

高等学校通识课程系列教材

方法论与行为科学类

大学生学习指南

周宗奎 主编



高等教育出版社

高等学校通识课程系列教材

方法论与行为科学类

大学生学习指南

周宗奎 主编



高等教育出版社

内 容 提 要

本书是高等学校通识课程系列教材之一。

全书共十二章,包括:绪论;学习的自我管理;学习的一般方法;认知发展与学习;大学生的学习风格;动机、情绪与学习;自我的发展与学习;社会交往与学习;学习资源利用;创造力与研究性学习;大学生生涯规划;大学生学习中的热点问题等。目的是帮助学生理解学习基本原理,掌握学习的方法、技巧。全书各章安排了学习案例分析,有的章节还穿插了学习自我评价材料,并配有强调实践的活动作业,具有较强的可操作性。

本书适合高校开设跨专业的通识课程采用,也可作为青年的自我修养读物,对于指导青年的健康成长和发展有积极的作用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生学习指南/周宗奎主编. —北京:高等教育出版社,2005.8

ISBN 7-04-017373-5

I. 大... II. 周... III. 大学生-文化修养-素质教育-教材 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 077444 号

策划编辑 徐莉萍 责任编辑 李 征 封面设计 王 睢 责任绘图 吴文信
版式设计 马静如 责任校对 俞声佳 责任印制 宋克学

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	北京蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京中科印刷有限公司		
开 本	787×960 1/16	版 次	2005 年 8 月第 1 版
印 张	22.5	印 次	2005 年 8 月第 1 次印刷
字 数	420 000	定 价	28.30 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17373-00

前 言

本书的任何读者对“学习”这个词绝不会感到陌生,但是要说清楚究竟什么是学习、人到底是怎样学习的,恐怕又都莫衷一是了。更重要的是,我们一路上十几年、几十年地学习过来,对于怎样才能提高自己的学习效率、怎样取得更好的学习效果、怎样把握自己的学习过程似乎很少沉心反省,也难以理出头绪。

很难忘记我的一位同窗好友 20 多年前刚进大学时在学习上经历的苦恼。他来自一所乡镇中学,高中时期的学习成绩是全校同学中的佼佼者,可是进入大学以后的第一个学期就“沦落”为几门功课勉强得以过关的苦恼人。他每天早起晚睡,学习绝对刻苦,看书兢兢业业,上课从不缺席。可就是在专业上老是找不到感觉,学习没有起色,自己一筹莫展,同学也爱莫能助。他的苦恼随着大学四年学习的结束才告一段落。但是毕业以后他又进入一所大学工作,投身其中的又大多是教人学习和自己学习的事,多年以来的工作和生活中,这个可怜的人一提起学习还是只能大摇其头。

现在在校的许多同学也面临着大致相同的问题。很多同学都渴望能够门门功课都取得优异的成绩,他们每天都忙忙碌碌地上课、自习,但是每个期末都感到收获甚微。他们往往不知道该做些什么,不知道怎样利用自己的时间,不知道在做完了老师布置的作业以后还能干什么,或者不知道在看完了教材以后还应该阅读哪些资料,他们不明白老师在课堂上讲座式的漫谈与课本的内容有何关系。还有的同学天性聪颖,潜质优秀,但是对学习提不起劲头,觉得大学生活与自己的理想相去太远,每天游游荡荡,惟独不愿面对学习。有的同学学习成绩不错,但是学习只限于应付课程和考试,不会有效地利用图书馆和互联网,更不用说自己独立主动地研究什么问题。有的同学第一次远离家人外出求学,不知道怎样与同学融洽相处,也从来不与老师交谈,不知道怎样建立自己的交往圈子,也不懂得怎样处理个人生活与学习的关系。

与大学生朋友交往和共同学习的经验让我感到,中国的大学课程中非常需要加强对于学习方法和生活适应的指导了。比较世界上许多不同风格的大学,在学习方法指导上中国的大学似乎有一个不成文的假设:经过高考选拔出来的大学生个个都是学习能手,他们的学习能力是毋庸置疑的,大学只需要把各种专业知识系统地呈现出来、把大堆的作业练习布置下去,根本不需要训练学生的学习方法,没有我们的大学生完成不了的学习任务。殊不知我们的中小学教育对学生学习方法的指导根本就不见踪影,大多数高中毕业生只是准备好了应付似

