

青年之友

Qingnian
zhìyou



成长从阅读开始 成才与读书相伴

心理健康小百科

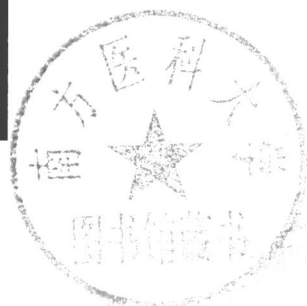
新疆青少年出版社

心理健康小百科

南方医科大学图书馆



AA190849



目 录

- 1、人类自身的科学
——心理学及其意义 1
- 2、悠久的过去，简短的历史
——心理学的诞生及其蓬勃发展 4
- 3、取之不尽，用之不竭的智慧库
——谈大脑的工作原理及科学用脑原则 10
- 4、入芝兰之室，久而不闻其香
——感觉及其规律 15
- 5、管中窥豹，时见一斑
——知觉及其基本特征 19
- 6、信息的河流永远填不满记忆的大海
——记忆及其种类 23
- 7、此中有真意，欲辩已忘言
——遗忘及其防止方法 29
- 8、记忆之妙，妙在方法
——记忆的品质与方法 32
- 9、思接千载 视通万里
——思维及其作用 37
- 10、神骛八极 心游万仞
——创造性思维 41
- 11、众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处
——谈直觉思维和灵感 45



-
- 12、学问是苦根上长出来的甜果
——知识与知识结构 50
- 13、授人一鱼仅供一餐之需，授人以渔则终生受益无穷
——学习与学习方法 55
- 14、梦魂惯得无拘检
——睡眠与梦 59
- 15、通向心灵的唯一门户
——注意及其种类 63
- 16、眼观六路 耳听八方
——防止开小差的方法 67
- 17、人逢喜事精神爽，闷上心来瞌睡多
——情绪、情感及其种类 73
- 18、笑一笑，十年少，愁一愁，白了头
——情绪、情感与健康的关系 78
- 19、宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来
——意志及其作用 82
- 20、穿衣戴帽，各人所好
——需要与马斯洛的需要层次论 88
- 21、人类活动的发条
——动机及其激发 94
- 22、知之者不如好知者，好知者不如乐知者
——兴趣及其培养 98
- 23、人心不同，各如其面
——个性与个性成熟测量 103

24、江山易改 禀性难移	
——气质及其种类	112
25、气质无好坏，成就在个人	
——气质的意义及其自我测试	116
26、百人百面目，千人千性格	
——性格及其种类	121
27、人初无善恶，后天方使然	
——性格的形成与自测	125
28、江山代有人才出，各领风骚数百年	
——能力、智力及其测量	134
29、投之以木桃，投之以琼瑶	
——交往及人际吸引的条件	141
30、世路如今已惯，此心到处悠然	
——适应及心理适应性测量	147
31、真友如真金，百炼色不同	
——青年友谊及交友气量	153
32、人，认识你自己	
——自我意识及其增强	157
33、不如意事常八九，可与人言无二三	
——私人秘密及其对待	162
34、医心良药在自身，回春妙手勿负春	
——常见心理病变及心理疗法	167
35、没有人可以把习惯扔出窗外，但可以从楼上把它一 步步哄下来	
——习惯及不良习惯的改正	175

1. 人类自身的科学

——心理学及其意义

人们在初次听说心理学时,大都对心理学抱有一种神秘感。许多人认为心理学既然是研究心理现象的科学,那么学了心理学就应该能洞察到别人心里正在想什么。实际上这是对于心理学的一种误解。

心理学主要是研究人的心理是由哪些成分构成的?它们是以什么样的方式表现的?人的意识是如何发展的?个性又是如何形成的?心理的种种形式各有哪些特点?何以能产生?等等。有人把心理学同相面、算命之类的迷信活动联系起来。虽然算命和相面之类的活动也的确在心理学史上出现过,然而虚假的东西终将为历史所淘汰,现代心理学的发展业已证明了这些伪科学的荒谬性,并将他们逐出了科学之林。心理学是研究人的学问,是“人类自身的科学,而人是宇宙间最高级、最复杂的事物”。人都希望了解自身,盼望了解他人,渴望树立良好的自我形象,希求着工作能有所成,事业能有所成。这些正是心理学所要回答的主要问题之所在。

