

为什么要学会学习？
怎样学会学习？

学会 学习

教育部高等教育司 编著

为什么要学会学习？
怎样学会学习？

G642-46

J59

学会 学习

教育部高等教育司 编著



A0924837

教育科学出版社

· 北 京 ·

© 教育科学出版社
版权所有 翻印必究

责任编辑 祖 晶
责任印制 田德润
责任校对 刘永玲

图书在版编目(CIP)数据

学会学习/教育部高等教育司编著.-北京:教育科学出版社,1999.8(2000.6重印)
ISBN 7-5041-1824-9

I.学… II.教… III.学习方法-高等学校-教学参考资料 IV.G642.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 19810 号

出版发行	教育科学出版社		
社 址	北京·北三环中路 46 号	邮 编	100088
电 话	62367471	传 真	62013803
经 销	各地新华书店经销		
印 刷	河北省遵化市胶印厂印装		
开 本	850 毫米×1168 毫米	1/32	
印 张	7.75	版 次	1999 年 8 月第 1 版
字 数	193 千	印 次	2000 年 6 月第 2 次印刷
定 价	10.00 元	印 数	50 001 - 70 000 册

(如发现印装质量问题,请与本社发行部联系调换)



前 言

《学会学习》是一本针对性和应用性非常强的讨论学习问题的参考用书。

针对性是指它主要是为满足大学新生的学习需要而编写的。众所周知，大学的学习、生活环境与中学相比有了较明显的变化，学习目标、学习内容、学习形式和教师教授的方法等都与中学大不相同，因此，大学新生都必然会经历一个从不适应到适应的过程，这个适应的过程，也就是从中学到大学的过渡期。在过渡期中，每个大学生不仅会遇到许多困难和考验，同时都将面临一系列新的选择，其中无一例外，会碰到“怎样学会学习”的问题。本书的内容正是围绕这一问题而展开的，以期能够使大学生初步认识学习的基本规律，了解大学学习的基本特点，从而尽快掌握科学的学习方法，尽早实现由中学到大学的过渡。同时，帮助大学生树立起新的学习观念，充分认识在当今时代科学技术飞速发展，知识

总量急剧增加的新形势下，学习的任务已不再是仅仅掌握知识本身，单纯地把头脑当做存储知识的仓库，而要求在积累知识的基础上，着重培养自己独立获取知识、运用知识以及创造新知识的能力。也就是说不仅要“学会”而且更要“会学”。从而把“学会学习”当做大学阶段的重要学习任务去努力完成，为终生学习奠定坚实的基础。

应用性是指它既有别于学习科学领域的理论著作，也不同于一般性的知识读物。全书从落实大学教育、教学目标出发，以大学教育的基本特点为线索，紧密结合大学生在学习过程中的实际问题，提出相应的学习原则和具体的方法、要领及思路，具有很强的可操作性。但需要说明的是，适合于每个人、放之四海皆准的学习方法是不存在的。书中所介绍的具体学习方法、要领及思路，并不是神医开具的“处方”，照方抓药就能包治百病，所以同学们应结合自身实际灵活运用。

方法问题对从事一切活动都是不可忽视的一个重要问题，常言道：“得法者事半功倍，不得法者事倍功半。”可见掌握科学的学习方法，对于学习者尤其是大学生是至关重要的。但学习方法要科学，必须懂得学习的规律和原理，良好的学习方法才能得以有效地运用。另外，影响学习方法的因素很多，要懂得如何发挥和利用有利因素，避免不利因素，才能获得更好的效果。因此，本书编写时力求从比较广泛的角度，将学习方法与学习理论融为一体，使实用性与科学性相结合。全书除导言外共分五篇十三章，内容主要包括以下六部分。

1. 导言。主要从理论上论述“学会学习”的意义以及影响“学会学习”的基本因素与条件，是全书的纲。

2.学习理论。主要围绕如何完成大学学习的任务,科学地进行学习,讨论了学习的功能、基本规律、学习特点、学习观等内容。目的是使学生在符合时代精神的学习观念和科学的学习理论与方法指导下进行有效的学习。

