



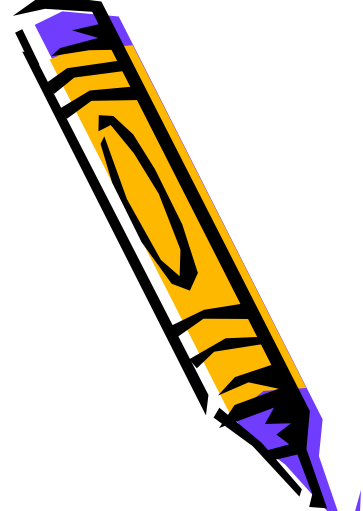
第五章

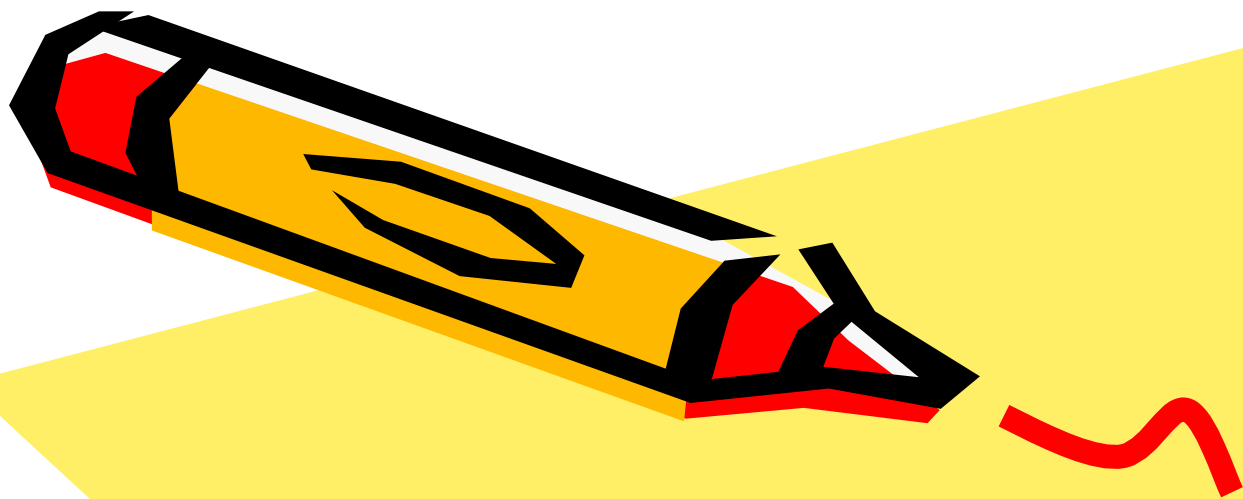
会学习者进步快
大学生学习心理



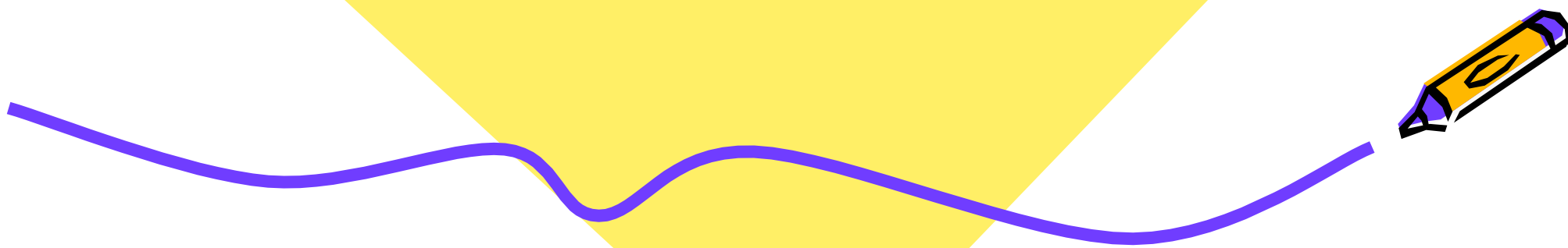
大学生学习心理

- 第一节 大学学习特点
- 第二节 大学生常见的学习心理问题及调适
- 第三节 学习技巧的掌握



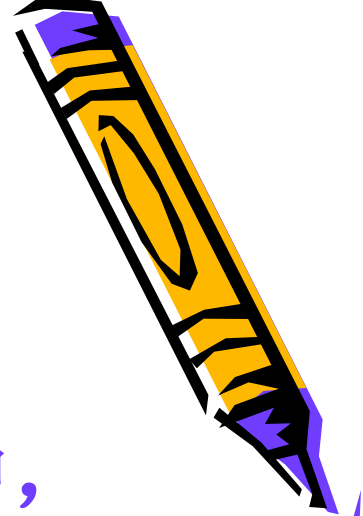


第一节 大学学习的特点



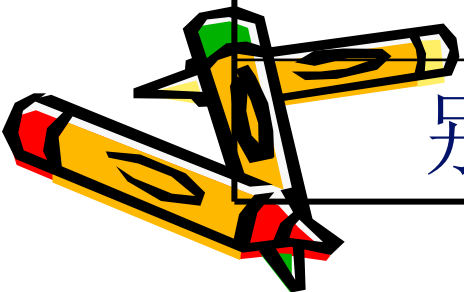
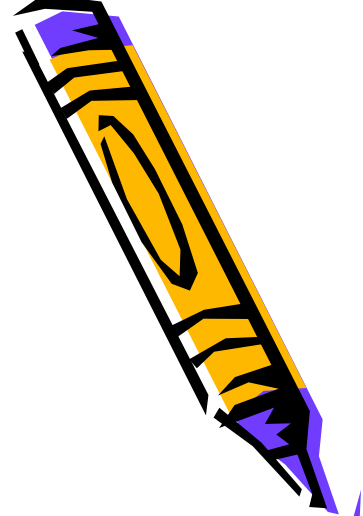
一、学习的定义

- **广义上的学习：**应该指人和动物在生活过程中，凭借经验而产生的行为或行为潜能相对持久的变化。
- **狭义上的学习：**是指人类的学习。我们所说的学习是指学生在学校里的学习。



