



怎样提高学生的 学习力

腾飞◎主编

学习力不仅关乎一个学生的学习成绩，更关乎这个学生将来走上社会以后的生存能力。学生学习力的提高体现在课堂上，也体现在生活中，无处不在，无时不在。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NENUP.COM



ZEN YANG TI GAO XUE SHENG DE XUE XI LI

怎样提高学生的 学习力

主编◎腾 飞



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNNUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

怎样提高学生的学习力/腾飞主编. —长春:东北
师范大学出版社,2010.9
ISBN 978-7-5602-6533-9

I. ①怎… II. ①腾… III. ①中小学-学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 186112 号

☐责任编辑:霍文铎
☐责任校对:谢欣儒
☐封面设计:子 小
☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

电话:0431-85601108

传真:0431-85693386

网址:www.nenup.com

电子函件:SXXX_3@163.com

北京振兴源印务有限公司

2010 年 9 月第 1 版

2012 年 2 月第 2 次印刷

开本:650×960 1/16 印张:16 字数:305 千

定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换



恩歌博尔教育
Angel bell

Angel bell 音译为“恩歌博尔”，中文直译为“天使钟”，这里取“天使的声音”之意。在“恩歌博尔”（Angel bell）的logo中，徽章外形代表学术权威和宏大的影响力，徽章上的天使图像简洁生动，象征一位快乐的天使正带来教育的美丽和魅力，即知识、智慧、思想及广大教师和整个教育的美好蓝天！

前 言

学习力与学生的成长过程紧密相随，学习力不仅决定着学生学习成绩的好坏，而且也影响着学生未来人生的创造力和竞争力。实施素质教育，必须关注学习力、研究学习力、提升学习力。这样，才能逐步消解学生的学业负担与教学质量的对立矛盾，使教学效能、教育质量的提升得到有效保障，使学生全面健康协调发展的目标得到有效实现。

学习力包括学习动力、学习能力和学习毅力三个要素。所谓学习动力，就是要解决“为什么学习”的问题。一般来说，学习者的学习总是有着一定的目的、兴趣和需要的，目的越明确、兴趣越浓厚、需要越强烈，动力也就越强劲。只有当学习成为学生自觉的、内在的需要时，让学生真正点燃自身的“发动机”，学生才能成为学习的主体，才能积极主动地学习。所谓学习能力，就是要解决“怎样学习”的问题。它包括学习者对已有知识的继承和掌握能力、发现新知和创造新知的能力以及对于这些知识的转化能力等。只有当学生掌握一定的学习策略、学习方法、学习技能，学习的各种能力才能被逐步培养起来。所谓学习毅力，就是要解决“持续学习”的问题。它是学习者学习精神、心理素质、意志品质和情感态度价值观的综合反映。只有当学生具备必须的恒心、耐心、意志力、坚持力时，才能保持学习行为的持久性。

根据中小学生的学习特点，本书分为以下七章：1. 学习力的一般性认识；2. 学生应具备什么样的学习力；3. 学习力对学生成长和发展

的重要性；4. 对学生学习力的研究；5. 培养学生的学力；6. 提高学生学力的方法；7. 提高学力的成功案例。本书就是为提高学生的学力做准备，为同学们介绍培养学力的重要性以及提高学力的方法，希望对教师及其学生们有所帮助。

总之，为了满足 21 世纪社会对教育提出的更高要求，为了使我们的学生能适应飞速发展的信息时代，我们必须把握机遇，迎接挑战，以树立现代教育思想为先导，推动面向 21 世纪基础教育现代化的实施，不断提高学生的学力，让他们学会学习、善于学习、乐于学习，从而终身受益。

编者

目 录

第一章 学习力的一般性认识	(1)
第一节 学习和学习力	(1)
第二节 学习力的概述	(5)
第三节 学习力的生成	(9)
第四节 你有学习力吗?	(19)
第五节 何为学生的学习力	(21)
第六节 学习力的认识和理解	(27)
第七节 学习力缺失现状及应对	(34)
第二章 学生应具备什么样的学习力	(40)
第一节 学生的学习动力	(40)
第二节 学生的学习毅力	(45)
第三节 学生的学习能力	(48)
第四节 学生的学习效率	(62)
第三章 学习力对学生成长和发展的的重要性	(76)
第一节 学习力的重要性	(76)
第二节 培养学习力的重要性	(77)
第三节 学习力是提升竞争力的关键	(80)
第四节 学习力, 最本质的竞争力	(82)

