

现代学习 与潜能开发

XI
IANDAI XUEXI YU
QIANNENG KAIFA

主 编 梁国平 杨 驰



四川大学出版社

现代学习 X与潜能开发

LIANDAI XUEXI YU
QIANNENG KAIFA

主 编 梁国平 杨 驰
副主编 邓成奉 仇 宇 王海榕



四川大学出版社

责任编辑:张晓舟
责任校对:王 锋
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

现代学习与潜能开发 / 梁国平, 杨驰著. —成都:
四川大学出版社, 2011. 9
ISBN 978-7-5614-5466-4

I. ①现… II. ①梁…②杨… III. ①大学生—素质
教育 IV. ①G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 184519 号

书名 现代学习与潜能开发

主 编	梁国平 杨 驰
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-5466-4
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	7.75
字 数	199 千字
版 次	2011 年 9 月第 1 版
印 次	2011 年 9 月第 1 次印刷
印 数	0 001~9 000 册
定 价	19.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

序

在这晴空碧、硕果熟的金秋时节，大学生素质教育读本《现代学习与潜能开发》如约与我们见面了。她将给我们的心灵送来滋养，给我们的思想送来阳光，她将引领我们在大学生活中主动学习，快乐学习，幸福成长。

学习是大学生活中最重要的—部分，词典对“学习”的解释是这样的：“从阅读、听讲、研究、实践中获得知识或技能。”因此，学习的第一具体形式就是读书，并且读好书。古人云：“书犹药也，善读之可以医愚。”书是四季常青的智慧树。读好她，就是栽种一种期冀。如果不读书，思维将失去动力，生命就会变得荒凉。书是钥匙，它能开启智慧之门；书是向导，它能引领人生辉煌。但是，我们必须牢牢记住：读书不是学习的唯一形式！

学习是实践，是知与行的辩证统一。通过阅读、听讲等可以获得书本知识，通过具体的实践，从中不但可以学到知识和技能，还可以增长智慧和才干。古人云：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”从“做事”中体悟知识和经验，是学习的重要方法。万物皆有可学，事事皆有学问。因此，实践是学习的最佳方式。

学习是快乐的源泉，是保持平和心态的捷径。古人云：“学然后而知，知然后而智，智然后而得，得然后而成，成然后而名，名然后而乐。”可见，学习其实就是达到快乐的阶梯，而快乐则是人生追求的目标。



序



学习是一种生活态度，是一种关于幸福的体验。学习的本质不仅是掌握知识和技能，同时还包括心智模式的改善。心智模式对我们的行为方式有着巨大的影响，左右着我们对幸福生活的理解和感受。当我们将学习的印象转变为令人兴奋的、合作式的、能获得高回报的事业时，我们不正是在体验着幸福吗？当我们将学习型的思维模式发展成为一种全新的感受，一种充满活力、令人激奋、促进个人和集体成长的心智模式时，我们不正是在创造着幸福吗？也许我们达不到高僧大儒那样的境界，但是我们可以通过学习让自己的才智得到提高，思维模式得以优化，成为一个智慧、快乐、幸福的人。

学习是一个过程，是贯穿人生且不可或缺的行为，就像一个人要长大，就要吃饭一样。通过学习，我们可以知道前人的历史，前人的成就，前人的情感，前人的困惑；通过学习，我们懂得了体会，学会了分析，并且开始了思索；通过学习我们长知识，识自然；通过学习我们学做人，练做事。在学习中，我们一天天成长。

学习是增长知识智慧的法宝，是“做人”和“做事”的基础。智慧是一种开阔的人生姿势，它藏于满足，隐于幽默，仿佛云在青天月在水。然而智慧是什么？知识不代表智慧，聪明不等于智慧，考试成绩也不等于智慧。智慧是对问题及事物进行辨析的能力，是举一反三的悟性，是断惑、正信、出迷的理性光辉。智慧，可以通过学习来获得。然而这种学习已经超出积累知识、掌握技能的界限，更包括“做人”和“做事”的学习。

