

怎样帮助您的孩子在学业上 获得好成绩

(美) 卡莱尔·温斯泰恩
梅尔林·威特洛克 合著
维斯基·昂德沃德
安妮·舒尔特
耿 竞 雄 译

●

● 陕西人民教育出版社



怎样帮助您的孩子在学业上 获得好成绩

〔美〕卡莱尔·温斯泰恩

梅尔林·威特洛克

维斯基·昂德沃德

安妮·舒尔特

合著

耿 竞 雄 译

陕西人民出版社

HOW TO HELP YOUR CHILDREN ACHIEVE IN SCHOOL

根据美国教育部全国教育研究所

1983年3月版本译出

怎样帮助您的孩子在学业上获得好成绩

(美) 卡莱尔·温斯泰恩
梅尔林·威特洛克
维斯基·昂德沃德 合著
安妮·舒尔特
耿 竞 雄 译

陕西人民教育出版社 出版

(西安和平门外标新街2号)

陕西省新华书店发行 渭南市印刷厂印刷
787×1092毫米 32开本 1.5印张 33千字
1985年12月第1版 1985年12月第1次印刷
印数: 1—11,000
统一书号: 7387·86 定价: 0.32元

内 容 简 介

这本小册子是当代美国四位普通教育专家卡莱尔·温斯泰恩（得克萨斯大学）、梅尔林·威特洛克（加利福尼亚大学）、维斯基·昂德沃德（得克萨斯大学）和安妮·舒尔特（得克萨斯大学）合著的。本书以培养青少年正确的学习观点、有效的学习技能和良好的学习习惯为中心，依据他们的心理和生理特征，为父母亲们提供了科学的教育观点和方法，浅显易懂，没有多少理论上的阐述。对于我国广大中小学生的父母亲，书中涉及的教育原则和方法是很值得借鉴的。当然，学习时应该考虑到美国同我国的不同国情和社会背景，例如在指导孩子学习运用正确的学习技能和方法时，要辅之以符合我国教育方针的思想教育。

译 者

引 言

对于孩子们学好功课，父母亲们表现出越来越大的兴趣。据1978年第八届年度“盖洛普”民意测验表明，在三对父母中有两对对于孩子的学习缺乏关心、重视和督促，成为孩子们考试成绩下降的主要原因。然而，许多父母亲相信，他们需要从教育家那里得到忠告，从而帮助孩子们在学业上获得成功。这本小册子就是一些教育家为那些在小学、初中和高中读书的孩子们的父母写的。如果您是这些父母中的一员，书中提出的见解对于您教导孩子怎样学习，将会有所帮助。

那么，您怎样帮助您的孩子成为学习成绩更好的学生呢？

某些技能、态度和行为标志着成功的学生们的特征。帮助您孩子学到这些，就会使他们学得好一些。并不是所有的孩子都能成为爱因斯坦或者毕加索——或者总得100分的学生——但是许多孩子在得到一些帮助之后就会学习得更好一些。

学业有成的学生是具有学习动力的学生，他们对自己的学习怀有某些责任感，他们懂得成功来源于自己的努力。他们在学校里尽心竭力地学习。他们具有把注意力集中在与学习有关的任务上的能力。他们善于排除或者减少那些来自客观环境或者主观思想的干扰。

本书的五个部分将告诉您许多途径，帮助您的孩子在学校充分发挥他们的智能。



在第一部分里，我们讨论注意力及您如何才能帮助孩子们把注意力集中于学业上。

在第二部分里，我们讨论保持孩子们的学习兴趣，激发其学习积极性。这样，他们就会对自己的学业建立起责任感。

在第三部分里，我们讲述学习和记忆的技能。这样，当孩子们在学校或者家庭接受新知识时，他们就会具备有助于学习和记忆的技能。

在第四部分里，我们提供了一个学习、记笔记和支配时间的计划。这一方法能帮助您的孩子成为具有独立学习能力的学生——不需要父母和教师的经常督促而能完成学习任务的学生。

在第五部分里，我们讨论准备考试和参加考试的策略。

同任何一种新的技能一样，学习技能的掌握需要较长的时间和持之以恒。有了毅力、细心和指导，您就能帮助您的孩子发展学习的技能。

目 次

引言

- 1 帮助您的孩子集中注意力..... (1)
- 2 保持您的孩子对学习的兴趣..... (7)
- 3 教给您的孩子学习和记忆的技能..... (11)
- 4 帮助您的孩子学习和做笔记..... (18)
- 5 改善您的孩子参加考试的能力..... (30)

