

岳东西 主编

的 潜能生 超越

高中版

Qianhengsheng de
Chaoyue

朱芳 著



山东大学出版社

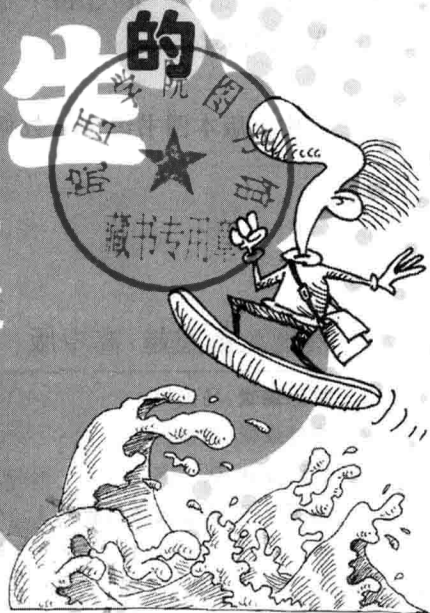
岳东西 主编

潜能生的 超越

高中版

Qianhengsheng de
Chaoyue

朱芳 著



山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

潜能生的超越:高中版/岳东西主编;朱芳著.

—济南:山东大学出版社,2012.8

ISBN 978-7-5607-4644-9

I. ①潜… II. ①岳… ②朱… III. ①高中生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 199144 号

潜能生的超越:高中版

策划编辑:马银川

责任编辑:马银川

封面设计:张 荔

出版发行:山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮 编 250100

电 话 市场部(0531)88364466

经 销:山东省新华书店

印 刷:山东新华印刷厂印刷

规 格:720 毫米×1000 毫米 1/16

12 印张 179 千字

版 次:2012 年 8 月第 1 版

印 次:2012 年 8 月第 1 次印刷

定 价:24.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

序

潜能生：一种积极心态的称谓



每一所高中，每一个班级，很多的家庭，都存在一些成绩暂时落后的学生，这些学生的学习、生活有三类状态：一种认为自己是“差生”，所以调皮捣蛋，不遵守纪律，上课不听讲，生活没有目标，和一群同样学习不好的同学一起，每天想着闹些事出来；一种是想追求学习上的进步，但总觉得力不从心，每次考试之后看到自己较差的成绩，都在心里想着，要好好学习，但这也一直只是一种想法而已；还有一种是能认识到学习落后是自己目前的一种情况，清楚自己的优势和不足，了解自己未来想要的成功，并在这种状态下努力改善目前的状况，这种学生常常能取得比较大的进步，和同学关系友好，并善于培养和发展自己的兴趣、爱好，在自己感兴趣的领域有独到之长。

目前学习落后孩子的家长也存在三种状态：一种是对孩子学习落后完全不在乎，认为学习没有用，孩子学不好也没有多大关系，孩子以后能找份工作，不愁吃穿就行了，反正自己的孩子不是读书的料；一种是对孩子的学习落后过分关注，想尽各种办法，上培训班，请家教，批评，指责，但往往效果也不太好；还有一种是清楚地了解自己的孩子，认识到学习落后只是孩子目前的一种状态，能看到孩子身上很多的优点和潜力，比如体育成绩非常优异，人际关系很好，性格很开朗……这样的家长并不是不关心孩子，而只是不过于关心孩子的学习，他们总是在孩子需要的时候给予孩子支持和关爱。

同样是学习落后，为什么孩子和家长有不同的行为和结果？正是孩子和家长们不同的态度决定了他们面对目前状态的情绪和行为。第三种孩子和家长拥有积极的心态，对成绩暂时落后有一种积极的解释，而前两种孩子和家长，则是持消极的情绪和状态。

美国心理学家埃利斯提出了“情绪 ABC 理论”，A 代表诱发事件，B 代表个体对这一事件的看法或解释，C 代表事情发生后，人们产生的相应的情绪和行为。这种理论认为，A 诱发事件，并不是直接引起情绪和行为的原因，而是个体对事件 A 产生某种看法，作出某种解释和评价，从而产生某些观念（即 B），积极的心态导致积极的情绪与行为，而消极的心态也将产生消极的情绪与行为。

