

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG JIAOYU YINGJI BIBEI CONGSHU

青少年心理健康教育应急必备丛书

李百珍/主编

马丽莉 李百珍 王秋丹/著

学习心理 的探秘

Xuexi Xinli De Tanmi



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

策划编辑：徐扬科

责任编辑：徐扬科 王晓义

封面设计：[Logo]



学习心理的探秘

自我意识的培养

人际关系的协调

 **学习心理的探秘**

不良情绪的调节

优良性格的塑造

少男少女的秘密

成长挫折的应对

心理卫生的维护

ISBN 978-7-110-07750-4



9 787110 077504 >



www.cspbooks.com.cn

定价：13.00 元

青少年心理健康自助应急必备丛书

李百珍 主编

学习心理的探秘

马丽莉 李百珍 王秋丹 著



科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

学习心理的探秘 / 马丽莉, 李百珍, 王秋丹著. —北京: 科学普及出版社, 2013. 1

(青少年心理健康自助应急必备丛书 / 李百珍主编)

ISBN 978-7-110-07750-4

I. ①学… II. ①马… ②李… ③王… III. ①学习心理学—青年读物②学习心理学—少年读物 IV. ①G442-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082430号

策划编辑 徐扬科
责任编辑 徐扬科 王晓义
责任校对 赵丽英
责任印制 马宇晨
封面设计 耕者设计工作室
版式设计 青鸟意识艺术设计
插图 青鸟意识艺术设计

出版发行 科学普及出版社
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62179148
投稿电话 010-62176522
网 址 <http://cspbooks.com.cn>

开 本 880 mm×1230 mm 1/32
字 数 170 千字
印 张 6.375
印 数 1—5000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷
印 刷 北京中科印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-110-07750-4 / G · 3299
定 价 13.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版

前言

为自己的成长担当责任 学会心理自助 做自己成长的主人

著名心理学家罗杰斯说：“人生的意义在于成长。”青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和冲突。如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。

国内外的实践证明：心理健康教育不仅是一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进理念。

人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。素质教育虽然提倡很多年了，但就目前情况来看，社会各方面仍然只对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而对他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造相对忽视。青少年心理健康教育是素质教育的一个重要方面，它的最终目的是充分挖掘和发挥人的智慧潜能，不断地优化、完善人格，使人变成心理健全的人。

青少年心理健康教育的主要内容是：自我意识的培养、人际关系的协调、学习心理的探析、不良情绪的调节、优良性格的塑造、青春



花季的探秘、成长挫折的应对以及心理卫生的维护、心理障碍的预防 and 初步矫正，这即是该丛书各分册的具体内容。

心理健康教育是让青少年被动地接受成人的“灌输”，还是主动地心理自助？我们认为人生的命运掌握在自己手里，青少年朋友要为自己的成长担当责任，学会心理自助，做自己成长的主人。诚然，年轻人的成长离不开家庭、社会影响和学校教育，但是这些都是外因，自身的努力才是内因。青少年朋友不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师或社会，应该学会心理自助——自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响。

帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨——介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅会帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！

李百珍

2012年3月8日



目 录

学习心理辅导的重要性.....1

- ◎ 以学为主、健全发展——学习心理与中学生心理健康发展.....2
- ◎ 学会学习、持续发展——21世纪中学生必备的素质.....3
- ◎ 学会生存、立足社会——信息社会需要终身学习.....4

学习心理辅导的原则.....6

- ◎ 适者生存——适应性原则.....6
- ◎ 千篇不能一律——个性化原则.....9
- ◎ 学以致用——理论与实践相结合原则.....11

学习心理辅导的策略与方法.....13

- ◎ 支持性学习策略.....13
 - 1. 综观全局、运筹帷幄——学习计划与时间管理.....14
 - 2. 兵马未动、粮草先行——做好课前预习.....20
 - 3. 集中力量、打歼灭战——课堂学习讲效率.....23
 - 4. 清理战场、清点战果——课后要复习.....33
 - 5. 巩固战绩、以利再战——每天写作业要有讲究.....41
 - 6. 知己知彼、百战不殆——关于考试的几个问题.....45
- ◎ 认知策略.....57
 - 1. 学习专心、学习专注——注意力训练.....57
 - 2. 留住新知、让它住下——记忆力的提高.....66
 - 3. 让大脑操练起来——开发大脑的思维.....73
 - 4. 撑起船儿来过河——努力提高阅读能力.....80



