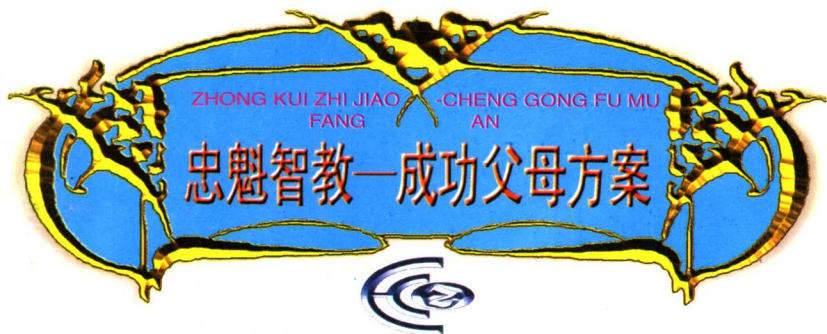
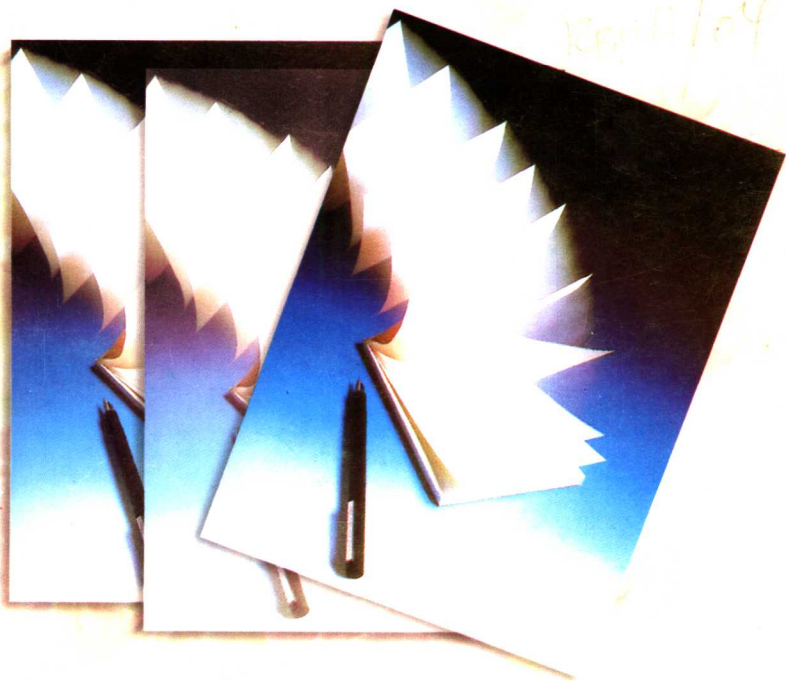




让孩子记得牢考得好

主编 吴忠魁 作者 力欣



北方妇女儿童出版社

《忠魁智教——成功父母方案》

每位成功者的背后，都有位家教成功的父母！

本书提示：让您的孩子知识掌握更牢、

考试成绩更好！

让孩子记得牢考得好

主编：吴忠魁

作者：力 欣

北方妇女儿童出版社

忠魁智教—成功父母方案
让孩子记得牢考得好

主编：吴忠魁

作者：力 欣

*

北方妇女儿童出版社出版
吉林省新华书店总发行
长春新华印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 9.625 印张 180 千字
1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷
印数：1—50 000 册
ISBN 7-5385-1344-2/G·756 本册定价：15.00 元
邮政编码：130021 全套(8 本)定价：120.00 元

《忠魁智教——成功父母方案》

总 序



每当我看到本应烂漫欢乐的孩子因应试教育而不堪重负的时候；每当我看到父母们为了孩子的成长而茫然无措的时候；每当接到家长在给我的电话和来信中发出“帮帮我”、“救救我的孩子”的呼声的时候，我的心总是格外沉重。

谁家没有孩子，哪个父母不望子成龙？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。千百万父母在渴望得到科学的家教指导，无数有识之士在呼吁“救救孩子”、“救救家长”。

教育是重要的。世界政治、经济、科技、文



化的竞争,说到底人才的竞争,而人才的竞争本质上是教育的竞争。培养和教育什么样的人,既决定着我国民族的命运,也决定着每个人的命运。当数以千万计的家长苦于教子无方,低素质的人群依然在低素质的家庭教育中循环再生,父母和民族的美好愿望何以变为一片灿烂?

