

知识·智能·创造
素质教育工程书库



学习能力 培养全书

主编 袁祖社 高长梅



中国物资出版社

学习能力培养全书

主 编 袁祖社 高长梅

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习能力培养全书/袁祖社, 高长梅主编. -北京: 中国物资出版社, 1999.5

ISBN 7-5047-1623-5

I. 学… II. ①袁… ②高… III. 学习方法
IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 13316 号

责任编辑: 钱 瑛

封面设计: 卫 芳

中国物资出版社出版发行

北京京东印刷厂印刷

新华书店经销

开本: 787×1092mm 1/16 印张: 85.75 字数: 2200 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数: 0001 - 3000 册 (套)

书号: ISBN 7-5047-1623-5/G.0365

定价: 395.00 元

知识·智能·创造

素质教育工程书库

编 委 会

总 顾 问： 鲁 洁(南京师范大学教授、博士生导师)
滕 纯(中央教育科学研究所研究员、原副所长)

顾 问： 杨再隋(华中师范大学教授)
董泽芳(华中师范大学教授)
冉 红(首都师范大学教授)

编 委：	王池富	王建社	王佐科	王纬虹	李 祥
	李 敏	李 慧	李祥声	张开勤	李文广
	刘树民	刘存佑	张文元	张忠义	周家荣
	周国韬	杨学谔	鲁澄南	罗国良	强兆虎
	彭智勇	丛培翔	杨 杰	程杏荣	周先忧
	廖广发	相德忠	修玉德	高长风	高长梅
	高远良	汪仲汉	吴书元	吴玉红	王能议
	谢学政	张启福	唐西胜	刘海疆	赵淑芬
	姚继业	向登伟	张高海	廖秉权	谢 华
	王吉品	朱付江	尚振山	周 宏	刘 立
	杨再隋	董泽芳	冉 红	文 清	苏振林

总 策 划： 高长梅 尚振山

《学习能力培养全书》

编委会名单

主 编	袁祖社	高长梅		
副主编	吴玉红	张启福	王池富	
	李 犇	王光君	谢学政	

编 委	袁祖社	高长梅	高 明	王光君
	李 犇	王池富	谢学政	张启福
	吴玉红	任 明	葛 晋	门宇鹏
	岳俊锋	赵 海	刘智心	朱 永
	胡健永	邹 忠	沈岩平	史小静
	宋志军	杨齐寿	陈一放	陈晓健
	王江宏	汪晓林	周 蕾	王迎东

策 划	尚振山	高长梅
-----	-----	-----

总 目 录

· 上 卷 ·

学习理论基础篇

第一章	学习的科学概念·····	(3)
第二章	学习理论·····	(23)
第三章	中西学习思想概论·····	(37)
第四章	学习的过程·····	(54)
第五章	智力、非智力因素与学习·····	(78)
第六章	学习的基本规律·····	(112)
第七章	学习的内在机制·····	(125)
第八章	学习的原则·····	(141)
第九章	个体学习基本理论·····	(149)
第十章	中小学生学习概论·····	(175)

学习能力培养篇

第一章	中小学生学习能力的发展·····	(183)
第二章	中小学生学习素质与能力培养·····	(203)
第三章	学生学习能力培养的主要内容·····	(246)
第四章	中小学生语文能力与培养·····	(324)
第五章	中小学生数学能力发展与培养·····	(341)
第六章	非智力因素与中小学生学习能力发展·····	(358)
第七章	学生学习能力发展的个别差异·····	(374)

第八章 学生学习能力测量与评价	(389)
-----------------------	-------

学习策略与方法篇

第一章 学习的类型	(441)
第二章 学习方法概念	(508)
第三章 科学的学习方法	(522)
第四章 学习策略与学生学习方法指导	(527)
第五章 学习的诀窍	(583)

