

总主编 张大均

中小學生

主 编：陈 旭 郭 成 刘衍玲

心理健康教育



七年级 上册



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

总主编 张大均

中小學生

心理健康教育

 七年级 上册

主 编 陈 旭 郭 成 刘衍玲

副主编 李 翔 李 艳 李 蓉 谢玉兰



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 七年级. 上册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.7

ISBN 978-7-227-04769-8

I. ①中… II. ②张… III. ①心理健康—健康教育—初中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第134182号

中小学生心理健康教育 七年级 上册 张大均 主编

责任编辑 李秀琴 丁 佳

封面设计 圣 瑞

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 重庆升光电力印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 3.5 字 数 70千

印刷委托书号(宁)0008347 印 数 20000册

版 次 2011年7月第1版 印 次 2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04769-8/G·639

定 价 5.80元

版权所有 翻印必究

前言

张大均

心理健康教育已受到国家、地方政府和各级各类学校前所未有的重视，大多数学校已面向全体学生开设了心理健康教育课程，学校心理健康教育正方兴未艾。目前，我国学校心理健康教育虽有教育行政强力推进，但效果仍不尽如人意。从教育实践角度看，怎样科学有效地开展学生心理健康教育尚未得到有效解决，中西部地区（尤其是农村）心理健康教育资源短缺，基础薄弱，“缺医少药”的现象依然存在。针对目前许多学校心理健康教育中“教什么”和“怎么教”等主要实践问题，我们以承担的重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”成果，和总结20多年专门从事学校心理健康教育的经验的基础上，结合我国中西部心理健康教育的现实需要，以“维护中小学生心理健康，培育积极心理素质”为目标，遵循推陈出新、科学实用的原则，编写了这套中小学生心理健康教育教材。

整套教材分小学、初中、高中三段，均按“诊断评价——观点意识——策略训练——反思内化”统一结构体例编写各段教材。

1. **诊断评价。**主要是让学生自我感受、发现自己的问题，并通过实话实说、心理测量、心里话、向你倾诉等方式让学生在参与中达到自我诊断评价的目的。

2. **观点意识。**主要是让学生了解最基本的心理健康知识和观点，并通过专家视点、最新成果、科学研究、生活常识等呈现方式来形成积极的心理健康观念和意识。

3. **策略训练。**针对提出的相应策略，设计成2~3个行为训练活动，通过学生的实际操作和活动来体会、感受这种方法的作用，并学会如何使用这种方法。可以通过角色扮演、行为模拟、组织行动等来体现。

4. **反思内化。**主要通过对本课所学进行总结、回顾和反思，使学生意识到自己在本次活动中有什么收获、体会和体验，进而意识到自己学到了什么，对以后有什么帮助，可以通过回音壁、心灵镜等方式来促进学生的自我反思和内化体验。

我们新编此套系列教材力求既符合我国中小学实施素质教育的要求，又充分考虑中小学生心理健康维护和心理素质培育的特殊要求，突出以下特点：

1. **科学性。**整套教材立足于学科发展前沿，吸取国内外有关心理健康教育研究的最新成果和有关心理健康教育教材的优点，推陈出新，无论是内容选择、策略提出，还是活动设计、培育模式的构建，都力求持之有据、科学合理、客观可行，力求做到既合目的又合规律。

2. **目的性。**整套教材针对以往中小学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述，缺乏操作性的缺陷，把解决中小学生出现的心理问题与培育、优化、提高其

积极心理素质有机结合，设计了以诊断评价、观点意识、策略训练、反思内化等板块为主的连结点，并根据不同年级的发展水平和发展要求确立了相应的具体目标，使整套教材任务明确，上下衔接，环环紧扣，目的性强。

