

- 缺乏学习方法和习惯
- 成绩不理想，怎么办
- 本书帮你，学习从“心”开始

青少年 学习心理 与调试

主编 陈瑜

中国医药科技出版社

青少年学习心理与调试

主编 陈 瑜

中国医药科技出版社

内 容 提 要

绝大多数学生的智力水平并没有显著差异,但为什么有些人热爱学习、善于学习,有些人却厌倦学习、不会学习呢?看完本书,你也许可以找到答案。这本书帮助学生克服学习障碍,提高学习成绩。本书用贴近生活的小日记开篇,密切联系学生的学习实际,从心理学的视角,用生动流畅的语言、深入浅出的故事介绍与学习相关的心理学知识,引导学生和他们的家长用心理学的科学知识分析和解决学习心理与难题,学会做学习的主人。

本书可供中小學生及其家長、教師、教育研究和管理人員參考。

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年学习心理与调试 / 陈瑜主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5725 - 6

I. ①青… II. ①陈… III. ①青少年 - 学习心理学
IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 256487 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cnstp.com

规格 710 × 1020mm $1/16$

印张 11 $1/4$

字数 174 千字

版次 2013 年 1 月第 1 版

印次 2013 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京地泰德印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5725 - 6

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 陈 瑜

副主编 林 毅 杨雪岭 于冬梅

编写人员 (按姓氏笔画排序)

于冬梅 (第二军医大学附属长征医院)

王 喆 (南方医科大学护理学院)

王丽芝 (南方医科大学人文与管理学院)

付雪连 (湘潭职业技术学院)

刘宏华 (南方医科大学护理学院)

李 慧 (南方医科大学护理学院)

杨雪岭 (南方医科大学心理学系)

杨筱多 (广州中医药大学护理学院)

宋 敏 (南方医科大学图书馆)

张 亚 (南方医科大学护理学院)

陈 瑜 (南方医科大学护理学院)

林 毅 (江南大学医学院)

梁 挺 (南方医科大学心理学系)

臧 爽 (中国医科大学)

魏小雪 (南方医科大学护理学院)

前言



学习伴随着现代人的一生，赋予人智慧、才能、品格。学会学习、终身学习是 21 世纪人才必备的素质之一。学习是一种能力，它与一个人的注意力、记忆力、思维力、动机、情感、性格等心理过程、心理特征密切相关。掌握知识已不再是学习的唯一目的，乐学、会学是学生终身学习的基础。了解学习与心理的关系，有助于提高学习的效率和效果。

本书正是在这一背景下组织编写的。如何学得更有效率？如何提高注意力？如何面对考试焦虑？学生的困惑、家长的烦恼，促使我们认真思考并从心理学的视角来帮助广大青少年更好地解决学习问题，让他们轻松面对学习，利用科学有效的方法和策略提高学习效率。同时也希望本书能使家长学会用科学的教育方法在和孩子平等沟通的基础上，帮助青少年健康快乐地成长。

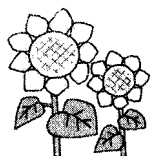
本书在内容和体例的编排上有以下几个特点。一是内容上体现时代性及先进性。全书紧密结合心理学的原理和方法，编者认真地搜集了大量相关资料，走访了很多学生及家长，针对当前青少年学习中的许多切实问题展开讨论，如注意力不集中、考试焦虑、学习策略等，引导青少年用科学的心理理论加以理解、解释和自我指导。二是内容上丰富生动、深入浅出。全书共分为六讲，每一讲都紧密结合青少年朋友的心理，从他们的角度，用他们的语言写出一个关于学习的日记，从而引出本讲话题。学习每一讲时，你首先需要认真思考这一讲能帮自己解决什么问题，然后再往下阅读，并在阅读过程中时刻注意联系自己。也可以翻看书中有趣的故事或者心理学实验，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念，从而在轻松、愉快的心态中，细水长流地慢慢品读这本书，学会做自己学习的主人。三是全书贴近现实生活，阐述入情入理，可读性强。希望本书能够帮助更多的青少年成为真正的“学习明星”。

本书在编写过程中，参考了国内外有关资料，本书的顺利出版得到了中国医药科技出版社的大力支持，在此一并致以深深的谢意！本书可供中小学生及其家长、教师、教育研究人员、教育管理人员参考。由于才疏学浅，难免挂一漏万，不妥和疏漏之处，祈请同仁和读者予以斧正。

