

成功人生
系统教育工程
丛书

全国教育科学“十五”规划重点课题

重点课题

xue xi xin fa xian

学习新发现

——儿童学习能力的家庭训练指导

张雨青 林 薇

让孩子会学习，
会学习



不如教给他
学习方法



中国林业出版社

成功人生
系统教育工程
丛书
全国教育科学“十五”规划部重点课题

学习新发现

——儿童学习能力的家庭训练指导

张雨青 林薇

让孩子会学习，爱学习



不如教给他学习的方法



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童学习能力的家庭训练指导/

林薇, 张雨青编著.

—北京: 中国林业出版社, 2004.4

(学习新发现)

ISBN 7-5038-3725-X

I. 儿… II. ①林… ②张…

III. 儿童教育: 家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字

(2004) 第 013390 号

本书由北京青青草文化交流有限公司策划制作

出版: 中国林业出版社

(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 66184477

发行: 全国新华书店

印刷: 中国农业出版社印刷厂

版次: 2004 年 4 月第 1 版

印次: 2004 年 6 月第 2 次

开本: 889mm×1194mm 1/24

印张: 8.75

字数: 170 千字

定价: 18.00 元

作者介绍

张雨青，北京大学、荷兰 Leiden 大学发展心理学博士，香港中文大学教育心理学博士后，现任中国科学院心理研究所副研究员、硕士生导师，中国心理学会医学心理专业委员会副主任。主要从事亲子关系、儿童气质个性、学习能力、超常儿童创造性等领域的研究。编制了中国第一套《儿童气质测评量表》《儿童人格问卷》，修订了中国第一个拥有正式版权的智力测验《托尼非语文智力测验》。



作者介绍



林薇，儿童心理咨询与研究工作者，现任中国儿童卫生保健疾病防治指导中心北京金色雨林学习能力研究中心主任，中国教育学会儿童心理专业委员会学习障碍专业研究会副秘书长，“万婴跟踪”早期教育机构指导专家，“成功人生系统教育工程”专家团队专家。著有《学习的烦恼——学习障碍儿童的心理与训练》一书，获得广泛好评。

自序

从前，有个女孩很喜欢学习，她把上学当作最快乐的事情。小学一年级的時候，即使发着 39 度的高烧，她都坚持去上课，因为爸爸妈妈告诉她这样做才是一个好孩子，才能学到知识，长大了才能成为最有用的人。

可是到了三年级，女孩渐渐地感觉到学习不再是快乐的、可以由自己来掌握的事情了。因为，这时她的数学课上得越来越吃力，作业经常要做到夜里 12 点钟。那些看着好像很简单的题目，一做起来却成了一座座高不可攀的大山。然而，真正使女孩开始感到厌恶学习的，是起源于老师的一次评卷。那次数学考试女孩仅得了 60 分，但她还是特别高兴，因为自己的努力获得了回报——总算不再不及格了。可是数学老师却不屑一顾地斜她一眼：“就这么点成绩还高兴啊！我要是你，早就一头撞死了。”结果，在同学们的哄笑声中女孩感到了莫大的耻辱。或许老师的本意是想通过这种方式激发她自强、向上的好胜心，但产生的效果却是让女孩从内心深处远离了这个老师，甚至从此以后对数学产生了强烈的恐惧。

就这样，女孩带着问题升到了中学，而且情况变得越来越严重。她常常叹息为什么自己没有出生在科举年代，像那时的读书人一样，只需熟读四书五经，写得一手好文章就能功成名就。因为她的文科学得很好，但这反而和数学上的困难形成了极大的反差。幸运的是，在这个时候，女孩遇到了一位理解她、鼓励她的地理老师。在这位老师的帮助下，她慢慢地体会到：学习不应该只是一种外界强加给自己的压力，更需要来自自己内在的动力和能力。就这样，进入高中后，女孩不再抗拒数学课，各科成绩齐头并进。最终，她考上了大学，并特意选择了教育心理学专业。她希望通过系统的学习对自己的学习生涯有较为深入的了解，探讨在成长过程中，到底有哪些因素直接影响了孩子们的学习；更希望能够通过自己的努力帮助那些和自己有着相同感受的孩子们……

这是一个从逆境中重新站起来的学习者的故事，也是本书作者真实的成长经历。正是由于有着这样的切身体验，怀着与所有莘莘学子一样的心情，作者一直在儿童教育心理领域孜孜不倦地探索着、耕耘着，致力于儿童学习能力问题的研究和实践，并期望普天下的孩子们不再把学习当成一件“苦差事”，让广大的父母们学会帮助孩子一步一步找到学习成功的诀窍。这也正是本书想要探讨的主题——怎样让孩子感觉到学习不是压力，而是一桩可以轻松面对的事情。当然这需要一些能力——学习的能力。

