

全国教育科学“九五”规划重点课题
——中小学生个性品质培养的理论及实验研究成果之一

中学生心理健康 学生读本

主 编 黄希庭

副主编 吕 达 郑 涌 王利群

编 著 郑 涌 李彦章 叶海燕

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康学生读本/黄希庭主编. - 北京: 新华出版社, 1999.7

ISBN 7-5011-4489-3

I. 中… II. 黄… III. 中学生-心理卫生-健康教育-普及读物 IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 28193 号

中学生心理健康学生读本

黄希庭 主编

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

北京朝阳科普印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 5.5 印张 109,000 字

1999 年 7 月第一版 1999 年 7 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4489-3/G·1663 定价: 7.80 元

学习心理卫生篇

你的学习抱负水平适当吗？

学习是中学生的首要活动。体现在学习中的抱负水平，就是学生对自己的学习所要达到的目标的期望或估计。比如，有的中学生给自己的学习订下了在班级中名列前茅、将来一定要考上理想的大学的目标；而有的中学生只是希望成绩别太差，能中学毕业就行了。由于抱负水平的高低不同，同样的成绩就会引起完全不同的心理感受。比如，同样是80分的成绩，有的同学可能已是沾沾自喜，而有的同学却感到自责和懊丧。结果，对是否继续努力学习所产生的效果也就大不相同。可见，中学生的学习抱负水平制约着对学习目标的追求。

中学生学习抱负水平的高低，受到下列因素的影响：

- (1) 自己的学习成败经验。如果在以往的学习中经常取得成功，一般能导致学习抱负水平的提高；而屡遭失败的经验则导致抱负水平的降低，失败得越厉害，以后的抱负水平就会降得越低。后者就是我们常说的“破罐子破摔”的现象。
- (2) 自信心。自信心是过去获得很多成功经验的结晶，有自

信心的学生，其抱负水平也高，而且不易被暂时的失败所动摇。(3) 班级的学业成绩状况。处在一个优秀的班级，个人的学习抱负水平往往也较高；而处在差班的学生，学习抱负水平一般也较低。

“志当存高远”，这话当然不错。抱负水平高的人，一般来说，对待学习和工作自觉、有信心、有毅力，能努力地去克服困难，以实现自己预期的目标。但从心理学的观点看，其中也有需要注意的地方。如果一个人的抱负水平太高，严重脱离自己的实际情况，势必长期备受失败感折磨，引起严重的情绪冲突，有碍心理健康。为此，心理学家们提出如下建议供参考：

1. 把过高的抱负分解为一个个远近不同的具体目标，由近及远，逐步实现。

2. 根据自己的实际情况，而不是别人的期望确定目标。

3. 在确定目标的过程中，多与自己的过去，而不是他人的现状作比较。这一点，无论对于差生还是优生都很重要——从自己的进步中，差生不致于气馁，而优生不致于懈怠。

保持适当的学习抱负水平，有利于不断取得学习进步，最终才能实现远大的理想。

你有不良好的学习习惯和方法吗？

中学阶段是学习的黄金时期，也是打下坚实的知识基础的关键时期。知识基础打得是否牢实，并不只是是否努力的问题，还与学习方法是否得当有着直接的关系。中学生常见

的不良学习习惯和方法主要有以下几种表现：

1. 学习无计划。这是中学生中普遍存在的问题。表现之一是由老师推着走，老师怎么讲，就怎么听；老师讲什么，就学什么；作业留多少，就做多少，不留就不知道干什么。表现之二是学习全凭一时的兴趣和情绪，朝三暮四，蜻蜓点水。学习无计划的同学不仅学习积极性差，而且学习活动一遇到某些干扰时，就往往半途而废。

2. 拖拉和应付。这往往存在于对自己要求不严、意志品质稍差的学生身上。在“等明天”的借口下，作业常常一拖再拖，到实在拖不下去之时，就采取应付的办法。经常对作业拖拉与应付的学生，往往形成学习上的“消化不良”，欠账太多，导致基础薄弱。

3. “一边派”。指那些一边看电视，一边做作业；一边听音乐，一边背单词；一边听广播，一边读书的同学。这种作法虽可起调节和放松神经的作用，但长期如此，以致成了一种习惯，势必会使学习者经常处于一心二用的分心状态，结果作业容易出错，记单词效率差，思考问题理不清头绪。