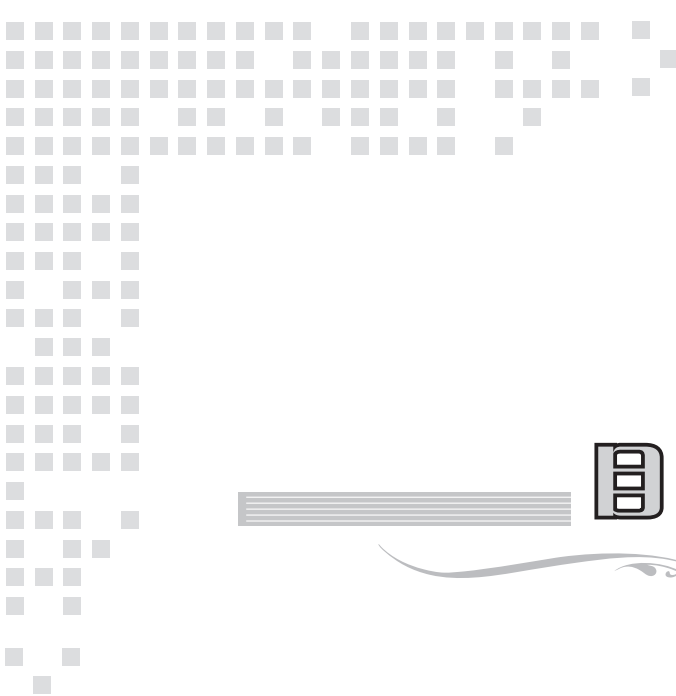
3. **实用性。**实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。根据不同年龄段学生心理发展中出现的问题，精心设计出针对不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标、教育内容和干预策略。

4. **系统性。**依据国内外关于中小学生心理健康教育 and 心理素质培育的已有研究成果，从学生心理表现的动态与静态的结合上系统考察其心理健康教育，同时突出心理素质培育的系统性，注意不同年级之间的起承和衔接，注意目标手段的匹配，注意心理与行为的协调，使整套教材成为一个有机的整体。

相信这套心理健康教育教材的出版不仅对全面推进我国中西部中小学心理健康教育能产生积极的作用，而且对全国中小学心理健康教育教材建设也是一个促进。本套教材不但适合开设中小学心理健康教育课程使用，也可以在思想品德课和班、团、队等主题活动中使用，还可作为家庭心理素质培养的辅导教材。

本套教材系重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”的成果之一，由重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心组织编写，由张大均任总主编，小学段由郭成、刘衍玲、陈旭任主编，初中段由陈旭、郭成、刘衍玲任主编，高中段由刘衍玲、郭成、陈旭任主编。参加本册教材编写的作者主要有（按姓氏笔画排列）：马建苓、马瑞瑾、王婧、王婧、王雪平、王磊、邓敏、卢荣梅、刘小洪、刘光林、刘妍洁、刘衍玲、刘洪、刘畅、吉浩伟、张大均、张芳芳、何娇、何潇雯、李艳、李雪、李蓉、李翔、李颖、陈旭、陈晓、陈豪、邹荣、杨剑霞、杨美、林颖、周蕊、周碧薇、钟兴泉、胡馨月、郭成、唐春芳、龚务、曹建福、曹晓君、董蔚楠、谢玉兰、彭丽娟、雷鹏、熊倩、魏欣、瞿斌。在本套教材的撰写过程中，郭成教授做了大量的组织协调工作，主编及参编人员通力合作，在此谨向所有参与、支持这项工作的人士表示衷心的感谢！也热忱欢迎同行、一线教师 and 广大读者批评指正！

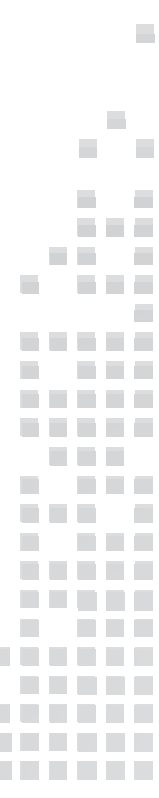
2011年6月8日于西南大学



目 录



1. 新角色 新生活·····	1
2. 习惯决定性格·····	6
3. 初中生学习方法导航·····	10
4. “人”字的结构·····	15
5. 一株紫丁香·····	20
6. 成长的烦恼·····	25
7. 朦胧的情愫·····	29
8. 注意有术·····	34
9. 我是魔法师·····	39
10. 感恩的心·····	46



新角色 新生活

本课目标：学会适应中学生的角色和新生活



诊断评价

中学生在校适应能力诊断

1. 我最怕转学或转班，每到一个新的环境，我总要经过很长的一段时间才能适应。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
2. 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
3. 在陌生人面前，我常常无话可说，以至感到尴尬。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
4. 我最喜欢学习新知识或新学科，因为它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家里，只要换了一张床，有时也会失眠。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
6. 不管生活条件有多大变化，我也能很快习惯。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
7. 越是人多的地方，我越感到紧张。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
8. 在正式比赛或考试时，我的成绩多半和平时一样好。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
9. 我最怕在班上发言，全班同学都看着我，心都快跳出来了。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
10. 即使有的同学对我有看法，我仍能同他（她）交往。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
11. 老师在场的时候，我做事情总有些不自在。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
12. 和同学、家人相处，我很少固执己见，乐于采纳别人的意见。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
13. 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起怎么反驳对方，可惜已经太迟了。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
14. 我对生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过得很愉快。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还会出差错。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

