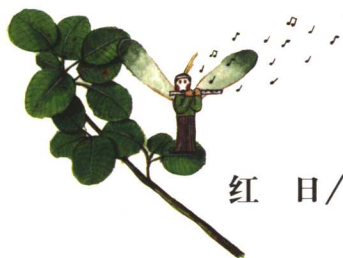


心理咨询丛书

学习不是只有天才才能做好的事。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！



红 日/编著

# 中国学生 心理咨询

[感动中国学生心灵的智慧读本]

珍藏版

在人生道路上充满了坎坷，困难会把弱者跌得一蹶不振；而对于强者，它却是借以登上理想巅峰的石级。

在我们的身边，许多的后进生通过努力也一样获得了成功。

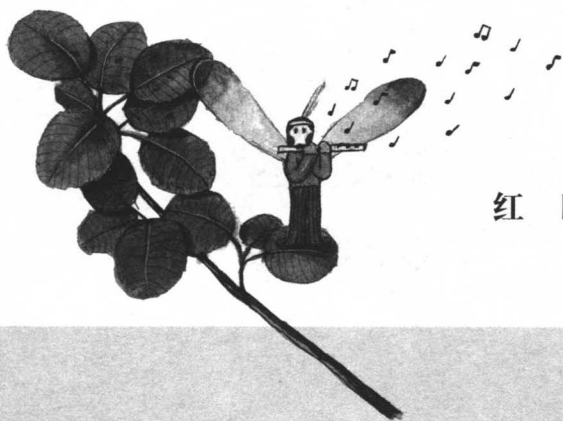
良好的学习方法不仅让后进生变成了优等生，更能让优等生变得更轻松、更自在。

中国言实出版社

心理咨询丛书

学习不是只有天才才能做好的事。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？  
为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！

# 中国学生 心理咨询



红 日/编著

[感动中国学生心灵的智慧读本]

珍藏版

中国言实出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

中国学生心理咨询/红日编著.

—北京:中国言实出版社,2006.6

(心理咨询丛书)

ISBN 7-80128-698-7

I.中...

II.红...

III.学生—心理卫生

IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 153132 号

**出版发行** 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64890042(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

**经 销** 新华书店

**印 刷** 中国电影出版社印刷厂

**版 次** 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

**规 格** 960 毫米×640 毫米 1/16 64 印张

**字 数** 950 千字

**定 价** 100.00(全 4 册)

# 前言



存在心理困惑的学生不在少数，但主动走进心理咨询室接受辅导的学生却少之又少。学生阶段是一个人身心成长发育的关键时期。长期以来，学生的心理问题一直是社会关注的焦点，尤其是一些学生的“精神求助”同样不容忽视。某学生心理素质教育研究课题组的一项调查显示，北京市有 16.5% 的学生存在中度以上的心理卫生问题，其中女生的心理健康差于男生，低年级学生差于高年级学生，农村学生差于城市学生，来自边远山区的学生存在心理问题的比例最高为 19%。学生的心理困惑从何而来？概括来说就是一“高”一“低”：高，学生是个承载社会、家长高期望值的群体，自我成才欲望非常强烈；低，其心理发展尚未成熟，缺乏社会经验，适应能力较差。正是这欲望与不能之间的矛盾造成了学生的心理问题。于是，我们编写了本书，引导青少年靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生的成功局面。

当你困惑地徘徊在校门前，如何科学用脑，如何轻松学习，如何成功考试，如何掌握时机……本书将帮您揭开治学成才的奥秘。但是，每个学生都经历过为准备考试而痛苦煎熬的日子，只是痛苦之后，有人成功，有人失败……原因何在呢？难道是“不用功”或“不聪明”所致？答案非也。因为准备考试所需要的不只是刻苦和努力，技巧尤为重要。

学习不是只有天才才能做好的事。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！每一个人在生活的道路上总会遇到挫折，弱者在它面前叹息、发抖、绝望、停滞不前；强者在它面前挺胸、斗争、崛起、继续前进。

