

序

人类从诞生之日起，从未停止过学习的步伐，而有效学习更是人类不懈的追求。个体从出生到死亡，也始终通过学习来了解这个纷繁复杂的世界，最终实现自我，成为社会的有用之才。然而，学习并非易事，它伴随着一系列复杂的心理活动。这就需要不失时机地对学习心理现象，尤其是学习过程中产生的各种心理问题加以客观的呈现、分析，并提出相应的解决办法。从已有的学习心理研究相关书籍来看，要么侧重于纯粹的理论介绍，要么侧重于简单的经验概括，鲜有学者把二者有效结合。为此，在前人研究的基础上，我们遵循“学习现象—学习心理现象—学习心理问题—学习心理问题的解决”的逻辑思路，试图将宏观的理论推演与微观的实践探索并进，探讨中小学生学习过程中常见的心理问题，并给予一定的科学指导。

内容组织上，全书共十章，分为理论与实践两大部分。前三章是理论部分，主要包括：第一章，学习现象，主要涉及什么是学习、为何要学习，以及学习什么等内容；第二章，学习心理现象，主要涉及学习心理现象、常见的学习心理问题，以及学习心理研究的任务等内容；第三章，学习的理论基础，主要涉及学习的理性主义观、经验主义观、行为主义观、信息加工观和建构主义观等内容。后七章是实践部分，主要包括“学习动机心理”“学习认知心理”“学习情感心理”“学习行为心理”“学习意志心理”“学习策略心理”和“学习环境心理”七个专题研究。

结构框架上，根据研究的实际需要，理论部分自成构架。相比之下，实践部分更具有严谨的逻辑框架，包括典型案例、原因分析、对策建议和测量工具四个部分：①典型案例部分，描述了该问题的现象。先是“点”的个案描述，然后是“面”的整体概述，点面结合，一网打尽；②原因分析部分，尽管学习心理问题的发生既有客观原因，也有主观原因，但是从问题解决的实效性出发，我们都尽可能归纳其主观原因；③对策建议部分，根据原因分析，给学生、老师和家长等人员提出可操作性的具体建议；④测量工具部分，为了更好地让大家了解学生的

学习心理问题，还提供了相应的测评工具。

本书贴近学生学习过程中的心理发生发展规律，不仅在理论探讨部分具有一定的创新性，实践上还尤为关注学生的具体学习心理问题的解决，即以学习过程中学生遇到的常见的心理问题为主线，然后遵循“针对性”和“有效性”的原则，从具体的案例入手，介绍相关主题的心理学研究，这既增加了本书的可读性，也拉近了理论与实践的距离。这十分有利于将学习心理学的相关内容与学生学科学习与教师的教学实践联系起来。

本书的受益群体大致可以分为四类：一是师范生，既包括高职高专类的师范生，也包括本科院校的师范生，他们是正在掌握学生的学习心理理论与实践并准备成为人民教师的人；二是教育或心理专业的在读硕士、博士研究生，他们是正在研究学生学习心理的人，其中部分研究生甚至会成为未来专业的研究者；三是教育实践者，既包括从事教育一线工作的教师或教研员，也包括从事教育管理工作的行政领导和校长，他们是亟需丰富学生的学习心理知识，以便切实有效提高教育质量的人；四是广大家长或对教育抱有兴趣的人，他们是一直关心孩子学习成绩的提高或学习心理问题的解决，却又不知道如何加以指导的人。

本书在即将付梓之际，要感谢写作过程中给予多方协助的人们。首先，要感谢南通大学教育科学学院冷英教授、邓宏宝教授、沈永江教授、姜永杰教授等领导与老师们给予的大力支持；其次，本书在撰写过程中，参阅了同行专家的众多著述，感谢其提供的学术智慧；最后，要特别感谢南通大学教育科学学院应用心理131、141、151和南通大学杏林学院131、141、142、151的全体学生，他们协助完成了资料的收集、整理，甚至某些初稿的撰写和润色工作，默默地为本书付出了大量的智慧和精力。另外，李喜、卫红佛、张颖、季玲、刘巍、费琳、魏泽霖等同学，还有爱人吴琼同志，都为本书做了不少的秘书工作，在此一并表示感谢。

