中学生
心理自助丛书

chengweixuexideyingjia

成为学习的赢家

安秋玲/董艳 编著

◆每天多做一点点，就是领先的开始；每天进步一点点，就是成功的开始；每天创新一点点，就是卓越的开始。

◆头脑不是一个要被填充的容器，而是一支需要被点燃的火把。

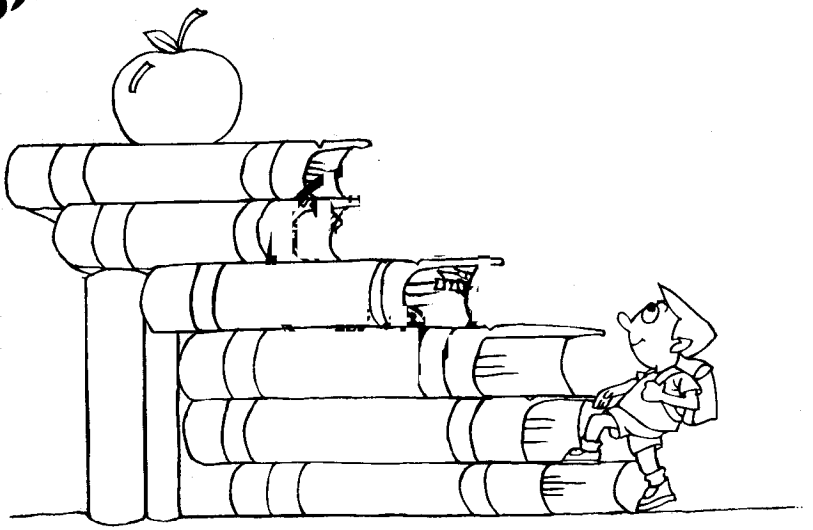
少年儿童出版社

中学生心理自助丛书

chengweixuexideyingjia

成为学习的赢家

安秋玲/董艳 编著



少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

成为学习的赢家/安秋玲,董艳编著.—上海:少年儿童出版社,2004.8
(中学生心理自助丛书)
ISBN 7-5324-6247-1

Ⅰ.成… Ⅱ.①安…②董… Ⅲ.中学生—学习心理学 Ⅳ.G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 073628 号

中学生心理自助丛书
成为学习的赢家
安秋玲 董 艳 编著
王 青 插图
DD 设计工作室 装帧

责任编辑 熊苦萍

上海世纪出版集团	开本 850×1168 1/36
少年儿童出版社出版发行	印张 4 3/9
200052 上海延安西路 1538 号	字数 75,000
易文网:www.ewen.cc	2004 年 8 月第 1 版
全国新华书店经销	2004 年 8 月第 1 次印刷
商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷	印数 1-6,000

网址:www.jcph.com
电子邮件:postmaster@jcph.com

ISBN7-5324-6247-1/G·2530 定价:8.00 元

序言

中学时代是黄金时代、是快乐时代、是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。处于青春期的中学生，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上，形成“青黄不接”的尴尬局面。所以有人把青春期形象地称为“青黄不接”期。

在这一“青黄不接”时期，一些心理问题就会在某些中学生的身上显露出来。当然，其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有积累效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因会突然爆发。因此，中学生面临困惑和矛盾冲突时，更需要引导，需要点拨，需要启迪。

那么怎样才能对中学生进行有效的心理辅导呢？我们确立中学生心理辅导的基本原则是：帮助、互助、自助，而且帮助和互助最终都要通过自助才能获得预期的心理辅导效果。

这套“中学生心理自助丛书”，就是立足于帮助中学生自助，让中学生学会自己解决和调控自己的心理问题，从而逐步走向成熟和独立。

上海市中小学心理辅导协会名誉理事长/张声远

目录

1 成功者必自制……1
2 勇于改变自我，走出学习困境……9
3 善于利用零星的时间……17
4 改善学习从点滴做起……27
5 “我不是学习的那块料”……33
6 习惯改变命运……39
7 走出被嘲笑的心理阴影……47
8 不怕丢脸……55
9 学习的共生效应……63

