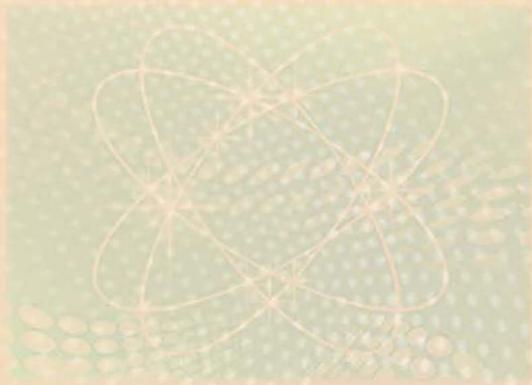


学海导航

一生要学习的 38 堂挫折课

邓盛斌 主编



远方出版社

学海导航

一生要学习的 38 堂挫折课

邓盛斌 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生要学习的38堂挫折课/邓盛斌主编. —2版. —呼和浩特:远方出版社,2007.4

(学海导航)

ISBN 978-7-80723-111-0

I. ... II. 邓... III. 成功心理学—青少年读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第057701号

学海导航

一生要学习的38堂挫折课

-
- | | |
|-------|------------------------|
| 主 编 | 邓盛斌 |
| 出 版 | 远方出版社 |
| 社 址 | 呼和浩特市乌兰察布东路666号 |
| 邮 编 | 010010 |
| 发 行 | 新华书店 |
| 印 刷 | 华北石油廊坊华星印务有限公司 |
| 版 次 | 2007年6月第2版 |
| 印 次 | 2007年6月第1次印刷 |
| 开 本 | 787×1092 1/32 |
| 印 张 | 210 |
| 印 数 | 3000 |
| 字 数 | 2000千 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-80723-111-0 |
| 总 定 价 | 548.00元(共30册) |
-

远方版图书,版权所有,侵权必究
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换



前言

21 世纪,是一个日新月异的时代,是一个知识创新的时代。这就向我们青少年朋友提出了更高的要求,我们必须树立终生学习的信念,只有这样我们才能跟得上时代,才不至于在竞争中被淘汰。

人经历生命的过程其实就是一个不断求知的过程。作为学生,求知最重要的手段就是读书。书是人类智慧的结晶,是人类进步的阶梯。读书,可以治愚;读书,可以明智;读书,可以使人增长知识;读书,可以使人增长才干;读书,可以使人高尚;读书,可以使人升华。读一本好书,就犹如经历了一次生命的洗涤,就犹如进行了一次灵魂的净化。

青少年是人生的起步阶段,也正是读书的大好时光。青少年从小培养成读书的习惯,对以后的学习、生活和工作乃至人的一生的理想和追求都会受益无穷。可是,书海浩瀚,穷一生之力也不可能读完。因此,青少年应该学会有选择性地去读,万不可随便拿起一本书就乱读一气。同时,现在市场上的各种书目层出不穷,且质量和内容都良莠不齐。在这种情况

下,青少年的选择稍有不慎,就有可能接触到思想混乱或不健康的书籍。所以,在对待眼花缭乱的各类书籍时,青少年一定要慎重选择,小心辨别。

《学海导航》丛书也正是应广大读者的需要而产生的。本套丛书融合了古今中外最优秀的作品,是一部优秀的百科全书。本套丛书编写思维缜密,结构严谨,注重学习方法的培养,注重在学习的过程中教育人启迪人,是你迷茫时指点迷津的益友。希望这套丛书的问世能够切实解决读者朋友们遇到的种种难题,真正起到导航的作用,让读者在心灵享受的同时,获得真正的人生感悟。

一个人呱呱坠地之日起,就开始了人生的旅程。在漫长的人生之路中,每个人都会背着装有人生信条的行囊前行。人生信条不同,生活方式也会不同。如果没有了自信,行程中就会多走不少弯路;如果没有了勤奋,征途上就会遭受失败的打击;如果没有了友谊,旅程中就会出现孤独的困扰;如果没有了健康,路途上就会经受病痛的折磨……

青少年在成长的岁月中,面对社会的喧哗和骚动,面对生活的诱惑和困难,面对学校和社会的差距,难免会感到无所适从,不懂得在自己的人生行囊中放置什么,舍弃什么。本书就为了能让青少年在复杂的社会中学习一些切实可行的道理和方法,少走弯路,避免不必要的失败。

