

学习策略

蒯超英 著

湖北教育出版社

主编
林崇德

当代心理学丛书
学习心理学



学习策略

蒯超英 著

湖北教育出版社

当代学习
心理丛书

主编
林崇德

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

学习策略/蒯超英著. —武汉:湖北教育出版社,1998
(当代学习心理学丛书/林崇德主编)
ISBN 7-5351-2421-6

I. 学… II. 蒯… III. 学习策略 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 24638 号

出版
发行:湖北教育出版社

汉口解放大道新育村 33 号
邮编:430022 电话:85443735

经 销:新 华 书 店

印 刷:武汉市新华印刷厂

(430200·江夏区古驿道)

开 本:850mm×1168mm 1/32

4 插页 10 印张

版 次:1999 年 1 月第 1 版

1999 年 8 月第 3 次印刷

字 数:240 千字

印数:4 001—7 000

ISBN 7-5351-2421-6/G·1979

定价:15.50 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

主编林崇德如是说

学习，一般指个体经验的获得及行为变化的过程。人类的学习是接受经验、知识和文化的手段，知识的继承和文化的传承要依赖于学习；而学习的主要内容乃是人类文化创造的成果。学习活动，正是要把人类所建树的一切经验、知识和文化成果，都用来武装新一代的头脑，以改变每一个个体的行为，为文明服务，为社会发展服务。

由于学习的重要性，就激发人们对自身学习的探究，且建构了许多理论，揭示了大量的规律，提高了一代又一代人的学习效率。这就是学习科学的来源。而学习科学的核心部分是学习心理学。所谓学习心理学，是指对个体经验和行为的获得、保持及其改变方面的心理学研究。为了使人们，特别是学生更好地学习，我应湖北教育出版社的邀请，担任《当代学习心理学丛书》的主编，组织学习心理学领域一批年轻学者，撰写了《学习理论》、《学习规律》、《学习动力》、《学习策略》和《学习方法》五部著作，探讨了学习的实质、类型、过程、结构、动机、迁移、条件等一般性问题和学习研究史，基本上概括了学习心理学的全貌。这在国内来说，也是系统、深入地研究学习心理学的一次尝试。庄子曰：“始生之物，其形必丑。”又曰：“其作始也简，其将毕也巨。”我们借他的话来说明我们这套丛书的简陋性。同时，也想说明各本著作还是有其一些特色，毕竟付出了艰巨劳动，希望能起到“抛砖引玉”的作用。

《学习理论》著者张奇副教授是我国著名教育心理学前辈韩

进之教授的弟子，辽宁师范大学科研处处长。他不仅是韩老主编的《教育心理学纲要》的作者之一，而且长期和韩老一起研究教育心理学的流派。《学习理论》最大的特点在于系统性。它系统地论述从中国古代学习论、西方古代学习观一直到当今计算机模拟学习等众多的学习理论流派。这不仅对学习理论的探讨有价值，而且对如何应用、指导教学也有意义。著者对近代西方学习理论论述透彻，对西方古代“统觉说”、“联想说”、“心理训练说”的论述颇有新意。

《学习规律》的著者姚梅林博士是北京师范大学心理系副教授，她师从于教育心理学家冯忠良教授。《学习规律》一书最大的特点在于内容选择的典型性。由于学习现象普遍存在，学习规律复杂多样，本书综合考虑学习过程、内容、形式等方面的因素，力求体现具有典型特征的学习规律。动机、记忆、迁移都是学习过程中的关键环节，因此也是本书的重点章节。由于不同类型、不同内容的学习所涉及到的规律是不同的，本书选取条件反射、知识学习和技能学习三种作为代表，这样既能充分体现不同水平、不同内容、不同类型的学习，同时也能够将动物学习规律与人类学习规律进行整合、对比。本书从最基本、最典型的一些学习现象入手，力求以点带面，从典型的学习现象中反映出基本的学习规律。全书以基本的学习规律的探索为主线，注重实验材料与理论分析的紧密结合，同时也试图反映出当前的多方面的研究进展与争论。

《学习动力》著者李洪玉副教授系我与沈德立教授的在职博士生，他和何一粟的《学习动力》最大的特点在于因果性，道出了非智力因素与学习的因果关系。著者把智力比喻为个人学习的硬件，非智力因素（包括动机、兴趣、情感意志、气质和性格等）比作个体学习的电源（即学习的动力），学习策略和方法比作个体学习的软件（即如何学习）。可见，一个人要想学习好，

