

向所有的中学生及家长鼎力推荐一本中学生必备的非常手册

学习动力的9个秘密

张根义 著

避免学习弯路

迅速提升学习自觉性和兴趣

让孩子的学习变被动为主动

解决学习难题

学林出版社

G442

Z100

学习动力的 9个秘密

●张根义 著

学林出版社

735921

图书在版编目(CIP)数据

学习动力的9个秘密 / 张根义编著. —上海: 学林出版社, 2003. 8

ISBN 7-80668-574-X

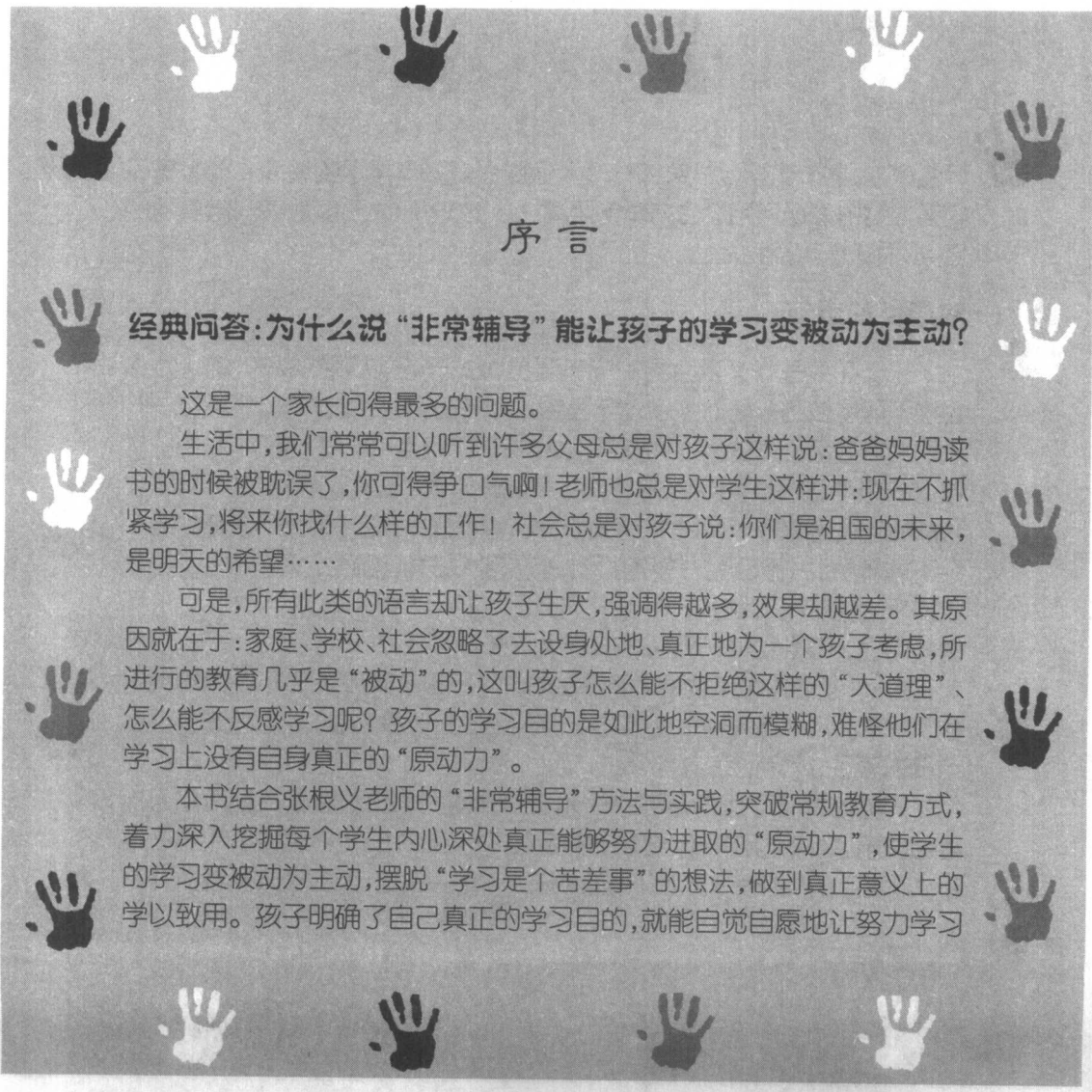
I. 学... II. 张... III. 学生 - 学习心理学
IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062335 号

