



# 学会学习

◎ 李 南 主 编  
    王 晓 鸣  
◎ 谢 明 荣 主 审



东 南 大 学 出 版 社

# 学 会 学 习

主编 李 南 王晓鸣  
主审 谢明荣  
撰稿 李 南 刘成波  
易祥标

东南大学出版社

## 内 容 提 要

本书介绍了学习的基本理论和方法技巧,吸收了学习学的最新研究成果,具有一定的理论深度,实用性较强。全书共分10章。

该书可作为大中专院校的公共课教材,也可作为中学生及有志青年的学习参考用书。

### 图书在版编目(CIP)数据

学会学习/李南编著。—南京:东南大学出版社,  
2001.6

ISBN 7-81050-717-6

I. 学... II. 李... III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053804 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼2号 邮编 210096)

出版人:宋增民

江苏省新华书店经销 如东县印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:9.5 字数:238千字

2001年6月第1版 2002年2月第2次印刷

印数:5001-10000册 定价:15.00元

(凡因印装质量问题,可直接向发行科调换。电话:025-3792327)



## 前 言

学习是人们获取知识、积累经验、掌握技能并加以运用的系统活动,是人类生存和发展的必不可少的条件,也是每一个人的基本需要和权利。通过学习,前人的经验才能积累,知识才能传播,技能才能掌握,人类才能有所发现、有所发明、有所创造。

人类已经跨入了 21 世纪的大门,新技术革命的飞速发展和知识经济的到来对当今教育提出了更高的要求。“学会学习”、“终身学习”这一划时代的学习理念正在被越来越多的人所接受。

当代大学生的主要任务是学习。只有科学有效地学习,才能适应时代发展的需要。我们看到,不少学生尤其是部分大学新生,缺乏明确的学习目标和正确的学习动机,学习方法不当,学习兴趣不浓,导致学习信心不足,学习效率低下,严重影响了学习的成效。作为教育工作者,有责任有义务教会学生如何学习。授之以鱼,不如授之以渔。要让学生了解大学的学习特点,制定恰当的学习目标,树立正确的学习动机,培养浓厚的学习兴趣,掌握科学的学习方法,养成良好的学习习惯,努力培养和优化自身的智力因素和非智力因素,进而学会如何学习的本领,提高自己的学习效率。

为了更好地帮助大学新生尽快渡过学习上的适应期,培



养大学生的自主学习能力和养成良好的学习习惯,我们根据多年来的教学实践,综合了国内许多专家学者的研究成果,编写了这本教材。

本书论述了学习学的基本知识,从心理学的角度分析了智力因素、非智力因素与学习的关系,阐述了学习原则和现代学习观念,介绍了多种科学、实用的学习方法和技巧以及环境对学习的影响、学习效果的评价方法。本书资料翔实,内容新颖,论述深入浅出,理论联系实际。

本书共分 10 章,由徐州师范大学李南、刘成波、易祥标编写。其中,李南编写前言、第一章、第二章、第四章、第五章;刘成波编写第三章、第七章、第十章;易祥标编写第六章、第八章、第九章;本书初稿完成后,由李南、王晓鸣修改统稿,由徐州师范大学谢明荣副教授审阅定稿。

在编写过程中,我们参考了国内外大量的书刊、报纸,引用了有关专家、学者的科研成果和资料,在此谨向所有原作者表示衷心的感谢。

本书编写过程中,得到了徐州师范大学有关院、系领导和兄弟院校同行的大力支持,在此一并表示深深的谢意。

由于我们学识水平所限,加之编写时间仓促,本书不可避免地存在着一些不足之处,敬请读者和同行不吝指教,以便修订、完善。

编者

2001.6



## 目 录

<b>第一章 学习导论</b> .....	(1)
第一节 学习学概述 .....	(1)
第二节 我国学习学的发展概况 .....	(10)
第三节 现代学习观 .....	(20)
<b>第二章 学习的作用和大学学习特点</b> .....	(32)
第一节 学习的作用 .....	(32)
第二节 大学学习特点 .....	(39)
<b>第三章 学习原则</b> .....	(48)
第一节 概述 .....	(48)
第二节 主要学习原则 .....	(56)
<b>第四章 智力因素与学习</b> .....	(82)
第一节 观察力 .....	(82)
第二节 注意力 .....	(90)
第三节 记忆力 .....	(100)
第四节 想像力 .....	(111)
第五节 思维力 .....	(119)
<b>第五章 非智力因素与学习</b> .....	(126)
第一节 动机 .....	(126)
第二节 兴趣 .....	(133)
第三节 情绪和情感 .....	(140)



