

第 **1** 部分

南开学子  
成功学习的法宝



# 态度是高效学习的关键

看一看考进南开大学的学子们的经历，就会发现他们都有爱学习的美德。爱学习就意味着爱知识、爱上进。爱学习也是人们崇高的爱好之一，这种学习态度也是提高学习效率的关键。

## 🔑 别让态度影响学习效率的提高

学习态度是学习者对学习的认识评价、情感体验和行为表现的倾向。学习态度与学习效率直接相关，端正学习态度是提高学习效率的关键因素。

### 一、学习态度的重要性

学习态度是学习的一种表现。所谓态度是指个体对某一对象所持的评价和行为倾向。也可以说，态度是个人对他人或对事物的肯定或否定的内在反应倾向，它是一种相对稳定的心理倾向。

顾名思义，学习态度就是学习者对学习持有的积极

或者消极、否定的倾向。它也是个人对学习所抱有的一种内在心理准备状态，它还具有一定的持久性和稳定性特点。就是说，态度形成之后，在一定时间内，对一定的对象表现出前后一致的比较稳定的反应倾向，因而成为习惯性的反应。

态度是由认知、情感和行为倾向等三种成分所构成的。

认知成分是个体对事物的认识、理解和价值意义的评估，并表示赞成还是反对。一般来说，态度来自价值，价值是指事物对个体的意义和用途，我们对某一事物的态度，取决于该事物所拥有的价值和个人的意义。价值越大，我们的态度就越强烈。认知成分是构成态度的基石，具有选择性和组织功能。

情感成分是主体对于事物的情绪反应。它常表现为喜爱与厌恶，无畏与惧怕，尊敬与轻蔑，同情与排斥等不同的情感体验。比如“我热爱祖国。”我反对侵略战争。”情感成分是构成态度的动力，态度一般可分为积极的态度和消极的态度，它具有调节功能。

行为倾向成分也称为意向成分，它是指主体对于对象采取行动的准备状态，通常表现为“做不做”，“怎样做”的指令。比如，“我要认真学习。”它具有制约行为方向的作用。

态度是由认知、情感和行为倾向三种成分组成的，是较为复杂的、稳定的、内在的心理活动体系。态度所包含的三种成分缺一不可，一般来说，态度的三种成分是协调一致的，认知是态度的基础，没有对事物的认识、理解和价值用途的评价，就谈不上情感体验和行为打算。情感是态度的核心部分，在态度中具有动力和调节作用，

有人说“情感往往是态度最真实的表现”，当人的认知固定下来，演变成为一种情绪体验时，它将长期支配人，起着动力的作用。态度的行为倾向是态度的外在表现，它制约着主体行为的方向，三者相互作用，不可或缺，任何一种心理倾向，只要它包括了这三种成分，我们就把它称为态度。当然态度的三个成分也有不一致的时候，例如，虽认识到某某人很好，但就是不喜欢他，不愿意与他交往，出现认知与情感的矛盾现象。

态度对于人的心理和行为活动的各个方面都有着深刻的影响，与学习效率直接相关，在学习中起着重要作用。

## 二、态度直接影响学习效率

许多心理学研究表明，态度对学习效率，特别是记忆效率具有显著的影响。有这样一个实验，要求被试者记住 13 个无意义音节。持消极态度的这组被试时，像小和尚念经一样有口无心，念了 89—100 遍，才能掌握 13 个音节。另一组被试时，要求他们尽可能快地背诵 13 个音节。由于持积极态度，动口又动脑，只重复 9—13 次，即能掌握，可见学习态度对学习效率有重要影响。

学习态度不仅直接影响着学习的效率，它还决定着学习者是学还是不学，以及学习的行为方式。例如一个认为学习重要的学习者，他会热爱学习，能刻苦勤奋，寻求方法，坚持不懈，满腔热情地对待学习。相反，一个认为学习不重要的人，也就不喜欢学习，因此对学习马马虎虎，敷衍塞责，不求甚解。

