

## 有效率地学习

有人说，谁把握了高二，就把握了整个高中三年。在这至关重要的一年，谁不想把握好每一分钟？谁不想在努力的同时，提高自己的学习效率？效率和学习方法密切相关，掌握了科学的方法，效率就能大幅度提升。为了避免“死用功”却效果差的现象出现，我们不妨花一些时间，检视一下学习的方法和效率问题。



### 心灵故事

如果你仔细观察会发现，高一时进入同一个班的几十个同学，在同样几位教师的指导下，学的是同样的内容，大家基础差不多，也都很努力，有的同学甚至很刻苦，但是过了一年后，大家却在学习成绩上产生了较大的差距，你可曾思考过这是为什么吗？

张望就是带着这样的疑问走进咨询室的。他曾以优异的成绩进入重点高中，一年中经历了由名列前茅到中等水平，而后又落入“后排”的坎坷。让他百思不得其解的是，他每天都非常认真地学习到深夜才肯就寝。为什么却得到了如此的“回报”呢？

刘霞则是通过校园网来咨询的：“自从进入高中以来，我学习一直都很刻苦，但是成绩却一直在下降，我很失落。为此，老师们都非常关心我，课上经常注意我的反应，练习时给予我更多的关注，这使我心情越来越沉重。我也想尽快改变现状，可又



苦于没办法，眼看着已经高二了，为了考上大学，我只有靠延长学习时间、增加练习量来应对，但至今收效甚微，我真的不知道如何是好，请您帮助我。”

在我们同学中，像这样有目标、知努力、肯付出而少有收获的同学并不鲜见。他们为什么会陷入学习的困境之中呢？



伟大的物理学家爱因斯坦总结他成功的经验，曾概括出这样一个公式： $A=X+Y+Z$ 。A代表成功，X代表艰苦的劳动，Y代表正确的方法，Z代表少说废话。若将这个公式用于学习活动之中，则意味着想要取得学习的成功，一是要靠勤奋，二是要讲究学习方法，三是要注重效率。

一切成绩的取得，都离不开辛勤的劳动。数学家华罗庚说：“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”“天才出于勤奋”，要想取得优异的成绩，就必须付出艰苦的劳动，这些都是毋庸置疑的。但反过来讲，只要勤奋就一定会取得优异的成绩，这个命题就不一定能成立了。因为，勤奋只是取得学习成功的因素之一，它还需要正确方法的支持。在学校生活中，很多人都习惯于用分数来衡量一个同学的学习，而一些分数高的同学的学习方法其实并不十分合理，他们高分数的取得，主要是靠勤奋换来的，也就是像前面说的那两位同学，靠延长学习时间，加大练习量，来以勤补拙。这种表象常常掩盖了方法上的不科学性，好的成绩起到了暂时的迷惑作用，使这些同学满足于低效率的勤奋，而不注意学习方法的改进。随着学习难度的加大，综合性的加强，这种学习方法费时低效的弊端就显露出来，因此，苦恼也随之而生。由此可见，获得成功是我们的奋斗目标，其中勤奋是不可缺少的动力，而好的方法则可以使你省时、高效、出色地完成任务，实现自己的奋斗目标。

## 认识学习的干扰因素

- ★ 椅子不舒服
- ★ 桌子过高或过矮
- ★ 环境嘈杂
- ★ 光线太暗或太亮
- ★ 温度过高或过低
- ★ 视野内无关物品过多
- ★ 缺少睡眠
- ★ 饮食不良
- ★ 身体不适
- ★ 同学关系
- ★ 师生关系
- ★ 家庭关系
- ★ .....



