

中学生必读

认识自身的力量

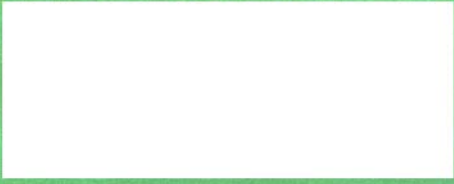
——应用心理学的有效方法

〔日〕小口忠彦 著

石惠侠 谢 林 译

石永明 校

华岳文艺出版社



小 口 忠 彦
自 分 の 力
根据 (株) あすなろ書房
1980年1月31日版译出

中学生必读
认识自身的力量
——应用心理学的有效方法
〔日〕小口忠彦 著
石惠侠 谢林 译
石永明 校

华岳文艺出版社出版发行
(西安北大街131号)

陕西省新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

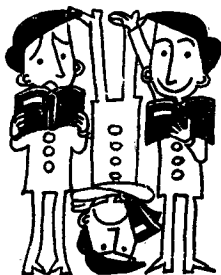
787×1092毫米 1/32开本 4.5印张 2插页 90千字
1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印 数：1—10,000

ISBN 7—80549—039—2/G·6

定价：1.10元

从态度中找问题



1. 让我们一起来回顾一下过去是怎样做的

▲踏步状态

在学习中，你肯定有过这样的经验：不管在内心深处如何去培养自己对某门功课的爱好，但结果却总是不能如愿以偿，想尽办法也提不起兴趣。于是，虽然用了力气，花了许多时间去学习这门功课，却丝毫没有长进。这种状态，就好象仅仅脚在运动，却一点不能前进的“踏步”一样。

在这种“踏步”状态下，是永远不会对厌恶的功课产生爱好的。

同样，你们在学习某门课时，一旦出现了厌恶的情绪，那么，你们在学习这门课时态度也一定会表现出这种毫无长进的踏步状态来。

那么，该怎么办呢？

还是首先让我们一起来回顾一下你们在学习中的几种表现吧！

▲未吃先厌恶——成见

食品在没有品尝之前，是无法知道其滋味的甘甜或苦涩。同样，尚未深入学习，你怎么就能武断地得出“我不适合学习英语”的结论并进而产生厌恶情绪呢？

另外，你们对自己所厌恶的课程，是否从正面作过仔细思考，深思熟虑地想过为什么不适合，为什么没有兴趣？是经过认真尝试，努力寻找解决的办法之后，感到无论如何也不能产生兴趣，还是未经任何尝试，就轻而易举随便地得出“不适合”、“讨厌”的结论？显然，你错了。结论，万不可下得过早，它会使你产生未吃先厌恶的成见，阻碍你的学习。

▲这样的如意算盘打不得

一个在学习上想投机取巧的人，遇到学习中的困难时，总爱筹谋许多假设，进而产生许多不切实际的幻想。你们在学习中，是否也有类似的现象呢？

比如，有人说：“如果把那本参考书的习题作上两遍，再复杂的英语我也能掌握。”

利用参考书辅助学习，若仅仅作计划，这种想法并不坏。但实际上，这种打算丝毫也不会使你进入正常的学习状态，而是否能真正掌握英语，也仅仅是一种假设。与此相类

似，还有人作这样的感叹：“如果能是这样的结果，该多好啊！”但这也只能是对实现自己愿望时的一种想象而已。然而，假设、想象都无济于事。要使自己不做无用的设想，首先要杜绝投机取巧的打算。

“到星期天再努力学习。”“学习从下月正式开始。”“看参考书好呢？还是做习题集好呢？好好研究一下再开始吧！”

这些想法，在制定计划时都是很好的。但在计划制定以后，仍不能付诸于实践而继续苦思冥想，只会使你因什么也不能做而感到苦恼。另外，一个劲地作时间表，列计划，或不断地比较，更换书本，更新笔记本，却总是从第一页，第一章开始，非但与学习无益，反而会在无意中使自己经常陷入一种学习的紧张情绪中，并为此烦躁不安。所以，因学习压力而采取投机取巧、逃避困难的打算是不可取的。

