

JIAOYU LILUN
YU SHIJIAN YANJIU

教育理论 与实践研究

年志远·著

JIAOYU LILUN
YU SHIJIAN YANJIU

 吉林大学出版社

JIAOYU LILUN
YU SHIJIAN YANJIU

教育理论
与
实践研究

年志远·著

◎吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教育理论与实践研究/年志远著. — 长春: 吉林大学出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5601-4574-7

I. 教… II. 年… III. 高等教育-教育理论-研究
IV. G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 110204 号

书 名: 教育理论与实践研究
作 者: 年志远 著

责任编辑、责任校对: 王世林
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787×1092 毫米 1/16
印张: 14.25 字数: 220 千字
ISBN 978-7-5601-4574-7

封面设计: 创意广告
长春市华艺印刷有限公司 印刷
2009 年 7 月 第 1 版
2009 年 7 月 第 1 次印刷
定价: 26.00 元

版权所有 翻印必究
社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431-88499826
网址: <http://jlup.jlu.edu.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

序 言

奉献给读者的这部教育理论与实践研究专著,实际上是一部教育理论与实践研究论文选集。其中的论文主要是从我上个世纪 80 年代中期至 90 年代初期,公开发表的教育理论与实践研究论文中挑选出来的,基本上代表了我那个时期的学术观点。论文也反映出我国教育理论与实践的发展脉络。

由于是论文选集,所以很难形成系统、完整、有机的理论体系。专著不是按照论文公开发表的时间顺序编辑的,而是把同类研究论文编辑在一起成章的。由于是论文选集,所以个别学术观点可能会在几篇论文中出现,这是当时论文撰写时的实际需要。为了保持论文的原貌和学术观点的完整性,专著在编辑时没有对这种重复进行删改,而是按照论文发表时的原貌编入,以便于读者了解我当时的学术思想。

之所以萌生把过去发表的教育理论与实践研究论文编辑成书的想法,是源于两个原因:一是因为论文保存过久很容易丢失,所以把它们编辑成书,就很容易保存。事实上,也正是一些论文的丢失,而且又再也查不到,才促使我编辑本书的。二是因为论文记载了我探索教育理论与实践的历程,也折射出我耗费的心血和时光,所以,把它们编辑成书,也算是对自己的奖赏。

由于个人的学识水平有限,再加上教育理论与实践的不断发展,所以,回眸审读,论文中难免有不正确乃至谬误之处。有的论文或许是幼稚的,有的论文或许是肤浅的,有的观点或许还没有揭示问题的真谛,等等。因此,诚恳就教于教育理论界的同仁。本书如果能够对读者有所启迪,或能够使读者有所感悟,将是我最大的欣慰和快乐。

全书共九章。第一章为学生能力培养研究:主要研究了大学生自

学能力培养、大学生自学方法培养、学生记忆能力提高和大学生科学用脑等；第二章为学生行为研究：主要研究了大学生的从众行为、大学生的分化现象、大学生的不良情绪和大学生的非正式群体等；第三章为学生实践教育研究：主要研究了产学合作教育、大学生社会实践、高校劳动教育和高校心理卫生教育等；第四章为教师教学研究：主要研究了开放式办学模式、学导式教学、教学方法与智能开发和统考问题等；第五章为教师育人研究：主要研究了教师的角色语言、教师的角色冲突、教师对学生的期待和教师的不良教学情绪等；第六章为教育激励研究：主要研究了大学生激励、校办企业职工激励和教育激励的影响因素等；第七章为教育评价研究：主要研究了教育情报工作评价、高等工程教育评估、教师教学质量评价、大学生评价教师教学质量的影响因素和计算机及应用专业本科生培养质量评估等；第八章为学校管理研究：主要研究了校长负责制、影响教育改革的心理因素、高校毕业生分配制度、青年教师的基本素质、专业技术人员流动等；第九章为教育改革研究：主要研究了教育产业化、大连校办企业发展、高校引入“市场机制”和高等教育横向联合等。

