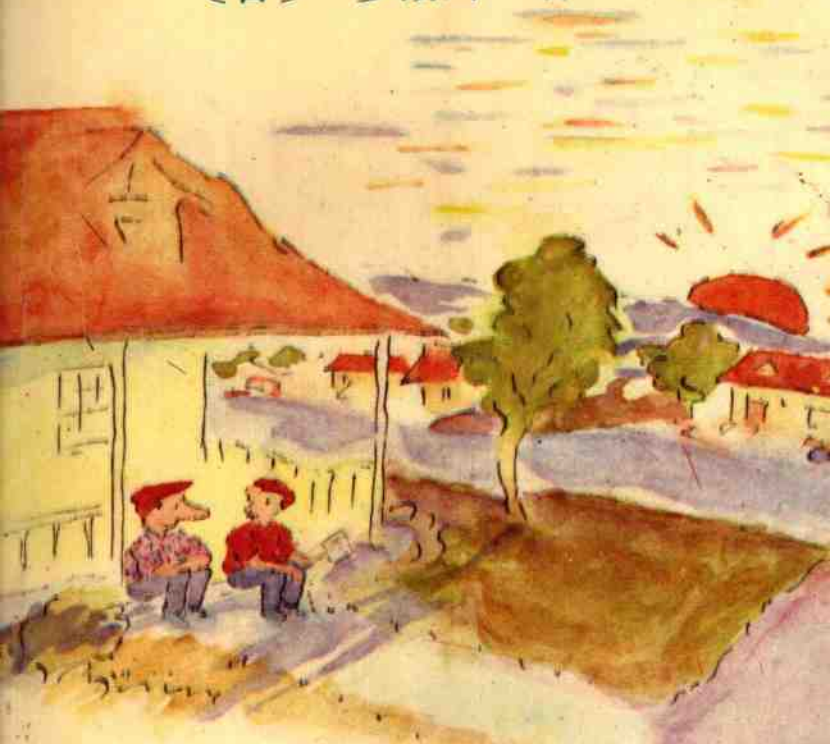


读书应考一百法

〔日〕 多湖辉 著



教育家、心理学家谈：

怎样培养用功意识 怎样辅导孩子做功课
怎样应考 怎样加强记忆 怎样复习和预习

.....

读书应考一百法

〔日〕多湖辉著

湖南大学出版社

读书应考一百法

(日) 多湖辉著

☆

湖南大学出版社出版发行

(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销

湖南省新华印刷三厂印刷

☆

787×960 毫米 32 开 2.5625 印张 56 千字

1988 年 8 月第 1 版 1988 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—15000 册

ISBN 7—314—00255—X / G · 38

定价: 1.00 元

内 容 简 介

这是根据日本国立千叶大学教授、千叶大学附属小学校长、著名教育家、心理学家多湖辉著《小学生用功术》编译而成的。书中运用教育学、心理学的原理，就怎样培养用功意识、怎样辅导孩子做功课、怎样应考、怎样安排时间、怎样加强记忆、怎样复习与预习等方面提出了一百条切实可行、卓有成效的方法。这些方法在“考试至上”的日本、台湾等地被家长师生广为采纳，证明不仅能有效地指导学生用功读书、提高考试成绩，就是对成年人的工作、学习及时间管理也大有启发、助益。

本书可供学生、教师、家长，特别是小学师生家长参考。

目 录

导言	1
一、培养用功意识	3
1. 描绘理想可以激发用功意愿	3
2. “小时了了大却佳”的伟人故事最能激发 孩子的斗志	3
3. “成就感”能引发学习兴趣	4
4. 反复鼓励效果好	4
5. 强化用功意识	5
二、重视方法与习惯	6
1. 重视结果不如重视方法	6
2. 生活节奏快，学习能力强	6
3. 速度和正确同样重要	7
4. 写字潦草自己受害更大	8
5. 语言是所有学科的基础	8
6. 写日记有助于学习	9
7. 巧妙运用孩子的个性	9
8. 训练速读有助于学习	10
9. 及早养成默读的习惯	10
10. 要孩子养成查字典的习惯	11
11. 不能求孩子读书	12

三、参考书、文具及环境 13

1. 最好的参考书是教科书 13
2. 图鉴和百科全书，可以诱发学习兴趣 13
3. 大人的工具书适合孩子用 14
4. 固定在书房读书，效果并不好 15
5. 集中注意力，请坐硬板凳 15
6. 用软铅笔写字可加快速度 16
7. 短铅笔适合幼儿写字 16
8. 低年级小学生宜用大笔记本 17

