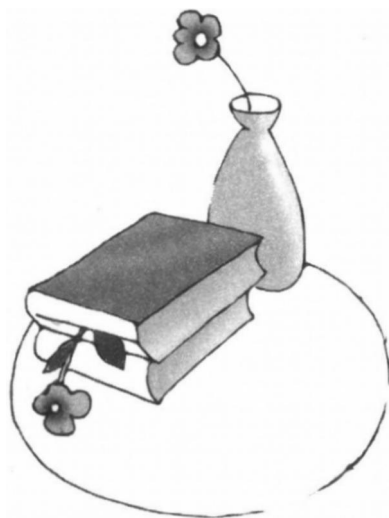


## 第一章

# 快乐是学习的第一原则





## 真正有效的学习是快乐的学习

誉满欧美的著名学者和心理学教授巴甫诺奥先生曾写过《学习的艺术》一书。这本书先后被翻译成几十种文字在世界各地畅销不衰。他在书中给快乐学习以更广义的解释，他认为，快乐学习是一种享受，学到新知识是一件快乐的事，读书、上课、完成作业、复习功课、与同学交往、向老师提问题等，也都是很有趣的学习。

其中更提到了“有效的学习才是有趣的学习”这一说法，而在某些方面，我甚是赞同他的观点。

有不少的学生问过我：“什么是有效的学习？”

我总是不厌其烦地告诉他们：“自己觉得有趣的学习才是有效的学习。”可惜他们听后只是笑笑而已，并不觉得我是在认真地回答他们的问题。

谈到有趣的学习，我认为，有趣的学习就是可以使自己的身心得到愉悦的，并且也是学有所用的学习。学习真的有趣吗？或许在小孩子的眼里，他们对此充满了向往、好奇，他们相信学习一定比现在他们玩的游戏更有意思。但当他们步入学校后不久，便会发现学习原来是很枯燥的，没有什么乐趣可言。这种心理会一直伴随着他们读完大

学，在这个过程中，他们或许体会不到一丝学习的乐趣。

所以我认为应该“把学习当作一种有趣的事”。当然，他们虽然掌握了许多知识，但是在他们的深层意识中，并没有把学习当作一种有趣的事，因为这么做，恐怕他们自己也不会原谅自己，毕竟学习在他们看来，本来就应该是严肃、认真的一件事。任何有悖于此的行为，都会被视之为不良的学习习惯，而他们最终的目的就是要用分数来说明一切，即使得高分的人是个呆头呆脑、不通人情世故的学生。

还有许多中学生朋友也很关心这样一个问题：“能否将不喜欢的或讨厌的东西变为有兴趣的呢？”容我毫不客气地说：“如果你觉得自己并不笨，这些都很容易办到。”

想要将不喜欢的事，或没有兴趣的事转化为有兴趣的事，一种有效的办法就是加深对这些事物的理解，并实际参与活动。如果能使这种对事物的学习与自己的人生目标和切身利益结合起来，那么便会使你对它产生浓厚的兴趣。

由于我不仅从事教育学工作，还参与了心理学的研究，长期的实践使我对心理学学科有了更深刻的了解，只因为它与我们的学习息息相关。因此，我开始对心理学事业投以更多的关注，而且它已成为我生命中的重要组成部分，有位老心理学家说：“心理学事业已成为我们的第二生命！”的确，我也是这么想的。

这里我谈到的第二个有效的技巧就是“满怀兴趣地学习”。满怀兴趣地学习”是我最先提出的实验设想，并通过《心灵门户》一书鼓励青少年朋友们来参加这一实验。该实验提出了这样的设想：“你对某一门学科不感兴趣吗？那么



当我们满怀兴趣去做时，  
逐渐地，你就会培养出兴趣。

请你坐下来好好面对这门学科，然后满怀兴趣地去想像这门学科是多么的有趣、多么的生动。“我若从今天开始学好这门课，其中一定能让我获得无穷的乐趣！”

为此 我们特地进行了一次有趣的实验 其中有个名叫卡斯的学生 他谈了自己学习的感受：“每次我开始学习法语时，我就……不断地打哈欠，我真是觉得它很烦燥无味！当开始进行实验时 我努力克制这种习惯 当然 我非常想打哈欠 可是我紧闭嘴唇。在法语课即将开始前 我故意表

