

神奇教授 —— 朱利安·泰普林家教系列读物

(美) 朱利安·泰普林

张祥荣 著

何明

TSP- Three Skills for Success



中学生学习方法与自我心理引导

为自己的 命运做主



四川出版集团



四川少年儿童出版社

“神奇教授”——朱利安·泰普林家教系列读物

为自己的 命运做主

中学生学习方法与自我心理引导

(美) 朱利安·泰普林

张祥荣 著

何 明

TSP—
Three
Skills for
Success

四川出版集团

四川少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为自己的命运做主/(美) 朱利安·泰普林, 张祥荣,
何明著.—成都: 四川少年儿童出版社, 2007.10
ISBN 978-7-5365-4308-9

I. 为… II. ①朱…②张…③何… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149488 号

出版人 王建平

图书策划 刘丹 冯静

责任编辑 刘丹

为自己的命运做主 (美) 朱利安·泰普林 张祥荣 何明 著

出版 四川出版集团 四川少年儿童出版社

地址 四川成都市槐树街2号

邮政编码 610031

电话 028-86259232 (发行部) 86259192 (总编室)

网址 <http://www.sccph.com> <http://www.chinesebook.com.cn>

发行 全国新华书店

印刷 成都金星彩色印务有限责任公司

编辑助理 李明颖

装帧设计 刘丹

封面设计 刘丹

插图设计 阿桂

责任校对 覃秀

责任印制 王春

成品尺寸 230mm×169mm

字数 260千字

印张 13

印数 1-10 000册

版次 2008年3月第1版

印次 2008年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5365-4308-9

定价 28.00元

■著作权所有, 违者必究。举报电话: 028-86661404

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换。电话: 028-85737082

前 言

记得第一次听美国著名心理学家朱利安·泰普林教授的讲座是在 2003 年 6 月。当时泰普林教授应邀为我校部分师生作了题为“中学生的学习方法与技巧”的专题报告。作为一名对中学生的学习心理、学习方法和学习策略很感兴趣的中学数学教师，我被他那风趣幽默、充满智慧的演讲深深地吸引了。他把深奥的学习心理学的原理和理论转换成简明实用又“鲜活”的方法，着实让我受益匪浅。

此后的几件事情更令我对泰普林教授肃然起敬。其一，2005 年 4 月，我又有幸在成都实验小学听到了泰普林教授关于家庭教育的讲座。年近七旬的老人还那样四处奔走，为中国的教师和家长传授家庭教育“真经”，十分让人敬佩。其二，2006 年 1 月，作为学生家长，我在参加成都七中高 2009 级 3 班的一次学生家长会时，班主任马健老师郑重地向我们推荐了泰普林教授引导孩子成长的著作《走向成熟》，从中我学到了很多。其三，2005 年 6 月，当我提出希望参加“中美

合作教育（TSP）项目”时，泰普林教授不仅欣然应许，还不辞辛劳地和四川省社会科学院家庭教育部主任张祥荣先生一道到我校为高 2007 级部分同学上了“高中学生的学习心理与方法”辅导课，并接受了七中校长王志坚颁发的“高中生学习策略指导与训练”课程教师聘书，我校成为中美合作教育（TSP）项目教学示范基地。

我校与四川省社会科学院中美合作教育（TSP）项目的合作由此开始。在泰普林教授和张祥荣先生的指导下，2005 年 6 月至今，中美合作教育（TSP）项目“高中学生学习心理、学习方法和学习策略的指导与训练”实验研究取得了丰富的成果和很好的实效。首先，我们在成都七中高 2007 级开设了“高中学生学习策略的指导和自我训练”任选课程，系统地对参加课程学习的同学进行学习策略方面的指导和训练。我们的实验和实践表明：对学生进行学习动力、学习方法和学习策略的指导有利于培养学生制订科学的学习策略的能力，有利于帮助学生改进学习方法，有利于提高学生在校学习的成效，有利于提高学生的学习自信心，有利于增强学生学习的动力，有利于提高学生学习的积极性，使其“乐学”、“善学”。其次，我们为学生举办的学习心理讲座帮助部分学生克服了“学源性心理障碍”，减轻了他们的心理负担。我们系统研究了高中学生的成长经历和学习经验，邀请部分优秀毕业生回顾和总结了他们高中学习生活的方方面面，包括高中阶段的学习体验、感悟、学习态度、学习习惯、学习兴趣、学习动力、学习方法、学习策略、人生追求和信念乃至所遇到的困难挫折和所经历的心理困惑，以使在校学习的同学们获得有益的启示。最后，我们专门研究和总结了部分优秀学生学习成功的经验，并把它们介绍给了在校学习的同学，实现了“成

