

自动自发地学习

立言 编著

新疆人民出版社

内容简介

该书给出了培养高分高能学习型孩子的教案，内容包括“发掘欲望的力量”、“是什么阻碍了进步”、“从精神上崛起”、“自由与放纵的迷思”等八部分。

书名:自动自发地学习

作者:立言

出版社:新疆人民出版社

出版日期:2004

ISBN: 7-228-08545-0/G78

定价:20.00

第一章 发掘欲望的力量

学习欲望，是学习过程得以产生、维持和完成的重要条件。同样的学习，有的人能对它们乐此不疲、全神贯注，有的则感到心烦意乱、苦不堪言、心不在焉。这是为什么呢？这是由不同强弱的学习欲望参与造成的。自我引发学习欲望，在提高学习效率、效果上比延长学习时间、增加学习内容具有更重要的意义。行为科学的研究表明：如果一个人对所从事的工作有兴趣，那么，他的工作积极性就高，就可以发挥其全部才能的 80%；如果一个人对他所从事的工作没有兴趣，那么，他的工作积极性就低，只能发挥其全部才能的 20%左右。对于学习当然同样如此，没有学习欲望，哪怕人们懂得的“科学学习方法”再好再多，看了也没什么效果，因为它们并没有为人们所真正接受。因此，如何增强、引发学习欲望，变“要我学”为“我要学”，是每个人掌握学习方法之前所必须解决的问题，或者说，它本身就是学习方法的一个最基本的方面。

1. 兴趣是最好的老师

“兴趣和爱好是最好的老师。”因此，兴趣常常在决定一个人的一生的职业和成就上起着决定性的作用。达尔文幼年时便对收集生物标本有兴趣。兴趣是人们活动的内在

动力，是形成能力和专长的条件。

兴趣会使学习变得不那么枯燥。学习本身的确是艰苦的脑力劳动，但兴趣能使艰苦的劳动变成愉快的经历，从而大幅度地提高学习、工作的效率。使人的心理也非常惬意。设想，在酷日下行走对于一般人来说是痛苦的。但若对一个足球爱好者来说，在烈日下奔跑都会让他愉快；冬天我们连手指头也怕伸进冷水里，但爱好冬泳的人却喜欢整个身体泡在冰水中劈波斩浪。同样，学习兴趣能使人们在学习时忘却什么困难或者枯燥，而是享受这一过程。而且，愉快的心情激励了大脑，从而大大提高学习效率。

学习兴趣促进了学习成功，学习上的成功又会提高学习兴趣，这是良性循环；反之，对学习厌烦，学习必然失败，学习失败又加重学习上的厌烦感，形成恶性循环。因此有必要讨论如何打破恶性循环，形成良性循环。

◇ 兴趣可以培养吗？

有人问，兴趣可以培养吗？虽然兴趣有天生的一部

分，但大多数都是培养出来的。有一个男孩子身体虚弱，小学时一点也不爱好体育，却爱好一些赌博性的娱乐活动。进入中学以后，孩子的父亲决定培养他的体育运动兴趣。起初教他打篮球，不到五分钟，他就蹬到篮球架底下说：“没有力气了。”

显然他并不是真的没力气了，而是没有兴趣再继续下去。刚开始，在父亲的强迫之下，他只好站起来继续练习。随着时间的推移，这个男孩在不知不觉之中成了运动迷。到高中时，他不仅每年在校运会上能拿到奖牌，而且看电视、听广播时，最喜欢的就是体育节目，还经常买体育方面的书刊报纸。可见，兴趣是可以培养的。

对于孩子来说，不要只是让他们去干自己感兴趣的事情，而要努力去培养他们对应该做的事情感兴趣。我们应该让孩子把握自己的兴趣，而不是让兴趣控制他们。该爱不爱，必受其害。在生活中就有许多这样的例子，如不爱吃蔬菜导致营养不良。

