

賢い子に育てる 最高の勉強法

速效 学习辅导法

60招化解父母焦虑

[日] 斋藤孝 / 著 黄笛 / 等译

日本上市1个月销量超过20000册

60种简单的学习辅导法
快速化解你对孩子学习的焦虑

教育学教授、学习问题专家多年的研究和总结
有效提升孩子的学习成绩



机械工业出版社
China Machine Press

賢い子に育てる 最高の勉強法

速效

学习辅导法

60招化解父母焦虑

[日] 斋藤孝 / 著 黄笛 / 等译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

速效学习辅导法：60 招化解父母焦虑 / (日) 斋藤孝著；黄笛等译．—北京：机械工业出版社，2019.6

ISBN 978-7-111-62899-6

I. 速… II. ① 斋… ② 黄… III. 小学生 - 学习方法 - 家庭教育 IV. ① G622.46
② G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 100208 号

本书版权登记号：图字 01-2019-1167

Takashi Saito. KASHIKOI KO NI SODATERU SAIKO NO BENKYO HO.

Copyright © 2016 Takashi Saito. First published in Japan in 2016 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION through Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 KADOKAWA CORPORATION 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

速效学习辅导法：60 招化解父母焦虑

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：袁 银

印 刷：三河市宏图印务有限公司

开 本：165mm × 205mm 1/20

书 号：ISBN 978-7-111-62899-6

责任校对：李秋荣

版 次：2019 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印 张：9¹/₈（含 ¹/₈ 印张彩插）

定 价：45.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

序言

活在当今社会，我们该如何“学习”

世界加速变化，社会日益复杂难辨。在此背景下，学校的教育方针几经更改，对学生的学习态度也产生了不一样的要求。

为人父母者，固然关心孩子能进哪所学校，但是更关心孩子在完成学业走向社会时，能否真正让生活走上正轨。

遗憾的是，现实中，单位的招录在很大程度上依然取决于大学等级。

曾经有段时间也出现过“勿以学历论英雄”的趋势，但从结果上看，这对企业来说似乎并不是良好的选择，于是它们重新寻求可靠人才，从东京大学开始依次往后招募毕业生填补空缺职位。所以，企业在录

用人员时，还是很重视教育背景的。

我长期在大学里任教，时常感受到这种大学之间赤裸裸的等级差异。

看看东京大学法学部，几乎所有学生都能进入知名企业。

可是，随着学校排名的下降，学生越来越难以接触到知名企业的橄榄枝。有些在东京大学等顶级高校召开宣讲会的企业，甚至根本不向其他大学发布宣讲会信息。因此，学生自然就避开了那些企业。

当我和学生聊天时，他们说自己的就职目标是那些层次低于一流商行的企业，我鼓励他们说，“以你们的实力，挑战层次更高一些的企业也可以嘛”，结果他们答道“那种企业基本不可能”。

在评估个人能力之前，先按大学排名把人筛选掉了。

诚然，即使毕业于名牌大学，最终还是要考验个人实力。但是，至少不会被剥夺参加应聘考试的机会。

能否得到这种机会，决定了人们将来能否进入稳定的大企业，过上年收入比别人多两三倍的生活。考虑到这些，那么还是尽可能拥有更多的选择会比较好。

也就是说，高中毕业不如大学毕业，大学毕业则以名校为

佳。问题在于，应该在什么时间节点进行一定强度的学习呢？

是在小升初时努力学习，还是中考时或考大学时？努力学习当然是必需的，重要的是选择哪个时间节点。

在某个关键节点发奋用功，就能踏上通向未来的平顺道路（虽然不是自动人行道）。不管这种规则是对是错，都是日本社会的既存现实。

那么，面对这样的现实情况，想尽可能地为孩子创造良好的环境，让社会对他们敞开大门，该怎么办呢？

一种方法是一开始就选择通往名牌大学的自动扶梯式直升途径，免受升学考试的应试训练。

虽然不能用这种方法进入东京大学，但是对于私立大学，孩子们有机会从相应的小学、初中直升进入大学。无论从什么时间点拐入直升途径，毕业证上的大学校名都一样，所以这是个明智之选。

还有一种方法就是养成端正的学习态度，正面迎战中考、大学入学考试。这属于正面进攻法，如能充分培养出孩子的进取心和自我管理能力，不但会使他们在学生时代受益，将来走向职场时，这两项特质也会成为他们的傍身利器。