中学学习 VS 大学学习

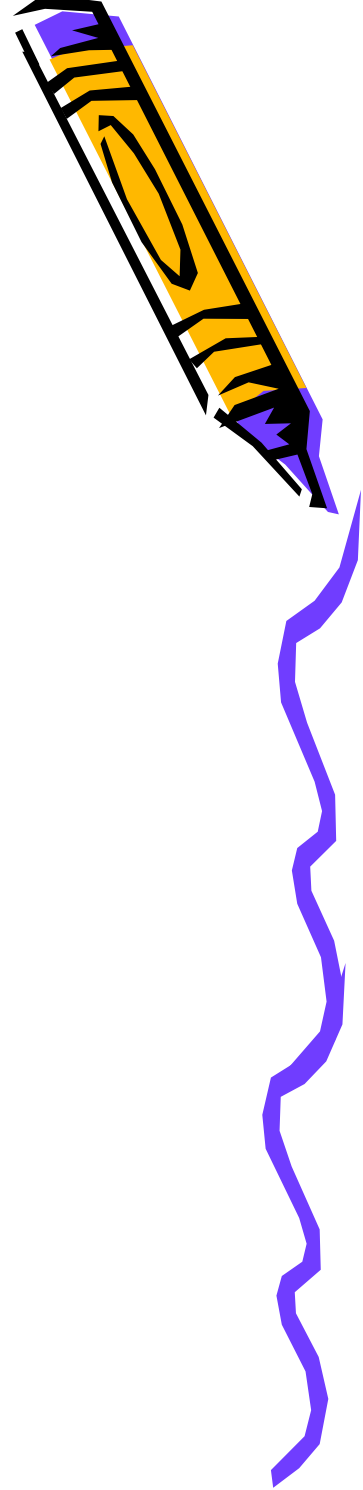
中学	大学
填鸭式教学	自主性启发式教学
小班上课	大班听课
少而细	多而精
教师安排	自主安排
别人确定目标	自己规划未来



二、大学学习的特点

(一) 学习内容的特点

1. 专业性和职业性
2. 独立性和自主性
3. 实践性和应用性
4. 创新性和探索性



大学生学习特点



一是学习主体的变化，中、小学时期的学习以教师为主，以教师组织教学为主，大学生学习是以教师为主导、学生为主体进行的，这就决定了大学的学习带有一定的创造性，即学生不仅能举一反三，还能提出自己的独到见解，活化所学知识；

二是学习的自主性，无论从学习内容、学习时间及学习方式都更加强调整个体在学习活动中承担角色；

三是学习的专业性，大学生的学习是在确定了基本的专业方向后进行的，因此其学习的职业定向性较为明确，即为将来走上工作岗位，适应社会需要所进行的学习；

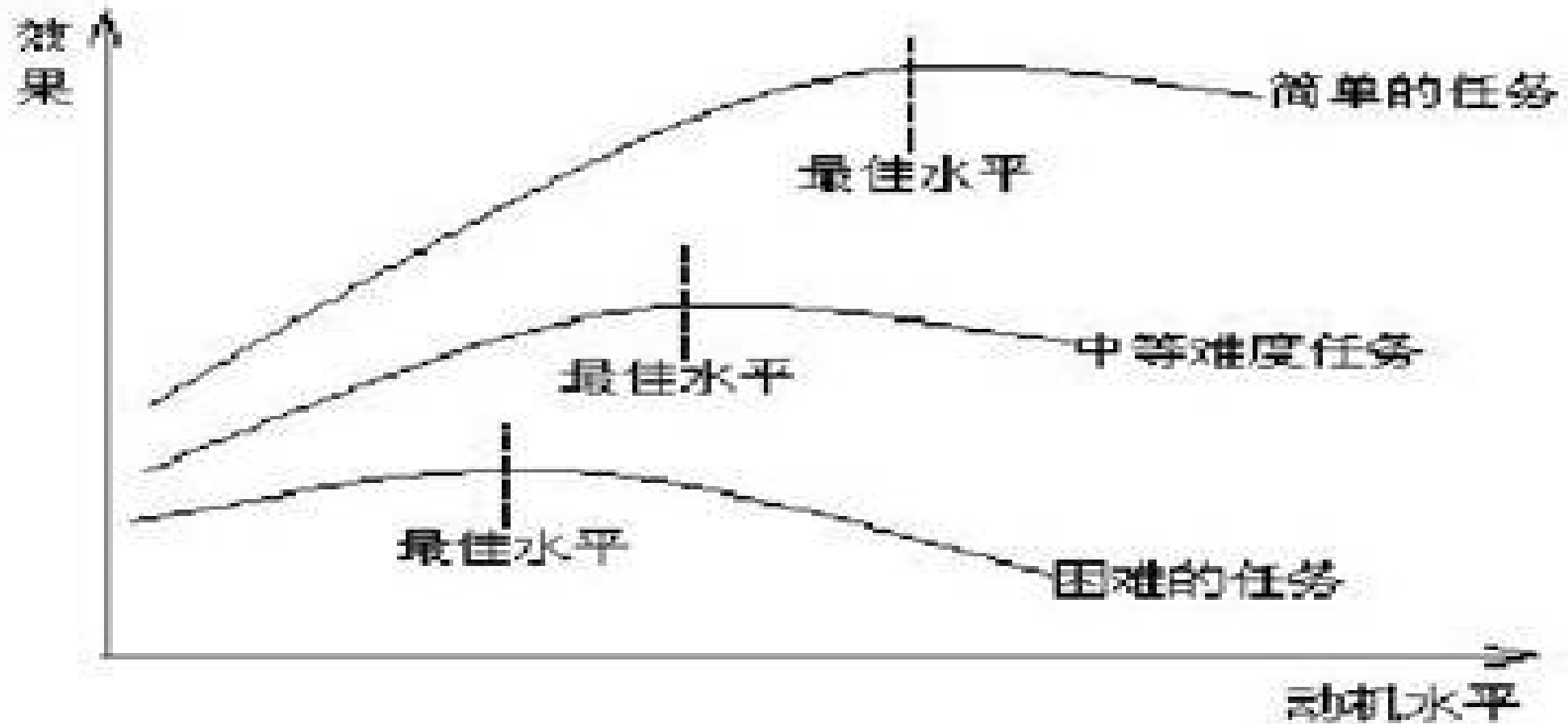
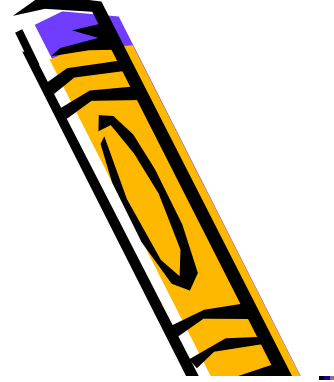
四是知识的学习与能力、素质的培养并重。





