



熊琦 / 编著

# 大学学习导论

湖南科学技术出版社

# 大学学习导论

编著成员：熊琦 夏树人 陈小文

边耐政 谭琳

湖南科学技术出版社

大学学习导论

编 著：熊 琦

责任编辑：黄翠云

出版发行：湖南科学技术出版社

(长沙市展览馆路3号)

印 刷：湖南大学印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

出版日期：1995年8月第1版第1次

开 本：850×1168毫米 1/32

印 张：9.5

字 数：241,000

印 数：1—4420

征订期号：地科177—94

ISBN 7—5357—1733—0/G·91

定 价：12.00元

湘新登字004号

# 序 言

当今所处的时代是日新月异的时代,科学技术飞速发展,研究成果层出不穷,边缘学科不断兴起,信息空间逐渐拓展……。当我阅读完《大学学习导论》后,深深感受到时代的脉搏。

“业精于勤”、“工利其器”,这是古往今来求知求学者熟知的格言,也是当今大学校园教育工作者对大学生教诲的宗旨。然而,为数不少的大学生,特别是刚跨进大学校门的大学生,面临着如何掌握大学期间学习规律,如何适应大学学习生活过程,如何扎实高效地学习专业知识,如何获得良好的学习方法等问题,期待着良师益友的教诲和指点,希望得到一本指导大学学习的教科书。大学教育工作者虽然为满足学生的需要开设过各种讲座,但缺乏系统性,以致使学生主要是靠自行探索和积累经验。《大学学习导论》的问世满足了大学生深入求知的欲望,无论对大学生还是大学教育工作者来说,都是一件值得为之振奋、为之鼓舞的大事。

《大学学习导论》运用教育学、心理学、脑生理学和人才学等学科的基本知识以及系统论、信息论、控制论的有关原理,全面而具体地论述了有关大学学习的各个方面,构成了特有的结构体系。本书集理论性、实践性、科学性与通俗性于一体,是大学生一本好的学习参考书和选修课教材。作为高等学校的教育工作者,为《大学学习导论》的出版,感到由衷的欣慰。

当代大学生是跨世纪的一代,他们是国家的栋梁,民族的希望,社会主义经济建设的中流砥柱。大学阶段是人生的转折点,是大学生实现梦想与追求的异常重要的时期,是成才的关键期和最佳期。大学生能不能成才、早成才,能不能成为顺应社会主义市场经济体制需要的有用人才,很大程度上取决于大学阶段的学习状况。可以说,作为大学时期主要活动的大学学习,已越来越显示其

重要性。大学学习的优劣,直接关系到人才的质量、社会的发展和祖国的未来。为此,《大学学习导论》全面、科学、系统地分析了大学学习的内在特点和外在因素,充分阐述了大学学习的宏观理论和微观操作方法,既适应大学生个体成才的需要,又适应高校改革和发展的需要,更是社会主义市场经济发展的需要,具有鲜明的时代感,回答了新时期每一个大学生都需要切实解决的问题。以往对大学学习研究的著述也不少,但研究的范围、深度和广度一般不够,系统性不强。《大学学习导论》正好弥补了这一不足。从内容上看,它具有知识面宽、覆盖面广、可读性强等特点,全书紧紧围绕高效、科学地进行大学学习这一中心,具体分析了大学学习过程可能出现的各种矛盾和问题,进行了逐一的研究和解答,使大学生能及时了解大学学习的特点和一般规律,掌握科学的学习方法,提高大学学习效率。

《大学学习导论》始终坚持以马列主义为指导,运用多学科的研究成果,紧密结合当前大学校园的学习生活现状,从不同角度和不同层次对当代大学生的学习进行了研究和探讨,立论具有鲜明的时代特色,逻辑性强,生动形象,以深入浅出的说理方式,为帮助大学生能圆满完成大学学习任务,既从客观上进行了指导,又从具体操作上进行了点拨,不失为一本指导大学学习的良师益友。据此,特向广大大学生、青年自学者及教育工作者推荐此书。

