

第二章 学习心理：学习蕴育 着希望

第一节 学习与心理健康：想说爱你不容易

第二节 学习方法的掌握：条条大路通罗马

第三节 克服不良的学习心理：以积极的心态快乐学习





学习目标

- 理解心理健康对学习的重要促进作用。
- 掌握克服不良的学习心理的方法。
- 掌握建立健康的学习心理的路径。

内容导读

“你感受过学习带给你的快乐了吗？”大多数学生谈及学习会说：“想说爱你不容易！”在合作中学习，你一言我一语，其乐融融；在竞争中学习，你出招我拆招，紧张刺激；“你会学习嘛？”你可能会说：“我在学校里都学了 10 多年了，怎么还问我这种幼稚的问题！”然而，我们在现实中看到好多不会学习的学生。心理学家认为：怎样学习比我们学习什么更重要。知道了学习的技巧，学习会变得更简单、更快乐。注重方法和技能对于学习来说是十分重要的。



知识导航

第一节 学习与心理健康：想说爱你不容易



精彩案例

我国著名科学家茅以升在 83 岁高龄时，仍能熟练背诵圆周率小数点后 100 位，别人问他有什么好的记忆方法，他回答说：“说起来很简单，重复！重复！再重复！”在学习中，我们都有这样的体会，我们记忆某些内容，到刚能勉强背诵时就停止了学习，结果过了不久就不会准确回忆。如果能“一鼓作气”，再多学几遍，效果就大大提高了；而且这样熟练的记忆，保持时间也特别长久。也有很多人发现，有时候我们记忆图像似乎比记住数字物品等要容易，这是因为人的大脑记忆有不同的差异。从事教育教学工作 35 年，参与课本、考试考题修订 125 次、享受国务院特殊津贴的李占光教授说：“反复是记住记牢的重要途径，在反复的基础上配合科学的记忆方法尤为重要。”



启示

美国人珍妮特·沃斯和新西兰人戈登·德莱顿合写的《学习的革命》一书，告诉我们要认识到知识爆炸时代的特征，用传统的学习方法和现代的学习手段来解决有限的学习与急剧增加的知识之间的矛盾。学习的过程是辛苦的，但在合适方法指导下的学习则是快乐的。

一、究竟什么是“学习”

1. 学习及其意义

“学习”最早见于我国古代儒家名著《论语》。《论语·学而》说：“学而时习之，不亦说乎？”所谓“学”，主要是指获取知识和技能。它一般有三种含义：温习、练习、实习。所谓“学习”，包括“学、思、习、行”。

在心理学中，学习是一个极广的概念。学生在学校学习，是有系统、有计划的。他们不仅仅学习知识，而且也学习技能，形成良好的态度与习惯，还要改变不良行为与习惯。总之，学习是一个人获得知识、技能和经验的过程，是一种人适应环境的手段。

学习存在于我们每个人的生活中，贯穿于人的一生，因为学习是一个人提高生存质量的手

段。天生的本能是无法保证一个人生存的，作为一个个体，我们必须通过学习获得和积累各种知识和技能，才能顺利地融入社会，正常生活。

是否会学习、学得如何，往往决定一个人一生的命运。比如：“走”的能力不是天生的，而是从一岁左右开始学习的，如果你不学习走路，那你一生都将不会直立行走。反之，你走得
好，再学会跑，跑得好，经人指导还可以成为运动员，甚至成为像王军霞、刘翔那样的著名运
动员。

2. 影响学习的因素

智力因素是学生学习的前提因素，是学习的必要条件。客观因素是学生学习的决定因素，是学习的充分条件。一个对学习不感兴趣，又缺少刻苦勤奋精神的人，他的智力水平再高，学
习、工作都不会取得好成绩。造成厌学的原因很复杂，既有当前的社会现实和就业压力，也有
个人价值观、择业观的影响，还受教育历史、教育制度的影响，以及职业教育结构的种种不
足，家庭条件的影响，等等。这些都会在客观上造成学生不爱学习的后果。

3. 学习与心理关系

学习对心理健康有积极的影响，比如，学习促进智力的发展和潜力的开发，学习能带来满
足，创造愉快。此外，学习活动有助于人们提高认知水平，纠正错误的认知观念，发展正确的
认知方式；有助于建立和谐的人际关系，发展健康的情绪和高级情感；有助于完善自我意识，
改善意志品质，培养健全人格。同时，学生的学习是一项艰苦的脑力劳动，需要消耗大量的生
理、心理能量，带来疲劳和紧张感。如果学习方式不当，则会事倍功半，影响学习的积极性；
如果劳逸结合不当，忽视了必要的休息、娱乐，则会损害身心健康；如果学习环境嘈杂、肮
脏，学生则会心烦意乱，效率甚低。这些有可能伴随学习活动的不利因素会直接或间接地影响
学生的心理健康。

在学习活动中，重视学习与心理健康的互动关系，是促进学生健康成长的必要条件。

二、学习心理的特点

与普通高中相比，职业教育是另一种类型的教育，具有专业性、技能型、职业定向性、社
会服务性的要求。职业学校学生的学习具有如下特点。

1. 学习动机的特点

学习动机是直接推动学生进行学习的一种内部动力。在职业学校学生的学习动机中，就业
需要始终占据首要地位，学生的学习目的日趋现实，学习上只求合格，缺乏学习内部动机和学
习兴趣。

2. 学习行为的特点

一部分学生能自觉学习，积极参加各种专业训练活动，努力提升自身素质。也有部分学生
无心向学，经常无故旷课，即使到了课堂上也是看小说或玩手机。整体来说，学生能在思想上
明确学习和掌握知识技能的重要性，却较少能在行动上“一贯努力”，“充分地、有计划地利
用时间”，结果最终因自己没有充分利用时间而后悔、自责。他们把课外时间都用来娱乐，发
展个人兴趣、爱好，或是用来外出打工，导致学习不合格，不得不补考甚至影响就业。



3. 学习方法的特点

从总体上看, 学生们较好地掌握了部分学习方法, 如记课堂笔记、区分出知识重点等。此外, 学生还学会利用图书馆和互联网学习, 提高自己的能力。但在课前预习, 课后及时整理和复习笔记、根据以往规律及时复习等方面存在问题, 有待提高。职业学校学生的学习不仅是学知识、学专业, 更重要的是学习技术, 发展和提升专业技能, 以顶岗实习的方法来提前感知就业。

