



第一章

轻松学习：好方法练就高效率

上了小学，就正式进入了学习阶段，那么你有没有遇到过下面这些学习的烦恼呢？

- ✎ 书包好重啊，上学好辛苦。
- ✎ 听课好无聊，不喜欢上课怎么办？
- ✎ 那个老师讲课我怎么听不懂呢？
- ✎ 每当老师让我发言，我就紧张得说不出话。
- ✎ 生字好难记，总是记不住。
- ✎ 为什么做事情总是马马虎虎？
- ✎ 复习总是没效率，学会了这个忘了那个。
- ✎ 为什么我去补习了，成绩还是不好？
- ✎ 为什么平时成绩很好，考试却考不好？
- ✎ “学霸”学习都好厉害，我也想当“学霸”。

这些烦恼是不是一直都困扰着你，找不到好的解决办法呢？我们一起来看看其他同学是怎么解决这些烦恼的吧，在本章中，饶老师也会给你支招帮你告别烦恼哦。

一、东西太多,书包太重怎么办?



书包整理好, 分类最重要

每当我走在路上, 看到一些孩子背着重重的书包上学或放学, 我都觉得很心酸。童年本是一生中最美好的时光, 但很多孩子却被超出自己身体负荷的书包压着, 直不起身, 步伐沉重。其实, 书包超重, 并不代表你有多爱学习; 相反, 书包重, 重出来的是你的一种惰性。你把所有的东西都背在书包里, 看似周全、方便, 但无形中也让你养成懒于整理书包的坏习惯。书包不整理, 不仅翻找东西不方便, 有的时候丢了东西, 也不知道是怎么丢的。如果你的书包很重, 不妨问问自己: 我有多久没整理过书包了?

今天的班会课, 思雨老师端着一个体重秤走进教室, 小心翼翼放到了讲台上。同学们都很纳闷, 嘻嘻派小声对杨梅

希果说：“思雨老师要检查我们谁超重了，杨梅，你肯定超重了！”

杨梅希果偷偷揍了嘻嘻派一拳，气呼呼地说：“你才超重了呢！我最近天天早晨起来跑步，已经苗条了不少！”杨梅希果很在乎自己的形象，最怕别人说她胖。

同学们都注视着思雨老师，只见思雨老师在黑板上写下一排字：谁的书包超重啦？然后，她转过身对大家说：“同学们，今天我们班会课的主题是‘谁的书包超重啦’。据健康专家建议，小学生不应该长时间背负重量超过其体重15%的书包，例如，你的体重是30公斤，那么你的书包重量不能超过4.5公斤。否则，长期背负过重的书包，会影响你的脊柱发育甚至骨骼生长。”

“啊！这么可怕！”同学们纷纷瞪大了眼睛。

“下面，我们就来做一个测试，请大家依次提着自己的书包上台，先称自己的体重，再称自己书包的重量，看看谁的书包超重啦。”

同学们按照座位的顺序提着书包走上讲台，每一个同学在称重量的时候都战战兢兢，生怕自己的书包超重了。轮到杨梅希果了，她走上讲台，先称自己的体重，她深深呼吸，恨不得此时具备轻功，能够减轻体重。体重秤显示36公斤，再称她的书包，7.5公斤。思雨老师在一旁做好了记录。嘻嘻派的体重33

公斤，书包5.6公斤；秋芊的体重33.5公斤，书包3.5公斤；曾普普的体重45公斤，书包6.55公斤……

结果出来了，班级里有一半以上的同学书包的重量都超过了体重的15%，只有少数同学的书包重量符合健康的标准。

曾普普自豪地拍着手说：“我是符合标准的！我的书包没超重！”

“曾胖胖，那是因为你太肥的缘故吧！”嘻嘻派调侃道。

“哼，你分明是嫉妒我！”曾普普不服道。

思雨老师说：“刚才，我在做记录的时候，特别观察了一下，多数同学的书包里都杂乱不堪，特别是嘻嘻派，书包里起码有一半都是可以清理掉的东西，甚至还有早晨留下的半个鸡蛋。”

“哈哈……”大家都笑了起来，听思雨老师这样说，嘻嘻派也不好辩驳了，他的书包里确实很乱，有时他自己找个东西也得找半天，唉，不知为什么，就是收拾不好。

思雨老师接着说：“但是，有一个同学的书包给我留下了深刻的印象，那就是秋芊同学，秋芊的书包重量不仅完全符合健康的标准，而且她整理得干净整洁，下面我们欢迎秋芊同学来给我们讲讲收拾书包的技巧吧！”