编者



1. 对学习没有兴趣怎么办? /1
2. 学习总是偏科怎么办? /5
3. 一考试就紧张怎么办? /11
4. 家境不好怎么办? /16
5. 心理脆弱怎么办? /20
6. 愿望不能实现怎么办? /24
7. 不喜欢任课老师怎么办? /28
8. 注意力不集中怎么办? /32
9. 总是感到自卑怎么办? /37
10. 同学猜疑自己时怎么办? /41
11. 过于紧张怎么办? /43
12. 不敢当众表达怎么办? /47

13. 心态悲观失望怎么办? /52
14. 相貌丑而被别人疏远怎么办? /55
15. 受到批评怎么办? /58
16. 高考落榜怎么办? /62
17. 老师总是请家长怎么办? /66
18. 想打工,不愿意读书怎么办? /69
19. 父母不和怎么办? /72
20. 父母总是偷看自己的日记怎么办? /76
21. 与父母的代沟越来越深怎么办? /79
22. 迷恋上网怎么办? /84
23. 陷入追星怪圈怎么办? /88
24. 专业不对口怎么办? /91
25. 父母管得太严怎么办? /95
26. 老师误会自己怎么办? /100
27. 个子矮而受到歧视怎么办? /106
28. 对异性产生好感怎么办? /109
29. 不敢竞争怎么办? /112

30. 遇上网恋怎么办? /115
31. 总是害怕星期天和暑假怎么办? /119
32. 同学们总是给自己起绰号怎么办? /125
33. 遇到挫折应该如何调整心态? /129
34. 给班级抹了黑怎么办? /132
35. 总担心失败怎么办? /135
36. 老师和家长都说自己笨怎么办? /139
37. 离家出走可取吗? /143
38. 父母总是不信任自己怎么办? /149



1

对学习没有兴趣怎么办？



王琼自从升到初中之后，个头也长高了，和别的同学站在一起明显地高出了一大截，一看就知道他是一个身体健康喜欢运动的孩子。但是，他总是不爱学习，每次考试成绩都很不理想。老师也经常开导他。家长也总是给他做思想工作，但都管不了几天。妈妈为了不让他整天和别的孩子一起出去玩，就开始每天接送他上学放学。但是，这样也影响妈妈的工作啊！经过了一个多月之后，妈妈实在没有时间再接送他了。于是，他的毛病又开始犯了。结果期末考试的时候，每科都没有考及格。老师和家长对他非常失望，觉得这个孩子没有一点希望了。

于是，家长就把他送到了咨询中心。在与王琼的交谈中，咨询老师发现他是个很热心的孩子。他总是主动去帮助别人，每次学校或班级里面举行什么活动，都要王琼去帮忙。他的领导能力也特别强，总是把老师交给他的组织任务很好地完成了。因此，也总是得到老师的表扬，只是在学习方面他怎么都热心不起来。只要一看书，就肯定像吃了安眠药一样地

犯困。每次做作业的时候，脚底下总是在玩足球。问到王琼将来打算干什么的时候，王琼回答说自己想进入国家队去踢足球。咨询老师笑了笑，说道：“哦，可是国家队的要求也是很高的啊！如果真的想进国家队的話，就应该从现在开始锻炼自己。让自己有足够的实力，这样的话，才能够进入国家队，然后到赛场上去为祖国争光！你知道打赢一场比赛都需要什么吗？”

“有好的踢球技术呗！这些我早就做到了，现在在学校里面只有三个人能够超过我！”王琼非常自信地说道。

“是的，踢球技术非常重要，但是，还有一个同样重要的必备条件你知道吗？”

“还有一个？是不是一双好的球鞋啊？”王琼说道。

“哈哈，你真的很有幽默的天赋。只是不是球鞋而是一个聪明的脑袋。”咨询老师说道。这时候咨询老师与王琼的谈话已经非常融洽了。

“如果有一个非常好的踢球技术，再加上一个聪明脑袋的话，才能够真正获胜！而聪明的脑袋又必须从平时所学的知识里面获得，如果以你现在的条件和实力来说，你可以算个球员，但是，却不是一个称职的球员，因为你并没有把自己所需要的知识学好……”

离开的时候，咨询老师对王琼说道：“我希望你能够实现你的梦想进入国家队，而且我也知道你会成为一个称职的球员，只是你没有让自己去做罢了。是不是？我希望我们再次见面的时候我能够为你祝贺！”

王琼点了点头说道：“我会成为一名称职的球员的，我知

道自己能够做到!”



