

中学生
心理自助丛书



congmingweishengsu

聪明维生素

林明崖 编著



- ◆ 聪明的人是那些对他真正向往的东西作出有意识的选择的人。
- ◆ 做自己热烈的支持者，尽管在求学的路上会有挫折，但你仍然是拥有快乐和聪明的人。
- ◆ 聪明人每一步都要靠自己，无人可代劳。

少年儿童出版社

中学生心理自助丛书

congmingweishengsu 聪明维生素

林明崖 编著



少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明维生素/林明崖编著. —上海:少年儿童出版社,
2004.8

(中学生心理自助丛书)

ISBN 7-5324-6244-7

I. 聪... II. 林... III. 中学生—智力开发
IV. G632

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 073626 号

中学生心理自助丛书

聪明的维生素

林明崖 编

任仲文 插图

DD 设计工作室 装帧

责任编辑 郁慧芳 美术编辑 侯强华

上海世纪出版集团	开本 850 × 1168 1/36
少年儿童出版社出版发行	印张 4 1/9
200052 上海延安西路 1538 号	字数 72,000
易文网: www.ewen.cc	2004 年 8 月第 1 版
全国新华书店经销	2004 年 8 月第 1 次印刷
商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷	印数 1 - 6,000

网址: www.jcph.com

电子邮件: postmaster @ jcph.com

ISBN 7-5324-6244-7/G·2527 定价: 8.00 元

序言

中学时代是黄金时代、是快乐时代、是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。处于青春期的中学生，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上，形成“青黄不接”的尴尬局面。所以有人把青春期形象地称为“青黄不接”期。

在这一“青黄不接”时期，一些心理问题就会在某些中学生的身上显露出来。当然，其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有积累效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因会突然爆发。因此，中学生面临困惑和矛盾冲突时，更需要引导，需要点拨，需要启迪。

那么怎样才能对中学生进行有效的心理辅导呢？我们确立中学生心理辅导的基本原则是：帮助、互助、自助，而且帮助和互助最终都要通过自助才能获得预期的心理辅导效果。

这套“中学生心理自助丛书”，就是立足于帮助中学生自助，让中学生学会自己解决和调控自己的心理问题，从而逐步走向成熟和独立。

上海市中小学心理辅导协会名誉理事长/张声远

目录

1

聪明维生素

- 一、我是差生吗……2
- 二、我的潜能在哪里……7
- 三、好情绪为聪明开道……13
- 四、导致愚笨的枷锁——禁锢……18
- 五、维护健康 保护大脑……24

2

方法：聪明的获得

- 一、我们的思考自由吗……34
- 二、分解问题……46
- 三、智者问得巧……50
- 四、在信息的海洋中……59

3

发现: 聪明的另一种解答

- 一、善假于物 以智取胜……68
- 二、聪明的人创造机会……72
- 三、美感·实用·新奇……77
- 四、“从实际出发上”动脑筋……84

4

态度: 聪明的可能性

- 一、动机的转化……90
- 二、动机过强好吗……96
- 三、鼓励能点燃希望……98
- 四、做自己的支持者……101
- 五、宁静出智慧……108

5

品德: 聪明的准则

- 一、智者不惑……114
- 二、聪明与品行相谐……117
- 三、智勇结合……121
- 四、机智是怎样被取走的……127
- 五、勤奋的附加条件……131
- 六、再晚的开始也不晚……136