· 下 卷 ·

学习策略与方法篇

第六章 学习方法最优化	(657)
-------------------	-------

课堂教学与学生智力培养篇

第一章 学生学习规律与教学	(809)
第二章 教学与学生智力发展的制约性	(832)
第三章 教学目标与学生智力培养	(837)
第四章 教学内容与学生智力培养	(843)
第五章 教学过程与学生智力培养	(859)
第六章 教学原则与学生智力培养	(864)
第七章 教学方法与学生智力培养	(872)
第八章 教学对象与学生智力培养	(885)
第九章 教学语言与学生智力培养	(892)
第十章 教学卫生与学生智力培养	(898)
第十一章 手脑并用与学生智力培养	(903)
第十二章 智力技能与学生智力培养	(907)
第十三章 个性心理品质与学生智力培养	(912)
第十四章 学生课业学习的素质与能力教育	(925)
第十五章 差生素质的教育与转化策略	(969)
第十六章 学生学习行为指导和矫正	(1041)

名师导学篇

论一：论学与教的概念、观念和策略	(1137)
论二：语文学科基本知识结构	(1151)
论三：语文学科基本题型与解题思路	(1165)
论四：数学学科基本知识结构分析	(1176)
论五：学习数学的特点、过程与方法	(1181)
论六：英语学科基本知识结构分析研究	(1189)
论七：英语学科基本题型与解题思路	(1197)
论八：物理学科基本知识结构分析研究	(1208)
论九：学物理要“见物思理”	(1218)
论十：高中物理学习方法的指导	(1223)
论十一：物理学科基本题型与解题思路	(1229)
论十二：化学学科基本知识结构分析研究	(1237)
论十三：化学知识的学习、整理与应用	(1249)
论十四：化学学科基本题型与解题思路	(1254)
论十五：生物学科基本知识结构分析研究	(1262)
论十六：思想政治学科基本知识结构分析研究	(1270)
论十七：历史学科基本知识结构	(1276)
论十八：在历史知识的海洋中自由遨游	(1284)
论十九：地理学科基本知识结构分析研究	(1289)
论二十：地理学习方法	(1298)

· 上卷目录 ·

学习理论基础篇

第一章 学习的科学概念·····	(3)
第一节 什么是学习·····	(3)
一、广义的学习·····	(3)
二、狭义的学习·····	(4)
第二节 学习的内在因素·····	(5)
一、人的整体发育与学习·····	(5)
二、神经系统是学习的主导因素·····	(6)
第三节 学习的作用、价值及功能·····	(13)
一、学习是人类生存发展的基本手段·····	(13)
二、学习在人的发展中和两个文明建设中的作用·····	(14)
三、人以学为本,教以学为本·····	(16)
四、荀子关于学习作用的论述·····	(18)
五、学习的价值观·····	(19)
六、学习在人们生活实践中的五大功能·····	(20)
第二章 学习理论·····	(23)
第一节 学习的认知发现说·····	(23)
第二节 学习的意义接受说·····	(25)
第三节 学习的联结——认知说·····	(26)
第四节 学习的“双因素”结合论·····	(27)
一、“双因素”结合论的基本内涵·····	(27)
二、“双因素”结合论的理论基础·····	(28)
三、“双因素”结合论的意义·····	(29)
第五节 学习理论研究的现状·····	(29)
一、行为生物学与行为生理的研究·····	(30)

二、实验心理学及认识论的研究	(30)
三、对学习记忆研究的展望	(36)
第三章 中西学习思想概论	(37)
第一节 中国学习思想	(37)
一、中国古代学习思想	(37)
二、中国近现代学习思想	(42)
第二节 西方学习思想概述	(44)
一、古代——近代西方学习思想	(44)
二、现代西方学习理论两大流派	(48)
第三节 国内外学习理论的研究动向	(50)
一、我国当代学习理论的研究动向	(50)
二、西方学习理论的研究动向	(52)
第四章 学习的过程	(54)
第一节 知识学习过程	(54)
一、知识和知识学习过程概述	(54)
二、知识学习过程的结构模式	(55)
第二节 技能学习过程	(58)
一、技能和技能学习过程概述	(58)
二、技能学习过程的结构模式	(59)
三、技能与练习	(60)
第三节 品德学习过程	(61)
一、道德和品德概述	(61)
二、品德学习过程的结构模式	(62)
附：论学习过程和学习规律	(64)
一、学习过程研究	(64)
二、学习规律研究概述	(67)
三、学习的基本规律管窥	(72)
第五章 智力、非智力因素与学习	(78)
第一节 智力因素与学习	(78)
一、智力概述	(78)
二、智力因素与学习	(79)
三、智力与学习的关系	(82)
第二节 非智力因素与学习	(83)
一、非智力因素概述	(83)
二、非智力因素与学习	(83)
附：学习心理与学习道德	(85)
一、非智力因素在学习中的作用	(85)
二、论学习的需要、态度和兴趣	(89)
三、学习动机及其激发	(95)

