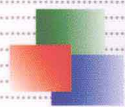


中国教育学会“十一五”科研规划重点课题——名师教学思想与教法研究

新时期教师职业技能强化训练丛书

杨国全 总主编



学生学习方法

指导技能 **强化训练**

XueSheng XueXiFangFa ZhiDaoJiNeng QiangHuaXunLian

王晓雷 主 编

肖国刚 朱海林 高 芳 副主编

中国林业出版社

◆ 新时期教师职业技能强化训练丛书

学生学习方法指导技能 强化训练

肖国刚

王晓雷 主编 朱海林 副主编

高 芳

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生学习方法指导技能强化训练/王晓雷主编. —北京: 中国林业出版社, 2011. 4
(新时期教师职业技能强化训练丛书/杨国全主编)
ISBN 978 - 7 - 5038 - 6100 - 0

I. ①学… II. ①王… III. ①中小学 - 教学研究 - 教师培训 - 自学参考资料
IV. ①G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035964 号

本书编者: (以章节的编写先后为序)

张建雷 (第一章)

王晓雷 (第二章、第五章、第八章)

高 芳 (第三章、第九章)

李光新 (第四章、第六章、第七章)

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: 13901070021@139.com 电话: 010 - 83283569

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 三河市祥达印装厂

印次: 2011 年 5 月第 1 版第 1 次

开本: 700mm × 1000mm 1/16

印张: 13.25

字数: 220 千字

印数: 3000 册

定价: 28.00 元

序

我国现在的基础教育，一方面国家大力推行课程改革，要求更新教育观念，树立新课程理念，转变教学方式，全面关注、尊重、理解、信任、爱护学生；另一方面“应试教育”还大有市场，社会、家长甚至学校大都仍以升学率特别是名校升学率作为评价教师水平的唯一标准，使得许多教师既不适应“转变教学方式”的要求，又承受着“管又不敢管，不管又不行”的多重压力，感到不堪重负，有心力交瘁之感。“教师难当”感慨万千。

“感慨”反映了新课程改革形势下素质教育与“应试教育”及传统课程教学观念、行为方式的多重冲突。从深层上看，“教师难当”既反映了广大教师做好教育工作的拳拳之心，也反映了新课程改革下的“素质教育”、“全人教育”，对教师业务素质、职业技能的更高要求。

新课程标准十分强调学生的自主学习、自主选择、自我发展，要求指导学生把接受学习与探究学习很好地结合起来，把自主学习与合作学习很好地协调起来，把课内学习与课外学习很好地结合起来。

新一轮课程改革要求改变课程过于注重知识传授的倾向，强调形成积极主动的学习态度，使获得基础知识与基本技能的过程同时成为学会学习和形成正确价值观的过程；改变课程结构过于强调学科本位、科目过多和缺乏整合的现状，整体设置九年一贯的课程门类和课时比例，并设置综合课程，以适应不同地区和学生发展的需求，体现课程结构的均衡性、综合性和选择性；改变课程内容“难、繁、偏、旧”和过于注重书本知识的现状，加强课程内容与学生生活以及现代社会和科技发展的联系，关注学生的学习兴趣和经验，精选终身学习必备的基础知识和技能；改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状，倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手，培养学生搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力；改变课程评价过分强调甄别与选拔的功能，发挥评价促进学生发展、教师提高和改进教学实践的功能——新一轮基础教育课程改革对原有课程体系和课程观念进行的彻底变革，对原有课程价值观和课程教

学观进行的重大调整，都对教师的业务素质、职业技能（专业化发展）提出了崭新的要求。

新世纪之初，教育部颁布了《基础教育课程改革纲要（试行）》确定了改革目标，研究制定了各门课程的课程标准或指导纲要，启动了新中国成立后第八次大规模的基础教育课程改革，在全国全面推行新的基础教育课程体系；2010年，教育部还颁布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》，这个教育规划纲要提出了“优先发展、育人为本、改革创新、促进公平、提高质量”的20字工作方针。

