

• 快 • 乐 • 成 • 长 • 系 • 列 • 丛 • 书 •



美] 朱莉·塔拉德·约翰逊等 著 林泳海 刘名卓 译

轻松学习指南

少年友谊与恋爱问题

什么是心理疾病

 中国人民大学出版社

快乐成长系列丛书

克服学习障碍

克服学习障碍

——学习指南

[美] 大卫·E·霍尔 著

刘名卓 译

你是我的好朋友

——关于少年友谊与恋爱问题

[美] 朱莉·塔拉德·约翰逊 著

刘名卓 译

理解心理疾病

——写给关心心理疾病的青少年

[美] 朱莉·塔拉德·约翰逊 著

林永海 译

中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

克服学习障碍

[美] 朱莉·塔拉德·约翰逊等著; 林泳海, 刘名卓译.

北京: 中国人民大学出版社, 2001

(快乐成长系列丛书)

ISBN 7-300-03485-3/G·676

I. 克…

II. ①约…②林…③刘…

III. ①学习心理学-青少年读物②恋爱心理学-青少年读物
③心理卫生-青少年读物

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 32635 号

快乐成长系列丛书

克服学习障碍

[美] 朱莉·塔拉德·约翰逊等 著

林泳海 刘名卓 译

出版发行: 中国人民大学出版社

(北京中关村大街 31 号 邮编 100080)

邮购部: 62515351 门市部: 62514148

总编室: 62511242 出版部: 62511239

E-mail: rendafx@public 3. bta. net. cn

经 销: 新华书店

印 刷: 中国人民大学印刷厂

开本: 787×960 毫米 1/32 印张: 6

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

字数: 100 000

定价: 9.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

出版说明

这套丛书是美国一些关心青少年心理健康的专家为青少年读者写的。

针对美国青少年心理发展中面临的实际问题，作者们指出：在青少年时期，少男少女们的身心在发生迅速的变化，他们可能面临着来自朋友、同学、父母、老师和媒体的各种压力，可能不知道如何解决建立自尊、克服学习障碍、交友、爱情、医治心理疾病、对付家庭暴力、自我保护以及正确看待生死等问题。这套丛书以简明平易的语言，为青少年读者提供了大量的指导和建议，其中不少事例都直接引自作者或在校青少年的亲身经历，具有很强的现实感和说服力，很适合青少年阅读。

当今，我国社会经济和文化的飞速发展，也使我国青少年面临着相同或类似的心理问题。要妥善解决这些问题，除了弘扬我国优秀的民族传统，注重正确的世界观和道德观的集体宣传教育以外，借鉴国外的有益经验，更多注重青少年的心理健康、个性培养和自我调适，使他们能以健康的心理塑造自我、面对社会、面对生活、面对

世界、面对新的世纪，也是不可或缺的。这就是我们引进这套丛书的初衷。希望此类书籍成为青少年读者良好的精神食粮和生活向导。

本套丛书共分三册，由八个部分组成：

第一册《避免家庭暴力》包括“家庭问题——如何认识与预防”、“进食紊乱——有关神经性厌食的问题与解答”两部分。

第二册《为你喝彩》包括“为你喝彩——建立起你的自尊”、“热爱生命——如何面对死亡与忧伤”、“感到安全与坚强——如何避免侵犯”三部分。

第三册《克服学习障碍》包括“克服学习障碍——学习指南”、“你是我的好朋友——关于少年友谊与恋爱问题”、“理解心理疾病——写给关心心理疾病的青少年”三部分。

根据青少年读者的理解能力和阅读趣味，为他们提供科学、全面、具体的心理健康指导读物，目前尚需要社会、学校和家长们的共同努力。而在这方面，国内适合青少年阅读的出版物远不为多。因此，这套丛书不仅可以成为我国青少年读者的良师益友，而且可以为我国的青少年教育工作者、心理健康工作者提供有益的启迪，使之写出符合我国国情和青少年成长心理特点的优秀读物。另外，家长们也会发现，这套丛书将成为他们了解和解决子女心理健康问题的好帮手。

