

长大



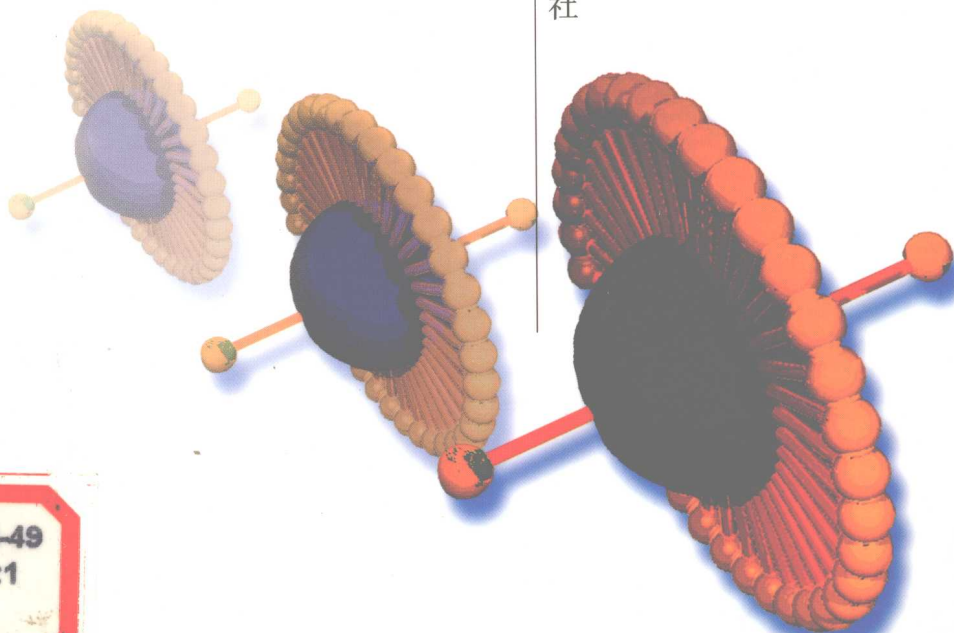
主编 雍少宏

■ zhangdadekunhuo

的困惑

丁晓玲 编著

宁夏人民出版社



2-49
2:1

B844.2-49
Z132:1

长大的困惑

丁晓玲 编著

宁夏人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

长大的困惑/张丽锦编著. - 银川:宁夏人民教育出版社, 2002.10

(中学生心灵之声丛书/雍少宏主编)

ISBN 7-80596-587-0

I. 长... II. 张... III. 青少年心理学-通俗读物
IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080147 号

长大的困惑

丁晓玲 编著

责任编辑 李亚萍
封面设计 郭红霞
责任印制 来学军
出版发行 宁夏人民教育出版社
地 址 银川市解放西街 47 号
网 址 www.nx-cb.com
电子信箱 nrs@public.yc.nx.cn
经 销 新华书店
印 刷 银川市税务印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 4.375
插 页 2
字 数 100 千
版 次 2003 年 6 月第 1 版
印 次 2003 年 6 月第 1 次印刷
印 数 3150 册
书 号 ISBN7-80596-587-9/G·557
定 价 8.00 元

版权所有 翻印必究

前言

有人说青春是人生的花季，是人的再一次诞生……是的，花已绽开，获取果实季节殷殷可期。处在青春期的少男少女们本该满怀激奋，感受阳光雨露的惠泽，伴着憧憬，展望无限美好的前景，然而，从开花到结果，总还有一段时距，还得经受无数次艰难的磨砺。

也有人说，青春是“转折期”，是人生的关键时期……是的，处在青春期的人们要面临许多生理和心理的蜕变，要解决许多困惑和矛盾。情感、理想、学习、交友、家庭、社会、道德、法律中的许多问题摆在了他们面前，需要他们抉择，令他们时而迷惘，时而困惑甚至手足无措。此时，他们已踏上“转折之路”，需要指点迷津，更要勇往直前。

无论是花季的少女，还是处在“转折期”的男孩，都需要细心地呵护、精心地教育。

谈到教育，古今中外的论著可谓汗牛充栋，数不胜数，从孔子的“有教无类”，到韩愈的“师道解惑”，从夸美纽斯的“大教授学”到苏霍姆林斯基的“情感教育”，等等。目前关于教育的书籍更是林林总总，莫衷一是，然而大部分的教育论著都是教育者怎样实施教育的学说，往往引起被教育者的逆反心理。因此，怎样启发被教育者的自我教育，是摆在我们面前的重要课题。

