

学习心理辅导课程指导丛书

学会学习

——初中生学习心理辅导课程



刘开勇 编著

XUEHUI XUEXI

CHUZHONGSHENG XUEXI XINLI FUDAO KECHENG

人民日报出版社

学习心理辅导课程指导丛书

学会学习

——初中生学习心理辅导课程



刘开勇 编著

XUEHUI XUEXI

CHUZHONGSHENG XUEXI XINLI FUDAO KECHENG

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会学习：初中生学习心理辅导课程 / 刘开勇编著.

—北京：人民日报出版社，2018.7

ISBN 978-7-5115-5577-9

I. ①学… II. ①刘… III. ①初中生—学习心理学—研究 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 158013 号

书 名：学会学习：初中生学习心理辅导课程

作 者：刘开勇

出版人：董 伟

责任编辑：周海燕

封面设计：中联学林

出版发行：人民日报出版社

社 址：北京金台西路2号

邮政编码：100733

发行热线：(010) 65369509 65369846 95363528 65369512

邮购热线：(010) 65369530 65363527

编辑热线：(010) 65369518

网 址：www.peopledaily.press.com

经 销：新华书店

印 刷：三河市华东印刷有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

字 数：312千字

印 张：18.5

印 次：2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5115-5577-9

定 价：56.00元

编委会

主 编：刘开勇

副主编：关 蔚 翟 玮 张婷婷

编 委：李颖芳 孙金秋 苑 超 王爱华

序 言

翻开这套《学习心理辅导课程指导丛书》，看到一群有着朴素教育理想的一线教师如此执着地行走十年，在这条前无先驱的研究之路上艰苦跋涉，终于结出累累硕果，心中敬佩之情顿生。

在过去相当长的一段时间内，心理健康教育工作者更多地聚焦于认识自我、情绪管理、青春期教育、人际交往等方面的辅导，甚至在部分心理教师看来，学习心理辅导并不清晰地属于心理健康教育的范畴，认为那是文化课教师的责任。他们只是认为学生的心理健康是影响学生学习和生活的重要因素之一，但没有意识到，其实学生在学习过程中遇到的问题得不到有效解决，可能会导致学生的心理健康问题，反过来又会影响学生的学习效果，甚至影响学生终身学习的信念和心理健康。在现实教学生活中，我们也经常会遇到或听说过，学生学习失利导致过度焦虑、厌学，甚至出现离家出走、轻生自杀等行为，这些其实都是家庭和学校在教育过程中的学习心理辅导缺失而产生的恶劣后果。因此，对学生开展学习心理辅导不仅是解决学生学习心理问题的有效途径，也是实施心理健康教育的重要措施之一。

学校教育也应该研究学生学习心理问题的特点、成因和辅导对策，系统地对学生进行指导，帮助学生树立正确的学习态度，激发学生的学习动机与求知兴趣，帮助他们养成良好的学习习惯，掌握有效的学习方法，从而凸显学校教育的本质。学习心理方面的研究者为数众矣，颇有建树者也并不在少数，但是能将学习心理知识深入浅出地进行介绍，并设计出如此自成体系、完整实用的实践性用书的人，我却知之甚少。因此，这套丛书的出版在很大程度上弥补了目前学习心理研究领域的空白，为一线教师带来了福音。

此套丛书的价值首先在于它的科学系统性。丛书分为小学、初中、高中三个

系列,每个系列都对该学段学生的学习心理特征进行了全面介绍,对学习心理的发展点与问题点进行了具体剖析,案例贴近生活实际,分析科学、全面、准确。每个学段都分设了学习情感、学习能力、学习习惯、学习方法、学习策略等五大专题,每册书都收编了近30个活动课例,具体实用,操作性强。一线教师通过研读学习,一定会了解学习心理的基本内涵;专业心理教师通过学习使用,一定会快速入手,为学生带来专业系统的学习指导。

