



学生要懂心理学

解开孩子隐秘的心结 为学生的健康成长铺平道路

调节心理 发挥最佳状态 科学指导 力求事半功倍
缓解压力 争做考试达人 规范行为 塑造优秀宝贝

姚会民·编著

天津科学技术出版社



学生要懂心理学

姚会民·编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生要懂心理学/姚会民编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5308-5462-4

I. ①学... II. ①姚... III. ①心理学—青少年读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第059750号

责任编辑: 刘丽燕 徐兰英

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京大河印务有限责任公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 14.5 字数 185 000

2010年5月第1版第1次印刷

定价: 29.00元

调节心理，发挥最佳状态；
科学指导，力求事半功倍。

缓解压力，争做考试达人；
规范行为，塑造优秀宝贝。

心理学助你轻松提高成绩

心理学是研究人们心理现象发生、发展和活动规律的一门学科。其科学性和实用性在现代社会中日益体现出来。人的心理现象是多种多样的，它们之间的关系非常复杂。心理现象是人们时刻都在产生着的，人在一切活动——劳动、工作、学习中都会有心理现象。

学习心理学的目的是了解人们的心理活动，把心理学知识直接用于实际的工作、学习中，提高工作和学习的效率。它既有助于对自己有比较清晰的了解和认识，能够调节控制自己的行为，同时又能知己知彼，搞好人际关系，对人类进步起一定的促进作用。

学生是社会中的一批特殊人群，他们尚处于人生的求知阶段。怎样才能成为学习的主人？本书可以帮你寻找减轻学习中心理浮躁的方法，克服学习中的忌妒心理，冲出厌学的心理牢笼，克服学习过程中的一些挫折，养成课业不拖延、上课不走神的良好习惯。

怎样才能冲出学习中的迷茫心理？本书运用心理学知识为你揭示下课后是否应该稍做休息，为什么学习越努力成绩越差，怎样避免学习中的眉毛胡子一把抓，怎样解决学习中的“高原现象”，怎样跳出书中的框框，怎样克服“马虎”的毛病等。

高考是人生的一个重要转折点，作为即将要踏入考场的广大考生是不是会有一些紧张、焦虑呢？如何应对考前的心力疲惫，如何克服考试怯场心理，如何应对考场的突发事件，如何在考试中超水平发挥，本书为你一一做出了解答。



终于从考场里出来，我们的心情是不是一下子变得轻松起来了呢？高考第一天结束之后我们应该如何调节自己的情绪呢？高考后忧虑重重、寝食难安该如何解决呢？当日盼夜盼的高考分数终于揭晓了，榜上有名固然是好，如果落榜了又当如何呢？

每个人都是特殊的，日常的学习生活中我们所接触的老师或同学表现出一些耐人寻味的行为时，你是不是能够理解呢？一些优秀的同学为什么总是知而不言呢？为什么学校和班级对差生总是心存偏见呢？为什么换了一个老师就促使班里一名同学成为后起之秀呢？女孩子真的就比男孩子笨吗？为什么复习时总是昏昏欲睡呢？打开本书，就会拉直你心中的问号。

学习的动机、兴趣、习惯，不同学生的个性，科学用脑的方法，这些都是心理学范畴所要讲的问题，了解这些就可以使你更好地了解自己，明确什么样的学习方法更适合你。

处于青春期的学生很容易被网络的绚丽吸引，你是不是对网络游戏难以割舍？你是不是正为无法戒除网瘾而悔恨？你是不是正在自问网恋到底会有结果吗？本书为你一一打开这些隐秘的心结，帮助同学们恢复到真实的、正常的日常生活中来；帮助学生与自己的同学、朋友、老师、家长搞好关系，在学习科学知识的同时也学会为人处世的道理。

拉直莘莘学子心中的诸多问号

帮助家长实现望子成龙梦想

第一章

调节心理，做学习的真正主人

教育心理学研究表明，学生在心理不良或情绪不稳定的情况下，学习潜能很难得到充分的发挥。因此，在学习的过程中，学生必须要做的就是调节自己的不良心理，做学习真正的主人。