不能离开硬件和软件，更不能离开电源。《学习动力》一书，主要是从非智力因素这个角度，论述各种学习动机的培养与激发。本书的各章有力地阐明各种非智力因素的概念、种类（或结构）、功能及影响其形成与发展的因素（或机制），使读者首先对各种非智力因素的本质有一个较为明确的认识；在实践上，结合各种非智力因素的培养与激发，提出了具体的、有效的、有根据的培养途径和措施。

《学习策略》的著者蒯超英是常州教科所的副所长，是我1995—1996年的高级访问学者。《学习策略》的最大特点在于新颖性。众所周知，人们过去讲学习方法，探索方法，而方法的种类繁多，且具有很强的情景性和个体性的特点。因此，尽管学法指导取得一定效益，但也存在着不少问题。问题的关键在于缺一个在分析学习情境中的“为什么”，即学什么、何时学、何处学、为什么学和怎样学的问题。本世纪六七十年代以来，人们开始重视各种学习变量对学习方法运用的影响，把学习方法的选用置于更广泛的学习情境中考察，从而转向研究各种学习变量、元认知与学习方法选用之间的关系。这样就将学习方法的探索提高到一个新水平，即提高到研究策略性学习水平。所以，学习策略，主要指在学习活动中，为达到一定的学习目标而学会学习的规则、方法和技巧；它是一种在学习活动中思考问题的操作过程；它是认识（或认知）策略在学生学习中的一种表现形式。阐述学习策略，其目的在于使广大学生学会学习。

《学习方法》的著者是江苏省扬州中学的一批年轻的高级教师，他们多数在硕士研究生课程班结业（其中有三位是我的弟子）。《学习方法》的最大特点在于实用性，阐述了学生学习每门学科的具体学习方法，充分体现了理论联系实际的特点。从理论上来说，学习方法属于“战术”的范畴，而学习策略则属于“战略”的范畴，它是根据学习情境的特点和变化选用最为适当的学

4 学习策略

习方法的过程。而《学习方法》一书正是著者们从学习策略出发，阐述各学科具体的学习方法。从实际上来说，著者们来自教学第一线，他们了解教学，了解学生，了解学生的学习，所以懂得学生的优秀学习方法，也最有权利论述各种学科的具体学习方法。对广大教师、家长来说，它是一本对学生学习方法的指导书；对学生来说，它是一本指导学习的实用手册。

我们把《当代学习心理学丛书》呈献给广大读者，特别是教育界和心理学区的同仁和同行，希望大家批评和指正，也希望大家能够喜欢。

1998年春节于北京师范大学

装帧设计 : 汪尚麟
责任编辑 : 章宗裕

目 录

第一章 学习和学习策略	1
第一节 学习的概念.....	1
一 广义的学习和狭义的学习.....	1
二 学习理论简介.....	5
第二节 学习的分类和学习过程.....	6
一 学习的分类.....	7
二 学习过程.....	10
第三节 学习过程的系统分析.....	14
一 影响学习的三类因素.....	14
二 学习策略是学习的执行监控系统.....	17
第四节 研究学习策略的意义.....	19
一 研究学习策略的理论意义.....	19
二 研究学习策略的实践意义.....	22
第二章 学习策略的基本概念和结构	24
第一节 学习策略的概念.....	24
一 学习策略研究的缘起.....	25
二 学习策略的概念.....	27
三 学习策略与认知策略、元认知及学习方 法的关系.....	30
第二节 构成学习策略的基本要素.....	32
一 元认知知识和元认知体验.....	33
二 学习的调节和控制.....	40

2 学习策略

三 学习方法	43
第三节 学习策略的结构	45
一 学习策略的内部结构	45
二 学习策略的功能	47
第三章 注意、知觉和记忆的策略	49
第一节 注意和注意的策略	49
一 关于注意的一般概念	49
二 影响学生注意的因素	51
三 注意的策略	53
第二节 知觉和知觉的策略	59
一 关于知觉的一般概念	59
二 知觉学习	60
三 知觉的策略	61
第三节 记忆和记忆的策略	68
一 关于记忆的一般概念	68
二 遗忘和遗忘的原因	71
三 记忆的策略	73
第四章 概念、规则的学习策略和问题解决的策略	76
第一节 概念和概念学习的策略	76
一 概念的含义和作用	76
二 概念的学习	78
三 概念学习的策略	81
第二节 规则和规则学习的策略	86
一 规则的特点	87
二 规则的学习	89
三 规则学习的策略	91
第三节 问题解决和问题解决的策略	94
一 问题和问题解决	95

