

# 挑

# 战

# 自我

中学生学习心理辅导

李钟山 编著

主编 刘凤华

中学生心理辅导丛书



河北科学技术出版社

## 前言

---



中学时期是一个多姿多彩多梦的季节。在这个阶段里，中学生们处于一个从不成熟向成熟的过渡阶段。他们梦想一夜之间长大成人，掌握人类所有的知识，适应所有的社会规范。结果，迫切的期望与实际的能力之间产生了巨大冲突，由此在生理上和心理上产生了许多不适应。这些冲突和不适应成了他们人生交响乐中优美的小插曲。

中学时期是人一生当中生命力最旺盛的时期，是最美好的时期，也是最重要的时期。伴随着个人成长、挑战自我、追求成功，在学习和生活中出现了许多成长的烦恼。

为解决学生的心理冲突问题，心理健康教育开辟了新的途径。



河北省的学校心理健康教育始于20世纪90年代初。一批年轻的教育工作者深入学校，开展心理健康教育实验。从现代心理学理论出发，以精神分析理论、人本主义理论、行为主义理论为基础，着眼于当前中小学生的实际问题，理论联系实践，从心理教育的角度来解决学生的问题。从石家庄市的几所实验学校搞起，如今省属心理教育实验学校已近百所，市属的心理教育实验学校已达数百所。河北省的心理教育走在了全国的前列，受到了国家教育部门的重视。

这一套《中学生心理辅导丛书》就是在心理教育实验的基础上积累而成的。几位作者近十年来深入中小学进行心理辅导，积累了一定的经验。他们从学生角度出发，把中学生存在的各种不适应问题归类，进行归因分析，提出解决问题的参考意见。

《挑战自我——中学生学习心理辅导》主要侧重于中学生学习策略的辅导，从学习方法、学习技巧、提高学习效率入手，它告诉同学们，面对无际的知识，要学会学习。

《展现自我——中学生交往心理辅导》主要侧重于中学生的人际交往，从交往知识、交往技巧和交往的心理体验入手，它告诉同学们，人是社会的人，要学会合作。

《完善自我——中学生人格心理辅导》主要侧重于学生个性形成中的问题。从中学生的能力、气质、态度入手，它告诉同学们，人的个性是区别于他人的标志，是生活的基础，要学会做人。

《珍爱自我——中学生青春期心理辅导》主要侧重于中学生在青春期中中的困惑。它告诉同学们，青春期是美好的，是一生中最灿烂的时期，产生困惑和解决困惑都是成长中需要积极



面对的必修课，要学会生活。

几本小册子从不同侧面系统地分析了中学生的心理现状，各自相互独立。希望对中学生顺利度过中学阶段，提供一些有益的帮助。

韩庆科

2001年2月8日



## 作者简介

李钟山,安徽省蚌埠市九、十届政协委员,市职工教育办公室副主任,副教授。多年来致力于领导、管理、教育、教学等心理学理论与实践的研究,已出版专著八本,合著、参编论著六本,发表论文150余篇。系中国职工教育教学学会常务理事,中国学习科学学会学术委员,安徽省心理学会常务理事,蚌埠市心理学会副会长兼秘书长,蚌埠市心理测量与心理咨询中心主任。



# 目 录

## 一、导论篇 ..... ( 1 )

(一) 你想提高学习效率吗 ..... ( 1 )

(二) 影响学习效率的因素 ..... ( 5 )

## 二、智力篇 ..... ( 9 )

(一) 培养自己的感知观察能力 ..... ( 10 )

(二) 谈谈阅读技巧的选择 ..... ( 14 )

(三) 掌握集中注意的要诀 ..... ( 19 )

(四) 集中注意力的技巧与训练 ..... ( 23 )

(五) 日本的友寄英哲能记  $\pi$  值二  
万位 ..... ( 26 )

(六) 复习是记忆的朋友 ..... ( 30 )

(七) 开发自己的想像力 ..... ( 34 )

(八) 培养想像能力的几个实例 ..... ( 38 )

(九) 谈谈思维的技巧 ..... ( 42 )

(十) 开发你的创造性思维 ..... ( 52 )



