



贵州民族学院学术文库

XUE HUI XUE XI XUE HUI CHENG GONG

学会学习 学会成功

——大学生思想政治教育研究之二

高万能
著



贵州人民出版社

学会学习 学会成功

——大学生思想政治教育研究之二

高万能 著

贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会学习、学会成功/高万能著. —贵阳:贵州人民出版社,2006.4

(大学生思想政治教育研究;2)

ISBN 7-221-07317-1

I. 学... II. 高... III. 大学生—学习方法
IV. G642.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024891 号

责任编辑 金海洋

封面设计 张彪

名 书 学会学习 学会成功

——大学生思想政治教育研究之二

著 者 高万能

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

排版印刷 贵阳恒鑫印务有限公司

850×1168 毫米 32 开 11 印张 280 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-221-07317-1/G·2429 定价:26.00 元



高万能，现任贵州民族学院党委书记，研究生，中国管理科学研究院研究员。男，土家族，1954年1月出生，贵州思南县人。先后在铜仁高等师范专科学校、贵州大学、贵州师范大学、贵州省团校、中央团校、中共贵州省委党校、中共中央党校、国家高级教育行政学院、香港岭南大学、英国密德萨斯大学、日本东京经济大学学习和培训。曾担任铜仁地区教育学院团委副书记，共青团铜仁地委副书记，铜仁地委宣传部宣传通讯科科长(副县级)，贵州大学管理科学系、贵州大学干训部党总支副书记，贵州大学党委办公室主任，中共镇远县委副书记、黔东南州委常委，贵州大学党委副书记等职。2000年12月任贵州民族学院党委书记至今。讲授人事管理学、思想品德修养等课。出版《世界残疾名人传略》、《大学生思想政治教育研究》等专著，主编《高等院校党课课程》、《民族文化·经济大开发》、《民族预科教育研究》，参编《经济发展与民族文化》等多部著作；在省级以上公开刊物发表论文55篇，另发表散文、通讯、报告文学、消息等数百篇，共200余万字。有13篇论文获奖，其中《论贵州少数民族地区经济发展的策略》获贵州省首届青年科学大会奖，《论加强高校青年教师思想政治工作》获贵州省政府社科奖。先后荣获“贵州省青年社会主义革命和建设积极分子”、“贵州省高校优秀党务工作者”、“贵州省优秀教育工作者”等称号。兼任贵州省民族文化学会会长、贵州省秘书学研究会会长、贵州省土家学研究会名誉会长。

2005

贵州民族学院2005年度学术文库书目

- 张 雯 未成年人犯罪与司法制度研究
- 高万能 学会学习 学会成功
- 高万能 学会做人
- 杨昌儒 民族理论论纲
- 金明仲 线性模型统计推断中的一些问题
- 张中华 钢笔风景画技法

贵州民族学院学术文库编委会

主任委员：吴大华

副主任委员：高万能 刘胜康(常务) 唐建荣

郁钟铭 杨昌儒

委 员：顾朴光 金明仲 徐晓光 石筑一 岑燕明 何 彪
王芳恒 杨正万 任达森 张艾清 白明政 吴晓萍
龙耀宏 范元祝 贺又宁 龙 潜 王建山 岑燕坤
沈昭华 洪震声 谢 兵 陈 凡 肖唐金 肖远平
郭 颂 倪绍勇 龚 锐

办公室主任：金明仲(兼)

办公室成员：潘朝霖 柳远超 柳 斌 董 健

专家荐书

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。《大学生思想政治教育研究》一书，实为作者经年累月躬行实践，砥砺学术的结晶，是近年来众多此类著述中鲜有的力作，该学术著述彰显出如下诸多特质：

首先，该书稿具有原创性，作者冲破了此类著述浮辞说教，言不及义，空泛疏阔，枯涩乏味的樊篱与陈套，熔哲学、文学、历史学、政治学、心理学、教育学为一炉，纵横捭阖，旁征博引，贯通中西，谋篇布局，独具匠心，严谨缜密，不落窠臼，采择材料，颇具创意，恰到好处，乃著者多年呕心沥血之作。

其次，该书稿的时代感、现实感极强，作者视野开拓、目光敏锐，以流畅隽雅的笔触，勾勒了“学会做人，学会学习，学会成功”的丰富多彩的生活轨迹，内容丰富充实，平实卓见的论点贯穿全书。字里行间浸透着作者对莘莘学子的款款深情、谆谆企望，它给人启迪，催人奋进，给人力量，是为指点青年学子学习生活迷津的学术著作。