研究指出：“除了学习者的智力因素以外，影响学习效率的最重要因素是学习者对待学习的态度。和消极、

懒散的学习态度相反，积极、进取的态度可以极大地提高一个人的学习效率。”实验研究表明，积极的态度，不仅使学习速度加快，而且学习质量也高。所以说，积极的学习态度是有效学习的关键条件。

从实验研究中发现，具有积极学习态度的学习者，能够聚精会神地学习，而且讲究方法，所以其效率就高。有这样一个实验案例：在实验中，有个被试者没听明白实验的要求，他就一遍又一遍地大声朗读 8 个无意义音节。读了 46 遍，当主试者问他，能否背诵时，他连一个音节也不会背。当他搞清楚要求后，以积极的态度进行学习，仅读了 6 遍，就达到了实验的要求。可见学习态度对一个人的学习效果有着巨大的影响，一次积极的、有目的的复习，可能超过 10 次消极的重复。一个人如果没有学习热情，不愿意学习的话，无论多么好的环境、老师和资料都是不起作用的。只有端正学习者的学习态度，激发学习热情和学习欲望，引起学习兴趣，以积极的学习态度去对待学习，才能达到学习的目的。学习态度如何，也正是优秀学习者和普通学习者之间差别的根本原因之一。

有些成功者提出，建立积极的心态是成功学习者应具备的关键性条件之一。所谓积极的态度就是指人们应该以一种必胜的信念、热情乐观、积极进取、奋发图强的态度去面对学习和生活。

积极的态度与学习、成就直接相关，美国著名的希尔教授说：“造就人类的成就，除了能力外，还有一种催化剂，就是态度。当我们的态度正确时，能力便能发挥到极致，自然也就有好成绩出现。”史华兹说：“正确的态度的确对我们助益良多。有正确态度的推销员能突破

配额，有正确态度的学生能得 A等(成绩)对婚姻有正确态度的夫妇婚姻生活必定美满，对人有正确态度能帮助你与人相处和睦，成为领袖人物。不论做什么，有正确态度，必能赢得胜利。”所以说，积极而正确的态度是高效学习的重要条件。

积极的态度有以下几种主要表现，一是充分认识学习、工作的重要意义和价值；二是对工作、对生活、对学习和对他人充满着爱和热情；三是在挫折和失败面前不低头，仍能满怀信心、坚强不屈地寻求成功；四是遇事敢于负责，勇于实践，不找借口，能走出误区，争取胜利。由于这几点比较重要，因此，我们应该从这些方面要求自己，训练自己，从而培养自己具有正确的态度，为学习成功和事业成功打下良好的基础。

每一类别的学习，每项任务或每一行业都有其独特的意义和社会价值。要调动自己学习的积极性，对学习产生兴趣，重要的就是先要认识学习的重要意义，认识学习对个人发展成长的特殊价值。认识是态度的基础，也是情感和行为的基础。认识深刻了，思想上重视了，情感上也就热爱了，行动上也会主动积极了。所以我们在学习的过程中，应经常反复地认识学习的重要意义，这是端正态度的首要条件。

### 三、满怀热情地对待学习

对工作、对学习和对他人要充满爱心。只有喜欢学习和爱学习才能从学习中找出乐趣和意义，才能产生对学习的热忱。有些人由于种种原因，不喜欢学习，他们对学习打不起精神，没有热情，造成学习效率低，学习成果差。如何才能使自己对学习产生热情呢？要想对学

习有热情，你就要自己去了解和理解所学的东西，深入认识它的意义和价值，体会学习的收获，然后再从情感上体验学习的愉悦，从而产生对学习的热爱和兴趣。在学习中不要耿耿于怀某一次成败。就像对待一个人，如果你常想他的优点和对你的帮助，你就会喜欢他，感激他，热爱他。要心存感激，心存热爱，不仅对学习工作，而且对社会和大自然中美好的东西都应如此。你应该更多地感到学习条件来之不易，不抓住时机实在可惜。如果你不经常领会学习的意义和价值，不认真地去掌握所有的内容，一味地抱怨天气不好，学习条件较差等客观因素，就不会有积极主动的态度，而这种怨天尤人的消极态度是不会产生学习热情的。