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

10 认清兴趣借口症……71
11 失败是成功之母吗……79
12 学习需要反省……85
13 决心就是力量……91
14 好情绪尽在掌握……99
15 学习须自主……105
16 让计划变成现实……113
17 真的是三更灯火五更鸡吗……123
18 慎防学习动机过强症……131
19 “白日梦”好做不好受……137

1.成功者必自制

人的一生，就像一段旅程，在这段旅程中会有许多令你迷恋的美景，让你驻足逗留，停止不前，消磨你挑战风雨、继续前行的斗志。真正的成功者之所以能够到达自己人生旅程的目的地，体验到人生的“大美”，就在于他们有超强的自制力，能够抵制这些虚幻美景的诱惑。

我的自制力很薄弱，尤其表现在学习过程中，看了一会书之后，我会情不自禁地在心里对自己说："已经看了不少了，休息一会吧。"于是我就会停下来，去看看电视或上网玩玩游戏，我本来预想着十分钟，等时间一到，心里意识到自己该去学习了。但是似乎另一个声音拖住我说："再过五分钟吧。"结果等我再次拿起课本时往往一个小时过去了。等我匆匆忙忙做完作业，已经比较晚了，原先订好的复习计划也就泡汤了。

像上面这个同学遇到的问题，恐怕也是许多中学生朋友曾经经历或正在经历的问题。这个问题实际上就是一个个人自制力的问题。大家都知道，自制力就是一个人控制、克制自己不恰当的想法、念头、行为的能力。所谓的"不恰当的想法、念头、行为"，当然不仅仅是指与社会道德相悖的想法、念头、行为，对于我们中学生朋友来说，更是指与自己的学习有冲突的想法、念头、冲动与行为。对于大部分人来说，学习不是一件轻松的事。虽然我们常说"学习是苦中有乐"，但是如果有这样一个情景：今晚你可以选择在家做作业，也可以选择去看电影，或者上网玩游戏、看电视、和朋友去玩等。你会选择什么呢？我不敢保证大部分人会放弃做作业而选择后面的几种活动，但我敢保证绝大部分人心里一定会痒痒的，想去看电影、玩游

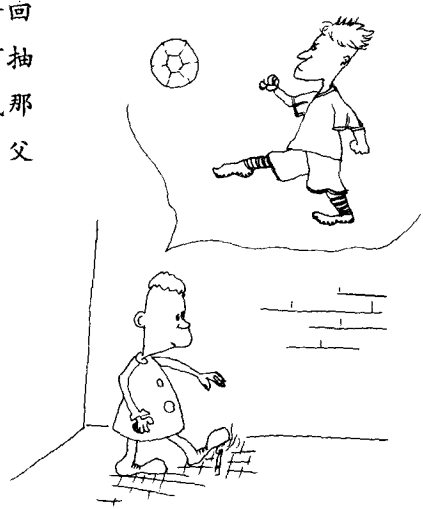
戏、看电视等。

因此，对于同学们来说，一定要有足够的自制力来战胜这些不恰当的想法、念头、行为，战胜来自外界的各种影响自己学习的诱惑。

成功者必自制！

锦囊故事

小迪科和小伙伴们愉快地在一起吸烟，被严厉的父亲发现了。“这下可完了！”小迪科恐惧地想。“抽过几次了？”父亲平静地问。“没……没抽过几次。”小迪科用微弱的声音回答。“我从来没有抽过烟，你能告诉我那是什么滋味吗？”父亲把手放在小迪科的肩上说。小迪科惭愧极了，头压得很低。“孩子，你将来不是要做一名优秀的足球运动员吗？运动员可要



有好的身体素质，你的理想还算数吗？”“算数。”小迪科小声地说。“那你从现在开始就要克服身上的坏毛病！否则你的理想就是一句空话。”父亲严肃起来。“爸爸，我保证今后再也不碰香烟了！”小迪科神情坚定地说。

