

超级学习策略

刘善循教授

中国科学院心理研究所

应用心理学免费专业文库：华人应用心理网
www.psychinese.com

导 言

您想最大限度地激发自己的智慧潜能吗？你想轻松愉快、快速高效地开展学习吗？请你学习和运用超级学习策略的综合训练模式。综合训练模式将给你成套最有效的自主学习策略，它将使你的学习和创造力倍增，学习成绩大幅度提高，并使你的人格得到健康和谐发展。

应用心理学免费专业文库：华人应用心理网
www.psychinese.com

案例：

二十四中：实验出奇效 中考创佳绩

都乐网讯（通讯员韦汉宣报导）在2004年的中考中，柳州市二十四中再度取得佳绩：截至7月17日止，学校242名毕业生中已有68名同学收到了区级重点高中的录取通知书（其中柳州高中11人），重点高中录取率超过28%。

由于学校地理位置的原因，二十四中的生源状况一直很不理想。可是，学校却连年在中考中取得优异成绩，这是为什么呢？校长李建华认为原因有二：一是学校有一只高素质的师资队伍，二是学校的试验班特色鲜明，效果显著。

据了解，二十四中实验班是中国科学院心理研究所刘善循教授所主持的国家教育科学“九·五”重点课题《中学生学习方法与心理发展的应用实验研究》，是以当前国际上先进的“元认知”理论为指导，以研究学生学习策略、训练学生心理素质为主要内容，学生从进入实验班起就会受到一整套学习方法的指导和一系列心理素质的训练，使学生的学习能够事半功倍，取得天资 + 勤奋 + 科学方法 = 更大的成功的突出效果。该实验班以三年为一个周期（即从初一到初三）。目前已办了四年。2003年，第一批实验班毕业的学生已取得初步成功：2003级④班为实验班，共有学生40名，在2003年中考中，该班18人被省市级重点高中录取（其中9人考取柳州高中），重点高中录取率45%，其余均被普通高中录取，2004届的实验班重点高中录取率高达82%。而年级重点高中录取率平均为28%，两者相差3倍。两年的中考成绩足以说明改校的实验班是成功的，是卓有成效的。校长李建华说：“学校实验班特色鲜明，效果显著”。

责任编辑：陈佳雪 龙来凤

来自：都乐网2004年7月20日

应用心理学免费专业文库：华人应用心理网

www.psychinese.com

影响学习的因素有哪些？认知主义学习理论认为，环境对学习有促进作用，但更重要的是学生的内部心理因素。内部心理因素分为认知因素和非认知因素。

所谓认知因素是指在原有认知水平上的信息组织加工能力，即如何注意、激活、转换、编码、存储和提取。它也是智力系统

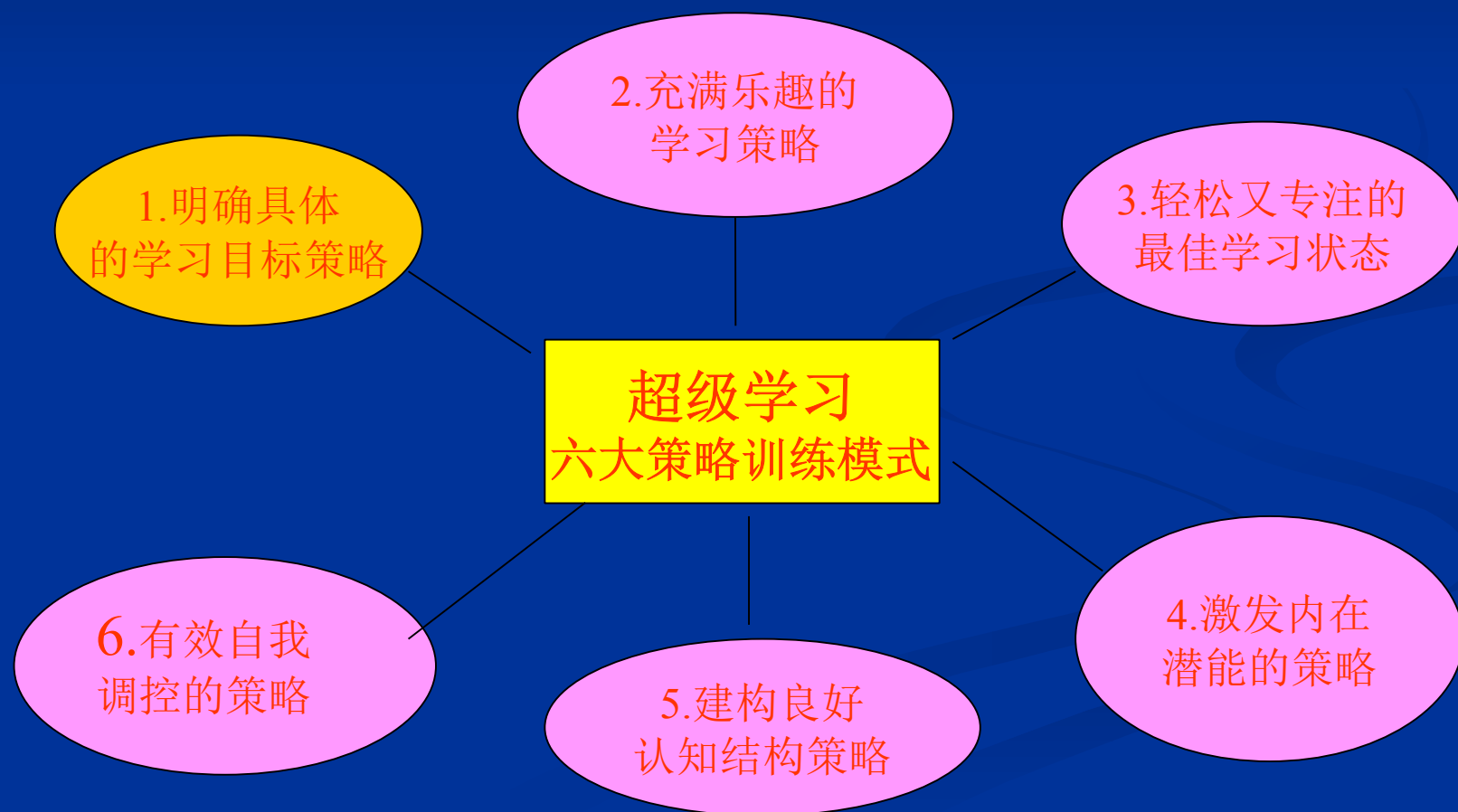
非认知因素是指情感动机因素，学习者的思想、信念、情感态度和价值观念等。

学习的执行监控系统，是调控认知因素和非认知因素协调发挥作用的学习策略系统，它也是动力系统。也是影响学习的关键因素。

超级学习的六大支柱

- 1、明确具体有挑战性又是掌握取向的学习目标。
- 2、轻松又专注的最佳学习状态。
- 3、激发内在的潜能。
- 4、享受充满乐趣的学习。
- 5、建构良好的认知结构。
- 6、有效的自我调控。

第一章 超级学习策略与目标策略训练



第一节优秀学生与学困生有什么差别

一、中等生为什么能考上北大、清华？关键在于

- 观念是行动的灵魂，学习观念对学习行动起着指导和统率作用。
- 学习策略关系到学习动机的激发水平和学习效果好坏。
- 学习革命的关键是学习观念和学习策略的革命。学习的革命必然导致学习能力、成绩及其心理素质水平的飞跃提高。

二、优秀生与学困生重要差别之一在于是策略的学习者还是盲学习者？

优秀学生或聪明学生比一般学生能灵活运用学习策略方法，善于将自己的学习和心理状态调控到最佳水平。从而激发了自己的潜能，充分发挥主体积极性和自主学习的能力，正确地理解和建构自己的知识结构，并促进了认知和非认知因素协调发挥和发展。

- 策略学习者擅长对自己的学习活动进行有效策划和调控管理，因而主体积极性发挥得好，自主学习能力强，学习态度积极，学习效率、效果好、知识结构良好、成绩优异。盲目学习者不讲策略，死用功，效果差。

善于运用学习策略方法的学生是聪明的学习者。阿尔温·托夫勒提出：“要想学习却不知道学习策略的人叫作文盲”

三、斯滕伯格在《教育心理学》一书中提出优秀学生是利用策略提高学习效率，愿意接受挑战，克服困难从而达到学习目标的学生。他给优秀学生界定：“优秀学生运用各种策略进行学习，认识到智力是可以增加的，具有高的成就动机，并相信自己有能力实现预定目标，坚持完成任务，对自己及行为负责，同时也懂得延迟满足的价值”。这就是优秀生区别于一般生的特点，这些特点使他们的学习效率更高。

四、斯滕伯格所说优秀学生的特点 归纳为以下几点：

1、优秀生能掌握和运用学习策略进行学习记忆、激励动机和效果评估。

（1）优秀生掌握必要的学习策略技巧，并将它们用于学习记忆和理解所学内容中，并能在多种学科、多种情境中加以应用，学习效果好。

（2）能运用学习策略激发学习的动机和热情，保持学习的活力。

（3）运用评估策略，及时反思、反馈学习结果，评估学习策略的有效性。出声思维策略就是将解决问题或完成任务时思维活动及各个步骤，系统地出声说出来并记录，有助于检查和评估。

注意：先前知识确实可以促进相关知识的学习，而运用策略对学习的促进更大。

2、优秀学生持有智力增长观。相信通过坚持不懈地努力学习，智力可以增长和提高。他们在失败、挫折面前会更加勤奋，寻求挑战，以便增加知识经验。他们具有“掌握取向信念”，即注重有意义学习和对知识的掌握，学习中更多寻求挑战，更多地掌握和运用策略提高效率。具有掌握取向信念学生都喜欢以下说法：“错误是学习的一部分”“我努力学习是为了获得知识”“学习有机会改正错误”。他们相信通过知识技能的掌握可以使自己得到发展和提高。

又有些学生持有智力实体观。认为智力是天生的，不变的，没有办法增加自己的智力。他们持有“表现取向信念”，即重视表现得好和取得好的成绩。他们消极地评价自己的能力和表现，以笨作为失败的借口逃避困难和挑战，在困难面前不堪一击。他们会想反正我不聪明，努力也没用。他们也不重视寻求学习策略的应用。他们说：“我努力学习是为了取得好成绩”“只有少数人能得到高分”“我不喜欢犯错误”

研究发现，为掌握知识而勤奋学习是优秀生的又一大特点。

3、优秀生一般具有高的成就动机。他们有自己的
人生发展信念，相信自己的人生能获得高成就，并且竭尽全力去实现。他们相信只要自己努力，就会获得成功。教师应鼓励符合现实的理想、目标和高成就动机，指出其努力的步骤、条件要求、榜样人物、策略及障碍，勇往直前就能成功。

注意：符合现实的高成就动机将激励个体获得未来的成功。

4、优秀学生具有高自我效能感。自我效能感是指相信自己能实现想要实现的愿望的信念。表现在学业方面，就是指相信自己能够在学业上获得成功。他们喜欢挑战，成绩更好。成功令人振奋，能增强自我效能感。自我效能感可能只限于某一领域，不可能各方面都强。一个学生总有高自我效能感项目，如数学，又有低自我效能感项目如语文。建议这些学生从自己已经很擅长学科领域（优势项目）中找到自信，然后面对弱的课程时付出更多的努力。

一个重要发现是：当某领域有过成功之后，更容易接受失败。但若某一内容学习初期遇到失败，就会破坏自我效能感。在项目初期任务过重导致失败，会产生“我不能成功”的错误想法，因此应一小步一小步，循序渐进，步步成功，积累成功，增强自我效能感。

5、坚持完成任务。优秀学生面对任务和确定的目标，利用各种办法战胜困难，渡过难关，实现目标。这就要求培养学生的顽强意志。策略之一是不断口头提醒自己坚持完成任务。策略之二是管理好时间，并安排好作息。策略之三是知道控制焦虑，提醒自己保持平静心态，把注意力集中在任务上。策略之四，有效激励或奖励自己。陈述一些积极肯定的句子，如“我把这件事做好”“只要我努力就能做得和别人一样好”。

总之，优秀学生能调控自己心态及所处环境，能运用成功的策略，提高自己完成任务的能力。

6、对自己及行为负责。优秀生面对成败都要对自己负责，并具有内控型人格特征，即将行为原因和结果归因于自己，进展顺利时，总结经验，继续努力；进展不顺利，会承担责任，努力使局面好转。相反那些具有外控型人格特征的人，倾向于把责任推卸给外部因素，如抱怨环境或他人不好。最理想的人能够认识到无论成功还是失败，都是自己与他人交互作用的结果。

7、延迟满足的能力。优秀生懂得自己的付出和努力不会短期得到回报，生活中最好的奖励往往需要长期付出努力而且回报来得最迟。优秀生必须学会延迟满足，因为这样做有很多好处。这样的学生在学业成绩和生活的各个方面都更为成功。

一个以儿童为被试的实验。用即刻的小奖励和延迟的大奖励让学生们选择。延迟满足能力可预测学生未来发展趋势。优秀学生的经验是：在没有即时奖励的情况下仍坚持完成任务。

第二节 超级学习的六大要素与多元智能

一、超级学习的六大要素

- ① 确立明确具体又有挑战性的学习目标;
- ② 营造最佳学习状态, 保持一份好心情;
- ③ 充分激发学习的内在潜能;

④享受学习的乐趣和高水平动机;

⑤建构良好的认知结构;

⑥有效的自我管理和调控。

绝大多数人之所以学习不成功，可能是因为自己的学习信心、兴趣和动力系统出了问题，或者可能由于找不到最有效的学习策略，不知道如何学习。因此有人说：“一种方法不但能拯救一个人的命运，而且能改变千万人的人生之路。”（乔治·韦尔曼）

二、多元智能论与超级学习的关系

- 多元智能论认为，人的智能不是单维的而是多元的，它包括：语言智能、数学逻辑智能、空间智能、音乐智能、身体运动智能、人际关系智能、自我认识智能和自然智能等8个智力中心。

■ **语言智能** 表现在读、写和言语交流方面，这一能力在诗人、作家和演说家身上得到高度发挥。

■ **数学逻辑智能** 表现在逻辑推理和计算能力方面，这一能力在科学家、数学家、律师和法官身上得到高度发展。

■ **音乐智能** 是指人感知音调、旋律、节奏和音色等的能力。在音乐家、作曲家和指挥家身上明显体现。

■ **空间智能** 是指人们利用三维空间方式进行思维的能力。在建筑业、雕塑家、画家、航海家和飞行员身上高度发展。

■ **身体运动智能** 是指人能巧妙地操纵物体和调整身体的技能。在运动员、舞蹈家和体操运动员身上有明显表现。

■ **人际关系智能** 是指能够有效理解他人，与他人交往的能力。在成功的企业家、教师、社会工作者、政治家、优秀的组织管理工作者和销售人员身上表现明显。

- **自我认识智能** 是指正确自我觉知的能力，包括洞察自我、了解自我和自我反馈、自我调控的能力，直觉能力和潜意识储存能力，并善于运用这种知识计划和导引自己的人生。哲学家、心理学家、心理咨询治疗家拥有较高的自我认识能力。

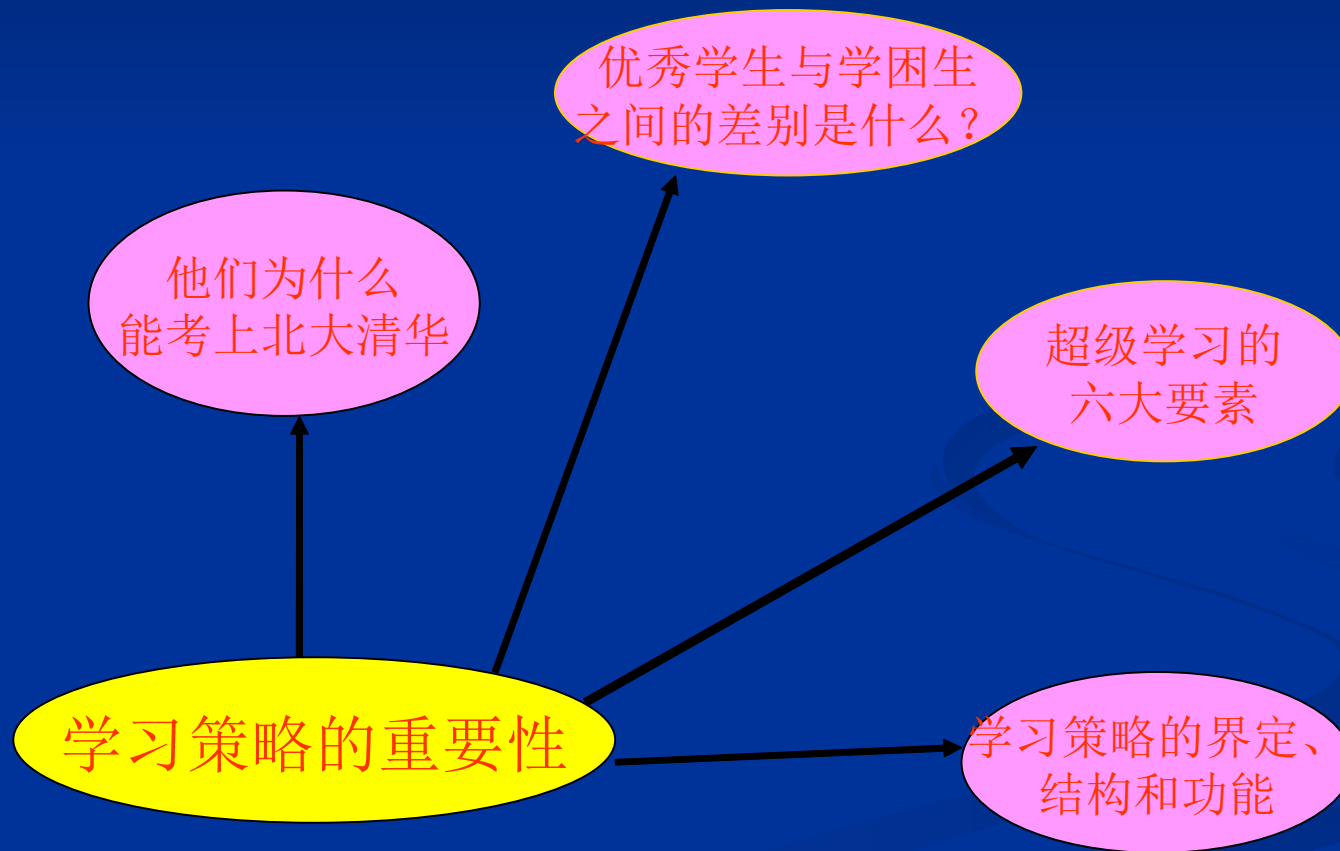
- **自然智能** 是指善于观察自然界中的各种形态，对物体进行辨别和分类，能够观察自然或人造系统的能力及能与自然和谐相处。此智能在农民、植物学家、猎人、生态学家等人员身上有充分体现。

每个人都拥有8种智能，但发挥多的可能只有一两种，每个人的智能组合与操作方式各有特色，优势不同。每个人都应了解和选择适合自己智能特点的学习策略和方式。

人与人的差别主要在于具有不同的智能组合。最有效的学习方法是尽量利用你各种不同的智能，让你更完整地领受所学的东西（柯林·罗斯1996）。

多元智能理论的重要性在于：我们已从“你有多么聪明？”发展到“你是在哪些方面聪明的？”每个人在不同的方式上都是聪明的（柯林·罗斯1999）。

第三节 学习策略



一、学习策略的定义

学习策略是学习者为达到学习目标对影响学习的各种因素加以综合思考、精心策划和有效调控的学习方案、步骤和技能。

在学习方面你的最有价值的财富是一种积极的态度。良好学习策略的掌握和运用，能培养学习者的积极态度和价值观念。

二、学习策略的结构

学习策略包括以下几方面内容：

- (1) 明确学习目标，分析相关学习条件，策划合理的学习方案；
- (2) 选择适当的学习方法，主动组织加工知识信息，形成层次分明的整体网络知识结构；

(3) 有效管理学习过程，对学习的进度及效果不断自我监视、评估和反馈，及时调整不适当的目标、方法、确保学习的有效性；

(4) 将情感动机心理状态调控到最佳，充分发挥大脑的潜能；

(5) 利用学习资源，提高努力程度，适当投入时间，加强师生沟通和同学交流，利用家庭有利条件，利用图书馆和学校设备，创设舒适安静的学习环境。

三、学习策略的功能

- (1) 提高学习效率，有效完成学习目标；
- (2) 提高学习质量，建构良好的知识结构，提高学习能力和成绩；
- (3) 促进智慧才能的发展，增强解决问题和创新能力，使人变得更聪明睿智；
- (4) 促进心理素质整体发展，使人变得更加自信、自尊、自立、自强，并具有积极的情感态度和价值观。

学习策略的掌握和运用能提高学习效果，增强教与学的有效性，使之建构良好的知识结构、情感结构和人格结构，从而使个体的大脑功能和心理结构都得到发展。

四、学生不能有效掌握学习策略的原因

- 1、对学习策略的实质和提高学习效果的功能缺乏认识；
- 2、没有尝到运用策略的甜头，缺乏运用动机；
- 3、长期盲学习产生的不良学习习惯，阻碍学习策略的掌握和运用；

- 4、没有明确的学习目标，对学习任务要求不了解；
- 5、对学习策略的知识层次认识不清，深入不进去；
- 6、对学习策略的内隐特点缺乏认识，运用难以到位；
- 7、没有形成适合于自己学习特点的策略系统。

五、学习策略习得的过程

学习策略是个体用于调控自己学习活动、提高学习效果的技能，它主要属于程序性知识范畴，是个体利用概念、规则对内办事的能力。

（一）策略学习具有三个关键特征：

- 掌握具体的策略；
- 理解策略的用途、重要性和局限；
- 具有对策略运用、监控、维持和自我调控的技能(MacArthur,1994)。

（二）学习策略习得过程要经过三个阶段

- 1、了解学习策略是什么，有什么功能，有哪些具体操作步骤和要领；
- 2、在多种情境中运用适宜的策略，达到熟练的程度；
- 3、掌握运用某些策略的条件，不断自我监控。

六、学习策略习得的条件

- 1、具备相应的知识基础，不同性质的知识需要不同的策略；
- 2、自我效能感是学习策略运用的动机性条件；
- 3、明确策略的价值和适用条件；

- 4、变式练习，练习在不同任务和情景中练习，是从陈述性阶段向程序性阶段转化的重要条件；
- 5、自我监控和评价，通过自我调控和评价提高运用策略的效果；
- 6、训练中形成一套外显的操作技术，成套的综合训练模式更有助于提高策略效果。

七、学习策略教学的基本原则

只有遵循学习策略的基本原理规律开展教学才能获得理想的效果。

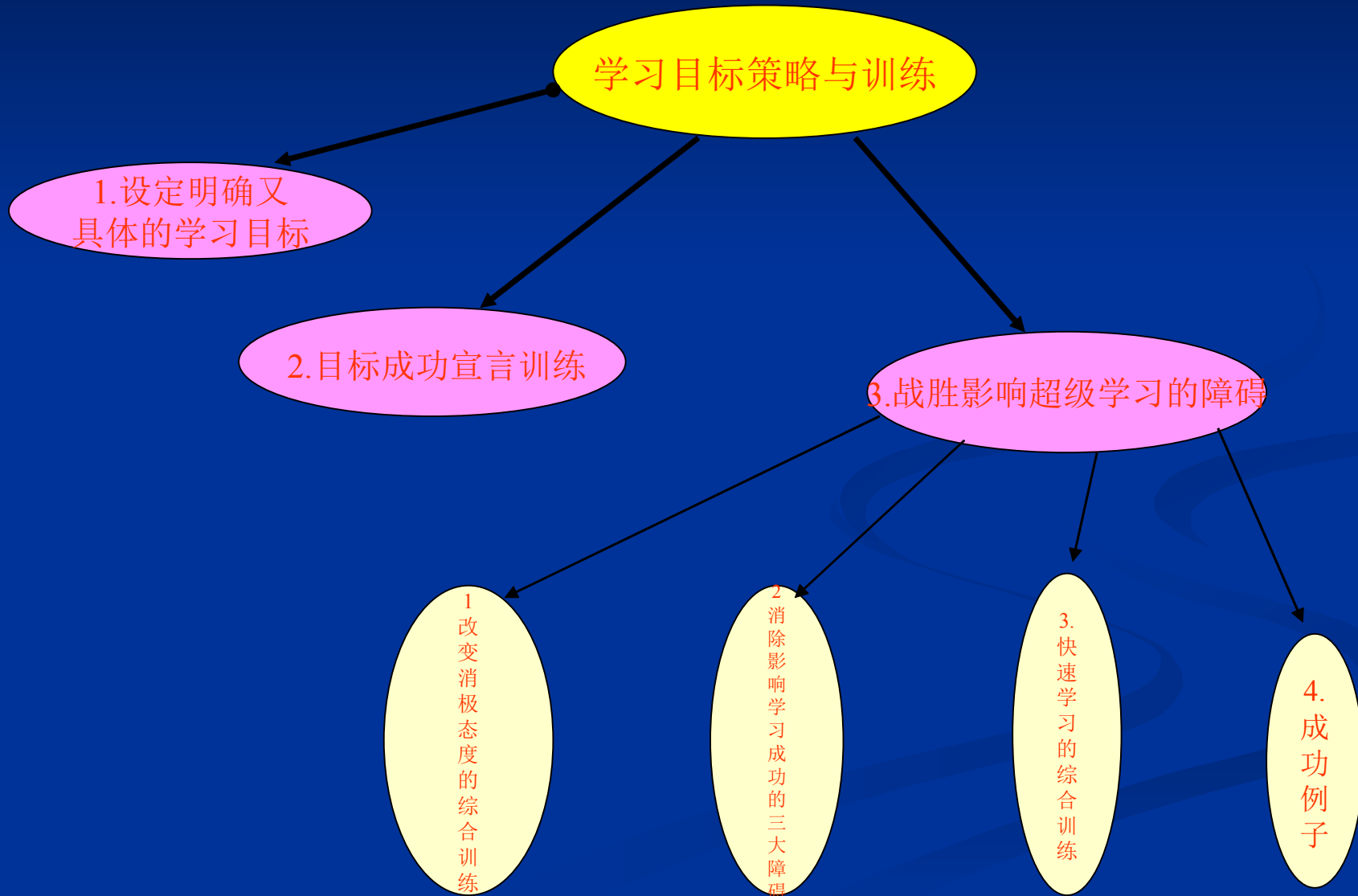
- 1、让学生认清掌握学习策略的功能和价值，激发学习的内在动机；
- 2、按照程序性知识的学习规律教学，帮助学生理解学习策略的定义、功能、种类、操作步骤及其使用条件，获得效果并达到熟练化，利于迁移。

- 3、在学科教学的情景中教授学习策略，教师起示范作用。单独策略课程教学，应注意让学生理解和会用；
- 4、以少而精和多练习的原则教学，重视个别指导。
- 5、对策略使用过程和效果不断自我监控和完善。

6、以合作学习形式相互示范、模仿、比较和提高策略运用效果。

7、长期系统地策略教学，学用结合，简单策略和综合性策略结合，形成个体的策略系统。

第四节 目标策略与训练



一、确定目标的策略

目标是个体从事某项工作或学习要完成的事情。目标是行为所需达到的目的，又是引起需要和激发动机的外部条件。学习目标是学习活动的基本出发点和归宿。学习目标不是单一的，应该是一个分层次的目标体系，他可分为远大的、中期的和切近的三种。这三种是相互联系、相互支持，形成一体。

应提倡学生自我设置具体的、近期的、能够完成而又有挑战性的学习目标。目标越明确具体又有挑战性，就越能使人对达成目标产生强烈的自信心和决心，从而产生强大的动力和热情去实现目标，获得成功。

还应提倡掌握取向的目标，即是注重有意义的、对知识技能理解和掌握的学习取向，也是以自我提高、发展及对任务的深度理解为标准的学习。掌握定向的学习有利于知识技能的学习，并促进个体的智力发展。

二、目标定向及其作用

宾特里奇（Pintrich,2000）通过研究把目标定向分为两个维度四种形式。1，追求一掌握性目标取向，个体关注的是理解和掌握知识技能，以求得自我提高和发展；

2，追求一表现性目标定向，关注的是胜过他人，取悦他人，显示自己的能力，以同伴参照为标准；3，回避一掌握性目标，个体关注的是避免误解，学不会，不能完成任务；4，回避一表现性目标，个体关注的是避免失败，产生自卑感，别让人看不起。

研究指出，掌握性目标定向的个体是相信智力增长观的，通过对知识技能的掌握，通过积极的态度和勤劳努力，讲究效果地学习，可以使自己得到提高和发展。而表现性取向更注重取得好成绩，以取悦他人。他们相信智力实体观，他们认为智力是固定不变的，要么认为自己表现聪明，要么认为自己笨，怕失败、挫折。

只有勤奋学习，掌握知识技能，提高和发展自己，才有可能使自己获得成功。

三、目标的功能和激励作用

（一）目标功能和激励作用

- **具有定向功能** 目标有助于集中注意力，将学习行为和精力引向目标；
- **具有调节功能** 目标有助于调动资源，个体依据任务要求和目标难度付出努力；

- **具有维持功能** 目标可以鼓舞人坚持不懈，人们会为未达成的目标奋斗；
- **目标有助于任务完成** 目标可以分为若干子目标和具体步骤，有计划的完成。
- **具有评价功能** 目标是活动的检查标准。

注意：一个学生能否成功在很大程度上取决于他能否为自己建一个有效的目标。

（二）实验介绍（子目标的重要性）

1) Morgan用自我监控学习方式，考察不同类型目标的激励作用。被试为大学生，分为四组。一组是自我监控子目标，指在完成任务过程中自我监督每一个子目标或步骤的进展；二组自我监控学习时间目标，要求被试监督用在学习上的时间；三组，自我监控总目标，要求被试监督是否达到了整体目标；四组控制组，像平常一样学习。结果表明，一组自我监控子目标学习的成绩优于二组、三组和四组。二组比四组用的时间更多，考试成绩一样。

2) Benware和Deci对主动取向和被动取向进行比较研究。主动取向组学生某一材料是为了把它教给一些学生。被动取向组学生学习是为了应付考试。主动取向组学生为了教而学，具有更大的内在激励效果，概念学习成绩更高，而且认为自己更投入。但在机械记忆的分数上，两组学生没有明显差异。

四、目标特征

1、目标的内容特征

明确具体而又有一定难度（挑战性）的目标能激发高成就。

- ① 要求明确，任务具体的目标利于激发学习动力。例如“请做这件事”，就较模糊；又如“请用20分钟完成作业，不要出错。”就比较具体。

② 有一定难度的目标利于激发学习动机。如用20分钟记住5个单词，较容易；用20分钟记住10个单词，就较为困难；若用20分钟记住20个单词，那就是高难度的目标；假如要求用20分钟记住100个单词，几乎不可能实现。劳克（locketal,1994）等指出，已超过400项研究一致发现，成就水平与目标难度存在一种线性关系。如具备充分的能力和对目标的高度承诺，目标越困难，成绩就越好，因为人们会根据自己从事任务的难度来调整自己的努力。

