

ZhongXueSheng XinLi ZhenSuo

中学生心理诊所

XUEHUIZUOREN

学会做人

北京师范大学心理学院

赵 然 姚计海/主编



为学生指点迷津

为家长释疑解惑

为教师拓展思路

中国工人出版社

ZhongXueSheng XinLi ZhenSuo

中学生心理诊所 XUEHUIZUOREN 学会做人

北京师范大学心理学院

赵 然 姚计海/主编



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会做人: 中学生心理诊所 / 赵然, 姚计海主编, —北京:
中国工人出版社, 2004.5

ISBN 7-5008-3305-9

I. 学… II. ①赵… ②姚… III. 中学生—心理卫生
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031066 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

发行热线: (010) 62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 890 毫米 × 1240 毫米 1/32

字 数: 280 千字

印 张: 12.625

册 数: 8400 册

定 价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序

联合国教科文组织在“国际21世纪教育委员会”报告《学习——内在的财富》中提出教育四大支柱的内涵：学会求知、学会做事、学会共处、学会做人，希望孩子们充分发挥自己的潜能，成为21世纪的主人。

学会做人 (Learning to be) 从整体意义上超越了单纯的道德、伦理意义上的“做人”，而包括了适合个人和社会需要的情感、精神、交际、亲和、合作、审美、体能、想象、创造、独立判断、批评精神等方面相对全面而充分的发展。从这个意义上来说，学会做人 与我国教育方针强调的“在德、智、体诸方面都得到生动、活泼、主动的发展”相吻合。这正是我们所追求的教育目标和终身学习的最终目标。

读了由赵然等编著的《学会做人——中学生心理诊所》一书，我感到由衷的高兴，书中浸透着心理学工作者的智慧，反映了发展心理学和教育实践的结合。作者们有不同的专业背景和教育实践经验，并带来了多样化的教育视角，他们对中学生“学会做人”的内涵有深切共识，对终身学习有深刻信念，有活跃的思辨能力和生动的文笔。他们从理论和实践的结合上，针对中学生如何做人，如何使其身心健康地茁壮成长进行了深入地阐述，既有充满哲理的思想火花，又有生动的实例分析，这必将给广大青少年读者以启迪和鼓励，成为推动青少年进步的无形的力量。

《学会做人——中学生心理诊所》一书有以下几个特点：

1. 系统性强。全书总括了中学生这个人生特殊阶段，在发展中的各个方面的问题，有着非常强的系统性。本书关注中学生的整体生存环境，始终贯穿成长和发展的主题。

2. 针对性强。本书的作者们在教育实践中积累经验和教训，并获得了宝贵的第一手材料。他们以活灵活现的案例对中学生的问题进行形象化的描述，并对具体案例进行针对性很强的分析，同时提供问题解决的方法，对广大中学生、教师和家长来说，有较好的借鉴和启发作用。

3. 实用性强。本书写作形式生动活泼，非常符合中学生的阅读和思维习惯。在书中穿插着随手笔记、大家谈、思考园地等内容，旨在启发中学生在阅读的同时进行自我思考、回忆和反思，这种互动的阅读模式，势必会产生更好的阅读效果。另外，本书有的部分还提供了帮助中学生了解自己的测量工具和活动方案，具有很强的可操作性。

未来学权威、罗马俱乐部总裁佩西在《未来一百年》的报告中曾写道：“无论从哪个角度揭示未来，有一点是首肯的，未来是以个人素质的全面发展为基础的社会。”今天的中学生成长在21世纪，21世纪是人才大显身手的世纪，名副其实的人才应该是身心健康、综合素质全面发展、有良好的沟通能力和适应能力，会学习、会生活、会工作、会与人相处的健康成长的人。希望广大中学生朋友通过阅读这本书，能够更好的认识自我、发展自我、完善自我、成就自我，让自己的生命在人生的旅途中闪耀出璀璨的光彩。

北京师范大学教授、博士生导师

2004年3月于北京师范大学

第一章

中学生学习心理问题调适

第一节	学习动机问题及其应对	1
第二节	学习压力问题及其应对	21
第三节	严重考试焦虑及其应对	39
第四节	学习厌倦问题及其应对	58
第五节	学习策略问题及其应对	75

