



中学生文库精选 ● ZHONGXUESHENGWENKU JINGXU

中学生 心理例话

ZHONGXUESHENG
XINLI
LIHUA

上海教育出版社





ZHONGXUESHENG WENKU JINGXUAN

中学生文库精选

中学生心理例话

周明南 周根南 著

上海教育出版社

前 言

中学时期是人生最敏感、最关键的时期。这一时期的学生心理面貌动荡不稳，心理矛盾重重交错，独立性与依赖性、现实性与幻想性、开放性与闭锁性、自觉性与幼稚性等错综复杂地交织在一起，构成了中学生丰富的心理活动。什么“心理上断乳期”、“第二反抗期”、“狂风怒涛期”、“危机期”等等，都是这一年龄阶段的心理活动特点的不同概括。为了防止心理问题变成心理惑乱、心理压力、心理疾病，保持心理健康，本书从中学生的实际生活中挑选了近百个与心理现象有关的问题，用心理学的知识一一加以分析解答。这样做的另一个目的，是既为中学生的思考提供一把钥匙，也为向中学生普及心理学知识做一点努力。

上海教育出版社的编辑同志从本书的指导思想到体例结构的安排、详细提纲的拟定，都给了我们及时、全面的指导。对此，我们是十分感激的。因为我们是个普通教师啊！可以说，如果没有他们的支持、帮助、鼓励，也就没有这本“例话”。

在写作本书过程中，我们还得到了杭州大学心理系教授龚浩然同志的鼓励，得到了无锡市、县教育局领导同志及有关同志的支持和帮助，同时还得到自己学生的激励。我们谨向支持及关心过本书写作和出版的同志们表示深深的谢意！

作 者

一九八六年春节

开 场 白

亲爱的同学们、年轻的朋友们，您可知道——

当你坐在教室里听课的时候，你内心正发生着什么变化？

当你考试失利的时候，为什么情绪低落，连打球也没劲、吃饭也不香？

当有人在议论你的时候，你为什么会表现得特别敏感？

当同学相处、朋友相聚时，你的话题为什么最少？

人们常说要为理想而奋斗，那么理想在整个心理活动中起什么作用？

.....

在你的生活中，这类问题很多很多。它们也许已经引起了你的关注和思索。但你可能还没有想到，这类问题里边蕴藏着丰富的心理学知识。因此我们要真正弄清它们，就必须学点心理学。

每门科学都有自己特定的研究对象。心理学就以这类心理问题——人的各种各样的心理现象为研究对象。它研

究人的心理现象是如何产生、发展的；其发生和发展的客观规律是什么；我们如何利用这些规律来改善心理品质，保持心理健康，开发心理潜能，提高心理活动的水平和效率。因此可以说，心理学是一门照亮人类自身的学问，是一门使人聪明的学问。每个现代中学生、现代青年，都应该来学一学这门知识。

学点心理学，可以帮助你学好功课。

学习问题是心理学所研究的重要内容。心理学会告诉我们，人在学习中是如何感知教材，记忆、领会和运用教材、知识的。我们的学习，只有遵循这种过程和规律，才能提高效率。因此，心理学可以指导你的学习，让你在学习上少走弯路，节省时间，提高学习成绩。又譬如，你懂得了心理学揭示的记忆规律，又能结合自己的情况去实践体验，合理地组织复习，你就会大大节省时间。学点心理学，可以帮助你开发自己的智力。

脑科学的研究者估计，尽管人类已经把宇宙飞船送进太空，已经在利用基因学说创造新的物种；可是大脑的潜力还远远没有得到开发利用。一般人仅仅利用了自己大脑潜力的10%，就是象爱因斯坦这样起过划时代作用的物理学大师，也不过利用了他的大脑潜力的30%。不管这个数据精确程度如何，人类的大脑潜力或心理潜能还应下大力气来开发利用，这却是毫无疑问的。而心理学在这方面是大有用武之地的。举例来说吧，心理学研究了人们记忆、思维的共同规律，揭示了非智力因素对智力的促进作用，你掌

握了这些知识,就有办法来提高自己的记忆力和思维力了,就会较自觉地去发展自己的兴趣、毅力、情感、习惯等非智力因素,以此来促进自己的智力的发展。总之,心理学象哲学一样,会使你变得越来越聪明。

