**第5课 激发兴趣　学会学习 ——大学生学习心理**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 激发兴趣　学会学习 ——大学生学习心理 | |
| **课 时** | 4课时（180 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解大学生学习特点。  2．通过学习与练习让学生掌握影响大学生学习的非智力因素。  **思政育人目标：**   1. 培养学生的自学能力。 2. 培养学生积极增长见识、开阔眼界的心态。 3. 培养学生为中华崛起而读书的理想信念和使命担当。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**大学生学习特点  **教学难点：**影响大学生学习的非智力因素 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：考勤（2min）--知识讲解（40min）--作业布置（3min）  第2节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第4节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min） | |
| **教学过程** | **主 要 教 学 内 容 及 步 骤** | **设计意图** |
| **考勤**  **（2min）** | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示学途漫漫，当上下求索：大学生学习特点  **一、大学学习与中学学习的不同**  大学学习与中学时期的学习相比，存在许多不同之处，其中最主要的区别是学习内容、教学模式、学习方式和考试方式上发生了较大的变化。  **（一）课程和知识的不同**  （1）从课程来讲，大学课程数目相对比较多，每学期的课程可多达 7 门到 10 门，经常涉及边缘学科和高新技术。  （2）内容多，概括性强，知识量比中学要多得多。  （3）知识内容深，理解较为困难，中学多是描述性的知识，而大学主要是半定量甚至是定量的公式（理科）或是诸多问题的内在联系（文科），揭示问题更本质，甚至还有不少是尚无明确结论的内容，要求从不同角度去分析。  （4）大学都设有多门选修和第二学位课，学生可以根据自己的兴趣和学习能力做出选择。  **（二）教学模式的不同**  中学教学讲究 45 分钟“堂堂清”，小班上课当面提问，或许还有板书，每章有小结课，期中有复习，期末还有总复习，一步一步都有老师领着走，几乎是天天见老师，有了问题找老师很方便，甚至还有老师找学生问问题、检查学习情况，晚自习有老师巡视或在办公室答疑，这些特点由中学生的年龄特征和学科知识水平所决定。然而进入大学后，多是老师滔滔不绝，两节课讲下来，可以有数十页的教案，中间没有提问、没有答疑，学生既要听讲，还要抽空做笔记，上课的紧张程度与中学不可同日而语。同时因为大学老师除教学外，还有科研任务，所以也不设有晚自习老师巡视或办公室答疑。大学的学习更多的是要求学生自己去探究，主要靠学生自己来完成学习任务。  **（三）学习方式的不同**  中学每节课和自习都是单班上课，而大学则可能是大班上课。中学较少要求学生看参考书，即使学生手头有几本，也主要是对教材的剖析或提供练习题；而在大学课程的学习中，由于涉及的知识广且深，老师往往会介绍一些参考书甚至期刊。全部购买这些参考书或期刊是不现实的，主要是到学校图书馆借阅，因此大学学习还包括到图书馆去查阅资料。中学生的课后学习，是统一上自习。而大学生的课后学习是个人选择自己认为合适的地点，或是图书馆，或是教室，还可以是宿舍。至于课后的学习时间和具体安排，大学生也有充分的自由支配权。  **（四）考试方式和要求的不同**  中学学习由于有平时练习、单元检测，所以期末考试学生较易适应；其次是期末考试成绩不及格仍可继续跟班学，可以在学习新课的同时补上所落下的旧课。大学学习则不同，平时练习作业是否完成全靠自觉，老师很难干预；不存在单元检测和章节复习；考前的复习主要由学生自己完成，考试不及格必须进行重修或补考，既要额外交费，又耗时；而且不及格课程达到几门，毕业时则不能获取学历或学位。因此，大学的学期考试比中学考试要严峻得多。  **二、大学学习的特点**  大学教育的基本特点，可以简单概括为两点：第一，大学教育是建立在普通教育基础上的专业教育，它所培养的各种专业人才将直接进入社会各个职业领域从事专门工作。第二，大学教育的培养对象，一般是 18 岁以上的学生，他们的身心发展已趋于成熟，他们已受过普通教育的基本训练，并有一定的社会经验，喜欢对一些理论或实际问题进行独立思考和争论。因此，大学的学习有不同于其他学习阶段的特点。  **（一）学习内容的专业性**  大学生是按国家需要培养的高级专门人才，从一入学就有一个专业定向的问题。因此，专业性是大学学习的一个显著特点。大学生对自己的专业是否有兴趣会直接影响学习热情，进而影响其整个学习面貌。