

减轻人文教育专业学生学习负担的对策研究

施静翰

(宁波大学 教育学院, 浙江 宁波 315211)

摘要: 人文教育专业学生的课业担负重于其它专业。在确保学习质量的同时减轻学生学习负担和心理负担, 有利于培养目标的实现。应该让学生尽早领悟综合文科的真谛, 采用科学的学习策略, 学会自我调节, 以减轻学习负担和心理压力。

关键词: 人文教育专业; 学生; 学习负担; 减轻

中图分类号: G423.07

文献标识码: A

文章编号: 1008 - 0627 (2008) 01 - 0011 - 04

在教师教育的职前培养阶段, 人文教育专业学生的课业担负较重, 并由此而产生心理负担。从学习内容分析, 为了成为合格的基础教育综合文科教师, 需要学习历史学、地理学、社会学和政治学等等众多学科知识。学生学习的内容多, 范围广。从课程设置分析, 当前部分学校仍然按照历史学、地理学和政治学分门别类地设置课程, 没有对相应的知识进行必要的综合、交叉和渗透, 而需要学生自己在各门课程的学习之中进行有机地整合, 而对分科知识的统整并不容易, 许多教师都认为有一定的难度。从学生个体分析, 当前人文教育专业的学生, 在中小学长期学习分课课程, 对人文教育专业的培养目标和综合课程缺乏正确认识, 也缺乏知识整合的策略, 难以兼顾知识的深度和广度, 学习效果较差。所以, 虽然人文教育专业并没有比其它专业增加过多的课时, 但学生的学习内容烦琐, 学习负担重于其它专业, 对由此而产生较大的心理压力。怎样有效地引导学生, 在确保质量的前提下妥善设置课程, 减轻学习负担和心理负担, 是当前人文教育专业必须解决的重要问题。

一、尽早领悟综合文科的真谛, 明确培养目标

学生对培养目标的认识程度与学习质量和学习效能成正相关。深刻认识培养目标, 有利于学生正确地把握学习方向, 产生强烈的学习动机, 能够减轻对学习的倦怠和沉重感。所以必须及早把人文教育专业的培养目标和综合文科的基本理念告诉学生, 使他们尽早领悟本专业学习的真谛。

(一) 明确人文教育专业的培养目标

人文教育专业以造就合格的中小学综合文科教师为目标, 是我国培养复合型人才的新兴专业。所以, 人文教育专业的学生既应该掌握宽广领域的人文社会科学知识, 拥有高层次、网络化、耦合型的知识结构, 但又不以拥有知识为唯一目的, 能够加深对社会和人生的体验, 善于探究和整合人文社会知识, 具备较高的人文社会科学素养, 提升人文精神; 同时还应该拥有较高的教育理论水平和教育实践能力, 能够把握中学综合文科的“知识与技能”、“过程与方法”、“情感态度价值观”这三维课程目标。明确了培养目标, 学生就明确了努力的方向, 可以正确把握自己的学习范围, 科学地规划自己的学习, 自觉地排除各种干扰, 避免不必要的失误, 顺利地完学业。

(二) 认识综合课程的价值以及发展轨迹

当今世界, 课程在不断地综合和分化。因为综合课程对促进社会进步和学生发展具有独到的积

收稿日期: 2007-05-03

基金项目: 浙江省高教学会项目研究成果(YO6002)

作者简介: 施静翰(1953-), 女, 浙江余姚人, 宁波大学教育学院副教授。

极意义,所以在众多的课程类型中,综合课程不但没有被许多各具特色的课程形式所淘汰、所埋没,反而被世界上大多数国家的教育机构和教育理论研究者所认同,在20世纪80年代重新崛起。随着现代科技的进一步发展,各类综合性问题仍将不断出现,人们依靠单科突进根本无法解决面临的问题和困境,所以综合课程的社会价值越来越高,对促进学生发展的作用也越来越大。当前世界各国中等教育中已经出现了各种类型的综合课程,有研究某一专门题材的专题综合,如少数民族文化、海洋文明等等;有对相关课程的综合如文科综合、理科综合和艺术体综合;还有跨越文理界限的高度综合课程如STS等等。综观世界各国,综合课程还将进一步发展,综合课程教师必将大有作为。

认识到综合课程的价值、中小学实施综合课程的意义,以及综合课程对教师的要求,大学生们能够增强学习综合课程的责任感和上进心,产生强烈的兴趣和动机,化负面情绪为积极情绪,消除不必要的心理负担。

二、采取科学的学习策略

学习策略是“指特定的学习情景中学习者指向学习目标并结合自身特点而采取的学习活动方式,并具体化为有关学习的规划和采取的学习措施。”^[1]使学生根据自己的学习特点采用科学的学习策略,能够多快好省地学习,减轻学习负担而提高学习质量。

(一)掌握综合学习的正确思路

当前人文教育专业安排了大量的人文社会学科的课程,但绝大多数课程都是按照知识的门类自成体系,历史和地理、政治等不同知识门类的内容很少兼容和耦合,能够蕴含不同知识门类的综合性课程极少,所以需要学生对学习内容进行宏观的、多维的、全景式的感悟、思考和统整,来形成全方位、高层次、网络型的知识结构。

