

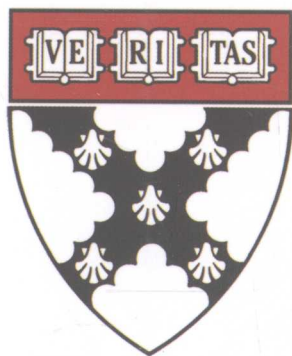
通过家长和孩子的共同努力，帮助孩子校正成长的方向，充分发挥自身的潜能，
为在竞争日益激烈的现代社会生存与发展奠定良好的基础。



HAFOJIATINGJIAOSHI desikaoxuexixiyuedu JIYIFA

● 乔恩◎编著 ●

哈佛家庭教师 的思考学习阅读记忆法



一个人如若从未入迷于比其自身更重大的事业，那就失去了人生登峰造极的经验之一。只有入迷，他才能自知。只有入迷，他才能发现他从来不知道自己所具有的、并将仍然是休眠着的一切潜在力量。

——尼克松

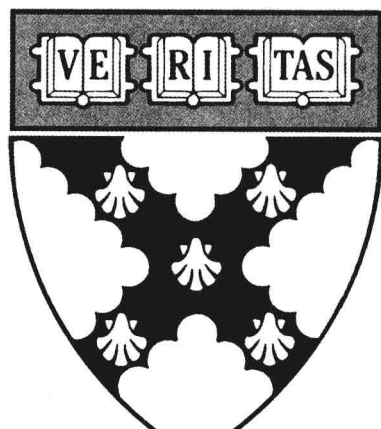


地震出版社

HAFOJIATINGJIAOSHI
desikaouxexiyue
JIYIFF

哈佛家庭教师 的思考学习阅读记忆法

●乔恩◎编著●



图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛家庭教师的思考学习阅读记忆法/乔恩编著.

—北京:地震出版社,2012.5

ISBN 978-7-5028-4033-4

I. ①哈… II. ①乔… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 029814 号

地震版 XM2623

哈佛家庭教师的思考学习阅读记忆法

乔 恩 编著

责任编辑:赵月华

责任校对:孔景宽 凌 樱

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

http://www.dzpress.com.cn

经销:全国各地新华书店

印刷:九州财鑫印刷有限公司

版(印)次:2012年5月第一版 2012年5月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:302千字

印张:20

书号:ISBN 978-7-5028-4033-4/G (4707)

定价:36.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



前 言

建于 1636 年的哈佛大学是美国最古老的高等学府，也是美国和世界最负盛誉的名牌大学之一。300 多年来，哈佛大学为美国培养了无数的政治家、科学家、作家、学者。迄今为止，有 8 位美国总统、40 名诺贝尔奖金获得者和美国 500 家大财团中 2/3 的决策经理们，都是从这里走出……在这里毕业的杰克·韦尔奇成为世界上最伟大的 CEO，从这里退学的比尔·盖茨成为世界首富……

哈佛靠什么打造了这些巨人？哈佛学子的成功，正是哈佛大学教育方针运用得当的结果，是哈佛大学素质教育理念科学的证明。一位哈佛大学的教授指出：“人才的培育与成长，不在于方法，而在于观念；不完全靠勤奋，而主要靠思想。”

哈佛大学是世界一流的顶尖学府，其中也聚集着世界上一流的教育专家，他们中的很多人曾经或正活跃在家庭教育的第一线，或者用相当的精力从事对孩子教育的理论及实践的研究。因此，他们被誉为“哈佛家庭教师”。他们的教育和智能开发理念与经验非常值得每一个现代家长和正在成长的青少年学习和借鉴。

家庭是孩子的第一所学校，家长是孩子的第一任教师。家长给予孩子的不仅是生命、家庭的一切，更是每时每刻都在塑造着孩子们的心灵。

儿童处于生命中最主要的集中学习时期，他们缺乏社会经验，各方面处于形成阶段，有着多方面需要和发展可能，充满生命活力和潜力。这段时期的家庭教育的影响，远远超过该阶段而扩展到终身。