编 者

2012 年 2 月

目录



第一讲 开启知识之门——学习与学习困难概述	/ 1
第一节 学习改变命运——学习的基本理论	(2)
第二节 打好学习的地基——学习生理、心理基础	(11)
第三节 每个孩子都是天才——认识学习困难	(18)
第二讲 走进孩子的学习世界——不同学习群体的心理特点	/ 26
第一节 培养兴趣和注意力——小学生的心理特点与学习困难	(27)
第二节 在知识的海洋里——中学生的心理特点与学习困难	(43)
第三讲 学习，从“心”开始——学习成效影响因素面面观	/ 55
第一节 心理因素对学习成效的影响	(55)
第二节 父母是孩子的第一任老师——家庭因素对学习成效的影响	(70)
第三节 跟上孩子成长的脚步——青春期躁动对学习成效的影响	(82)
第四讲 启动脑力马达——智力的开发与促进	/ 92
第一节 开启学习的大门——认识智力	(92)
第二节 点亮学习之星——用好智力	(100)



第五讲 成为学习高手——掌握学习规律和策略 / 118

第一节 成为学习的赢家——掌握学习的规律和方法 …… (118)

第二节 策略决定效率——学习策略的培养 …………… (136)

第六讲 笑傲考场——考试心理和策略分析 / 150

第一节 考试，想说爱你不容易——考试心理障碍调适 … (151)

第二节 考考考，学生的法宝——考试策略探讨 …………… (163)

第一讲 开启知识之门

——学习与学习困难概述

8月12日 星期五 天气 阴

如果可以选择的话，我真的不想读书。学习成绩一直不好，可爸爸妈妈想尽各种办法逼着我学习，为我请家教，替我报各种学习班，给我买参考书，等等。其实，我喜欢听音乐、画画、踢足球，但就是不想看书，每次看了几分钟就犯困。为了学习，爸妈已经明令禁止我做那些学习以外的事情。尽管心里挺不高兴，但我也知道这一切都是为我好，希望我的成绩能够提高。然而，我觉得这样的生活真的很没意思。我一直想不清楚，人为什么一定要读书呢？不读书就不行吗？有许多人初中都没有毕业，还不照样过得很好。但是每次看着父母失望的眼神，心里又觉得很对不起他们，现在我的内心很矛盾，真希望能够重新改变自己，但又不知从何做起。

你是否也这样问过自己：为什么我们一定要学习呢？如果放弃学习，我们的人生会怎样呢？柏拉图在2000多年前就断言：“知识是一切能力中最强的力量。”古语云：“万般皆下品，唯有读书高”，显而易见，人们在很早以前就知道学习是我们人生中不可逃避的选择。21世纪是一个知识的时代，竞争愈来愈激烈，知识更新节奏明显加快，我们唯一的出路在于学习。著名作家王蒙对学习有过独到的论述：一个人的实力绝大部分来自学习。本领需要学习，机智与灵活反应需要学习，健康的身心同样需要学习。毋庸置疑，学习是人类永恒的主题。

关于学习，有人说：“学无涯，思无涯，其乐亦无涯”，高尔基则说：“书籍使我变成了一个幸福的人，使我的生活变成轻松而舒适的诗”，在他们看来，学习是一种享受，学到新知识是件快乐的事情。然而，对许多人来说现实却不是这样，他们抱怨学习压力大，“承受着老师和父母不能理解的痛苦”。对他们来说，学习就是生活的负担，而在中国素质教育的改革中，孩子的书



包是全世界最沉重的，许多孩子对学习的反感也与之成正比……但是，要在竞争激烈的社会生存就不得不学习，于是只好咬牙切齿地学，恼羞成怒地学，百般无奈地学，凄凄惨惨地学。为什么不能让我们的孩子兴高采烈地学，怡然自乐地学，赏心悦目地学，如沐春风地学呢？

