

“我爱我”心灵成长丛书

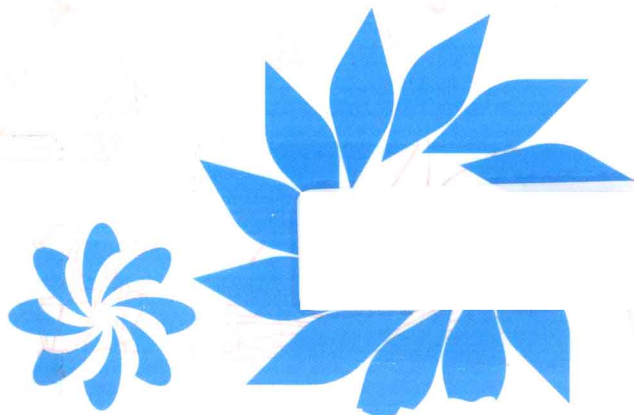
WO AI WO XIN LING CHENG ZHANG CONG SHU

我爱我

学习需要好品质

WOAIWO XUEXIXUYAO HAOPINZHI

主 编 赵小云 郭 成



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

“我爱我”心灵成长丛书

WO AI WO XIN LING CHENG ZHANG CONG SHU

总主编

郭 成

我爱我

学习需要好品质

WOAIWO XUEXIXUYAO HAOPINZHI

主 编：赵小云 郭 成

参 编：（按姓氏笔画为序）

田 莲 吴 岳 张 利 张文江

周海霞 杨 静 钟 静 雷 燕



图书在版编目(CIP)数据

我爱我 学习需要好品质 / 赵小云, 郭成主编. —重庆
西南师范大学出版社, 2013. 3
(“我爱我”心灵成长丛书)
ISBN 978-7-5621-6171-4

I. ①我… II. ①赵… ②郭… III. ①学习方法—青
年读物 ②学习方法—少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 038481 号



策 划: 刘春卉 杨景罡

责任编辑: 曾 文

特约编辑: 李樟花

插图设计: 张 昆

封面设计: 大象视觉设计

版式设计: 曾易成

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 2 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

刷: 重庆五环印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 10.75

字 数: 310 千字

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6171-4

定 价: 22.00 元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者。由于条件限制,暂时无法和部
分作者取得联系。恳请这些作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

我是一个怎样的人？我有哪些特点？我快乐吗？我郁闷吗？遇到生活中的问题我紧张、焦虑、不开心的时候该怎么办……这些问题都与人们的心理健康有关。

当今时代，心理健康已成为人们最关注的个人健康问题。每个人都希望能更清晰地认识自己、了解自我，每个人都希望自己健康快乐，每个人都希望自己有充分的信心和力量来应对生活，有一种生活的自信感、希望感和力量感！要维持这种积极、健康的心态，每个人自己的努力和行为十分重要，自我的力量是发展自己、维护自己的核心力量，尤其是面临众多成长和发展任务的青少年，树立积极自我维护的心态、掌握有效的自我维护技巧一直是专业领域强调的核心要素！为此，我们根据人们在日常生活中容易发生的突出心理问题和情绪困扰，从心理健康自我维护的视角，精选了当代心理学研究领域的相应成果，组织编写了这套“‘我爱我’心灵成长”丛书，以帮助人们解剖自己、认识自己，了解学习心理健康自我调控的方法和技巧，从而帮助人们培育积极心态，掌握有效应对心理困扰的方法和技巧，维护心理健康！

本套丛书一共有六本：《我爱我 学习需要好品质》《我爱我 学习困难自我突破》《我爱我 我的情绪我做主》《我爱我 好性格成就好人生》《我爱我 生活是本书》《我爱我 健康心理自我维护》，属 2010 年重庆市哲学社会科学科普项目研究成果(2010KP002)。

该书主要针对青少年学业中的相关问题给予心理指导。对青少年而言，学业是关系着你们十多年甚至二十余年的主要生活事件，这其中尤以如何搞好自己的学业最为令人关注。在现实生活中，我们会发现有些青少年将自己的学业打理得“一帆风顺”，很少让父母或老师操心；而有的青少年在学习过程中则是“困难重重”，让父母或老师“操碎了心”。为什么会出现这样明显的差异？这其中的关键就在于学习心理素质上的差异。换言之，青少年要想把学业搞好就需要一定的学习心理素质作支撑。