前两类学生和家长正是对目前状态的一种消极解读，而第三类学生和家长对成绩落后有一种积极的认识。他们认为成绩落后，并不是评价孩子未来是否成功、人生是否成功的唯一指标，也不认为成绩落后的孩子在任何领域任何时间都会落后，“潜能生”正是这类学生和家长对目前状况的一种解读，正是这样的心态，才导致了超越的可能。

相信每一个孩子都想快乐地成长，都想在自己的人生中找到适合自己的方式，找到自己是一个有价值的人的证明；而每个家长也都希望孩子能发挥他的特长和优势，发挥他的潜能。因此，请持前面两类消极心态的学生和家长，改变以往对自己或对孩子“差生”的称谓，告诉自己和孩子：我（他）是一名“潜能生”。

目录



开 篇 付强和子鹏：不一样的人生路

第一章 聪明而不爱学习？

- 一、维护自尊的需要 /3
- 二、渴望被爱与被尊重 /4
- 三、是否相信我能行 /6
- 四、记住身边的鼓励，忽略打击你的人 /8
- 五、学习是我的责任 /12
- 六、赠人玫瑰，手有余香 /14
- 七、反抗被安排的生活 /16
- 八、父母的影响：做平凡还是杰出的人 /18
- 九、让学习占据大脑“兴奋灶” /20
- 十、读书有用论 /21
- 十一、智力优势各不同 /25
- 十二、改变学习与不快乐的链接 /29
- 十三、榜样的力量 /31
- 十四、交有上进心的朋友 /32
- 十五、青春期情感 /33
- 十六、延迟满足：学会等待 /36
- 十七、控制好奇心 /38

第二章 想要超越并不难

- 一、认识你自己:正确定位 /42
- 二、找到你的优势 /47
- 三、目标导向未来 /49
- 四、影响学习的归因模式 /54
- 五、马上就行动 /56
- 六、潜力发挥还在于努力 /57
- 七、坚持与毅力 /58
- 八、习惯:让勤奋成为一种自动化行为 /62
- 九、科学用脑,遵从大脑的规律 /64
- 十、学习讲究方法 /68
- 十一、一切皆有可能 /70
- 十二、注意力不集中 /72
- 十三、我的情绪我做主 /79
- 十四、学会求助,善用身边的资源 /82
- 十五、阳光总在风雨后 /84
- 十六、城乡换位的困惑 /88
- 十七、在团队中成长 /91

第三章 别让孩子承担父母的问题

- 一、给孩子一个爱的港湾 /93
- 二、拥有积极心态,展现快乐笑容 /97
- 三、追求人格的成熟 /101
- 四、将爱化为行动 /103
- 五、身教重于言教 /105
- 六、用爱托起孩子 /107
- 七、参与孩子的活动 /108
- 八、专家的话理性听 /110
- 九、教育方式无需过度一致 /111

第四章 父母可以成为孩子人生的导师

- 一、孩子需要父母 /115
- 二、良好的关系胜过一切教育 /118
- 三、当青春期遇上更年期 /120
- 四、无条件爱孩子 /124
- 五、倾听孩子 /130
- 六、呵护孩子的自尊心 /135
- 七、树立孩子的价值感 /138
- 八、让孩子体验艰辛 /141
- 九、少和孩子谈学习 /145

- 十、挫折教育在于润物细无声 /148
- 十一、勿盲目从众 /151
- 十二、帮孩子转化青春的危机 /153
- 十三、把握孩子生命中的“贵人” /155
- 十四、每一朵花都有绽放的时间 /157