4. 学习内容的特点

- (1) 具有较高的专业和职业定向性;
- (2) 学习内容具有丰富性和结构性;
- (3) 学习内容具有应用性和实践性。

5. 学习阶段的特点

- (1) 基础课阶段;
- (2) 专业基础课阶段;
- (3) 专业课实习阶段;
- (4) 顶岗实习就业计划阶段。

阅读链接

智慧人生

众所周知, 中华民族是一个热爱学习、善于学习的民族, 中华文明的每一次重大进步, 都离不开学习, 离不开学习思维的升华和发展。中华民族灿烂的文明史上, 不仅有“三人行, 必有我师”的好学之风, 更具有身体力行、“文武并施, 御军三十余年, 手不合书, 昼则讲武策, 夜则思经传”等学习和锤炼造就的楷模。

在祖国和平的蓝天下, 在我们美丽的校园中, 我们比先辈们拥有更优越的学习条件, 能心无旁骛、夜以继日地遨游学海。

历经苦难的高尔基说: “书籍使我变成了一个幸福的人。”虽然学习是一项艰苦的脑力劳动, 会带来疲劳和紧张, 但是学习也会带给我们最永久的乐趣, 最恒久的动力; 给我们心灵的平和, 精神的慰藉。朋友可能离去, 时光不断流逝, 学习却让我们永葆青春, 使我们逐步建立起和古今中外伟人之间的交流, 以他们的指引, 历史的大门为我们敞开, 未来为我们展现理想的蓝图。所以, 克服困难, 热爱学习吧! 让目光投向更广阔的时空, 让心灵沟通过去和未来。让我们畅饮这“源头活水”, 攀登着人类进步的阶梯, 成为知识的富翁、精神的巨人, 成为祖国 21 世纪高素质的建设者!

三、学习中常见的心理问题及其原因

为什么目前职业学校有许多学生不喜欢学习呢? 目前, 职业学校学生常见的心理问题又有哪些? 下面我们就来逐一探究。

1. 缺乏学习动机

学习动机是学习行为发生和维持的内部动力。缺乏学习动机主要表现为懒惰、厌学、容易



分心、缺乏正确的学习方法、独立性差。

缺乏学习动机有主观原因，如情绪、意志、态度、经历、兴趣、健康状况等都会对学生的学习动机产生影响。

首先，缺乏学习动机是由在以往的学习过程中遭受挫折与失败造成的，对学习没兴趣，厌学情绪严重。

其次，由于专业不理想等原因而产生“学了也没用”的错误思想。

再次，由于片面地看待社会现实而产生“学不学都一样”的思想，从而缺乏明确的学习目的和奋斗目标，这是导致学生缺乏学习动机的主要原因。

客观方面的原因是社会生活对学生学习动机的影响。社会价值观对学生学习动机的影响很大，来自社会、产业、企业、用工市场的现实情况，正在影响着学校教育的主流价值观，两者产生了强烈的反差，严重而深刻地影响着学生固有的就业观念、择业观念、价值观念。还有来自学校方面的学校群体行为、教师的教学等，对学生的学习都有一定的影响。再者，就是家庭的经济条件，家长的文化程度，家长的教育方式、和睦程度对学生的学习动机影响也很大。

总之，学习动机的激发既取决于外部条件及环境的诱因，又取决于内部条件。

2. 学习疲劳

学习疲劳是指由于学习者学习过度或学习方法不当而导致的学习效率逐渐降低、学习进步缓慢的现象。

学习疲劳的具体表现为学生产生渴望停止学习活动的生理和心理现象，学习错误增多，学习效率下降，生理失去平衡等。

为什么会产生学习疲劳呢？首先学习活动是一项极其繁重的脑力劳动，其耗能程度丝毫不亚于体力劳动；其次，学生采取的学习方法不当，适应困难。

3. 记忆障碍

记忆力的好坏，主要是指个体记忆是否具有准确性、敏捷性、持久性和准备性。而当个体出现以下表现时，即为记忆障碍。

表现：记忆障碍是指个体在识记、保持、回忆或再认过程中发生困难或异常。

原因：学习目的不明确、缺乏学习动机、对学习兴趣不浓厚、对学习缺乏信心等心理状态使大脑对知识的记忆缺乏主动性，大脑皮层的活动不活跃甚至处于抑制状态，导致智能下降，记忆力减退；一次性学习材料过多，材料间互相干扰，也会引起记忆障碍，造成遗忘。

4. 注意障碍

注意是一切心理活动的开端，并伴随心理过程的始终，它使心理活动处于积极状态并具有方向性，保持较高的效率。没有注意，任何心理活动都达不到预期目的。注意在学习中也具有重要意义。注意力集中是提高学习效率、取得良好成绩的基本心理条件。注意出现障碍将严重影响学习的正常进行。

表现：注意减弱，注意范围变化。

原因：对学习目的认识不足，缺乏注意的自觉性；过度疲劳。



第二节 学习方法的掌握：条条大路通罗马

学习的一个重要目标就是要学会学习，这也是现代社会发展对学生提出的要求。21 世纪中的文盲将是那些不会学习的人。所以，同学们在学习中应追求更高的学习境界，使学习成为一个愉快的事情，在轻轻松松中学好各门功课。目前，在学生中，苦学居多，好学为少数，会学更少。我们可以把苦学、好学、会学形容为学习的三种境界。

第一种境界：昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路——苦学。

一些学生提起学习就将“头悬梁、锥刺股”、“刻苦、刻苦、再刻苦”挂在嘴边。处于这种层次的同学，觉得学习枯燥无味，对他们来说，学习是一种被迫行为，他们体会不到学习中的乐趣。长期下去，对学习必然产生恐惧感，从而滋生了厌学的情绪。最后，在他们那里，学习变成了一件苦差事。

第二种境界：衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴——好学。

所谓“知之者不如好之者”，达到这种境界的同学，其学习兴趣对学习起到了重大的推动作用，他们对学习如饥似渴，常常到了废寝忘食的地步。他们学习不需要别人逼迫，自觉的态度常使他们能取得好的成绩，而好的成绩又使他们对学习产生更浓的兴趣，形成学习中的良性循环。

第三种境界：众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处——会学。

学习本身也是一门学问，有科学的方法，有需要遵循的规律。按照正确的方法学习，学习效率就会提高，学得轻松，思维也变得灵活流畅，能够很好地驾驭知识，真正成为知识的主人。

那么，学习方法都有哪些呢？



精彩案例

被直觉欺骗

一个球拍和一个球共 1.1 美元，球拍比球贵 1 美元，请问：球多少钱？你很可能回答：球 10 美分，大多数哈佛学生也是给出这个答案，但正确答案是“5 美分”。行为经济学家丹尼尔·卡内曼解释了大多数人得到错误答案的原因：“一看这道题，就有一个数字进入了你的脑海，这个数字当然是 110 美分”。这道题与别的题目不同之处在于它会引起一个直观的错误答案。算一算，你就会发现。如果球 10 美分，那么球拍和球总共就要 1.2 美元（球 10 美分，球拍 1.1 美元），而不是 1.1 美元。正确答案是 5 美分。那个直观的答案肯定也进入过那些得出正确答案的人的脑海——但是他们用某种方式拒绝了那个直觉。

