

基础教育改革与发展译丛

课堂 教学 心理 系列

Study Strategies for Lifelong Learning

终身受用的学习策略

帮助学生找到有效的学习方法

【美】 Claire Ellen Weinstein 著
Laura M. Hume

伍新春 秦宪刚 译



中国轻工业出版社

基础教育改革与发展译丛——课堂教学心理系列

Study Strategies for Lifelong Learning



终身受用的学习策略

帮助学生找到有效的学习方法

Claire Ellen Weinstein
【美】 Laura M. Hume 著

伍新春 秦宪刚 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

终身受用的学习策略: 帮助学生找到有效的学习方法 /
(美) 温斯坦 (Weinstein, C. E.), (美) 休莫 (Hume, L.M.)
著; 伍新春, 秦宪刚译. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.6
(基础教育改革与发展译丛·课堂教学心理系列)
ISBN 7-5019-3942-X

I. 终... II. ①温... ②休... ③伍... ④秦... III. 学习方
法 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 017841 号

版权声明

Copyright © 2003 by China Light Industry Press

This Work was originally published in English under the title of *Study Strategies for Lifelong Learning* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 1998 by the American Psychological Association. The Work has been translated and republished in the simplified Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of China Light Industry Press.

策划编辑: 张乃东

责任编辑: 朱 玲 张乃东 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

电子信箱: info@wqedu.com

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.75

字 数: 80 千字

书 号: ISBN 7-5019-3942-X/G · 383

定 价: 10.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2002-3949

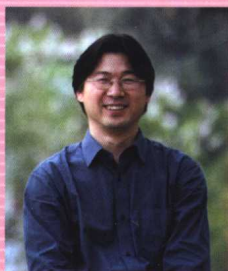
· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

作者简介

克莱尔·艾伦·温斯坦 (Claire Ellen Weinstein) 博士，得克萨斯大学(奥斯丁分校)教育心理学教授，学习、认知和教学研究中心主任。她在得克萨斯大学(奥斯丁分校)获得教育心理学博士学位，在有关学生、教师和家长的学习策略的干预和评估方面，有20多年的研究和开发经历。她擅长的专业领域是如何帮助个体成为更有策略的和自我调节型的学习者，从而使他们更为积极地参与自己的学习并承担更多的学习责任。

劳拉·M. 休莫 (Laura M. Hume)
得克萨斯大学(奥斯丁分校)教育心理学博士。她曾在得克萨斯农工大学获得理学学士学位，还曾在得克萨斯的公立学校教过6、7、11、12年級的英语课。目前她是亚瑟·安德森公司的员工成长专家。



伍新春 男，教育心理学博士、副教授，北京师范大学心理学院副院长、教育心理与心理健康研究所所长。目前已公开发表有关学习策略与动机、学科学习与教学、心理辅导与咨询等方面的论文四十余篇，出版专著、教材、译著等十余部。其研究成果曾荣获全国教育科学优秀成果奖、中国高校人文社会科学优秀成果奖、北京市哲学社会科学优秀成果奖、全国普通高等学校优秀教材奖、国家图书奖、中国图书奖等奖励。

《基础教育改革与发展译丛》顾问及编委会成员

顾问

- 顾明远：中国教育学会会长，北京师范大学教授、博导
林崇德：中国心理学会副理事长，北京师范大学教授、博导
叶 澜：中国教育学会副会长，华东师范大学教授、博导
钟启泉：中国比较教育学会副理事长，华东师范大学教授、博导
鲁 洁：南京师范大学教育科学学院名誉院长、教授、博导

编委(以下人名按姓氏笔画顺序排列)

- 马云鹏：东北师范大学教育科学学院院长、教授、博导
文 喆：国家督学，北京教育科学研究院原副院长、研究员
申继亮：北京师范大学发展心理研究所所长、教授、博导
田慧生：中央教育科学研究所副所长、研究员
刘华山：华中师范大学心理系主任、教授
劳凯声：北京师范大学教授、博导
李国庆：陕西师范大学教育科学学院院长、教授
李 烈：北京市第二实验小学校长、特级教师
吴康宁：南京师范大学教育科学学院院长、教授、博导
邱济隆：北京市第四中学校长
汪立丰：湖北省黄冈中学校长、特级教师
沈怡文：江苏省扬州中学校长、特级教师
张民选：上海师范大学教育科学学院院长、教授
张庆林：西南师范大学心理系主任、教授、博导
张诗亚：西南师范大学教育科学学院院长、教授、博导
张斌贤：北京师范大学教育学院院长、教授、博导
陈玉琨：教育部中学校长培训中心主任、教授、博导
范先佐：华中师范大学教育科学学院院长、教授、博导
庞丽娟：北京师范大学教授、博导
莫 雷：华南师范大学教育科学学院院长、教授、博导
倪振民：江苏省苏州中学校长
唐盛昌：上海市上海中学校长、特级教师

