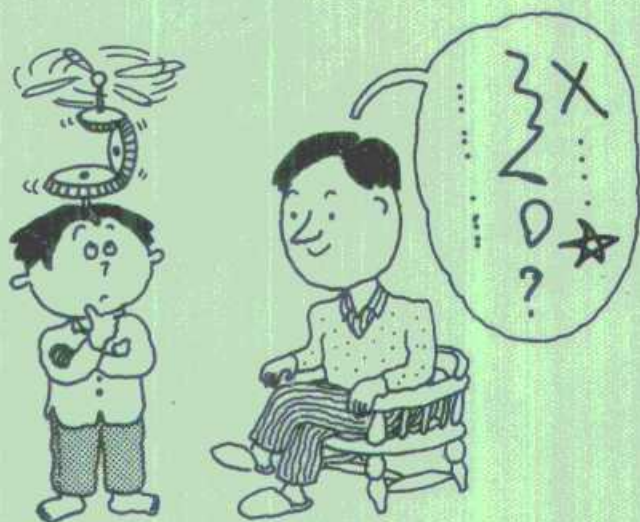


学习指导法

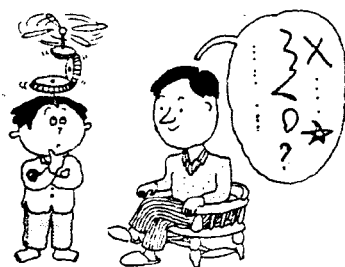
多湖 辉 著

赵大为 译
孙国君



学习指导法

多湖 辉 著 赵大为 孙国君译



商务印书馆国际有限公司

图字 01—1999—1753

图书在版编目 (CIP) 数据

学习指导法 / (日) 多湖辉著; 赵大为, 孙国君译. —北京: 商务印书馆国际有限公司, 1999.7

(儿童心理教育系列)

ISBN 7-80103-185-7

I. 学… II. ①多… ②赵… ③孙… III. 儿童—学习方法—家庭教育 IV. G791
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 31257 号

XUÉXÍ ZHIDǎOFǎ

学习指导法

- | | |
|------|---|
| 著 者 | 多湖辉 |
| 译 者 | 赵大为 孙国君 |
| 策 划 | 韩秀英 |
| 责任编辑 | 黄宇谷 |
| 出 版 | 商务印书馆国际有限公司
(北京东城区史家胡同甲 24 号 邮编: 100010) |
| 印 刷 | 通县电子外文印刷厂 |
| 发 行 | 新华书店 |
| 开 本 | 787×1092mm 1/48 |
| 版 次 | 2000 年 1 月北京第 1 版
2000 年 1 月北京第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-80103-185-7/B·24 |
| 定 价 | 8.00 元 |

前言

中日两国是一衣带水的近邻，文化交流源远流长且始终是一大主旋律。通过相互学习借鉴，双方获益匪浅。值此“中日文化友好年”之际，商务印书馆国际有限公司翻译出版日本多湖辉教授的八本著作，定名为《儿童心理教育系列》，为文化友好年送上一份厚礼，可庆可贺。

这套系列丛书共八本，它们是《母爱促进身心健康》，《如何开发孩子的能力》，《管教孩子的技巧》，《使孩子聪明的心理战术》，《培养孩子学习兴趣方法谈》，《学习指导法》，《孩子的心理规律》，《责备孩子的方略》。

多湖辉教授是日本杰出的教育家，对儿童心理和脑力开发造诣颇深且有独到的见解。他善于观察生活，提出常见不怪而值得反省的问题，给人以启迪。他是多产作家，其著作畅销经久不衰，他的大名在日本家喻户晓。其语言通俗易懂，对各种问题均能

深入浅出地加以论述，解决问题的方法行之有效。

这一套丛书，以解说从胎儿到小学生的心理为重点，很有参考价值。

1. 胎教是新事物，尚不太为人熟悉和理解。读此书后可知：胎儿颇具灵性与母体息息相通，母亲的生活习惯、饮食、健康、情绪对胎儿的健康成长有着直接的影响，母亲切不可掉以轻心。胎动是胎儿向母亲发出的各种信号，母亲不可不知。