其三，该书稿融学术性、知识性、教育性、可读性为一体。论证科学，逐层深入，翔实贴切。缕述阐释，细致入微，沁人心脾，益人神智，余韵悠长，可读性、教益性极强。作者政治素养、学术底蕴桃李不言，下自成蹊。该书的成稿，无疑将给当今大学生思想政治教育的学术研究注入鲜活、清新的血液。是故，笔者翘首以盼该学术著述能及早正式付梓出版。

马骏骥

导 言

大学是人生中的黄金岁月,也是人生中最关键的阶段。进入大学以后,标志着人生进入了一个新的里程碑。从入学的第一天起,就应当对大学的学习与生活有一个正确的认识和规划。

当代大学生在大学阶段需要完成三大历史性课题:一是学会做人,二是学会学习,三是学会成功。

“三个学会”,是当代大学生进入大学殿堂后认识自我,重塑自我,超越自我,实现自我的必经之路;也是当代大学生思想道德修养的重要途径。

学会做人,就是要学会修身养性,齐家治国,做德智体美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人。中国古代思想家孔子在《大学》中指出:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。物有本末,事有终始,知所先后,则近道矣。古之欲明德于天下者,先治其国;欲治其国者,先齐其家;欲齐其家者,先修其身;欲修其身者,先正其心;欲正其心者,先诚其意;欲诚其意者,先致其知;致知在格物。物格而后知至,知至而后意诚,意诚而后心正,心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后天下平。自天子以致于庶人,壹是皆以修身为本。其本乱,而未治者,否矣。”^①

这段话的意思是说:《大学》的主旨,在于使人们的美德得以显

① 夏延章《四书今译》,江西人民出版社,第2页。

明,在于鼓励天下的人革除自己身上的旧习,在于使人们达到善的最高境界。知道所应达到的境界是“至善”。而后才能有确定的志向,有了确定的志向,而后才能心静不乱,心静不乱而后才能安稳泰然,安稳泰然而后才能行事思虑精详,行事思虑精详而后才能达到善的最高境界。世上万物都有本有末,万事都有始有终,明确了它们的先后秩序,那就与道接近了。在古代,想要使美德显明于天下的人,首先要治理好他的国家;想要治理好自己国家的人,首先要治理好他的家庭;想要治理好自己家庭的人,首先要努力提高自身的品德修养;想要提高自身品德修养的人,首先要使心正不邪;想要做心正不邪的人,首先要自己意念诚实;想要做意念诚实的人,首先要获得一定的知识;而获得知识的方法就在于穷究事物的原理。只有将事物的原理一一推究到极处,而后才能彻底地了解事物,只有彻底地了解事物,而后才能意念诚实,只有意念诚实,而后才能心正不邪,只有心正不邪,而后才能提高自身的品德修养,只有提高了自身的品德修养,而后才能治理家庭,只有治理好家庭,而后才能治理好国家,只有治理好国家,而后才能使天下太平。从国家的最高领导者到下面老百姓,都要以提高自身品德修养为根本。自身的品德修养这个根本破坏了,却要家齐、国治、天下平,那是不可能的。这一段话讲的是如何做人的根本道理,几千年来一直被奉为精神信条。这一思想,凝聚了中华民族优秀传统文化的精髓,至今仍未过时。鲁迅先生说过:“贯以成学,和以处事,做人得有做人的艺术。”当代大学生应很好品味,躬行实践。

学会学习,就是当代大学生要学会治学之道,掌握学习规律,正确运用科学的学习方法,在“学习的革命”中实现成才的目标和理想抱负的追求。

伟大的导师列宁说过:“只有用人类创造的全部知识来丰富自己的头脑,才能成为共产主义者。”^①“共产主义者”就是全面发展的人。

① 《列宁选集》,人民出版社,第348页。

为了达到这个目标,列宁指出:“第一是学习,第二是学习,第三还是学习。”俄国伟大的文学家高尔基认为:“人的天才只是火花,要想使它成为熊熊火焰,那就只有学习,学习!”俄国杰出的科学家罗蒙诺索夫强调:“不学习毋宁死!”认为人类摆脱困境的出路在于学习。美国著名的未来学家阿尔温·托夫勒则说:“未来的文盲不再是目不识丁的人,而是没有学会如何学习的人。”亨利·亚当斯认为:“年轻时,懂些什么并不重要,知道如何学习,才是知识丰富的人。”列夫·托尔斯泰明确指出:“如果学生在学校里学习的结果是使自己什么也不会创造,那他的一生永远是模仿和抄袭。”^①法国巴黎第十一大学校长、法国高等教育和研究机构中国俱乐部主席格扎维埃·夏皮萨指出:“现在的大学不仅要传播知识,还要教授本领,大学要教会学生如何学习。”^②