第四节 意志 .....	(147)
第五节 性格 .....	(153)
<b>第六章 学习过程和迁移 .....</b>	<b>(161)</b>
第一节 学习过程 .....	(161)
第二节 学习迁移 .....	(167)
<b>第七章 学习方法与技巧 .....</b>	<b>(175)</b>
第一节 学习环节中的方法 .....	(175)
第二节 常用的学习方法 .....	(188)
第三节 分科学习方法 .....	(206)
第四节 学习的技巧 .....	(212)
第五节 怎样撰写论文 .....	(225)
<b>第八章 学习环境及其利用 .....</b>	<b>(230)</b>
第一节 社会环境 .....	(230)
第二节 家庭环境 .....	(237)
第三节 学校环境 .....	(245)
第四节 自然环境 .....	(254)
<b>第九章 记忆方法和要点 .....</b>	<b>(258)</b>
第一节 常见的记忆方法 .....	(258)
第二节 记忆要点 .....	(270)
<b>第十章 学习评价 .....</b>	<b>(278)</b>
第一节 学习评价的作用、原则和类型 .....	(278)
第二节 自我评价的内容和方法 .....	(283)
<b>参考文献 .....</b>	<b>(296)</b>



## 第一章 学习导论

学习是人们通过感知和实践获得知识、经验、技能并能加以应用的系统活动。学习是伴随着人类社会的产生而产生、发展而发展的社会现象。古今中外许多学者对学习活动的规律进行了研究和探索,人类对学习活动的认识正在不断深入。新兴的综合性学科——学习学也在不断地发展和完善。本章介绍有关学习学的基本概念和知识及我国学习学的发展概况和现代学习观。

### 第一节 学习学概述

#### 一、学习学的研究对象

##### (一) 学习学的研究对象

学习学是研究人类学习活动及其规律的一门综合性、应用性很强的基础学科。

学习是人类社会中普遍存在的一种现象,也是人类生存和发展的必要条件。人们通过学习,获取各种生活、生产知识和经验,掌握劳动的技能和技巧,从而促进身心全面发展,以适应所处的生存环境;在积极主动地改造客观世界的同时改造自己的主观世界,促进了人类社会的发展。学习学是研究人们如何学习,怎样科学有效地掌握知识和能力的一门科学。





学习学涉及教育学、生理学、心理学、哲学、社会科学、历史学、环境科学、思维科学等多学科知识,因此,它是一门综合性很强的学科。学习学是研究人类的学习实践活动及其规律的,同时又指导人们怎样更有效地进行学习,因此,它也是一门应用性很强的学科。

### (二) 学习学的内容

学习学研究的主要内容有:学习的基本理论,学习的心理因素,学习原则,学习与环境,学习过程,学习方法和技巧,学习的生理机制,学习效果评估等。

### (三) 学习学课程的任务

本课程的任务,是通过学习学基本理论和知识的学习,使学生掌握科学的学习方法,培养和提高学生的学习能力,从而提高学习的效率,取得最佳学习效果,为今后更好地学习奠定基础,以达到培养合格人才,提高学生综合素质的目的。

## 二、研究和学习本课程的意义

(一) 是适应新技术革命的发展,迎接知识经济到来的需要

当今时代是科学技术迅猛发展的时代,新的技术层出不穷、不断涌现,信息技术,生物科学技术,新能源与再生能源技术,新材料科学技术,生态科学技术,环境保护科学技术,海洋科学技术,空间科学技术和软科学技术等高新技术日新月异。

现代科学技术的学科结构也发生了重大变化:一方面,学科门类的划分越来越细,分支越来越多;另一方面,学科之间又相互交叉渗透、融合发展,产生了许多边缘学科和综合学科。据统计,全世界的学科门类总数已超过2 600门。

随着学科门类的不断增多,知识总量也在迅猛增加。据



统计,世界各国的图书总量近百年来增加了 800 倍,全世界每年申报登记的发明创造专利数超过 40 万项。20 世纪 80 年代,全世界每年发表的科学论文约为 500 万篇,平均每天发表 13 000 多篇。有研究表明,人类的科学技术知识总量每增加一倍,在 19 世纪时需 50 年时间,到了 20 世纪中叶需要 10 年,而当前,只需要 3~5 年时间。

