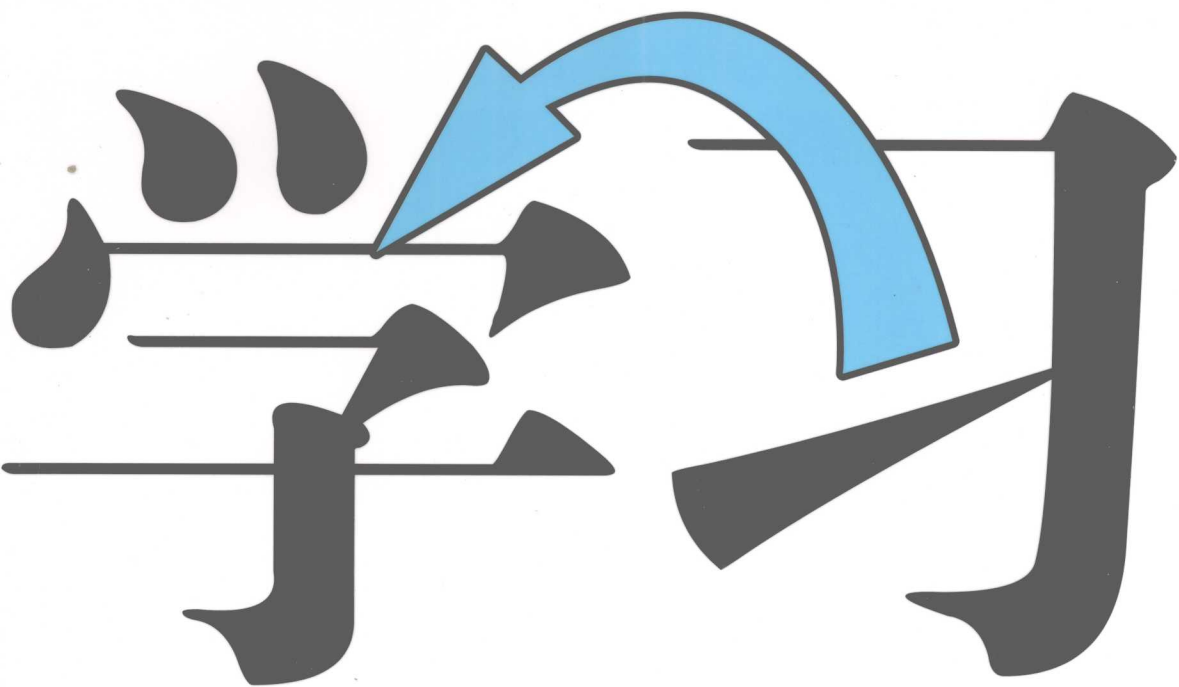


学习要会用“脑”·更要会用“心”



要懂心理学



李 敏◎编著

- ★ 找到学习窍门
- ★ 解除学习困扰
- ★ 改变学习态度
- ★ 缓解学习压力

天津科学技术出版社

学习

要懂心理学

李 敏◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习要懂心理学 / 李敏编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5308-4917-0

I. 学... II. 李... III. 学习心理学—通俗读物
IV. G442-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 171268 号

责任编辑: 杨庆华

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 23332393

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 22 字数 300 000

2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.80 元

法国著名作家罗曼·罗兰曾经说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活。”生活离不开心理，而心理学则是一门与人类的生活和幸福密切相关的科学，它是如此的贴近生活，大到社交中的心理特征，婚恋中的心理变化，工作中的心理反应，小到生活中经常被忽视的细节，即使是一句挂在嘴边的口头禅，一个不经意的习惯性动作，都与心理学有着十分密切的关系。

人类的心理世界是十分复杂奇妙的，而心理的变化莫测，使我们的生活变得波谲云诡，色彩缤纷。一直以来，人类都致力于揭开广大而幽妙的心理世界的面纱，探求人类心灵的秘密，让心理学更好地服务于人类生活。这是几千年来，人类一直都在为之努力的一个理想和追求。

