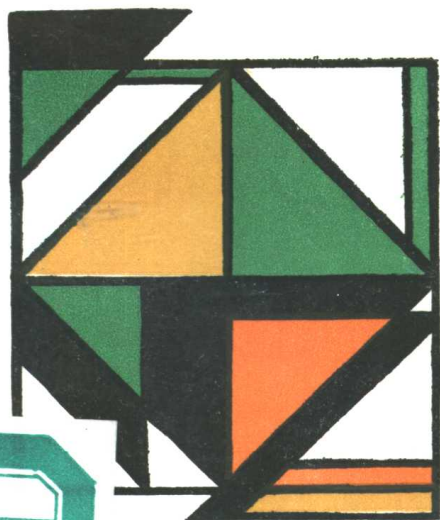


实用心理学丛书

怎样帮助 孩子做功课

● 多湖辉 著 ● 陈泉荣 译 ●



社会科学文献出版社

怎样帮助孩子做功课

多湖辉 著 陈泉荣 译

社会科学文献出版社

北京·1989

怎样帮助孩子做功课

多湖辉 著

陈泉荣 译

社会科学文献出版社出版、发行

(北京建国门内大街5号)

新华书店经销 一二〇二工厂印刷

787×1092 1/32 开本 4 印张 92 千字

1989年1月第一版 1989年1月第一次印刷

印数 00001-12000

ISBN 7-80050-056-X/G·6 定价:1.90 元

实用心理学丛书序

心理学作为一门行为科学，重点是探讨活中的心理与活动。由于人类的生活面广，心理学乃不免涉及其他许多学科而成为一门综合性的交叉学科。它不仅涉及人类学、社会学、政治学、法律学、哲学及文学；也涉及数学、统计学、化学、物理学、生物学及生理学。至于心理学的应用，更是经纬万端、无所不至，可以说只要是直接与人有关的生活范畴，如教育、工商、军事、司法及医疗等方面，都需要心理学的知识。

在世界各国中，心理学的发展很不平衡。有些国家（如美国、英国、西德、法国、日本、加拿大）的心理学相当发达，有些国家的心理学勉强存在，更有些国家则根本缺乏心理学。纵观各国的情形，心理学的发展有其一定的社会条件。首先我们发现，只有当一个国家经济发展到相当程度以后，心理学才会诞生与成长。在贫苦落后的国家，国民衣食不周，住行困难，当然谈不到学术的研究。处于经济发展初期的国家，急于改善大众的物质生活，在学术研究上只能注意工程科学、农业科学及医学。唯有到经济高度发展以后，人民的衣食住行都已不成问题，才会转而注意其他知识的追求与应用；同时，在此一阶段中，为了促成进一步的发展，各方面都须尽量提高效率，而想达到这一目的，往往需要在人的因素上寻求改进。只有这些条件之下，心理学才会受到重视，而得以成长与发达。

其次我们发现，一个国家的心理学是否发达，与这个国家

对人的看法大有关系。一个以人为本的社会，往往也会是一个开放的社会。在这样的一个社会中，个人的尊严与福祉受到高度的保障，人们乃能产生了解与改进自己的心理适应与行为表现的需求。在这种情形下，以科学方法探究心理与行为法则的心理学，才能获得顺利的发展。

战后，国外心理学发展很快，如学习心理学、认知心理学、发展心理学、人格心理学、社会心理学、临床心理学及教育心理学等方面取得不少研究成果。在实用方面，心理学知识与技术的应用已逐渐拓展。在教育方面，亟需心理辅导与心理测验的人员与知能。在医疗方面，随着社会福利的改进，心理疾病的医疗机构日益增加，对临床心理学者的需要颇为迫切。在工商方面，人事心理学、消费心理学及广告心理学的应用早已展开，心理学者在人事管理单位、市场调查单位及广告公司工作者日多，此外，军事心理学在军事机构的应用，审判心理学在司法机构的应用，侦查心理学与犯罪心理学在警察机构的应用，都取得很好的效果。

