

第一章

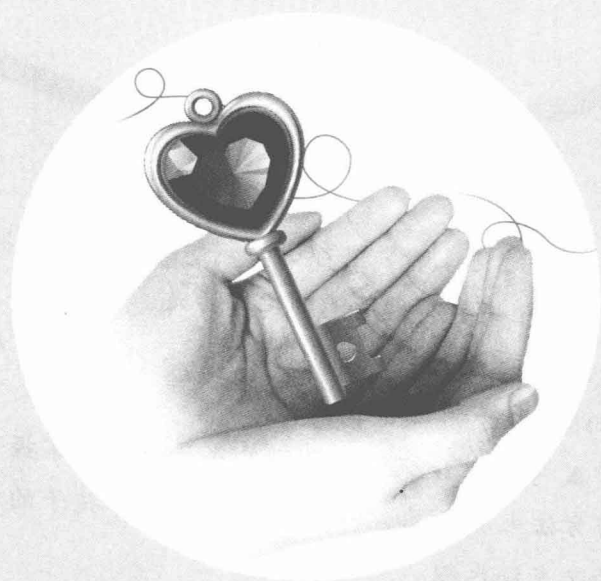
学习方法价值 100 分

——糊涂父母教知识，聪明父母教方法

▲ 每对父母都希望自己的孩子能在学业上取得优异的成绩，但未能得偿所愿的比比皆是。

▲ 但明白个中原因的恐怕不多，更多的父母会把原因归结到孩子的天资上。

▲ 事实上，孩子成绩的差异是由是否掌握了科学的学习方法来决定的，好的学习方法让你孩子的学习道路省力又充满乐趣。



多感官并用学习好

有关专家的研究表明，人通过单一感官获得信息并将信息内容记住的比例相对较小，而通过多种感官协同作用则会记住更多的信息内容。这体现在学习上就是，多种感官共同参与学习活动会有更高的效率。

大双和小双是一对孪生兄弟，同在北京市某小学三年级二班就读。他们是相同的老师上课，回家后一起复习，写日记……但是，兄弟俩每次考试的成绩却有很大的差距，大双总是班级里前三名，而小双的成绩则非常靠后。

为什么同样的学习环境，同样的教师上课，同样多的学习时间，他们的成绩却差异很大呢？原来，大双在课堂上不只是单纯地听老师讲，他还随时做笔记，大脑里不停地思考老师提出的问题……而小双虽然也在课堂上认真听讲，但他不喜欢记笔记，也不去思考。就是说，在课堂上，他并没有让自己的感官都发生作用，而大双则是多感官并用，所以他的成绩比小双优秀就是很自然的事情了。

这件事情也给了父母们一个启示：要注意引导孩子在学习时多感官并用，不要只动脑，不动手，或是只动手，不动脑，不动嘴（不阅读），这样就会影响孩子的学习成绩。

心理学实验证明，当学生学习同一份知识材料，如果采用口授方式，让学生只是听（纯听觉）时，3小时后能记住60%；如果让学生只是看（纯视觉），3小时后能记住70%；如果听觉、视觉并用，3小时后能记住90%。3天后这三种学习方法的记忆程度分别为15%、40%和70%。可见，视觉、听觉相结合时，学习效果更好。

好方法胜过好老师

多感官参与学习能充分体现学生作为学习主体的主动性和积极性，调动学生自身的积极因素参与到学习活动中，而不是让学生只是被动地听老师讲、被动地死记学过的内容，因而会使学习有更好的效果。



学习指导技巧1

引导孩子丰富自己的学习方式和手段

孩子学习成绩的好坏，与家庭教育也有很大的关系，但一些父母总认为学习是老师负责的事情，其实不然，因为孩子在课堂上只有45分钟，而这45分钟内，老师不可能和每个孩子互动，不可能对每个孩子都实现有效的教育和了解，所以，父母的帮助对孩子来说是非常必要的。

