

A U E A I D E F A N I A O

学习的烦恼



“成长的烦恼”丛书

● 何东涛 著
● 浙江文艺出版社

XUEXIDEFANDAO

学习的烦恼

何东涛 著



浙江文艺出版社

责任编辑 闲 书
封面设计 王 坚
封面画 钱继伟
插图 诸侠军

图书在版编目(CIP)数据

学习的烦恼/何东涛著:—杭州:浙江文艺出版社,
2000.2
(成长的烦恼丛书)
ISBN 7-5339-1316-7

I. 学… II. 何… III. 中学生-学习心理学
IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 10230 号

学 习 的 烦 恼

何东涛著

浙江文艺出版社出版发行
浙江省新华书店经销
杭州杭新印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 插页 2 字数 151 千字 印张 8.625

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7—5339—1316—7/I·1179 定价:12.10 元

出版说明

每一个人年少时,总是盼望着自己能够早点长大。当青春的花朵盛开时,年轻的身心开始有了很大的发展变化,花季少年们为此而欢呼高歌。可同时,各种各样的烦恼也接踵而来:考试压力大,焦虑重,怎么办?对异性产生朦胧恋情,怎么办?与父母有代沟和冲突,怎么办?面对一次又一次的失败,怎么办?……这一切使他们感到了从未有过的无奈和落寞。

本丛书以“成长的烦恼”为名,针对广大中学生在学习、情感、交往等领域普遍面临的各种烦恼,约请一群热爱教育事业、从不轻言教育失败、有着成功教学实践的心理辅导人员执笔,提供具体可行的策略,与广大中学生朋友分享。

丛书共分四册,即《学习的烦恼》、《情感的烦恼》、《交往的烦恼》、《青春的烦恼》。其中《学习的烦恼》、《情感的烦

10

恼》、《交往的烦恼》分别从学习、情感、交往三个不同的角度进行论述,而《青春的烦恼》涉及面较广,包括自我意志、升学、择业等方面的内容。虽然每个人的成长历程不尽相同,但青春期中许多欢乐和烦恼的感受却是相通的,问题的实质往往也是相似的。丛书尽量选取典型事例,以真诚的态度和中学生朋友倾心交谈,希望能以此帮助他们更好地认识自己、认识现实,提高心理承受能力和调节能力,勇敢地走出烦恼的阴影,让阳光洒满心灵。

成长的道路有时平坦,有时崎岖,我们每一个人都是在生活的磨炼中贮存着丰富的生活内涵,体味着悲、欢、苦、乐。人生就像一首交响曲,愿每一位中学生朋友都能谱写出动听的青春乐章。

最后,我们还要感谢杭州市中学心理辅导中心的孙义农老师,他在丛书的策划、组稿过程中给予了我们真诚的帮助。在这里,我们再次表示衷心的感谢。

浙江文艺出版社

2000年3月

目 录



出人头地	3
说到底是谁怕谁	13
莫让弦绷得太紧	24
竞争为何无休止	33
温柔的压力	43
最好的自己	53
放下包袱,轻松过关	62
良马还需配好鞍	75
作弊该不该受罚	82



- 93 我不想念书
- 100 苦恼的“差生”
- 108 从未体验过成功的滋味
- 114 付出与成绩极不相称
- 121 学习没有愉快感
- 129 我被自卑压得喘不过气
- 138 分数能否成为学生的隐私
- 149 记笔记
- 156 快速阅读
- 162 选择信息
- 170 记得容易
- 180 拥有更多时间
- 学习的烦恼
- 解困方法



了解自己	生物钟	189
	智商到底有多重要	198
	别人的未必适合你	205
	改变结果的小习惯	212
学习中的困惑	该选择文科还是理科	227
	真粗心和假粗心	235
	文到极处是性灵	244
	电子游戏的诱惑	252
	电脑时代话电脑	259

学习带来的问题



如果我们不了解成就的真正价值，成就对我们又有何益？如果奋斗的目的仅仅是为了给瞧不起自己的人看看，那么今后即使身居高位，也难得到真正的安宁和满足。

出 人 头 地

王若晟是我的学生。

因为教的班级比较多，所以有不少学生我要过很长时间才能认识，王若晟是个特例。第一次上他们班的课，我就发现有一位坐在窗边的同学几乎整节课把头转向窗外。为了不分散其他同学的注意力，我用提问的方式提醒他：我已经注意到你上课走神了。我很快地就发现这个办法并不奏效，在接下去的几次课中他仍旧老方一帖，这在我所任教的那所重点中学里是很少见的。而且，我观察到他并不是真的在看窗外的东西，而是在发愣。