撰写此书不遗余力，唯望对读者朋友有所裨益，对求学中的学生有所帮助。然而，因学习心理现象高度复杂和作者能力、学识所限，本书中定有不少粗疏而笔者尚未察觉之处，恳请诸位批评指正，以冀不断改进，日臻完善。

张鹏程

2020年6月于南通大学啬园

目 录

第一章 学习现象·····	001
第一节 什么是学习·····	002
第二节 为什么要学习·····	005
第三节 学习什么·····	014
第二章 学习心理现象·····	023
第一节 学习心理概述·····	024
第二节 学习心理研究的分类·····	032
第三节 学习心理辅导的任务·····	035
第三章 学习的理论基础·····	037
第一节 理性主义的学习观·····	038
第二节 经验主义的学习观·····	043
第三节 行为主义的学习理论·····	050
第四节 认知主义的学习观·····	061
第五节 人本主义的学习观·····	072
第六节 建构主义的学习观·····	079
第四章 学习的动机研究·····	087
第一节 兴趣心理研究·····	088
第二节 需要心理研究·····	094
第三节 目标心理研究·····	101
第四节 归因心理研究·····	108
第五章 学习认知研究·····	115
第一节 注意心理研究·····	116
第二节 记忆心理研究·····	123
第三节 思维心理研究·····	130
第四节 元认知心理研究·····	140

第六章 学习情绪研究	147
第一节 厌恶心理研究	148
第二节 焦虑心理研究	154
第三节 自卑心理研究	161
第四节 恐惧心理研究	168
第五节 嫉妒心理研究	174
第六节 后悔心理研究	180
第七章 学习行为研究	189
第一节 多动行为研究	190
第二节 退缩行为研究	197
第三节 拖延行为研究	205
第八章 学习意志研究	213
第一节 执行力研究	214
第二节 信念心理研究	220
第三节 挫折心理研究	226
第九章 学习环境研究	233
第一节 课堂环境研究	234
第二节 信息环境研究	240
第三节 家庭环境研究	247
第十章 学习策略研究	259
第一节 时间管理研究	260
第二节 迁移策略研究	266
第三节 一般策略研究	273
参考文献	281

第一章 学习现象

学习，不仅贯穿于我们一生，而且在生活中处处可见学习的踪影。古人在三字经的开篇中就阐述了学习的重要性：子不学，非所宜。幼不学，老何为。玉不琢，不成器。人不学，不知义。这些闪烁着原始智慧的朴素的古语告诫



人们，小孩子要好好学习，小时候如果不好好学习，那么老的时候就不会有什么作为。玉石只有经过打磨，才能成为精美的玉器，而人只有通过学习，才能知道仁义的道理，人生也才会有意义。学习不仅能帮助我们更好地生活，更能让我们认识到不一样的人生，获得更加高质量的人生体验。例如，通过学习语言、数字，能帮助我们更好地适应社会，保障我们的生存；通过学习美术或音乐知识，能帮助我们获取更高品质的生活；通过学习心理知识，我们可以改善我们的性格，减少心理问题的发生，从而获得心理的长足发展；除此之外，在学习先辈们的先进事迹中，我们可以提升社会责任意识，成长为对国家和社会有用的人。作为学生，我们平时学习除了狭义上课堂的理论知识之外，还需要学习应用性知识、方法性知识和技能性知识，不应该将视野局限于书本上的知识，学校和家长应该注意孩子多方面知识的获取，树立正确的知识观，才能让孩子德智体美劳均衡发展。作为新时代的青少年，努力学习吧，去实现自己的中国梦！本章学习现象从什么是学习、为什么要学习、学习什么三个方面展开论述，以学习的目的、意义和内容串联整章，以期为青少年的学习树立好正确的学习观和知识观。

第一节 什么是学习

学习是一个既古老又常新的话题。古老，不仅体现在自人类诞生起，“学习”现象便发生了，更体现在有关“学习”现象的研究自古有之；常新，不仅体现在人们日常生活中常常提起“学习”的话题，更体现在有关“学习”的问题还有许多待解之谜。

