

主编◎伍新春
李红文

少儿心理自助 400个 怎么办



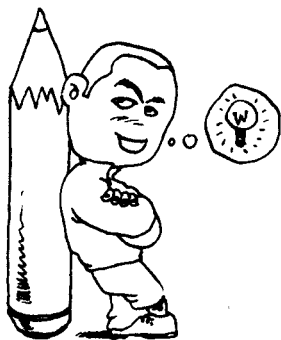
高
分
新
航
线



中国人口出版社

少儿心理自助

400个怎么办



高
分
新
航
线
——
学
习

主 编 ◎ 伍新春
李红文

本册编著 ◎ 程慰伊

中国人口出版社

只有会学，才能学会

(导言)

我们每个人都有好好学习的愿望，天下不存在天生厌学的人。如果有的话，也是因为学习方法不当，最终造成了对学习的厌恶情绪。这样的事实正说明学习的根本在于兴趣和热情。而热情和兴趣的产生则来自于我们的成功体验。那些会学习的同学成绩自然好，成绩好成功体验就多，成功体验多他们就更热爱学习。但是，如何去获得成功体验呢？靠老师罚、家长骂吗？其实，再严厉的斥责或再温柔的奖赏也比不上让我们自己真正掌握一套学习的好方法，并从中永远受益。

生活中，有很多同学因为不会学习而被甩在队伍的后面；或是心理调节能力不佳，无法正确面对在学习中出现的种种问题，而导致心理失衡，丧失了学习的愿望；还有的人不懂得如何科学用脑、安排作息时问，结果事倍功半。解决这些问题的核心，就是要学会学习，即学会使用提高学习效率的学习规则和方法。

我们在学习过程中能否选择和应用适当的学习策略，将直接影响着学习的效果。现代心理学家把“学会学习”的核心归结为学习策略的获得和改进，而认知策略的改进是学习策略改进的原因。认知策略还包括反审认知技能。反审认知是指个体对自己的认知过程和结果的意识，即对认知的认知，又称元认知。元认知是人类智力活动的高级控制成分，对于认知活动中的信息获得、编码、贮存和提取，以及认知结果的评价等，具有监督和调节的功能。

学会学习不仅要掌握学习策略和认知策略的原理和方法，最重要的是懂得如何去训练自己的学习策略和认知策略能力。学习策略一方面是指学习过程的各个环节，如预习、上课、复习、作业、应用和总结考试方法的指导，主要解决学习方法的问题；另一方面则是指认知策略和反审认知技能的培养和训练，包括巩固记忆，解题思路策略，创造性学习

和总结考试策略等。

影响学习的另一项重要因素是学习活动中所表现出的精神风貌——即学习品质。它表现为我们对学习热爱与否，是否能坚持不懈地、始终如一地从事学习活动，学习目标、方向是否明确，在学习活动中是否不畏艰险以及注意力集中、灵活思考、独立自觉等。很多成绩不良的同学中大部分并不是智力条件上的缺陷，而是由于非智力人格因素的不足，有的满足于一知半解，囫圇吞枣；还有的产生了厌学情绪。于是纠正这些不良倾向，形成良好的学习个性品质，就显得极其重要。

在我们编辑的50个问题中，基本涵盖了以上两个方面，并提出了解决问题的方法。我们希望每个同学都能根据自己的具体情况，发挥主观能动性，灵活地加以应用。



目 录

Contents

- 学习必须有个固定场所吗？
- 老师批评我不踊跃发言怎么办？
- 上课跟不上老师的思路怎么办？
- 我能边听音乐边写作业吗？
- 我总把字写到格子外面去怎么办？
- 默读效果差怎么办？
- 有一科成绩特别差怎么办？
- 觉得学习太枯燥怎么办？
- 抄写太慢怎么办？
- 学过的字总记不住怎么办？
- 目标远大，却没有实际行动，怎么办？
- 放学回家，应该先复习还是先预习？
- 要学的东西太多怎么办？
- 怎样形成适合自己的学习方法？

- 怎样合理地利用教科书?
- 做题总出错怎么办?
- 不会分析文字叙述题怎么办?
- 只记得开头和结尾,却记不清中间部分怎么办?
- 记好笔记很重要吗?
- 课堂上讲的东西为什么会从耳边溜掉?
- 记性不好怎么办?
- 什么是理想的学习成绩?
- 别人想借你的“宝贝”参考书怎么办?
- 觉得学习进度太慢怎么办?
- 玩电子游戏机对学习有帮助吗?
- 怎样快速准确地恢复记忆?
- 害怕上学怎么办?
- 时间观念不强怎么办?
- 作文没有真情实感怎么办?
- 作文中的事实重要还是抒情更重要?
- 学习成绩下降怎么办?
- 一学习就焦虑紧张怎么办?
- 怎样鼓励自己的进步?
- 练习水平停滞不前怎么办?
- 考试中有人想抄袭你的答案,怎么办?
- 你不喜欢某一科的老师或老师对你不好怎么办?