学点心理学,可以帮助你走上成才之路。

许多学者认为,一个人在中学时代,重要的倒不是考试分数的高低,而是能否客观地判定自己的素质,确定自己的发展目标。这确是经验之谈。所谓素质,有身体素质和心理素质两大类。身体素质且不谈,心理素质就是指一个人的感知方式、思维品质、记忆类型、兴趣特长、性格特征、创造能力等诸多方面。只有在这些方面对自己进行剖析和恰如其分的估量,才能清醒地认识自己,脚踏实地确立自己的发展目标,更快地走上成才之路。那么,借助什么来认识自己呢?那就应该借助于心理科学之光。例如,心理学在研究优秀人才的思维品质时发现,他们的思维都具有广阔性、深刻性、批判性、独创性等特点。据说,古希腊学者亚里士多德思维的广阔达到惊人的程度,他能概括他那个时代的一切知识。学习了这些心理学知识,你就可以对照自己,看看自己的思维品质有什么优点、缺陷。要是你在课堂上只能人云亦云,在课堂外只是随波逐流,没有自己的思想,没有自己谈吐的话题,没有自己独特的语言,那你很可能缺少思维的批判性与创造性,你就必须警觉,寻思培养思维创造性的途径。只要这样坚持对照,刻苦磨炼,就能培养出优秀人才所具备的良好心理品质。

学点心理学,可以帮助你处理好人际关系。

生活啊,为什么处处有矛盾?人啊,为什么变得越来越复杂?许多青年投书报刊,诉说自己的生活感受,请求热心的编辑传授做人处世的经验。的确,与人相处,贵在知心。可是有一句俗语说道:“知人知面不知心”。知心,确是一大难题。不过,这“心”是客观存在的一个运动着的事物。唯物辩证法认为,凡是运动着的事物都是可以认识的。心理学就是一门认识“心”的学问,或者说是一门研究“心”的运动规律的科学。心理学研究人的各种心理现象,范围很广。如人的感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意;如人的需要、动机、意志、情感、兴趣、才能等等。这些都可称作“心”的运动的不同方式。一百多年以来,心理学对这些课题的研究已经取得了巨大的成果,并形成了科学的知识体系。这些研究成果,就象灯塔一样,指引着人们去探索人心的奥秘。因此可以说,心理学是我们知人处世、待人接物的一门基础学问。例如,心理学认为每个人都有自尊需要,如果你懂得这一点,就不会在人头挤挤的场合去乱叫同学的绰号,做出不尊重同学的行为来。又比如,心理学认为集体之中的每个人都有独特的个性。这会叫你寻思用不同的方式方法来处理好与不同同学之间的关系。这样一个班级的同学就会更亲热、更团结。相反,许多人事关系中的矛盾、烦恼,往往都是从人们互相不了解对方的“心”开始的。

学点心理学,可以帮助你做到身心健康。

人的生理与心理是互相影响,互相制约的。就说我们

都患过的感冒吧，过去都认为，感冒是外源性致病因素引起的。现代医学研究却发现，感冒还有内源性致病因素在起作用，这就是心理压力。一个人有了心理压力，会使自己的免疫系统变得脆弱，从而就易患感冒。更有甚者，对心理压力如果处之不当，有时还会导致各种心理变态、心理疾病，从而引起各种生理病变和癌症。可见心理保健和生理保健是同样重要的。现在，医学和心理学正在结合出一门边缘科学——医学心理学，“生理心理社会医学模式”正在取代传统的“生物医学模式”。心理卫生与心理保健正在受到现代人的重视。正如身体保健需要生理卫生知识指导一样，心理保健也需要心理卫生知识来指导。这就需要我们学点心理学，懂点心理卫生知识，并在心理卫生知识指导下进行心理锻炼，提高自己的心理素质，预防各种心理疾病，增进心理健康，从而促进身心发展。

苏联教育家苏霍姆林斯基曾说，一个人在个性确立时期，在青年时期，“没有心理学的修养，体力的、道德的、审美的修养就不可想象”。可见，加强现代中学生和现代青年的心理学修养，是促使他们德、智、体、美全面发展的一条重要途径。

现代的中学生，现代的青年们，那就让这本小册子同你们谈谈“心”吧。

第一辑 我与学习

1. 课前预习的心理学依据是什么？

各科老师都要求我们预习课文，有的还布置预习提纲，这到底是为什么呢？

实践证明，加强课前预习是一条行之有效的学习经验。它可以使你及时发现自己知识上的薄弱环节，准备好听新课所必需的知识，从而提高你的听课水平和笔记水平。然而，从心理科学上讲，强调课前预习还有什么依据呢？

(1) 为你准备一种学习的精神优势。学习过程就象体育比赛过程，一个人需要一种精神优势才能取得好成绩。一些学习成绩较差、学习比较困难的学生，往往由于听不懂老师讲课而失去一种积极自信的心理状态，失去一种精神优势。如果我们课前加强了预习，那就象进行了“火力侦察”，能发现新教材中的重点和自己不理解的地方。心中有数，