从1993年起，作者怀着赤子般的热诚，和中国科学院心理研究所专家、荷兰 Leiden 大学和北京大学的心理学博士张雨青教授一起创办了“北京金色雨林学习能力研究中心”。经过十余年的研究和实践，根据儿童生理和心理发展的特点，我们形成了一套独特、成熟的学习能力训练体系——“个体教育方案”（Individual Educational Program，简称 IEP）。

在“金色雨林学习能力研究中心”里，每个孩子都要接受“基本学习能力和个性测评”，并由专业老师通过对具有不同特点的孩子进行深入

分析，将他/她的学习过程和学习能力量化细分成一组相关的不同环节，找出他/她学习上的优势与瓶颈，制订出极富针对性的“个体教育方案”。然后，再由专门的教师进行个体化的培训。在学习上遭遇困难的孩子其内心的心理压力是巨大的，无论他们平时在家或在校时是否表现出来，这种压力作者与这些孩子可以说感同身受。每想到这里，作者就会觉得现在的工作不仅是为了圆自己过去的一个梦，更是为了这些需要理解和帮助的孩子。当看到一个孩子走出“金色雨林”时灿烂的笑脸，作者心里的欣慰与感慨不是能用文字来表达的。

如今，“金色雨林学习能力研究中心”已经在北京、吉林、郑州、广州、宁波、石家庄等地发展了分支机构，参加训练的孩子近5万人，学习能力提高率为96.8%。事实说明，学习能力是可以细化、量化测评的，且是通过特别的训练得以提高的。

2003年，“金色雨林学习能力研究中心”与中国儿童保健指导中心、中国科学院心理研究所超常儿童研究中心、中国心理学会医学心理专业委员会及宋庆龄基金会等联手推出了“成功人生系统教育工程”学习能力万里行大型跟踪活动，引导家长如何采用更有效的家庭教育方式，配合孩子在学校的学习，提高孩子的学习能力。活动开展以来，受到了社会各界的广泛欢迎，取得了大量的卓有成效的研究成果。

有了研究，有了实践，而如何才能将“学习能力”“个体教育方案”等理念向更广大的学生、家长和老师推广，让更多的孩子轻松地、快乐地学习呢？“出书吧”，这个念头在脑中一旦出现便再也挥之不去。

平日的工作是繁忙的。特别是“金色雨林学习能力研究中心”成为国家自然科学基金“九五”重点课题的实验基地，接着又承担了全国教育科学“十五”规划重点课题——“学习能力与创造性研究”后，一方面作者的心愿得到了来自多方面的支持，另一方面，闲暇的时间更少了。

“天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。”书，在研究与实践的空隙间写着；书稿，一天又一天一页又一页地积累着。每天看着增加的文字，就觉得那是忙碌了一天后给自己最好的安慰。终于到了付梓刊印的日子，《学习新发现》即将问世。

当年那个从学习的逆境中走出来的小女孩，如今已是一个小学二年级孩子的母亲。她深深体会到：吃饱穿暖已不再是关心孩子的焦点，培养孩子的个性、快乐与成功才是越来越多的家长的关注所在——这是社会发展的使然。《学习新发现》从某种意义上来说，也是作者送给自己孩子的一份礼物。

愿天下所有的家长都了解自己的孩子，并且理解他们；愿天下所有的孩子都健康地成长，做自己喜欢做的事，并且拥有成功的快乐和快乐的成功！

林薇

2004年3月

前言

我们经常会听到家长和老师抱怨说孩子注意力不集中、好动、上课不认真听讲；读、写、算方面记忆力弱，写作业多一笔少一划，还抄错题；数学应用题理解有困难；语文理解能力不足，写作文无法组织语言；不能与同学一起游戏，不合群；唱歌跑调，动作不协调等等；并且笼统地把它归结为是孩子不好学、不认真、粗心贪玩所致。其实科学地、准确地讲，这些都是孩子在成长过程中学习能力发展失衡造成的，而且每个孩子表现出的这种能力发展失衡是各不相同的。

什么是学习能力？简单地说，学习能力就是获得知识的能力。对于正在学校读书的孩子来说，最基本的学习能力就是听、说、读、写、计算、思考等学习课业的能力。在我们的研究中，学习能力又被分为感觉运动能力、知觉和知觉动作统合能力、语言及文字符号运用能力、逻辑思维和推理能力等。