第五章 孩子不是另一个您

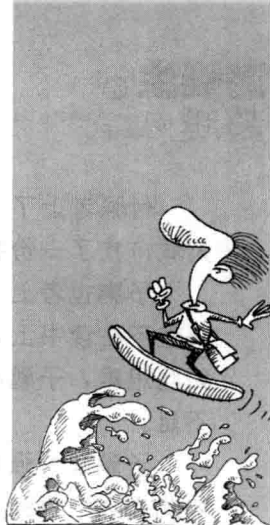
- 一、孩子不是为满足您未完成的心愿而生 /160
- 二、不必全为了孩子 /162
- 三、适当放手 /165
- 四、孩子需要在体验中成长 /168
- 五、让孩子在父母身边,做最自在的自己 /171
- 六、不同气质类型的孩子需要不同的教育 /172
- 七、教育是慢的艺术 /174

尾 声

后 记

开 篇

付强和子鹏：不一样的人生路



新学期开学，付强和子鹏同时进入一所省重点中学读高一。两人的分数在班级里都靠后，属于学校的“计外生”。

付强是自己强烈要求来重点中学的，他的家庭并不富裕，但父母愿意为他的发展而付出。父母皆是朴实的农民，平时在家种菜做点农活。付强小学时成绩并不好，初中后好了一些，到初三时，才意识到要努力学习。

进入这所重点中学后，付强对文学的兴趣被继续点燃，他开始大量阅读文学作品，并和班上热爱文学的同学成为好朋友，他们共同分享成长、人生以及喜爱的文学作品。付强在文学上的优势逐渐体现出来，在学习上也找到了劲头，越来越勤奋。

子鹏也来自农村，从小父母外出打工，家境并不差。子鹏来这所重点中学，是在城里上班的伯伯要求他的。小学和初中他的成绩都很普通，来到重点中学，自然就靠后了。

子鹏在学习上并没有很大的兴趣，但也不是不愿意努力。面对如此多优秀的同学，子鹏总感觉自己想努力学习却又力不从心。子鹏的妈妈也认为，出去打工日子也可以过得不错，在城里读书花费很大，上大学也要一笔不小的费用，所以对子鹏的学习并不很上心。

三年后，付强和子鹏有着完全不一样的高考成绩；十年后，付强和子鹏有着完全不同的生活。

付强考上了一所重点大学，之后又考上了更高学府的研究生，他在大城市找了一份相当擅长的工作，做着自己喜欢的事情。

子鹏也考上了一所专科学校，但他放弃了继续读书，他感到自己的兴趣不在读书上，于是他出去打工，逐渐尝试自己做点小生意，但现实如此艰难，子鹏感觉进入社会的自己如同上高中时一样，心有余而力不足。

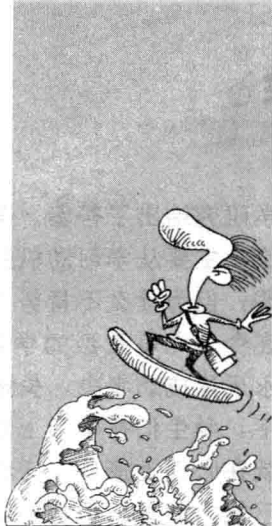
子鹏和付强在进入高一时，成绩是相当的，为何高三时两人的差异如此之大？付强通过努力，实现了人生的超越，而子鹏你却总在自己的位置上徘徊不前？

同学们，你是否也如子鹏和付强一样，在学校中成绩暂时落后？你了解子鹏和付强取得不同高考结果的原因吗？你是否希望自己也能和付强一样，去超越自己，在未来做自己喜欢的事情，过想过的生活？而作为父母，您是否想过，您也可以拉孩子一把，或成为孩子前进的阻力？

本书希望作一些探讨，让每一个潜能生或潜能生的父母，能找到一些对自己或孩子有针对性的建议和方法，在人生重要的阶段——高中阶段，去实现人生的超越。

第一章

聪明而不爱学习?