在听课时就能产生并保持一种积极主动、轻松自如的心理状态。这种心理状态正是学习上需要的一种精神优势。

(2) 造成积极的思维定势。思维定势是普遍存在的一种心理现象,指的是按照一定的方向去思考问题,它能影响或决定心理活动的趋势,形成心理活动的准备状态。它既有积极的一面,又有消极的一面。在课前预习中,初步消化新教材的思维活动,为以后的听课活动造成了思维的准备性、方向性,这种准备性和方向性就是一种思维定势。通过预习形成的这种思维定势有较大的积极意义,它们在你听课时,会使你的感觉和知觉更具选择性、理解性,记忆、思维更具针对性、目的性,从而有利于你抓重点,重理解,减轻记忆负担。

(3) 能培养你的自学能力。心理学认为,没有各种各样的活动,就不会产生各种各样的能力。预习是一种自学活动,包括温习旧教材,独立阅读新教材,动手完成预习提纲,查阅工具书等等。一个学生能自觉而不是被迫地、长期而不是短暂地坚持预习,他就会逐渐变得阅读速度快,思维敏捷,善于分析综合、抽象概括和推理比较。这些能力,光凭上课“听”是听不出来的。它们犹如一笔财富、一笔存款,将使你享用不尽。

2. 预习了课文,我为什么提不出问题?

我起先也搞过预习,但由于提不出问题,把预习变成了

一般的熟悉课文，圈画几个生词而已。后来感到没有劲，也就坚持不下去了。

预习课文，主要是独立地阅读新教材。能否经过预习提出有意义的问题来，以利深入理解课文，这里牵涉到一个阅读能力问题。

一般来说，阅读能力包含三个不同的层次。第一层次是积累性阅读能力。主要强调熟读、背诵，强调积累字、词和作文知识，积累自然科学与社会科学方面的知识。这是大量吸收知识所必需的认读能力。第二层次是理解性阅读能力，主要强调运用分析和综合的思维方法去理解课文。第三层次是评判性阅读能力，要求在熟练地认读、较深地理解的基础上，发挥想象、联想能力，对课文内容进行鉴别、欣赏，引起自己理智上、感情上的反应，提高自己的思维力、想象力、鉴赏力、批判力。

以上三种不同层次的阅读能力，是随着学生年龄的增长和知识的积累，在阅读实践中经过不断的锻炼而逐步发展起来的。在这里，强调“锻炼”两字是十分必要的。正如人身上的肌肉要靠锻炼才会发达一样，阅读能力，特别是理解性阅读能力和评判性阅读能力，不经过自觉锻炼决不会自然而然地形成。在预习中老是提不出问题，这表明你的阅读能力还处在认读能力的低水平阶段，恰好表明你是多么需要加强预习，并且要真正用心地预习，即在预习中不断地把新旧知识联系起来思考，找疑点，找难点，多问几个为什

么,多从几个角度想问题。这样,你的阅读能力一定会提高得很快。

另外,预习中能不能提出问题,还受你的阅读兴趣、生活经验、实际知识水平,甚至思维品质、性格特点的影响,这里就不多说了。

国外有一种说法:学生智力发展的水平,就是他提问题的水平,问题的深度即是智力的高度。我国著名科学家茅以升在教他的学生时,还以学生提问题的水平来评判其优劣。可见,提问的能力是多么重要啊!

3. 我明明知道答案,可 为什么不敢举手回答?

在上课的时候,对老师的许多提问,我明明知道答案,可就是不敢举手发言。在我们班里,象我这样的同学还不少。因此经常是老师提问后,由老师自问自答,或者让全班集体回答。有时,老师免不了埋怨说:“上你们班的课,死气沉沉”。我真想知道究竟是什么东西在作怪。

学校上课似乎呈现这样一种有规律的现象:小学生抢着举手,初中生看着举手,高中生没人举手。难道真的是年纪越大越是胆小吗?不,这种现象的背后,有这几方面的心理原因在“作怪”。

一是青少年的自我意识的发展。

要是说小学时代是自我意识的朦胧期，那么从少年开始，自我意识就进入了发展期。所谓自我意识，顾名思义，就是对于自我的认识。著名心理学教授潘菽说：“对自己的状况和活动的意识就是自我意识。”自我意识进入了发展期的青少年，其成人感、自尊心、独立性、自制力就大大的提高；其评价能力，包括评价别人与评价自己的能力大大发展。这些心理机能的提高与发展，使得中学生的精神世界越来越丰富与复杂。这种急剧的心理变化导致了中学生行为举止的重大变化，象小学生那样受人暗示的、缺少思考的行为举止，在中学生行为举止的总量中的比重越来越小。许多行为举止都打上了“思考过”的印记。比如上课举手，你就不只是想到“我明明知道答案”，而且会想得更多、更杂，例如“第一个举手，别人会不会说好表现自己？”“一旦回答错，会丢面子，被人笑话”“经常积极举手，有人会不会说是拍老师的马屁”……由于这些念头在心灵深处悄悄“作怪”，因此你不再会象小学生那样爽直、热烈地举手了。特别是到了初三以后，更是如此。

