

林励 编著

感悟学习

在学习中凝练并获得素质与能力



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

感悟学习

—— 在学习中凝练并获得素质与能力



天津大学出版社

TIANJIN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

感悟学习——在学习中凝练并获得素质与能力/林励
编著. —天津:天津大学出版社,2010. 1

ISBN 978-7-5618-3295-0

I. ①感… II. ①林… III. ①学习方法 IV.

①G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 218653 号

出版发行 天津大学出版社

出版人 杨欢

地址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)

电话 发行部:022-27403647 邮购部:022-27402742

网址 www.tjup.com

印刷 昌黎太阳红彩色印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

开本 169mm × 239mm

印张 12.5

字数 272 千

版次 2010 年 1 月第 1 版

印次 2010 年 1 月第 1 次

印数 1-2 000

定价 24.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

林励自述

我只是一个极为普通的学生，没有上过全省数一数二的学校，也没有考上清华北大，偶尔得过全年级或班级的第一名，也尝过班级倒数第一的滋味，大多数时间在班级里排 3 ~ 8 名。我的阅历很简单：

小学——沈阳市和平区望湖路小学；

初中——沈阳市光荣中学；

高中——沈阳市第二十中学；

大学——天津大学。

在这本书里，我只是以普通学生的身份，把自己看到的、学到的、悟到的事和理告诉大家。我只有一副不算厚实的肩膀，希望大家站得更高，看得更远。

也许书中有些观点或陈述是片面的，甚至是错误的，这仅仅是一家之言，只当提出问题，供大家商榷。

林勵
作品



右軍本清真
瀟洒出風塵
山陰遇羽客
愛此好鶩賓
掃素寫道經
筆精妙入神
書罷籠鵝去
何曾別主人

唐李白王右軍丙子年夏林勵七歲



序 1

人们常说，“世上无难事，只要肯攀登”，指的是要做成事情需有“攀登”精神，即勇敢、探索、坚定、顽强的品格。人们还常说，“世上无难事，只怕有心人”，指的是做事要用心和认真。

林励是天津大学二年级的学生。看了他的书，深为赞佩这位学习的“有心人”，真心地希望大家都能来做学而有思、善于总结超越的学习者。

林励的书是对自己学习经验的总结，而且通过学习有关的著作，又明显地超越了自己的学习经验。作为一个刚入大学的学习者，他有着独特的观察、思考问题的角度，即贴近学生的角度，这应该是此书特别有价值的地方。对于中学生来说，此书既有离他们很近的一面，又有超越了那个阶段的一面，应该值得一读。林励在书中还谈及了一些“大问题”，比如在“补上社会学的一课”中谈论的从“朋友”、“社团”、“素质”到“环保”、“老年社会”、“股市”、“农民工”、“同居”，再到“社会架构”、“东西方文化”等等，可圈可点。估计等林励经历了社会学的第二课到第 N 课以后，他将会有新的、更为深刻的感悟。然而，难能可贵的是他已经开始用心观察和思考社会，开始感悟自己的社会责任。

作为稍微资深一些的学习者，我想借此对林励书中说得不多的两点做些“补充”。一是要诚实地学习，“知之为知之，不知为不知，是知也”。在学习中来不得半点的虚伪，更不容造假。骗人者终究会害己。所以谈学习不能离开学风，好学风的养成比具体知识、能力的掌握更重要。二是要善于合作学习，现行的制度往往激励个人奋斗，这在“大科学”、“大工程”的时代有很大的局限。不少的“好学生”，只知个人努力，不善合作，甚至以些许的分数之优傲视同学，其实是可笑且可悲的。真正好的学习者，必然要善于向他人学习。

让我们大家共勉，用心学习、充实人生、奉献社会。

龚克

序 2

初次拿到这本书，一下子被它吸引住了，吸引我的就是这本书的作者——我的学生林励。不曾想到，离开高中校园才短短一年时间，他就有了自己的一部作品。翻开这本书，我被其中内容的编排所深深吸引。以往，关于学习方面的书籍实在太多，内容也往往都是从某一角度来阐述，很少能有一本书能像这本书这样把一个人的成长当作一个系统工程，从不同阶段来详细描述他（她）应具备的素质与能力。作为林励的老师，我为自己的学生感到自豪和骄傲。作为教师，如何去关注学生的可持续发展；作为家长，如何为自己的孩子做一个详细的人生规划，这本书就解决了这样的问题。

