

马丽莉 李百珍 王秋丹 著

做学习的主人

学习心理辅导

UXUEXI
DIF
ZHUREN

阳光少年心理成长之路
李百珍◎主编

科学普及出版社

马丽莉 李百珍 王秋丹 著

做学习的主人

学习心理辅导

Z
UO
XUEXI
ZHUREN

阳光少年心理成长之路
李百珍◎主编

科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

做学习的主人:学习心理辅导/马丽萍,李百珍,王秋丹
著. —北京:科学普及出版社,2006.12

(阳光少年心理成长之路/李百珍主编)

ISBN 7-110-06512-X

I. 做… II. ①马… ②李… ③王… III. 学习心
理学-少年读物 IV. G442.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 131337 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的
为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京市卫顺印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:6.625 字数:126 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册 定价:12.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)



中国科学技术协会科普专项资助

编写委员会名单

主 编 李百珍

副主编 王 凯 马丽莉 管 健

编 委 (以姓氏笔画为序)

马丽莉	王 凯	王雪萌	王秋丹
方 霏	付 中	孙玉凤	孙雪莲
李百珍	李 静	陈 浩	张晶晶
张彦彦	张 漪	梁 樱	管 健

策划编辑：徐扬科

责任编辑：黄爱群

责任校对：杨京华

责任印制：李春利

封面设计：耕者设计工作室

正文设计：艺海工作室

插 图：兆禾设计工场

健康
生活
快乐
成长

沈德立题字

二〇〇六年九月十日

前 言

——做自己成长的主人

“人生的意义在于成长”。青少年时期正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，很多独生子女青少年的独立性和自我调节能力较差，时常会感受到很大的心理压力和冲突。这些问题如果长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至出现一些过激行为。这些问题都可以从心理学角度找到相应的原因和应对方法，对青少年进行必要的心理健康教育就显得日益重要。

素质教育虽然提倡很多年了，但目前来讲，社会各方面仍然对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而忽视了他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造。青少年心理教育是素质教育的一个重要方面，它的目标是人的潜能得到充分地挖掘和发挥，人格不断地优化、完善，使人变成心理健全的人。人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。

青少年心理健康教育的主要内容就是：积极自我意识的建立、学习心理辅导、挫折的应对、情绪的良好调节、人际关系的协调、优良性格的塑造、性心理的学习以及心理障碍的预防和初步矫正。只有身体、心理都健

康，才能有良好的社会适应能力。

青少年的成长，离不开家庭教育、学校教育、社会教育，但这都是外因，青少年本身才是内因。青少年朋友应该重视自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响，不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师、社会。只要坚持不懈地努力，自己的某些个性不足都是可以改进的。所以青少年朋友要对自己的成长负责，做自己成长的主人，人生的命运将由自己把握。

《阳光少年心理成长之路》丛书就是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际，介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套书时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细水长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

编 者

2006年10月5日

目 录

一、学习心理辅导的重要性	1
● 以学为主 健全发展——学习心理与 中学生心理健康发展	1
● 学会学习 持续发展——21 世纪中学 生必备的素质	4
● 学会生存 立足社会——信息社会需 要终身学习	5
二、学习心理辅导的原则	7
● 适者生存——适应性原则	7
● 千篇不能一律——个性化原则	10
● 学以致用——理论与实践相结合原则	13
三、学习心理辅导的策略与方法	15
● 支持性学习策略	15
1. 综观全局 运筹帷幄——学习计划与时间管理	15
2. 兵马未动 粮草先行——做好课前预习	22
3. 集中力量 打歼灭战——课堂学习讲效率	25
4. 清理战场 清点战果——课后要复习	36
5. 巩固战绩 以利再战——每天写作业也要有讲究	44
6. 知己知彼 百战不殆——关于考试的几个问题	49
● 认知策略	68
1. 学习专心 学习专注——注意力训练	68

2. 留住新知 让它住下——记忆力的提高	78
3. 让大脑操练起来——开发大脑的思维	86
4. 撑起船儿来过河——努力提高阅读能力	93
5. 在学习的道路上独立行走——自学能力的培养	101
● 自我调控策略	109
1. 我们为什么要求学——学习动机的激发	109
2. 给学习喷洒“催化剂”——学习兴趣的培养	121
3. 习惯成自然 自然成习惯——学习习惯的养成	129
4. 学习要自己做“主”——学习过程的自我监控 ...	138
5. “主”随“客”变——学习环境管理	149
6. 人尽其才物尽其用——学习资源开发	156
7. 时间就是金钱效率就是生命——科学用时， 科学用脑	166
四、走出学海漩涡——学习心理困惑与调适	174
● 不要庸人自扰——考试焦虑的化解	174
● 变压力为动力——学习压力的有效减缓	182
● 生活在阳光地带——厌学的调试	187
参考文献	200