3.学习目标。明确学习目标,也就是明确学习的努力方向,从而自觉地、有目的地去为之奋斗。本书从未来知识经济时代对高级专门人才的要求出发,讨论了创新人才的素质特征,分析了大学生的知识、技能和能力等方面应达到的具体要求,以及如何把这些知识和能力构建成最合理的结构。目标具体、直接,有利于大学生合理安排计划,自主地对学习活动进行调节与控制。

4.学习方法。学习方法问题是学会学习的核心问题。本书从实效出发,根据大学教学过程、教学内容、课程结构、教学形式的不同特点,讨论了相应的学习策略和方法。切合实际,便于操作,易于见效。

5.学习品格。人们要有效地进行学习,取得学习的成功,除了掌握科学的学习方法之外,还必须具备有良好的学习品格。本书从非智力因素、学风及文化艺术修养等几个角度讨论了学习品格、智力发展和学习效率之间的关系。寓意深远,富有启迪。

6.学习能力。能力是一种个性心理特征,它是与活动相联系的,有多少种学习活动,就有多少种学习能力。在诸多学习能力中思维能力是最基本的,事实上实施任何一种有效的学习方法都离不开思维活动。创造性思维能力则是思维能力发展的高级阶段,是创造力的核心。本书着重讨论大学生创造性思维能力的培养,旨在突出重点、抓住关键,使学生在更高层次上去认识和努力提高学习能力。

当前全国高等学校都在深入开展教学改革。大家都知道,在学校教育中教与学是相互依存、相互制约、相互促进的辩证统一体。教为学而存在,学有赖于教的传授和指导,所以,教学改革就其内涵上讲,应包括教的改革、学的改革和教与学相互关系的调整与改革三个方面,三者之间相辅相成,密不可分。以往,有许多人往往把教学改革仅仅理解为教的改革,或者在具体操作中只注意到教的改革,忽视学的改革和教与学相互关系的改革,致使我们的教学改革往往出现片面性。然而值得庆幸的是近年来这种现象正在被扭转,对于学习的研究、学的改革已愈来愈受到教育界以及高校广大师生的重视,一场全面的、深入的教学改革正在掀起并逐步展开。本书正是在这种大背景下组织编写的,所以书中论述的虽然主要是有关大学生学习的问题,但对大学教师、高教研究人员及高等学校的教学管理人员也有参考意义。

本书是在教育部高等教育司编写的《学会学习——献给农林高校新同学》一书基础上改编而成的。在改编过程中《中国高等教育》杂志总编辑张笛梅同志提出了许多富有建设性的宝贵意见,并在百忙中帮助对部分初稿进行了修改和润色,谨此表示衷心感谢。

编者

1999年5月



第一篇

更新学习观念

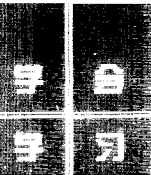
学生的学习是在学校的特定环境中,按照教育目标的要求,在教师精心指导下进行的一种特殊的认识过程。

学生学习的特征:学习安排具有严密的计划性;学习内容主要是前人积累起来的间接经验;能够在较短的时间内取得更有效的学习效果,具有高效性。

学习的功能:获取知识、发展智能、提高素质。

学习必须遵循的规律:记忆遗忘规律、序进累积规律、学思结合规律、知行统一规律、环境制约规律。

面向 21 世纪,每个大学生必须更新学习观念,努力建立:全面学习观、自主创新学习观、终生学习观。



第一章

学习的本质

人才有高下，知物由学，学之
乃知，不问不识。

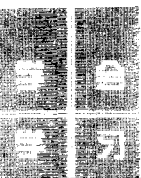
——王充《论衡》

正确理解学习的概念，深刻认识学习的本质，努力掌握学习的特点和规律，是学会学习的首要问题。只有认识和掌握了学习的本质、特点和规律，我们才能科学、有效地学习。

一、什么是学习

(一)学习的定义

广义的学习是动物和人所共有的心理现象。人和动物的行为有两类：一类是本能行为；一类是习得行为。本能行为是通过遗传而获得的种族经验，是生来就有的。例如，鸭子会游泳，母鸡会孵蛋，婴儿会吸奶等。习得行为是在后天环境中通