人性恶？人性善？思想来自何方？人类拥有自由意识吗？

何谓美？何谓丑？幸福来自何方？我们能够主宰自己的生活吗？

什么是强大？什么是弱小？力量来自哪里？平凡的人可以改变自己的命运吗？

工作如何才能更出色？婚恋如何才能更幸福？社交如何才能更顺畅？管理如何才能更有效？我们是否能够拥有梦寐以求的轻松生活？

很多疑问，困扰着现实中的人们。然而，这一切都可以在自己的内心找到答案。无论生活多么波涛汹涌，无论你内心多么迷茫惆怅，只要你紧握住心理学这只罗盘，终归还是可以帮你找回正确的航向，让你在生活的这条大河上顺利前行。

现代生活中的方方面面都会涉及心理学，也是人们最关注的主题，毕竟，人的生活首先并且主要是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。懂得心理学，对我们会有很大的帮助。

心理学是一种武器，是一剂良药，是一缕春风，它可以帮助我们对自己进行全方位的改进，无论是生活习惯，还是品质、情绪、记忆、健康等个性特征，心理学都会对其产生重大的影响，对我们的社交、婚恋、学习、工作、管理、成功等社会活动，也会起着举足轻重的作用。

本书通过对各种心理现象的阐述和分析，对各种心理问题的列举和解析，对各种心理状态的评估和调试，对各种心理误区的解释和指导，使我们的心理达到最健康、最积极、最稳定的状态。并通过改变心理来改变我们的情绪、意志、能力，从而达到改变和改善生活现状的目的。

本丛书从心理学的角度出发，围绕现实生活中与心理学密切相关的各个方面加以阐述，包括《健康要懂心理学》《婚恋要懂心理学》、《社交要懂心理学》《工作要懂心理学》《学习要懂心理学》《销售要懂心理学》《管理要懂心理学》《成功要懂心理学》等，笔者运用通俗流畅、简练生动的语言，结合大量的故事、案例，多角度地介绍了心理学的知识，指出常见的生活困惑并提供了实用有效的心理建议，同时还阐述现代人常见的不良心理、心理障碍及其防治策略，相信能够给读者带来积极的影响。

序 篇

学习与心理学——带着快乐去上学

学习篇

对不会学习的人来说，学习是一件难事。但对会学习的人来说，学习是一件轻松愉快的事，只要一天不学习，就会觉得荒废了时间。如果你觉得学习是一件难事，那你一直都在做学习的奴隶，如果你认为学习是一件轻松愉快的事，那你已经成为了学习的主人。“活到老，学到老”就是视学习为快乐的人生态度。

第 1 章

学习过程与心理学——吾生也有涯，而知也无涯

学生的学习过程是主动探究的过程，是不断克服困难，由未知到已知，由知之甚少到不断深入了解事物的过程。学习过程一般分为五大环节：预习、听课、复习、作业、评价。学习成绩优异的学生，都能了解和驾驭自己的学习过程。这样他才能主动学习，而不是盲目被动地被老师领着走，进而形成较强的学习能力并取得优异的学习成绩。因此，要取得好的学习效果，了解自己的学习过程是绝对重要的。

▶▶ 课前预习——学习要做到有备无患

- 一、课前预习的必要性 6
- 二、课前预习的类型和方法 9

三、怎样做好课前预习	12
四、课前预习为何提不出问题	14
五、课前预习时可以讨论吗	17

▶▶ 课上学习——学习要讲求效率第一

一、老师为何“话到嘴边留半句”	20
二、课上为何知而不言	22
三、“优秀生”为何不想回答问题	25
四、课堂学习如何才能提高效率	27
五、你会记课堂笔记吗	30
六、怎样尽快学会默读	33

▶▶ 课后复习——学习要懂得温故而知新

一、课后要复习	36
二、下课后不休息会适得其反吗	38
三、如何学会背诵	41
四、如何巧记单词	43
五、怎样做好课后作业	46

▶▶ 课余学习——帮助自己走向成功

一、怎样做到学习自主	49
二、为何学习越努力成绩越差	52
三、请家庭教师有必要吗	54
四、假后学习为何效果不佳	57
五、如何预防学习疲劳	59

第 2 章

学习方法与心理学——工欲善其事，必先利其器

知识经济时代，信息的激增向人们陈旧的学习方式提出了严峻的挑战，从而要求变革学习方式以适应新的需要。如果仅有学历没有能力，只有知识没有方法，最终会成为“现代文盲”。学生要养成主动进取的学习态度，掌握适当的学习方法，明确学习规律，在学习过程中自己去探讨、理解、创造、发现，才能提高学习效率，变苦学为乐学。

