

TOOLS FROM PSYCHOLOGY FOR SUCCESS
IN SCHOOL AND IN LIFE

四川人民出版社

朱利安·泰普林

著

张祥荣

译

走向成熟

中学生学习与生活的技巧



走向成熟

中学生学习与生活的技巧

朱利安·泰普林
文 丽

张祥荣

译

著

四川人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

走向成熟: 中学生学习与生活的技巧 / (美) 泰普林, 文丽著; 张祥荣译. —成都: 四川人民出版社, 2002. 6
ISBN 7-220-05945-0

I. 走... II. ①泰... ②文... ③张... III. 中学—
学生生活 IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 031899 号

ZOU XIANG CHENG SHU

走向成熟

——中学生学习与生活的技巧

[美]朱利安·泰普林 文 丽 著
张祥荣 译

特约编辑
责任编辑
封面设计
技术设计

刘 艳 李文星
王定宇 许 茜
周靖明
古 蓉

出版发行
网 址

四川人民出版社(成都盐道街3号)
<http://www.booksss.com>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

防盗版举报电话

(028) 86679239

印 刷

成都金龙印务有限责任公司

开 本

850mm × 1168mm 1/32

印 张

9

插 页

4

字 数

202 千

版 次

2002 年 6 月第 1 版

印 次

2002 年 6 月第 1 次印刷

印 数

1—8000 册

书 号

ISBN 7-220-05945-0/G · 1187

定 价

19.00 元

■ 版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换

TOOLS FROM PSYCHOLOGY FOR SUCCESS
IN SCHOOL AND IN LIFE
走向成熟 中学生学习与生活的技巧

EDUCATION

序

你能从本书中感受到你似曾有过或亲身体验过的东西,这是一个人从 12—20 岁所经历过的重要体验和转折,它让你内审自己,找到一个最优秀的“我”,这是你的未来。你能从本书中学到一些方法和技巧,它让你把自己训练得更加完美,是你走向成功的工具。

我们之所以写这本书,是因为我们深深地感到,你们是太需要关注、太需要帮助和关怀的群体。你们正面临着来自你们身体内部和外部环境巨变的巨变,你们的身体正处在一个具有戏剧性的变化阶段,而你们面临的外部世界正处在一个前所未有的飞速发展时期,你们所面临的困难和问题,是我们成年人不能凭自己的经验来体验和推测的。我们想通过这本书与你们进行心与心的交流,和你们一起做一个尝试——改变一些态度、变换一个角度、寻找一些好的方法来看待和处理问题,为你走向成功加油。

这是一本可以当成教科书一样来读的书

这是一本看插图也可以懂得其道理的书

这是一本收集了大量发生在中学生身边的案例的书

这是一本有重点提示、提纲挈领的书

它一看就懂,一学就会,拿来就用,是一本

序

切实帮助中学生学习和生活的书。

这本书得到了中外许多教育专家的帮助。泰普林教授要对他的老朋友林萍萍小姐和带给他为中国读者写第一本书的灵感的彭小桢女士，也要感谢该书的另外两位合作者——长期从事青少年心理研究的文丽女士和为本书合作做了大量工作并承担全书翻译工作的张祥荣先生，更要感谢该书的责任编辑、四川人民出版社的王定宇女士，感谢优秀的读者许亚亭和德雷克塞尔大学的阿普尔亚德教授。最后，泰普林教授要衷心地感谢他亲爱的老师、朋友、俄勒冈大学的教授诺曼·桑伯格。文丽要感谢让她改变生活态度的谢丽华老师，特别感谢杨学用大姐，是杨学用女士让她有机会认识了泰普林教授和张祥荣老师，衷心感谢泰普林教授和张祥荣老师的真诚合作与帮助，深深感谢为她提供中学生心理辅导实践的都江堰中学和周恬恬老师，还要感谢吴晓鸣等一切关心和帮助过她的人。张祥荣要感谢他的良师益友杨学用女士、他已经逝去了的最好的朋友桂峰和他温柔的妻子以及带给他无限快乐的儿子。

目 录

▶ 前 言 /1

第一章 学业成功的工具

- ▶ 1. 学业成功的策略 /6
- ▶ 2. 教会自己有效地学习 /18
- ▶ 3. 教会自己有效地思考 /23
- ▶ 4. 直面学习中的困难 /26

第二章 管理好思想、情绪和感情

- ▶ 1. 情绪是如何产生的 /33
- ▶ 2. 发现和不断地分析批判不合逻辑的想法 /36
- ▶ 3. 不合逻辑的想法不仅仅导致不良情绪而且有害健康 /42
- ▶ 4. 成为自己的教练 /47
- ▶ 5. 树立和保持乐观的生活态度 /53