联合国教科文组织曾描述：“未来的文盲不是目不识丁的人，而是不善于学习的人。”学会自主学习，学会与不同专业背景的人在交流与协作中学习，学会运用现代信息技术高效地学习，学会在研究和创造中学习，这些学习能力是信息社会中的基本生存能力。我很高兴，我的学生林励能结合他自身的经历和体验，在学习领域做出了一个非常好的尝试。相信这本书会对那些还在迷惘的学习者及其家长有很大的帮助。

一个人的成长需要经历认识自我、完善自我和超越自我三个阶段，而每个阶段的飞跃都是能力提升的过程，伴随这个过程的就是不断地学习。学习决定未来，学习决定命运，让我们每个人都成为一个会学习的人。

张 祥

前 言

学习的定义是从听讲、阅读、研究、实践中获得知识或技能。中小学生学习十二年苦读的目的分为三个层面。一是满足生活需求。需要培养诚信的素质和表达的能力，满足日常生活的基本技能需要，如读报、写信、交流、娱乐、计算物品的价格等。二是解决日常工作中知识应用的问题。在此基础上，还需要培养自律、实践和合作的素质与能力，满足职业生涯中的基本技能需求，如阅读产品说明书、操作规范、行为守则，书写工作报告以及对机械、化工、电子、生物等行业技能的基本操作和工作中的合作等。三是满足社会对尝试、探索、创新等素质和能力的需求。在以上基础上，还需要培养专注、质疑和勇敢的素质与能力，借助学习知识的过程学会学习，培养探索问题的能力，形成创新的思维方式，认识超越自我是勇敢的重要环节等。本书关注的是能力和素质与课堂、学习过程、知识内容、考试分数之间的关系；是如何学习，如何探索，如何创新的问题，学会学习这一过程就是我们经常讨论的素质教育的核心；是青少年素质和能力与大学学习的关系，青少年应具备的素质和能力与成人社会需求的关系。本书力图剖析部分学生高分低能的成因，解答为什么与工业发达国家相比我国同一层次科技人员创造力较低的疑惑。

知识的沉淀是攀登的基石，正确的学习方法是年轻人成长的阶梯。年轻人应为国家 and 自己的未来而努力学习，以坚实的基础知识为舟，以科学的学习方

法为帆，勇往直前到达理想的彼岸。

本书从幼儿、小学、初中、高中和进入大学后五个阶段分别展开，阐述各阶段相应的需求与学习内涵，并系统地诠释了对学习的感悟。

幼儿阶段应注重培养影响终身的素质与能力，如诚信、自律、勇敢、专注、质疑、实践、表达和合作等。

小学阶段学习的核心是荣誉感和自信心的建立，以培养良好的习惯为目的，如在一定时间内专注地听讲，在短时间内高效地记忆，将学到的知识进行分类总结。以优秀的行为作为自己的生活习惯。

初中阶段的学习应以培养广博的知识为目标，激发少年的好奇心，提升质疑能力，建立知识体系，以相应的实验培养少年的动手能力。学会控制自己，培养社会交往能力，学会自己解决生活中的问题。使自己明白：聪明 = 时间 + 专心 + 方法。

高中阶段的学习应形成正确的价值观，培养坚强的毅力；提升以课堂为中心的学习能力，挖掘以课余为支撑的分析、梳理、独立思考和沟通的能力，以效率为优先；题不在多在精，研究解决难题的思维过程，在一定题量的基础上，建立相应的知识网络和方法经络。学会掌握学习节奏，研究出题的目的，学会自己编题。

大学阶段的学习应将知识的宽阔与纵深相结合。学习知识的目的是为了解决问题，解决高度凝练的社会、自然问题，这是我们学习知识的初衷。团队的合作是学习的重要方式。在社会中学习是一种很重要的方式，也是我们终生学习的方式。大学是学生独立进入社会的跳板，它需要学生完成在社会中学习的准备工作。