## 成长工作坊

### 活动1 抗干扰比赛

选择还没有学习过的等量的几组英文单词为学习材料，事先准备好，比如将比较陌生的、难度接近的15个单词归为一组。全班同学分成若干5~8人的小组，然后每组选出2~3人为代表参加比赛。比赛时各组选手轮流上场，选手抽签拿到写有英文单词和中文意思的学习材料，限定时间是5分钟，任务是尽可能记住这些单词。在选手记忆单词时，剩余的小组成员可以想出除碰触选手身体之外的任何办法来干扰非本组选手的学习。限定时间到后，以选手正确回忆出的单词数作为比赛的成绩，将每组各个选手成绩累计之后，最终得到小组成绩。比赛结束后，在组内和班内结合下面问题进行讨论和分享。

#### 讨论与分享

1. 学习中我是怎样抗拒干扰的？
2. 哪些干扰对我影响最大？

#### 链接

#### 毛泽东读书

1911—1918年，毛泽东在长沙读书期间，把大部分精力集中在了自己喜欢的课程上，如历史、文学、哲学等。他上课用心听讲，认真做笔记，把自己认为有用的东西都工整地记录下来，课余和自修时间也孜孜不倦地钻研。当时的湖南一师教学条件比较差，毛泽东抛开这些外界因素，坚持学习。他特意到最喧闹的地方去读书，每天故意让自己坐在闹市口读书。所谓“闹市”，也就是街上最热闹的地方，譬如说长沙成章街头的菜市场，他每天都坐在那儿读书，以培养自己读书的静心、恒心。后来毛泽东成为国家主席，仍不忘每天读书，并把他读书的地方称为“菊香书斋”。

## 活动2 方法与效果

想一想，在以往的学习中你常使用的学习方法有哪些，对你而言这些方法效果如何？先每个人按各自情况填写下表，然后和邻座或周围的同学仔细交流一下。看看其他同学是否也在用类似的方法，效果如何，有没有新的发现。

方法	效果	备注（原因分析或新的收获）
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
⋮		



## 青春圆舞曲

### 自我诊断

学习方法涉及按计划学习、预习、听讲、复习、阅读、考前复习等许多方面，可以说是各有玄机。请选择一个或几个方面，结合自己的情况进行一下自我的评价和诊断。

方面：\_\_\_\_\_

评价：\_\_\_\_\_

诊断：\_\_\_\_\_

改进意见：\_\_\_\_\_

对自己学习方面的问题进行自我诊断之后，拿着这份诊断书与家长或老师讨论一下，看看他们能给你提供哪些帮助。



## 方法指南

### 学习方法和策略参考

1. 画线法。阅读之后勾画出重要部分，是一种有效的学习方法。画线能使你日后快速找到课文中的重要内容进行复习。然而应谨慎使用画线法，只画出重要的，这一点很重要。下面是一些常见的方法：

- (1) 圈出不知道的词；
- (2) 标明定义；
- (3) 标明例子；
- (4) 列出观点原因或事件序号；
- (5) 在重要的段落前加上星号；
- (6) 在混乱的段落前加上问号；
- (7) 给自己做注释；
- (8) 标出可能的测验项目；
- (9) 用箭头表明关系；
- (10) 加上评论，记下不同点和相似点；
- (11) 标出总结性的陈述；
- (12) 用不同画线标明不同的重要程度。

2. 笔记法。笔记有逐字逐句式、总结式、提纲式三种类型。逐字逐句式的笔记，即录音机式的笔记，这种方式，不仅毫无必要，效果也很差；总结式笔记即对材料内容进行总结归纳，这有助于材料的组织和整合，效果较好；提纲式笔记是对笔记进行总结归纳，用自己的话做简要的提纲，效果最理想。

3. 卡片法。将要记录的内容写在卡片上，既有利于归类存放，又有利于存取、批注。卡片法可与笔记法配合使用，在认真记好笔记的前提下将重要而又容易遗忘的知识点记到卡片上。做卡片时应注意：①一卡一“题”，即记一个相对独立的内容，否则，几方面的内容混在一张卡片上，分类就困难；②在卡片的左上角，标明分类号、材料性质等；③在卡片下方正中打孔，用线分类穿卡，便于保存与查找。使用卡片进行复习时应依据遗忘规律进行安排。

4. 列提纲。列提纲是指以简洁的语言列出学习材料的大小标题及其层次，它有助于学习者清晰地了解学习材料的内在逻辑关系。列提纲要求以简要的词语写下主要和次要的观点，通常以金字塔的形式来体现，组织材料的要点、每一具体的细节都要包含在高一级的类别之下。列提纲的方法可以帮助学习者快速形成有关知识的结构网络。