2. 遗传对人的智力有很大影响，但并非一切已注定。后天的环境和教育对人的影响更大，即使先天不足，只要教育及时得法，本人不懈努力，同样可以取得重大成就。

3. 母亲是婴幼儿的启蒙老师和引路人，责任十分重大。一般的母亲对“育”能尽到责任，但对“教”的认识往往不足。常言道“人看从小”、“三岁看大，七岁看老”，说明幼儿期的教育极其重要。幼儿的可塑性很大，问题在于怎样去塑造。对三岁前的教育等闲视之，是一大失误。

4. 所有的孩子都能成才。听话的孩子固然可取，但淘气的孩子可能更有出息。因为后者善于独立思考，有创新精神。不要歧视学校中的“落后生”，他们中的一些人可能是大器晚成。

5. 家长是孩子身边的老师，育人先育己，要教育好孩子，家长首先要提高自身的素质，给孩子树立良好的榜样，要理顺家庭关系，给孩子的健康成长提供适宜的环境。

我国正在实行改革开放，发展社会主义市场经济，我们已进入一个充满竞争的新时代。在社会转轨时期，不少家长因“老方法不灵，新方法不明”而苦恼，甚至束手无策。这套丛书中有不少可供参考、行之有效的事例，读后使人有耳目一新之感。不少家长想教育好子女，但由于本人没有学过教育学，往往力不从心。这套丛书可弥补教育知识的不足，纠正某些错误的观念和教育方法。

他山之石可以攻玉，希望为人父母者，幼教小教工作者不妨读一读这套丛书，相信读后一定会有新的感受，并从中获得教益。

中日民间文化交流中心主任 张碧清

1999年7月

第一章

让孩子主动面向书桌的“学习指导法”

1 “学习指导法”的第一步——养成面向书桌的习惯

考入一流大学孩子的学习指导法

对升入一流大学的学生，给人的印象似乎他们从小就能忍住要玩的念头，是只知道学习的秀才。但实际上，那样的拼命学习派只占少数。我在担任东京大学学生组织的函授指导高考复习的“函授学习指导补习学校”的名誉校长时，曾就该问题和学校里的担任教师的东大学生们讨论过。他们几乎都说小学和中学时候，都忙于游戏啦、俱乐部活动啦，而学习根本不是那么紧张。

的确，依我的观点，让孩子从小就奔走在考小学、考中学的道路上，每天学习好几个小时直到深夜，向孩子头脑里整天灌输考试的知识。对这种做法，有很多事例证明对孩子的成长不利。如果早的话，孩子一进入初中学习就没有了兴趣，成绩也不可能提高。

那么，孩子在小学阶段，对他的学习完全放任不管是不是就好呢？决不是那样。正是为了让孩子进入高一级学校后在学习上不太费力，才需要“打好学习

基础”，这是非常重要的工作，这就是我要讲的“学习指导法。”

某个每年都能培养出很多考入东京大学学生的英语学校的校长这样说：“能否考入一流大学全在于是否养成良好的学习习惯。没有好的学习习惯的学生，因为不能每天刻苦努力地掌握学习的知识，无论是多么聪明的孩子，其结果也不能考入一流大学。而这种良好的学习习惯必须在小学阶段养成。”

前面提到的那些东大学生们尽管中小学阶段没有被逼着“学习！学习！”可是恐怕都采用具有良好学习习惯的“学习指导法”吧。正因为如此，他们以考入大学为目标，产生要“好好学习！”的想法，一天学习8~10个小时，并且能有效地把必要的知识装入大脑。

在这一章里，我特别要讲一下非常重要的学习习惯问题。如果让孩子们养成良好的学习习惯，即使不经常催促他们“要学习！”孩子们也会主动坐到书桌前的。

**即使不愿干的孩子，每天至少可以让他坐在书桌前
10分钟**

常说“尽管能把马牵到水边，也不能让它饮水。”