第二节 大学生常见的学习心理问题及调适

一、学习缺乏动机



一、学习缺乏动机

- **动机**是引发个体从事某种活动，以及促进该活动朝向某一目标进行的心理历程，动机也是使个人继续表现某种行为的原动力。
- **学习动机**是激励和维持学习行为并引向学习目标的内部力量和心理倾向

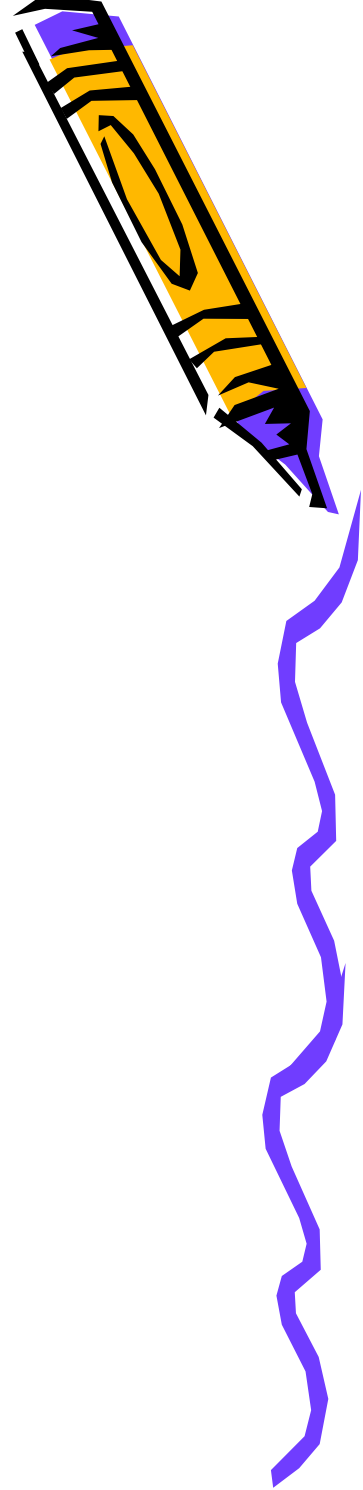


学习动机的作用

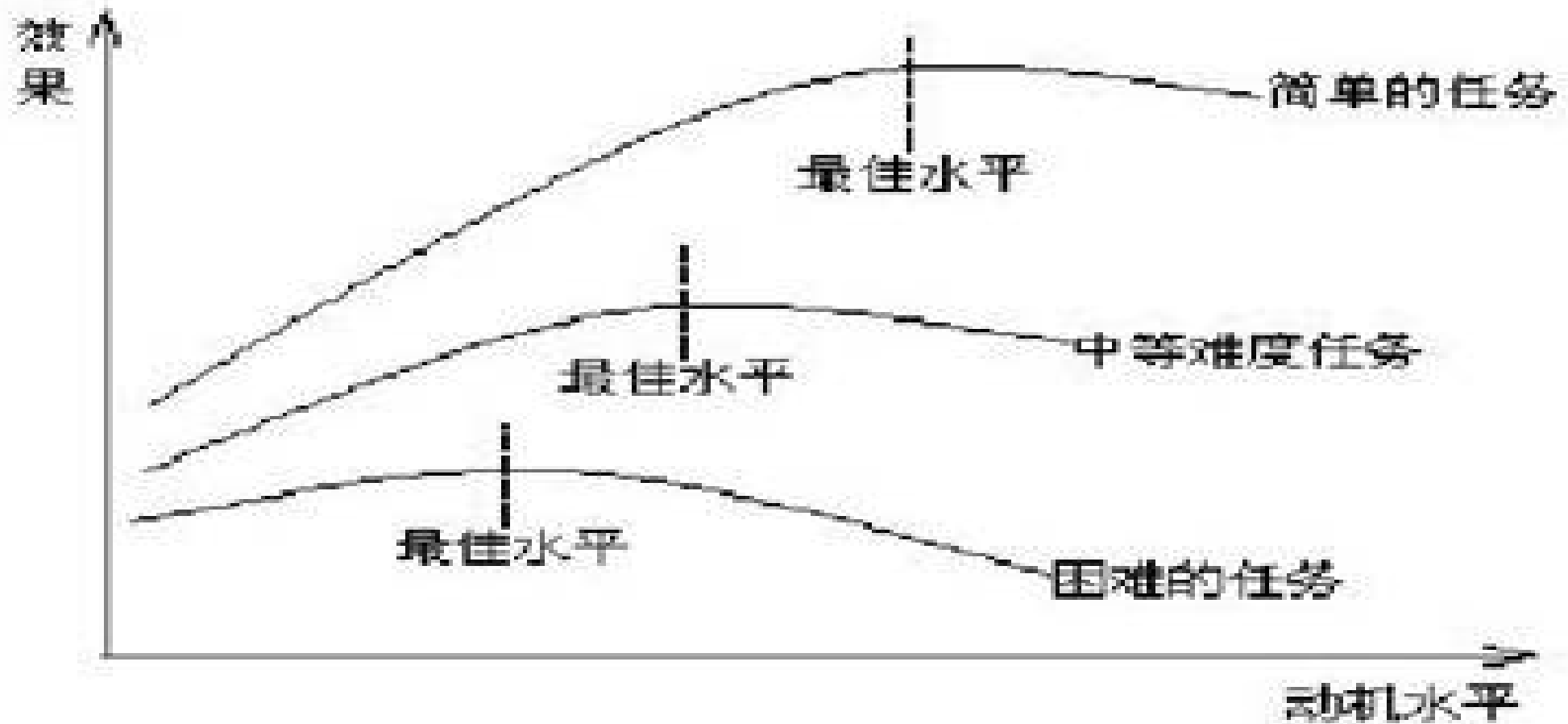
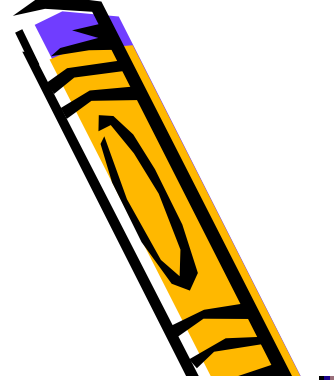
学习动机决定学习方向

