

“阳光家庭”
亲子书系

倾诉阳光心语 倡导阳光教育 打造阳光少年

怎样提高孩子的 学习能力

ZENYANG TIGAO HAIZI DE
XUEXI NENGLI

—— 万小遥◎编著 ——

石油工业出版社



倾诉阳光心语 倡导阳光教育 打造阳光少年

ZENYANG TIGAO HAIZI DE
XUEXI NENGLI

—— 万小遥◎编著 ——

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样提高孩子的学习能力/万小遥编著.

北京:石油工业出版社,2008.10

(阳光家庭亲子书系)

ISBN 978-7-5021-6632-8

I. 怎…

II. 万…

III. 少年儿童-学习-能力培养

IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 078477 号

怎样提高孩子的学习能力

万小遥 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523609 发行部: (010) 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国石油报社印刷厂

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

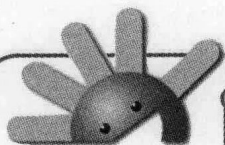
710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 14.5

字数: 200 千字

定 价: 25.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



前言 Preface

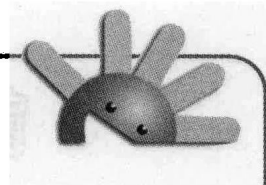
俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”学习也如此，好的学习方法可以达到事半功倍之效。在生活当中，我们经常看到这样的现象：两个年龄相仿、智力不相上下、生活环境差不多，又在同一个学校、同一个班级接受教育的孩子，可是学习成绩却有天壤之别，一个在班里始终保持前三名，另一个每次考试则只能勉强及格。造成这种差异的原因之一就是前者掌握了好的学习方法，能轻松提高自己的学习能力，而后者由于没有掌握方法，虽然他也很努力，但成绩总是“原地踏步”。

可见，好的学习方法是提高学习成绩的“密码”。但是，处于学龄期的孩子，由于自身的局限，绝大多数只是被动地接受老师所讲的知识，而不懂得主动去摸索和总结适合自己的学习方法，这时，孩子就需要得到父母的帮助。虽然父母不能左右孩子的成绩，但可以帮助孩子找到提高学习能力的方法，或是培养孩子养成好的学习习惯。那么，父母怎样才能帮助孩子提高学习能力呢？这就是本书要告诉你的。

本书的作者从事教育工作和青少年心理咨询工作多年，在工作过程中，接触了数千个家庭、数千对父母、数千个孩子，并从那些成功家庭的经验中，总结提炼了父母培养孩子学习能力的方法，汇集成本书。

本书具有以下特点：一是实操性。书中的每一种学习方法都来自于优等生和高考状元的学习经验，父母在教育孩子时遇到困难都可以从本书中找到满意的答案。二是借鉴性。任何家庭都可以从本书中找到适合培养自己孩子的方法，可以借鉴其中的成功经验，从而避免因教育方法不得当而遭遇的失败。三是系统性。本书从帮助孩子掌握有效学习的密码、培养良好的读写能力、端正孩子的学习态度、提高学习能力等五个关键方面，介绍了提高学习能力的方法。特别需要指出



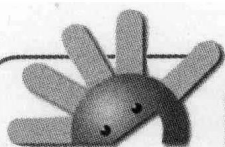


的是：在每一种方法中，都有优等生的学习心得和有关专家提供的“家教锦囊”，相信这些简单而又实用的方法一定能帮助您的孩子提高学习成绩。

在本书的写作过程中，我们得到了许多父母和青少年朋友的帮助，他们为我们提供了大量的第一手资料，在此一并表示感谢！另外，我们欢迎在教育孩子的过程中存在着各种各样困惑的父母和我们交流，也欢迎学习有困难、心理和情感有困扰的青少年朋友和我们沟通，我的 E-mail: aixinx@ yahoo. com. cn。