对孩子们的学习问题也是同样道理，即使把孩子带到书桌前，只要孩子没有那份心情也不能好好学习。可是，从心理学的事实看，让孩子坐在书桌前决不是毫无用处的。我们大人常常有以下经验，即在工作不起劲儿的日子，如果一直坐在办公桌前就不可思议地静下心来，不知不觉地埋头于工作之中。就是说，如果制造某种形式就能产生真正符合某种形式的心情，这是人们常有的经验。

因此，即使是对学习一点情绪也提不起来的孩子们，也要让他养成每天一次坐到书桌前的习惯。最初的时候，最好和孩子约定好，从学校一回来，尽管不是进行实际上的学习，也要坐在书桌前呆十分钟。在反复按照这种习惯做下去的时候，孩子会不知不觉地开始了真正的学习。反过来说，如果“不把孩子带到水边”，无论如何也不能让他产生“想喝水的念头”。

只要让孩子谈谈当天在学校学过的东西，也是最好的“学习”

很多家长一把孩子的成绩放在心上，就想知道“去哪个学校好呢？”以及“在家学习几个小时好呢？”可是，事实上在注意以上两个问题之前，应该注意孩

子每天的上课情况怎样，因为孩子在小学阶段如果老老实实听课，取得一般人的成绩决不是难事。反过来说，孩子考试成绩不好的话，大致可以判断他没有认真听课。

可是，仅仅对孩子说：“要认真学习！”也没有多大效果，因为孩子不能充分理解“认真学习”的含义。

在这种情况下，每天让孩子谈谈当天学过的东西是个好办法。如果母亲在孩子回家之后，通过询问得知孩子在学校的学习情况，孩子不管怎样也将会认认真真地听老师的话。另外，让孩子讲一讲学习的内容，也是最好的复习。回忆回忆当天学过的内容，对记忆的确有好处。

这个时候，孩子会说：“那个地方如果再看一遍……”以此为契机，把范围扩大到教科书、参考书，学习的效率比平时会有较大幅度地提高。

孩子的学习计划以每科 20 分钟左右为目标

5 个小时学习同一本教材时，一天就学习 5 个小时和分 5 天时间，每天学习 1 个小时，哪一种更有效呢？称前者为“集中学习”，称后者为“分散学习”，一般认为分散学习的效率更高一些。在做某个

作业试验时也能得到验证,相同的作业 20 次集中起来一块做和一天做一次 20 天做完,每一次的作业效率后者比前者高 30%。

同样,约斯特通过对学过的东西能记住多少的实验也对此予以确认,在学习某事的时候,比起连续记忆来,采取休息几次分开记忆的方法,记忆的内容不断重复,记得就比较正确。这就是有名的“约斯特法则”。

正如从这种试验中所得到的启示,让孩子学习的时候,斥责他“还只学了 30 分钟,不行!要学 1 个小时!”是不太明智的。小学的课堂授课时间以 45 分钟为单位,如果考虑到孩子的注意力集中程度,我认为在家里的学习以 20 分钟为单位较好。如果每个科目以学习 20 分钟为目标,孩子就能免除长时间学习同一科目的枯燥乏味的痛苦,并且能有效、正确地记住。

饭前饭后 1 小时,即使让他学习也不能有多大效果

“做好饭再来喊,在此之前要学习!”“吃饭时不要磨磨蹭蹭,吃完了快去学习!”以及“要学习!”等。这些都是妈妈经常说的口头语。可是,这种“饭前饭后”的时间,实际上是一天中效率最低的时间

带。

从生理学上说，人在满腹的情况下，全身活动的能量集中在消化系统，头脑的活动往往是疏忽大意。另外空腹的时候，所有的动物都在为搜寻食物而到处活动，人的身心活动也一切都集中于“食物探索行动。”因此，吃饭前后的1个小时是最不利于头脑活动的时间。

孩子讨厌学习的理由有很多，它作为其中的主要原因可以列举出来，因而即使让孩子学习也没有效果。如果努力也得不到效果，纵然不是孩子，而是大人丧失学习的信心也是当然的吧！