人们关注学习，不仅因为学习是文明延续和发展的桥梁和纽带、是个体适应环境的手段，更是因为学习已变成人们存在的一种方式。日本著名教育家佐藤学（Manabu Sato）在“修炼学习”与“对话学习”两种学习的论述中，提出对学习的新理解，即认为学习者主动和客观世界对话、和他人交流、与自身谈话的过程才是学习，是“建构客观世界的‘认知性、文化性实践’、构建人际关系的‘社会性、政治性实践’、完成自身修养的‘伦理性、存在性实践’，即‘学习的三位一体论’。”当学习完成了重建世界、重建伙伴、重建自身的三位一体，学习与生活的界限自然会土崩瓦解，学习中实现学生的存在价值和生活价值会取而代之，生活因为学习更能丰富内涵、更富有建设和创造的魅力。

那么，何为“学习”呢？诚如莎士比亚所言“一千个人眼里有一千个哈姆雷特”，不同的学者对“学习”有不同的解释。为此，笔者通过相关期刊或经典著作等代表人物的零星论述，寻求建构“学习”内涵的材料，最终赋予本书认为的“学习”定义。

一、研究工具

主要来自国内外《教育研究》和《心理学报》等重要的期刊文献、林崇德和莫雷等经典的名家名作、《人民日报》和《光明日报》等权威的报刊杂志，以及网络上知名的学术热点观点等。

二、研究结果

通过梳理相关文献，综合已有学者对“学习”的理解，其界定视角主要有以下三种方式：一是“过程性”界定，即强调学习的过程；二是“能力性”界定，即强调学习的能力；三是“结果性”界定，即强调学习的结果。为了对其内涵更好地把握，下面我们将分别加以阐释。

（一）过程性界定

关于“过程性”界定，其代表性观点主要有以下几种：

一是知名心理学家林崇德教授认为，“学习是指动物和人的经验获得及行为变化的过程。”

二是心理学名家莫雷教授认为“学习是指有机体在后天生活中获得个体经验的过程，也就是有机体的经验系统变化发展的过程。”

三是发生认识论的鼻祖皮亚杰认为“学习是一种‘自我建构’，个体思维的发生过程，是儿童在不断成熟的基础上，在主客体相互作用的过程中获得个体经验与社会经验，形成自我的认知图式。”

四是前苏联著名教育心理学家维果茨基认为“学习是一种‘社会建构’，强调认知过程中学习者所处的社会文化历史背景的作用，重视‘活动’和‘社会往来’在人的高级心理机能发展过程中的地位”。

另外，还有学者认为“学习是因经验而使行为或行为潜能产生持久变化的过程”；“学习是经由练习而改变行为的历程”；“个体的学习，是在其原有认知结构的基础上，通过特定的活动来吸收、内化外部信息，进而丰富、完善其认知结构的过程”；学习是个体在实践中自觉地、不断地通过多种途径、手段、方法获取知识并内化为自身素质和能力的个体的自我改造、发展、提高和完善的过程，是使人成为主体并不断增强主体性的过程；学习是机体通过与其环境相互作用导致能力或倾向相对稳定变化的过程。

（二）能力性界定

一是联结主义学派认为学习就是联结的形成，个体或有机体是通过形成联结而获得经验。学习就是联结权重的变化，是原来的联结消失而产生一种新的联结关系。或者说，学习就是对联结权重的适应性变化，通过联

结权重的改变以使输出符合期望。

二是认知主义学派认为学习是经过复杂的认知活动而形成认知结构。

三是建构主义认为，学习是个体在一定知识背景下与外在信息环境相互作用的过程，是一种意义的建构。它不是教师传递知识给学生，而是学生自我建构，教师不可以提出统一建构的要求，强调个性建构的主动性。对于意义建构的进一步解释是：学习者在日常生活中已经形成了丰富的生活经验以及基于这些经验基础之上的一系列的认知结构，对一些问题都有自己的看法，因而在学习过程中，学习者不是被动地在教师指导下进行接收、加工和储存，而是根据自己的知识背景，对信息进行主动的选择和加工，在他人协助下形成自己的信息加工过程，建构自己的意义学习。

四是学习是个体在特定情境下，由于练习或反复经验而产生的行为、能力或倾向上比较持久的变化。

（三）结果性界定

关于结果型学习的界定，主要有以下几种：

一是认为，学习是指通过经历导致的且可循环发生或可逆的行为变化。

二是认为，个体的学习必须产生一定的结果（某种变化）才能被称为学习。

三是认为，学习是指个体与外界的相互作用或与他人交往而发生的经验的获得和行为的变化。这种变化有时是外显的，如动作和行动；有时是内隐的，如认知过程、态度、意向和信念等。我们的一切外显的和内隐的行为经验的变化都是学习的结果。

