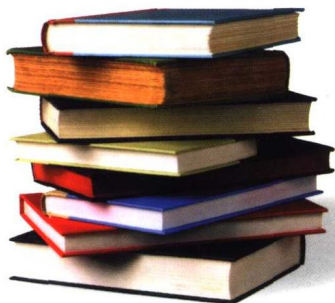
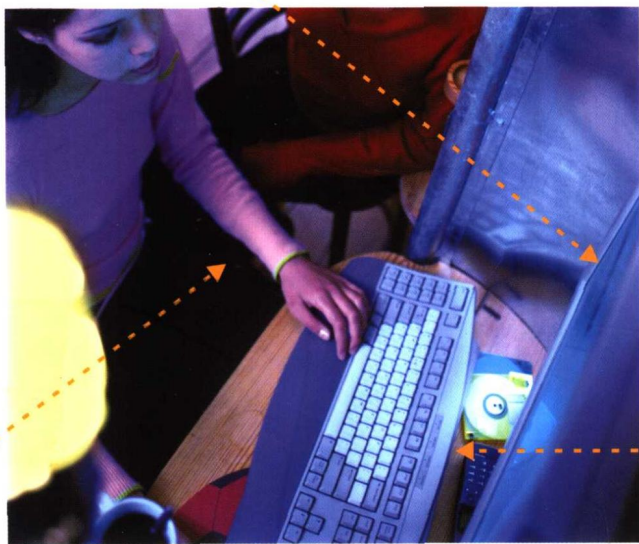


新世纪大学生心理研究



◎ 陶国富 王祥兴 主编

大学生学习心理



华东理工大学出版社

教育部推荐书目 大学生素质教育读本

上海市教委人文社会科学专项任务研究项目滚动课题

大学生学习心理

主 编 陶国富 王祥兴

副主编 李艳玲 王馥明 徐 卫
欧 亚 于朝阳 祁 明
齐亚丽

华东理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生学习心理 / 陶国富, 王祥兴主编. —上海: 华东理工大学出版社, 2003. 6

(新世纪大学生心理研究)

ISBN 7-5628-1407-4

I. 大... II. ①陶... ②王... III. 大学生-学习心理学-研究 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 043799 号

责任编辑 韩宽程

封面设计 王晓阳

大学生学习心理

陶国富 王祥兴 主编

出版	华东理工大学出版社	开本	850×1168 1/32
社址	上海市梅陇路 130 号	印张	10.875 插页 2
邮编	200237 电话(021)64250306	字数	279 千字
网址	www.hdlgpress.com.cn	版次	2003 年 6 月第 1 版
经销	新华书店上海发行所	印次	2003 年 6 月第 1 次
印刷	上海崇明裕安印刷厂	印数	1—10 200 册
ISBN 7-5628-1407-4/G·232		定价: 24.00 元	

前 言

“新世纪大学生心理研究”系列书面市后,受到了广大年轻大学生朋友的欢迎,也得到了青年研究学者和学生工作教育工作者的充分肯定。衷心感谢青年读者朋友的诚挚厚爱,感谢华东理工大学出版社领导的热情支持,感谢合作同仁的鼎力相助。

继上次面市的《大学生恋爱心理》与《大学生择业心理》后,这次又隆重推出《大学生交往心理》与《大学生学习心理》。这是针对时下新世纪大学生中的“人际交往困惑”和“学习动力不足”现象而撰写的,这两本书的出版,是集体的智慧、团结的产物、合作的结晶、耕耘的硕果。

具体分工,目录、前言:陶国富;第一章:陶国富、龙忻;第二章:李艳玲、王佳妮;第三章:于朝阳、高磊、赵昕、周雯婷、王喜芳;第四章:齐亚丽;第五章:欧亚、曹都国、吴玲;第六章:祁明、姚玉红;第七章:王祥兴、唐筱蓉;第八章:张爱阳、徐卫、张学勤;第九章:范静、雷蕾、陈玲;第十章:徐卫、张爱阳、陈海瑾;第十一章:王馥明、胡敏、李丽、唐华;第十二章:孙宇伟、王红宝;第十三章:丁玲。