译者序

在任何一位教师的教学生涯中，经常会遇到一些学习很努力但成绩却总是不令人满意的“好学生”。对这类学生而言，“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”是一条不起作用的“箴言”，因为这类学生在勤奋方面已经做得无可挑剔，他们甚至“头悬梁，锥刺骨”，但其学习状况依旧让人担忧。对这种情况，教师通常束手无策，有时会以智商为由让他们坐冷板凳；家长除了帮助孩子做作业和请家庭教师“恶补”知识之外，似乎也无计可施……于是，在一次次的打击中，他们开始丧失自信心，以后逐渐对学习和学校生活产生恐惧和厌倦情绪，而最终的结果往往是放弃努力、玩世不恭，沦落为“坏学生”，甚至竭力逃避看似毫无前途的学校生活，成为边缘群体的一员。为什么会出现这种我们大家都不愿意看到的情况呢？答案可能

有很多，但其中一个很重要的原因，就是这些学生没有掌握有效的学习策略。本书的目的就是同广大的中小学教师分享学习策略领域最新的实践经验和研究成果，以便于更好地解决这类学生的“学习技能”问题。这对于过分强调“苦学”的学生来说，尤为重要。

本书作者首先结合两个学生案例引出了学习困难的问题，以便于读者更好地了解存在学习策略问题的学生有什么具体表现。接着，分四个目标具体而系统地介绍了与学习策略相关的各种话题：在目标一中，作者从策略型学习者的特征以及和学习策略相关的技能这两个方面对学习策略进行了初步的界定。在目标二中，作者介绍了学习策略的类型和特点。作者认为，学习策略可以从不同的角度分为不同的类型，有简单任务的学习策略，也有复杂任务的学习策略；有复述策略、组织策略，还有精细加工策略；有任务前策略、任务中策略，还有任务后策略。除此之外，作者还介绍了与学习策略相关的各种知识：陈述性知识、程序性知识和条件性知识。在目标三中，作者系统地介绍了如何进行学习方法和学习策略的教学，以及要有效地应用这些学习策略需要具备的五个方面的知识。在目标四中，作者结合学生的案例说明了如何帮助学生建立系统的学习策略，以及如何对学生的策略进行评估。

总之，本书深入浅出，既有充分的理论基础，又有大量的实践操作方法。因此，如果认真阅读并付诸实践，定会为自己的教学活动和学生的学习生活增色不少，你自己的教师生涯也会因此

而变得更加富有创造性和充满成就感,你一定能从容不迫地帮助学生解决他们在学习上遇到的问题,并使得他们最终获得学业上的成功。

非常感谢中国轻工业出版社给我们提供了这么好的一个机会,让我们对学习策略及其有效教学有了更全面和更深刻的认识。本书是我和我的优秀研究生秦宪刚共同翻译的,他认真严谨、高质量地完成了全书的初译工作。在此,我对他的辛勤劳动表示衷心的感谢。虽然全书最后由我认真也进行了统校,但限于翻译水平,不当之处在所难免,祈请读者批评指正!

北京师范大学心理学院

伍新春

2003年3月



前 言

有效的教学需要学生积极地参与自己的学习过程，也就是要求学生扮演一个主动学习者的角色。无论教学计划制定得多么周密，实施得多么完美，如果学生不知道如何应用各种学习策略，他们就很难从教学中获益。这样，无论对学生还是对教师而言，学习都会成为一件很让人沮丧的事情：学生无法体验到学习的成功感，教师也无法体验到教学的成就感。本书就是要和广大中小学教师一起探讨解决这一问题的观点和方法。利用这些观点和方法，你可以更得心应手地帮助你的学生在其学习过程中扮演一个更加积极、主动的角色。