1. 聪明维生素



“差生，我是差生吗？”在学生眼里，教师的评定是很神圣的。一旦被评定为差生，会使自己信心动摇，无所作为，甚至自暴自弃，那就有可能与聪明擦肩而过，真的变为差生了。

如果这时，清理了认识，实行下面步骤，你就会摆脱“差生”这顶帽子的阴影，以新的眼光评估过去的历史，为今后的人生注入新的活力，聪明的感觉和自信也就向你款款走来。



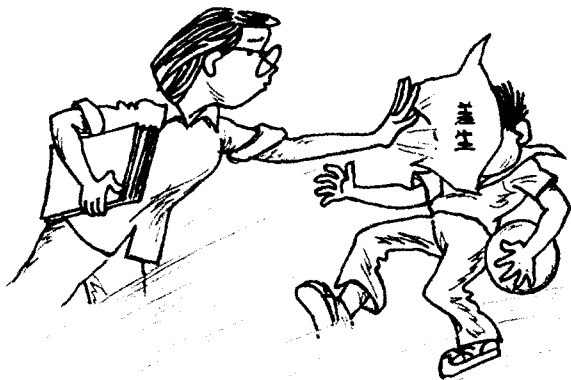
聪明



一、我是差生吗

通常,差生是指学习上比较迟钝,学业上没有什么希望的人。可教师所判断的差生,往往是把调皮捣蛋、成绩不好作为衡量的标准。其实,老师的经验,很不准确。要是老师为你戴上了“差生”这顶帽子,你可千万不可自暴自弃,因为老师也许真的判断错了。

别把差生太当真! 心理学家曾邀请许多教师对45000名四至八年级学生作出判断。教师选出了3285名智力落后的所谓差生,根据智力测验,在这些学生中只有11.6%的人智商在70以下,其余学生的智商在70~120之间。智商并不低呀!



其实,有些特立独行、不听话的学生,却是颇具独创性的聪明人。上海曹光彪小学的学生在1996、1997、1999年三赴美国参加OM决赛,先后夺得季军、冠军、亚军。参加决赛的7名队员中,有2个是老师不喜欢的捣蛋鬼。所以,对于老师因自主判断而出格的学生,被定为的差生你就别太当真。

成绩不良是不是不聪明呢?这也需要细加分析。心理学家经过研究认为,智力与学习成绩只有中等程度相关,相关系数大致为0.50。中等程度相关,意味着智力是影响学习的一个重要因素,但却并不是影响学习的惟一因素。家庭环境、学校教育等社会因素和学习动机、性格特点、思维方法等个人因素,对于学习成绩也有不可忽视的重大影响。所以,仅仅凭成绩不良也不能简单认为就是智力差。要不怎么解释有的高智商同学不能获得好成绩,有的低智商同学却能获得好成绩呢?

以科学的眼光评估过去的历史,并为今后的人生注入新的活力和色彩,就不会把差生太当真!

智力有多重性 每个人都有自己的聪明,不是具备这一种,就是具备那一种。

听听美国哈佛大学心理学教授加德纳是怎么说的吧!他的主要观点是,人类的智力具有多重性,也就是人



类具有多种形式的智力,而不是简单的一种智力。通过大量研究,加德纳区分了智力的七种形式。

语言能力:在这方面聪明的人擅长写作,语言风趣、语意畅达、文势连贯,或擅长使用口头语言说服和吸引别人。

逻辑数理能力:在这方面聪明的人擅长推理,设定假设,用原因与现实的语言来思考,在身边的事情中找出概念的或数字的模式。

空间能力:在空间方面聪明的人可以洞察、转化或重视可视空间世界中的种种不同画面。他们能够生动地引导自己在三维空间中使形象具体化,并且经常能够画出或勾勒出自己的想法。

音乐能力:在这方面聪明的人有一双好耳朵,他们有敏锐的听觉感受能力,有良好的乐曲理解能力,有时还有较强的演奏能力。

体能能力:在

锦囊妙语

社会对每种类型的聪明都是需要的。人类既需要超群的数学才华,也需要铿锵玫瑰和小巨人姚明那样的体能才华。事实证明,各种职业和岗位,并不需要一个人具备所有的能力和素质。