16. 在决定胜负成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快地使自己镇定下来。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

18. 在嘈杂混乱的环境里,我仍然能集中精力学习,并且效率较高。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

19. 我不喜欢陌生人到家里来做客,每逢这种情况,我就有意回避。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

20. 我很喜欢参加社会活动,感到这是交朋友的好机会。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

评分办法:

1. 凡是题号为单数的题(如1、3、5、7……)

是: -2分 无法肯定: 0分 不是: 2分

2. 凡是题号为双数的题(如2、4、6、8……)

是: 2分 无法肯定: 0分 不是: -2分

将各题总分相加即得总分,结果分析:

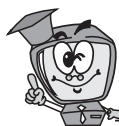
35~40分: 社会适应能力很强。能很快适应新的学习、生活环境,与人交往轻松、大方,给人的印象极好,无论进入怎样的环境,都能应付自如,左右逢源。

29~34分: 社会适应能力良好。

17~28分: 社会适应能力一般。当进入一个新的环境,经过一段时间的努力,基本上能适应。

6~16分: 社会适应能力较差。依赖于较好的学习、生活环境,一旦遇到困难易怨天尤人,甚至消极。

5分以下: 社会适应能力很差。在各种新环境中,即使经过相当长时间的努力,也不一定能够适应,常常因感到与周围事物格格不入而十分苦闷。在与他人的交往中,总显得拘谨、羞怯,手足无措。



观点意识

与小学习生活相比,初中生活发生了很大变化,主要表现在:学习方面课程增多、难度加大,生活方面需要更强的自立能力,交往方面需要建立新的人际关系,生理、心理方面需要适应青春期的成长等。因此,就需要我们尽快适应新角色,融入新生活。学习方面要做好思想的准备,生活上要增强自立能力,人际关系方面要主动建立新友谊,并适应青春期的到来。



小常识



读一读

角色转化的过程中,必须尽快适应新角色的要求。否则仍然停留在旧角色的要求上,必然不适应新的角色和新的环境,就会造成适应困难,不仅会影响自己的生活,而且还有可能造成严重后果。对这些困难要及时调整。



策略训练

策略一：回顾与借鉴

★活动1：比一比 看一看

进入初中后,学习就成了我们的主要活动,那么和小学比初中生活有哪些区别呢?

	小学	初中
课本		
难度		
课程		
作业		
考试		

★活动2：学会分享，共同成长

面对新的生活和学习,同学们都是怎么适应中学生活的呢?请你以小记者的身份采访一下周围的同学,听听他们是准备如何适应中学生活的,并将他们的看法分享给大家。

小记者:你好,我是小记者,请问你是准备如何适应中学生活的呢?

同学: _____

策略二：主动出击

★活动3：(1)学习早准备

初中学习与小学学习有很大的不同,具体表现在学习内容逐步深化、学科知识逐步系统化、学习的课程门类逐渐增加等方面。根据有关专家的研究,进入初中以后,自学能力的强弱对学习成绩的影响明显增强。学习依赖性强的学生,成绩往往每况愈下;到了初二,就会出现比较明显的学习“分化点”。因此,学生应该实现学习方法、学习习惯等方面的转变。必须改变以往写完作业就万事大吉的做法,要主动复习当天所学的知识;预习第二天所学内容除了老师所留的作业以外,还应该多利用参考资料,加深理解,拓宽知识面,由依赖性学习向主动性、独立性学习转变。另外,中

学课程紧、内容多,学生在生活上必须有规律,要制订适合自己的作息时间表并自觉遵守。

	课前预习	上课	课后练习	复习
语文	新课会讲什么?与之相关的还有哪些?课文我都看懂了吗?不懂的地方做下记号。	讲了什么?哪些是重点?我不懂的地方懂了没有?学到了哪些新的知识?	课后的练习都做了么?是否起到强化的作用?不会的练习一定要弄懂!	这节课都学到了什么?重点都掌握了么?还有哪些没有弄懂的地方?对这节课的整体把握怎么样?
数学				
外语				
⋮				

请你以一节表中未列课为例,讲讲自己是如何准备学习的。

(2) 适应老师的讲课风格

下面是老师的讲课方式表格,不同的老师有自己独特的讲课风格。你已经适应老师的讲课风格了吗? 如果不适应这个老师的讲课方式,你该怎么办?