5. 画网络图。网络图是以树状方式表示学习材料逻辑关系的组织方式。顶端是最概括的概念，枝干是局部的概念，末梢是具体题目，看起来犹如一棵倒置的树。使用网络图的关键是确定材料的种属关系，首先应找准种概念，然后按层次依次确定属概念。在具有明显种属关系的材料中，运用网络法提取要点，逻辑关系特别明了，便于理解和记忆。

## “5R” 笔记法

“5R” 笔记法是一种行之有效的提纲式笔记法，它把笔记本页面划分为主栏（占页面2/3）和辅栏（占页面1/3）。“5R” 是指5个以R字母开头的术语：记录（Record），在听讲或阅读的过程中，在笔记本主栏内尽量多记有意义的概念、数据等；简化（Reduce），课后将主栏内的内容恰当概括，并简明扼要地写进辅栏；背诵（Recite），即盖住主栏内容，以辅栏中的内容为线索，复述课堂上或阅读中学习过的东西，然后对照主栏，核实对错；反省（Reflect），即把自己听课或阅读时的想法，写在卡片或笔记本的某一单独部分，并加上标题、索引，编制成提纲、摘要，分门别类；复习（Review），每天花一定时间快速浏览笔记，主要是看辅栏内容。



## 我的感悟与收获

通过本课学习，你对提高自己的学习效率有信心了吗？将所获得的感悟和收获以及你的决定写下来。及时总结，将每一个进步记录下来，过一段时间，你便会发现自己学习上的可喜变化。

# 解决冲突

你和周围的同学、老师发生过冲突吗？我们都是生活在社会群体中的一员，每天都要与人打交道，冲突是不可避免的，即使没有外界的干扰，我们自己内心也会出现冲突。既然我们无法避免冲突，那么，这一课我们就一起来学习如何正确地处理冲突，使冲突向着正面的方向发展。



## 心灵故事

李伟与王晓在一个值日小组，李伟平时大大咧咧，爱说爱动，王晓性格内向，好学认真。某天，他俩发生矛盾了。

“哎，做值日了！”

“……”王晓还在写作业，没有理会李伟。

“哎，王晓！做值日，这么大教室我一个人扫啊？”

“真麻烦！等我写完了再说。”

“嘿？等你写完我们都做完了。你怎么这样？太自私了吧？该咱们组值日了，别人都忙着呢，怎么就你不动啊？”

“凶什么？不就是个小组长吗？神气什么？”

“你说什么呢？”李伟气急了，拿着笤帚冲了过来，其他同学看见赶紧去阻拦他，王晓也不示弱：“怎么？还想打人啊？野蛮！”

“你说什么？你说谁野蛮？你再敢说一句，我饶不了你！”李伟已经是怒



不可遏，同学们有的劝李伟，有的劝王晓，乱成了一团。

尽管大家把李伟和王晓劝开了，但从此以后他们谁也不理谁了。



## 心理辅导

和睦相处是融洽的人际关系的具体表现，也是良好人际交往能力的具体体现。中学生的生活环境和思想都相对单纯，在人际交往中没有重大利益上的直接冲突，因此，人际关系也相对简单而单纯。但中学生正处于身心发展时期，处于青春期，情绪不稳定，冲动性强，容易为了小事和同学起冲突。

日常生活中，人们遇到冲突后常见的不良处理方式有：

1. 回避。回避方式指不武断和不合作的行为。个体运用这种方式来远离冲突、忽视争执。

2. 针锋相对。针锋相对指的是武断和不合作的行为，同时也代表了对人际冲突的赢—输争夺的方法。那些针锋相的人努力达到自己的目标而不考虑其他人。但这样做常常使冲突不断升级。

3. 迁就。迁就表现为放弃自己的主张，向对方屈从，进而化解冲突。运用迁就方式的个体是典型的被他人给予积极评价的人，但是他们常会被认为是软弱和顺从的。

很多同学在与他人发生冲突后不了解应该如何处理彼此间的矛盾，常常只从自己的角度考虑问题，没想到其他人的感受。实践证明，互相尊重，换位思考，加强理解，培养友善、信任、宽容等良好性格特征，对有效解决冲突有着重要意义。



