

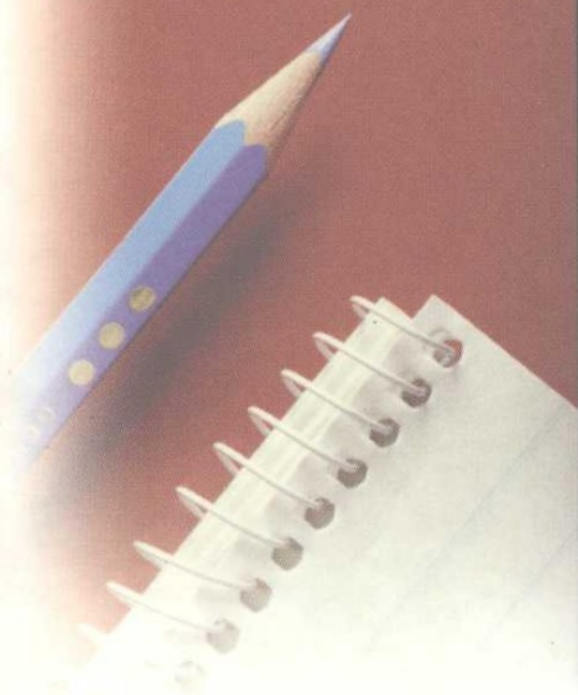
高校大学生心理健康教育读本

主编 林崇德

# 学习—— 改变你的人生



教育部社会科学研究与思想政治工作司 组编  
贺淑曼



高等教育出版社

G791

102

健康教育读本

主编 杨崇德

---

# 学习——改变 你的人生

---

教育部社会科学研究与思想  
政治工作司 组编

贺淑曼

高等教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

学习——改变你的人生/教育部社会科学研究与思想政治工作司组编. —北京:高等教育出版社,2004.5  
ISBN 7-04-013482-9

I.学... II.教... III.学习方法 IV.G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040085 号

---

出版发行	高等教育出版社
社 址	北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码	100011
总 机	010 - 82028899
购书热线	010 - 64054588
免费咨询	800 - 810 - 0598
网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a> <a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787×960 1/32
印 张	8.5
字 数	150 000
版 次	2004 年 5 月第 1 版
印 次	2004 年 5 月第 1 次印刷
定 价	10.80 元

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

**版权所有 侵权必究**

## 内 容 提 要

人类正面临着前所未有的诸多生存发展的困惑,人人都有被时代淘汰的可能。大学生不再是天之骄子,为了应对这一切严峻的挑战,只有学习、学习、再学习。

不论你现在多么优秀或多么平凡,为了自我升值,你都需要更新学习理念,优化学习方法,即学会怎样学习新知识、新技能、新策略、新方法等。

本书正是用前瞻性的信息和观念,借助饶有情趣的心理实验、心理训练,以富有激情和哲理的语言,给读者耳目一新的学习理念和方法。告诉你:如何走出学习困境、如何快速阅读、如何速听信息、如何疯狂记忆、如何像天才一样创造性地思考问题等。它不仅使你的学习成效倍增,而且将成为你改变命运的指南。

## ■ 序

袁贵仁

“高校大学生心理健康教育读本”即将陆续问世了。这是写给当代大学生的系列丛书，希望能够受到大学生的欢迎。

当代大学生作为拥有较多科学文化知识、富有发展潜力的青年群体，他们的思想状况和精神面貌关系着国家和民族的未来。加强大学生心理健康教育，提高他们的心理素质，对于培育为中华民族伟大复兴而奋斗的一代新人至关重要。作为中国高等教育培育的合格人才，大学生既要具备良好的思想道德素质和较高的科学文化素质，也要具备良好的健康素质，心理素质是健康素质的重要内容。近年来，中央有关领导同志多次强调要高度重视并切实抓好大学生心理健康教育工作。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《中国普通高等学校德育大纲(试行)》都对加强学生心理健康教育提出了明确的要求。教育部先后下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》，对高校心理健康教育起到重要的指导和推动作用。

我们要充分认识加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性。大学生是一个承载社会、家长高期望值的特殊群体,随着经济和社会的发展,大学生面临的学习和生活环境日益复杂、多样,大学生面临的压力特别是就业压力、学习压力、经济压力等普遍加大,由此引发的心理问题增多,影响了身体健康和学业进步。尤其令人痛惜的是,近年来极少数学生因患有心理疾病、精神障碍等伤害自己和他人的案例时有发生,教训十分深刻。事实表明,大学阶段是心理问题比较突出的时期,也是对青年学生进行心理健康教育的关键时期。如何抓住这一时期,对青年学生进行心理健康教育,从某种意义上讲,关系到教育事业的成败。坚持以人为本,全面加强大学生心理健康教育工作,是当前摆在教育部门和高等学校面前的一项重要任务。