学习是如此重要，那么，我们会学习吗？在大学应有怎样的学习方法？怎样才能提高能力和开发我们的潜能？

大学生素质教育读本《现代学习与潜能开发》将会给我们带来启发。本书从“大学的学习特点和要求”开始，让我们全面了解大学的学习特点、学习的基本环节、大学学习方法的基本要求以及成功学习的有效策略；然后从保持学习的最佳心理状态、制

订计划与科学利用时间、学习与注意力、学习与迁移、科学用脑、探索适合自己个性的学习方法等八个方面阐述了大学的基本学习策略；最后从大学生专业素质能力、有效协调人际关系与沟通表达的能力、创新思维与实践的能力、批判性反思与自我发展的能力等方面与第一、二部分内容默契配合继续探讨，对学生的成长、成才、潜能开发具有十分重要的意义。

大学的学习内涵和方法与中学很不相同。进入大学，如果还承袭过去在高中阶段的学习方法，即使勤奋用功可能也难以获得能力的全面提高。及时进行学习方法指导与能力培养，就会少走弯路，促进大学生学业成绩的全面提高。《现代学习与潜能开发》可以帮助新生调整学习习惯和观念，使同学们及时地得到系统的指导，形成良好的做学问的习惯，培养能质疑的思维方式。

同学们，让我们“学”而后“行”，“行”而后“思”，“思”而后“德”，“德”而后“悟”。德正而悟明，悟明而思缜，思缜而行确。让学习成为我们的一种信念吧！

杨义先

2011年5月



序



目 录

第一部分 大学学习的基本认识



目

录



第一章 大学学习的基本特点	(3)
一、学习从被动转向主动	(3)
二、专业性与综合性密切结合	(5)
三、全面发展和能力培养并重	(6)
启迪心灵的小故事：人生就是一顿自助餐	(7)
抉 择	(7)
勤奋学习，不断超越“生命的高度”	(8)
第二章 大学学习的基本环节	(9)
一、预习	(9)
二、听课	(11)
三、记笔记	(13)
四、复习	(16)
五、作业	(18)
六、系统小结	(20)
七、考试	(22)
学习参考：大学生应该充分利用图书馆和互联网	(28)

第三章 学习能力发展的基本途径·····	(30)
启迪心灵的小故事：竭尽全力才能成功·····	(31)
学习参考：2011 年毕业生感言 ·····	(32)
第四章 学习存在的主要问题·····	(38)
一、学习方法上存在的主要问题·····	(38)
二、问题学生的粗略分类·····	(39)
学习参考：正确对待专业课、公共课和选修课·····	(42)
阅读的方法·····	(44)
第五章 学习要有好方法·····	(51)
一、大学学习方法的基本要求·····	(52)
二、掌握科学学习方法的保障·····	(55)
三、成功学习的有效策略·····	(57)
四、先成熟，后成功·····	(59)
学习参考：学好计算机，对大学学习意义重大·····	(62)
事半功倍的学习方法·····	(64)

第二部分 大学学习的基本策略

第一章 保持学习的最佳心理状态·····	(70)
一、树立崇高的学习动机·····	(70)
二、选择有效的奋斗目标·····	(72)
三、保持浓厚的学习兴趣·····	(81)
四、要有信心、决心和恒心·····	(82)
动机的寓言：孩子在为谁而玩 ·····	(85)
第二章 制订计划与科学利用时间·····	(87)
一、加强学习的计划性·····	(87)
二、研究计划的制订·····	(89)
三、时间的有效运筹·····	(102)



