

大学生心理健康教育课程单元教学设计

单元标题：学习心理：持知识之匙开智慧之门			单元教学学时	2
			在整体设计中的位置	第3次
授课班级		上课时间		上课地点
教学目标	能力目标		知识目标	素质目标
	能自我分析学习能力状况，学会基本学习能力训练方法，如注意力训练，观察力训练，思维能力训练等。		分析并了解自我学习能力，掌握提高学习能力的方法及要注意的问题；认识培养学习的重要性。	明确学习能力的高低不仅决定现实的学业成就，而且是未来职业生涯发展的关键性因素，培养学习能力，为学生适应生活、适应社会和终身学习奠定基础。
能力训练任务	<p>情境：</p> <p>从小到大无所不在的学习导入：头脑不是一个要被填满的容器，而是一把需要点燃的火把。</p> <p>从小到大无所不在的学习</p> <p>什么是学习？</p> <p>我们现在懂得如何学习了吗？</p> <p>我们碰到过学习中的困惑吗？</p> <p>任务：</p> <p>让我们重新认识学习、学会学习</p>			

<p>本次课使用的外语单词</p>	<p>学习心理 learning psychology 学习动机 learning motivation 记忆 memory 遗忘 forget</p>
<p>案例和教学材料</p>	<p>教材 王灿. 大学生心理健康教育. 上海: 上海交通大学出版社, 2016. (普通高等教育公共课精品教材)</p> <p>案例: 我是一位来自山区, 家庭经济困难的大学生, 学业成绩一直非常优异。上大学后, 忽然感到心中茫然, 学习没有动力, 生活没有目标, 有时候想到辍学在家的妹妹和年迈的父母, 我也恨自己不争气, 可我的确找不到奋斗的目标与学习的动力, 学习上得过且过, 生活上马马虎虎, 盲无目的, 上课打不起精神, 我不是因为喜欢上网而荒废了学业, 而是因为实在没劲才去上网聊天打游戏, 我如何才能摆脱这种状态?</p> <p>网络教学资源 http://open.163.com/special/cuvocw/daxueshengxinlijiankang.html http://www.suu.com.cn/jingpinkecheng/daxueshengxinlijiankangjiaoyu/ http://zlgc.gipc.edu.cn/JPKC/2016/dxsxljk/6.6.html http://mooc1.chaoxing.com/course/86887527.html PPT 课件</p> <p>开通网络 (学生团队查询资料用)</p>

2、狭义的学习指人的学习，指人在社会实践过程中，在与他人的交往过程中，以语言为中介，自觉地掌握社会历史经验的能动过程。

3、学生的学习是狭义学习的一种特殊情况，是指在学校教师有目的、有计划、有组织、有系统的指导下，以掌握一定的系统的科学知识和技能，形成一定的价值观、世界观和道德品质为主要任务的学习。

二、学习心理

1、学习心理概述：

学习心理：指受教育者在学习过程中由各种心理因素引起的各种心理活动及行为规律，具体指由学习动机、兴趣、情感、意志、性格等非智力因素的意向活动，以及由注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力的等智力因素起激发动力的作用。

大学阶段在学习内容和方法上具有专业性、创造性、独立性、以及实践性特点。

大学阶段学习的目的：不再单纯为了学习而学习，而是为了未来而学习，为了成长而学习。

2、大学生常见的学习心理问题（p57 页故事分享）

（1）没动力，不想学

案例：我是一位来自山区，家庭经济困难的大学生，学业成绩一直非常优异。上大学后，忽然感到心中茫然，学习没有动力，生活没有目标，有时候想到辍学在家的妹妹和年迈的父母，我也恨自己不争气，可我的确找不到奋斗的目标与学习的动力，学习上得过且过，生活上马马虎虎，盲无目的，上课打不起精神，我不是因为喜欢上网而荒废了学业，而是因为实在没劲才去上网聊天打游戏，我如何才能摆脱这种状态？

（2）无毅力，不爱学

（3）不得法，不爱学

（4）压力大，学不好

二、影响大学生学习心理的因素

（1）同辈群体 （2）网络环境 （3）社会环境 （4）自身因素

第二节 学习动机：培养学习兴趣

一、学习动机的内涵：

动机：是激励和维持人的行动，并将使行动导向某一目标，以满足个体某种需要的内部动因。它本身属于行为原因，不是行为结果。

学习动机：直接推动学生进行学习的一种内部动力，是激励和指引学生进行学习的一种需要。

一群孩子在一位老人家门前嬉闹，叫声连天。几天过去，老人难以忍受。于是，他出来给了每个孩子 25 美分，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点钱表示谢意。”孩子们很高兴，第二天仍然来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子 15 美分。他解释说，自己没有收入，

