

第3章

学习风格：聪明学习

本章理论导读

学习风格研究背景

关于学习风格的理论研究开始于20世纪五六十年代，教育心理学家一度对认知控制、认知策略产生了兴趣，随后，美国的教育工作者也认识到了“学习风格”的研究价值，逐渐开始从事这一课题的研究。到目前为止，对“学习风格”较为一致的认识是“学习者在学习过程中经常采用的学习方式”。在西方，教育研究的重心从“教”转移到了“学”，人们逐渐重视学生学习个别差异的研究及学习者个体在学习过程中的主观能动性和创造性，由此开辟了对学习者个体学习方式差异性的研究，学习风格变成为热点。国外出现了各种各样的理论框架和模式。影响比较大的有：美国圣约翰大学的丽塔·邓恩和肯尼思·邓恩（以下简称邓恩夫妇），他们提出了学习风格模式包括与环境、情感、社会和生理有关的种种要素；科伯（Kolb）的经验学习理论：将学习过程周期划分为具体体验、沉思观察、抽象概括、积极实验四个环节，并相应划分出四类学习风格，即聚敛、发散、同化、顺应。（本章侧重介绍的是邓恩夫妇的学习风格模型，如对其他学习风格理论感兴趣，敬请参考深度学习的相关资源。）

邓恩学习风格模型

在学习风格的研究中，美国圣约翰大学的邓恩夫妇所提出的学习风格模型是探讨中小学生学习风格类型的分析性框架，具有较强的普适性。在邓恩夫妇看来，学习风格是指“学习者关注、加工、内化学习内容以及记忆新的或困难的学习内容的方式”，或是“一个人喜欢怎样去学习，就是他的学习风格。”他们对学习风格的研究反映了其理论框架的广泛性。

在邓恩看来，在相同的班级、年级、年龄、文化背景中，学生所表现出的学习偏爱是不相同的，这种学习偏爱就是学习风格的体现。而学习活动所涉及的因素是多方面的，包括物理环境、心理环境、社会人际环境等，它们共同构成了学习风格的要素。

具体而言，邓恩从环境类、情绪类、社会类、生理类、心理类五个维度对学习风格的要素进行了分析，其学习风格模型共包括21个独立的要素。虽然一个人并不会受所有要素的影响，但通常来说，其中会有6~14项因素在影响着学习者的学习。当然，学习风格具有一定的稳定性，并会在某一段时间内表现出强烈的风格偏爱，而当教师运用与这些风格偏爱相一致的教学策略时，学习者更容易完成学习任务。邓恩学习风格模型涉及的要素列表如表3-1所示。

表3-1 邓恩学习风格要素

维 度	具体要素	学习者表现
环境类	声音	学习者对背景音乐的要求，是喜欢安静，还是背景音乐
	光线	学习者对照明程度的要求，是喜欢温和、昏暗还是明亮的
	温度	学习者在学习或活动时对温度的要求
	坐姿	坐姿与学习者所处环境及陈设有关，是喜欢正式的桌椅还是非正式的，如沙发、地毯等
情绪类	动机	学习者学习的动机是内部驱使，是对同伴交往感兴趣而学习，还是出于成人反馈
	坚持性	学习者在某项任务上的注意持久性，是喜欢把任务一件件做完，还是同时开始做多项任务
	责任	开展任务时是否需要成人的少量监督，指导和反馈，独立完成的任务，不需要成人任何监督、指导和反馈，需要成人的及时监督和反馈
	学习内容的组织程度	喜欢组织良好的学习活动（被具体的告知如何进展）还是喜欢只提供目标的活动（由自己决定达到目标的过程步骤）
社会类	自我	喜欢单独行事
	结伴	喜欢有同伴
	同伴、团队	喜欢作为团队里的一员参加活动，喜欢和小组在一起
	成人	喜欢和家长/教师等成人一起开展工作
	多样化还是程式化	喜欢程式化的任务，还是过程不定的任务
生理类	感知觉	通过视、听、动觉来学习，对呈现的材料也有不同偏好
	摄食	喜欢在学习的时候吃零食/喝饮料
	时间	对一天中不同时间段的偏好
	活动	开展某项任务时，是偏好静坐着还是需要不停起身、运动

Positive Psychology

积极心理学团体活动课操作指南

(续)

维 度	具体要素	学习者表现
心理类	分析与综合	关注任务整体的意义、结果和大图像，还是关注细节，把细节组合起来理解大图像
	对大脑左右两半球的偏爱	倾向左脑的分析型的、偏好相继任务的学习者，倾向右脑的是统揽型的、偏好同时进行多个任务的学习者
	沉思与冲动等	对思考速度的偏好，是偏好迅速做出决定，还是偏好在作决定前深思熟虑

邓恩夫妇研究发现，当一个学生的学习风格与教师的教学风格及学习过程中的其他因素较好地吻合在一起的时候，这个学生的学习成绩就更好。如果教师风格与学生的学习风格失配而又未及时调整，则容易导致风格冲突，学生会逐渐产生厌学情绪、听讲不专心，最终对课程失去兴趣，师生感情和双方信心均会受到影响。

与一般的学习风格研究相比，邓恩学习风格理论模型其最大的特点不仅在于它关注了学生自身的学习风格，而且还将学生的学习风格与老师的教学风格进行了匹配研究，更加突出了学习风格的课堂教与学中的应用。