所谓学习心理素质是以先天生理条件为基础,经过后天的训练和培养所获得的有利于完成学习任务的稳定的心理品质的总和,也是个体认知、情意、行为与个性相互联系构成的完整的心理结构。基于这样的思考,本书内容的确立主要从学习必备的心理素质之认知篇、情绪篇、行为篇、动机篇、人格篇和智能篇等六个维度来阐述,每个维度下又分设多个小主题,内容主要涉及学业自我概念、学业成败归因、积极学业情绪、考试焦虑应对、学习行为习惯、学习方法与策略、学习时间管理、学习动力激发、未来时间观、学习目标的设置、学习主动性、质疑精神、学习合作性、学业挫折应对、记忆力、观察力、注意力、想象力、反思力和思维力等 20 多个与学业成败密切相关的学习心理素质。诚然,本书所确立的内容并不能涵盖学习必备心理素质的全部,但我们确信这些主题对促进青少年的学业成功是至关重要的。

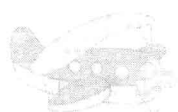
本书由赵小云、郭成负责全书结构体系的策划与统稿,并负责认知篇与动机篇的编写;周海霞、赵小云、杨静负责情绪篇的编写;赵小云、张文江、钟静负责行为篇的编写;张文江、雷燕、张利负责人格篇的编写;田莲、吴岳、张文江负责智能篇的编写。

该书在编写过程中得到了重庆市社会科学联合界科学普及部、重庆市社会心理学会领导和专家的大力支持,得到了西南师范大学出版社领导和编辑的大力支持和帮助,在此向他们表示深深的感谢!同时,在编写过程中,我们参阅、借鉴、吸纳了国内外同行专家的研究成果,部分内容取材于网络,在此谨向原作者致以诚挚的谢意!

科学普及是一项对科学性和趣味性要求极高的重要活动。在丛书编写过程中,我们从内容选材到呈现形式、语言表述等方面充分考虑了科学性、趣味性、生动性、可读性等要素,以增强丛书的吸引力。尽管如此,由于编者的学识与经验有限,书中疏漏及争议之处在所难免,恳请读者批评指正!

目 录

CONTENTS



认知篇

第一节	给学业一个正确的认知	003
第二节	正确看待自己的学业成败	024

情绪篇

第一节	在愉快中学习	043
第二节	坦然面对考试	057

行为篇

第一节	学习行为的“自动化”	077
第二节	在高效中学习	098
第三节	合理安排学习时间	115



动机篇

第一节	点燃你的学习动力	137
第二节	树立为“未来”学习的信念	152
第三节	学会设置恰当的学习目标	170

人格篇

第一节	学习贵在自觉	187
第二节	学习也需要质疑	204
第三节	众人拾柴火焰高	215
第四节	直面学业中的挫折	231

智能篇

第一节	在你的大脑里种下“记忆树”	253
第二节	给你的眼睛戴上“望远镜”	270
第三节	给你的学习插上想象的翅膀	284
第四节	在学习中“聚精会神”	299
第五节	给学习提供“一面镜子”	311
第六节	绽放“地球上最美丽的花朵”	324



