

顾问 顾明远 主编 张君达 刘以林

特级师资境界 教师人人必备

教学基本功

⑭ 学法指导技巧

北京燕山出版社

424

14

G424 / WS₂₃

G424 / 1614

教学基本功^⑭ 98.2.27

学法指导技巧

王时忠 张智红 陆 娟 编著

北京燕山出版社

(京)新登字 209 号

图书在版编目(CIP)数据

教学基本功/张君达,刘以林主编. —北京:北京燕山出版社, 1997. 5

ISBN7-5402-0840-6

I. 教...

II. ①张... ②刘...

III. 教学法 — 文集

IV. G232

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 10722 号

北京燕山出版社出版发行

北京市东城区府学胡同 36 号 100007

新华书店经销

北京顺义康华印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 32 开本 95 印张 1450 千字

1997 年 5 月第一版 1997 年 5 月第一次印刷

印数: 1 - 7000 全套定价: 100.00 元

《教学基本功》编委会

顾 问 顾明远 中国教育学会副会长、北师大教育管理学院院长、博士生导师

主 编 张君达 首都师大教育系主任、中国管理科学院智力开发研究所所长、教授

刘以林 北京组稿中心总编辑、编审

副主编 汪振中 陈春林 袁立新

李义文 陆文辉 何 丹

编 委 (按姓氏笔画为序)

王时忠 王金凤 王金华 王树志

方友根 孙家园 李 倩 李义文

李玉年 李立群 刘以林 江 方

阮成武 那 琪 杨利名 何 丹

汪振中 宋克莉 宋春明 陆 娟

陆文辉 陈永生 陈春林 张君达

张智红 张耀君 孟 瑾 岳 霞

胡厚旺 洪 帆 费礼堂 袁立新

郭社彦 徐开庆 殷宏图 曹大啓

蒋保林 储召宏 颜于金 潘友根

前 言

众所周知，学习是人的基本需要之一。尤其是学生，学习是他们自我成长的需要，也是社会对他们的要求。世上做万事皆有方法，方法有科学与不科学、合理与不合理、高效率与低效率之分，方法的得当与否直接影响做事的效果。学习亦是如此，既要讲究扎扎实实、刻苦认真的态度，练好基本功，又要讲究学习方法，把“死的”知识变成“活的”能力和技巧，这样才能把学到的知识真正内化为自己的素质。学习方法得当、科学，则能收到事半功倍之效，否则，只能是事倍功半。教师教学生学习，不仅要教给学生知识，更重要的是教给学生学会学习的能力。因此，能否科学有效地对学生进行学法指导的能力，也是衡量教师素质和教学基本功的一个重要标准。

正是基于以上原因，我们编写了《学法指导技巧》一书，和广大中小学教师共同进行学法指导的探讨和研究。编者本着理论和实践相结合的原则，注意使本书既广泛涉猎心理学、社会学、教育学等方面的研究成果，具有较高的理论指导水平，又结合广大中小学教育教学的实际，力求使本书所研讨的一些措施切实可行、科学有效。编写此书

的目的是引起广大教育工作者对开展学法指导研究的重视。望本书能起到抛砖引玉之效。

本书是中小学教师《教学基本功》丛书的第十四卷，分九章分别从概述、学法指导的要求、学习动机的培养、自信心的树立、学习方式的选择、学习环节的把握、学习诀窍的掌握、学习焦虑的克服和学习疲劳的克服等方面对学法指导工作进行了广泛的研究和探讨。

本书在编写过程中，参考了大量有关文献，在此谨向有关专家、学者致以诚挚的谢意。由于编者水平有限，疏漏之处恐所难免，敬请有关专家、同仁不吝赐教。

编者

1997年3月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 学习的涵义.....	(1)
第二节 学习的意义.....	(4)
第三节 学习的过程.....	(5)
第四节 学习的分类	(10)
第二章 学法指导的要求	(15)
第一节 学法指导的涵义	(15)
第二节 学法指导的意义	(17)
第三节 教与学的关系	(20)
第四节 学法指导的要求	(23)
第三章 学习动机的培养	(38)
第一节 概述	(38)
第二节 影响学习动机的因素	(40)
第三节 培养学习动机的原则与措施	(47)
第四章 自信心的树立	(54)
第一节 影响自信心树立的因素	(54)
第二节 树立自信心的措施	(61)
第三节 自信心树立的途径	(67)
第四节 增强自信心的规则	(72)

