

赵忆卉
汪骏

编著

上课走神 我该怎么办

提高

小学生听课效率的100个策略方案



江苏少年儿童出版社

上课走神 我该怎么办

ISBN 7-5346-3230-7

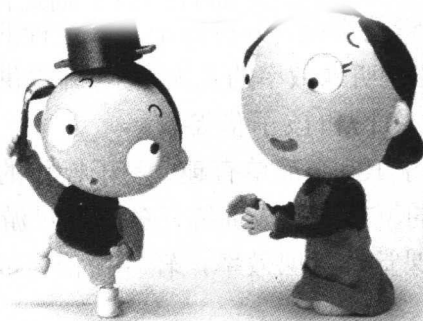


9 787534 632303 >

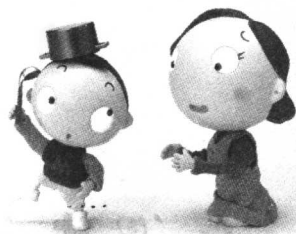
ISBN 7-5346-3230-7
G·1469 定价:13.00 元

上课走神 我该怎么办

提高小学生听课效率的 180 个策略方案



 江苏少年儿童出版社



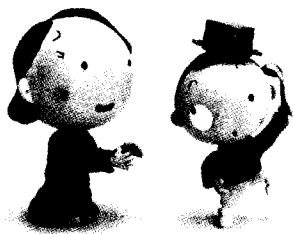
简介

孩子学习有几个环节：听、说、读、写、算、思维，“听”排在了第一位，可见其重要性。许多家长总困惑为什么同样的一堂课下来，有的孩子只听到了十分之一的内容，而有的孩子回家后能从头到尾地复述出来，有的孩子上课能积极举手发言，而有的孩子则走神发呆。

本书通过大量的案例，分析孩子上课走神的形成原因，深入浅出地介绍了影响听课效率的几大因素，并提供了解决问题的方法和手段，供家长和孩子借鉴。

书中还安排了180个简单有趣、易于操作的游戏方案，使孩子在轻松愉快的氛围下完成训练任务，通过游戏训练，提升学习能力，提高课堂的听课效率，轻轻松松完成学业。



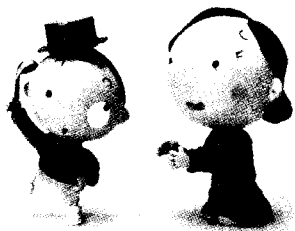


序

在目前中国的社会中，升学压力令很多父母、老师尤其是身在其中的儿童青少年们感到困惑甚至难以忍受。但是，怨天尤人是无济于事的，现实依然需要面对，父母老师依然要为孩子们的升学忙碌，儿童青少年依然需要加入学习和考试的大军并为之拼搏。对于很多人而言，好像这是一种无奈，可转换一种思维模式，细细一想，似乎也未尝不是一种锻炼。常言道“条条大路通罗马”，既然学习压力是不可避免的，正视它并设法借助必要的训练和学会有效的学习技巧来驾驭它，从学习中体验乐趣，也未尝不是一件好事。

接到书稿之后，我一边浏览，一边思考：现在的社会是否应该有一些这样的作者，他们从儿童中来，他们在参与儿童培训的过程中研究儿童，他们注重探寻一些实际的办法来协助儿童及其父母在知识学习的苦苦探寻

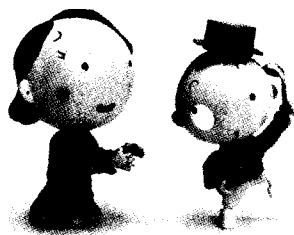




中发现技巧并体验乐趣。尽管很多的方法还不是很成熟，甚至某些方法可能还很难从现有的一些理论中找到依据，但它们不失为一个很好的尝试，至少作者在书中所呈现的方法考虑到了协助父母和孩子们按照自己的特点去学习驾驭知识。早在上个世纪末，联合国教科文组织就提出了“学会学习”的口号，而这恰恰也就是作者在书中所贯彻的“家庭教育、学习能力训练、心理引导及全面素质培养为一体的‘个性化学习习惯和学习能力’（PHA）智能训练模式，着力解决学生注意力不集中、书写困难（包括动作慢）、粗心、记忆方法不够科学、逻辑推理困难、写作困难、语言表达困难、阅读困难及多动等困扰学生学习最为突出的问题”这样一种理念。这其中的很多方法，都是作者经过在对很多家庭和孩子的训练过程中摸索、尝试和反复验证的结果，对于希望让自己的孩子学会学习的父母来说是一个难得的好教材，不妨一读。

记得几年前在和一个友人谈及孩子培养与教育的问题时，大家都感慨：“现在做父母实在太不容易，我们的家庭普遍都只有一个孩子，等到尝试过后学会做



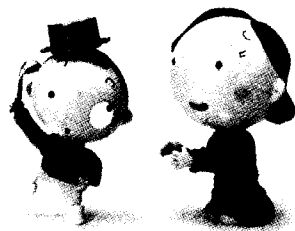


父母的时候，已经没有办法再去做父母了。”为了改变这种现状，帮助父母在尝试教育孩子的进程中获取一些有用的方法和技巧，作者写了这本书。这无疑是一件事半功倍的事情，必将造福很多人。

