

永久提升孩子学习成绩的三个步骤：

打造学习能力（即：能学习）·掌握学习方法（即：会学习）·培养学习兴趣（即：爱学习）

# 帮助孩子 提升学习成绩的 100<sup>个</sup>方法

，才会有好成绩

现实环境下，  
孩子的学习成绩仍然是衡量孩子  
是否优秀的一项重要指标，  
它牵动着每一位家长的神经。

萱草 编著

中国华侨出版社

Tusheng Xuexi Chengji de  
100ge Fangfa

# 帮助孩子 提升学习成绩的 100<sup>个</sup>方法

萱草<sup>◎</sup>编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

帮助孩子提升学习成绩的100个方法 / 萱草编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5113-0200-7

I. ①帮… II. ①萱… III. ①学习方法-家庭教育  
IV. ①G791②G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第000364号

### ●帮助孩子提升学习成绩的100个方法

---

著 者 / 萱 草

责任编辑 / 文 心

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 17 字数 / 268 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0200-7

定 价 / 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)



## 先有好方法，才会有好结果

在现实的环境下，可以说孩子的学习成绩牵动着每一位家长的神经。那么，应该如何帮助自己的孩子提高学习成绩呢？这是让每一位家长都伤透了脑筋的问题。因为那远不是多给孩子补一补课，多给孩子灌输一下大小道理，或者用皮鞭抽一顿就能解决的。这是一个复杂的系统工程，而且家长急不得慢不得，只有掌握科学的方法，全方位考察孩子的学习问题，再施以帮助，才能见效。

本书以“帮助孩子提升学习成绩”为主题，从学习能力的打造（能学习），学习方法的掌握（会学习），学习兴趣的培养（爱学习），学习坏习惯的剔除，学习难点的攻克，学习与运动的兼顾以及学习中人际环境的处理等七个方面，为家长帮助孩子提升学习成绩提供了100个全面、细致、操作性强的具体方法。如果你正为你孩子的学习问题而烦恼，那这本书就是你最好的选择。



## 第一章

### 提升学习成绩从打造孩子的学习能力开始

要让孩子学习好，首先要帮助孩子“能”学习。所谓“能”学习是指孩子自身必须具备基本的学习能力，包括注意力、思考力、记忆力、自我认识能力等。这是孩子学习的基础，孩子只有有了这个基础，才能在学习的大道上快乐、持久地奔跑。



#### 注意力是孩子提高学习成绩的保证

1. 理性分析“孩子上课走神”的原因 ..... 012
2. 使用特殊训练法提高孩子的注意力 ..... 015
3. 用物质奖励法训练孩子的注意力 ..... 017
4. 给孩子科学的脑营养帮孩子集中注意力 ..... 020
5. 用兴趣、目标吸引孩子的注意力 ..... 022
6. 提供安静的学习环境让孩子集中注意力 ..... 023
7. 控制心理疲劳以提高注意力 ..... 024



#### 思考力是孩子会学习的象征

8. 帮助孩子养成独立思考的好习惯 ..... 025
9. 教孩子学会发现问题 ..... 028
10. 教孩子学会分析问题 ..... 029
11. 让孩子学会将现有知识与新问题联系起来思考 ..... 031



## 记忆力是孩子提高学习成绩的基础

- 12.教孩子掌握记忆的几个规律 ..... 033
- 13.孩子必须掌握的四种基本记忆法 ..... 035
- 14.时尚的多通道记忆法 ..... 037
- 15.几种适合孩子的趣味记忆法 ..... 038
- 16.剔除损害孩子记忆力的一些坏习惯 ..... 040
- 17.一定要让孩子学会交替学习 ..... 043



## 自我认识是孩子提高学习成绩的前提

- 18.让孩子学会正确地自我评价 ..... 045
- 19.帮孩子客观地设定期望值 ..... 047
- 20.帮助孩子找到适合自己的学习方法 ..... 050

