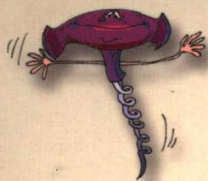


耿文秀 主编 鲍立铎 王小晔 章震宇 编著

上海译文出版社



XUEHAIJISHUI 学海击水巧作舟 QIAOZUOZHOU

快乐学习的秘诀



耿文秀 主编 鲍立铨 王小晔 章震宇 编著

上海译文出版社



XUEHAIJISHUI 学海击水巧作舟 QIAOZUOZHOU



快乐学习的秘诀



图书在版编目(CIP)数据

学海击水巧作舟——快乐学习的秘诀/鲍立铎,王小晔,
章震宇编著. —上海:上海译文出版社,2003.10

ISBN 7-5327-3125-1

I.学... II.①鲍...②王...③章... III.青少年
—学习心理学 IV.G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 040960 号

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,
非经本社同意不得连载、摘编或复制

学海击水巧作舟

——快乐学习的秘诀

鲍立铎 王小晔 章震宇 编著

上海世纪出版集团

译文出版社出版、发行

上海福建中路 193 号

易文网: www.ewen.cc

全国新华书店经销

商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/20 印张 8 插页 1 字数 152,000

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数: 0,001—5,100 册

ISBN7-5327-3125-1/B·162

定价: 13.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向承印厂联系调换

卷 序

中国孩子的书包是全世界最沉重的,许多孩子对学习的痛恨也几乎与之成正比。我们的孩子理智地知道,在今天要参与生存竞争就不得不学习,于是只好咬牙切齿地学,怒发冲冠地学,无可奈何地学,或凄凄惨惨地学。然而,古今中外的大学问家、科学家、诺贝尔奖获奖者乃至数以千万计的普通人,却把学习视作人生最大的情趣,乐此不疲地学习,再学习,不断学习,终身学习。——为什么不能让我们的孩子们也兴致勃勃地学,情趣盎然地学,兴高采烈地学,欢欣鼓舞地学?!

《学海击水巧作舟》,就是想告诉大家一些“巧”的学习方法,帮助大家学得更快乐,学得更有效率。这些方法不高深,也不玄妙。只要持之以恒,循此实践,我们的学习一定会有所改善和提高。读者不妨一试。

我们身处改革开放的时代,中国孩子今天正面临着前所未有的挑战,许多孩子的父母对变革的艰巨性、激烈性同样缺乏充分的心理准备。两代人对未来的不同感悟与期待强烈冲突,价值观、生活方式的巨大差异似乎把老少两代深深地分隔开来。鸿沟一侧的年轻人呐喊着:孤独啊、痛苦啊,我渴望独立自由!理解万岁!鸿沟对面的父母呼喊:我们不也同样困惑和痛苦?我们也渴望着你们的理解和支持!——两代人为什么就不能各自向前跨过代沟,主动敞开心扉、拥抱对方呢?

《青春期的呐喊》、《跨过代沟的拥抱》试图在代沟上架设亲子交流和对话的心灵之桥,既代言反叛的青春期少男少女,抒发他们要求独立自由、渴望得到尊重的心声,也从“可怜天下父母心”的角度倾诉今天为人父母的艰辛、沉重与迷茫。我们希望代沟两边的两代人能互换位置倾听对方的诉说,以平等的精神和对对方的热爱来促进沟通 and 理解。企盼我们的良好愿望能通过这两本小书有所实现。

心理科学从其诞生之初便积极服务于现实和社会。然而,我们清醒地认识



到心理科学无法根本治疗社会的疾患，也不能解决生活中所有的疑难困苦，但这一科学工具确实可以帮助我们更好地认识我们自己，帮助我们改善我们的思维和行为习惯，改善我们的人际交流和沟通，从而提升我们的生存质量，提高我们的工作学习效率。心理科学在今天开放的中国，用武之地大大扩展，心理科学的专业工作者们有义务为其普及和深入到现实社会生活中而努力。

由于多年从事应用心理学的教学、研究和实践，我特别关注心理科学的现实应用，一直希望心理科学的理论对儿童的学习成长能有所指导，更渴望能有助于沟通亲子关系，提高家庭生活质量。章震宇、朱炜良、鲍立铤、叶盛泉、陈林、梁良、王小晔等，这一群年轻的心理学博士和硕士，思想敏捷，勇于思考，文字活跃，他们把我的思考和提纲具体化为了这几本小书。囿于时间，我们还来不及研磨修琢，书中难免粗疏之处，敬望读者不吝赐教，给我们以改进的机会。

