

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生心理健康教育指导丛书

学生学习方法的形成和培养



## 学习方法的形成

方法是人们认识世界和改造世界的程序、道路和途径，严格地说，方法应该是“按照某种途径”这个术语，是指某种步骤的详细说明，这种步骤是为了达到一定的目的而按照规定的顺序进行的。这些步骤的性质及其说明的详细程序取决于所寻求的目的以及达到这些目的的手段多样性。这样说来，方法是多样的，科学方法因其目的的不同而不同。

学习方法是人们为了达到学习的目的而选择和遵循的步骤和程序，是学习活动必经的途径和道路。归根结底，学习方法是学生认识世界发展自身能力的方法。学习方法受学习规律的制约。学习规律决定学习方法的科学与否。学习方法是对学习规律的运用，科学的学习方法必然体现人们对学习规律的认识和把握，是以科学的学习观为理论前提的。学习观不科学，对学习过程的规律认识浅，运用起来自然不会深刻。偏离学习规律的学习必然是事倍功半，收到相反的结果，在学习方法上表现为无计划、程序混乱。

人既要学习，更要善于学习。善于学习的含义就是能够在最短时间内掌握更多的知识，也就是高效地进行学习。要想提高学习的效率，必须安排学习活动的最佳程序，选择最佳途径，即学会选择、掌握和运用正确的学习方法。

中学生的学习活动是人类学习活动的一种特殊形式，它有别于人类一般的学习活动而有它特有的特点：

一是中学生的学习是以掌握书本上的间接知识经验和培养自己的能力、发展智力为主；

二是中学生的学习主要是在教师的指导下，有目的、有计划、有组织地进行，同时伴有大量的自学活动；

三是中学时期的学习活动是人一生学习与生活的基础，是人学习和生活的最重要阶段。

学习习惯的养成和学习方法的确立，一般说来要分为三个阶段：

一是小学阶段。小学时期是一个人学习生活的启蒙阶段和入门阶段，小学如同是学走路的时期，要想走正路，全靠老师、家长的指导。

二是初中阶段。初中的特点是各门功课开始全面展开，所学知识多以了解、记忆为主，领会各学科内容的精神实质为辅，初中阶段供自己安排的时间较多。初中阶段的学生应注意以下几点：第一是培养学习兴趣，第二是加强自学，第三是多观察多思考善提问，第四是要逐渐让生活规律起来。

三是高中阶段。高中阶段的各科学学习有以下三个突出的特点：

1. 知识量大，系统性强。高中各学科几乎涉及了本学科的全部基础知识，而且均形成了各学科独特的系统和体系。在学习时要注意把各学科知识与其系统和体系联系起来，有利于深入学习。

2. 综合性强，各学科互相影响。

3. 能力要求高，贵在自我培养。

在高中阶段，要着力培养自己的逻辑思维能力，要尽快地使这种能力提高起来。

学习方法的确立，有一个漫长的过程。而且对学习方法的掌握也不是一劳永逸的。随着学习的深入和学习内容范围的扩大，学习方法也要不断改进，

这种改进，一方面要注意学习别人好的学习方法，另一方面则要在实践中不断摸索，剔除不合理的部分，增加合理要素。

## 学习方法的内容

从教学过程的发展来看，学习方法有计划、发现、参与、调整、评价几部分，下面分别给以论述：

### 一、计划

计划是指对学习的时间和顺序的安排，包括一日、一周的学习活动安排，什么时候进行什么学习，所用的时间是多少等。这就是说需要一个计划才能进行有秩序的学习、工作，才能把事情做得更好。这不仅对现时的学习有益，而且也会对以后获得工作成就带来益处。对学生们现在的学习的益处来说，学习计划的制定有利于充分利用时间和精力，提高效率，特别对课余时间的支配更是如此。如果没有预先的计划，会有许多时间让看电视、闲聊占了去，也不能保持适度的文体活动。当然，有了计划还要坚持去做，否则，计划再完美，也是无用的。

### 二、发现

发现是指学习过程中对学习的东西的发现。预习就是个发现问题的过程。预习应当完成以下两个任务：一是了解所要学习内容的要点、结构，即教学目标要求；二是所要学习内容的认知基础，并通过复习、回忆使自己具备这个认知基础。听课也是个发现问题的过程。学生听课主要是通过参与发现教师的教学意图，理解教师的行为和操作，从而决定自己应当采取什么样的行为和操作来协调地配合教师的活动。

### 三、参与

教学活动是师生双方相互交流和沟通的过程，学生应当积极地参与，而不是仅仅把自己处于被动的接受地位。积极地参与就是把自己作为教学活动的一部分，进行思考、回忆、分析、综合、联想等思维活动。积极参加观察、实验、练习、讨论等活动，通过教师提示、提问和向教师发问等交流活动，把握学习的重点，学习内容的结构及技巧。当然，参与的具体形式是随课程内容、教学方法及个体差异不同的，每个学生都应当在具体学习活动中寻求自己的参与方式，这不排斥向别人学习，但不能生搬硬套，而要结合自己的具体情况。

### 四、评价

评价是指学生在学习了一个阶段，例如一节课，一个单元，一个学期，学年后，要判断自己学习的成就，教学目标要求是否达到，还差多远。评价的办法很多，如练习、测验、实验、解决实际问题等。所以怎样做练习，分析练习结果；如何参加测验，分析测验结果；怎样完成实验；这里面有许多技术、方法问题，正是这些具体的技术、方法构成了评价的方法。

### 五、调整

调整是评价的完成，评价的目的是为了依据评价的结果调整自己的学习计划，变化自己的学习方法。这里主要做两条：一是尚未达到教学目标要求时要进行补习性的学习。补习性学习方式有许多，例如复习、听教师补习课，与同学讨论，问老师，看课本及参考书籍，完成一些练习等。一是在已达到

学习目标要求时要进行深化学习，向自己提出更高的学习目标，使学习更深入。

## 学习方法及其意义

学习方法是学生完成学习任务的途径和必要手段。从哲学的角度来看，学习方法可分为两类：辩证的学习方法和形而上学的学习法。前者认为，在学习过程中的诸因素是互相联系、互相作用的，而且这些因素不是静止的，是发展变化的，不能片面强调某一方面，而忽视另一方面；后者认为，在学习过程中的诸因素是彼此孤立存在的、静止的、一成不变的。这是两种哲学观点对立的的学习方法。辩证的学习方法是应灵活应用知识、注意分析研究、强调新旧知识联系和综合理解为其特征的；形而上学的学习方法是死记硬背、生吞活剥、并把知识彼此孤立起来不求综合理解为其特征的。我们应该指导学生掌握动用辩证的学习方法。

学习方法对学习成绩有着很大的影响。正确的学习方法是打开知识宝库的钥匙，对于提高学习成绩和培养具有自学能力与创造精神的新型人才都有重大意义。因为在教学过程中，教与学是矛盾双方对立的统一，“教”是外因，“学”是内因，外因通过内因才起作用，教学效果的好坏，在很大程度上取决于学生的学习态度和学习方法。达尔文曾说：“最有价值的知识是方法的知识”。学生一旦掌握了正确的学习方法，就能主动摄取自己所需的知识，培养独立自学能力，就会取得事半功倍的学习效果，将来在知识上引起的连锁反应是无穷的。反之，如果不懂学法，或者采用不科学的学习方法，那必然会事倍功半，在未来的事业中也很难有成就。所以，叶圣陶先生教导我们：“教，是为了达到今后不需要教”、“使种种方法成为学生终生以之的习惯”。

## 如何专心致志地学习

注意力是智力结构的组成因素，人的创造性劳动，学生的学习，一刻也离不开它。高度集中的注意力，不仅是学生学习活动顺利进行的重要条件，也是取得理想学习成绩的关键之一。自我开发智力，必须注重注意力的培养和锻炼。

注意是心理活动对一定对象的指向和集中。无论是各种有关的心理活动的指向和集中或是同一种心理活动的指向和集中都是个人的注意状态。注意的对象既可以是外部世界的对象和现象，也可以是自己的行动、观念或心理状态。注意并不是独立的心理过程，而是与认识过程难以分开的、有时与意志相关联的一种意识活动的状态：指向状态和集中状态。注意状态是学习的必要条件，而分心则是学习的大敌。

指向性和集中性是注意的两个基本点。指向性显示出人们认识活动的选择性，因为在同一时间内，人们不可能认识所有的事物，而总是选择一定的事物作为心理活动的对象，如听课或看书等。集中性则反映出心理活动较长久地保持在所选择的对象中，同时离开无关的事物，抑制无关的活动。

注意在心理活动中起到了组织和调节的作用，保证心理活动更好地反映

客观现实，但它本身不是一个独立的心理过程，而是伴随心理过程的一种心理状态或心理特征，是心理特征得以顺利进行的前提和保证。注意分为有意注意和无意注意。

无意注意是事先没有预定的目的，也不需要作意志努力的注意。无意注意往往是在周围环境发生变化时产生的。这是一种定向探究反射，它表现为在某些刺激物的直接影响下，人就不由自主地立刻把感觉器官朝向这些刺激物的，并试图认识它。引起无意注意的原因来自两个方面：客观事物的特点和人的自身的状态，同时这两方面的原因也是密切联系的。

有意注意是有预定目的、并需作出一定意志努力的注意。这种注意不仅指向个人乐意做的事情，而且指向他应当做的事情。有意注意是受意识的调节和支配的，是人类特有的注意形式。有意注意服从于一定目的和任务，需要作出意志努力。有意注意是在人的实践活动中形成和发展起来的，同时实践活动也离不开有意注意。

引起有意注意的主要条件主要有以下几个方面：

1.对活动目的和任务有明确的认识。有意注意是有预定目的，服从活动任务的注意，因此活动的目的、任务越强，越有利于有意注意的产生和维持。

2.善于组织自己的活动。例如个人经常地自我提示，多提出具体问题以充分调动各个器官的实际运动等。

3.培养间接兴趣。间接兴趣指对活动本身没有兴趣，但对活动的最后结果有兴趣，如对学习活动的间接兴趣可以导致对学习活动本身的全神贯注。心理学家研究标明：间接兴趣越稳定，越能对活动的对象产生有意注意。

4.培养抗干扰能力。有意注意是需要意志努力的注意，它不仅可能产生于没有干扰的条件下，也可能产生于有干扰的条件下，如环境的不平静或身体的疲倦等。只有具备坚强意志的人，才可能积极地采取措施，排除干扰以维持有意注意。

事先没有要注意的意图，也不需要作出意志的努力，自然而然地对某一事物或活动产生的注意，叫做无意注意。无意注意和直接兴趣有关，通过无意注意，人们可以毫不费力地认识事物，掌握知识。无意注意一般是由外部因素引起的，这些因素一旦消失，注意就不能保持下去。对于学生来说，依靠无意注意获得的知识往往是偶然的、不系统的。为了完成学习任务，还必须培养学生的有意注意、特别是要使学生的注意具有一定的稳定性，即能持续地集中注意而不为外界的刺激所左右。

### 一、要培养学生对学习的自觉责任感

这在发展学生的有意注意上有重大的意义。有意注意是一种自觉控制的注意，要求学生自觉地去注意那些不能引起直接兴趣却又是他们必须掌握的对象。在教学过程中教师应当对学生进行学习目的性的教育，要把每科学习的目的、任务向学生交代清楚，学生对学习目的、意义认识越清楚越深刻，间接兴趣就越稳固，他们也就能够通过意志的努力较快地将有意注意从“强迫”的水平发展到真正自觉的水平。

### 二、要培养学生善于与注意的分散作斗争的能力

学习活动要求学生有稳定的有意注意，但是有时由于主客观的原因会导致学生注意力的分散。

### 三、要培养学生广阔而稳定的兴趣

学生们兴趣的广度和稳定性是不一样的，有的同学对新鲜事物十分敏

感，对什么事情都有兴趣，有的同学则把自己的兴趣局限于一个小天地中，兴趣的范围极为狭窄。前者有利于发展有意注意，后者则相反。

#### 四、帮助学生恰当的学习速度

正常的学习速度和作业速度是保持学生注意的重要条件。学习速度太快，会使学生感到匆忙而注意不集中，以致草率从事。学习速度太慢，也会使学生由于空闲时间过多而引起注意分散。

此外培养学生遵守纪律的品德、认真踏实的学习习惯以及分析自己注意方面的优缺点的能力等等，对于发展学生的有意注意都有一定意义。

心理学的研究表明，注意是人的意识是对一定事物的指向和集中。例如：学生集中注意读书，聚精会神地思考着书籍的内容，这时，他的全部心理活动都指向和集中于书籍，房间里其他人的谈话声音和活动的身影，都在意识之外。人的注意不是一个独立的心理过程，它总是伴随着感知观察、记忆、思维和想象等心理过程产生和发展，当然其他心理活动也不能没有注意参与。例如要观察得仔细全面，必须注意观察；要听得清晰、准确，必须侧耳倾听等等。

从某种意义上说，注意是进行智力活动的组织者和维持者，是人智力活动的“警卫员”。

## 建立正确的学习观念

一名优秀的学生应当具备优秀的学习品质，即具备正确的学习观念，结合基础教育的实际和青少年学生的认知水平，至少应指导学生确立以下六个正确的学习观念：

### 一、勤奋学习的观念

学习本身就是勤奋和努力的过程，这个观念是对传统学习观念中的精华的继承。如果把学习、成才与作出贡献的均归于勤奋这一点，当然是十分片面的。但勤奋确实是学习、成才与作出贡献的重要前提条件，是成功的基石。古今中外卓有成效的天才，没有一个不强调勤奋是他们走向成才和成功之路的必要条件之一的。马克思曾说过：“天才就是勤奋。”所以勤奋学习的现象是整个学习观念系统中的一个第一位的最基本的概念，我们一定要在学习指导中，长期不懈地潜移默化地向学生进行勤奋学习的观念教育。

### 二、全面学习的观念

中小学生在打好基础的时期和学习年段，德、智、体、美、劳诸方面都要打好基础，才能向着和谐的全全面发展的方向成长，成才。何况德、智、体、美、劳这几方面也不是孤立的，它们之间是互相渗透的。例如德中有智、美、劳；智中有德、体、美；美中有德、智、体；体中有德、智、美……只有多方面而又合理地同步发展，才能成为能文能武、德才兼备的新型人才，才能担负建设国家的重任。

### 三、自由学习的观念

在教育教学中教师起主导作用，但学生是学习的主体。试想如果学校里没有教师，学生学习起来将会是什么样子。我们应当而且必须在发挥教师主导作用的同时，向学生进行自主学习观念的教育，以此来充分发挥学生在学习过程中的主体作用。自由学习的观念包括自我定向，自我识别，自我

选择，自我培养，自我控制，自我评价等几个方面。只有让学生树立了自由的学习观念，教会学生学习，培养学生优秀的学习品质，提高学生自求得之的能力，才有了思想基础。

#### 四、实践学习的观念

学习的目的在于运用于实践，知识学习的本身也只有通过实践才能得到巩固和深化。何况，很多知识都是从实践中直接学习到的。所以，在学习指导中，我们一定要坚持理论与实际相结合，知和行相统一的原则，为学生参加学习实践、社会实践创造广阔的天地，让他们在实践中增长才干，更新观念。

#### 五、科学学习的观念

要系统地向学生灌输一些学习科学的基本理论，让学生懂得什么是学习原则、学习过程和学习规律；要引导学生认识世界上最有价值的知识是方法的知识。科学的学习方法是求知的飞舟、学习的翅膀，是一把打开智慧宝库的金钥匙，使自己成为勤奋加方法型的学习者，成为讲求学习效率的学习得法的优秀学生。因此，学习的科学性是十分必要的。

#### 六、终身学习的观念

首先，学习将是一种终身过程，古语说：“活到老，学到老”。学校教育不可能为学生的未来准备好一切，将人的一生分为学习、工作、退休三个部分的传统观念已被淘汰。在今天和未来，人的一生将被“学习、工作和闲暇”三个部分交替占据，三者之间不再有泾渭分明的界线，而是相互渗透。交替出现和循环往复的。特别是随着时间的流逝，任何学科都在变化和更新。

其次，学习为一种终身的过程，已不可能局限在学校范围内。在任何时间、任何地方，任何活动中都包含有学习的概念。在家庭环境中学习，在社区环境中学习，在社会生活的每一领域里学习，在工作和事业中学习。学习机会，学会条件、学习环境因人而异，随时都可以出现，随时都可以创造。

当然，学习是一种互相作用的过程。在这里传统的学习观念，即认为教师和课本是知识之源，而学生只是知识被动接受者的观念，已被淘汰。教育或学习必须有学习者的主动参与，必须有学习者的主观能动性，必须有学习者的明确目的性。否则积极的学习过程就不可能产生，学习者积极的、健康的心理体验就不可能出现。随着终身教育观念的形成，终身教育与终身学习相结合，必须导致学校的日益社区化、社区的日益学校化；在更大的范围内，则形成教育的社会化和社会的教育化。学校与劳动世界的联系将日益加强，教育与社会的关系将日趋紧密，教学与生活的通道将逐步沟通，家庭、学校、社会三位一体的格局将最终形成。在这种环境下，每个学生的终身学习观念才可能真正建立。

学生光有终身学习的观念还是不够的，必须培养学习兴趣，激发学习热情，发展学习能力，教给学习方法是同一过程的不同侧面和同一目标下的不同任务。它们是相辅相成的、互相影响、互相作用的。只有全面完整地进行，才能培养学生主动学习的本领，使之成为终身学习者。在这里特别要强调对学生学习预见性的培养，学习者具有较强的学习预见性，才能应付未来社会一系列的复杂变化。学习预见性，将导致学习者为自己树立永久性的目标，为实现这一目标，他将焕发出充沛的精力和热情，以高度的参与意识和创造精神投入工作和事业，成为一个开拓者，而这正是创造教育的最高目的。

