

心理援助系列丛书

Xinli yuanzhu xilie congshu

金忠明
周辉·编著

RUHE ZOUCHU
YANXUE

DE WUQU

如何走出**厌**学的误区



华东师范大学出版社



心理援助系列丛书

Xinli yuanzhu xilie congshu

金忠明 周辉 · 编著



如何走出**厌**学的误区

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何走出厌学的误区/金忠明,周辉编著. —上海:
华东师范大学出版社, 2007. 3
(心理援助系列丛书)
ISBN 978-7-5617-5292-0

I. 如… II. ①金…②周… III. 青少年-学习心理
学-研究 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039100 号

心理援助系列丛书

如何走出厌学的误区

编 著 金忠明 周 辉
项目编辑 张 捷
文字编辑 徐先金
责任校对 王丽平
封面设计 通文设计
版式设计 通文设计

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 890×1240 32 开
印 张 8.75
字 数 220 千字
版 次 2007 年 7 月第一版
印 次 2007 年 7 月第一次
印 数 6000
书 号 ISBN 978-7-5617-5292-0/B·314
定 价 18.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

目 录

CONTENTS

✚ 导论:学习化时代的厌学误区 / 1

✚ 第一章 警惕——厌学附身 / 8

什么是学习 / 9

学习的概念 / 9

影响学习的因素 / 10

什么是厌学 / 13

厌学的概念 / 13

导致厌学的因素 / 14

心理自测:你厌学吗 / 27

✚ 第二章 自助——我有妙计 / 30

第一步妙计:认识自己,发现自己 / 31

认识自己 / 33

发现自己 / 38

第二步妙计:激发你的内在求知欲 / 42

人为什么要学习 / 43

人为什么要上学 / 45

树立正确的学习动机,激发你的内在求知欲 / 49

第三步妙计:改变你的学习态度 / 57

什么是学习态度 / 57

改变你的学习态度 / 59

第四步妙计:找到适合你的学习方法 / 68

学习方法概述 / 68

发现自己的学习类型 / 72

创设适合你的学习环境 / 78

第五步妙计:明确你的学习目标 / 80

制订目标 / 81

写下你的目标 / 84

如何实现目标 / 86

第六步妙计:树立你的自信心 / 89

自信的力量 / 89

树立自信心的方法 / 98

第七步妙计:制订你的学习计划 / 103

1

2

目 录

CONTENTS

- 学习计划的重要作用 / 105
- 制订学习计划的方法 / 109
- 第八步妙计:培养你的意志力——坚持就是胜利 / 113
 - 了解自己的意志力 / 114
 - 培养坚强的意志力 / 116
- 第九步妙计:掌握一些考试技巧 / 125
 - 考前准备 / 125
 - 考试原则与技巧 / 130
 - 答题方法与技巧 / 132
- 第十步妙计:建立良好的人际关系 / 135
 - 与同学的关系 / 136
 - 与教师的关系 / 148
 - 与父母的关系 / 151
- 第十一步妙计:抵御外界的诱惑——网络 / 157
 - 你有网瘾吗 / 157
 - 健康上网 / 160
 - 如何防治“网瘾” / 163
- 第十二步妙计:透析生命的价值 / 165
 - 警惕:青少年自杀 / 166
 - 生命的价值 / 171
 - 死亡的意义 / 174
 - 学会保护自己 / 176

✦ 第三章 协助——家教要诀 / 181

- 你是合格的父母吗 / 182
- 家庭教育中的“十要” / 187
 - 要培养孩子良好的性格 / 187
 - 要了解孩子的身心发展阶段特征 / 190
 - 要多与孩子沟通——向孩子敞开心扉,孩子才会找你倾诉 / 196
 - 要营造和谐的家庭环境 / 200
 - 要学会赏识你的孩子 / 205
 - 要关心孩子与同学的关系 / 211
 - 要让孩子学会生活自理 / 215
 - 要尊重孩子的“爱情” / 223

要给孩子一定的自由 / 227

要坚持自己学习——教育的关键在于家长也要
学习 / 231

家庭教育中的“九不要” / 233

不要忽视孩子的道德品质培养 / 233

不要太在乎考试成绩——分数不是考试的
目的 / 237

不要做孩子心中的“唠叨父母” / 241

不要把电脑放在孩子的卧室里 / 244

不要“欺骗”你的孩子 / 249

不要把孩子看作是家庭生活的全部 / 253

不要“威胁”你的孩子 / 257

不要把自己的愿望寄托在孩子身上 / 261

不要随意体罚孩子 / 263

参考文献 / 269

导论：学习化时代的厌学误区

每个人必须终身继续不断地学习。终身教育是学习化社会的基石。

我们建议把终身教育作为发达国家和发展中国家在今后若干年内制定教育政策的主导思想。

联合国教科文组织：《学会生存——教育世界的今天和明天》

当“终身教育”、“终身学习”、“学习化(型)社会”这些名词充斥着你的视觉和听觉的时候，你是不是有一种压迫感？

1995年，联合国教科文组织在其成立50周年之际提出：“终身教育是进入21世纪的一把钥匙。”