在大家的掌声中，秋芊提着自己的书包大方地走上讲台，

将自己整理书包的好方法和同学们一起分享。

秋芊一边展示一边说：“我收拾书包时，会把较重和较大的书本放置于书包内贴近背部的位置，如果有内袋，我会把它扣紧。比较轻巧的本子和经常使用的文具盒我会放在书包里便于取出的地方。另外，我还会准备两个透明的软质文件袋，一个袋子用来放每天要交的家庭作业，一个袋子用来放试卷和学校的通知等，这样我就不会在书包里乱找乱翻了。水壶固定放在书包的侧兜，如果有杂物和外套等就一定放在书包的最外层……”

大家都认真地听着秋芊的介绍，好多同学都听入迷了，崇拜地看着秋芊。杨梅希果暗暗对自己说：“我放学后就去文具店买透明的文件袋，我也要像秋芊一样把书包整理得轻巧整洁！”

饶老师
给你支招

方法一：背囊式书包是小学生的最佳选择。小学生最适合选择背囊式书包，书包外层宜选轻型材料和具有防水功能的。拖杆式书包看似轻松，实则有很多不便，比如上下楼梯，过马路等，都会给你造成潜在的安全威胁。

方法二：尽量挑选附有腰带的书包。当书包背于背部位置时，腰带能使书包的重量分散于背部，部分重量转移到盆骨位置，让你更轻松。书包内应备有多重隔层，以方便你对书本文具整理分类。

方法三：选择材质轻便、设计简单的文具。放于书包内的文具和物品，尽量选用材质轻便、设计简单的。不要为了贪图新奇，选一些设计复杂的学习用具，不仅华而不实，还增加书包重量，甚至分散上课的注意力。

方法四：书包里可放置几个轻巧的收纳袋。可以准备几个轻巧的透明文件袋放在书包里，用于收纳试卷、作业本、通知条等一些散乱的东西。

方法五：每天在固定的时间养成收拾书包的好习惯。每晚按照第二天上课的内容和老师的指示整理书包，无须携带的物品不必放进书包里。如果老师临时调课，你向老师说明确一下未带相关书本，通情达理的老师一定不会指责你的。

二、听课好无聊，不喜欢上课怎么办？



巧用小工具，上课真有趣

很多小朋友告诉我：“饶老师，上课好无聊哟！我最不喜欢上课，特别是语文、数学课。”

我当然了解，也有学生在我的课上打过瞌睡，甚至睡着了还流口水。也许你的老师比较传统，讲课比较古板；也许老师讲得好，但你对这个科目实在提不起兴趣；也许你前一天晚上玩到很晚，睡眠不足；也许你对这个老师有偏见，就是不喜欢上他的课……总之，很多原因，都会让你觉得上课索然无味，一节课的时间无比漫长，似乎永远没有尽头。你觉得很快乐！

这个问题有办法解决吗？

诺小米是一个内向的小姑娘，她偏爱语文，不喜欢上数

学课。数学课对她来说就像是噩梦，她平均一节课要看20次手表，盼望着下课，自然，她的数学成绩很不理想。有一天，教数学的冷冰冰老师主动找诺小米谈话，面对着严厉的冷老师，诺小米的手心直冒汗。冷老师说：“诺小米，你其实很聪明，语文成绩也不错，为什么就是不喜欢数学呢？一上我的课你就显得很没精神，不停看手表，是我讲的你听不懂吗？”

诺小米不知道说什么好，眼泪包在眼眶里，可怜巴巴。其实，她也不知道为什么一上数学课就犯困，就感觉没劲。

冷老师叹了口气说：“我给你一个月的时间，如果你再没有转变，我可就要请你的家长来学校了！”

诺小米很苦恼，她最怕老师请家长。于是她找到最好的朋友杨梅希果倾诉。杨梅希果是个活泼的阳光女孩，学习成绩很优秀。她拍拍诺小米的肩膀，说：“放心吧，我有好办法让你喜欢上数学课！”

杨梅希果给了诺小米两个秘密武器，一支黄色的荧光笔和一本很可爱的卡通便利贴。杨梅希果说以前她遇到不喜欢的课也觉得无聊，有时屁股都坐疼了，还等不到下课。但是自从有了这两件东西，她再也不觉得上课无聊了。杨梅希果把自己的数学书递给诺小米看，诺小米翻着花花绿绿的数学书，一下子明白了这两件东西的作用。