我们欣喜地看到,青年学生心理素质培养,已得到各地教育部门和高等学校的高度重视,并越来越成为全社会的共识。近年来,各地教育工作部门全面贯彻党的教育方针,全面实施素质教育,不断推进和加强大学生心理健康教育工作,取得了明显的效果,积累了有益的经验。许多高校把这项工作纳入学校德育工作体系,成立了专门的工作机构,开展了大量的卓有成效的工作。但是,从总体上看,大学生心理健康教育工作还处于起步阶段,还不能适应形势发展特别是全面实施素质教育的需要。我们要在认真总结各地各高校开展大学生心理健康教育工作经验的基础上,借鉴和吸收其他一些国家和地区的

有益做法,探索新的工作思路,大力推动高等学校大学生心理健康教育工作健康地开展。

当前,推动大学生心理健康教育工作,要做的工作很多,其中一项重要内容就是帮助大学生了解和学习心理健康知识,掌握自我心理调适的方法和能力。“高校大学生心理健康教育读本”紧密结合大学生普遍面对的如何适应新环境、认识自我、有效地学习、人际交往、应对人生困惑、生存发展、塑造人格以及择业艺术等问题,通过典型实例的分析,提出了应对这些问题的原则、方法和贴切、精当的建议。相信这套丛书的出版,将会对于大学生尽快适应大学生活,保持健康的心态提供有益的辅导和帮助。借此机会,祝愿当代大学生都能够尽快适应大学生活,都能够做到身心健康、德才兼备,成长为德智体美全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人,为全面建设小康社会,实现中华民族的伟大复兴贡献青春和力量。

## 读者意见反馈表

各位同学、青年朋友：

你们好！

你看到的这本书，是由教育部社会科学研究与思想政治工作司组织编写、高等教育出版社出版的“高校大学生心理健康教育读本”中的一本，这套丛书是专为当代在校大学生和青年朋友写的。大学是人生的重要课堂，是优秀的青年人走向社会之前的关键阶段。我们希望通过这样一些典型的问题分析和对策性研究，帮助你们培养或调适应有的健康心态，尽快适应大学的学习和生活，以健康良好的精神风貌和充实的人生目标去面对大学阶段的学习生活和未来社会的事业发展。同时，也希望你们谈谈对本书所涉及问题以及你们更关心的问题的看法和建议。你的建议和意见一经被采纳，我们将给予适当的奖励。



姓名		单位			
电话		E-mail		邮编	

**我们的联系方式：**

**单 位：**高等教育出版社思想理论教育分社

**E-mail：**sxdk@263.net

**地 址：**北京市西城区德外大街 4 号

**邮 编：**100011 **传真：**(010)82080921

**联系人：**李 鸣 **电话：**(010)58581398 13910528897

马 雷 **电话：**(010)58581392 13701217796

## 郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581698/  
58581879/58581877

传 真：(010)82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

或 chenrong@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社法律事务部

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)64014089 64054601  
64054588

策划编辑	马 雷	责任编辑	岳永华
封面设计	刘 亮	版式设计	范晓红
责任校对	胡晓琪	责任印制	杨 明

# 目 录

- 序 ..... 袁贵仁 I
- 导言——学习是一首歌 ..... 1
- 一、学海“暗礁”——探明“羁绊” ..... 4
  - (一) “高原”困惑——环境适应 ..... 4
  - (二) 情感困惑——学习情绪的遭遇 ..... 17
  - (三) 个性缺陷——学习的“羁绊” ..... 31
- 二、学海“漩涡”——危险+机遇 ..... 45
  - (一) 学习与生存——拯救自己的思考 ..... 46
  - (二) 学习理念——自我升值的关键 ..... 60
  - (三) 打造性格——学习成效之见 ..... 73
- 三、学海“冲浪”——突破自我 ..... 86
  - (一) 学习焦虑——积极期待 ..... 86
  - (二) 寻找动力——战胜“无力症” ..... 99
  - (三) 成败与期望——激励自己 ..... 106
  - (四) 实现梦想——坚信自己 ..... 114
- 四、提升学力——生存的基本能力 ..... 126

(一) 策略与状态——有效学习的前提 .....	126
(二) 注意与记忆——学习的基本能力 .....	137
(三) 理解与迁移——创新的基本能力 .....	149
(四) 疑问与领悟——寻找突破点 .....	161
<b>■ 五、最佳学习模式——感知学习 .....</b>	<b>170</b>
(一) 视觉学习——观察与阅读 .....	172
(二) 速效阅读——方法和要领 .....	184
(三) 速听信息——听感学习 .....	196
(四) 肢体感知学习——动觉、触觉 的学习 .....	203
<b>■ 六、提升思考力——激发脑力潜能 .....</b>	<b>211</b>
(一) 人脑和思维品质——脑力的潜能 .....	211
(二) 创新思考——奇思妙想 .....	222
(三) 纵横思维——创造性解决问题 .....	233
(四) 思维训练——创新的金钥匙 .....	244
<b>■ 参考文献 .....</b>	<b>255</b>
<b>■ 后记 .....</b>	<b>256</b>

## ■ 导言——学习是一首歌

学习,是人类最基本、最重要、最复杂的适应性活动,是心理学家、行为学家、脑科学家、教育学家等致力研究的核心问题之一。当代社会,学习的内容不仅包括知识、技能,还包括思维方法、学习方法、理念、策略、创新、实践、行为、人与人的交往、人与计算机的交互等。

