

· 学生心理素质结构优化指导丛书 ·

总主编：张履祥 谢雍道

学习品质训练

葛明贵 王兴炎 主编



安徽大学出版社

学习品质训练

葛明贵 王兴炎 主编

安徽大学出版社

学生心理素质结构优化指导丛书

学习品质训练

葛明贵 王兴炎 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 5.25 字数 105 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 秦 野

封面设计 孟献辉

ISBN 7-81052-102-0/G·21 定价 6.60 元

(如有白页、缺页、倒装等,请与出版社联系)

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的小学素质教育新模式。心理教育课程由学习策略训练课、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《中小学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孩子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、谢雍道主编。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局委员会
1997年春·芜湖

前 言

从广义上理解,所谓学习品质就是一个人在从事学习活动的过程中体现出来的精神面貌。它表现为个体对学习的热爱与否,是否能坚持不懈地、始终如一地从事学习活动,学习目的态度是否端正,学习目标、方向是否明确,在学习活动中是否勇于克服困难、不畏艰险以及注意力集中、灵活思考、独立自觉等,所有这些,都可以看作是学习的品质。从狭义上来讲,我们认为对学习品质应作两方面的分析。首先,学习是特指学生在教师指导下的认识过程。在这一过程中,教育者有组织、有系统、有计划地传授系统的科学文化知识,培养学生的智力与能力,使学生在德、智、体、美、劳等方面得到健康和谐的发展,成为符合一定社会所需要的合格人才。学生自己是学习活动的主体,任何教育措施、影响,都必须通过学生自身的消化、组织、理解,才能真正为学生所接受。因此,在学习上应强调独立自主的品质。其次,学生的学习品质应当是学生自身的人格品质在学习活动上的体现与渗透,也就是影响学习的非智力人格因素特点。

我们课题组前期的研究表明:影响中小学生学习的主要人格变量,大致可以划分为两大方面,即沉稳性因素和好胜性因素。所谓好胜性,主要是指具有较高的成就动机,强烈的自我意识和自信心,以及勇于学习和善于学习的

自觉性等。它涉及了学习过程中主体的态度、动机、自信、自尊等品质。沉稳性则主要涉及情绪、意志及人格特征等方面,包括学习的情绪稳定性、坚持性以及认真、细致、努力、负责等学习作风。据此,我们建构了学习品质训练的基本内容,它包括五篇二十五个方面。分别是勤奋篇(包括热爱学习、目标学习、兴趣学习、坚韧学习和勤奋学习),好胜篇(包括主动学习、独立学习、激励学习、自信学习和好胜学习),沉稳篇(包括愉快学习、努力学习、认真学习、审慎学习、踏实学习),归因篇(包括归因理论、评价学习、交往学习、谦虚学习、灵活学习),调适篇(包括需要与学习、气质与学习、性格与学习、人际关系与学习、应试情绪调节)等。我们认为,以上基本上抓住了当前影响中小学生学习的人格因素,具有较强的针对性和实用性。

加强学习品质的训练和培养是可能的,也是必要的。其一,从理论上讲,学习品质是个体在学习过程中形成并得以发展的,它的实质是人的非智力人格因素特征在学习上的表现。而心理学的研究表明,人格主要是后天形成的。这一本质特点就决定了学习品质训练和塑造的可能性。其二,从实践来看,中小学成绩不良的学生中大部分并不是智力条件上的缺陷,而是由于非智力人格因素的不足,他们对学习目的认识不清,做不到勤奋、踏实地一步一个脚印地学习,满足于一知半解,囫囵吞枣。还有的学生产生了厌学情绪。因此,怎样纠正这些不良倾向、形成良好的学习个性品质,就变得益发重要。其三,教育实验的结果表明:只要教师满腔热情、学生注重自我训练,改进不良的学习习惯、学习品

质,那些差生是可以转化并能正常地从事学习活动的。

学习品质训练,就是依据以上论断,并结合中小学生的心理发展特点,对学生的学习品质进行行之有效的培养和训练、以期促进学生更好地顺利地完学业活动。本书就是在我们实验训练教材的基础上充实、修改而成的。