5. 在学习的道路上独立行走——自学能力的培养·····	86
◎ 自我调控策略·····	92
1. 我们为什么要求学——学习动机的激发·····	93
2. 给学习喷洒“催化剂”——学习兴趣的培养·····	101
3. 习惯成自然，自然成习惯——学习习惯的养成·····	108
4. 学习要自己做“主”——学习过程的自我监控·····	117
5. “主”随“客”变——学习环境管理·····	127
6. 人尽其才、物尽其用——学习资源开发·····	134
7. 时间就是金钱、效率就是生命——科学用时， 科学用脑·····	142

走出学海漩涡

——学习心理困惑与调适·····150

◎ 不要庸人自扰——考试焦虑的化解·····	150
◎ 变压力为动力——学习压力的有效减缓·····	153
◎ 生活在阳光地带——厌学的调试·····	158

心理测试·····170

◎ 中学生学习现状调查·····	170
◎ 学习适应性测试·····	174
◎ 阅读习惯问卷·····	176
◎ 学习动机问卷·····	179
◎ 学习习惯测试·····	182
◎ 考试焦虑自我测试·····	184

参考文献·····191

后记·····192



学习心理辅导的重要性

中学阶段是学生身心迅速成长的时期，也是学习能力飞速增长的黄金时代。升入中学是人生的又一新起点。乍看起来，中学与小学一样，都是去上学，学习是主导活动，但是与小学时期相比，中学的学习活动有更高的要求。由于中学阶段自我意识的增强，学习成绩和学习心理对中学生心理健康发展会产生重要的影响，特别是处在竞争激烈的21世纪的中学生，学习心理辅导的重要性日趋凸显。其重要性体现在以下几个方面。

◎ 以学为主、健康发展

——学习心理与中学生心理健康发展

你出生时是怎样一个人，经过学习之后又成为一个怎样的人？对这一问题的思考，有助于我们回答“什么是学习？学习给我们带来了什么？”专家认为，学习是学习者获得经验的过程，学习是引起行为变化的过程，学习是能力不断提高的过程。真正的学习经验能够使学习者发现他自己独特的品质，发现自己作为一个人的特征。唯一真正的学习应当是成为一个完整的人。从这个角度出发，你们想想学习是为了什么呢？

学习的最高目标或许就是自知了。心理健康的人对自己是谁，在朝哪个方向发展，将来有一天可能成为怎样的人，有着更清楚意识和认可的态度。就像生活本身一样，自知是一个过程，一段旅程。日益增长的自知很可能成为自由的巨大源泉，因为我们信任了自己，同时我们也就信任了他人；我们了解了自己，也就能了解他人和周围世界；我们对自己的认可也使我们接受自己的冲动、情感和梦想。在注意和重视了自己后，我们才能把自己的注意力和精力集中到接受教育、就业、朋友相处和家庭生活等方面。当我们认真思考在现代世界生存下去的种种必需条件时，应该认识到，学习是人类各种体验中最基本的体验。人的天性要求我们学习，以便成为完整的人。

综上所述，在学习过程中，随着我们对客观世界认识的逐步深入，随着自知过程的不断深化，一个人的自信心和对他人信任的态度、情感、价值观等不断得到塑造；在学习过程中，克服困难的意志力及承受挫折的能力也得到磨炼；最重要的是，这些在学习过程中得到培养与锻炼的心理品质，恰是一个人性中的核心特征，也是成为一个完整的人、完美的人所不可或缺的品质。

