

中
小
学
心
理
健
康
教
育

ZHONGXIAOXUESHENG

XUEXI

FUDAO

中小学生学习辅导

 广东高等教育出版社

刘学兰 何先友 编著

中小学生学习辅导

责任编辑：张敏\责任校对：羊君\封面设计：小丁

ISBN 7-5361-2975-0



9 787536 129757 >

ISBN 7-5361-2975-0
G·965 定价：18.00元

中小学生学习辅导

刘学兰 何先友 编著

广东高等教育出版社

2004·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生学习辅导/刘学兰, 何先友编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 6

(中小学心理健康教育书系)

ISBN 7-5361-2975-0

I. 中… II. ①刘… ②何… III. 中小學生-学习心理学
IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013162 号

广东高等教育出版社出版发行

广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510076 电话: 87557232

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

890 毫米×1 240 毫米 32 开本 12 印张 330 千字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数: 0001~3 000 册

定价: 18.00 元

心理健康教育书系编辑委员会

主 编：莫 雷

副主编：郑 雪 郑希付

成 员：（按姓氏笔画排列）

王 玲 何先友 刘 勇

刘学兰 刘科荣 陈 俊

张 卫 唐红波 陶德清

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 学习概述	(1)
第二节 几种主要的学习理论	(7)
第三节 学习问题的表现与成因	(30)
第四节 学习辅导概述	(46)
第二章 学习动机辅导	(55)
第一节 学习动机概述	(55)
第二节 国外几种主要的动机理论	(65)
第三节 激发学习动机的一般策略	(80)
第三章 学习策略辅导	(101)
第一节 学习策略概述	(101)
第二节 基本学习策略与辅导	(110)
第三节 支持性学习策略与辅导	(124)
第四节 元认知策略与辅导	(131)
第四章 学习习惯辅导	(140)
第一节 学习习惯概述	(140)
第二节 良好学习习惯的培养	(149)
第三节 不良学习习惯的矫正	(172)
第五章 考试心理辅导	(188)
第一节 考试焦虑的调节	(188)
第二节 应试技巧的培养	(208)
第三节 学习疲劳的防治	(222)
第六章 学习困难辅导	(238)
第一节 学习困难概述	(238)
第二节 学习困难学生的特点	(254)

第三节	学习困难学生的辅导与训练	(269)
第七章	学科学习辅导	(306)
第一节	语文学习辅导	(306)
第二节	数学学习辅导	(334)
第三节	英语学习辅导	(350)
参考文献		(369)
后记		(376)

第一章 绪 论

第一节 学习概述

一、学习的概念

“学习”是大家非常熟悉的一种现象，我们可以随便指出发生在自己或他人身上的学习活动，从如何穿衣、系鞋带到如何看书、写字、解决问题等，都是学习。那么，学习究竟是指什么呢？日常生活中的学习概念与心理学中的学习概念是否完全相同呢？在心理学中，学习是一个非常重要的范畴，心理学家从不同的角度给予其不同的定义。

学习的概念有广义与狭义之分。广义上说，学习包括了从低等动物到人类在后天生活过程中，通过活动、练习，获得行为经验的过程。在理解学习这个范畴时，应把握以下三个方面。

第一，学习是人与动物共有的普遍现象，无论低级动物或高级动物乃至人类，在其整个生活中都贯穿着学习。凡是有机体通过行为方式和心理的改变对新条件、新环境发生适应的时候就有学习。正如索里和吉尔福特在其《教育心理学》一书中所指出的那样，“可以把学习视为与生命本身并存的，一切具有高度组织形式的动物的生活就是学习”。

第二，学习是有机体后天习得行为经验的过程。有机体为了生存，就必须与环境发生相互作用，这种相互作用的方式有两种：一

种是通过物种的进化过程，有机体遗传给自己后代种族经验，使其具有对外界环境做出稳定反应的方式。个体的这种与生俱来的本领可以适应比较单一的生存环境。这种经验的获得与变化，是物种长期进化的结果，不是短期内能够实现的。这种与环境相互作用的方式是不能看成是学习的。另一种方式是个体在成长过程中与外界环境的相互作用，通过学习积累个体经验，以适应复杂多变的生存环境。这种经验的获得与变化可以在短期内完成，有些只需几分钟就可以实现。物种越高级，所需要适应的生存环境越复杂，其生命进程中所需学习的成分越多。