本书是集体知识的结晶，凝结了钟祥凤、郑艳红、郑陆胜、王凤娟、段斌茹、王萍、李全国、万党清、王小莲等人的心血和汗水。在此，对这些创编人员的辛勤劳动表示诚挚的感谢。





目录 Contents

第一章 掌握有效学习的密码 / 1

温故而知新

——教孩子准备考试前的复习 / 2

不打无准备之仗

——培养孩子课前预习的习惯 / 7

向课堂要效率

——教孩子把握好课堂 45 分钟 / 12

明白学习的最终目的

——帮助孩子制订学习目标 / 16

好的方法是成功的一半

——帮助孩子制订学习计划 / 22

做善于挤时间的能手

——教孩子有效利用零星时间 / 27

会学习也要会休息

——帮助孩子养成劳逸结合的习惯 / 34

好心态才能取得好成绩

——让孩子以平常心面对考试 / 40

第二章 培养良好的读写能力 / 45

好记性不如烂笔头

——帮助孩子记好课堂笔记 / 46

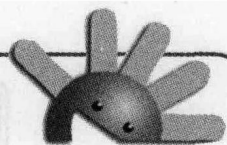
在理解的基础上记忆

——帮助孩子掌握背诵的最佳方法 / 51

把厚书读薄，薄书读厚

——帮助孩子掌握正确的阅读方法 / 56





最淡的墨水也胜过最好的记忆

——帮助孩子写好日记 / 61

动手也要动脑

——帮助孩子作好摘录 / 66

读万卷书，“写”万里“录”

——培养孩子写作的习惯 / 70

浓缩的都是精华

——帮助孩子养成写小结的习惯 / 75

第三章 端正孩子的学习态度 / 79

我是优等生

——帮助孩子树立学习的信心 / 80

每天多学一点点

——培养孩子勤奋学习的精神 / 85

自觉自愿

——培养孩子主动学习的兴趣 / 89

三人行，必有我师

——培养孩子向他人学习的习惯 / 95

尊重权威但不迷信权威

——培养孩子善于质疑的精神 / 100

锲而不舍，持之以恒

——培养孩子坚持学习的习惯 / 106

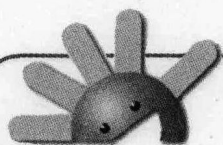
态度决定学识

——培养孩子认真学习的习惯 / 112

谦虚使人进步

——帮助孩子克服骄傲的心理 / 117





第四章 提升学习能力的五个关键 / 123

天才就是不断地注意

——培养孩子的专注力 / 124

练就一双火眼金睛

——培养孩子的观察力 / 128

别让潜能酣睡

——培养孩子的创造力 / 134

给思维插上翅膀

——培养孩子的想象力 / 140

让智慧之花绽放阳光

——培养孩子的思考力 / 147

第五章 纠正孩子学习上的毛病 / 153

严谨细致地做事

——帮助孩子克服马虎的毛病 / 154

培养学习的兴趣

——帮助孩子克服厌学的情绪 / 159

不做学习上的“跛脚”

——帮助孩子克服偏科的毛病 / 164

用诚实的态度对待知识

——纠正孩子抄袭作业的毛病 / 169

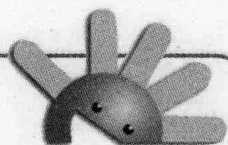
多做题不如多抓典型题

——纠正孩子搞“题海战术”的毛病 / 174

今日事今日毕

——纠正孩子做作业拖拉的毛病 / 178





知之为知之，不知为不知

——纠正孩子不懂装懂的毛病 / 184

亮出你自己

——纠正孩子上课不敢举手发言的毛病 / 189

学习无小事

——纠正孩子不重视口头作业的毛病 / 193

轻视心理不可取

——纠正孩子不重视小題的毛病 / 196

书法是人的第二面孔

——纠正孩子不愿正确书写的毛病 / 200

巧借东风，善用外力

——纠正孩子不喜欢查阅工具书的毛病 / 205

投机取巧不明智

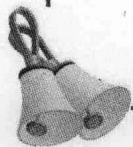
——纠正孩子押题猜题的毛病 / 210

经验不是真理

——纠正孩子生搬硬套别人学习方法的毛病 / 214

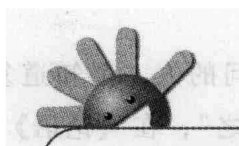
灵活比执著更重要

——纠正孩子爱钻牛角尖的毛病 / 219



第一章

掌握有效学习的密码



孩子的学习能力并不完全取决于他的智力水平，而是在很大程度上取决于他的学习方法，只要掌握了好的方法，就能达到事半功倍的效果。正如一位教育专家所言：“好的学习方法是提高孩子学习成绩的密码，只要掌握了这种密码，智力天赋不高的孩子也能取得很好的学习成绩。”