4. 疲劳战术与死记硬背。这两种情况容易发生在学习用功但个性较刻板的学生身上，他们对学习经常采用“拼”时间的方法，但学习效率很低。

5. 依赖家长或家教。这种现象，在溺爱教育方式下长大的学生身上较为多见。这种情况发展下去，不仅影响学生的学习成绩，还易形成不良个性品质，导致社会适应不良。

如果你有上列的不良学习习惯和方法，试着改变一下。要提醒你的是，不良习惯的改变是一件需要持之以恒的事，其间会有反复，对你的学习成绩也不见得有利竿见影的效

果。但可以肯定的是，一旦你真正改变了这些不良的学习习惯和方法，你的学习会取得新的进步。

你在学习中做到了科学用脑吗？

打消耗战是中学生学习中常见的现象。有些学生在分数的压力下，整天书本不离手，连吃饭走路都在想着学习的问题。这种消耗战的学习方式是不科学的，从学习效果与所花费的时间看很不经济，而且对身心健康有很大损害。学习是一种复杂的脑力活动，会消耗神经细胞的大量能量。如果学习无节制，不会合理安排时间，不能科学用脑，必然会造成大脑机能损伤，引起学习疲劳。

学习中怎样做到科学用脑呢？

1. 培养良好的生活习惯。良好的生活习惯可使生活具有节奏性，从而使高级神经活动的兴奋与抑制过程有规律地交替，大脑不易疲劳，工作效率高。

2. 学会调节大脑活动。手段之一是转换不同的学习内容。每隔一定时间转换不同的学习内容，也就转换了大脑皮层的兴奋中心，使学习紧张而富有弹性，保证学习的高效率。另一手段是课间积极休息。课间到室外活动一下，或者看看远景，对消除脑力疲劳很有效。研究发现，学生如果在课间有哪怕 10 分钟的积极休息，便可使脑力活动的效率提高 30%。有的同学不理解课间休息的重要性，下课仍在学习，表面看来学习抓得很紧，殊不知这点收获，远远抵消不了由此造成的损失。

3. 坚持经常性的体育锻炼。

4. 保证充足的睡眠。

5. 找到适合于你自己的方法。如坚持经常做深呼吸，按摩头部穴位等。当然，坚持合理的膳食结构，对于提高大脑机能，预防大脑疲劳也很有好处。

请记住：脑细胞是人体惟一不会再生的细胞，爱护大脑，科学用脑！

你有厌学情绪吗？如何消除？

分析当前中学生的学习现状，一个令人担忧的问题就是厌学情绪的滋长和蔓延。据一项带有普遍性的调查表明，有26%的学生回答对学习不感兴趣，43%的学生认为学习内容枯燥乏味，19%的学生回答不愿意上学。中学生的厌学情绪有以下几种表现：（1）学习动力不足。这种现象在中学生中相当普遍。面对学校中的激烈竞争，他们普遍的内心感受是，学习没意思，迫于形式又不得不学，可学着又觉没劲。（2）丧失学习兴趣。这部分学生大多数是学习不良者。他们感到学习是一件苦差事，烦恼、苦闷，而又无精打采。（3）根本不学习。中学生产生厌学情绪的原因很复杂，既有社会大环境中商品经济大潮的冲击，家长、教师、学生的价值观的变化诸因素，也有学校教育思想的、教学方法的不当以及学生自身学业不良等各种因素。

厌学情绪就像学习中的“瘟疫”，如果任其蔓延，对学习的破坏性极大。对此，你必须要加以警惕。一旦发现自己有了厌学情绪，可着手从以下几个方面予以消除：

1. 明确学习动机。一是要注意把学习的外部动机与内

部动机结合起来。学习不是应付家长、教师的“差事”，也不只是为了拿到毕业证书，要明确学习既是在履行社会义务，也是为自己的前途着想。二是要注意把长远的动机与近期的目标结合起来。光有远大的理想或鼠目寸光都是不足取的；前者容易让人感到灰心，后者容易使人缺乏斗志。

