

心理学家和中学生 谈学习方法

李 瑾

天津教育出版社

心理学家和中学生 谈学习方法

李 瑾

天津教育出版社

责任编辑：戴正兴

**心理学家和中学生
谈学习方法**

李 樟

*

天津教育出版社出版

(天津市湖北路27号)

新华书店天津发行所发行

天津新华印刷二厂印刷

*

787×960毫米32开 6印张 2插页 97千字

1987年7月第1版

1987年7月第1次印刷

印数 1—13200

ISBN7—5309—0006—4/G·6

定价：1.00元

序 言

陈 广 福

在一次分析教育教学情况会上，听老师们反映学生李憧入高中几个学期以来，学习能力和学习成绩每学期都有明显的提高，学习兴趣越来越浓厚，学习方法灵活多样，思维活跃敏捷。随后，我找这位同学进一步了解情况，交谈中，李憧将他的“家教笔记”给我看，说“我的学习变化过程都写在这里了”。我一口气读完了他的笔记，不知不觉为其内容新颖、议论生动活泼所吸引。作为长期从事中学教育工作的我，觉得这是个有独立头脑的学生，应给予扶持，使他成才。遂与家长一起鼓励和指导他进一步思考和总结自己的学习，并写成文章，供全校同学阅读、讨论、借鉴。

初稿完成后，我粗读了一遍。这本小册子出自一个高中生的手，写的是他在学习中所碰到的问题和解决问题的过程及其方法，所以读来感到真切、朴实。如果每一位中学生都能认真一读，并在学习实际中加以应用、思考，那么，心

理学家教给李撞的学习理论和方法，也同样会掌握的。

这本小册子的字数不多，但内容丰富，一个中学生在在学习中所遇到的学习问题，几乎都涉及到了。例如，关于学习动力问题，谈到了学习动机、抱负、信心和潜能；在学习方法方面，谈到了学习目标、学习策略、学习反馈、学习迁移与学习定势、全习法与分习法、灵活思考与逆向思考；在记忆方面，谈到了识记效果和回忆效果、记忆术和追忆术、联想作用；在学习态度上，谈到了专注与勤奋、失败的反思和不良态度的矫正；在考试方面，谈到了应试的信心，竞技状态、考试成败诸因素，等等。

当前，在教学中怎样传授知识、技能？怎样培养能力、发展智力？怎样培养非智力因素？这已日益为广大中小学教师所重视。我相信，这本小册子不仅使中学生能从中得益，对于正在探索教学改革教师们，也是有参考价值的。例如，如何教会学生学会学习？如何培养学生的问题解决能力、自学能力和创造能力？如何指导与帮助学生树立起学习信心和学习兴趣等，都可以在这本小册子中得到心理学的理论依据。

借出版之际，我高兴地向同学们、老师们推荐！

目 录

开头的話·····	(1)
1. 我的苦恼·····	(2)
2. 拜心理学家为师·····	(6)
3. 不要自己扼杀自己的潜能·····	(11)
4. 要永远说“我能行”，绝不说“咱不行”·····	(16)
5. 让日历卡变为你的学习裁判·····	(22)
6. 学会学习与学到知识同等重要·····	(29)
7. 用心与不用心之间见高低·····	(36)
8. 失败的启迪在于重新认识自己·····	(41)
9. 射击要报靶，学习也要报靶·····	(47)
10. 怎样矫治马虎的学习态度·····	(53)
11. 上了中学，该用什么样的学习策略 ·····	(58)
12. 敢以科学家自居才能学好理科·····	(64)
13. 有志还须勤砥砺·····	(70)
14. 为什么要强调理解学习·····	(76)
15. 整个儿吞好，还是分块儿吞好·····	(82)

16. 为什么平均每天记两个单词还记不住.....(88)
17. 怎样把知识送入长时记忆的仓库里.....(93)
18. 怎样临阵磨枪.....(101)
19. 怎样从记忆仓库的深处挖出答案来.....(107)
20. 搜肠刮肚也倒不出来时怎么办.....(114)
21. 学会驾驶迁移之船.....(120)
22. 张冠李戴为何因.....(127)
23. 善于克服“不良定势”才是聪明的
脑瓜.....(134)
24. 怎样帮助传教士安全渡河.....(142)
25. 要到达终点不妨从终点往回想.....(150)
26. 山穷水尽时要换个角度去思考.....(156)
27. 怎样摆脱总复习时出现的低潮状态.....(161)
28. 谈笑中, 未雨绸缪迎大考.....(167)
29. 决定考试成败的不只是智力.....(171)
30. 考试过关的“护身符”.....(179)
- 结束语.....(185)

本书人物

陈爷爷：某大学心理学教授（简称陈）

小彤：男 高中生（简称彤）

小丹：女 初中生（简称丹）

开头的话

同学们：

你们用“芝麻开花节节高”这句成语来形容我中学这几年的学习，把我推上讲台来，要我介绍学习经验，这可叫我说什么好呢？大家知道，我原是个学习差生，每到考试就发怵。后来，亏了一位智慧老人，一个关心青少年的心理学家，他给我讲了许多科学道理，使我逐渐懂得了科学学习的原理和方法。幸好，我当时做了详细的笔记，重要的地方，特别是有关的心理学原理，还录了音。现在，我把它整理出来，供大家传阅，讨论吧。