## 成长工作坊

### 活动1 考考你的眼力

【活动时间】10分钟。

【活动程序】

请同学们观看右图，说说都看到了什么。



## 讨论与分享

通过刚才同学们的观察和讲述，大家思考一下：为什么别人看到的和我自己看到的不一样？这令你想到了什么？找学生讲述自己的想法。

## 活动2 换把椅子坐一坐

【活动时间】20分钟。

【活动程序】

1. 找两位同学上台表演一个他们经历的冲突故事。
2. 两人互换角色再次表演这个故事，然后讲述自己在表演中的体验。
3. 全体学生分小组表演身边的冲突故事，每个故事表演两遍，第一遍从自己的角度出发，第二遍从对方的角度出发。

## 讨论与分享

我们在很多情况下不太会从别人的角度考虑问题，不知道大家在刚才的活动中体验到了什么？想到了什么？请同学们谈谈自己的感悟。



## 青春圆舞曲

### 换位思考

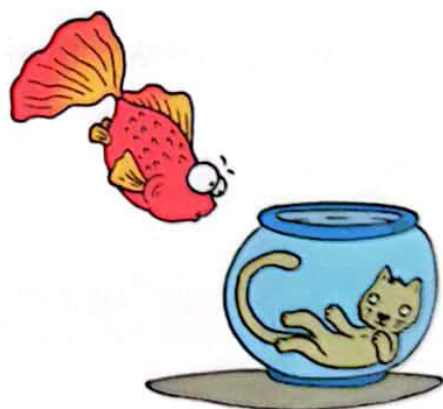
回顾一下最近和周围人发生冲突的情景，尝试用换位思考的方法来解决自己的烦恼。

当时我是这样想的：\_\_\_\_\_

现在你站在冲突的另外一方，体会一下对方的所思所想及其感受。

“换位思考”后我这样想：\_\_\_\_\_

现在我的感受是：\_\_\_\_\_





## 方法指南

### 解决冲突的“五步法”

有效解决冲突可遵循以下五个步骤。

**第一步，澄清并界定问题。**了解双方冲突的焦点是什么，倾听、了解对方对问题的看法，才知道该如何处理。

**第二步，找出彼此的需求或愿望。**这样才能找到令双方满意的解决方法。

**第三步，寻找可能的解决方法。**冲突的双方可以讨论有哪些可能的解决方法，一一讨论其可行性和彼此对解决方法的接受度。

**第四步，达成共识。**将所有解决方法列出之后讨论各个方法的优缺点，找到双方都同意的方法后，再加以实行。

**第五步，回顾与重新切磋。**实行之后的结果有可能不如预期，此时两人便需要依这几个步骤重新磋商。



## 我的感悟与收获

本课的学习你收获了什么？感悟了什么？用自己的语言记录下你的感悟与收获。

# 让梦想为未来指路

每个人都有自己的梦想，都希望有梦想成真的一刻，实现梦想是需要打下坚实的基础和进行不懈努力的。当我们紧张学习，奋力拼搏的时候，不要忘记自己的梦想，让梦想为你的未来指路。当然，梦想受很多因素的制约，会因时因地因事的不同而发生一些变化，随着年龄的增长，梦想会变得更加现实和理性。它是我们前进的动力。梦想与我们的态度、我们的目标和未来职业选择都有着密切联系。



## 心灵故事

博格斯是NBA夏洛特黄蜂队的1号球员，身高只有160厘米，即使在东方人里也算矮子，更不用说在200厘米的身高都嫌矮的NBA了。据说博格斯是NBA最矮的队

员，也是NBA有史以来创纪录的矮子，但他可不简单，曾是NBA表现最杰出、失误最少的后卫之一，不但控球一流，长传精确，而且在高人阵中带球上篮也毫不畏惧。

博格斯从小就长得特别矮小，但非常热爱篮球，小时候就梦想有一天能进入NBA，NBA是所有爱打篮球的美国少年最向往的梦想。每次博格斯告诉他的同伴：“我长大后要去打NBA。”所有听到的人都忍不住哈哈大笑，甚至有人笑倒在地上，因为他们“认定”一个160厘米的矮子是绝不可能进入NBA的。他们的嘲笑并没有阻断博格斯的志向，他带着一定要进NBA的梦想，用比一般人多几倍的时间练球，终于成为全能的运动员，也成为最佳的控球后卫。他充分利用了自己矮小的优势，行动灵活迅速，像一颗子弹一样，运球的重心低，不会失误；个子小不引人注意，抢球常常得手。