由于时间、人力和精力方面的诸多原因,书中不尽如人意处难免,敬请读者朋友指点雅正。

陶国富

2003年5月



目 录

第一章 寻觅求知的心径.....	1
一 大学生学习的新世纪挑战.....	2
1 迅速经济化的全球学习时代	2
2 完全靠自己耕耘的学习工程	6
3 最佳学习潜能的发掘和利用.....	10
二 大学生学习的现代化趋势	13
1 换一个全新的学习头脑.....	14
2 学习方法不断丰富发展.....	16
3 学习理念的现代化.....	18
三 大学生学习的科学涵义	20
1 大学生学习的高层次目标.....	21
2 大学生学习的有效途径.....	23
3 大学生学习的重要作用.....	24
第二章 大学生学习的宏观心理	26
一 大学生学习的计划与时间	26
1 大学生学习应合理制订计划.....	27
2 大学生学习应遵循心理规律.....	29
3 大学生学习应充分利用时间.....	31
二 大学生学习兴趣的激发	34
1 大学生学习信心的培养.....	35
2 大学生学习知识的拓宽.....	37



3	大学生学习实践的参与	40
三	大学生学习环境的营造	42
1	照明适当与空气流畅	43
2	环境安静与温度恰当	46
3	用具齐全与心情舒畅	47
第三章	大学生学习的大脑智慧	51
一	大学生学习的大脑认知	51
1	大学生大脑的“三脑合一”	52
2	大学生大脑的“智力中心”	53
3	大学生大脑的“四种波长”	55
二	大学生学习的右脑激活	59
1	大学生右脑的四大特征	60
2	大学生右脑的敞开思维	62
3	大学生右脑的闪电、超觉	64
三	大学生学习的科学用脑法	67
1	大学生学习用脑的合理性	67
2	大学生转移用脑的均衡性	70
3	大学生营养用脑的必要性	72
第四章	大学生学习的心理机制	75
一	大学生学习的平静心态	75
1	大学生急功近利心态的化解	75
2	大学生遗忘曲线心态的化解	78
3	大学生考试综合心态的化解	81
二	大学生学习的专一心态	85
1	大学生注意力障碍心态的化解	85
2	大学生思维力障碍心态的化解	88
3	大学生想象力障碍心态的化解	91



三 大学生学习的进取心态	94
1 大学生学习挫折心理的化解	94
2 大学生学习负担心理的化解	97
3 大学生学习厌倦心理的化解	99
第五章 大学生学习的心理策略	101
一 大学生学习的动机与激发	101
1 动机概述	102
2 大学生学习的心理动机	106
3 大学生学习动机的激发	110
二 大学生学习的心理卫生	114
1 大学生学习的浮躁心理	114
2 大学生学习的畏难心理	117
3 大学生学习的焦虑心理	120
三 大学生学习的心理调适	121
1 情绪对学习活动的影晌	121
2 积极的学习情绪和情感的培养	124
3 大学生学习心理状态的平衡	125
第六章 大学生学习障碍的化解	129
一 大学生学习心理定势的化解	129
1 大学生学习心理定势的表现	130
2 大学生学习心理定势的成因	132
3 大学生学习心理定势的化解	133
二 大学生学习信息饱和的化解	136
1 大学生学习信息饱和的表现	136
2 大学生学习信息饱和的成因	137
3 大学生学习信息饱和的化解	138
三 大学生学习中专业情结的化解	147