学习风格的测量

20世纪七八十年代，研究者开始着手研究学习风格的测量工具，总体来看，测量工具可分为两大类，一类是反映学习者学习风格综合特点的综合要素的测定，另一类是反映学习者学习风格某一要素的单项要素的测定。单项要素的测定量表目前有30多种，如用于测定学习者认知风格的《认知方式分析》；用于测量心理过程的偏爱、心理能量倾向的《心理习惯的思考》；用于测量感觉通道的《学习风格调查表》。综合测量主要是基于全面的学习风格要素组成所进行的测量，比较有代表性的有邓恩夫妇编制的《学习风格调查表》、凯夫的《学习风格测查表》，以及Honey与Mumford的《学习风格问卷》等。

邓恩认为，“没有可靠的工具，是很难辨识学生的学习风格的。”学习者的一些特征如果仅从外部进行观察，反而很容易被人误解。于是，他们针对不同年龄的学习者设计了不同的LSI学习风格量表，分为7岁以下、7~10岁、10~13岁、14~16岁以及成人共5个版本的测试量表。在邓恩看来，只有可靠、有效的综合性工具才能揭示哪些学习者受到了哪些因素的影响。

如何形成自己的学习风格

邓恩的学习风格模型显然是直接为教学服务的，他们提出的区别于传统教学的

“学习风格教学”使教师确信，当教师按照学生的学习风格来进行教学时，学生获得成功的几率大大增加了。

克拉瓦斯作为和邓恩共同的研究者，系统地设计了学习风格的应用模型，以推进学习风格的运用和实施。一项完整的学习风格应用要经历两到三年，大致可分为四个阶段。

第一阶段是学习风格的认识阶段。教师首先要让学生了解什么是学习风格，与学生、家长共同分享风格调查的结果，告诉学生怎样利用自己的学习风格。在这一阶段中，教师、学生、家长之间要形成对学习风格的学习者共同认识，增进人们对学习者学习风格的理解。

第二、三阶段是依据学生的学习风格进行渐进改善的过程。从物理环境的重新设计到教学策略的改变，一切都为顺应学生学习风格而动。在对常规教室做出改进时，要考虑学生学习的生理和社会方面因素，包括：坐姿、灯光、温度、注意的广度，小组学习或单独学习安排等。

第四阶段则是在每一个学习阶段后由教师和学生成绩、态度和行为差异进行评价，为后续的教与学提供建议。

团体心理活动设计指南

每个学生在自己长期的学习过程中，因为先天和后天因素的影响，学习方式都会有所不同，渐渐地，每个人都会偏爱某种学习方式，进而形成自己的学习风格。为了使学生充分认识并合理利用自身的学习风格中的优势动力，本章按照层级递进的原则设计了以下五个团体活动。“优势学习”活动的训练目的在于使学生对自己擅长的学习风格有较为清晰的认识，从而树立学习的信心认识到每个人学习成绩的差异除了先天的生理原因外，更多的是和后天的自己对自身学习优势能力的应用程度有关。《全班总动员》活动的训练目的在于让学生体验根据学习风格特点来改善自己的学习效果。《超效方法》活动的训练目的在于引导学生对自身的时间管理有一个全面认识，并学会发现学习的最佳方法。《思维导图》活动的训练目的在于让学生思考传统学习笔记本的弊端，并体会思维导图在日常学习中的优越效果，并实际绘制一幅学习思维导图。《脑力训练》活动的训练目的在于通过活动训练学生的高效记忆方法，让学生亲身体会高效记忆对提高学习的巨大作用。各老师可以沿着类似逻辑，结合自己所任教年级、科目重心开设计自己的团体活动课。一般而言，学习风格具备较强的学科特点，理论上，如能取得班主任或者任课教师的支持，能够对座位、记笔记方法进行全班性的调整，效果将更为突出。

学习风格在学校的应用

邓恩指出，当今采用的最常见的四种教学计划是传统的、个别化的、开放的和选择性的。每一种教学计划可以适合于不同的学习风格，可以吸引具有不同教学风格的教师。实际上，如每一种教学计划能针对学生的学习风格特征都可以算是好计划。

实验证明，许多学生对含有一位伙伴的学习情境反应最理想。由于多种原因，有些学生可能是非权威中心的。在成人过多的指导下他们可能会感到一种威胁，并产生焦虑。如果允许他们以小组方式学习，则可满足多数学生的学习风格的要求。

小组学习是教学背景中使学生走向独立学习的第一步，在学校中同他人一起学习是多数人走向独立成人生活的早期训练。教师应准确诊断或观察学生学习风格的社会因素，一旦确定了某一学生学习的社会方式，就让他经受各种小组的经历。长期受家长或教师支配的学生应该学会做出决定，并在没有成人的经常性监督下承担完成简易任务的责任。如果采用特定的小组教学技术，诸如知识链，小队学习、思潮冲击法、案例研究等，就会产生一种模拟的社会结构，通过合作者的努力而学习。

参考资料

1. 深度学习

《发现孩子的学习风格》

导读：这本书向您揭示了如何依据孩子的天赋、兴趣、个性特点和偏爱的环境等等，评价孩子独特的学习潜质并依据孩子的独特性安排学习。本书内的测验会帮助您更好地理解您孩子的独特性：他的优势、弱点、目标、兴趣以及他内在的学习步伐。通过本书您会看到，如何才能在家中为孩子创造一个正确的学习环境。更重要的是，您不仅会帮助您的孩子在学校做到最好，而且在生活中也发挥最大潜能！

