

上海市学校心理健康教育
黄浦区名师工作室

少儿心理健康教育漫画
系列丛书



“学霸”养成记



李雪芹◎著

snow match◎绘



格致出版社



上海人民出版社

上海市学校心理健康教育
黄晞建名师工作室

少儿心理健康教育漫画
系列丛书

“学霸”养成记

李雪芹◎著 snow match◎绘

格致出版社  上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

“学霸”养成记/李雪芹著; snow match 绘. —
上海: 格致出版社; 上海人民出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5432-2910-5

I. ①学… II. ①李… ②s… III. ①学生生活-青少年读物 IV. ①G635.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 168543 号

责任编辑 程筠函

装帧设计 人马艺术设计·储平

少儿心理健康教育漫画系列丛书 “学霸”养成记

李雪芹 著 snow match 绘

出 版 格致出版社
上海人民出版社
(200001 上海福建中路 193 号)
发 行 上海人民出版社发行中心
印 刷 常熟市新骅印刷有限公司
开 本 787×1092 1/24
印 张 3.5
插 页 1
字 数 34,000
版 次 2018 年 10 月第 1 版
印 次 2018 年 10 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5432-2910-5/B·34
定 价 35.00 元

序

亲爱的同学们，随着你们身心的发展，受到更多来自社会、家庭、学校等环境的影响，你们对老师、小伙伴们更敏感，也有了更多的关注。在生活经验不断积累的过程中，你们逐渐形成了自己的人际交往能力、认知能力、学习能力，并对未来充满期待。而日常生活中，大家常常习惯以“我喜欢……”“我讨厌……”等句型随意表达对朋友或学习的态度。怎样才能快乐生活，拥有更多的好朋友，又能轻松学习，并拥有灿烂的未来呢？这套心理健康教育漫画系列丛书，以四格或多格漫画的形式，陪伴你一起面对这些至关重要的人生命题。

我们的这套心理健康教育漫画系列丛书共分为四册，主要面向4—9年级的学生。主要聚焦于与你们密切相关的主题——人际交往、情绪调适、学习生活、未来发展。我们用大家喜闻乐见的漫画形式引出多样化的问题，并辅以“碎碎念”从心理角度做一些分析或给出一些积极的建议。去除复杂高深的专业心理术语外壳，希望同学们在轻松愉悦的阅读时光中得到心灵的感悟和收获。

亲爱的同学们，如果你们在阅读过程中有任何问题、感想或建议，欢迎给我们写信喔，你们的专属邮箱是 cymhxl@sina.com。听说如果你的建议被采纳，还有精美奖品呢。

好了，不影响你们的阅读时间了，祝你们的生活布满阳光，快乐每一天。

你们的好朋友：黄晞建

上海市学校心理健康教育名师
中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任

目 录

版块一 学习心理

不想学习怎么办？ 003

怎样才能从“学渣”逆袭成“学霸”？ 013

总觉得自己学不好怎么办？ 021

学习压力太大了，我快受不了了怎么办？ 027

版块二 学习攻略

为什么背东西“前背后忘”？ 035

做作业老喜欢拖延怎么办？ 039

做作业或上课时老是走神，怎么办？ 045

遇到难题不想动脑筋怎么办？ 054

总是感觉时间不够用怎么办？ 058

版块三 考场赢家

一考试就紧张焦虑怎么办？ 065

考得很差怎么办？ 070



登场人物一览

寮寮 (图①)

男，六年级。学习不理想，没有突出才艺，玩是一等大事。追追猫，逗逗狗，“坏点子”层出不穷。虽然想到作业就头疼，拖延症不断加剧，但是有时也想改变自己，为此内心感到矛盾和挣扎。

月月 (图②)

来来的同班同学。性格乖巧，学习成绩很好。

学霸 (图③)

来来崇拜的对象，学习成绩好，又会玩，让人羡慕嫉妒恨。

鱼蛋 (图④)

来来的死党兼同桌。长相一般，学习成绩垫底，贪玩，不思进取，得过且过。

司老师 (图⑤)

来来的班主任，对学生要求严格，学生犯错误时最不愿也最怕见到的人。

来妈 (图⑥)

一心只要求来来学习成绩的偏执“虎妈”。

来爸 (图⑦)

一个家庭妇男，“妻管严”。

版块一
学习心理





不想学习怎么办？













