

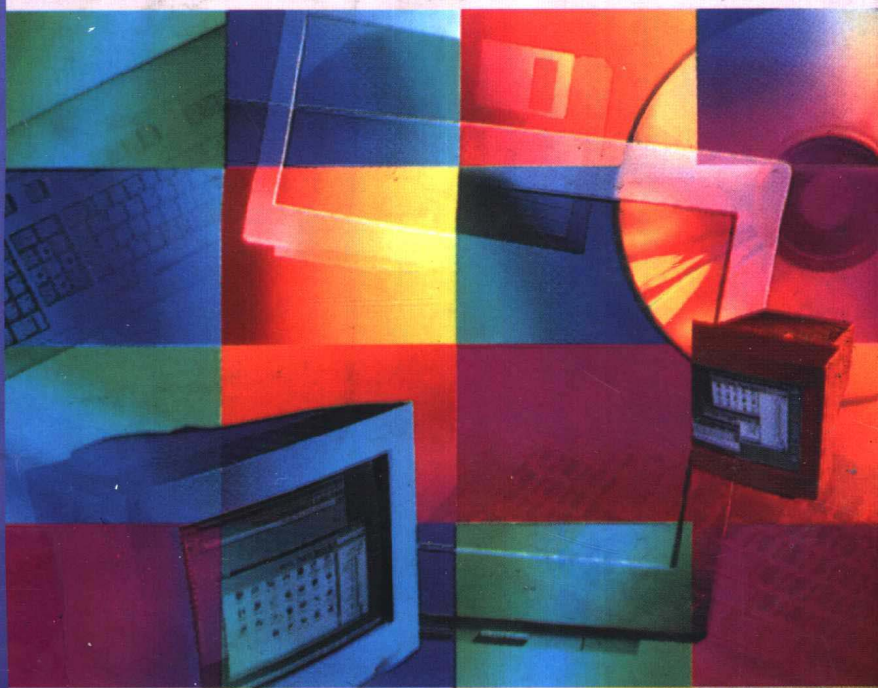


XUEXIXUE DAOLUN

学习学导论

◆ 主编 李 辉 王钦平

X
U
E
X
I
X
U
E
D
A
O
L
U
N



浙江大學出版社

学 习 学 导 论

主 编 李 辉 王钦平

副主编 张荣生 陈和平 潘德清

浙江大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习学导论 / 李辉, 王钦平主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2000. 9

ISBN 7-308-02441-5

I. 学... II. ①李... ②王... III. 学习理论(心理学)-研究 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 39520 号

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

责任编辑 田 华

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江上虞印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 6.25

字 数 157 千字

版 印 次 2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001—9000

书 号 ISBN 7-308-02441-5/G·293

定 价 9.00 元

前 言

我们可以回想一下，一个人在参加工作之前，要在学校里度过十五六年的学习生涯，在这段时间里，他的主要任务是读书、学习，即使当他走上工作岗位，要想能更好地工作，还需要继续读书、学习。然而，在从小学到大学这一漫长的时期里，竟没有一门课程是讲学习方法或读书方法的，这不能不是一件憾事。据统计，一个人一生工作所需要的知识，只有 10% 是从学校里学到的，90% 是靠在工作中自学的。所以，国外有人认为，未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会学习的人。教育不应再试图为学生提供一个完美无缺、今后不再改变的知识体系，而是应该向他们提供一把钥匙——一把打开知识宝库的钥匙，以便在今后的一生中继续进行必要的学习。

可能有人会觉得，学习完全是一种个人的事，适用于某些人的方法未必适用于另一些人；而且不同的学科又要求不同的学习方法：学习古代史的最好方法，不一定是学习数学的最好方法，而学习物理学的方法又不一定适合于学习哲学，这就如同“隔行如隔山”一样。但是我们又不可忘记，“隔行不隔理”，即尽管学习各门学科的具体方法、要求不同，但学习的“道理”即规律却是一样的。也就是说，无论学习什么学科，都存在着某些普遍的原理和方法，正是这种普遍的原理和方法，指引我们有意识地去学习，以提高学习的效果。在这方面，我们的学生却很少受到系统的训练。大多数学生不得不依靠在每门学科中老师有意无意所传授的个别方法，或

