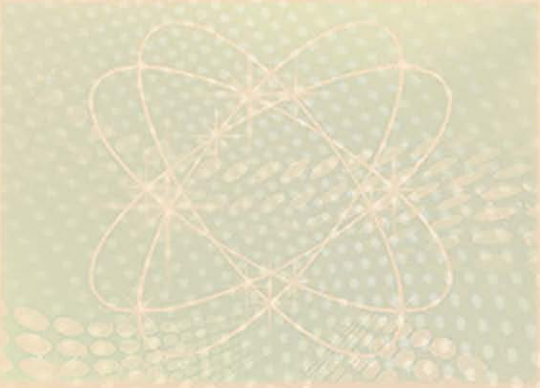
中小学生综合实践活动（2）

学习心理

肖平　秦逊玉／编



远方出版社

中小学生综合实践活动2

学 习 心 理

肖 平　秦逊玉/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习心理/肖平,秦逊玉编. —2 版. —呼和浩特:远方出版社,2007.7
(中小学生综合实践活动)
ISBN 978—7—80595—869—9

Ⅰ.学… Ⅱ.①肖…②秦… Ⅲ.学习心理学—青少年读物 Ⅳ.G442—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 105723 号

中小学生综合实践活动 **学 习 心 理**

编　　者 肖　平　秦逊玉
责任编辑 任力伟　奇铁英
封面设计 朱志辉
出版发行 远方出版社
社　　址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
(电话 0471—4919981　邮编 010010)
经　　销 新华书店
印　　刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司
开　　本 850×1168　1/32
印　　张 140
字　　数 2800 千
版　　次 2007 年 7 月第 2 版
印　　次 2009 年 3 月第 2 次印刷
印　　数 3000
书　　号 ISBN 978—7—80595—869—9
总 定 价 700.00 元(共 30 册)

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《中小学生综合实践活动》是为配合当前素质教育需要而编写的一套融知识性、趣味性、综合性、实践性为一体的系列丛书。该丛书自2004年11月首印以来，得到了广大学生朋友的关注和喜爱。为紧跟时代的脉搏和知识不断更新的步伐，我们借鉴了最新的学术成果，对该丛书进行了修订完善，并对全书进行了认真的勘误。

《中小学生综合实践活动》第二版在采用第一版优秀内容的基础上，添加了许多清晰直观的图片，使其达到图文并茂的效果。此外，对书的内容也做了合理的修改，使书的内容更适合读者的需要。例如，在《生活小实验》一书中，删掉了一些操作性不强的内容；在《挫折分析及应对》一书中，增加了时下学生常遇到的挫折的应对策略；在《超越自我》一书中，对一些过时的知识和资料也做了修改。以上三本书的修改只是该丛书修订再版的一个例子，其他的书也均有不同程度的修订。

除此之外，该丛书在封面设计、版面设计上也依照读者

的阅读、审美习惯，进行了适当修改，希望能给读者更大的帮助。

限于水平，书中纰漏之处在所难免，恳请专家和读者指正。

编　者

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前　言

学生综合实践活动的开发和实施是为了克服当前一些基础教育课程脱离学生自身生活和社会生活的弊端，帮助学生从日常生活中选择感兴趣的主题和内容，注重学生对生活的感受和体验。强调学生的合作交流、亲身经历与实践探究活动。这些都对以机械接受、死记硬背为主的传统学习方式构成了巨大的冲击，也影响着学生的生活方式，对实现新课程改革所倡导的合作学习、探究学习、自主学习有很大的促进作用。因此，探究综合实践活动课程对学生的学习方式、生活方式到底有着怎样的影响，影响程度如何，怎样正确引导、兴利除弊，逐渐形成以自主合作和探究为主要特征的学习方式和和谐健康向上的生活方式，是综合实践活动课程实施中的一个重要课题。

本套《中小学生综合实践活动》针对当前学校教育实际情况，参考大量资料编写而成，本书以爱党、爱国、爱民为出发点，结合实践活动，为拓宽学生视野、增强学生实践能力提供了可以参考的知识。

