

本书由青岛教育基金会中小学
教师教育科研著作出版专项基金资助出版

塑造未来

——让初中学生拥有健康的心理

主编 顾松堂

青 岛 出 版 社

本书编委会

顾 问 陈显青 韩曙黎

主 编 顾松堂

副 主 编 刘本部 张鲁盟

编写人员 （以姓氏笔画为序）

王 丽 邓效朋 李玉莲

李 健 刘金凤 刘晓辉

米建辉 华丽娟 纪田尚

苏彦寅 张克法 宋静波

杨 芳 杨 琳 邱 鑫

梁淑芳 滕伟亮



目

录

前 言	1
-----------	---

健康的心理在日常生活中形成

一、我的社会生活	3
1. 我与父母	3
父母爱我	3
我爱父母	6
2. 我与同学	11
真诚——友谊之花盛开需要的阳光	12
尊重——友谊之花盛开需要的雨露	14
理解——友谊之花盛开需要的土壤	18
3. 我与老师	22
中学生应怎样尊重老师	25
让老师尽快了解自己	28
4. 我与集体	31
我离不开集体	31
集体需要我	33
集体的荣誉与个人的荣誉休戚相关	34



良好的集体可以塑造良好的性格	35
5. 我与祖国	38
我的前途与命运和祖国息息相关	38
祖国的尊严要时刻捍卫	39
个人理想同祖国需要和发展融为一体	40
二、我的学习生活	43
1. 学习要有法	43
学习有诀窍	44
好法定取胜	45
2. 学习的五个环节	48
课前预习	48
课堂学习	54
课后复习	64
完成作业	70
阶段小结	78
3. 学习要有良好的习惯	80
好习惯会有好效果	80
养成良好习惯,提高学习自觉性	82
4. 学习要不怕挫折	84
查找受挫原因 采取改进措施	85
及时调整学习过程 预防挫折发生	88
三、我的情感生活	90
1. 情绪与健康	90
初中生的情绪情感特点	91



情绪和情感不健全的危害	93
健全的情绪情感的培养	95
2. 嫉妒与自信	98
嫉妒的原因	99
克服嫉妒的方法	101
3. 意志与性格	102
磨练坚强的意志	102
塑造健全的性格	108

真挚的情感在心灵深处交流

1. 给老师的信	113
2. 给同学的信	117
3. 给家长的信	121

心灵的创伤在真挚的爱中抚平

一、直面家庭的不幸,勇敢地站起来	127
1. 小华的故事	128
2. 小明的故事	131
3. 小萍的故事	134
二、集体的爱抚,使我的性格完善起来	139
1. 小力的故事	139
2. 小路的故事	142
3. 小丽的故事	144
4. 小旭的故事	148



三、走出“逆反”的心理沼泽	152
1. 小颖的故事	152
2. 小龙的故事	154
3. 小珍的故事	157

了解自己的心理健康状况

一、性格的几种测试	165
1. 测试你自己属于哪种性格倾向	165
2. 心理学中“人缘儿”和“嫌弃儿”的性格特征	167
二、气质类型的自我测评	170
1. 什么是气质	170
2. 气质类型自测问卷	171
3. 认识气质的意义	175
三、测测你的适应能力	176
四、测测你的学习方法	179
五、价值观的自测	188
六、心理健康的自测	193

在锻炼中形成健康的心理

一、心理健康与我的生活	197
1. 心理健康是生理健康的重要保证	198
2. 心理健康可促进智力发展	198
3. 心理健康是健全人格的基础和内容	199



4. 心理健康有助于缓解人际关系的冲突	199
5. 心理健康是人才成长的先决条件	200
二、找准“角色”，学会“做人”	201
1. 学会关心父母	201
2. 学会与同学交往	203
3. 学会尊敬老师	207
三、把握规律，学会学习	210
1. 用好“五段”学习法	210
2. 学习要有良好的习惯	213
3. 正确对待学习中的挫折	214
四、调节自我，追求身心健康	217
1. 情绪的调控	217
2. 嫉妒与自信	218
3. 培养坚强的意志	220
4. 塑造良好的性格	222
后 记	224



加强心理健康教育

全面提高学生素质

(代 序)

• 陈显青

随着素质教育的全面实施与不断推进,作为素质教育重要因素的心理健康教育越来越受到人们的重视。近几年来,我市不少学校进行了心理健康教育实验,取得了很多好的经验。青岛第五十中学自1995年开始在全市率先进行这项实验,对在初中学生中加强心理健康教育进行了较为深入的研究和探讨,结合他们自己的经验和体会,编写了《塑造未来——让初中学生拥有健康的心理》一书。这是我市第一本由一所学校的干部、教师自己编写的关于心理健康教育的图书,我感到特别高兴。这说明我市的心理健康教育的实验研究有了新的发展和新的突破。



对中小學生进行心理健康教育的目的在于培养和提高学生的心理素质，因此也可称之为心理素质教育。心理素质教育不仅是政治素质教育、思想素质教育、道德素质教育的基础和核心，也是其归宿。学生心理素质的提高，可以促进“德、智、体、美”全面发展，可以帮助学生学会做人，学会生活，为未来的发展奠定基础。所以说，为培养和提高学生的心理素质而进行的心理健康教育，在全面发展的素质教育中有着十分重要的地位和作用，不但应当向各学科教学渗透，向德育、智育、体育、美育渗透，而且应当把它作为一项独立的教育内容，纳入学校教育之中。一方面，使心理健康教育成为学校教育的重要任务；另一方面，使之成为学校教育的重要方法。

当前，加强学生的心理健康教育越来越受到人们的重视，心理健康教育也越来越显示出它在学校教育中的重要地位和巨大作用。80年代，世界卫生组织就对人类健康标准作出如下定义：生理健康、心理健康，良好的道德和对社会良好的适应能力。也就是说，真正健康的人不仅要有健康的体魄，而且要有健康的心理。具有这样心理素质的人群构成的社会，才是我们期待的健康而文明的社会。本书援引了许多具体的实例，生动地反映了初中学生在丰富而又多变的社会生活、学习生活和情感生活中所表现的欢乐与忧愁、激动与沉闷、自信与彷徨的不同的心理变化。本书以详实的内容说明了是心理健康教育引导学生树立



了正确的人生观和价值观,逐步形成了健康的心理素质;也是心理健康教育帮助学生矫治了不健康的心理倾向,使学生走向成熟,走向成功。可见,加强心理健康教育是提高学生素质的重要保证,是学校实施素质教育的基本途径之一。

中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:各级各类学校要“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。这不仅指出了进行心理健康教育的目的,也说明了加强心理健康教育的重要性。希望各级各类学校都重视加强心理健康教育,以全面提高学生的素质。我衷心地希望《塑造未来——让初中学生拥有健康的心理》一书的出版,能推动我市中小学的心理健康教育有一个大的发展,向更高的水平迈进!

2000年5月



前

言

同学们，你们已经从小学毕业，升入初中学习，开始了新的生活。

初中时期是人的一生中最美好的时期，被称为“花季”。在这个如花的季节里，你们也像鲜花那样欣欣向荣、朝气蓬勃，尽情展示着自己的美丽。你们有强烈的求知愿望，有积极向上的精神，胸怀远大的理想，憧憬美好的未来；你们渐渐摆脱了幼稚，逐步走向成熟；你们离开了父母的怀抱，开始步入自理、自立；你们已不满足于从书本里所学到的知识，希望涉猎天体宇宙、历史文化、地理景观、军事科学、社会现象等各方面领域。这时候，你们充满自信，不怕困难，勇于探索，身体和心理是那样健康。你们洋溢着青春的活力，你们是祖国未来的希望！

但是，也许你们并没有注意，你们正处于成长时期，在心理和思想上还不成熟。你们对任何事情都感兴趣，有时候却“过目即忘”；你们对自己充



满自信,有时候却受不得半点委屈,经不起小小的风浪;你们希望自己进步,有时候却不能听批评,只爱听表扬;你们有远大的抱负,有时候却莫名其妙地自卑,时不时地彷徨;你们要求得到别人的理解和尊重,有时候却很任性,没有把别人放在心上;你们自以为已经长大,有时候却那么容易上当……这,就是心理不健康的表现。

身体不健康的人,将无法参加体育活动,无法坚持正常学习,无法承担繁重的工作;心理不健康的人,将失去前进的动力,迷失人生的方向,甚至会误入歧途,走上违法犯罪的道路!因此,拥有健康的体魄非常重要,拥有健康的心理更加重要。所以,同学们不仅要努力锻炼身体,还要努力进行心理锻炼,不断自我完善,做一个身体、心理都健康的人。这将要付出艰苦的努力,将要经历漫长的过程,有时候还要承受痛苦和磨难。但是,若没有这个过程就没有美好的未来,也许“鲜花”会在花季中凋谢。你们应当明白,自己的未来要靠自己去把握,美好的未来要靠自己去塑造。

我们学校是一所初中学校,自1995年开始进行心理健康教育实验,开设了心理健康教育课,对同学进行较为系统的心理健康教育,取得了一定的成效和经验。为了帮助同学们学习心理健康教育方面的知识,我们把自己的经验和体会编写成书,供你们学习时参考。书中不仅谈了你们的社会生活、学习生活和情



感生活,而且把家长给老师的信件、同学们以各种形式的心里话、老师对同学进行心理健康教育方面的故事也收入书中,还介绍了一些心理锻炼和心理测试的方法。希望你们读了本书之后,能结合自己的情况进行心理锻炼;也希望你们的家长和老师能读一读这本书,或许会给他们一些启示和帮助,以便对你们进行更有效的心理健康教育,促使你们更快地进步。

编 者

2000 年 5 月

鲁新登字 08 号

责任编辑 熊 红

装帧设计 关守信

书 名 塑造未来——让初中学生拥有健康的心理
编 著 者 顾松堂 主编
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话 (0532)5814750 5814611—20
印 刷 青岛经济技术开发区华信包装印刷厂
出版日期 2000 年 10 月第 1 版,2002 年 7 月第 2 次印刷
开 本 32 开(850×1168 毫米)
印 张 7.625
字 数 160 千
印 数 8000~11000
ISBN 7-5436-2339-0/G·886
定 价 8.60 元





一、我的社会生活

人一生下来就进入社会大舞台。我们会随着年龄的增长,从家庭进入学校,再走向社会,参与社会各种活动,演出一幕幕社会剧。每个人在不同的时间、环境、场合下要扮演不同的角色。可以说,我们天天都处在错综复杂的人际关系和网络之中。学习如何正确处理人际关系,成功地扮演好社会各种角色,这不仅是社会生活的需要,也是学校教育要完成的一项重要任务。我们必须尽快适应社会,成功地扮演在家庭、学校、社会不同环境中的角色。

1. 我与父母

◇ 父母爱我 ◇

60年代初,《知识就是力量》杂志曾刊登过一篇



题为《巨蟒鳄鱼恶战》的报道。下面是一位目击记者对当时场面的回顾：

那是一个晴朗的早晨，我正沿着森林边缘散步，猛然发现远处河滩上一条一米多长的鳄鱼正在朝河边爬行，并不断回头张望。我正担心这个可怕的动物发现我的行踪，突然间，又一幕可怕的镜头跳入我的眼中。在离我不足十米的大树上攀着一条巨蟒，它正蠕动着庞大的身躯朝着鳄鱼离去的河滩爬行。眨眼间，巨蟒已在鳄鱼的身后。鳄鱼猛转身去咬巨蟒，与此同时，巨蟒也张开了大口。两个凶残的动物经过十多分钟的搏斗，巨蟒被鳄鱼咬断了脖子，鳄鱼也被巨蟒捆得奄奄一息。

据当地的居民讲，鳄鱼和巨蟒一般不发生冲突。到底是什么原因导致这场恶战呢？现场查看，发现蟒鳄搏斗过的河滩上残留着两个鳄鱼蛋。原来，鳄鱼是在为保护它的子女而战——动物有着保护后代的本能。

人是有感情有思想的高级动物。作为父母不仅要承担对子女监护的社会职责，还要承担教育培养子女的义务。一个人从出生到长大成人的十几年乃至二十几年的人生道路上，每一步都饱含着父母的心血和劳动。一位社会学家曾经指出：父爱如同阳光，母爱如同雨露，滋润着幼苗成长。在现实生活中，那些健康成长或在学业上较为出众的青少年，大多有着疼爱他的父母与和睦的家庭。

西北工业大学博士生刘福江是在逆境中沐浴着父母的爱而成长起来的全国大学生三好标兵。他的童年是不幸的：小儿麻痹症夺去了他蹦蹦跳跳的权利；可他又是幸福的：父母给了他无尽的爱。



他永远忘不了在他上小学的日子里，是当农民的爸爸每天背着他上学，日复一日，年复一年。抚摩着父亲宽厚的脊背，童年的他下定决心：一定要上中学，上大学。对一个残疾孩子来说，上学是多么得艰难，单就那十几里的山路他就得爬几个小时。于是，在父母的鼓励帮助下，他决定学习骑自行车。经过无数次摔倒又无数次站起来，终于他能独立骑自行车上学了。后来，他以大大高出录取线的分数考上了大学，读完了研究生，获得了博士学位。

1997年7月28日，天津一中高三学生安金鹏在阿根廷举行的第38届国际奥林匹克数学竞赛中喜获金牌，这是天津历史上第一个获得国际奥林匹克知识竞赛的冠军。当记者在天津武清县农村采访这位19岁的数学奇才时，这位朴素的农村小伙子几乎是一字一泪地为我们讲述了他母亲抚育他成长的过程：

我生下来的时候，奶奶就已经重病在床。4岁那年，爷爷又患了支气管哮喘和半身不遂，家里欠的债一年比一年多。7岁时我上学的学费是妈妈找人借的。1994年5月，天津市举办初中物理竞赛，我是天津市郊五县学生中惟一考进前三名的农村娃。6月，我被著名的天津一中破格录取。而此时，爸爸又患上了癌症，欠下了25000元的外债。家庭的诸多不幸，使我几乎丧失了继续学习的勇气 and 希望。但我的妈妈却毅然决然地卖掉了家中惟一的“重劳力”——一头小毛驴。接过换回的600元钱，我抱着妈妈哭了：“您把毛驴卖了，以后种庄稼、卖粮食您用手推，用肩扛啊？您卖的这几百块钱能供我念一学期还是两学期？……”妈妈平静地抚摩着我的头说：“娃儿要好好念书，你考上市一中在咱武清县是独一份呀，咱不能让‘穷’字把娃的前程耽误



了！我就是用手推，用肩扛，也要让你念下去。……”在我上学期间，我的生活费是每月 60 到 80 元，比起别的同学每月 200 到 300 元是少得可怜的。可只有我知道，我的妈妈为给我这 80 元，要一分一分地省；要卖鸡蛋、蔬菜，一元一元地凑；实在凑不够，她还得到邻居家借二三十元。她和爸爸、弟弟在家也几乎从不吃菜，就是有点菜也舍不得用油，而是舀点腌咸菜的汤搅和着吃。她为了不让我饿肚子，每个月都要步行十多里地去批发 20 斤方便面渣给我送到学校。如果说贫困是一所最好的大学，那我的农妇妈妈就是我这所大学中最好的导师。

有人曾对父母的爱做过这样的描述：“在这个星球上，纵有一千种情恋，一万种情愫，惟独父母对子女之厚爱像太阳普照万物，最为无私，最为热烈；像海洋怀抱岛屿，最为博大，最为情深。”父母之爱是心灵之爱，是伟大亲情中最高尚的行为。他们是我们人生中最好的导师，我们应该用我们整个生命感激他们，用我们的实际行动报答他们。

◇ 我爱父母 ◇

父母对子女付出许许多多。随着岁月流逝，子女一天天长大，父母也逐步进入中老年了。作为子女，怎样孝敬父母，满足父母的需求呢？对于未成年人，还不能承担赡养父母的责任，还要接受父母的抚养，但这不等于说孝敬父母是以后的事情。事实上，中学生已经不是小孩子了，应该懂得孝敬父母是自己的职责和义务。一个中学生在日记中写道：

每一个活着的人，都是由他们的父母千辛万苦抚养长大的。



把一个刚出世的婴儿抚养成人,在这一过程中,父母不知要花费多少心血和精力。因此,孝敬父母,应当成为一个人最起码的道德规范。过去我年幼无知,对父母的艰辛不甚了解。现在,我作为一个中学生,当看到父母一天天在辛劳中衰老,但他们还在为我的成长而日夜操劳时,孝敬之情油然而生。因此,我要牢记父母对我的爱,用我的行动表达对他们的孝。不仅在生活上更多地照顾和体贴他们,主动承担家庭服务性劳动,更重要的是听从父母的指导,在学习上、品德上不能辜负父母的期望。

还有的同学对父母的养育之恩做过这样的描写:“父母的养育之恩是不能用金钱来计算的,我们不曾见过天下哪一个父母天天给子女计账,长大成人后再算账,并要子女还账。”显而易见,父母不苛求我们在物质上回报多少。那么,中学生怎样做才能满足父母的心理需求呢?

我们主要应该做好以下两方面的事:

一方面要尊重父母。

尊重是人类最基本的社会需要之一。尊重包括受人尊重,尊重别人和自我尊重这三个相互联系的方面。自我尊重即自尊心,是一种每个人自尊和要求别人尊重自己的心理需要。如果这种心理需要得到了满足,人们就会感到鼓舞和振奋;反之,一个人如果没有得到应有的尊重,自尊心受到了伤害,就会感到痛苦。俗话说,“树怕伤根,人怕伤心”。那么,哪些事情最易伤害父母的自尊心呢?

第一,不听父母的教导和指点。有的中学生认为自己长大了,有了一定的知识、见解和判断是非的能力,不需要父母管了,或者不愿意让父母管了;许多个人的事情向父母保密,家长询问时采取回避态度,家长教导时又嫌父母唠叨,表现出极大的不耐



烦,结果使家长不知如何是好,也伤害了父母的感情。

例如,某校一名初中生,平日不努力学习,看了一些武打片后,一心想去少林寺学武功。一天,他背着父母离家出走了。几天后,所带的钱花光了,不但没找到少林寺,连生活的着落也没有了。正当他走投无路时,被当地民警发现。警察问明情况后,与他焦急万分的父母取得联系,才使他平安返回家中。

某市四名女学生背着父母出走,两人被家长及时发现带回,另两人中一个被人贩子拐卖到山区,一个至今下落不明。上述同学如果事先将想法告诉父母,听听家人的意见,就不会出现这种荒唐的行动和严重的后果。

作为中学生,我们应尊重父母的意见和教导,经常把自己的生活、学习、思想情况向父母汇报。每天放学回家要主动向父母报告当天学校发生了什么事情和自己的表现,这样才能及时得到家长的有效帮助并有利于密切与父母的关系。

第二,顶撞父母,闹脾气。在家庭生活中,子女同父母发生矛盾是正常的现象。这是因为父母在家庭生活中不可能每件事都做得没有差错,每件事都得到子女的理解。因此,有的同学对父母有意见,对父母说话连称谓都没有了,还说些不该说的过头话。更有甚者,对父母大发脾气,蛮横顶撞,严重伤害父母的自尊心,伤害父母的感情。

某校初一有个学生对父亲有意见,采取不理不睬的态度。同父亲见面不打招呼,也没有称谓,还不时地吵上几句。为此,父亲十分生气,父子关系不合。后来,竟发展到断绝父子关系的地步。这就是不尊重父母的恶果。

父母和子女相处时要互相尊重,但作为子女应更多地尊重父母长辈。对父母长辈提意见时态度要和蔼,方式要得当。父



母感到子女尊重自己,必然会乐于接受意见。这样做既有利于和父母思想交流,也有利于促进家庭关系的和谐与融洽。

第三,拒绝父母的监护。在现实生活中,由于中学生外出未和父母打招呼,甚至在外住宿也不告诉父母,让父母着急受累,甚至整夜不得安宁的事时有发生。

某校初中一位同学,在事先未告诉家长的情况下,整夜未归。父母因不知孩子去向,怕孩子出事,四处奔走寻找。后来,父亲只好向派出所报了案。大家忙了大半夜,最后在一位同学家找到了他。原来,他在同学家玩得太晚了,就在同学家住下了。他自己睡得很香,可弄得父母和许多人不得安宁。当父母生气地批评他时,他却不以为然地说:“不就是没说一声吗,这点小事算什么!”

应该指出:这绝不是一件小事。因为社会上还存在着各种违法犯罪现象,还存在着许多危及人身安全的因素。中学生毕竟还不成熟,不能离开父母的监护。否则,就有可能发生难以预料的严重后果。外出和回到家时,与父母打招呼既是一种礼仪,又是尊重父母的表现。中学生还未成年,还离不开父母的监护。为了保证自己健康成长,初中生应主动自觉地接受父母的监护。

另一方面要在生活上照顾体贴父母,为父母分忧解难。

中学生是家庭中的一员,要增强对家庭的责任感。我们不仅要享受家庭的温暖,还要为家庭生活的幸福美满做贡献。中学生虽然没有能力担当起赡养父母的责任,但可以在生活上多关心体贴父母,以减轻他们的负担。为此,应当做好以下几件事:

第一,生活自理。这可以减轻父母的家庭生活负担,是孝



敬父母的一种表现。父母工作一天下来已经很累了，还要承担大量繁琐的家务劳动。子女能够生活自理，不让或少让父母操心费力，使他们有更多的时间来休息或做其他事情，这对促进家庭幸福、和睦是有积极意义的。

第二，承担家务。中学生承担一些力所能及的家务劳动是对父母的实际帮助。如德国在法律上有明确规定：10~14岁的孩子要洗餐具，给全家擦皮鞋，并在花园里劳动；14~16岁的孩子在菜园里翻地和擦汽车；16~18岁的孩子要完成每周一次的房间扫除。家务劳动内容繁多，如洗衣服、扫地、洗碗等。一般情况下，中学生主动进行家务劳动，家长是高兴的。事实上，如果这些家务劳动是力所能及的，不仅不会影响学习，而且由于生活内容丰富多彩，还可以调节精神，促进学习。

第三，生活节俭。中学生还处于学习成长阶段。自己全部的生活费用全靠父母供给。这虽然是每个父母的责任和义务，但做子女的应该珍惜父母的劳动所得，要把钱用在确实需要的地方。初中生不可铺张浪费、摆阔气、讲排场，更不可向父母提出超出经济条件的要求，也不要和别人攀比，强父母所难，给父母精神上增加苦恼。就像安金鹏，尽管他生活上非常艰苦，但他从来没有自卑过，从来没有埋怨过母亲。他总觉得自己的妈妈是一个向苦难和厄运挑战的英雄，做她的儿子无上光荣。

我们应该明白，作为中学生在家庭中要扮演好一名孩子的角色，必须要对父母尊重、关心、体贴，才能使家庭成员关系更和谐、融洽，才能使家庭更加幸福美满。



2. 我与同学

人与动物的区别是人有思想感情，而动物没有。当我们受到委屈时，需要同情和抚慰；当我们遇到困难时，需要别人的关心和帮助；当我们受到挫折时，需要向朋友倾诉；当我们与同学交往时，需要纯真的友谊。在人生的道路上，一个人仅仅得到物质（生理）上的满足是不够的，更重要的是精神（心理）上的满足。

著名经济学家于光远谈过这样一件事：“一次我去日本访问，日本法务大臣对我说了这样一件事情：有一个日本老太太年轻时在东北与中国人结了婚，后来丈夫死了，她回到了日本。但住了一阵子，老太太要求回东北。她说在日本物质条件的确很好，但生活太乏味。她在东北农村里，可以到处串门，在日本却是各管各的，她感到太孤独了，生活没有意思。那位法务大臣说，可见，物质生活虽然好了，但并不等于就得到了幸福。”

一所新开的幼儿园，有一流的设备条件。但是老师们发现孩子们普遍情绪抑郁，食欲不佳。他们急忙请医生检查。结果医生却说孩子们一个个安然无恙，都很健康。他们又采取了诸如改善伙食等许多措施，但都无效。后来他们得到了心理学家的指导帮助，开始尝试微笑着抚摩孩子们的头，拍拍他们的肩，结果使孩子们的情绪很快好转，食欲也大增，原来孩子们缺少的是母亲般的爱抚。

以上事例说明，人与人之间的相互理解、信任、关心和友爱



是何等重要,它能使每个正常人健康、合理的心理需要得到不同程度的满足,从而产生开朗、乐观的情绪,对生活更加热爱,对人生充满信心。反之,人与人之间冷漠无情,缺乏友爱,会使人感到压抑、孤寂、苦闷,最终导致人的心理变态,从而对生活、对人生、对工作失去信心。

初中生活是人生最重要的时期,是生理、心理成长发展最关键的时期。如何使自己的身心健康发展呢?实践证明:创造一个和谐、融洽、奋发向上的学习氛围,搞好同学间的团结,是心理健康发展的最重要保证。

我们从踏进学校的第一天开始,“同窗学友”这个朴实亲切的称号就和你我结伴而行。它是人生旅途中最早的伙伴,意味着互相切磋、互相勉励,意味着友情、温暖和友谊。只有百倍地珍惜它、爱护它,才能使我们获得幸福和前进的力量。

国外有句谚语:“世界上最宝贵的财富有两件,一件是知识,一件是友谊。”那么,建立、发展、巩固、升华同学间的友谊需要哪些心理品质呢?

◇ 真诚——友谊之花盛开需要的阳光 ◇

俗话说:“一个人要真正获得友谊,就需要用真诚去播种,用热情去浇灌。”古人也说过要待人以诚。要真诚待友,就要对朋友讲真话、实话,讲心里话,做到“肝胆相照,心心相印”。美国心理学家做过一个实验,向 100 名大学生展示一张由 555 个描述性格的词汇组成的一览表,请他们对各类性格依次序标示出来,



其结果如下：

令人喜欢的性格

诚实可信

正直聪明

通情达理、可靠

忠实开朗

耿直、深思熟虑

令人不喜欢的性格

说谎、不可信赖

虚伪、不愉快

庸俗、心术不正

暴戾卑鄙

不老实、欺骗

我国的有关研究也得出了大致相同的结果。可见，真诚待人在交际中何等重要。以诚待人就是要树立“心中有他人”的观念，从青少年起就愿意对别人多尽一些义务。

同学之间如何做到“真诚友爱”，不妨可以从“想一想”、“问一问”、“帮一帮”做起。例如：经常想一想：自己周围有谁在学习上有困难，有谁在生活上需要帮助，有谁因病或事情落下功课，有谁和同学闹意见需要自己帮助和调解。然后问一问：功课复习得怎样，家庭中有哪些困难需要帮助，落下的功课补上了没有。最后帮一帮：就是主动伸出友谊之手，热情帮助同学解决学习、生活上的困难。

我们也看到，在部分同学中间还存在这样的情况：对自己的学习抓得很紧，可要他去帮助别人学好功课，那就难了。不要说主动伸出友谊之手，就是别人在学习上碰到困难，找上门来请教，他也会不耐烦地用各种理由推却。当他在学习上找到了好的资料而别人向他借时，他更是竭力“保密”，生怕别人沾了自己的光；当看到同学发生矛盾时，抱着“事不关己，高高挂起”的态度而漠然处之；对危害集体利益的言行，采取“明知不对，少说为



佳”的错误处世态度。这些同学没有明白：国家的发达，民族的兴旺，不是仅靠少数人能实现的，而是要靠亿万具有高度科学文化素质的劳动者。日本得诺贝尔奖金的人比英国少得多，但日本的经济比英国发展快得多。这主要就是因为日本具有为数众多的，受过高等教育、素质良好的劳动者。我国要实现“四化”，需要提高全民族的素质。同学之间的真诚友爱将使双方共同提高，也为全民素质的提高打下良好的基础。

天津市的红花少年王玉梅就是一个助人为乐的好学生。她有个好朋友叫许静，她俩是同班同学。许静下肢瘫痪，不能行走。玉梅克服了难以想象的困难，每天背她上学，又背她回家。有一次，玉梅背着许静下坡，不慎滑倒在雪地里，在失去重心的一刹那，她马上想到许静瘫痪的下肢，便向前猛使劲，自己却跌倒在雪地上。结果，她摔得不轻，许静一点儿没伤着。为了使许静能享受到与其他同学一样的生活乐趣，她还经常背着她参加各种集体活动，和同学们一起看电影。花开花落，冬去春来，玉梅的真诚感动了许静，他们建立了深厚的友谊。

◇ 尊重——友谊之花盛开需要的雨露 ◇

只有懂得尊重别人的人，才会受到别人的尊重。

尊重他人的人格，就要不伤害别人的自尊心。一个人如果没有得到应有的尊重，自尊心受到了伤害（例如，受到了他人的讽刺、挖苦、歧视、非礼等），轻则内心受到挫伤，感到痛苦，重则会向病态方向发展，导致自尊心畸形发展。这里给同学们介绍一位因问路时出言不逊，而遭到老者委婉拒绝的故事。

从前有位做生意的人，走到苏州附近乡下迷了路。在三岔



路口犹豫不决时，他忽然发现水塘旁边有一位放牛的老人，就急忙跑过去问路：“喂，老头！从这里到苏州走哪一条路呀？还有多远呀？”老人回答说：“走中间那一条路，到苏州大约还有六七千丈远了。”这人奇怪地问：“哎！老头，你们这个地方怎么讲丈不讲里呀？”老人说：“这地方一向都是讲礼（里）的，自从来了不讲礼（里）的人，以后就不再讲礼（里）了。”

这个故事告诉我们：礼貌用语是十分重要的。待人和气、谦逊，会减少许多不必要的纠纷和磨擦。俗语说得好：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”心理学认为，每个词都是一个强有力的刺激物，因为词的含义并不是个人赋予的，而是社会赋予的，是社会成员共同理解、共同承认的。可以说，词的力量正是蕴藏于人们的心理之中的。你使用一个词，说一句话，实际上还借助了社会的力量，动用了人们的心理潜能。记得有这样一个俄罗斯谜语：“能粘结一切东西的是什么？不是胶，也不是蜜。”谜底是“语言”。的确，语言能粘住一切，也能分离一切。在同学相处之中，有时反目，有时赌气、争吵等，常是因一句不恰当的话引起的。一位中学生在日记中写过这样一件事：

国庆节后第一天早上上学，我的好朋友吴可望背着书包兴冲冲地跨进教室，带着夸耀的神色告诉我：节日里他和爸爸一起花了六百多元钱买了台双卡收录机，这几天听得很过瘾。他的话吸引了周围十几个男女同学。他的话音刚落，我就冲着他喊道：“六百多元就买台双卡，你别吹牛了。”没想到我话一脱口，他就生气了，以后再也没有理我。学习了心理健康课后，我才明白，当着那么多同学的面说他吹牛，这等于给他当头浇了一盆冷水，刺伤了他的自尊心。只因为我说错了一句话，竟失掉了一个朋友。我要从中吸取教训，今后在学校或其他场合都要注意自



己的谈吐，把好语言关。

我们也看到过有些人因为自尊心受到严重伤害，又没有得到及时补偿而一蹶不振，陷入泥潭，甚至自暴自弃走向绝路。这是发生在某家庭一个真实的故事：

儿子因不能忍受养母的歧视、挖苦，演出了一场家庭悲剧。小 A 5 岁时被李医师接回家。因李家无男孩，刚到李家时，小 A 享受着“小皇帝”的待遇。再加上小 A 天生聪明伶俐，因此，备受养父母的宠爱。谁知好景不长，在小 A 7 岁时，李家又喜添贵子小 B。于是，小 A 的“小皇帝”宝座开始摇摇欲坠了。随着小 B 的长大，小 A 在李家的日子越来越不好过。开始时受到家人的冷遇，继而处处受歧视并受到养母的虐待。在小 A 上小学四年级时，又碰上饶舌的同学把他的身世在学校揭了底。于是，“野孩子”、“垃圾堆里的货”等污言秽语塞满了小 A 的耳朵。学校的流言蜚语、恶意中伤，家里又处处受到不公正的待遇，使他的自尊心受到严重伤害。开始，他想过死，后来产生了报复的念头。在大年三十家里包饺子时，他趁家人不备，在饺子馅里放了砒霜毒死了养母，外祖父和弟弟因抢救及时幸免一死。后公安机关将他收容。

小 A 触犯了刑法，等待他的当然是法律的严惩。但也给我们留下了许许多多思考。小 A 本是一个好孩子，是什么原因促使他误入歧途走向杀人犯罪的道路？如果他得到的是家人的关怀、尊重，如果他的身世遭遇得到同学的同情、安慰，他可能就不会自暴自弃走上绝路。

心理学告诉我们：每个人难免有某种“痛处”或“短处”，如某些缺点、隐痛、缺陷、不幸、不足等。这些往往影响一个人的自尊，在心理上形成了一个区域，叫心理的敏感区。形成敏感区常



有下列几个方面的原因：

生理的缺陷。如脸上的疤痕、眼睛的斜视、身材的矮小、说话结巴、六指、畸形、驼背、跛足、身体肥胖等。

个人的不幸。如被人遗弃、劳教少管、处分、失身他人、贪小便宜、考试失误、学历低下等。

家庭的不足。如父母离异、父母的作风、家长的职业、居住的条件、经济状况不佳等。

有以上不足的人内心往往感到痛苦、自卑，特别害怕别人触及自己这些短处。因此，我们在日常生活中与这些朋友交往时要格外注意不要揭人家的“短处”，触及他人的心理敏感区。同学相处要互相尊重。起侮辱性的绰号、以大欺小、以强欺弱、恶语伤人、揭别人的“短处”等不文明的粗暴行为，都会严重地损害同学间的团结，伤害双方感情，因此产生的对立情绪和隔阂是难以消除的。可见，揭短对双方情绪能产生心理挫折，所以在与同学相处中，为了增进友谊，千万不能刺伤别人的“痛处”。

在现实生活中，我们也看到许多人由于受到信任和尊重的激励而迈上了成功之路。在这里我们先给大家介绍美国心理学家的一项有名的实验。为了说明这项实验，给同学们先讲一段神话故事：

相传在古代零溥路斯岛上有位名叫“皮克马利翁”的王子，他用象牙雕刻了一个美丽少女的像。雕刻时，他倾注了自己全部的心血和感情，雕成后每天又捧在手中用深情炽热的目光看她。有一天奇迹发生了，这个美女竟有了生命，成了活人。后来美国心理学家罗森塔尔就用“皮克马利翁”命名了一种心理效应，即由于尊重、信赖、热爱教育对象，造成教育对象出人意料的进步，就叫“皮克马利翁”效应。



下面我们来介绍这项实验：

1968年，美国心理学家罗森塔尔和雅可布林在一所小学里搞了一项有名的实验，他们在一至六年级中各选三个班的学生进行所谓“发展预测”。在这之后，他们开列了一份名单，并告诉老师，列入名单的孩子有优异的特殊资质，前途无量，并嘱咐老师保密。其实，一切神秘的气氛都是两位心理学家故意制造的，这份名单完全是随意确定的。其中有些学生本来是受老师歧视的。有些老师起初对这种“预测”有所怀疑，后来，心理学家的权威作用还是使他们相信了，并对列入名单的学生抱以无限的期望、尊重、厚爱。八个月后，再次测试时，发现被列入名单的孩子成绩都得到了显著提高，学生的情绪也活泼、开朗，上进心增强。其他孩子却表现平平常常。

为什么会得到以上实验结果呢？心理学告诉我们，人们往往是凭借着别人对自己的反应、评价作出自我判断的。特别是青少年，学习的动力、思想品德的进步，很大程度上取决于尊重和期望。那些被暗示为“聪明的”、有“期望”的学生，受到他人的尊重，在良好“期望”的鼓舞下，产生了自信和力量，提高了自尊心，结果就会取得出乎意料的进步。可见，尊重、期望可以激发热情，可以变成力量，成为前进的动力。

在同学相处中，特别对那些学习、思想品德一时跟不上队伍的同学应多给以鼓励、尊重，使他们看到自己的长处，提高自信心、自尊心，尽快跟上班级前进的步伐。

◇ 理解——友谊之花盛开需要的土壤 ◇

我们常讲“理解万岁”，可见理解在生活中所占的地位。有



人曾形象地将理解阐述为“穿着别人的鞋走走看，跟着别人的眼睛看世界”。也就是说理解就是站在他人的立场上观察问题和分析问题，而且能完全站在对方立场感受这件事所带来的情绪体验，并且在人际交往中能够自觉地将这种体验用语言和行为传递给对方。

有了它，我们才会有严格的自律、对人友善的态度、高尚的助人精神，才会有良好的人际关系。

理解别人，应理解别人的长处。当别人获得成功时，我们不仅仅要看到他成功的光环，更要想到他们成功背后的汗水和心血，这样自己在获得前进的动力时，也会获得别人的尊重。如果嫉妒、诽谤别人，自己心理不平衡了，整天生活在烦恼之中，别人也会对你避而远之。

理解别人，更应理解别人的短处。有的人有生理缺陷，有的人家境困难，有的人性格内向、不善交往，有的人……对于这样的人，我们更应有一颗理解的心。古代有一则小故事，会对我们有所启发：

管仲和鲍叔是一起长大的好朋友，两人经常一起上山打猎。每次打猎归来分猎物时，管仲总是多拿，次数多了，随从的人就对鲍叔说：“这个管仲也太自私了，你不能老是吃亏啊。”鲍叔正色道：“管仲多拿是应该的，他家中有老母需要侍奉。”这话传到管仲耳中，他长叹曰：“生我者父母，知我者鲍叔。”他们两人感情更加深厚，成为生死之交。

理解还应该是相互的。现实生活中有这样一个例子：

小 A 在学习过程中遇到了一个难题，百思不得其解，于是去询问另一位同学小 B。本想通过小 B 来即时解决，可是小 B 也正忙于自己的功课。他对小 A 说：“过一会儿吧。”可是过了



很长一段时间,小 B 也只字未提帮小 A 做题这件事。这时候,小 A 不禁“怒火中烧”：“小 B 这个人太自私了,只顾自己学习,丝毫不想帮助别人。以后,我再也不理他了!”在小 A 心中由此对小 B 产生了意见,影响了同学之间的友谊。

其实,如果双方都能互相理解,那么,通过这件事,不仅能相互扩大知识面,更能加强彼此之间的友谊。

对于小 A,请小 B 帮忙时,小 B 也正在忙于功课,当时的确让小 A 等一会儿,但当他自己做完功课后,或许将小 A 的事情忘却了,而并不是有意不帮这个忙。如果小 A 能够理解这一点,当小 B 解决了自己的问题后,再去问他,一方面可以提醒小 B 曾经说过的事,另一方面则可以完全消除误会;对于小 B,小 A 既然来请教自己,自然是亟待解决的问题。尽管自己也正有问题要处理,但如果能理解小 A 当时迫切的心情,暂时将自己的问题放一放,首先帮助小 A,那么,一方面会帮助小 A,使小 A 对他十分感谢,另一方面也加深了同学间的感情。另外,或许小 A 所遇到的问题,也是自己正遇到的问题,大家共同商讨、研究,各抒己见,既开阔了思路,又缩短了做题时间,更加深了友谊,一举数得。可见,理解是友谊之花盛开的土壤。