第三章 在生理上成长为成熟的男人和女人

- ▶ 1. 爱护身体的基本方法 /63
- ▶ 2. 青春期的生理变化 /75
- ▶ 3. 适应自己和同学们青春期生理上的变化 /79

第四章 在与人相处中成长为成熟的男人和女人

- ▶ 1. 性欲的存在与它的意义 /89
- ▶ 2. 新的感情、要求、催促、兴趣、压力、唤醒 /96

目 录

- 3. 为你自己和他人设定界限 /105

第五章 人际关系处理技巧:与他人和睦相处

- 1. 每个人都是有差异的,怎样对待这些差异 /115
- 2. 与同学和老师相处的技巧 /123
- 3. 成为伙伴——
从最初的相互吸引发展到亲密 /132
- 4. 朋友是人生道路上不可缺少的 /137

第六章 一个人在团队中的角色和相处的技巧

- 1. 团队精神和角色 /143
- 2. 领导的艺术 /149
- 3. 制定自己的方针,抵制团体的压力 /156

第七章 与家庭和睦相处 逐步走向独立

- 1. 生活在不同的家庭气氛和方式中 /167
- 2. 在家庭中的不同的角色 /171
- 3. 适应家庭生活模式 /173
- 4. 特殊家庭情况 /176
- 5. 逐步走向独立 /183

第八章 成为物质的主人而不是奴隶

- 1. 来自经济学的观念 /194

- 2. 金钱不是我们想象的那么重要 /199
- 3. 你是一些大生意的靶子,保护你自己 /205
- 4. 设计和实现你自己的物质计划 /214
- 5. 关于管理金钱的两种观念 /221

第九章 在变化的世界中大有作为而不仅仅是生存

- 1. 加入有发展前景的行业如技术、商业和贸易等等 /224
- 2. 不要过早地关闭未来的大门 /230
- 3. 选择你的职业目标 /232
- 4. 领导艺术——你未来前途的财富 /239
- 5. 设计、再设计你未来的道路 /240

附 录

- 1. 填报大学志愿表 /246
- 2. 求职面试的技巧 /252
- 3. 计划的技巧:工作流程图 /258
- 4. 电视、电子游戏的弊病 /261
- 5. 兴趣和工作的对比表 /267
- 6. 网络 /269
- 7. 不同的文化会带来不同的学习方法吗?过去是,
但将来就不一定 /273

前言

“我的上帝呀”，一个同学说道：“我都要被学习压得喘不过气来了！”许多中学生有这样的感觉，我想不外乎下面五个原因：

第一，“我一直面临着学习和考试压力。”

第二，“我们已经不是小孩子了，但是没有人把我们当成人看待。”

第三，“要想与他人和睦相处太困难了，我的同学都有个性，我又被我喜欢的一个同学搞得心神不定，以至于回到家也不能安生。”

第四，“我没有足够的金钱去追求学校流行的时髦，还有我也不知道我想要……。”

第五，“人们都说毕业以后就业非常困难，人人都有这样的问题？我会不会是一个例外呢？我怎么来解决这些问题？”

同学们有这样的問題一点也不奇怪。对于中学生来说，他们的确面临着上述五大挑战。上述这些问题都出现在同学们成长的一个重要时期——中学生时代，可以想象这是一个充满巨大风险的时段，如果同学们错过了这个机会去处理好上述问题，那将会贻误终身。

该书的作者、多年从事心理学研究的心理学家，从心理学的基本观点出发，为同学们提供迎接这五大挑战的战略和技巧。我们不指望这些看法会一下子解决你所有的问题，实际上你也不可能一下子让这些问题烟消云散，因为不断面对风险、迎接挑战是生活的本质所在。但

是，我们能够做的是告诉你一些被过去实践证明了的、行之有效的处理问题的方法。这样，你将可以用正确的方法去解决问题，用智慧去迎接风浪，在闯炼中变得勇敢。

Five skills to make a good life

赢得幸福生活的五大技巧

This book gives key skills to help you with the five big challenges:

本书提供帮助读者在五大挑战中获胜的关键技巧：

- | | |
|--|----------------------|
| ☆☆ Succeeding in school | ☆☆ 在学校获得学业的成功 |
| ☆☆ Becoming man, becoming woman | ☆☆ 生理上成长为一个成熟的男人或者女人 |
| ☆☆ Forming good relationships and leaving home | ☆☆ 从与家庭和睦相处到独立 |
| ☆☆ Owning possessions – not being owned by possessions | ☆☆ 拥有物质而不是被物质所支配 |
| ☆☆ Planning a career path which fits you | ☆☆ 设计一条适合自己的职业道路 |

首先，同学们要认识到自己是独特的；认识到每个人都是完全不同的个体，因为每个人的气质、能力、自己家庭、个人所在学校、环境和未来的工作市场都存在着巨大的差异。所以世界上也就不可能有包治百病的万能药。你是一个处在独特的环境中的独特的个体，但你拥有的能量、技术和机遇需要得到承认和发挥，本书能让你认识到你的能量和技术，并使它们得到充分的发