现出兴奋的样子，就像是学习我最喜欢的课程一样，谁知才刚刚持续两周情况就大不同了，你应该知道，现在这种自我寻找乐趣的方法已经成为了我的习惯，而法语课也真的使我觉得是一门有趣的课程了。”

当我们满怀兴趣去做时，逐渐的，你就会培养出兴趣，并且学习效果也会很好。在这本书里，我会尽我所能地为你们提供这样一个满怀兴趣学习的机会。

对任何事物都一样，如果说我们没有兴趣，那只是因为你还真正去接受它，我们的兴趣不但可以去转移，还能够培养出来，那种认为天生就对某些事物没有兴趣的说法是不科学，也是很愚蠢的，因为只有庸人才会这么认为。

所以，我们在开启学习通路之前，首先不要丢失了对学习的兴趣，这点很重要。

## 一条简单的法则

“学习是一个思想上的桃色新闻。”海因·封·弗尔斯特曾这样形容学习，当我们以这样的态度来关注学习时，势必会大大地提高我们的学习兴趣和学习效率。

所以我的建议是：“为了使自己能对学习产生浓厚的兴趣，最好主动地从大量的学习内容中选出一个细节试着进一步做研究。因为这样会导致我们产生一种成功的体验，而这才是对这一领域真正感兴趣的开始。”

保持快乐的心态去学习的道理很简单，我们不需要在一夜之间就让自己对原本讨厌的学科产生强烈的学习欲望，但我们可以从一些细小的环节着手，让自己逐渐找到这种学习的感觉。正如卡斯同学所说，我们可以变着法子来转移自己的兴趣，当学习成为我们生活、享受所离不开的一部分时，在潜移默化中，我们学到了更多的知识，掌握了更多的道理，人生也就向前跨越了一大步。

我还可以这样告诉你们，培养学习的兴趣，带着兴趣去学习的过程本身，我们是快乐的。让快乐陪着你迈过一个一个学习的门槛，跨越一道道学习的难关，那么你的人生必定会与众不同，因为快乐学习会使你变得光彩照人。

当我还是个贪玩的小孩子时，没有人能告诉我学习是件有趣的事情，我也不晓得学习需要什么兴趣。但是从我懂事起，我就觉得它很有意思。这大概是一种天性吧。但现在我认为并不是这样的。许多人，包括我的父母都认为学习是一件令人讨厌的事情。是的，那时他们生怕我学不好，对学习感到厌烦。

确实，我的学习成绩也很不尽如人意，但这丝毫没有打消我对学习的兴趣。即使他们会为我的学习成绩一个劲儿地猛摇头，可是我并没有觉得自己无药可救，或许没有人会因此而说服我去放弃学习，因为，连我自己也办不到。

你们没有必要张大眼睛瞪着我，事实就是这样，而且这种天性我们人人都有，只是，或许你会把它转移到其他事情上面；或许你会喜欢度假，喜欢弄些小发明什么的，但这些绝对都是由你的天性所引发出来的。你不应该抱怨自己缺少了学习的天性，尤其是看到别人对学习依然保持着浓厚

的兴趣时，反而应该坐下来好好想一想：我的天性到底跑到哪儿去了，然后赶快把它找回来。

要不然 你很有可能就会走上一条学习的“不归路”，学习永远会被你排斥在心门之外。

每次和一些特殊性格的学生谈论这个问题时，我都会感到很累，因为他们宁愿让我讲安徒生童话故事给他们听，也不愿我像个传教士一样的念念有词。我自认为我不是一个繁琐思辨的人，我相信我会用深刻的道理来说服他们，别看他们一副神气的样子，当他们主动找到我这里时，总是像一颗颗泄了气的皮球，着实让我对他们的前途感到担忧了。

不过，经过一段时间的实验与研究，现在我终于有机会可以建议你们记住这样一条简单的法则：强烈的求知欲望和浓厚的兴趣是学习的前奏，要想谱写出一首美妙的乐章，这种强烈的欲望和兴趣便如同“音乐细胞”一样不可缺少。

## 快乐学习不言败

成功总是会给我们带来快乐，但失败就必定预示着痛苦吗？对于这个问题，我只能摇摇头。

据说托马斯·爱迪生做了近 1000 次的实验后 才发明了我们现在所使用的灯泡 有人问他：“有没有因为那 999 次的失败而感到绝望呢？”他生气地回答说：“我从没有遭受过 999 次的失败 我只是发现了 999 种无法制造灯泡的方法。”