不得不独自反复摸索。然而,据认为,甚至连最有天赋的学生也很难在无人帮助的情况下掌握有效的学习方法。这种状况,远远不适应社会发展对教育的要求。

因此,完全有必要建立一门以“学习”为研究对象的学科。它是通过对古今中外各学科科学家及各种名家成功经验的概括总结,并结合教育学、人才学、心理学、思维科学所取得的成果,以探讨学习的过程与规律为对象的新学科。通过这门学科的探讨和学习,使我们的中学生(包括大学生)能够掌握最佳的、适合自身条件与各学科特点的学习方法和技巧,进而提高学习效率,成为社会主义现代化建设大业的合格人才。

当然,就“学习”来说,很早就有人研究,而且形成了各种流派。但我们有个感觉,就是这些研究,大部分是针对老师的,即老师懂得学习的规律后,才好教育学生;而且有些东西,可操作性不强。

鉴于此,我们就想从学生的角度来研究学习,并为他们写一本书。书的内容简明易懂,且具有可操作性。基于这种想法,我们在教学过程中,常常渗透一些这方面的内容,有时也为学生专门开一些关于学习的讲座,很受学生的欢迎;同时,也到某些中学,为高中生讲一些关于学习的方法和规律,他们也感到很有收获。这使得我们大受鼓舞,并有意识地收集资料,把一些零散的学习方法,进而整理为体系,在此基础上,又广泛地征求一些专家及参编者的意见。这就是本书的形成过程。在写作过程中,我们也参照了国内外的有关著作和文章,对此,我们深表谢意;在写作过程中,对给予我们帮助的人,我们将永志不忘。

本书各章的作者如下:前言,李辉;第一章,李辉;第二章,徐秀萍;第三章,洪华芬;第四章,刘杭;第五章,宋柏根;第六章,丁宁;第七章,王钦平;第八章,刘杭;第九章,洪华芬、张桂凤;第十章,丁宁;第十一章,张荣生;第十二章,陈和平;第十三章,李辉。

最后,在各位副主编的协助下,由李辉修改、统编了全部书稿。

需要说明的是,由于水平所限,书中肯定还有疏漏和不当之处,敬请读者予以指正,我们将不胜感激。

编 者
2000 年 6 月

目 录

第一部分 目标篇

第一章 目标的作用及其制订	(3)
一 学习要有目标	(3)
二 目标在学习中的作用	(4)
三 目标制订应遵循的原则	(6)
四 目标制订中的相关事项	(9)
第二章 计划的制定与实施	(11)
一 学习计划的概念及作用	(11)
二 学习计划的制定	(13)
三 学习计划的执行与时间运筹	(17)

第二部分 方法篇

第三章 学习理论	(25)
一 学习的概念	(25)
二 学习理论	(31)
第四章 读书	(42)
一 宏观读书法	(42)
二 读书类型	(47)
三 读书方法	(49)
第五章 课堂	(55)

一	集中注意力是提高课堂学习效率的心理保证	(55)
二	做好课堂笔记是课堂学习的重要手段	(57)
三	设疑质疑释疑是提高学习能力的必经之路	(59)
四	讨论是课堂学习的重要形式	(60)
五	预习是提高课堂学习效率的有力保障	(62)
第六章	记忆	(64)
一	记忆的理论	(64)
二	记忆的方法	(72)
三	记忆的保养和调治	(79)
第七章	实践	(85)
一	实践对学习的意义	(85)
二	实践的类型	(90)
三	实践学习的方法模式	(92)
第八章	知识的积累	(96)
一	知识积累中要注意的问题	(96)
二	知识积累的方法	(100)
三	知识的整理和运用	(105)
第九章	工具书和图书馆的使用	(107)
一	工具书的使用	(107)
二	图书馆及其利用	(114)
第十章	总结	(122)
一	总结的意义	(122)
二	总结的类型、手段及方法	(124)
三	学习效果的检测与评价	(135)