一、维护自尊的需要

小志是一名高二学生，他和同桌小宇是好朋友。小志学习不如小宇。有一次，学校放假，班主任杨老师让小志带些书回去温习，小志说：“我不带，你看小宇，他成绩那么好，从不带书回去。”后来，杨老师去小宇家家访的时候，发现小宇家有一套另备的教材。小宇虽然在同学面前表现得很潇洒，从不带书回家，但实际上他放了一套书在家里，而且将家中的书温习得非常仔细。

虽然像小宇这样的行为，学校中并不多，但很多孩子都希望表现得学习好不是因为努力，而是因为聪明；相反，学习不好的孩子，愿意表现出学习不好不是因为不聪明，而是因为不努力。而在学习上努力的孩子，非常害怕被同学嘲笑：“你看你那么努力，成绩还是这个样子。”每当这个时候，这些同学会感觉自尊受到了伤害，而不能正确评估自己的努力和成绩之间的联系。

在学校中，有这样一群孩子——被父母和老师称作“聪明的孩子”，他们很灵活，反应也很快。常有老师和孩子沟通的时候，或父母向老师、他人介绍自己的孩子的时候，总是这样说：“这孩子很聪明，就是在学习上不用功。”

为什么学校中存在很多聪明而不爱学习的孩子？关于这一点，教育

心理学研究给出了答案。美国教育心理学家科文顿提出了学习动机自我价值论，主要从学习动机的负面影响着眼，尝试解释了“有些学生虽然很聪明，但为什么不肯努力学习”的问题。

在今天竞争激烈的学习中，学生们从考试结果中所得到的成败经验，永远是成功者少，失败者多。在长期追求成功而得不到成功机会的情形下，学生们在学习上既要维持自我价值，又想逃避失败后的痛苦，于是就在心理上形成了一种应付学校考试后成败压力的对策。他们不承认自己能力薄弱，但也不认可努力就能成功，以此来达到既要维护自我价值又足以逃避失败的目的。

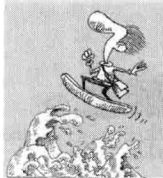
对这些看似缺乏学习动机的学生而言，他们实际上有着很强的动机，只不过驱动其行为的动机是通过回避成功来保护他们的自我价值感，而不是通过获得成功来证明其价值的动机。

有人曾做过一个有趣的实验。有两组任务，A组学生完成很难的任务，B组学生完成有一定难度、但付出一些努力就可以做到的任务。做了一段时间后，让两组学生选两种药物：一种吃了可以变聪明，一种吃了可以变愚蠢。结果是，A组学生大多数选吃了变愚蠢的药物，B组学生大多选吃了可以变聪明的药物。A组学生为什么要选吃更愚蠢的药物呢？想清楚了这个问题，我们对孩子“聪明而不爱学习”的状况就好理解了。这些在后面的章节中我们将详细讨论。

二、渴望被爱与被尊重

小晴是一名高二学生，她最近常感到情绪低落，也打不起精神学习。谈起她的父母，小晴有一种对立的心态。小晴从小就被父母送到远离他们的寄宿学校读书，父母做生意，很少管她，她没有感受到父母很多的爱与关心。现在的小晴，学习不太好，父母常在学习上念叨她，因此和父母的关系也不太好。在学校，小晴也觉得并不能和同学们建立非常要好的关系，现在她感觉学习不下去，情绪常莫名烦躁。

小晴为何感到学习困难？因为她不能确定自己是被爱的，也不能确定自己是一个有价值的人。人本主义心理学家马斯洛认为，学生本身先



天具有发自内心的成长潜力，家长的任务更重要的是帮助学生满足基本需要，让学生自行学习。在马斯洛的理论中，将人的需要分为七个层次：①生理需要；②安全需要；③归属与爱的需要；④尊重的需要；⑤求知的需要；⑥审美的需要；⑦自我实现的需要。各层需要之间不但有高低之分，而且还有前后顺序之别；只有低一层需要获得满足后，高一层的需要才能产生。同时，这七层需要又可以分为两大类：较低的前四层称为“基本需要”，较高的后三层称为“成长需要”。基本需要都是个体在生活中因身体或心理上有所缺失而产生的，因此又可以称为“缺失需要”，这是一般人维持生活所必需的、共有的。其特征是：一旦获得满足，需要强度就会降低。但是，属于较高层次的成长需要则不同。成长需要一般与基本需要有交互作用：一方面，基本需要是成长需要的基础，各种基本需要未能获得满足（部分满足）之前，成长需要不会产生；另一方面，成长需要对基本需要具有引导作用，处于顶层的自我实现的需要，对以下各层需要均具有潜在的影响力，个体生存的目的就是为了追求自我实现。不过，成长需要的特征是：需要的强度不但不随其满足而减弱，反而因获得满足而增强。

