



青少年心理健康自助读本

本书根据青少年心理健康教育需要，为了给青少年心理成长提供健康的精神食粮，让青少年朋友在认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等方面做出改变，以适应当前和未来的发展需要。

徐帮学 编著

说和厌学 『拜拜』

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社





青少年心理健康自助
读本

控制情绪

引爆潜能
成功
心理疏导
XINLI SHUDAO

减压

自我

学会放松
适应未来的发展需要

激励

自我

常州大学图书馆
藏书章

徐帮学 编著

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成

和厌学 说“拜拜”



敦煌文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和厌学说“拜拜” / 徐帮学编著. -- 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2014.5
(青少年心理健康自助读本)
ISBN 978-7-5468-0703-4

I. ①和… II. ①徐… III. ①心理健康—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第100908号

和厌学说“拜拜”

徐帮学 编著

出版人: 吉西平

责任编辑: 张慧梓

封面设计: 晴晨工作室

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客 (新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博 (新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部) 0931-8773235(发行部)

北京中振源印务有限公司

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 12 字数 200千

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5468-0703-4

定价: 23.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

前言

很多人把青春期称为人生的“花季”和“雨季”。说这一时期是“花季”，是因为这一时期的人青春昂扬，英气勃发；说这一时期是“雨季”，是因为他们要经历许多成长的烦恼。青春期，是人们从幼稚走向成熟的过渡时期。

紧张的学习、激烈的竞争、单调的生活、成长的烦恼，使青少年学生经常处于“雨季”当中，厌学情绪常常困扰着这些雨季中的青少年。

所谓厌学，是指学生在主观上对学校学习活动失去兴趣，产生厌倦情绪和冷漠态度，并在客观上明显表现出来的行为。厌学，顾名思义就是不喜欢学习，对学习不感兴趣，产生厌倦情绪和冷漠态度，并在行为中有所表现。具体来说，会表现为认为读书无用、消极对待学习、逃避学习活动等。

他们其中厌学情绪较轻者，表现为对上学不感兴趣，但迫于家庭或外界压力又不得不走进学校。在校学习状态消极，学习效率低下，人也会变得烦躁不安，多思多虑，容易发怒，注意力不能集中，甚至看什么都不顺眼，对自己和别人都感到厌烦，每天如生活在水深火热之中。

而情况较为严重者，当他们觉得自己无论如何也学不进去的时候，当他们觉得上学学习简直就是一种折磨的时候，他们就可能会从心底产生对上学和学习的厌恶情绪，最终可能会选择退学、离家出走等极端行为。

厌学背后的原因很复杂，不能单从某一方面来改善和解决这个问题。

本书从自我、家庭等角度分别对厌学这一现象进行了分析，并从这几个方面探讨改变厌学情绪的方法，希望对青少年们有所裨益。





002

和厌学说「拜拜」

热切期望广大青少年学生阅读本丛书后，学习成绩、学习能力都有所提高。

同时本书配以大量的真实案例，让青少年们通过最生动、最直观的方式领会其中的奥妙，轻松治愈你的“厌学症”。

同时本书也介绍了一些学习方法，让你对学习充满乐趣，从而大幅度提高学习效率，在各学科的学习中取得明显的进步。

最后，希望每一位青少年学生都能健康快乐地学习、成长！

C 目录 Contents

第一章 别让厌学毁了你 / 001

第一节	认识厌学	002
	认识学习	002
	话说厌学	007
	厌学逸事	009
第二节	引起厌学的因素	013
	自我因素	013
	家庭因素	014
	学校因素	017
	社会因素	022
	趣味小测试——测测你的厌学程度	024

第二章 改变厌学情绪很简单 / 027

第一节	击垮厌学因素	028
	缓解心中的疲惫	028
	远离厌学精神疾病	031
	面对学校“暴力”	034
	缓解学习的压力	036
第二节	提升内在动力	040
	树立远大理想	040
	提高自己的意志力	043