谢炳炎

1995年3月28日于麓山

# 目 录

序言	(1)
<b>第一章 绪 论</b>	(1)
第一节 大学学习导论的研究对象、任务和性质	(3)
第二节 大学学习的特点	(6)
第三节 大学生要建立科学的学习观	(10)
<b>第二章 大学学习导论的理论基础</b>	(14)
第一节 马克思主义认识论	(14)
第二节 学习理论	(24)
第三节 “三论”理论	(32)
<b>第三章 大学学习战略</b>	(38)
第一节 知识结构与智能结构	(38)
第二节 确立学习目标	(54)
第三节 处理好学习过程中的几个关系	(61)
<b>第四章 大学学习动力</b>	(67)
第一节 学习动力因素概述	(67)
第二节 学习动力的自我培养与激发	(72)
第三节 大学生必备的学习品质	(79)
<b>第五章 大学学习原则</b>	(86)
第一节 学习原则概述	(86)
第二节 自主学习是大学学习的基本原则	(93)
第三节 自主学习应注意的问题	(105)
<b>第六章 大学学习过程</b>	(112)
第一节 大学学习的规律	(112)
第二节 大学学习的环节	(116)
第三节 大学学习的途径	(125)
<b>第七章 学习方法的基本类型及其选用</b>	(131)
第一节 学习方法的基本类型	(131)
第二节 大学生常用的学习方法	(141)

第三节	寻求适合个人特点的学习方法·····	(149)
<b>第八章</b>	<b>阅读的方法与技巧·····</b>	<b>(154)</b>
第一节	阅读心理·····	(154)
第二节	阅读的类型·····	(157)
第三节	阅读的方法与技巧·····	(163)
<b>第九章</b>	<b>记忆的方法与技巧·····</b>	<b>(169)</b>
第一节	大学生的记忆力·····	(169)
第二节	记忆和遗忘的规律·····	(174)
第三节	科学的记忆方法·····	(181)
<b>第十章</b>	<b>积累资料的学习方法·····</b>	<b>(188)</b>
第一节	积累资料的意义和要求·····	(188)
第二节	积累资料的原则·····	(190)
第三节	积累资料的方法·····	(192)
<b>第十一章</b>	<b>利用图书馆学习法·····</b>	<b>(200)</b>
第一节	图书分类和目录知识·····	(200)
第二节	工具书的使用方法·····	(204)
第三节	科技文献的检索和利用·····	(209)
<b>第十二章</b>	<b>学习时间管理法·····</b>	<b>(220)</b>
第一节	时间的特性·····	(220)
第二节	大学生应有的惜时态度·····	(226)
第三节	时间运筹的艺术·····	(232)
<b>第十三章</b>	<b>大学学习环境·····</b>	<b>(245)</b>
第一节	大学学习的内部环境·····	(245)
第二节	大学学习的外部环境·····	(256)
第三节	大学学习卫生·····	(266)
<b>第十四章</b>	<b>大学学习能力·····</b>	<b>(277)</b>
第一节	大学学习能力差的原因分析·····	(277)
第二节	大学学习能力的培养·····	(281)
第三节	创造力及其培养·····	(286)
<b>后 记</b> ·····		(295)
<b>[附]主要参考文献</b> ·····		(296)

# 第一章 绪 论

20 世纪末期，是人类历史发生巨大变动的时期，也是神州大地发生深刻变革的时期。邓小平建设有中国特色社会主义理论的建立和完善，给神州大地带来了勃勃生机。在这一伟大理论的指导下，国家经济建设飞速发展，人民生活水平稳步提高，改革开放逐渐深入，社会主义市场经济初具规模。所有这些，都表明中国在前进。但是，这仅仅是起步，时代为我们提供了前所未有的机遇，同时也给我们提出了更大的挑战和更高的要求。未来的中国要进一步发展，要腾飞，要确保在世界新技术革命的挑战中立足于不败之地，还需要一代又一代的德才兼备的优秀人才为之前赴后继的奋斗。“从根本上说，科技的发展，经济的振兴，乃至整个社会的前进，都取决于劳动者素质的提高和大量合格人才的培养”。“百年大计，教育为本”，教育要发展，改革必先行。现在，九年制义务教育已经普遍推行，公费自费并轨的大学教育模式已经开始推广，“211 工程”在全国高校全面铺开……经过短暂的思考和调整，“新的读书无用论”已渐渐销声匿迹，上大学、考研究生的热潮再度兴起，知识就是力量再度成为社会的共识。这就是 20 世纪末 21 世纪初中国的现实！每一个即将步入大学和已经进入大学的学生，必须清醒地认识到这一点。

