

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生心理健康教育指导丛书

影响学习成绩的因素分析



智力发达是聪明的主要标志

人是否聪明，与智力发展的水平有直接关系。

智力并非是神秘莫测，通俗地说，智力是人对客观世界的认识能力，学生的学习作为认识活动，时刻离不开智力，只不过人们对智力没有有意识地思考和体验，才对智力产生神秘的感觉。

智力作为人对客观世界的认识能力，主要包括以下内容：

从感知观察的角度讲，智力就是观察力，就事耳“聪”目“明”；从记忆的角度讲，智力就是就是记忆能力，记得牢，记得快；从思维的角度讲，智力就是理解能力和分析综合能力，是迅速巧妙地分析问题和解决问题的能力。

构成智力的基本要素，除观察力、记忆力和思维力以外，还有注意力和想象力。智力并非是这五种基本因素的机械相加，而是它们的有机结合，只有有机结合，才能保证人在各种实践活动中有效地进行认识活动。

智力是一种整体，五种能力互相影响、互相制约、互相促进，在这个整体结构中，各种智力因素的作用各不相同：

感知观察力是智力活动的“门户”，人头脑中的知识大多是通过这个门户进入的；记忆力是智力活动的“仓库”，人们总是依靠记忆，把进入头脑中的知识加以储存以便运用；注意力是智力活动的“组织者”，依靠注意力的组织和维持，我们才能进行有效的认识活动；想象力是智力活动的“羽翼”，依靠想象力，我们可以无限拓宽认识的领域，在无限广阔的时空内进行认识和创造；思维力是智力活动的核心，通过思维，我们才能透过现象把握事物的本质和规律。

在激烈竞争的时代，每个人都置身于竞争之中，学生也不例外。对于中学生来说，在当今时代，知识的海洋辽阔无边，知识的增长速度异常迅速，而学生在学校的学习时间是如此之短，即使学生们日夜攻读不息，也无法掌握工作所需要的全部知识，因此，学生们应当注重发展智力，只有这样才能在竞争中处于主动地位，立于不败之地。只有无限地发展智力，以适应科技迅猛发展、知识急剧增加、竞争日益激烈的时代，才能在竞争中取胜，才能使我们的民族自立于世界民族之林，使国家更加兴旺发达。

智力与人脑有密切的关系，而人脑蕴藏着巨大的智力潜能。形象地说，人脑犹如一座蕴藏着无穷宝藏的矿山，只有付出勤劳的劳动去挖掘和开采，闪耀着人类智慧之光的宝藏才能无穷无尽地被开采出来。

影响智力发展的因素

人与人智力发展水平存在着差异，有的人聪明，有的人比较迟钝，那造成这种差异的原因究竟是什么呢？

人的智力发展受到多种因素的影响和制约，归纳起来可以分为两类：遗传方面的因素和环境方面的因素。

遗传方面的因素主要是指遗传素质，也就是说从父母那里得到的生物状态和解剖生理特征。遗传素质是智力发展的生物前提，是制约和影响智力发展的重要因素，没有正常人的先天素质，就没有智力，更谈不上智力发展。

但是，我们不能片面夸大遗传素质在智力发展中的作用，大量调查表明，

除极少数人在遗传素质方面有着严重缺陷外，绝大多数人在遗传方面并不存在多大的差异。少数学生由于对自己所学的知识不理解，记不住，学习成绩不断下降，就责怪自己天分低，天生的脑子笨，逐渐就产生了自卑感，丧失了学习的信心和勇气。其实只要对自己的学习进行一番认真的思考和总结，不难找到学习状况不佳的原因：或者是学习方法不对头，或者是学习基础太差，或者是主观努力不够等等，而决不是天生的脑子笨。

所谓环境方面的原因，主要是社会环境的影响和学校大环境教育的作用。

人总是生活在一定的环境中，并受到环境的影响，人的智力是在一定的环境和教育的影响下，通过自己的时间活动发展起来的。这里所说的环境是指自然环境和社会环境，这两种环境相比较，社会环境对智力发展的影响更大。

概括地说，社会环境影响，可以把遗传素质为智力发展提供的可能性，在一定程度上转化为现实。

社会环境又可以分为宏观和微观的两种：宏观环境是指人生活的历史时代、社会制度、生产力发展状况以及社会科学文化发展水平等等；微观环境包括家庭、亲戚朋友、居住条件等等，微观环境对智力发展的影响不容忽视，其中家庭教育，特别是家庭的早期智力开发，对智力发展的影响尤为突出。

在社会环境中，学校这一方面对学生来说，是人特设的环境，它根据一定的教育目的，通过严密的组织形式，运用科学的措施和方法，按照一定的程序，循序渐进地对学生进行教育和影响，因而学校教育对学生的影响更加集中，更科学、更有针对性。

开发智力与智力的自我开发

开发智力就是创造一切条件，运用一切时机，使人脑巨大的智力潜能最大限度地发掘和展现出来。

学校是培养人才的专门场所，教师是培养人才的专职人员，在讲求素质教育的现在，越来越多的教师在向学生传授系统知识的同时，致力于学生智力的开发，从各种学科的一半教学过程看，教师引导学生观察事物，引导学生通过思维与想象，理解教科书中的概念、公式、定理、法则等规律性知识，并通过复习与练习引导学生记忆知识和运用知识分析问题、解决问题，正式在这个连续不断的过程中促进学生的智力发展；在课堂之外学校组织的丰富多采的课外活动也同样促进着学生智力的发展。

但是，从内因和外因的哲学角度去考虑，学校教育仅仅只是促进学生智力发展的外部因素，如果没有学生的主动性和积极性，学生仅仅处于被别人开发智力的被动地位，智力发展将受到极大限制。因此，在智力开发中，学生要努力改变智力被别人开发的被动局面，处于自我开发的主动地位，这样才有利于发挥学校教育为发展学生智力创造的各种有利条件，使潜在的智力最大限度地发展起来。

智力与知识

智力与知识有着密切的关系，但是，它们是两个概念，不能混同，认为

掌握了知识，智力就自然而然发展起来了，知识越多，智力发展水平就越高的想法是错误的，这样的认识既不科学也不利于智力的自我开发。

智力是人们认识世界和改造世界的本领，是人们掌握知识的条件和武器，构成智力的各种基本因素，如观察力、记忆力和思维想象力均属于心理活动的范畴；知识则是人们对客观世界的认识，是客观事物的属性、本质及规律在人脑中的反映。学生在各科教学中学习的内容，无论是语言文字、历史事件、资料数据还是公式、法则、定理等，都是人类长期实践的认识结果，是反映客观事物的知识，因此不能将智力与知识等同起来。

智力与知识之间也有联系：智力是掌握知识的条件，知识是发展智力的基础。学生学习和掌握知识，建立在大脑活动的基础上，离不开认识能力，不具备一定的观察力、记忆力和思维想象力，连最简单的知识都无法掌握；在同时，智力发展又离不开知识，知识是人类实践经验的总结，是人类认识的结晶，智力总是在认识和掌握知识的过程中发展的。一般来说，智力的发展要以掌握知识为中介。学生要发展智力，必须认真刻苦地学习，努力扩大知识面，不断充实头脑。

能不能认为在掌握知识的同时，一定能使智力得到发展呢？不能这样认为。知识的掌握虽然是智力发展的基础，但是，并不是所有的知识都能促进学生智力的发展，支离破碎的、靠死记硬背塞进头脑的知识，不仅不能增进智力的发展，还妨碍智力的发展。在掌握知识的过程中能否发展智力，完全取决于怎样学习。如果是在强烈求知欲望的驱使下，认真仔细地观察，积极主动地思考，通过想象把抽象的知识具体化、形象化，从而真正理解知识，在练习和其他实践活动中，举一反三地灵活运用所学知识，这样学习和掌握知识，必然会促进智力的发展，反之则会影响智力的发展。

学生在学习中如果不注重知识的理解，不注重学习过程，不重视学习方法，懒于动脑，智力并没有得到训练和发展。我们可以看到一些学生在小学靠机械式的记忆成绩还是不错的，在升入初中后，随着学习内容的不断加深和知识量的增加，单靠机械记忆已经无法适应学习要求，学习成绩很快下降，而智力较好的学生，学习潜力大，后劲足，学习成绩反而不断提高。

知识经验随着年龄的增长不断增长，智力发展却并非如此。智力发展曲线在少年时期是直线上升，青年期达到顶点，高峰平稳地保持一定阶段后，而后随着年龄的增长而下降，表现为智力衰退趋势。

总的来说，发展智力和掌握知识，互为条件相辅相成，在掌握知识和发展智力的学习过程中，要注意以下几点：

一是重视知识的学习和掌握，在理解的基础上，尽量多地掌握知识，不断丰富头脑。

二是要重视智力的开发，要善于思考，勤于思考，提高掌握知识的效率，增进社会实践的适应性和创造性，把学习和思考有机结合起来。

三是把握住课堂以外的学习机会，拓宽活动领域，在各种有益的活动中广为涉猎，在无限广阔的认识范围内积累知识，发展智慧。

影响学习成绩的非智力因素

非智力因素一般包括心理过程中的情感过程、意志过程、心理状态和个性。而个性有包括个性心理倾向（需要、兴趣、信念、动机等）、个性心理

特征（气质、性格）和自我意识系统（自我认识、自我体验与自我调控）。

我们可以说，在中学生的学习过程中，非智力因素虽然不是直接介入知识的加工、处理工作，但是它确实是始终调节着学习活动的进行，直接影响着学习的进程。动机、兴趣等非智力因素都对学生学习的成功与失败起着增力或者是减力的作用。

动机—学习成功的内驱力

我们说，人的各种活动，都是由一定的动机引起的。学生进行学习，参加竞赛，也总是为一定的动机所支配。学习动机是直接推动学生进行学习的内部动力——也称作是内驱力。

在有关动力的教育理论中，首先认为：动机是一种内在力量，这种“力”的作用，促使着一个人向着一定的目标行动。其次认为：动机是由欲求和目标构成的。总的来说，动机是由人的需要、欲望和一定的目标来体现。

对于一个可望学习成功的中学生来说，其动机不仅包含较高的目标，而且包含本人切实的努力、严格的自我要求、坚强的意志、不断的追求等方面。我们不妨把学习成功的动机解释为力图实现既定的较高目标、不断克服困难的一种积极的心理状态。

在学习过程中，我们不但要有一个明确的具有诱惑力的目标，而且应该认识到，学习成功与否往往还取决于一个人的主观需要与欲求的强弱，当一个中学生真正明确了学习的意义、知识的重要，从而把追求知识作为本身的一种需要时，那他才能不失时机地去追求成功。

一般来说，中学生的学习动机越积极，目标越明确，他的内驱力就越大；在学习的过程中，维持他对目标追求的意志力量也就越坚强；同时他对学习体验的情感和情绪也就会更加积极，随着他们的这种追求学习成功的心理力量的不断积累，经过一番刻苦努力，中学生们就能一步一步向学习目标靠近，并最终获得成功。

动机及其分类

动机是需要的动态表现，是直接推动一个人进行活动的内部动因或力量。学习动机是直接推动一个人进行学习的一种内部力量。它是求知需要的动态表现，是社会和教育对学生学习的客观要求在头脑中的反映；它表现为学习的意向、愿望或兴趣等形式，对学习起着推动作用。我们可以将动机按照以下来进行区分。

人的动机是多种多样的，我们可以从不同的角度或侧面对动机进行分类。从需要的种类区分，可以把动机分为生理性动机和社会性动机；根据动机所追求的对象，也可以把动机分为物质性动机和精神性动机。

根据动机影响的范围来区分，可以把动机区分为一般的概括的动机和特殊的、具体的动机。例如，求知欲就是比较广泛的动机，它对所有知识的探求都有推动作用；而对数学或音乐的特殊兴趣和爱好就是比较具体的动机，它只对某一方面知识的探求具有推动作用。

根据动机在同一活动中作用的大小将动机分为主导性动机和辅助性动机。在人的活动中，特别是在复杂的活动中往往存在着多种动机，各起着不

同的作用。有的动机在活动中起着主要的支配作用，被称为主导的动机；有的动机则起着次要的辅助性的作用，被称为辅助性动机。

根据动机内容的性质，可以把动机区分为正确的与错误的、高尚的与低下的。例如，在社会主义制度下，那些符合社会主义事业利益的动机就是正确的或高尚的，那些违反社会主义事业利益的动机就是错误的或低级的。

根据动机持续作用的时间，可以把动机区分为长远的动机和短暂的动机。例如，一个中学生立志要在数学上取得成就，这种抱负不仅在中学、大学的学习中起作用，而且在以后长时间里都起作用，它就是一种长远而持久的动机；如果学生的期望只是为了一次数学考试取得高分，这个动机就比较浅近短暂。

动机还可能是意识到的和没有意识到的。人之所以常常意识不到自己的动机，这不仅因为习惯的力量可以成为一种处于意识边缘的独特的动机，而且也因为人对自己的观察往往受到许多条件的限制，如自我意识的发展水平、自我分析能力等。应当指出，在行为的动机中起主导作用的是意识到的动机。

动机与学习

动机对学习行为有着决定性的作用。心理学家认为，一个人的学习成绩主要受两方面因素的影响：智力和动机。用公式表示即是学习成绩=智力×动机。在许多情况下，动机对学习成绩起着决定性影响。那么，动机是如何影响学习成绩的呢？

一、引发学习行为

我们知道，求知欲望是学习活动的源泉和动力，但是当求知需要处于静止状态时，它还不能导致学习活动的产生，只有当求知需要活跃起来，成为动机时，才能引发学习行为。正象一个饥饿的人，虽有补充食物的需要，但是如没有觅食的动机，则仍不会有觅食的行为。心理学家们曾经做过这样一个有趣的动物实验：让猿猴解决用竹竿取食物的问题。当猿猴挨饿不到6小时，猿猴用竹竿取食物的注意力不集中，并且常常因为其他干扰而中断动作，不能获得成功，而当猿猴真正感到饿了的时候，由于内驱力的推动作用，它在用竹竿获取食物时注意力集中，行为灵活，从而迅速获得成功这个动物实验启示我们，任何学习行为都是由学习动机直接引发的。在同时我们必须注意两个问题：其一，不同的动机可能导致同一行为。如几个学习生都努力学习数学，但有的是为了当数学家，有的是为了当工程师，有的为了考大学；其二，同一动机可能导致不同的行为。如几个人都想发财致富，但行为却不同，有的去劳动致富，有的去偷窃，有的指望父母遗产等。

二、学习动机还调节学习的强度

动机对学习强度的调节表现在三个方面：第一，动机强烈时，学习强度大，热情高、干劲足。动机不强时，学习强度就小，情绪低落，自暴自弃。第二，学习目标一经确定，学习动机便成为支配学习行为的力量。只要目标不改变，动机始终都维护着学习行为的顺利进行。第三，当学习者认为学习目标对自己失去意义时，其学习动机便消失，这时，其学习行为也将立即终止。

三、学习动机指引学习活动朝着一定方向进行

学习动机不仅引发学习行为，它还指导行为的方向。譬如，某一学生想当作家，那他的活动就朝着这一方向进行。他将大量阅读中外著作，研究其写作方法与技巧；一般人看电影、电视只作娱乐，而他却在研究其题材布局、语言运用以及形象塑造等；他还经常练笔、投稿，等等。总之，他的一切活动都沿着作家之路进行。

学习行为对动机有他的反作用。美国心理学家奥苏伯尔说：“动机与学习的关系是典型的相辅相成的关系，绝非一种单向性的关系。”即是说持续的学习可以强化动机。尤其是学生的成就动机往往与这个学生的学业成绩有关，学业成绩好的学生其成就动机就高。因此，在教学中，当学生的学习动机还没有达到应有的强度时，教师要强制学习动机，从而进一步推动其学习行为的自觉进行。

一般地说，动机较强时，有机体的活动就勤快，便于提高学习成绩。但是，当动机过分强烈、超过一定限度时，有机体就处于紧张的情绪状态，进而使注意力和知觉范围过分狭窄，降低了思维效率，限制了正常活动。譬如，有的学生在考大学前作了充分准备，被认定能够考中名牌大学，然而高考揭晓后却连普通大学亦未考中。究其原因，是由于这类考生动机过分强烈，答卷时，有机体处于极度紧张状态，窒息了正常思维，结果未能充分发挥自己的水平。

心理学家认为，动机对学习成效的影响与课题的难易程度有关。经过实验得出这一规律：中等难度的习题需中等强的动机，较易的习题需较强的动机，而较难的习题需较低强度的动机。

动机的激发与培养

学习的动机的培养与激发是两个不同的概念：动机培养是使学生把社会和教育的要求变为自己的学习需要的过程；而激发则是侧重把已形成的学习需要调动起来，以提高学习的积极性。培养是激发的前提，而激发又必然会进一步加强已有的学习动机。动机的培养着重在于兴趣和求知欲的培养，我们在这里着重谈谈激发学习动机的方法。

一、树立崇高的目标

伟大的文学家高尔基说：“一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益。”中学生一旦确立了一个崇高的目标，就会为追理想和目标而学习和生活，那也就会产生强大的精神力量。每一个中学生应该确信：学习随着志向走，成功伴着行动走。反之，如果不立志，人则如无舵之舟，终无可成之事。

二、要有正确的价值观

价值观为人自认为正当的行为提供充分的理由，是浸透于整个个性之中支配着人的行为、态度、观点、信念的一种内心尺度。当一个中学生确立了正确的价值观以后，他就知道了需要什么，选择什么，应该做什么，并尽力设计自己，为确立的目标去自觉地奋斗。

三、明确每节课的具体目的和知识的具体意义

教师在讲授课程之前，使学生清楚地了解学习的具体目的、任务和要求，以及教学内容在实践中的具体意义和在整个知识体系中所占地位，是调动学生积极性的有效措施。教学实践证明：学生知道了学习的具体意义时，就会

产生一种强烈的学习愿望，推动他去积极主动地学习。

四、利用学习结果的反馈作用

知道自己学习的结果，会产生相当大的激励作用。因为学生知道自己的进度、成绩，可以提高学习热情，同时，通过反馈又可以看到自己的错误和缺点，激起上进心，及时改正。实验证明：反馈在学习上的效果是很显著的，尤其每天及时反馈，较之每周的反馈率更高；不知自己的学习结果，缺乏学习的激励，则很少进步。

五、表扬与批评

奖励与惩罚的作用。关于表扬与批评、奖励与惩罚作为促进学生学习动机和积极性问题，心理学家们做了许多研究，结果表明：年幼的学生乐于接受表面的表扬；而稍长的学生对于教师的表扬，已能理解到是否故意和符合实际情况。奖励具有推动学习的作用是肯定的，但如果用的过分或过多，则可能失去效力，甚至造成学生相违背的效果，特别是过分的惩罚会造成不良的结果。惩罚的手段不能不用，但要慎用。