《多元智能与学习风格》

导读：“一个聪明的思考者知道从不同的角度来看待信息。如果将自己锁定在一种思维模式里，我们就会变得僵化，不能适应不同的情境与观念。”《多元智能与学习风格》一书中，给我们全新地介绍了瑞士心理学家卡尔·荣格的心理类型说，以引导教育者用学习风格调查表进行自我评价，为教师提供学习风格应用于课堂的方法示范，并使教师能够分析在课堂上所用到的学习风格类型。

2. 网络链接

学习风格网络

网址：www.learningstyles.net

简介：介绍学习和教育方面的资源等。这个网站主要依据邓恩夫妇的学习风格

理论模型进行介绍。

3. 相关概念解释

学习风格 (learning styles) 在邓恩看来, 学习风格是指“学习者关注、加工、内化学习内容以及记忆新的或困难的学习内容的方式”, 或是“一个人喜欢怎样去学习, 就是他的学习风格。”他们对学习风格的研究反映了其理论框架的广泛性。

参考文献

- [1] 张天宝, 姚辉. 当代西方学习风格研究概观: 兼谈学习风格的研究价值[J]. 江西教育科研, 1996(4).
- [2] 黄志成、程晋宽. 美国个别化教学新模式: 邓恩对学生学习风格的研究及其教学设计[J]. 外国教育资料, 1993(3).
- [3] 安会云, 吕琳, 尚晓静. 学习风格研究综述[J]. 现代中小学教育, 2005(4).
- [4] 易红, 闫丽萍. 学习风格研究的现状与思考[J]. 新疆教育学院学报, 2009, 25(1): 91-95.
- [5] 王莉. 学习风格研究概述[J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2009(2): 141-142, 140.
- [6] 王华容, 谭顶良. 近十年西方学习风格研究述评[J]. 外国中小学教育, 2008(4): 15-20.
- [7] 夏惠贤. 论邓恩学习风格模型及其教学意蕴[J]. 外国中小学教育, 2006(6): 1-7.
- [8] Merrian-Webster Dictionary[Z]. Merrian-Webster, Inc, 1994: 719.
- [9] Dunn R, Denig S J, Lovelace M. Multiple intelligences and learning styles: two sides of the same coin or different strokes for different folks?[J]. Teacher librarian, 2001, Vol.28(3): 9-15.
- [10] Dunn R. How to implement and supervise a learning style program[M]. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development. 1996: 1, 12, 12, 40-41.

活动一：优势学习

活动介绍

活动目的 使学生对自己擅长的学习风格有较为清晰的认识, 从而树立学习的信心, 认识到每个人学习成绩的差异除了先天的生理原因外, 更多的是和后天的自己对自身学习优势能力的应用程度有关。

活动材料 A3纸每人各1张、笔每人各1支。

活动关键词 学习方法; 学习风格。

Positive Psychology
积极心理学团体活动课操作指南

活动步骤

步骤1：放松状态

现在我们要进行一次身心放松之旅，请每位同学端正地坐在自己的座位上，闭上眼睛。跟着老师的引导语和轻松的背景音乐想象。

步骤2：进行冥想

播放节奏轻快的轻音乐，引导学生回顾自己在学习上比较擅长的方法

指导语：准备好了吗？好，现在深深地吸气，慢慢地呼气，再来一遍，深深地吸气，慢慢地呼气，再来一遍，深深地吸气，慢慢地呼气，好！春天来了，一片鸟语花香的美丽景色，你静静地躺在草地上，心情舒适而愉快地享受春天带给你的欢乐与愉悦。

一束温暖的阳光暖暖地照在你的身上，你觉得浑身都放松了，特别舒服，你紧锁的眉头舒展开了。请你仔细体会一下眉头舒展之后放松的感觉，你觉得好舒服好轻松，你觉得额头凉丝丝的，脸上每一块肌肉都特别放松，你觉得舒服极了。

这时，你想到了你的学习，……（引导学生回顾自己在学习上最擅长的10个学习方法。）

现在你觉得浑身放松，心情舒畅，就像躺在湖面上随风飘荡的小船上一样，暖风徐徐吹过你的整个身躯，还有一丝淡淡的水草的香味，你闭上眼睛，深深的陶醉在这片水波荡漾的美丽风景，心情特别的愉快！

现在你觉得浑身特别的放松，浑身都充满了力量，心情特别愉快，你的头脑清醒，思维敏捷，反应灵活，眼睛也非常有神气。准备好了吗？好请你慢慢地睁开眼睛，你觉得头脑清醒，思维敏捷，浑身都充满了力量。

步骤3：学习优势

现在请同学们将刚才在放松练习中联想到的自己最擅长的10个学习方法写下来：

- (1) _____；
- (2) _____；
- (3) _____；
- (4) _____；
- (5) _____；
- (6) _____；
- (7) _____；
- (8) _____；
- (9) _____；
- (10) _____。

步骤4：秘诀分享

现在请班里大家认为学习最有效率的两位同学来给大家分享一下他的学习诀窍。

步骤5：改革计划

现在请同学们根据以上的训练总结下一步自己准备采取的学习方法改革计划。

- (1) _____ ;
- (2) _____ ;
- (3) _____ ;
- (4) _____ ;
- (5) _____ ;
- (6) _____ ;
- (7) _____ ;
- (8) _____ ;
- (9) _____ ;
- (10) _____。

