

终身学习策略论

董瑞美 秦桂芳 编著



青岛海洋大学出版社

第一编 学校学习策略论

第一章 课前准备策略

我国心理学家在研究了中国科技大学第一届少年班学生的学习方法之后,把少年大学生们的学习经验归纳为四句话:课前预习找难点,课堂听课抓关键,课后复习摸规律,典型习题反复练。这四句话点出了学习过程的四个主要阶段及应该注意的问题。

“机遇只偏爱有准备的头脑。”上课的效率与上课前的准备有着直接的关系。做好心理和物质的准备,确定正确的听课策略,上课就能有良好的精神状态,从而保证良好的听课效果,高效的练习状态。课前准备主要包括心理准备、知识准备等。

第一节 课前心理准备策略

课前心理准备的目的是指在课前或上课的开始把自己的心理调整到最佳的状态,以便上课之后迅速进入课堂学习状态。课前心理准备是提高听课效率的重要保证。一个学生只有以良好的心理状态投入到课堂的学习中,才能取得良好的听课效果。

本节主要论述良好的课前心理状态的特征及其调适策略。

一、良好课前心理状态的特征

良好的课前心理状态主要表现在以下几个方面:

(一) 对课堂中所学的科目抱有强烈的兴趣

“兴趣是最好的老师。”古往今来的大量事实告诉我们:一个人对某一学科有着浓厚的兴趣,即使不让他学,他也想方设法去学

习,而且一定会学好;反之,一个人对某一学科毫无兴趣,即使逼迫他去学习,他也会千方百计地逃避学习,就是他硬着头皮去学习也可能学习不好。达尔文的学习成功之路就充分说明了这一点。

达尔文幼年时就对自然界显露出强烈的好奇心。中学阶段,这种好奇心越发有增无减,发展为一种浓厚的兴趣。他喜欢对各种问题追根问底,特别热心于搜集各种动植物标本,常常因此而影响了对别的功课的学习。对他这种“不务正业”的行为,中学校长曾当着全体学生的面训斥他“把时间浪费在无用的玩意上”。可他不理这一套,在强烈的兴趣驱使下,仍然坚持采集生物标本。后来,达尔文遵从父命进入爱丁堡大学学习医学和剑桥大学学习神学。他对所学的科目和专业非常反感,依然把时间和精力用在阅读自然科学书籍与到野外采集标本方面。父亲对儿子的这一行为也十分不满,对他加以严厉的训斥。达尔文则诚挚地对父亲说:“爸爸,我对探索自然界有一种由衷的兴趣。”正是这种兴趣转化为对自然界探索的动力,使达尔文攀上生物学的高峰。

(二) 充分重视每一门学科

中小学阶段是一个打基础的阶段,在此学段开设的所有课程对学生的素质都有积极的影响。由于升学和其他的原因,学生对一些课程不重视,这直接影响到自己素质的全面提高。学生应当重视学校所开设的所有课程。

(三) 要对每一位老师都抱有“欣赏”的态度

“爱其师才能信其道。”一个学生只有喜欢自己的老师,才会认真地对待他的教导,才会热爱他所教的学科,上课才会认真听讲。学生应当尊重自己的老师。在对待老师的态度上学生应当抱有这样的观点:

1. 我是来跟老师学习科学文化知识的,而不是来欣赏老师的

表演的

也许你不喜欢老师的服装、语言及某些行为习惯,但应当不断地暗示和告诫自己:老师虽然在某方面与自己的欣赏观点不同,但他的业务是很棒的,我是跟他来学习的,他就是我最好的老师。

2. 要善于谅解老师的某些缺点

“金无足赤,人无完人。”每位教师都有他的不足之处。学生对老师的不足应当谅解,并尽量吸取老师的可取之处。韩愈所说的“弟子不必不如师,师不必贤于弟子,闻道有先后,术业有专攻,如是而已”,孔子所说的“择其善者而从之,其不善者而改之”,说的就是这个道理。

