

了解

理解

引导

青少年学习中的心理学问题

李蔚 编著

了解·理解·引导

青少年学习中的心理学问题

李蔚编著

新华出版社

了 解 · 理 解 · 引 导
—— 青少年学习中的心理学问题
李 蔚 编著

•
新 华 出 版 社 出 版 发 行
新 华 书 店 经 销
新 华 出 版 社 印 刷 厂 印 刷
•

787×1092毫米 32开本 9.625印张 插页2张 188,000字
1990年4月第一版 1990年4月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-0565-0/G·156 定价: 3.10元

目 录

- 1、怎样认识和对待没有学习热情的学生? (1)
- 2、你有过幻想成功、害怕失败的时候吗? (6)
- 3、怎样才能产生热情? 有些儿童为什么缺
乏学习热情? (9)
- 4、你是否为实现目标努力学习?
你感到有压力吗? (15)
- 5、你对自己是高要求还是低标准? (19)
- 6、如何把希望、动机变为现实? (23)
- 7、对孩子的斥责或表扬能促进学习吗? (27)
- 8、对儿童在学习上有信心吗? (31)
- 9、期望有用吗? (34)
- 10、为什么会有高中统考与高考的逆转现象? (37)
- 11、如果对学习没有兴趣怎么办? (40)
- 12、如何对待基础知识和基本技能掌握不好
的学生? (44)
- 13、什么时候才发现儿童在学习上“掉队”

- 了呢? (49)
- 14、在一个班级里学生的学习速度一致吗? (54)
- 15、马戏团的训练对我们有什么启示? (58)
- 16、练习是必要的吗? (62)
- 17、你知道在学习上的“懂、会、熟”吗? (65)
- 18、“临阵磨枪不快也光”吗? (69)
- 19、“熟能生巧”、“温故知新”有什么好处? (72)
- 20、为什么会出现“高分低能”与“读书不求
甚解”的现象? (76)
- 21、你能在“平常中看出异常”吗? (80)
- 22、你能解决这个问题吗? (84)
- 23、你在什么情况下才能看到问题的解决呢? (87)
- 24、你有过好象要回忆的事“正在舌尖上”的
时候吗? 有过“几乎有了”的心理状态吗? (92)
- 25、在什么情况下我们才能真正解决问题? (99)
- 26、大多数学生都可成为更有本领的问题
解决者吗? (103)
- 27、创造性思维过程的四个阶段是什么? (108)
- 28、只学不记行吗? (111)
- 29、怎样认识记忆? 良好记忆的基本条件是
什么? (115)
- 30、怎样从信息流程分析记忆中的暂时停顿? (119)
- 31、学过的知识对记忆新知识有用吗? (123)
- 32、丰富的想象力有助于记忆吗? (128)

33、怎样记忆知识才经久不忘？	(131)
34、怎样及时地找出已有的知识？	(134)
35、学习中怎样充分发挥你的记忆力？	(138)
36、影响记忆的因素有哪些？	(142)
37、人的记忆能力都一样吗？	(146)
38、记忆是怎样发展的？	(150)
39、在学习上怎样才能养成良好习惯？	(154)
40、制订学习计划的方法怎样？	(160)
41、学习时的休息方法怎样？	(163)
42、学习不进步、停滞不前怎么办？	(165)
43、碰上不喜欢的学科怎么办？	(171)
44、书应该怎样读呢？	(174)
45、当你进入考场的时候应注意什么？	(181)
46、如何克服学习中的疲劳（一）？	(185)
47、如何克服学习中的疲劳（二）？	(189)
48、如何提高练习效果？	(195)
49、你知道什么是学习过程中的迁移吗？	(206)
50、如何对待学习上的个别差异和因材施教？	(211)
51、为什么会有后进生？	(216)
52、对学习上的后进生怎样治疗和预防？	(225)
53、怎样把语言理解好？	(232)
54、应该怎样指导阅读？	(236)
55、怎样分析儿童的能力类型？	(244)
56、什么是早熟、晚熟和早期教育？	(247)