第三部分 心理篇

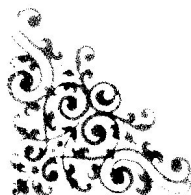
第十一章	非智力因素的自我培养	(143)
一	非智力因素概述	(143)

二	动机是学习的根本·····	(146)
三	自信是学习成功的保证·····	(150)
四	兴趣是最好的老师·····	(152)
五	培养和锻炼良好的意志品质·····	(155)
六	气质、性格与学习·····	(158)
第十二章 克服学习中的心理障碍·····		(162)
一	心理负荷及其调节·····	(162)
二	抑郁心理及其防治·····	(166)
三	承受挫折能力的培养·····	(168)
四	逆反心理的产生及其抑制·····	(169)
第十三章 创造性思维及其在学习中的运用·····		(172)
一	创造性思维的基本成分与主要特征·····	(172)
二	达到创造性思维的途径·····	(175)
三	创造性思维方法及其在学习中的运用·····	(179)
四	创造性思维的培养与训练·····	(185)



第一部分

目标篇



第一章

目标的作用及其制订

一 学习要有目标

学习要有目标,它的价值主要在于能激励人的斗志,增强人的信心,鼓起人们克服前进道路上的困难的勇气。明朝宋应星有一首《怜愚诗》写道:“一个浑身有几何,学书不就学兵戈;南思北想无安着,明镜催人白发多。”现代科学,面广枝繁,不是任何人都能学得全的。而人的精力又是有限的,如果朝三暮四,东抓一把,西抓一把,到头来什么也学不到,白白浪费宝贵的时间。所以,要想学习好,首先要考虑把时间和精力用在哪儿,就是说首先要选好目标。

拉马克的人生之路很能说明目标的重要。拉马克的父亲希望他长大后当牧师,送他到神学院读书,而他自己却爱上了气象学。后来,他在银行里找到了工作,就想当个金融家,但不久,又爱上了音乐。这时,他的哥哥劝他当医生,拉马克学医四年,可是对医学毫无兴趣。在他 24 岁时,偶然遇上了法国著名的思想家、哲学家、文学家卢梭,从此,拉马克走上了科学研究的道路。他花了整整 11 年的时间,系统地研究了植物学,写出了名著《法国植物志》。拉马克 35 岁时,当上了法国植物标本馆的管理员,又花了 15 年研究植物

学。当拉马克 50 岁时,开始研究动物学,此后,他为动物学费了 35 年时间,成了一名著名的博物学家。他最早提出了生物进化论。高尔基也说过,“我常常重复这一句话:一个人追求的目标越高,他的才力就发展得越快,对社会越有益。我确信这是一个真理。”

巴尔扎克在书房的壁炉架上放置一尊拿破仑小雕像,下边压着一个字条,写着:“彼以剑锋创其始者,我将以笔锋竟其业!”这就是巴尔扎克的目标。为了实现这一目标,他忍受着债主的逼迫,以及出版的作品引来的诽谤与攻击,年复一年地忘我劳动,创作了 100 多部中、长篇小说,建起了《人间喜剧》这座“雄伟与不平凡的建筑”,成为举世公认的现实主义大师、“艺术上的拿破仑”。

鲁迅本以医学为目标,一个偶然的的机会,使他改变了目标。鲁迅一生奋斗,终于成为一位伟大的文学家。

以上这些事例,充分说明,古往今来,凡是有成就的人,都有一个适合自己的目标。专心致志,集中突破,这是在学习之路上取得成功最佳方案。

二 目标在学习中的作用

(一)目标给人以方向

在学习的道路上,我们提倡基础要宽,要广,但如果一味地宽、广,不会适当地集中,就很难把你所要学的东西弄懂、弄透。因此,一定要在宽广的基础上,瞄准一个方向,从而把学习引向深入,这个方向就是目标。实际上,学习基础的宽广,是为实现目标服务的。如果没有目标,没有方向,就会漫无目的地乱碰,到头来一事无成。毛泽东在 1949 年接见中央团校第一期学员时,就曾指出:你们要记住,无论做什么都要有个目的,没有目的、前途,乱来是不行的。有方向,就会使你的精力集中于这一目标上,而不至于分散精力;