他的回答妙极了，不错，失败的确没有什么可怕的，尤其是在成功向我们招手时。

我还记得我曾经是一位很差劲的学生，那时的学习成绩简直是糟糕透了。但我从不认为考试不及格就一定要代表失败或沮丧的心情，要知道，失败与成功就像孪生兄弟一样，它们总是相伴相随。每当老师惩罚我让我一只脚站在教室前作“展品”时，我还是觉得挺有趣的。换句话说，我是在收获，是在从经验中收获。所以，我从没觉得自己所做的一切事情是在白费劲儿，即使老师已尝试着用不同的方式！

在这里或许你会问：“你这样自讨苦吃，感到幸福吗？你想不想放松自己的神经，坐下来让自己有所收获呢？”

那我会告诉你：“如果你希望放弃这种与不愿意学习的企图所展开的不平等竞争，你就必须先学会用乐观的心态去开启新的学习通路。”

一旦我们发现自己的办法不灵验，我们就不再受到传统方式的约束，我们可以尝试任何自己喜欢的方式。要知道拒绝学习也不是一件轻而易举的事，为此我们没有理由觉得自己又蠢又笨，并在内心深处与我们的一切所见所闻争论不休，进而让自己越来越沮丧、悲观，最后将自己埋入一片废墟之下。老实说，这实在是件非常辛苦的工作。

烦闷和压抑只能促使我们成功地让自己什么都学不会！快乐不需要代价，我们没有必要对它耿耿于怀，别忘了，面对失败的“威胁”时，你完全可以 Happy 一下！

快乐真的如此神奇吗？有不少学生曾这样问过我，等时间长了，我便从中发现了一个规律，虽然这些孩子的成绩

都很不理想 但是他们那种不懈的学习精神 多少还是让我有些感动的。虽然我从事了这么多年的心理教育学研究，但我还是觉得，诸如此类的问题，这些朝气蓬勃的孩子们，本来就应该可以自己回答得很完美。

在一个阳光明媚的早晨 我正在户外散步 忽然从花园左边的那条小路走来一位年轻小伙子，他手里拿着一本厚厚的辞典。“你好 你是丹尼斯·乔登先生吗？”他认得我？看起来他似乎很高兴的样子！

“噢 你是……你认得我吗？”

“乔登先生 我的老师经常提到你的名字 后来我爸爸告诉我我常常到这附近来散步，他上周还听过你在纽约州立大学的讲座，而他的相册里还夹有你讲课的照片呢！对了 我爸爸他是一位小学教师。”后来 他干脆邀请我坐在附近的木椅上，看来他真的是冲着我来。

这个机灵的家伙一开口便没完没了，好不容易我插了一句话：“那你今天为什么没有上课呢？”

“前天我的老师查尔斯又发脾气了，他总是说我没出息 现在我特别烦 事实上我已背着母亲两天没有到学校去了 你说我该怎么办呢 乔登先生。”

那天我们谈了很久，或许是我为他解开了心中的谜团，或许是他若有所思 最后他这样告诉我：“见到你真好 乔登先生 现在我想我明白了 学习本来就不应该成为心灵上的一种负担 虽然老师和父亲总是这样教导我 但那时我总觉得他们是有意骗我好好学习的 现在听你这么一说 我觉得轻松多了！”

或许这个淘气的孩子现在学习的成绩棒极了，否则他不会给我写这样的一封信。他在信中说：“我现在虽然不及以前‘用功’，但学习成绩直线上升，已成为名副其实的‘数学王’。因为我找到了学习的感觉——时时给自己寻找学习的快乐，而不是让老师、家长亲自动手用‘藤条’将知识往自己的脑子里塞。”记住了，这很重要，时时给自己寻找快乐，不要压抑自己寻找快乐的心——那么你将无往而不胜。

## 学习需要天真无邪

孩子们都是最天真无邪的，他们会因为一个不经意的脸色而痛哭流涕，也会因一句漫不经心的夸奖而兴奋万分，最难能可贵的是他们那种很容易就满足的品性，使得他们总能在人们的举手投足中找到快乐。

有一次我去朋友家做客，出来开门的是朋友三岁半的宝贝儿子，他一见面就问我：“你知道卡里发生什么事了吗？”卡里？后来我才知道是他家养的一只小狗。

“怎么回事，不是卡里病了吧？”我同情地说，“不要难过，明天叔叔带它去看医生。”