第三，学习表现为个体行为由于经验而发生的较稳定的变化，这一特征将学习的结果与其他非学习过程的结果区别开来。有机体的行为经常发生一定的变化，有的变化是学习的结果，有些则不是。例如，有时个体由于特定的心理状态，如疲劳、药物、醉酒、麻醉等而引起的行为变化，就不是学习，因为这只是一种临时的变化，一旦这些特定的状态消除，这些行为变化也就随之而消失；个体由于成熟等因素也会发生行为方面的比较稳定的变化，但这不是由于经验的结果，也不是学习。因此，学习一定是有某些变化的发生，但发生了一定的变化不一定是学习。

既然广义的学习是指有机体在后天生活过程中获得行为经验的过程，那么，狭义的学习是指什么呢？狭义的学习实际上就是指人的学习。

二、人类的学习

人类的学习除了具有有机体学习的一般特征外，还有其特定的特征，无论在内容上、方式上及性质上都与其他动物有重要的质的区别。

首先，从内容上看，动物的学习仅仅是掌握个体经验，而人的学习不仅要掌握个体经验，更重要的是以个体的形式掌握社会经验，因此，人的学习从内容上比动物广阔得多；个体只有掌握以物

化形式或以符号形式储存的社会历史经验，才能实现作为人类社会历史发展产物的人的本性与能力。我们知道，动物是以消极被动的方式适应环境的，每一代动物个体所积累的经验，无法以物化的形式保存下来留给下一代。动物个体的经验随着动物个体的灭亡而消失；人类的活动却不一样，人类的活动是一种有意识、有目的的活动，人类能将每一代个体的经验客体化，保存下来，代代相传。每一代新的个体能够以个体化的形式掌握这些社会经验。因此，人类不仅在后天的生活过程中获得个体经验，而且，还可以获得人类社会长期积累的社会历史经验。所以，两者在学习内容上有本质的差异。

其次，从方式上看，动物的学习主要是一个自发的过程，而人的学习是在社会的传递下，以语言为中介而实现的。动物虽然在适应环境的过程中通过与环境发生相互作用，获得个体经验，但这一经验的获得过程是不自觉的，缺乏意识的。比如，老虎出生后不久，就要学习如何捕捉猎物，并如何避免成为其他动物的猎物；在不断捕捉目标失败后，把“老弱病残幼”作为捕捉的目标，并穷追不舍直到成功。这种经验的积累过程都是自发进行的。而人类的学习，由于其主要目的是掌握客体化的人类社会历史经验，因此，其学习不可能自发地实现，而要在成人的指导下进行。儿童最初在与环境的相互作用过程中，是以成人的动作为中介的，然后，逐渐掌握周围世界事物的意义。同时，人的学习是以语言为中介实现的，个体一方面通过语言直接与别人进行交往，获得社会经验，另一方面又可以获得用语言符号记载下来的关于客观世界的知识，这是通过间接交往获得的知识。语言的运用，开辟了人类社会掌握社会历史经验的广阔的可能性。

再次，从方式上看，人的学习是自觉的、有目的的、积极主动的过程。人类的学习不像动物是消极被动地适应其生存环境，而是在积极地作用与改造周围环境的过程中，在与人们积极的交往过程中获得知识经验。

简言之，人类的学习是在社会生活实践中，在社会传递下，以语言为中介，自觉、积极主动地掌握社会的和个体的经验的过程。

这即是狭义的学习概念。

三、学生的学习

学生的学习是人类学习的一种特殊形式，它是在教师的指导下，有目的、有计划、有组织地进行的过程，其目的是掌握系统的科学知识和技能，发展各种能力，形成一定的世界观与道德品质。

学生的学习与人类的学习有共同之处，也有其自身的特点。

(1) 学生的学习过程主要是掌握间接经验的过程，因此，它与人类认识客观世界的过程不同。学生在学习中有时也可能有新的发现，但主要还是学习前人已经积累起来的知识经验。

学生在学习过程中的认识活动通常不能局限于自身的直接经验，而是要以学习间接经验的知识为主。这是因为学生所学习的各种教材，往往不受时间和空间的限制，掌握这些知识需要超越学习者的直接经验，迅速、直接地把从人类极为丰富的知识宝库中提炼出来的最基本的知识学到手。换言之，教育的任务不是简单地去重复人类认识活动的全部过程，而是要把人类实践中积累的一般经验直接传授给学生。

