

学习不主动、上课注意力不集中、写作业拖拉磨蹭马虎……这些学习上的问题，你的孩子有吗？该采取什么方式来辅导孩子学习？哪些学习方法才对孩子最管用？作者结合多年的教育经验，从学习的每一个小细节出发，如预习、听讲、作业、复习、考试，就是在这些看似普通的学习环节上提出针对性强的方法，并从孩子的意志力、性格、交际能力、心理素质、自主性等出发，分析其对学习的影响。

本书还囊括了孩子身上容易出现的偏科问题以及影响学习的不良习惯等，力求全面且从根本上帮助孩子掌握有效的学习方法，提高学习能力，获得长远的发展。

120个好方法， 全面、细致帮助孩子提高学习成绩！

上架建议：家庭教育

ISBN 978-7-5064-7536-5



9 787506 475365 >

定价：26.80元

简单实用的学习方法书

父母教孩子 学习最管用的 120个好方法

木紫·编著

 中国纺织出版社

新华书店
PDG

内 容 提 要

每个人都能很好地学习,学习成绩好坏的关键就是你的学习方法,好方法可以使效果事半功倍。

本书通过 120 个学习方法,告诉父母如何帮助孩子从预习、听课、复习等方面提高学习效率,如何从记忆力、观察力、意志力、性格、心理素质、自主性方面培养孩子的学习能力。书中还特意讲述了最令人头疼的偏科问题和影响学习的不良习惯等,帮助父母引导孩子轻松走出教育误区。

图书在版编目(CIP)数据

父母教孩子学习最管用的 120 个好方法/木紫编著. —北京:中国纺织出版社,2011.7

ISBN 978-7-5064-7536-5

I. ①父… II. ①木… III. ①家庭教育 ②学习方法
IV. ①G78 ②G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 098443 号

策划编辑:杜 慧 责任编辑:闫 星 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15.5

字数:226 千字 定价:26.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换





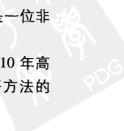
每位父母都希望自己的孩子能够学习好，从他们给孩子制定的目标就可以看出来。“上次考了第三名，跟第一名就差3分，加油，下次争取考第一名！”“给老爸争气点，别让我因为有一个成绩差的儿子在员工面前抬不起头来！”“妈妈亲戚的孩子都考上了名牌大学，你可不能落后呀！”

为了帮助孩子实现这些目标，父母们在学习上可谓费尽了心力。他们给孩子请最有经验的辅导老师，让孩子上好几个辅导班，给孩子买最权威的参考资料……可是孩子的学习成绩依然不理想。

孩子学习成绩不理想，与学习方法有关。爱因斯坦曾说：“每个人都能很好地学习，学习成绩好坏的关键就是你的学习方法，好方法可以使效果事半功倍。”2007年广西文科状元林丽渊在总结自己的学习方法时说：“科学的学习方法好比一把利剑，可以让你在书山里从容地披荆斩棘！”

镭的发明者居里夫人从小就喜欢读书，别人在她身后放了一个三脚架，只要居里夫人一动，背后的三脚架就会倒下来，可是长达两个小时以后，架子才因为她的一个哈欠而倒塌；伟大的化学家海罗夫斯基小时候为了弄明白一道做错的数学题，连续演算几个小时；物理学家丁肇中“不教一日闲过也”，常常读书到废寝忘食的地步；物理学家崔琦上学时靠着奖学金生活，他不但勤奋好学、为人谦恭、乐于助人，是一位非常让人喜欢的学生。

2007年高考文科状元邢阳最大的优点是有问题及时问。2010年高考，唐若冰数学考出了150的满分。这位有着不少学习数学好方法的





“数学王”，不但桥牌打得很好，钢琴也过了十级，担任过复旦附中公关部部长，参加过“模拟联合国”活动。唐若冰学习成功的秘诀是自主、自觉地学习。

由此可见，学习是个循序渐进的过程，既需要孩子有完美的人格、优良的品质，也需要孩子掌握一定的学习方法。

本书抓住学习过程中的每一个环节进行讲述。预习、听课、复习、作业、考试，细细剖析这些环节的重要性，详细讲解父母应该如何引导孩子做好这些环节，提高学习效率。

记忆力、思维力、观察力等智力因素决定着孩子学习成绩的好坏，意志力、性格、交际能力、心理素质、自主性等也决定着孩子是否具有取得好成绩的能力。那么，如何让孩子具备这些能力和素质呢？本书给出了科学而通俗的好方法。

