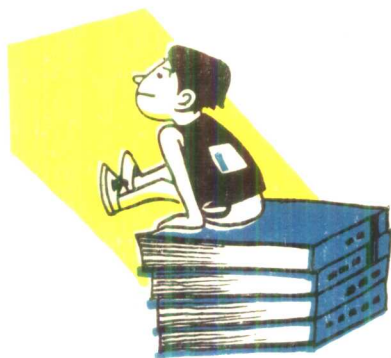


如何培养成绩优异的孩子

——献给中小学生的父母

〔日〕 松原达哉



科学普及出版社

效 率 译 丛

如何培养成绩优异的孩子

——献给中小学生的父母

【日】 松原达哉 著

朱 成 浩 译

科学普及出版社

内 容 提 要

本书系作者积多年之教育经验总结出的一套以心理学为基础的行之有效的科学教育方法之介绍。该方法经许多家庭和学校实践证明卓有成效，尤宜家教。该书特点是：反对死读书，拼时间，提倡轻松活泼地学习；反对训斥，强迫用功，提倡鼓励，诱发欲望，使之自由自在地学习；教以性格分类方法，发挥每个孩子的特长；端正对待孩子学习成绩的态度，使在任何情况下孩子都能焕发出学习的积极性；还详述了许多学习方法，这些方法学起来容易，用起来便能得益。

本书适合中、小学生家长阅读。中、小学生也可从中学到许多有效的学习方法。

“せる気”を起こすベスト勉強法

成绩自由自在の教育心理

松原达哉

講談社

昭和五十三年十月

效 率 译 丛

如何培养成绩优异的孩子

——献给中小学生的父母

〔日〕松原达哉 著

朱成浩 译

责任编辑：战立克

封面设计：范惠民

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国科学院印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：6.5 字数：140千字

1987年11月第1版 1987年11月第1次印刷

印数：1—31,700册 定价：2.20元

统一书号7051·1143 本社书号：1462

ISBN 7-110-00125-3/G·34

译者前言

社会、家庭，父母，无论谁都希望自己的后代聪明、健康、活泼，并大有作为。随着计划生育工作的开展和普及，“四、二、一”式的家庭结构在我国日益增多。这就使上述愿望更为强烈。但在这种特殊环境下成长起来的下一代，又将是怎样的人才呢？这一问题已引起社会各界人士的高度重视。

“玉不琢，不成器”。据译者所见，有的孩子天资聪颖，言谈之间能给人以种种启迪，但天长日久，这种神童般的气质不见了；有的孩子生就一副呆板的面孔，言谈举止也矮人一截，日久天长，人们却下意识地发现他奇迹般的变了，竟连模样也变化了。

以上两种变化，令人琢磨。是何物暗中操纵着如此戏剧性的变化呢？一言以蔽之，是教育方法。虽然每个家长都有自己的的一套教育方法，但其目的却只有一个。有的家长以自己的主观意志去教育孩子，有的家长却根据孩子的心理、特点去教育他们。前者粗暴地废弃了孩子的潜在能力，以至扬短避长；后者则针对孩子的心理活动，充分挖掘他的潜在资源，发挥其特长，可谓“条条大道通北京，且有远近之分”。本书正是抓住如何运用心理教育，提高学习成绩这一主题，深入浅出地阐明这一道理。因此，我认为这本书不仅是一本科普读物，它还是一本如何让孩子做人、成才的育人指南。

由于日本和我国在生活、风俗和观点上存在差异，所

以，本书肯定会有不符合我国国情的文字，所以仅供诸位参考。在翻译过程中，曾得到张国强老师的帮助，值此鸣谢。译文如有不妥之处，恳请读者斧正。

译 者

1986年11月

序

拼时间，死读书，读死书，是难以提高学习成绩的。而选择恰当的学习方法则是少年儿童提高学习成绩的有效措施。登山前，制定周密的计划，选择最佳登山路线，便可以尽快登上顶峰；而无计划，路线欠佳则多付艰辛，事倍功半。提高学习成绩与登山的道理相同。

我总结出一种以心理学为基础的行之有效的教育方法。家庭和学校的实践证明这种方法卓有成效，尤其适合家庭教育。

有些中小學生虽拥有豪华的书房和高级的学习用具，并花费大量时间啃书本，然而，学习成绩仍不见提高者不乏其人。相反，有不少学生条件艰苦，没有充裕的学习时间，但由于他们采用了合理的学习方法，学习成绩直线上升。

有些家长、教师动辄训斥孩子、学生“要安心学习”、“用功不够”、“学习时间太短”等等，却不去指导他们如何学习。一味指责，只能使他们冒然急进，固而导致丧失学习兴趣，成绩低下，以至厌恶学校。