第四章 对学生学习力的研究	(84)
第一节 当前素质教育的解决方案	(84)
第二节 学习力的研究	(91)
第三节 提高学生学习力的策略研究	(99)
第四节 课堂中学习力的探索	(107)
第五节 学生学习力特征例举及影响因素分析	(111)
第五章 培养学生的学力	(118)
第一节 教育专家谈“学习力”	(118)
第二节 如何培养学生的学力	(124)
第三节 提高学习力	(126)
第四节 在学习中发展学习力	(131)
第五节 提升课堂的学习力	(135)
第六节 培养学生学习力的体会	(138)
第七节 培养元认知提高学习力	(142)
第六章 提高学生学习力的方法	(146)
第一节 提高学生的学习能力	(146)
第二节 提升学习动力的方法	(167)
第三节 培养学习毅力的方法	(184)
第四节 培养学生的创新能力	(190)
第七章 提高学习力的成功案例	(197)
第一节 从实践中提高学习力	(197)
第二节 教学反思之学生的学力	(200)
第三节 学习力在教学中生成	(204)
第四节 学习力——班级发展的生命线	(207)
第五节 小班化教学之提高学习力	(213)
第六节 在学习语文中提高学习力	(219)
附 录	(223)

第一章 学习力的一般性认识

第一节 学习和学习力

学习是成长的方式，没有学习力就没有竞争力。选择学习就是选择进步，提高学习力就是增强生命力、创造力和竞争力。要努力养成不懈追求新知识、不断研究新情况、努力探索解决新问题的好习惯，形成人人学习、自觉学习、团队学习、终身学习、学以致用好风气，做提高学习力的实践者。

学习，既是古老的又是全新的。“古老”是因为人类从生命开始就学观察、学说话、学走路、学做事。早在 2000 多年前，孔子就曾说过：“学而时习之，不亦乐乎。”认为学习是经常性的事，也是充满乐趣且富有生命色彩的源泉。“全新”是指我们处在一个新事物、新知识、新经验层出不穷的时代，在科技、经济、文化如此发达的今天，我们又不得不重新认识、审视、思考学习问题。

从“温水煮青蛙”的故事讲起：

1941 年 5 月 19 日，毛泽东同志在延安干部大会上所作的《改造我们的学习》的报告，向全党提出了学习方法和学习制度改造的主张，提出了“认识世界”和“改造世界”两大任务。1993 年 7 月 5 日，江泽民同志在全国省、区、市党委政研室主任会议的讲话中，要求“全党同志首先是各级领导、干部一定要加强学习，而且必须有紧迫感，必须提高自觉性。我们的口号应该始终是学习、学习、再学习”！

党的十六大明确提出，要“形成全民学习、终身学习的学习型社会，促进人的全面发展”。以胡锦涛同志为总书记的中央领导集体更加重视学习问题。多年来，已先后围绕宪法、经济形势、就业、科技发展、军事变革、党的思想理论、文化产业、依法治国、世界主要国家的发展史、世界格局和我国的安全环境、繁荣发展哲学和社会科学等主题进行了多项集体学习。不仅体现了我们党一贯重视学习的良好学风，而且也体现了中央领导集体谦虚谨慎、率先垂范的工作风格，更体现了求真务实而又意义深远的战略谋划，为全党全民大兴学习之风树立了榜样。

然而，一些部门乃至有的领导干部对学习认识并不到位。一是虽然口头上重视学习，但对加强学习的危机认识不足，缺乏切肤之痛；二是学习的组织、制度虽然普遍存在，但真正的学习风气难以形成；三是围绕学历的学习是普遍追求的目标，但真正围绕能力的学习还远远不够，重“证”轻“能”，把过程当作目的；四是适应性学习比较普遍，但发自内心的追求理想的创业型学习不够。存在以上问题是客观的，并不可怕，但可怕的是有的同志认为自己有一个相对安定的工作环境，有了一定的资历，甚至还掌握一定的权力，于是，安逸中滋生惰性，权力中滋长骄横，个性膨胀中自己的认识发生错位以至价值观的扭曲，进而对这些问题熟视无睹。正像温水煮青蛙的故事所述，如果把青蛙放到摄氏80度的水锅里，青蛙会马上跳出逃生，但如果把青蛙放在温水锅里，不惊动它而慢慢的加温，它就感觉不到外部环境的变化，在温度越来越高的水锅里怡然自得，直至死去。从自身学习的角度看，如果认识不到学习的危机，感受不到外面世界的变化，而停止生存的追求和努力，就很难逃脱“温水锅里青蛙”的命运。无论是思想的还是躯体的窒息和死亡，对个人和事业来说都不是我们所期望的。因此，要适应形势发展的需要，继承和发扬我们党重视学习的优良传统，实践“三个代表”重要思想，贯彻科学发展观，在时代和市场竞争中把握主动，实现人的全面进步。不仅要改造我们