学习参考：时间的计划调节·····	(108)
第三章 学习与注意力·····	(112)
一、用高度的责任感约束注意力·····	(112)
二、用浓厚的兴趣吸引注意力·····	(112)
三、用良好的习惯支持注意力·····	(113)
四、要有意识地经常进行调控注意力的训练·····	(113)
五、用有秩序的学习保护注意力·····	(113)
六、锻炼注意分配和注意转移的能力·····	(113)
学习参考：注意的三大功能·····	(114)
第四章 记忆规律与记忆力培养·····	(115)
一、惊人的记忆力·····	(115)
二、记忆的规律与学习中的应用·····	(115)
三、记忆力的培养·····	(118)
四、记忆也要讲卫生·····	(120)
学习参考：哈佛图书馆墙上的训言·····	(121)
第五章 应用思维规律促进知识理解·····	(123)
一、应用思维规律，促进学习材料的理解·····	(124)
二、培养良好的思维品质·····	(126)
学习参考：成功“十要”·····	(128)
第六章 学习与迁移·····	(130)
一、掌握知识结构，区分学习内容的异同·····	(131)
二、切实掌握基础知识，提高概括水平·····	(131)
三、利用定势的积极作用，防止定势发生干扰·····	(131)
四、坚持勤学苦练，不断温故知新·····	(132)
学习参考：学习的高原现象和产生高原现象的原因 ·····	(133)

第七章 科学用脑	(134)
一、用进废退.....	(134)
二、手脑并用.....	(135)
三、劳逸结合.....	(135)
四、加强营养.....	(136)
学习参考：大脑不会因使用过度而受到损伤.....	(137)
第八章 探索适合自己个性的学习方法	(138)
一、个性差异与学习的关系.....	(138)
二、健康个性的几个主要特征.....	(141)
三、珍惜并发挥最有效的学习个性.....	(143)
四、正确的学习动机是形成有效的学习方法的基础	(146)
五、日积月累、刻苦学习是形成有效的学习方法的 途径.....	(146)
学习参考：男女两性智力有无差异.....	(147)

第三部分 创新思维与能力培养

第一章 基本学习能力	(153)
一、自主学习能力.....	(153)
二、合作学习能力.....	(154)
三、创新学习能力.....	(154)
延伸阅读：大学生专业素质能力.....	(155)
启迪心灵的小故事：命运掌握在自己手中.....	(157)
真正的伟大是团结.....	(158)
第二章 有效协调人际关系与沟通表达的能力	(159)
一、认识人际关系的概念.....	(159)
二、有效协调人际关系的意义.....	(160)

三、影响人际关系的一般因素·····	(161)
四、涉及的主要人际关系及协调·····	(162)
五、沟通与表达的方法·····	(163)
六、培养学生协调能力的主要途径·····	(164)
七、正确面对网络人际交往·····	(165)
延伸阅读：大学生良好人际修养·····	(166)
第三章 创新思维与实践的能力·····	(171)
一、创新型人才应有的创造素质和心理品质·····	(171)
二、能力培养的重要措施·····	(173)
三、能力培养的误区·····	(174)
学习参考：智慧之音·····	(175)
第四章 运用现代信息技术的能力·····	(177)
一、运用现代信息技术的正确观念·····	(178)
二、运用现代信息技术应克服的弊端·····	(179)
三、培养信息素养·····	(179)
第五章 批判性反思与自我发展的能力·····	(181)
一、什么是反思·····	(181)
二、培养批判性反思能力的意义·····	(182)
三、如何培养反思能力？·····	(184)
四、怎样进行反思·····	(185)
延伸阅读：关于移动学习·····	(187)
第六章 问题解决及行动研究的能力·····	(188)
一、问题解决的涵义·····	(188)
二、行动研究的特点·····	(188)
三、行动研究的意义·····	(189)
四、怎样开展行动研究·····	(190)
学习参考：关于本科生做科研的一点思考·····	(191)