“心灵之声丛书”的编著者们以促进学生的自我教育为

立足点,通过和许许多多的中学生谈心,深入了解他们的学习、生活,拨动他们的心灵之弦,捕捉他们在情感、理想、学习、交友等方面的感受之音,凝炼出一曲曲令人回味无穷的乐章,以感性的认知启迪他们在人生的道路上健康成长。

原本将此套丛书命名为“中学生心理发展与自我教育丛书”,各分册为:(一)走过雨季,试图勾画出中学生伴随青春期的许多心理冲突和困惑的心理画卷;(二)学海远航,以透析中学生的学习生活,启迪学习动机,激发学习兴趣为目的;(三)情义无价,引导中学生学习优化人际关系的策略;(四)寻找新起点,指导中学生科学地应考、择业;(五)人格修炼,帮助中学生建构健全的人格特质。在撰写过程中,我们感到:1.用“心灵之声丛书”更贴近中学生的心声,更能淡化说教的色彩,真正体现“自我教育”和“潜移默化”的效用;2.按中学生年级段编写比按问题专题撰写更能反映不同阶段的问题特征,更适应中学生成长的需要,而且具有普遍意义;3.本套丛书的体例基本上按“心灵之声”(或“敞开心扉”、“躁动的心”)——“心海领航”——“名家风范”(或“他山之石”、“铮言妙语”)——“我知我心”(或“自知之明”、“再认自我”)——“自我启迪”的线路展开,但也不硬性规定,可根据不同的问题灵活处理,以便既注重体系,又活泼生动,具有较强的可读性。

当然,本套丛书只是自我教育方式的一种探索,望各位同仁和中学生朋友们批评指正,以期达到抛砖引玉的目的。

杨永明 雍少宏

2001年10月

目 录

指 点 迷 津

学完忘了怎得了 (1)

遗忘是学习的“敌人”，只有掌握了敌人的活动规律，才能有效地消灭敌人，巩固学习成果。

感受轻松 (6)

珍惜时间的最好办法就是提高时间的利用率。只要合理地安排并执行学习时间表，你就会感受到学习时并没有那么紧张。

记忆小窍门 (11)

科学的记忆方法可缩短记忆时间，延长记忆材料在大脑中保持的时间。

黑色的七月 (16)

你经常在考前出现神情恍惚、失眠、精力无法集中等怯场现象吗？只要采取有效措施，就能战胜“黑色七月”带来的焦虑。

心不在焉的他 (22)

上课时如果心不在焉，不专心听讲，就会感觉时间十分漫长，也会造成许多不良后果。为了得到轻松、愉快、成功、自信的生活，请认真地对待每节课吧！

厌学的李渊博 (27)

- (1) 李渊博对学习产生厌烦，他上学的目的不是学习，而是找同学玩，这对处在知识社会中的人，其后果是十分可怕的。如何转变这种厌学情绪，关键是要采用科学的学习策略。

长大的困惑

(11) 余帆的烦恼 (32)

青春期生理发育而导致第二性征出现，许多男少女们因此而羞涩、烦恼，只要正确认识生理发

展规律,就能解除这种烦恼。

成熟的男孩子 (35)

遗精是一种正常的生理现象,是男孩子性成熟的标志。一般十一二岁至十七八岁的男性都有遗精现象,不必为此而恐慌、紧张、羞耻。

笑对生活 悦纳自己 (39)

青春期的发育存在着个体差异,发育的速度、程度及其成熟的年龄等各不相同,正确认识这些,卸下思想包袱,笑对人生,悦纳自己。

长大的女孩 (42)

“月经”是女孩进入青春期后的自然生理现象,当每次经期来临,你能否聪明地避开剧烈运动?

爱反抗的张明 (47)

初中生自认为自己已长大,希望独立、摆脱束缚,当受到成人的管教时,就表现出不满和反抗。怎样认识和处理这一矛盾呢?

特殊的感受 (54)

在人生的航海之中,青春期的海面波涛汹涌、起伏不定,如果不善克制自己的感情,你将在人生的航海中伤痕累累。

人群中的我

敏感的丹丹 (60)

罗丹丹多疑、敏感,引出许多让她发愁、烦心的

事.....

