

XUEHUI XUEXI

刁生富 著

学会学习

——大学生学习心理 与学习方法



暨南大学出版社
Jinan University Press

G642.46

D54

学会学习

——大学生学习心理 与学习方法

刁生富 著



暨南大学出版社
Jinan University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

学会学习: 大学生学习心理与学习方法/刁生富著. 广州: 暨南大学出版社, 2002. 4

ISBN 7-81079-065-X

I. 学… II. 刁… III. ①大学生—学习心理学 ②大学生—学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 093742 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 编辑部 (8620) 85225262 85220289 85225277

发行部 (8620) 85223774 85225284 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (发行部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 新会棠下中学印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 14

字 数: 350 千

版 次: 2002 年 4 月第 1 版

印 次: 2002 年 4 月第 1 次

印 数: 1-3000 册

定 价: 18.60 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社发行部联系调换)

序

我们已迎来了一个崭新的世纪、崭新的千年。在这个知识经济的时代，越来越多的人认识到，“未来的文盲不再是目不识丁的人，而是没有学会怎样学习的人”。因此，如何学会学习，提高能力，把自己培养成为高素质的全面发展的合格人才，来担当起新世纪伟业的重任，已成为当代大学生应该深入思考的一个大问题。

本书正是本着“学会学习”这个目的，用“大学习”的观点来探索大学生学习的过程、规律、特点和影响因素，尤其是具有实用性、针对性和可操作性的学习方法。在8编28章242篇短文中，主要探讨以下内容：

第一编，适应大学。从时间上看，大学生入学初期是一个关键的时段，能否在这个时期较快地适应大学的学习和生活，将对整个大学学习产生重大影响。本编研究这一个关键时段大学生从中学到大学的转变和对大学学习与生活的适应。

第二编，反思方法。学习的成功，不仅仅是知识的积累，更重要的是方法的突破。知识的积累仅是量变，方法的突破才是质变。这一点，对大学生而言，尤其如此。本编研究学习方法与学习成功的关系、符合科学规律的且适合于个体的学习方法的探寻以及与大学生学习有关的重要辩证关系的处理。

第三编，系统学习。预习、听课、作业、复习、考试是系统学习的主要环节。不预习就不能很好地听课，听不会就没法做作业，不做作业就难以运用所学知识，不复习就无法有效地巩固和提高。而考试作为检验学习效果的一种形式，更是不能去掉的一环。可见，这五个环节是一环紧扣一环，缺一不可。本编详细地研究了每一个环节的方法和技巧。

第四编，课外学习。系统学习和课外学习是大学生学习的两个方面。本编研究在大学生学习中占有重要地位的课外学习的方法，包括自学与读书、收集与积累、理解与表达、实践与操作等。

第五编，IQ培养。智力因素和非智力因素是影响大学生学习的两类因素。本编研究大学生IQ培养的特点和方法。其中包括观察力、注意力、记忆力、思维力和想像力等。

第六编，EQ培养。本编研究对大学生学习和生活有重要影响的非智力因素的特点和培养方法，其中包括动机与信念、情绪与情感、性格与人格以及人际关系等。

第七编，学习时空。人是在一定的时空中存在的。学习时空对大学生的学习和生活具有重要的影响。在信息化校园内，大学生以物理空间和网络空间为两类学习空间。本编研究大学生对学习和生活空间的合理使用问题，其中包括小环境创造、图书馆、实验室和网络空间的合理使用等。同时，本编也研究了大学生对时间的合理使用和科学用脑问题。

第八编，英语突破。工具性学科的学习对大学生的在校学习以及今后的深造和工作都具有深远的影响，必须引起高度的重视。尤其是作为语言工具的英语，其重要性是无论怎样强调也不过分的。本编详细地研究了大学生英语

学习的方法、经验和技巧。

为便于阅读和吸收，本书以小短文的形式编写。短文之间既相互联系又各自独立。因此，既可集中阅读，又可分散参考。实践证明，这种编写体例非常有利于大学生的接受，从而把“学会学习”从观念变革推进到可操作的具体方法和实际行动上。

