

## 第三章 架一道天梯让你登

### ——大学生学习心理与健康

知之者不如好知者，好知者不如乐知者。

——孔子

头脑不是一个要被填满的容器，而是一把需要被点燃的火把。

——《学习的革命》

学习是人类生活的永恒主题，古人云：学而不已，阖棺乃止。学习贯穿于人的生命的全部过程。学习是大学生的主要任务，也是大学生生活的主旋律。培养健康的学习心理是大学生心理健康教育的重要内容，同时对提高大学生学习质量和效率有重要意义。大学阶段的学习与中学相比，在培养目标、教学方法、教学内容、学习方法等方面存在很大的不同。从中学生转变为大学生，要主动、灵活、有成效的学习，首先必须掌握与大学学习相适应的学习方式。

#### 第一节 大学生学习的心理基础

##### 一、学习心理结构

学习心理是指人们在学习过程的心理反映、特点及其活动规律。对其研究的目的在于调动学生的积极性及掌握在发展知识和能力、学会学习中的心理学问题。其中，学习心理结构是学习心理研究中的主要任务。大学生的学习心理结构包括学习动力、智力和能力以及自我评价能力等诸多因素。它们可以概括为智力因素和非智力因素。

##### （一）智力因素是学会学习的必要心理条件

智力是以脑神经活动为基础的、对客观事物稳定且综合反映的认识能力，它是影响人的反映效率、反映效果的重要个性心理特征，它表现出人脑对客观事物的反映深度、广度、速度和准确度。通俗地说，智力就是一个人大脑的聪明程度，即人脑对客观事物和信息的反映、认识、存储和处理的能力。

心理学认为，调节认识的心理过程包括感知、注意、记忆、思维和想象等多种成分，所以智力也主要由注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力五个要素构成。在学习活动中它们相互区别、相互联系和贯通，作为一个整体发挥作用。一般说来，智力水平的高低对学习的质量有直接影响。存在智力障碍的人，学习的困难比其他人要大得多，因此，智力是学习的必要心理条件，更是大学生成才的基本要素。

##### （二）非智力因素是学会学习的重要心理条件

非智力因素有广义和狭义之分。广义非智力因素包括智力以外的心理因素、环境因素、生理因素。狭义的非智力因素则指那些不直接参与认识过程，但对认识过程起直接制约作用的

心理因素。非智力因素在学习过程中的作用主要有以下几方面：

#### 1. 始动作用

这主要是指学习动机，它又分为内部动机与外部动机。内部动机由学生的理想、学习目的或对学习材料的认知兴趣所产生。外部动机则由外部条件的推动而产生学习积极性的心理动因。它们都对学习活动起着启动和助推的作用。

#### 2. 指向作用

这主要是指为智力发展选择目标。在非智力因素中，动机与目的有着密切联系，动机使学生认识为什么要这样发展智力，并推动他们去进行学习，而进行的过程也就是学生确立学习目的，并为此目标而发奋学习的过程。

#### 3. 维持和调节作用

学习是个复杂而艰巨的过程，伴随有多种多样的心理变化，有时信心十足，劲头百倍；有时心灰意冷，沮丧倦殆，这就需要兴趣、意志和性格等非智力因素去维持良好的心境，调节不良的心境。

#### 4. 强化作用

这主要是指对学习品质的正向促进和加强。它在智力发展中具有不可忽视的意义。如良好的情感、坚强的意志都能起到乐于学习和提高效率的强化作用。

#### 5. 互补作用

由于先天与后天的客观原因，学生的智力会存在这样那样的弱点，而非智力因素能对其起到补偿作用，“以勤补拙”就是这个道理。

影响学习效率的非智力因素主要有：

(1) 情感状态。情感对学习有较强的调节作用，它与认知过程相互促进，相互干扰，与需要相互制约。积极向上的情感能促进学习，消极无为的情感会阻碍学习。因此，大学生应该注重情感与学习的关系。

孔子将学习分为知之、好之、乐之三个不同的层次。他认为：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，乐之是学习的最高层次。教育家苏霍姆林斯基也说过：“情感如同肥沃的土壤，知识的种子就播种在这个土壤上。”可见，积极向上的情感是推动学习的强大动力。大学生要培养正确的、积极的情感，在学习中保持适应的激情、良好的心境和饱满的热情，把握最佳学习状态，从而获得最佳的学习效果。

情商即情感智商，是指一个人管理自我和他人情感的综合能力。学习活动是由情商和智商共同参与的。认识自身情绪是情商的基石，随时认识自己在学习中的感受非常重要。大学生应该经常了解和反思自己的学习感受，适时调整学习情绪，摆脱脆弱的情感和自卑心理，承受各种学习压力，使自己拥有健康的学习理念和人生目标。

(2) 意志水平。在学习活动中，光有智力不行，有了学习热情也不够，还必须有坚持到底的意志，才能克服困难，取得学业上的成功。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。

(3) 学习动机。学习动机是指个体内部促使其从事学习活动的内驱力或动力。学习动机一般表现为强烈的求知欲、对未知世界的好奇心和兴趣，以及认真积极的学习态度，是激发学习热情、推动学习活动的内部力量，并决定了学习的方向、进程和学习效果。大学生应该了解有关学习动机的基本知识，并据此调整自己的学习动机、使之成为推动学习的积极因素。

1) 学习动机的类型。根据学习动机的内容, 可以将学习动机分为直接的近景性动机和间接的远景性动机。前者是指学习活动本身, 是对学习的直接兴趣以及对学习活动的直接结果的追求所引起的。后者是与社会意义相联系的动机, 是社会要求在学习上的反映。社会的需要、学生的远大志向可以制约这类动机。

根据学习动机的来源, 可以将学习动机分为内部动机和外部动机。前者源于学习者自身的兴趣、爱好等, 较为持久而且能使学习者处于一种主动积极的学习活动的状态。后者是由外界的诱因所决定的, 较为短暂, 被这种学习动机所推动的学习活动也往往处于被动状态。但二者可以相互交替, 相互转化。

2) 动机强度与学习效率。学习动机能推动学习, 但并非动机越强烈, 学习效果越好。心理学家耶基斯和多德森的研究表明, 各种活动都存在着动机的最佳水平, 最佳水平随着任务的性质不同而不同。从图 3-1 可以看出, 在较容易的课题中, 工作效率随动机的提高而上升, 随着任务难度的增加, 动机的最佳水平呈逐渐下降的趋势。根据这一法则可知, 大学生根据任务难度调整学习动机强度, 使其保持在与任务相适应的强度, 将有助于最大限度地推动学习。