《学习新发现》分两册，向您介绍一种根据儿童生理和心理发展特点的，针对不同特质孩子的，通过训练来提高他们学习能力的科学理念和方法。

《学习新发现——儿童学习能力的个体教育方案》从“学习能力”这一概念入手，深入浅出地阐述了学习能力的个体差异、发展阶段、发展目标，及其测评和训练方法。进而引入“个体教育方案”这一科学理念，并分述了学习能力的各个组成部分。随后针对家庭教育和孩子学习中出现的典型问题，介绍了以提高学习能力为手段的解决问题的思路与方法。全书大量应用了“金色雨林学习能力研究中心”日常工作中积累的案例，充分说明孩子的学习能力是可以测评、训练、提高的。本书最后附有《儿童基本学习能力特征调查表》。您可利用该表，测评孩子的学习能力，获得专家的教育建议。

《学习新发现——儿童学习能力的家庭训练指导》介绍了感觉运动能力、视知觉能力、听知觉能力、语言能力这四个影响学习能力的主要方面的相应训练项目及训练指导。在每一个能力的训练中，我们分设了初级（适用于一、二年级）、中级（适用于三、四年级）、高级（适用于五、六年级）三个阶段。这里需要提醒家长的是，在训练中一定要根据孩子的情况，循序渐进，切勿急于求成。

传统教育的误区为重知识传授、轻能力培养，这使很多人不能进行自主学习。我们深信培养孩子的学习能力，让孩子“会学习”“爱学习”，是当今教育的一个重要目标，是送给孩子一生中最有价值的财富。

我们热切希望在您阅读本书同时，致电或写信到“北京金色雨林学习能力研究中心”，与我们共同探讨儿童学习能力这一热门话题。因为你的困惑就是我们思考所在，你的期望就是我们的衷心祝愿，你的需要就是我们的工作重点，让我们共同用勤劳和智慧托起孩子的明天。

在本书编写过程中，得到了中国科学院心理研究所硕士景晓娟、李颖女士的大力支持和帮助，我们在此表示衷心感谢。

目 录

自序

前言

第一篇 感觉运动能力

平衡能力训练	3
肌力训练	11
触觉训练	19
方向感训练	26
协调能力训练	34
节奏感与韵律感训练	41
身体形象训练	51

第二篇 视知觉能力

视觉敏感度训练	59
---------------	----

视觉专注力训练	68
视觉辨别力训练	74
视觉广度训练	81
视觉记忆力训练	89
视动统合能力训练	101
视觉空间知觉能力训练	109
视听协调能力训练	115
观察能力训练	122

第三篇 听知觉能力

听觉专注力训练	131
听觉辨别力训练	137
听觉记忆广度训练	142
听觉记忆力训练	147
听动协调能力训练	153
听觉排序力训练	157
听觉理解力训练	163
听说统合能力训练	169

第四篇 语言及文字符号运用能力

阅读能力训练	177
写作能力训练	188



第一篇

感觉运动能力



璐璐今年8岁，上三年级，妈妈说她现在还不不敢骑童车。她走路老是磕磕绊绊，跑步的时候身体总倾向一侧，整个身体很不协调。老师说她的肌肉总紧张着，走平衡木时身体也僵硬着。和同学们一起做游戏经常碰撞别人，而且总是第一个违反规则，大家都不愿和她一起活动。

她上课时小脑袋也总是晃呀晃的闲不住，身体坐不稳，不断地调整姿势，注意力也集中不起来。老师的要求她听而不闻。老师和爸爸妈妈都拿她没办法。

平衡能力训练



初级阶段

平衡能力是孩子生理上所具有的特性。初级阶段的平衡能力练习主要使孩子体验平衡的感受，通过身体重心的转移建立初步平衡感。

坐姿平衡

训练目的

训练身体在静态下的平衡，矫正坐姿，初步培养孩子的平衡感。

训练方法

- (1) 孩子坐在椅子上，抬头挺胸，后背倚靠椅背。
- (2) 双臂自然放在前面的桌子上，身体保持平衡。

训练要求

放松肩膀及身体其他部位的肌肉，不要过度紧张。

单脚站立

训练目的

初步训练孩子在重心偏离常态时的身体平衡感。

训练方法

- (1) 双手左右侧平举，身体正直，目视前方站稳。



(2) 一只脚站立，另一只脚抬起，上身保持不动。

(3) 换脚练习，并逐渐延长站立时间。

训练要求

单脚站立时尽量不要东摇西晃。

脚尖站立

训练目的

训练孩子在小支撑点上的平衡。

训练方法

(1) 双脚尖站立，并从1数到10。

(2) 双脚尖站立平稳后，改为单脚尖练习。

训练要求

最初训练以光脚练习为宜。

平衡板上站立

训练目的

利用器具训练孩子的身体平衡。

训练方法

(1) 在支点较宽的平衡板上站立，目视前方，并从1数到10。

(2) 训练中逐渐减小质点的宽度，并从1数到20。