孩子的“头脑不是一个被填满的容器，而是需被点燃的火把”，家长的责任就是点燃火把，让它燃烧。创新是人的头脑中最敏感的机能，也是最容易

受到压抑的机能。孩子的创造性思维火花可能光芒四射，也可能渐渐熄灭。因此，家长要加强对孩子的智能培训，着力提升他的思维能力和创新意识，努力保护他的好奇心、求知欲和想象力，培养他的创造力，为他将来成为杰出的人才奠定良好的基础。

学习是获取人类知识、经验、文化的手段，一个人从出生到生命的终结时刻也离不开学习。儿童能否挖掘自己的潜力关键在于他们是否具有学习能力。只有抓住学习方法及学习能力的培养，孩子的学习效果才能有效地提高。掌握了高效学习能力的孩子，才可能在将来的生存发展和参与社会竞争中占据主动地位！

阅读，是为了取得学问。但如何阅读，本身就是一门学问。培养快速阅读的能力，是提高学习效率、扩大知识面的需要。哈佛家庭教师非常赞同这样一种观点：“现代社会的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”是否具有快速阅读能力，在很大程度上决定着学习效率的高低。在科技迅速发展、信息量急剧增加的当今时代，谁能在有限的时间内学习、掌握更多的知识，谁就能在事业上取得成功，在竞争中取胜；反之，则会成为时代的落伍者。

学习任何科学知识，都离不开记忆，而学习的最大障碍莫过于记忆力差。记忆力好的人能够迅速地、准确地、持久地掌握学习过的知识和技能，也能比较好地理解、运用这些知识和技能。记忆力的强弱并非天生的，它是可以通过训练和掌握好的记忆技巧与方法而提高的。

《哈佛家庭教师的思考学习阅读记忆法》坚持通俗性和实用性的基本原则，以贴近生活、便于借鉴为鲜明特色，通过一些马上可以用在生活中、学习上的基本理论和简明方法，向读者证明了这样一个道理：即使是普通孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的天才！



目 录

第一篇 注重全脑开发，提升思考、学习、阅读和记忆能力

英国著名哲学家约翰·洛克说：“好的书对青少年的成长乃至他们的一生，都会产生深远的影响。阅读只是给头脑提供认识的材料，思考才使我们阅读的东西成为我们自己的。”人的智力结构中的诸因素，都离不开记忆力。没有记忆力，要想学习任何知识、进行任何思考和创造都是不可能的。哈佛家庭教师建议家长帮助孩子进行大脑全面开发，综合提高各种能力，充分发掘各种潜能。

全面开发大脑才能充分发挥思维潜能	(3)
综合运动全脑进行学习和思维效果好	(6)
趁孩子用右脑思考时加强开发他的能力	(7)
在行为上约束孩子，在思维上给予自由	(10)
要尽早积极帮助孩子发展多种智能	(14)
正常的人都有潜力通过学习掌握丰富的知识	(17)
每一个智力正常的人都应该具备相应的学习能力	(19)
阅读是帮助青少年开启未来之门的钥匙	(21)
创造适宜的条件，激发孩子阅读的兴趣	(23)
年轻人要为生存而阅读，在阅读中生存	(26)
记忆力的差别只是记忆方式的差别	(28)

- 要想有效提高记忆力必须经过一定的训练..... (30)
- 多给孩子鼓励和夸奖，他就会更加聪明和健康..... (34)

第二篇 发展思维能力，培养动脑习惯

经研究证明，人脑的智能远未完全被开发出来。婴幼儿时期是训练思维的最佳时期。美国创意思考中心的一项研究指出：“孩子缺乏思考力，父母应负七成的责任。”“即使是普通孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。”哈佛家庭教师指出，经常用脑是开发智能的良方。思考对大脑来说，如机器运转，不思考的大脑就会像久停的机器一样锈蚀。培养孩子的思维能力是有规律可循的，也是需要付出一定的努力和心血的。

