

大学

新生学习指导

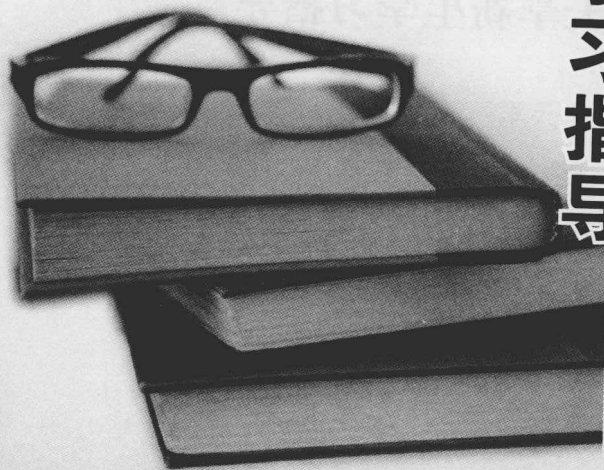
GUIDE ON
STUDY FOR
NEW COLLEGE
STUDENT

张天军 孙一平 主编

四川出版集团
巴蜀书社

大学

新生学习指导



GUIDE ON
STUDY FOR
NEW COLLEGE
STUDENT

张天军 孙一平 主编

四川出版集团
巴蜀书社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学新生学习指导 / 张天军等主编. — 成都: 巴蜀书社,
2008

ISBN 978-7-80752-268-3

I. 大… II. 张… III. 大学生—学习方法 IV. G642.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 170929 号

大学新生学习指导

张天军等 主编

策划组稿 林 建

责任编辑 潘伟娜

封面设计 张 科

出 版 四川出版集团巴蜀书社

成都市槐树街 2 号 邮编 610031

总编室电话: (028) 86259397

网 址 www.bsbook.com

发 行 巴蜀书社

发行科电话: (028) 86259422 86259423

经 销 新华书店

印 刷 四川机投印务有限公司

版 次 2008 年 12 月第 1 版

印 次 2008 年 12 月第 1 次印刷

成品尺寸 208mm×146mm

印 张 8.75

字 数 200 千字

书 号 ISBN 978-7-80752-268-3

定 价 16.00 元

本书如有印装质量问题, 请与工厂调换

《大学新生学习指导》

主 编 张天军 孙一平

编委会 (按姓氏笔画)

王 琨 兰力平 龙仕文

孙一平 李忠伟 李晓群

张天军 赵 刚 党刘栓

卿大咏 谢祥俊

序

从党中央提出“科教兴国”和“人才强国”战略，到我国把“优先发展教育”置于突出地位，凸现了高等教育发展对国家强盛的推动作用。进入 21 世纪，随着知识经济、新科技革命的到来以及经济全球化的加速推进，喜人而催人的形势对高校大学生综合素质提出了更高要求。要良好适应国际竞争和未来挑战，要顺利肩负复兴中华民族、建成小康社会的重担，大学生必须牢固树立正确的成才观、贡献观、学习观，才能早日成为国家栋梁和有用人才。

要树立科学发展观，创建学习型社会，走好自主创新之路，21 世纪新型人才必须做到“四会”（会学习、会生存、会发展、会共处），其中“会学习”是最重要的基础和条件。

学习并不是我们与生俱来的能力，它是一门艺术，需要我们去学习、去实践、去锤炼。我们的学生多数都渴望学习，也渴望在大学取得好的成绩；但毋庸讳言，会有人在经历了考入大学的喜悦之后，没能在大学里继续这份快乐。从中学生到大学生，这一角色的转变包含了太多的内涵，使不

少大学生深感迷惘。他们往往不知道该做些什么，如何开始。或许他们不知道怎样明智地利用自己的时间。或许他们还不明白，对于不同的科目应该采取不同的学习方法。许多同学还不知道如何有效地使用教材，特别是大学里的教材。他们弄不明白教科书与讲课的关系，他们不知道怎样吸收和消化知识。许多同学对讲授式的教学风格根本就无所适从。