第五章 学习方式的选择	(75)
第一节 概述	(75)
第二节 学习方式选择的原则	(78)
第三节 选择学习方式的理论依据和具体 措施	(81)
第六章 学习环节的把握	(90)
第一节 概述	(90)
第二节 把握学习环节的基本要点及其注意 事项	(91)
第七章 学习诀窍的掌握	(105)
第一节 掌握学习诀窍的根本是充分开发 大脑	(105)
第二节 学习诀窍之首——科学记忆	(108)
第三节 学习诀窍举要	(114)
第八章 学习焦虑的克服	(120)
第一节 概述	(120)
第二节 产生学习焦虑的原因	(121)
第三节 克服学习焦虑的办法	(125)
第九章 学习疲劳的克服	(133)
第一节 学习疲劳的表现及其危害	(133)
第二节 产生学习疲劳的原因	(135)
第三节 克服学习疲劳的办法	(137)
附：主要参考文献	(144)

第一章 概述

第一节 学习的涵义

一、什么是学习

“学习”这两个字是两千多年前的大教育家孔子首先联系在一起讲的。孔子根据自己多年的教育与学习经验，总结了这么两句话：“学而时习之，不亦说乎？”（《论语·学而》）意思是说，学了一些知识、技能之后，经常地去温习它、实习它、练习它，不是一件很快乐的事情吗？在这里，孔老夫子虽然把“学”与“习”两个字联系起来了，但却未把它们组成一个复合词。

后来，《礼记·月令篇》中有“鹰乃学习”一语，这可能是“学习”二字结合在一起的真正来源。但是，这里的“学习”二字仍是两个单词，不是一个复合词。《说文》云：习是鸟数飞的意思；鸟初学飞，时常数飞不已。可见“鹰乃学习”是说小鹰在学着飞翔，而不是说小鹰在学习别的什么技能。

总之，在我国古代，“学”与“习”两个字总是分开说

的。一般来说，我国古代所讲的“学”，其基本涵义是获得知识。但有时指接受感性知识与书本知识，与思、行对称；有时兼有思的涵义。我国古代所讲的“习”，其基本涵义是巩固知识。但它一般有三种涵义：一是温习，二是实习，三是练习；有时还兼有行的意思。它相当于我们今天所说的复习巩固。由此看来，所谓学习，顾名思义包含有学与习两个环节，实际上是我国古代学、思、习、行的总称；而学→思→习→行的过程，也就是学习的过程。《现代汉语词典》的释义是：学习是指从阅读、听讲、研究、实践中获得知识和技能。

二、广义与狭义的学习

学习，有广义、狭义之分。因为，学习是有机体适应外界变化的有效手段，而人和动物的学习是具有本质区别的。广义的学习，包括动物在内，是人和其他动物都有的；狭义的学习，是专指人类学习而言的。从最广义的学习到最狭义的学习，至少有五个等级。

第一个等级：最广义的学习是指人和其他动物在生活过程中获得个体经验，并用自己的个体经验去适应环境所引起的行为上较为持久的变化过程。其中有两个主要特点：一是个体的经验，二是个体适应环境的行为。

第二个等级：次一级的广义的学习，是指人类的学习而言。它相对动物的学习来说，具有三个显著的特点：一是人类的学习，除了获得个体的经验外，大量的和主要的

是要取得社会的经验；二是人类的学习，总是在改造客观世界的劳动过程中，在同其他人们交往的过程中进行的，它是通过语言的中介作用，掌握人类历史经验的过程；三是人类的学习，乃是一种自觉的、积极的、主动的过程。

第三个等级：是指学生的学习。学生的学习，不同于人类的一般学习。除了与人类一般学习的共性外，学生的学习还具有特殊性，这种特殊性，主要可以概括为以下两个方面：一是中小学学生以学习基础知识为主；二是学生的学习是在教师的指导下进行的。因此，学生的学习，其内容大致可分为三个方面：一是知识和技能的获得与形成；二是智力和能力的发展与培养；三是思想认识、道德品质和行为习惯的培养与提高。总之，学生的学习是在教师的指导下，有目的、有组织、有系统地掌握知识技能和行为规范，以求得身心的和谐成长与德、智、体、美、劳诸方面的全面发展。