有方向,就会使你在任何情况下,都会记住自己的目标,从而把与目标无关的事情抛开,而仅做与目标有关的事情。综观古今中外,凡成功者,大都如此。

(二)目标给人以力量

古人云:“鹏飞千里,其志岂群鸟能识哉?”一个人有了远大的目标,就有了高尚的情趣、坦荡的胸怀和美好的追求。这样的人,无论物质条件多么艰苦,所处环境多么险恶,他的精神始终是充实的,斗志始终是昂扬的。

方志敏在《死》这篇文章中写道:“为着阶级和民族的解放,为着党的事业的成功,我毫不稀罕那华丽的大厦,却宁愿居住在卑陋潮湿的茅棚;不稀罕美味的西餐大菜,宁愿吞嚼刺口的苞粟和菜根;不稀罕舒服柔软的钢丝床,宁愿睡在猪栏狗窠似的住所!”这就是目标在革命者身上产生的伟大力量。

古往今来,任何一个成大事业者都有一番苦斗的经历,而他们之所以乐于苦斗,无不是因为受到远大目标的鼓舞。18世纪电的发明家富兰克林,少年时卖过报,当过学徒,只上过两年学。他“从不把时间浪费于酒店、赌博或任何一种恶劣的游戏”,而是把全部精力放在事业的劳动上。他有一个信念:“我们从别人的发明中享受了很大的利益,我们也应该乐于有机会以我们的任何一种发明为别人服务;而这种事我们应该自愿地和慷慨地去做。”自愿地、慷慨地为别人服务——正是这个崇高的志向给了他无穷的动力,使他在科学上为人类作出了伟大的贡献。

人的天赋是有差异的,但勤奋和毅力可以弥补天赋的不足。爱因斯坦、达尔文等不少科学巨匠,都自认为天赋不高,他们获得成功的诀窍,就是勤奋和毅力。爱因斯坦说:“耐心和恒心总会得到报酬的。”达尔文说:“任何科学工作都是通过长期的考虑、忍耐和勤奋得来的。”居里夫人说:“人要有毅力,否则将一事无成。”巴斯德

说：“告诉你使我达到目标的奥秘吧，我惟一的力量就是我的坚持精神。”在科学家的眼里，毅力甚至比智力还要宝贵。

科学家众口一词地赞美毅力，绝不是偶然的。在中外人才史上，毅力创造了多少令人惊叹的奇迹啊！然而，毅力来自何处？就是崇高的目标。正如爱因斯坦所说：“在一个崇高的目标的支持下，不停地工作，即使慢，也一定会获得成功。”当一个人立下了崇高的志向，决心为之而献身的时候，就会产生无穷无尽的力量。

今天，我国人民正在进行一场伟大的革命——实现四化，振兴中华。这就是我国人民在新时期的奋斗目标。只要我们为了实现这个目标而学习，就会以顽强的毅力去拼搏、去战斗，就会征服前进道路上的千山万水，到达成功的顶峰。

三 目标制订应遵循的原则

（一）需要性

你的学习目标首先要符合社会的需要，否则，你的目标就是空的，不可能实现。为此，就应当懂得社会发展规律，面向世界，着眼于人类社会对人的要求；面向未来，预见整个世界的前景及整个人类社会发展的趋势，以适应未来人类社会发展的要求；面向改革开放、加速四化建设的需要，符合国情和省情。根据需要性原则，就要考虑以下的情况：科学发展的整体化趋势，高科技的迅速发展，综合国力的剧烈竞争，对人的思维模式、工作方式和生活方式产生的巨大影响。信息革命，特别是交通和传播媒介的发达，对人的素质提出了新的要求。世界的整体性发展，使各国越来越离不开整个世界的发展。社会主义市场经济的发展、劳动力市场的变化对人的素质提出了更高的标准。未来世界劳动力市场的变化特点是：新的高科技领域增多；多功能的劳动组织不断涌现；行业结构的转换率加