我们知道,凡是有人的地方就会有人的心理现象存在,而特定类型的心理现象就需要特定的心理学分支去对其加以研究。所以随着人类活动领域的扩大,随着社会分工的越来越细,心理学的分支越来越多。据有的学者统计,心理学的分支学科目前已有一百多个。总的说来这些分支学科可以分为两类,一类是基本理论研究分支,旨在在深度上对心理学的基本问题进行更为深入细致的研究,另一类是应用心理学分支,旨在在广度上研究各个社会领域内的心理规律。

心理学基本理论研究的主干是普通心理学,它是心理学的基础学科,也是学习心理学的入门学科。普通心理学的研究对象是一般正常人的心理现象。它的主要任务是归纳心理学各个方面的研究成果,阐明心理现象中最基本的事实和普遍规律,它是其他心理学分支学科的基础。

心理学基本理论研究的分支主要有以下几种:

发展心理学:主要研究人的心理随着年龄增长而发生、发展和变化的规律。它包括婴幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学。

比较心理学:研究不同种类动物心理的发生、发展及其变化规律,并和人的心理进行比较,探索心理现象的演化发展规律。

生理心理学:研究心理现象的生理机制,揭示大脑中产生心理活动的物质过程。

变态心理学:研究各类心理过程的障碍及行为异常的表现、产生、发展、变化的原因和规律。

缺陷心理学:研究心理和生理有某种缺陷的人,特别是盲、聋、哑、智力落后者心理活动的特点和规律。

实验心理学:用实验的方法研究心理现象的心理学分支。

随着心理学应用领域的扩大,心理学的应用分支日益增多。下面我们介绍其中主要的几种应用心理学分支。

社会心理学:研究社会心理现象的产生、发展及变化的规律。

教育心理学:研究学校教育过程中各种心理现象的发生、发展及变化的规律。

管理心理学:研究一定组织中人的心理和行为的规律。它是管理学的基础学科之一。

医学心理学:研究人的心理和人的身体健康状况之间关系的规律。

商业心理学:研究商品销售过程中,商品经销者与购买者心理

现象的产生、发展及其变化规律。

心理学的重要分支除了上面介绍的一些之外,还有运动心理学、工程心理学、犯罪心理学、宣传心理学、军事心理学、文艺心理学、民族心理学和咨询心理学等等。另外,在这些分支学科上还形成了众多的交叉学科,如教育社会心理学、犯罪教育心理学等。

上面我们简要地介绍了一些主要的心理学分支,下面我们谈一下学习心理学究竟有哪些意义。

首先,学习心理学知识有利于我们确立辩证的、积极的人生观和世界观心理现象是人世间最复杂的现象之一,心理学科学地揭示了这种现象的生理机制,探讨了大脑反映客观世界的各种形式,并揭露了其发生、发展和变化的规律。这有利于我们正确地认识心理现象,有利于我们辩证地看待人生,同样也有利于我们正确地对待算命和相面等迷信活动。

其次,学习心理学的知识有助于我们更好地了解自己,进而使我们能够有的放矢地发展自己、完善自己。比如学了心理学的知识后,我们便可通过一定的测验来检验自己的意志是否坚强,情感是否健全,性格内外倾程度是否合适,能力搭配是否合理以及有无创造才能等等。这些测量方法在我们这本书中都会讲到。

第三,学习心理学的知识,可以使我们学得一些善与人处的技巧,从而有利于我们处理好周围的人际关系。现代社会是一个协作的社会,要想有所作为就必须与人协作,而要想协作愉快,就必须善与人处。所以,学习一些心理学的知识,对于我们每一个想有所作为,想与人相处和谐,想生活舒心愉快的人,都是十分必要的。

最后,学习心理学的知识对于我们的学习将有更大的帮助。心理学上所讲的控制影响学习因素的方法,尤其是其中的观察法、记忆法、注意法、思维法和想象法,对人的学习有着重要的指导意义。掌握了这些方法可以使我们触类旁通、举一反三,从而大大地提高学习效率。