大学生是时代的骄子、社会的“晴雨表”，社会的“风声”、“雨声”影响着大学生的一言一行，一举一动。社会的变革，时代的发展给大学教育带来了前所未有的挑战，同时也对大学生身心产生了前所罕见的震颤，在这样的大环境下，如何适应社会主义市场经济的要求，扎扎实实地学好科学文化知识，高效圆满地完成大学学业；怎样培养各种适应社会需要的能力，为走入社会成



为真正的人才打下良好的基础，这是新时期的大学生都必须做出回答的问题。对此，大部分的大学生通过其执着的努力，不懈的追求，科学的方法、明智的抉择，辛勤的汗水，以优异的成绩给祖国、给人民交上了一份满意的答卷。但是，有的学生学习目的不明确，以为进了大学就进了“保险箱”，流连于舞厅、影院，沉醉于脉脉温情，往返于市场“商海”，而置大学学习于不顾；有的学生因学习方法不当，虽发奋攻读，不辞劳顿，终难以奏效，而产生对考试、对大学学习的恐惧感；有的学生因学习途径过简，不求日积月累，一步一个脚印，妄图一步登天，一鸣惊人，终于跌得很惨。如此种种，都说明并不是每一位大学生对大学学习都能正确理解，并不是每一位大学生都能顺利地进行大学学习，相当一部分学生在科学学习的门外彷徨。这样的大学生，必然是不合格的“产品”，又如何能完成时代的使命，历史的重托！

面对严峻的现实，每一位大学生或关心大学生成长的人们都会做出严肃的思考。如何搞好大学学习，怎样顺利地完大学学业呢？只有在理论与实践相结合的基础上，进行全面的分析，科学的研究，系统的阐述，提出具体的办法，才能从根本上解决大学生在学习中存在的困惑。《大学学习导论》正是在特定的大学学习实践中应运而生的。

关于学习特别是大学学习方面的研究国外进行较早，始于19世纪中叶，而我国直到20世纪80年代初才有所进展。当然，中国有关学习法的观点，早在两千多年前的老子、孔子甚至更早就已出现了。《大学学习导论》是以中国几千年的文化传统作为背景，以国内外最新研究成果作为理论支柱，以马克思主义为指导，综合当代大学校园动态，从理论与实践相结合的基础上，科学地回答了大学生普遍关注的学习问题，对于实现高等学校人才培养目标，促进大学生成为合格的跨世纪人才，无疑具有极其重要的现实意义。

## 第一节 大学学习导论的研究对象、任务和性质

大学是一座令人神往的殿堂，是一个装满知识的宝库。大学学习是开启这个宝库的钥匙，是通往神圣殿堂的桥梁。谁真正掌握了这把钥匙，谁就能最先进入知识的大门，在浩瀚无边的知识海洋里自由地遨游。

### 一、大学学习导论的研究对象

任何科学都必须依赖于一定的现象，并在深入研究这些现象的过程中，不断揭示现象的本质和现象之间的内在联系，这些作为研究客体的现象就是研究对象。大学学习导论作为一门新型学科，有其特定的研究对象。毛泽东曾明确指出：“科学研究的区分，就是根据科学对象所具有的特殊的矛盾性。因此，对于某一现象的领域所具有的某一种矛盾的研究，就构成了某一门科学的对象。”《大学学习导论》正是揭示了作为大学生生活的主要环节之一的大学学习领域的特殊性。

大学生活的历程，从一定程度上看就是大学学习不断开展、深入的过程。听课、自习、讨论、实验、实习、考试等，这些与大学生活息息相关，在大学生活中随处可见的活动，不是孤立的，零散的，而是一个整体。如果把大学生活比做一串珍珠，那么它就是一颗颗相对独立的珠子，而联系他们的金线是大学学习。显而易见，大学学习是大学生活中一条不容忽视的主线，抓住这条主线，就会纲举目张，大学生活中与大学学习相关的其他内容也就被掌握了。因此，《大学学习导论》对大学学习的研究，不仅对大学学习具有指导作用，而且，对大学生活的顺利进行和完成也具有重要的指导意义。

