



开启阳光心扉——青少年成长心理辅导

丛书主编◎李小平

本册主编◎周 甦



倾力打造学习明星

——青少年学习心理的辅导

编者◎陈碧云 刘 颖

——读懂成长的心，唱响快乐的歌



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

教育科学和心理学的知识都是科学家们经过长期努力探索出来的心理发展的规律。我认为，如果青少年朋友能用科学的态度对待自己，能用科学的知识引导自己，就能使自己的心灵得以更好的成长，使自己的精神得以提升，使自己的人格得以发展——这也正是编撰这套丛书的目的所在。我由衷地希望《开启阳光心扉——青少年成长心理辅导》丛书能成为青少年成长过程中的良师益友。

——朱小蔓，著名教育专家，北京师范大学教授、博士生导师，前中央教育科学研究所所长

《开启阳光心扉——青少年成长心理辅导》丛书将心理学的理论和青少年生活与学习中常见的心理现象联系起来，用通俗易懂的语言告诉我们：如何学习才更有效率，怎样培养自己的能力和发展自己的个性，如何更好地应对人际关系……我相信这套丛书一定能给关注自身成长的青少年和无限关爱孩子的父母们以切实的帮助。

——叶浩生，著名心理学家，中国心理学会副理事长，南京师范大学心理学研究所所长、教授、博士生导师

开启阳光心扉——青少年成长心理辅导

☆驱散迷雾，拥抱阳光——青少年问题行为和异常心理的矫治

☆寻找自我的心灵花园——青少年自我心理的探索

★倾力打造学习明星——青少年学习心理的辅导

☆决定成功的关键因素——青少年能力的培养

☆关系的科学——青少年人际关系的应对

☆神奇的情绪力量——青少年情绪的控制与管理

责任编辑-李 洁

责任印制-张文礼

封面设计-毕 真

上架建议

心理学·素质教育

ISBN 978-7-5641-1245-5



9 787564 112455 >

定价：58.80元（全6册）

开启阳光心扉——青少年成长心理辅导

倾力打造学习明星

——青少年学习心理的辅导

丛书主编 李小平

本册主编 周 甦

编 者 陈碧云 刘 颖

东南大学出版社

·南京·

图书在版编目(CIP)数据

倾力打造学习明星：青少年学习心理的辅导/周甦
主编. —南京：东南大学出版社，2008. 8

(开启阳光心扉：青少年成长心理辅导/李小平主编)

ISBN 978-7-5641-1245-5

I. 倾… II. 周… III. 学习心理学—青少年读物
IV. G442-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 114434 号

出版发行：东南大学出版社
社 址：南京市四牌楼 2 号 邮编：210096
出 版 人：江 汉
网 址：<http://press.seu.edu.cn>
电子邮件：press@seu.edu.cn
经 销：全国各地新华书店
印 刷：兴化市印刷有限公司
开 本：700mm×1000mm 1/32
印 张：29.5
字 数：540 千字
版 次：2008 年 8 月第 1 版
印 次：2008 年 8 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5641-1245-5/G·108
定 价：58.80 元(全 6 册)

本社图书若有印装质量问题，请直接与读者服务部联系。电话(传真)：025-83792328

总 序

青少年时期是一个人青春绽放的年华。
在这一时期，我们有太多的追寻和思考：
我究竟是一个什么样的人？
我将来想做什么？
我将来能做什么？
——这是关于自我的意识。
他愿意听我的话吗？
好端端地，他怎么就不理我了呢？
——这是关于人际关系的意识。
.....

青少年时期被称作心理上的“断乳期”。在这个时期，青少年对自我的意识、对他人的意识以及对学习、对人生的看法都开始发生跳跃性的甚至是质的变化。个体的自我意识大大地增强了，学会对自我进行评判，开始以成年人的标准来要求自己；对父母的依恋有所减弱，与同伴的关系逐渐密切；在认知活动中开始懂得处理复杂的信息或资料，能够运用理论来推想因果关系……这个时期，青少年的情绪和情感变得不太稳定，自我的感受忽好忽坏，时常摇摆在成熟与幼稚之间。而与此同时，繁重的学业负担、家庭和社会所寄予的太多的希望，又使得青少年成长脚步不再轻松。他们常常感到焦虑、彷徨，甚至产生对考试的恐惧、对家庭的叛逆、对老师的抵触。由此，许多家长感到对孩子的