57、教师的任务是什么？	(253)
58、父母的任务是什么？	(258)
59、学习中的生理卫生是什么？ (一)	(264)
60、学习中的生理卫生是什么？ (二)	(271)
61、学习中的心理卫生是什么？	(282)
62、教师的心理卫生是什么？	(291)
 后 记	 (302)

1、怎样认识和对待没有 学习热情的学生？

居里夫人在巴黎求学期间，生活十分清苦。有一次她和同学讨论问题时，竟然晕倒在地，后来才知道她一整天没有吃东西。当她独立从事研究工作时，条件十分简陋，中途又失去了丈夫，然而，她于1903年和1911年两次荣获了诺贝尔奖。我国明代《本草纲目》的著者李时珍，当他发现由于古药书上的记载错误而造成病人无辜死亡时，决心整理、修改和补充本草。于是，博览古代医书，遍访名山大川，广泛收集民间草方、验方。辛勤劳动30年，他记下了上百万字的笔记，经过几十遍修改，终于写成了一部百多万字举世闻名的药物巨著《本草纲目》。卓越的科学家、文学艺术家，以及各个领域取得成功的人们对所从事的工作，都是倾注以极大的热情的。可见，热情是一种巨大的力量，它能左右一个人的行为，并且在人的全部行为活动中留下痕迹。可以说，热情是人们从事某种活动的动机之一，当一个人对一件事或某一事业的情感转成一种热情，那么，这种热情对这个人所从事的活动，就起着一种巨大的积极作用，就能推动他勤奋

努力、艰苦奋斗，从而冲破重重障碍，一步步地走向胜利，热情乃是一种坚固而深厚的情感。这种情感具有两个特征：

（一）巨大的持续性，（二）有坚强的意志，以及与人们的活动紧密相联。

学生在学习上也有个热情的问题，并且情况还是不同的。例如：燕萍的母亲观察到自己的女儿对数学有浓厚兴趣，课堂上听得入神，演算习题专心致志。云凌的母亲发现自己女儿在外语学习上进步很快，表达能力好，听力清晰。我们说，燕萍和云凌在学习上是高度热情的，这种热情称为学习热情。小海母亲看到的，只是儿子贪玩心切，放学回家不是踢球就是玩枪弄棒，左邻右舍总听到小海母亲喊着：“你为嘛不学习呀！一个劲儿地玩，你想干嘛呢！”“你看看！这么多作业题还没做呢！又在外边疯！”遗憾的是，尽管母亲在大声申斥，天天喊日日叫，丝毫也没有改变小海贪玩的毛病。

那么，用什么办法才能改变少年儿童贪玩的毛病呢？怎样才能使这类学生产生对待学习就如同对玩那样的热情，并使学习有所进步？心理学家认为，学习热情主要是在对儿童进行启蒙教育时产生的。

在谈到如何提高学生的学习热情之前，首先要了解他们的学习热情不高是属于哪种类型。针对不同的类型进行具体指导，才能取得良好的教育效果。

根据我们对部分中小学生的调查，可将缺乏学习热情的学生分为以下两类。

第一类，能玩善淘的活动家型。小海的热情，集中在体育活动上。他冬天滑冰夏天游泳，平时更是喜欢踢足球。近年来，在足球热中，他最积极，电视转播足球赛场场不误，在街头小足球队中是个不错的中锋。大山也是这样一个孩子，做木枪、造“军舰”，在小朋友中数他能；学骑自行车，没蹬两圈竟然骑走了。可以说，他们除了学习，在所有活动中却是生气勃勃的，而且具有非凡的活动能力，但在学习上总是心神不定，课堂上不专心听讲，小动作不停，做作业走捷径，怎么简单就怎么做，甚至粗枝大叶，丢三落四。母亲说他算术题没按程序做，他说那样做很繁琐；考试前，他不是全面复习，而是“重点”押题式的复习。当然，不能说他们对学习全无兴趣，有时候他们也会对某种学科产生一阵子热情：小海对化学实验感过兴趣，大山曾经对生物有过热情，这个热情使他登房上梁掏过雀巢，摸过鸟蛋。