## 心理辅导

现实与理想常有一定的差距，理想的实现应是奋斗的结果，要实现美好的理想就必须有拼搏进取的精神。面对人生道路上的艰难险阻，自强不息的人不会退缩，他们在逆境中不会气馁，而是会不断进行自我激励。

然而，在现实生活中，我们有的同学因为自身的某些不足甚至是优势不明显，因为几次人生路上不可避免的挫折与失败，就放弃了努力，放弃了追求，也放弃了美好的明天。要相信，只要我们不断激励自我，不轻言放弃，我们的未来不是梦。博格斯成功的经验不正说明了这样的道理吗？

青少年正处于智力发展、精力充沛、充满幻想、敢想敢干的年龄，对未来充满渴望，力争上游，应该珍惜这份热情，不断自我激励。但青少年也往往对自己期望过高，可能在理想和现实之间出现偏差，加之意志力不够顽强，常因自己的理想得不到实现、欲望得不到满足而产生消极体验。

可见，追寻明天美好梦想的过程中，一定要树立积极的心态，悦纳自己，坦然面对自己的不足和人生的失意与挫败，采取有效的行动，不断激励自我。回顾自己的个性，回顾自己付出的努力，想一想是做由命运操纵的木偶，还是做把握自己命运的主人，想一想该怎样对待自己。“认真地过好每一分钟，让心跟着希望动”，未来不是梦。



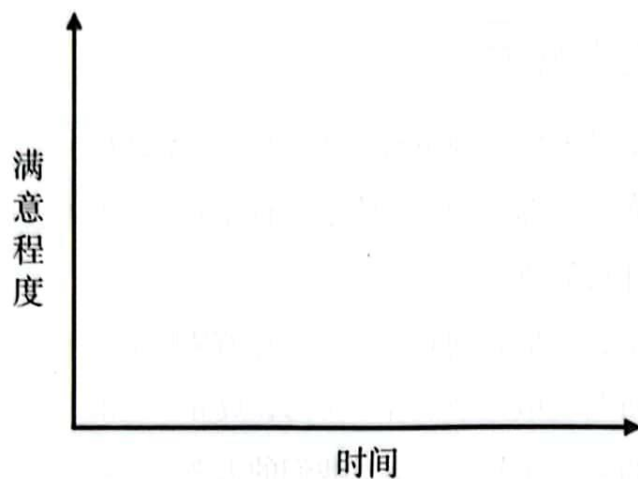
## 成长工作坊

### 活动1 寻找成功支点

1. 每位同学以时间轴为横坐标，以对自己的满意程度为纵坐标，画一人生曲线，在曲线上标注出迄今自己最引以自豪的三件事，并分析自己所具有的成功品质。



2. 在图中也标注出近期出现低谷的情况，想一想自己还有什么潜能有待挖掘，分析自己跨越低谷的优势，设想自己走出低谷的打算。



## 活动2 应用“镜子技巧”

镜子技巧是由美国心理学家布里斯托总结而成的，这一方法简单、有效，可以使你增加信心，强化激情，生活中不妨一试。

具体做法如下：站在镜子前，看着身体的上半部分。笔直站立，后跟靠拢，收腹、挺胸、昂首，再做三四次深呼吸，直到对自己的能力和决心有了感受。然后凝视眼睛深处，告诉自己会得到所要的东西，大声说出它的名字。每天至少早晚做两次，还可以将喜欢的口号、精彩的格言写在镜面上，只要它们确实代表着你曾设想、并希望实现的某些事情即可。



