



天才少年家教手册

TIAN CAI SHAO NIAN JIA JIAO SHOU CE

Tian cai shao nian cheng gong de bei hou
zhong hui zhan zhe wei da de fu mu

培养天才

天才少年成功的背后
总会站着伟大的父母

学习

ABC

作者 / 永利 北方妇女儿童出版社

打开你的智慧大门

找出最佳学习方法

克服学习的盲目性

怎样考出理想的成绩



培养天才学习 ABC

主编：吴忠魁

作者：郭 华

永 利

北方妇女儿童出版社

天才少年家教手册
培养天才学习 ABC

主编：吴忠魁

作者：余凯 永利

*

北方妇女儿童出版社出版
吉林省新华书店总发行
长春市二道新艺印刷照排厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 7.375印张 158千字
2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷
印数：1-8 000册
ISBN 7-5385-1341-8/G·753 定价：10.00元

序

谁家没有孩子,哪个父母不望子成龙,希望孩子成为天才?拳拳父母心,切切亲子情,常令为父母者殚精竭虑。

然而,数以千万计的家长却在家庭教育方面陷入困境。有的因教子无方而迷茫、有的因教子不当而苦恼。千百万父母渴望得到科学家的家教指导,无数有识之士在呼吁尽快提高家教的素质。为此,北京师范大学一批从事教育科学和心理科学研究的知名学者,经多年努力编著了这套《天才少年家教手册》。希望此书给家教失败所困扰和渴望孩子成长的家长们一些实际的帮助。

此套丛书既有实际的案例分析,又有专家的建议和忠告。科学性、系统性、实用性和可操作性是这套丛书的突出特点。

每位天才少年成功的背后,总会站着伟大的父母。愿天下家长都成为伟大的父母,愿每个孩子都成为成功的天才少年。

2001年8月10日

目 录

一	找到适合自己性格的学习方法	(3)
	社交型性格该注意什么	(3)
	活动型同学的学习方法	(5)
	慎重型性格的孩子如何学习	(7)
	依赖型性格的孩子怎么办	(9)
	自卑型性格的同学怎样学习	(11)
	极认真型同学的学习方法	(13)
二	打开你的智慧大门	(17)
	学会观察	(17)
	增强记忆力	(19)
	插上想像的翅膀	(22)
	训练自己的思维	(24)
	有个好情绪	(30)
	练就坚强的意志	(34)
三	家庭和课外的学习	(39)
	怎样做家庭作业	(39)
	在家里为学习做好准备	(46)
	怎样用好空闲时间	(54)
	如何学习课外读物	(59)
	听广播、看电视中的学习	(66)
	学会积累学习材料	(70)
四	学校的学习	(79)

做好课前准备	(79)
听课的方法	(81)
记好课堂笔记	(85)
抓紧课堂练习	(88)
课堂读书自学	(90)
怎样复习功课	(92)
怎样预习	(99)
攻克考试关.....	(105)
五 学习中的错误行为分析	(111)
学习准备不足.....	(111)
缺乏学习计划.....	(112)
学习时间安排不当.....	(113)
学习没有恒心.....	(114)
幻想一步登天.....	(114)
注意力不集中.....	(115)
抓不住学习重点.....	(116)
偏 科.....	(117)
没有思考的习惯.....	(118)
死读书.....	(119)
“开夜车”.....	(119)
题海战术.....	(120)
考前临时抱佛脚.....	(121)
粗心大意.....	(122)
疲劳时学习.....	(122)
驻足学习“高原”期.....	(125)
学科好恶.....	(127)
六 掌握一般的学习方法	(131)

运用正反对比法·····	(131)
由此及彼法·····	(132)
快速记忆·····	(134)
明察秋毫·····	(135)
有效阅读·····	(136)
系统学习·····	(138)
关系学习法·····	(139)
浮想联翩的妙用·····	(140)
迁移效果·····	(141)
拆卸学习法·····	(142)
锥形学习法·····	(143)
循序渐进·····	(144)
循环学习·····	(145)
善于回想·····	(146)
纲要信号法·····	(147)
试误法·····	(149)
劳逸结合的学习法·····	(149)
归纳法·····	(150)
学用结合·····	(152)
自主学习·····	(153)
条件反射的作用·····	(154)
锲而不舍·····	(155)
七 主科学学习方法提要 ·····	(161)
语文的学习方法·····	(161)
数学的学习方法·····	(179)
英语的学习方法·····	(201)