可见，他们对游戏和体育活动非常有兴趣，对这些有兴趣的活动，生龙活虎，废寝忘食。可是，一拿起书本，哈欠一个接着一个，眼皮开始打架，用不了多久瞌睡来了。他们确实身心健康，不笨不傻，酷似一个优秀学生。别人看见总要夸赞两句，然而，母亲由于看到自己的儿子不那么热心学习，缺乏学习热情，总是忧心忡忡的。

从对这类儿童的行为活动分析中知道，他们不是没有热情，只不过是学习缺乏热情。如何改变热情的方向？母亲们往往采用禁止的方法。小海母亲总是苦口婆心地说：“我的小海！你怎么就不好好学习呢？把你那玩心用到学习上多

好啊！”再不然，只要小海一进门，就得看书、做作业，整个晚上既不许看电视也不准休息。大山的母亲更是另一番苦心，陪大山学习，一道做作业，一起读外语。一句话，除了学习什么也不准做。天长日久，他们不再准时归家了，在外边踢够了球才回家。看来，这种禁止游戏、禁止体育活动的教育方法，是不解决问题的。这种禁止的教育方法只能使儿童丧失热情。

应该采用什么教育方法？对原来有热情的儿童，改变热情的方向，可以采取以下几种措施。

首先，以考试得了个坏分数，来尽力促使他们由此悔恨贪玩而自觉起来，这种因“悔悟”而开始学习，是有效措施之一。其次，采用激励的方法，充分利用游戏和体育活动而体会到的优越感。例如，小海特别爱好足球运动，在他们足球队里算是一位“名将”，不妨向“名将”提出学习上的要求，第三，在同学间展开学习竞赛。当然，对学习进行表扬与批评的方法也是有效的，更重要的是引起儿童的好奇心。在课堂上教师充分利用学生“求知的好奇心”等方法，对引起学生的学习热情是很有效的。

第二类，无忧无虑、无所用心型。这类儿童对什么也没有热情，对学习更是毫无兴趣。

娇娇已经8岁，养成了一种无忧无虑的性格，对什么事都漠然视之。别人认为是震惊的大事，她却无动于衷，学习上更是如此。她怎么成了这样一个女孩子呢？原来她父辈兄妹之间母辈姊妹之间，各家的孩子都是男孩，唯独她是女

孩。每当逢年过节，这些表哥、表弟、堂兄、堂弟聚在一起，大人、孩子对这唯一的女孩，如同众星捧月，满足她所提出的一切要求。因而直到七八岁，她早起穿衣还离不开妈妈的帮助。娇娇自幼年起，在生活上应有尽有；她的要求，不管是合理的还是不合理的，从来没遭过拒绝。生活上有了这种尽情满足，怎么会感到学习的必要呢？如果一个儿童在生活上没有任何不自由、不满足之感，那么，她要求得到什么的热情也就不复存在。至于她入学后学习上遇上困难，父母过来帮忙，父亲写作文，母亲做算术，这样的话，考试自然得不到好成绩。不过，学习成绩对娇娇来说也是无所谓的。

娇娇这一典型事例说明，无忧型儿童，要有学习热情就更困难。要增加这类学生的学习热情，提高他们的学习成绩，首要的问题是改变他们对待生活的态度。当然，随着年龄的增长，这类儿童也总是要遇到困难遭受挫折的，只有他们领会到这种经验教训后才会产生热情。然而，等待是一种消极措施。积极的办法是要教育他们改变对待生活的态度，树立信心和自觉地培养自己。

改变全部生活习惯，这比改变学习态度，马上提高学习成绩更为重要。首先要使他们过有目的的生活，让他们产生追求目标的热情。在生活上使他们逐渐活泼起来，是解决问题的最佳良策。

