

<<学习问道>>

图书基本信息

书名：<<学习问道>>

13位ISBN编号：9787308071352

10位ISBN编号：7308071359

出版时间：2009-10

出版时间：浙江大学出版社

作者：何东涛

页数：203

字数：257000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<学习问道>>

前言

一直以来高效学习研究始终是个诱惑。

心理学家、教育学家以研究为基础，提出了各种观点、理论试图解释高效学习之谜；学校里，教师们尝试用各种各样的方法营造高效学习的氛围以帮助自己的学生提高学习成绩；家长为提高孩子的学习更是不惜成本，甚至焦虑愁苦。

上述努力何以大多收效甚微，究其原因，我以为最大的问题在于这些努力间往往相互脱节。

搞研究的学者不了解教育实践过程中面临的实际问题的复杂性；搞教育教学的教师们不理解学习理论而无法创造性地应用理论指导实践；家长更是空有望子成龙、望女成凤的一腔热情却苦苦找不到帮助孩子高效学习的着力点。

我以为，对广大教师和学生家长有价值的学习心理学书籍的编写应当遵循这样两个原则：首先，其内容与时俱进，反映本学科近年来理论研究的重要进展，并在阐述这些进展的同时又要顾及理论的历史发展线索，以期使有一定心理学知识的教师或家长在了解学术思想发展的更替中悟出其未来的走向，以更为开阔的思想看待学习理论和其新发展。

即任何一种学习理论，当它被用于解释自身考察的有限的学习实践活动时，总是有其价值的；但将它用于解释更为宽泛的学习实践活动时，则可能会丧失其适用性，因此不断发展起来的学习理论只是对早先理论的补充，但并不能推翻它。

也就是说，学习实践的多样性或多层面性决定了需要多种学习理论予以解释和关注。

其次，由于学习心理学是一门应用性很强的学科，因此一本较好的学习心理学书籍还应当在理论和实践的结合上多下工夫，以期使读者能理解学习理论的有用性和适用性。

理论与实践相结合的原则在本书的各个章节都有体现，各章节开始的案例引入和其后的案例回顾、课堂实例等，一般的读者可能会认为这仅仅是为了增加书籍的可读性、趣味性，方便读者理解学习理论，殊不知作者已经在此处自然而然地播散了引导读者理解各种理论在实践中应用的相对价值的种子，这种结合是值得读者去细细品味的。

上述这两条原则在《学习问道——中学生高效学习的心理学视角》这本书里得到了很好的贯彻。

<<学习问道>>

内容概要

一直以来高效学习研究始终是个诱惑。

心理学家、教育学家以研究为基础，提出了各种观点、理论试图解释高效学习之谜；学校里，教师们尝试用各种各样的方法营造高效学习的氛围以帮助自己的学生提高学习成绩；家长为提高孩子的学习更是不惜成本，甚至焦虑愁苦。

上述努力何以大多收效甚微，究其原因，我以为最大的问题在于这些努力间往往相互脱节。

搞研究的学者不了解教育实践过程中面临的实际问题的复杂性；搞教育教学的教师们不理解学习理论而无法创造性地应用理论指导实践；家长更是空有望子成龙、望女成凤的一腔热情却苦苦找不到帮助孩子高效学习的着力点。

作者简介

何东涛，1989年大学毕业进入浙江省杭州第二中学工作，长期坚持工作在教育一线，历任班主任、心理辅导中心主任、教科研处主任，现为杭州二中副校长。
任浙江省发展心理学会理事、浙江省家庭教育理事、浙江省植物学会理事、浙江省教育厅“浙江省学校心理健康教育专业指导委

<<学习问道>>

书籍目录

第一部分 关于学习的理论与研究 第一章 学习的基本理论 案例：为什么要读书学习？ 一、学习的实质 1. 学习的一般概念 2. 学习的种类 二、中学生的学习 1. 中学生智力发展的特点 2. 中学生认知发展的特点 3. 中学生学习内容和形式的特点 三、学习理论基本流派 1. 行为主义学派的学习理论 2. 认知学派的学习理论 3. 人本主义学习理论 4. 建构主义学习理论 第二章 中学生高效率学习观 案例：学习方法只能意会不能言传？ 一、中学生迫切需要高效率学习 1. 学会高效学习有助于中学生智力的开发 2. 学会高效学习有助于中学生学习兴趣和意志品质的培养 3. 学会高效学习有助于激发中学生学习动机 4. 学会高效学习有利于提高中学生身心健康水平 二、中学生面临低效率学习的困扰 三、科学有效学习的高效率学习观 四、策略性知识学习的高效率学习观 1. 认知操作过程性 2. 目标指向搜索性 3. 问题策略启发性 五、信息加工的学习的高效率学习观 1. 选择性注意 2. 元认知 3. 学习策略 4. 非智力因素 5. 内隐认知 六、自我调控学习的高效率学习观 1. 什么是自我调控学习 2. 有关学生自我调控高效率学习的研究 3. 中学生自我调控学习模型 第三章 自我调控的中学生高效学习 案例：是谁加重了学习负担？ 一、中学生自我调控学习能力与学业成就相关 二、中学生自我调控学习能力存在差异 1. 学业成绩优秀的高一新生学习策略水平高 2. 学业成绩优秀的高一新生的深层动机水平高 3. 不同学业成绩的高一新生的自我效能差异显著 4. 学业成绩优秀的高一新生元认知计划和监控性高 三、中学生自我调控学习能力的发展性研究 四、中学生高效率学习的心理要素 1. 学习策略是实现高效率学习的保障 2. 元认知是高效率学习的监控系统 3. 动机是高效率学习的动力源泉 4. 自我效能感是持续高效率学习获得学业成就的基石 第二部分 以学习的理论指导自我调控高效学习 第三部分 身边的学习心理学故事 参考文献 后记