四、时间策略 18

1. 读一小时不如读五十五分钟 18
2. 爱玩的孩子以“量”代替“时间” 18
3. 一天做几小时功课才适当 19
4. 每一科目一次用功多少时间 19
5. 吃饭前后一小时读书效率不高 20
6. 功课做到几点钟好 21
7. 在闹钟响起之前做完功课 21
8. 结束前预告剩下的时间可以提高效率 22

五、辅导的艺术 24

1. 新学期开始学时正是振奋的时机 24
2. 心理上的除法 24
3. 先苦后乐的“目标倾斜法” 25
4. 任务愈明确，用功愈有效率 26
5. 设定目标 步步提高 26

6. 如何防止孩子粗心大意	27
7. 寓读书于游戏计划中	27
8. 有趣的读物可以加强理解力	28
9. 兄妹教弟妹可互相促进	29
10. 让孩子由模仿而学习	29
11. 让孩子自己出题自己答	30
12. 故意重复写错可以纠正“老毛病”	30
13. “理解”和“应用”要交互运用	31
14. 没学过的题目可以训练应用能力	32
15. “倒回确认法”有助于发现错误	32
16. 成绩退步的孩子请用“倒回学习法”	33
17. 用集中法教重点功课	34
18. 挑出重点单独教	34
19. 要掌握教三次原则	35
20. “只教一次噢”	35
21. 父母不能不懂装懂	36
22. 让孩子做个小老师	36
23. 以反问代替回答	37
24. 问“哪里懂”比问“哪里不懂”好	37
25. 加强写字和计算，能培养实力	38
26. 单纯的计算是数字感的基础	38
27. 借划拳训练计算能力	39
28. 寓算术于日常生活	40
29. 家庭教师与补习班	40
30. 发现老师教错时怎么办	41
六、轻松愉快做功课	42

1. 看得入迷时，何妨等一会	42
2. 先痛快地玩，然后好好读书	42
3. 坐在书桌前可以培养读书情绪	43
4. 赢在起跑点	44
5. 先让孩子复述当天所学，再做功课	44
6. 先把书桌整理一下再做功课	45
7. 先看目录，抓住重点	45
8. 把问题写下来	46
9. 不懂就要立即问	46
10. 草稿纸是“思考过程的履历表”	47
11. 先想好顺序，效果比较好	48
12. 让孩子选择先做的科目	48
13. 先从喜欢的科目读起	49
14. 讨厌的科目，不妨由简单处做起	49
15. 功课做腻了，不妨换个科目	50

七、记忆的技巧 52

1. 记忆之道——早上复习 10 分钟	52
2. 附会联想，容易记起	52
3. 结合现实，记忆深刻	53
4. 相关的事项可以强化记忆	54
5. 最后的归纳，最易记忆	54
6. 查后做记号，再查不易忘	55
7. 嘴里大声念，脑中记得牢	55
8. 训练孩子“视觉型”的记忆	56

八、复习与预习 57

1. 标明重点，复习效果好	57
2. 从第一页开始复习	57
3. 八分复习，二分预习	58
4. 要孩子整理并复述学习内容	59
九、考试的学问	60
1. 不妨让孩子“考前猜题”	60
2. 如何测出考前实力	60
3. 了解考试内容和形式，可以帮助学习	61
4. 常做错的问题不要强化了“误反应”	61
5. 借不同颜色的记号检查实力	62
6. 预测考试结果可以建立努力目标	63
7. 集中注意力的方法	63
8. 重复看题目，训练阅读理解力	64
9. 试题究竟问什么	64
10. 每做完一题，立刻确认对错	65
11. 利用直觉回答问题	65
12. 如何解除“试题做不完”的困扰	66
13. 答不出来，不妨先搁一边	66
14. 让孩子自己改考卷打分数	67
15. 类似测试查错误	68
16. 考试成绩好，正是反省的最佳机会	68
17. 考坏了，正是改进的机会	69
18. 考完试后立刻检讨，学习效果好	69
19. 答对的问题，也可能隐藏错误	70
20. 收集答错的问题 让孩子再考一次	70

21. 反复练习答错的考卷可以培养实力	71
十、休息与效率	72
1. 课间休息时间，不要超过 10 分钟	72
2. 休息就是休息	73
3. 离开书桌才算真正休息	73

导 言

小学阶段的孩子，正值贪玩的年龄，要他们体贴父母的苦心，好好用功读书，似乎困难了点！于是，大部分的父母，不是表现成严厉的“唠叨型”，就是属于放任的“哄哄型”。

但是，这两种类型，都对孩子的成长，没有真正的帮助。

把障碍变成促进剂

过分把孩子用功的目标，放在眼前的考试成绩、联络簿上老师的评语上，是“唠叨型”父母的特色。

这型父母太重视眼前的目标，以致无法客观而冷静的了解、看清孩子的心理，不容分说的就唠唠叨叨要孩子读书。其实，用这样的方式，并不能把父母对子女的热切希望，传递给孩子知道；因为，孩子虽小，却已有自己的人格和情绪了，一旦被忽略，孩子就会“反抗”用功读书这件事了。