1 大学生学习中专业情结的表现	147
2 大学生学习中专业情结的成因	148
3 大学生学习中专业情结的化解	150
第七章 大学生学习的记忆心理	156
一 大学生学习记忆的过程	156
1 大学生学习记忆中的识记	157
2 大学生学习记忆中的保持	159
3 大学生学习记忆中的再认和回忆	160
二 大学生学习记忆的系统	162
1 大学生学习记忆的感觉记忆	162
2 大学生学习记忆的短时记忆	163
3 大学生学习记忆的长时记忆	164
三 大学生学习记忆的遗忘与对策	166
1 大学生学习记忆的遗忘进程	166
2 大学生学习记忆的遗忘原因	168
3 大学生学习记忆的遗忘对策	170
四 大学生学习记忆的提升	171
1 运用奇特联想法辅助记忆的提升	171
2 运用数字记忆法辅助记忆的提升	176
3 运用定位联想法辅助记忆的提升	178
第八章 大学生学习的能力培养	187
一 大学生学习的信息能力	187
1 大学生学习的图书信息获取	188
2 大学生课堂信息的获取	190
3 大学生网络信息的获取	193
二 大学生学习的思维能力培养	196
1 大学生学习的思维技能	196



2 大学生学习的思维态度	198
三 大学生学习的基本能力培养	200
1 大学生学习观察能力的培养	201
2 大学生学习想象力的培养	203
3 大学生学习创造能力的培养	205
第九章 大学生学习的潜能发掘	210
一 大学生学习潜能的释放	210
1 大学生学习潜能的排压放松	210
2 大学生学习潜能的未知探索	215
3 大学生学习潜能的积极暗示	216
二 大学生学习潜能的激发	218
1 大学生学习潜能的角色扮演	219
2 大学生学习潜能的强度攻击	220
3 大学生学习潜能的高峰营造	223
三 大学生学习潜能的测试	225
1 大学生学习动机潜能的测试	225
2 大学生学习效率潜能的测试	229
3 大学生学习创造潜能的测试	233
第十章 大学生学习的方法训练	237
一 大学生学习的效果提升法训练	237
1 大学生的阅读方法	238
2 大学生的记忆方法	241
3 大学生科学理性的学习方法	243
二 大学生学习的勤奋法训练	247
1 大学生学习的刻苦勤奋法	248
2 大学生学习的精力均衡法	250
三 大学生学习的心理调整法训练	253



1	大学生学习躁动心理的调整	253
2	大学生学习的疲劳心理	256
3	大学生不良学习心理的预防措施	257
第十一章 大学生学习的创新心理		259
一	大学生学习的创新需求	259
1	大学生学习的动机创新	259
2	大学生学习的目标创新	262
3	大学生学习的途径创新	264
二	大学生学习的创新品质	267
1	大学生学习创新的个性心理	267
2	大学生学习创新的基本要素	271
3	大学生学习创新的自我测试	273
三	大学生学习的创新方法	276
1	大学生学习的因果分析法	276
2	大学生学习的移植综合法	278
3	大学生学习的头脑风暴法	281
第十二章 大学生学习的危机管理		284
一	大学生学习危机管理的思考	284
1	大学生作弊的消极影响	285
2	大学生作弊的心理波动	287
3	大学生诚信的心理理念	289
二	大学生学习危机的应对方略	293
1	大学生天灾危机的情感联络方略	293
2	大学生人祸危机的利益倾斜方略	296
3	大学生意外危机的亡羊补牢方略	298
三	大学生学习危机的处理技巧	300
1	大学生主观学习危机的整合技巧	300



2 大学生客观学习危机的整合技巧	304
3 大学生综合学习危机的整合技巧	307
第十三章 大学生的学习与科学研究	309
一 大学生学习与科研的关系	309
1 科研是大学生学习的重要任务之一	310
2 大学生学习科学研究的优势	315
3 大学生科学研究的局限性	316
二 大学生科研动机的培养	318
1 参与科研活动、培养科研兴趣	318
2 坚强的意志是科研成功的保证	321
3 以成就感强化科研动机	322
三 大学生科研方法的掌握	325
1 大学生科研课题的确立	326
2 大学生文献资料的查阅与获得	329
3 科研课题的设计与计划	331
4 科研论文的撰写	333



