

DAXUE XUEXI DAOLUN

大学

学习导论

马立骥 赵宏斌 赵国胜 编著

大学学习导论

马立骥 赵宏斌 赵国胜 编著

中国科学技术大学出版社

2002·合肥

内 容 简 介

本书旨在研究和概述大学学习的基本规律,建立大学学习的方法体系。主要是为满足大学生,尤其是大学新生和将进入大学学习深造的人士学习需要而编写。主要内容包括:大学学习的本质及特点、动机、目标与学习观,大学教学形式、条件,大学生成才的相关因素、学习心理、学习方法、知识结构体系,自学能力培养与发展,创造性学习与创造能力的培养等。

图书在版编目(CIP)数据

大学学习导论/马立骥,赵宏斌,赵国胜编著. —合肥:中国科学技术大学出版社,2002.5

ISBN 7-312-01395-3

I. 大… II. ①马… ②赵… ③赵… III. 大学生—学习方法
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 017496 号

凡购买中国科大版图书,如有白页、缺页、倒页者,由承印厂负责调换。

中国科学技术大学出版社出版发行

(安徽省合肥市金寨路 96 号,邮编:230026)

合肥学苑印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:9.125 字数:255 千

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7-312-01395-3/G·166 定价:13.60 元

前 言

学会学习——人类未来生存和发展的需要。未来的竞争,是人才的竞争,是人的思想观念、创新意识、创造能力、创业精神的竞争,而高校学习状况如何又直接关系到人才的成长及其作用的发挥。面对高等教育的不断改革和加入 WTO 后中国高校面向世界的要求,终生学习等新的观念已成为人们的共识,随着我国高校的扩招和教育改革的深入,探索新情况下的大学学习已成为时代的课题,《大学学习导论》就是在这样的背景下进行的新研究,它将通过对大学学习的本质和特点、大学教学特点、大学学习心理、学习方法以及创造性学习与大学生活和成才等有关问题的深入研究,阐明新的大学学习观,以有助于新形势下,各类在读的大学生能较顺利地完成大学学习,成为有益于社会的人才。

《大学学习导论》作为大学一年级学生的必修课程,实际上目前全国各高校都在积极地进行,只

不过有的是以选修课的形式进行,有的是以讲座的形式进行的。但就实际效果来说,这仅有的课程或讲座是最受学生欢迎的。本书既可作为各类高等学校的教材用书,也可作为教育工作者尤其是学生思想政治工作者的教学参考资料。

编 者

2002年2月20日

目次

前 言	I
第一章 绪论	1
第一节 引言	1
第二节 学会学习——人类未来生存的需要	5
第三节 培养学习素质——大学生的首要任务	10
第二章 大学学习的本质及特点	13
第一节 大学是成才的关键阶段	13
一、大学与大学教育	13
二、大学时期是人生发展的新阶段	14
第二节 大学学习的本质及特点	18
一、人类学习活动的一般特点	18
二、大学学习的本质及特点	20
三、大学学习中的一般规律及要求	24
第三节 大学生应实现的几个转变	29
一、认识和适应大学新环境	29
二、认识与转换新角色	33
三、确立新目标	35
四、实现四个转变以保持学习动力	36
第三章 大学学习动机、学习目标和学习观	39
第一节 需要与优势需要	40
一、需要理论	40

二、当今大学生优势需要·····	44
第二节 学习动机·····	48
一、学习动机·····	48
二、学习动机与学习效率的关系·····	50
三、学习动机的激发与强化·····	52
第三节 学习目标·····	57
一、目标及其作用·····	57
二、学习目标的确定·····	60
第四节 学习观·····	62
一、终生学习观·····	62
二、建立全方位学习观·····	65
三、自主学习观·····	69
四、创新学习观·····	74
第四章 大学教学形式与大学学习·····	77
第一节 对大学教学形式的认识·····	77
第二节 提高课堂学习质量·····	79
一、课前预习·····	80
二、课堂专心听讲·····	81
三、科学记笔记·····	83
四、重视实验课·····	84
第三节 课后认真学习·····	85
一、复习·····	85
二、做练习·····	87
三、答疑与讨论·····	87
四、总结·····	88
第四节 大学里的优越学习条件·····	90
一、教师·····	90
二、图书馆·····	90