而且，许多有很好潜质的同学却在某些基本能力方面存在着缺陷，害怕数学和外语。他们读不懂相当于大学水平的阅读材料，不能正确应用数学能力去解决问题，头脑中语法概念模糊，甚至有很多同学不能清楚地表达自己的思想，因此，有时对这些学科产生了恐惧或厌恶感，总是逃避上这样的课。有些同学呢，虽然做好了充足的准备，能很好地适应大学生活，学习成绩也很不错，但是他们不知道怎样充分利用大学里的资源；他们不会有效地使用图书馆和互联网；处理不好个人生活、工作与学习的关系。

为此，必须针对大学新生全面、系统、有效地实施“授人以渔”的大学学习方法指导工程，其意义在于：

1. 开展大学新生学习指导，体现了以学生为主体和学会学习为核心的新的教学改革的观念。

教学本身包括教和学两个方面，教为学而存在，学又要靠教来引导，两者是相互依存、相互作用、不可分割的统一整体。但教学改革长期以来普遍强调和关注的只是“教”的改革（以下称“教改”），解决如何教好的问题，以至教学改革在很大程度上变成了单纯是教师的事，而忽视了学习层面的改革（以下称“学改”），忽视了学生如何学好的问题。

我们认为，“教改”与“学改”是统一于教学过程之中

的两个方面。“学改”的目的是为了更好地确立学生的学习主体性，提高学生的学习自觉性，引导和促进学生的学习与改革，所以，“学改”是“教改”的深入与落脚点；没有“学改”，“教改”便失去了意义。学校的教学活动最终都要落实到学生的学习上，没有学习主体对学习的投入，学习观念与方法的更新与改进，以及对学习目标的追求，再好的“教改”也是徒劳。因此，必须提升学生在教学过程中的主体地位，强调学生在教学改革中的地位、作用，突出学习改革的重要性。

2. 开展大学新生学习指导，是高校切实履行“一切为了学生，为了一切学生，为了学生一切”的办学宗旨，是体现“以人为本”办学理念的重要举措。

学生是高校的主体，新生是这个主体中尤为特殊的部分，他们在进校初期往往是对大学生活既新奇又茫然，对大学学习既向往又担忧，常常会因学习模式陈旧、学习方法落后等原因而产生种种的不适应。开展大学新生学习指导系列讲座，正是针对新生面临的这一突出问题，适时地加以指导和帮助，以满足新生的迫切需要。

3. 开展大学新生学习指导，是实现本科教育重点抓好低年级工作的重大举措。

吴启迪教授早在 1995 年的研究成果便显示，大学一、二年级学生的学习成绩与四年学习总成绩的相关系数竟分别达到 0.8 和 0.89，说明大学一、二年级的学习状态对大学生整个学习过程起着关键的作用。一是由于低年级基础打好了，学习专业课当然容易理解和掌握；二是低年级养成了好的学习习惯，高年级就能持之以恒；三是低年级掌握好了学习方法，到高年级就能主动地去获取所需的知识。

4. 开展大学新生学习指导，将从根本上促进高校优良学风的建设。

长期以来，优良学风建设一直是高校的重点工作之一，而抓学风要从新生入手已经成为不争的道理。学风建设，教育在先，学风教育分显性教育和隐性教育。显性教育主要解决“不许做什么”，起到治标的作用，适用于学风建设初期；而隐性教育主要解决“应该做什么、怎么做”，起到治本的作用。开展大学新生学习指导，不仅对学生树立正确的成才观和学习观加以教育引导，而且更加注重实用性，教会学生掌握一套学习上的“点金术”。因此，这必将加快新生从中学到大学的转变步伐，且对学风建设起着根本的促进作用。

5. 开展大学新生学习指导，符合青年学生的学习心理特点。

兴趣是学习的前提条件，大学生只有对所学的东西感兴趣，才能满怀热情积极钻研，才能学有所成。而兴趣的引发来源于高效率和好效果，高效率和好效果进而又取决于科学的方法。因此，就形成了“科学方法→高效率和好效果→激发学习兴趣→调动主观能动性（学习动力）→刻苦努力学习”这样一个环环相扣、缺一不可的链条。只有这样，才能有效变学生“要我学”为“我要学”，为学风建设打下一个坚实而良性的基础。