- 抓住关键时期才能促成孩子思维开发的飞跃..... (39)
- 平凡的孩子也许可发掘出巨大的智力潜能..... (43)
- 青少年要了解和充分发挥自身优势智能..... (46)
- 经过适当的引导和鼓励，让孩子变得喜欢动脑..... (48)
- 满足孩子的好奇心，引导他提出更多的问题..... (51)
- 拓展思维的广度和深度，充分发展思维能力..... (53)
- 儿时形象思维的培养和开发对成才非常有益..... (56)
- 培养孩子的逻辑思维能力是家长的一项重要任务..... (59)
- 从全新的角度思考问题，有意识地发展逆向思维..... (61)
- 在日常生活中努力培养想象力..... (64)
- 进行专门的训练，开发孩子的想象力..... (67)
- 做生活中的有心人，努力锻炼和提高预见力..... (70)
- 增强孩子的求知欲望和好奇心，鼓励他多提问..... (74)

引导孩子摆脱思维定势，更加灵活地思考·····	(76)
帮助孩子改变不爱动脑的习惯·····	(79)
给孩子自立的空间，让他自己寻找答案·····	(81)
超越规则，用别具一格的方式去思考·····	(86)
发掘孩子的创造力，培养他的应变能力·····	(88)

第三篇 在平凡的学习与生活中，激发创造性的火花

哈佛大学第24任校长普西提出：“一个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。”哈佛家庭教师认为，创新意识是现代杰出人才所必须具备的。培养现代人才的起点是创新意识的培养和开发。似乎很少有人把灵感同青少年的学习和发展联系起来。其实，灵感不一定就指发明创造，也并非为科学家、艺术家所独有。灵感就是一种高明的突发性的创造力。它并不是那么玄妙神秘，那么可望不可及。它产生于社会的实践和积极的思考。在平凡的学习与生活中，也可以产生富有创造性的奇思妙想，也能够激发出灵感的火花。

儿童时期正是开展创新教育的最佳时机·····	(93)
让孩子认识到他的创造潜能是无限的·····	(96)
创造良好的条件，培养孩子的创造习惯·····	(99)
培养孩子的创新思维，摆脱传统思路约束·····	(103)
用心呵护和扶持孩子的创意·····	(105)
让孩子充满热情地投入创造性活动·····	(107)
激励孩子的创新思维，帮助孩子开阔眼界·····	(110)
培养思考能力，更有效地激发灵感·····	(112)

采取有效措施，激发自己的创新潜能	(114)
掌握条理清晰的高效思维方法	(117)
改进思维方式，更好地解决生活中的问题	(119)
要学会解决问题，先学会提问	(122)
努力调动大脑去寻求更多的答案	(124)

第四篇 端正学习态度，培养良好的学习习惯

成功与失败的最大分野，来自不同的习惯。人的一生应该是一个不断学习的过程。要让孩子从小坚定积极学习的意识，培养浓厚的学习兴趣和良好的学习习惯。哈佛家庭教师信奉这样一种观点：“兴趣是最好的老师。”一个对知识抱着浓厚兴趣的人，必然对读书产生热情。那些学习成绩优秀的学生，无不是喜欢读书的人。正是对学习的兴趣，促使他们坚持不断地学习，不间断地学习，又促进学习成绩进一步提高。因此，引导孩子以更加愉快和轻松的心情去学习是非常重要的。

激发孩子的学习兴趣，教他主动去学	(129)
引导孩子制订适宜的学习计划	(132)
采取有针对性的措施，帮孩子消除对学习的反感	(134)
教孩子对学习充满信心，战胜畏难心理	(136)
培养孩子认真仔细的习惯，改变粗心的毛病	(138)
帮助孩子纠正容易走神的毛病	(140)
教孩子控制自己，培养专注精神	(142)
教孩子谦虚低调，避免骄傲和张扬	(145)
多学一些学科会让人的思路更加开阔	(149)