无论采用哪种方法，重点都是让孩子在小学之前的早教阶段

掌握“有效的学习方法”。

本书为大家介绍的学习辅导法，能使孩子们在学生时代以及今后的工作中免遭困难，也可以缓解父母对孩子学习的焦虑。

孩子如果实行本书中的学习方法，就能掌握“发挥优势”“克服弱项”“自觉努力提高技能”“时间管理”等多种能力。本书后面章节会向大家讲解具体方法。

为了过上快乐、充实的人生，这些能力必不可少，请务必从孩子小的时候开始培养。

此外，为了应对社会变化，考试制度和学校教学方案也在大幅变动。

首先，“彻底告别宽松教育”是文部科学省今后的方针。概括来说，就是不削减教学内容，该学的知识还是要让孩子掌握。

其次，开始重视培养“主动学习”的新型学习能力。学生不再像以前那样被动接受、背诵老师讲授的知识，能否自己思考、解决问题，是否具备思考能力、行动力和积极性，正在成为当今时代的评判标准。

当今社会希望大家具备的能力，归纳起来就是“记忆重现能力”和“问题解决能力”这两项。

“记忆重现能力”是充分掌握知识、准确回答问题的能力。在传统考试中，题目没问到的内容，就算回答了也得不到分，考生必须正确把握出题者的用意。

“问题解决能力”是发现问题并想出解决办法的能力。在此基础上，如果能与同伴团结协作，拥有引导团队前进的领导才能，那就更理想了。

在实际工作中，这两种能力都是必要的。

首先，获得别人的信赖，让他们觉得“这人办事可靠”“符合要求”十分重要。在此基础上，如果拥有协作能力，能通过与其他人的交流产生创意则更佳。

总之，让别人“希望与自己共事”这一点，和以前相比显得更加重要。

既然社会对人才的要求产生了这些变化，那么在学生走上社会之前，学校教育就得培养他们相应的能力。

本书将循序渐进地介绍如何掌握在此列举的各种能力。

第1章将更加详尽地介绍当今社会需要的“能力”。通过“为什么学习”“学习会给人生带来什么影响”等问题，思考“能力”“学习”的含义。

第2章主要谈孩子在上小学之前的情操教育。孩子在上书读书之前，重要的是体会“对虚拟事物的想象”“对一流事物的感动”以及“技能提升时的喜悦”。

第3章想告诉大家，如何调整身心、做好准备以适应正式的学习，其中包含“呼吸法”“朗读法”“时间管理能力的培养法”等家长能够实施的方法，让孩子在学习过程中不半途而废，并且能体会到进步的喜悦。

第3章还会说明，如何判断你的孩子属于“认真型”还是“放松型”，并据此采用不同的学习方法，以及如何主动学习等内容。

第4章介绍的学习方法适用于所有科目的学习，各位一定会想让孩子掌握。学习等于“步骤分解能力”加“解释说明能力”，如果语言能力加强，那么无论什么科目的问题都能迎刃而解，请务必尝试一下。

第5章阐述的“最优攻克法”是将第4章介绍的学习方法延展到各个科目中。针对语文、数学、自然科学、社会科学、英语以及不擅长的科目，逐一介绍最适合各个科目的学习方法。

书末还附有一问一答形式的提示集，围绕“催促孩子去学习是否有效”之类的学习方面的疑问进行解答，也请大家看了之后加以运用。

学习方法虽然重要，但一切的根本还是在于孩子的学习热情和投注的精力。

为了激发孩子的干劲，请家长务必在孩子学习的过程中积极提供帮助，让他们养成良好的习惯。

2016 年 11 月

斋藤孝

目录

序言 活在当今社会，我们该如何“学习”

