

课堂教学方法与艺术实用丛书 ③③

于明 主编

课业学习的实用

方法和技巧



课堂教学方法与艺术实践丛书

课业学习的实用 方法和技巧

于 明 主编

国际文化出版公司

《课堂教学方法与艺术实用丛书》编委会

主 编 于 明

副主编 王波波

编 委 田晓娜 王波波 冯克诚

于 明 杨邵豫 陈遵平

周德明 崔雪松 孙永清

决定学习成败的七个因素	(1)
一般学习技能	(2)
六种提高学习效益的技巧	(4)
学生学习态度的培养方法	(5)
学习动机	(11)
学习动机层次结构的特征	(15)
学习兴趣	(16)
制订时间表的益处	(18)
时间运筹的原则	(20)
常用时间运筹方法	(22)
长期计划和每周时间表	(30)
所需要的学习时间总量	(31)
一天中学习效率的差异情况	(32)
填写时间表	(33)
学习“单位”的长度	(34)
学习的时间分配	(35)
怎样做到按计划学习	(36)
如何见缝插针地学习	(38)
知识靠阅读聚积起来	(39)
读书的层次	(40)
常用的几种读书方法	(42)
“程序式”读书法	(44)
全习法与分习法	(45)
自下而上阅读模式	(49)
自上而下阅读模式	(50)
交叉阅读模式	(51)

相互作用阅读模式	(52)
超慢速阅读法	(53)
快速阅读三法	(54)
阅读理论书籍的三种方法	(56)
资料积累收集方法	(58)
学习与遗忘	(63)
增进记忆的策略	(69)
理解记忆法	(74)
目的记忆法	(78)
综合记忆法	(81)
协同记忆法	(82)
抽象材料记忆法	(84)
课业学习中的分析方法	(85)
课业学习中的综合方法	(88)
课业学习中的比较方法	(92)
课业学习中的分类方法	(97)
课业学习中的归纳法	(99)
课业学习中的演绎法	(101)
课业学习中的抽象与概括	(104)
课业学习中的系统化与具体化	(106)
概念形成的理论与策略	(107)
十种实用课业学习思维方法	(113)
课业学习中的想象方法	(126)
课业学习中的直觉方法	(130)
课业学习中的灵感	(137)
技能技巧的训练四法	(142)
学习迁移	(147)
学习定势	(152)
学习的“高原现象”及其处理办法	(154)

决定学习成败的七个因素

决定学习成败的因素可分为两大类：一类是内在因素；另一类是外部因素。内在因素归纳起来有七个方面。

1. 学习的动力是否强大

要使学习获得成功，学习动力是第一个因素。学习活动中，有两个系统在同时进行工作，一个是认识系统，另一个是动力系统。动力系统对学习系统起着指向的作用和原动力的作用。所以，搞好学习首先要增强学习的动力。

2. 基础知识基本技能是否循序作好了准备

不少学习成绩优秀的同学成功的一个重要原因，就是已经学过的基础知识和基本技能掌握得比较扎实。特别是连贯性比较强的知识和技能，一定要一步一个脚印地打好基础。

3. 阅读、书写、计算的技巧，是否已经达到自动化、半自动化的熟练程度

“工欲善其事，必先利其器”。学习活动最基本的工具就是阅读技能、书写技能、计算技能，如果读、写的速度太慢，上课就会跟不上老师的讲课进度，课后复习和作业就会比别人多用时间。据有的国家对落后生的调查统计说明，这是造成部分学生学习落后的主要原因。

4. 学习方法是否最佳

一般说来，好的学习方法符合以下三个条件：符合认识规律；符合自己的个性特点；符合不同学习的内容和不同教师教课的特点。

5. 学习的才能是否强

学习的才能主要指三种能力：独立获取知识的自学能力；运用知识分析和解决实际问题的能力；创造才能、发展才能比获得具体知识更重要，学习才能既是提高学习成绩的重要因素，又是通过学习要努力追求的目标。