本书还特意讲述了最令父母头疼及孩子苦恼的偏科及影响学习的不良习惯等问题，教父母引导孩子轻松走出误区。总之，这是从根本上切实改善孩子学习状况、提高孩子学习能力，使得孩子的学习稳步提升，并长期保持优秀成绩的一本书。

木紫

2011年5月



目 录

第一章 迈向成功学习第一步:预习	1
方法 1 预习,让孩子掌握学习的主动权	2
方法 2 预习最常见的几个步骤	3
方法 3 结合自己的实际情况预习	5
方法 4 预习时,粗读和细读相结合	7
方法 5 做好预习笔记为学习预热	9
方法 6 学期预习:利用假期进行	11
方法 7 根据学科特点,选择不同的预习方法	13
第二章 好成绩,90% 在于课堂	15
方法 8 不能集中注意力,怎么办	16
方法 9 利用好一堂课的开头和结尾	18
方法 10 不钻“牛角尖”,跟着老师思路走	19
方法 11 头脑里多问几个问题	21
方法 12 勇于回答课堂问题	22
方法 13 抓紧课后“黄金两分钟”	24
方法 14 课堂笔记记什么	26
方法 15 听课和记笔记,哪个重要	27
方法 16 如何实现高效听课	29
第三章 做个强兵,作业练习 100 分	33
方法 17 端正学习态度:写好作业	34



方法 18	做好“审题、做题、检查”三步走	35
方法 19	克服马虎、粗心大意的毛病	37
方法 20	专心写作业,不拖拖拉拉	39
方法 21	注重锻炼综合解题能力	41
方法 22	高效做题法,提高学习效率	42
方法 23	写作业又快又好的几个妙招	44
第四章 复习,巩固知识的有效方法		47
方法 24	按照遗忘规律进行复习	48
方法 25	不能忽视课后复习	49
方法 26	阶段复习:周末总结复习法	51
方法 27	在复习中夯牢基础知识	52
方法 28	复习时不要忘了自己的死穴	54
方法 29	进行系统化复习	55
方法 30	因科制宜,找对复习方法	57
方法 31	利用好考前的宝贵时间	58
第五章 记忆力决定学习成绩		61
方法 32	学习态度决定记忆力	62
方法 33	了解常用记忆方法	63
方法 34	提高孩子的背诵能力	65
方法 35	重要知识,用“过度记忆法”	67
方法 36	综合运用多种记忆方法	68
方法 37	用比较法记忆,事半功倍	70
方法 38	不要做伤害记忆力的事情	72
方法 39	学科交替记忆法	73
方法 40	运用小纸条进行记忆	75
第六章 解决“偏科”这个头疼的问题		77
方法 41	未来需要“十”字型人才	78
方法 42	随时关注孩子偏科苗头	79



方法 43	如何对待“尾巴课”	81
方法 44	消除孩子对弱科的畏惧心理	82
方法 45	发展好优势学科	84
方法 46	改变孩子的厌学情绪	85
第七章 要胜出,须锻炼考场答题能力		89
方法 47	遇到难题怎么办	90
方法 48	避免发生怯场	91
方法 49	高效答题的技巧	93
方法 50	考试检查时的 4 个要点	95
方法 51	分配好考试时间	97
方法 52	把工夫下在平时	98
第八章 勤于用脑,改变脑力		101
方法 53	少看电视,多读书报	102
方法 54	学习环节多动脑	103
方法 55	不动笔墨不读书	105
方法 56	给孩子独立思考的机会	107
方法 57	培养孩子的怀疑精神	108
方法 58	养成勤于动脑的习惯	110
方法 59	劳逸结合,不用脑过度	112
第九章 开发智力,让学习后劲十足		115
方法 60	呵护孩子的想象力	116
方法 61	重视智力开发	117
方法 62	保护孩子的好奇心	119
方法 63	做游戏,开发孩子的智力	121
方法 64	正视孩子的“破坏”行为	123
方法 65	在大自然的怀抱里开发智力	124
方法 66	抓住孩子提问的机会	126
方法 67	良好的饮食促进孩子智力发展	128