就现实而言，每个人都必须学习自己的专业，但又不能满足于本专业这一狭窄的范围，总想扩大自己的视野，这就产生了一个矛盾：人的精力有限，时间也有限，如何处理好专业与非专业学习的关系。一些大学生处理这个问题轻松自如，也有一些大学生处理不好这个问题，忙碌终日换来的却是“捡了芝麻丢了西瓜”。因此，如何正确处理好基础课和专业课之间的关系，是大学学习的一个中心问题。  对于一个大学生来说，要防止出现两种倾向：第一种倾向是忽视基础知识的学习、基本技能的培养。基础知识属于基本的、系统的、规律性的知识，具有稳定性，而专业知识是以基础知识为基础的，由基础知识再生的。科学技术发展越快，基础知识就越显得重要；科学分支越细，综合性、渗透性越强，基础知识的智力价值就越高。因此，在基础课的学习中，大学生应注意掌握“三基”（基本概念、基本定律、基本方法），并以此为主干形成一个合理的基础知识结构系统，这是非常重要的。第二种倾向是忽视大学学习的专业性。学习目标不集中，精力分散，四面出击，结果是处处出击而处处不得手。或者是在大学阶段出击过晚，专业知识技术没有真正学到手，毕业后很可能出现“头三脚踢不开”、不适应工作需要的情况。  **（二）学习过程的自主性**  大学生学习活动的自主性，主要表现在自觉性和能动性两个方面。大学生的学习虽然也有老师讲课，但是在老师授课之后的理解、消化、巩固等各个环节主要靠学生独立去完成，这就需要有较强的学习自觉性，而不能像中学那样由老师布置、检查和督促。另外，大学生对学习的内容有较大的选择性。中学强调升学，学习围绕高考的指挥棒转，学生学习活动主要是由老师和校方安排，学生没有多少选择余地。到了大学，虽然仍有专业的限制，但学生选择的余地很大，老师对大学生的学习内容也不加限制，很多老师还鼓励学生广泛涉猎各类知识。除必修课外，学校还开设了许多选修课，大学生可以根据自己的需要和兴趣有选择性地听课、学习。  **（三）学习方式的多样性**  进入大学后，大学生普遍感到知识浩如烟海，各类活动繁多，个人的发展拥有更广阔的天地。采取什么样的学习方式才可以处理好课本知识与课外知识、专业学习与能力培养等诸多方面的关系，是许多大学生深感矛盾和困惑的问题。大学生的学习途径很多，除了听课这一主要途径外，还有自学途径、学术交流途径、多媒体教学途径、社会实践途径等。当然，这些学习途径在中小学阶段一定程度上也存在，但在大学里，这些途径被更为广泛地采用。有的大学生能充分利用各种途径学习，而有的大学生只会听老师讲课。大学生中有极少数人，读了四年（或更长时间）的大学，却不知道如何从图书馆里查阅自己所需的资料。因此，以多样的学习方式进行学习是大学生必须掌握的一项基本功。  **（四）学习目的的探索性**  探索性是指大学生在学习过程中对书本结论之外新观点的寻求和钻研。大学教育的根本任务之一就是要重视培养学生具备思考、探索问题的本领。这就要求大学生不但要掌握所学的知识，而且要掌握知识的形成过程，了解学科发展状况、存在的问题以及解决这些问题的可能性，掌握科学的研究方法和培养独立思考、探索创新的精神。而那些死记硬背，墨守成规，缺乏灵活性、创造性的大学生将会较多地感到压抑和不适应。  上述大学学习的特点，决定了大学生学习需要完成三个转变，即由老师指导下的学习向自主学习的转变；由接受型学习为主向接受型、创造型相结合的学习的转变；由运用模仿性思维为主向运用创造性思维为主的学习的转变。只有在大学期间尽快实现这三个转变，才算真正掌握了大学学习的特点和规律，为以后的成功奠定较好的基础。  **【学生】**思考、讨论。 | **展示学途漫漫，当上下求索：大学生学习特点，激发学生的学习欲望。** |
| **作业布置**（3min） | **【教师】**布置课后作业  简述大学学习的特点。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示好之者不如乐之者：影响大学生学习非智力因素  **一、兴趣与学习**  学习兴趣历来为教育工作者所重视。爱因斯坦说“兴趣是最好的老师”，就充分说明了兴趣与学习的关系。浓厚的兴趣能推动个体进行探索性的学习，对某一学科有着强烈而稳定兴趣的大学生，会将此学科作为自己的主攻方向，学习中主动克服困难、排除干扰。  **（一）大学生学习兴趣的发展规律**  兴趣发展一般要经过有趣、乐趣、志趣三个阶段。  （1）有趣是兴趣发展的低级水平，它往往是被某些外在的新异现象所吸引而产生的直接兴趣。其特点是随生随来，为时短暂。  （2）乐趣是兴趣发展的中级水平，它是在有趣的基础上逐步定向而形成起来的。其特点是基本定向，持续时间较长。  （3）志趣则是兴趣发展的高级水平，它与崇高的理想和远大的奋斗目标相结合，是在乐趣的基础上发展起来的。其特点是积极自学，持续时间长，且在学习活动中作用有限。兴趣只有上升到了志趣阶段，才会使学生全身心地投入学习活动中去。  经历了中学阶段的学习，大学生进入了专业学习领域阶段，面临着学习兴趣的再确认任务，因为大学生对学习的理解已脱离了有趣，而向着乐趣与志趣发展，从对专业的不了解到了解专业性质，再发展到喜爱专业、培养专业兴趣。  **（二）中心兴趣与广阔兴趣相互促进**  按兴趣的广度不同可将兴趣分为中心兴趣和广阔兴趣。