## 常见的一些学习方法

在我国教育史上，许多教育家总结出了不少的教学方法，如孔子的“学而时习之”、“温故而知新”，孟子的“专心致志”、“深造之以道，欲其自得也”，荀子的“闻见知于百家之编”、“纪事者非提其要，纂言者必钩其玄”，朱熹的“循序渐进，熟读精思”、“读书之法，是贵于诸序而致精”，陶行知的“除跟老师学外，还跟伙伴学、跟民众学，走向图书馆去学，走向社会与自然界去学”等。这些学习方法，经过历代人的实践，已成为我国宝贵的传统教法。今天，我们当然应该很好地继承。随着教育改革的深入发展，当代不少教育家和教师又创立了很多好的教法，主要有以下诸种：

### 1. 读书四法

**点线读书法。**读书时先读目录，从整体上把握全书的框架结构，了解全书的大致内容，然后读各章节，并随时将点串到线上理解，注意点与点、点与线之间的逻辑联系。

**比较读书法。**比较，是人们认识事物、进行科学研究的重要方法，学习中的比较有选取一点比、选择典型比、选取不同类型的比、将特例与同一类型的全面比。

**存疑读书法。**“读书要多思”，要从不同的角度设疑。读书无疑者，需教有疑。有疑者，却要无疑。到这里方是长进。

**预测读书法。**当你拿到一本题目正好是自己比较熟悉或正在研究的书时，就不要忙着看内容，而是动脑思考，假设自己写此文会怎样写，写什么？在这设想之后，再读文章，定会悟出些道理，提高写作能力。

### 2. 整体学习法

又名全习法，就是把学习材料从头到尾反复学习的方法。在反复了解材料的整体轮廓后，各个部分就会各得其所，具体细节会自然地涌现出来。这就是从综合到分析、从整体到部分、以大带小的学习方法。

### 3. 部分学习法

又名分习法，就是把材料分成几部分，一个个顺序学习的方法。

### 4. 整分学习法

先整体学，后部分学，最后再整体学，即整体 部分 整体三步走的学法。

### 5. 迁移学习法

就是先前学习或训练的内容，可以影响以后相继而来的类似的学习或训练的内容。如果先前学习或训练的内容促进后来的学习或训练，叫做正迁移。如果前一个训练或学习妨碍后一个学习或练习的情况，叫负迁移。

### 6. 程序学习法

又名编学习法，即将学习材料编排成符合自己的学习速度，从而较容易达到学习目标的一种学习方法。

### 7. 循环学习法

是指在新的信息传入大脑以后，印象还没有消失之前，及时地进行整理，接着又在不同的时间多次加以复习，使记忆印迹不断强化，以求把传入的信息变成牢固的记忆。具体方法是：在学习某门知识的过程中，采取学习—复习—再复习的方法，即学习某一内容后，花少量时间进行一次复习，接着学



习下一部分内容，结束后再进行一次复习（包括前面学习的内容），如此下去，直到学完全部内容为止。

#### 8. 集中学习法

又称为无间隔学习法，就是不中断学习时间，连续学习。此学法多用于学习逻辑性、连贯性较强的或比较抽象复杂的材料，或者是要求长时间注意的材料。

#### 9. 分析学习法

又称为间隔学习法，就是间隔时间的学习方法，即把学习材料分为几次学习，每次学习时间都较短。

#### 10. “螺旋上升”学习法

是指用一系列的循环知识单元，来代替平铺直叙的知识积累和阐述。每一个循环都比前一个循环更高一层，更进一步。它能够迅速地理解和获得知识，更加广泛地了解所学的内容的全貌。

#### 11. 自主学习法

自主学习法包括探索研究的学习和解决课题的学习，前者偏重于自主思考，多用于知识的开发和升华，后者偏重于技术性活动，多用于技术发明和创造。

#### 12. 复述学习法

学习效果的增强与否，是经验和强化作用的结果。因此，在学习时，要不断提高学习兴趣，增强学习意图，激发学习热情，要沉浸在欢乐幸福、好学求知的气氛之中，提高学习效率。

#### 13. 过度学习法

又名过剩学习，就是在对材料全部学会之后，再继续学习一段时间，以巩固所学知识。过度学习的量度取决于学习材料的难度性质及学习者的情况。

#### 14. 映象化学习法

就是把想记住的材料摆放在你熟知事物的映象中，使它占据一定的位置，就很难遗忘。映象化也称头脑中的电视，根据你自己的经历、见闻、故事、情节、自编自导、自拍成长短不同的电视片。当它重新播放时，回首往事，历历如在前。

#### 15. 背景化学习法

即在学习时要考虑前后背景关系，学习时要融会贯通理解材料，不要支离破碎、片面孤立地去解释，否则，会张冠李戴，望文生义，产生错误。

#### 16. 组织化学习法

在必须一次记住大量的学习材料的，如果全部靠死记硬背的机械记忆，那么花费的力量再多，效果也不会好。组织化学习法是对有关的材料进行一番归纳，边整理边记忆，记忆效果就会提高。

#### 17. 符号化学习法

人们在学习中能够一次处理与记忆的信息量是有一定限度的，这种忘记的范围称为“量块”，量块的数量大小可变性很大。量块越大，要记忆的信息量的最好办法是变换操作，即编码，也可称为符号化。

#### 18. 回想学习法

是一种最简单易行的学习方法，而且效果不错，回想顾名思义就是通过对学习内容的回想来进行学习。回想应在四个时间进行：每堂课课后，课前，

晚上入睡前，早上醒来后。

#### 19. 直观—概括学习法

根据学习的深入程度，心理学家把学生掌握知识的过程分为领会、巩固和应用这样三个阶段。而知识的领会从整体上说，是通过把教材的直观与概括这样两个环节实现的。

#### 20. 叶老的阅读法

论理法、回想法、设问法、翻查法、标记法、美读法、熟读法、速度法、活读法、诵读法、带读法、比较法、笔记法、心情调摄法。

#### 21. 最优学习法

也称八环节教学法，是湖北大学黎世法教授发明的。即制定计划 课前自习 专心上课 及时复习 独立作业 解决疑难 系统小结 课外学习。

#### 22. 程序学习法

是美国心理学家斯金纳提出的一种学习方法。它是将学习内容分成许多小步子，并系统排列起来，学习者按照这种程序一步一步地学习，学完一个小步子后，对小步子提出的问题作出回答，回答正确后进入下一步，回答不正确再反过来继续学习。程序学习法使学习变得相对容易些，它有利于学生自学，学生可以自定步调，按照适合自己的进度进行学习，其中不足之处就是不利于培养学生发现问题的能力和创造性思维能力。

#### 23. 中国科技大学的学习方法

课前预习找难点，课堂听讲抓关键，课后复习摸规律，典型习题反复练。

#### 24. 五步阅读法

一步初读讲大意，二步细读词句，三步精创明中心，四步熟读记细节，五步读写结合练片断。

#### 25. 魏书生的三结合学习语文法

听、说、读与写相结合，语文学习和课课学习相结合，典型习题反复练。

#### 26. 反思学习法

在学习的环节步骤中，以不同的形式回忆过电影，有默思性反思、消化性反思、综合性反思。反思法实质上是学习知识、再思考、再巩固、再重复的学习方法，但绝对不是简单的回忆和重复，而是对知识的一种回炉提炼。

#### 27. 四环式学习法

是通过由面到点的综合概述，逐步缩小记忆范围，利用较短时间掌握全部材料内容的一种学习方法。它包括精读材料、编写提纲、尝试背诵和有效强化四个环节。

#### 28. 发现式学习法

是通过学习者的独立学习，独立思考，自行发现知识，掌握原理原则。发现式学习法有利于提高智慧的潜力，发现本身就是包含着已知观念的改组，这种改组可以使已知观念与新学得的知识更好地联系起来，或者说使正在进行的工作同他早已熟悉的模式配合起来，从而起到提高智慧潜力的作用。它还有助于对所学材料的牢固记忆，因为通过发现法获取的知识，一般来说是与自己的兴趣和已有知识结构结合得最紧密的。发现式学习方法的根本价值在于能够帮助学生会如何学习，如何在没有依靠的情况下独自捕获所需要的知识，如何及时地更新自己的知识结构。这一点，在科学技术迅猛发展，知识陈旧周期日益缩短的今天，是最为重要的。

要使学生掌握正确的学习方法，我们必须经常做大量的工作：

第一是要加强有关学习方法的指导。可以采用讲座的形式，向学生有计划、系统地讲授学习方法的基本知识和学习的基本规律；也可组织学生定期总结交流，通过学习实践悟出来的学法，使一般学法变成为全体学生的共同财富；还可以总结推广具有个性特征的学法。

第二是教给学生记忆的方法（有关具体记忆方法见上面论述），记忆是信息的储存。记忆在教学中的作用是很大的。记忆是巩固知识的唯一的心理因素，而没有必要的巩固的知识，教学工作就无法开展，学生就难以得到好的学习成绩。记忆的方法主要有：自主学习法、系统记忆法、快速学习法、四环式学习法、发现式学习法、歌诀记忆法、及进记忆法、尝试记忆法、回想学习法、程序学习法、直观—概括学习法、群体向外学习法、纲要信号学习法、协同记忆法、理解法、复习法、背诵法、联想法、比较法、归类法、熟记法、强记法、笔记法、形象法、网络法等。

第三是要摆正教与学的关系。在整个教学活动中，教师要成为教学过程的设计者，学生求智的启发者。教师要善于指导学生学，给予导演式的指导、提示、点拨、启发、引导，教学生会学。

第四是要教会学生思维的方法。思维是理解知识的必要心理因素，学生无论学什么知识，都必须深刻地理解，而要做到这一点，都非进行独立思考不可。同时，思维还是巩固知识的必要心理因素。思维的方法很多，要让学生逐步掌握以下十种方法：分析法、综合法、比较法、归类法、抽象法、概括法、系统化法、具体化法、归纳法和演绎法。

## 确立远大的学习目标

一个人要在事业上有所作为，必须先要确立远大的学习目标和崇高的学习目的，就是要有强烈的成就动机。成就动机是指一个人力求实现有价值的目标，以便获得新的发展或地位或赞扬的一种内在推动力量。成为动机与乐学的关系可通过它与学习效果的关系来加以认识。

众多心理学家的共识是：成就动机越强的学生，其学习的自觉性、主动性和坚持性就越强，即越能乐学。这是因为成就动机强的学生常会确立与自己实际能力相当的抱负水平，从而容易获得成功的喜悦，使学习结果成为学习积极性的强化刺激。

心理学家洛厄尔对成就动机的强度不同而其他条件相同的学生解决同一问题的研究结果是：成就动机较强的学生学习成绩比成就动机较弱的学生学习成绩有明显上升。其原因在于：成就动机越强烈，学习的积极性越高，学习的内在潜力发挥得越好。

根据文章的研究表明，成就动机强的学生对学习的成败往往归于自身的努力大小，即进行可控性的内部归因；而成就动机弱的学生对学习的成败往往归咎于运气好坏、任务难易，即进行不可控的外部因素。进行内部归因的学生会胜不骄，败不馁，信心倍增，继续努力；而进行外部归因的学生则会怨天尤人，失去进取心。那如何才能增强学生的学习动机呢？增强学生成就动机，必须要注意以下几个问题：

一是要为学生提供成功的机会。学生成就动机的强弱受其早期学习经验的影响。早期有失败体验的学生由于经常受到指责和惩罚会影响其以后的

大胆创新；反之，早期体验到成功的学生由于经常受到鼓励和赞扬和就会增加其成就意识和探索信心。

二是根据学生的实际水平而不断提高抱负水平。抱负水平不同的人对同一成就会作出不同反应。学生对自己所取得的成绩是否满意，在很大程度上取决于这种成绩是否符合其抱负水平。抱负水平高的学生学习目标远大，成就动机强；反之，学习目标模糊，成就动机弱。一个学生抱负水平的确立必须与个人实际情况相符，否则容易丧失动机潜能。

三是要注意社会、家庭对学生成就动机的影响。人的成就动机是在自己不断取得成就的过程中丰富和发展的。同时，人的成就的取得离不开良好的社会环境。社会只有尊重知识、尊重人才，大胆鼓励和支持人们创新。人们的成就意识才会不断丰富，成就潜能才能得到充分的发挥。此外，社会对学生成就动机的影响在很大程度上是通过家庭折射而完成的。儿童在很大程度上是他们的父母的态度和志向的体现者，不管以后是著名学者还是普通老百姓基本都是如此。

四是及时寻找失败的原因，这是很重要的。研究表明，如果一个人将失败归咎于外因（素质不良，运气不佳，任务困难等），就会丧失奋斗力而继续失败；如果将失败归咎于内因（努力不够，知识欠缺），那么就有可能振作精神，重新努力。此外，适当地开展竞赛，教师本身具有强烈的成就意识和探索精神也是增强学生成就动机的重要因素。

在历史和现实生活中，任何为社会作出贡献的人，无一不是首先确立了这种远大的学习目标和崇高的学习目的。我们应当教育学生充分认识到：实现四个现代化是全国人民奋斗的总的目标，也应当成为我们每个学生学习的崇高目的和确立远大的学习目标的出发点和落脚点。我们应当怎样具体地指导好学生确定远大的学习目标呢？

首先是应当积极组织学生学习一些马克思主义、毛泽东思想的基本原理。让他们了解社会发展的基本规律，特别是让他们真正懂得具有中国特色社会主义理论基本内容，这是对学生树立远大的学习目标的奠基工程，将对学生认识的飞跃产生深远的影响。中小学生对富于模仿性，做什么人，干什么事，都是从具体榜样身上最早、最直观地看到、体验到的。不能向过去那样学习的都是八十年前的人物，使学生仍发生茫然的感觉。所以，我们在学习指导工作中，应当引导他们在同龄人中找到自己的“最理想”的学习对象，使他们学的实在，觉得亲切，具有极大的说服力。因此，多向学生介绍一些身边的同龄人的先进榜样，来激励他们，是帮助和引导他们逐步确定远大的学习目标的较好方法。

其次，指导学生脚踏实地一步一个脚印地向着远大学习目标迈进。“千里之行，始于足下”。要指导学生立足现实，从一个学期，一门功课，一项训练，一种良好学习习惯的形成，一个阶段的学习计划的制定做起，严格要求，一丝不苟地让它们一个一个的落实。著名学者胡适先生曾教导青年要“大处着眼，小处着手”什么事都要以点滴开始做起，才能有所收获。只有对近期目标，具体目标一个一个地实现了，远大的崇高的总的目标才会成为未来的现实，从而使能够逐步具备既富于理想又勇于实践，既向往明天又把握今天的革命者和建设者的良好素质。

## 怎样才能学聪明

学聪明是一个十分复杂的问题，聪明与否是相对的而不是绝对的，由于每一个学生的具体情况不同，在这里，无法开列一个学聪明的公式，或者是设计一个学聪明的方案，我们可以说，学聪明有法，但无定法。

有的学生在学习过程中，掌握了一套科学的学习方法，在智力活动中注意开发智力，掌握了开发智力的方法，我们就说他比较聪明，学聪明就是学习方法，就是学智力活动的方法，学习开发智力的方法，学科学的思想方法。

就学习而言，有的学生在如何听课，如何复习和预习，如何做作业和进行课外阅读等方面，有着自己一套行之有效的学习方法，学习效率高，就显得聪明；反之，有些学生学习方法不对头，学习效果差，就显得很迟钝。

在学习和开发智力的实践活动中，不断总结和反思是学聪明的指导思想 and 保证，也是学聪明的重要方法。在实践活动中不断进行总结和反思，从而不断提高实践活动的效率，正是不断总结和反思，人类才会一代比一代更聪明。学生在学习的过程中，要学聪明，也要不断地对学习过程，学习方法、学习结果，对智力发展状况进行总结，找出经验，弘扬发展；针对不足，及时弥补，能够经常这样做，你就会变得比较聪明了。

学聪明的天地是十分广阔的，不要认为只有在课堂上、在读书时才能学聪明，你的所见所闻，都是开发智力的广阔天地。

## 学习情绪的培养

在一般情况下，情绪饱满、情感健康、意志力强对学习就能起到积极的平衡和推动作用；相反，情绪消极、缺乏热情、意志薄弱就会对学习起着障碍和削弱作用。如果我们把动机和兴趣看作是学习活动中动力系统，那么情绪情感和意志则是它的调节和维持系统了。不同性质、不同程度的情感体验对认识的影响是不同的。一般而言，积极、快乐和适度的情感体验比消极、痛苦与过分的情感体验更能提高学习的积极性、发挥人的学习潜力。即乐学有利于乐学。这可以从以下几方面加以认识：

### 一、认识从情感上对意志行动的影响

乐学要依赖于坚强的毅力，而愉悦的情绪和高尚情操能增强人的毅力。英国教育家洛克曾指出：“如果儿童的心灵被遏止和轻视的过甚；如果孩子精神过分沮丧，过分地加以限制，孩子们就会丧失了他们的活力和勤奋。”

### 二、认识从情感对动机的影响

情感具增力或减力的动机性能。美国心理学利珀曾经明确指出：“情感本身就是动机”。马克思也曾经说过，热情就是一个人努力达到自己目标的一种积极力量。心理学家汤姆金斯视情感为第一性动机，认为生物性内驱力只有通过情感系统才能起作用。虽然情感是动机这一观点尚待验证，但良好的情绪和高尚的情操能增强人的工作动力这一事实是毋庸置疑的。

### 三、认识从情感对思维活动的影响

许多的研究和经验证明，轻松、愉快的情感能使思维敏捷、清晰；而忧闷、痛苦的情感则往往是导致思维紊乱、迟滞。情感对学习是重要的。学生乐学必须依赖于会学，会学必须依赖于思维活动的顺利进行。