# 第二章

## 良好的学习方法可以让孩子事半功倍

当孩子具备了学习的能力，孩子就可以自如地进行学习了。但能学习还要会学习，如果不会学习，即不掌握良好的学习方法，孩子的学习就会出现事倍功半的现象。而一个掌握了优秀学习方法的孩子才会让自己的学习驶入快车道。



## 千里之行 始于计划

- 21.教孩子学会制订学习计划 ..... 054



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 22.如何对学习计划进行合理调整 ..... | 057 |
| 23.教孩子如何珍惜学习时间 .....   | 059 |
| 24.教孩子学会如何合理分配时间 ..... | 061 |



## 向课堂要效率

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 25.让孩子的眼耳心一起来上课 .....  | 063 |
| 26.教孩子积极回答问题 .....     | 065 |
| 27.帮助孩子处理好听与记的关系 ..... | 067 |
| 28.让孩子学会抓一节课的重点 .....  | 069 |
| 29.鼓励孩子向老师提出问题 .....   | 072 |



## 课余时间的科学安排

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 30.告诉孩子预习有多重要 .....    | 074 |
| 31.怎样预习既省时又高效 .....    | 076 |
| 32.教会孩子科学的复习方法 .....   | 077 |
| 33.在复习中给你的孩子一些提示 ..... | 079 |
| 34.教会孩子高效地完成作业 .....   | 080 |
| 35.为孩子准备一个错题本 .....    | 084 |



## 考试时的策略与方法

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 36.告诉孩子考试就是做作业 .....        | 088 |
| 37.教会孩子如何作好考前准备 .....       | 091 |
| 38.拿到试卷一定要先通看一遍做到心中有数 ..... | 094 |
| 39.教孩子掌握考试的技巧 .....         | 095 |



- 40.考试时碰到棘手的题该怎么处理 ..... 100  
41.无论如何最后一定要检查一遍 ..... 103

## 第三章

### 提升学习成绩的关键是让孩子喜欢学习

一个孩子如果不但能学习、会学习，而且还爱学习，那么，这个孩子的学习问题就可以说基本上都解决了。俗话说，兴趣是最好的老师。但保护兴趣与培养兴趣却是有一定方法的。



#### 呵护孩子的好奇心

- 42.对孩子的好奇心表示赞赏鼓励 ..... 106  
43.进一步激发孩子的好奇心 ..... 108  
44.让孩子多与大自然接触 ..... 109  
45.耐心回答孩子的“为什么” ..... 112



#### 激发孩子学习的兴趣

- 46.尊重孩子的兴趣 ..... 115  
47.将原有知识跟兴趣相结合，孩子就会喜欢学习 ..... 117  
48.让孩子承担责任孩子就会主动学习 ..... 119  
49.在学习导入竞争机制让孩子忘我学习 ..... 122  
50.培养孩子广泛的兴趣，孩子才会知识渊博 ..... 125  
51.准确判断孩子不喜欢学习的原因，并帮助解决 ..... 126





## 让孩子品尝成功的滋味

- 52.家长要学会正确评价及时鼓励 ..... 132
- 53.为孩子设计更多的成功机会 ..... 138
- 54.逐步培养孩子成熟的内在成功感 ..... 140

## 第四章

### 帮助孩子戒除不良的学习习惯

坏习惯就像是小蛀虫，它会在不知不觉间损害孩子的学习成效。为让孩子的学习得到真正的保证，一定要让孩子克服一些影响学习的不良习惯。这也是一件让孩子受益一生的“希望工程”。

- 55.帮孩子克服思维定势的不良习惯 ..... 144
- 56.怎样纠正孩子不爱阅读文字的坏习惯 ..... 147
- 57.让孩子克服粗心大意的坏习惯 ..... 150
- 58.怎样克服半途而废的习惯 ..... 153
- 59.帮孩子克服拖拉作业的坏作风 ..... 156
- 60.让孩子克服不喜欢朗读的坏习惯 ..... 158
- 61.让孩子克服书写不认真的坏习惯 ..... 160



## 第五章

### 让孩子学会各“科”击破，均衡发展

作为个体，每个孩子都有自己独特的地方，体现在学习上，有擅长某一科不擅长某一科，但基础学习是没有选择余地的，偏科废科都不是好现象，这就要让孩子学会各个击破，在突出重点的基础上实现均衡发展。