于是，诺小米学着杨梅希果的方法，上数学课的时候，

用荧光笔来勾画老师所讲的重点，需要做笔记的时候，诺小米就将笔记仔仔细细地抄在便利贴上，再把便利贴贴在书上相应的位置。原本对诺小米来说无比无聊的数学课，顿时变得忙碌起来。勾勾画画、粘粘贴贴的过程中，似乎冷老师讲的课也变得有趣了，为了能记下更多的笔记，把数学书变得更加丰富多彩，诺小米不愿意错过冷老师所讲的每一个重点。说也奇怪，有了这两件东西的帮忙，一节课不知不觉就过去了。冷老师在班里表扬了诺小米上课比以前认真。得到老师的表扬，诺小米甜甜地笑了。杨梅希果望着诺小米，也为好朋友的进步感到高兴。



方法一：上课积极发言，别让自己思维停下来。上课尽量多举手发言，你在思考问题的过程中，时间会过得特别快。还可以在小本本上记下你每节课发言的次数，每周对自己发言的情况进行分析对比。

方法二：借助小工具让自己变得忙碌。不喜欢发言？没关系，用荧光笔勾画老师所讲的重点，在便利贴上记下笔记贴在书上对应的位置，还可以默默在心中多读几遍需要记忆的知识点，让上课变得忙碌起来，你就不会觉得无聊啦！

方法三：保证睡眠时间，困的时候想办法提醒自己集中注意力。养成良好的作息习惯，每天定时睡觉，睡不够也会影响你听课的质量。上课实在犯困的时候，可以悄悄点一滴防疲惫的眼药水，也可以事先拜托同桌，如果你不小心睡着了，让他叫醒你。

方法四：上课时，将注意力集中在老师身上。课堂上，老师就是主角，让你的目光始终追随着老师，观察老师的一举一动，按照老师的讲课节奏看、听、想，一节课也会很快过去的。

三、听不懂老师讲课怎么办？

掌握老师讲课特点， 听课不再存在难点

在求学阶段，你会遇到许多不同的老师，换句话说，这世界上有各种各样的老师，所谓“教无定法”，每个老师都会有自己的特色和教法。当你遇到自己喜欢的老师，你总是愿意听他上课，和他互动。而遇到不喜欢的老师，你也许会在心里默念：“这个老师教的课好无聊，我都听不懂！”“我之所以不喜欢这门学科，是因为这个老师教得太差了！”但是，如果把自己学习不好的责任都推到老师身上，那最后吃亏的还是我们自己。

教数学的冷冰冰老师不小心把腿摔骨折了，需要休息三个月，柠檬班来了一名代课老师。这名代课老师姓杜，特别瘦，还有些谢顶，上课时语速缓慢，一道例题要讲半节课，生怕大

家没听懂。李苒苒本来就不太喜欢数学，以前冷老师上课声音洪亮，中气十足，李苒苒还能打起精神，现在换成这个什么都慢半拍的杜老师，李苒苒一上数学课就打呵欠。她也想认真听课，可这个杜老师除了讲课慢，说的话也绕，明明一个简单的问题，他非要讲得很复杂，越讲越让人糊涂，李苒苒每天上数学课都像在云里雾里飘。

这一次的数学月考，李苒苒考了个前所未有的28分，这样的成绩连她自己也不敢相信。

李苒苒的爸爸严厉地对她说：“你再不好好学习，就不准看电视了！”看电视可是李苒苒最快乐的事，她绝对不愿意因为数学成绩就失去看电视的权利。李苒苒极力反驳道：“不是我的问题，是那个代课老师讲课，我完全听不懂！”

“那其他同学都考28分吗？”爸爸问。

李苒苒摇摇头，别人的成绩她不清楚，但她知道好朋友欧阳菲儿还是考了98分，保持着和以前一样的好成绩。

“那怎么能怪老师呢？老师对所有同学都是讲一样的课，为什么别人能听懂，你却听不懂？我看，还是你自己的问题，不要找客观原因！”

爸爸的话似乎也有几分道理，李苒苒难以反驳了。

“菲儿，你不觉得杜老师上课很无趣吗？他讲的课我都听不懂。”李苒苒只好找好朋友欧阳菲儿倾诉自己的苦恼。

欧阳菲儿点点头说：“杜老师讲课确实很难懂，又慢又绕，让人又困又累。”

