

扁 江海燕



中小學生 學習心理輔導

唐紅波 陳 俊 劉學蘭 編著

大學出版社

·中小学心理教育丛书

·主编 江海燕

中小学生学习心理辅导

唐红波 陈 俊 刘学兰 编著

暨南大学出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生学习心理辅导/唐红波, 陈俊, 刘学兰 编著. —广州: 暨南大学出版社, 1997.8

(中小学心理教育丛书/江海燕主编)

ISBN 7-81029-608-6

I. 中…

II. ①唐…②陈…③刘…

III. 应用心理学

IV. B849

出版: 暨南大学出版社 (广州·石牌 510632)

排版: 暨南大学出版社照排中心

印刷: 汕头长途电信印刷厂

发行: 新华书店

开本: 850×1168 1/32

印张: 5.5

字数: 14 万

版次: 1997 年 8 月第 1 版

印次: 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

总定价: 55.00 元

《中小学心理教育丛书》

顾问、编委会名单

顾 问：许尚侠 肖前瑛 沈家鲜
 吴奇程 陈光山

主 任：江海燕

副主任：莫 雷 陈业彬 郑 雪

委 员：刘秋明 刘 鸣 申荷永
 任旭明 李雅林 唐红波
 吴发科 王志超

《中小学心理教育丛书》总序

江海燕

随着科学技术的飞跃发展，社会经济和文化的迅速变革，成长中的儿童、青少年将面临日益增长的社会心理压力，他们在学校学习、生活和社会适应方面必然会遇到种种困难和挫折，难免会出现这样或那样的心理问题。如何帮助今天的儿童青少年提高心理素质，健全人格，增强承受各种心理压力和处理心理危机的能力，以迎接明天社会的严峻挑战，这是我们教育理论和实践工作者所面对的迫切问题。对于这一问题，传统的应试教育难以应付，因此，以培养学生心理素质为目的的心理教育势在必行。

1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中提出：“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”最近国家教委新制定的中小学德育大纲中又明确将心理教育作为中小学德育的重要组成部分，学生心理辅导和心理素质的教育日益受到广大教育工作者的重视。但是，如何在中小学中开展心理教育？心理教育的途径和方法是什么？心理教育师资如何培训？等等这些问题还没有很好解决。解决这些问题将大大促进我省中小学心理教育工作的开展。为此，广东省教育厅和华南师范大学心理学系组织一批儿童、青少

年教育专家、学者和教授，编著这套《中小学心理教育丛书》。

《中小学心理教育丛书》包括《中小学心理教育基本原理》、《中小学生学习心理辅导》、《中小学心理教育课程设计》、《中小学生心理测评与心理档案》、《中小学生心理问题个别辅导》等5本，共80余万字。这套丛书全面介绍当代心理教育理论研究和实践方面的最新成果，阐述心理教育的原理、途径和方法，提供心理教育实践的具体范例、课程设计、学生心理测验和心理档案等等实用的和操作性的材料。这套丛书可作为各级中小学校心理教育工作者、辅导员和班主任培训班的教科书，可作为各中小学校德育工作领导和教师开展心理教育工作的工具书，也可作为学生家长和社会工作者培养儿童和青少年心理素质的参考书。因此，本套丛书具有十分重要的教育实践意义，它的出版，必将有力地促进我省乃至国内中小学心理教育工作的开展，从而为社会培养出更多高素质、心理健康和人格健全的人才。