举例来说，孩子爱看电视，父母却认为“电视”是妨碍孩子用功的最大敌人。这时，与其命令孩子“不许看电视”，还不如鼓励他们“做完功课再看电视”。

高年级以后再用功行吗

“孩子还小嘛！希望他们过得轻松快乐些，何必那么早就‘逼’他们用功啊！”

有这种想法的“呵哄型”父母，在孩子读小学中低年级时，常自以为“爱”孩子而放纵孩子；等到小学读高年级了，才宣布“马上就要长大去读初中，接着就考高中和大学了，所以，现在起你要开始冲刺用功，不能再玩了！”

但是，一来孩子玩惯了，父母突然要他收心，当然很难立刻做到。二来所有学业都是循序渐进，由浅入深的，如果中低年级的功课基础没打好，怎能三级跳呢？等他的成绩一再受挫后，当然就更不肯用功了。

“做功课”不是孩子生活的全部

紧逼着孩子做功课，不做功课就是不乖或不好，使“做功课”成为孩子放学后的全部生活内容，对孩子其实毫无益处。

当然，想把书读好，是少不了专心努力的，而专心努力也确实可以锻炼孩子的意志力，并培养注意力；可是，紧逼孩子写作业，不允许他们的眼睛转向功课以外的事物，则是不必要的。

有很多功课，其实是可以活用活学的，只要掌握原则和方法，孩子的学习效果，就会比坐在书桌前做那些超量的作业来得好。

下面我们具体而明白地介绍帮助学生用功读书的方法，相信对天下父母及莘莘学子会有相当帮助的。

一、培养用功意识

1. 描绘理想可以激发用功意愿

如果能让孩子了解，为了自己将来的前途，现在辛苦读书是绝对必要的。那么，这将成为一个比什么都强烈的用功动机。因此，有必要让孩子以自己的想象力，来掌握他们的未来。

首先，可以让孩子以他们自己的说法，来描述他们的未来。不管他们说得多么的不合常理，多么不实在，其实越是不实在，才越能让他们的理想充分扩大发挥，父母只要一本正经地认真听就行了。这样一来，不想读书而想逃避现实的孩子，自然而然的会领悟到，如果要实现自己的理想，那么现在就非努力用功不可。

2. “小时了了大却佳”的伟人故事最能激发孩子的斗志

如果能让孩子多知道伟人的小时候曾是“坏学生”的故事，对鼓舞孩子克服困难颇有益。

以奥地利心理学家阿多拉为例，他在少年时代，常被强烈的自卑感困扰，为了摆脱这种自卑感，他开始研究自卑感，这才发现，原来古今中外的伟人也和他一样，一面受自卑感困扰，一面拼命努力克服，终于成为杰出的人物。受此鼓舞，阿多拉也因此在世界心理学上名留千古。

事实上“差劲的人变成伟人”的例子真是不胜枚举，诸如学校时代曾经为“坏学生”闻名的有名人物，就有拿破仑、生物学家林内和达尔文，发明家爱迪生、物理学家牛顿、哲学家黑格尔，诗人拜伦等。父母可以借此机会教育，把这些人

物的事迹告诉孩子，让失去勇气和斗志的孩子，奋发图强起来，这是很有用的做法。

3. “成就感”能引发学习兴趣

无论读书或工作，对于一个课题如果不能感受到“完成的喜悦”，那可真是件令人扫兴的事。

只讲究效率的工厂作业方式，若是被带进孩子求学的天地，必将伤害孩子的求知欲。这种工厂作业式的用功法，通常是父母或孩子为了赶快消化做不完的功课，而把重点放在如何提高效率上。甚至有的父母还代孩子想答案，然后让孩子把答案抄在笔记里。读书、学得知识固然重要，但是让孩子体会完成的喜悦，也同样重要。

因此，如果父母从头到尾都教孩子，那么孩子永远无法尝到这种喜悦。教孩子做功课的时候，即使教了他们解决问题的方法，但是最后如果不让孩子自己求得答案，孩子终究会讨厌读书，永远无法自己主动去面对书桌。