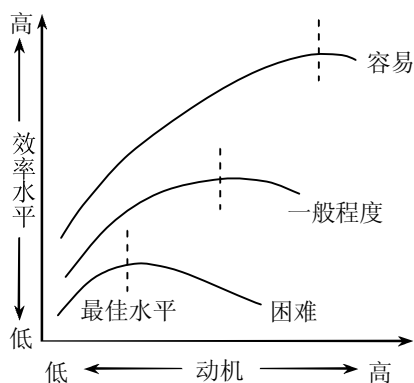


图 3-1 动机强度与学习效率的关系

3) 学习动机的培养和激发。学习动机正确、强度恰当并且指向学习活动本身, 这样才能促进学习。培养和增强良好的学习动机的方法有:

①激发求知兴趣。爱因斯坦曾说过:“热爱是最好的老师。”如果学生喜欢自己的专业, 就会产生一种内在的学习驱动力。但是大学生的学习任务仅凭直接兴趣是难以完成的, 因此必须加强对自己所学专业意义的认识。大学生可以通过讲座、参观专业对口的工厂、企业、科研院所、学校等方式, 真切体会专业学习的重要性, 有助于大学生提高学习兴趣, 热爱专业, 认真学习。

②增强学生的自我效能感。自我效能感是动机模式中的核心成分, 要激发学习动机, 就要增强自我效能感, 要让自己觉得有能力完成学习任务, 认为自己的能力可以提高。有位心理学家说过:积极的能力概念是成就动机的基础。在动机形成过程中重要的是对自己能力的信念, 它直接影响你的行为。因此, 要在学习过程中创设成功的机会, 在自身进步中体验成功的喜悦, 并从自身变化中认识自己的能力。观察与自己能力相近者获得成功的行为, 从而激发自信心, 增强自我信念。

③进行必要的归因训练。归因是对他人或自己的学习行为的原因做出解释或推测的过程。

有人归纳了两种比较好的归因训练法：团体发展法，团结3~5人在一起分析讨论学习成败的原因，每个人填写归因量表，即从一些常见的原因（能力、努力、任务难度、同伴帮助等）中选出与自己的学习成绩关系最大的因素，并且评价这些因素所起的作用。同学们相互指出自我评定中存在的归因误差，并且相互鼓励，比较符合实际的积极归因；观察学习法，组织观看归因训练录像，引导自己把成功和失败的原因归之于自身的努力。由于归因是一种比较稳定的人格变量，它对后继学习产生深刻的影响，因此通过归因训练，矫正不良的归因倾向将有助于学习动机的端正和学习成绩的提高。

④营造良好的学习氛围。良好的学习氛围是激发学习动机，促进学习的外部条件。良好的学习氛围既包括尊重知识、尊重人才的社会大环境，也包括学校的硬环境和软环境。学校的教学设备条件、教师的水平、教改的成效及校风、学风和优良的校园文化环境，对学生的学习都有很大的影响。一个具有良好校风的学校环境和一个好学上进、温暖融洽的班集体，都能对发展学生的学习动机起直接或间接的影响作用。

⑤用学习结果和反馈的作用。学生及时地了解学习的结果，看到自己的进步、缺陷和所学的知识在实际生活中的意义，这种反馈信息对进一步激发学生的学习动机有重要意义。

⑥引入竞争机制，适当开展竞赛评比活动。“学好学坏一个样”是部分大学生学习动机不强的重要外部原因。竞争和竞赛可利用大学生的自我提高和自尊需要，提高他们努力学习的积极性。公平竞争能鞭策大学生学习的积极性。

⑦运用奖励和惩罚的手段。奖励是指给予学生能产生愉快感受或满足需要的东西。惩罚是指给予的东西能使学生产生痛苦的感受。奖励可激发和巩固学习动机，惩罚可使学生为避免学习失败而努力。运用奖惩手段时应以奖励为主。运用惩罚要谨慎，因为惩罚只能防止某种不良行为而不能培养某种优良行为。并且要增加奖惩的透明度，事先公布奖惩的条件。

总之，在学习活动中，智力因素决定一个人能干不能干；非智力因素决定一个人肯干不肯干；至于干得好不好则由智力与非智力因素共同决定。

## 二、学习心理特点

大学学习阶段是人才成长由“求学期”进入“创造期”的过渡阶段。它与中学学习相比，具有专业性、探索性、职业定向性、社会服务性等更高的要求。因此大学生入学后，会出现他们特有的学习心理特点。这些特点主要是：

### 1. 学习转折带来的不适应

第一个转折是指从中学学习到大学学习的转折，其不适应主要表现为对大学学习方式的不适应，不会自学，不会主动学习，不会抓重点难点。有的同学学习用功，但效果不佳；有的听课觉得无事可做，期末考试却一败涂地。少数同学由于随父母意志填报志愿，或对专业不甚了解，对专业前途不乐观、对专业畏难，而对所学专业不感兴趣，处于无可奈何中。

第二个转折是指从大学低年级基础理论学习到高年级专业技能学习的转折，其不适应主要表现为科研选题上的困难，创造性思维上不去。此外，在大学生毕业生就业压力日益增大的背景下，既担心择业的人际关系处理所花时间太多而影响了学习，又害怕考研失误从而失去主动择业的机会，这种矛盾心理在中上等生中表现得尤为突出。

### 2. 大学生主要学习心理特点

一是学习意识基本成熟。随着主体意识的萌芽，大学生自我意识和学习意识也基本成熟。

学习的自我意识形成是学会学习的关键，这种意识的增强表现为更强的独立性、自主性和可控性。如对学习内容主动选择程度的提高，对学习时间安排上较大的自主支配，尤其是自学能力已成为他们学习效果好坏的主要因素。

二是学习动机发展到了核心层。大学生学习动机的一般发展进程是：直接学习动机随学习年级的升高而逐渐减弱，而以学习的社会责任感为主导的学习动机则随学习年级的升高而加强，专业的学习动机随学习年级升高而日益巩固和发展。这表明大学生的学习动机是不断向以学习和社会意义，人生意义为内容的深层动力的核心层发展。

三是自我学习的评价能力日益增强。随着知识的丰富、能力的提高，大学生的自我评价能力也不断增强，他们能对自己的学习效果进行合理评价，包括对学习动机的性质、内容、方向、动力大小的自我评定，对智力、能力活动及效率的自我评定，以及对知识、技能掌握程度的自我评定，并据此制定出一套适合自己智力和能力发展的计划，对学习活动的调节和控制。大学生日益发展的学习心理，正是他们学会学习的基础。

### 【教学互动】

#### 学习习惯的自我反省

我认为良好的学习习惯应包括：

我认为不良的学习习惯包括：

我的良好学习习惯有：

我的不良学习习惯有：

讨论：针对我的情况，我应如何形成良好学习习惯，去除不良学习习惯。

## 第二节 大学生学习心理障碍与调适

学习是一个全面的、系统化的过程，会受到社会环境、智力因素、非智力因素、家庭背景、身体状况、学校教育等方面的综合影响，任何一方面的缺陷或不足都需要来自其他方面的补充，以期达到整个结构的平衡，否则就会形成学习心理障碍。下面我们谈谈常见的学习心理障碍及其调适方法。

