

▼ 阶梯式教育法丛书

如果说程...授是用
去探索、去研...结出了
命发展阶梯...
那么宋盛玲老
功学习法》就
梯》的充实与
我真诚地
学习法》能让
简洁、高效的
成热爱学习的
我真诚地期
学习法》能让每一孩
焕发出青春的活力，不
身潜能，享受学习的欢
我真诚地期盼：《阶
学习法》能像一只火炬，
子们学习的热情，激扬理
帆，驶向成功的彼岸。



主 编 宋盛玲
学术指导 程鸿勋 刘邦智 邓朴

阶梯成功学习法



四川大学出版社

▽ 阶梯式教育法丛书

阶梯成功学习法

主 编 宋盛玲
学术指导 程鸿勋
刘 邦 智 邓 朴

G632.46
51



四川大学出版社

责任编辑:傅 蕾
责任校对:朱兰双
内文插图:阿 桂
封面设计:四川经典记忆文化传播有限公司
责任印制:杨丽贤

图书在版编目(CIP)数据

阶梯成功学习法 / 宋盛玲主编. —成都: 四川大学出版社, 2005.5

(阶梯式教育法丛书 / 程鸿勋主编)

ISBN 7-5614-3058-2

I. 阶... II. 宋... III. 学习方法 - 青少年读物
IV. G 791.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 045481 号

书名 阶梯成功学习法

主 编 宋盛玲
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
印 刷 郫县犀浦印刷厂
开 本 850 mm×1168 mm 1/32
印 张 7.75
字 数 142 千字
版 次 2005 年 5 月第 1 版
印 次 2005 年 5 月第 1 次印刷
印 数 0 001~9 000 册
定 价 20.00 元

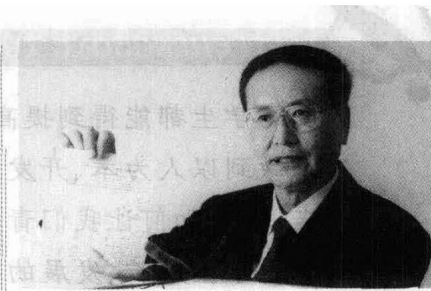
◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售

序



运用阶梯成长规律,激扬人的生命发展

很高兴为这本书写序。它是基层学校运用阶梯成功教育开展科研兴校、进行特色办学、提高教学质量、推进素质教育等形成的较为完整的成果。

调查统计表明,今天仍有较多学生还存在着不会学习,不爱学习的状况。有的学生陷入了不会学习,不爱学习的恶性循环之中,学习生活非常难受。有的学生在学习上投入很大,但问题还很多,心里很着急,也很苦恼。教师的工作自然也相当地艰苦和劳累。

爱学习、会学习是奠定人一生发展的基础。基础教育要解决的首要任务,就是帮助学生搞好学会学习这样的一项奠基性工程。世界形势的发展表明,这一奠基性工程,是教育面向现代化、面向世界、面向未来的根本,是教育发展面临的真正挑战,是关系到国家、民族能否在综合国力竞争中掌握战略主动权的大事。

因此,如何解决学生的学习困难状况,如何使不同程



度的学生都能得到提高和发展,如何落实新课程理念,真正做到以人为本、开发潜能、主动发展、不断成功,概括起来,就是如何让我们青少年学会学习,充分发展个性。这既是学生成长、发展的需要,也是国家、社会发展的需要;这既是我们国家教育,也是世界教育要解决的一个重要课题。

学习有着深刻而广泛的内涵。现在,已到了改变现存的一些追求形式和功利的片面学习的时候了。必须进行人的身体的、知识的、智能的、情感的、精神的及社会的等方面和谐发展的学习。人们愈来愈明确,通过学习促进人的全面发展。学习是人的整体生命的自觉更新。

教育和学习的关系很明确。教育多是从社会、政府行为考虑问题。学习多是从个人或基层学习组织行为考虑问题。所有的教都是为了学。没有个人在学习理念指导下个性的健全发展,就不可能有国家社会的进步和发展。学习和教育是相互配合、相互促进、并进发展、共同实现的。阶梯成功教育的核心价值是阶梯成功学习,其主要内容是阶梯式学习方法。

阶梯成功教育(阶梯式学习法),1979年试行成功,1982年在北京市东城区推广,1984年由北京市委和北京市教育行政学院在北京市和全国推广,2001年初由中国青少年研究中心纳入“成功计划”正式立项进行课题研究,2002年合并到中国青少年研究中心国家“十五”规划