步骤6：集体讨论

现在我们一起来讨论几位同学的学习方法改革计划，看看这些对我们有什么启示。

活动点评

- 放松训练具有良好的抗应激效果。在进入放松状态时，交感神经活动功能降低，表现为全身骨骼肌张力下降即肌肉放松呼吸频率和心率减慢，血压下降，并有四肢温暖，头脑清醒，心情轻松愉快，全身舒适的感觉。在这种状态下，个体可以保持良好的思维能力，对所思考的事物有更清楚的认识，能够成功地完成对学习风格的思考与认知。
- 对个人学习风格的学习与探讨可以提升学生的学习能力，而学习风格的研究有利于教师辨识学生的学习风格，在教学中采取适当的教学策略，实施因材施教和个别化教学的策略，提高教学的效果，也有利于学生正确认识自己的学习特点、学习方式，在学习活动中选择合适的学习策略。

活动实践

1. 实践者说

一位心理学家让10个人穿过一间黑暗的房子，在他的引导下，这10个人皆成功地穿了过去。然后，心理学家打开房内的一盏灯。在昏暗的灯光下，这些人看清了

Positive Psychology

积极心理学团体活动课操作指南

房子内的一切，都惊出一身冷汗。这间房子的地面是一个大水池，水池里有十几条大鳄鱼，水池上方搭着一座窄窄的小木桥，刚才，他们就是从这座小木桥上走过去的。心理学家问：“现在，你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢？”没有人回答。过了很久，有3个胆大的人站了出来。其中一个小心翼翼地走了过去，速度比第一次慢了许多；另一个小心翼翼地踏上小木桥，走到一半时，竟只能趴在小桥上爬了过去；第三个刚走几步就一下子爬下了，再也不敢不前移动半步。

心理学家又打开房内的另外9盏灯，灯光把房里照得如同白昼。这时，人们看见小木桥下方装有一张安全网，只由于网线颜色极浅，他们刚才根本没有看见。心理学家问道：“现在，谁愿意通过这座小木桥呢？”这次又有5个人站了出来。心理学家问剩下的两个人：“你们为什么不愿意呢？”两个人异口同声地反问：“这张安全网牢固吗？”

实验反思：很多时候，学习就像通过这座小木桥一样，一些同学在学习过程中感到很痛苦。这种学习的不快乐恐怕不是自己智力低下的结果，而是由于你对自己能力的低估和对学习任务的不正确认识才导致的。只要我们掌握了一定的学习方法和技巧，就能够快乐的学习。

什么叫快乐学习？快乐快乐，只有快，才能乐！对于不太喜欢、感到不太快乐的课程，解决它的最好办法就是快快学完它！快快学会它！这样，你就有了更多自由的时间和精力，去学自己乐意学的东西，或者去开心地玩了！那么我们每个人各自的学习风格是什么呢？如何根据自己的学习风格来进行学习呢？

老师向学生介绍不同学习风格的特点，学习技巧和注意事项，并引导学生根据自己的学习风格设计自己的学习计划。

2. 参与者说

“通过这次训练，我发现以前在学习的时候常常把我的优势学习能力给用反了，老师在课堂上走神，原来耳朵太敏感了，看来以后要多注意如何利用好我的耳朵了。”

活动二：全班总动员

活动介绍

活动目的 让学生体验根据学习风格特点来改善自己的学习效果。

活动材料 纸每人一张，笔每人一支。

活动关键词 邓恩；学习风格；自我监控。

活动步骤

步骤1：学法定位

下面有6种学习方式，你最喜欢哪一种？

- 动手学习：鼓励学生通过动手学习知识。
- 视觉学习：鼓励学生通过声像学习知识。
- 自由学习：鼓励学生自由坐姿学习知识。
- 伴音学习：鼓励学生背景音乐学习知识。
- 成对学习：鼓励学生小组协作学习知识。
- 走动学习：鼓励学生间歇活动学习知识。

对照下面的学习者学习特点描述，再次确认你最符合哪一个学习者类型。

(1) 动手型学习者：这类学生在学习中需要较多的身体活动参与，才能记住课堂教学的内容。动手项目，如模型制作以及节目表演，是一种有效的学习手段。

(2) 视觉型学习者：这类学生记住知识的最佳方式是亲眼见到所学的相关知识，电影、教育电视及博物馆展品会可以帮助他们很好地学习。

(3) 自由型学习者：这类学生在不太严格的学习中，成绩突出。躺在舒适的软椅上，也许比书桌和直背椅子更能提高他们的学习成绩。

(4) 伴音型学习者：这类学生在学习时，需要用声音作为一种背景，才能更好地集中思想。一些电台播放的摇滚乐会促进他们学习，而不会干扰他们。

(5) 成对学习型学习者：这类学生在与另一个伙伴合作学习时，成绩最佳，而单独或在分组中，不管是大组或小组学习都不理想。

(6) 走动型学习者：这类学生在学习时，要走来走去，或稍稍休息一下，停下来，喝点水，眺望窗外一会儿，会使其注意力更集中，而不会分散。

步骤2：寻找同类

找到你最擅长的学习风格类型了吗？现在请你找到班里和自己学习风格一致的同学，并和他们组成一个小组，一共分为六个小组。

步骤3：风格反思

现在请每个小组根据小组的优势学习风格总结这种学习风格给自己带来的积极的影响和消极的影响。

积极影响：

- (1) _____；
- (2) _____；
- (3) _____；

Positive Psychology

积极心理学团体活动课操作指南

(4) _____ ;

(5) _____。

消极影响：

(1) _____ ;