二 问题解决的学习	100
三 问题解决的策略	103
第五章 学习策略的形成和发展	108
第一节 学习策略的形成	108
一 小学低年级学生的心理特点和学习策略水平	108
二 初步的学习策略的形成	114
三 成功的学习经验经过内化可转化为学习策略	117
第二节 学习策略的发展	120
一 儿童的心理发展	121
二 学习策略的发展	123
三 学习策略发展的源动力	125
四 影响学习策略发展的因素	128
五 学习策略的发展理论对教学工作的启示	133
第三节 学习策略的个体差异	134
一 学习策略的差异是人的个体差异的一种表现形式	134
二 对待学习策略的个体差异的态度	138
第六章 知识的分类和学习策略	142
第一节 知识的分类	142
一 知识的概念	142
二 知识的重要性	147
三 知识的分类	150
第二节 语文和外语学科的学习策略	154
一 语文和外语学科的教学要求	154
二 语文和外语学科的学习策略	157
第三节 物理和化学学科的学习策略	163
一 物理和化学学科的教学要求	163
二 物理和化学学科的学习策略	164

4 学习策略

第四节 数学学科的学习策略	167
一 数学学科的教学要求	167
二 数学学科的学习策略	170
第七章 学习策略的教学	174
第一节 学生的学习策略水平是否可以通过教学的途径得 到提高	174
一 关于学习策略的可教学性的两种不同观点	174
二 对学习策略的教学的一种合理的认识	175
三 学习策略教学的实践	176
第二节 学生的学习策略水平的提高和课堂教学改革	182
一 传统的课堂教学限制学生的学习策略的发展	183
二 课堂教学要保证学生的知识和能力得到协调发展	185
三 自主性学习的教学——一种能提高学生策略水 平的教学模式	193
第三节 积极开发各种能够提高学生的策略水平的教 学资源	201
一 将所有的学习活动都看成是能提高学生策略水 平的教学资源	201
二 课内教学资源开发	203
三 课外教学资源开发	206
第八章 提高学生学习策略水平的方法	209
第一节 适当地向学生传授基本的学习方法	209
一 掌握学习方法是形成策略的前提	209
二 学生应该掌握的基本的学习方法	212
三 如何向学生传授基本的学习方法	215
第二节 给学生提供灵活使用学习方法的机会和条件	218
一 学习方法只有通过使用才能发展成策略	218

二 给学生提供灵活使用学习方法的机会和条件	220
三 怎样向学生提供灵活使用学习方法的机会和条件	223
第三节 不失时机地对学生进行元认知训练	228
一 优化学习策略的关键是提高学习的元认知水平	228
二 元认知水平可以通过训练得到提高	232
三 元认知训练的方法	233
第四节 一个提高学生元认知策略水平的教学研究实例简介	233
第九章 学生课堂学习、完成作业和考试的策略	246
第一节 课堂学习的策略	246
一 课堂学习的特点	246
二 课堂学习的类型	248
三 课堂学习的策略	251
第二节 完成作业的策略	255
一 作业的意义	255
二 完成作业的基本过程和策略	258
第三节 考试和考试策略	263
一 学生在考试情境中的心理特征	263
二 学习策略在考试中的作用	269
三 提高考试成绩的策略	271
第十章 学生课外学习的策略	279
第一节 学习时间安排的策略	279
一 时间是一种重要的学习资源	279
二 学习时间安排的策略	281
第二节 预习的策略	286
一 预习的作用	286
二 预习的策略	288

6 学习策略

第三节 复习的策略	291
一 复习的作用	291
二 复习的策略	293
第四节 阅读的策略	297
一 阅读的性质	297
二 阅读的策略	299
第五节 寻求学习帮助的策略	302
一 帮助的重要性	302
二 寻求帮助的策略	304
后记	306