▶▶ 学习认知——学习永远靠自己

- 一、怎样做学习的主人 63
- 二、学习中如何才能突出重点 65
- 三、老师为何总强调朗读课文 67
- 四、差生的心理如何调节 70
- 五、怎样冲破厌学的心理牢笼 72
- 六、如何应对逃学的心理危机 77

▶▶ 综合分析——方法总比问题多

- 一、为何要将不会的问题暂时搁置 80
- 二、学习中如何才能不拖延 82
- 三、学习中怎样把握提高的“度” 86
- 四、怎样解决学习中的“高原现象” 87
- 五、如何掌握正确的学习方法 94

▶▶ 正确归因——思路决定出路

- 一、为何总跳不出书上的框框 100
- 二、为何写作文时词语贫乏 102

三、为何总有错别字	104
四、如何才能不死记硬背	107
五、学会正确归因	109
六、为何我刻苦学习却学不好	111

第3章

学习评价与心理学——学习主体面面观

学习评价,从学生的角度来看,就是对自己的学习活动进行估价的过程。学习评价具有反馈的功能,它有助于每个同学准确地把握自己的学习过程,及时进行知识的自我完善。学习评价还有动机的功能,通过评价可以看到自己学习过程中的优势所在,能够时时看到自己学习进步的情况。因此,只有在学习中激发求知欲,调动积极性,才能使学习步入良性循环。

▶▶ 基本常识——学习也有说不出的烦恼

一、学习成绩与对老师的看法有关吗	114
二、如何正确看待满分	116
三、帮助他人会影响自己的学习吗	118
四、怎样克服学习中的浮躁心理	120
五、怎样克服学习中的忌妒心理	124

▶▶ 自我评价——在学习中认清自己

一、怎样解决“尖子生”的心理障碍	130
二、“天才”是怎样被扼杀的	133
三、怎样克服学习中的挫折	135
四、学习中如何认识自己	138
五、为何总怕别人比自己学得好	140

▶▶ 对他人评价——在认识中了解他人

一、“优秀生”也会不优秀吗	142
二、为何常对“差生”产生偏见	145
三、“尖子生”为何备感孤独	147
四、他为什么破罐子破摔	150
五、他如何成为“后起之秀”	152

考试篇

考试制度由来已久,从隋朝科举制度开始,到如今各级各类学校形形色色的期中、期末、毕业、升学考试等,可以说考试贯穿于学生生活的始终,在一定程度上也决定着一个人一生的命运。成功始于方法,心态决定命运。考试的成功同样需要有扎实的基础知识和良好的心理素质。

第 1 章

复习迎考与心理学——汗水与泪水背后,成功之花在开放

复习是积蓄实力、积蓄本钱,考试则要求将其发挥得淋漓尽致,取得最大的效益。复习的策略,就是扬强扶弱。有的同学是只补弱的,忽视了强的;有的同学是放弃弱的专攻强的。从整体看,都未见明智。考试的策略是“基础题,全做对;一般题,一分不浪费;尽力冲击较难题,即使做错不后悔”。其实,无论复习还是考试,都要有一个良好的心态,需要保持一种积极的参与心理和勇于拼搏、敢于胜利的精神状态,才能发挥出好的水平来。

▶▶ 复习常识——掌握自己的前途与命运

一、复习中为何会昏昏欲睡	156
二、复习期间的自习课该怎样利用	158

三、为何在睡前复习效果会更好	161
四、考前怎样有效管理时间	163
五、考前一周做好十件事	165

▶▶ 复习策略与方法——人尽其才物尽其用

一、考前复习怎样用好复习资料	168
二、如何有效调整复习方法	170
三、升学考试如何制订复习计划	173
四、复习中怎样抓住基础知识	175
五、复习中该怎样拓展知识	177
六、考前冲刺重点抓什么	179

▶▶ 复习备考中的心态调节——顺利走过考前关键期

一、考前心理指导与调适	182
二、怎样调适高考紧张心理	187
三、如何应对考前心理疲劳	190
四、考试焦虑该如何调适	194
五、考前自暴自弃怎么办	199
六、如何才能笑到最后	201

第2章

考场应试与心理学——数年寒窗苦读，只等今朝一试

我们所处的时代，简直就是一个考试的时代，考试似乎能决定一个人的命运。“养兵千日，用兵一时”，考前勤奋复习和心理校正都是为了考场上那两三个小时的正常发挥。因而了解必要的应试常识，掌握应试策略与技巧，保持良好的应试心态，有助于我们总结一些有规律的东西，也给我们自己多准备一套获胜的武器。