六、创设问题情境

激起学生的求知欲和学习的积极性。在正式讲授学习内容之前，提出与课文有关的若干问题，以引起学生的好奇和思考，是激发他们的求知欲和内在学习兴趣的有效方法和手段。我国许多优秀教师的教学经验已证明了这一点。例如，有的语文教师在讲《祝福》一课时提出：“大家都看过电影《祝福》，它讲的是关于一个女佣人被封建礼教吃掉的故事。这样一个悲惨的故事为什么用‘祝福’这样吉祥的词语作标题呢？”教师的这个问题激起了学生他们大的学习兴趣和求知欲。

七、竞赛的影响

竞赛是激发学生学习动机的一种手段。在一个班级里，有奖励便有竞争。竞赛，历来被当作激发斗志、争取优良成绩的手段之一。在学校里，一些色彩鲜艳的星星点缀图、荣誉表、成绩栏等，都是非常引人注意的。在竞赛过程中，学生的成就动机更强烈，学习兴趣和克服困难的毅力增强。因此在比赛的情况下，学习和工作效率一般都有很大的提高。

上述几点是激发学生学习动机、调动学生学习积极性的主要途径，其它如讲授内容的适度性、讲授的生动活泼、教师的认真态度和友好感等，也都对激发学生的学习动机有重要作用，因此也值得注意。

注意及其分类

注意是心理活动对一定对象的指向和集中。注意具有两个显著特点：指向性和集中性。指向性是指人在每一瞬间，他的心理活动选择了某个对象，而离开了另一些对象。比如说学生在上课听讲时，总是注视着老师及黑板而对邻座的同学却不加理睬。注意的集中性是指人的心理活动或意识指向某个对象时，它们会在这个对象上集中起来。例如，有的学生因解决难题而废寝忘食。如果说注意的指向性是指心理活动朝向某个对象，那么集中性就是心理活动在一定方向上的强度和紧张度。心理活动的强度越大，紧张度越高，注意也就越集中。注意不仅是心理活动，它还有外部表现。譬如，人在思考问题时常常紧锁眉头、目视前方；高兴时常常喜上眉梢、手舞足蹈；愤怒时，却又怒目圆睁，等等。

一般来说，注意分三类：有意注意、无意注意和习惯注意。

1. 有意注意。也被称作随意注意，是有预定的目的，需要做一定努力的注意。这种注意不仅指向人乐意做的事情，而且指向他应当做的事情。例如，我们在学习和工作中，即使遇上困难或不感兴趣的东西，也都要坚持聚精会神地学习，这就是有意注意。显然，有意注意是受意识的调节和支配的，是人类特有的注意形式。

2. 无意注意。是事先没有预定的目的，也不需要作意志努力的注意。无意注意往往是在周围环境发生变化时产生的，它表现为在某些刺激物的直接影响下，人就不由自主地立刻把感觉器官朝向这些刺激物并试图认识它。这是一种定探究反射。它有助于机体查清刺激物的性质和作用。以例在环境中更好地确定活动方向。

3. 习惯注意。这是有意注意发展到极致时，不需要意志努力的注意。例如，往往需要作一定的意志努力才能把自己的注意保持在这项技术上，但经过一段时间之后，对这种技术熟悉，并产生了兴趣。于是就可以不需要意志努力而继续保持注意。这种注意仍然是自觉的、有目的的，只不过不需要意志努力罢了。

注意与学习

注意是学习的重要条件，而分心则是学习的大敌。注意从不同的角度对学习产生重要影响。

一、注意与内容选择

在我们的日常生活中会遇到形形色色、无以数计的人物和许多发生的事情这无数的刺激物当中经常有许多刺激物同时作用于人的感官。而人却能在一定时间内观察这一事物而撇开其它事物，思考这一问题而放弃其它问题，怀念这一人而忘记其它人，学习这一门学科而不学其它学科……凡此种种，原因何在？就在于注意的作用，人的注意使自己的意识活动集中于有关的刺激物而抛开了无关的刺激物。所以，学生在教室里学习时，该学什么，不该学什么，这种对内容的选择都是注意决定的。

二、注意与迁移

迁移是指一种学习对另一种学习的促进作用。即所谓“举一反三”、“触类旁通”。迁移现象并不是任何情况下都能产生的，而是有条件的。注意是产生迁移的重要条件。当人的注意集中时，其想象力就活跃，迁移现象出现的可能性就大；当人的注意力分散时，其想象力就迟缓，迁移现象出现的可能性就小。

三、注意与思维

思维是人脑对客观事物的间接的、概括的反映。思维的对象是客观事物，思维的结果是对客观事物的本质的认识。思维的对象正是注意的对象，离开注意，客观事物即使存在，也不地成为思维的对象。因此思维是在注意状态下进行的。注意越集中，思维水平越高，越是能够更准确地反映事物的本质。

四、注意与记忆

记忆是对过去经验的回忆和再识，其中包括直接经验和间接经验。记忆是学习的重要保障，有了记忆，人才能学习知识、技能，才能记住所见过的人和事。离开记忆，人的任何活动都无法进行。但是记忆水平高低与人的注

意程度分不开。当人在注意集中时，其记忆水平就高；相以，当人的注意不集中时记忆水平就低。心理学家作过一个试验，突然向一个班级所有同学提问：教室门前的楼梯口有多少级台阶，学生中却没有一个人能回答上来，尽管学生们每天都要上下台阶许多次。原因何在？就是由于学生没有注意，因此不能准确记忆。

我们在学习中也发现：当我们注意集中时，背育一篇文章或诗词既迅速又准确；当我们注意分散时，虽然花成倍时间却不能背会一篇文章，即使勉强背会，很快又将忘记。由此看来，注意不仅影响记忆的速度，而且还影响记忆的深度。

从以上四个方面的分析我们可以得出这样的结论：注意越集中，学习效率越高；注意越分散，学习效率越低。因此，提高注意力对于学习者来说具有重要的意义。

如何提高注意力

注意力的提高主要是把人的有意注意能力的提高，这是因为有意注意是人类特有的注意形式，而且是在人类实践活动中培养起来的最重要的注意形式，而人的实践活动是以有意注意为基础的。如果一个缺乏有意注意的能力，那他想在工作和学习中取得成功是不可能的。提高人的有意注意的方法有以下几种：

一、消除学习中的干扰因素

虽然有意注意的产生和保持，即使在有干扰的情况下也是可能的，但干扰毕竟不利于注意的坚持。对注意的干扰可能是外界的刺激物，如分散注意的无关声音和光线等；也可能是机体的某些状态，如疾病、疲倦等；或者是一些无关的思想和情绪等。为了坚持对某一对象的注意，应设法采取措施，消除与完成活动任务无关的干扰。例如，学习的场所应固定，并将学习用具配备齐全，同时将那些无关的刺激物去掉，创造舒适的学习环境。保持环境的安静，降低干扰声音的强度；注意学习和工作的姿势，遵守作息时间，保证足够的睡眠和旺盛的精力；

二、加深对学习任务理解，不断组织自己的活动

有意注意是服从于学习任务的注意。因此对于任务的重大意义理解的越清楚，越深刻，完成任务的愿望越强烈，那么为完成任务所必须的一切就越能引起有意注意。在明确了活动任务所要达到的目的，具有了实现活动任务的决心和愿望之后，还要善于组织自己的活动，使自己所做的一切都服从于活动任务。那么，如何组织自己的活动，才能保证不断地坚持注意呢？

首先要经常按照活动任务的要求，提醒自己注意正在进行的活动，特别是在要求加强注意的紧要关头。这种对自己的及时提醒，可以起到组织注意的作用。

其次，在活动进行的过程中，经常提出问题，也可以加强对活动的注意，提出问题必须跟“已经做过什么”联系起来，从“已经做过什么”中提出“现在应做什么”，这可帮助我们集中注意于即将进行的活动上。提出的问题也必须跟“现在正在做什么”联想起来，从“现在做什么”去回想活动的任务，这也可帮助我们集中注意于正在进行的活动上。

最后，在进行智力活动的时候，把头脑中的智力活动和外部的活动结合

起来，这对保持有意注意起着重要的作用。一个刚开始学习阅读的儿童，如果他用手指着字的旁边，就能更容易地把注意力保持在所读的文句上，用铅笔尖指地地图移动，就能更清楚地看到地图上的河流，因此，为了保持注意，最好是把应当注意的对象变成实际行动的对象，因为实际行动本身就要注意参加。

有计划地组织自己的活动常常需要作出巨大的努力。经过多次成功地组织自己的活动之后，对活动的组织就越容易实现，有意注意也就能更顺利地进行。

三、利用间接兴趣，特别是稳定的间接兴趣的作用

在有意注意中，注意和兴趣的关系往往是间接的，人对于活动的直接结果可能没有兴趣，但对于活动的最后结果却有很大的兴趣。这种间接的兴趣，即关于结果的兴趣，几乎存在于自觉进行的每一种活动中。例如初学外语的人，可能会感到记住读音规则、生词、语法这些事本身是相当枯燥无味的，但是由于认识到掌握外语可以学习外国的先进科学技术，便对学习外语产生了间接兴趣，因而在学习过程中就能够保持高度的注意。这种间接兴趣越稳定，就越能对活动的对象产生有意注意。

四、培养严肃认真、一丝不苟的作风

一个人如果养成了严肃认真，一丝不苟的作风，那么他在学习时就能集中注意于学习的对象；相反，一个人如果总是马马虎虎、粗心大意，那么他在学习中就不能集中注意力，往往是东张西望、左顾右盼，或者稀里糊涂、敷衍塞责。

五、培养多种熟练的技能和技巧

学生有了多种技能和技巧，学习起来就能应付自如、心情舒畅。尝到成功的喜悦，注意自然集中起来。相反，没有熟练的技能和技巧，学习起来就困难重重，尝不到成功的喜悦，便自暴自弃、更换目标，注意也就无法集中。因此，要想提高注意力，必须培养多种熟练的技能和技巧。

兴趣—学习成功的积极情感

“兴趣出勤奋，勤奋出天才”这是我国伟大的文学家、思想家郭沫若先生对兴趣作出的科学论断。可见兴趣是一种高尚的情操，他是你成功地打开科学大门的金钥匙。

兴趣是一个人力求认识世界、渴望获得文化科学知识和不断探求真理而带有的情绪色彩的意向活动。它是人的认识需要的心理表现。实践证明，学习兴趣是学习动机中最现实、最活跃的成分，它使人对某些事物优先给予注意，并使人带有一种积极的情绪色彩。浓厚的兴趣，强烈的求知欲望，是学生获得学习成功的关键因素之一。

中外历史早就证明了这一点，许多科学家、发明家取得伟大的成就的原因之一，就在于由浓厚的认识兴趣所产生的强烈的求知欲望。对人类作出杰出贡献的大科学家爱因斯坦的“兴趣是最好的老师”这句至理名言，就是他在物理学研究领域里不朽成就的见证。消极的情绪、情感是学生学习的阻力。前苏联教育家苏霍姆林斯基认为：“教学的效果，很大程度上取决于学生的内在心理状态如何。”情绪高昂，则效果倍增；情绪低落，则效果微小。因此，广大中学生，尤其是在学习上情绪低落的学生们，更应当从科学家和

同龄人成功的事例中汲取营养，找出自己不良情绪产生的影响，从而有针对性地积极训练、培养自己的情绪，使之有利于自己学习的进步。

调整自己的情绪，一般由以下两点做起：

一、学会对不良情绪的解脱

每一个中学生一般都有自己的烦恼与忧虑，应该主动积极地去通过以下方法，使自己的情绪松弛，或自我暗示，或是求助他人，或是冲动地宣泄或是注意力转移，以此来摆脱消极情绪的困扰。

二、学会对积极情绪的升华

每个中学生在在学习过程中，先要自觉地去稳定情绪、培养情感；继而主动地进入“角色”。上课时注意力集中，思维积极，既跟这老师的思路走，又与老师配合，随着获得知识的越快情绪不断增强，这种积极的情感会成为一种极强的感染力量，成为中学生克服困难的意志和决心，并能够转化成学习上的自觉性，升华为学习上的自信心。

1. 学生学习的目的性和计划性。学生在这一方面表现出高度的自觉，目标明确，计划性强，一步一步向着自己的目标靠近。

2. 学习的积极性与主动性。人的学习是一种积极的主动过程。当中学生把被动、消极的“要我学”变成热情、主动的“我要学”时，这种转变的过程就是一个不断增强学习兴趣、走向学习成功的过程。

中学生的心理能够充分发展，智力是否进一步开发都是以兴趣的广泛与深度为前提的。兴趣是一种积极的学习情感，它是发展人的智力的重要心理条件，它影响着一个人的学习效率，只有当一个中学生对所学的知识产生了浓厚的兴趣和热爱的情感时，他的学习积极性才会进入最高的阶段，达到最佳的学习状态，学习成功才有可能。

激发学生学习兴趣的途径

在教学和班级活动中，教师应该关心学生、热爱学生，着力培养下列良好的兴趣品质。

一、培养积极健康的兴趣倾向

兴趣的倾向性是指对什么内容发生兴趣，它是形成其它兴趣品质的前提。学生的兴趣可以是指向物质方面的，也可以是指向精神方面的。不同的学生，其兴趣的倾向性是有差异的。如有的学生对绘画有兴趣；有些人只对影响自己个人利益的东西感兴趣等。应该运用自身和集体的教育力量，发挥榜样的教育作用，培养学生形成积极健康的兴趣倾向。

二、围绕中心兴趣，培养和激发广博兴趣

广博兴趣和中心兴趣是一个良好兴趣品质的两个方面，二者是辩证统一的。良好的兴趣品质是既博又专，专博结合。现在，中小学学生的学习负担普遍偏重，这对学生兴趣的发展是很不利的。班主任应该走出只重视智育或考试成绩的怪圈，为学生多创造一些条件，鼓励并调动学生开展丰富多彩的课外活动，一方面要为培养和激发学生的广博兴趣积极出主意、想办法，当好参谋和组织者；另一方面要在全面了解学生的基础上，指导他们正确地认识自己的潜力，努力培养中心兴趣。

对中小學生来说，首先应培养他们比较广泛的兴趣，到了高中阶段，再慢慢引导他们逐渐形成中心兴趣。

三、培养稳定而有效的兴趣

兴趣的稳定性，是指兴趣长时间地保持在某一对象或某些对象上。在这方面，个性差异很大。有些学生对事物缺乏稳定的兴趣；有的学生有着稳定的兴趣，凡事力求深入，锲而不舍。稳定而持久的兴趣，对学生的学习和生活都有重要的意义。

另一方面，兴趣的效能也是兴趣的重要品质，只有培养学生形成稳定而又有效的兴趣，才会产生积极的内部动机，激励学生掌握知识，促进人格的健全发展。

四、增强学生的成就动机，提高兴趣的效能

成就动机是指一个人力求实现有价值的目标，以便获得新的发展或地位或赞扬的一种内在推动力量。有关于这方面的研究表明：成就动机越强的学生，学习的积极性就越高，学习的内在潜力就发挥得越好。心理学家也认为：成就动机越强的学生，他们学习的自觉性、主动性和坚持性就越强。可见，成就动机强，可以更好地使潜在的兴趣转化为现实化的、起作用的兴趣。如何增强学生的成就动机，是教育学家一直在致力研究的目标，通过理论的推断和教学实践获得的经验，我们可以从以下几个方面努力：

（一）尽量为学生提供成功的机会

研究表明，学生成就动机的强弱受早期学习经验的影响。早期有失败体验的学生由于经常受到指责和惩罚，会影响他们以后的大胆创新；反之，早期体验到成功的学生由于经常到鼓励和赞扬，就会增加其成就意识和自信心。

（二）根据学生实际情况，不断提高抱负水平

学生对自己所取得的成绩是否满意，在很大程度上取决于其抱负水平与成绩的差距。抱负水平高的学生学习目标远大，成就动机强；反之，学习目标模糊，成就动机弱。但班主任应该教育并帮助学生，根据自己的实际情况确立和调整自己的抱负水平。抱负水平过高或过低都不利人格的健全发展。

（三）引导学生对自己的学习结果进行适当的归因

进行归因训练所谓归因是指导寻找自己或别人行为结果的原因的过程。心理学研究表明，一个人对自己的同一行为结果进行不同的归因，对其动机和情绪的影响是不一样的。教师在引导学生进行适当的归因时，一方面引导他们实事求是地进行归因；另一方面要对他们加强内部归因训练，将成功归因于自己的能力高，将失败归因于自己努力不够，这对学生增强自信心，提高抱负水平是必要的。另外，作为有效的影响，班主任自身具有强烈的成就意识和探索精神，班主任对学生的关心和爱护，班主任对学生的期待，也是增强学生成就动机的重要因素。

此外，要注意社会、家庭对学生成就动机的影响。人的成就动机是在自己不断取得成就的过程中丰富和发展的，同时，它又离不开社会、家庭的影响。班主任应该组织学生创造良好地班风和班级舆论，鼓励每一个学生积极上进，班主任还应注意利用家访和开家长会的机会，指导学生家长合理看待学生的成绩，以便有利于孩子的健康发展。

五、培养学生热爱学习的愿望

掌握知识和获得应用技巧，是学生在教师指导下的复杂认知活动。这一活动的重要动力是学习和掌握知识的热切愿望。关于这一点前苏联学者苏霍姆林斯基指出：“发生在教学过程中的孩子的激情，在培养学习愿望方面起

着巨大的作用。教师的任务是坚持不懈地发展孩子对学习的真正满足感，以便由此产生和确立热切希望学习的情感状态。”他还认为，“培养学习愿望是培养强烈兴趣的稳固情感状态。”他还在理论上作了比较细致的分析，而且在长期的教学实践过程中，总结了一套卓有成效的方法，现在分类介绍，以供我们在实际工作中予以借鉴。

（一）教师在备课时应该抓住知识间的连接点，深入思考学生克服学习困难的途径

无论在任何情况下，也不回避这些困难，而要诱导学生走克服困难的道路虽说有艰苦，但却有收获的道路。每个学生都应当振奋精神，孜孜以求，争取优异成绩。但这种奋发精神的兴起，首先就是教师正确组织学生学习活动的结果。这要求每个教师都是去考虑自己工作的整个方法，首先是讲授新教材的教学法。

（二）在课堂教学中，教师应注意以下几点：

- 1.对教学工作充满热情；
- 2.教师在课堂上创造精神饱满和乐观愉快的语调，在培养牢固持久的学习愿望和取得越来越好的成绩方面，具有极大的意义；
- 3.善于保持整个班集体的紧张情感，并赋予它积极的性质，必须更鲜明地向学生指出他们应当奋力以求的目标；
- 4.不要形成提问定势，提问后应给学生思考的时间，并调动每个学生思维的积极性。

（三）把培养学习愿望与学生的意志方面紧密地联系起来

一个学生应当孜孜以求，力争学好，但这不是为了满足个人的虚荣心和自尊心。激励学生学习的基本意志动因应该是：对学习的自觉态度，为共产主义社会建设者的未来活动做好准备，班级和学校等的集体荣誉感。为了培养学生的意志力和为集体争光的愿望，教师应努力利用学生集体。让学生明确学习目的和达到这一目的的手段，会使他们学习的愿望变得切实有效和富于理性。而且只有这样的动力，才具有永久性，才能使学习不走上歧路。