看了这一段之后感觉怎么样？既然兴趣是可以逐步培养的，我们就应有意识地去培养孩子的学习兴趣，那么从现在开始吧！

◇提高学习兴趣的要诀

孩子良好兴趣的培养，应着重于以下四个方面：

➤要培养孩子的广泛兴趣，鼓励孩子接触多方面的事物，

从而获得广博的知识。

➤在广博的基础上，注意发现孩子的特殊爱好，使其在某

一方面有所专长。

➤当孩子作出选择后，要鼓励他保持恒心，不致半途而废，

一事无成。

➤帮助孩子在从兴趣出发进行的活动中收到实效，以强化

其兴趣。

另外，根据教育心理学家的建议，对不同智商的孩子，兴

趣培养也应不同。

➤智商一般的儿童：不宜提出过高的要求，应随时注意并尽力帮助其克服畏难情绪，增强自信心，养成迎着困

难上

的习惯。

➤智商较高的儿童：适当增加其学习的难度与强度，常肯定与鼓励他们取得的进步，激发向更高台阶迈进的浓厚兴

趣。

➤智商低的儿童：提出实事求是的要求，利用其好强心理，发掘孩子对某一学科的“兴奋点”，并作为突破口”，使其学习成绩接近或超过智商较高的同学，从而克服自卑心

理，培养其学习兴趣。

知道如何培养孩子的兴趣了吧，现在最重要的就是立刻行

动起来！我们不妨可以这么做：

➤首先要帮助他们了解、认识它的社会意义与价值。

➤不忽视直接性的眼前(短期)利益需要，如为了考上大学

而学习。

➤座右铭自励。将格言、著名诗句或自我誓约放在他们书桌旁，当他们遇到困难时，它往往能增加他们的勇气，

使

他们有力量去克服一切。

►榜样激励法。如荷兰物理学家范德·瓦耳斯，他经常阅读名人传记，用榜样激励自己，他所在的城市中心，十字街头处有一个小广场，那里竖立着荷兰大画家伦勃朗的塑像，他每天清晨去上班，总要绕道去瞻仰伦勃朗的塑像，作为一天的第一课。他经常望着塑像，心中暗暗想到：“你同我一样，也是莱顿人，您家比我家还要穷，您原来做的是油漆店的学徒，学习条件并不比我现在好，却靠自学成

功了，我要好好向您学习啊！”

►让他们写日记自我反省。日记是最好的自我评估方法，它犹如每天跟自己谈一次话，犹如一面自鉴的镜子、一座自检的天平、一把自控的钥匙和一曲自励的凯歌。写日记本身还是一种很好的意志锻炼方式、提高写作能力的方

法。

►让他们参加多种活动。参加各种社会实践活动，不仅能使他们心理上得到满足，而且更能体会到知识的实践意义，而最重要的还是通过它，他们还会发觉自己某些知识的不足，从而产生进一步学习的需要，这样就可以促进学

习兴趣的发展。

➤创设“问题情境”。所谓“问题情境”，简单说来，指的是一种具有一定困难，需要他们努力克服，寻找达到目标的途径。而又能力所能及的完成学习任务。研究表明，任何学习的愿望、情感，总是在一定的情境中发生的。当一个人受到挑战时，油然而生的责任感和好胜心，就能激励自己去探求更深更新的知识。“问题情境”可由他们自己去创设，如对现象转换不同的角度去观察，对问题颠倒想象，对难题多辟几条思路去思考等。

➤订立学习的具体目标。当阶段性的具体目标作用于人时，会使人产生压力和信心，激发追求目标的动机，促进学习的进步。物理学家雷特曾用工作曲量器研究两种态度对于工作效果的影响。第一种态度是不提出目标，使劳动者尽力工作至疲劳为止，第二种态度是将重量目标确定在某一固定位置。在一定时间内，计算劳动者运动的次数。经过半年之久的研究发现，采取第二种态度时，劳动者工作的总重量较多。这一事实表明，具体目标能引发“学习欲望”，从而提高学习效率。因此，制订计划是十分重要的，如每学期、每个月、每周、每天甚至每小时的学习目

标，还要有每门课的阶段目标。

➤讨论与交流。一般情况下，适当的讨论、切磋，能引发学习欲望，这是因为在共同讨论的气氛下，良好的集体心理氛围对人有激发作用。它能增强人的信心、好胜心、紧

迫感等。

➤了解学习结果，正确利用评价。来自学习的种种反馈信息(如作业的正误、成绩的好坏、应用所学知识的成效等)，来自社会、学校、家庭等方面的评价(奖励、表扬、惩罚、批评等)，都能帮助他们改进学习行动的方式，而且对学习动力具有较大激发作用。好的学习结果和肯定的评价一般来说(不骄傲的话)能引起想得到进一步进步的渴望，而坏的学习结果和否定的评价，却往往因人的个性不同而可能表现出截然不同的态度。强者可以激起奋发；而弱者则可能引起情绪消沉、丧失自信。因此，有意识地锻炼他们的受挫承受能力，学会正确看待结果和评价也是非常重要