教师职业技能是教师综合素质的重要组成部分，其职业技能水平的高低，直接影响着教育教学的效果，所以不断提高教师职业技能水平，提升教育教学质量是教师继续教育的重要内容之一。“新时期教师职业技能强化训练丛书”是中国教育学会“十一五”科研规划重点课题“名师教学思想与教法研究”的组成部分，是依据《基础教育课程改革纲要（试行）》《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》的20字方针，基于新时期教师职业技能培训，归纳新时期基础教育必备的基本功。编写目的是为新课程改革形势下我国中小学教师和管理者专业技能与业务技能培训、学习提供教材、参考用书。在编写上，融有关规定、最新经验与理论整合、理论分析与操作指导于一体，力争做到理论概括与操作指导的统一，突出即学即用的操作性、时代性，期望本套丛书能够对现阶段中小学的管理者与广大教师专业技能提升发挥切实的指导作用。

编者

2011年元月

目 录

C O N T E N T S

序

1 学习方法指导的基础理论与指导技能训练目标	1
1.1 学习与学习方式	1
1.2 学习方法	8
1.3 学习方法指导的意义与范畴	14
1.4 学习方法指导技能训练的目标与措施	17
2 学习方法指导的开展	19
2.1 学习方法指导的主体	19
2.2 学习方法指导的目标系统	22
2.3 学习方法指导的内容	24
2.4 学习方法指导的原则	25
2.5 学习方法指导的途径	28
2.6 学习方法指导的实施	33
2.7 学习方法指导的程序设计	35
3 学习计划的制订和实施指导	38
3.1 何谓学习计划	38
3.2 学习计划的制订	41
3.3 学习计划的实施	47
4 预习指导	53
4.1 预习指导的意义	53
4.2 预习指导的方法和步骤	59
4.3 预习指导的基本要求	65
5 听课与课堂笔记指导	69
5.1 听课指导	69
5.2 课堂笔记指导	76
6 学生质疑方法的指导	86
6.1 质疑的内涵与学生质疑能力的现状	86
6.2 教学中学生质疑方法的指导	89

7 复习指导	97
7.1 复习的意义	97
7.2 复习的方式和程序	99
7.3 常用复习方法指导	106
7.4 复习应注意的问题	109
8 应试指导	114
8.1 应试指导的目标	114
8.2 应试指导的意义	114
8.3 应试指导的内容	115
8.4 应试指导的方法	119
8.5 镇静临考情绪的方法	124
8.6 避免标准化考试失误方法	128
8.7 调节学生试后心理不平衡的方法	129
9 课外阅读指导	132
9.1 课外阅读的内容与意义	132
9.2 课外阅读指导的目标、组织方式与基本要求	135
9.3 提高阅读能力的方法及指导	137
9.4 课外阅读的技巧及其指导	140
9.5 如何帮助学生克服不喜欢课外阅读的习惯	146
10 综合实践活动课程中学生学习的方法指导	148
10.1 综合实践活动课程的实施过程	148
10.2 综合实践活动过程中学生确定主题的方法指导	149
10.3 制定综合实践活动方案过程中的方法指导	156
10.4 在综合实践活动课程具体实施过程中的方法指导	158
10.5 综合实践活动课程交流阶段的方法指导	166
11 综合学习方式指导	170
11.1 自主学习指导	170
11.2 合作学习指导	175
11.3 探究学习指导	180
12 特殊性学习指导	185
12.1 社会技能差的学生的指导	185
12.2 责任感不强的学生的指导	188
12.3 问题行为学生的指导	192
12.4 “学困生”的学习方法指导	194
12.5 “学优生”的学习方法指导	198
后记	203
参考文献	205

1 学习方法指导的基础理论与指导技能训练目标

学习应用提示

- [1] 理解学习的含义，了解其心理机制。
- [2] 把握新课程改革背景下，现代学习方式的基本特征。
- [3] 能够具体说明学习方法指导含义、范畴、原则与过程。
- [4] 熟悉学习方法指导技能训练的目标与基本措施。