首先,教师应该把课程整合的思路告诉学生:应该把历史和地理作为综合文科的支架,以历史发展为经线,以地理为纬线,以社会为主轴融合人文社会学科的多元文化知识。一定的历史事件总是发生在一定的地域,而地域的变化总是发生在一定的历史阶段。把人类的生活按照不同的时期进行纵向的系统分析,便是历史;而就某一时期进行横向分析,便是社会。综合文科通过时间和空间这两个维度突出基本概念和基本原理,可以让学生遵循这个基本原理掌握综合学习的思路。

其次,应该培养学生的综合能力:从不同事物中抽象出本质特征,找出它们之间的关系,放到历史和社会的动态发展中得到整体认识,由此进行知识统整和思维能力的提高。一般情况下,课程整合的思路越合理,知识的融合程度就越高,学习时间也越节省。但综合学习不能抛弃分析思维,因为任何整体性的知识总是建立在分析的基础之上的。更不能把知识支离破碎地支解,或者孤立地学习各个知识点,而必须放到整体中思考和认识。

最后,应该正确地应用学习理论统整知识。在这里最常用的是知识迁移原理和整体学习原理。通晓迁移原理,在学习过程中善于迁移,便能够更好地触类旁通,提高效率。应用整体学习原理,可以避免学习过程中对某一部分知识或某一类知识的“孤军深入”,而实施较多知识的“整体推进”。许多隶属于不同学科的知识,其实是互为基础的,彼此之间相依相持,联系非常密切。整体学习不但加强了知识的融合,也有利于学生构建立耦合式的知识结构。

(二)拓展学习的时间和空间

人文教育专业的学生应该学好书本知识,但书本知识不是唯一的学习内容。人文社会科学知识来自人类的社会生活实践,并能够解决人们社会生活的现实问题。所以应该拓展学习对象与学习的时间和空间,充分利用节假日走出课堂体验生活,参加社会实践,向富有经验的人学习。“如果将学生置于真实的、复杂的环境中,会导致他们对知识和技能的不同理解,从而使学习能够适应不同的问题情景,在实际生活中能形成更为广泛的迁移。”^[2]作为未来的教师更应该关注周围世界,参加多种实践,学会体验和探究,以利于今后的教学过程中切实地指导中学生的实践探究。

首先,利用寒暑假等节假日积极参加社会实践,包括调查采访、服务锻炼、感受体验等等。应

该为学生建立各种类型的社会实践基地，如社区服务基地，历史遗产基地等等，不但使他们知晓历史发展和社会现实，而且加深对生活的体验，得到鲜活的知识，并培养社会责任感，提高发现问题、分析问题、解决问题的能力。节假日的社会实践虽然延伸了学生学习的时间，但避免了长期伏案学习这种单调的学习方式所带来的疲劳，也能够消除书本知识学习所产生的枯燥的感觉，从而减轻沉重的心理负担。

其次，重视隐性课程的学习。隐性课程存在于校园内外的一切环境之中。学生通过日常的见闻与接触，于不知不觉中获得非预期性的知识技能，得到丰富的情景体验。而且隐性课程的学习一般不用付出特别大的精力，所以，隐性学习不会增加学生的学习负担，也不会产生对学习的厌倦，由此而引发的体验也比较深刻。并且，隐性知识一经获得以后，能够保持很长的时间，不易遗忘。所以，应该鼓励学生感受校园浓郁的专业氛围，接触丰富多彩的生活环境，参加社区生活、社会实践等等，以利于学生轻松愉快、潜移默化地掌握相关的知识经验。

（三）进行合作学习

美国教育家霍特迈指出：合作学习是近几十年来最重要的最成功的教学改革。合作学习是提高学习质量、减轻学习负担的有效策略，它使大家相互激励、相互学习而不相互封锁，避免了学生之间过度竞争而引发的紧张和焦虑。同时，建构主义认为，知识是学生自己建构的，但受个体经验的局限，每一个人的知识建构难免不够正确和完善。消除这些缺陷的有效策略就是合作学习。通过合作，大家相互交流和启发，优势互补，不但可以获得正确的知识、形成良好知识结构，而且在合作的过程中，同学之间对学习态度和在学习方法，以及智慧水平、思维方式、认知风格等等方面，都可以互相借鉴和互相促进。更何况人文社会科学的学习，需要学生投身社会，勇于实践，进行咨询、管理、讨论、调查等等，而许多实践项目不是通过学生个人活动就能够完成的，而需要同学之间分工和交流，互相配合。

首先，应该培养学生主动合作的意识。与中小学不同，高校教师毋须亲自对学生一一提出合作课题、为学生组织合作小组、安排和监督学生的合作，这一切都应该由学生自主进行。促使学生合作的动力来自于对合作学习的正确认识，学生对合作学习的意义认识越深刻，进行合作学习的劲头也就越大。所以，应该在学生刚进入高校的时候，就让他们明确合作学习的意义和作用，产生合作学习的动机，主动寻找合作课题和合作伙伴。