#### 让孩子觉得英语并不难

- 62. 记住更多单词的诀窍 ..... 164
- 63. 让孩子的听力上一个台阶的方法 ..... 166
- 64. 教孩子轻松学好语法 ..... 169
- 65. 怎样让孩子的口语流利起来 ..... 172



#### 每个孩子都可以把作文写好

- 66. 状物——引用比喻及小中见大是巧妙状物的两个法宝 ..... 174
- 67. 写人——抓住特点与心理写人自然就传神 ..... 177
- 68. 写景——如果会借景抒情就掌握了写景的要点 ..... 179
- 69. 叙事——让孩子做到“叙事有主意”叙事就成功了 ..... 181
- 70. 议论——教孩子巧妙掌握论证的方法 ..... 182
- 71. 抒情——让孩子学会在抒情与缘由之间寻找联系 ..... 184
- 72. 立意——教孩子通过文题及材料去正确立意 ..... 186
- 73. 提纲——有一个好提纲作文就已成功了一半 ..... 191



## 应用题难是没有掌握方法

- 74.帮助孩子学会解决应用题的程序 ..... 193
- 75.帮助孩子理解题意 ..... 195
- 76.帮助孩子去除无关信息的干扰 ..... 199
- 77.帮助孩子学会选择正确的运算 ..... 200
- 78.帮助孩子掌握几种思维技巧 ..... 203
- 79.帮助孩子熟悉解题步骤 ..... 205

## 第六章

### 多运动，身体好才会有好成绩

就算你的孩子不是豆芽菜、小胖墩，面对繁重的学习任务，你依然有必要关心孩子的身体，而让孩子身体强壮的最好办法，就是让孩子多参加运动。

- 80.教会孩子向运动要成绩 ..... 208
- 81.培养孩子的运动习惯让孩子受益终身 ..... 210
- 82.球类运动让孩子的思维更敏捷 ..... 213
- 83.跑步运动可增强孩子的学习体力与耐力 ..... 214
- 84.游泳及跳绳可提升孩子的智力及反应能力 ..... 217
- 85.像特级教师那样鼓励孩子去运动 ..... 221



## 第七章

### 良好的人际环境能让孩子轻松地学习

孩子的心灵是非常脆弱的，如果孩子的心里有了疙瘩，那么他就肯定不能专心去学习了，所以，作为家长一定要注意关心孩子的人际环境。



#### 孩子最喜欢听自己喜欢的老师的课

- 86.让孩子养成喜欢老师的好习惯 ..... 224
- 87.怎样让老师喜欢自己的孩子 ..... 227
- 88.教会孩子正确处理与老师的矛盾 ..... 229
- 89.家长要与老师多沟通 ..... 232



#### 良好的同学关系可让孩子轻松学习

- 90.教孩子如何发现同学的优点 ..... 235
- 91.让孩子学会与同学交流 ..... 238
- 92.鼓励孩子与同学合作 ..... 240
- 93.让孩子养成帮助同学的好习惯 ..... 244
- 94.教孩子学会宽容 ..... 245
- 95.告诉孩子要拥有一颗感恩的心 ..... 248



## 融洽的亲子关系会让孩子愉快学习

- 96. 营造和谐愉快的家庭氛围 ..... 251
- 97. 多与孩子沟通做孩子的朋友 ..... 254
- 98. 允许孩子的成绩有反复 ..... 257
- 99. 尊重孩子的学习特点 ..... 260
- 100. 父母应该花一定时间和孩子一起学习 ..... 263



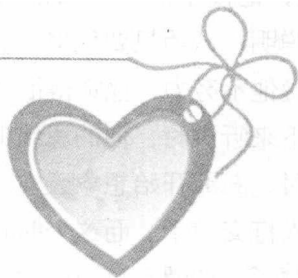


## 第一章

# 提升学习成绩从打造孩子的学习能力开始

---

要让孩子学习好，首先要帮助孩子“能”学习。所谓“能”学习是指孩子自身必须具备基本的学习能力，包括注意力、思考力、记忆力、自我认识能力等。这是孩子学习的基础，孩子只有有了这个基础，才能在学习的大道上快乐、持久地奔跑。