“纸上得来终觉浅，须知此事要躬行。”希望各位同学在阅读

本套丛书的同时，能积极参与社会实践活动，以逐步增强自己的能力，发挥自己的才干，为祖国的建设作出贡献。

本套丛书共30本，内容丰富，知识面广，适合图书馆馆藏以及个人收藏。因编者水平所限，不足之处，望请斧正。

编　者

一　科学学习 …… 1
(一)科学的学习方法 …… 1
(二)培养学习的兴趣 …… 14
(三)克服厌学情绪 …… 26
(四)安排好学习计划 …… 32
二　领悟学习 …… 37
(一)养成好的学习习惯 …… 37
(二)积极主动地学习 …… 42
(三)坚强意志力 …… 45
(四)学习与规划 …… 52
三　优化学习 …… 60
(一)记忆要有方法 …… 60
(二)提高学习效率 …… 68
(三)观察影响学习 …… 74
(四)提高思维能力 …… 80
(五)培养创造能力 …… 85
四　正视考试 …… 93

(一)避免考试焦虑 …… 93
(二)考试技能与技巧…… 100
(三)考试中应注意的问题…… 105
(四)考后总结技巧…… 115

一　科学学习

(一)科学的学习方法

心海漫步

明明(化名)在班上一直被认为是最聪明的孩子,他反应敏捷,善于积极思考问题,可学习成绩一直在班级倒数的位置。明明觉得很丢脸:我自己已经很努力呢,而且又这么勤奋,为什么我的学习不如他们好呢?

我们周围确实有许多这样的同学,他们所得到的成绩与实际智力不相符合。一般认为,这类智力正常、但学习成绩差的同学存在一定的学习障碍,这种障碍抑制了其学习潜能的充分发挥。

心灵氧吧

科学的学习方法的概念

我们要理解学习方法的概念，首先要弄清什么是“学习”。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

我国古代把“学”与“习”分开，各有不同的含义。《论语》上说“学而时习之”。“学”是指获得知识和技能，“习”是指复习、练习、巩固知识和技能。本书研究的是学生在学校中的学习，也就是在教师指导下，有目的有计划掌握系统的文化科学知识、技能，促进身心全面发展的过程。所谓方法，从现代科学意义上来理解，是指人们为达到某种目的而使用的途径、手段、工具和方式的总和。我们所说的科学学习方法就是指在学习过程中，为了完成学习任务所采用的符合学习规律，能达到预期效果的手段、方式和途径。

学习不只是学习知识的过程，也是智能发展的过程，同时还是个性心理品质的培养过程。理论和实践证明：学生的学习成绩是智能、非智力因素相互作用的总和。因此，科学学习方法既包括学习过程基本环节的学法，即常规学习方法，还包括智能因素和非智力因素的学习方法；既有通用学法，还有学科学法。这里只涉及学习过程基本环节的通用学习方法和非智力因素的学习方法的内容。

科学学习方法在学习中的重要性和作用

学习方法属方法论的内容，是知识体系中最重要最有价值的知识。实践证明，在学习过程中，科学的学习方法起着极为重要的作用。古人说：“学贵有方”，说的也是这个道理。

首先，掌握科学的学习方法，是提高学习效率，增强学习效

果的重要保证。有了科学的学习方法，就能学得快，学得活、学得好、学得深，可谓事半功倍；学习方法不科学，便学得慢、学得死、学得差、学得浅，可谓事倍功半。其次，掌握科学的学习方法，是培养、发展学生能力，实现教育面向未来的需要。为了适应未来社会竞争的需要，必须努力培养发展学生的能力，特别是自学能力，以适应今后学习、工作的需要。我们应把学习方法视为一种能力，即获取知识、发展智能的能力，是能力结构中的基础层次，是能力结构中不可缺少的重要组成部分。只有这样认识，才能提高我们对学习方法的重要地位以及科学学习方法重要意义的认识。第三，研究学习方法是教学改革的重要内容。教学本身是教与学两个方面，教师能否认真研究学生学习的规律，并使学生掌握科学的学习方法，是当前深化教学改革的重要课题之一。另外，如果一个人在中小学阶段掌握了科学的学习方法，这是一份宝贵的精神财富，对于将来的成才成长具有非常重要的意义。一位著名的外国学者说得好，对现在和未来，“方法比事实更重要”。

学生如何掌握科学学习方法

1. 了解学生在不同学习时期不同的学习特点

中小学在不同的时期有不同的学习特点，具体地说，小学有小学的学习特点，初中有初中的学习特点，高中有高中时期的学习特点，因此，要针对学生在不同时期的学习，制订切实可行的