1.1 学习与学习方式

1.1.1 学习的含义

“学习”一词在日常生活中的使用频率非常高，且在不同的语境中，其意思也多种多样。在心理学研究中，较为一致的理解，是把学习的概念界定为由于经验引起的行为或思维的比较持久的变化。这里的“经验”不是通常所说的总结出来的经验，而是指“经历”，是个体通过某种活动获得经验的过程，是个体与外界信息的相互作用。经验使学习主体自身发生某种变化。这些变化有的可以直接见诸于行为，有的则属于行为潜能的变化。但不管怎样，称得上学习的变化必须是比较持久的。因此不能简单地认为凡是比较持久的行为变化（如发育成熟、衰老或身体受损害等生理因素引起的主体的较大变化）都意味着学习的存在。如本能行为模式（渴了饮水，饿了进食）虽然有时也很复杂，但不是后天习得的，不是学习；而用何种方法得到水和食物，这种行为模式需要凭借经验才能习得，才是学习。学习过程是由经验积累引起的，因此，学习是有机体适应环境的手段。

在教育研究中，学习指学生的学习，是学生在学校情境中，在教师指导下有目的、有计划、有系统地掌握人类已有文化知识以积累个体经验的过程。学生学习的内涵和一般意义学习的内涵相一致，但有其特殊性。这种特殊性表

现在：

(1) 学生的学习过程是以掌握间接经验为主的过程

人类的认识是从实践开始的，而学生的学习则未必如此。他们可以从学习现有的经验、理论、结论开始，在较短时间内系统掌握已有的文化知识。这样做既是提高学习效率，缓解有限的学习时间和知识剧增之间矛盾的需要，也是学生发展的必然要求。这要求教师在教学组织和教学方法的选择上，能把学校学习与学生实际生活及其原有经验紧密联系起来。

(2) 学生学习是在有计划、有目的和有组织的情况下进行的

学生的学习必须在有限的时间内完成，并达到社会要求，同时满足个人发展的需要，因此需要在教师的指导下实现。教师要能够保证在较短时间内，采用一定的方法，帮助学生学会学习，完成对前人经验的把握以及对自己经验体系的建构。

(3) 学生学习具有一定程度的能动性

强调学生学习具有一定程度的能动性，是学生能很好地适应当前环境及未来发展挑战的需要。教师要加强指导，注意用各种方法培养和激发学生的学习动机，提高其学习的主动性和积极性。

(4) 学生学习的接受与发现

学生的经验获取首先有一个奠基的过程，即接受某些层面的原初经验，作为后续学习的基础，此类经验的获取不排除靠环境反复刺激的可能性。学生的原有经验不断生长、添加和丰富，有一个积累的过程。同时，新形成的经验可能会对原有经验进行修改、变更甚至更换——这是经验更新的过程，是学生学习的重要心理进程。此时的学习主要靠学生的主动消化和吸收——从不同层次对经验进行加工与重组。这些重新组织使学生的学习带有发现和研究的性质。

1.1.2 学习的心理机制

学习的心理机制是学习理论研究的焦点问题，意在讨论学习是如何发生的，学习者心理运作的规律是什么。关于学习的心理机制，有一个长期的认识发展过程。

(1) 行为主义的观点

20世纪诞生的行为学派将学习理解为刺激—反应之间联结的建立与巩固，学习的动力来自于内驱力（如饥饿）和外部力量（如奖励和惩罚）。行为科学为学习研究积累了一些积极的成果，但其对人的消极看法受到了诸多批评。

(2) 认知学派的观点

在20世纪50年代末，人们越来越清楚地认识到人类及其生存环境的复杂性，从而导致一个新的领域——认知科学的诞生。认知学派认为学习是认知结构的改变，是对外部刺激的意义的理解和建构。他们承认学习有接受，但强调

学习者是按照教师的传递程序，将新旧知识联系起来的，进行的是有意义的接受学习。认知学派也有理论家强调学习是一种发现，认为应该通过指导发现法，使学生主动地进行探索和解决问题，从而进行有效学习。认知学派强调，在学校里的学习，不仅应该学到学术知识本身，而且应该学会诸如观察、比较、分析等学习的技能。这些观点得到了广泛关注与认同。

