

学习成功的奥秘

中小学生学习与辅导实用方法

宋国英 编著

山西人民出版社



学习成功的奥秘

——中小学生学习与辅导实用方法

宋国英 编著



(晋一十第非出社人)社出山

山西人民出版

尺寸 181 × 108 毫米 8 开 181 × 108 毫米 8 开



A0140113

山西人民出版社

内 容 介 绍

本书运用国内外近百项科学实验和调查研究的成果,结合中小学生学习辅导的实际,探讨了提高学习效率,获得学习成功的18个奥秘。书中列举了名人童年学习和名人家庭辅导成功的范例。本书是中小学生学习活动的指南,家长辅导孩子学习的顾问,老师传授学习方法的助手。它引渡你在知识的海洋中畅游,达到成功的彼岸。

学 习 成 功 的 奥 秘

宋国英 编著

山西人民出版社(太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 174千字

1989年7月第1版 1991年9月太原第2次印刷

印数: 1—13000册

ISBN 7—203—01283—2

G·579 定价: 3.40元

前言

近几年来，国内外许多心理学家、教育家和科学家都提出了“传授学习方法”的主张。“学会如何学习”是当今世界上流行的口号。

我曾做过几年中小学教师工作，辅导自己的四个子女读完了中小学课本，品尝了辅导学习的甜酸苦辣的滋味。我体会到，只有掌握与学习和辅导有关的方法，并正确加以运用，提高学习能力和辅导能力，才能使孩子获得学习成功。同事或朋友见了面，常常互相询问：“孩子如何学习？家长如何辅导？”可怜天下父母心。我作为过来人，有责任作出回答，希望对中小學生及其父母和教师有所帮助，使中小學生学习得更好，从而提高中华民族的素质起一小点作用。

我虽有良好的愿望，但实行起来常感力不从心。所幸的是，近年来国内外许多心理学家、教育家和科学家对学习方法进行了研究，一些报纸、书籍和杂志对学习方法和辅导方法也有所介绍，使我得以站在众人的肩膀上做了一点小小的尝试。本书收录了近百项关于学习方法的科学实验和调查研究成果，部分资料选编自《父母必读》和《语文报》。

本书的内容，是探讨提高学习效率，获得学习成功的奥秘。学习和辅导，均是系统工程，包括许多内容，涉及教育学、心理学、生理学、伦理学、卫生学、美学等等方面。我认为，中小學生学习成功的奥秘，归纳起来有18个。本书告诉你树立学习目标、激发学习兴趣、提高学习自信心、培养顽强

意志、培养良好性格和学习习惯的方法，增强学习动力；告诉你上课学习、科学用脑和合理运筹时间的方法；告诉你培养注意力、观察力、思维力和想象力的方法，提高智力水平；告诉你记忆的方法，使你提高记忆力，有个好记性；告诉你创造良好学习条件和家庭学习环境的方法。在论述每一个奥秘的章首，均摘录了相关的名人名言；书中列举了名人童年学习、名人家庭辅导成功的范例和某些学生学习、家庭辅导失败的例子，使你从中得到启迪和借鉴。

学习的成功，既表现在掌握了系统的知识，又表现在具有获得知识的方法与能力。学生在学校学习，如何学习比学习什么更重要。在现代社会，知识剧增，更新加快，时代对人们提出了越来越严格，越来越多样化的学习要求。在现代学习活动中的失败者，不仅是那些没有抓紧学习的人，还包括那些不善于学习的人。本书献给中小學生，为你们提供方法，帮助你们学会学习。

家长和教师辅导学生学会学习，是非常重要的。教和学相辅相成。学生是学习的主体。对教师来说，如果只有好的教法，而没有给学生传授好的学法，要取得最佳的教学效果，培养合格人才，是不可能的；对家长来说，辅导孩子学会学习，比辅导具体知识更重要。如果辅导孩子学会学习，使孩子爱学会学，那么，家长就省心得多了。本书献给教师和家长，尤其是将要步入小学校门的独生子女的家长，帮助你们提高辅导水平，使你们少走弯路，引渡孩子在知识的海洋里畅游，达到成功的彼岸。

由于水平有限，本书不当之处在所难免，殷切希望专家、学者、教育工作者和广大读者批评指正。

目 录

奥秘之一：树立学习目标..... (1)

树立远大目标..... (1)

确定近期目标..... (8)

确定具体目标..... (10)

奥秘之二：激发学习兴趣..... (13)

兴趣是最好的老师..... (13)

学生的学科兴趣..... (15)

激发兴趣的技巧..... (18)

鼓励主动学习..... (20)

培养理智感..... (21)

角色扮演法..... (25)