学会自我暗示	051
趣味小测试——测测你的学习计划性	053

第三章 父母教育很重要 / 055

第一节 父母指导学生远离厌学	056
摆正权势和名利	056
培养孩子良好的性格	061
父母应该做的	062
第二节 对父母的忠告	066
不要溺爱孩子	066
要智爱不要溺爱	069
不拔苗助长	072
允许孩子犯错误	076
掌握治厌学的方法	080
趣味小测试——让你父母测一测	084

第四章 自信——厌学的克星 / 089

第一节 要自信不要厌学	090
自信心与学习	090
自信——学生厌学的克星	093
学习需要信心	095
阳光学子更快乐	099
第二节 瞬间找回学习的自信	104
面对逆境找处信	104
面对考试不及格找自信	107
考试焦虑症找自信	109
面对未来盲目找自信	110
趣味小测试——自信心	112

第五章 变“厌学”为“好学” / 115

第一节 瞬间爱上学习	116
------------------	-----

	要满怀兴趣地对待学习	116
	明确学习目标	120
	制订学习计划	122
	提高学习兴趣	125
	用科学睡眠增加学习力	127
	过度学习记忆训练	130
第二节	掌握一定的学习方法	134
	科学读书法	134
	程序与发现学习法	137
	猜测学习法	140
	变化学习法	142
	薄厚互返法	145
	掌握一定的考试技巧	149
	趣味小测试——测试学习动机	153

第六章 除掉学习的拦路虎 / 155

第一节	远离厌学有“三不”	156
	不痴迷网络	156
	不痴迷电视	161
	不过早恋爱	164
第二节	学会自我调整	168
	摆脱自卑心理	168
	摆脱焦虑的烦恼	171
	摆脱注意力不集中	175
	趣味小测试——测测你的学习注意力	179





第一章

别让厌学毁了你

厌学和逃学是学生学习活动中的一种“病症”，它严重影响了学习活动的顺利进行，对少年健康成长有很大危害性。我们应该尽快消除学生中的厌学和逃学现象，使学习过程和手段与学习目的得到统一。



002

和厌学说「拜拜」



第一节 认识厌学



认识学习

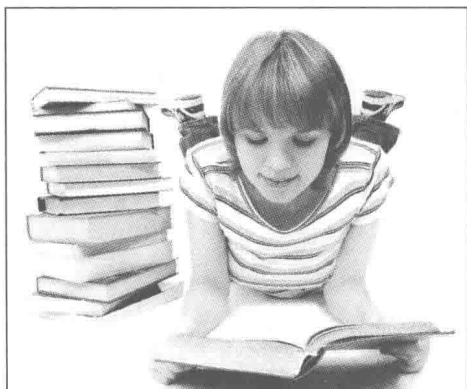
春秋战国时期，著名的军事家孙武说：“知己知彼，百战不殆。”

要克服厌学，就要先知道什么是学习，影响学习的因素有哪些。只有这样，你才能把握学习的正确方向，而不会走向厌学的误区。

学习的理论并非你想象的那么深奥，一起来了解吧。

“学习”是人们常用的词汇，如“好好学习”、“边学习边工作”等。自古至今，不需要专门的心理学研究，人们似乎也懂得学习的含义，凭借经验和直觉，人们很容易举出一些学习的典型例证，比如看书、听课、写作业等等。这些日常概念中的学习，往往指的是知识、技能的学习，而“学习”作为心理学中的一个术语，其内涵与人们日常生活中的理解有所不同。学习的概念有广义和狭义之分。

广义的学习是指人和动物在生活过程中通过练习获得个体行为经验的过程。学习是有机体凭借经验的获得而产生的行为或行为潜能的比较持久的变化。其含义有三个要点：



看书学习的小女孩



(1) 学习是学习者经过一定的练习后出现的某种变化。也就是说,有练习不一定产生学习,必须是学习者身上产生某种变化,才能做出学习已经发生的推论。

(2) 学习者的这种变化必须能保持一定的时期。学习者因疲倦的消除、药物的作用以及生理上的适应引起的变化只能保持很短暂的时间,不能归因于学习的结果。

(3) 学习者的变化是在与环境的相互作用中产生的,即后天习得的,不是先天的反应倾向或成熟导致的。

狭义的学习专指学生在学习里的学习,它是人类学习的一种特殊形式。与广义的学习相比,学校的学习有如下特点:

(1) 以接受间接经验为主,是在教师的指导下,有目的、有计划、有组织、有系统地进行的;

(2) 学生的学习不仅要掌握知识经验技能,还要发展智能,培养良好的行为习惯以及促进人格健全发展;

(3) 学习的主动性与被动性并存。影响学习的主要因素,简单地说是两大类:一是认知因素;二是个性因素。

对于今天的我们而言,学习已经成为不可忽视的一种需要,知识经济的增长带动的是整个世界的变化,是知识的快速更新,以及整个人类步伐的加快。在这样的社会,我们被驱赶得疲于奔命,却总会在某一个时刻发现自己已经不能适应这个社会的高速运转。时间在流转,我们在一天天地变老,世界却在一天天变新,我们与世界的差距在不知不觉间扩大,于是,我们自己的生活需要知识的填充,需要知识的完善和积累。所以,学习已经成为我们必须要做的事情。

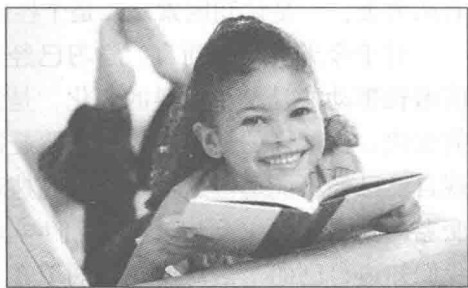
1. 学习力决定未来竞争力

因为科技进步与经济的增长,这个世界的整体水平都在快速地提升,在这样的背景下,所有的事物都在以它前所未有的速度更新换代,竞争的激烈性也在明显地趋于激烈。一个人要想跟上这样的时代步伐就不应该坚守原来的速度,亦步亦趋地被动追赶,而应该变化方式,主动学习所有先进的东西为我所用,并且能够在最短的时间内学到最具竞争力的知识。这样,你才能够比他人花更少的精力却比他人早一步成功。



世界上所有成功的理由都是比他人做得更好，更善于在所有的“事情”当中学习成功的经验。在你的成长过程中，每经历一事情，都给你提供了一次极好的学习机会。如果你是一名员工，你所做的每一件事，都是在工作的一种学习，如果你能够看清这样的机会，并充分利用这些机会，你所学得的知识与技能必然有所增加，你的竞争力也会随着增加。反之，你就会在日益激烈的竞争中失去优势。20世纪90年代初，何敏是一家国企的小职员，老实本分，上班来、下班走，工作做得和其他人一样，没有突出贡献，也没有落后于别人，但是，某一天却被通知下岗待业。一向文静的她不知道自己究竟得罪了谁，于是，鼓起勇气去问领导自己又没犯错误为什么要被列入下岗之列，领导的答复是，“没犯错误”不是留职的充分条件。在“没犯错误”的基础上还有“表现良好”，在“表现良好”的基础上还有“表现出色”……社会选择的是足够优秀的人，而“不犯错误”的标准太低了，既然有更好的，那么谁愿意放弃黄金而取粗沙呢？社会的竞争说到底不是在选择比较优秀的人，而是在选择最优秀的人。所以，一个不愿意学习的人就不会有任何竞争力，也终会被淘汰。

当你拥有优秀的学习力时，你就有了足够的竞争力。但是，目前企业发展的要求与学校里所学知识之间的差距很大，大学里大多只重视基础理论的学习。所以，你一旦进入一个新的工作环境，就应该在这样的环境中继续学习，拓展自己的学习力，增加自己的竞争力。通过各种层次、各种类型的培训来提高自己的理论和技术素质，以适应工作岗位职责的需要，使自己做得更好，这样你不仅能为企业做出应有的贡献，而且也会实现自己的职业发展目标。



学习可以快速缩小你与他人的差距

在企业中，每一个员工都必须重新学习在自己承担的职务范围内应该具备的与固有专业能力相关的基础知识。好员工会注重学习能力的培养，他们强调学习的重要性，注意提升自己的能力，通过有效的学习交流，激发自我创新意识以适应社会的需求。