华东师范大学心理学系教授

耿文秀 博士

2003年9月



第一章 各种常见的学习困扰

- 一、“如果可以选择的话,我真不愿读书” 1
- 二、“学习真没意思,要是像游戏一样就好了!” 6
- 三、“我花在学习上的时间不少,为什么还是学不好呢?” 11
- 四、“再看一会儿电视,再玩一会儿游戏,再听一会儿音乐……” 17
- 五、“我考试的时候怎么会想不起来呢?” 22

第二章 点燃渴望求知的火花——从学习动机入手

- 一、好奇→探索,求知的必由之路 30
- 二、体验求知的欢乐 36
- 三、以成就激励动机 43
- 四、变“要我学”为“我要学” 50
- 五、破解“分解情结” 54

第三章 培养学习兴趣

- 一、编织自己的童话 59
- 二、在知识中寻找快乐 64
- 三、找到自己最喜欢的学科 68
- 四、师生关系互动 73
- 五、在学习型家庭中成长 79



第四章 积极有效的学习方法

- 一、寻找学习的乐趣——兴趣学习 85
- 二、做生活的有心人——观察学习 89
- 三、激发创造的火花——创造学习 94
- 四、最大限度开发脑力——动手动脑学习 97
- 五、了解自己的学习风格——个人化学习 102
- 六、掌握知识的结构——系统学习 106

第五章 消除学习干扰

- 一、制订一个科学的计划 111
- 二、给自己定闹钟——严格执行/自我约束 117
- 三、养成良好的学习习惯 121
- 四、适时提醒,自我监督 126
- 五、集中注意力的秘诀 127

第六章 记忆宝典

- 一、记忆规律——了解我们的记忆系统 134
- 二、用知识迁移进行联想 137
- 三、“念念不忘”——对抗遗忘的灵丹妙药 139
- 四、重组记忆——自觉主动的“深加工” 141
- 五、形象化的记忆方法——“全息”记忆 145
- 六、全身心打造过人的记忆力 149

I

第一章 各种常见的学习困扰

一、“如果可以选择的话,我真不愿读书”

❧ 困扰一,小辉的烦恼 ❧

我是一名初中生,学习成绩一直不好,在班级里大概倒数有名吧。家人想尽了各种各样的办法,为我请家教,替我报名参加各种学习辅导班,给我买参考书,等等。其实,我在其他方面有很多爱好,喜欢听音乐、看电视、踢足球,但就是不想看书。为了学习,我的父母已经明确禁止我做那些学习以外的事情。尽管我心里挺不高兴,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劲。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。如果可以选择的话,我真不愿读书。

但是,每一次看到父母那种失望的眼神,我的心里也很不好受,真心希望自己能够重新改变自己,但又不知从何做起。老师,你说我到底是怎么了?我还能改变目前的状况吗?

现在对小辉来说,最大的痛苦莫过于面对一次次的失败,一次次令父母失望。其实,有很多同学会碰到和小辉同学一样的困扰——不知道自己为什么要学习,父母要我学习我只好学习,也就是学习动机不明确。小辉这种情况就是其中的典型代表。

什么是学习动机

人的活动是各种各样的,但无论是何种活动,其背后都存在一定的原因。推动人们进行各种活动的原因就是行为的动机。相应地,学习动机就是驱使人们进行某种学习活动,以达到一定目标的一种内在的心理力量。它与个人的需要、兴趣及其他心理因素有着密切的联系。

需要是产生动机的重要因素,人从事各种活动的动机就是在需要的基础上产生的。人之所以会进行各种行动,就在于想办法去满足这种需要。比如现在有很多已经大学毕业的人又回到学校进修学习,老年人也要上老年大学,就是由于感到社会的发展很快,知识更新迅速,如果不学习就赶不上时代的步伐,从而产生了学习的需要。