满足学生精神需要..... (26)

为学生的兴趣开绿灯..... (29)

奥秘之三：提高学习自信心..... (32)

自信力是成功的窍门..... (32)

充分信任..... (35)

亲自实践.....	(36)
鼓励成绩和进步.....	(37)
正确对待失败.....	(38)
为学生解难.....	(39)
让学生展示自己.....	(40)
提高女生自信心.....	(41)
克服测验焦虑.....	(42)
奥秘之四：培养顽强意志	(44)
培养自制力.....	(44)
培养坚持力.....	(47)
培养抗挫折能力.....	(49)
奥秘之五：培养良好性格	(52)
成功依赖性格的伟大.....	(52)
培养良好性格的方法.....	(55)
奥秘之六：养成良好学习习惯	(58)
好习惯终身受益.....	(58)
良好的阅读习惯.....	(60)
培养良好习惯的方法.....	(62)
奥秘之七：掌握上课学习方法	(65)
讲究学习方法.....	(65)
先看目录的方法.....	(68)
抓“基础”的方法.....	(68)

预习的方法	(71)
听课的方法	(72)
读书笔记的方法	(75)
课堂笔记的方法	(76)
整理课堂笔记的方法	(77)
做作业的方法	(78)
复习的方法	(80)
训练速度的方法	(82)
学习反馈的方法	(84)
家庭自学的方式	(88)

奥秘之八：掌握语文这个学习工具 (90)

语文天生重要	(90)
认字的方法	(93)
消灭错别字的方法	(95)
理解词语的方法	(97)
解释词语的方法	(98)
自学语文课的方法	(99)
分析课文的方法	(101)
归纳课文的方法	(103)
写作学习的方法	(105)
积累词汇的方法	(106)
说话练习的方法	(107)
写话练习的方法	(108)

奥秘之九：科学运用大脑 (110)

(11)	交叉学习用脑法	(110)
(65)	劳逸结合用脑法	(112)
(87)	增加信息用脑法	(113)
(67)	趁热打铁用脑法	(113)
(88)	缓兵之计用脑法	(115)
(68)	提高时效用脑法	(116)
(88)	稳定情绪用脑法	(118)
(48)	创造环境用脑法	(120)
(88)	保健大脑用脑法	(122)

奥秘之十：合理运筹时间 (126)

(80)	珍惜时间	(126)
(66)	目标运筹法	(128)
(89)	重点运筹法	(129)
(79)	复线运筹法	(131)
(79)	交错运筹法	(132)
(86)	绝缘运筹法	(133)
(98)	分散运筹法	(133)
(10)	休息时间运筹法	(135)

奥秘之十一：提高智力水平 (137)

(80)	智力是获取知识的手段	(137)
(10)	开发智力法	(139)
(80)	以玩长智法	(142)
	社交长智法	(145)

奥秘之十二：提高注意力.....(147)

注意力是智力的组织者.....(147)

培养注意力的方法.....(149)

奥秘之十三：提高观察力.....(153)

观察是智力的眼睛.....(153)

培养观察力的方法.....(156)

奥秘之十四：提高记忆力.....(160)

信心记忆法.....(161)

情绪记忆法.....(162)

有意记忆法.....(163)

理解记忆法.....(164)

比较记忆法.....(166)

背诵记忆法.....(167)

联想记忆法.....(169)

“多通道”记忆法.....(171)

简化记忆法.....(173)

抽象材料记忆法.....(174)

复习记忆法.....(175)

间时复习记忆法.....(176)

讨论记忆法.....(178)

选择性记忆法.....(180)

压轴戏记忆法.....(182)

单个体操锻炼记忆法.....(182)

口诀韵律记忆法.....	(183)
奥秘之十五：提高思维力	(185)
思维是智力的核心.....	(185)
思维的方法.....	(187)
引发思欲的方法.....	(190)
培养抽象思维.....	(195)
奥秘之十六：提高想象力	(199)
想象是智力的翅膀.....	(199)
培养想象力的方法.....	(202)
奥秘之十七：锻炼强健的体魄	(205)
体在学习中的作用.....	(205)
加强锻炼增强体质.....	(207)
增加营养.....	(209)
保证充足的睡眠.....	(214)
保持愉快的情绪.....	(216)
学生生活十二忌.....	(219)
奥秘之十八：创造优良家庭学习环境	(222)
家庭心理气氛.....	(223)
家庭文化气氛.....	(226)
父母的素养.....	(231)
家庭教育方法.....	(233)
后记	(245)

G632.46

3064

奥秘之一:

树立学习目标

一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益。

——高尔基

水向低处流，人往高处走，自古而然。有上进心是人类生存发展的动力。学生都希望提高学习效率，获得学习成功。树立学习目标，对激发上进心，增强学习动力，是非常重要的。

树立远大目标

所谓树立远大目标就，是树立理想目标，明确学习目的，弄清楚为谁学习，为什么学习，确立正确的学习观。

法国一位生物学家指出：“立志是一件很重要的事情。工作随着志向走，成功随着工作来，这是一定的规律。立志、工作、成功是人类活动的三大要素。立志是事业的大门……”我们可以套用一句：立志、学习、成功是学生学习活动的三大要素，立志是学习成功的大门。

凡是取得学习成功、在事业上作出重大贡献的人，都是从小就立下了远大的志向，树立了远大的理想目标。

我国杰出的生物学家童第周，在学生时代，树立了“中国人不是笨人，应该拿出东西来，为我们民族争光”的读书观，使自己的求索进入了新的阶段。他在比利时研究实验胚胎学时，同宿舍住着一个研究经济学的俄国人，他对中国人很瞧不起。一天那个俄国人嘲笑中国是“东亚病夫”，童第周愤怒地对他说：“不许你侮辱我的祖国！这样好不好，你代表你的国家，我代表我的国家，从明天起，我不去实验室，和你一起研究经济学，看谁先取得学位。”那个俄国人吓得张口结舌，无地自容，赶紧溜掉了。经过四年的发愤读书，童第周以优异的成绩取得了博士学位，他尤其擅长于在显微镜下做当时外国人还不能做的精细手术，得到了欧洲生物界的赞扬，受到世界许多专家的瞩目。

中国科学院数学研究所研究员张广厚，是一位年轻的数学家，他在国内外数学界享有盛名。解放前，张广厚的家里很贫穷，曾在矿上做童工。有一天，一个外籍技术员在矿井里毒打矿工。晚上，爸爸回到家，张广厚问：“外国人为什么要打中国人？”“外国人有文化，有技术，欺侮咱呗！”“为什么矿上的技术员都是外国人，中国人却大都做苦力呢？”张广厚又问。对张广厚提出的问题，爸爸也说不清楚，只模模糊糊地回答说：“那是因为中国人文化低，没技术吧。”从这一天起，张广厚就暗下决心：我要学文化，学技术，为中国人争这口气。解放后，张广厚十分珍惜自己的学习条件。上高中的时候，学校离家有三、四十里远，他干脆把铺盖卷扛到学校里，当起了寄宿生。张广厚争分夺秒地学习数学基础

知识，那时，学校里实行五级记分制，他是班上唯一的次次得五分的好学生。

上述事例告诉我们，理想、抱负、志向能够激发亢奋，积极的心理状态，产生巨大的精神力量，砥砺人的意志。如果学生树立了远大的理想目标，那么他就能以忘我的热情和坚韧不拔的毅力去学习，他的学习就可能获得成功。

那么，怎样才能树立起远大的理想目标呢？

面向未来

孩子是未来历史的创造者，今天的学习，只是准备步入社会的阶梯。比如，八十年代出生的孩子，一般要在二十一世纪才能进入建设者的行列。他们面对着的是一个崭新的世纪，现在的学习，目标一定要定在未来，努力具备下一世纪所需要的素养，使自己的成长与时代的前进保持同步。

每一代人都有自己特殊的历史责任。要无愧于自己的时代，就要有能力去完成自己的历史责任。与五四时期、民主革命时期相比，与五十年代、六十年代的青年相比，现在的儿童——下个世纪的青年一代都有更光荣、更重大的历史任务。他们将在实现了本世纪的宏伟目标的基础上，把我国的社会主义事业推向更高的水平，使我国向发达的社会主义国家迈进。可以预料，那个社会生产方式和生活方式都会有很大变化，信息和技术将决定经济的发展和事业的成败，它要求人们智力发达，文化知识丰富，懂得现代科学和管理，以高效率从事工作，否则就完成不了时代赋予自己的使命。比方说，到那时到处都是电器自动控制，不懂计算机科学，就可能象今天不识数的孩子一样，还能为社会做多少工作？许多

小学现在已开设了电子计算机的选修课，这就是教育面向未来的一种实践。做父母的，也要有这种战略眼光，不仅应该让孩子掌握人类的知识财富，还要培养他们有适应能力和创造能力。知识是过去的经验积累，能力是开拓未来的力量，后者比前者更重要。可是许多父母却恰恰容易忽略这一点，可以说孩子想要的一切都设法满足了，而最需要的东西——创造生活的能力，却没有教给孩子。看来是对孩子关心备至，实际上很可能误了孩子的前程。

