

青少年心理健康与快乐成长丛书

主编 侯大富 刘晓明 姜洪波



主编 王海英

掌握学习智慧

—— 打造积极学习

青少年朋友走在一方青青校园，沉甸甸的书包里装着沉甸甸的思绪，总想做一个圆圆的梦，生活在温馨的意境中。

中国科学技术大学出版社

青少年心理健康与快乐成长丛书

主 编 侯大富 刘晓明 姜洪波

副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

掌握学习智慧

——打造积极学习

主编 王海英



中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

掌握学习智慧:打造积极学习/王海英主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,2014.4

(青少年心理健康与快乐成长丛书/侯大富,刘晓明,姜洪波主编)

ISBN 978-7-312-03450-3

I. 掌… II. 王… III. 学习心理学—青少年读物 IV. G442.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 064993 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026
<http://press.ustc.edu.cn>
印刷 中国科学技术大学印刷厂
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 710 mm × 1000 mm 1/16
印张 8.5
字数 121 千
版次 2014 年 4 月第 1 版
印次 2014 年 4 月第 1 次印刷
定价 12.80 元

青少年心理健康与快乐成长丛书

编审委员会

主 任 隋殿军

副主任 侯明山

常务副主任 闫德胜 陈玉全

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 浩	王贺立	王海英	付 强	冯晓杭
朱宏博	刘 平	刘宇赤	刘晓明	闫 闯
闫德胜	孙铭铸	李冬梅	李嘉英	宋建铸
张 清	张天旭	张宇朋	陈玉全	林 吉
周振元	郑晓华	胡淑平	赵 波	侯 祥
侯大富	侯明山	姜东平	姜立纲	姜洪波
姚风华	郭齐祥	戚 锋	盛晓堂	盖笑松
隋殿军				

主 编 侯大富 刘晓明 姜洪波

副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

编者的话

幸福是现代人共同追求的目标，不知从何时起，“你幸福吗”悄然成了现代社会的问候语。但如何才能拥有幸福？如何让幸福真正走入我们的生活？你可能会说，幸福来自于健康的身体，幸福来自于物质的满足，幸福来自于乐观的心态，幸福来自于家庭的和睦……没错，“健康”是一个人幸福的基础，健康又包含着身体健康、心理健康与社会健康。你也可能会说，幸福是一种乐观的情绪，幸福是自身潜能和创造性的展现，幸福就是做了一件让自己开心的事……但你是否知道，这也意味着幸福的核心是“心理健康”。心理健康不仅指没有心理疾病，心理健康也包括需要的满足、积极情绪、生活满意度、心理幸福感及社会和谐。

如何洞悉幸福的奥秘？如何让自己拥有幸福？请不要忘记你的伙伴——吉林省 12320 卫生热线。

说起 12320 卫生热线，你可能知道它建立的初衷：面向广大人民群众普及健康知识；开展卫生法律法规和政策信息咨询；引导公众科学就医；实施突发公共卫生事件舆情监测、分析与反馈；接受公众咨询、投诉和举报。但你是否知道，近年来它又开通了 12320-6 心理卫生热线？这条热线将为广

大人民群众的心理健康保驾护航，为家庭幸福和社会和谐解疑析难。

为系统、全面地提升公众的心理健康水平，将问题解疑与健康促进紧密结合起来，吉林省 12320 管理中心又组织国内心理健康教育专家编写了这套丛书。希望这套丛书能够帮助您维护心理健康、预防心理危机、促进家庭和谐、感受生活幸福！

编 者

2012 年 12 月

前言

人生是一本书，一本只能读一遍的书。青少年时期则是这本书中最精彩、最丰富也最难读懂的一章，充满朝气，充满活力。然而青春期既是人生的花季，又是雨季。青少年在享受青春期美好的同时，也在“享受”青春期无尽的烦恼与忧愁。在众多的烦恼中，学习上的得与失、成与败、荣与辱会影响着青少年的情绪情感。青少年朋友走在一方青青校园，沉甸甸的书包里装着沉甸甸的思绪，总想做一个圆圆的梦，生活在温馨的意绪中。为了更好地帮助青少年朋友圆梦，为了做到真正地“学会学习”，我们编写了本书。

本书主要立足于青少年学习生活的实际，通过浅显的故事、有趣的插图，展现青少年学习中常遇到的一系列问题，并对具体的问题进行心理学的剖析，探讨此类问题产生的多方面原因，在此基础上提出具体可操作的解决建议，为青少年以愉悦的状态、饱满的热情投入到学习生活中去提供指导。