#### 四、认识从情感对生理的影响

乐学必须有健康的身体和充沛的精力。当然，更需乐观的情绪。生理学和心理学研究表明，愉快的情绪体验可减少人体内致倦物质乳酸的积累。从另一方面当人产生巨大情绪反应时会引起机能失调，神经错乱，甚至导致休克或死亡。祖国医学早就认识到：忧极伤脾，怒极伤心，悲极伤肺，暴极伤肝。可见乐观是必不可少的一条。

帮助学生乐学要为学生创造和谐友好的人际氛围、活泼、快乐的生活与学习情境。人们在一个团结和谐的环境里生活或学习，对工作和学习的顺利进行是十分有利的。如果在充满敌意和猜疑的环境里，其结果是不难想象的。

在教与学的双边活动中，如何引导学生善于调节、控制自己的情绪，培养学生健康向上的情感品质，对于学生学习活动得以强化、优化和持续化，以健康乐观的情感品质进行学习是非常重要的。

那么，如何指导学生善于调节、控制甚至驾驭自己的情绪，以健康、乐观、向上的情感品质来进行学习活动呢？首先我们要从提高学生的认识水平入手，指导学生自觉地调节和控制情绪。认知是产生情绪的前提，情绪的产生和变化受认知制约。因为认知水平不同，对待客观事物的态度也就不同，从而产生的情绪当然也就随之不同了。因此，要引导学生自觉地调节和控制情绪，必须从提高他们的认知水平入手。为此，要加强对学生理论修养、意志修养、品质修养的教育工作，要不断地帮助他们树立崇高的理想和培养他们崇高的情操，使得他们具有分辨是非曲直，分辨真善美与假恶丑的能力，只有这样，学生们才能努力使自己做到让理解与意志参与情绪的调节和控制。其次是对症下药。随时引导学生调节情绪。要教会学生驾驭自己的学习情绪，了解学情，对症下药，随时引导是十分重要的一种方法，例如当学生出现了学习成绩开始分化，想学却学不下去的情绪时，教师不妨找他促膝谈心，共同研究出现这种情况的原因是什么？找到原因之后，启发学生研究一下补救的方法。这样，学生“学不下去”的消极情绪就会转化为“想学”，而且“一定能学好”，“赶上去的”积极情绪了，总之，只要我们了解学情，对症下药，随时引导学生调节控制自己的情绪，教与学的质量都会得到提高，学生的优良情感品质和性格也会得到培养和升华。

### 发挥学习潜能

人的学习潜能的存在和人脑的生理机制有着紧密联系，科学家对大脑研究表明人脑有巨大的潜力。从细胞量来讲：人脑大约有 140 亿个具有 5000 万种不同类型的神经细胞，记忆是靠细胞间的联系进行的，根据科学家的估计，人脑中存在着 100 亿个到 500 亿个信息连接键（也叫突触），正常人脑可贮存 1000 万亿信息单元，是人生用之不尽的。然而有迹象表明人们只利用了其中的 50%—30% 的贮存。这对人来说是个极大的浪费。因此，开发利用新的贮存有着极其广泛的可能。近年来我国在开发学习潜力方面进行了一些有益的实验和探索，诸如上海师大的“充分挖掘儿童少年智慧潜力的教改实验”，全国许多中小学开展的“气功健脑益智实验”等，都取得了良好的效果。关于大脑结构与功能的研究，为我们科学地开发了学习潜能，为学生创造力的培养提供了许多有价值的启示。

有些学生常常因为记不住所学的知识，考试成绩不佳而烦恼，他们或者是怀疑自己的脑子生来就比别人笨；或者认为从小学到中学记的知识太多了，自己的脑子可能比别人小些、轻些，所以记忆力不佳。

诚然，记忆是大脑的功能，不能说与大脑无关，但是从生理结构上找原因，说明记忆力的好坏，是不科学的。现代成年人脑平均重量 1400 克，有的人脑重量高于平均数，有的人脑重量低于平均数，但是这种轻重的差别，与记忆力的好坏并无必然的联系。有人对世界名人的脑重量做过调查，结论是杰出人物的大脑未必重，普通人的大脑未必轻。著名作家屠格涅夫的脑重量 2012 克，法国著名作家法郎士的脑重量只有 1017 克，两人的脑重量几乎相差 1000 克，但却都是闻名于世的大作家。科学巨匠爱因斯坦的脑重量只有 1179 克，还没有达到人的平均脑重量。

近年来的心理学及教育实验对潜能的存在也提出了客观的证明。拉扎诺夫综合了生理学、心理学、医学、音乐等学科的研究成果，研究出一种利用音乐和调整呼吸节奏开发大脑学习能力的方法，与常规教法相比能使学生学到比以往多几倍的知识。这证明了学习的巨大潜力，只要人突破逻辑防线，可望有大的收效。另外，布卢姆的“掌握学习理论”致力于所有学生的全面发展，强调如果在早先与现在都提供适当的学习条件，几乎所有的学生都能学好。

认知心理学研究证明了情绪、情感与认知有着密切的联系。人们认为情感对认知活动的作用只用“驱动”来描述是不够的，情感可以调节认知的加工过程和人的行为，即情感对人的认识活动具有增强、组织、选择式干扰、破坏等方面的作用。情绪对人的思维、记忆、想象、注意、感知有积极影响，否则就会造成认知的低效率。我国愉快教学理论研究证明：人的潜在在心情愉快、精神放松的状态下，能够得到有效的释放，现代教学活动应是“乐教”与“乐学”的和谐共振。在良好的心境之下提高学生的学习效率，这可看作是潜能存在的又一方面。

行为主义研究中也发现“潜伏学习”的存在。他们强调学习强化后所获得的经验，如让白鼠随意在迷宫中行走，一般来说它学不到什么东西，然而随后进行强化训练，它行走的正确性提高得很快。这种无意的经验显然有重要意义。

我国古代流传下来的不少过目不忘的佳话：《晋书·符融传》记载，符融“耳闻则诵，过目不忘。”《宋史·刘恕传》记载，刘恕“书过目即成诵。”

伟大的无产阶级革命家马克思在十岁时就比较熟练地掌握了四种语言，在他的中学毕业证书上，关于德语、法语、拉丁语和希腊语的学业成绩，评价是“非常好”，他几乎能够阅读欧洲所有国家的文字，能整段地背诵歌德、但丁和莎士比亚等名家的作品。

枯燥的数字是很难记的，但是国际上却有背诵圆周率的世界记录：1957 年，一位英国人可以正确无误地背诵到小数点后 5050 位；1958 年，一位 17 岁的加拿大学生，能背诵到小数点后 8750 位；1980 年，日本索尼电器公司的一名职员，能背诵到小数点后两万位。

有学者估计，一个人即使终生苦读，努力记忆，也未必能够利用记忆潜能的 10%，其余的 90% 仍旧是未开垦的“处女地”。这样，对于记忆力，同学们应当有理由充满信心。

要使人潜能真正得到开掘，我们在了解了人的潜能存在的可能性基础

上，还得深入认识人的潜能的特殊性，采取有效措施，尽可能地发挥这些潜能。人的学习潜能主要有以下特点：

### 一、相近性和差异性

相近性指的是学习的可能性大致相同，它揭示了一个人无论是白痴，还是天才；是得不到教育的兽孩，还是得到教育的社会人，人的发展前景只能是人，而不可能是其他。正如夸美纽斯称许的：人是一个“可教的动物”，言中了人的潜能受教性的存在，也旁证了人学习潜能的相近性。相近并不等于相同或相等，人的潜能还存在不同之处，这就是学习潜能的差异性。当代生物化学的研究也发现，脱氧核糖酸（DNA）是贮存一定遗传信息或密码的单位，它通过一定的过程控制着蛋白质的合成，从而决定了人千差万别的性质。这一发现恰恰证实了人学习潜能的差异性，但是我们应该认识到，人学习潜能的差异性主要是由环境和分工造成的，而不是由潜能差异性引起的。

### 二、最佳性和成熟性

人的学习潜能有其特有的规律，即在某一时间内某种潜能处于优势，若得到及时有效的影响，可望得到较好的实现，潜能的这一特性为潜能的最佳性，当代生理心理学家证实：神经原因连接最快的时期在5岁以前，3岁时就可达到70%—80%。另外，方展画同志在他的“假设及构想”中，从人的发展和教育的关系着手，认为15岁左右标志着人的潜能实现过程的基本终结。人的发展可划分为3个年龄区间：

1. 教育的潜能刺激阶段（从入学到10岁左右），人类的丰富潜能很容易在后天适宜的刺激下泄放出来，因此教育的任务是提供适宜的刺激来实现人的潜能。

2. 教育的完善潜能阶段（10岁左右到15岁左右），个体发展的成熟、规律之作用和意义日趋降低，已基本成熟的潜能迫切需要在后天特定环境下加以完善，教育的任务就是主动地对个体施加影响。

3. 教育能力的提高阶段（15岁左右以后），着重研究教育自身内部改造。这一阶段的划分，给我们开发学习潜能提供了许多有意义的启示。

现在所提出的早期教育并不是越早越好，还必须考虑人的潜能的内在时间发展问题，即成熟性问题，如果人的学习潜能没达到一定的成熟度就进行训练，往往只能是事倍而功半。实验证明，人们用同卵双生子对比研究成熟或练习对发展的影响，发现过早的提前训练并无好处。

### 三是可变性和容韧性

人的潜能并不是一成不变的，而是可变的，如人类平均寿命的增加，平均智商的提高等都证实了人类潜能的可变性。相对于人的潜能发展的极限而言就是人的潜能的容纳性。有的学者指出：“你若终生好学不倦，那你的脑子一生中储存的各种知识，将相当于美国国会图书馆里存书的50倍”。而美国国会图书馆是当今世界上几个最大的图书馆之一，藏书1000多万册，也就是说，人脑的记忆容量相当于5亿本书籍的知识容量。可见，人脑的记忆潜能是近乎无限的。而目前的利用率却相当的低。从一些特殊教育的研究中可以看到，对于那些学习困难的弱智儿童，在教育中只要引起他们的兴趣，激起信心，而且循序渐进地学习，同样可以掌握中小学课程的大部分内容。正是由于人的学习潜能是巨大的，这方面可以不断地挖掘下去，因此说，教育改革是一个无止境的过程。

目前各国都十分重视对人的潜能的研究，然而究竟什么是潜能尚无定



论。有些学者提出了自己的看法，一些同志认为人的潜能就是“人从自然中得到了一定的遗传素质，它为人的全面发展提供了物质前提”。而另一些同志则认为潜能是“由智力和非智力因素最佳结合产生的超出通常的潜在能力”。保加利亚科学家乔治·拉扎诺夫创立的暗示教学法则认为人的潜能是人人皆有的普遍能力中未被使用的部分。从上面内容可以看出：第一种观点把潜能等同于遗传素质；第二，三种观点把潜能理解为人的能力，各有其侧重。潜能可划分为两个层次：

一是浅层的潜能，它是较易开发出的，一般正常人都具有的潜能，在教学中表现为大多数学生都具有的一般的学习能力；

二是深层的潜能，指难度较大，需要更多的条件才能开发的潜能，可分为体力潜能、智力潜能和创造力、个性潜能三大类。

学习潜能是指学生在学习中未被使用的的能力，遗传素质为学习潜能的开发提供了可能性，但它们两者不是一回事。遗传素质按统计分析，天才、一般人才和智能低下的分布呈正态曲线。然而学习成绩的分布则一定呈正态，如美国教育家布卢姆曾提出了：中小学的每门学科几乎是每一个学生都能学会的知识，通过对差生的反馈补救性实验，证明了可使80%—90%的学生取得优秀的成绩。这种学习成绩分布不符合智力常态分布的曲线。一方面证明了人学习潜能的存在；另一方面打破了遗传决定论的错误认识。人的学习潜能是多方面的同时又具有一定的差异性，如根据美国吉尔福特的做法，他把人的智力通过立体排列可以排成一百多种智力；另外一个学生可能在文学方面有高智力，而在数学方面没有高智力。由于境遇的不同，有些人有幸受到良好的教育，他们的特殊才能得到了发挥，他们会成长为音乐家、数学家、诗人、哲学家、科学家、政治家等。教育的目的就是使每个儿童都应有同样的机会最大限度地发展自己的才能。当然，并不是每个受过良好教育的人都能成为学者或著名人物，这其中是否还有差异和其他因素存在呢？学习潜能和现实性的显能。或人们的普遍能力相对应，学习潜能的这种可能性仅仅是由于条件的不成熟而没有成为现实性，因此研究这种可能性和现实性的关系及它们相互转化的条件，可以使我们的工作更加具有科学性和针对性。

社会进步为人类的发展提供了巨大的前景，教学中要求人们充分发挥自己的能力，挖掘自己的潜力。在教学论的研究中，著名的维果茨基的“最近发展区”理论、赞科夫的“教学与发展”理论、布卢纳的“结构主义”理论以及布鲁姆的“掌握学习”理论等，对人的学习潜能问题都进行了研究，提出了一些独到的见解。有些很有建树的老师认为要把学生可能性的学习潜能，转变为现实的学习能力，普遍提高学生的学业成绩，在教学中应从以下一些方面有所改进：

首先是提高对人的潜能的估计，相信学生身上有着巨大的潜能可挖，使学生感到自己不是无所作为。目前的教育制度没有很好地为儿童智力发展的惊人速度做准备，儿童的潜能往往受到传统观念的抑制。因此教育必须抛弃陈腐的传统观念，并学会开发儿童大脑潜能的一些技巧。但令人遗憾的是多年来的刻板教育并未给儿童提高智力做什么准备，而是强迫儿童去适应某些方面的约束，这是违背儿童天性的错误做法，对教育儿童非常不利。

其次是形象教学与语言抽象教学并重，注意大脑两半球功能的协调。教学生动活泼，又具有严密的逻辑性，任何课程都要以适合儿童的方式进行，

做到情理交融。在形象教学中利用新的技术手段，可以使学生获得远比语言途径丰富的信息量，信息输入增多，学生的思维才有材料。如拉扎诺夫的教学要伴随音乐、电教器材等。学生的记忆要按表象进行，不一定按词进行。

## 课堂学习方法指导策略

“学习策略”这一概念是布鲁纳 1956 年提出“认知策略”后出现的，目前尚无公认定义。如杜菲认为：“学习策略是内隐的规则系统。”丹塞路认为：“学习策略是能够促进知识的获得、贮存及信息使用的一系列过程及步骤。”梅耶认为：“学习策略是学习者有目的地影响自我信心加工的活动，包括记忆术、做笔记、在书上评注、画线等活动。”我国有学者综述国外的种种定义后认为：“学习策略是学生在 学习过程中，为达到一定的学习目标，有意识地调控学习环节的操作过程，是认知策略在学生活动中的体现形式，它在一定程度上表现为学习方法和技巧。”这个定义把握了学生学习的全过程，强调策略的运用是有目的的、有意识的。它实际上把学习略分为了两部分：一部分为内隐的，包括元认知、认知策略；另一部分为外显的，即学习方法和技巧。我们认为这个定义是比较全面的。这里有必要对元认知、认知策略、学习策略的关系作些区分。所谓元认知是对认知的认知，指主体对自己的认知过程的理解、定向、监控，即主体对要学什么，怎么学，何时学，学习受何种因素的影响及各因素间的关系的自我意识和体验；所谓认知策略是指调节和修改学习过程的内部活动。显然，元认知、认知策略、学习策略这三个概念有重叠。但一般认为，认知策略的发展受元认知发展的制约。也就是说，元认知处于三者的最顶端，而学习策略是一个相当广泛的概念，它包含其它两者，而又受它们制约。因此，我们把学习策略分为两部分，一为调控部分，包括元认知、认知策略；二为学习方法、包括记忆、阅读、复习、寻求社会帮助等具体方法。

另外，我们还应对学习策略和学习技能作些区分。学习技能是有目的的自动化活动，而学习策略则总保留有某些意识成分，含有意识的参与和选择的意味。因此，可从意识水平角度加以区分。

学生获得知识主要是在课内进行的。因而课堂学习对学生学习成绩的影响是首要的因素之一。课堂学习中学习内容的安排，学习的效率、学习的周期和学生的自我控制是影响其学习成绩的具体因素。

学习是复杂的脑力劳动和体力劳动的结合，主要是脑力劳动。要使课堂学习达到最佳效果，必须根据脑力活动的特点，遵循脑力活动的规律，恰当安排教学内容。

1. 在一天的学科安排中，第一课应安排中等疲劳值的学科如常识、生地等；第二课应安排最难的学科如数学；最后安排最容易的学科。

2. 从一堂课来看，学生在开始到结束的时间里，思维活动是呈曲线型发展的。以中学生为例：在接受新知识的前五分钟，思维缓慢，五分钟到十五分钟之间，思维活跃，达到高峰。这时学生的认识、记忆和理解力最强。十五分钟到二十五分钟思维活动逐渐减退；二十五分钟后又降至低潮。

根据这些情况，教师上课时的最初五分钟一般不宜安排枯燥难懂的教学内容，而宜用幽默风趣的语言，或设疑，把学生的思维引入新知识的轨道，

或温习旧课，导入新课。应把课堂上五至二十五分钟这段时间视为“黄金时间”集中而有层次地解决教学重点、难点和疑点。二十五分钟后，一般不宜再讲重要知识，而应进行课堂练习、阅读、讨论等，使学生回味所学，巩固和加深理解，进而独立完成作业。实验证明这种做法显著提高了课堂教学质量。广大教师应当根据各自不同的教学对象采取不同的内容安排。处理好学生思维特点和教学内容的关系。

## 六步课堂自学指导法

这是一种“自学辅导方式”教学法，既有利于充分发挥学生的主体作用，又要求教师的主导作用必须与学生的主体作用相结合。实质是：在教师的指导下，学生运用已有的知识经验，通过自学来掌握知识，并且在学习新知识的过程中，发展智力，培养能力，具体步骤如下：