其次,此套丛书的价值在于它的积极发展性。《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出,心理健康教育应“坚持发展、预防和危机干预相结合(的原则),要立足教育和发展,培养学生积极心理品质,挖掘他们的心理潜能”;积极心理学更是提出教育应走在发展的前面。我高兴地看到这套《学习心理辅导课程指导丛书》,自始至终贯彻着积极心理学的理念和导向,从“学会学习”这个维度出发,引导学生在不同的学习时期,形成优秀的学习品质,养成良好的学习习惯,掌握科学的学习方法,为终身学习奠定良好的基础。

再次,此套丛书的价值在于它的丰富活动性。本丛书是组织一线专职与兼职心理健康教育教师负责编写的,抓住了每个发展阶段学生面临的学习任务以及学习中可能遇到的问题,以心理辅导活动课为载体,有计划、有重点地进行训练与指导,目标明确,思路清晰,活动丰富多彩,体验深刻多样,操作简单易行,并与学生实际学习内容相结合,紧扣学科知识,以活动促发展,以体验提素质,相信定会受到一线广大教师的认可与欢迎。

只有真正逐梦之人,才愿执着十年换得硕果成;也只有耐得住寂寞之人,才能在少有人同行的路上奋勇向前。谨以此序,向此套丛书的编者团队致敬,愿你们的成果让更多的教师受益,使更多的学生得到更好发展。

许爱红*

2017年8月20日

* 许爱红:山东省教育科学研究院研究员。

前 言

如果你是刚踏上三尺讲台的新教师,你是否把“严细靠”作为宝贵经验,终日疲惫不堪,学生却并不“买账”,难以体会到教育的智慧与灵动?

如果你是“技术熟练”的老教师,在面对一批又一批不同的学生时,你是否仍然讲着相同的内容,日复一日重复着相同的话,享受着“经验丰富”带来的“舒适”,却深刻地感觉到学生越来越难教,越来越不听话了?

如果是,那么你一定是在犯着一个严重的错误:把教学当成了体力活儿!

其实,这好像是很多一线教师的常态,他们在掌握了基本的学科知识后,只知手捧教材,细读教参,却不知道研究“学习”、研究“学生”。遇到学习困难的学生,他们的解决方式永远是做其思想工作,让他好好学习;付出更多时间,让他多多学习。

但是,学习其实是有规律可循,有方法可讲的!

你有关于学习的专业知识吗?你能帮助学生有效改善他(她)的学习行为吗?请试着问问自己:

- 有学生上课注意力不集中,除了批评教育,你有有效的方法帮助他克服吗?
- 平时成绩优异的学生,一到重大考试就会失利,除了遗憾,你还能做些什么?
- 学生记忆力太差,记得慢,忘得快,对此,你可有好的意见和建议?

教师的专业成长历来是教育工作的重中之重,教师的专业素养向来被认为是学校发展的原动力,但是,传统的教师专业培训往往局限在学科教学的内容与方法上,局限在专业体系的构建与提升上,对于学生学习过程中遇到的普遍性的困

难与障碍,如学习动力的缺失、学习方法的偏差、学习心态的调适、学习方式的单一等,缺少必要的研究和学习。比如:看到学生学习中存在着很大差距,却不会运用心理知识解释、分析此种现象产生的原因,只能简单判断——不努力或脑子笨,不能充分认识到学习能力和学习品质对学习效果的巨大影响;只是依据经验教学,忽视学生的心理规律和特点;只关注知识教学,忽视学生的心理反应;只钻研学科教法,忽视对具有心理效应的教学方式的借鉴与应用;当然也有部分教师能找到学生缺失的方面,却没有具体的、可操作的激发学习动机、培养学习习惯、指导学习方法、调整学习心态的有效策略,只是一味强调要用功、要努力。这都是导致我们学生学习低效的很重要的原因。

学习是门科学,教学更是大有学问,一线教师需要不断钻研学习心理辅导的专业知识,弥补教师专业成长的缺失与短板。

二

什么是学生健康发展中最突出的问题?

老师说:一年级的小朋友不会收拾书包,上课好多学生坐不住。

家长说:我的孩子上了初中,怎么成绩起伏这么大?