读小学的坤坤一直都很乖，学习时也是非常的安静，从来都只是一个人静静地看书或者不出声地、安静地书写，她很少参加各种课外文体活动，只喜欢待在家里看电视或玩自己的芭比娃娃。她在学习上很听父母和老师的话，老师让背书她就认真地背书，老师让写字她就乖乖地写字，她总能很顺从地把老师讲过的知识背过，因而学习成绩也还好。

乖巧听话、成绩优异的坤坤受到了其他孩子的父母的赞赏。而她的同学洋洋，则始终活泼好动，她在父母的教育帮助下学习了许多灵活多变的学习方法，如大声朗读学习的内容，不时和父母一起表演一下书本中的人物和故事，把要记的知识内容用图画画出来等。不仅如此，洋洋还在爸爸妈妈的帮助下，经常做各种生活实验，如实验一下针在水中如何下沉，试探一下水开后蒸汽的冷热等等。

由于有了这些灵活的学习方法，洋洋总是能够较快地学会并记住所学的知识，并且，她总是学习得很愉快。上了初中，由于课程增多、学习内容加深，

坤坤的学习越来越吃力，而洋洋的学习则依然非常轻松高效，坤坤的学习成绩就与洋洋的差距越来越大。

为了提高孩子的学习效率和效果，增强孩子的学习兴趣和成就感，父母不妨教育孩子充分利用多种感官来参与学习，就像洋洋一样，采取一些灵活多样的学习和记忆方式，这会让孩子取得很好的学习效果。



学习指导技巧2

让孩子在学习中“动”起来

所谓动，就是动脑、动手、动嘴等，换言之，就是父母要学会解放孩子。20 世纪初期，陶行知先生大声疾呼要对孩子进行六大解放：一是解放孩子的大脑，让他们能想、敢想；二是解放他们的手，让他们能干、敢做；三是解放他们的眼睛，让他们能看；四是解放他们的嘴巴，让他们能说、敢说；五是解放他们的空间，使他们能到大自然、大社会中去获取丰富的知识；六是解放他们的时间，不要把他们的功课表填满。很多父母总是认为，孩子要好好学习就得老老实实地坐在书桌旁、认认真真地看或写，不能出声，不能东张西望，不能站起走动，不能摇头晃脑，不能伸胳膊踢腿，等等。这其实是束缚了孩子的许多感官包括心灵和大脑，压抑或浪费了孩子除眼睛和大脑之外的感官学习的潜力，效果自然也不会好。

听名人讲学习方法



美国简·豪斯顿在《教育可能的人类》一书中提到：“如果孩子们跳舞、品尝、触摸、听闻、观看和感觉信息，他们几乎能学到一切东西。”如果能让多种感官参与学习，就等于将多种信息通道开通了，让信息通过多种通道进入大脑，让知识信息在大脑细胞间进行广泛而细密的链接。这样就会让信息的多种属性或特征在大脑里进行综合，因而在信息提取时也会有更多的线索。所以多感官学习法能提高学习效率和效果。蒙台梭利也在多感官学说中指出：“我们的学习是通过所看、所听、所学、所嗅、所触、所做来完成的。”

好方法胜过好老师

有专家证实，书本上的知识内容我们静静地看上十遍，还不如我们亲身体验、实际操作一次来得记忆深刻，因此父母要鼓励孩子在学习中真正“动”起来。让孩子“演一演”，如学习有故事情节的语文或英语课文时，可让孩子实际表演文中人物的言行；“试一试”，如学习“飘落”一词时，让孩子用纸片或布条试一下在空中飘落的动作；“做一做”，如学习浮力的概念时，让孩子拿不同的物体放在水里演示一下看看结果。学习物理化学时，多做实验，让孩子多动手参与实践；学习计算机时让孩子多上机操作等等，这些都可以达到较好的学习效果。在英语学习中，不要只是用眼睛看书或者只是用耳朵听录音，而是要边看、边读（出声）并且动笔写，或者与同学或父母进行角色扮演，通过“模拟就医”、“模拟购物”、“模拟问路”等活动形式让孩子灵活运用英语，这样多种感官刺激，学习和记忆效果就会更好。