(3) 建构主义的观点

“作为一种蓬勃发展的思潮，建构主义于20世纪80年代风靡于欧美大陆，随后呈蔓延之势席卷各个学科领域，发展至今，已在教育界取得了相当地位，并赢得广泛信奉，它成为21世纪教育改革的主要理论指导。”（王迎春，2005）与人们所认为的“外部输入—内部生成”模式相反，建构主义认为知识不是从外部输入到人的心灵的，而是在人与外界相互作用的过程中，从人的心灵内部建立起来的。学生并不是空着脑袋走进教室的，在日常生活中，通过以往的学习，他们已经形成了丰富的经验，对世界及生活的方方面面均有一些自己的认识，并逐渐形成了自己的观点。由此，学习不是简单的由教师向学生传授知识，而是学生建构自己的知识的过程，学习者也并非是被动的信息吸收者，而是信息意义的主动建构者，这种建构不可能由他人代替，只能由学习者自己来完成。

(4) 人本主义的观点

20世纪60年代出现的人本主义学派认为学习是自我概念的变化。他们关注学习者的情感、价值、态度等因素对学习的影响，强调人类具有天生的学习愿望，当他们理解到学习与自身需要的关系时，当学习是自我启动时，他们特别愿意学习，尤其是当学习发生在一种无威胁的情景下时，会更加有效。这要求教师应更加体恤学生，对他们抱有信任和信心，富有同情和理解，以使学生学习的心智操作更加流畅、活跃和高效。

1.1.3 学习的分类

(1) 经典的学习分类

在教育心理学已有的研究中，有对学习分类的很多看法。比如我国教育心理学家潘淑先生根据学习的内容和结果把学习划分为知识的学习、动作技能的学习、智慧技能的学习、社会行为规范的学习等。美国教育心理学家布卢姆用分类学来分析学生在课堂讨论中发生的各种学习，根据学习的结果和内容难度及学习水平的高低，把教育目标分为认知类、情感类和动作技能类，相应的学习也就分为三大类：认知领域、情感领域和动作技能领域，其中认知领域的教育目标由低级到高级分为知识、领会、运用、分析、综合、评价六级。美国心理学家加涅在《学习的条件》一书中将学习分为五种：言语信息（是什么）、智慧技能（为什么、怎么办，包括辨别、概念、规则、高级规则）、认知策略

(注意、编码、记忆、检索、思考策略)、动作技能、态度。这些有关学习分类的不同观点,从学习对象的现实区别出发,解析学习的不同类型,对教育教学工作有很大影响。

(2) 学习分类的更多视角

在知识经济的挑战面前,学习活动必定更加深化和丰富化,学习分类亦更趋复杂化,出现了更多的视角,一些原本不在分类视野的学习活动被纳入到人们关注的范围。从这些视角对学习分类的观点包括:

①根据学习的组织化和专门化程度,将学习分为正规学习和非正规学习。正规学习的特点是目的性、组织性强,是专门的学习活动,往往与日常生活情景分开。学生在学校的学习即是如此。非正规学习目的性、组织性差,如在与人交往的过程中,通过别人的话语或行动有所启示、有所体悟,也是一种学习。所谓“听君一席话,胜读十年书”就是这种学习的典型体现——非正规学习同样是一种有价值的学习类型。当前,课程改革提倡生活化的课程理念,学生正规学习要和其现实生活接轨,更加关注鼓励学生从直接的现实生活中汲取营养。

②根据经验的载体和学习的手段,可以将学习分为阅读式学习、观察式学习、交往式学习、听讲式学习、实践式学习。(钟祖荣,2001)当经验的载体是以文字、图形、符号所构成的图书、报纸、杂志以及电子读物时,学习的方式就是阅读式。而当经验载体是各种客观事物时,观察式学习就发生了。通过和别人交往,交往式学习使学生可以从别人身上学到经验。当经验存在于别人脑海里,并且通过语言加以讲解时,听讲式学习就发生了。实践出真知,知识来源于实践,人的许多生活经验是在他们生活实践中,通过亲身实践后方可获得,这种依靠“做”的学习就是实践式学习。

③根据有无指导和帮助,将学习分为有指导的学习和自学两种。有指导的学习由于别人的帮助使学习变得相对简单,但容易出现被控制而缺少主动性的现象,自学难度相对要大一些,但相对而言更有利于出现一种个性化的、主动性的学习状态,有利于学习能力的提升。这两种学习都可能在学校内外发生,现代教学必须关注自学的积极价值。