第一章

寻觅求知的心径

21 世纪是科学技术突飞猛进的世纪

21 世纪是知识更新不断加快的世纪

21 世纪是需要重新认真学习的世纪

在德国柏林图书馆大门上有这样的格言：“这里是人类知识的宝库，如果你掌握它的钥匙的话，那么，全部知识都是你的。”俄国著名学者齐奥尔科夫斯基说过：“地球是人类的摇篮。但是人不能永远生活在摇篮里，他们不断地争取着生存世界和空间，起初小心翼翼地穿出大气层，然后就是征服整个太阳系。”

知识是文明的源泉，知识是文明的动力。正在来临的这个知识经济社会，是全球社会，是信息社会，是思想社会，是符号社会，由于它们必须外化为知识才能流通、实现，因而这个社会是知识社会。人是知识的创造主体，人也是知识创造的目的，人还是知识运行的载体，因此，知识社会是以人为中心的社会，知识社会以人为本。

时代进入了 21 世纪，世界正飞速地经历着关键的历史转折点，我们正需要并且尝试着一场生活、交流、思维和发展方式的改变，这样的改变会引起人们的价值观念、生活状态和工作目标的改变，也会减少人类社会的贫穷、学业失败、犯罪、吸毒、绝望、暴力和社会冲突等的发生，这就是人类新一轮的学习革命。公元 1040 年，毕昇发明了活字印刷术，从此人得以在知识的殿堂里安然地继承古人的浩瀚著作，享受先哲的不朽思想；250 多年



前,瓦特改良蒸汽机,燎起了犹如莽原野火的工业革命,人类的学习从而走出了茫然与落后,朝着“科学”与“创造”的台阶一步一步迈进,开创了至今近3个世纪人类文明的高速发展,社会的巨变也呈现出无可阻挡的势头。而今,在这个蓄能已久的社会带来的第三次学习热潮中,中国新世纪大学生也将在学习方面发生着巨大的变化,这将对培养21世纪高素质的社会主义“自觉而全面发展的新人”具有积极的现实意义和深远的历史意义。

一 大学生学习的新世纪挑战

一场空前伟大的知识革命已在我们这座蓝色地球上兴起,它正以排山倒海之势向人类社会的一切行业和领域奔涌。科学革命、高新技术革命、信息革命、思想革命、文化革命、行为革命、语言革命,正在全球一切领域掀起知识大爆炸的波涛巨澜,从地球一直席卷到太空,所有这一切,使得我们这座蓝色星球正在成为名符其实的知识星球和智能星座,成为宇宙的骄傲。“历经磨难图深造,厚积薄发终成才。”对于21世纪中国大学生走过的心路历程,社会学研究学者作出这样的评价:处于21世纪的大学生面对学习的挑战,面对同龄人之间日益激烈的竞争,面对社会对他们提出的不断上升的要求,他们应该会觉得“任更重而道更远”。“知识、能力、素质”已经成为21世纪的新型人才培养模式。这主要包括新世纪大学生的科学文化知识、专业技术知识和交叉科学知识,大学生的自学能力、创新能力和组织协调能力,大学生的思想道德素质、文化素质、业务素质、身心素质。其中,思想道德素质是根本,文化素质是基础,文化基础和文化素养比专业技术、专业技能在更深层次上反映了人才的质量。

1 迅速经济化的全球学习时代

全球化—自动化浪潮、信息化—知识化浪潮、智能化—柔性



化浪潮、多媒体—数字化浪潮，知识革命浪潮滚滚，汇集成知业革命的大潮，惊天动地，向农业、牧业、商业、工业、服务业和信息业辐射渗透，在 21 世纪大知识科学的天空，升起了知业—智能智慧产业的太阳，在地球文明与太空文明之际，放射出知业社会和知业文明的光芒，照耀邃古，穿透未来，预示着知业人类的壮丽辉煌。

