

生命发展阶梯

——阶梯式学习法——

程鸿勋 著

新世界出版社

图书在版编目（CIP）数据

生命发展阶梯：阶梯式学习法 / 程鸿勋著 . - 北京：新世界出版社，2002
（中国教育名家思想库）

ISBN 7-80005-947-2

. 生 程 学习方法 . G791

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第101082号

生命发展阶梯 ——阶梯式学习法——

作 者 / 程鸿勋

学术策划 / 林 格

责任编辑 / 杨 彬 吕 晖

封面设计 / 伙伴想法

责任印刷 / 李一鸣

出版发行 / 新世界出版社

社 址 / 北京市百万庄路 ■ ■ ■ 邮政编码 / 100037

电 话 / 86-10-68995 ■ ■ （总编室）

86-10-6891 ■ 118（发行部）

传 真 / 86-10-68995974

网 址 / www.newworld-pr ■ ■ ■ ■ om

www.nwp.com.cn

电子邮件 / nwpcn@public. ■ ■ ■ .net.cn

印 刷 / 中国电影出版社印刷厂

经 销 / 新华书店

开 本 / 32开 印 张 / 12

字 数 / 218千字 印 数 / 1-12000册

版 次 / 2003年1月第一版 2003年1月第一次印刷

书 号 / ISBN 7-80005-947-2/G · 433

定 价 / 20.00元

新世界版图书，版权所有，侵权必究。

新世界版图书，印装错误可随时退换。



作者小照



作者与中国青少年研究中心领导
郝杰英（中）、孙云晓（左）在一起

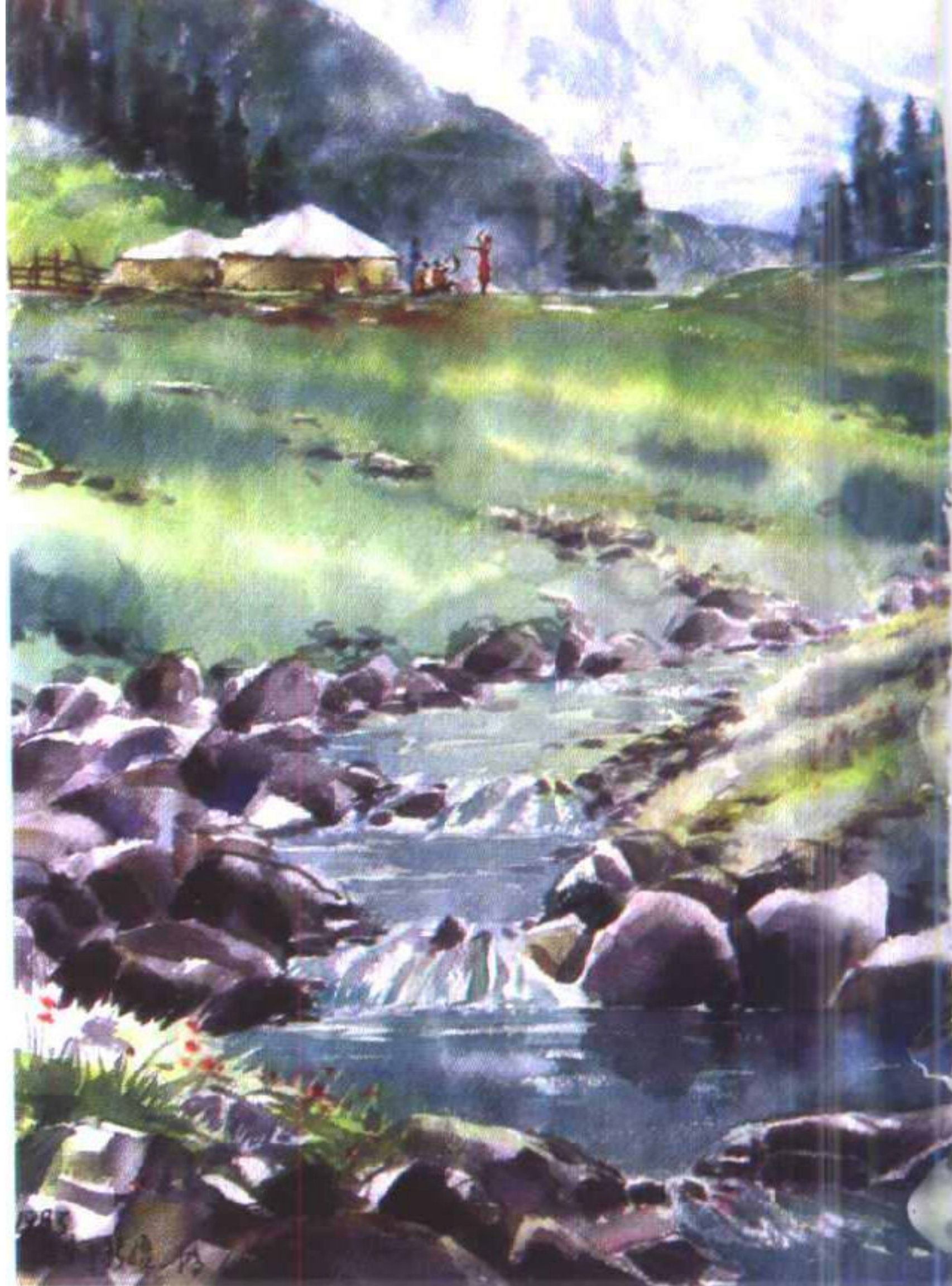


用整个生命去耕耘，
因而豁然开朗，启迪众生。
——程鸿勋印象——



胸中的千红万紫，必定有助于飞越人生的万水千山。

—程鸿勋画作（一）—



美是所有学科的终极，其元素有三：一是情感迁移，