④根据学习的功用,将学习分为维持性学习和创新性学习。这种提法源于罗马俱乐部于1979年发表的名为《回答未来的挑战》的研究报告。维持性学习强调培养对现实社会的适应能力。它的价值基础是预先给定的,主要以公认的准则为基础,重视模仿继承,倚重获取知识成果和积累信息的能力,但人们遇到新问题时,这种学习就会捉襟见肘。创新性学习是为应对未来变化而学习未来的东西,学习预见和创新。不能否定维持性学习,但又不能停留于维持性学习。创新性学习不是维持性学习的简单提升。德国教育家第斯多惠说得很深

刻：“一个坏的教师奉送真理，一个好的教师则教人发现真理”，从“发现法学习”到“以探究为主的学习”，西方的现代教育思想极为重视创新性学习。

⑤根据学习的社会化特性，将学习分为个体学习和合作学习。个体学习强调学习的独立性和独特性，也就是自己学习和别人学习的差异，这种差异使合作学习成为必要，也有了可能。

上述分类均指向于学生的学习活动，其间有一些交叉。强调它们的区别，在于为教学活动提供更广阔视野，从多种角度把握学习的特征，以更好地促进学生学习活动的开展。

1.1.4 课程改革背景下的现代学习方式

(1) 学习方式的含义

大多数学者认为学习方式是指学生在完成学习任务过程中基本的行为和认知取向。理解学习方式的含义要把握两点：其一，学习方式是一个组合概念。“作为学生在教学活动中的参与方式，学习方式是行为参与、情感参与、认知参与及社会化参与的有机结合，其中行为参与是载体，认知和情感因素表达了学习方式的实质内涵。”（钟启泉，2004）学习方式是一个上位的概念，不是指具体的学习策略和方法。学生学习方式的改变，意味着学生的学习态度、学习意识、学习习惯、学习方法等诸多方面的改变。其次，学习方式是教学过程中的基本变量，教学实施必须考虑学生的学习方式。

(2) 现代学习方式

主要包括自主学习、探究学习和合作学习。

①自主学习。自主学习是“自我导向、自我激励、自我监控”的学习，反映了学习动机和态度方面“被动—主动—自主”的变化过程。其基本特征包括：学习者参与确定对自己有意义的学习目标，自己制定学习进度，参与设计评价指标；学习者积极发展各种思考策略和学习策略，在解决问题中学习；学习者在学习过程中有情感的投入，学习过程有内在动力的支持，能从学习中获得积极的情感体验；学习者在学习过程中对认知活动能够进行自我监控，并作出相应调适。

自主学习的时序一般包括以下几个环节：学习活动前——确定学习目标、制订学习计划、选择学习方法；学习活动中——自我监控、自我反馈、自我调节；学习活动后——自我检查、自我评价、自我补救。这些环节既包括课堂上的学习活动，也包括课堂外的学习活动，既包括知识学习，也包括社会关系、实践能力的学习。促进学生自主学习的发展，教师要对学生学习的天性、学习潜力作出乐观的估计，并最大可能地创设让学生参与到自主学习中的情境与氛围。

②探究学习。即从学科领域或现实社会生活中选择和确定研究主题，在教

学中创设一种类似于学术研究的情境，通过学生自主、独立地实验、操作、调查、信息收集与处理、表达与交流等探索活动，发现问题、解决问题，从而获得知识、技能，发展情感与态度，特别是探索精神和创新能力得以发展的学习方式和学习过程。探究学习反映教与学关系处理方面的偏好——是强调接受还是强调发现、探究。“记录在纸上的思想就如同某人留在沙上的脚印，我们也许能看到他走过的路径，但若想知道他在路上看见了什么东西，就必须用我们自己的眼睛。”德国哲学家叔本华的这番话很好地道出了探究学习的重要价值。