学生说:我已把能用上的时间都用上了,可是收效甚微!大学真与我无缘了吗?

从日常的观察与研究中我们不难发现,其实从小学一年级开始,孩子们就被一系列的学习问题困扰着,到了初中、高中,比例更是大大提升。产生学习问题的不仅仅是我们印象当中的学困生,因为竞争意识强、自我要求高,学优生产生学习问题的更不在少数。学习的优劣直接影响着学生的情绪、自我悦纳、人际交往以及身体健康,甚至决定着学生一生的自信心与幸福度。而更多的实践经验表明:学生的学业不良是品行问题产生的重要诱因。同时,根据程华山与吴增强等教授的研究,中学生十大心理问题的发生频率中有七项与学习心理有关。因此说中小学生学习突出的问题与首要的困惑是学习问题,一点也不为过!

为了让学生们学得更有效、更主动、更快乐,全面解决学生的学习困惑,中小学校都应该以学生心理发展规律和认知发展规律为依据,结合工作实际,开发系列学习心理辅导课程,着力激发学生的学习热情,提高学习能力,培养良好的学习习惯,努力打造优秀的学习品质,解决目前学生普遍存在的难管、难教、厌学、弃学等问题,提高学生的心理素质和学习能力,全面提高教育教学质量。

三

学习心理辅导其实很早就引起了专家、学者以及不少一线教师的重视。2001年6月《基础教育课程改革纲要(试行)》中指出基础教育课程改革的具体目标是“形成积极主动的学习态度”“学会学习和形成正确价值观”。2012年《中小学心理健康教育指导纲要(修订)》中指出“心理健康教育的具体目标是使学生学会学习和生活……”,学习心理得到了越来越多人的认可,但是我们也发现,从1922年美国科尔文的《学习心理》,到1931年桑代克的《人类的学习》,再到近当代学习心理的系列专著,大多对学习心理的专业知识进行了系统的介绍。这对于专业教师来说是很好的系统学习,但是对于一线教师,特别是从事中小学教育的普通教师,深入学习专业知识并能够把系统专业知识转化为学生易接受的生动的学习方法,恐怕是难上加难。

如何将系统科学的学习心理知识转化为实际指导学生的能力,清晰定位学生正在面临的问题,准确找到解决问题的方式呢?一线教师亟需一套能快速指导他们学会审视学习活动,了解学习规律的理论与实际相结合的书籍,学习培养学生学习动机、学习兴趣、学习情感、学习方法等的有效策略,学习提高学生观察力、注意力、记忆力、想象力等多种能力的有效方法,同时能够准确定位学生学习中存在的问题,有的放矢地开展教育辅导活动。

四

自2007年起,荣成市教育系统就分期、分批组织心理骨干教师外出进修学习心理方面的知识,通过体验式培训,了解学习心理辅导的路径与方式。十年来,我们申报了十余个省级学习心理实验学校,推广实施学习心理团体辅导与小团体辅导;成立了多个科研小组,组织立项了三个省级学习心理辅导专项课题,从组织形式、实施路径、开发课程资源等不同方面进行专题研究;举办了五次省市县三级学习心理展示活动,六人次在省级研讨会上交流,三十多人次执教过学习心理辅导的优质课、公开课,有五项研究成果在省市获奖。

十年的探索,让我们对学习心理辅导的认识由浅入深,由表及里,于是出版一套适合一线教师的学习心理辅导用书的愿望越来越迫切,我们将此套书籍定位为小学、初中、高中全系列。其中既要有高屋建瓴的理论指导,又能将不同学段学生学习心理发展的侧重点与问题点等集中呈现,同时通过不同的成熟的课例引导学

生积极发展、及早预防或有效矫正等。

五

十年探索,十年磨砺,十年的坚守换得今天这套沉甸甸的丛书问世。这套丛书将学习心理的理论研究与实操课例有机结合,构建了从小学、初中直至高中的完整的学习心理指导课程体系,涵盖了学习情感、学习能力、学习习惯、学习方法、学习策略等五大专题。适合一线教师研读学习,了解学习心理的基本内涵;适合专业心理教师学习使用,快速入手,为学生带来专业的学习指导。