乎是学习“终点”的高考,而没有准备好怎样上大学。面对已经习惯了高中的被动服从式学习的大学生,我们高校的教学安排中对大学生的学习和生活能够提供指导的课程和课外活动都太薄弱,学生面对学习中的障碍只能自己盲目地摸索,除了热心的任课老师的零星指点,绝大多数同学不得不在简单重复和尝试错误的苦恼中低效地度过大学的学习生涯。如果能够及时适当的指导,大学生学习的效率和效果将会有普遍的改善,不但能够尽快地适应大学的学习生活,而且在大学这个人生宝贵阶段的收获也会更丰富。

学习既是个体的身心活动,也是承载了社会文化内涵的社会活动。学习对于人类文明的传承和创造、对于人类个体的自我超越都有着历史、社会、心理和进化的意义。在信息化潮流的推动下,学习不仅已经成为心理学、教育学、管理学等多学科研究的对象,而且受到来自社会各个领域和层面的空前关注,如企业家提倡建立学习型组织、政治家号召建设学习型社会。人们对学习的观念正在发生深刻的转变。联合国教科文组织倡导的信息时代学习的四大支柱“学会求知、学会做事、学会共处、学会做人”已经成为全球范围内极具影响力和代表性的学习目标。“终身学习”和“建构学习型社会”的观念对社会文化和民众生活的影响也日渐普及。

对个人来说,学习活动是一门深邃的艺术。大学生更关心的,是找到适合自己的正确的学习方法,让自己的学习生活能够更加愉快、高效。我们高兴地看到,随着高等教育改革的深入,近几年来许多高校都开设了大学生学习和生活指导类课程,学校加强了对学生学习方法的指导和训练。正是为了提供一本针对性强、科学适用的学习方法指导书,我们编写了这本教材。

我们从全面的生态学的角度来理解大学生的学习。当前大学生学习中存在的问题有学习方法和学习技巧方面的欠缺,更有学习目标不明、学习动机不够、缺乏专业兴趣、难以与人合作造成的障碍,也有学习的意义和价值模糊、自主性和创造性丧失带来的苦闷。要学会学习,不仅要掌握关于学习的知识和技能,更要形成良好的学习动机和情绪、积极的学习态度和科学的学习方法。

本书以关于学习的研究为基础,结合当代大学生的学习实际,从学习观念的转变入手,在介绍了学习中的自我管理、学习的一般方法等基础上,深入探讨认知、动机、情绪、人格和交往因素对学习的影响,并介绍了学习资源的利用,同时拓展到大学生的创造力培养和生涯规划,最后探讨了当前大学生学习生活中的几个重要的热点问题。本书力图通过具体的案例分析阐明学习中的问题和方法,选材在保证科学性的同时力求生动具体,并提供了大量操作性活动供学生实践。

本书的编撰思路是在讲清学习原理的基础上促进学习者个人的思考和探索,在重视理解学习基本原理的同时传授学习的实用技巧、重视学习的案例分

析、穿插自我测评材料、强调实践的活动作业。作为教材的使用不一定面面俱到,教师可以根据课时安排和学生的实际情况选取内容。值得注意的是,学习方法的掌握是一个需要了解相关知识、评估自我基础、尝试多种改进、不断练习巩固、经常反思体会、逐步应用自如的过程。学习者可以多多重视本书提供的自我了解的工具和自我练习的活动作业,“做中学”对于学习方法尤其适用。

学习的意义不仅限于完成学业任务,更多的在于学习者得到创造性的激发、促进自我成长和人格塑造、体验学习的自主和快乐。不论什么专业什么形式的学习,如果能在学习过程中发挥创造意识和创造性思维,尝试创造性技法,在某些观点、见解和方法上有所创新,学习者就能体会到创造的快乐,学习就会变得其乐无穷,学习也才有可能作为一种内在的需要而融入个人的人格中。在终身学习的背景下,只有发挥个人的自主和创造才能达到快乐地享受学习的境界!

祝大家学习快乐!

