

青 少 年 心 理 健 康 丛 书

青少年学习障碍 及其调整

丛书主编 沈德立 傅安球
本书编著 马桂佳



教育科学出版社

青少年心理健康丛书

青少年学习障碍 及其调整

丛书主编 沈德立 傅安球

本书编者 马桂佳

教育科学出版社

责任编辑 张立群
责任印制 田德润
责任校对 程丽明

图书在版编目(CIP)数据

青少年学习障碍及其调整/马桂佳编著. - 北京:
教育科学出版社, 1997.9 (2000.10 重印)
(青少年心理健康丛书/沈德立, 傅安球主编)
ISBN 7-5041-1734-X

I. 青… II. 马… III. 青少年-学习心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 14272 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·北三环中路 46 号 邮 编 100088

电 话 62003339 传 真 62013803

经 销 各地新华书店经销

印 刷 北京市通县西定安印刷厂印装

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/32

印 张 3.875 版 次 1997 年 9 月第 1 版

字 数 81 千 印 次 2000 年 10 月第 2 次印刷

定 价 4.20 元 印 数 10 001-15 000 册

(如有印装质量问题,请与本社发行部联系调换)

序 言

人体的健康,严格地讲,应该包括躯体生理上的健康和精神心理上的健康。所谓“体魄健全”,其中的“体”就是指人的躯体、生理,“魄”则是指人的精神、心理。

对于躯体生理上的疾患,广大青少年并不陌生。伤风感冒、头痛咳嗽、胸闷腹泻……几乎人人都体验过。但对于精神心理上的疾患,则未必深有体悟,即使有所感觉,例如焦虑烦恼、孤独空虚、抑郁冷漠等,也多会被忽视过去,一般不会想到这也是一种不健康的表现。

其实,对于生机勃勃、体质强健的广大青少年来讲,精神心理上的异常比躯体生理上的异常还更为多见。这是因为在当代社会,单调枯燥的学习活动、激烈紧张的考试竞争、观念不当的家庭教育、节奏快速的生活流程以及人际关系中的种种矛盾冲突等,都能成为青少年心理压力和心理失衡的应激源,如果不善于自我调节和控制,心理异常就有可能因此而产生。

心理异常对青少年健康成长的消极影响是不言而喻的。其中最直接的影响就是使学习能力降低、人际关系紧张、对社会环境的适应能力减弱和人格的健全发展受到遏制,而这些正是青少年正常生活和成才的大敌。

为了使广大青少年认识并重视有可能发生在自己身上的种种心理异常,并掌握必要的预防措施和调节方法,我们应教育科学出版社之约,编纂了这套《青少年心理健康丛书》。这套丛书包括:《青少年常见心理问题及其调适》、《青少年常见心理障碍及其调节》、《青少年常见心理生理障碍及其矫治》、《青春挫折综合征及其调治》、《青少年学习障碍及其调整》、《青少年考试应激反应及其控制》、《青少年品行障碍及其矫正》和《青少年社交障碍及其消除》等。这些内容中既有作为轻微心理异常的一般心理问题及其在各种活动中的具体表现,也有变态性的各种心理障碍,以及由心理因素引起的各种躯体疾病和躯体功能障碍。所有这些心理异常都有较为严格的界定,即:一般心理问题属正常心理活动中的局部异常状态,具有偶发性和短暂性;心理障碍是一般心理问题累积、迁延、演化的结果,有明显的心理病理性变化,具有持续性和特异性;心理生理障碍中的躯体疾病有病理形态学变化,躯体功能障碍则仅有生理功能失调而无器质性损害。

编纂这套丛书,我们力求达到以下几条要求:

一、科学性。这是丛书的基点。力求做到概念清晰、观点正确、分析有理、举例得当,使心理健康知识在广大青少年中得到普及。

二、针对性。这是丛书的定位。力求围绕青少年容易发生也时有所见的心理异常撰写,使青少年有似曾相识之感,觉得可亲、可信,读后确有所悟。

三、通俗性。这是丛书的风格。力求把心理异常中种种科学道理用浅显易懂的文字表达出来,把深奥的理论用通俗生动的笔触叙述出来,以增加青少年的阅读兴趣。

四、操作性。这是丛书的目的。力求使青少年掌握一些简单易行、行之有效的心理异常自我调节和矫正的方法，调动青少年解决自己心理问题的意向和潜能，使各种心理异常得以消弭和解除。

