

青少年心理导航丛书



青少年

李笑群 / 编著

如何调整

学习心理

QINGSHAO NIAN



吉林人民出版社



青少年心理导航丛书

《青少年如何调控情绪心理》

《青少年如何塑造个性心理》

《青少年如何调整学习心理》

《青少年如何应对人际交往》

《青少年如何排遣障碍心理》

《青少年心灵成长讲座》

青少年心理导航丛书

青少年如何调整学习心理

李笑群

编著



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年如何调整学习心理 / 李笑群编著.

长春:吉林人民出版社,2012.4

(青少年心理导航丛书)

ISBN 978-7-206-08542-0

I. ①青…

II. ①李…

III. ①青少年—学习心理学

IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048302号

青少年如何调整学习心理

编 著:李笑群

责任编辑:李思群 封面设计:孙浩瀚

制 作:吉林人民出版社图文设计印务中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:三河市延风印装厂

开 本:670mm×960mm 1/16

印 张:10 字 数:70千字

标准书号:ISBN 978-7-206-08542-0

版 次:2012年4月第1版 印 次:2012年4月第1次印刷

定 价:20.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。



目 录

善于观察	001
保持良好的注意力	005
锻炼记忆力	009
防止遗忘	013
尝试回忆法的应用	017
感觉器官动起来	021
在操作中记忆	025
归类记忆法的应用	029
学会理解记忆	033
学会有目的的记忆	037
灵活运用部分整体联合法	041
记忆的薄弱环节	045
不要盲目追求记忆速度	049
善于提出问题	053
运用分解思维法	057
运用整体思维法	061
运用创造性思维	065
做好课前预习	069
学会听课	073
记好课堂笔记	077



目 录

学会科学地完成作业	081
掌握复习的方法	085
采用分散复习法	089
掌握应试技巧	093
克服考试怯场	097
正确面对考试失败	101
防止出现舌尖现象	105
跨越学习的高原	109
运用效果回授法	113
SQ3R读书法的应用	117
创造良好的学习环境	121
提高自我监控能力	125
设定明确的学习目标	129
制定学习计划至关重要	133
学会驾驭时间	137
兴趣是最好的老师	141
培养学习意志力	145
学习要持之以恒	149
保持良好的学习态度	153

善于观察



案例

我国的古书《列子》的《汤问》篇记载着这样一个故事：纪昌拜飞卫为师学射箭，飞卫告诉纪昌：“你要练好眼力，才谈得上射箭。”纪昌回到家，捉了只虱子，用牛尾巴毛拴住，吊在窗口上，天天朝南方目不转睛地盯着。10多天过去了，虱子在眼中显得大起来。3年以后，竟显得有车轮一般大。再看其他东西，都像山丘一样巨大。以后纪昌射箭，每发必中。

分析

同射箭需要眼力一样，科学研究也需要良好的观察力。科学史上许多重要的发现，都源于科学家那敏锐的观察力。牛顿从小就喜欢观察，因此，当他坐在苹果树下乘凉，忽然有一个苹果从树上掉下，掉在他的身边时，引起他的注意，开始仔细观察和研



究苹果为什么会落在地上，而不是飞上天，并因而发现了万有引力定律。俄国著名生理学家、诺贝尔奖获得者巴甫洛夫在他实验室的外墙上醒目地写着：“观察、观察、再观察！”几个大字，作为他的座右铭。正是凭借着他的细心观察，发现了狗对饲养员脚步声的异常反应，进而发现了经典条件反射的基本原理。英国生物学家达尔文也曾说：“我既没有突出的理解力，也没有过人的机智。只是在觉察那些稍纵即逝的事物并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。”科学家的研究发现离不开观察，学生的学习也同样离不开观察。观察是认识事物的窗口，是打开通往知识之门的钥匙。没有观察，我们就无法获得大量丰富的感性知识。例如：学习生物学时，我们平日里对自然界中各种动植物的观察，会加深我们对所学知识的理解。我们在学习物理或化学时，也要经常在实验操作过程中，实际观察各种各样的物理现象或化学现象。记得有一个笑话说：一名化学老师在课堂上做演示实验，只见他用一只手的中指在盛有化学药品的瓶中蘸了一下，然后拿到嘴边用舌头舔了舔，之后他示意学生上前面来照他的样子做。学生们一个个都用手指蘸化学溶液，然后尝了尝。原以为溶液味道会不错，谁知尝后个个叫苦不迭。当学生们都回到座位以后，老师让同学们仔细观察，他又重新做了一次演示实验，这回同学们惊讶地发现，老师用中指蘸了药品后，拿到嘴边舔的却是食指！这一变化大家在第一次演示时都没能观察到。这则小笑话给人以深刻印象，发人深省。作为学生，在课堂上，学会对老师的演示实验、板书、面部表情，甚至一举一动进行细致地观察该有多么重要。