这套丛书的一些分册曾获得美国多种图书奖项，很受青少年读者的欢迎。我国的青少年工作者翻译了这套丛书，并根据我国的情况对其中一些部分作了删除和编译。

目 录

克服学习障碍 ——学习指南

前言	(2)
1 什么是学习障碍.....	(4)
学习障碍的普遍性.....	(6)
是什么引起了学习障碍?	(7)
2 学习障碍的种类.....	(10)
注意力缺乏多动失调症.....	(11)
语言失调.....	(14)
手指协调障碍(精细动作障碍).....	(16)
次序障碍和记忆障碍.....	(17)
视觉信息障碍.....	(18)
学习障碍的测试.....	(19)
你有哪种学习障碍,你的强项是 什么?	(20)
有很多方法能使人聪明.....	(21)
3 端正态度.....	(23)

	失败造就了学习机会.....	(25)
	导致失败的想法.....	(27)
	在思想中摆脱“应该”这个词.....	(28)
	以正反两方面看待问题.....	(29)
	猜测别人在想什么.....	(30)
	预测未来.....	(31)
	凭感觉推理.....	(32)
	专注于不好的一面.....	(32)
	成功的秘密.....	(33)
4	妥善处理学习障碍.....	(35)
	纠正措施.....	(36)
	补偿措施.....	(37)
	解决不同类型学习障碍的策略.....	(38)
	如果你患有注意力失调的多动 症.....	(40)
	语言问题.....	(41)
	手指协调的障碍(精细动作障碍).....	(42)
	次序障碍.....	(43)
	视觉障碍.....	(44)
	组织条理.....	(45)
	记忆障碍.....	(47)
	做事拖延.....	(52)
5	医学治疗.....	(55)
	治疗无效.....	(58)
	结论.....	(58)

你是我的好朋友

——关于少年友谊与恋爱问题

导读	(60)
前言	(62)
1 友谊	(65)
什么造就了友谊?	(70)
2 结束孤独	(80)
害羞是不可取的	(82)
快速但危险的放松法	(84)
当你遇到喜欢的人时	(85)
归属感	(87)
共同的基础:克服陈规陋习	(88)
3 家庭关系	(90)
对于人际关系父母教给了你	
什么?	(91)
健康的家庭	(95)
改变过去的一些想法	(101)
4 设定交往的界限	(104)
你的最低限度是什么?	(107)
健康的界限	(108)
建立关系要合乎情理	(109)
5 到了说再见的时候了	(111)
说再见	(112)
独处的时间	(114)

理解心理疾病

——写给关心心理疾病的青少年

导读	(119)
前言	(120)
1 心理疾病的知识	(122)
你并不孤单	(127)
心理疾病也是一种病	(128)
引起心理疾病的因素有哪些?	(130)
心理疾病的治疗	(133)
对于他人的心理疾病你不必 太过意不去	(135)
2 理解患有心理疾病的人	(137)
理解抑郁	(138)
理解躁抑郁症	(141)
理解癔症	(145)
3 你和你的家庭	(148)
我也疯狂了吗?	(149)
当你在家里感到惊恐时	(150)
任何时候都应使自己保持安全	(151)
理解你的很多感觉	(152)
吉姆一直对她保持微笑	(153)
凭自己的感受决定该做些什么	(154)
父母忽视我	(155)
朋友的家庭都正常	(156)
4 你能做些什么	(157)

找你信任的人谈谈	(160)
尝试解答问题的练习	(161)
告诉你的家人	(162)
何时去度假?	(163)
写日记——写信	(163)
不要放弃自己的梦想	(164)
5 快乐的结局	(169)
附录 近来你好吗?	
——心理健康自测	(176)



克服 学习障碍

——学习指南

[美] 大卫·E·霍尔 著
刘名卓 译

前言



这本书的主要目的是帮助你理解学习障碍。也许你曾经听说过这一术语，但并不能确定它到底是什么意思。老师和父母彼此之间可能谈论过你的学习障碍；或许他们并没有跟你谈，这就太糟糕了，因为最需要了解学习障碍的人应该不是你。

