



DANG DAI QING SHAO NIAN XIN LI YANG SHENG XI LIE CONG SHU

当代青少年心理养生系列丛书

学习心理养生

直挂云帆

Zhi Gua Yun Fan

心灵之旅 心灵绿岛

心灵解读 心灵感悟

XIN LING ZHI LV

XIN LING LV DAO

XIN LING JIE DU

XIN LING GAN WU

XIN LING ZHI LV

XIN LING LV DAO

XIN LING JIE DU

XIN LING GAN WU

延边大学出版社



DANG DAI QING SHAO NIAN XIN LI YANG SHENG XI LIE CONG

当代青少年心理养生系列丛

G442
21

学习心理

直挂云帆

Zhi Gua Yun Fan

心灵

心灵

心灵

心灵

XIN LING ZHI LV

XIN LING LV DAO

XIN LING JIE DU

XIN LING GAN WU

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习心理养生/商希臣主编.-延吉:延边大学出版社,2006.6
(当代青少年心理养生系列丛书;5)

ISBN 7-5634-2225-0

I. 学… II. 商… III. 青少年-学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061453 号

学习心理养生

责编:李宝珠

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市延边大学院内)
北京一鑫印务有限责任公司

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:56 印数:1—2500

版次:2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2225-0/R. 74

定价:220.00 元/套



目 录

一、掌握学习方法

1. 车轮一般大的虱子
——学会观察
2. “门户”大开，知识进来
——注意力训练
3. 大脑也要做做操
——记忆力训练
4. 艾宾浩斯研究的启示
——遗忘规律
5. 他为什么记得那么好
——尝试回忆法
6. 他的英语上来了
——五官并用法
7. 动手动脚，效果真好
——操作记忆法
8. 单词并不孤单
——归类记忆法

1

1

5

9

13

17

21

25

29



9. 囫囵吞枣，消化不了
——理解记忆法 33
10. “我一定要记住它”
——目的记忆法 37
11. “全线进攻”与“各个突破”
——部分整体联合法 41
12. 宜将胜勇追穷寇
——过度学习法 45
13. 记不好，不怨你
——记忆薄弱环节 49
14. 过目成诵？难，难，难！
——记忆速度 53
15. 比解决问题更重要的
——问题探究法 57
16. “派克”笔之初
——分解思维法 61
17. 义犬蒙冤
——整体思维法 65
18. 换个角度想一想
——创造性思维 69

二、优化学习过程

1. “战斗之前擦亮枪”
——课前预习 73
2. 高效率的 45 分钟 73



目 录

- 学会听课 77
- 3. 好记性不如烂笔头
 - 课堂笔记 81
- 4. 你会写作业吗?
 - 科学作业法 85
- 5. “题海战术”之外
 - 复习的要领 89
- 6. “磨枪”莫到临阵时
 - 分散复习 93
- 7. 1分之差的背后
 - 学会应试 97
- 8. 考试, 小 Case!
 - 考试怯场 101
- 9. 他们也曾考“砸”过
 - 对待考试失败 105
- 10. 你没吃迷魂药
 - “舌尖现象” 109
- 11. 努力咋还上不去
 - 学习高原期 113
- 12. 给错题“回回炉”
 - 效果回授 117
- 13. 开卷有“法”
 - SQ3R 读书法 121
- 14. 海迪的“英语世界”
 - 优化环境法 125



三、强化学习调控

1. 我思我学
——学习的自我监控
2. 学习的发动机
——目标设定
3. 登山线路图
——学习计划
4. 驾驭时间的大师
——学习时间
5. “我要读书”
——学习兴趣
6. 坚持、坚持、再坚持
——学习意志力
7. 吃到第 10 张饼
——学习毅力
8. 一节语文课的收获
——学习态度
9. “凝神”与“走神”
——专心学习
10. 学习，让烦恼走开！
——学习情绪
11. 学习：痛苦还是快乐
——乐学
12. 成绩为啥这样
——学业成败归因