很多学生回答了上述这道题目，结果令人震惊：哈佛大学、麻省理工学院、普林斯顿大学超过 50% 的学生给出的答案是错误的，在一些不知名的高校，答错的学生超过了 80%。



启示

很多人过于自信，过于相信直觉。但别忘了，很多时候直觉会欺骗我们。学习也一样，对于一个问题，我们要采用多角度的思维、思考方法，这样便会出现多种答案，只有透过现象捕捉事物的本质，甄别假象和错觉，才能找到正确的结果。掌握好的学习方法对中专生而言有时比学习本身更重要。

一、有效记忆，事半功倍

掌握科学的记忆策略要注意个体的心身调节，例如：树立必要的自信，有明确的目的和强烈的动机，保持良好的心理状态，集中注意力，掌握最佳记忆时间等。

所谓记忆，是指过去经验在人脑中的反映，是一种从记到忆的心理过程。先有记，然后才有忆。有些人的记忆能保持数十年乃至终生。人们把记忆区分为瞬时记忆、短时记忆、长时记忆三种。它们各自的特点如下。瞬时记忆（也称感觉记忆）保持时间很短，为 0.25~2 秒；寄存在大脑中的材料如果受到特别注意，就会转入短时记忆，否则很快就消失。短时记忆的特点是对材料进行编码，保持的时间比感觉记忆长，有人认为是 5~20 秒或 1 分钟左右，有人认为更长一些，容量少于瞬时记忆；长时记忆是指对短时记忆的材料进行加工、复述，保持时间较长，在一分钟以上以至多年，容量很大，至今难以确定其极限。一般来讲，中等程度的过度学习效果较佳。学习程度达到 150% 时，记忆效果最好；超过 150% 时，效果不再提高；低度学习（不超过 100%）容易遗忘。

在日常生活和学习工作中，我们可给本来无意义的材料赋予一定的意义，以提高记忆效果。例如：日本富士山的高度是 12365 米，则正好借用“十二个月三百六十五天”来识记。

汉代刘向在《说苑·政理》中说过：“夫耳闻之，不如目见之；目见之，不如足践。”意思是，耳朵听的，不如亲眼见的；亲眼见的，不如脚踏实地去做一做，提倡人们要亲自动手，这正如美国现代著名教育家杜威（John Dewey, 1859—1952）所主张的“从做中学”。杜威认为，“在做事里面求学问”，比“专靠听学问好得多”。学校课程的真正中心应是学生本身的社会活动，因而突出“从做中学”，从自身的活动中去学。杜威认为教学有五个阶段：①学习者要有一种“经验的真实情境”；②在这种“情境”里面，要有促使学习者去思考的“真实的问题”；③学习者必须具有相当的知识，从事必要的观察以应付这种问题；④学习者在学习时需具有解决这种问题的种种设想；⑤学习者把设想的办法付诸实施，检验这种方法的可靠性。应当指出，杜威主张的“从做中学”，强调学习者个人直接的主观经验，提倡学生的个人探索，重视知识的学以致用，培养学生的实际操作能力，这虽是对教学过程的一个方面而言的，但职业学校的学生应以掌握操作技能为主要任务，成为社会需要的技能人才，为此，在学习中应以动手实习为主、重视实践操作至关重要。

我国宋朝教育家朱熹就曾说过：“余尝谓读书有三到：谓心到、眼到、口到……”这里，朱熹所谓“心到”，是指要用脑子思考；所谓眼到、口到，是重视多种感觉器官的协同作用。手、脑、眼、耳并用，方可提高记忆的效果。

阅读链接

分类记忆法。把一定的记忆材料分成适当的类别进行记忆。

联想记忆法。一切记忆的基础在于对观念和体验的联想，联想就是由一种经验联系想起另一种经验。

形象比拟法。将形象事物比拟为抽象事物，使抽象的事物变得直观，便于理解和记忆。

谐音记忆法。即利用读音的相似，把无意义的材料化为有意义材料的一种方法。

奇异联想发。即利用奇怪的违反常理的联想，把那些看上去毫无联系的东西联系在一起的方法。

简约记忆法。即把事物的特征进行概括的记忆方法。这种方法既简单明了，又突出特征，使记忆变得简洁。



歌诀记忆法。即把要记忆的材料变成韵律化的歌谣口诀。

定位记忆法。这也称“标钉法”，即在自己的“记忆仓库”准备好一系列位置固定的“货架”，当识记一系列材料时，可以按顺序往“货架”上存放，以保证提取时有条不紊。

操作记忆法。记读书笔记是提高记忆效果的一种好方法。

练习记忆法。俗话说，眼过百遍，不如手到一遍。

二、加强复习，防止遗忘

所谓遗忘，是指识记的内容不能保持住。德国心理学家艾宾浩斯第一个对遗忘现象做了长期系统的研究，总结出了遗忘的规律，认为遗忘的进程是不均衡的，遗忘在识记后立即开始，在识记后的短时间内遗忘得很快，随着时间的进展，逐渐缓慢。此后，许多心理学家用无意义材料和意义材料对遗忘现象进行了大量研究，都证实了艾宾浩斯遗忘曲线的普遍性和正确性。因此，在学习中，我们可以根据这一规律进行有效的复习。

1. 及时复习和分配复习

根据艾宾浩斯遗忘曲线，遗忘是“先快后慢”的。利用记忆和遗忘的规律进行科学合理的及时复习，能够促使短时间记忆向长时间记忆转化，“多记少忘”。不要等遗忘了再去复习。

有研究表明，在学习结束时，立即用2分钟的时间进行复习，效果最好。因此，这2分钟也被科学家称为“黄金2分钟”。当天识记的材料，最好当天就进行复习。间隔时间一过等于从头学习，将花费更多的精力和时间。我们不仅要及时复习，而且要经常复习。在时间安排上，开始时，复习时间要长一些，间隔时间要短；以后，复习的时间和次数可以减少，间隔时间可以长一些。

2. 复习要多样化

据实验，以同一频率持续地刺激神经元，则神经元的反应性很快消失，若稍微改变其频率，它的反应又可以发生。这说明，单调的简单重复的刺激容易引起大脑皮质的疲劳而产生抑制，只有增添一些新的信息，才能使它经常处于兴奋状态。所以，我们必须注意复习的多样化。采取不同的方法从不同的角度去复习同一材料，如把要识记的材料安排到新的组合中进行复习；在学习新材料时，与以前获得的知识经验联系起来进行比较，找出它们之间的异同；或在复习一些比较抽象的材料时，尽可能运用一些直观的手段，使感性认识和理性认识结合起来，加深理解。总之，每次学习都要从新的角度来重现、处理旧的材料，或掺入一些新的成分使之有新的提高，这比单纯地重复旧材料效果会好得多。