因此，与其待孩子长大或成绩欠佳之后再请家庭教师，莫如在此前就帮助孩子养成良好的学习习惯。

本书汲取了以往教育心理学的研究成果，参考了大脑心理学的有关理论，通过大量事例介绍了几种帮助孩子迅速提高成绩的具体方法。内容通俗易懂，以家庭教育为主要对象，对学校教学亦颇有参考价值。

全书旨在帮助少年儿童最大限度地发挥个人能力，将学习成绩提高到最高水平。无论成绩优异者还是成绩欠佳、学习吃力者，只要根据本书所述原理，改变学习方法，学习成绩定能得到提高。

本书介绍了许多行之有效的学习方法，您如能帮助孩子们从中选用一、二种用于学习之中，本人将不胜荣幸，愿此书能对广大少年儿童提高学习成绩有所裨益。

松原达哉

1978年10月



效 率 译 丛

XIAO LU YI CONG

效率译丛

怎样提高记忆力
怎样提高预见能力
怎样挖掘你的潜在能力
怎样提高时间利用率
怎样提高判断能力
怎样进行创造性思维
说话艺术
如何培养成绩优异的孩子

统一书号：7051·1143 定价：1.35 元

ISBN 7-110-00125-3/G·34

目 录

第一章 如何培养孩子的才华

——请父母们改变认为孩子天生愚蠢

而任其发展的想法

第一节	您的孩子一定会“起飞”	(2)
第二节	落第数学家——冈洁	(2)
第三节	宫泽三秀才的母亲	(3)
第四节	智力迟钝、愚笨的少年——爱迪生	(5)
第五节	父母发现了老师未察觉的能力	(6)
第六节	令人担忧的孩子名列前茅	(8)
第七节	以自信锻炼孩子的学习能力	(10)

第二章 学习成绩好坏并不等于智力高低

——就教学实例谈决定成绩的六个关键

第一节	提高学习能力的六要素	(13)
第二节	小学时代的神童 中学阶段的劣等生	(14)
第三节	聪明也能变成蠢笨	(16)
第四节	两种不同教育方法的实验	(19)
第五节	徘徊于中下游的学生	(19)
第六节	过高的期待反使孩子遭受挫折	(21)
第七节	智力发达成绩平平的溺爱儿童	(22)
第八节	学习条件优越的落第学生	(24)
第九节	学习气氛浓厚的家庭中的优等生	(26)
第十节	切忌把成绩较差的孩子与其兄妹相比	(28)

第十一节	智力平平而成绩优秀的学生·····	(30)
第十二节	初中时的高才生在高中阶段陨落·····	(32)
第十三节	同一环境中的两种截然不同的孩子·····	(34)
第十四节	录取者的条件与学习能力·····	(30)

第三章 优等生的性格区别及其测验法

——对教学实践的六点最终建议

第一节	对儿童进行性格诊断的必要性·····	(40)
第二节	性格诊断方法·····	(41)
第三节	性格诊断方法之一·····	(41)
第四节	性格诊断方法之二·····	(42)
第五节	性格诊断方法之三·····	(43)
第六节	性格诊断方法之四·····	(44)
第七节	性格诊断方法之五·····	(44)
第八节	性格诊断方法之六·····	(45)
第九节	要更多地看到孩子的优点·····	(46)
第十节	社交型性格的学习方法·····	(47)
第十一节	早睡早起集中精力学习的社交型性格·····	(49)
第十二节	活跃型性格的学习方法·····	(51)
第十三节	用分散法克服危机的活跃型·····	(54)
第十四节	慎重型性格的学习方法·····	(56)
第十五节	更集中精力的慎重型性格·····	(58)
第十六节	依赖型性格的学习方法·····	(60)
第十七节	以简单工作提高依赖型儿童的成绩·····	(63)
第十八节	自卑型性格的学习方法·····	(65)
第十九节	父亲一席话使之心扉顿开的自卑型性格·····	(69)
第二十节	刻板型性格的学习方法·····	(71)
第二十一节	女学生中的刻板型性格·····	(73)
第二十二节	对混合型性格培养的建议·····	(75)

第四章 运用教育心理学来唤醒学习欲望

——母亲一席话，孩子变新人

第一节	老师更重视学习欲望强烈的学生·····	(78)
第二节	适时进行学习目的的教育·····	(79)
第三节	稍有成绩就要予以表扬·····	(80)
第四节	及时鼓励将要取得成功的孩子·····	(82)
第五节	教育孩子以满分为出发点·····	(83)
第六节	用表扬来帮助孩子树立自信·····	(85)
第七节	寻找适当的表扬时机·····	(87)
第八节	正确运用批评与表扬·····	(89)
第九节	激起竞争意识的方法·····	(90)
第十节	家长要到学校去看看·····	(91)
第十一节	莫让欲望之芽夭折·····	(93)