### 一、常见的学习心理障碍

#### （一）所学专业与个人志向不一致带来的烦恼

大学的专业学习对很多学生而言是陌生的。大多数学生的高考志愿都是在教师和家长的劝慰和参谋下盲目填报的。有的只是为了高考可以过分数线；有的只是为了毕业之后选择职业方便些；还有的只是为了赶时髦而盲目地追求热门专业。因此，大学生对专业的选择具有很大的盲目性。多数都是迎合教师劝慰和家长要求的被动服从，只有少数学生是出于个人志向的主动选择。在这样的情况下，进入大学校门之后，专业学习和个人志向的矛盾就显露出来。当所学专业与自己的志向大体一致的时候，大学生当然会感到满足、欣喜和安慰，并由衷地增添学习的动力。但当所学专业与自己的志向不一致时，就会感到苦恼、失落、迷惘、困惑与彷徨，有的学生甚至想退学重考。而重考的代价是很大的，所以，大多数学生会选择坚持把四年本科（或三年专科）读下来再说。这样的学生必须进行学习心理的自我调整，否则，有可能与烦恼和痛苦相伴整个大学阶段，影响身心的和谐发展和健康。

## （二）考试焦虑与怯场带来的危害

### 【案例】

李某是一名大二男生，因考试焦虑前来咨询。

自述：我每次考试时，一走进教室就开始紧张，在等考卷发下来时，就感到心已经在怦怦地跳。等到考卷拿在手里，一看到稍微有些难的试题，就会感到血往上涌，脑子一片空白。虽然尽力让自己安静下来做题，但注意力总是无法集中。感到无法控制老是要去注意旁边的同学。旁边的同学不停地写，或者翻考卷，就觉得自己肯定又来不及答题了，愈发紧张。随着时间的过去，我感到自己更加慌乱，这个题目做做不行，再换个题目仍旧不行。这样时间一点一点地过去，最后真的来不及了。最让我懊恼的是，考试结束后平静下来，许多题目我都会做。

李某的问题是典型的考试焦虑。

焦虑是指一个人的动机行为遇到实际或臆想的挫折而产生消极不安的情绪体验，它是由多种感受交织而成的。焦虑可分为低度、适度 and 高度焦虑三种。适度焦虑对学生的学习是有利的，而低度、高度焦虑则相反。焦虑过度会使学生感到沮丧、痛苦、失望、内疚，而焦虑不足则会使学生不思进取、萎靡、消沉、灰心丧气。考试焦虑是焦虑的一种表现，它是指在一定的应试环境下受多种身心因素所制约，以担忧为特征，通过不同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。过度的考试焦虑主要表现为考试前后精神紧张、精神不振、肠胃不适、不明原因的腹泻、多汗、失眠、记忆力减退、注意力不集中、学习效率下降等。

考试怯场是学生在考试的环境下，因情绪过分激动、过度焦虑、恐慌而造成的思维和操作困难的一种心理现象，主要表现为心跳加快、呼吸急促、出汗、头昏、头痛、恶心呕吐、记忆力受阻、思维迟钝，甚至全身颤抖、两眼发黑、晕倒。

过度的考试焦虑和考试怯场具有很多危害。一方面，影响认知过程，过度焦虑容易分散和阻断注意过程，干扰回忆过程，使记忆功能受阻，还引起思维迟钝，瓦解思维过程。另一方面，过度的考试焦虑还会危害身体健康，导致人体的许多不适或疾病。

## （三）心理定势导致学习效率的下降

心理定势是指人们在过去经验的影响下，解决当前问题时所带的倾向性，“先入为主”就是心理定势的一种表现。它的积极作用是可以提高解决类似问题的效率，而消极作用则是不恰当地照搬经验，妨碍了新情况下解决问题的变通性和创造性的发挥。许多大一学生习惯了中学老师的管理与教学方法，形成了一些固定的学习习惯和学习方法，进入大学后他们总以业已形成的行为习惯、学习方式、思维方式进行学习。殊不知，大学与中学的教学、管理以及教师与学生的教学方法都有许多不同之处。因此，沿用旧习惯、旧方法解决新问题往往力不从心，导致学习效率低下，学习效果欠佳。

## （四）厌学、懒惰造成的自尊心受挫及消极归因

厌学是一种典型的心理疲倦反映。目前，厌学现象在大学生中较为普遍，主要表现为：学习不主动，课前不预习，课后不复习；情绪消极、作业拖拉、敷衍了事；注意力分散，上课不认真听课；学习不正常，经常上课迟到，甚至逃课。

懒惰是一种怕苦怕累的心理现象。这类学生以为考上大学就万事大吉，学习上不肯用功，不求上进，学习任务难以完成，常常表现为怕动脑筋、懒于思考、平时“玩”字当头，“混”字为先，只图一时安逸，缺乏远大理想和抱负。伴随而来的便是学习效率降低，考试成绩下降。这类学生有的虽经一再努力，但成绩总是提不高而丧失了进取心；有的由于学习成绩太

差,主观上又不努力,在学习上一再受挫,像泄了气的皮球,再也鼓不起学习勇气;有的考研无望,竞争无资本,因而自甘落后,自我轻视,自我消沉。由于今天的大学生一般是在校园里长大的,没有经过社会上疾风劲雨的洗礼,因而其自尊心大都是建立在学习成绩基础之上的。而且,多数学生都有在中学学习成绩优异的经历和体验。在一般人看来,学习成绩是一个人学识、能力、才华的重要指标,学习成绩上去了,感觉自己的价值就实现了,在同学们面前有面子、有尊严;学习成绩上不去,就感觉自己的价值没实现,自尊心受到极大的伤害,在伙伴面前抬不起头来,因而心情抑郁,闷闷不乐,甚至有少数学生因为不堪忍受学习成绩下降带来的心理负担而轻生。还有些学习成绩低下的学生成了消极归因者,他们往往不能正确地认识自己的问题,不从学习动机、学习态度、学习意志、学习方法上去找原因,而往往把责任推给教师,认为教师教得不好,或认为学习环境不理想,影响了自己学习的进步,以此来消极地保护自己的自尊心和虚荣心。

#### (五) 学习负担过重引起的紧张和压力

有些学生在中学学习中,就学得很苦,心理负担很重,压力很大。好不容易冲过了高考独木桥,以为到大学可以歇口气了,但进入大学后发现,大学的学习也并不轻松。大学的学习相对于中学而言,专业化程度提高了,难度加大了,内容增多了,教师的教学方法也改变了,对学生独立性、创造性的要求增强了。这样一来,有些学生就感觉有些吃不消,负担太重,压力太大。再加上外语的基础较差,尤其是一些边远地区或少数民族地区的学生,由于地区教育水平的不平衡及语言和文化上的差异,与内地学生有很大差距,就更觉不适应,因而总担心考试不及格,内心惴惴不安。