·学习挫折·

1、我的恼苦

一个学生，在求学的路上，会遇到许多挫折，虽然象我这样的遭遇，恐怕今后不多见，但疾病、考试失败、意外的挫折，难免不会发生，怎样对待呢？心理学家说：“不如意事常八九，越不如意越要奋斗。”这句富于哲理的话，使我回想起童年的遭遇——

那是1976年，我背上书包的第二个年头，冬天。祖国和人民沉浸在痛苦之中，我被学校除名了，不是我品德不良，违反学校纪律，也不是我学习不好，而是一个特殊的原因。因双亲在外省“五七干校”劳动，我和妹妹寄居在外祖母的家里。外祖父是北京一个大单位的后勤负责人，由于他这个官儿，学校领导就三天两头让我带纸条，要我姥爷批条子，今日要砖，明日要瓦，还有水泥啦，木头啦，有什么就得给什么，要是不给呢？那他就得掂量掂量：外孙子在京没户口，就

不能在学校借读！我姥爷是个正直的官儿，违反原则的事他不会答应，只好眼巴巴看着我被学校除名了。就这么简单，今天听来简直不可思议，可那年代，是非到哪儿说得清？被这所学校除名，周围的学校不敢收，因为它是中心小学，周围一片学校都归它管。往远处去上学就得坐长途公共汽车了，动乱的年头，安全第一，姥姥心疼我，怕我挤车出岔儿。

“咱不上学了，让小姨下班后教你！”就这样，我在外祖母家中在小姨指导下自学了两年。

1979年，妈妈来信说，“五七干校”放松限制，可以带孩子了，我就回到父母的身边，经爸妈的辅导，我突击复习两年的功课，插入附近农村小学的五年级。

第二年，“五七干校”解散了，父母被调回北京，我和妹妹终于有户口了，是北京市的户口，那意味着什么啊？意味着我能在北京上学了，学校再也不能开除我了。

就在我家附近，有一所重点中学和重点小学，真是得天独厚。于是爸爸陪着我，妈妈带着妹妹，分别去找两所学校的领导。

当时，我怀着喜悦的心情，走进那所中学，迎面见到一座大花园，后面是一个宽阔的大操场，同学们有的踢足球，有的在读英语，有的在

谈天说地，我暗暗下决心：“这么盖（极好）的学校，不好好学就是小狗！”没等我想下去，就来到初中部教导主任办公室，见到主任，爸爸诚恳地说明来意，我也恭恭敬敬地给他行了个九十度的大鞠躬。主任是个男老师，五十开外的年纪，中等身材，略微发胖。他看过我的转学证明和户口本，又经过一番盘问后，对我说：

“好吧，看在你爸爸也是个教育工作者的份上，……”他停住口，对我神秘地笑了笑。同意了？！我的心一下子蹦出了嗓子眼，真盖！可是，我高兴得太早了，他的话还没说完，只见他慢条斯理地扶了扶鼻梁上那又黄又旧的眼镜，嘴里冒出一句轰雷般的话：

“给你一次入学考试的机会。”

说真的，谁不怕考试？尤其是我刚从大山沟的农村中学转来，虽说我在原校是个班长，学习成绩班里前三名跑不了咱，可这是首都的重点中学啊！

你越怕考试，考试就立刻找着你，主任说完就拉开抽屉，取出一份三张的英语卷子，指定我坐在旁边的位置上，然后请我爸爸先回家去。说实在的，主任对我够意思的，安慰我别慌，多会做完了多会交，可是，我不知怎的特紧张，明明会做的题都不会了，那些英文单词，也真不讲义

气，平时我跟它们都挺熟的，呼之即出，可今天不知都躲到哪里去了。没办法，我憋了两节课，凡是会的都做了，最后，签了名，心惊胆战地把卷子双手递到主任面前。他接过去，飞快地打着一个个大叉，不到一分钟，就在卷子右上角判了四十五分。他摇摇头说：

“不行啊，本想给你一个进普通班的机会，莫说考一百、九十的，就是考七、八十分也行，可这分数，我把你送到哪个班，班主任老师也不收啊。”

乖乖，重点中学还分重点班和普通班呢，我连普通班也沾不上，这可怎么说？这时，我恨不得地上裂开一条大缝，好让我立刻钻进去。我默默地对主任鞠了个躬，耷拉着脑袋回到自己的家。真是“福无双至，祸不单行”，我妹妹也落得个同样的下场。刚回到北京的一个星期里，全家一直就象过节一样地喜气洋洋，转眼之间，又被愁云笼罩着。

