整理”的意思就应予以充分鼓励。

## (四) 参考资料

### 1. 复习在学习中的重要作用

(1) 巩固所学的知识。在学习的过程中,如果只顾赶进度,不注意及时复习,就会出现学了后面、忘了前面的现象,这样的学习是很不经济的。正如俄国教育家乌申斯基所说,“心灵中知识和思想的基础,建立得愈加巩固,将来在这个基础上就愈能建立起来更加巨大和更加巩固的建筑物”,反之,就如同“一个赶着未曾把货物捆载结实的醉酒的车夫,他不往后面看,只是往前赶,赶回家去的仅是一辆空车,反而夸张他走了很长的路程”。所以,教师应充分重视复习在巩固知识方面的重要作用。

(2) 加深对已有知识的理解。我国古代著名教育家孔子说过,“学而时习之,不亦悦乎”,“温故而知新,可以为师矣”。这些论述道出了复习在学习中的重要意义,尤其是对加深理解已有知识所起的作用。人的学习是一个逐步深入的过程。在开始接触新知识的时候,由于经验不足或方法限制,人们的理解往往限于知识表层。在复习的过程中,通过新旧知识联系及多角度思考,人们就会发现一些过去未曾认识或认识不深刻的问题,这就是所谓的“温故而知新”。对年龄较小的学生来说,“温故而知新”具有特别重要的意义。

(3) 弥补知识上的缺陷。学生在学习的过程中,总会因为认知偏差、理解偏差而出现错误或漏洞。有些学生在教师或家长的指导下,及时纠正了错误,填补了漏洞,而更多的学生则因这样那样的原因,把错误或漏洞存留了下来,以致造成知识掌握中的某种缺陷。要想消除学习中的这些缺陷,必须依靠复习这一环节。复习不是对原有知识的简单重复,而是在归纳总结的基础上,对学生知识缺陷的重点弥补和把握。从这个意义上说,复习是学习的“成功之母”。

(4) 使学习的基本技能进一步熟练。读、写、算是小学生学习的基本技能。在复习的过程中,小学生读、写、算的基本技能得到进一步锻炼,这种锻炼不仅可以使学生更好地领悟读、写、算的要领,而且可以使其基本技能更加熟练化,逐步形成技巧,这无论对小学生当前的学习还是今后的学习,都将大有裨益。

小学高年级儿童对复习问题已不陌生,但对复习究竟有什么作用,怎样复习效果更好,知道的学生不多,能够说出其中道理的更少。针对高年级学生的这种状况,引导他们认识复习的重要意义,掌握一些有效复习的科学方法,不仅是高年级儿童学习指导的应有内容,而且也是推进基础教育改革的一个不可忽视的方面。

### 2. 适宜小学高年级儿童使用的复习方法

(1) 及时复习法。复习必须及时,这是由遗忘的规律所决定的。及时,就是在学过知识后的较短时间内,进行巩固和强化。在一项心理学的实验中,要求三个组的学生识记一首诗,第一组间隔一天后进行复习,只需4次就记住了;第二组间隔三天后进行复习,需要6次才能记住;第三组间隔6天后进行复习,则需7次方可记住。这说明,及时复习不仅能够节省时间,而且可以提高效率。就小学高年级儿童来说,应引导他们养成当天功课学完之后,当天就进行复习的良好习惯。

(2) 分散复习法。许多实验表明,集中复习不如分散复习效果更好。例如,让两组学生分别识记同一首诗,一个组集中复习,另一个组分散复习,结果表明:集中组需要复习14.5分钟才能记住,分散组只需9分钟就可以记住。在分散复习时,到底间隔多少时间为宜,没有一个硬性的标准,需要根据学习材料的难易、学生的年龄特征和兴趣状态灵活掌握。一般来说,小学生学习10个语文生词,或者2个数学公式,可在学后的当天复习1~2遍,第二天再复习一遍,第三天不用复习,第四天复习一遍,第五天、第六天不用复习,第七天继续复习一遍,以后就可随着期中、期末或者考前复习来复习。这只是一个分散复习的典型示例,教师可根据实际情况对学生进行具体指导。

(3) 归纳整理法。归纳整理是指在理解、消化的基础上,将分散的知识集中起来,化零为整,构成条理化、系统化的知识结构。这是一种较高层次的复习方法,小学生通常不易掌握。但是,要求他们把有关的

知识串接起来,列成表格或画出相互关系的示意图,则是学生完全可以做到的。通过这种简易归纳法的初步训练,学生掌握了其中的要领,就有可能逐步迁移为具有较高层次的归纳整理方法。