#### (六) 学习方法不当造成的学习疲劳和不适

大学的学习方法与中学相比发生了很大的变化,但有些大学生对此认识不足,如有些学生自认为天资聪颖,不用去讲究什么学习方法;也有的学生认为只要自己刻苦努力,功到自然成,也不用去研究什么方法;还有的学生由于学习动力不足,学习就更谈不上什么方法了;也有的学生由于学习的意志薄弱,在学习上懒散放任,因而也不讲究什么方法。虽然这些学生不讲学习方法,但学习方法是客观存在的,不讲方法,也就必然会降低学习效率,影响学习效果,进而造成心理上的压力,影响心理健康。

一般而言,影响大学生心理健康的学习方法主要有两种,一种是疲劳战术,一种是突击战术。疲劳战术即“两眼一睁,忙到熄灯”,有些学生不会学习,不会听课,不会记笔记,不会合理安排时间,白天抓得不紧,晚上很晚才睡,有时甚至通宵达旦,中午也不休息,又不参加文体活动,把自己搞得疲惫不堪,使学习效率下降,内心焦灼不安。还有的学生平时学习抓得不紧,无目标、贪玩,到期末考试的时候才发现自己这也不懂,那也不明白,于是临阵磨枪,搞突击战术,导致心理上的过度疲劳和紧张。

## 二、学习心理障碍的调适

根据常见学习心理障碍产生的原因,对学习心理障碍的调适可由学生自我调适和施教者的调控两个方面进行。

### (一) 学生的自我调适

#### 1. 树立正确的学习态度

如前所述,学习态度由认知因素、情感因素、行为因素三个方面组成。三者相互作用,

相互影响,学生一旦有了明确的认知,产生了情感,他也就有了学习行为的基本倾向,所以,有了明确的学习态度,才能克服在学习过程中出现的各种困难和问题,注意力才能集中,学习效果才能提高。有些缺乏专业兴趣的学生,要明确自己的社会责任,尽快调整自己的心态,适应新的环境,树立对所专业的兴趣。当然,经过一段时间调整仍无法对专业产生兴趣,应考虑调整专业。

### 2. 掌握科学的学习方法

学习方法就是人们在学习过程中为达到一定的学习总目标或具体目的,根据学习的规律作用于学习客体而采取的步骤、程序、途径、手段等。学习方法在学习过程中的作用是非常大的。学会学习,最主要的就是掌握科学的学习方法。为了克服学习方法上的思维定势,大学生们一定要注意学习和掌握适应大学学习环境、教学模式、学习内容的新的科学的学习方法,不要拘泥于中学已经掌握的那套学习方法。目前,比较普遍的学习方法有:基础学习法、概念学习法、计划学习法、重复学习法、质疑学习法、分解学习法、联想学习法、比较学习法、聚焦学习法、求师学习法、讨论学习法、观察学习法、网络学习法等。各人应根据自己的情况,选择合适的学习方法,加深理解,增强记忆以提高学习效率和学习质量。

### 3. 注意用脑卫生

大学生在校的主要任务是学习,繁重的学习任务必然会增加大脑的负担。因此学会科学、合理地安排自己的学习时间,注意用脑卫生是十分重要的。首先,要勤用脑,勤用脑不但不会用坏脑子,反而会越用越灵活,当然用脑要合理,连续用脑时间不宜过长,在经过一段紧张的脑力活动以后,要听听音乐、欣赏图画,进行适当的体育活动等,使大脑的有关部位的活动得到适当调节。其次,要适当用脑。用脑要讲究最佳时间,在人精力最充沛、大脑最清醒的状态时进行学习。各人应根据大脑的活动节律合理安排学习活动,并注意劳逸结合、学习与休息交替,以寻求获得良好的学习效果,维持大脑的健康。切勿平时不学习,考前通宵不眠忙备考。

### 4. 正确对待考试

认识考试的目的是和作用,端正考试态度。考试的主要目的在于检验学生的学习效果,以达到促进学习,巩固学习成果之目的。我们知道,现代社会对人才的要求是知识和能力的结合,用人单位对学生的考核是基础知识的掌握程度、能力和人品。因此,学生在校期间要树立良好的学风、考风和诚实守信的人格品质,不必把考试成绩看得太重,应该把注意力放在对知识的学习、理解、掌握和巩固之上,平时刻苦努力、认真学习,考前全面复习,考试时充满自信。即使一次考试失败了也不要紧,古人云“失败乃成功之母”,从考试的得失中总结经验,磨炼自己。

### 5. 平时认真学习,考前充分准备,考场上放松自己

大学课程体系 and 高中不同,知识的掌握需要平时的积累,尤其是理工农类各专业课程,临时抱佛脚显然是行不通的。要求学生平时刻苦勤奋,认真学习,考前全面系统地复习,考试时就有信心。考场上如果出现因考题与自己复习的方向相差甚远而紧张情绪上升,应及时进行自我放松,身体自然坐正,轻闭双眼,双手护住腹部,做深呼吸,待情绪恢复平衡后再继续考试。

### 6. 培养良好的个性品质

一个人的完整个性应包括个性心理特征、个性倾向性和自我意识系统三个方面。个性心理特征包括能力、气质和性格等。个性倾向包括需要、动机、兴趣、理想、价值观和世界观等。每个大学生都要加强自我锻炼,树立远大的理想,正确的自我意识,培养多种兴趣,克服不良



的性格，合理调节情绪，正确面对挫折。一旦出现学习障碍，应进行心理咨询，甚至进行心理治疗。

## （二）施教者的调控

### 1. 采取积极的预防措施

（1）对大学生进行正确的人生价值取向教育，唤起其学习欲望。人生价值的意义在于对社会、对他人的责任和贡献。必须使学生懂得：如果今天不打下扎实的专业知识基础，就不能在明天为社会创造更多的劳动价值。创造的劳动价值越少，其人生价值就越低。我们可用科学家忘我工作、无私奉献的精神鼓舞学生；用学习上的榜样激励学生，帮他们克服怕苦怕累的思想，克服学习上的种种困难。引导他们把学习当作一种需要，使他们如饥似渴地汲取知识养料，为将来创造更多的劳动价值而努力。

（2）满足学生的情感需要，改变其学习行为。教师对学生的爱，可以缩短师生间的心理距离，可以使学生由爱老师，进而爱学习；老师对学生的信赖，会使学生产生强大的精神动力和自信心，进而努力学习；教师对学生的宽容，可以消除学生学习上的紧张、焦虑心理。因此，教师必须关心、了解学生，尊重、信任学生，公平对待学生，以自己热诚的感情去满足学生的情感需要，激励学生好好学习，不断进取。

（3）帮助学生确立目标，树立信心，增强学习动机。为此，教师要辅导学生制定学习的近期、远期目标，经常检查学习结果，督促其目标的实现，教师要正确引导学生总结学习过程中的经验教训，做积极的归因分析，多从自身因素寻找获取学习成功的突破口。在适当的时机开展心理健康教育、学习方法指导主题讲座、英语与计算机过级经验交流会，使学生了解为什么学，该怎样学。