▲你想指望或依赖什么吗？

在学习中，你是否产生过想依赖什么的思想？

的确，在许多参考书的前言中都经常写有“……短期内马上明白”、“……学习的诀窍或要点”、“两周内掌握”等等字句。对这些书，你们是否打算不分青红皂白地去抢购？另外，如果听说某个人也许会教给你一种好的学习方法，你是否会感到兴奋不已？还有，在学习上，你是否常常存有押“宝”和侥幸取胜的心理？

然而，这些恰恰都是有害于学习而不足取的。唯有在学

习上不肯悉心钻研，下苦功夫的人，才会有这些指望帮助或依赖侥幸的心理，寄希望于这些“空中楼阁”。

▲掉以轻心，结果劳而无获

对问题未经仔细思考，漫不经心，一拿来立刻就随便做出解答，就是“掉以轻心”。

另一种情况是，本已做了不少努力，只因再差一把劲而没有坚持到底。“应该再想想，可是……”虽然已经注意到了，但恰恰就在此时被轻易地放弃，从而功亏一篑。

这次想抛开参考书，好好学习教科书；可下一次又抛开教科书，死死抱着习题集。三心二意，心猿意马。折腾来，折腾去。重要的问题恰恰就这样被忽略掉了。结果感到“还是不行，算了！”以虎头开始，蛇尾告终。

在这种情绪的支配下，结果只能是事倍功半，或者干脆劳而无获。

▲别为自己逃避找借口

自己平时没有努力，学习基础不扎实，却又羞于承认，硬说：“别看我不努力，可是考试分数也不差。”为自己的基础不牢找借口。不敢正视自己的弱点，在实际上恰恰是懦弱的表现。

应该尽量对自己的实际能力有自知之明的估价，并及时根据情况改变学习方法，提高学习水平。这并不是软弱和无能的表现。如果不主动学习，却硬说大话，不服输，这种外强中干的情绪，才是真正的软弱。

2. 学习要注意循序渐进

从一开始就着手解答疑难问题，这是笨办法。遇到特别困难的地方，不要一味地纠缠不休，可以先放过去，从易到难，把全书学懂，困难的地方也就迎刃而解了。所以，并不是说，一开始就不能放过任何一个细小的问题。那并不是正确办法。

不论是数学，还是其它学科，道理可以说都是相同的。要培养兴趣，并顺利往下进展，必须先从初级课程，从容易的地方入手，这是最好的方法。而从程度深，困难大的地方着手，不仅容易停滞，无法前进，还容易使人感到兴味索然，甚至灰心丧气，怀疑自己的能力。最后，往往还得转回到容易的地方，重头开始弄懂。因此，首先应该选择初级的，与自己水平相适应的，马上就能掌握的地方开始学习，只有这样才会有令人满意的效果。

▲从总体上大致了解之后再进行仔细学习

开始学习时，首先应对所学课目进行扼要地了解，然后再开始深入细致地学习。

比如历史课，可以从“时代划分”和“时代间隔的纵向演变”等方面入手，也可以从“近代社会”入手，还可以从整个时代的总体出发，把握它是如何逐步发展，变化的，然后再逐步地进展到把握具体细小的问题。这一点很重要。

▲别小看使用“目录”和“索引”

看看书的目录，就可以了解书籍内容的大致轮廓和讲述的都是什么事情。而通常说的索引，其作用是为了便于读者查找该书所写的内容。它是按某种顺序详细排列作成的一个页码明细表，读者用来查找很方便，只要看看索引，就很容易查找到所需项目和内容所在的地方。因此，可以说，目录是“器皿”，而索引是装在里边的“东西”。

