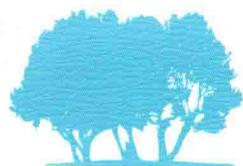


丛书主编◎姚训琪 蓝 敏



学生发展指导系列读本

GAOXIAO
XUEXI

主编◎蓝 敏 林婷婷

高

效

学



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press



学生发展指导系列读本

高效学习

“学生发展指导系列读本”编委会

主 任	全汉炎		
副 主 任	姚训琪		
成 员	蓝 敏	曹 雁	张培军
	宋晓霞	刘庆生	谢家祭
主 编	姚训琪	蓝 敏	

本册主编	蓝 敏	林婷婷	
参 编	苏岚颖	杨 姗	谭颖群

 广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

高效学习 / 蓝敏, 林婷婷主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2017.6

(学生发展指导系列读本 / 姚训琪, 蓝敏主编)

ISBN 978 - 7 - 5361 - 5924 - 2

I. ①高… II. ①蓝… ②林… III. ①中学生-学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 131045 号

出版发行	广东高等教育出版社
	社址: 广州市天河区林和西横路
	邮编: 510500 营销电话: (020) 87553335
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	广东信源彩色印务有限公司
开 本	787 毫米 × 1 092 毫米 1/16
印 张	6.5
字 数	120 千
版 次	2017 年 6 月第 1 版
印 次	2017 年 6 月第 1 次印刷
定 价	20.00 元

(版权所有, 翻印必究)

总序

为学生有能力创造幸福生活奠基

学生发展指导，是指用正确的教育理念、科学的方式方法对学生的学业发展、生涯规划、生活技能、心理素质等发展领域进行指导。近年来，学生发展指导工作受关注的程度越来越高，已成为我国基础教育领域，特别是普通高中学校极为重要的工作。

2010年7月，中共中央、国务院印发的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》明确指出，在高中阶段要“建立学生发展指导制度，加强对学生的理想、心理、学业等多方面指导”。

2014年9月，上海、浙江两地公布高考改革方案。两地改革方案的共同点是在高中阶段取消文理分科，改为选考三门科目。这一改革举措，大大地增加了学生的个性化发展和多样化发展的机会，同时将高中学生选择未来专业和学校的时间提前到了高一年级。2018年秋季开始，广东省普通高中学校也将实施高考改革。这些都要求我们要大力加强生涯指导工作，提升学生生涯规划的能力。

2016年9月，中国学生发展核心素养研究成果发布。中国学生发展核心素养，以科学性、时代性和民族性为基本原则，以培养“全面发展的人”为

核心，分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大素养。这些素养和要求与学生发展指导工作中学业发展、生涯规划、生活技能三大领域的内容是高度吻合的。

中学阶段是青少年世界观、人生观、价值观确定的重要时期，这个阶段要解决人生发展过程中的诸多重要议题。比如：为什么要学习？怎样才能取得满意的学习效果？要成为什么样的人？要过什么样的人生？人生最重要的是什么？怎样才能成为对社会有用的人？等等。学生发展指导工作就是帮助青少年找到这些问题的答案，找到人生发展的动力和方向，找到实现人生意义和价值的方法和路径。今天的学生发展指导，是为学生未来有能力创造自己的幸福生活而奠基。

广东实验中学全面开展学生发展指导工作已有七年时间。七年前，我们以开发生涯教育特色校本课程为工作的切入点。到今天，我们的生活指导、学业指导和生涯指导已经实现在教育教学过程中全面渗透。在教育实践探索中，我们逐步培育了以“师长”“学长”“家长”为主要成员的“指导教师团”，建成了以“测试平台”“自编教材”“拓展读本”为一体的“教育资源库”，形成了以“学校”“家庭”“社区”“高校”为网络的“教学区域集合”。

本套“学生发展指导系列读本”，是我校学生发展指导骨干教师团队在实践过程中的教育探索和智慧结晶。他们积极学习、主动钻研、勤于思考、勇于实践，将自己开展学生发展指导工作的体验、感悟和思考凝结在笔端，用自己的方式呈现出来，奉献给广大教育同行和学生朋友。希望他们的倾心之作，能够得到专家和同行的指导，也希望能够帮助同学们顺利实现“融入社会”“乐学善学”“自主发展”的目标，为自己的幸福人生奠基。