### 2. 加强健康的学习心理教育

健康的学习心理一般包括正确的学习动机、浓厚的学习兴趣、坚定的学习信念、顽强的学习意志、良好的学习行为、科学的学习方法等。教师应加强对大学生进行健康的学习心理教育，提高学习心理健康水平。

（1）加强学习动机教育。教育学生确立为人民、为集体、为社会而学习的动机，克服为个人利益而学习的动机。将社会性动机与个人性动机有机地结合起来，形成健康有效的学习动机。

（2）培养广博、稳固、持久的学习兴趣。兴趣对丰富知识、开发智力有重要意义。我们应根据学生不同的兴趣特点，安排不同的教学内容，采取不同的教学方法，激发学生的学习兴趣。

（3）加强学习方法指导，提高学习能力。在教学过程中要有机渗透学习方法指导，使学生掌握一定的学习方法，学会学习，不断提高学习能力。

（4）加强挫折教育。要指导学生认识挫折产生的自然因素、社会因素、生理因素、心理因素，使他们遇到挫折时能全面地分析挫折的情境，选择恰当的行为方式；要有意识地训练学生对挫折的耐受力，使他们对挫折能采取积极的心理防卫机制；对其挫折后产生的攻击行为、退化行为、固执行为、冷漠行为等要进行疏导，帮助他们分析不良行为的危害，指导他们采取正确的适应方式。

（5）加强学习行为教育。教育学生养成良好的学习习惯，学会支配学习时间，学会选择恰当的学习方法，学会分析自己的学习情况，做到有目的、有计划、有步骤、有重点地学习，

努力提高学习效率。

### 3. 创设良好的学习环境

一方面,学校要加强与家长、社会的联系,形成合力,创设“隐性课程”,齐心协力抵制不良影响因素,为学生创设良好的学习环境。另一方面,调节教师、家长的合理期望,树立正确的教育观、学生观,要坚持尊重、保护和严格要求相结合的原则,促进学生的学业进步。学生的主体性只有在良好的环境、严格地科学管理体制下才能充分体现。有学习心理障碍的学生存在一系列心理矛盾,自高而自卑,坚毅而脆弱,野蛮而懦弱,独立而依附,进取而自弃。家长、教师应尊重他们的独立个性,爱护他们脆弱的自尊心,真诚地关心,耐心地疏导,热情地帮助,清除他们的对立情绪和对学习的困惑,同时要有一套严格合理的措施,促使学生克服困难,自觉地履行要求,逐渐形成坚强的意志和性格,达到孔子形容的“学犹不及,唯恐失之”的学习境界,使他们朝自身认知发展的正确方向前进,实现其人生价值。

## 第三节 大学生学习能力的培养

学习能力是大学生顺利完成学业的保证。我们这里所说的能力,主要是指在实践活动中表现出来的能力,而不是仅仅指那种人自身可能性的(或称潜在的)能力。目前正处在学习阶段的大学生,一定要培养各种学习能力。大学生学习能力的内涵比较丰富,本节主要介绍大学生自学能力、阅读能力、记忆能力与创造能力的培养。

学习能力的培养与学习方法的训练密切相关,可以说一定的学习能力是在运用一定的学习方法的实践中形成的;要培养大学生的学习能力,必须加强学习方法的训练,以逐步实现从学习方法到学习能力的转化。

### 一、自学能力的培养

自学能力是指一个人独立学习和获取知识的能力。它是一个人多种智力因素结合和多种心理参与的一种综合性能力。培养自学能力能够提高掌握知识的质量和速度,并能不断地扩大知识面;自学能力又是独立工作能力、科研能力等其他方面智能发展的重要基础。可以说,自学能力是一个人终身受益的法宝,在教育终身化的今天,自学能力的培养不仅有益于当前的学习,而且对毕业后的学习更有不可忽视的意义。培养自学能力的途径和主要方法有:

#### (一) 正确选择学习目标和制定学习计划

选择学习目标要以自己的需要和发展为基础。在校学习期间,可以把弥补某个薄弱环节作为一定时期的主攻目标。一个人的时间和精力总是有限的,如果没有明确的目标,缺乏主攻方向,今天向西,明天向东,走到哪儿算哪儿,就会白白耗费精力。在明确目标的基础上,还要为自己制定一个切实可行的计划。养成按自己选定的目标和制定的计划学习的习惯,犹豫不定、忽冷忽热、一曝十寒是难以自学成功的。我们应当学会制定自己的学习计划表。制定一份有效的学习计划表可分为三步:①统计非学习的活动所占用的时间总量;②计算尚有多少时间可用于学习;③绘制一份每周活动图表,把学习时间列在突出位置。通过有效地利用时间,提高自学的效率和质量。

#### (二) 充分利用教学资源

学会充分利用图书馆、资料室、校园网、教师、同学等校内外资源,学会使用工具书、

教科书，独立地查阅文献资料，搜集各种必要的知识信息，是搞好自学的重要保证。在学习或自学的过程中难免会遇到疑难问题，这时就要求师。专家、学者、教师、能人以及学有所长之人是老师，而期刊、文献、词典、参考书等也是老师。我国古代《学记》上说：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”经常与同学、朋友交流学习心得，讨论学术问题，能互相启发，互相促进，活跃思想，提高自学效果。

### （三）掌握学习方法

《学习的革命》一书的作者认为，每一个国家的财富特点是一个国家人民的技能，而技能又依赖于该国人民学习技能的能力。一般认为，怎样学习比我们学习什么更为重要，科学的学习方法很多，除了上节介绍的一些方法外，还应学会操作学习法、模仿学习法、社会调查法、使用工具书刊法等。同时，我们要注意观察和学习周围优秀同学的学习经验和方法，不断总结自己的学习体会，探究适合自己的学习方法。

在大学阶段，教学的各种组织形式都有不同于中学的变化和特点，大学低年级时在学习方法上要适应这种变化。大学低年级主要开设公共课和基础课。同中学相比，这些课程的特点主要是：第一，具有更强的理论性和系统性，要求提高分析与概括的能力；第二，大班上课提问的机会减少，要记下一些问题自己钻研或课后提问；第三，讲课速度较快，教师讲解的顺序与教科书不完全一致，内容上有所取舍，也有所补充，着重点也不同。学生听课时要注意把握教师的思路，抓住重点、难点，提高记笔记的能力；第四，预习和复习是提高听课效果、抓住重点和难点、积极运用思维、深入理解教材、形成系统的认识和科学知识体系以及培养自学能力的重要环节；第五，课后的复习要求学生阅读的内容较多，教师还会指定一些参考书，让学生自己独立探索、提出问题、思考问题和归纳总结。