(四) 要保持一种平静但适度兴奋的心情进入教室

课间是进行休息、为下一节课进行准备的时间。下课之后,学生一定要离开教室,这一方面可以呼吸到新鲜空气,另一方面也有利于更换教室内的空气,为下一节课的学习创造一个好的环境。下课之后,应当到户外适当地进行活动。休息一段时间之后,要提前回到教室,为下一节课的学习做准备。在上课之前,要把自己的心理调整到平静而适度兴奋的程度。

二、课前心理准备的策略

一般说来,教师在组织教学的阶段都要进行一定的心理组织,但这种组织往往是面向全体学生的。每位同学的心理和生理情况不同,所以教师的心理调节不可能适合每一位同学。课前同学要根据自己的实际情况进行适当的心理调节,使自己以最佳的心理状态进入课堂学习。课前心理调适策略主要有:

策略一:默念语激励法

法国有个年轻人叫圣西门,喜欢睡懒觉。为克服这个缺点,他让仆人每天早上喊醒他,“起来吧,伟大的事业在等待着你!”这既

是一种督促,也是一种激励。上课之前你也可以试一试。上课之前,自己默默地坐在教室里,小声重复:“我对这一门课一定能够学好。上课一定要有热情,一定要集中注意力。这一节课我一定能够取得成功。”

默念一些积极向上的口号可以激发自己的学习热情。

策略二:暂时放弃法

学生在学校的学习生活是根据计划有规律地进行的。一天中的什么时间要学习什么课程都是事先规定好的。在这种有节奏的学习生活中,学生要不断地变换自己的学习科目。一天中,顺利变换学习科目是保证学习效率的必要条件。学习过程中往往有这样的情况:一节课下来,学生对本节课的内容还没有消化,或一道习题还没有做完。一些同学往往把这些内容留在大脑之中,不停地思考。这种精神值得肯定,但从效率优先的角度看,却是不科学的。因为这样不停地思考必然影响下一节课的学习。从整体上看,不利于学习效率的提高。遇到这种情况,我们要学会放弃。方法是走出教室,适当地进行一些自己感兴趣的体育活动,或与同学闲聊一会儿,以分散自己的注意力。上一节的内容不管是否已被掌握,本节课都不要再去想它了。

策略三:独处静养法

一些学生往往在上课之后还沉浸在课间的嬉戏之中,注意力很长时间不能集中于课堂的学习。其原因主要是课间的活动过于激烈。课间休息的时候不要进行过于激烈的运动,也不要追逐和嬉戏。追逐和嬉戏一方面容易造成大脑过于兴奋,另一方面也容易造成同学之间的摩擦,从而产生激愤心理。这两种心理状态都不利于学生的课堂学习。课间可以进行一些轻微的身体活动,使自己的肌肉得到伸展以减轻长时间采用坐姿而产生的疲劳。所以,课间独处静养有利于下一节课的学习。

策略四：离开教室才算休息

中学阶段，每节课之间都有 10 钟的休息时间或 20 分钟的课间操时间。休息时间仍趴在书桌上的举动是不明智的。

大脑的质量只占人体重的 2% 左右，但却极为娇嫩、“养尊处优”，要求全身 14% 的血液滋养，消耗氧气占全身的 8%。一堂课，四五十个人聚集于教室，必然使氧气相对缺乏。下课后，如果不到室外换换空气，会使大脑缺氧，造成脑细胞劳累过度。

从心理学的角度看，始终呆在教室，会使我们沉浸在那种紧张的学习氛围中，心理得不到放松，起不到休息的作用。走出教室才算休息。

策略五：做课间健脑操法

课间健脑操是一种身心兼练的课间休息方法。下面介绍的这套健脑操是脑力工作者马飞根据人的躯干和头部运动较少等生理特点，结合他本人 30 余年临床经验与多年亲身实践编排出来的，具有使脑动脉血管扩张、弹性增强和改善脑部血液循环等功能。