父母在孩子学习中有疑问时，可尽量借助直观形象实物或模型等来达到更好的效果，这样可以有效发挥他们的视觉、触觉、嗅觉、味觉等多种感官在学习中的作用。

北京某小学有一位小男孩，在学校学了老师教授的《小公鸡和小鸭子》一课后，他很想知道真正的小公鸡和小鸭子有什么不同，于是回家问爸爸。他爸爸没有指责他“笨”，而是很快去农贸市场买来了小鸡和小鸭。他让儿子仔细去观察小鸡和小鸭子的嘴、羽毛、脚，看它们有什么不同。经过爸爸的不断启发和讲解，这位小学生很快牢固地记住了“小鸡为什么不会捉鱼？”“小鸭为什么不会捉虫子？”“小鸡为什么不会游泳？”等知识信息，因为“小鸡的嘴尖尖的，容易捉到虫子”“小鸭子的嘴是扁扁的，不容易捉到虫子”“小鸡的爪子是尖细的，无法用来拨水，所以不会游泳”而“小鸭子的脚掌面积较大，可以用来拨水”。

我们已经知道：大脑的信息通道主要有以下六个：看（视觉）、听（听觉）、尝（味觉）、触（触觉）、嗅（嗅觉）、动或做（动觉，又叫本体感觉）。学习就

是通过我们的眼睛所看、耳朵所听、口舌所尝、鼻子所闻、身体所触、动手所做而获取知识信息的过程。所以，要想提高孩子的学习成绩，要想让孩子爱上学习，父母就得让孩子养成“动”的学习习惯。



学习方法一点通

有不少同学上课明明认真听讲，课下也认真完成作业，但成绩却始终不太理想，这并非是自己学习不够刻苦，也不是谁比谁更聪明一些，而是没有掌握正确的学习方法，其中一点就是没有学会多种感官并用的学习方法。究竟怎么样才算多感官并用的学习呢？

首先，我们来说说课堂上。大家都知道，老师上课大多是以讲授知识为主，几乎所有同学在老师讲课的时候都能认真听讲，但如果你认为只要认真听讲就能学好就错了，在听老师讲授知识的同时，还必须要做到心到、眼到、口到、手到、耳到，只有这样才能将老师的知识真正变成自己的知识。

心到，就是指要集中精力，全身关注于所学内容上，心无旁骛，且要勤于思考；眼到，是眼睛仔细地看书本的内容或所学习的东西；口到，指声情并茂地朗读出声或口中念念有词；手到，“不动笔墨不读书”，读书时要勤于动笔，勤做笔记，要多动手操作和实践；耳到，耳朵要用心听老师的讲解。做到这样几点，才能算得上真正的会听讲。

其次，再来说说课下。有的同学认为完成老师的作业就万事大吉了，实际上并非如此，完成作业也是一门学问，作业质量的好坏和作业所带来的效果不同，取得的成绩自然会有所不同。

在完成作业的时候，要做到心到、眼到、口到、手到，这里的心到是说不走神，心无旁骛，用心认真；眼到是指眼睛盯住需要完成的任务，而不是东张

好方法胜过好老师

西望；口到，需要朗读或背诵的课文及要点，一定要出声，这样会记得更牢；手到，做作业、记笔记、画要点和难点，以及标注不清楚的地方。只有将这些感官并重，才能更有助于专心致志的心智思考，同时更好地完成作业任务。