▶▶ 考试常识——给自己成功的力量

- 一、如何减少考试作弊现象 203
- 二、怎样克服“马虎”的毛病 205
- 三、考试时为何大脑“一片空白” 208
- 四、考试丢分的原因有哪些 210
- 五、参加升学考试应注意哪些问题 212

▶▶ 应试策略与技巧——细节决定成败

- 一、考场上如何巧妙答题 215
- 二、考场答题如何求高效 218
- 三、如何在考试中超水平发挥 220
- 四、如何应对考场突发事件 222
- 五、考试时怎样把握时间 225

▶▶ 考场应试中的心理调适——直面挑战才是真正的年轻

- 一、如何克服考试怯场 228
- 二、如何防止考场焦虑 231
- 三、不适应考场及过度紧张怎么办 233
- 四、考试时不能专心答题怎么办 236
- 五、高考第一天考后心理如何调适 238

第 3 章

考后关注与心理学——做自己情绪的调节师

骄阳似火的6月7、8日两天的高考,使已被长期紧张备考搞得疲惫不堪的考生们几乎“心力衰竭”。随之而来的是对考试结果的预测和获知,以及由此带来的种种心态变化和行为表现。此时的心理调适与考试之前、考试之中同样重要。处理不好,会影响考生今后的学习、工作和生活。

一、考后自我心理如何调适	241
二、如何调适落榜心理	244
三、如何缓解高考后焦虑	247
四、如何摆脱后悔的困扰	249
五、如何面对不理想的高考分数	252
六、怎样避免考试后遗症	254

智能篇

智能是一种人性整合的生活操作模式,是解决问题或发挥创造的能力,而非只侧重IQ。智能并不是与生俱来的,每个人都有能力改进且扩展自己的智能。智能是多元的,并有自己独特的智能组合。一个人聪明与否,不仅仅体现在学业上,当今是行行出状元的时代,人人都有无限的发展空间与潜能,读书只是其中的一小部分,未来更需要具备整合知识、应用信息的能力。因此,同学们要注意训练自己的强项智能,在成就感中达到悦纳自我、肯定自我和实现自我,人生也就绽放光芒了。

第1章

智力因素——把自己培养成财富

智力是一种综合的认知能力,它包括注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力五个基本因素。抽象思维能力是智力的核心,创造力是智力的最高表现。智力因素作为心理过程中的认识过程直接影响着我们的学习活动,它不仅影响着学生的学业成绩,更重要的是影响着学生掌握知识与技能的速度、深度和灵活性,并且在很大程度上决定着学生的准备状态,决定着学生学习的可塑性程度。

▶▶ 观察——用眼睛发现世界

- 一、仔细观察好处多 258
- 二、怎样提高自己的观察能力 261
- 三、为何观察的事物相同而得到的结果不同 263

▶▶ 记忆——让你的大脑行动起来

- 一、记不住东西怎么办 266
- 二、如何自我培养记忆力 270
- 三、怎样提高记忆力 272
- 四、如何提高记忆效率 274
- 五、学习中有哪几种记忆 277
- 六、记忆与个性有关吗 279

▶▶ 思维——让你的思维转个弯

- 一、思维活动中会遇到哪些障碍 282
- 二、怎样培养良好的思维习惯 285
- 三、怎样开发大脑思维 287
- 四、怪异思维缘何而生 290
- 五、如何理解学习中的逆向思维 291

▶▶ 想象——给自己一片想象的天空

- 一、学习中需要哪些想象 294
- 二、怎样培养想象力 296
- 三、如何张开想象的翅膀 299
- 四、怎样写看图作文 301
- 五、怎样看待“白日梦” 304

▶▶ 注意——事事注意皆学问

- 一、怎样训练注意力 307
- 二、如何应对上课走神问题 309
- 三、女孩真比男孩笨吗 312
- 四、学习中能“一心二用”吗 314

第2章

非智力因素——今天的孩子缺什么

非智力因素，是指除智力因素之外，影响智力活动和智力发展的那些具有动力作用的个性心理因素。它主要包括需要、动机、兴趣、情感、意志、气质和性格等。在个性心理结构中，诸多非智力因素组成了彼此联系、相互制约与相互作用的动力系统，是人的个性中最活跃、最积极的因素，它决定着人进行活动的积极程度。孩子在学习过程中，其学习动机、情绪情感及个性特质都会对学习成果有很大影响。