附：日记——后进学生的老师

(一)

帮助您的孩子集中注意力

教师们往往听到父母亲抱怨说：

“只要她注意听课，她就会学得很出色。”

“我知道他很聪明，可他就是不关心学习。”

这些话反映了两个带有普遍性的问题：集中注意力的困难和缺乏学习动力。世界上最佳的学习制度也无助于那些对学习兴趣索然和不能安心地坐下来读完一章书的孩子。改善



学习的第一个步骤通常是增进学习的动力和延长对特定的学习任务的注意力的时间。这些方面对您是很重要的。这一节，我们先讨论帮助孩子学习集中注意力的途径；下一节，我们将讨论帮助孩子提高对学业的兴趣的方法。

集中注意力

教师们和父母们常常告诉孩子们“要用心，”因为他们懂得，除非孩子们把思想和行动集中于他们要掌握的学习任务上，否则是不能进行学习的，作为一个成年人，在大多数情况下，你可能很容易地集中注意力。也许你已经懂得如何把注意力集中于某一特定的工作并能排除干扰，而且能够留心于重要的事物而无视次要的。

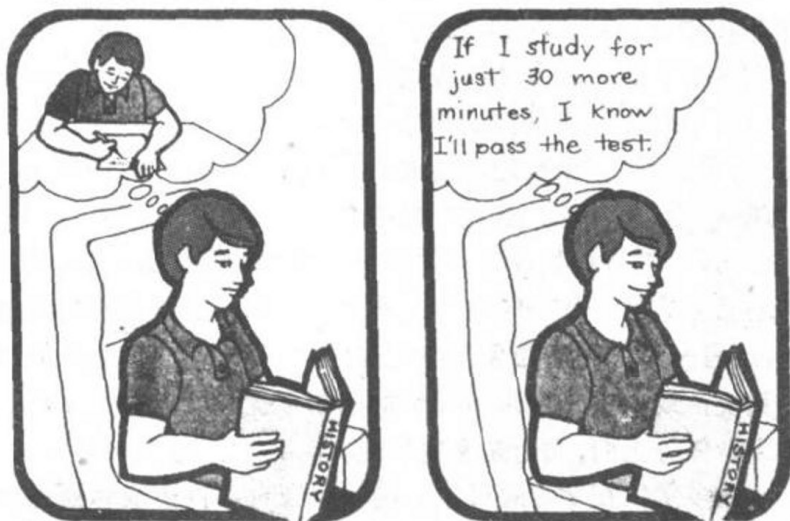
此时此刻，当你正在阅读这本小册子的时候，如果你是呆在家里，在你的周围可能有很多事情在进行着，而你却能很容易地做到对这些事情视而不见，听而不闻。举例说吧，正当你阅读的时候，你是否意识到电冰箱呼呼的叫声，空调器或者火炉的噪音，或者外面汽车的声响呢？也许还有人在你附近观看电视节目呢。你是否能够继续阅读而不受干扰？

这种集中注意力的能力对你来说似乎很简单，然而它是一种技能，如同其它技能一样，必须通过学习才能养成。许多学生不能控制他们的注意力，这是因为他们从来没有学习过怎样调动他们的思想和能力。

为了更好地了解这一点，请设想一下：有一个地方，那儿有许多你不熟悉的景象和声响——也许是一家挤满了人，充斥着喧闹的机器声的工厂，或者是一家电视台导演的工作室，或者是一家饭店的宴会厅隔壁的厨房，置身于以上这种种情境之中，你要阅读报纸或杂志而无视你周围进行着的一