四、学习动力开发及学习积极性的调动·····	(103)
五、学习道德初探·····	(107)
第六章 学习的基本规律 ·····	(112)
第一节 学思并进律·····	(112)
一、学习知识是进行思维活动的基础·····	(112)
二、积极思维是获取知识的重要条件·····	(113)
三、正确认识和处理学与思的关系·····	(114)
第二节 智能转化律·····	(115)
一、掌握知识与发展智能具有一致性·····	(115)
二、掌握知识与发展智能又有差异性·····	(116)
三、知能转化的基本条件·····	(116)
第三节 知情结合律·····	(118)
一、知识、智能和情感的密切联系·····	(118)
二、知与情的区别·····	(118)
三、知情结合的基本条件·····	(119)
第四节 知行统一律·····	(119)
一、学习目的是为了解决实际问题·····	(120)
二、实践是学习的基本途径·····	(120)
三、学习理论与实践并重·····	(121)
第五节 德业相辅律·····	(122)
一、掌握知识有助于思想品德修养·····	(122)
二、思想品德对掌握知识、发展智力和能力的积极作用·····	(123)
三、实践活动是德业形成和发展的共同基础·····	(123)
第七章 学习的内在机制 ·····	(125)
第一节 学习目标·····	(125)
一、建立正确的学习观念·····	(125)
二、确立远大的学习目标·····	(126)
第二节 学习态度·····	(128)
一、学习态度的类型和自我评价·····	(128)
二、树立科学的学习态度·····	(130)
第三节 学习过程的动态结构模式·····	(131)
第四节 学习动机·····	(132)
一、当代青少年的学习动机·····	(132)
附：学生学习动力的十大因素及其培养·····	(133)
附：激发学生学习的十好方法·····	(135)
附：激励学生学习的二十四条教学策略·····	(137)
运用学习测定激励动机的三条策略·····	(139)
第八章 学习的原则 ·····	(141)

第一节 目的方向性原则	(141)
一、目的方向性原则的含义	(141)
二、目的方向性原则的依据	(141)
三、按照一定学习目的和主攻方向选择与之相适应的学习内容和学习方法	(142)
第二节 学用一致原则	(143)
一、学用一致原则的含义	(143)
二、学用一致符合学习者的认识发展规律和学习目的在于运用的要求	(143)
三、运用所学知识于实践,培养分析问题、解决问题的能力	(144)
第三节 学而时习原则	(144)
一、学而时习原则的含义	(144)
二、学而时习原则是由学习的特点及其本质所决定的	(145)
三、学而时习原则的基本要求	(145)
第四节 博约结合原则	(146)
一、博约结合原则的含义	(146)
二、博约结合的辩证关系	(146)
三、博约结合原则的基本要求	(147)
第五节 继承创新原则	(147)
一、继承创新原则的含义	(147)
二、继承是学习的基础,创新才是学习的目的	(147)
三、提倡创造性学习,改变适应性学习	(148)
第九章 个体学习基本理论	(149)
第一节 个体学习的外在环境	(149)
一、社会大环境	(149)
二、学校小环境	(154)
三、家庭具体环境	(158)
第二节 个体学习效率的增进	(162)
一、科学用脑	(163)
二、合理运筹时间	(165)
三、避免有害刺激	(167)
四、做学习中的有心人	(170)
第十章 中小学生学习概论	(175)
第一节 学生学习特点	(175)
一、学习安排的计划性	(175)
二、学习内容的全面性	(175)
三、在教师指导下,以学习间接知识为主	(175)
四、学习结果的高效性	(175)
第二节 学生学习观	(175)
第三节 学生学习活动结构系统	(176)
第四节 学生与学习环境	(176)

第五节 小学生学习特点与能力	(177)
一、小学生学习的特点	(177)
二、小学生的学习能力	(177)
三、小学学习学	(177)
四、小组学习	(178)
第六节 中学生学习特点与能力	(178)
一、中学生的学习过程	(178)
二、中学生的学生要素及其优化组合	(178)
三、中学生的学习特点	(179)
四、中学学习学	(179)