3. 反复阅读和尝试背诵相结合

对于需要背诵的材料，在复习过程中，我们可以采取边阅读边尝试背诵的办法，以提高效果。例如，甲乙两组学生在同一时间内学习内容相同的材料。甲组学生采用单纯阅读的方法复习，乙组学生采用阅读和尝试背诵交替进行的方法复习。结果证明，1小时、1天、10天以后的保持率，乙组学生比甲组学生分别提高22%、48%、47%。这是因为，在尝试背诵时，智力活动处于积极的状态，为建立更多的暂时联系提供了机会；同时，在尝试背诵时，我们能较清楚地了解材料的重点和难点，及时纠正背诵中出现的错误，有利于识记，也有利于保持。

三、几种有效的学习方法

1. 整体与部分学习法

整体学习是指将学习材料作为一个整体来学习。在学习过程中，将材料从头至尾反复学习，以获得对材料的总体印象和了解，进而学习一些较为具体的内容。部分学习法是指将学习材料分成几个部分或几个具体的概念，每次集中学习其中一部分或一个具体概念。对每个具体的部分或概念，要根据其难易程度的不同，安排不同的学习时间或次数。

2. 集中与分散学习法

集中学习法是指较长时间地进行学习活动，学习的次数相对少一些。一次学习时间的长短取决于所学内容的性质及其他因素。一般来讲，对于比较复杂难懂的材料，用集中法较为合适，这样可以保证学习者在一定的时间内集中注意力，理解并掌握那些抽象难懂的材料。但集中学习的时间不宜过长，否则容易引起学习者的疲劳，使学习效率下降。至于多长时间为宜，要视个人的体力与脑力情况而定。

3. 创造性思维

创造性思维是指人们在已有知识经验的基础上，经过独立的分析与综合，从某些事实中找出新关系、寻求新答案的思维活动。创造性思维是人类思维过程的最高级阶段，是多种思维的综合表现，是直觉思维与分析思维的集合，是聚合思维与发散思维的集合，是正向思维与逆向思维的集合。

创造性思维的训练方法有头脑风暴法、自由联想法、列举法等。

阅读链接

头脑风暴法，又称智力刺激法。它的发明者是现代创造学的创始人奥斯本。头脑风暴法的原理是通过信息刺激，促使思维展开想象，引起思维扩散，在短期内产生大量设想，并进一步诱发创造性设想。

形式：一般设主持人1名，记录员1~2名，参加会议的人数一般以5~10人为宜。

原则：禁止提出批评性意见，鼓励提出各种改进意见或补充意见，鼓励各种想法，不排除与众不同、关系不密切甚至离题的想法。

小测试：看看你的学习方法如何？

下面有10个问题，请你根据自己平时的实际情况回答问题。每个问题有3个可供选择的答案：（A）是、（B）不一定、（C）否。请在每一题后选择相应的答案。

1. 学习除了书本还是书本吗？
2. 你对书本的观点、内容从来不加怀疑和批评吗？
3. 除了小说等一些有趣的书本外，你对其他理论书根本不看吗？
4. 你读书从来不做任何笔记吗？
5. 你认为课堂上的基础知识没啥好学的，只有看高深的大部头著作才过瘾吗？
6. 除了学会运用公式和定理，你知道它们是如何推导出来的吗？
7. 你能够经常使用各种工具书吗？
8. 你能够见缝插针，利用点滴时间学习吗？



9. 上课或自学时,你都能聚精会神吗?

10. 你常找同学争论学习上的问题吗?

答案与说明:第1、2、3、4、5题回答(C)的每题10分,回答(B)的每题5分,回答(A)的不记分;第6、7、8、9、10题回答(C)的不记分,回答(B)的每题5分,回答(A)的每题10分。最后计算总分。

总分在85分以上,学习方法很好;

总分在65~84分,学习方法好;

总分在45~64分,学习方法一般;

总分在44分以下的,学习方法较差。

同学们,经过以上的测试,你属于哪一类呢?

第三节 克服不良的学习心理:以积极的心态快乐学习

一个人能够在较长的一个阶段内保持对自己、对学习、对生活的兴趣,充满自信,乐于学习,生活有目标且很充实,对自己和所处的环境感到满意,这种愉悦的心境就是一种健康的心态。



精彩案例

一段铁丝

物理课上老师拿出一小段铁丝,问同学们这一小段铁丝有多少用途。“有十几种用途”,一位快言快语的同学抢先回答道,接着他便说铁丝能当晾衣绳、能制成弹簧、能捆木头等。老师让学生再想想看还有没有其他用途。同学们讨论了一会儿,一致认为一小段普通的铁丝有30多种用途。

“一小段铁丝可以有无数种用途。”看着同学们诧异的眼神,物理老师按铁丝的颜色、重量、现状、质地、柔软度等一一对其分类,列举出一段铁丝在物理、化学、生活中等各个方面的用途。它按重量可以做成砝码,作为金属物可以和化学物质产生反应;可以弯曲成1、2、3、4、5、6、7、8、9、0等数字;还可以弯曲成24个英文字母;可以做导线;可以在磁场中有磁性反应;可以制琴弦;等等。

“如果你是一小段铁丝,你会觉得自己的人生有多少种用途?”物理老师的最后一问,让同学们陷入了沉思。接着老师提示同学们从自己的家庭、社会关系、兴趣、爱好、性格、身体、气质、风度、相貌等方面进行综合考虑。

物理老师最后说,“不要小看了我们自己,我们每个人的生活充满了无数种可能。虽然我们貌不惊人、没有专长,但我们每个人都有自己独特的素质,只要去奋斗,去拼搏,在风雨中执著坚强,在黑暗中咬牙前行,勇敢地去尝试每一件事,前方一定会有美好的日子等待着我们。”老师的话,引来经久不息的掌声。



启示

以积极的心态快乐学习。学生在优秀老师的引领下,有效学习、快乐学习,就可以取得一定的成绩。

一、当前中学生的普遍心态

1. 心态的意义

心态是一种持久的、影响思维过程的情绪状态。心态形成心境后，人的情感往往由原来的事物迁移到同类的或毫无关系的其他事物上去，这就是心境的蔓延性和弥散性。通俗地说，心态就是平时我们所说的心情，如“他的心情很好”，这种心态就是积极心态；“他的心情不好”，这种心态就是消极心态。当一个人高兴的时候，会感到周围的一切都是那么美好，那么顺眼；而当一个人烦恼的时候，则周围的一切都变得让人沮丧、失落。杜甫的诗句“感时花溅泪，恨别鸟惊心”就是对心态的生动描写。