学习动力的9个秘密



- 作 者——张根义
责任编辑——乐惟清
特约编辑——张丽珍
封面设计——沈原一
出 版——学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)
电话:64515005 传真:64515005
发 行——新华书店上海发行所
学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)
电话:64515012 传真:64844088
印 刷——华东师范大学印刷厂
开 本——787 × 1092 1/24
印 张——6.5
字 数——97 千字
版 次——2003 年 8 月第 1 版
2003 年 8 月第 1 次印刷
印 数——10000 册
书 号——ISBN 7-80668-574-X/G·197
定 价——13.00 元



序言

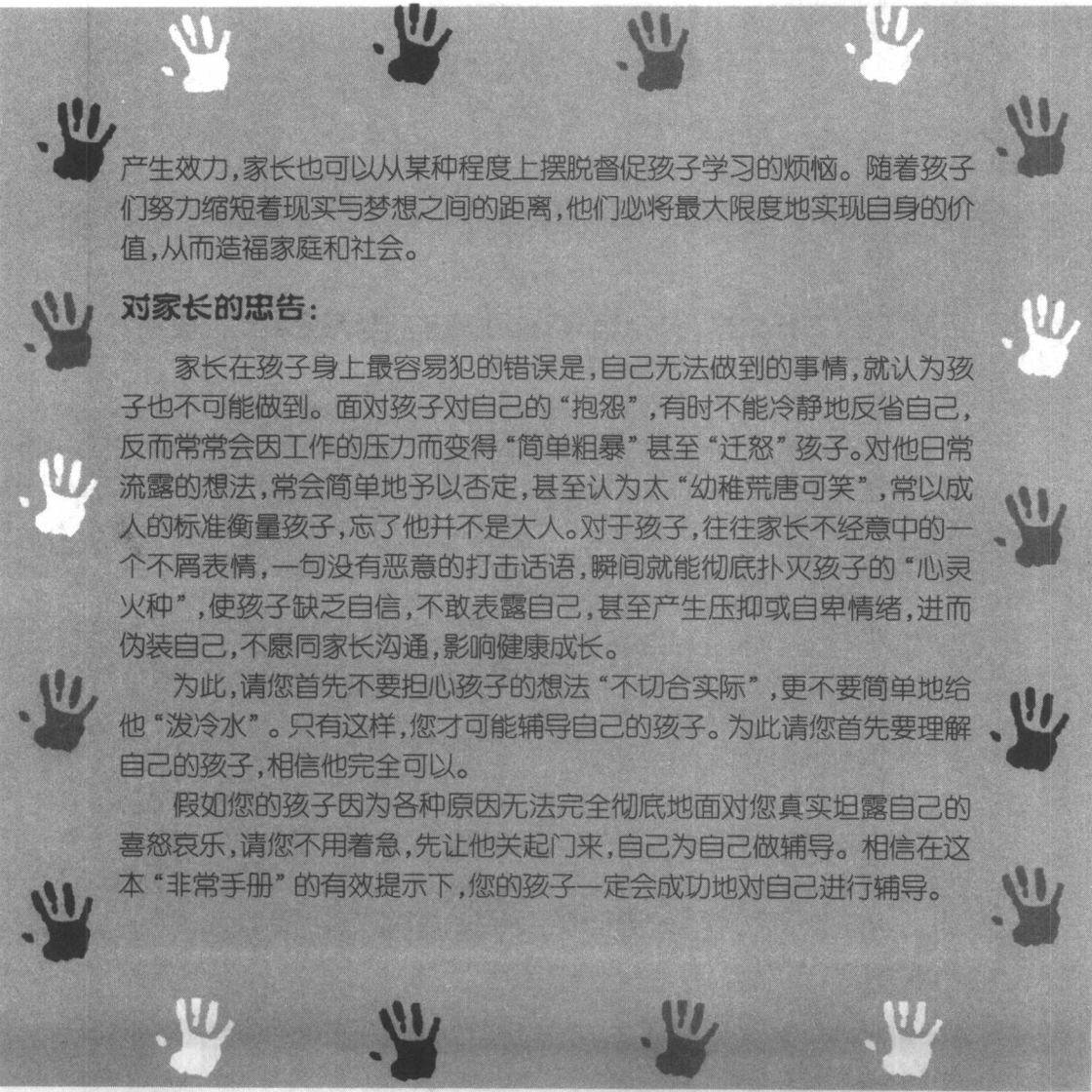
经典问答：为什么说“非常辅导”能让孩子的学习变被动为主动？

这是一个家长问得最多的问题。

生活中，我们常常可以听到许多父母总是对孩子这样说：爸爸妈妈读书的时候被耽误了，你可得争口气啊！老师也总是对学生这样讲：现在不抓紧学习，将来你找什么样的工作！社会总是对孩子说：你们是祖国的未来，是明天的希望……

可是，所有此类的语言却让孩子生厌，强调得越多，效果却越差。其原因就在于：家庭、学校、社会忽略了去设身处地、真正地为一个孩子考虑，所进行的教育几乎是“被动”的，这叫孩子怎么能不拒绝这样的“大道理”、怎么能不反感学习呢？孩子的学习目的是如此地空洞而模糊，难怪他们在学习上没有自身真正的“原动力”。