方法 68 改变不良饮食习惯	130
第十章 培养孩子的自主学习能力	133
方法 69 培养孩子的学习自觉性	134
方法 70 诱发孩子的求知欲	135
方法 71 让孩子为自己学习	137
方法 72 注重孩子的责任心	139
方法 73 制定目标,引导行动	141
方法 74 科学订立学习计划	143
方法 75 养成合理安排时间的习惯	145
方法 76 不断寻找适合自己的学习方法	146
方法 77 培养孩子的自学能力	147
方法 78 发扬勤奋精神	149
第十一章 培养孩子利于成才的品质	153
方法 79 让孩子做个有尊严的人	154
方法 80 孩子要有创新精神	155
方法 81 敢于认错,知错就改	157
方法 82 注重提高孩子的自制能力	159
方法 83 培养孩子乐观的性格	161
方法 84 不让依赖性阻碍孩子成长	163
方法 85 增强孩子的独立自主能力	164
方法 86 谦虚使孩子进步	166
方法 87 让孩子拥有不屈不挠的精神	168
第十二章 关注孩子的心理健康	171
方法 88 被信任的孩子心理素质高	172
方法 89 教孩子释放压力	173
方法 90 不要让孩子怀有嫉妒心	175
方法 91 克服孩子的逆反心理	176
方法 92 别让虚荣心害了孩子	178



方法 93	克服急躁的心理	180
方法 94	帮助孩子走出自卑	182
方法 95	改变孩子的焦虑状态	183
方法 96	不要认为学习是件难事	186
第十三章 让孩子拥有无往不胜的意志力		189
方法 97	帮助孩子树立高远的志向	190
方法 98	改变懦弱的性格	191
方法 99	坚持到底,不半途而废	193
方法 100	有耐心就能不断进步	194
方法 101	勇于面对挫折	196
方法 102	纠正孩子投机取巧的心理	198
方法 103	保持永远不服输的劲头	199
方法 104	对自己充满信心	201
第十四章 做个受欢迎、善交际的学生		205
方法 105	培养孩子的社交能力	206
方法 106	懂分享的孩子不自私	208
方法 107	培养孩子的同情心	209
方法 108	消除孩子对老师的抵触情绪	211
方法 109	教孩子说话算话	213
方法 110	培养孩子的语言沟通能力	214
方法 111	做活跃分子,成为团队一员	216
方法 112	心胸宽阔,不与人斤斤计较	218
方法 113	给老师写封信	220
第十五章 影响学习的不良行为习惯		223
方法 114	熬夜过晚,睡眠不足	224
方法 115	不坚持参加体育锻炼	225
方法 116	不去图书馆	227
方法 117	不愿借鉴优等生的学习方法	228



方法 118	不会利用几种重要的学习工具	230
方法 119	孩子上网成瘾	232
方法 120	不懂得营造好的学习环境	233
参考文献		236



第一章

迈向成功学习第一步：预习

预习如同战前侦察，预习后，会对知识体系有一个大概的了解，弄清自己将要学习的知识的难点和重点，能够使得听课更有准备。通过预习，增加了学习的信心，提高了自学能力。可以说，预习是迈向成功学习的第一步。





方法1 预习,让孩子掌握学习的主动权

很多孩子在学习上“上课听着老师讲,课后围着习题转,考试之前拼命干”,这种缺少预习环节的学习方法,在小学阶段没有显现什么弊端,升入初中以后就显得很被动了。

叶圣陶说:“不教学生预习,他们翻开课本或选文之后又只须坐在那里听,不用做别的工作;从形式上看,他们太舒服了,一切预习事项都由教师代劳;但是,从实际上说,他们太吃亏了,几种有价值的心理过程都没有经历过。”

如果不进行预习,孩子对老师所要讲的课程一无所知,坐在课堂上,只是被动地听老师讲解,很可能导致很多难点听不懂。即使能够听懂的部分,也会因为没有预习而理解不够深刻。这样的孩子,在学习上不够主动。

要想让孩子成为一名积极的主动学习者,需要从预习开始培养孩子的主动精神。

1. 激发求知欲

如果孩子做了预习,就会对这节课所讲的内容有个大概了解,把握住了重点、难点、疑点问题,听课兴趣就会大大加强。从心理学角度说,是因为在预习过程中,发现疑难点,从而在大脑皮层上引起了兴奋,即高度集中的注意力状态,这种注意状态加深了孩子对所学知识的印象并指引着学生的思维活动转向对疑难问题的解决,从而提高了学习效果。

王斌没有预习的习惯,听课遇到听不懂的地方,就急匆匆打开课本,飞快地看两眼,再接着听老师讲课。一节课下来,有的地方听懂了,有的地方似懂非懂,有的地方则天书一般不知道老师讲的是什么。课后做作业,他便不得不一边翻书理解一边寻找解题方法,心里烦得很!