在组稿、审稿过程中，我们也确实按这些要求做了。但由于丛书各分册作者的职业不尽相同，有的是心理学专业工作者、有的是医务工作者、有的则是在中学第一线的教师和管理工作者，尽管他们对心理健康都颇有研究，对青少年也较为熟悉，然而写作风格却不尽相同。因此，要完全达到上述要求，也不是一件容易的事。好在丛书已陆续出版，广大青少年以及广大家长和教师是会鉴别的。我们只希望这套丛书能对广大读者有所启迪和帮助。

英国著名作家、诺贝尔文学奖获得者吉卜林曾给他12岁的儿子写过一首如何才能经受住人生旅途中可能遇到的种种精神上考验的勉励诗《如果……》：

如果在众人六神无主之时，
你能镇定自若而不是人云亦云；
如果在被众人猜忌怀疑之日，
你能自信如常而不去枉加辩论；
如果你有梦想，又能不迷失自我；
如果你有神思，又不致走火入魔；
如果你在成功之中能不忘形于色，
而在灾难之后也勇于咀嚼苦果；
如果听到自己说出的奥妙，
被无赖歪曲成面目全非的魔术而不生怨艾；
如果看到自己追求的美好，

受天灾破灭为一摊零碎的瓦砾，也不说放弃；
如果你辛苦劳作，已是功成名就，
还是冒险一搏，哪怕功名成乌有，
即使惨遭失败，也仍要从头开始；
如果你跟村夫交谈而不失谦恭之态，
和王侯散步而不露谄媚之颜；
如果他人的爱憎左右不了你的正气；
如果你与任何人为伍都能卓然独立；
如果昏惑的骚扰动摇不了你的意志，
你能等自己平心静气，再作答时——
那么，你的修养就会如天地般博大，
而你，就是个真正的男子汉了，
我的儿子！

实际上这首诗对当今社会的广大青少年也有同样的指导和激励作用，尤其是在受到种种心理压力时，如果能够去细细体会和认真领悟这首诗的深刻内涵，这种激励作用甚至会升华为提高广大青少年的心理调控能力而始终保持心理健康的巨大动力。可以这样说，这首诗在一定程度上也表达了我们编纂这套《青少年心理健康丛书》的愿望和心情。但愿这套丛书能成为广大青少年的良师和诤友。

沈德立 傅安球

1997年7月1日

目 录

一、学习是嚼咀智慧,学习是等级休闲,学习是铁窗炼狱,学习是吞吐日月……

——学习的含义 (1)

(一) 炉中煎药火,窗下读书灯

——学习,是什么 (1)

(二) 脱胎出世第一哭:学习的起点

——学习,学什么 (2)

(三) 依样画葫芦? 丢葫芦画瓢

——学习,怎么学 (4)

(四) 为虎添翼,锦上添花

——学习,为什么 (24)

二、使你疲惫不堪的,不是前面的起伏群山,而是你鞋子里的一颗小小的沙粒

——青少年学习障碍 (26)

(一) 春风不度玉门关

——什么是学习障碍 (26)

(二) 沙粒,一颗,两颗……

——青少年有哪些学习障碍 (28)

(三) 个性×不良+[(家风+校风+世风)

×不良]=学习障碍

——学习障碍的形成及原因…………… (31)

(四) 夜来风雨声,花落知多少

——学习障碍的危害…………… (40)

(五) 一枝红杏出墙来

——调整学习障碍的意义…………… (42)

三、山穷水复疑无路 曲径通幽别有天

——学习障碍的表现及调整…………… (43)

(一) 志向迷茫…………… (43)

▽(二) 动力不足…………… (46)

(三) 观念偏颇…………… (48)

(四) 不耐挫折…………… (52)

(五) 自以为是…………… (55)

(六) 是非不辨 荣辱不分…………… (57)

(七) 自卑忧烦…………… (60)

(八) 懒散成性…………… (63)

(九) 焦躁不安…………… (65)

(十) 逆反心理…………… (67)

▽(十一) 兴趣索然…………… (69)

(十二) 思维艰难…………… (73)

(十三) 想象狭窄…………… (77)

(十四) 记忆模糊…………… (80)

▽(十五) 注意力不集中…………… (85)

(十六) 习惯不良…………… (87)

(十七) 学习基础薄弱…………… (90)

(十八) 表达不畅…………… (93)

(十九) 阅读艰难	(95)
(二十) 书写困难	(97)
(二十一) 运算多错	(99)
四、预防是最好的老师,预防是最明智的选择。请 别说:任其自然.....	
——青少年学习障碍的预防	(101)
(一) 青少年学习障碍的预防要及早、过细	(101)
(二) 青少年学习障碍的预防首先靠家长	(103)
(三) 青少年学习障碍预防的基本方法	(105)
后记	(109)
附录	(110)