第七章 创新思维与潜能开发	(194)
一、创新思维的定义和作用.....	(195)
二、创新思维的特征.....	(195)
三、激发潜伏在体内的创新思维.....	(196)
四、培育创新思维的方法和途径.....	(199)
五、开发潜能，超越自我.....	(199)
学习参考：通过大学生科研培养创新能力的思考.....	(201)
实验教学与学生能力.....	(208)
第八章 追求卓越 走向成功	(215)
一、崇高的理想和坚定的信念是成功的基石.....	(215)
二、行动是成功的根本保证.....	(216)
三、坚忍不拔的毅力是成功的必备素质.....	(217)
四、融入团队是成功的途径.....	(218)
学习参考：浅议“偏才”与“人才”.....	(219)
延伸阅读：大学生快速记忆英语词汇的几种有效方法	(222)
怎样学好高等数学.....	(227)
参考文献	(232)
后 记	(234)

1972年，联合国教科文组织在《学会生存——教育世界的今天和明天》一书中谈到：大学期间，最为重要的任务不在于掌握多少现成的知识，而在于学会学习；不在于学问有多深，而在于掌握做学问的方法。只有学会了学习的技能，才能面对新知识、遇到新情况而心不发虚，从容应对。

第一部分

大学学习的基本认识

大学学习的基本特点

大学学习的基本环节

学习能力发展的基本途径

学习存在的主要问题

学习要有好方法

每年的9月，对于考上大学的莘莘学子来说，都是兴奋和向往的日子。因为你们即将揭开大学神秘的面纱，步入神圣的知识殿堂，在大学度过人生中最富活力、最辉煌灿烂、最难以忘怀的重要阶段。

然而，随着热烈和喧闹的新生入学报到结束，兴奋气氛渐行渐远，接踵而来的也许是各种因不适应或困惑而产生的不安情绪。环境的变迁、生活方式的改变、学习方法的改变，都是你们必须克服的难关。

从学习方式来看，课堂讲授减少，自学时间大量增加，除了一、二年级上基础课的课时多一点外，上课的时间总的来说将随年级的升高而减少。从学习的容量来看，大学所设课程分基础课、专业基础课和专业课三个层次，每一个层次又由许多门课综合而成。一般来说，一个大学生在大学期间要学习30门以上的课程。而且，学校还允许在学好必修课的前提下，打破专业界限，选修其他专业、系的某些课程，合理地组织自己的知识结构。从学习意向来看，大学的学习是带有专业定向意向的学习，必须围绕某个专门知识学习相关的基础理论、基本知识和基本技能，建立一个较为合理的知识结构。从学习方法来看，大学的学习方法有很多特色，要学会如何利用图书馆、互联网，如何记好笔记，如何课后自学等。从学习要求上，倡导学得扎实、学得灵活，走到学科的前沿，了解学科发展的动态及趋势……

学习的主动性、专业性与综合性相结合，全面发展和注重能力培养相结合等构成了大学学习的基本特点。

第一章 大学学习的基本特点



大学的学习目标要求高于中学，因为大学是以培养专门人才为目标，使学生在中学学习的基础上，进一步学习和掌握专业知识和专门技能，使其成为各个部门和行业所需要的高级专门人才。因为大学是一种基本定向的专业教学，所以学习内容既博又专。大学学习的形式除了课堂学习外，还可以通过实验课、课外讲座、科研活动、电脑网络、大学社团活动、社会实践活动、实习、课程设计、毕业设计等形式学习。大学学习也是学生将高度抽象的专业理论知识运用于具体实践的活动，以发展学生应用技能与改造世界能力的过程。因此，实践性环节在大学的学习中同样占有十分重要的地位。大学十分注重培养学生的独立学习能力和创造能力。具体说来，大学学习的基本特点主要有以下几点。

一、学习从被动转向主动

大学学习与中学学习截然不同的特点是依赖性减少，代之以主动自觉地学习。例如，某一理科女大学生在高校心理咨询中心咨询时，觉得自己上课听不大懂，学习成绩总上不去。她说过去在读高中时，自己通过努力，学习成绩总能赶上去，可是自从上了大学，这一套却不管用了。究其原因，我们不难发现，承袭过去在高中阶段的学习方法，即使勤奋用功可能也难以获得能力的