学习能力培养篇

第一章 中小学生学习能力的发展	(183)
第一节 能力发展概述	(183)
一、什么是能力发展	(183)
二、不同年龄阶段能力发展速度的研究	(184)
三、能力发展的核心是思维的发展	(184)
四、教育与能力发展的关系	(185)
第二节 能力发展的条件	(186)
一、关于能力发展条件的争论	(186)
二、正确理解遗传、环境和教育在能力发展中的作用	(186)
三、实践活动是能力发展的源泉	(188)
第三节 能力发展的动力	(189)
一、什么是能力发展的动力	(189)
二、需要是能力发展内部矛盾中新的活跃的一面	(190)
三、原有能力水平是能力发展内部矛盾中比较稳定的一面	(190)
四、新的需要和原有水平的对立统一是能力发展的动力	(190)
五、教育要求与能力发展内部矛盾的关系	(191)
第四节 学生认识能力发展的几个特点	(192)
一、什么是学生的认识能力	(192)
二、认识能力与注意	(192)
三、认识能力与课堂行为	(192)
四、认识能力与教师的态度	(193)
五、年龄与能力的自我评价	(193)
六、认识活动类型的分析	(193)

第五节 小学儿童思维能力的发展·····	(194)
一、小学儿童思维发展的一般特点·····	(194)
二、小学儿童概括能力的发展·····	(196)
三、小学儿童思维品质的发展·····	(198)
第六节 青少年思维能力的发展·····	(198)
一、青少年思维发展的一般特点·····	(198)
二、青少年辩证逻辑思维的发展·····	(199)
三、青少年思维品质的发展·····	(200)
第二章 中小学生学习素质与能力培养·····	(203)
第一节 自我评价能力培养·····	(203)
一、积极性自我概念的培养·····	(203)
二、学习中的自我评价能力培养·····	(205)
第二节 学习人格培养·····	(207)
一、养性与乐学·····	(207)
二、顽强的学习意志·····	(207)
三、自尊与乐学·····	(208)
附：关于学习的意志（摘编）·····	(209)
附：培养学生成为有独立精神的学习者·····	(212)
第三节 学习情绪培养·····	(215)
一、认识从情感对思维活动的影响·····	(215)
二、认识从情感对意志行动的影响·····	(215)
三、认识从情感对动机的影响·····	(215)
四、认识从情感对生理的影响·····	(215)
第四节 学习习惯的培养·····	(216)
一、内容·····	(216)
二、方法·····	(217)
附：魏书生培养学生学习习惯的五步程式和方法·····	(218)
附：良好的学习习惯：34件必做的事·····	(220)
附：杭州市中学生学习常规·····	(223)
附：西北师大附中学生学习细则·····	(224)
附：西北师大附中中学生课堂常规·····	(226)
附：西北师大附中中学生学风达标教育考核细则·····	(227)
第五节 学习能力培养·····	(231)
一、学习能力培养的纵向序列·····	(231)
二、学习能力培养的横向序列·····	(233)
第六节 发挥学习潜能·····	(234)
一、学习潜能存在的客观基础·····	(234)
二、学习潜能的主要特点·····	(234)
三、发挥学习潜能的教学策略·····	(235)

附：提高学习效率的六条策略·····	(236)
第七节 学习中的焦虑疲劳不良反应及对策·····	(239)
一、中学生的学习焦虑异常的典型表现·····	(239)
二、学习与疲劳关系的方程式·····	(241)
三、学习疲劳及其对策·····	(242)
附：“彼得·潘”病症及其对策·····	(243)
第三章 学生学习能力培养的主要内容·····	(246)
第一节 发展学生智力、培养学生学习能力的重大意义·····	(246)
一、发展智力·····	(246)
二、培养能力·····	(247)
第二节 培养学生的认识能力·····	(248)
一、感知能力的培养·····	(248)
二、观察能力的培养·····	(249)
三、注意力的培养·····	(252)
四、理解能力的培养·····	(255)
五、记忆能力的培养·····	(256)
第三节 培养学生的思维能力·····	(265)
一、培养学生思维能力的意义·····	(265)
二、培养学生思维能力的原则·····	(266)
三、培养学生思维能力的方法·····	(268)
第四节 培养学生的听课能力·····	(272)
一、课堂听讲能力的培养·····	(272)
二、课堂笔记能力的培养·····	(275)
第五节 培养学生的自学能力·····	(278)
一、预习能力的培养·····	(278)
二、阅读能力的培养·····	(280)
三、复习能力的培养·····	(287)
四、笔记能力的培养·····	(290)
五、积累资料能力的培养·····	(298)
第六节 培养学生的应用能力·····	(302)
一、应用能力的培养·····	(302)
二、作业能力的培养·····	(305)
三、写作能力的培养·····	(308)
四、实验能力的培养·····	(315)
五、操作能力的培养·····	(317)
第七节 培养学习能力的其它要素·····	(319)
一、争分夺秒·····	(319)
二、锲而不舍·····	(320)
三、劳逸结合·····	(321)