(2) _____ ;

(3) _____ ;

(4) _____ ;

(5) _____。

步骤4：学习建议

现在请每个小组根据总结的积极和消极影响提出如何合理有效利用这种学习风格的学习建议。学习建议：

(1) _____ ;

(2) _____ ;

(3) _____ ;

(4) _____ ;

(5) _____。

步骤5：小组结论

下面请每个小组推荐一位同学上台总结本小组的结论。

步骤6：问题讨论

在这个活动中你发现了什么？你有什么样的感受？

活动点评

- 此部分的活动并不一定要按照前面的步骤提到的一样，划分为六种，本活动仅为示范性设计。老师可以根据自己学校的特点以及理论部分的邓恩学习风格模型，或者介绍得更加详细；或者更有针对性。
- 老师可以根据邓恩的理论模型，引导学生学会分析自身学习风格特点。一般而言，24种学习要素，具体到某位学生身上，其中有10来种会与其他同学差异性较大，最终塑造出某位学生的学习风格。
- 鼓励学生通过小组讨论发现各自学习风格中的积极面和消极面。
- 在活动的最后部分，最后要留足够的时间给每一小组的成员发表见解。
- 如果条件允许，最好能够获得班主任、学科教师的支持，根据学习风格理论，进行适当地全班性调查与调整（比如座位、学习互助小组分配等）。

活动实践

1. 实践者说

本拓展活动相对于其他拓展训练而言要好操作得多，而且对每个学生对自己的学习问题的思考也十分有帮助。

活动开始时首先要求学生对自己的学习风格做一个粗略的判断，接着再次通过更加系统的学习风格扫描加强学生对自身学习风格的深入认识和准确定位。

在下一环节的活动中引导学生快速找到自己的学习风格小组，并为小组起名和口号。通过团队的建设，加强小组成员的了解，在此基础上促进小组成员对学习风格的认识，懂得不同的学习风格既有积极面，也有消极面。要学生有效利用自身的学习风格，促进自身学习效率的提高。

通过深入的交流和讨论后，小组成员要达成一个共识，对如何利用好自身的优势学习风格进行学习提出简洁明了的学习建议，并派小组代表上台交流，与其他的小组分享成果。

最后的讨论也是十分重要的，“在这个活动中你发现了什么？”“你有什么样的感受？”这两个问题可以再次引导学生对自身的学习加强思考，有助于养成学习的自我监控意识。

2. 参与者说

“一直以来我就发现班里很多同学学习方式方法各不相同，有些人死记硬背能力很强，有的人可以在很嘈杂的环境下学习，而有的人却需要十分安静的环境才能安心学习，那种喜欢在看书的时候走来走去的人，无论上课下课坐姿从来就没有端正过。原来这些都是和学习风格相关的啊！看来以后我要好好反思一下自己的学习方式方法了。”

活动三：超效方法

活动介绍

活动目的 引导学生对自身的时间管理有一个全面认识，并学会发现学习的最佳方法。

活动材料 1厘米宽1米长的纸条每人一张；A3纸每个小组两张；笔纸每人各一支；彩笔每个小组若干。

Positive Psychology
积极心理学团体活动课操作指南

活动关键词 时间管理；人生目标；学习计划。

活动步骤

步骤1：成员分组

找出某个学科学习成绩相对其他学科比较擅长的同学并按学科（语、数、英、物、化、生、政、历、地）均匀分成几个学科小组。其他同学根据自己的意愿加入相应的学科小组。

步骤2：撕纸条

时间对于我们每个人是公平的，这张1厘米宽1米长的纸条就是我们一天24小时，让我们来回顾一下，我们通常是怎样度过这每一天的。现在请大家随老师的提示撕纸条，并在撕下的纸条上表明时间。

老师提示：撕去你睡觉、吃饭、与家人同学聊天、看电视、上下学路上、锻炼身体时间等等。

步骤3：对比反思

撕到这里，我们看看自己手中剩下多少，也可以看看周围同学的，能说说这剩下的纸条你还用来做些什么呢？在刚才的撕纸条过程中你有什么发现、想法与组内的同学一起交流。

步骤4：时间馅饼

那么你每天是如何安排自己的时间？请大家把自己每天大致进行各种活动所用的时间画一个饼图。并在组内相互两两分享一下自己的饼图，看看别人和你的安排有多大的差距，尤其是你平常一直很羡慕的那位同学的。

步骤5：最佳馅饼

现在请每个小组的同学根据一日24小时设计一个最佳时间规划饼图，其中要包括学习、娱乐、休息等时间。

步骤6：学法秘诀

现在请各小组的同学搜寻一下本学科的10大学法秘诀？现在请每个组讨论5分钟。请每组派一个代表上来分享你们的成果。

- (1) _____；
- (2) _____；
- (3) _____；
- (4) _____；

- (5) _____ ;
- (6) _____ ;
- (7) _____ ;
- (8) _____ ;
- (9) _____ ;
- (10) _____。

步骤7：问题讨论

讨论从今天的活动中你得到了哪些收获？对改善自己的时间管理和学习方法有何打算？

活动点评

- 在活动进行过程中，为了提高学生对时间利用的深入和全面思考，老师可以提醒学生想一想以下问题：对自己一天中时间的安排满意吗？理由是什么？哪一部分占的时间最多？哪一部分的时间是可以增加的？哪一部分的时间是可以减少的？
- 另外，在学生重新制定计划时，可以提醒他们应参考的几点原则：今日事今日毕；为自己留点时间休息；留足够的时间做足够的事；不要让时间控制了自己，而要做自己时间的小主人。
- 时间管理与学习风格非常紧密，在后续的章节《目标抉择与执行意图》还会涉及时间管理议题，老师可以同时参考。