同时，我们也期待更多的教育同行一起来关注“学生发展指导工作”。让我们一起成为学生发展指导的优秀导师，携手共创学生发展指导事业的新天地！

广东实验中学副校长 姚训琪

2017年5月31日

前言

学习对我们每个人来说都很重要。我们终其一生都在学习，在学习中发现自己的兴趣与天赋，也发展自己的能力和智慧，在学习中一步步接近自己的目标，一步步接近更好的自己，绽放属于自己的美丽。学习是我们实现自己生涯决定的重要方式。

如何高效地学习，也一直是很多学生、家长、教师关注的问题。在广东实验中学学生发展指导中心的来访学生中，有一部分学生困惑的正是学习相关问题，例如，有些觉得自己提不起学习兴趣，有些觉得自己很努力但没有效果，有些考试时心理特别紧张，还有些考完试觉得失望，等等；心理课堂上涉及学习相关的主题时，学生们也很感兴趣，积极投入。所以，这也促使我们希望通过出版本书为学生学业能力的提高带来更多帮助。

因此，我们的工作团队在六年教学实践的基础上，总结教学经验，优化活动设计，编写了《高效学习》这本书。它体现了对中国学生发展核心素养“自主发展”方面中的“学会学习”核心素养的培养。

本书可以作为自助读本帮助学生对自己的学习情况进行分析和自我指导，也可以作为教师指导学生如何学习的参考用书。本书的特色有：

第一，有针对性。学生可根据自身学习情况有针对性地对相关章节主题进行阅读学习和自我提升。本书内容主要包括四大单元，涵盖了学习的不同方面：“快乐学习的秘密”探讨高效学习的前提、学习动机的激发和学习兴

趣的维持；“步步为营”探讨高效学习的过程，包括预习、听课、复习三个步骤做法；“思维方式的智慧”探讨高效学习需要的思维深度，包括批判思维、整体性学习、元认知等思维方式；“笑对考试”探讨面对考试的态度，包括考前考后心态的调整。

第二，符合实际。能帮助学生解决学习上的困惑是本书的目的之一，因此，本书把学生生活中常见的学习困惑改编成“身边故事”，引起学生的共鸣，勾起学生深入探讨的兴趣。

第三，科学性。本书希望每位捧起这本书的学生和教师能得到科学的指导，在每个主题“学海泛舟”部分，会有学习心理方面相关知识的解释、分析和指导，同时，配合多个例子和示范，力求通俗易懂，科学性和可读性兼得。

第四，可操作性。提升学习素养，需要体验和操作，因此，本书“实践活动”部分为读者提供了有针对性的自我探索活动，让读者对自己相关的学习素养有自我评估和操作练习的机会。活动配有范例和活动说明，实操性比较强。

第五，可延展性。对于有更高提升需要的读者，本书每个主题最后的“拓展资料”部分为读者提供了延展阅读的书目推荐，让读者对感兴趣的相关章节有进一步探索的资源。

全书的基本框架和写作提纲由蓝敏老师初拟，经全体编写人员讨论后确定。各主题的编写者分别是：单元一主题一、二（杨姍），单元二主题一、二、三（谭颖群），单元三主题一、二（林婷婷），单元三主题三（蓝敏），单元四主题一、二（苏岚颖）。由于时间和水平有限，书中难免存在不尽如人意之处，恳请各位读者批评指正。