## 二、阅读能力的培养

学习过程中应重视开展阅读方法的训练，以培养阅读能力。下面介绍两种较为实用的阅读方法：

### （一）五步阅读法

五步阅读法是英、美等国流行的一种阅读方法，它包括浏览、发问、阅读、复述、复习五个步骤。这种方法适用于阅读需要记忆的内容，尤其适用于课文阅读。运用五步阅读法，需要掌握各个步骤的要领。具体说来，五个步骤的要求可以概述如下：

（1）全面浏览。如果是阅读书籍，应重点看书的序言、内容提要、目录和书中的大小标题、图表、注释及附录的参考文献等；如果是阅读文章，应着重看它的大小标题、文章的开头、结尾部分以及注释（或提示）。这一步骤的任务是对读物有一个大体的印象，知道将要运用哪些旧知识，需要理解和掌握哪些新知识，以便确定阅读重点。所以这一步骤还有一个定向的任务。

（2）设置问题。这一步骤，一般应略读用黑体字标示出来的内容（如理工科教材中的定理、定律、公式）、文前的提要、提示和文末的结论（如科技论文）。如果是课文，还要留意设置的提示或问题，然后思考并提出自己应该重点阅读理解的问题。

（3）深入阅读。这一步骤的任务有两个：一是细读；二是思考。首先是带着问题细读，着重留意关键词语和重点段落，做好笔记和圈点批注；其次，联系阅读分析理解问题。既解决疑难问题，又加深对读物的理解。

(4) 回忆复述。这一步骤的主要任务是通过复述来检查阅读效果。或者复述读物的主要内容,或者联系问题进行解答性复述。在复述时,发现尚未理解和掌握的问题,要及时弥补。

(5) 复习巩固。这一步骤的主要任务是巩固掌握。复习的方法可根据阅读的实际情况,分别采用重点复习或全面复习,对于需要熟记的内容,要反复记诵。这一步骤中也伴有阅读,只是这时的阅读主要是针对重点内容或需记诵的内容进行。

五步阅读法的五个步骤之间是一个连贯的整体,各步骤相互联系。从整个阅读理解过程来讲,前面的每一个步骤都是后一个步骤的基础,所以每一个步骤都应该一丝不苟地对待。由于五步阅读法费时较多,所以它主要应用于需要精读和掌握的阅读内容。那些只需一般了解,或只需略读概知的读物,不宜采用这种阅读法。

### (二) 质疑阅读法

“学贵有疑”。质疑阅读法正是基于这个基本思想而提出来的。疑问是促进阅读理解的契机,读书善疑,则思维敏捷,思路开阔。运用质疑阅读法,首要的一个问题,就是要善于质疑。从时间上讲,质疑的方式有开篇质疑、初读质疑和深析质疑三种。

所谓开篇质疑,是指阅读开始之前就有疑问。它包括带着问题和要求去读,以及为着一定的目的去读。这种先疑后读的方式,针对性强,有利于从解决疑问的角度出发去展开阅读分析。

所谓初读质疑,是指刚开始阅读或第一遍阅读、概览思考之时产生疑问,或者根据阅读目的设问,使后边的阅读步骤围绕着这些疑问的解决而进行。初读质疑是在对读物已有接触的情况下进行的,问题的设置与读物内容的针对性更强一些,它也更有利于读者带着问题去理解和掌握读物内容。

所谓深析质疑,是指在阅读理解向深层次发展时而引起的疑问。这类疑问或者是怀疑,或者是对读物内容理解上遇到的疑难,或者是对作者思想感受上的疑惑,或者是对文章写作技法理解上的新思索,这些都是需要进一步细读,才能获得答案的。

阅读质疑的方式,也可以在与读物的联系上设疑,例如标题质疑、内容质疑和写作手法质疑等。以标题质疑为例,可作如下质疑分析。标题质疑是指从标题的分析中发现疑问。如果读物的标题本身就是疑问,例如《钢铁是怎样练成的》,它很容易引起读者思索,推导出探测性的疑问来。如果是非疑问式的,则应根据其表意重点或超出常规之处去设置“为什么”或“怎么样”之类的问题,把思路引向对内容的理解。运用质疑阅读法,还要善于针对疑问进行阅读,以求得答案,并非一定要对读物进行全面的阅读分析。

如果以阅读理解读物为目的,如大学生的课文阅读,即使设置的疑问只涉及读物的一个方面,或者只涉及读物的某个重点、难点,实际上也需要对读物进行全面的阅读分析,在系统地理解和掌握读物内容的基础上,着重解决那些已设疑的重点或难点问题。这样才能真正地达到阅读目的,收到好的阅读效果。

### 三、记忆能力的培养

在人脑的各项机能中,记忆无疑是最重要的能力之一。如果你的大脑无法将从感觉器官获得的大量信息储存起来,那么你每思考一个问题,每做一件事情,都必须“从头开始”。增强记忆力要从以下几个方面着手:

### （一）集中注意力

注意力越集中，记忆就越迅速、越牢固。

### （二）正确运用记忆与遗忘的规律

有关记忆的实验证明：遗忘的进程是不均衡的。在识记后最初的一段时间内遗忘得比较快，而后逐渐变慢。学习过的知识过了1小时之后，记住的知识仅仅剩下40%左右，再过1天，会忘掉全部知识的2/3，6天之后只剩下5%左右。这就是艾氏“遗忘曲线”。学习过程中我们可根据遗忘规律，结合自己的实际经验，学会与遗忘做斗争的方法。下面几点建议可供参考：

#### 1. 及时复习与经常复习

复习时间的分配应该是先密后稀，即开始复习时，间隔时间要短，次数要多，以后间隔可逐渐拉长。

#### 2. 复习方法要多样化

不必总是按固定顺序从头到尾复习，应当重点复习那些难于记忆、易于遗忘的知识，而且每次复习，在内容上必须有所开拓，最重要的知识要在新的水平上和新的联系中加以复习。

#### 3. 调动各种感官协同活动

单靠听觉每分钟仅能传达100个单词，而视觉传达的速度则为听觉的一倍。如果视觉和听觉同时起作用，则是听觉的10倍。所以，同时参加活动的感官越多，则越有利于提高记忆的效果。如记忆外语单词，边念边写，就能记得更牢。

#### 4. 相似知识要交替复习

实验证明，前后学习知识的性质越相似，记忆效果越差。复习也要避免连读学习相类似的知识，注意性质不同的知识的交替进行。在学习某一知识以后，应当作适当休息，再去学习另一种知识，以免相互影响和相互干扰。

### （三）几种常见的记忆方法

#### 1. 归类对比法

归类对比有利于加强记忆，熟练应用和发挥思维的灵活性。比如，学到英语动词之后须用动名词作宾语时，可以把这些动词归类如下：avoid, admit, consider, enjoy, escape, finish, miss, mind, practise等。学会对比的方法，显示出相似事物的不同点和不同事物共同点，便于记忆。如take part in, join in, join均可译为“参加”。但是，它们的用法及意义还有一定程度的差异。take part in用于参加考试、会议等，join用于参加某一组织，而join in则用于参加一般性的活动，如唱歌、跳舞等。