教育已经力不从心,许多老师也常常感慨现在的学生越来越难以管理。

心理上的“断乳期”,是一个人生道路上的必经之地,也是一个人走向成熟的转折点。然而在这一时期,它也会带来一些彷徨、一些迷惑。如何减少心理“断乳期”可能带来的负性影响?如何更好地认识自己、更科学地确定自己人生的目标?如何提高学习的效率和发展自己的能力?如何克服焦虑、减少冲动、提高自己心理健康的水平?作为家长,又该如何帮助孩子解决学习、生活中出现的种种问题?对此,心理学可以给我们提供切实的帮助。

在与青少年成长较为密切的学习心理、人格心理、人际关系心理、能力发展以及异常心理等方面,心理学都做了大量的研究。比如,为了研究记忆的规律,心理学家让人记忆各种材料,然后在不同的时间间隔中加以回忆,结果发现新材料在刚刚学习之后最容易遗忘,记忆和时间的关系被绘成曲线后就是著名的艾宾浩斯遗忘曲线。再比如,为了研究智力因素对人的影响,心理学家对一批高智商者进行长达 30 多年的跟踪研究,最后发现智力并不是决定一个人成功或者失败的关键因素,决定一个人能否成功的是自我控制、人际交往等非智力因素。

本套丛书共分六个专题,分别从自我、学习、能力、人际关系、情绪和心理健康等方面对青少年可能面临的问题加以细致的分析。

《寻找自我的心灵花园——青少年自我心理的探索》从认识自我、完善自我、激励自我和健康自我四个层次对自我进行深入浅出的介绍。而自我的问题正是 20 世纪后期直至现代心理学研究的热点,因为一个人

自我概念的内容以及自我概念的改变将关系到他作为整体的精神面貌。

学习一直是青少年面临的中心任务,在《倾力打造学习明星——青少年学习心理的辅导》一书中,将告诉你如何提高学习的能力,如何掌握学习的技巧,如何解决学习中遇到的困难。

能力的培养一直是中外教育界关注的重点。《决定成功的关键因素——青少年能力的培养》会告诉你什么是 IQ,又该如何培养 IQ,以及怎样培养创造力和如何开发智慧潜能,这些都是一个人获得成功的关键因素。

关系的问题是每个人都不可回避的问题。几乎从诞生的那一刻开始,我们就与周围的人建立了密切的关系。然而,与他人建立关系不仅是本能、是需要,更要遵循一定的规律和掌握一定的技巧。在《关系的科学——青少年人际关系的应对》中,作者用细致的笔触描绘了关系建立的过程、影响关系建立的因素和克服交往障碍的方法等。学习这些关于关系的知识,将有助于和他人建立融洽的人际关系,从而使我们的生活变得美好而温馨!

《神奇的情绪力量——青少年情绪的控制与管理》是专门谈情绪的。自从 20 世纪 80 年代美国心理学家戈尔曼提出情商的概念后,越来越多的人开始重视情绪的理解和控制,而更多的研究也证明了情绪对智力发展、身体健康所具有的巨大影响。读了这本书,你就会知道怎样调节自己的情绪,怎样发挥情绪对人的积极作用,怎样做个快乐的人。

《驱散迷雾,拥抱阳光——青少年问题行为和异常心理的矫治》从学习、情绪、适应、品行和青春期等方面

分析了在青少年身上可能出现的心理问题。当然,其中很多的所谓问题未必真正是问题,而只是在一个人的成长过程中所遇到的一些坎坷,是心理上泛起的一丝波澜。看看心理学对此的研究吧,相信你一定会有所收获的。

在这套丛书的写作过程中,作者尽量做到把深奥的心理学理论用浅显易懂的语言表述出来,对于重要的心理学概念,都配以小贴士予以说明。在体例上,除正文外,还综合运用了事例、名言、插图、表格、专栏、心理学实验等形式,阅读起来非常轻松。

虽然本套丛书主要以青少年为对象,但对父母或学校老师而言,同样也有阅读的价值,因为了解心理学对心理发展规律的研究,认识青少年心理的特点,掌握分析心理问题的方法,对父母及老师来讲同样是重要的。

最后,需要强调的是,虽然本套丛书的内容尽可能地包含了青少年成长的主要方面,但无法穷尽发生在青少年身上的所有问题。我们欢迎广大读者在读了这套丛书后与我们进一步交流,我们愿意分享你们的收获,探讨你们遇到的困惑,更期待你们对丛书提出进一步完善的意见。我们的电子邮箱是: yangguangxinfei@yahoo.com.cn。

李小平

2008年4月于南师随园

李小平: 南京师范大学心理学教授、博士, 中国心理学会心理学教学工作专业委员会委员, 从事心理学教学和研究工作20余年, 著有《学校社会心理学》, 主编《基础心理学》等。

做快乐的“学习明星”(前言)