只能少给一些。15 美分也还可以吧，孩子仍然兴高采烈地走了。第三天，老人只给了每个孩子 5 美分。孩子们勃然大怒，“一天才 5 美分，知不知道我们多辛苦！”他们向老人发誓，他们再也不会为他玩了！

【温馨提示】人的动机分两种：内部动机和外部动机。如果按照内部动机去行动，我们就是自己的主人。如果驱使我们的是外部动机，我们就会被外部因素所左右，成为它的奴隶。

在这个寓言中，老人的算计很简单，他将孩子们的内部动机“为自己快乐而玩”变成了外部动机“为得到美分而玩”，而他操纵着美分这个外部因素，所以也操纵了孩子们的行为。

一个人之所以会形成外部评价体系，最主要的原因是父母喜欢控制他。父母太喜欢使用口头奖惩、物质奖惩等控制孩子，而不去理会孩子自己的动机。久而久之，孩子就忘记了自己的原初动机，做什么都很在乎外部的评价。上学时，他忘记了学习的原初动机——好奇心和学习的快乐；工作后，他又忘记了工作的原初动机——成长的快乐，上司的评价和收入的起伏成了他工作的最大快乐和痛苦的源头。

外部评价体系经常是一种家族遗传，但你完全可以打破它，从现在开始培育自己的内部评价体系，让学习和工作变成“为自己而玩”。

曾经有一个记者在家写稿时，他的四岁儿子吵着要他陪。记者很烦，就将一本杂志的封底撕碎，对他儿子说：“你先将这上面的世界地图拼完整，爸爸就陪你玩。”过了不到五分钟，儿子又来拖他的手说：“爸爸我拼好了，陪我玩！”

记者很生气：“小孩子要玩是可以理解的，但如果说谎话就不好了。怎么可能这么快就拼好世界地图！”

儿子非常委屈：“可是我真的拼好了呀！”记者一看，果然如此，不会吧？家里出现了神童？他非常好奇地问：“你是怎么做到的？”

儿子说：“世界地图的背面是一个人的头像。我反过来拼，只要这个人好了，世界就完整了。”

二、学习动机对学习的影响

学习动机和学习的关系是辩证的。动机通过增强行为方式来促进学习，而所学的知识有能够强化动机，两者是相辅相成的。

三、学习动机的激发

(一) 明确学习的目的和意义

(二) 激发内心的求知欲和好奇心

1. 跳出农村，在城市工作。因为有很多农村家庭的子女，尽管家庭并不富裕，但父母仍希望孩子读书，出人头地，这样的孩子往往都很懂事，也很努力学习。他们的目标是争取在城市找个比较合适的工作，走出农村，不辜负父母对自己的期望。

2. 做一个大学生有较高的声誉，能被人尊重，这便成了他们的学习动机。

3.能够获得一个好的工作，追求较好的物质生活待遇。在这个物欲横流的社会，通过自己的努力得到较好的物质生活对人来说很重要。当今社会科学技术高速发展，对人才的需要也是越来越严格。特别是一些领域对工作人员的素质有很高的要求，往往这些领域的薪水是比较高的，因此能在大学里面学习，提高自己的知识水平，对找到一份好的工作是十分重要的。因此这也成了实现他们梦想的动力，也正是他们学习的动力。

4.做一个学识渊博的人，以便更好地推动社会的进步。这样的学习动机我们是应该有的，因为国家培养了我们，我们也应该学习更多的知识来回报社会，促进社会的进步。我们要在思想上提高认识，懂得自身素质的提高在建设社会主义国家和夺取建设社会主义小康社会的新胜利的道路上的重要性。把我们的这种想法作为我们学习的动机，并且坚持下去。

5.报答父母的养育之恩，实现亲人的美好愿望。在我们人生的道路上父母的付出是最多的，我们有义务报答父母的养育之恩。父母对我们的期望也是很高的，我们不能辜负父母的期望。父母含辛茹苦把我们养大，对它们最好的报答就是好好学习，这样的学习动机会让更多的人有所建树。

6.学业和就业压力。适当的压力也是动力，但是太超前的想这些压力会觉得很累，但太多压力有适得其反的作用。竞争是非常的激烈，我们要把这种压力变为动力，让他来促进我们的学习。

不单纯动机将错误地引导大学生的行为，主要有以下几点:

首先，学习动机过于狭隘。有些学生只想到自己，而忘了曾经关爱过自己的人，没有报恩的意愿，为了自己，什么事都会做，这种不懂得反哺的人，将来对社会也是有百害而无一利，那样学习者整天为自己的未来而努力固然好，但有时他们为了自己，而不惜采用不正当的方法而毁了别人的一生，这在大学里是普遍存在的。

