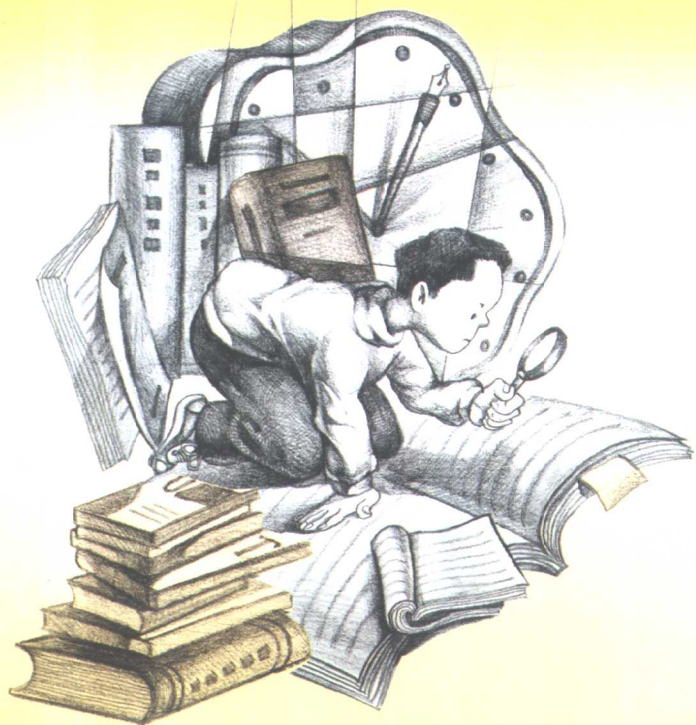




不想死用功

魏贤超 杨宏飞主编
浙江教育出版社

认识你自己！
悦纳你自己！
管理你自己！
奉献你自己！



青春期心理素养丛书

B U X I A N G S I Y O N G G O N G

不想死用功

林 芝 著

“锤子定律”说，如果你把一把锤子给一个五岁的男孩，他就会发现，他身边的任何东西都需要敲打。正如爱因斯坦恰如其分地指出的，一方面对干活的工具有着强烈的好奇心，另一方面在一定程度上对应当做的事情（目的）又心中无数，这是20世纪的大问题之一。

浙江教育出版社

丛书策划 魏贤超
责任编辑 朱棣云
装帧设计 王 坚
封面画 高甬加

青春期心理素养丛书

不想死用功 …… 林 芝 著

图书在版编目(CIP)数据

不想死用功/ 林芝著. —杭州: 浙江教育出版社,
2001.4

(青春期心理素养丛书/ 魏贤超 杨宏飞主编)

ISBN 7-5338-3838-6

I .不... II .林... III .学习方法—青少年读物
IV .G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 73956 号

浙江教育出版社出版发行(杭州体育场路 347 号)

富阳美术印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.875 插页2 字数 138 000

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

*

ISBN 7-5338-3838-6/B · 35

定 价: 7.50 元 (全套五册共40.00元)

总 序

1999年的高考作文题:《假如记忆可以移植》。

2000年的高考作文题:《答案是丰富多彩的》。

连续两年“出乎意料”的命题,触发了不少考生无限创意的同时,也使人们纷纷猜测:今后的命题还会如此“出乎意料”吗?

如果我们试图猜测今后会出什么内容的题目,那么当今后的题目出现时,我们肯定会有“出乎意料”的感觉,因为答案是丰富多彩的,谁也说不准题目到底会是什么。

但是,如果我们换一种角度看问题,情况就会在“意料之中”。

高考命题的别出心裁反映了教育观念顺应时代的变化:尊重学生的个性和注重创新能力的培养。这样的题目不会有标准答案,不需要死记硬背的套路,用不着担心是否合老师的心意(因为老师心里也没有答案)……但需要有你自己的角度,自己的看法,自己的方法,自己的风格……它像一片辽阔的海洋和天空,任凭你自



由纵横……你是惟一的你，但你又不是惟一的，因为这片海洋和天空属于大家。

将来的题目肯定不会越出这样的教育理念和命题思路，因为这是一种新时代的精神——一个创新的时代将是每个学子充分展现自己个性和创意的时代。

那么，如何使自己富有个性与创意呢？

冰冻三尺，非一日之寒，良好个性之养成非须臾之功，无限创意之发轫需不懈努力。青春期的到来使我们的身体蓬勃发育，心智飞速发展，思想感情日益丰富，这是自我意识觉醒的年华，正是培养良好个性和开发创新潜能的大好时光。