一、学习心理辅导的重要性

义务教育阶段，小学是基础，中学是关键，中学阶段学生的身心处在迅速成长时期，也是学习能力飞速增长的黄金时代。升入中学是人生的又一新起点，乍看起来，中学与小学一样，都是去上学，学习是主导活动，但是与小学时期相比，中学的学习活动有更高的要求。由于中学阶段自我意识的增强，学习成绩和学习心理对中学生心理健康发展会产生重要的影响，特别是处在竞争激烈的21世纪的中学生，学习心理辅导的重要性日趋凸现。其重要性体现在以下几个方面。

● 以学为主 健全发展——学习心理与中学生心理健康发展

你出生时是怎样一个人，经过学习之后又成为一个怎样的人？对这一问题的思考，有助于我们回答“什么是学习？学习给我们带来了什么？”专家认为，学习是学习者获得经验的过程，学习是引起行为变化的过程，学习是能力不断提高的过程。真正的学习经

阳光少年心理成长之路

经验能够使学习者发现他自己独特的品质，发现自己作为一个人的特征。唯一真正的学习应当是成为一个完整的人。从这个角度出发，你们想想学习是为了什么呢？



学习的最高目标或许就是自知了。心理健康的人对自己是谁，在朝哪个方向发展，将来有一天可能成为怎样的人，有着更清楚意识和认可态度。就像生活本身一样，自知是一个过程，一段旅程，一次冒险。日益增长的自知很可能成为自由的巨大源泉，因为我们信任了自己，同时我们也就信任了他人；了解了我们自己，也就能了解他人和周围世界；我们对自己的认可也使我们接受自己的冲动、情感和梦想，在注意和重视了自己后，我们才能把自己的注意力和精力集中到接受教育、就业、朋友和家庭生活等方面。当我们认真思考在现代

世界生存下去的种种必需条件时，应该认识到，学习是人类各种体验中最基本的体验。人的天性要求我们学习，以便成为完整的人。

综上所述，在学习过程中，随着我们对客观世界认识的逐步深入，随着自知过程的不断深化，一个人的自信心和对他人信任的态度、情感、价值观等不断得到塑造；在学习过程中，克服困难的意志力及承受挫折的能力也得到磨炼；最重要的是，这些在学习过程中得到培养与锻炼的心理品质，恰是一个人性中的核心特征，也是成为一个完整的人、完美的人所不可或缺的品质。由此可见，健康的个性是在学习过程中逐步培养、锻炼出来的，成为一个心理健康、完美的人离不开学习这样一个长久锻炼、积累的过程。学习心理与中学生心理健康发展有着不可分割的联系，离开了“学习”这个人生必经的旅程谈一个人的心理健康也等于是空谈。

曾有一名小学生因老师请家长到校竟然从桥上跳下身亡；一名中学生因病休学，复学第一天便从新教学楼跳下身亡；大学生马加爵因为玩牌结怨，凶残地杀害了四名同学。不断出现的自杀、恶性伤害事件引人深思，发人深省：学生在校学习绝不仅仅是学会知识，考高分，若只是为了这一目的，马加爵已达到了，但他最终却成了一个杀人犯。这不能不让我们重新思考，学习与一个人健全发展的关系，关注学习过程，关注整个人的发展，应当是当今教育的着眼点；关注学习过程，关注自身发展应当是学生拓宽的视野。



◎ 学会学习 持续发展——21 世纪 中学生必备的素质

世界正在飞速发展，正像戈登·德莱顿、珍妮特·沃斯所著的《学习的革命》一书中所说的那样：我们正经历一场改变我们生活、交流、思维和发展方式的革命，这场革命使得我们今天知道的东西，到了明天就会过时，如果我们停止学习，就会停滞不前。这意味着今天中学生在校学习的一些知识，当他们走出校门时就有可能被飞速发展的时代所淘汰。那么，学生在校学习究竟要学什么？是能够应对一时考试的知识，还是掌握学习这些知识的方法？雅克·德洛尔代表国际 21 世纪教育委员会在向联合国教科文组织提出的——《教育——财富蕴藏其中》的报告中提出了四个学会，即：学会求知、学会做事、学会共同生活、学会生存。学会求知也即学会学习。德洛尔强调，“这种学习更多的是为了掌握认识的手段，而不是获得经过分类的系统化知识。既将其视为一种人生手段，也可将其视为一种人生目的。”这就是说，现代社会的人应该学会学习。有人说，未来的文盲不是目不识丁的人，而是不会学习的人。