我们可以看出,理解使生活变得轻松愉快,人与人之间少了隔膜,多了融洽。作为当代中学生,首先应当在日常同学交往中,扮演好自己的角色,树立积极的人际关系意识。还要乐于和善于与各种不同性格的人交往,具有开阔的胸怀和必要的礼让宽容、委曲求全的精神,学会处理人际矛盾,协调人际关系,适应各种社会环境和人际环境。

我们不妨从以下七个方面进行自我调试,通过个人努力,创造一种和谐、轻松的学习与工作氛围,努力建立好同学间的友谊:



让别人了解你。真诚、坦率地待人，肯把自己的喜怒哀乐告诉周围的同学，肯把自己的心扉向别人打开，这样你容易取得别人的同情、支持、喜欢。

多帮助人。同学学习有困难，你平等地去帮助他，他一定很感激。有人托你办事，一时办不成，应该主动解释为什么帮不了忙，别人也会对你有好感。总之，助人为乐是为人处世很重要的方法。

重视交谈艺术。在与同学交谈时，要尽量谈论他们感兴趣的话题。别人在与你谈话时，你要注意聆听，不能局促不安，东张西望。眼睛是心灵之窗，与人交谈，眼睛要多看对方，以示重视对方谈话的内容。如果别人兴致勃勃地讲，而你的眼睛老是望着别处，讲者是会不高兴的。

不要卖弄自己。在人前切勿夸夸其谈，卖弄自己。因为在这种自认为是最得意的时候，也是旁人最讨厌你的时候。在同学面前，你不要专讲“我”如何如何，不要炫耀自己某一方面的优越性。须知，一般人都不喜欢嘴上老挂着“我”字的人。

善于褒扬别人优点。一个班级的同学都有自己独特的优点。孔子说：“三人行，必有我师焉。”对别人的优点不能嫉妒，不能采取不承认主义，而要敢于褒扬他，善于学习他。但要注意，不要把这种褒扬变成庸俗的讨好。

习惯面带微笑。同学间相处，和善友好的关系的外在表现首先是微笑。你笑脸迎人，就给人一种温暖亲切之感；如果你面孔板着，即使心地是善良的，对人是友好的，同学也不会感到舒服。可见，笑是一种交际手段，笑能讨人喜欢。你应学会微笑外交，习惯于面含微笑。

外表要吸引人。一个人的长相是难以改变的。但人的精神



境界是可以提高的,言谈举止、衣着打扮是应该讲究的。一个整洁美观的外表,可以给同学好感,使更多人喜欢。

上面所讲的待人处世的学问,每位同学都应在踏入社会前在学校的“实习”阶段,做好有益探索,扮演好“同窗学友”角色。

最后,我们赠送同学们一句名言和一首友谊歌。

《名言》:友谊需要忠诚去播种,热情去灌溉,原则去培养,谅解去护理。

——马克思

《友谊歌》:

人生离不开友谊

友谊像强劲的东风, 鼓满了我们前进的船帆;
友谊像甜甜的雨露, 滋润着我们美好的心田;
友谊像肥沃的土壤, 离开它树木会枯萎;
友谊像柔和的春光, 像盛开的鲜花,
装扮着我们班级的春天。

3. 我 与 老 师

教育是太阳底下最光辉的事业。有人把教师比作春蚕、蜡烛,称他们是人类灵魂的工程师。自古以来,教师在人们心目中的形象始终是崇高、神圣的。

许许多多教师像园丁一样,在自己的工作岗位上默默耕耘,



用他们的爱滋润着学生的心田，用他们的真诚谱写着一首首美丽的乐章，用他们崇高的心灵编写着一个个动人的故事。

北京四中丁榕老师星期日仍在学校忙碌。傍晚回家她才知道6岁的独生儿子小叮叮在门口玩耍时，被建筑工地上倒塌的起重架砸死了。意想不到的灾祸，使丁榕老师陷入了极度的悲伤之中。她疼爱小叮叮，可因为长期忙于工作，没能给他以应得的母爱。她的儿子曾几次恳求妈妈带他和学生一起玩耍，而她总是说：“那不是玩，是搞活动，以后妈妈一定带你玩。”儿子让她教画画，她总是马马虎虎画上几笔，然后说：“以后妈妈一定好好教你。”以后，以后……谁会料到以后再也没有机会了！她守在儿子身旁，眼泪像雨点一样往下掉。还有比失去年幼的独子更痛心的事吗？

第二天早晨，她强忍着内心的悲痛，走进了教室。她没有想到，同学们已经知道了这件事。同学们见敬爱的老师来了，一个个趴在桌子上哭了起来。丁榕站在讲台上，镇定而从容地说：“同学们，你们看老师都没有哭，你们为什么哭呢？……好好温习功课吧！……”课堂很快静下来，同学们认真地学习起来。然而，这是无声的哭泣，是爱的情感的奔流！

短短的几天中，孩子们似乎变得懂事多了。他们自觉地做好班里的一切事情，不让老师操心。从不多说一句话的张勇，把一封充满感情的信递到丁老师手中：“老师，您不要难过，我们51名同学，全是您的孩子……”同学们把一本精美的相册放在丁老师手上，说：“老师，请收下吧！这是全班同学给您的礼物！”相册扉页上写着：“献给亲爱的妈妈”，署名是“童心”。再翻下去，贴着51个同学的照片。一张张笑脸，如盛开的鲜花，使丁老师快乐起来。相片旁写的小传，是根据各人的性格写的，幽默诙谐，



逗人发笑，深情含蓄，发人深思。有个孩子深情地写道：“丁老师，从今以后，我们就叫您妈妈吧！”一股温馨的暖流涌进丁榕的心扉。是的，她失去了自己的亲儿子，却得到了 51 个孩子，是他们给了她无限的勇气 and 希望。

这是一曲人民教师无私奉献的赞歌，是一首充溢于师生间爱的赞歌，它留给我们很多很多的思考。丁老师为自己的学生宁愿牺牲自己的休息时间，甚至顾不上照顾年幼的儿子，她无私的爱也赢得了孩子们的心，学生们都亲切地喊她妈妈。这种师生间真挚的感情可以说是人类最高尚的情感之一。

那么，作为学生，我们怎样来回报老师的一片真情呢？

我们要学会尊重老师，尊重老师就是对老师最好的回报。

“尊敬师长”是中华民族的优良传统，我国人民向来把尊师视为美德。尊敬师长是每一个学生必须具备的最起码的道德。我们在成长过程中有了缺点和错误时，是老师的循循善诱把我们引向正确的道路。学生的每一点进步，无不渗透着广大教师的心血。因此，我们每一个学生都要自觉地尊敬师长。

毛泽东同志从上学的时候起，就非常虚心地接受老师的教导，尊重老师的辛勤劳动。成了领袖以后，他仍时刻不忘老师对他的培育。他深深地热爱老师，尊敬老师。毛泽东在延安向他学生时代的老师徐特立祝寿时说：“你二十年前是我的先生，你现在仍然是我的先生，你将来必定还是我的先生。”

彭德怀是我国的国防部长，是十大元帅之一。他十分敬重老师。在建军三十周年前夕，他会见了中小学教师代表。会见那天，工作人员提醒他穿军装，彭总微微一笑说：“今天是去见老师，学生见老师应该穿便服，这样对老师更尊敬，说起话来也比较随便一些。”会见时，他高声问候老师好，亲切地和老师代表交



谈。

体坛名将,第三十六届世界乒乓球男子单打冠军郭跃华载誉回国后,到他的家乡厦门市只休息一天,这一天他全部用来看望老师了。先去拜访的是他8岁时的乒乓球教练汤重炫老师。一见汤老师,他就激动地向老师献花,诚挚地说:“汤老师,鲜花应该献给您!”离开了少年体校,他到了厦门实验小学向他的班主任关锦绣老师和体育老师洪荣章献花;接着,他又到了厦门一中和四中向吕敏芬、吴瑞意老师献了花,感谢小学和中学的老师们对他的教育和培养。

◇ 中学生应怎样尊重老师 ◇

第一,对老师要有礼貌。

见了老师要主动打招呼。早上见了老师说“老师早”,日常见面问“老师好”,分别时要说声“老师再见”。

上课和下课时要集体起立行注目礼。班长喊:“起立!”后,学生应立即起立,成立正姿势,目视老师,等老师还礼后再坐下。进教室要脱帽,上课时不要脱鞋,这都是尊重老师的表现。

课堂提问先举手。回答问题要起立,站直,目光正视老师。发言态度要认真,发言完毕,经老师允许后再坐下。

进入教室,下课走出教室,上下楼梯或在其他人多的地方与老师相遇,都要让老师先走。上课期间进教室要喊“报告”,经老师许可后方可入内。

与老师在一起时,要主动给老师让座。如果老师站着,而学生自己安然坐着,既不起立,也不让座,是不礼貌的。得到老师的帮助后要说一声:“谢谢老师!”麻烦老师时要用请教、请求的



语气。

老师来家访时要热情欢迎。家访结束时,要送老师出门,向老师说“再见”或“慢走”。

领导、老师来听课和指导工作时,要鼓掌迎送。

第二,正确对待老师的教导。

对老师的正确意见,不无礼顶撞或强词夺理。如果老师教学中出现了差错,要有礼貌地善意诚恳地提出来,热情帮助老师改进工作。对老师有意见,心中有疙瘩,应主动接近老师,想办法与老师进行心理沟通,不要与老师闹别扭。某校初中学生王静,好动贪玩,上进心不强,各门功课都学得很差。上课时他常常随便讲话,扰乱课堂,逗人发笑。有一次,班主任让班长通知他去谈话,他对班长说:“他不来叫我,我不去。”等到班主任来了,他又故意逃跑。班主任去拦他,他却绕着课桌与老师转圈儿。在场的同学看了,禁不住笑出来。这下他更来劲了,转到教室门口,一溜烟逃跑了。

王静与老师闹别扭,从心理上说主要是为了表现自己,满足自己虚荣心的需要。因为他在班级里,经常受到冷落,被人忽视。“自尊”的精神需求处于饥渴状态。为解决这种饥渴,他采取一些不正确的做法来引人注目,企图用这种办法来显示自己的存在。但是,我们冷静地想一想:首先,老师要找同学个别谈话,说明你在某些方面存在不足,也可能有些话不便于当着全班同学讲。对于这样一个好机会错过了是十分可惜的。再者,老师找你个别谈话说明对你的关心,对你负责任。你避开老师,也就是拒绝了老师的关心。

这里我们不妨算一笔账,如果老师找一名同学个别谈话平均用 20 分钟,那么全班 60 名同学谈一遍话就需要 20 个小时。



可见,老师与同学个别谈话要花费大量时间和精力!作为学生,对待老师的教育一定要虚心、冷静、诚恳,切不可漠然置之,甚至和老师顶撞。

正确对待老师的教导,不但是尊重老师的表现,更有利于自身的进步。

第三,尊重老师的劳动。

老师的工作是辛苦的,是不能用八小时工作量来计算的。这里我们再来算一笔账:以数学、语文两门学科为例,根据九年义务教育初中数学教学大纲的要求,每学期每位学生书本上的作业和练习题按 400 题计算,三年六个学期约 2000 多道题。按每个教学班 60 人计,任两个班的老师三年要批改作业约 288000 道题。按初中语文教学大纲要求,每学期要完成大作文 6—8 篇。老师批阅一篇作文需要 10 分钟,抛去老师备课、上课的时间,如果每天批阅 30 本作文,那么批阅 120 本就要用四天时间。

上面的分析,仅是对教师批改作业的时间的统计,老师还要备课,上课,对学生进行个别辅导,还要参加教研和学校组织的各项活动,对于班主任来讲,担子就更重了。相信同学们会更理解,更清楚。账算明白了,我们就知道怎样对待老师的劳动了。

首先,上课要专心听讲,勇于提出问题,敢于发表自己的见解,积极回答老师的提问。备好一节课,老师要花费许多精力心血,付出艰辛的劳动:要对一节课的教学过程精心设计,作出详细的具体的安排;思考一节课如何开头,如何导入新课,教材重点如何突出,教材难点如何突破,什么时候演示,什么时候板书,什么时候出示挂图,哪些问题在课上练习巩固,哪些问题留作课后思考解答,采用什么方法活跃课堂气氛,运用什么手段激发学



生的学习积极性,怎样及时反馈学生的学习情况,以及怎样完美结束一节课。

明白老师劳动的艰辛,上课就要做到注意力集中,做到“心无二意”,更重要的是把学习和思考紧密结合起来。上课时自己的思路与学习活动要跟老师的思路一致,不仅全神贯注地听,还要聚精会神地想。“学问千千万,起点一个问”。要深刻理解知识,就要勇于提出问题,敢于发表自己的见解,并积极回答老师的提问,发扬独立思考的精神。古人说:“小疑则小进,大疑则大进。疑者,觉悟之机也。一番觉悟,一番长进。”在课上思想活跃,勇于提问,刨根问底,都是专心听讲的表现。勇于提问,敢于发表不同的见解,积极回答老师的提问,既是对老师教学工作的支持,使老师及时得到信息反馈,以便调整、改进教学工作,也在同学之间产生“思维共振”,相互感应,不断激发出新的智慧。因此,课堂上质疑、解疑、争论、辩论,是提高对知识的理解深度、激发新见解、发展思维能力的重要途径,同学们千万不要错过这样的好机会。

其次,作业要按时独立完成。对于中学生来讲,每一次完成作业的情况,都反映了一个学生的学习态度和学习效果。对于老师在批改作业中指出的错误是否能及时认真改正,不仅反映了自己的学习态度,也是尊重老师劳动成果的体现。

◇ 让老师尽快了解自己 ◇

大千世界,精彩纷呈;芸芸众生,更是面貌各异。正如一位德国哲学家深刻而形象地揭示的那样——“世界上没有两片完全相同的树叶”。为了使老师尽快了解我们每一个人,我们可以



创造机会让老师尽快熟悉我们的爱好、个性特征。这样一来，一方面可以拉近与老师的距离，消除隔阂；另一方面，也便于老师根据我们每一个人的个性差异，有的放矢地实施因材施教。

那么，让老师了解自己有哪些方式呢？

书信方式。我们可以通过书信方式让老师尽快了解自己。书信内容可以包括介绍自己性格特征、兴趣爱好、家庭状况、思想动态等各方面的内容。

一位同学在学习心理学知识以后给班主任写了一封信，信中对自己的性格特征画了这样一幅像：我是一个有自制力的男孩，公正、直率、好揭露别人的缺点，甚至尖锐地批评过我的朋友，还发生过争吵；上课时我能专心听讲，回答问题时，总是先稍微想一想，然后才从容地回答；和同学相处，不少同学不喜欢我的冷淡、严峻的面孔，大概是我爱虚荣的原因吧。这一幅画像当然不是这位同学性格特征的全面概况，但已经反映了这位同学的基本性格特征。根据这幅“自画像”，老师了解了他在教育教学过程中，教师便可以有的放矢地进行工作，也有利于该同学个性的发展。

谈话方式。这是让老师直接了解自己的方法。这种方法灵活自然，利于双方沟通思想。我们可以利用这种方法，有意识地、主动地让老师了解我们的内心世界，掌握我们的兴趣爱好、个性特征、道德品质和思想动态，以弥补老师有时对自己的认识不足，从而使有些问题解决得透彻些、周密些。师生间谈话方式是自由的，可以由老师找学生谈心，学生也可以主动找老师交流。我们与老师谈话前要做好充分准备，谈话时态度诚恳，重点突出。

有位同学学习积极性很高，但上课有时控制不住自己的情



绪，易激动。刚开始老师以为他是有意破坏课堂秩序，对他有一定的看法。为尽早改正自己的不足，消除师生间的隔阂，利用课余时间，这位同学主动找到老师谈了自己的优点和缺点，使老师对他有了进一步的认识，消除了老师对他的偏见。

邀请老师家访。有的同学十分害怕老师家访，错误地认为老师来家访就是来“告状”。其实不然。家访是沟通学校与家庭的桥梁。通过家访可以缩小家庭与学校、家长与老师以及同学与老师之间的距离，更可以使老师深入了解我们，了解家庭对我们的影响。所以，我们应主动邀请老师家访。

有位同学父母双双下岗，家庭生活十分困难。因此他极少参加班级和学校组织的各项实践活动，性格也变得有些内向。后来，他主动邀请老师到他家看看。老师答应了他的要求，他内心十分激动。这说明老师的眼中有他，关心他的健康成长。在长达一个多小时的家访中，他将心中的渴望与困惑及家庭的不幸向老师做了倾心的交谈。在以后的日子里，老师根据有关规定并结合他的具体情况，减免了他的学杂费，并通过各种渠道帮助他的父母重新上岗。他心中的负担没有了，在学校的各项活动中，又能够经常看到他的身影了。同时，由于拉近了与老师的距离，他的学习干劲也更足了，成绩也有了大幅度提高。

了解和研究学生是老师做好工作的出发点和前提，让老师充分了解我们的学习情况和基本性格特征，更有利于我们健康成长。让我们放下心中的包袱，坦然面对老师，使老师尽快了解我们，以便进行更有效的教育。相信，我们的未来会更加灿烂！



4. 我与集体

人们常用海洋比喻广大。例如，心胸似海、学海无涯、云海茫茫等。海洋是浩瀚无边的，然而，组成它万顷碧波，却是无数小小的水珠。水珠一旦脱离了海洋，不仅渺小，而且将化为气体。个人与集体的关系，就像水珠与海洋的关系。集体是由无数个个体组成的，离开了个体，就不能组成集体；个体离开了集体，就将一事无成。人类所以能够生存发展，改造自然，创造文明，正是依靠集体的力量，社会的力量。

◇ 我离不开集体 ◇

一个人出生后，如果放在与世隔绝的环境中长大，他的心理情况会怎样呢？下面给大家讲一个“狼孩”的故事：

“狼孩”就是被狼抚养长大的人类幼儿。1920年，在印度加尔各答山区就发现了两个狼孩。这两个狼孩都是女性。大的约8岁，小的约1岁6个月，后来分别给她们取名为卡玛拉和阿玛拉。小的阿玛拉被收养11个月就死了。大的卡玛拉被人们发现时行动和狼差不多。她喜欢吃生肉，叫起来就像狼嚎。据收养者介绍，这两个狼孩刚到孤儿院时的行为同狼一样。她们用四肢行走，昼伏夜出，进食和饮水总是像狼那样趴在地上舔食，睡觉也如同狼一样蜷曲着。当然她们更不会说话，也不懂得人类的语言。



卡玛拉在孤儿院经过几年精心抚养和人类行为训练，她才开始逐渐改掉狼的一些习性，并慢慢学会了人的某些行为。如穿衣服、直立行走等。到 15 岁她才基本上改变了狼的习性，能断断续续地用简单的话语向其他孩子表达自己的意思。17 岁时卡玛拉病死。此时她的智力不过相当于 3 岁半的正常儿童水平。

这是为什么呢？

心理学研究告诉我们，人类的集体生活是人类社会集体生活，是人类心理形成和发展的决定性因素。脱离了集体和社会，即便是有正常人类的机体和人脑，也不会自然而然地发展人类的心理，甚至脑的正常发育也会受到严重影响。对于人类婴儿来说，出生后的十几年是发展正常心理机能和个性的最重要时期。错过了这个时期，就会给心理的正常发展带来严重障碍，甚至终生也难于达到正常人的水平。人的智慧和才能，只有在社会的生活和实践中，才能逐步产生、发展和完善起来。狼孩之所以具有狼的生活习性，智力低下，就是因为他们从小脱离了人群与狼生活在一起。

中学生作为集体中的一员，是集体不可分割的一分子。学生离开了集体，就如同鱼儿离开了水源，难以发展和生存。

我校 98 级的一位同学因体育活动不慎摔伤休学了半年，在重返校园的第一天，他激动地对同学们说：“以前天天和大家在一起，并没感觉到集体生活的幸福与重要。当我在家里呆了半年，真正与集体分开的时候，那种孤独、苦闷和无聊的情绪整天困扰着我，真是茶不思、饭不想，脾气也变得暴躁了。我们每个人是离不开集体生活的！”

的确，良好的学校集体和班集体，有着一一种巨大的凝聚力，



它像一块强力磁铁，把全校、全班的每一位同学紧紧吸引在一起，大家互相关心、互相学习、互相帮助、共同进步；有融洽的同学关系，大家才能够互相启发、互相切磋、共同提高，才能有勤奋读书、独立思考、讨论探索、互相激励、敢于竞争、不满足现状、不甘心落后的好风气。生活这样的环境之中，我们由衷地感到幸福和快乐！

作为中学生，在朝气蓬勃、自强进取的集体中生活，受到集体的这种良好风气的熏陶和感染，心情舒畅，日久天长就会产生一种促使人上进的推动力，就会有利于养成平和善良的性格，懂得要真诚待人，成为一个受人信赖和欢迎的人。即使个别同学有了不良习惯和坏毛病，也能在集体的帮助下得到改正。所以，良好的集体能够培养个人良好的性格和道德，有利于每一位同学的健康成长。

总之，学生的成长和进步，离不开学校和集体。良好的集体，对每一位同学都起着有形的和无形的教育作用，施以潜移默化的影响。它对于学生努力学习、积极向上、形成良好的品德、陶冶革命的情操、锻炼强健的体魄，都有着非常重要的作用。

◇ 集体需要我 ◇

有的同学学习成绩不很优秀，也没有什么特长，于是就错误地认为自己是班级可有可无的人。其实不然。集体是大家共同的“家”。这个家中的每个成员尽管不可能都是出类拔萃的，但却是组成集体的基础。正如有人所说的那样：“排球是一个集体项目，赢得的每一个球都要经过几位同伴之手，都凝聚着同伴们的汗水和心血。个人球艺再高，如果没有同伴的合作，也将一事



无成。”良好集体的建立离不开每一个人的努力。

每年的全市中学生运动会既能检验学生的体育运动成绩，又能体现各校学生的精神面貌。其中最能充分展示各校管理情况和学生集体观念的，莫过于“摆字”活动。一次，我校参加市运动会“摆字”，早上在学校集合，眼看发车时间就要到了，仍有一个同学未到。正在大家焦急等待的时候，他风风火火地跑来了。原来他父亲早晨起床突发脑溢血，他和母亲把父亲送进医院后才匆匆忙忙地赶来。由于他及时赶到，“摆字”活动圆满完成。试想，如果这位同学因故未到，那么所有要摆的字都会因缺少笔画而失败。正因为这位同学有着高度的责任心，才与其他同学一起共同胜利地完成了这项任务。事后，校领导多次在大会上就此事对这位同学提出表扬，并号召全校同学向他学习，学习他这种强烈的集体主义精神。

江泽民总书记曾经说过：“国家的建设需要每一个人，民族的振兴更需要每一个人。”同样，良好集体的建立也离不开每一个人的努力。

◇ 集体的荣誉与个人的荣誉休戚相关 ◇

集体既然是我们共同的“家”，那么这个“家”的荣誉就是每个人的荣誉，“家”的耻辱就是每个人的耻辱。比如：一位同学在别的班的卫生区里扔了一张纸花，被检查卫生的老师发现后，记了名字，并扣掉了该班的卫生分。事情虽小，但它却直接影响了班级的荣誉。再比如，1995年秋天，我校初三（1）班4位同学在上学路上发现一个形迹可疑的人。于是，一个同学到校向老师请假并说明情况，一个同学到附近公安机关报了案，另外两名同



学负责跟踪嫌疑人。最终帮助公安人员破获了一起重大破门盗窃案。《青岛日报》、《青岛晚报》、青岛电视台多次对此事予以报道，公安部门也给学校送来大红匾，并奖励 4 位同学人民币各 100 元。通过这件事，可以看出集体的荣誉与个人的荣誉休戚相关。

◇ 良好的集体可以塑造良好的性格 ◇

仔细观察周围的同学，不难发现：在与人的交往中，有的同学活泼外向、喜欢结交朋友，有的冷静内向、喜欢独来独往；在待人方面，有的诚朴和善、热情外露，有的含蓄内秀、沉默寡言；在对待生活的态度上，有的乐观进取、刚强勇敢，有的悲观失望、软弱怯懦；在情绪特点上，有的喜怒无常、脾气急躁，有的果断坚毅、深思熟虑，有的草率粗心、羞怯自卑；在学习上，有的专心致志、有恒心、有毅力，有的知难而退、有始无终……凡此种种，都在一定程度上反映了人的性格。

在现实中，人的性格往往都是复杂的，很难找出特别典型的外向或内向的人。大部分人的性格或是偏于外向型，或是偏于内向型。人的性格的形成有先天因素（遗传因素）的影响，但更多的是在后天的生活环境中逐渐形成的。这种后天环境包括家庭、学校以及个人自我调节等。其中，学校教育对学生性格的形成起着重要的作用。良好的集体可以塑造良好的性格，那么，良好的集体可以塑造哪些良好的性格呢？

首先，良好的集体可以培养人的正确的生活态度。

一位同学初一刚入校时，由于受父母溺爱，从小过着衣来伸



手、饭来张口的生活,形成了懒惰、不思进取、怯懦而自负的不良性格。经过三年的初中生活,在班集体开拓进取、勤俭节约、勤奋踏实等良好风气的影响下,他变得谦虚谨慎了,对家人与长辈有礼貌了。他通过勤奋努力,在初三毕业时光荣地加入了共青团。

良好的班集体能够利用整体效应直接影响每个成员思想和行为,使其树立正确的态度,培养正确的人生观,依靠进取心去适应环境,养成乐观开朗的性格。

其次,良好的集体可以培养人的坚强的意志。

我校 98 级一班的一位同学在放学路上被出租车严重撞伤。得知这一消息后,班中同学自发组织起几个学习小组,轮流到医院给他补课,使他在感受集体温暖的同时,坚强地面对现实,配合医生积极治疗。三次接骨手术,他都咬紧牙关没哼一声。事后,他对病友说:“我们班同学都在积极帮助我,我要做出个样子来,不辜负他们对我的期望。疾病并不可怕,因为有那么多的人在关心我,我绝对有信心面对它并战胜它。”集体的力量是无限的,它能使人即使身处逆境也不埋怨、不气馁,并以坚强的意志去战胜困难。

再次,良好的集体可以培养人的积极乐观的情绪。

情绪对人的活动和行为有比较明显的影响。经常影响活动的情绪状态,就是情绪方面的性格表现。刚才我们所举的那个被车撞伤但乐观面对现实的同学,就是在集体力量的感召下,面对伤病始终保持愉快乐观的心境,精神饱满,朝气蓬勃地对待现实生活的典型例子。其实,在我们的周围,这样的例子不胜枚举。比如,一位同学以前情绪常常不稳定,“时晴时阴”,常因某



件小事而大怒。在周围同学的劝导和影响下,在多次与大家合作、体验成功与失败后,他能够通过理智和意志的调节,控制自己,有了较稳定的情绪,并逐渐走向成熟。

第四,良好的集体可以培养人的健全的理智。

一个人的智力差异表现在性格上,就成为在理智方面反映出来的性格特点。这方面的性格,表现为强烈的求知欲、学习的主动性和耐艰苦性,以及为实现目标不断积累成果的能力等。

我校成立的“二帮一”、“多帮一”手拉手结对子小组已有数年。它的活动宗旨就是培养集体合作精神,提高每个人的学习主动性。在大家互帮互学的过程中,使双方同学逐渐建立强烈的集体主义责任心,培养取得成功的自信心和坚持力,帮助个别同学克服自卑感。

我国心理学工作者对中外 100 名有成就的科学家、理论家、诗人、文学家、画家等的传记进行了分析研究,发现这些人有以下一些共同的性格特点:勤奋好学、不知疲倦地工作、为实现理想勇敢地克服各种困难、虚心地学习和实践、坚信自己的事业一定成功、有进取心、对工作有高度的责任心。而他们的这些性格特点都是在良好的集体中逐渐形成和发展起来的。

因而,良好的集体能够培养每个成员的主人翁精神。有了对集体的责任感,每个人就会自觉地服从集体的要求和决议,愉快地承担、认真地完成集体交给自己的任务。一个人自觉地为集体做好事,必然首先想到集体和他人,如果自觉地坚持下去,就会逐步培养出热爱集体、关心他人、全心全意为人民服务的优良品德。



5. 我与祖国

1999年7月11日凌晨,当五星红旗在美利坚合众国上空,伴随着中华人民共和国国歌冉冉升起的时候,在绿茵场上奋力拼搏的女足姑娘们再也抑制不住内心的激动,流泪了。在世界各地的华人、华侨与祖国大陆的同胞一样欢腾了。他们举着“祖国万岁”的标语奋力高呼,他们举杯把盏共同庆贺。他们用自己的方式向女足姑娘们表示内心的敬意,向祖国母亲表示衷心的祝贺。是什么力量使得亿万中华儿女此时此刻有着同样的举动呢?是拳拳爱国心、无尽爱国意,是与祖国同呼吸共命运的赤子之心,是高尚的爱国主义精神。

◇ 我的前途与命运和祖国息息相关 ◇

我国改革开放的总设计师邓小平同志从18岁在法国参加“旅欧中国少年共产党”起,就下定决心要把自己的一切献给党,献给祖国和人民。从百色起义到太行浴血,从挺进中原到决战淮海,从横渡长江到挥师西南,他出生入死,南征北战,为新中国的创建立下了不朽功勋。从80年代末开始,邓小平又以我国改革开放和社会主义现代化建设总设计师的胆识和气魄,带领全党和全国各族人民开创了一条建设有中国特色的社会主义的康庄大道,使中华大地发生了翻天覆地的变化。而他毕生奋斗不息的动力源泉却是:“我荣幸地以中华民族一员的资格,而成为



世界公民。我是中国人民的儿子，我深情地爱着我的祖国和人民。”多么伟大的人格，多么崇高的精神。

是啊，祖国是每个人成长的摇篮，她以自己的土地、山川，养育了一代又一代儿女；她以自己的文化、历史，熏陶着一代又一代子孙。对于生我养我的祖国，谁能不怀有最自然、最深厚的感情呢？

爱国不能只是纸上谈兵，只说不做，它需要切切实实地行为实践。强烈的爱国情感，只有当最后付诸实践，化为实际行动时，才能真正显示出它的感人力量。国破则家亡，国兴则家昌，这是中国近百年来的历史昭示的一个深刻道理。祖国的前途命运和个人的前途命运，如同血肉相连，密不可分。

◇ 祖国的尊严要时刻捍卫 ◇

一位外国游客随我国导游游览时，故意将一枚一元的硬币扔到地上，导游十分友好地请他捡起来，他照做了。一会儿，他又将硬币扔在地上，导游再次请他捡了起来。当他又一次将硬币扔到地上的时候，导游厉声说：“请你把它捡起来，放到你的口袋里，保存好！”这个外国人问他为什么，他高声回答说：“因为它上面印有中华人民共和国的国徽。”这个外国游客无语了，默默地将这枚硬币捡了起来，放进了口袋，并向这位导游竖起了大拇指，说：“中国人，了不起！”

爱国是随时随地的，爱国是无条件的。一个爱国的人势必受到别人的尊重和爱戴。这就要求我们中学生，从小做起，要求自己的言行都要符合国家和民族的利益，在对外交往中，时时、事事、处处捍卫国家、民族的尊严，以自己的言行，体现国家、民



族的尊严。

◇ 个人理想同祖国需要和发展融为一体 ◇

对中学生来说，每个人都有自己的理想，都有对未来的憧憬和向往，人生的设计，未来的职业，更是一个热门话题。人人企盼理想实现，梦想成真，然而，怎样才能更好地实现个人的理想，个人理想的实现又如何才能体现其价值呢？

首先，对祖国繁荣昌盛要抱有坚定的信念。

近年来，有不少留学生在学业完成之后纷纷回到祖国。当有人问他们：“现在国家还不富裕，为什么要回来呢？”他们是这样回答的：“祖国再穷，也是我的母亲，儿女应该热爱母亲，有本事应该为自己的祖国服务。”“回国谈不上崇高，从良心讲是一种责任。受了国家这么多年的培养，总觉得欠着债。年轻时不回国效力，等老了，会感到遗憾的。”

盼望祖国繁荣昌盛，并对此抱有坚定的信念，是亿万中国人民对祖国的深厚感情，更应是我们中学生目前要刻苦学习、丰富知识、扩大眼界的源动力。

其次，对国家统一、民族团结要有强烈的企望。

当1997年7月1日零点的钟声响起时，在960万平方公里的国土上，热血沸腾的中国人民，以千歌万曲、千言万语表达着自己欢乐、自豪、振奋的感情。因为这圆了中华民族期盼了一个多世纪的香港回归梦，实现了几代人的夙愿。

国家的统一，民族的团结，这是我们事业胜利的基本保证。从历史上看，国家统一，民族团结，国家就昌盛，就强大，人民就安居乐业；反之，国家不统一，民族不团结，国家就衰败，人民就



受苦难。当前，国家的统一大业还没有最后完成。一泓海水，阻隔了台湾和祖国大陆多少人的骨肉情！为了实现国家的统一大业，我们的党和政府提出了“和平统一，一国两制”的基本方针，采取了许多积极行动，这些都表达了包括台湾同胞在内的全中国人民的强烈愿望。但国际上，台湾省内，仍有不同声音在散布“台独”思潮。作为中学生，我们应擦亮眼睛，坚决抵制这股恶势力，坚定自己的信念，对国家统一、民族团结抱有坚定的信心。

再次，要努力学习，发扬爱国热情。

一个人如果对自己祖国的历史、文化、发展知之甚少，甚至毫无所知，是不可能对祖国产生深厚感情的。所以，我们必须努力学习，通过学习来更多地了解祖国悠久的历史 and 灿烂的文化，了解祖国在改革开放中所取得的辉煌成就，了解跨入 21 世纪后我国建设和发展的宏伟蓝图。当这些知识积累得越来越多时，我们会自然而然地产生民族自豪感、自尊心、自信心和自强心。读书，看报，听广播，看电视，参观，调查，访问等，都不失为学习的好方法。

在中华民族几千年的历史上，涌现出一代又一代可歌可泣的爱国主义英雄人物，也留下了一篇又一篇充满爱国激情的诗歌。王昌龄的“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还”，反映了保卫祖国疆土的坚强意志；秋瑾的“忍看图画移颜色，肯使江山付劫灰”，表达了强烈的热爱祖国、不容外敌入侵之情；郑观应的“疮痍满目凄凉甚，深盼回春国手医”，表达了改变山河面貌，复兴中华民族的心声。每每朗读这类诗句，都能激发我们产生强烈的爱国主义情感。

另外，祖国的高山、大川、森林、草原，无处不美。走进自然并用心去体会和感受自然，我们也会不由自主地产生一种与祖



国母亲的亲近感，升腾起对祖国的依恋之情。

一个心中装着祖国，对祖国有责任感的人，必定会去寻找个人理想、兴趣与祖国的需要和发展之间的结合点，将个人的理想融入祖国的需要和发展中，在为祖国服务的过程中实现个人的理想，体现个人生存的价值。

高尔基有句名言：“一个人追求目标越高，他的才能就发展得越快，对社会就越有益。”为了祖国的光辉前景，让我们把自己锻炼成为具有爱国情操的人，肩负起振兴中华的历史使命。





二、我的学习生活

1. 学习要有法

中学的课程设置与小学的大不相同,中学的管理方法、教学方法、学习方法也与小学的大不相同。小学毕业升入初中,学生必须尽快适应中学学习。对于初中新生首先面临的是学习生活中明显出现的“四多一少”。“四多”指的是书多、课多、作业多、老师多。仅初一年级就有十多门课,每科都有专职的授课教师,且每科都有相应的作业。“一少”指的是“老师盯得少”,即学生对班主任盯得少误认为是“松”,其实不然。中学的培养目标旨在培养学生的自主性。刚入学的初一学生仍从兴趣情感出发,重视班主任的课,重视自己感兴趣的课,而忽略其他一些基础课,这就会给今后的“两极分化”埋下种子。为使初中新生尽快地适应初中生活,除应搞好学习环境、生理方面和心理方面的过渡外,更不能忽视学习方法的过渡。



人非生而知之，而是学而知之。在同样的环境下学习，成绩却大不相同。除了智力因素外，关键在于学习方法是否得当。方法得当，则事半功倍；方法不当，则费力而低效。

◇ 学习有诀窍 ◇

有人说：“假如我们每个人，不是从一岁向八十岁去生活，假如时间顺序可以颠倒，每个人都从八十岁向一岁来生活，那么，我们这个世界上可能有二分之一的人可以成为伟人。”

其实，这只是一种设想，时光不会倒流，人也不能重生，我们中学生也只能经历一次中学阶段的学习，那么怎样才能少走弯路，在学习上取得成功呢？最现实的办法是借鉴他人的学习经验，多向经验丰富的老师和优秀生请教，多看有关总结学习规律的书。不少优秀学生就是这么做的，这也正是他们的聪明之处。但也有一些学生，为了钻研一道习题，不惜拿出整整一个晚上的时间，却从来不舍得拿出一点时间来研究学习本身的规律，找到真正打开知识宝库的金钥匙。

讲究学习方法，在我国有悠久的历史。两千年前，我国学者对学习方法的科学性就有了科学的总结。在《礼记》中有一篇文章叫《学记》，其中有这样一段话：“善学者，师逸而功倍，又从而庸之；不善学者，师勤而功半，又从而怨之。”意思是说，善于学习的人，老师很省力，学习可以事半功倍，并且学以致用；不善于学习的人，老师很费力气，学习效果则是事倍功半，老师还要受到埋怨。这里所说的不善学，就是指的学习不得法。

什么是学习方法呢？学习方法就是学习时采用的手段、方式和途径。



一个学生只要在学习，都会在有意无意间形成自己的学习方法，关键在于采用的方法是否科学。只要学习，谁也回避不了对学习方法的选择。

入学时成绩相差不大的同学，在同样的几位老师指导下，用的是统一的课本，大家都很用功，可是不久，学习成绩就会拉开明显距离。其中一个重要原因，就在于选择学习方法上的不同。例如：

上课前，有的同学搞预习，有的同学不搞预习。

上课时，表面上看大家都在专心地听讲，有的学生只重视记笔记，并不认真听讲；有的学生则边听、边想、边记，但主要精力放在听和想上；有的学生不记笔记，专心听老师讲课，只在书上勾勾、画画、写写；有的学生则只听老师讲课的思路，等等。

做作业时，有的学生拿起本子来就做，不会做再查书；有的学生却先搞课后复习，然后再做作业。

至于复习，有的学生能自觉进行阶段复习，有的学生则不到考试不复习。可以说，有相当多的学生在学习上只搞三步曲：一上课，二作业，三考前突击，仅此而已。这可以说是一种最被动的应付式的学习方法，这样怎能不落后？

那么，怎样才能做到主动、轻松、愉快的学习呢？不少学习成绩优秀的学生，就是掌握了科学的学习方法，即“课前预习，课堂学习，课后复习，完成作业，阶段总结”五个环节，这叫“五段学习法”，也叫“五环节学习法”。