1. 认知篇
2. 情感篇
3. 行为篇
4. 意志篇
5. 品质篇
6. 能力篇
7. 个性篇
8. 社会篇
9. 心理篇
10. 生理篇

认知篇





青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。

——李大钊

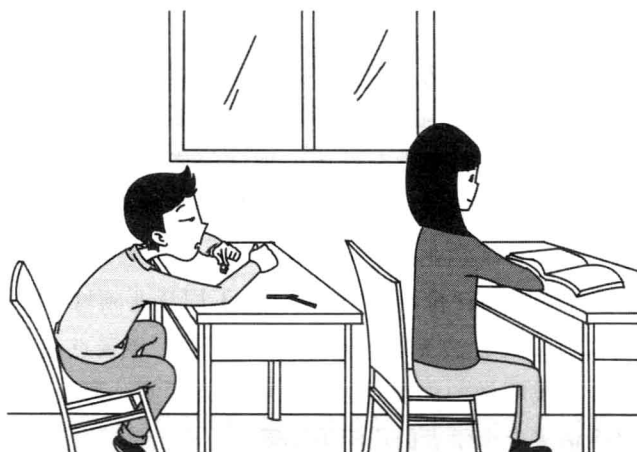


第一节 给学业一个正确的认知

2006年,国家统计局调研组对青少年学习自我感受的调查曾发现:对学习“很有兴趣”和“比较有兴趣”的中学生占40%,28%的中学生对学习的“兴趣一般”,认为学习“比较枯燥”和对学习“厌烦”的中学生超过20%,11%的学生选择“说不清”。出现这种现象的原因是多方面的,有来自外部因素的影响,如学校层面的有学校环境、教师的教学方式、评价方式、师生关系、同学关系,家庭层面上则有家庭环境、父母的教养方式、父母的学业要求等等;当然,来自个体自身的因素也是不容忽视的,且起着主导性作用。那么,这些个体自身因素究竟是什么呢?



诊断评价



不爱学习的牛策

牛策,小学六年级学生,天资聪颖,只要他想学的东西很快就



能学会,可就是懒散,不喜欢学习,上课不认真听讲,回家从来不主动看书做作业,能拖就拖,经常欺骗老师和家长。看着他的成绩,家长和老师心里都很着急,磨破嘴皮讲道理、打骂都试过,还是不怎么见效,稍微好了一阵子又故态复萌,甚至更不认真了。

◎想一想◎

这样的学生,你们班里有几个?你是否也在这个群体中呢?他们为什么这样子?

◎问题探究◎

有效的教育必然体现在积极促进学生学业自我概念的形成和发展上。牛策之所以在学习上有着这样的表现,一个主要原因就是他对学习没有一个正确的认知。比如,他不认为学习是一件快乐的事情,不懂得学习需要一定的自我控制,不知道学习会给他带来什么……他的问题从心理学的角度上讲,就是其学业自我概念发展水平较低。

学业自我概念可视为自我概念的亚概念,是构成自我概念的成分之一,自诞生起就备受心理学家和教育学家的广泛关注,目前已成为人格心理学、教育心理学和健康心理学等诸多学科研究的热点。西南大学心理学教授敦成在综合国内外相关研究的基础上,指出学业自我就是指个体在学业情境中形成的对自己在学业发展方面比较稳定的认知、体验和评价,包括对自己在不同学业领域中的学业能力、成就、情感以及方法等的认知、体验和评价。该观点在其对我国青少年学业自我所做的内隐观的研究中得到证实。那么,学业自我为何会受到诸多专家学者的广泛关注呢?

首先,学业自我是预测个体学业成败的一个重要指标。在教育过程中,学业自我概念是学生认识学业及其学习环境的参照系。因此,在学业上,学生通常总是在与其学业自我概念相匹配的水平上选

择环境刺激物,并在这个过程中表现出对什么敏感、对什么感兴趣,以及看重什么、向往什么等等。这样,学业自我概念必然会制约学生的学业发展。实际上,关于二者之间关系的探讨一直是学业自我研究领域中的焦点。目前许多研究证实,学业自我发展的好坏会影响其学业成就。

其次,学业自我是预测个体人格健全的敏感因素。我们知道,人格的发展除受遗传因素的影响外,还受到个体生活环境或生活经历的影响。对青少年而言,学业是关系着他们十多年甚至二十几年的主要事件,而在这一事件中,他们最为关心的莫过于自己的学业成败。对他们来说,学业成功能在很大程度上提升其满足感,激发其前进的动力;而学业失败则会导致其自尊意识减弱,抱负水平降低,且不断失败的学习体验常使其产生自卑、畏缩不前等心理问题。若这些问题长期存在,他们的学业发展就会受阻,某些优良的心理品质就会被抑制,其人格的健全发展必然会受到影响。而积极学业自我的形成则可以缓解因学业失败带来的消极体验,这是因为积极学业自我的养成过程本质上就是引导学生好学、乐学的过程。如河北大学心理学博士、教授刘惠军等在2000年研究就发现,学业自我概念和非学业自我概念对其心理健康都有显著性影响。淮北师范大学的心理学博士赵小云2007年的研究也曾发现,高学业自我的中学生在人格上具有高外向性、高宜人性、低情绪性、高谨慎性和高开放性等特征。