本书结合张根义老师的“非常辅导”方法与实践，突破常规教育方式，着力深入挖掘每个学生内心深处真正能够努力进取的“原动力”，使学生的学习变被动为主动，摆脱“学习是个苦差事”的想法，做到真正意义上的学以致用。孩子明确了自己真正的学习目的，就能自觉自愿地让努力学习

The page is framed by a series of handprints in black and white, arranged in a border around the central text. There are 16 handprints in total, with 8 on each side (top and bottom) and 4 on each side (left and right).

产生效力,家长也可以从某种程度上摆脱督促孩子学习的烦恼。随着孩子们努力缩短着现实与梦想之间的距离,他们必将最大限度地实现自身的价值,从而造福家庭和社会。

对家长的忠告:

家长在孩子身上最容易犯的错误是,自己无法做到的事情,就认为孩子也不可能做到。面对孩子对自己的“抱怨”,有时不能冷静地反省自己,反而常常会因工作的压力而变得“简单粗暴”甚至“迁怒”孩子。对他日常流露的想法,常会简单地予以否定,甚至认为太“幼稚荒唐可笑”,常以成人的标准衡量孩子,忘了他并不是大人。对于孩子,往往家长不经意中的一个不屑表情,一句没有恶意的打击话语,瞬间就能彻底扑灭孩子的“心灵火种”,使孩子缺乏自信,不敢表露自己,甚至产生压抑或自卑情绪,进而伪装自己,不愿同家长沟通,影响健康成长。