1. 自学：自学是培养学生心理承受能力的重要途径，所谓“心理承受能力”，是指在气氛紧张、时间紧迫和遇到了困难的情况下，能够做到“视线与意识同步”。自学具有活动的实践性，实践是人能动地改造客观世界的物质活动，从实践活动的机制看，又是人脑这种以高级形态存在的物质的特殊活动。学生在自学中特别要注意自觉，特别需要发挥自己的主观能动性，主观能动性发挥出来了，会积极地影响自己的智力潜能向智慧行为转化。学生有了自学，教师不但能够掌握学生旧知识的学习情况，而且能够从自学卡中获得学习新知识的信息、课前教学信息，从过去的单向传递式变为现在的交往反馈式。通过指导学生自学，教师可以从通过新、旧知识两方面的信息，掌握学生学习新知识的能力和困难所在，重新组织知识，调整重难点，确定向学生传递知识的途径和方法。学生则可以通过自学对新知识获得丰富的感知和初步的理解，发现问题、带疑听讲。在教学中教师就能使教与学目标一致，同步和谐，有效地克服教学中的盲目性。很明显，学生对听课自学程度的好坏是决定一节课教学效益的关键，然而，学生的自学能力不会自然而然地发展起来，而必须经过教师的认真指导才能逐步实现。为此，在学生的自学过程中教师要进行有效的指导，要求学生在自学中做到：读书有序，读思结合，善疑好问。

读书有序就是读书要有顺序，先总后分再集中。学生先通读了解教材内容，接着再按照自学提纲分段阅读，明确各段间的联系，最后抓住重点难点反复阅读；读思结合是读中有思，想中有读，边读边想；善疑好问就是善于发现问题和提出问题，学习的过程就是不断地发现问题、提出问题和解决问题的过程，因此在自学过程中，不但要使学生把书读懂，还要多问几个“为什么”，启发学生质疑问难。在指导学生自学中，不但要求学生做到以上几点，还要做好具体的指导，帮助他们不断提高自学能力。

2. 自测：自测是检查学生自学效果的又一次反馈，以唤起学生对新课的注意，使学生一上课就进入积极的思维状态，为讨论做好准备。当然，自测的内容和方法是多种多样的，一般来讲，概念课出示一些有关题目，让学生运用概念进行判断，以检查学生对概念的掌握程度；运用法则、公式等的例题课，则主要模仿例题出示自测题，以检查学生运用法则、公式的能力，并由此抓住主要矛盾，开展讨论。

3. 讨论：讨论是利用学生的自学成果，在完成自测题的基础上，抓住主要的矛盾开展讨论，通过学生的争论、说理和演示来理解和掌握知识，形成教师和学生，学生与学生这样一种纵横交错、多层次的信息传递方式。

4. 小结：小结是在学生通过讨论，对新知识有了比较深入的理解和基本掌握的基础上进行的，小结时要注意对容易忽视和混淆的知识进一步强调，注意小结的针对性。教师要注意把学生所学的新知识进行全面归纳，使知识条理化；学生要弄清新旧知识之间的联系，把新知识纳入旧知识的体系之中，使知识系统化。

5. 作业：学生完成作业是学生加深对所学知识的理解，逐步达到牢固掌握，熟练灵活地运用的过程，是将知识转化为技能、技巧的关键，教师在布置学生作业时，要注意作业的“少、精、活”。

6. 改错：学生完成作业以后，一般都是急于知道自己做的是否正确，这是一种正常的心理状态。对作业的及时评价和改错，不但有利于熟练掌握所学知识，而且又能帮助学生强化正确，修正错误，培养思维的批判性。修改作业的方式有很多种：较简单的作业由学生自己改，难度较大的作业教师可以先公布答案，同学们之间互相找出原因；有时教师也可以把抽查的作业或在指导作业时发现的带有普遍性的问题先拿到全班会诊，发动学生共同改正，这样既培养了学生思维的批判性，又能把学生从繁重的作业中解放出来。

从以上整个学习过程看，师生之间通过不断的吸收和输送信息，及时的评价和多次的反馈推动了学习活动的开展，对于学生来说，反馈信息可以使学生强化正确，修正错误，找出差距，更加努力；对于教师来说，反馈信息可以使教师掌握现状，改进教学方法，及时调控，从而达到教学过程最优化。实践证明，运用这种学习方法，不仅使课堂学习过程进一步科学化，而且能够激发学生的积极性和主动性，有效地培养学生的自学能力。

## 学习能力的培养

学习能力的培养是一项系统工程，不按照科学程序进行是很难奏效的。安排培养序列要以学生心理发展规律和教学原则为依据。青少年心理发展的连续性和阶段性告诉我们，能力培养既要注意能力的前后联系，又要把某些能力放在适合的阶段。心理学的有关研究表明，学生能力训练的效果如何，取决于该训练是否适合于成熟的阶段。揠苗助长的方法是有害无益的。要遵循循序渐进的教学原则，在数量上由少到多，内容上由浅入深，要求上由低到高。还要遵循理论联系实际的原则，紧密围绕初中学生的学习活动，抓住几个重要的学习环节。有些教学经验丰富的老师明确提出六种学习能力，即预习能力、听课能力、讨论能力、复习能力、自学能力、作业能力。

一是预习能力：预习是学习诸环节中的第一环节，培养学习能力首先要从培养预习能力开始。学生有了预习能力，就可以提高学习主动性，同时也可加强教师讲授的针对性，预习能力包括阅读能力、笔记能力、质疑能力。

二是听课能力：课堂教学是教师向学生传授知识、开发智力的基本形式，听课能力如何，对学生学习优劣起着至关重要的作用，它包括接受能力、小结能力、记录能力。

三是讨论能力：讨论能力能帮助学生消化、吸收知识、强化学生主体意

识，引导学生深入思考。

四是复习能力：复习能力是归纳知识、记忆知识所必须的一种能力，它包括复述能力、记忆能力、总结能力。

五是作业能力：作业能力是引导学生独立思考，将理论和实际联系起来的一种实践能力，包括计算能力、写作能力、操作能力、实验能力。

六是自学能力：自学能力是学生独立掌握知识、真正成为学习主人所必需的一种重要能力，是以上五种能力的综合能力，包括计划能力、自控能力、自检能力、查阅、积累和整理资料等的的能力。

在这六种能力中，思维能力起主要作用，思维能力是一切能力的核心。

由于学习能力是在不断重复中逐渐提高的，这就需要安排一个培养层次，也就是我们说的纵向序列。学生从小学到初中，初中到高中，高三到高考是中学生年龄不同，生理、心理不同，学习的内容与方法不同的学习阶段，帮助和指导学生学习处理好这些不同阶段的上下衔接、承前启后的过度，有着特殊重要的意义。

## 初中学生应当怎样学习

### 初一年级：

1. 开设培养学习能力的讲座，讲清培养、学习能力的意义，引起学习欲望，激发学习兴趣，指导学习方法。让刚从小学步入中学的学生了解中学学习的特点。

2. 从预习、听课、讨论、复习、作业五方面提出几条最基本的低层次要求。

3. 语文、数学、外语三门主要学科，根据本学科特点，在五种能力方面提出初步的具体要求。

4. 根据基本要求规定几项检查制度，逐步进行学习能力“达标”。

### 初二年级：

提出较高要求并逐项落实；

1. 预习能力：能找出教材中的重点、难点、疑点、并用不同符号标出，能联系旧知识解决新问题。

2. 听课能力：集中精神耳听手记，抓住重点，弄清疑点，攻克难点。积极思考，搞清知识结构。

3. 讨论能力：勇于发表自己的见解，乐于接受别人的正确意见，善于跟对方争辩。能把几种意见进行科学归纳，找出它们的一致点和分歧点。

4. 复习能力：对当天学的知识能及时归纳小结，并整理出复习笔记。通过“温故”能“知新”。牢固地记忆重点内容。

5. 作业能力：认真、明确、按时、独立地完成作业，运算、写作、操作、实验都符合规范要求。

### 初三年级：

学生在初三时，主要是培养自学能力：初一、二年级初步培养起来的学习能力，都要在自学过程中表现、提高、检查。教材让学生习读、见解让学生讲，疑难让学生解，规律让学生找，总结让学生写、验收让学生搞。教师的主导作用在设计、指导、控制学生的自学活动中体现。充分确立学生在学

习中的主体地位。

三个年级、三个台阶，既有联系又有区别，形成一个学习能力培养的纵向序列。贯彻这个能力序列不能游离于各科教学之外单独进行，而是在各科教学过程中，通过落实本学科的各项要求，实现能力培养的共同目标。

## 学习能力培养的横向序列

学习能力的培养是教书育人的基本任务之一，靠几个老师在个别环节上单枪匹马地零敲碎打是不会有显著效果的，必须制定教改总体方案，进行综合治理。具体地说，天津四中吕兴旺老师认为，应从以下五个方面改革：

### 一、课程改革

培养什么规格的人，就应该设置什么样的课程。目前中学必修课程多，难度大，课时重，无疑加重了学生的负担。我们应该根据社会主义建设对人才素质提出的新要求，灵活地增设选修课，减少必修课，开展丰富多采的课外活动，为培养学生的学习能力提供充分的条件。在这方面，南京师大附中为我们提供了很好的经验，他们下狠心压缩了必修课的份量，在全校六个年级中开设了二十多门选修课，大大拓宽了学生的知识面，激发了学习兴趣，既减轻了负担，又培养了学习能力，取得了令人信服的成绩。

### 二、教材改革

目前中学使用的教材，绝大多数是沿袭苏联的传统教材，很多部分陈旧落后，根本不适用于今天的学生。再加上旧的传授方法又对学生的能力起了限制的作用。卢仲衡的数学辅导教材另辟蹊径，它的特点是让学生在基本知识的过程中形成学习能力，为我们提供了范例，语文、外语两门主要学科也应该有这种教材。

### 三、教法改革

教法是师生在教学过程中相互联系的活动方式和信息传递手段，它受施教者教学思想的支配，为一定的教学目的服务。教法直接影响着学法。现在中学普遍采用的专利法是填鸭式，是急功近利的短期行为在教学上的反映。但对培养人才十分不利，高分低能之人，比比皆是。这样的分数又有何用？全心育人，给“鱼”又教“渔”，教法就会，获得解放，出现生动活泼的局面。

### 四、学法改革

学法受教法、考法的直接制约，单独提倡学法改革是徒劳的。教得死、考得死，想让学生学得活是不可能的。黎世法倡导的“中学生最优学习方法”是符合教学规律和学法改革趋势，实践中也是可行的，但具体做法上不一定死守“六课型”。因为用一种固定不变的模式来“套”各种做法显然是荒唐的。

### 五、考法改革

考法实际上就是人才评价法、人才选拔法。需要什么样的人才，就相应地采用什么考法。考试能集中反映主考者的教育观、人才观、质量观。考法制约着、指挥着教法和学法，没有考法的改革，教法、学法的改革既不易持久，也不易摆正方向。古今中外的教学实践都证明了考试是教学的导向化，应巧妙地，充分地利用它的导向作用，改变当前重理论，轻实践，重知识、

轻能力的不良倾向。

## 课堂学习效率影响学习成绩

学习效率可看作是有效的学习活动在总的课堂学习活动中所占成分比。时间就是一堂课有多少分钟；数量指完成的学习任务；质量指完成学习任务的好坏。学习效率是时间、数量、质量的综合，学生学习效率的高低应该从以下几个方面来看：

### 一、学生是否最经济地利用课堂学习时间

时间是保证学习质量的第一要素。一堂课的时间有限，学生能不能争分夺秒，珍惜时间，直接关系到学习效率的高低。因此必须有切实可行的措施。

1. 制订计划：要有计划地安排时间和所学内容。

2. 集中精力：在计划指导下全身心投入。

3. 避免混乱：有条不紊才能提高速度。

4. 注意休息：这样才能保证有充沛精力。

5. 不求尽善尽美：过分追求完美往往使精力分散。

6. 根治习惯：养成良好的学习习惯，去掉哪些既不能增长知识又不能开发思维的不良习惯。

7. 珍惜时间：要珍惜能够利用的课堂上的每一分钟。

### 二、学生能否最恰当地确定学习量

学习效率不能不看单位时间里完成的学习量。学习量的确定主要看自己的能力是否在保证质量的前提下最大限度地学习知识。既不能吃不饱，也不以食而不化，防止“失则多”和“失则寡”两个极端。学习量的大小因人而异。个人必须根据自己的现有水平、能力，实事求是地确定学习量。

### 三、是看效果

看学生是否最大限度地从中学习获益。学习的时间抓紧了，数量也保证了。那么是否在学习中获益，获益大小又是确定学习效率高低的一个因素。学生的学习不能只看其花了多少时间、做了多少题、读了多少本书这些外表的东西，而应当看到学习效果。

### 四、是看学习过程

学生是否最恰当地选择了学习方法。学生的学习效率的高低，不能只从分数上衡量，要顾及到其学习过程。即了解学生如何处理学习知识与认识事物、知识与能力、新知识与旧知识的关系，以及如何理解记忆，运用知识等等。如果学生单纯靠死记硬背获得了很高的分数，还不能说他学习效率高。

总之，学习效率高低可以从时间、数量、效果、过程诸方法确定。了解这些，就可以有针对性地提高课堂学习的效率。

## 学习策略的构成因素

心理学家通过研究表明，小学生的学习策略由下列因素构成：

一是动机和情绪：学生知道怎样去激发自己的学习动机，维护学习情绪，保持注意。动机和情绪是学习必不可少的重要因素，两者缺乏好像人被取掉脊椎一样。

二是目标计划：学生能根据实际情况和自己的能力制定目标和计划，包括学期、半学期、日常生活等的计划和安排，并有长期和近期的目标。同时，学生能视情况的变化而对自己的目标计划做出修改和调整。目标和计划在学习方面也是必不可少的。没有目标计划的学习是盲目和杂乱的，最终是事倍而功半。

三是反省监控：学生能对学习内容、学习进程、目标计划执行情况、记忆、思维、阅读等学习过程进行反思和监控；对任务的特点、自己的能力特点、策略的选择、学习活动的调节和定向有清晰的认识；并能对学习的成功与失败进行正确的归因。反省和监控是学生对自己的全面和清醒的认识。对自己保持冷静与公正，在学习失误时，有起重要的改正作用。

四是自我评估与诊断：学生能对自己的能力，学习过程和质量进行评价、诊断，并能采取改进措施。正确评价和诊断是学习不可缺少的重要环节，丢掉了就等于没有标准。

五是阅读策略：学生能掌握一些阅读方法和技巧，如自我提高、做笔记、画线、在书上评注、情境推理等，并知道这些策略是怎样用的、如何影响阅读的方法和技术是不可缺少的，对学习质量的提高有重要的意义。

六是记忆策略：学生通常能掌握吸取、编码、提取知识的各种方法，如语文编码、奇特联想等策略，并知道何时选择这些策略。记忆是学习的资料卡，这张卡一旦失准，将会给学习带来极大的麻烦。

七是寻求社会帮助：在学习活动中，学生努力争取同伴、父母、老师的帮助，并能意识到他们的帮助能提高自己的学习效率。经常能获得帮助，是学习者最大的幸运，使学生少走好多弯路。

八是复习考试：学生在考试前，能够有重点、有步骤地复习、包括对知识概括、分类、列表格、复习笔记、作业、试卷等策略，并知道应付考试的一些技巧，因为复习是加强记忆的好方法，是准备考试和加强记忆的致胜武器。

九是包括有关预习、上课、做作业、环境构建等一些提高学习效率的策略。只要对学习有帮助，任何策略都是有价值的。

以上九种因素，前四种属调控方面的，它们对学习间接发生影响；后五种为学习方面、它们直接对学习产生影响。

## 如何培养自主学习的能力

如何培养学生自主学习的能力呢？

第一，学习要有计划性。根据社会的需要和自己的水平、能力制定出明确的学习目的和科学的学习计划。

第二，学习要充分利用各种辅助工具。学会使用工具书、参考书，采用观察、实验、计算的工具和仪器，养成善于寻疑、质疑、释疑、解疑的习惯和方法。

第三，学习要定期反馈。从实际出发，制定出一套检验自己学习成果的考核或者是检查方法，从中总结自己学习的经验教训，不断学习科学方法，取长补短，改进自己的学习方法。

第四，学习要从心理因素上多用功夫。充分调动自己学习积极性、主



动性，着重培养自己的自信力、观察力、持久力、理解力和创造力。

自信力是指对学习目的和计划有必胜的信心来达到和完成它，坚强的信心来自动力足、觉悟高，富有事业心。

观察力是指思维指导下的感知活动，这种活动是知觉、思维和语言三位一体的智力活动，是人摄取和储存外界信息的能力。发展观察力，要提倡眼到、耳到、手到、口到、心到，其中最主要的是心到。观察时多思索，反复搜寻观察对象的特点，发现问题，集思广益，从不同的角度、广度和深度来发现事物的特征。

持久力是指学习上能坚持该做的事情和克制不该做的事情。善于区别坚持和克制的标准，一靠正确的道德和信仰的力量，二是靠学会从战略上藐视困难，从战术上重视和战胜困难。

记忆力是指学习上巩固知识和战胜遗忘的能力，记忆力包括五个指标：记忆的速度、记忆时间的长短、记忆存储量的大小、记忆的准确度和选择必须记忆信息的能力。

理解力是知识学习中认识到知识的内在联系，从感性认识上升到理性认识的能力。知其然，还是要知其所以然，只有正确理解，才能灵活运用。

创造力是运用学过的材料，通过思维和想象的加工，进行新的设计和探索，从而产生新思想或者是制造出新产品的能力。学习要继承，但是不能看成天然合理，要从不同方面，探索知识的价值，勇于思考，富于想象，乐于革新。

## 培养注意力的方法与途径

注意力的培养，关键在于在实践中，特别是通过学习自觉锻炼的结果。要挖掘智力的潜能，使注意力达到较高的水平，必须在以往学习实践和现有注意力的基础上，不断探索锻炼注意力的多种途径和有效方法，进行坚持不懈的锻炼。