学习动机决定学习过程

学习动机影响学习效果

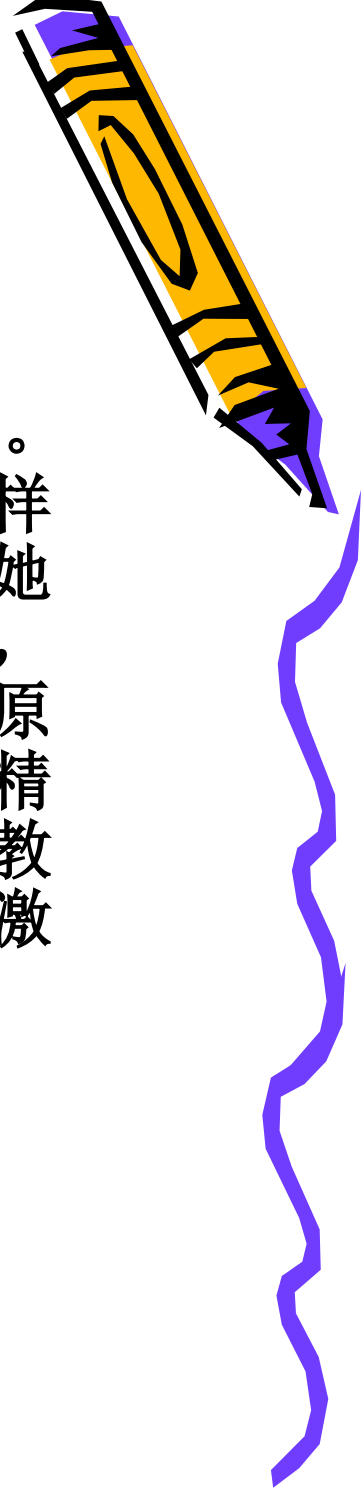


学习动机与学习效果

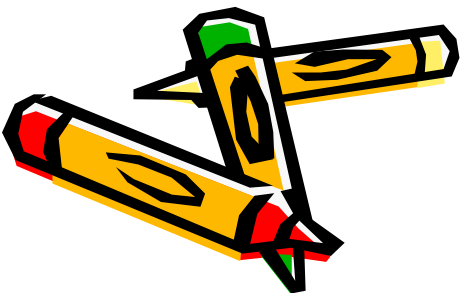
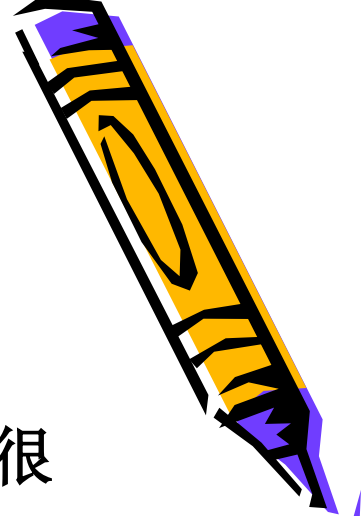


案例一

小赵在高中时是个遵守纪律、学习成绩优秀的好学生。刚上大学时，她很有雄心壮志，立志一定要在大学里混出个样儿来。但她的志向是模糊的、笼统的，具体应该怎样去做，她没有想那么多。她虽然上了自己喜欢的专业，但仍然很失望，甚至有些气愤。大一的课都是基础课，不太合她的胃口。她原来憧憬的大学课堂，是充满知识、智慧和艺术的，教材博大精深、新颖独特，教师才华横溢、幽默风趣。而现在，她发现教材不少是二十年前编的，陈旧乏味，老师也呆板枯燥，毫无激情，更谈不上睿智深刻，课堂上冷冷清清，不少同学逃课。



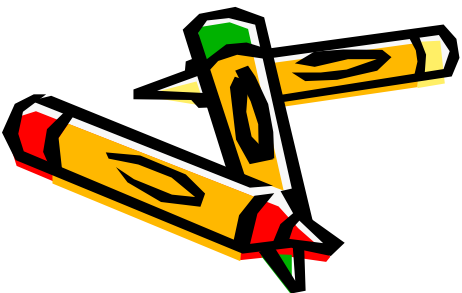
有的人即使在教室，也在看课外书、玩手机、打瞌睡。她很无奈，自己喜欢的专业就是这个样子，她不知道该追求什么，觉得很没劲，没有学习热情，无所事事，就经常在宿舍里睡觉，有的同学戏称她“睡虫”。直到期末考试，她有两门未及格，才像被泼了盆凉水，清醒过来，痛下决心自己再也不能这样了。于是便来求助于心理辅导老师。只是她这样描述自己：“我有时间也翻翻书，只是看不进几个字就想睡觉。老师，你说我这是不是神经衰弱了才不想学习？”





- 案例分析：案例中的小赵出现的问题根本不是神经衰弱，而只是学习上的懒惰，这是学习动机缺乏者明显表现之一。现实生活中的许多人在想，等我有空再学习吧，等我有时间再好好看看书吧，等我精神好的时候再认真思考这个问题吧。于是，日子便在等待中流逝，而他们也永远不会“有空”、“有时间”、“精神好”。