十几年后，巴西出了一位闻名世界的足球巨星——球王贝利。他就是当年那个再没有碰过香烟的小男孩迪科。

对于球王贝利后面的戒烟过程是什么样的，我们无从得知，但是从这个例子中我们可以有充分的理由相信，贝利在戒烟过程中肯定付出了极大的自制力。因为对于一个有烟瘾的人来说，没有极大的自制力，想戒烟是很难的。那么，对于同学们来说，如何才能有足够的自制力，来战胜自己在学习过程中产生的一些不恰当的想法、念头、行为以及诱惑，来保证自己的学习质量，提高自己的学习效率呢？下面给大家一些建议：

1．以自制力对抗诱惑是经常要面临的事情。

首先，大家有必要意识到，以自己的自制力来对抗各种诱惑是许多人，甚至包括一些伟人，都要经常面临的事情。孟子曾说：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……不就是说要做得大事，必须吃得大苦，而要吃得大苦，不就是要有坚强的自制力吗？美国科

学家富兰克林也曾说过：学习是辛苦的，必须懂得放弃一些东西。放弃什么东西？不就是放弃贪图暂时的舒适、安逸的念头吗？古人、伟人为什么会讲出这样的至理名言呢？因为这是他们切身体会出来的，他们曾经深切地面临过这样的境遇，所以才说得如此透彻。

大心理学家弗洛依德曾把个人分为三部分，即超我、本我、自我。“超我”即你理想中的你，比如你在自己心目中希望自己是一个勇敢、坚毅、乐观的人，这个理想的形象就是你的“超我”；“自我”则代表了一个人内心的各种不合理、不恰当的欲望、念头，它是趋乐避苦的；而“本我”则是你的“超我”和“自我”斗争、对抗后所表现出的现实的你。每个人都有这三个“我”，都有“超我”和“自我”的矛盾、斗争。

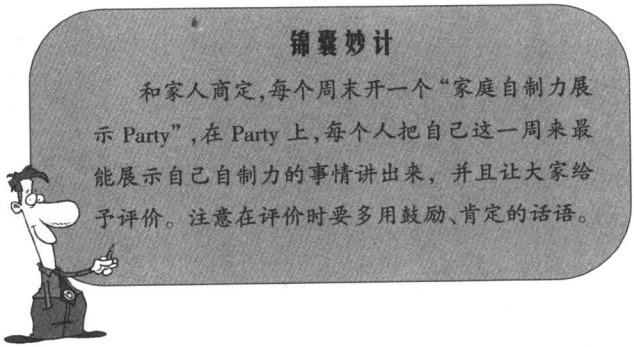
因此，大家要明白一点：我们每个人，包括伟人在内，都会面临各种各样的诱惑。在这点上别人并不比你幸运到哪里去！而同时你也像别人一样有一个发挥你自制力潜力的“超我”。这个潜力是非常大的，只要你愿意去挖掘。

2．像一个果断的人那样去做。

学习时，面对看电视、玩游戏等各种诱惑的最好办法就是“像一个果断的人那样去做”。如果你想看十分钟的电视，休息休息再去学习，那么到十分钟时，你所做的动

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

作就是:起身、抬手、拿起遥控器、对准电视、使劲按一下开关,然后丢下遥控器、转身、进书房学习。记着一定要酷一点,干净、利落、爽快,千万不要看会儿、看会儿、再看会儿,或者像做一个重大决定一样内心权衡,思考半天、斗争半天。记着一定不要给诱惑留一丝挣扎的余地。



3. 经常给自己一些奖励。

心理学中有一种标签理论,是说你把你自己或别人把你看成什么人,你就很可能自觉不自觉地按那种人的标准去做,就像给一种东西贴上标签来标定它一样。比如,如果你认为自己是一个很有自制力的人,并且别人也经常说你这个人很有自制力,那么你很可能在平时就会很“卖力”地表现得很有自制力。根据这种理论,在每一次你做出一件很有自制力的事情后,不妨给自己一个适