课题《少年儿童行为习惯与人格关系研究》作为主要内容进行学习习惯培养研究。围绕这个课题,教育界先后进行了三次全国大型阶梯教育研讨会,出版了《帮助孩子迈向成功》、《稳步提高学习成绩》、《生命发展阶梯》专著。一些基层实验学校也相继出版了《登上发展的阶梯》、《沿着阶梯勇攀登》、《成功教育试用教材》等书。这期间,云南省昆明市西山区第一中学师生热情地投入到这一个课题的试验中来。两年多来,他们在思路 and 模式等方面取得创新性进展,成果丰硕,其特色如下:

他们把阶梯成功教育工作进一步具体化、系统化,形成了更加整体性教育。西山一中的师生通过不断的探索和努力,把上课、作业等学习环节统一成“学习成功阶梯”。他们根据学校的基本规范要求和学生的实际形成了“德育阶梯”。他们为了深入落实青少年思想品德发展和理想教育,具体把青少年近、中和远期目标结合起来,生成了具有青少年特色“梦想版”。用圆梦激发青少年成长动力,用圆梦让青少年把握过程、运用方法,用圆梦让青少年开发潜能,主动发展。若学生在上述的学习、德育、理想教育等方面均有困难,还自然地开展了“一帮一”的帮辅活动。既具体落实了差异化、个性化教育,又深入开展了现代的互动合作教育,促使学生个人的合作品质和集体的团队精神的形成,充分开发和利用教育教学中的人力资源,体现人的价值。这四个方面内容的有机结合,给

序





我们一个明确的启发：学校工作要进一步具体化、系统化，不断地进行整体构建，形成更加完整的教育。

他们的教育工作具有很强的可操作性。当前的教育理念和模式很多，而最受基层欢迎、适合基层需要的是那种具有可操作性的模式。西山一中的实践，都是第一线的领导和教师，为解决实际工作中的问题而勤奋耕耘，提高理性，实践检验，不断完善形成的成果。形成了理论与实践相结合的，较为完整，规范化、科学化的操作规章和实施细则，及时编辑了《阶梯成功学习法》一书。如何让学生认识自己的生成目标；如何让学生坚持落实、学会控制；如何让学生注重变化，强化成功；又如何让学生互动合作、共同发展等，其思路和操作都是很独到、很有特色的，操作性非常明显，很有价值！

他们的工作成果很实在。西山一中是昆明市一所二级学校，学生生源较差，学生不爱学、不会学现象严重，学习上的问题较多。试行两年来，效果明显。首先是学生的变化，很多学生学习的积极性，学习兴趣有所提高。生成了具体目标，掌握了基本方法，学习成绩有了不同程度的提高。积极心态不断涌现，良好习惯正在形成，为健全人格的培养打下了坚实的基础。教师的思想和能力也相应地有所变化和提高。家长也给动员起来了，逐渐形成了具体的家校合作的教育模式，这点是很值得学习和推广的。学校也提升了，阶梯成功教育已成为学校教育改革的一大特色和亮点。越来越





多的教师、领导从事务型、苦干型、经验型的教师,提升到科研型、创新型的教师,教育改革的关键在教师。提高教师素质,造就名师是最重要的!

当前,各项教育工作都需要进一步具体化、系统化、操作化并加强实效性,同时提高教师素质。这是深化教育改革,推进素质教育必然的工作需要。

昆明市西山区第一中学主抓这项工作的宋盛玲副校长,通过多次课题切磋,让人感到她满腔热忱地投入到这项工作当中,很执著、很理性、很能干,表达也很好。各级领导更是给予这项工作以巨大支持,局领导们多次亲临学校进行指导和策划。这里的阶梯成功教育取得突破性进展是必然的。当然,一切都在试验和探索当中,很多方面还需要不断完善和提高。

西山一中的教育给阶梯成功教育带来了创新性进展。他们实实在在地进行了学生的差异化、个性化教育。他们具体体现了开发潜能,持续发展的教育。他们有力地弘扬了人的教育,弘扬了活生生的人的教育,激扬了人的生命活力!

是的,我们正在充分运用阶段发展、阶梯成长的规律,明确而坚定地倡导和推进人的教育,倡导和推进人的整体生命发展的教育,正在努力地去建构人自我成功的信念和能力,形成人的自我提升的科学。让人人选择、超越、愉快、幸福,这是阶梯成功教育要追求和达到的最高

序





境界！

自我成功发展的科学将是新世纪人类最伟大的科学，将是新世纪整个人类的瑰宝，让我们联合起来，充分合作，坚持奋斗，取得更大成功！

程 鸿 勋

(程鸿勋教授，中国“阶梯成功教育”和“活动成长教育”创始人，中国文化文书院、基础教育研究院副院长，北京新世纪名师成功研究院副院长)