### 一、培养浓厚的学习兴趣

兴趣与注意是“嫡亲姐妹”，事实上，当学生阅读一部很感兴趣的小说时，当观赏一部情节曲折、扣人心弦的电视剧时，注意力的集中和稳定是达到了惊人的地步的。同样，学习兴趣是学生发自内心的对学习活动的热爱和追求，这种热爱和追求，是别人所不能替代的。学习是在头脑中进行的认识活动，复杂而艰巨，需要动力，而学习兴趣正是学生的动力之一。只有当学生对学习的内容、具体过程和结果有强烈的兴趣时，才能以良好的情绪、巨大的热情、集中的注意、积极的思维和活跃奔放的想象进行学习，并通过学习，认识到智慧的力量，体验到学习的欢乐，并为知识的丰富智慧的伟大而自豪。

### 二、激发学习动机

明确学习目的，提高学生学习的自觉性和主动性。从根本上讲，学习绝不是学生个人的事情，今天的中学生，毫无疑问将是本世纪末和 21 世纪建设国家的主力军和栋梁，直接关系到国家、民族的兴旺发达。只有把学习提高到这样的高度去认识，才能激发起强烈的学习动机，提高学习的积极性，培养学习的社会责任感和义务感，排除来自各方面的干扰，集中注意听课，认

真完成作业，专心地复习和阅读。

### 三、学习活动要多样化

各种学习活动交替进行。实践证明，长时间单调的刺激容易引起注意力涣散，产生疲劳感，而多种学习活动和学习内容交替进行，可以使人头脑清醒，神采奕奕，在较长的时间内保持注意的稳定性，提高学习的效果。

## 学生的自我控制能力

学生的学习效果在很大程度上取决于他们自我控制的能力和程度，而且教师对他们的控制也须通过学生的自我控制起作用。我们前面谈到的学习时间、学习数量和质量、学习周期以及用脑，都与学生的自我控制有关。

有自我控制力的学生往往头脑也比较理智。由于其对各个方面自我控制得好，所以学习成绩往往较好。而有些自制力差的学生往往严重影响了课堂学习。这种学生在行为上是有问题的。教师还要注意不要专注于学生出现的令人不快的学习行为。因为凡是教师集中注意指向的事物，无论这一事物是正面的还是反面的，都是对学生的一种强化。所以应当在课堂上专注于那些学得好和会学的学生，并表示赞赏，流露肯定的情绪，以引导学生向好的方向转化。而一般人往往专注于那些他所不喜欢的人和行为。这并不是说教师可以对这些行为视而不见，教师应当选取能促进学生学习进步的方法对待学生，以提高学生的课堂学习效率。

有这样两类学生，不仅不能很好地进行正常的课堂学习，而且往往影响其他人的学习：

一类是经常向老师告状的学生，他们愿意学习，特别是个别指导时，他们不公然反对教师。而另一方面，他们无组织性，漫不经心，完成指定作业不自觉，好幻想，注意范围狭窄，容易分心。

第二种类型是主动捣乱者，分开对抗教师。这种学生容易灰心丧气和大发脾气，是惹事生非的好斗者。他们经常拒绝作业，有时做时辍，有时在作业簿上乱涂一番，甚至发怒而撕碎作业。

第一类学生是因为其心理品质发展迟缓，没有建立较强的自我控制机制造成的。第二类学生往往由学业上的失败形成的耐心缺乏造成的。要提高这两类学生的课堂学习效率，教师要慎重而充分地用积极支持的办法，及进强化他们在课堂学习中良好的、近似良好的行为，及时帮助其改造旧的不良行为，而不是等待他出现尽善尽美的学习行为。

如果学生在课堂上出现了破坏他人学习的行为，应让其暂时离开教室，而不是停下来使全班受到更大影响。应当告诉学生为什么要出去，因为他干扰了别人。不必过多责备，因为罚站本身就使学生已十分明白这里面的理由。让学生离开教室五到十分钟让其返回，效果就很好。如果学生发怒，大声叫嚷或碰撞扭打，教师可以同他一起讨论处理发怒问题的方法，及早干预。这些影响往往是综合地而不是孤立地起作用的。提高学生学习成绩必须从多方面入手。这也是教学工作艰苦、复杂的原因之一。

## 学生学习习惯的培养

培养学生的好习惯，是一项长期的、细致的工作，也是课内外教学指导工作的首要任务。要使学生各科学习能够课内外有机地结合起来，还应培养以下六个方面习惯：

### 一、注意听讲

认真上课思想集中，专心听老师的讲解和同学的发言。听时能抓住要点，边听边思考。在学外语时，这点尤其重要。如果听得懂，好处将使人受益终身。

### 二、认真看书

认真阅读课本，看懂课本上的主要内容。如对应用题的提示语、解题步骤、试题的旁注、计算的法则、运算定律和性质、计算公式等关键性知识要看懂，同时还要看懂课本上的示意图，为分析数量关系做准备。学外语时，如果书上的文章都能看得懂，为以后进一步学习和深造打下非常厚实的基础。

### 三、认真思考

上课时认真思考老师和同学的提问和发言。课本上的黑体字、解题规律、运算定律和性质、几何图形的特征、计算公式的推导过程等都要提请学生多加注意和思考，并要多问几个什么。

### 四、积极发言

要根据老师的要求积极争取发言，要想好以后再讲，要力求做到叙述有序，有条有理。语言要简明扼要，语句完整。口齿要清楚，声音要宏亮，态度要大方。讲就是对听、看、想的全面综合的考察，是一重要途径。

### 五、完成作业

能按照规定的要求和时间，完成课内外作业。并做到书写工整、字迹清楚、计算细心。做完题要验算。做错题要更正。学外语时，做也是非常重要的，如果把书上所有练习都做一次以上，那对理解和记忆是很有帮助的。

### 六、仔细审题

审题习惯是多种习惯的综合体现。审题是解题的第一关，也是最重要的一关。因为在计算中，运算方法、运算技巧再熟练、再灵活，如不能正确审题，方向出错，就会南辕北辙，犯了根本性的错误。所以，只有正确审题，才是正确解题的最基本的保证。

教师对学生要提出具体要求、具体指导。要求学生养成认真阅读课本、专心听讲、认真审题、认真分析、质疑问难、仔细计算、书写整洁、自觉检验、更正错题这些方面的良好学习习惯，对每一种习惯要提出具体要求，进行具体指导。对于学生的学习习惯要常抓不懈，严格训练。特别是低年级学生模仿性强，可塑性大，自我控制能力差，易受外界环境的影响，所以一定要从一年级就抓紧训练。必须细水长流，循序渐进，严格训练以至习惯成自然。同时教师对学生要言传身教，当好楷模。学生的学习习惯受教师习惯的影响较大，教师在教学中一定要以身作则，无论看书、讲话，还是板书、批改作业等，都要为学生做好示范。

## 培养学生养成良好习惯的方法

习惯是人们长期养成而又不易改变的语言行为、思维方法、条件反射长

期积累的行为定型。培养青少年儿童行为习惯的方法很多，列举如下几种：

1. **多加训练。**单靠书本说教不行，需经长期严格训练。习惯是练出来的，不是说出来的。

2. **认真评比。**对学生的习惯行为要给予及时的评价。要做到七结合：行为考试和书面答卷相结合；校内和校外相结合；学校和家庭相结合；平时和期末相互结合；班主任和科任相结合；自我评估和小组评价相结合；教师和学生相结合。

3. **友好竞争。**开展各种竞赛活动，诸如尊师、友爱、遵纪、劳动、学习、作业等竞赛活动。

4. **正确指导。**对孩子的行为习惯进行具体指导，如怎样扫地、怎样擦玻璃等等。

5. **以身作则。**教师和家长的榜样作用是一种隐藏的教育。凡是要求孩子做的，教师、家长也要做到。

6. **奖罚分明。**这也是形成习惯的后盾。必要的惩罚也是应该的。凡有制度和规定，都要经过孩子讨论、认同。

7. **窗明几净。**要给孩子创造一个良好物质环境和精神环境。教室、走廊地面发光见影，学生自然就不会随地吐痰或乱扔纸屑。

8. **认真疏导。**创设具体情境，让学生实践体察形成正确的行为习惯。

9. **倡导活动。**开展各种生动活泼的活动，培养学生的行为习惯。

## 焦虑疲劳引起的不良反应

学习焦虑，是中学生在发展过程中一种常见的心理现象。它是指中学生对现实的或预想的对自己的自尊心构成威胁的学习情境产生担忧的一种心理反应倾向。学习焦虑，显示了中学生的某种人格特征，这种人格特征的形成，同中学生所处的特殊学习情境和他们对自身价值的认识，有着密切的关系。中学时期正是学生长知识和长身体的关键时期。因此，伴随学习任务的加重和年龄增长出现的很多不良情况是必须引起老师和家长的警惕和注意的。

比如说，在教育工作中，我们常常遇到这样的情况：一些中学生预计或体验到因学习成绩不佳会受到来自家长、教师、同学等方面的舆论压力，以致损害自尊心时，就可能出现学习焦虑度过高的情况；也有一些中学生感受不到学业成就对自身的作用，处于学习焦虑度偏低的状态。无论是学习焦虑度偏高或偏低，均不利于中学生健全人格的形成。当然，对于学生时期出现的焦虑现象，不同的人，就会有不同的看法。有的人熟视无睹、满不在乎，有的人大惊小怪、虚张声势，其实这两种态度都有欠公允。为了保障中学生的健康发展，对中学生的学习焦虑心理进行具体的深入的研究显得尤为迫切。

一般说来，一个中学生的学习焦虑心态是否正常，应当有一个客观的评价标准，并且能够通过心理实验进行测定。但因为在中学生的发展过程中，个别的学生焦虑呈现了一种复杂的不稳定的状态：有时偏高，有时偏低。同一时期内，在某些方面有偏高的表现，某些方面又有偏低的表现，所以我们不能单凭某些心理测量的结果来确定某个学生的学习焦虑心态是否正常，还必须因时、因地、因情境对学生进行细致的观察与了解，把观察、了解到某

个学生的种种表现与对其进行测量的结果结合起来进行分析，才能得到符合这个学生实际的正确结论。

## 学生学习疲劳及其对策

学习是身心的共同活动，并且主要是心理活动。所以，学生的学习效率既受生理疲劳的影响，又受心理疲劳的影响，且后者影响更大。有研究表明：凡是需要紧张注意、积极思维和注重记忆的学习活动，都容易产生疲劳。疲劳，尤其是学习疲劳的产生，直接与大脑皮层内的抑制有关。由于长期的学习，皮层细胞产生强烈兴奋，而兴奋过程即能量消耗过程，皮层细胞能量的消耗，使兴奋性降低而转入抑制状态，或者扩展到周围区域。这就是疲劳或疲劳过度引起的睡眠机制。由于学生负担过重，有的中小學生一看书就睡不着觉，这是由于皮层有关部位被迫持续过度地工作，使过度兴奋而不能抑制，亦即兴奋与抑制过程的平衡遭到破坏所致。有的中小學生一看书就打瞌睡，这是大脑皮层细胞代谢功能太低，供血供氧不足造成的，由此刺激增加就会过早产生抑制现象。大脑皮层若长期处于疲劳状态，就会使学生视力减弱，食欲不振，面色苍白，血压升高，大脑供血产生障碍，造成失眠等等；在心理方面产生心情忧郁，情绪烦躁，信心不足，记忆力减退，注意力不集中等症状。这种症状严重地影响了青少年的健康成长。

当然，学习疲劳在心理上的反应存在着较大的个性差异，其主要类型为：

1. 稳定型的学生。即学习成绩、学习能力、学习兴趣比较稳定的学生。尽管他们有良好的意志品质，但学习本身不难使他们产生愉悦的快感，学习疲劳在他们心理上有所反应，主要表现为眼神无光。

2. 上升型的学习。即学习成绩、学习能力、学习兴趣在学习过程中逐渐提高的学生。他们通过自己的意志努力掩盖疲劳，所以，学习疲劳在他们心理上的反应不很明显。

3. 下降型学生。即学习成绩、学习能力、学习兴趣日益下降的学生。学习疲劳在他们心理上的反应是明显的，主要表现为厌烦，怠倦甚至昏昏欲睡。

4. 摇摆型的学生。即学习成绩与学习兴趣忽高忽低、忽冷忽热的学生，学习疲劳在他们心理上的反应是显著的，主要表现为厌倦、无聊和烦躁。

诚然，怎样根据学生的疲劳反应，判断其疲劳程度和疲劳类型，并作出恰到好处的安排，还需要教育工作者做艰苦细致的工作。

学习疲劳的产生是有条件的，并非一种必然现象，只要充分发挥教育的积极作用，学习疲劳不仅可以预防，而且可以克服。具体有如下几条：

一、建立尊重科学知识，关心科学、文化、教育事业的发展，尊重知识分子劳动的社会心理背景，造成一种教有前途、学有奔头的氛围。当然，这需要全社会的努力，但在某种意义上说，这是预防或减少学习疲劳的有效保证。

二、强化“师爱”作用。教师在教育过程中所拥有的最崇高的价值就是“师爱”。有了“师爱”，校园内就会充满生机、祥和与欢乐，学生如沐春风，如浴雨露，教师安于其位，敬于其业。融洽的师生关系，培养了学生的学习兴趣和学习毅力，增强了学生对喜欢、爱戴、崇拜的教师所教学科的极大热情，使其愿花较多的时间去学习；同时融洽的师生感情，还能使教师的

要求较好地得到落实，教育亦易取得较好的效果。所以，强化“师爱”作用，可以预防亦能较好地克服学习疲劳。

三、帮助学生确立正确的学习动机，培养学生浓厚的学习兴趣。学生确立了正确的学习动机，学习就有了动力。学生一旦对学习产生了浓厚的兴趣，不仅不易产生学习疲劳，而且能达到乐而忘倦的境地。

四、学习材料的数量和质量要适中，教学方法要得当。学习材料的数量和质量只有与学生的身心发展相适应，才会对学生的学学习构成潜在的意义；教学方法只有多样化，符合学生的年龄特点，才能给学生启迪，才能激发学生的学学习兴趣。

五、科学安排各学科的学习时间。学生在一天或一周内各个时间的学学习效果 and 疲劳系数是有差异的。一周中的周二、三、四、学学习效果最佳，称为最佳学习日。另一方面，研究表明：各学科疲劳值是不同的，其顺序是数学第一，体育与数学相等；其次为语文、史地、理科；再次为音乐、美术、实验技能等学科。因此，在最佳学习日中，应安排疲劳值较大的学科，这是其一。其二要注意文理科的搭配，将具体的形象思维活动和抽象的逻辑思维活动相互交替，这样可以减轻大脑由相同刺激引起的疲劳，防止同类学科的干扰。其三是脑力课与体力课相互交替以减轻大脑的过度疲劳，增强学学习效果。其四要发挥课程表对作业量的调节作用，即把作业量大的学科与作业量小的学科互相搭配，避免一天中集中过多的作业量大的学科，减少由于作业量过大而产生的疲劳。

六、发挥评定的反馈作用，增强学生的心理健康。教师要针对不同层次的学生，提出不同的要求，使他们产生较高的心理满足，感受到学学习中成功的喜悦，从而产生学学习兴趣，增强学生毅力。当学生充分认识到自己的能力和力量时，他们就会增强自强自胜心理，树立战胜困难的信心和决心。这样，不仅能增强学生的心理健康，而且能防止产生疲劳，尤其是心理疲劳。

七、保证充足的休息和睡眠。

## 正确对待课外作业

课外作业是课堂教学的延续，是课内作业的继续，是教学工作的一个有机组成部分。因为在课堂教学中，教师只能完成传授知识、培养技能的主要任务，而不能完成全部任务。在课堂上，学生虽然也尽力理解和记忆知识，但要做到牢固掌握，就要经过自己的独立思考和复习，而技能与技巧的养成，也不是单在课堂教学中可以实现的。因此，组织学生课外做作业的目的在于巩固和消化所学知识，并使知识转化为技能技巧。组织好学生课外作业，对于培养学生独立工作的能力与习惯，对于发展学生的智力与创造才能都有着重要意义。因为学生在完成各种作业时，需要独立思考，在不同程度上创造性地运用知识。这种运用知识的过程，对于提高学学习成绩是有很大作用的。

心理学家认为，刚刚学到的知识在两三天后遗忘的最多，最好是在学后 24 小时内复习，如果拖的时间太长，上过的课程已经忘了很多，再去复习，就事倍功半了。对于中学生来说，这一点应当养成习惯，要做到不论出现什么情况都要不受干扰。课外作业是一种及时复习的好方法。

学生要严格要求自己独立完成作业，要积极动脑，独立思考，勤奋求实，

不抄袭，不让家长代劳。作业完成后，要养成认真检查的习惯，用有关知识检查是否有错误，思路是否对头，并注意总结各种类型题目的解答规律，逐步形成举一反三、触类旁通的本领。

教师向学生布置课外作业，要进行明确的必要的指导，应讲明作业的要求和方法，明确完成的时间，指出作业中可能遇到的困难。对难度较大的作业，教师要预先给予提示，有时需要先进行类似的半独立性作业，以起到搭桥引路的作用。

课外作业的布置是大有学问的。美国宾州大学教育专家特纳教授认为，布置作业前，教师必须考虑：布置作业的目的是什么？学生通过做作业可以获得什么益处？学生课外负担重不重？学生的家庭环境如何？能否独立完成作业？准备采取什么形式讲评作业？这些问题考虑好了，就会减少布置课外作业的盲目性，使课外作业的分量适中，提高课外作业的质量与效果。

教师设计和布置课外作业要遵循以下五个原则：

#### 一、少而精的原则

教师要精选习题。既要考虑教材的重点，又要注意覆盖面；既要考虑使学生巩固所学的基础知识，又要注意培养学生解决实际问题的能力，使二者紧密结合。这样学生才能在有限的复习时间内达到最佳的复习效果。