切，怕是十分困难的。在许多场合你会象一个小孩子一样还没有学会控制你的注意力或抵制最普通的干扰。

假如一个孩子还没有学会集中注意力的话，仅仅命令“要用心！”是无济于事的。仍以上面说的电视台为例，你需要花费时间以便适应周围喧嚣的活动。



集中注意力的三种好方法

父母亲不要用命令和威胁，而要教给孩子们一些简单易行的方法，就能增强他们集中注意力的能力。运用以下这三种好方法，就可以起到作用：

- 1) 运用积极的自我谈话和积极想象；
- 2) 提出关于学习中的问题；
- 3) 树立特定的学习目标。

让我们一起看看这三种方法是怎样起作用的。

1. 运用自我谈话和想象

也许你曾经观看过一些体育运动的场面，如网球比赛、棒球比赛之类。那些运动员们往往自言自语。你看，一个运动员站在那儿，咕哝着：“好哇，上！看球！”我们管这叫“自我谈话”——用话语帮助集中注意力。如同我们能用话语指挥别人一样，也能用话语指挥自己的行动。自我谈话是控制注意力的一种重要手段，我们能够教孩子学会这个手段。

人们还可以借助控制想象中看到的形象以增进自己的注意力。例如，当一个赛跑运动员跑到中途时，他可以想象自己冲越终点线的情景。这种想象中的形象和自我谈话具有同样的作用，可以帮助把注意力保持于一件困难的任務上，而且能够增强完成这一任务的动力。就象一个棒球运动员的自言自语，或者一个赛跑者想象他冲刺的情景一样，孩子们可以借助自我谈话或积极想象来指导他们抵制干扰并把精神贯注于要完成的任务上面，无论是家庭作业，课堂学习，还是参加考试。

许多学生在学习的时候，确实也在自言自语或者驰骋想象，但是这却无助于他们专心致志地学习。例如有一个学生坐下来学习，十分钟以后他的脑子里想的是别的活动。他想象明天晚上体育比赛的情景，或者是星期六海滨之游的乐趣。这些想象同对于一章美国历史的学习展开顽强的争夺。于是这个学生可能对自己说：“我没有希望了，我无法集中注意力，我永远不能进行学习，那我为什么自讨苦吃呢？”在这个事例里，想象和自我谈话对于这个学生起到了反面作用。分散注意力的想象（比赛、海滨）导致出消极的谈话（没有希望），最后产生了对学习和自己的否定态度。然

而，仔细选择话语和想象以帮助完成学习任务，这个学生就能增进他的注意力。

让这同一个学生改变一下自我谈话和想象吧。这一次，我们的学生坐下来学习，他发现自己的思想被别的活动从书本上牵走，他必须学习着认识这些分散注意力的想象，不是向它们屈服，而必须讲这样的话：“我知道我在分心，但我能够战胜它。我要坚持一个小时的学习再休息。”这样，他不是想象在海滨游玩的情景，而是想象他冷静地、充满信心地参加历史测验，因为他已经学习了有关材料。

一旦步入积极的自我谈话和积极想象的轨道，学生就能回到学习上来，运用附加的语句和形象把注意力引向学习材料。当你帮助你的孩子学着运用积极的自我谈话和形象时，可以建议你的孩子告诉他自己：“当我读完这一段时，我要想一想我要从中学习什么。我必须找出它的中心意思。如果我放开书本，我必须能够对自己解释出我刚才读过的意思。”象这样的话，就可以帮助孩子对他们的作业专心致志。

2. 提出问题

引导注意力的另一个方法是在学习中提出问题。例如学生正在学习美国历史，他们可以给自己提出这样的问题：“在这一历史时期有哪些历史事实？让我描述一下工厂的工人们在他们决定建立工联以前的生活情况。如果我是工人中的一员，我对工联是赞成还是反对？让我叙述一下建立工联的一系列历史事件。”