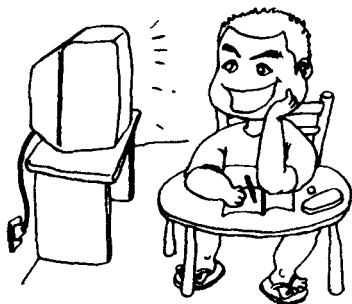
- 不爱和别人讨论怎么办?
- 怎样利用目录进行复习?
- 复习过的东西常忘记怎么办?
- 复习时感到疲劳怎么办?
- 考试怯场怎么办?
- 考试是比快还是比质量?
- 考试没考好,我该怎么办?
- 考试时突然忘了怎么办?
- 发现考试时间不够了怎么办?
- 如何在升学考试中发挥出高水平?
- 考试时容易分心怎么办?
- 怎样加强自己的应试能力?
- 英语学习念不出口怎么办?
- 怎样才能突破思维的定势?

学习必须有个

固定场所吗？

宾

宾上小
学一年
级，是
个聪明而顽皮
的小男孩。老
师要求同学们
回家在自己的
书桌前学习，
可宾宾却喜欢



随心所欲。他一会儿跑到床上读课文，一会儿
趴在餐桌上边做数学题边看电视。宾宾的行为
看上去是要提高学习效率，充分利用每一块的
时间，但是这种打游击似的方法能不能帮助他
更好地利用时间，提高效率呢？当然不能。如
果你在背课文或解答数学题时，电视机里却放
着热闹的动画片，你能安心去读书吗？或者你
躺在床上读课文时，你漂亮的布娃娃就坐在一
边向你眨眼睛，你能保证自己不去看看它吗？

很多习惯都是在很小的时候养成的，而且
养成后会十分顽固，不容易改变。学习也是一

样，如果我们经常在自己的课桌上学习，养成了习惯，那么一旦坐到课桌前，精神便条件反射地集中起来，较快地进入学习状态。不要小看这一点点位置的差别，它能帮你适当地紧张起来，避免散漫，并且更好地体验到自己处在学习状态中的强烈的使命感。

在自己的书桌前学习还能使我们把学习变成一件有趣而充满艺术气氛的工作。书桌上有各种文具供我们随时使用，不用到处去找铅笔、尺子或草稿纸，耽误了时间你还可以勤用橡皮修改错误或写得不好的地方，促进你更认真地思考，而不是交上一篇胡乱涂抹的作业；我们还可以在课文的重点或自己认为有价值的地方，用笔勾画圈点，这样复习起来印象就会更加深刻。

由此看来，选择书桌作为自己固定的学习场所，对讲求效率、培养好的学习习惯还真是必不可少呢！

老师批评我

不踊跃发言怎么办？

芳

琳已经不止一次因为上课时挨老师批评而下课后兀自痛哭。她是班上的学习委员，成绩很好，常受表扬，唯独一件事却



常受老师责备：那就是上课从不举手回答问题。即使是会的题目，也是一副沉默寡言的样子。芳琳想不通：既然我会，那上课不发言又有什么关系呢？

发言，是将自己的思维过程用口头语言表达出来的一种方式。在课堂上，我们要针对老师的教学内容积极思考，并把思考的结果表达出来，这就需要语言。语言是思维的直接体现，语言和思维互为表里，是相互促进，共同发展的。在课堂上踊跃发言，既可以使自己的口头

表达能力得以提高，又可以启发和扩展思维活动。

其实，人们头脑中的思维过程常常是不清晰的，有时人们只是有一些想法、一条线索，而不是一种准确的条理化的东西，心理学上把这称为人们的内部语言。而只有通过外部语言，即“说”的过程，你才能把许多自己想过的东西系统化、条理化。通过表达，人们头脑中的思维才能变成可以把握的东西，并且深深地巩固下来。在课堂上也同样，对课文或题目的理解也需要同学们通过“说出来”的方式进一步加深，自以为会了或明知答案而不说，实际上是停留在肤浅的内部语言的阶段，思维的活跃性并不高。而通过课堂上的发言，让老师和更多的同学以外部语言的形式理解你的想法和观点，就可以帮你扩展思路，或进一步认识自己对问题的理解到底到了什么水平，这样思路就不会限制在很小的范围内，思维也会积极地动起来，对知识的思考就会越发深入了。