的。

➤适当参加学习竞赛。适当的竞赛在激发斗志上有积极作用，有种“自我求成”或获得自尊的需要，有助于积极进取。学习竞赛有个人、团体和自我三种方式。一般来说，个人的方式最好。最常用、最方便、同时也是最有效的是自我竞争。即让他们以“今日之我”与“昨日之我”

进行

比赛。

➤限定期限，制订计划，限定日期，严格按计划去做
能激

发学习动力。

➤树立崇高的目标和远大的理想。远大的理想和崇高的目标决不是我们所认为的仅仅是一句口号而已，而是我们在人生道路上的坚定信念，是巨大的，持久的动力。徐特立老人说：“一个人有了远大的理想，就是在最艰苦困难的

时候，也会感到幸福。”

➤化不利因素为“激励源”。来自社会、家庭、同学之间等各方面的不良影响因素，会影响学习欲望。比如：来自社会的“收入脑体倒挂”，来自家庭的“经济困难”、“天灾人祸”、“家庭成员关系不和”，来自同学的“讽刺挖苦”、“吃喝玩乐思想”等等。我们必须坚决抵制一些肤浅的、庸俗的不良影响，并学会辩证、发展、全面地看问题、努力化不利因素为有利因素，变阻力为动力，使他们

更自觉地、专心地学习。

➤虚心谦虚是人的一种美德，在学习方面尤为重要。

谦虚，能使人学而不厌，精益求精，多疑好问；能使教师乐于教

授，使同学乐于相互讨论，相互请教。

有了这些实用的方法，你也可以帮助你的孩子建立与提

高学习兴趣，是的，你肯定能行！

◇意志力是培养学习兴趣的保证

人的意志能调节人体的内外活动。这种调节功能主要表现在发动和制止两方面。发动即推动一个人去从事为了达到一定目的所必需进行的行动，制止指抑制或中止与这一目的相矛盾的愿望或行动。意志的培养不是一蹴而就的，它的养成是以生活学习中的严格为基础的，从最简单的事情入手，逐步培养和锻炼。情感与理智密切联系、互相渗透。积极的、乐观的情感能提高一个人的意志力，反过来，坚强的意志又能控制、克服那些消极的、有害于学习活动的情感。因此，我们必须培养积极的、乐观的、高尚的情感，使情感与意志互相激励，相得益彰，从而引发强烈的学习

欲望。

我们可以告诉他们用理智和意志去控制自己的情绪反应。心理暗示的方法或许是灵验的，可以试一试下面

介绍

的方法。

首先应该让他们知道，每门课程中都有一些乏味或难得令人生畏的章节，但是，知识是系统性的，任何一个章节的没有掌握，都将使以后的学习寸步难行，所以只依靠兴趣的学习是没有的，真正的学习还包括对他们自己的暗示，暗示自己应对重要的知识感兴趣。有些学生喜欢解难题，感到解难题是一种“智力游戏”，他们对动脑筋感兴

趣。如果有了这种倾向，学习兴趣就容易培养了。

其次，你还可以暗示他们，通过培养，他们是

可以形成学习兴趣的，因为人都有求知欲和好奇心，所以人人都

有养成学习兴趣的有利条件。

最后，如果他们对学习产生了厌烦，你还要告诉他们，千万不能责怪知识本身，更不能责怪老师或他人，而应从内心发出自我暗示：“这个地方是我还没有弄懂，读懂了我就会体验到一种成功的愉悦。”面对怎么也解不出来的难题，而又没有时间继续去解，这时应这样告诉他们：“解不出来不要紧，明天可以问老师或同学，重要的是你自己是经过了思考的，这培养了

你爱动脑筋的习惯，

而且，你开始接触难题了，说明你学习的知识更深了。解容易的题，一解就会，锻炼不了思维，多没趣，只有解这些难题才能更好地锻炼你的思维。就像举杠铃，轻松地举一两下，总是成功。但这种锻炼效果不大，只有每次锻炼时都最后举不上去了，虽然最后失败了，但这才能使你的肌肉丰满起

