

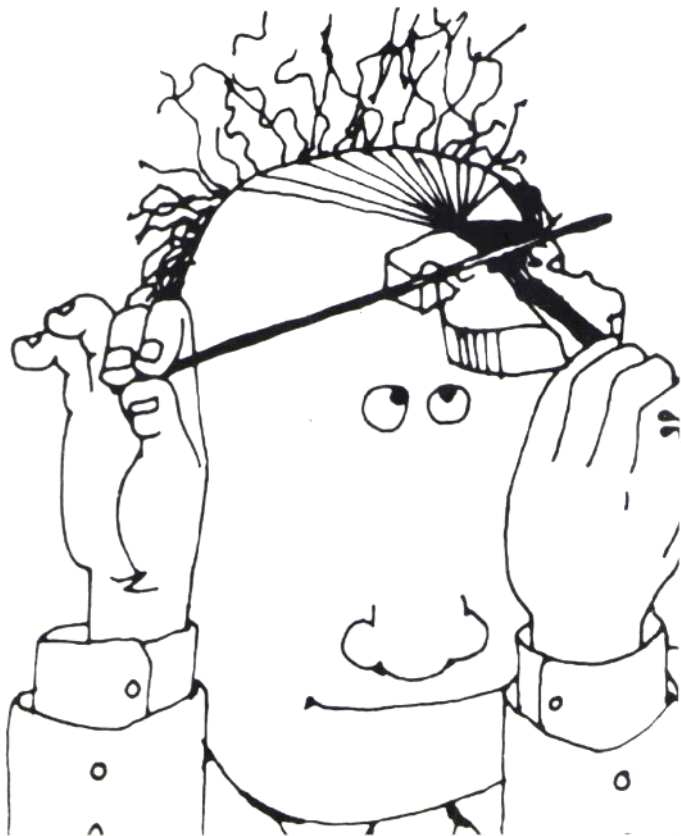
漫画心理助学丛书

轻松学习

QING SONG XUE XI

柳友荣 主编

北方妇女儿童出版社



漫画心理助学丛书

MAN HUA XIN LI ZHU XUE CONG SU

序

林崇德

序

(中国心理学会副会长，北京师范大学教授、博士生导师)

社会的变革、科技的发展、文化的嬗变给成长中的中学生带来了日益增长的心理压力，他们在学会学习、学会生活、学会生存的同时，将不得不承受来自各方面的挤压和挑战。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》(1994)中指出：“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育 and 指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”20世纪80年代以来，不少地方和学校从社会、教育及学生身心发展实际出发，逐步在中小学生中开展心理健康教育，取得良好的效果。心理健康教育涉及许多方面，心理辅导是其中一个重要途径和方式。

心理辅导实质上是一个助人自助的过程。助人自助，是心理健康教育的原则之一。心理辅导，帮助学生自己解决问题，而不是替其解决问题。所以，助人

1

是手段，自助才是目的。也就是说，心理辅导的最终要求是助人自助，即帮助学生学会独立地解决自己面临的问题。如果教师越俎代庖，对应帮助学生做的事也加以包办，不仅无助其心理行为问题的解决，反而会害了学生。但是，从目前业已出版的心理辅导读物来看，多为提供给专业人员和教师、家长的指导读本。而由于心理辅导在我们的中小学也只是刚刚起步，从业人员的素质、数量均不能令人满意。因此，辅导自然就不能深入、广泛而卓有成效地开展，心理辅导的自助目的也就难以实现。为了缓解这一矛盾，许多心理学、教育学工作者都在研究和探索行之有效的方法。柳友荣副教授负责主持编写的《漫画心理助学丛书》就是一次极好的尝试。

(1) 丛书一套四本，以中学生心理困惑发生较为集中的问题为出发点，包括《轻松学习——学习心理辅导》、《学会生活——交际心理辅导》、《成功应试——考试心理辅导》和《完善自我——人格心理辅导》。丛书所阐发的问题源于中学生自己的生活，具有很强的实用性和指导性。

(2) 丛书创造性地采用了栏目板块结构，以“开卷有益”、“心理分析”、“心理保健操”、“给你提个醒”等生动活泼的形式，使阅读过程充满盎然情趣。特别是丛书将耐人寻味的漫画与心理辅导有机结合在一起，真正实现了寓教于乐，使学生在愉快中接受了