现在独生子女越来越多,加上很多父母当年都受尽了没有文化的苦,有许多自己没有实现的愿望,所以,总希望自己的子女能够在学业上获得成功,从而来实现压抑在自己内心的一些遗憾和愿望。但是,现在孩子的想法却和家人的大相径庭。他们要的是自由,反对家人的管教和束缚,而且因为叛逆的心理使得他们经常和父母对着干。有的孩子缺乏自制能力,由于年龄小,没有意识到学习的重要性,所以,总是想着怎么才能不去学习,或者对学习没有一点兴趣,一拿起书本就犯困、头疼。还有的孩子因为结交了一些不良少年而受到影响,不爱学习,恨不得学校天天放假,家长永远不要把自己送到各种培训班才好。

其实,每个孩子都很爱玩,就连大人也是一样地贪玩,只是大人和小孩所玩的方式不一样罢了。为什么每个人都喜欢玩呢?就是因为玩的时候,可以不用严肃的态度去认真对待,无论是身心哪个方面都很放松,而且自己也感到非常愉快,有的会觉得非常刺激。所以,适当的玩是必要的,我们也是积极提倡的,这样的话可以解除自己一身的疲惫,有益身心的健康。但是,玩也必须掌握度,如果一味地贪玩,那么就会浪费时间、青春,让自己的生命失去意义,最终一事无成。

社会是充满竞争的,我们要想让自己将来能够更加顺利地实现自己的梦想,就应该从贪玩中走出来。我们可以想想,在你玩的时候,别人在学习,等到竞争的时候,你又怎么能够获胜呢?现在我们还年轻,还有大把的时间去充实自己的知识,为将来面临更大的竞争打下良好的基础。如果我们一味地沉迷下去,想实现自己的愿望,那是非常困难的。

所以,如果对学习没有兴趣的话,就应该调整好自己的心态,让自己的大脑多想些学习上的事情,想办法来增加自己对学习的兴趣。当然,想要扭转这种心态也会遇到许多困难,但是,只要我们下定决心,就肯定能够战胜这些困难。当有一天踏入社会,你才会明白你今天所做的努力和克服的困难是多么的珍贵和庆幸。其实,只要你下定决心要去克服这些困难,无论是谁都无法阻止你去实现你心中的愿望,能够阻止你、导致你最终失败和让你披荆斩棘、克服困难,最终获得胜利的不是别人,而是你自己。

2

学习总是偏科怎么办？

在河北的某所中学有这样一位同学：

刘柯，初中二年级的学生。在学习上面他除了英语很差之外，每门功课都是佼佼者。父母曾经对他做过无数次劝导，告诉他英语对现代人来说有多重要，但是根本没有任何起色。最后给他请了一个家教，而家教反映他不听话，总是自以为是，觉得自己上课都学会了。在学校里，老师每次和他谈心时，他总是跟老师耍贫嘴，一点都不听劝。而且总是一副玩世不恭的态度，弄得所有人都对他听之任之，不加理会了。最后，经过老师的推荐，他来到了心理咨询室。

“你的问题不难解决，你之所以不喜欢英语，就是没有获得学习英语的乐趣。你可以给自己创造一个学习英语的氛围，这样的话，就会有利于英语水平的提高。”老师说道。

“哦，那我是不是明天去美国或英国，那里的英语氛围很好的！”他嬉皮笑脸地说道。

“可以啊！不过如果是我的话，我还不至于亲自跑到那里，如果为了穿件衣服我们每个人都要去服装厂的话，就没有



人可以工作了。是吧？”老师也笑着响应道。

就这样，在他们两个人的瞎聊中，老师知道他特别喜欢看电影，还总是看那些刚出来的大片，还喜欢唱歌等。于是，老师就建议他多看些外国大片，最好是没有翻译过来的原版大片，在唱歌的时候，最好去唱那些英文歌曲，这样，大家不仅会对你另眼相看，而且对提高你的英语水平也会起到很好的作用。

另外，还可以扮演电影中某个人物，然后模仿他们的一切言行，这样也可以提高自己的英语能力。如果背不出台词，可以用彩色笔将台词写在大大的硬板纸上，然后贴在墙上，角色扮演的时候可以看到自己制作的提示。这样调动自己写英语的兴趣，然后可以过渡到抄写英语课本上的例句、自己造句等，从而营造出一个有趣好玩的英语氛围。

在刚刚步入学校的时候，孩子的学习兴趣一般是没有选择性的，所以他们对算术、语文、图画等各门课都一样感兴趣，学习认真的孩子总是门门功课都优秀。可是升入中学，特别是上初二以后，有些孩子在学习上就出现了偏科现象。感兴趣的功课，成绩就“拔尖”；不感兴趣的功课，则成绩平平甚至还会不及格。

语文好的孩子，数学是否可以取得同样好的成绩？孩子偏科怎么办？现在，许多家长和学生都为这个问题而费

尽了心思。他们希望自己的孩子能够成为各科全优的学生,但是,偏科现象让他们头痛不已。

那么,中小学生的这种“偏科”现象,是什么原因造成的呢?