学习心理辅导活动课的核心是“活动”,因此课程设计中我们遵循“重视活动体验、侧重案例分析、紧扣学习实际”的原则,通过开展极富启发意义的活动、分享学生熟悉的案例以及富有教育意义的故事等形式,以学生主动参与、充分体验、深刻感悟为主线,引发他们对学习的思考,达到促进他们学习心理发展、提高学习积极性的目的。“画思维导图、学预习方法、练记忆能力”等具体的方法渗透在课例设计中,有效弥补了学生学科学习中的空白,全面提升了学生的综合学习能力和学习品质。

因各校实际不同,学习心理辅导课程可以通过专门的心理活动课时来实施,也可以贯穿在学科教学的始终,学科教师应大胆尝试、择优使用。只要有利于学生的深入学习,形式可以是自由的。

期待一线教师在此书的帮助下,告别把教学当作体力活儿的现状,真正开始研究学习,能够有效指导学习,成为懂学习、会教学的行家里手。

因水平有限,书中难免存在疏漏与不足,敬请斧正。

编者

2017年8月5日

目 录

CONTENTS

上篇 学习心理辅导课程基本原理	1
第一章 学习心理辅导课程概论 2	
第一节 学习心理辅导课程的内涵及要素 3	
第二节 学习心理辅导课程的定位 5	
第三节 学习心理辅导课程的目标 7	
第二章 学习心理辅导课程内容 10	
第三章 学习心理辅导课程模式 16	
第一节 发展训练式课堂辅导模式解读与课例解析 17	
第二节 问题干预式课堂辅导模式解读与课例解析 30	
下篇 学习心理辅导专题课程	44
第一章 学习情感专题辅导 45	
第一节 学习情感辅导的基本内涵 46	
第二节 初中生学习情感辅导建议 50	
第三节 初中生学习情感辅导课例 55	
第二章 学习习惯专题辅导 98	
第一节 学习习惯辅导的基本内涵 99	
第二节 初中生学习习惯辅导建议 103	
第三节 初中生学习习惯辅导课例 107	
第三章 学习能力专题辅导 137	
第一节 学习能力辅导的基本内涵 138	

第二节 初中生学习能力辅导建议 141

第三节 初中生学习能力辅导课例 146

第四章 学习方法专题辅导 186

第一节 学习方法辅导的基本内涵 187

第二节 初中生学习方法辅导建议 190

第三节 初中生学习方法辅导课例 195

第五章 学习策略专题辅导 237

第一节 学习策略辅导的基本内涵 238

第二节 初中生学习策略辅导建议 241

第三节 初中生学习策略辅导课例 245

参考文献 279

半节课学的事情,但心理辅导教育无关。其次,在心理辅导课程中,教师应该帮助学生从根本上理解学习了数学知识后,更有效地帮助其计算到学习的方法,如“能力”之于“收获”。例如,通过心理辅导教育可以帮助学生正确地认识学习,提高学习动力,帮助他们发现自己的不足,充分发挥自己的才能,不再为“为什么学习”而烦恼。例如,在《学习心理辅导课程》第一章中,他们指出学习动力的原因,帮助他们寻找原因,克服心理障碍,引导他们以积极的心态看待学习中的各种问题,通过心理辅导可以帮助学生养成良好的学习习惯,提高学习动力,帮助学生克服心理障碍,提高学习动力。

上篇

01

学习心理辅导课程基本原理

《学习心理辅导课程基本原理》是学习心理辅导课程的第一章，主要介绍了学习心理辅导课程的基本原理。学习心理辅导课程是一门应用心理学，旨在帮助学生克服学习中的心理障碍，提高学习动力。学习心理辅导课程的基本原理包括：学习心理辅导课程的目标、学习心理辅导课程的内容、学习心理辅导课程的方法、学习心理辅导课程的评价等。学习心理辅导课程的目标是帮助学生克服学习中的心理障碍，提高学习动力。学习心理辅导课程的内容包括：学习心理辅导课程的基本原理、学习心理辅导课程的方法、学习心理辅导课程的评价等。学习心理辅导课程的方法包括：认知行为疗法、自我效能感训练、学习策略训练等。学习心理辅导课程的评价包括：学习心理辅导课程的有效性、学习心理辅导课程的实用性等。