#### 二、发展思维的原则

要从形象思维与逻辑思维两方面考虑。出一些符合学生知识水平和思维水平的智力开发题，不能只设计单一性训练题或多次重复的抄写题与套用公式的习题。

#### 三、灵活新颖的原则

课外作业题的形式要不拘一格，新颖灵活。要恰当地应用口头练习、书面练习和实际操作等多种练习形式，发挥每种作业的独特作用。

#### 四、面向全体，因材施教的原则

设计课外作业要从学生的整体出发，一般以中等水平的学生为主，但也要注意尖子生和差等生。在一般情况下可以布置必练与自选练习题，使每类学生都有作业做，都能得到练习，都有收获。

#### 五、适合学生年龄特征的原则

作业题要符合学生的认识能力、思维特征和知识水平。作业内容不要脱离学生的生活实际。

教师设计的课外作业，要符合教学大纲与教材的要求。中小学的课外作业大致有：阅读作业，如复习和预习教材；书面作业，如回答问题、演算习题、绘制图表、写文章；口头作业，如讲故事、演讲宣传；实践作业，如课外实验、观察、测量、制作、搜集动植物标本等。

课外作业的分量要适应，教师要按部颁教学计划规定的各科上课时间的比例确定作业的分量。一般说，年级愈低，课外作业的分量愈要轻些，时间愈要短些。家庭作业更要精少，对小学生一般不要布置家庭作业。由于受片面追求升学率的影响，中小学学生课外作业负担过重的现象比较普遍存在。要解决这一问题，除了教师首先要端正办学思想外，学校对课外作业从分量到时间，都应作出规定，并经常检查，严格控制。

教师要指导学生作业的方法。不少中小学学生作业的方法不科学，如不复习功课就动手做，有的照葫芦画瓢，甚至抄袭；有的不善于动脑动手，依赖家长帮助。这样都达不到课外作业与家庭作业的目的。因此，教师要重视

培养学生进行课外作业的良好习惯，主要是先复习后做题，要把与作业有关的基础知识复习透，使做作业有个良好的基础；再是仔细审题，分析习题的已知条件和未知条件，了解设计这一作业题的目的。同时，要重视学生审题能力的培养。

对学生的课外作业，教师要及时认真检查和批改。检查的目的是看学生对所学知识理解和巩固的程度以及在实践中运用知识的能力如何。检查方法可进行抽查或轮流批阅。对作业中存在的问题，要及时给予矫正，个别问题个别指导。对普遍存在的问题要作集体辅导讲解。只有这样，才能使学生的作业得以提高。

## 学生学习动力的十大因素及其培养

我们把学生学习的主动性理解为学习的积极性和学习方法的科学性的结合，不同水平的积极性和不同水平的科学性的不同结合，就形成了学生学习主动性的千差万别。学习积极性是构成学习主动性的基本因素。学习积极性乃是学生学习行为的倾向性，决定这种倾向性强弱的原因，归根结底是某种心理动力。心理动力与其他心理现象一样，是主观对客观的能动反映，说到底也是“外因通过内因起作用”，是由内外各种有关因素交错作用的结果。这些因素所产生的“力”按其来源和方向可构成外部动力系统（含推动力和吸引力）和内部动力系统（含被动性内驱力和主动性内驱力）。一些教学经验丰富的教师经过多年的实践，将多年来影响学生学习动力的因素总结为如下十种：

### 一、学习任务

没有学习任务就构不成任何学习活动，但是学习任务是由社会赋予学生的，是一个外推力，它首先使学生产生一种压力感。教学过程要全面完成知识技能的传授和掌握、能力的培养和发展、思想品德的教育和提高等多种任务，这要求教师恰当地掌握好各种“度”。教学大纲已经为我们指导性地规定了这些“度”，在教学过程中教师应该根据大纲的要求和学生的水平、特点来处理教材，特别要控制好教学的难度和速度。

教学的难度与深、广、新颖的程度成正比关系。控制好这些“度”，会使学生产生适当的压力感，否则压力太低难以转化为有效的内驱力，压力太大则会因为负担太重而影响心理卫生，阻碍内动力的发挥。在提供适度的学习任务的同时，还应该配合有效的思想教育，如，学习目的性教育，意志品质的训练等，使学生产生努力完成学习任务的强烈的责任感。同时，还要让学生体会到完成任务的快乐，这样内驱力的性质向主动性方向转化，学习任务不再是单纯的外推力，而开始转化为吸引学生去刻苦努力的吸引因素了。

### 二、领导督促

领导督促使学生产生一种敬畏感，这是由于领导的职位产生的权力性影响的作用。这种敬畏感促使学生服从教学常规，产生服从感，这就是一种被动性内驱力的表现。成熟的领导在行使职权时常常凭自己的品格、才能、知识和情感等非权力性因素，去影响和要求学生，使学生由敬畏转向敬佩、信赖和亲切感，于是推动力转化为吸引力，同时服从的性质也有了提高，成为主动性的内驱力。



### 三、规章制度

合理、可行的规章制度首先使学生产生一种限制感。学生在规章制度的限制下活动，产生一种被动性内驱力。对规章制度成功的管理，例如：有监督、有检查、有奖惩、不朝令夕改，就会使学生产生一种遵守规章制度的自然性需要，产生一种责任感，进一步转化为维护本班、本人荣誉的需要。到这个时候规章制度所引起的内驱力的主动性也得到提高。

### 四、舆论

舆论若要发挥其巨大的力量，首先要形成集体的荣誉感和个人的自尊心。正确舆论的形成也是集体形成的一个重要标志。在正确舆论下，大多数学生都会自觉地遵守纪律，刻苦学习。舆论首先使学生产生限制感，进而转化为责任心和荣誉感，这时学生开始关心舆论并争取得到舆论的表扬，由舆论所引起的内驱力水平也提高了。

### 五、困难和失败

困难面前有人失败了，有人成功了，这首先是因为困难使人产生焦虑。适度的焦虑是一种心理动力，加上良好的意志品质，应付困难局面的能力和科学的学习方法，学习者就会克服困难而取得成功。与此相反的是过度的焦虑，加上非智力因素的低、弱、应付困难局面的经验缺乏及学习方法的一般化，学习者在困难面前会不知所措、一筹莫展。过度的焦虑无疑是非常有害的。它可以干扰认知活动，降低学习的心理水平，影响能力的正常发挥。尤其是失败的挫折有时甚至会摧毁一个人的心理承受力。因此教学该让学生在困难和失败面前进行意志训练，适度地焦虑和挫折会转化为心理动力。经多次的训练，学生尝到在应付困难和复杂局面中得到成功的快乐，它足以抵消奋斗中的痛苦，久而久之学生会主动地迎接困难，不怕挫折，乐在其中。此时心理水平确实提高了一大步。困难和失败不再是可怕的，而是吸引学生去奋斗的因素了。

### 六、前景

对学生的最大吸引莫过于明天的快乐，例如优异的成绩，集体和个人的荣誉，创造性劳动的成功，美好的生活，现代文明和幸福等等都是诱人的因素。教师如能经常地为学生提供诱人前景无疑会使学生产生一种向往、追求意识和倾向，这是一种较强的心理动力。十年寒窗的辛劳在较大程度上可以说就是靠这种诱人的前景来支撑的。前景有长远、中近和近期之分，有经验的教师总是不断地给学生提出各种水平的目标，以保持和增强这种主动的内驱力。

### 七、兴趣

好奇乃是人类的天性，成人尚且喜欢和追求趣味性，何况少年儿童？兴趣是一种类似本能的需要，学生，特别是低年级学生所欢迎的教师，其教课的兴趣性是重要原因之一。能产生和带来兴趣的事物确实对学生具有强大的吸引力。布鲁纳曾指出：“对学生的最好刺激乃是对所学教材的兴趣。”然而，哪种事物更使学生感兴趣呢？实践证明，在教师生动形象地描述的基础上，新鲜、奇异和对今后学习、考试、生活、工作有用的事物，更能引起学生的兴趣，教学中特别要注意使学生了解所学教材的价值，久而久之，兴趣会转化上升为爱好，而爱好则是一种积极的强大的内驱力。如果课堂教学要注意用增强趣味性来提高学生学习动力的话，那么第二课堂的活动主要是应该以兴趣来吸引学生，以自愿为原则开展活动，实践证明，这种活动的成功

会影响学生的职业选择，甚至影响其一生。

## 八、集体

学生作为社会成员有很强烈的归属需要，他们需要交往，需要友谊，需要理解别人和被别人理解，也需要在集体中表现自己。团结温暖的集体对学生来说乃是一种强大的吸引力。特别是集体中的优良学风，对学生的学习动力更能产生举足轻重的影响。实践中往往发现有个别离群的学生，其实他们的内心同样具有强烈的归属需要，甚至比一般学生更强烈。优秀班主任总是在建立良好班集体方面下功夫。依靠集体，通过集体对学生进行教育。在集体中互相影响，互相学习和帮助，也互相竞赛。大家也为了维护集体的荣誉而携手并进。学校中，特别是新时期的学校，怎样让学生过好集体生活，怎样形成良好的班集体，并以此促进学生学习的主动性确是一个很值得研究的问题。

## 九、教师的特质

学生对所学学科的兴趣、爱好及刻苦认真的程度，常常受教师的影响和启发。教师优良的工作作风，高尚的职业道德，严谨的治学态度，高超的教学艺术以及对学生的关怀和期望，使学生产生尊重、敬佩感，同时也会产生某种追随感。千百年教学实践证明，教师的这些特殊素质在教学中所产生的魅力，甚至可以改变学生的道路，鼓舞其一生。

## 十、竞争

也许找不到第二个词像竞争这个词那样能代表现代社会的特点了，学校何曾不是如此！高考升学是激烈的竞争，评三好学生是竞争，平时考试也是竞争……竞争本来是一个社会因素，是一种外推力，但是由于竞争的某些特点，如与一个人的前途休戚相关，它已经更多地表现在学生的心理上，即所谓思想竞争。由于竞争的激烈，就必然使学生产生一种危机感，而危机感则是一种强大的主动性内驱力。因此，竞争实际上已经成为一种具有强烈吸引作用的因素了。对于危机感，我们太熟悉了，它确实是具有非同一般的作用。任何一个单位和个人都应该有点危机感，才能保持头脑的清醒，才能奋发图强，才能迎头赶上。教学中也要大胆地使用竞争的机制，开展学习竞赛，使学生有点危机感，使学生在竞争中自我实现。

# 激发学生学习的的方法

学习动机是影响学生学习活动的重要因素，它不仅影响学习的发生，而且还影响到学习的进程和学习的结果。因此，在教学中培养和激发学生的学习动机成为人们日益关注的问题。根据现有的动机理论，国外心理学家提出一些值得我们探讨和借鉴的激发学生学习的的方法。

## 一、使每一学科都变得生动有趣，使学习具有主动性和实用性

有的学科可能对于每个人来说都是单调无味的，而有的学科则是具有内在吸引力。如果教师没有计划性的动机策略，就可能使有趣的学科变得死气沉沉，班级中兴趣的缺乏常常导致各种危机。那么如何使学科具有吸引力呢？教材、环境、教师的素质、教师对青少年的心理的研究。因此，教师在安排课程计划时，必须考虑一些能够体现积极主动、调查研究、“冒险”、社会交往和应用知识的教学方法。为此应让学生到黑板前解题，到图书馆去寻找

学习资料，到实际环境中讲授有关的地理知识。为了让学生自己调查研究，可以建立各种学习中心，如欣赏中心、阅读中心、科技中心等等。当然，每个人或多或少都会遇到一些枯燥乏味的任务，因此在使用上述方法的同时，教师还要发展学生自我指导的学习方法。

## 二、帮助学生实现自我努力

马斯洛认为，只有缺乏需要得到满足的学生才有可能出现求知与理解的愿望。但是即使上述需要得到满足和发展的学生也不见得努力学习，因为游手好闲要比努力工作更自由、更舒服。此外，学生在他们的学习得到各种奖励和肯定前，往往不能独立地判断哪些基本技能是需要掌握的。这就需要教师采用正确的方法，予以疏导和教诲，促使学生明白自己努力的方向。因此教师必须经常给学生的学习予以强化。强化技术包括榜样、模仿、象征性经济奖励等。当然，在使用这样的动机技术时，教师要帮助学生认识奖励仅是达到目的手段而不是目的本身，以减少其副作用。

## 三、让学生了解他们学习是否达标

从动机角度看，目标必须为全体同学所理解并能在短期内达到。心理学家的实验已经证明了这一点：如果学生经常得到强化，他们的学习就能顺利进行；如果学习的目标太难或太远，那么由于缺乏近期动机，学生的活动可能出问题。因此，当教师要求学生为远期目标而学习时，必须在实现远期目标的过程中，建立一系列的短期目标。比如，有的教师用卡片列出学生在学校教育结合时所要学习的全部数学技能，当学生完成卡片上的一个目标时，就得到一个成绩；当他获得五个成绩时，他就完成了一张目标卡；当他积累了三张目标卡后，他就能用它们换取一个额外的课余时间。通过这样的方法，使学生激发学习的动机和兴趣。

## 四、学生在各方面的种种差异

研究表明：能力高的学生，他们的父母对教育充满热情，为学生提供了丰富的学前经验。这些学生第一次考试往往就取得了高分，他们得到了强化并激发了继续获取高分的动机。如果他们偶然失败，则更加努力学习。这些学生具有切合实际的自我目标和强烈的成就需要。反之，来自缺乏学前教育家庭的学生，如果他们第一次考试取得低分，没能得到父母的鼓励，并且在企图再次获得高分又没成功时，他们就可能变得沮丧和失望，带着失败的情绪完成各种作业。如果他们得到一个高分，也往往归之于运气。这些学生建立了不切合实际的自我目标并失去了成就需要。在任何班级里，我们都会发现学习好和学习不好的学生是少数，而处于中间状况的学生是多数。因而，班级中有一部分学生的动机可以自我激发，另一部分学生则需要大量的帮助和注意，而大多数的学生只需要偶尔的帮助。例如在高中和大学，可能有一些喜欢某个学科的学生几乎等不及教师对该学科教学的进度，而另一些对该学科失望的学生则不能掌握别人能够掌握的进度。因而，教师要经常考虑到学生学习动机，学习愿望上的一般和特殊的区别，并采取一些措施帮助个别学生。

## 五、老师也要爱护和尊重同学

第一，要充分考虑学生和班级所需的物质条件。比如要注意学生可能出现的偶然的口渴和饥饿，如果条件许可，可以提供各种形式的快餐。第二，要使教室具有生理和心理的安全。教师就要注意建立良好的环境来确立安全感。第三，要告诉学生，教师对他们感兴趣，他们是属于这个班集体的。准

确地叫出学生的名字或在学生生病时送给他们一张慰问卡，都能显示教师对他们的关注，增强他们的归属感。第四，要创设各种学习机会，使所有的学生都能获得一定的尊敬。教学中可以减少个别对比，鼓励自我竞争，允许学生有自己的学习目标。

#### 六、要鼓励学生

当教师第一次开始教学时，要经常问自己：“我的教学产生了鼓励的效果了吗？我鼓励学生去尝试了吗？”如果教师建立了产生压力、紧张和焦虑的学习情景，那么学生为了保证其安全，将逃避这样的学习情景，反之，如果教师减少危险情景并使学习变得有趣、有价值，甚至缺少安全感的学生都愿意加入其中。所以在教学中要注意：不要对测验成绩不理想者处以惩罚，不要在学习的安排方面强加限制和条件，要鼓励学生自愿参加，并指出和证明学习的价值。

#### 七、正确的教学方法

许多心理学家都强调成功的重要性。在学习初期经历过失败的学生既失去学习的兴趣，也逃避进一步的学习。因此，获得成功的学习经验是极其重要的。为了感觉成功，学生首先必须建立切合实际的目标，并获得有关结果的信息。为了使学生获得成功的感觉，教师在教学中必须注意以下几点：

- (1) 利用有争论但可达到的目标或学生自我选择的目标；
- (2) 提供结果信息时强调其积极的方面；
- (3) 允许和鼓励学生自己指导自己的学习。

#### 八、自我功效的产生

采用上述各种方法后，如果有的学生对他们的学习能力还缺乏自信，那么教师可以通过一些方法使学生获得一般的成就动机。这些方法是运用成就动机的训练程序以提高学生的成就需要。许多研究发现，学生以前的成就影响他以后的学习动机。班图拉认为，这主要是一种自我功效在起作用，即相信一个人能够成功地完成对于产生某一特殊结果所必需的工作。这种自我功效的产生能增强学习的一般动机。

#### 九、解除学习应用知识的焦虑，使他们渴望学习更多的东西

一些心理学家强调要培养学生正确的学习态度和方法，就是说通过教学使得学生离开学校后能够对具体的问题作出相似的反应和回答。因此，在教学中要诱使学生渴望应用他们所学的东西，或使学生从学习中得到乐趣。要达到这一目的，首先要把学科与学生喜爱、赞美的人物相联系，为此教师自身应是一个热情、有能力和公正的人。其次教师要为学生建立一个温暖和愉快的教学环境。再次，使学生的学习获得良好的自我感觉。学生喜欢某一学科往往是由于他对这一学科学得好，在初年级时的一两个关键学科学得不好就可能使学生对所有的学科都失去兴趣，因此教师要采取措施使学生觉得他们的学习在进步。

## 技巧学习中的心理障碍及其克服

所谓心理障碍，实际上是一种影响人们正常参加活动的不良心理状态，在体育运动中出现心理障碍，其表现为肌肉紧张、情绪焦虑、心理恐惧，从而导致活动能力下降。体育运动中产生这种不良心理状态，因素是多方面的。