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”古往今来，这句箴言从来就没有被人们忘记过！相信大多数的中国学生对这句话更是深有体会。很多人从上幼儿园开始就背负起家长和老师的殷切希望，稚嫩的肩膀要从此扛



起重重的担子，学习成了他们成长过程中的头等大事，并且这些“独苗苗”们的学习成绩通常会牵动一大家人的心。于是，从小学到初中，再到高中，孩子们背着又大又重的书包奔波于学校和家庭之间，在家长和老师的“殷殷教诲”中“充实”地度过成长的每一天。可是，他们中的很多人“痛并不快乐着”，这是为什么呢？其中主要的原因是来自学习成绩的困扰，有些人为了落后的学习成绩而苦恼，有些人为了总无法超越原有的成绩而闷闷不乐，还有人为保持自己的“学习尖子”头衔而焦虑……这种状况着实让人担心，很多家长也因此不知所措、焦急万分。“为什么我的孩子不能像其他学生那样轻轻松松就考出好成绩呢？”“为什么他成绩优秀

还要忧心忡忡,总不像其他孩子那样开心呢?”“为什么我的孩子如此努力,成绩却总是徘徊不前呢?”

学生的困惑、家长的烦恼,促使编者开始认真考虑采用心理学的专业知识来帮助广大的青少年更好地解决学习问题,能够让他们轻松面对学习,利用科学有效的方法提高学习成绩,帮助他们成长为真正有用的社会人才;同时也能够让家长们学会用科学的教育方法在和孩子平等沟通的基础上,帮助青少年们健康快乐地成长。编者认真地搜集了大量相关资料,并走访了很多青少年学生及家长,在此基础上,结合心理学知识,将庞杂的内容进行一遍又一遍的精简和提炼,最终以深入浅出的叙述风格将该书呈现给大家!本书共分三篇,分别对低成就学生、中等生和优等生进行了有针对性的指导,从家长和学生的角度对青少年的学习心理进行了较为深入和全面的剖析指导,希望本书能够帮助更多的青少年成为真正的“学习明星”。

编者

2007年10月于南师随园

目 录

总序	1
----	---

做快乐的“学习明星”(前言)	1
----------------	---

第一篇 你是“最具潜质新人”

——致低成就学生：你能看到“舞动的荧光棒”！	1
第一节 家长的作用	2
第二节 态度决定一切	14
第三节 做策略型学习者	19
第四节 目标无极限	30
第五节 学习能力的提升	36
第六节 远离考试焦虑	46

第二篇 身在“超女”集中营里的选手

——致中等生：你也可以成为 PK 王！	55
第一节 家长的功能	56
第二节 学习策略的转变	66
第三节 学习能力倍增法	73
第四节 做时间的领航员	78

第五节 发现你的优势	91
------------------	----

第三篇 当你成为“天王”或“天后”

——致优生：你永远是焦点！	97
第一节 家长的功能	98
第二节 逐梦的“天王”和“天后”	109
第三节 “天王”和“天后”的“第一把交椅”	119
第四节 让你的舞台更加绚丽！	127
第五节 让你的心“轻舞飞扬”	141

第一篇

你是“最具潜质新人”

——致低成就学生：
你能看到“舞动的荧光棒”！

在学习“舞台”上的你也许很不起眼，也许平淡无奇，但千万不要灰心和泄气，请相信：你就是“最具潜质新人”，只要态度端正，目标明确，方法得当，你也能在通往成功的道路上不断“晋级”，你也可以看到“舞动的荧光棒”在为你喝彩！



第一节

家长的作用

即使是最普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。

——爱尔维修

“为什么我的孩子总是考试成绩不及格？”“为什么我给他请了那么多家教老师都不起作用，这次的期末考居然又是倒数！”……作为家长，总是不愿意看到自己的孩子学习成绩落后。心急如焚的家长们究竟该如何帮助孩子走出学习的低谷？身为父母，一定要摆正自己的心态，给予孩子适当的期望和肯定，耐心指导、循循善诱，才能帮助孩子最终收获学习的硕果。

一、自我实现的预言

很多成绩不好的学生通常会由于糟糕的成绩而感到焦虑、沮丧、自卑。有些人甚至自暴自弃、不思进取，终日沉迷于玩乐，直至误入歧途，追悔莫及。反过来，这种消极的心态又会使他们的学习成绩停滞不前甚至越来越差。为什么会出现这样的恶性循环呢？

英国著名剧作家萧伯纳，曾根据希腊神话故事，以《皮格马利翁》为名写过一出喜剧。讲述的是擅长雕刻的皮格马利翁有一次用象牙精心塑造了一个美丽的姑

娘，在雕刻雕像的过程中，他倾注了全部的心血，并对她产生了深厚的感情。结果雕像变成了活人，有情人终成眷属。这则故事足以和中国《聊斋》里的故事相媲美：痴迷的书生对自己画像中的美女朝思暮想，最终美女走下画卷变为真人，嫁给书生。