	讲课风格	适应得怎么样	哪些地方我还需要改进
语文			
数学			
外语			
⋮			

★活动4: 我的新朋友

来到新学校之后,你都交了哪些新朋友? 请把他们的名字写下来并将其基本情况介绍给大家。

★活动5: 我的新变化

青春是人生最美的季节,也是多事之秋,那么你发现你的新变化了吗?



★活动6: 案例分析

小学全面发展, 初中竟成了“困难户”

小丽的父母都是高级知识分子, 对女儿的期望很高, 小丽从小学习环境和条件都很好, 外语、画画、钢琴、游泳, 可谓全面发展, 一个都不少。可是进入初中阶段, 小丽偏偏出现了“状况”: 害羞, 见到老师同学就紧张, 严重时不能坚持上课。曾经的尖子生不久就成了学习的“困难户”, 这让父母非常着急。

1. 小丽遇到的问题该如何解决呢?
2. 如果你是小丽的父母, 你如何帮小丽解决目前的问题?
3. 如果你是小丽的同学, 你会给她什么帮助呢?

★活动7: 我是这样适应中学生生活的

1. 我是一名初中生了, 走进新学校, 面对新生活, 我们要()。
 - A. 积极适应改变了的环境
 - B. 尽快融入新的集体
 - C. 正确认识和发展自我
 - D. 调整好心态
2. 升入初中后, 面对新的环境, 有的同学会产生许多困惑和担心, 会感受到一定的压力。这个时候应采取的态度是()。
 - A. 积极面对
 - B. 畏缩逃避
 - C. 等心情好了再上学
 - D. 中途辍学
3. 小岗在小学时成绩一直名列前茅, 可升入初中后, 由于科目增多, 难度加大, 他虽然还是很认真学习, 但成绩明显下降了, 对此小岗困惑不解。此时他的正确做法是()。
 - A. 让爸妈每天检查他的作业
 - B. 合理安排时间, 制订学习计划, 改变学习方法
 - C. 承认智力水平有限, 加倍努力、用功
 - D. 科目太多就多选几个自己喜欢的科目认真学, 其余的能学多少就学多少
4. 进入新的学习环境, 我们多多少少都会感到这样那样的不适应。下列做法中有利于提高适应能力的是()。
 - A. 主动与老师沟通, 寻求老师的指导和帮助
 - B. 积极参加各项集体活动, 以开放的心态与同学交流
 - C. 迷恋上网以转移注意力
 - D. 通过写日记、读名人故事等方法来调节情绪

2 习惯决定性格

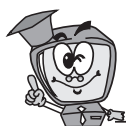
本课目标：形成良好的习惯，从而形成良好的人格



诊断评价

初中生行为习惯调查问卷

1. 在学校你经常主动跟老师打招呼吗？（经常 时有时无 不打招呼）
2. 你孝敬父母吗？（孝敬 做得不够 不知如何孝敬）
3. 你与同学的关系如何？（好 一般 不好）
4. 同学有什么困难，你会竭尽所能帮助吗？（会 不关我的事儿 力不从心）
5. 你觉得应该爱护学校公物或公共场所的设施吗？（应该 破坏也无妨 视情况而定）
6. 你在家或公众场合随便丢垃圾吗？（经常 不丢 有时丢）
7. 他人乱丢垃圾，你会劝阻吗？（会 不会 很气愤但不敢管）
8. 别人乱丢垃圾扬长而去，你会捡起来放入垃圾桶吗？（会 不会 有时会）
9. 随意践踏草坪绿地，这是文明行为吗？（是 不是 无妨）
10. 在绿地草坪已有践踏出来的“近道”，你会抄近道吗？（会 不会 有时会抄近道）
11. 你上网成瘾么？（是 不是 有一点）



观点意识

叶圣陶说：“什么是教育，简单一句话就是养成良好的习惯。”何谓良好的习惯呢？它是一种持之以恒的秉性，它能够修正你的不足，历练你的性格，增添你的涵养，使你牢牢把握前进途中的正确方向，从而超越平凡脱颖而出。习惯对于正在成长的学生尤为重要，其中良好的做事习惯就是一个非常重要的方面。养成了良好的习惯，就如同掌握了达到目标的技巧，它将贯穿成功人生的始终。



小常识

良好的习惯，不仅表现在遵纪守法、团队合作等良好做事习惯方面，还表现在孝敬父母等良好的做人习惯上。只有两者都做好了，才能成为一个举止得体、有涵养的人。当然，习惯的养成不是一朝一夕的，需要持久的坚持！