四是认为，学习定义为机体与环境相互作用所引起的能力与倾向的相对稳定的变化。

三、研究结论

如前所述，迄今为止，有关何为“学习”，学术界尚未有统一的界定。然而，目前有关“过程型”“能力型”和“结果型”的界定方式，无

疑为我们界定“学习”的定义提供了丰富的材料与内容。因此，在前人研究的基础上，本书认为学习是个体在已有的知识经验基础上，通过智力和非智力因素与学习资源相互作用的过程，获取相应的知识或情感等内容，并促使其内隐的心理或外显的行为发生相对持久的变化。

此定义主要具有如下特点：

1. 凸显学习的能力性特征，即学生的学习是在已有的知识经验基础上展开，这意味着学生并非大脑一片空白地进入课堂，而是有自己的理解与看法。因此，在学生学习相关知识之前，教师要努力调研并掌握学生目前的知识水平，这样才能让学生既开心快乐地参与学习，又是“跳一跳够得到”提升其学习水平。

2. 凸显学习的过程性特征，即学生的学习是一个过程。这种过程既是与学习资源相互作用的过程，也是智力与非智力因素交互作用的过程。学习资源既可以是书本资源，也可以是教师补充的资源，还可以是自己寻找的辅助资源。学习的资源性，意味着学生的学习必然与相应的心理内容相联系才会顺利发生。某种程度上，这也表明了学习具有计划性。

3. 凸显学习的结果性特征，即学习需要有一个结果。这种结果既可以是内心的各种心理因素的变化，如认知的提高、情绪的稳定、意志的坚定等等；也可以是外显的变化，如行为方式的改变等。某种程度上，这也表明了学习具有目的性。

4. 凸显学习的稳定性特征，即学习的结果具有相对稳定性。这意味着学生为了避免遗忘，学有所得，必须要全身心地投入到学习中。只有这样，才能使学习上有满满的获得感。

第二节 为什么要学习

学习已经成为一种习惯，已经成为司空见惯的事实，学习型社会日渐形成。然而，作为一名学生，你为什么学习呢？这个看似简单的问题，却并非那么容易回答。为此，我们通过与其他学生和学者大量地对话，最后发现，学生之所以要认真学习，至少有四个方面的原因。

一、为生存而学习

生存是生活存在简称，也是自然界一切存在的事物保持其存在及发展变化的总称，通常指生命系统的存在和生长。马克思说：“任何人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人的存在。”生存的重要性毋庸置疑。人类最基本、最重要的问题也就是生存，甚至一切政治、经济、文化活动都是围绕着生存而进行的。原始人为了生存，需要采摘野果、狩猎；现代人为了生存，则需要劳动和工作。个体要生存，必须从事生产活动，也必须进入与自然、他人、社会的交往活动以获取生活资料，以满足基本的生命存在状态。而个体所能获得的生活资料的数量和质量则取决于该个体的生存能力。然而人们总是向往更好的生存状态，食物不够吃就要去找更多的食物，食物够吃但是味道不好就要去找味道更好的食物，这种生存动机将不断地对个体的生存能力提出更高的要求。提高这种生存能力有很多种途径，但是学习无疑是其中的一条绝佳途径。

从生命呱呱坠地那一刻起，为了生存人类的学习行为就发生了。例如：开始学会呼吸、学会运动、学会控制自己的四肢。渐渐地，学会了睁开眼睛，学会用目光看向外面色彩斑斓的世界。然后明白了如果不去学习，有可能就无法生存下去。诸如，那个带着红色的蘑菇，不能吃；上面写着汽油的水罐，不能喝；森林的深处，不能独自进；雨天路滑，要注意安全。如此等等，都是学习后才知晓。因此，学习是人存在的基础。

