

QINGSHAONIAN JIAOYUYANG XILIE

青少年
教
与
养
系列

◎ 姚鑫山 主编

中小學生

學習方法與策略



上海科学技术出版社

QINGSHAONIAN JIAOYUYANG XILIE

青少年

教
与
养

系列

© 姚鑫山 主编

中小學生

学习方法与策略



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生学习方法和策略/姚鑫山主编. —上海:上海科学技术出版社, 2003. 7
(青少年教与养系列)
ISBN 7-5323-7019-4

I. 中… II. 姚… III. ①中学生—学习方法②小学生—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 019899 号

上海科学技术出版社出版、发行
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
上海华成印刷装帧有限公司印刷
新华书店上海发行所经销
开本 850×1168 1/32 印张 5.125 字数 115 千
2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷
印数 1—6 000
定价:12.00 元

本书如有缺页、错装或环损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



内 容 提 要

本书针对中小学生的心理特点,以及他们在小学、初中、高中各学习阶段普遍出现的问题,从心理学角度进行分析并提出相应的科学调控方法和指导建议,从而使学生的学习潜能得到有效开发,使学习较好的孩子好上加好,使暂时学习处在困难阶段的学生摆脱困境。本书对中小学生家长有一定的参考价值,其中的心理学原理及其操作对教师和学生本人也非常有益。



前 言

我们国家正处在改革开放的时代,这个时代越来越需要人才,人才培养的关键是教育,教育的一项重要任务是学生的文化学习。孩子的学习是家长们最关心的热门话题,他们望子成龙,望女成凤,在教育上愿意投精力、愿意投资金。有许多家长对孩子的学习指导取得了效果,取得了成功,孩子如愿以偿地考取了理想的中学与大学,成为学习上的尖子。但是,也有不少家长对孩子的学习缺少良好的指导方法,孩子的学习状况不够理想,甚至还很糟糕。

孩子学习的好与坏其原因很复杂:有孩子本身的心理品质问题,如智力因素、非智力因素等等;有学校的教育问题;有家庭教育问题……笔者认为孩子的心理因素是诸多问题中的关键与核心,本书就从家长的视角,来探讨如何使孩子的学习心理得到科学的调控,从而使孩子的学习潜能得到有效开发,使学习较好的孩子好上加好,使暂时学习处在困难阶段的孩子摆脱困境。本书虽然是从家长的视角来探讨学生的学习问题,但其中的心理学原理及其操作对教师和学生本人也是有益的,因此,本书不仅是家长对孩子进行帮助的指南,而且对教师与广大学生也是一本有益的参考书籍。

本书由富有丰富经验的学校心理辅导工作者撰写,有以下几个特点:

(1) 科学性:根据学生学习心理研究的最新科学研究成果,指导学生如何学习才能符合学习规律,最大限度地提高学习效益,取

得事半功倍的效果。

(2) 通俗性:本书的对象是具有初中文化程度以上的读者群。因此,作者尽可能地将一些深奥的理论深入浅出地表达出来,使广大读者都能理解。

(3) 层次性:学生的生理与心理随着年龄的增长会不断地发生变化,因此,对他们的学习指导也要随着不同的年龄而有所变化。本书针对小学、初中到高中不同的年龄阶段对学生的学习心理的调控作出不同的指导。

(4) 针对性:学生在学习上所碰到的问题具有共同性与普遍性。本书就是根据家长在指导孩子学习时普遍会遇到的问题加以探讨。所以本书有很强的针对性。

(5) 操作性:对学生的学习指导要有理论作为依据,这是非常重要的,如果没有理论的指导,就好像黑夜里的航船没有灯塔一样,盲目运行。但是,如果没有在理论指导下的实践,也不能使航船达到预定的目的地,所以本书针对每一个问题都相应地提出一些操作措施。

(6) 新颖性:教育在不断地发展变化,教育领域中有一些新举措出台,学生的学习也得跟上新步伐,家长也很想了解这方面的内容,如研究性学习、学习策略等本书都有涉及。

本书的小学篇由何纪明老师撰写;初中篇由黄志法、裴杨、鞠瑞利、杨锦平老师撰写;高中篇由包遵铎、马美珍、倪玉美、王兰桢、郑瑛、叶忠权、王栓柱老师撰写。本书由笔者修正、统稿,最后请上海市教育科学院吴增强教授审定。