2、拜心理学家为师

青少年的人生处于十字路口，不知往何处举步的时候，也正是最需要别人帮助的时候。如果遇到一个智慧长者，经他一指点，途程就会变得非常明亮；但如果一位坏朋友拉上你的手，前途就不堪设想。我忠告每位年轻的朋友，生活中应努力寻找一两个良师益友，象我的这位高邻，他的话成了我毕生的巨大财富，使我受益无穷。

离家最近的重点中学咱进不去，没说的，只好转到三环路以外、离家六站远的一所学校去，妹妹也转到离家隔好几个胡同远的一所小学里。我这所学校，虽是非重点，但也是老学校，校长和老师对我都很关心，同学们对我也很热情。

折腾了两个多月，转学问题终于解决了，家长松了一口气，可我更加紧张了。由于落课，加上对老师讲课不熟悉，一到测验、考试，我就特

别害怕，尤其是老师公布分数的时候，我连头都不敢抬。

有时候，我坐在教室里，心儿就飞回原先的农村中学里，想起和小伙伴们一起下河游泳，捞鱼捉蟹，上山拾干柴，掏山雀蛋，那多带劲啊。可眼下，不敢松一松，玩一玩，从早到晚全把劲儿使到学习上了。可学期末竟有两门不及格！老师和家长都原谅我，落课太多，基础没打好，不适应，总之，大人们断定我下学期会好起来的。

寒假过后，我一开学就很紧张，每天上学放学、完成作业、背单词，从早到晚，简直玩命了。到期中考试公布成绩，谁知又是两门不及格。虽然家长仍然没申斥我，可我觉得，申斥或打我一顿反倒好受。我又急又愧，心想：自己已经尽到最大努力了，还是没有得到好分数，怕不是个念书的料吧？自己脑瓜子笨，学不好了，混吧，混到初中毕业，快了，再熬一年。可是毕业又怎样呢？如果高中考不上，就要待业，多丢人呀，不如考技校或职业高中，什么样的技校好呢？咳，干脆去摆摊，当个体小商贩，卖水果、蔬菜、油饼什么的，总之，不能让家长养活自己，否则，那还叫什么男子汉？你别笑话，我还真的留心起小买卖的行情呢，上学路上，瞅瞅四下无人，就象阿信那样高声练练叫卖的行话。后来，我把这个想法

告诉小姨，她苦口婆心地唠叨了我一个多月，直到我答应起发愤读书为止。

正在这时，我家分到了新房子，搬进了学院路的一幢高楼里，离学校近些了。邻居是一位爱逗小孩玩的老头儿，不用说，没几天我就和他交上朋友了。你猜怎么着，嗨，这位老爷爷竟是个心理学家哩，他六十开外的年纪，精神矍铄，他的老伴是一位慈祥的、退了休的幼儿教师，他的儿子、大女儿都在外地工作，只有小女儿在北京上大学。一走进他的家，你就瞧吧，满架满架的书。这位老人姓陈，是大学心理系的教授，他可喜欢我们兄妹了，经常让我们到他家玩，给我们许多书看，讲许多故事。

一天，妈妈提醒我们：何不请陈教授指导下学习呢？啊，真的，我怎么没想到，急忙拉上妹妹，敲响了教授的家门。

“陈爷爷，您帮帮我们吧，帮帮我们吧！”

“孩子们，这是怎么啦，别着急，进门慢慢说。”

等我们诉完胸中的烦恼时，教授乐呵呵地说：

“好啊，要给我当徒弟，我得考考你们。”

我一愣，什么？又要考试？

“这……”

“怎么啦，想当我的徒弟，得有条件啊，比方每次都准时来，认真听，认真想，还要敢同我辩论……”

“这好办，我们保证。”

“从你兄妹俩刚才讲到的经历和挫折，看起来你俩的智力是很好的，学习的愿望也是很强烈的。问题主要是两方面：一是有许多内心障碍，用你们老师的话来说就是思想问题，也就是思想没有放开，不了解自己的潜力，误认自己什么‘脑子不好’啦，‘笨’啦，自己扼杀自己的学习潜能；另一个问题是好的学习方法不多，甚至靠错误的方法去学习，方法欠佳，成绩当然也欠佳，成绩总是不好，情绪自然低落。这是你们的问题的症结。眼下，我正要给师范大学的学生讲授‘中学生心理的发展’，你们来了，正好给我提供许多备课的素材，那我们就互相帮助吧。你们来提出学习上存在的问题，我从心理学原理上给你们解答，并向你们提供新的学习方法。要求你们从我这里学到科学原理和方法后，要运用到你们的学习中去，好不好？”

“好极了！”

“我的要求很严，我每讲一次，你们都要做笔记，要认真地思考，领会了，就要用到学习上，再写一篇心得体会给我看，能做到吗？”

“能！”

于是我们勾了手指，订了君子协定。

打那以后，我们双方都遵守协定，陈教授一共给我们讲了四十一次课，我们也写了四十一篇心得体会。人们常说：“听君一席话，胜读十年书”。此话不假，我们每听陈先生讲一次生动、别致的课，都受到莫大启迪，使我们一下子懂得了许许多多。