掌握好学习的间隔时间，注意文理交替	(151)
指导孩子在学习中更充分地利用时间	(154)
呵护孩子的好奇和钻研之心，增加学习深度	(157)
要保持大脑活跃，就要经常运动	(160)
努力帮助孩子提高学习效率	(162)
教孩子按照有利于提高学习成绩的秘诀进行学习	(164)
坚持学习，融入孩子的学习生活	(167)

第五篇 掌握科学的方法，更有效地学习

学习是获得知识的重要途径。只有不断学习，知识才会更加丰富，思维才会更加敏捷，一个人才能不断进步。哈佛家庭教师强调：学习要靠勤奋，更要讲求方法。好的学习方法能极大地帮助孩子提升学习效率，提高学习成绩和树立自信。因此，父母应有意识地帮助孩子掌握科学、合理的学习方法，强化他的学习能力，除了利用好课堂的时间，还要注意及时复习，采取多种手段开发和利用右脑的功能……

教孩子学会灵活地思考和解决学习中的问题	(173)
尽量当堂掌握所学的知识	(176)
记好学习笔记，强化学习效果	(178)
深入理解所学内容，才能真正记忆和掌握	(181)
适当地多做习题才能巩固所学的知识	(183)
坚持系统复习，避免遗忘所学的知识	(185)
不断追求新知识，保持脑细胞灵活	(187)
学习知识的过程，从观察开始	(188)

掌握适当的观察方法，提高观察技巧	(189)
青少年可以通过专门的训练提高观察能力	(192)
充分利用音乐进行学习智能的开发	(195)
语言学习不仅需要读，更要大量地听	(198)
通过速读和速听，促进右脑的活性化	(200)
坚持朗读和背诵提高学习能力，增强记忆力	(202)
准确理解和运用，不断积累词汇	(204)
通过适当的自我暗示避免“努力逆转”	(205)

第六篇 选择了合适的书， 才能在有限的时间里获得更多的知识

罗曼·罗兰说：“多读书、多学习、多求经验，就是前途的保障。”

然而，“人生有涯知无涯”，如果把宝贵的人生阅读时间用于漫无目标的阅读，无疑也会收效甚微。果戈理的名著《死魂灵》中就有个名叫彼什伽秋的人物，他嗜书如命，什么书都读。结果，由于他毫无选择、毫无目标地阅读，最终还是一事无成。因此，哈佛家庭教师提醒我们：读书要把握一些基本的原则，对书籍一定要有所选择，有所侧重。读书不要贪多，而是要多加思索，这样才能获得最大收益。

根据不同的目的和要求，阅读有不同的层次	(213)
合理选择，灵活有效地利用参考书	(216)
多读好书，开阔视野，提高写作水平	(218)
经典书籍要读，但是宜适可而止	(221)
在使用工具书之前要进行必要的了解	(224)
从字典中可以找出你所需要的答案	(226)



百科全书既有丰富的知识量，又有娱乐消遣价值	(228)
故事书要读得很快，而且全神投入	(231)
巧读英文报刊，开拓视野，增长知识	(234)
用不同的速度阅读不同的书籍	(236)
照着规则练习，就可以培养出阅读的习惯	(237)
一定要教孩子养成良好的读书习惯	(240)

第七篇 在提高阅读速度的同时，增强理解能力

阅读是人们获得知识的一种最基本、最重要的途径。阅读可以增加我们的知识积累，开阔我们的视野，丰富我们的想象力，改善我们的思维品质，提升我们的创造能力；阅读可以开启我们的心灵之窗，塑造我们的灵魂，引导我们积极向上，滋养我们的精神……阅读是一项充满感情色彩的思维活动。哈佛家庭教师指出，只要掌握了适宜的方法，完全可以在提高阅读速度的同时，增强理解能力，在有限的时间内获得尽可能多的信息。