目前，社会大众对心理学知识的需求已大为增强，有更多的人希望从阅读心理学的书籍中得到有关的知识 and 启迪。但是，我国的心理学研究著作还不能适应形势发展的需要，涉及的范围也不够开阔，难以充分满足读者的需要。为此我们编辑出版这套实用心理学丛书。

丛书所涉及的内容范围尽量开阔广泛，从生理心理学到社会心理学，凡是讨论内在心理历程与外显行为现象的著作，只要是属于科学心理学的范畴都在选编之列。

实用心理学丛书偏重于实用性，以译著为主。如读者反映良好，我们将长期编下去。希望各界读者给予支持和指正。

一九八八年二月

目 录

序 言	1
-----------	---

一、提高效率的最佳做法

1. 同样是一句话可以造成不同的心理效应	7
2. 儿童一天念二小时以上的书收效不大	7
3. 儿童读书每一种科目以二十分钟为单位	8
4. 饭前饭后的一段时间读书效率低	9
5. 儿童的读书时间作息表可采用现代管理法	10
6. 不要用时间卡孩子要以读书的量安抚孩子	11
7. 清晨花十分钟复习昨夜的功课记忆更清晰	11
8. “一天十页”比“一个月三百页”的说法有效	12
9. 考试后的读书可以提高效率	13
10. 学期的开始可以使孩子恢复自信心	14
11. 制作读书计划应从孩子的具体情况出发	14
12. 儿童正热衷于电视时不妨变通一下读书时间	15
13. 电视节目开演前正是最好的读书时间	16
14. 让小孩彻底的游玩后读书比较容易集中意志	17
15. 以闹钟做监督在铃响之前可以提高注意力	18
16. 休息时间的取舍不宜超过十分钟	18
17. 每日的家庭作业应从当日学校的功课开始	20
18. 读书时不要因先后顺序而烦扰	20
19. 放心地休息可以提高下一段的读书效率	21

20. 时间即将结束时把所余的时间告知孩子	22
21. 孩子做功课产生了厌烦感不妨另换别种功课	22
22. 休息的时候暂时离开书桌	24
23. 读书无法专注时让孩子整理周围的物品	24
24. 棘手的科目放在后面做可以提高读书效率	25
25. 由浅处着手也可以提高读书效率	26
26. 孩子的成绩低落时请采用返向学习法整理	27
27. 先作大略的回答可以防止粗心大意的缺点	28
28. 让小学生使用大的笔记本较方便	28
29. 把最高分最低分贴在墙壁上以期稳定成长	29
30. 教科书是提高读书效率最好的参考书	30
31. 复习教科书时请由第一页开始读起	31
32. 在书上附加要点可以提高复习的效率	31
33. 把问题集依照教科书的内容顺序重新改编	32
34. 先阅读教科书或参考书的目次抓住要点	33
35. 测验练习时不要受到问题集的章节次序影响	34
36. 让低年级的学生使用铅笔头对读书较有助益	34
37. 用柔软的笔心写大型的字以帮助笔记的速度	35
38. 读书时坐在坚硬的椅子上容易使意志集中	36
39. 把孩子关在书房里并不会提高读书效率	37
40. 读书前不进入书房可以刺激读书欲	38

二、良好的教育可以促进智慧

41. 为使孩子理解让他试教	39
42. 孩子来提问先让他动手查查字典	39
43. 孩子不懂之时应问他了解到什么程度	40
44. 反问有利于养成孩子的思考力	41