第五章 提高学习成绩的方法和建议

——从制定学习计划到满怀信心地去考试

第一节	早睡早起 头脑清醒·····	(97)
第二节	学习中要任凭孩子打呵欠·····	(98)
第三节	以体育活动作为提高成绩的跳板·····	(99)
第四节	制定学习计划时要做到“三不”·····	(100)
第五节	制定作息时间的最佳方法·····	(102)
第六节	制定良好学习计划的步骤·····	(103)
第七节	提前五分钟做好准备的效益·····	(104)
第八节	健脑操可提高听课效果·····	(105)
第九节	听课本身就是提高学习实力的过程·····	(106)
第十节	有助于提高学习成绩的听课方法·····	(107)
第十一节	教科书本身就是最好的参考书·····	(110)

第十二节	轻松愉快地记笔记的方法	(111)
第十三节	笔记的优劣决定成绩的好坏	(113)
第十四节	让孩子按时完成作业的方法	(115)
第十五节	不要把吸引注意力的东西摆放周围	(118)
第十六节	改变“一边派”习惯的方法	(119)
第十七节	条件反射学习法	(121)
第十八节	利用效果转移法提高全部学科的成绩	(123)
第十九节	攻克弱科的学习方法	(124)
第二十节	适合大脑生理结构的高效学习法	(126)
第二十一节	不正确的学习方法浪费时间和精力	(127)
第二十二节	先完成弱科还是强科	(128)
第二十三节	学习-休息 学习的分散学习法	(129)
第二十四节	正确对待游玩与学习的关系	(130)
第二十五节	养成最有效的休息方式	(132)
第二十六节	父母的生活态度左右孩子的成绩	(133)
第二十七节	整洁的学习环境可振奋学习欲望	(134)
第二十八节	学习伊始才备用具的消极作用	(136)
第二十九节	考试前的复习方法	(136)
第三十节	考试前十天就要把生物钟调到“朝型”	(138)
第三十一节	不怯场的精神集中的学习方法	(139)
第三十二节	学习遇到困难时的建议	(140)
第三十三节	只要干 就一定能取得成功	(142)
第三十四节	家庭教育的转折点	(143)

第六章 不同学科采取不同的预习复习方法

——刻苦预习和复习是学习的关键

第一节	可加深理解深度的预习方法	(146)
第二节	各学科的预习重点	(147)
第三节	预习后的课堂效果	(151)

第四节	速效复习法	(153)
第五节	因科而异的复习方法	(155)
第六节	复习之后的预习	(158)

第七章 记忆力强化法与暗示法

——以手、口、耳帮助记忆，用口诀集中精力

第一节	重新认识记忆力的重要性	(160)
第二节	高声朗读有助记忆	(162)
第三节	用身体部位帮助记忆复杂事物	(163)
第四节	默诵后的睡眠有助记忆	(164)
第五节	交替使用感觉器官	(166)
第六节	如何运用记忆方法	(167)
第七节	逐时逐段反复记忆	(170)
第八节	比较记忆法	(172)
第九节	用暗示法提高记忆能力	(173)
第十节	根特的精神集中法	(174)
第十一节	自我暗示法	(175)
第十二节	让孩子创作并默诵暗示口诀	(177)

第八章 对待成绩的正确观点和方法

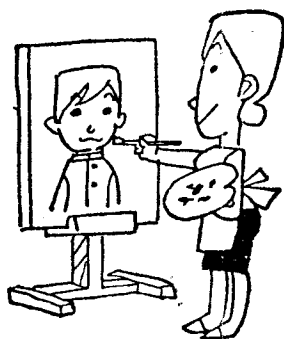
——成绩上升或下降时的表扬和批评方法

第一节	一位不问“成绩”的成绩狂母亲	(180)
第二节	怎样看懂成绩册	(180)
第三节	看透五分制总评成绩的实质	(182)
第四节	认清一分之差的重要性	(184)
第五节	成绩上升时的表扬法	(186)
第六节	成绩停滞不前时的对策	(188)
第七节	成绩下降时的鼓励法	(189)
第八节	测验您的孩子适用哪种学习方法	(191)
后记		(196)

第 一 章

如何培养孩子的才华

——请父母们改变认为孩子天生愚蠢
而任其发展的想法



第一节 您的孩子一定会“起飞”

假如你的孩子学习成绩不理想，你常常会想到：为什么会如此糟糕呢？肯定是学习不太用功吧，等等诸如此类的想法一定很多；或许你又考虑到也许是学习方法不正确；不，不，也许是从小放纵的结果等等，想都想得厌倦了。