新世纪大学生正在迈入一个崭新的学习与大知识时代。知识，以科学技术—思想文化为主体的大知识体系，在人类社会文明的发展进程中已处于主导地位。近 50 年来，人类社会所创造的科技发明和思想文化，比过去 3 000 年的总和还要多。

美国前总统比尔·克林顿曾在他的演讲词中将这个在科学、教育、学习、经济领域中正在发生着重大变化，并且随着时间的推移会发生更大变化的时代命名为“知识经济时代”，而这个称谓正在为越来越多的人所认同。自 18 世纪英国工业革命以来的几个世纪里，世人都生活在工业经济时代，也正是这个特殊的时代，给予了人们科技的进步、文明的发展、社会的健全、意识的觉悟和生活的提高，所以不能不说人们应该感谢这个时代的到来。

但到了近几十年，人们渐渐意识到，工业经济时代所形成的发展是不可持续性的，资源的过度和不当利用造成资源短缺，不合理的资源利用和能源消费造成生态退化和环境污染，破坏了生态平衡。工业经济对自然资源过分依赖，加大了资源利用的强度。而在知识经济时代，人类社会进入了微电子时代，微电子学和计算机技术使人们广泛深入而又高效地利用信息资源，使信息资源成为最重要的资源之一。而在此过程中，科技的主心骨依然以人为本，根据人的需求来满足。这样一方面减少了对自然资源的过分依赖，另一方面也有利于节约和保护自然资源。不仅如此，与知识经济发展相联系的高新科学技术还能够使新能源、新资源的开发和利用得到迅速发展，从而使资源需求得到满足。



高新技术的发展,将使一系列新能源和可再生能源得到利用,如核能(包括核裂变能和受控热核聚变能)、太阳能、潮汐能、风能、地热能等,这些新能源和可再生能源的利用,将大大缓解目前的能源危机状况。同时,工业经济所侧重生产的产品已经不能满足越来越多人的工作、生活、精神方面新产生的需要,比如为了方便联系,人们需要借助高科技获得随时能互相保持联系的通讯工具;为了生活得更健康,人们喜欢吃没有受过污染的绿色食物,使用先进的医疗仪器治疗自己的病痛;为了丰富业余生活,充分释放人们的创造性、艺术性、欣赏性和唯美性的本能,科学家们发明了一系列兼具高科技和娱乐为一体的设备——卡拉OK、数码相机、数码摄像机……由此可以看到,微电子学与计算机技术融为一体而造就的知识经济时代成为了地球人新生活开始的契机和基础。

就环境保护方面而言,工业经济时代在环境问题上面临的
4 两难问题是既要发展经济,又要保护环境。发展经济,由于建立在不可持续基础上的发展方式之上,环境污染不可避免,甚至是发展越快,污染越严重。作为老牌的资本主义工业国家,英国也付出了惨痛的代价,大气污染时时有兵临城下的危机,首都伦敦也因此被称为“雾都”。而保护环境又需要相应的投入、技术和设备,这往往为发展中的企业所难以承受和接受。在这个问题上,发达国家实际上经历了“先污染后治理”的过程,而这其实也是发展不可持续性的根本原因所在。发展知识经济,将使这一两难问题得到最好的解决,一方面知识经济产业大多与清洁生产相联系,本身就具有无污染或少污染的特征,这类产品占据主体地位,意味着经济发展走上可持续性发展的道路;另一方面,知识经济时代发展起来的高新科学技术将为环境污染治理作出贡献,使环境污染减到最轻的程度。