读一读



策略一：规则在我心

★活动1：你知道吗？

你能说出几条班规或者校纪来吗？

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

想一想，这些班规或校纪对我们日常行为规范的养成有什么作用？讨论一下，写在下面的横线上。

策略二：换个角度看问题

★活动2：角色扮演

把自己想象成班主任、校长，为了管好一个班级、学校，你要制定哪些班规校纪？把它写成一个三分钟演讲稿。

如果我是_____

★活动3：不堪设想

对你最头疼的班规校纪，你不妨冷静地想一想，假如真的取消了这些纪律，结果会怎么样？会对学习、生活造成哪些影响？

如果我们上课可以随便说话，那么_____

如果我们都可以迟到，那么_____

如果我们都不按时完成作业，那么_____

如果大家都不打扫卫生，那么_____

如果_____

策略三：七嘴八舌

我们生活的校园里也有很多不好的习惯，尤其是在我们身边。请大家举例，越详细越好，并说

出以后该如何改掉这些不良的习惯。

不良习惯有：_____

我们该这么做：_____

策略四：爱在心 口难开

★活动4：我的爸爸妈妈

爸爸妈妈是最爱我们的人，而我们却从未表达过对他们的爱！

请写出最近一周爸爸妈妈为你做的事儿。

请写出最近一周你为爸爸妈妈做的事儿。

★活动5：我长大了

今天我想对爸爸妈妈说：



若有所思

有一个脾气很坏的男孩，他的爸爸给了他一袋钉子，告诉他，每次发脾气或跟别人吵架以后，就在院子的篱笆上钉一根钉子。第一天，男孩钉了37根钉子。以后的日子里，他慢慢学会控制脾气，每天钉的钉子慢慢减少了。他发现，控制脾气比钉钉子要容易得多。

有一天，一根钉子都没有钉了，他高兴地告诉了爸爸。爸爸说：“从今以后，如果你一天都没有发脾气，就可以从篱笆上拔掉一根钉子。”日子一天一天过去，后来，篱笆上的钉子全部拔光了。爸爸带他来到篱笆边，对他说：“儿子，你做得很好。可是，看看篱笆上的钉孔吧，篱笆永远也不可能恢复原来的样子了。就像你和一个人吵架，说了些难听的话，你就会在他心里留下一个伤口，像此钉子洞一样。”插一把刀在一个人的身体里，拔出来后，伤口就难以愈合了。无论你怎么道歉，伤口

总是存在。要明白，身体上的伤口和心灵上的伤口一样都难以恢复。

从上面的故事里，你可以得到什么启示呢？

★活动6：举手之劳

想一想，自己是如何对付坏习惯的，写在下面与同学分享。

我是这样对待坏习惯的：

我还可以这样做：

★活动7：案例分析

鲍姆是个7岁的男孩，上学的时候常常忘记带午饭。每当此时，妈妈都要在繁忙的工作间隙开车到学校给儿子送饭。虽然妈妈就这件事跟鲍姆说了几次，但鲍姆就是记不住带饭。后来，妈妈听从了专家的建议，决定让孩子体验一下不带饭的感受。回家以后，妈妈首先和鲍姆谈话，她告诉鲍姆：妈妈相信你已经长大了，有能力管自己的事情了，你应该对自己带午饭的事情负责任了；妈妈每天工作很忙，不能总是给你送饭到学校。今后，妈妈不会再到学校给你送饭去了。

鲍姆听了妈妈的话，点头答应得很好。但是，这一计划开始实施的时候，却受到了一些干扰，因为鲍姆的老师借钱给鲍姆，让他自己买饭吃。

想一想，如果你是鲍姆的家人，你会怎么做呢？

★活动8：身边的故事

刚子是个喜欢上网的中学生，一到周末就和几个朋友一块儿去网吧上网，打游戏是他们的最爱，学习成绩却是一塌糊涂。由于这个不良的习惯，父母经常对其进行苦口婆心地劝诫，刚开始刚子还听几句，但以后就我行我素，甚至逃课去上网。但是上网的钱从哪里来呢？刚开始是从同学那里借来的，后来同学知道他借钱不还就不借给他了。为了能搞到钱去上网，有一次他和几个同学在晚上下自习后回家的路上，抢劫了一个老人，从老人的身上抢了100多块钱。由于是第一次抢钱，他们心里很害怕，接下来的几天都不敢出去，生怕被别人揭发。