为此,请您首先不要担心孩子的想法“不切合实际”,更不要简单地给他“泼冷水”。只有这样,您才可能辅导自己的孩子。为此请您首先要理解自己的孩子,相信他完全可以。

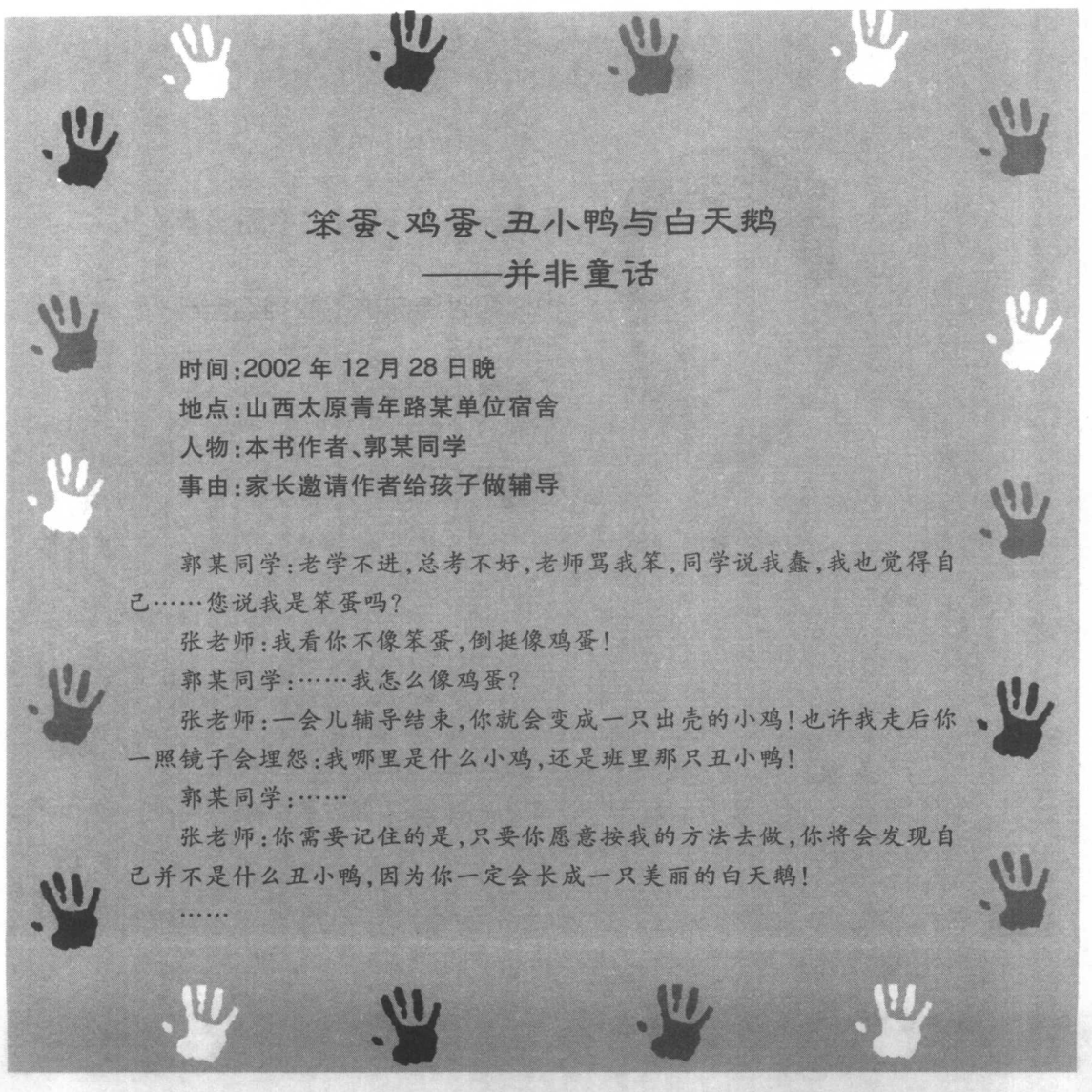
假如您的孩子因为各种原因无法完全彻底地面对您真实坦露自己的喜怒哀乐,请您不用着急,先让他关起门来,自己为自己做辅导。相信在这本“非常手册”的有效提示下,您的孩子一定会成功地对自己进行辅导。



作者致每个拥有本手册的同学：

也许有时连你也不敢相信自己，
但请记住，
我愿意相信你：
你不但能做到，
也一定能做好！

张根义 山西太原人，曾任报社记者。非常关注当代学生的
成长教育，致力于学生心理、学习等方面的辅导。



笨蛋、鸡蛋、丑小鸭与白天鹅 ——并非童话

时间:2002年12月28日晚

地点:山西太原青年路某单位宿舍

人物:本书作者、郭某同学

事由:家长邀请作者给孩子做辅导

郭某同学:老学不进,总考不好,老师骂我笨,同学说我蠢,我也觉得自己……您说我是笨蛋吗?