目 录

《中小学心理教育丛书》总序·····	江海虞
--------------------	-----

第一章 导论·····	(1)
-------------	-----

第一节 学习、学习心理与学习心理辅导·····	(1)
-------------------------	-----

第二节 学习心理辅导的主要内容·····	(11)
----------------------	------

第三节 学习心理辅导的方法·····	(16)
--------------------	------

第二章 智力差异与促进·····	(21)
------------------	------

第一节 智力概述·····	(21)
---------------	------

第二节 中小学生智力活动的特点及学习辅导·····	(28)
---------------------------	------

第三节 智力超常学生的学习及辅导·····	(41)
-----------------------	------

第四节 智力落后学生的学习及辅导·····	(47)
-----------------------	------

第三章 学习动机·····	(55)
---------------	------

第一节 学习动机概述·····	(55)
-----------------	------

第二节 中小学生学习动机分析·····	(63)
---------------------	------

第三节 学习动机的培养与激发·····	(72)
---------------------	------

第四章 学习方法指导·····	(82)
-----------------	------

第一节 学习方法概述·····	(82)
-----------------	------

第二节 学习方法不当的表现与成因·····	(88)
-----------------------	------

第三节 学习方法指导的原则与内容·····	(94)
-----------------------	------

第五章 学习习惯养成	(109)
第一节 学习习惯概述.....	(109)
第二节 良好学习习惯的培养.....	(115)
第三节 不良学习习惯的矫正.....	(128)
第六章 考试心理辅导	(138)
第一节 考试焦虑的克服.....	(138)
第二节 应考方法.....	(150)
第三节 应试期的身心保健.....	(156)
后记	(167)

第一章 导论

本章概要 本章主要讨论了有关学习、学习心理的涵义、实质，就中小學生常见的学习心理问题进行了区分，阐述了学习心理辅导的意义、内容与方法。

学习问题，一向为教师、家长、学生所关注；对学习问题的研究，更为教育学家、心理学家所重视。中国古代对学与思、知与行、博与精、故与新的辩证关系都有精辟的论述，而且提出了立志、博学、审问、慎思、明辨、时习、笃行的比较完整的教与学的过程。现代，东西方心理学家们更提出了诸多学习理论，从不同角度探讨了学习问题。学习是一项复杂的工程，受诸多内外因素的制约，学习心理辅导便由此而生，它是一个崭新的课题。

第一节 学习、学习心理与学习心理辅导

一、学习

我国古代几乎所有的思想家、教育家都对学习的重要性与必要性有充分的认识。例如，我国最早的一篇重要的教育心理思想文献《礼记·学记》开宗明义就说：“玉不琢，不成器；人不学，不知道。”但在古代，学与习两个字一般是分开来说的。最先把

这两个字联系在一起的当推孔子。他曾说：“学而时习之，不亦说乎？”

今之学习一词的涵义，显然与我国古代的学与习二字联结在一起的涵义基本上是相当的。因为我国古代所讲的学，其基本涵义是获得知识、技能，主要是指接受感性知识与书本知识，与思、行相对应，但有时又兼有思的涵义。古代所讲的习，其基本涵义是巩固知识、技能，一般有三种涵义：温习、实习、练习，有时也兼有行的意思。它相当于今天所说的复习巩固、练习应用。这样看来，所谓学习，实质上就是学、思、习、行的总称。

从严格意义上讲，学习有广、狭二义，从最广义到最狭义之间至少有四个层次。

第一个层次为最广义的学习。它指人和动物在生活过程中获得个体的行为经验的过程。根据巴甫洛夫学说，凡是能建立条件反射的有机体，都具备学习行为。它是动物和人类有机体生活中的普遍现象。可见，最广义的学习包括动物的学习和人类的学习。

第二个层次为次广义的学习，是指人类的学习。相对于动物的学习来说，人类的学习具有几个显著的特点：第一，它除了获得个体的行为经验外，还要掌握人类世代所积累的社会历史的经验，即科学文化知识；第二，它总是在改造客观世界的过程中，在同其他人的交往过程中进行，是通过语言的中介作用去掌握人类历史经验的过程；第三，它是一种自觉的、积极的、主动的过程。这个层次的学习包括学校的学习和实践活动中的学习。

第三个层次为狭义的学习，专指学生的学习。学生的学习是在教师的指导下，有目的、有计划、有组织、有系统地进行的。其内容大致可以分为三个方面：一是知识和技能的获得与形成；二是智力（包括能力）和非智力因素的发展与培养；三是道德品质（包括政治品质和思想品质）的提高和行为习惯的培养。

第四个层次为最狭义的学习。它专指知识和技能的获得与形成，以及智力（包括能力）和非智力因素的发展与培养。

本书所讨论的学习问题，主要是指最狭义的学习。

二、学习心理

众所周知，学习与游戏、劳动一起，构成人类三种基本的实践活动形式。这三种实践活动都需要人们的心理活动的积极参与，但参与实践活动的心理因素除具有某些共同性外，也存在着某些特殊性。这种特殊性主要表现在心理结构、心理特点和心理规律三个方面。由此看来，学习心理研究的基本任务有三个方面：