亲爱的同学们：

如果你在学习中遇到了各种各样的难题；

如果你存在偏科现象，使你成绩不突出；

如果你想取得好成绩，而努力之后仍不见效；

如果你学习方法欠佳，学习效率太低；

如果你复习时头绪烦乱，不知从何着手；

如果你觉得自己记忆力差，难以记住要记的东西；

如果你觉得自己阅读速度太慢；

如果你觉得学习很累、很苦；

如果你在考场上难以发挥应有的水平；

如果你……

请你捧起本书仔细研读吧！无论你是一位高材生，还是成绩中等生，或是后进生，本书将让你在短时间内掌握治学成才的本领，打开考场的大门，领略成功的喜悦。





# 目 录

前 言 / 001

## 第一章 学习心理咨询

|                     |   |    |
|---------------------|---|----|
| 1. 如何提高机械学习型学生的学习效率 | / | 2  |
| 2. 如何提高行动学习型学生的学习效率 | / | 6  |
| 3. 如何提高被动学习型学生的学习效率 | / | 9  |
| 4. 如何提高乐天学习型学生的学习效率 | / | 13 |
| 5. 社交型性格的学生如何学习     | / | 16 |
| 6. 活动型的学生如何学习       | / | 18 |
| 7. 慎重型性格的学生如何学习     | / | 20 |
| 8. 依赖型性格的学生如何学习     | / | 22 |
| 9. 自卑型性格的学生如何学习     | / | 23 |
| 10. 极认真型学生如何学习      | / | 25 |
| 11. 如何掌握科学的学习方法     | / | 27 |
| 12. 如何培养自己的学习兴趣     | / | 28 |
| 13. 学生应该学习哪些知识      | / | 30 |
| 14. 高效学习有哪些绝招       | / | 33 |



|                       |   |    |
|-----------------------|---|----|
| 15. 有效读书有哪些新技法        | / | 35 |
| 16. 为什么学习不能突击而要持之以恒   | / | 36 |
| 17. 如何掌握 45 分钟里的最佳学习法 | / | 37 |
| 18. 如何提高课堂学习效率        | / | 38 |
| 19. 如何认真审题            | / | 39 |
| 20. 如何细心做题            | / | 40 |
| 21. 如何提高解题能力          | / | 41 |
| 22. 如何做好课后练习          | / | 45 |
| 23. 提高写作能力有哪些秘诀       | / | 46 |
| 24. 记外语单词有哪些秘诀        | / | 50 |
| 25. 如何识别容易读错的字        | / | 51 |
| 26. 如何改正做题马虎          | / | 55 |
| 27. 对学习产生逆反心理怎么办      | / | 56 |
| 28. 学习如何以效率取胜         | / | 57 |
| 29. 如何按“生物钟”规律安排你的学习  | / | 58 |
| 30. 为什么刻苦学习却学不好       | / | 59 |
| 31. 对某些科目不感兴趣怎么办      | / | 61 |
| 32. 缓解学习紧张情绪有哪些方法     | / | 62 |
| 33. 如何学会参加课外活动        | / | 64 |
| 34. 学会如何阅读参考书         | / | 65 |
| 35. 如何消除学习落伍的自卑感      | / | 66 |
| 36. 如何使自己喜欢读书         | / | 67 |
| 37. 学生听课要注意什么         | / | 69 |
| 38. 迷上小说影响学习怎么办       | / | 70 |
| 39. 如何掌握有效的记忆策略       | / | 70 |
| 40. 如何科学地安排好复习        | / | 72 |
| 41. 如何在考场上超水平发挥       | / | 74 |
| 42. 考试前晚上总是睡不好怎么办     | / | 76 |



|                   |   |    |
|-------------------|---|----|
| 43. 考试成绩不好怎么办     | / | 76 |
| 44. 怎样避免考试怯场      | / | 77 |
| 45. 考场上为什么会萌动“贼心” | / | 78 |
| 46. 如何克服考试紧张心理    | / | 80 |
| 47. 什么是考试焦虑综合症    | / | 81 |
| 48. 什么是“考场恐慌症”    | / | 83 |
| 49. 如何调整落榜后心理失衡   | / | 85 |

## 第二章 社交心理咨询

|                     |   |     |
|---------------------|---|-----|
| 50. 如何克服人际交往中的心理障碍  | / | 88  |
| 51. 中学生的友谊有哪些特征     | / | 90  |
| 52. 如何进行择友心理分析      | / | 94  |
| 53. 成绩下降还要不要当干部     | / | 96  |
| 54. 女生如何与男生并驾齐驱     | / | 97  |
| 55. 男女同学之间加强交往有哪些好处 | / | 99  |
| 56. 男女同学相处如何把握好分寸   | / | 101 |
| 57. 同学之间争吵起来怎么办     | / | 102 |
| 58. 被老师冤枉了该怎么办      | / | 103 |
| 59. 别人背后说坏话怎么办      | / | 104 |
| 60. 如何与闹别扭的同学和好     | / | 106 |
| 61. 如何避免遭到班上同学的欺侮   | / | 107 |
| 62. 如何远离坏孩子         | / | 108 |
| 63. 日记被家长偷看了怎么办     | / | 109 |
| 64. 当你被别人瞧不起的时候怎么办  | / | 111 |
| 65. 当你受到流言蜚语的中伤怎么办  | / | 113 |
| 66. 如何对待挑拨离间的人      | / | 115 |