功经验的共享”。可以说，这一系列的成果都得益于“TSP”，都得益于泰普林和张祥荣两位专家的指导。

在泰普林教授的提议下，我们对实验结果和实践经验进行了必要的总结和提炼，并且将研究成果与泰普林教授和张祥荣先生先前著作中的部分内容相融合，形成了摆在读者面前的这本新书——《为自己的命运做主》。可以说，这本书是理论指导下的实践成果，也是实践成果基础之上的理论提升。

生活在 21 世纪的中学生一定要意识到，你们生活的时代已与你们父辈年轻时那个时代有了巨大的差别，因此，你们需要以开放和探索的心态去面对今天的学习生活及更具挑战、充满未知的明天。

希望这本书能让同学们掌握自我心理引导的技巧，管理好自己，发挥出自己的潜力，走向独立，实现自己的价值。未来的中国已经向你们年轻的一代伸开了双臂，因为你们可以把梦想变成现实，把世界变得更加美好。

一本有简明英文提要的书！

一本回答中学生关心的问题书！

一本述说中学生身边发生的事情的书！

一本中学生随时翻阅都可受益的书！

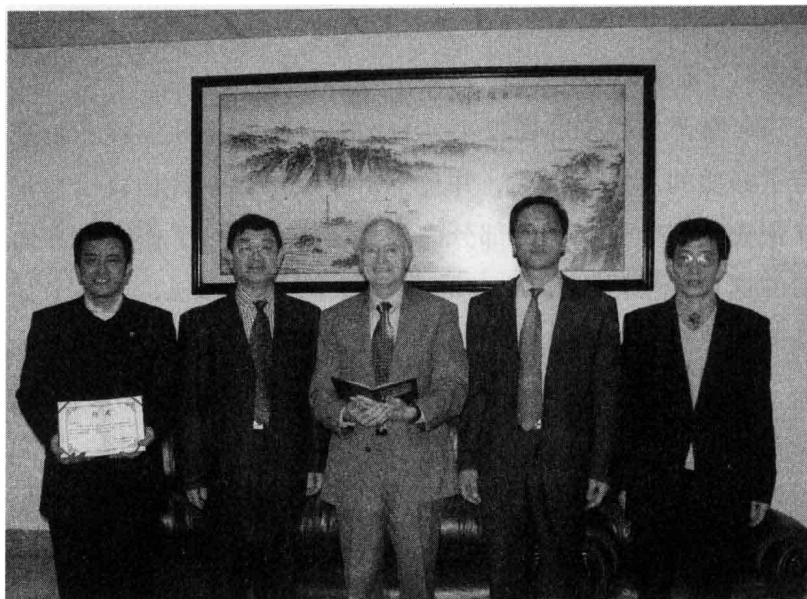
中国教育学会会员

国家重点中学成都七中教育科学研修室主任

中学高级教师

何明

2007 年 7 月



TSP 项目中外专家接受国家重点中学成都七中聘书。该校成为 TSP 项目示范指导学校。

上图从左到右依次为：张祥荣、王志坚（成都七中校长）、朱利安·泰普林、江国华（成都七中副校长）、何明。

序言

序 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！我一直都在为生活中的许多事情烦恼！”许多中学生有这样的感觉，我想原因不外乎下面五个：

第一，“我一直面临着学习和考试的压力。”

第二，“我已经不是小孩子了，但是没人真正把我当成大人看待。”

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心。”

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吗？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。中学生的确面临着

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，如果同学们错过了处理好上述问题的大好时机，那将会贻误终身。