我们知道：竞争力 = 学习力 = 方法 + 策略 + 实践，“工欲善其事，必先利其器”（孔子），大学与中学相比，最显著的区别在于：大学教师着重教方法、讲思路、启思维，经由学生独立钻研、自主学习、良好互动，实现“授人以渔”，使之有效掌握学习方法的“金钥匙”，达到自我钻研→自主发展。因此，当制定出正确的学习策略后，就要把重点放在

“术业有专攻”上，瞄准方法论，通过亲身实践，有机把握学习规律和方法精髓，最终成为学习强者。

联合国教科文组织外联助理总干事德拉高尔朱布·纳依曼指出：“学会学习的概念，意味着受教育的人，将会知道从哪里、很快地、准确地找到自己不知道的东西。”如果一个人不讲究学习方法或者学习方法不科学，则其学习多呈现出低效率，或者表现为“高分低能”，这将难以适应新形势的发展需求，亦难以达到自主创新。因此，本书宗旨即围绕阐明“要我学→我要学→如何学→学为何”这条脉络主线，以“如何学”为核心，给大学新生们“一把猎枪”、“一根指挥棒”，通过学习方法指导这个“桥”实现良好过渡，有效完成大学学习，较快提高学习质量，自如掌握生存与发展本领，顺利到达成功彼岸，成为社会有用之才，为造福人类奉献出全部智慧。

编 者

2008年9月

目 录

序	(1)
第一章 大学学习	(1)
第一节 大学学习的含义和意义	(1)
一 学习的含义	(1)
二 大学生学习的含义	(2)
三 大学生学习的意义	(3)
第二节 大学学习的环境	(5)
第三节 优化大学的学习	(9)
第二章 大学生学习的相关因素	(15)
第一节 非智力因素	(16)
一 非智力因素的概念	(16)
二 非智力因素在大学生学习中的作用	(17)
第二节 智力因素	(36)
一 记忆力	(36)
二 观察力	(40)
三 思维力	(43)

四 想象力	(47)
五 创造力	(51)
第三章 大学学习方法	(56)
第一节 大学生学习方法不当的表现及原因	(57)
一 学习方法与学习成绩	(57)
二 大学生学习方法不当的表现	(59)
三 造成学习方法不当的主要原因	(61)
第二节 课堂学习	(65)
一 预习	(65)
二 听课	(67)
三 笔记	(69)
第三节 课后学习	(72)
一 复习	(72)
二 作业	(74)
三 考试	(75)
第四节 主要学习方法简介	(79)
五步学习法	(80)
迁移学习法	(80)
团队学习法	(81)
网络学习法	(81)
循环学习法	(82)
四环式学习法	(83)
设问推敲法	(83)
结构学习法	(84)
比较学习法	(84)
熟读精思法	(85)
自求自得法	(86)

知行统一法	(86)
发现学习法	(87)
程序学习法	(87)
LOVE 学习法	(88)
第五节 文、理工课程的学习方法	(89)
一 大学文科学习方法	(90)
二 大学理工科学习方法	(96)
第六节 学习规划与计划	(100)
一 学习规划与计划的概念及意义	(100)
二 学习规划的制订	(101)
三 学习计划的制订	(102)
第七节 科学安排课余时间	(104)
一 科学安排课余时间的必要性	(104)
二 课余时间利用策略	(105)
第四章 主要公共课学习方法介绍	(110)
第一节 英语学习方法介绍	(110)
一 英语学习方法概述	(110)
二 听力学习、训练	(113)
三 词汇	(114)
四 阅读	(120)
五 写作	(127)
六 如何准备新四级考试	(130)
第二节 如何学好高等数学	(143)
一 高等数学学习现状及成因分析	(143)
二 高等数学的一般学习方法	(147)
三 高等数学概念、公式及定理的学习方法	(149)

