

《心理学》：练习的有效条件 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E5_BF_83_E7_90_86_E5_c38_60529.htm 练习的有效条件适当的
多练是培养技能的有效方法。但是，练习不同于机械的重复。练习是有目的、有步骤、有指导的活动。在练习过程中，活动的结构要发生变化，完成活动的方式、方法也要作相应的改变。因此，我们必须考察练习过程中的各方面，掌握一定的条件，以提高练习的效果：1．明确练习的目的要求每一种练习都有它特定的目的要求。写字要求工整美观，计算要求准确迅速，而写字与计算又都具有一定的社会意义，掌握它们是为了更好地掌握祖国的文字，更好地掌握科学知识，更好地为四个现代化服务。认识到这一些，可以使学生对练习产生高度的自觉性，加速对于技能的掌握。因此在向学生布置练习作业时，需要把练习的目的要求交代明白，注意提高学生的思想认识，使他们更加自觉地、积极地进行练习。2．掌握正确的练习方法和有关的基本知识掌握正确的练习方法可以避免盲目的尝试，提高练习的效果。教师必须通过言语解释，使学生知道正确的练习方法。如果启发学生通过自己的分析，掌握正确的方法，就能收到更好的效果。实验研究表明：在纠正学生的错别字时，只叫学生练习而不向学生讲清道理，效果最差。如果启发学生自己分析字形，懂得字形结构的道理，然后进行练习，效果就要好得多。实验和教学经验还表明，在算术教学中，要求学生说明运算的道理，对培养算术技能有重要的作用。在培养动作技能时，除了言语解释以外，还应通过动作示范，使学生获得关于练习方

法和实际动作的清晰表象，然后再让学生练习。因为练习中的某些动作的奥妙，只有通过具体的观察才能体会。如前所述，掌握与所学技能有关的基本知识，对掌握技能也有重要意义。学生在练习过程中，如果只知道应该怎样做而不知道为什么要这样做，练习起来，总不免有些顾虑，练习完了，心里也不踏实。调查研究证明，学过数、理、化的高中学生在参加生产劳动时，他们掌握有关技能的速度，就比没有学过这些基本知识的学徒工快。

3. 练习必须有计划、有步骤地进行

第一，要循序渐进，先简单，后复杂。教师在选择练习内容、布置各种作业时，要有适当的计划，要遵守循序渐进的原则，不能一次提出过多过高的要求。例如代数中有理数四则混合运算的技能，要在分别掌握加、减、乘、除的运算技能的基础上才能形成；写作的技能要在学生通过听话、说话、看图说话、听写故事、造句、命题作文等一系列有计划的练习过程中才能形成。对于有些复杂的、困难的技能，可以把它划分为若干比较简单的、局部的成分，在掌握这些成分以后，再过渡到比较复杂的、完整的活动。例如，为了掌握解几步运算的算术应用题或代数应用题的技能。必须首先分别掌握解基本的一步应用题的技能。对于那些比较复杂的生产劳动技能和体育运动技能，也需要先掌握一些简单的、局部的动作。至于比较简单的技能，就不必再划分为更细微的成分。

第二，要正确掌握练习速度和保证练习质量。一般地说，在开始练习阶段要采取适当的缓慢速度，严格要求练好基本功。这样可以保证练习活动的准确性。如果教师已经发现学生产生了某些错误，就应该查明这些错误产生的原因，并立即采取有效措施来纠正这些错误。例如有的学生在朗

