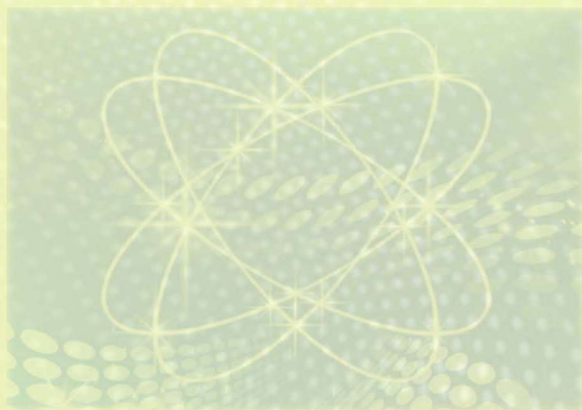


萤火虫心理健康科普丛书

# 自主学习

郑耀宗 著



成都时代出版社

# 自主学习

不上补习班，该如何学习？

郑耀宗 著



 成都时代出版社  
CHENGDU TIMES PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

自主学习 / 郑耀宗著. — 成都 : 成都时代出版社,  
2023. 3

(萤火虫心理健康科普丛书)

ISBN 978-7-5464-3166-6

I . ①自… II . ①郑… III . ①中小學生—学习方法  
IV . ① G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 191353 号

## 自主学习

ZIZHU XUEXI

郑耀宗 著

---

出品人 达海  
总策划 邱昌建 李若锋  
责任编辑 张旭  
责任校对 李佳  
装帧设计 成都九天众和  
责任印制 陈淑雨

---

出版发行 成都时代出版社  
电 话 (028) 86742352 (编辑部)  
(028) 86615250 (发行部)  
印 刷 成都博瑞印务有限公司  
规 格 145mm×210mm  
印 张 6.375  
字 数 140 千  
版 次 2023 年 3 月第 1 版  
印 次 2023 年 3 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5464-3166-6  
定 价 58.00 元

---

著作权所有·违者必究 本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(028-85951708)



没有心理健康就谈不上身体的全面健康。据统计，我国成年人精神障碍终生患病率为 16.6%，排在第一位、第二位的分别为焦虑障碍、心境障碍；《中国国民心理健康发展报告（2019~2020）》显示，我国 24.6% 的青少年抑郁，其中重度抑郁的比例为 7.4%。然而社会偏见、歧视仍广泛存在，讳疾忌医者多，科学就医者少。

健康的第一责任人是自己，心理健康的第一责任人也是自己。“人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”已成为我国社会的主要矛盾。各种各样的精神心理学教材、专著、精神障碍防治指南，及有限的精神心理卫生服务资源难以满足广大人民的需求，只有加强精神心理健康知识的科普，帮助人们了解常见精神心理、行为问题的特征与处理常识，才能使人们更好地成为自己心理健康的责任人。

对精神心理健康类知识的科普势在必行。党的十九大提出“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”，2018年11月国家卫生健康委、中央政法委、中宣部等10部门联合印发了《全国社会心理服务体系建设试点工作方案》，提出要加强全民健康意识，健全心理健康科普宣传网络，显著提高城市、农村普通人群心理健康核心知识知晓率。《中国公民健康素养66条》《“健康中国2030”规划纲要》《关于加强心理健康服务的指导意见》《健康中国行动（2019—2030年）》等都强调健康优先，要把健康摆在优先发展的战略地位，迅速普及健康理念、健康生活方式就成了重要手段。

作为一名工作了二十多年的资深精神心理专业医师，笔者深知宣传精神心理卫生知识的重要性；作为四川大学华西医院心理卫生中心的支部书记兼副主任，以及四川省预防医学会行为与健康分会主任委员，更感责任重大。为贯彻落实党的十九大精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，本着科普性、实用性、启发性的原则，以案为例，或专家点评，或患者口述等多种形式，意在面向全社会弘扬精神心理科学精神、传播精神心理科学思想、普及精神心理科学知识、倡导精神心理健康科学方法，推动“全疾病周期”的预防治疗康复理念向“全生命周期”的预防治疗康复理念转变，建立“家庭—学校/单位/社区—医院”的全方位、全社会关注体系，突出家人、个体的主体意识，坚持预防为主，传播精神心理行为问题“早发现、早诊断、早治