在预习中发现问题,找出疑难点,会对那些难点产生强烈的求知欲,这样,上课的时候就能减少盲目性,增强思维的主动性,在课堂上就有充裕的时间对老师讲授的内容进行思考、消化,能够从容地从老师那里学会分析问题、解决问题等方法。



2. 扫清旧知识障碍

知识都是互相联系的，上课是为了学习新知识，同时也是巩固旧知识的过程。对于成绩较差、不经常复习的孩子来说，以前学过的知识可能完全忘记了或者概念搞混淆了。在预习的过程中，哪些知识回忆不起来，正是学习的好时机。

李铭西成绩较差，很多学科学得都不够扎实，听课时常常因为听不懂而走神。为了更好地学习新课程，妈妈就带着孩子一块预习新知识，复习旧知识。如，在学习带有绝对值的方程计算时，就先复习一下有关相反数和绝对值的知识。这样，不但易于接受新知识，也巩固了旧知识。

3. 提高自学能力

联合国教科文组织《学会生存》一书中说：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”预习一般是“单兵作战”，能培养孩子的自学习惯和自学能力，增强独立性，减少依赖性。

预习是独立学习新课知识的过程，是一个自己摸索、自己动脑、自己理解的自学过程。长期坚持预习、预习得法的孩子阅读速度快、思维敏捷，善于运用分析归纳、抽象概括、分类比较等学习方法。在学习过程中，他们更善于发现问题、解决问题。

张冰茜在第一次预习的时候，觉得新课难以理解。她硬着头皮坚持下去，慢慢地对新课内容的理解越来越深入，能进行非常深入的思考。

比如，学习语文的时候，在课前，就能对课文的各段大意加以概括。对文章的层次、线索也分析得头头是道，有时候还对名家作品提出自己独到的见解。

很多老师都反映张冰茜知识学得活，不拘于老师所讲的内容。她觉得这都是预习的功劳，预习提高了自己的学习能力。

方法2 预习最常见的几个步骤

预习不同于听课，一般说来就是提前感知教材，初步处理加工，为新课的顺利进行扫除障碍。在一些孩子眼里，预习就是粗略地看看即将要讲的课本。这样做，当然起不到扫清课堂上听课障碍的目的。

王晓岩每天做完作业都要利用一段时间来预习。他的预习方式就是把第二天将要讲的内容从头到尾看一遍，只是看课本内容，不管理解不理



解，看完了也就算预习了。第二天上课的时候，对于新知识，他的脑海里完全没有印象。

课下，常听同学说到，因为提前预习，听课变得比以前轻松了，再也没有发生听得一头雾水的惨状了。由于我们对课本的内容已有了初步的了解，因此，对老师上课所讲的内容，哪些是课本上有的，哪些是老师补充的都一清二楚，记笔记的时候就能做到记下课本上没有的，而课本上有的就可以根据老师讲课的进度选择可记可不记。听课很轻松，就连下课写作业都变得很顺畅！

王晓岩纳闷，自己也每天预习，怎么听课、记笔记、写作业依然很费劲呢？

预习，就是提前学习老师将要讲的内容。像王晓岩这样的孩子，看似预习了，其实并没有真正学习过。人的大脑对于新知识的接受是需要一个过程的，预习的过程让大脑有了一个准备，非常利于孩子理解和记忆将要学习的新知识。

预习不是走马观花地看看书，而是要初步理解新课的基础知识，能理解的理解，能掌握的掌握，不能理解的重点标出来，以备上课的时候仔细听。课本知识的学习带有一定的系统性，每一节新课要讲的知识，都是与前面已学的知识联系在一起的，在预习新知识的过程中，可以检验一下自己对于旧知识是否理解与掌握，如果没有，可以复习、巩固、补习与新内容相联系的旧概念、旧知识。要做好这些，当然不是粗略地阅读一下课本就能实现的。