- 67. 如何对待坏人坏事 / 116
- 68. 不能正确对待批评怎么办 / 117
- 69. 受了处分背上包袱怎么办 / 119
- 70. 被别人误解怎么办 / 120
- 71. 矮个子总感到低人一等怎么办 / 121
- 72. 为什么差生被人瞧不起 / 123
- 73. 考试时周围有人作弊怎么办 / 125
- 74. 中学生过生日应怎么办 / 125
- 75. 如何与老师交往 / 128
- 76. 如何与长辈交往 / 131
- 77. 如何与邻里交往 / 133
- 78. 如何与同学交往 / 135
- 79. 怎样与陌生人交往 / 137
- 80. 怎样与外国人交往 / 138

### 第三章 个性心理咨询

- 81. 如何塑造健全人格 / 140
- 82. 如何使自己具备良好的性格 / 142
- 83. 情绪对身心健康有何影响 / 144
- 84. 什么是自卑 / 145
- 85. 什么是焦虑 / 146
- 86. 什么是抑郁 / 147
- 87. 为什么中学生易怒 / 147
- 88. 如何控制自己的情绪 / 148
- 89. 如何培养自己的乐观情绪 / 149
- 90. 如何改变自己的消极情绪 / 150



|                       |   |     |
|-----------------------|---|-----|
| 91. 如何保持心理平衡          | / | 151 |
| 92. 如何培养积极的心态         | / | 153 |
| 93. 为什么好奇心是创造的动力      | / | 155 |
| 94. 拥有创造力的人有哪些特征      | / | 157 |
| 95. 中学生缺乏竞争心理怎么办      | / | 157 |
| 96. 中学生有嫉妒心理怎么办       | / | 158 |
| 97. 中学生在集体里总想“随大溜”怎么办 | / | 160 |
| 98. 如何克服好发脾气的缺点       | / | 162 |
| 99. 如何克服犹豫不决的缺点       | / | 163 |
| 100. 如何改变做事儿莽撞的缺点     | / | 165 |
| 101. 如何克服做事儿虎头蛇尾的缺点   | / | 166 |
| 102. 如何克服做事儿拖拉的缺点     | / | 167 |
| 103. 如何克服“小心眼儿”的毛病    | / | 168 |

#### 第四章 法律心理咨询

|                         |   |     |
|-------------------------|---|-----|
| 104. 中学生享有哪些合法权益        | / | 172 |
| 105. 中学生犯罪也要判处刑罚吗       | / | 174 |
| 106. 中学生可以构成交通肇事罪吗      | / | 174 |
| 107. 伪造、变造货币构成犯罪吗       | / | 175 |
| 108. 中学生倒卖车票、船票应承担什么责任  | / | 176 |
| 109. 中学生故意杀人应承担什么责任     | / | 176 |
| 110. 中学生用刀子捅人是否要受到制裁    | / | 178 |
| 111. 为报私仇打群架是否是“正当防卫”   | / | 179 |
| 112. 男生女生间的越轨行为是否承担刑事责任 | / | 180 |
| 113. 男孩与幼女同居是否构成强奸罪     | / | 181 |
| 114. 非法搜查他人身体、书包是否构成犯罪  | / | 182 |



|                          |   |     |
|--------------------------|---|-----|
| 115. 中学生辱骂他人是否构成犯罪       | / | 183 |
| 116. 报假案是否构成犯罪           | / | 184 |
| 117. 强拿硬要他人财物承担什么责任      | / | 185 |
| 118. 盗窃他人财物承担什么责任        | / | 186 |
| 119. 骗取他人财物承担什么法律责任      | / | 187 |
| 120. 乘人不备抢走他人财物该如何处罚     | / | 188 |
| 121. 拾到他人财物拒不交还的行为是否构成犯罪 | / | 190 |
| 122. 用拾得的银行存单去冒领存钱是否犯法   | / | 191 |
| 123. 故意毁坏他人财物构成犯罪吗       | / | 192 |
| 124. 冒充税务干部向他人收税构成何罪     | / | 193 |
| 125. 冒充记者会受到怎样的处罚        | / | 194 |
| 126. 妨碍交通警察执法构成犯罪吗       | / | 196 |
| 127. 私刻公章构成何种犯罪          | / | 197 |
| 128. 利用计算机作案涉及哪些犯罪行为     | / | 198 |
| 129. 聚众斗殴是否构成犯罪          | / | 200 |
| 130. 私拆、隐藏他人信件是否违法       | / | 201 |
| 131. 偷撕别人信封上的邮票集邮违法吗     | / | 202 |
| 132. 扰乱公共场所秩序将会受到怎样的处罚   | / | 202 |
| 133. 用墨水故意泼脏别人的衣服是否犯法    | / | 203 |
| 134. 用弹弓打路灯将受到什么处罚       | / | 204 |
| 135. 故意烧毁国旗、国徽的行为是否构成犯罪  | / | 205 |
| 136. 聚众淫乱会受到怎样的处罚        | / | 205 |
| 137. 中学生赌博违法吗            | / | 206 |
| 138. 中学生可以持有毒品吗          | / | 207 |
| 139. 制作、贩卖、传播淫秽物品违法吗     | / | 208 |