二是和谐奇异，三是多样统一。

—程鸿勋画作（二）—

序 言

爱学是万善之源

孙 云 晓

《生命发展阶梯——阶梯式学习法助你成功》一书出版之前，程鸿勋老师嘱我为之做序，我当即答应下来。因为如何让孩子爱学习、会学习是一个极大的难题，而程老师几乎集毕生之经验，写出这部指导成功学习的力作，我怎能不支持他呢？

每个人生下来都是学习者，但学习的需要并不相同，有认知需要、发展需要、报答需要和竞争需要之别。最好的学习需要是认知需要，即学习的目的就是为了获得知识与能力，这是一个人最重要的也是最稳定的内在学习动力。换句话说，一个人只有认知需要强烈，才可能热爱学习。因此，教师与父母的最大魅力，便是吸引孩子热爱学习。

然而，非常遗憾的是，在我们做的全国中小学生学习与发展状况调查发现，因为喜欢读书而上学的学生中，小学生仅占8%，初中学生占11%，高中学生仅占4.3%。也就是说，绝大多数孩子缺乏热爱学习的宝贵元素——认知需要。在我看来，这是一个十分可怕的巨大事实。

正是面对这一困扰，我们愈发感到程鸿勋老师研究成果的重要价值。早在1999年6月，我们就专门采访过他，并在9月号《少年儿童研究》杂志发表了专访，题为《怎样让孩子爱学会学》。请看我们的对话：

问：沉重的学习负担导致了一些孩子不爱学习。造成这种现象的原因一方面是教师和父母的压力，另一个是孩子们没有掌握科学的学习方法。请问应该有一个什么样的学习方法？

答：现在学生不会学、不爱学是普遍存在的问题，许多父母和学生处于烦恼之中。这不仅影响了教育质量，而且会造成恶性循环，影响学生们创造性的发挥。让孩子爱学习、会学习是奠定一个人一生的基础。创新意识、创造能力从哪里来？关键来自平时的学习。所有的人，尤其是青少年，必须学会学习。爱学是会学的动力，会学是爱学的基础。作为基础教育，它的首要任务就是要教会学生学习。学会学习，是培养创新意识的重要一环。一个人学习的过程，就是不断觉悟的过程、创新的过程。就人的成长来说，应该天天感到自己在超越。而现在的孩子不仅不爱学，不会学，还存在着“两少”的问题。