2005 年 4 月 于北京

阶梯成功学习法



前言

——通向“让人民满意的教育”的阶梯

办学的宗旨，就是要办好让人民满意的教育。

让人民满意的教育，就是学生喜欢，家长满意，社会肯定；学生喜欢学校，喜欢老师，喜欢同学，喜欢学习；家长能够看到孩子在学校幸福愉快的成长，既能养成良好的行为习惯，又能学有所成；社会能够得到学校培养出的适应社会发展的、身心健康的合格的劳动者。

但是，由于诸多现实因素的影响，我们的学校的教育现状离“人民满意”还有相当的距离。学生不喜欢上学，甚至厌学；有的学生道德素质低下，对家庭和社会都造成极大的影响；家长对学校教育工作满意程度不高；社会的多元化的文化需求对教育的要求越来越高等问题，已成为学校良性发展过程中的瓶颈。

如何让学生主动学习，愉快学习？如何将德育工作落到实处，培养学生良好的习惯？如何关注到每一位学



生的发展进步？如何将繁琐的、抽象的教育教学工作变得系统、有序、可操作？

程鸿勋教授的阶梯学习思想模式为我们突破教育瓶颈，实现“办好让人民满意的教育”的办学宗旨构建了一道理想的阶梯。

“阶梯式学习法”就是将学习过程中的主要因素分成若干个“跳一跳够得到”的“小步子”（一个台阶），让学生天天都有小成功，处处感受到自己在成功，时时生活在成功的喜悦中，用一次成功作为起点，去获取无数个成功。“阶梯成功学习法”的实质就是把青少年成长的积极性、科学性及取得的成功结合起来的一种教育，从而培养个性，发掘潜能，形成积极向上的健全人格，提高整体素质。

云南省昆明市西山区第一中学于2003年5月首次在校初一年级（2002级）10个班进行了学生“学习阶梯”的实践，受到了广大家长、学生和教师的欢迎和肯定。在2004年9月，将阶梯内容扩大到了“学生人生阶梯——梦想版”、“德育阶梯”、“学习阶梯”、“教师阶梯”和“家长阶梯”五个方面。实施班级逐步扩大到三个年级共33个班。

“学生人生的设计——梦想版”：学生在梦想版上填写自己的远期目标→今后从事的理想职业；中期目标→三年后要考入的学校；近期目标→每一天的时间安排，



每周能否完成学习阶梯和德育阶梯的升级计划。

“学习阶梯”：将学习行为分为六大习惯，即预习、听课、作业、复习、计划、三清，并细化为 131 条，共五个级别。学生对照每个级别内容分析自己的情况对号入座，清楚现在的位置，并定出升级的目标和措施，每周五由班级评定。

“德育阶梯”：从生活德育（即讲究卫生，举止文明，热爱劳动，认真值日，遵守规则，爱护环境）和道德品质（包括真爱、诚信、自强、毅力）两个类别细化为 149 条，分为五个级别。学生对照每个级别的内容分析自己情况，确立升级措施，每周一由班级评定。



程鸿勋教授(前排右二)同昆明市前来北京怀柔三中参观学习的老师合影



“教师阶梯”：从激发动机，教给方法，培养学习习惯，责任心，师生关系，教学效果六个方面细化为144条，分为五个级别。教师自行定级，学生为教师评定。

“家长阶梯”：针对家庭教育从不管型、乱管型、包办型、民主型等内容分为6个级别30条，由学生家长自己定级，学生给家长评定。

通过“学生人生的设计——梦想版”的展示，学生们有了自己的人生定位，明确了学习的目的；并能通过远、中、近期目标，有计划，有目的地开发自己、更新自己，一步一个脚印的向实现光辉的梦想前进。梦想版的设计和实施受到了学生、家长和教师的欢迎。同时，也为教师、家长架起了一座通向学生心灵的桥梁，拉近了学生与教师、家长之间的距离。

通过“学习阶梯”的实施，学生们激发起了学习的兴趣，找回了学习的自信，树立了学习的目标，积累了科学的学习方法，培养了良好的学习习惯，“学习阶梯”使学生学习变得主动，取得阶段成功，学习成绩都有了不同程度的提高。有的学生入学时数学只有四五十分，经过一个学期的努力，随着阶梯等级从“0级”升到二三级，学科成绩也升到七八十分。随着学科成绩的提高，学生从厌学变为爱学、乐学，开始体验到学习的乐趣，进而感受到生活的美好。

“德育阶梯”：把德育目标与内容、途径与方法、管



理与评价聚集在一张表上，让学生理解德育目标，接受德育的内容，喜欢德育的载体。通过德育阶梯的实施，学生主动起来，自定目标，自寻动力，自找办法，自我评价，自我教育，每周的表现都要在全班同学面前评定，学生的行为习惯发生了较大的转变。原来经常打架的，不打了；逃学的，减少了；撒谎的，变得诚实了；迷恋电脑游戏的，注重学习了；与父母或同学关系紧张的，逐步好转了，人际关系大变，班风大变、校风大变。学生的近千辆自行车停放得整整齐齐，过去常见的“拔毛”、“盗窃”、“打架斗殴”现在是“三为零”。实践证明德育阶梯对学生良好行为习惯的形成确实发挥了实效，对学生的帮助是巨大的。