周宗奎

2004年12月28日

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

目 录

第一章 绪论	1
第一节 大学与学习	1
一、大学的意义	2
二、适应大学学习生活	4
第二节 学会学习	10
一、什么是学习	10
二、信息社会中学习观念的变化	15
三、学会学习	19
本章小结	22
活动作业	23
推荐读物	23
第二章 学习的自我管理	24
第一节 制定有效的学习计划	24
一、为什么制定学习计划	24
二、怎样制定学习计划	26
第二节 时间管理	30
一、时间管理的起点是理清时间消费的现状	31
二、时间计划表的作用	32
三、制定计划表	33
四、关于时间管理的建议	36
第三节 大学生的科研活动	41
一、大学生进行科研活动的意义	41
二、怎样进行科学研究	42
三、论文写作	44
本章小结	46
活动作业	47
推荐读物	49
第三章 学习的一般方法	50
第一节 自学的方法	51
一、大学生怎样自学	51

二、自学过程中应该注意的问题	54
第二节 课堂学习	56
一、怎样提高课堂学习的效率	56
二、具体的课堂学习方法	58
第三节 复习的方法	62
一、记忆和遗忘	62
二、复习是记忆之母	63
三、复习的方法	64
四、复习内容的安排	66
五、复习时间的选择	67
第四节 如何面对考试	68
一、考试心理	68
二、提高考试成绩的策略	69
三、考试技巧	71
第五节 如何学习外语	74
一、外语学习的基本准则	75
二、学会“管理”自己的外语学习	77
本章小结	77
活动作业	78
推荐读物	82
第四章 认知发展与学习	83
第一节 大学生智力发展的特点	84
一、大学生观察力发展的特点	84
二、大学生记忆力发展的特点	85
三、大学生想像力发展的特点	87
四、大学生思维能力发展的特点	88
第二节 智力理论和大学生的智力开发	90
一、多元智力理论	91
二、成功智力理论	97
三、大学生智力开发的主要途径	98
第三节 大学生思维能力训练	100
一、大学生思维能力训练的构成	101
二、大学生思维能力训练的途径	101
三、大学生思维能力训练的具体方法	102
本章小结	105

活动作业	106
推荐读物	106
第五章 大学生的学习风格	108
第一节 学习过程与特点	108
一、学习过程	109
二、学习迁移	112
三、兴趣、意志与学习	113
第二节 了解自己的学习风格	115
一、什么是学习风格	115
二、学习风格的构成要素	116
三、学习风格的类型	120
第三节 探索方法与培养习惯	126
一、探索适合自己的学习方法	126
二、培养高效率的学习习惯	127
本章小结	129
活动作业	129
推荐读物	131
第六章 动机、情绪与学习	132
第一节 动机及其影响因素	133
一、什么是动机	133
二、学习动机	133
三、成就动机	136
四、影响学习动机的因素	137
第二节 激发学习动机	147
一、大学生学习动机的现状	147
二、学习动机缺乏的表现与原因	147
三、如何激发学习动机	149
四、热点讨论:考前突击	152
第三节 情绪调节与学习	154
一、情绪与学习	154
二、情绪智商与情绪管理	155
三、几种常见情绪的调节	157
本章小结	161
活动作业	161
推荐读物	162

第七章 自我的发展与学习	163
第一节 自我意识的发展及其对学习的影响	163
一、大学生自我意识发展的特点.....	163
二、大学生自我意识的发展与学习.....	168
第二节 大学生自我同一性的确立与学习	172
一、什么是自我同一性.....	172
二、大学生自我同一性的发展特点.....	173
三、大学生的学习与自我同一性发展的关系.....	178
第三节 大学生人格的发展与学习	182
一、大学生人格发展的一般特点.....	182
二、大学生常见的人格发展问题及其对学习的影响.....	184
三、大学生的人格完善与学习.....	186
本章小结.....	191
活动作业.....	192
推荐读物.....	195
第八章 社会交往与学习	196
第一节 学习型社会与大学生的社会化	197
一、学习的未来趋势:学习型社会.....	197
二、再认识学习的本质.....	198
三、大学生的社会化离不开学习.....	200
第二节 合作学习	201
一、教育建立在交往互动的基础上.....	202
二、合作学习:一种强调生生互动的学习方式.....	202
三、合作学习的适用范围与影响因素.....	203
第三节 培养和发展社会交往能力	205
一、建立和发展大学阶段的人际关系.....	206
二、人际交往的原则.....	207
三、人际交往的基础.....	208
四、学会与异性交往.....	211
五、面对人际冲突,学会共处.....	214
本章小结.....	218
活动作业.....	218
推荐读物.....	221
第九章 学习资源利用	222
第一节 大学学习资源介绍	222