本讲内容将带领大家一起开启智慧之门，了解学习的基本知识，共同探索学习中的快乐，为家长和孩子打造不后悔的人生。

第一节 学习改变命运——学习的基本理论

在寻求真理的长河中，唯有学习，不断地学习，勤奋地学习，有创造性地学习，才能越重山跨峻岭。

——华罗庚

知识的根是苦的，它的果实是甜的。

——萨迪

一、学习的定义

学习是亘古不变的话题，它是贯穿人类一生的非常重要的活动。谈到“学习”，人们的第一反应通常会联想到“学生”、“看书”、“课堂”等词汇。其实人从刚生下来就开始接触学习，从简单的学习叫妈妈，叫爸爸，到学走路，学说话，学习认识身边的花草树木，一点一滴给自己的大脑注入新的东西。对于我们来说，学习是一个相当熟悉的名词，但要说出其具体定义却不是件容易的事情。

一般来说，对于学习的概念有广义和狭义的理解。从广义上来说，学习是人和动物在生活过程中，通过活动、练习获得个体行为的过程。次一级的广义学习是指人类的学习，是人在社会生活实践中，以语言为中介，经思维活动而自觉、积极、主动地掌握人类历史的社会知识经验以积累个体经验的过程。狭义的学习，是指学生的学习，它是在教师指导下，有目的、有计划、有组织，有系统地进行的一种特殊的学习，它有特定的学习内容和合乎规律的学习方法。那么，理解学习的内涵，我们必须把握以下几点。

1. 学习是指活动变化的过程，而不是变化所取得的结果 学生获得了某



门功课的相关知识，能够解答有关这门课程的系列问题，取得了很好的学业成绩，这是学习产生了一定变化的结果。人们可以把这种结果作为推论学习是否发生的依据，但这些结果本身不是学习。学习是指由原来不会解题到会解题这中间经过的全部活动过程。因此，应把学习看成是一种活动，而我们学习活动的一般过程是由不知到知，由知少到知多。

2. 学习时主体自身必须产生某些变化 学习主体身上必须产生某种变化才能做出学习已经发生的推论。这种变化既可能是某种动作技能的获得，也可能是某种认知能力的提高或是态度的形成；这种变化可以是外部的也可以是内部的。值得注意的是，光有练习不一定产生学习。比如，儿童从不会叫爸爸到会叫爸爸，从不会到会，这是一种能力和行为的变化，这就是学习。但此后重复叫爸爸，则只是运用已习得的技能，而在能力和行为上并没有发生什么新的变化，这就不是学习。

3. 学习主体的变化是由经验引起 主体的变化是在个体与环境相互作用的过程中产生的，是后天习得的，排除那些由成熟或先天反应倾向所导致的变化。例如，婴儿天生的吮吸反应、动物的适应性行为及人的某些自然生理反应则不属于学习。

4. 学习主体的变化是相对持久的 学习主体发生的变化不是暂时的，而是能相对持久地保持着。这就排除了由于疲劳、药物或生理上的原因所导致的那些暂时的变化，这些原因产生出一些特殊的行为变化，但一旦动机和原因消失，行为便恢复到原始状态，这些都不能称之为“学习”，而只有那种保持相当长时间的行为变化才可称为学习。这里需要指出的是，一个成年人可能忘记了之前学习的知识，但我们不能因为这种遗忘就否认他曾经的学习。如果需要这个成人再使用这些知识的时候，因为有以前学习累积的基础，他会比新学这些知识的人要更快地掌握。因此，我们在此使用了“相对”一词使持久的意思更加科学合理。

5. 学习过程应尊重生理成熟的客观基础 现代脑科学和心理学的研究发现，从出生的那一刻起，婴儿既在成熟，也在学习。成熟是学习的基础，成熟的内部程序使出生后的脑细胞得到不断发展，从而获得最初的反应能力；同时，学习又使脑细胞得到刺激，从而使婴儿获得最初的经验，同时又促进成熟。学习只有在成熟前进行，才能达到最佳效果，神经系统成熟前的时期，就是脑和神经系统发育的关键期，也就是学习的关键期。维果茨基指出，只有当儿童在自己的发展中达到一定的成熟程度时，一定的教学才有可能进行，



早于或晚于这一最佳时期的教学对儿童的心理发展都会产生不良的影响，因此对学生不能有揠苗助长的思想，否则不但不能促进学习的效果，反而对学生身心健康的发展造成不良的影响。