作 者

2009 年 5 月 11 日

目 录

第一章 学生能力培养研究	1
一、论大学生自学能力的培养	1
二、漫谈自学方法	7
三、如何增强记忆能力	13
四、浅谈大学生如何科学使用大脑	21
第二章 学生行为研究	28
一、试析大学生的从众行为	28
二、论大学生的分化及控制	34
三、大学生不良情绪的调控和消除	40
四、大学生非正式群体探讨	42
第三章 学生实践教育研究	48
一、论产学合作教育的双重性	48
二、大学生社会实践的思考	52
三、试析高校劳动教育存在的几个问题	60
四、高校必须重视学生的心理卫生教育	64
第四章 教师教学研究	74
一、建立开放式办学模式研究	74
二、试论学导式教学的心理学基础	79
三、试论教学方法与智能开发	84
四、试谈统考的副作用与对策	91
第五章 教师育人研究	96
一、教师的角色语言浅论	96
二、试论教师的角色冲突	100

三、刍议教师对学生的期待	105
四、教师不良教学情绪刍议	110
第六章 教育激励研究	116
一、论如何对大学生激励	116
二、刍议对校办企业职工的有效激励	121
三、试析教育激励的影响因素	126
第七章 教育评价研究	133
一、试论我国教育情报工作评价	133
二、关于建立高等工程教育评估制度的几点建议	139
三、试析影响评价教师教学质量的心理因素	148
四、试析影响大学生评价教师教学质量的因素	153
五、浅析计算机及应用专业本科生培养质量评估指标体系 ...	158
第八章 学校管理研究	165
一、校长负责制中校长应进入的角色探讨	165
二、试析影响教育改革的心理因素	170
三、谈高校毕业生分配制度	175
四、浅谈青年教师应具备的基本素质	183
五、专业技术人员流动的必然性与意义	189
第九章 教育改革研究	194
一、教育产业化若干问题的思考	194
二、从大连校办企业发展看我国校办企业发展趋势	199
三、高校引入“市场机制”存在的问题及对策	211
四、我国高等教育横向联合的形式与内容研究	215

第一章 学生能力培养研究

一、论大学生自学能力的培养

(一)大学生自学能力培养的可能性

科学技术的迅速发展,带来了新知识数量的激增。这种形势客观地要求高校必须转变传统的单纯地传授知识的教育思想,注重学生能力的培养,特别是自学能力的培养。因此,培养大学生的自学能力是十分重要的,又是十分紧迫的。事实上,培养大学生自学能力也具备了客观可能的条件:

第一,动机条件。大学生受党的教育多年,对社会有强烈的责任感,他们热爱祖国,有为国家富强和民族兴旺而发奋学生的雄心和毅力。他们热爱科学,求知欲强。大学生这种纯正的学习动机为其自学提供了不竭的内动力。

第二,知识储备条件。大学生经过小学、中学和高中阶段的学习,已经积累了一定的知识和生活经验,具备了自学的知识基础。

第三,生理条件。“进入青年中期的大学生从生长发育期进入生长稳定期,身体各部分的长度、宽度、围度的生长发育基本完成,体内各系统、各器官的机能也逐渐成熟和健全。”大脑的结构和机能也已基本发育完善,在外界正常的刺激下,兴奋过程和抑制过程已经能够达到平衡,第二信号系统的作用也逐渐占居优势。这些都为大学生艰苦的自学和进行复杂的抽象思维活动奠定了坚实的物质基础。

第四,智力条件。智力主要包括思维力、观察力、注意力、记忆力和想象力。大学生的思维能力主要是指抽象逻辑思维能力和辩证逻辑思维能力。由于大学生掌握了一定数量的科学原理和抽象的概念,从而