从对生活有否追求的角度来看，就不局限于学习成绩不好的儿童。如果是由于听话或父母的强制等原因，有的学习

成绩一时可能不错，但对学习本身冷若冰霜、毫无热情，那么，不论父母怎么体贴照顾，也是不可能使他们的学习成绩有更大进展的，这样越到高年级，学习水平越要下降。从心理卫生方面说，一个戴着深度近视眼镜、从眼镜深处流露出冷淡的目光、苍白的脸色、体质虚弱的优等生，是潜藏着危险性的。

我们已经了解，热情是一种深厚而持久的情感，具有热情就能克服困难、走向胜利，学生在学习上有了学习热情，就能使学习获得成功。那么，热情由哪些因素组成，其结构是什么呢？

2、你有过幻想成功、 害怕失败的时候吗？

电影《乌鸦与麻雀》中，由赵丹扮演的“包打听”是人们熟悉的。当听到银行抛售黄金的消息时，他幻想去抢购黄金，然后卖出去再抢购，再卖出，再去抢购，直至发大财为止。“包打听”为了使这种幻想得以实现，半夜即到银行门前排队，饿着肚子也要买黄金。我们说，“包打听”的幻想支配了他去抢购黄金的行动，而且是以极大的热情，这种热情使他甘愿半夜不睡觉、饿肚子。由此可见，当人们为了实现某一目标而努力工作时，往往有这样一种心理状态，就是幻想目标实现的情景。这种情景自然总是美好的。“包打

听”就是幻想有朝一日发家致富。俗话说，作梦娶媳妇净想好事。正由于这种所谓的“好事”，促使了行动。

苏联影片《人民代表》中，娜达莎因创建了第一个集体农庄而取得了成绩。从她登台演讲前很怕自己讲不好的恐惧心理中不难看出，为实现某一目标，存在着唯恐失败的心理。那种可能因失败而出现的悲惨局面纠缠着她，促使她加倍认真地对待工作。

儿童在学习时，也有这种心理状态。既幻想学习成功后父母怎样喜欢、小朋友怎样羡慕、左邻右舍又怎样笑脸相迎等美妙场面，也怕因失败而受到父母的斥责、同学们的嘲笑、左邻右舍幸灾乐祸等。因此，产生了“一定要好好学习，认真读书，把学习成绩搞上去”的想法。

只有当上述两种心理活动，即幻想成功的美好与害怕失败的恐惧，相互作用时才能激发高度热情。至于哪种心理状态更能促进热情的产生，却无关紧要。

如果功课困难而学生自己没有能力解决，就会有热情能否胜过困难的心理活动。例如，后进生总是遭到失败，成功从未光临过，他们就很容易产生“我从来成绩就不好，这一次也是照例失败！”如果这种心理压倒一切，那么成功的梦幻自然就消失殆尽。反之，有些学习成绩较好的“优秀生”，因为他们一般总是成功的，从来就没有因为困难而产生过恐惧心理，只有成功而无失败的体会，所以也往往会使专心致志的努力松弛下来。

假设人们把过去成功与失败的经验丢在一边，也就是，

既丢失了那种成功的梦幻,又没有失败的恐惧心理,那就很难产生实现目标的热情。反之,无论成功或者失败,只要这种经验一旦出现,就有希望产生要实现目标的热情。经验是在儿童取得学习成绩的过程中积累起来的。学生有时感到作业简单容易,就可能过分自信,这也会丧失对实现目标的热情。同样,后进生认为自己完成不了作业,由于感到困难而产生强烈的自卑感,也会阻碍他们产生学习热情。由此可见,所谓热情,就是由幻想成功与唯恐失败两种心理状态交互作用成的强烈情感,这也就是热情的结构。以此对儿童加以分析,可将其概括为两大类型:

一,焦虑型儿童。他们由于屡遭失败而产生恐惧心理,总是闷闷不乐,担心学习成绩不好。对这类儿童,教师和家长要谆谆教诲,循循善诱,鼓励上进,增强其自信心,切忌采取斥责、恐吓的办法,因为这样只能产生反效果,促使他们丧失克服困难的勇气,成功的希望就更为渺茫。

二,乐天型儿童。他们是喜气洋洋、自得其乐的乐天派,然而,他们并不一定都是学习成绩优秀的学生。每当考试,他们对自己准备的功课,总感到很有把握,甚至得个低分数,也认为是老师的不公平。尽管自己学习成绩不好,可还认为比谁都强。这也是盲目的自信家类型。对这类儿童,采取批评、斥责甚至恐吓是有效的。这里所谓的恐吓,是讲道理,晓以利害,而不是象某些家长所做的“体罚”、辱骂。另一种方法是,让他们产生焦虑。就是给他们稍有困难的课题,使他们遇到困难,完成不了作业而经受失败的教训,然

后把他们逐渐引导到正确认识自己的道路上来。

据此，家长可以对自己的孩子，教师可以对所任班级的学生，进行类型分析，根据不同类型采用不同的指导方法，帮助儿童增强学习热情。学生也可以进行自我分析，看看自己与哪一类型相似，而且认真地找出自己的不足之处，加以改正。此外还必须克服懒散的心理因素。还要从父母、教师或周围环境中找出形成原因。用自己的力量控制住自己的心境，逐渐达到希望的境界。

3、怎样才能产生热情？ 有些儿童为什么缺乏学习热情？

前面提到燕萍对数学感兴趣，云凌对外语特别喜欢，小海爱好足球运动，大山却迷上了那些小动物。这里所说的“兴趣”、“喜欢”、“爱好”、“迷恋”，是他们认为这方面很重要，想要学会这些知识、技能等的心理状态。心理学家称这种心理状态为“动机”。从上例可见，动机使我们开始一种行动，这是在一种振奋的心情支配下进行的。显然，这种振奋的心情又是激励我们行动的主观因素。有了这种主观因素，才能支配行动连续地维持下去，并按照一定方向进行。可以说，热情是由于有了某种动机才产生的。简单地说，儿童缺乏学习热情，往往是由于没有学习动机的结果。可见，动机是产生热情的一种动力，有了学习动机才会

有学习热情。那么，动机又是怎么来的？动机是由需要和诱因产生的。

首先，人的需要可分为生理性需要和社会性需要两种。解除饥饿是生理方面的需要。因为很长一段时间不进饮食，身体内部就会发生变化，作为身体细胞能量主要来源的血糖（葡萄糖）就会降低，这就有补充的需要，从而产生进食动机，由于身体许多个别细胞脱水和血液总量减少，就有了补充细胞水分的需要，从而产生了喝水的动机。属于生理需要的，还有休息（净化肌肉乳酸）、睡眠、排泄（结肠太满、膀胱充尿）、活动（肌肉运动）、性满足等等。属于社会性需要（包括安全的需要）的有：安全感、稳定性、所属和爱。例如，获得自尊和自信，自我表现成就的情感，受人挑战的情感，发挥自己的聪明才智，建功立业，满足好奇心，了解周围环境等。这两种需要——生理性需要和社会性需要不是截然分开的，至少在现实生活中很难有严格的区分。一般地说，婴幼儿的学习，生理上的需要是有效动机，及至成长起来，社会性需要逐渐占有重要地位。

其次，诱因是引起人们持续活动的目标。饥饿时食物是目标，口渴时水是目标，幻想学习成就时取得良好的学习成绩是目标等，这些目标，就是产生动机的诱因。

热情来源于动机。动机的功能有三：一，激发功能。正如血糖降低的空腹状态，就会表现为焦躁不安的内心紧张状态。小学低年级学生在上午第四课时就感到饥饿，于是，有的学生盼着下课，有的想吃一顿丰盛午餐，也有的已经坐