



LHCB

$MCH_2COOH$

$CH_3$

教育科学出版社

● 陕西师范大学出版社

● 广西师范大学出版社

# 克服自我畏惧

中学生学习烦恼诊断

梁捷 吴昌顺

当代中学生热门话题丛书之三

热门话题系列□  
当代中学生热门话题丛书之三□

# 克服自我畏惧

——中学生学习烦恼诊断

梁 捷     吴昌顺

教育科学出版社  
陕西师范大学出版社  
广西师范大学出版社

(京)新登字第 111 号

封面设计: 胡光 申继章

当代中学生热门话题丛书之三

# 克服自我畏惧——中学生学习烦恼诊断

梁 捷 吴昌顺 编著 责任编辑 许佩云

---

教育科学出版社出版、发行 (北京·北太平庄·北三环中路 46 号)  
各地新华书店经销 北京东华印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5.25 字数: 118 千

1993 年 8 月第一版 1993 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00,001—20,000 册

---

ISBN 7-5041-1265-8/G · 1222 定价: 3.80 元

## 总策划的话

这是我们四家出版单位优选设计,联合编辑,向全国中学生朋友奉献的第一套文库。全库共六大系列,几十个分支,一百余种(套)图书,都是围绕中学生课内外生活、校内外天地、家内外视野精心编排的中学生最感兴趣的内容。学习辅导系列,旨在通过先进的学习思路指导中学生在课内学业上如何登堂入室;学法指津系列,旨在运用科学的学习方法,启发中学生在课内外的知识摄取与技能掌握上如何独辟蹊径;应试训练系列,旨在遵循学科规律,引导中学生在各类考核与测试前的强化训练中如何事半功倍;校园文化系列,旨在展现青少年五彩的业余生活,促进中

学生在文化素质的提高上如何纯真完善；热门话题系列，旨在剖析少男少女独特的内心世界，启迪中学生在形形色色的心理障碍面前，如何自我解脱；面向未来系列，旨在打开二十一世纪绚丽的窗口，推动中学生在沟通现实与理想的桥梁上如何塑造自己。文库不敢大言百科全书，但却包罗了当代中学生今日的兴奋、苦恼、追求与探索；文库不敢妄称良师益友，但却向当代青少年奉献了朋友的忠言和可供借鉴的事实。她最突出的特点是实际、实在、实用，她最明显的优势在于可供中学生朋友自选、自用、自惠。我们可以确保，你们中的任何人定会喜欢她其中的一部分。

教育科学出版社 陕西师范大学出版社  
广西师范大学出版社 河南中学生学习报社

联合编辑

# 向全国中学生奉献

## 当代中学生实用自选文库

### 编委会

顾问：曹青阳 屈应超 王炜炘

总策划：徐 同 李 峰 党玉敏

编 委 (按姓氏笔划)：

于中华 马五胜 王 昶

朱永庚 李 峰 余鑫晖

吴永沛 张世中 张德才

党玉敏 徐 同 程仁泉

# 当代中学生热门话题丛书

主 编 王建宗

副主编 许佩云 吴景岚

## 致中学生朋友

### (代序)

新的一年，祝贺你们又长了一岁，迈进了少男少女的行列。

年龄长了，身体长了，智力也长了，但不知岁月在你们的身心变化中是带来了更多的欢乐呢，还是增添了无名的烦恼？也许两者都有，你们自己也说不清，只是使你们在青春萌发、亦喜亦忧的日子里越发骚动不安了。我们知道，在学校里，你们同老师之间的分歧总是难以统一；同学与同学之间的矛盾又那样错综复杂；男生和女生之间的交往常让你们进退维谷；学习生活中的心理压力也笼罩着你们，终难摆脱。在家庭里，你们同父母之间的看法常常大有径庭；兄弟姐妹之间的昔日亲情也日渐疏远；家庭成员之间的利害关系缠绕不清；你们对自主意识的追求似乎处处受阻。在社会上，灯红酒绿，使你们目不暇接；俊男艳女，使你们自愧不如；大千世界，使你们迈出了追求的步履，然而，你们的善良有时换来的却是欺骗；你们的坦诚有时得到的却是狡诈；你们的轻信有时竟招来了罪恶……这一切，都在你们纯真的感情上蒙上了阴影，给你们带来了欢乐中的烦恼、兴奋中的苦闷、无畏中的恐惧、进取中的退缩、坚定中的动摇、获得中的失落……总之，带来了形形色色的心理障碍。你们一直在盼望着别人理解自己，但你们至今还不曾真正理解他人；你们一直想在不断的探索中参与，但你们至今还不明白参与意味着什么，于是你们困惑了，迷茫了，彷徨了。但我们知道，青春的活力永远不会让你们放弃不懈的追求，

特别是在你们又长大了一岁的时候。

同学们，我们是你们的大朋友，我们很了解你们现在矛盾忐忑的心境。所以，在新的一年里，在你们更加渴望求得一切问题的答案的时候，我们特意向你们献上一套供你们自由选读的丛书，作为祝贺你们已经成长为少男少女的礼物。