只要做到以上几点，调动所有感官积极参与到学习活动中，学习的效果就会变得更好，成绩自然也会得到提升。

实践可以帮孩子更好地记忆

知识的运用比知识本身更重要，学习了知识，如果不能运用到实践中，那只能是纸上谈兵，对孩子来说，边学边实践能更好地理解、牢记知识。

有这样一个富有启发意义的小故事：

一位有着一流驾船技术的船长，曾独自驾着一艘简陋的帆船在台风肆虐的大海上漂泊了半个月，最终死里逃生。后来，他有了一艘机轮船，并多次驾驶它行程几千里到过海洋的纵深处，渔民们都尊称他为“船王”。

船王有个儿子，他对儿子寄予了很高的期望，他希望儿子能够掌握驾船技术，开好他置下的这条船，于是就非常用心地教给儿子驾船技术，从如何驾驶船只到如何对付台风等每一个细节都为儿子讲解得详细而具体，儿子也学习得非常用心。到了儿子成年的时候，他驾驶机轮船和关于应对台风的知识已经非常丰富，对父亲关于驾船技术的提问对答如流，船王便放心地让儿子一个人出海。可是，儿子第一次出海后一直没有回来。原来，他死于台风，一次对于渔民来说十分微不足道的台风。

船王十分不解：我的驾船技术那么好，教儿子也教得那么认真，凡是我经年积累下来的驾船经验，都毫不保留地传授给他了，为什么他还是在这次微不足道的台风中丧生了？

有一位老人问船王：“你一直手把手地教他吗？”

“是的。为了让他掌握技术，我教得很仔细。”

“他一直跟着你吗？”老人又问。

“是的，我儿子从来都没有离开过我。”

好方法胜过好老师

老人说：“这样说来，你也有过错啊。”船王不解，老人说：“你只传授给他技术，却不能传授给他教训。对于知识来说，没有教训作为根基，没有经过实践来检验，知识只能是纸上谈兵。”

船王以为，只要儿子掌握了丰富的驾驶帆船和应对台风的知识就可以很好地应对台风，但他并不知道，对知识来说，如果不能用于实践，那是没有任何实际用途的。同样的道理，学生在接受了课堂知识后，如果不进行实践，不巩固，就容易遗忘，也不容易消化和运用。

对于孩子们来说，读书的目的不仅仅是为了学习而学习，也不仅仅是为了考大学，而是在将来运用他们积累起来的丰富知识来改造生活、改造社会、改造自身、改造世界。也就是说，学习知识的目的是为了运用知识。因而，运用知识解决实际问题也是孩子需要培养的一种能力和素质。



学习指导技巧1

实践帮孩子巩固了知识，还激发了孩子探索的兴趣

任何知识都来源于实践，学生学习的各门科学知识都是前人在实践中经年累月积累起来的。因而知识也必将服务于实践，学生学习科学文化知识也是为了将来能够应用于实践。新的教育理念倡导学生的学习和教育要联系社会生活 and 实践，脱离实践的、仅仅局限于书本和课堂的教学和学习越来越不适应不断发展的社会的需要。

实践不仅是知识经验的来源、人类学习知识经验的目的，对于生活在校园中的学生而言，实践也是巩固和检验书本知识的一个好方法。因此，父母平时也要注意鼓励孩子通过实践去检验所学的知识。小强爸爸的做法就值得父母们学习。

暑假里，小强的爸爸带他回到在农村的奶奶家，听说村里晚上闹鬼。因为有一个村民有天晚上说见到鬼了，而就在当天夜里，他听到某种声音后大叫一声“有鬼”，结果就一命呜呼了，因此村民们都认为有鬼。但小强不相信，于是爸爸就鼓励他自己去探索。为了向村民证实没有鬼，小强在一天晚上特意到后院去乘凉，一会儿，他听到了后山传来断断续续的“呼啦、呼啦”的声音，奶奶告诉他这就是鬼叫的声音，这声音确实有点让人恐怖。但小强相信绝对不是鬼叫，于是他拉着爸爸去找声源。他和爸爸拿着柴刀和手电筒向后山声音传来的方向走去，离声音越来越近了，小强发现有一颗树在风一吹的时候就会发出“呼啦、呼啦”的声音，这就是所谓的“鬼叫”了。而这棵树有一根粗大的枯枝，没有树皮，露出白色的枝干，上面还有许多洞，爸爸告诉他，这是白蚁啃咬的。