我国自古以来就具有“重学”的优良传统,早在两千多年前孔子就指出:“学而时习之,不亦悦乎。”^③此后,历代都有关于“治学之道”的研究。中华人民共和国建立以来,毛泽东同志多次强调:“重要的问题在于学习”和“改造我们的学习”。邓小平同志指出:“学习好,才能领导好高速度、高水平的社会主义现代化建设。”江泽民同志反复号召:“学习学习再学习。”^④当代大学生不仅要乐于学习,勤奋学习,刻苦学习,而且必须学会学习,善于学习,成为“学习之神”。

学会成功,就是当代大学生要学会如何实现目标,达到目的,取得成就,实现理想,早日为国家建功立业。美国斯坦福大学教育学院国际发展教育委员会主席马丁·卡诺依在中外大学校长论坛指出:“大学必须找到培养学生获得成功的途径。如何做得更好,如何保证在不降低标准的情况下使这些学生获得成功,这将是大学的首要任

① 《大学学习学》,人民出版社,第2页。

② 《中外大学校长论坛文集·第二集》,中国人民大学出版社,第217页。

③ 《论语·学而第一》。

④ 《大学学习学》,人民出版社,第3页。

务,也是美国大学的首要任务。”^①原国家教委副主任柳斌精辟地指出:“教育教学过程的本质就是帮助学生成功”,“教育的责任就是要培养学生自身的成功的能力,给学生以成功的信心和希望”。^②这段话揭示了教育的本质和教育的责任。既然教育的本质、教育的责任在于教人成功,助人成功,那么教育就应当一切从帮助学生成功出发。世界上每个人都渴望成功,因为成功就是超越自我,实现自我;成功就是欣欣向荣,繁荣昌盛;成功就是精神食粮,物质财富;成功就是获得赞美,赢得尊敬;成功就是免于压迫,得到自由;成功就是身心健康,拥有欢乐;成功就是家庭幸福,成就事业……世界上每个人都应该取得成功,因为生命是成功的金种子,身躯是成功的沃土地,大脑是成功的指挥部,眼睛是成功的望远镜,耳朵是成功的接收器,舌头是成功的传播机,手臂是成功的飞翔翅,腿足是成功的千里马,知识是成功的加油库,潜能是成功的千斤顶,目标是成功的方向盘,社会是成功的大疆场……天地造就了人类,人类就一定能够改变世界。人是万物之灵,一定能够获得成功。然而,并不是每个人都一定能够取得成功。正如伟大的思想家马克思所说:“只有那些不畏劳苦,沿着陡峭山路攀登的人,才有希望达到光辉的顶点。”^③

① 《中外大学校长论坛文集·第二集》,中国人民大学出版社,第158页。

② 王科灵等《大成成功学》,企业管理出版社,第4页。

③ 《名人论学习》,黑龙江人民出版社,第76页。

目 录

导 言	(1)
-----	-----

第二卷 学会学习

第一章 学习的本质	(3)
第一节 中国古代学者对学习本质的认识	(3)
一、学习的本质	(3)
二、学习的作用	(5)
第二节 西方近现代学者对学习本质的认识	(6)
一、联结派的学习理论	(7)
二、认知派的学习理论	(8)
三、折中主义的学习理论	(9)
四、人本主义的学习理论	(10)
第三节 我国现代学者对学习本质的认识	(10)
一、研究和探讨学习及其本质的方法论原则	(10)
二、学习的本质内容	(13)
第四节 学习的本质特征	(16)
一、目的性	(16)
二、社会性	(17)
三、主动性	(18)
第五节 学习的现代观念	(19)
一、“学会学习”观念	(19)

二、“终身学习”观念	(20)
三、“自主学习”观念	(21)
四、“素质学习”观念	(23)
五、“责任学习”观念	(24)
六、“社会学习”观念	(25)
七、“实践学习”观念	(26)
八、“创新学习”观点	(26)
第二章 学习的过程	(29)
第一节 学习过程的不同界说	(29)
一、20世纪前西方的三大理论	(29)
二、20世纪前中国的几种观点	(31)
三、当代西方的两大学派关于学习过程的界说	(34)
第二节 学习过程的特征	(37)
一、学习过程的主体性	(37)
二、学习过程的实践性	(38)
三、学习过程的创造性	(39)
四、学习过程的社会性	(40)
五、学习过程的开放性	(40)
第三节 学习过程的分析	(41)
一、学习过程是一个系统	(41)
二、学习过程系统的要素	(44)
第四节 学习过程的控制	(51)
一、系统控制的总原则——最优化	(51)
二、学习目标的最优化控制	(52)
三、学习过程的最优化控制	(53)
第三章 学习的主体	(56)
第一节 学习的主体性是发展变化的过程	(56)
一、学习主体的消极被动性	(56)
二、学习主体的积极主动性	(57)