第一篇 更新学习观念

过学习而获得的个体经验。例如,狮子滚绣球,老鼠走迷津,熊猫骑自行车,鸽子打乒乓球等。人的语言的习得,知识技能的掌握,生活习惯的养成,宗教信仰、价值观念的获得,甚至人的情感、态度和个性,无一不是后天学习的结果。人类处于生物发展的最高阶段,其本能行为已经极其有限,人类的行为绝大部分是学习的结果。学习使人类具有了塑造自身和周围环境的巨大潜力,这种潜力为我们适应和改造自然环境,同环境保持动态平衡提供了可能。

与动物的学习相比,人类的学习不仅在量上有巨大的差别,而且在质上的差别尤其显著。人类的学习是在生活实践中,在与其他人交往中,通过语言的中介作用进行的。人类的学习又是有目的的、自觉的、积极主动的过程。我国著名心理学家潘菽对人类的学习下了这样的定义:“人的学习是在社会生活实践中,以语言为中介,自觉地、积极主动地掌握社会的和个体的经验的过程。”^①

学生的学习又是人类学习中的一种特殊形式,属于狭义的学习。学生的学习过程是在各类学校的特定环境中,按照教育目标的要求,在教师的指导下,有目的、有计划、有组织地进行的,是一种特殊的认识活动。本书所探讨的是狭义的学习问题。

(二)学习的特征

学生的学习是整个人类学习的重要组成部分。但是,学生的学习与一般意义上的人类学习也是有差别的。通常它具有以下一些特征:

1. 计划性。学生的学习活动是在教育情境中进行的,而教育是有目的、有计划地培养人的活动。因此,学生的学习必

^① 潘菽:《教育心理学》,人民教育出版社,1983年版,第49页。



须根据培养目标的要求,在教师的指导下,按照一定教育计划的具体要求来进行。学习安排具有严密的计划性。

2. 间接性。按照马克思主义认识论的基本观点,人的认识可分为直接认识和间接认识两大类。直接认识是指人们在亲身参加变革现实的实践活动中直接获得的认识,这种认识的特点是不经过任何中间的环节。间接认识则是指人们虽然没有亲身参加变革某种现实的实践活动,但却通过某些中间环节(如书刊、传闻、讲授等)获得了有关变革这种现实的认识。根据学校教育的特点,学生要在有限的时间内掌握人类最基本最主要的知识、技能和技巧,因此学生的学习活动,既没有必要也不可能时时事事都再直接参加实践,必须以学习间接知识为主。尽管学生在学习过程中,也可能有所发明创造,但主要的和大量的还是学习、继承前人积累起来的间接经验。

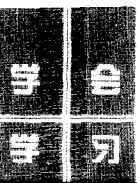
3. 高效性。学生的学习活动是在教师的指导下进行的,教师在学生的学习过程中起着极其重要的作用。教师是经过教育和训练的专职教育工作者,他们按照一定的教育目的和要求,根据一定的计划,有系统、有组织地进行教育工作,这样就使学生的学习比在日常生活中的学习有效得多。教师的指导和传授,可以使学生的学习避免反复探索的曲折道路,而能够在较短的时间内取得更有效的学习成果。

二、学习的功能

学习是人类生存发展的基本手段。在某种意义上说,一部人类发展史,就是一部人类学习史。只有通过学习,人才能成为全面发展的新人。

(一) 获取知识

几千年来的人类文明史,积累了极其丰富的自然科学、社



第一篇 更新学习观念

会科学和工程技术的知识。这些知识都浓缩在各种书籍和其他载体中。人们要获得知识,就得通过一定形式和一定时间的学习活动,把人类千百年来积累的最基本、最主要的知识学到手,把前人积累的经验逐步转化为自己的经验,使人从“自然人”转变为“社会人”,成为有知识的人。