中国共产党第十六次代表大会工作报告提出全面建设小康社会的教育奋斗目标：“人民享有接受良好教育的机会，基本普及高中阶段教育，消除文盲；形成全民学习、终身学习的学习型社会，促进人的全面发展。”

目前我国已有50多个城市提出要建立“学习型城市”的构想！

毫无疑问，21世纪是一个以“终身学习”为主要特征的时代，我们只有不断地充实和提高自己，将学习真正贯彻于自己的一生，才可能在多变的竞争中胜出，才能适应巨大变化和快速发展带来的社会物质文化和精神文化的持久进步。

终身学习,已经成为世界主要潮流之一。而与这股潮流形成巨大反差的是:学生厌学的趋势逐年扩大,学生厌学的情绪日趋严重!

中国青少年研究中心的调查表明,目前约有超过 70% 的孩子有不同程度的厌学心理,约有 30% 的小学生和 70% 的中学生患有与厌学相关联的心理疾病。

二

阅读下面两则故事,看看你是否与他们有同样的感受?

故事一:

考试啊,你是那么讨厌!

小含,14岁,安徽某中学初三年级的学生。一天,他像往日一样,早早就起床准备去上学。妈妈给他煮了鸡蛋当早餐,但是他坚持要让妈妈吃。因为妈妈动过手术,而且家里并不富裕。他很懂事,知道体贴父母。母子为一个鸡蛋推让了一番,小含还是没有吃就去上课了。

下午是政治课,任课老师是班主任。小含虽然昨晚复习和预习了功课,但是仍没有回答出老师的提问。因此,整节课他都是站着听的。同时被“罚站”的还有另外两名同学。小含心里难受极了,一向成绩良好的他,觉得自尊心受到了极大的伤害。下课后,他写了张条子递给同桌小勤,叮嘱她,“我走后交给我妈妈”,然后转身走了。

这一走,就再也没有回来……

这样一位在家长、老师眼里“懂事”而且“成绩优秀”的初中生,因为偶然的一次罚站,就结束了自己年轻的生命。仅仅是因为“罚站”吗?如果是,那他也太脆弱了。翻开他的日记,

也许更能体会他内心深处的痛苦。

在一篇《考试啊考试》的作文里，小含倾诉了一次考试前的恐惧：“如果考不好，怎么向父母，向所有关心自己的人交代……唉，烦死了。考试啊考试，你是那么的讨厌，多么渴望能取消你。”

而在另一篇《一次家长会》里则这样写着：“耳边又响起了班主任的声音‘初三的目标，就是提高成绩考上重点高中！’我不禁再一次哑然一笑。成绩、分数、重点，这些虚伪的代名词，真的那么重要吗？甚至会改变一个人的一生？”这写于小含取得了期中考试的优秀成绩后。

（摘自：<http://www.xugu.net/wst/p171537htm>）

可见，良好的成绩并没有给他带来学习的快乐，反而使他背上沉重的学习压力——万一我成绩不好了该怎么办？考试的压力，使得他对学习厌倦，对学习的厌倦最终导致了对生活的失望，从而走向不归路。

生命逝去无法追回，留给生者的是悲伤与反思；而与小含有着同样困惑的学生却依旧迷茫着……

你是否有着和小含一样的学习压力？（如果考不好，怎么向父母，向所有关心自己的人交代？）

你是否有过和小含同样的困惑？（成绩、分数、重点，这些虚伪的代名词，真的那么重要吗？）

你的老师是否对你说过类似的话吗？（初三的目标，就是提高成绩考上重点高中！高三的目标，就是提高成绩考上重点大学！）

你是否赞成小含的最后选择？

如果你是小含，你该怎么做？

小含在结束生命的一刹那后悔了，因为有人听到他呼喊“救命”

如何走出厌学的误区 ● ● ●

和“妈妈”。但是,救助的人来晚了,小含遗憾地离开了这个阳光依旧灿烂的世界。

作为一名学生,我们不可避免地承受着各种学习压力(考试升学的压力、课业负担的压力、父母老师的压力等等)。但是,我们不能因为学习压力就厌学,甚至厌世。聪明的人要学会给自己减压,要学会将压力转化为动力。

这是个知识爆炸的时代,这是个充满各种竞争的世界,这是个无时无刻不面临压力的社会,你想要生存,就要学会给自己减压,要用积极的心态去迎接挑战!走出厌学的阴影,是你现在最急需迈出的一步!

