



小学生



术

新华出版社

# 小学生用功夫

何力 选编

出版社

责任编辑：张玉英

## 小学生用功术

何力选编

新华出版社出版发行

新华书店

新华出版社印刷厂排版

一二〇一工厂印刷



787×1092毫米 32开本 4.375印张 70,000字

1987年12月第一版 1988年1月北京第二次印刷

印数：100,001—300,000册

ISBN 7—5011—0171—X/G·44

统一书号：7203·219 定价：0.90元

## 编 者 的 话

《小学生用功术》选编自台湾《中国时报》的连载文章<sup>①</sup>。

《小学生用功术》是一本有理论、有实践、有方法的教育手册。作者运用教育学、心理学的原理和原则，对指导小学生的用功之道作了精辟的分析，提出了近一百二十则行之有效的方法。它是老师和父母指导孩子学习的指南。

通俗易懂，深入浅出是这本书写作的特色。书中提出的问题来自实际，提供的方法有针对性，读来亲切，引人入胜。又因它以条目方式编写，便于对号入座，使用方便。

三十多年来，日本由战败国跃居世界先进国家，人们认为“重视教育”的国策起了重要作用，特别是对基础教育的重视。日本的孩子从小就受到严格的训练，家庭积极配合学校，母亲把教育子女看做第一天职，如果孩子在学校表现不好，母亲会因此感到羞耻。每个母亲都对自己的子女负责，

---

<sup>①</sup> 据《中国时报》，该书原作为日本国立千叶大学教授多湖辉，编译者为赖明珠。这次选编出版时，作了一些技术性的处理。

因此全民素质的提高得以保证。这是力量之所在。

我们选编这本小书献给小学教育工作者和广大的父母亲及孩子们，希望他们能从中得到启发和借鉴，获得有用和有益的东西，使小学生学习得更好，从而提高中华民族的素质起一小点作用。

1987. 10. 10.

# 目 录

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 总 论.....              | (1)  |
| 读1小时不如读55分钟.....      | (3)  |
| 一天做几小时功课才算有效率? .....  | (4)  |
| 每一科目的用功时间一次多少最佳.....  | (5)  |
| 吃饭前后1小时 读书效率并不高.....  | (6)  |
| 功课做到几点钟好? .....       | (7)  |
| 爱玩的孩子以“量”代替“时间” ..... | (8)  |
| 记忆之道——早上10分钟.....     | (9)  |
| 心理上的除法.....           | (10) |
| 考完试后立刻检讨，学习效果好.....   | (11) |
| 新学期刚开始，正是用功的好时候.....  | (12) |
| 拟定的目标愈具体用功愈有效率.....   | (13) |
| 看得入迷时，何妨等一等.....      | (14) |
| 先苦后乐的“目标倾斜”法.....     | (15) |
| 先痛快的玩，然后好好读书.....     | (17) |
| 闹钟响起之前，功课已经做完! .....  | (18) |
| 顺序先想好，效果比较好.....      | (19) |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 先让孩子复述当天所学，再做功课·····   | (20) |
| 做功课的休息时间，不要超过5分钟·····  | (21) |
| 休息的时间到了！·····          | (22) |
| 结束前预告剩下的时间，可以提高效率····· | (23) |
| 功课做腻了，不妨换个科目·····      | (24) |
| 离开书桌才算真正休息·····        | (26) |
| 先把书桌整理一下再做功课·····      | (27) |
| 先从喜欢的科目读起·····         | (28) |
| 讨厌的科目，不妨由简单处做起·····    | (29) |
| 成绩退步的孩子请用“倒回学习法”·····  | (30) |
| 如何防止孩子粗心大意？·····       | (31) |
| 低年级小学生应用大型笔记本·····     | (32) |
| 设定目标 努力前进·····         | (33) |
| 最好的“参考书”是“教科书”·····    | (34) |
| 从第1页开始！·····           | (35) |
| 标明重点 记忆深刻·····         | (36) |
| 重新编排练习题册引发学习兴趣·····    | (37) |
| 先看目录 抓住重点·····         | (38) |
| 如何测出考前实力？·····         | (39) |
| 短铅笔适合幼年儿童用来写字·····     | (40) |
| 用软铅笔写大字 加强笔记的速度·····   | (41) |
| 集中注意力，请坐硬椅子·····       | (42) |
| 处处皆书香，时时可用功·····       | (43) |
| 赢在起跑点·····             | (44) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 让孩子做个小老师.....         | (45) |
| 让孩子自己动手查字典.....       | (46) |
| 问“懂到哪里”比问“哪里不懂”好..... | (47) |
| 以反问代替回答.....          | (48) |
| 不懂就要立刻问.....          | (49) |
| 知之为知之 不知为不知.....      | (50) |
| 答不出来，不妨先搁一边！.....     | (51) |
| 把问题写下来.....           | (52) |
| 语言表达能力弱，思考力也会不足.....  | (53) |
| 要掌握教三次原则.....         | (54) |
| 只教一次噢！.....           | (55) |
| 压轴戏记忆最深刻.....         | (56) |
| 挑出重点单独教.....          | (57) |
| 和现实结合，记忆更深刻.....      | (58) |
| 低年级学生预习有反效果.....      | (59) |
| 让孩子选择先做的科目.....       | (60) |
| 寓读书于游戏计划中.....        | (61) |
| 训练孩子“视觉型”的记忆.....     | (62) |
| 写日记有助于学习.....         | (63) |
| 嘴里大声念 脑中记得牢.....      | (64) |
| 速度和正确同样重要.....        | (65) |
| 训练速读有助于学习.....        | (66) |
| 及早养成默读的习惯.....        | (67) |
| 加强写字与计算，能培养实力.....    | (68) |