疗、早康复”的“四早”理念。为此，四川大学华西医院心理卫生中心、四川省预防医学会行为与健康分会联手成都时代出版社打造“萤火虫心理健康科普丛书”，希望能为加快实施“健康中国”战略，促进公民身心健康，维护社会和谐稳定尽自己的一份力量。

邱昌建



2015年9月，我给一个学生做咨询，在咨询的过程中涉及一些问题需要经常和家长交流，正好这位家长是出版社编辑，他建议我：“郑老师，我觉得你可以把你的理论写成书！”“我的东西可以出书？”我对此抱着怀疑的态度，因为在我的意识中，写经验总结类的书应该是等人老了，人生积淀到一定程度后才能做的事情。于是，我回应他说：“还很不成熟，等等吧！”他却执拗地说：“郑老师，凭我的经验，你有这个水平，可以写的，你写就行了，我可以帮你出版！”我礼貌性地回应：“谢谢！我准备好了一定找你帮忙。”这件事就这样被搁置了。

过了几年，有一天，当我看完欧文·亚隆《给心理治疗师的礼物——给新一代治疗师及其病人的公开信》的时候，眼前忽然一亮：我是不是也可以按照这本书的写作方式去写一下这几年对学生咨询工作的一些感受和总结呢？创作的灵感喷涌而出，用了

半个小时我就把内容梗概拉了出来，基本上形成了本书的目录。这可能就是美国存在主义心理学家罗洛·梅所说的“交会”，抑或是佛教所说的“机缘”，正好在这个特定的时机，才做了这件特定的事情。这里要感谢那位编辑的提醒和欧文·亚隆带给我写作方法的启发，感谢你们！

2021年7月，国家出台“双减”政策，为减轻学生负担，国家下了大力气，这正好切合我写这本书的本意。自我学习的能力和自主性，其实是一个人成长必备的素质。原来写这本书的目的就是想唤醒沉睡的家长，现在回归本源，为家长和学生提示一些自主学习过程中要注意的问题，并提供解决之道，希望能为孩子的成长助一臂之力。

这本书是我多年学生咨询工作的总结，大部分是从实战中得来的，也有一小部分内容主旨思想是我的，由于在实践中确实涉及得比较少，只能通过查资料的方式来补充。比如第一章涉及的饮食和运动部分、第四章涉及的各科的学习方法部分。由于在我的咨询工作中这方面的需求相对较少，所以实践得不够扎实，但是为了自主学习这套理论的完整性，我就通过查阅资料和请教各科目相关老师，梳理出了自己的理解。希望读者在阅读过程中多批评指正，这能够帮助我更好地学习与成长。

本书从学生的身心健康、学习状态、习惯养成、学习方法和独立能力五个方面入手，这五个方面也是我在学生咨询工作中较多涉及的，其中身心健康和学习状态是孩子学习的根基，习

惯养成和学习方法是分数提升的保证，独立能力则是孩子想要变得更优秀需要具备的品质。在我的咨询工作中，很少有家长和学生能做到满分，大部分时候是家长的耐心不够，力量不足。他们做不到的时候就会放弃：“郑老师，这孩子太让人操心了，你说的我们做不到！”家长停止了成长，孩子紧跟着失去了提升的机会，我感到非常惋惜，但更多的是无奈。如果家长和孩子有机会拥有这本书，在孩子学习的过程中遇到了问题，可以多翻阅几遍。当然，这本书在一些地方没有办法给到大家更细致具体的技巧和方法，如果家长和孩子需要更进一步的提升，可以购买其他相关的书籍，也可以找专业老师咨询。我的观点是：每个孩子是不同的，成长的环境不同、性格特点不同、对知识掌握的情况不同，所以我们对待孩子的方式也应该不同，最好的方法就是顺应他（她）的特点去帮助他（她）一步步提升能力，而不是盲目按照某个标准生搬硬套，这样往往会适得其反。作为读者，你首先要做的就是通览本书，然后根据孩子的问题，再去熟读你需要的部分。

文中我会用大量的案例来说明问题，这些案例都是我在咨询工作中真实遇到的，为了遵守保密原则，我会对信息进行加工处理，这是对我的来访者和学生的尊重。

最后，感谢对本书的出版给予大力支持的四川大学华西医院心理卫生中心支部书记邱昌建教授、成都时代出版社张旭老师，感谢我的夫人王丹华女士多年来对我从事心理卫生和教育工作的

