



学习心理辅导用书
XueXiXinLiFuDaoYongShu



张金平 编著

学会学习

—小学生学习心理辅导研究

光明日报出版社



学习心理辅导用书
XueXiXinLiFuDaoYongShu



张金平 编著

学会学习

—小学生学习心理辅导研究

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会学习:小学生学习心理辅导研究 / 张金平编著. —北京:
光明日报出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5112 - 2037 - 0

I. ①学… II. ①张… III. ①小学生—学习心理学—研究
IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 254578 号

学会学习:小学生学习心理辅导研究

作 者: 张金平 编著

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 佟翠玲

封面设计: 中联学林

责任校对: 贾文梅

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010 - 67078241

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

字 数: 243 千字

印 张: 13.5

版 次: 2011 年 12 月第 1 版

印 次: 2011 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5112 - 2037 - 0

定 价: 40.00 元

版权所有 翻印必究

编 委 会

主 编：张金平

副主编：王爱华 关 蔚

编 委：林 英 董彩英 王彩霞

邹伟伟 岳晓艳 刘 珂

于燕青 刘雅婷 李 颖

闫成荣 张丽娜 乔琳惠

褚学静 张爱娟 王振军

刘华静 王凌云 车秀芹

徐 丹 邹爱华 夏华杰

序 言

小学教育是在生命早期的教育，这时候的孩子还没有表现出来他将来是做什么的。他们的成长是持续和持久的过程，我们要让孩子成为幸福的天使和快乐的种子。小学教育是让孩子生命扎根的教育，是让孩子在日后哪一天能展翅飞翔的教育。

学习心理辅导，就是对学生学习过程中的心理状态进行指导、帮助、调整、促进，使学生对待学习并在学习过程中达到“一般的学习心理状态（注意状态、情绪状态、认识状态、动机状态、意志状态）和特殊的学习心理状态（心理准备状态、心理接纳状态、心理互动状态、心理相容状态、心理监控状态、心理反思状态）的有机结合；学习的适宜状态、积极状态、主动的、自组织状态、意识状态的和谐统一，学习者生理状态和心理状态的整合”，从而促进学生的心理技能健全发展。

心理学家刘华山在《学校心理辅导》一书中指出：帮助学生了解自己的学习潜能，确立合适的学习目标，激励学习动机，改进学习方法，作为自主学习者，运用并创造各种有利的内外条件，提高学习成效。总的来说是要解决学生愿不愿学、会不会学的问题。

学习辅导的内涵就是帮助学生了解自己的学习心理特征，对自我的体力、智力、性格特长的正确认知，以便找到适合自己的学习方法和目标；培养学生的学习动机和兴趣；培养学生创造性思考、创新的学习能力；对学生的学习习惯和学习态度进行心理辅导，使其养成有规律的学习习惯，提高学习效率，减少学习压力和疲劳；对学习困难以及有学习心理障碍的学生进行心理诊断和心理辅导。办孩子喜欢的学校，要有孩子们喜欢的老师，要有孩子们喜欢的课程，要有孩子们喜欢的活动，也就是说小学教育有着不同于中学教育和大学教育的特殊价值与特殊使命。当学生意识不到他当前的学习与将来的生活实践的关系时，就不愿为学习付出努力。因此，在小学阶段对学生进行系统的学习心

理辅导十分必要。荣成实验小学教育工作者编写的学习心理辅导用书《学会学习》，在编写过程中参考、引用了国内同行的资料与文献，生动有效，值得学习使用。

衷心祝愿荣成市实验小学的明天更美好！

A handwritten signature in black ink, consisting of the characters '卢勤' (Lu Qin) in a cursive style.