仅仅需要,还不足以引发人的行为。行为动机的产生还需要有一个诱发个体动机的刺激或情境,即诱因。也就是说,行为动机的产生要有一个

外部环境。比如说学习动机,要转化为学习行为,除了人要有学习需要之外,还要有提供学习的环境,必须具备学校、教师、课本等条件。

现在,让我们回到前面的案例中,小辉之所以在学习中会面临很大的问题,最主要在于他还没有明确学习需要,以至于不想去学习。

学习动机带给我们什么

学习动机推动着人们学习,使人们的学习具有一定的目标,并且在遇到各种困难时,能够促使人们去战胜困难,向确定的学习目标前进。具体来说,它体现在以下几个方面:

☞ 引发学习行为。

学习动机促使人进行学习,它是学习的原动力。如果缺乏学习动机,正如开头的例子一样,可能就不想去学习。

☞ 指向一定的学习目标。

人在学习中,通过自己设立的学习目标,在学习过程中有明确的学习动机,从而获得了无穷的学习动力;同时,学习动机又使得人的学习向既定的目标前进。

☞ 维持学习行为。

在学习过程中,尤其要达到自己长远的学习目标,需要一个较长的过程。在这个过程中,你可能会遇到各种各样的困难,强烈的学习动机能够激励你去克服困难,维持自己的学习行为。

小知识:学习动机知多少

我国心理学工作者曾经对全国十个省市 10059 名青少年学生的学习动机进行过调查。结果发现,我国各类学校中学生的学习动机大概可以分为以下四种类型:

- ◎ 学习动机不太明确,这类学生占 15%;
- ◎ 学习只是为了履行社会义务,这类学生占 18%;
- ◎ 学习为了个人的前途,这类学生占 23%;
- ◎ 学习是为了国家和集体的利益,这类学生占 44%。

你的学习动机是属于哪一类的呢?

☞ 学习动机自测 ☞

你了解自己的学习动机吗?下面的题目主要帮助你了解自己的学习动机强度。每道题目均有“是”或“否”两种答案,请你根据自己的情况作答。

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. 上课时,我不大喜欢思考老师所提的问题。 | 是 否 |
| 2. 我的学习成绩比别人差,就会感到难过。 | 是 否 |
| 3. 做课时,如果朋友邀我出去玩,我会欣然而往。 | 是 否 |
| 4. 每天晚上和周末的学习时间,我都安排得井井有条。 | 是 否 |
| 5. 我觉得学习真是一件苦差事。 | 是 否 |
| 6. 作业中遇上难题,我喜欢自己动脑筋思考去解决。 | 是 否 |
| 7. 不感兴趣的课程,我就不愿花很大精力去学。 | 是 否 |
| 8. 我喜欢和别人讨论学习中的问题。 | 是 否 |

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 9. 学习成绩好不好,我都不在乎。 | 是 否 |
| 10. 我听课时从不走神,总是尽量领会老师讲的内容和讲课的意图。 | 是 否 |
| 11. 我在考试之前“临阵磨枪”,效果往往挺好的。 | 是 否 |
| 12. 即使是我特别想看的电视节目,在没做完功课前也不看。 | 是 否 |
| 13. 老师留的选做题太难了,我一般都不做。 | 是 否 |
| 14. 当天的功课当天完成,我从不拖拉。 | 是 否 |
| 15. 上课没听明白的问题,我也不愿问老师或同学。 | 是 否 |
| 16. 每次考完试后,分析自己的试卷,找到知识中的缺陷。 | 是 否 |

评分标准

偶数题:“是”1分,“否”0分。奇数题:“是”0分,“否”1分。所有得分相加,便是你的测验得分。

结果反馈

测验得分与学习动机水平的高低,见下表:

表 1-1 学习动机水平评价表

得 分	学习动机水平
13 ~ 16 分	学习动机很强
4 ~ 12 分	学习动机一般
4 分以下	学习动机很弱

培养学习动机

学习动机既然在学习过程中如此的重要,那么学习动机该如何培养呢?下面介

绍一些常用的方式:

明确学习目的。

心理学研究发现,如果在学习中能够认清自己的学习目标,那么就会产生强烈的学习动机,在学习中能够以顽强的毅力克服各种学习干扰,战胜各种困难。因此,我们在学习之余,不妨问问自己:为什么要努力学习?我人生的目标是什么?