心态影响着人的命运。一个人活着，心态是否正确很重要。《红楼梦》里的林黛玉就是因为心态常为忧郁，给她带来了多愁善感的性格与悲剧式的命运。而在 70 高龄仍以“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的气概横渡长江、中流击水的一代伟人毛泽东，领导中国人民翻身做主、成就伟大事业，这离不开他那“战天斗地”的积极心态、革命的乐观主义和大无畏的精神。

心态制约着学生的学习。积极的心态有助于唤起学生的学习兴趣、激发学习积极性、开发学习潜能、提高学习效率与成绩，促进学生较好地完成学业。而消极、低落的心态则容易使学生萎靡不振、不思进取、缺乏信心，造成学习上的心理障碍，导致学生不安于学习而影响完成学业。因此，要解决学生如何“学”的问题，首先必须帮助学生排除消极的学习心态，保持生机勃勃、振奋乐观的学习心态。这样，学生才能在学习中越走越远，才能使学习越来越有干劲，才能不断地品尝到更鲜美的学习果实，才能越学越有兴趣！

心理学家从实验中已得出结论：“无论是动物还是人，情绪（心态）决定行动，而行动决定成败。”一个人如果能经常保持积极的心态，就有利于预防、减少、遏制心理问题，开发生命潜能，提升生命效能和生命价值。2007 年年初，美国哈佛大学最受欢迎的积极心理学大师，被誉为“人生导师”的泰勒·本沙哈尔博士，应邀到清华大学做了“积极心理，快乐人生”的专题演讲，清华大学的学生报以多次轰动全场的掌声。这位博士在演讲时，特别强调积极心态的力量，他提出了一个著名的公式：成功=正确目标+积极心态。积极心态，是人生成功快乐幸福之源。积极的学习心态，是学生保持心情舒畅，实现快乐学习，提高学习效率，提高学习成绩，顺利完成学业的法宝。陕西高考文科状元谢尼在接受记者时也这样说：“我始终相信，快乐的情绪，是我取得成功的法宝！”

2. 当前中学生的学习心态现状

当前中学生的学习心态普遍存在着以下几种状况：第一种是心理压力过重，学习处于极度紧张之中，从而导致精神过度紧张、脾气暴躁，焦虑、抑郁，很难静下心来学习，有时甚至出现抽烟、酗酒、骂人、打架等违规违纪行为。第二种是由于自身基础差且不重视科学的学习方法，在激烈的学习竞争中，觉得学习无望，对学习缺乏兴趣，厌学情绪严重，从而产生强烈的自卑感，消极懒散、意志薄弱、无心向学，沉迷网吧、贪玩游戏、赌博、旷课、迟到、早退。第三种是纯“放弃主义”，只准备混一张毕业证书，目光瞄准打工，把学校的学习生活视为“牢笼”，恨不得自己能快点“飞出去”，经常逃课、学习心不在焉、考试作弊等。第四种是迫于家庭压力，走出家门寻求解脱，这部分学生往往表现为早恋、上学不上课，上课打手机、听 MP3 等，心里根本不存在什么自主积极学习的概念。第五种是“坦然主义”，他们对学习自觉积极、胸有成竹，对周围的事物也能坦然相待，认真听课，学习用功，考试沉着，状态良好。



以上五种对待学习的心理状态在一定的条件下会发生转化，但不论如何变化，都可归结为两大类型的学习心态：即积极学习心态和消极学习心态。以上第一至第四种属于消极学习心态，第五种属于积极学习心态。我们对学生进行心理辅导的目的就是要帮助学生排除消极的学习心态，保持积极的学习心态，使学生在积极的学习心态中实现快乐学习，以提高学习效率和 Learning 质量，顺利完成学业。

二、指导学生学会调控心态实现快乐学习

要使学生经常保持积极心态，快乐地学习，我们就要指导其学会对心态的自我控制与调适。

1. 用两面法让学生感悟“人的心态是可以控制与调适的”

首先我们思考一个老问题：一位老大娘，有两个儿子，大儿子做卖雨伞的生意，二儿子做卖帽子的生意。这位老大娘天天忧愁。晴天时，忧愁大儿子卖雨伞生意不好；下雨时，忧愁二儿子卖帽子生意不好。长期的忧愁和烦恼，折磨得老大娘睡不安宁、食不知味，身体渐渐瘦弱下去，精神也将要崩溃。能不能帮这位老大娘摆脱这种痛苦，使她变忧愁为快乐呢？人的心态是可以控制和调适的。一个人处于忧虑低沉的状态时，可利用自我暗示予以消解，不断提醒自己和告诫自己：不要过于计较小事！不要总是看到眼前不利的方面，像这位老大娘那样，如果整天都想着不利的方面，不向有利的方面想，那么就会永远愁眉苦脸，经受着忧愁和烦恼的折磨！学习也一样，我们不要老是想学习很苦，学习很累，学习很无聊，学习很麻烦，学习很讨厌。而是要这样想：今天我有时间、有机会，能自在地学习很幸福、很快乐，学习是为了充实自己，丰富自己，发展自己，积累自己的生命本钱，使自己能干大事业，使自己能成为有用之才，使自己能够美梦成真！

2. 运用“期望效应”引发学生树立奋斗成材的自信心

美籍华裔物理学家钱致榕上中学时正值战乱时期，社会环境不好，许多学生无心学习，当时学校从三百多名学生中选了六十名，组成了一个“荣誉班”。钱先生为其中之一，老师告诉该班学生之所以挑选他们是因为他们有前途。后来这个班的学生基本上都考上了大学，大多数成了材。直到 20 世纪 80 年代，钱先生才从当年的老师口中得知，这六十名学生当时是学校通过抽签决定编班的。通过随便抽签的形式选中的同学，原来成绩并不都是拔尖的，为什么都考上了大学？就是因为这个班的同学在老师的不断鼓励下，内心期盼着自己将来会有前途，于是，就充满自信，自发地努力学习，最终走向了成功。因此，在平时对学生进行个别谈心时，老师要善于用语言去诱导学生认为自己将来有出息，让他们用对自己的“期望”引发积极心态去奋力拼搏。