唯有体会完成的喜悦，有了成就感，才能引发孩子下次做功课的浓厚兴趣！

4. 反复鼓励效果好

父母偶尔对于没有自信的孩子说一句“只要你肯读，一定读得很好”之类的鼓励。孩子被鼓励赞美之后，可能会恢复信心，于是拼命用功。但有时才过了两、三天，又回到原状，失去面对书桌的气力。

这种情形经常重复的话，孩子对父母鼓励的话，会产生疑问，反而渐渐更远离书本了。

鼓励孩子和赞美孩子，并不限于做了什么之后的当场鼓励，而应该每天重复不断地做，这点很重要。换句话说，有益的暗示，必须反复进行，才能提高效果。

“只要肯读，一定读得好”这种听起来乏味的鼓励，对于

没什么信心的孩子，也许一开始会有反感，但是，只要你每天重复地说，孩子接受暗示性的能力很高，渐渐就会相信父母的话，而真的开始“读起来”了。

只要孩子肯读，一定会有效果出现，这就和真正的自信大有关系了。

5. 强化用功意识

如果你被别人强迫做自己不以为然的事，心理上一定会觉得痛苦不堪。例如火车在两站之间忽然莫名其妙地停下来，等到广播说明了理由，乘客才会松一口气。这种心情和读书正是一样。如果不告诉孩子为什么要读，而只一味地勉强孩子，只会使他们焦躁厌烦，而不能引起他们读书的意愿。

要让孩子了解非用功不可的理由，是极为困难的，但还是有必要一再重复这些理由。这种重复可以转变成暗示，即使不必噜苏地强制，孩子也能感觉到，而在内心同意这想法，于是不得不用功的意识也就渐渐牢固而确实了。

二、重视方法与习惯

1. 重视结果不如重视方法

今天学校教育的缺陷之一，是采取填鸭式的教学。由于过份把重点放在教导学生知识，而忽略了这些知识该如何学得，以及课题应该如何解决的“方法”，因而在“考试至上”的今天，很容易变成只要考出来的结果好就行了。可是这样下去，很难养成用自己的头脑去思考，自动自觉去学习的习惯。

本来家庭中的学习，可以弥补这个缺陷。可是父母也深受升学主义的影响，只重视答案和结果。只教孩子怎么回答，至于为什么要这样？该怎么做才能求得答案？却不教他们。父母以为这样——教下来，也许会降低做功课的效率，却不知即使做功课的速度一时慢了下来，但到高年级以后，却会有很好的成效。

教育不是短距离赛跑，而是象马拉松一样，需要时间和毅力去完成。父母如果只看到眼前的成绩，而患得患失地鞭策孩子，那么孩子可能跑不到终点就喘不过气来了。

因此，小学时代用功的重点，要放在学习做学问的方法，最好不要太重视成绩。因为父母能比手划脚地教孩子，也只限于小学时代，等孩子上了初中、高中之后，想教也未必教得了。到那时候，如果没有领会学习方法的孩子，终究是会落后的。

2. 生活节奏快，学习能力强

在一天有限的二十四小时之内，想要多做一点事，而且希望每件事都能迅速处理好，不用说，生活节奏就不得不加

快。因此，就有必要把做每件事的时间订好，例如读书一小时，晚餐 30 分钟……。订好每个节目的时间后，便可顺序进行，不能养成这种生活习惯的人，工作和杂事常混成一团，做事也总是拖拖拉拉的。

这种情况不只限于大人，小孩也一样。生活节奏快，吃饭、游戏、读书时间转换利落的小孩，可以在短时间内做完功课，然后尽情去做自己爱做的事。养成这种生活习惯的孩子，实战能力强，人们几乎不知道他什么时候读书，考试下来，他成绩却很好，这就是所谓很会考试型的学生。

仔细想来，所谓考试，也就是以一定的节奏(在限定的时间内)答题，所以平常加快生活节奏，等于训练加快考试的速度。

3. 速度和正确同样重要

教孩子做课时，父母常会说“慢一点没关系，只要做得正确便好。”可是从某种意义上来说，却相反。因为象“读书、写字、计算”这种以正确为最高前提的单纯作业，做得快可以提高精神的紧张度，往往和正确性有密不可分的关系。

例如打字高手，以惊人的速度打字，而几乎没有错误，这不仅是单纯的熟练而已，由于打字的加快速度，产生了对工作的集中注意力，以正确度表现了出来，如果请打字高手慢慢打，反而使注意力分散，因而会错误百出。也就是说，当面对“读书、写字、计算”这些作业时，如何使精神集中于课题上，是提高正确度的重点。而要集中精神，加快作业速度，也是不可缺少的。

当然，一开始也许“快”和“正确”不能两全，那么与其求正确，不如先把重点放在养成快速的习惯上，则是一个好办法。