要知道一旦热情掌握了人的整个身心，它就会变为强有力的、稳定而深刻的情绪状态。热情的社会价值是它所指向的事物的社会意义来决定。热情蕴藏着坚强的意志力量，给人以鼓舞，激励人的行为，使人去实现和达到伟大的目标。许多伟大的科学家都是以巨大的热情和全部的精力投入到崇高的事业中去，从而获得了丰硕而伟大的成就。

爱迪生一生热爱科学，他在结婚的当天晚上，竟扔下新娘和满屋的宾客，独自到工厂的实验室去搞实验了。当他想起该回家时，客人们早都走了。正是由于他如此热爱科学，迷恋科学发明，全身心地投入到科学事业中去，所以爱迪生到 1931 年 84 岁逝世时，一共获得 2000 多种科学发明专利，他的发明大多数是电器，这些发明，把人们从“蒸汽时代”推进到了“电气时代”。他临终前还说：“科学是永无一日休息的。在已经过去的亿万年间，它每分钟都在工作，并且要一直继续下去。”

俄国第一个诺贝尔奖获得者，伟大的生理学家巴甫洛夫在《给青年们的一封信》中说：“……第三是热情。切记，科学是需要人的毕生精力的。假如你们能有两个生命，这对你们来说也还是不够的。科学是需要人的高度紧张性和很大热情的。希望大家在工作和探讨中都能热情澎湃”巴甫洛夫正是把毕生精力和满腔热情奉献给科学的人。有一年除夕之夜，他的未婚妻和朋友们到他家做客，他却钻进实验室里工作，忘记了时间，直到时钟打了12下，新的一年开始了，他才走出实验室。

这些科学家都把科学事业看作是神圣的事业，而且以满腔热情从事工作，所以他们的智力和非智力因素都得到了充分的发挥，取得了杰出的科学成就。学习也一样，如果不把学习当作非常重要的事，如果没有满腔热情，不全力以赴地致力于学习，那也是难以取得出色成绩的。

班杰明·狄斯拉理说得好：“每个天才的产生，必是热忱的产物。”也正像戴尔·卡耐基所说：“热忱是个性的原动力。没有它，任何你可能拥有的能力，便只有静止不动；我们可以肯定地说，几乎人人都有很多尚未发掘出来的潜能。”让我们记住这句格言：“我喜欢满身热忱沸腾的人‘宁为喷泉，不为泥坑。’”另一句格言是：“价值产生信心，信心产生热忱，而热忱则征服世界。”建议大家记住这些精辟的格言，要经常检查自己是不是一个充满学习热情的人。

#### 四、培养良好的学习习惯

积极的学习态度是推动学习的强大动力，它促进我们热爱学习，在学习中能够勤奋努力、刻苦钻研、独立

思考、积极进取和谦虚谨慎。如果我们不仅能把这些好的治学态度变为行动，而且能长期坚持，使之形成良好的学习习惯，它就会像一台“恒动机”一样，其作用更大更长久。中国著名教育家叶圣陶先生说过：“凡是好的态度和好的方法，都要使它成为习惯，只有熟练到成了习惯，好的态度才能随时随地应用。好像出于本能，一辈子用不完。”他还强调说：“教育就是习惯的培养。”可见习惯的重要性非同一般。

习惯是什么呢？习惯是人们长期养成的不易改变的语言、思维、态度和行为方式。它是长期积累、强化形成的一种动力定型，它已成为一种稳定的、不需要意志努力、不需要压力和督促的自动化行为方式。就像我们常说的习惯成自然。培根说：“习惯是一种顽强的巨大力量，它可以主宰人生。”习惯的作用如此重大，难怪有人把学习习惯比作是“恒动机”。