这方面聪明的人善用自己的体能、擅长控制自己身体运动,灵巧地操纵物体。

人际关系能力:在这方面聪明的人能够洞察与感应别人的情绪、性格、意愿,并能有效地融入群体,与人合作,赢得支持。

自我了解的能力:在这方面聪明的人能够认识自己内在情感的变化,知道什么时候自己会产生什么样的感觉,能够进行深刻的精神思考,对生活和未来充满乐观精神。

加德纳从大脑生理的角度发现,智力的七种能力都相对独立地存在于大脑中,各有不同的神经组织。1986年费尔德曼关于天才儿童的研究,也证实了加德纳的观点。



原来智力真的有多重性。一个儿童可能在某个或某几个具体领域(如音乐、舞蹈)内表现出高水平的操作,而同时在其他领域中表现平平。

可见,聪明的类型可以多种多样,可以大相径庭。有的学生精于数学,有的学生颇具管理潜质,有的学生在运动场上称雄,也有的学生在表演技巧上一流。按智力多元的评价,很难说数学能力弱、体能能力强的就是智力低下。

眼下,整个美国社会对一流高中生的赞美并不局限于课堂成绩,而是多方面的。其中就把社会活动能力、领导能力和知识运用能力都看成是智力组成的因素。这种多元化的评价避免了差生的扩大化,同时,也向我们展示了什么样的学生才称得上是优秀的。

建议你仔细找找自己的智力特长,也许你会发现自己真的很聪明。

智力是可变的 智力既是先天的,又是后天的。父母的遗传、孕育期的成长,固然对自己的智力有重要的影响,但是成长过程中,智力还是在不断发展之中。心理学家认为,在人的早年,智力发展很快,14岁以后发展趋于缓慢,到了30岁还在发展之中。爱迪生在81岁时竟取得了他的1033项专利。这充分说明,智力虽有遗传差异,但

后天的发展也是十分重要的。

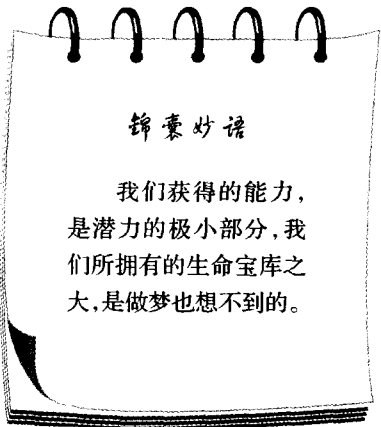
著名作家叶圣陶的长子叶至善，他说，童年的自己“很傻、很笨”，以至于小学期间的升学考试，竟会有四次不及格，别人读六年的小学他不得

不读八年，以学习成绩论，他是标准的差生了。但靠着他的执着勤勉，不擅长的变成擅长的，最后子承父业，也成为著名作家了。这一事实，就足以让智力固定不变的观点不攻自破。所以我们需要正视的是意志、品质、情感等因素，只有这些才能持久永恒地影响人的一生，也是成长与成功的关键所在。