来。思维的锻炼也一样，不能怕失败。”

◇天才从热情开始

天才就是对事物怀有强烈的兴趣和满腔的热情。只要是仔细观察过孩子行为的人都会发现，孩子们都极易对事物产生兴趣和热情。也就是说，孩子天生就具有对某些事或某一方面的强烈热情，他们一旦对某一方面或某些事情产生了兴趣，就会以惊人的勤奋和毅力去从事。一旦他们步入这一轨道，就会遵循雷马克所说的“使用就会发达”的规律，使其能力得到惊人的发展。实际上，天才就是这样产

生的。

好奇心和求知欲是每个人的天性，但一部分人的求知欲被学习困难吓跑了。信吗？不信，请看下面一个真实的

镜头：“深夜了，四周黑漆漆的，十分宁静。突然一

声惨叫把我从梦中惊醒。紧接着清晰地听见一个女人的哭泣声。凄厉的哭声持续了半分钟，此后哭声越来越小，……不到两分钟，四周又恢复了宁静。”

读到此处，你会有什么感觉呢？你一定想问，究竟发生了什么事？事实上第二天清晨谁也没有发现出了什么

事，一切都像往常一样有规律地进行着。

此时，你仍在猜想发生了什么事？这就是人类天生的

好奇心和求知欲的表现。但在事实上，很多家庭却忽视了孩子的许多兴趣，在孩子的热情之火刚刚燃起来时，就将其浇灭。他们的兴趣与热情很少可以得到顺利发展，这也就是世界上天才如此之少的原因。相反，如果孩子的兴趣和热情一开始就得到顺利发展的话，可以肯定，大多数的孩子都有可能成为天才。

2. 目标的导向作用

迄今为止，我们讨论目标时都把它看成是一个固定的东西。你也可以用同样的方法让他们自己设定目标。事实上，他们做很多事时都没有目标。

一提到“目标”，我们总是很容易联想到不符实际空洞等这一类的词。但是这并不表明订立目标不重要，我们可以不用订立目标。

美国心理学家乌德·瓦期利用跳高的例子来说明订立目标的重要性。他做了这样一个实验：即让跳高选手们跳高，结果发现他们跳的高度在没有放置横杆的低，根据这项试验他发现，这种跳动高时的横杆也就是目标，因此，只有立定目标，才能发挥真正的实力。

◇大目标不如小目标

实验证明，在一般人设定目标中，较小的目标更容易使人产生干劲，实验的方式是将工厂的实习工分成二组对其中一组说：“等十四周结束后，你们的技术就可以达到正式工人的水平了，请你们好好努力吧”而对另外一组说：“你们很难一下子就达到正式工人的程度，所以第一周你们只要做到 XX 的程度即可。”接着每周开始时，都提出该周的短暂目标。

结果证明后者的效率比前者高很多，这便是心理学所说的“副目标”。同样地在学习上他们给自己勉强订立很大的目标，以至于自己被自己的计划压得难以动弹，这种情形就好比是站在山下，望着山顶，一想到要爬那么高，就浑身无力，一切斗志尽失一样。因此当他们拟好计划，

决定自己的最终目标后，就要定立易于实现的每一个分目标。这样就更有利于达成。千万不要老把最终目标挂在心上，否则就会失去斗志，而应该把每一天的分目标牢记在心这样，如果每一天的分目标他们都能实现，那么信心自然会产生。

◇ 帮他们控制与达成目标

有时候，目标的控制与达成并不是像想象的那般简单，它需要自己极大的努力与他人的帮助。我们在帮孩子控制与达成目标时不妨参考以下几点：

➤ 把学习与可控制的好处联系起来。

如果他们正学习一门较长的课程，目的是通过考试等等，这种目的作为一种直接的动机在激励上是没有什么实际意义的。

一个非常有效的方法是奖励。在他们完成了一系列小目标之后（如实现了一个学习目标）便给予他们奖励。比如让他们出去旅游，送他们一个盼望已久的音乐盒等等。这些激励的办法都能很有效地帮助他们达成目标。

➤ 做出公开的承诺。

这是一个非常有用的方法。让他们把自己学习上的承诺告知周围的人或写在便条上，让大家进行监督，这样看