具有了一定的逻辑思维能力;另外,“他们在思维活动中能够以辩证的观点看待事物,较善于处理事物的主要矛盾与次要矛盾、特殊与一般、正面与反面、部分与整体、现象与本质诸方面的关系。”所以,大学生具备了一定水平的辩证逻辑思维能力;由于大学生具有一定的抽象逻辑思维能力,所以能够把感知与思维较好地结合起来,独立地作出科学的符合逻辑的判断。因此,他们具有了一定的观察能力;大学生的注意力和兴趣较中学生稳定而有目的,他们对渴求解决的问题,会长时间高度集中注意、冥思苦索,使问题得到解决。大学生的“逻辑记忆占绝对优势,并能把记忆的材料尽可能地纳入有关的知识系统中”。当需要时,就可以随时提取以解决问题;由于大学生有了一定的经验和知识,所以构成的新形象有较大的合理性和科学性,因此,他们具有了一定的想象力。大学生所具有的一定水平的思维力、观察力、注意力、记忆力和想象力为其自学提供了必要的智力条件。

第五,环境条件。由于大学生的自学是在学校进行的,所以,当自学遇到阻力时,可以通过查阅参考书、习题集、指导书,或利用实验室、语音室,或与同学讨论,或请教师指导来解决,使自学得以继续下去。因此,高校中的教学设施、同学和教师等为大学生自学提供了有效的保证。

(二)大学生自学能力培养途径

第一,树立新的教学观和学生观。树立新的教学观和新的学生观,必须转变教育思想,因为传统教育思想缺乏面向未来的观念,不注重能力的培养,片面地夸大了教师的主导作用,忽视了学生学习的主体作用和主观能动性。

树立新的教学观,就是要以培养生能力为教学目的,特别是注意培养自学能力。要减少讲授时间,多安排自学时间;要教会学生掌握正确的思维方法和学习方法,充分发挥指导作用。

树立新的学生观,就是要认识到,学生是学习的主体,必须充分发挥他们的主动性和创造性,使他们由过去单纯地听,变为主动地学,在自学过程中,培养自学能力。

第二,加强学生个性心理品质培养。从狭义上来说,个性心理品质主要是指动机、兴趣、情感、意志和性格。在培养学生自学能力过程中,个性心理品质的影响是很大的,它具有促进或阻碍作用。良好的个性心理品质是培养学生自学能力的保证;不良的个性心理品质则只能阻碍、中断、削弱自学活动的进行,最终导致自学能力培养的失败。因此,必须培养学生具有良好的个性心理品质。这里所说的良好的个性心理品质主要是指动机、兴趣、情感、意志和性格等方面的积极因素。

动机是指推动人活动的内部动力。自学动机则是推动学生自学的内动力,是自学活动的心理准备。正确的自学动机应是把个人的抱负与实现祖国“四化”的大业紧密地联系起来,在学习中能积极自学,而这种自学的积极性又是经常的、一贯的。要培养学生具有正确的自学动机,一是要加强对学生自学目的的教育,启发他们为实现“四化”自学的自觉性。二是要培养大学生强烈的求知欲和自学兴趣。三是要充分利用学生已有的学习动机进行转移,使他们对自学产生要求和兴趣。四是要运用奖励与惩罚机制来激发学生自学动机。五是通过介绍自学成才的科学家史料来激励学生产生强烈的自学愿望,等等。这些都为大学生艰苦的自学和进行复杂的抽象思维活动奠定了坚实的物质基础。

兴趣是积极探索某种事物或进行某种活动的心理倾向。自学兴趣则是自学得以顺利、稳定、持久进行的心理倾向。皮亚杰认为:“兴趣是能量的调节者,它的加入便发动了储存在内心的力量,足以使工作具有兴趣,因而使它看起来容易做而且能减少疲劳。”兴趣又是“一个价值系统”,它与行动的目标相联系,能支配内在的力量,促成目标的实现。可见,自学兴趣也是自学能力发展的重要条件。因此,应培养大学生具有直接兴趣、间接兴趣、广泛兴趣和中心兴趣。缺乏直接兴趣,会使自学成为枯燥乏味的负担;没有间接兴趣,又会使学生丧失自学的信心和毅力;没有广泛兴趣,知识不可能渊博;没有中心兴趣,则可能样样不通也不精。要培养大学生的自学兴趣首先要对学生进行自学目的的教育,使其能自觉地对自学产生兴趣。其次,要通过理论与实践的结合来培养学生自学的兴趣。再次,要充分利用已有的学习兴趣的转移。最后,