张老师:我看你不像笨蛋,倒挺像鸡蛋!

郭某同学:……我怎么像鸡蛋?

张老师:一会儿辅导结束,你就会变成一只出壳的小鸡!也许我走后你一照镜子会埋怨:我哪里是什么小鸡,还是班里那只丑小鸭!

郭某同学:……

张老师:你需要记住的是,只要你愿意按我的方法去做,你将会发现自己并不是什么丑小鸭,因为你一定会长成一只美丽的白天鹅!

……

目 录

♥ 笨蛋、鸡蛋、丑小鸭与白天鹅 —— 并非童话

♥ 第一节：我的烦恼 —— 深入挖掘影响学习的真正原因 1

♥ 第二节：我的梦想 —— 准确把握心中最隐秘的真实愿望 18

♥ 第三节：难题对策 —— 找出阻碍你实现梦想的难题和对策 30

♥ 第四节：规划未来 —— 清晰规划通向未来的每一个台阶 40

♥ 第五节：誓言描绘 —— 高度地概括描绘出你向往的生活 72

♥ 第六节：行动计划

—— 立即行动，科学规划你的一天 87

♥ 第七节：树立自信

—— 有效树立自信心的实用秘方 106

♥ 第八节：每日必做

—— 每天 15 分钟的必做之事 115

♥ 第九节：偶像格言

—— 拿出激励你成长的偶像及格言 125

♥ 非常辅导真情实录 135



第一节

我的烦恼

——深入挖掘影响学习的真正原因

生活中,我们每个人都会有烦恼。烦恼存在的价值,其实是在暗示着我们什么。如果你只会一味地苦恼郁闷,不但会辜负它暗示你应做的改变,更重要的是,如果你不能正视它,不敢面对它,它完全能影响你有效地学习,从而阻碍你每一天的进步。

现在请你用自己感到最舒适的方式落坐,就算你想将腿架在桌面上或趴在床上或想喝水吃东西也行。准备好了吗? 现在开始——

请将你的烦恼一条条真实地写在纸上,无论是存在于家里的、学校的;无论是从前发生的,至今使你耿耿于怀的;无论是正在发生的,使你一想到它就无法安心学习的;无论是你预感到以后可能发生的,它使你总有种恐慌感觉的……

你可能在未动笔之前,首先会产生出一些顾虑,也许你马上会很担心,如果自己坦露了真实烦恼,是否会引起父母或亲人的不安? 如果这些烦恼中,还包含了对父母或亲人的怨言,是不是还有可能被他们“简单而粗暴”地对待?

在此,首先请你要相信你的父母或亲人,无论他们对你的做法曾使你感到怎样的烦恼,无论他们在学习上给过你多大的压力,请你一定要相信,他们对你的做法,其实都是出于善意的。想想看,你的父母为什么没有去“烦”别的孩子? 犯不着嘛! 而且你要相信自己的父母或亲人,在这本手册的提示下,这次完全能控制自己的情绪,对你坦露的“真实心声”,给予最大程度的理解,继而做出反思。

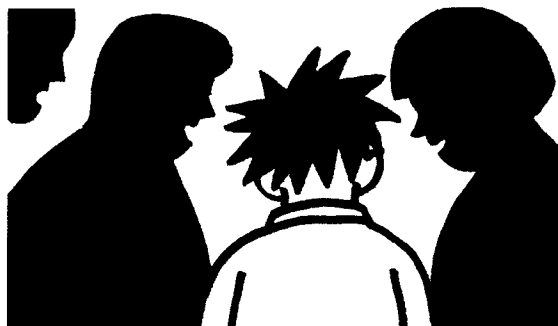


在此,我也想真诚地对家长提出忠告,如果您真的希望了解和帮助自己的孩子,就首先必须要使他愿意坦露自己的心声,并对他的真实坦露报以最大限度的理解,而且要认真地加以对待,只有这样,您和孩子才可能成为“知心朋友”。

