

这是一本写给老师和家长的书，目的是通过成年人的帮助，
使孩子最终成为有独立学习能力的人。

培养孩子 独立学习能力

帮助学生获取学业成功的实用手册

(美) 弗吉尼亚·密斯·哈维
露易丝·A·奇基-沃尔夫 / 著
沈华东 李跃 / 译
史津海 / 校译



北京国际教育出版
BEIJING INTERNATIONAL EDUCATION PRESS
100011 北京 朝阳区 亮马桥路 100 号

培养孩子独立学习能力

授之于鱼，不如授之于渔……

天生就会学习的孩子只是少数，大多数孩子的学习能力需要家长和老师的培养才能形成。有独立学习能力的孩子，在任何生活条件下，无论校内还是校外，都能有效率的学习。《培养孩子独立学习能力》是两位美国学者多年的研究成果，它并非泛泛而谈，而是一步一步指导您怎样去做。希望家长和老师们能够从中得到有益于孩子的教养方法。

★ 四年级学生特雷往往不分青红胡乱将所有东西一把扫进课桌抽屉，所以他老是找不到自己的课本和作业本。老师在他的课桌旁放一个大的塑料箱，让他存放课本和额外发放的学习资料。这样，特雷的课桌抽屉就相对空一些，可专门用来放每天的作业夹和笔记本。

★ 如果他没做作业的话，父母就会扣他的零用钱。父母明确告诉他，好好学习并让功课门门及格是他的工作，而零用钱就是他的工资。“不工作，不得食。”他们还说：“在你长大独立之前，我们要让你明白，这就是生活之道。

★ 如果当天所有学生都能按时上交家庭作业，老师杨小姐就奖给他们单词“homework”中的一个字母。当全班学生最终用赢得的字母成功拼出“homework”时，大家就会搞一次庆祝活动。

★ 在选择物理作业项目时，卡特琳娜觉得，对她这个电影迷来说，任何有关物理的内容都不可能引起她的兴趣。母亲和她一起翻阅了物理课本，觉得声学那章中关于音响效果的内容可能比较贴近她的兴趣。最后，卡特琳娜选择了“剧院音响效果”作为她的课题。这个选题很有挑战性，而且也算不上卡特琳娜的“最爱”，但是由于跟自己的兴趣比较贴近，她还是顺利地完成了作业。

ISBN 978-7-5306-5838-1



9 787530 658383

定价：34.00元

培养孩子 独立学习能力

帮助学生获取学业成功的实用手册

(美) 弗吉尼亚·密斯·哈维

露易丝·A·奇基-沃尔夫 / 著

沈华东 李跃 / 译

史津海 / 校译



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

培养孩子独立学习能力 : 帮助学生获取学业成功的
实用手册 / (美) 哈维, (美) 沃尔夫著; 沈华东, 史津
海, 李跃译. — 天津: 百花文艺出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5306-5838-3

I. ①培… II. ①哈… ②沃… ③沈… ④史… ⑤李
… III. ①青少年-学习能力- 能力培养 IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第090995号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路35号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022)23332651 邮购部电话: (022)23332478

全国新华书店经销

天津午阳印刷有限公司印刷

※

开本787×1092毫米 1/16 印张18.25 插页2

2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定价: 34.00元

谨以此书献给我们的丈夫

—— 蒂姆和罗利，感谢他们的支持和宽容。

献给我们的子女和孙子孙女们。

献给路易丝·奇基，他甚至没有机会完成中学学业，
也没有一本像《培养孩子独立学习能力》这样的书从旁指导，
而他却成为了一个了不起的自学者和终身学习者。

译者前言

我国历来重视教育,实行改革开放政策以来,我们一直希望教育改革有所突破。但由于种种原因,这件事一波三折,迄今小学、中学、大学的情况仍然问题重重。关键在于我们重视的是升学、是分数,学生在学习过程中追求的是会做题。

