

<<大学生学习指南>>

图书基本信息

书名：<<大学生学习指南>>

13位ISBN编号：9787040173734

10位ISBN编号：7040173735

出版时间：2005-9

出版时间：第1版 (2005年8月1日)

作者：周宗奎

页数：343

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>

<<大学生学习指南>>

前言

本书的任何读者对“学习”这个词绝不会感到陌生，但是要说清楚究竟什么是学习、人到底是怎样学习的，恐怕又都莫衷一是了。

更重要的是，我们一路上十几年、几十年地学习过来，对于怎样才能提高自己的学习效率、怎样取得更好的学习效果、怎样把握自己的学习过程似乎很少沉心反省，也难以理出头绪。

很难忘记我的一位同窗好友20多年前刚进大学时在学习上经历的苦恼。

他来自一所乡镇中学，高中时期的学习成绩是全校同学中的佼佼者，可是进入大学以后的第一个学期就“沦落”为几门功课勉强得以过关的苦恼人。

他每天早起晚睡，学习绝对刻苦，看书兢兢业业，上课从不缺席。

可就是在专业上老是找不到感觉，学习没有起色，自己一筹莫展，同学也爱莫能助。

他的苦恼随着大学四年学习的结束才告一段落。

但是毕业以后他又进入一所大学工作，投身其中的又大多是教人学习和自己学习的事，多年以来的工作和生活中，这个可怜的人一提起学习还是只能大摇其头。

现在在校的许多同学也面临着大致相同的问题。

很多同学都渴望能够门门功课都取得优异的成绩，他们每天都忙忙碌碌地上课、自习，但是每个期末都感到收获甚微。

他们往往不知道该做些什么，不知道怎样利用自己的时间，不知道在做完了老师布置的作业以后还能干什么，或者不知道在看完了教材以后还应该阅读哪些资料，他们不明白老师在课堂上讲座式的漫谈与课本的内容有何关系。

还有的同学天性聪颖，潜质优秀，但是对学习提不起劲头，觉得大学生活与自己的理想相去太远，每天游游荡荡，惟独不愿面对学习。

有的同学学习成绩不错，但是学习只限于应付课程和考试，不会有效地利用图书馆和互联网，更不用说自己独立主动地研究什么问题。

有的同学第一次远离家人外出求学，不知道怎样与同学融洽相处，也从来不与老师交谈，不知道怎样建立自己的交往圈子，也不懂得怎样处理个人生活与学习的关系。

与大学生朋友交往和共同学习的经验让我感到，中国的大学课程中非常需要加强对于学习方法和生活适应的指导了。

比较世界上许多不同风格的大学，在学习方法指导上中国的大学似乎有一个不成文的假设：经过高考选拔出来的大学生个个都是学习能手，他们的学习能力是毋庸置疑的，大学只需要把各种专业知识系统地呈现出来、把大堆的作业练习布置下去，根本不需要训练学生的学习方法，没有我们的大学生完成不了的学习任务。

<<大学生学习指南>>

内容概要

《高等学校通识课程系列教材：大学生学习指南》共十二章，包括绪论；学习的自我管理；学习的一般方法；认知发展与学习；大学生的学习风格；动机、情绪与学习；自我的发展与学习；社会交往与学习；学习资源利用；创造力与研究性学习；大学生生涯规划；大学生学习中的热点问题等。目的是帮助学生理解学习基本原理，掌握学习的方法、技巧。全书各章安排了学习案例分析，有的章节还穿插了学习自我评价材料，并配有强调实践的活动作业，具有较强的可操作性。

