

关注心理健康，助力全面发展

小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身心变化比较快，加之文化知识及社会经验不足，小学生很容易产生不良的心理反应，导致心理问题的产生。

本报心理专栏邀请专业心理老师来为小朋友的心理问题答疑解惑，也欢迎同学们将自己的心理困惑来信告诉我们。

邮件地址：xsdbtougao@163.com。



记不住单词，理解不了数学题，怎么办

本报特约作者 静安区闸北第一中心小学 王慧

小浩是一个四年级的男孩子，自从升上三年级以后，小浩在学习上就感觉有点力不从心了，踏入四年级之后，小浩感觉更累了，常常抱怨自己太笨了，英语单词总是记不住，数学题又总是不理解，考试也总是在合格线上徘徊，小浩苦恼极了，来信求助并发出了灵魂拷问：“我真的一个笨孩子吗？”

相信有同学也会有跟小浩一样的体验：在学习新知识或新技能时，感觉比较困难，仿佛自己怎么也掌握不了；或者虽然暂时学会了，但却总是记不住，经常丢三落四，错了这一点或漏了那一点的，没办法考出自己理想的成绩。这时我们就会非常自责，甚至会感觉自己很笨。其实，这种感觉并不罕见，我们需要明白的是，这并不是真正的“笨”，而是可能遇到了学习困难。那么，学习困难是如何产生的？又该如何克服呢？

一、学习困难产生的原因

1.心理因素：学习困难与心理因素密切相关，对自己的期望过高，害怕失败，导致在学习过程中产生焦虑和压力。例如：焦虑、抑郁、自卑等情绪都会影响我们的学习积极性，导致学习效果不佳。

2.学习能力：每个人的学习能力都是不同的，有些人可能天生对某些学科更敏感、更有天赋，而有些人则需要付出更多的努力才能学好。此外，学习方

法不当、注意力不集中也可能是导致学习困难的一些原因。

3.环境因素：学习环境对学习效果有很大影响。例如，噪音、光线、温度等环境因素都会影响我们的学习状态。

4.社会因素：家庭背景、家庭氛围、社会风气等也会对学习产生影响。例如，家庭氛围紧张、父母经常吵架等都有可能导致我们产生厌学情绪，降低学习效率。

在这里，王老师最想说的是，认为自己“笨”并不是一个帮助我们学习和进步的积极态度。每个人都有自己的学习节奏和方式，而且记忆和理解能力也是可以通过练习和策略来提高的。以下是一些建议，希望能帮助你改善记忆和理解能力，来提高自己的学习成绩。

二、改善学习困难的策略

1.调整学习方法：我们可以尝试不同的学习方法，最终找到一个最适合自己的学习方式。如：有些人喜欢通过阅读来学习，而有些人则更喜欢通过听讲或动手实践来学习。此外，利用记忆

法、联想法等技巧也可以帮助我们更好地记忆单词和公式。

2.制订学习计划：我们可以将大的学习任务分解成一小块一小块的，并设定相应的阶段性目标。这可以帮助我们保持专注和动力，同时小目标的达成，也可以让我们更容易看到自己的进步。另外，我们还可以把学习时间设置成20分钟学习+5分钟休息（番茄时间），这样既可以避免学习疲劳，又可以提高学习效率。

3.优化学习环境：尽量为自己创造一个安静、舒适、更有利于学习的环境。例如，保持室内整洁，减少噪音干扰，调整台灯光线等。同时使用简单、实用的文具，避免使用太过花里胡哨的文具来吸引我们的注意力，让我们无法静心学习。

4.积极寻求帮助：如果我们在某个学科、某个知识点遇到了困难，不要害怕向老师、同学或家人寻求帮助。他们会给你提供更多的解释和指导，帮助你更好地理解问题。另外，我们还可以积极参与社会活动，拓宽人际交往，提高学习动力。

5.坚持反复练习：记忆和理解都需

要时间来练习的。通过反复练习，我们可以巩固所学的知识，“温故而知新”。同时针对性地提高背单词、学数学的技能，如：英语学习上，可以利用零碎时间背诵单词、使用单词卡片、看英文电影、听英文歌曲等。

6.保持积极心态：学习是一个漫长的过程，不可能一蹴而就。我们要调整好自己的心态，树立信心，相信自己一定是有能力克服困难的。同时，要学会合理调节情绪，减轻心理压力并相信自己，保持积极的心态，不要轻易放弃。

最后，记住每个人的学习方式和学习进度都是不同的，与他人比较或过度关注他人的评价可能会让你感到沮丧和焦虑。重要的是专注于自己的进步和发展，并相信自己有能力克服学习上的困难。当真的无法做到时，我们也要适时降低期望，接受自己的不完美。

失败并不可怕，可怕的是失去尝试的勇气。总之，学习困难并非无法破解。通过了解学习困难的原因，采取针对性的措施，调整心态和方法，相信每个人都能找到适合自己的学习路径，迈向成功的彼岸。