活动实践

1. 实践者说

课前需要做一些简单调查，了解班里有多少学生制定过学习计划或正在按照自己的学习计划来安排学习时间，以便上课时有针对性的进行辅导。

同时也要做好上课分组的准备，找出某个学科学习成绩相对其他学科比较擅长的同学并按学科（语、数、英、物、化、生、政、历、地）均匀分成几个学科小组。其他同学根据个人意愿加入相应的学科小组。通过这样的分组可以增进不同层次学生间的相互交流和互动。

在撕纸条游戏中老师要适当放慢速度，以便留出足够的时间给每一个同学思考，并注重撕纸条期间的交流与互动。

在制作“时间馅饼”时，老师可以提问学生关于时间的名人名言或古代名句，

Positive Psychology

积极心理学团体活动课操作指南

引入时间安排和学习计划的主题。把学习时间的安排比喻为制作“时间馅饼”，不同的搭配和设计会产生不同的效果。

在分享“时间馅饼”时可以按照事先的分组进行充分交流和讨论，以让学生及时发现自己的不足，吸取别人的优点。

最后引导学生重新制作新的“时间馅饼”，并讨论在学习中如何利用以到达最佳效果。

2. 参与者说

“通过这次活动，我发现我在学习和娱乐中的时间安排很不合理，很多地方都被白白浪费了，这次制定的时间计划表我觉得十分清晰，相信只要我坚持实施，一定可以取得比以往更好的效果。”

活动四：思维导图

活动介绍

活动目的 让学生思考传统学习笔记的弊端，并体会思维导图在日常学习中的优越效果，并实际绘制一幅学习思维导图。

活动材料 边长2~4米的白布每个小组一块；彩色笔、铅笔每个小组若干；A3纸每个小组两张；本学期主科教材每科一册；学生日常的学科笔记本每人带一本；一些绘制精美的思维导图。

活动关键词 传统笔记；思维导图；创新思维。

活动步骤

步骤1：学科分组

按喜好程度将全体同学分成几个学科（语、数、英、物、化、生、政、历、地）小组，并推选出小组长。

步骤2：笔记展示

请每个同学展示自己带来的学科笔记本，并和大家分享自己的笔记本的特点，平时在学习中是如何使用的，效果如何。

步骤3：发现问题

和学生一起总结传统学习笔记的弊端：

埋没关键词 重要的内容要由关键词来表达，然而常规标准笔记中，这些关键词却埋在一大堆相对不重要的词汇之中，阻碍了大脑对各关键概念之间做出合适的联想。

不易记忆 单调的笔记看起来很枯燥，要点也很相似，会使大脑处于一种半催眠状态，让大脑拒绝和抵触吸收信息。

浪费时间 要求记些不必要的内容；读些不需要的材料；复习不需要的材料；再次寻找关键词。

不能有效刺激大脑 标准笔记的线性表达阻碍大脑做出联想，因此对创造性和记忆造成消解效果，抑制思维过程。

步骤4：问题解决

既然传统的笔记有如此多的弊端，那么我们有没有思考过其他的笔记方法呢？现在我给大家展示一种全新的笔记方法。并告诉学生这就是我们今天要体验的思维导图笔记法。与传统笔记相比，思维导图对我们的记忆和学习产生的关键作用有：

- 只记忆相关的词可以节省时间：50%~95%；
- 只读相关的词汇可节省时间：90%多；
- 复习思维导图笔记可节省时间：90%多；
- 不必在不需要的词汇中寻找关键词可省时间：90%；
- 集中精力于真正的问题；
- 重要的关键词更为显眼；
- 关键词并列在时空之中，可灵活组合，改善创造力和记忆力；
- 易于在关键词之间产生清晰合适的联想；
- 做图中人会处在不断有新发现和新关系的边缘，鼓励思想不间断和无穷尽地流动；
- 大脑不断地利用其皮层技巧，越来越清醒，越来越愿意接受新事物。

步骤5：方法解读

如何绘制思维导图呢？

- 从白纸的中心开始画，周围要留出空白。
- 用一幅生动有趣的图像或图画表达你的中心思想。
- 绘图时尽可能地使用多种颜色。
- 连接中心图像和主要分枝，然后再连接主要分枝和二级分枝，依此类推。
- 用美丽的曲线连接，永远不要使用直线连接。曲线和分枝更能吸引你的眼球。
- 每条线上注明一个关键词。一个关键词会使你的思维导图更加醒目，更为清晰。
- 自始至终使用图形。每一个图像，就像中心图形一样，相当于1 000个词汇。

