

亲子教育丛书

(本书适宜中小学生家长、教师及学生阅读)



JIAO HAIZI 教孩子
Xuehui Xuexi

学会学习

最好的教育是教孩子学会自我教育
最好的教学是教孩子学会学习

潘国兴 著



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

亲子教育丛书



JIAO HAIZI 教孩子
Xuehui Xuexi

学会学习

最好的教育是
最好的教学是

潘国兴 著

教育科学出版社
· 北京 ·

责任编辑 李正堂
版式设计 沈晓萌
责任校对 曲凤玲
责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

教孩子学会学习 / 潘国兴著. —北京: 教育科学出版社, 2011.3
(亲子教育丛书)
ISBN 978-7-5041-5600-6

I. ①教… II. ①潘… III. ①学习方法—儿童教育: 家庭教育 IV. ① G791 ② G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 041363 号

亲子教育丛书
教孩子学会学习
JIAO HAIZI XUEHUI XUEXI

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号
邮 编 100101
传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009
编辑部电话 010-64989445
网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京金奥都图文制作中心

印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司

版 次 2011 年 4 月第 1 版

开 本 160 毫米 × 230 毫米 16 开

印 次 2011 年 4 月第 1 次印刷

印 张 27

印 数 1-6 000 册

字 数 317 千

定 价 38.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

自序



少年儿童像早晨初升的太阳，未来是他们的，但未来是一个无法确定的舞台，会有无法预计的际遇。未来需要我们用智慧去驾驭际遇，而智慧缘于我们对学习的反应程度和对知识的领悟程度。说白了，不学习就不可能有智慧，没有智慧就不可能驾驭自己的未来。对于未来，预言家们说：“走向大灾难，还是走向黄金时代，应由我们抉择。”“完全新型的教育形式能够提供致富的钥匙。”为人父母，谁都不愿自己的孩子走向灾难，而都希望他们走向黄金时代。为了孩子的未来，就必须教孩子学会学习。

“孩子们的学业竞争越来越激烈，不学会学习就落后”的现实，让我们想到须教孩子学会学习；“就业竞争日益激烈，终身学习的历史性潮流的兴起”，让我们想到须教孩子学会学习；“最好的教育是教孩子学会自我教育，最好的教学是教孩子学会学习”，这一科学的论断，让我们想到须教孩子学会学习；“将来的文盲不是



没有文化的人，而是不会学习的人”的伟大预言，让我们想到须教孩子学会学习；“人是一个未完成的动物，只有通过经常地学习，才能完善自己”的自知之明，让我们想到须教孩子学会学习……诸多因素汇成了一股巨大的心流，有如狂潮巨浪不时地激荡着我们的心灵，让我们一次又一次地想到：一定要教孩子学会学习！

怎样才能教孩子学会学习？要回答这个问题，需从三个方面去思考。一是孩子该学什么；二是父母该教什么；三是怎样才能使孩子学会学习。

孩子该学什么？学习就是掌握知识，训练技能，培养能力，这是一个认知的过程。在认知维度，知识被分为事实性知识、概念性知识、程序性知识和元认知知识四种类型。在认知过程维度，认知过程由低级到高级被分为记忆、理解、运用、分析、评价和创造六种水平。这也就是孩子应该学什么的理论依据。我们知道，这六种水平的能力也就是中考、高考考的内容。这并不是巧合，而是考试专家根据认知规律和培养目标制定的。这些内容在中考、高考又被概括成基础知识、技能、能力三大块内容。考基础知识，就是检查教学大纲所要求的知识掌握的程度；考技能，就是考对于运用基础知识解题的基本能力；考能力，就是考分析、评价和创造的程度。这是意外的收获，在回答了孩子该学什么的问题的同时，也明确了升考的学习方向。

该教给孩子什么？联合国科教文卫组织把学会学习作为学会生存的手段，世界掀起了学会学习的热潮，并且流派纷呈。但可以归结为两个流派：一个是方法派；另一个是心理派。与方法派主张相

应而来的是，学习方法指导类书籍席卷全球；与心理派主张相应而来的是，以“成功心理学”为代表的劝导类用书大行其道。但有人说：“世界上没有最好的方法，只有最适合自己的方法。”这一异议泼了方法派的冷水；持唯物主义观点的人对心理派另有看法。应该说，这两个流派自有特色，各有千秋，帮了不少人学习的忙。