重复是学习的母亲。

——狄慈根

温故而知新

——教孩子准备考试前的复习

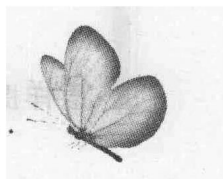
考试前的复习可以使孩子系统地掌握已学过的知识，在考试中取得理想的成绩。从现代教育心理学的角度来看，复习的作用主要有五点：一是使获得的知识系统化；二是有利于对知识的进一步理解；三是加强记忆；四是弥补知识上的一些缺陷，真正做到完全掌握；五是使基础知识进一步巩固。因此，应重视考试前的复习，不要认为平时学得很扎实，复习的意义不大。

事实上，从古至今，但凡有学问的人，都知道复习的重要性。《论语》开篇第一句就是“学而时惜之”，在《论语》中还有“温故而知新，可以为师矣”这样的关于复习的言论，可见，古人是非常重视复习的。《童年》这首歌对大多数孩子来说是非常熟悉的，特别是其中的一句歌词更是很多孩子的真实写照：“总是要等到睡觉前，才知道功课只做了一点点；总是要等到考试以后，才知道该念的书都没有念。”要避免这种情况的出现，父母就应帮助孩子养成复习的习惯。

朱一可现在是英国剑桥大学的博士生。而他之所以能坐在剑桥大学的教室里，除了他自身良好的综合素质外，也与他的学习成绩有关。

朱一可的妈妈是一位老师，她非常清楚复习对孩子的成绩意味着什么。从朱一可上小学一年级开始，妈妈就要求他一定要先复习当天





学过的内容，再做功课，然后预习第二天要学的课程。同时，妈妈还帮助朱一可制订了一个复习计划。这个复习计划就成了他学习的指导表，在长期的学习过程中，朱一可不知不觉就掌握了整个学习的过程和节奏。

虽然朱一可平时很注重复习，可是他每次考试的成绩都不是很理想。为此，妈妈又帮助他找原因。妈妈经过分析后认为，朱一可平时的复习方式并没有不对路的地方，而考试成绩不理想是因为他在考试的前一阶段就放弃了复习。妈妈问朱一可原因，他说：“平时复习了，考试前要彻底放松，所以就放弃了复习。”

“复习在整个学习过程中都很重要，”妈妈语重心长地说：“如果因为平时注重复习，所以考试前就放弃，是不对的。考试前的确有必要放松，但如果完全不复习，记忆的链条就有可能断裂，这可能就是你考试成绩不很理想的原因。”

朱一可觉得妈妈的话很有道理，于是便改变了学习方法，在平时注重复习的基础上，也加强了考试前的复习，结果整个高中阶段，他考试的名次都一直比较靠前，高考也考出了好成绩，被北京某高校录取，毕业时又以优异的成绩赴英国剑桥大学深造。

可见，复习在学习过程中的确占有很重要的地位。但是，重复学习不是机械的，也不是简单的重复记忆。父母应提醒孩子，每次复习应该有不同的重点、不同的目的，这样才会有更深入的认识，才会有不同的收获。知识的获取和学习能力的提高就是在这种不断的重复中得到升华的。



优等生是这样复习的

2007年7月的一天，钱军接到了北京某高校的录取通知书。在谈到自己的学习心得时，他说：我特别重视复习，即使在最后的冲刺阶段，我也坚持复习。当然，复习也要讲方法，不能盲目。我复习的重