2. 悠久的过去,简短的历史

——心理学的诞生及其蓬勃发展

地球上自从有了人类,就有了人的心理现象。人们对自己心理现象的反省和探讨,至今已有几千年的历史了。

我国古代已有不少探讨人的心理问题的文学记载。早在春秋战国时代,许多思想家就曾探讨过人性的问题,孔子有“性相近也,习相远也”之说;孟子主张性善论,认为“人无有不善,水无有不下”;而荀子则主张性恶,认为“人之性恶,其善者伪也。”关于教育过程中的心理问题,他们也各自有自己的精辟的比较合乎规律的见解。如孔子认为“学而不思则罔,思而不学则殆”,“知之者不如好知者,好知者不如乐知者”,“温故而知新”,主张“学而时习之”,“不愤不启,不悱不发,举一隅不以三隅反,则不复也”等等,这对今天的教育心理研究,仍然有着重要的启发意义。孟子反对“揠苗助长”的教育方法,主张顺其自然的教育。荀子则有“蓬生麻中,不扶则直”,“青出于蓝,而胜于蓝”的名言流传于世。这些都是对心理现象的积极探索。

我国汉朝之前就已流传的医学著作《素问》中,有“喜伤心,怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”之说,这与现代医学心理学关于情绪与健康关系的论断基本上是吻合的。

我国古代兵法强调“攻心为上”,韩信据此设计了“四面楚歌”,起到了瓦解楚军军心的作用。兵书上说“兵不厌诈”,诸葛亮便据此巧设“空城计”,智退了司马懿几十万大军。

所有这些,都说明我国古代的先哲贤达们都已对人的心理现象进行了深刻的反省和深入的研究,并积累了丰富的经验和论述。然而由于长期的封建统治,导致了生产落后,科学不发达的局面,

致使心理学没有诞生在中国。

欧洲古代思想家,如柏拉图和亚里士多德等,都对人类的心理现象进行了不同程度的研究和探索。柏拉图是古希腊的唯心主义学者,他认为灵魂也是一种客观的物质,神把理性放到灵魂中去,把灵魂放到身体中去,因此他认为学习就是把灵魂深处本来就有的理念回忆起来的过程。亚里士多德写过一本《灵魂论》,探讨肉体 and 灵魂的关系,这可以说是最古老的一本“心理学”专门著作。他认为不仅人有灵魂,而且动植物也有灵魂,人的灵魂是由植物和动物的灵魂发展而来的。他们的思想对欧洲后代的心理学研究产生了深远的影响。

欧洲文艺复兴之后,心理学思想逐渐摆脱唯心主义而转向科学。法国的笛卡儿,英国的洛克和德国的赫尔巴特等都对人类的心理现象进行了细致的观察和深入的研究,并取得了很多比较符合客观规律的成果。这为心理学在欧洲的诞生起到了奠基和推动的作用。

总之,无论是在外国还是在我国,从古代起就有关于心理学方面的论述,因此从这个意义上说,心理学有一个悠久的过去。然而那时人们对心理现象的研究和论述,还仅仅局限在哲学和其他学科的母体之内,还只具有形象的类比和抽象的思辨的性质,缺乏实验的论证,因而还未独立成为一门系统的科学。直到 1879 年,德国心理学家冯特在德国的莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,这才标志着科学心理学的诞生,标志着心理学从哲学中分化出来而成为一门独立的科学。算起心理学独立成为一门科学的历史,至今只有 100 多年。因此,从这个意义上说心理学便只有一个简短的历史了。

心理学诞生之初,曾经出现过学派林立,各执一端的局面。虽然每一个学派都在某一点上或某一个方面为心理学的发展做出了贡献,但单纯任何一派的理论都不足以解释复杂的心理现象,因而

终未能形成统一的为众人所接受的理论派别。

随着时间的推移,心理学各派的对立已经不像当初那样尖锐了。人们终于明白,只有真理才是科学研究的终极。而在向真理趋近的同时,人们渐渐吸收了对方的合理而抛却了对方的不当。时至今日,有的心理学派早已消亡,有的已失去了发展活力,有的则方兴未艾。下面我们介绍几种最有影响的心理学派。