本书根据青少年学习心理发展的特点，将青少年朋友学习中的困惑与烦恼分为具体的七个方面，即学习目标的确立、学习策略的指导、学习动机的激发、学习能力的培养、学习习惯的养成、考试心理的调节和学习挫折的面对。每个方面，均通

过几个有代表性的小故事来展现，在引起青少年朋友情感共鸣的同时，希望达到调控学习状态的目的。

青春的真谛，就在于那一份稚嫩、一份清纯、一份热情、一份自信，当然也少不了几回思虑、几回痴迷、几回尴尬、几回失意。但愿本书能在青少年学习生活过程中与其相伴，让你增添更多的热情和自信。

由于编者水平有限，书中难免会有各种缺点和不足，真诚希望专家同行和广大读者给予批评指正。

编者

2013年12月

目 录

编者的话 / i

>>>

前言 / iii

>>>

第一部分 学习的目标和策略 / 1 >>>

1 寻找目标

4 量体裁衣

7 跳一跳，摘桃子

10 神奇的预习

13 课后的复习

16 正餐要吃饱

19 我爱记笔记

22 阶段性复习

第二部分 学习动机的激发 / 25 >>>

25 要有端正的学习态度

28 寻找动力

31 站起来发言

34 “信”则灵

38 巧妙的归因

第三部分 学习能力的培养 / 41 >>>

41 不仅要“看到”，更要
“感觉到”

45 敞开“注意”这扇窗

48 深山藏古寺

51 为什么无人摘李子

54 你拥有记住多少东西的能力

57 做人生的哥伦布

61 反弹琵琶出新意

64 坚强的意志

第四部分 学习习惯的养成 / 67 >>>

67 大脑也需要休息

70 过度学习要不要

73 学习的“生物钟”

76 强弩之末不能穿鲁缟

80 自学出真知

83 凌飞的雏燕

86 知己知彼，百战不殆

第五部分 学习挫折的面对 / 89 >>>

89 我只喜欢数学课

92 讨厌的英语老师

95 沉重的书包

98 三个小时一个字

101 阳光总在风雨后

104 面对成败

第六部分 考试心理的调节 / 107 >>>

107 摆正心态，掌握应试技巧

110 考场上的“克拉克现象”

113 借我一双“慧眼”吧

116 我脑海中的橡皮擦

120 几多欢喜几多愁

124 为中、高考加油

第一部分

学习的目标和策略



寻找目标



一个人没有目标，就像一艘轮船没有舵一样，只能随波逐流，无法掌握，最终搁浅在绝望、失败、消沉的海滩上。在学生中也只有极少数人能确立自己的目标，究其原因，可能是害怕设定的目标到头来落空，被别人耻笑，换来挫败感。还有的人则不知道目标的重要性，或者不知道设定目标的方法。其实最重要的并非“如何”实现目标，而是“为何”要设定目标。

管理大师彼得·德鲁克，年纪超过90岁还不停写作，常提出许多管理方面的新创见。在他读小学四年级时，他的老师就要求他把每周要学习的东西先记下来，到了周六时，再与实际的学习成果作比对。德鲁克从小培养做计划、制定目标、做检讨的这一习惯，后来发展出“目标管理”。目标管理也成为德鲁克的管理理论中很重要的核心思想。

想象你拿着船桨划一只小船横越大海。如果你有一个清楚的目的地，而又知道距离这目标有多远，这时你就会有信心，把目标和现状的差距所产生的压力变成动力。你会持续不断地努力划，直到目的地，你就不会轻易失去信心，不会轻易放弃目标而随波逐流。然而，如果你不能确定何处是岸，要坚持这个目标和信心也许就不大可能。

目标给予我们力量，让我们充满生命力。德鲁克一生从事写作、教学、顾问工作，不断地追求挑战性的目标，并朝向完美的方向努力，他的生命充满着活力。因为目标与实况有不利的差距时，会使人产生压力，并设法使目标和实况接近。如果有信心达到目标，会积极求解，压力就转化成动力；反之，如果没有信心，我们会用退却合理化来降低压力，压力消失了，动力也就没有了。