本书要谈的，就是提供聪明的心理自助。因为智力充满变数，你可以循着以下篇章所展示的路径，来激活体内一切能量，推动自己的智力发展，使自己变得聪明起来。

二、我的潜能在哪里

有人用一个迷人的比喻告诉你：儿童具有无限的潜

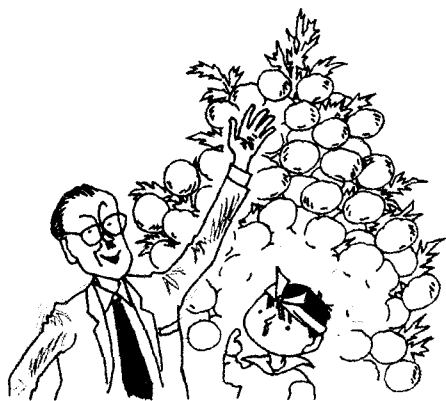


锦囊妙语

我们获得的能力，
是潜力的极小部分，我
们所拥有的生命宝库之
大，是做梦也想不到的。



聪明



能。

日本儿童教育家深井大曾说，每个儿童都能像筑波博览会上一株结了13000只果实的西红柿。一般的西红柿只能结十

几个果实，充分开发潜能的西红柿，结出的果实却可比一般的多千余倍，并且这还不是极限。

人的潜能有多大 一个人的内在潜能真有这么大吗？答案着实令人惊讶：

袁靓，是上海盲童学校的学生，3岁时患视网膜母细胞病，双眼相继失明。但是明眼人会做的，她也会做，游泳、弹钢琴、打毛衣。如今她已出版了两本书：《袁靓童话选》和《盲童作家的内心独白》。在后一本书的序言中，她写道：“我注定在黑暗的世界里走完人生，可人间奇迹定要在手中‘摸’出。”现在，她已是中国小作家协会第一批会员、《少年报》小记者。

逢凯，一场大火烧毁了她的双手，让她只剩下右手的拇指和小半根食指。又由于亲生父母的遗弃，从小在儿童福利院长大。现在是上海市普陀区甘泉敬老院一名普通的保洁员。虽然只有一根半手指，却在国际和上海市的残疾人运动会上赢得11枚金牌，成了“金牌专业户”；虽然只有一根半手指，但她心灵手巧，在敬老院里照顾着18位老人，包馄饨、帮老人修剪指甲是她的拿手好戏。

即使是在被测定为弱智的孩子中，大脑的潜能也可以得到淋漓尽致的发挥。上海市闵行区启智学校的教师们，用智慧播洒阳光，智残孩子自立于社会的梦想正在渐渐变为现实。有的孩子初来时智商只有40，拿铅笔就像拿根大木棍，画一条直线要老师点出起点和终点才能慢慢连起来，而现在已经成了画画高手。在区文化局为他们举办的美术作品展览会上，孩子们的画打动了所有观众。职业班的孩子们，基本





聪明



上都学会了简单的电脑操作,可以上网看新闻,还能收发邮件。80%的孩子毕业后在残联的帮助下找到了工作,甚至还有人跳过槽。这些原先是严重弱智的孩子看到自己的才能逐渐显露出来,全都兴奋不已。他们写信给经常在新闻里看到的陈良宇伯伯,说“自己能画出一手好画,生活得非常幸福”。当时还是上海市市长的陈良宇在回信中说:“知道你们在老师和社会的关心、教育下,学习进步、生活快乐,我非常高兴……我对你们所取得的成绩表示祝贺。”

这些孩子的智力潜能的释放,说不上如筑波博览会上的那株西红柿果实之多之大,但可以说,所结的果实比一般西红柿的十几个果实已多了十几倍、百余倍。

每个人都有巨大的智力潜能,但我们只是运用了很小的一部分。从那些运用成功的人身上,我们看到了哪怕是残疾、残智者都会有的特有的聪明。因而,皓齿明眸、体魄健壮的同学,在是否聪明上,就没有理由不积极善待和估价自己。

我的潜能在哪里 接下来的问题是,怎样发现自己潜在的聪明才能,这里介绍三种方法。

一种是用自测的方法捕捉自己的潜能信号。你可以试着回答下列问题,从对这些问题的回答中,你能辨认出

自己的潜能所在。

我更善于与物打交道,还是与人打交道?为什么?

我喜欢和什么打交道:数字还是词汇?抽象概念还是具体想法?

当我解释某件事情的时候,是画图说明还是用词汇表达,或者干脆用动作表现出来?

当我面对新的情况时,是倾向于记住它们,还是理解它们?

我更善于抓住事物之间的特定关系呢,还是观察事物的全貌?

为了娱乐,我宁愿猜谜解难题还是编故事?

一旦分辨出自己的潜能类型,你就应该毫无保留、全心投入,尽情释放自己的潜能。

可能有同学会问,学习分数可不可以用来测试自己的潜能?我们认为,分数测试不一定可靠。主要原因是,分数对知识的估计一般高于对能力的估计。所以传统的测定分数标准不能万无一失地运用于有潜在能力的学生。

锦囊妙语

不知道自己的潜能是可悲的,既已知道却又白白虚掷是更可悲的。