点主要是对过去所学的知识进行整理，对于知识点进行提纲挈领式的温习。有的科目可以用看目录的方式来进行重点复习，根据目录，哪个地方不熟悉，哪个地方就是自己的薄弱环节，就反复加强。下面我重点谈谈复习语文的方法。

怎样复习语文，是很多同学头疼的问题。但我的复习方法比较轻松。对于语文来说，在最后一个月的时间里，前面的基础知识还是有很大的提高空间，因为语文考试前面的几道题，一般都是字、词、句子。针对这种情况，我先进行分类，把以前做过、做错的题目都整理出来，这样就形成了一个很大的题库。然后，再对其重点复习，这时库里面的字、词就掌握牢固了。在这个前提下，考试时就可以基本掌握前三道题不错，其他的客观题部分也可以采用这种方式复习，会有很大的把握。

作文在语文成绩中占很大的比例，但现在高考越来越难以把握，最后的出题越来越活，所以我觉得作文这部分，在最后一段时间里面，不要花很多的时间去做，把节约下来的时间多读一些典型的范文，或是多读一些以前别人高考满分的作文，这样高考时就有可能找到感觉。同时，读范文和满分作文也是搜集素材的一种方式。



家教锦囊

1. 复习中要注意的几个问题

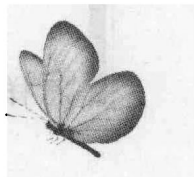
考前复习是对前面已学过的知识进行巩固，进行系统再加工，并根据掌握的情况，进行适当调整。考前复习的重要性不言而喻，但在复习的同时，要注意以下几个问题，否则，就达不到理想的复习效果。

(1) 让孩子认识到考前复习的重要性。

要让孩子认识到做好考前复习，不仅是巩固教师课堂复习成果的保证，而且是课堂复习的必要补充。

(2) 考前复习要有计划，具体规定复习哪几门课程，需要的时间





和应达到的要求。根据自己的实际情况，查漏补缺，使已学过的知识系统化。2002年高考江苏省理科第一名张璇说：我的复习是非常有计划性的，怎样复习，哪天，用多少时间复习哪门科目，什么部分，都有细化。根据我的经验，每天可以安排两门，每门以一个小时或一个半小时的时间复习为好。

(3) 考前复习要注重细节。

一位高考状元在谈到自己的考前复习时就说：“在考前复习时，我比较注意抓重点，分小计划，抠细节，争取不失分。我的长处是在学习上很细心，比较注意细节，一些概念性的知识，我都记得很牢。”

2. 考前复习要讲究方法

考前复习与平时复习是有一定区别的。平时复习由于时间充足，可以从容地对每门课进行复习，复习的方法也很灵活。但考前复习时间很短，因此复习的方法就显得更重要。一般情况下，在考前都是采取突击性的复习方法，它是一种与时间的较量。在进行突击性复习时，要注意以下三点：

(1) 突出重点。复习时不能眉毛胡子一把抓，要突出重点，对于自己的弱项和重要科目要投入更多的时间来进行集中复习。

(2) 复习时要专心。在进行突击性复习时，精力要集中，不能有其他杂念，也不能把所要考试的所有科目的教材都摆在自己面前，一会儿翻翻这本，一会儿翻翻那本，这样既浪费时间，又影响复习效果，最终的结果是一门课都复习不到位。

(3) 注重多感官复习。复习不仅要用眼睛看，同时要采用听、记、背、说、写等多种形式复习整理知识。

3. 复习中要适当地做一些题

要围绕复习的中心来选题、做题。在考试前适当做题是有好处的。比如考前复习数学，就要以做题为主。做题时需要做一些新题，但更重要的是复习一些旧题。

在做过大量习题后，就会发现不同的题目之间有相似之处。这时





就需要孩子自己去归类分析、找出相关联的地方。总结出解题方法，考试时对提高答题速度很有帮助。

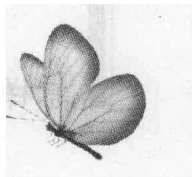
4. 学会交叉复习

不要在连续几天的时间内只复习一个科目，交叉复习能够提高效率。要想把各科学得均衡，首先要安排好各科的学习时间。比如数学、物理、化学这三门理科科目和英语、语文这两门文科科目如能交叉学习，可以提高学习效率。