的学习，更要切实地提高我们的学习力！

“学习力”是什么？

“学习力”一词最早出自于1965年美国人佛睿斯特写的一篇文章。他运用系统动力学原理非常具体地构想出未来企业的思想组织形态——层次扁平化、组织咨询化、系统开放化，逐渐由从属关系转向工作伙伴关系，不断学习、不断重新调整结构关系。上世纪90年代中期，学习力逐渐成为知识经济时代应运而生的一项前沿的管理理论，受到越来越多的企业管理者的重视和应用。虽然，目前还没有了解到把学习力应用于党政机关的范例，但作为为社会提供公共服务的党政机关和领导干部，引入学习力的理念，用学习力的管理理论指导实践是十分必要的，也是十分迫切的。

学习力是什么？国外有学者将其释义为“一个人学习动力、学习毅力、学习能力的总和。”编者认为还应增加“学习创新力”。即表述为学习力是学习动力、学习毅力、学习能力和学习创新力的总和；是人们获取知识、分享知识、使用知识和创造知识的能力；是动态衡量一个组织和个人综合素质和竞争力强弱的真正尺度。学习动力来源于学习目标、兴趣、动机，目标越大、兴趣越浓、动机越强，动力就愈大，这是学习的动力源。学习毅力来源于学习精神、心理素质、智力、意志和价值观等，认识有多深，毅力有多强，学习就会有多持久，这是学习力的核心。学习能力来源于学习方法，主要包括阅读力、记忆力、理解力、判断力、学习效率等，是学习是否具有成效的关键。学习创新力来源于系统思考，包括观察力、分析力、评价力、应用力，是学习的最高境界。学习力的几大构成要素不是孤立存在的，是相互叠加，互相促进，有机联系的整体，是人们自我学习、自我变革、自我超越、自我发展的螺旋式上升的过程。

学习力具体体现在哪些方面？

快速全面获取信息和知识的能力。不管你是否愿意，每时每刻我们都在接受各种新信息、新知识的冲击，每时每刻都在面临新的变化。在

当今这样一个知识信息对社会的发展起决定性作用的时代，惟一不变的就是“变”，未来学习主体惟一具有的持久优势，就是有能力学习得更快更好。谁对变化的反应更快，谁就掌握先机，谁对变化把握的全面，谁就掌握竞争的主动权。所以，学习力的首要方面就是获取信息和知识的能力。我们更应认清这个形势，适应这个要求。在学习上必须牢固树立与时俱进的观念，快速的而不是迟缓地感知变化的环境；全面的而不是片面地掌握最新的科技文化知识；批判的而不是盲目地获取有益于决策的有用信息和知识。实现知识管理的目标，即力图能够将最恰当的知识，在最恰当的时间，传递给最恰当的人，以提供最好的决策依据。

适时的符合时代发展要求更新观念的能力。观念是在人的头脑中形成的支配其行为的巨大精神力量。莎士比亚说：“事情没有好与坏，只在于你如何看待。”社会时时刻刻地发生着变化，你的思想就是你最大的敌人。这就要求我们要时刻转变思维和观念，只有如此，我们才能顺应时代的发展。回首我们改革开放以来走过的路，也是转变观念的路，从“以阶段斗争为纲”、“抓革命促生产”到“一切以经济建设为中心”；从“全能政府”到“有限政府、责任政府、服务政府、法制政府”；从GDP到“绿色GDP”等，社会在前进，思想在深化，观念在转变。“转变观念才能转变一生”。如果我们仍沿用计划经济的观念指导当前的市场经济建设，显然会事与愿违。宋代文学家朱熹“问渠哪得清如许，为有源头活水来”的诗句，揭示的就是这样一个深刻的道理。只有不断注入新知识、新文化、新观念的“活水”，才会有“清如许”的崭新生命力。

符合实际的有利于推动经济社会发展的创新思维能力。创新是知识的本质特征，也是支撑一个区域、一个组织综合竞争力的核心。科技需要创新；文化需要创新；体制需要创新；机制需要创新。要善于用新的视角观察问题，用创新的思维分析解决现实生活中的各种复杂问题和矛盾。创新如何体现？要体现在全面贯彻科学发展观，全力推进国有企业改革、重点项目建设、民营经济发展和对外开放等重点经济工作