三、实验室·····	91
四、科学研究活动·····	91
五、多媒体教学技术·····	92
第五章 大学生成才的相关因素 ·····	98
第一节 智力的一般构成 ·····	98
一、概述·····	98
二、智力构成理论·····	100
三、智力发展应注意的几点·····	102
第二节 非智力因素在成才成长中的地位 ·····	107
一、非智力因素·····	107
二、情绪情感的作用·····	109
三、意志因素的地位·····	111
四、其他·····	114
第三节 大学生智能发展中的心理结构 ·····	115
一、能力、智力与智商·····	115
二、智能发展的心理结构·····	117
三、大学生的心理生理特征与智能发展·····	119
第四节 其他影响因素 ·····	122
第六章 心理状态与学习 ·····	124
第一节 大学生的心理及其特点 ·····	124
一、心理及其结构·····	124
二、大学生的心理特点·····	126
第二节 心理状态与学习效率 ·····	130
一、心理状态及特点·····	131
二、心理状态的功能·····	132
三、最佳心理状态与学习效率·····	134
第三节 影响学习效率的不良心理状态简介 ·····	136
一、影响学习效率的不良心理状态简介·····	136

二、控制不良心理状态的途径	145
第七章 大学学习方法及其选择	148
第一节 大学学习方法概述	149
一、学习方法的一般含义	149
二、转变学习方法的重要性	150
三、正确处理好几个方面的关系	151
第二节 大学学习方法的选择性简介	154
一、目录索引法	154
二、鲸吞牛食法	155
三、带题求解法	156
四、跟踪探寻法	156
五、八面受敌法	157
六、同类比较法	158
七、交叉阅读法	159
八、设问推敲法	159
九、群体效应学习法	160
十、“SQ3R”学习法	161
十一、“五心”与“六到”学习法	162
十二、“三五”进取型学习法	162
第八章 大学生应形成的结构系统	164
第一节 大学生结构系统的构建	164
一、合理结构的重要性	164
二、结构的内涵与简析	165
三、结构的基本框架	166
第二节 知识结构系统	167
一、知识结构的要素	167
二、知识结构系统的发展	168
三、知识结构的几种模型	169

第三节 能力结构系统·····	171
一、大学生应形成的几种基本能力·····	172
二、大学生能力结构的基本模型·····	175
第四节 学习心理品质结构系统·····	176
一、概述·····	176
二、发展特点·····	180
三、学习心理品质结构系统的优化·····	181
第九章 大学生自学能力的培养与发展·····	184
第一节 概述·····	184
第二节 应注意的几个方面·····	185
一、对时间的运筹·····	185
二、对读书的讲究·····	186
三、对资料的积累、整理、分析·····	189
四、利用好有利于自学的条件·····	191
五、自我评价与调整·····	192
第十章 创造性学习与创造能力的培养·····	194
第一节 正确处理接受型学习与创造型学习的关系·····	194
第二节 自我识别·····	196
一、对学习系统潜能的识别·····	197
二、对学习系统素质的识别·····	198
三、对学习系统中已有的知识能力结构系统的自我识别·····	199
四、善于识别自己的教育条件和环境因素·····	199
五、识别自己的气质、性格,优化自己的个性·····	200
第三节 自我选择·····	200
一、扬长避短选准研究方向和奋斗目标·····	201
二、正确处理主客观因素·····	202
第四节 自我培养·····	203
一、自我培养与人才类型·····	203

二、自我培养的重点	204
三、书刊文献的优选和资料的积累	208
第五节 自我控制	209
一、创造型学习的自我控制系统	209
二、提高自控能力的几个重要因素	209
三、自我控制中的时间利用问题	212
第十一章 记忆与学习	216
第一节 记忆的概述	216
一、概述	216
二、遗忘	220
第二节 记忆术	230
一、概述	230
二、掌握记忆术	232
第十二章 大学生生活与大学学习的关系	246
第一节 大学生生活与学习	246
一、大学生生活方式的特点及一般模式	246
二、课余活动与学习方式	250
第二节 文化艺术活动对学习的影响	252
一、文化艺术活动的内涵及价值功能	253
二、文化艺术活动对学习的作用	256
三、提高文化艺术修养的途径与方法	259
第三节 体育活动对学习的影响	261
一、大学体育活动的意义	261
二、体育活动与良好心理品质的培养	261
第四节 课外学术科技活动对学习的影响	263
一、大学课外学术科技活动的作用与特点	263
二、课外学术科技活动与学习活动的相互作用	265
三、在课外学术科技活动中培养未来职业的心理品质	266

第五节 社会实践活动对学习的影响·····	268
一、大学生社会实践的内涵·····	268
二、大学生社会实践的类型·····	269
三、大学生社会实践的功能·····	270
后记·····	274
参考文献·····	277

第一章 绪 论

第一节 引 言

大学学习导论旨在研究和概述大学学习的基本规律,建立大学学习的方法体系。主要是为满足大学生,尤其是大学新生和即将进入大学学习的朋友的学习需要,而编写的针对性和应用性较强的讨论学习的书籍。

著名的罗马俱乐部在其代表作《学无止境》(1979年出版)中深刻地指出,人类社会的未来寄托在“人类如何学习”上。如何科学地学习,与人类该如何生存一样,关系着人类的未来。