（一）揭示学习过程的心理结构

学习心理研究的第一个具体任务，是揭示学习过程中的心理结构。学习过程需要人们的全部心理活动都积极地参与进去，而人们的全部心理活动则是由智力因素与非智力因素两大部分组成的。这两大部分又各自具有自己的独特结构。可以说，智力因素结构是学习过程的心理基础，属于操作系统，对学习起直接作用；非智力因素结构则是学习过程的心理条件，属于调控系统，对学习起间接作用。学习过程中心理基础、操作系统与心理条件、调控系统的紧密结合，亦即智力因素与非智力因素的紧密结合，才使学习达到预期的目的。

（二）剖析学习过程的心理特点

学习心理研究的第二个具体任务，是剖析学习过程中的心理特点。参与学习活动的心理因素不仅具有区别于参与游戏和劳动的心理因素的特点，而且在学习活动中参与知识学习、技能学习和解决问题学习的心理因素也具有各自的特点，甚至参与概念学习、规则学习、动作技能形成过程和智力技能形成过程的心理特点也各不相同。学习心理研究应当对这些过程进行具体的剖析，

只有把学习过程中各方面的心理特点揭示出来，才能使人们了解学习心理的实质，从而提高学习的效率。

（三）探索学习过程的心理规律

学习心理研究的第三个具体任务，是探索学习过程中的心理规律。学习活动除了必须遵循一般心理规律外，更应当遵循学习心理的特殊规律。例如，学习过程中智力因素与非智力因素相互制约以及学习迁移等，就可以看作学习心理的两条规律。在知识学习、技能学习和解决问题学习中，各自存在着一些特殊心理规律。只有对学习过程中的特殊心理规律进行深入的探索，并得出某些合乎科学的结论，才能建立真正科学的学习心理学，从而帮助人们提高学习质量。

学习心理研究的上述三项具体任务既具有相对独立性，又是密切联系的。探索学习的心理规律，有助于揭示心理结构与心理特点，在剖析学习的心理结构与心理特点的过程中，也有助于发现心理规律。因此，我们应当从揭示与剖析学习过程的心理结构与心理特点入手，去发现学习的心理规律。

三、学习心理辅导

观察分析任何一个学习群体，不难发现，总有少数学习者始终保持优良的学习成绩。这是由于他们具有良好的学习行为，即良性学习行为。归纳起来，良性学习行为有以下几种：

（一）认真刻苦型

产生这种学习行为的相应的学习心理是远大的理想、抱负和正确的学习目的。这类学习者只要智力中等以上，都可以取得良好的学习成绩。调查表明：在我国，具有远景性学习动机的青少年占绝大多数。具有把个人利益和国家利益结合起来的动机的学习者，可以产生认真、刻苦和勇于拼搏的学习行为。

那些具有“远景性动机”的学习者，他们的情绪稳定，学习

行为井然有序，不易受环境和他人的干扰，学习成绩一般保持优良，他们属于“刻苦认真型”。而具有近景性学习动机的学生，他们虽可以名列前茅，但有时也可能一落千丈，易受情绪影响。因此，教师必须在学习过程中，把握学生学习行为动向，引导具有近景性学习动机的学生树立远大理想，稳定学习情绪，促使其动机朝远景性方向转化。

（二）敢于攀登型

这类学习者，从不满足于课堂学习和教师的讲授，而是精益求精，常常取得优异成绩。这类学习者中一部分人事业心极强，个人奋斗的欲望很大。有的人虽然没有所谓站在国家利益层次上的远景性目的，但在个人利益上却有顽强的奋斗精神和目标。他们聪明好学，从小就有智力上的优越条件，一般是中小学时代的佼佼者，他们的“小马达”动力很足，几个志同道合者还可以组成“科技攀登者”小组，共同努力。另一种学习者，既有崇高的社会理想，又有优良的学习条件。他们从小受到良好的家庭教育及社会教育，属于品学兼优一类，但不是“乖孩子”，不是人云亦云、唯教师之命是从。这两种学习者虽有鲜明的个性和不同的动机，却仍有相似的学习行为。教师应当抓住时机，瞅准火候，发动后一类学生影响转化前一类学生。因为，这两类学生在学习追求上有许多共同语言，有更多的情感交流，只要教师引导得法，可以收到良好效果。

