

# 第一节 学习心理概述

《大学生心理健康教育》

# 我的学习我做主

——大学生学习心理及调适

## 学习中的常见问题



“学习对大学生意味着什么？”

“大学生应该怎样学习？”

“大学生如何去探索自己的学习之路？”

## 案例一：落寞的高材生

张某，生于00后，是家里的独生子。中学时期他成绩非常好，长期担任班级的学习委员。学习是出了名的认真，在班级乃至学校名列前茅，是老师眼中的高材生，同学羡慕的对象。高考他如愿以偿地考进了某重点大学。本以为在大学可以大展身手，但没想到自己不再是一个中心人物，和身边的同学比起来，他认为自己没有任何优势，甚至有种被冷落的感觉。他常常感到孤独，有时还遭遇这样那样的不顺。他甚至感到自己没有用、前途渺茫。他不知道怎样才能顺利完成大学学业，非常痛苦。

思考题：他还能够取得好的成绩吗？

## 案例二：小美的烦恼？

小美高中成绩中等偏上，高考以较好的成绩考进了某大学。入学后，与其他同学相比，她感到毫无优势可言。她不知道怎么学习，没有目标，感觉课程难，听不懂，甚至不能静下心来学习。

思考题：她该怎么学习呢？



## 大学生学习心理

- 在大学里的学习与以往有何区别呢？
- 大学里怎样才算是学习呢？
- 大学里又该怎么学习？
- 学习哪些内容？为什么而学习？
- 在大学里，如何提高学习的效率？
- 怎样制定学习的目标？
- 怎样养成适合大学生生活状况的学习方式及学习习惯.....

# 学习内容

- 1 学习心理概述
- 2 大学学习与学业规划
- 3 大学生常见的学习心理问题
- 4 大学生健康学习的养成



# 一、学习的概念

我国古代教育家对学习有许多精辟的分析和论述。  
最早把“学”和“习”联系在一起的是孔子。

“学而时习之，不亦说乎”（《论语·学而》）

“学而不思则罔，思而不学则殆”（《论语·为政》）

我国古代“学习”二字的内涵，主要指获取知识，形成技能。



# 一、学习的概念

学习是一个含义极广的概念，它是人及动物在生活过程中获得个体的行为经验的过程。

**学习的定义为：是个体在生活过程中，凭借经验而产生的行为或行为潜能的相对持久的变化。**



# 一、学习的概念

1

学习是以行为或行为潜能的改变为标志的

2

学习引起的行为变化是相对持久的

3

学习是由练习或经验引起的

由经验而产生的学习主要有两种类型：

- 一种是有计划的练习或训练而产生的正规学习；
- 另一种则是由偶然的生活经历而产生的随机学习。

## 二、人类的学习与学生的学习

- 人类的学习是人们在实践过程中自觉地不断地通过多种途径手段方法获取知识，并内化为自身素质和能力的人的自我发展、提高、完善的过程；是逐渐使人自身成为主体并不断增强主体性的过程。
- 狭义的人类学习就是学生的学习。



## 学生学习的内涵

- 1.学生的**学习**是一种特殊的认知活动；
- 2.学生的**学习**是在教师的指导下，有目的、有计划、有组织地进行的；
- 3.学生的**学习**，是在比较短暂的时间内学习；
- 4.学生在学习中发展智能，培养品德，促进个性发展与完善，形成科学的世界观人生观和价值观。

## 三、大学生学习的特点

### 1、学习的主动性

- 主动性是指大学生在学习过程中能充分发挥主观能动性。自觉、积极、主动地学习是大学学习活动的核心。
- 与中学相比，除上课以外，大学生有45%的时间是可以自由支配的，大学的学习更强调学生个人自觉、主动地学习。培养和提高主动学习的能力，是大学生必须完成的一项重要任务。



# 三、大学生学习的特点

## 2、学习的专业性

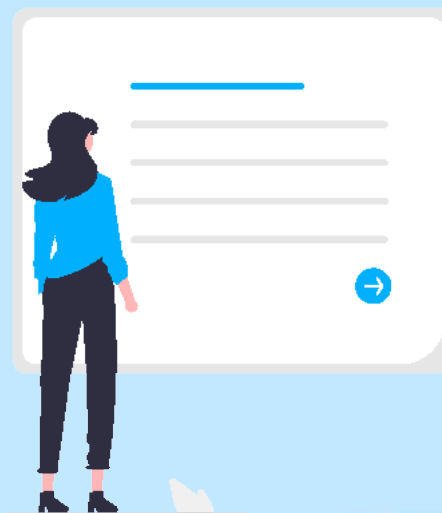
- 大学学习具有专业性学习特点，大学的课程内容都是围绕着专业的目标、方向和需要来展开。
- 专业性通常只能是一个大致的方向，大学还为大学生的学习提供更优越的平台，设置了基础课、专业课，必修课、选修课，以帮助大学生构建专业的知识体系和技能结构。