在知识量迅猛“爆炸”的同时,科技知识的更新速度也在加快。据统计,18 世纪时科学知识的更新周期为 80~90 年。到 19 世纪末 20 世纪初,更新周期缩短为 30~40 年。而到了第二次世界大战后,科学知识的更新周期缩短到了 15 年。

江泽民同志在庆祝北京大学建校 100 周年大会上对当前的形势作了科学的概括:“当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。”人类已跨入了 21 世纪的大门,21 世纪是知识文明迅猛发展的新时代,知识经济作为新时代的主旋律,必然要在 21 世纪的舞台上奏响。

知识经济是指建立在知识和信息的生产、分配与使用基础之上的经济。知识经济不同于以劳动力资源的占有和配置作为经济发展主要因素的农业经济,也不同于以自然资源的占有和配置作为经济发展主要因素的工业经济,它是以知识智力资源的占有和配置作为经济发展的主要因素。在知识经济时代,知识是最重要的生产要素,知识作为社会的主要资源将逐步取代物质资源,而无形的知识资源是取之不尽、用之不竭的,可以充分共享。因此,知识既是资源,也是财富。谁掌握了知识,创造了知识,谁就掌握了经济发展的命脉,谁就会赢得财富。然而,任何知识都是需要人通过学习才能获得并掌握的。

新技术革命的迅猛发展和知识经济的到来对当今教育提



出了新的要求,怎样才能更加有效地学习知识、掌握知识,以适应知识爆炸和不断更新的需要?我们的回答是:只有学会学习,并且要终身学习!只有掌握了科学的学习方法,才能收到更好的学习效果;只有终身不断地学习,不断地获取新知识,掌握新技术,了解新情况,才能适应不断变化的社会环境,并得以生存。所以当今时代谁学习得更快,运用得更好,谁就能在激烈的竞争中占有优势。因此,学习将成为人们生存的第一需要。

终身学习是为了适应时代发展的需要。随着科学技术的飞速发展,我们已进入了一个知识爆炸、全球经济一体化的新时代,知识急剧地增长,而人的生命是有限的,人吸收知识的能力也是有限的,怎样学习,才能适应时代发展的需要呢?于是人们提出了“学会学习”,“终身学习”的观点。只有在学会学习的基础上终身学习,使学习始终贯穿人的一生,才能满足社会发展的需求,才能跟上时代前进的步伐。

美国管理学家彼得·圣吉于1990年出版的颇有影响的《第五项修炼》一书,提出了创建“学习型组织”的观点。他的这一论述被许多专家认为是21世纪的成功关键。美国《财富》杂志曾指出:“抛弃那些陈旧的领导观念吧!20世纪90年代最成功的公司将是那些基于学习型组织的公司。”因此,未来的出色企业,是能够组织员工不断学习,能凝聚人心并充分发挥员工创造才能的企业。企业本身就是一个学习的组织。

国务院1999年1月13日批转的《面向21世纪教育振兴行动计划》明确提出:到2010年,我国将“基本建立起终身学习体系”。2001年3月国务院颁布的《中华人民共和国国民经济和社会发展第十个五年计划纲要》也明确指出:“逐步形成大众化、社会化的终身教育体系。”由此可见,“学会学习”、



“终身学习”被提到了前所未有的高度,“学会学习”、“终身学习”的口号已在全球响起。学会学习已成为 21 世纪教育的核心,学习已成为每一个人的基本需要和权利,学习、研究学习科学的热潮已在全球兴起。

学习学在我国兴起的时间不长,还有许多问题等待我们去研究探索。作为本教材读者的 21 世纪的大学生,肩负着建设祖国、振兴中华伟大事业的历史重任,更应积极投身于“学会学习”的潮流之中,努力钻研学习学的理论知识,掌握科学的学习方法,提高学习效率,学好科学文化知识,以适应新技术革命发展的需要,迎接知识经济的挑战。

### (二) 是促进高等学校教学改革,提高教学质量的需要

现代科学技术的发展日新月异,新的专业领域不断扩大,新的知识日益猛增,我们所生活的这个世界每天都在巨变,尤其是信息科学和传播手段的日益发展,对传统教育产生了巨大的冲击,促使传统教育在教育思想、教学观念、教学内容和教学手段等方面正在发生深刻的变化。

现代社会的经济发展最终取决于人的素质,面对日趋激烈的竞争态势,世界各国都加大了教育投入和教育改革的力度,把提高国民素质,培养具有良好的科学文化素养和扎实的专业技术知识的高素质人才提到了重要地位。