（四）为学生创造成功的“预感”，也是教师培养掌握知识的持之以恆的愿望的最重要的任务

此外，合理地利用奖惩措施，充分调动内在动机（求知欲、对知识的追求等）在学习活动中的作用，对培养学习愿望是必要的。前苏联教育家阿莫纳什维利指出，有些学生之所以不爱学习，对学习没有兴趣，甚至感到是一种“苦难”，其原因在于他们的学习是受间接的、外在性的动机所支配。许多家长用物质奖励来调动孩子的外部动机，这对兴趣这一内在动机的发展是有害的。班主任应该重视这一问题。

六、指导学生学会如何学习

学习兴趣与学习方法、学习策略也存在密切的关系。有研究表明：认知策略的层级与学习动机水平有很大的相关，认知策略越好，学习动机水平越高，认知策略的改进总伴随着学习动机水平的提高。良好的认知策略能帮助学生积极有效地进行信息加工，因而与学习的过程和效果都是有直接的联系。因此，乐学必然依赖于会学，不会学，学不好，最后自然是不愿学、厌学。因此，班主任应该指导学生掌握良好的学习策略，这对提高学生认知兴趣，提高学习效率都是必不可少的。

关于学习策略有许多不同的看法，美国的梅耶（R.E.Mayer）将学习策略

定义为“在学习过程中用以提高学习效率的任何活动。”实际上，使用学习策略的过程，就是学习者进行自我调节的过程。根据不同的策略在自我调节中所起的作用，一般地来说，有如下四种类型：

（一）学习努力程序的调控策略

努力程度的调控策略属于手段调节策略，包括时间利用策略、学习情境创设策略和寻求帮助策略等等。

（二）普通认知策略

普通认知策略能够使学生有效地进行信息加工，从而控制自己的知觉、注意、记忆和思维等心理活动过程。现有的研究表明，掌握寻找深层意义、分解目标、灵活探索和将部分综合整体等四项普通认知策略，有助于增强自我调节。

（三）解决学科问题的特殊策略

在解决不同学科问题时，学生还需要运用一些特殊的策略。班主任应该结合自己学科的特点，在教学中把这种具体的学科策略步骤地传授给学生。

（四）元认知策略

元认知（metacognition）又译认知监控或对认知的认知。学生动用元认知策略对自己的认知活动进行计划、监督和评价，保证学习活动有效地进行。

总之，学生学习和掌握学习策略的过程就是学会如何学习的过程。

影响学习方法的因素

学习方法是在学习过程中所采取的行为与操作。然而这些行为与操作的发生不是随意的，它受到一些因素的制约，由一些因素所决定。首先，学习方法取决于人们对学习过程的认识。

一般地说学习是一个刺激—内部心理过程—反应的过程，内部心理过程经历着一系列的阶段，发生一系列的学习事项，相对应的教学中有一系列教学事项发生。这些教学事项是引起注意和兴趣、提供学习目标、呈现刺激、激励回忆和指导、进行作业、提供反馈信息、深化和补救教学、增强保持和迁移。学习过程所采取的行为与操作，应有利于学习事项的发生，积极配合教学事项。例如，教学事项是激励回忆和指导，相应的学习事项为检索。这时教学中引导学生回忆学习过的知识，引导与新学习内容的联系。相应的学生应在预习中发现新知识的认知前提，在听课中通过回忆、联想建立起新旧知识的联系，从而加深对新知识的理解。

教学中为了实现教学目标，在教学策略指导下要通过教师的行为与操作实现一系列的教学事项。而一系列的教学事项应当与学习事项相对应，这必然要求教师的行为与操作与学生的行为与操作相互配合协调。例如，当老师启发同学们对某些现象归纳讨论时，学生就应当积极思考并参加讨论。这种师生的相互配合和协调的行为和操作是成功的教学必须具备的。因此，不同的教学方式、方法、必须有不同的学习方法与之配合。

不同学科的学习方法也不相同，学习数学与学习语文、学习外语的方法就不会一样。学习方法会由于学生个体差异而不同。由于每个人的认识基础、认知策略、身心状况、生活习惯等的不同，为学习某种知识、技能所发生的行为和操作是不相同的，而就某一类行为动作来说，每个人表现方式也是不同的。因此，不存在一种对每个学生来说普遍适合的学习方法。

解决问题的能力是思维能力的核心。向学生传授学科知识的重要目标之一是提高学生运用这些知识解决问题的能力，这是“为迁移而教”的核心之一。在奥苏伯和鲁宾逊的有意义学习六级水平中，解决问题为第五级，仅低于“创造性”¹，而加深的学习分类则把解决问题放在八类学习之最高层次。

摆在我们面前的问题是，怎样掌握知识才有助于提高解决问题的能力。这个问题的回答对于我们设计教材和教法具有直接的指导价值。有些老师经过多年研究表明学生头脑中积累的知识只有做到条件化、结构化、熟练化和策略化，才会有效地迁移，成功地用以解决问题。

一、条件化

学生从学科中学到的知识有时会不知道在什么情况下使用，因此形成僵化的知识。僵化的知识只能在一个有限的背景中才能提取出来，例如仅在与当初知识获得时的条件相似的背景中才能加以应用，尽管本来它们可以应用于更广泛的各种各样的场合。传统的教学容易导致僵化的知识。高中学生都学过电学，可在安装电气设备时，却不运用已学过的知识，这不能不说这是一大缺憾。

知识的僵化恐怕是不可避免的。为了避免知识的“僵化”，有必要使学生在大脑中储存知识时，将知识与该知识应用的“触发”条件结合起来，形成条件化知识，即在头脑中储存起大量的“如果...那么...”的“产生式”。学习知识的同时掌握这些知识在什么条件下作用，当面临这些条件时，就能有效地提取这些知识。许多学者认为，当人面临问题时，能在大脑中检索、提取和应用与任务相关的知识，是智力发展水平的一个重要标志。

为了提高知识在解决实际生活问题时的可检索性，有必要在呈现知识时，使学生同时考虑这些知识在课堂之外的背景中的应用条件。曾有两所中学在讲化学课。一所在化学实验讲解，并让同学个个实验。而另一所在教室讲解只有老师一个实验。十年后，前所学校的学生，对实验都记忆犹新，而另一所早已遗忘干净。这证明课堂上传授知识时如果不考虑学生在自然状况下所遇到的实际情境，就很难保持这种知识的活跃性。

二、结构化

如果说一个人头脑中有5—20万个知识组块，并且每个知识组块都有一个“触发条件”，那么在解决问题时同样很难在头脑中找出与眼前问题相同的条件，从而难以提取出解决眼前问题所需的知识。因此，大量“产生式”必须结合成一个系统，有必要对这数以万计的知识组块再进行组织、抽象、概括、归类等等，形成一定的层次结构网络，即做到结构化、并且每一层次都必须在头脑中“标明”其触发条件。当知识以一种层次网络的方式进行排列时，就可以大大提高知识的检索效率。越居高层次的知识点，其抽象水平越高，适用范围越广，如果作为一个组块，其容量就越大。运用大容量的知识组块进行思维，有助于问题解决时在短时记忆容量范围内进行思维操作，有助于使心理视野看得更远。同时，运用大容量的知识单元进行思考时，当从一个单元跳到另一个单元，思维的跨度就大，跳跃性就强，因此，创造性就高。

当知识以层次网络方式表征时，一定要加强上层的知识节点（抽象知识）与下层知识节点（相对更具体的知识）之间的联结，要能够非常顺利地进行从具体到抽象（如对眼前具体问题的归类判断）和从抽象到具体（如理解抽象知识的实例和具体应用方法，能用具体事例支持抽象知识）的动力传递。

三、熟练化

人的短时记忆的容量是有限的。解决一个问题往往需要考虑若干个知识才能得以实现。如果这些知识的加工和运用所需的容量超出了心理视野的范围，那么就很难成功地运用这些知识解决眼前这个问题，因为它使短时记忆因负荷过重而超载。如果一个知识的各个方面经过练习而紧密地结合在一起，并达到自动化的熟练程度，那么，这个知识就可以在头脑中表征为一个知识组块。此时，这个知识在运用时就只需占据较少的工作记忆容量，从而使更多的容量空余出来用以考虑问题的其他各个方面。因此，熟练化的知识就能在问题解决的过程中有效地与其他知识发生联系，结合起来促成眼前问题的解决。

熟练的知识有助于解决问题的思维操作的顺利进行。儿童的思维发展似乎经历了这样一条路线；在熟悉的知识基础上学习新的思维加工模式；一旦新的思维加工达到一定熟悉程度，就可以用来学习新的知识，解决新的问题；随着新知识熟练程度的积累，对其加工所需的工作记忆容量明显下降，因此有助于新思维模式的引入，如此呈现螺旋式循环发展的轨迹。

四、策略化

一些心理学家认为解决问题的策略通常是指选择、组合、改变或操作头脑中已有知识命题的一系列规则，以便填补问题的固有空隙。策略的功能在于减少尝试与错误的任意性。节约解决问题所需的时间，提高解答成功的概率。学生掌握一定的思维策略，并善于在学习和解决问题的过程中“监控”自己的策略，从而及时换用更有效的思维策略，将大大提高学习效率和解决问题的能力。

思维策略具有不同的性质，它们与知识的结合程度是不同的。有的思维策略相对更具体，更与特定范畴的学科知识相联系，而有的思维策略更带智力性质，更具一般性，而较少与学科知识相联系。正是后一种思维策略目前受到了更多的质疑。有人设计十一种新训练方法教程。学生接受这种教程的训练后，会有助于解决日常生活中的问题，但却很难提高各门学科的解决问题的成绩。这一教程的设计者，认为各门学科都是只要设法使这个教程所训练的思维方法与学科之间架起“桥梁”，就能提高学科的解决问题能力。然而，许多教师感到难以提供这种桥梁。许多不与专门知识相联系的一般思维策略的运用和训练效果都受到了类似的批评。

总之，当代研究表明，企图通过某种脱离学科知识的一般智力训练去增强“心理力量”的做法可能效果不佳；将一般认识能力训练与学科知识相结合才会更加有助于培养解决问题的能力。因此，当代心理学越来越重视另一种更具特殊性的策略性知识，即更多地与学科知识相联系的思维策略知识，例如解答数学应用题的思维策略。就解答数学应用题而言，也具有不同的抽象程度。解答“行程应用题”的策略就比解答一般数学应用题的策略更具体，更与某个特殊领域的知识相联系。

知识的条件化、结构化、熟练化和策略化，这四点不是孤立的，而是有联系的整体。例如，策略性知识也必须条件化、结构化、熟练化，才能有效的运用于解决问题。

总之，今后的研究中，我们应重视学生学习过程的研究，即学会如何学习的研究，而不是仅仅研究学习的结果（作业的正误和考试的分数）；注重研究如何帮助学生通过学习在头脑中建构起有助于解决问题的学科知识结

构，这是一个迫切需要研究的十分有意义的课题。

需要及其分类

需要是个体在生活中感到某种我缺而力求获得满足的一种内心状态，它是机体自身或外部生活条件的要求在脑中的反映。也就是说需要包括两方面的内容：

需要是现实要求的反映。人作为生物，为了维持生命，延续种系，就有补充养料、求得安全和进行繁殖的客观要求。这些生理要求反映在脑中，为人所感受，就成了求食、防御和性等基本要求。这是人与动物所共有的需要。但人是社会的成员，不同于动物，人不能离开群体与社会孤立地存在。人要想生活得好，就必须考虑他所在群体与社会发展所提出的客观要求，并依据它行动。当这种要求为人们所反映，成为一种动因，就转化为人的需要。譬如，社会要求发展生产，要求人们分工与协作，要求人们掌握技能、改进技术，要求人们有秩序而和谐地生活，要求消灭落后或不合理现象等。这些客观要求一旦为人们所感受或接纳，就会使个人在实现这种要求的活动中逐渐形成劳动、工作、交往、学习、创造、文娱等需要。所有这些需要都是人所独有的，即社会性需要。人的一切需要都带有社会性。即使是人的生物性需要。其追求目标、实现方式和发展进程也都要受社会历史条件的制约。因此，人的需要是历史的产物，是社会现实要求的反映。

需要是个人的一种主观状态。需要是指个体反映机体内部或外界生活的要求而产生的、并为自己体验到或感受到的一种内心状态。这种状态常常通过某种方式而为别人所认识。其特点如下：

对象性：需要总是对一定事物的要求或追求。

紧张性：一种非要的出现会使人感到某种欠缺。人在力求获取满足而未得到满足的过程中常会体验到一种特有的紧张感、不适感或无法实现的苦恼等。

驱动性：需要一旦出现，就会成为一种支配行为去寻求满足的力量，推动人去从事各种活动。

起伏性：已经形成的需要一般不会立刻消失，然而它作为一种实际上起作用的力量总是断断续续的，时而呈活跃的动态，时而转入潜伏的静态。

人的需要是多种多样的，可以从不同的角度分类：按照需要的产生和起源，可分为生理性需要和社会性需要。生理性需要是指与保持人体的生命安全和种族的延续相联系的一些需要，如饮食、睡眠、休息、性、御寒、避痛等。人的这种需要如果在相当长的时间里得不到满足，就会死亡或者不能繁衍后代。社会性需要是与人的社会生活相联系的一些需要，如对劳动、交往、文化的需要等，社会性需要随着社会生活条件的不同而不同，如果人的这类需要得不到满足，人会产生痛苦和忧虑等情绪。

按照需要对象的性质，需要也可分为物质需要和精神需要。物质需要即是对衣食、住行有关物品的需要，对工具和日常生活用品的需要等等。在人的物质需要中，既包括生物性的需要，也有社会性的需要。随着社会生产力的发展和社会的前进，人的物质需要也不断地发展起来。所谓精神需要是指人对社会精神生活及其产品的需要。如对知识的需要、对文化艺术的需要、对美的需要等等。这类需要是人学习科学知识、探索自然规律和社会规律的

动力。

马斯洛需要层次论。美国研究人格问题的心理学家马斯洛提出需要层次理论。在他看来，人的需要是由五个等级构成的。第一，生理需要。人对食物、水、空气、睡眠、性的需要就属此类，它们在人的所有需要中是最基本的、最有力量需要。第二，安全需要。它表现为人们要求稳定、安全、受到保护、有秩序、能免除恐惧和焦虑等。第三，归属和爱的需要。一个人要求与他人建立感情的联系或关系，如结交朋友、追求爱情、参加一个团体并在其中获得某一位置等，就是归属和爱的需要。第四，尊重的需要。它包括自尊和价值，使他在生活中变得更有能力、更富于创造性。相反，由于缺乏自尊，会使人感到自卑、没用，没有足够的信心去处理面临的问题。第五，自我实现的需要，人们追求实现自己的能力或潜能，并使之完善化。在人生的道路上，自我实现的形式是不一样的，从事不同职业的人各有其不同意的自我实现标准。马斯洛认为：生理需要是最基本的需要，安全需要、归属需要与爱的需要、尊重需要是较高级的需要，自我实现的需要是最高级的需要。一般地说，只有当低级的需要获得满足，较高一级的需要才会产生，而真正能够满足最高需要（即自我实现）的人是极少的。

除以上五种基本的需要外，马斯洛还提出第二大层次的需要，即认识和理解的需要。马斯洛认为，人有积极探索环境的需要，即对周围的一切充满好奇心。它表现为爱分析，愿把事物还原为它的基本组成部分，喜欢作实验，希望看到实验结果，愿对问题作出解释，并构成某种理论或体系等。在这个需要层次中，认识需要处于较低层次，理解需要处于较高层次。只有在认识需要得到满足或部分得到满足之后，理解需要才会产生。因此，认识与理解的需要和基本的需层次比较起来，它们构成了一个较小的独立的需要层次。

需要与学习

需要是学习的源泉，学习是满足某些需要的具体实践，通过学习使某一需要得以满足，而新的需要又重新产生、又需继续学习。因此，需要与学习是紧密相联、相互促进的。

引起学习活动的直接需要有三种：求知需要、美感需要、认识与理解的需要。

一、求知需要与学习

求知需要是一种精神需要，是直接导致学习活动的源头活水。但是，求知需要又与其它物质需要和精神需紧密相关。求知需要是人们在谋求生存、适应社会和改造社会的过程中感到知识、技能欠缺时的一种心理状态。从某种程度上说，求知需要往往是由其它需要引起的。比如说有些人的需要是由生理需要引起的，求知是为了挣钱活命，解决衣食住行。清代诗人龚自珍就说：“著书只为稻粮谋”，其实读书亦有类似情况，古代倡导的“读读读，书中自有黄金屋，读读读，书中自有颜如玉，读读读，书中自有千钟粟。”就是为满足生理需要而求知。有些人的求知需要是由安全需要引起的，他们认为有了知识，就不怕失业，就能够安全地生活下去。有些人的求知需要是由爱的需要引起的，例如，小学生为了得到父母之爱而努力学习，有的大学生为了得到异性之爱而刻苦读书。有些人的求知需要是由尊重需要引起的，在社会上普遍存在这样一种现象：有知识有道德的人会受到别人的尊重，而

无知无德的人则会受到人们的鄙视，于是有些人为了满足其尊重需要而不断地用知识武装自己的头脑。有些人的求知需要是由自我实现需要引起的，他们深知自己的潜能和价值，积极地用知识丰富自己、发展自己、完善自己，力求使自己作用最大的成绩，推进人类和社会的进步。由此可见，人的基本需要都可导致人的求知需要，进而导致学习活动。

二、美感需要与学习

追求美是人的天性，爱美之心，人皆有之。有的人追求外在美；有的人追求内在美；有的人追求物质美，有的人追求精神美。但欣赏美创造美的能力却不是与生俱来的，而是后天培养起来的。当人们感到欣赏美、创造美的能力有某种欠缺时，他不得不去培养自己欣赏美、创造美的能力。当人们认识到具有丰富知识是一种内在美、修养美时，用知识武装起来的人具有崇高美时，人们便去主动地学习知识。

三、认识和理解的需要与学习

认识和理解的需要就是好奇心，是人们认识世界的动力，人总是喜欢探究物质世界和人自身的奥秘，其手段就是实验。但是认识和理解手段的掌握不是先天就有的，而是后天习得的。所以对于任何个人而言，要想认识和理解物质世界，首先必须掌握认识和理解的科学手段，然后才能认识客观世界和人自身。因此，无论是认识与理解的过程，还是掌握认识与理解手段的过程，都是一个不断学习、不断试误的过程。

综上所述，求知需要、美感需要、认识与理解需要都是人的学习行为的动力。因此，为学之人应力求扩大与提高自己的需要，增强学习的动力。

如何扩大与提高人的需要

要扩大与提高人的需要，有以下几个方面应给以注意：

一是积极参加各种社会活动。人的需要与动物的需要不同，动物的需要是先天就有的，而人的需要则不然，即使是自然需要，亦带有一定的社会性。人的需要是在实践活动中产生的，实践活动增多，需要自然扩大。