张海云毕业后有幸进入我国一家有名的大型企业，经过了层层筛选之



后，她是最后一名被录用者，她知道自己的实力与其他新人公司的员工有差距，于是，她主动了解公司的宗旨、企业文化、政策及公司各部门的职能和运作方式。积极参加各种技能和商业知识培训。公司内部有许多关于管理技能和商业知识的培训课程，如提高管理水平和沟通技巧、领导技能的培训等，她结合自己个人发展的需要选择了自己要学的专业课程，很快就学到了很多知识，成为一个内行的员工。再加上公司委派了一名经验丰富的经理对她悉心指导和培训，她很快就成了所在部门的工作能手，不久她就被提拔为部门主管。和她一起去的新人私下颇有微词，认为她徒有虚名，上级领导知道了这个情况之后决定在公司内部设一个专业能力大比拼，所有员工都要参加。比赛的结果是，张海云无论是在哪一项的比拼中都名列第一，公司的所有人都对她刮目相看。从那之后，她一路高歌，一直坐到总经理的位置上。如今的她虽然是一个女流之辈，但是，在商业界，她声名显赫，没有人敢对她的能力存有任何疑虑。在一次采访中，一位记者问她这些年她感受最深的是是什么，她回答说，就是学习力竞争力。

2. 学习让你看得更远

知识为人类从从荒蛮走到现代、从原始走到文明提供了精神资源。在进化的整个过程中，学习始终在起作用。人类通过一步步的学习掌握了生存的技能，逐渐的推动着历史的进步，这就是知识的功能。知识是推动人类进步的财富，而学习是获得这些财富的路径。一旦我们拥有了这些财富，我们就像站在了巨人的肩膀上，能够站的更高，看的更远。即是从头开始，我们也会在短期内超过别人，取得更好的成绩。

发生在北京最真实的自考状元张立勇的故事就可以充分说明这个道理。

1996年，连高中都没毕业的张立勇到清华大学食堂做了一名卖馒头的临时工。清华园里的学术氛围让张立勇非常向往。下了晚班后的张立勇总是匆匆赶到教室聆听大师们的讲座。因为下班时间总在晚上8点以后，很多讲座张立勇只能站着听到结尾，但是这是他最幸福的时刻。在一次次的讲座中，他吸收着清华大学土壤中的学子精神，他将一个普通厨师和打工者的生活融入到了清华丰富的校园生活中。

在清华工作一段时间后，张立勇决定把自己感兴趣的英语作为学习的突破口。他制定了一个时间表：早上6点必须起床；6点15分至6点半跑步；



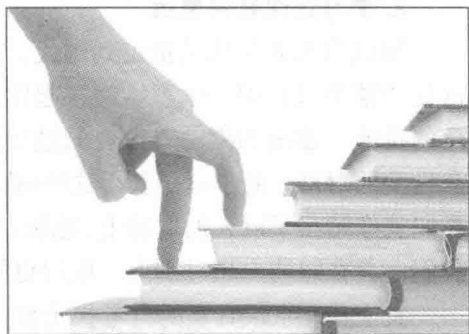
6点半至7点背英语；7点至7点15分刷牙、洗脸；7点15分至7点半上班；午饭时间控制在8分钟之内，剩下的7分钟背英语单词；中午1点钟听英语广播；晚上8点下班，学习英语到12点；深夜12点45分至1点15分收听英语广播。就是在这样的时间安排下，他明显地感觉到了自己的进步。

为了能够更好地掌握英语，他积极参加清华大学的英语协会，或者光顾校园里的英语角，一开始和大家交流的时候他显得很拘谨，生怕别人笑话，但是他听英语角的同学说，学英语一定要张嘴说，就像刷牙一样，刷牙之前得张嘴，所以就不管自己说得好与坏，都大胆地说出来。经过几年的学习和锻炼，张立勇可以十分流利地讲英语，而且还可以跟许多外国朋友交流。

为了检验自己的学习，他决定报考英语四、六级，他要获得一个权威的认证，而不仅仅是个人的感觉。从2000年到2001年，一年多的时间他陆续参加国家英语四、六级考试，均以80多分获得通过，接着又考了托福，没想到：托福满分670分，他竟然考了630分。