第四个等级：是指教师的学习。教师的学习，除了与人类的一般学习有共性之外，还有一个重要的特点，那就是要掌握教育、教学的艺术。每个教师都必须学习教育科学，懂得教育、教学的理论与方法，懂得青少年儿童的共同心理特征与个别差异，既能使全班学生全面提高教育、教学质量，还要善于因材施教，发挥每个学生的特长。

第五个等级：最狭义的学习是专指知识和技能的获得和形成，以及智力和能力的发展和培养而言。

第二节 学习的意义

学习是活着的有机体中普遍存在的现象。从生物学进化的观点来看,学习是有机体适应环境变化的有效手段,是有机体与复杂的外界环境保持平衡的必要条件。

学习对人类来说,更是具有特殊的意义。人的一生就是一个不断学习的过程。学习是教育存在的先决条件,也是它的目的。不仅教育,社会各行各业一刻也都离不开学习。在世界竞争越来越激烈的今天,只有善于学习、吸收一切传统优秀文化并勇于冲破传统的束缚、进行创造的民族,才是有希望的民族,才能永远屹立于世界先进民族之林。

在社会中,人的学习从来就是在历史经验的积累过程和个体经验的积累过程的相互交叉及渗透中进行的。人类几千年积累的极其丰富的系统性的社会历史经验,在人的学习中占有重要地位。因为个体取之于社会的历史经验,比自身在实践活动中获得的直接经验多得多。学习历史经验,就是学习人类已经认识了客观事物(包括自然界和社会及人类本身)的规律。但是学习和吸取社会历史经验,并不是件轻而易举的事。它要求人在学习活动中要深入思考并真正懂得,有意识地把社会历史经验转化为个人的经验,使之成为改造世界的力量源泉,为人类创造更多的物质财富和精神财富。同时人的自身也得到了正常发展,形成了

自身的行为方式和道德品质，发展了自己的个性和智力。

第三节 学习的过程

从人类的学习来看，学习过程与人的认知过程基本上是一致的。

一、学习活动的构成要素

(1) 学习者

人和许多动物都能从事学习。对于人来说，人有感官，其作用是接收外界的信息和刺激；人有中枢神经系统，其作用是加工从感官中接收来的信息并贮存信息；人有效应器官，其作用是根据中枢的指令做出相应的反应。

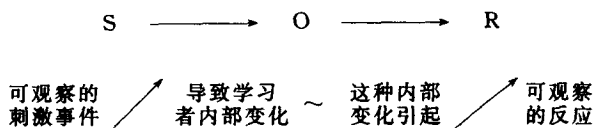
(2) 刺激情境

刺激学习者感官的事件统称刺激情境。单一的事件常称为刺激。作用于学习者的刺激既有来自外部环境的，也有来自体内的，如在学习动作技能时，来自肌肉运动的刺激十分重要。

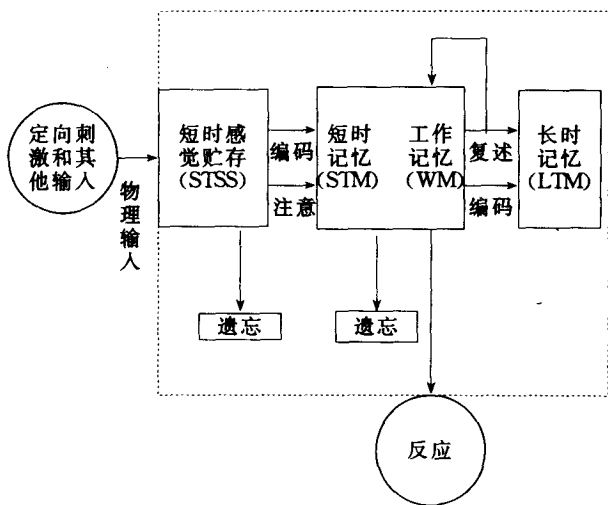
(3) 反应

由刺激作用和随后的神经活动引起的行动或动作称为反应。反应有器官的、肌肉的、腺体的或者精神的。反应既可以获得，也可以消退。

上述三要素以及它们之间的关系可以用下图表示：



若用信息流程图描绘学习的一般过程即是：



上图是原 S—O—R 公式的扩大。两个圆分别代表 S 和 R。虚线包围的部分代表 O，即内部心理过程。由这个模型可知，学习的发生经历以下三个阶段：

1. 短时感觉贮存

发生在个体与环境刺激相互作用时。在每一瞬间，都有大量刺激作用于人的感官，但绝大多数信息不能进入人的意识领域便消失了。如视觉信息的贮存可能像一次快照，大约在 0.5 秒内便消退了。

