

前 言

本书重在阐释：阐释学习的心理、学习的奥妙，阐释您的行为、您的心态。

人生多有疑惑，处于青少年时代的中学生，对于生活、对于学习、对于自我，就有更多的问号了。

西哲说：“认识你自己！”谁不希望认识自我？

小时候，我多么盼望有一个知天晓地、无所不通的白须飘飘的老人可以随时为我解答我对于人生、对于学习的种种疑难啊。我当然未能找到这样一位老人。

但我真的希望，我们都能找到这样一位智慧的老人。

正是抱着这样一个未了的梦幻，抱着这样一种自己圆不了的初衷，我走上了讲台，成为教师。“师者，所以传道、授业、解惑也。”我堪当此任吗？这是一直悬于我心的问题。现在，我又尽我所知演绎了一些看法，我想，仅仅是看法而已。

如果这本书所说的有些正是您所想知道的，并对您——亲爱的读者——有所启发的话，那就是我莫大的欣慰。

作 者

责任编辑：陈更新

周 杰

封面设计：张力平

责任技编：孔洁贞

中学生心理自我分析丛书

学习心理趣味测试

翁文豪 编著

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东粤北印刷厂印刷

(厂址：韶关市五里亭)

787×1092毫米 32开本 4.75印张 1插页 80,000字

1998年9月第1版 1998年11月第2次印刷

印数 5,001—10,000册

ISBN 7-218-02761-X/G·665

定价：7.50元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

目 录



学习素质

3 数字的联想

7 你的书桌

10 学习的效率

学习动机

13 求学的目的

16 学习的动因

19 学习的劲头

22 对升学的态度

学习心态

25 学习新内容

28 外语不懂怎么办

31 面对别人的荣誉

34 取得好成绩的要素

36 成绩差的原因

上 课

39 听课的方法

42 面对老师的提问

考 试

45 你是怎样准备考试的

49 写考卷的习惯

53 考试后的心态

56 面对考试成绩

58 对八十分的态度

61 对作弊的看法

作 业

64 做作业的态度

68 遇到难题怎么办

自 修

71 背单词的方法

75 怎样使用工具书

77 碰到生字时

80 灵感是你的“客人”吗

休息 · 文娱

84 课间十分钟

88 你的星期天

社会 · 家庭

93 竞赛的心态

96 对家务劳动的态度

学习三步曲

101 预习

105 上课

112 复习

学习心理素质

118 从培养兴趣开始

122 要重视潜意识的作用

126 让自己“动”起来

131 要养成良好的习惯

135 学会善处孤独

137 寻找属于自己的路

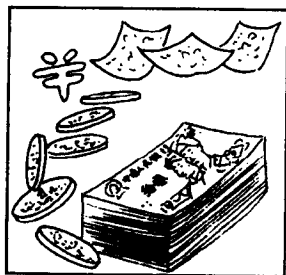
139 要善于休息

学习心理分析

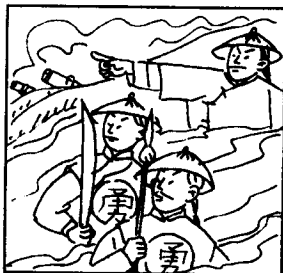
数字的联想

如果你看到或 1234 或 1850 这些数字时，你会联想到什么？

A. 钱的数目



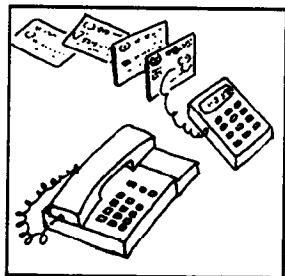
B. 历史年代



C. 跳跃着的音符或
一个个小人物。



D. 密码或电话号码的
一部分



你的选择：_____

选 A 的人：是对数字相当敏感的人。性格有着精细的秉赋，对于每件事情，可能都要算上一算。例如：了解回家上下台阶多少级；知道去学校步行需要多少时间，骑自行车又需要多少时间；晓得各种各样东西的价格，什么地方买得便宜，便宜多少，什么商店的商品质量较好。倘若拥有 100 元，便会谋划着可以做多少件事情，然后把钱花到最有效益的事情上去。总之，这类型的人是“小生意家”、“陶朱公”，在同学中或以“吝啬”著称，或以“精打细算”出名。时间对于这类型的人来说，也成了分成片断的数字，既懂得节约，也懂得节约的意义。由于具有这种秉性，这类型的人能轻而易举地完成数量惊人的工作。处理经济方面的事务，是这类型的人最感兴趣的，因为数字对于这类型的人来说，犹如儿童手上的玩具，歌唱家口中的乐曲，是百玩不厌的。这类型的人很适合选择财经、金融、经济方面的工作，而且总有一天是会“发”起来的。