第四章 中小学生语文能力与培养	(324)
第一节 语文能力的结构	(324)
一、对语文能力的理解	(324)
二、语文能力和言语过程	(325)
三、语文中的听、说、读、写能力	(325)
四、听、说、读、写能力的整体性	(326)
五、语文能力与思维品质的关系	(328)
第二节 中小学生语文能力发展的一般特点	(328)
一、学生语文能力随年龄增长、年级升高而发展	(328)
二、语文能力发展的关键时期	(329)
三、思维能力发展是语言能力发展的基础	(330)
第三节 中小学生听话能力发展与培养	(330)
一、听话能力的心理要素	(330)
二、听话能力的发展	(331)
三、听话能力的培养	(331)
第四节 中小学生说话能力发展与培养	(332)
一、说话能力的心理要素	(332)
二、说话能力的发展	(332)
三、说话能力的培养	(333)
第五节 中小学生阅读能力发展与培养	(334)
一、阅读能力的心理要素	(334)
二、阅读能力的发展	(335)
三、阅读能力的培养	(337)
第六节 中小学生写作能力发展与培养	(338)
一、写作能力的心理要素	(338)
二、写作能力的发展	(338)
三、写作能力的培养	(339)
第五章 中小学生数学能力发展与培养	(341)
第一节 数学能力及结构	(341)
一、什么是数学能力	(341)
二、数学能力结构的几种观点	(342)
三、数学能力结构分析	(343)
四、概括是数学能力结构的基础	(345)
第二节 中小学生数学能力的发展	(345)
一、数学概括能力的发展	(345)
二、数学逻辑推理能力的发展	(347)
三、空间观念、空间想象能力的发展	(349)
四、数学思维品质的发展	(350)
第三节 中小学生数学能力的培养	(352)

一、培养观察力,把握好具体与抽象的辩证关系	(352)
二、重视逻辑思维训练,培养抽象概括能力	(354)
三、以培养数学思维的智力品质为突破口,发展学生的数学能力	(355)
第六章 非智力因素与中小学学生学习能力发展	(358)
第一节 非智力因素与学生学习能力关系	(358)
一、非智力因素和能力发展的关系	(358)
二、培养非智力因素对学生学习的意义	(359)
第二节 需要与动机	(360)
一、什么是需要	(360)
二、需要层次理论	(361)
三、需要的种类和意义	(362)
四、什么是动机	(362)
五、学生的学习动机	(363)
六、动机强度与学习活动的关系	(364)
七、成就动机与焦虑	(364)
八、好奇心和表扬与批评	(366)
第三节 兴趣与理想	(366)
一、兴趣	(366)
二、理想	(368)
第四节 气质与性格	(369)
一、气质	(369)
二、性格	(370)
第五节 非智力因素的培养	(371)
一、通过活动培养学生的非智力因素	(371)
二、制定具体措施培养学生的非智力因素	(372)
三、在愉快的学习情境中培养学生的非智力因素	(372)
四、针对不同学生的特点培养他们的非智力因素	(373)
第七章 学生学习能力发展的个别差异	(374)
第一节 能力发展个别差异概述	(374)
一、什么是能力的个别差异	(374)
二、能力发展个别差异分析	(375)
第二节 超常儿童与培养	(377)
一、什么是超常儿童	(377)
二、关于超常儿童的研究	(377)
三、超常儿童心理发展的特点	(379)
四、超常儿童的培养与教育	(379)
第三节 智力落后儿童与教育	(381)
一、什么是智力落后儿童	(381)
二、关于智力落后儿童的研究	(381)