

成人教育学习方法论

主 编 唐超群 王恩文
副主编 陈清州 邱 杰

农村读物出版社

成人教育学习方法论

主 编 唐超群 王思文
副主编 陈清州 邹 杰

农村读物出版社

成人教育学习方法论

主 编 唐超群、王思文

副主编 陈清博 邹 杰

※ ※ ※ ※

农村读物出版社出版发行

滏水县印刷厂印刷

※ ※ ※

787×1092 毫米 32 开本 11.75 印张 271 千字

1989 年 8 月第 1 版 1989 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—10000 册

ISBN7—5048—1154—8 / C · 51

定价：平装 3.50 元

精装 5.50 元

序

邓宗琦

时值国庆 40 周年前夕,《成人教育学习方法论》一书即将付梓。这是我校和几所兄弟院校共同的研究成果。古今中外论及学习方法的著述不少,但是,选定从成人教育的角度来系统而全面地总结和研究成人学员的学习方法,这恐怕还是本书的主编和作者为适应当前成人教育发展的客观需要而采取的一个新的思路和进行的一项新的尝试。

《成人教育学习方法论》这本书,内容丰富,有着鲜明的特色。它不仅阐述了学习的一般原理和知识,而且着重探讨了如何结合成人教育规律和成人学员的特点去运用这些原理和知识,搞好学习。在成人教育学员的学法研究上,这本书尤为注重理论学习与实践性学习的结合、课堂学习与课外学习的结合、个人学习与集体学习的结合、平时学习与备考学习的结合,以及学习方法与学习手段的结合。为了帮助读者开阔视野、多方比较,这本书还较为系统地介绍了国外关于学习的各种主要理论和重要的学习方法。这本书在写作上注意深入浅出、简明扼要和生动新颖,有较强的可读性。

所以,尽管《成人教育学习方法论》一书在尝试和探索中可能还有这样那样的不足之处,但总起来说,我认为,它既在理论上体现出创造精神,具有较高的学术价值,又在实践上体现出指导意义,具有较高的实用意义。这本书既是老师们献给广大成人教育学员的一把金贵的钥匙,也是作者们敬奉伟大祖国四十大庆的一束芬芳的鲜花。

目 录

序

第一章 学习的意义与类型.....	(1)
第一节 学习的意义.....	(1)
第二节 学习的基本类型.....	(12)
第二章 培养和提高自学者的学习能力.....	(30)
第一节 学习能力培养的基础和条件.....	(30)
第二节 基本学习能力的提高.....	(35)
第三节 养成良好的习惯.....	(48)
第三章 阅读的意义和基本方法.....	(56)
第一节 阅读的意义和阅读方法的功用.....	(56)
第二节 阅读的基本方法.....	(60)
第三节 国外有关阅读方法简介.....	(72)
第四章 记笔记的意义和方法.....	(78)
第一节 记笔记的重要性.....	(78)
第二节 怎样记课堂笔记.....	(81)
第三节 怎样记读书笔记.....	(85)
第四节 怎样写观察和调查笔记.....	(90)
第五章 课堂学习的意义和方法.....	(94)
第一节 课堂学习的作用.....	(94)
第二节 课堂学习的特点和形式.....	(97)
第三节 课堂学习的原则和方法.....	(103)
第六章 课外学习的意义和方法.....	(115)
第一节 课外学习的含义和作用.....	(115)
第二节 预习的特点和方法.....	(120)
第三节 复习的特点和方法.....	(124)

第四节	课外练习和交流的特点与方法···	(129)
第七章	实践性学习的意义和方法·····	(134)
第一节	实践性学习的意义和特点·····	(134)
第二节	社会调查的原则和方法·····	(136)
第三节	实验操作的原则和方法·····	(145)
第四节	课程设计的原则和方法·····	(149)
第五节	毕业设计的原则和方法·····	(151)
第六节	实习的原则和方法·····	(153)
第八章	毕业论文撰写的方法·····	(157)
第一节	撰写毕业论文的目的和要求·····	(157)
第二节	撰写毕业论文的程序和方法·····	(165)
第九章	应考的方法·····	(178)
第一节	考试的作用和类型·····	(178)
第二节	复习的原则和方法·····	(183)
第三节	考试中审题与解题的 原则和方法·····	(193)
第四节	排除消极因素的影响·····	(207)
第十章	学习工具及其使用·····	(212)
第一节	图书馆及其使用·····	(212)
第二节	工具书及其使用·····	(223)
第三节	电化辅助工具及其使用·····	(235)
第十一章	学习绩效的评价·····	(249)
第一节	学习绩效评价的意义与原则·····	(249)
第二节	学员对学习绩效的自我评价·····	(256)
第三节	教师对学员学习绩效评价的方法···	(261)
第十二章	国外适用于成人学习的 两种基本理论·····	(269)