询问了他的班主任后才知道，这学期开学初他突然宣布不上学了。班主任多次家访，做了大量耐心细致的工作，他的父亲威胁他不读书就不许他回家，母亲更是苦苦哀求

他回校上课，他是在这样的情况下勉强回校的。但他人虽然到校，心却不知飞到何处去了，情绪十分反常。他上课不听，作业不做；几天前的一次单元测验，他一道题目都没做，只在试卷上写下这样一行字：“假的，全都是骗人的！”

眼看着这位昔日的好学生变成这个样子，大家都显得很急，又束手无策。班主任希望我能介入此事，帮助他们解决这个棘手的难题。

我和王若晟的谈话是在十分尴尬的情况下开始的，因为他是在极不情愿的情况下被班主任“押解”到辅导室里来的。

王若晟安静地坐在沙发上，一副漫不经心、超然脱世的模样。趁着这个机会，我仔细地打量了他。他中等个头，头发剪得很短，根根直竖着，穿一件宽大的圆领T恤，领口因失去了弹性而有些变形，但很干净，脚上穿了一双塑料凉鞋。他的脸色苍白，眼圈有些发黑，看来这些天他过得很不好。

“听说你想退学，为什么？”

沉默。

“我曾经遇到过有类似想法的同学，我知道一名学生想退学，一定是因为遇到了某种似乎无法解决的麻烦事。你能告诉我发生了什么麻烦事吗？”

他看看我，仍不出声。

“你的学习成绩一直不错，学习对你来讲并不是一件

难事。听说上学期你还参加了物理竞赛,没能获奖感到有些失望,是吗?”

他默不出声让我很为难,我无法知道问题是什么。

心理辅导的效果之所以比生活中的一般劝慰要好,是因为心理辅导不是仅仅就事论事,有经验的辅导员可以通过耐心的询问,协助当事人找到他烦恼的真正根源。“找问题”是辅导的第一步。人们的问题好像一座冰山,浮露在外面的只是一小部分,而其根源深深地埋在水下。只有找到根源才能帮助当事人疏通思想,摆脱困境,重新确立生活目标。

不少成年人认为少年人的生活经历简单,他们的伤心事听起来也没什么大不了的,可是少年人对这些事的感受却是深刻的。实际上,只要每个成年人仔细回忆自己的过去,就不难理解他的孩子了。想想自己当初因为得不到自己父母的理解而流泪,可能曾默默地许愿:有一天自己做了父母,一定……可是等到真的长大做了父母,却又无意或有意地忘记了当初许下的诺言。“少年不知愁滋味,为赋新词强说愁”,这其实是多大的误会啊!少年人的情感世界是最为丰富而脆弱的,需要精心的呵护。不同的家庭教养方式、早期生活经验、家庭事件,对不同性格的人会发生不同的影响,进而决定他的生活态度和言行举止。所以,辅导员会从当前的行为入手,同当事人一起回忆很多细小的生活事件,以发现造成问题的根源。

在寻找问题的同时,辅导员的耐心倾听为当事人提供了宣泄不良情绪的机会,可以使当事人摆脱干扰,合情合理地处理自己的问题。所谓“授人以鱼,一日享用;教人以渔,终身受用”。

王若晟不肯开口,正说明他心里有伤痛,他怕说出后得不到理解又添新痛,也说明他对我尚缺乏信任。我讲了一些我曾经遇到的、因为不同原因想放弃学业的同学的真实故事,我想通过这些让他懂得:问题常常被我们自己夸大了,以至于最后变得不可收拾。

王若晟听得很认真,眉头紧锁,嘴角紧抿,两个大脚趾不停地相互磨蹭着。“他们中没有一个人退学或转学?”他怀疑地问。

我诚实地告诉他,在重点中学读书然后进入高等学府深造,是每个学生梦寐以求的事,退学的情况可能有,但我没有遇到过。事情过去后,那几位同学十分庆幸自己没有情绪冲动的情况下执意做决定。

王若晟若有所思地说:“我真佩服他们能继续呆下去。我和他们不一样。”