全面提高，这在大学新生里是相当普遍的现象。

大学教学的目的是培养德智体全面发展的社会主义事业建设者和接班人，教育的内容是既传授基础知识，又传授专业知识，知识的深度和广度比中学大为扩展。教师在课堂上基本只讲难点、疑点、重点或者是教师最有心得的部分，其余部分就要由学生自己去攻读、理解、掌握。因此，培养和提高自学能力，是大学生必须具备的本领。大学的学习必须充分发挥主观能动性，发挥自己在学习中的潜力。这种充分体现自主性的学习方式，将贯穿于大学学习的全过程，并反映在大学生活的各个方面。如学习的自主安排，学习内容和学习方法的自主选择等。

自学能力的培养，是适应大学学习自主性特点的一个重要方面，每个大学生都要养成自学的习惯。当今社会，知识更新越来越快，毕业后，如果不会自学或没能养成自学的本领，不会更新知识是不行的。因此，培养和提高自学能力，是大学生必须完成的一项重要任务，也是进行终身学习的基本条件。

在学习方法的选择上，大学生更应发挥自主性，一般来说大学生学习活动的主要形式有四种：按教育大纲规定的课堂学习活动；补充课堂学习的自学活动；独立钻研的创造性活动；相互讨论、相互启发的学习活动。在各种不同的学习形式中，都要发挥学习的自主性，可根据自己的情况，选择适合自己的最有效的学习方法。

所以，从大学的第一天开始，就必须从被动转向主动，成为自己未来的主人，积极地管理自己的学业和考虑将来的事业。

主动的第一步是要有积极的态度。积极规划自己的人生目标，追寻兴趣并尝试新的知识和领域。

主动的第二步是对自己的一切负责，勇敢面对人生。比如说，有些同学认为英语重要，但学校不考试就不学英语；或者，有些同学觉得自己需要参加社团磨炼人际关系，但是因为害羞就不积极报名。对于这种消极、胆怯的心理，必须要克服。

主动的第三步是要做好充分的准备：事事用心，事事尽力，不要等机遇上门，而要把握住机遇，创造机遇。中国科技大学校长朱清时院士在大三时被分配到青海做铸造工人，但他并不像其他同学那样放弃学习，他依然终日钻研数理化和英语。六年后，中国科学院要在青海做一个重要的项目，这时朱校长脱颖而出，开始了他辉煌的事业。可能很多人说他运气好，被分配到缺乏人才的青海，才有这机会。但是，如果没有平时的努力学习，他也无法抓住这个机遇。所以，做好充分的准备，当机遇来临时，你才能抓住它。

主动的第四步是“以终为始”，积极地规划大学四年。任何规划都将成为你某个阶段的终点，也将成为你下一个阶段的起点，而你的志向和兴趣将为你提供方向和动力。如果不知道自己的志向和兴趣，你应该马上做一个发掘志向和兴趣的计划；如果不知道毕业后要做什么，你应该马上制订一个尝试新领域的计划；如果不知道自己最欠缺什么，你应该马上写一份简历，找你的老师、朋友打分，或自己审阅，看看哪里需要改进；如果毕业后想出国读博士，你应该想想如何让自己在申请出国前有具体的研究经验和学术论文；如果毕业后想进入某个公司工作，你应该收集该公司的招聘广告，以便和你自己的履历对比，看自己还欠缺哪些经验。只要认真制定、管理、评估和调整自己的人生规划，就会离你自己的目标越来越近。

二、专业性与综合性密切结合

大学教育具有明显的专业性特点。被录取上大学，专业方向就基本确定了，四年大学学习的内容都是围绕这一大方向来安排的。大学的学习实际上是一种高层次的专业学习，这种专业性，是随着社会对本专业要求的变化和发展而不断深入的，其知识不断更新，知识面也越来越宽。为适应当代科技发展既高度分化，又高度综合的特点，这种专业性通常只能是一个大致的方向，而