



男孩女孩青春期教育系列

陶倩 主编



适应竞争的学习生活

翻开它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，
发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。《男孩女孩
青春期教育系列》——青春期最好的心灵伙伴。

BOY & GIRL

远方出版社

男孩女孩青春期教育系列

适应竞争的学习生活

陶 倩 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

适应竞争的学习生活/陶倩主编. —呼和浩特:远方出版社, 2006. 12
(男孩女孩青春期教育系列)

ISBN 978-7-80723-145-5

I. 适... II. 陶... III. 学习方法—青少年读物 IV. G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151962 号

男孩女孩青春期教育系列 适应竞争的学习生活

主 编	陶 倩
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
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2008 年 4 月第 2 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
总 印 张	115.75
字 数	2370 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-145-5
总 定 价	473.00 元(共 20 册)

远方出版图书, 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

CONTENTS

青春期不仅是打好学习基础的重要时期,而且是身心日趋发展成熟的关键时期。青少年只有在身心健康的情况下才能精力充沛地去学习,在学习中不断克服挫折,从而有效地提高学习成绩。因此,对青少年进行身心健康教育势在必行。所以我们编写了本丛书——《男孩女孩青春期教育系列》,旨在通过分析研究青少年身心发展的特点和规律,揭示青春期心理健康教育的重要性,使学生充分理解和掌握青春期自我保健的各种知识,从而健康地成长。

本丛书重点阐述了以下几方面内容:青春期心理健康教育的内容、基本原则以及对青少年进行健康教育的主要办法;青少年时期身体发育的特点及体育锻炼的重要性;青少年性器官和第二性征发育的特点,以及在此期间应注意的卫生问题;青少年如何正确地对待学习,净化生长环境;如何树立正确的世界观、人生

观、价值观等相关内容。

本丛书语言浅显易懂，事例针对性强，操练设计切实可行，是青少年进行青春期自我教育的首选书籍，也是家长送给孩子的首选礼物，同时更是教师对学生进行心理健康教育不可或缺的参考教材。



目 录

CONTENTS

第一章 大雪压青松,青松挺且直——竞争下的	
 中小学学习	1
学习的概述	1
竞争社会的特点	7
中小学学习的现状分析	10
适应竞争的学习生活	30
〔事例〕 谁说女子不如男	33
〔操练〕 城乡学生差别	34
第二章 工欲善其事,必先利其器——掌握科学	
 学习方法	36
学习方法概述	36
规划和掌握常规学习方法	42
〔事例〕 “7+1”大于“8”	61

〔操练〕 提高学习效率	62
第三章 为中华之崛起而读书——增强学习	
动机	64
学习动机概述	64
培养和增强正确的学习动机	69
〔事例〕 远大的理想改变了他	75
〔操练〕 学习的调查测验	77
第四章 万事成功的起源——培养学习兴趣	79
学习兴趣概述	79
培养学习兴趣	85
〔事例〕 男女生学习兴趣比较	90
男女生课外阅读书刊、兴趣小组	
调查	91
〔操练〕 自己动手做调查	95
第五章 心底无私天地宽——消除学习烦恼	96
竞争的压力	96
嫉妒心理	105
学习焦虑与学习效率	109
考试怯场	116
〔事例〕 嫉妒使她们疏远	122
〔操练〕 缓解焦虑	124

第六章 拓展生命的宽度——提高创造能力	125
勇于追求,善于创造	127
发展智力	148
培养坚强的意志	160
陶冶情感,完善自我	171
〔事例〕 学习需要坚强的意志	181
〔操练〕 学会聪明地学习	183



第一章

大雪压青松，青松挺且直

——竞争下的中小学学习

学习的概述

适应竞争

的

学习生活

一、学习的概念

学习是我们生活的重要组成部分，每个人出生以后都经历学习的过程，都在不断地进行学习。了解最广泛意义上的学习，进而了解人的学习，特别是与我们生活密切相关的学生学习，是十分重要的。

在现代社会里，人们到一定年龄就会被要求进行一个阶段、甚至数个阶段的集中和系统的学习。这种学习通常





是在童年和青少年时代进行的,当然也不尽如此。在这种学习中,明显的特点是由传授知识的教师进行指导,学生往往是从教师口授中,从书本中集中、系统地学习人类千百年所积累起来的间接经验。这种学习是快速而高效的。学生可以在有限的时间里领略人类知识的精华。我们大多数人在学校中所进行的这种学习,就是典型的学生的学习。