希望你们能喜欢它！

“当代中学生热门话题丛书”全体作者

1993年5月

# 目 录

## 自知篇 自知者自明

### IQ 是个啥东西

——和你谈谈智商 ..... (1)

#### “只恨自己不能选爹妈”

——学习成绩与遗传 ..... (5)

#### “人家说我是胆汁质”

——学习水平与气质 ..... (8)

### 孟母择邻有道理

——学习与社会环境 ..... (13)

### 左右半脑有分工

——学习中思维的种类 ..... (15)

#### “无情未必真豪杰”

——情感与学习 ..... (19)

### 世间没有两片相同的叶子

——学习中个性的体现 ..... (22)

#### “我是不是越大越胆小”

——想象力发展中的一种反映 ..... (27)

#### “跳井”怎么会成“要紧”

——思维定势和双重作用 ..... (30)

### 男女各顶半边天

——男女生在学习上的差异 ..... (34)

### 高中生比初中生“高”在哪儿

——高、初中学生学习上的差异 ..... (37)

记住这条奇妙的曲线

——学习中记忆的规律 ..... (40)

## **自律篇 自律者自成**

人人都是金字塔

——理想与学业成就 ..... (45)

马斯洛和傅伟勋所见略同

——学习与“需要层梯” ..... (48)

不妨唱一唱“四步曲”

——学习中兴趣的培养 ..... (52)

隔着蓝玻璃看向日葵是什么颜色

——不同的态度与学习 ..... (55)

天上掉不下馅饼来

——想象与空想 ..... (58)

“法契纳圆盘”转了两天

——志趣与负担 ..... (62)

心里想着一点，一切都会变得简单

——学习目的要明确 ..... (65)

钱学森感谢谁

——科学里边有美学 ..... (68)

## **自胜篇 自胜者自强**

天才，首先是注意力

——集中注意力的诀窍 ..... (72)

拿破仑失败的教训

——提高判断力的途径 ..... (75)

听出那弦外之音

——发展理解力有术 ..... (79)

最没出息的话是“我不行”

——克服学习上的自卑 ..... (83)

嫉妒产生了，怎么办

——学习竞争与嫉妒 ..... (86)

“不看别人的，我心里难受”

——作弊心理剖析 ..... (90)

学习中常常需要咬咬牙

——学习毅力的培养 ..... (94)

咱也得学点儿气功

——克服学习疲劳的方法 ..... (98)

翻翻自己的笔记本

——不动笔墨，不读书听课 ..... (104)

百炼功纯始自然

——学习要讲方法策略 ..... (108)

## 自励篇 自励者自恒

总能发现自己又上了一层楼

——学习中要有成功感 ..... (112)

学会享受紧张

——乐观地学习 ..... (116)

“考而不死是为神”

——学生与考试的不解之缘 ..... (120)

天上的你，在看着地上的你

——元认知理论与学习 ..... (124)

这要看是跟谁比

——对学习暂时落后者进一言 ..... (127)

从成功后的孤独中超脱出来

——对学习有成绩者进一言…………… (131)

我看课堂里有双主体

——学生与教师的配合…………… (136)

在自家的土地上长成材

——民族传统文化与全面发展…………… (141)

# IQ 是个啥东西

## ——和你谈谈智商

IQ 是 intelligence (智力) 和 quotient (商数) 的缩写, 即智商。它是由德国心理学家施泰伦最先提出, 后由美国心理学家推孟加以改进, 在“斯坦福-比内智力量表”中作为测量个体智力发展水平的一种指标。其公式为:

$$IQ = \frac{MA}{CA} \times 100$$

MA 为智龄即智力年龄, CA 为历龄, 即实足年龄 (测验年月日减去出生年月日所得的年龄)。现在通行的是美国韦克斯勒 (D. Wechsler) 教授 1949 年制定的韦氏儿童智力表, 1974 年发表了改进版本, 简称 WISC-R。由于个体发展到一定年龄, 智力不再增长, MA 不变, 而实际年龄 (CA) 仍在增长, 公式不再有意义, 因此 IQ 只适用于 18 岁以前的“儿童”。

韦氏量表中智商分级标准如下:

| 智商      | 等级        | 理论百分数 |
|---------|-----------|-------|
| 130 以上  | 非常优秀 (超常) | 2.2   |
| 120—129 | 优秀        | 6.7   |
| 110—119 | 中上 (聪颖)   | 16.1  |
| 90—109  | 中等 (正常)   | 50.0  |
| 80—89   | 中下 (迟钝)   | 16.1  |
| 70—79   | 临界状态 (近愚) | 6.7   |
| 70 以下   | 智力缺陷 (低常) | 2.2   |