高中生的学习需要就属于成长需要中的求知需要。从学生缺失需要的性质来看，它的满足主要看别人，学生只有不愁吃、不愁穿，被老师和家长接纳、尊重，和同学有良好的关系，才能产生强烈的学习动机。对高中生而言，最重要的缺失需要是爱和尊重的需要。没有感受到被人关爱，或者觉得自己无能，这样的学生不可能有强烈的动机去实现较高水平的成长目标，不可能自主地探索和理解新知识，也不可能像自我实现的个体那样对新观念抱以创造性和开放性的态度。那些不能确定自己是否被爱、对自己的能力没有信心的学生，会作出一些相对安全的选择：随大流，对学习没有兴趣，为考试而学习等。

现在来看看那些学习暂时落后的孩子，是哪一方面的需要没有被满足？家长心理的健康和良好的家庭基础，学校、班级中良好的环境，能满足孩子生理和安全的需要；良好归属和爱的需要的满足来自于家庭，也来自于较好的同伴关系；尊重的需要也需要父母和老师以及同伴予以满足，而其中最重要的就是家长。

三、是否相信我能行

从前有一个人捡到了一个鹰蛋，他把它放在了农场谷仓的一个鸡窝里。没过几天，小鹰从蛋里破壳而出，跟着一群小鸡一起长大。这只鹰以为自己是小鸡，咯咯地叫，用力拍着翅膀低飞。

许多年过去了，这只鹰已经很老了。一天，它抬起头，看见一只鸟在它头顶那片万里无云的天空飞过。那只鸟拍动着强壮的翅膀在天际优美地滑翔。老鹰仰望着天空，充满敬畏地问：“它是谁？”

身边的鸡说：“那是鹰，是众鸟之王，它是属于天空的，而我们是属于陆地的——我们只是鸡。”于是，这只鹰终其一生，直到死的那一天，也是一只鸡。它一直以为自己是鸡。

这个故事中的鹰因为有了“我是一只鸡，无法飞翔”这样固有的观念，认定自己没有飞翔的能力，也不愿意尝试挑战自我，导致最终失去了飞翔的能力和梦想。其实，它有飞翔的能力，也有梦想，从它仰望天空，敬畏地看鹰飞翔，我们可知它内心对飞翔有一份向往和梦想，然而在判定自己“我不行”后，它放弃了追求和行动。

有很多学生，其实也和这只鹰一样，有能力，也有梦想，但在他们的内心中有一份对自己的怀疑和胆怯——“我不行”。当这份怀疑在某些不经意的话中他们认为得到肯定的时候，就坚定了自己“不行”的想法。同时，有些家长也是这样看自己的孩子的，如有些家长喜欢当着孩子的面对别人说：“我这孩子不是读书的料”“我这孩子就是注意力不集中”“我以前数学成绩不好，我家孩子这一点就遗传了我”……其实孩子非常在乎父母是怎样看自己的，中国的父母常不善于在别人面前夸自己的孩子，而是本着怕孩子骄傲的心态，对孩子的教育多以否定和谈论他的缺点为主。家长以问题的态度去看孩子，久而久之，很多孩子真的变成家长说的这样了。因此，家长也需要改变既有的一些观念，相信自己的孩子“能行”。