“不是的——难道你不知道，我的小卡里长了呀！”说完他一蹦一跳地拉着我到他的狗房子前面，让我看看他的卡里。

这个小家伙着实可爱，听到这个故事，你会有什么样的感叹呢？是的，为什么我们成年人遇事总是会往坏的方面

想呢？如果学习能多一分童心，那么我们必将获得更多的乐趣，不是吗？

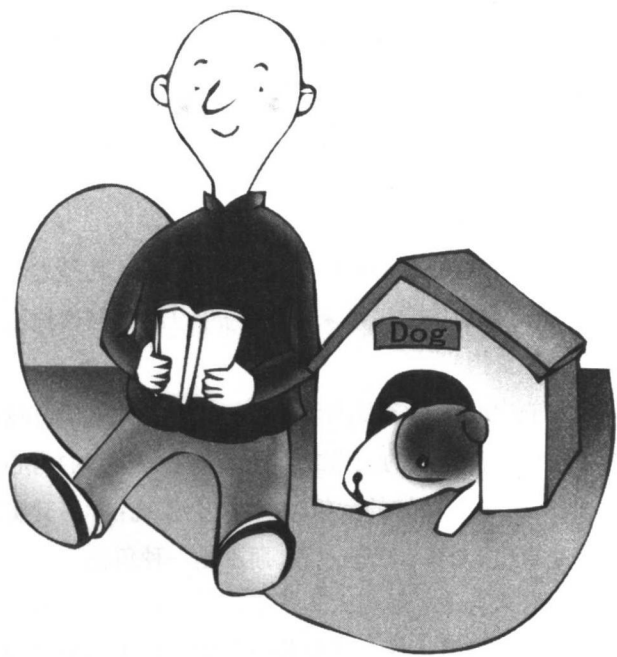
小杰米从学校回来后，他兴奋地告诉我：“爸爸，我被评为学习小勇士啦！”我起初怀疑他又在乱讲话了，但转眼瞧见他手里还有一朵小红花呢，这时我才开始意识到他真的成功了。

“好儿子，棒极了！”我高兴地拍了拍儿子的脑袋：“儿子，你们班上被选的学生不多吧？”

“老师说这次为了提高我们学习的士气，全班大家都有‘头衔’！”儿子得意地答道。

至此，我知道又上了他的当了。不过我并没有因此而责骂他，虽然他的成绩总是让老师感到头痛，但只要他快乐，只要他不讨厌他的学习、他的老师，这样我就心满意足了，因为我相信，终有一天，他会找到属于他自己的学习方式。

我们都有过天真的童年，在此，我建议大家不妨再做一次孩子，尽管可笑，但它却能让我们那颗在红尘俗世中业已污浊暗淡的心灵，找到一些新鲜的感动。在今天这个奇妙的时代，有很多奇妙的事都是我们感受快乐学习的良好材料，而我也相信，这样的学习对我们来说，都是大有帮助的。



建议大家不妨再做一次孩子。

## 学习不是一种负担

每当老师说要写作文 或是说要课堂测验时 常常可以听到一些学生的埋怨 怎么又要写作文、又要考试了 真是烦死人了！而我也常在报刊和杂志上看到一些关于学生学习负担的文章，它们大都在为学生们抱不平。但我认为这种做法是很片面的，也是不可取的。

的确 学习势必会对一些学生产生压力 尤其是大量的作业、考试等都会给学生带来很大的精神压力 但这种压力应成为一种负担吗？

当你的内心没有学习的动力时，你就会觉得学习对你会产生一种无法摆脱的压力或负担。但是，当你的内心产生一种冲动，一种求知的欲望时 你就会发现 学习其实是一个丰富自己、充实自己的过程 而不是一种负担。

也许有人会说：“学习太辛苦了。”

的确，学习是一件非常艰苦的事情，但正因为它的艰苦，才更能让我们体验它蕴含着无穷的乐趣。正如莎士比亚的一句名言所形容的：“世间的任何事 追求时的兴致总要比享受时浓烈。”牛顿沉醉于学习竟忘了吃饭 这不正说明了学习的巨大魅力吗？