2 心理辅导，在轻松中掌握了心理保健方法，方便学

习，容易操作，真正达到了自助的目的。

(3) 丛书作者熟知中学生的心路历程，用深入浅出、通俗易懂、简明生动的语言表达了心理辅导的理论和方法，为中学生所喜闻乐见。

由此可见，本套丛书具有创新的意义，用心理科学的理论密切地联系中学生的实际，有助于很好地解决其实际问题，有助于积极而科学地开展心理健康教育。我希望广大读者，尤其是中学生读者能喜欢它。

是为序。

2000年5月16日于北京师范大学

序

目 录

目

序	1	录
1. 电脑时代的学习	1	
2. “苍白”的知识	5	
3. 怎能如此“模仿”	10	
4. 莫让卡通“卡”住学业	15	
5. “垫底”的背后	19	
6. 大脑的体操	23	
7. 学会观察	28	
8. 插上想象的翅膀	32	
9. $10-1=?$	37	
10. 乐学的奥妙	42	
11. 眺望“学习高原”	47	
12. 错在何处	51	
13. 百思能得其解	56	
14. 与白字先生作别	60	
15. 遗忘的规律	64	1

16. 学而不知其义	69
17. 心有灵犀一“线”通	74
18. 戒除“分心”	79
19. 谨防大脑“负”运行	84
20. “难学”的背后	89
21. 讨厌的写作课	94
22. 走出困境	99
23. “三分钟热度”	103
24. “跑神”咋办	108
25. 记得快忘得慢	112
26. “举一反三”话迁移	117
27. “倒着数”是什么概念	122
28. 言语≠语言	127
29. 听课何成“难言的苦”	132
30. 五条腿的苍蝇	137
31. 别去想“打翻的奶瓶”	141
32. 做时间的主人	146
33. “啃书”的妙处	152
34. 克服学习倦怠心理	157
35. 寻找灵感“精灵”	162
36. 听课的技巧	167
37. 一心不要二用	172
38. 提问重于解答	177
39. 乐“学”不疲	181
2 40. 奇怪的处方	186

41. 学习并非纯“背诵”	191
42. 众里寻她千百度	197
43. 记忆策略	201
44. 知识与能力孰重	206
45. “减负”并非放弃作业.....	211
46. 天生我才必有用	217
47. “陪读”的心理误区.....	222
48. 读书并非无用	227
49. 怎可脚踏两只船	233
50. 坚持就是胜利	238

目

录

1. 电脑时代的学习

开卷有益

1884年，此时距贝尔发明的电话申请专利才8年。美国加州一农民首次来到电话局尝试这“令人神奇的东西”。他把要说的话写在纸上，然后将纸塞进电话的传话器，等他坐下来静候半小时仍无音讯时，失望之余，悻悻而去。

时至今日，电话早已进入寻常家庭，类似加州农民的笑话，同学们应不会重复。而魔幻般的Internet的出现，正在改变着同学们的学习和生活方式。是的，电脑正一步步进入同学们的生活，走进课堂，走进家庭。“玩电脑”正为都市同学的首选，“上网”已成同学们新的乐趣。

漫画解读

不能讲漫画中
“网上驰骋”的同学



是个“网络瘾君子”，但至少他是个“网民”。他正在享受电脑给他带来的赏心悦目的学习方式。看他那认真的样子，显然他已从中领略到了无穷的乐趣。不仅如此，他还带着本子和钢笔呢，或许想“下载”什么有价值的信息吧！但“下载”的是什么呢？瞧他那得意的自言自语：“嘿，太棒了！这篇作文明天交，高分！”原来，他在运用网络“抄袭”作文，太高级了。是的，老师也未必知道他是采用电脑替代“人脑”而作的“高新”产品。难怪他如此得意。

心理分析

相对于白纸黑字的媒体刺激，电脑确实要鲜活生动得多。有人就如此戏语：不懂电脑，就是当代的“印第安人”。据说，一张《当代中国文学作品集》光盘，收录了《鲁迅全集》、《王蒙全集》、《王朔全集》、《路遥全集》及金庸、琼瑶的小说共计193部。显然，记忆下这些作品是不现实的，但拥有电脑，就可随时调用了。

电脑学习，大大提高了学习的自主性，每个人都能自由地选择时间，选择学习地点，主动地进行学习并自己把握学习的进度，学习的内容是动态呈现的，没有被动学习的成份，思想压力大为减轻。在电脑学习中，由于好奇心被激发，兴趣增加，趣味性加强，因而厌倦学习的程度减轻。