|                        |      |
|------------------------|------|
| 有趣的读物，可以加强理解力·····     | (69) |
| 词性要严 语汇要松·····         | (70) |
| 寓算术于日常生活·····          | (71) |
| 借划拳训练计算能力·····         | (72) |
| 单纯的计算是数字感的基础·····      | (73) |
| 给孩子真正的工具书·····         | (74) |
| 在查过的地方做记号·····         | (75) |
| 图鉴和百科全书，可以制造学习机会·····  | (76) |
| 评定家教 观察三月·····         | (78) |
| 发现老师教错时怎么办？·····       | (79) |
| 兄姐教弟妹 学习更确实·····       | (80) |
| 重视结果不如重视方法·····        | (81) |
| 让孩子由模仿而学习·····         | (82) |
| 要孩子整理并复述学习内容·····      | (83) |
| 让孩子体会“成就感”！·····       | (84) |
| 相关的事项可以强化记忆·····       | (85) |
| 用集中法教重点功课·····         | (86) |
| 附加意义 容易想起·····         | (87) |
| 巧妙运用孩子的个性·····         | (89) |
| 考试成绩好，正是反省的最佳机会·····   | (90) |
| 了解考试内容和形式，可以帮助学习·····  | (91) |
| 考坏了，正是改进的机会·····       | (92) |
| 不妨让孩子“考前猜题”·····       | (93) |
| 答对的问题，可能隐藏“学习危机”！····· | (94) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 重复看题目 训练阅读理解力 .....    | (95)  |
| 没学过的题目可以训练应用能力 .....   | (96)  |
| 试题究竟问什么? .....         | (97)  |
| “倒回确认法”有助于发现错误 .....   | (98)  |
| 眼不见为净! .....           | (99)  |
| 写字潦草自己受害更大 .....       | (100) |
| 如何改善“试题做不完”的困扰? .....  | (101) |
| 每做完一题,就立刻确认对错 .....    | (102) |
| 草稿纸是“思考过程的履历表” .....   | (103) |
| 让孩子自己出题自己答 .....       | (104) |
| 让孩子自己改考卷打分数 .....      | (105) |
| 利用直觉回答问题 .....         | (106) |
| 反复练习答错的考卷可以培养实力 .....  | (107) |
| 类似测试查错误 .....          | (108) |
| 常做错的问题不要强化了“误反应” ..... | (109) |
| 收集答错的问题让孩子再考一次 .....   | (110) |
| 故意重复写错可以纠正“老毛病” .....  | (111) |
| “理解”和“应用”要交互运用 .....   | (112) |
| 借不同颜色的记号检查实力 .....     | (113) |
| 生活步调快 考试能力强 .....      | (114) |
| 预测考试结果可以建立努力目标 .....   | (115) |
| 不能拜托孩子读书 .....         | (116) |
| 坐在书桌前可以培养读书情绪 .....    | (117) |
| “我的志愿”可以激发用功意愿 .....   | (118) |