6. 学习与成绩具有不完全一致的关系 学习本身是无法测量的，我们能够测量的就是学习的结果，就好比我们看不见风，但是我们却可以通过树枝、红旗的摆动来判定风的强度，而树枝、红旗的摆动正是风作用的结果，因此，可以看出我们是通过风作用的结果来判定是否刮风和风的强度。学习也是如此，我们不能直接测量学习，只有通过测量学习的结果来判定学习是否发生以及学习的性质，而一般而言，我们主要是通过学习成绩来判定的。但是，我们应该注意的是，学习与成绩具有不完全一致的关系。一方面，我们可以通过测量学生的成绩来判断学习是否有发生，因为正确的操作表现无疑隐含着学习；但另一方面，没有表现出正确的操作水平有时也并不一定意味着学习没有发生。因此，简单用学生的学习成绩作为评价学生学习成效的观念是不合理的，应该从多方面综合评价学生学习结果。

二、学习的基本理论

学习理论是教育学和教育心理学的一门分支学科，描述或说明人类和动物学习的类型、过程和有效学习的条件。心理学家在探讨学习理论的过程中，由于研究的条件和基础不同，形成了各种不同的派别。以下着重讲解行为主义学习理论、建构主义学习理论和人本主义学习理论三大派别。

1. 行为主义学习理论 行为主义学习理论是20世纪初产生于美国的一个学习心理学派别。该理论认为应该把学习看作刺激与反应之间联结的建立，学习是尝试错误的过程。其主要代表人物包括：华生、巴甫洛夫、桑代克、斯金纳等。

(1) 行为主义学习理论的基本观点 行为主义认为学习是刺激与反应的联结，通过学习建立起无条件刺激与条件刺激的关系。行为主义学习理论认为：①学习建立了无条件刺激与条件刺激之间的关系，建立了条件刺激与条件反应的联结；②学习是一个循序渐进的过程，是一个习惯养成的过程；③强化是学习的主要过程，通过强化建立刺激与反应的联结，形成习惯。

(2) 巴甫洛夫条件反射学习理论 著名生理学家巴甫洛夫在研究消化现象时，观察了狗的唾液分泌，其实验是把一条狗放在一间黑暗的屋子里，打开灯，30秒后把食物放在狗的嘴里，诱导出分泌唾液的反射。开灯并提供食



物，这个程序重复几次后，灯光，这个原本与分泌唾液无关的刺激，也会引起分泌唾液的反应。巴甫洛夫把食物叫做无条件刺激，而灯光是条件刺激，因食物引起的分泌唾液叫做无条件反射，灯光引起的唾液分泌叫做条件反射，整个过程叫做条件作用。条件反射仅仅是由于条件刺激与无条件刺激配对呈现的结果。

巴甫洛夫的条件作用原理可以说是一种学习理论。从他的实验中，可以概括出一些学习律。①习得律：指条件刺激和无条件刺激配对呈现，可建立条件反射。条件刺激的呈现应在无条件刺激之前，如先开灯后给食物。巴甫洛夫及其学生发现如果条件刺激在无条件刺激之后呈现，很难对动物形成条件作用，其他的研究则发现条件刺激在无条件刺激呈现之前的1~5秒呈现，最易形成条件作用。②消退律：指条件刺激多次重复出现而不伴随无条件刺激，条件反射会逐渐减弱以致消失。但这种消失并非永久性的，它只是一种习惯的钝化，过段时间后，会自发恢复。只有当几次自发恢复都没有得到无条件刺激强化时，条件反射才会真正消退。③泛化律：指某一种条件反射一旦建立，也可由其他类似原来条件刺激的刺激引发。如狗被训练对某一声调的铃声做出条件反应后，它也会对不同声调的铃声做出反应。这种现象叫做泛化。一般而言，刺激与原条件刺激越相似，引发条件反射的可能性越大，发生条件反射的强度越强。④辨别律：指提供辨别学习后，有机体可有选择地对某些刺激做出反应，而不对其他刺激做出反应。如果继续呈现不同音调的铃声而不伴随食物，狗就开始更有选择性地做出反应，只对与最初的条件刺激最相似的刺激做出反应。巴甫洛夫把心理与生理统一起来，对高级心理活动的研究产生了巨大的影响。