中,要创造性地研究探讨符合先进生产力发展要求的,符合国情、省情、市情、县情的工作思路。

学习力也是生产力,是创造一切物质和精神财富的源动力。提高学习力,关键是要发掘学习的潜能,把这种潜能当作一种稀缺资源进行整合,从而提升一个组织乃至一个民族的学习力。

第二节 学习力的概述

当今世界日新月异,人类需要知识的不断填充,需要知识的完善积累。学习已经成为人们必须要坚持做的事情。学习力简单说,就是自我学习的能力。

一、学习力概念

学习力是指一个人或一个企业、一个组织学习的动力、毅力和能力的综合体现。学习力是把知识资源转化为知识资本的能力。个人的学习力,不仅包含它的知识总量,即个人学习内容的宽广程度和组织与个人的开放程度;也包含它的知识质量,即学习者的综合素质、学习效率和品质;还包含它的学习流量,即学习的速度及吸纳和扩充知识的能力;更重要的是看它的知识增量,即学习成果的创新程度以及学习者把知识转化为价值的程度。

组织学习力是人们创新能力的集中体现,能直接转化为创新成果。它倡导团队学习比个人学习更重要,团队具有整体搭配的学习能力,团体内信息和知识自由流动,高度共享。团队学习既是团队成员相互沟通和交流思想的过程,也是团队成员寻求共识和统一行动的过程,从而也是产生团队的“创造性张力”的过程。

学习力训练

学习力是一种能力,能力不仅需要通过学习,更需要通过训练才能真正掌握并运用好。

教育和训练最大的区别是：教育是告诉你什么是对的，而训练是告诉你怎样把事情做对，这两者有着本质的区别。

我们在学校更多学习的是知识，知识只要通过学习就能掌握，而能力却需要经过长期的有意识的训练才能获得。这也是为什么很多大学生走上工作岗位的前一段时间，基本不能胜任公司的多数工作，需要经过很长的一段学习和适应才能慢慢发挥自己的能力。这就是为什么现在很多公司不喜欢招刚从学校毕业的学生的原因所在。

知识有随着社会的进步和发展被淘汰的可能，但能力却会伴随我们一生，并影响我们的一生。现实也告诉我们：能力重于学历！但就学习力而言，获得良好的学习力，可以极大地促进我们的学习成绩和知识的获取，无论在学生阶段，还是走上社会，都对我们极其重要。

二、学习力的内容

学习力课程的内容包括：如何正确认识自己、如何改善自己的心智模式、如何调节自己的学习心态、如何正确地认识学习的意义、如何科学地学习、如何养成良好的学习习惯、如何进行自我激励、如何提高学习效率（时间管理和目标管理）等系统内容。学习力，从构成要素来看，包括学习动力、学习毅力、学习能力、学习效率和学习转化力等要素。

学习动力是指人学习的源动力，分为内在动力和外在压力两方面。内在动力由个人对社会的认知程度和主体要实现的目标所决定，且与认识程度成正比，认知程度越高，学习动力越足；也与要实现目标的高低成正比，伟大的目标产生巨大的动力。外在压力与这个时代的生产力水平和政治、经济、社会体制密切相关，社会竞争越激烈，学习压力就越大。内在动力与外在压力密切相关，相辅相成，互相转化。

学习毅力是指人的学习是否有持久力，是否能持之以恒。现代社会是一个以“优胜劣汰，不进则退”为规则的竞争社会，残酷的淘汰法则促使学习成为人的终身过程，持久力自然成为学习力中不可或缺的要

素。学习不仅反映出一个人智商的高低，更体现出一个人的个性特征，成为人的综合素质的写照。

学习能力是指个人开展学习的主客观条件的总和。主观条件是指对学习内容的接受、消化和理解能力；客观条件是指能否正常进行学习的物质基础，包括资金、时间和精力投入。

学习效率是指学习的速度。在一个竞争十分激烈的社会，特别是知识信息对社会的发展起决定性作用的时代，学习的速度就显得特别重要。专家断言，学习的速度若慢于时代的变化，必然导致淘汰。未来学习主体惟一具有的持久优势，就是有能力比对手学习得更快更好。

学习转化力是指学习成果的转化能力，这种能力主要体现在知识应用、更新自我、推进创新和变革社会的效果上。

三、学习力的重要性

学习的重要性不言而喻，“一次性学习时代”已告终结，学历教育已被终身学习所取代。”更重要的是，越来越多的人认识到，一个企业仅仅经理个人肯学习还是无法形成竞争力的。只有当整个组织具有很强的学习力时，企业才能非常的辉煌。这是学习型组织兴起的根本。