“他们行,你也一定行。”我以肯定的口气说,心想,我说了这么多,一定会引起他不少的感慨。

不料,他只是嘴角泛出一丝让人琢磨不透的微笑。就这样,结束了我们的第一次谈话。

接下去的几次辅导中,王若晟慢慢地健谈了。他告诉

我，他在这所学校不开心。

不开心的原因是学习成绩不如意。他来自于一所普通中学，那时他学习轻松并且成绩优异。虽然不是班干部，却是班上的“重量级人物”，说话很有分量。考上这所重点中学后，他觉得自己比以前用功了七八倍，可仍然不能成为尖子生。从高二开始，他把精力集中到学习物理上，以达到不能“全面开花”，就争取“单门突破”的学习目标。无奈在物理竞赛中没得到名次，其他功课却受累，高二会考成绩平平。

“我感到考名牌大学已没什么希望，与其到一所普通大学混四年，还不如早点到社会上去拼搏一番。”王若晟激动地说，“凭我的能力说不定可以干出一些名堂，出人头地。”

少年人朝气蓬勃，有些非分之想不足为怪；况且现今社会为人们提供了大量的机会，只要调整好心态，开发潜能，心想事成的好事会有的。可我隐约感到王若晟的雄心壮志下藏着一颗自卑的心。

“王若晟，既然你有这样的想法，学一些知识不是更好吗？至少不矛盾吧。”看到他不回答我，我又问，“你认为什么是‘假的，全都是骗人的’呢？”

他讲了很多社会中诸如以权谋私、贪污腐化、尔虞我诈等不良现象。这些都是事实，是社会进一步发展必须切除的毒瘤。但这些都是构成他退学的理由吗？

渐渐地，我在王若晟的成长经历中找到了答案。王若晟的父亲在“文化大革命”期间“上山下乡”，到了杭州附近的临安县务农，王若晟就出生在那里。80年代初，父亲先回杭州“顶职”当了工人，母亲在他小学三年级时才回到杭州，在一家街道企业工作。回城后，王若晟发现自己特别土，夹杂着方言的普通话没少让同学嘲笑，家庭经济的拮据让他感到低人一等。他暗下决心，将来一定要出人头地，给那些看不起他的人瞧瞧。果真，老师和同学没过多久就发现这个其貌不扬、沉默寡言的学生了不得，成绩一路领先。在一片佩服、欣赏、赞誉声中，他得到了暂时的心理平衡。

不难看出，王若晟确立要“干出一些名堂”、“出人头地”的生活目标，正是为了掩饰内心深处的自卑。这不是“初生牛犊不畏虎”的少年冲动，而是受补偿缺憾心理驱使的结果。自负和自卑是相对应的两面。

王若晟突然决定退学的原因，除了对自己学习状况的不满外，主要是因为他突然感到读书没多大用处。王若晟的父亲技术好，又通过自学考试取得了大专文凭，是厂里的骨干。这次单位里分房，本来满心欢喜、认为肯定可以搬入新居的一家人却又一次失望了。据他父亲讲是因为有人给领导送礼，把他给顶掉了。

本来就因为学习成绩不能出类拔萃、不能独占鳌头而心烦气躁的他，联想到社会上诸多权钱交易的丑闻，顿感

前途无望。支撑他十几年刻苦学习的精神支柱崩塌了，他不能再静心读书，一时也不知该做些什么来改变自己的命运。

我能理解他的痛苦和无奈。

马斯洛在他的“需要层次理论”中，将人的需要分成基本需求和高层次的自我实现需求。基本需求包括了生理需求、安全需求、爱与归属需求、被尊重的需求。每一个层次的需求的满足程度，将决定一个人人格发展的状况。很难想象一个基本需求尚未得到满足的人，能树立远大的人生目标并为之不懈努力。

我找到了问题的根源，针对王若晟的特殊心态我重新设计了咨询步骤。我要尽力帮助王若晟宣泄出他内心的精神痛苦，调整他的心态，使他找到学习、生活的价值。

“王若晟，你真的是活得很辛苦，我能理解你的苦闷。我想如果我处在你的位置上，我也会感到很不好受的。”我表现出同感和理解，我要让他知道遭受巨大打击，有情绪反应是自然的。

王若晟又告诉我很多过去的生活小事件，有几次讲到伤心处他忍不住用手遮住了眼睛……

“一个人面临如此巨大的压力，一定要寻求帮助，尽快摆脱精神压力，否则会憋出问题的。”我告诉王若晟这种心态的危害，并和他一起冷静地讨论他面对的现实问题。王若晟听得很认真。