确定孩子的培养目标也有它的客观依据，那就是人的发展与社会变化、历史进步的要求相统一。人的发展是一个历史必然过程，后来者总要超过他的前人；社会条件决定人的生产方式和生活方式，因而它要依据它的要求雕塑出合格的人才；历史责任是客观规律决定的，它要求人们的活动服从它的意志，因为人不能随心所欲地创造历史，而只能接过前人的接力棒继续前进。确定孩子的未来目标，就是找到孩子的发展、孩子进入社会的那个现实条件和孩子们将要承担的历史责任这三者的最佳结合点。如果一个孩子的培养目标建立在这三块基石上，他无疑将会成为那个时代的宠儿。

人们总是能够预见未来的事情，把合理的发展的结果看作是理想，并努力用行动把它变成活生生的现实。就我们今天的孩子来说，他们处在最有利于全面发展的时代，而他们进入社会的历史条件和他们将要肩负的时代责任，都已经为党在新时期的总目标所确定，明确、具体地摆在人们面前。

有的父母也想为孩子设计生活的路，但他们只从个人的前途出发选定目标，结果适得其反，把孩子引向了歧途。例如，有的孩子长大了个人主义恶性发作，有的孩子进入社会

后不懂得个人要为社会承担义务，不会在社会事业中找到自己的位置，结果走上了与父母希望相反的道路。历史的经验表明，教育孩子的目标，一定要把孩子的成长与社会条件、历史任务紧密结合起来。因为在一切社会中，人的成长和生活，都离不开社会和集体，离不开国家和民族的事业。不顾孩子成长的社会条件，选择脱离时代需要的目标，必然害了孩子，只能造就一个“父母的宠儿，社会的废物”。这应该是年轻父母牢记的教训。

目前，有一些年轻的父母，对待孩子是只顾眼前，根本谈不上把孩子的目标定在未来。例如，有不少农村青年、中年父母，为了眼前一点利益，过早地让孩子弃学回乡，不但影响孩子智力和身体发育，而且会造成一代新文盲。有些城市的青年父母，过分疼爱自己的“独生子女”，只知道孩子的吃喝玩乐，不注意培养孩子独立生活的基本能力和意志品质，使许多孩子成了“窝里横”。

现在，我们来看看一个青年留下的一纸遗书：“……爸爸妈妈，我感谢你们对我的爱，我也怨恨你们对我的爱，因为你们大概叫我一辈子不能离开保姆走路……十年动乱中，我不好好上学，你们鼓励我‘念书没有什么用’；前几年我要学习，你们说‘等个机会上班，早工作早挣钱，调资分房都靠工龄’。可是现在怎么办？一切变了，连个里弄小集体也要‘文化考试，择优录取’，我再没有勇气去试了。我成了一个时代的弃儿，没有脸到同辈的队伍里去生活，因而，我走了……”他的父母读完了这封信，才如梦方醒，向着前额猛击一掌：“就是我们的‘近视眼’毁了孩子啊！”

这不是小说家的虚构，也不是导演安排的悲剧，而是现

实生活中的一个“新闻镜头”。年轻的父母们，当你看到这个镜头时，你们难道不想点什么吗？我想至少不应该再用“近视眼”去注视孩子的今天，而是应该用“望远镜”去展示孩子的明天，把目标定在未来！

向“理想人”学习

中小學生正处在人生观逐步形成，世界观基础初步奠定的时期。学习一些马列主义、毛泽东思想的基本原理，初步了解社会发展的基本规律，对学生树立远大的理想目标，将产生深远的影响。然而，儿童少年富于模仿性，做什么人，走什么路，干什么事业，都是从具体榜样身上最早、最直观地看到、体验到的。因此，榜样对他们形成和发展理想目标影响巨大。江苏省无锡县钱桥中心小学五年级三班的孩子们，从杨怀远为人民服务的小扁担上，从云南前线经受了血与火的考验的英雄们身上，从带伤拼搏为祖国争荣誉的栾菊杰身上，从奋发攻读博士学位、将奖学金积攒下来为祖国购买电子仪器的韦钰阿姨身上，从生活中那些舍己救人，一心为公的普通人身上，从许许多多为四化建设努力奉献的人们身上，看到了理想人的光彩，得到了催人奋发的力量。可见，只有那些真正“有理想”的人才能打动孩子的心，才有说服力。因此，学生要学习理想人的事迹，教师和家长要为孩子树立为他们理解并乐于仿效的良好榜样，经常引导孩子体会他们的精神，形成“有理想”的理想人的形象。

中国科技大学少年班的孩子们所以能够比别人早几年乃至十几年就进入大学，最重要的内部动因就是他们“心中都有一个‘他’”：陈若平（女）心中的“她”是同龄人程新