Positive Psychology 积极心理学团体活动课操作指南

步骤6：分发道具

下面把材料分发给大家，请每个组根据自己小组的学科特点在白布上共同绘制一幅所拿到的学科教材的思维导图。（此步骤可以根据特定需求，改为在电脑上或者笔记本上画）

步骤7：成果展示

现在让我们一起来欣赏我们的作品。

步骤8：问题讨论

在这个游戏中你有怎样的感受，在以后的学习中你会继续尝试使用这一方法吗？

活动点评

- 记完了思维导图笔记以后，应该定期复习所记内容，以保持理解力和对所学东西的记忆。对于一个小时的学习内容，最佳的复习间隔和每次的时间限制如下所示：

10分钟后——复习10分钟
24小时后——复习2~4分钟
1周后——复习2分钟
1月后——复习2分钟
6个月后——复习2分钟
1年后——复习2分钟

- 与其每次复习时把原图看一遍，不如把尚记得的内容再次快速地做一次速射思维导图。这证明你可以在不借助任何东西的情况下记住所学的东西。你可再次回过头来看原图进行检查，调整一下不符合的地方，并强化任何回忆不恰当或回忆模糊的地方。
- 思维导图有很多好的软件，建议老师对于高年级学生，可以介绍如何思维导图软件来配合学习。
- 思维导图本身是一个非常好的工具，可以推荐同学或者老师们查阅网上资料，以更好地学习思维导图工具，将它与日常学习结合。

活动实践

1. 实践者说

在绘制思维导图过程中，要定期审视、修改。画完了，放一边再也不看了，那有何用？不如不画！我们在学习生活中的思维导图都应有时间标注，经常回头看看、改改，总有新收获。另外，思维导图提倡的是发散思维，但是各分支之间是不是就

不要关联了？当然不是，构思的时候，就应该想到分出几个分支，彼此间关系是什么。整张图必须是有机的整体，而不是概念的堆砌。砖头按照次序摆放才是一面结实的墙，随便堆在一起还叫墙吗？有的图看起来东西不少，实际上没有关联，只不过是目录的图形化罢了。作为新手，这样练练手还可以，总是这样，最好打住，想想原因，不要再浪费时间了。还有一种情况就是，思想收不住了，越画越多。那么一开始就要把握思维的范围与内容，不要水多了加面，面多了加水。有了好的想法，可以另画新图。

另外还要告诉大家的是，要适合个人习惯。我在绘制思维导图时最开始是手绘，后来发现原来思维导图还可以在计算机上绘制，目前常用的思维导图绘制软件有iMindMap、Mind Manager、MindMapper、FreeMind、ShareMind、XMIND等。

2. 参与者说

“以前在学习时我总是无法把握学习知识的线索，而且在记忆各章知识时容易混淆，通过这次老师教给我的思维导图，我发觉记忆材料容易多了，整个过程十分有趣，再不像原来那样枯燥了，而且线索十分清晰，容易回忆，在考试时大脑里就像放电影一样。”

活动五：脑力训练

活动介绍

活动目的 通过活动训练学生的高效记忆方法。

活动材料 数序形象体系图；元素周期表。

活动关键词 记忆方法；奇象记忆；数序形象挂钩法。

活动步骤

步骤1：问题导入

大家能把元素周期表倒背如流，随点随背吗？不会吧，那是因为大家没有使用一些高效的记忆方法。今天我就来教会大家一种高效记忆法——数序形象挂钩法。可以让大家在50分钟内对元素周期表倒背如流，随点随背。

步骤2：数字命定

要介绍数序形象挂钩法，首先要告诉大家这个方法对各个数字的命定原则，凡是个位数是1、2、3、4、5、6、7、8、9、0的物体，与其相对应的物体都具有这个

数字的外形特征。

步骤3：数序形象

为了能在最短时间内让大家掌握这个方法，并运用这个方法来体验背诵元素周期表的奇特效果，我们选取了数序形象挂钩法110个中的21~60个数字的数序形象来进行了解，并使用这些数序形象来记忆元素周期表中的第21~60位元素。先来了解这21~60个数字的数序形象吧：

步骤4：记忆元素周期表

那么我们怎么运用这些数序形象来记忆我们日常学习中要记忆的材料呢？其实很简单，现在我们以元素周期表第21~60为例来介绍。我们用刚才所记忆的各个数字的数序形象来记忆元素周期表中相应的元素。在记忆时给每一个元素编一句对应的奇特夸张搞笑的话语，将元素进行一定的谐音、近音进行变化，然后在大脑里同时想象相应的情景。下面这些是由数序形象挂钩法的原创者贵州师范大学心理学教授王洪礼老师编制的事例，大家不妨来试一试，一定能事半功倍（参见图3-1）。