当然，生存并不只是简单地进食或者呼吸就可以满足人类的需求。人类的希望是更有品质地生存。这时，学习就变得尤其重要。例如，现实生活中要算账就有了数学，要测量就有了几何，要计算时长就有了时钟，分秒等等。可见，生存过程中是要解决问题的，问题不仅仅来自学校，更来自生存之需要。另外，从小学阶段便开始学习“思想品德”课，以培养大家优秀的品德，促进人们以更好的身份在这个世界上生存。否则，没有道德的人即使有才华对生存也是一种威胁。

俗话说，“物竞天择，适者生存”。正所谓：“在非洲的大草原上，当太阳升起的时候，不管你是羚羊还是狮子都必须奔跑”。只有适应变化，努力学习方能存在。有一则故事：在一个漆黑的晚上，老鼠首领带领着小老

鼠出外觅食，在一家人的厨房内，垃圾桶中有很多剩余的饭菜，对于老鼠来说，这无疑是一笔巨大的宝藏。正当老鼠们准备吃时，传来了一声令它们肝胆俱裂的声音，那是一头大花猫的叫声。它们震惊之余，便各自四处逃命，但大花猫绝不留情，不断穷追不舍，终于有两只小老鼠躲避不及，被大花猫捉到，正要吞噬之际，突然传来一连串凶恶的狗吠声，令大花猫手足无措，狼狈逃命。大花猫走后，老鼠首领从垃圾桶后面走出来说：“我早就对你们说，多学一种语言有利无害，这次我就因此救了你们一命。”如果没有老鼠首领的帮助，那么这些老鼠早被猫吃了。可见，学习是生存的必备技能。

存在主义以人为中心、尊重人的个性和自由。对于人来说，人首先存在着，然后通过自己的选择去决定自己的本质。所以，人有绝对的自由，人的存在同人的选择以及为自己的选择负责是分不开的。本质先于存在不是一种绝对的、普遍的规定，它只适用于物，而不适用于人。诚如萨特所言，“存在先于本质”，即认为人并无先天本质，只有生活在具体的环境中，依靠个人的行为来造就自我，演绎自己的本质，提供新鲜多样的环境，才能超越自己生存的环境，选择做什么样的人。在萨特看来，人像一粒种子偶然地飘落到这个世界上，没有任何本质可言，只有存在着，要想确立自己的本质必须通过自己的行动来证明。所以，人只有不断学习，通过行动去成就自己，让自己更好地生存。因此，学习是存在之为存在之本身的追求。

进入21世纪，知识爆炸的时代，科技进步日新月异。科学的魔力冲击着人们的思维模式，改变着传统的生活方式。刚告别了“衣食恐慌”的我们，又面临着“知识恐慌”。知识技术更新加快，不努力学习终将会被淘汰。例如，2013年9月2日晚间，微软宣布，将以37.9亿欧元（约合50亿美元）的价格收购诺基亚旗下的大部分手机业务，另外再用16.5亿欧元（约合21.8亿美元）的价格购买诺基亚的专利许可证。这样，曾经风靡全球的诺基亚品牌轰然倒下，退出历史舞台。因此，我们每个人都都要为我们所生存的新时代而努力学习。

二、为生活而学习

我们每天都浸润于生活中，但对于生活内涵的理解却各不相同。据词

源学考证，“生活”一词自六朝时期开始词汇化，并随着时代的发展，由最开始的“生+活”释义，逐渐产生新的词意，并发展成为成熟的词汇。关于生活，汉语词典给出了以下几种解释：1. 生存，活着；2. 生物为了生存和发展而进行的各种活动；3. 进行各种活动；4. 生活境况；生计。可见，生活是指人类为了更好地生存而进行的各种活动的总和。由于“生活”与“生存”较为接近，而在这里又将二者有所区别地对待。那么，“生活”和“生存”有什么区别呢？

