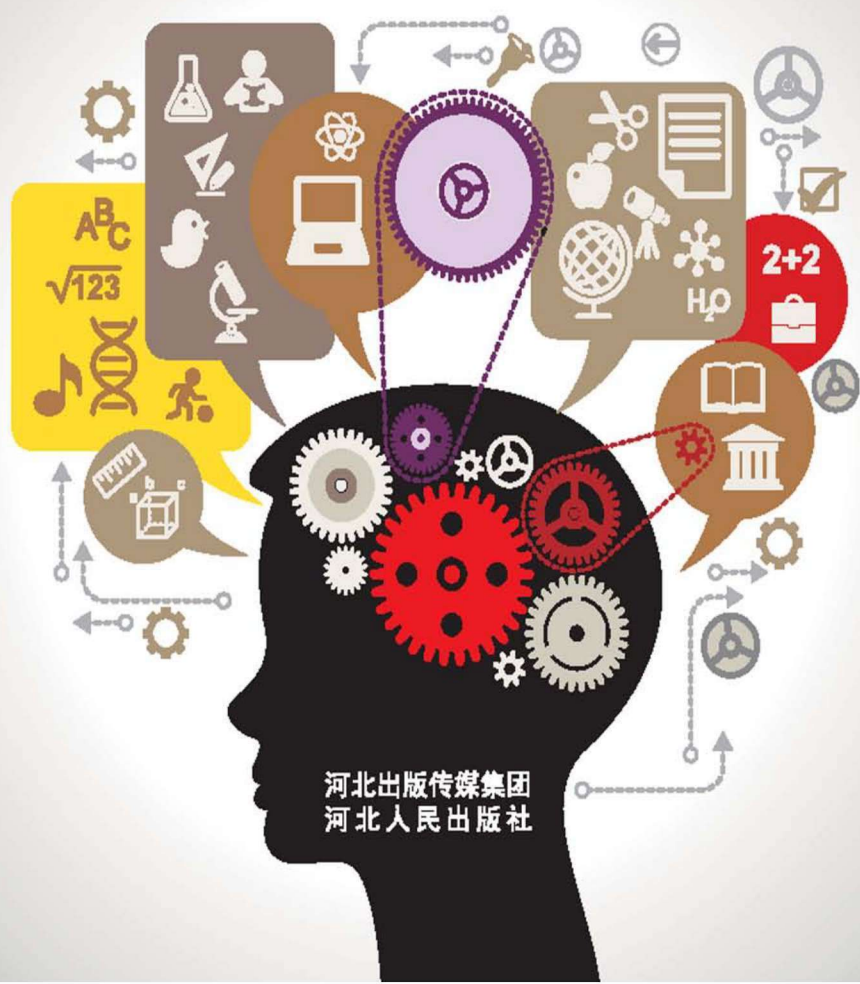


溯 本 | 求 源 | 明 理 | 启 智 | 增 艺

实用学习学概要

学生的良师 教师的益友

王惠民 编著



河北出版传媒集团
河北人民出版社



著者简介

王惠民，原河北师范学院附属西藏学校暨民族师范学院学校校长。全国内地西藏班（校）教育视导员、优秀教育工作者，河北省督学，河北师大附属民族学院藏族高中部教育教学视导员，河北省教育系统暨河北师大关心下一代工作先进工作者。

曾任中国教育学会、全国普通教育评价专业委员会、全国考试与测量专业委员会会员，河北省民族教育研究会理事，石家庄市民办教育协会常务副会长兼秘书长、河北省民办教育协会常务理事。

先后在全国性和省级刊物、会议发表教育教学论文数十篇。专著《教育的魅力》由河北人民出版社出版。合著《青少年审美修养》由香港天马有限公司出版。

责任编辑：欧阳红

美术编辑：于艳红

封面设计：张 宾

责任校对：张三铁

溯 本 | 求 源 | 明 理 | 启 智 | 增 艺

实用学习学概要

学生的良师 教师的益友

王惠民 编著



河北出版传媒集团
河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用学习学概要 / 王惠民编著. —石家庄: 河北人民出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-202-10175-9