(4)查缺补漏法。这是一种根据学生的知识掌握水平弥补缺陷的方法。采用这种方法需要教师与家长密切配合。教师可根据学生平时的作业情况和考试情况,提出学生复习的重点,然后要求家长配合,围绕学生的常见错误或易疏忽的地方,指导学生进行重点复习。这种方法针对性强,见效快,实效好,但对教师的因材施教素养和家长的辅导经验有较高要求,因而应当根据实际情况酌情采用。

(5)多样复习法。复习方法单调,容易使学生感到疲倦、乏味;而采取多样化的复习方法,眼、耳、口、手灵活使用,则可激发学生的复习兴趣,提高复习质量。前苏联的一位教育心理学家,曾要求小学三年级学生解答5道现成的算术题和5道学生自编的算术题。经过若干时间后重测,发现学生对自编题目的保持效果比解答现成题目的保持效果高出2倍。这一实验充分说明了多样化识记与复习的优越性。教师应当根据各门学科的不同特点,向学生提出不同的多样化复习的要求,以便促使学生最大限度地发挥自身潜能,取得比较理想的复习效果。

### 3. 名词解释

#### (1)遗忘

对识记的材料不能再认或回忆,或者表现为错误的再认或回忆,称为遗忘。遗忘具有先快后慢的特点。也就是说,遗忘进程是不均衡的,在识记的最初阶段遗忘很快,后来逐渐放慢,到了一定的时间,记忆保持的内容比较少了,也就不再出现遗忘。

#### (2)复习

在学习过程中,对已经学过的知识进行整理加工,使之得到巩固和提高,这一过程称为复习。从心理学的角度来看,复习主要是针对遗忘而言的,指防止或克服遗忘的有效方法。

### 4. 推荐阅读文献

(1)仇保燕著,《记忆规律在教学中的应用》,人民教育出版社,1983:36~39。

(2)黄世忠,《应注意培养科学的复习方法》,广西教育,2002,(6):8~9。

## 四、磨刀不误砍柴工

### (一) 活动主题

对学生进行学习方法的系统指导,提高学生的学习效能。

### (二) 活动步骤

1. 指导学生阅读“生活角”的内容:李冰、谢菲菲和胡志东对学习方法的认识,究竟有没有道理?
2. 每个学习小组选派代表,依次宣读本组准备的两条学习格言。要求宣读完学习格言后,再简要讲一下对此格言的理解。
3. 挑选三名学生共同讲述“磨刀不误砍柴工”的故事:

从前有位老人,他有两个儿子。大儿子叫阿力,小儿子叫阿智。两个儿子都很忠厚肯干,老人十分满意。

一天,老人从集市上买回两把没有开刃的镰刀。他把两个儿子叫到跟前,对他们说:“今天我买来这两把镰刀,想让你们上山去砍柴。各人干各人的活,到天擦黑时回来,看谁砍的柴多。”

兄弟俩按照父亲的吩咐,开始各自行动起来。

阿力认为,要想砍得快,砍得多,就必须抓紧时间,不怕出力。于是,他拿上镰刀,扛起扁担,提着绳子,急匆匆地往山上赶。到了山上,他就拼命地砍啊,砍啊,一刻也不想停息。然而,由于镰刀太钝,连砍几下也砍不倒一棵小棘子。结果阿力出力不少,柴却砍得不多。

阿智从父亲手中接过镰刀以后,没有马上上山砍柴。他首先找来一块磨刀石,拿起镰刀磨个不停。直到镰刀的刀刃闪闪发光、十分锋利以后,他才拿起扁担、绳子等用具,到山上一显身手。阿智虽然开工的时间比阿力晚,但由于镰刀的刀刃快,干起活来顺手,像胳膊粗细的小树,“喀嚓”几下就能砍倒,所以时间不长,他就砍好了两大捆柴。

太阳还没有落山,阿智已经挑着两大捆柴禾回到家中。到了太阳落山的时候,阿力才挑着一小捆柴禾走进家门。父亲问阿力是怎么搞的,回来的晚,柴却砍得少,阿力一个劲地埋怨镰刀迟钝;父亲又问阿智用什么办法,柴砍得多,用的时间少,阿智回答也没有什么诀窍,只是在上山前把镰刀好好地磨了一下。

听完两个儿子的回答,父亲语重心长地拍着阿力的肩膀说:“阿力呀,在这一点上,你得好好向弟弟学习。你虽然肯吃苦,但有时候有点蛮干,这样就费力费时不出活了。阿智在干活前,首先想到如何把镰刀搞锋利。他虽然在磨刀方面花费了一些时间,但从总体上来看,还是划算的。这真是‘磨刀不误砍柴工’啊!”