故事传达了这样一个信念，你期待什么，最终就会得到什么。这似乎和词语“心想事成”的含义如出一辙。实际上，“心想事成”不仅仅是人们的一个美好祝愿，其中还蕴含了一定的心理学道理。在心理学中，我们把上面的现象叫做“皮格马利翁效应”(Pygmalion effect)，又叫“自我实现的预言”(self-fulfilling)。



所谓“自我实现的预言”，就是指在有目的的情境中(如求学)，个人对自己(或别人对自己)所期望的事情，常在自己以后的行为结果中被验证的现象。

美国心理学家罗森塔尔和雅各布森(Rosenthal & Jacobson, 1968)曾在皮格马利翁故事的启发下，进行了一个真实而有趣的实验。他们对一批小学生做了一次“预测潜力发展前途测验”，并将一份神秘的“最有发展前途学生”的名单交给了老师，要求老师们对此严格保密。给出的名单上并非是老师们平日里熟悉的那些好学生，心理学家对此的解释是：评估的是发展前途如何，而不是目前的表现。8个月后，戏剧性的事情发生了。心理学家回到这所小学检查实验进展。当初名列“最有发展前途学生”榜单的那些孩子果然成绩进步

很大,性格更开朗、活泼,与老师的关系也更好。当教师们赞叹心理学家的评估惊人准确时,研究者却揭开了一个出人意料的谜底:其实那份名单上的学生是随机选出来的,与测验根本无关。真正影响这些学生表现的原因是,老师们确信其具有发展前景后,无意中流露出的对“天才学生”的关爱和期望。这些信任、鼓励等积极的心理暗示,改善了师生关系,更激发出这些学生的自信和学习动机。

青少年的心智尚未成熟,心理能量较弱,受暗示性强,很容易受到外界和他人的影响,也很容易将老师和家长的期待内化成对自己的判断和预期。那些学习成绩不好的学生,由于其成绩差导致的自卑、沮丧等消极心态决定了他们很难进行有效的自我激励,而此时来自家长和老师的积极期待将会对他们产生十分重要的影响。家长对孩子的态度,不仅会影响到青少年的人格发展,而且会影响其智力的发展。如果家长对孩子表现出鼓励、赞许等积极的态度,则会对青少年产生自我实现预言的心理作用,青少年会从父母对自己的重视、鼓励 and 爱护中,加强自信与自尊,提高自我期望,从而激发强烈的学习动机。

二、称赞和欣赏

日本心理学家多湖辉在其所著的《幼儿才能开发》一书中有这样一段话:“在每个孩子身上都蕴藏着巨大的、不可估量的潜力,每个孩子都是天才,宇宙的潜能隐藏在每个孩子心中。假如我们抛弃僵化的教育方法,用一种充满生命力、充满人情味的方式,那么,所有

的孩子都能成为栋梁之才。”由此可见，每个孩子都可能成为天才，每个家长也都可能成为天才的教育家。那些学习成绩不好的学生内心深处更加渴望收获赞美和鼓励，也更加渴求别人的赏识。近年来，有越来越多的人开始提倡赏识教育，即教育要从赏识开始，要以人为本，从孩子的真正需要出发，这样才能更加有效。所以，亲爱的家长们，请行动起来吧，学会称赞和欣赏您的孩子，满足他们对赏识的小小渴望！

（一）从由衷的称赞与真诚的欣赏开始

一位母亲第一次参加家长会，幼儿园的老师说：“你的儿子有多动症，在板凳上连三分钟都坐不了，你最好带他去医院看一看。”回家的路上，儿子问她，老师都说了些什么，她鼻子一酸，差点流下泪来。然而，她还是告诉儿子：“老师表扬你了，说宝宝原来在板凳上坐不了一分钟，现在能坐三分钟。其他家长都非常羡慕妈妈，因为全班只有宝宝你一个人进步了。”那天晚上，儿子破天荒吃了两碗米饭，并且没让妈妈喂。

儿子上小学了。家长会后，老师对她说：“这次数学考试，全班50名同学，你儿子排第47名，我们怀疑他智力上有些障碍，建议你最好能带他去医院查一查。”回去的路上，她流下了泪。然而，当她回到家里，却对坐在桌前的儿子说：“明明，老师对你充满信心。他说了，你并不是个笨孩子，只要能细心些，就会超过你的同桌，这次你的同桌排在第21名。”说这话时，她发现，儿子黯淡的眼神一下子充满了光亮，沮丧的脸也