我在美国的时候，一位美国朋友曾向我推荐一套训练中小学生学习方法的教材，她告诉我这套教材是如何切合孩子们的需要，它因为有效的训练和协助孩子们学会“取鱼之道”而在美国大受孩子与家长的欢迎。我将信将疑，但粗略翻了一下，确实是深有感触：用如此具体实践的方法，深入浅出地将心理学的思想和最新成果转变成为训练策略，教给孩子们，实在是一个难得的创举。如果中国能够有这样一些训练教材，我们的孩子们在学会学习上定会大大受益的。

不过，话说回来，学习何尝不是一件需要吃苦和需要付出的事情呢？尤其对于儿童青少年来说，游戏玩耍比之学习显然要轻松快乐得多。学习首先是一件需要付出、需要吃苦头的事情，扪心自问，包括我们自己，当还身处孩提时代，我们不都是在一种充满苦痛的艰难拼搏之中成长的吗？虽然现代社会中人们的生活条件得到





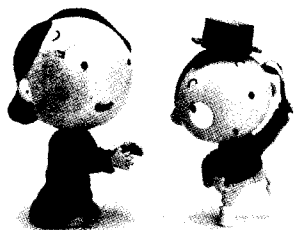
了大大提高，但社会竞争的事实依然不会改变。在这种优越社会生活条件下的人们更加需要告诫自己：只有加倍努力，才能跟上时代步伐。我想，这也正是很多家长对子女教育寄予厚望的重要原因。

傅 宏

2004年金秋于南京随园

(注：作者为南京师范大学教育学院副院长、博士生导师)





目 录

引子 /1

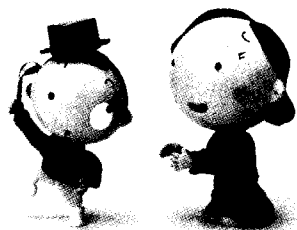
第一章 影响听课效率的因素 /9

- 一、能力发展失衡 /9
- 二、注意力不集中 /15
 - 1、运动知觉发展不足 /18
 - 2、认知能力弱，理解能力差 /19
 - 3、视动协调能力差 /19
- 三、环境因素的影响 /22
 - 1、语言刺激少 /22
 - 2、不良的家教方式 /24
 - 3、得不到家长或老师的关注 /26
- 四、学习类型不同 /28
- 五、习惯不良 /30