一般来说，“生存”一词的重点在于“存”，即存在生命，通俗点来讲就是活命，侧重于其生理属性。然而，人不是光靠吃饭而活着的。马克思说：“吃、喝、性行为等等，固然也是真正的人的机能。但是，如果使这些机能脱离了人的其他活动，并使它们成为最后的和唯一的终极目的，那么，在这种抽象中，它们就是动物的机能。”（马克思：《1844年经济学哲学手稿》，人民出版社，1985年版，第51页。）为此，生活的内涵不仅包括人作为个体生存所具有的生存属性，满足吃喝穿住的需要，即活着；更包含作为人类一分子和集体一员所具有的社会属性，即生活需要创造且能够审美地活着。因此，“生活”一词着重于“活”，即在生命存在的基础上对美好的向往进行的新追求。简而言之，生活是人基于生存更进一步的需要。我们不仅仅需要生存，也需要去追求良好的生活状况：我们不仅要吃，还要吃得美味；我们不仅要活着，还要活得舒坦。如果只是为了生存，那我们不进行学校教育，人生而带来的本领以及后天浅显的学习足够在这个世界上存活下来。可见，生活是除了满足最基本的生存之道外，还要努力提高生活的质量。龙应台在《亲爱的安德烈》中写过：“孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是因为，我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义，你就有成就感。当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严，会给你快乐！”

关于生活质量的提升，美国总统肯尼迪在1963年新年讲话中提出“生活质量理论”后广为传播。生活质量是一个综合性概念，既包括经济和消费水平等方面的物质生活条件，也包括广泛的政治、思想、文化等精神生活条件以及环境条件。在学术界比较一致的看法是：所谓生活质量是指

社会成员生活的好坏与优劣程度。他们认为社会经济的增长不再是社会迫切的需要，社会成就不再靠国民生产总值来衡量，迫切需要的是追求和谐的生活，悠闲、有保障和安乐；这就涉及改善经济、社会、文化、生活、自然以及其他条件，只有这样，才能充实人类的需要，改善人类社会状况，满足人们的欲望。

无论对生活持有哪种见解，都表现出对人生的追求。而追求，必然涉及到各种智力或非智力因素，这无疑需要通过学习加以获得。因此，我们需要通过学习来引领我们想要的生活（Lead your life by learning）。学习如何与班级的伙伴们交流，一起分享快乐和忧愁，让生活变得五彩斑斓；学习语文、数学、英语等各种学科知识，不仅满足自己的好奇心，更为实现以后美好生活的愿景提供必备的知识基础；学着调节自己的情绪，让自己的情商越来越高；学着打扮自己，让自己看起来更体面。如此等等，通过学习，让自己的生活变成符合自己期望的那个样子。

著名教育家、思想家陶行知先生有一个广为人知的生活教育理论，包括生活即教育、社会即学校、教学做合一三个主要思想。其中，“生活即教育”是这一理论的核心思想，也是生活教育理论的本体论，包含三层基本含义：①生活决定教育，是教育的中心，教育来源于生活。②教育对生活具有反作用。③生活和教育共始终。从生活与教育的关系上说，是生活决定教育。从效力上说，教育要通过生活才能发出力量而成为真正的教育，教育又改造生活。

纵观历史，正是由于学习的逐步加深，才使我们的生活也变得越来越好。从远古时期的随手摘食，到靠生火做饭，直至现在《舌尖上的中国》所展示出的各种美味佳肴；童年耳边那些匪夷所思的神话已经逐渐成为现实。孙悟空钻进铁扇公主肚子里闹腾，纳米技术可以担当；拔根猴毛变猴子，克隆技术可以实现。著名作家高尔基从小就饱尝人间的辛酸，即使做活累得腰酸背痛，也不肯放弃一刻时间去看书，还常常在老板的皮鞭下偷学写作，终于成为享誉全球的作家。这种通过刻苦学习而改变自己命运的古今中外名人，比比皆是。甚至可以说，每一个成功的人士或者每一种新发现、新进步，都是得益于学习而铸就的。

我们要明白，为生活而学习，是我们前进的动力。我们要用心甘情愿

的态度去学习、去奋斗、去拼搏。我们学习，是为了让自己过得更好，而不是让自己糟心。如果我们学习能力弱，那我们就慢慢地学；如果我们学习能力强，那我们就开心地学。之所以要学习，是因为我们想要我们的生活变得更好，学习是我们获得好的生活的一种途径和方法。我们学习，不是与别人攀比，而是自己主动学习。人们常会说，在走每一步之前，先为自己定下一个小目标，让自己有一个清晰的努力方向。随着时间慢慢地推进，我们会发现，当我们用自己所学到的东西将这一个个小目标实现的时候，一个个小小成就汇在一起之后便成就了一个自己想要的生活。