我们知道，质量互变规律是事物发展的一个普遍规律，大学学习也是如此，它既是一个总的质变过程，也是一个不断量变的

过程。大学学习既是建立在中学学习之上的量的积累，也是完全不同于中学学习的质的飞跃。大学阶段是培养学生成为专业人才的关键时期，大学生们一般都处在人生历程的青年中期，步入了人生最宝贵的黄金时代，有着搞好学习的身心优势；大学教育是学校教育的高级阶段，为大学生顺利完成大学学习创造了良好的环境；大学生是青年中的优秀分子，他们是通过“全面衡量，择优录取”的，当然具备了比一般青年更能搞好大学学习的基础和条件。这一切，为大学生搞好学习，迅速成才准备了得天独厚的条件，也带来了一系列新的矛盾。诸如，如何主动寻求学习理论做指导，尽快适应大学学习，怎样根据自身学习习惯，选择最适合自己的学习方法；怎样把握成才规律和身心特点，克服学习的盲目性；怎样处理好学习与环境的关系，学会怎样认识创造性学习在大学学习中的重要性，力争使自己成为开拓型人才等等。这一系列特殊矛盾，正是《大学学习导论》所要探讨和必须回答的问题。因此，《大学学习导论》是以大学生的学习现象为研究对象的，是以大学学习领域的特殊矛盾性与其他学科相区别的。

大学学习不是在封闭的条件下孤立完成的。顺利完成大学学习的必备因素，既有内在的，又有外部的；既有生理的，又有心理的；既有物质的，又有精神的；既有集体的，又有个人的；既有宏观的，又有微观的；既有普遍的，又有特殊的。《大学学习导论》从作用于大学学习全过程的必备因素及其相互关系中探讨大学学习的一般规律。

## 二、大学学习导论的任务和性质

大学是培养社会主义现代化建设合格人才的摇篮，成功的大学学习是培养合格人才的关键。

**（一）目前大学学习的现状** 关于大学学习问题，可能有的学生会想，我从进小学到中学毕业，从来就没有学过关于如何学习的课程，不是照样学得很好吗？甚至还考上了大学呢！诚然，这

种现象确实存在,这也说明我们对大学学习的研究还不够深入,不够透彻,至少存在以下两个方面的问题。

1. 只注重教育方面的研究。当今学校的教学实践,包括中小学的教学实践,落后于教育科学发展的水平,不少教学思想、教学理论、教学规律,特别是关于学习的理论和成才的知识,并没有在各级学校的教学中普遍加以推广应用。研究教的方面比较多,研究学的方面比较少,一个学生从小学到中学的十多年里,一般都没有学过“如何学”的课程。这样,学生就只好在学习过程中去摸索,从成功与失败中总结经验与教训,从教师那里得到一些往往不大系统的指导,从其他同学的带有局限性的经验介绍中吸取营养,从而形成个人赖以前进的一套学习方法,亦即学生的学习方法更多的是通过经验而得到的。我们知道,经验虽然宝贵,但未必都是科学的。做任何事,包括学习,有理论作指导与仅凭经验,两者的效果是很不相同的。

2. 关于学习的科学研究推广不够。由于大学阶段的学习与中学相比有很多不同的特点,从为谁学?学什么?如何学?以及学习与实践、创造的关系,直到学生与教师的相互关系上,都与中学有很多的差别。如果说中小学各年级之间的学习方法上有量的“渐变”的话,那么,从中学到大学,在学习上将会遇到一些质的“飞跃”,会骤然遇到众多的意想不到的新问题。前苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾针对一些中小學生还没有具备掌握知识的能力,教师就源源不断地把新知识硬塞给学生的现象时说:“这样的学生就好比没有牙齿的人,他被迫地把没有咀嚼的整块食物囫圇咽下去,开始时感到胃里不舒服,以后就生起病来,以至无论什么都不能吃了……”。长期的教学实践及对学生的调查表明,大学生遇到的不适应问题,比以上所述深刻、广泛和严重,远不只是学习知识的能力与学习知识之间的不适应而已。因此,为大学生开设一门关于大学学习的、理论与实际相结合的课程是必要的。现在,这已日益广泛地成为学生与教师的愿望。本书就是希望在相

当广阔的角度上帮助学生研究和确定自己如何学习、发展与成才。

**(二)大学学习导论的主要任务和性质** 从跨进大学校门的第一天起,学校教育部门就应进行大学科学学习的诱导,学生也应开始思考如何学习的问题。希望大学生们不要忽视这点。成语“预则立”对此是非常合适的,不然,当你大学毕业时,你实际学到的知识将远少于你本来有能力学到的,你的实际才能远低于你本来能达到的高度。这样,你就是自己埋没了自己,自己阻碍了自己的发展!因此,《大学学习导论》的主要任务是以大学生的学习为中心,系统地介绍前人的经验教训和有关科学知识,使大学生在大学阶段内顺利完成两个转变(中学生转变为大学生,进而转变为准高级专门人才),鼓励大学生勤奋努力,不断进取,为成才奠定良好的基础。