建议使用本书的读者，首先从总体上对全书的内容浏览一遍，然后有针对性地阅读其中的若干篇目，结合自己的实际，对照分析，从而找到适合自己的科学的学习方法，以使自己的大学学习和生活轻松愉快，事半功倍，取得成功。

本书在编写过程中，收集了笔者已发表过的有关短文，参阅和摘引了大量国内外著作和杂志，调查和访问了许多老师、学生和家，并在自己举办的多个学习班上进行介绍和实验。由于篇幅所限，参考文献和调查对象恕不一一列出，谨在此一并致谢！

由于本书涉及面较广，在体系和内容上都可能存在着这样那样的不足乃至错误，恳求广大读者批评指正。

刁生富

2002年1月于广州

目 录

第一编 适应大学

第一章 从中学到大学	(3)
1. 给中学来个总结	(3)
2. 大学生活与中学生活的显著不同	(4)
3. 不妨测测你的心理适应性	(7)
4. 尽快适应大学生活和学习	(10)
第二章 大学生的任务和目标	(13)
5. 大学生的两项主要任务	(13)
6. 大学生的两项主要选择	(15)
7. 确立自己的学习目标	(17)
8. 制定自己的学习计划	(18)

第二编 反思方法

第三章 关于学习方法	(23)
9. 一个学习成功的方程式	(23)
10. 学习方法及其层次	(25)
11. 不同学科应有不同的学习方法	(26)

- 12. 测测你的学习方法适合你吗 (28)
- 13. 探寻适合自己的学习方法 (31)

第四章 大学学习的辩证法 (34)

- 14. 学与思 (34)
- 15. 学与疑 (35)
- 16. 学与问 (36)
- 17. 博与专 (37)
- 18. 学习与活动 (40)
- 19. 学习与工作 (42)
- 20. 学习与创新 (43)
- 21. 英语学习与专业学习 (44)
- 22. 专业素质与道德素质 (45)

第三编 系统学习

第五章 预习 (51)

- 23. 要养成系统学习的好习惯 (51)
- 24. 重视预习在大学学习中的地位和作用 (51)
- 25. 预习的主要类型 (53)
- 26. 预习的基本方法 (54)

第六章 听课 (56)

- 27. 切不可逃课 (56)
- 28. 怎样听课效果好 (57)
- 29. 上课发言要积极 (59)
- 30. 积极参加讨论收获大 (60)

31. 向你介绍一种师生互动的“八步教学法” (60)
32. 上课听不懂怎么办 (63)
33. 听课记笔记效果好 (64)
34. 用符号来加快笔记速度 (65)
35. 力争当堂记忆 (66)
36. 过好课间 10 分钟 (67)

第七章 作业 (69)

37. 大学生还要重视做作业 (69)
38. 关于做作业的三点建议 (70)
39. 做作业的“五步曲” (72)
40. 处理习题的三种方法 (73)
41. 作业要独立完成 (74)
42. 养成检查作业的好习惯 (74)
43. 戒掉作业拖沓的坏毛病 (75)
44. 一定要学会审题 (77)
45. 从“题海”中走出来 (80)

第八章 复习 (82)

46. 复习是学习之母 (82)
47. 怎样复习效果好 (83)
48. 课后复习要及时 (85)
49. 怎样进行周末复习 (86)
50. 三轮复习法 (86)
51. 学会“过度学习” (87)
52. 不妨“过过电影” (88)

第九章 考试	(90)
53. 素质教育不是不要考试	(91)
54. 树立辩证的考试观	(92)
55. 考试与考查	(92)
56. 注意考卷组成的层次	(93)
57. 影响考试成败的三个方面	(94)
58. 考试的前一天	(94)
59. 考场上的注意点	(95)
60. 考试“怯场”怎么办	(96)
61. “必胜”信心与“适度”紧张	(97)
62. 考试中的时间运筹	(98)
63. 遇到这样的考题怎么办	(100)
64. 考试答题要点	(101)
65. 论述题解答“四步曲”	(103)
66. 论述题的“指示语”	(104)
67. 养成复核的好习惯	(105)
68. 考过一场后	(106)
69. 如何提高卷面得分	(107)
70. 考试期间的生活安排	(107)
71. 怎样看待自己的考分	(108)
72. 考高分与拿奖学金	(110)
73. 当你考试失败时	(112)