心理分析

这个故事就是要告诉我们：在任何一个领域中，取得比较大的成功的人，他们的行为几乎都是指向自己设定的目标。世界上只有3%的人能设定他们的人生目标，这也就是成功者总只是极少数人的根本原因。大多数人之所以失败，其原因在于他们都没有设定明确的目标，并且也从来没有迈出他们的第一步。有了目标，内心的力量才会找到方向，漫无目标的飘荡终究会迷路。学习也是如此，我们要想成为学习的优等生，要做的第一步就是树立一个成为学习优等生的目标。因为没有目标就没有动力，人生的高度首先取决于是否找准自己的目标，只有选准方向，才能持久稳健地走下去，才有望达到“顶峰”。

应对建议

在学习的过程中，一旦制定了一个目标，就会从内心深处产生一种力量，努力朝着所定的目标前进。目标，是一种希望，在希望的激发之下，

人才会不断地追求进步向上，所以，为了提高学习成绩和效率，需要设立非常明确的目标。学习目标可以分为两个内容：

一是学习的目标，或称学习阶段的总目标。一个人做事有了明确的目标，把目标当做动力，再加上积极的心态，自然就不会觉得累，而成了一种享受，他要做的事情也就没有理由不成功了！只要你认为它可以给你带来源源不断的动力，促使你向着自己希望的方向去发展、去努力，就可以当做自己的目标确定下来了。可以说这是人生中的阶段性目标。

二是阶段性目标。有了这些阶段性目标最终才能实现自己学习的总目标。比如说，我这一节课必须掌握住哪些知识，我这一天的复习要包括哪些内容，这一个月的学习要达到什么效果，小到一个小时，大到一个月、一学期、一年，都要有目标，只有这样，才能不懈怠，不放松，一步一个脚印地朝着自己的最终目标前进。

一般来讲，确定自己的学习目标应当符合以下几个原则：

1. 遵从自己的意愿

如果你充分地相信自己，从某种意义上说，你就具备了从事任何活动，并且达到任何一个目标的信心和能力。一旦你敢于自主地确定自己的学习目标，并为着这个目标投入自己几乎所有的精力时，你在考试中一定可以取得好成绩，高考一定能考上理想的大学。

2. 由自己的兴趣和实力来决定

目标也不是一成不变的，它会随着自己实力的变化而变化，无需过高，也不能过低。有一位高考状元说过：“高一的时候，我只能保证自己上武汉大学；高二时改为人民大学；到了高三，我便把目标锁定为北大，并为此奋斗不止。我喜欢这样的追赶，去追寻遥遥领先的理想，在追赶中，我觉得自己是自由自在的人生主人。”

3. 让目标吸引你前进

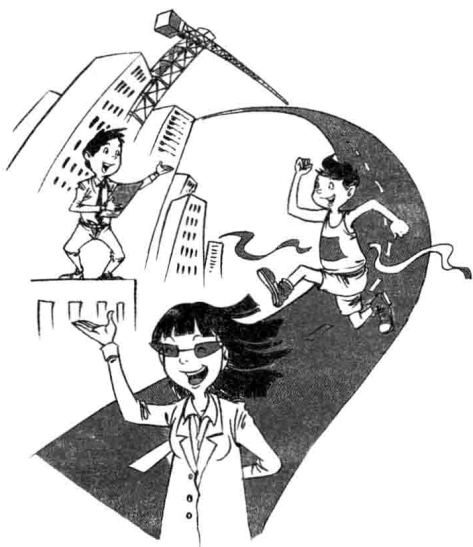
目标要能促使你克服各种挫折和困难，并为之奋斗，能对自己起到良好的约束和督促作用。

心灵寄语

设定明确的目标，是所有成就的出发点。



量体裁衣



青少年在学习的过程中要不断地确立目标，但目标的确立是讲究方法和原则的，对于学习目标的确立不要太难也不要太易，要符合自身的实际情况。成功的经验使个人逐渐形成“成功是通过自己的努力获得的”，“原来我也有这个能力和水平”等积极的观念。相反，如果目标定得太高，通过努力实现不了，从而体验到的只有失败，个人就会形成“我无论怎么努力都不能成功，我能力不行”，“我无力避免失败”等消极观念。

星期五下午，我班开了一次中队会，教师要求同学们每个人都给自己定一个今后努力的目标。王勇站起来，激动地说：“我要当一名建筑师，建造许许多多高楼大厦……”老师说：“盖房子首先要经过周密地计算，要计算必须学好数学，不然怎么能当一名合格建筑师呢？”最后一个发言的是小刚，他说：“我要当运动健将，从明天起，我要每