主要动作：

第一节，前点后仰：头向前下点 15 至 75 度，接着向后仰 15 至 45 度，前后连续 8 次，第 9 次复位。（每节均做 8 次，第 9 次复位）

第二节，左右扭头：头向左扭转 45 至 90 度，接着向右扭转 45 至 90 度。

第三节，向左画圆：头从左、后、右、前、左连续画八个圆圈，第 8 圈复位。

第四节，向右画圆：头从右、后、左、前、右连续画八个圆圈，第 8 圈复位。

第五节，前鞠后仰：头与上身向前下弯鞠 45 至 75 度，接着向后摆动 15 至 45 度。

第六节，左右摆动：头与上身向左摆动 15 至 45 度，接着向右摆动 15 至 45 度。

第七节，左右扭动：头与上身向左扭转 45 至 90 度，接着向右扭转 45 至 90 度。

说明：

第一,除第三、四节是一个动作外,其余每一节均系两个动作。每一个动作(一次)一拍节奏,每一节拍1秒钟左右。

第二,每天可做1至3次,每次可做1至3遍。

第三,动作要从慢到快,由弱到强进行。

第四,取坐姿也可以。

策略六:提前进入教室法

为了达到上课铃一响就能进入学习的心理状态,可以在上课铃响之前进入教室。把下一节课所需要的用具准备一下。同时也可以闭目养神,把本节课听课应该注意的问题在大脑中想像一下,为听课做好准备。

策略七:课间十分钟禁绝剧烈运动

我们常常有这样的体会,苦苦复习了一周的功课,由于考试前的一场激烈的足球赛,记忆消失大半,考试功亏一篑。有的被撞昏的人,对被撞时的情景和被撞时以前90分钟的事情全部忘记。这就是说激烈的运动和撞击会影响记忆,特别是暂时神经联系还没有巩固的记忆。尽管脑科学还没有对此进行科学的解释,但这种现象的存在却是事实。

策略八:课间比输赢,余波害自己

日本“能力开发”研究者保板荣之介曾打过这样一个比喻:向湖里投进一块石头,其波纹久久不散。只有当情感之“湖”平静时,投进知识之“石”,才能使激起的知识波纹保持长久。

课间搞一些带有比赛性质的活动,会使你神经高度兴奋,影响下一节课的学习。课间的一切活动,最好是平静的。

策略九:课前的物质准备

课前的物质准备就是在上课之前把上课所需要的书籍、文具等整理好,摆在适当的位置上。其目的是防止上课时手忙脚乱,影响听课的情绪。

第二节 课前的知识准备策略

学生的学习主要是对课本知识的学习,通过知识学习培养自己各方面的能力,开发自己的智力。学生要理解并掌握教师在课堂上讲解的全部知识并不是一件容易的事情。为了提高课堂学习效率,必须在课前进行知识准备,即对课本内容进行预习。

一、预习的作用

课前预习,可以对教材有个初步的了解和掌握,做到心中有数,上课就可以从容不迫、精力集中、目标专一,取得学习的主动权。通过预习还可以对已学过的知识进行查漏补缺,使自己的知识结构趋于完备。同时,通过预习,先对要讲的课程进行一番自学探索,提前思考,做一番独立获取知识的尝试,然后再和教师指导下的学习相比较,这对于提高分析问题、解决问题的能力有很大的好处。预习的作用主要表现在以下几个方面。

(一) 消除听课中的“拦路虎”

预习中要消除的“拦路虎”主要有三种:第一,对与新知识有联系的旧知识掌握不好或者已经全部忘掉。这样听课就听不懂,跟不上老师的思路。通过预习,发现了这些漏洞后,要及时复习补上漏洞从而保证自己知识系统的完整性,保证听课能够听懂听会。第二,教材中新接触的知识。这些知识同学们过去根本没有接触过,没有基础,课堂听老师讲一遍是不容易接受的。预习一下先有个接触与思考,听课时目标集中,障碍比较容易排除。第三,教材中新出现的思维方法和解题方法。这些新思维方法和解题方法往往与学生已经掌握的方法有很大的不同,在知识的衔接上有一定的坡度。对这些新方法就需要通过预习有所了解。为了保证预习的质量,可