我们并不是要求鸡一定要去飞翔，相信孩子能行不是盲目地夸大孩子的能力，而是建立在充分了解孩子的基础上，去相信孩子可以做他有



能力实现的事情。但有些家长却强求孩子树立过高的期望，就像鸡无法飞翔一样，家长应该充分了解孩子，不能强求。

对于高中生来说，是否相信自己行，对他们在学习中的表现有很大的影响。

美国心理学家罗森塔尔做过一个著名的实验：他组织一个专家小组来到一所学校，对学生进行智力测验，然后从中随机抽取 20% 的学生，告诉这些学生的老师：测验结果表明，这些学生是非常有发展潜力的，将来可能表现出不同寻常的智力水平。8 个月后，再次进行智力测验，结果发现，那些随机抽取的所谓有发展潜力的学生都取得了出人意料的进步。由于这部分学生是随机抽取的，他们的进步显然不是智力上的因素导致的，而是因为老师相信了实验者的话，从而对学生产生了期望效应，而学生也接收到了老师传递的这种积极的信号，从而对自己也产生了很大的信心。

所以，潜能生们，如果你们能发挥“自我期望效应”的作用，如提出适合自己的目标，然后调整情绪，增强自信，不断鼓励、肯定、赞赏、挑战和改进自己，并加倍努力，那么你们就能成为“被自己推着快速奔跑的人”。

在一次心理课上，教授讲了一个有趣的故事：一个叫汪洋的孩子因为身体瘦小、多病，非常自卑，特别怕上体育课。一次立定跳远测验，他刚刚跳过 1 米，在同学们的哄笑声中，汪洋羞愧难当，心想，以自己的体质，只能跳那么远了。后来汪洋虽然长高了许多，但立定跳远的成绩依然没有提高。教授知道了这件事，就来找他。

“听说你立定跳远只能跳 1 米，是吗？”

“是的。”汪洋的回答有点忧郁，但是很坚决。

“那我先量 1 米的距离让你跳，你跳过了，我再教你怎么跳得更远，好吗？”汪洋点头同意。教授就在地上标出“1 米”的距离，汪洋跳过了。

教授说：“你行啊！”

“但是再远一点我就跳不了了。”汪洋回答。

教授一脸坏笑，让汪洋量量刚才标出的距离。汪洋量完就懵了：教

授让他跳的不是1米，而是1.2米！

由此可见，当汪洋认定自己只能跳1米时，他就被自己限制了，认为自己不行，不可能做到更好。

社会学习理论的创始人班杜拉提出了自我效能感理论。自我效能感是指人们对自己是否能成功地进行某一行为主观判断。

自我效能感高的学生，始终觉得“我能行”，相信自己通过努力能获得相应的成功，即使没有达到目标中的全部内容，也能很好地看待结果，并从结果中分析值得注意的地方，以便总结这次的成败经验，为下一次的努力而吸取教训。这些学生能勇敢地面对学习或生活中的问题，并有信心去解决，他们专注于当前的任务，投入而快乐。而自我效能感低的学生始终觉得“我不行”，在为目标而努力的过程中充满了各种各样的担心：如果成功了，可能会认为是幸运；而失败了，又会增强他们的“无能感”。

所以，从某种意义上来说，对于培养学生的自我效能感，要注意“成功是成功之母”。当学生多了成功的经验时，他会积累自己的自我效能感，对自己感觉越来越好。如何积累成功经验，需要家长不断的鼓励与支持，与孩子作正面的交流，给孩子打气，同时，帮助孩子树立比较合理而具体的目标，如比现有水平高一点点就好了。“跳一跳，摘到桃”，当一个人认为自己能行时，就不需要父母过多地鞭策和念叨了，效果也高于父母要孩子学习那种。如果孩子对学习产生了一份浓得化不开的热忱和渴望，这将是孩子成长中最好的养分。

四、记住身边的鼓励，忽略打击你的人

有一次，一群青蛙比赛爬一座十层高的楼。许多人聚集在高楼下面观看。

比赛刚开始，就听见有不少人大声喊：“你们这些青蛙是在自我炒作，还是别费劲了，我看你们根本不可能爬到终点的！”

听到这些话，蛙群中一阵骚动，一些青蛙摇摇头开始退出比赛。但还是有一部分青蛙在努力着，其中有一只青蛙显得非常卖力，尽管它已