然而,即使我们在某一级的学校毕了业,我们也还是与学生的学习息息相关:做教师的要关心学生的学习,做家长的要关心孩子的功课,做姐姐的要回答正在上学的弟妹的学习问题。在工作中也要不断地拜师请教,查资料,查书本等等。这种学习在本质上与学生的学习十分相近。可见,学习贯穿于我们人的一生。即使我们工作了一个阶段,还要不断地回到学校进行再教育学习,如短期培训学习,业余学校或成人学校的学习。正如美国未来学家、《第三次浪潮》的作者阿尔温·托夫勒的所言:“超工业化教育应是终生教育,学习一个时期去工作;工作一个时期,又回去学习。”这已是现代社会不可抗拒的大趋势。

我们正处在一个变革的时代,变革的浪潮来势迅猛,使人们不得不改变价值观念,选择发展方向,重新考虑生活的道路。所以,现在的学习必须“面向现代化,面向世界,面向未来”。用阿尔温·托夫勒的话说:“变革,就是未来入侵我们生活的征程,必须加以密切注视,不但要从历史的高度来纵览,也要从生于斯食于斯的芸芸众生的立足处来仔细



体察。”

因此,我们不但必须善处现在,还必须准备将来,也就是说,我们今天所进行的学习,已经不能仅仅注重存储和继承,还应当着眼于创造和发展。美国著名学者赫伯特·格乔伊曾说过这样一句令人回味无穷的话:“明天的文盲已不是不能阅读的人,而是没有学会学习的人。”所以,我们必须深入研究学习,了解学习,学会高质量、高效率、科学地进行学习,以适应现代竞争社会的需要。

那么,什么是学习呢?

首先,从学习的范围、层次来看,最少有下列四个层次:第一个层次,最广义的学习,是泛指的学习。包括动物和人类的学习活动。第二个层次,即次一级的学习,是指人类的学习而言。第三个层次,是指在校学生的学习而言。第四个层次,是指在校学生中不同学段的学习而言。

在这四个层次中,我们所指的研究范围是第二、第三或第四个层次的学习概念。

其次,从学习的实质来看,学习是学习主体与环境的相互作用,经过内化,而获得经验的活动。所谓“主体”,就是参加学习活动的主体,这个主体是分层次的,可以是指包括动物和人类的有机体,可以是指人类,可以是指学生,也可以是指大学生,或中小学生;这个主体是分类型的,可以是个体(个人学习),也可以是群体(集体学习)。所谓“环境”,这是指学习的客体,学习的外部刺激,是就人类学

适应竞争

的

学习生活





习的活动而言,这个客体包括社会生活、社会实践等直接因素,也包括各种书刊、实验设备、电教手段等间接因素。所谓“内化”,就是指学习的客体,通过有机体内部的加工,人类的学习就是通过大脑加工、消化、转化过程,通过感知、理解、巩固过程。所谓“获得经验”,是学习者参加学习活动的结果。从内容上来看,以人类、学生学习而言,应该是促进身心全面发展,德、智、体诸方面的发展;从形式上来看,应该是相对稳定的,获得的结果,可以是明显的外部变化,例如学生获得知识、掌握技能等等,也可以是隐蔽的内在变化,例如学生提高觉悟、转变思想等等。简而言之,“获得经验”就是学习活动的结果。所谓“活动”,是指学习活动既是认识活动、实践活动,也是社会活动。

总之,学习活动应包括学习的主体、客体和学习活动的结果三个基本要素,即学习是学习主体与环境的相互作用,经过内化,而获得经验的活动。

二、学习的特点

(一)人类学习的特点

1. 人类的学习具有社会性。人类的学习活动是在社会进行的,其目的是满足社会生活的需要,是为了解决一定的生产任务和生活任务而进行的学习,因此人类的学习活动是自觉的有目的地进行的活动。





2. 人类的学习具有功能性。人的生活方式的根本目的则在于改造现实。人们特有的这种主观能动性,也必须在学习过程中表现出来。因此,人的学习动机目的明确。

3. 人类的学习具有继承性。人类的学习要获得直接经验和间接经验。人类可以以语言为工具,获得、继承人类历史长期积累的经验。这一点动物是不具备的。

4. 以语言为中介。从生理机制来看,人类的学习是除了动物具有的第一信号系统之外,还有第二信号系统活动,即以语言为中介的活动。这就给人类的学习带来了全新的内容和形式,而且提高了人类学习活动的水平和高度。

(二) 学生学习特点

学生的学习是整个人类学习的重要组成部分。因此,学生的学习具有人类学习的共同特点。但是,学生的学习也有区别于人类一般学习的特点。

1. 学习安排的计划性。学生的学习活动是在教育情境中进行的,而教育是有目的有计划培养人的活动。因此,学生的学习必须根据培养目标的要求,按照一定的教学计划来实施,学习安排具有严密的计划性。