由此可见,有效的教育必然体现在促进学生积极学业自我概念的形成和发展上。



测一测

本测验共有20道题,每道题都有5个备选答案,请根据自己的实际情况,在题目后填写相应的数字(每题只能选择一个答案)。这5个数字所代表的意思是:



- 5——很符合自己的情况；
4——比较符合自己的情况；
3——很少符合自己情况；
2——不符合自己的情况；
1——很不符合自己的情况。

1. 学习对我来说并不是一件枯燥乏味的事情。	1	2	3	4	5
2. 在学习中我经常感到快乐。	1	2	3	4	5
3. 我有很强的学习能力。	1	2	3	4	5
4. 我对学习充满兴趣。	1	2	3	4	5
5. 在学习上,我总是主动计划和决策。	1	2	3	4	5
6. 我在学习上很勤奋。	1	2	3	4	5
7. 我喜欢学习。	1	2	3	4	5
8. 在学业上,我会积极应对,以避免学业失败。	1	2	3	4	5
9. 我觉得学习是件愉快的事情。	1	2	3	4	5
10. 老师一直把我看做是最聪明(优秀)的学生之一。	1	2	3	4	5
11. 在学习上我的自觉性比较高。	1	2	3	4	5
12. 同学们都认为我的学习能力强。	1	2	3	4	5
13. 我在学习上很认真。	1	2	3	4	5
14. 为了我的未来,我必须努力学习。	1	2	3	4	5
15. 我认为学业成功很重要。	1	2	3	4	5
16. 我很看重自己的学业成就。	1	2	3	4	5
17. 为了在学业上有所成就,我愿意付出加倍的努力。	1	2	3	4	5
18. 当学习一门新课时,我通常可以肯定自己的成绩会名列前茅。	1	2	3	4	5
19. 我渴望自己能成为一个学识渊博的人。	1	2	3	4	5
20. 我认为我在学业上是成功的。	1	2	3	4	5

【评价与总结】

将你所选的数字相加,若得分低于60分,说明你对学习的认知不够积极,亟须做出改变;若得分在60~80分之间,说明你对学习的认知还有待改善;若得分在80分以上,说明你对学习的认知比较积极。



资料卡

中国青少年学业自我发展的现状

关于青少年学业自我发展的总体水平,国内相关研究表明,我国青少年的学业自我发展现状并不乐观,如西南大学心理学教授郭成2006年的研究发现,我国西南等地区青少年的学业自我发展水平不高,基本上处于中等水平。淮北师范大学心理学博士赵小云于2007年的研究则发现,中学生的学业自我发展虽处于中等偏上水平,但有15%左右的中学生对自己的学业具有消极的自我意识,比较积极的仅占总人数的28%。此外,赵小云、郭成于2012年针对西部少数民族高中生的研究也发现,仅有20.8%的高中生对自己的学业持有积极的评价,有19.2%的高中生对自己的学业持消极评价,这说明西部少数民族高中生的学业自我发展水平亦不容乐观。另外,还需一提的是上述三个研究均证实,我国青少年在学业自我的发展上呈现出这样的特点:均表现为非常重视学业成就,有较好的学业情感体验,但在学业行为上自控力较差,且对自己的学业能力评价较低。



观点意识

青少年学业自我概念低的原因

青少年学业自我概念的形成主要是其在生活中与那些会制



约其学业发展的环境的交互作用的过程中发生和发展的,而这些环境主要是家庭和学校,这也是青少年学生成长的主要生活空间。不同的学业经历和情境导致了不同的学业自我,这是一个内在的自觉转化过程。青少年学业自我概念会因这些环境的优劣(如教养方式、学校的好坏、学业的成败等)而出现较大的差异。如果他们对家庭和学校环境的知觉是积极的,会有助于他们获得愉快的学习生活经历,而这些积极的学习生活经历无疑会促使他们对学业作出积极的认知、体验和评价。所以,我们教育工作者培养青少年的积极学业自我可从改善他们的生活和学习环境,提高他们的生活满意度做起。



操作训练

【训练策略一】

明确学习的价值——我为什么要学习

有人说,一个人成就的大小永远超不过他脖子以上的部分——脑袋,人和人之间最大的不同就是思维的差异。同样做一件事,有的人成功了,有的人失败了,很大程度上取决于他(她)对这个事的理解。也就是说,做任何事,为什么去做远比你做这件事情本身还要重要得多。动机是起决定作用的,对学习也是一样的,你为什么要学习比你学习本身这个事情要重要得多。但现实情况是,很多青少年学生似乎从来没有认真思考过“学习的价值是什么?”“我为了什么而读书?”这些问题解决不好,自然会降低学习的激情。