45. 如有不懂的地方应养成随时发问的习惯	41
46. 父母对于不明之事不得采取敷衍的态度	42
47. 难题未能解决时可留待下次解决	43
48. 小孩应养成问老师的习惯	43
49. 不但要使小孩用口念而且还要在纸上书写	44
50. 语言错误要当场纠正养成合乎逻辑的思考力	45
51. 反复三次仍然无法领会时应立即变更教法	46
52. 遇有重要问题应加重语气这样才易于理解	46
53. 重要的问题留在最后教可以加深记忆	47
54. 对于重要的部分采取个别指导	48
55. 把孩子所学习的功课与现实生活打成一片	49
56. 低年级的孩子不宜超前学习学校的课程	50
57. 教导孩子读书时让孩子自己指定内容及数量	51
58. 设立读书计划以前先设立游戏时间表	51
59. 高年级的课业应配图形说明	52
60. 养成孩子写日记的习惯	53
61. 朗诵可以帮助记忆	54
62. “读写计算”的速度与正确性成正比	55
63. 成绩不良的孩子应彻底训练他的阅读速度	55
64. 愈早养成默读习惯愈佳	56
65. 文字的练习与计算练习可以增进课业成绩	57
66. 培养阅读能力要以有兴趣的事物做素材	58
67. 对孩子的文字用法应严格要求并扩大其词汇	58
68. 把百分比做为日常用语深植在孩子心中	59
69. 以猜拳式的训练可以发挥基本运算上的效果	60
70. 反复运算培养孩子对数字的感性基础	60
71. 图鉴及百科全书应以大人使用的式样为宜	61

72. 图鉴及百科全书愈早给孩子使用愈好	62
73. 小孩查字典或参考书时要求做个记号	63
74. 三个月后孩子没有任何变化最好换家庭教师	63
75. 发现老师的错误应让小孩自己问老师	64
76. 辅导低年级的学生读书於本身学习有利	65
77. 教学时要注意的是方法而不是结果	65
78. 低年级时的模仿是教学的基本	66
79. 教孩子读书时得让他归纳复述	67
80. 问题最后的解决一定要让孩子本身来做	68
81. 不要孤立地回答孩子的问题	69
82. 集中教材教予孩子	69
83. 将记忆的内容做有意义的整理	70
84. 巧妙地运用孩子的个性和优点	71

三、懂得诀窍考试就可轻易过关

85. 考试成绩好时正是让孩子反省的最佳机会	72
86. 知己知彼百战百胜	72
87. 不要太重视分数应重视考后的反省	73
88. 怎样对待考前猜题	74
89. 计算每题所需之时间	74
90. 对问题集练习本要养成孩子读两次的习惯	75
91. 即使是没学过的问题也必须花时间去思考	76
92. 将题目盖起来让孩子说出题目所问的内容	77
93. 采用回溯法容易发现没有想到的错误	78
94. 集中精神在某个问题上时盖住其他的问题	78
95. 以不同颜色作记号有助于日后的复习	79
96. 在做练习题时经常要做好时间的分配	80

97. 做完每一个题目即刻完成对与错的确认	80
98. 养成孩子打草稿的习惯	81
99. 让孩子自己提问题也是一种有益的读书法	82
100. 让孩子对自己的答案有客观的评断	83
101. 对答案感到迷惑时选择最初想到的答案	83
102. 把做错了的题目在家里做到 100 分为止	84
103. 对不会做的题要找些类似的问题重新做	85
104. 对于经常错的问题要彻底地思考改正	85
105. 将做错的题集中再做可收双重功效	86
106. 明辩对错是改正的先决条件	87
107. “练习”和“理解”交互运用	88
108. 难看的字不但自欺而且欺人	89
109. 加快生活节奏有助于考试成绩的提高	89
110. 建立努力目标预测考试结果	90

四、嫌恶读书应引起父母反思

111. 读书并不是哀求与拜托所能做到的	91
112. 对于不喜欢读书的孩子怎么办	92
113. 通过理想教育激发孩子的读书意念	92
114. 不要以兄弟做为成绩上的比较	93
115. 用伟人的例子来振奋孩子	94
116. 反覆地告诉孩子不用功不行的理由	95
117. 有益的暗示靠反覆地给予方能收到效果	95
118. 平心静气地听听孩子讨厌读书的理由	96
119. 引导孩子的兴趣改善学习方法	97
120. 扬一科之长可带动各科目进步	98
121. 要让孩子不讨厌读书一定要使他怀有希望	98