质。由此可见，健康的个性是在学习过程中逐步培养、锻炼出来的，成为一个心理健康、完美的人离不开学习这样一个长久锻炼、积累的过程。学习心理与中学生心理健康发展有着不可分割的联系，离开了“学习”这个人生必经的旅程谈一个人的心理健康也等于是空谈。

曾有一名小学生因老师请家长到校竟然从桥上跳下身亡；一名中学生因病休学，复学第一天便从新教学楼跳下身亡；大学生马加爵因为玩牌结怨，凶残地杀害了四名同学。不断出现的自杀、恶性伤害事件引人深思、发人深省：学生在校学习绝不仅仅是学会知识，考高分，若只是为了这一目的，马加爵已达到了，但他最终却成了一个杀人犯。这不能不让我们重新思考，学习与一个人健全发展的关系，关注学习过程，关注整个人的发展，应当是当今教育的着眼点；关注学习过程，关注自身发展应当是学生拓宽的视野。

◎ 学会学习、持续发展

——21世纪中学生必备的素质

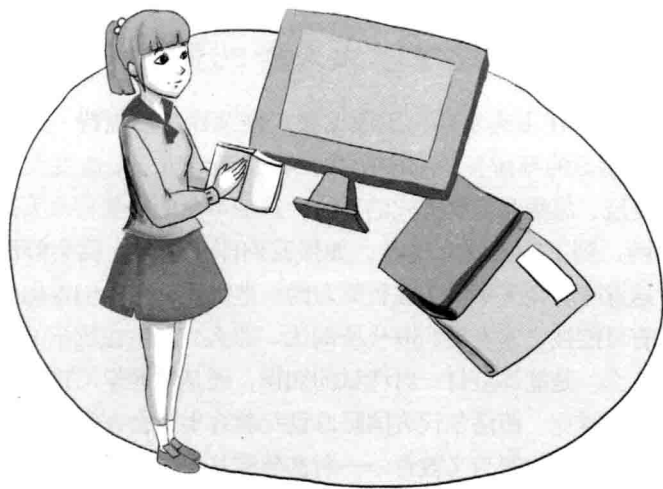
世界正在飞速发展，正像戈登·德莱顿、珍妮特·沃斯所著的《学习的革命》一书中所载：我们正经历一场改变我们的生活、交流、思维和发展方式的革命，这场革命使得我们今天知道的东西，到了明天就会过时，如果我们停止学习，就会停滞不前。这意味着今天中学生在校学习的一些知识，当他们走出校门时就有可能被飞速发展的时代所淘汰。那么，学生在校学习究竟要学什么？是能够应付一时考试的知识，还是掌握学习这些知识的方法？雅克·德洛尔代表国际21世纪教育委员会在向联合国教科文组织提出的题为《教育——财富蕴藏其中》的报告中提出了四个学会，即：学会求知、学会做事、学会共同生活、学会生存。学会求知也即学会学习。德洛尔强调，“这种学习更多的是

为了掌握认识的手段，而不是获得经过分类的系统化知识。既可将其视为一种人生手段，也可将其视为一种人生目的。”这就是说，现代社会的人应该学会学习。有人说，未来的文盲不是目不识丁的人，而是不会学习的人。

研究表明：造成优秀学生与学习能力差的学生之间差别的主要原因不在于先天遗传素质的差异，而在于采用怎样的方法，接受怎样的教育，如何有效地去挖掘自身的先天潜能。知识可以随着时间的推移而过时，而一个人在学习知识的过程中被激发和培养起来的求知欲望、学习兴趣、学习态度、学习的自信心、学习的创造性、学习的有效策略与方法却是受用终身的。因此，学会学习，是21世纪中学生必备的素质。