I. ①实… II. ①王… III. ①学习方法—青少年读物
IV. ①G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 110047 号

书 名	实用学习学概要
著 者	王惠民

责任编辑	欧阳红
美术编辑	于艳红
责任校对	张三铁

出版发行	河北出版传媒集团 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)
------	---------------------------------------

印 刷	河北新华第一印刷有限责任公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	7. 5
字 数	146 000
版 次	2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 202 - 10175 - 9/G • 5436
定 价	18. 00 元

版权所有 翻印必究

自述与自荐

——（代序言）

1980至1987年，我在石家庄二中任教导主任期间，为了配合学校当时的教学改革，自编教材在高二年级试开了“学法”课。虽然称为“学法”课，而从内容来说，主要是有助于激发学生开拓进取精神、学习主动性、创造性的学情、学理和智能开发方面的有关内容。我认为这些是“学法”的根基。不过那时还未认识到学习是一门科学，只是凭自己对当时学生学习状况的了解，认为教学改革需要“教”与“学”同步改革，选编了一些内容。姑且以当时流行的“学法”命之。

1987至1991年，我在当时的石家庄市二十八中暨石家庄市女子职业中专任书记、校长和1991年在当时的河北师范学院附属西藏学校暨民族师范学校任校长期间，由于治校任务较重，没能继续这门课，但我的教学改革思路没有变，仍继续以此引导教师的教学理论研究，指导学生

学习。1995 年退休后，在民办石家庄精英中学担任教科所所长、校长时，又一度为学生开设了这门课，不过由于种种原因未能坚持到底。

2010 年，在应河北师范大学附属民族学院（其前身就是当年的河北师范学院附属民族师范学校）聘请担任学院西藏高中部教育教学视导员后，又根据内地西藏班（校）藏族高中生的实际与特点，对这些内容进行了较全面、系统的修改、完善，形成了较系统的《实用学习学要义》初稿，并在三届高一新生中进行了试教。结合教学实践，不断修改、充实，2012 年基本定稿，学院将之定为校本教材。从 2010 年到 2012 年连续三届实验的结果来看，95% 的同学认为开设和学习《实用学习学要义》课程有必要、有意义；86% 的同学认为学习《实用学习学要义》后，自己对学习的认知和学习成绩有不同程度的提高。

我深知自己充其量只是学习科学这个领域的一名热情的宣传者、探索者，因而我一直坚持边学习、边研究、边实践、边修改，努力使《实用学习学要义》日臻完善，迄今已五易其稿。在此期间还得到智如江、商立坤、翟友鹤、张其坤几位老校长、老同事的热情鼓励和支持，并提出许多宝贵意见；商立坤校长特建议将书名中的“要义”改为“概要”。正定弘文中学在 2014 级高一年级试用本书稿进行了实验性教学，校长吴传君为此题词：“学生的良师，教师的益友。”

在此一并致谢！

我真诚希望得到社会，特别是教育界同仁、同学们的认可，更期盼有更多有识之士加入对学习科学的研究，使

学习科学真正成为突破我国教育教学改革瓶颈、推进素质教育的强效抓手！

可以说，石家庄二中是《实用学习学概要》的萌生地，二十八中、石家庄精英中学是《实用学习学概要》的生长地，而河北师范大学附属民族学院藏族高中部则是《实用学习学概要》的成年地。

何时成熟？其成熟地在哪儿？耄耋之年的我只能寄望于志同道合者了！

本书的宗旨是以育人为本的素质教育理念为导向，以高中阶段教与学的现实与发展为着力点，普及、推广现代“学习学”理念及其基本知识，让学习科学走进校园；扭转重教轻学倾向，突破应试教育与传统授受型教学对老师与学生的羁绊；使教师能够自觉地转变角色，成为教育教学的主导者，真正成为学生人生与学习的导师，实现由“教书匠”到教育家的转变；使学生能够主动、自觉地从传统授受教育与应试教育的学习理念、学习方式的禁锢中解脱出来，摆脱被动学习之窘境，进入乐学、善学之佳境，成为主动、自主的学习者。