<<学习问道>>

章节摘录

插图：从以上关于学习的概念界定中，我们可以发现学习有四个特点：首先，学习必须使个体自身产生在行为或心理方面的某种变化，并且是指引起这种变化的活动过程，而不是指变化所获得的结果。

儿童从不会叫妈妈到学会叫妈妈是学习，以后重复叫妈妈就没有学习。

又如，两组中学生学习数学，A组进行“题海”式的反复训练，B组进行解题方法的训练，即使经过测验A组成绩显著高于B组，从学习的定义来看，A组有训练无学习，B组的训练产生了学习。

其次，这种变化是由于经验引起，而不是个体由于发育成熟、本能表现、疲劳、药物等所导致的，这种经验即是由个体通过参与实践活动而得来的，反映客观现实，体现出个体与环境的交互作用。

学校中学生通过有目的、有计划的训练或练习而获得知识的过程是学习，生活情境中从偶发事件中得到的经验也是学习，因此，让中学生多参与社会实践、研究性学习等活动是非常有必要的。

第三，这种变化不是暂时的，而是相对持久地保持着的。

学习导致的行为变化的速度相对较快，虽然习得的知识会发生遗忘，但相对个体的其他变化，如适应环境、因药物或疲劳等引起的暂时性变化，它们的保持时间还是比较持久的。

而很多技能，如打球、骑车、游泳、弹琴等，一旦学会几乎终身不忘。

第四，这种变化可以是外显的，表现为行为上的变化，但也可以是内隐的，表现为心理上的变化，即认知性变化和情感性变化，如认知结构上的变化、能力上的变化或好恶倾向上的变化等。

2.学习的种类（1）接受和发现学习、意义和机械学习依据学习主体所得经验的来源不同，可以将学习分为接受学习和发现学习；依据所得经验的不同，可以将学习分为意义学习和机械学习。

奥苏贝尔是该分类的代表人物。

接受学习是指将所学习的内容以确定的方式传授给学生。

学生只需要把呈现出来的材料加以内化或主动建构，以便在将来的某个时期可以利用它或把它再现出来。

发现学习是指学生在学习活动中，经由自己的探索、发现，构建起一定的经验结构。

换言之，知识或规律是学生独立发现的，人类早期的学习就是发现学习。

后记

追溯起来，其实从2003年初夏开始，我就已经萌生写这本书的念头。

因为，那时我刚刚非常辛苦地通过全国统一考试和论文答辩获得浙江大学应用心理学硕士学位，我以为自己所做的研究、所得到的结果和所思考的问题是那样的令人兴奋。

现在回过头再看看，就会发现这种“兴奋”感的来历其实很简单——就是因为我在浙江省最优秀的中学工作，身边有那么多甚至是中国最优秀的青年学子，他们对成长的渴望和孜孜追求深深地打动、鞭策着我，让我有一种强烈的冲动加入到学习心理学研究的行列中来。

在教育心理学100多年的历史发展长河里，有关学习这个主题曾涌现出多种理论视角的研究，不同流派理论的核心概念、模式、原理都不尽相同，各有侧重。

20世纪90年代以来，建构主义学习理论在我国教育工作实践中得到了广泛认同和应用，取得了很多很好的成效；近年来，随着高中新课程改革的深入，加涅的信息加工学习理论也越来越受到重视。

在此理论基础之上，研究者整合最新科技发展成果，利用多种方法从脑科学、选择性注意、内隐认知等多角度开展一系列非常有操作价值的研究。

我研究的角度是“学生自我调控与高效率学习”，不难看出选题的缘由是我长期在中学一线承担教学工作，深知学习策略、元认知、动机、自我效能对学生高效学习的实践意义，书中我以很多案例的形式提出了一些关于学习理论值得争议的话题，以期引发读者对学习理论相对价值的思考。

感谢我的研究生导师葛列众老师，他严谨的治学态度是我学习的榜样，与他及他的学术团队一起讨论问题的日日夜夜是我永将珍藏的财富。

特别感谢浙江大学教育学院盛群力教授在我研究过程给予我关键性的指导，使我从实验结果和预期不一致的困顿中豁然开朗，发现了中学生学习策略发展的“拐点”这个在实践中极有价值的研究成果；感谢杭州师范大学马兰老师给予我的鼓励和帮助。

杜娟参与了第四章、第七章部分内容、王文智参与了第5章部分内容的编写工作，赵娜参与了前期资料检索工作，沈蕾为部分引用资料的输入花费了大量劳动。

我还要感谢数据收集、整理过程中曾经帮助过我的九所学校同仁和我的研究生师兄妹们，如果没有众多朋友的帮助，我是无法完成如此庞大的工程的。

<<学习问道>>

编辑推荐

《学习问道:中学生高效学习的心理学视角》：关于学习的理论与研究，以学习的理论指导自我调控高效学习，身边的学习心理学故事。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>