许多有经验的教育者都认为，学习者学习成果的好坏与个人学习习惯的良好有直接关系。调查研究发现，凡是学习效率高、学习成果明显的学习者，大多数都有良好的学习习惯，而学习效率低、学习成果不明显的学习者大多缺乏良好的学习习惯。这说明学习习惯与学习成果是成正比例的。不仅如此，良好学习习惯的形成对于学习者的成才和成功以及成就的取得都有着十分重要的作用。凡是在事业上有成就的人。都有良好的学习习惯，可以说良好的学习习惯是一个人成才和事业有成的重要条件，而且终生受益。相反，不良的习惯会严重影响学习的进步，如果不改将贻误终生。而且不良的习惯一旦形成，改起来也困难，要下很大的决心，付出很大努力才能改变。所以，从小就应该十分注意培养良好的

学习习惯。把端正学习态度和培养良好学习习惯结合起来，能够取得更好的效果。

总之，学习态度正确与否直接影响学习成果。为搞好学习就要从认识上、情感上和行为表现上端正学习态度，养成良好的学习习惯，不找借口，讲究方法，勤奋学习，定有收获。

## ☞ 借口症只能导致失败

借口症的实质是错误地认识成败的原因，要么片面强调成败的某一外部条件，要么片面夸大成败的某种内部因素。强调过了头，顽固不化，形成顽症。借口症是学习失败的重要原因，非治疗不可。

不成功的人，学习失败者通常都患有一种通病，那就是借口症。每个学习失败者的病情都相当严重，而我们一般人也或多或少都有那么一点症状。史华兹说：“一个人的成功与否，和他是否有借口症有很大的关系。你会发现，愈是成功的人，他的借口也就愈少。”反之，一事无成、胸无大志的人，往往却有一箩筐的借口。

借口症很有害。一是有了借口症，遇到挫折就推脱责任，找借口，使自己落入陷阱，不能自拔。二是学习者屡找借口，找的次数多了，借口就嵌入学习者的潜意识中，其病症就愈顽固，自己的头脑也就愈不清醒。学习者初次找借口，只不过骗骗人好过关，或找个台阶下，以求得心理平衡，这样对个人有一定好处。如果经常找借口，乃至找借口的次数多了，使之成为连自己也深信不疑的真正原因了，那便病人膏肓，成为借口症。借口症危害如此之深，非治不可。最好是防治结合，预防为

主。

借口症有许多种，比较严重的有才智借口症、运气借口症和兴趣借口症等。让我们对这几种借口症略加分析，开几服药剂，看看能否起到防治的作用。

## 一、才智借口症的治疗方法

才智借口症患者，常常把学习和工作中出现挫折失败的原因，归之为自己才智不行，用他们的话说：“我的脑子不行”或“我脑子笨”、“我能力有限”，所以只能达到这个水平。虽然 95% 以上的人都多少有点症状，即认为自己才智不理想，但他们与才智借口症患者有所不同。此症患者口头上和内心深处都认为自己才智不行，因此学习上不去是毫无办法的。患者通常有 3 个错误态度支配着自己：一是低估自己的脑力和智力，否认自己有巨大的智慧和潜能；二是看不到态度、自我概念等非智力因素的巨大作用，不相信个人勤奋努力、讲究策略方法是成功的重要原因；三是高估他人的能力，不敢与之竞争。因此，此类患者常会自贬身价。他们长期处于落后状态，也心安理得，安于现状。他们安心于才智不行的误区，不愿意去认真思考，如何改变现状，如何力争上游。

为防治才智借口症，我们提出三个治疗方法，请此症患者不妨试用一下。

1. 诸位要明白，大多数人之间的脑力和智力水平相差甚微，可以说 95% 以上的人之间智力水平没有明显差异，其智商大多在 10—20 之间，而且每个人的智慧和潜力都大得很。可以说宇宙无限，潜力无穷。由此我们提出第一个治疗方法：不要低估自己，也不要高估他人的

才智，不要没有信心，不要自贬身价。坚持你行，他行，我也行。发挥自己的智慧和潜力，发掘个人的专长，坚持不懈，定能取得成功。请牢记，个人拥有多少才智并不重要，重要的是你如何去运用。知识就是力量，此话并不完整，知识只有运用才是力量。即使是拥有硕士、博士学位的人，也不能改变这项成功的最基本的原则。不是你笨，你也有与他人一样的智慧和巨大潜能，关键是你不善于运用它。请你经常服用这个药方，把精力用在如何善于应用和发挥个人的智力上去，不再寻求借口，此病就会治愈。