目 录

幼儿篇	(1)
1. 学龄前的孩子应具备怎样的素质与能力	(2)
2. 幼儿阶段如何提升素质与能力	(6)
3. 学习过程的有效性才是幼儿学习的目的	(9)
小学篇	(13)
1. 小学阶段最该学些什么	(14)
2. 专注是本年龄段首先要解决的问题	(15)
3. 良好的学习方法应成为习惯	(17)
4. 诚信是应具备的基本品质	(21)
5. 荣誉感与自信心的建立是学习的原动力	(22)
6. 课堂教育如何提高素质和能力	(23)
7. 家庭教育如何提高素质和能力	(28)
8. 在旅行与娱乐中学习	(31)
9. 自律	(35)
10. 对当前奥数教学的分析与建议	(36)
初中篇	(39)
1. 初中阶段最该学些什么——目标制订能力	(40)
2. 同学关系是社交能力的雏形——人际交往能力	(44)
3. 对“聪明”的理解——理性认识学习效率的能力	(47)
4. 好奇心与兴趣是学习的最好老师——提升质疑能力	(50)
5. 听理科课程与尝试能力的关系——创新雏形的尝试能力	(53)
6. 作业、知识点与解题方法之间的关系——去表求本的渗透能力	(57)
7. 知识结构的分层推进、承上启下、内外结合——知识体系的形成能力	(59)
8. 笔尖上的舞蹈——书面表达能力	(61)
9. 知识专与博的关系——专与博的掌控能力	(63)

10. 中考——实战能力	(66)
高中篇	(69)
1. 高中阶段最该学些什么——目标制订能力	(70)
2. 诚信与责任感的培养——价值观的形成	(73)
3. 良好生活习惯的培养——自理能力	(77)
4. 文体表现力的培养——表现能力	(78)
5. 自信心与毅力的培养——抗打击能力	(79)
6. 组织能力与感染力的培养——领导能力	(83)
7. 学习计划与计划的执行力——规划与有效执行能力	(85)
8. 课前预习的目的与方式——自我学习能力	(88)
9. 课上理解力的增强——专注能力	(92)
10. 课堂上的发言——表达能力	(96)
11. 课程中的实验——实践能力	(98)
12. 课后复习的目的与方法——知识与思维的梳理能力	(101)
13. 课后题、套题与题型——节奏控制与迅速判断能力	(104)
14. 从典型题中挖掘探索思维——感悟与尝试能力	(106)
15. 错题与错题本——独立思考能力	(112)
16. 学习中的交流——沟通能力	(114)
17. 反思——自我反省能力	(117)
18. 知识结构与思维递进的层次关系——知识与思维的理性提升能力	(121)
19. 有针对性地学习——解决问题的能力	(128)
20. 竞赛与学习的关系——“度”的掌控能力	(129)
21. 自主招生考试的历练——自我挑战能力	(131)
22. 考前心理状态的调整——心理把握能力	(133)
23. 青少年素质与能力关系分析	(135)

高考后记	(139)
1. 高考	(140)
2. 高考后的日子	(141)
3. 对高考机制的反思	(163)
4. 走进大学	(165)
5. 奔跑后的反思	(171)
6. 我的张力(2008 年寒假)	(175)
7. 深化(2008 年暑假)	(178)
8. 展望	(184)
父亲的话	(185)
母亲的话	(186)
致 谢	(187)
参考文献	(188)

* 幼儿篇 *

林励悟道

一、懵懂的孩子在成长的沙滩上捡拾着诚信、自律、勇敢、专注、质疑、实践、表达、合作等五彩缤纷的素质和能力，使我们看到了孩子成长的希望。

二、0~1岁：多睡、多听。1~2岁：多看、多玩儿。2~3岁：多说、多唱。3~4岁：多运动、多动手。4~5岁：多思考、多提问。5~6岁：多静定、多学习。每个年龄阶段的孩子确有其（她）较为合适的成长模式。

三、童子功现象有其心理因素——幼儿犹如一张白纸，可以毫无约束地发挥想象，但跨越了这一年龄段，往往受环境的影响，制约了那种自由的想象空间；童子功现象也有其生理因素——幼儿的骨骼和韧带等系统都有很大的重塑潜能，但跨越了这一年龄段，往往受身体发育的影响，制约了那种旺盛的生长空间。