多一些宽容给朋友 (65)

你想到、做到的事,对方也必须想到、做到,如果你总是这样来要求你的朋友,那么,你不但会经常陷入苦恼、失望、气愤之中,而且会处于孤家寡人的境地。

渴望理解 (70)

“理解万岁”这是人们的共同心声,人们渴望理解就像干涸的大地渴望雨水一样。学会理解,会使你拥有更多的朋友。

好心得不到好报的琪琪 (74)

待人真诚是做人的根本、友谊的基础,那么你知道什么是朋友间的真诚吗?你能把握好真诚的“度”吗?琪琪的故事会使你得到启发的。

如何面对异性交往 (78)

男生遇到难堪和感到委屈时，能在女生的同情、安慰和细致入微的照顾中平静下来；女孩子遇到挫折、感到愁苦时，在和男生的交谈中又会在鼓励声中振作起来，健康成长。

虚荣与自尊 (83)

自尊心强的人在生活中不断发现并改正自己的缺点、不足，谦虚、进取；虚荣心强的人在生活中往往通过贬低他人而抬高自己，不懂装懂，夸夸其谈，把失败和不如意归咎于客观而从不反省自我。虚荣心是被扭曲了的自尊心。

嫉妒——痛苦的源泉 (89)

嫉妒是一种令人厌恶的行为，它使兄弟操戈、朋友反目，害人害己。

他迈出了坚实的步伐 (99)

秦大力不敢面对现实，什么事还没做，先想到自己做不好，自己把自己给吓住了。

你能控制自己的行为吗 (105)

李沛总是想：今天很累，先睡觉吧，明天早点起来再学习。可是到了第二天早晨，闹钟响过之后，又想：时间还早呢，再稍睡几分钟。结果这一睡再醒来，上学几

乎都迟到了。..... (114)

我真的很差吗..... (114)

自卑心理较重的人常常会有“我很笨”、“我差极了”、“我什么都不如人”、“我没有能力”、“我学不会”等缺乏自信的念头。..... (114)

你的心情现在好吗..... (122)

孙援被消极、烦躁的情绪控制，感到“无聊”、“讨厌”、“没心思”。..... (122)

..... (122)

..... (122)

..... (122)

..... (122)

..... (122)

..... (122)

..... (122)

学完忘了怎得了



“叮铃铃……”随着电铃声，我抱着学生的作业，站起身来，离开办公室，向教室走去。还没走到教室门前，我就看见班里的学生三个一群两个一伙在教室门外聊天，我心想：“瞧这帮家伙，打了上课铃了，还站在外面不进教室。”想到这儿，我加快了脚步，来到教室门前，“上课了，怎么还在玩呀？难道这会儿都得了中耳炎了？听不到铃声吗？”听到我的声音，几个男孩子朝我伸伸舌头做个鬼脸：“这铃有毛病吧，才刚下课又上课了。”“唉哟，我的妈呀，还有那么多作业要做。”“老师，这节自习课你给我们讲故事吧，我最喜欢听你的故事了……”他们七嘴八舌地嚷嚷着走进教室。

黑板上写着各科老师布置的作业，有化学、物理、数

学、政治。“今天的作业真不少呀!”我心里想,“这个自习课学生们又要紧张忙碌地做一节课作业了。”想到这儿,我将手里抱的数学作业本发给大家,然后坐在讲桌前,开始备课、看书。教室里除有几个学生趴在一起悄声地研究问题外,其他同学都低着头忙着写作业。突然我听到一声沉沉的叹气声,寻声看去,只见黄明将物理书扣在头上,身体趴在桌子上一动不动。我觉得挺好笑,走过去,拍拍他的肩膀说:“小伙子,有什么问题吗?”黄明抬起头,皱着眉头哭丧着脸说:“老师,我真是想不通,上课我们都听懂了老师讲的知识,课后再做作业不过是重复劳动而已,这种重复劳动有意义吗?做作业真的那么有必要吗?”听了他的话,许多正在写作业的同学抬起头,从他们的表情中,可以看得出他们似乎都有类似的疑问。



是呀,初中学生的课业负担确实很重,从初中一年级开始到初中三年级,都在为一个目标——升入高中做准备,每天学校都安排7~8节课,每节课后,都要布置一些与当天所学内容相关的作业。做作业对学生来说其实已经是一件习以为常的事情了,从小学到初中,每个学生每天都要面对作业,只不过小学只有两门课需要天天写作业,而到了中学,尤其是到了初三,每天至少要有四五门功课需