2. 第二是每天都提醒自己几次，“我的态度比我的才智重要”。对学习和工作都多想想，自己的态度是否积极，兴趣是否浓厚，是否有热情，是否勤奋和有毅力，要在这些态度上下些功夫，发挥你的非智力因素的积极性，培养出“只要努力我就会成功”的态度，用你的才智去开创新的局面，探索出新思路和方法，使它不再变成借口症阻碍你前进。

3. 第三个药方是你要记住，思考比记忆珍贵。不论学习什么知识，还是从事哪种工作，都要经常思考，找出更好的办法，取得更大的效果，从而获得更多的成功。要经常自言自语：“我是要创造历史，还是死记他人创造的历史呢？我要创造历史！创造未来！”充分发挥你的创造力，由此促进思考，避免以惰性为借口。

## 二、必须治好运气借口症

患有运气借口症的人，常常把受到挫折的原因，归结为个人运气不佳，他不是从挫折中接受教训，转败为胜，而是坐等好运。坐待成功好像守株待兔一样，是等

不来的。许多成功的人的事例，可以说无一例外，都是他们目标明确、乐观进取、勤奋好学、讲究策略和方法、坚持不懈的结果。

眼下在社会上出现一种流行病，人们张口闭口爱说什么“愿你交好运”“你运气真好！”这类语言作为吉利话是无可非议的，但是此类话流传广了，一些人也经常用这种思想总结自己学习成功或挫折的原因，那就会产生消极的作用。有少数人为了解自己的运气，竟然去找算命先生或去寺庙抽签，并且信以为真，使运气借口症状加重，进而严重地妨碍了自己的学习进步，故此病非治不可！治疗运气借口症的方法有两个：

1. 接受科学的因果观念。我们都知道种瓜得瓜，种豆得豆的道理。我们也常说：“一分耕耘，一分收获。”你把一些学习成功的人与学习失败的人比较一下，看看成功和失败是由哪些原因造成的，运气起多少作用。只要认真了解分析就可找到正确的答案，学习效率高的靠的是勤奋加好方法，绝不是运气。由此也就能治好你的运气借口症。

2. 不要妄想不劳而获。靠运气不会成功，算命先生不能预卜你的前程，只有靠自信、靠实践、靠科学策略。靠自己的拼搏和奋斗，才能攀登上科学知识的高峰，才是迈向成功之路的正确途径。

### 三、兴趣借口症的危害

有些学习者对某些知识技能掌握不好，问他们是什么原因，他们会理直气壮地说“我没兴趣”，有些人说：“我对学习没有兴趣，我学不好，我不学了。”不想学习就说没兴趣，不愿意干某事也说对某事没兴趣。中国台

湾吴武典教授说：“兴趣，兴趣，多少懒惰假你之名而行。”常常以兴趣为借口，行其懒惰不愿做事之实者我们称之为兴趣借口症。

兴趣借口症患者的主要症状是不愿意学习或不愿意做事，其实质是懒惰，其表现之一是思想懒惰，对学习的内容不愿下功夫，不愿观察、记忆和思考，因此学不会；二是行动懒惰，不愿实干，不愿刻苦钻研，因而没有成效。思想和行动上的懒惰，当然干什么都不会有收效，没有收效就没有兴趣，可见不愿意学习或做事的首要原因是懒惰，而不是没有兴趣。因此，治疗兴趣借口症的首剂良药是勤奋和认真。努力认真地去学就能有收获，有收益就会产生自我有效感，就会有兴趣，也就不再找没兴趣的借口。

其次，正确认识兴趣的作用和形成过程。心理学研究指出，兴趣不是天生就有的，也不是成功的原动力，它是努力的结果。只要你尽力，你就能得到一定的收获，就会产生一定的兴趣。如果更加努力和认真，那就会有更大的收效，也就会产生更浓厚的兴趣。所以说兴趣是后天培养的，是在实践活动中形成的，也是不断改变的。