上课跟不上

老师的思路怎么办？

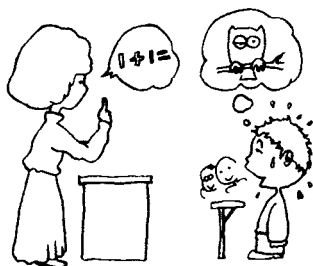
凡

事预则立，不预则废。

有些同学在讲新课时觉得头脑茫然一片，不知所云，要么就是觉得整

个听讲过程如同神游一般，对老师提到的一些情节、词语或分析感到莫名其妙，十分突然。那么，此时就要看看自己是不是在“预”的环节上有了不足之处。

“预”就是要让你打有准备之仗，而不是稀里糊涂地去面对将要碰到的问题。课堂学习是整个学习的中心环节，如果要提高课堂效率，就必须花心思在课前做好充分的准备，这就是预习。预习是指在老师讲新课之前，先自己独立阅读新课内容，做到初步理解，做好接受知识的准备。人们头脑里的知识如果有了一个大概的结构或知识背景，再添加或延伸新的知识点，就能省去许



多时间和精力，吸收得更快，同时对整个结构的把握也会更清晰。通过预习，能弄清楚新课的基本内容，上课就容易跟上老师的思路，随时做出积极的反应，做到积极发言；通过预习，发现自己知识的缺陷和不懂的问题，以便有的放矢地听讲，重点突出，提高听课效率；通过预习，还可以查缺补漏，能够加强新旧知识融会贯通的能力，从而培养自己独立思考、分析归纳、综合推理的能力。

预习时要着重于思考，寻找自己的弱点和模糊点，因为此时人的思维没有框框，是不受限制的，在没有得到正确全面的回答之前正是能充分发挥自己想象力的大好时机，这样，在课堂老师正规的教学过程中，就有助于驳斥自己不正确的想法，加深对新课的理解。

我能边听音乐边

写作业吗？

小

蓬写作业时一定要开着录音机，因为据他自己说，听音乐能让他头脑清醒、思维活跃。但是大人们觉得一心不可二用，反对他听。那么到底能不能边听音乐边写作业呢？



表面上看，人们写作业时主要是通过视觉来阅读书面材料，然后通过思考，把答案写在纸上的；而听音乐时，旋律是由耳朵，通过听觉渠道进入的。本来这是两个完全不同的信息传入通道，互相干扰的可能性不大，就像我们可以一边唱歌一边洗衣服一样。但是，音乐虽然可以不和写作业中的主要视觉功能挤在一处，却可以分为很多种类。舒缓的轻音乐放松人们的神经，宁静而轻柔，不会给人的情绪造成波

动；而带歌词或节奏感强的音乐，如摇滚乐、交响曲则本身就充满了高低的起伏，令人难以抗拒它的影响。同学们在做作业时，虽然身心放松是积极思考的前提，但最需要的还是高度集中精力，思维不受干扰。而听着带歌词的音乐，则会与作业中的读题等步骤相冲突，弄不好把歌词写到作业本上或因为听歌词而误读了题意，那么听音乐的行为就不可取了。再者，情绪波动会影响思维的能力，如果因为听音乐而使自己变得浮躁或激动，那么写作业当然不能免受其害。

所以，我们提倡尽量不在学习或作业时听音乐，如果觉得自己的思维对音乐有一定的依赖性，那么就要学会选择适当的音乐，或者通过循序渐进的方式逐渐克服“音乐促进思维”的坏习惯，因为我们都知道：任何正式的考试都是不能听着音乐来作答的。

我总是把字写到

格子外面去怎么办？

张

辉平时写字很认真，一笔一划，但不知为什么手就是不听使唤，老是把字写到格子外面去，心里干着急，家长老师也常



常责备他做事敷衍了事。其实，张辉心里很冤枉，他是非常想把字写好的，只不过在写字上遇到了一些人们不大容易发现的困难。

写字本来是一种经由涂鸦与图形仿画逐步发展出的能力，因为图画与写字是一样的，我们模仿画几何图形时，就是去做线条的处理，无论是简单的线条辨别还是复杂线条的组合，都必须依据视觉辨识能力。一位有名的教育专家曾断言：“学习的成败系乎于视觉功能，因为人们学习的事物，有80%来自于视觉。”另一方

面，写字除了要有正确且足够的视觉功能外，还要靠大脑运动中枢带动手来握笔，在有限的空间内操作，控制汉字所必须的垂直、平衡、一撇、一捺、一点、一勾等。如果手的肌肉力量不够，或者手的精细动作能力太差，就会造成方向、距离、角度，甚至于轻重控制不佳，不是字写得太大，跑到格子外面，就是写得太小，缩在格子的一个角落里，或是用力太重或太轻，划破纸张，使整个字的组合很难看、歪七扭八，以致错误连篇。因此写字能力是手的动作能力与视觉能力相互作用的结果。

如果不光在写字上有这样问题，在画图、做手工等方面也都表现出笨手笨脚、不够灵活的同学，那么就基本可以断定是能力发展不够的缘故。但也不用着急，平时多仿绘图形、剪纸、做手工、玩一些需要手指和手肌肉灵活精细运动的游戏，通过锻炼，一定会慢慢把能力提高上去的。