122. 要抑制情绪要用事实说服	99
123. “反正孩子是……”这样会害了孩子	100
124. 对于一个完全不喜欢读书的孩子怎么办	101
125. 孩子热衷于课外事物不是坏事	101
126. 重视孩子读书以外的专长	102
127. 在孩子面前称赞老师有助于孩子的功课	103
128. 称赞一定要按照成果的大小	104
129. 最好的奖励是父母准确的称赞	104
130. 面对面的夸奖几次之后效果必然减弱	105
131. 对于一个缺乏读书情绪的孩子要适时的称赞	106
132. 只重视努力无视效果成绩不会进步	107
133. 不用功但得到好成绩时的夸奖是不恰当的	108
134. 夸奖责备一定要用得恰如其份	108
135. 无论奖惩一定要依照孩子的个性办事	109
136. 不理不睬要比责备效果更佳	110
137. 对孩子幼稚的逻辑理论绝不可置之不管	110
138. 母亲也是孩子很好的竞争对象	111
139. 母亲起身做家事是催促孩子读书最好的机会	112
140. 适时的改变环境使读书的气氛更加新鲜	113
141. 对于当天读书的效率要让孩子做评价	113
142. 作课时提出无关的要求不予作答	114
143. 由母亲用功的习惯可以触发孩子用功读书	115
144. 每月由父亲来替孩子的功课做一次总括	115
145. 教科书的教學用书是父母亲所必读的	116
146. 将孩子安置在无微不至的环境会害了孩子	117
147. 父母具有信念孩子的成绩也必有所发展	118
148. 父母是孩子教育的辅助人	118

序 言

苛责与袒护不会使小孩进步

对于一般孩子在小学就读的父母们来说，大致都会有这种感叹，“我家的孩子如果能够再努力一点的话，……”“这孩子如果能够再争点气的话，……”“这孩子的成绩再稍微进步的话，……”。

确实，任何小孩，只要听到父母们这种的叹息声，都会流露出一副无可奈何的样子。教科书的内容日渐加重，于是那些在课业上无法赶上的“落伍学生”也随之增加，更确切地说，那些因讨厌读书而衍生厌恶学校、抛弃课业或抗拒上学的儿童大幅度的增加。在以前，做父母的常会这样说：“我的孩子如果能够和一般人一样就好了。”，现在这“一般人”的基准已不能满足家长对孩子成绩的要求了。特别是对那些因期望孩子进入一流初中、一流高中、一流大学却无法如愿的母亲来说，也难怪会因孩子的课业而叹息了。

至于那些陷入这种问题漩涡的孩子们又会采取什么态度？撇开一部分“乖巧”的孩子不谈，至于那些不能体谅父母的用心的孩子，自然很轻易的把功课置于一旁，不去注意了。小学生——这正是一段充满欢乐的年代，即使课业上遭遇了困难，对孩童的生活并不致产生太大的影响。

一旦遇到不能体谅父母的学生，做父母的所采取的态度

通常可分为两种类型：一种是死命要孩子走向书桌，一年到头总是唠唠叨叨，虎视眈眈的监视孩子行动的类型；另一类型也是盼望孩子读书但害怕引起孩子的反感，只好绞尽脑汁，极尽哄宠，结果造成孩子的放任。

大多数的父母可说都属于“苛责”与“袒护”的两种类型，也可能由“苛责”转为“袒护”或由“袒护”变“苛责”的两者浮动型。

然而，无论是属于何种类型，几乎都不会使小孩有多大的进步。

读书的“障碍物”可以变为读书的“强心剂”

“苛责型”的父母，其问题最大症结是对孩子的读书目标，寄托于眼前的一些测验分数、成绩单上的名次以及考试的影响等直接的成果，于是乎把那些孩童的心理自然倾向的东西都当做是读书的障碍物了。