4. 全班同学讨论:听了“磨刀不误砍柴工”的故事后,自己受到哪些启发?
5. 组织学生集体朗读下面的儿歌:

磨刀不误砍柴工,  
学习同样也适用。  
讲究方法增效率,

忽略方法陷困境。  
人人重视好方法，  
事半功倍乐无穷。

#### 6. 经验分享

同学之间互相交流：相互赠送或抄录学习格言，并畅谈参加本次活动的感受。

7. 提醒学生按照“备忘录”的要求去做：全班同学群策群力，出一期以“学习方法集锦”为主题的墙报；运用本次活动学到的学习格言，指导自己的学习活动。

### (三) 指导建议

1. 事先安排学生以学习小组为单位，每个小组搜集两条有关学习方法（以课堂听讲、做作业、应考、课外阅读的方法为主）的格言，既可以是名家名言，也可以是个人学习经验的概括和总结。
2. 如果某一学习小组的代表所宣读的学习格言与其他小组重复，即由下一组的代表接着宣读。
3. 讲故事时，可由一名同学讲述阿力的言行，一名同学讲述阿智的言行，其他故事情节由另一位同学讲述，以增加学生的参与性。

### (四) 参考资料

#### 1. 掌握科学的学习方法对学生学习的重要意义

古今中外，不少学者认识到学习方法对学生学习的意义。例如，在我国古代的著名教育论著《学记》中，便提出“善学者师逸而功倍”，“不善学者师勤而功半”的主张，揭示了学习方法对学习成效与教师劳动的价值。近代德国著名心理学家艾宾浩斯，从记忆角度研究学习方法与学习效率之间的关系，引起社会的广泛关注。

掌握科学的学习方法，对学生的学习过程主要具有以下三个方面的重要作用：

(1)掌握科学的学习方法有助于学生主动地学习。按照现代教育理念，学生是学习的主体，教师是学生学习的激发者、引导者、扶助者。无论是掌握学习还是发现学习，都要求学生遵循学习的基本规律，运用科学的学习方法指导学习。如果学生不懂得学习的基本规律和基本方法，随心所欲，盲目学习，就会在学习中处于被动低效状态；相反，如果学生注意学习方法，努力按科学的方法指导学习，就会在学习中处于主动地位，取得理想的学习效果。

(2)掌握科学的学习方法有助于开发学生的潜能。人的潜能是巨大的。根据心理学的研究，一个正常健康的人，一生仅仅利用了其整个能力的10%左右，尚有大量的潜在能力等待人们去挖掘和利用。能力与方法之间具有密切的联系。好的方法既是能力的具体体现，又是挖掘潜在能力的一条捷径。在学习问题上也是如此。美国心理学家布鲁纳大力倡导发现学习，其本意就是希望学生借鉴科学研究的有效方法指导学习，最大限度地发挥自己的潜在能力。由此可见，掌握科学的学习方法对开发利用学生潜能的作用不可低估。

(3)掌握科学的学习方法有助于减轻学生的学习负担。目前，社会各界对于减轻中小学生学习负担的呼声有增无减，教育主管部门也在尽力采取措施，减轻中小学生学习特别是小学生的学习负担。从控制作业量、改革考试评价方法等方面减轻学生的学习负担无疑是必要的，但是减轻学生的学习负担是一个系统工程，需要从许多方面共同努力。引导学生掌握学习的科学方法，便是其中的一个重要方面。学生掌握了科学的学习方法，学会了如何学习，就会从死记硬背、题海战术等误区中走出来，用较少的时间和精力，取得较好的学习成效。对此，无论是教育主管部门还是广大教师，都应引起足够重视。

#### 2. 学习方法系统指导的主要内容

高年级小学生已经掌握了一定的学习方法,但还不够系统。在预习方法、复习方法具体指导的基础上,对学生进行听课、做作业、应考、课外阅读等其他环节的学习方法指导,可以使学生获得关于学习方法的较为系统的知识,并逐步提升到学习策略的水平,这对于从整体上提高学习效率是非常重要的。