小强猜想：会不会是风吹到树枝上的洞，因为振动而发出的声音呢？于是，他和爸爸把枯枝砍了下来，他发现枯枝被白蚁蛀出了许多小孔，口琴、笛子等乐器不都是有孔的吗？他对着枯枝的小孔吹了吹气，接着发出了“呼啦、呼啦”的声音，他越是用劲，声音就越大。他非常兴奋，他找到“鬼”了。第二天，小强把枯枝带到村里，向村民们演示了“鬼叫”的声音。村民们都恍然大悟：原来“鬼”就是这么一根干巴巴的树枝啊，它怎么会夺去一条人命呢？这次探索的成功极大地激发了小强继续学习科学的兴趣和信心。



听名人讲学习方法

古今中外，数不胜数的科学家们在进行发明创造的时候，都将学习和实践有机地结合在一起，因为他们深知，理论知识只是一个基础，更重要的是自己的实际操作。

富兰克林在多年研究关于雷和电之间关系的同时，不断进行科学实践，才最终发明了闻名于世的避雷针；牛顿之所以能够发现世界上最神奇的奥秘之一——万有引力，除了和他的认真思考有关，更重要的是在他阅读了大量书籍后的实践操作；伟大发明家爱迪生在发明电灯的时候，除了学习理论知识，实验的数量达到了7000多次，才最终获得了成功。

好方法胜过好老师

显然，小强爸爸的做法是正确的，他没有用空洞的说教去告诉小强应该怎么做，而是让他在实践中去检验所学的知识，使孩子在巩固了知识的同时，还能够激发起其他兴趣，可谓一举两得。



学习方法一点通

在日常生活中，有很多学科知识都与我们的生活实际密切相关，想要学得更好，首先需要我们在学习的时候密切联系实际，这样不仅有助于学科知识学习，还能加深和巩固书本知识。比如在学习数学中长度度量单位的时候，可以主动观察和测量房间、身高、书本等；学习数值加减乘除法时，则可以在购买物品的时候进行价格核算，或帮助父母进行家庭财务计算等；学习物理中关于“水受热膨胀”的知识时，我们可以仔细观察水在逐渐烧开的过程中水壶中水位的变化；学习雪融化的有关知识时，观察雪在室外、室内或捧在手里时哪个融化得会更快。

不仅如此，在进行化学、地理、自然、语文等学科知识的学习时，我们也可以将它们和生活中的经验相互结合，将抽象的学科知识与具体可感的日常生活现象联系起来，从已有的生活经验出发，既能感受到所学知识的形象和具体性，又能感觉到所学的知识与自己的生活密切相关，从而增加学习科学知识的兴趣。

此外，养成勤于观察生活并努力和所学的知识相联系的习惯，也是学习联系实际的好方法，比如生活中司空见惯的事情中究竟蕴含着哪些学科的哪些知识，某些问题可以用什么学科的知识来进行解决等。比如家里装修要给门窗装玻璃，可以帮助父母计算一下所有门窗一共需要多少面积的玻璃；看到钟表，可以思考一下钟表上有哪些不同学科的知识等等。

经过这样一系列的自我训练，不但可以让思维更加活跃，养成勤于思考、善于运用工具书和积极提问的良好习惯，还能够让实践贯穿到生活中的点点滴滴，进而加强知识的巩固，提高学习效率。

心理学家说：听讲和看书虽然可以帮助学生获得一定的信息和知识，但永远不如动手操作给人的印象那样深刻，不如动手操作所掌握的那样牢固，不如动手操作更能将有关知识转化为实践行为和能力。