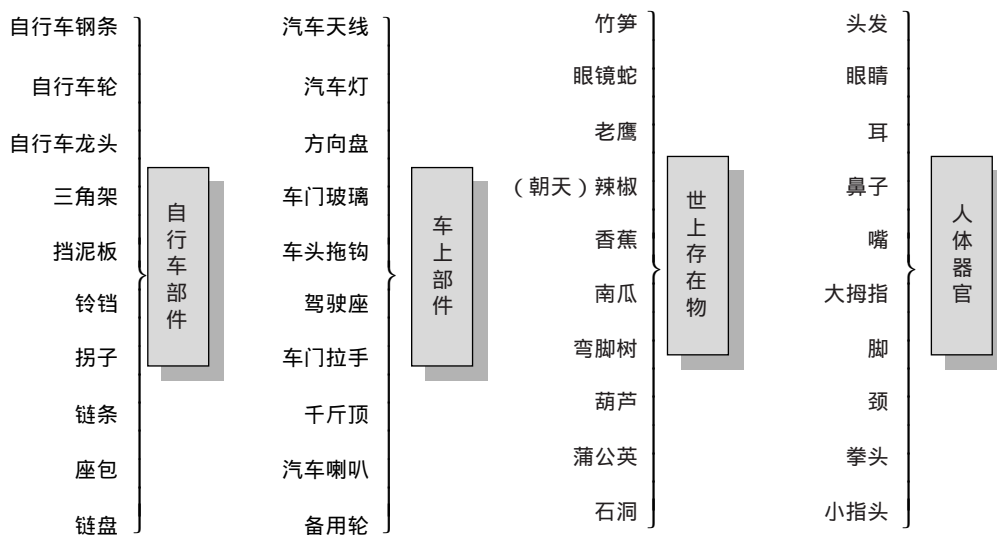


图 3-1

- 自行车钢条——钪：我用自行车钢条挖炕。
- 自行车轮——钛：自行车轮撞伤了太医。
- 自行车龙头——钒：自行车龙头上缠着一层一层的帆布条。
- 三角架——铬：三角架被我用刀片割断。
- 挡泥板——锰：我用挡泥板打死猛虎。
- 铃铛——铁：我的自行车铃铛是用铁皮做的。

拐子——钻：我用拐子打鼓，鼓被打穿了。
链条——镍：链条被我用镊子夹到菜汤里。
座包——铜：我的自行车座包是用铜皮包的。
链盘——锌：链盘闪闪发光是新的。
竹笋——镓：我用竹笋把枷锁撬开。
眼镜蛇——锗：眼镜蛇缠在张记者身上。
老鹰——砷：老鹰伸出长爪把小鸡叼走了。
(朝天)辣椒——硒：(朝天)辣椒坏了，变稀了。
香蕉——溴：我用香蕉擦铁锈。
南瓜——氟：老南瓜咳出瓜子。
弯脚树——铷：弯脚树下埋着一块自身能蠕动的猪肉。
葫芦——铈：我使劲把葫芦撕破。
蒲公英——钇：蒲公英长出一片伸向天空的叶子。
石洞——锆：石洞里躲着告状的人。
汽车天线——铌：汽车天线上顶着一个大梨子。
汽车灯——钼：汽车灯里装着生火用的木块。
方向盘——铊：我从方向盘上得到一只鸽子。
车门玻璃——铊：车门玻璃被鸟撞破一个洞。
车头拖钩——铋：车头拖钩上挂着一个脑袋。
驾驶座——铍：驾驶座里飞出一个糯米粑，打在我额头的。
车门拉手——银：车门拉手上挂着一块大银牌。
千斤顶——镉：我用铁笔在千斤顶上画格子。
汽车喇叭——铟：汽车喇叭里飞出一只老鹰。
备用轮——锡：备用轮被席子包得很严实。
头发——铟：头发上顶着大铟锅。
眼睛——碲：我眼睛里卡着弟弟的照片。
耳——碘：我在耳朵里擦碘酒。
鼻子——氙：仙人掌钻入我鼻孔里，刺得鼻孔发疼。
嘴——铯：我用嘴把蛇的脑袋咬掉了。
大拇指——钡：我用大拇指蘸墨在朋友背上作画。
脚——镉：我用脚使劲踩破大南瓜。
颈——铯：我的颈上突然长出一个大柿子。
拳头——镉：我在拳头上记歌谱。

Positive Psychology

积极心理学团体活动课操作指南

小指头——钹：我小指头上站着一位女医生。

步骤5：回忆元素周期表

现在我们来随机背诵一下元素周期表吧，看看我们记住了多少？

步骤6：问题讨论

在这个记忆方法的训练过程中你有什么感受，你觉得用类似的记忆方法来记忆各种材料比原来的方法是不是更简单了呢？

活动点评

- 在训练过程中，教师要特别注意控制进程与时间，每个同学可根据自己实际情况选择记忆某一组或几组元素。
- 同时老师也要引导学生正确认识各种高效记忆方法的局限性，切不可迷恋记忆法而迷失学习的本质过程。
- 另外，需要特别提醒的是，小学生还没有学习化学元素周期表，到了初三才开始学习。如果活动开展的年级较低，老师可以根据自己教学年级段更改元素周期表这一步骤或者道具。
- “脑训练”是一个结合认知神经科学，目前日益流行的新兴研究领域，本活动即为“脑训练”的一个小小的应用，如果希望更系统地提高学生大脑能力，可以查阅安人公司有关资料。

活动实践

1. 实践者说

在上这一课时，作为心理老师，首先自己必须对这一记忆方法有亲身的体验。我在上课之前专门花了两小时的时间来学习了这一方法，并在20分钟内对元素周期表中的第20位到第60位进行了记忆，并且做到倒背如流。

在活动开始前，首先要求所有同学拿出他们的化学教材，翻到元素周期表处，然后随机抽背，我都能在一两秒钟的时间内背诵出来。这样下面的同学就会感到十分惊奇，因为这是他们一直以来最感头痛的地方之一，居然我能这么流利的背诵，他们自然希望向我学习。

这时我再顺势引出今天的主题，在接下来的讲解和训练中就非常顺畅，而且学生配合非常好。

2. 参与者说

“一直以来我都在寻找适合我的高效记忆方法，没想到今天老师教给我们的这个

方法如此神奇，居然在这么短的时间里就让我把最头疼的元素周期表背的如此熟练。老师告诉我们，这套方法原名叫数字形象挂钩法，它是从贵州省心理学会副理事长、贵州师范大学心理学教授王洪礼的著作《记忆法宝：快速高效的奇象记忆法》中演变而来的，我一定要去找来好好读读。不过老师也告诉我们不能过度迷信高效记忆法，而是应该加深对知识的理解，这样基础上的记忆才是自己真正的东西。”

（第3章作者：袁章奎）