必须指出的是,“教无定法,学无定法”。本书中所列举的训练措施、方法只是编者的一孔之见,由于知识水平及能力的有限,书中不妥之处还望广大读者及专家同行指正。正如一位学者指出:“培养非智力因素,并没有什么特殊的或特别有效的方法,它随着教育对象的不同,教育内容的差异,教育情境的改变而不断变化”。因此,使用者应在此基础上,发挥主观能动性,根据具体情况,灵活地加以运用。

本书由葛明贵、王兴炎主编。参加编写的有(以姓氏笔划为序):刘艳、汤静华、汪云、汪萍、杨林森、姜蓉、程惠芬等同志。书中插图由刘勇提供。最后,由葛明贵统稿、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)
勤奋篇.....	(1)
热爱学习.....	(4)
目标学习.....	(8)
兴趣学习	(15)
坚韧学习	(21)
勤奋学习	(26)
好胜篇	(31)
主动学习	(34)
独立学习	(38)
激励学习	(44)
自信学习	(51)
好胜学习	(57)
沉稳篇	(63)
愉快学习	(66)
努力学习	(74)
认真学习	(79)
审慎学习	(83)
踏实学习	(87)

归因篇	(93)
归因简介	(96)
评价学习	(101)
交往学习	(105)
谦虚学习	(109)
灵活学习	(113)
调适篇	(117)
需要与学习	(120)
气质与学习	(126)
性格与学习	(133)
人际关系与学习	(139)
应试情绪调节	(146)

勤奋篇



学习如逆水行舟,不进则退。作为学习品质训练的开篇,勤奋篇主要是围绕认识展开的。通过本篇的训练,使学生正确认识学生学习的重要意义及历史渊源;明白学生学习的特点及要求;从心理上、情感上接纳学习,热爱学习,发奋学习。

从对学习的历史考察入手,说明热爱学习是中华民族的传统美德,是一切有成就人的共同特点;进而指出学习时制定计划的重要性和如何合理确定学习目标;利用自己的兴趣、好奇心,激发自己的求知欲对学习目标的取得是非常重要的。当然,我们还要训练学生,即使在自己没有兴趣的情况下,也能凭借顽强的毅力坚持学习。最后,我们点出本篇的要旨:学生无论怎样,都应当做到勤奋学习。

热爱学习

学习是人类进步和个体完善的必经之路。

学习是人类赖以生存的前提,又是人类文明的基础。通过不断地获取经验,改变自己的行为以适应环境,人类便不断地提高了自身的素质。从原始的茹毛饮血生活,到拿起碗筷吃蒸煮食物;从被动防御式的吼叫以吓退其他动物,到主动出击的设计围捕猎物,整个人类的文明进步史,便是人类的学习成长史。学习使人类获取经验走向成熟,学习使人类的文明更加灿烂多姿。

在个体的成长发育过程中,学习更是时时刻刻伴随左右。从呀呀学语到慷慨陈辞;从蹒跚学步到快步如飞;从一无所知到专家教授,诸如此类,无不是学习的结果。因此,儿童从呱呱坠地便进入了学习的氛围中。学习伴随人的一生,“活到老,学到老”。

纵观古今中外的历史,只有热爱学习,才能有所发展;只有热爱学习,才能出成果,才能有成就。

1600多年前的东晋时代,有位医师叫葛洪,世人称他“葛仙翁”。现在,国内外专家一致公认,葛洪是世界制药化学的先驱。因为他使用炼制后的水银作为主料配成的方药来治疗疥癣、恶疮,比西方意大利学者12世纪时用水银软膏来治疗这些疾病要早800多年。少年时代,葛洪生活很艰

难，然而他却非常热爱学习。他常常利用白天多打柴，用多余的柴禾换来纸笔，一到晚上，他便忍住一天的疲倦，不停地抄书、读书，如饥似渴地学习起来。长大后，他又拜了几位最有名的学问家为师，在老师的指导下，更加勤奋地学习。终于，他成功了，成为我国古代在炼丹和医药学上都有重要贡献的著名的科学家。