2011年9月9日

卢勤，原中国少年儿童新闻出版总社总编。曾获中国新闻工作者最高奖“韬奋新闻奖”、“中国内藤国际育儿奖”、联合国颁发的“支持儿童”杰出成就奖，并获“中国保护未成年人杰出公民”、“全国优秀少年儿童工作者”、“全国三八红旗手”、“中帼建业标兵”等称号。

前 言

著名心理学家皮亚杰说：“教育关系的两个因素，一方面是社会的理智和道德价值，一方面是成长中的个人。这两方面的相互作用构成一个通过心理活动这一中介而发生的动态过程。”从学校实施素质教育的这个角度来理解这段话，就是说，如果学校教育只强调知识、能力，而忽视了对于情绪、行为、心理方面的发展，将是不完整和不完善的教育。基于对素质教育深刻内涵的认识，从2010年开始进行小学生学习心理辅导的研究，本着助人自助的心育原则，以“乐学、会学、自信、协作”为主题，从学习适应、学习习惯、学习能力、学习策略、学习态度、学习品质六大方面入手，通过专项训练、游戏、情景表演等系列活动，帮助学生改善学习方法、提高学习能力之外，还关注学生的学习心理和认知规律、思维方式方面情况，对不良非智力因素及学习障碍起到治疗作用。通过活动辅导这一重要过程，使学生明确自己的智力优势和能力倾向，给予学生建议，让学生改进学习方法，提高自信心、理智感和团队精神，经过自己的努力与别人的帮助获得成功感。

今天，我们把我校学习心理辅导的研究汇编成书。它的出版，是该校在“学习心理辅导”方面的一个良好的开端，也是研究成果的一个呈现，对于完善和发展该校小学生的心理辅导研究具有重要意义。我们也热切希望广大教师，要明确自己辅导的角色与职责，有效地学习和掌握学习心理辅导的策略与技术，遵循“人本的尊重”原则，努力探索和实践，创造出更丰富的体会和经验，为“帮助每一个孩子健康地发展”而做出贡献。

张金平

2011年9月8日

目 录

CONTENTS

序 言.....	1
前 言.....	1
第一章 学习适应辅导.....	1
我是小学生啦!	/ 2
提高学习的适应性	/ 8
Hello, 新学期	/ 13
第二章 学习习惯辅导	19
爱上作业	/ 20
养成学习好习惯	/ 24
管住自己不费劲	/ 31
和干扰说不	/ 38
第三章 学习能力辅导	43
学会倾听	/ 44
揭开记忆的神秘面纱	/ 50
快乐的记忆之旅	/ 56
我有潜力小宇宙	/ 62
学会观察	/ 68
勤思考 多创新	/ 73
组合出新招	/ 78

第四章 学习策略辅导	83
改善我们的学习方法	/ 84
怎样提高学习效果	/ 90
怎样科学用脑	/ 98
让期末复习更有效	/ 104
我是时间的小主人	/ 109
与时间赛跑	/ 114
考试,你准备好了吗?	/ 119
考前焦虑的自我调节	/ 124
考前紧张的时候	/ 129
第五章 学习态度辅导	134
知识的魔力	/ 135
如何正确对待学习	/ 140
积极的心态 成功的源头	/ 146
学做自己的主人	/ 152
第六章 学习品质辅导	158
克服厌学情绪	/ 159
战胜自己	/ 165
给心灵加钙	/ 170
分享的快乐	/ 176
正视挫折 健康成长	/ 180
有一种成功叫坚持	/ 186
一次有趣的活动	/ 191
学习 = 橡皮筋?	/ 195

第一章

学习适应辅导

9月1号，对于入学的孩子来说，是一个全新的起点：或由幼儿园进入小学，这在孩子一生中，特别是学习生活中，是一件特别有意义的事情；或由低年级升入高年级，他们同样面临人生的重要转折。

年幼的小学生刚刚步入新的学校，表现出这样或那样的不适应，这种学习的适应性还会随着年级的升高而下降。因此，小学生的学习适应问题归纳为下列几种主要类型：

1. 环境适应不良。这是指在学生的家庭环境和学校环境中存在某些不太容易克服的消极因素，或者他们不善于利用环境中的有利因素。

2. 学习策略失调。这类学生就是我们平常所说的不会学习的学生，他们在听讲、作业、制订学习计划、合理安排学习时间、应考等具体的学习方法和技术方面总显得不是很高明。

3. 身心健康障碍。这类学生的身心健康总体水平较低，存在着较多的心理困惑或心理问题，特别是他们在学习时常常感到体力不支，头昏脑胀；成功的学习所必须的独立性和毅力等心理品质在他们身上也表现得较弱。