研究表明：造成优秀学生与学习能力差的学生之间差别的主要原因不在于先天遗传素质的差异，而在于采用怎样的方法，接受怎样的教育，如何有效地去挖掘自身的先天潜能。知识可以随着时间的推移而过时，而一个人在学习知识的过程中被激发和培养起来的求知欲

望、学习兴趣、学习态度、学习的自信心、学习的创造性、学习的有效策略与方法却是受用终身的。因此，学会学习，是 21 世纪中学生必备的素质。

● 学会生存 立足社会——信息社会需要终身学习

如前所述，当今的中学生生活在信息社会里，信息量大、信息增长速度快是信息社会的一大特点。信息增长速度加快使得信息翻番的周期缩短，研究表明：现在信息的翻番周期为 3~5 年。信息社会的另一大特点是知识更新速度快。有学者对知识的陈旧率进行了统计，现在学过的知识，5 年后将有 40% 陈旧，10 年后有 68% 陈旧。这意味着，一个学生初中阶段所学知识，到了大学毕业走出校门时，已有半数以上的知识变得陈旧无用。面对信息社会的形势，我们再也不能一劳永逸地获取知识了，一个人只有不断学习，不断提高自身知识、观念、能力的“新陈代谢”速度，才能跟上时代，才能立于不败之地。

法国学者保罗·朗格郎于 20 世纪 60 年代基于现代人面临的挑战：社会变革的加速、人口的增长、科学技术的发展、政治的挑战、信息、闲暇、生活模式和相互联系的危机、身体、意识形态的危机等提出终身教育思想。面对这些挑战，光靠学校学的知识和某种固定的单一技能，已无法适应迅速变化的社会。

1994 年在意大利罗马举行了首届世界终身学习会

阳光少年心理成长之路



议，会议认为如果没有终身学习的意识和能力，就难以在21世纪生存。“终身学习是21世纪的生存概念”。从首届终身学习会议至今又过去了一段时间，人们看到无论年龄大小，无论从事何种职业，大家都在以各种不同的方式进行着学习，为了更好地生存而努力学习。事实上，终身学习不是说要我们永远留在学校里，而是说更多的知识是要靠自学来完成。试想，当我们走出校门，离开了师长与同学，如何学习呢？我们怎样满足自身生存所必需的终身学习呢？

终身教育的兴起，学习型社会的到来，昭示着学习将贯穿人的一生，人的生存“是一个无止境的完善过程和学习过程”，会学习才能有效生存。会学习要求学习者具备有效的学习观念、学习动机、学习能力及学习策略与方法，这些都是可以在学校学习过程中得到培养和锻炼的。

二、学习心理辅导的原则

◎ 适者生存——适应性原则

物竞天择,适者生存。这是自然界的法则,学习活动也是如此。有人将学习看作是一种适应,认为学习活动引发学习者自身的改变,这种改变即包括了对外界的适应。学生通过学习活动,一方面要学习科学文化知识,提高自己的文化水平,更好地适应外部世界;另一方面,也要在适应学习活动的过程中,改变自己的学习方法与策略,提高学习能力,以便更好地适应终身学习。

张以蕾,是重点中学一名高一年级的学生,他是怎样看待学习的适应问题呢?他说,农业上很讲究因地制宜,比如说水源不足的华北地区种小麦,而湿润的江南就种水稻,这是因为两个地方有各自不同的自然特点。所以选择适合自己的方法和途径来学习,有针对性,才有效果。因此,在学习中,我就时刻注意研究自己的特点和学习情况,力争正确认识自己的特点和学习情况,力争正确认识自己。无论在总体规划安排上,还是在某一学科的学习中,甚至在某一单元、某一节、某个知识点上,我都要想一想:我自身有什么特点,长处是什么,短处是什么,我学习这一部分的情况是怎样的,哪