第二章

中学生人际交往问题调适

第一节	中学生的同伴交往	94
第二节	中学生的异性交往	109
第三节	中学生的师生交往	123
第四节	中学生的亲子交往	141

第三章

中学生情绪情感问题调适

- 第一节 “我对任何事情都不感兴趣”
——忧郁情绪的疏导 162
- 第二节 “我害怕去学校！”
——恐惧情绪的疏导 178
- 第三节 “我没有朋友”
——孤独情绪的疏导 191
- 第四节 “我快被气疯了”
——愤怒情绪的疏导 203

第四章

中学生自我发展问题调适

- 第一节 “我是谁？”
——认识自我 214
- 第二节 “大家都比我棒”
——自卑心理及其应对 233
- 第三节 “谁都不如我”
——自负心理及其应对 247

第 4 节	“为什么要听你们的话？”	
	——逆反心理及其应对	261
第 5 节	“超越之美”	
	——挫折心理及其应对	279



青春期的身心问题和行为问题

第 6 节	“晚上我怎么睡不着了”	
	——如何调节睡眠	299
第 7 节	“我的目标是魔鬼身材”	
	——走出进食障碍的误区	312
第 8 节	“我怎样才能不这么胖？”	
	——肥胖和减肥的话题	322
第 9 节	“因为好奇，我抽了第一根”	
	——远离吸烟与酗酒	333
第 10 节	“我在网络里，快乐然而迷失”	
	——正确利用网络，克服网络成瘾	343

第六章

健康的行为与生活方式

第一节 生命在于运动	357
第二节 压力管理	367
第三节 青少年与性	380
后 记	393

第一章

中学生学习心理问题调适

中学生在学校最主要的活动就是学习，学习心理方面出现的问题是中学生最普遍最经常出现的问题之一。这些问题主要有学习动机问题、学习策略不良、学习压力过大、考试焦虑、学习厌倦问题，等等。要解决学生学习方面的问题，就必须先仔细了解各种学习心理问题的表现和特征，分析造成学习心理问题的真正原因，这有助于学生准确地把握自身的学习心理问题，做到有的放矢，取得良好的效果。

第一节 学习动机问题及其应对

引 航

“学习的价值不在于你得到了多少，而在于你付出了多少。”

“你现在的生活是你以前学习的结果，你今后的生活将是你现在学习的结果。”

“选择为谁而学习意味着你选择了怎样的生活。”

一、知识窗：为谁而学习——学习动机问题

学习动机往往是由学习的需要引起的，它是直接推动学生学习的动力。学生的学习动机可以分为外部动机和内部动机，外部动机是推动学生学习的外在因素，比如，教师 and 家长的期待，社会生存的要求等。而内部动机则是推动学生学习的内在因素，比如，学生意识到努力学习对自身未来发展的重要性，学生对学习内容认识性兴趣等。学习的内部动机对学生的学习具有更为重要的意义。

从学习动机的强度来看，并非学习动机越强，学习效率就越高。一般情况下，中等程度的学习动机有利于获得最佳的学习效率。学习动机过弱，不能激发学生学习的动力和学习积极性；学习动机过强，则会导致心理压力过重，也会降低学习效率。不过，学习动机的最佳水平也是随学习任务的难度不同而变化。当学生面对比较容易的学习任务时，较强的学习动机更有利于提高学生的学习效率；当学生面对难度比较大的学习任务时，学习动机不要过强，反而会有利于取得良好的学习效果。

良好的学习动机有利于增强学生的学习兴趣 and 自觉主动性，增强学习的耐受力，提高学习的效率。心理学研究和教育实践都表明，学习动机与学习效率之间的关系是相辅相成的，积极正确的学习动机可以促使学生获得最佳的学习效率，帮助学生取得良好的学习成绩，而良好的学习效果又能够激发学习动机。

到底什么是学习动机呢？通俗地讲，学习动机就是学生自己“为什么学习”或“为了谁而学习”的问题。

如果问同学们这样一个问题：“你们每天去学校学习是为了谁呢？”可能大多数学生都会响亮地回答：“为了自己。”回

答没错，但是有多少同学能真正理解其中的深刻含义呢？

的确，我们的学习不是为了老师，也不是为了父母，而是为了我们自己。为自己而学习当然并不意味着同学们变成了“自私鬼”，为自己而学习意味着我们的学习是出自于内在的需要或要求，学习是为了我们自身能获得健康的成长与良好的发展。如果同学们能真正明白这个道理，你就懂得了对自己负责任；只有懂得对自己负责任，才能懂得对周围的人与事负责任。