精神分析学派是 19 世纪末 20 世纪初形成的心理学流派。它被称为是“心理学界的第一大势力”。其创始人是奥地利精神病医生弗洛伊德。

弗洛伊德的早期理论主要有三个方面的内容:第一是关于潜意识的理论。他认为人的意识可分为意识、前意识和潜意识三部分。意识是人的心理的最高形式,是可以觉察到的心理部分。潜意识包括个人的原始冲动、各种本能以及出生后和本能有关的欲望。这些冲动和欲望不符合社会习俗和社会法制的要求而被压抑和排挤到意识阈之下,但它们并没有被消灭,而是在不自主地积极活动,追求满足。弗洛伊德曾经说过,人的任何活动都是由动机支配的,凡是在意识中找不到的动机都可在潜意识中找到。例如,笔误的动机便有可能在潜意识中找到。在意识和潜意识之间存在一种前意识,即潜意识中可召回到意识中来的部分。弗洛伊德曾把人的心理比做茫茫大海中的一座冰山,露出水面的部分为意识部分,水面之下的部分为潜意识部分,在水面上下来回浮动的为前意识部分。显然他是指潜意识在人的心理发展中起着决定的作用。第二是梦的解释。弗洛伊德认为梦是通向潜意识的一条迂回的道路。他认为人的心理活动具有严格的因果关系,即便是梦也不是偶然产生的,梦也是人的被压抑的欲望的被伪装的满足。因而通过梦的分析,就可了解潜意识,从而帮助人们深入地了解人的内心活动,第三是泛性论。弗洛伊德特别强调性的作用,他认为人的一切活动都直接或间接地和性有关。人的一生都有带有性的色彩,

受性本能的支配。由于他关于性的界说超出了生殖的范围,故被人们称之为“泛性论”。这是其理论的核心,也是其屡遭批评的焦点。

弗洛伊德的后期理论主要包括本能说和人格理论两部分。本能说是弗洛伊德对其早期观点的修正。他认为自卫本能和生殖本能最后都是指向生命的发展的,因而可合成为一个生的本能。同时他还认为人的个性中存在着一个“死的本能”。生的本能代表爱和建立的力量,死的本能代表恨和破坏的力量。关于人格理论,他在保留潜意识作用的前提下,建立了他的人格结构学说。他把人格分为伊底、自我和超我三部分。伊底是意识的结构部分,它由先天的欲望和本能组成。这些欲望和本能强烈地冲动,希望尽快得到满足。自我是意识的结构部分,它介于伊底和超我之间,对伊底起缓冲和调节作用。超我则是“道德化了的自我”,它包括良心和自我理想两部分,其作用是指导自我去限制伊底的冲动。三者通常保持平衡,如平衡破坏,就有可能导致精神病。

精神分析心理学的创立扩大了心理学的研究范围,把潜意识和梦等问题引入了心理学的研究范畴。在具体的研究工作中,深入到精神现象的深层去探讨,对于加深心理学的研究做出了一定的贡献。精神分析学派产生于医疗实践,因而对医疗实践有着更大的指导意义。目前,这一理论的影响已波及哲学、文学、艺术、美术、社会学、历史学、教育学等诸社会学科,成了本世纪最具影响的思想流派之一。

当然精神分析理论也有其严重的缺陷。它过分夸大了本能的作用,具有生物还原论的倾向。它的泛性论的观点已为大多数人所摒弃。为了弥补传统精神分析学派的不足,新精神分析理论应运而生,目前,这一理论仍处于发展中。

行为主义学派被称作是“心理学界的第二大势力”。它的创始人是美国心理学家华生。行为主义对西方心理学产生了重大的影

响,它左右美国心理学几近半个世纪之久。华生的主要观点是反对传统心理学以心理和意识为研究对象。他认为心理和意识是看不见摸不着的,而要想把心理学建成像物理化学那样的自然科学式的学科,就应放弃对心理和意识的研究,并以行为作为心理学的研究对象。他指出只有查明环境刺激(S)与行为反应(R)之间的规律性联系(S—R),才能根据刺激预知反应,或根据反应推知刺激,从而达到预测和控制人行为的目的。

华生的行为主义心理学在反对传统心理学的主观臆测以及在对人的行为进行精确化研究和控制方面都是有其贡献的。但他的理论又难免具有机械论、简单化的倾向。目前,以华生为代表的传统行为主义早已衰落,但新行为主义和后新行为主义已相继出现并正处发展中。

人本主义心理学是五六十年代兴起于美国的,它既反对行为主义的机械还原论,也反对精神分析的生物还原论。事实上,正是在对行为主义和精神分析的强有力的批判中,人本主义心理学兴起并发展起来了。这也是人本主义心理学自称为“第三思潮”或“第三势力”的原因。其主要发起人有马斯洛,他是比较心理学家和社会心理学家;罗杰斯,他是精神病学家和教育改革家。共同发起人有弗洛姆、戈尔德斯坦等。