从此，学习兴趣减弱、学习效率下降，并严重地造成心理失衡和学习行为的畸变。



动机缺乏的表现

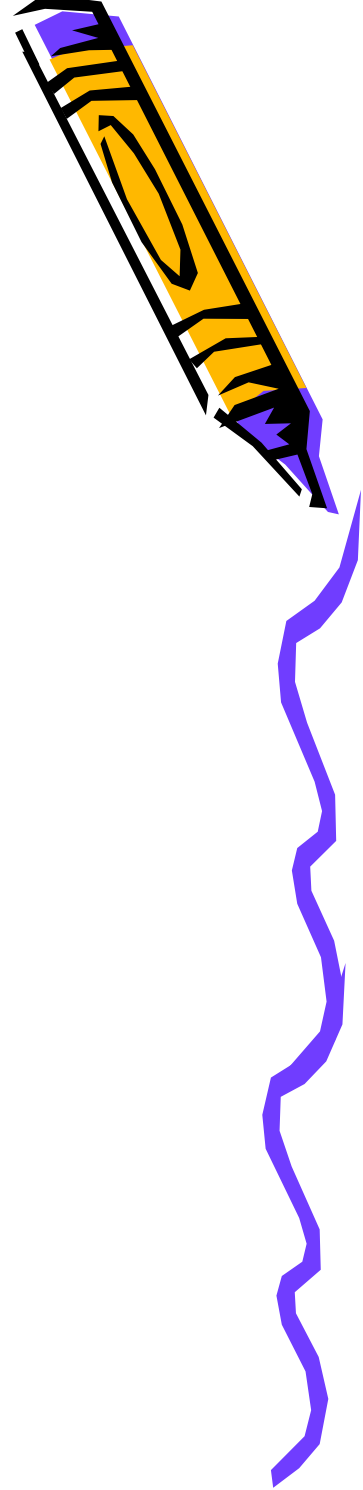
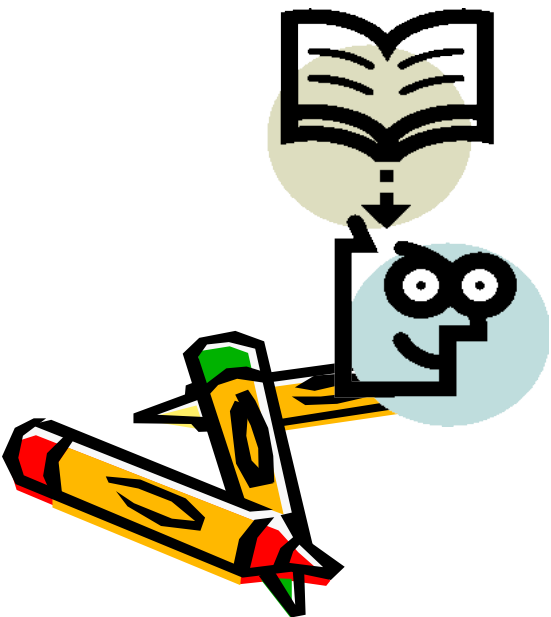
无明确学习目标

无成就感

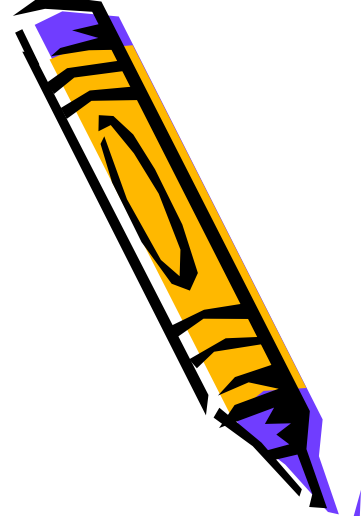
学习注意力分散

缺乏正确的学习方法

厌倦逃避



学习动机缺乏的原因分析



动机缺乏

个体原因

家庭原因

学校原因

社会原因

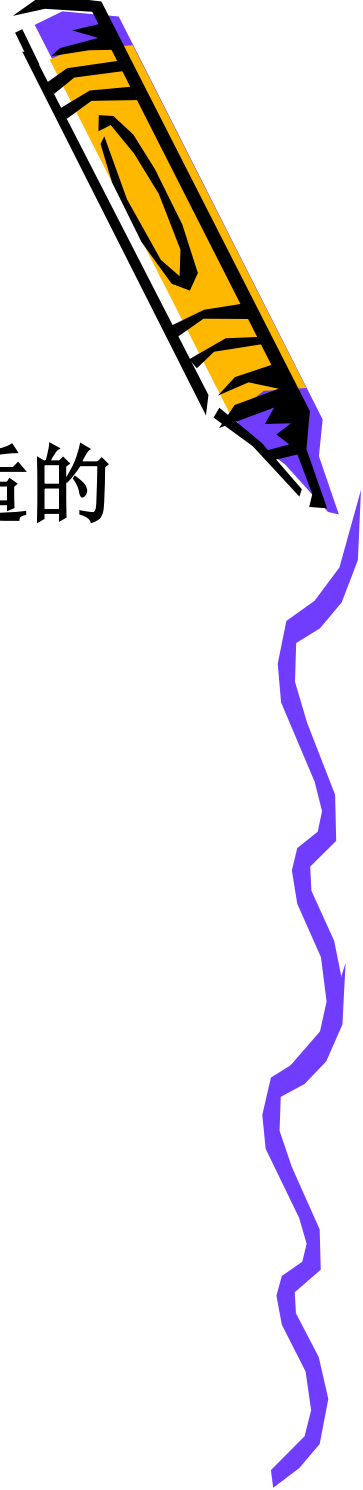
内因(决定因素)

外因(影响因素)



学习动机缺乏的调适

1. 提高对学习目的和学习意义的认识，确立合适的学习目标。
2. 发现兴趣，培养兴趣。
3. 树立目标。
4. 适当重视外部诱因。



二、学习缺乏自信

案例：

- 一般资料

陈某，男，19岁，广东梅州人，出生于普通农民家庭，某理工大学电子信息管理专业一年级新生，入学不到3个月。性格内向，平时与宿舍室友以及其他同学交流不多，除了打篮球没有特殊业余爱好或运动偏好，无恋爱史。