本书的编著过程正是我生病休养期间,加上本人水平有限,定有不当之处,欢迎读者与同仁指正。

姚鑫山

2003年5月于上海梅陇银水书斋



目 录

小学篇

小学生的心理特点是什么	2
如何使孩子乐学	4
如何使孩子养成听的习惯	5
如何使孩子养成读的习惯	7
如何使孩子养成写字的习惯	9
如何使孩子养成算的习惯	12
如何培养孩子的注意力	14
如何培养孩子的观察力	19
如何培养孩子的想像力	23
如何培养孩子的思维能力	28
如何克服孩子的依赖性	32
孩子做作业慢怎么办	35
孩子边听音乐边做作业行吗	37
孩子学习很努力,可就是成绩提不高怎么办	40
孩子边吃东西边做作业好不好	43
孩子做作业老是家长陪着行不行	45
孩子常常前学后忘怎么办	47
孩子握笔或写字姿势不规范怎么办	52

孩子向家长提出不正当的要求怎么办	52
家长有时冤枉或委屈了孩子怎么办	54

初中篇

初中学生的心理特点是什么	58
如何培养孩子良好的学习方法	60
孩子考试怯场怎么办	62
孩子被老师错怪了怎么办	64
孩子开始逃学怎么办	66
孩子交了家长不喜欢的朋友怎么办	71
孩子在校外被恶少敲诈怎么办	73
发现孩子有莫名其妙的恐惧现象怎么办	75
发现孩子经常做一些多余的事或有一些多余的想法怎么办	77
如何引导孩子学会说“不”	79
孩子一到考试就肚子痛,考试不能正常发挥怎么办	80
孩子经常失眠,担心考不上重点高中怎么办	82
初三的孩子每天复习得很晚,效率却很低怎么办	83
孩子的教辅书是不是越多越好	86
孩子学习成绩不稳定怎么办	88
孩子在小学里成绩名列前茅,进中学后成绩越来越差怎么办	90
孩子做作业时老是发呆走神怎么办	92

高中篇

高中学生的心理特点是什么	96
“学习有法,但无定法”如何理解	99



如何引导孩子学海淘乐	102
怎样看待孩子学习考试的分数	104
怎样引导孩子走出失败的阴影	109
如何支持孩子进行研究性学习	111
家长如何帮助子女适应高中学习生活	115
孩子的升学志愿与家长不一致怎么办	120
孩子思考问题老是钻牛角尖怎么办	122
如何引导孩子制定学习计划	125
高中生如何科学、合理地安排自己的时间	129
女同学如何走出理科学习的困境	132
孩子平时测验还可以,但一到考试就很糟糕, 这是怎么回事	135
如何引导孩子学会阅读	138
孩子我行我素怎么办	140
如何引导孩子学会自我调控	143
如何帮助孩子应对“高原现象”	145
如何减轻学生的学习压力	147
怎样让孩子学得既轻松又有效	150

小学篇



小学生的心理特点是什么

我们经常听到一些家长在唠叨：孩子不懂事，孩子太调皮，孩子太贪玩，孩子不知好歹等等。听了这些话，我往往会产生这样的联想：如果孩子懂事了，如果孩子不调皮了，如果孩子不贪玩了，如果孩子知道好歹了……这孩子岂不成了大人而不再是孩子了吗？我们的家长对待孩子，最容易犯的一个毛病就是没把孩子当成孩子。

从幼儿园步入小学，对我们的孩子来说，是一个巨大的变化和转折，前几年的“幼小衔接”成为教育研究领域中的一大热点，正是反映了对这一教育问题的关注。学前教育与学校教育在目标、内容、方法、手段、形式以及评价等方面所存在的差异是客观存在的，它是影响一个孩子能否顺利地从幼儿园的游戏生活过渡到小学的学习生活的关键之所在。许多家长和教师都对小孩子的这一变化感到不适应，或没有作好充分的思想准备，因而导致小学教育（包括家庭教育）的经验和理论缺乏足够的心理学依据，或者说对小学生的教育和研究未能走上科学化的轨道。这是当前普通教育中所出现的一个较为普遍的问题，这就要求我们的家长和教师都应该懂得小学生的心理特点，在读懂小学生“这本书”后才施以不同的教育方法和策略，这才是小学素质教育的真正内涵。那么，小学生的心理特点到底是什么？怎样才算真正了解了小学生的心理特征？这是我们共同关心的一个问题，也是小学教育研究的基础性问题。

孩子进了小学以后，许多家长有点不知所措：既想对孩子进



行学习上的监督,却又不知道对孩子如何进行辅导;想让孩子有一点“孩子气”,但又怕影响孩子的学习,特别是孩子从幼儿成长为小学生以后,作为家长,心理准备不够充分。所以,在这里有必要向家长们介绍一下小学生的心理发展特点。

小学生的特征主要表现为以下6个方面:

(1) 小学生天真烂漫:他不会向别人掩饰自己的想法和感情,喜怒哀乐溢于言表。

(2) 小学生做事喜欢成功:即便做得很不像样,只要大人称赞几句,他们就会非常高兴,干得更来劲。

(3) 小学生喜欢模仿:大人的动作方式,他们一学就会;影视的角色特征,他们跟着学样;社会上流行的时髦语言,他们也会琅琅上口。

(4) 小学生幼稚:即便小学高年级学生也会提出一些令人可笑的问题,他们的思维、想法往往较多地停留在“以自我为中心”的水平上,他们的童心和童趣是影响其学习和生活的原动力。