第1章 如何培养“新能力” | 1

当今我们需要什么样的“能力” | 2

对“学习能力”的要求正在改变 | 2

当今社会需要的“能力” | 3

规划人生全景的能力 | 5

智者的思维很单纯 | 6

通过学习培养“对事物的见解” | 8

让孩子的天赋绽放 | 10

“能力”如何培养 | 10

一切都是为了完成“使命” | 12

学习姿态培养勤勉精神 | 14

“学习方法”才是人生成功的关键 | 16

第2章 学前教育方法 | 19

在幼儿早教上下功夫 | 20

培养情操比灌输知识更重要	20
如何培养想象力	22
借助绘本体验“忘我之境”	22
对“虚拟事物”的描绘能力	24
猜猜“之后会怎样”培养想象力	25
改变现状的创意	26
用心灵的感动点亮孩子的天赋开关	28
多多接触一流事物	28
了解专业工作的魅力	32
构建环境，助孩子进步	35
有效利用第三方教育力量	35
只要有“上进心”就行	38
“进步”的心得有助于学习	38
 第3章 “学习”之前该做什么	 43
首先做好学习的“准备”	44
应该在哪里学习	44
利用呼吸法，专注于“当下”	46
用“朗读”检验孩子的注意力	48
掌握时间管理能力	49
“时间”管理就是“自我”管理	49
不同类型的时间管理法	51
为提高孩子的学习能力，家长能做什么	52

亲子配合完成计划	52
放松型的孩子有前途吗	55
“认真型”和“放松型”的分析	57
判断孩子的类型	57
不同类型的孩子怎么背单词	62
如何应对“新型学习能力”	65
将积极性、关注点纳入评估范围	65
主动学习	66
并非不需要记忆力	70
不把精力放在学习上也行	71
让孩子体会到“思考的乐趣”	72
不让孩子放弃思考	72
家长的积极性激发孩子的求知欲	74
小学生也能写“毕业论文”	77

第4章 学习有套路 | 83

语言能力强，所有科目都进步	84
学习 = “步骤分解能力” + “解释说明能力”	84
语速加快，理解也快	86
通过交谈推测理解程度	89
告诉孩子“没必要无限刷题”	90
通过“记忆法”锻炼记忆力	93
记忆力没有好坏	93

如何克服不安、摆脱困境 | 96

“明明已经这么努力了”是误解 | 96

突破“停滞期”，获得“新技能” | 97

从强项科目开始“单点突破” | 100

第5章 各科目的“最优攻克法” | 103

语文攻克法 | 104

领会出卷人的意图 | 104

语文 = “词汇量” + “逻辑思维能力” | 107

推荐朗读法 | 111

亲子共赏习题集美文 | 113

把报纸当教材 | 115

以池上彰先生为榜样 | 117

小论文的写法 | 119

强迫孩子阅读 | 123

数学攻克法 | 126

“算术学不会”，责任在家长 | 126

掌握文字题 | 129

社会生活中“数学思维”越来越重要 | 133

自然科学攻克法 | 136

“看图说话”的课程 | 136

“流利说明”依然是捷径 | 137

社会科学攻克法 | 140

关注“变化”和“差异”并讲出来	140
背历史，用漫画加深印象	144
英语攻克法	145
“听力”要从小培养	145
提高英语能力，避免发展受限	147
如何攻克不擅长的科目	148
在不擅长中制造擅长	148
既要提升长处，也要挑战短板	150
偏要挑战最不擅长的事	152
通过学习培养智仁勇	154
该做的事，认真做	156
附录 “学习辅导法”提示集	161
后记	168

第 1 章

如何培养“新能力”

賢い子に育てる 最高の勉強法

当今我们需要什么样的“能力”

对“学习能力”的要求正在改变

无论在哪个时代，父母考虑到孩子的将来，都教育他们要勤奋学习，吸收知识，提高修养。日本人也不例外，自古以来就把获得“能力”视为目标。

特别是第二次世界大战（简称“二战”）后日本进入1亿总中产时代^①，受教育热情高涨，考场竞争激烈。不过，日本从曾经推崇填鸭式教育的时代，一下子进入“宽松教育”时代，后又重新审视宽松教育……几经转折，到如今，孩子的教育应该以什么为目标呢？家长、孩子都进入了为之苦恼的时代。

为了让孩子不受时代、制度的摆布，将来能幸福地走上多彩人生路，对于现在应该追求什么样的教育，父母能为孩子做些什么等问题，此时此刻可以试着重新考虑。

我将围绕着让孩子在未来立足的培养方法、教育方法，和大家谈谈自己的见解。

① 20世纪70年代，日本经济高速发展，总人口数超过1亿，政府调查显示，90%的人认为自己属于中产阶级。社会贫富差距小，国民生活水平普遍较高。