◎ 试一试 ◎

学习的理由

1. 我们一出生就像一张白纸,由于生活所迫需要填涂,所以学习可以给我们带来知识的营养,丰盈自己。

2. 学习是苦与乐同在的,播种一份希望就有一份收获。

3. 学习是上一辈人渴望做的事,而如今我们真的很幸运,有很多的机会去学习。

4. 做人要有毅力,绝对不要认输。

5. 学习是一种经历,是绝对不可以缺少的体验。

6. 学习可以让你成长,知识改变命运绝对不是空话,只是你信不信的问题。

7. 学习让我们的生活充满挑战,在知识的海洋里畅游会让我们感到自身的渺小。

8. 海绵式的学习方法催促我们尽快吸收知识,但怎么也吸不完。

9. 学得多不一定很有才,但学得少那他一定是蠢材。

10. 学得少,不一定不好,就好像“钱不是万能的,但是没钱就是万万不能的”。

11. 财富有多和少之分,知识也有,渊博者我们称之为“博学”,贫乏者我们称之为“庸人”,而我们大部分人是拒绝平庸的。

12. 任何事物都不可能一蹴而就,所以学习也一样,别想走捷径。

13. 总有人埋怨现代教育的弊端,总有人叫嚷废除高考,然而这样做之前,是否有更完善的被所有人接受的教育制度呢?所以“实干家”还是会在艰难中适应并且寻找自己的喜好。

14. 没有人不想学习,只有毅力之分,看谁学得多学得少。

15. 有没有不好好学习的理由?答案是有,前提是你智商高,能力强,不学也能了解万物,更重要的是你日后肯定能凭自己的能力解决温饱,不依赖别人。

16. 如果你拥有亿万家产,不愁吃穿,那么你爱怎样就怎样,没有谁管你学不学。(请注意:父母的钱不是你的,盖茨可没把他的所有家产留给子女,所以这样做的人先想清楚父母的钱够你用一辈子吗?父母是否打算把钱留给你?)

17. 为了自己,我们要活得有出息,既然人人都参加义务教育,我们为什么要比别人差。



18. 为了家人尤其是父母,不管是不是虚荣心作祟,你的家人总会希望你是一个学习出色的人(起码在中国的大多数家庭里,父母还是希望儿女学业有成的。俗语说:望子成龙,望女成凤。所以也难怪高考这座独木桥这么挤)。

19. 为了朋友,当朋友们认真学习,你甘心落下?当朋友不学无术时,你甘心沦落?我们要做好榜样。

20. 想学习的人总会找上千百个理由,钻时间的空子,发奋读书;不想读书的人,就算怎么强迫他,他也是课上打瞌睡,课下玩闹。

21. 学习,就该有一个明确的目标并制订恰当的计划,下定决心。

22. 量力而为,别想些不切实际的事情,学习还是脚踏实地的好。

23. 可能你身边的人总在给你压力,你开始厌倦这样的学习生活,你想要自由,但是你要的起吗?你愿意就这样享一时之乐?

24. 很多人在高三的时候会后悔自己荒废光阴,拼命的补习,可结果是少有上榜的,让周围的人都觉得心疼,早知如此何必当初。

25. 总该为自己找点事做吧,认真、努力、热情,学习就不会有想象中的难。

26. 谁不想天天自由自在,谁不想像比尔·盖茨那样富有,可是前提是必须先努力有所成就。

27. 我们今天的学习就是为了明天更好的生活。

28. 把自己的大脑填得越多越好,这样的每一天绝对充实和多彩。

29. 或许命中注定人生就不是一帆风顺的,那么就从学习开始吧!

30. 或许学习根本不需要理由,这是人的本能,只是学业成就有高低之分,谁希望低人一等呢?

31. 有人说很多的知识在大学毕业以后根本用不上,那学它干什么?可有没有想过多知道点东西对自己也没有坏处,就好像财富,你会嫌它太多吗?

32. 有太多的借口被人们用来逃避学习,其实就是受不了那点