果，但运用得不好，可能适得其反。更何况电脑光盘和网页上还有不健康的東西，属“儿童不宜”。长时间沉湎于电脑游戏，关注人机对话，可诱发“电脑幽闭症”；迷恋于网上冲浪，无节制在线浏览，又可导致“网络瘾君子”；如若挖空心思破译别人密码，窥探他人隐私，又可成为“电脑黑客”。因此，电脑对青少年学生的消极影响无疑是存在的，“玩”得不好，就可能在“信息高速公路”上“翻车”。这就是讲，会电脑的同学，你在学业上也未必就是“超级大赢家”，就看你如何对待它。

心理保健操

据说英国有一记者问一教育官员：“ $7 \times 6 = ?$ ”这位官员沉思片刻答道：“我想大概是45吧！”这固然是一则来自“乘法口诀”的笑话。由于同学们长期与计算器、键盘打交道，也就缩减了学习过程许多“背”的“痛苦”，同时也忽略了笔算、口算和心算的必要性。键盘替代了算盘，电脑替代了人脑，其消极面是显而易见的。那么，面对崭新的时代，信息技术的挑战，如何适应电脑所带来的“学习革命”呢？

1. 对电脑的功用要有清醒的认识。电脑的作用是无比巨大的，问题在于：同学们必须明确电脑是干什么的。如果仅仅是“玩电脑”，视之为消遣娱乐的现代化工具，那显然是弊大于利，甚至引起不良后果。像漫画中的同学，应该讲很聪明，电脑玩得很

“酷”，然而，利用它来复制课业，不仅不利于写作技能的提高，且可导致学业成绩的下滑。

2. 在教师和家长的指导下，选择有利于学习的电脑软件，或可供学生用的游戏光盘。有调查显示，在一般教师指导的数学课上使用电脑时间长的，数学成绩却低于那些使用时间短的学生，原因在于他们实际在“玩电脑”。在训练有素的人员指导下，不仅可提高学习成绩，增强学习兴趣，且可形成轻松愉悦的学习气氛。

3. 防止被鼠标拖入“虚拟世界”而不能自拔。适时利用电脑娱乐是可以的，切不可沉湎于此。

4. 即便使用电脑，也不能丢弃传统的学习方式。人机对话，显然没了教室这一温馨的学习氛围，没了教师的人格魅力、同学的集体友情及校园文化气息等，而所有这些对同学们的身心健康的价值是无法替代的。因此，不仅要启动电脑，更要用电脑“启动”自己去更好地获取知识、发展能力，以适应电脑时代的挑战。

☞ 给你提个醒

注意培养一两个群体活动兴趣，努力体验其中的快感，会让你在驾驭电脑的同时，也不失自我。

2. “苍白”的知识

开卷有益

自学成才的数学家华罗庚，为了使数学科学知识为工农业生产服务，深入城乡，推广“优先法”和“统筹法”，为国家创造了巨大的物质财富。他冒酷暑下两淮煤矿，顶严寒入大庆油田，利用数学知识，提高经济效益。他说：“生产若能长一寸，何惜老病对黄昏。”1985年6月12日，他在日本东京大学作报告时，因心脏病突发去逝。他为祖国的建设鞠躬尽瘁，实现了他“最大的希望就是工作到生命的最后一刻”。

华罗庚为同学们树立了学习的榜样，他重大的贡献在于把数学科学知识应用到经济建设中去，以创造最大的经济效益和社会效益。

诚然，不是每个同学都可成为华罗庚式人物，但学习知识根本目的就在于运用，只不过这个“用”有大有小。如果华罗庚没有当初对数学基础知识的学习，并运用所学知识去分析问题，就不可能创立“优先法”和“统筹法”，并使之发挥巨大的经济价值。

然而，很多同学往往在学习某一学科知识后，受多种原因的困扰，不能利用所学知识去分析和解决问

题发生困难，所学的知识似乎显得苍白无力，甚至于形成“所学知识不管用”的错误认识，这对更深层次的学习是不利的。



漫画解读

不管是哪一个同学，面对作文本上老师批下的两个大字“跑题”，可能会情不自禁地“唉”一声。然而，画中的同学却心理不服气，百思不得其解。我明明是按书上的要求写的，文章做得很顺，怎么能跑题呢？为啥总失误？”但愿他不要失去学习的信心，认真总结，吸取教训，真正做到学以致用。