(1)加强听课方法的科学指导。在听课的过程中,应当要求学生把握以下几个环节:一是要求学生聚精会神,千万不能走神。有些学生上课时好东张西望,搞小动作,或者貌似认真听讲,心里早就“开了小差”,这主要是由于学习态度不端正、对学习的重要性缺乏足够认识、学习兴趣存在狭隘偏向、自我控制能力不强造成的,应当设法积极引导,促使学生尽快转变。二是要求学生跟上教师的讲课节奏。对于教师的教学程序,如复习旧课、导入新课,直观入手、以例子说明概念或原理,举一反三、进行实际解题训练,布置作业或当堂消化等,应让学生有所了解,并且要引导学生踏着教学的节拍走,这样才能在听课时处于主动地位。三是要求学生适当记一些课堂笔记。一般来说,高年级小学生还难以养成主动记课堂笔记的习惯。教师对此要多加帮助,告诉学生应当记些什么,怎样去记,逐步提高学生记课堂笔记的能力。四是要求学生听思结合,积极回答教师的提问。这样既可锻炼学生的言语表达能力,又可锻炼他们的思维能力。

(2)加强做作业方法的科学指导。要使学生明确,做作业不是为了应付老师或家长,而是为了巩固课堂知识,培养自学能力,为下一步的学习做好准备。在做作业的具体步骤上,要按照“先复习、再动笔,先审题、后解题,求准确、讲规范,练速度、保质量,勤检查、重收获”的一般要求指导学生进行训练,以便逐步提高学生做作业的技能技巧。此外,对于口头作业、实践性的作业,也要指导学生认真对待,切实达到通过作业巩固熟练的目的。

(3)加强应考方法的科学指导。就小学高年级儿童来说,主要应注意这样几个方面:①答卷前迅速浏览一下全部考题,按照先易后难的顺序作答;②做题前细心审题,切实防止“张冠李戴”、答非所问现象;③对无法确定的题目要沉住气推敲,必要时可进行合理猜测;④答题中将准确性放在最重要地位,然后才是速度、工整和美观;⑤只要剩下一点时间,也要对试卷进行检查,力求弥补因粗心、紧张造成的卷面失误(如忘写姓名、弄混题号、计算或书写有误等)。只要做到了以上几点,学生的应考技能就会明显提高。

(4)加强课外阅读的科学指导。首先要告诉学生围绕学业来选择课外读物,以加深、加宽对课本知识的理解为基础标准;其次要指导学生围绕兴趣发展的需要,选读一些文学名著、科普书籍或其他对个人成长有益的图书;再次要告诫学生不要读不健康的书,如宣扬迷信的书、低级趣味的书等;最后要引导学生适当记读书笔记,写一些读后感之类的小文章,这对于提高自学能力大有好处。

### 3. 名词解释

#### (1)学习指导

教师为完成一定的教学目的和任务,通过教材、教具等媒介进行的各种指导活动,包括学习内容的安排、学习方法的指点、学习效果检查评定及反馈等。

#### (2)学习策略

在学习过程中,学习者为了有效地完成学习任务而进行的整体谋划。学习策略与学习方法有密切联系,但也存在一定的区别。其主要区别是:学习策略以追求最佳效益为基点,往往与一般学习过程相联系;学习方法具有较强的情境性,与具体学习任务的联系更为密切。

### 4. 推荐阅读文献

(1)周谦主编,《学习心理学》,科学出版社,1992:391~407。

(2)张履祥,钱含茹,《小学生学习策略训练效应的实验研究》,心理科学,2000,(1):103~104。

## 五、学习习惯“义诊”

### (一) 活动主题

帮助学生了解不良学习习惯的表现及危害,引导学生养成良好的学习习惯。

### (二) 活动步骤

1. 指导学生阅读“生活角”的内容:边看电视节目边做作业,到底有什么不好?
2. 扮演“学习医生”的同学事先在教室外等候,并做简单化装,如戴医生帽、穿隔离服等。听到老师邀请后,走向讲台,面向全体同学就座。
3. 学生自由发言,每个发言者必须提出一条本人或本班同学存在的不良学习习惯,请“学习医生”诊治。每当同学提出一条不良的学习习惯时,“学习医生”即根据发言者的陈述和要求,说明该项不良学习习惯的危害和克服的办法。若遇到一人难以回答或回答不全面的问题,“学习医生”可集体会诊,然后再作答复。必要时教师可给予启发或补充。
4. 进行“忽冷忽热”小实验:
  - (1)请一位同学走上讲台,将左手放在热水杯中,右手放在冰水杯中,浸泡10~20秒钟。随后,拿出双手同时放入凉水杯中。
  - (2)教师询问这位学生:哪只手感觉冰凉?哪只手感觉温暖?答案是:先前放入热水的左手感觉冰凉,先前放入冰水的右手感觉温暖。
  - (3)教师启发全体同学:这就叫“忽冷忽热”。那么,在学习上有没有“忽冷忽热”的现象呢?“忽冷忽热”对学习有什么危害?应当怎样克服?
5. 学生分组朗读下面的儿歌:

学习要有好习惯,  
“忽冷忽热”靠边站。  
持之以恒勤为本,  
一丝不苟是关键。  
良好习惯靠积累,  
互相提醒成效现。

### 6. 经验分享

同学之间互相交流:本次活动的主要收获是什么?克服不良的学习习惯需要采取哪些措施?