③合作学习。指学生在小组或团队中为了完成共同任务，有明确责任分工的、互助性的学习，反映了学生在学习活动社会环境方面的偏好——是个人单独学习还是与同伴合作学习。合作有以下几个方面的要素：积极承担完成共同任务时个人的责任；积极地相互支持、配合，特别是面对面的促进性的互动；期望所有学生能进行有效的沟通，建立并维护小组成员之间的相互信任，有效地解决组内冲突；对于各人完成的任务进行小组加工；对共同活动的成效进行评估，寻求提高其有效性的途径。

合作动机和个人责任是合作学习产生良好效果的关键。合作学习将个人之间的竞争转化为小组之间的竞争。如果学生长期处于个体的、竞争的学习状态，久而久之很可能变得冷漠、自私、狭隘和孤僻。而合作学习既有助于培养学生合作的精神、团队意识和集体的观念，又有助于培养学生的竞争意识与竞争能力，使学生感受到自己在学习团队内部的责任。合作学习还有助于因材施教，可以弥补一个教师难以面向有差异的众多学生教学的不足。在合作学习中，由于有学习者的积极参与、高密度的交互作用和积极的自我概念，使学习过程远远不只是一个认知的过程，同时还是一个交往与审美的过程，可以提供互勉、互助、互爱的社会交往机会。小组内部的合作可以满足学生归属的需要。在这样的过程中，学生可以学会与人沟通、独立地表达自己，乃至学会赞美他人，养成宽容的品质。

(3) 现代学习方式的基本原理

①自主性原理。自主性是现代学习方式的首要特征。它对应于传统学习方式的被动性，在学生学习活动中表现为“我要学”和“要我学”之间的差别。“我要学”是基于学生内在的学习需要，“要我学”则是基于外在的诱因和强制。学生学习的内在需要表现为学习兴趣和学习的责任。学生有了学习兴趣，特别是直接兴趣，学习活动对他来说就不是一种负担，而是一种享受、一种愉快的体验，学生会越学越想学、越爱学。教师应该对学生的学习的负责，但如果学生自己意识不到学习的责任，不能把学习与自己的生活、生命、成长、发展有机联系起来，这种学习就不是真正的自我学习。只有当学习的责任真正从教师

身上转移到学生身上，学生自觉地担负起学习的责任时，学生的学习才是一种真正的有意义的学习。

②独立性原理。这一关键特征对应于传统学习方式的依赖性，表现为“我能学”。每个学生，除有特殊原因外，都有相当强的潜在的和显在的独立学习能力，都有不同程度的独立要求，都有一种表现自己独立学习能力的欲望。低估、漠视学生的独立学习能力，忽视、压制学生的独立要求，必然导致学生独立性的不断丧失。课程改革要求教师充分尊重学生的独立性，积极鼓励学生独立学习，从而让学生发挥自己的独立性，培养独立学习的能力。

③问题性原理。问题性是学习创新的逻辑起点。问题是思想方法、知识积累和发展的逻辑力量，是生长新思想、新方法、新知识的种子。现代教学论研究指出，从本质上讲，尽管学生学习是需要感知的，但感知不是学习产生的根本原因，产生学习的根本原因是问题。没有问题也就难以诱发和激起求知欲，学生也不会去深入思考，学习也就只能是表层和形式的。问题性原理喻示着，一方面强调通过问题来进行学习，把问题看做是学习的动力、起点和贯穿学习过程的主线；另一方面通过学习来生成问题，把学习过程看成是发现问题、提出问题、分析问题和解决问题的过程。

④独特性原理。“我是不一样的”“是我在学”——它要求尊重学生的差异，使学生形成个性化的学习方式。每个学生都有自己独特的内心世界和内在感受，有着不同于他人的观察、思考和解决问题的方式。正如多元智力理论所指出的，每个人的智慧类型不一样，他们的思考方式、学习需要、学习优势、学习风格也不一样，因此每个人的具体学习方式是不同的。有效的学习方式都是个性化的。现代学习方式尊重学生的差异，尊重每一位学生的独特个性和具体生活，并将之视为一种有待开发和利用的教育教学资源，努力实现学生学习的个体化和教师指导的针对性。