正因为如此,古今中外许多文学家、科学家、政治家都和学习结下了不解之缘,通过学习获得知识。马克思几十年如一日地“啃书本”,不仅创立了马克思主义学说,而且在自然科学上也有很高的造诣。恩格斯曾高度评价道:“在他所研究的每一个领域(甚至在数学领域)都有独到的发现,这样的领域是很多的,而且其中任何一个领域他都不是肤浅地研究的。”^① 马克思有极为丰富的哲学、政治经济学、史学、法律等社会科学知识,单是为了写作《资本论》,他就阅读了1400多种书籍,引用了数百位作者的观点。马克思有很深的文学修养,对海涅、歌德、莎士比亚、但丁、巴尔扎克等著名作家的作品,他都十分熟悉,如数家珍,许多名句能随口背诵;连他的许多著作,在写作技巧上都具备人所公认的价值。马克思还研究过物理学、化学、地质学、天文学、生理学以及工业、农业、商业、金融等知识,他的《数学手稿》有着十分重要的科学价值。他还是最早了解达尔文进化论革命意义的人之一。此外,马克思还是位杰出的语言专家,几乎能阅读欧洲一切国家文字的作品,能用英文和法文写作。马克思的知识之渊博,使他的头脑像一个智慧的宝库。

特别要指出的是,随着现代科学技术的发展,人类积累的知识越来越多,增长的速度越来越快,就更加需要学习,更加需要获得现代科学技术发展的新成果。这样,学习在获取知识的功能方面就更加明显,更加必要,更加突出。

^① 《马克思恩格斯选集》第3卷,人民出版社,1972年版,第574~575页。

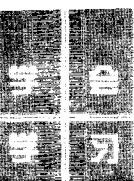
(二)发展智能

人们通过学习,在获取知识的同时,也发展了人的智能。在学习活动中,各种智力因素都渗透其中。尤其是智力的核心要素思维能力更为明显。从这个角度讲,学习活动的过程就是思维活动的过程。学习与思维能力是密不可分的。其实,在学习中不仅思维能力得到发展,而且观察能力、注意力、记忆能力、想像能力、实验能力和实际操作能力等也相应得到发展。以学生参加科学实验这项学习活动为例,在实验过程中,学生要观察发生的变化,这样观察能力得到发展;学生还要亲自动手,手脑并用,这样实际操作能力得到发展;而注意力则伴随其中,也得到发展。总之,各种智力因素在学习中均会得到不同程度的发展。

古往今来,每个正常的人无不希望自己成为一个聪慧、有才能的人。但要使自己的良好愿望化成活生生的现实,最基本的途径惟有学习。古人云:“好学近乎智。”华罗庚也说过:“惟有学习,不断地学习,才能使人聪明;惟有努力,不断地努力,才能出现才能。”事实上,任何人的聪明才智都不是与生俱来的,也不是从天上掉下来的,而是在后天的学习、实践中得来的。三国时的诸葛亮,在我国历史上可以说是人们心目中的聪慧与才智的化身。他在《诫子书》中说得极明白:“才须学也,非学无以广才。”他的才华、聪明完全来自他的广泛的学习。战国时代思想家墨子也说:“智也者,知也;而必智若明。”在人的生产、生活实践中,要使自己增智长才,达到“若明”的境界,惟有学习、再学习,别无捷径。

(三)提高素质

学习在全面提高人的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体心理素质等方面也有着十分重要的作用。



第一篇 更新学习观念

学习是道德修养的前提条件。现代教育学原理认为，人的道德品质的形成是由知到行的转化过程，是知、情、意、行诸方面的培养提高过程；而知则是情、意、行的前提和基础。没有知，则行为就会是盲目的。远在2000年前的荀子已经认识到，不通过学习掌握正确的道德准则，就不会产生规范的道德行为。他说：“礼乐则不修，分义则不明，举措则不时。”意思是说如果不在道德方面进行学习，就不可能明辨是非，更不可能在实际行动上合乎时宜。他把“不学问，无正义，以富利为隆”的人贬称为“庸才”、“俗儒”。由此可见，荀子强调学习是道德修养的前提，这一观点与现代教育学原理是相通的。