时势造英雄。崭新的知识经济时代背景,正日益召唤着一群又一群的与时俱进的新兴人才。知识经济时代着重于以知识



推动经济乃至整个世界文明的发展,在这个时代发展过程中知识的学习、运用起到了至关重要的作用。它需要越来越多的人学习如何创造发明新技术,实践制作和生产使用新技术产品;它更需要人们通过学习培养良好的身心素质,养成优秀的个人道德品质,这不仅提高了全世界人类的生活环境质量,更将社会的进步推向了一个新的台阶。因而在全世界范围内掀起了一场浩浩荡荡的“全球学习时代”。地球村中的每个成员,无论是鹤发老者,还是顽皮孩童、青年学生,无论在世界的哪个角落,不同肤色的人,但凡略有远见卓识、能认清时务者,都会全力以赴地投入到这一场学习的热潮中。

因为他们意识到,真正的落后不在于能满足虚荣心的财富,不在于荷枪实弹、动辄就叫嚣战争的军事武装力量,那些只能表现得俗气和愚昧。真正会令人感到绝望、自卑和落后的是无知,是缺乏学习和教育,是因此而带来的个人、国家甚至民族落后于时代的后果。这样的后果谁都担当不起,更没有人愿意缔造它,因此我们看到,在非洲的某些不发达国家,尽管有着连年的战火、不稳定的政局、此起彼伏的天灾,尽管城市还缺乏最基本的基础设施,人民的最低生活要求还无法得到保障,但孩子们对知识饥渴的眼神依然可以得到满足;在中国一些偏僻的山村里,尽管祖祖辈辈都不识字,但他们还是很坚定地固守着自己的承诺:“再苦不能苦孩子,再穷不能穷教育。”因为他们不希望自己的下一代还是过着与自己相同的生活,他们更相信学习可以改变这种贫困落后的状态。

假如这一幕幕可以制作成电影放映出来,怎能不叫人激动得潸然泪下?不仅是他们,几千年前的苏格拉底、柏拉图若是地下有知,也会禁不住老泪纵横。当年他们站在雅典街头,发挥着他们雄辩的口才,说服那些无知的希腊人学而不殆以填补他们身上的无知与愚昧;而现在,似水流年并未冲刷掉当年的主题,反而让它们更加熠熠生辉,保持着来自过去,向往未来的亘古



不变。

“认识你自己”——在特尔斐神庙中的这句铭文不仅仅是抽象的哲学命题、流行的心理学命题,更应该成为每个人的座右铭和人生实践。因为人生的成功与否,在现代社会中很大程度上是取决于对知识的掌握程度。而人生的圆满与否则在一切历史中都完全取决于人对自己的认识程度。要想在知识的掌握方面获得平等,必须通过学习,从而为人生的成功奠定基础。因为人生的圆满必将为绝大多数人所渴求,认识自己必将成为后现代学习的灵魂核心。况且,现代社会所面临的所有棘手问题——能源危机、环境污染、吸毒、暴力和色情等,都来自于人的贪欲及其不满足,这是永无出头之日的轮回,而唯有认识自己才能当头棒喝、扭转乾坤,会给这些社会问题一个根本层面上的解决,因为认识自己的过程就是净化自己的过程。在认识自己的过程中,人会获得新生,获得一个新天地,而社会则会因此有一个和谐的进步。

2 完全靠自己耕耘的学习工程

在整个学习浪潮中具有典型性特征的代表群体便是学生。望文生义,从“学生”的字面意思就可以理解它的意思:“学”者,或从师或进入学校学习;“生”者,年轻人也,当然,这只是传统意义上狭义的“学生”。在现代社会中,学生概念的外延应该扩大许多倍。单就年龄而言,上至老年大学中的耄耋老翁,下到幼儿园中牙牙学语的儿童,都可以算入学生的行列;而就从属的行业,除了在学堂中的读书郎以外还包括各种技艺的学习者。所谓“学无止境”,只要是不会的,都可以去学,只要跟着别人学习自己不会的,就是学生。这样看来,在这个人人都愿意学习,人人都受教育的时代,恐怕统计人数最困难的就是“学生”了。

20世纪末有人提出“终身教育”的概念,也就是“活到老,学