- | | |
|----------------|-----|
| 一、怎样减轻学习中的浮躁心理 | 002 |
| 二、怎样克服学习中的忌妒心理 | 004 |
| 三、怎样解决尖子生的心理障碍 | 006 |
| 四、怎样冲出厌学的心理牢笼 | 008 |
| 五、如何应对逃学的心理危机 | 010 |
| 六、怎样面对学习中的挫折 | 012 |
| 七、怎样做好课后作业 | 014 |
| 八、学习如何才能不拖延 | 016 |
| 九、如何应对上课走神问题 | 018 |
| 十、差生如何调节心理 | 020 |

第二章

掌握方法，卸下迷茫千斤担

“工欲善其事，必先利其器”，在学习中，掌握正确的学习方法能够起到事半功倍的作用。因为，不管你多么努力，如果方



法不对，也只能是白费气力；掌握正确的方法，就能够卸下迷茫千斤担。

一、下课后不休息会适得其反吗	024
二、为何学习越努力成绩越差	026
三、学习中如何做到独立自主	028
四、学习中如何才能突出重点	030
五、假期过后学习为何效果不佳	032
六、如何预防学习疲劳	034
七、你会做课堂笔记吗	036
八、为何要将不会的问题暂时搁置	038
九、怎样解决学习中的“高原现象”	040
十、如何掌握正确的学习方法	042
十一、为何总跳不出书上的框框	044
十二、为何刻苦学习成绩却不理想	046
十三、怎样克服“马虎”的毛病	048

>>> 第三章

直面挑战，做快乐的考场达人

身为学生，就免不了常进考场。但很多学生提起考试，总免不了紧张、焦虑，甚至怯场。如此一来，考试成绩必定是非常糟糕的。那么，怎么才能够直面挑战，做快乐的考场达人呢？

一、怎样调适高考紧张心理	052
二、如何应对考前心理疲劳	054
三、考试焦虑该如何调适	056
四、考前自暴自弃怎么办	058
五、如何克服考试怯场	060
六、如何防止考场焦虑	062
七、如何应对考场突发事件	064

八、如何在考试中超水平发挥	066
九、考试时大脑一片空白怎么办	068
十、考试时不能专心答题怎么办	070
十一、考场上过分紧张怎么办	072

>>> 第四章

考后关注，让自信一直伴随自己

学生所要关注的不仅仅是考试，还应该关注考后，因为考后的心理调节直接关系到学生下一阶段的学习。如果忽视了考后关注，很容易引发学生厌学心理。

一、考前心理指导与调适	076
二、高考第一天考后心理调适	078
三、考后自我心理调适	080
四、如何调适落榜心理	082
五、如何缓解高考后焦虑	084
六、如何摆脱后悔的困扰	086
七、如何面对糟糕的高考分数	088
八、怎样避免考试后遗症	090
九、如何正确看待满分	092

>>> 第五章

行为揭秘，学习中不再有难言之隐

学习过程中，学生常常会被一些现象困惑。例如，课堂上为什么知而不言？为什么总害怕别人比自己学得好？尖子生为什么会备感孤独？

一、课上为何知而不言	096
二、为何总怕别人比自己学得好	098



三、优秀生也会不优秀吗	100
四、为何常对差生产生偏见	102
五、尖子生为何备感孤独	104
六、他为什么破罐子破摔	106
七、他如何成为“后起之秀”	108
八、女孩真比男孩笨吗	110
九、复习时为何会昏昏欲睡	112
十、优秀生为何不想回答问题	114
十一、帮助他人会影响自己的学习吗	116
十二、老师为何“话到嘴边留半句”	118

>>> 第六章

正视压力，把自己培养成材

随着生活节奏的加快以及竞争激烈的加剧，学生的压力也越来越大，例如学习压力、家长老师的期望压力等。如果不能够有效地缓解这些压力，有些学生很可能就会一蹶不振，反之则能够把自己培养成材。

一、有必要总争第一吗	122
二、如何缓解学习压力	124
三、怎样缓解高考压力	126
四、怎样看待“白日梦”	128
五、如何缓解期望压力	130
六、“自我觉醒”的成长焦虑	132
七、如何消除相貌带来的压力	134
八、当理想与现实发生冲突时	136
九、灾难突袭时的心理调节	138
十、父母离异时的心理调节	140

>>> 第七章

解读情商，让大脑行动起来

学生的学习成绩乃至整体素质的提高，不仅与智力有很大的关系，也与他们的情商密不可分。如果忽视了情商的作用，则可能会减低学习的效率；反之，让大脑行动起来，则会极大地促进学习任务的完成。

