

在冠心理學叢書

楊國樞 張春興 主編 家庭生活系列 8

怎樣幫助孩子做功課

多湖輝 原著

陳泉榮 譯



G78
8814

S017059

怎樣幫助孩子做功課

多湖輝原著

陳泉榮譯

楊國樞・張春興 主編
桂冠心理學叢書・家庭生活系列



S9000690

石京仁 上冊 書

— 年 月 日

楊國樞・張春興 主編

桂冠心理學叢書・家庭生活系列 8

怎樣幫助孩子做功課

原著：多湖輝

譯者：陳泉榮

出版：桂冠圖書股份有限公司

發行人：賴阿勝

登記證：局版臺業字第一一六六號

發行：桂冠圖書股份有限公司

地址：臺北市新生南路三段96—4號

電話：三四一六九四九・三九一一四〇七

郵撥：〇一〇四五七九—二

印刷：東遠印刷廠

三版：中華民國七十五年六月十日

■本書如有缺頁或破損請寄回調換■
定價：新臺幣 九〇 元

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣闊，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住

行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個

指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇蕯雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行爲的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：

- (1) 思維歷程與語文學習，
- (2) 基本身心發展資料，
- (3) 國人性格與個人現代性，
- (4) 內外控制與歸因

現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中

想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理學書籍，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的内容範圍盡量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在編輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇

，都將兼容並蓄。

(3) 各書所討論的内容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業

人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

桂冠心理學叢書序

目次

序言

苛責與袒護不會使小孩進步

讀書的「障礙物」可以變為讀書的「強心劑」

高年級以後不宜施以嚴厲教育

不要讓「讀書」佔據孩童的一切生活

一 提高效率的最佳做法

1. 同樣是一句話可以造成不同的心理負擔
2. 要孩童一天念二小時以上的書並不一定可以收到太大的效率
3. 孩童讀書計劃的訂定每一種科目以二十分鐘為單位
4. 飯前飯後的一段時間讀書效率低
5. 設立孩童的讀書時間作息表不要過於武斷
6. 不要用時間哄孩子要以讀書的量交換孩子
7. 在清晨花十分鐘的時間複習昨夜所做的功課在記憶上會更清晰

8. 「一天十頁」比「一個月三百頁」的說法有效
9. 考試後的讀書可以提高效率
- 10 學期的開始可以使孩子恢復自信心
- 11 製作孩子的讀書計劃應以時間、量、質來衡量
- 12 孩童正熱衷於電視或漫畫時不妨變通一下讀書時間
- 13 喜愛的電視節目開演前的一段時間正是最高的讀書時間帶
- 14 讓小孩徹底的遊玩後讀書比較容易集中意志
- 15 以鬧鐘做為計時器在鈴聲未響之前可以提高注意力
- 16 休憩時間的取捨不宜超過十分鐘以上
- 17 每日的家庭作業應以當日學校的功課為始
- 18 在讀書的時候不要因先後順序而煩擾
- 19 休息的時間放心的休息可以提高下一段的讀書效率
- 20 時間即將結束時把所餘的時間告知孩子

- 21 孩童做功課時產生了厭膩感不妨另換別種功課
- 22 休息的時候暫時離開書桌
- 23 讀書無法專注時不妨讓孩子徹底的整理周圍的事情
- 24 把棘手的科目放在喜愛的科目之後做可以提高讀書的效率
- 25 即使是討厭的科目若能由淺處着手也可以提高讀書效率
- 26 孩子的成績低落時請採用後向學習法整理
- 27 訓練孩子作大略的回答可以防止粗心大意的缺點
- 28 讓小學生使用大學筆記本較方便
- 29 把孩童過去的最高分最低分貼在牆壁上以期安定成長
- 30 教科書是提高讀書效率最好的參考書
- 31 復習教科書時請由第一頁開始讀起
- 32 在教科書參考書上附加要點可以提高復習記憶的效果
- 33 把一般市販所賣的問題集依照教科書的內容順序重新改編