当的奖励，或者把它讲给自己的好朋友听，使他佩服并夸奖你几句，从而不断强化你的“我是一个比较有自制力的人”的标签，进而不断提高你的自制力。

4. 要主动思考学习的真正意义到底是什么。

锦囊妙语

我把我作为我自己的主人，我要管好我自己；同时我又把我作为我自己的奴隶，我要管好我自己。

从自制力的角度讲，学习有三种境界：最低境界是自制力差，管不住自己，学习时经常被各种诱惑所打断，学习质量差；中间境界是很有自制力，管得住自己，能够依靠自身的自制力战胜各种诱惑，安心学习；而最高境界则是，领悟了学习的真正意义，对学习有了一种深层的兴趣，从而不用约束自己也能很有效率地学习。因此对于同学们而言，在平时除了学，还要思考一下为什么学。只有领悟了学习的真正意义，才是治本之方。

2.勇于改变自我，走出学习困境

蝉的幼虫长成为蝉，从黑暗、窒息的地下世界来到这个光明的世界，经历了巨大的改变自我的蜕变之痛。其实，命运就掌握在自己的手中，要想改变自己的世界，就要勇于挑战自我、改变自我。

我是一个学习困难的学生，也就是人们所说的差生。对于学习我很难找到自己的兴趣，坐在教室里听课，是我最不愿意做的事，因为老师讲的好多东西我都听不懂，也觉得这些东西没有什么意思。所以上课时，我经常发呆，实在无聊了，就在课本上画些乱七八糟的图案。至于平时的作业和考试，更是一塌糊涂。为此，被老师批评是经常的事，有时，被老师批评急了，我也在心里发誓，从明天开始一定要好好学习，我也一个脑袋两只手，和别人没有什么差别，别人能学好，我也能学好。可是这样的决心，在不到两天的时间内就慢慢消退得无影无踪了，我还是以前的我。对此，我恨自己，恨自己无能，没决心，可这仍于事无补。为了逃避这种痛苦，我沉迷于电脑游戏，可是，每次玩完游戏，包围我心灵的却是更大的无聊和对自己的怨恨。

也许只有曾经有过学习困难经历和体验的人，才能真正体会到像这位同学内心的痛苦和无助。在许多人眼中，“差生”往往是一些不争气、自暴自弃、顽劣的学生，他们屡教不改，不思进取。在班级里，他们是令老师头疼的一群学生；在家里，他们是让父母揪心的孩子。可是，有谁能真正体会到“差生”内心的痛苦和无奈呢？人都是有自尊的，没有哪一个学生不想成为学习优秀的好学生，没有哪一个学生心甘情愿地做一个班级里、学校里“知名”

的差生。因此，对于教师、家长和同学应该理解学习有困难的学生，给他们以感情上的支持和学习上的帮助。但是，对于学习有困难的学生自己而言，要想走出学习的困境，必须勇于面对现实，勇于改变自我。

锦囊故事

有这样一则寓言故事：在一座大山上，有两块差不多的石头。但是几年后它们之间发生了截然不同的变化，一块石头成了一座雕像，受到很多人的敬仰和膜拜，而另一块石头却变成了一块路边石，经常受到践踏、污损。路边石心里很不平衡，一天深夜，它对旁边的雕像石说："老兄呀，三年前，我们曾经同为一座山上的石头，而今天我们却产生了这么大的差距。你受到了那么多人的膜拜，而我却受到那么多人的践踏。这太不公平了。"雕像石沉思了一会说："老兄，你还记得吗？三年前，曾经来了一个雕刻家，你不愿意改变，更受不了凿子在你身上的凿刻之痛。而我那时想像着未来的模样，乐于改变，勇于改变，不惧怕那刻在我身上一刀刀的痛。于是雕刻家在我身上用锤子砸，用钢锯锯，用刻刀刻，用凿子凿……我经受了多少的改变自我之痛啊。今天你我的不同，完全是当初我们之间对待改变自我的态度和勇气啊！"路边石听了这番话，既惭愧，又后悔。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com