

用功不如用心

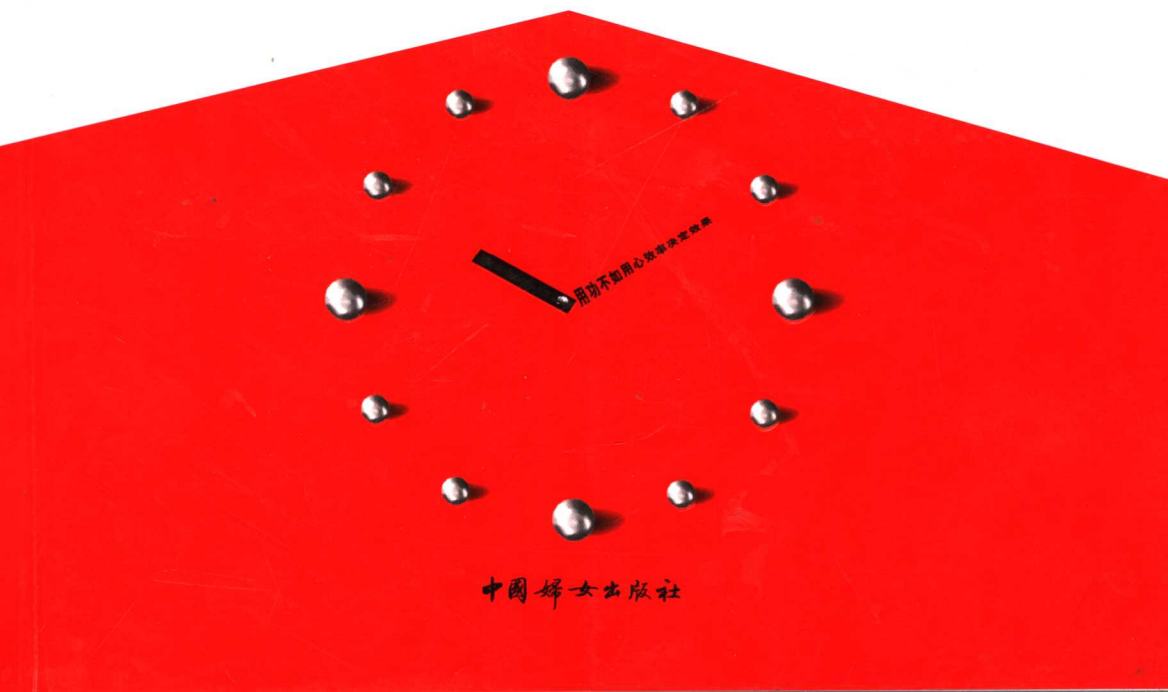
效率决定效果

高分

一定有方法

成功应试的**26个关键词**

严行方 编著



中国妇女出版社

STUDY★SKILLS

学习方法精品系列

高分一定有方法

成功应试的**26个关键词**

严行方 编著

用功不如用心 效率决定效果

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高分一定有方法：成功应试的 26 个关键词/严行方编著.
—北京：中国妇女出版社，2007. 10

ISBN 978 - 7 - 80203 - 455 - 6

I. 高… II. 严… III. 学习方法—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 141261 号

高分一定有方法——成功应试的 26 个关键词

编 著：严行方

策划编辑：廖晶晶

责任编辑：应 莹

责任印制：王卫东

版式设计：吴晓莉

封面设计：点睛工作室

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京忠信诚胶印厂

开 本：160 × 230 1/16

印 张：16.25

字 数：230 千字

版 次：2008 年 1 月第 1 版

印 次：2008 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 80203 - 455 - 6

定 价：26.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



作者简介

严行方，家庭教育研究专家。研究家庭教育和学习方法多年，长期关注家教热点，观点新颖独到。已出版《把脉》《支点》《从从容容做父母》《打开学生智慧之门》《老师，千万别管孩子》《为孩子选一所好学校》《家长不可不知的36个关键词》等30多部家庭教育著作。