社会上，既有许多要么娇宠溺爱，要么严厉训斥，要么蛮横地强迫孩子学习的家庭；也有许多给孩子买了大量的学习参考书和学习用具，以期提高孩子的学习成绩的家庭。

有时，也会有人认为反正孩子不聪明，不能再抱有什么希望了，就任其发展吧。但是，我们作为家长绝对不能如此武断地判定孩子的前途，实际上，他们的前途深不可测。

就连孩子们小学、初中时的学习成绩，也是在随时变化。越是低年级，越易于变化。即便到了高中阶段，如果有了正确的指导、帮助，成绩也可直线上升。然而，这一点与家庭教育有着密切关系。从广泛的教育经验中，我也深深地体会到了家庭教育的重要性。

现在，如果我们看看被人们称之为“天才、秀才”的人，他们青少年时代的成绩，就可以证明我的上述观点。在此，我准备只讲三件事例来证明在儿童身上蕴藏着无限的可能性，如果谁能打开孩子的智慧之窗，谁就能使孩子学习成绩稳步起飞。

第二节 落第数学家——冈洁

世界著名数学家，文化勋章获得者冈洁博士，他还作为

一位著名的随笔文学家而得到人们的尊敬。这位冈洁博士便是一位出人意料的爱迪生式的人物。虽然他晚年一跃成为使人震惊的天才数学家，可是，他在小学时代竟是一个门门皆优，唯独数学落伍的学生。

他报考县立中学时，曾因数学不及格未被录取而度过了一年的失学生活。翌年，虽然考中和歌山县县立中学（现粉河高中学校），但数学成绩仍旧没有大的改观，中学二年级时的数学平均成绩才达到66分。可是在他三年级的时候，无意中却唤起了冈洁奋斗的决心。那时冈洁的父亲给他买了一本名为《数理解义》的书，读完后，冈洁说：“我一定弄懂科里弗定义的道理。”正是这种心情变成了学习的动机，他越发对数学抱有强烈的兴趣了。冈洁从书中领悟到，无论什么难题，只要方法正确就可以求出，而答案也只有一个。后来，冈洁博士在追述往事时，心情激动地谈到：“再也没有比数学更有意思的东西了”。

多么好的父亲呀！当时冈洁的父亲若任其发展，冈洁这位大数学家恐怕也就不会出现了。

第三节 宫泽三秀才的母亲

一天，我在银行等待时，随便翻翻报纸，无意中看到一条深感兴趣的记事，这是宫泽先生的母亲所撰写的回忆录。当时，电台经常广播秀才——宫泽三兄弟的事迹，我对此当然很感兴趣。所谓三兄弟就是：

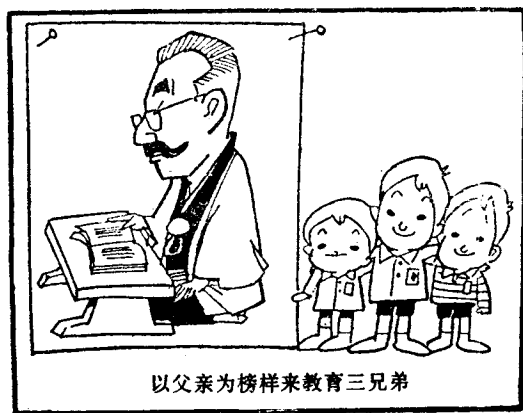
老大	经企厅厅长	宫泽喜一
老二	广岛县知事	宫泽 弘
老三	外务省欧亚局局长	宫泽 泰

这三位都以优异的成绩毕业于东京大学法律系，并于此后进入政界发挥出各自的雄才伟略。

那么，这三兄弟接受的是什么样的家庭教育呢？据1977年12月22日的《三兄周刊》所刊载，宫泽母亲回忆往事时介绍到：“虽然宫泽三兄弟受到严格的教育，但提醒他们‘要抓紧学习’之类的话一次也没说过。为了能够使他们有规律地生活，总是与孩子们商量之后，再确定吃饭的时间。并且，在洗澡时，培养他们自己洗裤衩的习惯”。

还有，据说吃饭也相当严格，无论是否爱吃，也要吃下去。如果因为不喜欢吃就不吃的话，那么同样的食物就再吃三、四次。就连语言的运用、礼节礼貌的教育也十分严格。

宫泽三兄弟的父亲虽是众议院议员，但据说经济却很窘迫，生活非常朴素。学习时，三人总是共同使用一个房间，



一起学习……，由喜一照顾弟弟。

回味一下宫泽三兄弟的母亲所说的话，我们确实应该这样教育孩子。在宫泽的家中，父亲每做一件事都千方百计为