从理论百分数可以看出儿童智商分布呈正态曲线, 超常、低

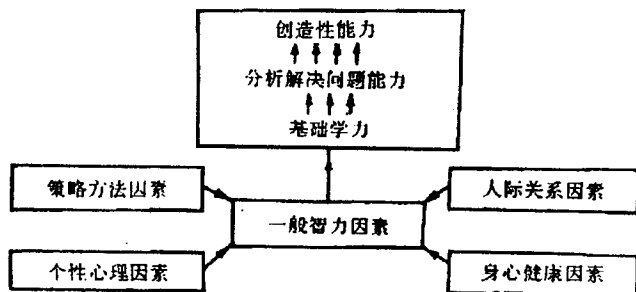
常都是极少数，中上、中下亦占少数，半数属正常、一般水平、100 上下。

学习好坏与智商高低是密切相关的，智商与遗传基因又有密切相系。但是并不能由此得出结论：先天决定智商，智商决定学习。智商还受环境因素制约，更得利于教育因素。大量调查表明，一般青少年绝大多数 IQ 在 70 与 130 之间，IQ<70 的低常者和 IQ>130 的超常者除外，但学习状况、学习成绩却悬殊很大。这就需要研究其中的原因了。有些教育心理学家提出这样一个公式： $A = f(I \cdot N)$

式中 I 代表智力因素，N 代表智力以外的其他因素或称之为非智力因素，f 代表正函数关系，A 代表成功。即成功与智力、非智力的乘积成函数关系。那么 N 到底包括哪些因素呢？下面公式对我们会有所启迪：

$$\text{成功} = \text{智力} \times (\text{毅力} + \text{体力} + \text{速度}) \times 2$$

毅力、体力、速度等自然属于非智力的范畴了。具体到影响学习的智力和非智力诸因素之间的关系，介绍学力结构图供参考，或许可以加深对 IN 结合论的理解。



图中的基础学力、分析解决问题能力和创造性能力可以看作是学习能力的三个层次，虽然相互渗透，却离不开逐级上升的总趋势。创造性能力是它的最高体现，这三者可称为综合学力，它由五大因素构成。

**一般智力因素** 这是形成综合学力的核心因素，直接作用于基础学力。换句话说，学习的获得必须具备正常的智力，弱智不在讨论范围之内。智力包括哪些内容？有因素说，由感知、记忆、思维、想象、语言、操作等六种一般因素和各科学习要求不同的因人而异的特殊因素组成；有结构说，由认知、记忆、发散性思维、集中性思维、评价五种元素构成操作维，图形、符号、语义、行动四种元构成内容维，单元、种类、系统、转换、含义六种元素构成产品维，而智力就是由这三维构成的一个立体框架。不管哪家学派，什么学说，总之，智力活动是为了一定的目的，在一定的心理结构中所进行的信息加工的过程，它的核心成分是思维，基本特征是概括。

**个性心理因素** 这里主要指除智能（智力能力）以外的其他一切心理因素。它们对学习好坏的影响是显而易见的，如个性意识倾向性中的需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念等，很难想象，一个智商高而不爱学习的人能学得好；再如个性心理特征中的气质、情感、意志、态度等也有很大影响，众所周知，勤能补拙，发愤攻读持之以恒的人可以弥补智商较低之不足而学得更好。

**身心健康因素** 学习是一种繁重的、艰苦的脑力劳动，身体虚弱、精力不足，势必无法按时间、按阶段、按要求完成学习任务。心理健康于学习颇为重要，愉快的心境，饱满的情绪，宽广的胸怀，良好的适应等等都有利于智力潜能的正常发挥。身

体健康与心理健康是互相制约、互相促进的。身体不好影响情绪，情绪不好影响身体。我们要特别警惕这种恶性循环，它是学习的大敌。

**人际关系因素** 人是社会关系的总和，学生并非生活在真空中，现代社会更重视人之间的相互交往与彼此影响。家长是学生的第一影响源，教师是中小学生学习生活中的重要人物，同龄共鸣效应已日趋超过家长影响与学校影响之和。学生在什么样的家庭环境、氛围、文化背景下生活，对其智力形成关系颇大；学生亲其师可信其道，疏其师必厌其理；同学关系融洽和睦，心理距离不大，可以彼此激励、互相促进。学习空气浓厚也有助于个体智力的开发。

**策略方法因素** 郭沫若先生有言：“人是活的，书是死的。死读书可以把人读死，活读书可以把书读活。”这是人与书的生动辩证关系。学习不用功不行，光凭智商高、小聪明未必学得好；学习死用功也不行，要讲究策略方法。不会学习的人  $1+1<2$ ；会学习的人  $1+1>2$ ，已成为广大青少年的共识。

上述四种因素共同作用于一般智力因素，就可形成综合学力。因此，各位青少年朋友不仅要努力提高自己的智力商数，更要着眼于综合学力的培养。

美国学者 R·林恩在一份多国调查的研究报告中称：如果西方（主要是欧美发达国家）儿童的智商是 100 的话，那么东方（主要指中国和日本）儿童智商为 113；西方儿童智商高于 130 的超常者仅占 2%，而东方儿童智商高于 130 的超常者竟达 10%！这不是我们自吹，而是美国专家的结论。青少年朋友们，充满信心克服学习道路上的各种困难，发挥出你的全部智慧和才能吧！