第一节	刺激——反应理论	(269)
第二节	认知理论	(280)
第三节	两种基本理论的综合比较	(287)
第十三章	国外两种基本理论的发展趋势 与成人学习理论的基本框架	(292)
第一节	两种基本理论学习的发展趋势	(292)
第二节	成人学习理论的基本框架	(301)
第十四章	国外成人教育学员学习概况	(311)
第一节	欧、美及大洋洲各国指导成人 学员学习的做法	(311)
第二节	亚、非、拉各国指导成人学员学习 的做法	(319)
第三节	学习者个人素质训练的方法	(325)
· 资料 ·		
	科技论文的写作	(332)
后记		

第一章 学习的意义与类型

学习是生活的有机体——这里指动物尤其是人类中存在的普遍现象。从生物进化论的观点来看，学习是有机体适应环境的手段。动物依靠遗传的本能和学习适应环境，优胜劣汰，不断繁衍、进化；而人类除此之外，还依靠学习来征服自然，变革社会，达到改造环境的目的。本能的变化需要通过千万年的演进，而通过学习产生的变化有时只需瞬间。科学实验和观察表明，学习能力的强弱明显决定于神经系统的发达与否，神经系统越高级越复杂，学习能力就越强。人类具有任何高等动物无与伦比的发达的神经系统，所以其学习能力也是其它类群望尘莫及的。

第一节 学习的意义

一、学习的涵义

众所周知，教育是双边活动，教师的教学与学生的学习是这一事物的两个不同侧面，学习是教育中的重要活动之一。

何谓学习？幼儿呀呀学语是学习，学生背诵唐诗宋词、熟记英语单词是学习，科学家研究重大课题、发明创造也是学习。我国古代教育家孔子说：“学而时习之，不亦说乎？”其学的基本涵义是获得先人总结的知识、技能、经验，习是指巩固、训练、应用的行为，并在操作过程中求创造，求发展，学、习二者统一即为学习过程。日本学习心理学家山内

光哉根据赫格哈恩 (Hergenhahn, B.R.) 的观点, 将学习界定为“学习, 是由于过去的经验而获得, 它不依赖于暂时的疾病、疲劳或药物等心身状态的变化, 而是比较持久的行为和行爲可能性的变化。”这是广泛意义上的学习定义。

广义的学习是指有机体在生活过程中获得个体的行为经验的过程。俄国生理学家巴甫洛夫 (E.P.Pavlov) 利用条件反射的方法对人和动物的高级神经活动作了许多推测, 发现了人和动物学习的最基本的机制。根据巴甫洛夫学说, 凡是能建立条件反射的有机体, 都能发生学习行为, 即是说, 学习是人类和动物有机体生活中的普遍现象。显然, 广义的学习包括动物的学习和人类的学习。就人类学习而言, 它具有几个显著的特点: ①人类的学习除了获得个体的经验之外, 还要掌握几千年来人类在进化中积累的社会历史的经验, 即科学文化知识。②人类的学习总是在认识和改造客观世界包括人类自身的劳动过程中, 在同其他人交际过程中进行的, 它是以语言这个符号系统为工具掌握人类历史经验的过程。③人类的学习是一种在进取精神支配下的自觉的、积极的、主动的行为。

狭义的学习是指各种教育形式中学生的学习。教育情境中的学习与日常情境中的学习不尽相同。教育情境中的学生学习是在教师的指导下, 有目的、有计划、有组织、有系统地进行的, 也就是说, 教育是按照教育目标改变学生行为的过程。邵瑞珍等人将教育情境中的学习定义为: “凭借经验产生的、按照教育目标进行的比较持久的行为变化。”^①这是有一定道理的。我们现在谈的学习主要是指教育情境中的学生

①《教育心理学——学与教的原理》上海教育出版社 第14页

学习。学生的学习大致可分为四个方面：①知识的获得，这是接受学习。②技能的形成，这是有指导的发现学习。③智能的培养与发展，这是独立的发现学习。④思想认识、道德品质的培养与提高，这是人之为人的行为规范的训练和学习。