老师和父母并没有意识到，他们忽视了你。可能他们并不确切地了解学习障碍，或者不知道怎么向你解释。总之，学习障碍是很难理解的。

我是一位儿科专家，专门治疗儿童和十几岁的少男少女。在我的治疗生涯中，很多孩子都存在着学习障碍。我有许多话要跟他们说，但却没有充足的时间。这也是我写这本书的原因。

如果你读这本书有困难，可以请别人读给你听（例如，你的父母），他们很可能也会从中学到些什么。如果一次读不完，就分几个部分读。本书中不是所有的内容都适合你，但是肯定有一些是适合你的，记住那些对你有用的东西。

当你完成学业的时候，很可能会发觉很多人——父母、老师和辅导员们都想帮助你。但是，最终决定在学校和工作中如何做的人是你自己。学习障碍并不像你感觉到的那样，它在很大程度上阻碍了你的进步。这是本书的主要观点。



什么是

学习

障碍



几乎在每一个教室里，有的学生看起来很聪明，但当学习其他东西时却存在着障碍。这些学生有很好的头脑，在许多其他事情上都做得不错，但就是在学校里做不好。

过去，家长和老师通常告诉这些学生，如果他们更加努力的话，他们的成绩就会提高。但是这一劝告根本不奏效，因为这些学生已经尽了他们的最大努力。没有人明白他们为什么有如此多的学习障碍。他们中很多人已经自暴自弃。他

们感到自己好像是聋子和傻子。有时他们认为自己已经失败，因为他们在学校里总是做不好。

现在我们知道了，这些学生既不是傻子又不是聋子。他们有学习障碍。如果一个人在学习某些知识时，尽管有很好的老师，他（她）也很用功，但还是存在着学习困难，我们就说这个人有学习障碍。学习障碍就好像是大脑中的“线路问题”，它使人学习某种技能非常困难。

有学习障碍的人，就好像一台电视机的接收系统不正常一样。电视能很好地接收一些频道，或许不能很好地接收另外的一些频道。可能在 13 频道，画面一团糟，在 5 频道声音听不清，但是如果你转到 2 频道，画面和声音都好极了，或许比其他大多数电视机都好。

有学习障碍的人既不是傻子，也不是智力低下的人。智力低下的人在所有的领域都存在着学习障碍，相反，有学习障碍的人在一些方面很优秀，但在其他方面却不一定。就像一个运动员，他（她）棒球打得很好，但是篮球就不一定打得很好。也许在运动队中棒球打得最好，篮球打得却是最差的。

有一些情况会阻碍一个学生的学习，但不是学习障碍，比如：

(1) 听力障碍。如果你听不到老师说什么，你就不能学习。

(2) 视觉障碍。如果你看不清黑板或者书

籍，你学习起来就会有困难。

(3) 心理障碍。有一些学生在学校里，学习非常吃力，这是因为他们没有全神贯注地学习，而是在思考其他问题，例如父母离婚了或者家里有人患病了等等。

(4) 没有学习的机会。如果在家里从来没有得到家人的鼓励，这样的学生在学校里就可能有学习困难；或者他们进了一个风气很差的学校，在那里，很少有人学习（比如学校的教室过于拥挤，存在着毒品和暴力的问题，或者没有钱购置教学设备等）。在这种情况下，不学习的人不是由于存在着学习障碍，他们仅仅是因为没有好的学习条件和环境。

(5) 智力低下。智力低下的人学习任何知识都特别慢，并不是医生所说的学习障碍的情况。

患有学习障碍的学生可以正常地看或听；他们有很多很好的学习机会，也得到了许多学习方面的鼓励和帮助；他们没有心理问题，也不存在智力低下的问题，只不过他们在学习某些重要技能时存在着障碍。

学习障碍的普遍性

学习障碍非常普遍。在每 100 个学生中，就有 3 个~5 个学生存在着学习障碍。在每 5 个患有学习障碍的学生中，平均有 3 个是男孩，2 个