3. 用联想的方法引导学生以积极乐观的心态对待学习

告诉学生当学习碰到困难时或感到无聊时，可以展开联想：如“喜欢才能做好！”、“心情好才能学习好！”学习好像一面镜子，你对它装着鬼脸，它也对你装着鬼脸；你对它哭，它也对你哭；你对它笑，它也对你笑；你对它讨厌，它也讨厌你。对待学习，你认为苦时心里就是苦的，你认为甜时心里就是甜的；你心态积极时，学习就是积极的；你心里快乐时，学习就是快乐的，看你如何控制和调适自己的心态！要使自己实现快乐学习，就要学会化苦为乐、化艰辛为幸福，化无奈为有趣，就要让自己在学习的过程中，像饥饿的人扑在面包上那样，像口渴的人喝到泉水那样，像辛勤的蜜蜂专心地采花酿蜜那样，像旱地的禾苗喜逢甘雨那样，这样，就会自然而然地乐在其中！

4. 掌握控制与调适心态的方法

(1) 目标适当法。比如，当自己为一次考试成绩差而烦恼，越烦恼越心绪慌乱，无法专心学习时，要告诉自己保持心境平和，叫自己不要胡思乱想，为自己确立一个适度的目标：即下次考试自己每科要达到多少分、总分要达到多少分、在班中或者年级名次中要上升几位。为实现这个目标而加倍努力学习，朝着成绩好这方面去想，这时，就会渐渐地把自己的烦恼淡忘了。

(2) 放松法。我们可以选择静坐、静卧或静立，一边做深呼吸，一边在心里反复默念（时间 10 至 15 分钟，也可延长）：“全身放松、心平气和、顺其自然”这十二个字，这样，在放松身体的同时，也放松了自己的情绪。

(3) 倾诉法。当自己感到心烦了、压抑了，被某些情绪折磨着、困扰着，就要想办法找到同学、家长、老师等信任的人予以倾诉，这是释放不良情绪的一种办法。

(4) 宣泄法。除了倾诉之外，还有其他释放的方式。比如，把情绪倾泻在日记本上，或者找个不会影响别人的地方大唱几首能释放自己情绪的歌曲。如果特别悲伤，特别难过，也可以找个地方大哭一场，哭出来，也是一种解脱，总比憋在心里好。当然，这并不是鼓励同学们哭，如果一个人动不动就哭鼻子、擦眼泪，那么就是心理脆弱的表现。不是说“男儿有泪不轻弹”吗？此外，我们也可通过参加社会活动、体育活动、文娱活动等释放自己的不良情绪。

(5) 脱敏法。比如，一个人心理上有弱点，经常紧张不安，过分胆小，想去除这些毛病和这些障碍，那么，可以先想一下自己有哪些弱点，写在纸上，如我过分怯懦、胆小，我过分紧张，我自我折磨，我太焦虑，然后自己对自己说：这些缺点我都不要！将写在纸上的缺点全部画上叉，再将它撕碎，抛弃在废纸篓里，用这种画叉、撕碎、抛弃的动作，完成一个带有象征意义的心理操作，这样会帮助我们去除很多心理上的弱点。

(6) 自我分析法。有人成天愁眉不展，成天学习没有劲头，上课老是注意力不集中，忽而想东，忽而想西，这是为什么？我们得想一想。其实有很多人处在一种心理上的不健康状态中，自己却不知道为什么。对于这种情况，我们应及时进行自我分析，想一想，近来是不是神经衰弱了，失眠了，是不是晚上睡不好了，或人为熬夜上网导致休息不够了，或心里有其他放不下的心事、烦恼什么的。当通过自我分析，探究出导致心理问题的原因后，再运用适当的方法来予以排除。

(7) 自我暗示法。我们可以用简单的语言文字对自己进行心理暗示。如果身体已经有些不适，就要告诉自己通过治疗，很快就会变好的，生病只不过是一种自然现象，没有什么可怕的！如果自己为一件事很忧愁、很忧郁，就要想“自古人生多风浪，何须愁白少年头”，我不是好好的吗？忧愁无益于自己的健康，要不得，把它抛到九霄云外去！同时，要尽量地去联想那些能使自己快乐起来的事。当自己在心中反复默念一句能排除心理障碍的口号，或者把这个口号写在墙上反复目睹，它就会对自己形成一种良性的暗示。在平时的学习中，我们可以用这句口号暗示自己：“只有让快乐伴随着自己学习，才能在学习中体会到真正的快乐！”

(8) 听之任之之法。对于有些心理障碍，当你用了上面的一些方法进行克服，但还留一点尾巴时，你就要忽视这个尾巴，听之任之，顺其自然，过段时间它就会自行消失。

心态是我们调控人生的控制塔。心态的不同会导致人生的不同，而且这种不同会有天壤之别。心态到底有多大的力量呢？曾有一位心理学家找了 9 个人进行实验，把他们带到一间黑屋子，说：“你们 9 个人听我的指挥，走过脚下这弯弯曲曲的小桥，千万别掉下去。不过掉下去也没关系，底下是一点水。”9 个人摸索着都走过去了。然后，教授打开一盏黄灯，透过黄灯



他们看到桥底下不仅仅是一点水，还有几条在蠕动的鳄鱼。他们吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授在桥那端又问：“现在谁敢走回来？”没人敢走了。教授接着说：“你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上。”他诱导了半天，终于有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，过桥的时间比刚才多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步，就再也不敢向前了。于是教授打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。于是，绝大多数人都不怕了。这个实验揭示的道理就是心态影响能力，心态好，能力则会增强。

心态是后天修炼的。有什么样的心态，就决定了你对事情会采取什么样的态度。一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”因此我们应抱有积极的、向上的心态，即阳光心态。心理学家马斯洛说：“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。”

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”如果我们的心态是积极的、乐观的，我们的学习和人生都是成功向上的；如果我们的心态是消极的、悲观的，它就会把我们从顶峰推落下来跌入低谷。让我们开启那扇在学习中感受快乐的心灵之门，尽情品味学习的快乐吧！学习就像一曲交响乐，不同的人欣赏，就会有不同的感觉，让我们以阳光的心态去欣赏吧！

阅读链接：名人励志名言

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。——屈原

三更灯火五更鸡，正是男儿发愤时。黑发不知勤学早，白首方恨读书迟。——颜真卿

有知识的人不实践，等于一只蜜蜂不酿蜜。——萨迪



学法指导

理想是学生学习的动机和目的。有理想，奋斗才有目标，学习才有动力。因此，立志奋斗是实现理想的前提。苏联伟大作家高尔基曾经说过：“一个人追求的目标越高，他的能力发展就越快，对社会就越有益。”我国革命先辈谢觉哉也曾经这样说：“一个人有无成就，决定于他青年时期是不是有志气。”志不立，则如无舵之舟，无勒之马。志不立，天下无可成之事。有志者，事竟成！我们要激发学生思考未来的人生道路：将来要成为什么人，是政治家、军事家、经济家、文学家、企业家或是律师、教师、医生、记者、作家，等等。让学生明白，在自己青少年的时候，就要确立远大理想，根据社会的实际需要和自己的个性特点，把个人的前途命运同国家的前途命运联系起来，选准人生的奋斗目标，坚定不移、坚韧不拔地走下去。