2. 发现学习兴趣。知识本身魅力无穷，而学习原本就是充满乐趣的。只是由于考试竞争激烈，结果不少同学因为对考试的畏惧和对分数的追求，掩盖了对学习本身的兴趣。因此，需要我们在学习的过程中有意识地去发现学习的兴趣，探索知识的奥妙。

3. 获得学习成功的体验。如果一个人屡遭失败，难免“破罐破摔”。对于学业不良的同学，应注意多与自己的过去比，从自己的进步中，获得学习成功的体验，以此激发学习兴趣。

如此这般，你会发现：学习原本是一件令人愉快的事。

怎样看待智商与学习成绩的关系？

智商在现今学校和社会是一个颇为流行的概念。智商是智力测验的结果，是心理年龄除以实足年龄的得数。所以智商为 100 者，其智力相当于他的同年龄的人的一般水平，属于中等智力；智商高于 100，表明智力较佳；低于 100，则表明智力较差。在一般人口中，智商呈正态分布，即中间水平的居多数，两极端为少数：139 以上，极优秀，占 1%；120-139，优秀，占 11%；110-119，中上，占 18%；90-109，中等，占 46%；80-89，中下，占 15%；70-79，临界，占

6%；70 以下，智力落后，占 3%。研究表明，智商与学习成绩之间确实存在正相关，即智商越高，一般学习成绩也越好；智商越低，一般学习成绩也越差。但对此不可作绝对化的理解，在具体看待自己的智商时，应注意以下几点：

1. 应从正规渠道接受智力测验。当前社会上的各种所谓心理测验鱼龙混杂，如果盲目接受智力测验，不仅结果令人怀疑，而且由于缺乏必要的解释和科学的管理，可能产生负面效果。

2. 智商只具有参考价值。智商是智力测验的结果，而智力测验的编制受到很多条件的限制，在公平性、全面性、准确性及有效性上都难以达到理想的水平。

3. 智商与学习成绩的相关有限。虽然智商与学习成绩之间存在正相关，但对中学生的实证研究表明，二者之间的相关并不是太高，大多认为属中等程度的相关。这是因为，学生的学业成绩还受到其他很多因素的影响。

4. 智商不是一成不变的。虽然智力是以个体自身的遗传条件为基础，智商也因此保持一种相对的稳定性，但智商并不就是一成不变的。事实上，良好的教育及个人的奋发努力都对智力的发展有促进作用，并可以在智商上反映出来。

5. 智商难以预测未来成就。智商不仅对当前的学习成绩只表现出中等程度的相关，追踪研究表明，它对个人的未来成就更加缺乏预测性。

所以说，具有讽刺意味的是，迷信智商，可能正是“智商”不高的表现。

如果你学习成绩不良，找准原因了吗？

学习成绩不良的学生常被称为后进生。其实这种说法并不确切，因为后进生是指品行、学习均不良，只是学习成绩差的学生不能称其为后进生。研究发现，学习成绩不良的中学生往往表现为退缩、自暴自弃，自觉矮人一头，郁郁寡欢。他们并非一无是处，有的还表现出较高的技能水平或艺术兴趣。研究表明，引起学生学习成绩不良的原因有以下几个方面：

（一）智力因素。

智力因素包括许多方面，如观察力、记忆力、思维力、想象力等。学生的学习成绩不良可能和这些方面的不足有关。有的是不善于运用已有的知识进行观察，缺乏观察的目的性和自觉性；有的常出现呆读死记的情况，记忆效率很差；有的是思维片面和极端，对问题不能举一反三；有的想象贫乏，缺乏创造性。这些智力的消极因素无疑会对学习带来影响。

（二）非智力因素。

学习成绩不良的学生，往往缺乏探求知识的兴趣，在学习过程中遇到困难就退缩，缺乏持之以恒的精神。他们怕学习、怕作业、怕提问，尽力躲避老师。还有的因为学习差而破罐破摔，情绪不稳，性格偏执。这些都是造成学习成绩不良的因素。

(三) 家庭教育的影响。

1. 家长职业类别的影响。研究发现，知识分子的孩子在学习成绩上普遍高于干部职员的孩子，而后者又普遍高于工人农民的孩子。

2. 家长文化程度的影响。研究表明，家长的教育程度越高，子女的学习成绩一般也越好。

3. 家庭气氛的影响。一项对“和谐”、“平常”、“紧张”三种家庭气氛与孩子的学习成绩的关系的研究表明，在不同家庭气氛的影响下，学生的学习成绩存在显著差异，即家庭气氛和谐的学生，其学习成绩明显优于家庭气氛紧张的学生。此外，不恰当的教育方式如棍棒教育，也会对学习产生很不利的影响。