二是努力学习，扩大知识面。人们越是学习，越是感到知识不足。这是因为人的知识面愈宽，与之相联系的知识就愈多，愈是要求人们进一步去掌握。因此，人们掌握的知识越多，求知的需要越广。

三是加强思想修养，提高需要层次。一个人的世界观和思想境界，对其需要标准和需要态度有很大的影响。具有正确世界观和崇高思想境界的人，即使他的低级需要未满足或部分得到满足时，他也能高度地重视高级需要。例如，革命家在艰难困苦的环境中，为人类的进步事业而奋斗，同时达到自我实现。相反，那些世界观错误、思想境界低的人，陶醉于低级需要的满足，对高级需要则漠然置之。因此，努力加强思想修养，对提高一个人的需要标准具有重大意义。

四是保留正确需要，抛弃错误需要，凡是不符合道德规范和法律要求的需要都是错误的需要；凡是符合道德规范和法律要求的需要就是正确的需要。有的需要是破坏道德，给别人制造痛苦，这是必须抛弃的。例如，封建统治者为了满足自己的权力需要而实行专制统治和愚民政策。有的需要既不会给别人带来好处，也不损害别人利害，这也是正当的需要。有的需要不仅给自己带来好处，也给别人造福，这是应该提倡的。

智力因素与非智力因素

从当前中小学教育现状看，存在的主要问题是重视学生智力发展，而忽视学生非智力因素培养。中小學生中有相当一部分人缺乏学习动力，对学习不感兴趣，没有学习热情，克服学习中困难的自觉精神和顽强毅力不足，缺乏对高尚品格的追求精神。非智力因素发展水平低下的表现比比皆是。因此，必须加强非智力因素的培养，使智力因素与非智力因素和谐发展。

就学习心理而言，可分为认知性心理机能系统和非认知性心理机能系统。通常把构成前者的心理因素统称为智力因素，把构成后者的心理因素统称为非智力因素。智力因素包括注意力、观察力、记忆力、想象力和思维力等，非智力因素包括动机、兴趣、情感、意志、和性格等。智力因素在实际发挥作用时，是作为一个完整的整体发挥作用的；在智力活动中非智力因素各自发挥其独特的作用，并且各个因素发挥作用的水平也不一样。智力因素是智力活动的执行者，是智力活动的操作系统；非智力因素是智力活动的调节者，是智力活动的动力系统。

智力因素和非智力因素之间既存在很大的差别，同时又是密切联系、互相制约、互为条件、彼此促进的。学习活动就是智力因素和非智力因素两个系统共同参与的过程，学习成绩是这两个系统相互协调、共同发挥的结果。

智力活动是主动而复杂的心理过程，不仅各智力因素互为联系和影响还和其他心理过程错综复杂地交织在一起，形成完整的内部状态系统，所以不能离开整个心理状态，孤立地研究智力发展。智力以外的许多心理因素，如兴趣、情感、意志等等，虽然不能直接实现认识过程，却在很大程度上影响认识的过程和结果，影响智力的发展。非智力的心理因素包括兴趣、情感、意志等。

许多追踪研究的结果告诉我们，不属于智力因素的个性心理品质，即非智力因素，对智力发展起着长效作用。

学习兴趣是学生进行智力活动的前提，是产生学习积极性的主要诱因，如果学生对学习产生了浓厚的兴趣，就能孜孜不倦地钻研、探讨、攻读和创造，广泛的兴趣可以使學生从多方面获得知识，浓厚的兴趣可以使學生注意力集中，思路敏捷，想象丰富，记忆牢固，取得学习知识和发展智力的最佳结果。学习成绩差的学生并不是因为他们笨，而是因为缺乏学习的动力和兴趣，或者是缺乏积极的情感和克服困难的坚强意志。

创造性学习和智力的自主开发，不仅需要浓厚的兴趣和积极的情感，还需要决心、行动和顽强的毅力。在学习和发展的过程中，这是艰苦的脑力劳动，必然会遇到各种各样的困难和挫折，甚至是暂时的失败，当我们面对困难、挫折和失败的时候，是迎着困难坚持不懈还是忽冷忽热，半途而废，这就取决于你是否有坚强的意志。

具备了坚强品质的学生，他们就能够克服各种困难，迎难而上，坚持不懈地、执着地向既定目标进击，在坚持不懈的努力中，促进智力发展，而缺乏这种可贵心理品质的学生，掌握丰富的知识和迅速发展智力，是不可能的。

感受性的变化规律及其对学习的影响

感受性是指人的感觉能力。在不同的环境中，人们的感受性是不相同的，它遵循着以下两条规律：

一、感觉适应

感觉适应即人的感受性由受到刺激的持续作用而发生变化的现象。例如，在我们看完电影走出影院时，如果外面光线很强，我们会感到很刺眼，过几分钟，眼睛就适应了。不但视觉如此，各种感觉都有适应现象，只是适应的程度和过程不同。在学习过程中，也会发生适应现象，学习之初，视觉对文字刺激的适应有助于我们很快的投入学习，但如果长时间不变换学习的内容或学习手段，就会引起感受性下降的消极适应现象，影响对学习内容的感觉效果。

二、感觉对比

感觉对比是指两种不同的刺激作用于某一特写的感受器而使感受性发生变化的现象。

感觉对比又分同时对比和前后对比两种。几个刺激物同时作用于同一感受器时产生同时对比现象。例如，把一个灰色的小方块放在白色的背景上，小方块看起来就显得暗些；把它在黑色背景上，小方块看起来就显得明亮些。刺激先后作用于同一感受器时产生先后对比现象。

感觉对比在学习过程中表现为，如果先后的学习的内容和形式上差别都比较明显，我们感觉能力就会提高；相反，如果先后的学习在内容和形式上都比较接近，那么，我们感受能力相应的就会有所下降，影响学习的效果。因此，适当的变换学习内容和方式，是提高我们学习效果的第一步。

知觉的规律对学习的影响

作为对事物整体属性进行反映的知觉，其本身具有以下几个特点：

一是知觉具有选择性。作用于我们感官的外界事物是纷繁多样的，我们总是清晰地反映其中一部分，其余的事物则反映得比较模糊，而不是对它们都清晰的加以感知并作出反应，这种特性称为知觉的选择性。

二是知觉具有理解性。在感知当前的事物时，人总是根据以往的知识经验来加以理解的，这种特性称为知觉的理解性。

三是知觉具有整体性。知觉是把事物作为统一的整体加以反映，这种特性称为知觉的整体性。

四是知觉具有恒常性。当知觉的物理条件在一定范围内改变的时候，知觉的映象仍然保持相对不变，这种特性称为知觉的恒常性。例如，一个凳子如从正上方看，则只能看到一块正方形的木板；如果从正前方看，却只能看到两条腿；但在我们头脑中，凳子还是凳子，这既不是一块木板，也不能只有两条腿。

那么，在学习中，我们如何利用知觉的特性呢？

一、突出知觉的对象

我们知道，知觉的选择性，决定了我们感知什么样的事物。在学习过程中，则影响到我们能否对所学的重点、难点加以明晰的感知。要增加对这些问题的知觉，就必须突出这些知觉的对象。具体有说有以下几种方法：

1. 增加对象的活动性。

在固定不变的背景上运动的刺物易于成为知觉的对象。因此，在学习过

程中，我们最能利用一些现代化的手段，如活动卡片、活动画片以及录音、录相等，把死的学习内容变为有声有色的流动形式，就会提高我们对这些问题的知觉。

2.增加对象与背景的差别。实验证明，对象和背景的差别越大，对象越易从背景中突出，也就越易为人所知觉。因此，在学习过程中，我们要灵活运用圈圈点点及各种自己独创的符号，把要感知的重点、难点从整个学习内容中突出出来，以增加我们对它们的感知，提高学习效率。

二、增强对感知对象的理解

理解在知觉中起着很重要的作用，它既可以提高知觉的速度，也使得知觉更加深刻和准确，而要达到这一目的，丰富的知识经验，是必不可少的条件。要丰富自己的知识经验，只有多闻多见。既要靠我们广泛的阅读，更要靠我们和大自然及人类的广泛接触，深刻地体会。勇敢地面对生活、走向生活、拥抱生活，这是丰富自己的知识经验的最好方法。

三、避免错觉造成的影响

错觉是人对外界事物不正确的知觉。在学习上，表现为对学习内容的错误感知或理解。例如，两个重量不同的自由落体，如果在同一高度上它们自由下落。哪一个更先到达地面呢？人们往往都以为重的事物就先落地，而实际上，这是一种错觉。形成错觉的因素很多，既有先前经验的影响，也和情绪及知觉对象所处的客观环境的变化有关。所谓“度日如年”的时间错觉，就是由于我们焦躁的情绪所致；而早晨的太阳大还是中午的大这一难倒“圣人”的问题，则是由于太阳的客观条件的变化造成的错觉所引出的。为了正确感知和理解学习内容，要尽量避免错觉造成的影响。

人的记忆能力对学习的影响

记忆是一个人所经历过的事物在人脑中的反映，是人脑积累经验的功能表现。记忆是一个复杂的过程，包括识记、保持、重现三个基本环节。这三者之间是彼此密切联系的统一的完整过程。识记是获得事物的映象并成为经验的过程。它是记忆的第一步。保持是过去经历过的事物映象在头脑中得到巩固的过程。重现是对不在眼前的过去经历过的事物在脑中重新出现映象的过程。

良好的感知，是我们走向成功的第一步，而良好的记忆能力，从学习过程来看，就意味着我们的成功。记忆，是过去经历过的事物在我们头脑中的反映。这种过去的经历，既可以是我们的感知过的事物，思考过的问题、体验过的情绪，也可以是我们采取过的具体行动。

记忆是一种心理过程。记忆实质上就是先“记”后“忆”的过程，它包括识记、保持、回忆或再认三个基本的环节。根据信息加工的观点，如果把人脑看做是一台高效能的大型电子计算机的话，人的记忆也可以说是一个信息输入、编码、储存和提取的过程。

根据记忆的内容，我们可以把记忆分为四种：

一是形象记忆。以感知过的事物的具体形象为内容的记忆，称为形象记忆。这些具体形象可以是视觉形象，也可以是听觉的、触觉的或味觉的形象。比如说当我们回忆起一部动人的电影时，不仅一幅幅动人的画面会浮现于我们眼前，电影中的音乐也会在我们耳边回荡。这种反映在头脑中的过去经历

的事物形象，叫做记忆表象，它为人们的想象提供了素材。

二是情绪记忆。以体验过的某种情绪为内容的记忆，称为情绪记忆。

三是词语逻辑记忆。对概念、公式、规律等的逻辑思维过程为内容的记忆，称词语逻辑记忆。它所保持的过去经验，不是具体形象，而是事物的意义或本质。

四是运动记忆。以过去做过的运动或动作为内容的记忆，称为运动记忆。例如，学会骑自行车后，虽然很长时间不骑，但当我们再骑时，仍能自如地进行，这就是运动记忆。

影响记忆的主要方面

一是目的、任务对记忆的影响，一般来说，目的和任务越明确，记忆的效果也就越好。

二是态度对记忆的影响，对所要记忆的对象保持积极的态度有利于记忆结果的保持，注意力集中是积极态度的主要表现，注意力集中时，大脑皮层的相应区域形成了优势兴奋中心，有利于对信息的接收、加工和贮存。

三是理解对记忆的影响。理解意味着已经掌握了材料的内在联系，因而在理解基础上的记忆一般比机械记忆效果要好。

四是记忆方法对记忆的影响。掌握良好的记忆方法，有助于记忆效果的提高。

在学习中如何培养自己的记忆能力

记忆能力需要学生有意识地去培养，在学习中应注意以下几个方面：

一、学生应明确记忆的目的性

有了明确的目的，记忆才有效果，应当知道需要记些什么，明确了记忆的目的后还需要作出一定的意志努力，集中记忆力去进行记忆，因为聚精会神地学习，记忆才会有良好的效果。

二、学生在学习中应加深对材料的理解

只有理解，才能提高记忆的效果。在学习上要克服那种“死记硬背”的学习方式，注意培养把听、说、读、写相结合来记忆，记忆效果就比较好。

三、学生应当了解遗忘的规律，掌握正确的学习方法

复习在学习中是一个很重要的环节，它是增强记忆，克服遗忘，提高记忆效果的有效手段。

四、学习中应注意培养自我检查能力

自我检查能力是发展学生记忆能力的一个重要的方面，如自问自答、自我测验、自我回忆等，同时，教师应及时地对学生学习进行检查：如提问、考试等。这两方面的结合，将有助于提高和发展学生的记忆能力。

五、合理使用脑力

脑是身体的一部分，脑作为一个生理器官，它的活动能力不是无限的，一个人必须有健康的身体，饱满的精神，并且善于合理地使用脑力，才能最好地提高记忆效果，取得良好的成绩。学生应当养成良好的学习和生活习惯，合理安排时间，做到劳逸结合、有张有弛井井有条，同时注意加强体育锻炼，增强体质，只有这样，才能使记忆能力得到最好的发展。

如何根据记忆规律有效地进行复习

根据记忆持续时间的长短和工作方式，可以把记忆分为三种：

一、瞬时记忆

也叫感觉储存，即当刺激停止后，信息在感觉中的保持最多不超过 2 秒钟的记忆。例如电影中的动作本来是间断，却给人一种连续的感觉，这也是由于瞬时记忆的原因。前一个动作在我们头脑中还没有消失，后一个动作已经出现了，所以动作看上去是连续的。瞬时记忆的内容，如果没有加以注意，很快就会消失，如果受到注意，就转入短时记忆。

二、短时记忆

不超过 1 分钟的记忆，叫短时记忆。例如记电话时从号码簿上查到电话号码，电话还没通完，号码也就已记不起来了。短时记忆所能记住的内容（或称短时记忆的容量）为 7 ± 2 。这就是说，短时记忆的容量有时为 5，最多不超过 9，大都在 7 左右。这些数字不是简单的数学数字，而是指信息“组块”或单元。如 906547682315 这几个数字，读完后如果立即回忆，那必定难以进行，因为它超过了短时记忆的容量。但如果我们把它断开来读 9065—4768—2315，回忆起来就比较容易，因为它只包括了三个信息“组块”。这对我们阅读和学习英语听力都很有启示，在阅读或听外语时，如果能以语意为信息单位，就可提高我们读和听的速度和记忆效果。便于对内容的理解。短时记忆都是可以意识到的，当短时记忆的内容得到复述，就转入长时记忆。

三、长时记忆

信息保持超过 1 分钟，直至几年甚或更长时间的记忆，就是长时记忆。长时记忆中的内容，我们并不是时时刻刻都能够意识到的，只有当这些内容从长时记忆中回收到短时记忆时，才能被意识到，或都说回忆起来。我们对过去事物的回忆，都是以短时记忆的形式出现的。长时记忆的容量，如果有足够的复习，从理论上讲，是没有界限的。另外，长时记忆的内容，有时可能受到干扰，想不起来，但以后还能恢复。如我们一时想不起来运去曾见过的某个公式或单词，过一段时间，又能想起来。而短时记忆中的信息一旦受到干扰，也就消失了。

学生在学习过程中要注意有效地进行复习，根据记忆规律复习时应注意以下几个方面：

1. 及时复习：对经历过的事物有遗忘的倾向，遗忘的进程表现为先快后慢，因此在复习时必须及时，以防止材料的大规模遗忘。

2. 经常复习：复习要经常，以便使已经建立的暂时神经联系得到强化和巩固。

3. 合理分配复习时间：学生对所学的知识需要进行经常的复习，但不是连续地无间断的，连续的复习容易使大脑皮层产生保护性抑制，从而影响复习的效果。在学习当中应合理分配好复习时间，善于分散复习。分散复习时，每次复习的分配时间间隔既不能过长，也不能过短。

4. 采用多种复习方法：学生的复习并不等于简单地重复，机械单调的复习很容易使人乏味。学生在复习过程中可以采用多种复习方法，如阅读与试背相结合，其中改错、争论、判断等方法能使人有新颖的感觉，激起智力活

动的积极性。

记忆的过程及对学习的影响

一、识记

所谓识记，就是识别和记住事物的过程。对我们学习的知识能记住多少和记得多牢，就取决于识记效果。影响识记效果的因素主要有以下几个方面：第一，目的、任务对识记效果的影响。根据识记是否按照一定的目的任务进行，可以把识记分为无意识记和有意识记两种。凡是事先没有预定目的，也没有做出意志努力的识记，就是无意识记。凡是事先有预定目的，并做出一定意志努力的识记，就是有意识记。

在我们的学习过程中，无意识记大都和我们的需要、爱好等相互关联，而主要的是有意识记。各种不同的识记目的、任务，对于识记的效果有极大的影响。例如：学习一篇文章，如果我们毫无目的即使看上三、四遍，也不会留下大深的印象；但是如果我们目的明确，规定读一遍所要记住的内容，结果就会如愿以偿，提高识记效果。另外，目的、任务不同，也会影响记忆保持的时间。实验证明，让学习学习一篇课文，A组要求一周后考试，B组要求三周后考试，结果，一周后两组同时考试，A组的成绩优于B组，而三周后进行，B组的成绩反而优于A组。这就是因为他们目的任务不同所造成的。

第二，材料的特点对识记效果的影响。

识记材料的性质、数量等特点，也明显地影响着识记效果。材料的性质不同，识记效果往往也不同。一般来说，直观形象的材料如小说等，比抽象的语词符号易记；有意义的材料比无意义的材料易记，而视觉形象比听觉形象易记。

二、保持和遗忘

所谓保持，就是已获得的知识经验在脑中得到巩固的过程。保持是一个富于变化的过程，对于我们已经记住的东西，随着时间的推移，不仅数量会减少而且也会发生变化。从实质上讲，保持的过程，就是和遗忘斗争的过程。遗忘就是对曾经记过的事物不能再认和回忆或再认和回忆时发生错误的现象。造成遗忘的原因很多，具体表现为：

一是识记材料的性质和数量。研究表明，在学习程度相等的条件下，识记的材料越多，忘得越快；相反，识记的材料越少，忘得就慢些，从这个方面来说，学习不宜贪多求快，特别是学习的最初阶段。另外，对一种材料的过度学习，会提高保持的效果。例如，一首诗，如果您能倒背如流，很熟练，就不易忘记；而如果只能刚刚背下来，就忘的快些。所以，过度学习法，即在原有熟练的基础上再加以学习的方法，是克服遗忘的有效方法之一。

二是其他因素的干扰是造成遗忘的主要原因。经过研究表明，在学习和回忆之间其它刺激的干扰，会引起遗忘。一般来说，清晨和晚上睡眠前记住的东西，不易遗忘，为了避免干扰作用，在学习过程中，两次学习之间要做适当的休息；同时，两次学习的内容要尽量避免相似，因为这样干扰会更大。另外，及时复习、经常复习，也是克服遗忘的手段。