(3) 斯金纳的操作条件反射学习理论 斯金纳在巴甫洛夫经典条件反射基础上提出了操作性条件反射，他自制了一个“斯金纳箱”，在箱内装一特殊装置，压一次杠杆就会出现食物，他将一只饥饿的鼠放入箱内，它会在里面乱跑乱碰，自由探索，偶然一次压杠杆得到食物，此后老鼠压杠杆的频率越来越多，即学会了通过压杠杆来得到食物的方法，斯金纳将其命名为操作性条件反射或工具性条件作用，食物即是强化物，运用强化物来增加某种反应（即行为）频率的过程叫做强化。斯金纳认为强化训练是解释机体学习过程的主要机制。

斯金纳对建立操作条件的“条件”做了研究，提出了一些相关的概念。

①强化：强化是提高有机体反应概率的事件。强化可以分为正强化（实施奖



励)和负强化(撤销惩罚)两类。老师如果对表现好的学生给予奖励和肯定,则可以促进学生良好表现的出现,这就是正强化。另外,有些学生之所以很努力学习,是为了避免考试不及格、被家长批评或被老师批评等不愉快的结局,这就是负强化。②惩罚:惩罚是指某行为可以导致某种不愉快的后果,个体为了避免这种后果而减少做出这种行为的概率。惩罚与负强化不同,惩罚的不良刺激发生在做出反应之后。如一个学生上课迟到遭受到了老师的严厉批评后,他会减少迟到这种行为的发生。惩罚可以降低发生的概率,但是只能暂时抑制行为,而不能根除行为。因此惩罚的运用必须慎重,惩罚一种不良行为应与强化一种良好行为结合起来,方能取得预期的效果。③塑造:如果希望学习者习得的行为不是单一的反应,而是多个反应组合而成的复杂行为时,我们不能等到学习者完全表现出了这一行为之后再给予强化,而需要把目标行为分解,分成一个个的逐渐趋向目标的小步子,在学习者每表现出一种趋近目标行为的小反应之后就给予强化,逐步提高要求,直到把多个反应连贯成一种复杂的行为,这种通过小步子反馈来帮助学习者形成新的方法就是塑造。塑造是指通过安排特定的强化相倚关系可使个体习得他们行为库中没有的新行为。在学习过程中,可以通过塑造技术教会个体从事某种行为反应。



斯金纳的成就

斯金纳在心理学研究方面的成就卓著,他发展了巴甫洛夫和桑代克的研究,揭示了操作性条件反射的规律。他设计的用来研究操作性条件反射的实验装置“斯金纳箱”,被各国心理学家和生物学家广泛采用。他在哈佛大学的鸽子实验室名垂青史。他根据对操作性条件反射和强化作用的研究发明了“教学机器”并设计了“程序教学”方案,对美国教育产生过深刻影响,被誉为“教学机器之父”。

为表彰斯金纳在心理科学方面做出的重大贡献,1958年美国心理学会授予他“卓越科学贡献奖”,1968年他荣获美国国家科学奖章,这是美国最高级别的科学奖励。1971年美国心理学基金会授予他一枚金质奖章。1990年8月10日美国心理学会授予他“心理学毕生贡献奖”荣誉证书。8天后,即8月18日斯金纳去世。



(4) 行为主义学习理论在学习中的应用 行为主义学习理论强调刺激、



反应和强化等在人们行为习得中的作用。在学习中,可以利用这些规律。为了避免或消除某些已经形成的有碍于学习的消极条件反射时,可以采用强化来达到目标。例如,如果不喜欢某一学科,可以通过反复提供配对的、令自己愉快的刺激,逐步对学科产生兴趣和积极的学习行为。另外,在学习过程中,可以多利用正强化,例如做一套比较难的试题,在做完后,给予自己一定的奖励,如看电影、逛街等。这样更能感受到学习的乐趣,提高学习效果。

虽然行为主义学习理论对学习的研究提供了一定的理论,但是,它过分强调了学习的外部环境作用,而忽视了学习的内部因素,如认知、情感等,所以它存在一定的局限性。

2. 建构主义学习理论 建构主义学习理论认为学习是学习者主动建构内部心理表征的过程,是对情境的理解或顿悟,是认知结构的变化。学习的过程包含两方面的建构:对新信息的意义的建构和对原有经验的改造和重组。不同学习者对同一事物的看法不存在唯一的、标准的理解。