一 找到适合自己性格的学习方法

每个人都有自己的性格,即使同胞兄弟姐妹,性格也不完全一样,全班同学之间性格同样也是不尽相同。

学习与人的性格有关,不同的性格会有不同的行为方式,也会有不同的学习方式。

性格大体上可分为内向型和外向型两类,细分的话,可以分为社交型、活动型、慎重型、依赖型、自卑型和极认真型六种。

下面是六种不同性格学生的学习方法,看看你基本上可以属于哪一种,找到与你性格相适应的学习方法,发扬其中的长处,克服其中的短处。

社交型性格该注意什么

【测试】 看看你是否是社交型的

1. 喜欢帮助别人;
2. 遇事从容不迫;
3. 时常说些使周围人高兴的话;
4. 与朋友讲话,时常是以友好的态度;
5. 与三个以上的朋友在一起玩;
6. 对他人从不摆出厌恶的面孔;
7. 在众人面前能自然地说、笑、跳、唱;
8. 能与来访的客人快活地谈话;
9. 比较愿意和同学们一起读书、做作业、做游戏;
10. 在学习时来了朋友,或听到外边说闹游戏声,马上跑出去。
11. 老师讲解,自己一听就会,但往往一做题就出错。

找到适合自己性格的学习方法

在每个提问后面,你同意的打“√”,不同意的打“×”,如果“√”是7个以上,就可以判断你是属于社交型的(下面的测试也是如此)。

社交型的同学,性格特征为开朗、喜欢讲话,善于结交朋友,在为人处事方面表现出大方、自然,喜欢参加班集体活动,容易和同学打成一片。

这种类型的同学受教师和同学们所喜爱,同学威望高。若学习成绩好,常被选为班干部。

缺点是耐性差,缺乏集中的精力,思维往往有些浮浅,独自钻研精神不很强,虽乐于助人,但又很难把握分寸。考试不注意小的细节。因此,这种类型的同学虽然能力不低,但成绩往往并不理想。

如果你属于社交型的性格,学习时就应注意:

★环境设置要安静、优雅,尽量隔绝外界干扰,课桌上尽量放些与课本相关的书,不要放些与学习无关的东西,以免分散你的注意力。

★要养成良好的学习习惯,比如早起一个小时学习,放学后把作业做完后,再找同学们玩。一天中抽出半个到一个小时来读些课外读物。当作业或考试出现错误时,要找出错误的原因,等等。

★要制定一个学习计划,短期的或长期的;最好计划的时间不要太长,目标也不要定得太高。比如这个月我计划学什么,语文学习达到什么要求,数学达到什么目标,外语记住多少单词等。制定完后,关键是执行。由于我们易接受别人的表扬,一有点进步时,就像真正成功似的。因此,教师和家长的表扬,常使我们产生自满情绪。这时,应该控制自己,不要骄傲。在实施计划时,要经常进行自我监督。

★要养成做笔记的习惯。不论是习题,还是要求必须做到

的事情以及需要记住的事情等等,都要有重点地记下来。特别是进行有计划地观察某一现象、某一地方时,要善于写观察日记,日积月累,就会提高我们的注意力和集中力,同时,也丰富了我们的知识。

【提示】社交型性格的人,学习应在清静、噪音小、光线适宜的环境中进行,要有计划,有目标,还要养成良好的学习习惯。

活动型同学的学习方法

【测试】 看看你是否是活动型的

1. 想起干什么就马上做;
2. 喜欢体力劳动,不太喜欢读书;
3. 情绪波动很大,不能集中于一件事情;
4. 对别人的表扬和批评,喜怒于色;
5. 做事冒失,不得安闲;
6. 喜、怒、哀、乐毫不掩饰地表露出来;
7. 周围环境经常影响学习;
8. 对家长的申斥,内心诚惶不安;
9. 喜欢的东西,千方百计也要得到它;
10. 对成绩的变化,并不感到激动。

活动型同学的性格特征是:高兴的时候,行动明显地表现出积极、活跃、但缺乏毅力;脾气不稳定,忽冷忽热,感情剧烈波动;有时使人感到没有安静的时候;遇事缺乏主见,特别易受别人的影响。