三、回忆和再认

所谓回忆和再认，就是在不同的情况下恢复过去经验的过程。经验过的事物不在眼前，而能把它回想起来，就是回忆。经验过的事物再度出现时，

能认出它来，就是再认。例如，考试中完全靠背会的题目，就需要回忆；而选择题或判断题则主要靠再认。回忆和再认虽无本质不同，但却有水平差别。相对说来，再认比回忆要容易一些。

识记、保持、回忆和再认，都是记忆过程，是密切联系在一起的，为了提高记忆效果，就必须从提高识记效果入手，克服遗忘的威胁，达到正确、迅速地回忆和再认的目的。

为了提高您的记忆力，请牢记下面八个因素：

1. 建立“一定能记住”的信心；
2. 保持平静的心情；
3. 找到适合自己的记忆方法；
4. 有明确的目的、任务；
5. 对记忆的内容感兴趣；
6. 建立广泛的联想；
7. 仔细观察并深刻理解；
8. 保证充足的睡眠和休息。

教师素质对学生学习的影响

教育者的言行对学生归因起着信息或者是前提条件的作用，学生往往是因为教师的言行来对自己的学习结果进行原因推理，并总是影响到学生的自信心。

教学活动是师生共同参与的活动，教师素质如何，直接影响学生学习成绩的优劣。影响学生学习成绩的教师素质，可以归纳为以下几个方面。

一、教师意识

所谓教师意识，就是教师意识到自己是教师，意识到自己的职业是教书育人。而在教书育人工作中，必须明确意识到自己工作的性质、任务能主应具备的条件。如意识到教师劳动的特殊性，教师任务的艰巨性，教师应具备的心理品质和工作技能等。有没有教师意识，以及教师意识明确、强烈与否，对教师工作影响很大。没有明确的、强烈的教师意识，在教学活动中将会缺少拓新的可能性，就会对现实产生较多的歪曲认识，就会附入错误地表述偏见和虚假意图的深渊，就不能更好地认识手段与目的关系，就缺少工作的目的性。这样，教学中就往往不知道在一定情境中应当做什么、怎么做，不知道自己行动的理由和行动的后果。有了教师意识以后，作为教师就可以衡量一下自己其他方面的素质是否符合教学要求了。这就是下面我们要涉及到的问题。

二、思想品德素质

教师的品德影响学生的学习。教师教育学生就是要培养他们对前途的信心和希望；培养他们远大的理想；培养他们丰富而高尚的精神世界；培养他们不满足现状、不断进取的创造精神；教育他们不断完善自己的道德品质。所以教师应当热爱社会主义祖国，热爱教育事业，有理想，有道德，具有为国家富强和人民富裕而艰苦奋斗的献身精神。这些也是教师从事教育工作的动力和源泉。

为此，师范教育应当大力加强师范生思想品德方面的修养。普通教育的领导部门也应加强对在职教师的教育和提高。无论是师范院校还是普通教育

都应既抓教书又抓育人。以育人促教书。

三、智力素质

教师的工作是复杂的脑力劳动。要提高学生学习成绩，教师必须具备良好的智力品质，即教师必须有敏锐深刻的观察力，博闻强志的记忆力，深刻的思维力，丰富的想象力和良好的注意力。

四、知识广度、深度

当今世界，知识激增。一方面，学生获得信息的渠道增多，孤陋寡闻的教师难以满足学生日益增长的求知欲、好奇心。另一方面，我国很多农村学校教育尚处于落后状态，师资质量达标各方面不能适应时代的要求，急需知识渊博的教师到那里传播现代文明和最新科技信息。教师广博的知识能刺激学生智力发展，也可以促进学生学习的迁移。教师知识的精深又能引导、促进学生向深处钻研。所以，教师应当加强自身的学习和钻研，争取深造机会，教育行政部门应当加强师资培训，给教师深造的机会。其它各行业也应当从各方面支援师资建设。

五、教育能力

要促进学生成绩的提高，教师必须具有相当的教育能力。这种能力可归结为以下几个方面：

一是了解和预见学生的能力。了解学生的思想、态度兴趣、知识基础、理解能力、学习方法以及学习中存在的问题；理解学生的个性和处境，根据学生细微的迹象体察学生的内心世界；预见教学中学生的困难、发生的问题。

2. 传递信息的能力。即用言语和非言语进行表达的能力。学生对知识的学习同教师表达的清晰与否关系密切，如果讲解不清，容易使学生产生情绪波动，干扰学生的思维，影响对知识的理解，破坏学生的注意力。良好的表达应当是准确无误、精炼严密、生动形象和情感、语调适当的。这就要求教师站在学生立场上看待教材，把困难复杂的内容讲得简明易懂。要做到这些，教师应当首先从思想重视，态度上认真。要做有心人，平时多揣摩、推敲。平进注意积累，上课刻意求新。

3. 组织管理能力。教师应能把学生组织在一个健全的集体之中，成功地控制教育过程，有效地督促学生的学习。教师能否条理、系统地管理课堂，对学生学习成绩的影响是明显的。前者使学生学习成绩普遍提高，后者则相反。

六、人格特征

人格特征就是人的个性心理品质的总和。教学是人与人的相互作用，是心灵与心灵的撞击。教师的人格特征显著影响学习成绩。研究材料表明，教师作风民主、态度热忱、关心学生期待学生进步这些良好的人格特征，对教学效果的促进是显著的。教师认可学生的观点，可以提高学生课堂成绩；教师单纯靠指责批评学生维持教学，学生成绩就下降。这与中学生心理发展水平是一致的。中学生一方面在心理上有了成人感，在需要层次个不但有一些基本生理方面的需要，而且产生了自我关怀的需要，自尊与安全的需要，友好气氛的需要；另一方面他们感情十分脆弱，自信心差。教师的人格对满足他们的需要直接的、关键的因素。学生需要的满足与否，恰恰引起其动机、情绪上的一系列问题，影响到学习成绩。实验表明，民主的教师，学生努力达到他要求的目标，不论教师在与不在，学生自己负责学习；而专制的教师，其学生离开教师监督就不学习了；放任的教师，学生不知努力方向，任意学

习，效率很低。

七、身体素质

学生的学习成绩往往受教师身体状况的影响。教师体弱多病或年纪已大，造成经常性缺课或不能充分利用课堂时间，会直接造成不利影响。而另一方面，身体又是精神的“寓所”，身体状况不佳，精力不会充沛，就没有充分地关心学生和进行教学。教育部门应该改善教师的生活条件、工作条件，给教师的工作量应恰当。另外还必须注意及时接收新教师，积极培养，早日使之顶岗上班。对育龄女教师已怀孕不能坚持正常上课的应妥善安排。

总之，教师在教学中主导作用的发挥与其各方面的素质关系极大，直接影响学生的学习成绩。一个教师虽然不可能全部具备了这些素质，但应当尽量创造条件使自己多具备一些优育素质。选拔教师也应坚持高标准严要求。只有这样，才能保证学生成绩的不断f提高。

教学内容对学生的影响

教学内容是由一定的教育目的决定的，反映一定社会政治经济发展的要求。同时，它也反映应时社会历史条件下，生产发展和科学技术文化发展的水平。教学内容是实现培养目标的基本条件和教学活动的主要依据，教学内容决定培养人的蓝图。

教学内容一般包括教学计划、教学大纲和教科书三种形式。这里着重谈教科书的内容对“提高学习成绩”的影响。

在这里我们同时要指出的是，就教科书的内容而言，主要还决定于使用教科书的人，这包括教师和学生两个方面。使用得很好的人，即使教科书中出现不利因素，他完全可能使之转化为有利因素；反之，使用得不够好的人，很可能对教科书中的有利因素熟视无睹，甚而如后面文中所指出的，将有利因素视为不利因素。

一、教学内容的科学性

准确，有严密的逻辑性；正确，有鲜明的思想性。是教学内容科学性的基本体现。

二、教学内容的阶段性

教学内容的阶段性是指各学科的教学内容都是分阶段安排的，是由简单到复杂，由低级到高级，逐步提高，不断发展，一环套一环，循序渐进的。

作为教师，把握好教学内容的阶段性，可以轻松自如地引导学生在原有知识的基础上毫无困难的再上一个台阶。作为学生，把握好教学内容的阶段性，就可以使我们在学习过程中对知识的掌握更加系统、更加条理化，在由较低层次向较高层次的知识过渡中充满信心，排除障碍，温故而知新，取得较理想的成绩。

三、教学内容的实践性

教学内容的实践性包含两个方面的内容：知识来自实践，学是为了用。知识来自实践。教科书中的许多课文，所叙述的思想内容都是作者从生活、实践中体验出来的。书本知识无不是前人经验的总结，知识的积累。就语文学科的教学来说，就是要让学生对作者在生活、实践中的经验和认识有所领会，变为学生的认识，用来指导学生的生活、实践，以利于更真切地运用语言文字，表达自己的真情实感。

学是为了用。教学内容中能让学生亲自动手的地方要尽量让学生亲自动手摸一摸、做一做、看一看、想一想、这既是巩固所学知识、提高学习成绩所必需的，又能为将来走上社会，参加祖国的社会主义建设打下坚实的基础。

另外，就教学内容的实践性而言，适当增加一些乡土教材内容也是非常必要的。这不但是学习知识的需要，而且也可培养青年学生热爱家乡、建设家乡的情感。就目前状况而言（包括今后相当长一段时间内），中学毕业生升学的毕竟占少数，大多数仍将留在当地参加社会主义建设，这些人既需要改变家乡面貌的信心，又需要改变家乡面貌所必备的知识和技术。

学生应当及时制定学习计划

学习计划是学习者为完成一定的学习任务，对一定时期内将要学习的知识内容和技术进行科学的合理安排。它具体表现为在规定的时间内，通过什么方式、方法，完成什么样的学习任务，检查学习的结果如何，是学习者对自己学习打算。

学习计划按时间的长短来划分，一般可分为如下几类。短期计划：短期计划具体包括有：日计划、半周计划、周计划、星期日计划等；中期计划；中期计划具体包括有：半月计划、月计划、章节计划、单元计划；长期计划：长期计划具体包括有；双月计划、季度计划、学期计划、学年计划。

制定学习计划的原则有以下几个方面组成：

一、要从实际出发的原则

这一原则要求我们在制定计划时一定要根据个人的实际情况，根据时间、地点和任务的具体要求来制定，不能制定的计划自己守不成，不能自己给自己制造矛盾；不能超出时间的限制；同时，也要考虑到地点的限制，如学校、路途、家中和其他读书学习的地方，明确什么地方适合自己学习，什么地方不适合。

二、完整性原则

制定计划要有完整性，这一原则是说在时间、任务、知识内容上要有完整性。在时间方面，除必要的休息活动之外，尽量不要留空白。在任务方面，不能使任务完不成，留有“尾巴”。学习的内容往往是一般性的基础知识多，在制定计划时就要顾及到一般性的问题，不能认为简单、容易就予以忽视。但更重要的是要突出重点和难点。无论各种考试，如果出题者不是故意刁难学生，都要出大量的基本问题和一些重点问题及一定比例的难点问题。如果学习计划抓住了这“三个问题”，学习就会更加有效。

三、检查性原则

有人认为学习计划不应包括检查，实践证明这是错误的。检查是计划不可缺少的一部分。如果缺乏检查，尽管计划得再好，但计划是否完成，任务是否落实却不管不问，那么，这种计划就会失去意义。因此，我们制定计划时一定要检查。

制定学习计划的方法有很多种，每个学生的个别情况也是不尽相同，总的来说，应从以下几方面入手：

一是根据每天的作息时间表，合理分配时间。每个人都大致有自己的活动规律，而每天的基本作息时间大致是一致的，有的是必须遵循的，这里就有个巧妙地安排时间的问题，要根据自己的情况见缝插针，注意利用饭前饭

后的时间，课外活动时间，睡前的部分时间，节假日和星期天的时间。这决不是把必要的娱乐、休息、体育锻炼时间也用在在学习上，而是将其有目的地列入计划，更充分地利用时间。

二是根据自己的活动空间，安排好自己的学习要点。学生应有意识地分析一下什么地方适合自己学习，什么地方学习收效大。若学习环境实在差又无法选择，便只好耐着性子适应，并暗示自己不要急躁、烦恼。

三是制订学习计划时各学科之间要有交叉，避免单一。因为根据记忆规律，交叉学习各科知识可以保持大脑兴奋，便于记忆。尤其是中、低年级的学生更应注意这一点。

四是在一定的时间、地点里完成适当的学习任务。对学习任务的分配要适当，不可太多，要知道“一口吃不成个胖子，”但是，总的任务要完成。分配学习任务要留有少量的机动时间，以便应付突然事件而不致打乱整个学习计划，学习计划要按时完成，不要拖延，万一有拖拉现象要设法弥补，不要积压，若连续积压，就会冲乱学习计划，使计划失败，同时，任务积压时不要懊丧，要分散、疏导、保证学习计划的完成。

五是制订学习计划要安排复习、巩固的时间，这是不可缺少的一项。人们的遗忘也是有规律的，如果不及时复习、巩固，忘记的也很快。没有复习、巩固，便会造成一边用功学，一边大量地遗忘，达不到学习目的。

六是防止偶发事件的干扰，一定要实现计划。事实上，家中有急事，同学邀玩、上学回家路途受阻，集体宿舍中同学影响等，是经常发生的，一旦发生，要尽快补救。

学习习惯对学生学习的影响

学习习惯是长时期逐渐养成的、一时不容易改变的学习行为方式和行为倾向。一个人养成什么样的学习习惯，对其学习成绩直接产生有利或有害的影响。

学习习惯包括两个方面的内容：基本固定了的学习行为方式如时间支配的习惯、用脑习惯等等；智力操作习惯即所形成的智力技能。我们具体分析这两个方面的内容：

一、行为方式方面的习惯

在行为方式方面，与学习活动关联最大的是时间支配的习惯和用脑习惯。

1. 时间支配的习惯。支配时间即运筹时间、筹划时间。马克思说：“一切节省归根到底都归结为时间的节省。”掌握时间运筹的规律，才能更经济、有效地利用时间。青春年华，时间无限宝贵。掌握好时间，不但对学习成绩产生直接影响，而且对一生的发展也会有一定的影响。

学习知识的过程就是一个领会——巩固——应用的过程。在这个过程中，听课使人领会所学。不能领会就谈不上巩固和应用，就必须“重新学习”，浪费掉不应有的时间，而且往往事倍功半。这种学习我们叫它“拣了芝麻丢了西瓜”。这一方面是由于学习认识不到课堂时间的宝贵。比如有的错误地认为，课上不上还不一样，课后或课上可以自学么。而认识不到上课时间具有很高的相对价值。另一方面，问题也可能出在上课教师身上。比如教师不能恰当地确定教学量，课内松松垮垮，课外十分紧张，造成学生本末倒置地

对待时间；或者教师水平低，不负责任，形成学生不良的听课习惯。合理支配时间，首先要充分认识时间的价值。有些同学对课堂上课时间不珍惜，老师讲，他也讲，或者想别的做别的，耽误了听课，阻碍了内容进入记忆。有的同学虽然形成了认真听讲的习惯，但不珍惜自习课时间。自习课看小说、玩耍。这样的习惯干扰他对知识的巩固过程。对知识的巩固必须及时，趁热打铁，否则就会迅速大规模遗忘掉。自习课正是为大家安排的及时巩固的时间，不好好利用，日复一日，到学期快结束了，知识也忘得差不多了。这时再复习往往是事倍功半。还有的同学形成了珍惜上课、自习课时间的习惯，但没形成珍惜课余、课外时间的习惯，不重视知识的应用。知识的应用有课业练习、社会实践等。由于许多课余时间被浪费掉，课业练习达不到熟练程度，也并未能将所学的知识尝试应用于实际生活中。这样学习动机不够强烈、兴趣不浓，干扰了上进心和学习成绩的进一步巩固和提高。

针对这些情况，必须让学生认识时间的相对价值。青年时间如黄金，在一生中十分宝贵，“学习趁年轻”，课堂时间价值相对比自习课、课外时间价值大，不是可有可无；当然不是说其它时间不宝贵。应当区分时间的相对价值，并且把各种时间有机结合利用，达到促进学习的最优效果。还必须让学生清醒地认识到：时间的整体价值来自于其部分的价值，即时间的价值恰恰体现于零零散散的分分秒秒之中。大的事业是从分秒开始的时间的积累。这样促使学生形成珍惜时间的好习惯。

其次要养成一坐下来就能迅速排除干扰，置身心于学习活动中的习惯。即迅速使自己投入学习。而不是坐了好长时间还手忙脚乱，不知道干些什么。这就有赖于自己学习的计划性如何和其它学习上的方法、技巧。合理支配时间的习惯应当包括珍惜别人的时间，不在别人学习、工作时无端地聊天、扯皮、吹牛、或者捣乱、起哄、破坏纪律等。

2.用脑习惯。中学阶段正是同学们长身体长知识的时期，这一时期青少年的大脑发育已经基本完成。很多同学朝气蓬勃、思维灵活、学习进步，但是也有一些同学往往会出现头晕、注意力涣散、思维能力差、学习效率不高等现象，这就出现了一个如何用脑的问题。

我们每个人有一副头脑，但并不是人人都懂用脑科学。良好的用脑习惯对人的学习会产生积极的影响，不好的用脑习惯则相反。良好的用脑习惯就是经常一贯地根据大脑的活动规律和特点合理用脑。

针对上述情况，首先要注意保护和开发大脑，使大脑的能力得到充分发挥；其次，要学会科学用脑；最后要不断营养大脑。

在人群中，所谓“百灵鸟型”的人是指那种早晨、上午或下午大脑最好用的人。这种人白天精力充沛，思维灵敏而深刻，学习效率高。而所谓“猫头鹰型”的人，则是晚上和夜间大脑最好用。还有一种叫做“混合型”的人，白天或夜晚大脑不明显地显出什么时候更好用。而人们一般都适合一年四季中十六到二十五摄氏度的气温下用脑，气温更高或更低大脑就利用效率低，在一个月中，不同的人有不同的学习“最佳期”。所以自己的学习习惯与大脑活动规律达到一致效果就好。良好地达到二者的一致是指在大脑活动活跃时学习最难学的东西，不是说只在这特定的时间去学，其它时间倒可以不学了。

从大脑的工作情况看，学习不同的知识，思考不同问题，大脑的工作细胞就不同。要科学用脑，学习中就应当适当交叉不同的内容，对大脑及时调

节。这样不至少造成大脑某些细胞的过分疲劳。

合理用脑的习惯还应当包括经常参加体育锻炼、定时起居、学习，经常保持愉快情绪和心境等。

有的学生形成了固定于某种特定地方、环境中才能安心学习的习惯，否则便无法学习。如有的习惯于在集体中学习，有的却习惯于单独学习。它可能影响到学生考试的情绪。因为考试不可能还是在他原来学习的地方，和周围都是熟悉的同学。需锻炼其应变能力。