“那你还考得那么好？”李苒苒不理解。

欧阳菲儿笑笑说：“但是杜老师讲课也有他的优点，你下节课自己观察，杜老师讲到重点的地方总是会强调三遍，对，是三遍哟！而且一遍比一遍声调高，最后还要加一句口头禅‘记住了，考试一定会考到的’，所以我总是不会忘记他强调过的问题。”

“哈哈哈……”看到欧阳菲儿模仿杜老师说话的声音，李苒苒禁不住大笑起来。

接下来的数学课，李苒苒精神百倍地观察着杜老师，杜老师依旧慢条斯理地讲着课，果真，遇到一个重点公式，杜老师停下来，强调了三遍：“正方体体积公式是：棱长 $\times$ 棱长 $\times$ 棱长或棱长的立方。正方体体积公式是：棱长 $\times$ 棱长 $\times$ 棱长或棱长的立方。正方体体积公式是：棱长 $\times$ 棱长 $\times$ 棱长或棱长的立方。”一遍比一遍上升一个音调，最后，杜老师还扬着眉毛说：“记住了，考试一定会考到的！”

李苒苒觉得杜老师已经把公式植入了她的头脑里，她一辈子也忘不了。看来欧阳菲儿说得没错，杜老师讲课的优点就是“重要的话说三遍”，简直就是“魔性植入”。

因为了解了杜老师的特点，之后的数学课，李苒苒一点

也不犯困了，她每节课都期待着杜老师的“魔性植入”，只要是杜老师说三遍的地方，李苒苒都牢牢地记在了心里。并且，她还发现了杜老师很可爱的地方，比如他会经常摸着光溜溜的头顶沉思，似乎在想：唉，聪明的脑袋不长毛啊！他还会在大家做课堂练习的时候，在黑板上画一些生动的卡通头像。有一次，他画了一个扎着马尾的大嘴巴女生，手里还捏着一个大话筒。全班同学都笑嘻嘻地看着李苒苒，李苒苒也突然明白了，杜老师画的是她啊！杜老师还慢条斯理地说：“以我的经验来看，李苒苒以后一定会成为叱咤风云的新闻记者！”

在杜老师的当众夸奖下，李苒苒居然有些不好意思了，她很后悔之前对杜老师的责怪，她相信，下次数学考试她一定会取得好成绩的！



饶老师 给你支招

方法一：永远要承认成绩不好的原因在自己。如果把成绩不好的原因推给老师，你的成绩永远也不会好。因为不管什么样的老师任课，总还是会有成绩好的同学，就算老师再优秀，也还是会有成绩差的同学，不是吗？所以，与其埋怨老师，不如改变自己的学习状况。

方法二：发现老师讲课的特点和优点。如果老师讲课你听不懂或者听起来很吃力，不要立即否定老师的教法。学生和老师之间也需要一段时间的磨合，试着去发现老师讲课的特点或优点，换一种听课的方式，你也许能改变自己的看法。

方法三：和同学一起向老师提出合理建议。如果你和多数同学都特别讨厌老师的教法，与其批评埋怨，不如找机会一起向老师提出合理建议，如果不方便当面提出，可以用书信的方式告知老师，给老师思考的时间。

方法四：寻求获取知识的其他途径。老师是带领你走进知识殿堂的人，但课堂并不是获取知识的唯一途径。如果你真的不喜欢老师的教法，你还有教科书、教辅资料和练习题，按照自己的学习方法来自学或者请教其他同学也是不错的选择。

四、一发言就紧张怎么办？



发言声音大，胆子会变大



有些同学明明在生活中声音洪亮，能言善辩，一旦起身发言，就突然变得小心翼翼，词不达意。因为这时的他成了大家关注的焦点，他感觉紧张，怕出错，怕别人嘲笑，这一切都是胆小、不自信的表现。一个自信的人，犹如站在高山之巅，一览众山小，所有的压力、挫折、嘲笑都变得不重要，他的心胸也是别样的清爽和豁达。

诺小米应该算是柠檬班最胆小的女生了吧，平时上课，她从来不会主动发言。如果老师抽到她回答问题，除了她自己以外，几乎没有人能听到她的声音。

这周轮到诺小米做值日，每节课前要喊“起立”，尽管诺小米已经用了她自认为最大的声音，但依然只有她周围的