是通过科学研究来培养学生的自学兴趣。

情感是人对客观事物的一种态度,反映着客观事物与人的需要之间的关系。情感是人行行为的动因。马克思说:“激情、热情是人强烈地追求自己的对象的本质力量。”(《马克思恩格斯全集》,第24卷,第169页)因此,感情是促进自学能力发展的重要因素。如果学生心情不愉快、忧虑,则他们对自学就会失去兴趣,态度也不会积极,注意力也不会集中,自学效果也不会好,自学能力也不会得到发展。因此,必须培养学生具有丰富的情感和自觉克服消极心境、控制不良激情的能力,使其对自学充满热情并稳定而持久。首先要培养学生的道德感。道德感是人们根据一定的道德标准在评价别人或自己的言行时所产生的情感,它反映着主体的道德需要。道德感的核心是义务感,即对祖国、对人民、对社会负有责任的情感。义务感是自学活动得以进行的动力根源,学生有了这种情感,才会通宵达旦、废寝忘食、不以为苦、反以为乐,努力培养自己的自学能力。其次是要培养学生的理智感。理智感是人的认识和追求真理的需要是否得到满足而产生的一种情感,它是与人的求知欲、学习兴趣等紧密联系的,它会使学生在艰苦的自学中产生愉快和喜悦。再次是要培养学生的美感。学生具有了美感才会在自学过程中产生肯定、满意等情感,使自学能排除外界干扰而坚定不移地进行下去。

意志是人自觉地确定目的,并支配其行动以实现预定目的的心理过程。自学是一种艰苦、细致、耐心的活动,因此它要求人的体力和智力高度紧张,要求有坚强的意志。美国大发明家爱迪生说:“伟大人物最明显的标志是他坚强的意志。”苏联大作家高尔基说:“人最凶恶的敌人,就是他的意志力的薄弱和愚蠢。”事实也充分证明。一般自学能力较强的人都有目的性、坚韧性、持久性和自制性等良好的意志品质。因此,要培养学生的自学能力,就必须培养他们具有这些良好的意志品质。要培养他们有为振兴“中华”而拼搏和为科学而献身的自觉性,有坚韧不拔的毅力和百折不挠的精神,有稳定而持久的追求,有控制自己、约束自己、掌握自己的顽强自制力。

性格是一个人个性中最重要、最显著的心理特征,它在人的个性中起着核心作用。积极的性格特征,如勤奋、勇敢、自信、谦虚、谨慎,细致、进取心等等,都能促进自学能力的发展,而消极的性格特征,如怠惰、怯懦、自卑、粗心、骄傲、安于现状等,都会抑制自学能力的发展。因此,要发展学生的自学能力,就必须培养学生具有积极的性格特征。首先要加强学生共产主义世界观的教育,增强他们的社会责任感。其次是介绍杰出人物的事迹,激发他们的成就感。再次是引导学生进行自我教育,塑造良好的性格。

上述分析表明,培养大学生具有良好的个性心理品质,是促进他们自学,发展自学能力的重要保证。

第三,加强学生自学方法指导。自学方法是自学能力的重要表现。因此,要培养学生的自学能力,就必须指导他们掌握科学的自学方法。自学方法主要包括制定计划、自学教材、作笔记、复习、记忆和练习等内容。

(1)指导学生制定自学计划。自学计划应结合个人的实际情况,力求简洁、实用,且又留有余地。计划中应列明自学时间的安排,自学进度的掌握,以及保证计划实施的手段等有关事项。