◇ 好法定取胜 ◇

好的学习方法能够提高学习效率，这里有一个典型事例。



北京人大附中的柯景龙老师向初一·7班提出一个有趣的数学智力测验题：“有27枚硬币，外形完全相同，其中一枚假币稍轻，用天平至少要称几次才能找出这枚假币？”这一有趣的问题激起了同学们的好奇心，全班众说纷纭，争论不休。柯老师对几位同学的答案都不满意，他用探询的目光扫视班里每个角落，突然，柯老师发现一位叫陆昱的同学在聚精会神地思考着，他明亮的双眸中闪现出自信和跃跃欲试的目光，柯老师马上意识到，陆昱可能想出了最好的解题方法，于是就请他回答。

“先把硬币分成三堆。第一次在天平两边各放一堆，可知假币在哪9个中；第二次在天平两边各放3个，又可知假币在哪3个中；最后天平两边各放1个，就能确定哪个是假币。”陆昱同学答得从容不迫。他思路科学，逻辑性强，表现出极强的思维能力。就是这位陆昱同学，在全国第一届“华罗庚金杯”少年数学邀请赛中战胜一百多名选手，荣登榜首。那时他才13岁。

陆昱同学之所以取得这样的成绩，应归功于善于思考和注意研究学习方法。

刚入小学不久，陆昱就总结出一套适合自己的学习方法，即“五环节学习法”。对于一个小学生来说，能基本掌握学习方法的一般规律，实属难能可贵。良好的学习习惯和科学的方法，发挥了他的潜能，开发了智力，使他发展得比一般同学更快些、更好些。冠军只有一个，不是人人可得的，但获得冠军的执著精神和科学方法却具有普遍意义。它适用于每个人，能帮助每个学生明确学习目的、提高成绩和追求全面发展，取得更大的进步。

古今中外的有识之士，经过长期的实践，一致肯定了科学



的学习方法在学习中的重要作用。

英国一名社会学家曾调查了几十位诺贝尔奖学金获得者，他们中间的大多数认为，掌握科学方法比掌握具体知识更重要。

伟大的物理学家爱因斯坦有个公式： $A = X + Y + Z$ 。A 代表成功，X 代表艰苦劳动，Y 代表正确方法，Z 代表少说废话。这个公式用在学习上，就是说，要想在学习上取得成功，一要靠勤奋，二要靠学习方法，三要靠效率。

总之，中学生掌握了科学的学习方法之后，可以带来很多好处：一可以提高学习的质量，二可以减轻学习负担，三可以促进身心健康发展。

此外，由科学的学习方法带来的成功，可以增强学生的学习信心，减少厌学情绪，带来学习的高效率，使学习走上科学化的道路。

在中学阶段，每个学生在获取知识、运用知识、发展能力的过程中，如果同时学会了一套科学的学习方法，这是一个极为宝贵的精神财富，这对学生进入社会将产生重大作用。

在今天科学技术高速发展的信息时代，社会变化的节奏不断加速，人们的观念不断更新，地球上每个人，特别是青少年面临时代的挑战。面向 21 世纪，需要的是高素质、高创造力和个性健康的人才，面对新的情况、新的需要、新的变化，要学习新知识，就会遇到学习方法问题。如果自己在学校内没有学会独立的学习，那么将来就很难适应变化了的环境。美国未来学家阿·托付勒说：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会学习的人。”这句话值得同学们很好地深思。



2. 学习的五个环节

五环节学习法即包括以下五个环节：学会预习，要求学生要认真看教材，找出重点、难点，发现问题；学会听课，把复习中不明白的问题特别是重点和难点都在课堂上突破；学会复习，利用笔记、教材，复习当日功课，解决听课中发现的问题，把当日功课与旧课联系起来进行复习，使知识逐步系统化，然后再做作业；学会独立完成作业，把作业当做检查能力的手段，把作业看成一次考试；学会总结，做好专题小结，学会概括知识，定期总结知识。要在学习上做到“三先、三后”——先预习，后听课；先复习，后做作业；先思考，后问别人。养成良好的学习习惯，掌握科学的学习方法，学习能力和学习效率就自然而然地提高了。下面对五环节学习法的内容逐一进行介绍。

◇ 课前预习 ◇

预习就是学生在课前的自学，一般是指在老师讲课之前，学生主动地独立地去熟悉、钻研即将学习的新教材，并做好上课的知识和心理准备的过程，这个过程对学习的影响很大。

课前预习可以带来学习的高效率，这里有两个典型事例。

科技大学有一个博士叫赵林城，他在学习期间，不幸因患病休学达八九个月之久，回到学校后，落下了很多功课。老师们都为他担心，可是由于赵林城采用了科学的学习方法，只用了两三



个月的时间，不仅学好了新课，还把落下的课全部补上了。他回忆说：“当时我确实面临着较大的困难，一大堆旧课要补，否则，新课就衔接不上，可不等你补上旧课，新课又跑到了你的前头。当时，我刚刚病愈出院，需要一段时间恢复体力，不敢过于用功。当时问题的关键在于解决课程的衔接问题，在上新课之前，我首先预习一下，大概了解一下接受新课所缺的旧知识，把这些知识补上。”科学的学习方法可以创造学习上的奇迹。缺什么就补什么，以保证新课能听懂，然后腾出时间，把落下的功课补上。

某校初一某班曾有一个学生原来听课很吃力，课后要花大量时间去看书，还要不断求助于老师和同学，做作业的效率也很低，学习成绩一直难以提高，精神压力很大。不久，老师发现他在学习上有了显著的进步，情绪也大有好转。为什么他会有如此快的进步呢？后来，在他的总结中找到了答案，他说：“二十分钟的预习，改变了我学习的被动局面。”

为什么预习对提高学习成绩会有显著的作用呢？

带着这个问题我们走访了心理学教师，他给我们讲述了下面两个例子：

一名足球运动员，迎着高处落下的足球跳起来用头传给队友，表现得十分轻松自如；而一位在球场上正在聚精会神和朋友交谈的人，被高处落下的足球击中头部，则会出现晕头转向、不知所措的尴尬局面。

他还给我们举了这样一个生活中的实例：

一位同学挺着胸膛迎着对方重重的一拳，尚能挺住；假设这一拳落在一位正陶醉于小说情节中的同学，其结果将是不堪设想的。同样是被高处落下的足球击中，同样是被对方一拳击中，



对于心理上有准备和无准备、主动和被动两种情况,结果是截然不同的。

有的老师做过这样的实验:

在 A 班上课,讲课之前这位老师说:“下课前我要测验本堂所讲的内容。”同学们一听要测验,个个全神贯注,专心听讲,并努力记住所讲内容,测验结果全班平均得 70 分。

在 B 班讲同样的内容,老师不交代要测验的事。下课前突然说:“请同学们准备笔、纸,我要测验。”B 班同学们大吃一惊,测验结果全班平均只得 27 分。

以上事例可以看出,做任何事情,有心理准备是十分必要的。那么课前预习的心理学依据是什么呢?

(1) 为你准备一种学习的精神优势。

学习的过程就像体育比赛过程,一个人需要一种精神优势才能取得好成绩。一些学习成绩较差、学习比较困难的学生,往往由于听不懂老师讲课而失去一种积极自信的心理状态,失去一种精神优势。课前加强预习,就像进行了“火力侦查”,能发现教材中的重点和自己不理解的地方。心中有数,在听课时就能产生并保持积极主动、轻松自如的心理状态,这种心理状态正是学习上需要的一种精神优势。

(2) 可以扫除课堂学习的知识障碍。

我们从小学到初中上课的节数累计起来多达 3600 余节,善于观察分析的同学会发现学新知识要用到旧知识旧概念,也可以说,要用到很多以前学过的储备在头脑中的知识。新知识和旧知识之间有着千丝万缕的联系,有的人把新旧知识的关系形象地比作像链锁一样一环紧扣一环。知识的科学性、系统性,要求每个学生在学习时要遵循循序渐进的原则。如果你在学习新



课时,需要运用的旧知识不会了或遗忘了,那就会产生知识障碍。老师要面对全班的同学讲课,只能按照一个统一的速度去讲。你在听课时出现了知识障碍,现查书来不及,问老师和同学,就要中断老师的讲课和干扰同学听讲,也不行。可见,上课时再来“搬”知识障碍是不可能了,而预习恰恰可以解决这个问题。

(3) 造成积极的思维定势。

思维定势是普遍存在的一种心理现象,指的是按照一定的方向去思考问题,形成心理活动的准备状态。在课前预习中,初步消化新教材的思维活动,为以后的听课活动造成了思维的准备性、方向性。这种准备性和方向性就是一种思维定势,通过预习形成的这种思维定势有较大的积极意义,他们在你听课时,会使你的感知更具有选择性、理解性,记忆、思维更具有针对性、目的性,从而有利于抓重点、重理解,减轻记忆负担。具体说,在老师讲到预习时已经初步领会的部分就可以学习老师讲课的思路,并和自己预习时的思路比较,看老师是怎么提出问题的,是怎么分析问题的,又是怎样解决问题的,老师的思路比自己的思路高明在什么地方,原因是什么。经这样一番比较,不仅验证了自己对知识领会的正确性,而且学会了老师分析解决问题的思路,使知识掌握得更加扎实、牢固。

此外,预习还可以使你抢在老师前面思索,考查一下自己预习的效果如何。例如,老师证明三角形内角和定理时,预习过的同学立刻就能知道老师下一步要讲两个推论了。这样可以迅速地在头脑中过一遍两个推论的内容。当老师写出推论的内容时,就可以和老师写的加以对照、检查,看自己记忆的准确性。经常这样做,可以大大提高思维能力和记忆能力。上课也会更



加专心致志。

(4) 能培养你的自学能力。

从提高学生自学能力的角度讲,预习是培养学生自学能力的一条重要途径。面对科学技术迅速发展的 21 世纪,青少年只靠在学校学的那点基础知识远远不够,他需要在工作中不断地学习。这种学习主要是靠自学。因此,自学能力的强弱关系到工作中学习的效率,关系到人的一生的学习。

在中学时期,自学能力通过什么途径获得呢?

心理学认为,没有各种各样的活动,就不会产生各种各样的能力,预习是一种自学活动,包括温习旧教材,独立阅读新教材,查阅工具书等。如果能自觉而不是被迫的,长期而不是短暂的坚持预习,就会逐渐使自己阅读速度快,思维敏捷,善于分析综合、抽象概括和推理比较。因此,能比较快地发现问题和抓住问题本质。这些能力,光凭上课“听”是听不出来的,他们犹如一笔财富、一笔存款,将使你享用不尽。

现在,预习的好处我们已经了解了,让我们来看一看预习操作中的几个主要问题。一般来说,大致有下列几条:

① 明确预习的具体任务是什么。

- A. 初步理解教材的基本思路;
- B. 复习、巩固和补习有关的旧概念、旧知识,并且把新旧知识联系起来;
- C. 找出新教材的重点、难点;
- D. 找出自己不理解的问题;
- E. 尝试做预习笔记。

在预习时,可用彩笔在课本上初步勾画出重点,并且适当做批注,读后再合上课本,围绕上述任务动脑筋思考以下问题:



下节课有关的旧知识是什么？自己是否掌握？重点、难点是什么？新教材中自己有哪些不理解的问题需要上课时听老师讲解？

为了使上述思考有个支撑点，检查自己的预习效果，使预习水平不断提高，在思考时，把思考的线索记在预习本上。

② 预习的分类。

预习从时间和内容上可以分为三类：

课前预习，是在老师讲课前先自学下一节的内容。

阶段预习，指预习一章或有关的几章内容。

学期预习，指开学前，在假期里，把新教材先自学一遍，了解一下科学的知识体系，以便站在全局的高度进行学习。

会学习的学生，在假期里，在学习稍微空闲时，会自觉地抓紧时间进行预习或阶段预习。这样，就为学习减轻了压力，使紧张的时候不感到紧张。这种调节可以使学习忙时不忙，闲时不闲，可以使学习轻松愉快。

③ 预习时应注意什么问题。

A. 预习不要全面铺开。

对于学习基础差或没有搞过预习的学生来讲，最好先选择一二门学科进行预习，而且最好选自己感到最吃力的学科，以一二门学科作为试点，取得成效后再逐步铺开。

B. 预习时间的长短，要服从学习的整体计划。

要根据学习可以提供的时间，来安排预习的时间，不要因为预习占用过多时间而打乱整体计划。学习时间多时，预习可以充分些；学习时间少时，就可以少预习点，钻研得浅些。预习也不一定把所有的问题都弄懂才罢休，留点问题到课堂上，听老师讲解，也是正常现象。



C. 有的学科也可以不预习。

这里主要指两种情况：一种是这门学科自己学得挺好，是强科。因此，可以不预习；另一种情况是，所学知识系统性很强，与过去学过的知识联系较少，因此，只要把上节课的内容在课后复习好，也就为下一节课做好了知识准备，在这种情况下，也可以不预习。

◇ 课堂学习 ◇

中学阶段被不少人称为人生的黄金时代，而这黄金时代的大部分宝贵光阴正是在课堂上度过的，如何上好课，这是学习过程中必须认真探讨的核心问题。

听课也和其他事物一样，也是有规律可循的。要研究这个问题，首先要搞清楚课堂学习有哪些特点。

(1) 时间长

下面请同学们计算一下我们在中小学阶段在课堂上度过的时间：假设小学每节课为 40 分钟，每学期按 20 周计，每周 5 天，每天上 5 节课，中学每节课为 45 分钟，每学期按 20 周计，每周 5 天，每天上 5 节课，中小学阶段均为 12 个学期。计算：你在中小学阶段在课堂上度过多少个小时？相当于多少个昼夜？答案： $10300 \text{ 小时} = 429 \text{ 个昼夜}$ 。

(2) 效率高

上课要完成的任务很多。从智育角度讲，学生上课的主要任务是在老师的指导下继承人类的宝贵知识财富，并在这个过程中增强各种认识能力。

我们现在学习各学科知识，都是人类长期实践总结的产物，



是人类智慧的结晶。我们要用多少时间才能把这些知识继承下来呢？以数学为例，我们学习数学的过程实际上与人类认识数学规律的历史是一致的，区别在于，通过课堂学习，只用十几年的时间，就把人类几千年认识事物中最重要、最基本的知识继承了下来，这就充分说明了课堂学习的效率有多高。

课堂的学习之所以有这么高的效率，是与老师的传授和指导分不开的，有人说：“老师的作用是给学生导航、开窍。上课的过程就是将老师的知识和能力转化为学生的知识和能力的过程。”这话是很有道理的。

就课堂学习的知识内容来看，有时老师一节课所讲的内容，可能是一个科学家一生研究的成果。因此，可以说，课堂学习是学生在老师的指导下，走的一条最便捷的认识道路。

(3) 集体学

课堂学习是一种集体学习的形式，也叫班级授课制。如果我们每一个同学有机会当上一天教师，上几节课，当你面对着几十个情况不相同的学生，你就能体会到老师教学的困难。因为老师不可能针对每一个学生的不同情况进行个别的教学，只能按照多数人的水平来讲课。所以，在课堂上总出现“吃不饱”和“吃不了”的两个极端。这个特点要求每个学生必须在上课前就充分做好物质、心理等各项准备工作，以增进课堂学习的主动性。因为课堂上听不懂，不仅意味着学习时间的浪费，而且也预示着学习危机的到来。

了解了课堂学习的特点，我们就要根据这些特点努力搞好课堂学习，提高课堂学习效率。具体如何做呢？

① 要做好上课前的准备。

凡事“预则立，不预则废”，课前准备关系到课堂学习的质



量,这已是许多优秀学生实践证明了的道理。课前准备大致有四个方面:

A. 心理准备

一般情况下,学生在课堂上心理状态有以下三种:

第一,厌学心理。这种由于学习基础差或其他原因产生对学习逆反情绪的学生,对上课腻烦、反感,自卑感强。完全没有求知的欲望和向老师学习的谦虚精神,总盼望着快点下课,课堂学习收效甚微。

第二,无所谓心理状态。这种学生的学习完全受兴趣和情绪支配,消极地对待课堂学习。觉得老师讲课有意思就听,认为没意思时就不听,或不好好听。情绪好时就听,受一点挫折或情绪不好时就做他们自己的事,呈现出一种无所谓的心理状态,这种心理状态会使课堂学习效率大大降低。

第三,积极主动心理状态。具有这种心态的学生遇见老师进教室就分外高兴,渴望向老师学点新知识,解决些新问题,把学习当做一种乐趣,老师在他们心中占有很重要的位置。这种心理状态使课堂学习效率大大提高。

B. 知识准备

知识准备主要通过预习来进行,前面我们已经做了详细的论述,这里不再重复。

C. 物质准备

检查学习用教科书、笔记本、工具书是否备妥,以免因这方面影响听课效果。

D. 身体准备

上课要靠大脑思考问题,因此,大脑的机能状态直接关系到上课的效果,要使大脑处于最佳机能状态,就要保持充分的睡眠



和休息。百灵鸟主要特点是早睡早起，而猫头鹰的特点是晚睡晚起。我们同学的生活也可分为两种类型：一种是百灵鸟型，一种是猫头鹰型。前者白天精神特别好；后者夜里精神特别好，而上课精神差。这种分类的方法比较形象通俗。由于课堂学习是在白天进行的，因此，要求同学白天的精神必须饱满，可见百灵鸟的生活方式比较符合课堂学习的要求。

下面是对猫头鹰型学生一天的生活情景描写：

小毛由于睡得晚，早晨起来感到又困又乏，为了不迟到，勉强起床，一看时间来不及吃早饭，就急急忙忙赶到学校。上午四节课是在饥饿情况下进行的，是在困乏的状态下度过的，而困乏直接反映在脑细胞的学习机能状态很差，饥饿又使这种状态进一步恶化。为了遵守课堂纪律，不得不与困乏和饥饿作“斗争”。在“斗争”中使自己大脑自动退出课堂学习，使一天学习毫无所获。只得晚上吃饱饭再重新补课，致使晚上睡眠时间更难保证，形成恶性循环。

要使课堂上精神饱满、全神贯注，就要学习百灵鸟的生活习性，长期坚持早睡早起不开夜车，中午也要充分休息，午休后留点时间活动一下，课间不做作业，积极到室外活动。

总之，在课堂学习之前，如果在心理上、知识上、身体上和物质上做好了充分准备，那么在课堂学习时，才有可能提高学习效率，否则，就会白白浪费时间。

这里还要告诉同学们课前两分钟准备，从广义上讲，也属于课堂学习的一部分。那么，课前两分钟准备应做哪些事呢？

第一，入室静坐，把思想回拢到学习上来，使大脑学习机能区兴奋起来，开始思维启动，做好上课的心理准备。

第二，回忆上堂课老师所讲的内容，重点是什么，老师可能



提什么问题，怎样回答，马上进入“角色”。

第三，回忆预习中不理解的问题是什么，准备带着问题听老师讲课，做好课堂学习物质准备。

② 课堂学习的几个关键问题。

课堂学习的关键是开动脑筋，积极思考。被列宁誉为“大革新家”的爱因斯坦一生成就卓著，他在总结自己怎么成为一名科学家时写到：“思考，思考，再思考，我就是用这种方法成为一名科学家的。”爱因斯坦小时候就喜欢思考，他只有四五岁时，父亲给他一个罗盘看，他就想，指针能够固定地指着一个方向，一定有什么东西深深藏在事情的背后。孔子说过：“学而不思则罔；思而不学则殆。”前一句话的意思是说光学不思考，就会迷惑而无所所得。

要想做到上课积极思考就要做好以下几点：

A. 要做到注意力集中稳定。

我们常说注意力是知识的窗口，不注意，知识的阳光就无法照射进来。虽然我们天天身在教室，要做到专心听讲是很不容易的，据国外统计，13—15岁的初中生可使注意力稳定30分钟，14—18岁的高中生可使注意力稳定40分钟。据我们观察，一般初中生每节课他们的思想总要开几次小差。后进生注意力集中稳定就更困难。特别对于刚刚升入初一年的学生来讲，由于学习环境、学习方法、生理、心理等都需要有一段适应和过渡时期，集中注意力并使之稳定就更加困难，在课堂上分心、走神是较为普遍的现象。对于小学升入初中的衔接阶段，需要教师和家长帮助指导学生完成其过渡，使学生适应新的学习生活，更重要的是要分析一下自己的注意品质，找出注意不稳定产生的原因，防止因“走神”而把大量的时间浪费掉。



对于初中学生来讲，上课思想开小差主要是注意的转移问题。如在语文课上总是想着数学作业，注意力集中不到语文课的活动上来。为什么会产生这种自我干扰呢？这是因为人的智力活动乃至一切心理活动都必须有注意参加，所谓注意的转移，就是面临新的任务、新的智力活动，要主动及时地把注意从过去的对象转移到眼前的对象上来，以便组织维持新的智力活动。一个人能灵活地实现注意的转移，这是一种良好的心理品质。比如一个飞行员在飞行过程中，一个战士在打仗的时候，如果注意的转移不及时，那后果就不堪设想了。如果你在碰到一件不顺心的事时，在横穿马路时，如注意的转移不及时，那么很可能出事故，俗话说，祸不单行，与注意不能及时转移是有一定联系的。心理学认为，注意转移的快慢和难易取决于原来注意的紧张度。原来的注意如果紧张度高，那么就不容易向新的目标转移。例如，上一堂数学课中注意的紧张度很高，或者下课时你和同学进行激烈的争论，那就会出现下一堂语文课还反复想着数学课的现象。

还有的同学讲，他上课时不是想什么数学、语文和上一节课学习的内容，而是东想西想，也不知想什么，一会儿想小说和电视的场面，一会儿想起和同学为了一点小事发生争吵，一会儿想起和父母顶嘴……老是走神，不能专心听老师讲课，常挨老师批评。这位同学的问题，跟前面讲的情况是不一样的，不属于注意的转移问题，而是注意分散问题。注意的分散则是在需要注意稳定的时候，由于受无关刺激的干扰，注意离开了需要注意的对象。上课时无目的地七想八想，不能专心听讲，这就属于注意的分散。他会使你无法组织和维持有目的的智力活动。

那么，怎样才能保持注意集中稳定，做到专心听课呢？



第一，课间十分钟一定要休息。有的同学课间十分钟看武侠小说或侦探小说，下棋，议论外出旅游，为了一个问题辩论得面红耳赤，或者到操场打篮球、踢足球，做一些剧烈的体育运动，上课铃响了以后，由于上述活动引起的兴奋尚未消失，而这种激动紧张的心情有惯性，头脑中往往还在想侠客的打斗，案子的侦破，争论的问题……这些“兴奋波”的存在就直接干扰了正常的听课。有的同学还常常利用课间做作业，这种做法也不可取，做作业引起的“兴奋”，也会引起上课因想作业而“走神”。这样做也不符合用脑卫生。课间十分钟休息，最好离开教室到操场散步，吸点新鲜空气，也可以搞些轻微的体育活动，通过积极的休息，可以抵消激动紧张的心情的惯性，使神经系统得到放松。这有利于下一堂课中迅速实现注意的完全转移。

第二，要尽快进入学习状态。两分钟预备铃一响，就要迅速进入积极的学习状态，按照前面所讲的课前两分钟预备铃要做的四件事，做好心理、知识和物质方面的准备，这样就会积极主动地去听讲、思考，“外物”就不易侵入了。

第三，不要钻“牛角尖”。上课时钻“牛角尖”的现象属于注意力不能及时转移的“走神”，在学生中比较普遍。上课时，老师总要从一个问题讲到另一个问题。假如第一个问题没懂，就一个劲地思考，可老师却不会因为你在思考这个问题而停止上课，等你从钻“牛角尖”中醒过来时，听课的连续性已遭到“破坏”，思路也接不上了，造成一步掉队、步步跟不上、整堂课全听不懂的后果。为了避免这种现象的出现，一是要很好地预习，二是上课要紧跟老师思路，有问题，记下来下课再说，保持思维的连续性和灵活性。

第四，听课时要善于排除内外的干扰，自觉同分心作斗争。



室外的声音,某些授课的内容和采用的方式,甚至教师的某句口头禅、某个手势或某种口音,学生之间的耳语、小动作等,这些外来环境的干扰,都容易使学习分心,特别是受了挫折、身心欠佳、杂事太多、学习任务艰巨给心理带来压力时,就更容易出现分心。因此,我们要以坚强的意志和一切干扰作斗争,要学会“闹中取静”的本领。毛泽东在学生时代勤奋读书,他常常带着书在闹事区埋头阅读,借以培养自己“闹中取静”的本领。后来即使在行军中,他也能坐下来读书和写作。我们也可以主动找些机会,例如,在候车室看书,在操场上看书,开了收录机做作业,学会闹中取静,提高抗干扰能力。

B. 要当课堂的主人。

听讲可不是被动地接受,而是要主动地去探究,多问几个“为什么”。例如,这个物理现象为什么要这么解释?这道题还有没有更好的解题方法?这个定理、定义我记住了吗?经常这样问,学习自然深化了。另外要大胆举手提问或发表自己的看法,认真参加讨论。提问是对智力的“自我开发”,是让大脑做“健美操”,是深化听课效果的必要条件,由于积极参与课堂学习活动,自然就不容易发生“走神”现象了。

C. 科学使用大脑,自觉做到“五动”(动眼、动口、动手、动耳、动脑)。

这里先向同学们介绍有关“大脑学习机能区”的知识。人的大脑有 150 亿个神经细胞。神经细胞通过释放化学物质,传递信息,形成人的智力活动。大脑皮层上有些神经细胞管写字,那个区域叫“书写机能区”;有些神经细胞管听,叫“听觉机能区”;有些神经细胞管谈话,叫“语言机能区”;有的神经细胞管阅读(默读),叫“阅读机能区”。这四个机能区分工合作,管着人的学



习活动,如果我们善于调动这四个机能区的神经细胞,都积极参加学习活动,除能收到“人多力量大”的效果外,更能收到不同机能之“合力效果”,学习效率必然大增。如果一个同学在外语课上只用眼看,不说不写不听,效果肯定不会好;如果在大脑的统一指挥下,在看的同时小声朗读,自己听着,又动手写,这样在大脑的指挥下,眼、口、耳、手配合学习,效果自然倍增。有的心理学家做过这样的对比实验:

在同一年级的一班教学,只让学生听,当堂测验,全班平均成绩 60 分,三日后再测,得 10 分;在二班进行教学,只让学生“看”,当堂测验得 70 分,三日后再测得 20 分;在三班进行教学,让学生“听、看”并举,当堂测验得 86.5 分,三日后再测得 50 分;在四班进行教学,让学生“听、看、读、写”配合,当堂测验,得 93 分,三日后再测,得 70 分。

上述实验证明:各学习器官(耳、眼、口、手)有机配合进行学习,才能取得最佳效果。

还有一个实验是训练学生注意力和进行科学用脑综合训练。在一堂英语课上,老师要求学生在 5 分钟内将 9 个英语单词从再认水平(会英译汉)提高到重现水平(会汉译英),这 5 分钟要求每个学生抓紧每一秒钟眼看、口读、耳听、手写、脑记,因为努力目标明确,注意力集中,学习方法科学,绝大多数同学在规定的时间内完成了学习任务。

难记的英语单词,汉语成语,古诗词,数理课的重要定理、公式,地理的名称和历史的年代,都可“眼看、口读、耳听、手写、脑记”,这样积极学习,就能极大地发挥大脑的潜力。秒秒必争,追求效率。

学习,要靠智力因素和非智力因素的相互配合和促进,即靠



观察、注意、记忆、思维、想象、创造等能力和学习动机、兴趣、意志、性格、情感的非智力因素相互配合和促进。上述因素必须协同发展,否则学习效果必然大为逊色。现就上述观点为基础,介绍几种方法:

首先,要在单位时间内为完成自定的目标而奋斗。例如,学英语主要靠实践,要多读、多听、多说、多译,但课堂上时间有限,班级人数又多,不可能每人每堂课都有公开的实践机会,那怎么办呢?可以“见缝插针,自己提任务”,在老师读、讲、说的时候,自己默默地跟着读,模仿老师的语音语调;当别的同学回答问题时,自己也默默地答。这样就增加了动口的机会,充分利用了每一秒钟。再如,老师板书单词、句式时,自己可以利用这几十秒练习拼读、书写。又如,老师对“主语”提问,自己可问:“对‘谓语’、‘状语’、‘宾语’、‘定语’怎么提问?”只要有秒秒必争的精神,随时都会有实践的机会。

一些同学在小学养成了被动学习的习惯,什么都等老师“布置”,老师不布置学习任务,就在那里“坐等”,这种被动学习态度不知要浪费多少宝贵时间,还丧失了“效率观念”,实在是一举两不得。

其次,努力提高学习的反应速度。据研究,人脑只被利用了10%左右,还有很大潜力。用“限时”、“限量”来严格要求自己,一定会极大提高反应速度。大脑的活动规律是“用则进,不用则退”,就像人的肌肉一样,越用越发达。只有严格要求,自己大脑的反应速度才会不断提高,青少年尤其如此。可以设想,一堂课2700秒,秒秒必争地去追求效率,一堂课收获如何?扩而大之,一天、一月、一年、一生都去追求效率,结果会怎样呢?毫无疑问,凡时刻拼搏的人,必能为人类做出自己最大的贡献,这正



是我们 21 世纪需要的人才。

◇ 课后复习 ◇

能在课堂上把一天所学的知识全部掌握是很困难的，所以需要通过课后复习来进一步掌握，以达到较高的掌握水平，从而为做好作业打下扎实的基础。

不少同学常把课后复习排斥在外，一放学就先赶作业，由于有的知识还没有真正领会和巩固，因此还要不断地查书。可以称这种学习为“查字典式的作业法”。这样，凡是作业涉及到的知识，可以得到“课后复习”；而作业没有涉及到的知识，则没有得到“课后复习”，一直要到考前突击时才能与这些知识再“见面”，这样使所学的知识的完整性和系统性受到很大的影响。至于“查字典”后仍然糊涂的同学，为了完成作业，就只好抄袭别人的作业了。

不少学生很重视做作业，这是因为作业有严格的检查制度。如果让每一个同学都来当一天老师，你就会发现自习课纪律的好坏往往与作业的多少有关，多数同学把做作业看成是课后惟一的学习任务。

至于课后复习，则由于没有严格的检查制度，就不被人重视，往往成了可有可无的学习任务。这种违背学习规律的被动学习方法，使许多学生处在劳而无功、事倍功半的恶性循环之中，学习效率始终提高不了。因此，合理地组织复习是至关重要的。怎样科学地进行复习呢？

(1) “趁热打铁”，及时复习。

艾宾豪斯研究的结果告诉我们，遗忘的规律是先快后慢，特



别是识记后 48 小时之内遗忘最高。另外,苏联“沙塔洛夫教学法”的原理揭示说:“已经记住的材料经过 9 小时后,大部分都会忘掉,只能保留 30%。”就是说,识记后 9 小时内如果不进行复习,70%的识记材料就要前功尽弃了。以上两位教育家的实验,得出了一个共同的结论:识记后的材料,必须做到八个字:“趁热打铁,及时复习”。不能等遗忘了再进行。在这方面,俄国教育家乌申斯基规定的原则十分可贵。原则的内容是:与其借助复习去恢复遗忘,不如借助复习去防止遗忘。为了说明上述原则,他还形象地做过描述:在记忆活动中,应当去“巩固建筑物”,而不要去“修补已经倒塌了的建筑物”。很多优秀的学生的实践证明,及时复习,防止遗忘,可收到事半功倍的效果,反之,延缓复习,要恢复遗忘,就只能事倍功半了。我们了解了这个遗忘规律后就知道课后复习对学习成功的重要性了。

(2) 坚持经常、定期复习,科学地保持记忆寿命。

根据遗忘先快后慢的规律,复习就应先密后疏。形象地说,复习犹如接力赛跑。要一棒一棒地传下去,不可半途而废。科学地进行复习就能以最小的代价取得最长的记忆寿命。复习过程中最重要的是第一次和第二次复习。学完功课的当晚,最迟次晨要复习一次;然后在第二天或第三天再复习一次。有了这两次复习,记忆寿命就有了初步保证。正确复习的结果是复习工作量递减,而记忆寿命倍增。不少同学平时为了应付作业,从不主动复习功课,遇到考试,就挑灯夜战,临阵磨枪,结果往往考不好,这就像民间故事“狗熊掰苞米”里所比喻的道理一样,得到的东西不善于巩固,到头来,就只剩下最后那个苞米,结果是事倍功微,多劳而少获。

有人做过这样的实验:



上一堂外语单词课,当堂巩固住,以后不进行任何复习,48小时以后测验,巩固率仅为22%;如果在48小时之内,及时进行第一次和第二次复习,每个单词平均读写8次,一共只花8分钟,48小时后测验,巩固率为94%。

科学的复习使人聪明,何止“事半功倍”啊!在记忆的方法中,此法甚为重要,同学们应特别重视。

(3) 多种学习器官协同记忆,多种复习方法配合使用。

复习功课时也要听、说、读、写并举,使耳、眼、口、手都参与学习活动,形成“合力作用”,能加深记忆。有关的知识在上一节已介绍。

复习时要采用多种形式和方法,这样才不会产生消极厌烦情绪,也不易疲劳。前苏联教育家赞科夫进行过大规模的实验,实验结果表明,采用多种复习方法的学生成绩大大优于采用单调复习方法的学生。因此在复习时我们要针对自己的实际情况,采用适合自己、形式多样的复习方法。

例如,复习英语课文时,可以读、写相结合,可以根据课文自问自答,也可以自己同时扮演两个角色进行对话,还可以以翻译的身份进行课文复习;也可对同一类知识参考一些书籍,用不同的形式,如选择题、填空题、判断题、图表、一题多解和实验等加以巩固。这样变单调为有趣,又变换了角度去理解,调动了自身学习的主动性和积极性。

关于记忆的方法,今后还要学习,这里不再介绍。

以上介绍了遗忘的规律和怎样科学安排复习,那么课后怎样进行复习呢?有什么科学的方法吗?

常常听到同学说,我也经常课后复习,每次复习都是把老师讲的内容从头到尾读一遍。这样做的结果是拿起书一看就明



白，一放下书就什么也想不起来，离开书本就不能独立地把所学的知识回忆起来，更谈不上独立运用知识了。可见，这种复习方法达不到巩固知识的效果。那么，课后应怎样复习呢？回答是应做好以下三件事：

① 尝试回忆。

尝试回忆就是独立地把老师上课讲的内容回忆一遍。具体地说就是：下课后自己先考一考自己，今天老师主要讲了几个问题？重点是什么？有哪些已经弄懂了？哪些不懂？哪些不完全懂？这样做的好处是：

A. 可以及时检查当天听课的效果。

如果自己能独立地回忆起全部和大部分内容，那就证明自己的预习和听讲的效果是好的（可以对照目标教学中的教学目标进行回忆）。也就是在领会的基础上将所学的知识基本上记住了，再复习巩固几遍增加记忆寿命。如果回忆不出来，首先应及时查找原因，改进预习和听讲的方式，再对照书本多复习巩固几遍。

回忆时，可以边回忆边对照书本，也可以在回忆完以后再看书。这要根据自己的实际情况决定。为了使回忆更加专心，回忆的线索能更清楚地展现在眼前，使回忆能有个“支撑点”，可以用草稿纸把回忆的重点对照教学目标简要写出来。

B. 可以提高记忆力。

由于每回忆一次，都需要把头脑中“贮存”的知识“提取”一回，每“提取”一次都能使知识强化巩固一遍。这对于提高记忆力是有好处的。

C. 能养成善于动脑思考的习惯。

课后复习时直接看书，要比尝试回忆“省脑筋”，但不容易留



下深刻的印象,效果往往不好。而尝试回忆,要追寻思索的过程,概括上课所学的主要内容,这很费脑筋。一个经常搞尝试回忆的学生,不仅记忆力大增,而且能逐渐养成好动脑筋好思考的习惯。有人说:“人们总是逃避艰苦的思考。”我们同学一定不要在思考面前做逃兵。

② 学会看教科书。

这是课后复习要做的第二件事,一般应在尝试回忆后进行。优秀学生在学习时很重视教科书的使用,他们知道,教科书是教育部门组织专家、学者、有经验的老教师依据教学大纲,根据知识的科学体系,针对学生的年龄特点和社会发展的需要而编写的。一般写得非常精练、严谨和深刻,是一般参考书无法替代的。

教科书是老师教、学生学的共有依据,也是考核教师教学和学生学习的主要依据,如果不认真钻研教科书所提出的基本要求,就无法掌握好中学的基本知识,也就很难使基本能力得到提高。抓住了教科书,也就抓住了基础和根本,这也是优秀学生的聪明之处。

由于课后复习时看教科书已不是初次,而是在预习、听讲和回忆的基础上进行的,所以,在全面过目的基础上,对于上课已经明白和记住的部分,就不必花更多的时间了,要把时间花在回忆时想不起来、记不清楚、印象模糊的部分。

看书时,可用彩笔把书上的重点部分、新概念或容易忽略的部分勾画标出;在书的四周空白处记下简要的体会,高度概括课文内容的语言,以及有利于记忆、带提示性的语句,以便以后再看书时能迅速抓住重点,回忆起关键的内容。

例如,课后复习《生理卫生》的呼吸系统,知道鼻腔的功能是



使经过的空气由干燥变湿润,由寒冷变温暖,由肮脏变清洁。为了便于记忆,不妨在书的空白处写上:

粘膜粘液	毛细血管	鼻毛粘液
干——湿	冷——暖	脏——洁

以后再复习这部分时,一看到写的提示,就能迅速地抓住鼻子的构造和功能之间的关系。其他学科的知识我们同学也可试着通过列表和图示、公式等方式把知识概括和联系起来。

③ 整理笔记。

关于课堂在正页记笔记的方法,这里就不做介绍。

我们重点介绍一下副页的用法。副页可以用于记以下内容:

- A. 预习时发现自己掌握得不太好或已经忘记的旧概念、定理和公式等;
- B. 预习时发现的问题和体会;
- C. 容易出现的错误和容易混淆的概念;
- D. 听讲和看书时自己悟出来的重要体会;
- E. 从参考书上摘录下来的针对性强的精彩内容;
- F. 好的解题方法和学习方法。

笔记是为自己学习服务的。因此,笔记本必须具备个人的特点,应当根据自己对每个问题的掌握程度来决定笔记的详略。

有的学生天天记笔记,可是平时和考试时却从不顾及,甚至看到自己的笔记本心中就烦(因为记得乱或不完整),认为不如看书,那么,每天上课记的笔记,实际上是无效劳动,这种笔记自然不会有什么作用的。

如果你能真正按上面我们所讲的科学学习方法做,搞好预习,学会听讲,并能整理出一份好的笔记,你的学习效率将会大



大提高,长期坚持下去,还真可以学到一些治学的本领呢!

◇ 完成作业 ◇

先让我们每个同学算一笔账:小学六年你一共用了多少时间去完成作业,做了多少道数学题,用了多少本作业本。这几个数字谁统计过?如果统计一下的话,那一定是个惊人的数字。据说仅中学数学一科,书上的习题就接近5千道,尽管做了那么多作业,可以说有相当一部分学生,至今还不清楚做作业的真正目的。

如果一个学生没有认识到做作业是掌握新知识的必要环节或重要手段,那么,他就很容易把做作业看成是应付家长和老师而不得不进行的苦差事,因而处于被动地位。这种被迫性的学习,很难收到好的学习效果,更不用说从中得到什么乐趣了。

那么,为什么要做作业呢?