学生在学习中不能合理用脑的作法及原因是各种各样的。有的平时漫不经心，考试前突击“催肥”。不但违背了脑的运动规律，也不符合循序渐进的原则。有的学校和老师鼓励学生勤学，对熬夜学生大力表扬，树立“榜样”。这不适合一些学生，造成一些人晚上硬拼白天昏，上课无精打彩。这种统一要求是无益的。

良好的学习习惯除了上面谈到的外，还应当有正确使用工具书的习惯；朗读和默读的习惯；写读书札记和日记的习惯；课外阅读的习惯；求师好问的习惯等。

二、智力操作习惯

学生在后天的模仿、学习过程中逐渐形成的智力技能就是智力操作习惯。如阅读技能、计算技能的形成影响其阅读、计算的方式和速度。学生智力技能的形成一方面会对其学习产生正迁移，促进学习；另一方面可能形成一种定势，干扰学习。如果学习在学习中经常采取不正确的心智活动方式，那么以后在解决同类问题时就会犯老错误，难以找到正确的出路。比如“心读”是快速阅读的一种心智技能。学生如果每每用出声朗读或默读对待一切文字资料，就会干扰“心读”的形成，影响其阅读材料的速度和知识的扩展。因此，应当注意学生最初的智力技能特点，对错误的地方予以纠正，对正确的予以强化，并进行智力操作方式的指导。指导学生时应告诉学生正确心智操作的目的，意义，引发其正确动机，激发其主动性积极性，最终达到学生能自我鉴别自己良好的和不好的智力操作方式并能自我校正。

良好学习习惯的形成，外面的引导十分重要。教师、家长的管理，起着不可忽视的作用。同伴的影响，学校管理是否科学也不可忽视。这就要求师长懂教育和心理规律，要求，又要对不同的人有不同要求。要训练学生良好的行为方式。使其学习行为科学化和自动化。经常让学生用言语表达自己的智力操作过程，以便进行指导。

良好学习习惯的形成，外因固然重要，但外因必须通过内因才能起作用。学生自身决定形成什么样的学习习惯。学生的认识、情感、意志、个性及行为都影响其习惯的形成。所以，应首先解决学生认识上的问题。学生认识到良好习惯对学习的重大作用，就产生积极的情感体验。学生在这种积极情感作用下容易形成坚强的意志品质，配合以行为和智力操作的训练，慢慢就会克服掉旧的动力定型，形成新的良好的动力定型。好的习惯形成了，学习成绩必然随之而得到提高。

家庭环境对学生学习的影响

家庭环境是指家庭成员成长、生活、学习的活动范围。它由家庭成员之间的关系、成员的文化素质、个性特点等构成独特的生活环境，对一个人的

智力发展和学习成绩有着密切的关系。

智力是学生完成学习任务的能力，也是一种认识能力，心理科学实验证明，人的智力发展水平与所生活的家庭环境有关，学生成绩的优劣又取决于智力发展水平。家庭环境对子女智力的影响表现在两个方面。

一方面是家庭环境中刺激的数量。有人研究家庭环境中刺激的数量对儿童智力发展的影响，发现家庭成员和婴儿交往机会多，婴儿就有更多发出声音的反应和有指向性的动作反应。特别是语言交往机会的多少，对儿童言语的发展有重要作用。有些流浪于社会的孤儿或在某一些“问题家庭”中成长的儿童其智力之所以低于正常家庭环境中成长的儿童，原因就在于他们所接受的刺激量太少，受到亲人的爱抚太少，以致影响了智力的发展。有些儿童智力之所以超过一般儿童的发展水平，其原因是很多的，成人与他们较多的交往，并给予关心和爱抚，为他们智力的发展提供了更多的刺激数量，是重要原因。

另一方面是家庭环境中刺激的性质。调查研究表明，在一定时间内，接受社会性刺激的儿童与接受特质刺激的儿童，其智力发展是不一样的，前者明显的优于后者。我们曾对两个叔伯兄妹做了三年多的跟踪观察：妹妹比哥哥小三岁，生活在城市知识家庭。哥哥生活在农村，十岁时父亲病故，母亲交其送于叔婶抚养，并与七岁妹妹同时入学，妹妹成绩始终名列前茅，而哥哥学习却一直很差。分析其原因，是哥哥生活在农村家庭环境，缺少学前阶段的教育，所接受刺激的数量和质量都较少且差，而妹妹由于较早地接受多方面的教育和刺激，所以能轻松自如地完成学业，还能有书法、音乐等方面的兴趣与爱好。事实表明，丰富多彩的家庭环境，能促进儿童智力的发展，单调没有生气的家庭环境会妨碍儿童智力的发展。

近年来有人对儿童智力测量问题提出了异议，认为智商高的孩子学习成绩不一定都好，那就是不同的家庭环境，对子女成绩是有积极或消极的影响的，其原因大致有二：

一、因家庭情态类型不同

家庭情态类型是家庭关系的感情状态分类标准。

和睦友爱型家庭。处在这种家庭中的学生倍受家庭的爱护，可以从每个成员身上获取支持和力量，家庭为他们的学习提供了安静可靠的环境，他们本人也会有一种蓬勃进取的力量，其学习成绩自然也会优良踏实。

平衡调切型家庭。这类家庭表现为和平稳定，虽然也有矛盾和争执，但能很快缓和平静。之所以出现矛盾和争执，或是因为两代人之间的文化差异，或是因为夫妻间性格的差异，或是因为对某个问题的看法不同而发生矛盾。但大家的向心力依然起主导作用。在这种家庭中的学生也是幸运的，他们能在不断调节的和谐有趣的家庭中读书学习，身心发展也是健康愉快的。

不平衡家庭。这是经常处矛盾状态但尚可维持的家庭类型。表现为夫妻间常有矛盾，父母子女间也常因为某种原因而不和，或者还有其他原因。家庭气氛有时缓和平静，有时风雷大作，情感气氛呈不平衡状态。使得每个成员既有对家庭爱护向往的一面，也有厌烦和压抑的情绪存在。这类家庭对子女的教育往往有明显缺陷，不是偏激专制，就是放任自流，对孩子的学习不是理想的环境。

抗拒分裂型家庭。这种家庭长期处于一种紧张矛盾状态中，或者已经发生很深的裂痕。其发展有两种可能，一种尚可维持，但表现为不平衡；一种

或成为“问题家庭”，或成为离异家庭。其家庭问题的原因是多种多样的，但无论是什么原因，它对子女身心的挫伤都是十分严重的，使得本来很文静的孩子变得性格粗野，桀骜不驯；或者是善良诚实的孩子流落社会，被坏人带坏；也有的是聪明好学成绩优秀的孩子因此一落千丈，无法补救。

二、因家庭教育方法不同

溺爱型。孩子要什么给什么，要求怎样做就怎样做，父母对待孩子百依百顺，不打折扣。由于家长娇宠子女，要求不严，放松教育，甚至纵容放任，用溺爱代替教育，使孩子养成自私任性的习惯、蛮横放肆的性格，这种方式培养出来的孩子很容易走向违法犯罪的道路，在学习上也决定不会是刻苦努力、成绩优秀的学生。

放任型。对孩子行为的对与错一概不管不问，对其学习努力与否也不关心，任其所为。这种情况一般发生在知识层次较低家庭。孩子表现为对事物无是非观念，对学习采取无所谓的态度，成绩好坏也随其自然，这种家庭环境也很难使孩子成为德和兼备的有用人才。

控制型。也称专制型。采取这种教育方法的父母认为，子女的一切有关问题应该由他们处理。其管理方式和态度过分严格，甚而专断独裁，过多地干预子女的行为，无视引导、劝解、说服的作用。尤其对子女成绩期望过高，以至揠苗助长，采取打骂恐吓等手段。这种教育的后果，或出现夏斐事件的极端情况，也有导致孩子自杀的可能，孩子的个性也会畸型发展。其后果只会使父母“望子成龙”的期望落空或者适得其反。

修养型。也称发展型。这类父母能了解子女的心理，并依据其心理发展规律进行教育。对子女的态度非常民主，不墨守成规，善于因势利导，能尊重其意见和好奇心，学习上关心辅导，生活中言传身教，父母子女间建立着一种互相帮助，尊敬友爱的密切关系。这种关系对子女的学习是一种强大的促进作用，可以充分发展他们的各种才能，这是一种最理想的教育方法。

很多调查研究表明，家长的文化程度与学生的成绩之间有一种明显的正相关。有人对 500 位小学航天部在卷调查表明：在 160—180，180—200 两个分数段内，家长的文化程度在大专或大专以上的，其子女的人数占到该类人数的 89%而家长文化程度在中专、高中、初中的，其子女的人数分别占其人数的 80%、79%、65%。初等文化水平的家长，其子女的成绩相比之下，就要低些，两科总分在 120 分以上的人数占其总人数的 34%，两相对比，高等文化水平家长的子女两科成绩在 120 分以上的人数仅占其总人数的 1.4%。这种现象也说明了一定的原因。

文化程度是辅导能力的基本标志。家庭重要的社会功能之一是抚育子女的功能。要教育抚养好子女，就要有抚养和增长知识的能力，要帮助指导子女的学习，就要有一定的指导能力，文化程度则是辅导能力的基本标志。家长文化程度高，对其子女的学习辅导就有一定优势；初中或再低些的就没有“优势”可说了。文化程度高的家长还可以主动询问学习的内容，提供好的学习方法，为子女选择必要的参考书等。文化程度低的家长从主观上极想帮助子女，便更多帮助是督促而不是指导，有的家长甚至把子女的学习完全寄托于学校或听任自便，这就不能保证子女取得更好的成绩了。

家长学习兴趣对学生也具有一定的影响作用。文化程度的差异除了表现在辅导能力上有明显的差别外，还表现在家长学习兴趣、家庭生活等方面的差别。我们的调查研究也说明，在成绩好的学生中，有 87.5%的家长对

学习有浓厚兴趣。这种兴趣一方面表现为自己好学，有专长；另一方面表现为鼓励子女勤学好问，并在家庭中创造一种良好的文化生活气氛，诸如订购一些书刊杂志供家庭成员学习，能经常通过讨论解决子女的疑难问题，交谈中能给孩子以学习上的启迪，这些都渗透着对子女积极的影响和教育，起到了督促的作用。相反，在成绩差学生的家长中，90.5%的家长没有表现出对学习的兴趣，有的不但厌学，不爱读书看报，还把一些不良嗜好带了家庭，诸如打牌、赌博、酗酒等。这种家庭的除成绩不理想外，在性情也容易形成一种畏难自卑情绪和抵触情绪。

我们应当注意到，任何一个学生所处的家庭环境都是不能选择的，家长的文化水平以及家庭文化素质也是不以自己的意志为转移的。但我们可以尽量寻找提高子女成绩的契机，以弥补某些方面的不足。

一是建立有利于子女生活、学习的家庭关系。家庭环境对于年轻一代成长的影响是很大的，任何在家庭中生活的人，几乎都无法摆脱家庭对他的熏陶和影响。就理论上说，家庭的优点，会成为促进子女成才的积极因素，其缺点，则会居为子女成长的障碍。良好的家庭关系应包括以下几个方面的内容：

- 1.政治上要求进步。良好的家庭关系要遵守社会主义原则，坚持社会主义方向，举家一心，关心国家大事。每个成员都有一种愿意为四化贡献力量的积极性。如果连这一点都做不到的话，那么这种家庭对于青少年的成长至少是一大缺陷。

- 2.生活上互相关心，工作学习上互相支持。健康的家庭环境，应该有一种为着某种事业积极奋斗的气氛，为着事业的奋斗，会对家庭生活及子女的学习成长带来积极的影响。没有事业的家庭和不能互相支持的家庭尽管其他方面或许好，但也只能是一种庸俗的家庭，它总是有一种令人不快的“小家子气”，那样的环境是培养不出优秀人才的。

二是家长对子女有一恰当的期望值。对于身心发展比较正常的儿童、教育者的期望心理如何，会使受教育者不自觉地达到与这种期望相应的水平。有人认为它是教育者暗含的指导作用的体现。家长对子女智力水平的估价正是通过这种暗含的指导达到一种情感态度上的强化作用。从而影响了他们的学习成绩。同时，一个家长对子女的智力估价高于他的实际情况，将影响到家长对其各方面的要求也相应偏高。而子女为达到这种要求，就必须刻苦努力地学习，努力的结果，一方面使成绩提高，另一方面为家长的智力估价提供了反馈信息，在此基础上提出更进一步的要求。这种良性循环，最终使子女的成绩不断提高。家长对子女智力估价过低，对其产生的影响也可以用这个道理说明。

- 三是讲究方法、启发思考。具体做法是：以表扬鼓励为主。常言道：数子十过莫如奖其一长。表扬和鼓励比责骂、体罚、嘲讽等对激励孩子学习的积极性更奏效。这是因为，表扬能使孩子产生成功感，是一种动力，能唤起学习欲望。表扬和鼓励应该是真诚及时的，这样能取得更好的效果。

培养良好的学习习惯。良好的学习习惯很多，但首先应养成按时做作业或读书的习惯。其次养成独立完成作业的习惯。除此之外，还应要求作业认真、清楚整洁，并能自查作业。

启发孩子积极思考，并不完全是教师的事。孩子的学习兴趣和好奇心也会在家庭中表现出来。当孩子提出一些不好回答的或是价值不大的问题时，

可以告诉他通过看书和努力学习才能明白。对于有价值的问题，家长则应表示高兴和鼓励，或与孩子一起讨论，并帮助他们寻找解决问题的途径和方法。即便是年龄小的孩子提出一些古怪幼稚的问题，家长也不应嘲笑斥责，而应鼓励他敢想敢问，启发他提出一些与学习有关的问题，这样孩子就越想越敢想，越想越会想了。

家庭也是一所学校，在家庭环境中，影响子女学习成绩的因素是多方面的。科学地利用改进，会使每个学生都能取得良好的成绩。

学校校风对学生学习的影响

校风是学校风气的简称。它是学校大多数人共同具有的富有特色的稳定的行为倾向。校风是学校成员所处的精神环境，它通过校容、校貌这一物质环境有所展现，但主要体现在学校成员的精神面貌上，又集中表现为学生的学风、教师的教风和领导的作用。一种校风形成后，就具有相对的稳定性。这种行为倾向被巩固和保持下来，就成为学校的传统。

校风有两种水平。

（一）校内的心理环境，在不少方面是以心理气氛的形成和行为作风的形式出现。当它成为影响整个学校生活的力量时，便已经具有“风”、“风气”的意义。这是校风的一般水平。

（二）指一学校区别另一学校的独特之风，或者说，是一所学校的许多优良风气中最为突出而且有统帅意义的某种作风，这种校风代表了该校的特色。例如延安抗大的三八作风，北京大学的学术民主之风等。突出的、传统的校风具有不可抗拒的力量，显示出了巨大的社会效果，乃至成为学校成员和全体学生的个性特色，并使之经久不衰，一届传一届，一代传一代，成为学校的优良传统。这是高水平的校风与传统。

学校校风与传统对学生学习成绩的影响尤为明显，其作用表现在以下几个方面：

一、具有强烈的外在感染力

校内是一种看不见的力量。比之道德和纪律有着更加鲜明的约束力，它是以外在的感染影响表现出来的。如常见的转学现象，一个各方面表现都很多，成绩优秀的学生，从一个具有良好校风的学校转到另一个校风校纪较差的学校，他马上就会产生一种放松感，由此成绩下降也是必然的了。相反，一个学生从一个校风较差的学校转到一个良好校风的学校，他也随之产生一种紧迫感，即使他原来各方面都不突出，也要严格要求自己，审慎地言行，努力地学习，久之就会成为一个各方面都有进步的好学生。

一个学习集体（班级），也存在某种气氛，这种气氛与校风有关。有的集体气氛是和谐、欢乐、严肃、紧张而有秩序的，但也可能是充满敌意、喧嚣、苦恼而杂乱无章的。前者能使集体成员积极创造性地学习，后者集体成员往往处于不安不信任状态，学生易激怒，不愿合作。所以，集体气氛影响着每个学生的学习水平。近年来，有些教育社会心理学家研究集体风气对成员成绩的影响，结果表明，集体中有对抗和冲突的，全班学习成绩普遍偏低，而在一个有良好风气的集体中，成员间便互相有吸引力，成绩也普遍较高。

二、具有深刻的内在凝聚力

良好的校风是学校领导与师生员工长期艰苦努力培养的结果。表现在学

生身上，就是勤奋好学，遵守纪律，尊敬老师，助人为乐，热爱劳动，关心集体等。表现在领导和教职工身上，就是忠于职守，事业心强，团结合作，为人师表，对工作兢兢业业，一丝不苟，以培养德智体全面发展的人为己任。

一个学校有了这样的好校风，对学生应会产生潜移默化，自然陶冶的积极作用。古人所说“入芝兰之室久而不闻其香，入鲍鱼之肆久而不闻其臭”就是强调的影响作用。学校的特点之一，是学生不断地流动，每年都要送旧迎新。一个有多年历史的学校，总是老生多新生少，如果一所学校形成了好的校风，有自己优良的传统。那么，新生进校，就会很快受到同化。这种同化作用，如能因势利导，加以发现，还可以促进原有校风和传统的不断巩固、充实和提高，这就是深刻的内在凝聚力。

良好的校风能使每个班集体中的学生都能满足心理上的需求。首先是满足归属的需要。个体只有产生了自己归属于某一团体的感觉时，才能免于孤独的恐惧感，不仅获得生理上的满足，同时还获得心理上的安全。随之，人的需要结构形式也就起了变化，当某些需要得到满足后，其它需要随之出现，直沿需要阶梯而上。其次是满足自尊的需要。在良好的风气中，每个学生都在不断努力以取得自尊和自爱动机的满足。它是以优秀的成绩、高尚的品德和健康的体魄为标志的。

三、校容校貌对人心理的影响作用

校容是指学校环境的外部特征，是由自然环境和物理环境构成的。校容校貌两词连用时，一般还包括学校成员的精神面貌和风气等。良好的校容校貌也是促进学生心理健康和学习成绩的重要条件。

校容校貌直接影响着青少年一代心理活动状态。整洁优美的环境使人感到心情舒畅，能提高学习和工作效率。同时，优美舒适的环境有助于陶冶美的情操，激发工作学习热情。反之，嘈杂的环境会使人心烦意乱，情绪厌倦，学习和工作效率降低。

良好的校容校貌应该是校园整洁安静，美化，绿化，设计有致。学校应避免建在空气污染和有强烈噪音的地方。实验证明，噪音干扰大的学校，学生学习精力不集中，学习成绩也比没有噪音干扰的学校低得多。美化和绿化校园可以改善局部的小气候，空气新鲜，环境幽雅，使人心旷神怡，有利于学校良好校风的形成和学生成绩的提高。

一个学校的校风对学生的影响如此之大，那我们应当怎样培养良好的校风呢？培养良好的校风与传统，是全面贯彻党的增长率方针的需要，也是达到全面发展教育目的的重要一环。学校应从各个方面努力形成自己学校的良好校风与传统。