34 若能事先閱讀教科書或參考書的每一章的目次可以及早抓住全文的要點

35 測驗練習時不要受到問題集的章節次序影響

36 讓低年級的學童使用極將耗盡的鉛筆對讀書較有助益

37 使用柔軟的筆心及書寫大型的字體可以幫助筆記的速度

38 讀書時坐在堅硬的椅子上容易使意志集中

39 把孩子關在書房裡並不會提高讀書效率

40 讀書前的一段時間不要進入書房可以因此刺激讀書慾

二 良好的教育可以促進智慧

41 為明瞭孩子是否理解可讓他站在老師的立場來試教

42 如果孩子們問到不懂的文字或事物那怕自己瞭解也要讓孩子動手

查查字典

43 孩子們若回答這點我怎麼都不瞭解時應反問他們到底你可以瞭解到什麼程度

44 對於孩子的質問不要立即答覆應反問他們才可養成孩童的思考力
45 如有不懂的地方應養成隨時發問的習慣

46 父母對於不明瞭的事採取敷衍的態度不如不指導為佳

47 有了難題未能解決時可留待下次解決對孩童較有助益

48 小孩如有不懂的事不要直接問父母應養成問老師的習慣

49 對於不懂的事或質問所作的答案不但要使小孩用口唸而且還要在

紙上書寫

50 語言使用錯誤時要當場糾正以養成合乎邏輯的思考力

51 反覆三次仍然無法領會時應立即變更教法或暫時把問題擱在一邊

52 遇有重要問題應加重語氣這樣才易於理解

53 重要的問題留在最後教可以加深記憶

- 54 對於重要的部份採取個別指導
- 55 把孩童所學習的功課與現實生活打成一片
- 56 不要讓低年級的孩童事先學習學校所要教的課程
- 57 教導孩子讀書時讓孩子自己指定內容及數量
- 58 要設立讀書計劃以前先設立遊戲作息表
- 59 小孩在升入高年級以後所學習的課業應配以圖形說明
- 60 養成孩子寫日記的習慣
- 61 朗誦可以幫助記憶
- 62 讀寫計算的速度與正確性成正比
- 63 成績不良的孩子應徹底訓練他的閱讀速度
- 64 愈早養成默讀習慣愈佳
- 65 文字的練習與計算練習可以增進課業成績
- 66 要培養閱讀能力不僅限於國語教科書還要多以有興趣的事物做為

素材

- 67 孩童的文字用法應嚴格要求並擴大其字彙
- 68 分數小數百分比應做為日常用語才可深植在孩子的心中
- 69 以猜拳式的訓練可以發揮基本運算上的效果
- 70 單純的計算問題可以培養孩童對數字感性的基礎
- 71 圖鑑及百科全書應以大人使用的式樣為宜
- 72 圖鑑及百科全書愈早給孩子使用愈能促進其自動自發的功用
- 73 小孩每當翻查字典或參考書時要他們在該處做個記號
- 74 過了三個月小孩如沒有任何變化最好趕快換個家庭教師或補習班
- 75 發現老師的錯誤不要在當場指正而應讓小孩自己問老師
- 76 藉著教低年級的學生讀書時好好把握住讀書的要點
- 77 教學時要注重的是方法而不是結果
- 78 低年級時的模仿是教學的基本

79 教孩子讀書時得讓他歸納復述

80 問題最後的解決一定要讓孩子本身來做

81 對孩子的問題不僅要直接回答而且要教予有關事項

82 集中教材教予孩子

83 將記憶的內容做有意義的整理

84 教學的基本——巧妙地運用孩子的個性和優項

三 懂得訣竅考試就可輕易過關

85 考試成績高時正是讓孩子反省的最佳機會

86 知己知彼百戰百勝

87 不要太重視分數應重視考後的反省

88 考試前替孩子作考前猜題

89 計算一題所需之時間