（三）享受乐趣型

此类学习者尊敬老师，团结同学，有意识地配合老师的教学，充分利用课堂学习，按时完成作业，成绩良好，但不想在学习上花更多功夫，也不追求高分。他们充分享受欢乐，少有学习上的压力，也没有多大的焦虑感。他们比较聪明，但胸无大志，得过且过，比较讲究实惠，他们善于获得同学和老师的好感，不易觉察自己的问题，不能充分发挥学习潜力。对待这类学

生，必须通过各种形式的交往以影响他们的生活观、价值观，逐步树立起正确的学习目的和良好的学习动机，激发他们的学习热情，以求得更高质量的学习行为。

（四）井然有序型

这类学习者能科学安排自己的学习与生活，在德、智、体、美各方面都有意识锻炼自己。他们每天有小计划，每月有中计划，每年有大计划，一切都是那样井然有序。有压力但不重，有焦虑但适中。这些学生有良好的素养和正确的价值观念。他们能把远大的理想和抱负与现实学习及生活联系起来，以科学头脑对待自己对待别人。这些学生是学习群体中最具吸引力、最有威信的人物。教师必须利用他们的言行去影响带动全班学生，使小集体具有更大的凝聚力。这对全班学生的德、智、体、美全面发展，对教学过程的顺利发展都十分重要。

与以上种种良性学习行为形成鲜明对比的则是另一些学习者所表现出来的学习行为，如在学习时难以集中注意力，不交或迟交作业，学习怕苦怕累、得过且过，缺乏上进心，满足于中等成绩，而有极个别则对学习无甚兴趣、讨厌学习。凡此种种，均为不良学习行为。我们可将中小学生中常见的不良学习行为大致分为以下几类：

（一）对抗型

这样的学习者对学校或集体为保证学习的良好秩序而建立的各种规章制度置若罔闻，有意对抗。迟到早退，不交作业。对老师怀有敌意，常常以怀疑、轻蔑的眼光盯着老师。对课堂讲授知识故意装出不在乎的样子，并以各种小动作、面部表情表示自己的不满。但其中多数学生仍然担心自己学习不好，怕丢人，又不愿意给人以“学习努力”的印象。于是他们只在背地里学习或考试前抓紧时间复习，争取及格。产生这种行为的原因：一是他们的人生观、价值观、个人素质等方面存在缺陷；二是受社会风气

和不良人际关系的影响，不能正确对待同学、教师间的矛盾，是一种“自我为中心”的不良心态；三是因为他们不能正确对待挫折。这是由逆反心理所产生的逆反行为。要纠正这类学生的逆反心理和行为不是一件简单的事。

（二）白日梦型

这种类型的学生在课堂上最易走神，想入非非，昏昏欲睡，而课后则精神抖擞，判若两人。平时，他们喜欢吹牛，高谈阔论，似乎有满腹经纶和远大理想，但总不能落实在行动上。学习怕苦怕累，得过且过，难以取得良好的成绩。从心理上分析，这类学生意志薄弱，不易自控，实际是由于没有理想和信念所致。在心理上缺少注意。有的学生因过早恋爱，堕人情网不能自拔。有的性格内向，受不了挫折，满腹心事不能宣泄。如此等等，使他们表现出过度的白日梦行为。教师对这类学生，千万不可急于求成，一定要找准原因，对症下药，需用长时间进行疏导工作方可奏效。

（三）抑郁型

这类学生由于长期不愉快和过多的抑郁情绪而影响学习行为。他们多半是性格内向，心胸狭窄。遇到一点小事，放不下，丢不掉，老是积在心里，耿耿于怀。他们情绪低沉，往往是学习缺少激情，缺少热爱，而使学习成绩下降。对这些学生主要应从解决他们的内向性格入手，鼓励他们多交往，坦诚相待，参加更多的集体活动，疏通与同学及集体的感情，慢慢释放内心的积郁，使身心健康起来。