心理分析

老师们一定讲过，学习的目的在于运用。同学们花那么多的时间去领会知识、理解知识和记忆知识，其根本的目的就是利用所学的概念、定义和原理，以解决具体问题。通常，老师在讲解教材后，会布置一些作业或思考题，让同学们去读、写、算、思和解，这就是在考察同学们对所学知识的消化吸收程度，也检查同学们能否用知识去解决实际问题。应该讲，没有知识的运用，同学们学习的知识就没有实际的意义了。

心理学认为，学生运用知识的心理过程大致如下：

1. 分析题意。通过观察和思考来明确课题的已知条件和未知条件以及要达成的目标任务，在头脑中形成关于课题整体的印象。这是应用知识解决问题的第一步。对有些问题需反复思考，才能明确题意。如果此环节失误，就可能造成“跑题”或解题错误或无法解决等现象。

2. 重现有关知识。在分析题意基础上，通过联想、回忆，从头脑中提取与本课题解决所需的认识。不能准确重现有关知识，也不利于问题的解决。

3. 课题的归类。通过思维活动把要解决的问题纳入到同类事物的知识体系中，寻求问题的类型，并找出相应解决的方案，从而通过合理步骤解决问题。不能正确归类，可导致解题的错误。

4. 验证。问题解决的正确与否，需要重新检验。以便有错必纠，养成良好的解题习惯。

在运用知识解决问题时，同学们对相关知识的理解和巩固程度、提取知识的方法、思维活动的水平以及问题的性质等都影响问题的解决。

漫画中的同学之所以在解决问题时“跑题”，是因为他没有认真分析题意，理解错误，使得出手“走调”。不过，该同学在解决问题时“总失误”，看来不仅仅是分析题意不慎的问题了，还涉及知识运用的其它心理过程的参与，对此，好无奈的他是到了认真反思总结，寻找策略的时候了。

心理保健操

什么样的学生才是聪明的学生？国外学者认为，那些对教师讲解的知识反应快，接受好，理解透，运用活的学生，可归属在聪明的学生行列。由此可见，不管知识的学习如何“快”“好”“透”，其重要的还得“活用”。为达成问题的解决，同学们在学习中就必须：

1. 不断丰富自己的知识背景。从一定意义而言，“无知便无智”，头脑中已有的知识经验越多，那么可供选择应用的知识也就越多。学校所开设的各门学科对同学们的发展都是有价值的，旨在进行系统科学基础知识和基础技能的训练。因此，同学们在学习时，不可只顾一科的学习而忽视另一科，这是不正确的学

习态度。

2. 注重知识的理解。在理解的基础上去掌握知识，不仅可以长久地巩固知识，且可把理解的知识和头脑中已有的知识融为一体，举一反三地发现问题，解决问题，并开展创造性活动。因而，模仿套用，学而不知其义，死啃书本的学生并非是智力水平发展很好的学生。

3. 强化练习。“熟能生巧，巧能生奇”，这是同学们可以理解的话题。强化练习，有利于巩固已学知识，锻炼思维，发现有效的解题策略。但需注意的是，练习时要不断尝试新法，以培养发散思维的能力。

当然，认真分析题意是解决问题的首要任务。分析错误，就如同看错路牌，会走错地方，甚至迷路。在不明题意的条件下，请不急于“出手”。

☞ 给你提个醒

不良心态，如畏惧、紧张、分心、自信心匮乏等是影响问题解决的隐形路障。

3. 怎能如此“模仿”

开卷有益

同学们对“仿生学”一词可能并不陌生。正是由于这种方法的大量运用，人们才在纷繁复杂的物体中同中求异和异中求同，获取创造和发明的灵感，使得海角天涯，过去现在等巧妙地联系在一起，并取得瞩目的成就。譬如，海豚的流线体形使得在水中穿行时阻力减少，所以人们仿照它改变轮船的外形，加快了船行的速度。

同学们在学习中也有“仿照”的情形。学习中所用的“范文”，就是供学习临摹之用的。课堂上老师之所以要范读课文，意在要同学们仿照他那样去做。不管承认与否，同学们都是在学习中成长，在模仿中生活。猴子尚且“学样”，更何况有思维、有语言的人类呢。在日常学习和生活中，每个同学都离不开“学样”。否则，个体的认识就无法跟上整个社会发展的步伐，就会成为落伍者。

也许你刚刚临摹完一幅画，仿做完一件手工作品，照例解决了一道数学题。然而，“学样”也得讲道德，也要有规范，不然，那就是胡乱操作。