但冷静思考、分析那些异议，觉得确有道理。方法、策略可以归结为智力因素，心理、习惯属于非智力因素。一派只从智力因素考虑，另一派只从非智力因素说事，这样就难免有失偏颇。此事让我思考、苦读多年，求索两全其美的新路。于是经常揣摩、反复推敲：一个人能力的基础是技能，技能的基础是知识，获取知识靠的是方法（认知策略），认知策略的正确靠元认知（知道自己在干什么），元认知的基础是人的品质，而品质包含了智力因素和非智力因素，可见学习品质是这两个因素的交会点。由此可以得到一个假设：如果抓住了这个交会点，就可以让智力因素、非智力因素同时落到实处。进而可以得出结论：要教孩子学会学习，就得把着力点放到培养孩子的学习品质上。

怎样才能教孩子学会学习？若用一句话回答就是：培养孩子的学习品质。

培养孩子的学习品质，就一定要了解他们的需要，发挥其主动性。著名心理学家马斯洛说过，“人是不断需要的动物”，有生存、安全、爱、尊重和自我实现这五个层面的需要。印度著名诗人、文学家泰戈尔说过：“儿童的天性渴望爱，渴望与人和自然交流，有自我表现的冲动。”孩子的天性就喜欢学习（除非外力阻挠他）。心理咨询专家贺淑曼教授说过：“在智慧活动中，智力因



素决定一个人能干不能干；非智力因素决定一个人肯干不肯干；至于干得好不好是由智力因素与非智力因素共同决定，对一般人来讲主要由非智力因素决定。”孩子的天性决定他肯干，爱好学习；同时，地球人都知道：孩子们越来越能干。培养学习品质就是从智力因素、非智力因素双管齐下教孩子学会学习。如果措施得当，那结果一定能使孩子高兴、大人如愿。

当然，培养孩子的学习品质不是一件简单的事，也不是一朝一夕的事，我们只能根据孩子所取学段年级的实际情况，客观地建构一个学习品质培养的方案。如：孩子处于上学的起始阶段，就应该按照“专心听课，用心思考；踊跃发言，大胆提问；勤记笔记，灵活记忆；认真阅读，规范写算；规整课业，自主学习；坚持朗读，自觉日记；注重能力，主动复习；科学调适，自如应试”，这八个环节系统地做好落实工作。抓落实工作中要把学习内容放到听、说、读、写、算、记、用、悟“八字训练”中去实施。如孩子已处于初、高中的后两年甚至是最后的复习迎考阶段，那只能从实际出发：把上述八个方面作为查找孩子学习障碍的标准，而把重点放在落实“注重能力，主动复习”及“科学调适，自如应试”上，或更直接地放到落实“把握规律学会学习”上，甚至就直接实施“学会独立学习五要点”，以求得立竿见影的效果。但无论哪种方式都应该尽力体现本书“学习品质立意，两条腿走路”的意图：在紧跟老师学习的同时尝试独立学习，在实践中锻炼学习能力，提升学习品质，学会独立学习。

2010年11月19日

目 录



一、专心听课，用心思考

（一）专心听课

1. 注意是认知的前提，专心是学习顺利的保证 3
2. 古今中外成功者专心的典范 9
3. 孩子注意力出现问题，家长要冷静分析，正确对待
..... 15
4. 专心和专注是可以培养的 26
5. 如何培养孩子专心的品质 28
6. 听觉能力的培养 55