(1) 为了及时检查学习的效果。

经过预习、上课、课后复习,知识究竟有没有领会,有没有记住,记到什么程度,知识能否应用,应用的能力有多强,这些学习效果问题,单凭自我感受是不准确的。真正懂没懂,记住没记住,会不会应用,要再做作业时通过对知识的应用才能得到及时的检验。优秀的学生总是把完成作业视为对新知识学习应用的一次不定时的考试,是有一定道理的。

如果作业做得很顺利,那么,在一定程度上可以说明这一部分知识掌握得不错。相反,则说明这一部分知识没有掌握好,要及时查找原因,进行调整。

(2) 可以加深对知识的理解和记忆。



通过课堂学习,对新概念、新定义、定理原理可以初步掌握。可是对在不同的具体情况下,将如何应用这些新知识,还不大清楚。而做作业正是对知识的具体应用,从而使知识的掌握变得更加准确、灵活和充实,使新知识不再是一种空洞的条文或死板的公式。实际上,我们正是通过做作业,把容易混淆的概念区别开来,对事物之间的关系了解得更清楚,公式的变换也更灵活了。因此,我们说做作业促进了知识的“消化”过程,使知识的掌握进入到应用的高级阶段。

如,初二的学生,在物理课上学到力的单位时,引入了一个重量单位——牛顿,并引出了重量和质量的关系公式:重量=质量 $\times 9.8$ /千克。

初看起来这些知识不难理解和记忆,但是要在具体情况下能灵活运用这些知识,就需要认真及时地做一些作业了。正是为了这一目的,书上安排了下列作业:

- ① 某同学的质量是 50 千克,他的重量是多少牛顿?
- ② 搬起一块质量是 25 千克的石头,至少需要多少牛顿的力?
- ③ 某举重运动员能举起 170 千克的杠铃,他能不能举起重量是 1500 牛顿的一块钢锭?

同学们能独立准确地完成上述作业,那么,他对质量、重量、力之间的关系基本上就搞清楚了,也可以记住了。此外,做作业还可以使知识不断地得到巩固,因为学到的知识用得越多,记忆寿命就越长。

例如,证明三角形全等的判定定理、边角边定理、角边角定理、边边边定理,长方形、正方形、圆的周长和面积公式,小学学的小九九和代数上的两数平方差、两数和的平方、两数差的平



方、立方差、两数和与差的立方公式，同学们都一定记得很牢，有的你十年都不忘，什么原因呢？可能是这方面作业题做得比较多的缘故吧。

(3) 可以提高思维能力。

面对作业中出现的问题，会引起积极的思考，在分析和解决问题的过程中，不仅使新学的知识得到了应用，而且得到了“思维的锻炼”，使思维能力在解答作业问题的过程中，迅速得到提高。

(4) 可以为复习积累资料。

作业题一般是经过精选的，有很强的代表性、典型性。因此，就是做过的习题也不应一扔了事，而应当定期进行整理，作为复习时的参考资料。

做作业的一般步骤和方法：

① 准备工作。

做作业是一项独立的学习活动。预习、上课、课后复习，实际上就是做作业的准备工作。

有的学生作业迟迟完不成，原因之一就是在前三个环节中“欠了债”，结果，欲速则不达，做作业的效率就低了。

例如，一个学生在做物理作业之前，没有弄明白阿基米德定律，以及物体的沉浮条件，那么下列的习题就不会做：

船从河里开到海里去的时候，是沉下去一些还是浮起来一些？为什么？

没有量筒，只有弹簧秤，利用阿基米德律能不能求出一个金属球的密度？说出你的办法来。

学习是个循序渐进的过程，在前面的学习阶段偷工减料，必将在后边做作业时受到“惩罚”。



② 审题。

审题,就是在做题前对题目进行认真分析,确定解题的最佳方案。审题要注意三个问题:

A. 要看得准确。

审题是做作业的第一步。审题不准,就造成一步错、步步歪的结果。实际上,因为审题不准而做错题的现象十分普遍。例如,老师出了个作文题目《我和我的老师》,根据题意应当写三点:写老师,写我,写我和老师的关系。这三个方面,重点应写我和老师的关系。可是不少同学只写了“老师”,因而就不切题了。花费了那么多时间写成的文章,结果不合题意,问题出在审题上。

在做其它科的作业时,把重量看成质量,把求半圆的面积看成求圆的面积,把石灰石看成是生石灰……这类看错题的现象,比比皆是。

造成审题错误的原因很多:做作业图快,不讲质量,以致忙中有错;有的对概念和原理掌握得不好,分辨不清,以致张冠李戴,造成错误;有的语文水平太低,看不懂题;有的粗心大意。

解决好审题问题,要有一个过程,应当认识到:看题时的认真、沉着、冷静、注意力集中,是十分重要的。从表面上看是慢了,实质上这个慢正孕育着真正的“快”。

B. 要分得清楚。

什么叫分得清楚呢?就是要善于“解剖”一道题,尤其是比较复杂的综合题。

要善于把一道题分解成各个部分,分清各个方面、各种已知、未知和潜在的已知条件等等。只有这样,才能化繁为简、化大为小,把问题逐步解决。



C. 要联系起来。

联系起来是什么意思呢？就是在分析题目的基础上，能和有关的旧知识联系起来，能把题目的各个部分有机地联系起来；也能与过去解题时用过的有关思路和方法联系起来。

联系有关的旧知识，运用有关的概念和原理，就可以挖掘出很多潜在的条件，为解决问题打开了通道。

有时因为题目比较复杂，为了思考方便，可以把审题的过程画成简图，这样使思考有了支撑点，减轻了记忆的负担，这对于分析问题、寻找联系十分有利。实际上，这正是运用学过的有关知识，把题目加工改造的过程。经过这番工作，解题的捷径就展现在纸上了。

③ 做题。

做题是做作业的第三步，也就是审题后把解题思路表达出来的过程。这是个又动脑又动手的过程。

做题的关键是要保证质量，简单说，一要正确，二要快速。老师查看作业只能判对错，而完成作业的时间没法检查，如果自己在做作业时，不对自己提出效率上的要求，做作业速度慢，且错误率高，那么在将来定时、独立完成习题的考试中，就容易遭到挫折。

因此，要想在考试中取得好成绩，就要靠平时下工夫才行。做作业时应当给自己提出两个小目标：

A. 争取一遍做对。

有些学生做作业的独立性差，依赖性太强。常见的现象是互相对答案或运算时使用计算器。

习惯于对答案的同学，由于形成了一种依赖思想，做题时就降低了对自己的要求，长久下去，自己的运算能力就退化了。这



种依赖计算器和与同学对答案换来的表面上的准确，到重大考试时，付出的代价是计算错误。同学们都知道，考试要靠自己独立完成习题，工作后要自己去独立完成任务，因此，在做作业时也要有这种依靠自己的学习态度。有了这种学习态度，做题才能靠自己去运算，靠自己去检查核对，这样，做题的准确率才会越来越高，最终达到基本上一遍做对的程度。

B. 力求做题速度加快。

做作业不仅要做得对，而且要做得快。

数学家杨乐的中小学学习生活对我们很有启发：

1953 年的一天，江苏南通中学高二(4)班教室里，40 多个同学正在伏案专心地解答代数习题。……试题分量大，难度大，试卷发了两大张……时间才过了 20 分钟，就有一个瘦瘦的学生拿着试题离开了坐位。“有什么问题吗？”监考老师问。“我交卷了。”那个同学说。“做对了？”监考老师十分惊讶。同学们也不由得抬起头望望这位第一个交卷的同学，投以钦佩的目光。此刻班上几个运算熟练的同学才做完第一道题。

监考老师看了看写得密密麻麻、整整齐齐的答卷，关心地问：“你复看过吗？时间还早呢。”“我看过了，邮局还等我帮忙算个数据呢。”说完，他交了卷，急匆匆地出了教室。监考老师不知道，这位学号 5820 的学生，原来是向来考试交头卷的杨乐同学。他在小学时，就获得了速算冠军。他解题的高速度，来源于惊人的毅力和艰巨的劳动。他从小喜欢数学，每天做完作业后，就阅读数学书籍，演算数学习题，仅在高中三年级里他算的题目就达一万道以上。

从这里可以看出，要想做到解题速度快，一要靠钻得深，二要靠刻苦练习。“快”是勤学苦练的结果。在平时做作业时，若



能对自己提出一遍做对和速度加快的要求,把这两点要求变成具体的行动,那么考试时错误百出或做不完题的现象就与你无缘了。

④ 独立检查。

独立检查就是在做完作业之后,自己想办法来判断作业做得是否正确。这是保证作业质量不可少的一步。就像产品出厂前检验是否合格一样。检查的方法很多,下面介绍几种:

A. 逐步检查法。

就是从审题开始,一步一步地检查,发现问题及时纠正,这种方法一般可以检查出计算、表达上的一些错误,但往往不能发现思路上的根本错误。

B. 重做法。

就是在时间允许的情况下,将题重做一遍,看前后两次答案是否一样,如果不一样,再分析一下原因是什么。这种作法,因为时间关系,不适合综合性的题目。

C. 代入法。

将计算的结果代入公式和式子,看看是否合理。例如,代数解方程后,把解代入方程之后进行验算,如果等式左右两边相等,等式成立,说明这个解是对的。

D. 情理法。

即经过独立思考和分析比较,看结果是否合乎情理。如计算人数时,结果出现了小数点;计算路程、时间、长度时,出现负值就不合情理。当然,这样的错误有时是题目本身的问题。

作业检查完了,还要注意做好以下几件事:

第一,一题多解应选择最佳解法。每做一道题,都要认真想



一想,这道习题用了哪些概念和原理?这道题考察的意图是什么?除了这种解法外,还有没有别的解法?这些解法中哪一种最简捷、最恰当?

如,计算 $123456^2 - 123455 \times 123457$,按常规方法计算是十分麻烦的,而按照平方差公式 $(a+b)(a-b) = a^2 - b^2$ 解这道题就变得十分容易了。

$$\begin{aligned} & 123456^2 - 123455 \times 123457 \\ &= 123456^2 - (123456 - 1)(123456 + 1) \\ &= 123456^2 - (123456^2 - 1) \\ &= 123456^2 - 123456^2 + 1 \\ &= 1 \end{aligned}$$

又如,密度的计算题:

铸造一个铸铁零件,此零件的木模用密度为 0.710 千克/米的樟木制成的,木模质量为 3.5 千克,求铸造这零件要多少千克铸铁?

解此题时可以用“分步求解法”:

第一步,根据密度公式求出木模的体积;第二步,根据木模体积和铸铁零件体积相等,再根据零件体积和铸铁的密度就可以求出零件的质量。

解此题亦可以用“比例法”:

由于零件的体积和木模体积相等,且体积 = 质量/密度,因此可以直接列出比例式:质量铁/密度铁 = 质量木/密度木,四个量中知道三个量,铸铁的质量很容易就求出来了。

比较上述两种解法,比例法的运算过程可以大大简化,因此,采用比例法为好。

上面两个例子使我们清楚地看到:有不少题,客观上存在着



多种解法,要善于钻研,从中筛选出“最佳方案”。

第二,更正错题。有的同学在做作业或卷子发下来后,对完答卷,看看分数便一扔了事,从不认真去更正错误。

我们说,题目出错的地方,正是暴露自己知识和能力的弱点所在,经过更正,就可以及时补上自己的欠缺。如果用彩色笔在错误处做上记号,写出正确答案,然后认真保存起来,将来复习时,拿出来看看,就可以避免重犯错误,起到“提醒”的作用。

例如,有这样一道物理题:正在行驶的一辆汽车突然刹车,车上的乘客为什么向前倾倒?有的学生答案是因为惯性,老师却只给一半分数,请教老师之后,可在作业的相应部分用彩笔写上:“研究的对象是人。当汽车刹车时,人由于惯性要继续向前运动,而脚与车地板之间的静摩擦力阻止了脚的运动,人才会向前倾倒。”这份作业如果保存好,在考试前看一看,遇到类似的问题就不会再把“静摩擦力”这一点忘记回答了。

第三,比较归类,以少胜多。习题之多,有“题海”之称,怎么办呢?应当看到题目之间是有区别的。这些题目彼此之间有什么相似之处?又有什么不同之处?经过这么一番比较,就可以把这些题目加以分类,使自己的眼界一下子从个别上升到一般,再见到同类题目时,就比较容易纳入自己头脑中的分类系统,使问题迅速得到解决。另外,还要做到围绕学习的中心内容做课外习题,作业要工整、简明、条理清楚。

◇ 阶段小结 ◇

总结知识具有巩固、系统、升华等重要作用,有人把一般的



知识、章节比作“建筑材料”，只有通过系统总结、概括，才能用这些“建筑材料”建成“知识大厦”。为此，要定期对知识进行纵的总结和横的对比，做好系统小结。

如平面几何中学过四边形一章，可以根据几种特殊四边形（平行四边形、矩形、菱形、正方形、等腰梯形）的结构特点，利用画图示列表法把他们的联系和区别串联起来。这样既形象，又便于记忆。

这些图表在单元复习时书本已给我们归纳，但我们一定会用。会学习的同学是在系统复习基础上通过尝试回忆，找出他们之间的联系，经过思考，再自己填好表的空白处，然后检查一下自己对这部分知识掌握的水平。如果把这份图表死记硬背下来，那就达不到系统复习的目的了。现在的教科书，每章后面都做了小结，希望同学们学过“系统复习”这一节后能巧用书本上的小结。如果书本上的小结没有把旧知识串联起来，同学们要动脑筋，自己列好图表把知识串好。这样学习既有趣，又科学。经过独立思考归类出来的知识记忆时间更长，何乐而不为？

在进行系统学习复习时，要注意以教科书为依据，参照课堂笔记、作业和有关学习资料进行。在系统小结中，对各部分知识的重点要做扼要地摘记，以便进行思维加工，一边复习，一边进一步发现和解决不懂的问题。

在小结过程中，要注意培养丰富的想象力和创造性思维能力。如做一些难度较大的综合性练习题。

通过小结，检查学习中存在的问题，及时查漏补缺，解决疑难，以防形成恶性循环。



3. 学习要有良好的习惯

◇ 好习惯会有好效果 ◇

“习惯成自然，自然出能力”。古今中外许多成功人士就是因为有良好的习惯，才为成功打下了良好的基础，最后走向辉煌的。俄国作家果戈里从学生时代起，就备有一个 490 页的笔记本，随时记录自己的观察和体验。他在笔记本的封面上写着“万全全书或日用百科全书——编者：果戈里——1826 年”的字样。这个笔记本内容丰富，包罗万象，除记录他的出生地乌克兰的风俗习惯、民间传说、谚语歌谣、历史地理以及各种生活知识外，还有见闻随笔、读书摘记、书信和自己的作文。这种随时记录、练笔的习惯伴随了他一生，为他成为俄国批判现实主义文学的奠基者打下了坚实的基础。1997 年考入北京大学法律系的天津文科状元赵文艳、山东文科状元张宁、北京文科状元傅思齐等，在介绍他们的成功经验时无不提到了学习要有计划性这一习惯的重要。由此可见，中学生的学习不仅要讲究学习方法，更要有良好的学习习惯。因为良好的学习习惯以认真严肃的态度、科学有效的方法，赋予学生进取的本领，会大大提高学习的质量、效率和学生的意志品质。

然而，在学校中，我们经常可以看到有的学生学习马虎，作业拖拉；有的学生上课不专心，东张西望；有的学生作息无规律，



学习无计划；有的学生不爱动脑筋，依赖老师和家长……所有这些问题，归结起来都是学习习惯问题。学习习惯直接关系到学生学习的好坏和人格的完善，应该引起我们的高度重视。

所谓习惯是指在长时期里逐渐养成的一时不容易改变的行为或倾向。习惯不是一般的行为，而是一种定型性行为。它是经过反复练习而养成的语言、思维、行为等生活方式，是人们头脑中建立起来的一系列条件反射。这种条件反射是在重复出现而有规律的刺激下形成的，并且在大脑中建立了稳固的神经联系。只要再接触到相同的刺激，就会自然地出现相同的反应。所以说它是条件反射长期积累、反复强化的产物。从心理机制上看习惯是一种内在的需要，如果不这样做，人就感到难受和别扭。它不需要别人督促提醒，也不需要自己的意志努力，是一种省时省力、高效率的自然动作。这就是所谓“习惯成自然”。例如，学生做完作业后检查自己的作业，如果是老师或家长提醒之后才检查，这种检查只是一般的行为，不是习惯；如果学生做完作业后连想都没想，自动地开始检查，假如不检查他就感到有一件事没有做完，感到不舒服，那这种检查就是一种习惯了。

学生的行为水平一般分为三个层次：最低层次是不自觉行为，它需要靠外部的强制力量；第二层次是较自觉的行为，它不需要外部监督，但还需要自己的意志努力；最高层次是自动性行为，它既不需要外部监督和提醒，也不需要自己的意志努力，而是一种定型动作——习惯。当然，在习惯形成过程中，是需要外部力量和意志努力的，但一旦习惯形成之后，则不再需要这些力量。

可见，习惯本身就是一种巨大的力量。如果学生养成了良好的学习习惯，那对学习就是一种巨大的推动。那些学习习惯



好的学生不仅成绩良好,而且往往学得轻松、学得自如,因为一切都是习惯使然。

◇ 养成良好习惯,提高学习自觉性 ◇

我们已经了解了良好的学习习惯的重要性,那么,中学阶段应该注意养成哪些习惯呢?

(1) 课后复习和课前预习的习惯。

大多数学生很重视上课的听讲,此阶段固然重要,但课后的复习和课前的预习也同样重要。学生应该养成课后先复习再写作业,先预习再去听课的习惯。

学生在写作业之前,先把当天学习的内容回忆一下,把所学内容理解透彻,若有遗忘或理解不够透彻的地方,应拿起书本把它弄明白,再去写作业。其实,做作业也是复习的手段之一,可先复习,后写作业,这样不仅节省时间,而且效果好。

预习习惯的养成越早越好。在复习完功课,做好作业之后,预习一下将要学到的内容,看哪些地方自己能够看懂,哪些地方自己还不明白,问题在哪里,是什么。这样,第二天听课就有了准备,既提高了听课质量,又培养了自学能力,还锻炼了学习的主动性和积极性。

(2) 边读边想,边听边想,勤于思考的习惯。

边读边想,就是在看教材、读课文的时候,揣摩词句段篇,要想一想词句的意思和句与句之间的联系,要想一想自然段的意思和段与段之间的联系。

边听边想,就是在课堂教学中,要充分利用教师指导和师生交流的有利条件,勤于思考,更多地依靠自己的力量理解知



识。

勤于思考,还表现在日常学习生活的方方面面。凡事都要多想几个为什么,会怎样。坚持下去,独立发现问题、解决问题的能力才会提高。

(3) 拟定学习计划和交替安排学习内容的习惯。

拟定学习计划可以减少盲目性,增加主动性。这样对所学内容都有所安排,对学习的每个环节,思想都有所准备,始终以主动积极的姿态去完成各个环节的学习任务。

交替安排学习内容,可避免使大脑总是受到同一情景的刺激而产生疲劳感、厌倦感,可使大脑的不同功能区得到及时调整,提高学习效率。

(4) 自己监督自己和自己检查、评价学习效果的习惯。

要求学生在没有人督促的情况下,在遇到外界干扰的情况下也能约束自己,精神高度集中地进行学习。而且对自己的学习质量高度负责,做完作业及时检查,发现错误及时订正。还要通过回忆评价自己的学习效果,发现欠缺,及时弥补。

(5) 课外阅读和练笔的习惯。

课堂所学必定有限,要使自己视野开阔、知识广博,必须具有广泛阅读的习惯。前苏联教育家苏霍姆林斯基说:“让孩子聪明的办法不是补课,不是增加作业,而是阅读、阅读再阅读。”有人做过统计,凡是有课外阅读习惯的学生,其语文成绩往往好于其他学生。因此要经常阅读课外书籍,经常观察和思考,并把所见所闻、所思所感随时写成日记或作文。

(6) 良好的学习卫生习惯。

学习时要注意坐姿正确,握笔姿势标准;要注意用眼用脑卫生,中学生每学习 40—60 分钟,应休息 10 分钟左右,消除眼和



脑的疲劳,再接着学习;还要注意保持口腔卫生,避免咬笔杆或边吃东西边学习。如果学习卫生习惯不好,就会引起大脑皮层和有关器官的疲劳,长期下去,必然损害身心健康。

此外,锻炼身体的习惯也很重要。有了强健的身体,才能有充沛的精力投入学习,提高学习效率。若能坚持每日晨跑或爬山,形成习惯之后,不仅对学习有帮助,对形成坚强的性格也大有裨益。

美国萨克雷有句名言:“播种行为,可以收获习惯;播种习惯,可以收获性格;播种性格,可以收获命运。”可见习惯的重要性。学生良好习惯的养成,不仅有利于学习本身,而且有利于学生各方面的顺利发展。

“春天是播种的季节,你等待丰收吗?就从今天开始,至少赶快培养一种好习惯吧!成功只属于每天辛勤耕作的农夫,别期待成功会从天上掉下来,这种幻想到头来只会让你一事无成。”

4. 学习要不怕挫折

我们在学习中经常会遇到一些挫折,如何面对挫折、摆脱挫折对每一个中学生来说都至关重要。因此,我们要提高对挫折的耐受力。对学习挫折的耐受力是指学生遇到学习挫折后,经受挫折、摆脱困境并采取积极行动的能力。

怎样才能培养对学习挫折的耐受力呢?



◇ 查找受挫原因 采取改进措施 ◇

学习的效果是由影响学习的各种因素综合作用的结果,要想搞清在学习上受挫的原因,就要先搞清这些影响学习的因素。

(1) 学习的动机。

初中学生的心理处在依赖性和独立性交织的矛盾时期,根据调查,多数学生是根据父母的意愿和期望来确定自己的学习动机。归结起来有以下几种:

一是把考重点中学作为自己的奋斗目标,开拓将来考大学的途径。

二是以社会上时髦的专业为目标,开拓将来有一个好的工作的途径,不考虑自己的兴趣爱好。

三是缺乏正确的学习动机,在义务教育阶段,因众人都在学校学习,所以也随大流到学校混日子。

四是以提高全面素质为目标,为了尽快成才,为“四化”建设出力,把考学作为一次深造的机会。

前两种学习动机的学生,在学习过程中往往具有明显的选择性,只要与中考有关的学科就好好学,与中考无关的,甚至放弃不学。

而那些想早日成才的学生眼光就长远了。只要与成才有关的知识和本领,他们都认真去学习,去锻炼,表现出强烈的求知欲望。因此,学得主动、愉快,从而取得学习上的好效果。

(2) 学习意志。

一个学生的学习意志主要表现在努力克服困难,积极调节自己的行动,使自己的行动不偏离学习的目的。



学习意志品质好的学生具有不达目的决不罢休的坚持性，具有学习时不须别人提醒、督促的自觉性，具有在学习的困难面前不低头、千方百计克服困难的顽强性，具有学习时善于冷静而理智地控制自己的情绪与行动的自制力。

(3) 勤奋程度。

勤奋是指在学习的过程中肯付出的劳动的多少，它直接影响着学习的效果。

鲁迅先生说过：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在工作上了。”

要想获得成功，必须付出艰苦的劳动，不少同学十分羡慕别人优异的成绩，却往往看不到人家取得成绩之前付出的辛勤劳动。

可以说，只有在勤奋的学习实践中，才能实现崇高的学习目的，才能不断磨炼优良的意志品质，才能换来优异的学习成果，才能真正感受到学习丰收后的喜悦。当然，光有勤奋也不见得就一定能取得好成绩。影响学习效果除了以上谈的三点外还有其他因素。

(4) 学习情绪。

情绪是“人对客观事物是否符合自己需要的态度的体验”。当现实与自己的需要一致时，如考卷成绩发下来，得到了自己期望的好成绩，就会引起积极的情绪，表现为高兴、快乐。正如人们常说的：“人逢喜事精神爽。”当现实与自己的需要不一致时，就会引起消极的情绪，如考试成绩不理想时，表现为悲伤、生气。不少学生从小受到父母的关心和照料，自己提出的需要包括学习上的问题，很容易从父母那里得到满足和帮助。到了初中，随着知识的增加，学习难度的加大，不能再依赖父母，基本上要靠



自己努力了。因而在学习过程中难免碰钉子,学习自然不那么顺利了。另一方面,由于青春期心理动荡不安,心理矛盾重重,又缺乏心理学的知识,因而处理人际关系时没有演好各种角色,造成种种心理压力,在学校不便发作,只得处于闷闷不乐的消极情绪中,长此以往就会受到很大影响。

怎样使自己具有良好的学习情绪呢?

首先,要不断提高自己的觉悟,端正学习动机,加强修养,使自己心胸开阔,提高正确对待挫折的耐受力。其次,要不断培养自己的优良的意志品质,尤其是自控力,使自己经常处于一种理智的状态之中。第三,要不断培养学习兴趣,把学习看成是一件快乐的事情。第四,要在情绪发生波动时就善于转移注意力,有意识地做一些能够转移自己注意力的事,尽快使自己平静下来。第五,要积极锻炼身体,讲究卫生,保证身体健康。身体不好,或不能正确对待青春期身体发生的变化,这也是引起消极情绪的一个重要原因。

(5) 谦虚的品质。

这是学习能否取得良好的效果的一个重要因素。

“虚心使人进步,骄傲使人落后。”这句话道理好懂,但实行起来却相当难。

骄傲的学生一个明显的特点是:学习成绩起伏大。原因是不能正确对待自己和他人,他们喜欢用自己的长处和别人的短处相比,喜欢挑老师的毛病,以为自己了不起,取得一点成绩就沾沾自喜,忘乎所以,而一旦碰到一点挫折又容易灰心丧气。

怎样才能在学习过程中使自己谦虚起来呢?一要跟比自己强的人找差距,具体说,要和同班同级部的优秀生相比,和学习条件比自己差而学习成绩比自己好的同学比,还可以和历史与



现实生活中的杰出人物相比,从中找出差距。还要想想未来的事业和社会对青少年提出什么要求,在不断找差距的过程中就会感到自己的渺小,感到要学的东西太多了,这样一来才会不断进取。此外,注意力和学习兴趣也是影响学习效果的因素。

有相当多的学生,学习已经相当勤奋了,但在学习受到挫折后,仍然把原因简单地归结为不用功,或用功不够,然后,又进一步“加班加点”。由于没有对症下药,结果学习成绩不仅没有得到提高,反而搞垮了身体。如果自己实在找不到影响学习的主要因素,不妨找老师、家长和同学,请他们帮助分析分析,“当局者迷,旁观者清”嘛!这方面老师具有丰富的经验。

◇ 及时调整学习过程 预防挫折发生 ◇

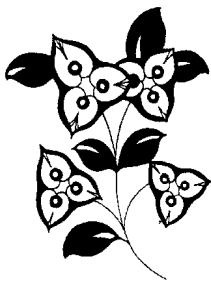
学习上的挫折,实际上是学习问题长期积压的总爆发。如果在学习过程中,善于从学习的效果中发现问题的信号,然后及时调整学习过程,就可以预防挫折的发生。

可以这么说,预习的效果在上课时得到了检验,上课的效果在课后做作业时得到了检验,阶段的效果通过复习和考试得到了检验。当上课听不懂时,就已经提醒你学习基础出了问题;当课下进行尝试回忆而想不起来时,就已经提醒你课堂学习效果不好;当作业习题做不出来时,就意味着经过上课和课后复习你对知识并没有真正领会和巩固;当复习进展缓慢时,说明你在知识的掌握上还没有达到独立应用的水平,或没有达到熟练应用的水平。

优秀学生能够按照科学的规律从事学习,不断地获得学习出了问题的信号,然后立即采取针对性措施,使问题刚刚暴露就



得到了解决,从而避免了挫折的产生。而有的学生由于学习方法不科学,所以不善于在学习过程中捕捉出了问题的信号。例如,有的同学不进行课后复习,做作业时爱跟同学对答案,有的甚至抄袭别人的作业,再加上平时从不搞系统复习,这样一来,学习中出现的问题被掩盖了,得不到暴露。当然,还有的学生已经知道自己在学习中出现的问题,但他们得过且过,没有采取改进措施,结果,仍然避免不了受挫折。





三、我的情感生活

迈动青春的脚步，步入花季岁月，你会惊喜地发现自己的情感世界日渐丰富。有时你激动兴奋，有时感伤孤寂，这些情感都来之快，去之疾。初中生朋友，别为此惶惑，请把握住自己的情感世界，为你美好的青春涂抹绚丽。

1. 情绪与健康

情绪情感就是我们常说的感情。它是人的心理活动特有的一面。试想，一个人若没有感情，既无幸福快乐，也无悲伤忧愁，没有憎恶时的愤怒，也没有成功时的欢悦，那就和草木一样了。正因为人们有了情绪情感，才构成了丰富多彩的世界。而初中生的情感世界尤为丰富，它与初中生的健康成长密切相关。



◇ 初中生的情绪情感特点 ◇

初中生的情感格外丰富这是人所共知的。离别大海，我们会高歌“再见吧，自由的元素！最后一次了，你在我的眼前滚动着蔚蓝色的波涛，闪耀着骄傲的美色”。碰上日落，我们会联想到“大漠孤烟直，长河落日圆”的诗句，深深地品味着大自然的美。看文学作品，我们不是像成年人那样冷静地鉴赏，而是沉浸在使人激昂、令人感动的情景中，把自己摆进去，化为作品中的主人公，一会儿情绪振奋，一会儿如醉如痴。我们会把作品中的人物变成自己憧憬的目标，希望自己像作品中的人物那样生活。青少年特别喜爱诗，诗是属于青少年专有的文学样式。自古以来，诗人多是年轻人，年轻人最爱读诗、写诗。这些都源于青少年情感的丰富。中国自古以来就有对青少年进行“诗教”的传统。优秀的诗歌和其他文学作品在陶冶青少年情操方面会有意想不到的良好效果。一部好的作品对年轻人的教育之大，简直是不可估量的。如果一个年轻人犯了错误又不敢承认时，你跟他说：“如果你把所有的错误都关在门外，那么真理也要被关在门外了。”当一位中学毕业生因没考上大学而心灰意懒、情绪消沉时，你告诉他：“如果错过太阳时你流了泪，那么你又要错过群星了。”这些富有哲理、诗一般的语言会启迪年轻人的思想，使我们摆脱谬误的纠缠，重新积极奋进。

与情感丰富共存的还有年轻人偏激无情的一面。

初中生小 A 是一个纯真的孩子，他对人坦诚，愿意不遗余力地帮助别人。一次，班上一位同学没带钱交书费，他慷慨解囊把自己剩余的钱全给了他。事后，这位同学不但不还钱，还几次



三番与其他同学一起嘲笑他是“傻帽”，而且害得他以乱花钱被父母误解。从此他不再热忱帮助别人，对他人、对集体漠不关心，从冷淡发展到仇恨。一次，小 A 伙同几个外校学生将自己的同班同学绑架到山上，拳打脚踢，用烟头烫同学身体，强迫同学滚下山坡。其手段之残忍，令人发指。

初中生一般都是乐于相信人、以诚心待人，因此也就易于受骗，而一旦被骗后，则会走向另一个极端，不再相信任何人，甚至仇恨一切人。初中生的情感一般较脆弱，心地也很善良，但为了显示自己的坚强，有时则会故意地说一些过于残酷的语句，做一些过于刚强的举动，表现得十分无情。青少年犯罪为什么有时残忍得令人吃惊，似乎从这里可以获得解释。

初中生的情绪格外强烈，这是人所共知的。大多数同学极易动感情，常常因一点小事就感动异常，跟人吵架，或者兴奋不已。因此，有人说青春期是情绪上“急风怒涛”期，这是很有道理的。由于这个特点，许多初中生能见义勇为，为真理献身，做出英勇壮烈的业绩。然而也正是由于这个特点，有些初中生在盲目的狂热支配下，会干出许多蠢事、傻事，会作下大孽。

人在儿童期比较稳定，但一进入青春期就会变得激烈动荡，极不稳定。常常从一个极端跳到另一个极端。有时会由自我满足变为厌恶自己，由优越感变为自卑感，由明朗的充满信心的生活态度变为阴郁的满怀忧伤的悲惨心情。总之，其情绪会在瞬间内由于偶尔的原因错综复杂地变化着。但是，青少年情绪的摇荡不再像儿童那么简单，往往会形成一种根底颇深的、时间较长的心境。不少人会深深沉浸在其中，一直达到陶醉的程度而长时间不变。尤其在生活的道路上遇到挫折时，忧伤、烦闷的心境有时会发展成自我封闭式的，谁也不告诉，总在一个



人想心事。这些则是青少年情绪持久、固执的外在表现。正因为初中生有了比较持久的心境体验,所以会表现得一段时间里干什么带劲,怎么批评也会欣然接受;一段时间里总阴沉着脸,一碰就发火。前者是心境格外好,后者是心境格外糟。因此,初中生要及时了解自己的心境,学会控制自己的心境。

年纪幼小的儿童,他们的面部表情是其内心世界的显示器。他们的心里想什么,高兴还是痛苦,厌恶还是喜欢,都清清楚楚地写在脸上。青少年则不同了,他们会根据社会条件,自觉地控制自己情感外露的形式。例如,同样是对待自己不喜欢的老师,幼儿园的孩子会直接说出来,而初中生却会因为是自己的班主任,或出于礼貌而笑脸相迎。对待自己喜欢的异性,儿童会直接与他接近,而初中生会由于环境限制和内心的自尊,外表上装得无动于衷,甚至与对方更加疏远。这说明青少年情绪具有文饰特点。但与成年人相比,中学生的情感表现又是率直和外露的。如我们经常看到在公共汽车上,一群中学生嘻嘻哈哈,故意大声说话,他们这是在故意做给人看,是想让别人清楚地知道他现在的情绪,是在传达着某种信息。情绪表现得既文饰曲折又率直造作,说明了青少年情绪的一个明显特点就是内心的情绪和外显的情绪相分裂、相脱节。

由此看来,青少年的情绪情感既深刻广泛又显得幼稚肤浅,我们每一位同学都应了解自己的特点,及时调整自己的情绪,从而更加健康地成长,发展更加高级深刻的感情。

◇ 情绪和情感不健全的危害 ◇

期中考试后,小B有一段时间由于成绩不好萎靡不振。每



天吃不好饭,睡不好觉。大家见到他,他总是一副垂头丧气的样子。父母以为他得了什么疾病,可是到医院检查,身体却并无异样。后来竟严重到发烧、恶心,不得不上医院打吊瓶,这严重影响了他的正常学习生活。

其实,这是因为不良情绪造成的。由于长期陷入某种不良情绪状态中,使人的生理方面随之出现障碍,疾病就会产生。古人云:“喜伤心、怒伤肝、忧伤肺……”等说的就是这个道理。所以,不良的情绪有碍身体健康。

情绪和情感过于强烈会使人失去自控力。大家还记得1994年世界杯足球赛冠亚军争夺赛的情景吧。巴西队与意大利队最后以发点球决胜负,结果意大利著名国际球星罗伯特·巴乔一脚射偏,使意大利队与世界冠军失之交臂。为什么一个训练有素的国际球星会出现如此重大的失误呢?是因为他情绪过于紧张,以致失去控制能力。像这类因情绪情感活动过于强烈而失去理智的现象,在日常生活中屡见不鲜。学生因过分紧张该答出的试题答不出来,该说的话说不出来;汽车司机遇到险情由于紧张而手足无措,这都是我们熟知的事实。所以,我们要控制自己的情绪,使之平静,头脑才会处于冷静思考的状态,避免失去自控力,导致恶果出现。

错误的情绪情感会激发错误行为,甚至导致犯罪。小C经常撒谎、打架,而且不仅不觉得羞愧,反而越发沾沾自喜,觉得自己了不起,结果这种错误情绪和情感反过来驱使他愈演愈烈,以致不能自拔。因此别人厌恶的,他却觉得喜欢,别人深恶痛绝的他却无动于衷,终于导致犯罪,被送到少教所。这是每一位初中生应注意的,我们要调节好自己的情绪和情感,明辨是非。

另外,不健康的情绪情感还会妨碍人发挥自己潜在的能力。



在第 25 届巴塞罗那奥运会上,我国一名有望夺冠的跳水运动员在三米跳板项目中只名列第三。她对裁判的明显压分感到气愤恼火,结果反而影响了自己水平的发挥。后来,经过教练的开导:“此时,谁能保持良好的心态,谁就能较好地发挥,甚至可能超水平发挥。”这名选手以乐观自信的积极情绪稳定住自己,跳得越来越好,终于赢得了三米跳板的冠军。

不良情绪会破坏人们之间的正常关系。

我校组织初一新生春游。下午,大家游兴已尽,都挤在石凳上休息。王宁由于出来前,向妈妈要钱,妈妈给得太少,他一天闷闷不乐。这时,为了争到休息的石凳,竟与同学大打出手,以致把同学的鼻子打出了血。幸有老师在场,没有出现严重问题。可是,从此,同学们都不喜欢与他来往了。他很是后悔,痛苦。

正是因为不良情绪使他失去控制,从而影响了与同学间的正常关系。所以,不良情绪的种种危害告诉我们一定要调节自己的情绪,使之健康发展。

◇ 健全的情绪情感的培养 ◇

健全的情绪和情感对初中生的健康成长至关重要。那么,如何培养健全的情绪情感呢?