在吃饭前后这样难以发挥效力的学习最好应该回避。吃饭前后，最好让孩子悠闲地休息，或者为今后的学习积蓄充分的能量，这一点即使从效率上讲也是非常合算的事。

让小学生每天学习超过2小时的做法不能提高效率

我经常碰到有人问：“让孩子一天学习几个小时好呢？”有很多家长认为，如果让孩子长时间学习，相应的也能提高学习成绩，可是对高中生来说从学校回来，在家中能够集中精力学习的时间界限大致从2个小时到4个小时左右，对于注意力不能集中的

小学生来说，最高时间限制为2个小时。过此界限，即使再学习多长时间，按时间比例看，也不能提高效率，只是坐在书桌前增加痛苦，结果充其量制造了讨厌学习的孩子。

反过来说，“我家的孩子无论几个小时都能坚持学习。”说这种话的家长，对孩子可以撒开手，对此也不能太高兴。有的孩子即使坐在书桌前，光发呆，重要的学习内容一点也进不了脑子里去。学习永远是从量到质的。父母必须做的是注意提高孩子的注意力、集中程度，在短时间内让孩子结束学习。重要的是尽快从书桌前解放孩子，让孩子游玩，做喜欢做的事，在学习之外扩展孩子的生活范围。

2 玩是使学习顺利进行下去的促进剂

把孩子想干的事变成“学习的”护法瓶

“我家的孩子光玩”，这句话无论哪个时代都能经常听到。作为想让孩子学习的父母，玩也许被认为是学习的“大敌”。可是，孩子想玩是极其自然的事情。某位私人学校的老师曾说过这样一段话：在学校休息时间最活泼、最善于做游戏的孩子对学习的注

意力最集中，成绩最好。相反，不大爱玩的文静的孩子对学习的欲望比较低，很难提高学习成绩。

所以，作为父母与其过分压制孩子游玩的欲望，莫如放手让他游戏玩耍，尽兴折腾，想法以此作为让他学习的契机，反而更能算得上好办法。例如，我以前在另外一本书中曾提议：在有的孩子想看电视节目的时候，规定该节目开始前的1个小时或30分钟为孩子的学习时间。因为这样做的话，学习就成为孩子生活习惯的一部分，同时也能够提高孩子对学习的兴趣。

人们在从事某种工作或学习的时候，如果依据热衷于工作或学习的动机的观点判断，最简单的最有说服力的原理，是在伴随艰辛痛苦的工作的前方放置诱人的“报酬”。就是说，无论多么艰辛痛苦的工作或学习，只要其前方有对自己来说非常高兴的东西，人们对工作或学习的艰辛痛苦就感觉不到是艰辛痛苦。孩子的情况也同样，如果学习能够对付，认为能够看到最喜欢的电视节目，即使是学习最不善长的科目，也感觉不到学习的艰辛痛苦。

另外，从“目标程度”看，也可以知道人们如果接近目标，越是临近目标，学习曲线的上升部分的速度越加快。一想到马上就要到看最喜欢的电视节目，

学习的内容就顺利地进入头脑之中。

如果看看现在，展现在世人面前的家用电脑不正是提高孩子学习兴趣的“报酬”吗？“学习一结束，就可以干△△△△啦！”从这点看上去似乎过于单纯，可这正是让孩子倾心学习，提高学习效率的应有做法。

对不能进行集中学习的孩子，不是在“时间”上，而是在“量”上让他学习

想看漫画，想和朋友一起做游戏……之类“想玩”的想法充满孩子脑子的时候，即使让他坐在书桌前，也一点学不进去。这个时候，母亲常常为了想办法让孩子学习而“命令”“再学习30分钟！”“家庭作业做到4点！”可是这反而起了逆反效应。孩子只是注意“时间怎么还不快点到呢？”学习也就溜号了。如果反复出现这样的想法，对非常重要的学习注意集中程度，也就是完全不能掌握在短时间内高效率学习的良好习惯，只会产生讨厌学习的心理。

这个时候，最好给孩子确定的目标是“学习量”而不是“学习时间”。例如规定孩子一定量的学习，“做完这个作业本的一页”“做完这张印好的卷子”等等，而不是让他“再学习30分钟。”孩子心里想着