要想迅速扩充知识，就要培养略读的习惯	(245)
快速了解一本书的分类和主要内容	(248)
找出一本书的骨架和主要内容	(250)
对难懂的书，先从头到尾读一遍	(254)
通过找重点、做判断的方法进行推断阅读	(256)
学会快速阅读，实现高速理解	(257)
带着问题和兴趣进行主动阅读	(261)
采用合理的阅读方法，追求良好的学习效果	(263)
从继承性阅读发展到创造性阅读	(265)

在书本的空白处做上适当的记号	(267)
根据不同的需求写出读书笔记	(269)
在阅读时要勤于思考、有所收获	(271)
青少年应进行的阅读训练与实践	(273)

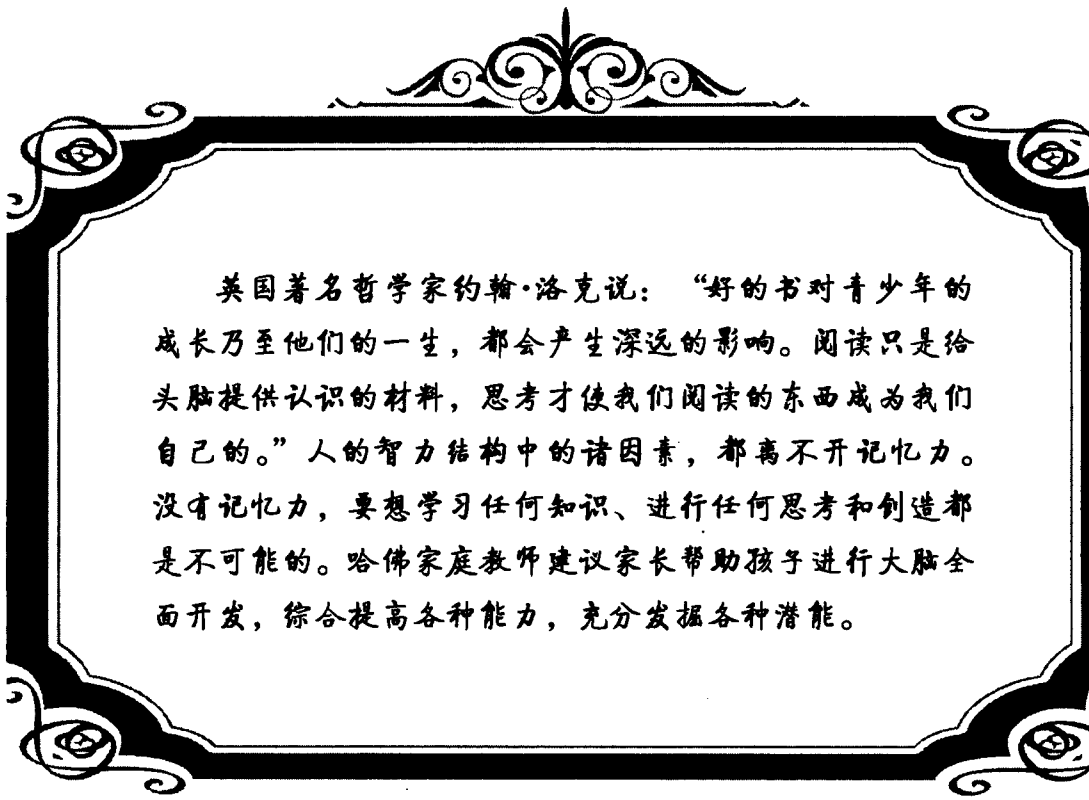
第八篇 人的记忆就像身体，锻炼得越多就越强壮

亚里士多德说：“记忆力是智力的拐杖，记忆力是智慧之母。”
记忆的大敌是遗忘。提高记忆力，实际就是尽量避免和克服遗忘。
在学习活动中，只要进行有意识的锻炼，掌握记忆规律和方法，就能改善和提高记忆力。哈佛家庭教师推崇这样一种理念：背诵是记忆的根本，理解是记忆的基础，重复是记忆的窍门，趣味是记忆的媒介，联想是记忆的动力，应用是记忆的要诀，简化是记忆的助手，观察是记忆的伴侣……