首先,要树立正确的人生观,确定远大的志向。古语说:“君子坦荡荡,小人常戚戚。”胸怀大志为崇高理想奋斗的人,为着事业孜孜以求的人,他们必然豁达大度,忍常人所不能忍,处常人所不能处。他们决不会计较日常琐事、些微得失、个人恩怨。因而,他们总能心地坦荡,极少被不当情绪所困扰。我们初中生都应成为这样的有理想、有道德、有文化、有纪律,热爱社会主义祖



国和社会主义事业,富有实事求是、独立思考、勇于创造的科学精神和献身精神的志士。

其次,努力从学习和个人成长上获得满足,增加愉快的情绪体验。生活是丰富多彩的,它包含着各种滋味和体验,酸甜苦辣咸无一不备。但对青少年的健康成长来说,具有重要意义的肯定是愉悦的情绪情感和充满积极向上的体验。这不是说青少年要逃避矛盾,远离令人痛苦、愤懑的情境,而是说我们应该设法增加自身生活中的情趣。俗语说:“烦恼都是自找的。”这颇有道理。比如,我们知道学习与工作的成绩可以给人带来喜悦与满足,那就应该把学习和工作安排好,取得良好的成绩;我们知道与同学交往,建立友谊是欢乐的,就应该努力建立起纯真的友谊来。此外,文体活动、课外阅读、科技制作等等都是有益于身心、能陶冶性情的,亦应妥当安排。我们如果能把生活安排得紧张愉快,充满活力,那么即使偶尔遇到横逆事件,也不致激起强烈的否定情绪,更不会使自己陷入其中不能自拔。

再者,要培养自己具有幽默感,养成积极的人生态度。幽默就是有趣、可笑而又意味深长,它可以使本来紧张的情境变得轻松,十分窘迫的场面在笑语中消逝。富有幽默感的人自我防卫较少,他们常能从日常事物中发现其轻松的一面,增添自己生活的乐趣。人生是复杂的,有时令人心酸的苦果非吃不可,但对于乐观幽默者,逆境和困厄也充满希望、存在光明。因为他们总从光明一面看事物,他们懂得世界上的一切事物如果换一个角度去看,总可发现其积极的方面。黑夜意味着黎明即将到来,忧愁往往是欢乐的前奏。我们青少年都应成为这样的人:逆境之中不忘记欢笑,困厄之下不改其欢乐,从不悲观,永不丧气,总充满信心地奋力向前,一路上不断采撷成功的果实,更增添自己前进



的勇气。

我们要让各种情绪都得到适当的表现。情绪和情感强烈时的行为常有冲动性,所以人们皆不赞成“感情用事”,都主张待人处事要靠理智而不靠感情,这无疑是正确的。但如果说人应压抑情绪情感活动,做什么都得不动感情,那就大错特错了。既然情绪情感活动是人的精神生活的重要方面,那我们就不能要求自己禁抑或减少情绪情感活动,或者当某种情绪产生以后加以压制,这是难以做到,对我们的身心健康也是十分有害的。为了维护身心健康,不管是积极的情绪还是消极的情绪,正当的情绪还是不正当的情绪,它们一旦产生以后都应允许表现出来,不强自镇定,也不故做欢笑。只求其表现方式适当,忧郁苦闷时不是谁也不理,自尝感情的苦果,而应找老师、同学、好朋友谈谈,倾吐以后心情自然会平静;愤怒激动时不要去打架闹事,而是应借助某种耗费体力的活动,如跑步、弹琴等加以发泄,随着体内累积的能量的消耗,怒火自会熄灭。

我们还要掌握消除不当情绪和情感的理论知识 and 具体方法。人的情绪和情感并不总是适当的,并且,它们往往随着刺激的到来立即出现。自觉意识只是在它们产生以后才觉察到,有时它们产生了意识,只是还尚未认识明白。所以,青少年必须学会消除不当情绪情感的方法,增强这方面的修养。要消除不当的情绪情感,首先要明确地意识到它,如实地承认它。青少年常常会产生过分的傲慢、莫名其妙的烦恼、不必要的恐惧、不应有的嫉妒等等,这些虽已表现在言语行为之中,而我们自己却意识不到,更不承认。这是青少年不当情绪情感难以消除的重要原因。其次要找出不当情绪情感产生的根源,弄清楚为什么会产生这种情绪情感,然后以理智根据事理加以分析,这样,正确的



解决方法就不难找到了。有时认识清楚了,不当的情绪情感也就随之消失了,根本无须解决。最后得学会控制、排除不当情绪的具体方法。例如,好发火者可以把“制怒”作为座右铭,随时提醒自己;可以随时回忆激怒时的不快来约束自己;可以用转换注意的方法来控制自己。再如,有的同学参加考试易怯场,参加比赛会惊慌,这可以运用“系统脱敏法”,先参加不太紧张的考试和竞赛逐步锻炼。总之,青少年应该对自己进行心理训练,使自己学会调节与控制情绪情感活动,这会终生受益。

2. 嫉妒与自信

嫉妒是人的自然心态,但是嫉妒心不能太强。如果稍稍有一点,那是最佳状态。

小兰和小学时的同桌是十分要好的朋友,彼此都有一点嫉妒心,她们把这种心理作为向上的动力。如果考试谁比谁的分数高,那么分数低的人就不甘示弱,说什么下次考试也得追上。这样,她们互相追赶,所以在小学期间她俩成绩在班上一直名列前茅。

其他事情也是这样,稍稍有一点嫉妒心可以变成上进心。但嫉妒心绝不可太强,否则将发生不可想象的后果。

上中学后,小兰结交了一位好朋友,最初嫉妒的是学习,谁也不肯让步,在班里强手如林的情况下依旧成绩喜人。后来,竟发展到嫉妒起谁穿得好了,谁的特长多了,谁交际广了。伴着深深的嫉妒,她们逐渐开始有些憎恨对方。最后,不得不分手了。



虽然是通过老师才分手的，但原因是很清楚的，一对嫉妒的女孩在一起你拉我拽很难站起来，所以她们只能分开，结果彼此都很痛苦。

嫉妒是一种顽固症，不知有多少中学生，因嫉妒心太严重，妨害了身心健康，影响了学习，甚至断送了自己的前途。因此，中学生应努力克服自己的嫉妒心理。

◇ 嫉妒的原因 ◇

嫉妒是一种对同学获得成功或受到表扬而产生的苦涩难言的情感体验，是一种卑微、偏狭、消极的情感。那么，它是怎样产生的呢？

中学生产生嫉妒，主要是因为这一阶段的青少年自尊心特别强，追求个人在同伴中的威信和荣誉的欲望强烈，产生了虚荣心。如果自尊感和虚荣心没有得到满足就易产生嫉妒。一般来说，外在条件相同或相仿的同学之间容易产生嫉妒。如同在一个组、同一座位或住在一起的同学易相互攀比而产生嫉妒，而权益冲突与彼此有怨则是形成嫉妒的重要因素。如同伴比自己能力强、威胁到自己的地位，自己一心追求的荣誉被同伴夺走，或者平时两人有矛盾等，都会使一方产生沮丧、不满乃至仇恨，有的还会采取报复行为。

小 A 出生于一个干部家庭。他的爸爸是某局局长，家庭环境优越。小 A 也很争气，从小学一年级到毕业一直在班中担任班干部，学习也总是第一名。老师们都很喜欢他，同学们都很佩服他，父母也极其疼爱他。可是，进入中学，班中有一位同学学习比他强，几次考试都在他之上。他感觉自己不再是大家佩服



的对象,自尊心受到很大伤害。于是就对那位同学产生了嫉妒心理。他有意在同学中间编造那位同学的坏话,利用自己的一些工作之便刁难那位同学,甚至花钱找外校同学殴打那位同学。结果不但自己很痛苦,也给那位同学造成伤害,更在班级中造成不好的影响。

所以,初中生朋友,我们一定要控制自尊的限度,否则,过度自尊会发展成嫉妒,给自己带来不必要的伤害。

另外,自卑的尽头也是嫉妒。

小B是一个来自农村的孩子。入学时,穿着一件老土的衣服,说着一口的乡音,惹得不少同学拿他开心。看到同学们时髦的衣服,高档的学习用具,他感到自己是一个丑小鸭,心里自卑极了。于是,他远离同学,一个人独处,把自己的心灵封闭起来,甚至把一些同学善意的帮助都当成对他的嘲笑。渐渐地他开始憎恨周围的同学,故意与班级作对,打破教室的玻璃,弄坏同学的书本、书包,偷别人的钱和东西……

由此可见,自卑是一种极不健康的心理,是嫉妒产生的重要原因,初中生应克服自卑心理。

自私心理也是嫉妒产生的温床。一个人过分自私,狭隘的心理容易使之一切以自我为中心,如果别人好一些就会产生嫉妒心理。

小C在家里是一个娇生惯养的孩子。全家总是围着他一个人转,要什么给什么,说什么做什么。一有不顺他意的地方他就又哭又闹,于是爷爷奶奶、爸爸妈妈就投降,他是家中十足的小皇帝。他从小养成了以自我为中心、自私自利的习惯。可是到了学校,同学老师却没有人把他当做小皇帝看待,于是他感觉不适应,对别人得到的表扬、荣誉、成绩等等他得不到的东西他



都生气。于是心理扭曲变形,便仗着自己壮实欺负同学,尤其是弱小或者取得成绩的同学。久而久之,同学们都惧怕他。这样,他认为自己又成了大家“尊重”的对象。

正是极端的自私心理使他产生嫉妒心理,并由于嫉妒导致种种错误行为。

从以上三个事例我们不难总结出产生嫉妒的原因多半是因为自尊心过强、自卑感太重、自私心太盛造成的。所以,初中生朋友,在平时的学习、生活中,我们一定要克服这些不健康的心理,使自己坦然面对生活、学习中的挫折和不足。

◇ 克服嫉妒的方法 ◇

嫉妒是青少年健康成长的绊脚石,但初中生又难免会产生嫉妒心理。那么,如何克服嫉妒心理呢?我们不妨从以下几个方面来试试。

首先,我们要正确地认识自己,寻找自信心。俗话说:“自信是成功的第一秘诀。”不错,自信是一个人努力的动力。我们初中生不管自己有多少缺点,都不要气馁,能看到自己的缺点就说明你有希望。我们更多地要看到自己的优点,充分把握自己的优势,满怀信心地去努力,用自己辛勤的汗水换取丰收的喜悦。日本人在失败后或看到别人比自己强时,常跑到高山上、大海边对着高山大海呼喊:“我能成功!我能成功!”以此来树立自信心。所以,日本人很少有人嫉妒别人,而是不断努力超越。这已经成为日本的民族精神,正是凭着这点,日本才迅速从二战的失败中走出来,发展成世界经济强国。我们初中生要学习这种精神,要常常对自己说:“我能行!”与其嫉妒别人比你强,不如寻找



自信超越对手。

其次,我们初中生要虚心学习对手的长处,提高自己的水平,从而增强自己的自信心。我们只有取他人所长补自己所短,才能有所进步,才会给自己创造打败对手的机会。

再次,我们新时代的青少年要学会宽以待人。我们要有宽广的胸襟,充分展示自己的自信心。自己的同学、朋友取得进步,比自己强,我们应为他们高兴;对别人的错误和伤害你的地方要宽容,这样,你就不会让自己处于一种痛苦、愤怒、嫉妒的不良情绪中,更有利于我们与周围的人搞好关系,共同进步。而且只有在宽容而平等的竞争中取得胜利我们才能真正享受到快乐。

3. 意志与性格

意志与性格都是与初中生健康成长密切相关的因素。对于初中生来说,坚强意志的培养、健全性格的形成都是实施素质教育的关键内容。因此,初中生要在学习生活中注意加强修养自己的性格,以坚强的意志克服各种困难,迎接新世纪的挑战。

◇ 磨炼坚强的意志 ◇

初中生朋友们,你有过这样的经历吗?你经常制定各种有利于自身发展的计划,但是却不能克服困难,实现这个决定。如计划早晨早起背英语却总贪恋温暖的被窝;决定每天复习学过



的知识却总被精彩的电视节目吸引；想要再不和父母犟嘴却总按捺不住内心的冲动……我们说这些同学缺少的不是聪明才智和正义善良，而是坚强的意志。意志是人自觉地根据动机确定目的，并根据目的去调节、支配自己的思想、感情和行动，克服困难从而实现目的的心理活动。

意志总是通过一系列具体行动表现出来的，人的意志行动有如下三个特征：

意志行动是自觉地确定目的的行动。意志行动和目的分不开，离开了自觉的目的，就没有意志可言。所以，本能行为、冲动中的行为和盲目的行为都不称意志行动。

意志行动是与克服困难相联系的。在采取意志行动时所克服的困难越大，行动的意志特征就越明显，而没有困难，也就无所谓意志。意志坚强程度往往以所克服困难的性质与困难大小为其尺度。

意志行动是以随意动作为基础的。人的行为由简单的动作组成。动作可以分为不随意的与随意的两种，前者指那些不由自主的动作和意识无法支配的动作；后者指在生活中学会的、受意识支配的动作。只是后者才是意志行动的组成部分。

人的意志行动一般可分为如下两大阶段：

采取决定的阶段。决定的采取不是刹那间完成的，而是一个过程。它包括动机的斗争、目的的确定、行动方法的选择和行动计划的制作等环节。

动机斗争的过程就是对各种需要与愿望权衡利弊、评价其社会价值的过程。这是克服内在困难的过程，能否及时作出正确的决定，使个人的需要服从集体、社会的需求，或者把集体、社会的需求转化成个人的需要，形成正确的动机，就表现着一个人



的意志水平。我们做一件事,出于一定的动机可能会有多种目的,确定以达到哪种目的来实现动机也要求人作出意志努力,目的确定后还得选择达到目的的行动方法和制定行动计划,这也要求作出意志努力,以分析各种手段和计划的有效、合理性,最后作出决策。

执行决定的阶段。执行决定是意志行动的中心环节,决而不行就无所谓意志行动,行而不果是意志薄弱的表现。

执行决定在时间上有两种情况:一是立即执行,这表现出意志的果断性。二是长期坚持,这表现出意志的坚持性。执行决定会遇到种种困难,对完成行动后的美好结果的向往、憧憬会激励人去克服困难。相反,对完不成行动的后果缺乏认识则会削弱人的意志。如果认为困难是无法克服的,丧失了完成行动的信心,意志就会崩溃。执行决定时会出现因条件发生变化而必须改变决策的情况,这时决策的改变并不是意志薄弱的表现。

坚强的意志是令人羡慕的。尤其是青少年,我们可以公开承认自己记忆力不强,不够聪明,但很少有人公开承认自己意志薄弱,承认这一点太令人难堪了。因为在青少年眼里,意志薄弱是和胆小鬼、软弱无能,甚至是和叛徒联系在一起的。那么,坚强的意志须具备哪些品质呢?

自觉性。这指的是能自觉地根据理智来确定目的、采取行动,使自己的行动服从社会的要求。与自觉性相反的品质是易受暗示性和独断性。前者的表现是没有主见,行动常受别人的影响;后者的表现是独断专行,听不进别人的批评和建议,固执己见。

果断性。这指的是能明辨是非,适时采取决定,并毫不迟疑地付诸行动。与果断性相反的品质是优柔寡断和轻举妄动。前



者的表现是患得患失，犹豫不决，裹足不前；后者的表现是不考虑主客观条件，不计后果，贸然行动。

坚持性。这指的是执行决定时的百折不挠的顽强、坚毅精神。与坚持性相反的是虎头蛇尾、见异思迁和顽固执拗、一意孤行。前者的表现是无法抵制主客观诱因的干扰，做不到千纷百扰而不为所动；后者的表现是一旦决策之后就不再考虑别人的意见和主客观条件的变化，错也要错到底。

自制性。这是指在意志行动中对自己的言语、行动、思想、感情的控制、约束和克制。与自制性相反则是盲目冲动和无所作为。前者的表现是不能克制自己的恐惧、羞怯、愤怒等消极的情绪和一时的冲动，无法抵御外来因素的引诱和干扰；后者的表现是心如死灰，做什么都提不起精神、打不起劲。表面上看来，后者似乎与自制无关，其实这正是没有控制住消极情感的不良后果的表现。

意志是人们生活中不可缺少的一种品质。它是我们行动的强大动力，是克服困难的必要条件，是事业成功的保证。著名音乐家贝多芬大家都知道吧！他就具有坚强的意志，正是这种意志在他饱受人间磨难时给了他前进的动力、克服困难的勇气，使他最终获得成功。

贝多芬从小热爱音乐，他在音乐方面有极高的天赋，很快便成为出名的音乐家。可是，命运与他开了一个残酷的玩笑，一次不幸使他的双耳失聪。这对于一个音乐家来说，简直意味着生命的死亡。他也曾痛不欲生，可是，他终于从痛苦中站起来。他说：“尽管我失去了听力，可我还有聪明的头脑，有对音乐执着的热爱，因此，我仍要为我的音乐奉献我的一切。”他满怀坚定的信念，以坚强的意志，克服常人难以想象的困难，继续从事他的事



业。他每天勤奋谱写乐曲，反复弹奏给周围的人听，听取他们的意见，反复修改，终于谱出了世人赞叹的《月光曲》。

故事启示我们，不管你面前的路有多曲折，只要我们明确自己的行为目标，坚定自己的信念，拥有坚强的意志，任何困难都会迎刃而解。因为目标和信念是意志行动的力量源泉，意志是获取成功的保证。

我们生活在一个改革开放的伟大年代。社会主义祖国的明天等待着我们去建设，任重道远。我们要担当起建设祖国和保卫祖国的重任，必须先把自己培养成一个意志坚强的人，做生活的强者。那么，怎样才能培养和锻炼自己的意志呢？

我们要从小事做起，从现在开始。列宁说过：“要成就一件大事业，必须从小事做起。”那么，从哪些小事做起呢？如果你爱睡懒觉，那就从明天早上开始坚持按时起床；如果你有“今日事，靠明天”的习惯，那就把“今日事，今日毕”作为座右铭，而且说到做到；如果你缺少读书的习惯，那就每天强迫自己读一小时书，不读完就不睡觉；如果你贪玩儿，那就要求自己每天按时复习功课和完成作业；如果你爱吃零食，那就针对自己的这种坏习惯，做到少吃或不吃零食，如此等等，都是磨砺意志的行动。所有坚忍不拔的努力，迟早都是会取得回报的。

初中生做事要持之以恒，善始善终。俗话说：“善始容易，善终难。”意志的锻炼特别需要持之以恒，善始善终。愚公移山的故事大家都知道，如果愚公没有坚强的意志、持之以恒的精神，怎能感动上苍，搬掉两座大山？这当然是神话，但却说明了意志的重要性。其实，现实生活中也是如此。

俄罗斯伟大的作家列夫·托尔斯泰是个意志坚强的人。他的代表作之一《战争与和平》，长达120万字，他竟不辞辛苦地七



易其稿；另一部长篇小说《复活》前后写了十年才定稿。然而，他在青年时期曾一度沉湎于奢华和挥霍，荒废了学业，还留过级。后来，艰苦的生活使他醒悟，他决心同软弱作斗争，为自己制定了《发展意志守则》，有意识地进行严格的自我表现教育。他每天坚持记日记，并重读以前的日记，来进行自我表现监督；强迫自己完成自己每天该完成的工作，终于锻炼出坚强的意志。

我们应从故事中受到启发，培养自己持之以恒的精神和意志。

初中生做事要有明确的目标和计划。有句谚语说得好：“没有目标的努力就像在黑暗中远征。”因此，我们要实现自己的目标，需要制定切实可行的计划。而计划的实现少不了意志的作用。所以，我们应在执行计划的过程中，有意识培养自己的意志品质。

我们要做自己不感兴趣但有意义的事情。在生活中，有许多有意义的工作，并不是都令人感兴趣。如果一件有意义的工作你缺乏兴趣，千万不要回避，而应该强迫自己积极地去从事，因为这恰恰是考验和锻炼意志的好机会。有些同学偏科现象严重，这是需要纠正的，惟一的办法就是强迫自己学好不喜爱的课程，下定决心，在学习中逐渐养成兴趣。久而久之，就会从不喜欢到喜欢，而坚强的意志也由此得到锻炼和培养。

总之，初中生要从小事做起，从现在做起，对自身行为进行自觉控制。培养主动性、自制力，克服任性、冲动性，培养紧急状态下的勇敢、镇定、顽强的品质，克服动摇、怯懦的性格特征；在对决定执行方面，要培养恒心、韧性，克服执拗、顽固的性格。这样，我们才能使自己具有坚强的意志，去迎接新世纪的挑战。



◇ 塑造健全的性格 ◇

性格是表现在个人对现实的态度和行为方式中的比较稳定的具有核心意义的个性心理特征。恩格斯说过：“一个人物的性格，不仅表现在他做什么，而且表现在他怎样做。”也就是说，人们可以从一个人“做什么”和“怎样做”中，了解和判断他的性格。例如一个学生想到自己的义务，从而千方百计去克服学习上或工作中的困难，多次地、奋不顾身地见义勇为，伸张正义，勇于批评自己的缺点和错误等等。我们说这个学生具有“见义勇为”或“英勇顽强”的性格。再如，一个学生碰到一点挫折就畏首畏尾、自暴自弃，我们说他性格比较懦弱。

性格对人的一生有多方面的影响，良好的性格对于一个人的成长和事业上获得成功是非常重要的。

良好的性格是学业和事业取得成功的保证。凡是有成就的人都具有坚忍不拔地追求事业成功的态度。爱迪生说过：“天才是一百分之一的聪明加百分之九十九的汗水。”因此，我们初中生只有培养自己勤奋、坚毅、有责任心等良好的性格，才能获取成功。

良好的性格能帮助我们做好具体工作。例如，医生必须细心，否则就会出差错，人命关天；作家要有炽热的感情，冷静的理智，否则就写不出优秀的作品；营业员要有足够的热忱和耐心，否则，就会与顾客无法相处等等，这都说明良好性格的重要性。

良好的性格对人的身体健康有益。我国有句谚语：“乐观的性格是长寿的秘诀。”不错的，“笑一笑，十年少”。一个人性格乐观，才能保持愉快的心境，这样才能使身体处于最佳状态，从而



增强抗病能力。即使有了疾病,乐观的人也比忧郁的人好得快。所以,我们要保持良好的性格,促进身体健康。

性格具有相对的稳定性。所谓“江山易改,秉性难移”,就是这个道理。但是,对于初中生来说,思想还未完全成熟,还没有形成稳定的性格特征,因此在这一时期,注意自我性格的培养,使自己具有健康的性格非常重要。那么,如何培养自己的健全性格呢?

首先,我们要学会扬长避短。扬长,就是要善于发挥自己的性格优势。例如,我们具有活泼、开朗、谦逊、诚实、自信、大方、果断、坚毅、热情等优良的性格,就要有意识地发挥它的作用,使它成为我们在学业、工作、生活上的好伙伴、好助手。避短,就是要努力克服自己的性格弱点。我们初中生要正视自己的性格弱点,付诸于行动,以坚强的意志克服性格弱点。

其次,我们要培养良好的行为习惯。从改变习惯到改变性格,是培养良好的性格的重要途径。有句古印度谚语说得好:“播种行为,收获习惯;播种习惯,收获性格;播种性格,收获人生。”因而,我们要从每一件小事做起。例如,放置东西有一定的秩序,办事要有条理,写字、做作业要一丝不苟等。

另外,我们还要加强自我教育。青少年身上有这样或那样的不良行为习惯,例如,讲话粗鲁、爱睡懒觉、做事拖拉等。这些不良行为习惯容易形成性格上的缺点,需要防微杜渐,在它尚未变成不良性格之前就克服掉。如,语言粗野的同学,要自觉地净化自己的日常用语;行为粗暴的同学,要自觉地注重自己的文明举止;性格暴躁的同学,遇事要记住“制怒”;行动散漫的同学,要处处记住纪律的要求等等。特别是在自己情绪剧烈波动的时候,要运用意志力量,进行自我克制,这对磨炼性格更为重要。



富兰克林 17 岁时离开家庭，踏上了人生的艰苦道路。为使自己的性格达到完美的境地，他为自己制定了性格自我培养 13 条。如节制：食不过饱，饭不过量；秩序：凡事都要有条不紊；决心：该做的一定要做，要做的一定做好；节俭：钱要用得有益，绝不浪费；惜时：珍惜一切时间，干有用之事，不作无谓之事；真诚：为人正直，讲话实在；正义：不损人利己；清洁：身体、衣服、住宅，都要干净整洁；宁静：不为区区小事耿耿于怀，不为难免之事烦恼；谦逊：向伟人学习，永不自满等。富兰克林严格地做到了这些自己制定的规定，后来成为一位著名的思想家、科学家和品德高尚的人。

我们从名人的故事中可以得到些启示。

性格的培养和塑造也离不开集体。在我们的集体中，有老师的关心、同学的帮助，有丰富多彩的集体活动，这不仅对每个人的性格形成和发展起着潜移默化的影响，而且常常把我们从性格弱点的羁绊中拉出来。所以，我们应使自己置身于集体中，真正地、主动地接受集体的帮助和监督，把自己与集体紧紧联结起来，培养自己的良好性格。

总之，青少年朋友，你们自己要在生活中学会自我塑造健全的性格。自我观察、自我评价、自我反思、自我修养，培养自己的自尊心、自信心，消除自卑、嫉妒、不合群等不良性格，形成健康的性格，成为能承担历史重任的健康一代。



亲爱的同学们，跨进中学大门，进入了人生最美好的岁月，也开始了一个崭新的成长和变化时期。我们每个人都在经历着共同的体验：身体的发育，内心世界的丰富，情感的动荡，这些既令人兴奋又让人害怕，时而欢欣，时而忧虑，时而振奋，时而孤独。“我这些感觉是否正常？”“我该怎么办？”“有没有人关心我？”这是不少同学的疑问。那么让我们打开心扉，向老师、家长、同学倾诉你的烦恼、快乐、迷惑，让我们的情感在心灵深处交流。相信我们会在交流中更加健康茁壮地成长。

以下就是一些同学通过与老师、同学、家长交流而走出迷惑、获得解脱、取得进步的事例，愿这些能给同学们以启迪。

1. 给老师的信

走进学校，与你朝夕相处、教给你知识、指导你



成长的是我们敬爱的老师。老师，像妈妈一样关心着我们的一滴一滴。因此，我们应真诚地向老师说出心里话，让老师更好地了解自己，理解自己，这样，老师才能更好地帮助你。

下面几位同学都是通过与老师交流而得到教育帮助，从而取得很大进步的。也许他们给老师的信会让你有所感触。

敬爱的杨老师：

您好！

一提起笔，我就仿佛看到了您那母亲般慈祥的笑容。我永远也忘不了您的音容笑貌，更忘不了您对我的谆谆教导。

记得初二的第一节物理课，您迈着轻盈的步子走进了教室，望着我们微笑着。我那时觉得您真像我的妈妈，是那樣的和蔼可亲。

当我将没经改正的作业本交给您时，我看到您的眉头紧皱了一下，然后又抬起头微笑着对我说：“你的作业为什么没改正？有了错误就应该马上纠正，记住了吗？”我望着您的眼睛，点了点头，并下定决心以后决不再犯同样的错。老师，是您让我认识到了自己的不足，并改掉了以前知错不改、拖拉懒散的不良习惯。

老师，您还记得吗？当我没背过概念时，您严肃地说：“概念是最基本的东西，它是基础，如果基础不扎实，那就学不好物理。我们大家一定要重视起来！”正是您的不诲教导，我才在学习物理的道路上扎扎实实地走好了每一步。杨老师，我真心地感谢您！

直到现在，我仍然清晰地记得您教完最后一堂课时对我说的话，这句话一直激励着我：“只要你认真对待学习，你就一定会大踏步地向前走！”杨老师，我要告诉您，我照着您所说的努力去



做了，并考入了理想的学校。杨老师，感谢您！

杨老师，虽然您现在不教我了，但我会永远记住您的教导，认真地对待每一件事。听说您住院了，我真心地祝您早日康复，回到我们中间来。

此致

敬礼

您的学生：小 琨

1999 年 8 月



敬爱的王老师：

您好！

首先感谢您对我的教育之恩。其次感谢您让我重新得到了同学们的关心和班集体的温暖。

以前由于我的种种缺点和不足，使我和大多数同学之间形成了一层隔阂，只同几个要好的朋友交往。每当上课回答问题时，我总怕自己说不好而惹得同学们发笑，所以上课表现得很不积极，长此以往，我就逐渐形成了一种很自卑的心理，不愿也不敢和别人交往。自从上了心理指导课以后，通过您的讲解，我认识到不应该如此消沉下去，于是我变得开朗起来，活泼起来，但是我的改变仍然没有使自己与同学之间的关系变得融洽。您了解到情况后，三番五次地找我谈心，帮助我分析自身原因，使我深受感动。您还为此召开了一次班会。正是那次班会，改变了我，并成为我初中生活中心理得以健康转变的重要因素。班会



上,同学们畅所欲言,指出了我的缺点,并表明了自己的立场和态度,尤其是小胜、小祥、小超等同学还向我真诚地道歉,有的同学都哭了,我的几个好朋友也非常激动地发表了意见。自从班会之后,我再没有了自卑心理,同学们也都愿意和我做朋友,有了这么多的伙伴,我感到无比的幸福和快乐。

这一切的一切都得归功于您和您所教的心理健康教育课,是您帮我重新鼓足了勇气,有了自信,有了珍贵的友谊。敬爱的老师,我由衷地感谢您!

祝您身体健康、万事如意!

愿心理健康教育课能帮助更多有自卑心理的同学。

此致

敬礼

学生:小梅

1999年8月26日



王老师:

您好!您不同意我们早晨去爬山,我不明白是什么原因。其实,早晨起床后,同学们聚在一起,到山上去散散步,呼吸一下新鲜空气,锻炼一下身体,消除五天紧张学习生活所带来的疲倦,是很有益处的,难道这有什么不对吗?您也是出于好意,怕耽误我们的学习,这我很理解。但是老师,我们都是完成作业以后才去的,而且,我们在爬山的时候都很注意安全。我们都是到人多的地方去,比如说到有人钓鱼的池塘边,到有老年人跳舞的



花园里，到人群密集的山顶……我们几个人都觉得星期六早晨出去锻炼一下身体是很有好处的，王老师，您说呢？

我知道自己这几天有点贪玩，以至于耽误了班级的一些工作，我一定会要求自己收敛一下，对工作认真负责的。通过昨天一场我亲身参加的球赛，使我真正地体会到了“有志者，事竟成”这句话的含义。虽然我率领的这支球队远远不及小亮的那支队，但通过我们队员的团结和不懈努力，我们终于赢得了胜利。成功固然使我们喜悦和振奋，但它是来之不易的，那里面灌注着我们的自信、努力和团结。我要把这种精神用在我的工作和学习中。我相信，经过老师和我们的共同努力，我们班的成绩一定会提高的。最后，祝您工作顺利，万事如意。

此致

敬礼

学生：小 胜

1997.4.18

中学生朋友，让我们敞开心灵，把老师当做我们的知心朋友，在老师的关怀帮助下，健康成长。

2. 给同学的信

在少年时期，生活的一项重要内容就是朋友和友谊。没有哪个年龄的人像少年人一样渴望得到朋友，没有哪个年龄的人



像少年人一样，为友谊不惜一切。

友谊，给人温暖，排遣孤独；朋友，使生活美好，心灵充实。可是，朋友之间，难免也会有矛盾，闹别扭，那么，怎样消除误会，更好地赢得友谊呢？这就需要我们真诚地与朋友交流沟通。我校某某同学就是勇敢地敞开心扉，从而化解了与同学之间的误会。

小森：

你好！

我知道你现在很生气。我明白，你是怪我昨天向王老师说了些不该说的话。关于这件事，我首先向你道歉。请你听我把话说完：

昨天下午，王老师开了个班干部会，会上谈到了换位的问题，又提出让你和小峰一位，我就这个问题谈了自己的看法，而且还说了一件事，也就是你和小峰交往过程中的事，仅此而已。如果你认为这就影响了你的声誉，我愿意向你道歉。可是你今天早上却怪我说得太绝，我觉得这其中必有误会。你昨天没在场，怎知我说过什么，你又怎能听信一面之词就动气？俗话说：身正不怕影子斜。大家都是好同学，在一起说说话是很正常的，你又何必为这点事耿耿于怀？我相信你和小峰是纯粹的同学关系，你也一定会同意这一点。然而今早发生的事，我认为是不自信造成的。无稽之谈还理它干什么？

我想你现在该冷静下来了。如果你现在还是认为我不应该，那么今天中午我们留下好好谈谈，我觉得这样可以直截了当些，你觉得呢？不管怎样，大家始终是好朋友，闹了意见可以摆出来处理，事后就烟消云散。我相信这不会影响我们之间的友



谊。

祝：学业有成 一帆风顺

好友：小 松

9 月 10 日

小森很快给小松写了回信：

小松：

你好！

来信收到，内容详知。首先我要向你道一声“对不起”，请你原谅我那天的莽撞和无礼。其实，无论谁和我同位，我都会以诚相待的，只是，我受不了别人那异样的眼光和弦外有音的话语。也许是我太敏感了，也许是我当时气昏了头，一切的理智和修养统统地被我丢掉了。事后，我也很后悔，在事情的前因后果还没搞清楚之前，就大吵大闹，实在有失身份。

本来我们就生活在一个矛盾的世界里，有了矛盾并不可怕，关键是要想方设法解决它。你我都是班干部，我们的一言一行直接影响着同学们，让我们“化干戈为玉帛”，为了同学们，为了班级，团结友好，携手并肩，共同努力吧！

祝你学习进步，天天快乐！

你的同学：小 森

1999 年 9 月





小青：

我不知道该说些什么好，我觉得这次是我不对，是我没有配合你搞好班级的工作。

这件事我想了一整夜，我知道你是一个对工作非常认真负责的人，在这一点上，我自叹不如。真的，你平日对工作的态度是有目共睹的。

在这初三下学期里，每个同学都忙着自己的学习，其实你、我又何尝不是？为了成绩更好一些，都拼命地学，不是吗？但是我却因为这个理由，工作没有以前那样积极，那么多的工作都压给你，确实难为你了。你生气也是应该的，我是很明白你、理解你的。所以我准备把工作与学习分开，让它们互不干扰，在剩下的这些日子里，把班级工作做好，你放心，我言出必行，我会配合你搞好工作的。

另外还有一个原因，因为我们已是三年的好朋友，就因这事，把我们之间这又珍贵、又来之不易的友谊放弃，实在太可惜，我不忍心，我想你也会这么想，我们都是非常重视友谊的人，所以我也希望在所剩不多的日子里，我们能像以前那样，继续做最佳搭档。

希望你能原谅我在工作上的懈怠。

你的好朋友：小欣

7月9日

从这些信件可以看出：真诚的交流，可以打开所有的心结。同学们，向朋友吐露真心吧，让朋友更真切地体会到你的真情和诚恳。相信你会获得更多珍贵的友谊。



3. 给家长的信

家庭是我们出生、成长的环境。它满足我们的多种需求，我们也为它做出贡献。可是，随着年龄的增长，不知是自己变了，还是家庭变了：父母还是那么慈爱，可有时我们不少同学却感觉家长对自己不理解；家庭依旧那么温暖，可有时我们会感觉气闷。亲人的争吵让我们心烦，大人的体贴又使我们感动……那么，我们如何解决家庭生活中遇到的一些问题、矛盾，更好地与父母彼此理解，使家庭生活更加美好呢？我们需要与父母经常沟通交流，让父母了解自己、理解自己，我们也要理解体贴父母。下面是几位同学给家长的信：

亲爱的爸爸：

您好！

今天，我含着懊悔的眼泪给你写信，我要为前几天我的恶劣行为向您道歉。请您原谅您的儿子。

星期四那天，我们正在上自习。突然，乌云密布，一会儿，就下起了瓢泼大雨。同学们多数没带伞，大家都望着窗外的雨世界发愁。只有我心里暗暗高兴，因为我知道，每次下雨下雪，爸爸总会开车来接我，所以，我一点也不担心。放学了，同学们都愁容满面地走出教室，这才发现走廊里已经站满送伞的家长。同学们纷纷找到自己的父母，欢天喜地地走了，不一会儿就剩下几个人了。我想，爸爸一定会来接我的，于是，我就向几个已确定父母不会来送伞的同学许愿，待会儿一定把他们送回家。可



是，等啊等，天已经快黑了，您还没来，几个同学催着问：“你爸爸能来吗？”“你爸爸会不会忘了？”我心里着急极了，却一直硬着头皮说：“肯定会来，也许堵车。”最后，天黑了，同学们等不及都冒雨走了，有的同学还笑我吹牛。我气极了，也冲进了雨雾。当我像落汤鸡一样冲进家门，您不在，一会儿，您也浑身湿透地走进来。我不管三七二十一，劈头就嚷道：“你为什么不去接我？害得我淋雨。”您刚要说什么，我就不耐烦地叫道，“别说了，我知道你根本不关心我，人家的爸爸妈妈老早就去送伞了。”我回到自己房间，重重地摔上门，一连几天我都没有与您说话。

可是，爸爸，今天我才知道，那天，您在半路上遇到厂里的一位老残疾职工，您把他先送回了家，回来的路上车却坏了。您是冒雨回家准备拿了伞去接我，却晚了一步。当您湿透回到家，我不但没有为您递上一块热毛巾，端上一杯热茶，反而连您的解释都不听，对您很不礼貌。过去，我总是习惯于你们照顾我，习惯了以自我为中心，却从来不知道去关心你和妈妈。我一不顺心就发脾气，甚至几天不说话，直到你们“妥协”，然后就认为自己了不起，胜利了。其实，你们对我的纵容，都是因为爱我。爸爸，这几天我通过学习心理健康课，终于体会到了您对我的爱，终于发现了自己的自私。在这里，我要向您道歉，请您原谅儿子的无知、不孝，今后，我一定听你们的话，好好学习，以优异的成绩报答您和妈妈。

再一次向您道歉，亲爱的爸爸。

祝您身体健康，永远快乐。

儿子：小明

1998. 3. 17



小明的父亲看到这封信高兴得流下了眼泪，他第一次感到儿子长大了，成熟了。通过通信，父子间更加亲密了。



亲爱的妈妈：

您好！

今天，我壮起胆子给您写这封信。我知道，自从您与爸爸离婚后，您就把所有的希望寄托在我身上。您严格要求我，让我学习钢琴，每天把我关在家里学习或者练琴，从不让我与别的孩子来往。您这是为我好，我都懂，也能理解您的苦心。可是，妈妈，您知道吗？我多么希望，我能与同学们一样有自己的朋友，有自己自由的天空。我渴望您能让我自己来选择感兴趣的事来做，不要整天盯着我，逼我。我已经非常努力地学习了，在班级中从来都是前五名，可您总是不满意。考第一，您训我有骄傲情绪；考第二，您骂我不求上进。妈妈，我不会辜负您的一片苦心，我知道自己该怎样做，请您留一点空间给我好吗？

另外，妈妈，您不让我见爸爸，可是，我与爸爸血脉相连，我爱您，也爱爸爸。尽管爸爸伤了您的心，可是，爸爸并不是您惟一的天空，您为什么不走出不幸婚姻的阴影，去寻找新的幸福呢？您知道吗？每当夜深人静听到您的叹息，女儿多么难受。过去，我也曾经恨过您和爸爸，为什么给我一个残缺的家？可是，现在我想通了，人在生活中难免会遇到挫折、坎坷，可是只要我们不气馁，就没有迈不过去的坎儿。妈妈，女儿衷心地希望您能活得更快乐，那也是女儿最大的快乐。



祝您身体健康，心情愉快。

女儿：田田

11月7日

读了女儿的信，田田的妈妈再也抑制不住感情，她没有想到女儿那么懂事，她感到欣慰。从此，她告别了“怨恨”，积极地工作生活，母女二人过得很幸福。

美好家庭的共性是彼此间经常真诚地交流，缺乏交流会使人之间生疏隔膜。因此，同学们，让我们打开心扉，向自己的亲人倾吐心声吧！相信，子女与父母之间没有不可逾越的鸿沟。

同学们，天真烂漫的童年已是昨日，现代少年的今天，是朝霞一样的年华，是金子一般珍贵的青春！未来的生活中会有更多的鲜花、成功、微笑，也会有很多曲折、眼泪、烦恼……当你孤独时，当你苦闷时，当你疲乏时，当你丧气时，别忘了，在你身边，有你的老师、父母、同学永远关心着你，时刻准备帮助你。





同学们,当你们告别了甜美的童年,走入充满朝气的少年时代,在感受生活的美好的同时,也许还有为成长付出的代价,也许生活一时会变得苦涩,陪伴你的是擦不干的泪水,也许你幼小的心灵也曾留下伤痛的痕迹。请不要气馁,相信自己,相信你的老师,相信你的同学,集体的温暖和真挚的爱会抚平你心灵的创伤。