《大学学习导论》属于应用性很强的综合性学科,牵涉到的问题与很多学科有关。在接受尽可能多的相邻学科研究成果的基础上形成了自己独立的理论体系和发展方向。

## 第二节 大学学习的特点

大学阶段的学习,由于学生的知识能力水平和身心发展所特有的条件以及学习目标和环境等客观因素的差异,决定了这个阶段的学习有与其他普通学习阶段的学习不同的一些特点。认识这些特点,并学会适应与利用这些特点,既是搞好大学学习的基础,也是大学生搞好学习的重要保证。

### 一、大学学习活动的一般特点

前面已论及大学阶段具有与中学阶段不同的特点,那么,作为大学阶段生活主线的大学学习,也应该具有与之相适应的特点。大学学习到底有哪些特征呢?

**(一)自主性** 在这个特定阶段环境的要求下,实现大学阶段

转变后，大学生的学习将由中小学阶段主要依靠教师和学校而转向自主学习，这是大学生学习能动性提高的先决条件。

**(二) 选择性** 大学学习阶段，大学生对学习、活动有较大的支配权，而不必再像中小学那样完全按教师与校方的安排进行。大学生可以依据自己的兴趣和特长，对课程内容进行一定的取舍和抉择，如根据自己的客观实际条件，选择相应的辅修专业、选修课程等等。

**(三) 多渠性** 我国大学每周授课一般为 24 学时左右，仅占大学学习时间的 40% 左右，还有大半的课余时间供学生自己支配。因此，大学生除了通过课堂教学这一主要渠道的学习外，还可以依靠第二课堂、图书馆、社会实践、生产实习等多种渠道索取知识。

**(四) 专业性** 大学学习的专业性，是大学学习的一个重要特点，大学生在中学学习基础上，集中学习各种具体的专业或学科知识，为日后成为某一专业领域的高级专门人才作准备，所以大学学习有一定的专业指向性，注重专业化的训练，而不再是普通技能的学习。

**(五) 探索性** 大学阶段是学生接受系统教育的阶段，在这个阶段的学习、生活、实践中，大学生的独立思考、分析和解决问题的能力不断得到提高，逐步形成了有别于一般人的思维特点。在这个阶段，随着教学内容以既定结论的论述向介绍最新学术发展动向趋移，学生的学习方法和思维方式也逐渐由正确再现教学内容向汇集众家之长，确定个人见解的方向转移，独创性日益发展和加强，大学生不再满足于采用现有的、简单的、众所周知的思考问题或解决问题的方法，而更愿意寻求变异，探索创新。

## 二、大学学习过程的阶段性特点

大学学习是一个循序渐进的过程，这个过程具有明显的阶段性，各个阶段都具有相应的不同特点，以理工科类大学学习为例，

一般可分为以下四个阶段：

**(一)学习基础理论课阶段** 这一阶段基本上属于适应大学学习生活阶段，要求逐步开始培养较强的自学能力，独立思考与解决问题的能力，尽快适应大学学习、生活。

**(二)学习专业基础课阶段** 这一阶段是大学生按照专业培养目标全面塑造自己的开始，较为全面而系统地学习本专业及相近专业的专业基础课，为进入专业课的学习打下良好的基础。

**(三)学习专业课阶段** 本阶段是重点学习本专业的专业课程，由原来的广博转为专精，讨论的问题越来越深入到细节和本质中去，是大学学习阶段中的重要环节。

**(四)毕业设计(论文)阶段** 这一阶段是大学学习的最后一个阶段。毕业设计(论文)是大学学习过程的最后一个环节，是培养学生综合运用所学理论知识和技能解决实际问题的能力的一个重要环节。与其它阶段相比，这一阶段具有更强的综合性、独立性、实践性和创造性。