以对这些新思想、新方法进行适当的演练。

(二) 提高听课的效率

通过预习可以把比较容易的问题提前解决掉。自己解决不了的问题,即所谓难点就突出出来了。同时,通过预习,也有利于搞清新旧知识的衔接,把握接受知识的关键部位。这样,听课时,就可以集中到三个方面:第一,注意解决难点;第二,着重解决关键点;第三,重点注意教师的思路,学习老师分析问题、解决问题的方法。

(三) 提高自学能力

自学能力是一个学生取得优良学习成绩的重要保证,是现代社对同学们的要求。因为在现代社会里,知识的更新速度非常快,一个人要跟上时代发展的步伐,就必须有自学能力。课前的预习是锻炼自学能力的好机会,因为自学能力只有通过自学才能获得,而预习是典型的对新知识的自学,并且这种自学成果可以通过上课听课过程得到即时确认,使你能对自己的自学(预习)方法的优缺点及时了解,以便下一次自学中得到修正,从而摒弃不好的方法和习惯。

(四) 省时间

在学习过程中,有相当一部分学生忽视预习,除了不理解预习的意义外,主要的原因是课业负担重,感到没有时间进行预习。其实,预习不仅不浪费时间,运用得好,还会大大节省时间,提高效率。因为经过预习,听课的障碍已经基本扫除,会大大节省听课时间和精力;而且因为听课效果好,课堂上已将知识基本理解或全部理解,又可以大大节省课后复习、做实验、做作业的时间。特别是对于学习比较费劲儿、压力很大的同学,增加课前预习往往会使学习上被动的局面得到扭转。

二、预习的任务

预习任务的确定是因人而异的,同时又受到学科特点的限制。一般说来,预习要完成以下任务。

1. 初步理解教材基本内容和思路

有的同学在下课下急急地把教材内容浏览一遍就算是预习了,其实这种“雨过地皮湿”的预习方法对学习没有丝毫的价值。预习教材时至少要读两遍,必要的时候还要精读、细读。

2. 复习、巩固和补习有关的旧概念、旧知识,并将新旧知识联系起来

3. 分析教材的重点、难点和关键

找出了听课的重点,就能使听课的过程有的放矢,集中精力解决难点,从而提高听课的效率。要找出教材的重点和难点是不容易的,特别是对于学习基础较差的同学,就更不容易。但只要认真地做下去,及时分析自己找不准的原因,经过一段较长时间的自我训练,就一定能够逐渐学会正确地判断重点和难点的方法,同时也能使自己的自学能力得到较大地提高。

4. 尝试做预习笔记和演练部分例题

语言是思维的直接现实。通过语言,特别是运用文字去整理思维,能够加深对问题的认识深度,加强思维的条理性和逻辑性。我们常说能够说出来、写出来才算真正的理解,就是这个道理。通过做预习笔记,能够把预习的成果用文字的形式固定下来,有利于加深对教材内容的理解。演练例题是一个检验预习效果的过程,也是一个运用理论知识解决问题的过程,它可以进一步带动对基本知识和基本原理的理解。