其次，应该异质组合。在人文教育专业各门课程的学习中，合作学习的伙伴不应该固定，学生应该根据不同的学习内容寻找不同的伙伴，组成合作小组。但无论与谁合作，合作的伙伴均以异质为好。合作伙伴之间的差异可以拓展每一个合作者的视野，使合作者之间更具好奇心的刺激和智慧挑战，同时还丰富了整个合作小组的经验，使合作者能够建构完善的知识，也使大家更愿意参与合作活动而消除学习的惰性。

最后，应该交流共享。合作应该建立在合理分工的基础上。分工学习使每一个合作者在某一方面更具知识和智慧，从而使大家能够在一个比较高的层次上展开交流，可以更好地补救个体知识建构的局限，使每个学生的知识结构更为正确和完善，还可以加快学习的进度。

三、减轻心理负担

心理负担指学生在学习过程中产生负面情绪所造成的心理压力，主要由学习负担过重转化而来。在人类的所有负担中，心理负担其实是最为沉重的负担，它对学生学习的负面影响不可低估，所以减轻心理负担就非常必要。

（一）培养学生的自我调节能力

同样的学习难度和学习数量，对具有不同心理准备、不同心理调适能力的学生，感受是不同的，由此而引发的学习负担和心理负担也是不同的。每一个学生都应该努力调适自己的心理，尽量适应本专业的学习。

首先,应该正确地评价自己的心态和学业。提高自我调节能力的基础是能够正确地认识自己、评价自己。只有正确地认识和评价自己对本专业学习的情感,以及学习过程、学习成绩等等具体情况,明确自己的长处和不足,才能够制定合理的目标,纠正偏差,进行正确的调节。

其次,加强自我心理调节。运用自己所学到的心理学知识,调适自我,战胜自我。主要应该在三个方面进行调适:一是提高学习兴趣,努力使自己喜欢所学的专业。学生一旦对自己所学的知识产生兴趣,就能够孜孜不倦地钻研,不会产生学习的沉重感。二是能够保持乐观的情绪和良好的心境,对学习充满信心和希望。三是提高环境适应能力,尽快适应所处的学习环境和生活环境,能够与周围人友善地相处,善于学习周围人的长处,更好地解决由于学习环境而导致的新问题。

再次,当学习者碰到自己难以调适、难以解决的心理问题,难以从过分沉重的心态中解脱出来的时候,应该主动寻求帮助。一般可以求助于心理咨询机构,接受心理专业工作者的辅导。

(二) 避免学生产生沉重的心理负担

心理是人脑对客观世界的折射。校园是学生生活的主要环境,学校的要求、学习的课程和老师的影响等等,都对学生的心理起着直接的、重要的影响和作用。学生心理负担的产生与学校和教师有很大的相关,学生心理负担的缓释和矫正,也不完全是学生个人或专业心理咨询人员的事情,应该得到学校、老师和同学的共同关注和热情帮助。

首先,应该合理设置课程。综合课程涵盖了宽广的知识领域,但人文教育专业的知识范围并不是越宽广越好,学习内容也不是越深奥越好,而应该在恰当的知识领域内正确把握学习的深度,精心组织课程。特别应该重视具有知识耦合的综合性课程的设置,使学生既拥有良好的知识结构,又没有过重的课业负担,使诱发学生心理负担过重的因素由此而减少。

其次,帮助学习困难的同学。学习困难往往转化为心理压力,老师和同学应该热情地提供帮助:激励学习动机,激发学习热情,依据学生个人特征科学地安排学习时间,帮助学生学会学习,提高学习效率。同时,老师和同学的关怀和帮助是学生极大的心理安慰,是缓释甚至消除心理压力的有效因素,能够使学生心情愉快、卓有成效的学习。

以培养中学综合文科教师为目标的人文教育专业是我国教师教育必不可少的新兴专业,在这个新兴专业的发展过程中不可避免地存在一定的困惑和问题。解决了宽广的学习领域、优质的学习质量与适当的学习负担这三者之间的矛盾,也就解决了当前人文教育专业的主要问题,必定有利于培养目标的实现和人文教育专业的发展。

参考文献

- [1] 张大均. 教与学的策略[M]. 北京: 人民教育出版社, 2003: 18
- [2] 王鉴, 安富海. 知识的普适性与情景性: 课程的视角[J]. 教育研究, 2007(8): 65.

Strategies in Relieving Students of Burdens in Humanity Education

SHI Jing-han

(College of Education, Ningbo University, Ningbo 315211, China)

Abstract: The paper aims to study methods and approaches to relieve students of learning burdens in humanity education. It suggests that students be taught to learn the truth of liberal arts, and that scientific ways be adopted in study to alleviate their loads and mental pressure on the grounds that quality study be ensured.

Key Words: humanity education ; students ; loads in learning ; relieve

(责任编辑 裴云)