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 比上无斗志 比下会嫉妒 .....          | (119)        |
| “小时了了大却佳”的伟人故事最能激发孩子斗志 ... | (120)        |
| 让孩子明白“为什么要用功读书” .....      | (121)        |
| 好话多说才有益 .....              | (122)        |
| <b>附录：日本的“教育妈妈” .....</b>  | <b>(123)</b> |

# 总 论

## 你是哪一种类型的父母？

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“呵哄型”。

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地了解、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的介绍小学生的用功术，相信对天下父母会有相当帮助的。

## 1、读一小时不如读55分钟！

要让孩子能够耐得住长时间做功课的方法之一，是一种叫做“时间的拍卖方式”的作法。

如果你想要孩子做“一小时”功课，那么就把这“一小时”的时间稍微缩短，指定他们做“五十五分钟”或“五十分钟”。事实上，这五分钟或十分钟虽不算多，但是在心理上，却有好几倍差别的效果，也就是说你叫他做“一个钟头”，和做“五十五分钟”的功课，感觉上的负担，后者要比前者减轻好几倍呢！

猛一看，这好象是在骗小孩，但效果的发挥，并不是基于“小孩才会上当”等玩笑似的理由，其实我们大人也一样。就象百货公司大拍卖时，两千元的东西，如果改成一千九百元时，顾客就觉得便宜多了，而立刻买下来。这心理是完全一样的。

一个钟头的做功课时间，如果孩子“不肯买

帐”，那么就“降价”变成五十五分钟，好象“便宜了”，于是孩子欣然接受，“买”了做功课的时间。这就是为什么“时间的拍卖方式”有效的理由。

## 2、一天做几小时功课才算有效率？

有一阵子流行过一句话“四上五落”，意思是说要考上一流大学，一天睡眠不得超过五小时，否则就会名落孙山。这句话确实在日本风行过一阵子，可是对考上一流大学的学生追踪调查的结果，发现他们每天几乎都睡足八小时左右。

孩子一天应该做几小时功课才适当？

就算是高中生，从学校回来以后，在家能够集中精力用功的时间，以两小时到四小时为最大限度；而无法集中注意力的小学生，顶多以两小时为限，再继续读下去，效率不但不能和时间成正比，反而会伤害孩子的身心，结果造成孩子讨厌读书。

有不少家长常沾沾自喜地说：“我家的孩子从学校一回来，就关在书房，除了吃饭时间以外，都不出来呢。”其实，孩子就算躲在书房也未必一直都在读

书。做功课与其求量，不如求质。家长必须了解这点，及时把孩子从书桌上“解放”出来。

### 3、每一科目的用功时间 一次多少最佳？

同一个科目如果需要读五个钟头时，一天读五小时好，还是分成五天，每天读一小时好？

前者称为“集中学习”，后者称为“分散学习”。一般来说，以“分散学习”的效果比较好。

以某项作业的实验来看，同样的作业二十次集中做，和一天一次分为二十天做，两相比较，每一次的作业效能，后者确实比前者高出百分之三十。就象人一天要分三次吃饭一样，读书也不能一次读完，必须插进休息时间，分好几次读，效能才能高。

这件事，从约斯特“对所学的东西能记忆多少”的实验中也获得证实。在学习某一科目时，与其连续强记，不如休息以后再记，才不会使记忆的内容重复搞混，这就是有名的“约斯特法则”。

考试前一夜的临时抱佛脚效率不可能高，因为一考完之后，前一夜拼命死记的东西，会忘得一干二净，



也就是这个缘故。

由此可见，在为孩子拟定学习计划时，与其以一小时为单位，不如以二十分钟为单位，因为效率较高，记忆也比较确实。

## 4、吃饭前后一小时 读书 效率并不高

“等饭做好了，我会喊你，现在你还是好好读书。”

“吃过饭别东摸西摸的，快点去做功课。”

父母亲常挂在嘴巴上的就是“去做功课”，而且是在吃饭前后的一小时内最常说。世间的母亲似乎都不明白，“吃饭前后一小时”其实是一天里面效率最低的时候。

从生理学上来说，吃饱饭后，全身的活动能量都集中在消化器官，头脑的活动相对地也就迟缓了。

而空肚子的时候，所有的动物都在为寻求食物而四处移动；人类的身心动向，又何尝不是集中于“食物探索行动”中！换句话说，吃饭前后一小时，心力是最不倾向于头脑的时间。