选 B 的人：是对数据相当敏感的人。注意：是数据，不是数字。这类型的人有着很强的记忆力和联想能力，对于时间概念也有着强烈的感受力。对于报纸所报道的重大事件，可谓是过目不忘，对于其中所涉及的有关数据，可谓了解入微。这类型的人不仅了解事件发生的时间、有关人物的数目字，而且对于事物所涉及的有关数据，诸如召开了几次会议、贪污额、作案工具、产品名称及数量、获奖次数等，

都一清二楚。讲述故事的时候，直使人如临其境，越精微的细节讲得越精彩。给人的印象是旁征博引，无所不通。对于哥伦布何时到达美洲这样的历史知识，根本难不倒这类型的人。这类型的人还能说出当其时世界发生了什么大事，中国正处在哪个朝代，因为这类型的人觉得，惟有了解得这样精细，才够刺激、够味，才能显示出自己的过人之处。而这方面确实是这类型的人的过人之处。做笔记、查阅某件事实，是这类型的人的兴趣之所在。因此，这类型的人适合做的工作是侦探、律师、文史研究员、医生等，并会有出色的表现。

选C的人：是有艺术细胞和有创意的人。联想力相当强，特别是形象思维相当活跃。小时候，对墙上的“涂鸦”就有着很高的兴致，因为你一会儿可以从中看到一只“老虎”，一会儿又可以从中发现一位翩翩起舞的“仙女”，你还可以从中看到别人看不见的“百兽图”。总之，这类型的人从小就比别人多长了一只“眼睛”，可以看到一些别人所看不见的；也可以说比别人多了一根“神经”，可以想到一些别人认为很“玄”的事情。在这类型的人看来，太阳是三角形的，而树叶是会跳舞的。这类型的人总有着种种想“创作”的冲动，虽然并不见得成功，但这已是一种难得的素质和潜力了。只要能扎实地打好知识基础，开拓知识面，形成自己的知识结构，有意识地训练自己某方面的技能（如表演技能、演唱技能、绘画技能、写作技能等），终有一天，自身创造力会得到发挥。这类型的人适合向艺术方面发展。

选D的人：是逻辑思维较强的人，对于感性的东西可能较为迟钝，但却富有逻辑推理能力。当别的同学正在热中拜伦等诗人的时候，这类型的人可能感到对爱因斯坦有着一一种发自内心的兴趣；当别人正在大谈特谈某部小说的时候，这类型的人可能正在阅读爱迪生的传记。因为这类型的人可能发觉自己和这些已作古的名闻世界的大科学家有着某种相似之处，喜欢他们，喜欢阅读他们的传说，喜欢看到他们虽然为一个个难题所困惑，但是能解开一个个谜。也喜欢看侦探小说或间谍故事，被吸引不是那些离奇怪异的情节，而是其中主人公那无懈可击的逻辑推理和周密的观察。因为这类型的人最感兴趣的就是这两种能力了，也就是说，最感兴趣的就是“发现”。这类型的人总觉得自然界中藏有某种奥妙，如同数字正好是某种密码一样，令人感到“惊奇”，而这类型的人的责任就在于把这奥妙发现出来。这类型的人兴趣倾向于理化、数学等需要探索和逻辑推理的学科。

当你在阅读此书时，可能觉得自己是典型的某一答案的代表，也有可能是界乎两者或三者之间，这是很正常的，毕竟世上典型的人很少。必须奉告一句的是：不论哪一种人都没有好坏之分，关键是如何认识自己，驾驭自己！

你的书桌

如果你拥有自己的书桌和书柜，你会怎样放置你的学习用品？

A. 井然有序



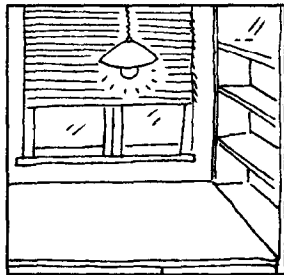
B. 杂而不乱



C. 杂乱无章



D. 空空如也



你的选择：_____

选 A 的人：是有着良好家庭教养的人。因为惟有养成习惯才能做到这一点，这种爱整洁、有条理的习惯，是有教养的表现，也是有修养的表现。长期观察表明：一个人假如在少年时期便已形成了这种爱整洁、有条理的习惯，并且热爱着这种习惯，那么，他多半是品学兼优的好少年。要养成这种习惯并非一朝一夕可以做到，需要长期的努力才行，既需要父母长期的引导和要求，也需要自己长期自觉地训练。这种良好的习惯一旦养成，将影响人的一生。

