

李其玉·编著

开启 生命的宝藏

“基础学力”培训手册

让每一个生命都行走在一条通向智慧和快乐的大道上



四川出版集团·四川科学技术出版社

开启生命的宝藏

——“基础学力”培训手册

李其玉 编著



四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

开启生命的宝藏:基础学力培训手册/李其玉编著. - 成都:四川科学技术出版社,2009.3

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6825 - 2

I. 开... II. 李... III. 少年儿童 - 学习 - 能力培养 - 手册
IV. G791 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026647 号

开启生命的宝藏

——“基础学力”培训手册

编 著 李其玉
组稿编辑 李蓉君
责任编辑 梅 红
封面设计 吴 强
版式设计 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 260mm × 185mm
印张 5.25 字数 120 千
印 刷 四川嘉华印务有限公司
版 次 2009 年 3 月成都第一版
印 次 2009 年 3 月成都第一次印刷
定 价 15.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6825 - 2

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

让每一个生命都行走一条通向智慧和快乐的大道上



写在前面的话——

“不要让孩子输在起跑线上”已成为越来越多的家长及教育人坚守的育儿信念。于是,五天的学校紧张学习之外,成群的孩子周末还辗转于形形色色的补习班、辅导班。可结果呢?在耗费了那么多的时间和精力后,孩子的学习兴趣却越来越少,学习热情越来越低,童年的无忧与快乐已成为一个“悠远的不能实现的梦”。辛苦工作的老师,疲于奔波的学生,陪伴孩子忙碌的家长,是否曾停下匆匆的脚步思考这样一些问题:

任何生命在经历了一段时间的专门教育之后,应当呈现一个不断向上发展的轨迹,要提高孩子的学习成绩,在机械地抄、反复地练之外还有没有更好的途径和方法?

素质教育说了这么多年,但决定一个人学习能力的基本素质是什么?怎样培养这些素质,我们清楚了吗?

教育人怎样才能给孩子提供生命成长中最需要的营养,真正为孩子一生的发展奠定基础?

根据我多年的观察和分析,决定孩子学习成绩的关键是孩子的基础学力,它一般由“自控力、注意力、记忆力、观察力、思维力、表达力、想像力”七个方面的能力组成。在学习上困难和成绩不理想的孩子,往往在上述七个方面的基础学力上存在一定的缺陷,尤其是自控力和注意力差。反过来,成绩优异的孩子,七项基础学力中至少有几项是出色、优异的。多年的教育实践和经验告诉我们,基础学力是可以训练、可以培养的。改善孩子的“学力素质结构”,以合理、优质的“学力素质”去迎接一生的学习和挑战,是教育者义不容辞的责任,也是素质教育应该实现的目标。世间一切生命的成长没有“终点”,更没有“最高点”。合理优秀的“学力素质结构”能充分激发生命的潜能,让生命焕发蓬勃的生机和活力,它能让优秀的孩子更优秀,让暂时落后的孩子变优秀,从而跟上生命队伍前进的步伐,从而实现每一个生命的“最大和最优”发展。

李其玉

2009年2月

使用说明——

本书是一本旨在提升“基础学力”的专门培训手册,是在分析“基础学力”形成的基础上,结合现行国际国内关于右脑研发、快速记忆、教育学、心理学等原理,整合近两年来实践培训的经验编写而成。在本书中,我们将“基础学力”分解为自控力、注意力、记忆力、思维力、表达力、想象力和创造力七大基础学习。围绕这七大基础学力,本书将训练分为五个模块,每个模块中均包含基础训练和拓展训练。基础训练有四项:腹式呼吸、联想训练、无意义词连诵和浮想联翩;拓展训练有十项:跳读(写)数、夹豆子、一心二用、名篇诵读、词语记忆、持水前行、短语记忆、成语接龙、绕口令和图片记忆。一次训练包含四项基础训练和两项拓展训练,每次训练时间约为40分钟,共25次。

对于每一项训练,书中都有详尽的指导,认真阅读后都可根据训练要求进行规范训练。很多训练项目,对于孩子就如同游戏一般,在轻松和快乐中,基础学力就能得到提升。七大基础学力之间联系紧密,相互关联,其中一项基础学力得到提升,其他基础学力便相应提升。无论是基础训练,还是拓展训练,每一项训练都不是孤立地存在,也非哪一项训练只针对某一项基础力。如“联想训练”,在宁静温馨的氛围中,孩子们根据训练手册提供的内容进行想象,不仅让想象力得到提升,孩子的观察力、注意力、表达力也会得到提高,同时,还培养了孩子的倾听习惯,提高了生命个体从外界捕捉信息的能力。

本书所提供的训练,需要一些学具,要提前准备好,大体包括:计数器一个、碗两只、筷子一双、杯子一个、豌豆100颗、两只笔和一盒水彩笔。训练既可在老师的指导下进行,也可由家长辅导培训,对于年纪大一些的孩子还可以自主练习。学习力的提升是一个较长的过程,每天40分钟,如若坚持,25天后会有明显的变化。如若在训练的时候配上古典学习音乐,效果会更好!