四、形成自律的习惯比学习知识本身更重要。0~6岁是养成良好习惯的最佳时期，而以后改正不良习惯要比幼儿时养成良好习惯困难得多。

五、有意识地磨炼比成绩重要，成长比名次重要。

六、人们的许多素质和能力在数量级上是由幼儿阶段所决定的。老人说，“三岁看大，七岁看老”，看的是素质与能力，而并非是起跑线上的小半步。



1. 学龄前的孩子应具备怎样的素质与能力

全面实施素质教育，核心是要解决好培养什么人，怎样培养人的重大问题。坚持以人为本，德育为先，提升教育理念，实施素质教育，提高教育现代化水平，这是教育工作的主题。

关于学龄前儿童应具备的素质与能力，教育专家总结了几十种，使家长感到无所适从。笔者认为核心的素质与能力应包括八个方面，即诚信、自律、勇敢、专注、质疑、实践、表达、合作。有一些素质和能力可能是这八种的延伸，有一些可能是这八种的交叉。

(1) 诚信是指诚实、守信

诚实指言行与内心思想一致，不虚假。守信指讲信用，不失信。对幼儿来说，诚信就是不说谎。它是儿童玩耍、同伴相处、朋友相交的基本法则。

对幼儿的诚信教育，应将诚信作为做人的根本要素灌输给儿童。无论是通过反复的强调或是平时寻找各种机会给予教育，要让孩子发自内心地意识到，无论失去什么，诚实不能丢。针对儿童的诚信标准，最高境界就是让儿童养成诚实的习惯，不假思索地在日常的说话、做事中体现着童真的实事求是；而对于学龄前儿童来说，诚信的底线就是决不说假话。父母无论从语言或是儿童与人交流的周边环境上，都应为儿童营造一片诚信的天地。

(2) 自律是指自我约束

对幼儿来说，自律就是指生活有规律，物品摆放有条理，娱乐、学习有计划。对大部分幼儿来说，达到全部这些要求虽然有一定难度，但父母若在此方面有丝毫不留意培养，它将会给儿童成长和今后的教育带来较大的阻碍。

儿童的自律意识以及生活的条理性主要是在家中养成的，所以家庭环境在这一点上对儿童的影响至关重要。父母对儿童的日常行为的要求是否严格，是

否在许多问题上对儿童过分地放纵，会直接影响到儿童自律意识与约束能力的形成。没有父母平时细心关怀和要求，孩子就会对自我行为不计后果，想做什么就做什么。相反，一个成功家教培养出的孩子，会有较强的“不该做的事不能做”的意识，并有抵挡诱惑的毅力。对于学龄前儿童来说，父母在这方面的教育应主要采用主动引导的方式，重在讲道理而不是愤怒打骂，过度的打骂很可能造成儿童唯唯诺诺的性格或叛逆的心理。对于孩子错误的重复出现，应重点分析一下孩子的心理活动并调整讲道理的角度。孩子犯同样的错误，关键在于他没有真正认识到其行为的严重性和改正的必要性，没有发现自己犯这个错误是在做赔本的买卖。所以家长对犯错误孩子的教育，应该当作说服性的谈判来处理，分析小当事人的心理，击其软肋，让他信服并达成协议。在蕴含艺术的教育下，自己的孩子自然会比其他的孩子懂事更早，自然会更好地约束自己的行为。

父母做事的条理性以及家庭环境的整洁度是影响儿童生活的重要因素。在一个整洁的家庭环境中，儿童会耳濡目染地养成生活讲条理的习惯，也就是说，物品摆放得整齐有序，是儿童生活秩序化的起步和基础。

在自律的帮助下形成的习惯比学习知识本身更重要，0~6岁是养成良好习惯的最佳时期，而以后改正不良习惯要比幼儿时养成良好习惯困难得多。

(3) 勇敢是指不怕危险和困难，有胆量

对幼儿来说，勇敢就是指在成人的指导下，大胆地去做没有做过的事，且失败后自己能站起来。

勇敢是儿童自我挑战意识的雏形。在一定的安全范围内，父母应有意识地鼓励孩子去做没有做过的事。在儿童的玩耍过程中，父母应在提供保护的同时提供给孩子更多的未知空间，不要什么都不敢让孩子尝试，不要什么都给予帮助，不要什么都告诉结果和答案。没有胆量尝试新事物的孩子，将来不会有超越自我的进步，其探索与创新意识也会很淡薄。