自我提问可以达到两个目的：一是帮助学生把分散了的注意力引导到眼前的学习任务上，二是帮助他们保持对学习任务的专心致志。

3. 树立具体的学习目标

另一个增进注意力的方法是对他们的学习任务提出具体的努力目标，要求他们学习一本书或一课书务必达到这一目标。当然，确立目标应该依据学习内容和孩子的年龄而定。你可以要求他们经过学习能够说出一段文章的要点，或者是能够解决算术上一道练习题，或者要求懂得课文中叙述的特定的人名、日期和地点。要同孩子们讨论，然后一起制定合理的目标，并要依据你所掌握的孩子们的学习习惯。当你确定这些目标的时候，要记着，一系列小的目标较之一个大的目标要好得多。

你也可以确定那些不包括在阅读内容以内的学习目标。虽然这些目标有所不同，但它可以帮助孩子们把注意力集中于课程的重要部分之上。例如你为了帮助孩子发展记忆乐谱的技能，你提出的目标可以是完整地演奏一支乐曲。另一个目标可以是要求孩子为掌握一些主要商业中心的地理关系而凭记忆绘制一张某一国家的地图。

当你的孩子习惯于在具体的目标指导下进行学习时，你就可以要求他们自己设计一些学习目标。鼓励他们把学习任务划分成小的部分，对每一个部分提出一个具体的学习目标。

这三种策略——积极的自我谈话和想象，对有关学习任务提出问题和确立具体学习目标——将有助于孩子发展学习注意力的技能。借助于学习这些技能，你就能帮助孩子成为更好的学生。

(二)

保持您的孩子对学习的兴趣

当我们的话题转到激发学生的学习动力时，我们必须集中于一个重要观点：学生必须对自己的学习有责任感。

学习是一种综合努力。这意味着学生要在学业上获得成功，各方面的人都要作出贡献。教师无疑要对教学负责；父母要尽到教育子女的责任。但是，学生必须认识，没有别的人能够代替他们学习。虽然教师能够教育他们，父母亲能诱导和帮助他们，但归根结蒂学生只有通过自己的辛勤努力才能理解和记忆知识。

对于孩子们来说，要在学习上花费时间和精力，勤奋地学习，他们必须相信，在学习上所付出的劳动和所花的时间关系到学业的成败。许多学生不承认这一前提；他们不相信更努力地学习至关重要。他们相信决定学业成败的是别的因素——比如基本智力、教师或者运气。不用说，这些因素能够影响学业成就，而孩子们往往夸大这些因素的作用，他们倾向于无视自己对学习所负有的责任。

你怎样帮助你的孩子使他们要求学习得更多一些呢？你要帮助他们承认这样一个事实：自己努力的程度对学业的成败起决定性的作用。下一次当你的孩子把评语或成绩报告卡带回家来，你问问他成功或者失败的原因何在。听一听他的回答并了解一下他的观点。然后试着帮助他认识为什么得到

这样的评语或分数。对于他们的学习情况要给予关怀，对于他们的说法要严肃对待。要同他们一起总结学习情况并讨论可能提高学习成绩的办法。



你也许发现有其他一些问题需要解决。在学校里有些并非你的孩子所能控制的情况与他们的学习成败有关。例如，

课程过难或者过易。对于这种情况，你最好拜访教师，同他讨论讨论这个问题。你的孩子也许有某些所见所闻和言谈中的问题，或者情感上的问题，对于这种情况，你可以从医疗或心理上寻求解决的办法。

另一方面，问题也许出在孩子对学校的情况持有某种看法。他们也许对同学或者老师抱有反感，感到别人妨碍了自己的学习，或者感到自己不够聪敏难以在学业上获得成功。如果问题出在这儿，你应该帮助他们改变一下对学习成败所持的观点。有时候你心平气和地提醒他们更加努力就会收到好的效果，有时候如果他们知道了你对他们在学习上所花的时间和精力不太满意时，他们就会更加努力地学习。

对于成功进行表扬往往是一种好办法。谨慎地诚恳地