③ 不切实际的过高目标难以实现
会让学生产生自我挫败感。目标太低，很容易实现，不能增强自我效能感。

④ 掌握知识定向的目标有助于个体的发展和提高。

2、目标的强度特征

目标强度是指它在个体心理过程中所涉及的范围、清晰度和努力水平（Rand.1990）

目标承诺指个体受目标吸引的程度；认识目标的重要程度、决定达到目标的程度和面临困难时的坚持度。一般来说，与低目标承诺相比，高目标承诺更有可能引导人们去实现目标。

3、目标的特性及其影响

H.申克著 《学习理论：教育视角》
江苏出版社。2003.1.98—申克指出：“目标本身并不会自动地提高学习效果和动机。而目标的特定性、渐进性及难度适当，能促进个体的自我认知、动机和学习。”

- (1) 特定性是指目标包含了特定的行为标准和达到的条件要求，个体可以不断地进行自我评价。
- (2) 渐进性是指目标的远近程度，能逐渐接近的具体目标或子目标能提高动机和自我效能感。
- (3) 难度适当，有挑战性而又能达到的目标比太易或太难的目标更能提高动机和效能感。

五、目标选择和达成

1. 目标选择受自我效能感的影响；
2. 目标选择受目标价值评判和目标实现程度预期影响；
3. 目标选择受合法、合理权威人物指令的影响；
4. 达成目标需要采取许多步骤（子目标）和策略，每一步都与总目标实现有关。

六、指导学生有效设置目标的基本原则

（一）树立为人民为国家多做贡献、做大贡献的远大理想。做人应诚实正派、正直，为他人着想。（孙维刚）

“胸怀千万里，一步一脚印”做“有理想又踏实的人生”（吴武典）

（二）指导学生设置近期的、具体的学习目标

1. 处理好远期目标和近期目标的关系；
2. 近期目标可增强自我效能感；
3. 近期目标或子目标的完成可增强自信心和满意感；
4. 有近期目标的学生与没有子目标学生相比，坚持时间更长。

（三）给学生自选学习目标的空间 和自订实施计划

- 1、自设目标能增强控制感；
- 2、及时反馈。目标加反馈效果好；
- 3、与学生订合同和协商有助于提高。
- 4、围绕目标制定可行的行动计划和合理的时间分配。

（四）指导学生设置高水平的但可以实现的学习目标，高水平而又可实现的学习目标可增强学生的自我效能感，激发主体积极性。高水平不能实现的学习目标或低水平能实现的目标都不具有激励作用。

(五) 把长期的复杂的目标分散为简单具体的子目标。

(六) 给学生指定目标时，讲清目标的意义和价值及达成目标所需的努力和付出。

(七) 引导学生设置掌握性目标取向，促进自我提高和发展。

（七）目标期望理论

（一）激励模式

弗鲁姆（V.H.Vroom）在1964年出版的《工作与激励》一书中提出一种激励模式。公式为：激励力量＝目标效价×期望概率
目标效价是指达到目标对个人有多大价值，价值越大，激励力量越强。目标效价因人而异。

期望概率是个人对实现目标可能性大小的判断，估计实现的可能性越大，激励力量越强。

激励力量取决于两者的乘积，当目标效价高，估计实现的可能性也大时，才能对人具有更大的激励。

（二）教师期望与反馈的作用

教师期望和反馈对激发或挫伤学生的热情具有极其重要的作用。罗森塔尔的经典研究，实验从18个班随机选出20%的学生，告诉教师这些学生学习能力很强，可能取得好成绩，希望同等对待所有学生。但老师无意识中表露出对这些学生寄予期望。8个月后，这组学生成绩比另一些学生好。有人把教师对学生期望的影响称为“皮格马利翁效应”。

对该研究结果尚存有争议，研究结果也并不是总可验证的。但多数人认为，教师的高期望值能够创造学生更好的绩效。

注意：积极的期望和反馈能在很大程度上激励学生。

（八）目标成功宣言训练

- 1、确定明确可行的目标。
- 2、目标具体化。
- 3、目标形象化。
- 4、目标宣言。
- 5、目标评估

实验资料表明：经过长期训练的学生，一般来看学习的信心和热情都增强了，学习成绩也大大提高。

长期坚持目标成功宣言训练可以有效调动意识与潜意识两方面的综合作用，发挥大脑的整体功能，为超级学习提供充分的心理资源。

第五节 影响超级学习的障碍

研究指出，大多数人学习不好，在很大程度上要归因于自己对学习的错误观念和消极情绪。

一，改变消极学习态度的综合训练

这套训练方法源自菲奥里博士的研究成果。

训练步骤为：

- 1、用“学习真是令人兴奋而有趣！”等句子代替“学习真是枯燥乏味！”

- 2、用“我善于学习，我能学会”等句子代替“我不善于学习，我学不会！”
- 3、用“我能理解这个内容！”等句子代替“我不能学会这些！”、“我不可能理解这些！”
- 4、用“我能记住这些！”等句子代替“我记不住这些！”

二、消除影响学习成功的三大障碍

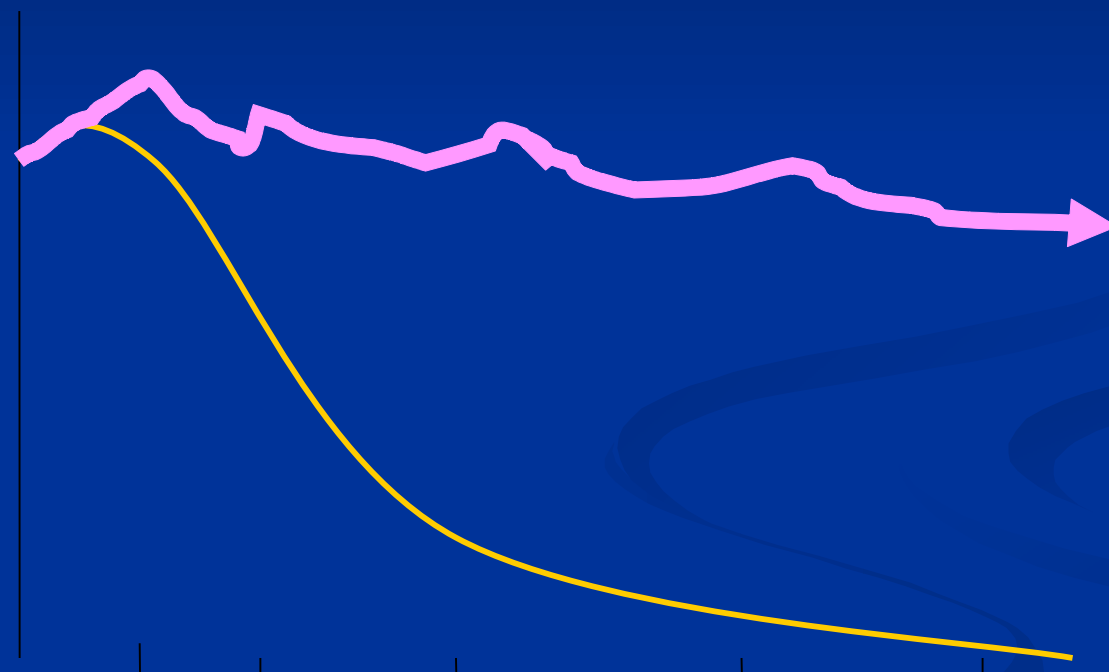
美国著名心理学家，R·J·斯腾伯格通过长期研究和切身体会，提出影响人生发展目标和成功智力的三大障碍：

- 1、最大障碍是权威人物的负面期望。罗森塔尔的期望实验及皮格马利翁效应。
- 2、第二大障碍是无端的妄自菲薄。
- 3、成功的第三个障碍是缺少榜样。

三、学习和记忆力倍增的综合训练

学习和记忆力倍增的综合训练激励人的学习动机和兴趣，激发人的学习潜能，能成倍甚至几倍的提高学习效果。高效学习记忆综合训练的关键词为：相信，渴望，形象化、命令、复习。

- 1、满怀信心；
- 2、渴望记住它；
- 3、使之形象化能帮助记忆；
- 4、有意识地命令自己记住它们；
- 5、循环记忆法、遗忘前复习法。



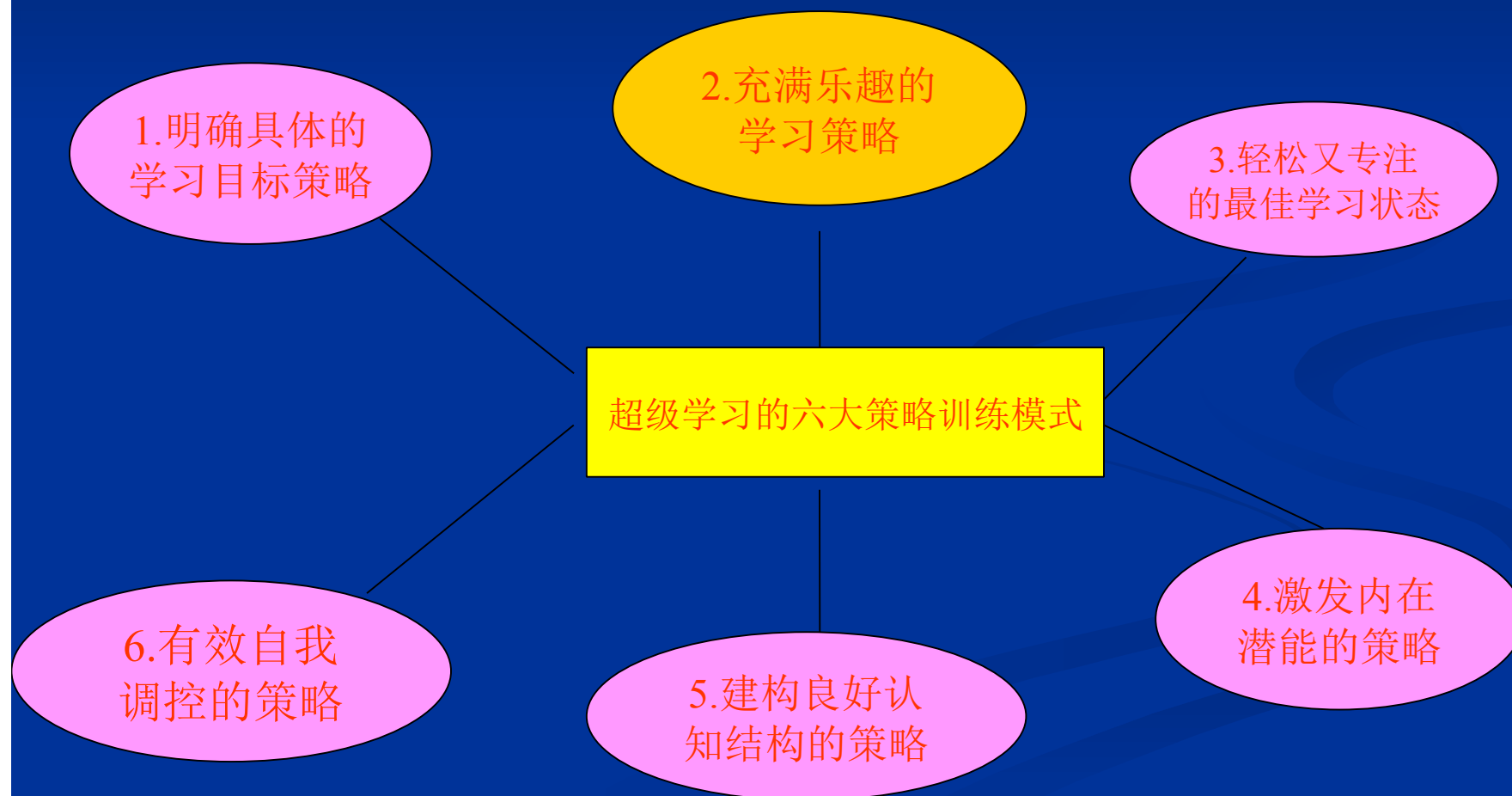
10分钟 一天 一周 一个月 六个月

复习和记忆

第二章

真正的学习是快乐的

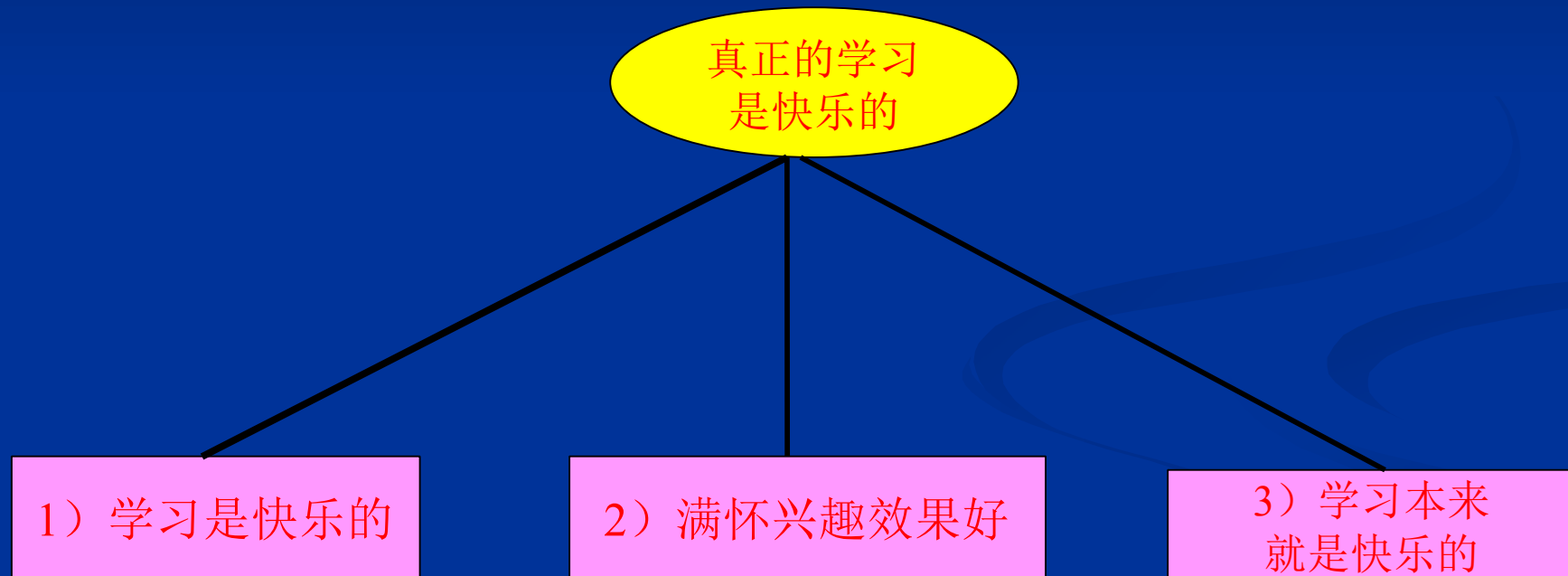
超级学习策略综合训练模式图



本章讲述的内容如下：

- 1、真正的学习是快乐的，是享受的；
- 2、影响快乐学习的三大障碍；
- 3、兴趣的界定，结构、特点和发展规律；
- 4、理解学习动机的重要性；
- 5、在学与教中体现学习是快乐的；
- 6、寻找学习乐趣的策略；
- 7、潜意识训练策略；

第一节 真正的学习是快乐的



一、学习中充满快乐

真正的学习是快乐的，它不仅是指学会某些知识技能的成就感，而且还指学习过程本身是令人感到快乐的。

真正的学习很愉快的，当快乐的心情不存在时，学习也就跟着停止。
(彼得·克莱恩)

二、满怀兴趣的学习效果好

快乐学习不仅使智能操作水平发挥最佳，使学生充分理解和掌握所学知识，有益于创新；而且还能调动情感动机因素，充满愉悦体验，满怀学习兴趣。

天才就是强烈的兴趣和顽强入迷的人。.....对任何事情都不着迷，都不感兴趣，这就是庸人的特征。（木村久一）

三、学习本来就是件快乐的事

(一)、是人的生存、发展和自我实现都需要学习，需要的满足是快乐的；

(二)、乐学的性质、意义、原则和方法

1、乐学的实质是一种将快乐与学习协调统一的学习过程或学习方式。

- (1) 快乐是乐学的基础。快乐感是与生俱来的，学习也应是快乐的。
- (2) 快乐是乐学的手段。人的本质应当是快乐的，快乐的人生才充满活力，人必须把快乐当作手段，愉快地生活，愉快地学习，以取得更大效果。
- (3) 情知协调统一效果好。
- (4) 乐学既是一种学习过程，又是一种学习策略。快乐不仅应该充满整个学习过程，还应伴随各种学习策略。

2、乐学的意义

乐学的理论基础是将快乐与学习协调；亦即情感与认知的协调统一。如果一个人把学习当做苦事，其学习效果很差，甚至厌恶学习。如果一个人把学习看成是愉快的事，将激活大脑的兴奋水平，集中精力，大大提高学习效果。

3、乐学的原则

- ① 乐学与勤学结合起来;
- ② 乐学与策略调控结合起来, 以取得最佳效果;
- ③ 将发自内心的内乐与由情境引起的外乐结合起来;
- ④快乐与成功交融的原则。

4、乐学的方法

① 乐而后学，开始学习前使心情平静、愉悦进入快乐状态，然后开始学习。调控心态的方法有自我调节法、视听法、回忆法及想像法等，形成情知交融状态。

② 学中乐。在学习过程中，寻找乐趣。寓乐于学，学中找乐；寓学于乐，在快乐中开展学习。

③ 学后乐。学习后总结，回味乐趣，体验学有所获的愉悦。参考燕国材著《学习心理学——结合论取向的研究》160页，警官教育出版社，1998。

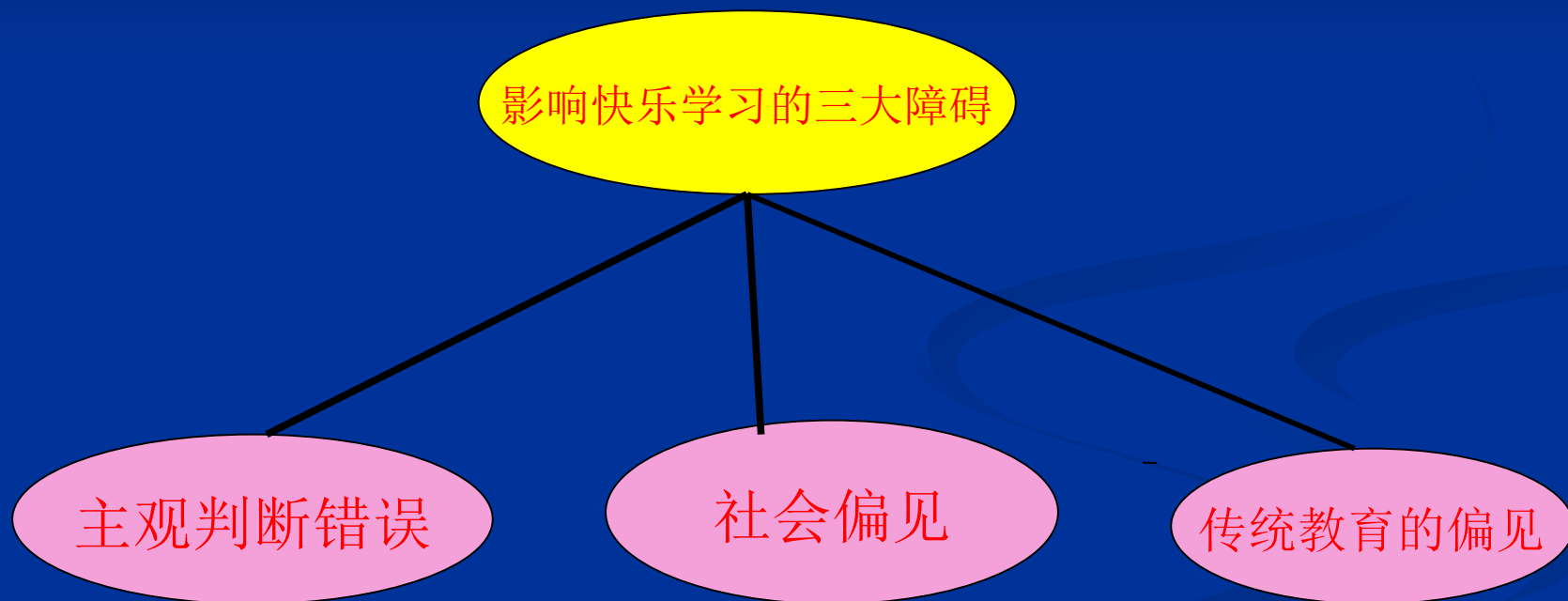
（三）、快乐学习的生理心理机制

1、学习使人脑产生快感。在学习新知识信息时，信息通过感觉通道进入边缘系统乃至大脑皮层，对新知识的意义价值进行分析判断。重要的、有意义的信息能激活大脑，使之轻松愉快地学，效率高，效果好。反之，大脑就不被激活，知识信息就进不了神经网络，学的苦，记不住，效果差。

2、愉快学习符合人类行为倾向。生物心理学的研究发现，人类和动物的大量行为都是以寻求满足和逃避惩罚为动力的。研究发现，边缘系统和下丘脑都有“快乐中枢”；边缘系统中还存在“厌恶中枢”。若刺激“快乐中枢”就会引起愉快和满足感；若刺激“惩罚中枢”就会引起厌恶，逃避。这就是愉快学习或逃避学习的生理机制。

人类总是不断地追求快乐，避免痛苦
(马斯洛)

第二节 影响快乐学习的三大障碍



第三节 兴趣与快乐

兴趣是最活跃的动机因素，常伴随着积极的情绪色彩，兴趣导致愉快，愉快又反过来增强兴趣，兴趣和快乐经常相互伴随着出现，在学习和生活中都是如此。

一、学习兴趣的定义

学习兴趣是个体力求探索事物并带有强烈情绪色彩的认识倾向。兴趣是力求认识、探求真理，并带有情绪色彩的心理选择倾向。学习兴趣是学习动机中最活跃、最积极的因素，学习兴趣能激发人的学习积极性，并产生积极的情感体验。

兴趣使神经系统处于中度激活状态。兴趣与快乐经常交替出现。处于有兴趣的活动状态时，体态表现特点为：身体微微前倾，扬眉凝视，瞳孔放大，注意力集中并保持警觉，口微张着。

二、兴趣的心理结构

学习兴趣的心理结构是由认知、情感、意志过程统一整体为基础的特殊“合金”，其核心是思维过程。

1，认知方面，它能促使人思维活跃，深入全面地探求事物的本质，并揭示其规律性。

2，情绪方面，它促使人实现期待，认识新事物、解决问题、创新发展，在成功中获得精神的满足和愉悦；

3，在意志方面，注意力集中，战胜困难，自我调控能力强。

三、兴趣的发展层次

兴趣的发展，一般要经过有趣—乐趣—志趣三个层次；

1，有趣是兴趣的初级阶段，具有随生随灭、朝三暮四、变换莫定，带有直观性，盲目性和广泛性。小学生、初一学生具有这些特点。

2，乐趣是兴趣的中级水平，乐趣是情感与兴趣紧密结合，带有定向专一性、稳定性、自发性、坚持性特点。初二以后学生向乐趣方面发展。

3，志趣是兴趣发展的高级水平，志趣是兴趣与远大理想、志向和奋斗目标相结合，具有社会性、自觉性、方向性和坚定性。高一后向志趣方向发展。

四、兴趣的特点

- 1，指向性，兴趣总指向一定事件或活动，为实现某种目的而产生，有选择性。
- 2，兴趣带有情绪性，对有兴趣的事感到满意、愉快、兴致淋漓，反之，痛苦不快，逃离。
- 3，动力性，对所从事的活动起支持、推动和促进作用或者对未来活动做准备。

- 4，增强学习能力，兴趣能提高人的思维、记忆、理解和元认知水平；
- 5，长期坚持有兴趣的活动，最终会成为人的性格的稳定特征，成为个性的组成部分。

五、兴趣的种类和转化规律

1，直接兴趣与间接兴趣相互转化的规律。直接兴趣是指对事物或活动过程本身有兴趣；间接兴趣是指对活动或事物的目的或结果感兴趣；两者可以相互转化。

2，中心兴趣与广阔兴趣相互促进的规律。中心兴趣是指对某一方面的事物或活动有极浓厚而又稳定的兴趣；广阔兴趣是对多方面的事物或活动具有兴趣；两者是相互促进的。

3，学习兴趣发展逐步扩展深化稳定集中的规律。兴趣发展由分散性、泛化、多样化到集中、稳定、深化。

4，好奇心、求知欲，兴趣依次发展的规律。

①好奇心是人们对新奇事物探求的一种心理倾向，具有先天性和泛化性；②求知欲是人们积极探求知识的一种欲望，具有后天性、专一性；③兴趣是人们积极认识某种事物的心理倾向，具有知情合一特性。三者密切联系。从纵向看好奇心—求知欲—兴趣；从横向看三者相互促进。

5，兴趣与注意相互依存。

第四节 理解学习动机的重要性

一、动机的界定、功能和种类

1、动机界定

学习兴趣是动机中最活跃的因素。动机是激发、引导和维持行为的一种内部状态。动机是帮助人达到某个目标的心理力量或精神力量。动机是学习活动中最关键的因素之一。动机方向明确、水平高的学生倾向于有更多的学习收获。

2、动机的功能

动机有强度和方向上的变化。动机与情境相关，不同类型的人在不同情境中其动机是不一样的。动机的功能是推动或阻碍行为的内在力量。动机方向明确，水平高的人，无论他们是否聪明，都会因为有巨大的内部力量能创造出卓越成绩。而动机水平低的人则往往一事无成。

二、动机的主要类别

1， 内在动机，是指来自个体内部激励产生的动机。主要形式有：个人的能量，内驱力以及雄心。学习的内在动机能使人对所从事的学习或工作产生浓厚兴趣，为了享受学习或工作的乐趣，全神贯注于活动中，坚持不懈地努力，往往使人获得大的成就。

2， 外在动机，是指来自个体外部激励产生的动机，如受到他人的表扬、奖励、分数、金钱、物质等。

3，成就动机，它是期望卓越的内驱力。具有成就动机的人希望自己能获得成功，成绩卓越。研究发现，有成就的人通常给自己设定有适度挑战性的任务，或者具有中等水平的难度，并为之坚持不懈地努力，争取获得成功，产生成就感。研究指出，有些学生因不相信自己的能力，因而达不到应有的成绩。不幸的是女孩子们，尤其是当她们逐渐长大时，对自己能力的感知比男孩低。因此女孩子对自己的成就期望也低。进而导致成就也低。

4，随着人们不同需要的产生还有其他类别的动机，如交往动机，控制动机等。

三、激励的种类和功能特点

（一）、激励的种类

1， 内在激励是指个体给予自己的推动力，是指个体有一种内在愿望去做某事。

2， 外在激励是指个体通过寻求外在奖赏或诱因而获得的推动力。

3， 学生的动机来源既有内在激励、外在激励，又有两者综合。从个体发展来看，儿童发展到一定阶段内在激励作用逐渐增大。因此内在激励往往能使人们获得非凡的成绩。

（二）内外激励的功能特点

1，内部激励的功能特点。人们只有在内部动机的激励下，即为享受工作乐趣而工作，或者为享受学习乐趣而学习，并坚持不懈地努力，才能做出最具有创造性的工作。金钱、物质奖励只是令人愉快的副产品。

2，大量研究认为：内在激励往往能够促成高成就，而外在激励却不可能。内在激励包括三个方面：1) 对自我卓越的追求；2) 享受工作乐趣的驱动力；3) 求胜心；

3，外在激励可能损害内在激励的三个条件：1）个体期望完成任务后能获得外在奖励；2）奖励是对个体很重要的东西；3）该奖励一般情况下必须是有形的（如分数、金钱、奖品）。无形奖励，如一个表扬或者微笑，似乎不会削弱内部激励。

注意：对有强烈内在动机的学生不要轻易使用外部激励。

莱珀（Lepper）及其同事（1973）研究指出，对儿童原本就具有兴趣的活动提供外部奖励，有可能降低内部动机。就是说，当学生对某项活动感兴趣时，要谨慎地使用物质奖励。或者说应尽量利用教学内容来激起学生的内部动机，避免使用不必要的物质奖励。但对于那些初参加某项活动，还没有内部动机者，需要采用外部奖励。当他们对活动产生兴趣时，就逐渐停止外部奖励作用。

四、如何提高学生的内部动机

学生学习的内部动机是指由于学习内容具有吸引力，有价值，因而激发学生学习的乐趣，无需外部的奖励也能激励学生为掌握学习内容而付出努力，而且还能长期坚持学习活动，获得好成绩。可见提高学生的内部动机对学习是有益的，是非常重要的。

提高学生内部动机的关键是使学生对学习内容产生浓厚兴趣。为此教师就应该采用好的教学技巧和不同的呈现方式，使学习内容更具有吸引力。其做法有以下几点：

- 1、激发学生的学习兴趣和让学生坚信所学内容的重要作用和趣味性。
- 2、使学生保持好奇心，教学中运用多种方式不断激发和保持学生的好奇心。
- 3、使用大量有趣的呈现方式，如录像、电影、计算机多媒体、专家讲座，模拟游戏、角色扮演。
- 4、帮助学生建立自己的目标。

五、如何提高学生的外在动机

教学活动不要忽视学生外在动机的提高，采取有效措施激发学生付出努力去学习复杂内容的外部动机。

1，表达明确的期望。例如对学生写一篇作文的要求期望，要学生写什么题目，写哪些内容，结构层次要求，多少字数，评价标准，使学生清楚只要付出努力就一定有收获（分数）。

2，提供明确的反馈。反馈是指关于某人努力行动结果的信息。研究指出，提供有关努力结果的信息可以作为一种很有效的奖励加以使用。有效的反馈必须是明确具体的且及时的，对年幼的学生更是如此。具体的反馈如：“这是篇好文章，你首先陈述了自己的观点，又列举了支持观点的事实，语句和标点选用得仔细，我很高兴。”这比“你写得很棒”要具体。

具体的反馈兼具有信息性和激发性，它告诉学生对在哪里，以后应该怎么做。例如，你这考试成绩很好，因为你勤奋努力，学习策略用得好，所以你成功了。

3，提供及时的反馈。及时反馈很重要，隔几天去反馈，价值就会降低。①不及时反馈错误得不到及时纠正；②行为和行为结果难以联系起来。

4，经常提供反馈，以使学生尽最大努力去学习。行为主义理论指出，如果奖励的次数不够频繁，那么对行为改变作用不大，频繁的小奖励比偶尔的大奖励更能促进学习。经常的小测验比不经常的大测验促进学习。同理经常的提问效果好。

5，有效地应用表扬。表扬学生的努力、策略水平和个人进步比单纯表扬要好。应该对学生优于常规水平即新的提高给予表扬。研究表明，表扬的方式比表扬的次数更重要。当表扬是针对某一行为结果，并且具体可信时，表扬就是一种有效的课堂激励因素。①相倚性。指对学生正确的回答以及恰当的行为进行表扬。②表扬的具体性指对学生的具体行为而非一般良好表现表扬。如“李杨你按照规范去写作，我很高兴。”而不是“李杨，你做得棒极了！”③可信性指对学生良好的表现进行真诚地表扬。而不是表里不一假心假意地表扬。

6，教会学生自我表扬。如学生完成一项学习任务后，对自己进行心理上的安慰，祝贺或强化，对自己定期完成子目标任务加以自我关注或自我激励。
注意：将外部动机转化为内部动机，增强学习的兴趣。