目前，教育心理学家建立了一系列的学生学习模式并用这些模式做了大量研究，还有人设计了一些促进学生学习的计划并对它们的成效进行了评估。而和你们一样工作在教学一线的

老师，也总结出了大量的实践经验。本书所提供的观念、资料和指导建议，就是建立在这些研究与实践的基础之上的。当然，要帮助你的学生成为一个能对自己的学习承担更多责任的、更优秀的、更为独立的学习者，你还需要做许多工作。我们将要介绍的方法和活动可向你提供一些有用的工具，这些工具是你在帮助你的学生成为一个优秀的终身学习者的过程中所必需的。

为了支持和提高作为教师的你在课堂教学中发挥更加重要的作用，本书的设计将力图促使你更积极地思考，并积极参与各种活动。同时，本书所提供的一些示范性的学生活动，你今后也可以广泛地运用在你的课堂中。需要特别说明的是，我们并不是在闭门造车，构造一座空中楼阁。相反，所有的这些都是建立在你已有的知识、经验以及技巧基础之上的。利用这些知识、经验和技巧，你可以帮助学生学会学习，将书中的信息转化成对学生自己有用的知识，并开发出一套适合每个学生特点的学习方法体系。

目 录

导论	1
学生个案:朱丽特	3
学生个案:瑞蒙	6
概述	9
写作理念和目标	11
写作理念	11
写作目标	11
目标一 策略型学习的界定	13
什么是策略型学习者	15
与学习策略相关的主要技能	18
策略方面的知识	19
自我方面的知识	23

任务方面的知识	25
内容方面的知识	26
背景方面的知识	28
推荐读物	35
目标二 学习策略的类型和特点	37
基本学习任务的复述策略	39
复杂学习任务的复述策略	40
基本学习任务的精细加工策略	44
复杂学习任务的精细加工策略	45
基本学习任务的组织策略	50
复杂学习任务的组织策略	52
有关学习策略的陈述性、程序性和条件性知识	57
有关学习策略的陈述性知识	58
有关学习策略的程序性知识	61
有关学习策略的条件性知识	61
任务前、任务中和任务后策略	62
推荐读物	64
目标三 学习策略的教学	65
教学方法的三种类型	67
帮助学生系统地进行学习	68
帮助学生了解五种类型的知识	76
有关自我方面的知识	76
有关任务方面的知识	83

有关内容方面的知识	86
有关背景方面的知识	94
有关策略方面的知识	97
推荐读物	107
目标四 帮助学生发展策略系统	109
如何评估学生的学习策略	111
大声论述	111
探查法	111
自我报告法	112
如何获得系统的学习策略	113
有策略地制定计划:促进学生系统地使用策略	118
影响学习和表现结果的其它因素	137
对朱丽特和瑞蒙的回顾	145
推荐读物	149
结 语	151
主要的思想观点	153
术语表	161
参考文献	165



导 论

作为一名教师，在教学中经常会遇到一些存在学习困难的学生。尽管教师所碰到学生的这些困难，有的是由身体或心理方面的问题造成的，而大部分则是由于他们在学习策略方面的知识或技能问题造成的。请花上几分钟的时间看一看下面的两个例子，然后思考这三个问题：

第一，每个学生存在的学习困难是什么？

第二，你将如何帮助他们？

第三，为什么你认为这些措施或方法是有用的？

学生个案：朱丽特

朱丽特是一所乡村学校的三年级学生。她性格活泼开朗，学习也十分用功，而且有许多朋友。从这一点上说，她与一般的孩子没有什么差别。但是因为朱丽特有阅读困难，所以老师对她特别伤脑筋。她的问题似乎说明她需要大量地阅读更多的故事。尽管她能理解单个词的意思，但是她好像很快就会忘记，因而也就不知道整个故事讲的是什么。一般情况下，如果老师问她单个句子的意思，她都能说上来；但是如果问她整个故事讲的是什么，她就说不上来了。而让朱丽特大声读故事时，这个问题就会更突出了。也就是说，如果让她读单个的词，她能读出来；但是接着问她刚才读的是什麼，她却无言以对。朱丽特的老师平常上课的方式是：让学生趴在桌子上，一开始要大声地朗读故事，然后逐渐地进行默读，并回答与故事相关的问题。朱丽特总是会尽力照着做，在她读完故事之后她就会读问题，然后就一个句子挨一个句子地找答案。但是一旦要求回答问题，她就会沮丧不已。朱丽特过去一直是个好学生，但是现在她开始变得灰心丧气。她阅读