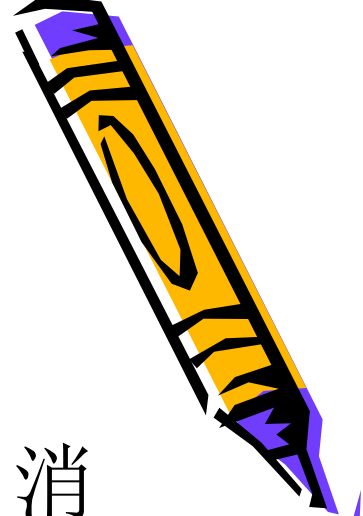
- 主诉和个人陈述

主诉：近一个多月来因学习问题感到焦虑，自卑，伴有入睡困难。

个人陈述：开学后发现高等数学这门课很难学，做题的效率不高。为了学好这门课几乎把所有的时间都花在了看书和做习题上，可是成绩还是没有起色。于是产生了不论自己再怎么努力，都学不好的想法。对自己产生了怀疑，感到越来越焦虑和自卑。最近上高等数学课的时候会总是无法集中注意力，有时甚至完全听不懂老师讲课的内容，下课以后感觉呼吸沉重，全身乏力，上其他课程则无这些症状。特别是最近遇到不会做的问题时会非常烦躁，担心期末考试会挂科。近一个月偶尔会有入睡困难，此外没有其他躯体不适。



二、学习缺乏自信



- 大学生学习缺乏自信与消极归因有很大联系。消极归因者往往不能认识问题所产生的原因。如学习成绩不好的学生，不从学习态度、学习意志、学习方法上找原因，而往往把责任推给老师，或认为学习环境不理想，影响自己的学习进步，以此来消极的保护自己的自尊心和虚荣心。



二、学习缺乏自信

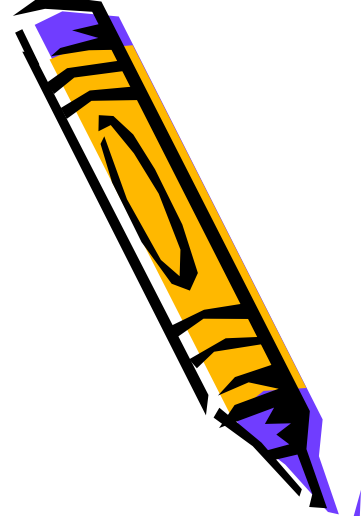
如何克服缺乏自信的心理呢？

- (1) 正确估计自己，培养自信心理。
- (2) 与自己较劲，选准突破口，获得一次成功。
- (3) 积极补偿，以勤补拙，所谓补偿就是发挥自己的长处弥补自己的短处，以消除烦恼和痛苦的情绪。

勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。

——华罗庚

- (4) 克服学习无助感，提高自我效能感

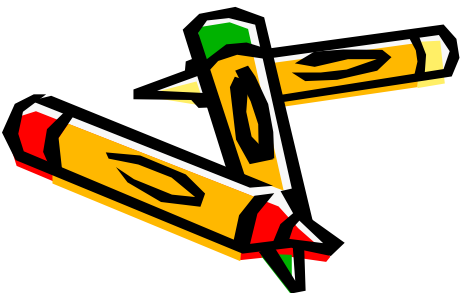
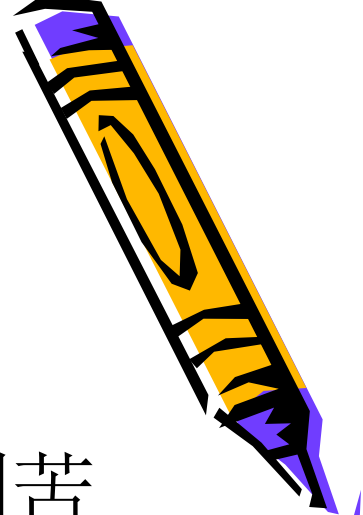