(四) 学校教育的影响。

1. 学校办学思想不端正。不少学校片面追求升学率，只注重抓重点班、“尖子”生，而放松了普通班，放弃了学习成绩较差的学生，使学习成绩不良的学生有增无减。

2. 对学习成绩不良学生教育失当。主要表现在两个方面：其一，教师对学习上的差生失去信心，缺乏期望。教师对学生的期望水平越低，学生的成就动机越弱，如此恶性循环，是造成学生学习成绩落后的重要原因。其二，对学习成绩不良学生的指导上的错误。要么是全然不顾、放任自流，要么是恨铁不成钢，操之过急，致使差生越来越自暴自弃，完全丧失了上进心。

(五) 社会消极因素的影响。

当前社会上流行的不少错误观念及不正之风，如“一切向钱看”、“知识贬值”、“休闲文化”等观念，使一些中学生胸无大志，不思学习，学习成绩日落一日。

以上，从总体上分析了导致中学生学习成绩不良的各种原因。如果你的学习成绩不好，就该参照上述分析，冷静地思考一下造成自己学习成绩不良的原因，然后对症下药。在总结原因时，要着眼于积极的调整与改进，而不是寻找推诿的借口。

如果你学习成绩优异，该注意些什么？

在老师和家长看来，学习成绩优异的学生不仅天资聪明，往往还“一美遮百丑”，其他各方面也都不错。因此，如果你学习成绩优异，你就很容易得到来自方方面面的、有形无形的赞许；你也很可能因此陶醉其中，放松了对自己的要求。结果，你客观上存在的一些不足很可能被掩盖了起来，还可能滋生一些消极的东西，由此对自己的健康成长带来潜在的威胁。所以说，学习成绩优异的学生同样需要获得心理维护。具体说，要注意以下几点：

1. 扩展自己的兴趣爱好，加强创造性的培养。不能把眼光仅仅停留在学习成绩上，因为学习成绩只是衡量你当前的学习状况的一个指标，它并不能说明一切，尤其不能决定你的前程和断言你的未来。应抓住学习压力对自己不大的有利局面，积极扩展自己的兴趣爱好，不断提高自身素质，尤

其是要加强创造性的培养。提醒自己不要成为“高分低能”的学生。

2. 确定更高远的学习目标。学习成绩优异的学生，在班级中经常处在拔尖的地位，如果满足于此，就容易懈怠。因此，要根据自己的情况，确定更高远的学习目标，通过主动的调整，不断激发起新的学习动力。

3. 有意识地培养自己的挫折容忍力。现实情况表明，学习成绩优异的学生，由于经常在学习竞争中取胜，对于一时的失败就难以接受。因此，这样的学生应特别注意加强自身的挫折容忍力的培养。

4. 淡化分数意识，寻求其他成功体验。学习成绩优异的学生，由于经常在考试中取胜，可能变得很看重分数，以致于考分成了自信自尊的惟一来源。这一来，心胸变得狭隘，一点承受不起挫折。因此，优生应主动淡化分数意识，积极尝试在更多的方面，如在人际交往、文体活动、公益事务等方面获得成功。

5. 注意克服一些消极心理。实践表明，学习成绩优异的学生比一般学生更容易产生自傲、虚荣、嫉妒等消极心理，应注意加以克服。

不仅要学习成绩优异，更要做优秀的人。

平时学习成绩挺好，但总是考不好怎么办？

平时学得好，就是考不好的原因，可能是缺乏应试技巧，但更多的是由于考试焦虑所致。研究表明，大多数人在应试时都会受到情绪的困扰。事实上，适度的焦虑对于调动

身心能量，积极投入复习和考试之中是有必要的。但是，过度的焦虑却起到相反的干扰和破坏作用。有的学生在考试前忧心忡忡，惶恐不安，精神萎靡难以自控；有的在考场上由于焦虑过度，精神上往往产生一种无形的压力，造成行为的慌乱和失调，在较长的时间内难以将注意力集中到审题解题上，不仅无法保持正常的答题状态，面对平时能答的问题也会束手无策；严重的甚至会出现晕场的现象；有的在考试期间头晕、恶心、呕吐、食欲不振、失眠等。这些都是属于考试焦虑过度的表现，直接影响考试效果，导致考试失败。