一时间，在清华大学的他引起了巨大的轰动。经过努力，张志勇获得北京大学本科文凭，被共青团中央树为全国十大杰出学习青年之一，并成为航空工业出版社《三导自考丛书》的代言人。

生活中也许我们会听到有人说：我年纪大了，学那么多有用吗？也有人会说：现在的工作我都会做了，学多了以后也不一定能派上用场。但是，古人说得好：活到老，学到老。学习就应该成为一生都做的事。



知识是推动人类进步的财富

知识可以让我们拓展眼光，可以让我们看得更远。我们平时会因为多做一件事而愤愤不平，却不想它能给自己带来一次学习的机会，为我们的发展铺路搭桥。我们平时会因为公司提供培训而大皱眉头，却不知它是让自己获得知识的一个非常好的平台。学习不可能一蹴而就，需要日积月累，如果我们认真地参加公司的每一次培训，如果我们愿意把平时不懂的东西都记录下来，设法解决这些问题，那么，我们就可以看得更远。

仔细想想，张立勇如果没有努力学习，也许他就只能是一个食堂的伙计，最终的命运也只会是平淡无奇。但他跳出了命运的陷阱，为自己找到了另一条更好的路，他用学习改变了自己的一生，让自己看得更远、走得更远。

健康心理加油站

声音与学习

每个人在学习的时候，对学习环境中的声音要求也是不一样的。有人喜欢安静的环境，任何嘈杂的声音都会影响他的学习情绪和学习状态。他们喜欢静静地看书，独立思考。而有的人喜欢在学习的时候听音乐。

很多家长认为这是孩子没有用心在学习，学习就应该是一心一意的，怎么能一心两用呢？但是，据一些心理学、教育学专家研究，音乐不但能让人欢快愉悦，给人美的享受，而且还能培养人正确高尚的情操，提高人的工作和学习的效率。所以，对这些学生来说，听音乐学习时，他们的注意力更容易集中。当然，听什么音乐可以投入学习状态，也是因人而异的。



话说厌学

子贡倦于学，告仲尼曰：“愿有所息。”仲尼曰：“生无所息。”……“有焉耳。望其圯……则知所息矣。”子贡曰：“大哉死乎！君子息焉，小人伏焉。”仲尼曰：“赐！汝知之矣。人胥知生之乐，未知生之苦；知老之惫，未知老之佚；知死之恶，未知死之息也。”

端木赐，字子贡，是孔门七十二贤之一，且列言语科之优异者。孔子曾称其为“瑚琏之器”。他利口巧辞，善于雄辩，且办事通达。曾任鲁、卫两国之相。他还善于经商之道，曾经经商于曹、鲁两国之间，富致千金。为孔子弟子中首富。上面则是子贡和他的老师孔子之间的一段对话。其大概意思是：子贡厌倦学习，想休息一阵。孔子说：“人生没有休息。”子贡问：“那我没有休息的地方了吗？”孔子说：“有，你看那坟墓堆，就是你休息的地方。”子贡说：“好一个休息的地方！君子在那儿休息，小





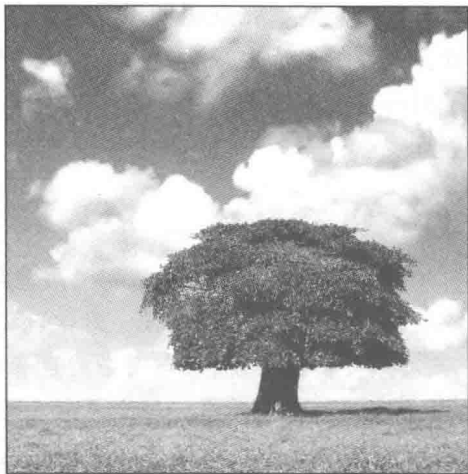
人在这儿趴着。”孔子说：“子贡啊，你终于明白了。人们都只知道活着的乐趣，不知道活着的苦恼；只知道老来疲惫，不知道老来的安逸；只知道死的可恶，却不知死是休息。”