实战训练

案例讨论分析

小勇最近感到学习开始困难起来：老师讲课速度快，总是一节课讲许多内容，他边听、边记、边思考，稍不留神就云里云雾，不知老师讲到哪儿了，偏偏老师又不是按照一本教材讲，课堂上的内容，课后在教材上想找都找不到；实习课上，想问问题有时因一些小事耽搁了，时间一长连自己都懒得问。十几课时下来，课落下太多，作业有时抄别人的，考试时总想找机会做一下小动作什么的。但夜深人静时仔细一想又苦恼不已，久而久之，上课经常走神，想一些与学习毫无关系的事情，注意力不能集中，学习效率低。

讨论问题：你能帮他分析一下原因吗？你认为自己在学习上存在什么问题？如果有问题，你是如何解决的？如果你自己没有解决的方法，不妨说出来，让全班同学替你出主意。



拓展阅读

技能培养，重在实践

职业教育旨在提高学生的技能水平，技能水平来自动手训练。职业学校学生的特点是：虽然大多文化底子薄，积极主动性比较差，但如果真的动手操作起来，学习效果还是很好的。

在职业教育中，操作技能的获得分为三个阶段。

一是认识阶段。这一阶段就是激发学习兴趣和动机，认识所要学习的技能。

二是提高阶段。这一阶段就是通过大量练习，加强操作的有效性，将各个技能综合起来，形成有序的系统。经过反复的操作训练，对动作实际效果进行不断对比，使学生逐渐从依靠视觉发展为依靠动作，慢慢摆脱对单一技能、概念、公式的学习按照整个工艺的过程，通过训练，把局部的基本动作连贯起来，形成系统动作，进而掌握复杂的操作技能。

三是连贯阶段。在这一阶段，学生熟练地掌握了完整的操作技能，已经可以协调完善各个技能，并达到高度自动化。

那么，提高技能的方法有哪些呢？

第一，掌握技能的基本标准。国家已经对我国现有的职业情况进行了细化分类，并制定了相关的国家职业技能标准。对一些技能标准通过理论教学来进行解释，在教学中可能要牵涉到一系列的概念、规则、公式、定理，要求学生运用已有知识对现在的问题进行诠释，并在具体的操作运用中掌握专业的最新动态，及时学习新的标准，对一些新型机器设备有直观的认识。通过学习与考核，要求学生专业技能包含的步骤有清醒、正确的认识，而且要对操作步骤中出现的差错及时做出纠正。另外，学校所传授的专业技能不能只注重理论，还要注意与具体企业实务操作相结合。

第二，注重学生与教师的配合。教师与学生是所有教学中不可缺少的两个主体，两者配合是否默契将直接关系到教学效果的好坏。一方面，要求学生培养积极的学习兴趣，把学习变成自己的愿望。另一方面，在技能的形成过程中，针对各种差异采取不同的练习是必不可少的。因为技能的形成不仅取决于练习的数量，更取决于学生本身的条件和特点。有些学生在练习中自觉地按照教师讲的内容和操作方法进行，进步较快。

第三，与企业合作。职业学校培养的学生应能适应社会的需求。通过与企业合作，以企业需要为依据，确定学生技能提高方向。学生应了解市场的新动向，摸清劳动力市场状况，真正用上所学的知识和技能，解决工作之忧。为了与企业合作，与社会形成良好的互动，学生可以提前到企业里实习，感受企业的工作环境，适应企业的管理模式，这样对将来正式走上工作岗位有很大的帮助。

威廉斯创造力倾向测量表

这是一个帮助你了解自己创造力的练习。在下列句子中，如果你发现某些句子描述的情形很适合你，则请在答题卡上“完全符合”的圆圈内打勾，若有些仅是在部分时候适合你，则在“部分符合”的圆圈内打勾；如果有些句子对你来说根本是不可能的，则在“完全不符合”的圆圈内打勾。（答题卡可自己制作）

1. 在学校里，我喜欢试着对事物或问题做猜测，即使猜得不对，也无所谓。
2. 我喜欢仔细观察我没有看过的东西，以了解详细的情况。
3. 我喜欢听变化多端和富有想象力的故事。
4. 画图时，我喜欢临摹别人的作品。
5. 我喜欢利用旧报纸、旧日历及旧罐头等废物来做成各种好玩的东西。



6. 我喜欢幻想一些我想知道或想做的事。
7. 如果事情不能一次完成，我会继续尝试，直到成功为止。
8. 做课时，我喜欢参考不同的资料，以便得到多方面的信息。
9. 我喜欢用相同的方法做事情，不喜欢去找其他新的方法。
10. 我喜欢探究事情的真假。
11. 我喜欢做许多新鲜的事。
12. 我不喜欢交新朋友。
13. 我喜欢想一些不会在我身上发生的事情。
14. 我想象有一天能成为艺术家、音乐家和诗人。
15. 我会因为一些令人兴奋的念头而忘了其他的事。
16. 我宁愿为一些令人兴奋的念头而忘记了其他的事。
17. 我认为所有的问题都有固定的答案。
18. 我喜欢与众不同的事情。
19. 我常想知道别人正在想什么。
20. 我喜欢故事或电视节目所描写的事。
21. 我喜欢和朋友在一起，和他们分享我的想法。
22. 如果一本故事书的最后一页被撕掉了，我就自己编一个结局。
23. 我长大后，想做一些从没想过的事情。
24. 尝试新的游戏和活动，是一件有趣的事。
25. 我不喜欢太多的规则限制。
26. 我喜欢解决问题，即使没有正确的答案也没有关系。
27. 有许多事情我都很想亲自去尝试。
28. 我喜欢唱没有人知道的新歌。
29. 我不喜欢在班上同学面前发表意见。
30. 当我读小说或看电视时，我喜欢把自己想象成故事中的人物。
31. 我喜欢幻想两千年之前人类生活的情形。
32. 我常想自己编写一首新歌。
33. 我喜欢翻箱倒柜，看看里面有什么东西。
34. 画图时，我很喜欢改变各种东西的颜色和形状。
35. 我不敢肯定我对事情的看法都是对的。
36. 对于一件事情，先猜猜看，然后再看是不是猜对了。
37. 玩猜谜类的游戏很有趣，因为我想要知道结果如何。
38. 我对机器有兴趣，也很想知道它里面是什么样子，以及它是怎样转动的。
39. 我喜欢可以拆开的玩具。
40. 我喜欢想一些新点子，即使用不着也无所谓。
41. 为将来可能发生的问题找答案，是一件令人兴奋的事。
42. 一篇好的文章应该包含许多不同的意见或观点。
43. 我喜欢尝试新的事情，目的是为了想知道会有什么结果。
44. 玩游戏时，我通常有兴趣参加，而不在乎输赢。
45. 我喜欢想一些别人常常谈过的事情。
46. 当我看到一张陌生人的照片时，我喜欢去猜测他是什么样的人。

