

· 学生心理素质结构优化指导丛书 ·

总主编：张履祥 谢雍道

学习策略训练

钱含芬 王克璠 主编



安徽大学出版社

学习策略训练

钱含芬 王克璠 主编

安徽大学出版社

一九九七年·合肥

学生心理素质结构优化指导丛书

学习策略训练

钱含芬 王克璠 主编

安徽大学出版社出版发行

(合肥市肥西路3号 邮码 230039)

安徽师范大学印刷厂印刷 新华书店经销

开本 787×1092 1/32 印张 6.625 字数 126 千

1997年7月第1版 1998年6月第2次印刷

印数 7001~11000

责任编辑 长 弓

封面设计 孟献辉

ISBN 7-81052-101-2/G·20

定价 8.00 元

学生心理素质结构优化指导丛书

主 编 张履祥 谢雍道

全国教育科学“九五”规划国家教委重点课题
《优化学生心理素质结构,全面提高基础教育质量》
安徽省教委社会科学研究项目
《中小学生心理素质结构优化模型的研究》
研究成果

学生心理素质结构优化指导丛书

编写说明

中小学教育是提高国民素质的基础教育。中小学应当全面贯彻《中国教育改革和发展纲要》的精神,实现由应试教育到素质教育的转轨,面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体、心理素质,促进学生生动活泼地发展,培养有特长的学生。在学生整体素质结构中,心理素质占有重要的地位,它不仅制约着生理素质的提高,而且是思想品德素质和文化科学素质得以形成的核心机制。因此,中小学实施素质教育工程,应从心理教育入手。

芜湖市新芜区教委与安徽师范大学心理学教授张履祥主持的课题组组成联合实验组,以开设系列心理素质训练课程作为改革应试教育模式的突破口,旨在构建一种从心理素质教育入手,优化学生心理素质结构,促进学生素质整体发展和全面提高基础教育质量的小学素质教育新模式。心理教育课由学习策略训练课、学习品质训练课、语文智力训练课、数学智力训练课、科技创造训练课、定向特长训练课、品德行为训练课、心理健康训练课和家庭心理教育指导课等子课程有机构成。它们既有其独立的结构和功能,又相互关联、彼此渗透,并与各学科课程、活动课程和环境课程

有机联系,发挥着优化学生心理素质结构和促进学生素质整体发展的协同效应。三年来的实验结果表明,开设心理教育课程显著提高了实验班学生群体的智力因素水平,有效地优化了学生的人格品质,促进了学生学习能力和学业成绩的显著提高。联合实验课题《中小學生心理素质结构优化模型的研究》和《优化学生心理素质结构,全面提高基础教育质量——小学素质教育模式的实验研究》,于1996年和1997年分别被列为安徽省教委科研项目和全国教育科学“九五”规划国家教委重点课题。

为适应实验课题深入研究的需要,我们在认真总结前阶段研究成果的基础上,编写了这套《学生心理素质结构优化指导丛书》,供学校教师和学生家长在对學生进行心理素质教育时有针对性地选择使用。欢迎广大中小学教师和家长对丛书提出宝贵意见,以利于我们进一步修改。

本丛书由张履祥、谢雅道主编。在编写过程中,得到沈德立、林崇德、傅安球、戴哲人、刘善循等专家教授的指导,得到安徽省教委和芜湖市教委以及有关地市县教委的关心和支持,在此一并致谢。丛书的编写参考了国内外有关文献资料,在此也对原作者表示感谢。

全国教育科学“九五”规划国家教委重点课题

《优化学生心理素质结构,全面提高基础教育质量》课题组

安徽省芜湖市新芜区教育委员会

1997年春·芜湖

前 言

学习策略,是指学生在学习活动过程中用以提高学习效率的学习规则和方法,它是认知策略和反审认知策略在学习过程中的一种表现形式和具体运用。心理学研究表明,学生在学习过程中能否选择和应用适当的学习策略,直接影响着他们的学习效果。因此,学习策略问题的研究是心理学联系教育实践的重要内容,也是心理学和教育学共同关注的一个重要的课题。在本世纪 70 年代以前,学习策略的研究重点是使学生掌握科学的学习方法,探索提高学习效率的学习程序和规则。70 年代以后,现代认知心理学的兴起为学习策略问题的研究开拓了新的视野,极大地丰富了学习策略的内涵。现代认知心理学家把“学会学习”的核心归结为学习策略的获得和改进,而认知策略的改进是学习策略改进的原因。认知策略是内部组织起来的、根据目标来组织、调节和监控注意、学习、记忆和思维的能力。认知策略还包括反审认知技能。反审认知是指个体对自己的认知过程和结果的意识,即对认知的认知,又称元认知。元认知是人类智力活动的高级控制成分,对于认知活动中的信息获得、编码、贮存和提取,以及认知结果的评价等,具有监督和调节的功能。