**一、学习是咀嚼智慧，学习是等级休闲，
学习是铁窗炼狱，学习是吞吐日月…**

——学习的含义

（一）炉中煎药火，窗下读书灯

——学习，是什么

1. 从广义角度说

学习，从广义角度说，是指人和动物在生存过程中获得行为经验和生活能力的过程，也是人和动物优胜劣汰的发展过程。

人，从裸体半爬行演变为穿红戴绿直立行走，从哇哇叫唤的单音节发声发展到生动描述、复杂表意的语言，从只能维持自身生命发展到高科技改造世界，这是一个漫长的“学习”过程。

这期间，历史淘汰了凡学不会或不适应这种演变发展的，人类从而得到发展。

动物，也在特定“学习过程”中优胜劣汰。

学不会“逃得快”的兔子，学不会“筑三窟”的兔子，被打

死、被狼叼；学会“逃得快”的兔子，学会“筑三窟”的兔子，活下来，育后代。

有人实验证明，好多植物也会“从学习中积累经验”，也会“从学习中优胜劣汰”，它要学会抗寒抗暑抗“贫穷”，以适应生存发展的需要，繁荣自己的物种。

2. 从狭义角度说

学习，从狭义角度说，主要是指各级各类学校的学习，是有目的、有计划、有系统、有组织的学习，是掌握书本上的间接知识经验和自己直接取得经验的过程。

青少年的学习，主要是在各级各类学校里的学习。这是一种强化形式的学习，是一种为了优化每个人，优化整个民族的学习。

3. 从学习本身的角度说

学习，从其本身的角度说，是从无知到有知，从知之甚少到知之甚多的过程，是索取知识和使用知识的实践，是经实践而生存发展的工具，是“学海无涯苦作舟，书山有路勤为径”的艰辛，是“在我的幸福中占据了主要的成分”（卢梭），“使我感到快乐”（居里夫人）的感受。

（二）脱胎出世第一哭：学习的起点

——学习，学什么

1. 广而言之

学习，学什么？人从呱呱坠地到寿终正寝都在学习——这

是广而言之。

人出生落地第一哭，尽管是一种本能的反映，但这种反映也是人类在与自然相抗衡的搏斗中，历经几万年的学习而得来的。小孩出世若没有这第一声哭叫，便不能与空气压力相抗衡，就可能死去。所以，医生要拍拍那些出生时“忘记”哭叫的婴儿的屁股，“提醒”并强迫他学习哭叫，赐给他一个生存良机。婴儿学会了第一哭后，便会常哭，以哭来发达肺部，以哭来辅助发育。

那拍打不哭婴儿屁股，让他用哭来保全生命的经验，也就是在学习过程中积累的经验。

寿终正寝的老人，在西去的路途上还在研究如何死去才安然，才不会给亲人留下恐惧，而留下美好的视觉感受。于是就有人的回光返照，让淡淡的微笑盖满死者的面庞，留下一片美丽而悲怆的眷念……

这说明，人的一生都在学习做人的一切。

然而，如果您真的把身边一切的一切都作为自己学习的对象，那么，您将一无所成，要想到达事业顶峰，要出类拔萃，“学习学什么”的问题，一定要有一个明确真切的答案。

2. 小而言之

学习，学什么？学前人积累的间接经验，总结自己实践的直接经验。间接的，从书本上学；直接的，从实践中学。书本上的，是智慧；实践中的，也是智慧。

青少年的学习，主要是书本中的各种知识、经验——语、数、外、政、史、地、音、美、体……

诚然，还得学做事，学做人……这是广义的学习。我们现在在这里要讲的还是指狭义的学习，即学校的文化学习。

在文化学习中,除各门学科知识外,还应该

——学会使知识内化为自己智慧的方法;

——学会使知识转化为个人能力与技巧的方法;

——掌握学好各门学科的方法(如语文学习方法,数学学习方法,外语学习方法等)。还要掌握在校学习方法,在家学习方法;课内学习方法,课外自学方法等等;

——学习感知方法(凭视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等去获取信息;获取信息后,通过大脑作出选择、判断等);

——学习思维方法(掌握分析、综合、比较、抽象、概括和具体化五个思维过程,培养直观动作思维、具体形象思维、抽象逻辑思维等);

——学习记忆方法(如形象记忆、想象记忆、图表记忆、分解记忆、理解记忆、谐音记忆、夸张记忆、点面记忆、顺口溜记忆等);