(5) 小学生好动:喜欢东摸摸,西碰碰,即便小学高年级学生,若要让其光坐着而手脚不动也是很困难的。

(6) 小学生好奇:见到一件新东西,就想用手摸摸;听到外面有奇怪的响声,就想出去看看;手上有了玩具,就想拆开瞧瞧。这种对事物的兴趣和探究欲望是一个人成长的内在驱动力。

有了这样的认识以后,当我们看到孩子在与家长交往过程中总是喜欢问一些稀奇古怪的问题时,当有的孩子得到家长的表扬后高兴得手舞足蹈时,请我们的家长不要感到惊讶和奇怪,也不要认为孩子已经长大而不该有这样的幼稚表现,因为,这是孩子天性的自然流露,符合小学生的心理特征。



如何使孩子乐学

“读书真不容易，真苦啊！”这是小学低年级学生家长在接送孩子时的共同心声。“现在的孩子书包怎么这么重？现在的孩子晚上读书还要我们家长陪读，真够我们累的。”家长又这样抱怨起来了。从家长的这一声声抱怨中我们不难看出，现在的孩子读书很苦、很累。有一位教育专家曾经说过，小学一年级的学生都是高高兴兴地去上学，而到了小学毕业时都对读书感到害怕，不想读书，这是中国教育的现状，更是中国教育的悲哀！那么，如何使孩子从苦学走向乐学？真正还孩子以天真活泼的本性，愉快而轻松地学习，这是小学教育改革的一大宗旨。

“乐学”，顾名思义就是愉快地学习，学习有快乐感，它是小学生在在学习过程中的一种积极的情绪表现，更是小学生内在好奇探究心理满足后的一种情感流露。从心理学的角度来看，只要是符合孩子的兴趣、需要的东西都会引起他们的“乐学”，因此，家长应该多注意培养孩子的学习兴趣，对孩子的好奇心加以呵护，从而使孩子的“乐学”有一个坚实的心理基础。

如何使孩子“乐学”？

(1) 要使他们觉得读书不苦，把学习看作是一件很开心的事，就跟做游戏一样。因此，我们建议，家长在对孩子进行学习上的辅导或沟通时，应注意方式方法上的“儿童化”，尽可能地把孩子的作业分解成游戏的内容形式，或者用游戏、故事的方式将学习任务加以落实，使孩子在游戏活动中不知不觉地完成学习任务，因为游戏永远会使孩子快乐。

(2) 要让学生在在学习中不断获得成功，让他们时时体会到



成功所带来的喜悦,因为小学生是最渴望成功的,他们的活动兴趣和学习动力都受到这种成功感的驱使。

(3) 不要强迫孩子学习一些他们不感兴趣的东西,更不能以成人的兴趣爱好和价值取向去代替孩子,因为兴趣永远是孩子成长中最好的“良师益友”,更何况强拧的瓜不甜,孩子在逆反心理的状态下是不会有乐学的学习心理的。

除了上述建议外,家长还应该多注意自己的教育方法,绝不允许采用专制的家教方式对待孩子的学习,也不能对孩子的学习提出过高的要求和期望,要多表扬、少批评,多鼓励、不指责,并营造良好的家庭学习氛围,使孩子在宽松的家庭氛围中耳濡目染地接受教育,养成良好的学习习惯。如果能做到这些,我们的孩子怎么会不乐学呢?

如何使孩子养成听的习惯

小明是一年级学生,据老师反映,人挺聪明,但上课总是不认真听讲,听了一点就不听了,自以为已经懂了,就去做其他的事了。小明的妈妈知道后,心里很着急,便到处询问该如何培养孩子听的习惯。

对小学生来说,听的习惯是一个非常基本的学习习惯,也是学习能力的体现,如果听的学习习惯没有很好地养成,势必会影响到孩子的学习效果。因为,“听”是一个人学习活动的“输入”阶段,是收集信息的一个重要途径,更是孩子认识世界和发展智力的基础,在小学生的心理发展过程中起着举足轻重的作用。

那么,家长怎样培养孩子听的习惯呢?