那么，如何做能够使得孩子短时间内非常有效地为听课做好准备呢？

✂ 1. 通读课本

课前预习方法主要是阅读课本，将课本内容先看一遍，插图、插图下面的标题或解说、每页底部的注脚等最好都不要遗漏，做到大体了解课本的意思。

✂ 2. 摘录重点、亮点内容

认真通读课本，边读边思考，找出重点、难点，可以适当做笔记或者批注。将课本的重点和要点抄录在预习笔记本上，或者在书上适当的位置画一下，尤其对那些似是而非、似曾相识的知识要特别标注。如果有时间，可以多次阅读新课本，进行积极、深入地思考，尽力弄懂新课本中的



每一个新概念，找出重点和难点，明确新课要解决的主要问题。

✎ 3. 把问题写出来

预习是为听课做准备，有疑难问题很正常，经过思考仍无法解决，可以用铅笔画上“？”号，以提示自己在听课时加以重视。预习能够提高自学能力，但是千万不要把预习当做自学，求深求全，花费很多时间去弄清每个知识难点，或者是用大量精力去解决自己对即将学习内容的所有困惑。

✎ 4. 查找资料

预习的时候，遇到不懂或者有疑问的地方，就要查找和阅读有关参考资料，试着自行解决问题。如果是补充旧有的知识上的不足，最好根据新知识的问题来查找以前的课本。

✎ 5. 回想一遍

预习结束后，把独立看过并初步理解的内容回想一遍，共讲了哪几个问题，主要思路是什么，还有哪几个问题不清楚，哪些是新知识，与新知识有关的旧知识是什么等。回想一遍，就加深了对预习内容的记忆，听课更有针对性。

方法3 结合自己的实际情况预习

日本学习方法研究会会长石川勤先生说：“事先做好预习，课堂学习就会充满活力，学习不再是别人的事，自己就会变成课堂的主人。”

可是，有的孩子经常提出疑问：“我也预习了，为什么还是跟不上老师讲课呢？”“我的预习效果为什么没有别的同学好呢？”“老师说预习有助于听课，为什么我没有体验到呢？”

很多孩子体验不到预习的效果，是因为预习的时候没有结合自身的实际情况。

崔艳艳预习的时候，每门功课都仔细地看一遍书，听课的时候心里有底，听课效率很高，各科成绩都不错。后来，她感到英语学习很吃力，虽然预习过，但是预习的内容到了课堂上她的脑子里却一点都没有印象，听课不是很顺利。



于是她在父母的指导下，改变了英语课的预习方法。她首先看懂、读熟新单词，然后再看课文，在看课文时把本课生词的中文注释标出来。除了看之外，还要听配套的朗读磁带，如果一遍听不懂，她一般会反复听两遍，然后就朗读课文。很快，崔艳艳不但能轻松跟上老师的讲课，还能基本记住课堂上所讲的内容。

每个孩子每天要交叉学习多门功课，放学后都有一定的作业要写，还要进行适当的复习，用来预习的时间有限。为了在有限的时间内做好预习，需要孩子根据自己的实际情况合理安排预习时间。

✎ 1. 不要盲目学习别人的预习方法

霍华德·加德纳博士指出，人类的智能是多元化而非单一的，但是，不同的人又有着不同的智能优势。孩子某一方面的智能比较强，学习起来就会比较容易，成绩也比较突出。预习的时候，就要考虑到自己在学习上的优势和劣势。

比如，数学是你的强项，但对某个同学来说或许就是弱项，他可能在预习的时候更用心。而他所擅长的是语文，语文大致翻翻就算是预习了，而语文对你来说一般般，你在预习的时候就要用心。

所以，如果感觉某个优等生的预习方法比较好，也不能照搬，只能是根据自己的实际情况有选择性地借鉴。

✎ 2. 重点对待较差和较强那一科

在学习上，各科要全面发展，如果要改变较差的那一科，可以从预习开始。

预习的时候，在较差的那科上多花点时间，除了对课本精读外，还要找出重点、难点内容，这样听课的时候因为好奇心驱使，就会格外用心。为了加深记忆，最好把例题演算一遍，课后习题做一遍。

如果孩子学习成绩不错，可以把学得相对容易、轻松或成绩较好的学科发展成强项学科。预习的时候可以在粗读课本后，对难点问题进行深入理解、探索研究。

程小燕刚上学的时候，成绩一直不上不下。在小学三年级的时候，妈妈引导她每天预习新课，阅读、初步理解、画重点。程小燕的学习成绩逐步提高。