二、学习的动机

1. 动机的意义

心理学的动机的含义是“引起有机体行为活动，而且这种行为活动连续地维持下去，并且是引导向着一定方向过程的总称。”这一过程，取决于有机体的内驱力（drive）和作为外在条件的行为目标的诱因（in centive）。

内驱力可以“激活什么样的行为”，“使行为朝哪一个方向？”内驱力有饥渴、运动、休息、睡眠、性欲、排泄等属于生理方面的内驱力，有认可、从属、爱情、独立、地位等要求，属于社会方面的内驱力，有象饥渴那样寻求诱因的正（积极的）内驱力，有象痛苦、回避那样摆脱诱因的负（消极的）内驱力。但内驱力的划分不是绝对的。人类学习中，什么样的内驱力成为决定因素这要依据怎样学习、学习的种类、学习时期的不同而各异，不能一概而论。

构成行为目标的诱因，既可能如同饥饿时对待食物那样，使有机体去接近目标（正诱因），又可能因遭受痛苦，有机体远离目标，在认识和期望中对它接近或远离，从而使内驱力得以满足。

可见，动机是以有机体的内驱力和环境方面的诱因为必要条件而存在的。一般地说，在人们行动中，内驱力与目标紧密联系，若没有内驱力，就无所谓目标，反之，没有目标，内驱力也不存在。在现实生活中，我们所关心的学习

中，人们的行为常常取决于内驱力和诱因的相互作用。

通常，动机有三个功能。①是引起行为的激活功能 (activating function)。例如，有机体为了克服某种内心紧张状态，或者是空腹，或者是知识贫乏不能胜任工作，就会采取各种行为模式，可能是表现过去学得的最适当的行为模式，也可能是新的行为模式。②指向功能 (directive function)。是将有机体的行为引向某一特定目标。例如，若是有人将闲暇作为行为动机而发生作用的话，那他就会向着玩牌棋，看影视等满足的方向发展；若是有人把求知作为行为动机而发生作用，那他就会向着读书、钻研等满足的方向发展。这种动机的种类，就决定了有机体从为达到成为各种动机对象的目标所必需的许多行为中选择方向。③强化功能 (reinforcing function)。是作为这个行为达到目标时，加强其产生这种行为的几率。强化可能使内驱力降低，也可能是诱因产生的刺激。例如，若一个人经努力学习取得成就带来精神充实振奋的快感体验，从而形成一种行为模式，以至记住学习，想再次取得成就。这种成就欲内驱力依据成就诱因这种愉快刺激，而使那种经验得到强化和再学习。

动机从自发性和目的性两方面区分，可以分为外加 (extrinsic) 动机和内在 (intrinsic) 动机。

2. 外加动机

外加动机是指学习动机是由学习者以外的父母（主要对青少年学生）、教师、学校、社会（主要对成人学生）等提出的，学习活动是满足动机的手段，学习者的目的存在于其他情景之中。

学校教学中通常应用的是外加动机的方法，通过外加条件，外加环境为诱因刺激学生的学习。教师、父母的赏识、

肯定、鼓励、批评、否定、指责，这些无论是以语言的形式，还是直接给予的表示，都成为青少年学生获得形形色色的社会性动机的刺激。当教师在课堂给一提问，某学生准确无误的回答得到教师的表扬肯定，其时精神为之振奋，心情愉快高兴，正内驱力会驱使他进一步发奋努力地学习，以期获得更多的教师的表扬和同学的羡慕。倘若学生因学习成绩低劣而遭到父母的斥责，甚至惩罚，那将是另一番情境，其负内驱力得到激活，他会积极地远离回避目标（斥责和惩罚），最终得到的结果也是学生发奋努力地学习。此外，为了提高学习者的外加动机，开展比赛活动，置他们于集体协作的环境，他们为得到社会的承认和赏识，也会专心致志地参加学习活动。

外加动机理论的范畴内，本杜拉（Bandura, A.）的替代性强化（Vicarious reinforcement）或预期动机理论很有见地。替代性强化意即并不是本人受到直接强化，只是通过观察对别人的强化而形成类似的学习。也就是说，观察别人受到赏识或斥责而引起内驱力，依据对别人适当的反应给予的奖赏而内驱力降低，形成学习。学校教育中，经常见到的表扬具体的学生，在学生中树立学习的典型、榜样，即旨在让周围学生在观察中激活内驱力（当然也不能排斥对榜样学生本人的作用），以提高整体学习动机。当众批评学习中的不良行为，旁观的学生亦受替代性强化，别人受批评指责的情景作为契机驱动他们认真地学习，以戒备这般情景落在自己身上。