第二章 提升听知觉的策略 /32

- 一、提升听知觉的典型案列 /32
- 二、提升听知觉的有效途径 /37
 - 1、听觉宽度 /37
 - 2、听觉分辨 /37





3、听觉记忆 /39

4、听觉理解 /41

第三章 提升注意力的策略 /42

一、提升注意力的典型案例 /42

1、坐不住，动来动去 /42

2、发呆走神，心不在焉 /45

3、很难长时间注意一项活动 /48

4、冲动，不经思考就行动 /48

二、提升运动知觉的有效方法 /49

三、提升听觉集中和听动协调的有效方法 /52

1、听觉集中 /54

2、听动协调 /55

第四章 提升口头表达能力的策略 /57

一、不善表达的表现形式 /57

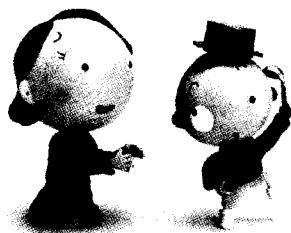
二、不善表达的原因分析 /58

三、提升口头表达能力的方法 /61

1、学习能力方面 /61

2、交往能力 /66





第五章 提升家长教育能力的策略

/69

- 一、保护孩子的童心 /69
- 二、家庭要有良好的教育氛围 /70
- 三、给孩子切实的帮助 /72

第六章 九十天游戏策略

/74

第一天 /74

- 方案1 小和尚打坐
- 方案2 说不动就不动

第二天 /76

- 方案3 地雷探测仪
- 方案4 找一找，“敌人”在哪里

第三天 /77

- 方案5 数字传真
- 方案6 节奏复印机

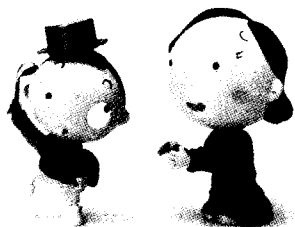
第四天 /78

- 方案7 快乐拍手游戏
- 方案8 考考你

第五天 /80

- 方案9 汉字传真
- 方案10 猜猜他是谁





第六天

/81

- 方案 11 地雷探测仪
- 方案 12 说不动就不动

第七天

/82

- 方案 13 数字传真
- 方案 14 考考你

第八天

/84

- 方案 15 快乐拍手游戏
- 方案 16 找一找，“敌人”在哪里

第九天

/85

- 方案 17 小和尚打坐
- 方案 18 节奏复印机

第十天

/86

- 方案 19 大脑储藏室
- 方案 20 神枪手

第十一天

/87

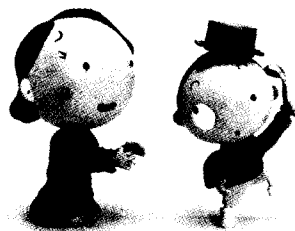
- 方案 21 猜猜他是谁
- 方案 22 找一找，“敌人”在哪里

第十二天

/88

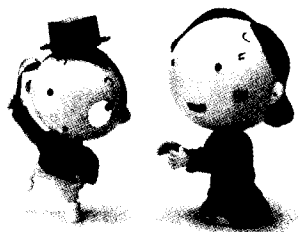
- 方案 23 有轨电车
- 方案 24 汉字传真





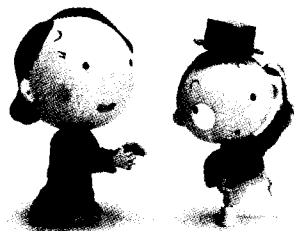
- 第十三天 /89
- 方案 25 参观动物园
- 方案 26 小和尚打坐
- 第十四天 /90
- 方案 27 神枪手
- 方案 28 电话号码簿
- 第十五天 /91
- 方案 29 听音辨物
- 方案 30 故事大王
- 第十六天 /93
- 方案 31 数字传真
- 方案 32 高级传真
- 第十七天 /94
- 方案 33 节奏复印机
- 方案 34 录音机
- 第十八天 /95
- 方案 35 听音辨物
- 方案 36 高级传真
- 第十九天 /96
- 方案 37 大脑储藏室
- 方案 38 电话号码簿





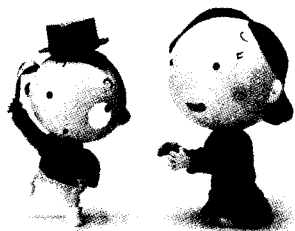
- 第二十天 /97
- 方案 39 小和尚打坐
- 方案 40 神枪手
- 第二十一天 /98
- 方案 41 节奏复印机
- 方案 42 说不动就不动
- 第二十二天 /99
- 方案 43 故事大王
- 方案 44 快乐拍手游戏
- 第二十三天 /101
- 方案 45 芭蕾舞演员
- 方案 46 倒车请注意
- 第二十四天 /102
- 方案 47 小小音乐家
- 方案 48 录音机
- 第二十五天 /103
- 方案 49 小和尚打坐
- 方案 50 成语博物馆
- 第二十六天 /104
- 方案 51 倒车请注意
- 方案 52 故事大王





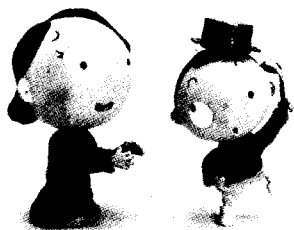
- 第二十七天 /106
方案 53 神枪手
方案 54 找一找，“敌人”在哪里
- 第二十八天 /107
方案 55 猜猜他是谁
方案 56 汉字传真
- 第二十九天 /108
方案 57 大脑储藏室
方案 58 地雷探测仪
- 第三十天 /109
方案 59 小和尚打坐
方案 60 倒车请注意
- 第三十一天 /110
方案 61 录音机
方案 62 小小音乐家
- 第三十二天 /112
方案 63 成语博物馆
方案 64 一个萝卜一个坑
- 第三十三天 /113
方案 65 故事大王
方案 66 金鸡独立





- 第三十四天 /115
- 方案 67 倒车请注意
- 方案 68 录音机
- 第三十五天 /118
- 方案 69 回音壁
- 方案 70 记忆马拉松
- 第三十六天 /121
- 方案 71 对号入座
- 方案 72 全神贯注
- 第三十七天 /122
- 方案 73 节奏复印机
- 方案 74 狗耳朵尖尖
- 第三十八天 /123
- 方案 75 过关斩将
- 方案 76 做做看
- 第三十九天 /124
- 方案 77 记忆马拉松
- 方案 78 小推车
- 第四十天 /126
- 方案 79 小和尚打坐
- 方案 80 说不动就不动





- 第四十一天 /127
- 方案 81 狗耳朵尖尖
- 方案 82 全神贯注
- 第四十二天 /128
- 方案 83 一个萝卜一个坑
- 方案 84 金鸡独立
- 第四十三天 /129
- 方案 85 节奏复印机
- 方案 86 高级传真
- 第四十四天 /130
- 方案 87 小小音乐家
- 方案 88 有轨电车
- 第四十五天 /131
- 方案 89 参观动物园
- 方案 90 快乐拍手游戏
- 第四十六天 /133
- 方案 91 小和尚打坐
- 方案 92 过滤器
- 第四十七天 /134
- 方案 93 芭蕾舞演员
- 方案 94 故事大王