⑤合作性原理。合作是现代人必须具备的基本品质。在学习过程中有意识地培养学生的合作精神和合作能力，不仅是解决学习问题的需要，也是学生将来走向社会成为合格社会公民的需要。学习的合作性一方面表现为遇到个人难以解决的问题时，需要同学之间的相互帮助；另一方面，在相互合作的过程中，让学生体验到人与人之间的依赖性和互助性，合理的分工、共同的奋斗目标，有助于提高学习和工作的效率，有助于增强同学之间的感情。

⑥体验性原理。体验是指由身体性活动与直接经验而产生的感情和意识。学习活动中的体验强调身体性参与——不仅要用脑子思考，而且要用眼睛看，用耳朵听，用嘴说，用手操作，即用身体去亲自经历，用心灵去亲自感悟。有了体验，知识的学习不再仅仅属于认知、理性范畴，它已扩展到情感、生理和人格等领域，从而使学习过程不仅是知识增长的过程，同时也是身心和人格健

全与发展的过程。基于此，现代课程改革特别强调学生参与，强调“活动”“操作”“实践”“考察”“调查”“探究”“经历”等。

上述六点特性虽从不同的角度提出，却是有机整体。必须从整体的高度来全面把握现代学习方式的精神实质。惟其如此，才能有效地促进学生学习方式的转变。

1.2 学习方法

1.2.1 方法及其构成要素

一般认为，作为一个完整词语的“方法”来源于希腊语。在与希腊语有着较密切联系英语中，“方法”一词运用的灵活性十分典型，能翻译成汉语“方法”的词包括 means、way、approach 和 method 等。这些词汇有的指具体的“工具、手段”，有的包含着“道路、途径”的意思，有的则含有“程序、原则”之义。也就是说，方法一词的含义非常丰富，方法是一个系统。人们常说的“方法”是人实践活动的方法，而任何实践活动又都是体现着某种方法的具体活动。不同于人们平时说的态度、思想等，方法是由目的、主体能力、客体形式、工具等多种要素构成的活动方式，是由方式与办法、工具与手段、道路与途径、思路与原则等构成的复合概念。

(1) 方法作为一种方式、办法

指完成活动任务所采取的具体活动方式。方式的特点主要体现为类型的多样性，完成同一项任务，方式可能有很多种，人们可能用其中的一种，也可能综合使用其中的很多种。比如一个学生要记住一系列历史年代，抽象层面上讲离不开重复，而方式可能是分类记忆、比较记忆、口诀记忆、类比记忆等，也可能几种方式都用到。

(2) 方法作为一种工具、手段

实践活动中人们解决方法问题离不开手段的选择，即往往要借助一些工具或物质手段，充分考虑这些手段的适合性和使用的技巧。

(3) 方法作为一种途径、程序

明确程序是实践活动得以展开的必然要求，其寓意可以解释为过程、环节、阶段、步骤、路径等。

(4) 方法作为一种思路、原则

方法的重要性还在于其包含着活动开展的原则或要求。原则具有一定的概括性、抽象性，往往要经过长期的学习实践，逐步体察其中的意蕴。现实中，有些原则是基本的、宏观的，有些是具体的、特殊的，对活动的开展既有宏观

的战略意义，又有指导价值。

理解方法的含义，需要注意：

①人的任何一种社会认识与实践活动都离不开方法。“工欲善其事，必先利其器”。方法无所不在，有多少种具体的认识与实践活动，就有多少种方法。我国历史上治国有方的唐太宗有一句名言：“取法乎上，仅得其中；取法乎中，仅得其下。”这句话里包含有注重方法方面的选择和效法问题，即治国处事都应选取和效法高标准的上等的方法。毛泽东说：“我们的任务是过河，但没有桥或没有船就不能过。不解决桥或船的问题，过河就是一句空语，不解决方法的问题，任务也只是瞎说一顿。”完成任务同完成任务的途径或方法之间有不可分割的关系，方法并不是活动的目的和指向，但方法在根本意义上决定着活动的效率。

②方法不是孤立存在和发挥作用的抽象模式，方法的功能与效率依赖于活动主体的特征及活动的环境空间。没有一种方法可以“包打天下”。对于同样的任务，不同的人采用的方法可能不同。有些方法可以经由别人“传授”获得，但更多的方法必须是自己实践的结果，光靠“学”是不行的，是“习”的结果。