本书的编写和出版，始终得到广东高等教育出版社刘秀芝编辑和王红菠编辑的协助和支持，在此深表谢意。

编 者

2017年6月

目录

单元一 快乐学习的秘密 / 1

主题一 激发学习动机 / 3

主题二 保持学习兴趣 / 11

单元二 步步为营 / 21

主题一 课前预习有准备 / 23

主题二 我向课堂要效率 / 30

主题三 规律复习效果好 / 38

单元三 思维方式的智慧 / 45

主题一 学会批判性思维 / 47

主题二 善用整体性学习技巧 / 58

主题三 提升元认知能力 / 68

单元四 笑对考试 / 75

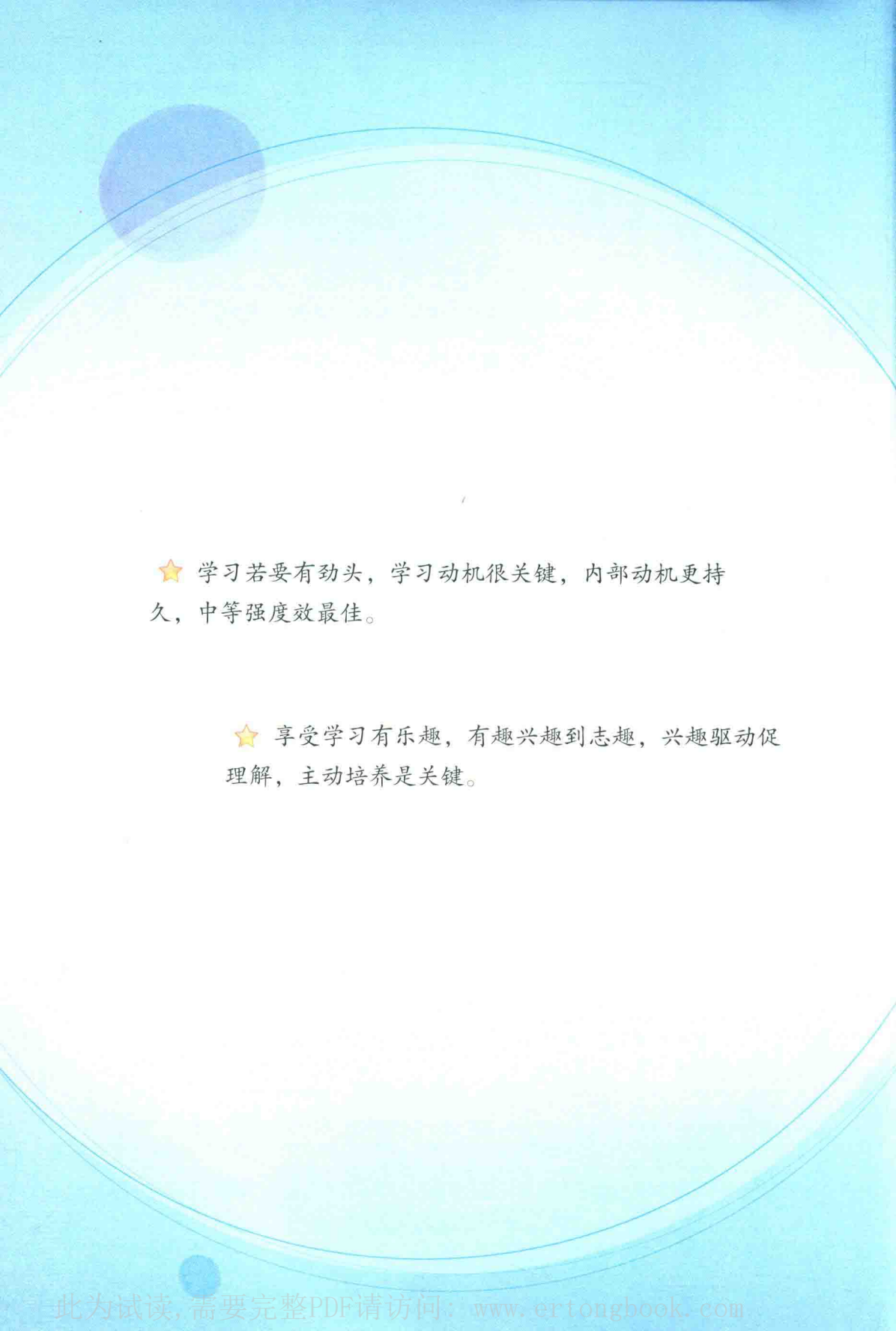
主题一 考前：让自己变得平静 / 77

主题二 考后：让自己拥有力量 / 85

后记 / 95

单元一

快乐学习的秘密



★ 学习若要有劲头，学习动机很关键，内部动机更持久，中等强度效最佳。

★ 享受学习有乐趣，有趣兴趣到志趣，兴趣驱动促理解，主动培养是关键。

主题一

激发学习动机



身边故事



思考：你是为了什么学习的呢？



学海泛舟

什么是学习动机

动机是引起和维持个体的活动，并使活动朝向某一目标的内在心理过程或内部动力。

学习动机是推动学生进行学习活动的内在原因，是激励、指引学生学习的强大动力。学习动机指的是学习活动的推动力，又称“学习的动力”。比如，一个学生非常想学好物理，他上课认真听讲，认真做物理作业，主动向老师和同学请教，课余时间也做很多物理习题。由于他的这些努力，物理成绩逐渐提高了，他非常高兴，继续努力学习。这个例子中，学生对于学习物理有很强烈的学习动机。