预期动机理论认为，预期动机与减轻焦虑有关，人即使对未经历过的事态，由于能够预料它将导致愉快或不快，他（学生）也会因此受到威胁或刺激，而提高内驱力，专心进

行学习活动。例如，当学生想象到考试得了零分，受到父母的斥责或惩罚，不管他愿意不愿意也会进行学习。

上述只是就一般青少年学生而言。对成人学生来说，其外加动机更复杂，并且动机势能更强。

目前，我国成人教育有四种基本形式。第一是岗位职务培训，学习者是带着提高本职工作能力的动机参加学习。第二是成人高等教育和中专教育，学习者是怀着求知和获取文凭的动机参加学习。第三是新知识、新技能的继续教育，学习者是带着求知和取得成就的动机进行学习活动。第四是社会文化和生活教育，学习者则是带着充实丰富生活的动机参加学习。我们这里只是就前三种形式的成人教育谈学习者的学习动机。

①成人学生的社会性外加动机

无论是什么国度什么劳动制度下，衡量一个劳动者的素质，除看其体质、工作热情、职业道德外，重要的还要看其学历文凭和能力。在当今我国学历文凭热潮下和重要岗位学历达标的社会要求下，文凭成了重要的外加学习动机，人们将学习活动作为满足动机的手段而参加学习。换言之，文凭是学习者学习的诱因。由于文凭这个诱因的能量、作用大，诱发的内驱力也就强。成人学习者一般都是已立家就业的人员，他们之所以在工作忙，家务负担重，时间和经济紧张的困难重重的情况下参加学习，正是动机势能的强度所决定。

文凭欲作为学习动机，由两个子动机——名欲、利欲构成。有些人追求文凭，是为扬眉吐气，做一个象样的人为目的。他们观察到他们的朋友、同学等由于获得了较高的学历文凭，受到社会的承认、赞赏、器重，被安排在重要岗位承担重要工作，颇有形象高大、让人油然而起敬之感时，于

是内驱力激活，产生了强烈的学习愿望——动机。伴随名欲的是利欲。他们还观察到他们的熟知由于较高的学历文凭和在重要岗位上取得成就，而先后得以提职晋级，享受社会给予的丰厚报偿，便强化了学习动机。这些也就是本杜拉替代性强化理论在实际中发生的情境，是社会性外动机的一方面。当然，也不否认更多参加这类学习的学习者是从求知和成就出发的。这将在内在学习动机部分进行阐述。

前面提到岗位职务培训和继续教育。不少学习者是怀着预期的心态，为强化工作能力而进行学习活动的。在人事制度、分配制度不断完善的社会条件下，当他们想到由于技术差、能力低下而不能胜任工作，或由于旧有知识结构落后与现实工作不协调，而不能受聘或虽有职业但工资低的时候，这类威胁将刺激他们积极地进行能力训练或知识更新，调整知识结构。这种学习动机也就是本杜拉的预期动机。

②学校和教师赋予的外加动机

课堂教学中，教师经常以教育心理学理论为指导，将内在动机与外加动机结合在一起，运用新奇、醒目的刺激唤起学生认知的兴趣，提高他们的顿悟水平，引起他们的关心、注意和探索行为。其中“兴趣”是内在动机，“新奇刺激”是外加动机。认知的兴趣的理论认为，只要在学生的语言、概念、事实之间产生不和谐，就会由此诱发学生对信息的收集活动和探索行为。当产生了不和谐，学生就通过收集信息而降低不和谐，进而达到更高的认知体系。

引起兴趣的方法可以如下：

①运用原有的信念和见解的方法。呈现给学生与他们原有的信念体系相互矛盾的现象，而引起学生感到“奇怪”、“非同寻常”等惊讶之感。例如，讲授美学，可利用“正面人物才

能充当悲剧人物”的传统观念。提出“崇祯皇帝这样的反面人物亦能充当悲剧人物”的新观点，借以制造矛盾，引起学生惊讶，再告诉他们判别悲剧人物，不要受其阶级属性、社会地位影响，而是看其是否具有悲剧精神。

②制定新的认知性标准的方法。当学生的信念和见解还不充分时，先给一个类似“法则”的东西，并举一个不恰当的事例说明，引起不和谐。例如，告诉学生微生物与其它生物一样，生存必须依赖氧气等条件，并举例说明。当他们了解这一道理之后，再提出如破风杆菌（厌氧菌）等不但不需要反而害怕氧气的微生物。这样产生了不和谐之后，唤起他们对微生物的生活和种类的兴趣。