观察力不仅对学生的学习有重要作用，而且也可以在学习过



程中得到发展。如果有意识地培养观察力，就会使它得到提高，心理学的研究证实了这一点。有甲乙两个班，在一年级时，其观察力的水平基本相同。比如，叫他们观察一种他们不认识的鸟的标本，能指出鸟的形状、大小等特征的学生，甲班为37%，乙班为40%。后来，对甲班学生的观察力有目的地加以培养，对乙班则不予训练，到二年级时，能指出鸟的形状、大小等特征的学生，甲班为64%，乙班为29%。而且，甲班中的一些学生还能判断出这种鸟的嘴和爪子很尖利，可能是一种猛禽。

可见，在学习中，我们应当自觉地培养观察力。那么，究竟该怎样培养呢？

1. 养成良好的观察习惯。首先要勤于观察。对于我们周围的一切，我们都应睁大眼睛，保持一颗警觉之心、好奇之心，经常加以观察和注意。在勤于观察的同时，还要做到细心和耐心。生活中许多现象是稍纵即逝的，如果不细心，根本无法捕捉到。杭州某中学生在经过西湖边时，忽然听见火车的叫声，于是仔细观察四周，发现浓雾弥漫，空气中充满水汽。他想到声音在水中传播比在空气中快和远，他认为听到火车声是因为天气异常引起的。他进一步作出了当天会有暴雨的预报，果然那天下了一场罕见的暴雨。在法国，有几个村妇早上去摘葡萄，看见一个人纹丝不动地伏在地上，睁大眼睛望着一块石头上的昆虫。到了黄昏，村妇们收工回家时，看见那人仍趴在那里，不由得十分佩服他的耐力。这个人就是后来成为伟大的昆虫学家的法布尔。

2. 观察要有目的、有计划地进行。许多同学误以为随随便便地用眼睛看，就是观察。事实上，这不仅称不上观察，反而会让人养成对事物熟视无睹、心不在焉的不良习惯。而所谓观察，必



须要有目的、有计划地进行。在具体观察之前，我们就要确定观察什么，在什么时间、什么地点观察，观察的重点是什么，采用什么方法观察。只有这样才能使观察力得到提高。

3. 学会记观察日记。为了使观察富有成效，我们应该在观察的同时做些记录，并在观察之后加以整理，写出观察日记。这样做，能使我们在观察过程中更加认真、细致，更有条理性。同时，写出观察日记，使我们观察更有收获。日积月累，不但丰富了我们的知识，还会极大地锻炼我们动手写作的能力。



保持良好的注意力



案例

一名高二女生因无法集中注意力而导致上课不能专心听讲、学习成绩下降。她在写给老师的咨询信中说：“我原来在县普通高中上学，高一后半学期转到县重点高中。在普高时，我的学习成绩总是排在前几名，谁知到了重点高中就差得远啦，我根本跟不上。后来拼命学，到升高二时排到班级20多名，自以为总算是有些转机。谁知到了高二，分班分科，而两个文科班还有一快一慢，我又被分到慢班。我对这也没怎么在乎，学习好坏不在于这些。我的成绩在班中还算可以吧。可这一段时间是我最烦的时候了，我也不知道什么原因，上课听老师讲课时总是走神，听着听着就忘了讲些什么内容，到了课下也不想学习，即使坐在那里也是做别的事情。我曾想过、找过我之所以这样的原因，但是却找不出原因。我害怕考试考不好，对不起父母的支持和希望，我也