面向 21 世纪的我国基础教育,应当把培养学生的学习策略和认知策略能力作为素质教育的重要目标,这已成为

广大教育工作者的共识。目前,关键问题是采取何种教育措施来促进学生学习策略和认知策略能力的发展。这是当前中小学实施素质教育、全面提高基础教育质量的重大课题。为了探讨学习策略和认知策略训练课对提高小学儿童智力水平和学业成绩的效果以及训练方法对训练效果的影响,我们采用学习策略和认知策略训练课与语文智力训练课、数学智力训练课、人格品质训练课相结合的方式,对小学二、三、四、五年级学生进行了训练。实验结果表明,采用这种训练模式,促进了实验班多数学生智力的迅速发展和学业成绩、学习能力的显著提高。

教会学生学会学习,教师是一个关键因素。广大中小学教师不仅要掌握学习策略和认知策略的原理和方法,还应懂得如何去训练和培养学生的学习策略和认知策略能力。本书作为《学生心理素质结构优化指导丛书》之一,旨在指导教师和家长如何教会学生学会学习。《学习策略训练》的内容主要包括两个方面:一方面是学习过程的各个环节,即预习、上课、复习、作业、应用和总结考试方法的指导,主要解决学习方法问题;另一方面是认知策略和反审认知技能的培养和训练,包括课堂学习策略、巩固记忆策略、解题思维策略、创造学习策略和总结考试策略的训练,通过训练,提高学生学习的能力。

本书由钱含芬、王克璠主编,参加编写的还有(按姓氏笔划为序):王南萍、邓群、阮宏琼、刘艳、华敏、陈东菊、陈华、邹岚、张群、罗静、黄宁、程斌、魏群。本书插图由刘勇提供。全书最后由钱含芬统稿、定稿。

目 次

学生心理素质结构优化指导丛书编写说明.....	(1)
前 言	(1)
课堂学习策略篇.....	(1)
自觉预习	(4)
专心听讲	(10)
细心观察	(14)
积极思考	(22)
踊跃发言	(28)
认真笔记	(31)
巩固记忆策略篇	(35)
及时复习	(38)
理解记忆	(43)
边读边忆	(48)
防止干扰	(53)
编织网络	(58)
联想回忆	(65)
解题思维策略篇	(71)
独立作业	(74)
综合分析	(79)
分步思维	(86)
逆向思维	(92)

化繁为简	(97)
反馈检查	(106)
创造学习策略篇	(113)
学以致用	(116)
同中求异	(122)
异中求同	(130)
突破定势	(137)
创造想象	(143)
手脑双挥	(153)
总结考试策略篇	(163)
系统小结	(166)
制定计划	(172)
科学用脑	(177)
考前准备	(183)
考试技巧	(188)
学习总结	(196)

课堂学习策略篇



课堂学习是学生学习过程的中心环节。提高40分钟的课堂学习效率,是切实减轻学生学习负担、提高学生学习质量的关键。

上好课,是优秀中小学生学习取得学业成功的一条最重要的学习经验。他们在上课时努力做到五到:心到、眼到、脑到、口到、手到。“心到”就是要“专心听讲”,把注意力集中在课堂上;“眼到”就是要“细心观察”,学会科学的观察方法,培养观察能力;“脑到”就是要“积极思考”,善于抓住老师讲课的关键和思路,培养分析问题和解决问题的能力;“口到”就是要“踊跃发言”,学会提出问题和表述问题;“手到”就是要“认真笔记”,边听课、边思考、边记忆、边笔记。

课前预习是学生上好课的基础,也是培养学生独立获取知识能力的重要一环。因此,提高课堂学习效率,首先要从“自觉预习”做起。

自觉预习

凡事预则立，不预则废。课堂学习是整个学习过程的中心环节，而自觉做好课前准备是提高课堂效率的重要条件。

预习是指在老师讲课以前，先自己独立阅读新课内容，做到初步理解，做好接受知识的准备。通过预习，能弄清楚新课的基本内容，上课就容易跟得上老师的思路，随时作出积极的反映，做到积极发言；通过预习，发现自己知识的缺陷和不懂的问题，以便上课时有的放矢地听讲，重点突出，提高听课效果；通过预习，及时查漏补缺，能够加强新旧知识融会贯通的能力，从而培养了自己的独立思考、分析归纳、综合推理的能力。

怎样进行预习呢？学会预习主要就是学会读教科书，培养自己独立获取知识的自学能力。

首先，弄清新课课题，了解大意。语文中一篇课文的题目常常点明了文章的中心、主要内容、主题思想和体裁。因此，我们可以通过“题目”这个“眼”仔细窥察全篇，悟出它的立意，把标题与内容相联系，加强对课文的理解。如《黄山奇石》这个课题，弄清“黄山”是一风景区的名字；“奇”是奇形怪状的意思。《黄山奇石》主要就是介绍黄山的奇峰怪石。再如《你们想错了》这个课题，我们一见这个课题就知道“你们想错了”是一个人说的话。那么是谁说的？又是在什么情况