问：哪“两少”？

答：一“少”是外部对孩子要求的目标多，而孩子们自己的目标少。要把父母的期望转化成孩子的期望，关键是要使孩子形成自己的目标，变成自己的行动。让他自己知道自己长大了应该干点什么。我们常常听父母或者老师唠叨“这个孩子变好了”，什么是“变好”？成绩好了一点点不叫“变好”，“变好”的重要原则是孩子们有了自己的追求目标，这时你就会发现孩子懂事了。二“少”是孩子们虽然有了目标，但达到目标的阶梯和办法少。也就是说，人的目标应该是分阶梯的，有远期、中期、近期之分，一步一步去实现。一个人如果没有近期目标，他就会不勤快；没有中期目标，就会不精神；没有远期目标，就会没气势。基于这个想法，我提出了“阶梯式学习法”。什么是“阶梯式学习法”呢？简单地说，阶梯式学习法是让在同一个教学班中，不同程度的学生各得其所，各有奔头，使知识、能力各不相同的学生，沿着各自设置的目标（台阶），独自奋斗、攀登。

程老师把上课分为五级：一级是跟着上课。上课时，学生只是跟着听，被动地抄笔记。这是口袋式上课，水平很低。二级是懂记上课。上课时积极思考，在懂的基础上加强记忆。三级是联想上课。展开思路，举一反三。四级是多得上课。尽量扩大课时内的收获，知识的、美感的等等。五级是专论上课。

对某一专题有了独立见解，上课是来与老师做深入研究、讨论的。程老师还把作业也分为三级：一级是独立认真完成作业。二级是高效率作业。作业正确、整洁、时间短。三级是自我审批作业。自我评审，并在作业本上加批注。

程老师还认为，所有的学习环节和教育任务，都可以分为几个目标层次。把学习的目标层次交给学生，让学生自己去攀登。具体实施时，主要抓三个环节：首先，抓升级，在学生自己认定所属级别后，教师再个别指导、帮助；其次，抓交流，让学生交流学习方法。第三，抓合作，阶梯式学习法体现着学生为主体、教师为主导，并争取父母积极配合，是提高教学效果的重要手段。

我想，程老师之所以把详细介绍阶梯式学习法的书定名为《生命发展阶梯》，其用意是深远的。任何学习的指导都不是单纯的技能性的，而无不渗透了对生命与人格的理解。程老师的学习指导中，包括了两个最重要的思想，一是培养良好的学习习惯，二是培养健康的人格，确立科学的成功观。应当说，这是一切教与学探索的最根本的内容。

教育的核心不是传授知识，而是培养人的健康人格。培养健康人格最重要的也是最有效的途径，就是从小培养孩子的好习惯。所以，中国青少年研究中心申报了全国教育科学十五规划课题——少年儿童行为习惯与人格的关系研究。我与程鸿勋老师一起在做这项课题，从做人、做事、学习三个方面，来研究习惯与人格的关系。程鸿勋老师负责学习习惯与人格关系的研究，此书便是他的科研成果之一。

程老师说，爱学是德育之本。我是赞同的，我甚至认为，爱学是万善之源，厌学是万恶之源。试想，当精力充沛、身体强壮的青少年拒绝读书学习，他们巨大的时间空白将会干什么呢？求知的世界阳光灿烂，无知的天地充满危险。所以，联合国多次发出呼吁，全世界都要同学业失败现象做斗争。

我希望广大教师与父母以及一切学习者，特别是青少年学生都来读《生命发展阶梯》这本书，我相信大家必定会有开卷

有益的感受。尽管这本书表达了许多现代的教育教学思想，也介绍了不少卓有成效的学习方法，但有些概念需要进一步推敲，有些叙述需要进一步理顺等。不过，毕竟瑕不掩瑜，我一向认为，一本书的价值是由作者与读者共同创造的。

让我们与孩子相互学习一起成长，共同走进一个生机勃勃的学习型社会！

2002年11月20日于北京

（注：作者系中国青少年研究中心副主任、研究员，全国教育科学十五规划课题——少年儿童行为习惯与人格的关系研究课题组组长）

前 言

为什么有那么多学生不会学、不爱学？有的学生甚至出现不会学与不爱学的恶性循环。为什么一些青少年学生学习松散和被动，缺乏快乐和朝气？为什么有的学生投入很多，成绩“可以”，但感到缺憾很多？