本书努力在以下两个方面有所突破：

一是突破教育教学领域重教轻学、重“教学论”学习研究轻“学习论”学习研究的“跛脚”状态，使学习科学进入我们的教育教学领域，进入师生头脑，从而全面、有效地提升我们的教育质量与教学绩效。

二是突破以往学习指导方面只讲学习方法、应试技巧的误区，突出学习概念、理念的本质性意义与作用，突出学习的科学性、艺术性、启智性，还“学习是一门科学”

的本源。

本书主要特点是力求理论联系实际，阐述具体生动，以名人名言、典型人物事迹为导引、范例，以教育界同仁们和高中同学们能读、愿读，读有所悟、所获为目的。为此，《实用学习学概要》努力做到两个结合，一是将学习科学的基本概念、重要理念、基础知识与古今中外的名人名言、杰出事迹及当代优秀高中学生的学习经验相结合。本书参考资料 31 篇，引用了周恩来、居里夫人、曼德拉等 50 余位古今中外杰出人士的事迹、语录，介绍了韩志峰、林茜、尼玛乔、益西卓玛等 60 余位优秀高中学子的成功学习经验；二是从实际出发，以实用为立足点，以作者的深切理解与感悟为知识点，将现代学习学的基本理念、基本内容与作者对学习学的学习研究心得体会相结合。因而，《实用学习学概要》既承学习科学之理，又有自身的观点、体例与特点；既采学习学之概要，又突出实用之精髓。

本着以上两个突破、两个结合，提出实用学习学的“概要”：

溯本——追溯学习概念的本质属性；

求源——探究学习动力的源泉；

明理——明了学习的基本理念、规律；

启智——启迪学习智慧、开发智能；

增艺——增长学习技艺与效率。

据此，撰写了 5 个篇章 25 节：

学本篇，3 节；学源篇，5 节；学理篇，5 节；学智篇，7 节；学艺篇，5 节。

目 录

1	第一章 学本篇
	——“学习”概念的本质属性摘要
2	第一节 “学习”概念简述
3	第二节 “学习”概念的本质属性
8	第三节 “学习”概念本质属性的意义
15	第二章 学源篇
	——“学习”动力之源五要素摘要
16	第一节 学习认知
27	第二节 人生目标
36	第三节 自身素质
46	第四节 学习兴趣
52	第五节 敦品笃行

66	第三章 学理篇
	——“学习”科学性摘要
67	第一节 学习境界
76	第二节 学习功能与层次
81	第三节 学习特点与原则
90	第四节 学习环节
108	第五节 研究性学习
122	第四章 学智篇
	——“学习”启智性摘要
124	第一节 智力概念与品质
130	第二节 树立智力开发理念
137	第三节 智力的核心——思维力的开发
146	第四节 智力的门户——观察力的开发
152	第五节 智力的基石——记忆力的开发
162	第六节 智力的最高体现——创造力与创 新性学习
166	第七节 多元智能理念与开发
175	第五章 学艺篇
	——“学习”技艺性摘要
177	第一节 自我调节技艺要略

185	第二节 学习时效运筹技艺要略
191	第三节 学习方法优选技艺要略
197	第四节 阅读与理解技艺要略
210	第五节 课堂笔记技艺要略
223	附录
	学子品鉴——几位高中生的学习体悟

第一章 学本篇

——“学习”概念的本质属性摘要

【引言】

“学习”，对于我们高中师生来说，恐怕是说得最多、用得最多、最熟悉不过的词语了，似乎没有什么可以解释的。然而“学习”究竟是怎么一回事，应当怎样科学地定义它呢？往往就难以表述了。相关研究领域对此有多种表述，有所谓“行为主义”说、“认知学派”说、“人本主义”说等等。各有各的理由，各有各的可取之处，也各有各的不足。可见，要想真正说清“学习”究竟是怎么一回事并不容易。

第一节 “学习”概念简述

为了真正理清“学习”这个概念，就应了解、研究人们对“学习”概念的种种不同解释。根据我国当代著名教育家陶西平主编的《教育工作博览》，他把“学习”概念的解释归纳为以下六种：