(2)指导学生自学教材,即读书。读书一般应分三步进行:①粗读。粗读可以快一些,粗一些,可以不求甚解,而只求掌握自学内容的基本脉络,基本主要内容,并从中发现重点、难点和疑点,弄清要解决的问题。对主要的概念、定理、公式或法则等要用记号标出来。②细读。细读要慢,要把粗读时留下的问题弄清楚。新的概念、术语,符号、公式、原理等,要细看细想,并与已有的知识联系起来,在理解、消化的基础上加以记忆。“学而不思则罔”,要养成边读、边思考、边作笔记的习惯。③重点读。就是在“深”字上下功夫,要对还没有搞懂的疑难问题反复揣摩,深入钻研,从不同的角度去理解,攻破最后的难点。在透彻理解的基础上牢固记忆。

(3)指导学生作读书笔记。作读书笔记和自学教材是同时进行的,作读书笔记既可以积累资料,又可以帮助消化、理解和记忆所学内容。

俗话说,好记忆性不如烂笔头。要使自学有成效,必须勤记笔记。常用的作笔记方法有:①批注和作记号。自学时,对教材中重要的概念和公式等,或有启发的地方,要用记号标明,并在合适的地方写上批注。这种作笔记的方法简便易行,有助于自学时集中精力,开动脑筋,发现问题,发表见解。②摘录笔记。自学时,把书中必须掌握的内容抄录下来。既有利于自学时抓住重点、攻克难点,同时也为以后复习作好了准备。③问题笔记。这种笔记一是记自学中的不懂问题,以便进一步分析研究或向别人请教。二是记必须掌握的内容。以便深入理解知识,掌握知识。此外还有提纲、概要等作笔记的方法。

(4)指导学生复习。复习可以使自学获得的知识深化、巩固和系统化。常用的复习方法有:①及时复习。心理学研究表明,刚识记后的材料遗忘速度是先快后慢的,遗忘的数量也是先多后少的。所以自学后应及时复习,这样可以收到事半功倍的效果。②经常性复习。从生理上讲,掌握新知识,就是形成新的暂时神经联系,即形成新的条件反射。这种新建立的条件反射是不牢固的,如果不经常由无条件刺激物强化,新条件反射的强度就会逐渐减弱,最后将完全不出现。所以,自学到的知识必须经常复习巩固,这样才能达到永久记忆的目的。③阶段性复习。这种复习具有小结的性质,其目的是整理这一阶段所学的知识,使之系统化、条理化,并能及时补上遗漏的部分和加强薄弱环节。此外。还有早晚复习、纲要复习、总结性复习等复习方法。

(5)指导学生记忆。①明确记忆的目的和任务,提高对记忆材料的兴趣。记忆有强烈的意识性和指向性,所以,想记住什么,必须有明确的目的;兴趣是一种内动力,兴趣大,大脑皮层的印迹就深刻,记忆效果就好。②集中注意力,有坚定的自信心。注意力越集中,兴奋中心就越兴奋,与兴奋区邻近的大脑皮层区域就越被抑制,对注意的事物印象就越明晰,效果也越好;自信是记忆的前提,相信自己一定能记住,就等于记住了一半。如果不相信自己能记住,就会造成大脑延时启动或处于半负荷状态,不利于记忆活动的自觉进行。③科学用脑。要适度用脑和有节律地用脑。自学时,可以文理科交替或不同课程交替学习,或自

学与体息交替。同时,要加强体育锻炼。当自学疲劳时,就进行一些体育活动,使有关运动区域的神经细胞兴奋,加深对已疲劳的神经细胞的抑制,调节大脑的机能。④掌握最佳的记忆时间。最佳记忆时间因人而异。在清晨和晚上睡觉前记忆效果好是人所公认的。清晨大脑里没有前面学习内容的干扰,晚上睡觉前不再受新学内容的干扰。

(6)指导记忆方法。①缩略记忆法。这是一种把要记忆的材料缩略成关键字、词、句来记忆的方法。该方法使材料化繁为简,化难为易了。②比较记忆法。它是通过分析、比较记忆材料或记忆材料与已熟知材料之间的异同点来进行记忆的。该方法又可分为相似记忆法和相反记忆法。相似记忆法是把概念相似、规律相近、形式相同的内容放在一起记忆,相反记忆法是找出材料的不同点、相异点后对比记忆。③编歌诀记忆法。有些内在没有逻辑的材料经过人为的语言加工后,赋予其外在的音韵和节奏感,读起来琅琅上口、合辙押韵,既增加了材料本身的趣味性,又使记忆牢固深刻。此外,还有归纳、联想等记忆方法。