7. 提醒学生按照“备忘录”的要求去做:制定一份克服个人不良学习习惯的计划,请同学或家长监督,帮助自己克服不良的学习习惯。

### (三) 指导建议

1. 事先挑选本班学习习惯较好、口头表达能力较强、学习成绩优异的学生3人扮演“学习医生”。教



师可在活动前对扮演“学习医生”的同学加以辅导,分析本班学生存在的不良学习习惯和克服的办法,但不要包办代替。要让扮演“学习医生”的同学有充分发挥的余地。

2. 提前准备小实验用的器具:三个水杯,一个装热水(不要过烫),一个装冰水,一个装凉水(自来水)。

#### (四) 参考资料

##### 1. 小学高年级儿童不良学习习惯的特点与形成原因

小学高年级是纠正学生不良习惯、养成良好习惯的关键期。有经验的小学教师都会发现,小学高年级的教学与管理比低中年级复杂、困难,学生的不良行为显著增多,许多不良习惯好像一下子暴露出来,学习成绩出现了明显的两极分化,乱班的形成往往也是在这个时候最为明显。

与低中年级的小学生相比,高年级学生已经意识到自己是“老学生”了,对家长和教师的依附性明显减少。由于时间观念和自我控制能力较差,有些学生晚上不按时睡觉,早晨不按时起床,经常马马虎虎地刷牙、洗脸,急急忙忙地上学,有时甚至连早饭也顾不得吃,久而久之就会形成不良的作息习惯和做事马虎的习惯。这个阶段,儿童爱交朋友,交往关系较前稳定,但给同学起外号、不尊重师长等不良行为也开始增多。

在学习上,那些已形成了良好的学习习惯、掌握了一定学习方法的学生,学习成绩进步很快,并容易受到教师的青睐,逐渐成为班上的佼佼者。相反,那些学习习惯不良,学习又不得法的学生,学习成绩迅速下降,甚至跟不上班,从而导致学习成绩的两极分化。研究表明,学习成绩好且又稳定的学生,大都具有良好的学习习惯,他们课前认真预习,课堂集中精力听讲,课后按时完成作业,遇到问题喜欢独立思考,而学习成绩较差的学生,缺乏的正是这些良好的学习习惯和方法。

对小学高年级儿童出现的这些新特点,教师如果缺乏足够的重视,不能因势利导进行教育,帮助学生解决学习中的困难,努力克服不良的学习习惯,就会导致某些学生的学习成绩持续下降。这不仅会大大挫伤学生的学习积极性,而且会伤害他们脆弱的自尊心,甚至形成师生之间、优生与差生之间的情绪对立。

俗话说:“习惯成自然”。好的学习习惯可以使学生学习轻松,进展顺利,不良的学习习惯则会助长不良行为,阻碍学生的学业进步。在小学高年级这样一个承前启后的关键时期,培养他们良好的学习习惯,努力纠正其不良的学习习惯,无疑是一件必须引起高度重视的事情。

##### 2. 纠正学生不良学习习惯的指导策略

不良的学习习惯不是在短时间内形成的,当然也不可能一下子就能纠正过来。教师要注意引导学生在学的过程中,根据个人存在的突出问题,逐步加以纠正。

(1)对学生学习的规律化提出明确要求。有规律的学习生活,有助于学生养成良好的学习习惯。因此,教师应对学生学习的规律化提出明确要求。例如,要按时作息,使每天的学习活动有条不紊;要养成提前预习的良好习惯,努力提高课堂听讲的效率;要针对学习中的疑难或错误,及时向老师、同学和家长请教;要在认真完成课外作业之后,再去参加体育锻炼或消遣娱乐等。教师提出的要求越明确、越具体、越有针对性,学生良好的学习习惯才越有可能逐步形成。

(2)加强对学生学习情况的检查督促。教师对学生的学提出明确的要求以后,要经常进行检查督促。小学高年级儿童的自觉性和自我控制能力仍然较弱,需要教师不断提醒。要定期评议学生的学习表现和学业进步,说明这是坚持良好学习习惯的结果,以增强学生的自信心;对仍然存在不良学习习惯的同学,不要过多指责,而应引导他们向进步较快的同学看齐,通过学习动机的激发来促进他们逐步纠正不良习惯,养成良好习惯。

(3)根据学生不良学习习惯的类型分类指导。小学生的不良学习习惯大体可分为以下几种类型:一