### 三、大学学习生活的适应

从中学生转变为大学生，这是每一个中学生的梦想，当新生跨入大学校门以后，梦想成为现实，但同时随之而来需要每一位大学生必须及时解决的问题，是如何实现中学生到大学生角色的转换，这里主要谈谈大学学习的转变。大学学习无论从学习内容到学习方法都与中学学习有很大的不同。如果缺乏必要的指导，多数大学生不能及时地适应大学学习的要求，从而浪费了很宝贵的大学时光。有些大学生根本不能实现这种角色的转变而渐渐落伍了，甚至被淘汰。可见，如何帮助大学生迅速实现这一转变，尽快适应大学学习，是每一位大学生所渴望的。要尽快适应大学学习生活，就要求大学生在大学阶段的新时期实现四个转变：

**(一)转变学习动机** 对于大学新生来说，他过去的目标也许是得到一张大学录取通知书，而当他置身在大学校园里的时候，面

对新的学习环境和更为艰深的学习内容，展望未来的事业，在他面前摆着许多深刻的问题：为谁而学将来成为怎样一个人，以后成就怎样的事业，如何才能达到这些目标，这也就是学习动机的转变问题。大学阶段是掌握知识，撷取智慧之果的黄金季节，是成才的关键时刻，树立为祖国，为人民作贡献而努力学习，充实自我，成为跨世纪的合格人才的崇高理想和远大目标，是每位大学生应有的学习动机，这是决定其大学学习成功与否的先决条件。

**(二) 转变学习方法** 中学时期，主要是学习科学文化的基础知识和常识，教师讲授占主要地位，学习方法偏重于识记等。大学时期则不同，课程繁多，专业知识广而深，教师的作用只是在有限的时间里起“引路”作用，更多的则需要同学们通过自学获得。所以，大学生必须及时转变学习方法，培养很强的自学能力和独立思考以及解决问题的能力。

**(三) 转变思维倾向** 著名的作家高尔基指出：“要培养一个人成才，很重要的一个因素在于思维，在于科学的思维”。思维是成才的内在因素，培养正确的思维方式，提高思维效率，这是大学学习的又一重要环节。随着自我意识的发展和知识量的急剧增加，特别是专业训练的要求，需要大学生具备独立思维的能力，即对各种问题有独到的见解。所以，在这一时期应有意识加强创造性思维，即求异思维的培养。大学学习过程中，应充分增加求异思维，实现求异思维与求同思维的统一，这样才有可能使大学学习在充分继承和学习现有的东西后，有所创新与突破。

**(四) 转变活动方式** 大学阶段，大学生不可能再依赖父母，衣食住行等各方面将主要依靠他们自主自立，要逐步实现由依赖型向独立型的活动方式的转变。大学生具有自主性、集体性等特点，调整好心理状态，培养起自觉、自主、自控的生活能力，无疑会对大学生的学习起到极大的保障和促进作用。通过大学阶段的学习，形成的这种独立生活的能力同样会促使大学生形成更强的独立工作能力，为毕业后走入社会，独立开展工作奠定良好的



基础。

### 第三节 大学生要建立科学的学习观

要掌握学习的科学性，首先要建立正确的学习观，所谓学习观，就是关于大学学习的基本观念。大学生必须继承和发扬传统观念中的合理部分，并加进新的科学的内容，从而建立新的学习观念体系。不论哪一种类型的学生，要想使学习水平提高得快，都必须建立科学的学习观。

关于学习的观念比较多（在后面章节中将进行详细讨论），这里着重提出六个基本观念：

#### 一、大潜力与高目标学习的观念

当今学生的智能潜力很大，远没有发掘出来，因此必须给自己选择更高的学习目标，建立大潜力与高目标的学习观念。

一个人的学习潜能是巨大的。科学研究表明：一个人即使一辈子从事科学研究工作所耗用的脑力也只占人脑潜能的10%左右。人的潜能好似一个浩大无比的智慧源泉，具有很大的容量，有些大学生动不动就担心用脑过度，有伤身体，其实这个担心是不必要的。只要掌握正确的方法，合理的用脑，就能不断开发自己的巨大潜力，从而大大提高学习效率，而不会损伤身体。

大学生在学习中，最大限度的发掘潜力，必须适当的提高自己的学习目标，树立高目标的学习观念。只要不是不切实际，过高估计自己水平，凭空制订可望而不可及的目标，一般来讲，目标越高，相应的学习动力也越大，学习积极性也越高。

#### 二、自主学习的观念

大学生本身具有较强的独立自主性。不仅生活上如此，大学学习也更应如此。大学学习属于完全开放式学习，这与中小学学