但随后，他们的胆子越来越大，抢劫的数目也越来越多，他们自认为没有人发现他们的“好事”。然而警方早就掌握了这个团伙的犯罪事实，终于在一次排查中被警方抓获。

读完这个故事，你有哪些想法？



初中生学习方法导航

本课目标：掌握合理的学习方法，适应初中学习



诊断评价

小明的烦恼

下面是一名初一新生小明的日记：

“进入初中以后，学习的科目比小学时多了好多，我每天需要记忆的东西实在太多了！语文古诗词；数学定理和公式；外语单词、句子和语法；历史年代、人物和事迹；政治上的各种会议和制度；地理中的地形、地貌、气候；等等。特别是单词，老是记不住，要是我有过目不忘的本领那该有多好啊！”

想一想，你进入初中后有过类似的烦恼吗？

烦恼一

烦恼二

烦恼三

学习技能自我诊断量表

本测验共有25道题，每道题都有5个备选答案，请根据自己的实际情况，在题目后圈出相应字母（每道题只能选择一个答案）。这5个字母代表的意思是：A.很符合自己的情况；B.比较符合自己的情况；C.很少符合自己的情况；D.不符合自己的情况；E.很不符合自己的情况。

- | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 记下阅读中的不懂之处。 | A | B | C | D | E |
| 2. 经常阅读与自己学习无直接关系的书籍。 | A | B | C | D | E |
| 3. 在观察和思考时，重视自己的看法。 | A | B | C | D | E |
| 4. 重视做好预习和复习。 | A | B | C | D | E |
| 5. 按照一定的方法进行讨论。 | A | B | C | D | E |
| 6. 做笔记时，把材料归纳成条文或图表，以便理解。 | A | B | C | D | E |
| 7. 听人讲解问题时，眼睛注视着讲解者。 | A | B | C | D | E |
| 8. 利用参考书和习题集。 | A | B | C | D | E |
| 9. 注意归纳并写出学习中的要点。 | A | B | C | D | E |
| 10. 经常查阅字典、手册等工具书。 | A | B | C | D | E |
| 11. 面临考试，能克服紧张情绪。 | A | B | C | D | E |
| 12. 认为重要的内容，就格外注意听讲和理解。 | A | B | C | D | E |
| 13. 阅读中若有不懂的地方，非弄懂不可。 | A | B | C | D | E |
| 14. 联系其他学科内容进行学习。 | A | B | C | D | E |

15. 动笔解题前,先有个设想,然后抓住要点解题。

A B C D E
16. 阅读中认为重要的或需要记住的地方,就画上线或做上记号。

A B C D E
17. 经常向老师或他人请教不懂的问题。

A B C D E
18. 喜欢讨论学习中遇到的问题。

A B C D E
19. 善于汲取别人好的学习方法。

A B C D E
20. 对需要牢记的公式、定理等反复进行记忆。

A B C D E
21. 观察实物或参考有关资料进行学习。

A B C D E
22. 听课时做好笔记。

A B C D E
23. 重视学习的效果,不浪费时间。

A B C D E
24. 如果实在不能独立解出习题,就看了答案再做。

A B C D E
25. 能制订出切实可行的学习计划。

A B C D E

计分与评价: 统计你所圈出的各个字母的次数,每圈一个A得5分,B得4分,C得3分,D得2分,E得1分。把你所得分数全部相加,算出总分,再对照诊断结果,就能了解自己的学习技能水平。

诊断结果	
总分	评价
101分以上	优秀
85~100分	较好
65~84分	一般
64分及以下	建议与心理老师交流一下



美国著名的科学家爱因斯坦认为,成功=刻苦努力+正确方法+少说废话。从这里我们看到,正确的方法是成功的三要素之一,如果只有刻苦努力的精神和脚踏实地的作风,而没有正确的方法,是不能取得成功的。正如英国著名的美学家博克所说:“有了正确的方法,你就能在茫茫的书海中采撷到斑斓多姿的贝壳。否则,就常会像瞎子一样在黑暗中摸索一番之后仍然空手而归。”



小常识

古人云:“学者观书,病在只向前,不肯退步,愈向前,愈看得不分晓,不若退步。”就是说,学习、读书要扎扎实实、由浅入深、循序渐进,有时还要频频回顾,以暂时的退步求得扎实的学问。学习正如上台阶和吃饭一样,一步跨十个台阶和一口吃成胖子都是做不到的。我们只有根据知识的内在规律,由浅入深、循序渐进地学习,才能真正学到知识。



读一读