由于学生的学习具有这一特点，因此，学校教育中应非常重视其概括能力的培养。概括过程就是把个别事物的本质属性推及为同类事物的本质属性。学生的知识学习和运用过程就是一个概括过程，就是认识从个别通向一般的过程。

(2) 学生的学习是在教师的指导下，有目的、有计划、有组织地进行的，是以掌握一定的系统科学知识为任务的。

教学活动是由教师的“教”和学生的“学”构成的双边活动。教是为了学，而学则需要教，教与学互为条件，互相依存，失去了任何一方，教学活动就失去了存在的意义。由于学生的学习不是简单地重复人类认识客观世界的活动，而是受教师教学活动的制约，在这一过程中，教师起着主导作用。教师和学生所处的不同地位和任务决定了教师的这种主导作用。教师的教学过程作为人类认识过

程的一个重要环节，在人类科学文化的历史发展中，处于承前启后的地位，承担着“传道、授业、解惑”的重任。教学内容对教师来说是已知的，对学生却是未知的，未知者在已知者的指导下学习知识，不但可以避免认识过程的重复和曲折，而且可以克服学习中的困难，减少学习的盲目性，在较短的时间里，掌握人类所创造的丰富的知识，提高学习的效率。

教师在指导学生学习的过程中，可以根据教学目的、任务，根据自己的教学经验、教学内容和有关教育心理学的知识，灵活运用各种适合学生年龄特点的教学方法，调动学生的积极思维，从而自觉地运用已有的知识经验，理解新内容，实现认识上的飞跃。由于教学内容、教学方法等是教师控制的，教学环节是由教师组织的，因此，教师本身的业务水平和教学能力的高低直接影响着教学效果的好坏，教师自身教学水平也需不断提高。教师在教学过程中，除了传授文化知识外，同时也对学生进行思想政治和道德品质的教育。

我们在这里强调教师在教学中的主导作用，并不排斥强调学生在学习活动中的主体作用和发挥积极主动作用。教师的主导作用本来就是指教师在教学中对学生所起的作用而言的，教师的主导作用是否得到了很好的发挥，主要还是看能否创造条件培养和调动学生的学习主动性与积极性，把人类已知的科学知识转化为学生自己的知识。这就需要教师在教学过程中经常向学生进行学习目的性教育，使他们明确学习的意义，激发起强烈的学习动机和兴趣，主动去完成学习任务，同时也要求教师要根据学生的年龄特征和学生的学习特点，进行启发式教学。

(3) 学生的学习具有一定程度的被动性。应该说，学生的学习也是一个主动建构的过程，但学生可能意识不到当前学习与未来生活实践的关系，就不愿主动付出努力，需要教师利用一定的手段调动其学习的主动性和积极性。

任何学习活动都是在某种学习动机的激励下进行的，学生学习的被动性与他们的学习动机的构成有着密切的关系。所谓学习动

机,是指学生进行学习的推动力,其中,有些推动力是来自学习者外部的,称为外部动机,如学习是为了获得老师的表扬、家长的奖励等;有些推动力是来自学习者内部本身的,称为内部动机,如学习是为了增长知识、学会本领等。

四、学生学习活动的心理意义

学习不仅关系到个体的健康成长,影响着个体未来的工作成就,而且也关系到一个国家、一个民族的繁荣昌盛和兴衰存亡。这里,我们主要谈谈学习活动对学生心理发展的意义。

首先,学生的学习活动反映了社会的要求。学生在学习过程中,必须系统地学习各种知识技能,养成适合社会需要的个性品质。学生不仅要学习自己感兴趣的知识,而且还必须学习自己不感兴趣的知识,这些都体现了社会的要求。因此,学生的学习不但具有社会性、目的性和系统性,而且,从一定意义上说,还带有强制性。

由于学习成为了学生的主导活动,他们的新的需要和原有的心理发展水平之间的矛盾在一定的社会和系统的教育条件下得到解决,促进了他们的心理发展水平;学生在学习过程中,学到了有关的知识和行为规范,为其心理发展提供了量变的材料;同时,在教师的教育教学的影响下,他们的学习不断深化,使他们形成各种新的品质,如学习的目的性、自觉性、抽象思维能力等。