中心兴趣是对某一方面的事物或活动有着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的兴趣。  信息时代要求大学生具有广阔的兴趣，知识广博，并在此基础上，对某一专业进行深入钻研，培养中心兴趣。现代社会需要的“T 型”人才就是指在广博基础之上的专业型人如何规划大学的学习生活？  中心兴趣和广阔兴趣的结合，实际上也就是学习中的博与专的结合。正如挖井，如果井口太小，就不可能挖出一口深井；如果井口太大，井口消耗过大，就没有能力挖成一口深井。  **（三）兴趣与努力不可分割**  兴趣与努力是相辅相成的。兴趣可以通过后天的培养，努力是通往成功的必经之路，而兴趣能使这条路走得更顺利。  兴趣与努力是大学生成才的两个重要方面。大学生可能对自己所学的专业不感兴趣，经过刻苦学习，如果在专业学习上取得了一定的成绩，也会激发起专业兴趣。大学生有学习兴趣后，可以促使他们刻苦钻研，向着更高目标迈进。因此，大学生的学习活动既离不开学习兴趣，又离不开勤奋努力，兴趣与努力不断互相促进，才能获得预期的学业成就。  **二、情感与学习**  我国古代著名的思想家、教育家孔子很早就说过：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”兴趣是各项活动的内驱力，乐学是最高层次的学习境界。现代的教育实践也表明，与学习相联系的情感活动主要有以下特点。  **（一）情绪逐步向情操发展**  人的情感并非与生俱来的，而是随着年龄的增长、交往的扩大、经验的增加，在教育与社会的影响下逐渐发展起来的。情绪与情操这两种形式的情感又往往交织在一起，在同一个人的身上表现出来。  情绪是比较低级的情感形式。它一般与人的生理需要相联系，与社会需要也有联系；它持续的时间比较短暂，但有的比较持久；它的外部表现比较显著，但也有不太明显的。其主要表现形式有激情、心境和热情，统称为情绪状态。而情操则是习得的、比较高级的、复杂的情感，它与人的社会需要相联系，其主要表现形式有理智感、道德感和审美感，统称为高级社会情感。在学习活动中，适当的激情、良好的心境、饱满的热情是学习的重要心理品质；而情操则是推动学习的强大动力，是一个人取得学业成就的先决条件。人是自己情感的主人，在学习过程中，学生既要通过学习活动形成和发展自己的情操，又要保持和激发积极的情绪状态，满腔热情地投入学习中去。  **（二）情感与认识相互促进，相互干扰**  情感是在认识的基础上产生和发展起来的，它既可能推动和加深人们的认识，也可能妨碍人们对事物的进一步认识，甚至产生不正确的认识。  心理学的研究表明，情感的产生虽然与生理上的激活状态紧密联系，但它并非单纯地由生理激活状态所决定，而必须通过人的认识活动的“折射”才能产生。美国心理学家沙赫（S.Schachter）提出了“情绪三因素说”，认为情绪的产生归因于三个因素的整合作用，即刺激因素、生理因素和认知因素。其中，认知因素在情绪的形成过程中起着重要的作用。事实证明，对客观事物没有一定的认识，就不可能产生什么情感。人的情感越丰富、越深刻，则认识也同样丰富与深刻。同时，人的情感又可以反作用于人的认识活动。心理学的有关研究表明，人们回忆那些愉快的经历较之回忆那些痛苦的经历要容易得多，也深刻得多。一般地说，一个在学业上取得较大成就的学生，与他对学习活动的满腔热情是分不开的。但是，情感与认识又是互相干扰的。对某一事物的认识不当，也会使人对该事物产生不适当的情感；对某一事物产生了不适当的情感，也会妨碍对该事物进行深入的认识，甚至产生不正确的认识。学生的学习热情是在学习过程中培养起来的，广博的知识可以使之产生丰富的情感。我们要学会用理智支配情感，做情感的主人，以克服消极的情感，防止它们对学习活动产生阻抑作用。  **（三）情感与需要相互制约**  一方面，情感是在需要的基础上产生与发展起来的；另一方面，情感又可以调节一个人的需要。只有当客观事物与人的主观需要处在一定的关系之中时，才能使情感产生。一般而言，凡是与主观需要相符合，并能使之得到满足的事物，就会产生肯定的、积极的情感；反之，就会产生否定的、消极的情感。学生将学习活动、求知欲望当作自己的优势需要，就会产生热爱学习、立志成才的需要；反之，一个厌恶学习的学生则将学习当作负担。在学习活动中，大学生必须明确学习目的，培养合理正当的需要，以利于形成自己的高尚情操；同时，又必须使自己的较为低级的情绪服从较为高级的情操，从而使自己的需要受到这种高尚情操的支配和调节。  **三、意志与学习**  对于意志在学习中的作用，古今中外的学者都有深刻认识。荀子曾说：“骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”苏轼也说：“古之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”陶行知先生将育才学校的创业宗旨总结为十句话：“一个大脑，二只壮手，三圈连环，四把钥匙，五路探讨，六组学习，七（集）体创造，八位顾问，九九难关，十（誓）必克服。”有人对大学生的学习曾做了这样的描述：大学生差别最小的是智力，差别最大的是毅力。因此，意志在大学生的学习中起着重要作用。  **（一）意志的发展**  人的意志不是与生俱来的，而是随着年龄的增长、体质的增强、知识的丰富、交往的扩大而逐步发展起来的。意志的发展逐步由简单到复杂、由软弱到坚强。简单与软弱性意志的体现包括：其一，愿望不稳定，此所谓有志者立长志，无志者常立志；其二，容易冲动，不能克制自己；其三，易受暗示，容易模仿别人。学习是一项艰苦的脑力劳动。要使学习活动坚持下去并取得较好的效果，就必须有复杂而又坚强的意志参与。人是自己意志的创造者，大学生应有意识地培养和锻炼自己的意志。当然，意志的培养不是一蹴而就的，我们需要从最简单的事情入手，逐步学会不怕劳苦、持之以恒、勇于攀登，才能成为一个意志坚强的人。  **（二）意志过程的三个阶段**  意志过程分为决心，信心和恒心三个阶段。  （1）决心是意志过程的第一阶段。这个阶段中往往有一系列复杂的心理活动：认清客观条件，积极进行思维。下定决心主要表现在确定行动的目的和选择达到目的的行动方法与方式两个方面。  （2）信心是意志过程的第二阶段，包括树立确信感，建立坚定信念，形成远大理想。信心的树立主要取决于三个因素，即活动的结果、他人的态度和自我评价。  （3）恒心是意志过程的第三阶段，具有更为本质的含义。恒心的确立主要在于两点：一是要善于抵制不符合目的的主观因素的干扰，二是要善于持久地维持已经开始符合目的的行动。意志过程的三个阶段密切联系，缺一不可，形成一个整体，互相交织，彼此促进。在学习活动中，学生第一要下定决心，明确学习目的；第二要树立信心，相信自己的力量；第三要持之以恒，百折不挠，才能取得学习的成功。  **（三）意志和行动**  人的意志总是在一定的行动中表现出来，它的发生、发展和形成都离不开行动。人的行动按其目的性、意识性的程度，可分为无意行动和有意行动两种。同时，按是否有意志参与为标准，又可将有意行动分为一般行动和意志行动两种。所谓意志行动，就是有意志参与的一种有意行动。意志只是意志行动中的主观方面，它是在意志行动中体现出来的。没有意志，也就没有意志行动。意志行动必须包含意志因素，它是人的意志的一种外部表现。在学习过程中，人们需要通过具体的学习、工作来培养自己的意志，需要通过攻克难关、迎战困难来锻炼自己的意志。总之，要利用一切机会和环境培养自己良好的意志品质。只有那些在学习上克服重重困难、勇于攀登高峰者才能称为意志坚强的人。  **四、性格与学习**  陶行知先生从教育实践中总结出，良好的性格特征应包括以下四个方面：一是努力奋斗，“奋斗是成功之父”；二是实事求是，“知之为知之，不知为不知”；三是独立意识，“独立的意志、独立的思想、独立的生计与耐劳的筋骨”；四是创造精神。一个具有优良性格特征的学生，可以保证其具有正确的学习动机、稳定的学习情绪、持久的学习兴趣和顽强的学习意志，提高心智活动的水平，获得学习上的成功。  **（一）性格的稳定性与可塑性相互制约**  一般而言，性格既具有稳定性也具有可塑性，作用于性格的诸多因素是在不断发展变化的。在学习活动中，我们一方面要看到性格的稳定性，看到它在学习中的作用，进一步认识到培养良好性格的重要性，以使它们在学习中发挥更大的积极作用；另一方面又要看到性格的可塑性，看到它是可以通过各种途径培养的。因此，应当重视大学生良好的性格的塑造，改变那些不良的性格。  **（二）性格的先天性与后天性相互结合**  人的性格的形成，既以先天因素为基础，亦有后天因素起作用，是先天因素与后天因素的“合金”。人的性格是在先天因素的基础上，在后天诸多因素的共同作用下，通过主体的实践活动逐步形成的。一般认为，先天因素是性格形成的自然前提，而后天因素（主要是环境）则对性格的形成起决定作用，其中，尤以社会环境的影响为大。许多研究表明，对性格形成起重要作用的最初是家庭，它在人的幼年期性格的形成上有着深远的影响，对性格的影响最为全面、深刻；学校教育对早期性格的形成也具有重要意义，它可全面影响学生的意志特征和理智特征；宏观的社会背景也影响着人的性格形成，且在情绪特征中表现尤为突出。在学习活动中，我们既要看到先天因素对性格形成的影响，又不排斥这种因素的作用；同时重视后天因素在性格形成中的作用，充分利用家庭、学校教育、宏观的社会因素等方面的一切有利因素，培养自己的良好性格，以使个体学习取得成功。  **（三）性格与气质相辅相成**  心理学的研究表明，性格与气质既有区别又有联系。一般来说，气质主要是先天的。有关研究认为，很多人很难找到自己原始气质特点的外在原因，大约有 30% 的被调查者叙述了自己的气质特点和亲生父母是相同的或相似的。而性格则主要是后天形成的，更多是体现其社会性特征。气质是性格的基础，每个人的性格必然会打上自己的烙印；具有不同气质类型的人可以形成同样的性格特征，而具有同一气质类型的人又可以形成不同的性格特征；气质影响着性格特征的形成和发展的速度，而性格可以掩盖甚至改变气质的某些特性，特别在经历了大的变革后更是如此。因此可以这样说，性格的发展和气质的变化始终是渗透在一起的。大学生在学习中，各种气质类型的人都可以培养积极的性格特征。因此，大学生不必为自己的气质类型而烦恼，而应在各自气质的基础上，培养诚实、勤奋、独立、创新、勇敢、果断等良好的性格特征。  **五、态度与学习**  态度是指一个人对人、事、物和某种活动所持有的一种接近或背离、拥护或反对的稳定的心理倾向性。