科学学习方法。

2. 更新观念，纠正模糊认识

陈旧的学习方法观念，源于对学习方法的片面认识，源于狭隘的实用主义经验论。如“头悬梁、锥刺骨”、“凿壁偷光”等，似乎除此之外再无别法可鉴。这种陈旧的学习方法观念不更新，科学的学习方法体系则不可能建立。观念不能更新，学生就很难适应社会竞争和学习生活。我们不仅要勇于更新学习方法观念，还要注意克服与此有关的一些模糊认识。如有的同学说：

“先进的学习方法好是好，就是太费时间，学不了。”其实并非如此，因为学习的环节并不是孤立的，前面的学习环节是后面学习环节的基础，后面的学习环节是前面学习环节的发展。按科学的学习方法学习，整个学习过程是一个加速运动。越学越快，越学越有力。“一人一个样，别人的方法没法学。”这往往是学习较好，而不急于改变现状的学生的想法。他们否定在学习方法上有普遍的认识规律可循。实际上，优秀学生的学习方法有很多是十分相似的，把他们共同的科学方法抽象概括成一套学习方法，一般地讲是适合于每个学生的。“我曾按别人的学习方法去学，结果成绩反而下降了。”这也是一些学生的说法。在改变学习方法的过程中，需要有一个探索和调整的过程。因此，学习成绩暂时下降一点，是可能的。但是暂时的下降，却可以换取学习上长期的上升，所以是值得的。

3. 善于总结经验教训，学会自我评论

由于很多学生已经形成了一套自己的学习方法，在采用科学的学习方法之前，要认真地对自己的学习方法进行分析，看看哪些是行之有效的，是科学的，哪些是不科学的。分析后，就要大胆地尝试用科学的学习方法取代不科学的学习方法。因此，对于我们的学生，要学会自我评价和根据反馈信息正确修正自己的学习行为，这也是掌握科学学习方法的一个重要途径。

4. 养成良好的学习习惯

所谓学习习惯是指在学习过程中形成和巩固起来并转化为

需要的有关学习方面自动化的行为方式。而形成良好学习习惯，就能使学生在打开知识宝库的大门，自由获取知识的成果时，受益良多。当前，在这方面还有很多学生存在的问题比较突出。如不少学生学了多年语文、数学等课，却没有受到应有的严格训练，没有形成良好的学习习惯。阅读课文时“走马观花”，不求甚解；听课时不动脑筋，专等教师灌输；书写时潦草落字，错字连篇；算题时不合格式，马虎随便。这些不良习惯，一定要在掌握科学的学习方法过程中加以克服。这里强调的养成良好的学习习惯就是指的培养自学习惯的问题。对学生来说，掌握基本的阅读和写作知识，学会使用工具书，能够正确进行复习和练

习，以及操作各种实验仪器，是构成自学能力的重要因素。在培养自学能力的基础上，再进一步培养自学习惯。养成自学习惯，才能更好地适应竞争社会的需要。

同学们，要想在学习上取得优异成绩，在通往成才的道路上走好坚实的步伐，必须下决心改变自己学习不得法的状况，努力学习、探索、掌握和运用科学的方法，包括掌握常规学习方法，增强学习动力，培养更高的学习兴趣。

学习方法的形成

方法是人们认识世界和改造世界的程序、道路和途径，严格地说，方法应该是“按照某种途径”这个术语，是指某种步骤的详细说明，这种步骤是为了达到一定的目的而按照规定的顺序进行的。这些步骤的性质及其说明的详细程序取决于所寻求的目的以及达到这些目的的手段的多样性。这样说来，方法是多样的，科学方法因其目的的不同而不同。

学习方法是人们为了达到学习的目的而选择和遵循的步骤和程序，是学习活动必经的途径和道路。归根结底，学习方法是学生认识世界发展自身能力的方法。学习方法受学习规律的制约。学习规律决定学习方法的科学与否。学习方法是对学习规律的运用，科学的学习方法必然体现人们对学习规律的认识和把握，是以科学的学习观为理论前提的。学习观不科学，对学习过程的规律认识浅，运用起来自然不会深刻。偏离学习规律的

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com