人类处于世纪之交,今天的儿童将是21世纪的主人。家庭的荣耀,民族的未来,依赖正在成长的新一代。新一代的健康成长,离不开良好的家庭教育环境。重建家庭教育功能,提高全民族的素质,迫切要求现代教育科学走进家庭。

正是在时代和社会的需求下,我和北京师范大学一批从事教育科学和心理科学研究的同事们,共同写出了这套成功父母方案,期望以此能够给被家教失败所困扰和渴望孩子成才的家长们一些实际的帮助。科学性、系统性、实用性和可操作性是这套方案的突出特点。

之所以把成功父母方案称作“忠魁智教”,是因为忠魁本是我名。此外,中国古代民间有个“钟馗”的传说,那是个打鬼的神,也是

个保护人们平安的神。有朋友讲,就用你忠魁的名字给这套方案命名吧,取钟馗的谐音,也好帮助家长们打跑那些阻碍他们美好愿望成真的陈旧观念和落后方法之“鬼”,帮助家长保护孩子健康成长。我何敢与“钟馗”相比,但也姑且为之吧。至于“智教”,目的在于让我国的家长在亲子情感的基础上,教予充满理性,充满智慧,充满信心,掌握科学的教育方法。

每位成功者的背后,都会有位家教成功的父母。愿天下父母都成为成功的家长,愿每个孩子都成为成功的儿童!

感谢北方妇女儿童出版社,他们为提高我国妇女和儿童的素质所付出的关心和努力令我深受感动。在此,谨致诚挚的敬意和谢意。

吴忠魁

1997年8月12日于京师乐育楼



第一章 您了解您的孩子吗 3

——小学生复习技法与应试技能的
调查

一、复习技巧和应试技能是成功的
关键 3

二、怎样调查小学生的复习技法与
应试技能 5

(一)小学生复习技法与应试技能
调查表 5

(二)对调查结果的分析 9

第二章 工欲善其事，必先利其器 15

——良好的记忆力是复习应试的
基础和保障

一、了解记忆的奥妙 16

(一)您知道什么是记忆么 16

(二)记忆的类型 18

(三)小学生记忆的特点 20

二、记忆的作用 22

(一)超强记忆能力是早慧的重要
标志 22

(二)记忆好才能学习好 24

三、记忆的训练 26

(一)记忆力的好坏不是天生的 26

(二)记忆力是可以训练的 28



MULUMULU

目 录



	(三) 超级记忆训练的科学依据和原理	30
第三章	让您的孩子具有博闻强记的能力	37
	一、测测您孩子的记忆力	38
	(一) 练前测验(第一套)	39
	(二) 练前测验(第二套)	43
	二、记忆热身操	49
	(一) 瑜伽呼吸训练法	49
	(二) 增进记忆力的单侧体操训练法	52
	(三) 信息接收训练法	56
	三、增进小学生记忆力的系列训练	63
	(一) 视觉映像训练法	63
	(二) 分类记忆训练法	69
	(三) 数字记忆训练法	74
	(四) 串词训练法	79
	(五) 相貌与人名记忆训练法	87
	四、训练后记忆力验收测验	96
	(一) 验收测验(第一套)	96
	(二) 验收测验(第二套)	101
第四章	开发孩子大脑的记忆金矿	117
	一、开发记忆的金矿	119



MULUMULU

目 录

(一) 有的放矢——明确近期目标	119
(二) 兴趣是学习和记忆的源泉	122
(三) 趁热打铁——及时予以强化	126
(四) 自信心是飞向记忆成功的 翅膀	127
(五) 战胜记忆的敌人——不良 情绪	130
(六) 循序渐进, 逐步积累	134
(七) 温故而知新	136
(八) 巧妙安排时间	140
二、培养良好的复习习惯	143
(一) 计划目标不可少	143
(二) 复习时间巧安排	145
(三) 复习方法多样化	147
(四) 循序渐进有层次	150
(五) 全神贯注不分心	151
(六) 一张一弛除疲劳	153
(七) 错误观念要清除	154
 第五章 临渊羡鱼, 莫若退而结网	159
——利用记忆规律, 掌握有效的 复习技法	
一、科学有效的记忆方法	159
(一) 有意记忆法	159
(二) 理解记忆法	162
(三) 联想记忆法	164



MULUMULU

目 录

(四)多通道记忆法	168
(五)精选记忆法	170
(六)谐音记忆法	172
(七)口诀记忆法	173
二、掌握有效的复习技法	176
(一)网络复习法	177
(二)程序复习法	178
(三)过度复习法	182
(四)四环节复习法	184
(五)集中复习法与分散复习法	186
(六)整体复习法与部分复习法	188
(七)竞赛复习法	189
(八)笔录复习法	190
 第六章 不打无准备之仗	195
——做好孩子考前的准备与调整	
一、做好物质准备	196
(一)临考前的饮食	196
(二)调整作息時間	196
(三)文具的准备	198
二、考前的心理调整	199
(一)科学对待猜題	199
(二)科学对待模拟考试	202
(三)消除新异刺激	204
(四)增强自信心	205
(五)进入静息状态	205