参考一下西方的教育观念应当是不无裨益的事。《培养孩子独立学习能力》一书对我们的教育来说便很有参考价值。书中有理论的探讨、有策略的论述、有方法的设计、有实例的展示,其读者受众不但有学校、教师、辅导员、校园心理专家,还有家长、学生本人,甚至学生的亲友、同伴。可以说其理论性及实用性之高都是同类作品中罕见的。

跟西方的教育相比,我国的教育恰恰不大注意对学生独立学习能力的培养,或者说不敢放手让孩子有更多的独立学习精神,因此,在这方面的研究也颇为沉寂。但如果孩子具备了独立学习的能力,其学习成绩不但不会下降,反而会提高,这已被本书无数实例所证实。而学生的独立学习能力不是自然而然形成的,它需要培养,需要学校、教师、家长、社会的共同参与。

相信此书的内容会让读者受到很大的启发,其理念、策略、方法也会对我们的教育改革起到一定的借鉴作用。

史津海

2010.10.2

致 谢

我们感谢我们的众多学生们,没有他们,我们对独立研究能力和学习能力的认识就无从谈起。我们还要感谢蒂姆·道森、罗利·沃尔夫、埃林·罗伯茨、安妮·邓肯、佩格·道森、克雷斯·托马斯和肯尼思·梅里尔,感谢他们的支持、指点、对本书提出的各种编辑建议以及提供的各种资料。

序 言

本书旨在帮助成年人指导学生成为独立的学习者。关于学习技巧类的图书通常都是针对校园学习的方法而言的，关注的多是如何更好地完成作业和如何更好地安排时间这样的问题。本书跨过这些技巧问题，讨论的是影响孩子学习的基本心理因素。书中把改进学习技能的目标从仅仅帮助学生在学校得到更高的分数提升到帮助他们成为有独立学习能力的人，能够在任何生活条件下做到有效率地学习。因此，本书的目的是通过成年人的帮助，使孩子在求学的岁月里，无论在校园还是校外都能独立学习，直至长大成人。

我们所强调的是学生不应在成人驱使下学习而要养成能够自我调节的习惯，从而成为能够掌握自己学习的学习专家。要做到这一点，就需要先转变传统的成人与学生的关系，也就是说成年人要帮助学生本人有效地获得学习技能，成为与学生共同探讨的顾问，而不是充当向学生发号施令的老师、家长或者专家。成年人扮演的应该是一个在旁边提供建议、指导和支持的朋友的角色，从而使学生掌握主动权，那么一旦他们找到了最适合自己的学习方法，便能少走弯路，更有效率地完成学习任务。这种方式可以使学生掌控自己的学习过程，甚至能使他们克服各种不良的环境因素。本书的目的就是使每一个独立的学习个体都能确定最适合自己的学习方法——这种学习方法并无一定之规，会因不同学生、不同学习科目、不同条件而异。我们鼓励学生认同没有放之四海而皆准的学习方法，面对新的挑战要采取新的策略。成年辅导者要起引领的作用，如让孩子明白应该怎么做才能成为一个具有独立学习能力的学习者。具备了独立学习能力的孩子会清楚地知道怎样获得他想要的任何知识，这知识可以是代数问题，也可以是怎样把一首歌儿下载到ipod上。

本书结构

这本书旨在为小学高年级直至大学阶段的学生提供有用的指导,帮助他们更加娴熟、智慧、成功地解决学习中遇到的问题。为了把指导措施设计得更为合理,易于执行,能够有效提高学生的学习和研究技能,读者需要先了解相关领域的理论基础和研究近况。因此,本书全面参考了教育心理学、发育心理学、特殊教育学、资优教育学、心理辅导学方面最新的研究成果及统计数据。书中还穿插了一些实例(本着尊重隐私的原则,书中隐去了他们的真实姓名和确切身份),这些实例来源于我们长达七十年的融教育学和心理学于一体的实践活动,以便展示在种种处境里学习者所遇到的挑战和所表现的毅力。每一章的末尾都提供了与学生调节策略有关的讨论题,还有类似于《学生自学指导》、《我爱学习本》(活页夹)中的材料,以及可以复印的分发材料和工作表,其中包括总结性质的考核表。