其次，学习动机过于低俗。有的学子奉行爱情至上，为了爱情，无视其他的一切，为了它的长存，就会努力学习。在有了一定的物质基础之上，这对学生的未来固然很好，但这样的学生的眼中会无视周围的一切，养育自己的父母，关爱自己的兄弟姐妹，亲朋好友很有可能会被忽略，这样的人对社会有很大的好处吗?学生不应把自己拘泥于一个小的范围，否则，对社会的发展不会有多益处。

最后，学习动机过于功利化。从踏入大学的那天起，一些学子就会以金钱为学习目的，为了金钱利益，什么事都做得出来，一学期为了得到什么奖项而努力，有时它是进取的表现，但在一些大学，为了奖项在努力学习中得不到的话就采用不正常的方法，这样做对有些人是不公平的。在大学就学会了暗箱操作，那到社会上岂不是要让许多务实的人吃亏，对社会来说，这样的人才也会阻碍社会的发展。

(三) 培养独立进取的个性

学习动机与独立进取的个性是密不可分的，个性是独立进去还是被动退缩与动机水平关系密切

第三节 意识记忆规律：掌握学习技巧

一、记忆是通过识记、保持、再现（再认、回忆）等方式，在人们的头脑中积累和个体经验的过程。

二、记忆的三个系统

1、瞬时记忆又叫感觉记忆指记忆信息保持时间 4 秒钟以内的记忆。

特点

(1) 瞬时记忆的编码方式，即瞬时记忆记住的方式，是外界刺激物的形象

(2) 瞬时记忆的容量很大，但保留的时间很短。如果对瞬时记忆中的信息加以注意，或者说当意识到瞬时记忆的信息时，信息就被转入短时记忆了，否则没有注意到的信息过 1 秒钟便会消失也就是遗忘了。

2、短时记忆：又称操作记忆或工作记忆。是指信息一次呈现后，保持时间在 1 分钟之内的记忆。

特点 (1) 短时记忆的容量有限，一般为 7 ± 2 短时记忆的容量是有限的，即 5—9 各项目，这也就是平常我们说的记忆广度。

(2) 语言文字的材料在短时记忆中的多为听觉编码，即容易记住的是语言文字的声音而不是他们的形象，非语言文字的材料主要是

形象的记忆

(3) 短时记忆中信息是当前正在加工的信息，因而是可以被意识到的。

(4) 短时记忆中的信息经过复述可能转入长时记忆系统。有些人认为自己的短时记忆成绩差是因为自己脑子不如人，这是不正确的，主要原因是自己没有很好的组织记忆材料的方法。

3、长时记忆：长时记忆是指学习的材料，经过复习或精细复述之后，在头脑中长久保持的记忆。

特点：长时记忆是一个真正的信息库，记忆容量似乎没有限度，它可以储存一个人关于世界的一切知识，为他的所有活动提供必要的知识基础。人们从来不觉得过去记得太多，现在一点也记不进去。显然，它有巨大的容量。

长时记忆将现在的信息保持下来供将来使用，或将过去储存的信息提取出来用于现在。它把人的活动的过去、现在和未来联系起来。它的信息主要来自对短时记忆的内容的复述，也有一些是在感知中印象深刻的内容一次性印入的，特别是那些激动人心引起强烈情绪体验的内容，可直接进入长时记忆系统被储存起来。

长时记忆中的信息保持时间在 1 分钟以上，甚至数年乃至终生，是一种长久性的存储

三、记忆的策略

- 1、深度加工材料
- 2、有效运用记忆术
- 3、进行组块化编码
- 4、适当过度学习
- 5、合理进行复习

二、遗忘

(一) 遗忘和记忆的关系

记忆保持的最大变化是遗忘，遗忘和保持是矛盾的两个方面，记忆的内容不能保持或者提取时有困难就是遗忘。如识记过的事物，在一定条件下不能再认和回忆，或者再认和回忆时发生错误。记忆与遗忘的关系。

研究发现，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。他认为“保持和遗忘是时间的函数”，他用无意义音节（由若干音节字母组成、能够读出、但无内容意义即不是词的音节）作记忆材料，用节省法计算保持和遗忘的数量。[1] 并根据他的实验结果绘成描述遗忘进程的曲线，即著名的艾宾浩斯记忆遗忘曲线。[2]

第四节 大学生如何有效学习？

- 1、时间管理
- 2、学习动机调控
- 3、学习方法运用

一、如何进行时间管理

• 世界上最快而又最慢、最长而又最短、最平凡而又最珍贵、最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。