或许是受了我的影响 在这个问题上 我的妻子玛丽亚的观点与我出奇地一致。她一向非常支持我的工作。无可

厚非 在大半的学习生涯中 我遇到的失败太多了 也承受过巨大的压力 这些失败、压力难免会使一些人认为这是学习给我们带来的一种身心负担。其实我并不这样认为，我总是教育杰米：“学习就要保持一种乐观、豁达的态度 我们没有必要为其中的一点所得所失或喜或悲！”

这是因为我得承认在前进中摸索未知是痛苦的，然而是什么支撑着我继续向前跨越呢？苦尽甘来的道理我们很容易懂 这里姑且不谈。我们要关心的是 在这个学习的过程中，难道我们真的应该认为它是种负担吗？

有些人信奉‘学海无涯苦作舟’这种观念 并一直驱策着他们自己勤奋、刻苦攻读。此时 乐趣俨然荡然无存“一分耕耘，一分收获”的老生常谈是他们学习的教条。我曾花费许多心血就这方面的问题做过一些讲座——学习应该是一个快乐的过程。这在一些学校和地区产生过积极的反响 对此我感到很欣慰 因为作为一名教育学家 我没有理由不为之高兴。

的确，我们有必要为学习建立一个平台——快乐、轻松 这并不是对其他一些陈旧观念的翻版 而是我们的学习观念应该进行一次彻底的刷新了。我们不单要为追求享受而去学习，更不应该把学习当做一种负担。

我也曾这样教育我的儿子杰米去丢掉学习的包袱。

你首先要经过认真的思考，当你终于解决了一道难题时，要这样反问自己：“这种喜悦不值得我为它付出汗水吗？”

当你能用知识来解决这个奇妙无穷的世界时，你更要

为自己的伟大而骄傲。

当你在学习中找到无穷的乐趣而沉迷于此时，还要问问自己：“我还会觉得学习是一种负担吗？”我相信不会的！

对学习有了新的认识，有了提高学习的轻松技巧和办法，你就会发现，学习原本就可以更轻松、更快乐！

以上这些只是我提供给大家的几条戒掉学习负担的建议，相信你们会比我的小杰米完成得更出色。加油吧，我在期待着你们的成功。

## 融入学习，你会更快乐

没有快乐的学习不能称之为真正的学习，同样的，丢开了学习，快乐也不能称之为真正的快乐。我们所追求的是一种“双赢”。

从出生的那天起，我们就对这个世界充满着好奇，一切对我们来说都是陌生的、崭新的。于是我们试图去弄个明白，这时，我们是快乐的。当我们踏进课堂，完美地回答了老师提出的一个问题，同学们向我们投来赞许的目光时，我们是快乐的。当我们运用所学的知识在工作中做出成绩，获得上司的肯定时，我们是快乐的……每时每刻，学习都能让你快乐。若离开了学习，我们的快乐便成了无源之水。

也可以说，那些一味抱怨学习的人是不快乐的。至少他们不会在学习中获得乐趣。在这个世界中，有太多的东西需

要我们去学 如果我们学得少 或是学得不好 人们就会说我们是“傻瓜、笨蛋”或许“弱智”是最客气的称呼了 但即便是一个不屑一顾的眼神 也足够我们受的。毕竟 我们有什么理由不去学习呢？当我们踮着脚尖争睹别人风采的时候 我们设想了他会多么的快乐、幸福 但是这种感觉永远只能去想 永远只能属于别人 如果你没有在学习上付出的话。

杰森出身在一个富有的家庭，他很幸福，整天无所事事 并时常向别人夸耀自己 有一天上帝问他：“你为什么这么快乐？”

“我每天吃好的、穿好的 别人又羡慕我 当然我会快乐！”

“拥有这些就是快乐？你不想使自己更快乐吗？”

“还有比我现在更快乐的事？那快些告诉我吧！”

于是上帝出了一道题：“你认为最令你苦恼的事是什么？若你答对了，我就把这种快乐送给你。”

“可是我不知道什么叫苦恼呀！”杰森发呆了。

这时一个同伴跑过来说：“我最苦恼的事就是不能像杰森的爸爸那样有才华，尽管我已经尽力了。”

上帝冲着他笑了笑，送给他一本他非常想得到的书，并告诉他说：“快乐就在里面 你只要认真去‘找’就可以找到了。”果然 他最后“找”到了快乐。因此他变得才华出众 成了该地区有名的“快乐王子”。而杰森在父亲病逝后几年 便身无分文、困苦不堪。

快乐是个变量，也是个常数，这个世界好像注定了让