学习是一件综合了很多因素的复杂的过程。本书虽然分为若干章节,但各章节并不孤立。实际上,章与章之间会有承上启下的重叠,各章所讨论的议题也经常在后面章节中被重新提及,只不过同一个因素在不同章节中被分析的角度往往不同。

读者对象

对于任何想要帮助孩子获得独立学习能力的成年人而言,无论他们从事何种工作,本书都是一本有价值的辅导书。这些成年辅导者可以是大众教育教师、校园心理咨询师、特殊教育教师、阅读课教师、家庭教师、学生辅导员或是教练员,还可以是大学教授、学生事务管理员、理疗师,或孩子的爸爸妈妈,这些角色都会从此书中找到可取的策略、获得有益的帮助。本书对于辅导孩子在家自修的家长尤其有用。

书中的策略和方法可以在多种环境里使用。大众教育教师可以独自将其中的许多方法应用于一个整班的学生,也可以在校园心理咨询师和特殊教育教师的辅助下应用这些方法。特殊教育教师、校园心理咨询师、阅读课教师、家庭教师和学生辅导员在辅导某些面临严重困难的学生或个别学生时,也可以从此书中找到适当的方法。书中的评估方法大多可以由普通教育工作者实施,但也有少部分需由受过专门训练的、有资质的心理学学者来实施,比如针对个别学生的智力测试。

可能遇到的困难

我们想事先说明,在依照此书进行训练的过程中,您必定会遇到一些困难,这些困难至少源自三个方面。

首先,本书的训练计划期许达到的是这样一个效果:学生随着训练的进行,其约束自己、支配环境以及规划未来的责任感日益增强。训练的的最终目的是最终能够脱离训练。因此,在正式开始独立学习技能训练前的关键一步是使学生自己认识到改变的必要性。若非学生本身意识到改变的必要性,并迫切地希望改变现状,他们便会感到既没有理由改变现有的学习方法,也没有动力克服长久以来形成的不良习惯。所以,我们的成年辅导者要帮助学生提高对自己学习方法的评价能力。学习中的动力问题、情绪问题、行为问题、时间管理和安排、认知策略、阅读策略、写作方法、数学(科学或技术)技能、考场发挥等等都需要学生自我调节能力的提高,成年辅导者明确这一点固然重要,但更重要的是学生本人下决心改善。本书第一章和第四章将具体介绍怎样应对学生的不配合行为和缺乏动力现象。

其次,我们的成年辅导者在与其他成年人协作时,要想通过讨论最终达到协调一致,也会遇到一些困难。从生态学的角度全面地考虑问题,专家们认为家庭、学校、来自社会上其他渠道的支持及学生本人紧密结合、共同努力,才能达到最佳的培养效果。虽然可以改造家庭、社会、学校因素,使其有利于培养孩子的独立学习习惯,但这种改造需要协调与合作。某些没有主见、冷漠和素质不高的人往往会抵制合作。此外,合作的各方只有先认识到改变的必要性,才能改变旧的做法或是克服长久以来形成的习惯。我们的成年辅导者需要想办法处理这种合作中的不顺畅以及来自学校、家庭和社会中的其他负面因素。本书的第一、二、三章陈述了应对此类问题的方法。