第二节 当代大学生要真正成为学习主体	(58)
一、大学生要树立较高层次的学习价值观	(59)
二、正确处理学习中的各种矛盾及其关系	(59)
三、多读有关学习方面的书籍	(60)
第三节 培养健康的学习心理	(61)
一、兴趣与学习	(61)
二、情感与学习	(65)
三、意志与学习	(70)
四、性格与学习	(73)
第四节 加强学习道德修养	(77)
一、什么是学习道德	(77)
二、学习道德的具体内容	(79)
三、大学生要自觉加强学习道德修养	(82)
第五节 构建科学的知识体系	(83)
一、知识的分类	(83)
二、知识的结构	(88)
三、知识要转化为能力	(92)
第四章 学习的规律	(100)
第一节 不可替代规律	(100)
一、学习是人的一种具体的活动形式	(100)
二、学习不可替代	(101)
第二节 学思结合规律	(102)
一、学习对思维的依赖性	(102)
二、思维对学习的依赖性	(102)
第三节 序进统一规律	(103)
一、序进统一规律的含义	(103)
二、序进统一规律的重要性	(104)
第四节 知识碰撞规律	(105)
一、知识碰撞规律的含义	(105)

二、知识碰撞规律发生作用的基本条件	(106)
第五节 学用结合规律	(107)
一、学习离不开应用	(107)
二、应用也离不开学习	(107)
第六节 记忆效能规律	(108)
一、决心记忆法	(109)
二、集中注意力记忆法	(110)
三、兴趣记忆法	(110)
四、情绪调节记忆法	(111)
五、感官协同记忆法	(111)
六、直观形象记忆法	(112)
七、口诀韵律记忆法	(112)
八、缩写记忆法	(112)
九、理解记忆法	(112)
十、提纲网络记忆法	(113)
十一、比较记忆法	(113)
十二、联想记忆法	(114)
十三、重复记忆法	(114)
十四、尝试回忆记忆法	(115)
十五、遗忘记忆法	(116)
十六、环境记忆法	(116)
十七、应用记忆法	(117)
第七节 环境制约规律	(117)
一、学习主体受社会环境制约	(117)
二、学习主体受自然环境的影响	(118)
三、学习主体必须适应环境	(119)
四、学习主体受自身自然属性的制约	(120)
五、外界刺激可以诱发学习主体的反应	(120)
第八节 知识积累规律	(121)

一、知识在于积累	(121)
二、知识的积累有一个从量到质的过程	(122)
三、知识的积累是一个循序渐进的过程	(123)
第九节 认识发展规律	(124)
一、人类的学习一般都要经过由感知到思维的发展过程	(124)
二、关于知识学习、技能学习和问题解决学习	(126)
第十节 终身学习规律	(127)
一、学习是人类生存和进步的基础	(127)
二、学习是人类的基本特性	(128)
三、学习是人类的一种最崇高的美德	(130)
第五章 掌握科学的学习方法	(131)
第一节 学习的普遍方法	(131)
一、基础学习法	(131)
二、概念学习法	(133)
三、计划学习法	(134)
四、重复学习法	(135)
五、质疑学习法	(136)
六、分解学习法	(139)
七、联想学习法	(139)
八、比较学习法	(141)
九、聚焦学习法	(143)
十、求师学习法	(144)
十一、交友讨论学习法	(145)
十二、观察学习法	(147)
十三、博览群书学习法	(150)
第二节 在校大学生学习程序中的学习方法	(153)
一、预习方法	(153)
二、听课方法	(155)

三、复习方法	(159)
四、考试方法	(163)
第三节 大学不同学科的学习方法	(170)
一、大学文科学习方法	(170)
二、大学理工科学习方法	(172)
三、大学外语学习方法	(174)
第四节 大学实验、实习、科研等活动中的学习方法	(176)
一、大学实验课学习方法	(176)
二、大学实习课学习方法	(178)
三、大学科研活动中的学习方法	(181)
第五节 阅读的基本方法	(188)
一、阅读是一种探险	(188)
二、阅读的四层层次	(190)
三、名人读书方法	(192)

第三卷 学会成功

第六章 明确新的目标	(199)
第一节 学会成功是当代大学生的重要任务	(199)
一、成功是什么	(199)
二、成功无止境	(201)
三、学习成功学	(202)
第二节 目标决定人生	(207)
一、成功者的秘密在于目标明确	(207)
二、目标的十大作用	(208)
三、如何设定目标	(210)
第三节 实现目标要求	(213)
一、目标必须远大	(213)
二、目标必须量化	(215)