## 三、大学生学习的特点

### 3、学习的广泛性

- 广泛性反映了大学学习的多层面、多角度的特点。广泛性的另一表现是大学生在学习活动中可以发展自己的兴趣。
- 大学生在学习过程中可以通过各种不同的途径和渠道吸收知识，也可以靠广泛的学习兴趣去探求、获得课程之外的知识。



## 三、大学生学习的特点

### 4、学习的创造性

- 创造性是指表现在学习过程中的创新意识和初步的创造性活动。
- 表现形式：完成学年论文和毕业设计方面，掌握知识，掌握科学知识的形成过程、科学的研究方法，了解各学科存在的问题及其解决的可能性，重新组合已学知识，以新的角度解释已学知识的创新冲动。





## 小链接：你是何种类别的学习者？

01



### 清晨型

该类型的学习者在清晨头脑清醒，反应敏捷，记忆和思维效率高。

### 上午型

上午型学习者在4个时间段中上午的学习效率最高。

02



03



### 下午型

该类型学习者偏爱下午学习，他们在下午时的学习效率最高。该类型学习者较少，但确实存在。

### 夜晚型（猫头鹰型）

该类型学习者一到夜间，大脑即转入高度兴奋状态，且特别清醒，注意力集中，精力充沛，思维活跃，学习效率较高。

04



## 第二节 大学生学习与学业规划

# 一、适应大学生活



## 如何做？

- 首先要正确认识自我，准确定位自己，树立奋斗目标。

我是谁？

如何评价自己

如何悦纳自己

如何调控自我

# 一、适应大学生活



## 如何做？

- **首先要正确认识自我，准确定位自己，树立奋斗目标。**
  - 正确认识自我，需要正确认识自己的生理和身体状况，情感特征，兴趣取向，专业特长，能力个性特点以及缺点；
  - 正确认识自我，需要用自己在不同领域的实践中取得的不同成绩相比较，发现自己的长处，初步确定奋斗的目标；
  - 正确认识自我，还需要恰当地与同学进行比较，学习他人的长处，扬长补短，做到自我评价适度，能够悦纳自我。

# 一、适应大学生活



## 如何做？

- 首先要正确认识自我，准确定位自己，树立奋斗目标。
- 其次要调整心态，理性管理自己的情绪。
  - 出现良好的心情，我们也需要警惕，是否是因为盲目乐观自我感觉太好；
  - 出现不良的情绪，首先尽量让自己心情平静下来，等心情平静了，认真客观的归纳分析引起坏心情的原因。

# 一、适应大学生活



## 如何做？

- 首先要正确认识自我，准确定位自己，树立奋斗目标。
- 其次要调整心态，理性管理自己的情绪。
- 第三，要积极为未来做准备，积极发展人际关系。
  - 在交往中寻找和发展新的人际关系，无论是友情、爱情、同窗情，还是师生情，甚至是亲情，都是大学生涯中必不可少的精神食粮。

## 二、为什么读大学

### 案例：茫然的小华

小华是家里的乖乖女，从小就听爸爸妈妈的话，学习努力用功，唯一的目标就是考入大学，结果她不负众望，以优异的成绩进入一所重点大学，但入学之后，她却茫然了，她以前读书是为父母，目标也很明确，就是考大学。现在达到这个目标了，却不知道自己下一步应该做什么。

谈谈你的想法？

# 为什么读大学

在没有上大学之前，上大学是我们学习的目标，我们很少考虑读大学是为了什么，我为什么要上大学？

当前有些专业大学生就业存在一定困难，社会上开始流传大学无用论，读书无用论等谣言，大学真的无用吗？大学毕业就相当于失业吗？



# 为什么读大学

关键问题不是大学教育，大学学习有没有用，而是我是否能经历过四年的学习，成为某一个领域的高级专门人才，为什么读大学，为了在未来高科技信息化时代求得生存而读大学。

# 三、大学里学什么

## 学会做人

即要学会做最好的自己。

01



02



## 学会做事

即要学会做事的态度，做事的方式、方法。

03



04



## 学会与人共处

即学会与他人交往，与人合作。

## 学会学习

即学会如何学习，学会学习的能力。

## 思考题

你觉得大学里需要学什么？

## 四、大学学业的规划与管理

- 1.要树立规划大学生涯的观念
- 2.恰当认知学业专业以及学习环境
- 3.结合自身状况和学业环境制定合理的目标
- 4.根据大学最终目标进行阶段性目标定位

## 思考题

你打算怎么样规划你的大学生涯  
?

# 第三节 大学生常见的学习 心理问题及调适

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/818033041107006055>