为此,我们可以有意识地阅读一些古今中外名人勤奋学习、努力实现自己人生目标的事例,不断地自我反思,给自己树立一个人生目标,明确自己的学习目的。

提出适度的要求。

在学习中,要敢于给自己提要求,从而在学习进程中,既有大目标,又有小目标。对于自己在各个阶段的要求,要结合实际情况,不可制定得过高,以免觉得高不可攀,增加无谓的挫折感;也不可制定得太低,那样会觉得不值得去努力,即使达到了这个要求也不会有太大的成就感。比如说,上学期的数学成绩70分,你不可能指望自己这学期刚开始就要突破90分,也不能说保持70分就不错了,比较合理的做法是经过一个学期的努力,争取达到80分,一步一步逐渐提高。

体验学习的乐趣。

孔子说过:“学而时习之,不亦乐乎?”也就是说,学习是一种享受,从中可以体验到无穷的乐趣。若能够带着这种心态,学习就不再是一件让人觉得烦扰的事情,就会以满腔热忱投入其中。要达到这一点,就要求你去找寻自己学习中的兴趣所在,不断去体验学习所带来的成就感。

寻求及时的反馈。

在学习中,及时知道自己的学习结果(反馈)有助于加强进一步的学习动机。心理学家做过这样一个实验:

把学习成绩在同一水平的学生分成三个小组,每天都做测验,各小组测验的内容相同,但是第一组每天都有自己学习结果的反馈,第二组每周有一次学习结果的反馈,第三组没有学习结果反馈。8周以后,原来不相上下的3个小组

I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX
X
XI
XII

的成绩明显拉开了距离:第一组进步最大,第二组次之,第三组几乎没有什么进步。

我们肯定都有过这样的体验:如果及时知道学习结果,从中看到进步和不足,就会激起更大的学习热情,去克服缺点,改正错误,争取下次获得更好的成绩。因此,学习中的及时反馈是很重要的,千万不要吝啬自己的嘴皮子,多向老师、同学甚至是自己询问自己的学习状况。

二、“学习真没意思,要是像游戏一样就好了!”

困扰二,小强的“理想”

我现在读初中,与过去相比,我现在对学习更不感兴趣了,发觉学习真没意思,它要是像游戏一样就好了。我也不知道为什么会这样,过去的我没有这种感觉。现在对我来说,一节课似乎特别的漫长,我的心常会飞到别的地方,会想到放学后和同学约好的篮球比赛,会想到没打完的游戏,会想到昨天发生的一些事情,等等。

尽管目前我的学习成绩还可以,但这种情况得不到改变的话,我真担心自己的成绩会不断下滑,那我就会无法面对父母和老师。现在,我该怎么办呢?有没有使学习变得更有趣的方法呢?

知识的学习本来是一件很有趣的事情,但是由于某种原因,我们的学习兴趣可能会下降,觉得学习没有意思,直接的结果就是学习成绩下滑,学业遇到挫折,而进一步又会导致学习兴趣的下降,从而不断恶性循环。这一结果就可能使原来学习非常优秀的学生变成学业不良的学生。下面,就让我们来开始我们的学习兴趣之旅吧。

揭开学习兴趣的面纱

我们都会有过这样的体会：当我们讨厌学习的时候，会觉得学习是一件很苦、很累的事情；当我们发现学习很有趣味的时候，又会觉得学习是一件很轻松、快乐的事情。

学习兴趣具体表现为人对学习的好恶态度，具有浓厚学习兴趣的学生，通常会集中精力在学习上面，并从中获得巨大的满足，感受到愉悦的体验。

学习兴趣是学习动机中最现实和最活跃的成分，它使学习活动变得积极、自觉、主动、愉快，从而获得良好的学习效果。孔子所说的“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，讲的就是这个道理。

学习兴趣功能漫谈

兴趣可以让人积极参与任何活动并能提高效率，对学习亦是如此。学习兴趣对学习的作用是不言而喻的。心理学家通过对兴趣与学习的关系进行研究发现，满怀兴趣地学习，可以保证在校学习的学生不感到负担沉重，而感到愉快；可以使离校的学生继续保持学习新知识、钻研新技术的热情。

明代学者宋濂在《送东阳马生序》这篇文章中详细描述了自己在学习兴趣指引下刻苦学习的情况：

“余幼时即嗜学，家贫，无以致书以观，每假借于藏书之家，手自笔录，计日以还。天大寒，砚冰坚，手指不可屈伸，弗之怠。录毕，不敢稍逾约。以是人多以书借余，余因得遍观群书……当余之从师也，负笈曳屣，行深山巨谷中，穷寒烈