六、对教学的启示

1，根据学生年龄选择激励源。诸如分数、奖状表扬这样的外在激励对年龄小的学生效果较好。而为了乐趣而做某件事这样的内在激励，对于年龄大些的学生效果好。

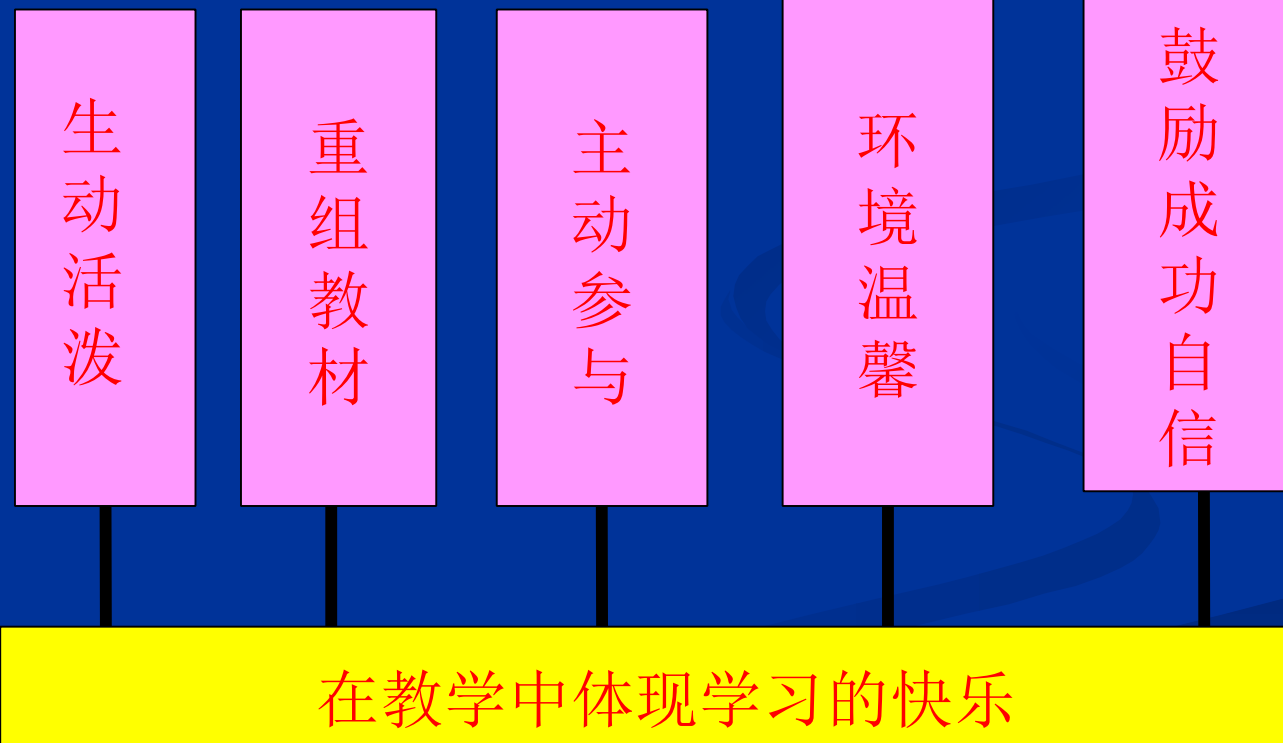
2，使用多种方法激励学生。外在激励能迅速改变行为，其作用往往是暂时的。内在激励对行为改变缓慢，其作用持久。将两种激励结合使用，可能会取得长期和短期两种效果。由此最有效的激励方法是尝试多种不同的激励途径。案例指出，一个学生说他宁愿锻炼也不愿意坐下来写文章，好的策略是，告诉他，如果他写两小时的文章就可以去锻炼（外在激励）。或者告诉他，如果完成这篇文章的话，将会体验到很大的成就感（内在激励）。

3，不要低估内在激励的重要价值。重要的研究发现，内外激励不是一个连续的两端，它们总是彼此孤立地变化。一个学生可能内在、外在动机都高，也可能一高一低，也可能两者都低。随着年龄的增长，内在激励越来越显示出其重要性，具有强烈内在动机的学生往往能获得非凡成绩，成就一番大事业。

4，不但要激发学生的胜任感、成就感和愉悦体验等内在动机，还应注意将外在激励的作用转化为内在激励体验。

5，教师应以身作则，起示范作用。教师应表现出自己对学习的热情和激情，能培养学生的学习兴趣。

第五节 在学与教中体现学习是快乐的



在学与教中体现学习是快乐的以培养学生的内在动机

一、寓教于学，在学中找到乐

首先要让学生充分认识学习任务的重要意义和价值；其次是在学习过程中不断有收获，反复体验满足感；再次是学习方式灵活多样，不断变换思考的角度以激发兴趣，如演讲，比赛、质疑、批判、提问、表演、扮演角色、游戏等，都可以产生学习兴趣。

二、在教的过程中充满快乐

- 1、应生动活泼、引发学生积极性和兴趣。
- 2、组织教材使教材中的知识结构化、系统网络化、形象化，让学生易于接受。
- 3、创设条件，让学生主动参与活动，以表扬鼓励为主，引导学生发挥主体积极性。

- 4、设计教学环境。
- 5、鼓励成功，培养学生自信心。
- 6、培养学生认真进取和善用策略的能力。
- 7、充分运用学科的优势，激发学习兴趣。
- 8、帮助学生克服初学阶段的困难。

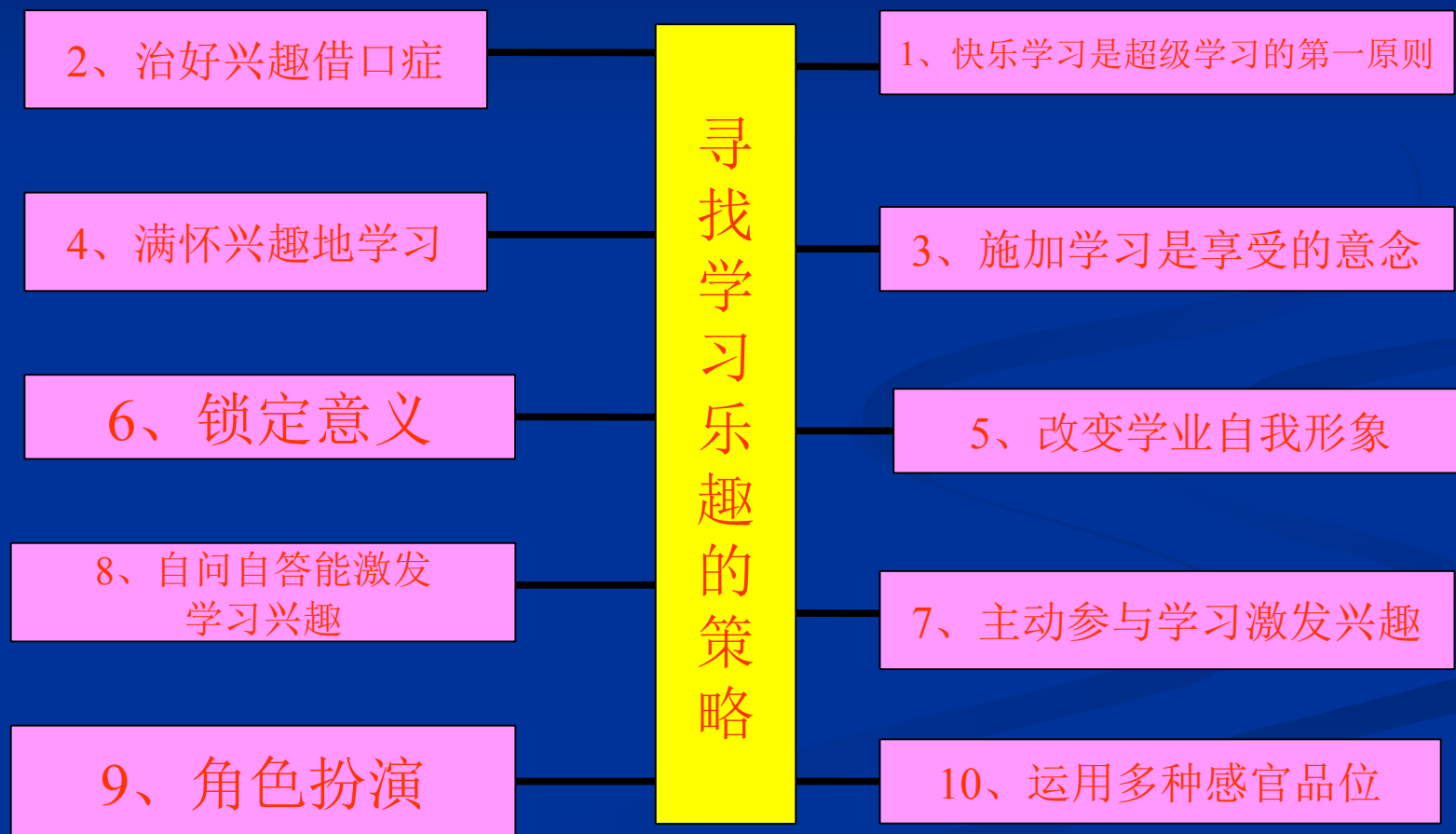
9、培养师生之间的积极情感。

- ① 增强责任感；
- ② 科学的指导；
- ③ 密切师生交往；
- ④ 关爱学生。

10、重视课外学习。

所有的教育，除了每次传授知识和技能外，应该鼓励并灌输学生相信自己具有学习和成功的潜能，只有使学生喜欢学习的过程，才能促进潜能的调动和发挥。（彼得·克莱恩）

第六节 寻找学习乐趣的策略



一、快乐学习是超级学习的第一原则

愉快的心情会增强思维纵横驰骋的能力，使考虑事情全面透彻，这样，就较容易解决智力或人际方面的问题（丹尼尔·戈尔曼）。

二、治好兴趣借口症

治疗方法：

- (1) 首先认清兴趣是后天培养的，对事情的兴趣是可以培养的；
- (2) 勤奋努力加良好学习方法就能取得好成绩，兴趣也就有了；
- (3) 认真干好事情，干好了就有有效感、成就感和愉悦感，也就产生了兴趣。

三、施加学习是享受的意念，感受学习的快乐；

四、假装着满怀兴趣地学习

学习前做好心理准备，充满自信地想像该课程是非常重要的有趣的，然后开始学习。兴趣是由自己培养的，关键应有积极思想和态度。对所学课程不应有畏惧、厌烦心理，从一开始就树立积极的态度和浓厚的兴趣是学好的关键。如有厌恶心理就进行自我心理调节。

前苏联专家西.索洛维契克曾对3000名中小小学生做过实验。被实验的学生选择一门自己不太感兴趣的课程。每次学习该课程前完成如下活动：

1. 面带微笑、搓着双手、唱着小曲、摩拳擦掌、跃跃欲试，充分体验这种感觉。
2. 同时，脑子里想：这一学习内容非常重要，我能掌握理解它，我将充满兴趣的学。
3. 提醒自己：我一定要认真学，努力学，更细心的、花更多些时间，扎实掌握它。

如此训练三周，仅有12人不成功。

例1 改变不喜欢学物理的学生。

例2 改变不喜欢学语法的个案。

例3 改变不喜欢学地理的案例。

记住：学习前的心理准备和期望非常重要，学习效果跟着心情走。

五、改变学业自我形象

学业自我形象直接影响自己的学业成绩，要想提高学习效果，就应建立积极的学业自我形象。

所有的态度都是学来的，都是可以培养训练的。其区别在于消极态度“我不能”使人失败；积极态度“我能够”使人成功。

英国教育家柯林·罗斯提出的建立积极主动内心世界的训练有助于积极自我形象的形成，现将该训练讲述如下(训练步骤分七步)。

第一步：回想自己成功的时刻、事件和情景。

第二步：增强情景记忆。回想成功时的细节和生动情景。

第三步：想出一个提示词来概括当时的辉煌和情景。

第四步：深呼吸。

第五步：紧握拳头，显示出充满力量的体态。

第六步：再回忆你成功时刻的感受和心态，真正沉醉于那种力量的感受，并反复默念提示词。

第七步：放开拳头，睁开眼睛。

每天训练一两次，训练时间越长越好。

六、锁定意义

在学习过程中一定要寻求和锁定学习的意义，搞清学习的好处、价值以增强学习兴趣。认清学习的结果和意义，在脑内浮现出清晰的图像，加深认识。

如果不对某一事物直接发生兴趣，也就是说产生内在动机的话，单靠勤奋、进取和努力很少能使他们成为出类拔萃的人才。

七、主动参与学习活动能激发学习兴趣

学生积极主动地参与学习活动，不仅能发挥学生的主体积极性，还有助于潜能激发，获得良好的学习效果。因此学习的积极性和有效性是超级学习的重要原则。被动学习，被人控制着容易产生厌恶情绪。

所有证据都表明，实际上每个人都具有一种对健康的积极向往，一种希望发展，或希望人的各种潜力都得到实现的冲动。（马斯洛）

八、善于多思多问能激发学习兴趣

提问题、自问自答能激起大脑细胞的活性，引起注意力，激发学习兴趣。

孙维刚提出多思多问。多问，对任何事物多寻根究底，多问为什么。多思，通过思考将知识建构在系统性的高水平上；多思使知识上升到哲理的高度。做题不在多，而在将每一道题都做透彻，其基本步骤是：一题多解，多解归一。多题一解，多题归一。从多思多问和问题解决中激发出无限潜能和乐趣。

九、角色扮演

教学生从多种角度思考问题，从不同的观察点分析事物才能将问题看透，看全面，使问题迎刃而解。

让学生扮演不同的角色，能激发思考的热情，培养学习的兴趣。

十、运用多种感官品味

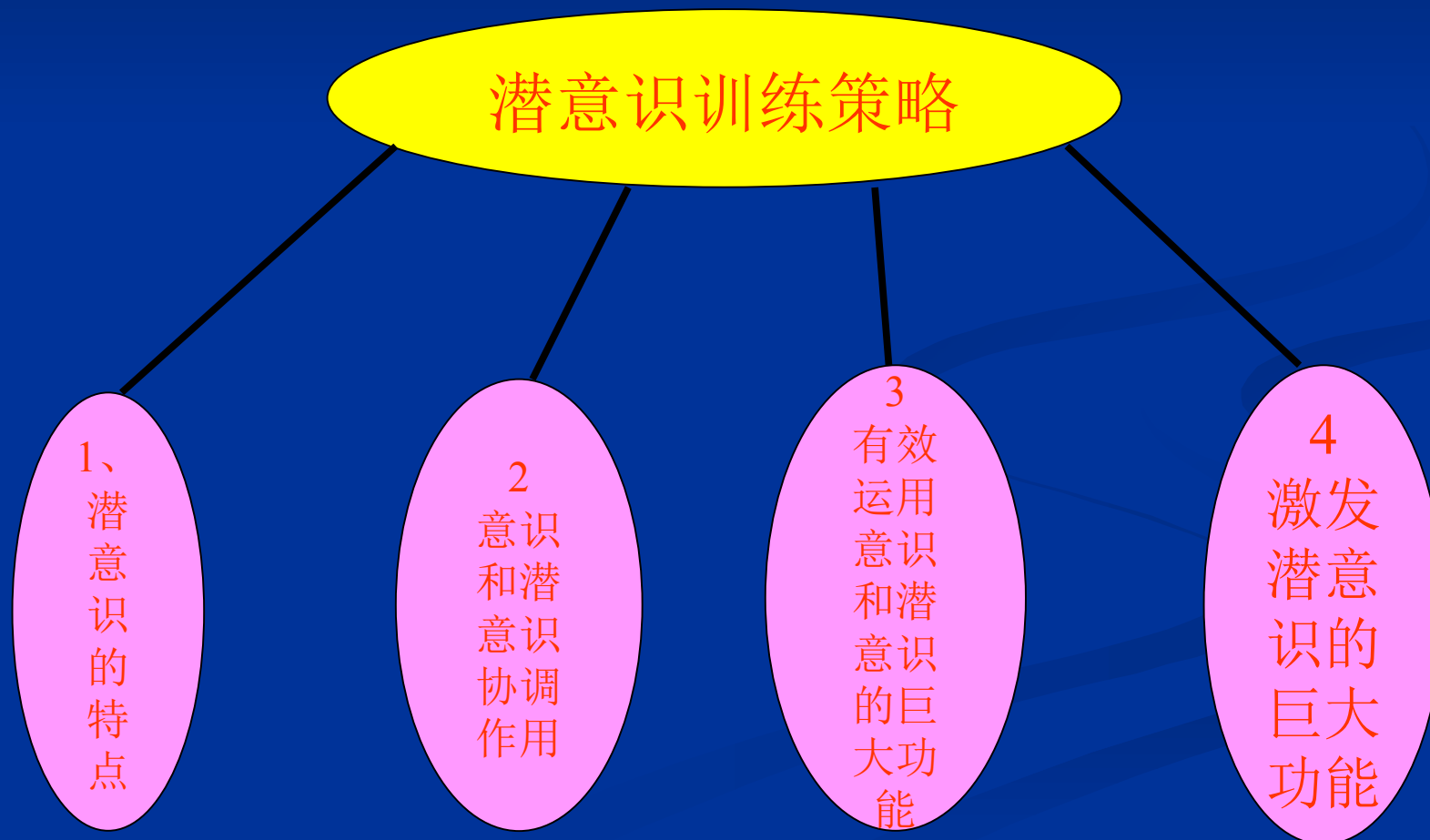
最有效的学习方法是尽量利用各种不同的智能，更完整地领悟所学的内容，运用各种感觉去品味，去感悟，去了解知识，去体验获得知识的愉快，去调控学习的进程，去评价不断获得的收获，能进一步激起人的求知欲和好奇心，感受自我充实、有力和自信。利用多种智能去认识知识技能的深刻含义。

注意：感受力迟钝现象。

唤醒感觉训练的注意事项是：

- 1、消除以前有过的经验，唤起好奇心，对要感知的事物非常感兴趣，好像第一次接触那样；
- 2、专心致志，非常专注地去看，去听，去嗅，去触摸，去品味；
- 3、清楚地感受到大脑的内部体验，感知到事物的真实面目；
- 4、领会到感知带来的单纯快乐体验；
- 5、训练前要使心情平静，去掉杂念。

第七节 意识与潜意识训练策略



一、意识和潜意识的特点

- 意识是我们关于我们的心理活动和功能的感觉
- 意识的实质。

意识是指人所特有的反映现实的最高形式，是主体对客体所意识到的心理活动的总和。

- 意识的功能有两方面：
 - 1，主体对客体的一种自觉的整合认识功能；
 - 2，对自我和外部世界的情感态度体验及主观心理活动的功能。

■ 意识的基本特征：

（1）自觉性和目的性是人意识的基本特征；

（2）丰富性、深刻思考和创造性是意识的第二个特征；

（3）自我意识和自我调控是意识的第三个特征。

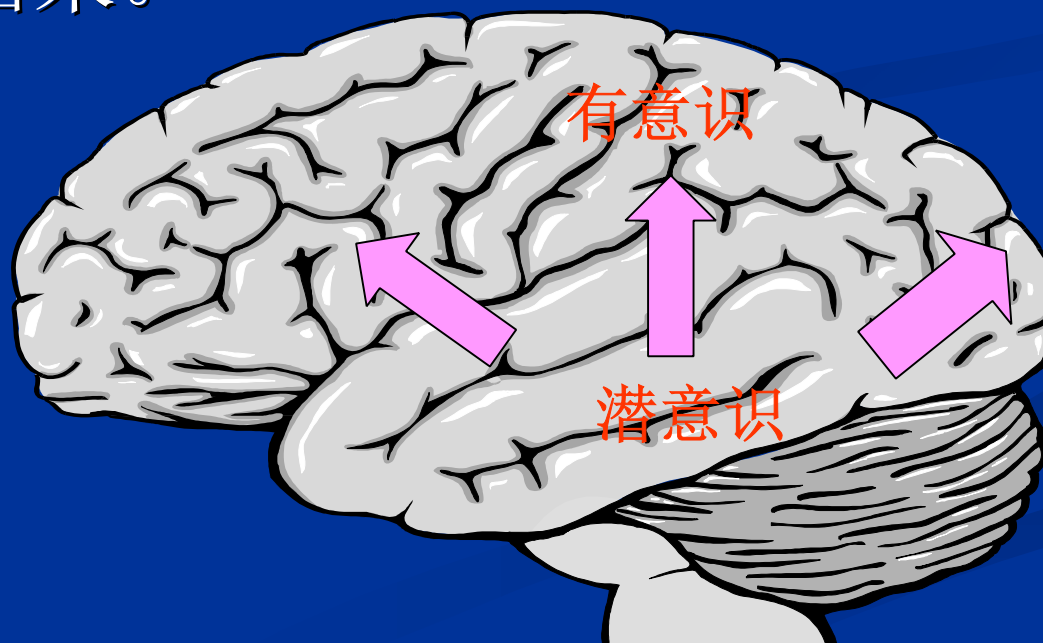
- 潜意识的实质。潜意识也称为无意识，潜意识是未被意识到的、没有明确目的调控的或习惯化的一切心理活动的总和。

■ 潜意识功能特征：

- (1) 潜意识具有不知不觉的认识功能；
- (2) 潜意识具有不知不觉的内心体验功能；
- (3) 潜意识具有信息贮存库的功能；
- (4) 潜意识具有解决问题和创造性功能；
- (5) 潜意识具有控制性功能。

二，意识和潜意识的协调作用

- 1、意识和潜意识是组成心理活动的对立统一的两个方面。
- 2、左脑对潜意识具有过滤和监察的功能，意识对潜意识的监控作用放松，潜意识的功能易于发挥出来。



图：在Alpha状态时，潜意识对我们的影响力大增

- 3、意识起着导航和主导方向的作用。
- 4、潜意识没有判断和选择能力，它对意识中所想象和思考的一切内容都不分黑白的加以接受。
- 5、教育过程中应重视潜意识的作用，潜意识的潜能是无限的，若善于利用，将心想事成，帮你实现许多成功目标。

三，有效利用意识和潜意识的策略及训练

1、正面思考的原理

正面思考最重要的是以“正面套入正面”，以正面的积极言词作为目标。如果你多进行正面思考，向潜意识灌输积极肯定的内容，潜意识就会发挥积极作用，给你增添巨大的力量实现你的理想和目标

人既具有积极的肯定性思考，又具有消极的否定性思考，对人的学习和发展来说，肯定性思考具有更重要的意义和价值。

2、自我肯定训练

所谓自我肯定就是对自己的智慧能力，优点、长处、取得的成绩给予足够的肯定，对自己的短处、不足有信心去改正和发展，并以此为指导原则经常要求自己训练自己。

自我肯定的训练步骤：

- (1) 对自己说：“我比想象的还要聪明，我是比想象的还聪明。我要用勤奋努力和善用策略提高学习效果，证明我的聪明才智。”
- (2) 诚心诚意地重复三遍；
- (3) 每天至少重复三次，最好在早上一起床，在中午，以及在晚上入睡前各练一次；
- (4) 用清晰、自信、有力的声音大声地说出来，如此肯定自己效果更好；

(5) 每当出现灰心、自卑、自我怀疑或紧张不安时，就重复上述自我肯定的言词，最好大声说出来，以增强自信心；

(6) 依据不同情境和要求，运用不同的自我肯定言词进行训练，坚持长期训练有助于塑造成功型自我形象。

有了乐观而积极的想法，肯定自我，你的人生才会找到新的方向和意义。（乔瑟夫·摩菲博士）

3、积极的自我暗示

- 积极的自我暗示能激发潜意识的心理能量，积极的自我暗示是超级学习法最基本的原则。
- 所谓暗示就是不加批判地接受一种意见、信念或行为方式，从而导致被暗示者的判断、态度及行为方式改变的心理过程。
- 自我暗示是依靠思想、语言进行自我刺激的过程。
- 案例

四、激发潜意识潜能的训练

1、潜意识训练

潜意识具有强大的内在动力储存和调控功能。

2、培养宽容心胸的训练

阻碍潜意识功能发挥的大敌是憎恨和恐惧。

原谅他人的心理训练：

(1) 放松

(2) 对自己说：“我很坦诚地原谅某人，在精神上我完全赦免他，有关那件事情我完全原谅他。”

3、潜意识唤醒技术磁带

所有的快速学习都强调发挥意识和潜意识两方面的作用，两者“比翼双飞”。潜讯息录音带能唤醒潜意识。所谓潜讯息是指在音乐或短片里头隐藏一些鼓励性的言词，这些言语的振幅和频率经过改变，听起来很模糊，但潜意识能感受到，并起唤醒作用。

例如：纽约大学的希尔弗曼博士对64个阅读困难的学生进行每周三次阅读训练，在训练中突然灯光一闪，并隐含着一句话”妈咪和我是一体的“。这句话当时都没有听清楚，但潜意识已经领悟，几周后这些孩子阅读进步了。也有人把”文学与我是一体的，数学与我是一体的“、灌入磁带，从而提高了学习成绩。

香港的谢家安以音乐为背景，将一些积极的言词灌入磁带，反复放，从而改变自我形象。

4、潜意识训练的条件和步骤

(1) 心情放松，很平静，在身心轻松时刻向潜意识传播效果佳；

(2) 想象自己希望的东西，期望着实现的目标，使之产生视觉形象，把愿望描绘成一幅图画。如此，容易培植在潜意识中，慢慢接受潜意识的帮助。

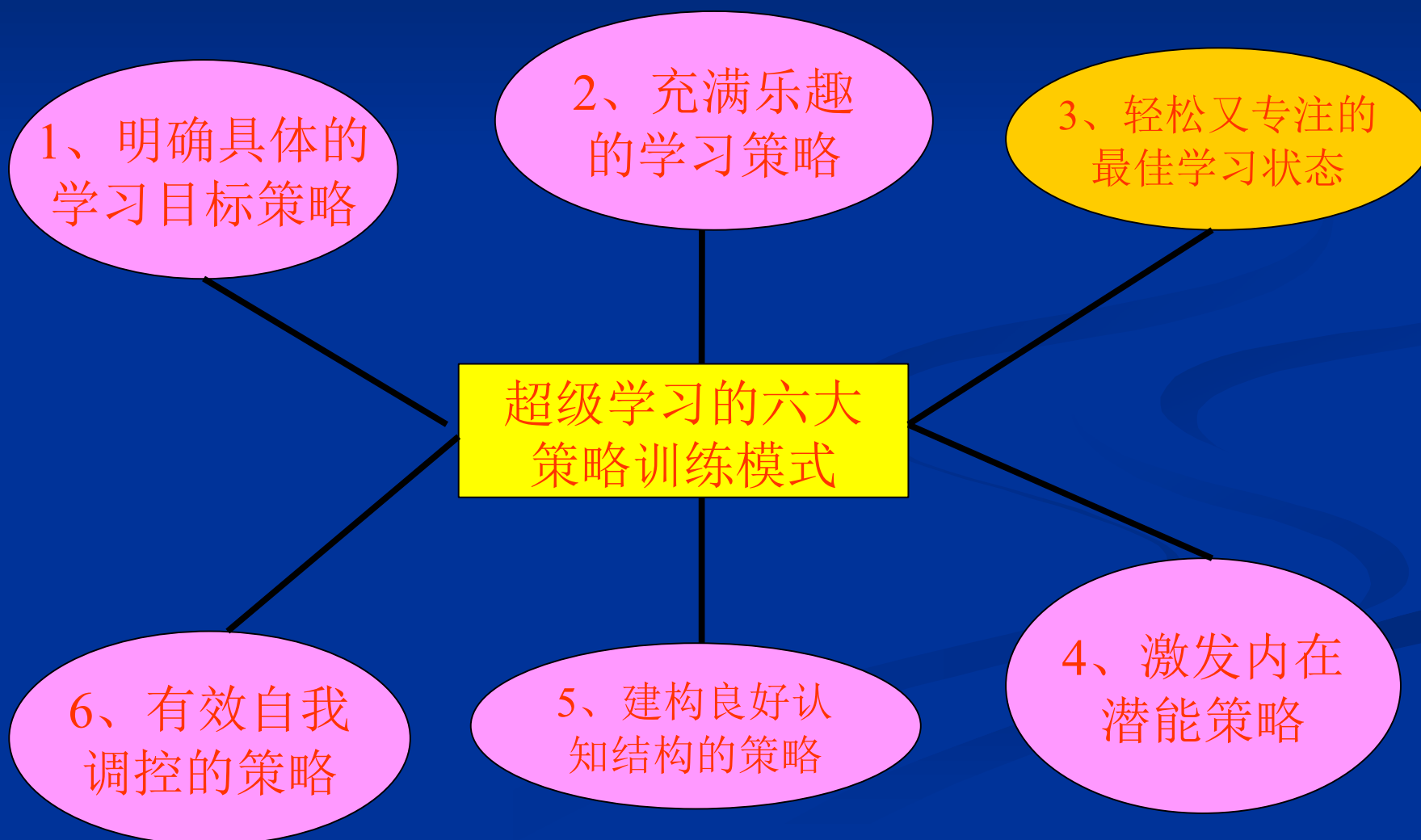
(3) 持续想象期望的目标，期望实现事物的形象反复出现，多次反复，持之以恒，使之植根于潜意识之中。