本书的作者——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，为同学们提供了迎接这五大挑战的战略和技巧。我们不指望这些方法会一下子解决所有的问题，实际上你也不可能一下子让这些问题都烟消云散，因为不断面对风险、迎接挑战是生活的本质所在。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，在成长中变得勇敢。

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、所处环境和未来的工作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，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将来会如何，但是只要同学们懂得谨慎地把握机会，在合适的时候作出正确的选择，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全能体操比赛。你看过奥林匹克运动会的全能体操比

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，能拿到全能冠军的总是那个靠意志力和顽强的拼搏精神拿到总分第一的运动员。可以看出，运动员取得胜利在很大程度上靠的是自己的战略安排，使自己的综合得分最高。他们常常在赛前对自己说：“虽然我的鞍马项目只能排在第四名，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全能体操比赛一样吗？其实，我们有很多方面胜过他人，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，还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，而且具备了善于与人合作的领导能力，你在今后的事业中就有更多的优势和选择的机会。

现在的状况并不能完全说明你们未来的一切，如果我们在10年或20年后再来看你和你全班同学的变化，我们会感到非常惊讶。是的，有些明星红极一时，他们的生活令人惊讶，有时候到了令人难以置信的程度。他们的成功不是靠早期的学习，而靠的是他们的天才，但这毕竟是少数人。有些学习成绩一般的同学以后靠从事一般的职业过着普通人的生活。但也有许多在学校学习成绩一般的同学，后来因为发愤图强、顽强拼搏，在某方面作出了显著的成绩，最终成为了名人。他们不断前进，一次次面对挑战，作出正确选择，最后取得成功。我们应该认识到，同学们现在的状况并不完全能预示未来的生活。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，教会同学们大胆而又现实地设

定自己的目标，为自己制定有效的策略，坚持不懈地投入精力去实现目标，学会与他人相处，培养领导能力)，就是要带给大家上述的成功，这些技巧特别适用于那些现在学习成绩一般的同学。

目录 CONTENTS

前言	
序言	1
第一章	学业成功需要动力 1
	你有学习的动力吗 2
	增强学习动力的方法 8
第二章	学业成功一定有方法 19
	教会自己有效地学习 20
	教会自己有效地思考 26
	把握好课内外学习的基本环节 30
	附录：优秀学生学习的经验案例 37
第三章	学业成功要讲策略 43
	什么是学习策略 44
	学习策略的指导与训练 46
第四章	掌控自己的情绪，做一个乐观的人 55
	情绪产生于你对事物的看法 56
	抵制不合逻辑的想法 59
	不合逻辑的想法影响情绪，有碍健康 62
	当好自己的教练 64
	成为乐观者需要做好的三件事 67
第五章	科学地对待身体的发育和性的成熟 73
	养成爱护身体的良好习惯 74
	了解青春期的生理变化规律 82
	适应自己和同学们在青春期的生理变化 84

目录

CONTENTS

	正确对待性	92
第六章	学会与他人和睦相处	99
	尊重个人间的差异	100
	与同学和老师相处的技巧	106
	把握交友技巧	113
第七章	在团队中发展自己的领导才能	117
	牢记团队精神和发挥个人在团队中的作用	118
	拓展自己的领导才能	123
	坚持自己的原则, 抵制团队的压力	128
第八章	处理好与家人的关系	135
	每个家庭都有自己的特殊性	136
	孩子在家庭中扮演的不同角色	141
	适应自己的家庭生活模式	142
	对家庭特殊问题的处理方法	144
	逐步走向独立	149
第九章	保护自己不受物质诱惑, 学会理财	159
	金钱不一定能给你带来幸福	160
	你是商人盈利的目标	165
	设计和实现自己的理财计划	172
第十章	尽早作好人生发展规划	179
	选择利于自己发展的行业	180
	慎重选择你的职业	182
	设计和调整你的发展方向	189
致谢		193

1 学业成功需要动力

第一章

你有学习的动力吗

学习动力是指引起、推动和维持学习者进行学习活动的内在力量。它来自心理和生理两个方面，包括驱动力、维持力和生理动力三个方面。

如何增强学习动力

强劲的学习动力能促进学习，使学习活动更趋有效。树立崇高的志向，确立明确的学习目标，培养对学习的兴趣，注意随时了解自己的学习效果，学会体验成功的感觉……这些方法都有助于增强学习动力。