它包括认识、情感与意向三种。学生的学习态度是指学生在学习情境中表现出来的比较稳定的心理倾向。大学生的学习态度直接影响其学习行为和学习成绩。  影响大学生学习态度的因素主要有：①老师的讲课、老师的人格魅力与教学水平直接影响学生的学习兴趣与学习态度。学生会有意或无意地吸取或模仿老师的某些行为，把老师作为自己心目中的楷模，学习会产生积极的态度，否则会产生消极的态度。②教学过程中所涉及的学科内容、组织方式、授课艺术和讲课策略都会影响学生的学习态度，如有的学生对专业不感兴趣，会直接影响其课程学习。许多研究表明，在不同教学形式与各种课堂活动情境下呈现出严谨而不失趣味的教学内容，易使学生产生积极的学习体验，从而形成或改变其学习态度；而消极的学习态度，往往伴随着枯燥的学习内容、呆板的教学形式和沉闷的课堂情境。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，了解好之者不如乐之者：影响大学生学习非智力因素。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了好之者不如乐之者：影响大学生学习非智力因素，让学生知道兴趣与学习、情感与学习、意志与学习、性格与学习以及态度与学习。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  简述性格的稳定性与可塑性相互制约。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示做聪明的学习者：大学生学习能力的培养  **一、学会设定合理目标**  中学时代，学生们都有一个明确的目标，就是“考大学”。几乎所有的学习都围绕这个目标而展开。而当这一目标实现以后，学生们就纷纷进入“梦想间歇期”。没有梦想和目标的学生们似“无头苍蝇”一般到处乱撞。撞入各大社团的学生们用各种各样的社团活动填满自己的时间；没撞入的学生或逛街看电影，或沉迷于网络游戏中的虚拟的升级和通关。现实生活中有太多方式让你轻而易举地忙碌起来。然而，忙碌了一天的你，在夜深人静时分是否会觉得这一天的忙碌充实而有意义呢？  正如苏格拉底的箴言“未经思考的人生是不值得活的”。作为一名大学生，给自己设定一个合理的目标，可以更好地规划自己的学习、生活，同时也是提高学习、生活效率，实现自身人生价值，成就未来事业的根本保证。  **（一）分阶段确定自己的目标**  按目标适用的时间范围，我们可把目标分为短期目标、中期目标、长期目标。大学学习生活时间虽然只有短短的几年，但是，结合学习的进度和具体学习内容，制定分阶段的目标也非常必要。短期目标的实现是为中期目标、长期目标的实现服务的。具体而言，进入大学后，最先应该设定一个长期目标，比如，“毕业时我想成为什么样的人”，也可以是“找到一份好工作”，或者是“考上研究生”等。接下来，就应该去了解：要成为这样的人，应该要具备什么样的条件？这些条件就成为我们要努力达到的中期目标。比如，甲毕业后想成为某著名外企的员工。他了解到，这家外企对英语能力、专业技术能力、组织能力、沟通协调能力要求比较高。那么，在大学四年里，他就应当通过学习英语、学习专业知识、参加和组织团体活动来培养这些能力。而这位同学的中期目标就可以设定为：①通过大学英语六级考试；②每学期专业考试成绩为优秀；③成为优秀的学生干部。更具体的目标——短期目标可以是：①本学期期末英语考试达到 85 分；②所有专业考试成绩为 85 分以上；③竞选成为学生干部，并组织两次集体活动。  **（二）分领域确定自己的目标**  不清楚自己长期目标的大学生，还可以分领域来设定自己的目标。我们可以把大学学习划分为以下几个领域。  （1）专业学习。专业学习是一个人成为专业人才的关键，是所有学生的目标都应该包括的领域。这一类目标可以是“每学期专业考试为优秀”“获得本学期的奖学金”等。  （2）技能学习。技能学习主要是计算机、英语和写作这三种通用技能的学习和掌握。这类目标可以是“通过国家大学英语四六级考试”“通过国家计算机二级考试”等。  （3）兴趣学习。大学生可以充分地培养自己的兴趣爱好和特长，而不局限于自己所学的专业。有许多取得成就的人士，他们所从事的领域并非他们最初所学的专业。他们正是在逐渐接触和学习中发现了自己浓厚的兴趣和天赋。因此，大学生也可以设定一些兴趣学习的目标，培养自己的爱好和特长，使自身得到全面的发展。大学生在兴趣学习的过程中也许就能找到自己挚爱一生的职业方向。比如“精通摄影”“成为业余围棋高手”等。  （4）一般能力培养。这一类的目标主要是对语言表达能力、沟通协调能力、组织能力、逻辑思维能力等体现大学生素质的一般能力的提升。比如，“获得辩论赛最佳辩手”就是一个为了提升语言表达能力而制定的目标。  **二、提高学习的专注程度**  凡是在事业上有所建树的人，不论在学习上还是在工作中，注意力都高度集中。陈景润、居里夫人、牛顿等科学家们专注工作的故事比比皆是。在智力水平相当的条件下，注意状态就决定了学习效率。  为什么注意状态对学习效率有决定性的影响呢？原来，人在清醒的时候，每一瞬间都在注意着一种或几种外界事物，在大脑皮层形成一个优势兴奋中心，大脑皮层的其他部位处于抑制状态。