#### 2. 联想记忆法

当我们要记住新的知识时，总是想方设法运用联想与已有的知识联系起来。联想造成的印象越强烈，则记忆越深刻难忘。联想有接近联想、类似联想和对比联想等。如背诵一首诗，就是由于词与词、句与句相接近而联想起来的；学习外语，把同义词、近义词、反义词放在一起学，通过类似联想和对比联想，更容易记忆。

#### 3. 组织记忆法

有组织知识易于记忆并能较牢固地保留在大脑中。按照个人兴趣和目的与原有知识结构组织起来的知识，最有希望保持在记忆中。对知识进行加工整理的前提是分析和综合并加深理解。如编写提纲、绘制图表等都有助于巩固记忆，提高学习质量。

#### 4. 理解记忆法

深刻理解的知识较容易记住，甚至终身不忘。为了加深对所学知识的理解，在学习中应力求领会事物的意义和实质，找出事物的内部联系和规律，与已有的知识经验联系起来，并把新知识纳入已有的知识系统中，这样才能记得牢，记得全面准确，也便于今后能灵活运用。

#### 5. 边读边背法

尝试回忆与反复阅读结合起来，其记忆的效果要比单纯反复阅读好得多，如记忆外语单词、短语，读一两遍之后，就应该试着背记或默写。实验证明，用 40%的时间进行阅读，用 60%的时间试作背记，效率最高。背记无异于自我检查，能检查出哪些地方记住了，哪些地方还没记住，再读时就在难点上多下工夫，不必平均使用力量。同时间读和试背交叉进行，有利于保持大脑神经的兴奋，延缓抑制过程的到来。

#### 6. 回想记忆法

通过回想训练强化记忆效果，方法是每天晚上躺在床上时将当天某个时段中发生的事情“回放”一遍，如此训练一段时间后可回想越来越久远的事情，逐渐地，记忆力就会好起来。

记忆方法数不胜数，读者可根据自身特点，查阅一些专门书籍，找到适合自己的记忆方法，以便在学习中助自己一臂之力。

### 四、创造能力的培养

创造能力就是运用一切已知的信息，产生出某种新颖、独特、有社会或个人价值的产品的能力。这种产品可以是新观念、新设想、新理论，也可以是新工艺、新技术或新的物质产品。很多研究表明，智力测验成绩和创造能力测验成绩关系不大。一般来说，具有中等以上的智力水平是创造能力发展的基本条件，高创造能力主要来自于具备中等以上的智力水平的人群。创造能力的培养涉及面较广，措施和方法较多。下面只介绍一些主要的措施与方法：

#### （一）努力培养良好的创造个性

创造能力有六个要素：智力、认知风格、价值、目的、信念和策略。智力只是若干创造能力中的一个。而在创造能力的要素中，认知风格、价值、目的、信念和策略等均属于非智力因素。有些学者认为，良好的创造个性具有以下几个特点：勇敢；甘愿冒险；富有幽默感；独立性强；有恒心；一丝不苟等。有人就非智力因素与创造力的关系问题，对日本 160 名有突出成就的科学家或发明家作了调查，结果表明，这些人都具有下述性格特征：有恒心、韧劲，甚至在看来希望渺茫的情况下，仍然坚持到底。他们在童年时代就具有强烈的求知欲望；他们不管挨多么严厉的训斥，总想去试一试；他们具有鲜明的独立倾向和独创精神；他们精力充沛，干劲十足。显然，这些非智力因素在其创造发明活动中起了特别重要的作用。因此，我们要培养创造能力，就必须加强良好创造个性的培养。

#### （二）积极培育良好的创造环境

培养创造能力的方法很多，其中下述方法可供考虑：

##### 1. 相互讨论法

几个人的头脑在思考同一个问题，认识能量是大于一个人的，这种思考和解决问题的方式，一方面能够提高对问题认识的广度和深度，另一方面在讨论中能够互相启发，取长补短，看到自己的长处后能够产生一种成就感，增加学习自信心。

## 2. 参与形式多样的课外活动

高校设立有各种各样的社团，开展各种各样的课外活动，置身于这些社团之中，参加课外活动，能够扩大兴趣爱好，拓宽知识面。这种广泛的兴趣和较宽的知识面有助于激发创造的火花。

## 3. 接受创造教育指导

目前有些高等院校开设了创造学方面的专门课程以及与专业紧密结合的特色化的创造教育课程，教师队伍中也有热心创造教育的研究者，我们可以通过参加发明创造协会及其活动等方式，接受创造能力的指导和训练。

### （三）重视发散思维能力的培养

复合思维与发散思维是两种不同的认知风格。复合思维的通常表现是，当个体面临认知任务的时候，总是收集所有相关信息，考虑各种相关因素，最后提出一种解决问题的方法。而发散思维是指人们沿着不同的方向思考，重组眼前的信息和记忆系统中储存的信息，产生大量独特的新思想的思维方式。其通常表现是，当解决某一认知问题的方法和结果不仅仅限于一种时，个体能想出多种不同的方法去解决问题或给出关于某问题的多种答案。研究表明，发散思维能力与创造能力关系密切，发散思维能力的提高有助于创造能力的提高。一些发散思维训练，如一题多解等，能够有效地提高大学生的发散思维能力。

### （四）积极参加科学研究，培养科研能力

许多创造性成果都是科研的结果，因此应当积极参与有关科研活动。通过参加科研活动，可以培养实事求是的科学态度；通过系统的科研训练，可以掌握科研的步骤，为未来从事科研活动打下基础。一般地说，科研步骤主要有：

- （1）选题。
- （2）查阅文献及初步调查。
- （3）制定科研计划。
- （4）搜集并整理资料。
- （5）分析研究。
- （6）撰写报告。

可以掌握科研的方法，如观察法和调查法、实验法和追因法、经验总结法、比较法、历史法与文献法、统计法与测量法等。高等教育主要是培养具有专业技术的应用型人才，如能将课堂上所学到的知识直接应用到我们未来所从事的、与社会生产和生活紧密联系的一些科研课题中去，就更能激发我们的学习兴趣，实现预定的教学目标。

### 【教学互动】

小组讨论：

1. 大学阶段如何有效进行时间管理？
2. 在学习和科研领域中，你有没有运用创造性思维解决具体问题的实例，如果有，请和同学们一起分享。

### 【思考与练习】

1. 大学生的学习与中学生的学习有哪些不同？
2. 考试焦虑对大学生学习有哪些危害？你是如何克服它的？
3. 在学习过程中，你是如何运用已学的心理学原理解决学习中遇到的困难。举实例说明。