通过技巧教学的观察、分析，心理学家认为大致有以下几个方面：

### 一、学生自身因素

由于中学生还处在长身体的阶段，再加上一些中学受到片面追求升学率的思想影响，忽视学生的体育锻炼，使得学生的身体素质不能适应技巧项目的学习，缺乏技巧学习的素质基础。有些学生在学习技巧时信心不足，缺乏自信、果断、勇敢等心理素质，加上怕累，单凭兴趣学习，这些都加大了学生的心理障碍。

### 二、外部因素的影响

1. 教学方法的影响：教师在教学时如果没有正确选择和运用教学方法，则会挫伤学生的学习积极性，使之丧失学习兴趣，产生畏惧、和厌倦的不良学习心理。

2. 同伴作用：中学生具有较强的自尊心和好胜意识，总是希望在各方面能够得到同伴的同意和赞扬，生怕被别人讥讽和嘲笑。在从事技巧学习中，生怕出丑和丢面子的心理，阻碍了他们的大胆练习。

3. 场地条件的限制：技巧是一项需要身体接触场地的运动，这就使技巧运动带上了危险的色彩。学生在学习技巧时对场地的注意是很高的，场地的一点不安全都会使学生产生一种怕伤心理，限制了他们活动能力的发挥。

怎样帮助学生克服学习技巧过程中产生的心理障碍呢？

首先是要加强学生的身体训练，提高身体素质，适应学习需要，有计划有针对性地去加强身体训练，为学生能够胜任技巧学习做好身体素质准备。

其次是根据学生在学习技巧时各个阶段的不同心理特点，合理选择教学方法，采取教学措施，提高教学质量，避免产生心理障碍。

## 激励学生学习的教学策略

激发学习动机的教学策略服从于一个“期望 X 价值”理论，这个理论假定人们倾注于某项工作的努力是产生于：

1. 他们致力于这个工作时所期望的成功程度；
2. 他们对所参与的工作本身或完成工作所带来的利益报酬的估价程度。

这就是说，人们在估价工作结果之前是不会作出努力的，即使他们知道能够成功地完成这项工作；同时，即使这是个很有价值的工作，如果人们认为无论怎样努力也不可能成功的话，他们也不会作出努力。

“期望 X 价值”的动机理论表明，为了激励学生学习，必须帮助学生评价学习活动的结果，并且使学生确信，只要作出适当的努力，他们就能获得成功。下列策略就是按照“期望 X 价值”理论的观点构成的。

### 一、必要的先决条件

1. 支持性的环境。教师必须把课堂组织和安排成一个有效的学习环境，这包括鼓励学生，耐心地帮助他们学习，以及让他们乐于智力冒险而不必担心犯错误会导致批评。

2. 适当的挑战困难水平。如果学习太容易，学生会感到厌烦；如果太难，他们会产生挫折感。最能激发学生需要的是，让他们作出一定努力并达到较高的成功水平。

3. 富有意义的学习目标。某些学习活动对于激发学习动机是不合适的。

例如：反复练习已经完全掌握的技能，缺乏恰当理由的背诵，抄写在阅读或其他学习中永远用不上的名词术语的定义等材料。

4. 适度的运用。激励动机的尝试可能会被滥用，而任何特定的教学手段如果被过于频繁地使用都会丧失它的有效性。

## 二、通过保持成功的期望激发动机

1. 走向成功的程序。保持学生成功期望的最简单的方法是确保他们不断地达到成功。要做到这一点，教师应确定适应学生水平的教学起点，小步前进，让学生在每跨出新一步之前都有充分的准备，使学生能够调整学习步骤而避免过多的疑惑和挫折。

2. 教学目标。成绩评定及自我增强技巧，应确认下列目标：

(1) 近比远好（提出需要即时着手的学习任务比遥远的将来才能达到的最终目标要好）；

(2) 明确比笼统好（比较“完成一页数学题，最多错一处”与“学习要细心，做好功课”）；

(3) 挑战性比过易或过难好。教师要提供明确详尽的反馈，并恰当地帮助学生运用判断成绩的标准（例如，用绝对标准衡量或以他们取得的进步与同伴们的成绩相比较），目的是让学生看到自己的成功并继续努力。

3. 帮助学生认识努力与结果之间的联系。通过树立典型、集体交流和学习反馈，让学生意识到他们所付出努力的数量和质量决定了他们能得到什么。

4. 提供矫正背景。对于灰心丧气的学生，要坚持原定目标，运用掌握学习原理及有针对性地补课（把失败的原因归之于努力不足，缺乏知识或方法错误，要胜过归罪于缺乏能力）。

## 三、通过利用外部动机激励学习

1. 为好成绩（或进步）给予奖励。除分数外，它们还可包括：

(1) 物质奖励；

(2) 特别的权利；

(3) 精神奖励；

(4) 表扬和社会尊重。教师给予的奖励应能引起对学习知识和技能的重视而避免学生仅仅注意奖励本身。

2. 组织适当的竞赛。竞赛和外部刺激与引导思考和强调学习质量相比，能更有效地刺激努力的强度。因此，竞赛内容的设计及奖励最好依据简单技巧的掌握而不是着眼于繁琐的问题或发现学习，要注重表现的速度和成果的数量而不是创造性或艺术性。

3. 表明课堂学习的实用价值。这就是让学生注意到，在课堂上学到的知识技能将会符合他们的现实需要，课堂学习是今后生活和事业上获得成功的准备。

## 四、通过利用学生的内部动机激励学习

1. 使教学符合学生的兴趣。无论何时都应运用多样化的例证、活动及学生感兴趣的其他内容来达到课程目标。如说明或应用概念原理时，可利用新闻或青年文化中引人注目的人物、事件和流行的事物。

2. 允许选择和自主决定。在教学目标限定的范围内，向学生提供多种方法和机会。

3. 对学生的反应给予及时的反馈。学生特别欢迎这样的教学方式，即不仅允许他们积极活动，而且可以得到及时的反馈来指导随后的反应。教师可

以组织小组活动以便轮流指导。也可以指定小先生或让学生分对或分小组互相检查作业。

4. 允许学生创造最终产品。学生们愿意由自己来完成一项有意义的任务而不仅仅是做部分工作。当他们完成这样的任务时会体会到一种成功的喜悦。

5. 包含幻想或模拟因素。除了正规的戏剧、角色扮演、模拟比赛等重要形式，还应在日常教学中结合恰当的模拟活动。例如：让学生假想作家、科学家的心理活动，或让学生设想自己生活的某个历史年代或地理环境。

6. 提供相互交流的机会。最有效地互相交流活动将取决教师；

(1) 给予学生有价值的学习经验，而不仅仅是围绕课程目标把学生组织起来。

(2) 创造条件使每个学生都在活动中扮演一个实际的角色并主动地参与。

### 五、激发对于学习内容直接兴趣的策略

1. 学习兴趣和动机的示范。向学生表明，你把学习看作是一种奖赏和报酬，是一种丰富个人的生活的、令人满意的自我实现活动。与学生分享与你所教科目有关的书籍、文章、电视、电影的乐趣，注意把所教知识应用到日常生活、当地环境或当前事件中去。

2. 引起好奇或悬念。引导学生进入一个积极的信息处理或问题解决的过程。

3. 引起不协调或认知冲突。引导学生对所熟悉的课题进行逆向思考，指出已知事物的出人意料、含混不清及不合常规的方面。

4. 使抽象的内容更加具体明晰。当课文过于抽象或概括时，应实践足够的细节以帮助学生想象所描述的内容，并使学生能用自己的语言来加以说明。

5. 引导学生发现自己的学习动机。要求学生列举自己对其个课题或活动感兴趣的地方。

6. 呈示学习目标和先行组织者。当学生在处理各种信息时，教师应更多地通过讲述、电影幻灯或阅读材料使他们弄清教学要求，区分学习要点，研究学习提示，提出有关做好笔记的建议，提请注意学习内容呈示的结构特点等。可以帮助学生以一种有组织的方式进行记忆和理解。

7. 问题解决和学习思路的示范。教师解答习题时的信息加工和问题解决策略是学生所不能见到的。除非教师显示操作的过程以及在演示时大声地说出自己的思想，这种“认知示范”是一种重要的教学手段，同时也是一种激励学生动机的有效方法。因为通过示范，教师表现了与这种动机相联系的信心和态度。

## 运用学习测定激励动机的三条策略

学习测定就是对学生的学业成绩进行考查、评定，是教学过程中的一个重要环节，具有诊断、评定、反馈、预测以及激励功能。当然，学习测定也比较客观地反映出学习者对所学知识的认识和掌握的实际水平。在目前评估教育质量的手段尚不完备的情况下，各级各类的学习测定也成了衡量教学水

平的重要手段。

了解教学过程中一般性学习测定的主要功能以及对学生的心理影响，正确而机智地运用学习测定的手段，或许是当前消除厌学情绪，激励学习动机的有效教学策略之一。有些教师就如何运用这一教学策略总结了三条措施：

### 一、小步前进，化整为零

所谓小步前进，是指每当完成一项哪怕是很少很浅的知识传授以后，就及时进行目标十分明确的学习测定，使学生在不太费力的情况下经过努力达到成功。学习测定要考虑对难点的分解，不应单为赶教学进度而忽视学习效果的反馈，不宜待某一阶段的知识全部授完才进行测定，而应该让学生通过学习测定对所学知识及时强化，经常感到学习的满足和快慰。知识有其系统性、连贯性，知识的长链又是由一个个“点”连接而成。如果学生在学习这些知识点时自我评估是积极的，成功的期望就会提高，学习动机也会得到诱导。学生对各知识点有了较扎实的掌握之后，进行整体性学习测定时就具备了充足的实力和信心。成功期望的增强、动机强度的提高，促使学生对所学知识及时的温习整理。小步前进为的是稳扎稳打。化整为零为的是变难为易。

### 二、允许失败，消除焦虑

采用上述办法亦难以保证学生每次学习测定都获成功，失败、受挫是难免的。怎样处理学生的失败以及由此而产生的失望与焦虑呢？过多的指责往往收效甚微，要让学生对自己战胜困难的能力保持肯定积极的评估。为了克服失败可能引起过大的情绪波动及自信心的下降，应当给学生对自己学习测定的成绩以一定的取舍机会。如对学生进行不记分的测验，心理就没有压力。但消除焦虑并非越放松越好，适当的紧张也是必要的。这里讨论的消除焦虑，主要是指避免学生因学习测定失误或可能失误而过分担忧或失望，避免自我评估的下降，而要力求使每个学生确信：自己同别人一样，每次都是有能力获得成功的，即使偶尔失败也不必太在意，下次肯定会更好起来。

### 三、体现层次，激励攻关

学生的学习能力往往有很大差异，如果仅仅为照顾中下学生而使测定难度经常偏低，显然不利于人才的培养，也不利于学有余力者学习动机的激励。因此，学习测定应当体现层次性要求，具体说来有以下几种方法：（1）同一次测定中难易应有合适比例，使学生感到既能基本成功，又需刻苦努力，促使学生及时系统地整理基础知识，避免忽视基本概念，也使学有余力者在解答难题时展露才华的机会。（2）前后次测定难度高低相间，呈波浪或回旋状推进。如上次测定难度偏低，以明确某一阶段知识的基本要求，下次则在此基础上适当增加综合性发展性的内容。（3）重要的总结性学习测定，如期中、期末考试，可能采用多套试题法，鼓励同学向难卷挑战。这样做是为了兼顾不同能力层次学生的需求，避免多数人有严重的失败感，也可以激发学生战胜困难，勇于攻关的精神。因材施教，人皆认同。学习测定是“教”的一个重要环节，理应适应学生多级层次的需要，“因材施教”同样符合教学规律。

## “追求成功”的学习行为模式

由于教师教学态度和方式的影响，自身以往学习成功与失败的经验的积累，学生在学习过程中会逐步形成相对稳固的、带有倾向性的“追求成功”



或“避免失败”的学习行为模式。郑其恭老师就这两种学习行为模式的性质、结构、特点及对学生后续学习行为的影响，作了探讨。这对医治日趋严重的“厌学”综合症，活化教学过程，调动学生学习的主动性和积极性，或许有一定的借鉴价值。

教学过程是教师和学生围绕教材的传授和学习而展开的教与学相互积极影响的协同活动的过程。这一过程的目的是使学生在掌握知识的基础上获得身心素质的全面发展。教学作为一种有目的的活动，教师以教学主导者的身份，依据社会的教育目的，为完成育人任务而进行教学活动；学生以学习认知主体的身份，为实现社会要求，完善知识结构、提高全面素质而参与教学活动。教材则反映了社会的教育目的，是教师和学生展开教与学的活动的依据和凭借。教师循着教材为学生铺设的认知和发展通道，以可量的教学目的组合教材固有的学习诱因，激发学生的学习动机，引导学生的学习行为，这样，教与学相互影响、相互作用的教学活动就动作起来，而教学效果则具体体现在学生的学习结果上。

学生学习的结果不外乎两种：一种是学习的成功。学习上的屡屡成功，可使学生的自信心、自尊心、胜任感、成功欲和学习志趣倍增。无论进行什么后续学习，他们都以达到成功为目标，对自己的学习能力充满自信，能为自己设计获得成功的行动方案，动员自己全部身心力量去迎接新的学习任务的挑战，以新的学习成功来表现自己的自尊和价值。这就形成了学习上的良性循环机制，我们称之为“追求战功”的学习行为模式。一种结果是学习的失败。失败对以后学习行为的影响有两种不同情况：一是面对失败不气馁，总结经验教训，克服不足，努力去促进自己学习，去争取成功。这类学生也会在以后的成功中逐渐形成“追求成功”的学习行为模式。另一种结果是面对失败而失去信心，视学习为畏途，学习行为显得消极被动，由此带来的屡屡失败又使他们视自己为学习的失败者。这类学生，对后续学习的目标只求“避免失败”或则碰运气，甚至弄虚作假，以求有个好的分数得到老师的表扬，以显示自我价值；或则有意不努力学习，借以把学习失败推诿于没有下苦功夫，以保持自己的尊严，诸如此类等等。这就形成了学习上的恶性循环机制，我们称之为“避免失败”的学习行为模式。

心理学的研究表明：学生形成“追求成功”或“避免失败”的学习行为模式，是与学习结果的归因倾向紧密相关的。B.韦纳的“成就归因”理论认为，学生一般用4种不同原因解释他们学习的成绩，即：能力、努力、任务难度、机遇或运气（如疲劳、心境不佳、不公平等）。B.韦纳还对这4个因素作了划分：内因—努力、能力；外因—任务难度、机遇。稳定因素—能力、任务难度；不稳定因素—努力、机遇。可控因素—能力；不可控因素—任务难度、机遇。心理学家把能力、努力称为“内在控制轨迹”，把任务难度、机遇称为“外在控制轨迹”。

追求成功的学生认为学习的成败完全取决于“内在控制轨迹”，他们把学习的成功归因于能力和努力，把学习的失败归因于努力不够。避免失败的学生却认为学习的成败取决于“外在控制轨迹”，他们把学习上的好成绩归因于任务难度低或碰上好运气，把学习上成绩低下归因于自己的能力差。不同的归因对后续的学习态度，学习行为的影响是极不相同的。追求成功的学生既然认为成功是自己能力和努力的结果，失败只不过是作出更大努力的鞭策，因而在学习的过程中，无论成功或失败都可以激发他们学习的积极

性，由此导致进一步的成功。至于避免失败的学生，当失败时会消极地接受和看待失败，认为自己本来就不具备学习成功必须拥有的能力，不是学习的料子，因而努力也是徒劳的；当他们成功时，又认为这不过是是一种运气、碰巧、机遇、因而成功也不能使他们看到自己的潜能而增强学习的信心和热情。所以，不管面对成功还是失败，他们的反应都是消极的，无所作为的。学生学习的心理倾向、行为模式无论是追求成功的还是避免失败的，都是由学生对学习成败的不同归因倾向（积极的归因倾向—内在控制轨迹决定学习的成败；消极的归因倾向—外在控制轨迹决定学习的成败）而造成的。它在后续的学习活动中直接影响着自我价值观、学习信心、学习积极性和对前途的期待，导致学习需求、学习动因增强或降低。一个学生如果对学习成败的归因倾向是积极的，他就会认为自己有足够的力量、只要勤奋努力就可取得学习上更多更大的成功，从而构建一种满怀成功的信念主动投入到学习活动中去的学习心理素质，形成“追求成功”的学习行为模式，并以更为积极的态度和加倍的努力去对待哪怕是更困难的学习任务。反之，一个学生如果对学习成败的归因倾向是消极的，他就会对自己的能力和努力失掉信心，整个身心被一种可怕的“失败感”所笼罩。学生一旦形成“避免失败”的学习心理素质和行为模式，其后果是可想而知的。

应该强调指出，这两种以其固有的独特方式影响着学习行为和学习效果的学习行为模式，集中体现了学生的学习需求、学习动机、学习情感、学习意志以至性格等非智力系统的心理特征及其活动的倾向性，对他们的心理素质以至整体素质的发展和个性形成有着深刻的不可估量的影响。中小学生在正在发展中具有主观能动性的青少年，其心理素质和行为方式具有很大的可塑性。教学实践和心理学的研究表明，学生的归因倾向是可以改变的，学习心理素质和行为模式是可以定向培养的。教师要通过教学活动，培育学生“追求成功”的学习行为模式和学习心理素质。