2. 注意与选择性知觉

短时感觉贮存中的信息只有在受到注意以后才能进入意识。例如：教师在讲台上讲课，他发出的声音作用于学生的听觉接收器。假如学生在做小动作，思想分心，老师突然把他叫起来，问他老师在讲什么，他会什么也答不上来。这说明在没有注意的条件下，信息不能进入人的意识。如果老师突然宣布“我现在来讲一个有趣的故事”，学生会立即聚精会神。在聚精会神的情况下发生选择性的知觉，即只对故事情节进行知觉，而对外界出现的某些干扰刺激，学生会充耳不闻。

3. 记忆

记忆分为两个阶段，即短时记忆和长时记忆。例如：学生在听教师讲课时，若他对讲课的内容不熟悉，只能逐字逐句把教师讲课的内容记下来。教师讲得稍快，他便会听了后面的内容便忘了前面的内容，或记住了前面的内容又记不住后面的内容。这样的记忆属于短时记忆。如果学生对讲课的内容很熟悉，一听就懂了，下课以后，他还能大体回忆出教师讲课的内容，这就是长时记忆。

从上面的分析可知，学习过程是信息的收集、加工、贮

存和在需要时提取出来加以运用的过程。信息的收集涉及的心理过程是知觉，信息的加工、贮存和提取涉及的心理过程是记忆。注意不是一种独立的心理过程，但它总是伴随于人的全部心理活动中，它是学习活动赖以产生的前提。教师在教学活动中就是通过影响学生的注意、知觉和记忆，促进学生“言语信息”的获得。

二、学习过程的阶段性

学习的一般过程，通常被确定为一个由不知到知、由知之甚少到知之甚多的艰巨的脑力劳动过程。

列宁（在《哲学笔记·黑格尔（逻辑学）一书摘要》中）说：“由生动的直观到抽象的思维，并从抽象的思维到实践，这就是认识真理、认识客观实在的辩证的途径。”人类的学习就是由感性认识到理性认识，再应用到实践中去的过程。但学生的学习除具备认知过程的一般性质外，还具有这么几个特点：第一，它所掌握的是现成的知识，而不是去发现新的知识；第二，它必须运用有效的方法去巩固记忆，从而在已有知识的基础上去获得新的知识；第三，它是在教师和成人的指导下进行的，这样就可以减少摸索，少走甚至不走弯路。

我国现代著名学者王国维在《人间词话》中，用古人词作中的名句，描绘了学习所经由的“三境界”：

“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。”这是第一境界，比喻人未进入学习以前，看到学海无边，不知从

何学起。

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”这是第二境界，比喻人进入学习以后，为了能有所收获，有所进步，刻苦努力，在所不顾。

“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”这是第三境界，比喻人经过刻苦学习之后，取得了很大的成效，豁然开朗。

这是对一个较长学习过程的有趣而深刻的生动注释。

马克思（在《资本论》第一卷上册《法国版序言》中）告诉我们：“在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。”恩格斯也说：如果我们要想做出点什么成绩，那就得苦干一番。因此，只有那些勤奋学习、刻苦钻研、锲而不舍、一往直前的人，也就是只有那些愿意付出艰苦劳动的人，才能取得学习的效果，达到学习的目的。

我国古代的儒家学者早就把学习的具体过程分为若干阶段。孔子在《论语·治学篇》中，把学习过程划分为立志、学、思、行等阶段。到了思孟学派子思又在《礼记·中庸》中引用孔子的话说：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”可见，结合《论语》和《中庸》的论述来考察孔子的学习过程阶段说，孔子对学习过程划分为七个阶段，即：立志、博学、审问、慎思、明辨、时习、笃行。用现代的话来说，立志就是激发学习动机；博学就是多见多闻；审问就是多问多疑；慎思就是全面地完整地思考；明