第七章	两军交锋智者胜	209
	——小学生应试策略和答题技巧	
	一、应试的一般策略	209
	(一)注意考试要求,完善自填项目	209
	(二)仔细阅读说明,免做无用之功	210
	(三)全面统筹安排,合理分配时间	211
	(四)认真仔细审题,以免南辕北辙	212
	(五)注意答题策略,先易后难解答	213
	(六)答案简明扼要,无须画蛇添足	214
	(七)分分都要争取,绝不粗心大意	215
	(八)保持卷面整洁,不要因小失大	216
	(九)高度重视复查,把好最后一关	216
	(十)不可提前交卷,沉着就是胜利	217
	二、小学数学考试应试技巧	218
	(一)填空题	218
	(二)判断题	220
	(三)选择题	221
	(四)简算题	223
	(五)计算题	225
	(六)几何图形计算题	227
	(七)文字叙述题	231
	(八)应用题	232
	三、小学语文考试应试技巧	237
	(一)基础知识	237
	(二)阅读	248
	(三)作文	253





第八章	别怕考试	261
	——怎样防治小学生的考试焦虑	
	一、考试焦虑是精神紧张	261
	二、考试焦虑的危害	263
	(一)考试焦虑对学习的影响	263
	(二)过度考试焦虑对考试的干扰与危害	264
	(三)过度考试焦虑对身心健康的威胁	265
	三、影响考试焦虑的因素	267
	(一)遗传因素	267
	(二)健康状况	268
	(三)自我评估	268
	(四)知识经验	268
	(五)应试技能	269
	(六)家庭环境	269
	(七)学校教育	269
	四、小学生考试焦虑的测查与分析	270
	(一)考试焦虑自我测查量表	270
	(二)对测查结果的分析	274
	五、考试焦虑的治疗方法	277
	(一)自信训练	278
	(二)系统脱敏	281
	六、考场病及其预防与急救措施	286
	(一)突然慌乱	286
	(二)记忆堵塞	289
	(三)书写痉挛	292
	(四)身体疲劳	293





第一章 您了解您的孩子吗

——小学生复习技法与应试技能的调查



RANGHAI ZI JIDEL AOKAODEHAO · RANGHAI ZI JIDEL AOKAODEHAO

一、复习技巧和应试技能 是成功的关键

让孩子记得牢,考得好,这知识的一进一出,可真是既关键,又重要。有的孩子善学不善考,有的孩子善考不善学,如果能够把两者很好地结合起来,无疑非常理想。在记和考之间,还有个不可忽视的中间环节,这就是复习。

记得牢是前提,如果孩子连知识都学不进,记不住,一切都无从谈起。因此,必须在孩子学习阶段,即知识的“进”上,也就是“记”上下功夫。

可是,记得牢,记不牢,也就是知识掌握得好坏,总得有个检验。在小学阶段,检验的主要形式之一就是考试。考试常常最令家长着急和苦恼。您的孩子很聪明,可往往考试总是不理想,怎么回事?专家们研究发现:人的智力差别不是太大,影响孩子学习成绩的原因主要有二点。一是没有一个科学的复习技



法。掌握了科学的复习技法,可以使小学生减少一半的精力。“温故而知新”、“复习是学习之母”,这是前人经过长期实践而总结出来的经验。然而,并不是任何复习都能取得好的效果的。因而,父母应该帮助孩子选择“最优化”的复习技法。二是缺乏有效的应试策略和答题技巧。一旦了解和掌握了各种题型的特点和解题思路,可使学生了解考查要点、概览题型、掌握解题技巧,增强应变能力,从容地对待考试。

总而言之,学得好,记得牢,是小学生学习成功的前提或基础,科学有效的复习技巧和应试技能是成功的关键。人与人之间智力水平的差异,并不像人们想像的那样大。如果一个中等智力水平的小学生掌握并运用了有效的记忆技能和复习技巧与应试技能,那么,他将比自恃智力高而没有掌握方法的其他同学取得更好的成绩。

不管怎样,家长都是个好帮手,让孩子学得好,记得牢,复习得法,考得好,都需要家长的努力。要做到这一点,当家长的首先需要了解孩子。在此,我们先给家长提供了解孩子是否掌握了复习和应试的技能的方法,以使家长更好地帮助学生有的放矢地掌握各种复习技法与应试技能,有关记忆方面的了解,将在下一章给出。



二、怎样测查小学生的复习 技法与应试技能

(一)小学生复习技法与 应试技能调查表

下面的调查表可以帮助家长了解自己孩子的复习习惯和应试方法。试一试,看看您的孩子情形如何。答题时,请孩子仔细看好每一道题目。凡基本符合他的情况的题目,就让他在该题后边的横线上填写“是”字;凡基本不符合他的情况的题目,则填写“否”字;如果无法确定,请填上一个“?”作为标记。提醒您注意的是:只有让孩子真正如实回答,这个调查表的调查结果才是有价值的。

现在开始测测您的孩子:

1. 每到考试时,直到临考前的那天晚上,我才对大部分需要复习的功课进行突击。 ____
2. 当准备考试的时候,我紧张、不安,或者由于某些其他原因而难以复习。 ____
3. 在参加语文考试之前,我阅读了所有与此次考试有关材料。 ____
4. 我常常得反复读几遍才能理解一份材料。

5. 在阅读课文时,我抓不住重点。 ____
6. 在开始做论述题之前,我先把内容考虑好,