(4) 专注是指专心、注意

对幼儿来说，专注就是指在一定的时间内，干一件事的同时不受外界因素干扰，并有很大的收获。

对于4岁以上的儿童，家长可以着手培养孩子专注的习惯。之所以称专注是一种习惯，原因在于专注是一种需要培养的忘我的学习和工作状态，而这种状态是人在非刻意强迫下达到的。好动是儿童的天性，培养儿童较长时间的高效学习能力是需要一个循序渐进的过程的。可以从短时的记忆训练开始，逐渐过渡到长时间专心致志地完成某一项任务，专注学习的时间要视具体情况合理递增。在训练过程中，要使孩子能够对外界那些与己无关的信号置之不理，达到屏蔽自我于一事之中。无论是室内的学习或是室外的玩耍，要给予孩子无论做什么都要全心全意的意识，使孩子在父母的引导下养成专注的优秀习惯。

这种专注的习惯是儿童未来进行高效学习的基础，这种习惯的培养宜早不宜晚，过程的长短要因人而异，专注的标准尽可能地超越自我，真正做到“干什么像什么”。

(5) 质疑是指提出疑问

对幼儿来说，质疑就是爱提问题，其答案最好是由自己想办法找到。

儿童质疑的基础在于对周围事物的观察和思考，只有观察的质疑是肤浅的，没有思考的质疑是空洞的。所以，培养儿童具备初步质疑的能力，应该从鼓励孩子乐于观察和思考开始。父母可以有意识地让孩子观察生活中的某些现象，并给孩子一些思考的话题。无论孩子的回答多么天真，家长都应给予鼓励，鼓励孩子用明亮的眼睛看世界，用好奇的心来欣赏生活。在这样的引导下，孩子自然会养成善于观察和思考的习惯，思考后的质疑自然就是有效的质疑。

对于质疑后的解答，父母可将一部分答案直接告诉孩子，而将另一部分答案的最终解释权交给孩子。也就是说，父母可以引导孩子找到解决问题的途径，比如告诉他们看哪些书、问哪些人等等。这样的解释在某种程度上优于答案的全部直接传输，它虽然没有那么高效，但却启发了孩子自我解决问题的意识。

虽然学龄前儿童自己解决问题的能力还很弱，但培养这种意识是必要的。他们开始懂得不是什么都可以从父母那儿得到，有时需要自己想办法来解决问题。这种意识正是探索能力的雏形。

(6) 实践是指人们改造自然和改造社会的有意识的活动

对幼儿来说，实践就是在玩玩具、做游戏和其他日常活动中实现自己的想法。

现在儿童的玩具越来越多，益智玩具占的比重也越来越大。父母的内心应该明确，孩子的玩儿不应该是无目的的，有些游戏培养的是动手能力，有些游戏锻炼的是身体协调性，有些玩具甚至会对儿童的逻辑思维和推理能力的“进化”起到促进作用。而这些娱乐项目的共性在于它们都需要儿童通过实践活动来完成。有了好的想法，就要想办法付诸实施，这应该是玩具带给孩子们的实践意识；有了实施方案，就要有具体行动完成它，这应该是游戏带给孩子们的初步实践能力。

(7) 表达是指表示思想或感情

对幼儿来说，表达就是能把自己的想法说清楚，喜欢在众人面前表现自己的才华。

学龄前儿童的表达能力主要体现在儿童是否敢于、乐于将自己的想法说出来，是否能将自己的意思说清楚。一个敢于表达自己想法的孩子，绝对不会是一个内向的孩子；一个乐于说出自己看法的孩子，会有一种乐观向上的心态；一个善于表达的孩子，一定是一个头脑灵活的孩子。所以，一个孩子是否具备表达的意识，将直接影响到孩子的性格。比如，在外玩乐的间隙，可以让孩子先对环境、活动以及故事进行口头描述，家长来录音并整理，再由孩子来抄写，这是一种很好的口头与书写表达的学习模式。再比如，父母可以让孩子在彩图与卡片中寻找相同点与不同点，或者审视卡片几分钟后，描述其中的内容等。对于比较内向的孩子，父母应该努力营造孩子和自己沟通的氛围，让孩子乐于和父母进行语言交往，以此作为和他人交流的起步。