闻名于世的大文豪高尔基的故事是我们颇为熟悉的。童年时代的高尔基，由于为贫穷的生活所迫，不能进学校念书。但是，高尔基却非常酷爱学习。他在一个富翁家里当童工的时候，白天要不停地忙碌：打扫卫生，侍候主人及其子女，劈柴做饭等等。可一到晚上，他便借着蜡烛的光亮，认真地读起书来。有一次，实在太辛苦的他在看书时睡着了，以致主人的喊叫他没有听见，从而遭到主人的一顿毒打。由于主人的狠毒，他被打得皮开肉绽，遍体鳞伤。当有人建议他向当地法院控告主人时，他接受了主人的请求没有起诉。高尔基提出的唯一条件便是：“允许我在干完活以后，读书学习。”

青少年时期是人的黄金时代，更是一个学习科学文化知识，丰富自身，获得本领的时期。我们拥有宽敞明亮的教室，我们拥有崭新漂亮的书包、文具，我们拥有热爱我们，殷切期望我们成才的老师、家长的指导，我们还拥有关心爱护我们的社会的力量。所有这些都给我们的学习创造了条件。当我们听到苦孩子高玉宝发出的“我要读书”的呼唤，当我们了解到，在贫困地区，还有数以千计的孩子因为失学而倍感痛苦时，我们还有什么理由不热爱学习呢？

社会在进步,人类在发展。进行伟大的社会主义现代化建设,需要更多热爱学习的人。

当前,改革的浪潮席卷神州大地。各行各业都需要有知识、有文化的人来工作,工厂需要的是高素质的技术工人,宾馆需要懂外语的服务员,办公室里需要会操作电脑的管理人员,……人才从哪里来?人才只能从知识的海洋中游来,人才只有靠学习才能实现。

我们越过时间的隧道,去领略一下 21 世纪的祖国吧。工厂里,一架架机床井然有序地排列着,没有看到机器旁边的工人,但机器仍在不停地运转。原来,操作室里的几个技术工人正在一边注视着电视屏幕,一边观察着机器的运作动态,适当地加以调整和修改。再看图书馆里,不见了一排排耸立的书架,代替的是精致的电子阅读器。一台电子阅读器贮存着原先成千上万册书的内容。只要你懂得操作电子阅读器,就可以在极短的时间内查找到你所需要的资料。商场里热闹依旧,一位漂亮的阿姨正在给一位中年妇女介绍商品,说得妇女眉开眼笑,点头称赞。此时的售货员不仅要通晓商品的性能、作用,同时还要具备心理学的知识。这位阿姨便是一位心理学博士,她正在做商业心理调查。因为她能根据顾客的需要,诚心诚意地为顾客挑选商品,所以受到顾客的欢迎。在这个时代,农业科技人员靠科技发展农业,他们在温室里培育出人们生活所需的多种新鲜蔬菜、瓜果和高产量的粮食。天文学家把望远镜带入太空,靠宇宙飞船、卫星来加强地球人与外星人的联系,探索人类的未来。

未来的社会需要一大批高科技人才,需要高素质的建

设者。高科技的发展,高素质的培养离不开学习和创造。一句话,未来的世界是属于热爱知识,酷爱学习的人们。

玉不琢,不成器;人不学,不知道。无论是语文、数学、外语等基础知识,还是工程、技术、天文、地理、金融、财贸等专业知识,都必须从基础学起,从小学学起。万丈高楼平地起,只有我们从小热爱学习,勤奋努力,才能一步一步地走向成功,才能从无知识到有知识,从知之甚少到知识丰富渊博。没有知识、没有文化的人将会被时代所淘汰。

学,然后知不足。不学习,知识不会从天上掉下来。只有通过不停地学习,我们才能发现自己的不足;也只有通过不懈地学习,我们才能完善自身,陶冶自己的情操。

人与动物的本质区别在于劳动和学习,人类为了真正过一种光明而又幸福的生活,就应当学会反复思考,用自己的大脑和双手来营造绚丽多彩的生活。生活需要知识,犹如战争需要枪炮一样。而要获取知识,唯一的途径就是学习、学习、再学习。在科学技术日新月异,社会发展飞速前进的今天,只有视学习为人类的第一需要,只有热爱学习的人,才是未来社会的栋梁。

让我们牢牢记住俄国科学之父莱蒙诺索夫的一句名言:“对我来说,不学习,毋宁死。”

(姜 蓉)