要写作业,作业量自然就显得很大。许多同学每天将大量的时间用在写作业上,疲倦、反感情绪的产生是可以理解的,但因此而放弃写作业却是绝对不能允许的。这就好比一个到医院看病的人,如果你得了重病需要吃药、打针,而你却因反感吃药、打针而放弃治疗,那么你就要付出小病成大病甚至危及生命的代价。写作业也是这样。

我们大家都知道,学习过的知识会产生遗忘的现象,所谓遗忘就是指对已经理解或已经记住的内容不能回忆或者作出错误的回忆,而我们学习的目的不仅仅是听懂知识,关键是要理解并记住这些知识。显然,遗忘与我们的学习目的产生了矛盾,可以说遗忘是我们学习的大敌。那么怎样才能克服遗忘或减少遗忘,使我们听懂了的知识长久地保持在我们的大脑中以备我们随时使用呢?

许许多多的心理学家为了帮助人们更好地记忆都对遗忘进行了大量的研究、实验,其中,德国有位心理学家,他叫艾宾浩斯,他对遗忘作了非常系统的研究。他通过大量的实验证明:人的遗忘是有规律的,即遗忘的进程是不均衡的,在记忆后最初一段时间遗忘最快,此后遗忘的速度会逐渐缓慢,稳定在一个曲线,人们称它为艾宾浩斯遗忘曲线。从这个曲线上可以看出,遗忘速度最快的是在学习新知识后的 24 小时内,那么如果这时,尤其是 12 小时以内及时复习,通过老师布置的一些课后作业,重复再现当天课堂上学到的、听懂的知识,就可以使记忆的内容得到有效的保持。在学习后的 1 小时内及时复习知识可以



保持80%，而2小时后的复习，其保持的百分数就只有60%了，如果间隔2天后再复习，其保持率已经不足30%了。由此可见，如果上完一节课，课堂上听明白了老师讲的新知识，当天能及时地通过做作业达到复习的目的，就可以避免知识的快速遗忘，而且只要上课听懂了，做作业也费不了多长时间，可达到的效果却是很明显的，如果当天疏于做作业，没有及时复习，两三天后，新知识已大规模地遗忘了，这时要想再重新恢复这些被遗忘的知识，就需要花很大的精力了。所以，有些同学听课效果不错，课堂问题回答的准确率也很高，可是一到考试，成绩总是不理想，这肯定是与课后没能及时复习有很大的关系。由此可见，课后及时复习，不仅可以大大提高掌握知识的效率，增强对所学知识的理解，使所学知识由短时记忆转化为长时记忆，而且还能保证以后在需要时随时提取出这些知识。

作为学生，在平时的学习中都会有这样的体验：早晨上了一节数学课，老师讲了三角函数的证明方法，下午自习课在做类似的练习题时，老师上午讲课时的情景历历在目，于是解题的思路非常清晰。可如果这样的练习是在上完这节课的两三天后进行，情形就大不一样了，解题的时间、思路，举一反三的能力都会大打折扣。老师课后布置的作业一般都要要求当天要交给老师批阅，目的就是促使同学们及时复习当天的内容，以达到巩固知识的目的。由此可见，完成当天的作业、及时复习，是提高学习效

率,提高学习成绩的重要手段,必须认真对待作业。

名人警句

温故而知新,学而时习之,不亦乐乎!

——孔子

他不往后面看,只是往前赶,赶回家去仅是一辆空车,
反而夸张他走了很长的路程。

——[前苏联]凯洛夫

复习是学习之母。

——[德国]狄慈根





感受轻松

 星期五一大早，班长王力便来找我商量下周班会课的事。根据大家最近的反映，王力敞开心扉决定下周由他主持的班会课以“时间”为主题，讨论有关如何珍惜和合理安排时间。我觉得这个话题非常好，便鼓励他大胆地去发动同学，积极准备。

星期一下午的教室热闹非常，同学们三三两两地在议论准备好的发言内容，班会课刚开始，班长王力的话音还没落，调皮大王刘浩龙就站起来发言：“班长，我对时间这东西的最大感受就是你没事儿时它特长，你需要它去办许多事时，它又特短。”全班哄堂大笑，张超紧接着说：“是这样，我有同感，比如说现在吧，中考临近，每天要做的事太多了，可时间不够。过去就没有这样的感觉。”李小芳站起来说：“我总是感觉一天忙忙碌碌，可晚