 **中国妇女出版社**

- 网址: www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、生活类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

STUDY SKILLS

学习方法精品系列



策划编辑：廖晶晶liaojjing@163.com

责任编辑：应莹

版式设计：吴晓莉

封面设计：点晴工作室
TEL: 010-64615042/010-64615043

事半功倍，悠哉乐哉

(代序)

考 试想不想得高分？想。仅仅“想”有用吗？未必，得用功。用功了就能得高分吗？又未必，得讲究方法。

学习方法比用功更重要。用功和考试分数确实有关，但并没有必然的联系。两者的关联度究竟有多大，至今缺乏研究。不研究这个问题，孩子再怎么努力不但见不到成效，而且还有可能使孩子走入学习困境！

很多家长都认为，一个人学习好不好，关键在于他用功不用功；而学习好不好，又主要是看分数、排名。于是乎，就结下了这样一个怪论——考试分数高，就夸这孩子学习用功；考试考砸了，就批评这孩子不用功。

甚至还有家长用“只要功夫深，铁杵磨成针”这句千年古训来作为孩子努力的标准。以为，做任何事情只要“功夫深”、只要持之以恒，就一定能取得成功。

现实生活中有谁真的在磨铁成针吗？当然没有。如果有，也一定是傻瓜。既然如此，为什么要用这种子虚乌有的故事来教育（确切地说，是戕害）我们的孩子呢？

道理似乎大家都懂：这只是一个比喻。

学习是一个过程，也是一种艺术，追求的是多、快、好、省、美、乐。一味强调“铁杵磨成针”，既不可能，也没必要，而且还浪费资源，更浪费时间。人生苦短，孩子学习的时间更是有限，哪里有那么长时间用在这种拼光阴

的无用功上！

谈到学习，几乎人人都有几条“经验”，但总离不开“多读、多看、多背、多做”等老生常谈。其实，影响学习成绩、考试分数的因素太多太多，远不仅仅限于这几“多”。

例如：有的孩子一回家就做作业，做到深更半夜，可是考试照样考不好；有的一回家就玩，而且还常常因为不做作业“留学”，考试成绩照样好。

有的孩子脑筋转不过弯来，哪怕老师说上八遍十遍，他还是说没听懂；有的孩子天资聪颖，无师自通。

有的孩子粗心大意，明明会做的题目就是拿不到满分；有的则相反，会做的题目一分不漏，不会做的也常常会有超水平发挥。

有的孩子不善于向人请教，喜欢埋头钻研，即使最终搞懂了，也挤占了其他学科的学习时间，看起来异常用功，实际上因小失大。

有的孩子天天大鱼大肉，不讲究健康饮食搭配，结果越吃越笨；有的孩子天天粗茶淡饭，荤素搭配，越吃越聪明，成绩越来越好。

2

所有这些，其实都和用功不用功无关，却与学习方法有密切联系。

本书从各种影响考试得分的因素中，挑选出 26 个最关键的因素，逐个剖析，指导孩子怎样用最少的的时间，花最少的精力，做最少的作业，取得最高的分数，同时还能从中收获快乐和成长。

读完本书，您会发出这样的惊叹：哇，原来考高分并不难！

作者

目 录 | Contents |

1》 学习动机

如果把学习比作开车，缺乏学习动机就好比不知道自己究竟要去哪里。虽然这时候车速很快（学习很用功），但漫无目的地乱开终究不如有了明确的目的地（学习动机）后，慢慢地开（不是很用功），直奔目的地而去来得快。