每个人都是在不断学习中成长、成熟起来的。笔者认为,学习是一首歌,而且是一首充满激情的歌:

### 学习是一首歌

一首人人都会唱的歌,  
一首从小唱到老的歌,  
一首开发潜能的歌,  
一首改变命运的歌。  
我们唱着这支歌,  
从幼稚无知到成熟渊博,  
从改变环境到提升自我,  
从贫穷落后到富有卓越。

学习本来是一种因需要、兴趣而引发的愉快活动,但有时由于文化、教育的不当而压抑了这种心理“本我”的需求,致使在学习中产生了种种苦闷等心

理冲突,成了影响学习的心理问题。

本书的重点就是从心理健康的角度谈学习问题,即心理不健康对学习的影响以及如何优化自己的学习理念、动机和方法等。

也许有不少人认为,自己没有精神一类的疾病,不存在心理不健康的问题。是的,心理健康的人是没有心理疾病的人,但没有心理疾病的人,不一定是心理健康的人。有心理疾病的人是极少数的人,大部分人处于心理健康与不健康之间,即心理的亚健康或亚不健康状态。

心理健康是一个相对的概念,所以,只有相对而无绝对。

大学生心理健康的标准主要指智力正常(无妄想、幻觉、无人际关系不良等);自我意识良好;适应良好;热爱生活等。

处于心理亚健康的人,一般只有心理冲突而无人格变态,在大学生中的表现如:学习焦虑,适应不良,不会与人沟通,易激惹,注意力分散,记忆力下降等;或者是一种自我不适感觉或他人感觉行为异常的状态。这样的人大量存在着,轻者可自我调适,重者需要专业咨询人员辅导。

人类天生就是学习者,但因缺乏正确指导而常常陷于困惑和停滞。指导的重要关键之一就是心理指导和学习方法、策略的指导。本书正是用前瞻性的信息和观念,借助饶有情趣的心理实验、心理训练以及富有激情的和科学哲理的语言,给读者耳目一新的点播。通过阅读本书,你会知道:大学生当前的

处境,如何用学习拯救自己,如何自我升值,如何激励自己和把握自己,如何走出学习困境,如何高效率地学习,即如何快速阅读、如何速听信息、如何疯狂记忆,如何像天才一样创造性的思考问题等。它不仅能使你的学习成效倍增,而且将成为你改变命运的指南。

## ■ 一、学海“暗礁”——探明“羁绊”

生活就像玩扑克牌，发到的那手牌是定了的，但能否打赢取决于你的智慧。就像人如何运用自己的智慧，使自己在现有的环境中出类拔萃一样。

“水能载舟，亦能覆舟”。在茫茫的人海中，不论你是谁，只要你想获得情感、知识、信息、机遇等，都离不开人际关系。良好的人际关系是心理健康的重要标志，也是愉快学习的重要因素。

### （一）“高原”困惑——环境适应

学习如登山，高校是一座有相当高度的“大山”，当你登上这座山时，你已经是一个很好的登山队员了，看看在你背后，被你征服的一座比一座高的山峰——幼儿园、小学、初中、高中——真该令人兴奋和自豪了。然而，你可能有高山反应，也可能伸手去摘一些山间的花草，这也许会使你滚下山坡，因此你需要清醒和鼓励，需要一个快乐的心态，去面对更高的山峰，因为那里有“无限风光”等待着你。

#### 1. 高原现象：“停滞”的迷惑

在地理上到过高原的人，都知道高原（或高山）反应。一般人到了海拔 5 000 多米高时就会由于缺氧而有高原反应，即头晕、恶心、呕吐、心慌、全身无力等症状。但由于个体身心素质的不同，每个人反



应的强弱也各不相同。

在学习上也有类似现象,也称“高原现象”(或高原反应或高原期),它指一种技能动作的练习,经过初期的较快进步后,往往由于练习方式方法、活动结构未及时改进以及练习者兴趣下降等原因,出现某一期间练习成绩停滞不前的现象。

在学习的高原期,可能会有反常的心态反应。

(1) 高原期:特殊的心态

高原期,有什么特殊的心态呢?

据 W. 布莱恩和哈特在研究接受电报密码的能力时发现以下心态:

- ① 感觉机能和中枢机能对动作的控制和调节作用减弱;
- ② 提高练习成绩的新的活动结构和方法尚未形成;
- ③ 练习方法不当,一时无法突破困难;
- ④ 心理和生理上的疲劳;
- ⑤ 动机强度减弱,兴趣降低,甚至产生厌倦等消极情绪;
- ⑥ 意志品质差,缺乏继续提高的勇气和信心;
- ⑦ 自满情结;
- ⑧ 可能正在进行潜在学习,其成绩未显现出来等。

以上与练习极限有本质的区别,且不具有普遍性和必然性。

在学习的历程中,大学阶段容易出现类似练习曲线中的“高原期”反应。初入大学的人像初学登山