

丛书主编 班 华

心理与道德教育读本丛书



走上求知新路

学会认知

本册主编 刘国永 苏 华



河海大学出版社

走上求知新路 学会认知

本册主编 刘国永 苏 华

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

走上求知新路:学会认知/刘国永,苏华主编.-南京:河海大学出版社,2000.7

(心理与道德教育读本丛书/班华主编)

ISBN 7-5630-1490-X

I. 走… II. ①刘…②苏… III. 中学-学生生活-课外读物 IV. G624.03

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 65762 号

书 名 / 走上求知新路

书 号 / ISBN7-5630-1490-X/G.240

责任编辑 / 马文潭

责任校对 / 江 南

封面设计 / 张世立

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京西康路 1 号(邮编:210098)

电 话 / (025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 河海大学印刷厂

开 本 / 850 毫米×1168 毫米 1/32 4.625 印张 118 千字

版 次 / 1999 年 9 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

印 数 / 1~10000 册

定 价 / 6.50 元

《心理与道德教育读本》编委会

顾问:解启庚 吴 远

主任:周德藩

副主任:班 华 孙建新

王其超 查一民

丛书主编:班 华

编 委:(以姓氏笔画为序)

马文潭 王其超 孙建新 许新海

刘守旗 刘国永 苏 华 沈贵鹏

陈立春 邹 正 周德藩 查一民

班 华 黄辛隐 曹世敏

总体策划:马文潭

前 言

本丛书为江苏省“九五”哲学社会科学研究规划项目《中小学道德教育与心理教育相结合的研究》的成果之一。

(一)课题主旨 课题的主旨是探讨如何使中小學生道德教育与心理教育相结合,在实践上推动和改进学校的心理教育和道德教育;在研究工作上试图为探寻适应我国国情的心理教育和道德教育结合的模式,即“心理-道德教育”作一点实际的尝试。课题设想以道德教育为导向,以心理教育为基础,促进学生整体素质发展。

(二)丛书特色 我们力求使道德教育和心理教育融为一体成为本丛书特色。道德教育与心理教育结合并非二者的机械相加,而是这两个方面的有机结合。我们深知做到这一点是困难的,本丛书的编写是个初步尝试,欢迎批评指正。

道德教育与心理教育相结合有多种方式。本丛书的编写是想探索对小学与初中学生“从心理素质培育切入,促进心理素质、道德素质协同发展”的一种路子。

(三)内容序列 丛书内容的选择主要从现代社会发展与小学初中学生发展的需要出发,依据现代教育理论和小学初中各年级学生的特点,他们所关心、所希望得到回答的问题,确定每个年级的教育重点;我们设想每一项品质都包含知、情、行的因素,初中一、二、三年级又分别侧重知、情、行的一个方面,实行三者结合。根据以上的思考,各年级教育内容形成一个前后连贯的内容序列用下表示之:

小学	年 级	四年级	五年级	六年级
	分册书名	健康伴我成长	奉献一颗爱心	叩开智慧之门
初中	年 级	初一	初二	初三
	分册书名	走上求知新路	撑起爱的晴空	创造美好人生
	教育主题 知情行关系	热爱学习善于学习 知情行结合	关心社会学会交往 情知行结合	学会生活、积极进取 行知情结合

(四)各册作者或主编:

健康伴我成长 刘守旗 程凤琳
 奉献一颗爱心 许新海
 叩开智慧之门 沈贵鹏
 走上求知新路 刘国永 苏 华 (主编)
 董 梅 杨静平
 赵绍友 程兴华 (参编)
 撑起爱的晴空 黄辛隐 沈贵鹏
 创造美好人生 陈立春 程兴华

丛书插图由顾勇绘制,任红娟为丛书提供了部分资料。

(五)使用范围 丛书供学生自读用,亦可作为课外心理教育和班会活动参考。

(六)编者致谢 丛书编写过程中得到省教委孙建新处长的关心和鼓励,得到马文潭责任编辑与河海大学出版社社长、总编等领导同志的关心与支持,在此一并致谢。

丛书主编
1999.5

学会做事

学会做事,以便不仅获得专业资格,而且从更广泛的意义上说,获得能够应付许多情况和集体工作的能力。

因为,在整个 20 世纪期间按照工业模式发展起来的雇佣劳动制社会里,机器取代人工劳动的结果是使人工劳动的强度日益减轻,加强了工作的知识性(甚至在工业部门也是如此),加强了服务行业在经济活动中的重要性。另外,这些经济的未来还取决于它们能否把知识的进步转化为能开创新企业和新的就业机器的革新。因此,已经不能再像过去那样简单地理解学会做事的含义就是为了培养某人去从事某一特定的具体工作,使他参加生产某种东西。学习应有相应的发展变化,不能再被看作是单纯的传授多少有些重复不变的实践方法,即使这些方法仍具有一定的不应忽略的教育作用。