曾强制自己，但总是不能安下心来学习，我不得不求助于您了。”

分析

许多学生有类似于这位女同学的苦恼，越是想学习的时候，越是无法集中注意力，头脑被一些莫名其妙的怪念头占据着，无法摆脱掉。有时候，脑子里又一片空白，上课老“愣神”，不知道老师都讲了些什么。这种情况长久出现，必将影响学习效率和学习成绩。保持良好的注意力，是大脑进行感知、记忆、思维等认识活动的基本条件。在我们的学习中，注意力是打开我们心灵的门户，而且是惟一的门户，门开得越大，我们学到的东西就越多。而一旦注意力涣散了或无法集中，心灵的门户就关闭了，一切有用的知识信息都无法进入。正因为如此，法国生物学家乔治·居维叶说：“天才，首先是注意力。”在正常情况下，注意力使我们的心理活动朝向某一事物，有选择地接受某些信息，而抑制其他活动和其他信息，并集中全部的心理能量用于所指向的事物，因而，良好的注意力会提高我们工作与学习的效率。注意力障碍，主要表现为无法将心理活动指向某一具体事物，或无法将全部精力集中到这一事物上来，同时无法抑制对无关事物的注意。造成这种情况的原因比较复杂，许多较严重的心理障碍都可以引起注意力障碍。而对于学生来说，主要是由于学习负担重，心理压力过大，造成高度的紧张和焦虑，从而导致了注意力无法集中的障碍。另外，睡眠不足，大脑得不到充分休息，也可能出现注意力涣散的情况。

因此，当你因注意力无法集中而影响学习，备感苦恼时，不妨采用以下方法来矫治：



1. 养成早睡早起的习惯。

一些同学因学习负担重，因此，一到晚上便贪黑熬夜，学到深夜，结果早晨不能按时起床。即便勉强起来，头脑也是昏沉沉的，一整天都打不起精神。而作为学生，主要的学习任务要在白天完成，白天无精打采，必然效率低下。所以，如果你是“夜猫子”型的，奉劝你学学“百灵鸟”，早睡早起，养足精神，提高白天的学习效率。

2. 学会自我减压。

学生的学习负担本已很重，老师、家长的期望，又给学生心理加上一道砝码，一些学生自己对成绩、考试等又看得很重，无异是自己给自己加压，必然不堪重负，变得疲惫、紧张和焦躁，心理上难得片刻宁静。因此，我们要学会自我减压，别把成绩的好坏看得太重，一分耕耘，一分收获，只要我们平日努力了，付出了，必然会有好的回报，又何必让忧虑占据心头，去自寻烦恼呢？

3. 做些放松训练。

舒适地坐在椅子上或躺在床上，然后向身体的各部位传递休息的信息。先从左脚开始，使脚部肌肉绷紧，然后松弛，同时暗示它休息，随后命令脚脖子、小腿、膝盖、大腿，一直到躯干部休息，之后，再从右脚到躯干，然后从左右手放松到躯干。这时，再从躯干开始到颈部、到头部、脸部全部放松。这种放松训练的技术，需要反复练习才能较好地掌握，而一旦你掌握了这种技术，会使你在短短的几分钟内，达到轻松、平静的状态。

4. 做些集中注意力的训练。

我国著名的数学家杨乐、张广厚，小时候都曾采用快速做习



题的办法，严格训练自己集中注意力。这里给大家介绍一种在心理学中用来锻炼注意力的小游戏。在一张有 25 个小方格的表中，将 1~25 的数字打乱顺序，填写在里面，然后以最快的速度从 1 数到 25，要边读边指出，同时计时。研究表明：7~8 岁儿童按顺序寻找每张图表上的数字的时间是 30~50 秒，平均 40~42 秒；正常成年人看一张图表的时间大约是 25~30 秒，有些人可以缩短到十几秒。你可以自己多制做几张这样的训练表，每天训练一遍，相信你的注意力水平一定会逐步提高！