时常看看目录或翻翻索引，可以发现新内容，能够不断学习到很多新东西。如果能时常利用目录或索引和自己已经掌握的知识进行对照，一定会很有好处。

▲学会制作图表和图解会给你学习帮大忙

近来，图表和图解已被不论是数学，还是英语、文科、理科等许多书本所采用，成为一种有效的学习方法。我看你们自己也不妨试着把学过的东西制作成图表或图解。如果制作得准确、易懂当然很好。但即使制作得不够高明，也丝毫不必介意或灰心丧气。因为你毕竟在制作过程中收到了意想不到的好处。制作图表和图解既系统又一目了然，还能够在开动脑筋的同时进行学习，培养学习的兴趣。怎么样？不论是什么课程，试着开动脑筋，动手制作吧！

好了，现在，让我们克服无知的成见和指望那种依赖的侥幸心理，把讨厌的事当作有把握有兴趣的事来干吧！并

且尽量用心坚持下去。让我们运用上述方法，拿出勇气，坚持不懈地把学习推向前进。

3. 不急不慌，仔细周到

▲用自己的双脚稳步向前走

研究例题的解是必要的。即使是只看答案，也不会一点效果没有。但是，请记住，这些都好比是“乘出租汽车”。相比之下，运用自己的力量孜孜不倦地解答习题，才是真正的“步行”——用你自己的双脚，脚踏实地地走路。乍看起来，乘坐出租汽车是快一些，但这样作，基础不稳固，一旦到了紧要关头，发生自己想象不到的意外，就会出现丧失信心的危险。

这就是“欲速则不达”。

所以，还是让我们脚踏实地，一步一个脚印地稳步向前推进吧！

▲即使作完了也还没有结束——请仔细检查

首先，进行第一步。

作练习题，不要为作错而感到不愉快或害怕。依靠自己的力量努力作下去。

请看下面的填空题：

$$3\frac{2}{5} = 3\frac{\square}{15} = 3\frac{8}{\square}$$

先将 $3\frac{2}{5}$ 与 $3\frac{2}{15}$ 进行比较。整数部分不变，由于分母

5 $\rightarrow$ 15 增加了三倍，分子也应增加三倍，得 6，即

$$3\frac{2}{5} = 3\frac{\boxed{6}}{15}$$

接着再比较 $3\frac{\boxed{6}}{15}$ 和 $3\frac{8}{\square}$ 。整数部分仍旧不

变，由于分子从 6 $\rightarrow$ 8，则

$$6 : 8 = 15 : \square$$

因此得出 20

$$3\frac{\boxed{6}}{15} = 3\frac{8}{\boxed{20}}$$

$$3\frac{2}{5} = 3\frac{\boxed{6}}{15} = 3\frac{8}{\boxed{20}}$$

至此，必须作的第一项工作就结束了。接着，着手第二项工作。

将自己已经作完的练习检查一下，看看有没有错误。检查中，要以自己觉得可疑的地方，特别吃力的地方以及复杂的地方为重点，看看有什么问题，或除此而外，还有没有更好的解答方法。这样，或许还会有新的发现吧！

果然，有了一个更简便的办法，请再看这道题：

$$\text{原题是 } 3\frac{\boxed{6}}{15} = 3\frac{8}{\square}$$

假如将原题重新排列成

$$3 \frac{2}{5} = 3 \frac{8}{\square}$$

请注意！分子从 2 → 8 不是更简单吗？

运用这种方法，重新将自己已经完成的练习仔细检查一遍，找出任何一点微小的缺陷，加以修正，这就是第二项工作。

怎么样，这项工作有必要吗？假如不这样做，自我满足于最初得出的结论，你能发现这种更为简捷的演算方法吗？最主要的是，不经过仔细检查，即使演算出了差错，也全然无法察觉。

然而，仅仅如此是不够的，应该做的工作并没有做完。

▲思考为什么做错了

在进行第一、二项工作期间，只是将经过仔细检查后察觉到的问题加以订正。但更重要的不只是发现错误，而且要尽量弄清楚为什么会出错，即错误发生的原因在哪儿，以及今后应当采取的对策，即所谓防微杜渐吧！这就是第三项应做的工作。