一、成绩与对老师的看法有关吗	144
二、“天才”是怎样被扼杀的	146
三、学习中如何认识自己	148
四、如何才能笑到最后	150
五、如何运用个性帮助记忆	152
六、学习不好意味智能低下吗	154
七、哪些心理因素会影响问题的解决	156
八、学习成绩好坏取决于先天因素吗	158
九、怎样培养良好的思维习惯	160
十、如何提高想象力	162
十一、如何激发学习动机	164
十二、如何培养学习兴趣	166
十三、如何培养良好的学习习惯	168
十四、如何做到科学用脑	170

>>> 第八章

立足现实，莫被网络和早恋冲昏头脑

网络成瘾及早恋，已经是影响学生健康成长的两个重要因素。如果学生深陷网络和早恋的陷阱，则会给他们的未来带来不可预知的负面影响。对此，学生一定要立足现实，莫被网络和早恋冲昏头脑。

一、为什么越来越多的学生上网成瘾	174
二、网络成瘾，该怎么进行心理调适	176
三、如何防治“网络游戏综合征”	178
四、如何预防青少年上网成瘾	180
五、走出虚拟的网恋童话	182
六、不成熟的早恋注定夭折	184
七、青少年如何驱除单恋的苦恼	186
八、从暗恋的困扰中解脱出来	188
九、不要贪恋一时的“爱情”	190
十、认识师生恋的危害	192
十一、应对失恋的心理危机	194

>>> 第九章

与人相处，要懂得尊重和宽容

学生还没有真正踏入社会，人际交往中接触最多的是同学、老师和父母。但因为所处阶段的特殊性，常常会出现一些心理问题，以致影响正常的交往。其实，只要懂得尊重和宽容，一切问题都能迎刃而解。

一、如何处理朋友关系	198
二、如何处理同学关系	200
三、如何跨越“代沟”	202
四、如何处理师生关系	204
五、与同学交往要讲信用	206
六、社交恐惧的心理调适	208
七、同学交往中攀比心理调适	210
八、如何与异性同学正常交往	212
九、如何克服交往中的猜疑心理	214
十、同学交往中要懂得关心他人	216

调节心理， 做学习的真正主人

教育心理学研究表明，学生在心理不良或情绪不稳定的情况下，学习潜能很难得到充分的发挥。因此，在学习的过程中，学生必须要做的就是调节自己的不良心理，做学习真正的主人。

一、怎样减轻学习中的浮躁心理

心理困惑 ↓

我是一名高中生，现在上高二了，还有一年半就要参加高考。由于从小就养成了不爱学习的习惯，一直到现在，我一进教室就心烦，一拿起书本就犯困。回到宿舍也无所事事，偶尔出去上网也感到没有意思。我读的是理科，可是我并不喜欢数理化，一直比较喜欢文学。总之现在就是空虚、无聊、浮躁。这样的状态，让我感到自己很对不起父母，因为他们挣钱让我上学很不容易；同时我也不知道自己能否考上大学。想到这些就有些歉疚和不踏实，真的不知道自己该怎么办才好？

专家解析 ↓

许多青少年学生在学习的过程中内心缺少宁静，遇事就烦，又不知道自己究竟该做什么，不懂得循序渐进，而一味地急功近利。这就是所谓的浮躁。具体而言，浮躁是指轻浮，做事没有恒心，见异思迁，不安分守己，总想投机取巧，整天无所事事，脾气大。这是一种病态心理。

现代社会，青少年在学习生活中的各个侧面，浮躁的心态无时不在，无处不在，投射到他们身上就是：做事情三心二意，浅尝辄止；或者是东一榔头西一棒槌，既要鱼又要熊掌；或者是这山望着那山高，静不下心来，耐不得寂寞，稍有不顺就轻易放弃，贪图安逸，逃避劳神，敷衍塞责，惰性膨胀，从来不肯为一件事倾尽全力。究其原因不外乎是急于求成，渴望结果的超常迫切心情。

浮躁是青少年学生所面临的普遍状态。产生浮躁心理的原因可能是因为他们缺乏幸福感，缺少快乐，太过于计较得失。说白了，浮躁就是失衡