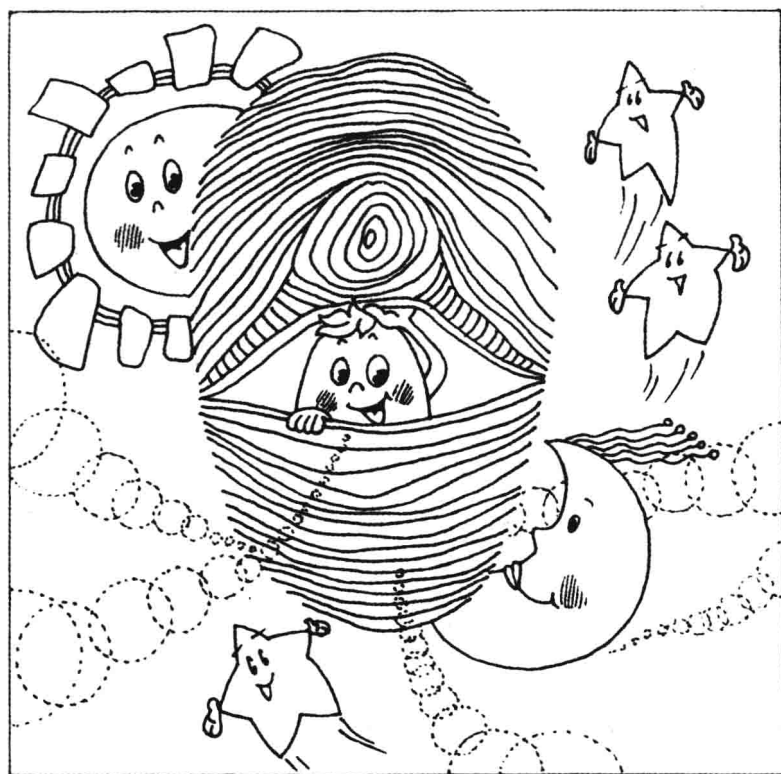
——《教育—财富蕴藏其中》

目

录

1. 笑迎中学新生活	(1)
2. 认识学校,适应新环境	(9)
3. 了解老师,尊敬老师	(15)
4. 友爱同学	(20)
5. 培养注意力	(27)
6. 学会观察	(36)
7. 学会记忆	(45)
8. 学会思维	(54)
9. 学会想象	(62)
10. 学会创造	(70)
11. 求知欲的培养	(79)
12. 确立适宜的学习动机	(88)
13. 学会磨炼意志	(96)
14. 学会用脑	(104)
15. 掌握科学的学习方法	(114)
16. 寻找适合自己的学习方法	(126)

1. 笑迎中学新生活



教育过程与适应社会能力的培养始终并存于人的一生。

——《教育—财富蕴藏其中》

放学了,初一新生怡静没有急着回家,她独自一个人站在教学楼顶楼的阳台上,眺望着青山环绕中的校园:林荫道上、操场上,成群的同学或散步、或运动;湖畔、杨柳树下,三三两两的同学或谈心、或读书;掩映在夕阳余辉中的科学馆、图书馆、体育馆是那样的静穆、安祥。迎着徐徐的晚风,怡静想:多么美丽的校园啊,可我何时才能成为其中理想的一员呢?

上初中了——这是我们成长中的大事,是我们人生的重要一页,是生活道路上的一个新起点。告别了童话般的小学生活,揖别了朝露中的晨曦,我们长大了,“我是个中学生了”,自豪中透出一丝成熟,一份骄傲。是啊,这是青春的萌动,这是成长的幸福。中学生,这个美丽的名字,有自己特殊的意义,如何成为一个优秀的中学生?怎样让中学生活更加绚丽灿烂?首先,我们得适应新的学习和生活的环境。

● 我适应中学生活吗

的确,告别了熟悉的小学生活,走向中学时,一切都发生了变化:熟悉的小学校园不见了;朝夕相处的同学不见了;哺育关怀我们六年的老师不见了……我们面对的是陌生的一切:陌生的学校环境、陌生的老师、陌生的同学。

其实,在现实生活中,我们所遇到的人和事每时每刻都在变化,日月星辰、春华秋实、山川雨露、田野中的炊烟、城市里的人群……变,是永恒的主题。只有变,这个世界才有活力,只有变,我们才会成长。从小学到中学,是一种变,我们需要这种变,我们不怕变,关键是我们如何去把握这种变,去适应这种变。