（4）简单而又明确地肯定愿望，相信能够实现，坚信不疑。

（5）采取行动。采取步骤、选择策略、积极行动以实现目标。

过分重视潜意识力量而忽略意识，其实这是不正确的看法，反之，我们必须巧妙地活用潜意识，再与意识的力量相辅为用，才能找出真正的自我。（乔瑟夫·摩菲博士）

第三章 营造学习最佳学习状态



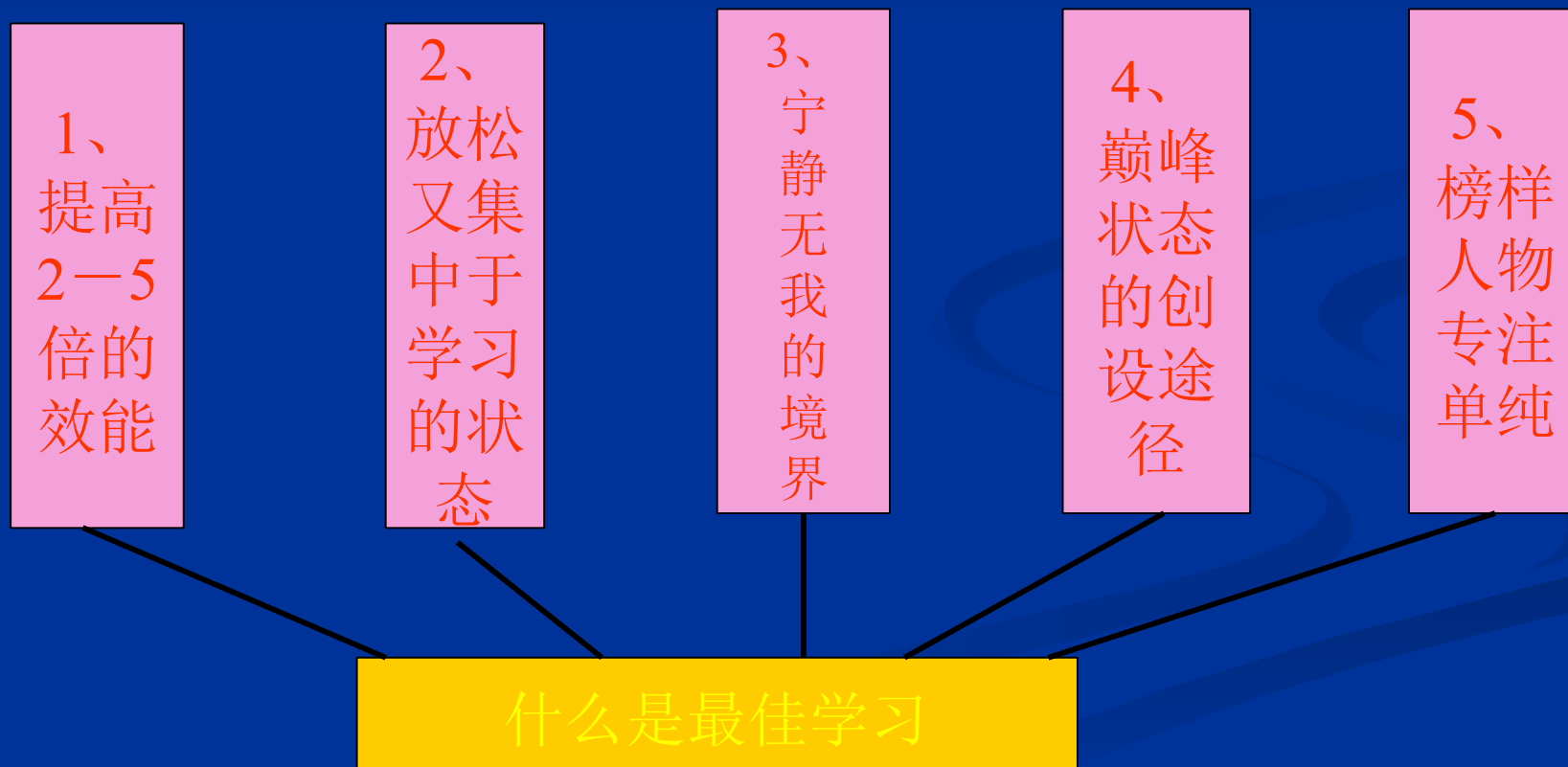
第三章 营造学习的最佳状态

最佳学习状态是中等激活水平状态，有以下几种境界：

- 一、是放松而又专注于学习；
- 二、是高效率而充满愉悦；
- 三、是迷恋于学习，达到忘我以至于“天人合一”的境界。

四大皆空，空能生静，
静能生慧，慧能生乐。

第一节 什么是最佳学习状态？



成功案例。问题学生成为了高考状元。（见教育文摘报2005年3月2日8版）

上海学生王瀛初中时是个问题小子，成绩是班上最后几名。高中仍徘徊不前，高三时，全年级500名他排在350名左右。成绩不好，又有早恋倾向，老师同学对他失去信心。

离高考四个月前，他自责和反思自己。为了证明“我也可以”，王瀛决定从新开始，并坚定学习信念，找准学习目标，摒弃一切杂念，“心中只有好好学习的念头”，他选择了两个学习方法：一是追求学习效率，在有效的时间内掌握更多的知识；二是注意休息，只有精神饱满才能应付高强度的学习。高考时他以549分（满分600），折合全国成绩为708分，成为2001年上海文科高考状元。

第一节 什么是最佳学习状态？

一，最佳状态是什么？

最佳学习策略是一种使你轻松愉快地把学习速度提高2-5倍的方法。超级学习策略的本质在于激发人的潜能，调动人的主体积极性，把你大脑的智慧潜能循循诱导出来，激活你已经拥有的知识经验，使学习效率大幅度提高。

超级学习策略的真正意义在于，它要求学习者的身心处于宁静而又轻松愉快的最佳状态，运用有效的学习策略调动全脑的积极性，全身心地投入学习。它包括大脑左右半球的协调发挥，意识和潜意识融入学习，乃至你的想象、思维、各种感觉、情感和精神等人的整体功能优势都能充分发挥。

大学之道，在明明德，在亲民，
在止于至善。知止而后有定，定而
后能静，静而后能安，安而后能
虑，虑而后能德。（大学）

二、最佳学习状态界定

最佳学习状态、就是一种轻松愉快而又全神贯注的状态，头脑宁静，身体放松，注意力集中于学习，积极思考记忆，这就是最佳学习状态。

实验研究指出，宁静沉思能激发人的潜能，导致智慧才能的充分发挥，可以协调注意，扩大认识范围，能使人反应速度加快，学习、记忆、解决问题和创造能力都大大增强。

三、最佳学习状态情感分析

颠峰状态，又称为神驰状态。在颠峰状态下，人的心情非常轻松愉快，宁静深沉，没有任何杂念，没有意识的忘我状态或无我境界。它也是情感的最佳状态，学习的最佳状态。

颠峰状态是心情轻松愉快、深入思考、忘我的痴迷陶醉状态或无我境界，是神经系统效率最高的时期，能最大限度地发挥自己的智慧才能。

例一，有人对200名艺术家进行18年研究，那些有成就的人都是在校时就已陶醉于绘画艺术的人。

例二 有人对高中学生调查，优秀生有40%的时间专注忘我的学习，同校差生仅有16%的时间专注于学习。差生常处于焦虑状态。

四、创设颠峰状态的途径

- 1、颠峰状态就是注意力高度集中，引导学生排除杂念，有意识地专注于眼前的学习活动。
- 2、面临的学习任务是自己喜欢的，擅长的，同时又有一定难度，具有一定的挑战性，是通过努力能完成任务，有益于颠峰状态的来临。

3、愉悦和美好之感是自然出现的，而且注意力既放松又专注，从而产生出高效率。

4、摈弃一切杂念的喜悦心情，这种欢愉情绪是在注意力高度集中的状态下奔腾而出的，。

5、效率最高由于是在放松状态下，毫不费劲的全神贯注于一事，大脑也处于轻松平静状态，皮质层的兴奋下降至 α 波状态，神经系统的兴奋与抑制都恰如其分，同步和谐，此时的神经系统效率最高，达到惊人的效果。

五、引发高峰体验的方法

高峰体验是马斯洛提出的人本主义的重要概念。高峰体验是人在潜能得到发挥、取得成功和自我实现过程中某一短暂时刻出现的最佳状态，它是人的如醉、如痴、欢乐至极的体验，也是人生最欣喜、最幸福、最完美的时刻，是一种近乎神秘的体验。高峰高峰体验是每个人可能都有过的，它也是激发潜能和通向自我实现的重要途径。

引发高峰体验的方法：

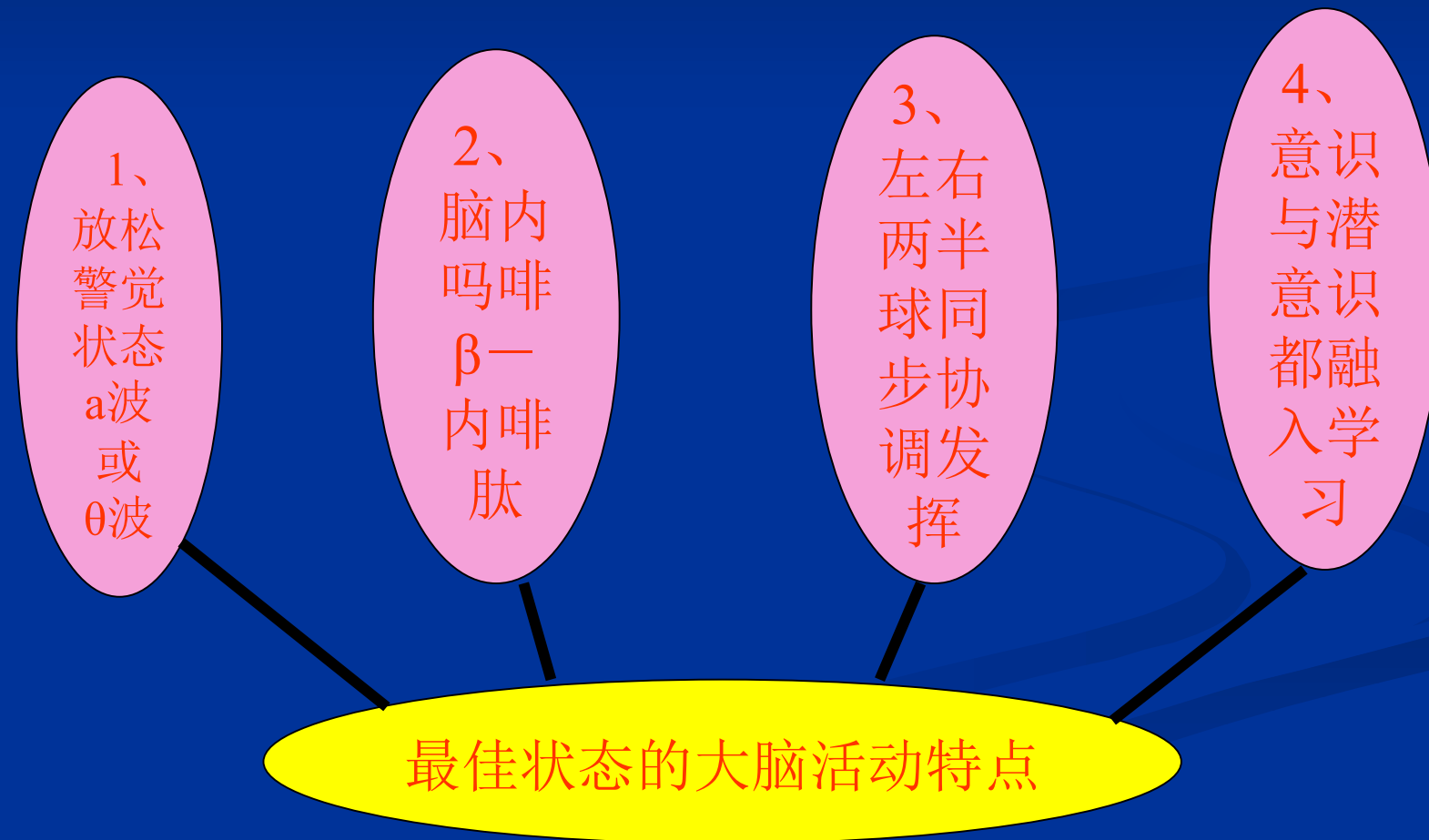
- ① 第一步帮助人回忆或发现以往的高峰体验；
- ② 寻找高峰体验引发物以产生高峰体验状态；
- ③ 回味和体验出现的高峰状态体验；
- ④ 消除不良情绪，实现自我发展目标。

六、榜样人物的学习心态

没有伟大的信念，就不可能有伟大的成就。

宁静深思，素心深考，毁誉不惊，专心致志，达到自身与远大目标融为一体的“天人合一”境界，是超级学习的最佳状态。

第二节、最佳状态的大脑活动特点



一、最佳学习状态是一种中等激活水平状态

- 1，所谓激活是指个体头脑的警觉、清醒及活跃的水平。它是对某一行为的生理的和心理的准备状态，该行为是由大脑中枢神经系统的活动所引起的。
- 2，研究指出，过高或过低水平的激活水平，其绩效都较差，而中等水平的激活状态，与最佳绩效相关，中等水平的激活使人感觉最佳。就是说过高或过低的激活，会使学生在学习活动或考试中的成绩低于其真实水平，因为激活水平过高往往伴随着紧张、焦虑、担心；过低则又萎靡不振。中等激活水平才能使其发挥最佳，它使大脑处于一种平衡状态。

3, 如何找到每个学生的最佳激活水平。每个学生的最佳激活水平都是不同的。这是因为每个人的经历、能力、个性特点和目标有所不同。例如有人很在乎上大学, 因此高考会使他紧张焦虑。同一个学生因任务不同, 对激活的要求不同。简单的任务激活水平略高一些较好, 例如要求重复性的, 不太动脑子的任务, 激活水平高些好; 困难的、复杂的, 需要深入思考的任务, 激活水平略微低些更好。对于大多数学生来说, 中等水平的激活通常是最好的。

- 4, 在调整学生的激活水平时, 首先调整到中等水平, 然后再依据个人特点、任务情况及具体情境加以调整。
- 5, 引发最佳激活水平的较好途径是激发学生的学习兴趣和好奇心。①恰当的问题通常可以使学生注意力集中, 认真思考和理解, 因而处于中等激活水平; ②那些新奇的、较复杂的。且在学生理解之内的事物, 容易引发学生探索它的好奇心; ③环境鼓励和宽松的环境有利于培养好奇心; ④过于紧张的情境, 过度强调考试成绩、设立最后期限、倒计时、过眼的纪律要求常产生焦虑; 紧张难以产生中等激活水平。

总之，过多或过少的激活会阻碍学生的学习及考试表现，过度强调考试成绩对学习是不利的。应尽量在两者中间寻求一种平衡，以帮助学生最有效发挥。

二、最佳状态时大脑的活动特点

- 1，清醒警觉状态。脑电频率为13——25赫的波段，称为 β （Beta）波状态。
- 2，放松警觉状态。脑电频率为8——12赫波段，叫作 α （Alpha）波状态。
- 3，睡意朦胧状态。脑电波为4—7赫的波段，叫作 θ （Theta）波。
- 4，深度睡眠。脑电波为0.5——3赫，叫做 δ （Delta）波状态。

β (Beta)

清 醒

有利于问题解决和工作，但它抑制了信息进入大脑更深层面——潜意识；

α (Alpha)

松弛而清醒

高度专注、非凡的记忆力和不同寻常的创造力

θ (Theta)

深度松弛

δ (Delta)

熟 睡

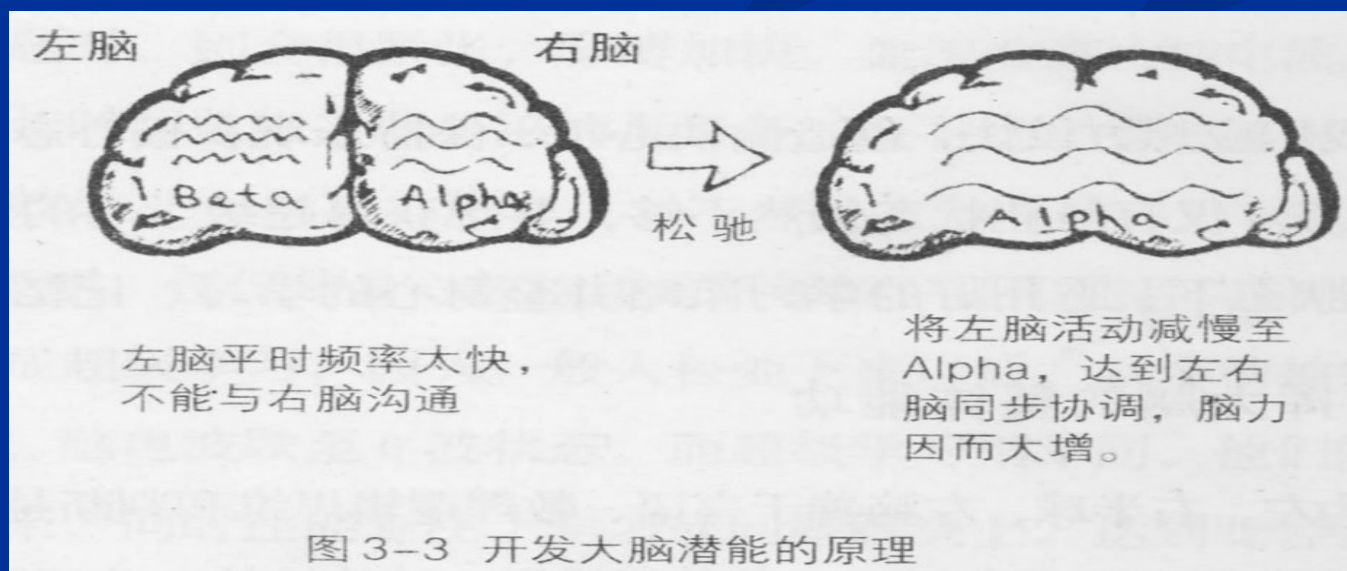
三、脑内吗啡

当人心情轻松愉快时，大脑就分泌脑内吗啡，同时也产生 α 波。这种状态不仅是学习记忆的最佳状态，而且也是有益于人的心理和身体健康的最佳状态。

脑内吗啡具有多种功能，主要有信息传递和快感。 β ——内啡肽（脑内吗啡的一种）也不仅仅产生快感，还能提高免疫力，增强记忆力，锻炼耐力等许多功能

四、发挥大脑的整体能功

大脑宁静沉思时，人脑活动减慢下来，脑电波降至 α 波运作，达到左右脑同步协调的状态，左右脑联系增加，易于沟通，上下脑沟通增加，全脑功能协调发挥。大脑整体功能的充分发挥，思考记忆能力和效率会提升数倍以上。

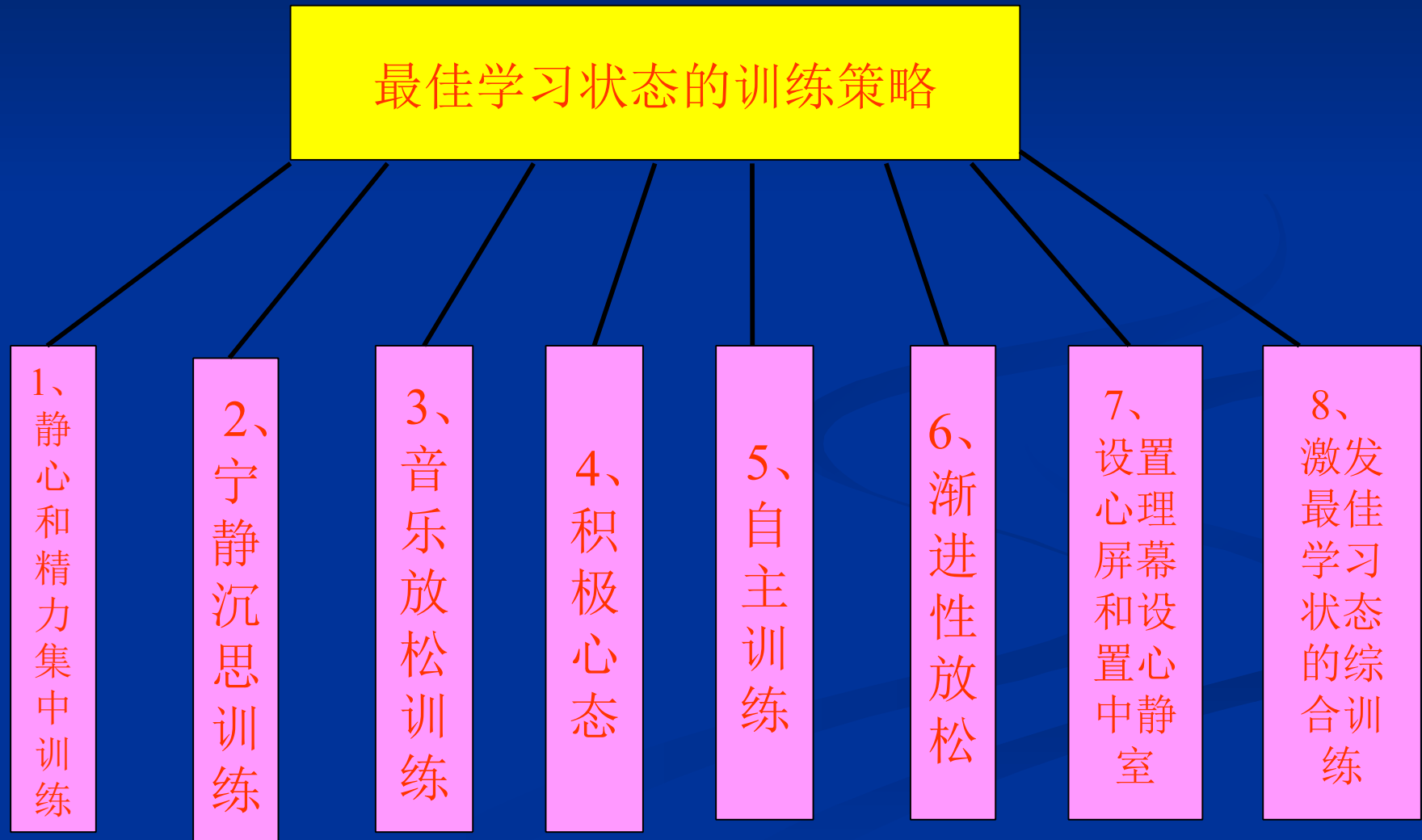


五、融合了意识和潜意识的优势

人的心理由意识和潜意识两部分构成，融合了意识和潜意识两部分心理的功能特点，能激发内在潜力，左右脑协调发挥，效能巨大，效果尤佳。

也就是大脑处于轻松愉快的最佳状态时，脑电波由 β 波降至 α 波段，左右脑同步协调，上下脑的沟通增加，最适宜与潜意识沟通的脑电波是 α 波和 θ 波。在 α 波和 θ 波状态下，高度的专注、非凡的记忆力、思维力和奇特的创造力都可以获得。

第三节 最佳学习状态的训练策略



最佳学习状态的主要特点是宁静沉思，轻松而专注，此时大脑处于中等激活水平 α 波，大脑两半球同步协调发挥，意识和潜意识融合于学习活动，发挥全脑学习优势。

一、静下心来，集中精力

- 1、注意调整内心的声音，转变状态。用积极的自我谈话，具有建设性，能激活潜能。
- 2、移动身体的位置。动一动，笑一笑，变一变
- 3、尽力深呼吸。
- 4、用积极肯定的言词代替任何消极否定的思想。
- 5、回忆幸福、愉快的往事，转变记忆，调控自己的心态。

二、扼制焦虑的万灵公式

该万灵公式为：

看清焦虑→分析焦虑——→采取行动

1. 看清焦虑。承认自己面临的事实和焦虑状态，认清混乱是产生焦虑的主要原因。以客观态度搜集产生焦虑的事实和原因，搜集不利和有利的因素。
2. 分析焦虑。分析产生焦虑主次原因，客观分析避免片面夸大某些因素。
3. 采取行动。策划出行动方案，采取正确对策，坚持行动，清除焦虑情绪。

三、超然静思法（俗你TM或称宁静沉思）

核心要求“静和松”。归纳起来主要做法为：调意、调身和调节呼吸。

调意是指调节意念，达到无私无欲无我或以愉快的一念代替万念。调身是指使身体肌肉放松。调节呼吸是指调节呼吸频率和深度减轻紧张。

魏书生的训练要求。

高效率学习的真正钥匙是放松性警觉，即处于 α 波状态这种放松的心态，是你每次开始学习必须具备的。

四、举行使人清醒、快乐、振奋的晨典仪式

轻松愉悦的状态是超级学习的基础，起床时的想法和心情往往伴随人的一天，举行一个晨典仪式将使你进入愉快、振奋的良好状态。其做法为：

- 1、清晨一醒，以感谢生命延续的心情起来；
- 2、坐起来，深呼吸两次，想像辉煌的阳光照耀着你的头顶。

- 3、深呼吸四次，想像纯洁而又温暖的阳光充满大脑，流过颈部、双肩和手，穿过身躯和双脚，充满全身，从心脏渗出，形成一个光球包围着你，使之伴随自己一天；
- 4、沐浴时，好像是精神的洗礼，自问：“我的目标是什么？”“我的期盼是什么？”同时回答：“我能实现。”（奥斯特兰德著《超级学习法》中国戏剧出版社，40页，2001）。

五、音乐放松训练

音乐的作用有四个：

- 1、帮助你放松；
- 2、激活右脑接收新信息；
- 3、帮助将信息移入长期记忆库中；
- 4、音乐是通向潜意识的桥梁，音乐使你聪明健康。

六、积极的心态

1、积极心态

经常处于达观、开朗、愉快的心理状态，也就是处于放松警觉状态即 α 波状态。这就是积极心态。

2、冥想

所谓冥想就是自由地想象那些轻松愉快的事情，使心情舒适愉悦，冥想不一定像和尚那样入静和万念俱空。

3、心灵平静法

用心灵的“眼睛”去欣赏美丽的自然风景；去想像鸟语花香的山林，空气新鲜又幽静的草原，潺潺的流水。总之，想像自己正处在一块美丽的地方，享受着无限的轻松、愉快。使自己处于良好的状态。这就是心灵平静法。

七、自主训练法

自主训练分为两个阶段：

第一阶段 摆好姿势，呼吸放松，把意念引向手心，使之产生温觉。

第二阶段 把注意力引向脚心，使之温暖，进而使身心放松。

八、渐进性放松

1. 坐好，先紧张后放松，反复默念指导语，“放松……”，“手放松……”。
2. 集中注意体会手放松的感觉，反复体验，使之深度放松，后转移到其它部位。
3. 由局部渐进至全身放松。
4. 训练中注意先用劲，紧张，后放松以及逐部分放松。

自由放松身体的能力是超级学习的核心技巧。（伊莱）

九、保持内心宁静的两个训练

1、设置心理的屏幕

不管环境如何变化，都不做过分反映，不超出常人的反映度，而是使你的态度始终如一、宁静似水，淡然处之。保持心理平静，以不变应万变。或者是听而不闻，视而不见，对刺激不作反应，如此就是运用了设置心理屏幕的技巧和作用。

2、设置你的心中的静室

人的内心深处有一片宁静地带，一个恬静的中心，似大海深处宁静。把它想像为一个宁静的心理房间，它简单、美丽、温馨。紧张学习工作之余，放松下来，设想自己回到这个不受干扰的心理房间，享受它的安宁、放松。

人在内心平静时能够最大限度地发挥潜能和智慧，更有益于促进心理健康和发展。

十、激发最佳学习状态的综合训练

激发最佳学习状态有三个步骤：

- 一、通过深呼吸创造最佳学习状态；
- 二、通过深度放松巩固最佳学习状态；
- 三、通过自我肯定锁定最佳学习状态。

十一、拾回失落的稚心

稚心是率直之心，赤子之心。平静、天真好奇有益于学习和创造发明之心。

（一）接受自己，是指接受自己的长处和非己之罪的短处（如太矮），同时也能接受他人，与他人坦诚相见。

（二）暂时忘我

（1）身心放松，注意力集中，把精力放在此时此地此事上，不管过去与将来，不考虑厉害得失，达到忘我之境；

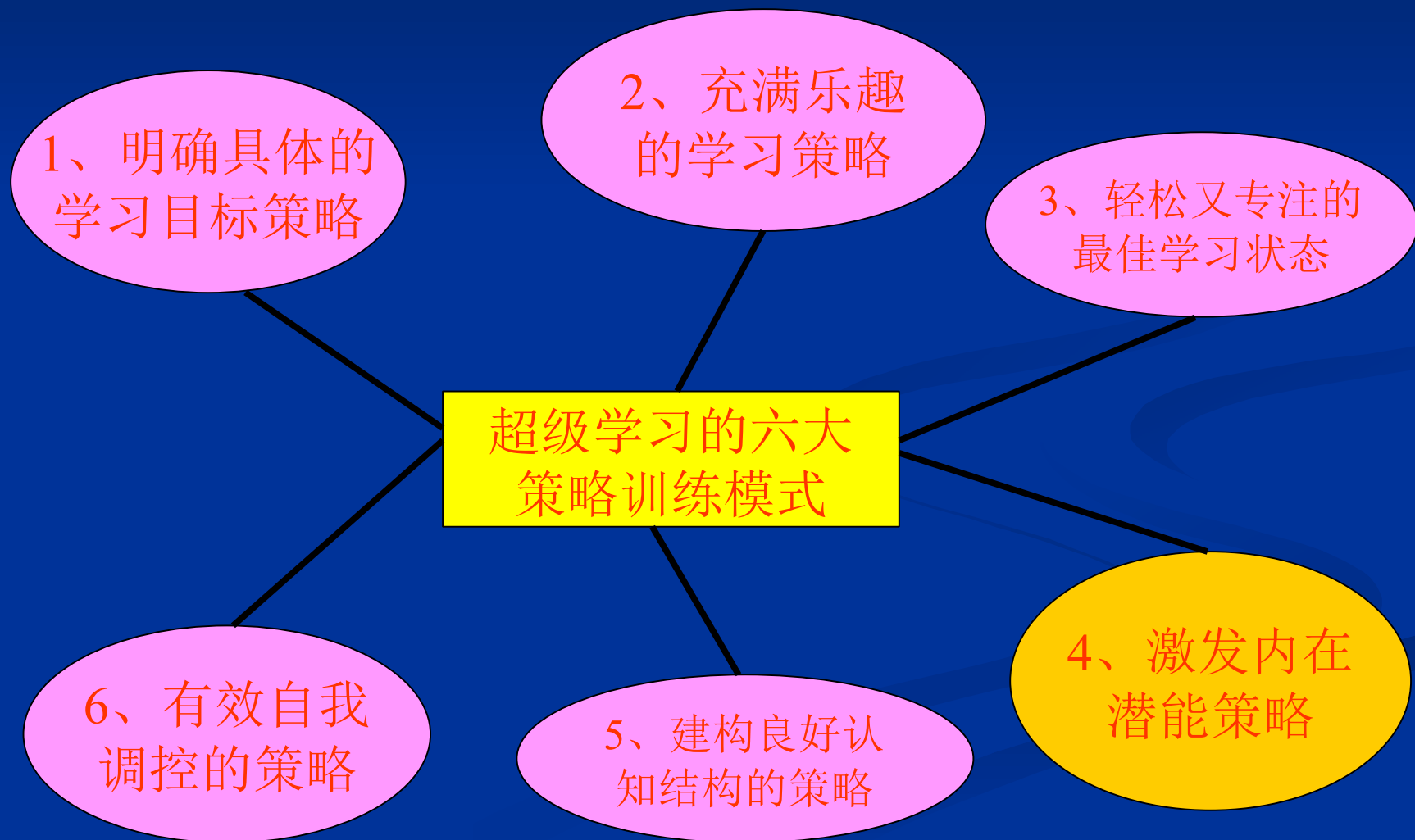
（2）随遇而安，随机会的到来以不选择、不要求、不比较、不抱怨的心情，安心待之；

（3）与物合一，全神贯注，打破物我界限，内外交融，浑为一体，达到物我合一的境界。

(三) 游戏人间，表达稚心最好的方式是参加各种各样的游戏或嬉戏式的聚会。

(四) 游玩理念，除参加聚会外，还可以将稚心表现在理念的游玩上。如清朝纪晓岚也有戏弄人生的诗，在参加朋友之母的寿宴中，他挥笔写下：“这个婆婆不是人”，旁观者大为吃惊。接着写下：“九天玄女降凡尘”。不料第三句又写到：“生下儿子都做贼”。“偏摘蟠桃献母亲”。

第四章 最大限度激发内在潜能



最大限度激发内在潜能

1、成功型自我形象
的意义和培养

2、自尊心的重
要作用及培养

激发内在潜能培养坚强的
自尊、自信、和自我形象

4、形象控制法

3、自我言语激励法

本章主要讲述以下内容：

- 1、成功型自我形象的意义和训练；
- 2、自尊心的含义功能及培养训练；
- 3、自我激励训练；
- 4、形象控制法。

第一节 成功型自我形象的意义和训练

成功性自我形象的意义和培养

```
graph TD; A[成功性自我形象的意义和培养] --- B[1、何谓自我形象]; A --- C[2、自我形象决定学业成败]; A --- D[3、塑造成功性自我形象]; A --- E[4、形象转换训练]; A --- F[5、成功自我形象培养];
```