要培养良好的学风。这里所说的学风，是指学生的学习习惯、生活习惯、卫生习惯、行为习惯的养成。好学风的主要标志是学生勤奋学习，并能养成良好的习惯，例如，要提高学生的语文水平，就要培养学生认真阅读、勤于动脑、动笔的习惯，要提高学生的数学水平，就要培养学生勤于思考、演算严谨、独立完成作业和自觉学习的习惯。如果保持并形成了这些良好的学习习惯，其成绩自然也就提高了。

除此之外，还要培养学生良好的生活习惯。例如按时作息，坚持锻炼身体，注意卫生等。还要培养学生具有良好的行为习惯，做到尊师爱友，尊老爱幼，讲文明，懂礼貌。俗话说“习惯成自然”，所谓自然，就是一种风气，一种传统，一种势力。列宁说过，坏的习惯势力是一种可怕的势力。那么反

过来说，好的习惯势力就是一种可敬的势力。在这种势力的影响下，学生能自觉遵守纪律，有浓厚的学习兴趣，容易取得良好的成绩。

好的学风来自好的教风。教风是指教师的教学风气和风格。教风是学风的基础，良好的教风和学风是校风的核心因素。学生的学风主要通过教师的教风影响和培养而成。在这方面，教师除了要懂得教育科学外，还要具备两条：一是要有高尚的品德；二是要有比较科学的知识结构。没有这两条，就很难为人师表。因此，在教师是中要树立言传身教以身作则的风气，凡是要要求学生做到的，教师应首先做到；凡是要求学生掌握的，教师自己首先能熟练掌握，运用自如。此外，教师还要树立爱护学生、严格管理、教书育人的思想。

教学的风格是教师根据自己的经验、特长所经常采用的教学方法的特点。两个有着同等教学水平且肯努力的教师，其能力结构是不同的，性格特征更有差异。教师的能力结构和性格差异反映在教学中时，就成为不同的风格。应该看到，每一个教师都会有自己的教学风格，这对于促进不同个性的学生的学习与发展是有利的。

好的教风来自好的领导作风。好的教风来自好的领导作风。作为学校领导干部，首先要有实事求是的作风，是则是，非则非，不夸大，不缩小，如实反映情况，这是一个领导者必须具备的思想品质。其次，要有平易近人的作风，能同群众打成一片，这样才能听到不同意见，防止脱离群众和思想僵化。第三，要有办事公道的作风，不图报答，不循私情，吃苦在前，享受在后。第四，要有身体力行的作风。要求教师做到的事情，自己要带头做到，要求教师遵守的规章制度，自己要模范地执行，这样才能真正把学校办成个有良好校风和传统的学校。

综上所述，良好的校风与传统是巨大的教育和鼓舞力量，具有潜移默化的影响力，使青少年受到感染和熏陶。校容是师生工作学习的必要环境，良好的环境是促进师生心理健康的重要条件，学校领导者要重视培养和形成良好的校风和安静、舒适、整洁、美观的环境，使教师心情舒畅地工作，学生蓬勃努力地学习。

社会环境对学生学习的影响

社会环境所包括的范围很广，如各种社会关系、社会风气、习惯势力、文化设施、家庭条件、亲友关系等。社会环境可以通过人类的劳动加以改造，因而比及自然环境它有灵活多变的性质。随着社会的发展，社会环境的成为也越来越复杂起来，由此，它对人类活动的影响也越来越大。

在人所生活的环境中，社会环境是主要的，自然环境虽然也是客观存在的，但对儿童和青少年的发展来说，自然环境则居次要地位。社会环境给儿童和青少年一代提供生活条件，对他们施加种种影响，他们也对社会环境作出种种反应和回答，青少年学生在学习过程中成绩的表现，就是这种反应和回答的一个方面。

在社会环境中，个体总是通过相互关系而从事社会活动的。在这里，个体活动不但受着社会关系的制约，而且还受着社会环境的各方面因素的影响。

一、社会潮流对学生学习成绩的影响

社会潮流是反映在多数人意愿的基础上形成的群众性的社会活动。在这种社会活动中，每个人都将利用这个潮流实现个人愿望，人们将在潮流中表现自己，也将在潮流中使自己的个性得到改造。它的特点就是与潮流相关的一切活动两极分化发展，适合潮流的特质将会膨胀，违背的将受到更大的抑制。

二、社会变革因素对学生学习成绩的影响

在社会进程中，有各种各样的变革，有单方面的、多方面的；急剧的、渐变的；积极的、消极的。但不管哪种变革，都会给青少年学生的学习及成绩以极大的影响。

三、政治教育对学生学习成绩的影响

政治教育也影响着青少年学生的学习成绩。政治教育是人类社会固有的一种需要，它不是人们主观上喜欢不喜欢、需要不需要就能够改变的事实。客观上，它对人才的成长，德与才的并行发展都起着重要的作用。但是为什么人们对于社会主义条件下、特别是目前的政治教育、政治活动存在着不同程度的逆反心理和表现呢？这当然与十年动乱中遗留下来的假大空的影响有关，也与政治教育方法不当有关。因此形成了一种恶性循环：政治教育听不进，青少年思想出现“偏航”，教育工作者苦于无方，社会风气受到影响。社会上的很多不良现象折射回来又影响到学校的学生，各种思潮和倾向性表现出来了，学生本应以学习为主要任务的问题成了次要问题，学习成绩好坏也就无需关心了。

当然，正确及时的政治教育也能给青少年学生的学习以积极的促进和影响，我们一贯强调的既教书又育人，就是这个道理，这也是教育工作者共同追求的目的。

要提高学生的学习成绩，首先要有一个适应他们学习的社会环境，要有安定的政治环境，繁荣的经济形势，正确的思想政治教育和良好的社会舆论风尚。

安定的政治环境和繁荣的经济形势有益于学生的学习。鲁迅讲过一条最简单的真理：一求生存，二求温饱，三求发展。在旧中国，劳动人民衣不遮体，食不裹腹，其子女无钱也无权去读书。在旱涝天灾、战火连年的时代，人们也无法保证教育或求学。在政治不安定、经济不发达的时代，正常的、进步的教育也是无法实施的。美国心理学家马斯洛关于人的“需要层次论”也说明了这个道理。人首先必须具备与生存相关的需要，其次是安全的需要，它确保个体应该生活在一个免遭危害的环境。第三个层次是归属和爱的需要，这是人区别于动物的情感标志，它是人的精神需要。第四个层次是尊重的需要，它必须通过自我实践和付出，才能产生威望和认可，也是达到自我实现的途径。最高层次是自我实现。如果全部低层次的需要都得到满足，那么这个人就会达到成为极少数的自我实现者之一的境界。所以马斯洛说：“如果他最终要得到自身安宁的话，那么音乐家必须作曲，艺术家必须绘画，诗人必须写作。人必须成为他能够成为的人。”学生的学习，正是他完成、达到自我实现的一个过程。做为客观环境因素的一部分，国家、政党、教育工作者，就应该努力为青少年一代创造一个安定的政治环境，并力求以良好的经济条件来满足学生学习的物质需要，以保证他们身心健康和谐地发展。

思想政治教育，是我国全面发展教育的重要组成部分。社会主义教育和其他各个社会教育的重要区别就在于通过正确及时的思想政治教育，使年轻

一代成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。思想政治教育是长期进行不能间断不可放松的，今天，我们强调正确与及时，是指当前我国的社会主义建设进入了一个新的历史阶段，因此，对青少年学生的政治思想教育不但不能放松，而且必须进一步重视和加强。例如，在新的历史时代，要求青少年学生在掌握科学文化知识的同时，能正确处理红与专的关系，使之学为我用，人为我用，青年是人类的未来，他们必然成为各阶级影响和争压的对象。当前，我们在国际政策上一改过去闭门锁国政策而实行对外开放，随着国际间经济交流、科学文化技术交流和旅游业的发展，一些资产阶级意识形态的东西和不良生活方式也会传入我国，并影响和腐蚀年轻一代，国内的阶级斗争又同国际的阶级斗争密切联系着，几方面的消极影响相互纠结，彼此渗透，形成与我们争压年轻一代的强大势力。为了这一斗争的胜利，广大教育工作者，必须清醒认识，及时地向年轻一代进行各方面的思想教育。

思想政治教育也是学好科学文化知识的内在动力和保证，通过教育，使他们具有远大的共产主义理想和崇高的学习目的，这样的内在动力才是持久的，才能保证学生取得稳定的良好的学习成绩。

社会舆论是一种集体现象，亦称公众意见。舆论一经形成，就会成为一种固定化的心理制约力量，即风尚。由于风尚作为社会规范的一种形式，因此对人的行为也具有约束力量。社会舆论和社会风尚对于青少年学生的影响是多方面的，有积极的、也有消极的，这要看社会风气的状况与倾向而定。不论是积极或消极的影响，它都是潜移默化的，往往生活在这种气氛中的人不能直接和明显地感到它的教化作用。如前一个时期，几代人竞相读书，有的读电大、有的靠自学，有的通过函授、刊授等途径学习。虽然其中也不乏混学历的人，但其主流是好的。青少年勃发奋进，中年人也要弥补由时代造成的文化上的“先天不足”，甚至许多进入不惑之年的同志也跃跃欲试，形成了一种以求知为荣的社会舆论和风尚。它督促了所有的有志于求知的人，使之感到这是一种精神需要和文化饥渴感。这就是社会舆论和风尚的积极作用。

但是也有另外一种现象，当前出现在社会上的一切向钱看的风气，这种风气涉及到了许多家庭，以至连各类学校的广大学生也深受其害，教师无法安心教书，学生无法安心学习，影响了正常的教学秩序，扰乱了人心，甚至引导一部分青少年走向了歧途。

良好的社会舆论和风尚还包括良好的法制观念，两个文明的共同进步，良好的文化与文风等等。在某个时期的舆论与风尚中，如果有一个主流是积极良好的，它能起统帅作用。

其它各方面也都会向积极方向发展，但如果其中一主流是坏的，它将起到浊其清流的消极作用，所以我们绝不可轻视舆论与风尚的作用。

社会是由每个家庭组成的，青年学生的健康成长不仅是关系到每个家庭的大事，也是关系到国家未来的大事。我们的国家、我们的人民和每一个教育工作者，都应努力为他们创造一个有利于学习和发展的良好社会环境。

物质环境对学生学习的影响

物质环境是指人所处的与之相适应的物质条件。如家庭经济条件，工作学习条件和周围客观条件等，由此构成了个人生活、学习和成长的环境。

物质环境是由特定的社会环境做为基础的，它又由复杂的历史原因、现实原因或特殊原因所形成。对于青少年学生来说，物质环境也是不能轻易选择的。

一个人所处的物质环境一般来说是有许多历史原因的，如城乡差别的物质环境，它是人类的祖辈分布居住而形成的。家庭的文化背景经济来源也有许多历史的原因。至少工作特点和职业的差别也与社会历史分工有关。

社会变革的原因。以我国社会制度的巨大变化来说，从封建落后的旧中国，变革为繁荣昌盛的新中国，它从根本上改变了全国每一个家庭和每一个的物质环境。但是，十年动乱的浩劫，又使全国的政治、经济、文化的发展陷于停滞不前的落后状态，它干扰了人们的正常生活秩序，使每一个中国人都尝到经济落后，物质匮乏，甚至衣食无保障的苦楚。十一届三中全会以后，党的改革富民政策又使人民重新走上了富裕自足的道路，物质生活水平大大提高。从纵向来看，每一个家庭为青少年学生提供的丰裕的物质条件是过去任何一个时代都不能相比的。

现实或主观的原因。物质环境虽然是不能够马上改变的，但有时也会因某种特殊原因而有所变化。如人事升迁，劳动致富，父母的遗产等。当然也有天灾人祸、恶行自毙或家庭离异等其他特殊原因。

物质环境有优劣之分，由于物质环境形成的原因不同，也就使得物质条件有了优劣之分。优裕的物质环境是指有利于青少年成长的物质因素，诸如衣食住行学习设施等各种条件，相反则是恶劣的物质环境。无经济来源、生活不能保障，缺乏必要的学习设施和用具等都不利于主体的生存求学意向。这种物质条件的客观情况，虽然不利于人才学习成长，但它对生活上立志高远、发愤图强的人，却又是锻炼成就人才的特殊环境。

我们强调物质环境的作用，并不是说它是唯一的因素。任何事物都有它辩证的一面。对于物质环境的作用也当如此分析。因为物质环境仅仅是“环境”，它是客观因素，而人的主观因素，即人的主观意志也起重要作用。

一、利用物质环境，但不能为它所主宰

物质环境对学生的成绩固然起作用，但也应考虑到主观的作用。同样的物质环境，比如安定幸福的家庭生活，优越的地理环境，优厚的物质条件，对有的学生，能珍视它并利用它，学习努力，成绩优秀。而有的学生反而庸懒倦怠，难以成才。

读书学习是人的精神需要，是青年学生对一切未知的渴望。由于人对知识需求的渴望程度不同，所做的努力也就不同。有的是主动的，有的是被动的。父母原以为给孩子安排一个优越舒适的环境会有利于他们的学习与成长，冬天有取暖设备，夏天有防暑佳品，硬板凳换成软坐椅，饮食变成“高蛋白”，更不说衣来伸手、饭来张口了。其实，这不仅会造成年轻一代心境的饱和感，无法激发其进取心和奋发图强的精神，而且也容易使之沉溺于过份安乐和舒适中，以至完全失去读书学习的兴趣。实际上，父母只要为孩子准备一些最必要的东西，倒是更能培养他们读书学习的欲望。

二、巧于动脑，以物可以代物

我国古代思想家荀子曾在其《劝学》篇中提出自己的治学观点，即“学不可以已”，但又因人的天性不同和才能条件不同而有差异。要真正达到“学不可以已”掌握前人积累的知识和经验的目的，还必该“善假于物”，即利用一切可以利用的条件。据史载，“南海”指现在浙江省的舟山群岛一带，

是佛教圣地之一。这对人们来说，都是为之向往的地方。或一瓶一钵或乘船驭舟是达到目的的物质条件，前者能瓶钵代船如愿以偿，后者富可买舟却“望海莫及”。这便是“善假于物”和“不善假于物”的不同结果。

世界上的每种东西都具有多种属性，富于发散性思维特征的人，往往能发现别人没有发现的某一物质的其它用途。唐代大书法家怀素少年家贫，喜欢写字而苦于买不起练字的纸。为了解决无纸的困难，他想到了芭蕉叶了，便种了不少芭蕉，用其叶练字。后来他又想到木板着漆之后，也可以练字，便又制一漆盘代替纸张。由于多年苦练，终于成为一代书法家。元末浙江黄岩人陶宗仪的《南村辍耕录》也是以叶代纸，积攒十年，贮满百罐，后整理成书的。

科学有李四光在研究地应力对形成地壳各种构造体系作用这个课题时，需要进行模拟实验。地球仪是他从货栈里买来的一个空心铅球代替的，中间安了一根轴，地壳是用纸浆加铅粉涂到铅球上做成的。就是依靠这样简陋的物质条件，李四光找到了用力学原理解释大自然地壳各种构造型式的原因。

理想的物质环境不是每个青少年学生都有的，但只要有勤学与善学的精神，以物代物，物为我用，同样也能学有所成。

三、求学志坚、心诚则灵

一个人如果有了求学之志，勤奋不辍，其精神也会感动“上帝”。这个上帝就是亲朋好友或周围的好心人。一个人在没有必备的物质条件之前，可以争取他人的帮助，要做到这一点，需要使人相信你是一个真正有志于求学成才的人。

现在寄读的学生到处可见，他们多是从农村家庭来到城镇亲朋家里，以求在较好的学校里读书。据有关调查。以这种方式求学的人其成才率是相当高的，很多学生从小在艰苦环境里长大，又曾在较差的物质环境中生活学习过，故能理解父母之苦心，懂事理，肯用功。寄读的环境对指导学生学习的必定是有利的，所以多方面的因素促成他们勤奋学习，取得好的学习成绩。

勤能补拙，勤也能感人，在青少年学习的环境中，凡是有志于求知，有志于努力奋斗为四化建设做出贡献的人，都能感动“上帝”并得其帮助获得成功。

总之，青少年学生的学习成绩既依赖于自身的先天智力因素，又取决于后天非智力因素。人的身心发展既决定于其自身先天的素质和后天的努力，又决定于外在环境，即影响其成绩的家庭环境、学校校风与传统、社会环境和物质环境。但是，外因又必须通过内因才能起作用。国家教育机关、教育者及家长的职责，就在于努力创设一种优越的环境，促进青少年一代的身心向着完美理想的方面发展。

体育锻炼对学生学习的影响

身体锻炼的内容十分浩繁，根据不完全统计，已有的体育锻炼方法达两万余种，并且还在不断发展和增加。一般地说，体育锻炼的内容可分为健身运动、健美、娱乐体育、医疗保健与康复体育以及自然力的锻炼等几种。

世界卫生组织（WHO）曾提出健康的十个标志：

有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到紧张；

处世乐观、态度积极、乐于承担责任；
善于休息、睡眠良好；
应变能力强、能适应外界环境的各种变化；
能抵抗一般性感冒和传染病；
体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臀位协调；
眼睛明亮、反应敏锐、眼睑不发炎；
头发有光泽、无头屑；
牙齿清洁、无龋洞、无病感，牙龈颜色正常、无出血症状；
肌肉皮肤富有弹性。

为了实现上述的健康目标，我们需要认真设计我们的生活方式，优化生存环境，戒除不良习惯。除此之外，我们还应积极地进行体育锻炼。

健身运动是指一般健康人为增强体质而从事的身体锻炼，它有发展和增强身体素质的功能。如散步、骑车、跑步、游泳、登山等运动，可改善心血管系统的耐力。而体操、武术、舞蹈、摔跤、游泳和各种球类活动则有改善人体柔韧性的功能。健美是为了塑造体型和形成正确姿势而进行的身体锻炼。娱乐体育是为愉快度过休闲时间而进行的有娱乐性质的体育活动，如游戏、踢毽子、放风筝、以及观看体育比赛等。这类活动使人身心愉快，既锻炼了身体，也陶冶了情操。康复体育是病人为增强体力、尽快恢复健康而针对自己的特点进行的锻炼，自然力锻炼指的是改善身体的热平衡、水平衡、氧平衡等代谢过程，提高对各种自然环境的适应能力。

体育运动能够促进身体健康，保证人体这部“载知识之车”有充分的精力从事学习活动，这是人人皆知的，但体育运动能够发展智力，促进思维这一事实却往往被我们忽略。

其实，早在古代人们就已经认识到体育运动的益智作用。古希腊的亚里士多德曾创立了所谓“逍遥派”，他同弟子经常边散步边讲课。当散步使身体发热时，思维活动变得更加活跃，“逍遥派”便由此得名。我国古代文学家也有散步吟诗的传统。

体育运动不仅能够促进思维活动过程，而且能促进青少年、儿童的智力发展。对幼儿园同年龄孩子的研究证明，能够自由活动孩子比很少活动的孩子懂得更多的词汇，并且词汇运用得也列正确。更重要的是，他们形成概念的过程更容易更准确。教婴儿学习游泳的实验也表明，学会游泳比学会走路还早的儿童，智力发展都超过了那些在同年龄时未学游泳的孩子。可见，孩子们明天智力的高低，与他们今天活动的多少有着直接的联系。

