

*Tell children how
to learn*

培养孩子良好的学习习惯

教孩子 学会学习



培养良好学习习惯的方法与技巧

*Tell children how
to learn*

管文荣 饶云峰 著

教孩子学会学习

管文荣 著
饶云峰

同心出版社

图书在版编目(CIP)数据

教孩子学会学习/管文荣著.
—北京:同心出版社,2004
ISBN 7—80593—931—4
I. 教... II 管... III. 小学生—学习方法 IV. G622.46
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093750 号

作 者:管文荣
责任编辑:李海春
封面设计:红十月工作室
出版发行:同心出版社
地 址:北京市朝阳区和平里西街 21 号
邮 编:100013
电 话:(010)84276223
印 刷:中国电影出版社印刷厂
经 销:各地新华书店
版 次:2004 年 10 月第 1 版
2004 年 10 月第 1 次印刷
开 本:787×1092 1/24
印 张:8
书 号:ISBN 7—80593—931—4
定 价:20.00 元

版权所有 请勿转载

前言

我在家庭教育讲座和咨询过程中，见到无数的家长为孩子的学习着急。他们不明白，生活、学习条件这么好，可孩子就是不爱学习；家长不惜花钱给孩子请家庭辅导教师，甚至家长自己亲自督战，可孩子的学习就是没什么起色；有的孩子还真玩儿命学，成绩就是上不来……诸多的苦恼困扰着家长们。其实，问题的根子就是忽视了怎样帮助孩子学会学习。从学校到家庭，都是偏重知识的传授，过度关注学业分数，而对孩子应该用什么样的心态对待学习，采用哪种适合自己的科学方法进行学习，关注不多，或者不去关注。这样，就使得许多孩子只是埋头学习，根本就不去探求科学有效的学习方法，也不知道如何调整自己的精神状态。在幸福的生活环境中，还得苦苦学习，学了半天，因学法不当，成绩达不到家长、教师的要求，收获的只是训斥、侮辱，甚至是体罚，这就必然使孩子产生厌学情绪。见了学习就犯怵，一听学习就头疼，这种精神状态，怎么能学出水平来呢。

家长平时大多是关心孩子的身体是否健康，对孩子的心情不佳，情绪不好却了解和关心得不够。看见孩子学习成绩不好，联想到孩子未来的前途，就紧张、焦虑，这种消极的

情绪迁移到孩子身上，就会实施发泄式的情绪教育，势必会导致与孩子的心理对抗。在此情况下，如果不进行情感沟通，任性、不知体谅家长良苦用心的孩子，往往从厌学走上辍学之路。

家长要想孩子的学业成绩优秀，终生幸福，就要帮助孩子掌握学习方法，解决他们的意志品质等非智力因素及心理健康问题。本书就帮助孩子学会学习方面提出一些教育意见，希望能对家长有所帮助。

书中的第四章“具体学习习惯的培养与技巧指导”由饶云峰撰写。该书撰写及编辑过程中，得到程鸿勋、丁榕、关鸿羽、冉乃燕等教育专家的支持与帮助，在此表示衷心地感谢！

管文荣

目 录

前 言	(1)
第 1 章 孩子被动学习乃至产生厌学情绪的原因	(1)
娇惯、溺爱是学习的天敌	(3)
不注重习惯培养	(5)
只关注分数，忽视孩子的心理感受	(7)
捆绑式人生造成的不良心态	(10)
不良的家庭教育环境	(12)
第 2 章 走出指导孩子学习的误区	(15)
提高自身素质 更新教育观念	(17)
培育良好的亲子关系	(22)
怎样培育良好的亲子关系呢？	(23)
帮助孩子调控情绪 激发孩子学习情趣	(25)

正确激发孩子的学习动机	(29)
培养孩子的创新素质	(32)
1. 什么是创新素质	(32)
2. 为什么要培养创新素质	(34)
3. 如何培养创新素质	(40)
第3章 指导孩子掌握五个重要的学习环节	(45)
帮助孩子养成预习的好习惯	(47)
1. 为什么要预习?	(47)
2. 怎样指导孩子预习?	(48)
帮助孩子掌握听课的技巧	(50)
1. 帮助孩子学会上课	(50)
2. 帮助孩子处理好听与记的关系	(53)
帮助孩子自觉高效地完成作业	(56)
培养孩子复习的良好习惯	(62)
1. 帮助孩子明确复习的目的	(62)
2. 指导孩子掌握复习方法	(62)
3. 给你的孩子一些提示	(64)
帮助孩子调整考试情绪并掌握考试技巧	(65)