所以，在日常的学习和生活中，我们可以经常动手去做，主动尝试，比如学习英语关于问候的句子时，和同学或家长演示一下不同情境下的问候；学习圆锥体、圆柱体的表面积、体积时，自己动手做一下圆锥体、圆柱体，然后展开来测量并计算一下表面积、体积等。相信这会让你更加喜欢学习，且学习效率也会不断得到提高。

图表学习对孩子来说就像看影片

德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯的记忆规律研究表明，形象的图像记忆效果要好于语词记忆。将繁杂的文字叙述和说明转化成图表，使学习者能够更直观的理解文字所表述的内容，更强调直观效果和视觉功能，因而更容易被大脑所吸收，而且不容易被忘记。

利用图表能够非常简明清晰地揭示事物彼此之间的关系，有关的知识点形象生动地在图表中被反映出来。因为图表清晰、具体、形象，它能更深刻地印在我们的头脑中，使我们更快、更容易地掌握系统的知识，因而图表法是一种非常有效的学习方法。

比如，熟悉我国地图的学生在学习和记忆京广铁路线沿途经过的城市、地名时，他的头脑中首先会浮现出一幅中国地图，然后在头脑中按顺序走过这些地方，这样他就比较容易学习和记住这条铁路线了。

当然，图表学习法是任何人都可以有效运用的，特别是处于学习期间的孩子。有研究表明，使用图表学习和记忆比单纯用笔记逐条学习和记忆，其效果要提高大约 50%。图表可以帮助学生更快地将信息摄入大脑内，并且在回忆知识的时候能够帮助他们在头脑中更快地提取信息。



学习指导技巧1

让孩子把文字知识变为图片来记忆

父母鼓励孩子在学习时要积极联想、想象和思考，无论学习什么知识，要

积极将所学的知识和某种图形、图像或场景相结合，努力将文字的知识内容转化为图形、图像和表格的形式来学习和记忆。文字是单调的，图像是直观的，联想和想象是将文字的东西转化为图像形式的关键步骤，也是推进学习过程的重要途径。

父母可以让孩子参考书上的图表进行学习和记忆，因为书上的图表都能够很好地帮助孩子学习和记忆。此外，还可以教给孩子根据自己对文字的内容的理解画出相应的图表，用图表来表达文字的内容。因为这种方法要经过自己的大脑不断地思考和创造、不断地重复要学习或记忆的知识信息，所以通过这种方式所掌握的知识、所记忆的程度都比单纯的学习记忆文字要好得多。

虽然这样费时较多，但学习效果会更好、记忆会更牢固。比如在记忆关于人体的英语单词时，可以先画出一个人形来，将四肢、脸部、头发、手指等身体各部位和器官大致画出来，然后将人体各部位和器官的英语名称写上去。这样把人体的部位图和相关的英语表达词语联系起来进行学习和记忆就容易多了。在记忆“汽车、面包、水杯、楼梯、电脑、手机”等几个毫无关联

的词语时，可以在头脑中创造出这样一幅画：有个人一手拿着面包一手端着水杯边吃着面包边走下了楼梯，他来到院外的汽车旁边，汽车的后座上放着他今天新买的电脑，这时他的手机响了……这样就能很好地记住并且不容易忘记。

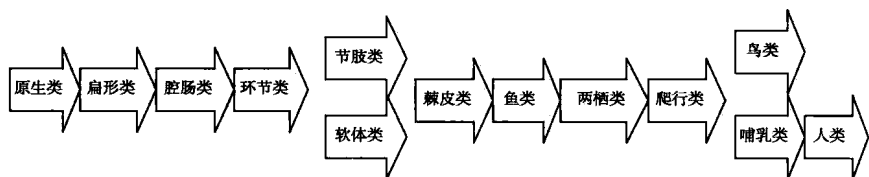
听名人讲 学习方法

美国的著名图论学者哈里说：“千言万语不及一张图。”他认为形象思维远比抽象思维更容易使人记忆清晰，画在纸上的有规律可循的图表比再丰富的语言都有效果。

英国教育家、心理学家托尼·巴赞经过研究发现，在日常生活中，我们所获得的知识信息在大脑中都是以脑图的形式储存的，人类大脑接收知识信息后，是以中心球立体结构呈放射性形状存入记忆库中。这个过程首先是要充分地理解学习的内容，然后将通过语言理解的学习内容转化为形象，再对这种形象进一步理解和升华进而转化为图像。这样，新、旧知识就能更多地产生联系，比较系统地将知识存入大脑中。