“演算结果和我开始时想的是一样的，这就够了。至于说把问题再进一步简化，我实在做不到。”或者“一到快做完的时候，我总是没有进一步思考的习惯。”这些想法所反映的问题，要仔细分析，找到原因。只要把产生这些问题的原因弄清楚，就一定能总结出改正错误的经验。

不论学习什么课目，如果漫不经心地对待基础工作，

或者把极简单的问题看得格外复杂，都容易导致失败。为了避免类似的情况再发生，必须从平时起就注重反复进行修正错误的训练。这样，你的实力就会发生变化，并在不知不觉中得到进一步的提高。

▲来吧！做做看

假如你们的英语成绩不好，我建议你们可以多阅读出版的各種初级读物，并且借助字典或语法书，尽量把它们翻译出来。这是提高英语水平的有效方法。

首先，按照段落一面对照英文，一面思考并作出自己的译文。在翻译的过程中，对稍有疑虑之处，拿不定主意究竟是这样翻译好，还是那样翻译更贴切的地方，要耐下性子从各个角度进行考虑，反复对照，并尽可能注意文字结构。请看下面的例句：

Are you drawing a picture?

这句话不仅要翻译出“你是正在画画吗？”而且要把自己思考这句话的着眼点放到“我怎么也不明白对方现在究竟在干什么”这点上。从结构上对这段话进行整理。

比方说，象上面所举的例句中，你可将自己的着眼点放在drawing这一部分，从“与~ing连接的都有哪些类型？”这一点出发，多翻翻语法书，或者与参考书进行对照。然后再象下表那样进行归类整理，不仅系统了解了与“~ing”连结的各种情况，而且也可以清楚地掌握现在作为问题提出的drawing是“现在进行式”。经过这番工作，你认为有提高吗？

与~ing连结时的情况
(进行式)

1. 现在进行式

He is reading a book.

2. 过去进行式

He was reading a book.

3. 将来进行式

He will be reading a book.

4. 现在完成进行式

He has been reading a book.

5. 过去完成进行式

He had been reading a book.

6. 将来完成进行式

He will have been reading a book.

▲开通道路

上述方法并不仅仅限于学习英语时的情况。其实，无论学习任何课目，它们在方法上的要领都是相同的。

当然，运用这种繁琐的学习方法，往往要花费许多时间。特别是在初次运用这种方法时，你们也许还会认为，这种方法除了增添麻烦之外，并没有什么更大的用处。然而，当这种方法成为习惯，并一旦体会到其中的奥妙和甜头，那种乐趣会将你同你所讨厌的课目，如同装入同一张包袱皮中一样，紧紧包在一起，不仅使你的头脑习惯于正确对待这些讨厌的问题给你带来的“麻烦”，而且还会使你从这“麻烦”中进一步体味到深入学习所带给你的无限乐趣。

假如你们能够依照这种方法一丝不苟地坚持下去，不用多久，做起来就会变得容易得多。这就好比修筑通向河床的水路，水顺着这条水路流动。一旦需要，只要打开思想的闸门，大脑就会沿着开通的思路，不可阻挡地活动起来。

怎么样？来吧，试试看！

4. 在反复“质疑”中找出问题

▲审题错误，贻害不浅

在匆忙的评卷中，看到用优美的字体，书写得整整齐齐的答卷，实在是令人愉快的事。相反，如果碰上字迹丑陋，书写潦草，卷面上画得乱七八糟的答卷，不由得会使人产生厌恶的情绪。当然，如果此时又遇着清晰、整洁的答卷，人的情绪不由得也会为之一振，感到一种赏心悦目的欢愉。