三、预习的种类

从不同的角度可以对预习进行不同的分类。

从时间和内容的角度可以分为整册书的预习、单元预习和课前预习。

整册书的预习是指在开学之前,把新的教材自学一遍,以把握整册教材的知识体系的一种预习。这种预习可以使同学们在全局上把握教材内容。

单元预习是指对将要学习的一章或一个单元的内容进行自学的一种预习。这种预习对于掌握一章或一单元教材的知识结构,把握其重点、难点并找出解决的途径有重要的作用。

课前预习是指在新课之前对要学习的内容进行自学的一种预习方法。这是最常用和最基本的预习方法。

四、预习的基本策略和方法

要取得理想的预习效果,除了解预习的一些基本知识之外,掌握一定的策略和技巧也是十分必要的。

预习是学生对知识的首次接触。对知识首次印象如何,对以后的理解和记忆有着重要的作用。同学们都有这样的体会,首次见面后某人会给你留下某种印象,或和善或凶恶,或可交或难交。有时在以后的接触中会发现这人和自己的首次印象并不符,但从心理上却怎么也改不过来。可见首次印象的重要性。学习新知识也是这样。如果首次接触时没有理解透彻、记忆牢固,往往就成为“夹生饭”。预习效果的好坏,说明预习的成败,与整个学习有着很大关系。为了提高预习的效果,可以采用以下策略。

策略十:概括节、层、点大意的策略

弄清每一自然节的内容是保证深刻理解教材内容的基础。概括节、层、点大意的能力是读懂教材内容的基本保证。著名特级语文老师潘凤湘的方法值得采用。她认为可以采取以下的步骤和方法:第一,分析一自然段的条理。分清一节教材是一层意思还是几层意思,每层意思是一点内容还是几点内容。第二,抓住句子的实

质,并上升为概念。概括各节各层各点大意,要透过各节各层各点的具体内容,抓住它们的精神实质,写出表达这些精神实质的基本概念。第三,概括的步骤一般是由点到层地逐步概括一节课文的大意。

策略十一:学习一个概念、一个定理的技巧

学习的过程是一点一点掌握科学事实的过程。对每个定理、概念我们都要认真扎实地去掌握。我们可以采用我国著名数学家张广厚的方法。他说:“一、在学习一个定理时,要在自己已有知识的基础上,把定理的整个证明过程一丝不苟地写出来,做到步步有根据,切忌差不多,想当然。然后再反过来,从整个证明过程中,找出步骤,绘出逻辑过程图。二、对定理及其证明过程,尽可能绘出几何直观图形,对证明过程中的关键点,在图形上能有一个直观的反映。三、举反例。定理结构的成立,当以某些条件为前提,如果条件改变,结论应成谬误,对此要举例说明。”

策略十二:利用圈、点、勾、画把思考引向深入的策略

徐特立先生给自己立的规矩是不动笔墨不读书。读书过程中,有目的有重点地圈点勾画是一种好的读书习惯,有利于把思维引向深入。许多学生在教材上胡乱涂抹,过后连自己也说不清楚那种符号代表读课本时的什么心理活动。在预读过程中要经过思考之后再动笔,不要随意在教材上乱涂乱画。预读时采用什么样的符号可以根据自己的习惯来决定。下面提供一套符号系统供参考。

生字难词可画成○或□;

关键词可画○○○或▲▲▲;

用——画总括句,=画重点字、句;

有1、2、3……标出自自然段,用一、二、三……标出结构段;

用||划分一段内句群层次;

重点段落,可在右侧空白处画括弧();

有疑问的地方加“?”，特别好的地方加“!”。

策略十三：用提问把思考引向深入的策略

预读之后，许多学生感到没有什么效果，阅读的时候没有发现问题，实际上是对教材的内容根本没有理解。如果出现这种情况你不妨采用“用提问把思考引向深入的策略”。提问是把思维引向深入的最好方法，因为提问迫使你集中注意力于你所阅读的字句。如果脑子里没有任何问题，那么你的眼睛只是掠过段落中所有的字句却不会认识到就是这些字句包含了各种答案。没有提出问题也就不会有答案。在预读的时候要像好问的记者一样不断地向教材提出问题。向教材提出问题有两个要点：第一，向教材中各种标题发问。例如我们翻开书，“用提问把思考引向深入的策略”这一黑色标题立即就进入我们的视线，这时就可以提出一个问题：“用提问把思考引向深入的策略是什么？怎样运用这一策略？”在阅读的过程中要不断地思考如何回答这一问题。第二，对一个没有标题的段落进行提问。对没有标题的段落可以提出如下的问题：“这一段落告诉了我们什么？”“这一段落在这一章中起什么作用？”“对这个段落，我们能提什么问题呢？”“重要的论据是什么？”“这个例子是不是能够把主要问题讲清楚？”“按照一般逻辑，下一段应该讲什么？”在预读的过程中不断地向自己提出问题是把思考引向深入的最佳方法。