- 一、如何激发学习动机 317
- 二、如何培养学习兴趣 322
- 三、创造力能培养吗 327
- 四、如何培养学习习惯 329
- 五、如何做到科学用脑 332

学习与心理学 ——带着快乐去上学

“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人！”那么，怎样才叫做会学习？会学习的人又有哪些标志？

会主动求知。会学的同学是学习的主人。他们往往走在教学进度的前面，不仅能做好每节课的预习，而且能自觉地学习高年级的课程，尤其是他们所钟爱的学科。这种超前行动，往往使他们取得良好的学习效果。

会记课堂笔记。会学的同学不仅会下苦工夫，更会找窍门，集中表现在课堂记笔记上。有些同学一上课，就趴在桌子上一字不漏地做笔记，这样的人当然学不到多少东西。有的同学很懒，一节课上完，无论课本上还是笔记本上，总是干干净净，这样的人复习起来没有凭据，肯定收不到好的学习效果。会学习的同学则与之不同。他们总是有选择地记录，记录课堂教学中对自己最有启发的部分。

对不会学习的人来说，学习是一件难事。但对会学习的人来说，学习是一件轻松愉快的事，只要一天不学习，就会觉得荒废了时间。如果你觉得学习是一件难事，那你一直都在做学习的奴隶；如果你认为学习是一件轻松愉快的事，那你已经成为了学习的主人。“活到老，学到老”就是一种视学习为快乐的人生态度。

大多数学生都渴望学习，可是有很多学生因缺乏恰当的学习方法，表现为：不会科学利用时间；不求甚解，死记硬背；不能形成知识结构；不会听课；不会阅读；抓不住重点和难点；理论与实际脱离；不善于科学用脑。上述表现是青少年学生中最常见的。一个学习方法不得当的学生，总会有其中的一种或几种表现，

有的甚至导致学习焦虑,或陷入深深的自责之中,表现出严重的身体不良症状。所以掌握良好的学习方法势在必行,只要有了正确的学习方法,一切问题都会迎刃而解。

现在的青少年学生,学习压力非常大,存在的问题也非常多。其中,初三和高三学生存在的问题最多,不仅身体症状明显,心理上也有较多问题。

心理学研究表明,青少年正是人生发展的黄金时期,存在的问题一般都是发展中的问题,通过自我疏导或接受专业的心理干预,一般能够较好解决这些问题。如果得不到解决,将会影响学生健康向上地成长。

对青少年学生来说,快乐学习是提高学习效率的必要条件。但是,现实中的许多青少年学生对学习却充满了苦恼和困惑,这主要有如下原因:

首先是社会偏见。“学海无涯苦作舟”,“十年寒窗苦读”,“吃得苦中苦,方为人上人”。这些自小就灌输给他们的偏见,误导了他们的潜意识,造成学习的苦闷。所以要想有愉快的学习体验,就必须抛弃这种根深蒂固的社会偏见。

其次是传统教育的压抑。传统的教育方法和教材不能激起青少年学生的好奇心,无法让他们在学习中不断地得到新的收获,反复体验成功感与满足感;教师未能采用灵活多样的教学方式激发他们的兴趣。当然,批评教育体制是无济于事的,最重要的是自己学会积极应对。在同样的学习环境下,别人能学好,自己同样也能学好。

再次是家长的指责。每一位家长都希望自己的孩子向好的方面发展,但是,由于家长的个人成长经历、所处环境的不同,在教育孩子上,并不是所有家长都教子有方。当孩子的学习成绩不尽人意时,只有少数家长能帮助孩子找出学习上的不足,而大多数家长则是指责甚至打骂。

影响“快乐学习”的一个重要因素是学生的心理状态。心理学研究表明,当一个人对外界刺激有准备时,他就能很快做出反应。如果一个学生对学习漠然无视,或由于外界干扰而无心学习,他的学习成绩可想而知。

做作业不仅能帮助学生巩固学习过的知识,而且能培养他们独立完成任务、安排时间、约束自己和承担责任的能力。但是,有些学生在学校没有把作业做完,