然而，无论教师多么喜欢字迹优美，干净整齐的答案，可一旦把试题搞错了，一切都将于事无补。这是基本的出发点。

下面举个例子：

设： $a = 7$ $b = -8$ $c = 6$ $d = -2$

请计算下列公式

$$(1) a - b + c - d \quad (2) \frac{b}{a} + \frac{d}{c}$$

在上述问题中，如果将 $b = -3$ 错认成 $b = 3$ ，就是犯了无可挽回的、无法补救的根本性错误，卷面再干净，又有什么用呢？

下面再举一个日译英的问题：

“三人中我的年龄最大。”如果马马虎虎不注意审题，把“年龄最大”错认为“年龄最小”，照此翻译出来，只能是错误的答案。又如将古文中用的“麻烦、讨厌”一词错误地理解为“没规矩”，如此等等，都属于犯了搞错基本出发点的错误。由于粗心，不仔细审题，或错认，或搞错练习题或考试题的基本点，不论你再怎样推敲，想办法解答也无济于事，终究是犯了失之毫厘，谬之千里的根本错误。

所以，考试时一定要注意审题。即使是平时作练习，也应注意仔细弄清原题及要领，检查自己解答问题的出发点是否正确，然后再认真作题。

▲请你读题三遍再动手

解题时，对问题至少要反复诵读三遍。而且每一次都要用改正错误的心情，一字一字地诵读。

很久以前，曾经出过一道作文题，题目是“浮想联篇”。这个题目，如果不仔细推敲，搞清含义，只是轻率地、肤浅地理解为“只要浮想就行。”并照这样的理解写下去，你就会钻入圈套中，大错而特错。因为“联篇”绝不是就“一件事”去遐想，既然“联篇”，总会有几件事联在一起吧！在审题时，虽然把“浮想”“联篇”都牢固地

印在脑子里，但由于理解偏差，却没能由此出发去写文章，结果是“浮想千言，离题万里”。这个搞错出发点的错误犯得很大，显得太愚蠢了。

还有，答题时，由于粗心大意，没有在指定的地方按要求填写答案，或者，问题分四问，结果却只答了三问，把第四问给漏掉了……等等，象这样因粗枝大叶、漫不经心而出现的差错比比皆是，同样是非常愚蠢的。

要不再做蠢事，必须思想专注，回到问题的基本出发点，确确实实把握住练习题或考试题提问的实质。这一点是务必提醒你们注意的。

▲要抓住要点，必须删繁就简

当我还是学生的时候，有一次，曾经为解答以“举出最恰当的例子说明”为附带条件的课题而困窘不堪。假如问题是“不论是什么样的例子，想到就可以”。那我完全能够毫不犹豫地提笔就写出来。可是，偏偏老师又特意加上了“最”这个最严格的条件。毫无疑问，我所盘算的“最”恰当的例子，在老师或其他同学看来，并不是“最”，也不能说是“最”恰当的了。这时我十分为难，久久不能下笔。时至今日，我虽然已经上了年纪，脑筋变得迟顿，容易遗忘，但当时长吁短叹的情景，至今还历历在目，记忆犹新。

这里，再试举一例：

你们曾经学过，等式所具有的四种性质：

(1) 等式的两边加上相同的数，等式仍然成立；

- (2) 等式的两边减去相同的数，等式仍然成立；
 (3) 等式的两边乘上相同的数，等式仍然成立；
 (4) 等式的两边除以 0 之外的任何相同的数，等式仍然成立。

解答方程式时，可以混合采用这四种性质中的任何一种或两种以上的性质。但究竟采用哪种性质，则需要根据问题来决定。另外，在采用两种以上的性质时，还必须考虑采取怎样的顺序，才能构成最恰当，最简便的解答方法。

试看下面的方程式应怎样解答，

$$\begin{cases} 9x = 10 - 4y & (1) \\ y - x = \frac{1}{3} & (2) \end{cases}$$

根据 (2) 中所给定的条件可得出：

$$y = \frac{1}{3} + x$$

将这个结果代入 (1) 式，得

$$9x = 10 - 4\left(\frac{1}{3} + x\right)$$

$$9x = 10 - \frac{4}{3} - 4x$$

$$13x = 10 - \frac{4}{3}$$

$$= \frac{30}{3} - \frac{4}{3}$$