第三节 大学生学习技巧的掌握

一.学习方法不当及其调试

- 做任何事情都要讲究方法，有些同学学习很刻苦勤奋，花了大量时间和精力在学习上，成绩却还是没有很大提高，原因就在于没有掌握正确的学习方法，事倍功半。



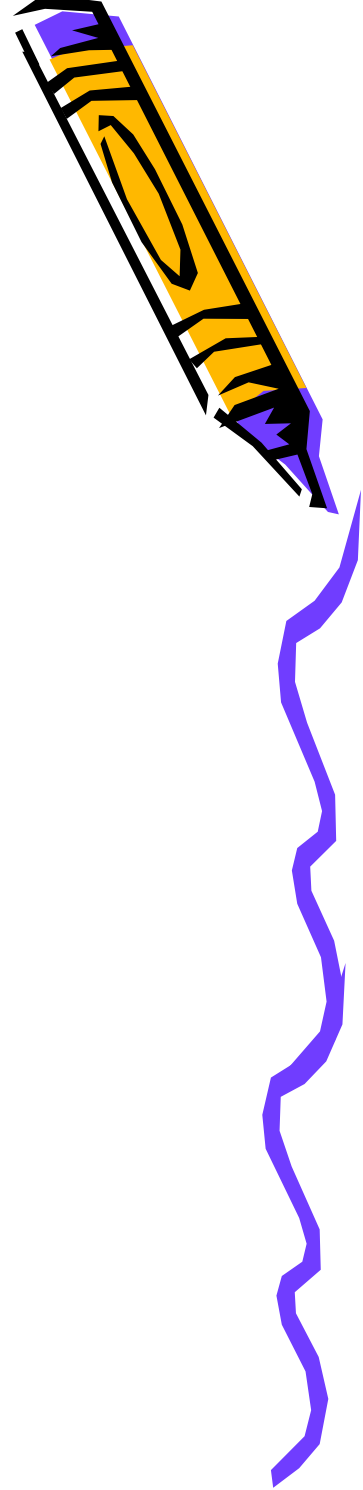
(一) .科学学习方法的一般原则

- 1. 系统学习

树状结构-网状联系-由点及面-引申扩展

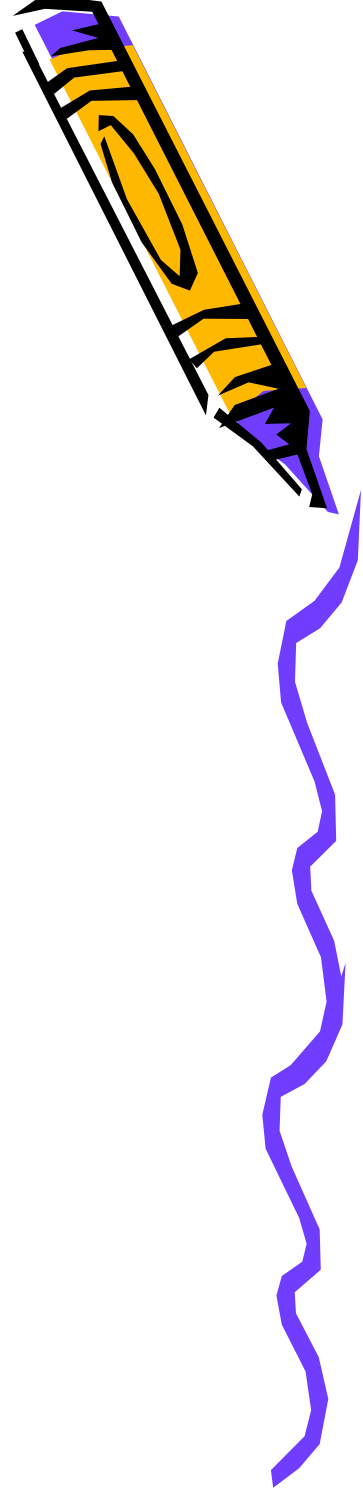
- 2. 及时总结

- 3. 循序渐进



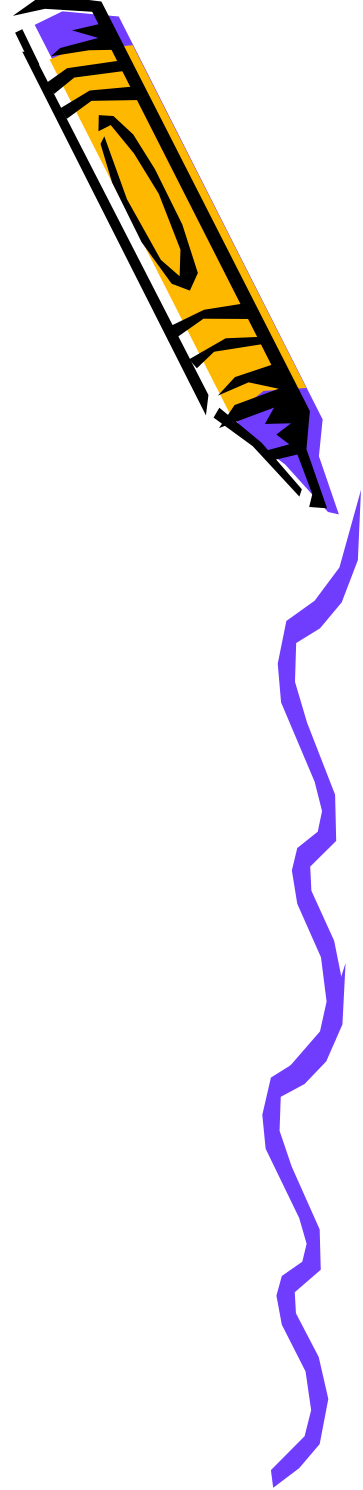
(二) 学习方法的确立

- 根据自身特点来选择学习方法
- 根据思维状态来选择学习方法
- 根据不同学科来选择学习方法



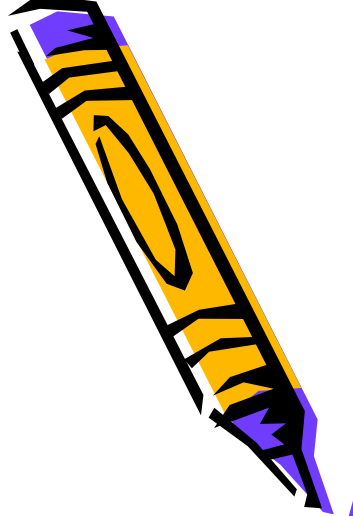
二、记忆力减退

- (一) 记忆力减退的表现
- (二) 记忆力减退的原因
- (三) 记忆力减退的调适



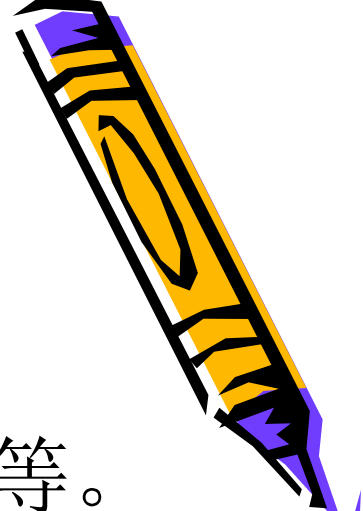
（一）记忆力减退的表现

- 识记速度慢，保持时间短，记忆不精确，信息提取有障碍。

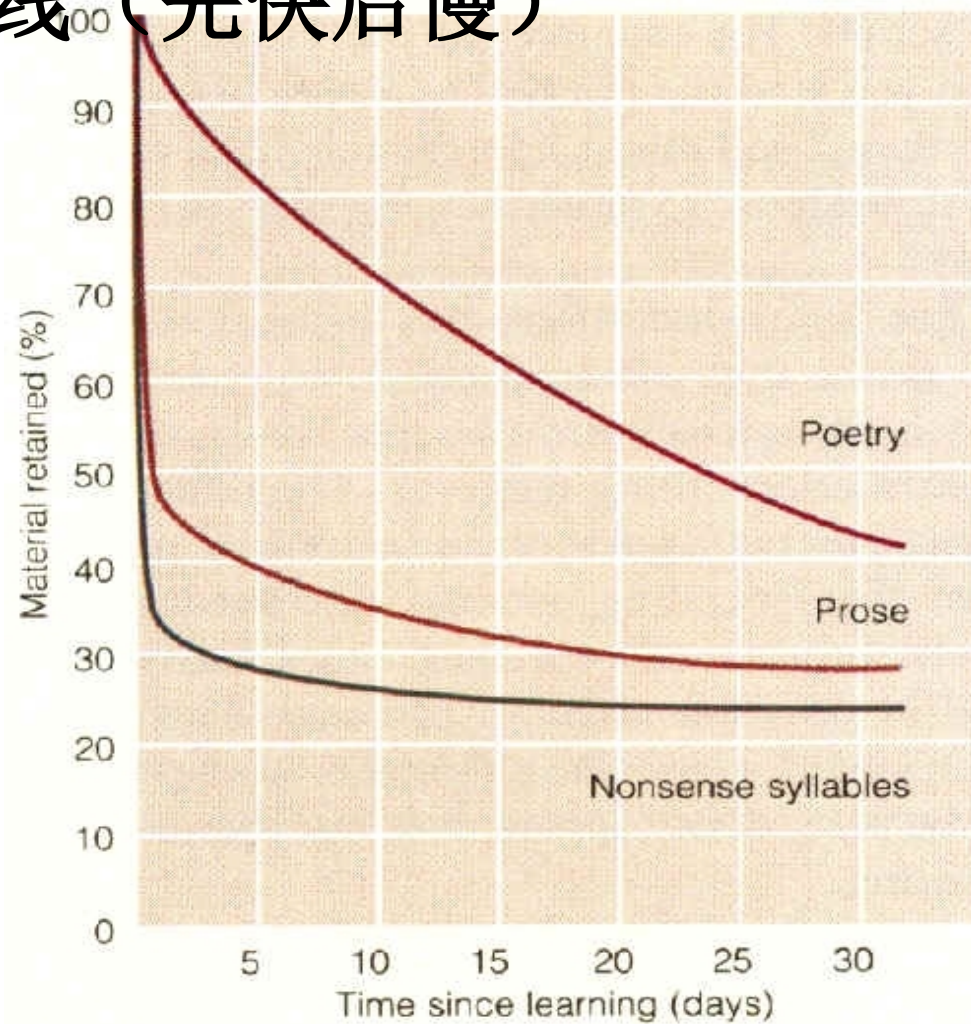


(二) 记忆力减退的原因

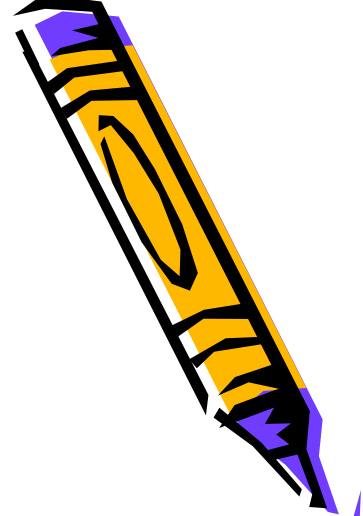