据研究，在历届诺贝尔奖金获得者中，不少人是有名的运动员，或者是奥运会冠军。例如丹麦的物理学家波尔曾是出色的足球守门员；1945年诺贝尔生物化学奖获得者、美国的契英斯在得到科学奖金的七年后，获得了奥运会快艇比赛的金牌；法国著名的原子能学家居里当年也曾面临过两种选择：当职业足球运动员还是献身于科学。

还有人指出，一些著名的科学家、哲学家和思想家，如苏格拉底、柏拉图、毕达哥拉斯、牛顿、托尔斯泰、巴甫洛夫，甚至包括列宁等，都在体育锻炼中得到过推动自己事业发展的动力。这些事实表明，人的脑力和体力发展之间存在着密切的联系，并且脑力的成长和发展要求体力的相应发展。

现代科学家往往不满足于过去事实进行观察，而要通过调查与实验来证实运动这种益智作用，得出了不少有启发性的结论。

苏联学者研究认为，体力负荷能刺激思维活动。他们做了一个这样的实验：要求被试做不复杂的计算、选择预先组合的单词、检查计算的正确性。这些工作要求在不同的情况下完成：一种是静坐完成，另一种是在安静散步或在缓慢转动的功率自行车上完成。结果表明，在进行适当的习惯的体力活动时，工作能力比静坐状态有所提高。

苏联学者对大批在校学生进行了研究，其目的在于查验学生学习成绩与身体锻炼之间的相互关系。得到结果有力地证明，成绩不好的学生身体发育变弱。他们中有 13% 的人不喜欢上体育课，虽有 9% 的人做早操但也并不经常。这些孩子的三分之一的空闲时间总是呆在屋子里，通过劳动制和达到等级运动员标准的也比学习成绩好的孩子少一半。

上述所有研究结论都使我们相信，运动刺激对身体和智力的发展具有同等重要的作用。经常进行体育运动可以改善人的心理素质，提高大脑的工作能力，增强中枢神经和整个身体的健康。

学会科学地锻炼身体既然体育锻炼对我们的学习是有益的，那么我们就应当学会科学地锻炼身体。为此，提出以下几点意见供参考。

1. 积极参加体育课、掌握体育运动的基本要领。体育运动是一门科学，讲究方法、技术与技巧。体育课除了提供给我们锻炼身体的机会之外，更重要的是，在体育课上，我们能够学到体育运动的知识及各项运动的要领，这样我们才能够有效地从事各项体育活动，促进脑的健康发展。

2. 选择适合于自己的运动项目。参加何种运动较好呢？这是因人而异的，一般来说对体育项目的选择主要是根据自己的爱好来确定。在众多运动类型中，益智作用较好的有跑步或长距离散步以及体操等，但有人喜欢球类，有人喜欢游泳、爬山，也有人喜欢棋牌类等等。只要是健康的体育活动，对促进智力发展和思维活动都是有益处的。

3. 特殊情况下的体育锻炼。遇到一些特殊情况，比如上课前后，考试前后，躺在病床上或睡觉以前，如果有空暇时间，也可以做一些简单的体育运动。考试前通常比较紧张，可以做一个呼吸调整运动，以放松情绪，开动思维。下课之后大脑很疲劳，特别是左半脑负担重，这时就可以做一下左半身的单侧体操。单侧体操不仅可帮助消除脑的疲劳，还有增强记忆力的作用，随时随地都可以做。

除了应当积极采取以上所提的运动措施之外，我们还要注意以下几点：

1. 体育锻炼要恒常。体育锻炼的益智作用不是一朝一夕就能发生，只有坚持不懈，从不间断，才能达到理想的效果。心血来潮的锻炼，三天打鱼两天晒网式的运动，都不会产生好的效果。

2. 体育锻炼要适度。运动量小，达不到有效刺激，当然不好，但运动量过大，累得精疲力竭，不仅不利于学习，相反会起到极大的阻碍作用。因此，我们在锻炼时要掌握适度。一般来说以运动后刚开始有疲劳感为好，这时停止锻炼，稍微休息后，疲劳感消除，精力可达到最佳状态。

3. 锻炼的目的要明确，保证心理健康。在从事竞争性的体育活动，常有胜负之分。胜者固然兴奋，但负者又何必沮丧。我们要有一个基本的认识：锻炼为了工作、学习，如果我们每时每刻都记住这一点，就不会因为点滴的胜负而影响了我们的情绪。在锻炼中保证心理的健康是非常重要的。

人的生命充满活力，这种活力是体力与脑力不断增大和发展的表现。生命中多一点运动的刺激，就多一些活力。让我们记住这勉励伟大的名言：“生

命在于运动”。

休息的作用

休息是人类赖以生存的必要条件，也是人类正常工作、学习和生活的保证。科学家们通过研究把休息分为三种形式，即积极休息，消极休息和自然休息睡眠。

一、积极休息是一种活动性的休息方式

它是通过改变活动的方式、内容或性质的办法来解决人体疲劳的一种休息方式。如学习之后的散步、下棋、欣赏音乐、体育锻炼；工作之余的读书看报、郊游养花之类均属此类。心理学的研究表明：人类的大脑皮层的活动是有分工的。一定的皮层区域和一定的活动相联系。当人们从事某一活动，大脑皮层中与之相对应的区域使处于优势兴奋的状态，同时其它区域相对地处于抑制状态。而当大脑皮层的某区域长期处于优势兴奋中心的时候，这个区域便会因负荷而产生保护性抑制，从而出现疲劳。这个时候，我们改变活动的方式、内容或性质，便会使新的皮层区域产生兴奋，出现新的优势兴奋中心，原来的优势兴奋区域便可通过抑制而得以休息，从而达到寓休息于活动中。大脑皮层活动的这一规律就是积极休息的生理机制。

二、消极休息是指单纯通过停止活动来解除疲劳的一种休息方式

停止活动，可以使紧张的肌体得到放松，兴奋的大脑得以抑制，从而保护人体免受损伤，恢复智力和体力，做到在静中求休息。工地上的工间休息，特别是一些重型体力劳动的工间休息都是消极休息的典型例子。

三、自然休息即睡眠，它是人生不可缺少的内容

人的一生大约有三分之一的时间要在睡眠中度过。可以说睡眠是人类最基本的休息方式，也是最重要的休息方式。睡眠可以解除疲劳，恢复精力和体力，还可以缓解心理冲突，促进身心健康，保证人类正常、高效、愉快地工作、学习和生活。心理学的研究揭示人类的睡眠有两种基本模式：一是“快速眼动”睡眠；二是“非快速眼动”睡眠。“快速眼动”睡眠的时候，尽管看上去人好象是睡着了，其实通过仪器测量，他的眼球却在频繁地转动着。这是一种浅睡眠。这时睡眠者的脑电波几乎接近于觉醒状态的脑电波。这种状态的睡眠，大部分会做各种各样的梦。另外，这种睡眠尽管保持着睡眠姿势，筋肉疲劳可以得以消除，但是大脑仍在活动着，所以也称之为身体的睡眠。“非快速眼动”睡眠，脑电波呈现出十分缓慢的波型，是一种深沉的睡眠。在这种睡眠状态下，人不但身体得到休息，而且大脑也得以休息，因此为了区别前者，人们把这种身心均可得到的睡眠又称作心理睡眠。人们的理想的睡眠一般是经历着这种过程：“快速眼动”睡眠以后不久进入深沉的“非快速眼动”睡眠，然后又转变为转浅的“快速眼动”睡眠，然后又进入“非快速眼动”睡眠。这样来回交替，大约每九十分钟交换一次，每个晚上平均转换4—5次。“快速眼动”睡眠，各司其职，各尽其能，相得益彰。

休息效果的好坏直接影响学生的身体健康和学习成绩，休息是人类正常的工作、学习和生活的必要保证。对于学生的学习来说，休息同样是至关重要的，休息不好就无法学习得好。

如何提高休息效果的方法，同学们可以参照借鉴以下集中方法：

1. 学会积极休息。前面说过，积极休息就是通过改变活动方式来达到休

息目的休息方式。它是寓休息于新的活动之中。运用在学习上，就要求同学们下课的时候，到教室外面活动活动，做做广播操，打打羽毛球等等，自习的时候可以有意识地更换学习内容。比如学习一段时间的历史，感到效果不佳的时候，不妨换一换口味，钻研两道数学题；课余时间比如傍晚，可以散散步，下下棋，也可以欣赏音乐，周末还可以看看电影电视，参加一些诸如跳舞等娱乐活动。这些活动不仅可以消除因学习而引起的大脑的疲劳，而且还可以陶冶情操，净化灵魂，给人以的享受。促进身心健康；节假日的时候，可以暂时离开一下课本，参加各种有益的活动。结伴旅游，对于脑力劳动者来说，不但是一种休息，而且还可以尽情地享受大自然的恩赐，开阔胸怀，体验生活，发展友谊。到农村、工厂实地考察，不仅可以培养热爱劳动、热爱劳动人民的思想感情，而且有利于检验和巩固书本上学习的知识，还可以学习到许多书本上学不到的东西。

2. 利用消极休息。消极休息失去了积极休息的优点。但我们不能全面否定消极休息的意义。在一些场合下，比如在考场中，当考生感到极度紧张，或是做题做得太累了的时候，不妨闭上眼睛、静静地休息一会，确实是大有裨益的。

3. 保证足够的睡眠。睡眠是一种自然休息。我们可以断言，一个人睡眠不好，他就休息不好。要睡得好，首先是保证有足够的睡眠时间。由于每个人的神经类型不同，具体情况不一样，因此所需睡眠的时间也不一样，足够的标准也就不能一刀切地硬性规定非睡几个小时不可。只要在睡醒之后感到头脑清新，精神愉快，精力充沛，没有睡眠不足的感觉，就可以说是睡眠足够了。其次要睡得好还要设法克服失眠。引起失眠的原因很多，有的是心理的原因，有的是环境的原因，也有一些是由于生理疾病或服用药物和刺激性引料引起的。克服失眠，要针对失眠的原因有的放矢地采取对策。通常的办法有：养成有规律的起居生活习惯；不吸烟不喝酒，睡前不要引用刺激性兴奋性饮料；保持心清平静，忘却各种烦恼，不要总是担心睡不好；睡前不要动脑过度，尽量放松自身，用温水洗洗脚，有条件的还可以洗个热水澡；必要的时候还可以去看医生，服用药物，进行心理咨询等等。要睡得好第三还要注意人类几千年来形成的白天活动晚上休息的生物学规律。不是特殊需要尽量不要“颠倒黑白”。另外，特殊情况下的打盹、小睡等等“断眠”方式也是行之有效的休息途径。大家不妨试一试。

营养对学生学习的影响

所谓营养指的是有机体吸取养料维持生命活动的作用。这里所谓的“养料”主要指营养素，人体必须通过由营养素转化的热量来维持生命。某些营养主要的功能是供给热量，另一些则能使身体生长新的细胞和组织。碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质都是具有这些特定功能的必需营养素，水也是保持人体体液水平的必需营养素。

脂肪和碳水化合物的功能是为身体供给能量或热。蛋白质不是供应能量，而是在进食的蛋白质超过身体利用限度时转变为能量。维生素是氨基酸、脂肪和碳水化合物在正常新陈代谢中产生能量和合成各种组织、酶、激素及其他重要复合物时所必需的有机物质。矿物质对机体的功能可以分成结构和调节两个方面，即它作为细胞组织或物质的部分，具有帮助调节酸碱平衡、

肌肉收缩、神经的应激性以及酶系统活动的功能。

饮食健脑的原则是：

1. 保证饮食，适当空腹。不吃饭，脑就缺乏营养，要保持大脑的健全，吃饭是最基本的，也就是每天要保持基本的饮食量。脑在工作中所需要的水分、葡萄糖、蛋白质、脂类以及无机盐、维生素等等，每天都不应低于一定的量。

2. 合理膳食。除弊利脑。保证饮食量就是健脑的起码条件，在现代生活中，更重要的是合理膳食，因为合理的膳食制度能保证大脑在任何时候都有足够的能量予以支持。在同时应避免饮用有害大脑的食物，如某些食品添加剂、食用人造色素等。吸烟有百害而无一利，有人认为吸烟能使人心情振奋，大脑清醒，实是一种误解。研究证明，抽烟能严重地麻痹人的思考和感觉机能。过量地饮酒对大脑也不利，往往造成记忆力衰退、思维能力下降，应引起注意。

3. 必需营养，积极补给。大脑所需要的营养物有很多，基本的有水、蛋白质、脂类、糖类、维生素及微量元素等。

药物影响学习活动的机制

药物作用的类型很多，但就其对人体所表现的基本形式来说，主要是兴奋作用和抑制作用，机体机能的兴奋和抑制，是其功能活动上矛盾着的两方面，彼此对立而统一保持着相对平衡。当这种平衡被打破时，就会出现各种疾病，表现为某种功能过高或过低。药物作用即在于促使机体恢复其平衡调节。如全身麻醉药过量中毒就可有中枢兴奋药来解救。而当机体发生惊厥状态时，则可用中枢抑制药来抗惊厥。药物使机体机能活动增强的作用称为兴奋作用；使机体机能减弱的作用称为抑制作用。

有些抗病原微生物的药物，能干扰病原体的代谢过程，使其生长繁殖停止，有利于被机体消灭，这也是一种抑制作用。而药物本身就能杀死病原微生物者，则称为杀灭作用。

神经系统和内分泌系统是参与机体功能调节的两个重要系统。当然两者不是单独活动的。因此，药物对机体机能的调节主要是通过其对神经系统和内分泌系统的影响而实现的。

人类的神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统。中枢神经系统通过周围系统与全身其他的器官、系统相联系，并在机能上调节其他器官、系统的生理活动。

神经系统对生理机能的调节作用是一个复杂的过程，其基本活动方式是反射。神经系统主要由神经元相互联接组成的。这些神经元主要以突触形式相连接。冲动从一个神经元到另一个神经元需要经过突触的传递。

在高等动物和人类，突触传递主要是通过释放一定的化学物质进行的。通常把走过程叫做化学传递。在神经冲动传递过程中，作为突触传递信息(信息)的媒介的化学物质，称为神经递质。简称递质。

在突触传递中，使突触后神经元膜电数格减小，发生去极化以至倒极化的突触称做是兴奋性突触，其传递物质称为兴奋性递质；使突触后神经元膜电位数值增加、发生超极化的突触，称做是抑制性突触，其传递物质称为抑制性递质。

突触和递质的作用是：将神经信息进行转换和将突触前和空触后的活动衔接了起来。从神经元突触末梢释放出来的递质，实质上是一种“信使”，通过它在神经元间进行“通讯”。中枢神经系统的各种功能活动，都是在递质参与下完成的。

内分泌系统是人体除神经系统以外又一个重要的生理机能调节系统。内分泌是一种特殊分泌方式，它将分泌物（激素）直接释放入血，然后通过血液运输至所作用的器官和组织，调节其生理功能。人体的主要内分泌腺包括脑垂体、甲状腺、胸腺、胰岛、肾上腺与性腺。此外，下丘脑的某些神经细胞、肾脏和消化管粘膜上的某些特殊细胞也具有内分泌的功能。

药物主要通过对神经系统和内分泌系统的影响机体机能，医治人体疾患。而神经系统特别是中枢神经系统，它是全身各器官机能活动的重要调节机构，它的高级部分脑则是人类赖以从事学习活动的重要生理基础。生理心理学的研究也揭示内分泌系统与人类的学习活动有着密切的关系。由此可见，药物在实现其医治人体疾患的过程中给神经系统和内分泌系统的影响也势必将会对人的学习活动产生一定的影响。

常见药物对学习活动的影晌

一、中枢兴奋药物

主要有咖啡因、回苏灵等。咖啡因对大脑皮质有择选性兴奋作用。能解除瞌睡、振作精神，提高大脑活动能力，减少疲乏感觉。因此，适量（1—4谷，1谷=64.8克）饮服咖啡因对学习活功有促进作用。咖啡因以某种形式含在茶叶、咖啡和可可中。一大杯茶或咖啡中约含0.25克咖啡因，因此，学习期间适度饮茶或服用咖啡是有益的。但大量服用咖啡因对人体是不利的。当服用的咖啡达到0.6克以上时就会妨碍睡眠。胃溃疡、心脏障碍患者慎用。慢性青光眼患者应避免使用。

二、催眠、镇静药物

主要包括硝基安定、氟基安定等。现在，学生的学习任务是很重的，特别是中小学生，由于升学的压力太大，失眠成为影响中小学生特别是毕业班同学学习的一大公害。因此，对于失眠患者来说接受医生指导、服用一定量的安眠药，对于克服失眠、恢复精力和体力、愉快地生活、高效地学习是大有裨益的，但是，经常使用或过量使用，则会引起倦怠、头重、发热等副作用。肝、肾功能不良患者，脑器质性疾患患者慎用。急性闭角型青光眼、重症肌无力患者禁用。

三、植物性神经系统药物

包括胆碱药、拟肾上腺素药、抗胆碱药和抗肾上腺素药。人体内脏器官一般都接受交感神经和副交感神经的双重神经支配。中枢神经经常有冲动的发放，叫紧张性发放，因而内脏器官的机能状态经常是取决于交感、副交感两类神经紧张发放的平衡，以维持生理活动的协调与稳定。从表面上看，交感神经和副交感神经两者对效应器官的影响是相互抵抗的。但是，这种拮抗在神经系统的调节之下又是统一的，在正常情况下，它们统一于大脑高级部位的调节。两个系统的作用处于平衡状态，共同维护人体的正常机能。但当环境骤变或处于紧急情况时，交感神经活动便占优势，表现为心跳加快、血管收缩、血压升高、支气管扩张、肝糖之分解加速，而胃、肠等内脏器官的

活动则相对减慢、减弱。严重时会出现植物性神经系统功能紊乱。面临升学的毕业生，常因激烈的竞争而忧心忡忡、焦虑不安，长期的过度紧张容易引起植物性神经系统功能紊乱，影响正常的生活和学习。这时候，就要求助于植物性神经系统药物。具体需用什么药、怎样使用则要请医生指导。

四、补养类药物

如葡萄糖、乳化脂肪、鹿茸、人参等等。葡萄糖为机体能量的主要来源，供机体各个活动及体内一切合成过程的需要。葡萄糖代谢中产生的能量以高能磷酸化物形式贮存于心肌中，增加心肌力量、提高工作和学习效能。乳化脂肪因供给机体高能量的新型营养制剂，由静脉输入的脂肪可完全被机体利用，并可供给机体脂溶性维生素及必需的脂肪酸，是营养不良患者的理想药品。另外，在我国传统的中药中，有不少培补气血、安神定志、健脑益智的药物，对促进和改善人的智能有稳定而持久的好疗效，我们在使用西药时，对中药也应予以充分的重视。