当然，个性和创意的培养有它自身的规律，如果我们违背了规律，其效果往往适得其反。为此，我们编写了这套《青春期心理素养丛书》，以期能帮助大家掌握青春期心理发展的规律，科学地完善自己，使自己成为一个富有个性和创意的新时代学子。

丛书共分五本，分别是：

《成为我自己》讨论青春期的自我发展，主要包括生理自我、社会自我、心理自我等。我们每个人都是独一无二的，所以不仅要像古希腊哲人那样有认识自己的探索精神，而且要有勇气按照自己的本来面目发展自己，使自己成为自己应该成为的人。

《青春不脆弱》描述意志品质的培养、应付人生挫折和适应环境的方法，内容有确定目标、克服惰性、正视失败、提高承受能力、处理压力、学会竞争等。青春期常常



被人视为缺乏毅力、经不起挫折的年华，是这样吗？让我们用实际行动来证明自己，向社会展示不软弱的青春画卷。

《理解我情感》讨论青春期的情绪情感，包括嫉妒、仇恨、焦虑、紧张、愤怒、孤独、悲哀、抑郁、友情、亲情、爱情、情操等。青春期是个非常时期，我们告别了六月天般说变就变的孩儿情绪，但离成熟的情感世界还有一定距离。“花季雨季”“暴风骤雨”“多梦季节”是我们情感世界的代名词，我们的情感似乎非常难以把握，父母和老师们常常为此绞尽脑汁、担惊受怕，我们自己也会感到莫名其妙。但只要我们努力理解和驾驭自己，这非常时期的非常情感就会变得非常美丽。

《拥有好人缘》探讨青春期经常遇到的人际关系问题，内容包括家庭关系、同学和朋友关系、师生关系等。青春期是建立良好人际关系的黄金时期，也是我们最需要平等的友谊、友情最纯真的时期。世上复杂事莫过于人际关系，如何在纷纭复杂的人际世界把握住自己呢？《拥有好人缘》会助你一臂之力。

《不想死用功》从认知、情感、意志和行为等心理因素方面分析了学习过程和方法。我们都愿意花时间下工夫学习，也许我们的 IQ(智商) 和 EQ(情商) 并不比别人差，但死用功却是另一种愚蠢。谁愿意做愚蠢的人呢？那么就让我们在改变心理状态从而改善学习上下工夫。

目前，关于青春期心理方面的书籍很多，并且会越来越多。显然，我们这套丛书不是惟一的丛书，但它有自



己的角度,自己的看法,自己的写作方法和风格。也许你在书中找不到你想要的答案,也许答案适合他而不适合你,也许你并不赞同我们的观点,甚至不欣赏我们的风格。但当你有这样的感觉时,你不就在进行独立思考,证明你有自己的个性和创意了吗?而这一点,恰恰是我们这套书追求的目标之一。我们相信,我们的书能带给你心理上的清新与宁静,在改善心理状况的基础上改善自己的整个生活,真正成为你自己。

编者

2000年10月



前言

我知道你需要这本书，因为你不想死用功。这个书名吸引了你：“真的可以让我少用点功吗？我倒要看看这里面有什么绝招。”

这么想很正常，因为任何一个人都希望轻松地念书。学习，就其本身而言，应该是一件轻松愉快的事情。

然而，现实却是有不少学生被沉重的课业负担压得苦不堪言，从而失去了对学习的兴趣，甚至厌学。有人说小学里生气勃勃，中学里杀气腾腾！更有人形容中学是“死哭(School)”，而大学则是“由你玩世界(University)”。这种有趣的阐释或许正暗示了某些中学生的现状。

常听到一些学生感叹学习之苦、考试之累，为日益繁重的学习负担而感到焦虑，也常看到一些学生因为学习方法不当而走了许多不必要的弯路。由于我们的传统教育以“传授书本知识和技能为主要任务”，所以很多老师仍习惯于“满堂灌”，只关注知识的传授，忽视学习策略的教育，把学生当成“接受知识的容器”，似乎学习的主要任务，就是花大量的时间进行知识的记忆和反复的练习。如此对学生一味地强调“勤奋”、“刻苦”，无异于