学习理念需要创新，学习模式（内容、途径、方法、手段等）更需要创新。学习创新是教育创新的基础和先导。

本书将重点探索以下几个学习的基本理念和模式。

整体生命学习观。感受到由身体的、知识的、情感的、智能的、精神的、社会的等方面所构成的整体生命的学习了吗？感受到去追求人类的爱心、力量、智慧、美好时的兴奋和自豪了吗？感受到充满朝气和生命活力的教和学了吗？

学习的过程是人的整体生命的生存和发展过程，是人的整体生命的完善过程。到了结束片面学习的时代了！

主动发展学习观。感受到主动学习的愉快和舒畅了吗？感受到由于主动而使学习、生活、工作变得生动、活跃、创造、发展了吗？

主动性是人的主体性的主要体现。主动性是人的本质属性，并有显明的时代性。

好的学习是学生主动、活跃地学习。好的教育是激发学生有自己的想往和安排而协助学生取得成功的教育。

让学生在实现目标的奋斗过程中，感受到学习活动本身的魅力，这才是学生会学、爱学根本。

时代呼唤，让我们的学生主动、活跃起来吧！本书大力倡导主体主动地学习和发展的。

自觉更新学习观。感受到人们愈来愈自觉发展了吗？感受

到愈来愈多的人在有目标、有计划地更新自己、超越自己、发掘自己、发展自己了吗？

科技的突飞猛进，社会的巨大变化，使人类认识到，这是人类自身空前发展的结果，是人类自身的伟大的结果。而且还有巨大潜能有待开发。人的自觉更新发展已成为现代社会发展的本质特征。

一定要让我们的青少年从小学会自觉更新、自我超越。人只有这样学会自觉更新、自我超越，才能激发潜能，培养创新学习。才会更好地丰富生活、强盛国家、创造世界。

概括来说：学习是人的整体生命的主动更新。这一创新思想来源于一项创新实践模式——阶梯式学习法。

想提高学习成绩，摆脱学习困境吗？想掌握学习方法学会学习，把学习搞的好上加好吗？想享受成功的欢欣和喜悦吗？想执着追求，迎接挑战，成为一个创新、创业的新型人材吗？若渴望如此，本书的整体生命主动更新的学习观和阶梯式学习法会给以深刻的启迪和具体的帮助。

阶梯式学习法，对教师来说又叫“阶梯式教学法”。它是指导学生一步一步地养成良好的学习习惯的方法，也是使学习成为人的终生行为习惯的方法。阶梯式学习法是讲究科学程序的学习方法，是既注重过程的体验，又注重学习成效的学习方法。

阶梯式学习法有利于激发学生学习的积极性，有利于落实良好习惯的培养，有利于学生自觉更新和发展，有利于指导学生学会学习。阶梯式学习法有显明的创造性。它的目标具体，升级适度，符合学生心理，发展了主体参与型教育模式，容易操作，效果显著。

方向和目标确定之后，方法研究是最有价值的研究。

对学习、生活和工作做阶梯行动安排，是知识和能力的统一；是动力和方法的统一；是德育和智育的统一；是教育和学习的统一。

阶梯式学习法是提高学习生活质量的方法，也是提高人的

整体生命质量的方法，更是人的整体生命发展的阶梯。它充分体现了时代精神。

阶梯式学习法是在人的内心深处下功夫。提高人的悟性，充分体现每个人的价值，塑造现代化全面发展的新人。

要以学法改革为切入点和突破口，提高教学质量，增强办学特色，深化教育改革，进一步推进素质教育。

时代到了把学生动员起来主动学习和发展的时候了。应该把学习进步的阶梯，把生命发展的阶梯交给学生，让他们自己去攀登。

客观世界的一切都是有序的，我们的青少年的进步、成长，超越、创新、发展也应该是有序的，应该是阶梯式的。也就是应该是既有渐进又有飞跃的阶梯式的。

人要成功，请热情地沿着阶梯前进。

阶梯式学习法的研究成果，正在进一步在青少年中进行成果转化和推广研究工作。相信一定会取得更大的成功。希望有更多的人来共同来研究、倡导、运用和发展阶梯理论。共同创建“开发潜能，培养创新”的新型教育模式。