### 三、非智力因素 ..... ( 57 )

- (一) 学习的内驱力——学习需要与  
学习动机 ..... ( 58 )
- (二) 恰当的学习目标是学习的吸引  
力和向导 ..... ( 62 )
- (三) 调节与优化学习情绪 ..... ( 65 )
- (四) 学习成功的优良品质——学习  
意志 ..... ( 68 )
- (五) 兴趣爱好的动力作用及培养途径 ... ( 72 )
- (六) 自我发展兴趣爱好的一些方法 ... ( 75 )
- (七) 提高学习成效的途径与方法 ..... ( 79 )

### 四、方法篇 ..... ( 84 )

- (一) 你知道怎样科学用脑吗 ..... ( 85 )
- (二) 把握自己的认知特点 ..... ( 90 )
- (三) 把握学习的黄金时间与生理特点 ... ( 93 )
- (四) 选择学习方法的艺术 ..... ( 95 )
- (五) 谈谈知识的消化与内贮 ..... ( 99 )



|                       |       |
|-----------------------|-------|
| (六) 重视知识经验的积累 .....   | (104) |
| (七) 学习资料的收集、整理与利用 ... | (107) |
| (八) 从“集思广益”说开去 .....  | (110) |

## **五、规律篇** .....

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| (一) 迁移——学习知识的规律之一 ...                 | (115) |
| (二) 学习技能的形成与练习曲线<br>——学习知识的规律之二 ..... | (118) |
| (三) 识记与保持——学习知识的规<br>律之三 .....        | (121) |
| (四) 学习过程中的“高原现象” .....                | (124) |
| (五) 克服“高原现象” .....                    | (126) |
| (六) 把成功的期待和希望化为现实 ...                 | (130) |
| (七) 正确归因，把握自己 .....                   | (134) |

## **六、管理篇** .....

|                        |       |
|------------------------|-------|
| (一) 把握时间，做时间的主人 .....  | (139) |
| (二) 开发与利用时间的几个诀窍 ..... | (141) |



(三) 学习环境的管理与优化 ..... (145)

(四) 防止学习疲劳与学会休息的技巧 ... (149)

**七、问题篇** ..... (154)

(一) 学习心理障碍的产生与消除 ..... (154)

(二) 你想知道性格与学习的关系吗 ... (157)

(三) 克服厌学情绪，防止逃学现象 ... (159)

(四) 学习的评价与经验总结 ..... (162)



## 一、导论篇

---



人的生命是有限的，而事业却是无限的。正如庄子说的：“人生有涯，而知也无涯，以有涯逐无涯，殆矣。”人生一世，谁不想让生命发出更多的光和热，为社会和人类做出更多的贡献呢？这就要求我们以“人生难得，无虚过也”的精神，只争朝夕，讲究效率，为振兴中华而奋发学习。

### (一) 你想提高学习效率吗

学习效率，是在学习的过程中，充分调动和发挥学习者的潜能，以最少的时间、精力的投入而获得最多最好的知识、能力的产出。

人人讲效率、事事求效率，那么什么



是效率呢？词典里对效率的解释有两种：一种是指机械电器等工作时有用功在总功中所占的百分比。另一种是指单位时间内完成的工作量。这里的效率含有两层意思，一是效果、效益意义，二是指投入与产出的比率、比值的意义。通俗地讲，效率就是以最少的耗费而获得最多的数量和最好的质量。用一句成语来讲，就是“事半功倍”。

“效率”是每个人都关心的概念，人们的一切活动都需要讲究“效率”，因为提高“效率”可以增加人生的价值。一年365天，一天24小时，对谁也不多，对谁也不少。社会主义的社会条件给每个人提供了广阔的活动舞台，然而每个人利用相同的时间，发挥的潜能却大不一样，有的人建功树勋，有的人庸庸碌碌、虚度年华。因此，一个人要加大自己生命的砝码，惟一的途径就是挖掘潜能，提高学习和工作效率，只有这样才能使自己有限的生命溶入为社会服务的无限之中，才能在人生的舞台上演出一幕威武雄壮的话剧来。

画家范曾说过：“我想每个人的头脑，最初大体是一块顽石，其中可能包着一块‘和氏璧’，如果不把璞衣敲掉，顽石永远是顽石，‘和氏璧’就永远在石头里韬光养晦。”一位学者说过：“我们每个人都一粒‘核弹’，都蕴藏着巨大的能量。”第一流人物可能是“百万吨”级的，我们普通人也许是“万吨”、“十万吨”级的，但是有一条是共同的，就是都会在一定条件下释放出惊人的能量。“和氏璧”或“原子弹”人皆有之，就看你会不会“磨制”，能不能“裂变”，而高的学习效率正是“磨制”和“裂变”的加速器。每个人在学习和工作上潜藏着巨大能量，只有通过提高效率，才能更好更大地释放出来。