二、案例集锦

案例一：为老师而学的“受害者”

这个案例是我（本书作者）的亲身经历，我只是想把它告诉学校中正在努力学习或想努力学习的同学们，也许它可以帮助你更好地理解自己应该为谁而学习。

在我初中二年级的时候发生了一件小事情，但是它却让我此后的学习发生了巨大的转变。初二开学后，我们班来了一个新的英语老师，她对我们非常严格。有一次课堂上她叫了我和其他几个同学在黑板上写一句英语，她要求我们把“天下雨了”这句话翻译成英文。老师想让我们写的标准答案是 “It is raining.”，其他几个同学是这样写的。而我却不会翻译，一着急就在黑板上写了 “It falls rain.”。

当时英语教师被这样的翻译气极了，为此她严厉地批评我不认真学习，而且让我在讲台上站了一节课。并且，让我写了一份检查，第二天在英语课上当着全班同学的面作深刻检讨。

我现在想起这件事情心里都不是滋味，一个没有答出标准答案的学生实在不应该受到那样过分的惩罚。但是，对我来说，从那节课之后，我就不喜欢学英语课了，我的英语成绩也就一落千丈。事实上，此前初一时我的英语成绩是班级里名列前茅的。

后来，我的英语考试很少及格过，高考时也没有考及格，只是凭借着比较好的数理化才进入了大学。但是，由于英语的基础没有打好，我在大学里学习英语非常吃力，几乎每学期的英语考试我都是靠补考才通过的。

大学毕业工作了几年之后，我发现自己有必要进一步提高，于是我准备考研究生，希望有机会深造。但是，我发现我那糟糕的英语几乎成为我的前进道路上的一个无法逾越的障碍。我该怎么办呢？

那时，我恍然明白，早在我初二的时候就有一个巨大的失误。我因为不喜欢英语老师，我就不喜欢这个老师教的课。虽然，老师的教育方法存在问题，但是，我必须承认在我头脑中有一个认识误区，我的错误就是我把学习当做是为老师而做的事情，而不是为自己的成长和发展而做的事情。

后来，为了考上研究生，我开始从初中英语自学，直至我最终考上了研究生，我深深地感到英语自学的辛苦，我为之付出了难以想象的成倍代价。因此，有时候我想如果我初二那个时候能够认识到学习的意义，认真学习英语，那么我就不必如今花成倍的时间和精力再来补习英语了。

案例点评

这个案例表明，如果学生把学习看做为老师做的事情，那么学生的学习动机就存在一定的问题。事实上，许多学生因此而故意与教师对着来，教师越要求好好学习，就越不学。不过，一般而言，随着学生年龄增长，他们会越来越明白其中的道理。

当然，对于一个心理发展并没有完全成熟的初二学生来说，要让他预见到自己现在的所作所为对他的遥远将来的意义，也许的确是一件非常困难的事情。但是，对目前我们学校中的绝大多数学生来说，他们没有选择自己的教师的权力，因此，未必每个学生都能遇到自己所喜欢或认可的老师。因此，如果一个学生遇到了自己不喜欢的老师的时候，他可能需要认识到他不是为老师而学习。即使与教师之间的师生关系不和谐，学生也可以努力调整好自己的学习心理状态，从容地面对学习任务。

就我而言，有时我常想，如果当时有一个人告诉我其中的道理，也许我就不会因为老师的批评而放弃学习英语了，也许我的英语学习历程会发生重大的改变，也许我的自我发展之路会少走些“弯路”。

如果学生的学习动机出自于为教师而学，那么，学生就容易失去学习的主动权，就可能影响自己的学习效率。

案例二：为父母而学习的“痛苦者”

小明是个初中一年级的学生。每天早晨他都要在父母的再三催促下才开始起床，他知道自己不用担心上学会迟到，因为每天父母都会这样反复地叫自己起床的，父母几

乎成了自己的闹钟了。有时候他甚至不必考虑穿衣服，因为他知道如果他继续睡懒觉的话，父母会把他从被窝里拉出来，帮着他穿衣服的。

每天小明放学后回到家中，父母总是要求他完成学校布置的家庭作业。每次考试之后，父母也十分关心小明的考试成绩。但是，每次小明的考试成绩就是不能令他们满意，因此，小明也时常会得到父母的严厉批评。