1998 年颁布的《中华人民共和国高等教育法》提出:“高等教育的任务是培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才,发展科学技术文化,促进社会主义现代化建设。”《面向 21 世纪教育振兴行动计划》提出:我国要实施“跨世纪素质教育工程”,“整体推进素质教育,全面提高国民素质和民族创新能力”;要实施“高层次创造性人才工程”,“高等学校要跟踪国际学术发展前沿,成为知识创新和高层次创造性人才培养



基地；要重视培养高层次创造性人才的团结、协作和奉献精神。”《中华人民共和国国民经济和社会发展第十个五年计划纲要》也再次明确提出：要“着力推进素质教育，重视培养创新精神和实践能力，促进学生德、智、体、美全面发展”；“要把培养、吸引和用好人才作为一项重大的战略任务切实抓好，按照德才兼备的原则，培养数以亿计高素质的劳动者、数以千万计具有创新精神和创新能力的专门人才。”

提高劳动者素质，培养创新人才是教育界的基本任务。要完成这一任务，学校首先要提高学生的学习素质，教会学生怎样学习。只有学会学习，才能更好地获取和掌握科学文化知识；只有学会学习，才能提高劳动者的综合素质，培养和提高创新能力；只有学会学习，才能适应不断学习、终身学习的需要。

改革开放以来，我国教育事业在邓小平同志提出的“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”方针的指引下蓬勃发展，为我国社会主义现代化建设培养了大批合格人才。教育、教学改革成绩斐然，硕果累累。但总体上看，在“教”与“学”的研究上还很不平衡。教法的研究涉及领域宽广，层次较深，形式也多样化。从事教法理论研究的人员较多，产生了大量的研究成果，发表了许多研究论文，出版了大量的优秀教材和研究著作，很多研究成果已达到很高的水平，对教学实际工作起到了很好的推动和指导作用。相比之下，对学法的研究还十分欠缺，无论是研究的广度还是研究的深度都很不够。从事学法研究的人和研究成果相对太少，科学的学习方法在教学实践中的指导应用也很薄弱，高等学校在培养学生的学习能力和创新能力方面，仍需要进一步加强。教育界普遍存在着的“重教轻学”现象，是受传统的“以教为主”的教学理论和



应试教育的影响,这对提高劳动者素质和培养创新人才是极为不利的,必须尽快改变。学校应当“以人为本”,“以学定教”,培养学生“会学”的能力。

教和学历来是完整的教学双边活动中相辅相成的两个方面,教学改革也应当包括教法改革和学法改革,如果只强调其中的某一方面,则改革的前进步伐必然要受到影响和制约。《学记》中早就提出了“教学相长”的原则。我国伟大的人民教育家陶行知先生也曾经强调过“教的法子要根据学的法子”。前苏联教育家苏霍姆林斯基也积极主张要培养学生的学习能力,他说:“教师应教会学生学习,让学生学会学习方法,形成学习能力。”因此,广泛开展学习学的研究和学习活动,大力倡导和普及科学的学习方法,进一步推进和深化学习方法的改革,必将促进高等教育的教学改革向更宽的领域和更深的层次发展。

(三) 是指导大学生掌握科学的学习方法,适应高校学习特点的需要

大学阶段的学习与中学相比有着很大的不同,比如在学习目标、学习要求、学习内容、学习节奏、学习环节、学习形式、学习环境等多方面,与中学有很大的区别,甚至在日常生活、师生关系上也与中学不同。

大学新生进入大学后处在一个新的学习、生活环境之中,对人类积累的浩如烟海的文化知识和迅猛发展的科学技术究竟应该怎样学习呢?这是大学生们必须重视的大问题。回答这个问题的答案是:应当了解大学学习特点,掌握科学的学习方法,养成良好的学习习惯,培养较强的学习能力,才能适应大学的学习环境。

现实生活中,有些大学新生由于未能掌握科学的学习方



法,不能及时适应大学的学习环境,从而影响了学习成绩,甚至出现了考试不及格的现象。相当一部分一年级新生没有掌握科学的学习方法,就是高年级学生中也不同程度地存在学习方法不当的问题。由于没有科学的学习理论和方法进行指导,不少学生就只好通过自己的勤奋努力加以弥补了。当今时代,我们仍然应该提倡刻苦学习的精神,但如果每一个大学生都能在科学的学习理论指导下,掌握适合自己的科学有效的学习方法,进而提高学习效率,再加上自己的刻苦勤奋,那学习的效果不就更好了吗?