③方法不仅是进行创新活动的手段，而且其本身也会成为创新的对象。方法创新的手段主要有方法的发明、移植、借鉴与组合等。

1.2.2 学习方法的含义

学习方法是学生学习活动所应遵循的原则以及采用的程序、方式、手段、技能等。方法的学习是学生学习的重要组成部分。在方法方面对学生进行影响，使学生在实践中逐步掌握适合于自己的方法，是教师教学任务的重要方面。学生的学习方法具有以下一些特点：

(1) 从内容来看，学习方法具有丰富多样性

学习方法的丰富多样性，是学生学习活动复杂性的体现，同时也表明学生的学习具有多种可能性。

(2) 从功能发挥来看，学习方法具有相对独立性和互补性

学生学习的每一种方法都具有相对独立性，都有其独特的存在价值，相互之间不能取代。学生掌握学习方法实际上是要求形成完整的方法体系，并能够对不同方法进行合理组合。

(3) 从性质来说，学习方法具有中性和适切性（李如密，2004）

学生学习的每种具体方法本身都是中性的，无所谓好坏优劣，即它们各有自己的适用范围和条件。一旦超越了其发挥作用的范围和条件，则无法达到预期的目的。如果出现这种情况，实属主观上使用不当。在教学中，教师指导学生根据实际需要选择恰当的学习方法，十分重要。

(4) 从获得来看,学习方法具有继承性、实践性

学生首先可以通过“学”去了解一些方法,掌握方法使用的环境要素、条件及技巧。但真正确切的方法必须是学生实践探索的产物,要靠自己的尝试,甚至在实践中领悟。

可以基于不同的标准对学生的学习方法进行分类。比如:以课堂学习进程为基点,通常分为预习法、听讲法、复习法等;以不同学科为界限,可分为语文学法、数学学习法等;以学习类型特点为标准,可分为模仿性学习方法、概括性学习方法、解决问题学习方法、探究性学习方法等;以学习目标为标准,可分为语言符号的学习方法、操作技能的学习方法、态度情感的学习方法、学习策略的学习方法等。(钟祖荣,2001)根据使用的范围,学习方法分为一般方法和特殊方法。一般方法使用范围广,适用于各门学科的学习,包括基本的学习原则、最一般的学习程序、最通用的学习方式和手段,如循序渐进、博约结合、学思结合等原则,感知、理解、巩固、应用等环节,读书、调查、交流等方式,笔、纸、录音机等手段的选择与使用等。特殊的学习方法指使用范围较小的方法,主要适用于某一门学科,甚至某一类知识的学习方法,比如语文学法、劳动技能学习方法等。

已有的学习方法分类,基本分为两种情况。一是侧重教育心理学的角度,围绕学习活动的认知心理过程和心智操作的内容进行分类;二是从学校教育实践出发,按照对学习进程基本逻辑的理解,以学习的进程和层面为标准进行分类。后者科学性可能会略显不足,但能使问题相对清晰,具有较好的操作性,容易被接受。

根据上述第二种思路,学生的学习可以粗略地分为课堂学习和课外学习。直接围绕课堂展开的学习活动包括课堂之前的预习、课堂进行中的听讲与参与、质疑与提出问题以及课堂学习结束以后的复习与强化、应试技巧与心理调适等,学习方法由此可以分为制订学习计划的方法、预习的方法、参与课堂学习的方法、复习与强化的方法、应试技巧与心理调适的方法等。课堂以外的学习大致包括以语言信息获取为主的课外阅读和以实际经验获得为主的综合实践活动。综合实践活动指学生超出学校知识学习要求的范围,在社会层面自主进行的、带有合作性和研究性的学习类型,大致包括参观学习、社会调查及网络信息的收集与整理等,由此,学习方法可以分出课外阅读的方法、综合实践活动的方法等。

1.2.3 学生学习的特征

学生的学习,我们称其为课业学习,是人类接受教育时的主要学习方式,是以有意学习为主、要在短时间内接受大容量间接知识的学习活动。它要求学生的学习必须是积极主动的。而让学生始终保持接受学习的主动性,教师就必须充