最后,我们的成年辅导者在落实此书提出的理念时,可能还会遇到来自自身的困扰。就像学生要把自己磨炼成一个独立的学习者不会一帆风顺一样,我们的成年辅导者在应用这些新方法时同样会遇到困难。就像作者写这本书时所做的那样,在与孩子共同完成训练计划时,成年辅导者需切实地运用本书所介绍的原则、落实每个步骤。也就是说我们的成年辅导者要考虑、评价、检验、调整自身的动力、情绪、行为、时间管理与策略以及身体状况,对影响训练计划实施的障碍要保持敏感,并随时发现随时解决。拖延的借口很容易找到——时间紧,还有别的工作等着做;有计

划外的事情出现;遇上了难以抵抗的诱惑;心气不顺;突发的紧急情况,这些都会破坏原定的完善的计划。我们的成年辅导者要持之以恒,顶住来自自身及外界的压力,以免退回到以前不恰当的老做法上去。

要应对这种问题,我们强烈建议辅导者不但要监督学生的表现,也要检查自己的行为习惯,收集各种行为结果的数据,并不断调整策略,以取得最大的成功。许多成年辅导者刚开始接受这些策略时,会感到自己像个摸不着头脑的新手。但是,我们希望您能忍耐一下,因为对这种新手阶段别扭感的忍耐也是掌握新策略的一个必经过程。做任何事情的新手都一样,都逃不脱最初的焦虑感,同时也会渐渐获得越来越多的技能。新手需要有条理明晰的安排、有人引领的学习机会和实实在在的学习辅助工具,还需要一个好的心态,即应当允许自己在最初阶段有焦虑感,因为在大多数新的学习状态中,这是在所难免的。为了帮助我们的读者顺利渡过“新手”阶段,本书提供了许多真实的案例分析,还附上许多可复印的学习表格。

就像我们教育学生要找到并运用最适合自己的学习方法一样,作为成年辅导者的我们,也必须摸索出最切实有效的辅导方法。很重要的一点是我们不仅要利用前人经验证实有效的方法,也要用自己摸索出来的有效方法,必要时还可寻求其他渠道的支持。比方说,一位校园心理咨询师同时负责好几所学校的辅导工作时,他很可能分身乏术而无法收集学生每天的考勤情况,那么他可以拜托别的教师来做这个环节的工作。

最后要告诉您的是,没有哪个人能丝毫不差地完成书中的所有计划内容。我们都只能接受自己尽力而为的结果——即便是本书的两位作者也不得不面对因为时间有限,而不能把所有对学生有好处的方法都用上的难处。没有哪个人能把书中囊括的方法都用上!如果把“完成所有计划”作为目标的话,那是注定要失败的。我们郑重地告诉诸位读者,有选择地使用本书是完全可以的。您尽可以只使用那些您急需的部分,或者只使用可以改善某种行为习惯的章节。

让我们这就开始吧!



目 录

第一章 与孩子合作促进独立学习 001

第一节 概述 001

第二节 研究基础 002

自我调节的重要性 002

自我调节中的各种因素和微处理 003

自我调节的循环过程 004

第三节 具体方法 007

准备 007

执行 011

评估 018

第二章 与学生亲友一起倡导独立学习 026

第一节 概述 026

第二节 研究基础 027

家人关系和家长教育风格 027

信念支持 028

提供学习机会	028
第三节 具体方法	031
准备	031
执行	032
评估	047
第三章 倡导独立学习的课堂教学氛围	057
第一节 概述	057
第二节 研究基础	058
第三节 具体方法	060
准备	060
执行	061
评估	076
第四章 让学生自我调节学习动力	084
第一节 概述	084
第二节 研究基础	085
自我调节和学习动力	087
第三节 具体方法	087
准备	087
执行	090
评估	096
第五章 让学生自我调节学习情感	104
第一节 概述	104
第二节 研究基础	105
负面能动情绪	106
负面惰性情绪	107
正面能动情绪	108
第三节 具体方法	109
准备	109