默默鼓励，感谢一路走来帮助我的所有人。也非常感谢读者能阅读本书，希望书中的观点能对你有所帮助。如果你有更好的心理卫生和教育方面的经验和观点，希望我们多交流，我的邮箱是 flyzyz@126.com。

郑耀宗

# 目录

## Contents

### 第一章 身心健康

捡了芝麻丢了西瓜·····	003
怎么吃才更好·····	007
找适合自己的运动方式·····	012
你学的这个，我要学吗？·····	018
给我个提升智力的方法吧！·····	024
我怎么那么死板·····	030

## 第二章 学习状态

爱上学习·····	037
忘我·····	042
阅读是一种习惯·····	047
心急吃不了热豆腐·····	052
扛一扛，再扛一扛·····	057
好的沟通胜过一切·····	062
尊重老师·····	068
不和别人比·····	073
一定和别人比·····	078

## 第三章 习惯养成

你在生活中很“弱智”吗? ·····	085
我的生活一团糟·····	090
如何规划一天的生活和学习时间? ·····	095
预习很关键吗? ·····	101
会不会听课·····	106
做好作业不简单·····	112
学好就能考好吗? ·····	119

## 第四章 学习方法

如何去“玩”语文·····	127
数学与思维分不开·····	132
外语不过是一门语言·····	137
物理是对生活的提炼·····	143
文理结合的化学·····	147
历史是一面镜子·····	151
学地理，认识我们神奇的大地·····	155
学生物，认识我和我的小伙伴们·····	158
学思想政治，培养人生观、价值观·····	161

## 第五章 独立能力

离开父母你该怎么办？·····	167
素质的提升靠磨炼·····	171
跨过障碍，获得创造力·····	175
美德的养成需要助推器·····	180
好的学生不是老师教出来的·····	184

第一章

身心健康



不上补习班，该如何学习？

学习是为了什么？

当然是为了使自己的人生更幸福！

如果为了学习，损失掉健康，谁会愿意？

大家都会理智地说：没人愿意！

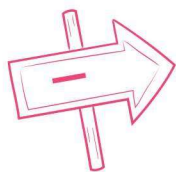
但很多家长在孩子的学习生涯中忽略了这些，

孩子正在一步步损失自己的健康！

家长正在做的事情就是他们不以为然的事情

——捡了芝麻丢了西瓜。

别哭别人，审视一下你自己，是否也是这样？



# 捡了芝麻 丢了西瓜

开篇我就讲健康，很多家长和孩子肯定会很疑惑，这是一本教孩子如何自主学习的书吗？健康让营养科学老师来讲就好了。当然，如果你那样想，我很高兴，我这里也不过是抛砖引玉。很多家长可能很想把这一部分跳过去不看，但我觉得，如果你是中小学生的家长，抑或你是中小學生，还是请老老实实从头到尾认认真真看完，哪个环节都不能够错过，至于是否需要看第二遍、第三遍……那就要看你个人的需求了。



但凡想跳过去不看的读

者往往忽略了孩子的身心健康，只是一味地追求分数和名次去了（有的表面看起来很注重健康，其实并没有落到实处）。这样做 的结果可能是：一部分孩子分数上去了，身体健康没有了；另一部分孩子成了抑郁症、焦虑症患者，身体健康当然也失去了。

还有很多家长认为，注重孩子的身体健康就是什么好东西都让孩子吃，认为给孩子补充各种营养之后，剩下的问题就是孩子好好学习了。这类孩子健康吗？不一定健康，说不定还会营养过剩。我想问一下这类家长，你们测试过孩子的身体健康指标吗？

有的家长倒是注重孩子的饮食和体育锻炼，孩子的身体指标也很正常，可他们不断地用打击、唠叨和挖苦的语言折磨孩子，美其名曰“挫折教育”。结果呢？问题小点的，孩子逆反了、不听话了、离家出走了，问题严重点的，孩子抑郁了、精神“分裂”了，这个时候家长傻了。还有一类家长对孩子是盲目溺爱，孩子饭来张口、衣来伸手，只会学习，没有生活自理能力……如果这些问题发生在孩子中小学阶段，还有时间可以弥补。看看下面这篇报道：

### 大学生啃老 7 年，被父母赶出家门

29 岁男子徐青，大学毕业后，被父亲安排到自己老同学的公司上班，他工作了 3 个月就辞职了。