好方法 胜过好老师

另外，父母还可以指导孩子将所学习的知识信息根据事物的先后发展顺序或逻辑关系等各种相互关系画出关系图、位置图、网络图、树状图等直观的图像，并用相关的、更加详细的知识点不断填充、丰富图像上的内容，使关键的知识点在图上一目了然地被表现出来。图像越形象、越直观，便越能够帮助学习和记忆。例如根据生物进化的进程和顺序可画出相关的进化树状图或链条图，将关键的知识点填在图中相应的位置上，这样一张图就非常容易地将重要的知识点串联起来了，非常清晰明了地印在了孩子的大脑中。孩子在学习生物时，可把所学的知识用生物进化图的形式表达出来，如下图：



除了图形、图像，表格也是一种有效的学习和记忆方式，可将有关的或相近的知识点简化列成表格，相互对照，找出异同点，这样可以帮助孩子学习和记忆，增强学习效果。比如，将历史知识中不同时期的相类似的历史事件进行列表对比，如将《南京条约》、《马关条约》、《辛丑条约》等不同时期的条约根据签订时间、签订的起因、条约内容、造成的影响等列成表格，对照学习和记忆，如下表：

不只是在学习语文、历史时可用图像、表格的方式加深理解和记忆，在学习英语的过程中，同样可以用这种方法。家长可以引导孩子将不同的时态如现在时、过去时、将来时、过去将来时、现在进行时等各种时态的句型、动词形式、使用时间范围等列表对照学习，也可将不同学科的相关知识进行列表对照，如将英语和汉语语法进行对比，将中国历史和世界历史进行对比等。对于相类似的知识点进行列表对照可将异同点非常直观地表现出来，这样可以加深印象，有助于孩子学习记忆。

条约名称	时间	起因事件	主要内容	影响	备注
《南京条约》	1842年	鸦片战争 (1840年)	割让香港给英国;赔款2100万元;开放广州、厦门、福州、宁波、上海五处为通商口岸;英商进出口货物缴纳税款,中国须同英国商定。	中国从封建社会逐步变成半殖民地封建社会。	中国近代第一个不平等条约。
《马关条约》	1895年	中日甲午战争 (1894年)	清政府割辽东半岛、台湾、澎湖列岛给日本;赔偿日本军费白银2亿两;开放沙市、重庆、苏州、杭州为商埠;允许日本在通商口岸开设工厂等。	大大加深了中国的半殖民地化。帝国主义掀起了瓜分中国的热潮。	标志着洋务运动破产。
《辛丑条约》	1901年	义和团运动 (1900年) 八国联军入侵中国 (1900年)	清政府赔款白银4.5亿两,以海关等税收作保;清政府保证严禁人民参加反帝活动;清政府拆毁大沽炮台,允许帝国主义国家派兵驻扎北京到山海关铁路沿线要地;划北京东郊民巷为“使馆界”,允许各国驻兵保护,不准中国人居住。	中国完全陷入半殖民地半封建社会的深渊。	中国近代史上赔款数目最庞大、主权丧失最严重、精神屈辱最深沉的不平等条约。



学习指导技巧2

教孩子使用提纲或目录学习法

提纲或书本的目录也可以看作是一种特殊的表格。人们常说“提纲挈领”“纲举目张”,如果孩子学会了提纲或目录学习法,对提高孩子的学习成绩是大有帮助的。提纲可以将所学习的内容简明扼要地概括出来,就像抓住鱼网总绳、