对少部分在学习阶梯、德育阶梯期末评定中，未能升级的“学困生”，我们开展了“一帮一”的帮辅活动（“一帮一”就是一位老师、一位家长同时帮辅一位学生），我们精心设计了帮辅活动的每一个步骤，老师、家长和学生统一思想，统一计划，统一行动；有布置，有检查，有长远规划，有近期目标；小步子，多肯定；反复抓，抓反复，确保此项工作的顺利开展，取得切实的实效。参加“一帮一”活动的55名学生，100%的在纪律上、文明行为上都有了进步，按照家长们的话说：“孩子像变了个人似的。”“学困生”们重新找回了自我，增强了自信心，体会到了教师的关爱，集体的温



暖，产生了学习兴趣和搞好学习的欲望，情绪活跃了，关系融洽了，遵章守纪了，更可贵的是使他们从情感上对老师产生亲切感，用一位学生的话来说就是：“爸爸和妈妈加起来就是老师。”在学科成绩上，55位同学中，有1位同学期末考试成绩上升了32名，有2位同学期末考试成绩上升了15名，10位同学上升了8~14名，15位同学上升了5~8名，19位同学上升了1~4名，有4位同学没有变化，4名同学下降1~4个名次。

随着“成功阶梯学习法”在我校的实施，班主任、老师、家长、学校都切切实实地感受到了这一先进教学理念的无穷魅力：

班主任高兴了：在“学习阶梯”和“德育阶梯”学生自评、互评的过程中，常常看到同学间互相帮助、互相激励、主动负责、理性反思、自主成长、自我教育的场面，教师对学生的表现或发言及时给予点评和引导，每一句话，每个动作，每个眼神，不仅是一种教育，也包含着评价的意义，在生生互动、师生互动的良好环境中，形成了一种文化氛围——集体成长的沃土，优秀班集体形成了。

教师提高了：学生学习方法的改进和提高，对教师教学理念的更新和教学方法的提高产生了积极的推动作用，教师们更加深切地感受到“阶梯式学习法”给教育教学带来的冲击和震撼。“时间+汗水”的旧模式越



来越不适应教育的需要，新的理念、新的教学方法，给教育教学注入了新鲜的活力，对教育教学科研的努力探求也在我校蔚然成风。“阶梯式学习法”就如一场春雨，滋润着西山一中这座教育的百花园。

家长满意了：看着孩子的进步，家长们无不充满了喜悦和感激之情，开始意识到教育理论和教育方法的重要性，听到了孩子们来自心灵的感叹“爸爸加妈妈就是老师”，他们感谢学校开展的“成功阶梯学习法”活动。正如一位家长所说：“阶梯犹如大海的航灯，让学生这一叶小舟在大海里有了目标引路人，航灯带领孩子们向一个一个目标靠近，最终实现人生的远大理想”。家长与学校的关系也更加亲密和融洽了，与子女的关系和谐了，家庭教育的方式和方法转变了，效率提高了，心情舒畅了，又重新体验到了与孩子共同成长的快乐。

学校提升了：随着阶梯式学习法的不断深入，进一步推动我校教育教学改革的进程，每位教师在实施阶梯教育的同时也凭自己的直观感受艺术而又科学的审视自己；在总结自身收获和体会的过程中，深化了对教育教学改革和科研的认识，自觉投身到教学科研热潮之中，结出了更多的教育科研成果。它将使学校的建设和发展登上一个更新、更高的台阶。

通过两年多的实践，我们把教育科研理论与教学实践相结合，把抽象的教育理论具体化、直观化，把繁琐



的教育管理科学化、规范化，把学习习惯条理化，把说教德育变成行动德育，把单纯的学校教育向家庭、社会延伸。

“阶梯”给了我们一种启示，一个方向，一种模式，“成功阶梯学习法”的出现在我们面前展开了一个全新的世界。我不想夸大“阶梯”的作用，但通过“阶梯”的实施，我们的学生改变了，我们的教师提升了，我们的学校变化了。我们被“阶梯”所带来的人性的阳光温暖了。

有了先进的理念，有了丰富的实践经验，有了将理论和实践结合起来的操作模式，只要我们坚定信念，遵循教育规律，教为学生所学，情为学生所系，排为家长所忧，解为社会所难，就一定能办好让人民满意的教育。

宋盛玲

2005年4月1日 于昆明