执行 111

评估 115

第六章 让学生自我调节学习行为 122

第一节 概述 122

第二节 研究基础 122

第三节 具体方法 124

准备 124

执行 126

评估 129

第七章 让学生管理和安排时间 140

第一节 概述 140

第二节 研究基础 141

时间管理要素 142

第三节 具体方法 142

准备 143

执行 143

评估 155

第八章 帮助学生自我调节认知、元认知和操作功能 167

第一节 概述 167

第二节 研究基础 168

认知策略 168

元认知活动 172

操作功能 174

第三节 具体方法 175

准备 175

执行 178

评估 187

第九章 让学生自我调节阅读 193

第一节 概述 193

第二节 研究基础 194

第三节 具体方法 196

准备 197

执行 201

评估 205

第十章 让学生自我调节写作 213

第一节 概述 213

第二节 研究基础 215

第三节 具体方法 218

准备 218

执行 223

评估 225

第十一章 帮助学生掌握数、理、化知识 244

第一节 概述 244

第二节 研究基础 245

第三节 具体方法 247

准备 248

执行 249

评估 261

第十二章 帮助学生提高考试和平时成绩 265

第一节 概述 265

第二节 研究基础 266

第三节 具体方法 267

准备 268

执行 271

评估 272

图、讲义、工作表和表

图

- 图1.1. 独立学习中中学生自身存在的各种因素 004
- 图1.2. 学生与周围环境之间的互相影响 005
- 图1.3. 自我调节的循环周期 006
- 图6.1. 行为管理项目中的各种转变 124
- 图6.2. 自我调节行为责任状样本 127
- 图8.1. 记忆系统 170
- 图12.1. 考试和平时表现所涉及的学生自身因素 268
- 图12.2. 考试和知识技能展现过程中的自我调节循环步骤 272

讲 义

- 讲义2.1. 家教指南 056
- 讲义3.1. 示意图标志一览 082
- 讲义5.1. 缓解焦虑情绪的方法 121
- 讲义6.1. 行为管理计划实施步骤 138
- 讲义9.1. 阅读目的和方法 211
- 讲义10.1. 写作研讨会推荐文体 231
- 讲义10.2. 评论者检查菜单 237

- 讲义10.3. 写作应用指南 238
- 讲义10.4. 掌握拼写技巧的步骤 240
- 讲义10.5. 英语写作中的过渡(连接)词汇 241

工 作 表

- 工作表1.1. 倡导独立学习策略检查菜单 020
- 工作表1.2. 普通学习技巧访谈问题菜单 023
- 工作表1.3. 问题认定和干预措施筛选方法 024
- 工作表1.4. 辅导结果检测方法 025
- 工作表2.1. 培养学生独立学习能力的家庭特质检查菜单 049
- 工作表2.2. 家庭和朋友的访谈问题菜单 051
- 工作表2.3. 家长访谈问题菜单 053
- 工作表3.1. 培养学生独立学习能力的课堂教学质量检查清单 078
- 工作表3.2. 关于在校学习的访谈问题菜单 081
- 工作表4.1. 提升学习动力策略检查菜单 098
- 工作表4.2. 学习动力的访谈问题菜单 100
- 工作表4.3. 制定目标和确定重点工作表 102
- 工作表4.4. 形象化练习 103
- 工作表5.1. 培养正面情绪和控制负面情绪策略检查菜单 117
- 工作表5.2. 关于学生情感的访谈问题菜单 119
- 工作表5.3. 针对学生学习情感的访谈问题菜单 120
- 工作表6.1. 培养合理行为策略检查菜单 134
- 工作表6.2. 奖赏菜单 135
- 工作表6.3. 学生个人行为责任状 137
- 工作表7.1. 培养时间管理和组织安排能力的策略检查菜单 156
- 工作表7.2. 学习时间分析表 158
- 工作表7.3. 时间管理的访谈问题菜单 159
- 工作表7.4. 月度规划 161
- 工作表7.5. 每周日程安排表 162
- 工作表7.6. 每日时间安排表 163
- 工作表7.7. 日常时间控制一览 164