学习是未成年人生活的重要组成部分，可是孔子师徒的对话让我们看到，就连孔子最得意的弟子之一——子贡都曾经厌倦过学习，可见厌学这一现象确实是古已有之。随着科学技术的发展，社会的进步，

市场对人才的要求也愈来愈苛刻。那么在当今生活中，厌学这一现象到底是愈来愈少还是愈演愈烈，我们且来看一组数据：中国青少年研究中心通过对学生学习与发展的调查发现，因“喜欢学习”的初、高中生分别仅占10.7%和4.3%的比例。另据新华网消息，“来自北京部分中小学的调查数据显示，目前青少年厌学率达到30%”。又据中国儿童心理卫生专业委员会对两所学校进行的调查显示，有59.3%的学生有厌学情绪，其中不乏成绩优秀的孩子。虽然各个研究者由于调查的范围与方法不同而可能有不同的结论，但对于厌学的现状，绝大多数研究都认为是“普遍存在”。不仅学习差的学生厌学，而且学习好的学生也有厌学倾向。厌学已成为教育中普遍存在的棘手问题，影响了学生的健康成长和发展。其带来的相关问题，令家长茫然、教师忧虑、教育界关注。

“厌学”，顾名思义就是不喜欢学习、厌倦学习，它是指学生对学校的学习生活失去兴趣，产生厌倦情绪，持冷漠态度等心理状态在行动中的不良表现方式。厌学，作为一种心理状态，不是特定学生所有的，而是所有学生在某种程度上共同潜在的问题。

按厌学的程度来分，可以分为一般厌学情绪和厌学症。一般厌学情绪，是一种正常的不良情绪或者说是一种常见的消极情绪。主要表现为发牢骚，抱怨学习“太累了”，有时不愿学习的想法，偶尔不写作业、上课开小差、逃课等等。这一类厌学情绪或行为通常是短暂性的，学习者能通过自我调



青少年厌学现象愈演愈烈

整来克服它。在每一个人成长学习的过程中都有可能产生这种情绪，这是一个人在其成长过程中，自我动态失衡、和谐度不稳定的表现。一般的厌学情绪不会影响正常的学习，有时反而是学习者内心压力的一种发泄、一种释放，是一种自我的调节。

厌学症与一般的厌学情绪不同，主要表现为：一是对学习功能存在认识偏差，认为读书无用。有人说：“读书越多，收入越少”“文凭越高，待遇越低”等，这些错误的认识对不谙时事、尚不具备良好分辨能力的学生产生了不良影响，是厌学症产生的一种主要社会文化因素之一。二是对学习态度存在认识偏差，消极对待学习。本来学习应是一种轻松愉快又富有吸引力的活动，但由于各种原因的存在使得学生讨厌学习，在教师和家长的压力下却又不得不学习，因此时常伴有不愉快的体验。三是远离学习活动。他们好像感到只有远离学习才能使心理获得平衡，因此他们平时很少把精力放在学习上。此外，学习成绩差，而且有越来越糟的趋势，也是厌学者的明显特征之一。

患有厌学症的学生往往具有以下特征：他们学习目的不明确，对学习失去兴趣，在情感上消极对待学习，行为上主动远离学习。其主要表现特征为在心理上对学习毫无兴趣、厌恶学习，完全缺乏或者说失去了学习的兴趣和求知欲、好奇心，把学习视为负担，有的学生谈到学习就头痛，看到作业就心烦，听到考试就害怕。在行动上，不认真听课，不完成作业，经常旷课、逃学，甚至辍学；在生理上会出现头痛、胸闷、心慌、气短等症状，严重者一提到学习就恶心、头晕、脾气暴躁甚至歇斯底里等，无法从事正常的学习活动。



厌学逸事

1. 泰戈尔：厌学的小孩

“哦，这该怎么办呢？”泰戈尔的妈妈非常焦急。小泰戈尔已经不知道是第几次退学了。父亲也着急地在房间里来回踱步。

泰戈尔出生在一个不平凡的家庭，家里出了很多学者和诗人，泰戈尔的祖父是一位思想家和文化名流，当时许多进步人士的改革运动都得到过他的有力支持。父亲不像祖父那样热衷社交，他性格内省慎思，潜心于哲