5. 复习要有自己的思路

复习要有自己的思路，切忌别人怎样做，自己就怎样做。因为每个人对相同科目的掌握程度不一样，复习的方式就不一样。最佳的复习方式是通过一课、一节、一章的复习，把自己的想法、思路写成小结，列出表来，或者用提纲摘要的方法把前后知识贯穿起来，形成一个完整的知识网。

另外，对于理科类的科目，要紧紧围绕概念、公式、法则、定理、定律复习。思考它们是怎么推导出来的，能应用到哪些方面？它们需要什么条件？有无其他说明或证明方法？它与哪些知识有联系？通过追根溯源，牢固掌握知识。



凡事预则立，不预则废

——《礼记·中庸》

不打无准备之仗

——培养孩子课前预习的习惯

知己知彼，百战百胜。凡事预则立，不预则废。不打无准备之仗。这些名言都说明了一个道理：做一件事情，如果事前做到心中有数，成功的几率就会大大提高。对于学习这件事来说，要想做到心中有数，就要学会预习。

所谓预习，就是对未上的新课作准备，即课前的自学。预习是一种非常好的学习方法，如果孩子能够在课前预习，就能对将要学习的内容做到心中有数，提高学习效率和听课效率。预习虽然是按照书本上的内容进行，但是主要是通过自学来掌握关键内容，思考难点，尝试解决遇到的问题，这是对思维的一种有效的锻炼。有效的预习能够使孩子带着问题听课，对自己不懂的内容会特别注意，如果发现老师讲的和自己想的不一致，就会认真听老师讲解，直到弄懂为止。因此可以说，预习是一种积极、主动的学习态度。

课前预习是培养孩子自主学习能力的不可忽视的重要环节，它对孩子掌握新知识，养成良好的学习习惯起着至关重要的作用。

通过对一些成绩较差的孩子的调查发现，他们大多数智力并不比那些成绩好的孩子差，而在导致成绩差的几个主要原因中，就包括不懂得提前预习，或是不愿意预习。

事实证明，不愿意预习对成绩是有影响的。家庭预习的目的是让



孩子知道明天的课要学会什么。如果没有预习，在课堂上就很被动，听讲的时候就没有主动性和针对性，只能老师讲什么就听什么，如果老师讲课的速度较快，而孩子的思路没有跟上，就容易“掉队”。跟不上老师的进度，这样就留下了学习隐患，时间一长，成绩自然就下降了。

有的孩子虽然也在家里预习，但是收效甚微，没有达到预习的真正目的，这对学习效果的影响也是不言而喻的，更不要说培养学习能力了。

孩子不愿预习，或是预习的效果不佳，这是令很多父母都头疼的问题。那么，怎样才能改变这一状况呢？明韬妈妈的做法对那些烦恼中的父母应该有所启示。

明韬上小学三年级了，为了让孩子更好地掌握学习的内容，妈妈对明韬说：“明韬，我们来做一个有意思的游戏好不好？”

明韬一听游戏就很感兴趣，高兴地说：“好呀，做什么游戏呢？”

妈妈拿出明韬的语文课本说：“今天你当老师，我当学生，你给我讲讲课文吧。”

“好的。”明韬很是兴奋，因为他要当妈妈的“老师”了。他接过课本，准备给妈妈讲刚在学校学完的那一课。

“不行，你得给我讲新课，就是明天你们要上的那一课。”妈妈提要求了。

“可是，那篇课文我还没有听老师讲过啊，现在你让我讲，不是故意为难我吗？”明韬认为妈妈的要求太高了，于是抗议道。

“你可以先看看，自己琢磨琢磨，然后再讲给我听啊。你们老师在给你们讲课之前，对课文也不熟悉，他们也是先备课，然后再在课堂上讲给你们听的。”

“好的，我试试看吧。”明韬说。

“不是试试看，而是要全力以赴，别忘了，你现在是妈妈的老师。”