产生考试焦虑过度的心理机制比较复杂。原因主要有：
(1) 对考试缺乏正确而全面的认识。有些考生，过早地考虑考试结果，总是担心考不好怎么办，考不取怎么办，造成精神负担过重。
(2) 考前缺乏充分准备，对考好无把握。如果考前依照复习大纲，合理安排时间，认真复习，准备充分，胸有成竹，面对考试自然泰然处之，就会很少产生过度焦虑的情绪。
(3) 人格因素。如气质抑郁，个性脆弱，或自尊心太强，因而怕考不好丢面子，怕到一个陌生的考场，怕看见监考人员等，这些都会不由自主地产生应试焦虑及临场紧张。
(4) 生理原因。如果体弱多病，或考前身体欠佳，也容易出现过度焦虑。

下面从考前、考中和考后三个阶段谈谈如何预防和调节考试焦虑：

(一) 考前调整

1. 抛开各种杂念干扰，减少不必要的精神负担。作为学生，只要是在教师的指导下，平时认真学习，复习准备充

分，就应该对自己充满信心。不要多想考试结果，不要老是想考不好怎么办。把时时困扰自己的问题换个角度加以分析，你或许会发现，那些曾经使你感到强烈的威胁，令人焦躁不安的因素，实际上并不存在，或者并没有那么可怕，它们只不过是把你想象夸大出来的东西。当你生机勃勃地向它们宣战时，它们竟不攻自破了。观念上的转变，将使你振作精神，重获自信。把考试当作对自己的挑战，就不再是威胁。

2. 提高对考试的适应性。如参加一些有针对性的模拟考试，熟悉考题类型、题量大小、答题要求等；考前到考场去走走看看，熟悉环境。这样可使自己在心理上对考试有个适应与缓冲的过程，降低考试时可能产生的焦虑。

3. 注意劳逸结合，合理安排复习。

4. 营造一个舒适的复习氛围。

5. 保持乐观而自信的心境。

(二) 考场应对

1. 自我激励法。坚信慌乱是可以克服的，树立定能考好的信心。配合用言语激励自己，如“我已作了充分准备”，“我一定可以考好”等，充分调动自控力战胜怯场。

2. 言语暗示法。如反复地自言自语“我现在很镇定”，“我感到很轻松”等，可以在一定程度上抑制焦虑带来的神经紊乱。

3. 闭目养神法。拿到考卷，不妨先闭目静坐一会儿，等到紧张心情缓和下来以后，再聚精会神答题。

4. 专注思考法。即把全部精力专注到答题解题上，反

倒会忘了紧张和恐慌。

5. 其他方法。如深呼吸，默默数数等调节方法，只要对自己行之有效，均可使用。

(三) 考后恢复

1. 主动转移对考试的注意。

2. 及时调整心情。

对于个别考试焦虑过于严重者，还可求助于专门的心理咨询与治疗机构，通过肌肉放松及系统脱敏等技术加以治疗。

情意调控自主篇

你了解中学生的情绪和意志特点吗？

“人非草木，孰能无情。”情绪是人们对于客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验。而意志是人们为了达到既定目标，自觉克服困难，不断调节、支配个人行动的一种心理过程。情意过程与认知过程相对，是人的心理的驱动部分。

中学生的学习不单单是知识的学习。他们在认知水平不断发展的同时，情意水平也在不断提高，并表现出如下一些特点：

1. 深受自尊心的影响。中学生自我意识迅速发展，有着强烈的自尊心，很爱“面子”。这有其积极的一面，如要求自己在学习中不甘落后，也可能带来消极的影响，如在生活中比穿戴、讲排场。由于强烈的自尊心，表现在情绪上，一旦自尊心受到威胁或伤害，中学生会产生强烈的不安、焦虑或愤怒；表现在意志上，中学生会努力维护自身的形象，对于别人的嘲笑、蔑视反应强烈，对于教师的忽视、压制、不公平对待非常敏感。