(7)指导学生练习。练习既可以巩固知识,又可以把知识转化为技能。练习要有计划,其内容要精,数量要适度,要由浅入深,由简到繁,力求做到举一反三,触类旁通。练习要有恒心,要集中精力使技能变为技巧。

(原载《黑龙江高教研究》1989年第2期)

二、漫谈自学方法

随着科学技术的迅速发展,知识的数量成倍增长,知识的陈旧周期也加快。这种形势要求每个人都必须具有较强的获取新知识的能力,才能适应社会发展的需要。达尔文说:“我认为,我学的任何知识都是从自学中学得的。”郭沫若说:“教育的目的是养成自己学习,自己研究,用自己的头脑来想,用自己的眼睛来看,用自己的手来做的这种精神。”一位未来学家也曾说过:“未来的文盲将不再是不识字的人,而是没有学会怎样学习的人。可见,指导大学生学会学习方法是十分重要的。

世界上的任何事物都有其规律性,学习当然也是如此。事实证明,

学习得法者事半功倍,学习不得法者则事倍功半。那么,应怎样自学才是得法呢?我认为,可按如下五个步骤进行:

第一,制定自学计划。自学计划应结合个人的实际情况,本着实事求是,量力而行的原则,力求简洁、实用,且要留有余地。计划中包括自学时间的安排,自学进度的掌握,以及保证计划实施的手段等有关事项。

第二,阅读教材。阅读一般是分三步进行的:一是粗读。粗读可以快一些、粗一些,可以不求甚解,而只求掌握自学内容的基本脉络,基本主要内容,并从中发现重点、难点和疑点,弄清要解决的问题,对主要的概念、定理、公式和法则等要用记号标出来,不懂的地方要记下来。二是细读。细读要慢,要把教材中的每个问题弄明白。新的概念、术语、符号、公式、原理等,要细看细想,并与已掌握的知识联系起来,在理解、消化的基础上加以记忆。“学而不思则罔”。要养成边读边思考的习惯。思考好比吃饭时的咀嚼,不咀嚼就吃不出味道,就不能消化。三是重点读。就是在深字上下功夫,要对还没有搞懂的疑难问题反复揣摩,深入钻研,从不同的角度去理解,攻破最后难点。在透彻理解的基础上牢固记忆。同时还要作好读书笔记。

第三,作读书笔记。作读书笔记和阅读教材是同时进行的。作读书笔记既可以积累资料,又可以帮助消化、理解和记忆所学内容。俗话说:好记性不如烂笔头。要使读书有收效,必须勤记笔记。

作读书笔记主要有以下几种方法:

(1)批注和作记号。读书时,对书中重要的概念、术语、公式等或有心得体会的地方,加上圈点、划线,或用其他符号标明,并在书的天头地脚、边页、句子旁边、章段后面的空白处写上批注。这种作读书笔记的方法是最为简便的,而且下一次重读时笔记和原文同时呈现,很便于复习。随手记的感想或心得体会,常常会引起联想和想象,有时甚至会使你顿开茅塞,对某一个问题有所启迪或领悟。养成批注习惯,有助于读书时集中精力,开动脑筋,发现问题和发表见解。这是一种行之有效的作读书笔记的方法。

(2)摘录。读书时,把书中重要的概念、公式、原理等原文抄录下来。摘录常用文摘卡片,卡片上要注明摘录内容的来源。当然摘录也可以用笔记抄写。摘录有利于读书时抓住重点,攻克难点。同时也为以后的复习做好了必要的准备。

(3)提纲笔记。读书后,按照章节,把内容梗概、中心思想,用自己的语言简要地记下来。这种读书笔记虽然较难作,但它可以帮助学生系统地理解和掌握教材的主要内容,锻炼学生分析问题、理解问题和综合概括能力,进而加深了对知识的理解和记忆。