四 高等数学学习应注重的问题	(151)
第三节 计算机学习与等级考试	(152)
一 《计算机文化基础》课程学习方略	(152)
二 计算机等级考试及其应试技巧	(155)
第四节 实验课程的学习方法	(162)
一 实验课的重要性	(162)
二 实验课的特点与教学目的	(164)
三 实验课的类型及做好实验的基本方法	(167)
第五章 科学利用图书馆	(173)
第一节 图书馆的作用	(173)
一 图书馆是大学学生的良师益友	(173)
二 图书馆是大学学生的第二课堂	(175)
三 图书馆是课堂学习的延伸	(176)
第二节 图书馆常见的几个基本概念及图书分类	(177)
一 图书馆常见的几个基本概念	(177)
二 图书分类	(178)
三 当代文献的特点	(179)
四 文献类型	(180)
第三节 如何利用图书馆	(182)
一 西南石油大学图书馆简介	(182)
二 怎样使用图书馆服务	(184)
三 文献信息资源利用指南	(185)
第六章 网络学习	(193)
第一节 网络：大学生的重要学习工具	(193)
一 网络的教育功能	(193)

二 网络学习内容	(195)
三 网络学习途径	(196)
第二节 网络检索基础知识	(197)
一 网上信息源种类	(197)
二 网上信息资源检索	(198)
三 搜索引擎的主要类型	(199)
四 搜索引擎的选择	(200)
第三节 健康上网 杜绝“网络成瘾”	(201)
一 网络的负面影响	(201)
二 “网瘾综合症”表现及类型	(205)
三 杜绝“网络成瘾”	(206)
第七章 学习方法评价	(209)
第一节 学习评价	(210)
一 学习评价的含义	(210)
二 学习评价的功能	(211)
三 学习评价的原则	(214)
四 学习评价的分类	(215)
第二节 大学生学习的自我检测与评价	(222)
一 学习方法的检测	(222)
二 学习效果的检测	(223)
三 自我学习评价的指标体系	(224)
四 自我评价与调整	(231)
第三节 学习评价中的不良心理及调控	(233)
一 学习评价中的不良心理现象	(233)
二 不良心理的调控	(235)
第四节 大学生学习质量评价实例	(236)
一 天津中医学院学生学习质量评价办法	



.....	(236)
二 黑龙江中医药大学学生学习质量评价	
办法 (试行)	(238)
附 典型事例	(241)
参考文献	(260)
后 记	(263)

第一章 大学学习

学习是大学生的首要任务，马克思曾经指出：“大学生活动的主要内容是学习，参加科学实验和社会实践，参加以教学和教育为目的而进行的各种特定活动。”那么，什么是学习，学习在人类历史上有什么作用，大学生学习有哪些重要的意义呢？

第一节 大学学习的含义和意义

一 学习的含义

目前对于学习的定义有许多种。《简明不列颠百科全书》认为：“学习是通过实践获得的对行为模式的改变。”而《中国大百科全书》则认为：“学习是获取知识和掌握技能的过程，这既包括通过正规的教育和训练获得知识、技能，也包括在日常生活和实践活动中积累知识经验。”前苏联心理学家利昂节夫认为：广义的学习（包括动物的学习）是使

“有机体获得个别的行为经验的过程”，“而狭义的学习，即人的学习是通过人自身的积极活动，以语言为媒介，以个体经验的形式去掌握人类社会历史经验的过程”，“一切知识的学习，同时也是学生智慧活动形成的过程”。利昂节夫认为，只有在社会创造的实践活动和理论活动的经验从人到人的传授的条件下，学习才得以完成。

通俗地说，学习是指通过阅读、观察、听讲、研究、实践获得知识或技能的活动。学生的学习是在一段较为集中的时期内，在教师的专门指导下，一种有目的、有计划、有组织、有系统地掌握间接经验为主的学习，这种学习具有集中、快速和高效的特点。

就大学生学习的主要任务来看，一是获得知识和技能，二是发展智力及能力包括形成科学的思维方法，三是形成良好的思想、品德和行为习惯。

从大学生学习的方式来看，可分为接受学习和发现学习。接受学习即学习的内容以定论的形式呈现给学习者，而发现学习即学习者通过再发现的步骤进行学习。

从大学生学习的内容来看，可以分为机械学习和有意义的学习。就大学生的学习来看主要是有意义地接受学习和有意义地发现学习，而机械学习不是大学生学习的主要任务。

二 大学生学习的含义

大学校园里的学习，一般是指一种狭义的学习，也就是获得科学文化知识，掌握技术技能，培养智能，形成良好的行为习惯的一种活动。在大学校园里的学习，大部分是大学生对前人知识的结晶和间接的认识经验的学习。同时，大学