(1) 建构主义学习理论的基本内容 建构主义认为,学习是学习者通过原有的认知结构与从环境中接受的感觉信息相互作用来生成信息的过程。学习活动是通过一系列主动的建构过程完成的,而这一建构又是在已有的知识经验的基础上进行的。建构主义学习的核心特征主要表现为:①建构性学习——在学习过程中,学习者需对新信息进行加工并将其与其他信息关联,以便在保持简单信息的同时,理解复杂信息;②累积性学习——建构性学习中一切新的学习都是以决定学什么、学多少和怎样学的方式建立在先前学习的基础上,但这不是简单的知识叠加,而是对原有知识的深化、突破、超越;③反思性学习——建构主义学习中,学习者必须自我监控、自我测试,以反思在学习中是否达到自己的目标,不断进行修正,提高学习策略。

(2) 建构主义学习理论的应用 建构主义既强调学习者的认知主体作用,又不忽视教师的指导作用,教师是意义建构的帮助者、促进者,而不是知识的传授者与灌输者。学习者是信息加工的主体、是意义的主动建构者,而不是外部刺激的被动接受者和被灌输的对象。学习者要成为意义的主动建构者,需要从以下几个方面发挥主体作用:①学习者要用探索法、发现法去建构知识的意义;②在建构意义过程中要求学习者主动去搜集并分析有关的信息和资料,并对所学习的问题提出各种假设并努力加以验证;③要把当前学习内容所反映的事物尽量和自己已经知道的事物相联系,并对这种联系加以认真的思考。如果能把联系与思考的过程与协作学习中的协商过程(即交流、讨



论的过程)结合起来,则学生建构意义的效率会更高、质量会更好。

教师要成为学生建构意义的帮助者,就要求教师在教学过程中从以下几个方面发挥指导作用。①激发学习者的学习兴趣,帮助其形成学习动机;②通过创设符合教学内容要求的情境和提示新旧知识之间联系的线索,帮助学生建构当前所学知识的意义;③为了使意义建构更有效,教师应在可能的条件下组织协作学习(开展讨论与交流),并对协作学习过程进行引导使之朝有利于意义建构的方向发展。

3. 人本主义学习理论 人本主义学习理论是建立在人本主义心理学的基础之上的,是20世纪60年代兴起的一个新学派。其主要的思想是强调学习应以人为本。对人本主义学习理论产生深远影响的有两个著名的心理学家,分别是美国心理学家马斯洛和罗杰斯。

(1) 人本主义学习理论的主要观点 人本主义强调人的自主性、整体性和独特性,其主要的观点归纳如下。①强调情感、态度和价值观在学习中的重要作用。人本主义认为学习是人自我实现的过程,应该相信任何正常的学习者都能自己教育自己,发展自己的潜能。人本主义的观点不是强调人们的心理动力,而是强调目标;不是过多强调刺激对学习者的影响,而是强调学习者想要怎样或想做什么;不是过多地强调过去的经历,而是强调现状;不是强调生活条件本身,而是强调人类经历的主观认识,即个人对他自身经历的主观理解而并非是客观的,可观察的反应。②重视人的价值和人格的发展。人本主义认为必须关心人的尊严、人的各层次的需要,必须充分重视人的主观能动性、自身价值和创造性,学习过程应能促进人类的成长、个体的满足以及自我实现等。③人本主义强调教育要以学习者为中心。必须把学习者作为学习活动的主体,在学习上,应给学生以自己选择方式的机会。

(2) 人本主义学习理论在学习中的应用 ①学习者决定学习内容和发动学习动机:学习者自发的学习是最持久的,也是最深入的。如果学习者没有自发地学习其事物的动机,学到的东西也是不深刻的。所以,学习者在选择自己的学习内容的时候,一定要了解自身需要。学习者的学习活动可以由老师或家长进行引导,但最终的安排要靠学习者自己。家长和老师提供有用的知识和必要的条件。马斯洛提出的“自我满足”的概念,指的是“自动,独立,随遇而安,自己决定,超越环境,分离,按自身规律生活。”所以,恰当的学习过程,应该遵从成长和发展,而不只是管束和压制。②要掌握适合自己的学习方法:老师和家长应教给学习者掌握知识的方法。学校里各门学科