1、何谓自我形象

2、自我形象决定学业成败

3、塑造成功性自我形象

4、形象转换训练

5、成功自我形象培养

一、何谓自我形象

所谓自我形象，又称为自我概念，是指个人对自己的潜在能力、认知能力、情感特征、行为和精神面貌的稳定的、综合的自我认知和评价。

自我概念是从总体上认识自我，所以它也是对自我形象的评价，也是对自我的总体认识，是对自我的定义。自我概念分为积极的和消极的两类，或者说是成功型或失败型的。

二、自我概念的成分和结构层次

1、自我概念是多维度的，包括多种组成部分，如自尊、自信、自我概念的稳定性、自我定型。

2、自我概念的结构是按等级组织的。最上层是总体自我概念，下面是具体自我概念，由学业、情感、身体、社会等方面的自我概念组成，它的下面还有更具体的自我概念，如数学、语文、社会学习等自我概念受学业自我概念的影响。

三、自我形象的形成及其与学习的关系

自我形象的形成一是受个体在社会活动中经历的影响，二是他人评价的影响，亲身经验和他人评价如果被自我接受，可以转化为自我的评价，形成自我概念、自我信念，构成自我形象。自我形象植根于潜意识之中，在不知不觉中发挥作用。自我形象对学生学习的成功或失败来说是至关重要的因素。

四、塑造成功型的自我形象

如果你经常进行自我激励，灌输积极的观念和信思，相信自己的能力，相信自己的人生价值，相信自己的人生目标能够实现，这些积极的自我暗示，将帮助你改善潜意识中的自我形象，使你逐步形成成功型的自我形象。利用自我形象的功能和形成理论指导自己的实践活动和心理训练是非常有效的。如进行目标成功的心理训练，将促进人生目标的实现。

下面介绍目标成功训练的具体做法。

目标成功训练：如果你想达成某一目标，只要你目标明确具体，你就使自己心身放松下来，然后将目标形象化，也就是在心中形成一幅目标图画，并用简洁的言词表达出来，反复自我暗示，目标就被培植在潜意识中，潜意识将以巨大力量帮助你去实现目标。

五、形象转换训练法

形象转换训练法就是当消极的心理图像浮现时，能够自动触发一种积极的心理图像出现，从而清除掉消极的心理图像，建立起积极的心理图像，因此称为形象转换训练。

首先进行心身放松，然后进行如下步骤的训练。

第一步，确定你打算改掉的消极行为图像。

第二步，在你的脑中马上浮现出一种你喜欢的心理图像。

第三步，把这两种图像连环起来。

训练注意事项：

- 1、形象转换模式的训练成功与否，关键是快速和反复。

- 2、坚持长期训练。
- 3、心理训练与实际行动紧密结合。
- 4、对心理训练有渴求，有一种强烈的愿望要改变消极的心理状态，自愿去进行训练。
- 5、选择有吸引力的新形象。
- 6、与自我暗示相结合。

六、运用形象转换法培养成功型自我形象

成功型自我形象是由一组系统积极的自我观念、信念组成，也是由许多稳定积极的心理图像构成的一个整体的自我形象。运用形象转换法将积极的自我心理图像加以巩固，使之稳定下来；对于消极的自我心理图像进行清除，换上积极的心理图像。

第二节自尊心的重要作用及培养

1、自尊心的定义

2、自尊心的功能

3、尊培训的条件和原则

4、在教活动中培养自尊心

5、自尊心的心理训练

6、自尊自信的行为训练

自尊心的重要作用及培养

一、自尊的定义

（一）自尊的界定

尊重需要是人的一种基本需要。布兰登博士提出，自尊是人们在应对生活基本挑战时的自信体验和坚信自己拥有幸福生活权力的意志。自尊是一种体验，一种感觉，也可以称作自尊感。

(二) 自尊的含义具体表现为下面两点：

(1) 对我们的力量能力，特别是思维能力、解决问题和适应环境能力的信任，是人们应对学业、事业、生活、挑战能力的信任。

(2) 相信人人都可以成功，具有追求幸福权力的信任，肯定自身价值，维护自身权益，享受劳动果实的自信心。

（三）自尊的构成

自尊感由自信心和自爱两部分内容组成。所谓自信心又称为自我效能感，它是指在学业、事业或生活挑战面前对自身能力的自信意识、自我评估，即相信自身的智慧才能，相信自己的思维理解、学习、决策、解决问题和获得成功的能力。自信心包括自我信任、自我依赖。

自爱包含对友谊、爱和幸福的企盼。

（四）自尊的意义

自尊又称为自重指的是自我价值的肯定。是对自己生存意义，获得成功并求得幸福权力的肯定态度，是在适当地阐述了自己思想、需求、愿望后产生的舒畅心情，是体验成功的欢乐和欣喜。

自爱同样也必然包含着对友谊、爱和幸福的期盼，这是自爱本质和行为的必然结果。

二、自尊的功能

自尊自信是内在的力量源泉，影响着人的行为动机。它不仅表现在判断是非和 行为选择或情感体验，它是一种推动力，激发和鼓舞人们的行为举止。

自尊是人的一种基本需要，也是一种缺欠性需要，好像人体需要维生素、钙类等，它是心理健康不可缺少的

自尊心强烈指的就是对生活极有信心（布兰登）

诸多的困难当然能把自尊心强的人击倒，但他们很快就能重新站起来。

（布兰登）而对于自尊心弱的人，没困难就已倒下。

三、自尊心培养和训练的条件及原则

1、培养的条件是：没有生理的安全与情感的保障等基本需要的保障，就谈不上自尊心的培养，最佳学习状态不可能产生。

2、培养的原则是：自尊自信必须建立在实践活动的基础上。所有的自尊都必须牢固地建立在确实的成功之上。而真正的成功又是建立在自尊之上的。仅仅自我感觉良好是不够的，尽管它是秘诀的一部分。你必须把你的感觉建立在某些你能做好的事情上：数学、自然科学、阅读、体育、音乐.....等任何实践活动。

四、在教学活动中培养学生的自尊心

教学活动中培养自尊、自信：

- 1、尊重学生。
- 2、对学生热情期望，而且一视同仁。
- 3、给学生学习成功的机会和体验。
- 4、积极正确评价学生。
- 5、多表扬鼓励，少批评。

五、奖励与动机激发

学习动机的内外维度分为：

- ① 内部动机存在于任务中，由参与活动的兴趣所引发，活动本身就是奖励，参与可以产生胜任感、控制感、自我满足、成功或自豪感。
- ② 外部动机由外部诱因所引发，不在活动本身，如学习某一学科能获得升学、分数、反馈、表扬，目的达到动力就会衰减。

奖励是为了激发内外动机，维持活动。激发内部动机应鼓励学生参与活动，评价并使产生胜任感、控制感、责任感、自豪感，增强活动兴趣。激发外部动机的手段有物质奖励、表扬、取悦家长、分数，但不要过分使用，不要成为奖励为分数学习。内外动机是相互转换的。

六、表扬和奖励的负面作用及应对

（参考梅里尔.哈明著《教育的革命》第四章）

1、表扬和奖励能激励人，使人自信，但也有负面作用：

- ① 它能使人上瘾，图一时的愉悦、满足，而抑制了自我激励和创造性；
- ② 不公平感，在一个集体里并不是每个人都得到表扬，易使人产生不公平感；
- ③ 操纵感，容易产生被操纵的感觉；
- ④ 容易引发吹捧风。

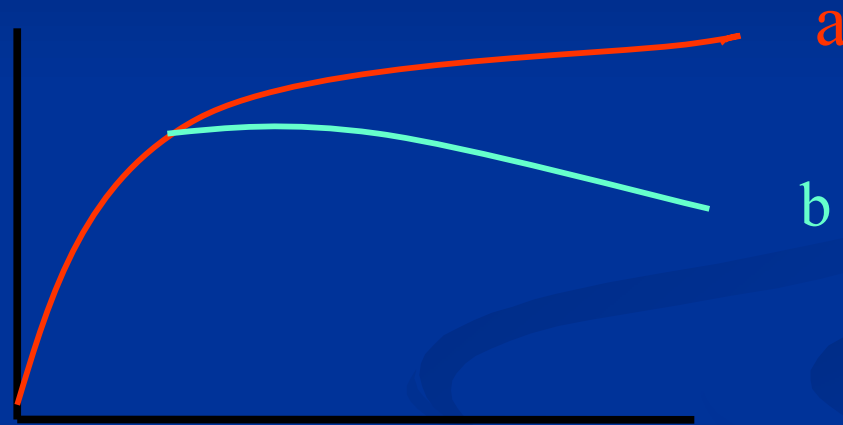
2、避免负面影响的鼓励策略：

- ① 使用欣赏言词，诚恳地表达对学生的赏识；
- ② 我与你有同感，表达对学生的理解和同情；
- ③ 只关注，不表扬，关注可用聆听、肢体语言；
- ④ 直接肯定，回答正确；

- ⑤ 直接否定，回答不正确；
- ⑥ 心里有数，沉默反应；
- ⑦ 对集体表扬；
- ⑧ 发自内心的喜悦；
- ⑨ 以激发学生的内在动机、自尊、潜力、自主性、责任感、集体精神为目的。

七、自尊、自信的心理训练

1. 树立正确的发展观念;



图：随年龄而增长的智力

a智力随年龄而增长 b: 约20岁后智力衰退的错误认识

2. 在思想上认为自己是最重要的，相信自己有能力完成学习任务；
3. 确立自我发展目标，眼光要远大，目标应具体,任务具有挑战性。
4. 学习应循序渐进，练好基本功，达到熟练，致力于提高，找差距；

5. 以优秀学生或伟大人物为榜样，学习他们的优点、模仿他们，不断充实完善自我；像个重要人物或优秀学生那样去思考和行动；

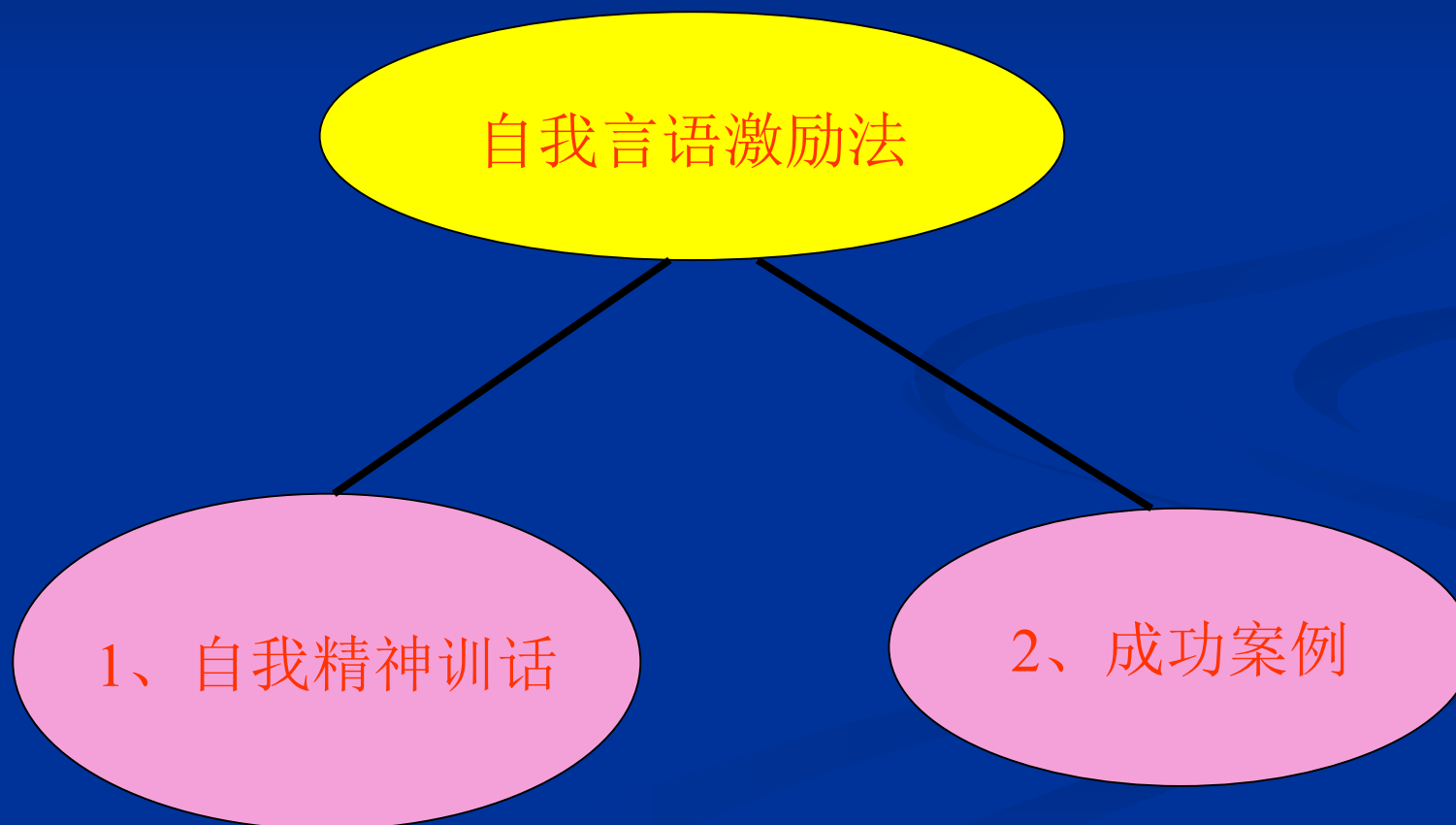
6. 找寻优秀人物作为自己的导师，经常得到他们的帮助可以少走弯路；

7. 正确归因。面对失败应付出更大努力和改进策略。

八、自尊心的行为训练

- 1， 办事主动， 表现得信心十足；
- 2， 穿着得体， 精神焕发；
- 3， 快速行动能增强活力；
- 4， 昂首挺胸精神百倍；
- 5， 微笑， 能增强自信心；
- 6， 主动与人打招呼；
- 7， 练习正眼看人；
- 8， 信心的肢体语言训练；