我们从小开始接触教育，学习各种技艺，总是听到这样一句话，“现在好好学习将来才能有好的工作”。而好的工作是为了更好地生活，所以，说到底，学习是为了更好地生活。而生活的品质来自于我们储存的知识，吃穿住行都有讲究，这不是简单的模仿可以习得的，而需要我们不断地、高效率地学习。因此，为生活而学习，不仅仅是单纯地吃饱穿暖或为以后的好工作，更是为了以后人生的品质、深度与高度。不曾登上高峰，就领略不到“高处不胜寒”的壮观；不曾徜徉过大海，就欣赏不到一望无际的辽阔；不曾跨越过沙漠，就感受不到“大漠孤烟直”的悲壮。因此，“世界那么大，我想去看看”。我们应该摆脱安稳的现状，不满足于既定的人生，而是要学会打破“规则”，去看看世界，去体验自己未曾经历过的生活。生活是模仿不来的，是需要每个人去不断学习然后改进的，是不能被复制的，也是没有规律可循的。总之，为生活而学习，更是为自己而学习，是为更加丰盈多彩的生活去努力学习。

三、为发展而学习

当今信息社会的发展速度之快对每个人都提出了极高的要求，创新的思想也在敦促人们不断地向前发展。在工作以后，我们如果想要更进一步提高自己的能力和自身在行业之中的竞争力，学习就是不可缺少的。不满足于现状亦或是为了维护自己的优势，体现自身存在的必要性所引发的学习对于我们的自制力要求更大。因为，我们已经不需要为生存和生活而担心。在已经拥有舒适圈的情况下还愿意给自己制造困难，跳出舒适圈，这

是为了更好地发展自己，激发出自身的无限潜能。

人文科学心理学从出现到发展，逐渐将目标转向激发人的潜能、自我实现的方向。有人曾说“学习知识不是纯粹为了学习而学习，不是为了得到一个如何好的岗位，而是在你现有的岗位或事业上怎样发挥你的个人价值，只有体现价值才会有金钱，否则光有金钱那不是什么人生价值的。这才是学习的目的。”古语亦云：“玉不琢，不成器。人不学，不知义。”玉不打磨雕刻，不会成为精美的器物；人若是不学习，就不懂得礼仪，不能成才。同样，一个人的成才之路如同雕刻玉器一样，玉在没有打磨雕琢以前和石头没有区别，人也是一样，只有经过刻苦磨练学习才能成为一个有用的人，实现自己的价值。《教育的目的》开宗明义道：“学生是有血有肉的人，教育的目的是为了激发和引导他们的自我发展之路。”但不止是学生，只要是生活着的人，都应符合这一条规律。自我的发展之路，是为走向生活的道路，而自我的发展之道，是通过学习不断迈进的。因此，我们要不断学习，而且更是为了发展而学习。发展与学习是相辅相成的关系，发展需要学习，学习促进发展。

任何人、事、物都不是一成不变的，都是在不断发展中走向成熟的。埃里克森的心理阶段论认为，整个人生只有从自我发展诸阶段的角度看才是可以理解的。因此，发展自我在整个人生阶段中都是十分重要的，我们要为发展而学习。通过学习把自己培养成一个有能力、有眼光、有学识、有趣味的人。毕淑敏曾说：人生本就没有意义，但我们每个人要为之确立一个意义！每个人都在寻找，而只有通过学习，我们可以向内发现自己，挖掘自己的潜力，发展自己，获得自己存在的满足感，解决自己在不同年龄阶段所面临的危机，到达自己心之所向。发展意味着一个人的不断进步，我们的时代是在不断地发展，只有跟上时代的脚步，我们才能更好地融入进去。人类发展的历史就是人类通过学习，不断创新，不断超越自我的历史。可见学习在人类发展进程中的重要性。

人在自然和社会的双重作用下变成真正发展的动物。有发展才有进步，而学习对于个人发展来说，有着不可代替的作用。学习是促进个人发展的最快捷的方法。每个人都带着成为天才人物的潜力来到人世，人脑与生俱来就有记忆、学习与创造的莫大潜力，而且能力比我们所能想象的还