故事二:

与厌学者对话

○提问的人

◆厌学者

○你喜欢学习吗?

◆不喜欢。

○为什么不喜欢?

◆我的成绩太差!

○你的成绩为什么差?一直都这么差吗?

◆我怎么知道我为什么差。知道了不就不差了嘛。你的“一直”是什么范围?

○就是从上小学开始。

◆(露出得意的神色)我上小学的时候成绩好得很呢,老师都很喜欢我。

○什么时候开始变差的?

◆不知道,没有想过。

○那就现在想想吧。

◆(思考)大概是刚上初中那年吧。我迷上了游戏机,然后成绩开始下降。但是,一开始的时候也没有什么感觉,等感到自己落下一大节的时候,就晚了。

○怎么晚了?

◆就是觉得功课不会的太多了。越不会就越不想做,越不做就越不会。刚开始,老师还说说我,后来总是考不好,大家都把我当差生了。时间久了,觉得自己就是差生了,都不记得自己还曾优秀过。

○你父母没有管过你吗?

◆管啊,他们很着急,也打过我,但是没有用。其实,我也想(学习)好啊,但不是一下子就能好的。而且大家都认为我差,我也就接受了这个事实,根本不想去努力了。我想,反正学不好了,还不如做点自己喜欢的。

○你喜欢什么?还是打游戏?

◆打游戏?那东西我也就迷了一年,没什么意思。我很喜欢打篮球、唱歌。我准备高考的时候就报体育类或音乐类。

○可是艺术类的考试,也需要文化课成绩。你还得学习啊。

◆(叹口气)我知道啊,所以我也在努力赶,不过,很吃力。我坐那看半个小时的书,就觉得头疼,还是打篮球过瘾。

.....

这是一段很简单的对话。简单的问题,简单的回答。就是这样简单的问题,有人认真思考过吗?把它写在这里的目的,只是想通过这样

的提问引发厌学者的自我思考：

我为什么厌学？

我从什么时候开始厌学的？（不要说你从出生就厌学）

我到底有多厌学？

我该如何克服厌学？

也许你一时找不到答案，但是，只要你愿意并且开始思考这些问题，你就有了一个成功的开始，接着阅读本书，也许你就能找到解决厌学的方法。

三

本书的主要读者是学生和家长。虽然学生厌学与学校教师有着莫大的关系，但是没有学生的主动参与，再敬业的教师也无法让每个学生都走出厌学的误区，所以走出厌学误区最重要的还是靠学生个人的努力。当然也离不开家长的理解和支持。

本书的第一章简述了学习的理论知识，并分析了造成学生厌学的九大因素。学生可以对照着找出自己厌学的主要原因，以便对症下药。

本书的第二章提出了走出厌学误区的十二个步骤，步步衔接，层层深入，学生可以通过阅读学习，依靠自己的力量和意志走出厌学误区。“十二个步骤”不仅可以帮助厌学者走出厌学误区，而且为广大学生提供了养成良好学习习惯的方法和途径。

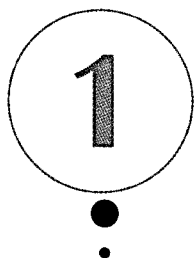
为了让读者在阅读过程中感到轻松、愉快，书中讲述了很多充满哲理的小故事和引人深思的真实案例；为了让读者认识自己，了解自己，书中还提供了一些心理测试题，帮助你对自己的学习状况有个初步的认识。如果想更清楚地认识自己，还是需要借助专业的心理咨询。

本书的第三章从家庭教育的角度出发，提出了父母在家庭教育中的“十要”、“九不要”，提醒家长要注意自己的言行与教育方法。不要让

不适当的家庭教育成为孩子厌学的根源。同时,家长要认真阅读第二章,帮助孩子(特别是小学生)认真走好“每一步”。

本书适合学生和家长共同阅读,通过一些心理自测题,家长可以更深入地了解孩子,孩子也可以再认识父母。希望此书能搭起学生和家长沟通的桥梁,只有这样,学生才能更快、更顺利地走出厌学误区。

如何走出厌学的误区 ● ● ●



第一章

警惕——厌学附身

什么是学习
什么是厌学
心理自测：你厌学吗

春秋战国时期，著名的军事家孙武说：“知己知彼，百战不殆。”