第三节 自我言语激励训练



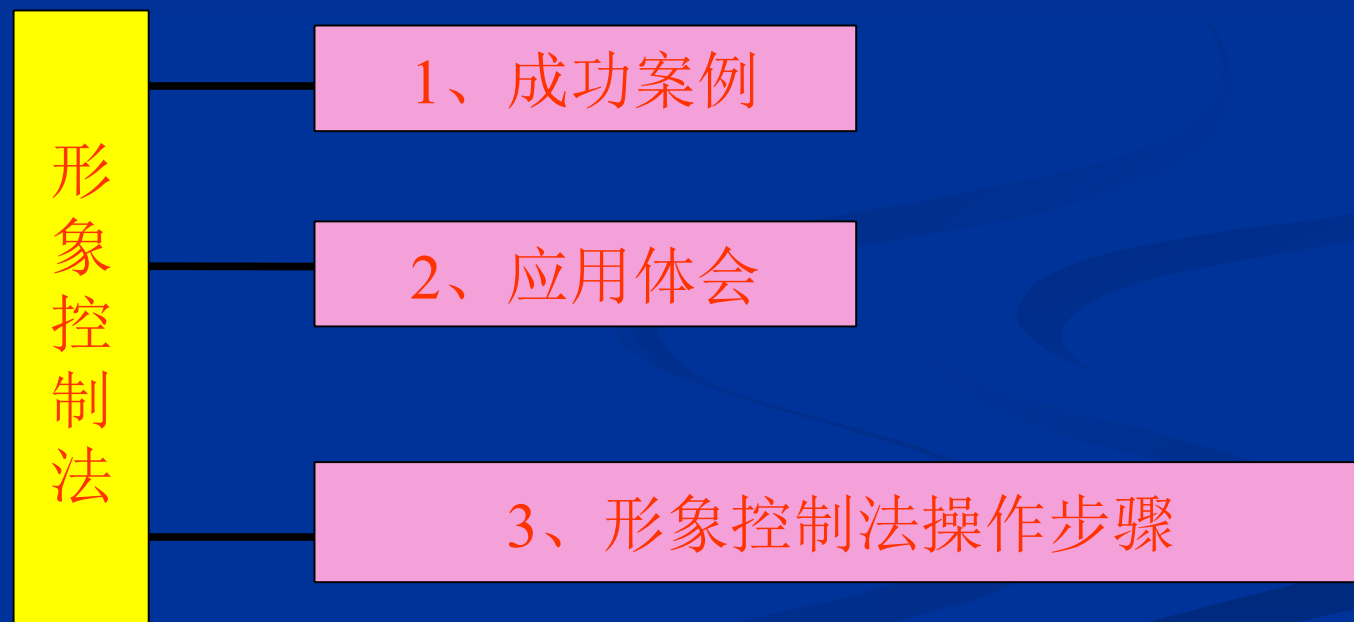
一，自我精神训话

实现自我发展目标的自我交谈叫作自我精神训话。自我精神训话，实际上是一种自我激励的策略。

二，成功案例

自我训话词内容包括：自己要达到的目标，自己的优势和不足，选择什么策略逐步达到目的。把它写出来，每天至少读三次。每次一分钟。

第四节 形象控制法



形象控制法

- 一，案例介绍。
- 二，应用形象控制法的体会。
- 三，形象控制法操作步骤。

第一 准备阶段

- （一）明确训练目的
- （二）使身心轻松舒适的准备
- （三）练习前的6条注意事项

第二阶段具体操作的四个基本步骤

第一步，要使身心放松。

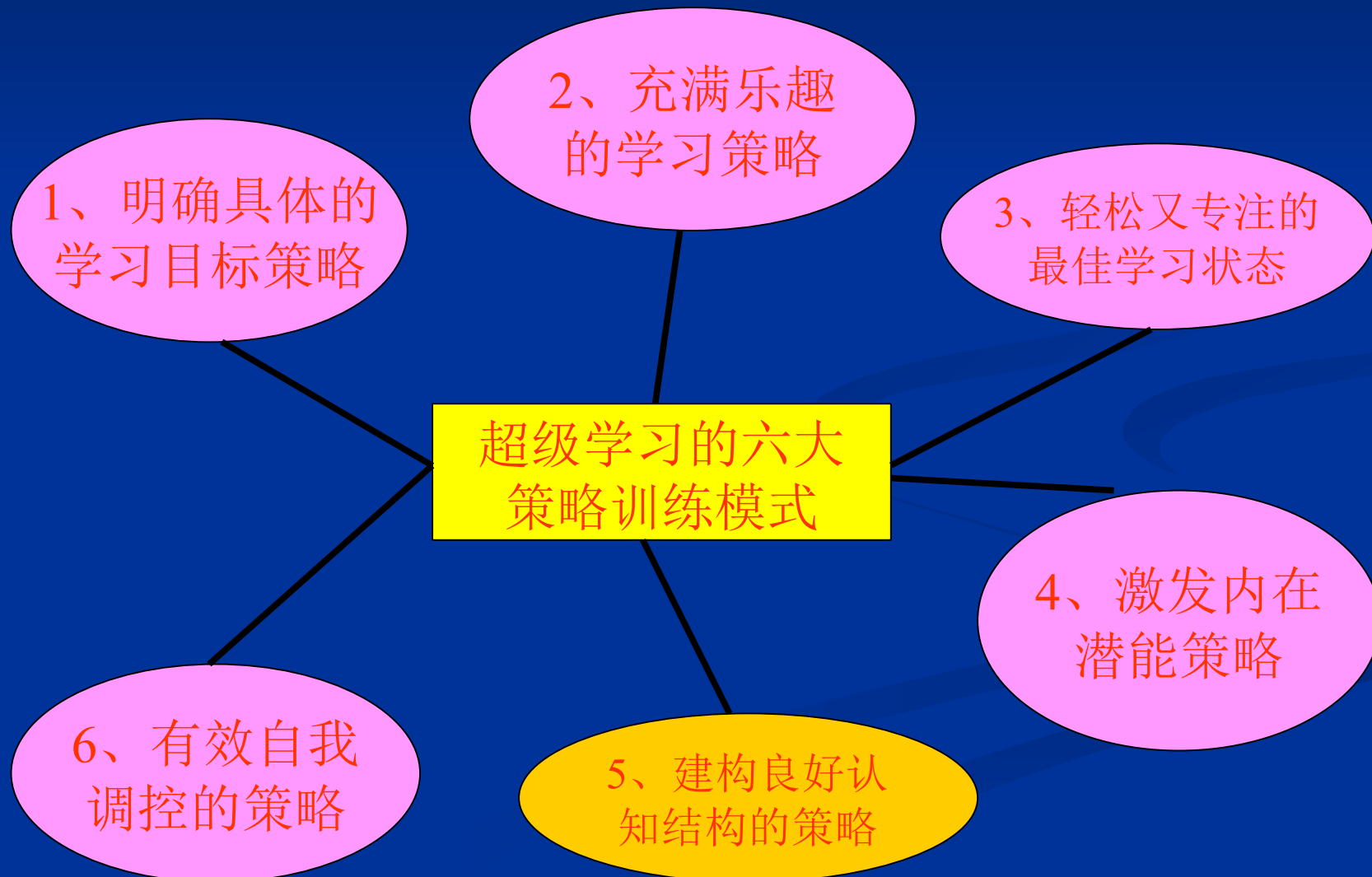
第二步，在头脑中浮现出过去的良好成功形象。

第三步，在头脑中浮现出对未来目标的良好表形象。

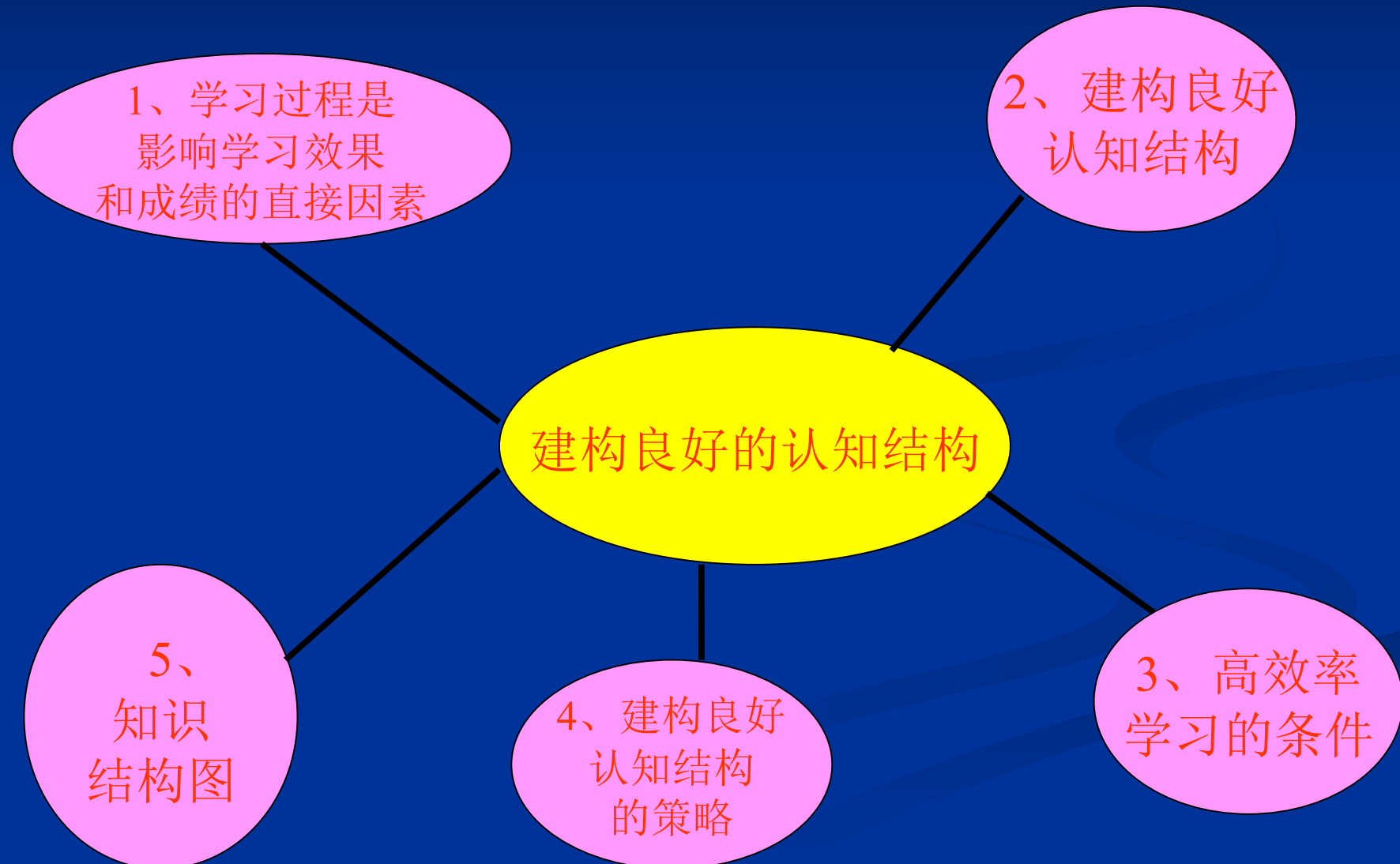
第四步，浮现出整体的形象。

第三阶段操作注意事项。

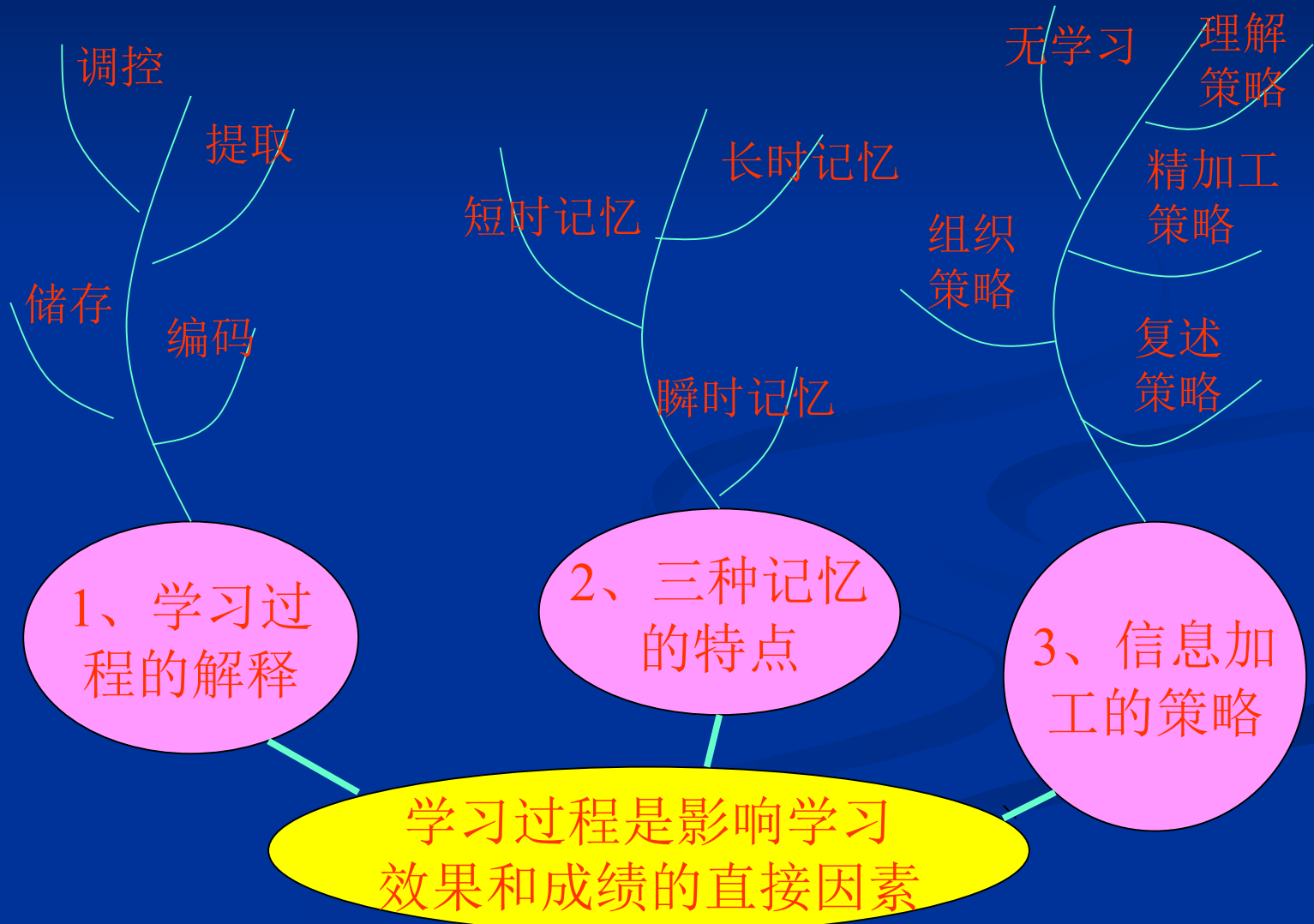
第五章 建构良好的认知结构和创造力培养



第五章建构良好的认知结构和创造力培养



第一节 学习过程直接影响学习效果 和成绩



一、学习过程的解释

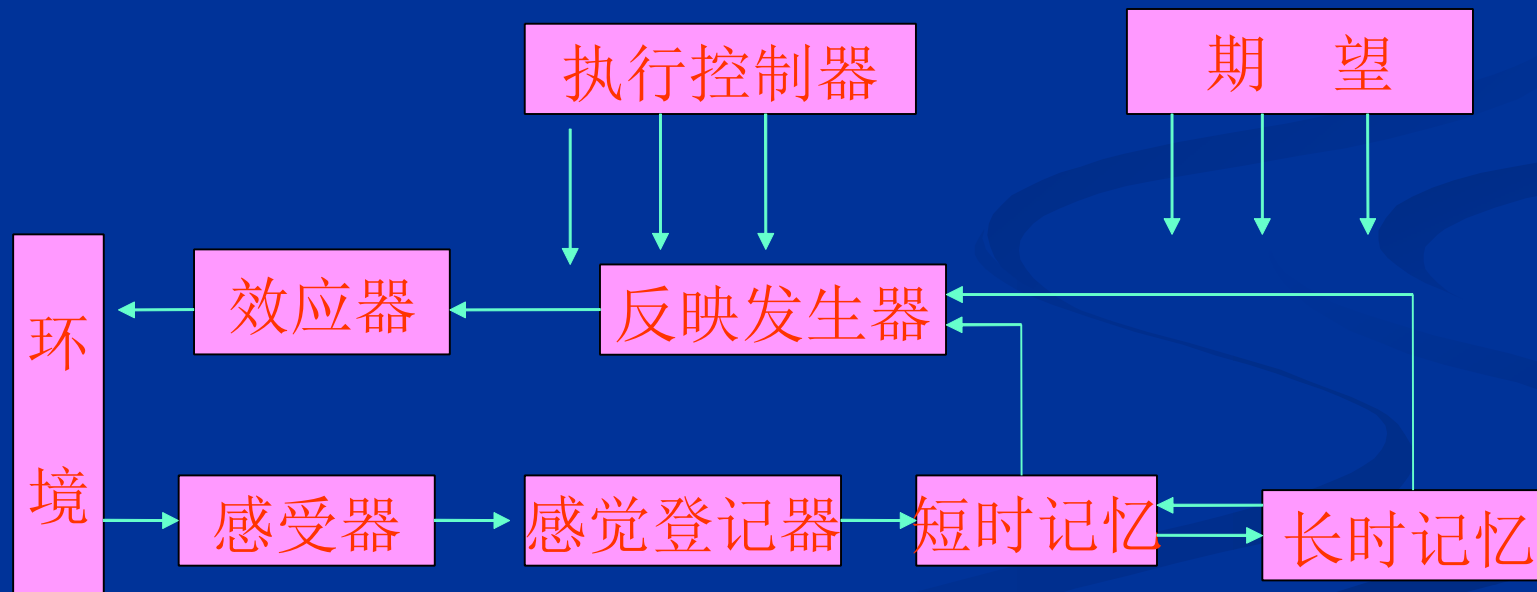


图 学习的信息加工模式

一、学习过程的解释

学习过程中包含有六个环节：

- 1、感觉登记又称为瞬时记忆。
- 2、瞬时记忆到短时记忆。
- 3、从短时记忆到长时记忆。
- 4、提取和应用。

5、工作记忆。

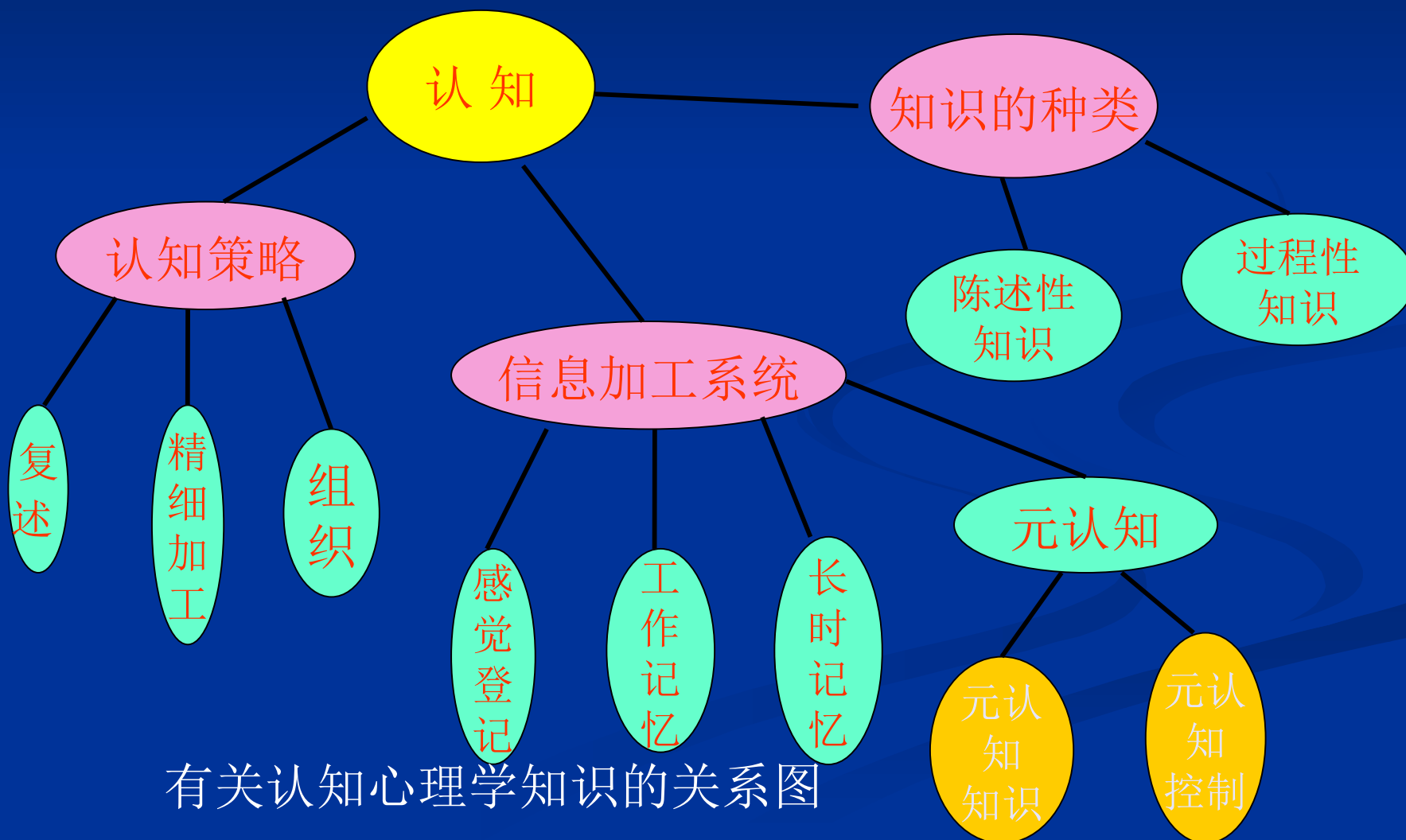
6、执行监控和预期。

请记住：学生的学习过程始终是运用学习策略的过程。学习策略水平的高低决定着学习效果和认知结构的建构水平。也就是说学习策略水平直接决定着学习的成败。

二、三种记忆特点的比较

	感觉记忆	短时记忆	长时记忆
信息的输入	在注意之前	要求注意	复 述
信息的保持	不 可 能	继续注意复述	重复组织
编码方式	物理刺激的直接映像	间接编码	复杂编码
数 量	受感受器的能力限制，不很大	大量是声音的组织，少数视觉的或语义的， 7 ± 2 个项目	大量是语义的，少数是听觉和视觉的，很大限度，未知
信息丧失	消 退	可能的消退	可能无丧失，由干扰而失去其可理解性和可分辨性
操作时间	0. 25-2秒	1分钟以内	1分钟以上至许多年

第二节 信息加工策略



信息加工或称为认知的主要策略有复述策略、精加工策略、组织策略、理解策略、情感技术和元学习策略，掌握这些策略可大大提高学习记忆效果和学业成绩。

一、复述策略

复述策略主要用于学习过程的开始阶段，它有助于知识选择和获得。复述分为机械性复述和整合性复述二级水平。要学会并主动运用整合性复述，能够提高你的记忆力。复述方法不同，记忆效果也不同。

二，精加工策略

精加工策略主要作用于学习的“选择”、“获得”与“构建”、“综合”之间的过渡阶段，精加工是深层次加工策略，在有效学习中发挥重要作用。

所谓精加工就是把新知识与原有知识联系起来，对其作充实意义，形象、系统性的添加、构建。

成功学生与非成功学生的重要区别是能否使用精加工策略。越是经常有效使用精加工策略，运用得越深入细致，贮存得越牢固，检索也越容易。

精加工的具体方法：

- 1、变换已有知识形式；
- 2、增加意义或形象性；
- 3、关键词；
- 4、位置记忆法；

5、配对联想;

6、类比;

7、提问法;

8、记忆术;

9、记笔记;

三、组织策略

组织策略实质上是一种更复杂更深层次的编码，是对信息进行深层次加工。组织策略是指对记忆材料按照不同方式归纳、排队、分门别类，建立媒介联系，以便能够扩大记忆容量，并在学习后能够便于提取的一种策略。

组织策略作用于学习过程的建构和综合阶段，是学习过程中深加工阶段。

组织策略的具体方法：

- 1、组块化；
- 2、归类；
- 3、纲要法；
- 4、图解纲要法；
- 5、网络法

- 1、组块化：是指把一些独立的信息合并成一个整体，使之具有整体功能。
- 2、归类：是将所学内容归入相关的范畴或组织中，以类别记忆效果好。
- 3、纲要法：是指知识不是简单的归类，它还是按层次多层级地归类，是以金字塔的结构组织的。

- 4、图解纲要法：用知识图、知识树表达知识的复杂关系。
- 5、网络法：使知识形成知识点按层次排列的网络知识结构系统。

组织策略是学习的深层次加工策略，高水平的组织归类。能有效地建构良好的认知结构，有助于持久贮存和检索。

四，理解策略

所谓理解就是使新学习的知识信息和头脑中已有的知识经验建立起一种内在联系，将新知识转化为个人的知识，并被吸收为自己已有的知识结构中，形成新的认知结构的过程。理解是一种信息加工过程，也是思维活动的过程。

记忆的本质是什么？目前有一点已很清楚，哪些记忆好的人的共同特点是善于组织信息和使要记忆的材料有意义。《心理学导论》。

五、情感技术

情感技术为学习创设适宜的心理环境（weinstein 等1986)它是对学习过程的情感态度、价值观的自我激励、调控的技巧和策略。

情感技术包括：

- 1) 放松技术; 2) 集中注意力技巧;
- 3) 有效利用时间; 4) 降低焦虑;
- 5) 自我言语调节; 6) 正确归因;
- 7) 运用形象; 8) 自尊训练
- 9) 自信训练

六、元学习策略

(一) 基本概念

1，元认知。

元认知就是对自己认知过程的认知。具有自我意识的性质，具有自我认识、自我监督、自我调控的功能。元认知是更高级、更复杂的认知形式和认知策略。

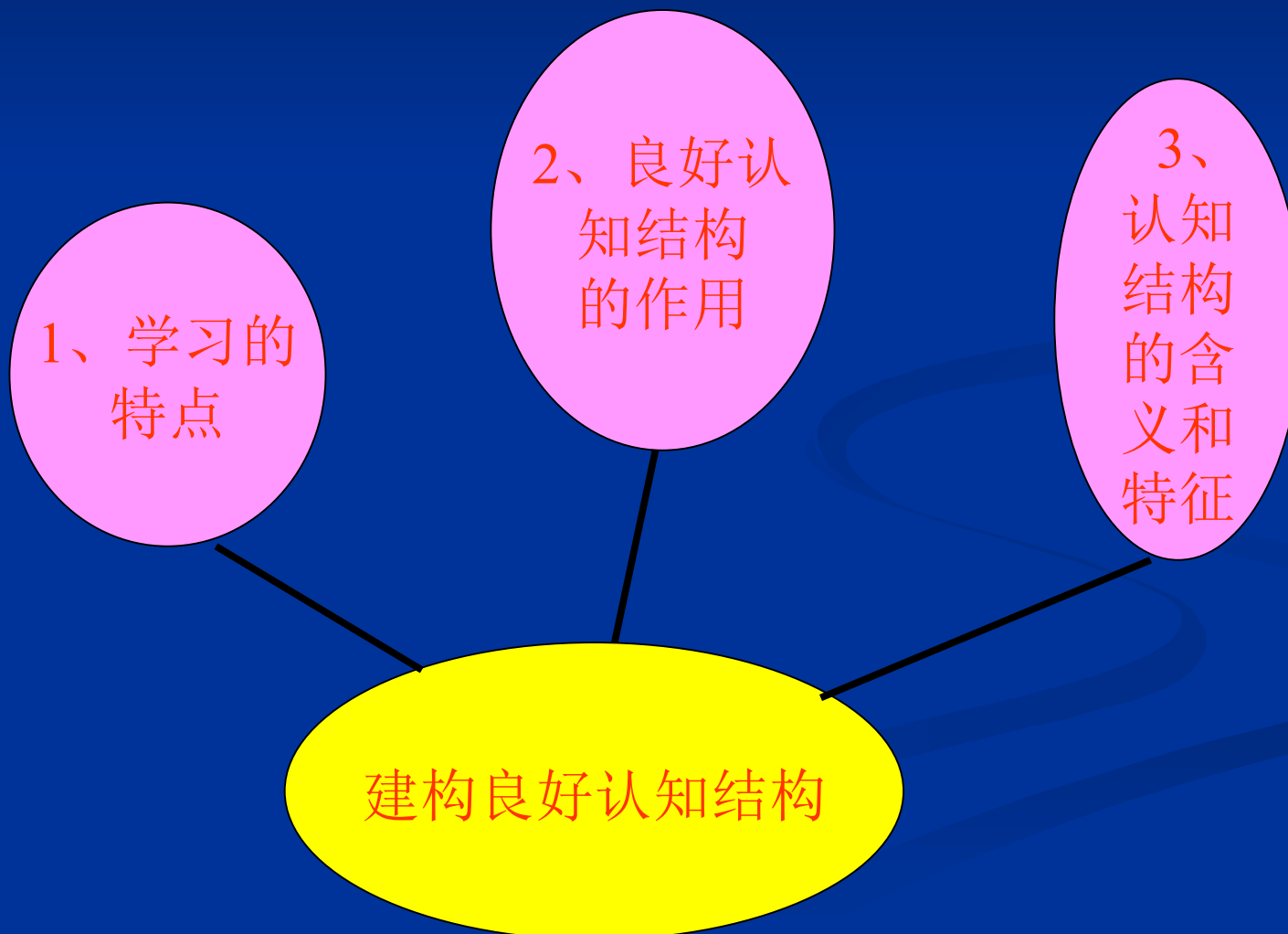
2, 元学习

元学习就是调控自己学习的过程，看自己是否善于设立学习目标、制定学习计划，选择有效学习策略，及时自我评估和诊断，能否采取补救措施，不断反省自己的学习方式和不断调控自己的学习活动。

（二）元学习训练策略

- 1、目标学习。
- 2、策略方法选择。
- 3、非认知因素的自我调控。
- 4、自我检测。
- 5、学习资源的利用。
- 6，归因总结。

第三节 建构良好的认知结构



一、学习的过程是心理结构的构建过程

学习的过程是心理建构的过程，它包括认知结构、情感结构和品德结构形成。三者既有联系又有区别，他们是在互动中形成和发展的。

二、认知结构与教材知识结构的区别

（参考张庆林主编《高效率教学》54页）

认知结构是指主体头脑中的知识结构，教材知识结构指教科书中的知识结构。两者的区别：

- 1、表达方式不同。教材中知识主要以语言文字详细表述的；而头脑中的认知结构主要以语言的方式简约表达的，多以直觉方式存储。

2、信息构造方式不同。教材中知识顺序性和逻辑性很强，主要是线性联系；头脑中知识结构顺序性淡化，既是积累的，又有等级层次，既有线性联系，又有发散性、放射性联系的网络结构。

3、知识的完备性不同。教材中的知识是完备的、无缺的、系统的；头脑中知识结构因遗忘规律，有缺口，不完备。

4、知识的熟练特征不同。教材中的知识不涉及熟练程度；头脑中的知识只有深刻理解，反复复述和练习才能熟练掌握。

5、知识的可提取性不同。教材知识是“死的”，不能自动提取；头脑中的知识是“活”的，在适当条件下可以提取出来加以应用。

三，良好认知结构的作用

学习是主体的知识建构过程，在知识建构和理解中，认知结构对学习和理解新知识起着极大的影响作用。这种作用 可能是积极的，促进认知结构的建构和理解。也可能是消极的、错误的，不利于良好认知结构的建构。

现代教育心理学家认为，知识有三种类型：陈述性知识，程序性知识，策略性知识。发展智力的最佳途径是既注重塑造良好的认知结构，又注重把陈述知识转化为程序性知识技能，转化为策略性知识技能，增强解决问题、创造性和实践的能力。

四，认知结构的含义和特征

认知结构含义：

它是指个人知识经验的全部内容和组织，或者说个人在某知识领域、某学科的知识概念的内容与组织，主要表现为个人的知识结构体系。

良好认知结构的内容和组织特征具有以下特征：

- 1、学习新的内容时，新旧知识可辨别性强。
- 2、已有知识概念、原理概括性强、包容性和可利用性强。
- 3、形成层次分明的整体知识体系。
- 4、相关背景知识丰富，联想和创新能力强。

5、有适合自己特点的策略方法系统，能主动有效组织建构良好的知识结构，能不断激励学习的动力和热情，能不断自我调控保证高水平完成学习目标。

6、良好的知识结构的形成和运用过程，能促进积极的情感态度和健康的价值观的自我塑造。

五，专家知识结构的特点

专家的认知结构特点有以下几方面：

- 1、是围绕看重要理论或核心概念以大概念为中心，与其所属概念、相关概念组成有序和层次分明的科学知识体系，并掌握知识的应用条件及应用场景。

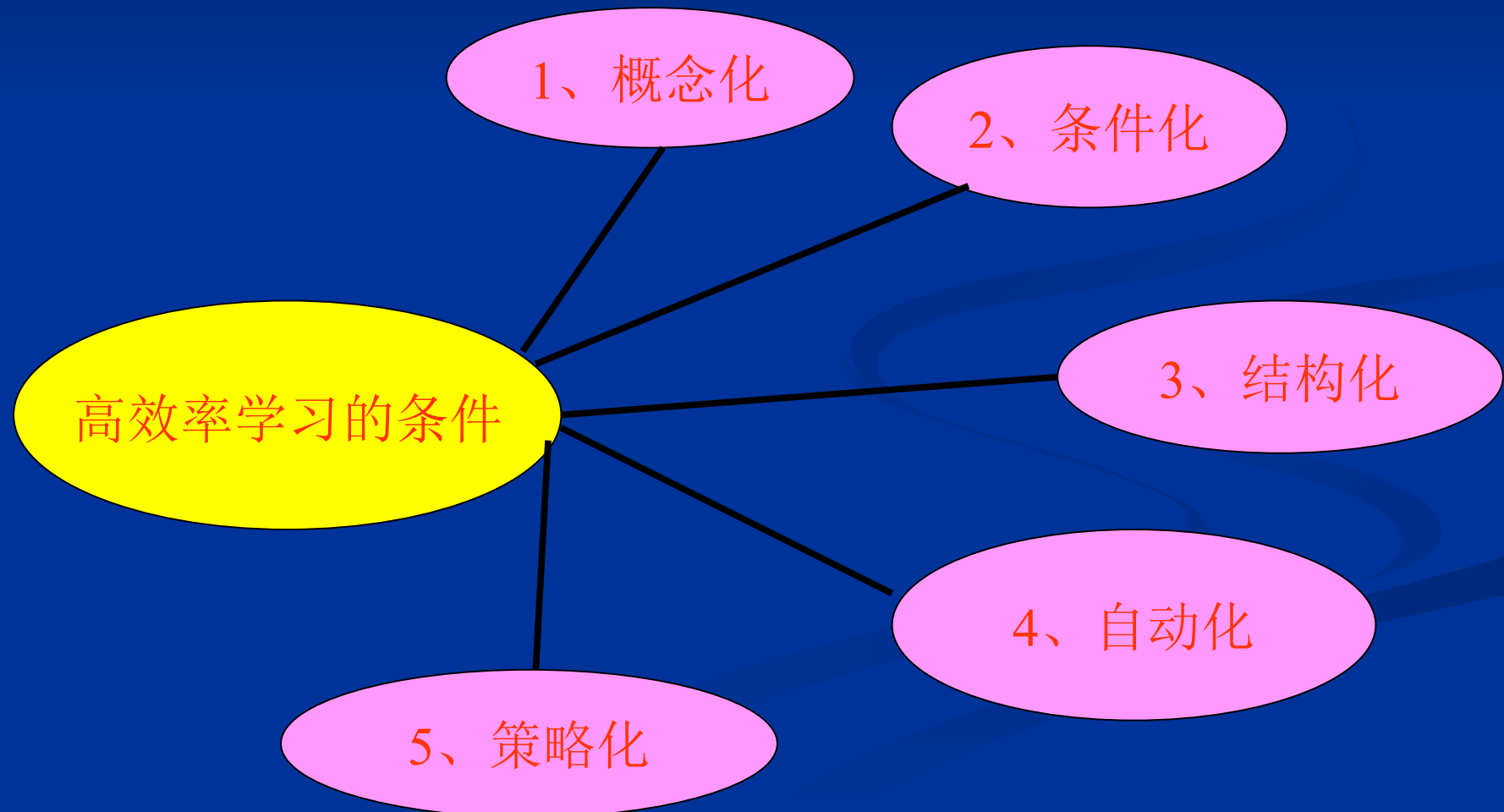
2、具有独立研究和解决重大专业问题的能力。

3、具有广泛的邻近学科知识，理解力和洞察力强，常从边缘学科中寻找创新的突破点并获得突破性成功。

4、了解在专业及相关学科的发展动态，把握发展新动向，掌握前沿性科学知识理论。

5、专家大多具有治学严谨、浓厚的学习研究兴趣，高度的责任心和独立解决问题以及创新的精神。

第四节 高效率学习的条件



一、概念化

所谓概念化是学习时在头脑中真正建立起科学的概念和概念体系。概念是一类事物共同特征的概括。概念有内涵和外延，概念的内涵是指概念的共同属性，它是区别它类事物的本质特征，概念的外延是它所包括的该类事物的范围。概念是有层级和相互联系的。

学生概念化的过程中应注意以下几点：

- （1）应注意建构良好的认知结构，它是学习的知识基础；
- （2）注意纠正已有知识结构中的片面注解、错误观念和错误概念；
- （3）评估对新概念理解得是否正确；
- （4）灵活运用。

二、条件化

所谓条件化，是指应掌握知识的操作程序，学会应用知识，而且还应掌握知识在什么条件和什么情境下有用。把知识的运用条件和具体操作结合起来，形成“条件——动作”“如果……那么……”的认知结构。

三、结构化

结构化是指将所学知识在头脑中形成一个概念准确、知识点及其层次排列清晰的系统的知识网络结构。易于存储和提取应用

- 1、对所有知识达到理解；
- 2、加以归纳、整理；
- 3、找出内在联系；
- 4、多角度思考，发散思维；
- 5、质疑批判和创造性地学。

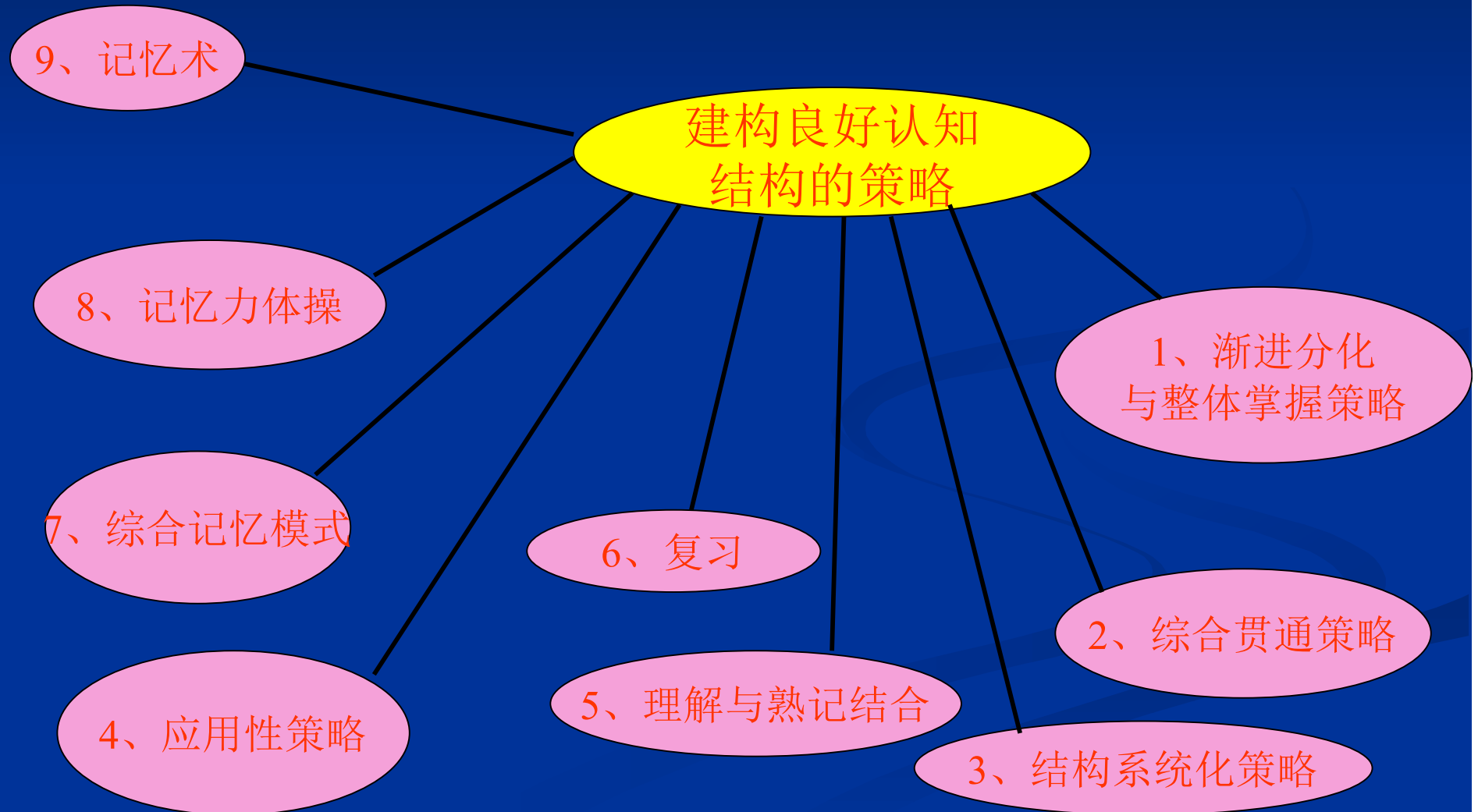
四、自动化

所谓自动化是指基本的知识原理和技能通过复习或反复练习和背诵使之达到非常熟练的程度，储存牢固，在检索和应用时不加思索，运用自如，达到自动化的程度。熟练或自动化使记忆由短期记忆转为持久记忆。长期记忆不仅容量大，而且便于提取和应用。

五、策略化

所谓策略化是指在掌握知识和解决问题时，必须运用有关学习策略和思维策略引导自己进行有效的学习。

第五节 建构认知结构的良好策略



一、渐进分化和整体掌握策略

渐进分化就是在纵向上，当学习一个新的知识信息时，它被理解，被归属于一个特定的概念或命题之下时，这个新概念便被习得，已有概念也得到充实，这就是渐进分化学习。

渐进分化在头脑中形成一个有层次的知识结构，金字塔式的知识层次结构。

奥苏伯尔提出，当教师依照渐进分化原则审慎地确定教材的组织 and 排列顺序时，就会产生最优的学习和保持。获得最大的教学效果。

二、综合贯通，促进知识横向联系

从横向上加强对各种相关或并列的知识概念、原理、课题乃至章节之间的联系，通过分析比较，找出它们之间的异同之处及其深层联系，加以融会贯通，使知识准确、牢固、可辨别性强，而不至于粗枝大叶，相互混淆，模糊一片。

三、结构化、系统化策略

- 所谓系统化策略就是将所学知识的结构归入某种一定的顺序，纳入一定的体系，从纵方向上渐近分化，从横方向上各种相对并列的知识异同特征分明，融会贯通，从而形成立体的知识网络结构框架。
- 结构化策略是指一种有学习目标和高度组织内容的学习策略。

结构化和知识系统化相结合，它有三个层面的意义：

- 1、形成知识整体结构框架。
- 2、对部分内容形成知识信息模块，围绕核心概念将相关知识要点和关键细节相结合成信息模块或概念模式。

- 3、 把握住整体再去理解部分。
- 4、 站在系统的高度把握知识， 见树木又见森林。站得高看得远， 形成全面而又系统的知识结构。

四，应用策略

概念、原理掌握与联系实际或解决问题相结合，读书与写作相结合，掌握知识应用的条件和应用情景，采用多种方式运用所学知识，使知识结构中的陈述性知识转化为程序性知识，使知识变为操作性技能，从而获得完全性知识。在应用和解决问题中不断深化，形成条件化知识，通过应用达到熟练化和自动化程度，并在应用中不断创新，激发创造性潜能，增强创造力和创造精神。

专家解决问题的策略与新手有本质的区别：

孙维刚提出，不要搞题海战术，题不求多，但求精彩。按照解题的规律做到一题多解，多解归一；多题多解，多题归一；形成系统；上升到哲理的境界；并有所创新。将一道题吃透了，比盲目地做几道题更有意义。

五，深入理解和熟记相结合的策略

- 1、一是积极思考，将新学的知识与已有的知识相结合，同化或顺应到认知结构中。
- 2、是要达到深刻理解仅认识事物的本质特征还不够，以多种方式、多种情况加以运用，使陈述性知识转化为程序性知识；

3、是对知识进一步组织建构，将从属性知识点围绕核心性的或重要概念加以组织建构。

4、使之形成信息模块或系统的认知结构，反复运用达到熟练化、自动化的程度。

治学之道在循序渐进，熟读而精思之
(朱熹)