2》镜头回放

3》关键词辨析

3》关键处点拨

- ★学习动机明确能提高考分
- ★老师和家长要正确对待孩子的学习动机
- ★适当转变动机信念
- ★注重提高成就动机
- ★适当降低要求，让孩子品尝成功

10》关键之关键

11》 学习兴趣

学习兴趣是提高学习成绩的强劲动力。孩子如果没有学习兴趣，不但学习搞不好，对其他事物也会逐渐失去兴趣。学习兴趣能够让孩子集中注意力，把整个身心调整到最佳状态，学任何东西都会感到轻松，考试分数当然就上去啦！

12》镜头回放

13》关键词辨析

13》关键处点拨

- ★兴趣来自于学习目的
- ★知识面越宽兴趣越浓
- ★学习兴趣需要积极引导
- ★拥有一个轻松愉快的心境
- ★谨防孩子丧失学习兴趣
- ★组成小组开展学习竞赛

19》关键之关键

20》 学习习惯

俗话说：习惯决定一切。从某种意义上说，学习习惯能够决定孩子的命运。家庭教育最重要的任务，就是培养孩子养成良好习惯。对孩子来说这比考试分数更重要。习惯一旦形成，孩子会自觉地在习惯的轨道上运行。好习惯终生受益，坏习惯终生受害。

21》镜头回放

22》关键词辨析

22》关键处点拨

- ★家庭教育重在培养习惯
- ★为孩子量身打造学习习惯
- ★习惯比考试分数更重要
- ★认真培养良好习惯
- ★善于纠正不良习惯
- ★学会学习是最重要的习惯

31》关键之关键

32》 情商

俗话说：“智商高、情商高，春风得意；智商高、情商低，怀才不遇；智商低、情商高，尽占便宜；智商低、情商低，这辈子没戏。”情商对考试分数的影响，主要表现在：孩子平时能用一种积极情绪投入学习，考时能用平和心态赢得超水平发挥。

33》镜头回放

34 》 关键词辨析

34 》 关键处点拨

- ★情商在迎考时最重要
- ★培养情商的主要内容
- ★培养情商的主要方法
- ★着力培养积极情绪
- ★及时化解消极情绪

40 》 关键之关键

41 》



智 商

美国心理学家对 1528 名智力超常儿童进行了长达几十年的跟踪研究表明, 这些智力超常的儿童成年后, 一部分人确实成就很大, 但也有相当一部分人平平庸庸。究其原因就在于, 即使在这些智商很高的人身上, 对他们成才起决定作用的仍然是非智力因素。

42 》 镜头回放

43 》 关键词辨析

44 》 关键处点拨

- ★考分高并不一定智商高
- ★智力的核心在于思维
- ★笨鸟先飞, 勤能补拙

48 》 关键之关键

49 》



记 忆

有人说: 中考几乎 100% 考记忆; 高考 80% 考记忆, 20% 考思维。以前见过这道题, 考的就是记忆; 以前没见过这道题, 考的就是思维。这里的记忆, 除了通常所说的记住概念、单词、公式、定理之外, 更主要的是指掌握各种各样的典型例题的解题思路。

50 》 关键词辨析

50 》 关键处点拨

- ★记忆不等于记忆力

- ★理解是记忆之父
- ★复习是记忆之母
- ★怎样提高记忆效率
- ★增强记忆的常用方法

56 》 关键之关键

57 》 注意力

保持良好的注意力，是大脑进行感知、记忆、思维等认识活动的基本条件。注意力是打开心灵的钥匙，而且是唯一的钥匙。门开得越大，孩子学到的东西就越多，考试成绩就越好。正如法国生物学家乔治·居维叶所说：“天才，首先是注意力。”

58 》 镜头回放

59 》 关键词辨析

59 》 关键处点拨

- ★养成良好的观察习惯
- ★提高孩子的注意品质
- ★提高孩子的听力水平
- ★帮助孩子克服上课走神的习惯
- ★训练孩子集中注意力

65 》 关键之关键

66 》 吃透教材

学习就如同开采金矿。丰富的矿藏在哪里？就在教材里。严谨、勤奋、钻研是尖镐利铲，词语是矿石，善于思索的大脑是炼金炉，而思想和知识就是开采出来的黄金。只有吃透教材，把矿石打碎并加以冶炼，才有可能最终化石为金。