- 1.不良的生活学习方式，如熬夜、吸烟、酗酒等。
- 2.学习动机过强，严重的学习焦虑、紧张、烦恼等也会影响记忆力。
- 3.记忆方法不恰当，不了解记忆规律，死记硬背。
- 4.注意力涣散。



艾宾浩斯 遗忘曲线 (先快后慢)

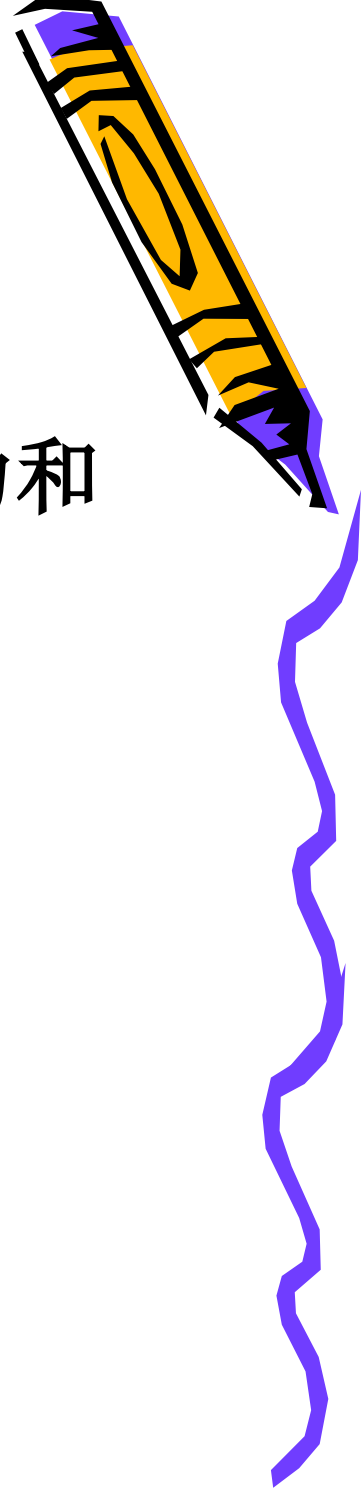


- 学习结束后**20分钟**，接近**50%**的内容已经想不起来。这就强调了，我们学习了新知识需要及时复习，只有对知识进行强化，才不易遗忘。尤其是对语言类知识的学习，只有在重复中，才会熟练掌握。
- 一些技术型知识，则需要动手实践，掌握其规律，才能不被遗忘。



(三) 记忆力减退的调适

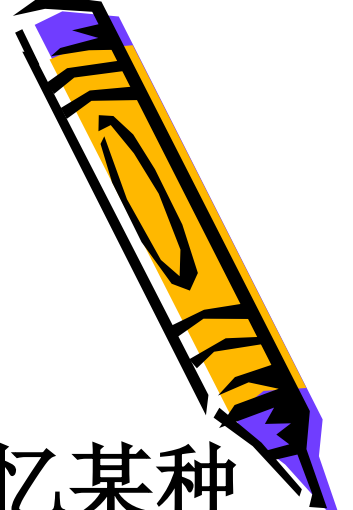
- 1. 加强身体锻炼，增强体质，保持旺盛的体力和精力。
- 2. 保持大脑的适当营养。
- 3. 保持良好的情绪状态。
- 4. 掌握最佳记忆时间。
- 5. 了解遗忘规律，认识及时复习的重要性。



记忆力调试

1、有意义记忆法

有明确的目的或任务、凭借意志努力记忆某种材料的方法，叫做有意记忆法。相反，没有明确的目的或任务，也不需要意志努力的记忆方法，称为无意记忆法。心理学研究表明，有意记忆的效果明显优于无意记忆效果。为了系统地掌握科学知识，必须进行有意记忆。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/455242330330011314>