◎ 学会生存、立足社会

——信息社会需要终身学习



如前所述，当今的中学生生活在信息社会里，信息量大、信息增长速度快是信息社会的一大特点。信息增长速度加快使得信息翻番的周期缩短。研究表明：现在信息的翻番周期为3~5年。信息社会的另一大特点是知识更新速度快。有学者对知识的陈旧率进行了统计，现在学过的知识，5年后将有40%陈旧，10年后有68%陈旧。这意味着，一个学生初中阶段所学的知识，到了大学毕业走出校门时，已有半数以上的知识变得陈旧无用。面对信息社会的形势，我们再也无法一劳永逸地获取知识了。一个人只有不断学习，不断提高自身知识、观念、能力的“新陈代谢”速度，才能跟上时代，才能立于不败之地。

法国学者保罗·朗格郎于20世纪60年代基于现代人面临的挑战：社会变革的加速、人口的增长、科学技术的发展、政治的挑战、信息、闲暇、生活模式和相互联系的危机、身体健康、意识形态的危机等提出终身教育思想。面对这些挑战，光靠学校的知识和某种固定的单一技能，已无法适应迅速变化的社会。

1994年在意大利罗马举行了首届世界终身学习会议，会议认为如果没有终身学习的意识和能力，就难以在21世纪生存。

“终身学习是21世纪的生存概念”。从首届世界终身学习会议至今已经过去十几年了，人们看到无论年龄大小，无论从事何种职业，大家都在以各种不同的方式进行着学习，为了更好地生存而努力学习。事实上，终身学习不是说我们要永远留在学校里，而是说更多的知识是要靠自学来完成。试想，当我们走出校门，离开了师长与同学，如何学习呢？我们怎样满足自身生存所必需的终身学习呢？

终身教育的兴起，学习型社会的到来，昭示着学习将贯穿人的一生，人的生存“是一个无止境的完善过程和学习过程”，会学习才能有效生存。会学习要求学习者具备有效的学习观念、学习动机、学习能力及学习策略与方法，这些都是可以在学校学习过程中得到培养和锻炼的。



学习心理辅导的原则

◎ 适者生存

——适应性原则

物竞天择，适者生存。这是自然界的法则，学习活动也是如此。有人将学习看做是一种适应，认为学习活动引发学习者自身的改变，这种改变即包括了对外界的适应。学生通过学习活动，一方面要学习科学文化知识，提高自己的文化水平，更好地适应外部世界；另一方面，也要在适应学习活动的过程中，改变自己的学习方法与策略，提高学习能力，以便更好地适应终身学习。

张以蕾，是重点中学一名高一年级的学生，他是怎样看待学习的适应问题呢？他说，农业上很讲究因地制宜，比如说水源不足的华北地区种小麦，而湿润的江南就种水稻，这是因为两个地方有各自不同的自然特点。所以选择适合自己的方法和途径来学习，有针对性，才有效果。因此，在学习中，我就时刻注意研究自己的特点和学习情况，力争正确认识自己。无论在总体规划安排上，还是在某一学科的学习中，甚至在某一单元、某一节、某个知识点上，我都要想一想：我自身有什么特点，长处是什么，短处是什么，我学习这一部分的情况是怎样的，哪里掌握得牢靠，哪里还比较薄弱。比如说，在期末考试复习的时候，我要制订一个复习计划，我首先把各科课本前的目录看一遍：哪儿学得好，哪儿学得不扎实，可在计划中有所侧重。我通过以往及平时的成绩，认识到自己在语文基础知识上有一定实力，物理在平时已做了大量练习，那么语文、物理我就不用重点复习了，就把它放在最后，如果复习时间很紧张就部分放弃；而化学我学得不扎实，且有几章掌握得尤其不好，那我就要花费大部分时间来复习化学，对那几章尤其要细看，并理解透……结果成绩下来一看，果然化学成绩提高了不少，而语文、物理也不弱，于是我取得了名列前茅的成绩。这是对自己的学习情况进行认识的一个例子。再比如，通过思考和分析，我发现自己对知识的理解能力较强、较快，但理解后的记忆力不强，另外我的学习意志不坚定，缺乏吃苦精神，这就是对自身特点进行认识。要清醒、正确地认识自己，就要平时多对自己进行研究、琢磨。你认识得越清醒、透彻，瞄得越准，命中率越高。