## 【课外阅读】

### 认识你的智力

美国哈佛大学心理学教授霍华德·加德纳针对传统智能理论于 20 世纪 80 年代提出了多元智力理论。加德纳认为,智力并非像传统智力定义所说的那样是以语言、数理或逻辑推理等能力为核心、以整合方式存在的一种智力,而是彼此相互独立、以多元方式存在的一组智力。人除了言语—语言智力、逻辑—数理智力两种基本智力以外,还有其他五种智力,它们分别是:视觉—空间智力、身体—运动智力、音乐—节奏智力、人际交往智力、自我内省智力。

#### 1. 言语—语言智力

指有效的运用口头语言或书写文字的能力。这项智力包括把语法、音韵学、语义学、语言实用学结合在一起并运用自如的能力。律师、演说家、编辑、作家、记者等是几种特别需要语言智能的职业。

#### 2. 逻辑—数理智力

指有效地运用数字和推理的能力。这项智力包括对逻辑的方式和关系、陈诉和主张、功能及其他相关的抽象概念的敏感性。数学家、税务、会计、统计学家、科学家、电脑软件研发人员等是特别需要逻辑数学智能的几种职业。对逻辑数理智力强的人来说,他们在学校特别喜欢数学或科学类的课程,喜欢提出问题并执行实验以寻求答案,喜欢寻找事物的规律及逻辑顺序。

#### 3. 视觉—空间智力

指准确的感觉视觉空间,并把所知觉到的表现出来的能力。这项智力包括对色彩、线条、形状、形式、空间及它们之间关系的敏感性,也包括将视觉和空间的想法具体的在脑中呈现出来,以及在一个空间的矩阵中很快找出方向的能力。向导、猎人、室内设计师、建筑师、摄影师、画家等是特别需要空间智力的几种职业。空间智力强的学生在学习时是用意象及图像来思考,对他们而言,理想的学习环境必须提供下列的教学材料及活动:艺术、积木、录影带、幻灯片、想象游戏、视觉游戏、图画书、参观美展、画廊等艺术方面的社教机构。

#### 4. 身体—运动智力

指善于运用整个身体来表达想法和感觉,以及运用双手灵巧的生产或改造事物。这项智力包括特殊的身体技巧,如平衡、协调、敏捷、力量、弹性和速度以及由触觉所引起的能力。演员、舞蹈家、运动员、雕塑家、机械师、外科医生等是特别需要空间智力的几种职业。这一类的学生在学习时是透过身体感觉来思考,对他们而言,理想的学习环境必须提供下列的教学材料及活动:演戏、动手操作、建造成品、体育和肢体游戏、触觉经验等。

#### 5. 音乐—节奏智力

指察觉、辨别、改变和表达音乐的能力。这项智力包括对节奏、音调、旋律或音色的敏感性。作曲家、演奏(唱)家、音乐评论家、调琴师等是特别需要音乐智力的几种职业。这一类的学生在学习时是透过节奏旋律来思考,对他们而言,理想的学习环境必须提供下列的教学材料及活动:乐器、音乐录音带、CD、唱游时间、听音乐会、弹奏乐器等。

#### 6. 人际交往智力

指察觉并区分他人的情绪、意向、动机及感觉的能力。这包括对脸部表情、声音和动作的敏感性,辨别不同人际关系的暗示以及对这些暗示做出适当反应的能力。这一类的学生靠他人的回馈来思考,对他们而言,理想的学习环境必须提供下列的教学材料及活动:小组作业、



朋友、群体游戏、社交聚会、社团活动、社区参与等。

#### 7. 自我内省智力

指有自知之明并据此做出适当行为的能力。这项智力包括对自己有相当的了解，意识到自己的内在情绪、意向、动机、脾气和欲求以及自律自知和自尊的能力。这一类的学生通常以深入自我的方式来思考，对他们而言理想的学习环境必须提供他们安静的处所、独处的时间及自我选择等。

加德纳认为，每个学生不同程度上拥有上述 7 种智力，智力之间的不同组合表现出了个体之间的智力差异。加德纳提出的 7 种智力为我们展示了人的智力潜能。它告诉我们，每个人的智力都有独特的表现形式，每一种智力又有多种表现形式，所以，我们很难找到一个适用于任何人的统一标准来评价一个人聪明或成功与否。

你了解自己的智慧类型吗？你知道自己的优势智慧和劣势智慧吗？若答案是肯定的，就要鼓励自己运用擅长的智慧类型，同时关注和强化那些需要加强的智慧类型，科学管理、合理规划自己的学习，用全部的智慧来学习，充分挖掘自己的潜力，获得最大限度的全面发展。

### 【附录】

#### 自学能力测试表

自学是一种获取知识的重要能力。据考察，人一生的知识，有四分之三是在离校以后靠自学得来的。一个人自学能力的强弱，能看出他的志向、毅力、情趣和气质，能决定他的知识水准和工作能力的高低。年轻的朋友，你的自学能力如何呢？你了解你的自学能力吗？请试着回答下列问题，测测你的自学能力。

- (1) 你能每天在业余时间学习一小时吗？（能；有时能；不能）
- (2) 你每天有浏览报刊的习惯吗？（有；有时有；没有）
- (3) 你每天能坚持阅读 5000 字吗？（能；有时能；不能）
- (4) 你在影戏开演之前、车船到来之前，有阅读书报的习惯吗？（有；有时有；没有）
- (5) 你有记读书笔记或读书卡片的习惯吗？（有；有时有；没有）
- (6) 你有剪贴报刊资料的习惯吗？（有；不明确；没有）
- (7) 你有睡觉之前检查一天学习情况的习惯吗？（有；有时有；没有）
- (8) 如果你一天中没有学习，有一种遗憾的感觉吗？（有；有时有；没有）
- (9) 你有每月拿出工资的百分之几购买图书、订阅报刊吗？（有；有时有；没有）
- (10) 你有同朋友交谈自学体会的习惯吗？（有；有时有；没有）
- (11) 你有博览百科知识的嗜好吗？（有；一般；没有）
- (12) 你有给报刊投稿的习惯吗？（有；有时有；没有）
- (13) 你常听学术报告吗？（有；不明确；没有）
- (14) 你学有专长吗？（有；不明确；没有）
- (15) 你参加业余学校学习吗？（正参加；想参加；不参加）
- (16) 你能在三四年内使自己的学识水平从初中提高到高中，由高中提高到大专吗？（能；差不多；不能）
- (17) 你有自测自学成绩的习惯吗？（有；有时有；没有）
- (18) 你参加过有关单位组织的自学考试吗？（有；有计划；没有）
- (19) 你有著书立论的行动或计划吗？（有；有计划；没有）

(20) 你有一年的学习计划吗? (有; 不明确; 没有)

解析: 本测验旨在通过 20 个小问题来测知你的自学能力如何, 诊断后如果未能达到满意的效果, 那你就要努力了。

括号内第一答案为 5 分, 第二答案为 3 分, 第三答案为 0 分。

总分大于 80 分的人, 自学能力很强。

总分 70~80 分的人, 自学能力良好。

总分 60~70 分的人, 自学能力一般。

总分小于 60 分的人, 自学能力较差。