内在动机和外在动机

学习动机可分为内在动机和外在动机。

内在动机是指学生的学习目的为学习活动本身，学习活动本身能使学生得到情绪上的满足，从而产生成就感。内在动机提供了一个促进学习和发展的自然力量，它在没有外在奖赏和压力的情况下就可以激发行为。

外在动机指外界强加的、抑制学习行为和学习效果的因素，包括社会的要求、考试的压力、父母的奖励、教师的赞许、伙伴的认可、评优秀学生、获得荣誉称号和奖学金、报考理想的学校、求得理想的职业、追求令人向往和称羨的社会地位，等等。

如上述物理学习的例子，学生的行为可以是内部动机造成的，如他对物理有浓厚的学习兴趣，使他不断地研究物理现象和物理难题；或者是由于他对祖国物理学研究有强烈的使命感，因此他不仅认真学习基础性的物理知识，而且热切关注物理学研究现状，碰到不懂的知识会积极向老师请教，等等。他的行为也可以是外在动机造成的，如渴望通过物理成绩的提高获得教师的赞誉，或者通过物理成绩的提高让自己考取好的大学，等等，那么渴望赞誉和考取大学成了他的外在动机，促使他努力学习物理。

外在动机既可增强内在动机，也可削弱内在动机

当外部奖赏只是传达“一个人胜任该项工作”这样的信息，而不让人觉得这些外部奖赏是别人为了控制自己的行为时，内在动机加强。例如，我们完成一道物理难题后，教师表扬我们不畏难能坚持，这份表扬传达了教师对我们学习过程的理解，会让我们更明确解出难题的缘由，进而更重视“不畏难能坚持”的学习品质，从而增强内在学习动机。

当外部奖赏用来强化常规化、已经熟练掌握的活动时，如数学上的运算速度练习，这类练习通常以单调乏味、缺乏挑战性为特点，如果辅以外部奖赏，一般可以增加大家对学习的关注与兴趣。

如果对人们兴趣浓厚的学习活动进行奖赏和对极具挑战性的学习进行外在激励时，会扰乱、削弱内在动机。比如，当同学们都在聚精会神地做精确度极高的生物实验期待实验结果时，老师不恰当的表扬或奖赏都会打乱学生的学习进程，削弱学生的内在学习动机。

外在学习动机的特征

1. 速效性。

学校里的教师会通过发给学生奖状、小红花、小奖品促进学习的积极性。这种外在动机在激发理想行为、抑制不良行为方面是有效和成功的，因为我们人类有一种自然的先天倾向——趋利避害，也就是说，只要提供的外在刺激和诱因对个体来说是有利的，是他们所渴望和需要的，就会激发人们的趋向行动；反之亦然。

2. 短时性。

如果行为的原因仅仅和获得奖赏、逃避惩罚联系在一起，那么这种行为只会在有奖赏和惩罚的条件下出现，外在条件一旦消失，它所激发出来的行为也会“反弹”回原有的水平。现实生活中也有这样的例子，先给出了奖赏后又撤走奖赏，会使最终的行为水平比没有奖赏出现时的水平还低。

3. 被动性。

在外在动机的激发下，容易出现一种较为功利主义的目的：学生为了获得奖励和避免惩罚而学习，此时，外在力量对其学习行为起着主要的控制力。学生参与学习活动不是出于学习知识或对活动本身的兴趣，那么学生的

学习就比较被动，依赖性强。

4. 可内化性。

内在动机虽然相比外在动机更为持久和稳定，不过，客观地说，个体与生俱来的兴趣毕竟有限，大部分态度、价值观和行为都是后天习得和培养的，是一种内化的过程，动机也是一样。对于那些缺乏内在兴趣的行为来说，通常首先需要利用外部刺激给予强化，而后逐渐培养个体对活动本身的兴趣和对行为的控制力，最终通过内部力量操纵行为，完成动机的内化过程。在这里，外部力量可以说是这一过程的前提条件。