“适应”这个词源于生物学,心理学中用来表示对环境变化作出的反应。它不仅要求我们适应新的环境,也意味着对所处环境感到满意,能出色地解决各种问题。适应也可以说是一种能力,培养良好的适应能力,是激烈的竞争时代,不断变化的环境向我们青少年朋友提出的要求与挑战,也是我们青少年朋友学会生存与生活,主动发展、实现自我价值的需要。但事实上,有许多中学生缺乏这种能力,在变化的环境面前不能适应。

不能适应新的环境表现在许多方面:

首先,已有的适合小学学习特点的习惯与方法可能在很大程度上不能适应中学学习的要求,因而导致学习上进步不明显、停滞不前甚至大幅度退步。面对学习内容的增加,教师讲课方式的变化,很多同学感到困惑、失意、焦虑,甚至丧失自信心,产生较强的挫折感。

其次,刚入中学我们的心理上还不够成熟,对事物的认识不够全面,往往带着理想的色彩看待中学生活,当发现事实与之有差距时,失落感与恋旧情绪便会油然而生。

最后,还有一个重要的方面,那就是一些同学在小学时在班里是所谓的“尖子生”,是老师宠爱、家长夸奖、同学羡慕的对象,荣誉的需求很容易得到满足。可是在一个新的集体中,特别是强手很多的时候,“尖子”的归宿就会发生变化。新的排序,意味着昔日的“尖子”有可能相形见绌,荣誉的需求就不易得到满足,于是就会产生自卑感,总有四面楚歌的味道。

● 如何提高学生适应新环境的能力

如前所述,我们一生都会处于一个不断变化的环境之中,我们自己也随之变化、成长。只要掌握必备的知识、技能和方法,我们就可以适应环境,改造环境。同样,我们可以适应中学的环境。

(1)克服恋旧心理,主动展开人际交往,学会寻求帮助。恋旧

是个人需要得不到满足,或对新环境不适应而产生的一种对过去生活的留恋情绪。刚刚迈入中学的同学或多或少都有些恋旧心理,留恋过去的小学生活,留恋过去的老师和同学。适度的留恋是人之常情,但总是停留在对过去的留恋中不能自拔,就会妨碍自己对新环境的主动适应,影响学习的积极性和学习效率。要在新的环境中愉快地学习和生活,就要主动地与老师、同学交往,主动地发现他们的优点和长处。通过与同学共同学习、游戏、劳动来培养自己与新同学的感情;主动投入,也包括通过认真听课、课后交流、作业辅导等来发现新老师的特点,从而适应新的环境。在主动地与人交往中,还要学会寻求帮助。老师、同学的帮助可以增加我们的信心,感受友谊的力量、集体的温暖,使我们更好地战胜眼前的困难,对未来充满无限的希望。

(2)学会承受新环境带来的挫折感。在适应新环境的过程中,由于不协调,难免会遭到挫折。因此,为了增强自己的挫折承受能力,我们首先要有决心,要以积极的态度对待挫折。任何事物都有正反两方面,挫折也是这样,它既可能给人带来沮丧、焦虑的情绪,也可能使人在挑战和困难中提高自己的应变能力与耐挫能力。因此,面对挫折,我们要消除心理上的畏惧感,正视挫折,在每一次挫折中不断培养自己的意志品质。其次,我们还要确定自己合适的抱负水平。我们每个人都要有理想、有目标,但应量力而行,切不可好高骛远,目标要符合实际,要“跳一跳,摘得到”,既具有挑战性,又具有可实现性。最后,我们还要注意的一个关键问题就是要培养一种正确认识自我,悦纳自我的态度。一个人对自己的认知越客观,越符合实际,耐挫能力也就越强。

● 初中生的学习特点与我们的适应

进入初中面临着各方面的适应问题,其中学习方面的适应是

主要的,因为我们学生的主要任务就是学习,我们学校生活的主要内容就是学习。为了学习适应,首先要了解初中学习的特点。

(1)课程种类增多,内容难度加大。小学时,我们所学科目较少,内容也较简单。到了初中,学科门类猛然剧增,不仅学习语文、数学,还要学习英语、思想政治、历史、地理、生物等,到初二、初三还要增加新的课程。课程种类增加,不仅意味着知识面的铺开,同时,在难度上也明显比小学难多了。

(2)思维方式与小学不一样。初中学习课程不仅面广量大,而且呈现的知识更强调系统性和逻辑性。小学时,知识的学习主要培养和训练我们的形象思维能力,而中学学习必须加强抽象思维能力的培养,才能适应这一知识体系剧变的需要。

