

高效率学习方法
与心理素质训练

系列丛书



快乐学习法

— 增强情感智力的技巧

刘善循 / 编著



商务印书馆

高效率学习方法与心理素质训练系列丛书

快乐学习法

——增强情感智力的技巧

刘善循 编著

商务印书馆

2002年·北京

图书在版编目(CIP)数据

快乐学习法:增强情感智力的技巧/刘善循编著.
北京:商务印书馆,2000

(高效率学习方法与心理素质训练系列丛书)

ISBN 7-100-03204-0

I. 快… II. 刘… III. 学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48554 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

KUÀILÈ XUÉXIFǎ

快乐学习法

——增强情感智力的技巧

刘善循 编著

商务印书馆出版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

中国科学院印刷厂印刷

ISBN 7-100-03204-0 / G·433

2000 年 12 月第 1 版

开本 787·960 1/32

2002 年 3 月北京第 3 次印刷

印张 10 5/8

印数 5 000 册

定价: 16.00 元

前 言

001

国家和教育部领导反复强调，基础教育应大力推进素质教育，培养全面发展的跨世纪人才。这是学校教育的一项大政。中国科学院心理研究所的领导和科研人员一贯重视教育改革，为了进一步发挥心理所在学习心理学和心理教育研究方面的优势，为素质教育服务，心理所成立了以刘善循研究员为负责人的高效率学习方法指导与心理素质训练研究中心。

研究中心的主要研究目标有两个方面：一是针对学生学习兴趣不浓，动力不足，甚至厌学逃学等现象，以及学生忽视品德培养，挫折承受力差，心理素质不高，心理健康水平低下等问题，研究如何增强人生价值观念，树立自信、自尊、自强和积极进取的自我概念，激发学习动力和学习积极性，培养学生良好的道德品质和健全的人格，学会做人做事，以增强心理素质，促进学生和谐发展；二是研究学习方法问题，探讨如何教学生学会学习和思维，怎样使学生掌握并能灵活运用各种学习策略、方法和技巧，以激发

学生巨大潜力,促进心理全面发展,为以后的成才成功打下良好基础。原教委副主任柳斌说:“教育的全部意义在于塑造人。”学会做人、做事、做学问既是人生,也是素质教育的核心内容。如能通过实验研究,探讨出科学的理论方法和有效的教育措施,对素质教育的深化将具有重要的理论意义和实践价值。

在此项研究的基础上,以刘善循研究员为负责人,张梅玲、曹朝阳、吴世耀等教育心理学家参加的《中小学生学习方法与心理发展的应用实验研究》课题,于1997年被批准为全国教育科学“九五”规划重点课题。重点课题是这项研究的延续和发展。

为实验操作方便,刘善循为研究中心编写了一套高效率学习方法与心理素质训练实验教材。这套教材的书名和简要内容介绍如下。

1.《高效率学习与心理素质训练——如何使您更聪明》。该书主要讲述如何认识高效率学习,发展智力,发挥非智力因素,挖掘潜力和使自己变得更聪明,更富有智慧。如何确立积极的人生价值和自我概念,成为自信、自尊、自立和勇于进取的人。怎样端正学习态度和勤奋好学。如何树立远大志向以及顽强不屈的意志和抗挫折能力强等优良的心理品质。书中讲述了一些心理训练技术,联系学习和实践活动,认真掌握和反复进行自我训练就可以成为一个积极向上,胸怀大志和精明强干的人。

该书讲述了以下六方面内容：一、何谓高效率学习；二、如何使人更聪明；三、怎样挖掘你的潜力；四、积极自我概念是学习成功的第一要素；五、学习态度是学习成败的关键；六、坚强的意志是学习成功的保证。