苏霍姆林斯基在《给教师的一百条建议》中说：“成功带来的愉快是一股强大的情感力量，儿童想当一名好学生的愿望就依靠这股力量。”他还认为：“教学和教育的艺术和技巧就在于发挥每个儿童的力量和可能性，使他感到在脑力劳动中取得成功的喜悦。”这里有必要捎带说说学生学习活动中兴趣与成功的关系。人们往往以为，兴趣带来成功，兴趣促成成功。我们认为，这只是两者关系的一个侧面，还有一个更重要的侧面是：成功滋育兴趣，成功促成兴趣。事实表明：兴致勃勃地投入一种学习，但几经辛劳，终无所得，结果只能是望而生畏，兴味索然。可以这样说，没有成功，没有达到预期目标的成功体验，便没有兴趣，兴趣要以成功作为支柱；而成功要以兴趣来催化，当兴趣形成，它又会促使人兴味盎然，殚精竭力地去从事活动，有力地推动活动的成功。从苏霍姆林斯基那里，我们可以得出这样的启示：教学生学和使学生获得发展从而养成“追求成功”的学习行为模式最佳方法，就是以经常获得成功来唤起他们学习的热情和兴趣，培育他们“追求成功”的心理素质。

## 提高学习效率的六条策略

学习关系到国家、民族兴衰的大问题。不论是从国家的需要、社会的发

展，还是从个人的前途、自己的出路来看，只要生活在社会上都必须学习。有的是自愿地积极地努力学，有的是被迫地无奈地勉强学；有的自始至终活到老学到老，有的忽冷忽热三天打鱼两天晒网；有的坚持数年学有所成，有的涉猎多方效果不佳。这都是因为什么呢？原因可能是多方面的，但是，其中“学习效率”是重要因素之一。

有的提出下列公式：学习效果=学习效率×学习时间，要取得好的学习效果，一是提高学习效率，二是增加学习时间。关于抓紧时间学习的重要性，自古已有许多流传佳话，什么“不怕慢，就怕站”，“只要功夫深，铁杵也能磨成针”，什么“争分夺秒”，“十年寒窗”等等，都经常用来鼓励人们抓紧时间学习，对于抓不紧时间的人来说这是对的，但是强调到过头的程度就会产生副作用，学生的课内学习时间或书本学习时间安排得过多，会影响全面发展；工作人员的进修学习时间安排得过多，会产生工作与学习的矛盾。由于学习时间过长而影响身体、影响生产的事例是常有的。因此，在合理安排学习时间的同时，更应强调提高学习效率，这对每一个人来说都是极其重要的，一些在学术颇有见解的老师研究提出，要提高学习效率，掌握下列几点是极其重要的。

### 一、目的明确与动机端正

做任何一件事情，具有明确的目的是至关重要的。我们去参观科学技术展览会，如果目的明确，就是要学会某项技术表演。与那种无目的的游览相比，在学习该项技术上，肯定收获不相同。有了明确的目的，积极性就高。学习的内容与目的要求一致时效率就高，目的性不明确，盲目地学习，效果就不会好。例如，学生阅读一篇文章前提出三项要求，然后用同样的要求检查学习效果，不难预料效果不会一样。

学习目的性明确，还要有良好的动机。学习的积极性往往是受动机左右的。动机正确，能促使人们积极向上，但正确的动机往往是随着年龄的增长，觉悟的提高、事业的进展，不断修正逐渐建立和形成的，从幼儿和青少年时期就要求具有为祖国为人民为事业而学习的正确动机是难以完全做到的。学习上的客观事实告诉我们，有的人为了报答党的恩情可以努力学习；有的人为了解决生活问题可以日夜奋战；有的人为了某项奖励也可能不辞辛劳；有的人为了继承祖先业绩也可能分秒必争。这里所谓正确与不正确，应当根据年龄、职业、思想水平等具体条件而有不同的尺度，“绝对端正”是极少的，但是，应当将其由不正确或不够正确引向正确。这样才会发展成受正确动机所驱使，具有持久不衰的动力，学习效率就会越来越高。

### 二、恒心持久与毅力坚强

学习是一生的长期任务，只有持之以恒坚持到底，才会不断地由胜利走向胜利，一朝一夕的热情，三分钟的积极性谁都能办到。许多人都知道学习重要，大都能讲出学习重要性的道理，也有许多人都曾计划过要努力学习，也曾有过远大的理想和抱负，有的自学青年，一时热情上来，买提琴和钢琴、购画笔和颜料、邮购图书、登门拜师。但是，相当一部分因未能坚持到底而落空。原因虽然多种多样，但缺乏恒心和毅力是相当多数人的一个致命伤。

学习是一种艰苦的脑力劳动，要有克服困难的精神，才能坚持到底。不仅要遇到困难能够坚持下来，还应当有知难而进、见难而上的精神。把克服困难认为是一种乐趣，在学习上就会越学越有意思，尤其是自学青年和为再提高而接受继续教育的中青年知识分子，更需要这种精神。“锲而不舍，金

石可镂”，有坚强的毅力，能连续攻读下去，就会显出效果。所谓“十年树木，百年树人”就意味着要经过长期的学习和培养才能成长为像样的人才。

对于一般人来说，恒心和毅力也要经过有意识地培养和锻炼，也是逐渐形成和巩固下来的。只从口头上强调下定决心不怕困难是不够的。在安排学习任务时要注意由浅入深、循序渐进；在安排学习时间上要注意有劳有逸，劳逸结合。这样，遇到困难经过一定的努力就能克服。越学越有信心，信心越强毅力就越大，也就越能持之以恒。学习时间不过长，身体条件完全能适应，不是过于劳累，也就有条件有可能坚持到底，如果学习任务安排过重，学习时间安排过长，造成身体疲惫不堪，不用说难的内容学不进去，连容易的内容也不想学。“闻学胆颤”，还谈得上什么恒心、毅力呢？

### 三、合理安排与全面发展

学习要有一个总体计划。对于各级各类学校的学生来说，当然要按照学校的教学计划、教学大纲、教材内容等综合提高，全面发展，不只要学习课堂内的，也要学习课堂外的，不仅要学习理论知识，也要学习实践知识，各种知识之间的纵向横向关系要全面考虑合理安排。对于自学青年及工作干部也要处理好学习与休息、学习与锻炼、学习与工作等各种关系。在学习中，也要把各种应学的内容合理地安排好、穿插开。例如，将文科的与理科的内容，记忆性与理解性内容，理论性与实践性内容等妥善安排，就会提高学习效率。

全面发展在整个学习过程中起着作用。学习虽是一种复杂的脑力劳动，还需充分发挥耳、目、口、鼻的作用，还要大力借助手腿的功能。没有发达的大脑，固然学习困难，四肢五官不灵也会影响学习，甚至体力，耐力等也都是学习的重要因素，没有健康的体魄只能是心有余而力不足，时间久了，想也办不到，心也就不再有用了，怎么能谈到效率高呢？

偏科现象也极影响学习效率的提高。例如，物理学中运用许多数学知识，化学中应用许多数学及物理学的知识，生活学也涉及到许多物理、化学甚至数学方面的知识，缺乏有关的基础知识，给进一步提高造成很大困难，外语水平不高会影响学习国外先进科学技术已是众所周知的，语文知识缺乏也会影响各科的学习，每年高考不是都有一部分考生由于错误地理解题意而丢分吗？有时甚至由于语文水平的限制，对于某些内容理解不了或理解错误的事例不是也不少吗？只有全面发展才能有效地提高学习效率。现在对学生提出的德智体美劳全面发展的方针是非常正确而有远见的，适当地参加劳动对学习也是有益的。

### 四、品质高尚与习惯良好

历史告诉我们，许多大文学家、大科学家、大学者都是道德高尚的典范。屈原、达尔文、居里夫人、爱因斯坦等是大家经常传诵的，高尚的品德对他们的学习和事业有很大帮助。有的人投机取巧、卖关子、耍小聪明，有时也会取得一些成绩，但是大多是经不住历史考验的，更不会成为大家学习的榜样，在学习和工作中，应当表现出严格认真、一丝不苟的精神，粗心大意，马虎从事往往造成严重后果或者踏步不前。有的人学外语就犯过类似的错误，开始不够严格认真，不求甚解，造成“夹生饭”，到后来遇上过不了的难关，再回头来攻读前面的内容，也有的由于没有机会重新再学习，结果水平再也提不高了。

在学习中，主观武断，固执己见，有时会带来极坏的影响。如不是用历

史的、发展的、科学的、辩证的思想方法去思考问题、理解问题，而是从自己狭隘的、主观的判断出发，就会造成对问题的实质不理解不相信、模棱两可、半信半疑，根本谈不到提高学习效率。

习惯的好坏虽然没有绝对的标准，有的同一种习惯，对不同的人可能会产生不良后果，或较好后果，或者无所谓影响。但是就多数人来说，从统计的角度看，还是能分出良与不良的。例如，演算马虎、粗心大意，常在学习造成不良后果，读完一篇文章，连其中最关键的论点都没有领会的事例是有的；会演算的题，由于粗心而错了，甚至检查几遍也未发现错误；也有的演算草稿乱得无法检查核对。这类事例平时看来不妨碍大局，其实，有时会造成意想不到的后果，有的大错误就是源于“小毛病”，这也是影响学习效率的常见“病症”。

#### 五、条件充分与环境适当

学习要具备一定的条件这是不言而喻的。学生除了要有合适的教材以外，还应当有适合不同情况的参考书，尤其高年级的学生要提高阅读参考书的能力，也要具有选择参考书的能力。对于自学者来说，由于起点不尽相同，需要的参考书更应当是多种多样、各具特色、确有水平的。

声像资料、实物标本、图表模型、实验设备等对学习很有帮助也是大家熟知的，应当呼吁有关部门、创造条件大力发展。学外语练习口语，听录音和不听录音效果会相差很远，化学实验中玻璃工技术，不亲自试一试是不可能掌握好的。这些虽然都是常识所及，但真正具体执行时，往往是由于各种原因而不能满足应有的条件，这也是影响学习效率的一个重要因素。

学习环境也是很重要的。家庭、学校、社会对每个人都有一定影响，随着每个人的认识、思想、性格等的差异，受影响的程度是不完全相同的，但影响的作用是不能忽视的。家庭环境对孩子的学习习惯有培养和塑造的作用，学校的校风对学生的教育作用是众所周知的，社会作用的影响更是无法估量的。过去解放区的传统，解放军的作风是有口皆碑的，在战争年代的环境里，很多目不识丁的战士，经过革命队伍的培育与锻炼，养成了良好的学习习惯，许多人成为各行业的人才。可是，在社会上也有的由于意志不坚强，在条件环境不利的情况下走向了下坡路。因此，我们大家都应当为造成有利于学习的环境而努力，都要有意识的维持和良好的学习环境。

#### 六、策略灵活与方法巧妙

学习必须长期坚持才能见效，要根据具体情况，制订一个长久的学习计划，然后按部就班地前进，会收到较好的效果。但是，客观情况在变化，尤其是自学或边工作边学习，往往由于情况变化而计划落空。因此，随时改变计划运用灵活的战略战术，根据具体情况改变自己的策略，才能使自己的总计划不受影响，养成灵活运用策略的习惯。不仅对学习有好处，对工作和事业也是有益的。

人们常把方法比喻成过河的桥和船，说明方法在完成任中的重要作用，学习也不例外，方法是很重要的。有关学习方法的文章已经发表很多了。这里不能一一罗列，总的来看可以分为两大类：一类是属于通用的，这些往往对大家都适用，对不同的学习内容也都能起作用。诸如“上课专心听讲，下课及时复习”、“先深入理解内容，后认真演算练习”、“深刻理解与教学推导密切配合，理论内容与实验操作紧密联系”等等。这些都是经过许多人的实践证实了的，对绝大多数的人都是有效的。另一类是属于特殊性的，

有的人采用的一些方法对其他人效果不一定好，如海明威站着写作效果好，有的人“开夜车”效果好。这类方法只能参考、试用，对自己确有实效的可以采用，不可盲目搬用。但是它给人的启发是可贵的，那就是每个人都可以在实践中，根据自己的情况和特点摸索适合自己条件高效的学习方法。如果真能找出适合自己条件的高效的学习方法，那将是可贵的；如果还能推广给别人，那就是对社会的贡献了。提倡和鼓励大家创造性的学习，创造好的学习方法是很有意义的。

总之，对于学习来说，强调提高学习效率化强调延长学习时间更好。当然，学习效率提高以后也要有一定的时间进行学习才能收到好的效果，不可将二者对立起来或割裂开来。这里虽然提出几点提高学习效率的途径，对于每个人来说，不一定立即全部采用，可以根据自己情况先选其中进行试用的一条或几条，初步见效后，再长期坚持下来肯定会收到良好的效果。

## 测验你的学习方法是否适合自己

测验说明：请学生们仔细阅读每一道题，肯定回答“是”，否定回答“否”，既不肯定又不否定则打上标记。

问题：

1. 学习时是否高声朗读教科书；
2. 回家后能否立即完成作业；
3. 课堂上所需的学习用品是否每次必备不忘；
4. 是否经常迟到；
5. 能否对弱科、不感兴趣的学科格外努力；
6. 游玩时间是否经常挤占学习时间；
7. 是否一边看电视，一边听收音机，一边学习；
8. 是否一心盼望着运动会、学习汇报会；
9. 每次新学年到来，是否都能制定出新的努力目标；
10. 能否坚持提前做好上学的准备；
11. 回家后能否对当天的学习内容进行复习；
12. 能否仔细阅读发回的考卷；
13. 是否经常被老师提请注意；
14. 是否经常得到老师的表扬；
15. 是否定有一周的生活计划；
16. 能否及时预习将要学习的内容；
17. 每天的学习时间是否一定；
18. 遇到不明之处，是否有查阅字典、参考书的习惯；
19. 坐在桌前是否能迅速进入学习状态；
20. 能否认真区分游玩时间和学习时间；
21. 能否与同学互相学习、互相帮助；
22. 学习上是否带有强烈的竞争意识；
23. 在学校规定的课程以外，有无其它感兴趣的活动；
24. 是否经常告诉你他晚上做了一个恶梦；
25. 是否谈笑风生，使人发笑；

26. 是否经常诉说睡眠不足；
27. 学习用品是否充足；
28. 课堂上是否踊跃发言，积极提问；
29. 老师休假时是否摆出一副无所谓的神态；
30. 能否经常和老师一起游玩；
31. 是否说老师的坏话；
32. 受到老师的表扬后，是否就更喜欢学校生活，并对这位老师的课也兴趣倍增；
33. 是否在笔记本上乱写乱画；
34. 是否爱护教科书、参考书；
35. 考试时是否仔细工整地解答问题；
36. 在家里是否说同学的坏话；
37. 是否经常去图书馆；
38. 是否不愿在家学习，而经常去同学家学习；
39. 能否在规定的地点、时间进行学习；
40. 学习时同学相邀去玩，是否欣然答应；
41. 学校组织的活动家长是否积极参加；
42. 一经批评，是否就耿耿于怀，愁眉不展；
43. 即使是在学习时，是否还讲一些“反正我不行”等自暴自弃的话？
44. 暑假、寒假中能否制定出生活计划并贯彻执行；
45. 是否清楚自己的强科，并对其格外努力；
46. 是否有过忘记做作业的现象；
47. 一次考试成绩不良是否总是挂念于心；
48. 被老师批评后，是否就厌恶学校生活，并对这位老师的课程失去兴趣；
49. 起床时间与就寝时间是否毫无规律；
50. 是否有一边拿着点心或饮料，一边学习的陋习；

评 价	测验得分
需要非常努力	0 — 30
还需努力	31 — 45
一 般	46 — 70
良 好	71 — 85
优 秀	86 — 100

#### 学习方法等级评价表

得分算法：1、2、3、5、8、9、10、11、12、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23、25、28、29、30、32、34、35、37、39、41、44 以上诸题答“是”得两分；答“否”扣两分。其余问题答是“是”扣两分；答“否”得两分。不回答时不打分。得70分以上者，可坚持现有学习方法。得70分以下者，请选择别的学习方法。

### 如何测量自己的学习技能

一个人的学习成绩的好坏，不仅取决于其智力水平与刻苦程度，而且与其学习的方法密切相关。学习需得法，才可能事半功倍。学习得法也就是要掌握学习的技能。

到底自己的学习技能怎样呢？你可借助有关心理学家提供的测验方法进行自我检测。请你先逐条看每道题，并根据自己的实际情况记分。记分方法是：很符合自己情况的记5分，比较符合的记4分，很难回答的记3分，较不符合自己的情况的记2分，很不符合自己情况的记1分。检测题具体如下：

1. 在阅读时常记下不懂之处。
2. 经常阅读与自己学习看似无直接关系的书籍。
3. 在观察和思考时，重视自己的看法。
4. 重视做好预习和复习。
5. 按照一定的方法进行讨论。
6. 做笔记时，常把材料归纳成条文和图表。
7. 听人讲解问题时，眼睛注视着讲解者。
8. 注意利用参考书和习题集。
9. 注意归纳并写出学习中的要点。
10. 经常查阅字典、手册等工具书。
11. 面临考试时，能克服紧张情绪。
12. 认为重要的内容，就能格外注意听讲和理解。
13. 阅读中若有不懂的地方，非弄懂不可。
14. 联系其它学科内容进行学习。
15. 动手解题前，先有个设想，然后抓住要点解题。
16. 阅读中认为重要或需要记住的地方，就划上线或做上记号。
17. 经常向老师或他人请教不懂的问题。
18. 喜欢讨论学习中遇到的问题。
19. 善于吸取别人好的学习方法。
20. 对需要记牢的公式、定理等反复进行记忆。
21. 经常观察实物或参考有关的资料进行学习。
22. 听课时注意做好笔记。
23. 重视学习的效果，不浪费时间。
24. 如果实在不能独立解出习题，就看了答案再做，或问别人。
25. 有切实可行的学习计划。

请依实际情况记分后再统计出自己的所得分数。总分在100分以上表明你的学习技能为优秀，86—100分算较好，65—85分为一般，51—65分算较差，50分以下就属很差。

要有较高的学习技能，就要掌握课外阅读、预习、听课、复习、作业、考试等各个环节的具体方法。以上的各项要求实际上是中学生行之有效的学习经验，都是我们应该做到的。如果你哪项得分较低，建议及时弥补，从而逐步提高你的学习技能，使你的学习方法得以改进，从而提高学习效率。