第一,兴趣使然,此种兴趣与家庭、学校、社会环境关系很大。拿家庭环境来说,“体育世家”的孩子喜欢体育,“音乐世家”的孩子偏好音乐等。在学校中,教师的教学艺术及人格魅力也可能使学生“偏科”。现实生活中,有些学生喜欢数理化,而对语文、历史、地理等学科感情一般,而有些学生则恰恰相反。

第二,在中学阶段,一些孩子将中学课程分为所谓的“主课”和“副课”,凡升学考试和高考的必考课目为“主课”,其余则统统为“副课”。很多学生重视“主课”,忽视甚至轻视“副课”。更为严重的是一些家长还积极支持孩子这种“偏科”学习。请看下面的几个案例:

案例一:

我们家孩子初中时学习成绩还可以,可是到了高中以后,对学习开始感到很厌倦,整天没精神,回家也不愿学习。现在除数学排在班里第一名以外,其他各科成绩都很差。

孩子特别喜欢原来初中的数学老师,都已经上高中了,还经常去找数学老师。父母与孩子很难沟通,也不知道孩子在想些什么。现任的高中班主任也说对孩子琢磨不透。我们应该怎么办?



案例二：

我是一个初二的学生，学习在班里一般，上小学时我还是一个不错的学生，可不知道怎么了，上了中学成绩就不好了，小学时数学是学科里最好的，可上了中学却成了最不好的，我很苦恼，老爸老妈说是我粗心，可我却不这么认为，因为我总是在选择题上丢分，我不知道该怎么办才好。还有，我很喜欢计算机游戏，心里想不玩可怎么也克服不了。我现在感觉学习是在盲目地学，上课听了，作业也做了，练习题也做了，可学习就是上不去。我都快疯了，我非常懊恼，我该怎么办？

案例三：

我的孩子现在读初三，从目前情况看存在偏科的现象，死记硬背的知识记不住，老是考不好，我们都很着急但又没有办法指导他。我是小学教师，感到孩子缺乏自身的学习动力和热情，缺乏学习的自觉性和有效的学习方法。在指导孩子学习和家庭教育时，应该怎样做才会有效？

调查中发现，像上面的这些案例还是非常多的。其实，这个问题的解决方案是不能一概而论的，它主要根据孩子本人的特点和性格来决定怎么解决偏科现象。所以，我们现在就按照上面的几个案例来分别解决。

对于第一个案例来说，这位家长首先要对自己的孩子有信心。他能够在数学成绩上排全班第一名，这说明他的智力还是很高的，所以，他完全具备学好其他科目的潜能，只是现在还没有发掘出来而已。其实，我们可以请孩子最

信任的那位初中数学老师来与孩子谈谈,了解孩子在学习方面的真实想法和困惑,及时帮助孩子尽快适应高中的学习生活。

第二个案例,你不知道自己该怎么学,爸爸妈妈对你的分析你又觉得不对,那么你就应该及时地跟家长和老师沟通,把自己的想法和问题坦诚地告诉他们,那样的话,他们都会配合你达到最好的学习效果。

对于案例三,您可以尝试着了解孩子的认知风格、思维类型、环境偏好……这样就能明确孩子如何记忆更有效、如何学习更有效。当孩子能够运用自己的优势来学习时,他就会品尝到成功的喜悦,自然而然,他的学习热情就会激发出来。

实践证明,学习“偏科”对同学们的发展非常不利。所以,我们应尽量避免偏科现象。

第一,各年级开设的各门学科都是为了学生的全面发展、经过科学论证和实践检验而设立的,偏废任何一门课程,犹如修建高楼大厦时地基缺了几样关键的东西,其后果是很严重的。要学好数理化,没有坚实的语文功底是不行的,没有结实的身體是不行的,没有艺术细胞和丰富的想象力是不行的。各学科之间是相互联系、相互渗透的。事实证明,许多优秀的科学家,除了具有广博的专业知识以外,还有相当高的文学修养、艺术修养。

第二,如果自己在理科学习方面取得了成绩,而文科不足,那么,你可以对自己说:“你数学学得这么好,语文也是一样可以学好的。”给自己一点信心,还可以平时多写些