2.《快乐学习法——增强情感智力的技巧》。该书的主要内容是讲述如何激发学习动机，培养学习兴趣，使人生和学习更快乐。真正的学习是快乐的，快乐的学习效率更高，效果更好。快乐学习是以情感为其心理基础，以快乐感为其依据，是将愉悦情感与学习融为一体的学习活动。书中讲述了在学习中如何保持快乐心态及情感自我调控的技能，也就是情感智力技能。情感智力主要有情感的自我认识评价，情感的自我调控，情感的自我激励，理解和关心他人，使人际关系和谐等五个方面的技能。书中还讲到，如何排除消极情绪的干扰，摆脱自我束缚，防止陷入人为的误区和陷阱方面的技巧。增强情感智力不仅使人学习愉快，促进学生的心理发展，有助人的成功成才，并能促进人的人格和身心得到健康发展和成长。

该书主要讲述了以下五方面的内容：一、真正的学习是快乐的；二、如何激发学习的动力和培养学习兴趣；三、情感和情感智力；四、情感智力技能的掌握和培养；五、消除不良情绪和保持愉快心态的技巧和

自我训练。

3.《学习成功术——记忆、思考和创新的方法》。该书系统讲述学习中有效的记忆方法、思维方法和创造性思维方法。本书讲方法有两个特点：一是各种方法不是分散罗列，而是将它们分为主要的或基本的方法及其派生的具体方法，既主次分明，又具有系统性，便于掌握运用和自我训练；二是各种方法划分主次的根据不仅是依据教育心理学的基本原理和法则，而且还依据心理发展的基本规律，视各种方法对学生学习和心理发展的重要性而定。掌握记忆、思维和创新的基本方法，反复运用和训练，不仅能大大促进学生的学习能力，而且学习效率和学习成绩亦能大幅度提高，更重要的是能够避免个体智力发展中的不协调、缺陷和误区，使学生的智力和非智力因素得到协调发展。

该书主要讲述了以下七方面的内容：一、要想学习成功必须掌握正确的学习方法；二、怎样获得非凡的记忆力；三、成功记忆的基本方法和训练；四、奇妙的记忆术；五、学会观察与思考；六、思维的基本方法；七、创新和创造思维的方法与训练。

4.《学会学习——提高成绩的窍门》，该书主要讲述综合性的学习策略方法，如何学会读书和自我控制等。读书学习的综合技巧的掌握和运用，将使人们的学习能力和学习成绩更上一层楼，书中附有成

功者的案例。

该书主要讲述了以下七个方面的内容：一、将意识和潜意识融入学习活动，其潜力巨大，学习效果非常好；二、形象控制法是培养优秀学生的方法；三、谈谈读书的方法技巧；四、解决问题的综合技巧；五、注意力的培养和训练方法；六、知识技能的掌握和迁移；七、如何使身体保持最佳状态。

5.《青少年心理卫生与咨询》，该书主要讲述青少年心理发展和学习活动中的心理卫生和健康问题，以及如何防治心理障碍和心理疾病的发生，以便促进学生人格的健康成长。该书于1998年4月在军事医学科学出版社出版。

高效率学习方法与心理素质训练实验研究自1993年开展以来，已在14000多名中小学生和120多所中小学校开展实验。近几年来，收到有关的实验报告520多篇及大量个人来信，出了四期教育心理实验论文集（刘善循主编）和一期《心理学动态》增刊，登载了302篇论文。实验资料表明，凡认真领会书中内容，开展学法指导和心理训练的班级和个人，其心理素质、学习动力、心理健康水平、学习能力和学习成绩，均有明显或非常明显的提高（见本书后面的附录材料）。结果表明实验教材科学性强，并富有可操作性和实效性，深受广大师生和家长的欢迎。