4. 学习动力不足。这类学生不明确学习的意义，学习动机不强，缺乏学习热情。家长和教师称其有厌学情绪。

在预防和矫正学习适应问题时，我们应因根据学生的发展特点，在起始年级抓学习适应性培养，在中年级抓好学习适应性的“防滑”教育，在高年级抓与中学学习适应性的“衔接”教育，运用综合多种途径和方法，灵活培养学生的适应性。

第一，进行归因训练，激发孩子的学习动机。

第二，运用心理疗法，帮助学生克服情感障碍。

第三，从实现目标开始，培养孩子的意志品质。

第四，给予积极关注，帮助孩子形成积极的自我概念。

我是小学生啦!

【辅导理念】

快上小学了，家长们首先想到的是“赶快给我的孩子学点拼音，多做点算数，以免入小学以后跟不上”，生活上也一下子提高了要求。那么，我们的孩子是不是真的打心眼儿里向往小学生活了呢？作为多年担任一年级班主任工作的我发现，其实孩子们对于小学生活，存在着种种的担忧和恐惧，于是，我设计了这样一堂有关于入学担忧的心理辅导活动。

【辅导目标】

1. 尽快地熟悉校园，喜欢学校，认识班级的新同学，消除胆怯、疑惑的心理，溶入到学校这个大集体中。
2. 尽快地适应学生这个角色。

【辅导重点、难点】

力图这些活动环节，使一年级新生对学校、老师和同学及学习生活产生亲切喜欢的感情，并愉快地投入到学校生活中去。

【辅导准备】

录音机、每人准备一张照片。

【辅导时间】一课时

【辅导年级】一年级

【辅导设想】

儿童怀着不安与渴望从幼儿园步入小学，他们将面临很多挑战：如何适应新的校园生活？如何和新老师、新同学建立亲密的关系，从中体验学校生活的愉快解决好这些问题，将有助于小学生获得良好的心理起点，从而为他们过好六年的小学生活奠定基础。本活动主要安排以下几个步骤：

1. 熟悉校园的各个教室及专用室。
2. 观察高年级同学上课。

3. 介绍各科任老师。
4. 同学之间互相介绍。

【活动过程】

一、导入活动

师：小朋友们，早上当你们背着书包走进校门时，看到校门口的红拱门了吗？

学生交流。

师：你们知道上面写的是什么呢？学生交流。

师：那上面写着“欢迎新同学！”新同学指的是谁呀？学生交流。

师：（摸摸学生的头）真聪明！

师：是呀，在刚才的开学式上，高年级的大哥哥大姐姐用热烈掌声欢迎你们的到来，从今天开始，你们就是实验小学学生中的一员了，你们将在这个美丽的校园里学习很多的知识、本领，认识很多朋友，你们高兴吗？

（设计意图：教师以亲切的态度对待刚入学的小学生，这对小学生消除对小学的紧张、不安是很重要的。同时让他们感受到自己已经是一名光荣的小学生了，能够在这么美丽的学校里学习是一件多么高兴的事情啊！）

二、参观校园和学校设施

1. 参观校园

师：我们学校有很多和幼儿园不同的地方，你们想去看吗？

师：现在，老师就带你们去参观参观。

（师带生到善学楼一楼。）

师：这是美术室，这些是我们学校的大哥哥大姐姐画的画和手工作品，漂亮吗？学生交流。

师：哪位小朋友喜欢画画的请举手？学生交流。

师：哇，这么多小朋友喜欢画画。以后美术老师会教你们画很多有趣的画，想学吗？学生交流。

（集体走到体育器材室前。）

师：这是体育器材室，进去看看，里面都有些什么？

学生交流。

（集体走到卫生室前。）

师：这是医务室，万一有哪个小朋友不小心摔伤了，要马上到医务室找校医蒙老师，她能帮你包扎伤口。当然了，我们在走路、上下楼梯都要小心，不能跑，这样就不会出现意外。

(师带生走到办公楼前。)

师：这是老师们的办公室，你们若有事要找老师，进办公室之前要喊报告，得到老师的允许才能进去。经过办公室外面的走廊时，脚步要轻，以免打扰老师的工作。

(集体走到微机室前。)