6. 是否养成了良好的学习习惯

学习方法经过长时期的运用，就会形成比较稳定的学习习惯。好的习惯对于获得学习上的成功极为重要，不好的习惯常常导致学习的失败。

7. 体力与精力是否充沛

要使大脑处于积极工作的状态，必须有健壮的身体和充沛的精力。有的同学经常不吃早饭去上学，到上午第四节课已经饿得不行了，这时，听课效率就会降低。

一般学习技能

1. 阅读书刊的技能

①自己看书和看资料；②从参考书或文章中选择有关某个问题的材料；③从参考书或文章中找到对所提问题的答案；④区分出课文中主要和次要的内容；⑤背诵；⑥写读后记和编写提纲；⑦阅读批判性的读物；⑧通过目录、图书索引、手册选择参考书；⑨使用参考书和工具书；⑩学会看草图、图表、线图。

2. 对演说能边听边记的技能

①对听完了的演说写出提纲；②根据听过的内容写出结论；

③对听过的演讲列出几条提纲；④在听讲过程中将所讲的全部内容写成提要，然后整理笔记。

3. 使用情报技术手段的技能

①借助用技术手段所获得的情报来形成新的概念，来加深已有概念并使之具体化；②借助于静态放映的手段再现银幕上所描绘的各个过程的活动；③学生通过技术手段自我检查知识。

4. 观察和实际作业的技能

①根据教师提出的计划对自然界、企业、博物馆、日常生活进行观察并作记录，然后整理成报告；②根据认识任务拟定进行观察和实际作业的计划；③对观察和实际作业的成果加以整理；④根据已学知识来说明新事实，学会在实践中运用新知识；⑤完成问题性作业。

5. 智力活动的技能

①掌握分析、综合、对比、抽象化、具体化、概括等思维活动方法；②积极进行独立而又有创造性的思维活动，使思维更灵活，理解力强、深入了解所学现象的实质；③看出问题，提出假设，制定工作计划并能解决问题。

6. 自我组织的技能

①制定工作计划，选择自学形式；②选择可供认识的资料；③安排好学习的地方；④规定自学活动的细则；⑤对认识活动的自我检查；⑥自我考核学习的效果。

六种提高学习效益的技巧

1. 间断学习法

此法一般比集中时间学习效率更高，特别是在开始学习某一章内容或其他课目的时候。有些教师估计，二小时目的明确的间断学习，可以取得三小时集中学习的效果。如果组织合理，可以充分借助间断学习的优势，用很短的一段时间来复习功课。

2. 计划学习法

每天均需制定一个学习计划，但应留有充分时间来处理意想不到的事情和进行娱乐活动。计划定得愈合理，遵守它的可能性就愈大。

3. 积极学习法。

如果你经常向自己提出一些问题，你会从中得到不小收获。研究表明，自我背诵和经常的自我测验能使学习效率提高40%以上。

4. 超前思考法

在你听课、看书的时候，应该试着去设想下面要说什么。经常进行探索，寻求问题答案，经常将现成的原则应用于新形式，经常提出疑问的学习，最有可能造成有创造性思想的学生。

5. 自由讨论法

此法在教学中经常有着不可估量的价值。它能给你举一反三的机会，而且让你用言语来表达你的思想。找出正确的

方式表达你的看法和观点，会使你的思想富于条理。

6. 兴趣记忆法

要是书里或课上讲授的东西很有趣或者适用于其他场合，你就应饶有兴味地去运用它。最好的方法就是将它运用于你所感兴趣的领域之中。

学生学习态度的培养方法

学习态度是学习者对学习对象的一种心理倾向，包括认知、情感和行为三个因素。

从认知的角度来看，学习态度就是学习者对学习对象的价值判断，即为什么学。它经常是构成学习态度的前提，但不能简单地理解为决定学习态度的一切，因为它在很大程度上还取决于情感。

从情感的角度来看，学习态度是学习者对学习对象的情绪反映。情感在学习态度中具有比认知更为重要的地位，因为，当一个人在自己的心灵中播下了对某门学科爱或不爱的“情种”以后，不论客观上再如何加强对认知因素的影响，往往仍然坚持原有的爱或不爱的心理倾向。

从行为的角度来看，学习态度是学习者对学习对象的外显行为。它一方面受认知和情感因素的影响，另一方面又将认知和情感这些内在的心理倾向用行为呈现出来，但是，学习态度与学习活动中的外显行为并不是在任何情况下都完全一致的，因为认知和情感这些内在心理状态变为外显行为时，常常受客观条件的制约，如权威势力的干预，学习行为所期