此次由商务印书馆出版的《高效率学习方法与

心理素质训练系列丛书》，是在中国科学院心理所高效率学习方法指导与心理素质训练研究中心多年试用的实验教材的基础上，经再一次大幅度修改而成。丛书主要讲述了两方面内容：一是心理素质及其增强训练问题；二是学习策略方法问题。在心理素质方面，此套书不仅阐明心理素质在学习中的重要意义，指明心理素质是学生各项素质形成和发展的内因，是素质教育的基础素质和核心要素，而且还用较大篇幅讲述了一系列增强心理素质的心理技术和自我调控方法。大量实验资料表明，这些技术方法对于促进学生心理发展、增强心理素质、改变心身状态及形成健康人格均有良好效果。丛书强调的另一方面内容是掌握学习策略方法。研究资料表明，学习革命的关键是学习观念和策略方法的革命。掌握和运用学习策略方法是学生学会学习、增强学习能力、提高学业成绩和增强心理素质的关键。随着教育的深化，有关学习策略方法的应用和研究，越来越引起广泛重视。丛书用大量篇幅系统讲述了学习策略和方法方面的内容。无论是增强心理素质的技术，还是学习策略方法都被实验研究和多年的试用证明是行之有效的，而且有些心理技术和学法效果格外明显（见书后附录材料）。

多年的实验研究表明，此套丛书既适合大中专学生，也适合中学生及小学高年级学生阅读，也适合

于中小学生家长和中小学教师指导学生学习。书中还有一些获得成功的案例。大量的实验报告表明它适合在教师指导下,以班级为单位进行集体阅读。

书内引用了国内外许多心理学家、教育家及有关学者的实验研究成果,由于本书篇幅有限,未能一一注明出处,在此一并表示诚挚谢意并请求谅解。在本书的编写及出版过程中,中科院心理所编审魏明痒先生、商务印书馆著作室及实验学校的领导和老师提出了许多宝贵意见并给予大力支持帮助,在此一并致谢。

由于作者水平有限,不足或错误之处在所难免,谨请有关专家、教师和家长以及读者不吝赐教。

作 者

2000年1月

目 录

001

前言	(1)
----	-----

第一章 真正的学习是快乐的	(1)
---------------	-----

第一节 学习是快乐的	(2)
------------	-----

一、学习的含义	(2)
---------	-----

二、真正的学习是快乐的	(5)
-------------	-----

三、快乐的学习效果最佳	(8)
-------------	-----

四、一切知识技能都能学会	(10)
--------------	------

第二节 导致厌烦学习的因素	(13)
---------------	------

一、主观判断错误	(13)
----------	------

二、传统教育的偏见	(17)
-----------	------

三、社会成见	(20)
--------	------

第三节 寻找学习乐趣的策略	(24)
---------------	------

一、施加学习是享受的意念	(24)
--------------	------

二、必须治好兴趣借口症	(27)
-------------	------

三、积极参与学习乐在其中	(29)
--------------	------

四、善用学习方法其乐无穷	(33)
五、建立良好的学业自我形象	(34)
六、角色扮演	(38)
七、加深对学习内容意义的认识	(40)
八、以积极的态度面对困难、挫折	(43)
九、在教的过程中培养学习兴趣	(44)

第二章 激发学习动力

(48)

第一节 学习成功的原动力

(49)

一、动机的含义	(49)
二、动机与需要的关系	(51)
三、动机的功能	(54)
四、动机的分类	(55)

第二节 激发学习动机的有效方法

(59)

一、善于运用奖励和惩罚技巧	(59)
二、及时知晓学习成绩可加强动机	(62)
三、了解学习目标与价值可增强学习动机	(64)
四、获得成功的满足与失败的挑战	(65)
五、限制时间对学习的影响	(66)
六、竞争对学习的影响	(67)
七、共同讨论的影响	(68)
八、团体情境的影响	(68)

九、态度的影响	(69)
十、动机强度与学习效率有关	(70)
第三节 增强学习兴趣的自我训练法	(72)
一、学习兴趣的含义	(73)
二、增强学习兴趣的心理训练法	(74)
第四节 成就动机及其自我训练法	(93)
一、成就动机的含义	(94)
二、影响成就动机的因素	(94)
三、成就动机与学习成绩密切相关	(97)
四、最佳成就动机的培养和自我训练	(100)
 第三章 情感和情感智力	(109)
第一节 情绪和情感	(111)
一、情绪和情感的实质	(112)
二、情绪和情感的区别	(114)
三、情绪和情感的两极性	(116)
第二节 情绪的生理机制	(118)
一、情绪的中枢机制简介	(118)
二、两个大脑	(119)
三、情绪的外部表现	(123)
第三节 情感智力是决定成败的关键 因素	(127)