现实生活中，我们往往会看到这样的现象：有的同学对学习总是充满极大的热情，能忘我地投入，乐此不疲；而有的同学在学习过程中却总是提不起精神，甚至一谈到学习就十分厌倦和头痛。为什么会出现这种情况呢？这除了与学习者的基础知识、学习能力和智力水平相关外，还与其学习动力有着密不可分的联系。

我们可以把基础知识、学习能力和智力水平比喻为个体学习的硬件，将学习方法和学习策略比做个体学习的软件（即如何学习），而学习动力则可以比做个体学习的电源。一个人要想学业成功，达到“善学”“乐学”的境界，既离不开“硬件”和“软件”，更离不开“电源”。

你有学习的动力吗

什么是学习动力？学习动力是指引起、推动和维持学习者进行学习活动的内在力量。学习动力由于作用的不同，主要分两种：一种是驱动力，把人的力量指引向一定的对象、目标，驱使人去学习；一种是维持力，使人的学习行为持续

一定的时间，它来自心理和生理两个方面。

1. 学习的驱动力

学习动机是学习的内在驱动力，它是对学习起推动作用的心理因素，是直接推动学生学习的内部动力。它能把学生的全部精神力量发动起来，进行有效的学习。

学习动机是由学习需要引起的。学习需要包括对学习本身和学习活动的结果的需要，它是社会和教育对学生的客观要求在学生头脑中的反映。不同的社会和教育对学生的有不同的要求。例如，在中国封建社会，社会和教育对读书人的要求是“学而优则仕”，因此，读书人常常为了高官厚禄而发奋用功；而在今天的中国，社会和教育对学生的要求是为国家的建设和人类的进步作贡献，学习的需要也往往产生于对知识本身的向往。俄国心理学家赞可夫很强调这一点，称它为学习的内部诱因。此外，同学们的学习需要还包括为了目前生活而产生的学习需要和为了将来的发展而产生的学习需要。当然，也有的同学只是感到父母和老师对他们的期望很大，要求很高，他是不辜负父母和老师的期望而刻苦用功学习的。而当人们感到所学习的知识不是自己生活所需要的时候，即不知道知识的用途和价值时，或者认为知识没有用途和价值时，就不会有学习的动力。有的同学学习上缺乏动力，主要原因是没有真正认识到知识的价值。

学生学习动机的主要内容包括：对知识价值的认识（知识价值观）、对学习的直接兴趣（学习兴趣）、对自身学习能力的认识（学习能力感）、对学习成绩的归因（成就归因）四个方面。

2. 学习的维持力

① 兴趣是推动学习活动的重要力量

我们认为，兴趣是一种带有情绪色彩的认识倾向，它以认识和探索某种事物的需要为基础，是推动人去认识事物、探求

学生的三种成就动机

■ 认知的需要（称为“知识内驱力”），即获取知识的需要。

这种需要直接指向知识本身，以知识的获取为满足。因为人都有好奇心和探究心理，见到新异新奇的事情，总想弄明白是什么，为什么。弄明白后，好奇心才能得到满足。

■ 自我提高的需要（称为“自我提高的内驱力”），或取得成就与地位的需要。

这种需要指向外部的结果。事实上我们每个人都有自我实现的需要，希望取得成就，获得地位与尊重。比如获得好的考试的分数和名次，从事好的职业获取优厚的待遇，取得事业的成功，为社会作贡献等。要取得成绩和成就，主要要靠自己的能力和素质。能力和素质不是天生的，必须通过学习获得，所以，要获得成就就要学习，提高自己。这种需要不是指向知识本身，而是指向更间接的成就与地位，或者指向自己的素质。

■ 获得赞许的需要（称为“附属内驱力”），或人际交往的需要。

它是一个人为了获得长者（家长、老师等）的赞许与认可的需要。每个人都有这种需要，但在儿童的身上体现得最突出。因为儿童的成就意识不强，他们自己能感受到的成就在很大程度上就是得到赞许。