要克服厌学，就要先知道什么是学习，影响学习的因素有哪些。只有这样，你才能把握学习的正确方向，而不会走向厌学的误区。

学习的理论并非你想象的那么深奥，一起来了解吧。

什么是学习

📖 学习的概念

“学习”是人们常用的词汇，如“好好学习”、“边学习边工作”等。自古至今，无需专门的心理学研究，人们似乎也懂得学习的含义，凭借经验和直觉，人们很容易举出一些学习的典型例证，比如看书、听课、写作业等等。这些日常概念中的学习，往往指的是知识、技能的学习，而“学习”作为心理学中的一个术语，其内涵与人们日常生活中的理解有所不同。学习的概念有广义和狭义之分。

☆ 广义的学习

广义的学习是指人和动物在生活过程中通过练习获得个体行为经验的过程。学习是有机体凭借经验的获得而产生的行为或行为潜能的比较持久的变化。其含义有三个要点：

(1) 学习是学习者经过一定的练习后出现的某种变化。也就是说，有练习不一定产生学习，必须是学习者身上产生某种变化，才能作出学习已经发生的推论。

(2) 学习者的这种变化必须能保持一定的时期。学习者因疲倦的消除，药物的作用以及生理上的适应引起的变化只能保持很短暂的时间，不能归因于学习的结果。

(3) 学习者的变化是在与环境的相互作用中产生的，即后天习得

如何走出厌学的误区 ● ● ●

的,不是先天的反应倾向或成熟导致的。

☆ 狭义的学习

狭义的学习专指学生在学校里的学习,它是人类学习的一种特殊形式。与广义的学习相比,学校的学习有如下特点:

(1) 以接受间接经验为主,是在教师的指导下,有目的、有计划、有组织、有系统地进行的;

(2) 学生的学习不仅要掌握知识经验技能,还要发展智能,培养良好的行为习惯以及促进人格健全发展;

(3) 学习的主动性与被动性并存。

📖 影响学习的因素

影响学习的主要因素,简单地说是两大类:一是认知因素;二是个性因素。

☆ 认知因素与学习

认知因素主要包括观察、记忆、想象、思维和注意等,任何学习过程都有赖于这些因素的参与。有心理学家研究过学生智商与学习的关系,认为:就学科而言,阅读、作文等学科成绩与智商相关较高,数学和自然科学次之,而写字、图画、手工和体育与智商相关较低;就年级而言,智商与学业成绩的相关系数呈现随年级的提高而逐步降低的趋势,如在小学阶段,其相关系数在 0.6—0.9 之间,中学阶段大约为 0.5—0.6,大学阶段则在 0.3—0.5。或者说,随着年龄的增加,智力因素对学习的影响不断降低,而个性因素的影响逐渐增加。

(1) 观察与学习

人们认识客观事物,首先是通过感官把信息输入大脑的。学生在学习中接受信息、掌握知识,就必须通过观察获得丰富的感性材料。实践证明,学生的观察力与学习成绩有着密切的联系。如作文差的

学生,往往与他们平时不善于对事物进行观察,不善于积累生活素材有关。

(2) 记忆与学习

记忆是智慧的仓库,大脑对于事物信息的编码和储存是通过记忆来实现的。记忆是学习活动的基础,凭借记忆所保存的知识、经验和表象,人们才有可能顺利进行观察、思维和想象,知识的积累与运用也离不开记忆。

(3) 想象与学习

想象是使学习活动富有创造性的重要条件。在学习过程中,当学生能通过想象清晰地预见到学习的过程与结果时,就会更为自觉、积极、主动地投入学习。它还能使学生超越失控的局限,预见未来。它更能使学生体验到创造的快乐,促进学生的创造性学习。

(4) 思维与学习

思维是人脑对于客观事物的概括和间接的反映。思维是智力的核心,如果说观察像蜜蜂采集花粉,记忆就像储存花粉,那么,只有通过思维的酿造,才能成为富有营养的蜂蜜。在学习过程中,无论是掌握科学原理与概念,还是解决各种难题与创作,都离不开思维活动。

(5) 注意与学习

注意是心理活动对一定事物的指向和集中。注意力具有维持和组织心理活动,并监督与调节实践活动的功能。在学习过程中,注意能使人处于警觉状态,选择并追踪某些符合学习需要的信息,使学习者在专心致志的状态下取得较高的学习效率。

☆ 个性因素与学习

个性因素是指除认知因素以外的一切个性心理因素,主要包括动机、兴趣、情感、意志和性格等,它们在学习活动中具有十分重要的作用。