## 第五章 择业心理咨询

|                  |   |     |
|------------------|---|-----|
| 140. 怎样摆正择业心理    | / | 210 |
| 141. 如何进行城市取向    | / | 213 |
| 142. 如何进行从军取向    | / | 214 |
| 143. 如何进行农村取向    | / | 216 |
| 144. 如何进行基层取向    | / | 218 |
| 145. 性格与择业有何关系   | / | 220 |
| 146. 创造力与择业有何关系  | / | 222 |
| 147. 爱情与择业有何关系   | / | 224 |
| 148. 性别差异与择业有何关系 | / | 226 |
| 149. 气质与择业有何关系   | / | 226 |
| 150. 兴趣与对业有何关系   | / | 228 |
| 151. 能力与择业有何关系   | / | 229 |
| 152. 家庭与择业有何关系   | / | 232 |
| 153. 怎样获取用人信息    | / | 233 |
| 154. 如何掌握面试语言艺术  | / | 235 |
| 155. 如何学会推销自己    | / | 237 |
| 156. 如何正视自己的优缺点  | / | 239 |
| 157. 如何克服临阵怯场症   | / | 240 |
| 158. 如何克服就业焦虑症   | / | 242 |

中国学生心理咨询

# 第一章

## 学习心理咨询





## 1. 如何提高机械学习型学生的学习效率

机械学习型学生的学习特点：

灵活性不够，常使用的是一种机械的手段。愿意花时间去进行一些比较机械的工作，比如记忆，归纳以及反复读书等。学习成绩一般不会是最差的，但是通常也很难达到最好。他们学习一般都很刻苦，上进心也强。

提高他们学习效率的方法：

在学习方法上加以引导，变机械为灵活，有意识地培养他们的创造性和想像力，这样就可以使他们在原有的优势上提高学习效率，使成绩告别中不溜的局面，从而有个飞跃。

### 1. 发展理解性记忆

学习离不开记忆，每天在课堂上老师传授了很多的知识，有英语单词，有数学公式，有古典诗词……，如果没有有效的记忆，那些知识便不真正属于自己。那么，如何才能有效的把如此数量众多的知识快速地记忆下来而且使之保持长久呢？有一个法宝——理解性记忆。

记忆有两种：机械记忆与意义记忆。心理学研究早已表明：意义记忆要比机械记忆在全面性、速度、精确性和牢固性方面都有很大的优势。抛弃呆板机械的死记硬背的方法，而代之以灵活多样的记忆方法将可以使机械学习类型的孩子受益匪浅。例如家长可以帮助中学生采用以下的一些意义记忆法：

(1) 赋予意义法。假设要记忆 185119211839193719491935 这一



长串枯燥的数字，如果按照顺序把这些数字依次记下来，将是一件非常头疼的事情，但是假如我们可以把这些数字分割为一些历史年代 1851，1921，1839，1937，1949，1935，想想在这些年代里发生过的一些重要事件，再来记这串数字，效果就会好得多。

(2) 形象记忆法。例如记忆“舟”字，就可以用“船头尖尖，船身弯弯，船桨长长，两人当中”这样的口诀来帮助孩子记忆这个生字。

另外，还可以用编一些顺口溜，编一些歌谣的方法来帮助低年级的孩子记忆生字。有许许多多的关于记忆的方法，限于篇幅，本文中不可能一一列出，家长可以再参阅相关的书籍。

提醒一句：对于家长来说，要做的不是在中学生学习的过程中每一个知识点都帮助中学生理出一个记忆的方法，而是要让孩子养成这样的思维习惯，使他们能够在自己的学习过程中可以自己做到给要记忆的材料赋予一定的意义，摒弃那些古板的，不灵活的方法。