策略十四：预习时机把握策略

预习按时机的选择来看可以分为课前预习、阶段预习和学期预习三种。课前预习就是上课之前用较少时间浏览或钻研学习材料，思考问题，完成预习作业。阶段预习是在某一阶段或某一单元的学习之前以较多的时间预先从整体上了解学习内容，明确阶段学习目标和思考如何学习的方法，完成阶段预习作业。学期预习就是利用假期对下一学期学习内容进行系统的了解，明确重点和难

点,联系以往的经验教训制订学习计划,准备参考材料,试做有关练习。抓住预习时机是提高预习效率的保证。

策略十五:习题预习策略

习题预习策略是在教师布置了预习题的情况下所采用的策略。预习的过程中只要把预习题做完就行,目标明确,针对性较强。

策略十六:寻找难点预习法

所谓难点是指预习的过程中不能理解的,或者理解不深不透的知识点。这种策略是在全面预习的基础上为制定听课策略而进行的预习。把预习过程中发现的一些难点记录下来,作为听课的重点。预习过程寻找难点,有利于提高学习的目的性。

策略十七:比较预习策略

比较预习策略就是在预习的过程中把形式或内容相同、相近、相似或者相反的内容放在一起进行比较。按比较的性质可以把比较的方法分为求同比较、求异比较和相似比较。求同比较是将相同的知识,或性质相似的材料放在一起加以比较,使学生利用新旧知识之间的联系,加深理解,增强记忆。这种比较,对于学生牢固掌握知识是行之有效的。求异比较就是对两个不同的事物或同一事物的不同方面进行比较,从而找出事物之间的相异之处。事物之间存在着差异,这是极为普遍的现象。世上没有两粒完全相同的沙子,没有两片完全相同的树叶,这一见解早已得到人们的认同。而教师的责任,就在于引导学生将这种差异揭示出来。在教学实践中,求异比较是大量的、经常的、广泛的,其使用频率远远超过求同比较。求异比较有两种情况:一是不同事物的对比;二是同一事物的两个不同方面的对比。从思维形式看,求同比较和求异比较分属于求同思维与求异思维。而相似比较则介乎二者之间。在似与不似之间找出事物的细微差别是有相当难度的。但成功的相似比较,往往能最大限度地发展智力。运用比较预习策略可以加深对知识的理解。

策略十八：补漏性预习策略

补漏性预习主要适用于个别同学的个别科目。有的科目过去应该学好而没有学好，有的知识过去应该懂而没有懂，应该形成的技能没有形成。所以，上课时听不懂这些科目。改变这种被动局面的最好方法是补漏性预习。把下一节课要用到的而自己没有掌握的知识，全部复习一遍，以降低听课的难度。经过良性循环，逐渐补上以前的知识漏洞。

策略十九：线索式预习策略

线索式预习主要适应于历史、地理、生物、政治等学科。因为这些学科学习的重要任务是弄清线索，掌握知识框架。上课之前若能够理清教材的线索，可以使你在上课时跟上老师的思路，听出门道。在线索式预习的过程中，如果能够整理出一个提纲来，则更能提高预习的效果。

例如，预习历史“沙俄侵略东北和日俄争夺东北的战争”一课时就可以列出这样的提纲：

沙俄侵略我国东北：① 海兰泡大屠杀惨案

② 沙俄侵占东北的大片土地

日俄争夺东北的战争：① 日俄战争的爆发

② 清政府处于局外中立

③ 中国人民的反侵略斗争

日俄签订条约，共同控制我国东北。