1. 说文解字说。《词源》把“学习”解释为“仿效”，《说文解字》把“学习”解释为“觉悟也”。

2. 行为变化说。认为“学习”是一种行为变化的过程。

3. 经验获得说。《教师百科全书》认为“学习是指人和动物在生活过程中获得个体行为经验的过程”。

4. 信息加工说。信息论认为“学习是信息的输入与编码”。

5. 学习功能说。《现代汉语辞典》把学习解释为“从阅读、听讲、研究、实践中获得知识或技能”。

6. 学习认识说。认为学习是一种特殊的认识过程。著名心理学家潘菽认为“人的学习是一个特殊的过程，是个体掌握人类社会历史经验的过程”，“学生的学习是学习的一种特殊形式”。

这六种解释，无疑各有一定的意义，但又不免有一定的局限性。从科学属性而论，“学习”应属于认知心理学范畴。因此，“学习”的外在表现是一定的行为、体验，如读书、听讲、实验、实践等。而这种种行为都始终离不

开并依赖于认知心理活动及其功能，如人的种种感知觉器官与思维活动与功能。可见认知与心理过程，才是学习的内在和内因。

因此，如果扼要而言，在校学生的学习是指在国家、学校、教师教育方针、教学目标指导下，以教材为基本依据的学生认知与心理活动过程，以及由此而引发的行为变化活动。

第二节 “学习”概念的本质属性

学习，从语法讲是个词，既可作名词也可作动词，是指一种行为或动作。《新华词典》对学习的定义是：“通过读书、听课、研究、进行教学实验、参加实际工作等以学得知识和技能。”《辞海》的定义是：“今心理学上称获得知识或技能之历程为学习。”我们大多数同学则把看书、听讲、作业等具体行为笼统地称为学习。这些解释与理解大致雷同，皆属于“行为主义”说，即把“学习”仅仅看作一种具体动作、具体行为。从学习学的角度讲，这些解释、说法，都只是学习的一般外显特征，而非学习概念的本质属性。人们之所以把学习仅仅看成一种行为，就在于囫囵吞枣，满足于对学习的朦胧感知。因此，要理解和把握学习概念的本质属性，就要走出朦胧，追根溯源，分析学习的真实过程，理清学习的本源、本义。

在我国，最早冲破学习的朦胧状态，把“学”与“习”分解开来的是孔子，在《论语》中有：“学而时习

之，不亦说乎”，意思是“学”了能及时温“习”不是很愉快的事吗！显然，孔子不仅认为“学”与“习”是紧密相连而又有所不同的过程，而且十分重视“习”、欣赏“习”。“习”之“说”为何？这让我们想到孔子的另一句名言“温故而知新”。“学”后还应“习”，才能达到真知真会，并有新的见解、收获，尝到学习的快乐。后来《礼记·月令》有“鹰乃学习”。原意是讲在阴历六月时雏鹰开始练习飞翔、搏击。怎么练习呢？“学”在“习”前，要先“学”——老鹰示范，小鹰观察、模仿老鹰的飞；然后小鹰在老鹰带领下自己去“习”——练习、复习、熟练，达到能飞、会飞，以致可以搏击长空。可见早在2500多年前，我们的先人已把“学”与“习”视为密不可分的两个不同的过程与阶段，而不仅仅是一种简单、被动的行为了。

让我们以现代认知心理学来分析一下这个过程。人怎么“学”呢？主要靠人体感官——眼、耳、鼻、舌、身的感知、观察、体验，而核心是大脑的思考、分析、综合。怎么“习”呢？当然也离不开感官和大脑，但主要靠动手去做、去练、去行。这样，“学”主要靠感官、感知与思考；“习”主要靠“练”与“行”。“学”实际就是接受、理解外界的知识信息；“习”实际就是巩固、掌握、应用知识信息。

由此，“学习”应该是由学、思、习、行四个环节有机组合的心智活动过程。

以现代信息学而论，这个过程也可以说是信息的接