大学生相互之间在智力上并没有太大的差别,学习效果如何主要取决于是否掌握了科学的学习方法,其次取决于是否勤奋努力。再者,大学阶段所学到的知识只占一生中需用知识的10%左右,在“终身学习”已普遍成为人们的人生理念和自觉行为的时代,大学生的在校学习只不过是终身学习的基础阶段,其学习的基本目标就是学会学习。只有这样,才能在今后的竞争中不断学习,调整和完善自己的知识结构,保持经久不衰的后劲和潜力。

大学生最富有朝气,最具有开拓精神,肩负着建设祖国、振兴中华的重任,是我国在21世纪走向繁荣昌盛的希望,大学生的主要任务就是学习,而学习首先要学会学习。为此,在高等院校开设“学习学”课程,对学生进行学习方法的指导是非常必要的。

昨天的文盲是不识字的人,今天的文盲是不会电脑的人,明天的文盲则是不会学习的人。莘莘学子们,努力吧!

### 三、学习本课程的方法

学习学是一门综合性、应用性很强的基础课程,它来源于



学习实践,又反过来接受学习实践的检验,对学习实践活动进行指导。在学习中,要注意把握以下两点。

### (一) 要注重学习学基本原理和方法的学习

每一门学科都有自己相应的知识体系和基本原理,学习学虽然是一门新兴的学科,其学科体系还需不断完善,但已具备了自己的一些基本原理和知识要点。学习学的基本原理和方法是亿万学习者学习经验和智慧的结晶,是人类的宝贵财富,在学习中应当高度重视,要弄清基本概念,掌握方法要领。尽管大学生已经历了小学、中学的学习阶段,具备了一定的学习学感性认识,有的学生也摸索、总结出了若干行之有效的学习方法,但仍属于经验之谈,而且极为局限。这和我们较系统、完整地学习学的基本原理,继承、借鉴前人科学的学习方法,结果是大不相同的。只有掌握了科学的学习理论和方法,才能更有效地学习,从而获得最佳的学习效果。

### (二) 要注意理论与实践的紧密结合

学习学理论产生于学习的实际活动之中,对学习实践活动又具有积极的指导作用,具有很强的实践性。在学习中,要注意把学习学理论同自己的学习实践紧密结合起来。一方面,要在实践中检验理论,以加深对基本理论观点的理解;另一方面,要区别对待、借鉴他人的学习方法。前人总结出的各种学习方法是因人而异、因学习内容而异的,从来就没有适合一切学习情况、满足所有学习者的万能的学习方法。所以,在学习中,要根据自己的学习目标、学习内容和学习基础等实际情况进行学习。

要学会应用学习学的基本原理和方法解决自己在学习过程中遇到的实际问题,做到学以致用;要不断地探索、总结自己的学习经验,借鉴他人的学习经验,经反复实践后,才能较好的





掌握真正适用于自己的科学有效的学习方法。

## 第二节 我国学习学的发展概况

### 一、我国古代学习活动的产生

人类的历史就是一部学习的历史。我国是世界上四大文明古国之一,有着悠久的历史 and 灿烂的文化。早在远古时代,我们中华民族的祖先就劳动、生活在这块美丽、富饶的土地上。人们在日常生活中,在同洪水猛兽等自然灾害的搏斗中,在对大自然的观察和生活体验中,逐渐积累了丰富的生活和生产经验。人们为了生存,就必须世代相传学习这些经验知识。于是,在原始社会里,就出现了以学习生产劳动经验和原始礼仪为主要内容的学习活动。这种学习活动主要是通过模仿和口耳相传的形式进行的。

古史记载的传说,也反映出了我国原始社会的学习活动,如:“燧人之世,天下多水,故教民以渔”;“伏羲氏之世,天下多兽,故教民以猎”;“神农氏制耒耜,教民农作”等等。在我国商代的甲骨文中就已有“学”和“习”两个字,这说明早在四千多年前,我国就已经有了关于学习活动的文字记载。

### 二、我国古代学习学的主要思想观点

在我国历史上,许多著名的教育家、思想家、哲学家,像孔子、墨子、孟子、荀子、董仲舒、王充、颜之推、韩愈、张载、朱熹等,都对学习活动进行过研究,并通过自己的学习实践活动总