21世纪是知识经济的时代,知识经济时代就是信息时代,知识信息量巨大、增长迅速,呈“爆炸”的态势发展,知识老化周期越来越短,“上一次大学,吃一辈子老本”的日子早已一去不复返。国外有学者认为,大学生从学校里得来的知识,只占一生需要量的十分之一不足,百分之九十以上的知识需要到社会、工作中去继续学习、汲取。目前大学生就业矛盾比较突出,大学毕业时不能及时就业或就业一段时间又面临再就业现象已十分显现,今天的大学生,毕业之后“改行”的事早已司空见惯,要求大学生的就业观念从就业转变到择业,再转变到创业……如此等等,归根到底,就是要求我们对待学习尽快从学会转变到会学,从被动转变到主动,从阶段性学习转变为终生学习,从学校学习转变为全面学习,从接受性学习转变为创新性学习,

进行科学地学习,高效地学习。

对大学新生来说,大学的学习、生活环境与中学相比有了较明显的变化,学习目标、学习内容、学习形式、学习条件、学习自主性和教师讲授、指导的方法、教学进度等都与中学大不相同。因此都必然会经历一个从不适应到适应的过程。笔者从事大学教育十几年,一直从事于大学生心理学教学与研究 and 大学生日常管理工作,在这个问题上,进行了多次调查与分析,参阅了大量国内外相关资料。事实表明不论在我国还是外国,不论是经济发达国家还是发展中国家,大学新生都不同程度地存在着在学习、生活、人际交往等方面的适应问题,这个适应的过程,也就是从中学到大学的过渡期。西安交通大学林毓铨教授通过调查研究大量学生的发展过程而获得大学生适应大学学习的典型化曲线(见图 1.1)。一般来说,目前能考上大学的

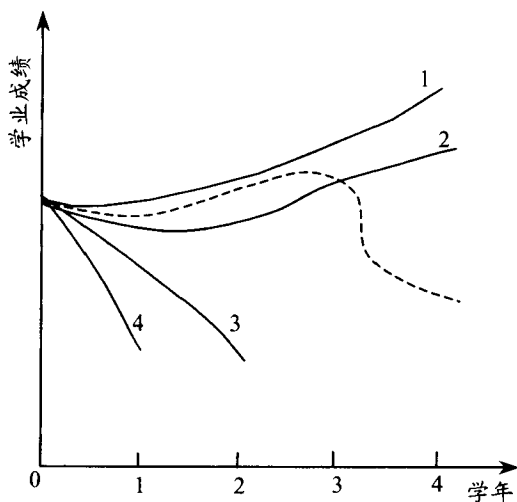


图 1.1 大学学习过程适应曲线

都是中学学习成绩优秀的或比较优秀的学生。曲线 4 和 3 分别表示在进大学一年或两年后留级甚至被淘汰的学生的变化情况,他们或者是由于进大学后学习动力减弱而放松对自己的要求,或者是由于对大学的学习生活不能适应,出现恶性循环而一蹶不振。很多资料显示,大学一、二年级是大学生的

“危险期”,应予重视。曲线 2 表示有些学生进入大学后仍具有较强的学习动力和旺盛的学习热情,不过在初始阶段仍沿用中学的学习

方法,学习观念也没有作相应的改变,因而不能适应大学的学习生活,学习成绩一度明显下降,但是由于其学习勤奋,并能注意总结经验教训,使学习方法有所改进,所以学业成绩逐渐回升。曲线1表示有些学生进入大学后,学业成绩略有下降的同时能迅速改变某些学习观念,注意分析和掌握大学学习的特点,迅速改进学习方法,于是,在经历了短期的不适应之后,即越学越主动,在各方面都超过了入学时的水平。例如,我校有一位女生,以高分考入,入学后虽然学习比较努力,但是对自己要求有所放松,结果第一学期学业成绩不佳,个别课程竟不及格,这对于她是不可想像的,是有生以来从未受到过的“打击”,她流下了痛心的泪水。这是没有较好适应大学的学习造成的,我们给她较多方面的成才学习指导,到一年级下学期末,她不仅学业成绩优良,而且自学能力大为增强,还开始自学起一些完善自己知识结构的课程,充满自信。她即属于图1.1中曲线2类型的学生。又如有一位男生,中学时学业成绩中上水平。进大学后他比中学更加努力学习,可是第一学期的成绩却有所下降。放假回家的路上他就开始思考:这是为什么?经过自己思索,加上老师的分析、指导,他终于找到了原因:学习方法不适应大学里的学习。随之自发地“让自己的学习能力走在其他能力的前头”。这以后他的成绩立刻迅速回升,且居高不下。他即属图1.1中曲线1类型的学生。可见,过好不适应期,尽快提高自己的“起点”是重要的,它不仅影响大学学习阶段的学习生活,还会影响人生历程与境遇。当然也有如虚线所示学业成绩起伏波动的情况,不过,这往往不是由于“不适应”,而是由于受到健康情况欠佳、恋爱冲击学习和不良行为习惯(打电子游戏、上网成瘾等)等因素的干扰造成的,对此同学们应该注意防止。不论主观上是否意识到,实际上每个大学新生都将沿着其中的一条曲线走,都将面临上述几种可能的结局。