(3)初中老师的教学方法和小学不一样。打个简单的比喻,如果把我们的学习比喻为走路,那么小学老师是抱着、扶着我们走的,而中学老师则是画了一个示意图,让我们自己去走。小学老师在课堂上常常是就一个问题反复讲,反复检查,直到每一个同学都弄懂为止,因为那时我们还不会独立走路,现在上中学了,为培养我们独立走路的能力,老师常常采用启发诱导的方法,让我们自己去找答案,指导我们自己去解决问题。因此,我们必须适应中学老师在教学方法上的变化,调整自己的学习方法,注重自己独立学习,独立思考,重视培养学习能力和习惯,做到学会学习。

初中是九年义务制教育的最后三年,不仅是基础性的,也是发展性的。中学阶段是我们人生观、世界观形成的关键期。一个充满活力,充实而有意义的丰富多彩的中学生活不仅是我们人生画卷中一道最绚丽的风景,也是我们走向社会的重要基石。好的开始,意味着成功的一半。

我们是中学生了,我们长大了。告别童年的梦幻,打开心灵的窗户,我们要以积极的心态,与岁月相随,与时代同行,伴着青春的舞步,去拥抱新世纪的太阳。

走进自我

我是怎样去认识新学校、新老师、新同学的？

思想实验室

写一篇日记：题目是“我是一名中学生”。

心灵自助餐

1. 活动——请你了解我

目标：帮助同学彼此认识，增进了解，互相学习。

地点：活动教室

时间：45 分钟

方式：全班同学共同参加

准备：每位同学发一张纸，要求在纸的左上角贴上自己最满意的照片，然后用文字介绍自己。包括姓名、性别、毕业学校、性格、兴趣爱好，最欣赏自己的地方，最欣赏的格言及对班级最大的期望等。

过程：(1)同桌之间相互介绍。

(2)每个同学轮流在全班介绍，其他同学可以举手提问。

(3)小竞赛，比一比，看谁认识的新同学多。

(4)课后办一期版报，将全班同学的自我介绍都贴在版上展出。

2. 入学时的新生教育

刚进初中时，学生最先遇到的第一个问题，就是中学不同于小学，它是个“新的学校”。可以说，他们对中学这个“世界”，在认识上还有许多“未知数”。因此，刚入中学时，他们不得不注意控制自己的行动，都要看看情况再说，不敢随便乱动。他们知道，有些问题在小学是准许的，在中学可能是禁止的；不注意这些，人们会笑你“孩子气”的。有的在小学是禁止的，“由于已经是初中生了”，在中学却可能是准许的。准许什么，禁止什么，由于学校的不同，差

异是存在的。这差异也要求初中生能迅速地适应起来。

初中生入学后,面临的第二个问题,是师生关系有了显著的变化。在小学,班主任老师基本上担任着一个班级所有的课程。中学却由好几位科任教师来教。小学的班主任教师由于教所有的课程,一天到晚和自己班级的同学在一起,所以对学生的学学习、性格以及家庭和周围环境都比较熟悉和了解,而且能在上课和集体活动中,根据每个学生的特点、智力水平和工作能力,进行指导和教育。到了中学就不同了,教学采用科任教师的任课制,一个教师教好几个班级,指导很多学生。因此,教师对每个学生的长处和短处就不可能十分了解,这样,指导起来就不会那么深入细致,照顾就不会像小学那样周到了。

第三个问题,是朋友关系的变化。进了初中,旧的朋友开始疏远,旧的朋友关系也就逐渐淡薄了,新的朋友关系开始形成。学生的朋友关系多是在经常接触的基础上形成起来的,也就是说多是在经常接触的班级中形成起来的。中学的班级是由许多不同的小学毕业生编起来的。因此,在初中的朋友中,一种是小学的老朋友在新班级中继续下去,一种是在新班级中结成的新朋友。在新旧的关系冲突中,往往是老关系被新关系所代替。当然,在朋友关系上人与人之间的差异是很大的。有的很快地建立起新的朋友关系,有的还舍不得老朋友,老关系还是很牢固的。但是,小学时的朋友,现在既不同班,又不同校,往往逐渐疏远,感情淡薄。因为他们之间的接触和交往的机会越来越少。

第四,刚进初中时,他们还带有浓厚的“孩子气”。在小学六年级时,他们是学校的最高年级,学校对他们期望是很大的,让他们在各方面为小弟弟、小妹妹做出榜样。因此,他们在小学生面前确有那么一点“大人气”。可是进了初中,他们又是最低的年级了,多是服从于高年级的同学。环境使他们又变得有些“孩子气”了。但是,这并没有给教育工作带来什么麻烦。相反,他们觉得自己幼小、无知,反而会更感到需要学习,更加无所顾忌地求教于别人。

这对他们的成长是有好处的。可是,另一方面还应该看到,伴随着这“孩子气”,会出现些“小淘气”,这也是新生中的一个问题。

——[日]大西诚一郎著:《初中生的心理与教育》(商继宗译)

2. 认识学校,适应新环境