其次,学生的学习体现了教学的要求。学校教育过程主要是进行基本知识的教学,目的是引导学生逐步掌握书面语言和由具体形象思维向抽象逻辑思维的过渡。比如,小学生通过识字、阅读、作文,逐步掌握书面语言,扩大知识范围,为他们进一步掌握人类知识经验开辟了广阔的道路,也为他们发展抽象逻辑思维提供了物质基础和手段。再比如,小学生通过数学的学习,掌握各种运算规则,这就需要他们学会如何思考,如何发现事物的本质联系,从而解决问题。这些教学和学习活动,促使小学生在形成各种运算能力

的过程中，发展各种心理过程的有意性、目的性、自觉性，如有意注意、有意识记等；各种智慧能力也得到了发展，如概括能力、推理能力、空间思维能力等；思维的品质不断得到改进，如思维的敏捷性、灵活性、深刻性和独创性等。

再次，学生的学习活动反映了集体的要求。学生的学习大多是在集体生活中进行的，这对他们的个性、社会性和品德的发展具有重要意义。学生从入学的那一天起，就成为了某个集体的一员，就会与所在的集体有着不可分割的联系，就会承担着一一定的集体的义务，享受着一定的权利，与周围的人群形成一种新型的关系，所有这些，对于发展他们的新的个性品质，发展良好的道德品质具有重要的意义。

第二节 几种主要的学习理论

学习是有机体在后天生活过程中获得个体经验的过程，也就是个体经验系统变化发展的过程。这些变化的实质是什么？变化的内外部条件是什么？变化的过程怎么样？这些关于学习的本质问题是学习理论必须解答的。对于这些问题，不同的心理学家从不同的立场和观点出发，根据不同的材料和研究方法，提出了多种多样的学习理论。我们根据他们是如何回答这些问题的，把西方的学习理论分为三大派别：联结派、认知派和折中派。本节简要介绍这三派的基本观点，最后，对近年来兴起的建构主义进行了简要的分析。

一、联结派的学习理论

（一）桑代克的联结理论

桑代克（E. L. Thorndike）的联结理论是根据其对各种动物进

行实验的结果提出的，其中最著名的是饿猫开迷箱的实验。在他用的实验迷箱里，有一圈金属绳、一个把柄或一个旋钮。饿猫碰巧抓到这种开门设施，门便启开，猫得以逃出并能吃到箱子附近放置的鱼。他的博士论文《动物的智慧：动物联想过程的实验研究》对动物实验的结果进行了总结，并提出了著名的学习的联结理论。

桑代克认为，学习的实质是在刺激与反应之间形成联结，即 S—R 联结。他说：“学习即联结，心即人的联结系统。”联结的形成无需观念为媒介，人生来就具有许多联结的“原本趋向”，所谓学习，就是在一定情境的影响下，唤起“原本趋向联结”中的一种联结倾向，并使之加强。

联结学习的过程是渐进的“尝试与错误”直至最后成功的过程，而不是通过推理而顿悟的过程。

学习都要遵循三条重要的学习原则：准备律、练习律和效果律。准备律是指学习者在学习开始时的预备定势，当某一刺激与某一反应准备联结时，给予联结就引起学习者的满意，反之就会引起烦恼。练习律是指一个学会了的反应的重复将增加刺激—反应之间的联结。换言之，S—R 联结受到练习和使用得越多，就变得越来越强，反之，变得越弱。后来，桑代克发现没有奖励的练习是无效的，联结只有通过有奖励的练习才能增强，因此，又修改了这一规律。效果律是指如果一个动作跟随着情景中一个满意的变化，在类似的情景中这个动作重复的可能性将增加，但如果跟随的是一个不满意的变化，这个行为重复的可能性将减少。后来，桑代克发现惩罚并不一定削弱联结，其效果并非与奖励相对，于是，他取消了效果律中消极的或令人烦恼的部分。

桑代克的学习理论揭示了动物的试误学习过程，用 S—R 的直接联结取代了传统联想主义的观念之间的联结，从而奠定了联结派学习理论的基础。联结派的一个特点是打破理智与本能、人类与动物的二元论，将动物学习研究方法用于人类学习者，认为人类与动物的基本学习方式是一样的，都是通过试误来学习的，不同的仅仅是复杂性程度不同而已。这实际上是达尔文的生物进化论在心理学