## 2. 复述生活事件

这是一个很好的训练中学生语言表达能力的手段。家长也许平时的工作很忙，但是每天总会有一些和孩子在一起的时间，哪怕是饭前饭后，让孩子在这时候把生活中发生的一些事情用自己的语言复述出来。也许他们在刚开始的时候只是非常简单地描述刚发生过的事情，但是家长可以给予鼓励，让他们一次次扩充内容，让复述的事件逐渐变得丰满。经常做这样的训练可以帮助他们增强一些灵活性而去掉一些呆板。

## 3. 想像力训练

这种训练可以与复述生活事件同时进行，也是弥补这一学习类型者的缺陷的一个办法。例如在背诵古诗词的时候，尝试着让他们根据自己的想像把古诗词表现的那种美的意境想像出来，然后用语言生动地描述。这样既锻炼了想像力，同时也能提高孩子的语言表达能力。有了形象生动的场景，自然和一字一句味同嚼蜡的记忆效果不可同日而语了。



#### 4. 提高思维的灵活性

机械学习类型者最缺乏的就是灵活性，所以有针对性地进行这样的训练可以说是当务之急。

学习离不开思考。良好的思维品质包括思维的敏捷性、灵活性、深刻性与独创性。培养良好的思维品质对于学生的发展起着重要的作用。

机械学习类型者在思维上很容易形成一种定势。即在思考问题时不能从不同的角度来考虑，发散性不够。在解决一些问题的时候，他们往往会陷入一种思维定式而无法解脱。所以家长平时就应该有意识地引导他们多从不同的角度来考虑同一问题，使思维不再只限于旧有的一种框架。例如给他们这样一些题目：“假如没有了太阳，人类将会怎样？”可以让孩子充分发挥他们的想像力。

#### 5. 教育中学生科学用脑

机械学习类型的孩子一般比较刻苦，也比较自觉，常常恨不得多花些时间在学习上。所以一般都会很累。经历过高考的家长可能都有过深刻的体会。当疲惫的时候，常会觉得思考问题变得特别不清晰，思路也好像有受阻的感觉。学会科学的用脑，才能保证大脑处于最佳的机能状态，从而提高学习的效率，这也是机械学习类型孩子应该注意的问题。

合理用脑的简单原则：累了就休息。古代苏秦学习有“头悬梁，锥刺股”的范例，也曾一度成为许多书生的楷模，但是从哈佛教育心理学的研究眼光来看，这样的方法只是一种蛮干，实际上是违背了科学用脑的原则的。有的家长看见孩子困了，就教孩子用凉水冲冲头，借以打消睡意，再接着看书。这种方法虽然当时可能是很见效的，但是对身体是非常有害的。

充分利用最佳用脑时间也是提高学习效率的一个保证。家长可以帮助孩子根据大脑的最佳状态制订一个好的学习计划。

例如：

早上 6:00~7:00 (高效期) 户外活动，背单词



上午 8:00~11:00 (高效期) 上课, 完成较难的任务

中午 12:00~1:30 午休

下午 3:00~5:00 (高效期) 上课

晚上 7:00~9:00 完成作业, 识记材料

晚上 10:00 休息

这只是一个简单的例子, 家长在帮助孩子制订学习计划的时候, 应该根据平时的观察, 掌握孩子的生物规律, 从孩子的实际情况出发, 找出他们学习效率最高的时间段, 从而安排不同的学习任务。

### 6. 交叉学习法

将不同学科交叉安排, 不要让脑子长时间集中在一门课程的学习上, 从而使脑子得到合理的休息。

### 7. 体育锻炼

体育锻炼是一种积极的休息。早上起来可以进行简单的锻炼。有很多同学或者家长都认为锻炼是在浪费时间, 其实不然。这是一种积极的休息, 可以保证人的精力旺盛, 从而提高单位时间内的学习效率, 收到事半功倍的效果。

### 8. 抓紧课堂的 45 分钟

有的同学常在课上看小说或者不注意听讲, 在课后的时候再去重新看课上讲过的知识。尽管也能基本跟得上, 但是这却是一种极不科学的做法, 往往浪费了很多的时间。

帮助他们反思对时间的利用情况是家长提高他们学习效率的一个法宝。家长每个周末都花一点时间来让孩子好好想想这个星期以来在利用时间上存在什么样的问题, 哪些地方效率提高, 哪些地方在无谓的浪费时间, 并修订作息安排和学习计划。

### 9. 培养中学生的创造力

永远不要扼杀中学生的创造力。中学生有时候喜欢刨根问底, 父母可能工作正忙, 或者心情烦躁, 往往没好气地叫孩子走开。每次这样的事情发生, 中学生创造的天性就被扼杀了一分。

积极培养他们的好奇心。家长无论多忙, 都应该想着抽些时间