2. 学习内容的全面性。学生学习活动的内容,不仅是有目的有计划进行的,而且是比较全面的。大体可以





包括下列三个方面：一是获得知识，形成技能和技巧；二是发展智力和体力，培养能力；三是提高思想认识，培养道德品质，形成行为习惯。

3. 在教师指导下，以学习间接知识为主。学生的学习活动是在教育情境中进行的，教师是教育活动的依靠力量，因此学生的学习必须在教师的指导下进行。同时，根据学校教育的特点，学生要在有限的时间内掌握人类最基本最主要的知识、技能和技巧。因此学生的学习活动，既没有必要，也不可能时时事事都要直接参加实践，必须以学习间接知识为主。

4. 学习结果的高效性。由于学生学习安排有严密的计划性，并在老师的指导下，以学习间接知识为主，因此，学生的学习活动可以少走弯路，避免不必要的重复和浪费。就一般而言，学生的学习效果是高效的。这与科学家探索人类尚未发现的客观真理是有区别的。

总之，学生的学习是在教师的指导下，有目的有计划有系统地掌握知识，形成技能和行为规范的活动。



竞争社会的特点

我们正处在一个新技术革命的时代,科学技术突飞猛进,给现代化的建设时代以极大挑战。竞争就是这一时代的产物。国际、国家间,社会、群体、个人间无处无时不体现着竞争,实现着竞争。因而,竞争意识渗透各个领域各个阶层。那么,什么是竞争?为什么存在竞争?竞争社会有什么特点呢?现代意义上的竞争,通俗地说就是充分利用自身优势、特长,通过最佳科学手段,在群体(个体)较量或争夺中,力图战胜对方使自身处于不败之地的处境行为。没有竞争,就没有人类的前进、国家的发展、民族的振兴、社会的进步!没有竞争,人类就没有压力。没有压力,人类的一切就停留在现有阶段。行业竞争、商场竞争、市场竞争,促进了经济的繁荣发展。竞争社会带来的现象充分说明了竞争和社会的一个显著特点:“适者生存”。

举个例子,某市一建设工程投标中心,负责全市的建筑安装设计施工等一系列招标投标业务,它是全市建筑安装工程能否实施许可的职能机构。全市的招标投标工作在此举行。有一较大安装工程,在全市招标,招标规程具有严格的时效性。当时,参加招标的五个单位,其中只

适应竞争

的

学习生活





有一家被认为无论在资质上、技术上最能中标的滕州某建筑公司,在这次招标中因路上遇交通事故堵车迟到三分钟,最终没有进入八点三十分正式投标开始的竞争参与会场而被无情淘汰。几百万的工程失之交臂。三分钟失去了资格的竞争。该公司不仅失去的是金钱,更重要的是失去了自我社会价值体现的机会。可见,竞争是“适者生存”,竞争是时代的要求,是社会发展的必然。

竞争体现在教育领域的意义就更加突出。邓小平同志为北京景山学校题词:“教育要面向现代化,面向世界,面向未来”。“三个面向”的核心问题是培养人才。面向现代化,要培养有社会主义信念,能适应未来科技经济高速发展情况下的快节奏、高效率生活的人才。《中国教育改革和发展纲要》指出:“中小学要由应试教育转向全面提高国民素质的轨道,面向全体学生,全面提高学生思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生生动活泼的发展,办出各自特色。”可见,“三个面向”的办教育思想的提出,及纲要的高标准要求是竞争时代特色决定的。我们国家要走向现代化,最大的障碍并不是资源问题,也不是资金问题,更不是技术问题,而是十几亿人口的素质问题。资金可以积累、引进,资源可以开发保护,技术可以创造也可以引进,但是十几亿人口的素质是无法引进的,这必须靠我们去提高。前几年震惊国人的中日学生夏令营的教育不是已经给了我们当头一棒吗?





以至于有的日本人断言：中国人的下一代不是他们的对手。早在甲午战争之前的下列一段史实，也许可以给我们一些警告：当时清朝通过购买西洋兵舰，看起来中国的海军要比日本强。1886年8月，清朝海军曾到日本长崎港访问示威，把很多日本人吓了一跳。日本的一个海军舰长看了后却认为问题不大。清朝的军舰虽好，可是火炮的管里满是尘垢，炮管上晾晒着水兵的裤衩，军官和跟班的稀稀拉拉，松松垮垮，随地吐痰，这有什么战斗力！后来清朝在甲午战争中果然吃了败仗。失败的原因是多方面的，主要是清朝的腐败统治，但与当时风行的八股文应试教育，与国民素质低，也是有很大关系的。清政府用白银买到西洋兵舰，却买不来高水平的国民素质，买不来国与国之间竞争的最终胜利。如果我们培养出来的学生不具有很高的品德和理想，不具有丰富的科学文化知识，不具有开创性的思考能力和动手能力，而只会背书应付考试，我们又怎样在21世纪激烈的国际竞争中立于不败之地呢？！而中小学生正是学习知识为最终成为高人才的基础时期。面对日益竞争的社会时代背景，加强对中小学思想道德、文化素质等的培养和教育，颇为重要。