129

129

133

137

141

145

149

153

157

161

165

169

173



目 录

- | | |
|---------------|-----|
| 13. 你并非真的不行 | |
| ——学习无力感 | 177 |
| 14. 开夜车，走错路 | |
| ——科学用脑 | 181 |
| 15. 一夜难眠，遗憾一生 | |
| ——学会睡眠 | 185 |
| 16. 卡耐基的好方法 | |
| ——学习疲劳 | 189 |
| 17. 我不比他差 | |
| ——学习竞赛 | 193 |
| 18. 坏习惯结恶果 | |
| ——不良学习习惯 | 197 |



一、掌握学习方法

归根结底，人的任何知识都来源于
感官对客观世界的感知。

*

*

* 1. 车轮一般大的虱子

*

*

*

*

*

——学会观察

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。十多天过去了，虱子在眼中显得大起来；三年以后，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。

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在他的身边，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。他凭借着细心观察，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沾了一下，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沾化学溶液，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，老师用中指沾了药品后，拿到嘴边添的却是食指！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



一、掌握学习方法

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的观察该有多么重要。

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，空气中充满水气。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。他进一步做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—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



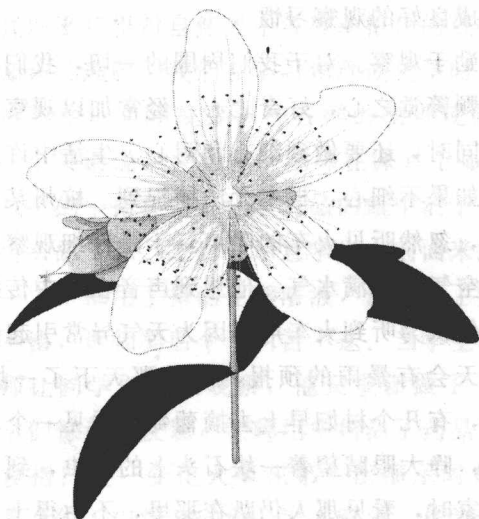
耐力，这个人就是后来成为伟大的昆虫学家的法布尔。

(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，反而会使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。





一、掌握学习方法



漫不经心地学习，心不在焉地听课，得到的只能是令人哭笑不得的成绩。

2. “门户”大开，知识进 来

——注意力训练

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二十多名，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

Xi Xi Zhang Sheng



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，对不起父母的养育和希望。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。”

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。这种情况经常出现，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，注意力能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，而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，也可能出现注意力分散的情况。



一、掌握学习方法

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，学到很晚，结果早晨不能按时起床，即便勉强起来，头脑也是昏昏沉沉的，一整天都打不起精神。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而自寻烦恼呢？

(3) 做些放松训练

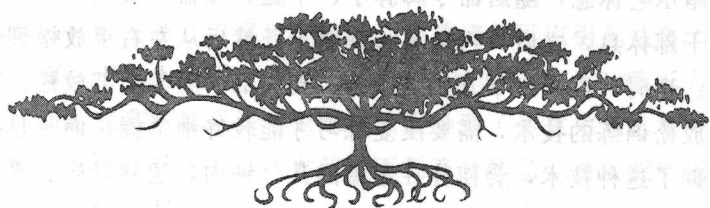
舒适地坐在椅子上或躺在床上，然后向身体的各部位传递休息的信息。先从左脚开始，使脚部肌肉绷紧，然后松弛，同时暗示它休息，随后命令脚脖子、小腿、膝盖、大腿，一直到躯干部休息，之后，再从右脚到躯干。然后从左右手放松到躯干。这时，再从躯干开始到颈部、到头部、脸部全部放松。这种放松训练的技术，需要反复练习才能较好地掌握，而一旦你掌握了这种技术，会使你在短短的几分钟内，达到轻松、平静的状态。



(4) 做些集中注意力的训练

我国年轻的数学家杨乐、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（见下表），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。你可以自己多制作几张这样的训练表，每天训练一遍，相信你的注意力水平一定会逐步提高！

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16





一、掌握学习方法



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。

3. 大脑也要做做操

——记忆力训练

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，让他每星期接受三至五天，每天一小时，背诵由三个数至四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。经过二十个月约二百三十小时的训练，他起初能熟记七个数，以后增加到八十个互不相关的数，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。