对症下药，紧密相连，要找到“合身”的学习方法，是得费一番脑筋的。把问题剖析透彻了，解决起来也就不费劲儿了。

正确认识自己，实施“合身”的学习方法。合身的衣服穿着才舒服，才得以施展拳脚，学习也是如此。我希望以自己的学习方法，走出自己的成功之路。

从他的总结中，我们不难看出，他在学习过程中不断地认识自己，客观地分析自己，积极改进自己的学习方法与策略，这一切给他带来了学习成绩的提高，而最重要的是学习能力的提高，最终也会像他自己所期望的那样，走出自己的成功之路。这一点体现了学习方法要适合个人的学习特点与风格。不仅如此，学习方法、策略的选择还应考虑与学习任务、内容相适应。

学习方法是为完成学习任务而服务的，选择什么样的学习方法，应该服从于学习任务的要求，使学习方法与学习任务相适应。任何一种学习方法都不是万能的，正像一种方法不能适合于每一个人一样，它也同样不能适合于一切场合，有其适用范围。曾经有一幅漫画叫“老白杀猪”，画的是老白将绳子捆在猪肚子上，因为猪怕杀，所以就拼命逃脱，不断地在跑，老白只好拿着刀在后面拼命地追赶，他的刀扎在猪屁股上，可是猪还是要跑的。这样做当然是杀不死它的。这幅漫画生动而形象地告诫我们，完成任何一项活动任务，都要动脑筋选择适合的方法，方法与任务要适应，方法不对，任务就难以完成。

不同的学习任务，不同的学习内容，应考虑选择不同的学习方法。理科的学习，多采用计算、实验、观察、问题解决以及逻辑推理等方法。关于理科中的解题，需要采用分步学习解决的方法、反复操练的方法，以便形成记忆表象，更快、更熟练地解题。文科的学习，多采用阅读、建立知识网络、画线、利用工具书、社会调查等方法。对于有意义的材料，可采用抓关键词与中

心句的方法，也可采用适合自己的组织策略，进行语义理解；对无意义的材料则可人为地赋义，或采用谐音法、组块法等。对于较长的学习材料，采用分散学习方法比集中学习更有效。总而言之，具体问题具体分析，为的是找到适合的方法，更好地适应学习活动。

◎ 千篇不能一律

——个性化原则

人与人之间在学习上存在一定的差异，其中在学习方法上的差异，便形成了个人的学习风格。这一方面为教师进行学习指导提供了依据，使教师的教学风格、教学策略与学生本人的学习风格相适应，从而使学生能够发挥自己学习上的长处和优势，产生良好的学习效果。另一方面，也为学习者本身提供了找到学习最佳途径和展现个人风采的机会。

经常会听到同学们在相互比较中而发奋学习，可是虽然按照他人的方法做了，但自己的收效却甚微。

晓晓的同桌学习成绩优秀，平时也不乏打球、锻炼等活动，但同桌有个习惯，即每晚回家后，吃完晚饭即入睡，睡至凌晨起床开始写作业，写完后若时间早就再睡一会儿，时间不早了，就到校上课，一上午都能保证充足的精力。晓晓想，他这样做还能踢球、打球，且学习成绩名列前茅，为何不仿而效之呢？于是“照方抓药”。第一天他先是晚饭后耽搁一会儿才睡着，深夜在闹铃声中起身，迷迷糊糊地开始写作业，作业后又小睡了一会儿，白天的精神尚可。第二天夜里就不那么好了，在以后的日子里，白天上课时的精神状态也“每况愈下”了，不仅成绩没提高，反而还搞得自己筋疲力尽，无精打采的。