第四编 课外学习

第十章 自学与读书	(117)
74. 自学的作用不可忽视	(118)
75. 怎样提高自学能力	(119)

76. 自学的几条途径	(120)
77. 自学中应注意的几个问题	(121)
78. 自学应刻苦	(122)
79. 读书对大学生的意义	(123)
80. 读适合自己的最有价值的书	(125)
81. 精读与泛读	(126)
82. 精读书的三阶段	(127)
83. 戒掉不良习惯, 提高阅读速度	(128)
84. 快速阅读的三种方法	(129)
85. 朗读与默读	(131)
86. SQ3R 读书法	(131)
87. 阅读中要注意广泛联系	(132)
88. 闲时也可读“闲书”	(134)
89. 不动笔墨不读书	(135)
90. 怎样做读书笔记	(136)
91. 保持最佳读书心理	(137)
92. 读书姿势有讲究	(138)
93. 从书中走出来	(139)

第十一章 收集与积累

94. 善于收集信息	(141)
95. 怎样积累知识	(143)
96. 怎样制作知识卡片	(144)
97. 学会使用工具书	(145)
98. 注意归纳总结	(146)
99. 注意横向转移	(148)
100. 使学习深入的三部曲	(149)

第十二章 理解与表达	(151)
101. 理解是学习的基础	(151)
102. 怎样提高理解力	(152)
103. 一定要重视写字	(153)
104. 怎样写好字	(154)
105. 如何培养口头表达能力	(155)
106. 如何培养书面表达能力	(156)
第十三章 实践与操作	(157)
107. 动手操作能力是通向成功的阶梯	(157)
108. 动手操作能力的培养	(158)
109. 动手操作能力的训练	(159)
110. 重视第二课堂	(160)
111. 辩证看待社团的作用	(161)

第五编 IQ 培养

第十四章 观察	(165)
112. 观察是认识世界的开始	(165)
113. 良好观察力的特征	(167)
114. 大学生观察发展的特点	(168)
115. 怎样培养观察力	(169)
116. 掌握观察的方法	(171)
117. “姆佩姆巴效应”的启示	(172)
118. 观察力的训练	(173)

第十五章 注意 (175)

- 119. 注意力的重要性 (175)
- 120. 注意的品质 (176)
- 121. 注意力的培养 (177)
- 122. 思想容易“开小差”怎么办 (179)
- 123. 巧妙利用注意的“起伏”现象 (180)
- 124. 让凳子不再“长钉” (181)
- 125. 告别“粗心”有妙方 (181)

第十六章 记忆 (184)

- 126. 记忆的重要性 (184)
- 127. 记忆的基本过程 (185)
- 128. 记忆的分类 (186)
- 129. 培养良好的记忆品质 (187)
- 130. 大学生记忆发展的特点 (188)
- 131. 怎样培养记忆力 (189)
- 132. 联想记忆法 (190)
- 133. 分解记忆法 (191)
- 134. 首尾记忆法 (192)
- 135. 形象记忆法 (193)
- 136. 比较记忆法 (194)
- 137. 提高记忆效率的十五条建议 (195)
- 138. 遗忘的原因与规律 (196)
- 139. 遗忘的类型与克服 (197)
- 140. 记忆的错位与复原 (199)
- 141. 记忆数字的诀窍 (199)
- 142. 记忆地名的方法 (202)

第十七章 思维 (205)