67 》 镜头回放

68 》 关键词辨析

68 》 关键处点拨

- ★教材胜过教辅读物
- ★吃透教材悟出真义

- ★多读善思最关键
- ★正文和副文相结合
- ★怎样才算吃透教材

74 » 关键之关键

75 » 课堂听讲

课堂听讲是获取知识的最主要途径，要务必学会听讲。上课时能充分发挥学习主动性，在老师引导下积极思考、踊跃回答问题、适当做笔记的孩子，考试成绩一般都比较优秀。课堂听讲以听懂为主，千万不要本末倒置，为了记笔记而忘了听。

76 » 镜头回放

77 » 关键词辨析

77 » 关键处点拨

- ★不认真听讲的几种类型
- ★上课思路要跟着老师走
- ★学会排除一切干扰
- ★常问问孩子听懂了吗
- ★让孩子给父母讲一讲题

83 » 关键之关键

84 » 课后作业

要把每一次做作业都当做考试来对待。考试时有什么样的要求，做作业时就应当有什么样的要求。做作业前先复习一遍当天所学内容，学习效果就会特别好。每次做作业时严格按照考试规则来进行，身经百战，才能在考试时发挥最佳水平。

85 » 镜头回放

86 » 关键词辨析

87 » 关键处点拨

- ★做作业要模拟考试
- ★怎样陪着孩子做作业
- ★怎样指导孩子做作业

★怎样让孩子爱上做作业

★着重提高作业效率

93》关键之关键

94》



自信

考试需要实力，但同时又是一场心理战。太多的孩子考试分数不高，不是因为学得不好，而是自信心不足。自信的孩子高考中能够多考 20 ~ 30 分。创造吉尼斯世界销售记录的乔·吉拉德说：“相信自己——如果你觉得你能，你就能。”

95》镜头回放

96》关键词辨析

97》关键处点拨

★自信是考试成功的法宝之一

★考试必备的自信技巧

★父母越踏实孩子越自信

★给孩子更多关注和宽容

★学习困难的孩子如何自信

103》关键之关键

104》



知识面

从知识“面”角度看，每个孩子的求知欲都是非常旺盛的。他们之所以学不好、不肯学，关键是父母和老师只许他们在知识“点”上打转转。其实父母和老师不知道知识面越广，孩子的学习就越轻松。

105》镜头回放

106》关键词辨析

106》关键处点拨

★知识面越广越容易得分

★从小拓展孩子的知识面

★适当关心时事新闻

★正确处理“嗯”和“问”

★阅读理解怎样得高分

112》关键之关键

113》网络利用

俗话说：水能载舟，亦能覆舟。合理发挥电脑网络的作用，非常有助于孩子的探究性、主动性学习，对补充课堂学习内容、扩大知识面、提高考试分数都有极大帮助。父母要在引导上下工夫，让孩子学会“游泳”，而不是一概关闭“游泳池”。

114》镜头回放

114》关键词辨析

115》关键处点拨

- ★玩电脑，而不被电脑玩
- ★建立个人博客方便学习
- ★如何利用海量信息
- ★如何增强学习趣味和互动
- ★谨防孩子利用网络抄作业

120》关键之关键

121》粗心大意

许多孩子把考试没考好的原因归结为粗心大意，如抄错题目、看错要求、漏答题题等，并信誓旦旦地保证下次不会再犯了，但结果往往事与愿违，这种低层次错误一而再、再而三地发生，帮助孩子克服粗心大意的问题，不是一朝一夕的事情，需要家长长期的努力。但是，家长都知道，克服了粗心大意，考分就能上台阶。