此类型的优点是:干事有热情,一旦集中于某件事,会有惊人的毅力,干出出色的成绩;由于活动较多身体很好。

缺点是:情绪不稳定,忽冷忽热,虽精力旺盛,但由于热衷于

找到适合自己性格的学习方法

太多的事项,最后常常是一无所成。

这类学生同学关系好恶分明,能交上好朋友,但也有可能在团体中被孤立。

如果你是活动型的性格,学习时应注意以下几点:

★宜用分散法进行学习

由于这类性格常常喜欢边玩边学习。比如边看书、边看电视,边听音乐边写字,边吃东西边背单词,由于一心不能二用,这种学习效率很低。

为了集中注意力,采取分段学习方法较好。比如学习时以 30 分钟为一段,在这段时间内要命令自己集中精力学,然后休息 10 分钟左右,再改变其他学科。慢慢地,把 30 分钟延长到 45 分钟、60 分钟、一个半小时等,逐渐培养自己集中精力学习的习惯。

为了集中你的注意力,开始时,可先学习感兴趣的学科,等情绪调动起来之后,再改为较难或不感兴趣的学科。这样交替进行,可以使你不致于因为学太难的学科而疲劳,慢慢地也会对不感兴趣的学科产生兴趣,从而提高学习成绩。

★家庭气氛也是很重要的因素

家庭是影响孩子情绪不安的重要因素。如果父母“望子成龙”,对孩子期望过高,无疑会给他们的心理造成很大的压力。如果达不到要求,有时会招来一场打骂,父母也许以为是“棍棒下面出孝子”,殊不知,这种“严厉”的教育对孩子的身心造成多大的危害!儿童整天生活在诚惶诚恐的环境,话不敢说,大气不敢出,怎能会有一种平静的心情来学习呢?

儿童希望有一种和谐、民主的家庭环境中学习,这样可以使他们保持良好的心态。希望父母给我们讲道理,指出我们出现错误的原因,能发现孩子身上的“闪光点”,这样,他们才会有信心,对自己感兴趣的事情,也会去努力做好。关于这一点。孩子可以和家长谈谈。

★安静的环境也是集中精力学习的前提

学习室换上绿色或淡青色的窗帘,墙纸也要与窗帘色一致。以色调来说,红色有使人情绪振奋的作用,橙黄色有使人喜悦、温暖的感觉,而绿色则给人以安静及满足的感受。一般而言,温暖的色彩有刺激、发散感情的效果;冷色系列的颜色,则有使人情绪踏实、稳定的效果。

书桌上不要放那些分散注意力的东西。书桌前的墙上可贴一张学习计划和人生格言,还要贴一张计划检查表,及时检查计划完成情况、学习进展情况等。

学习室要尽量设置在僻静处,以免外界噪音的干扰。

★学点集中精力的方法

为培养毅力,我们可以多读些书籍,即使是短篇的文章也好。当然从读有趣味的书开始,让引人入胜的书籍把我们的精力吸引过去,集中起来。对有些数学题,应多想些解题方法,不会做的话,也不要轻易放弃,因为,目的不仅仅在于要求得正确答案,还在于以此培养我们集中思考的能力。还可以用些游戏方式,比如拼字、猜谜语、推理等,培养对学习的兴趣。有了兴趣,精力就容易集中些。

【提示】 活动型同学宜用分散法进行学习。为了集中注意力,要选择良好的环境,同时家庭环境也是很重要方面,还要学习些集中注意力的方法。

慎重型性格的孩子如何学习

【测试】 看看你是否是慎重型的

1. 很注意学习成绩,总是闷闷不乐;
2. 很在意别人的言语;

找到适合自己性格的学习方法

3. 被申斥后总是念念不忘；
4. 不论做什么事，总是怕失败；
5. 在生人面前，不敢说话；
6. 在学习中，稍有动静就转移注意力；
7. 常常犹豫不决，许多机会错过了；
8. 决定的事，常常反复变动；
9. 自己的东西不愿借给他人；
10. 教师的一句表扬话，常使自己激动不已。