人本主义心理学的主要特点就是强调人的价值、人的本性和人的尊严。它认为人的本性是善良的,恶是环境作用的结果,因而教育是使人完善的途径。每个有机体内部都存在着一种维持和促进机体发展的潜能,并希图在环境因素的作用下发挥出自己的潜能。人有高于一般动物的多种潜能,因此人也有高于一般动物的多种价值。人本主义心理学的核心理论是自我实现论(我们后文详述)。

尽管人本主义心理学是新兴的、幼弱的,尽管它还有忽略社会因素和社会实践的倾向等多种缺陷,但如果这个运动的领导者们

开始认识到它的缺陷,并力图使这种矫枉过正的新理论得到健康的发展,再得益于西方特别是美国的先进科学技术,那么独立已逾一百周年的心理学就有可能在科学化和现代化的方向上迈出长足的进步。

认知心理学是 20 世纪 50 年代开始出现的新兴的心理学流派,它在 60 年代得到了迅速的发展,70 年代已成为西方心理学的一个重要发展方向。

一般说来,认知心理学主要是指信息加工的理论而言。该理论主要是用信息加工的观点来说明人类认知的过程。它把人视为计算机式的信息加工系统,认为人脑的工作原则与计算机的工作原则是相同的,可以运用计算机的工作原理去模拟人脑的活动。认知心理学还强调人已有的知识结构对其行为和认识活动的决定作用,并试图通过研究人获取知识的内在机制来揭示人类认识活动的规律。

应当说认知心理学的出现和发展是有其进步意义的。它重视研究人的内部心理过程,强调理性和认识的作用,重视各种心理过程之间的联系。20 多年来,认知心理学已取得了许多成果,大为丰富了心理学的内容。

当然认知心理学也有其局限性,它单纯地把人比作计算机进行研究,忽视了人的社会属性;过分强调已有知识的作用,相对忽视了客观环境的作用;而且,认知心理学的研究主要局限在认知过程中,对其他心理过程的研究较少。但认知心理学毕竟仍处发展之中,对其发展壮大,人们自当拭目以待。

总之,心理学在其诞生后的 100 多年时间里获得了突飞猛进的发展。目前心理学的研究和运用已愈来愈受到世界各国的重视。在美国,心理学被视为科学的七大部类(理化、数学、环境、技术、生命、社会经济和心理学)之一,并在国家预算中单列一项进行拨款;在前苏联的一些国家和其他一些国家中,心理学已作为一门

课程在中学中开设。有人预言,到 21 世纪,心理学将成为带动其他学科的先导学科。我们虽不能尽信其言,但我们完全有理由相信,心理学在其后的一百年中也必将得到突飞猛进的发展。

3. 取之不尽,用之不竭的智慧库

——谈大脑的工作原理及科学用脑原则

科学的发展已经证明,人脑是心理的器官,人的心理是人脑的产物,那么,人脑是如何产生心理的呢?

人脑由大脑、小脑和脑干三部分构成,最上部的是大脑,在大脑下部后面的是小脑,在大脑下部的是脑干。

大脑是人脑的最高级部位,它由左右两半球构成,两半球靠胼胝体联系起来。

大脑皮层各部位既有机能上的分工,又是相互协作的。近年来,对大脑两半球机能的研究证明:大脑左半球是言语活动优势半球,能进行抽象逻辑思维和复杂的运算活动;大脑右半球具有较强的空间知觉能力,能感知各种形象并进行形象思维,是非言语性的优势半球。大脑两半球虽然有自己的机能优势,但由于有胼胝体把它们联系起来,所以,在正常人的心理活动和行为中,它们都是协调的作为一个统一体而发挥作用的。

构成人脑的最基本单位是神经细胞,人脑的每一个中枢都是由众多的神经细胞组合而成的,神经细胞活动的过程表现为兴奋与抑制两种状态的相互作用。神经细胞活动时,处于兴奋状态;不活动时就处于抑制状态。兴奋是工作,抑制是休息。某一器官活动,则主管这一器官的神经细胞就会产生兴奋。例如,专心思考时,则额叶的神经细胞兴奋,躯体运动时,则运动区的细胞兴奋。兴奋与抑制,互相作用,相辅相成,缺一不可。大脑某一区域的神