1. 正确认识和理解考试	(66)
2. 重在调整好心态	(66)
3. 做好考前物质准备	(68)
第4章 具体学习习惯的培养与技巧指导	(69)
如何培养孩子认真学习的习惯	(71)
孩子不认真学习的主要表现	(71)
孩子不认真学习的原因分析	(72)
培养孩子认真学习习惯的方法	(73)
如何培养孩子专心注意的习惯	(79)
孩子不专心注意的原因分析	(80)
培养孩子专心注意习惯的方法	(82)
如何培养孩子注意审题的习惯	(94)
不注意审题的表现	(94)
认真审题要准中求快	(96)
培养孩子注意审题习惯的方法	(97)
作文快速审题的几个方法	(99)
如何培养孩子积极独立思考的习惯	(107)
让孩子在联想中学会独立思考	(108)

教孩子学会学习

让孩子在想象中学会独立思考	(110)
让孩子在动手操作中学会独立思考	(112)
在提问与回答中让孩子学会独立思考	(113)
在归纳中让孩子学会独立思考	(114)
如何培养孩子善于记忆的习惯	(116)
学习需要良好的记忆力	(116)
培养孩子善于记忆习惯的方法	(118)
如何培养孩子喜好阅读的习惯	(130)
孩子不喜欢阅读的特征	(130)
孩子不喜欢阅读的原因	(132)
让孩子明白为什么要读书	(133)
了解孩子喜欢读什么	(136)
培养孩子阅读兴趣的方法	(139)
培养孩子阅读的九个法则	(142)
帮助孩子改掉阅读中的坏习惯	(146)
如何培养孩子乐于背诵的习惯	(149)
让背诵成为孩子的习惯	(149)
指导孩子背诵课文的方法	(151)

引导孩子掌握背诵古文的方法	(155)
如何培养孩子科学观察的习惯	(158)
观察是记忆及学习的基础	(158)
观察力对学习的作用	(160)
培养孩子科学观察习惯的方法	(161)
如何培养孩子科学用脑的习惯	(173)
学习疲劳、用脑过度的原因	(173)
让孩子学会科学用脑	(174)
作为家长，我们应该做些什么？	(177)

第1章

孩子被动学习乃至产生厌学 情绪的原因



现在孩子们的学习状况大致可以分为三类。一类是在学习中挣扎：他们对学习不感兴趣，是在家长、教师的压力下，无奈，不得不应付学习；第二类是苦学：这些孩子为了实现自己的理想或是报答家长、老师，尽管对学习没有什么太大的兴趣，却十分努力、刻苦，但效果不佳；第三类才是会学、乐学：这些为数不多的孩子，真正体会到了学习的快乐，积极、主动地学习，耗时不多，不但成绩优秀，而且应用知识、动手能力及发明创造也大多走在前列。有的家长感慨地说：你看人家的孩子，没见大人着急、督促，孩子也不是整天看书、学习，可成绩优秀，还老获奖。这究竟是什么原因，怎样才能帮助孩子尽快地学会学习呢？

首先家长要知道家庭在哪些方面贻误了孩子的学习，力求在施教中予以避免。

娇惯、溺爱是学习的天敌

我们的孩子大多是生长在独生子女家庭，因家长没有养育独生子女的经验，加之我国的父母在世界上爱孩子也是首屈一指的，所以生怕孩子吃、喝、用受委屈，怕孩子在生活中遭挫折，受磨难，便一味地予以满足，给予过分的照顾。殊不知，这样做的结果，严重地制约了孩子在学习上发展。因为，孩子的需要、欲望轻易得到满足，他就不会为满足自己的需要，达到自己的目标而奋斗，就不会有学习的激情和勇气；二是学习的成功不仅靠

智力因素，更主要的要靠非智力因素。一个任性、娇气、懒惰的孩子怎样去面对学习上的困难呢？我们的孩子，在家庭中被培育成一株没有生存能力的稚嫩的幼苗，却要随时让他们去接受学习、考试强劲的暴风雨袭击，这样的孩子能不畸形发展吗？

盗窃马王堆文物的特大要案犯许反帝，原本是心地纯洁、学习成绩优秀的少年，15岁那年，他以优秀的成绩考入重点高中。因为他学习出色，家长就把他视为掌上明珠，在家里是“要星星不给月亮”。过度的溺爱造成了本应成为国家栋梁之才、家庭有力支柱的许反帝成了一个千古罪人。这样的悲剧不止一个，所以，家长在平时的生活中要帮助孩子学会克制与忍耐，千万不能随便满足他们的不合理要求。即使是必买物品（除了与生活和学习有直接关系的物品外），也不应让他们轻易获得。例如，孩子提出，脚上穿的鞋已破损，需要买双新鞋。这时，家长应告诉孩子：你的要求是合理的，但因家里的一些具体情况，需要你等一段时间。要让孩子知道，不是你要什么就有什么，那是需要父母通过辛勤劳动才能获得。既让孩子学会忍耐，又让他懂得任何需要都是要经过努力才能得到的。进而使孩子明白，只有今天努力、刻苦学习，自己获得挣钱的本事，才有获得物质满足的资格；让孩子在经历挫折与磨难中，认清自己的责任，从而激发学习的积极性。家长最好不要随意用金钱或物质奖励孩子的学习。有的家长因孩子得了高分，随手就给钱或带孩子买名牌衣物，高档消费品；孩子考上理想的学校，就宴请亲朋，满足孩子不合理要求……这