47. 我喜欢翻阅书籍杂志，想知道它的内容是什么。
48. 我不喜欢探寻事情发生的各种原因。
49. 我喜欢问一些别人没有想到的问题。
50. 无论在家里还是在学校，我总是喜欢做许多有趣的事。

本测量表共 50 题，包括冒险性、好奇心、想象力、挑战性 4 项内容。测验后可得 4 种分数，加上总分，可得 5 项分数。

冒险性：包含 1，5，21，24，25，28，29，35，36，43，44 共 11 道题。其中，29，35 为反面题。得分顺序分别为：正面题目，“完全符合”3 分，“部分符合”2 分，“完全不符合”1 分；反面题目，“完全符合”1 分，“部分符合”2 分，“完全不符合”3 分。

好奇心：包含 2，8，11，12，19，27，33，34，37，38，39，47，48，49，共 14 道题。其中，12，48 为反面题目，其余为正面题目。计分方法同上。

想象力：包含 6，13，14，16，20，22，23，30，31，32，40，45，46 共 13 道题。其中 45 为反面题目，其余为正面题目。计分方法同上。

挑战性：包含 3，4，7，9，10，15，17，18，26，41，42，50 共 12 道题。其中，4，9，17 为反面题目，其余为正面题目。计分方法同上。

职业学校学生学习现状及对策

1. 思想主流积极向上，消极因素不容忽视

据某心理机构调查发现，当前职业学校学生对“对待学习的态度”的回答如表所示。

当前职业学校学生对“对待学习的态度”的回答（%）

项目 对象	勤奋、刻苦	过得去	马虎、粗心	无所谓
职业学校	61	25	12	2
普通学校	85	9	5	1

表中数字表明，职业学校大多数学生学习态度是端正的，职业学校的性质使他们在在学习上压力较小，不如普通高中的学生勤奋、刻苦，且有相当比例的学生学习态度还不够端正。

出现这样的情况具体有这么几个方面的原因。

首先，人们观念陈旧，总认为职业学校的学生都是中考落榜生，素质较差，也没有什么社会地位等。受这种观念的影响，很多刚进入职业学校的学生，也感到处处低人一等，无形之中产生了很大的心理压力，自尊心受损，自卑感加重。

其次，就业压力。从 1995 年开始，人才市场需求趋向于高学历化，使得职业学校的学生面临就业危机。同时，我国经济结构出现调整，国企下岗职工再就业，也对职业学校的毕业生形成了较大的冲击力。

第三，报酬偏向于学历。现在，人们择业倾向于高薪和好的工作环境。职业学校的毕业文凭很难在企业立足。

第四，就学校而言，职业学校的教育结构存在种种不足，职业学校的教育质量和学生的发展空间使学生对自己的成才缺乏足够的信心。

因此，职业学校学生应正确认识当前的就业形势，提高对学习的重视程度。树立正确的职业理想和职业观，增强就业的紧迫感、自觉性和目的性。确立以就业为向导、以素质为基础、以职业能力为核心、以社会实践为途径的学习模式，学会做人、做事的基本原则，争取创造一番事业。



2. 总体心理稳定健康，心理压力和困惑较大

大多数职业学校学生具有既来之、则安之的心理，注意心理品质的调适，能够积极适应学校的教育生活。但有些学生有强烈的自卑感，逆反和自尊导致他们不愿接受纪律的束缚，不愿听师长的“唠叨”，从而放松了对自己的要求。现在学生多为独生子女，独门独户独养的特殊环境，使得大多数学生具有较强的依赖性，自我解决问题的能力较差，生活能力也与实际年龄不符合。低年级学生中，不会做简单饭菜的大有人在。这些学生无论家贫家富，多数在娇生惯养中长大，心理承受能力、抗挫折能力较差。另外，他们正处在青春发育期，有明显的闭锁心理。有了苦恼一般不外露，如果不及时地做工作，时间一长，会形成心理疾病。

此外，职业学校的学生面对“职业学校”几个字，感到迷惑；面对将来的就业，又很迷茫。选择毕业去向时缺乏职业自我设计与积极追求；职业期待重生存轻发展，缺少风险意识；对实际的招聘过程缺乏了解，对职业素质的理解欠缺科学；迫切需要就业指导，但又得不到满足。基于以上心理，他们一方面希望得到社会的肯定、学校的关心、老师的爱护，另一方面又往往对学校吹毛求疵，遇到问题容易走极端，甚至用破坏行为来引起人们的关注，发泄自己的不满。

3. 学习目标明确，但缺乏动力

多数学生能对自己的学习目标有一个比较正确的定位，重视素质的培养，重视职业技能的训练，重视实践环节的锻炼，能够把业余时间用在学习和实践中，有的同学在二年级时就报名参加职业技能鉴定，到毕业前夕绝大多数学生都能获得一个或几个职业资格证书。也有的同学报名参加大专和专升本考试。同时，我们也看到，部分学生认识不到位，目标不明确，动力不足，方法不对，成绩较差，不安心在校学习，有的想退学，生活茫然，不能合理地支配和安排自己的时间，结果把许多时间和精力浪费在上网消遣，电话聊天，在宿舍睡觉，打扑克等无聊的事情上。分析原因，既有社会大环境的影响，又有家长的影响，还有学校办学条件、办学理念、办学模式、教育管理等问题的影响。

学习是学生的天职，学生应该遵守上课、考试纪律，端正学习风气，安心学习，努力学习，不断激发学习动力，立志成才。加强学习方法的掌握，端正学习态度，提高学习品质，正确把握学习生活，集中精力主动学习，最终达到学会学习。掌握各门学科的基础知识和从事各种职业的基本技能，积极参加各种类型的职业实践和技能训练。全面发展，学有所长。

总之，职业学校学生的现状，如学习动力、自控水平、就业观念、家庭教育、学习效率、心理健康状况、学习任务认知、学习主动性、思维方式、成才意识等方面，都要求广大学生必须不断学习，从而具备服务意识、诚信意识、质量意识、竞争意识、终生学习意识、创新意识、生存意识和创业意识等，以形成多方位立体型的成才意识，提高各种能力，包括职业技能、心理承受力、合作力等。