122》镜头回放

123》关键词辨析

123》关键处点拨

- ★考试粗心大意的类型
- ★考试粗心大意的原因
- ★考试粗心大意的对策
- ★克服粗心大意要重平时
- ★克服粗心大意要重细节

129》关键之关键

130》



适度紧张

孩子考试前的情绪表现会直接影响复习效率和考试成绩。这种情绪表现主要有3种情况：过度紧张、适度紧张、满不在乎。其中，适度紧张是最佳状态。在这种状态下，孩子信心十足、精力集中、思维敏捷、答题准确，考试常常会有超常发挥。

131》镜头回放

132》关键词辨析

133》关键处点拨

- ★适度紧张的依据是什么
- ★适度紧张有三大窍门
- ★过度照顾弊大于利
- ★要不要人为制造紧张空气
- ★安排好考前一星期计划

139》关键之关键

140》



心理定律

高效率学习方法指导与心理素质训练中心主任王明中教授认为：“影响考试成绩的主要因素依次是：考试时的心态、考试前的心态、学习方法、学习基础……备受大家关注的记忆力，仅仅排在第17位。而这些因素对孩子影响的大小，都遵循着心理定律。”

141》镜头回放

142》关键词辨析

143》关键处点拨

- ★坚信定律和期望定律
- ★情绪定律和因果定律
- ★重复定律和累积定律
- ★吸引定律和辐射定律
- ★相关定律和专精定律
- ★替换定律和惯性定律

★显现定律和需求定律

149 》 关键之关键

150 》



情 绪

人是一种情绪动物。情绪好的时候，思维活跃、行动积极、待人友好，讨厌的事情也会变成享受。正如人们常说的：“有些事情本身我们无法控制，只好控制自己。”让孩子学会掌控情绪而不被情绪所掌控，是考试得高分的重要秘诀。

151 》 镜头回放

152 》 关键词辨析

152 》 关键处点拨

- ★考试超常发挥的情绪调节
- ★帮助孩子调整好考前情绪
- ★父母自己也要调整好情绪
- ★自我情绪调节的九大法宝
- ★重点放在克服焦虑情绪上

158 》 关键之关键

9

159 》



性 别

俗话说：“男女有别。”性别没有高下之分，却在生理、思维、学习方法上存在显著不同。诺贝尔奖、国际中学生奥林匹克竞赛获奖者多数为男性，而每年的全国高考文理科状元则多数为女性。扬长避短，才能在考试中取得好成绩。

160 》 镜头回放

161 》 关键词辨析

161 》 关键处点拨

- ★性别不同学习方法也不同
- ★克服性心理导致的考前焦虑
- ★克服性生理导致的考前焦虑
- ★因性施教扬长避短
- ★男女生正常交往能提高考分

168 》 关键之关键

169 » 总复习

俗话说：“临阵磨枪，不快也光。”总复习的目的，是要把过去已经掌握的内容变熟练，把过去没掌握的内容弄清楚。虽说平时学得好的孩子总复习会轻松得多，但是对于学习中上游水平的孩子来说，总复习做得好，考试总分至少可以提高40分呢！

170 » 镜头回放

171 » 关键词辨析

171 » 关键处点拨

- ★学习考纲，钻研教材
- ★倾听评价，研究考题
- ★系统条理，把握好度
- ★习题典型，查漏补缺
- ★尊重规律，追求实效

177 » 关键之关键

178 » 作息时间

科学合理地安排复习、考试期间的作息时间，能够在稳定孩子已有知识和能力的基础上，大大提高应考能力，如答题技巧、考试时的心理素质、应付突发事件能力等。高三的班主任老师在这方面富有经验，最简单的办法就是让孩子跟着老师走。

179 » 镜头回放

180 » 关键词辨析

180 » 关键处点拨

- ★合理安排作息时间的原则
- ★考前两个月的作息时间安排
- ★考前七天的作息时间安排
- ★考前一天的作息时间安排
- ★考试当天的作息时间安排

187 » 关键之关键