天跑五千米。”同学们一听，都哈哈大笑起来。老师摸着小刚的头，语重心长地说：“我们做什么事都应该有目标，但这个目标一定要恰当，应该是你经过努力一定能达到的。你从来不参加运动，一下子就要跑五千米，这切合实际吗？俗话说‘量体裁衣’，我们自己设立的目标一定要合乎自己的实际情况。”听了老师的话，小刚红着脸低下了头，我也陷入了沉思。是呀，我们制定的目标要适合自己的实际情况！

心理分析

每个人在做一件事情时，都应该有明确的目标。但在设立目标的时候一定要记住“切合实际”四个字，让自己设立的目标通过自己的努力能够达到。这样，你才能充满信心地不断前进。因为如果设立的目标是自己力所不及的，目标实现不了，个人就失去了继续努力的动力，并产生失落和无助感，在这种失落、无助的感觉支配下，个人就不愿再去为目标尝试和努力了，从而造成“失败—缺乏能力—失落感—表现降低”的恶性循环。人就会因此产生挫败感，打击个人自信，丧失继续努力奋斗的决心。小刚设定的目标就不太符合自己的实际情况，一个不爱运动的学生，一下子要跑5000米，这就不太符合实际了，也是无法办到的。

应对建议

制订目标时必须注意三个问题。第一，明确你所要达到的目标，是要夯实基础，还是要提高答题能力，是要应付即将到来的一次会考，还是面向高考这样更远期的目标，这一切，心里总要有个底；第二，对自己的认知，自己掌握了哪些，欠缺了哪些，优势在哪，劣势在哪；第三，时间是否允许，最主要的应该是你的学习计划有时间执行，而不至于成为一纸空文。

那么，为了达到量体裁衣的效果，我们制订目标应该遵循哪些原则呢？

1. 学习目标的周期性和可操作性

在制订目标时，周期性和可操作性都是要考虑的。周期过长，计划就

显得呆板，不切实际，太短了又效果不大。处理这个矛盾可以制订两套计划。一套大计划，处于纲领性地位，主要明确高考的总目标、理想中的大学和需要具备的条件。二是以月为周期的小计划，处于战略性地位，必须尽可能地详细，最好达到每天该干些什么的详细程度。这样就可以兼顾目标的周期性和可操作性了。

2. 学习目标的灵活性

首先，制定的学习目标要避免对自己提出苛刻的要求，不能有急于求成的心理。如果一开始就定出过高的不现实的目标，或许等待你的是挫折和失败。所以，要从小目标开始，树立信心，获得技能，进而实现雄心壮志。其次，在执行学习计划过程中，如果计划不现实，或你的活动和应尽的职责有所变动，修改计划是必要的，因为这是你的计划，所以应该让计划适合你，为你服务。最后，严格执行学习计划，对培养你在固定的一段时间里的学习习惯是极其有益的。与此同时，你应该保留一些灵活性。比如在计划安排之外，你若有学习的愿望，或者有些内容必须学习，那么你就得增加学习时间。

3. 学习目标的差异性

由于每个人的实际情况不一样，因而各人制订计划的重点和要求也是不同的。如有的学生学习基础差，就不必急于自学课外读物，而应把主要精力放在弄懂课本内容上，只有循序渐进，才能取得好成绩。在计划安排的学习时间里，有时有学习的愿望，但有时候感到学不进去，积极性没有了，那么就适当地娱乐一下，但应有节制，因为你是唯一主宰你自己的人。

心灵寄语

我的目标，我做主。



跳一跳，摘桃子



苏联著名教育学家维果斯基提出了一个理论，叫做“最近发展区”理论，即说教师每堂课所讲授的教学内容要根据学生已有的知识基础来确定，是学生通过努力就可以实现到的，正所谓“跳一跳，摘桃子”。这同样适用于个人奋斗目标的确定，特别是短、中、长期目标的确定。

小刚是个喜欢运动的学生，现在上高二，平时很爱玩篮球，曾代表学校参加篮球比赛。然而，小刚的学习成绩很让父母担忧，尤其是英语成绩更是让人头疼，每次考试都不及格。老师也找小刚谈过几次话，小刚也意识到自己再这样下去，高考一定会失利。于是小刚参照自己学习篮球时的经验，为自己制定了一个学习目标：短期目标是两个月打好英语基础，确保60分及格；中期目标是三个月理解领会阶段，能够确保做题时的准确率达到一半，分数达到70分；长期目标是英语