挥,也希望该书能告诉你一些方法去加强你自身薄弱的地方,发挥你的长处。总之,我们希望该书能成为你成长道路上的指南。没有人能告诉我们每个人的命运将来如何,但是只要同学们懂得谨慎地把握机会,在合适的时候做出正确的选择,就能在关键时刻化险为夷,峰回路转,前途无量。

人生就是一场拼搏,的确,人生许多时候都具有很强的挑战性。但人生不是一场 100 米的速度赛跑,而更像是奥林匹克运动会的十项全能体操比赛。你看过奥林匹克运动会的十项全能体操比赛吗? 运动员进行不同项目的体操比赛,没有哪个运动员能在每个项目上都表现得最优秀,常常是某一项目的冠军在其他项目上却表现一般,能拿到全能冠军的是那个靠意志力和顽强力拿到总分第一的运动员,可以看出,运动员胜利靠的是自己的战略打法,从而使自己的综合得分最高。他们常常在赛前对自己说:“虽然我的鞍马项目得第四名,但我的强项自由体操却要拿到金牌。”想一想,我们的学习和生活不是和十项全能体操比赛一样吗? 其实我们有很多方法胜过他人。有许多同学都认为,我们比赛的项目应该只是在学习,如数学、历史、化学、中文、英语的成绩高低上比较。学习成绩固然重要,但那仅仅是人的能力的一个方面,有许多人学习成绩一般,却用他们在运动、音乐以及演说方面的天才打开另外的美妙的大门。同学们有各自的特长,只要发挥自己的特长就能成功。在人生的竞赛中,有另外的一个全能竞赛项目,这个竞赛项目就是领导能力。这是一种建立团队协作、实现既定目标的能力,如果你不仅具备优秀的科学文化知识,而且具备了与人合作的领导能力,你在今后的事业中就有更多的力量和选择的机会。

现在的状况并不能完全说明我们未来的一切,如果我们在 10 年或 20 年后再来看你和你全班同学的变化,我们会感到非常的惊讶。是的,有些明星红极一时,明星的生活令人惊讶,有时候到了难以置信的程度。但是他们的成功不是靠他们早期的学习,他们在学生时代并没有打下牢固的基础知识,他们的成功靠的是他们的天才。有些学习一般的同学以后靠一般的

职业过着普通人的生活，但也有许多在学校读书一般的同学，后来因为在某方面做出了显著的成绩，最终成为了名人，他们不断前进，一次次面对挑战，做出正确选择，最后取得成功。在人生的长河中我们认识到，同学们在班级的考试名次并不完全能预示他们未来的生活。我们在这本书中将要教给大家的心理学方面的技巧（让同学们知道如何找到自己成功的道路，教会同学们如何大胆而又现实地设定自己的目标，为自己制订有效的策略，坚持不懈投入精力去实现自己的目标，学会善于与他人相处，具备组织和领导能力）就是要带给大家上述的成功，这些技巧也特别适用于那些现在学习成绩一般的同学。

“我们家有紧急情况，我该怎么办？救命！救命！”低年级同学哭诉道。“是你家房子着火了还是有人得病了？还是什么其他的问题？”年长的同学问道。“如果是他家的房子着火的话，我决不会给一个医生打电话。”这个大一点的学生不完全搞清楚问题所在就没有办法采取行动。我们强调首先是全面了解问题，才能采取正确的行动。我们希望这本书带给你一种方法让你能够在全面了解问题的基础上，采取正确的行动去解决你所发现的问题。



第

一

章

学业成功的工具

内容提要



1. 学业成功的策略
2. 教会自己有效地学习
3. 教会自己有效地思考
4. 直面学习中的困难

我们每个人都是不同的个体，我们有自己的思维特点和行为方式，我们总有一些方面是优越于别人的，但是我们往往却习惯于对自己说：“我这点不如别人，那一点不如别人好，”而忽略了应该这样对自己提问：“我的优势究竟在哪里？我哪一点与别人不同？”学习也是如此，我们每个同学都有自己天然的学习优势和天生的学习模式，如果我们一生都在发现自己，培养自己的优势，应该说我们算得上是一个聪明而成功的人。发现和培养是需要技巧的，我们应该从了解和掌握管理大脑的技巧开始，这是一套行之有效的方法，它可以帮助我们合理地利用和开发自己的资源优势。