一、直面家庭的不幸,勇敢地站起来

家,是温暖的港湾,是每个人心中的天堂。可是成人的世界有太多的无奈,有的家庭也会因这样或那样的原因出现问题,怎样面对这些问题,勇敢地走自己的人生呢?请听三个小故事,看看他们是怎样处理的。



1. 小华的故事

有一个叫小华的男孩，他在两岁时就失去了父亲，母亲的再婚使他原本内向的性格更加封闭。母亲再婚后不久，他又有了一个同母异父的弟弟。弟弟幼小，母亲和继父便把过多的精力放在了弟弟身上，此时的小华便认为自己完全失去了爱，内心里渐渐恨起了母亲。从此，他很少说话，也很少笑。他母亲说，她的儿子只有在跟她要钱时才和她说话。

有一次，小华因为拿走父母储蓄罐里的钱，被母亲知道后狠打了一顿，他对母亲的恨也积聚到了极点。

为了发泄这种恨，他把矛头指向了同学，尤其是女同学。抓女同学的头发，向她们身上贴吐了唾沫的纸条，用污秽语言侮辱女同学等等，都是他的家常便饭。后来，他索性指挥其他男同学打骂女同学，当女同学受委屈哭鼻子时，他却在旁边哈哈大笑。

他的心灵被扭曲了，也受到了太多太多的批评，失望的母亲称他“像狼一样”狠毒。可是小华幸运地遇上了一个爱他的老师。老师用心分析了他的情况，发现这个孩子聪明、悟性高、好动、灵活、内心情感丰富，但受家庭变化的影响又变得冷漠、固执、偏激，外在性格又常表现为行动盲目，易冲动，自制力差。针对这些分析，小华的老师在自己的班级日志中写道：小华的性格可塑性很大。其外在的表现是内心需求的逆向影射，他内心越需要温暖，其外在表现越孤僻，内心越自卑，外在越傲慢；外表的坚强、冷漠只不过是掩饰内心的脆弱与孤独。于是老师暗地



仔细观察，思考着怎样帮助他。正在这时却发生了一件不该发生的事情。

寒假中的一天，当地某媒体的一则新闻报道：某中学的小华在某公园内抢劫小学生的钱被派出所抓获。于是，寒假开学后，小华便成了学校教导处的重点帮教对象，他在班级中就更没了形象。同学们认为他给班里抹了黑，由原先对他敬畏、害怕、讨好变为讽刺、嘲笑、轻视。此时的小华，虽然还是一如往常地沉默寡言，但他心里对同学、学校、家庭甚至老师的隔阂在加剧。在家里，他惧怕母亲的恼怒，在学校，他又难以忍受同学的轻视；他既后悔又自卑，内心的痛苦和压力使他濒于崩溃的边缘，而表面上却强装出无所谓的样子。

开学后的第三天，他的老师把他叫到办公室，送给他一个铅笔盒说：“这是老师送给你的新学期礼物。老师永远都喜欢自己的学生，希望能做你的好朋友。”小华点了点头，却没说话。他走了，低垂着头，眉宇间的疙瘩舒展了许多。不久，老师又给他调换了座位，他坐到了离老师讲台最近的地方。随后，老师又和他父母建立了联系，讲明了帮教计划，希望他们予以配合，他们很高兴地答应了老师的要求。一个多月后，小华的行为就发生了变化，张口骂人、抬手打人的习惯基本没有了。他已经开始感受到别人的温暖了，渐渐觉得这个世界上还有人在爱他、关心他，心灵深处的冰山开始解冻了。

可是，由于他长期“作恶多端”，同学们都很讨厌他，平时都惟恐避之不及。要改变这种状况，使他走进正常的人与人之间的交际圈子里，享受爱与被爱、关心与被关心的人间真情，就必须让他先学会如何爱人、如何帮助他人。

一天，小华班里一位身体很弱的女同学要去倒垃圾，老师悄



悄地对小华说：“你能去帮帮她吗？”他点了点头，然后从那位同学手中接过垃圾桶，飞快地跑下楼去。这时老师又对班里的同学们说：“小华帮助有困难的同学值日，大家能不能鼓励鼓励他？”同学们齐声说：“好！”等到他一回到教室，老师和同学们一起鼓掌，大家笑盈盈地望着他，眼神里都洋溢着赞许和鼓励。小华的神情由不知所措转为羞怯，脸红红的，慢慢地坐到自己的座位上。在这之后他总是抢着倒垃圾、擦黑板，自信心很快建立起来了。同学们也愿意同他交往了，他的钢笔丢了，有人会送他一支；他的物理题不会做，课代表就耐心给他讲解。

有一天课后，老师问他最近的心情怎么样，他说他现在的心情愉快多了。当又问他这是为什么时，他说，以前他对同学们粗暴无礼，大家都不喜欢他，现在他对同学们好了，大家也就喜欢他了。老师说：“人和人的感情永远是相互的，只有用真诚去对待别人，才会赢得别人的尊重和关心。”他深深地点了点头。

一个冷若冰霜、极度空虚的男孩，脸上重又闪耀着自信、温善的阳光了。这是一件多么令人欣慰的事啊！

上初三那年的春天，全班同学参加为期一周的劳动技术教育。在劳动的最后一天，老师布置的作业是每人做一把小铁锤。小华做的小锤子又光滑又漂亮，老师走到他面前说：“你看，它原本是一块铁，经过不断地打磨、修造，就可以成为一把有用的小锤子了。通过这一过程你能悟出点儿什么吗？”他想了片刻，说：“我明白了，一个人只有不断地努力，进取，改掉缺点，才能成为一个有用的人。”1998年夏，小华以较好的成绩考入我市一所有名的职业学校。

● 看完这个故事，你是否受到了一些启示？当你也遇到类



似问题时，千万不要封闭自己，试着向老师、同学诉说，也试着去爱别人，去尊重别人，好吗？也许还有同学会说：“小华太幸运了，遇上了一个关心他的好老师，可我周围的人处处和我作对！”其实，你身边还有更多可以信赖的人。

2. 小明的故事

小明生在一个不和睦的家庭里，在小学的六年中就读过三所小学，小学毕业成绩为英语 7 分、数学 28 分，总分 115 分。初一时父母感情破裂，离了婚，他随母亲生活。家庭的不和谐在他心里留下了难以磨灭的伤痕，他对生活失去了热情和追求，对周围的同学、老师、朋友也变得无动于衷，甚至怀有对抗情绪，性格变得自卑、冷漠、粗暴。上初中后，有一次，班里组织了一次小足球赛，小明所在的小组输了球，他旁边有个同学随口说了声：“臭脚！”小明二话没说，就一脚踹倒了小球门，和这个同学打成了一团。事后，那个同学委屈地说：“我又不是说他，他凭什么打我？”而小明对自己的蛮横，不但没有正确认识，反而伺机报复。一天，放学的路上，他与同伴捉弄了那个同学，抢了那位男孩的书包传来传去，然后又是大打出手。而小明对此的理由竟然是“我看不惯他，就要教训他”。他的反常引起了老师的注意，老师渐渐地了解了他的过去。

原来小明在小学四年级以前，就有过在三所小学上过学的经历。频繁的转学，导致他情绪浮躁，学习上浅尝辄止，成绩欠佳。后来，他结识了贪玩的王某，二人经常一起玩游戏机。上五



年级时，其父亲因出国工作，放松了对他的管束，致使其学习成绩急剧下滑。

上初一时，他的父亲回国，父母关系开始恶化。下面是他在日记中的一段自述：“……爸爸妈妈常常大吵大闹，甚至砸家具，搞得我没法写作业，上课也无心听讲……有一次，我恳求父亲不要再吵了，否则我没法上学，父亲却大怒：‘你爱上不上，大人的事小孩子少管！’”

为了使失衡的家庭重归于好，小明曾做过多种努力，甚至选择逃学来引起父母的共同关注，但这些努力与牺牲，却一次次化为泡影。于是，他慢慢变得这么敏感、粗暴。

看来，简单的思想工作在小明身上已经难以奏效，他的班主任老师思索着去寻找一条通向其内心世界的幽径。

一次英语课上，检测背诵课文，老师要求那些基础差的同学只要能流利地读一遍就可以了。轮到小明时，他却出乎意料地把书合上，虽然勉强却最终背了下来。同学们都意外地抬起头来盯着他，老师抓住这个机会，带头鼓起掌来，随即招来全班热烈的掌声，小明的脸一下子涨红了。课后，老师和他进行了一次长谈，及时肯定了他这次课堂上的表现，指出他学习上大有潜力可挖。小明似乎一下子找到了自己。

上小学时，小明由于学习环境的不稳定，学习心理不健全，成绩欠佳，就有了厌学、自信心不足和自制力差等倾向。再加上父母的疏于管束和为闹离婚经常吵闹，使他的这种心态更为明显。而今天，他的目光中重新闪烁了自信的光。抓住这点点自信的光，老师又举办了一场别开生面的恳谈会。

班里有十几个单亲家庭子女，在他们当中不乏有德、智、体全面发展的佼佼者，经过反复考虑和精心准备，小明的老师把他



们召集在一起。会上,首先让表现优秀的单亲学生谈体会,介绍自身摆脱家庭痛苦、发奋学习的成功经验;然后展开讨论,互相交流思想,并结成爱心小组,制定了修正心理缺陷、改正不良行为和“同携手、共进步”发展计划。最后,老师又以一个朋友的身份表示,她将全力以赴地对他们在生活、学习上遇到的困难给予帮助。小明开始融入了这个小集体。他慢慢地有了变化,他的老师非常高兴,总是以一个朋友的身份寻找着帮助他的机会,在作业批语、周记本上不断写着鼓励、关心的话语。有一次,老师在其作业批语上写道:“逆境往往造就强者,老师相信你不会向生活低头!”第二天,老师发现他的作业写得特别工整,这是从来没有过的。

小明有多次上学迟到的记录,影响了班级的考核评比成绩。老师了解到,原来他父母离异后,他与母亲一直住在离校较远的姥姥家,中午回家吃饭就容易迟到,便给他买了学校食堂的饭票,让他在学校吃午饭。从此,他再也没有迟到过。

根据小明的学习情况,班主任老师又联系了其他学科的老师一起帮助他。课堂上鼓励他积极发言,耐心解答他的疑难问题,还经常利用课余时间给他补课。老师的信赖、同学的关怀温暖了小明孤寂的心,使他对学习树立了信心,也学会了控制自己的情绪,对班级工作有了热情,有了集体荣誉感。校越野赛,他患了重感冒,却依然坚持上场;校田径运动会接力赛中,他不慎跌倒在地,没吭一声,爬起来继续再跑,回到班里,却因为影响了班级名次掉下了眼泪。迟到、旷课、打架等不良行为再也没有在他身上出现,他的学习成绩从初二下学期起,就消灭了不及格现象。更令人高兴的是,1997年暑假,他积极参加了班级团支部组织的某报社举办的“暑假里的笑”漫画比赛,其作品《安全第



一》荣获中学组三等奖并在报上登载发表。

同学们，听完小明的故事，你一定也为小明高兴吧！

● 失去家庭的孩子对爱的渴求更强烈，对父母的关爱更看重，当他们发现自己取得的成绩已不能引起父母的重视时，便会一反乖孩子的形象，采取一些极端的、消极的恶劣行为举动，以引起别人的关注，有的则出现了青春期情绪的异常。但只要他能够接受他人的关爱，比如老师、同学的关爱，他就可以从消极中解脱出来，勇敢地走向新的生活。

3. 小萍的故事

小萍也是一位单亲家庭的女孩。她给人的第一印象是：自卑，孤僻，情绪抑郁，做事优柔寡断。经过一段时间观察，老师发现，她在衣着打扮、课堂学习、待人处事上有许多异常行为：她时而头发梳理得那么精心，衣服穿得那么讲究得体，时而又懒得修边幅，头发散乱地走进教室，有时上课听得入神，但更多的是分神或画小人，摆弄玩具。她莫名其妙的冲动和情绪的反复无常，引起了老师极大的关注。老师便留心观察她的言行举止。在刚开学的一堂英语课上，她竟当着全班同学的面，毫无顾忌地对着小镜子发呆，口里念念有词。种种异常表现，反映了小萍有严重的心理障碍。

童年的小萍是一位活泼好动、性格开朗、爱唱爱跳的女孩。随着父母感情的破裂和随之而来的无休止的吵闹打骂，使这个



由父母、女儿三角构架的家庭面临解体。怨恨、恐惧笼罩下的童年生活,使她的身心受到严重伤害,开始悄悄地朝着自卑、情绪波动大的偏常方向发展。对于这位心灵遭到严重创伤的离异家庭子女,老师在处理问题时,处处注意尊重她的人格,保持她的自尊心不受到伤害。例如,每当她上课分心或画小人时,老师就暗示她要集中精力,课后对她的“作品”进行一番评价,帮助她分析课堂上这些做法和不良习惯对学习、对今后成长的危害。在“家长联系本”上,对她的每一点进步,都及时给予鼓励。

另外,老师十分关心小萍的周记,哪怕是一些与学校生活无关的问题,也总是耐心地做出解答。在课堂上尽量多提问她,为她创造回答问题的机会,鼓励她积极发言。为了让她学好英语,老师还把自己的英文名字告诉了她,并同意她在和老师用英语会话时使用。

功夫不负有心人。经过一段时间的接触,她终于接纳了老师,敞开心扉吐露了心里话。她在周记中写道:“老师,这几天我脑子乱得很,学习根本静不下心,我除了画小人、编故事,就是在寻找爱,爱是什么东西?我是不是陷进‘爱’中了呢?……”

小萍在周记上反映的心理变化是青春期心理萌动的表现。学生到 11—12 岁就将先后进入青春发育期,这一时期青少年生理发育上出现急剧变化,与此同时,学生的青春心理开始萌动,出现一些从来没有过的体验和感受,开始产生神秘的骚动,使学生感到好奇、渴望,有时又感到迷惑和害怕,即所谓的“青春困惑”。

小萍要寻找爱,并且认为已陷入“爱河”之中,正说明她的这种略显早熟,而又捉摸不定的情绪和莫名其妙的冲动,使她感觉自己好像爱上了某个人,又心神不定感到难以确认,心中这些难



以启齿的问题，正需要成年人的帮助。基于对处在青春发育期的小萍生理、心理变化的分析，经过反复的斟酌，她的老师给小萍写了一封信：

小萍：

你好！

看了你的周记之后，老师的心久久不能平静。我又惊又喜，惊的是，你的心里竟然装着那么多想法；喜的是你把老师作为你的知心朋友，这足以说明你对老师的信任。

你在周记中写道，你现在除了学习、编故事、画小人画，就是寻找爱，爱是什么东西？爱是一种责任，是对他人、家庭、社会应负的责任，它既需要精神基础，又需要物质基础。而你现在学业未成，事业未定，心理尚未成熟，对事情的看法很单纯，刚刚迈出了人生旅途的一小段路，并无那种“爱”可言。你现在所谓的“初恋”，纯属一种在青春发育期产生的一种对异性的好感，这种好感可能是因为某一位异性一方面特别出色，或者与你的兴趣爱好相同。坦率地说，这属于正常现象，但是如果放纵自己的感情，终日想这类事，那可就大错特错了。

像你们这个年龄段的学生，这种生理、心理现象属于心理危机期或者说是心理上的狂风怒涛期的一种狂热现象，事过境迁，再回过头来看，就会觉得自己的行为太荒唐可笑。那么，怎么来处理这种好感呢？学生时代，学习文化知识、锻炼技能当属根本，所以你应当把对某一异性的好感化为自己努力学习的力量，刻苦学习，提高成绩。特别像你，有音乐特长、文学特长，你何不利用课余时间发展自己的特长，来充实完善自己呢？也就是说，首先从提高内在素质做起，使自己变得可爱，而不是追求外在的服饰、发型等。有句话说，“花香自有蜂来采”，你懂得吗？等你



学业有成，事业已定，如果还对他有好感的话，你告诉老师，我替你完成这件事。

最后，老师从一些伟大的文学作家成长的经历来预言你的未来：少年时如果你的一颗心敏感而丰富，长大后极有可能与文学有缘。

祝你能早日走出来！

你的班主任朋友

×年×月×日

事后不久，她妈妈高兴地告诉老师：“老师，谢谢您在百忙之中给我孩子的信，现在她学习热情很高，十分珍惜信中的每一句话。她曾动情地对我说：‘我要把老师的回信留给我的子孙后代看，并且把一切编进我的故事里。’”

小萍是一位有音乐特长的学生。学校艺术节，在老师的支持下，她报了独唱节目。她被安排第一个上台。老师鼓励她不要紧张，发挥出最高水平。演出后她说：“老师，如果没有您站起来向我挥手，我肯定会紧张得唱不下去。整个演唱过程，我的眼睛始终没有离开您。现在我明白了，其实我能行。”

艺术节的成功使她的老师非常高兴，又进一步创造机会让她尝试成功的喜悦，让其转化消极情感，激励上进心。为努力将艺术节独唱的成功迁移到学习上，老师又选择了一堂校级公开课，在课堂上让她第一个起来回答问题，并让她读单词、课文。她的沉着、冷静、准确的朗读和回答得到同学们的好评。事后，老师将学校的领导、老师对小萍的“发音洪亮、准确、纯正，态度自然大方”的评价向同学们宣布时，全班同学对她的成功报以热烈的掌声。此后，她对英语的学习积极性大大提高。课前，她认



真预习单词，听录音带，课堂上积极发言，课后主动找老师帮她答疑解惑。英语学习的成功，使她对其他学科的学习也有了信心。她经过刻苦努力地学习，基础最差的数学也取得了很大的进步。初二下学期期末考试，她从未及格的数学竟考了 70 多分。她深有感触地说：“原来数学并不难，其实它还是挺有趣的。”

一次次的成功尝试，使她明白了这样一个道理：“有志者，事竟成。”初二下学期期末考试，小萍成为该班进步最大的同学，总成绩比上学期前进了 19 个名次。

现在的小萍正在为她的理想而努力——当一位幼儿教师和业余作家。

● 看到这三个同学的成功，不知你有没有一种感动的情绪在心胸里激荡。有位伟人曾这样说：“不管生活怎样的起承转合，未来总是山高水远。”愿每一个有相似经历的同学，走出心理的沼泽，步入成功之路。



二、集体的爱抚 ,使我的性格完善起来

青少年时代是人性格的塑造期,是人由稚嫩转向成熟的过渡阶段。这时期的中学生渐渐有了自己的想法,渴求被人尊敬,被人理解,渴求受人注意。如果这种渴求按正常途径得不到,有的就可能变得粗暴、任性,有的则变得怯懦、内向,还有的会变得多疑、固执起来。怎样避免这些不良倾向在自己身上出现呢?也许下面的小故事会对你有所帮助。

1. 小力的故事

小力是个聪明、精力旺盛、动作敏捷、自尊心强、兴趣爱好专一的好孩子。可是由于家庭教育属放任型,他的母亲长期生病,自顾不暇,基本上丧失了管束教育孩子的能力;他的父亲工作繁忙,经常加班,还要照顾生病的妻子,连孩子的家长会都从不参加,因此,对孩子在学校的情况不管不问,任其自然发



展。这样的家庭环境，使小力逐渐形成了任性、自由散漫、我行我素、粗鲁和缺乏教养的行为特征。

他乱开玩笑，愿说风凉话，学习上也大大落伍。因此，他一直被视为后进生，在班里备受冷落和歧视。但小力自身聪慧、精力过剩、喜欢表现自我、性格外向，其自尊的需求难以得到满足，处在心理饥渴状态。为了满足自尊心的需要，他采取了与老师、班干部顶撞，闹对立，以及在课堂上故意引人发笑等不正确的做法，希望用这种办法惹人注目，以显示自己的存在。

一次，因劳技课上他随便说话，纪律委员小亭课后让他写说明书（该班对犯错误的同学制定的一种自我教育的形式），他当场表示：“我不写！”这还不算，第二天他又给小亭写了一张纸条，内容如下：

小亭：今天你爸爸、你爷爷、你祖宗全都死了，是叫唾沫淹死的。我万分高兴！去你妈的！让我写说明书，没门儿！鬼才写呢。

爷爷：小力

事后，老师找他谈话，他仍是一副不服管教的样子，拒不承认自己的错误。

根据小力的情况，如果能创设一个良好的教育氛围和机会让他充分表现，使其在自我表现中看到自己的智慧、力量和潜能，体验到做人的自豪和自尊，从此树立信心，就有可能收到良好的效果。1997年5月的一天，机会终于来了。他所在的班团支部从媒体中得知，青岛某大学的一名来自农村的大学生身患重病而缺钱救治，便组织了一次献爱心捐款活动，并决定由班主任带几名同学把钱亲自送往医院。班主任首先想到了小力，并决定由他代表全班同学递交装着钱款的信封。没想到恰巧遇到



电视台现场采访，老师一把把小力推向了摄像机，本来就受宠若惊的小力，这下可露脸了！只见他稍一犹豫便找到了感觉，下面是他和记者的对话：

问：你捐的钱是哪儿来的？

答：是我的零花钱。

问：你把钱捐了，你自己不是没有零花钱了吗？

答：是的。但我能为治好大哥哥的病出点力，比我自己花了意义更大。

小力的这次大庭广众上的出色表现，赢得了老师和同学们的高度赞誉，他在心理上也受到很大震动。在事后的班会上，他谈了自己的感受：“作为一个班级的落后生，我确实没有想到，这么出彩的好事老师会选中我，这给了我很大的鼓舞。今后，我一定不辜负老师和大家对我的期望和信任，积极进取，刻苦学习，为集体争光。”

为了真正抓住小力的心，使他从此走向重新塑造自我的道路，老师和小力订下了“君子协定”：一周谈一次话或互相写一封信。从此，师生之间开始了敞开心扉的交谈，逐渐架起了沟通心灵的桥梁。对于他易于冲动、暴躁的性格，老师指导他学会用意志控制自己的情绪，用“转移法”和“自责法”妥善地解决与他人的矛盾；对于他课堂注意力不易集中的习惯，老师指导他做好课前预习，带着问题听课，加强有意注意，取得了较圆满的听讲效果。老师还给他选了班里的学习尖子小亭和小阳，作为他的课外学习辅导员。

大家的尊重和真诚的帮助，使他找回了失去的学习愉悦感。一个月后，他在给老师的信中写道：“过去上课时，我总是盼望赶快下课，一节课至少看6次表，现在不知不觉就下课了……”



老师和同学的鼓励 and 信任,给了小力极大的力量,他终于发现了自己的潜能。一个学期后,他的学习成绩由班级的下游一跃成为中游,获得了学校的学习“十佳进步奖”。慢慢的,在班级的各项评比考核中,他开始跨进了先进的行列,还写了入团申请书。1999年5月,小力光荣地加入了中国共青团。

小力终于找回了自己。

2. 小路的故事

小路是个成绩优秀的学生,小学毕业考试成绩很好,高达240分,入中学后,担任班里的数学课代表。他聪明,有独立见解,喜欢表现自己,关心、热爱集体,在音乐和写作方面有一定特长。如:班里参加校艺术节合唱比赛,他不是文艺委员却主动为大家找歌,教唱,还天天从家里背来电子琴为大家伴奏。课堂上发言积极,并多次因见解独特而受到老师的表扬。小路平时同父母和奶奶住在一起,父母的收入较高,家庭生活条件比较优越,家里平时对他百依百顺,包揽一切,尤以奶奶的疼爱更为过分,父母有时稍微管教一下,奶奶便会翻脸,甚至以死相威胁。家长也只重视他的学业和文艺技能的培养,忽视对他进行情感、意志和性格等人格品质的培养。也许是表扬太多了,也许是家庭教育中“爱”太多了,以至于小路在性格中产生了自负、任性和冲动等倾向,不能正确评价自己,遇事不冷静,易走极端,人际关系紧张。

有一次,上体育课时,同学们分组进行篮球比赛,赛前小路



夸下海口说能赢对方 10 个球，但一开始他们就被对方连胜 5 球。过分的自尊和虚荣使他觉得在同学们面前丢了脸，因此恼羞成怒，失去了理智，争球时同另一位同学发生争吵，又动手打了对方。又有一次上自习课，负责纪律的值日生发现小路在随便讲话，便进行制止，谁知他不但不听，反而暴跳如雷，破口大骂，并一直耿耿于怀。事隔不久的一次自习课，又轮到这位同学值日时，一上课，小路便一下子站起来说：“大家尽管随便说话，出了问题我负责！”这件事，在班内造成了很坏的影响，他在同学中的威信也在一天天下降。他与同学的关系越来越紧张，心里十分烦恼。

班主任老师找到了他并和他多次交谈，并结合心理学上关于人际关系中的“人缘儿”与“嫌弃儿”标准，让他明白如何对待自己，对待他人，指出他身上的“嫌弃儿”影子。一开始，小路并没有接受老师的观点，而认为老师给自己指的缺点不准确。但随着老师把他与同学发生矛盾的具体情节，同他在家庭里的表现联系起来——分析时，他终于看到了自己的不足。他在自己的日记中写到：“我身上有三个最大的缺点：过于自信、浮躁、易激动。过于自信使我认为自己不需要别人的帮助；遇事易激动，容易和别人对着干。以后，我要多做需要配合才能成功的事，遇到问题多征求他人的意见，养成集思广益的好习惯。”看了日记之后，老师又针对他的特点，让他多表现自己，使其在成功中进行心理宣泄。小路的写作水平较高，因此，主题班会前，老师常常鼓励他认真准备，班会上让他重点发言。他爱好体育，但耐力差，老师就鼓励他战胜自己，加强长跑锻炼。学期末体育考试，他的成绩达到了优秀，成为班里的体育佼佼者。当他取得成绩时，老师都会不失时机地予以表扬。渐渐的，他情绪正常了，而



且更增加了几分稳重。他的威信也在慢慢上升,老师又有意识地帮助他处理好人际关系。除经常提醒他积极做好课代表工作外,还鼓励他参加班里的“二帮一,同携手,共进步”活动。他能经常利用课余时间,主动到学习困难的同学家里为同学补课,受到家长和同学的好评。不久,同学们都说他变了,愿意和他交往了。他也成了一个真正的好学生。

3. 小丽的故事

小丽是一个开朗大方的可爱女孩,可有时又冷淡、任性、自私。有一次课间,班里同学和她争了几句,她就把铅笔盒“啪”的一声摔在桌子上,顿时班里一片寂静。同桌说:“你干什么?”“我爱干什么就干什么,你管不着。”说着她把同桌的书包扔了出去。一个女同学有这种坏脾气是不多见的,班里大部分同学与她交往都是敬而远之。她变得闷闷不乐,更容易发脾气了。她的老师知道这种情况后,找她谈心,渐渐了解了她的性格形成的原因。

小丽的母亲没有上过几天学,所以把所有希望都寄托在她身上,可谓是望女成凤心切。在小学时,当她的考试成绩不理想时,其父母并没有对她进行说服教育,帮助她分析考试失败原因,而只是采取高压手段,轻则训斥,重则体罚。

有一次,她的考试成绩不好,其母二话没说,拿起棍子把她狠揍了一顿。她呢,站着一动也不动,冷漠地看着母亲。有时她要是不按母亲的话去做,轻则一顿训斥,重则棍棒拳脚相加。她



爷爷奶奶对她则是宠爱有加，对她的要求更是百依百顺，在家中她是老小，哥哥姐姐都让着她，当她与哥哥姐姐发生矛盾时，便会搬出爷爷奶奶当救兵，所以使她养成一种任性、自私的性格，想什么就干什么，想怎么样就怎么样，根本不考虑别人的感受。

由于小丽从小生活在溺爱和专制两种极端矛盾的教育中，父母与爷爷、奶奶对孩子的态度和教育方式上的不一致，有时甚至相互对立，使孩子不知所措，无所适从。父母和爷爷、奶奶在对小丽进行教育时，往往各说各的道理，对于小丽来讲，就不能正确辨别是非、好坏，造成她在认知上的歪曲与不和谐。由于认知不和谐，就会形成许多错误的看法和观念，其言行也必然偏离正常。这种不和谐的家庭教育环境造成她性格的畸形，使她在学校中往往受到同学和老师的嫌弃，得不到尊重和信任，经常遭到斥责、怀疑。她内心埋藏着极大的痛苦和冤屈，就产生了一种本能的与父母、同学对立的情绪，对别人的一言一行十分敏感。

在这种受伤的情感支配下，她会以冲动、粗野的行动来发泄自己受压抑的烦躁不满情绪，再加上任性、自私的一面，使她会不分场合和影响，甚至公开挑逗同学，破坏教学秩序。

她的老师针对这种情况，首先与家长进行了交谈，向家长说明情绪对人的身心健康有重大影响，健康的情绪是健康心理的重要组成部分。在教育孩子时，溺爱和简单的训斥，对孩子的成长都无益处，应多与孩子交谈，引导孩子正确对待自己的坏脾气，逐渐学会控制不良情绪。谈话之后，小丽的家长表示非常愿意配合老师共同教育、引导孩子。

之后，老师又多次与小丽进行谈话，告诉她随意发脾气对自身的危害性和不良情绪的自我调节法。告诉她：一个人的悲喜不能过度，当遇到了不高兴或伤感的事应善于控制自己，暴怒等



都是情绪过度的表现,对人的身心是有害的。而且随便发脾气也会影响到与周围同学的交往,在人与人的交往过程中,要平等地待人,既要考虑到自身的需要,也要考虑到别人的需要;既要正确地对待自己,也要善于理解和谅解别人,这样才能与同学和睦相处,才能有和谐的人际关系。并教她当遇到不良情绪时,可以采取几种自我训练方法进行调节:意识调节法,即当遇到情绪不佳时,有意识告诉自己,不要随意发脾气,否则对自身和他人无好处;注意转移法,即当情绪处于消极状态下,应尽量使情绪转移到对自己有益的方面去,如练字、唱歌或到没有人的地方大声叫喊等等;他人疏导法,即当自己苦闷、失望时,如果不能自我调节,可以借助别人疏导——把自己的心里话、苦闷告诉自己的知心朋友或信任的长者和老师。

事后不久,她给老师写了一张纸条:

××老师:

您告诉我的几种调节情绪方法,对我帮助很大,我今后会坚持下去的,谢谢您。

学生:小丽

又过了一段时间,她主动报名参加越野赛。她打算跑出好成绩为班级争光,可只跑了 60 多名,跑完后,她非常沮丧,情绪极不好。她在教室换衣服时,有个同学不小心碰了她一下,她却说:“你没长眼?”碰她的同学说:“你怎么能这样说?”此时她忽然想起老师告诉她的意识调节法,她抬起头来盯着自己的杯子,心里默念:不要随便发火,不要随便发火……10 秒钟之后,她发现自己情绪好多了。正当这时老师走进了教室,说:“这次没跑好,没关系。贵在参与嘛。以后加强锻炼就是了。赶快穿上衣服别



感冒了。”她情绪稳定了许多。在穿衣服时她想，自己刚才做得真不对，自己跑得不好，不应把气出在别人身上，便主动找刚才的那位同学道了歉。

这件事，使她切身感受到随便发脾气的坏处，也开始懂得只要能正确对待自己的不良情绪，不断地克服，必然会得到别人的谅解和尊重。

在家里，她也有了较大变化。有一次，她考试成绩不好，情绪非常低落，晚上学习时，她把书翻得哗哗响。她母亲发现后，没有像往常一样直接责骂她，而是坐下来耐心地询问，并帮助她稳定情绪，分析考试失败的原因，鼓励她不要气馁。

她在日记中写道：上次我考试不好，我真害怕回家挨揍，越想越烦，晚上便无心学习，我妈发现后不仅没有骂我，而且还帮助我分析考试不好的原因。她那么耐心地帮助我，真让我感动。父母工作一天很辛苦，我不应随便发脾气，让他们生气，为我操心，我以后一定尽力去改，让他们放心。

经过长期努力，她与同学、家长之间都建立了和谐的人际关系。在家中她能主动与家长谈心，在学校能与同学友好相处。暑假期间，班里开展“二帮一”活动，开始时，班里同学都不敢帮她。这时，她主动地站起来说：“我以前脾气比较暴，现在我正在努力改正。这次‘二帮一’活动，我希望能得到大家的帮助，我一定好好与你们配合，我做得不好的地方，尽管批评。”当时，在座的同学都笑了，随后便纷纷要求帮助她。有了和谐的人际关系，她的情绪逐渐稳定下来，学习积极性、主动性比以前大有提高，成绩也渐渐上来了。一学期后，她的语文、政治、物理的期末成绩都由原来的 60 分左右达到了 70 或 80 分。



● 事实证明，健康、良好的情绪，有助于青少年良好性格的形成，从而促使其走向成功。

4. 小旭的故事

小旭是一个稳重、安静、少言寡语、心细胆小、情绪发生缓慢且不易外露的女孩。她总是喜欢独自一人，从不和同学说话，有的孩子称她为“怪人”。她曾在日记中写道：

我在同学们眼中是一个十分内向的女孩，上课很少发言，一旦被老师叫起来，脸像苹果一样红，心里十分紧张。平时我也很少与同学交往……有什么事从不对外人说，总闷在自己心里，愁眉苦脸，心理承受能力很差，每当老师给我安排工作时，我都有几分害怕。升入中学后，我被安排担任班级的纪律委员和英语课代表，但老师们都说我惟一的缺点是太内向了，做工作时不能很快到位，因此撤掉了我的职务。我心里十分难过。这次考试我的学习成绩由班级上游一下跌到中下游，我心里一沉，觉得再没脸见人了，父母抚养我这么大，我却考了这个成绩，真不想活了！我怎么对他们说？但在千思万虑之后，我终于对父母说了。父亲把我责骂了一顿，母亲也气得火冒三丈，这无疑又在我心灵上笼罩了一层乌云。晚上，我偷偷地哭了一夜，好几次都想自寻短见……

看了这篇日记，她的老师看出她性格怯懦，缺乏自信，十分着急，便着手了解其性格形成的原因。

小旭怯懦性格形成主要来自家庭环境和家庭不良教育。她



的父母青少年时代正处于十年动乱时期，虽然双双领取了“初中”文凭，但实际文化水平却很低。他们急切盼望小旭好好学习考上大学，来填补他们的失落感。小旭在小学三年级以前是一个天真、活泼、性格开朗的女孩。四年级开始，父母抓紧了她的学习，由于“望女成凤”心切，对孩子的管教严厉，并施以重压，对于她学习上的失误，则采取简单粗暴的教育方式。小旭既怕受训斥，又怕受惩罚，一直在恐惧中度日。单调的学习生活，使她远离了欢乐和自由，很少有机会和外界社会接触。信息的闭塞，活动空间的狭小，使她待人处事畏首畏尾，谨小慎微。消极的自我情绪体验，使她既不能正确评价自己，也不能正确对待他人，不能自如地与老师、同学交往，上课不敢发言，对老师委托的班级工作既缺乏干好的信心，又缺乏干好的勇气，甚至感到困难重重，难以自拔，终于导致她在班干部选举中落选。

人际交往和工作的挫折必然影响正常的学习心理。她学习成绩急剧下滑，接连的挫折、打击，使这个内向的女孩心理受到极大的震动，父母的暴怒则更促使她的心理防线走近崩溃，她多次想到了死……

可见，不良的家庭教育方式促使小旭的开朗活泼性格朝着孤僻、怯懦偏常方向发展，成为典型内向性格。

老师发现，要彻底转化这个学生，只做些简单地说教工作是远远不够的。帮助她认识自己性格中的不良因素，排除心理上的障碍，增强自信心，才能使她性格不断完善和优化。于是，老师采取了以下方法：

首先，帮助她找到问题的症结。

通过一段时间观察，当班主任老师发现了小旭自卑、怯懦偏常的性格，特别因学习上的挫折出现轻生念头时，便找她谈心，



及时进行心理疏导,并安排学生靠上帮助她解开心理上的困惑。全班同学的关心、体贴,使她孤独无望的心理受到感染和震动,使她找到了出现一系列问题的症结所在。她在给老师的信中写道:“由于我性格内向,所以上课发言经常脸红,不能和同学正常有效地交往,这种怯懦的消极性格不仅影响了我的学习,也使我承担的班级工作受到很大影响。”

学校开设的心理健康辅导课开阔了她的视野,激发了她积极向上的热情。她开始挖掘自己心理上的缺陷和性格上的不足,并对自己做了深深的自责:“为什么我连这样的挫折都承受不了?为什么因一点小事而失去心理平衡?为什么在任何活动中都畏缩不前?为什么自己的意志这么软弱?”她暗下决心,“我要改变自己怯懦的性格,把胆量放大些,向自己挑战,重树自己的形象。”

其次,帮助她建立自信心。

通过心理健康辅导课实践活动,老师们指导她从我做起,从小事情做起,从身边做起,进行性格改造。使她相信自己的力量,引导她做一些力所能及的事,发挥内在潜力,尝试成功的体验,获得成功的快乐。同时,指导她课堂上多发言,广泛地与同学接触,多与同学交朋友,处理好与父母、同学、老师的关系,在成功中产生自信心。她逐渐变得活泼、开朗起来,不仅上课积极发言,而且身边的朋友也多起来。班主任老师不断鼓励她,引导她及时干完每一件事情。她进步很快,期末评选“十佳少年”时她登台演讲,获得了同学的赞誉,光荣当选学校的“十佳少年”。大家都认为她简直是变了一个人。

去掉了性格中的不良因素,她的身心得到健康的发展。她对自己性格变化这样评价:“大家公认的内向的我,已逐步被开



朗性格所替代,而且我的朋友越来越多。以前总把事情压抑在心里,现在无论做什么事情都能向好朋友、家人和老师交谈,以前做工作害羞,现在能准确到位地完成自己的任务。有时想起那次考试,尤其想起自己要‘自寻短见’的想法,自己都觉得可笑。”就在这同时,她的学习成绩也稳步上升。小旭的脸上常常挂着微笑。





三、走出“逆反”的心理沼泽

性情急躁，易于冲动，争强好胜，情绪波动大，顺心时什么都肯干，不高兴时消极、偏执、敌视、对立、逆反，这是青春期的一大痼疾，心理学家称他为逆反心理。这种心理对青少年的成长危害很大，它使我们听不进批评教育，使人际关系变得紧张。每个同学一定想知道这种心理是怎样形成的，又该怎样克服吧！请看下面两个故事。

1. 小颖的故事

小颖是一个心地善良、乐于助人、待人诚恳、热情、集体荣誉感强的好女孩。她爱好文艺，能歌善舞，老师、同学都很喜欢她。可是这个孩子在历史课上却表现很差，反对老师，上课心情烦躁，情绪低落，常常看课外书。