- 143. 打开你神奇的智慧宝库 (205)
- 144. 大学生思维发展的特点 (207)
- 145. 创造性思维的特征 (208)
- 146. 创造性思维的构成 (211)
- 147. 无边际和无界限的发散思维 (212)
- 148. “左右逢源出新思”的侧向思维 (214)
- 149. 寻求最佳答案的收敛思维 (216)
- 150. 收敛思维与发散思维的有机结合 (217)
- 151. 直觉思维与现代科技进步 (218)
- 152. 克服消极的思维方式 (222)
- 153. 反常规的思维可利用 (224)
- 154. 思维定势的干扰要克服 (225)
- 155. 变换思维法很有用 (226)
- 156. 你也能成为发明家 (227)

第十八章 想像 (229)

- 157. 想像的力量 (229)
- 158. 展开幻想的翅膀 (231)
- 159. 联想的重要意义 (233)
- 160. 联想的种类 (236)
- 161. 想像力的培养 (237)

第六编 EQ 培养

第十九章 动机与信念 (243)

- 162. 不可忽视学习动机的作用 (243)

163. 学习动机的考察	(244)
164. 学习动机的测量	(245)
165. 激发你的学习动机	(248)
166. 大学生也要有好奇心	(250)
167. 培养自己的学习兴趣	(251)
168. 对某些课程没有兴趣怎么办	(253)
169. 学习要有自觉性	(254)
170. 朝三暮四与锲而不舍	(255)
171. 坚定的成功信念	(257)
172. 顽强的学习意志	(259)
173. 科学的自我认识	(261)
174. 必要的自我激励	(264)

第二十章 情感与情绪

9

175. 健康的学习情感	(267)
176. 积极的学习情绪	(268)
177. 有了烦恼怎么办	(270)

第二十一章 性格与人格

178. 你是外向型性格还是内向型性格	(272)
179. 外向型学生怎样克服性格上的弱点	(275)
180. 内向型学生怎样克服性格上的弱点	(277)
181. 小错不断的毛病要不得	(277)
182. 知识经济时代需要创新人格	(279)
183. 美育与创新人才培养	(280)
184. 塑造创造性人格	(285)

第二十二章 人际关系 (287)

- 185. 大学生要重视人际关系 (287)
- 186. 建立良好的人际关系 (288)
- 187. 保持热忱 (290)
- 188. 学会孤独 (291)
- 189. 和自己比 (292)
- 190. 当你受到表扬或批评时 (293)
- 191. 如何消除学习上的忌妒心理 (294)

第七编 学习时空

第二十三章 珍惜青春年华 (299)

- 192. 做时间的主人 (299)
- 193. 巧用时间的“边角料” (301)
- 194. 学习不可“欠账” (302)
- 195. 学得慢怎么办 (303)
- 196. 学会科学用脑 (304)
- 197. 更替学习法 (305)
- 198. 晚睡与早起哪个更好 (306)

第二十四章 创造美好环境 (308)

- 199. 营造学习的小环境 (308)
- 200. 家庭环境欠佳影响学习怎么办 (309)
- 201. 充分利用图书馆 (310)
- 202. 到实验室去 (311)

第二十五章 步入网络空间	(314)
203. 大学生要关注教育信息化	(314)
204. 赛博空间中的学习革命	(315)
205. 网络时代的新学习理念	(318)
206. 培养自己的电子学习能力	(320)
207. 网络对传统伦理道德的冲击	(322)
208. 网络信息对大学生的影响	(324)
209. 培养信息素养, 提高对网络信息的免疫力	(327)

第八编 英语突破

第二十六章 口语与听力	(333)
210. 大学生还要重视语音学习	(333)
211. 怎样进行口语训练	(335)
212. 听力训练的四个方面	(336)
213. 掌握提问方式, 做好听力测试题	(337)

第二十七章 词汇与语法	(341)
214. 英语学习的快速循环法	(341)
215. 怎样用快速循环法记忆英语单词	(343)
216. 几种重要的记忆英语单词的方法	(344)
217. 怎样学习英语词汇	(349)
218. 一定要重视词根的学习	(350)
219. 怎样掌握短语动词	(357)
220. 怎样利用上下文猜测生词	(359)
221. 怎样利用构词法猜测生词	(366)