快；改革开放的步伐加快，对人的素质提出了更新更高的要求。这些是总的情况，还要根据自己的具体情况，作出一些具体的分析，以适应社会的需要。

（二）可行性

你制订的目标应该是可行的，就是说，你经过努力，是能够达到的。所以，要有自知之明。“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”，自视甚高，提出一个不切实际的目标，只能是劳而无功，终成画饼；当然也不可妄自菲薄，把目标定得太低，这同样是作不出什么成就来的。为此，就要对自己的能力有一个准确的了解，从而确立你的奋斗目标。每个人的天赋都不是全面的，在甲方面表现笨拙，在乙方面却可以是天才。

达尔文在回忆录中说：“我既没有极其敏捷的理解力，也没有机智，……要我遵循一条冗长的抽象思想路线——这种本领，对我是有限度的；我在形而上学和数学方面从来没有获得什么成就。我的记忆力，范围广博，但是模糊不清。……另一方面，我以为对我有利的一种情况，就在于，我具有比一般人更高的本领，能够看出那些容易被人忽略的事物，并且对它们作细致的观察。我在观察和收集事实方面，勤奋努力，真是无以复加的了。尤其重要的是，我热爱自然科学，始终坚定不移，旺盛不衰。”正是达尔文能正确认识自己的长处和短处，选准目标，才得以取得划时代的成就。不能达到、永无实现可能的目标，只能是幻想。面对这样的目标，结果往往是失败，而“失败”很容易使你放弃努力。

当然，你的目标不能与国家的方针、政策冲突，否则，你的目标也实现不了。另外，也不能把国家的目标照搬过来作为自己的目标。目标要有自己的特色，每个人都有一个自己的目标，只要你的目标不与国家的目标相冲突，又有实现的可能，你就可以根据自己的目标，来制订实现目标的计划与措施，你的奋斗也就有了方向。

(三)要有兴趣

古人为我们留下很多关于勤奋读书的动人事例,也为我们留下一些学习成功的秘诀,在这些秘诀中,最主要的就是“苦读”了。“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”,要想学有所成,就要吃苦,学习是一件苦差事。其实不然。要想真正在学习上取得成功,就要把学习当成一件乐事,一件有兴趣的事,而且从学习中得到乐趣。

爱因斯坦说:“兴趣和爱好是最好的老师。”孔子也说自己对学习“废寝忘食,乐以忘忧,不知老之将至”。达尔文在学生时代对数学、神学不感兴趣,对搜集标本、对昆虫鸟兽却有着特殊的爱好。他从7岁开始,就认真搜集植物和动物标本,每件标本上都系上标签。当时的校长和老师都对他失去了信心,连父亲也认为他“不务正业”。但正是这位“不务正业”的达尔文,以其强烈的兴趣、执着的追求,终于创立了生物进化论这个划时代的理论。

一旦对某一方面产生了兴趣,其所激起的学习和探索的力量是无穷的。兴趣可以使达尔文把甲虫放进嘴里,使舍勒去尝氢氰酸,使爱因斯坦忘记自己的家门,使陈景润头碰电线杆而不知。在科学史上,由于兴趣而取得成功,从成功中又获取最大乐趣的人更是比比皆是。

开普勒在获得其行星运动的第三定律时,喜不自胜:“……(这正是)我16年前就强烈希望要探求的东西。我就是为这个而同第谷合作,……现在我终于揭示出它的真相。认识到这一真理,这是超出我的最美好的期望的。大功告成,书已写出来了,可能当代就有人读它,也可能后世才有人读,甚至可能要等待一个世纪才有读者,就像上帝等了六千年才有信奉者一样。这我就管不着了。”兴奋之情,溢于言表。

进化论的先行者拉马克,家境贫寒,却一辈子刻苦勤学,与天奋斗。他在《动物哲学》一书中热情地说:“观察自然,研究它所生的