请你不要过分担心,可以大胆地将你的烦恼整理出来,当然,如果你愿意,它可以成为只属于你的秘密。如果你还是不能不为此担心,那完全可以将它整理在另外的纸上,不透露给任何人。之所以为你做这样的提示,都是为了使你能够成功地辅导自己。

你必须有勇气面对自己内心真实存在的烦恼,不能回避,勇敢地将它揪出来!需要提醒你的是,如果你欺骗自己,连面对它的勇气也没有,它还将一直把你烦下去。因为我们面对它的目的,就是要有效排除它,使它再也无法靠近你。





要相信你的父母或亲人，无论他们对你的做法曾使你感到怎样地烦恼，无论他们在学习上给过你多大的压力，请你一定要相信，他们对你的做法，其实都是出于善意的。



以下抽取一些接受过我专门辅导的同学列出的烦恼,看看你的同龄人都在烦恼些什么吧:

- 1、家长说话不算数,答应给买电脑一拖再拖,最后反悔了。
- 2、爸爸总去见老师,让我很紧张,因为常挨打甚至不想回家。
- 3、妈妈管得太严,我的压力很大,成绩怎么也上不去。
- 4、爸爸整天游手好闲,我总是被他否定,一件小事骂你半死。
- 5、老师脾气很坏,上课精神紧张,总担心再罚我坐最后一排。
- 6、父母管教严得让我受不了,几次想离家出走又不敢。
- 7、父母总吵个没完,现在分居了,想让他们和好又没办法。
- 8、爸爸有外遇,妈妈很可怜,奶奶整天唠叨没完,烦死人了。
- 9、妈妈总能找出一堆一堆的学习榜样,真让我受不了。
- 10、很怕考试,一旦不能使爸爸满意,我总会受到暴力对待。
- 11、有问题不敢老去问,因为我们老师说话实在太伤人。
- 12、作业太多了!老师太凶了!感到太累了!自己太懒了!
- 13、父母要高分让我很不安,担心考不好辜负他们的希望。
- 14、父母只看别人优点和我的缺点,总说中考泡汤我就完了。
- 15、上课听不进去,不知道将来怎样,没有目标方向,很烦。
- 16、我特别喜欢一个同学,不知怎么处理这种情感困扰。
- 17、我总是被父母训斥,很希望能有一天和他们平等交流。



- 18、考不上大学就死定了？没文凭就全完了？真是这样吗？
- 19、我和男生在一起，妈妈总是很过敏，真让我烦死了。
- 20、我感到和同学很难相处，老师对我也有偏见。
- 21、我的成绩不理想，老师轻视我，引得同学也小瞧我。
- 22、妈妈总是在一旁监督我做功课，她不累可我心烦。
- 23、一听考试就烦、就紧张，学习目标模糊，提不起兴趣。
- 24、老师总在骂，妈妈总在催，成绩总不好，没人喜欢我。
- 25、成绩不理想到家挨揍，在校犯小错班上挨批。
- 26、我对男老师总是很戒备，不这样又担心会发生问题。
- 27、学习上我很下工夫，确实勤奋刻苦，可效率却很低。
- 28、我最大的烦恼就是缺乏自信，想做什么总是不敢迈步。
- 29、因家境不好被同学小瞧，与男生说话被妈妈怀疑是早恋。
- 30、成绩差、作业多、没空玩、总挨骂、有代沟。





生活中我们每个人都会有烦恼。烦恼存在的价值,其实是在暗示着我们什么。如果你只会一味地苦恼郁闷,不但会辜负它暗示你应做的改变,更重要的是,如果你不能正视它、不敢面对它,它完全能影响你有效地学习,从而阻碍你每一天的进步。



好了,现在请勇敢地拿起笔,好好整理一下你的头绪,真实地将自己心中的烦恼,一条条记录在下面这个方框中。

我的烦恼	
①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	
⑦	
⑧	
⑨	
⑩	
年 月 日	

写下这些烦恼,并非是要你永远记住它,而是要请你相信,想要摆脱你的烦恼,前提首先必须是要将它找到。只要按照书中的提示完成此次对你自己的辅导,并持续按提示去行动,你的烦恼终将一天天逐步被解除。