本书有些内容曾多次在报刊发表，在电台、电视台播讲，在全国众多省市讲学，并进行推广研究。但形成文字，限于作者水平，且正在研究当中，恳望得到指教。在工作中，笔者学习并吸收了众多同行成果，深切表示感谢。

程鸿勋

2002年10月于北京

目 录

孙云晓序	(1)
前言	(1)

第一章 学习的生命发展价值

学习是人的生命本能和发展	(3)
主动学习发展	(7)
1. 主动性是人的主体性的主要表现	(7)
2. 唤醒主动意识，激发主动状态，培养主动人格 ...	(8)
3. 强调生成，倡导探索，激励评价	(10)
学习的核心价值——人的自我更新	(13)
1. 人类的进化史是一部创新史	(13)
2. 人为万物之灵是人能够觉悟事物	(13)
3. 人的非凡之处在于对自己的觉悟	(14)
4. 人的觉悟过程是人的自觉更新过程	(16)
5. 与日俱进的创新（更新）发展	(17)
6. 新世纪知识的新含义——信息、创新	(18)

新世纪的学习——人的整体生命的自觉更新
..... (21)
1 . 社会生产力发展的需要..... (21)
2 . 社会政治、经济制度发展的需要..... (22)
3 . 人们逐渐把握创新规律..... (23)

第二章 人要全面学习

学习的客体是全面、丰富、有特色的 ... (29)

主体有意识的五大参与，体现丰富的学习人生
..... (33)
1 . 提高思考、情感、活动、特长、品德的参与程度
..... (33)
2 . 五大参与是现代化的整体生命发展的参与..... (38)

主体潜意识学习，体现人生命的完整性..... (41)
1 . 什么是潜意识，潜意识的存在和作用..... (41)
2 . 潜意识学习..... (42)
3 . 开发潜意识学习..... (45)

第三章 指向自我的伟大实践

自己认识自己..... (58)
1 . 青少年最想认识自己..... (58)
2 . 每一次认识和发现自己都灌注了人的生命意义 (59)
3 . 学会赏识自己..... (60)

4 . 形成完整而稳定的自我意象.....	(62)
-----------------------	--------

自己规划自己	(65)
1 . 谁都有对美好未来的想往	(67)
2 . 职业理想是生活理想和社会理想的最佳结合点...	(71)
3 . 加强学习的职业意识 , 把学习和 “ 生涯规划 ” 结合起来	(75)
4 . 明确的理想对人的发展有不可估量的价值.....	(81)

自己调控 (生产) 自己	(87)
1 . 积极的心态是成功的法宝.....	(87)
2 . 充分利用兴趣发展自己.....	(90)
3 . 生产自己的五大资源.....	(96)

自己研究自己	(105)
1 . 研究自己的时代价值	(105)
2 . 自己是学习研究的主体	(105)

第四章 学会学习

国际上一个强大的声音呼唤人类—— “ 学会认知 ”	(111)
---------------------------------	---------

学会学习——懂学习、会学习、爱学习	(115)
1 . 懂学习 , 形成正确的学习观念	(115)
2 . 会学习 , 掌握科学的学习方法	(116)
3 . 爱学习 , 激发强大的学习动力	(118)

普遍存在而又亟待解决的问题	(121)
1 . 世纪初的学情调查 (节选)	(121)
2 . 当前学生学习积极性和科学性的五个缺少	(122)
3 . 迫切需要教育者指导学生学会学习	(125)
 终生学习	(130)
1 . 终身教育与终身学习	(130)
2 . 终身学习——人一生不断自觉更新	(132)
3 . 终身学习与学会学习	(134)
4 . 充分利用现代化多媒体及互联网技术进行学习	(136)

第五章 学习习惯培养的时代性进展

学习习惯的时代特征	(141)
1 . 良好的学习习惯体现学习化社会的进展	(141)
2 . 良好的学习习惯是最有生命活力的习惯	(141)
3 . 良好习惯的自我培养是人的自觉更新	(142)
 学习习惯的具体化和系统化	(145)
1 . 什么是学习习惯	(145)
2 . 基本学习习惯的拓展 (研究) 学习习惯	(145)
 学习习惯培养的主要原则	(151)
1 . 时代性原则	(151)
2 . 整体性原则	(151)