要大得多。人类的大脑内部有千亿个神经细胞，这已是科学上不争的事实，然而，人脑的力量虽令人敬畏，却也难以捉摸。我们必须先接受一个观念，那就是真心地相信自己与生俱来的潜力还没完全展现出来，并且可以被挖掘出来。正如高尔基所说：“我常常重复这样一句话，一个人追求的目标越高，他的才力就发展的越快，对社会就越有益，我确信这也是一个真理。”有些人智商很高，但由于缺乏远大志向，现有的智力都不能得到彻底发挥，更谈不上开发潜能。

我们正处于最佳的充实自我、发展自我的阶段，在这个阶段我们有足够充分的时间和精力去完善自我，去追求自我的价值，去完成自我价值的实现和对于社会该做出一份回馈和报答，而当我们抛下所有现实的问题之后，我们再回过头去看自己最真实的内心深处对于学习的理解，我们最原始的学习动力不只是为了满足外在的需求，而是要专注于自身的发展，自己不断地去挑战自己的极限，去冲破自己的潜力，去不断发展自己的能力。而作为新时代的青少年，为了证明自己的能力，充分实现自我发展的价值，请努力学习吧。

四、为社会而学习

社会责任感是指在特定的社会里，个人为了建立美好社会而主动承担相应责任、履行各种义务的心理意识。尽管社会不可能脱离个人而存在，但是纯粹独立的个人却是一种不存在的抽象。狼孩等事实早已证明，没有人可以在没有交流的情况下独自生活。因此，我们学习不仅是对自己负责，也是对其他人负责，对社会负责。学习的社会责任心是每个人在成长过程中必须要具备的素质。

由于社会的多元化、市场经济的负面效应、西方错误思想观念的影响和个人认识的片面、观念的偏颇，使得学生的社会责任感有所降低，主要表现在重个人轻社会、重功利轻道义、重物质轻精神和重索取轻奉献。为社会责任而读书，就是要不把个人的利益放在首位，不是为了自己考上大学而上大学，而是为了社会和国家的发展而读书。在国际竞争越来越激烈的当今世界，要把自己培养成有品味、有担当、有创造性的人才，承担起

学生应尽的责任。因此，随着社会的快速发展，社会责任感在学生学习中逐渐体现出它的重要性。一个学生的社会责任感越重，他的自我完善度就相对越高，对学习的意义与价值看得就越深远。

常常会听到这样的提问，你为什么要学习？每个人都有自己的回答。1911年，在沈阳东关小学的教室里，一位老师问：“你们读书的目的是什么？”有的同学回答说为了当官，有的说为了发财，也有的说为了光宗耀祖。相比较之下，年仅13岁的周恩来回答的却是“为中华之崛起而读书”。一语惊人，掌声雷动。同样，曾在中国政治舞台上领导中国劳动人民推翻压在他们身上的三座大山、埋葬剥削制度的一代伟人毛泽东，小时候因无钱买书，竟然徒步走了二十多里的路，到亲戚朋友家去借书读。白天出去放牛，晚上就在昏黄的豆油灯下苦读。就是这种追求知识的精神和坚韧不拔的毅力使他有着宏大的理想和抱负，才使他后来成为中国杰出的人民领袖，使中国人民从此站起来，过上美好的生活。这些都是为社会责任而学习的典型代表。

人，生产于社会，依赖于社会。只有社会发展了，才会带动人类的发展。因此，我们为了自身和社会的发展，要承担起社会责任，不然结果只会有两个：不是你被社会所淘汰，就是社会停滞不前。可见，无论哪个结果都不是好的结果。然而，目前人类社会有待解决的难题还很多很多，有待探索的奥秘也很多很多，比如艾滋病、癌症等各种疾病；比如是否有外星人、或存在其它星球适合人类居住；比如人类的大脑究竟如何记忆与遗忘等等，这些都还需要我们年轻人通过不断学习去解决。

学生时代，学习的不仅仅是知识，更是一种社会责任。要想把中国建设好，光有热情、承诺、目标是远远不够的，它需要我们用知识，用才华，用行动去证明。因此，社会在等待着你肩负起你本该承担的责任，无论你是思维独特，还是天赋异禀，无论你是默默无闻还是光鲜亮丽，你都是独一无二的，这世界有你需要肩负起的责任等待着你去发现和完成。顾炎武写道，“天下兴亡，匹夫有责”。我们是祖国的未来，是民族的希望，是社会主义的接班人。中国梦是每个人的梦，需要大家通过努力学习来实现。