上的进一步延伸。桑代克的准备律和效果律，从本质上说是为传统哲学上的享乐主义提供了心理学的基础。桑代克学习理论的最大弱点是过于简化了学习过程的性质，只能解释简单的机械的学习，无法解释人类复杂的认知学习，实质上是抹杀了人的学习的主观能动性这一最突出的特征。桑代克的一些以人为被试的实验方法比较粗糙简单，经不起他人的实验检验。由于桑代克热衷于发现普遍适用的一般规律，难免会犯以偏概全的错误，这是由于历史的局限性造成的。

（二）巴甫洛夫与华生的经典性条件反射学习理论

20 世纪初，俄国生理学家巴甫洛夫（I. P. Pavlov）在研究狗的消化腺分泌反应的实验中发现了条件反射现象。条件反射是指条件刺激与无条件刺激多次重复呈现给动物之后，在单独呈现条件刺激的情况下，动物也能对其做出分泌唾液的反应。巴甫洛夫认为，条件反射的形成就是在中枢神经系统内形成“暂时性神经联系”。条件反射实际上是一种普遍的学习现象，学习就是暂时性神经联系的形成，学习过程就是对条件刺激产生泛化、分化和消退的过程。

巴甫洛夫把比较精确而又客观的方法引入对动物学习的研究，把生理与心理统一起来，对高级心理活动进行了卓有成效的研究，对心理学的发展产生了巨大的影响，条件反射成了以后行为主义的一个主要部分，几乎是 20 世纪上半叶学习理论的基础。行为主义者华生（J. B. Watson）、格里（E. R. Guthrie）、赫尔（C. L. Hull）及斯金纳（B. F. Skinner）等都或多或少地受到其影响。

但要指出的是，条件反射原理可以解释简单认识过程的学习，如语言文字、符号替代和信号刺激等内容的学习，但复杂认识过程的学习如果都用条件反射原理解释，就会犯简单化和机械论的错误，毕竟，人类的学习远远不局限于条件反射学习一种形式。

把学习看成是 S—R 的联结的观点推向极端的人是美国行为主义代表人物华生。华生把心理学视为一门纯客观的自然科学，认为

心理学必须只研究那些能够用刺激和反应术语客观地加以描述的动作、习惯的形成、习惯的联合等。他主张把行为分解为刺激—反应的单元进行研究。华生的反应分两类，即习得的和先天的、外显的和内隐的。华生很重视习得的反应，并试图找出适用于习得反应的学习规律。他认为学习过程就是刺激与反应之间联结的过程，人们是通过学习形成各种习惯的。他反对桑代克的效果律，而是运用频因律和近因律来解释学习。频因律是指在其他条件相等的情况下，某种行为练习得越多，习惯形成得就越迅速，练习的次数在习惯形成中起着重要作用；近因律是指当反应频繁发生时，最近的反应比较早的反应更容易得到加强，也就是说有效的反应总是最后一个反应。因此，他把反应离成功的远近，作为解释一些反应被保留、另一些反应被淘汰的原则。

华生的思想对整个心理学的影响长达半个世纪之久。他使心理学家们相信，对行为的真正解释在于神经系统，一旦对大脑有了更好的了解，一切神秘的东西都会烟消云散。此外，他还使心理学家相信，学习是一个最重要的决定因素，人的行为、个性和情绪等都是习得的，这一观点对以后的学习理论都产生了极大的影响。

应该指出的是，虽然巴甫洛夫学说与华生的学说有许多共同之处，如都试图以科学的方法清除唯心主义的观点，都注重物质刺激在引起有机体行为反应中的作用，哲学上都可归入机械唯物主义的范畴等，但两者还是有根本的不同，如巴甫洛夫重视探讨动物和人的行为与高级神经活动的关系，而华生则注重的是肌肉和腺体的生理学；巴甫洛夫注意到人和动物的高级神经活动的本质差异，而华生则混淆了人与动物的界限，抹杀了人类思维的特点；巴甫洛夫并不否认意识，但华生则根本否认意识和主观世界的存在。

（三）斯金纳的操作性条件反射学习理论

斯金纳的整个学习理论是根据他在特制的实验装置——斯金纳箱中的一系列动物实验结果提出的。斯金纳的操作性条件反射理论主要包括操作性条件作用理论和强化理论。