读外语时，发音和语调很不正确，如果教师不及时纠正，学生就很难形成外语的朗读技能。练习如果长期停留在慢速度上，也会妨碍把个别的动作联结为一个完整的、复杂的动作系统，因而使技能难以形成。所以在练习过程中，应该由缓慢的速度逐步加快到所要求的速度，但是在加快速度时，仍须保证活动的质量。第三，要正确安排练习时间。技能的形成和保持需要有足够的练习次数和练习时间。不仅在技能形成的阶段需要反复练习，而且在技能形成以后，也需要继续进行适当的练习，使技能得以保持巩固。教学经验证明，通过新旧教材本身的内在联系，使学生在新课的练习中同时也含有旧课的练习，以及每隔一定时期安排一些综合课或复习课，对学生技能的形成和巩固是有积极作用的。练习虽是学生掌握技能的基本条件，但练习的效果并不是随练习的次数按比例增加的。盲目的多练固然不能提高质量，就是有目的、有指导的多练，后来的进步也会逐渐减慢的。因为在一个时间内练习的次数太多，练习的时间太长，就容易疲劳，容易产生对练习的消极态度，兴趣就会降低，练习的效果也不会好。那种因为学生错了一个字就罚他写五十个字的做法显然是不适当的。练习在时间上应该有适当的分配。一般地讲，适当的分散练习比过度的集中练习优越。适当的分散练习可以使每次练习的效果较好，不仅在时间上较为经济，而且在技能的保持上也较好。但在分散练习的次数和练习时间的分配上，不应该是机械的、平均的，而要因不同的情况而异。一般地说，较有效的分配是：在开始的阶段，每次练习的时间不宜过长，各次练习之间的时距可以短一些；随着技能的掌握，可以适当延长各次练习之间的时距，每次的练习时

间也略可增长。至于每次练习的时间和各次练习之间的时距以多少为最好，必须根据练习的性质、内容和学生的年龄与技能的掌握程度而定。技能越复杂，练习内容越困难，所需要的练习次数和练习的总时间就越多。低年级学生每次练习的时间和各次练习之间的时距都不宜太长。几种性质相近的练习(如数学和物理，语文和历史)，最好不要连续地进行，以免互相干扰。最好把几种不同的练习交错地进行。第四，练习方式要多样化。适当地使练习方式多样化，不仅可以提高学生的兴趣，保持学生的注意，而且还可以培养学生在实践中灵活运用知识的技能。在练习过程中，如果有多种感觉器官参加，可以提高脑和神经系统的兴奋性，可以加速技能的形成和巩固；如果仅有一种感觉器官连续地进行活动，神经细胞就容易疲劳，技能的形成和巩固也会受到不利的影。在各科教学中，可以根据教学内容和学生的实际情况而适当地采用口头的和书面的、问答的和实际操作的、个人的和集体的、半独立性的和独立性的、模仿性的和创造性的、课内的和课外的等练习方式。例如，为了培养学生对外语的听、说、读，写的“四会”技能，在课堂教学中可以利用问答、会话、朗读、背诵、听写、默写、造句、看图作文和独立作文等方式，在课外可以组织朗读比赛、外语晚会、外语通信、用外语写黑板报等活动。为了培养学生在数学方面的计算、解题和证题的技能，在课堂教学中可以采用口算与笔算、在教师帮助下的半独立的练习和独立的练习、个别学生的练习和全班学生的练习等方式，在课外可以布置家庭作业，组织数学竞赛、数学游戏和数学晚会等活动。但也要注意，练习的方式过多，变化过于频繁，也不利于技能的形成和巩

固。第五，要使学生知道每次练习的结果。学生在每次练习之后，如果及时知道自己的优点和缺点、成绩和错误，就可以使正确的动作容易得到巩固，而错误的动作容易得到纠正。为了使学生知道每次练习的结果，首先教师必须加强对学生的练习作业的指导，及时认真检查学生的作业，肯定成绩，指正缺点，鼓励学生不断进步。其次，教师还应该培养学生自我检查的能力和习惯。例如，数学教师可以要求学生在完成作业后进行验算。对学生作业中不应该出现的错误，教师可以在旁边作一记号，要求学生自己改正这些错误。语文教师可以要求学生自己改正作文中的错别字。在条件具备的时候，教师还可以要求学生根据一定的要求，反复修改自己写作的东西。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com