学习不良,正如人生病一样,也要进行诊断,找出“病因”。北京航空航天大学杜智敏教授的诊断是:同学们在学习过程中程度不同

地存在着心理障碍、方法障碍、思维障碍和知识障碍。这些障碍阻碍了同学们前进的道路,出现了学习的停顿,心理学家把它称为学习上出现了“高原期”,并用“学习曲线”来表示(如图 1.2)。

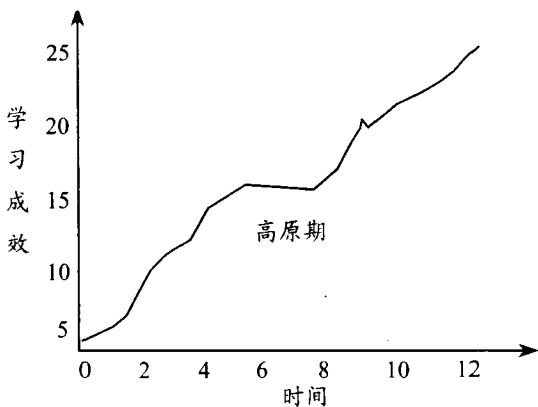


图 1.2 学习曲线

心理障碍——考上大学后,一些人学习目标出现断层,失去学习动力,学习努力程度骤然降低;学习环境的变化,人际关系处理不好,想念亲人和朋友,造成学习注意力不集中;加之自我控制能力不强,致使学习出现被动局面。面对困难又产生了气馁,使人失去

学习的勇气,于是进一步丧失学习的动力,出现了学习上的困难。

方法障碍——许多新同学反映,他们感到最不适应的是老师讲课进度快、内容多,而且门数也多,于是整天忙于赶作业,学习处于极其被动的局面。究其原因,问题出在学习方法上。一是许多同学上大学后仍习惯于“听课—做作业”的学习方法,开始也许还可以,不久就会发现,许多基本概念不清楚,造成上课听不懂、作业不会做、学习跟不上,有困难重重之感;二是不会合理安排时间,造成学习上的忙乱。

思维障碍——体现在两个方面,一是思维能力上的弱点造成了学习上的停顿;二是已经形成的思维方式不适于新学科的学习。

知识障碍——如果原来中学的基础打得不扎实,在大学学习中就会遇到困难。由于客观条件所限,有些同学中学时英语听说训练不够,首先遇到的就是英语学习困难。

对每位新同学来说,情况各异,要认真分析自己的“病情”,方可对症下药。笔者在学校教学管理部门及有关校领导的支持和指导下,连续两年在大学新生中开设了“大学学习方法指导”选修课,并进行“大学生学习素质的干预研究”等教学科研课题的专项研究,实验组为参加学法指导选修课的同学,对照组为没有选修学法指导课的相同人数的同学,开设时间放在大学一年级的第二学期,开课前两组的学业成绩分析(以学校组织的期终考试为准,以下同),无显著性差异,经干预过后,实验组同学学期学业成绩明显高于对照组,有显著性差异。

大学学习的适应过程绝大多数过来人都有或多或少的这种感受,但当你有感受并感觉到它对你在学习等方面带来一些负面影响时,你已经成为“过来人”,甚至有的人虽有这方面的感觉,但仍没有上升到自觉采取相应对策意识的高度,使负面影响继续发挥作用,以至到头来感叹“悔不该当初”的叹息,为了防止类似事件再大面积发生,作为高等教育管理者和教育者就应对受教育者负责,为他们尽快顺利地度过不适应期,减少不适应期的负面影响而尽职尽责,笔者写该书的出发点即在于此。

大学生活阶段,虽短也长。大学新生对大学学习、生活等方面的感受,直接影响着其整个大学学习生活的质量,而整个大学生活阶段的情况又将影响一个人今后乃至一生的生活轨迹。俗话说,“良好的开端,成功的一半”,“千里之行,始于足下”,所以帮助他们开好头,起好步,是我们高等教育者义不容辞的责任。

第二节 学会学习——人类未来生存的需要

学习活动,历来是人类赖以生存、发展和推动人类社会进步的一个重要的客观现实。当今社会,学习不仅体现在一个人的学习时间上,而且体现在国家对学习环境和学习条件的创造上;学习不仅仅是