李其玉

2009年3月

目 录

第一模块 跳读(写)数和夹豆子	1
第1次训练	1
第2次训练	4
第3次训练	7
第4次训练	9
第5次训练	12
第二模块 一心二用与名篇诵读	15
第1次训练	15
第2次训练	17
第3次训练	19
第4次训练	22
第5次训练	24
第三模块 词语记忆与持水前行	27
第1次训练	27
第2次训练	29
第3次训练	31
第4次训练	34
第5次训练	36
第四模块 短语记忆与成语接龙	39
第1次训练	39
第2次训练	41
第3次训练	44
第4次训练	46
第5次训练	48
第五模块 绕口令与图片记忆	51
第1次训练	51
第2次训练	54
第3次训练	56

第4次训练	59
第5次训练	62
附录一	65
附录二	66
附录三	67
附录四	69
参考书目	74
献给使用和喜爱本书的朋友们	75

第一模块 跳读(写)数与夹豆子

训练内容:

1. 基础训练:腹式呼吸训练、联想训练、无意义词连诵、浮想联翩
2. 拓展训练:跳读(写)数和夹豆子



第 1 次 训练

一、基础训练

(一)腹式呼吸训练

第一步:端坐,头正身直,双肩自然下垂,放松全身肌肉闭上双眼,双手平放在大腿上,手心向下。

第二步:用鼻子吸气,用嘴呼气。呼吸的节奏是8秒呼气,8秒吸气,1分钟呼吸4次为宜。吸气时胸部扩张,想象气流吸入身体后向左、右、下三个方向扩张,身体像一个气球正在不断膨胀。呼气时气流从胸开始排出,慢慢挤压收缩腹部,让气流尽量排尽。

按照腹式呼吸法连续练习3~5分钟后,会体验到前所未有的放松感觉,内心平和宁静,进入学习的最佳状态。

(二)联想训练

现在,随着老师口念的内容来想象——

炎热的夏天到了,人们喜爱的水果——西瓜成熟了!中午,我们走进了一片绿油油的瓜地。呵,一个个又大又圆的西瓜出现在我们的面前,他们像一个个胖娃娃舒服地睡在地上,一片片瓜叶儿正好做了它们美丽的被!蹲下身来,伸出手摸摸西瓜,表皮挺光滑的。把西瓜翻个身,便看到了接触地面的那一边。这些接触到地面的表皮一点儿也不光滑,坑坑洼洼,颜色也不再是绿色,而是白色中泛着淡淡的黄。摘下一个最大的西瓜,用手指敲敲,听到了“咚咚”的清脆响声,这响声告诉我们大西瓜已经完全熟透了!找来一把小刀沿着西瓜的腰部轻轻一划,“吱”的一声,西瓜裂成了两半。红红的瓜瓤、黑黑的瓜子露出来了!切下一小块,咬上一口,西瓜那甜蜜清凉的汁水充溢着整个口腔,全身一下子

凉爽了。

✦ 训练评价:请在相应的情况后面画“√”

画面生动()

画面模糊()

进入不了画面()

(三)无意义词连诵

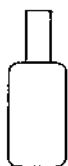
手拿一个计数器,诵读无意义词,计算自己3分钟内所念的遍数。练习的时候,身体端坐,眼睛闭上,凝视自己的“大脑屏幕”,在诵读的时候,力争口念的每一个字能随着自己口念的节奏出现在“大脑屏幕”上。

✦ 训练评价:3分钟念的遍数()

“大脑屏幕”上能否看到字体:能()否()