的性质不同，教材内容也不同，学习方法有共同之处也有其特点。因此，学习者既要掌握一般的学习方法，又要掌握适合于某一门学科的特殊的学习方法。罗杰斯曾明确提出：一门课程的结束，其标志与其说是学生已“学到了所有他们需要知道的东西”，不如说是“学会了他们怎样才能学到想要的东西”，即学习方法。③学习者自我评价：学习者自我评价是发展学习独立性的先决条件。学习者自己评价不需要和别人比较，而是对照自己，检查自己的学习情况。而用同他人比较的方法和打分数的方法进行评价，往往使成绩好的学习者骄傲自满，成绩差的学习者感到羞耻。要使学习者真正明白自己的学习怎样，有没有达到预定的目标，应该怎样努力以求上进，就要采用自我评价的方法。因此，教师和家长不仅要经常和学习者一起制订学习计划，还要经常与学习者讨论和决定评价学习的标准，使学习者掌握自我评价的方法。

三、学习的意义

很多学生认为，学习是人生中最痛苦的事情，我们为什么要学习？今天的学习究竟能带给我们什么？



10岁的娜娜是小学四年级学生，聪明伶俐，学习认真，考试经常拿全班第一。又到期末了，娜娜把考试成绩单兴奋地拿给爸爸看，爸爸开心地笑着，突然问道：“娜娜，告诉爸爸，你学习为了什么呀？”娜娜立刻回答说：“学习是为了考第一名，能让爸爸妈妈高兴！”爸爸笑了笑，没有说什么。娜娜愣了一下，难道自己说得不对吗？

星期天，爸爸带娜娜去公园玩。路过街口，邻居家王奶奶戴着老花镜正在看什么东西，边看边皱起眉头。娜娜问：“奶奶，您在看什么呢？”奶奶说：“我在看医生帮我开的药，这个说明书里面很多字奶奶不认识呢！”爸爸对娜娜说：“娜娜，你去帮奶奶念一下！”奶奶开心地说：“对啊，那就请小状元帮我念念吧。”娜娜接过药品说明书，认认真真地给奶奶念起来，王奶奶直夸：“还是娜娜学习好，看来这学是没白上啊！”

走在路上，爸爸说：“娜娜，你看，你学习到的知识多有用啊，能帮奶奶多大的忙！”娜娜也笑着说：“真没想到，用处还这么大呢！”

爸爸指着路旁的建筑工地说：“建成这样的一座大楼，从图纸设计到最后竣



工各个方面，所应用的知识大多是在学校中学习到的，当然也有许多是从实践中得来的。所以啊，学习的目的并不是为了考试取得好成绩，也不是为了让爸爸妈妈高兴，而是为了你自己将来成为一个有用的人！”娜娜沉思着点了点头，问：“那为什么还要考试呢？”爸爸说：“考试是为了检验你们对知识的掌握程度！”娜娜长出了一口气，豁然开朗。

自那以后，娜娜学习更刻苦认真了，只是不再在意考试是否得第一名，因为她已经明白了学习的真正目的。



其实，今天的学习是为了明天，今天的学习是为了自己，只有自己想学才能真正体会到无穷的快乐。我们必须保存这样一个信念：机会稍纵即逝，学习的机会更是如此，如果今天不努力，将来我们会错失人生很多好机会。俗话说：“书到用时方恨少”，不要等到后悔的那天才明白学习的重要，而那时你需要付出比现在更多的艰辛，甚至永远无法弥补。

学习是人生中最划算、最有效、最安全的投资。刻苦学习得来的知识，将永远保存在你的脑海，成为一笔完全属于自己的财富。“家有良田万顷，不如一技傍身”正是告诉我们学习才是硬道理。在知识经济时代，学习无处不在，国家需要通过学习而富强，人类需要通过学习而生存发展。



学习小故事

有一天，福特公司里一台大型电机发生了故障，工程师维修了3个月都没能让这台电机重新运作，只得请来权威斯坦因梅茨。这位专业人士只在电机的某个部位画了一条线，说：“毛病就在此。”按他的指示修理，电机很快就正常运行了。有人嫉忌妒地说斯坦因梅茨向公司要1万美元，他是勒索。于是斯坦因梅茨在付款单上写道：画一条线1美元，知道画在哪儿9999美元。