慎重型的性格特征是规规矩矩，对任何事物都持慎重的态度，能注意到细节变化，常常是想好再行动，重视所做事物的正确性。

这类同学的优点：学习认真，细致，少差错，思维严谨，学习成绩属于中上等。由于行动迟缓，常常考试时间不够用。

缺点是：心胸不够宽阔，对小事过于斤斤计较；因过于注重正确性，追求事物的完美，做事时常常表现出优柔寡断，许多时候，坐失良机。

如果我们属于慎重型，学习时应注意：

★增强体力

由于儿童心思重，而身体状况往往不好，且不爱运动，所以应该多参加运动，比如长跑比赛，篮球、排球、跳绳等，以增强体质，同时，也可以从中感受到胜负的滋味。

★培养各方面的兴趣

这种性格的孩子思想比较保守，不活跃，表现出对许多事情不感兴趣。一心放在学习上，而学习成绩并非所期望的那么理想。要想转变，家长要培养孩子对生活、对事物的兴趣。比如饲养小动物，培养爱心。集邮、画画、剪报、书法、听音乐等可以增长知识，充实生活，从而对生活充满热情。这种热情对学习成绩的提高是有促进作用的。

★积极参与活动,提高自信心

课堂提问,演讲比赛,要积极、主动参与,即使回答问题有误,演讲水平不高也无妨,关键是自己是否有这种胆量。只要认为正确的就大胆说出来、写出来,即使错了,也没什么,时常用这些话鼓励自己,增强自信心。

★提高学习效率

通常,我们在未做一件事以前就过多地考虑失败、错误,从而浪费许多时间。在学习中总是对自己所学东西把握性不大,因而反复考虑,往往在些细支末节上绕来绕去,从而拣了芝麻而丢了西瓜,这是时间未分配和利用好的结果。

★不要过分重视别人怎么说

有时我们比较注重一些细节,也特别在一些小事情上希望得到家长和老师的赞扬。同样,一句不经意的话,可能在内心世界产生极大的反响。因此,家长和教师的表扬与申斥都影响学生的的情绪。平时要加以控制。

【提示】慎重型性格的同学,要以增强体力,培养各方面兴趣,参加各种各样的活动,提高自信等方面进行自我训练。同时还要合理地安排、利用时间。不要太在意别人怎么说、怎么评价。

依赖型性格的孩子怎么办

【测试】 看看你是否是依赖型的

1. 有不明白的地方,自己不认真思考就去问其他人;
2. 自己不做习题,总想找同学、老师教给自己再去做;
3. 家长或教师不催促,就不主动学习;
4. 学习环境总靠家人给收拾;
5. 学习方法是由家长或老师给制定的;

找到适合自己性格的学习方法

6. 总是借同学的笔记、作业看；
7. 干什么事，要由他人催促；
8. 每次出门，总是被家长提醒不要忘记东西；
9. 自己不主动找同学玩；
10. 对游戏、讲故事、猜谜语等不感兴趣。

依赖型的性格特征：老老实实，很少有反抗行为，认真听取长辈或他人的意见。特别相信自己的老师。

缺点：缺乏主见，遇事自己不能独立解决，凡事依赖他人。

优点：认真听讲，完成老师布置的作业，在学校和家中都属于“乖”孩子。

由于依赖他人，个人潜在的能力不能充分发挥出来，遇事不果断。但由于善于听取教师和亲人的话，可以借此给予很好的指导。

如果自己属于这种类型，学习时该注意什么呢？

★培养独立处理问题、解决问题的习惯。遇到不会不懂的问题，不要急于问老师，自己多动脑筋、想办法，查字典，查有关参考书。若经过查找，仍得不到解答时，再去请教别人。

平时学习时，要多问自己几个为什么，这样有利于养成独立思考的习惯。

日常生活中，要培养自理能力。有时父母对我们的生活大包大揽，也造成我们依赖的性格。因此，对日常生活中的事，我们应自己动手，实在不能完成时，才请求父母的帮助。

★应多与独立型孩子在一起。看看他们是怎样想的，怎样做的。生活和学习态度怎样，对比自己，怎样向他人看齐。不懂的地方问别人，以便得到指导。

由于依赖心理，常常能完成教师和家長规定的任务。有时即使出了差错，也不要灰心，要有一种“我行”、“我能做好”的心理。