学习兴趣是指人们力求认识某种事物，学习某种知识技能或爱好某种活动的心理倾向。它带有一种强烈的情绪色彩，是在过去的知识经验，尤其在愉快体验的基础上形成的，令人乐于积极而持久地去接触、认识这一事物。

I
II
III
IV
V
VI
风,大雪深数尺,足肤皸裂而不知。至舍,四肢僵劲不能动,媵人持汤沃灌,以衾拥复,久而乃和。……”

正是对学习抱有极其强烈的兴趣,宋濂才能够手不畏寒,足不畏冻,以顽强的毅力克服学习过程中遇到的各种困难,成为一代学者。

正是有了强烈的学习兴趣,才会促使人对学习乐此不疲,达到废寝忘食的境界,从而找到打开科学大门的钥匙。浓厚的学习兴趣对学习的推动是任何强制力量所无法比拟的。德国的海纳特说过:“如果不对某一事物直接发生兴趣,也就是说产生内在动机的话,单靠勤奋、进取和努力很少能使他们成为出类拔萃的人才。”

学习兴趣不仅是推动人学习的巨大动力,而且指引着人们的学习方向。一个人学习什么科目,不想学习什么科目,在哪些科目上面花的功夫多,哪些科目上面不用功,常常取决于他的学习兴趣。

兴趣活动规律

人们的兴趣活动是不断变化发展的,不可能永远停留在一个水平上面。这种变化发展又是按照一定的规律进行的,兴趣活动亦是如此。

兴趣发展逐步深化。

兴趣的发展与一般事物的发展一样,会经历从低级到高级、从简单到复杂的过程。人们兴趣的发展,一般要经过有趣——乐趣——志趣三个阶段。

有趣是兴趣发展的第一阶段和最初水平,它往往是受某些外在的新异现象吸引而产生直接兴趣,其特点是作用时间短暂,带有直观性、盲目性和广泛性。

乐趣是兴趣发展的第二阶段和中等水平,它是在有趣的基础上发展起来的。当有趣逐渐趋向专一和集中,并对某一客体产生特殊的爱好时,乐趣也就形成了。

志趣是兴趣发展的第三阶段和高级水平,它是在乐趣的基础上发展起来的,并且与个人的崇高理想和远大目标相联系,非常稳定,方向性很强。人们一旦有了某种

志趣,可能终生不会改变。

☞ 直接兴趣与间接兴趣相互转化。

根据兴趣所指的目标,可以把兴趣划分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是指对活动过程本身的兴趣,新奇的东西、与需要直接相符合的事物都容易引起人的直接兴趣。间接兴趣是指对活动过程的目的或结果的兴趣。

在学习活动中,直接兴趣和间接兴趣可以相互转化。我们遇到生动有趣的事物时,容易产生直接兴趣,但随着学习的深入,会遇到复杂、困难的知识,这时便需要间接兴趣来维持。比如,有的同学喜欢看日剧,便对日语产生直接兴趣,去学习日语。随着学习深入,发现日语的片假名不好记忆、语法知识复杂,这时对日语的学习转为间接兴趣,想象着学好日语后能够听懂日语,甚至和日本人面对面交流。

☞ 中心兴趣与广阔兴趣相互促进。

从兴趣的广度来看,兴趣可分为中心兴趣和广阔兴趣。中心兴趣就是对某一方面的事物或活动有极其浓厚的兴趣。广阔兴趣是指对多方面的事物或活动的广泛的兴趣。

广阔兴趣是中心兴趣的“地基”。只有基础牢固了,中心兴趣这座“大厦”才会牢固可靠。另一方面,只有突出了中心兴趣,广阔兴趣才显得有价值。在学习过程中,我们应该把这两者结合起来,既要有宽广的知识面,又要有自己擅长、特别感兴趣的科目,不能对什么都浅尝辄止。

☞ 兴趣与努力不可分割。

当我们了解兴趣对学习的影响之后,有人可能会想,只要对学习有兴趣,努力不努力都无所谓;或者认为,如果对学习没有兴趣,那么再努力也没用。这些想法是极端的,兴趣与努力并不是相互对立的,相反,是可以相互促进的。要使学习取得较大的效果,既要有兴趣的参与,又要勤奋努力,用兴趣带动学习的劲头,依靠努力巩固已有的学习兴趣。

培养学习兴趣

学习兴趣是学习的巨大推动力,它能让人快乐地进行学习,把学习当成是一种