第一章 学习心理辅导课程概论

我国基础教育课程改革的具体目标：“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。”

——教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》

心理健康教育的具体目标：使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效地心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。

——《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》

根据1996年开始的研究和有关调查发现，中小学生心理行为问题主要涉及学习、自我、人际关系和社会适应能力等方面，其比例分别为30%、20%、30%和20%左右。随着年级的升高，学习方面身心不协调、不适应的学生逐渐增多；相当一部分学生存在学习方法、考试、应对挫折、人际交往、青春期心理适应和生活消费等方面的困扰。

——俞国良《中小学心理健康教育现状、问题与发展趋势》

综合近十几年来的各项调查分析可以看出，当前中小学生的心理健康问题排在首位的就是学习问题。围绕着学习产生的问题占中小学生心理问题的主要部分，其中因课业繁重带来的学习压力和因各种原因造成的厌学尤为普遍。

一位在中学一线做心理健康教育多年的教师由衷地说道：“在学生咨询的过程中，我发现中学生目前最关心、最渴望解决的还是学习方面的心理障碍、苦恼及疑惑。指导学生克服诸多的学习心理障碍，促使他们尽快掌握学习诀窍，学会学习，是中学心理健康教育的当务之急。”但很多人认为，解决学习上的问题是

学科教学的事情,和心理健康教育无关。其实不然,心理健康教育能从根本上帮助学生了解学习的规律,更切实地帮助学生掌握学习的方法和技能,就像“磨刀”之于“砍柴”。例如,通过心理健康教育可以帮助学生正确认识学习,知道学习可以帮助自己弥补知识结构的不足、充分发挥自己的才能,不再为“为什么学习”而困惑;心理健康教育可以对学生的学习问题进行分析与指导,帮助他们总结学习失败的原因,协助他们排除焦虑、急躁、恐惧等心理压力,引导他们以健康的心态对待学习中出现的问题;心理健康教育还可以培养学生良好的学习习惯,提高学习能力,指导学生选择正确的学习方法,同时矫正学习中产生的一些错误认识和情感体验。

因此,2012年新修订的《中小学心理健康教育指导纲要》,已经明确地把“学会学习”作为中小学心理健康教育面向全体学生的具体目标之一,更突显了对学生学习心理问题研究的必要性和对学生进行学习心理辅导的重要性。

第一节 学习心理辅导课程的内涵及要素

课程内涵

从20世纪末开始,心理辅导活动课作为一种新生事物在大、中、小学校悄然兴起,并凭借着其独有的教育魅力焕发出旺盛的生命力。一线专兼职心理教师利用心理辅导活动课,以班级为单位对全体学生进行自我意识、学习心理、人际关系、生活适应、生涯发展等方面的专业指导。

学习心理作为心理辅导活动课的一个内容领域,虽被关注,但由于其需要更多的专业理论和技术做支撑,使很多一线心理教师在选择课程主题和内容时,多避之不选,而选择好操作的人际交往、情绪调节、自我意识、社会适应等方面的内容。因此,无论是网络还是已经出版发行的有关心理辅导活动课方面的报刊、书籍中,都很难找到比较好的有参考借鉴价值的学习心理辅导活动课教案设计。另外,从当下中小学生心理健康状况调查中发现,困扰他们成长的第一大问题就是学习问题,并且学习问题也成为引发其他心理问题的导火索。我们进行学习心理辅导活动课研究的初衷就是以预防发展为主,以问题矫正为辅,以团体辅导的形

式帮助中小学生学习解决学习困惑,积极应对学习,快乐学习,健康成长。

为加强学习心理辅导活动课的理论研究与实践探索,我们尝试将“学习心理”从心理辅导活动课的课程内容领域中独立出来,以班级心理辅导活动课为载体,对中小学生的学习心理辅导进行专题研究,特别提出了“学习心理辅导活动课”的概念。