为中华崛起而奋发读书的学子们，无一不想提高学习效



率。那么什么是学习？什么是学习效率呢？

### 1. 什么是学习

学习一词在日常生活中应用十分广泛。狭义的学习专指人类的学习，学生的学习。平常人们所指的学习，往往和获得知识、技能、经验相联系，最近不少学者又把学习与个体的人的行为变化相联系。“学”的含义是指使人获得知识、发展能力、有所启示、提高认识的过程。“习”的基本含义是指通过实践活动，对已学的知识、技能和能力进行熟练与巩固。学习不仅能获得知识和技能，还能转变行为、获得经验、发展智力和能力。在学习中，不仅要充分运用观察力、注意力、记忆力、想像力、思维力等智力因素对学习起加强、促进、扩展和加快的作用，而且还必须有目标、意志、动机、情感、兴趣、笃实态度等非智力因素对学习起导向、保证、支柱和动力的作用。学习不仅能使人的行为变化和获得经验，而且更重要的是能教化人的身心使之得到全面发展。学的目的是指导实践，学以致用。

综合可述为：学习就是人们学而时习，获取知识、经验，转化行为，发展身心，学以致用用的整体系统活动。

学习的基本意义是：人类的生存和人类社会的发展要依靠学习，继承和发扬人类的文化遗产要依靠学习，开拓未来、改革创新也要依靠学习。学习活动伴随着个体生命和人类社会的始终。从微观上讲，学习能使个体获得知识，取得经验、转化行为、重在转化身心，促使个人得到综合全面的发展；从宏观上讲，学习是不断推动整个地区、民族、国家及至人类社会得以生存和发展的整体系统活动。



因此，学习的本质就是通过学而习时的整体系统活动，促使个人得到综合全面的发展，推动人类社会得以生存和向前发展。

## 2. 学习效率

所谓学习效率，就是在学习的过程中，充分调动和发挥学习者的潜能，以最少的时间、精力的投入而获得最多最好的知识、技能的产出。这个过程涉及到学习者个人的心理、生理特征、学习行为，亦涉及到学习者特定的环境因素（包括社会政治经济，文化习俗的环境及自然物理环境），还不可避免地受制于学习的管理（包括对学习者的管理、学习者对学习时间与方法的自我管理）。因此，研究学习效率，离不开对相关学科（如社会学、环境学、管理学、行为学、心理学及生理学等）的研究。（见图 1-1）

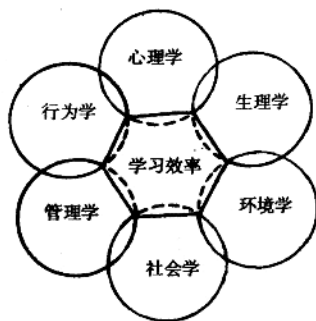


图 1-1

这些学科固然各有其自身的研究对象，有自身的学科内涵，但是它们都有着共同的特点，那就是在研究人与自然、与



社会相互关系的同时，围绕着一个中心，即研究如何更好地为人类自身进步和发展服务。所以它们都必须以人的心理——个体心理与社会心理作为研究的基础之一。人的心理研究离不开一定的社会、政治、经济、文化环境及自然、物理环境。学习行为是人的学习心理的外化，因而揭示学习行为的规律和研究学习行为的管理就把学习效率与我们在管理中的效率结合起来，把对学习的管理作为影响提高学习效率的又一重要因素。

可见提高学习效率不是别的，而是根据人的学习心理及生理基础，通过管理，协调环境，开发人的潜力，更好地为学习服务，极大地提高学习效率。

## (二) 影响学习效率的因素

影响同学们学习效率的因素很多，下面分三个方面剖析一下。

### 1. 个体因素

这里主要指学习者个人的心理特征及生理基础。人的潜力是很大的，现在人脑细胞的利用率一般还只在 10% 左右。提高效率就是开发人的潜能，而人的潜在价值 PV (Potential Value) 与智力 I、动力 D 的关系式为：

$$PV = I \cdot D^x$$

其中，x 值反映着个体学习的兴趣、态度、意志、个性等非智力因素对动机的综合作用的指标。

可见影响效率即人的潜能发挥的主要因素，一是人的智力 (I)，它包括观察力、注意力、记忆力、想像力、思维力。智



力又称一般能力，是学习者学习的心理基础，它们的差异直接影响着学习效率的高低。二是指学习动力（D），它包括学习者的动机因素，即内部动力、外界压力与目标引力。（见图 1-2）