——学习实验、实践方法等。

总之,青少年的学习,应当是天文地理, A B C D, 包罗万象的。但必须是正确的、有用的、经验的和文明的,应以课本知识为中心,全面学习各种有用的知识和技能。

(三) 依样画葫芦? 丢葫芦画瓢

——学习,怎么学

1. 学习态度

学习,怎么学,是学法问题。但首先是态度问题。态度端

正了,学习积极性提高了,便会去探索学习方法,去下功夫学习,学习效果也会随之提高。

俄国著名作家列夫·托尔斯泰,求学期间,曾一度学习态度不端正,赌博、借债、游荡、醉生梦死,考试成绩不及格,留了级。

但不久他大梦初醒,认识到自己的放荡行为与禽兽无异,便以虔诚悔过的态度,罗列出自己的八大罪状:

①缺乏毅力; ②欺骗自己;

③轻浮; ④不谦逊;

⑤脾气暴躁; ⑥生活放纵;

⑦缺乏主见; ⑧缺乏反省。

并将上述八大罪状记入日记,以此自戒。

由于学习态度发生了变化,托尔斯泰的学习有了很大进步,后来终于成为闻名全球的大文豪。

有位山村小姑娘,从小读书认真,学习态度极好,从不迟到早退,学习成绩在班上数一数二,人又长得清秀可人,朴实文静,很讨家长和老师喜欢,同学们也很羡慕她,人称“小凤凰”。但她飞到城市上大学后,很快便“城市”起来,注重起自己的“市衣”、“市貌”、“市游”、“市消费”了。虽屡经教育,也未能梦醒。终因敌不过“一串串男友们”的“诱惑”,而沉沦为学校的“耻辱”。

这两个事例表明:学习态度可决定学习成绩,影响人格的形成,甚至影响人一生的前途和命运。

青少年的学习态度非常重要。

2. 学习习惯

学习,怎么学,除了解决态度问题,还有一个培养学习习

惯的问题。

习惯,一般指学习生活习惯,包括学习过程中的读书习惯,思考问题习惯(思维习惯),预习习惯,听课习惯,复习习惯,作业习惯和休息习惯等。

下面分别说说其中几种习惯的培养,这是解决怎么学问题的关键。

(1) 学习生活习惯

学习生活,是青少年的主要生活内容之一。所以,安排好学习生活,是保证青少年学习好的重要前提。

安排好学习生活,学习生活遵循了这个安排,便形成一个较固定的模式,这模式就是习惯。

所以,有人说:习惯=学业=成绩。

比如,上海龙华中学教导主任杨老师,注重培养学生的学习习惯,他的学生的学业成绩,是向“学习习惯”要来的。

他说,他所在的龙华中学招的学生,原来的素质并不高,但他十分注意在抓学习习惯上下功夫。如,他帮助学生安排的一天学习生活是:早上 7:30 之前到教室早读,上午四节课后在校吃午饭,饭后午睡(学生趴在课桌而睡),1:15 午睡结束,下午三节课后,再自修一节课,完成当天作业,或预习,或复习,不让学生把作业带回家做。晚上要求学生在家阅读从校图书馆借回去的科技文艺书籍。一天从早到晚的学习生活安排得井然有序。有张有弛,学习、休息兼顾。尤其是中午的小憩,大大提高了下午及晚上的学习效果;下午第四节的在校自修,大大巩固了一天的学习效果;晚上的在家阅览,大大增加了学生知识的信息点。难怪他所带年级的学生成绩令上海同

行刮目相看，令重点中学师生也交口称赞。

他说，开始时，是“赶鸭子上架”，经过一段时间后，学生们便主动上“架”了，习惯成自然了。

可见，安排好学习生活，培养良好的学习生活习惯，不仅是重要的，也是可行的。只是教师们要辛苦一点，家长们应配合一点，学生自己要认真一点就是了。

(2) 看书习惯

看书习惯，是习惯于看什么书，怎么看的问题。

青少年是长知识，长身体的时期，看什么书要有选择。科技文教艺术之类的可多看，休闲消遣之类的应少看，名家名作要多看，言情鬼怪之类的应禁看。总之，要看适合青少年健康成长的书籍。

怎么看？应安排各类书籍的阅读时间，千万不可上数学课看语文书，上语文课看科技书。也不能在未完成作业时去看与学科不相关的书籍。临考试前更不应看消遣类的书籍。

怎么看？应看一本得益一本。不可看一本丢一本，在脑子里连一点痕迹都不曾留下。读书不可浮光掠影，不求甚解。

(3) 思维习惯

思维习惯是怎么学的重要问题，它贯穿于每个学习过程。它一般是借助语言(有声的或无声的)实现的。它可分为形象思维，逻辑思维，包括发散性思维，创造性思维，定向性思维等等。

青少年应如何培养思维能力呢？

首先，要学会自己给自己提出问题，并自问自答。

第二，在思维过程中，要考虑所提问题的条件和解决问题的方法。