待的结果，客观环境条件的变化等等。

当我们了解了学习态度的本质内涵及其关系后，就不会简单地对一个学习者的学习态度用一个“好”或“不好”予以评价了，就会比较科学地予以评审和指导。

那么，我们应当如何去培养学生们良好的积极的乃至最佳的学习态度呢？美国心理学家迈尔曾经提出这样一个公式： $\text{工作成绩} = \text{动机} \times \text{能力}$ 。如果我们借用这个公式来分析学习成绩与学习态度的关系，用学习个体在某一阶段所处的学习环境、供给他的学习条件、自身的智力和体力、原有的学习基础等因素代换“能力”，用学习态度代换“动机”（许多心理学家认为态度是动机的核心因素），那么可以得出如下两个结论：

第一，学习成绩与学习态度存在相互依赖的关系。如果相对稳定的“能力”项是个常数，那么学习成绩的好坏取决于学习态度的好坏。

第二，学习成绩与学习态度不能看作相互等同或成正比的关系。如果在某一学习群体中个体之间的“能力”项的差异很大，那么可能出现学习态度虽然好而成绩还是上不去的情况。按照上述阐明的标准我们不妨把学习态度分为自觉型、兴趣性、说服型和强迫型等四种。但从学习策略上来看，又可分为偏于理解型和偏于记忆型四种；从性格特征上来看，还可以为冲动型和踏实型两种。请学习者不妨“对号入座”，借此认识自己学习态度的现状，找出努力方面。如果我们把学习态度的三个心理因素作为标准，将学习态度的分类统一在同一标准之下，那么学习态度则可以分为“最佳型”、“缺陷型”、“严重缺陷型”和“较差型”四类。现将每项标准的

同发展水平进行量化，供学习者自我认识学习态度的参考。

(一) 最佳型学习态度发展水平及其量化

心理因素	发 展 水 平	分 值
认 知 因 素 (25%)	1. 对学习对象的价值有充分认识	5
	2. 能在学习过程中主动加深这种认识	5
	3. 使认知与情感同步发展	5
	4. 表现出高度的自觉性	10
情 感 因 素 (40%)	1. 热爱学习对象，与学习对象接触能产生愉悦感	15
	2. 能在学习过程中不断加深这种感情	10
	3. 对学习对象长期保持浓厚的兴趣	15
行 为 因 素 (35%)	1. 学习的积极行为能持之以恒	10
	2. 在学习过程中，能克服各种重大困难，排除严重干扰	10
	3. 能根据不同的学习对象选用不同的学习方法	15 总分 值:100

(二) 缺陷型学习态度发展水平及其量化

心理因素	发展水平	分值
认知因素	1. 对学习对象的价值有一定认识	3
	2. 能在学习过程中接受对学习对象的认知教育	4
	3. 以认知促进情感的发展	3
	4. 表现出一定的自觉性	7
情感因素	1. 对学习对象无厌烦感愿意与学习对象接触	13
	2. 愿意接受环境的积极影响, 在情感上逐渐缩短与学习对象的距离	8
	3. 对学习对象有好感, 情绪比较稳定	13
行为因素	1. 学习行为尚积极, 并具稳定性, 情绪比较稳定	8
	2. 在学习过程中, 能克服一些困难, 排除一些干扰	8
	3. 能达到学习过程中的各项行为要求	13 总分 值: 80

(三) 严重缺陷型学习态度发展水平及其量化

心理因素	发展水平	分值
认知因素	1. 对学习对象的价值认识模糊	2
	2. 在学习过程中, 对学习对象的认识教育持怀疑态度	2
	3. 认知与情感呈游离状态	2
	4. 表现出一定的自由散漫	4
情感因素	1. 对学习对象有厌烦感	8
	2. 在环境的压力下, 能与学习对象接触	6
	3. 压力消失, 与学习对象的距离增大	8
行为因素	1. 学习行为基本上是消极的	8
	2. 在学习过程中, 怕困难, 易受外界干扰	5
	3. 只能达到学习过程中的部分行为要求	8
		8 总分 值: 50