当班主任了解到小颖在历史课上的表现时，没



有过多的指责,而是诚恳、耐心地向她促膝交谈。和谐融洽的气氛感染了她,当小颖认识到老师是为她着想,是在维护她的尊严时,很快向老师敞开心扉,述说了小学时的遭遇:小颖从小常住奶奶家,奶奶受封建专制思想影响,重男轻女,幼小的小颖在家里经常受到轻视、冷漠,还常被指派干这干那,奶奶还常宣扬女孩子读书无用,而她的双胞胎弟弟却可以什么活也不干,只管学习(尽管学习成绩差得很)。久而久之使小颖自尊心的需要一直得不到满足,进而产生对立反抗心理,认识出现偏差。再加上这个年龄段的学生正处在少年期起始阶段,这个时期的学生有很强的自尊需要,爱面子,以致发展到“你说一,我偏二;你讲课,我说话;你让我背课文,我偏不背”的地步,以此来维护自己的自尊心,保持自己的面子和尊严。

知道了小颖逆反心理形成的原因,老师便着手帮她纠正逆反心理。

首先,采用认知行为疗法,指导她正确认识自己。

我国古代哲学家老子说过:“自知者明,自胜者强。”意思是说,能正确认识自己的人,才是聪明人;能战胜自己的人,才是坚强的。初中生,由于缺乏经验,缺乏综合概括能力,因而对自己的认识常处在一种模糊的感觉之中,不能独立地认识和评价自我。这就需要依靠别人来认识自己。小颖的逆反心理和偏狭性格固然与外在的教育方式有关,但如果学生不认识性格缺陷对自己身心发展的危害,将给自己今后的学习生活带来更大的挫折。因此,教师有责任帮助自尊心受伤害的学生认识偏狭心理的产生原因,并且自觉产生矫正行为的意向。鉴于此,经过多次的交谈和心理交流,小颖逐渐明白了:大千世界,纷繁复杂,个人只有善于适应社会,才能被社会所接纳;自己的心理问题,性格



缺陷要靠自我来调节。她渐渐地学会了正确分析自己的行为，并产生自我控制的欲望。小颖心悦诚服地接受了老师的指导和帮助，并决心改正自己的不良性格。

其次，指导她用“角色换位法”理解他人，发展自我。

通过不断的指导和交流，小颖变化很大，但老师仍没有轻视她心理偏狭的思想根源，经常注意指导她采用“角色换位法”，多从他人角度出发，多为别人着想，理解他人，发展自我。现在，“为他想想”、“我要是听他的话”类似的话语经常出自她的嘴边，班里的几个较孤僻的同学无一例外地会得到她的同情、安慰和开导，她还常为同学们的事东奔西跑，并用自己的经历鼓励同学们正确分析问题，解决问题，减少主观与冲动，深得大家的赞誉。

经过一年的追踪矫正，小颖的偏狭思想有很大转变。现在她已是一个充满热情、乐观向上、助人为乐、热心集体的好学生。心理问题解决了，学习成绩也有很大提高。上学期末，她五门主科平均成绩提高 8.6 分。她还积极靠近团组织，热心“一帮一”互帮互学活动，她所在的帮学小组四名成员，成绩全部得到提高。凡是班级、团组织搞的活动都能积极参加，并善于为集体活动出谋划策。

她再也不是那朵带刺的玫瑰花了。

2. 小龙的故事

大家听过这样一则寓言吗？

风筝迎风自由飞翔，可它还不满足，它想，如果没有线的束



缚，我不是可以飞得更高、更远吗？于是，它想摆脱线的束缚，就叹声道：“谁能帮助我获得自由啊？”大风不客气地说：“我来！”于是，风施起看家的本领，刮起大风。蓦地，天昏地暗，“咔嚓”一声线断了。风筝正得意忘形，可是没想到只在空中翻了几个跟斗，就摔落在地上。

这则寓言告诉我们，“束缚”有许多时候是必要的，完全摆脱了束缚就会翻跟斗。

小龙就是一位极力想摆脱纪律束缚的学生。他对校规校纪表现出不适应乃至厌恶，有时还会故意以违反纪律的举动来显示他的独立不羁，有时对老师的善意批评口服心不服，表现出一种消极对抗或逆反心理。

比如上自习课时，小龙常常故意打瞌，引起班级同学哄堂大笑，当班长给予批评时，他竟怪声怪调地说：“我吃多了，撑的！”他背后对同学说，“这有一种快感。”他不仅不听从班干部的规劝，对任课老师也如此。他的铅笔盒里张贴着课程表，上面标有“√”、“∨”、“×”三类符号。“√”类表示此科目上课时要认真听讲；“∨”类表示可以小打小闹；“×”类表示根本不听课，调皮捣乱。当任课老师对于他的不良行为给予批评指正时，他竟然很不冷静，认为老师找他的事，就在课堂上发生和老师犟嘴顶撞现象。

小龙的老师曾多次同他谈心，询问他的家庭电话号码。他却支吾其词，在老师几番耐心说教下，他才把家里的电话号码给了老师，但老师却怎么打也打不进去，原来是空号，老师真是恼恨不已。后来，通过家访老师见到了他的妈妈。他妈妈哭诉了家庭的不幸。她是下岗工人，丈夫已同她离婚。小龙的家庭是破损的家庭，他没有得到应有的爱，心灵遭受创伤。于是他仗着



个头高，身体壮，常与人打架和欺负弱小的同学，以此来发泄心头的郁闷。他没有知心好友，性格呈现易怒、烦躁、冷漠等特点，进而无心学习，不求上进，我行我素，久而久之便形成了与他人难相处、与学校生活不相适应的心理品质。

小龙在日常生活中，由于经常处于被训斥和鄙视的状况，内心隐藏着强烈的自卑感，心灵扭曲了，但他仍有着强烈的自尊心，心灵深处渴望被人尊重。

老师从尊重他的人格入手，用“情”、“理”、“罚”等方法帮助他克服逆反心理，塑造他的崭新的形象。

当他犯错时，老师尽量避免当众批评他。“树怕剥皮，人怕伤心”，如果劈头盖脸地批评不但会于事无补，反而更能加重他的心理负担，促使他精神崩溃，破罐子破摔，使师生双方处于对峙尴尬境地。老师经常以一个慈爱的眼神，或一句温馨的话语，或一种关切的手势，以求得能使他那脆弱、扭曲的心灵得到慰藉，唤醒他心灵深处那美好的东西。

中午，老师经常特意把他留在办公室与他一起吃饭、聊天，给他辅导功课，让他思想上解除对老师的戒备，心理上得到放松，使双方心灵和思想上得以沟通。当老师表示对他的家庭同情，并随时准备帮助他时，一个平常冷酷无情的他，竟流下了眼泪；当老师说“我能理解你为什么给我的电话号码是空号”时，他流露出了歉意的笑容……老师的真情唤醒了他。

以前，小龙经常恃强凌弱，被欺负的学生敢怒不敢言，他却得意洋洋，一笑了之。有的同学私下说他是个“变态者”。

了解到他思想上的压力，感情上的痛苦，及其情绪上容易激动、发怒的特点后，老师有理有据地处理小龙经常打架的事件。老师还耐心地引导他：“当你的手指划破了，同学尚某为你拿出



创可贴包扎；当你的《复习指导》书丢了时，同位为你到处奔跑买了一本……”听到这，他低下了头。

他有时出现一些鲁莽的举动，造成不良影响，通过老师的教育，分清了是非曲直，又自责不已。正是在这种不断反复的教育中，他的自制力得到发展，并且日渐成熟，明白了道理，心理障碍渐渐被排除了。

有一次，小龙和初二的一个小同学打架，违反了校纪，教导处准备给他纪律处分。老师从“治病救人”的角度出发，找他谈心，指出他自由散漫、打架、违反纪律造成的恶劣影响，并让他充分认识这些做法的危害。同时指出，纪律处分也是一种教育手段，对于自觉性差的学生，它时刻是一种警示和约束，更有利于改正自己的缺点。小龙说：“这是深刻的一课，我真正体会到了，老师是我成长道路上的引路人，是在诚心诚意地扶持我走人生之路。”这样他摆脱了消极的态度定势，疑惧处分的抵触情绪消除了。

经过努力，小龙变了，开始面对现实，正视自己，能够振作精神，把全部精力投入学习，其学业成绩进入了班级中上游水平，1998年底被评为班级进步最大的“十佳”学生，同学们纷纷向他投去赞许和鼓励的目光。小龙的脸上也展现了真诚的笑容。

3. 小珍的故事

小珍是一个非常敏感的女孩，她尊重师长，要求上进，乐于为集体做事，有集体荣誉感，但她多疑、缺乏自信心、待人处事刻



板、固执的性格，使她的人际关系越来越紧张。

上初一时，她担任了班里的生活委员，由于她本人从未担任过班干部，因此工作起来不熟练，尤其当班里要收款时，账目常常搞不清楚。一位同学看不过去，想帮她，就建议她做个账簿，将每个同学的名字都写下来，当组长交钱时，让他们在交过钱的人的名字后面打个“√”就行了，而她却极不高兴，不耐烦地说：“行了，想说我笨是吧？我又不是不会！”弄得那位同学很尴尬。

情感反映过敏而出现多疑，使她对同学的“合理建议”产生了非正常的认识和态度，从而得出不正确的见解。这种先入为主的主观判断和她对同学的固执态度，伤害了那位同学的自尊心，自己也在班级中产生了不良的影响，造成人际关系紧张。

上初二时，班里发展了三批团员共9人，在选出第四批入团积极分子名单后的第二个晚上，她的老师接到她的电话。刚开始她声音哽咽，语无伦次，后来才慢慢听明白她的意思。她说：“我觉得我除了学习成绩不很优秀外，其他各方面都很好……，×××（班里另外一名学生，在第四批入团积极分子名单中），我认为她根本不够资格，为什么？……有时真觉得拼搏得没有希望，没意思……”听到这话，老师心里很着急。

在青春期和第二反抗期的初中生（尤其是女生），理性控制力较薄弱，易产生不适度的情感冲动，小珍在入团问题上所表现出的言行举动失控，长期发展下去，会形成一种思维定势，对任何事情都是从消极悲观的角度去观察，去分析处理。

小珍的父母均是普通工人，年青时因社会原因初中均未毕业，他们十分羡慕那些有知识、有文化的人，因而把改变家庭知识状况的希望完全寄托在惟一的孩子身上。他们平日里经常给她灌输这方面的思想，对她说：“只要学习好，父母可答应你一切



要求,但如果不好,皮肉之苦不在话下。”这在她心灵上始终是一副很沉重的负担。

初二时,父母的双双下岗又使她强烈地感受到社会竞争的激烈和残酷性。另外,报纸文摘经常刊登的一些反映不良现象的文章,也对她产生一定的负面效应,“人善之,我亦善之;人勿善之,我亦勿善之”的偏执观点直接影响了她的思维角度和方式。

她自己也有一个很深的心结。小学时,她学习成绩很好,并有一个十分要好的朋友。可有一次,她朋友考试不理想,就拿她出气,还把她心爱的铅笔盒踩碎了。她朋友还说:“谁让我们是朋友?!这叫‘有难同当’!”两人就此闹翻。这件事令她至今仍很伤心。考初中时,她本以为考某重点中学很有把握,结果仅几分之差被调拨到这所极普通的中学。父母的气愤、无奈和打骂,使她又一次饱尝失败之苦。综上所述,交友的失败,学习上的挫折及父母的不良教育方式,是小珍产生心理障碍的根本所在。

了解了这些,老师感觉到信任是心理感应和沟通的基础,尊重是信任 and 理解的保证。针对她对别人的不信任、敏感甚至多疑,她的老师首先力图和她建立一种能彼此信任的朋友关系。利用老师特殊的身份,让她能逐渐接受善意的忠告,从而为下一步向她全面介绍这种心理障碍的性质、特点、危害性及纠正方法打下基础。

通过交谈,使她明白了这样一个道理:一个人在青少年时期,如果没有心理修养,身体、道德、智力、审美等修养,是不可想象的。只有加强心理修养,才能清楚地认识自我,改造自我和发展自我,才能适应社会,走上成才之路。逐渐让她明白,每个人在不同的时间、环境、场合下,扮演着不同的角色,如何正确处理



人际关系,成功地扮演好各种角色,是一门学问,也是人生的一门艺术。让她了解了这一点之后,老师又帮她优化人际环境,先做好各任课教师的工作,向各位任课教师介绍她的性格特点,以加强对她的观察和教育;对她所取得的成绩多加鼓励和表扬,对她所犯的错误则采用面谈或书信的方式帮助改正。

她的老师多次到她家访问,与家长在融洽的气氛中交谈,肯定家长教育孩子的成绩,交流教育孩子的经验。

老师在班内创造和谐的人际关系环境,有意安排她与一些性格开朗的同学一起学习、工作,让她们共同协商完成一些小任务:成功了,彼此祝贺;失败了,互相鼓励。在一次次成功的体验后,让她学会信任别人,消除不安和怀疑,真正体会到同学间真挚的友谊。同时,在班中开展以“如果我是他(她)……”为主题的班级活动,让大家变换角度去审视、处理问题,改善班级整体人际关系,建立团结、互助、和谐的人际氛围。

另外,老师还让小珍在创设多种外部情境的同时,注意自我心理调整。

首先,鼓励她积极主动地进行交友活动,并及时给予她交友提示,比如:对人要真诚,以诚交心;尽量给予别人帮助,只要是正当的;只有尊重别人,才能得到别人的尊重等。让她学会向认识自己的所有人微笑,这样使她从别人的微笑中得到心理上的认同,从而更坚定自己的信心。

然后,鼓励她在实践中认识自我,改造自我。比如老师有意让她分析这样几个问题:

(1) 我不能容忍别人一丝一毫的不忠;世上没有好人,我只能相信我自己。

(2) 他不如我,凭什么大家都偏向他;我没有错,只是他们



不理解我。

(3) 对别人的进攻,我必须立即予以强烈反应。

针对上述情况,在加以分析、转换视角后,除去其中的偏激成分,重新认识:

(1) 我有时也不是说一不二的,别人偶尔的不诚实是应该原谅的;世上好人、坏人都存在,我应该相信那些好人。

(2) 每个人都有优点,每个人都有成功的经历。对别人的成功应给予真诚的祝贺,这并不说明你比他差,却能表现出你博大的胸怀和良好的修养。

(3) 对别人的进攻,马上反击未必是上策,而且我必须分辨清楚,是否受到了攻击。在生活中应学会适度的忍让和耐心。

经过三年来学校、家庭和她个人的共同努力,小珍的不良性格有了大幅度的改观,精神面貌焕然一新。在周记中她写道:“生活中不只是有春天的温暖,更有夏季的暴雨和冬季的狂风,而正是因为有了它们,生活才显得更加美好……”在初三班委竞选演说中,她慷慨陈词:“如果我有幸入选,我会虚心听取大家的建议和意见,和其他班委一起把班级工作搞得有声有色;如果因条件不成熟而落选,我也会珍惜同学情谊,配合班委工作……希望大家投我信任的一票。”终于,她以较高的选票竞选“上岗”。同学们说她变了,别人帮助她,她能表示感谢,并且能及时给予别人帮助。同时,她脸上的笑容比以前任何时候都多,学习的干劲儿也更足了。

小珍目前就读于某重点职业学校的旅游专业,担任班级生活委员,入新校的第二个月就代表班级参加了校演讲比赛并取得二等奖;更为可喜的是:她已光荣地加入了中国共产主义青年团。



● 故事已经讲完了，也许成长真的很艰难，需要付出汗水与泪水的代价，但每一个人只要付出，都会拥有一个灿烂的未来。衷心祝愿所有的少年朋友：在未来的航程中，“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。





要想使自己拥有良好的心理素质,我们只有首先了解自己的心理健康状况,才能对症下药,使自己的身心更加健康。

你知道你属于什么性格吗?知道你的性格倾向有什么优点和缺陷吗?你想清楚地了解自己的心理状态吗?现在,向你介绍几种心理测试方法,你可以自己试测一下。相信,这对于你更好地塑造自己健康的性格,不断调整自己的心理状态,会有不少的启迪和帮助。

一、性格的几种测试

1. 测试你自己属于哪种性格倾向(见表1)



表 1

特 类 征 型	情绪 稳定 性	社会 适应 性	向性	性格中的 有利因素	性格中的 消极因素
行为 型性 格	不稳 定	较差	典型 外向	对人十分信任,能 在大庭广众下工 作,能跟观点不同 的人自由联络、交 流。	性情急躁,争强好 胜,处理事情迅速但 急不可耐,易于冲 动,顺心时什么都肯 干,不高兴时拒绝接 受任务;不拘小节, 不常分析自己的思 想动机,好读书但不 求甚解,喜欢经常变 换工作。
平均 型性 格	稳定	均衡	平衡	交际能力、精力、 智能水平都较平 常,个人的突出特 点、优势都不明 显,属较平凡的人。	
安定 消极 型性 格	稳定	良好	内向	人缘关系好,性格 温文尔雅,知书达 理,不惹是非;待 人处事四平八稳, 自信自重。	缺乏开拓创新精神。



续表

安定 积极 型性 格	稳定	一般 或良 好	外向	对人热情、主动， 开朗活泼，自控调 节能力较强，关心 集体，对工作认真 负责，事业心强， 肯动脑筋，能力 强，为同学中的核 心。	争强好胜，经常受到 表扬，引导得不好， 易骄傲自大、看不起 同学。
不安 定消 极型 性格	不稳 定	较差 或一 般	典型 内向	注意力稳定集中， 独立思考问题，不 轻信，三思而后 行；谨慎，好静，安 闲，喜欢读书，钻 研问题。	注意力不能及时转 移，行动迟缓，对人 冷漠，孤僻，不喜欢 集体活动，喜欢提意 见，发牢骚，易被人 视为“自命不凡”的 人。

2. 心理学中“人缘儿”和“嫌弃儿”的性格特征

初中学生很喜欢交友，喜欢表现自己，注重自己在别人心目中的位置，即具有“好胜”的心理特征。心理学中将常被人喜爱的人称为“人缘儿”，把常易受人冷遇的人称为“嫌弃儿”。下面的表格(表2)就是这两类人性格特征的简单扼要分析，你可以对照自己进行分析评估，以便今后发扬优点，改正缺点，有目的



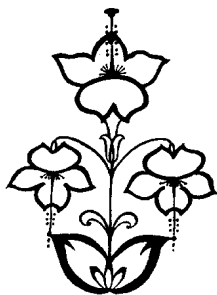
地培养自己的良好品质。

表 2

	“人缘儿”	“嫌弃儿”
对待集体	乐于为集体做事,有集体荣誉感,热心班集体活动,工作认真负责。	缺乏责任感,对班级工作敷衍了事或浮夸不诚实。
对待学习生活	勤劳,俭朴,勤奋刻苦,有钻研精神。	学习不努力,还妨碍别人学习,无组织,无纪律,不求上进,生活无约束。
人际关系对待他人	热情诚实,坦率,刚正,耿直,温和,友善,谦虚,真挚,纯朴,体贴人,慷慨,豪爽,同情人,帮助人,尊重人,表里如一,与人为善。	不讲卫生,作风散漫,不拘小节,娇气,乱用别人东西,爱骂人,爱说风凉话,乱开玩笑,说话不顾场合,经常背后议论别人,装腔作势,举止粗鲁。
对待自己态度	举止大方,富有朝气,谦虚耐心。	自视清高,自命不凡,目中无人。
情绪特征	稳重,开朗活泼,风趣幽默。	脾气暴躁,冷漠,嫉妒,好表现,爱猜疑,欺软怕硬;在异性面前好出风头,跟异性说起话来没完没了。
意志特征	办事果断有恒心,有毅力,自制力强。	任性,尖刻,孤僻,懒惰,自制力差。
认知方面	聪明机灵,善于辞令,知识广博,成绩优异,讲究学习方法。	知识贫乏,厌学,反应迟钝。



在日常行为中，你是偏于“人缘儿”呢？还是偏于“嫌弃儿”？请你对照自己的表现予以总结，以便比较客观、准确地衡量现实的我、理想的我和幻想的我，以及正确地对待自我，并在今后的学习生活中时刻注意完善自我。





二、气质类型的自我测评

1. 什么是气质

气质是一个心理学概念,它是依赖于生物学基础的稳定的心理特征,是人的性格形成的自然基础。气质一般可分为下列四种类型(见表 3):

表 3

气质类型	特 征
胆汁质	精力旺盛,动作敏捷,对人对事热情有余,缺乏冷静;干劲大而缺乏持久的耐力,脾气急躁,行为冒失,最不能接受委屈的遭遇。
多血质	热情、活泼、好动、敏捷、机智、兴趣广泛、情感丰富而且外向,对人对事热情而善于思考,头脑冷静而机智,工作计划性强、效率高,易于变化,社会适应能力强。
粘液质	沉静稳重,对人对事谨慎、迟缓、寡言、耐心,情感变化平稳、不外露,善于思考,勤于学习,讲求计划,显得比较成熟。
抑郁质	孤僻、冷漠、行动迟缓、感情细腻,胆小而敏感,内心活动丰富,善于觉察别人不易觉察到的细微事物,不喜欢出头露面。



从上表可以看出,任何一种气质类型均有人们所乐于接受的一面,同时也有人们所不赞成或不易接受的一面。

2. 气质类型自测问卷

本测验共有 60 个问题,只要你能根据自己的实际行为如实回答,它就能帮助你确定自己的气质类型,但必须做到:

- (1) 回答时请不要猜测题目的内容要求,即不要去推敲答案是否正确,答案本身无所谓正确与错误之分。
- (2) 整个问卷限在 5—10 分钟之内完成。
- (3) 每一题都必须回答,不能有空题。
- (4) 在回答下列问题时,你认为很符合自己情况的,记 2 分;较符合自己情况的,记 1 分;介乎符合与不符合之间的,记 0 分;认为较不符合自己情况的,记 -1 分;完全不符合自己情况的,记 -2 分。

● 问卷试题

- (1) 做事力求稳妥,不做无把握的事。
- (2) 遇到可气的事就怒不可遏,想把心里话全说出来才痛快。
- (3) 喜欢一个人干事,不愿很多人在一起。
- (4) 到一个新环境很快就会适应。
- (5) 厌恶那些强烈的刺激,如尖叫、噪音、危险镜头等。



- (6) 跟人争吵时,总是先发制人,喜欢挑衅。
- (7) 喜欢安静的环境。
- (8) 善于与人交往。
- (9) 羡慕那种善于克制自己感情的人。
- (10) 生活有规律,很少违反作息制度。
- (11) 在多数情况下,情绪是乐观的。
- (12) 碰到陌生人觉得很拘束。
- (13) 遇到令人气愤的事,能很好地自我克制。
- (14) 做事总是有旺盛的精力。
- (15) 遇到问题常常举棋不定,拿不定主意。
- (16) 在大家面前,从不觉得过分拘束。
- (17) 情绪好时,觉得干什么都有趣;情绪低时,又觉得什么都没意思。
- (18) 当注意力集中于一事物时,别的事很难使自己分心。
- (19) 理解问题总比别人快。
- (20) 遇到危险情景,常有一种极度恐怖感。
- (21) 对学习、工作怀有很高的热情。
- (22) 能够长时间做枯燥、单调的工作。
- (23) 符合兴趣的事情,干起来劲头十足,否则就不想干。
- (24) 一点小事就能引起情绪波动。
- (25) 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
- (26) 与人交往不卑不亢。
- (27) 喜欢参加热烈的活动。
- (28) 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
- (29) 学习、工作时间久了,常感到厌倦。
- (30) 不喜欢长时间谈论一个问题,愿意实际动手干。



- (31) 愿意侃侃而谈,不愿意窃窃私语。
- (32) 别人说我总是闷闷不乐。
- (33) 理解问题常比别人慢些。
- (34) 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞,重新投入工作。
- (35) 心里有话宁愿自己想,不愿说出来。
- (36) 认准一个目标就希望尽快实现,不达目的,誓不罢休。
- (37) 学习、工作时间同样长,常比别人更疲倦。
- (38) 做事有些莽撞,常常不考虑后果。
- (39) 老师讲授新知识时,总希望他讲慢些,多重复几遍。
- (40) 能很快地忘记那些不愉快的事情。
- (41) 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
- (42) 喜欢运动量大的剧烈活动,或参加文艺活动。
- (43) 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
- (44) 接受一个任务后,就希望把它迅速完成。
- (45) 认为墨守成规比冒风险强些。
- (46) 能够同时注意几件事物。
- (47) 烦闷的时候,别人很难使我高兴起来。
- (48) 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
- (49) 对工作态度认真严谨,而且始终如一。
- (50) 跟周围人的关系总是难以处好。
- (51) 喜欢复习学过的知识,重复做已经掌握的工作。
- (52) 希望做变化大、花样多的工作。
- (53) 小时候背过的诗歌,我似乎比别人记得清楚。
- (54) 别人说我“出语伤人”,可我并不觉得是这样。
- (55) 在体育活动中,常因反应慢而落后。



- (56) 反应敏捷,头脑机智。
- (57) 喜欢有条理而不很麻烦的工作。
- (58) 常因兴奋的事而失眠。
- (59) 老师讲新概念,常常听不懂,但弄懂以后就很难忘记。
- (60) 如果工作枯燥无味,马上就会情绪低落。

● 评分说明

① 把每题得分按下表(表 4)题号相加,计算各栏得分。

表 4

A	2 6 9 14 17 21 27 31 36 38 42 48 50 54 58	合计
胆汁质		
B	4 8 11 16 19 23 25 29 34 40 44 46 52 56 60	合计
多血质		
C	1 7 10 13 18 22 26 30 33 39 43 45 49 55 57	合计
粘液质		
D	3 5 12 15 20 24 28 32 35 37 41 47 51 53 59	合计
抑郁质		
汇 总	A() B() C() D()	

② 判别气质类型(A 栏为例)。

若 A 栏得分在 20 分以上,并明显高于其他 3 栏(>4 分),则为典型胆汁质,其他类推;

若 A 栏得分在 10~20 分之间,并高于其他 3 栏,则一般为胆汁质,其他类推;



若两栏得分接近(<3 分),又明显高于其他两栏(>4 分),则为混合型气质,如胆汁质—多血质混合型,粘液质—抑郁质混合型等;

若一栏得分很低,其他3栏得分接近,则为3种气质的混合型,如胆汁—多血—粘液质混合型;

若4栏分数都不高且接近(<3 分),则为4种气质的混合型。

一般说来,多数人的气质是两种气质的混合型,典型气质和3种以上气质的混合型的人较少。

3. 认识气质的意义

不论具有何种气质类型的人,都有可能在事业上或生活上获得成功。气质具有稳定性,但这并不意味着一个人的气质自出生后绝不可改变。它在后天的社会生活与教育条件影响下,也可以得到一定程度的发展与改造。因此,我们在了解自己气质的基础上,应当有意识地培养和发展气质的积极的一面,限制消极的一面,这才是我们认识气质的现实意义。



三、测测你的适应能力

拥有较强的社会适应能力、坚忍不拔的意志和艰苦奋斗的精神,是我们青少年一代面向未来的基本素质之一。下面的 20 句描述语,可以测试出你现在的社会适应能力情况,请你根据自己的实际情况,在每一句描述语后面相应的数字上打“√”。其中“1”表示完全同意,“2”表示基本同意,“3”表示无所谓或不同意,“4”表示有点不同意,“5”表示完全不同意。

● 问卷试题

- (1) 假如把每次考试的试卷拿到一个安静、无人监考的房间去做,我的成绩会更好一些。
1 2 3 4 5
- (2) 夜间走路,我能比别人看得更清楚。1 2 3 4
5
- (3) 每次离开家到一个新地方,我总爱闹点毛病,如失眠、拉肚子、皮肤过敏等。1 2 3 4 5
- (4) 我在运动会上取得的成绩常比体育课或平时练习的成绩好些。1 2 3 4 5



- (5) 我每次明明已把课文背得滚瓜烂熟了,可是在课堂上背的时候,却总要出点差错。1 2 3 4 5
- (6) 开会轮到我发言时,我似乎比别人更镇定,发言也显得很自然。1 2 3 4 5
- (7) 在冷天我比别人更怕冷,热天比别人更怕热。1 2 3 4 5
- (8) 在嘈杂、混乱的环境里,我仍能集中精力学习、工作,效率并不降低多少。1 2 3 4 5
- (9) 每次检查身体,医生都说我“心跳过速”,其实平常我脉搏很正常。1 2 3 4 5
- (10) 如果需要的话,我可以熬一个通宵,精力充沛地学习或工作。1 2 3 4 5
- (11) 当父母或兄弟姐妹的朋友来家做客时,我尽量回避他们。1 2 3 4 5
- (12) 出门在外,虽然吃饭、睡觉、环境等变化很大,可是我很快就能习惯。1 2 3 4 5
- (13) 参加各种比赛时,赛场上越热烈,同学越喊“加油”,我的成绩反而上不去。1 2 3 4 5
- (14) 上课回答问题或开会发言时,我能镇定自若地把事先想好的一切都完整地说出来。1 2 3 4 5
- (15) 我觉得一个人做事比大家一起干效率高些,所以我愿意一个人做事。1 2 3 4 5
- (16) 为求得和睦相处,我有时放弃自己的意见,附和大家。1 2 3 4 5
- (17) 当着众人和生人的面,我感到窘迫。1 2 3 4 5
- (18) 无论情况多么紧迫,我都能注意到该注意的细节,不丢三落四。1 2 3 4 5



- (19) 跟别人争吵起来时,我常常哑口无言,事后才想起来
该怎样反驳对方,可是已经晚了。1 2 3 4 5
- (20) 我每次参加正式考试或考核的成绩,常常比平时的成
绩更好些。1 2 3 4 5

● 评分说明

① 单数题从 1 至 5 这五种回答依次记 1、2、3、4、5 分,即:
完全同意记 1 分,差不多记 2 分,无所谓或不同意记 3 分,有点
同意记 4 分,完全不同意记 5 分。

② 偶数题从 1 至 5 的五种回答依次记 5、4、3、2、1 分,即:
与单数题相反。

③ 看看你得了多少分:

81~100 分:适应新环境和社会的能力很强。

61~80 分:适应新环境和社会的能力较强。

41~60 分:适应新环境和社会的能力一般。

21~40 分:适应新环境和社会的能力较差。

0~20 分:适应新环境和社会的能力很差。



四、测测你的学习方法

下面的 99 个测验题，是由福建师范大学的赖昌贵教授根据美国密执根大学的资料，结合我国中学教育实际编制的。它包含了学习方法、学习能力和学习态度三个方面的测验，要求在半小时内完成。

● 问卷试题

答题说明：请你仔细阅读下列各题，并根据题中所述的内容跟你自己的实际相符合的程度，按 A、B、C、D 四个等级加以评定。A 表示完全符合，B 表示大体上符合，C 表示有一些符合，D 表示完全不符合。要实事求是，不必故意掩饰，否则就没有意义了。

(1) 上课时，我头脑里往往会想别的事情，以至老师讲解的许多内容，我似乎没有听到。

(2) 在考试时，我常常 would 想考试失败可能引起的后果。

(3) 上课时我总是聚精会神地听老师的讲解。



(4) 准备考试时,我先写好各道复习题的答案全文(有时是参考别人的),然后把它背熟,以便考试时能把它全部默写出来。

(5) 某些学科中认为特别重要的或特别难学的章节,总争取课前或前一晚上预习。

(6) 我的记忆力还不错,背诵一篇课文或记住学习的内容,不是太困难的事。

(7) 我平时不定什么学习计划,即使是寒、暑假期间或复习迎考阶段也是一样。

(8) 阅读课本或其他读物时,我自己很少用红蓝笔或其他笔画线、做记号。

(9) 我每天晚上复习当天的功课,完成当天作业都来不及,所以第二天的功课,我一般都不预习。

(10) 准备考试时,要我自己根据教科书预先写出复习题答案,我感到困难。

(11) 在寒、暑假期间,我常常要制定一个学习计划,并努力按计划去学点新知识。

(12) 要背诵课文时,我常常在读几遍之后就开始试背,然后再打开书诵读几遍,再试背,也就是让诵读和背诵交错进行。

(13) 老师出示的挂图、模型、标本或进行的演示实验,我也想看清楚,但是,如果看不清楚我也就算了,至于它说明什么问题,我并不很在意。

(14) 学过的知识我倒记住不少,只是在我头脑里显得比较乱,以至要用时,一下子想不起来。

(15) 作业中有些不好解答的题目,我总要自己尽力想法解



答，不到万不得已，不去问老师或同学。

(16) 我常常把一些我认为写得好的文章(包括语文课本中的课文)反复诵读。

(17) 学习时，我常常把教材内容分解为若干部分或若干要点。

(18) 考试后全班最好的成绩是多少分，是谁，我总是特别感兴趣。

(19) 我常常由于能有条理地、扼要地回答老师的提问而受到表扬。

(20) 上课或自己复习功课时，我常常觉得时间过得很慢。

(21) 学习时，我不仅能够弄清各个部分、各个要点的意义，而且能较快地弄清各个部分、各个要点之间的联系和关系(如读语文，不仅读懂各段落的意思，而且很快弄明白各段之间的联系)。

(22) 在课堂上，老师出示的挂图、模型、标本或进行的演示实验，我总是争取看清楚，弄明白它说明什么问题或可以得出什么结论。

(23) 语文课本中的课文，我很少去反复阅读，我认为只要会解释，懂得大意，会做作业就行了。

(24) 我在阅读报纸、小说或其他课外读物时，要出声或默默地一个字一个字地读下去，所以速度比较慢。

(25) 复习功课时，我总喜欢把课文中有关的字句、段落全部记住或背下来，尽量做到考试时不漏掉什么。

(26) 我不善于言辞，在课堂上回答老师提问或在小组讨论中发言，往往不能把自己想说的话有系统地、抓住重点地表达出来。



(27) 上课时,我尽力想象老师所讲的某些内容,也就是说,如果有可能的话,我就把老师所讲的内容变成形象在头脑中显现出来。

(28) 我一般是没有先复习功课,就动手做作业。

(29) 学习时,我偏重于理解,不大重视记忆,以至有些重要的定义、定理、公式、结论,我能理解却记不熟。

(30) 学习某材料时,我常常是整篇读下去,如果要我把它分解为若干部分或要点,我就感到困难。

(31) 做作业时遇到难题,我常常找他人帮助解决,免得自己花太多的时间去琢磨。

(32) 虽然我重理解,不爱死记课本中的字句,但对一些关键性的词语或公式,我还是努力记住、记熟。

(33) 上课时,老师讲的许多具体事例,我似乎也能听懂、记住,但是,要我用简单的几句话加以概括,我又感到困难。

(34) 有些作业我不会做,老师又要求按时交,我只好去抄同学的。

(35) 做问答题时,我往往觉得都理解了,可是动笔去写又写不好。

(36) 写文章或做问答题时,我常常先列出大纲或要点,然后才下笔去写。

(37) 阅读一篇文章或课文时,我能够迅速地抓住各段的段落大意和全篇的中心思想。

(38) 我尽量做到当天的功课当天就进行复习并做完作业。

(39) 我重在平时复习,考试前夕倒不怎么紧张,有时反而去玩一玩,让头脑休息休息。

(40) 上课时,我尽力控制自己,专心听讲,但是,许多内容



我还是听不懂，听不进去。

(41) 我很怕写作文，即使写一篇短文，我也感到困难。

(42) 我平时没有时间去复习各种功课，一般都是老师要考哪一科时我才去复习哪一科。

(43) 我喜欢独立学习，独立思考，但遇到问题时我也喜欢和同学一起讨论。

(44) 听老师讲解一种知识时，我自己往往还联想起与此有关的一些知识事例。

(45) 写作文或回答问题时，我往往不需把要写的内容在头脑里先组织一下，就可以动笔写。

(46) 由于我做作业做得慢或比较贪玩，所以时常不能按时完成作业。

(47) 读物理、化学时，我很重视书上说的各种实验，尽力想象实验进行的实际情形。

(48) 上课时，有时老师讲的内容还没有讲完，我就知道他要说些什么或要做出什么结论。

(49) 学习时我经常把新材料和已有的知识经验联系起来。

(50) 复习功课时，我一般都按书上的字句去记；考试时，也力求按书上原来的字句去写，如果我用自己去写，我就感到很困难。

(51) 学习成了我的沉重负担，我最好快一点毕业，快一点离开学校。

(52) 我学习时，很少提问题，有些教材我读不懂，往往也提不出明确的问题。

(53) 对实验课，我不大重视，而且我也不怎么喜欢动手去做实验。



(54) 学习比较抽象的材料时，我总是努力联系实际，或举出一些具体的例子去说明它。

(55) 读书时用笔画线做记号是一件很困难的事，因为我往往分不清哪些地方该画，哪些地方不该画。

(56) 听课时，我往往把不理解的问题或联系起来的问题记下，以便课后进一步思考、弄懂。

(57) 老师布置的作业我总是努力按时完成。

(58) 考试时，我常常是很紧张的，以至有些本来会做的题目也不会做了，或是做错了。

(59) 由于种种原因，我很难每天在固定的时间开始做功课。

(60) 我能够把详细的教材缩写成提纲，必要时（如考试），我又能够根据提纲进行发挥，写出详细的内容。

(61) 上课时，我专心听讲，紧紧抓住老师讲解的线索，积极思考老师所讲的内容。

(62) 学习理、化、生物、地理学科，我不单用头脑想，只要可能，我总是动手去试做一下。

(63) 听老师讲课时，我总喜欢动笔记一些要点、纲要。

(64) 在老师提问或小组讨论时，我虽然有自己的见解，也不敢当众发表出来。

(65) 数理化的教材，都要老师讲解，我才能理解，如果让我自学，有很多地方我是读不懂的。

(66) 学习时，我不满足于记住一些定理、公式、定义、结论，我总是想法弄清它们是怎么得出的。

(67) 在回答问题时，我喜欢根据自己的理解，用自己的话去回答，很少硬背课本上的字句。



(68) 我的书桌总是整理得整整齐齐,各种学习用品总是放在固定的位置。

(69) 我喜欢用学到的知识去解决或解释生活上或课外活动中碰到的问题。

(70) 我认为学习时能记住定理、公式、定义、结论就可以了,至于它们是怎么产生的(论证的过程),我不是很重视。

(71) 在上课或听报告时,我能够把老师讲的内容扼要地、系统地记下来。

(72) 考试时,我总是先把考题看一遍,把容易做的或得分多的题目先做了,把难做的题目留到最后去想。

(73) 在学习时,我总力求弄清教材中各部分、各要点之间的联系或关系。

(74) 学习一些定理、规则或概念的定义,我还能记住,只是在做作业时或碰到实际问题时,我往往不知道怎么用。

(75) 上课或小组讨论时,我有了问题,也不敢当场提出。

(76) 在准备考试时,我常常先提一些问题考自己,看看准备是否充分了。

(77) 我学习一种新知识或一种新事物时,很少想到要把它和已有的知识或其他事物进行比较。

(78) 我的学习用品随便放,以至要用时常常找了很久。

(79) 做数学练习,我比较喜欢做式子题,而不喜欢做应用题,我觉得应用题比较难做。

(80) 我有时订了学习计划,但往往不能按计划去做。

(81) 我每天总是在一定的时间复习功课,完成作业。

(82) 在准备考试时,我常常根据教科书写出各复习题的答案要点(不是全文)。



(83) 发回的卷子或作业,如果有错的,我总要弄清楚为什么错了,怎样做才对。

(84) 我极少运用参考书和辞典。

(85) 在复习功课时,我喜欢把详尽的材料变成简要的提纲,以便更好地记住。

(86) 我常常把学到的各种知识进行比较,发现它们之间的异同和联系。

(87) 听老师讲课时,我有时也想做笔记,但我一去记笔记,老师讲的内容我就听不清楚了。

(88) 在阅读报纸、小说或某些课外读物时,我不需要一个字一个字地读,而能一个分句或一个整句地读(即眼睛一看就能把握一个句子),所以速度比较快。

(89) 在准备考试时,我不是系统全面地复习,而是猜想老师可能会出什么题,然后有重点地复习一些内容。

(90) 我觉得学校里学到的知识,尤其是理科的知识,在生活上用处是不大的。

(91) 复习功课时,我常常把学过的知识列成表或画成图,借以揭示各种知识(如各种概念、定理、公式、事物的特征等)的区别和联系。

(92) 学过的各种知识,我一般都能有条理、有系统地保存在脑子里,所以,用到某一概念或定理时,我能很容易地找到它。

(93) 老师发回的卷子或作业,一般我只关心得了多少分,或粗粗地看一下哪道题对,哪道题错。弄清楚错在哪里,怎样做才对已经没有必要了。

(94) 一般说来,考试时能得个“良”或“80分”的成绩,我就很满意了。



(95) 我重视学习经验的总结,并时常和同学交流学习经验。

(96) 我的记忆力不好,学过的材料常常记不住,或记不清楚。

(97) 学习时,我喜欢思考,即使很难理解的材料,我也总是想法把它彻底弄懂。

(98) 我在动手做作业前,总是先把功课认真地复习一遍,弄懂教材的内容。

(99) 我挺喜欢学习,学习使我每天都在增长知识、扩大眼界。

● 评分说明

测题共分两种,一种为正向题,另一种为反向题。

① 正向题的题号为:3,5,6,11,12,15,16,17,18,19,21,22,27,32,36,37,38,39,43,44,47,48,49,54,56,57,60,61,62,63,66,67,68,69,71,72,73,76,81,82,83,85,86,88,91,92,95,97,98,99。其余是反向题。