学习力是一个人学习态度、学习能力和终身学习之总和。这也是动态衡量人才质量高低的真正尺度。“未来属于那些热爱生活、乐于创造和通过向他人学习来增强自己聪明才智的人。”亨利·德特丁爵士所说的这句话完全适用于21世纪那些开明的经理。以下是6种终生学习的实践方法：

(一) 自觉学习：反省检讨自己的心结在哪里，盲点是什么、有哪些瓶颈需要突破是自我精进的关键途径。

(二) 流通学习：与人分享越多，自己将会拥有越多。

(三) 快乐学习：终生学习就要快乐学习，开放心胸并建立正确的思维模式，透过学习让自己完成心理准备，应对各种挑战及挫折。

(四) 改造学习：自我改造，通过学习向创造价值和降低成本努力，

这种改造的效果往往是巨大的。

(五) 国际学习：面对无国界管理的时代，不论是商品、技术、金钱、资讯、人才等，皆跨越国界流通。因此，身为现代人，学习的空间也应向国际化扩展，开创全球化学习生涯。

(六) 自主学习：每个人在规划自己和生活时，更要自主地选择学习，安排自主学习计划，以迎接各种挑战。

四、学习力的本质

学习力的本质是竞争力。一个学校有没有竞争力取决于这个学校全体同学的学习力。一旦在学习力上有所突破，那么就会实现巨大的突破和超越。

学习力不仅关乎一个学生的学习成绩，更关乎这个学生将来走上社会以后的生存能力。当今世界是一个充满竞争的时代，在上个世纪 60 年代，被《财富》杂志列为世界 500 强的大公司，堪称全球竞争力最强的企业。然而，从 1970 年的 500 强到 80 年代三分之一销声匿迹，再到上世纪末的所剩无几。这一方面反映了风起云涌的新科技革命和新经济的产生迅速切换或淘汰传统产业的大趋势，但同时也反映出这些大企业不善于与时俱进，跟不上时代的节拍而被时代抛弃的必然。实践证明，企业凡通过自我超越、心智模式、团体学习等提高学习的修炼，都能在原有基础上重焕活力，再铸辉煌。美国的微软、日本的松下是这样，我国山东的莱钢、青岛的海尔也是这样。其实学生的学习也是如此，一个成绩非常糟糕的学生，一旦其改善心智模式，改变学习心态和学习方法，就会取得立竿见影的效果，会迅速超越其他的学生，并实现自我超越和突破。

其成功奥秘在于：一是能以最快速度、最短时间学到新知识，获得新信息；二是组织的员工尤其是领导层能不断提高学习能力；三是加强“组织学习”，形成具有特色的组织文化，集思广益，获得最大成效；四是以最快速度、最短时间把学习到的新知识、新信息用于企业变革与创

新，最大限度地适应市场和客户的需要。

五、学习力的三要素

学习力是由三个要素组成的。这三个要素分别是学习的动力、学习的毅力和学习的能力。学习的动力体现了学习的目标；学习的毅力反映了学习者的意志；学习的能力则来源于学习者掌握的知识及其在实践中的应用。

一个人、一个组织是否有很强学习力，完全取决于这个人、这个组织是否有明确的奋斗目标、坚强的意志和丰富的理论知识以及大量的实践经验。

第三节 学习力的生成

当代人类正在走向学习社会化、社会学习化。学习已成为人们的生存方式，学习力则是现代人基础性的文化素质。课堂文化重建的目标之一，就在于促进师生学习力的共生，以改变传统课堂教学中师生的角色地位。学习力的生成效率已作为衡量教与学的共同尺度。

一、人类生存——学习方式演变与学习力价值追认

（一）人类生存——学习方式的演变

自有人类就有学习，人类的生存离不开学习。学习是从猿到人、从愚昧到文明的助推器。从某种意义上说，一部人类发展史就是一部人类学习史。人猿以工具与语言因素作为中介，因而，人才有超越动物的学习能力，不但有物质生活，而且有精神生活，随之也就有了文化。人的生活与动物的生活也有了质的区别，人有自己创造出来的特定生存方式与学习方式，它们是人智慧的产物。

原始状态的人主要是在生活中学习，学习是不拘形式的，也是没有围墙的，以后逐渐出现了专门指导学习的机构——学校，部分人的学习