——高尔基

• 时间，每天得到的都是 24 小时。可是一天的时间给勤勉的人带来智慧和力量，给懒散的人只留下一片悔恨。

——鲁迅

• 盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不饶人

——陶渊明

- **【想一想】**五个“是否”
- 是否能区分事情的轻重缓急？
- 是否有明确的学习目标？
- 是否仍然使用中学时的日程安排？
- 是否能够集中注意力完成学习任务？
- 是否了解自己的“生物钟”？
- 是否很好地利用零碎的时间？
- 你爱生命吗？那么别浪费时间，
- 因为生命就是由时间构成的！

——本杰明·富兰克林

• **【读一读】**身边的故事

鲁迅兴趣十分广泛，既喜欢写作，又对民间传说、绘画深切爱好，正因为广泛涉猎，所以时间对他来说非常重要。他说：“时间就是生命，无端地空耗别人的时间，其实无异于谋财害命。”

居里夫人为了不使来访者拖延拜访 时间，会客室里从来不

放桌椅。

时间管理的好方法

策略二：性质分配法

按事情的性质来分配时间，将时间分为硬性时间和弹性时间。

硬性时间：每天必须的常规性课堂学习、睡眠、休息时间等；

弹性时间：可调节使用的学习时间、社交活动时间、休闲娱乐时间等。

前苏联昆虫学家柳比谢夫，26岁开始“时间统计法”，有多个“五年计划”。

《论生物学中的运用数字的前景》：成本核算

1、准备提纲 14 小时 30 分；

2、写作 29 小时 15 分。

共费 43 小时 45 分。共 8 天。1921 年 10 月 12 日——19 日。

策略三：善用生物钟

请你阅读下面四道题，在符合自己的选项上打勾。

A、我在倾城头脑清醒，大脑思维活跃，反应敏捷，记忆和思维效率高。

B、觉得自己在上午和傍晚这两段时间思维较活跃，学习效率高。

C、我一到夜间，大脑即转入高度兴奋状态，而且特别清醒，注意力集中。

D、对于学习时间段，我没有特别的偏好，在上午、中午和晚上学习效率差不多。

• 策略四：用好零碎时间

• 宋代文学家欧阳修：余平生所做文章，多在三上：马上、枕上、厕上。

• 毛主席：

• 游泳下水之前，看上几句名人诗词。上厕所的时间从不“白白浪费”。

• 头脑风暴：一分钟的价值

同学们，一分钟能做多少事？哪些事？请赶快动脑想想吧！

• 伟大的事业都是通过不懈努力，一砖一瓦堆起来的。

——赫西奥德

• 由百折不挠的信念所支持的人的意志，比那些似乎是无敌的

物质力量具有更大的威力。

——爱因斯坦

什么是学习动机？即求知欲，它源于对学习的兴趣、成功的满足、创造性地解决问题所带来的愉悦感。

【读一读】身边的故事

• 同学 A：“我觉得上了大学之后，因学校和专业不符合自己的志愿而不满意，对学习不感兴趣，缺少动力。”

• 同学 B：“毕业后的出路主要靠个人处理人际关系的能力，在校学习成绩的好坏并不能决定毕业后得到回报的大小，所以我从没把全部精力集中在学习上。

• 同学 C：“我考上大学，实现了父母对我的期望，现在没有中学时的那股学习劲头了。”

• 同学 D：“班里高手如云，我各方面都不如人，对自己缺乏信心，学习上再努力也不能超过他们。”

• 【思考】缺乏学习动机的原因

• 外因：社会回报、父母期望等；

• 内因：缺乏学习兴趣、信心不足等。

调控学习动机的策略

【策略一】了解自己的心理功能和作用

• 请问：

你了解自己的心理功能和作用吗？

它们和你的学习动机有什么关系？

情绪源于思维

• 情绪是一种源于思维的“内部工作”。

• 如果一个学生这么想，“学校让人见了就烦，呆在学校里只能是浪费时间”，那么他的情感体验就会经历一个波动的过程：从一开始的冷漠厌倦，再到焦虑不安，最后甚至会出现精神错乱。

• 相反，如果一个学生这么想“学生生活太有意思了，我值得为它付出时间和努力”，那么，他的情感体验就会经历一个相反的过程：从充满兴奋和兴趣，再到好奇探究，最后形成依恋。