(1) 注意培养孩子的听话习惯:小学生听的习惯的养成,与

其在家时所形成的听话习惯有着密切的联系,有的孩子从小就喜欢插嘴,话还没听完就急着插嘴,打断大人或其他人的说话,这是一种非常不好的听话习惯,应尽早加以纠正,这一点家长最容易做到。在家里与孩子交往时,应多注意对孩子进行听话习惯的培养:听话时应尊重对方,注意倾听;态度大方,体态适合,举止礼貌;适时应答,适度提问,务必听完听懂;不插嘴,不打断他人说话。只有当孩子在家养成了良好的听话习惯,才有可能使孩子在学校里有一个比较好的听讲习惯,从而使孩子形成比较适宜的学习习惯。

(2) 注意训练孩子的听话能力:从孩子的身心发展特点来看,他们的听话能力主要表现在语言信息的获取上,也是他们学说话的基础,因此,小学生的听话能力主要有以下6类:

- ① 交往型的听话能力:听电话、听家长的简单指令等。
- ② 特殊型的听话能力:听座谈会、听故事等。
- ③ 求知型的听话能力:听课、听讲座等。
- ④ 放松型的听话能力:听诗歌朗诵、听歌曲演唱等。
- ⑤ 评论型的听话能力:听辩论赛、听讨论会等。
- ⑥ 创造型的听话能力:听了广播、影视作品中的情节和对白以后所形成的想像、联想等。

如果能对孩子进行有针对性的听话能力训练,则必将会使孩子的听话能力得到一个质的飞跃,由此更进一步促进孩子听话习惯的养成,这是能力对习惯的支持作用。

(3) 注意训练孩子的听话技巧:有的孩子听话时总是丢三落四或者不着边际,这只能说明这样的孩子没有掌握良好的听话技巧。应该如何训练孩子的听话技巧呢?

- ① 注意听有价值的内容,即使不感兴趣也要提醒自己去听。



② 注意听内容的要点,边听边记内容的提纲,使听话带有一定内容框架。

③ 集中注意力,适当重复听话的内容,这个“重复”是指在心里默念、复述所听到的主要内容。

(4) 注意开发孩子的语言感知能力:听话能力的培养是一个心理学上的系统工作,它往往受孩子心理品质的制约,尤其是与听话有关的一些心理机制,如孩子的语言感知能力。因此,有必要开发孩子的语言感知能力,从而真正培养他们听的习惯。作为家长应从小对孩子进行这方面的培养,例如开展家庭游戏、听故事、看电视等活动,让孩子从小就有一个比较好的语言环境,耳濡目染地接受听的能力培养,多角度、全方位地进行语言感知能力方面的训练。另外,民主、和谐的家庭教育氛围也是一个很好的心理支持。

以上所述只是从家长角度去培养的一些方法和策略,其实在学校里还有很多行之有效的方法可以训练孩子听的习惯,只要家长能很好地配合学校,相信孩子的听话能力一定会得到一个飞跃的发展。

如何使孩子养成读的习惯

我国著名作家巴金曾这样深情地说:“我的第一个先生就是我的母亲。”早在巴金幼年时代,母亲用白纸订成几本小册子,然后端正地写上娟秀的诗词,算作是“课本”,分给巴金和他的哥哥姐姐们。几乎每天晚上,巴金和他的哥哥姐姐们围坐在母亲身边,在方桌的清油灯的灯光下,母亲用温柔的声音给孩子们教“课本”里的每个字,孩子们跟着母亲读。就这样,巴金从小在母

亲的教育下,养成了喜欢读书的习惯,受到文学的熏陶,为他日后成为一代大文豪打下了扎实的基础。

“书是人类进步的阶梯”,阅读可以获取人类精神文明的财富,学习一切开启智慧的学说,接受先哲、贤人的思想。家长知道引导孩子阅读是家庭教育的重要内容,是陶冶孩子情操、培养良好人格的有效途径,是开拓孩子视野、发展孩子智力的重要手段,是培养孩子识字、看书读报、说话、写作能力的重要环节,为提高孩子的终生学习能力打好基础。如何对孩子的阅读习惯进行指导呢?笔者认为:

(1) 培养阅读兴趣:让孩子从小就感到读书是一件愉快的事情,是一种享受。孩子一般对故事都感兴趣,家长从讲故事,再引导孩子自己看故事。看故事就是阅读的第一步,随着孩子年龄的增长,阅读的内容逐步加深,让孩子在不知不觉中培养阅读的兴趣。

(2) 书籍作为奖励手段:孩子在学习、运动等方面有了进步,家长们经常会对孩子进行物质奖励,而奖励书籍是培养孩子阅读的一种好方法。

(3) 养成做阅读笔记:一开始,可以指导孩子在自己认为重要的句子或词汇下面划线或划圈,也可以在书上写些阅读的心得体会等。

(4) 收集书中精美的句子与词汇:让孩子备一本专用的本子,把书中的精彩的句子和词汇记下来,作为以后写作的参考资料。

(5) 写读书心得:在孩子的阅读已经有了一定的基础后,引导孩子动笔写读书心得,这是阅读的高要求。如果孩子的阅读尚未达到一定的水平,不必做此事,否则会有不良后果,使阅读、写作均告失败。