二是青少年心理的闭锁性和开放性的矛盾。

青少年自我意识的发展，带来了其他的心理特征。突出的一点就是心理的闭锁性和开放性这两种不同的倾向同时存在。其一般表现是，在正规、严肃的场合里，在心理距离较远的人际关系中，或是在自己不信任的人面前，他们的心灵之门易趋闭锁，有时别人想撬也撬不开。而在自己信得过的、值得尊敬的、理解自己的人面前，他们的心灵之门易于

开放。例如，你在非组织的团伙中间，或在相当投机的朋友面前，也许就会敞开话匣子，无所不谈了吧。

三是课堂上的心理气氛。

课堂上的心理气氛，内含许多因素。如师生关系、同学之间的关系、一个班级特有的集体舆论和心理习惯等等。这些因素也影响你“举手发言”的行为。

由此可见，在“我明明知道答案却不敢举手发言”这种现象背后，“作怪”的原因是多种多样的。你不妨对照一下自己，找一找主要原因。如果是不必要的顾虑，那就勇敢地战胜它们；如果是有什么客观原因造成你心理的闭锁性，那就应该认真找一找这些原因，改善你的人际关系，这是为改善班级的心理气氛而尽你的一份力量。

4. 怎样背书才能又快又好？

语文课经常要求背诵，可我一遇背书就头疼。请问，用什么样的方法背书才能又快又好呢？

要把一篇课文又快又好地背下来，一定要遵循这样两条记忆规律。

第一条是理解和识记相结合。这其中的道理，我们已经说过，你不妨回忆一下。对于一篇文章来说，就要懂得它的中心思想和写作特点，记住段落大意和发展线索，记住过渡段落和关键句子。脑子里有了这些内容，你在背诵的时

候,它们会帮助你再现、填补、追忆、连缀课文的句子和段落。我们中学生理解一篇文章有困难,所以,语文老师总要分析课文,帮助我们消化理解。因此,课堂上认真听、记、想,实际上就是为背诵课文打下了基础。

第二条是反复阅读和试图回忆相结合。有的学生背书,习惯于捧着书摇头晃脑地高声朗读,一读到底,几次下来,力竭声嘶。有的则喜欢边读边背,边背边想,逐段推进。有的心理学家做过实验,结果表明,用后一种方法既可以节省背诵时间,又容易记住课文。这就是说,要又快又好地背诵一篇文章,一定要把反复阅读和试图回忆(或称尝试背诵)结合起来。这样结合起来的优点在哪里?一、边读边背,步步推进,每一步任务明确,目标具体,因而易于实现。二、步步推进,还能及时发现背诵的障碍,利于全力主攻,这样可以节省时间和精力。三、边读边背,“根据地”不断扩展,使你信心越来越足。

5. 睡觉前复习的功课为什么记得牢?

我已经多次体验到,睡前复习的功课,记忆清晰、牢固,考试时容易重现、回忆出来。其间有什么奥秘,却不知道。

记忆是我们学习时的一种重要心理活动。从许多事实来看,确实有符合每个人的特点的最好记忆方法和最佳记忆时间。有的人在安静独处时记忆效果好;有的人一边听

音乐一边看书记得牢；有的人拿着书在房间里走动最容易记住。美国第十六届总统林肯，坐在椅子上读书，爱把脚放在桌子上或窗台上。据介绍，躺着记忆的效果也是很好的，原因是人躺着，大脑中血量增多，营养物质增加，大脑的工作效率就提高。那么，睡觉前复习的功课为什么记得牢呢？心理学告诉我们，平时你记忆功课，会受到两种干扰，它们分别来自以前记住的功课和后来记忆的功课。而睡觉前复习功课只受到一种干扰，即来于先前复习的功课的干扰。因为此后你就睡了，复习过程中断了，不存在后学内容对先学内容的干扰问题。另外，现代心理学的研究还证明，休息的作用并非仅局限于解除疲劳，它还可以对我们刚学过的知识起巩固记忆的作用。什么道理呢？原来，我们外部的学习活动结束了，内部的神经活动过程并没有结束，学习时产生的神经冲动，仍在神经回路网中持续地循环，须经过一定时间才能巩固下来。如果在这时接着学习性质相同的内容，干扰了这一持续循环过程，那就会影响对先前学习内容的记忆效果。

有的同学可能会说，早晨起来复习的效果也很好。这也对。其实道理差不多。只不过睡前复习是受到先前学习材料的干扰，早晨起床则刚相反，只受到以后学习材料的干扰。这好比我们背诵一篇文章，往往是开头与结尾部分容易记住，而中间部分较难记住，记起来进度较慢，其道理也就在于识记文章头尾仅受到一种干扰，中间部分要同时受到两种干扰。