我们认为,学习心理辅导活动课是以班级辅导活动课为基础,以团体辅导、学习心理规律及其相关理论与技术为指导,以学生认知发展取向为主导,通过认知调整、活动体验等方式,帮助学生解决学习中的具体问题,促使学生自我探索、体验与感悟,从而激发每个学生的学习主动性,推动学生认识自我,开发潜能,获得自主学习能力,以促进健康人格形成的团体辅导课程。

课程要素

1. 助人自助的团体情境

助人自助的情境构成是学习心理辅导活动课取得成效的重要前提。借助团体心理辅导技术构建温暖、真诚、支持、信任、同感等班级心理特征和环境气氛,并将其顺延到日常的班级学习中。将独立自我、互不关心、相互竞争、相互排挤的个体凝聚成有共同目标、共同利益、相互关照、一荣俱荣的集体,成为团结和谐、互相帮助的学习路上的同行者和好伙伴。这样的学习环境和氛围更有助于解决学生学习和成长中的困惑和问题,这是区别于传统班级管理和强制性教育最大的不同。

2. 以学习为中心的辅导内容

学习心理辅导活动课主要是针对学生学习所需要的能力、方法、策略及学习过程中出现的具体问题等进行专业辅导,引导学生有效解决学习方法、学习能力、学习情感、学习习惯等方面的问题。课程内容与学生的学习密切相关,而且与班级授课制度相适应。

3. 期待被认同的团队压力

在班级团体辅导活动的人际互动中,团队中的每一位学生都会产生一种期待被认同的压力,这种压力感激发着所有学生都要顺势而为,努力学习,依照他人(集体)的愿望行事,由此转化为团队规范及社会支持系统,最大限度地解决学生间的合作与帮扶问题。

第二节 学习心理辅导课程的定位

课程价值

法国教育思想家埃德加·富尔在《学会生存》一书中明确指出：“未来的文盲不是不识字的人，而是不懂得学习的人”。国际21世纪教育委员会向联合国教科文组织(UNESCO)提交的报告《教育——财富蕴藏其中》指出：“面向21世纪教育的四大支柱就是要培养学生学会四种本领——学会求知、学会做事、学会合作、学会生存。”这四种本领是人生发展的重要基石，必须通过学而习得。所以学会学习、终身学习成为时代的要求，乐学、善学成为适应现代化社会不可或缺的能力。

学习是中小学生学习获得知识或技能的主要行为方式。近年来，在教学实践及各类调研中我们发现，越来越多的中小学生学习被各种学习问题困扰着，相当一部分学生不能很好地适应他们的学习活动。他们当中有的厌学情绪严重，有的学习习惯很差，有的学习方式不当，有的学习动力不足……不仅影响学生的学业进步，还严重地影响他们的身心健康。

学习成绩的优劣直接影响着学生的情绪、自我悦纳、人际交往乃至身体健康，甚至决定着学生一生的自信心与幸福度。

著名教育家叶圣陶先生说：“对于学生来说，能够得到一把开启智慧大门的钥匙，养成一些良好的习惯，练就几项真正有用的本领，那才是最大的实惠，终身受用的好修养。”因此，关注学生的学习心理和行为，实施学习心理专题辅导，促使学生学会学习是学校教育的首要任务和重要课题。

开设学习心理辅导活动课，开展学习心理辅导，是教师运用心理学及其相关理论，对学习活动中影响学生学习的内外因素进行综合分析，了解和掌握学生认知发展的特点和现有的学习策略水平，确定辅导训练的重点和方法，从而指导学生进行有效的自我管理，调控学习行为，提高学习能力和学业成绩，提高自我监控能力，优化心理品质。积极的学习心理辅导不只关注学习障碍的干预与矫治，如帮助学生克服厌学心理、自卑心理等；更着眼于发展性目标，如关注学生良好的学习习惯、学习方法、学习技能和学习情感等的训练和辅导，促使学生学会学习。