样一是使孩子为了达到自己的目的不择手段，改分、作弊等；二是容易让孩子产生学习是为了父母，不是自己应承担的责任，对培养孩子持久的学习动力不利；三是有的孩子不会理财，有了钱随便乱花，请客、喝酒、去网吧……对孩子今后的健康成长是极为不利的。家长要做到家庭再富有，也不能富孩子，俗语讲的好“没有苦中苦，难得甜中甜”。让孩子在艰苦奋斗中获得成功，才能体会到成长的快乐。

北京市“十佳少先队员”郭晓萌在父母的正确教育下，心甘情愿地穿爸爸的旧裤子和爷爷的旧球鞋；她不挑食，不吃零食，不乱花钱；送贺年卡，自己画；学习用品也是修修补补……美国的首富洛克菲勒，其子女的零花钱少得可怜，他规定为：7~8岁的子女每周30美分……11~12岁的子女每周1美元；12岁以上的子女每周3美元。每周发放一次，要求子女们记清每一笔支出的用途，等下次领钱时交给父亲检查。账目清楚，用途正当，下周增发5美分，反之减少。洛克菲勒认为：“过多的财富会给自己的子孙带来灾难。”所以，家长在教育子女时，应注意以俭养德，以德促学。而不应在生活上过多满足，过度照顾，否则，孩子就会向您所期望的反方向发展。

不注重习惯培养

因知识经济的到来，单位用人强调学历，学校因学生考分不够而要求高额收费，再加

上媒体对学历的不当宣传等。使得许多家长过度关注孩子的学业成绩，忽视孩子良好生活习惯的培养。其实，许多生活习惯严重影响孩子学习习惯的养成，没有良好的学习习惯，孩子很难获得优秀的学习成绩和持久的学习动力。例如，孩子缺乏自理和条理生活的习惯，就很难有自觉学习，主动整理知识的习惯。一次，笔者让孩子列出自己最喜爱的十种物品，并限定时间拿出其中的两种，孩子手忙脚乱，竟然有相当数量的孩子找不到，有的孩子说，可能是妈妈收起来了。连自己喜爱的东西都找不着，可见孩子自理及条理生活能力程度如何。这样的孩子，一般是衣来伸手，饭来张口，就是教师布置的作业，对他们来说，往往也是一种负担。所以，他们就不可能主动归纳、整理已学的知识。如果所学知识不随时进行归纳、整理，随着知识量的增加，知识水平的加深，脑内贮存的知识就会处于杂乱无章的状态，给记忆造成极大困难，因贮存知识无条理性，考试时，就很难分辨考题的考点，便无法保证作答的正确性。另外孩子没有科学运用时间的习惯，迁移到学习上，就会磨磨蹭蹭，没有时间观念。笔者做个案调查时发现，许多孩子早晨起床要由家长叫醒，有的还要叫两三遍。起床穿衣也是慢慢腾腾。53%的小学一年级的孩子要家长帮助穿衣服，家长说是因为孩子磨蹭，用的时间太长，家长要赶着上班，来不及；早晨用餐，孩子更要在家长的催促声中勉强完成……这样的生活习惯，使孩子养成不计时间，啥时做完啥时算的毛病。所以，本应几分钟完成的作业，孩子可能会耗上半个小时。长此以往，知识杂乱无序，刻苦学了半天，也没什么效果；每天因完成作业等学习任务，就要从早忙到

晚，没有玩和娱乐的时间……这样的学习，孩子随着年级的增高，会变得越学越累，越学越苦，而且成效不大；这样的学习状态，势必会使孩子对学习产生厌烦，严重影响孩子的学习兴趣，不可能获得好成绩；从长远来说，就会扑灭孩子终生的学习欲望，这对孩子未来人生将是毁灭性的打击。

家长要想让孩子成为学习上的强者，就一定要在日常生活中，严格要求孩子，注意培养他们的意志品质和生存能力。

只关注分数，忽视孩子的心理感受

目前大部分家长非常关注孩子的学业分数，经常询问孩子在班级的考试名次，总怕孩子输在“起跑线”上（殊不知，孩子的成长应该像长跑一样，有计划性和持久奋斗的力量，不应在人生的起跑线上就累得筋疲力尽，没有再奋斗的力量、勇气和信心）。家长不惜金钱和花费陪读时间，为孩子报各种学习补习班。出高额赞助费，让孩子上重点学校。究竟孩子目前的学习状态怎样，心理感受如何，家长无暇顾及。

有一对夫妇双方均是知青，又双双下岗，这样处于低收入水平线上的家庭，孩子的学习又很吃力，可家长非要让女儿实现自己的夙愿——上大学，用知识获得幸福人生，便向亲友