消极的情绪源于消极思维，而积极的情绪则源于积极的思维

控制你的情绪

• 情绪来自于人的思维，所以通过控制思维就可以控制我们的情绪。

• 情绪出自我们的内心，任何外力都无法将它强加于我们身上。

改变思维就可以控制人的情绪。

不安全感是低自尊和消极行为的源头

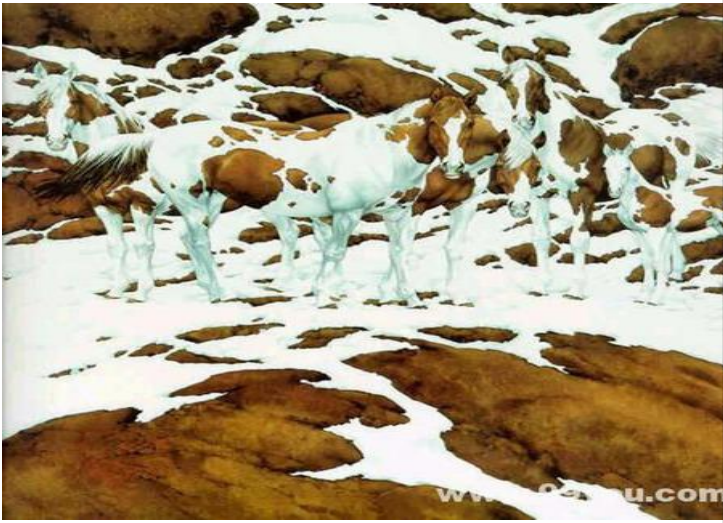
课堂中的大部分不良行为都是由低自尊造成的。学生之所以表现出不良行为是因为他们受到惊吓或有种不安全感，而不是恶作剧或刻意的利己主义。但作为一个成人，有时候，却很难意识到这一点。


有些学生可能会对自己的学业能力、社会地位或其他任何大学校和家里发生的事情，感到不安全。于是，他们就在课堂上表现出出格的行为。

【策略二】学会评价自我和自我学习

确定自己的个人目标，并将个人目标和学习目标结合起来

2) 将目标和个人兴趣结合起来

	<p>3) 朝目标努力</p> <p>4) 合理评价和看待所取得的成绩</p> <p>【策略三】合理设置目标</p> <p>确定目标可以为我们提供一条实现梦想，达到目标的策略。通过确定和达到目标，我们可以避免无目的、无方向的生活，可以最大限度实现自己的人生。</p> <p>确立目标还有助于形成积极的预期，并通过实现目标的过程来证明每一个人都是自己的命运的主人。</p>	
<p>学生训练 30min</p>	<p>成长工作坊</p> <p>数数图中有多少匹马。</p> 	<p>由学生讨论完成</p>
<p>检查评价 35 min</p>	<p>情境分析</p> <p>张亮就读于某职业学校汽车维修专业，他学习认真踏实，还有一手好书法。老师常常把他的作业本和笔记本作为示范，让同学们传阅。</p> <p>可是，令老师头疼的是，他只会做老师讲过的题。考试时题目形式稍有变化，他就傻了眼，操作技能训练更是如此。上课时尽管他详细记下老师操作的要领，心中默默背诵操作过程以及注意问题，可是轮到他自己操作时，他大脑一片空白，背诵的那些规则和要领根本不知道用到哪儿，出现了很多操作错误。</p> <p>张亮为此很苦恼，他知道如果不改变自己的现状，将来就无法顺利完成工作任务。</p> <p>张亮的问题出在哪里？他缺乏哪些学习能力？</p> <p>根据我们所学习知识来帮助他解决现在的现状。说说你的意见，和大家一起分享。》</p>	<p>由学生独立完成</p>
<p>作业 40min</p>	<p>体验活动：你的挫折我来听</p> <p>今天，让我们敞开心怀一起来分担你曾有过的挫折，分担你积压在头心的秘密。请同学们在两张纸上写下自己曾经遇到过的两个挫折，越详细越好，并写下这个挫折给你带来的或积极或消极的后果，不用写名字。</p> <p>面对过往的挫折是需要勇气的，毕竟它给我们带来了矛</p>	<p>学生体验</p>

	<p>盾与困扰。现在让我们挑选两个气球，将你们的挫折粘在气球上。</p> <p>轻轻放开气球，轻轻放下你们的挫折。或许很多人会有疑问，别人又有怎样的挫折与烦恼呢？有没有跟我相似的感觉呢？请大家随便捡两个气球，看看别人的挫折是什么，挫折给他带来的影响又是什么。</p>	
<p>过关练习题 45 min</p>	<p>1. 找一找狮子在哪里</p> 	<p>由学生讨论完成</p>
<p>课后反思</p>	<p>在我们的学习中，除了从书本中获取知识外，还有哪些获取知识的途径和有效方法？说出来大家共同分享。</p>	