一、学习资源的定义	223
二、学习资源的类型	224
三、大学生可利用的学习资源	224
第二节 充分利用图书馆	226
一、图书馆的历史和功能	226
二、图书馆提供的服务	227
三、图书馆传统资源的组织	229
四、利用图书馆管理系统	236
五、图书馆的电子资源	239
第三节 正确利用网络资源	249
一、网络资源及其优势	250
二、利用网络资源的形式	251
三、选择网络资源	253
四、利用搜索引擎	255
本章小结	261
活动作业	261
推荐读物	262
第十章 创造力与研究性学习	263
第一节 创造性思维与学习	264
一、创造性思维的特点	264
二、创造性思维的形式	266
三、影响创造性思维的因素	268
第二节 创造力的培养	270
一、创造力的含义	270
二、创造力与智力的关系	271
三、大学生创造力的培养	272
四、创造力的测量	275
第三节 研究性学习	279
一、研究性学习的特点	279
二、如何进行研究性学习	280
本章小结	289
活动作业	289
推荐读物	290
第十一章 大学生生涯规划	291
第一节 大学学习与生涯规划	292

一、生涯是什么	293
二、学习为生涯规划做准备	294
三、生涯规划促进学习	296
第二节 大学生生涯规划的步骤与方法	297
一、认识自我	297
二、形成暂定的生涯目标	305
三、生涯资料的探索	307
四、审视个人与环境的关系	308
五、生涯决策	309
六、制定实施策略	312
七、生涯评估与调整	316
本章小结	316
活动作业	317
推荐读物	319
第十二章 大学生学习中的热点问题	320
第一节 实习	320
一、了解实习	320
二、关于实习的建议	322
第二节 考证	323
一、考证的利弊	323
二、关于考证的建议	323
第三节 打工	325
一、打工面面观	325
二、关于打工的建议	326
第四节 考研	328
一、为何考研	328
二、考研的基础	329
三、确定考研的方向	329
四、收集考研信息	331
第五节 出国留学	332
一、为何要出国	332
二、出国的准备	332
第六节 创业	338
一、创业的素质	339
二、关于创业的建议	340

本章小结.....	342
活动作业.....	342
推荐读物.....	343
后记.....	344

第一章 绪论

本章目标

1. 思考大学生活对人生的重要意义。
2. 了解大学学习与生活的特点,明确面对挑战、适应生活的思路。
3. 比较不同的学习概念,理解学习活动的特点。
4. 懂得学会学习的含义,认同学习观念的更新。

“大学生,在别人的眼中是天之骄子,但我却丝毫没有这种感觉。为什么?我常问自己……

现在大学的课程太枯燥,一点也激发不了对学问的灵感。简单地说,学了也不知道自己是学了些什么,干了也不知道自己是在干什么。难道还有比这更痛苦的事吗?所以入学不久我就想过退学,但面对这个追求文凭的时代,我最终屈服了。毕竟,我只是一个普通人,我学不了比尔·盖茨,尽管我崇拜他。但我始终觉得很压抑。

大学的意义究竟是在哪里?我始终不解,尽管我很用功读书,还是觉得自己的履历上是一片空白……或许,没有勇气逃出世俗的观念是我自己的局限;或许,一开始选择了大学这条路就是一种错误;或许……”

这是一个大学二年级同学内心的困惑。每一个新同学编织着梦想走进大学校园,人人都希望大学能让自己实现抱负和理想。但是,进入大学后,同学们会面对许多生活和学习上的改变,大学一年级新生甚至自称为“迷茫的一群”。大学究竟意味着什么?我们究竟为什么要上大学呢?怎样才能尽快适应大学生生活,愉快高效而成功地完成学业?

第一节 大学与学习

对大学生生活意义的思考和追寻是大学生致力于改善和提高自己生活质量的表现,也是大学生成长过程中心理发展的一种内在需要。

一、大学的意义

世界名校哈佛大学的校门上镌刻着这样一句名言：“为增长智慧走进来，为服务祖国和同胞走出去。”哈佛大学的校徽上铭写着“真理”字样，强调大学和学生对社会的责任感，倡导将服务社会作为永恒的信条。300多年来，一代代的哈佛人，都将这样的信条作为自己的座右铭，用来鞭策自己，激励自己。

（一）大学的社会功能

从广义的社会作用来说，大学对于人类文明的流传和进化承担着不可替代的使命和功能。在现实意义上，大学对社会承担着三项主要的功能，即传播知识文明，扩大知识领域，运用研究成果为公众服务。

大学的这些功能都是在培养人才的过程中实现的。任何一所大学都肩负着教育和培养合格的社会成员的任务，大学必须为文明的延续培养合格的人才。但是，在人类历史文明的长河中，大学更加深远而崇高的使命和精神，在于对真理、知识和思想自由的追求，在于对未知世界的不倦探索。正是因为大学负担起了这样的使命和精神，社会的发展与人类的进步才离不开大学。