第一章

学习和学习策略

学生的学习是学校教育中的重要活动之一。为了让学生进行有效地学习和提高学习的效率，人们自然对“学习是怎样进行的？”“怎样可以提高学生的学习效率？”这两类问题感兴趣。大家知道，现有的各种学习理论是人们从不同的角度提出的对前一类问题的系统的解释。至于后一类问题，涉及的因素很多，其中学习策略就是一个重要的方面。

第一节 学习的概念

人不但想要学习，而且在好奇心的驱使下，试图知道学习是怎样进行的。从古到今，几乎每一个文明社会都有一批学者在对学习进行理论研究和实践探索。于是，便产生了各种各样的学习理论。

学习理论是一种关于学习过程的本质的系统的综合观点。教育工作者和学习者凭借这些观点，用某种方式和他们的教学和学习实践联系起来，便可在一定的程度上提高教学和学习的效率。任何与教学和学习有关的课题的研究，都直接或间接地与学习理论有关。因此，学习策略的研究也应该从了解学习理论开始。

一 广义的学习和狭义的学习

虽然说，学习是一个常用的词汇，但是在心理学研究的领域内，关于学习的定义，还未能有统一的说法。其原因是学习的定

义因各家理论背景的不同而异。现在,心理学的理论并不统一,当然也谈不上有统一的学习的定义。目前,对于什么是学习的问题,一种流行的说法是:有机体为了生存和适应,需要经常不断地积累经验和改变个体的行为,这种经验的积累和个体行为倾向的连续变化的过程,就是学习。

毫无疑问,学习不是学生的专利。对于动物以及一般的人(即有机体)来讲,都有学习活动的存在。于是,根据学习主体的范围的不同(如动物,一般的人和学生等),便有广义的学习和狭义的学习之分。

(一) 广义的学习

广义的学习是指有机体经验的获得和行为变化的过程。由于在学习的过程中,行为的变化是由经验的获得而引起的,所以,经验的获得在学习活动中占主导地位。广义的学习既包括动物行为的习得,又包括人从学习走路、说话,到在学校里学习知识、技能、道德规范和行为习惯,以及在社会中获取社会生活经验等。

从生物进化的观点看,学习是动物生活所必须的重要条件,也是有机体适应环境的重要手段。在自然界,动物与周围的自然环境产生连续不断的互动。自然环境在不断地发生变化,动物为了维持其生存,必须得根据个体的经验去适应连续变化的自然环境。

对于人来讲,不仅需要依靠学习来适应自然环境和社会环境,而且还须依靠学习来改造环境。因此,人的学习与动物的学习是有本质的区别的。

与动物的学习相比,人的学习有以下四个特点:

1. 人的学习是有目的和自觉的活动。人为了解决一定的生产和生活问题,就必须得进行学习。这种学习是一个受社会生活需要制约,并受社会实践调节的积极主动的活动。

2. 人的学习是以个体经验的形式掌握社会历史经验的过程。这个过程是在交往（广义）的活动中实现的。

3. 人的学习是有思维参与的。人类在学习的过程中，借助于高度发展的思维能力，保证了学习主体能够对学习情境进行概括和迁移。

4. 人的学习以语言为中介。语言是思维的载体，是概括和传递人类社会历史经验的手段，是人际交往的工具。人在学习的过程中，借助于语言这个工具，对各种各样的事实及其关系进行概括化和抽象化，形成关于客观世界的知识体系和观念体系。

（二）狭义的学习

狭义的学习是指人对客观现实的认知过程。它主要指的是学生按照一定的学习目标，有系统、有组织地掌握知识、技能和行为规范，发展能力的活动。因此，可以说“狭义的学习”与“学生的学习”是同义的。

由于学生的学习是在特定的学校教育情境中进行的，而学校教育是一个按照既定的教育目标改变学生的行为的过程。因此，学生的学习一方面具有人的学习的共性，另一方面，也具有他自己的一些个性。

关于学生的学习的特点，我国著名心理学家林崇德教授将其归纳成以下五点：^①

1. 在学习过程中，学生的认知或认识活动要越过直接经验的阶段。

学生以学习间接经验的知识为主，也就是说，他们所接受的内容，往往不受时间空间的限制，越过直接经验这一阶段，较迅速而直接地从人类极为丰富的知识宝藏中提炼出来的最基本的东西学到手。这就是学习过程区别于人类一般认识活动或认识过程的特殊本质。

2. 学生的学习是一种在教师指导下的认知或认识活动。