难怪，小明的父母没有上过几年学，没有受过太多的教育，因此，他们把希望寄托在小明身上，期盼着小明将来能够考上大学，能够早日成才。

然而，对小明来说，学习是一件让他很少感到轻松的事情。在家中，父母亲只是一味地要求自己学习，却很少给予鼓励和赞美。虽然他们在生活上为小明提供了最大的支持，但是，这却让小明感受到更大的压力。

小明越来越不知道学习是为了什么，只是因为父母的期待使他不得不每天背着书包来到学校。他不愿意让父母伤心，如果不是为了父母，他也许不会去上学了。

但是，他实在从学校的学习活动中找不到更多的乐趣。有时这的确成为小明感到非常苦恼的一件事情。才上初一，他就考虑着尽早上完初中，然后混个初中文凭就行了。

案例点评

这个案例说明学习动机出于为父母而学的危害性。实际上，小明很难从学习中体味到快乐的一个重要原因就是他的学习是为了父母而学的。小明并没有意识到学习是自己的事情，如果

他能够意识到学习是自己的事情，那么他就采取积极的态度和方式来对待学习了。这当然不是责备小明。

小明不知道为谁而学的“责任”也并不完全在小明身上。事实上，小明的父母更应该对此进行反思，因为正是他们不切实际的期待，强制的管理方式，缺乏对小明心理特点的把握，等等，使得小明没有培养形成正确的学习动机，导致了小明无奈地面对学习的局面。

但是，从每个学生自身来说，如果同学们能够明白学习并不是为了家长而做的事情，能够明白学习对自己将来人生发展的意义，那么他们就可能会积极地面对自己的学习。

对于开始不断成熟起来的中学生来说，会越来越明白其中的意义，不要让自己成为为了家长而学习的“受害者”。要知道，为了家长而学习，只能把自己引向一种被动消极的学习状况之中。

案例三：为考试而学的“迷惘者”

有一天，一位初三学生小红来到学校的心理咨询室寻求帮助，向我倾诉她心中的苦闷。她的思维敏捷而又充满激情，让我感觉到她是一个聪明伶俐的学生。但是，从她对前途充满忧虑的话语中，我深深地感受到她为学习而感到的迷惘：

小红的学习成绩一般，考试成绩排名多数在中等水平，有时她也会成为班级的前十名。但是，小红却为自己的学习而感到非常烦恼。她说：“我现在经常感到学习很疲惫，真不知道这样的学习生活该如何度过。”

她还对我说：“我们刚上初三，就已经开始感到中考

的压力了，教师三天两头给我们考试。虽然我也在努力学习，但每一次的考试卷上总会有不少错误。最让人难以接受的是当我有不会的问题请教老师时，老师却总是用一种厌烦的口气对我说，‘你怎么连这样的题目都不会，自己好好想一想。’或者说，‘某某同学会做，为什么你就不会做’。我再也不愿意问老师问题了，我觉得问老师问题就好像做了对不起老师的事情似的。

“有一位老师，每次把考试卷发给我们，就对我们全班同学说，‘你们怎么这么笨，那么简单的问题都做不对’。最近，我们班来了一位新老师，据说是从别的学校调来的优秀教师，讲课的确挺好的，但这位老师总是把我们与他以前的学生做比较，经常说，‘你们连我以前学生的一半都不如’。老师们整天这么说，我真觉得学习没有什么意思，只是为考试，取得了高分又能怎样。而且，现在的考试就是‘应试’，只要你按照老师的要求去答题，就能得高分。如果你不按照老师的思路来答题，那么你肯定得不到高分，即使你的回答再有创造性，老师也不会考虑的。比如写作文就像是在写八股文似的。

“真不知道这样学习只是为了考试有什么意思。尤其我们的班主任从来不对我们笑一下，只知道对我们讲规章制度，好像把我们当成犯人似的。虽然，他对我们班非常认真负责，但是，我们都不与他说心里话。因为，他只会批评我们。前几天开运动会，我参加了比赛，但班主任却在比赛前冷淡地对我说，‘看你的样子就知道你不会取得好的名次的’。后来我真的取得了第一名，可班主任连提都没提。