下说的？为什么说他们想错了？我们自然会想到并带着这些问题去理解课文，体会思想感情。还有《再见了，亲人》一文充满悲哀、离别之情。《黄继光》点出了课文的中心人物。《一张珍贵的照片》点明了课文的线索。《美丽的小兴安岭》激发了学生的热爱祖国之情。数学教材中的课题如“两位数的乘法、除法”、“小数的初步认识”等，往往直接与训练的重点挂钩，使人一目了然。

其次，在预习新教材时要边读边想边划。例如，预习《蝙蝠和雷达》一课，读第一遍时，边读边划出不认识的生字。课文中有一“系”字，这是一个多音字，读时把握不了它的正确读音，也可以划下来。读完，利用查字典的方法解决问题。读第二遍时，读通课文。读第三遍时，边读边划出不理解的词语。如课文中的“清朗”、“摹仿”、“敏锐”、“横七竖八”等。读完利用查字典和联系上下文的方法理解词义。读第四遍时，边读边划出课文后面思考练习题的答案。例如“思考·练习”中第1题默读课文，回答问题：（1）科学家为了揭开蝙蝠夜间飞行的秘密，做了几次试验？都是怎样做的？试验证明了什么？（2）蝙蝠是怎样用嘴和耳朵配合飞行的，请你用自己的话说一说。这两个问题，课文中都有明确的回答，边读边划出答案。读第五遍时，有感情地朗读课文，这一遍是在前四遍理解的基础上体会作者的写作目的，了解作者情感。

预习数学，应先研究教材，掌握公式原理的推导过程，再阅读例题的解答过程，接着巩固记忆公式、定理及解题过程。

预习自然等学科时，应做一些实验帮助自己的理解。如

《溶解》一课，可以通过实验帮助我们理解“溶解”一词。试验如下：

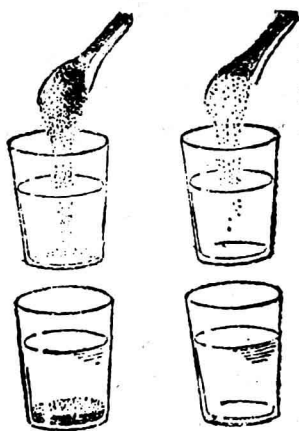


图 1-1 什么是溶解

(1)分别取食盐和沙子放入水中，观察结果。沙子沉在瓶里，盐不见了，通过实验帮助我们理解“溶解”一词。

(2)再取白糖、食用碱面、洗衣粉、粉笔灰、食油、煤灰……放入水中，哪些能在水中溶解，能溶解的写在书本中的表格里。

通过实验，了解事物的事实、结果，掌握实验的构思方法，以求提高科学的思维能力。

预习时，还应边读边思，反复琢磨。只有把从容阅读和深入思考很好地结合起来，才能体会到，读的书味道愈浓，便愈有味道，愈愿从容去读，愈从容去读，则愈读味道愈浓，也就愈觉得读书乐趣无穷。

第三，通过课外读物，了解人物及事件的背景。预习时查阅作品的写作年代以及与课文有关的人物、历史背景、社会状况等项目，有利于正确地理解作品的思想内容和时代意义。

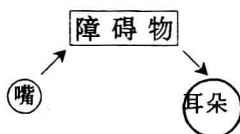
《小摄影师》讲的是高尔基工作繁忙不接见任何记者，却允许一个少先队员进他的办公室为他照相的事。其中主要人物是高尔基。阅读前，我们不了解他是谁，是个怎样的

人？通过查阅资料，就可以知道：高尔基是前苏联伟大的无产阶级文学家、苏联文学的创始人，发表了《童年》、《在人间》、《我的大学》、《母亲》等多部小说。

阅读《黄继光》一课，了解黄继光牺牲的时代背景，对理解黄继光精神有直接意义。上甘岭战役是抗美援朝战争中一次重要战役。在这次战役中，志愿军发扬了英勇顽强的战斗作风，打垮了敌人几百次冲击。黄继光就是这次战役中涌现的特级战斗英雄。从这些资料中我们可以更深刻理解黄继光的爱国主义和国际主义精神。

最后，预习新课要做好预习笔记。预习时将预习中自己已经理解的问题有条不紊地写下来，可以使自己对新知识的认识更深刻、更全面、甚至有独到理解。预习时将自己无法理解的问题记录下来，以便向老师请教，作为上课听讲的重点。例如，《蝙蝠与雷达》中，我们在预习关于雷达与蝙蝠的关系时，课文没有现成的答案。于是，我们在理解的基础上总结一下，把所需要理解的内容做个笔记，用图表示出来：

1. 蝙蝠



2. 雷达

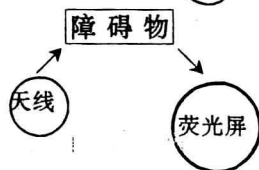


图 1—2 蝙蝠与雷达探物比较