② 正向题答案为 A、B、C、D 者,记分分别为 3,2,1,0 分;反向题答案为 A、B、C、D 者,则分别记 0,1,2,3 分。

③ 将所有得分相加,分值高者,说明学习方法、学习能力和学习态度好,否则相反。



五、价值观的自测

什么是价值观呢？简单说，价值观就是人们关于人生目标和信仰的观念。它对人的行为反应起到一种指导和调控的作用。例如，一个人如果相信知识的价值，他就会发奋读书，努力学习；如果他对知识的价值产生怀疑，他就不会努力地去学习。

中学生的价值观正处在形成和发展时期，还没有定型，其对社会、对人生、对自己的认识，还只是一种“初级阶段”，至多可以说是一种价值观倾向。因此，通过自我测试，可以及时了解自己的价值观倾向，以便在老师、同学与家长的帮助下，不断发展优势，克服不良，使自己的价值观日趋健康与完善。

● 自测问卷

注意：本测验的答案没有“正确”与“错误”之分，请你根据自己的真实想法作出选择。答题方法是，在每题后的编码中选一种，在其下面打“√”即可。

(1) 很早就想去一个地方，目前各方面都很配合，这时你会 A. 赶快定计划；B. 想走就走。编码：1



(A), 2(B) (下同)

(2) 假日正想做自己的事,但刚好有个赚钱的机会,这时你会 A. 还是按预定计划行事;B. 接受赚钱的机会。3, 4

(3) 电视出故障的时候,你会 A. 不看也罢,还是放着;B. 马上请人修理。5, 6

(4) 当你独坐公园,见情侣亲热,这时你会 A. 觉得他们真羞耻;B. 心想何必要在这个地方。7, 8

(5) 欲搭乘 9:00 的火车,这时你会 A. 尽早出门;B. 只要能赶上,不必那么急。9, 10

(6) 拼命在做的事却做不好,这时你会 A. 停止做而改做别的事;B. 更拚命地做。11, 12

(7) 杂志广告中,有报道你最喜欢的歌星的文章,你会 A. 心想赶快买来看;B. 不一定非买不可。13, 14

(8) 看书看到不懂的字,你会 A. 查字典;B. 不在意地念过去。15, 16

(9) 在街上突然遇到教过你的老师,这时你会 A. 向他打招呼;B. 避开他的视线。17, 18

(10) 聊天时,听到你认识的人与人同居,这时你觉得 A. 并不在乎;B. 怎么会做这种事?19, 20

(11) 半夜听收音机,恰好有你喜欢的专辑,但要到明早 5:00 结束,这时你会 A. 听完为止;B. 为了不影响学习,而打消念头。21, 22

(12) 当父母说“你是我们的依靠,要好好努力”时,你会 A. 觉得太烦人;B. 不可使父母担心,应全力以赴。23, 24

(13) 当你听老师说“我们对你有很大的期望,你要努力地做”时,你会想 A. 非完成期望不可;B. 又来这一套。25, 26



(14) 假日逛街,其中有个朋友穿着最流行的服装,你会 A. 也想穿,问朋友哪儿买的;B. 觉得赶潮流,真无聊。27, 28

(15) 坐在车内,前面有个老太太站着,这时你会 A. 依然坐得好好的;B. 把座位让给她。29, 30

(16) 接连几个放假日,朋友找你去登山,但你觉得会很累,你会 A. 不好意思拒绝,还是去;B. 还是要拒绝。31, 32

(17) 听到学校的同学得了奖,你会认为 A. 跟自己毫无关系;B. 自己也以此为荣。33, 34

(18) 和四五个朋友计划去旅行,这时你会 A. 让别人定计划;B. 自己筹划。35, 36

(19) 听到认识的人因批评公司的措施而被解雇,你会 A. 觉得社会本来就是这样;B. 感到愤慨。37, 38

(20) 车内挂有禁烟标志,而有人在吸烟,这时你会 A. 非去告他不可;B. 装作没看见。39, 40

(21) 跟交往的人发生关系而怀孕,这时你会 A. 非结婚不可;B. 想到堕胎。41, 42

(22) 在没有人的道路上,捡到钱,这时你会 A. 想收起来;B. 交给警察。43, 44

(23) 有人向你说:“为了资助交通事故死者的遗嘱,请你捐一元钱也好。”你会 A. 照他说的捐款;B. 不理睬地走过去。45, 46

(24) 在国际比赛中,裁判不公而引起观众骚动,这时你会 A. 也想和人家一起发泄;B. 认为是应该生气,但不应用暴力。47, 48

(25) 整理书柜,看到没用完的笔记,这时你会 A. 认为没有用,把它丢掉;B. 留下来可以继续用。49, 50



(26) 车中有人正激烈谈论“人应该如何生活……”你会 A. 认为与我无关,不去听它;B. 认真听听他们说些什么。51, 52

● 评分说明

〔分数统计〕

① 将问卷中中选的题号与下表(表 5)对照,在“中选题数”栏填入每种类型的总数。

② 将中选题数与分值相乘,即可得出“项目总分”。项目总分最高的类型,就是你的价值观类型。

表 5

类型	踏 实 型	从 众 型	功 利 型	冷 漠 型
题 号	1, 3, 6, 8, 9, 14, 15, 17, 20, 22, 24, 25, 28, 30, 32, 34, 38, 41, 44, 45, 48, 50, 52.	7, 12, 13, 21, 27, 31, 36, 39, 47.	4, 10, 19, 29, 37, 42, 43, 49.	2, 5, 11, 16, 18, 23, 26, 33, 35, 40, 46, 51.
每题 分值	1	2.5	3.5	2
中选题数				
项目 总分				

〔结果解释〕

踏实型:顺从社会规范,积极为社会服务,另一方面,有自律和内控的自我导向表现,重视传统和社会评价。



从众型：相当顺从社会规范，但这种顺从是一种他人导向的随波逐流，也有一种享乐主义、及时行乐的倾向，顺乎自然，生活方式趋于保守。

功利型：一种以自我为中心的功利主义，对于道义及人情这类价值不甚注意，认为金钱至关重要，追求个人利益，而不是公益。

冷漠型：不在乎社会规范，回避人际交往，也不注意他人的价值取向，所持态度是“人不犯我，我不犯人”。





六、心理健康的自测

随着社会的发展,心理健康问题已经越来越受到个人和社会的重视。那么,怎样才算是心理健康呢?从素质教育的角度来理解,就是指拥有良好的心理素质。我们这里有一份青年心理健康标准,请你对照这一标准看看离自己有多远,以便调整自己的心理状态。

● 心理健康十标准

(1) 做事有主见,有原则,不以别人的喜恶作为自己行事的标准。

(2) 承认生活中有光明的一面,也有不如意的一面,并有容忍和谅解的胸襟;对品格优良的人抱敬爱的态度,不无端仇视别人。

(3) 能够接受对方——包括优点和缺点;懂得怎样与对方相处。

(4) 充分明白“人必先自爱而后人爱之,人必先自助而后人助之”的道理。

(5) 理解良好的动机未必会带来良好的效果,



手段与目的不可分割的道理，注重目的，也重视手段。

(6) 无出身、门第、地位的偏见，懂得“以事论事”而不“以人论事”。

(7) 不会坠入“非此则彼”、“非黑则白”的两极思考陷阱，明白世界在两极端之间往往有一系列的中间状态。

(8) 明白“人比人，气死人”的道理，不拿自己跟别人滥做比较。

(9) 理解人与人之间的沟通是世界上最困难又是最有意义的事，而封闭自傲的心灵，正是这一沟通的最大敌人。

(10) 明白世事万物——包括思想和信念，都在变动前进，并且要有“以今日之我战胜昨日之我”的勇气。能忍受孤独和寂寞。





21 世纪将给我们带来希望与挑战,这是我们这个时代每一个人都需要面对和思考的问题。世纪的挑战,给国家的发展带来希望,也为我们当代青少年的成长和发展提出了新的要求,带来了新的竞争与压力。随着时代的前进,科学技术的高速发展,要求我们中学生不仅要有一个健康的体魄,还要有一个健康的心理。只有这样才能适应社会的需要,才能胜任时代赋予我们的历史责任。

锻炼能使身体健康,心理的健康同样需要锻炼,那么,怎样进行心理锻炼呢?本部分将给你介绍一些心理锻炼的方法,供你在日常生活中参考。

一、心理健康与我的生活

为了让你对心理健康有足够的重视,在这里有



必要先给你介绍一下它在生活中的作用，也就是其现实意义。那么，保持心理健康都有哪些现实意义呢？

1. 心理健康是生理健康的重要保证

人在气愤状态下，血压会升高，长期的情绪紧张与压抑会导致胃、十二指肠溃疡病，常见的失眠、头痛、头晕等症状都有心理方面的原因。现实生活中，一个朝气蓬勃、对生活充满信心、乐观向上的人，身体往往是健康的。相反，一个消极、悲观、抑郁、焦虑、对生活失去信心的人则容易患病，加速衰老进程。因此，心理健康对生理健康具有重要的影响。

2. 心理健康可促进智力发展

心理健康的人一般在情绪上表现出：轻松、愉快、乐观，这种情绪不仅可以提高学习兴趣，而且可以使人的记忆力增强，活跃思维。青少年是长身体、长知识的最佳时期，如果长期处于良好的情绪之中，不但会取得良好的学习成绩，而且智力也能得到充分发展；反之，如果处在心理焦虑、忧郁等不良状况之中，就会导致记忆力下降，反应迟缓，思维呆滞，长此下去则会影响智力正常发展。



3. 心理健康是健全人格的基础和内容

心理健康的青少年在受到不良刺激后,能很快调整过来,不会产生自卑、冷漠、自负、孤僻、多疑等不良的心理反应,不会形成人格上的缺陷;反之则会出现上述不良反应。有关研究表明,青少年在这样消极状态下很容易违法犯罪;而心理健康的青少年则对生活和学习充满热情、自信并具有良好的性格特征,例如,热爱集体,助人为乐,富有同情心、正义感、公正无私等。

4. 心理健康有助于缓解人际关系的冲突

心理健康的人大多相信自己,接受自己,喜欢自己,他们也同样相信和喜欢别人。在现实生活中,他们自然、坦诚、客观、自信的性格和对待别人的态度,使他们能轻松地对待生活,与人交往也容易得到他人的接受和喜爱,这会有效地促进人际间的沟通,使人与人之间和睦相处,增进生活乐趣;反之,会因为人际关系沟通的困难,把自己拒之于他人和社会的门外,把别人放在自己的对立面,容易形成自卑、清高、孤僻等不良心理品质,甚至成为心理障碍。



5. 心理健康是人才成长的先决条件

良好的心理品质是造就人才的心理基础。人才成长的道路不可能一帆风顺,心理品质作为一种内在因素,很大程度上左右着人们才华的积累、才能的增长和才干的发挥。例如:坚定的信心、浓厚的兴趣常常能唤起人们强烈的进取心,激发出坚忍不拔的毅力和百折不挠的意志,从而为人才的成长提供长盛不衰的动力。正如爱迪生所说:“伟大人物最明显的标志,就是他坚强的意志。”

努力培养乐观向上、豁达开朗、自信自强的良好品质,锻造坚强的意志、顽强的毅力和刚强的品格,是人走向成功的心理基础。





二、找准“角色”，学会“做人”

在现实生活中，你在不同的场合、不同的环境中扮演着多种“角色”：在家里你是父母的儿女，在学校里你是学生，购物时你是顾客，乘车时你是乘客……如何在不同的场合演好不同“角色”，学会“做人”呢？

1. 学会关心父母

家，既是一个人生活的第一环境，也是一个人学习“做人”的第一课堂。父母是我们的养育者，亲子之间的血缘联系，使得父母与我们之间有着无法割舍的亲子情结。在我们的成长过程中，他们省吃俭用，悉心呵护，花费了巨大的心血，甚至倾尽全力为我们创造各种求知、求学和生活的条件，希望我们健康成长，可以说，父母对子女的关心和爱护是无私的，但同时父母也需要我们的尊敬、体谅和关心。在实际生活中怎样才能更好地尊敬和关心父母呢？不



妨让我们从小的事情做起。

● 实践作业

做(可选其中一件或几件)以下事情,然后注意观察父母对此事的态度、表情和言语变化,记下这些变化并写下自己事后的认识,有必要的話可以同自己的老师或好朋友交流交流。

(1) 主动为父母打好洗脸水、挤好牙膏,请父母洗刷。

(2) 饭前主动端好饭菜,吃饭时,可口的饭菜先让父母品尝。

(3) 父母回家时,主动为父母敬上泡好的茶水,并说:“你劳累了一天,先喝杯茶歇歇吧。”

(4) 吃水果时,主动选好的为父母削好、剥好,让父母先品尝。

(5) 父母生病时主动询问病情,及时提醒父母看病、服药,并把水、药备好送到父母手中。

(6) 记住父母的生日,在其生日时献上自己做(选)的小礼物,最好再附上一封感激父母养育之恩的信。

(7) 同父母和长辈讲话时,先要有亲切的称谓,切忌“喂,你如何如何……”等,并能耐心听完他们的讲话。

(8) 吃饭或饭后休息时,主动把一天来的学习情况及学校里发生的事情如实告诉父母。

(9) 主动承担力所能及的家务活,如给父母擦皮鞋、收拾碗筷、打扫家庭卫生等。

(10) 在天气变化时,主动提醒父母带好雨具、多穿衣服等。



2. 学会与同学交往

同学关系是中学生人际关系中最基本的关系,是人在青少年时期的一种特定的同伴关系,可以说它也是学生今后走向社会乃至终生人际交往的重要基础。和谐的同学关系会营造出愉快的学习环境和健康向上的集体,它既能使大家和睦相处,又会促进智力发展,提高学习效率。不和谐的同学关系则会从误解和隔阂开始,导致吵架、打架、厌学、辍学,甚至犯罪。那么,同学之间应该怎样交往才能建立和谐的群体关系呢?如果同学之间出现了误会或矛盾时应该如何解决呢?下面给你提供几点建议或方法,供你参考。

(1) 善于与同学和集体相处

真诚相待,互相尊敬

相互信任是交往的基础。俗话说:“浇花浇根,交人交心。”只有交心才能使人感到真诚,只有真诚才能换来他人的真诚。每个人都有自尊的心理需求,同学之间相处也应相互尊敬。“你敬我一尺,我敬你一丈”,就是说的这个意思。虽然每个人兴趣爱好、生活习惯不同,但只要互相理解、尊敬,就可以建立良好的关系。



互帮互助，互让互谅

每个人都需要别人的关心和帮助，当自己的同学遇到挫折需要安慰时，我们可以采取书信的方式来安慰对方，使他从自我烦恼中走出来；也可以采取送小礼物的方式，如送鲜花给病中的同学，让他欣赏到大自然的芳香和艳丽，使病人对康复充满信心；或者帮助学习困难的同学补习功课；还可以采取转移式（话题转移、活动转移等），帮助家庭或个人遇到不幸的同学换换环境，使他从伤感的氛围中解脱出来等等。

当然对他人的关心、帮助并不是都能得到认可或接受。当你的关心对方不理解，甚至曲解的时候，请不要简单的以“好心当成驴肝肺”而放弃，必须要有宽容的态度，并注意分析原因，最终用真诚去打动对方。

严以律己，宽以待人

严以律己就是对自己的缺点要认真对待，坚决克服；宽以待人就是对别人不要求全责备。在集体生活中要处理好人际关系，就要承认人与人的差别。人与人之间不但外貌体态各不相同，而且气质、性格、兴趣、爱好等都各有差别。因此，我们在与各种人相处时，不要要求别人事事顺自己的心，如自己的愿；也要容许别人有自己“看不顺眼”的地方，甚至要容得下别人的某些缺点和错误。

（2）把握自我，化解矛盾



适时沉默法

如果争吵的导火索已被对方点燃,自己最好保持沉默,直到对方要你说为止。这样做无形之中让对方感觉到你的涵养、大度和豁达,从而最终冷静下来(以静制动)。这时你再提出自己的看法、建议和要求,往往容易被对方接受,对方即使有保留意见,也不至于再与你争吵下去。

及时修正法

当你和朋友各持己见互不相让时,你不妨做一些让步或妥协,尤其是一些非原则性的事情。如果你认为不能退却时,可向对方提出建议,如:双方都给予一定的时间发言,一方在发言叙述时,另一方不得插嘴。如果还不能解决,可以请他人来仲裁。

情绪转移法

争吵时容易使人头脑发热,丧失理智,甚至做出过火的行为。因此,如果你觉得对方言行使自己难以抑制,可以整理物品、喝水、看画报或闭目养神等,以分散自己不良的情绪,等对方冷静下来之后再交谈。

幽默的作用

如果能在对方火气刚刚发作时,以幽默、诙谐的言语或行为来改变当时的紧张气氛,不失为一种明智的做法。不过请注意,最好是以取笑自己为主。总之,不管是什么样的幽默,只要能转变不愉快的场面即可。



走为上策

当你感到没有好办法解决时，不妨采取“三十六计，走为上策”的办法。这样做可以把对方先放下作“冷处理”，可以避免一场激烈的正面冲突。

其实，朋友或同学之间的冲突争吵在所难免，但只要以诚相待，就会使友谊之树常青。

(3) 正视错误，消除隔阂

当面道歉

如果与同学发生矛盾是由于自己的过错，或是误解了对方时，应该当面向对方道歉。比如，可以说：“××同学对不起，上次是因为我没弄清事情的原因而误解了你，对你说了不该说的话，现在我真诚地向你道歉，请你原谅。希望我们能继续成为好朋友。”

书信或其他方法

如果你与同学发生了矛盾又不好直接道歉，就采用书信或找中间人帮助解决。例如，因为你不了解某个同学的性格特点，无意间伤害了他（她）的自尊心，而发生了误会或矛盾，使你们的友谊破裂，你可以用书信的形式向这位同学表示出歉意、内疚的心情，也可以找你信得过的老师或同学来进行调解。



3. 学会尊敬老师

有的中学生谈到,由于与老师的关系不大融洽,因而心里总是别别扭扭的,思想上也常为此而苦恼。由此看来,如果师生关系不融洽,在很大程度上就会影响学习效果。当然,师生间的良好关系和感情,需要师生双方共同努力来建立,但作为学生,应如何理解和支持教师,才能促进师生关系和谐地发展呢?

(1) 让老师了解自己

例如:可以把自己的气质、性格特点及兴趣爱好写一小传,交给自己的班主任,或者主动找老师谈谈自己的想法,请老师予以指点。

(2) 了解自己的老师

你不妨和同学一起对自己的老师的家务负担情况和某一天备课、讲课、批阅作业、辅导学生等工作量做一次详细调查,进行书面分析,体会一下老师劳动的艰辛,然后给老师写一封表达感激之情的信。

(3) 养成尊敬老师的习惯

例如:在学校见到老师说:“老师您好!”或“老师您早!”离开学校时向老师说:“老师再见!”进老师办公室要喊:“报告!”在走廊里不小心撞在老师身上,要向老师说:“老师对不起!”上课时



遵守课堂纪律，认真听老师讲课，也是尊敬老师的一种表现。

(4) 正确对待老师的失误

俗话说，“人无完人，金无足赤”，从普通人的一面看，老师也有自己的弱点，有时也会犯错误。因此，我们当学生的应该从这一角度去体谅、帮助老师。

理解老师的动机

有句谚语说：“不要看批评人的脸，而要看批评人的心。”有的老师教育、批评学生时，的确有话不好听、脸不好看和做法不当的现象。但是，他们大多数用心是好的。他们往往从“恨铁不成钢”的心理出发，有的是由于缺乏正确的教育理论指导，有的是缺乏工作经验，有的是由于自身气质、性格的弱点，或者是对未成“钢”的“铁”“恨”过了头，而有意无意地伤害了学生的心。如有的老师把学生赶出教室时说：“赶他一回，他下次就懂得不能迟到，不能违反纪律了。”“赶走一个，是为了保全全班绝大多数学生能好好学习。”……

体谅老师的困难

做学生特别是中小学生的的工作，尤其是转化后进生，并非像影视、小说等艺术作品中所表现的那么简单、容易。后进生的许多毛病、缺陷，其形成的原因是复杂的，要帮助他们改掉缺点，需要家长、社会同老师的长期共同合作才有可能奏效。尽管许多老师费尽了心机，但在有的同学身上仍然难以奏效，甚至有极少数学生屡教不改、旧习难移。想想这些，老师有时候急躁一点，方法简单一些，甚至出现某种失误，是可以谅解的。



适时地帮助老师

理解老师的心意,体谅老师的困难,不等于默认老师的失误。其实,真正理解、支持、尊重老师的学生,应该用恰当的方式经常向老师反映同学们的意见和要求,对老师的工作提出建议。其较有效的方式一般有两种:一是找老师个别交谈;二是给老师写信或字条。无论采用何种方式,都应该是善意的、尊敬的、有礼貌的。例如,先感谢或赞扬一下老师对自己的教导和辛苦,再提意见和建议,并说明自己的想法不一定对,请老师做参考。





三、把握规律 学会学习

我国著名的桥梁专家茅以升说过：“两个人同样立志，同样学习，而结果大不相同。为什么呢？因为学习要有方法，要有计划，才能事半功倍。”笛卡尔说：“没有正确的方法即使有眼睛的博学者也会像瞎子一样盲目摸索。”爱因斯坦有个著名的成功公式： $A=X+Y+Z$ ， A ：表示成功； X ：表示勤奋； Y ：表示正确的方法； Z ：表示少说空话。目前，中学生课程多，负担重，考试压力大，要想提高学习效率，重要的方法就是学会学习和思考。能够运用科学的学习方法学习，才能把握学习的主动权，获得事半功倍的效果，成为学习的真正主人。

1. 用好“五段”学习法

“五段”学习法，又称五环节学习法，是中學生日常学习方法的一般规律，也是行之有效的科学方法



之一。这五个学习阶段或环节是：预习，课堂练习，课后复习，做作业，阶段性复习。在平时的学习中怎样掌握运用好这几个环节，提高学习效率呢？

(1) 提高预习的效果

例如：预习数学时，注意做到：

- ① 先看懂例题。
- ② 做课后练习，看自己是否真正懂得了。
- ③ 再想一想新知识与以前学过的知识有什么联系。
- ④ 对于一些定理、公式可先进行记忆。
- ⑤ 对于不懂的内容可标记下来，上课时再集中精力重点听讲。

预习语文时，注意做到：

- ① 通过查字典把新词弄明白。
- ② 仔细阅读课文，看看哪些自己能明白，哪些不明白，并把不明白的地方标记出来，到上课时再集中精力重点听。

预习英语时，注意做到：

- ① 先听英语录音带，把新的英语单词读会，并进行记忆。
- ② 认真阅读课文，把不明白的地方记下来，上课时重点去听。

(2) 掌握学习要领，提高听课质量

① 要做好课前准备。学习工具的准备，即准备好教材、笔记本以及学习用具等；精神上的准备，即保证课前有充沛的精力。

② 在听课时，要做到专心听课；边听边思考边分析，抓住重



点、要点,要做到眼看、耳听、嘴读、手写和心想多种感官协同并用;把重点、要点记在笔记本上,以便复习时用;还要积极大胆地提出问题和回答老师的提问。

③ 要特别注意听老师的“开场白”和“结束语”,因为这些都是一堂课的重点。“开场白”让我们了解这节课将要讲些什么,对这节课老师讲的重点有思想准备;而“结束语”可以让我们重温这堂课的主要内容,培养自己的概括能力。

④ 听课时千万不要只凭兴趣出发,有兴趣就听,没兴趣就不听,即使对某些内容不感兴趣,也要耐心听下去。

(3) 怎样进行课后复习

① 把学习过的知识复习一遍,检查哪些知识已掌握,哪些知识还没有掌握,对未掌握的知识要重新学习,或者通过问老师、同学解决。

② 想一想新知识与以前学过的内容有什么联系,做到能灵活运用知识。

(4) 提高做作业的质量与效率

要想提高做作业的质量与效率,首先不能抄袭他人的作业;其次要先复习当天老师的讲课内容,再来做作业,提高学习效率;另外,写作业时,不干与学习无关的事,如边看电视边做作业或边吃东西边做作业等。

(5) 及时进行阶段复习与小结

① 通过阶段复习,检查哪些知识已掌握,哪些知识未掌握。对未掌握的知识,要重新学习。



② 要把所学知识联系起来,列出提纲,加深理解,形成知识框架或网络体系。

③ 牢牢记住基础知识。如数学和物理的概念、公式,语文的字词,英语单词、词组和句型等。

④ 搞好综合练习。要少而精,抓住重点;要灵活运用所学知识,做到举一反三,活学活用。

2. 学习要有良好的习惯

习惯是长期养成的结果,它已经成为一种稳定的、不需要意志努力、不需要压力和督促的自动化了的行为方式。所以我们常说,习惯成自然。学习习惯是指学生在学习过程中逐步形成的比较稳定的学习行为方式。如学习中记忆的方式、思考问题和解决问题的心理定势、做作业和复习的行为习惯等。培根说:“习惯是一种顽强的巨大动力,它可以主宰人生。”因此,我们应培养自己良好的学习习惯。一般说来,良好的学习习惯有:

- (1) 每天能按时上学;
- (2) 上课时能专心听讲,不交头接耳影响听课;
- (3) 老师提问时能经常积极举手发言;
- (4) 遇到疑难问题能主动请教老师或同学;
- (5) 能每天独立完成作业,避免抄袭他人作业;
- (6) 坚持每天复习课堂上刚学的内容;
- (7) 不边看电视边做作业或边吃零食边做作业(但有人认为,边听优美的轻音乐边学习可以提高学习效率);



(8) 能及时调整自己的学习计划,注意在薄弱学科上多下工夫补习;

(9) 平时注意阶段复习,不搞考前突击。

你可以根据以上内容进行自查,并针对自己不良的学习习惯制定具体的改正措施和计划。另外,可以制定每周或每日的学习安排表,并长期执行,就会渐渐养成良好的学习习惯。

3. 正确对待学习中的挫折

学习并不是一帆风顺的。这在道理上好讲,但是当学习的挫折真的降临时,并不是每个学生都能正确对待的。那么,怎样面对学习中的挫折,并能在挫折中崛起,获得学习上的成功呢?

(1) 找出受挫折的原因

① 你有正确的学习动机吗?

学习动机正确的学生,学习兴趣高,目标高,给自己的学习带来源源不断的动力,因而学习起来就主动、愉快,并取得良好的效果;反之,如果随大流混日子,就会缺乏学习积极性,把学习当成是负担,甚至会厌学、辍学。

② 你有较强的学习意志吗?

一个学生的学习意志主要表现在努力克服困难,积极调节自己的行为,使自己的行动总不偏离学习目标。要培养良好的意志品质,就要在努力实现自己确立的学习目标过程中不断严格要求自己,主要有三个方面:一是要树立远大目标;二是要努



力做好生活中的每一件小事；三是要勇于同困难作斗争，经得起各种诱惑。另外，通过体育锻炼和参加劳动，不断地磨练自己，增强自己的意志，这不仅能促进学习，而且也是将来走向社会的重要的心理准备。

③ 你能勤奋学习吗？

要想获得学习成功，必须付出艰苦的劳动。不少同学羡慕别人的优秀成绩，却往往看不到人家取得成绩之前付出的辛勤劳动。鲁迅先生说：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在工作上了。”

只有通过勤奋的学习实践才能换来优越的学习成绩，才能真正感受到学习的愉悦。

(2) 适时地调整好学习情绪

① 要使自己具有良好的学习情绪。

一是要不断提高自己的觉悟，端正学习动机，心胸宽阔，提高正确对待挫折的能力；

二是要培养学习兴趣，把学习看成是件快乐的事情；

三是在情绪发生波动时要善于转移注意力，尽快使自己平静下来。

② 及时调整学习过程，预防挫折的发生。

学习的挫折，实际上是学习问题长期积压的总爆发。如果在学习过程中，善于从学习的效果中发现问题的信号，然后及时调整学习的过程，就可以预防挫折的发生。

例如：当作业做不出来时，往往就意味着经过上课和课后复习，你对知识并没有真正领会；当复习进度缓慢时，说明你在知识上“负债”太多；当考试中有多道题不会答或做不完时，就提醒



你在知识掌握上还没有达到独立应用的水平等等。如果你遇到类似这样的问题,就说明你应该调整自己的学习过程,预防挫折的发生。

③ 要提高对挫折的承受力。

对挫折的耐受力是指学生遇到挫折后,经受挫折摆脱困境并采取积极行动的能力。如何提高对挫折的耐受力呢?

一是要正视挫折,认真分析原因,采取针对性措施摆脱挫折。

二是在学习、生活、劳动、锻炼身体和社会实践活动中遇到困难或挫折,要把它看成是一种磨练,是一个锻炼和提高的机会,然后勇敢地面对挫折,通过锻炼形成不怕困难和挫折的性格。





四、调节自我 追求身心健康

1. 情绪的调控

情绪对人的心理健康起着核心作用。过量的情绪反应会损伤肌体,严重的则导致精神疾病。

例如:我国历史上的范进喜极而狂,周瑜三气而亡,牛皋气死金兀术后大笑而死等都是典型事例。由此可见,情绪对心理疾病的产生影响极大。因此,要维护和保持心理健康,就必须学会对情绪的自我排遣和调控。

在生活中,难免会遇到不良刺激而出现情绪反应,而不良情绪长期压抑会影响身心健康。情绪调控可以采取以下方式:

(1) 合理宣泄

例如:找适当的机会向亲朋好友或心理医生敞开心扉,倾诉出内心的隐秘,驱走忧伤、烦恼、痛苦,不致积郁成疾;采取痛哭、唱几首歌的方式,以释放



积聚的能量,调整机体平衡;以日记书信等方式,排遣不良情绪。

(2) 适当控制

例如:遇到外界刺激,强烈的消极情绪即将爆发时,立即提醒自己“要冷静”“三思而后行”,或默念“生气是自我惩罚,烦恼是跟自己过不去”等警句,往往会起到镇定情绪的效果。

(3) 转移法

例如:到林间、溪旁、田野中去,向大自然高声呼喊,或听听音乐,或看看电视、电影、小说,也可以下棋或进行其他体育活动,使情绪得到转移和缓解。

2. 嫉妒与自信

嫉妒是一种不健康的心理,是一种令人厌恶的恶习。嫉妒使得一些人敌视和诋毁在某一方面比自己强的人。这些人不是通过自我的努力来克服自己的不足取得成功,而是试图给成功的人制造人为的障碍,然后幸灾乐祸、落井下石,来使自己得到一种心理上的满足。而嫉妒心过强的人,往往缺乏自信。因为这些人不能容忍别人比自己优秀,他们总是希望自己处处高人一筹,看到别人比自己强时,他们的心理就会失衡。因此,嫉妒并不能促进人的心理发展,相反,它是人健康成长过程中的一块绊脚石,必须予以克服。那么,我们在实际学习、生活中如何克服嫉妒心理,建立自信呢?



(1) 正确认识自我

正确认识自我,就是既要认识自己的优势,又要敢于正视自己的不足。我们应看到自己的长处,相信自己的力量。

例如:可以请老师、家长、同学给自己写优点和长处。还可以写出自己最不擅长的地方,最需要改进的地方,或者是自己的缺点,再看看在这些方面,哪些同学比较擅长,自己应如何向他们学习,以此来树立自信,消除嫉妒。

(2) 进行自我反省

例如:经常问自己:

- ① 我嫉妒哪些人?我为什么嫉妒他们?
- ② 他们在什么地方比我优秀?他们为什么优秀?
- ③ 如果我要超过他们,我应该怎么办?
- ④ 如果别人嫉妒我,对我落井下石,我会有什么感觉?
- ⑤ 嫉妒是否能解决问题?

(3) 体会自我成功的经验

自信是成功的产儿,没有成功就不会有自信。每一个人的生活经历中都有成功的记录。

例如:你第一次学会了做饭,第一次独立生活,第一次因进步受到老师的表扬,第一次在某项比赛中取得好名次等等。成功的生活经历,给我们带来无限喜悦,是我们前进的动力,使我们更加自信。



(4) 创造成功的记录

一个人成功的记录越多,成绩越大,自信心越容易获得。反之如果总是失败,就容易怀疑自己的能力。

例如:可以先确定适当的目标,使目标与个人的能力相符,并把目标付诸于行动,在实际行动中努力克服困难。随着知识的增多,能力的提高,克服困难的办法就会多起来,于是就会走向成功,并且在成功的行动中,体验胜利的喜悦,从而不断增强自信。

(5) 不过多地指责别人

如果你常指责别人,这种毛病就可能成为习惯。应逐渐地克服这种缺点,总爱批评别人的人是缺乏自信的表现。

3. 培养坚强的意志

坚强的意志可以使一个人产生强大的动力,可以使人克服各种困难,可以说它是一切成功的基石。许多杰出人物,如爱迪生、达尔文、牛顿、爱因斯坦,在中学时,智力并非超群,学业成绩也不是全优,有的科目还出现过不及格,但经过他们长期奋发努力,终于对人类社会进步做出了杰出的贡献。很多事实告诉我们,一个人能否取得成功,在很大程度上不是取决于智力,而取决于是否有坚强的意志。智力超常的人如果缺乏坚强的意志,也会一事无成。相反,智力并非超群的人具有坚强的意志,也能



获得事业的成功。为了迎接 21 世纪的挑战,我们应该把自己培养和锻炼成一个意志坚强的人。下面给你几点锻炼意志的建议,你不妨坚持做做看。

(1) 从小事做起

从最易被自己忽略又不能暴露自己弱点的小事做起。

例如:不睡懒觉,上学不迟到,上课积极思考,注意力集中,作业工整等等。

(2) 今日事今日做

在锻炼自己的意志过程中,最大的敌人就是不能战胜自己的惰性。惰性是削弱意志、摧毁毅力的蛀虫。有惰性的人往往会“明日复明日”,得过且过。其实,克服惰性的最有效的方法就是今日的事今日做。

例如:选择身边的一两件小事,从现在做起,培养意志。

(3) 持之以恒,矢志不渝

凡是在事业上获得成功的人都是多年如一日、专心致志、坚忍不拔、努力奋斗的强者。青少年做事往往容易半途而废,虎头蛇尾,所以我们应该特别加强这方面的锻炼。

例如:通过阅读名人传记、励志书籍等,进行自我教育;找出自己因目标不专一或缺乏恒心做过的半途而废的事,制定出修正计划,并记录按计划去做的过程,以便自我监督。

(4) 努力做自己不感兴趣但有意义的事

例如:找出自己认为有意义的事(如练长跑、背英语单词),



并选其中的一件,从现在做起。

4. 塑造良好的性格

性格是由许多性格特征所构成的。各种性格特征在每个人身上的独特结合,就形成了个人的不同性格。青少年处于性格的塑造期,是良好的性格形成的关键时期。因此,青少年在老师、家长、同学的帮助下,通过自我完善可以逐步形成良好的性格。那么,怎样塑造培养自己良好的性格呢?

(1) 扬长避短

扬长,就是要善于发挥自己的性格优势。

例如:如果我们具有活泼、开朗、谦逊、自信、大方、诚实、果断、坚毅、热情等优良性格,就要有意识地发挥它的作用。

避短,就是要努力克服自己的性格弱点。要正视自己性格弱点,并用实际行动克服弱点。当然,克服自己性格弱点要有韧性。

(2) 养成良好的行为习惯

有人说“行为日久成习惯,习惯日久成性格。”良好的习惯可以帮助我们塑造良好的性格。

例如:可以归纳出自己在学习中的不良习惯一条或两条,再制定出改正的计划,日常注意改正。还可观察其他同学有哪些好的习惯,记录下来供自己参考。



(3) 在集体中塑造自我

性格的塑造离不开集体的帮助,性格的弱点也在集体中表现出来。对于自己的弱点和不足要勇敢地袒露,以获得集体的监督和帮助,使自己的性格逐步完善。

例如:根据自己的性格弱点,制定一个塑造良好性格的计划,并请家长、老师、同学监督,认真执行。

总之,只有在实践中不断磨练自己,才能使自己具有良好的心理品质。也只有这样才能胜任时代赋予我们的历史重任,成为 21 世纪合格的建设者和接班人。





后

记

我们青岛第五十中学的“初中生心理健康教育课题实验”是青岛市教育科学研究所立项的“九五”教育科研实验课题。自1995年开始实验之后,即得到市教委领导的大力支持并引起社会的极大关注。1998年9月,青岛市普通教育教研室又确定我校为青岛市初中“课堂与素质”教学改革实验试点单位,我校的子课题为“构建渗透心理健康教育的学生为主体的课堂教学模式”。在进行这两项实验的过程中,我校干部、教师经过不懈努力,取得了一定成绩。在青岛市教育局、青岛市教育科学研究所、青岛市普通教育教研室领导的大力支持与关怀指导下,我校的实验得以顺利进行;也正是由于实施了这两项实验,我校才获得了对学生进行心理健康教育的经验,这本书才得以编辑出版。近几年来,许多新闻单位十分关心我校的改革实验,多次报道过我校的实验情况,给了我们极大的鼓舞。在此,谨向所有关心、支持和指导过我们的领导及同志表示诚挚的谢忱!

编者

2000年5月