(四)浮想联翩

请根据给出的事物,充分发挥自己的想象,让几种事物在脑海中形成画面,然后将场景画下来,并用简洁的语言讲述这个故事。每次训练为5分钟。



瓶子、水滴、苹果

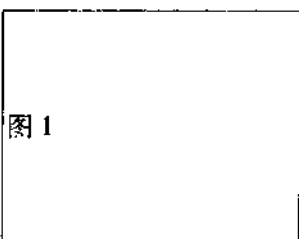


图1

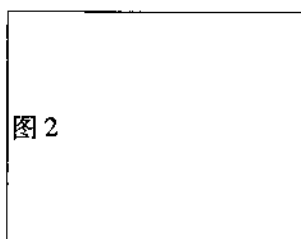


图2

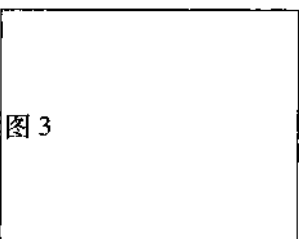


图3

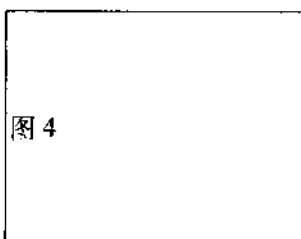


图4

二、拓展训练

(一)跳读(写)数

1. 读数练习

从1顺跳数到200,单跳数一次,双跳数一次。



训练评价:单跳数____分钟/遍

双跳数____分钟/遍

2. 写数练习

从1顺跳写到200,单跳写一次,双跳写一次。

单跳:_____

双跳:_____



训练评价:单跳写____分钟/遍

双跳写____分钟/遍

(二)夹豆子

将训练用的豆子、碗、筷准备好,4分钟内计算夹豆子的数量。练习时,一边数一边夹,时间到的时候,训练者报出自己所夹豆子的数量,并填写在表册里(评价参考指标:150颗以上为优秀;100~150之间为良好;100颗以下还要加油。填出数据后,在相应的评价栏后划“√”)。



训练评价:4分钟夹豆子的数量____颗/4分钟

优秀()

良好()

还需努力()

三、训练感言

第 2 次 训练

一、基础训练

(一)腹式呼吸训练

按照腹式呼吸法连续练习 3~5 分钟后,会体验到前所未有的放松感觉,内心平和宁静,进入学习的最佳状态。

(二)联想训练

现在,随着老师口念的内容来想象——

在我们的右手上,托着一个裹得紧紧的卷心菜。用左手摸一下,滚圆滚圆的;把手放在卷心菜上压一压,感觉挺厚实的,一层一层的叶子裹得紧紧的。现在,我们拿起一把小刀,以菜梗为圆心切一圈圆形的口子,然后把最外面一层轻轻地剥下来,剥下的菜叶像一个半圆形的碗!继续剥下一片片叶子,每一片叶子都像一个半圆形的碗,不过越往里剥,叶子越来越小,颜色越来越白,也越来越嫩了!把剥下的菜叶洗干净,再将叶子一片一片理得整整齐齐,用菜刀将卷心菜叶子切得细细的,一根根细丝就像仙女飞天时散落的花朵。把切碎的卷心菜放到菜篮里,再撒些干辣椒和几颗花椒……做完这一切后,锅里的油已烧得滚烫了,还冒出了淡淡的油烟味儿!准备好,把菜篮子里的菜倒入油锅里,“劈劈啪啪”,香味儿飘满整个屋子啦!



训练评价:请在相应的情况后面画“√”

画面生动()

画面模糊()

进入不了画面()

(三)无意义词连诵

手拿一个计数器,诵读无意义词,计算自己 3 分钟内所念的遍数。练习的时候,身体端坐,眼睛闭上,凝视自己的“大脑屏幕”,在诵读的时候,力争口念的每一个字能随着自己口念的节奏出现在“大脑屏幕”上。

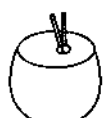


训练评价:3分钟念的遍数()遍

“大脑屏幕”上能否看到字体:能()否()

(四)浮想联翩

请根据给出的事物,充分发挥自己的想象,让几种事物在脑海中形成画面,然后将场景画下来,并用简洁的语言讲述这个故事。每次训练为5分钟。



大鼓、帽子、火腿肠

图1

图2

图3

图4

二、拓展训练

(一)跳读(写)数

1. 读数练习

从200倒跳数到1,单跳数一次,双跳数一次。



训练评价:单跳数____分钟/遍

双跳数____分钟/遍

2. 写数练习

从200倒跳写到1,单跳写一次,双跳写一次。

单跳:_____

双跳：

✦ 训练评价: 单跳写 _____ 分钟/遍

双跳写 分钟/遍

(二) 夹豆子

将训练用的豆子、碗、筷准备好,4分钟内计算夹豆子的数量。练习时,一边数一边夹,4分钟时间到的时候,训练者报出自己所夹豆子的数量,并填写在表册里(评价参考指标:150颗以上为优秀;100~150之间为良好;100颗以下还要加油。填出数据后,在相应的评价栏后划“√”)