## 注意力是孩子提高学习成绩的保证

### 1.理性分析“孩子上课走神”的原因

每一个家长都知道孩子上课认真听讲的重要性，所以都会叮嘱孩子上课要认真听老师讲课，但尽管这样还是有很多孩子上课走神、说话、做小动作，被老师罚站，甚至打电话找家长谈话。这时我们的家长大多认为是孩子还小不懂事没有责任感造成的，以为只要打一顿骂一骂就好了，其实这只是其中的一小部分原因，更大的原因则是孩子的注意力能力问题。

有关调查发现，正常孩子中有 5%~10% 的孩子存在较严重的注意力能力问题。而在学习困难的孩子中，有注意力能力问题的比率更是高达 80% 以上。

石潭是一个六年级的学生。他的幽默感和纵横驰骋的想象力常常令大人们惊叹不已。有些时候，他在学校的表现很好，高质量完成作业，并在考试中取得好成绩；但有的时候，他似乎任何事情都做不好，阶段考试起伏不定。老师和家长都知道他很聪明，认为只要他努力，就能获得好成绩。但石潭认为自己一直都在努力，说他不努力，他觉得很冤枉。

在课堂上，石潭试图坐下来听讲时，他的思绪似潮水般地飘向远方。老师讲课说到天空上布满乌云时，石潭开始想象天空，两分钟之内，他的思绪已经在遥远的星球上和外星人打交道了。而这个时候，老师已经开始讲别的内容或分析作业上存在的问题了。石潭形容说：“我的头如同电视机，但它没有遥控，因此我不能选择频道。所有的节目同时在我的头脑里打开。”“很多时候，我都不知道自己在做什么——思绪总是四处飞。我想到什么就





做什么。”

石潭这种注意力不集中状况就不是家长骂一顿打一顿就可解决问题的，需要家长认真对待，可能是孩子的注意力能力有问题。慎重一点，可带孩子去看一下心理医生。如果确定是孩子的注意力能力问题，家长就要认识到这不是孩子不听话，并非他的过错。但也不要着急，孩子的这种注意力问题只要一旦确定，可通过一些特殊的训练得到解决，比如可以教孩子一些注意力的控制方法。例如，当老师讲课时，他默念着确保自己认真听讲；努力检查做过的作业，并提前制订学习计划。在着手某项活动之前，有意识地问自己：“用什么方法才是最好的？”或“现在做这件事情最合适吗？”

为了能帮助孩子解决注意力问题，我们家长要先了解一下注意力的科学内涵。

### **(1) 注意力的两个特征：指向性和集中性**

注意的指向性是在某一瞬间人的心理活动或意识选择了某一个对象而离开了其他的对象。例如上课铃响之前，学生的注意指向可能是某一个游戏或某一个笑话；但上课铃响之后，学生的注意指向黑板前站立的老师而离开刚才的游戏或笑话。

注意的集中性是指心理活动或意识在某个对象上的集中，使事物在人脑中获得清晰和深刻的反映。上课时，要求学生把注意集中在老师的讲课上，假若学生不能很好地控制自己，东张西望，那就是分心，他的听课效果自然会受到影响。

### **(2) 注意力的两种类型：有意注意和无意注意**

无意注意是一种没有预定目的，也不需要任何意志努力的注意。无意注意所表现出来的心理活动，是被动地由一些主客观条件所引起。例如，当大家正在专心听老师讲课的时候，一个迟到的学生推门进来，大家都会不由自主地转过头去看他。看电视时，人们的注意力完全被电视的故事情节所吸引，预先并无任何目的，这也是一种无意注意。

有意注意是一种有自觉目的，必要时还需要经过意志努力，主动对一定的事物所发生的注意。在学习的过程中，无论你对学习的内容喜欢与否，都必须学，因此，就必须作一定的努力，迫使自己把注意集中到学习活动中