(4)概要笔记。读书后,把一本书或一篇文章的中心思想扼要地记下来。这种笔记较难作,它要求理解透彻,高度概括;但这种方法对学习的帮助较大。

(5)问题笔记。读书时,把书中不懂的问题,或有疑问的地方记下来,以便进一步分析研究或向别人请教。

在具体作读书笔记过程中,可根据实际需要来灵活选用,也可以穿插使用。例如,除了摘录原书的要点以外,还可以随时记录心得体会,或旁征博引,增补一些内容。就是说,作读书笔记时,既要展开自己的思路,又要严肃认真,有感有发。

第四,记忆知识的方法。记忆就是我们过去生活实践中认识过的事物或做过的事情在我们头脑里留下印迹的过程;但是,根据信息论的观点,如果把人脑看做是一台高效能的大型电子计算机组的话,那么,人的记忆也可以说是一个信息输入、编码、储存和提取的过程。据有关资料,人脑的记忆容量相当于五亿本书的知识总量,而当今世界上记忆力最好的人也未能达到这个容量的百分之一。因此,大脑的记忆潜力是可以发掘的。实践表明,要提高自己的记忆力,需要在下面两个方面下功夫:

第一个方面,掌握提高记忆效果的条件。

(1)明确记忆目的和任务。记忆是从识记开始的,根据识记时有无明确的目的,可以将识记分为无意识记和有意识记。由于无意识记缺乏目的性,识记的内容则往往带有偶然性和片面性,所以仅靠无意识记

是不可能获得系统的、精确的科学知识的,而有意识记则是我们常用的记忆方法。在识记过程中,除明确识记的目的外,还必须明确识记的任务,并根据任务进行合理的组织工作。如果一个人没有明确的识记任务,就不可能有清晰的记忆。当他认识到“应当记住”的意义时,他就可以比较迅速地识记下来。

(2)明确记忆目标,提高对记忆材料的兴趣。对记忆的材料兴趣越大,记忆的效果就越好。因为兴趣是与大脑皮层中最大的兴奋中心的产生联系着的,兴趣大、目标明确,就会使大脑细胞处于高度的活跃状态,容易接受外界信息,且印迹清晰、深刻,储存也持久。

(3)集中注意力。巴甫洛夫认为大脑的神经活动有两个基本过程:兴奋过程和抑制过程。这两个过程是对立统一的。兴奋过程能激发或加强神经活动,抑制过程能停止或削弱神经活动。当我们集中注意力学习时,大脑皮层的相应区域就产生兴奋活动,在焦点的部位就形成了优势兴奋中心。由于兴奋与抑制的互相诱导作用,根据负诱导规律,大脑皮层其它区域在一定程度上就都被抑制了,因此对注意的事物印象深刻、明晰,而对不注意的事物则产生了“视而不见、听而不闻”现象。从而提高了记忆效果。如果注意力不集中,大脑中就有好多个兴奋中心,它们之间会互相干扰,影响学习效果。

(4)要坚定自信。自信是记忆的前提,相信自己一定能记住,就等于记住了一半。美国的一位学者认为,大脑中的乙酰胆碱的增加,会显著提高记忆力,而自信则能使你情绪松弛,头脑敏锐,有助于大脑中的乙酰胆碱的大量释放,故提高了记忆效果。另外,自信还能使人精神放松,使大脑供血量增加,从而也有助于记忆。如果我们总是说:“我记不住吧?”那么这种说法就会成为一种神经活动的“自我暗示”,使大脑的记忆系统延时启动或处于半负荷的工作状态,不利于记忆活动的自觉进行。因此,学习时一定要要有“我能记住”的信心,使记忆力在不知不觉中增强。

(5)讲究记忆卫生。要劳逸结合,合理用脑。大脑皮层在内部或外部刺激物的作用下,会形成兴奋区和抑制区,即工作区和休息区。如果