师：这是电脑室，你们玩过电脑吗，它可有趣了，能打字，能玩游戏，还能画画，以后老师再教你们学电脑好吗？

(师带生到励学楼，到二、三、四年级教室前。)

师：这是高年级的教室。你们瞧，大哥哥大姐姐是怎么上课的？

(集体走到图书室前。)

师：这间是图书室，里面有很多书。下星期，老师会为你们每人办一本借书证，你们就可以来这里借书了。

(师带生到艺韵楼，到音乐室前。)

师：这是音乐室，谁能说出其中一种乐器的名称？

学生交流。

师：以后你们就到这里上音乐课。

(师带生随后来到操场、厕所、餐厅、商店……)

2. 讨论交流

(师生一起回班级。)

师：你们刚才参观了学校的哪些地方？你们最喜欢什么地方？为什么？

学生交流。

师：喜欢打球吧，体育老师会教你们打各种球，带你们做各种有趣的游戏。

学生交流。

师：是啊，书里有很多的知识。希望你们都能和书交朋友。

学生交流。

师：你觉得在小学应该怎么上课？

学生交流。

师：你们参观了学校的各个专用室，教室，看到了大哥哥大姐姐是怎么上课的。你们觉得幼儿园和小学的生活有哪些不一样？

学生交流。

师：这说明小学能学到更多的知识和本领。你们都很喜欢这所学校，是吗？有一个刚入学的小朋友，也很喜欢学校，他编了一首儿歌，你们想听一听吗？

(播放乐曲《上学歌》，师随音乐读儿歌：“我是小学生，天天上学校，走进大校门，见了老师问声好。太阳见了眯眯笑，小鸟听了跟着叫。老师早。老师早。我们都爱上学校。”)

师：请小朋友随着音乐跟老师念两遍。

(设计意图：参观各种学校专用教室，介绍其功能，这是引发儿童对未来学校生活良好预期的不可或缺的活动内容。设置配乐活动环节，引导儿童通过读儿歌来体验爱学热爱学习的情感，不失为一种有效的引导。)

三、介绍科任老师

师：同学们升入了一年级除了要学习语文、数学以外，还可以学唱歌。

教师依次为学生介绍各位任课教师。

(设计意图：在幼儿园时，每个学生班上就只有两个老师。但是上一年级了，孩子们要学习的知识是多方面的，因此先认识科任老师是非常有必要的。同时让孩子们对即将要学习的新学科有所期待！利用好奇心，调动他们的学习积极性！)

四、同学间互相介绍

学生拿出事先准备好的照片，一边走上讲台介绍自己的姓名、爱好、家庭资料……一边把照片贴在黑板上。等全班同学介绍完之后，教师再贴上自己的照片，最后用“心形”把所有的照片围起来。希望大家在一年的时间里，团结友爱成为幸福快乐的一家人。

(设计意图：全班来自不同幼儿园的四十个孩子，坐在一起，彼此之间互不认识，产生的陌生感可想而知了，为了能够让孩子们尽快互相了解，因此设计了此环节，一来达到了互相认识的目的；二来借此环节渗透大家要在一起共同生活和学习一年的时间，心形的围起的照片，寓意为：要团结一心，像对待家人一样来和同学们相处。)

【辅导参考】

入学是孩子一生中，特别是学习生活中，有着特别意义的一件事情。9月1日成为一名小学生，质变不可能在夜间发生，而应该是一个逐渐量变的过程。幼儿园的主要任务是在“玩中学”，转变成一名真正意义上的小学生，中间必然会有一个落差。每个孩子都不一样，每个孩子的学习习惯、学习能力、自我控制能力都不相同。对于那么小的孩子来说，他们特别需要父母和老师去帮他们一下。