（二）大学对个人的意义

大学的社会功能要借助于所培养的个人来实现。对个人来说，大学是全面提升个人的知识和技能、建立和谐人际关系、培育健全人格的关键时期。大学的重要作用，更在于培养影响一个人一生的信念、价值观和行为方式。

大学是探求知识的圣殿。一般说来，中小学更多地传播已经成型的知识，而大学更注重传播正在形成阶段的知识 and 发现知识的方法。诸如大学高年级的选修课，它在课时上并不多，但是知识含量和授课内容就比基础课多，其中应该包括授课教师自己的心得和研究。大学中作为课题研究的东西，可能还只是一种设想，就知识体系而言可能还不完备，但是接触这样的知识，可以追溯知识的起源和研究思路，可以经历思想的碰撞，可以让学习者体会发现知识的方法。

更为重要的是，大学是人类创造知识的重要园地。大学不仅承担着传播知识的重任，更肩负着人类创造知识的光辉使命。在过去的人类文明史中，大学为人类知识的积累作出了重要贡献。在信息时代已经到来的今天，大学对人类知识的创造和传播起着更加重要的作用。著名未来学家约翰·奈斯比特说：“我们现在可以大量地生产知识，而这些知识将成为经济发展的动力。”在知识经济已经全面成为社会生活发展动力的今天，大学在经济生活中扮演着空前积极的角色。历来都以求学者形象出现的大学生，毫无疑问应该在大学期间全面提升自己的“知识含量”。

同时，大学也是学习专业技能的场所。通过大学里的专业课程和专业技能的学习，学生可以掌握能解决某些专业领域问题的技能，这些专业技能成为日后

就业的基础。当然,专业技能的学习也有可能通过自学或者其他职业训练的方式完成,但是大学提供的系统的训练显然对于个人的职业准备更有优势。许多人考虑上大学的朴素的动机,实际上就是为了这种职业技能的学习。

在技能和知识之外,大学对于学生的人生发展至关重要的方面,可以说是大学蕴涵的精神。这种大学精神对每一个在大学生校园中生活数年的学子所产生的潜移默化和心灵熏陶,无疑会深深地影响人的一生。例如,北京大学的民主和批判精神、清华大学的严谨和理性风格,都是大学精神的生动表现。这种大学精神有形无形地在大学的各种活动和各种场所体现出来。大学生不只是在课堂、实验室、图书馆里学习,而且是在这样一种整体的、弥漫在整个学校校园的大学精神中学习,这也是所谓的学校的学术氛围。这样一种精神氛围才能够全面培育生活于其中的个人精神的力量和内涵,培育其人类在生存和发展中为协调人与自然、人与社会、人与自身等各种关系而必须具备的精神和能力。

哈佛大学的校训说:“让柏拉图与你为友,让亚里士多德与你为友,更重要的,让真理与你为友。”该校训昭示着哈佛立校兴学的宗旨——求实崇真。哈佛大学在教学中鼓励学生的参与、探索、创造、竞争与领导精神,从而提高其能力,激发其兴趣,启迪其智慧,并最终使之在发展知识、增进理解、服务社会方面居于领先地位。

哈佛大学将增长智慧、追求真理作为不灭的信念。《哈佛管理者精英宣言》里有这样一段话:“我不会选择去做一个普通的人。如果我能够做到的话,我有权成为一个不寻常的人。我寻找机会,但我不寻求安宁。我不希望在国家的照顾下成为一名有保障的市民,那将被人瞧不起而使我痛苦不堪。我要做有意义的冒险,我要梦想,我要创造;我要失败,我也要成功。”

大学的价值,在于全面提升个人的素质。大学对人的精神滋养将是学生毕生的财富。如果学生在接受大学教育的过程中,能够充分感受、体验、欣赏到真、善、美,并主动完善自己最主要、最根本、最基础的素质,把对真、善、美的追寻作为终极目标,那么他就不但提升了自己的智慧,更提升了自己的人生价值。

专栏 1-1 当代大学生谈大学生活的意义^①

“无论怎样,单是上大学本身,就会成为人生中最美好的回忆。”回首即将走过的4年,首都经贸大学大四的小张感慨万千。面临毕业,他觉得自己的大学生活有不少收获,当然,不仅仅是在学业方面。

^① 方奕略:《当代大学生谈大学生活的意义》,《中国青年报》2004年6月30日。