这样，被注意的事物就能够及时、清晰地被反映，在大脑中留下深刻的印象。兴奋中心的强度越大，其他部位的抑制就越深。所以，只有当人们的注意力集中于学习的时候，他们的大脑皮层才会为学习产生兴奋，才能深刻理解学习内容，牢固记住所学知识。反之，学习时心不在焉，学习内容就不能在大脑中得到清晰的反映，对知识的理解就不深透，产生的记忆也不牢固。注意力的集中作为一种特殊的素质和能力，可以通过训练来获得。下面介绍一些简单实用的方法来训练注意力，培养专心致志的素质。  **（一）明确学习任务和计划**  有了明确的学习任务和计划后，人们就会要求自己在规定的时间内完成学习任务，从而增强学习的紧迫感，就会自觉地集中注意力，使自己保持良好的状态进行学习。学习任务和计划越具体，效果越好。明确在多长的时间内完成什么学习任务，比如，上午要学习英语，时间是几点到几点；其中几点到几点是背单词，多少个；几点到几点是做阅读理解题，几篇。  另外，在安排学习任务时，应注意各科课程的交替和轮换。在一个学习内容上集中精力久了，人就会感到疲劳，注意力逐渐涣散。但如果换一个学习内容，人又会振作起来，注意状态又得到恢复。因此，各种学习活动应综合安排。学习的时候，看、读、写、思、记结合起来，交替进行，有利于注意状态的保持。单纯的看或者写，都容易使人感到枯燥和乏力。  在课外，也要制订明确的学习计划。晚上要完成哪些作业？复习哪些知识？预习哪些课程？先做什么后做什么？各项学习任务安排多少时间？对这些任务都要胸有成竹，并且要按计划完成学习任务。  **（二）排除外界干扰**  在学习中，外界有许多事情都会刺激我们，干扰我们的注意。例如，你在听课，而邻位的同学要和你讲话；你在做作业，有同学叫你去打球；你在看书，电视里播放着精彩的节目。一般进入专注状态需要 15 分钟的时间，如果每 5 分钟就要被打断一次，又如何能够聚精会神？  克服外界干扰有两种方法：一是选择安静的学习环境，图书馆或者自习室，这样可以减少外界的不良刺激。如果是在家或者宿舍学习，不要一边学习一边和家人或同学交谈，关掉收音机和音乐。有些学生可以一边听摇滚乐一边温习功课，这当然不是好的学习方法。二是锻炼自己的意志品质，学会闹中求静的本领。即不管外界有什么干扰，都要努力控制自己，不动摇自己的信念，不影响自己学习的决心和既定的学习计划。毛泽东在青年时代，为了培养和锻炼自己的注意力，故意到人来人往、环境嘈杂的城门洞里读书。由此可见，提高自己的意志品质是克服外界干扰的根本方法。  **（三）排除内心的干扰**  在这里要排除的不是环境的干扰，而是内心的干扰。环境可能很安静，但是，自己内心可能有一种骚动，有一种与学习不相关的干扰自己的情绪活动。  对各种各样的情绪活动，自己要善于将它们放下来，予以排除。比如，你担心一位生病的朋友，你可以在开始学习前打电话去问候他，或者抽出时间去看望他。但是，等你坐下来开始学习的时候，就要百分百地投入。或者，你因为向往晚上的一场舞会而做起白日梦来。你可以在学习前安排 10 分钟让自己尽情地畅想。时间到了，默念一遍你的学习目标和任务，马上开始投入学习。  **（四）张弛有道，劳逸结合**  你准备花一个上午学习英语。早晨 8 点你就急匆匆地赶到图书馆，连早饭都来不及吃。一上午你都没离开座位，看起来你好像很认真地在复习功课，书一直在手边。但是，只有你自己知道，平均每 10 分钟你就看看表，算算还有多久能休息。一上午就这样过去了，虽然你没有休息，但是学习也没有什么成效。你有过这样的经历吗？还是你从来都是这样？  学习时应当张弛有道，劳逸结合。学习时，要高度地集中注意力。学习一段时间后，要好好休息。学习的时候不要想着休息，休息的时候不惦记着学习。这就是张弛有道。科学安排学习和休息，可以帮助自己保持良好的精神状态。在安排学习时要注意以下几点。  1. 要劳逸结合  学习感到疲劳的时候，要适当休息，或去做一项其他活动，待恢复了良好的精神状态时再开始学习。  2. 要适当参加体育锻炼，提高身体素质  身体状况决定了专注程度。没人会指望一个醉醺醺的人能百分百地投入工作。长期睡眠不足、过度使用兴奋药物（比如咖啡因）、酽饮浓食、摄入过多能量，这些都会影响集中注意力的能力。体质差的人，学习时容易疲劳，注意力不能长时间保持集中。  3. 要保证学习过程精力充沛，不会饥饿  例如，上午任务四课精神状态不好，注意力容易分散，其原因是疲劳和饥饿。因此，大家要吃好早餐，为上午四节课的学习准备充足的物质基础。  **三、掌握提高记忆效率的方法**  记忆是智慧的仓库，人的一切知识都是依靠记忆保持着。一个人如果没有记忆，那就不可能进行学习，学习也没有意义。记忆力强的学生，学习效率高，能牢固掌握所学知识；而记忆力差的学生，学习效率低，容易遗忘学过的知识。  提高记忆的效率，应尽可能动员多种感官参加学习活动。心理学研究表明，人在学习时，只听能记住 60%，只看能记住 70%，而看、听、说相结合能记住 86%。由此可见，学习时，光听的记忆效果最差，正所谓“耳闻不如眼见，更不如闻、看、说、写”。多种感官的调动，能动员脑的各部位协同合作，来接收和处理信息。这种方法在掌握各种语言文字的过程中效果显著。  **（一）及时复习**  德国心理学家艾宾浩斯对遗忘现象进行了系统研究，发现了一条规律：遗忘进程是不均衡的，在识记后的短期内的遗忘速度比较快，而以后遗忘的速度逐渐缓慢，如图 6-1 所示。  及时复习是战胜遗忘，提高记忆效率的根本方法。根据遗忘规律可知，刚学的知识在前几天的遗忘速度很快，这几天应经常复习，以后遗忘的速度慢了，复习的次数就可以减少，时间间隔也可以拉长。有一个日本人，在 20 分钟后就复习学过的知识，3 小时后再复习一次，第 2 天进行第 3 次复习，1 周后作第 4 次复习，1 个月后作第 5 次复习，此后隔更长一段时间再复习一次，一直复习到第 13 次为止。应用这种方法，他轻轻松松地牢记了 15 000 个英语单词。    **（二）联想**  人脑如同一架可以联想的机器，通过联想将内容相近、相似、相反或有因果关系的事物联系起来记，能够大大提高记忆效率。  **（三）适当的超额学习**  超额学习是指记忆一种材料的学习次数超过那种刚好能回忆起来材料的次数。众所周知，学习分量越多，记忆越困难。我们在选择学习分量时提倡适当的过度，即超额。那么怎样的超额效果最佳呢？心理学研究证明，如果将刚能复述的学习时间作为 100%，那么最好的超额时间是 50%，其学习总时间为 150%。时间过短或过长都达不到较高的记忆效率。  **（四）分散学习优于集中学习**  根据大脑生理活动和遗忘规律，人们如果长时间单一地学习一门课或一种事物，会产生催眠作用，引起人的睡眠。因此，分散学习可以提高记忆效率。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，熟悉做聪明的学习者：大学生学习能力的培养。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了做聪明的学习者：大学生学习能力的培养，让学生知道学会设定合理目标、提高学习的专注程度和掌握提高记忆效率的方法。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  简述掌握提高记忆效率的方法。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示拒绝焦虑：大学生常见的学习心理障碍及调适  **一、学习方式问题**  一位大二学生在给老师写一封求助信中写道：老师，我从大一开学到现在，仍然感到自己未进入良好的学习状态，完全没有了高三时的学习激情。进了大学以后，学习情况发生了很多的变化，老师不再手把手地教了，作业也少了，考试也少了。开始我还感到一种自由和放松，可是，自己很担心，这样下去能学到什么，自己想好好地学，却又发现不知道该怎么学了……  从上面的书信中我们可以看出，部分大学生在跨进大学校门后，没有及时认识到大学学习与中学学习的区别，在学习方法上依旧保持着应试教育的那一套，没有顺利地实现学习方式上的转型。  **（一）学习方式问题的原因**  习惯于填鸭式教学、死记硬背，等待老师画重点，以书本知识为中心的中学学习方式，难以适应大学学习理论与实践并重，知识与能力同步发展，强调主动探索、参与的学习模式，这种冲突、矛盾造成学生学习中的困惑、不适、混乱，还会进一步造成学生与老师相互不理解，甚至相互责怪、批评，进入一个恶性循环。许多大学生在学习方式上面临着一个大的转型，需要从多方面加以适应。  **（二）学习方式问题的解决方法**  大学老师的角色定位是“引路人”，一些大学生会抱怨大学老师讲课太快，内容不够详尽，这其实是对大学的教学方式认识不足所致。大学课堂学的是“知识的精要”，真正的功夫是在课堂之外的，大学生要做自己学习的监督者。  大学生可以通过以下方式培养自己的学习能力。  （1）寻找新的学习动力，克服学习没有目标的状态。  （2）摆脱应试学习方式的束缚，做自己学习的主人。  （3）适应大学的师生关系，变“老师找”为“找老师”。  （4）学会时间管理，合理安排学习活动。  （5）找到适合自己的学习方法。  **二、学习动机问题**  学习动机是推动学生进行学习活动的内在原因，是激励、指引学生学习的强大动力。学习动机是指学习活动的推动力，又称“学习的动力”。它并不是某种单一的结构。  学生的学习活动是由各种不同的动力因素组成的整个系统所引起的。其心理因素包括学习的需要，对学习的必要性的认识及信念；学习兴趣、爱好或习惯等。从事学习活动，除要有学习的需要外，还要有满足这种需要的学习目标。学习目标和需要一起，成为学习动机的重要构成因素。  我们来看两位大学生的来信：  信件一：我是一位来自山区，家庭经济困难的大学生，学业成绩一直非常优异。上大学后，忽然感到心中茫然，学习没有动力，生活没有目标，有时候想到辍学在家的妹妹和年迈的父母，我就恨自己不争气，可我的确找不到奋斗的目标与学习的动力，学习上得过且过，生活马马虎虎，盲无目的，上课打不起精神，我不是因为喜欢上网而荒废了学业，而是因为觉得实在没劲才去上网聊天打游戏，我如何才能摆脱这种状态？  信件二：我今年已经大三了，一直优秀的我对自己要求很高。在大学，我进行了认真细致的生涯设计，一步一个脚印向前走，学习成绩要拔尖，英语方面，二年级通过国家六级和托福考试，为将来出国留学做好准备；三年级入党，使自己的政治生命有所皈依；与此同时还要锻炼自己各方面的能力。