“竭泽而渔”，不仅扼杀了学习兴趣，对身心健康也造成很大的伤害。这是令人十分痛心的事。

对此，我们觉得有一种不可推卸的责任。我们希望广大学生朋友能够正确对待学业，运用科学的方法，不要死用功。既要“勤”补“拙”，更应以“巧”取胜！

古人云：“授人鱼，不如授人渔。”这说明古人早已认识到方法和策略的重要性。采用科学的学习策略，可以让我们提高学习质量，更好地完成学习任务，体验到学习的成就感，从而学习的兴趣也得到进一步的激发！这就是写作本书的目的。

为了让大家能在自己的知识范围内有效地阅读和参考，本书尽量避免难以理解的理论问题和专业术语，力求通俗易懂、简单明了。如果你一直随本书学习，我建议你细细地读它，边读边完成其中的练习，边进行一些思考，同时在自己的学习过程中多多体验和感受。理解、思考和行动是最重要的三件事，希望本书能帮助你找到适合自己的学习方法。



● 青春期心理素养丛书

● 魏贤超 杨宏飞主编





目 录

总 序	1
前 言	5

总 论 策划渡海

一、刻舟岂能求剑	2
二、直挂云帆济沧海	6

第一篇 编扎木筏

一、英语书的秘密	13
二、他作弊了吗	16
三、遗忘的规律	19
小结:复述策略	24
四、教你一个小窍门	25
五、找找你的钓鱼钩	29
六、课堂做笔记	32
七、不动笔墨不读书	36
小结:精加工策略	40



八、创造自己的“网络”	41
九、读书进行曲	44
小结:组织策略	49
阅读材料:论求知	50

第二篇 操纵木筏

一、目标——意志的杠杆	54
二、订计划要适度	58
三、让自己无路可退	64
小结:计划策略	67
四、请不要敲门	68
五、每天照一照“镜子”	72
小结:监控策略	75
六、每个人都拥有一片蓝天	76
七、保持你的学习风格	82
附:学习风格测试	86
八、进入临战状态	90
九、复习有方	94
十、考试几多愁	97
附:考试焦虑的自我测查	102
十一、轻松一点,胜人一筹	107
十二、从考卷中了解自己	114
小结:调节策略	117
阅读材料:追赶太阳	118

第三篇 资源管理

一、学习环境的管理	122
-----------------	-----

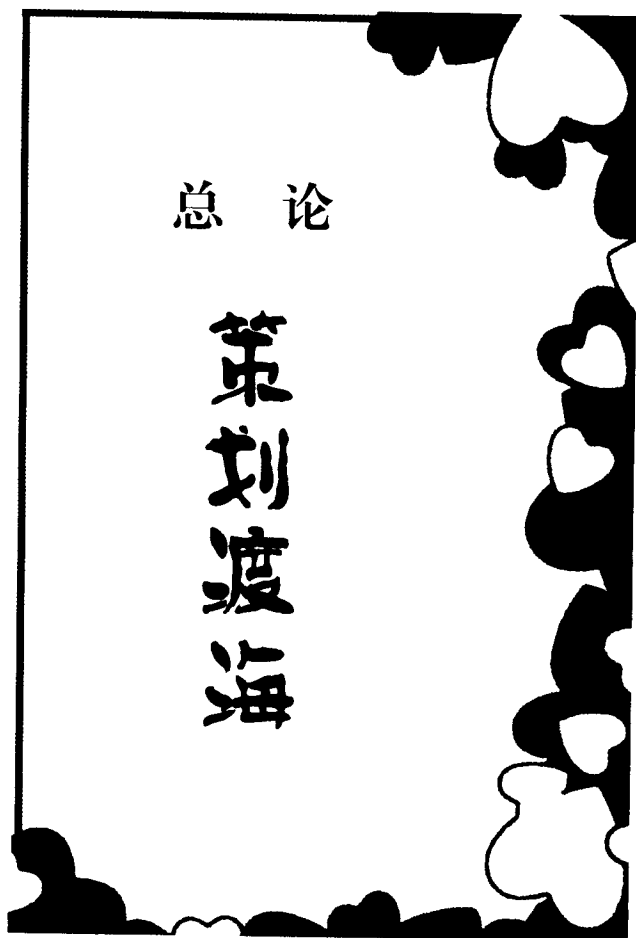


二、让家充满阳光	125
三、上课要配合	129
四、不懂大胆问	132
五、有你同行,真好!	135
小结:学习环境管理	138
六、按质用能的时间管理	139
七、把握时间的进程	142
八、珍惜每一分钟	146
小结:时间管理	150
九、同桌的你	151
十、做个明智的人	154
十一、信心——成功者的标志	157
十二、选择坚强	161
十三、心里比较烦	164
十四、成功始于兴趣	168
十五、心想事成	172
十六、自我暗示,信心百倍	175
附:自信心测验	178
小结:努力管理	182
十七、大脑依靠营养	183
十八、小心考前饮食误区	186
十九、小睡片刻,学得更好	189
二十、大脑需要氧气	192
二十一、让头脑保持最佳状态	194
二十二、运动有助于思考	197
二十三、一起来做记忆操	200
小结:用脑管理	202
阅读材料:老人与海	203