内在学习动机的特征

内在学习动机的特征与外在动机相反，它具有持久性、主动性，是学习行为的最终推动力。

内在动机被激发的学生具有以下特征：

- 自己发动学习活动；
- 喜欢挑战性的任务或追求任务中的挑战方面；
- 自发地将学校学习与校外的活动或兴趣联系起来；
- 所问问题超出现在的任务——将他们的知识扩展到超出当下所学的功课，超出当下的要求；
- 对他们没有完成的任务，不情愿停止工作；
- 不论外在鼓励或干扰是否突出，都会进行学习；
- 微笑并且似乎享受现在的工作；
- 在取得成绩时，会表现出自豪。

学习动机的作用

同样是学习数学，有的同学可以为了了解难题废寝忘食，有的同学看到数学书却唯恐避之不及，这些不同行为背后反映的是学习动机的不一致。可见，学习动机对我们的学习行为乃至学习效果都有明显的影响。学习动机的作用体现在以下几点：

1. 学习动机让我们更主动地进行学习活动。你可以回顾一下自己的学习经历，当你觉得某科目很重要、很想学好时，你是不是也更愿意做跟学习

该科目相关的行为呢？

2. 学习动机让我们明确努力的方向。当我们想学好某个科目时，我们会在各种行动间选择自己认为有利于提高学习效果的某几种行为，从而使学习行为更有指向。

3. 学习动机让我们在学习中坚持。作为学习者，我们在达到学习目标之前，会在学习中遇到不同程度的困难，而有学习动机的学习者会在学习过程中更愿意保持一定的学习强度，解决学习上的困难，并且持续地努力。

学习动机中等程度最佳

但是不是学习动机越高，学习效果就越好呢？不少心理学家认为，中等程度的动机水平，对学习具有最佳的效果。

动机过弱不能激发学习的积极性，而动机过强则会造成学习效率的降低。同时，动机的最佳水平随任务性质的不同而不同。在比较容易的任务中，效率随动机的提高而上升；随着难度的增加，动机的最佳水平有逐渐下降的趋势。

所以说，动机过强或过弱，不仅对学习不利，而且对保持也不利。并且，在难度不同的任务中，动机的强度影响学习的效率。

提高内部学习动机的方法

1. 保持好奇心和求知欲。

小的时候我们对周围的一切都很好奇，什么事情都想看看、试试，可以说每个人生来就有内部学习动机。而到了现在，我们依然可以与小时候的自己连接，对事情保持单纯地好奇、接纳态度，心怀好奇和求知欲去发现和感受不同学科的精妙。

例如，有的同学因为觉得地球上居然有跟自己母语完全不同的语言符号，而想要去了解和学习一门外语；有同学因为觉得数学可以解决很多精妙的问题而觉得很神奇，所以想好好学习数学。

2. 发现并享受学习的乐趣。

有的同学有时候会觉得某些学科枯燥乏味，实在激发不出动力去学习，以此作为不想学的理由。其实不然，把无趣的事情变得生动有趣，是一种能

力，因为，生活总不会时时事事如我们所愿，所以对不同的学科，我们可以主动发现其有趣的地方，品味不同学科的趣味，让我们更有兴致继续学习。

例如，有的同学在学习计算机时，面对着一堆符号，会想象自己在研究来自宇宙的神秘密码；有同学在学习生物时，觉得自己不是在看文字，而是看着活生生的动植物。

3. 发现和建构学习的意义。

有时候，有的学生对某个学科没有学习动机，是因为他觉得对自己没有用，学习它对自己没有意义（这有可能是之前过于依赖外部动机的结果），如果这个学科是你可以放弃的，那么把更多精力放在自己觉得有意义的事情上无可厚非，但如果这是你必须要学习的学科，不如积极面对，主动找到或创设出该学科对自己的意义。

例如，学习英语对自己生活有何意义呢？不妨头脑风暴一下：可以让我显得很国际化；可以让我无障碍看美剧和听外文歌；可以让我觉得自己很有语言能力；等等。



活动一：我的学习动机探索

活动说明：

（1）描述自己的学习状态，再分析形成这种学习状态的原因。这是一种感性的、状态性的思考。

（2）对自己学习原因的思考和分析，通过书写和排序，不知不觉中会对上一题中自己的学习状态进行反思。这是一种理性的反思，对未来学习动机有调整作用。

活动方法：

（1）运用自由联想的方式，参考范例，想想目前的学习对你来说就像是什么？为什么？将你的答案写在下面的横线上。

范例：

目前的学习，对我来说就像是在泥潭中前进，我这么想是因为不管我怎么学习，学习成绩都不理想。