例如电视，现在是小孩日常生活中所不可或缺的调剂品，但在苛责型的父母看来简直就把它当做最大的敌人。如果现在调查有关孩子读书的烦恼问题，则感于读书与电视无法保持均衡的人势必占第一位了。

事实上，如果能善加利用孩童喜爱看电视的倾向，是可转变成孩童唯一的读书强心剂的。以这种观点来说，哪怕是孩童最厌恶的学科，只要处理好与电视节目的时间安排，都可使孩子收到最高读书效率。如果这是孩子自己所选择的电视节目，在他们尽情欣赏之后，也正是可以使他们涌起读书欲念的最佳的机会。

此外，有关读书时间计划表、休息时间的订定方式、读书厌烦时的变通方法、回答孩子疑问的方法等等，无论采取何种

态度,最好都不要与孩子的心理自然倾向背道而驰,宁可正视这种倾向,善加运用,不必唠唠叨叨的引起孩子的反感或痛苦;而这种教导孩子的方法是非常多的。

这些惯于唠叨呵责的父母,往往把自己孩子的心理状态看得太简单,且太注重眼前的成果,因此不能以冷静、客观的态度对待孩子,乃至最后忽视了孩子的心理,只能以谩骂与责打代替教育。

这类型的父母往往无法把自己的爱意传达给孩子,因为一个小学生仍然有他的自尊,也想以自己的意思行动,如果漠视了他,必然会引起反抗的。小孩子若能随着父母的心意行动倒好,反之那就太令父母伤脑筋了。

那么是否有什么方法引导孩子顺从父母呢?事实上,小孩子有他们自己的行为准则,他们的行为并不是那么不可理解,只是他们是顺着自己特殊的心理在思想,在行动罢了。如果能了解小孩子的心理状态,不但小孩会感到愉快,就是做父亲的也不致那么劳神,教育孩子也就因此可以得心应手;否则就会形成了“孩子心,亲不知”的情况。这本书将告诉你有关孩子的心理活动及如何运用此种心理状态使儿童们引发读书的兴趣。

高年级以后不宜施以严厉教育

还有一种与“苛责型”相对的类型,那就是一味“袒护”孩子,造成孩子任性的父母。他们对于孩子的读书计划做得非常草率,接触孩子的方式也是完全漠视了儿童的心理发展。

所以会这样说,是因为这类型的父母常会抱着这种态度,“孩子好歹也要让他度过轻松的小学时代”。事实上,孩童在往小学高年级、中学、高中等阶段爬升时,一连串的比赛横在

他们的眼前，这时这类型的父母再也不敢抱这种想法，而改口说：“轻松、自由的时代结束了”，于是快马加鞭的催逼孩子读书。

今日的小学生的父母们中就有许多这种类型，孩童低年级时，极尽以甘言哄宠，到了升上高年级后，才对孩子提出严格的要求。这点，由儿童的心理发展看来，实在是倒行逆施。

现在日本的教育体制上，仍然不得不承认父母对孩子应予以适当提携，然而却不知道小学低年级时应先给予孩童们坚固的读书基础，然后才慢慢放松。

日本的传统上认为孩童的年纪愈小，愈令人怜爱，施以严格的教养和填鸭式的教育是不适当的。这种想法实在令人感到怀疑。

随着孩子的成长，在学级上的爬升也能顺利的话，那倒不成问题。但事实上，愈往高年级爬，愈受到升学竞争的压迫，这对“袒护型”的父母来说，不免感到惊慌失措了。

为了避免日后受现实问题的压迫，还是孩子在低年级时就给予他们基础的学力并培养他们自动的读书习惯为好。学生家长们日后是否可免于惊慌失措的状态，这正是本书所要谈的“小学生读书术”的旨趣。