选 B 的人：是很奇特的人，属于高智商的一类。我们苟且称之为“爱因斯坦式”的人物吧，众所周知，爱因斯坦出门甚至连锁匙都会忘记带，他的房间常常是杂乱的，然而，这种日常琐事的“善忘”和“杂乱”，却丝毫不影响他那明晰地逻辑推理。据说，毛泽东的书房也是密密麻麻地“堆”着书，但他却能很快地找到他所需要的书。不过能做到“杂而不乱”的人毕竟是少数，何况，我们也不是日理万机或整个心身完全沉浸于某项研究的人，因此，我们还是提倡在空闲时不妨把房间整理一下，做到既美观又有助于提高学习效率。相信这话让爱因斯坦听到的话，他也会欣然同意的。

选 C 的人：是顾此失彼，难有成就的人。没有条理性的习惯对于学习、生活的影响会变得越来越明显，例如，在无休止地寻找没有及时放回原处的东西时，不但会长时间地中断做作业，甚至会完全无法做作业，而且会变得暴躁起来，甚至向自己和周围的人发火。长此以往，神经会受到刺激，意志会受到削弱。

书桌的杂乱，也反映了内心的紊乱。由于这种“杂乱”的习惯，多半也会记不住学习中的规则和定理，理解不了老师论断的逻辑，因此，成绩会下降。

整洁，不仅是纪律性和内心修养的表现，而且还是安排好学的重要因素，建议多多加以注意。

选D的人：在房间中的时间一定不多，当然，学习在生活中所占的比例也一定不大，因为很难想象呆在这样一间书桌和书柜都“空空如也”的房间中能干什么。所处的环境很能反映一个人的内心和性格，因此这类型的人的内心也和其书桌、书柜一样——空空如也。说得明白一点，就是空虚。对于一个人的成长最不利的，莫过于内心的空虚了，不仅是不利，简直是危险。

建议逐渐培养读书的兴趣，养成良好的爱好，以兴趣和爱好来填充自己的房间、书桌和书柜，同时也丰富自己的心灵。

学习的效率

你觉得自己在什么情况下，学习最有效率？

A. 考试的压力

B. 学习感兴趣的内容



C. 夜阑人静，独自一人时

D. 不受环境因素的影响



你的选择： _____

选A的人：是习惯于临急抱佛脚的人。这类型的人读书似乎就是为了考试，注意力只有在临近考试的时候，才能高度集中，因此才会觉得这个时候读起书来特别有效率。考试对这类型的人来说，似乎已起到了一种条件反射的作用，每当考试临近的时候，这类型的人的心身就会高度紧张，从而进入了一种平常所无法达到的状态。这类型的人感觉不到知识本身所固有的魅力，也较少有足够的热忱去主动探求知识。

选B的人：学习能力并不低，甚至只要有条件在感兴趣的领域深入钻研，就会成为该领域的专才！问题是，面对不感兴趣的内容就觉得自己的脑筋突然变笨了，而且提不起劲来。

这里有两点建议：一是珍惜自己的兴趣和爱好，只要有时间和条件，努力钻下去，走出一条属于自己的路来。二是对于不感兴趣的内容，一旦是必要的，也应该拿出一股劲来钻，钻一点算一点。不管对于任何科目，随着了解的增多，便会越学越感兴趣。

选C的人：是需要安静的环境学习效果才能好的人。应当学会尽可能地为自己创造这样一个环境，以适应自己的习惯，否则会因学习受到影响而变得烦躁不安。

这里有两点建议：一是有意识地锻炼自己适应环境的能力，培养精神专注力，这对于日后的工作、学习都大有好处的。二是为了不影响白天的精力和身体的健康，夜间不宜学得过晚。

选D的人：精神集中力很强，对课业也有独到的“青

睐”，因此，不管周围的环境多么嘈杂，只要坐下来看书，就能进入状态。这类型的人的这种定力，确实会令许多人望尘莫及。这类型的人的脑筋很灵活，脑中处理资料的速度非常快。

据说，毛泽东年轻的时候，曾经有意识地拿书到闹市去读，以培养自己闹中取静的本领。这确实是训练精神集中力的好方法。