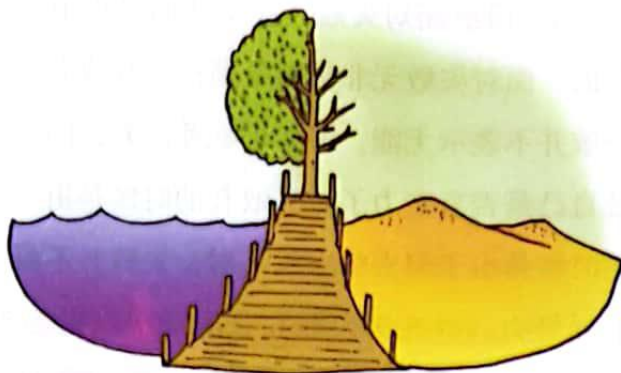
## 青春圆舞曲

### 阅读与思考

在1984年的东京国际马拉松邀请赛和1986年的意大利国际马拉松邀请赛中，日本选手山田本一夺得冠军。当记者请他谈谈经验时，性情木讷、不善言谈的山田本一的回答是：“用智慧战胜对手。”这个答案让人摸不着头脑。

10年后，这个谜底才被揭开。山田本一在他的一本自传中说：“每一次比赛之前，我都要

乘车把比赛的线路仔细看上一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来。比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以100米的速度奋力向第一个目标冲去；等到达第一个目标后，我又以同样的速度冲向第二个目标；四十多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不懂这个道理，我把我的目标定在四十多公里以外终点线上的那面旗帜上，结果我跑了十几公里就疲惫不堪了。我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”分段实现大目标——这就是山田本一智慧。



### 思考

1. 山田本一成功的诀窍何在？对你有何启示？
2. 你为自己的人生设定好目标了吗？
3. 为了实现你设定的目标，需要进行哪些准备？



## 方法指南

实现梦想的旅途是不会一帆风顺的，我们应做好充分的心理准备，经常为自己加油。

1. **激发上进心，改变消极心态。**用理想强化上进心，并不断通过自信心和成就动机的训练增强上进心；把握恰当的期望值，摆正自己的位置，增强心理承受力。学会运用积极的应对方式化解消极情绪，变消极心态为积极心态。

2. **接受自己，悦纳自己。**健康的心理要求一个人对自己保持一种接纳的态度，承认和接受自己的一切，不欺骗自己，不拒绝自己，更不憎恨自己。实际上，是否接纳、欣赏自己与本人的条件并不完全有关系。

3. **奖励自己。**奖励自己意味着告诉自己：“我干得很好！”我们需要得到肯定，这种肯定会进一步强化我们的行为。老师批阅试卷时一句“有进步”，会让我们激动半天，满心希望下次能有更大的进步。但别人不可能时时关注我们的付出，很多时候我们需要自己奖励自己。

4. 勇敢面对失败。在奋斗的过程中，失败是不可避免的。面对失败无非是两条路：放弃或者继续前进。遭遇失败并不表示无能，但如果就此放弃，便彻底没有机会验证自己是否有能力了。失败有的时候是由于努力不够，有的时候是由于努力的方法不对。失败并不可怕，关键是我们努力，并在努力和克服困难中获得经验，明确今后努力的方向。美国人本主义心理学家罗杰斯说：“生命的意义在于成长。”在一个人的成长过程中，总有成功与失败、顺利与挫折。成功与顺利固然能带给人以胜利的喜悦，然而失败与挫折却可以给人带来比成功更丰富的体验。虽然很多努力表面上看起来是徒劳的，但是，只要努力，我们就为自己积累了经验，为自己创造了更多的机会。只要努力，你就能把未来掌握在自己的手中。



5. 学会使用自我精神训话。美国一个教授提出了一个制胜的技巧，就是自我精神训话。对每个人来说，气可鼓不可泄，个人对自己也一样，多给自己鼓励，少给自己泄气。按照自己的情况，编几句鼓励自己的话，每天对自己说几次，这就叫自我精神训话。



## 我的感悟与收获

学习了这节课，你有什么感悟与收获呢？请将它们写下来。