于是，在大学我像一只陀螺飞速地运转着，珍惜大学的分分秒秒，因为我相信：付出总有回报。后来我却发现离自己的目标越来越远，我忽然怀疑起自己的学习能力来。我感到自己在学习上的优势在减弱，甚至多年积累的自信也受到挑战，对未来，我忽然担心起来，我该怎么办？  从上面两封学生来信可以看出：他们两个人都因为学习动机不当产生了心理上的困惑，不同的是前者产生困惑的原因是因为学习动机不足，后者产生困惑的原因是因为学习动机过强。是什么原因造成大学生的学习动机不当呢？  **（一）学习动机不当的原因**  1. 学习动机不足的原因  学习动机不足的原因主要是学习动机不正确，学习态度不端正，学习毅力不强，对专业不感兴趣，对自我的学业期望不足，对学习没有信心等。  2. 学习动机过强的原因  个体学业期望过高，自尊心强，对自己的学习能力缺乏恰当的估计，就会造成学业自我效能感下降，因而心理压力大；渴望学业成功而又担心学业失败，渴望外在的奖励与肯定，特别是由于学业优秀带来的心理满足使自己更看重学习成绩，造成学习强度太大，从而引起心理的疲劳。  **（二）学习动机不当的自我调节**  1. 学习动机不足的自我调节  （1）正确认识学习的价值与大学的目标，规划好自己的学业。  （2）调整心态，以积极的心态对待学习，用自身的意志战胜学习的惰性。  （3）改进学习方法，提高学习的效率。  2. 学习动机过强的自我调节  （1）正确认识自己的潜质，制定恰当的学业目标，同时要脚踏实地，循序渐进，不好高骛远。  （2）要培养自己对于学习的兴趣，主动地能动地去学习。  （3）端正学习态度，树立远大理想，保持旺盛的学习热情，坚持不懈，便会取得预期效果。  3. 合理控制动机水平  根据自身特点和作业难度，恰当控制动机水平。学习动机和学习效果之间有着相互制约的关系。因此，在一般情况下，动机水平增加，学习效果也会提高。但是，动机水平也并不是越高越好，动机水平超过一定限度，学习效果反而更差。  **三、考试焦虑问题**  考试焦虑是一种负面的感情状态，给人带来痛苦的反应，它既可能是一种暂时性情绪状态，又可以持续发展成为焦虑性神经症，因此，考试焦虑对学生的心理健康影响是很大的。  **（一）大学生考试焦虑的原因**  1. 考试本身  越是重要的考试，越容易产生考试焦虑；题目越难，越容易产生考试焦虑；竞争程度越激烈，越容易引发考试焦虑。  2. 学生的学业期望  一般而言，学业期望越高的学生，对学习投入的精力越多，越看重考试成绩，因而对考试失败的恐惧越高，越容易产生考试焦虑。而那些学业期望较低的学生，满足于60 分，一般不会产生考试焦虑；但是学业期望较低的学生面临可能不及格的情形时，也会产生考试焦虑。  3. 知识掌握程度不够  现在有一些大学生平时学习不努力，临阵磨枪，匆忙上阵，面对考题，感到题目太难，便产生考试焦虑。  4. 考试压力的传递  学生间的相互影响也会造成考试焦虑。  5. 学生对考试外在价值的过分重视  考试成绩与大学生学业荣誉（如奖学金），政治前途（如入党），学业前途（如研究生  保送）等密切相关。他们看得越重，越容易产生焦虑。  **（二）考试焦虑的调节方法**  1. 缓解考试焦虑最重要的是要对考试有正确、理性的态度  要把考试作为检验自己学习效果和培养独立解决问题能力的演练。同时，要正确评价自己，一要相信自己的能力，二是对自己不要期望过高，要根据自己的原有基础和现有潜力制定适合自己努力的目标。  2. 平时努力学习，考前对学过的知识进行全面、系统的复习  80% 的考生考试焦虑是由复习准备不充分引起的，因此牢固掌握知识是克服考试焦虑的根本途径。在重要的考试之前进行一些模拟考试，可有效降低考试之前的焦虑，增强考试的自信心。  3. 学会放松  学习一些腹式呼吸、放松训练等来放松神经。例如，以舒服的姿势坐好，保持身体两边的平衡；用鼻子深深地、慢慢地吸气，再用嘴巴慢慢地吐出来；想象身体各部位的放松，放松的顺序为脚、双腿、背部、颈、手心。  4. 接受考前心理辅导  敏感、焦虑、抗挫折能力差的学生在考试前有针对性地去寻求心理辅导以缓解心理压力；高度考试焦虑的学生可参加一些集体辅导，客观地认识自己，提高心理素质，增强自我心理调节能力，提高考试技巧，有效地化解外来的压力，从而在考试时发挥出应有的水平。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，掌握拒绝焦虑：大学生常见的学习心理障碍及调适。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了拒绝焦虑：大学生常见的学习心理障碍及调适，让学生知道学习方式问题、学习动机问题和考试焦虑问题。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  简述考试焦虑的调节方法。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 情境剧与现实相结合，使学生转变观念，接受心理训练。 情境剧表演是学生喜欢的形式，特别是心理健康课中，一些生活故事更适合学生表演。 | |