经细胞兴奋,则周围一些区域就处于抑制状态;没有周围区域的抑制也就没有特定区域的兴奋。因此,我们读书写字时就不能打球,管读书写字的细胞兴奋,就要求管打球的细胞抑制起来。兴奋和抑制是可以扩散的,某一区域的兴奋扩散了,就会使周围区域的细胞也兴奋起来。这时,人就会转移注意,不能专心一意地做原来的工作;当某一区域的抑制扩散时,周围区域的细胞也进入抑制状态。这时,人就显得懒洋洋地无精打采。当抑制扩散到整个大脑时,人就进入睡眠状态。兴奋和抑制还可以集中,某一区域的兴奋集中,使周围区域的抑制加强,这叫负诱导,如注意听课,就不能想游玩的事,凝视黑板,写字就要停止。某一区域的抑制集中,也就使周围区域的兴奋增强,这叫正诱导。在我们紧张地工作或学习时,如果身体某些部位不舒服,我们就需要暂时地努力忘记它,不去想它,这样才能使工作与学习顺利地进行下去。

脑神经细胞的兴奋和抑制的活动方式是通过反射的方式表现出来的。反射是从感受器接收刺激到效应器发生反应的神经过程。这个过程存在着大脑的分析与综合作用。这里,作用于有机体使其发生反应的内外因素叫刺激,像吃喝是因为体内饥渴的刺激,打听情况是因为外界一种奇怪现象的刺激。感受器是一种特殊神经细胞,它具有接收外界刺激信息而转化为电流冲动的特殊功能,像视网膜的锥体细胞和柱体细胞可以接受光而产生冲动;内耳中的毛细胞可以接受声音的振动而产生冲动等。效应器是在接受传出神经的冲动时产生反应活动的不同组织、器官和系统,如肌肉、腺体、内脏器官、循环系统等等。现在,假定一个危险的刺激出现之后,被感受器接收并立刻产生电流冲动,传递到传入神经,经过丘脑的转换再传入到大脑,大脑经过分析综合之后,作出反应的决定,立刻发出躲避危险的指令,沿传出神经到丘脑,再传到效应器上,使全身肌肉收缩,产生躲避危险的动作,并使肾上腺素分泌增多,使身体产生能量以应付紧急情况。这里,大脑把感受器、

传出和传入神经、效应器联系起来,组成统一的反射活动,以此保持自身同外界环境的平衡。

反射活动分无条件反射和条件反射两种。无条件反射是有机体生来就有的,遗传的。像风吹眼睛时,人会眨眼,刺激鼻腔时,人会打喷嚏等都属于无条件反射。

条件反射则是在无条件反射的基础上逐渐形成的。前苏联生理学家、心理学巴甫洛夫用狗做实验,当狗吃食物时会引起唾液分泌,这是无条件反射。如果给狗听铃声则不会引起唾液分泌,但如果每次给狗吃食物以前就出现铃声,这样结合多次后,铃声一响,狗就会出现唾液分泌。这时铃声已成为进食的信号,具有引起唾液分泌的作用。于是狗在进食方面的这种条件反射也就形成了。

在巩固的条件反射的基础上,又新建立和新形成的条件反射称为二级条件反射。动物越是高级,建立的条件反射的级数也就越多。人类由于掌握语言,能形成无数级的条件反射。

条件反射就其实质来说是大脑中两个兴奋点之间暂时神经联系的建立。人的学习活动就是在人脑中建立各种复杂的暂时神经联系的活动。客观刺激物,特别是词和言语,作用于人的感受器,传递到大脑,引起大脑皮层细胞的活动,建立各种暂时神经联系,就会产生一定的心理现象(如感觉、知觉、记忆、表象等),暂时神经联系建立以后,在一定刺激物的作用下,会重新活跃起来,参加皮层的分析、综合活动,有些暂时神经联系也会重新改组,形成新的联系,因而人也就会产生新的思想。人的心理活动也因此而得到发展。所以我们说,人的心理活动就其实质来说都是反射。

随着社会的发展,脑力劳动与体力劳动相比,其地位变得愈来愈重要,这就使得人们也越来越关注合理用脑的问题。青少年时期,正是脑力发展的黄金时期,自然更应注意合理用脑、科学用脑。那么,怎样才能做到科学用脑呢?

(1)培养良好的动脑兴趣,锻炼脑力。人脑细胞的工作能力也