学习是人的精神文化生活的重要组成部分。人们要在世界上更好地生活，仅仅具有物质上的食粮是不够的，还必须要精神上的食粮；一个人单有物质上的食粮而缺乏有效的精神食粮，将是可悲的。“哀莫大于心死”。在某种意义上，一个人的最大痛苦莫过于因缺乏有效的精神食粮而造成精神上的空虚。要弥补这种精神空虚，使自己的头脑充实起来，就要努力学习，掌握科学文化知识这种有益的精神食粮。

学习还能够帮助人克服精神世界的许多消极因素。罗素在《争取幸福》一书中说过：我并不是生来就是幸福的人……青年时代我厌恶生活，几近自杀的边缘。不过，我学习的欲望克服了自杀的念头。现在的情况已经完全相反了，我热爱生活，简直可以说，每过一年我对生活就更多一层爱恋。罗素在学习中获得了生活的希望和勇气，这一点值得每一个人特别是青年朋友借鉴。人生总会遇到各种各样的忧愁、烦恼、困惑和不幸，如果你善于用学习来调节心境的话，就能经常保持心态平衡和宁静，对生活充满希望。

三、学习的基本规律

规律是事物内部固有的、本质的、必然的联系及其发展趋势。作为学习活动的基本规律,也就必然要反映学习活动诸要素与学习过程各阶段之间的本质联系及必然趋势。我们认为,学习的基本规律主要有如下一些。

(一)记忆遗忘规律

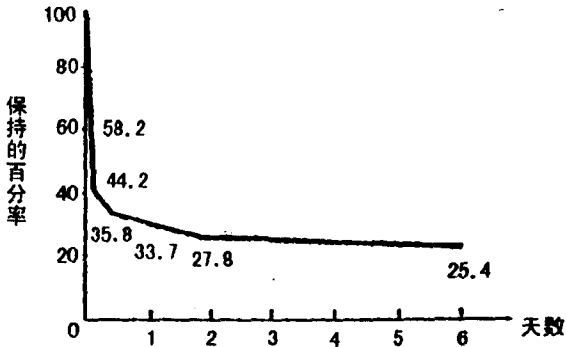
学习离不开记忆,一切学习活动都是从记忆开始的。失去记忆,人类将永远面临一个陌生的世界。正因为有了好的记忆力,人类才建立起现代的文明社会。

什么是记忆?记忆是人脑对过去经验的保持和提取。它是人脑积累知识经验的一种功能,有“心灵的仓库”之美称。探索记忆的奥秘已引起不少学者的兴趣。早在古希腊时期,著名学者亚里士多德就对记忆现象有较多的思考。他在《记忆和思想》一文中,提出了一些有价值的理论,如记忆与回想的定义、记忆的特点、操作方式与心灵功能的关系等。他认为联想有助于回忆,为此提出联想的三大定律:接近律、相似律和对比律。这些虽是凭借日常生活的观察经验而立论的,但却对记忆的研究起了推动作用。17世纪英国的联想主义者J.洛克和D.休谟等对记忆作了较完备的解释。19世纪末,德国的H.艾宾浩斯才真正开创了对记忆的实验研究,他对实验的结果进行数量分析,从中发现了保持和遗忘的一般规律,这些研究直至100多年后的今天仍有不可磨灭的价值。

艾宾浩斯首先对遗忘现象作了系统的研究,他以自己为被试,用无意义音节作为记忆的材料,用节省法计算出保持和遗忘的数量。实验结果见表,用表内数字制成一条曲线,称为艾宾浩斯遗忘曲线。

不同时间间隔后的记忆成绩

时间间隔	重学时节省诵读时间的百分数
20分钟	58.2
1小时	44.2
8~9小时	35.8
1日	33.7
2日	27.8
6日	25.4
31日	21.1



艾宾浩斯遗忘曲线

艾宾浩斯遗忘曲线,因其纵坐标代表保持量,也称艾宾浩斯保持曲线。该曲线表明了遗忘发展的一般规律:遗忘进程不是均衡的,在识记的最初时间遗忘很快,后来逐渐缓慢,而一段时间过后,几乎不再遗忘了。即遗忘的发展是“先快后慢”。这也就是说,遗忘是在学习之后急速发生的,要想防止和减少遗忘,就必须尽早地加以复习。

进一步的研究表明,除了受时间因素制约以外,记忆还受其他因素所制约。