（二）用心思考

1. 用心是生效的前提，努力是效果的保证 65
2. 用心，从其表现程度可以分为几种类型 72
3. 用心能打造双翼，思考会振翅腾飞 78



二、踊跃发言，大胆提问

（一）踊跃发言

1. 什么是心态 103
2. 心态影响人生前程 105
3. 培养孩子积极的心态 115
4. 说话能力的培养 132

（二）大胆提问

1. 以正确的态度看待提问 162
2. 充分认识提问的重要性 163
3. 怎样才能有疑可问 165
4. 怎样培养孩子善疑善问的学习品质 172

三、勤记笔记，灵活记忆

（一）勤记笔记

1. 勤奋是成功路上的推进器 179
2. 记笔记是学习的基本功 187

（二）灵活记忆

1. 情绪影响记忆 199
2. 大脑营养与记忆 207
3. 科学用脑，增强记忆效果 213
4. 培养孩子的记忆能力 225

四、认真阅读，规范写算

（一）认真阅读

1. 了解阅读，体验阅读，学会阅读 231
2. 细心阅读既是一种学习品质，也是一种学习本领 ... 238
3. 细心阅读帮人成材、成功 241

（二）规范写算

1. 规范作业 252
2. 提高解题艺术 258

五、规整课业，自主学习

（一）规整课业

1. 制订计划，有序学习 275
2. 规整课业，循序学习 279

（二）自主学习

1. 自觉要求自己学会自主学习 291
2. 高效地进行自主学习 294

六、坚持朗读，自觉日记

（一）坚持朗读

1. 坚持的深远意义 309
2. 朗读的基本含义 322

（二）自觉日记

1. 了解日记，认识日记 342
2. 认识自觉日记的好处 352
3. 及时培养孩子写日记的习惯 357

七、注重能力，主动复习

（一）注重能力

- 更新观念，落实注重能力的理念 367

（二）主动复习

1. 处理好自主复习与老师教课复习的关系 374
2. 自觉规范复习过程 376

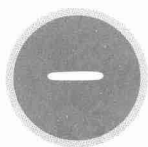
八、科学调适，自如应试

（一）科学调适

1. 科学生活，聪明用脑 389
2. 科学调适，保障效果 403

（二）自如应试

1. 做好考试的准备工作 409
2. 踏实、落实地应试 415



专心·听课，用心·思考

(一)

专心听课



专心，《现代汉语规范词典》是这样解释的：“专心：用心专一。词例：专心听课。句例：成绩下滑就因为学习不专心。”这不仅告诉我们专心的含义，还给我们留下了“专心在学习中非常重要”的感觉。专心，在学习中有没有这么重要呢？我们的这一感觉对不对呢？它该不该让我们留下这一感觉呢？我觉得，这就是作为主流社会法定工具书——《现代汉语规范词典》的高明之处。其高明，先是一石三鸟：释义、举例、引人关注；再是暗示，不言而喻的高明教育手段；然后引起你的思考。

专心，就是心理学中说的：集中注意。对于注意，许多名人都有过深刻的论述。俄国教育家乌申斯基说：“注意是心灵的天窗，只有打开注意力这扇窗户，智慧的阳光才能洒满心田。”意大利著名教育家蒙台梭利说：“聚精会神的状态比知识更重要。”美国的成功学大师拿破仑·希尔说：“打开人类通往财富、荣誉、健康以及世界所有各种伟大发明之友的神奇钥匙是‘专心’。”我国著名数学家、中科院院士、2009年度国家最高科学技术奖获得者谷超豪先生说：“对于如何提高学习效率这个问题，我的回答是：首先要专心……另一

一、专心听课，用心思考

个重要点是持之以恒。”专家的论述、实践的体验告诉我们：注意是智力活动的组织者和支持者，注意力是学习大厦的基石。为了加深理解、便于记忆，我们就把专家们的论述归纳到一首“专心歌”里：

注意阳光入天窗，聚精会神心亮堂；

专心持恒效率高，学习智慧露锋芒。

这是我把“专心听课，用心思考”排在“八大学习品质”之首的原因。

听，是人生学习的起点，又贯穿于人生的全过程。听觉能力是听课能力的基础，是视觉、听觉、动觉“三大信息加能力”之一，为人父母者必须一开始就充分注意孩子听力的培养。日本著名教育家木村久一说：“语言训练是最有效的开发孩子大脑的方式……对孩子的语言能力训练要从幼儿的听力开始。”教育家的科学论断，不仅指明了语言训练是开发孩子大脑的手段，还指明了语言能力训练的途径和要求。有心的父母肯定非常注重其中的“从幼儿的听力开始”，这实际上是告诉我们，孩子的听力训练宜早不宜迟，俗话说“要想孩子读书好，听力训练须趁早”是很有道理的。

1. 注意是认知的前提，专心是学习顺利的保证

学年开学第一周的周末，几位家长与以往学年的家长一样，不约而同地问起了许多关于注意力的问题。我挤时间约他们聊天，为他们解忧排难。首先劝告他们，孩子刚上学或者学期刚开始，注意力难以集中是常见的事，不能大惊小怪造成孩子的恐慌心理；再告诫他们也不能掉以轻心，放任自流养成注意力不集中的坏习惯；然



后解答他们提出的问题，给他们讲一些相关的故事，让他们从中悟出道理和办法。后来问的人多了，提出的问题也多了。为了让碰到同类情况的家长们有所借鉴，我把解答过的问题整理成文，以供参考。

(1) 专心，在孩子学习中到底有多重要

专心就是集中注意力，没有注意力就像心灵的天窗没有打开，智慧的阳光就进不来，这就是说没有注意力便没有学习。我国一些传统的故事足以说明专心在孩子学习中的重要性。

《孟子》中记载的“弈秋教棋”的故事：

经典故事

弈秋是我国古代很出名的棋师，他教两个学生下棋。学生甲专心致志地听课，的确做到了眼观、耳听、用心思考，领会了怎样进攻，怎样防守，如何致胜，很快把老师的棋艺学到手了。学生乙则不是这样，他虽然表面上也正襟危坐，似乎也在听课，可是他心不在焉。“一心以为有鸿鹄将至，思援弓缴而射之”，结果可想而知，什么也没学到。