——儿童心理学专家鲁杰

入学适应问题的辅导

一般来说，小学新生在入学适应上有下述三个问题特别需要帮助指导：一是学校正规课程的适应；二是学校规章制度的适应；三是学校情绪生活的适应。

在学校正规课程的适应上，应着重于小学生学习兴趣的培养和学习的责任感、义务感的激发。在学前期，幼儿以游戏活动为主，寓教于乐，活动兴趣容易保持。入小学后，以学习活动为主，学习的正规化和负担加重，小学生很容易在课程适应上遇到挫折，从而影响学习兴趣。针对这种情况，教师应注意教学的直观性和趣味性，切实做到深入浅出，生动活泼。通过教学过程积极培养小学生对各科学习的兴趣，不断激发小学生对于学习的责任感、义务感，使他们逐渐懂得学习的社会意义和重要性，使之从“好学”向“乐学”转化，使之从“好学”向“乐学”转化。因为“好之必求之”“学至于乐，则自不已，故进也。”

在学校规章制度的适应上，要着重培养小学生的纪律观念和良好的作息习惯。新入学的小学生，最初对学校的规章制度很不适应。这同学龄儿童在入学前接受幼儿教育时要求不够严格有一定关系，也同一些儿童自身的特点有关。对此，教师应耐心地进行帮助、指导和训练。要通过具体行为规范的讲解和示范，使小学生逐步懂得按时到校、专心听讲、上课不能随便说话或做小动作的道理，并通过表扬、提醒、暗示和竞赛等手段，帮助小学生形成新的动力定型，以适应学校规章制度所提出的要求。

在学校情绪生活的适应上，教师应积极创造条件，尽量满足初入学学生的心理需要，使他们积极体验学校生活的温暖和乐趣，防止自卑、恐惧、退缩、郁闷等不良情绪的滋生。正如美国心理学家斯彭斯和扬所指出的，满足学生情感上的需要，包括归属的需要、独立的需要、社会称许的需要和自尊的需要，等等，是减轻学生的情绪紧张，促进他们情绪适应的不可忽视的问题。特别是在当前小学生中绝大多数是独生子女的情况下，保持小学生的心理平衡、促使其情绪适应的任务更显得艰巨和重要，对此应引起足够重视。

在学校集体生活的适应上，应着重于培养小学生的集体主义观念和集体荣誉感。集体生活是社会化的课堂。小学生的个性塑造和品德培养是离不开集体生活的锻炼和陶冶的。就初入学的小学生来说，在学前阶段的集体生活中，他们已形成了初步的集体观念，但这时的集体观念还比较模糊，对个人与集体的

关系也认识不清。进入小学后，应继续强化这方面的教育，特别应注意集体活动、班风和集体舆论对小学生的影响和作用。要通过丰富多彩、健康有益的集体活动，通过勤奋进取、团结互助的班风和强大的集体舆论，使小学生形成自尊、自爱、互尊、互爱的集体荣誉感和上进心，不断密切学生个人与集体的关系，这不仅有助于小学生集体生活的适应，还大大有利于他们在心理社会性方面的健康发展。

提高学习的适应性

【辅导理念】

物竞天择，适者生存。这是自然界的规律，也是人类社会发展的规律。现代社会变化飞速，必须学会适应才能不断跟上时代前进的步伐。从幼儿园到小学，从低年级再到中高年级，学习内容不断加深，学习方法也发生着明显的改变，需要学生自觉、主动、独立地去接受知识，在不同阶段随时调整、更新自己的学习方法。有的学生不能做到这一点，便会在学习上落伍，导致成绩不理想，心理承受较大压力，出现焦虑、紧张、厌学等情绪反应。这些问题在孩子刚升入小学中年级时尤为多见。良好的开端是成功的一半，因此及时适应小学中年级的学习，使自己的学习得到良性发展，对每一个小学生来说，都具有非常重要的意义。

【辅导目标】

1. 认识小学中年级与低年级学习的特点；认识到中年级的学习特点所带来的学习方法的变化；
2. 体验自己不适应学习的苦恼，激发学生学会适应学习的积极主动性；
3. 学会适应不同环境、不同情况下的学习。

【辅导重点、难点】

重点：提高学习的适应性；

难点：结合自己的实际情况，学会适应学习。

【辅导准备】

1. 在课前进行调查，了解班内学生适应中年级学习的情况。
2. 在课前找三名同学，把三个主题情境告诉学生，让他们做好表演或口述的准备。
3. 在课前找出几名适应较好的同学介绍自己的经验。

【辅导时间】一课时