总 论

策划渡海



我们今天知道的东西，到明天就会过时，如果我们停止学习，就会停滞不前。

——多萝茜·D·比琳顿

一、刻舟岂能求剑

徐洁读小学时学习成绩很不错，以高分进入中学学习。起先，她在班上尽管成绩不是数一数二，也能位居前十名。她读书更为努力。但是，半年之后，徐洁的成绩不知怎的，慢慢退步了。虽然做了大量的习题，但只有英语成绩还好，语文平平，而数学却明显有下滑的趋势。徐洁为此急得不得了，也很困惑：为什么自己这么努力，成绩还是上不去？

像徐洁这样认为只要努力就能学习好的人有很多。他们十分努力地学习，却效果不大。久而久之，他们中有些人对自己丧失信心，认为自己比别人笨，甚至放弃了努力，变得自暴自弃。事实上，原因很简单——他们

只是在学习策略上出了问题。

关于学习策略，可以打个比方，假如大脑是一条渡船，这条船要跨海到达彼岸，除了要有足够的燃料，还要有会驾驶的驾船人。如果说学习的动机是燃料，那么学习策略就是驾船人的驾驶技术。没有过硬的驾驶技术，性能再好的船也照样会开得上下颠簸、迷失方向，以至事故频发。

学海无涯，光有“勤”是不够的。

在小学，我们靠题海战术、死记硬背，就可以获得好成绩；但进了中学，仅仅靠这些旧招就很难再收到令人满意的效果了。因为，从小学到初中，从初中到高中，随着我们生理和心理的变化和发展，每个阶段的学习任务也会有许多的变化，无论是学习内容、学业难度、学业量，还是教学进度都有着相当的不同。可以这么说，要想学习好，必须根据实际情况，调整自己的学习方法、技巧和策略。否则，就犯了“刻舟求剑”那样的错误：舟已行矣，而剑不行。求剑若此，不亦惑乎！既然学习任务是在变化、发展着的，那我们的思考方法、求知技巧也应随之有所调整，有所更新，因此，掌握一定的学习策略非常必要。

从小的方面看，掌握学习策略能使我们的学习轻松有趣，事半功倍；从大的方面看，学习策略还可以“迁移”到学习领域之外，潜移默化中，在处理日常事务时也领略到计策的乐趣、享受方法的便利，凡事应付自如、得心应手，从而大大提高生活的整体质量。如此“一策多得”，



何乐而不学呢？

再者，一些未来学家指出，社会对学生的素质要求将越来越高，仅仅掌握课本上的知识（当然，这也是十分重要的，而且是后续学习必备的基础），已经不能适应现代社会的高速发展的需要了。由于知识和信息随时都在进行着新陈代谢，知识老化的周期在逐年缩短。即使今天在水平最高的大学里所进行的最先进的知识教育，也只是适应经济和社会发展的现阶段水平，而丝毫不适应于未来。未来社会最主要的是由变化的因素组成，学生将要进入的世界同他们现在得到知识的世界，是有极大的而且是经常预测不到的差异。

所以，我们今天必须有意识地为未来的社会和环境作准备，在学习知识的同时，注重掌握怎样学习和怎样思考，在“学会”的同时达到“会学”，使自己具备持续学习的能力。只有这样，才能适应社会发展的需要。

当然，意识到学习策略的必要性是一回事，掌握并熟练运用一套适合自己的学习策略又是一回事，而这才是本书的关键，也是笔者寄托于本书的最大希望。你也许会问：我怎么才能学会运用学习策略呢？我行吗？

回答是：你当然行！翻到下一篇文章，你就会知道学习策略究竟指哪些内容。它根本不神秘，事实上有些策略你也许已经不知不觉地运用自如了，这真值得庆贺！若有心观察周围，我们不难发现，那些学得轻松又成绩出众的同学，排除禀赋、悟性的差异，他们的成功在很大程度上要归功于他们对学习策略的“驾驭”，比如认真预