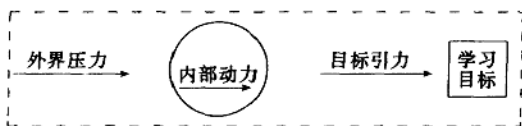


图 1-2 学习动机的动力体系

学习者的动力与这三种力是成正比的，但是三种力的作用是不同的。其中目标引力起激励作用，外界压力起鞭策作用，内部动力起决定作用，而且目标引力、外界压力（外因），只有通过内部动力（内因）才能起作用。三种力量相互联系不可分割，如果只讲内部动力就会失去具体的目标和必要的外部条件，只讲目标引力就会单纯追求“实惠”而失去正确的方向。只有三种力量同时协调发挥作用，才能使学习者产生积极、持久、有力的学习动机。

$x$  是指非智力因素，由于它作为指数处在 D 的右上方，所以它的变化对效率的影响作用更明显。 $x$  是一个综合指标。

## 2. 管理与方法因素

我们平时常说向管理要效率，这就是考虑到了管理因素。学习管理本身是一门很大的学问。它涉及管理的方方面面，一是学校的管理、教学的管理、自学的管理等，二是学习时间运筹和学习方法上的管理。譬如：

学习时间的管理。效率与时间相关，学习管理必然从时间



开始。学习者学习、思维、消化、吸收的过程是一个耗费时间的过程。由于社会的发展和进步，信息量和知识量剧增，使知识老化速度加快，迫使学习者重视耗费时间的经济效果。时间管理是指在同样时间耗费的情况下，为提高时间的利用率和有效性而进行的一系列控制，即对学习时间消耗按计划、实施、检查、总结评价及反馈等程序进行管理，以达到预期的目的。

学习方法的管理。英国教育家哈里·麦克多曾谈到，在学习和学习潜力上，人与人之间的差别大致取决于如下三个因素。

|              |           |
|--------------|-----------|
| 智力和特殊能力      | 占 50%~60% |
| 勤奋刻苦和有效的学习方法 | 占 30%~40% |
| 环境因素与机遇      | 占 10%~15% |

在三个因素中，勤奋与方法是很重要的。俗称方法是效率的敲门砖。有效的方法越多，其学习效率的阶梯你就登得愈高。毛泽东同志说过，我们的任务是过河，但是没有桥和船就不能过，不解决桥和船的问题，过河只是一句空话。研究和掌握科学的学习方法也就是解决在学习中，由不知的此岸到达知的彼岸的桥和船的问题。“方法”这个词在希腊文里是“道路”的意思。奔向一个目标，走直路还是绕弯路，其效率大不一样。培根说：“跛足而不迷路，能赶过虽健步如飞，但误入歧途的人。”《学会生存》一书的作者指出，“将来的文盲不再是目不识丁的人，而是没有学会怎样学习的人”。因此，“授人以鱼，不如授人以渔”，方法的管理就是让每个学习者努力掌握“架桥”的本领和“驾船”的能力，在知识的海洋里遨游。



### 3. 环境因素

由于人们在进行学习活动时，心理会伴随环境的变化而变化，常带有情绪色彩，因而会作出不同的学习行为反应。良好的学习环境使人产生积极的情绪，呈现出健康的心理状态，能激发人的内在潜能，焕发出惊人的力量和毅力去完成学习任务。环境导致心理的正负作用，引发学习行为的正强化和负强化，直接影响着学习效率的增与减。

环境是一个广泛的概念，既有学习者所处社会的政治、经济、文化和社会环境，也有学习者具体所在的狭义的自然物理环境。

社会环境主要指社会、社区、学校、家庭及学习群体、领导、亲朋、人际关系等。这些会直接或间接地对学习者产生不同影响，决定和改变学习者选学的内容、学习的目的、努力的方向，从而产生不同的学习效率。

自然物理环境的内容很多。气候、温度、光线、照明、噪声、空气、颜色、音乐及书房的布置等都包括在内，无不影响学习效率。