首先，孩童在升上高年级以后，做父母的是否可以担负得起孩子的课业问题？当然，教科书的内容也日趋复杂、高度化了，这时，我们常会这样的衡量，认为这种深入的学问，在我们的生活中并非绝对必要的。

那么，我们在小学时代接受深入的课业又为了什么呢？这点是属于教育本身的问题，在此不予置评；但无论如何我们还是有必要自我反省：读书是为了什么？

不要让“读书”占据儿童的全部生活

透过这本书，我所要说的就是读书占据孩子的全部生活领域，侵夺他们一切的时间，对儿童的未来是否会带来幸福？在小孩的生活中，除了读书以外，他们想要做的、必须要做的事情实在很多。如果把这些该做的事搁置一旁，只顾忙于读书，这不仅对孩童的未来，就是对国家的未来也颇令人担心。

父母如果能够知晓小学生的心理，并能巧妙的活用，使他们努力的方向不致差误，则儿童就不致有太重的负担，而且能逐渐提高读书效率，乃至解决“读书”的问题。但要采用何种方式呢？这就是我写这本书的前题了。

当然，就是对我来说，也不会认为读书与努力可以完全分离。读书——不要说达到痛苦的地步，就是在达到某种程度时，伴同着努力是绝对必要的。这也是锻炼儿童的意志，养成注意力集中的最好的方法。

但是并没有必要强制孩童做无谓的努力，或不准孩子注意书本以外的事物。其实有许多种方法可以利用，做父母不需要催逼孩子“读书”，只要在旁协助或给予忠告就可使孩子有所进步，而小孩方面也不致有太重的心理负担。

关于这点，最重要的还是在孩童低年级时就要养成坚实的读书习惯。并且在一段时期内，还要在读书的基石上反覆、彻底的锻炼他们对知识的学习。如果因此而罢手不做的话，那么日后父母们对于孩子的课业内容无法知晓时，再用责打的方式，对小孩来说，就没有比这更令他们感到困惑的事了。

例如由最容易产生“落伍生”的算术来看，从三年级上升四年级时，在课业方面掉队的孩童急剧的增加。在这个时期，对小孩来说，各种科目开始形成无法用自己的肌肤实际感受

的阶段了。尤其对算术这种抽象度极高的学科，儿童间的能力差距更加显著。

若由算术的教导课程来看，一年级教加减算术；二年级教九九乘法、分数的基本算法；三年级则是二位数以上的乘除及 $5 + \square = 8$ 求 $\square$ 的算法等等；到了四年级就有分数的加减、小数的加减乘除等问题出现；五年级时教通分、约分的问题、圆形面积问题出现；六年级就是应用题、概率、排列、组合的初步求法…。这些都是有系统的教导。

由上述看来，我们可以很清楚的了解，算术的课程是层层积累，如果前一段课程无法彻底了解，就不能往更深的课程推进。就以分数这一段课程为例，不能对四年级所学的分数加减，五年级的通分、约分及分数乘除等课程充分了解的儿童，实在是因为不能融会贯通分数概念的缘故。

如果在二年级时刚进入分数的课程就好好的灌输这方面的知识，那么孩童必然可以顺畅的往下一段课程进展。反之，在这个时候如果忽略指导，到了该童产生了问题，才惊慌失措的话，那实在不能说是贤明的做法。

谈到要孩子用功的问题，父母亲教育孩子没有必要终日守在书桌旁，要配合教学，活用知识，如果把分数、小数等当做日常用语使用，使小孩可以习以为常，必然可以轻轻松松地吸收这些知识。孩子在小学时代，做父母的如果吝惜一分操劳，那么孩子在学级的爬升时就须操十倍的心了。本书所要谈的就是做父母的应该怎样操这一分心，但并不是在劝导父母们牺牲一切的生活，全然来做“教育妈妈”，其实说是操心不如说掌握学习诀窍更为适当。以下所谈的各项中，希望能够适用于小孩们的性格、各个年级、和各自的家庭环境。