1. | 学业成功的策略

我们要向你提若干个问题,并通过对问题的讨论,帮助你了解你的学习环境问题,制定学业成功的策略。

(1)“我是清醒的、机敏的和健康的吗?”保持大脑的清醒、思维的机敏和身体的健康是学业成功的基本保证。有一个同学这样告诉我:老师,我上高三了,时间对于我来说太宝贵了,我不愿浪费每一分钟时间,除了吃饭的时间,我手上都要拿着书才觉得踏实,但有时真的好疲倦,特别是中午,打开书看不进去,放下书,躺下,又睡不着,觉得其他同学都在加油,我这样会落后。于是,又拿起书看,结果,下午上课昏昏沉沉,听课的效果很差,心里又着急,想:这样下去怎么办?还有一位女同学告诉我说:“我觉得自己整天没有精神,上课思想不能集中,有时觉得眼睛花。”我问她:“你每天三餐怎么安排的?”她告诉我:“我不吃早餐,我太胖了,不吃早餐可以控制体重。”这些例子告诉我们,我们的脑也和我们身体的其他器官一样是需要休息和营养的,比如,我们用一只手提一桶水,长时间不放,那么,手就会僵硬和麻木。脑也是如此,如果长时间用脑不休息,脑也会像那只手一样僵硬和麻木。我们知道脑运动需要消耗大量的氧,所以,没有足够的蛋白质供给,脑的运动会受到很大的影响。这一点,我们将在第三章中作进一步的讨论。因此,在制定你学业成功的策略的时候,你第一应当重视的是你的身体状况,学会问自己:“我是清醒的、机敏的和健康的吗?”随时关注自己的身体,保持良好的睡眠,注意营养,防止疾病。



(2) “我的听觉和视觉能力正常吗？”眼和耳是我们吸收信息的两个重要器官，视力低下、听力不好而不能接受到必要的信息是很严重的问题。就目前中国一般的学校而言，每个班级的人数偏多，最多时可达 70 多个学生，而学生当中，视力不好的比例比较高。常常有这种情况出现，大家都想往前面坐，但是前面的座位是有限的，只能满足少数人。通常情况下，教师以学生的身高来安排座位。有一个学生，他个子很高，从小学到高中一直坐在教室的最后一排，如果遇到课堂纪律不好的时候，他就听不清楚老师讲课的内容，加之视力又有问题，有时还没来得及把黑板上写的内容看清楚，老师又往下讲了。他要求老师给他换座位，但老师也有难处，如果把他调到前面坐，就会挡住其他同学的视线，同学们的意见也很大，他为此非常烦恼。

人在“感知”世界的过程中接收环境中的各种信息，分析环境中的各种变化，“不通过感觉，我们就不知道任何实物的任何形式，也不知道运动的任何形式”。刺激物作用于感官是引起感觉的开始。课堂上，老师讲的话，写在黑板上的字，就是一个刺激物，如果我们听不清楚，看不清楚，那么，感官就没有受到刺激物的刺激，也就是说，没有作用于我们感觉器官的当前事物，那么，我们也不会产生任何感觉，就更谈不上对信息进行分析、归纳，让信息上升为我们对事物的理解和认识。老师常常告诉我们：“上课一定要专心”，怎么专心？其实一个最基本的东西就是要听清楚和看清楚老师讲的内容。一般情况下，同学们不会太留意这一点，大多情况下是抽象地对自己说：“我一定要努力学习”、“我一定要认真学习”，这样太不具体，我们认为从现在起，你要很具体地问自己“我看清楚了吗？”“我听清楚了吗？”也许这是一个不起眼的问题，但我们希望你照这样的方法去做，试试效果。另外，

我们还想告诉你:如果你的视力和听力有问题的话,配戴合适的眼镜、调整座位都是一些好的方法。

(3)“我做笔记的能力如何?”一个讲座是由许多句子连贯组成的。有时同学们不能找出主要思想,有时很难分清讲课内容的主次。有的学生不能分清讲课的要点。如果同学们在课堂上做好笔记或者课后重新整理笔记,使笔记更有条理的话,这样就很容易得出什么是当天讲的重要内容。讲一个题目的顺序通常是这样的:

第一重要论点(再分)

第一主要论据

第二主要论据

第三主要论据

第二重要论点(再分)

第一主要论据

第二主要论据

第三主要论据

这样做是想帮助同学们完成学习历程。从不懂到学懂的全部过程才是学习。当我们通过感官包括眼、耳、鼻、舌、皮肤,以及掌握平衡、运动的感官来对事物的个别属性进行反映时,我们的大脑还必须对这些信息进行分析处理,从而做出对事物各种属性和各个部分的完整映像,对事物有一个较完整的认识。事物是由它的许多属性组成的,不知道一个事物的个别属性,就不可能知道这个事物是什么,对事物属性的感觉越丰富,对事物的认识就越完整、越正确。

上课的时候,我们仅靠听觉和视觉留在大脑里的信息是不够的,我们不可能把老师讲的每一句话甚至一些重要的字、词、