一、情感智力的含义 (128)

二、情感智力是个人成功的关键因素 (137)

三、情感因素在学习中的重要作用 (142)

四、情绪与健康 (147)

第四节 情绪、情感的种类 (153)

一、我国传统的情绪分类 (153)

二、情绪状态分类 (154)

三、高级情感 (158)

四、情感的品质和培养 (161)

第四章 情感智力技能和培养 (167)

第一节 培养过硬的内在技能 (168)

一、情绪的自我认识评价能力 (169)

二、情感的自我调控能力 (171)

三、情感的自我约束 (175)

第二节 自我激励技能 (178)

一、想信自己,期待成功 (179)

二、勤奋努力,坚持不懈 (180)

三、战胜困难挫折 (182)

第三节 建立良好的人际关系 (184)

一、什么是人际关系 (184)

二、良好人际关系的重要作用 (186)

三、儿童人际交往的发展阶段	(187)
四、学会关心他人	(191)
第四节 人际沟通技能及其培养	(193)
一、非言语情感表达技能	(194)
二、言语沟通技能	(204)
三、学会倾听	(208)
四、讲礼貌	(214)

第五章 消除不良情绪和保持愉快的

技巧及训练	(218)
第一节 紧张的有效控制	(219)
一、紧张过程	(220)
二、紧张源	(222)
三、引起紧张的心理原因和控制技巧	(225)
第二节 怎样消除烦恼、忧虑和悔恨	(228)
一、不要自寻烦恼	(229)
二、今天是最重要的日子	(231)
三、消除烦恼的万灵公式	(234)
四、要善于分析和解除烦恼	(236)
五、把烦恼从你头脑中挤出去	(238)
六、不要为鸡毛蒜皮的小事烦恼	(239)
七、战胜苦恼的一个诀窍	(243)
八、学会适应不可避免的情况	(244)

九、消除 50% 忧虑的秘密	(248)
十、不要收泼在地上的水	(250)
十一、下决心摆脱苦恼	(251)
第三节 制怒是难得的美德	(253)
一、真正做到忍	(256)
二、三思而行可以避免发怒	(257)
三、要相信人能主宰自己的情感	(258)
四、拖延法、回避法、转移法和升华法	(260)
五、用幽默驱除愤怒	(263)
六、避免发怒的几种小技巧	(265)
七、适当地宣泄	(267)
第四节 保持宁静沉思的心境	(269)
一、超然沉思法(俗称 TM,或称宁静沉思)··	(278)
二、自主训练法	(280)
三、渐进性放松	(281)
四、保持内心宁静的几种技巧	(282)
第五节 养成积极快乐的习惯	(285)
一、多想愉快的事	(290)
二、学会笑	(295)
三、学会生活的艺术	(298)
附录 部分实验学校的实验结果及部分 来信摘录	(303)

第一章

真正的学习是快乐的

001

真正的学习是快乐的，任何知识技能都是可以掌握的。只要树立自信心和学习观念正确，克服错误的学习态度，培养学习的乐趣，运用正确学习策略和勤奋努力就能获得学习成功。

学习是快乐的，还是令人厌烦的？是津津有味的还是枯燥乏味的？对于全体学生来说，知识技能是可以掌握，能够学会的，还是难以掌握，学不会的，以及常说的“十年寒窗苦”，“学海无涯苦作舟”等，这些提法对吗？对学习的许多看法都是很值得重新思考和探讨的，有没有正确的学习观念，对学习成功来说至关重要，与学习效果关系密切。

真正的学习是快乐的，任何知识技能都是可以学会的，快乐的学习效果最佳。本章讲述四部分内容：一是，真正的学习是快乐的；二是，引发厌烦学习的根源；三是，寻求学习乐趣的方法；四是，在教学中培养快乐学习的方法。