③运用选择冲突的方法。当一个问题出现几种的答案时，学生往往困惑不解，不知选择哪一种答案才对。由于认知上的冲突，就会产生求知的好奇心。如试卷中的选择（或判断）题的内容在课堂上都可以这样处理。

除教师给予的外加动机之外，学校加给学生外加动机也是促进学习的有效手段。

由于与成就动机相联系，期望动机在成人学生中较多地存在，期望是与在主观上希望发生某一事体，而在主观上又确实预感到其结果会带来满足和情绪上的好感（诱惑力）相联系。成人学生是带着通过学习，解决工作的实际需要、或将工作成就提到一个新的高度的期望参加学习的。因而，学校往往根据培养规格，结合培养对象工作的实际需要和发展前途制订教学大纲和教学计划。特别是函授、自修等远距离教育形式的教学，学校还以指导书等形式给学生安排自学进度，制订符合学生水平的近期目标、中期目标和后期目标，使学生自觉地明确学习结束后，达到怎样程度的具体目标，

以促进学习。上述制订的教学大纲、目标等都是学校外加给学生的学习动机的诱因。

还有诸如学校制订学籍管理制度、考试制度、升留级和除名制度以及开展学习评估活动等，都可以有效的激发学生的外加动机。

3. 内在动机

与外部动机相反，内在动机是主体的学习者为了认识世界，自身赋予的学习动机。内在动机理论认为，人类具有强烈的对认知的好奇心，并由此形成理想、意志，寻求在与社会接触的活动中而存在。

① 认知动机

学习动机中最现实、最活跃的成分是认知兴趣，或叫求知欲。认知兴趣是力求认识世界、渴望获得文化科学知识和不断探索真理而带有情感色彩的意向活动。许多科学家、发明家取得伟大成就原因之一，就是具有浓厚的认知兴趣或强烈的求知欲。生物学家达尔文在自传中说：“就我记得我在学校时期的性格来说，其中对我后来发生影响的，就是我有强烈而多样的兴趣，沉溺于自己感兴趣的东西，深喜了解任何复杂的问题和事物。”由于他酷爱大自然，并以最大的热情从事学习，搜集标本和进行野外观察，因而对人类作出了重大贡献。一个学生对某种学习产生浓厚兴趣时，他总是积极主动而且心情愉快地进行学习，并不觉得学习是一种沉重的负担。认知动机在学习活动尤其是成人学生的学习中起主导作用。

人类认知好奇心的形成在于外界得到的信息与已经形成的认知结构和期望之间出现不一致、分歧和矛盾。于是，产生了旨在解除这些矛盾的愿望和自发的探索或操作活动。产

生的这种愿望就是认知动机。认知动机有如下特征：①有机体高级动物和人类具有强烈的认知好奇心，因而具有对外界环境的能动作用。②处于信息加工的最佳水平，采取行动降低不协调状态。③有机体主动地进行学习活动。

成人学生在致力于为人类创造财富，悉心研究推动社会进步的过程中，发现一些可望而暂不及或似知非知、或知其然而不知其所以然等现象，常产生弄个究竟的好奇心、求知欲，其发生的行动（学习）能动地作用于外界环境。例如，一个工程技术人员，试图将某项旧有工艺加以革新，并有一定把握，但在设计过程中，理论上遇到一定障碍，便会因此主动地发生学习行动。

在科学、技术急剧发展的现代社会，对供职人员的知识专业化要求越来越高。许多供职者凭旧有知识结构按社会规定的标准和获得的新信息履行自己的职责时，感到力不从心，或吃力地勉强应付，或根本不能胜任，发现自己的认知结构与得到的新信息和社会规定的工作标准不一致，意识到已有的与所需的矛盾和差异，便产生了修改不和谐的内在学习动机。他们往往采取实在层的行为形式。“这一种是活动向外扩张，即向着环境，向激动发生的地方或向着苦恼的情境。”（转自《学习心理学》〔台〕王克先 第24页）他们的行为是勇敢地面对现实情境，突破或绕过障碍，实事求是地，脚踏实地追求目的，以修改不和谐，解除紧张。成人学生中以追求文凭为目标的实在不乏其人，但更多的是以求知为目标的。对于成人学生特别是老年学生来说，文凭对他们的利益早就失去意义，他们所以那么孜孜不倦地学习，就缘于求知动机是他们学习的原动力，以期通过学习调整自己的认知结构，提高自己的素质，忠于职守。