六，复习的策略

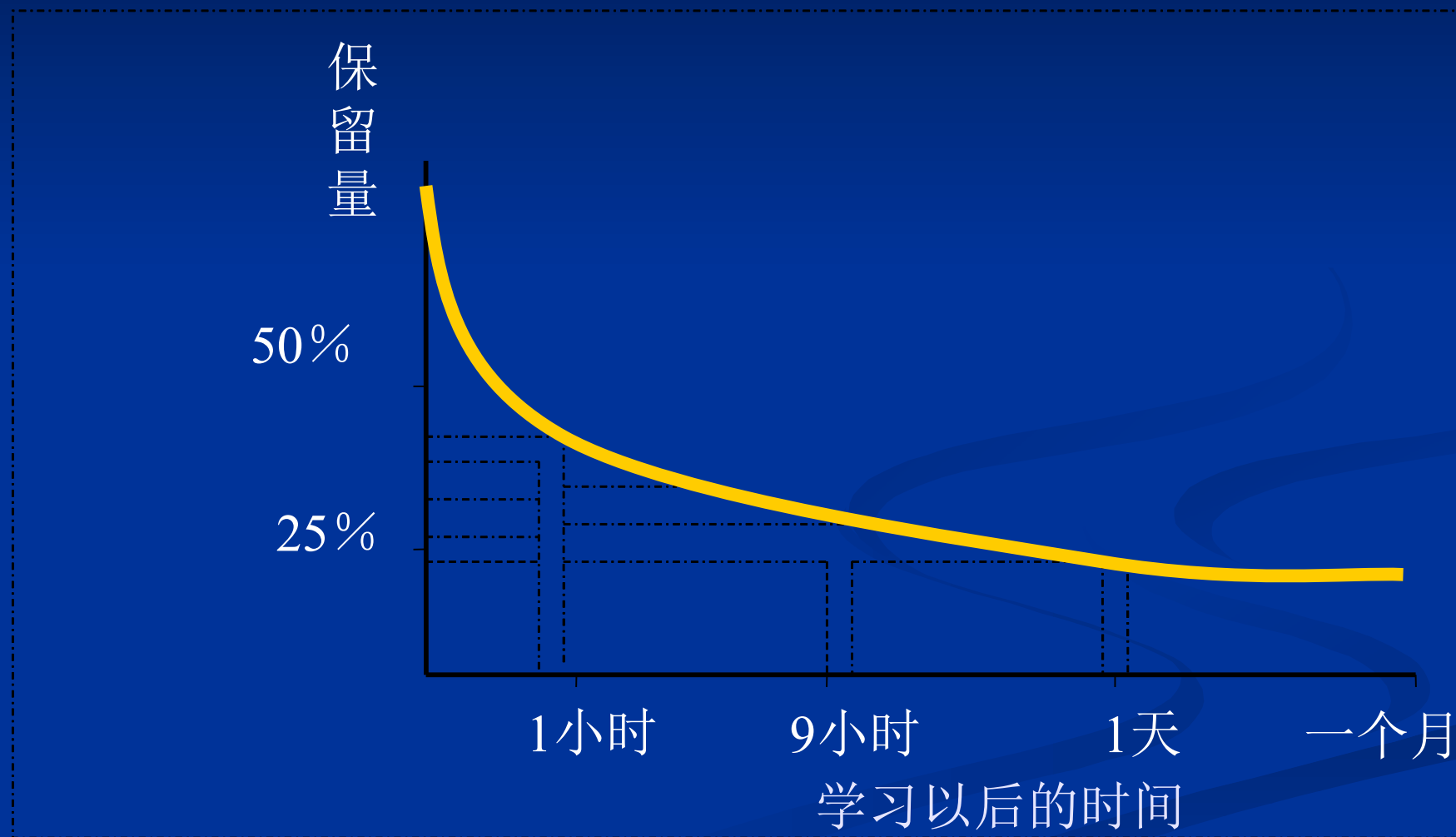
复习要讲究用策略：

一、要以积极主动的态度，将复习与深入思考，深刻 理解相结合，在理解的基础上熟记：

二、要联系实际与解决问题，与实际相联系，提高实践能力；

三、复习不要一遍一遍地念，采取阅读与回忆相结合效果好。

四、复习与自问自答相结合，效果也很好。

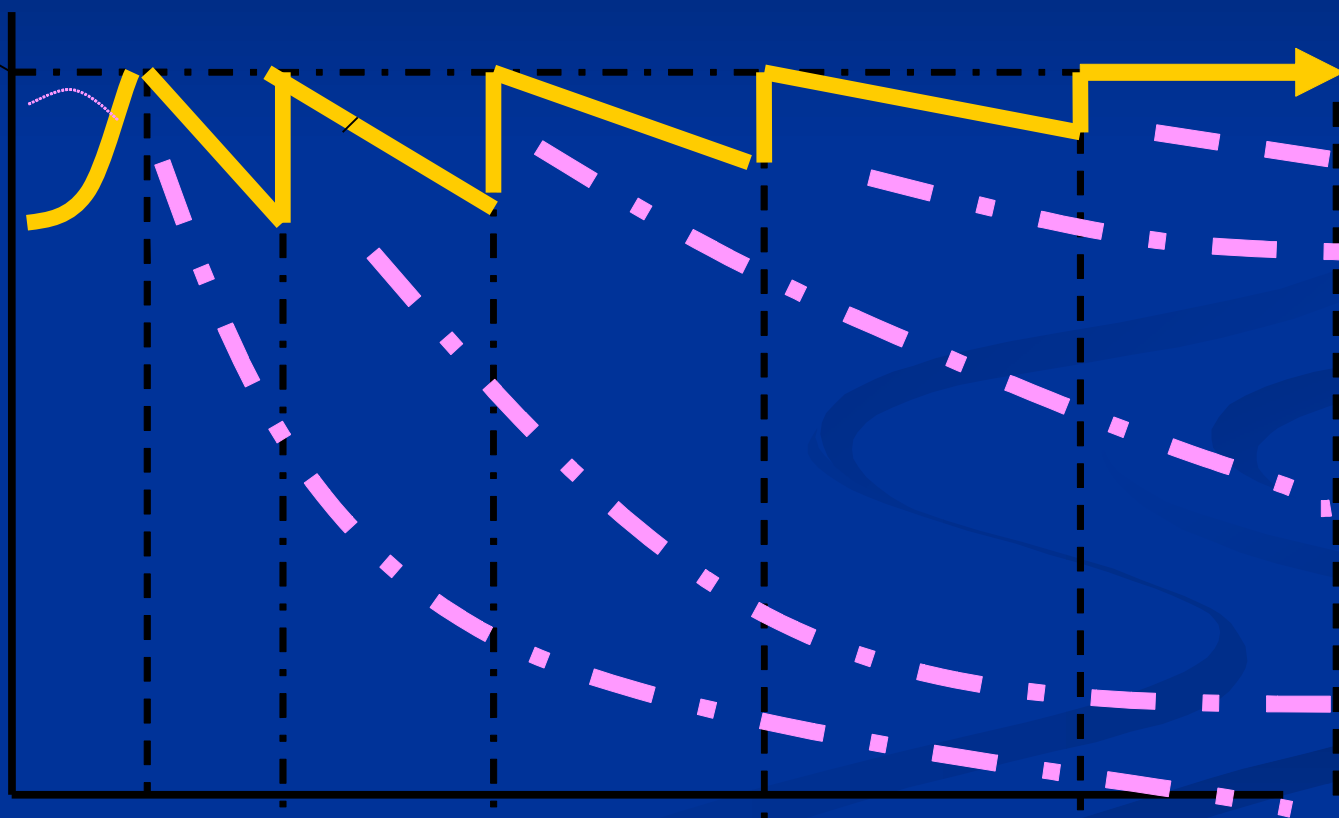


艾宾浩斯的遗忘曲线

复习
以后记忆

伴随记忆
过程的立
即回忆

10分钟 1天 1周 1个月 6个月



七，能大大提高学习效果的综合记忆模式

综合记忆模式是将无意记忆法与有意记忆法、机械记忆法与理解记忆法综合运用的一种学习模式。

综合记忆模式的做法分为四步：

- 第一步 感性认识阶段。
- 第二步 深入思考理解阶段。
- 第三步 熟练记忆阶段。
- 第四步 做习题和练习。

综合记忆模式的过程是：对材料的感性认识——深刻思考活动（包括对材料的理解和无意记忆）——熟练记忆（有意记忆与机械记忆结合）——巩固和应用（操作、做作业和练习，实际运用、多练达到自动化程度等）。

八，常做“记忆力体操”

所谓“记忆力体操”就是用不同的方式方法锻炼自己的记忆能力。

增强记忆力的科学方法和途径就是这两点：理解和记忆。具体做法上也可以说把理解记忆有机地结合起来，加以综合利用。

选择精典的内容加以理解和熟记。若一味背诵无意义的材料将有害无益。

九，神奇的记忆术

所谓记忆术就是对被记忆的材料安排一定的联想以帮助记忆，并提高记忆效果的方法。

记忆术的基本原则就通过精加工和联想使无意义的材料意义化，使抽象的内容形象化，使分散而无内在联系的材料系统化。

意义化、形象化、系统化可以说是神奇记忆术的三项基本原则。

- 1、愈有意义的事物愈容易记。
- 2、愈形象生动的材料愈容易记，有位高考状元使用数形结合法，获得好成绩。
- 3、将分散的材料系统化。
- 4、奇异联想三法则。
动态法，代用法，夸张法。
- 5、记忆术的种类

记忆术的种类:

记忆术是精加工的策略的具体运用，记忆术的种类还有许多，常用的有：谐音法、口诀法、位置法、链锁法，数序形象挂钩法、数序谐音挂钩法等等。

第六节对创造力的理解和培养

创造力是产生新思想、发现和创造新事物的能力，它是个体成功地完成某种创造活动所必需的能力及品质。

一、创造力的含义、特征、要素和培养

（一）创造力的定义。

创造力的定义是人们通过一定的智力活动，在现有知识经验的基础上，通过一定的重新组合和独特加工，在头脑中形成新产品的形象，并通过一定的行为使之成为新颖、独特、有社会或个人价值的产品的能力。

它可以是知识创新，产生新概念、新法则、新理论；它可以是技术创新产生新技术、新工艺、新产品。

(二) 判断创造性的特征有三点：

1，产品的新颖性，是前所未有的，标新立异的；

2，产品的独特性，与他人比是创造者独有的，不同凡俗的；

3，有社会或个人价值，对个人或社会发展有意义。

创造力既有绝对的含义，即对社会对人类是新的，前所未有的；又有相对含义，对个体发展是前所未有的，从未经历过的。学生创新与科学家创新的含义有所区别。

（三）创造力的基本要素

创造力有三个基本要素（阿玛比尔，1989）

- 1) 个体的知识经验;
- 2) 创造能力;
- 3) 创造精神或个人品质。

1，专业知识和技能，创造性不会凭空产生，要在某领域有创造性就必须掌握该领域的知识基础和系统的专业知识和技能。

2，有创造力和策略技能，它是创造思维和创造想像为核心的创造能力。

3，有创新精神或创新人格。

（四）创造力存在的形式

创造力分为内隐创造力和外显创造力。

1，内隐创造力是指创造力以某种心理和行为能力的静态形式存在如探究好奇、创造性思维、创造性想像及创造性人格。它为创造产品提供了可能性。

2，外显创造力指将内隐创造力外化为物质形态或产品的形式。

由上可见虽然不是人人都有创造性产品，但人人都有内隐创造力，都有创造的潜力。各行各业包括学生在一定条件都可以表现出创造性。

（五）创造力是可以培养的

二、培养创造力的途径

（一）通过知识获取和应用培养创造力

学习包括知识获得和应用两个过程，获得知识技能指掌握概念、规则、原理、认知策略及形成态度倾向的过程；应用知识指运用知识策略解决问题、发现新知识技能的过程。

加涅认为“问题解决并不简单地就是先前习得的规则的应用，它也是一个产生新的学习的过程。”它是产生高级规则的过程。创造性是解决问题的高级形式。通过一次次地掌握知识和技能 and 解决问题，学生的创造力和创造精神得以增强。

（二）通过意义接受性学习和发现学习培养创造力

1，接受性学习是指教师引导学生接受事物的意义、获得知识技能的学习。接受性学习又分为机械接受性学习和意义接受性学习两种。

①机械接受学习指对所学知识不理解，仅记住了某些词句或符号组合，记住了表面意思。

②意义接受性学习指在教师言语讲授下，学习者能理解所学知识的含义，掌握知识内容的实质，将所学知识与头脑中已有知识经验整合在一起，内化为自己知识的有机组成部分。

有意义的言语接受学习是学生获得大量间接知识的主要途径之一。学生对所学知识的理解和建构，增强了自己的创造力的培养。

2，发现学习是教师启发学生独立发现事物意义的学习，在发现学习中，教师指导学生学习概念原理时，只给他们一些事实或案例，让学生通过独立思考探索，去发现问题，解决问题，从而形成自己的概念和认知结构。在发现学习中，学生是知识的发现者，但它是一种再发现，不同于科学家的原创性发现。

发现学习有利于培养学生的主动性、创造能力、创造精神和实践能力。

3，两种学习方式各有优越性，相互为用，相互结合构成现代学习方式。

（三）研究性学习是培养学生创造力的重要途径之一

1，研究性学习的界定，研究性学习是发现学习的一种，又被称为探究性学习、项目课程。它是在教师指导下，学生根据各自的爱好、兴趣和条件，选择不同的专题，独立自主地开展研究，获取知识，应用知识和解决问题，从而培养学生的创造能力，创造精神和实践能力。

2，研究学习的特征包括：①开放性；
②研究性；③自主性；④创新性；⑤实践性；⑥合作性。

3，研究性学习的一般步骤：①确定专题阶段包括选择研究领域，搜集相关资料和开题。②研究的实施阶段。③结题阶段包括：处理数据，撰写实验报告和结题评审。

（四）创造性思维教学也是培养学生创造力的重要途径之一

- 1，创造性思维教学的核心思想是摆脱传统教育理念的束缚，在学校各科教学活动中，以培养学生创造力为主要目标，提倡创造性思维活动，应用创造性教学的模式和策略，提供民主、开放、和谐的创造环境，激发学生的创造潜能，以增强学生的创造能力和创造精神。

2，创造性思维教学的模式是指在策划教学活动时，应有创造性教学目标，分析影响创造力培养目标实现的各种因素，有明确的实施程序及评价标准。

台湾学者陈龙安提出“问想做评（ATDE）“爱的”创造性教学模式，内容分四部分：①问，用创造性地提问和做作业培养学生的创造能力；②想，提出问题后鼓励学生发散思维和创造性的想像；③做，设计多种活动方式；④评估，进行创造性评估。

三、创造性思维策略

创造性思维主要包括发散性思维和聚合性思维。

(一) 发散思维

1，发散思维的定义

发散思维又叫辐射思维，它是根据已知信息，使思维沿着不同方向、不同层次进行思考，从多方面、多层次寻求多样性答案的一种辐射型思维方式。如一题多解，一事多写，一项工程多种设计图案等。

发散思维要求人们对同一问题找出尽量多的答案，而且要找出出人意料的新奇答案，所以发散思维是重要的创造性思维活动。

2，发散思维的特点：①流畅性，指思维反应敏捷，从量的方面，想出许多主意；②灵活变通性，指思路开阔，随机应变的思维能力；③新颖独特性，指想出好主意，想出新奇的主意，从质的角度区别于他人的思维能力；④精细性指使想出来的主意更精细、更具体、更完善周密。

3，发散思维的种类：① 纵向思考法；② 逆向思考法；③ 分合思维法；④ 质凝思维法；⑤列举法等

（二）聚合思维

1，聚合思维的定义，聚合思维又叫求同思维法，他指把多方向、多层面的思维聚集成一个焦点的方法。与发散思维相对应，从多种答案、多种方案中选取一个正确的、较佳的答案或方案。

2，聚合思维的特性有两个：一是可行性，二是指向性。可行性是指思考的方案或产品是否可行，是否有意义和有价值。指向性指思维的目的性，思维不能漫无边际、毫无目标。

3，聚合思维过程包括三个步骤：①收集掌握各种相关信息资料；②对各种信息进行分析、比较和筛选；③实事求是地得出科学结论，寻找出最佳点。

4，聚合思维的种类：①求同法；②求异点；③剩余法或排除法等。

（三）几种综合性思考的技巧与训练

1，头脑风暴策略。头脑风暴是美国奥斯本博士在延迟判断基础上提出的，意思是让参加成员尽量发表看法，暂不评估，直到产生出许多主意之后，在按要求去评估。

参加人数5—12人为宜，选出主持人。

具体步骤：①明确讨论的问题。②明确讨论四条规则：一是畅所欲言，尽量发表意见；二是不要用任何方式加以评论；三是发表看法的数量越多越好；四是加以综合和提高。③分组讨论。④做好记录。⑤共同制定恰当的评估标准。

案例

母亲节送什么礼品给妈妈为好？

让大家发表意见提出礼品的构想为：化妆品、自制卡片、购买卡片、鞋子、洋娃娃等。

评价标准为：是否有意义？是否节省？是否有创意？是否高效率？是否符合要求？是否合乎道德规范？操作性如何等

评价结果：自制卡片意义大，节省，简便，受母亲欢迎。

2，PMI思考训练法又称三思法、 三分钟思考法

PMI思考法是英国爱德华·波诺提出的。

(1)P是Plus的缩写，表示优点或好处。它让人用1分钟时间从正方向思考，即从积极的方面，有益的，优点或好处的方面思考事情。

(2)M是minus的缩写，代表缺点或坏处。要求人用1分钟时间，从反方向思考，从消极方面，不利的，坏处或缺点的方面思考问题。

(3)I为intresting的缩写，表示有趣的方面。要求人用1分钟时间从有意思或感触的方面思考问题。

例：关于每周五日工作制的看法？

P，一思，从积极的方面看：①可以充分休息；②有利于锻炼；③有益自学读书；④有益于教育子女；⑤有益于家庭共处时间；⑥郊游等

M，二思，从消极方面思考：①减少了教学或工作时间；②增加教学负担；③增加了单位的负担；④玩多了也劳累等

I，三思，从兴趣、感触方面想：①如果有计划地自学，将会很有意义；②如果适当锻炼身体，将会增强身心健康；③如果干些有益于社会的事，那将很有趣；④如果做些有创意的活动，那将很有价值等。
最后倾向性，合理利用大周末将有利于充实提高，有益于身心健康。

3，TEC思考法

(1) T代表目标和任务。弄清目标任务的准确要求，用时1分钟。

(2) E代表扩展和探索。扩展思考的意思是列举各种资讯，数量越多越好。
时间2分钟

(3) C代表收缩和结论。把资讯和想法整理有意义的结果，可能是一个注意、方案，也可能是一个收获，或者思考效果。用时3分钟。

例：一个高三学生思考未来的人生发展目标和努力方向。

T，思考人生发展目标的准确含义是什么？它是指做什么人，从事什么职业或学业的问题。

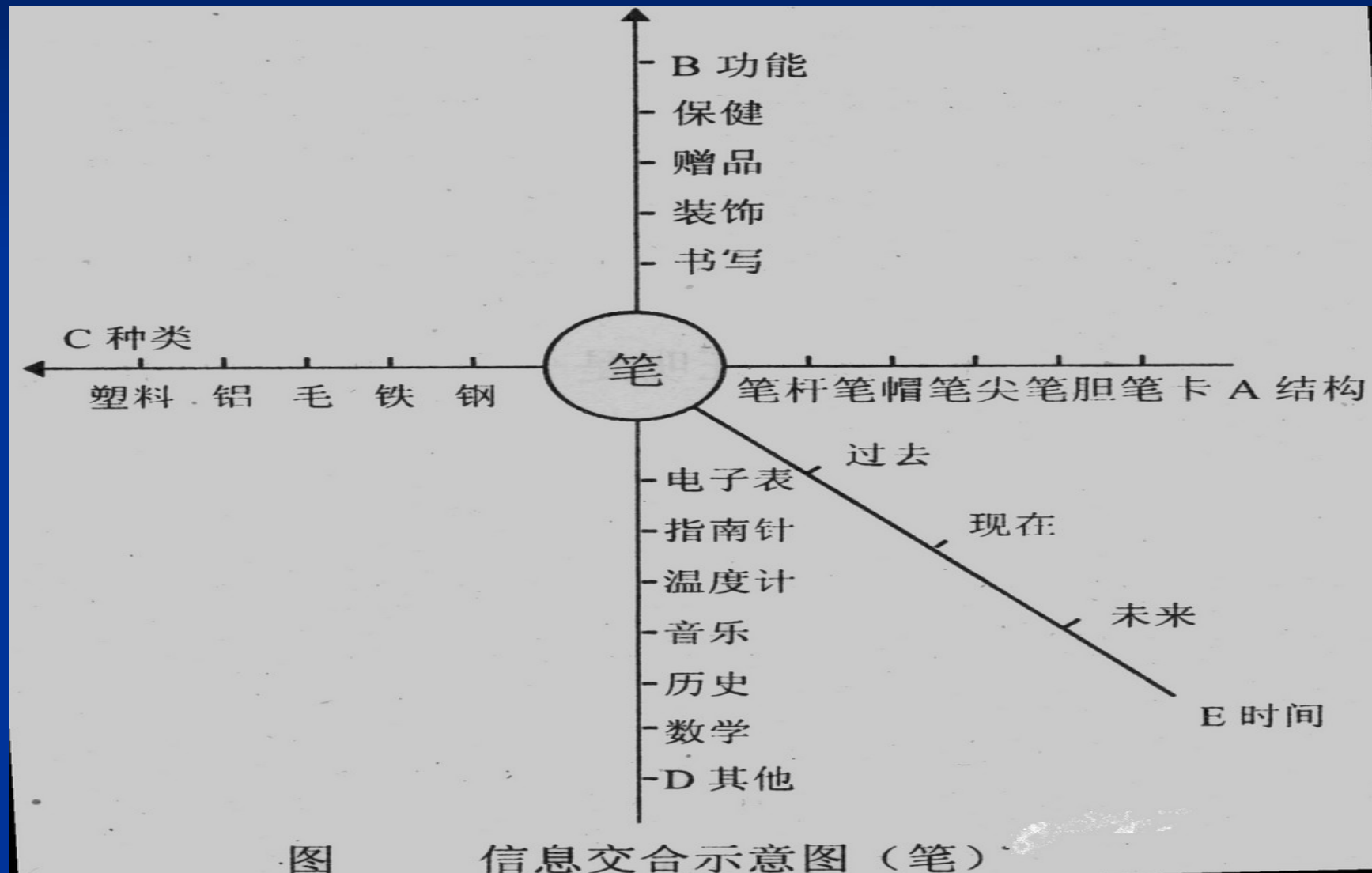
E，扩展思考。围绕中心任务思考，做什么人，从事什么职业，如果升学考什么专业，选择什么学校，一一列举。

C，收缩和结论。考虑哪个职业或哪个学校的专业使自己有兴趣，适合自己的情况，比较有意义。

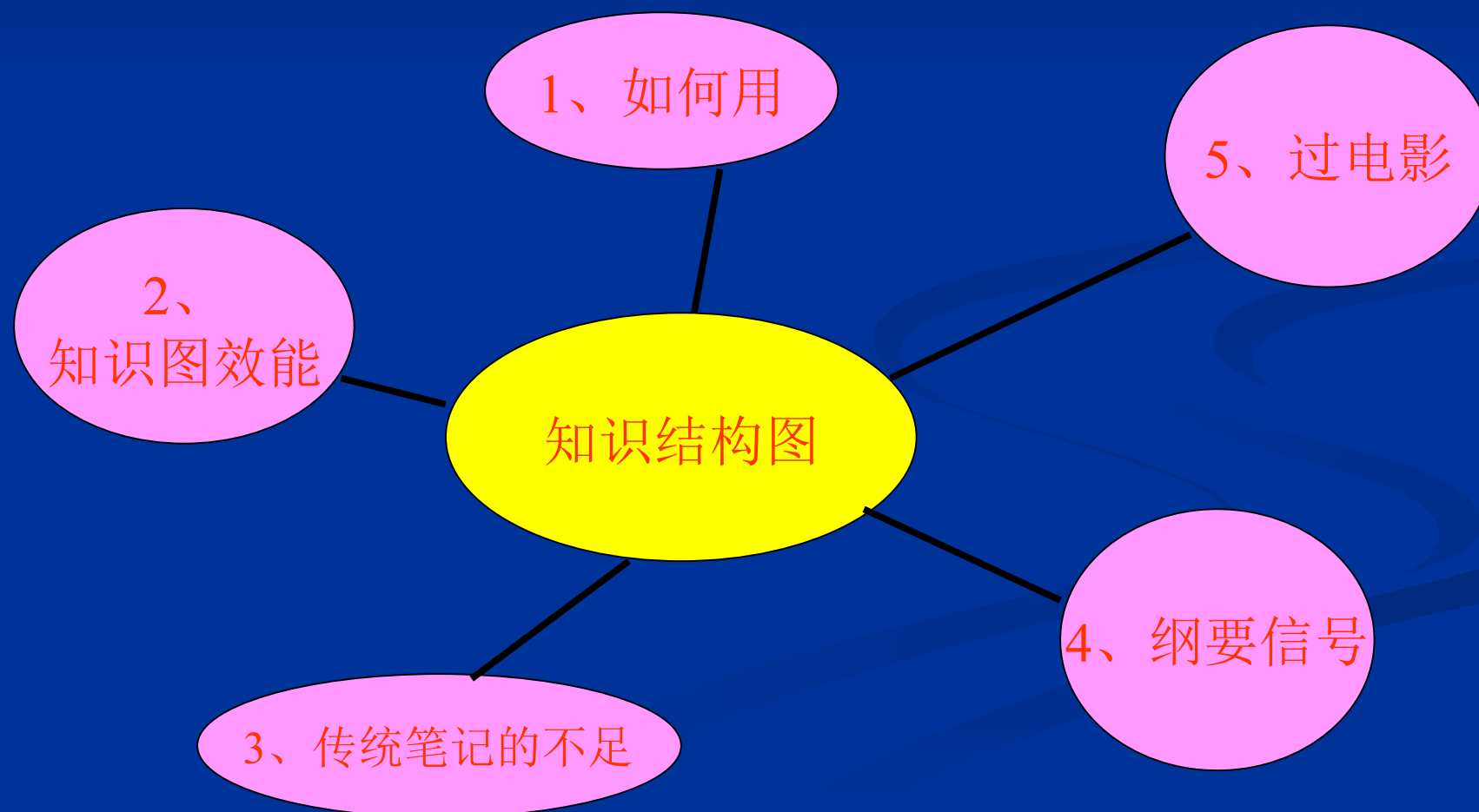
4，信息交合法

信息交合法操作步骤分为四步：①确定思考中心，确定零坐标；②划坐标线，即划出横坐标和纵坐标；③在信息标线上注明有关信息点；④一标线上的信息为母本，以另一标线上的信息为父本，相交合后可以产生新信息。

例 以笔为中心开展信息交合思考。



第七节 知识结构图



一、知识结构图的特点

- 1、人脑记忆的特征不是将原文内容逐字逐句的重现，是以简约有序的表述方式，并用一些关键词来概括主要内容、主要人物、重要的环境和情节；同样，关键词或短语具有多向性，好像连结的钩子，进行联想时能引发或钩住有关的经历、感受或情境。

2、人脑运作的方式不仅是线性的，靠言语连续性的逻辑思维；而且还有非线性的多维的、平行的或放射性的吸取信息的能力，从空间整体方位上吸取知识；大脑还能对整体事物中各部分复杂的关系进行直觉思考和探索。

3、知识结构图。知识结构图是依据英国教育家托尼·巴赞归纳出思维导图改写的，知识结构图是一种学习的技术，知识结构图比记笔记更符合大脑左右两半球和神经网络功能特征。

二、知识结构图的具体做法

1、通过阅读和复习，对知识进行分析和理解，将知识进行比较、归类和系统化，概括出知识的中心主题，分析出围绕主题有关的知识部分和层次，再找出每方面的知识要点和关键词及其相互间的内在联系，然后设计并划出自己的知识结构图。

2、内容的主题画在知识结构图的中央。主题界定要明确。

3、与主题有关的各部分画在知识结构图的中央部分的四周，呈放射形状，将代表各部分内容的关键词与中心图用粗线连接。重要的内容靠近中心，不重要的则放在边缘。

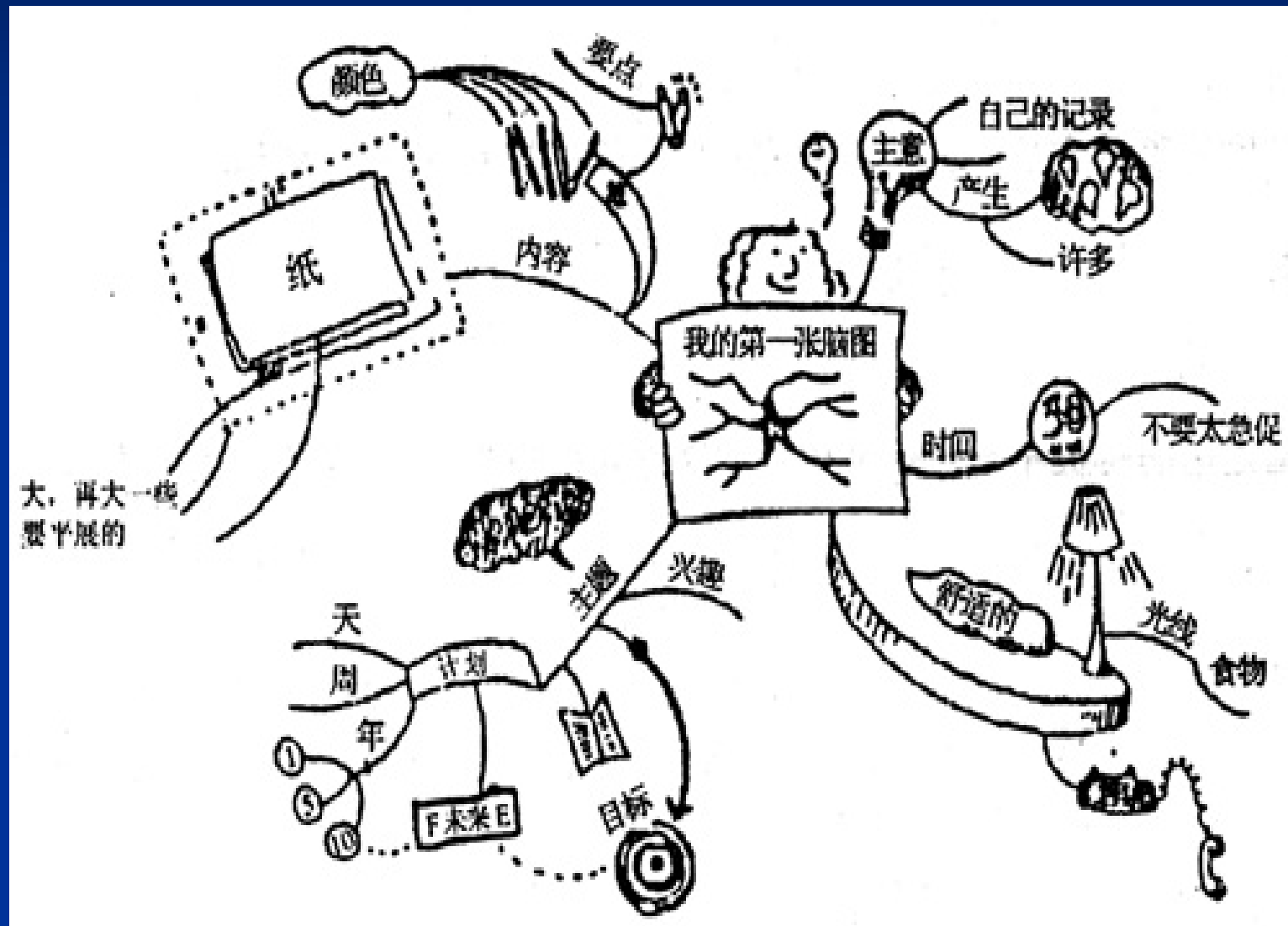
4、每部分内容作为一个亚中心，它又可以分为若干知识层次，每个知识层的关键词与有关部分用线相连呈发散形。

5、每个知识层次还可细分为若干知识点，用线与有关知识层次相连，边缘呈开放式，各部分知识点之间如有内在联系，也可用线连起来，这样就形成知识结构网络图。

6、如果能用图画和各种鲜明的颜色表达关键词，更醒目，记忆更为牢固。

7、用途。

三，知识结构图样例



四、知识结构图的效能

- 1、符合大脑储存信息的运作特点。
- 2、综合运用大脑两半球功能特点。
- 3、易于记忆。
- 4、便于联想。
- 5、知识结构图运用图像、颜色不同的信息结构层次用不同的颜色有益于视觉记忆。