(四) 较差型学习态度特征及其量化

心理因素	发展水平	分值
认知因素	1. 对学习对象的价值基本上没有认识	1
	2. 在学习过程中, 对学习对象的认知教育基本上持否定态度	1
	3. 表现出效率学习的意向	2
情感因素	1. 讨厌学习对象, 但无敌对情绪	5
	2. 即使在环境压力下也不掩饰对学习对象的抵触情绪	4
	3. 因偶然因素而产生短暂的对学习对象的好感, 但转瞬即逝	6
行为因素	1. 学习行为消极, 但无破坏行为	3
	2. 因偶然因素而表现出积极行为, 但转瞬即逝	3
	3. 学习过程中的各项行为要求基本上不能达到	5
		总分值 30

根据以上四类学习态度的量化标准, 教师和学生都可以用它来指导和自我认识培养自己最佳学习态度的方法和途径。但是, 这里必须明确指出的是: 对于学习个体而言, 三个心理品质因素全部符合某一类标准的情况是极个别的。实际情况是大多数学习者的三个心理要素发展并不平衡, 因而会大量出现跨类现象。我们一定要对具体问题进行分析, 扬长避短, 使三个心理要素的发展均向着“最佳型”的要求培养和前进, 这样我们就能培养自己良好的持久的学习态度,

从而保证我们的学习取得最佳的效果。

学习动机

直接推动人去学习的内部动因，是人类行为动机体系中的重要组成部分。

人的任何一种行动的发生总有一定的原因，它可能是由于外部情境与事物的影响，也可能是受了内部心理力量的支配，但一般都是内外两方面许多力量交互作用的结果。心理学通常把直接推动行为的内部动因称为动机，而把激起动机活动的外部因素称作诱因。动机尽管是心理活动的表现形式，但它仍然是客观的社会生活需求或自身生理需求在人脑中的反映。正如 F·恩格斯所指出的：“就个别人说，他的行动的一切动力，都一定要通过他的头脑，一定要转变为他的愿望的动机，才能使他行动起来。”

学生的学习活动也一样，他们是否积极去学习、为什么去学习、乐意学习什么、学得怎么样，都跟学习动机有直接的关系，当然也跟影响学习动机形成的外部原因有密切的关联。引起学生学习的外部原因多种多样，从大的方面看，是社会的发展对年轻一代提出的掌握人类积累的知识和行为规范的要求，这通常是以国家设立学校、确立教育制度、规定义务教育等方式表现出来；从比较具体的方面来看，是父母和教师对儿童的期望、态度、奖惩，以及他们为其创设的学习情境与条件等。这些外部原因必须通过在学生头脑中形成或激起学习需要或动机，才能对其学习发挥推动作用。没有

外力的影响与推动，人就不会产生学习的需要或激起强烈的学习动机；但如果人们的学习缺乏内部动力，即使外界有值得学习的事物与知识，往往也不能引起学习的积极性，甚至督促也无济于事。从后一意义上说，了解、研究与培养学生的学习动机是很必要的。

研究表明，学习动机不是单一的结构，而是由各种动力因素组成的复合体。其中包括：学习需要，学习兴趣、爱好，对学习必要性的认识，学习的情绪、意志因素等。

学习动机与学习目的既有联系，又有区别。前者是引起学习的原因，后者是学习要达到的结果。但是，学习目的又常常是引起学生动机的诱因，对学习动机的激发、维持起支配和调节作用。

1. 学习动机的分类

苏联心理学家 A. H. 列昂节夫、Л. И. 包若维奇等把学习动机分为两大类，即“直接激发活动的”动机（如对学习或学习内容的兴趣、克服学习困难的欢快等）与“确定活动意义的”动机（如为了获得父母或教师的表扬、博得同学的尊重、取得高分准备升学、了解到学习的社会意义等）。这两类动机不仅具有不同的功能、起源与相互制约性，而且都将随着年龄的增长而发展变化。他们认为，前一类动机对年幼学生往往具有支配作用，后一类动机，特别是与未来需要结合的社会性动机对年长学生越来越显得重要，但要想使学生能正常地进行学习活动和形成良好的个性，必须把两者结合起来加以培养。

美国一些心理学家则把学习动机同需要联系起来进行探讨，如 H. A. 默里认为，学习动机主要是个人想得到别人或