（四）厌恶型

这类学生对学习无兴趣，甚至讨厌学习。他们往往是基础知识薄弱，无明确的学习目的，缺乏动机、推动力，只是想混一混而已。他们面临的主要问题是，由旧知识向新知识过渡的通路阻断，没有必需的知识迁移能力。偶有学习愿望，却又觉得无路可

走，只好混下去。对这类学生，教师只有用体谅和温暖的爱心帮助他们补课，诱发他们的学习兴趣。只要帮他们疏通了学习道路，就等于在他们面前架起了一座知识的大桥。在此基础上针对性地做思想工作，更有成效。这叫“搭桥引渡”。

（五）被动偏科型

这类学生其他学科成绩不差，学习态度也较好，只是因为缺乏某门学科的基础，学习有困难，干脆不学；或者对该门课的老师不满，把情感转移到学科上。对于第一种情况，诱发学习兴趣并不困难，教师可用迂回又自然的方法引导他们产生兴趣，纠正偏科行为。对于第二种情况，只能是教师自身主动、积极地与学生平等交往，以情动人，交流思想，融洽情感。在此基础上填补知识欠缺，这些做法有如铺设一条引人闲步的花间小径，让学生自然走向佳境幽处。这叫“曲径通幽”。

（六）有意偏科型

这类学生认为学习该学科没有用，不如不学。这是由于学习目的不明，导致学习动机缺乏。对这类学生应首先解决认识问题。教师应以自身实践和社会上真实的事例，对其开导，说服教育。借该生其他学科学习的“兴趣之花”，接本学科“兴趣之木”，设计一些跨学科的实际作业或活动内容，使他们从中体会到缺乏本门学科知识的难处，实际体会学习本门学科的重要性，从而实现兴趣的迁移。

（七）学法不当型

此类学生学法不当，学无收获，常常是事倍功半。这些学生一般有正确的学习动机和态度，又有良好的愿望，能刻苦学习，常常希望成功，但总是失败，于是在努力的痛苦中挣扎，没有学习兴趣可言。对此，教师应当教给他科学的学习方法。一旦掌握科学的学习方法，他们就可游出学习的“苦海”，欣喜非常，学习兴趣油然而生，这就是“金针渡人”。

（八）得过且过型

这类学生意志力不强，得过且过，满足于中游成绩。他们一般都具有较好的基础，也有进步的愿望，但缺乏意志，信心不足。这跟气质性格有关。对于这类学生，重点在改善他们的气质和性格，采取适当的活动方式，培养他们好胜、敢胜精神，激其上进，让他们看到自己的潜力，点燃其争上游的希望之火，让他们在一个个具体行动中积累兴趣，激发进取心。同时配合个别辅导，以作业和每次考试成绩作杠杆，对他们施加压力，让他们切实意识到，加一把劲就可以进上游，松一口气就将退到中游。教师应不断地促进他们“跳一跳就可以摘桃”，使他们的愿望朝一个又一个较高的目标前进。

（九）外力推动型

这类学生为了自尊和立足社会的需要，整天为完成学习任务、保持良好的成绩而拼命，难以享受到学习的乐趣。他们学习过程的动力来自于社会和家庭的压力，靠外力推动，靠自尊心维持。因此，他们的学习水平只能维持一般中上水平。他们眼界不宽，思路不广，求同思维多，求异思维少，注意的稳定性好但注意的分配性差。

教师的责任在于激发他们的内在动机，拨开任务与压力的漫天云雾，展现学习中动人的丽日蓝天，并刺激他们的求异思维，使之获得发展，使他从被动的完成任务的束缚中解放出来，引导他们开阔眼界，发现科学的力量。

（十）骄傲自满型

此类学生有良好的学习方法和浓厚的学习兴趣，成绩优异，却骄傲自满，固步自封，看不起同学，有时也瞧不起老师。常常“自我升腾”，满足于现状。他们在智力上一般比较优异，思维也比较活跃。他们往往只折服于某位他们认为学识渊博的教师，甚至以其人为楷模，进行学习、模仿。这类学生主要问题在于对科