6、知识结构图综合了各种有效学习记忆的特点。

7、复习知识结构图。

8、知识结构图体现个性，每个人都有自己的记忆方法和联想方式，所以知识图的结构和画法各有特色。

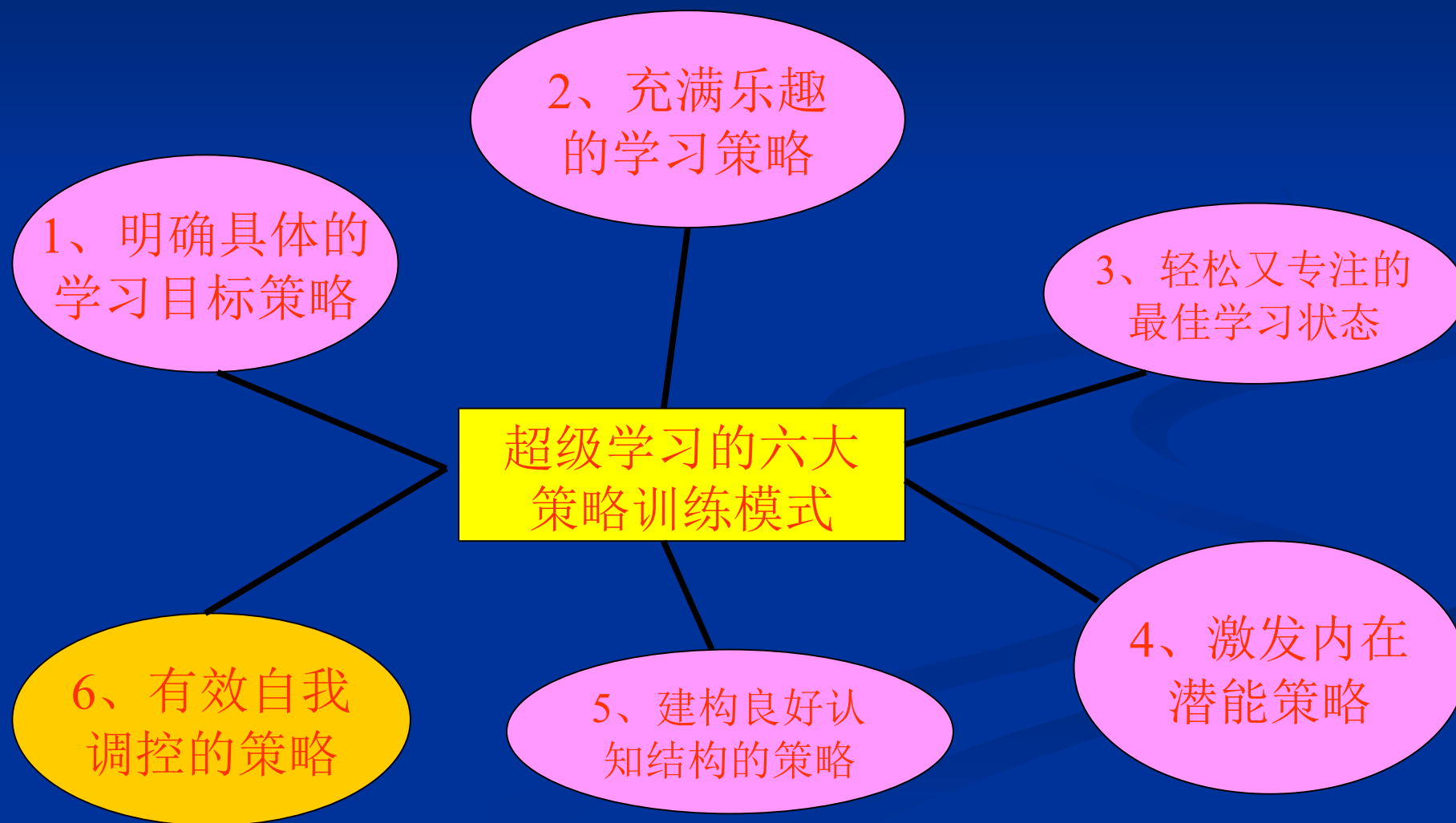
五、笔记的革命。

六、纲要信号图示教学法。

七、过电影法。

1. 过电影法是什么意思；
2. 预习、复习与回忆的关系（孙维刚）；
3. 一个高考状元的整体活动经验；

第六章 自我调节学习的策略



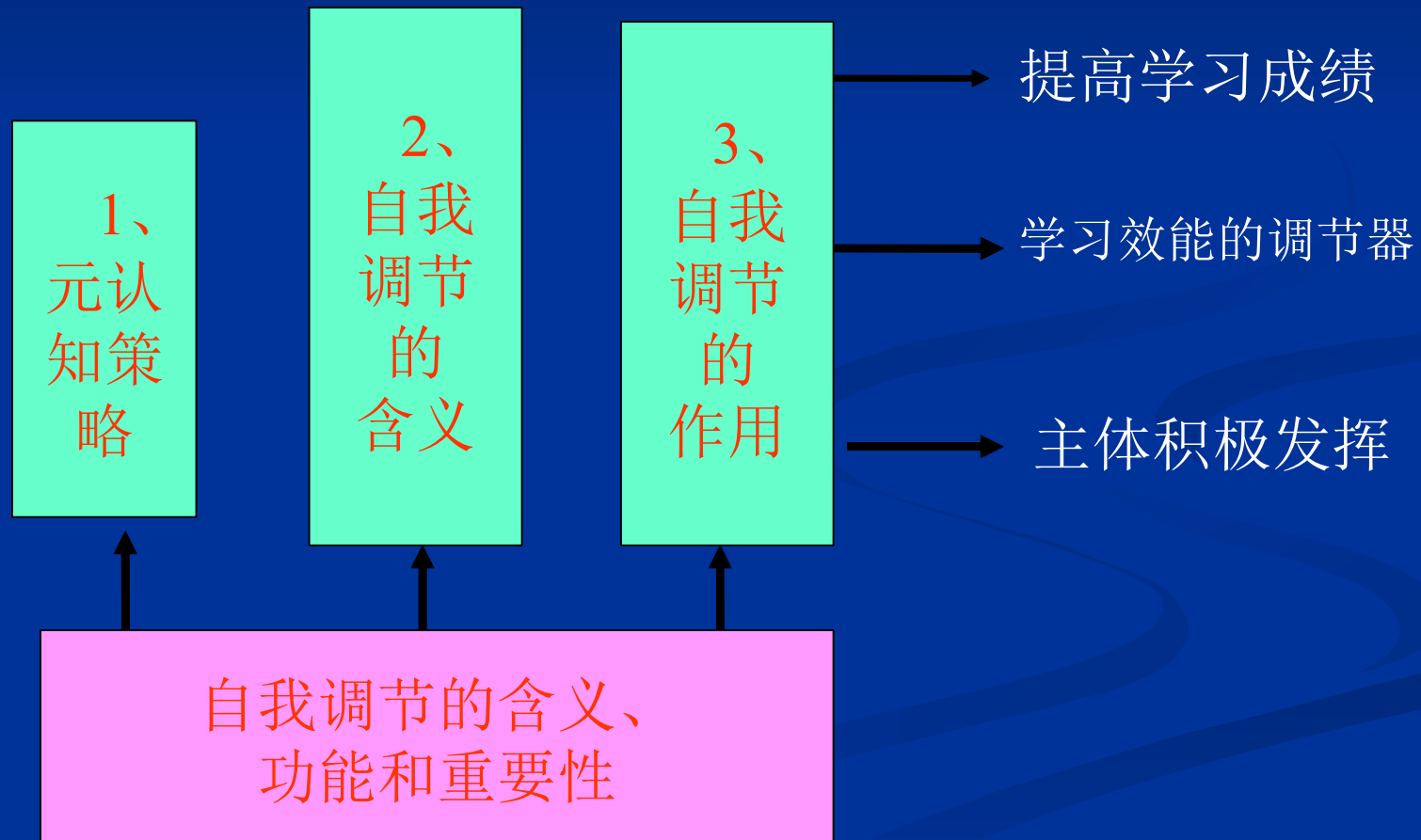
1、自我调节的含义
功能和重要作用

2、自我调节学习
循环训练模式

有效的自我调控策略
训练

3、心理素质训练中的自我调节评估

第一节自我调节学习的含义和重要性。



自我调节学习的含义和重要性。

一、自我调解学习的含义

自我调节学习的意义是指学习者系统地引导自己的思维、情感和行为，使它们指向目标实现的一种过程（schunk &zimmerman 1994,1998）.

- 自我调节学习是指在学习过程中，有意识的设置学习目标，能自我激励、选择适当的策略，自我监视学习进度，自我评估学习效果，不断反馈，加以自我修正，保证学习任务的有效完成。

自我调节包括各种心理活动和行为的调节，当然也包括学习策略的选择和调整。更关注学生如何使用好自己的努力和时间管理。

二、元认知

元认知是指个体对自己心理世界的认知，关于自己思维活动和学习活动的认知和监督。

元认知是更高级、更复杂的认知形式和认知策略。元认知能提高人的自觉性，充分发挥个体认知的主体性，能提高人的认知效率，明显提高学业成绩和解决问题的成功率。

三、自我调节学习的内容

自我调节包括目标指向的认知行为的激活与维持（zimmerman,1998）。

自我调节有一个目标；执行目标定向的活动；监控策略和活动，并且调整他们以确保成功。

认知主义强调心理活动，如注意、复述、学习策略的使用，理解监控，以及自我效能感，结果和学习意义的认识等（schunk,1994）。而行为主义者则关注外显反应：自我监控，自我指导和自我强化。自我调节主要包括动机和学习策略的自我调控

四、自我调解学习的特征

自我调节学习的过程中，学生设有明确具体的学习目标，激发出强烈的学习动机和积极的情感态度价值观并选择良好的学习策略，有意识地监控着整个实施过程。自我调节学习是认知、动机和情感的整合，也可以说学生在学习过程中监控和调节学习的能力和意志的整合。

自我调节学习者有以下6个特征：

（参考scott G.Paris著《培养反思力》中国轻工出版社，2001）

- 1， 选择目标并规划时间和精力， 朝向目标努力。研究指出，产生于外在动机源（如分数、表扬和奖励）的学习目标与产生于内在动机源（如享受学习的快乐、掌握知识技能。）发展自己智力的学习目标相比，前者表现得缺乏意义，持续时间更短。

2, 应对挑战的需要。不断选择和调节具有挑战性和趣味性的学习任务, 然后尽量发挥自己的能力, 努力追求成功, 但也能容忍失败。自我调节学习者更具有冒险精神, 他们对学习中的困难、失败、不成功有精神准备, 他们知道这是获得新知识, 提高自身能力的必经之路 (Clifford,1991).而那些消极学习者害怕挑战, 更怕失败。

3, 善于使用学习资源和有调控自己的学习。他们了解自己的学习状况和策略水平, 知道如何运用学习资源和寻求帮助, 为达成目标如何制定计划, 分配资源获得成功。自我调节学习的学生能很好地与他人合作学习。研究者指出, 具有挑战性的学习活动和自由选择, 对环境的主控权, 与同伴的合作, 都是激发内在动机的关键因素 (Paris&Turner,1994) 。

4，是对意义建构的重视。自我调节学习者通过读写和合作学习重视深入思考、理解和内容的意义建构，重视讨论、分享、修改和创新。表现出更强的自主性和创新性。

5, 科学归因。自我调节学习者知道良好的策略和坚持不懈地努力是获得成功的保证, 因此他们常常把成功归因于可控因素, 如策略选择和勤奋努力。正确归因还增强他们的自我效能感和学习的主人翁责任感。

6, 对学习过程的觉察和自控的重视, 强调元认知水平上的学习监控。他们了解自己的学习水平、计划实施效果和成绩名次, 他们能对自己的学习进行自我评估和自我管理。为了完成任务, 还会使用意志性策略, 排除分心干扰, 集中精力, 以确保良好策略和实施努力。

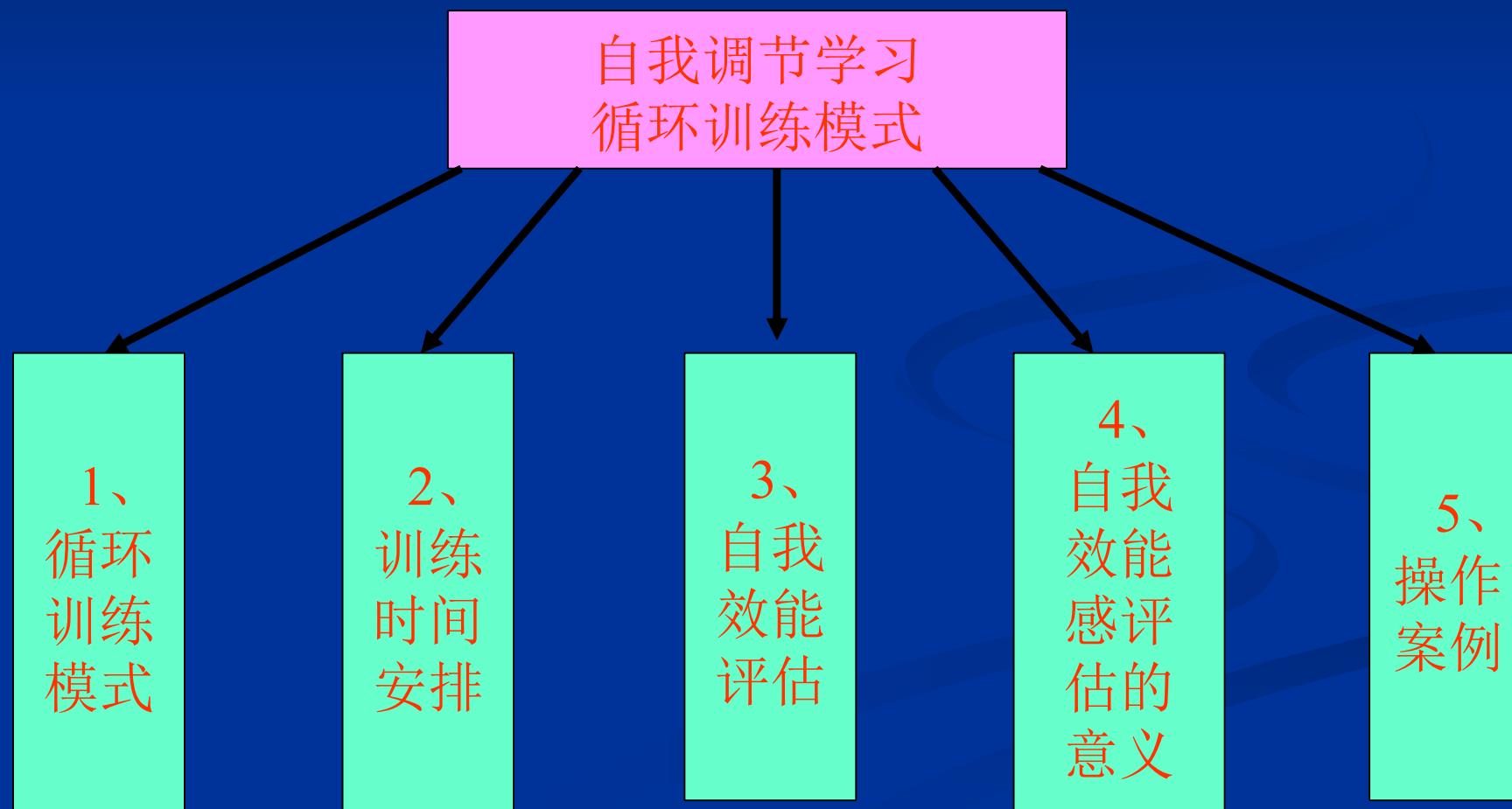
五，自我调节学习的意义

自我调节学习强调，学生对学习的主体积极性和对自身行为的支配、调节和控制能力，有益于自主学习和自主发展。

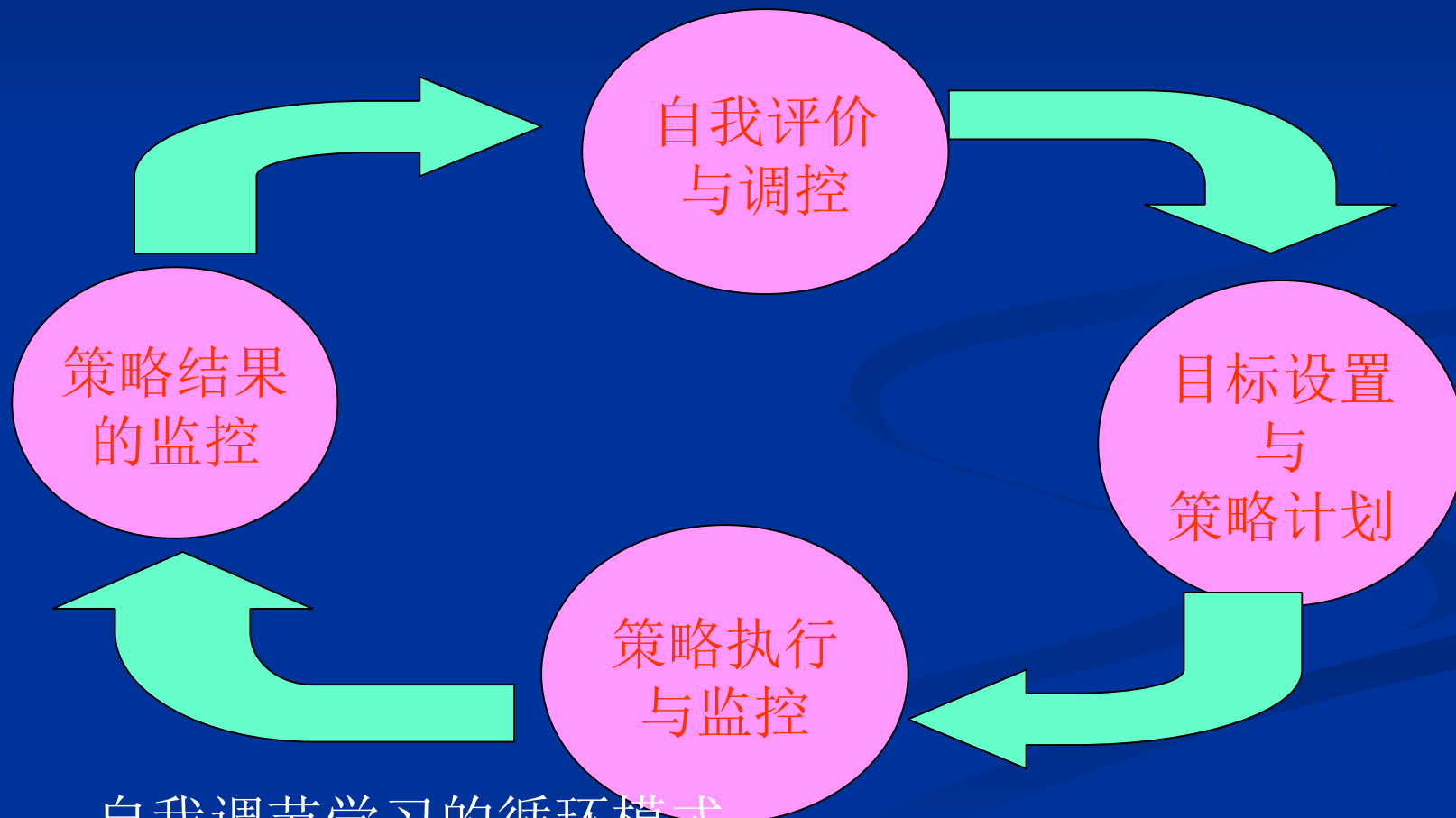
- 1、自我调节学习能力强弱与学业成就大小直接相关。
- 2、自我调节是学习活动的调节器。
- 3、自我调节能促进学生主体性发挥。
他要求学生积极主动地投入学习。
- 4、有助于良好认知结构的建构。

六、自我调节学习的概念框架

第二节、自我调节学习的循环模式和训练



一、自我调节学习循环模式



自我调节学习的循环模式

自我调节学习的训练模式：

第一环节，自我评价与监控。

第二环节，目标设置与策略计划。

第三环节，策略执行与监控。

第四个环节，策略结果的监控。

二、时间安排：时间安排一般为五周。

三，自我效能感评估。

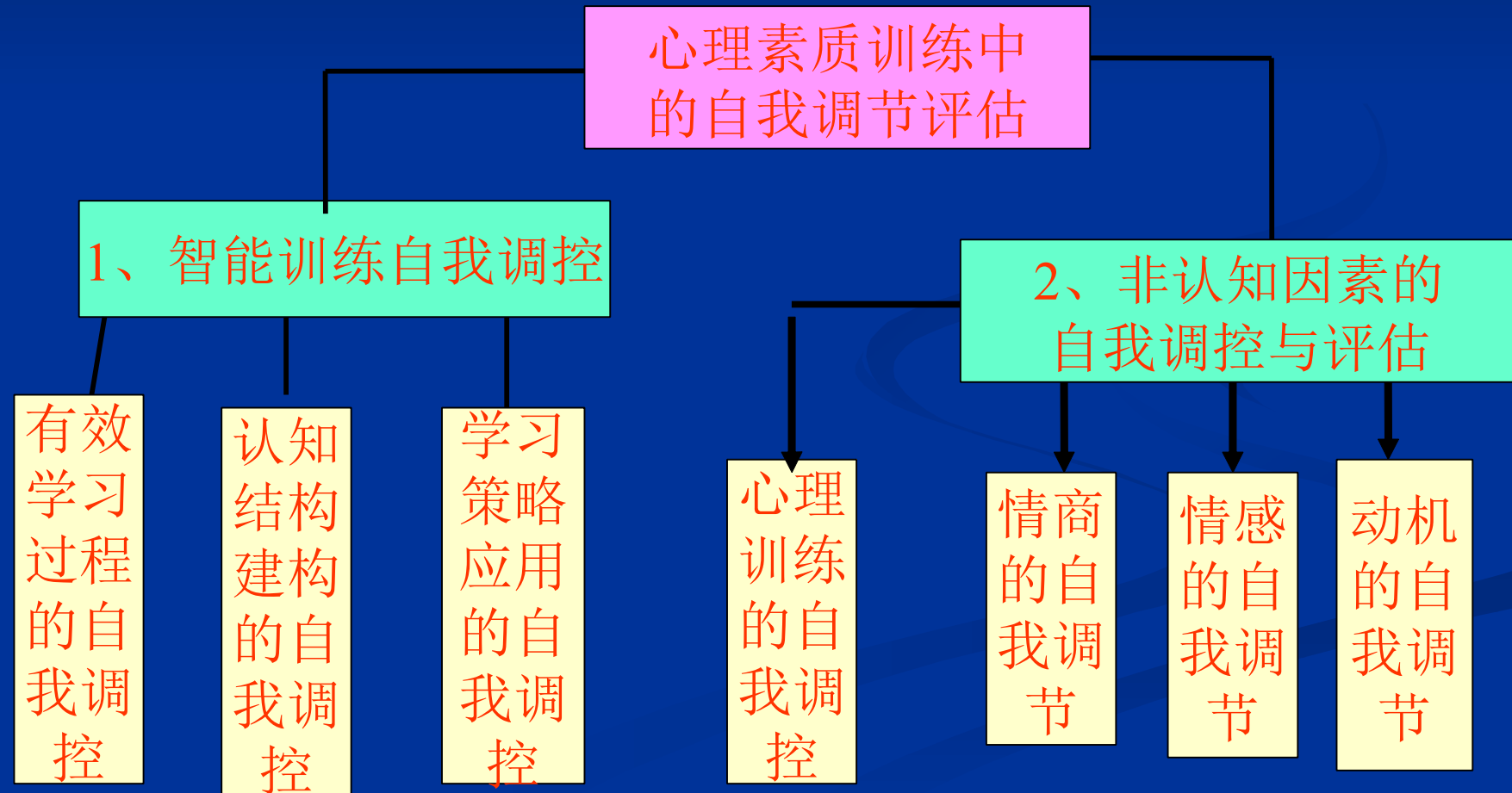
自我效能感是指对自己的学习可能达到水平的一种自我知觉、自我预测或自信心。

四，案例

五、自我效能感评估的意义

- 1、主体积极性受到激发。
- 2、学习信心不断增强。
- 3、习策略水平不断提高。
- 4、增强了自我调节学习的效果。

第三节 自我调节与心理素质训练相结合



一、认知因素训练的自我调控

（一）有效学习过程的自我调控

有效学习过程包括对知识的获取，组织加工、编码、长期储存和提取应用以及对学习过程的自我监控。

（二）良好认知结构建构中的自我调控

在新知识与已有知识之间建立起有意义的联系，并试图建构一个连贯的、有意义的知识结构。

自我调控重要的作用表现在：

- (1) 对原有知识经验重新评估。
- (2) 学会把握理解和获取更多知识的机会，在大量的新学习情境中丰富和充实自己的知识结构；

(3) 认真掌握知识的应用条件和应用情景，主动参与应用知识，通过反复应用使知识达到熟练化，以巩固、丰富自己的知识结构，通过问题解决发展自己的创造能力和实践能力；

(4) 在人际交往中学习，评价自己对他人意图的理解，多与他人交往可以促进学习，通过合作学习补充自己之不足；

(5) 在学习分析、评价和不断修正自己的目标、期望、情感态度、动机和价值观对学习的影响。

（三）学习策略应用中的自我调控

学习策略的自我调控就是在掌握和应用学习策略过程中，对能否正确理解和应用策略进行自我监视，对应用效果进行自我评估，对应用中的偏差进行自我修正的过程。

（四）认知—行为矫正

1， 认知—行为矫正的含义

认知—行为矫正技术综合了认知和行为的学习原则来塑造和鼓励所希望的行为的出现。D.Meichenbaum在此基础上提出了学生能够进行自我指导（也就是自己教育自己）的一系列步骤。

自我指导是基于自我言语能够组织行为的理论。维果斯基认为，成熟的思想是基于内部言语的，儿童通过与他人交谈所习得的外部语言来发展内部言语能力。研究指出，人们在解决困难问题时，确实会使用内部言语。认知—行为矫正鼓励学生进行自我指导，使之长期受益。

2，操作步骤

(1) 榜样示范。所谓榜样是指成人或优秀学生。所谓榜样示范是指由一个榜样展示那些要被模仿或强化的行为。例如，解决加法进位问题，教师示范时，一边演算，一边大声地说，同时将个位满十的数移到十位上去，同样将十位上满百的数移到百位上去。由此为学生作出出声思维的示范。

(2) 带有明显成人指导的示范。学生模仿老师一边按照步骤去做，一边出声思维或说大声描述操作步骤；指导者一旁监督学生的行为，指出学生操作中的对或错，并予以纠正。

(3) 带有明显的自我指导的示范。学生们一边执行任务，一边大声地指导自己，不再需要榜样的指导。

(4) 自我指导逐渐减弱的示范。学生一边执行任务，一边不出声地默默的自我指导。

(5) 内部言语自我指导的模型。经过训练，学生可以成功地模仿榜样的行为，但他们是默默的指导自己。操作行为通过内部言语而内化了。

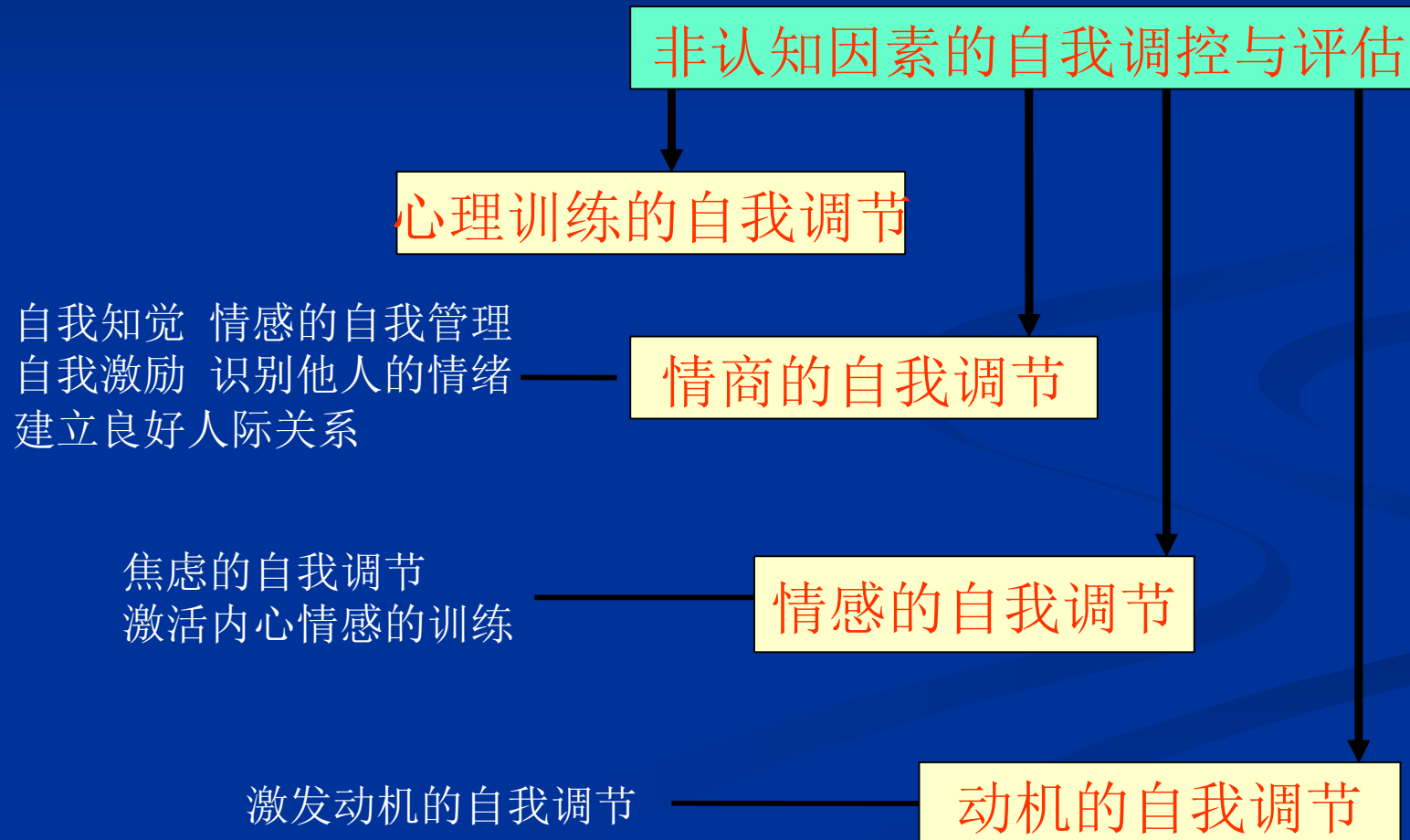
3， 认知—行为矫正的意义

(1) 认知—行为矫正是一种自我指导训练。受此训练的学生有助于发展自我监控能力，花在执行任务上的时间比较多。能保持三个月。

(2) 自我指导能有效地运用在不同年龄段的人群中。学龄前儿童已会使用自我言语，可以用自我提问，提高智力活动成绩，这种技术能帮助冲动型的学生学会沉思，提高有阅读障碍的学生的阅读理解能力，促进智障学生在新情境中进行问题解决。帮助多动症儿童使用自我言语来阻断冲动行为，当他们能够自我控制时进行自我强化。

(3) 给学生和教师提供持久帮助。训练使学生从内心知道他们在做什么，为什么要这么做，使行为动机持久，从而形成他们行为的内部规则。总之，自我指导是当今教育中令人兴奋且具有潜力的方法之一。

二、非认知因素训练的自我调控



非认知因素训练的自我调控

非认知因素方面的素质主要指崇高的理想、积极的自我概念、浓厚的兴趣、健康的情感态度和价值观念、坚强的意志、优良的性格和良好的学习习惯等。

非认知因素训练的自我调控的理想模式：

（一）动机的自我调节。

- 1， 认知和调节知识技能的价值；
- 2， 远大志向；
- 3， 激发动机的自我提问训练。

（二）情感自我调节。

- 学生应学会对焦虑情绪的自我调节。
- 掌握知识时激发内心情感自我训练。

（198页）

（三）情商的自我调控

- 了解自我。
- 情绪的自我管理。
- 自我激励。
- 识别他人的情绪。
- 人际关系智能。

（四）心理训练的自我调控

在心理训练中有许多行之有效的训练方法，如形象控制法，自我训话法，自我肯定法，正面思考法，自我暗示法，成功型自我形象训练等。

心理训练的基本要求有以下几点：

- （1）心情轻松愉快，没有杂念；
- （2）训练目的明确；
- （3）坚持正面鼓励；
- （4）言语简洁明了，形象生动；
- （5）坚信不疑；
- （6）坚持反复训练。

自我训话的基本要求是：

- (1) 身心放松；
- (2) 编一段自我激励的话，将自己的目标、要求，自己的优点及所要克服的不足都含盖在内；
- (3) 言词简短有力，时间在一分钟以内；
- (4) 每天练3次；
- (5) 45天初见成效；
- (6) 可对着镜子说效果更好。

应用心理学免费专业文库：华人应用心理网

www.psychinese.com

谢谢!

应用心理学免费专业文库：华人应用心理网
www.psychinese.com