《荀子·劝学》中说：“蚓无爪牙之利、筋骨之强，上食埃土，下饮黄泉，用心一也。”《荀子·解蔽》中说，爱好写字的人很多，而唯独仓颉成为发明家，这是因为他用心专一；爱好种庄稼的人很多，而唯独后稷成为传人，这是因为他用心专一；爱好音乐的人也很多，而唯独夔能成为传人，也是他用心专一的缘故；爱好道义的人很多，而唯独舜成为突出的代表，这也是用心专一造成的结果。

荀子是我国战国时期儒家最后的代表人物，他创立了被称为“孙氏之儒”儒家支派，与以“孔儒正宗”自居的“思孟一派”相对

一、专心听课，用心思考

立。两派虽然对立，而且有过许多论辩的荀子与孟子，但他们对专心在学习、做事乃至做人中的重要性的认识，却是非常的一致。他们都认为：专心在学习中最重要。

提出“罢黜百家，独尊儒术”的汉代大儒董仲舒说：“目不能两视，耳不能两听，手不能两事。”德国的尼采说：“始终全神专一的人，可以免于一切困境。”美国的爱默生也说过：“全神贯注于你所期望的，必如所期。”其实“全神专一”、“全神贯注”的专心就如聚光镜，它能把分散的阳光聚集到一个点上，让热量作用于同一个点上发热，甚至燃烧。水滴石穿，也能说明这个道理，一滴水力量虽小，但它总在一个地方用功，时间长了石头也会被滴穿。同样的道理，不管学习的人能力强弱，只要他上课能专心听课，课后能专心作业，并在困难的地方多用功，学习就一定能很快的进步。

(2) 作为父母，对孩子的注意力不能盲目要求

什么叫专心？我们平常讲的专心，心理学上叫集中注意力。注意力包含了两层意思：一是人的心理活动选择、集中于某一个方向或对象上，就像你看到花朵而不看它的刺；二是人的心理活动集中在对象上的强度或紧张度，如聚精会神、全神贯注、专心致志的等词所形容的程度。

学习是一种智力活动，这个智力包括：观察力、记忆力、思维力、想象力和注意力五个要素。注意力是智力的前提与基础，故有识之士都认为：注意力是学习力的基石，是保证学生顺利学习的重要前提。注意力是智力活动的组织者和维持者，组织者不组织就不可能有活动；维持者不维持，活动就会混乱，混乱就不可能有好的效果。所以学习成绩好与学习成绩差的学生，最明显区别之一就是上课专心与否。

“小猫钓鱼”的故事很能说明这个问题。



经典故事

小猫刚把钓鱼钩放到水中，见蝴蝶来了，就去捉蝴蝶。当它看到老猫钓上了一条大鱼，它又去提起钓竿。不料，蜻蜓又向它飞过来了，它又放下钓鱼竿去捉蜻蜓去了。当老猫又钓上一条大鱼时，它又回来钓鱼了。就这样来来去去，最后不仅鱼没钓着，就是蝴蝶、蜻蜓也都没捉住，就像不专心学习的孩子一样两手空空的。而老猫却不同了，它把钓鱼钩放入水中后，先是坐稳了，再是凝神屏气，然后目光不离下钩的水面，真是心不两用、目不两视、用心专一，所以它能钓上一条又一条的大鱼，它的丰硕成果完全可以与学习专心的孩子媲美。

领会了故事寓意的同时，我们先应很好分析一下其中的原因，再汲取其中的教训，然后改进我们的工作。其中原因，一是小猫本来就小，年龄小体力柔弱、心理稚嫩坐不稳；二是平日里老猫没有训练小猫，至少没有让它养成专心的习惯。所以，平心而论，我们不能用老猫的标准来要求小猫，更何况就是小猫们也不是一个样的。以上所述，其道理与对待孩子学习的道理是相通的，所以，一定要做到具体情况具体分析，不同对象不同对待。

孩子幼小的时候，由于体力的柔弱，因而他的注意集中的能力也是很弱的，随着年龄的增长与体力的日益强大，注意力集中的能力也不断增强。所以，对不同年龄的孩子注意力集中的要求应该是不同的。孩子注意的强度很难说清楚，也只能用一些词来形容、定性；但注意的长度，大体上是可以量化的。根据心理学家测试，人的注意平均长度大体上是：2岁7分钟，3岁9分钟，4岁12分钟，5岁14分钟，6岁20分钟，小学生15～25分钟，中学生25～35