《高等学校通识课程系列教材：大学生学习指南》适合高校开设跨专业的通识课程采用，也可作为青年的自我修养读物，对于指导青年的健康成长和发展有积极的作用。

<<大学生学习指南>>

书籍目录

第一章 绪论第一节 大学与学习一、大学的意义二、适应大学学习生活第二节 学会学习一、什么是学习二、信息社会中学习观念的变化三、学会学习本章小结活动作业推荐读物第二章 学习的自我管理第一节 制定有效的学习计划一、为什么制定学习计划二、怎样制定学习计划第二节 时间管理一、时间管理的起点是理清时间消费的现状二、时间计划表的作用三、制定计划表四、关于时间管理的建议第三节 大学生的科研活动一、大学生进行科研活动的意义二、怎样进行科学研究三、论文写作本章小结活动作业推荐读物第三章 学习的一般方法第一节 自学的方法一、大学生怎样自学二、自学过程中应该注意的问题第二节 课堂学习一、怎样提高课堂学习的效率二、具体的课堂学习方法第三节 复习的方法一、记忆和遗忘二、复习是记忆之母三、复习的方法四、复习内容的安排五、复习时间的选择第四节 如何面对考试一、考试心理二、提高考试成绩的策略三、考试技巧第五节 如何学习外语一、外语学习的基本准则二、学会“管理”自己的外语学习本章小结活动作业推荐读物第四章 认知发展与学习第一节 大学生智力发展的特点一、大学生观察力发展的特点二、大学生记忆力发展的特点三、大学生想像力发展的特点四、大学生思维能力发展的特点第二节 智力理论和大学生的智力开发一、多元智力理论二、成功智力理论三、大学生智力开发的主要途径第三节 大学生思维能力训练一、大学生思维能力训练的构成二、大学生思维能力训练的途径三、大学生思维能力训练的具体方法本章小结活动作业推荐读物第五章 大学生的学习风格第一节 学习过程与特点一、学习过程二、学习迁移三、兴趣、意志与学习第二节 了解自己的学习风格一、什么是学习风格二、学习风格的构成要素三、学习风格的类型第三节 探索方法与培养习惯一、探索适合自己的学习方法二、培养高效率的学习习惯本章小结活动作业推荐读物第六章 动机、情绪与学习第一节 动机及其影响因素一、什么是动机二、学习动机三、成就动机四、影响学习动机的因素第二节 激发学习动机一、大学生学习动机的现状二、学习动机缺乏的表现与原因三、如何激发学习动机四、热点讨论：考前突击第三节 情绪调节与学习一、情绪与学习二、情绪智商与情绪管理三、几种常见情绪的调节本章小结活动作业推荐读物第七章 自我的发展与学习第一节 自我意识的发展及其对学习的影响一、大学生自我意识发展的特点二、大学生自我意识的发展与学习第二节 大学生自我同一性的确立与学习一、什么是自我同一性二、大学生自我同一性的发展特点三、大学生的学习与自我同一性发展的关系第三节 大学生人格的发展与学习一、大学生人格发展的一般特点二、大学生常见的人格发展问题及其对学习的影响三、大学生的人格完善与学习本章小结活动作业推荐读物第八章 社会交往与学习第一节 学习型社会与大学生的社会化一、学习的未来趋势：学习型社会二、再认识学习的本质三、大学生的社会化离不开学习第二节 合作学习一、教育建立在交往互动的基础上二、合作学习：一种强调生生互动的学习方式三、合作学习的适用范围与影响因素第三节 培养和发展社会交往能力一、建立和发展大学阶段的人际关系二、人际交往的原则三、人际交往的基础四、学会与异性交往五、面对人际冲突，学会共处本章小结活动作业推荐读物第九章 学习资源利用第一节 大学学习资源介绍.....第十章 创造力与研究性学习第十一章 大学生生涯规划第十二章 大学生学习中的热点问题后记

<<大学生学习指南>>

章节摘录

美国心理学家斯金纳是新行为主义的代表人物，他认为学习是在有效的强化程序中不断巩固刺激和反应之间的联结，塑造有机体行为的过程。

在实验的基础上，他总结出了关于习得反应、条件强化、泛化作用与消退作用等学习规律，提出了新行为主义的学习理论。

斯金纳认为，塑造有机体行为的过程就是学习的过程。

他将学习的公式概括为：如果一个操作发生后，接着给予一个强化刺激，那么其强度就会增加，用这样的方法就可以提高这一操作再次发生的概率。

斯金纳把华生“刺激—反应”的公式发展为“刺激—反应—强化”，并深入研究了强化的规律。

运用这些研究成果，斯金纳等人甚至在动物训练中成功地塑造出高度复杂的动作行为，如他们依据强化程序训练两只鸽子玩一种修订过的乒乓球游戏，使鸽子形成了精巧而熟练的舞蹈似的动作。

斯金纳还研究了人类的学习活动中的强化原理及其应用。

斯金纳在操作性条件反射学说的基础上提出了“程序教学”和“教学机器”的原理，为现代教育信息化和计算机辅助教学奠定了早期理论基础。

格式塔心理学的心理学则强调对经验和行为作整体性研究，尤其注重研究内在心理结构对经验和行为的影响，从其哲学基础和研究方法论的特点来看，可以看作心理学中的结构主义。

格式塔心理学通过对生活中大量主客观经验的分析得出了完全不同于行为主义的结论：机体对刺激的反应不是直接的、机械的，这种反应经过了机体内在结构或完形（“格式塔”）这一中间环节，因而是机体的能动的反应。

格式塔心理学认为，学习就是知觉的重新组织，这种知觉经验变化的过程不是渐进的尝试与错误的过程，而是突然领悟的。

学习的目的在于形成和发展人的内在认知结构或完形（“格式塔”）。

人在学习活动中不是单纯地积累知识，更重要的是不断地促成内部的转换，促成一种学习中的“顿悟”。

学习不是盲目、消极地接受刺激的过程，而是有目的的探究性的创造活动。

格式塔派的学习理论强调学习的实质不是要在刺激和反应之间形成联结，而在于形成和发展“格式塔”，即形成内在的认知结构或完形。

格式塔学派的代表人物苛勒在长期研究黑猩猩行为的基础上，提出了“顿悟”的学习理论，认为学习不是来自盲目的尝试，而是由于对情境有所顿悟。

所谓“顿悟”，就是领会到自己的动作为什么进行和怎样进行，领会到自己的动作与周围情境，特别是与目的物之间的关系。

所以，格式塔派的学习理论又称为“顿悟说”。

<<大学生学习指南>>

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>