兴趣不是天生的，而是后天形成的。兴趣是勤奋认真获得的结果，兴趣是需要的满足，并怀有愉快的体验。

#### 四、勤奋借口症

勤奋是学习成功的重要因素。“业精于勤而荒于嬉”，“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”都是说勤奋对学习的重要性。我们还应该认识到勤奋不是成功的充分条件，要想成功除勤奋之外还需要方法、内在动力等因素。有些人片面地强调勤奋的重要而不顾及其它重要因素，因

而学习效率不高，成绩不佳，但仍抱住勤奋不放，耗时间、死学习、以苦学为安慰，以此为借口“我尽到努力了，学不好也没办法。”我们说他们患了勤奋借口症。其表现为学习上虽废寝忘食，不辞辛苦，真是三更灯火五更鸡，可称为“拼命三郎”，但效果如何却全不顾忌，而只求心理安慰，“我尽力了！我拼了！我无愧了。”

对患此症的学习者开几剂药方，吃下良药，定能痊愈。

一剂是勤奋加方法。在勤奋的基础上讲究学习方法，提高学习效率；学会记忆和思考，提高学习质量；牢固掌握和灵活运用知识；加强自我调控能力，发挥主体精神等。爱因斯坦的成功方程式就是：成功 = 艰苦的劳动 + 正确的方法 + 少说空话。达到成功的三大因素，定能成功。所以讲究学习方法和独立思考对于勤奋借口症患者是一剂良药，不妨试试看。

第二剂是培养浓厚的学习兴趣。在勤奋和提高学习效率的条件下，体验学有所获的愉悦，能增强学习兴趣，兴趣浓学习效果会更好。

第三剂是激发深层的学习动力。在勤奋、善于运用高效率学习方法和增强学习兴趣的条件下，进一步激发学习者高层次的求知、创造和审美需要。求知就是享受，在求知中去创造和审美，从而满足学习者的高层次需要，从中体验到无穷的乐趣和无限的美。把学习当作自己高层次需要的满足，当作自己生命中不可缺少的部分，这时候主体精神的发挥、潜能的激发都能达到较高水平。只顾蛮干、盲学而不顾效果的勤奋借口症就能彻底治愈。

善于思考、充满兴趣的勤奋是学习成功的根本保证。

## 五、环境借口症

有些学习者学习不努力，学习成果不明显，但他们不从自己的主观方面找原因，反而埋怨环境条件，把自己学习效率低的原因一股脑儿地推向客观环境，此种思想越陷越深不能自拔，我们说这些学习者患了环境借口症。治疗此症的良药有以下几付：

一是患者应认清决定学习成败的因素，环境是重要因素之一，但起决定作用的是主观内在因素。外界环境是外因，人的主观因素是内因，外因只有通过内因才能起作用。治疗环境借口症首先得学会从自身找原因，然后就是发挥自己的主体精神，努力去学习，才能提高自己的学习效率。

第二付药就是寻求良好的学习方法，提高学习能力和学习效率。从自己内部找原因就要增强自己的心理品质，如，学会记忆和思考，培养积极的自我概念，增强自信和自尊，发挥心理潜能和激发内在动力等。

第三付药是正确对待环境，以积极的态度从外部环境条件中吸取有益养分，为我所用。人很难要求环境适应自己，只能让自己适应环境，与其将希望寄托在外部条件的改变上，不如将希望寄托于挖掘自身潜能上。魏书生老师说：“改变自我，天高地阔；埋怨环境，天昏地暗，与己无补。”要记住求人不如求己。

借口症还有多种，诸如，“我年龄小，以后再努力也不晚呀。”“我家庭条件好，做什么工作都有路子，学不学习没关系。”“反正我要当农民，学不学都一样。”“我又不出国，学外语有啥用。”“我又没上重点中学。”等等，学习不成功者随时都可以找出种种借口，为自己开