✦ 训练评价:4 分钟夹豆子的数量 颗/4 分钟

优秀()

良好()

还需努力()

三、训练感言

第 3 次 训练

一、基础训练

(一)腹式呼吸训练

按照腹式呼吸法连续练习 3~5 分钟后,会体验到前所未有的放松感觉,内心平和宁静,进入学习的最佳状态。

(二)联想训练

现在,让我们随着老师口念的内容来想象——

我们的眼前是一只细长细长的铅笔!这铅笔已经有了小主人,因为,笔尖已经被削得尖尖的。铅笔穿着美丽的外衣,外衣的底色是黄色,可这黄色不是深黄,而是浅黄浅黄的。在浅黄的外衣上,有蓝色的机灵猫,它正在快乐地踢足球呢!红红的嘴巴张得大大的,似乎是正要射门。铅笔头上是一个蓝色的小橡皮,橡皮圆圆的,就像是给铅笔戴上了一顶蓝色的小帽子。来,伸出我们的右手,拿起铅笔,用笔尖轻轻在我们的手心戳一下,呀,一种刺痛的感觉迅速传遍了整个掌心!怎么回事呢?我们只是轻轻用力的呀!把我们的眼光集中到笔尖上来,原来,笔尖由粗到细,在末端处已经是一个点了,虽然我们只是轻轻用力,但所有的力都集中到一个点上,手心当然就有刺痛的感觉了!想来,小小的水滴能冲破石头也应该是这个道理吧!



训练评价:请在相应的情况后面画“√”

画面生动()

画面模糊()

进入不了画面()

(三)无意义词连诵

手拿一个计数器,诵读无意义词,计算自己 3 分钟内所念的遍数。练习的时候,身体端坐,眼睛闭上,凝视自己的“大脑屏幕”,在诵读的时候,力争口念的每一个字能随着自己口念的节奏出现在“大脑屏幕”上。



训练评价:3 分钟念的遍数()

“大脑屏幕”上能否看到字体:能()否()

(四)浮想联翩

请根据给出的事物,充分发挥自己的想象,让几种事物在脑海中形成画面,然后将场

开启生命的宝藏_____

景画下来,并用简洁的语言讲述这个故事。每次训练为 5 分钟。



火炬、鱼、娃娃

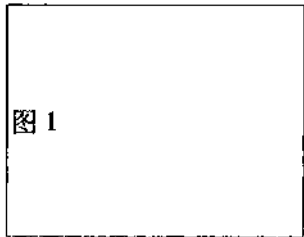


图 1

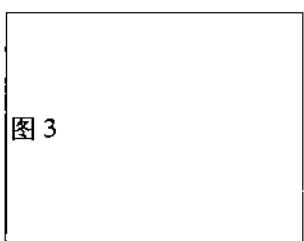


图 3

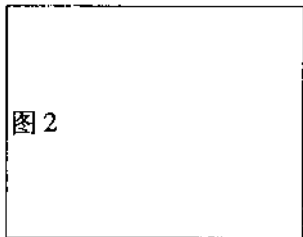


图 2

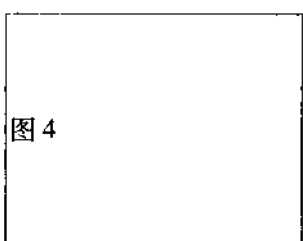


图 4

二、拓展训练

(一)跳读(写)数

1. 读数练习

从 1 顺跳数到 200,单跳数一次,双跳数一次。



训练评价:单跳数_____分钟/遍

双跳数_____分钟/遍

2. 写数练习

从 1 顺跳写到 200,单跳写一次,双跳写一次。

单跳:_____

双跳:_____



训练评价:单跳写_____分钟/遍

双跳写_____分钟/遍

(二)夹豆子

将训练用的豆子、碗、筷准备好,4分钟内计算夹豆子的数量。练习时,一边数一边夹,4分钟时间到的时候,训练者报出自己所夹豆子的数量,并填写在表册里(评价参考指标:150颗以上为优秀;100~150之间为良好;100颗以下还要加油。填出数据后,在相应的评价栏后划“√”)。



训练评价:4分钟夹豆子的数量_____颗/4分钟

优秀()

良好()

还需努力()

三、训练感言

第 4 次 训练

一、基础训练

(一)腹式呼吸训练

按照腹式呼吸法连续练习3~5分钟后,会体验到前所未有的放松感觉,内心平和宁静,进入学习的最佳状态。