人们常常为了身体强健而进行各种体育锻炼，同样，为了增强我们的记忆力，我们也可以做各种各样的脑力训练。



锻炼记忆力



案例

据意大利《晚邮报》报道，意大利一所大学三名教授进行了这样的一项实验：他们挑选了一位记忆力中等的青年学生，让他每星期接受3至5天、每天一小时、背诵由3个数至4个数组成的数字训练。每次训练前，他如果能一字不差地背诵前次所记的数字，就让他再增加一组数字。经过20个月约230小时的训练，他起初能熟记7个数，以后增加到80个互不相关的数，而且在每次练习时几乎能记住80%的新数字，使得他的记忆力能同一些具有特殊记忆力的专家媲美。

分析

可见，记忆力通过训练的确可以提高。事实上，古今中外的许多名人学者都通过各种方法来锻炼自己的记忆力。马克思从少



年时代开始，坚持不断地用一种自己不太熟悉的外语去背诵诗歌，有意识地锻炼记忆力；列夫·托尔斯泰也是采用背诵的方式锻炼记忆力。他说：“背诵是记忆力的体操。”每天早晨，他都严格要求自己强记一些单词或其他方面的东西，以增强记忆力。宋代词人李清照采用与丈夫比赛竞猜某典故出自某书的方式，在兴趣盎然的娱乐中，巩固了知识，增强了记忆。

专门研究锻炼记忆力方法的美国学者布鲁诺·弗斯特说：“要具备一个可靠的记忆力，必须每天花费一刻钟到半个小时的时间，做一套有计划的脑力练习，复杂的或简单的均可，只要能迫使你动脑筋。”下面给大家介绍几种行之有效的记忆力训练方法：

1. 积极暗示法。

许多人之所以记忆力不佳，是由于对自己的记忆力缺乏自信。在面对一份要记的材料时，这些人常常想：“多难记啊！”“这么多，我能记住吗？”这种想法是提高记忆力的最大障碍。美国心理学家胡德华说：“凡是记忆力强的人，都必须对自己的记忆充满信心。”要想树立起这种信心，就要进行积极的自我暗示，经常在心中默念：“我一定能记住！”当你对能否记住缺乏信心时，也可以回忆自己过去的成功经验。如“我曾在全班各科考试中成绩排前五名”，“我几岁的时候就能背许多唐诗”。当这些过去良好的记忆形象再次浮现时，会增强你“一定能记住”的信心。

2. 精细回忆法。

我们在平时的学习和生活中，识记了很多东西，却很少去回忆。识记和回忆之间的不平衡，使我们的记忆变得十分模糊。

经常回忆，回忆得尽可能精细，是锻炼记忆力的好方法。比



如，回忆一间你非常熟悉的房间，想一想房间里都有什么？门窗朝哪开？家具都摆放在哪里？墙上挂有哪些装饰品？暖气片和电灯开关在什么地方？等等。要回忆得尽量完整无缺，当你再次回到该房间时，检查一下你遗漏了什么。

想一想一小时前你在做什么？你在哪里？和什么人在一起？你们在一起都说了什么？那个人长得什么样？你如何向别人描述他的长相？

回忆一下你最近看过的电影，电影里都有哪些主要人物？发生了什么事？他们都做了什么？结局如何？要尽可能回想电影中每一个镜头。

回忆一下你童年的伙伴，你们在一起都做过什么？还能记起他们的名字吗？他们的家都住在什么地方？

3. 奇特联想法。

联想是促进记忆的一种方式。比如，我们遇到一个生字：

咩。该字由口和羊组成，口即嘴，羊的嘴，除了吃草，还会叫。羊怎么叫，“咩……”字义出来了，字音也知道。咩，羊叫声，读miē。奇特联想是联想的一种，是将要记的东西在头脑中人为地形成一定稀奇古怪的联想，从而帮助记忆。比如，要想记住“狗、自行车”这对词，我们可以想象“狗骑着自行车在马路上逛来逛去”。有人要记“火车、河流、风筝、大炮、鸭梨、黄狗、闪电、街道、松树、高粱”共10个词，他形成如下奇特联想：一个人登上了高速的火车，火车在河流上奔驰，河流上飘来一个大风筝，风筝上架着一门大炮，大炮的炮筒里打出来一只鸭梨，鸭梨打进黄狗的嘴里，黄狗像一道闪电，迅速地跑过街道，爬上一棵老松树，咬住了老松树上长着的一棵高粱。