一定要抱持能够记忆的自信与决心	(279)
明确的目标是促进记忆效能的积极动因	(280)
赋予要记忆的内容以特定的意义	(283)
通过想象把要记忆的资料转变成生动鲜明的画面	(285)
把想要记住的陌生的东西与熟悉的東西联系起来	(288)
想要真正记牢首先要深入理解相关内容	(290)
根据不同的内容采取适合自身特点的记忆方法	(292)
对要记忆的东西进行适当的分类	(295)
以不同的方式对识记材料进行组织加工	(298)
调动多种感觉和知觉参与，进行多通道记忆	(301)
在日常生活中克服健忘的毛病	(302)

第一篇

注重全脑开发，提升思考、学习、 阅读和记忆能力



英国著名哲学家约翰·洛克说：“好的书对青少年的成长乃至他们的一生，都会产生深远的影响。阅读只是给头脑提供认识的材料，思考才使我们阅读的东西成为我们自己的。”人的智力结构中的诸因素，都离不开记忆力。没有记忆力，要想学习任何知识、进行任何思考和创造都是不可能的。哈佛家庭教师建议家长帮助孩子进行大脑全面开发，综合提高各种能力，充分发掘各种潜能。



全 面开发大脑才能充分发挥思维潜能

科学研究发现,人类贮存在脑内的能量大得惊人,大多数人只发挥了极小部分的脑功能。假如我们能够开发出一半以上的大脑功能,可以轻而易举地学会 40 种语言,背诵整本百科全书,或者攻读 12 个博士学位。问题的关键是,如何找到发现和培养潜能的方法。

全面开发人脑是一项系统工程,它涉及到许多学科,其中包括教育科学、心理科学、人体科学和脑科学等领域的研究成果。

人脑的功能具有两个系统,一个是对外部信息的加工系统,另一个就是对自身身心的调控系统。加工与调控是人脑不可分割、交互作用的两个功能系统,两者常常体现在统一的活动之中。

在人脑的调控系统中,作为高级功能的“意识”起着作用。从脑科学角度说,意识是神经系统在正常工作状态下的一种功能表现,在大脑功能态中,脑高级活动的意识性质决定着低层次神经活动的进程。从人体科学角度说,意识是人体最高层次的运动,它可以返回来影响较低层次的活动,“意识反馈”是调节人体功能态的一种物质交换和信息交换更重要的手段。从心理学角度说,意识是人特有的一种对客观现实的高级心理现象,而作为“人对自身身心活动的认识、调节和监控”的“反思”系统,则是人脑调控系统中的最高层次。

哈佛家庭教师认为,对于现代青少年来说,全面开发人脑有如下三层含义:

(1) 以人脑为核心的整个身心功能的全面开发

人的任何活动,从表面看,只是手、眼、脑的活动,而实际上,无论个

体是否意识到，他的整个身心都参与了操作活动。

脑与整个身心是密不可分的有机整体。一方面，脑指挥、调控着人的身心活动；另一方面，身心的功能（各个身体器官的功能及其协调性和身体的健康状况等）又影响着脑功能的开发。

身心全面开发，是指生理和心理功能的开发。生理功能的全面开发，是指人体各个器官——眼、耳、口、手、身等功能的协调开发，其中包括大运动（全身活动）和小运动（手指的精细动作）的有机结合。心理功能的全面开发是指对感知、记忆、思维（尤其是推理）、意识和情感、意志乃至个性品质诸方面的全面开发，其中，意识和心态的训练尤其重要。

生理和心理两大功能的开发都不是孤立进行的，两者是在同一活动中完成的。

（2）脑的各个部分的全面开发

在人脑高级功能中，大脑固然起着举足轻重的作用，但人脑的其他部分，如脑干和间脑也都起着不可忽视的作用。

现代脑科学研究证明，脑干各部分的功能是：

延髓——生命中枢，控制呼吸、心率等；

脑桥——中脑与延髓之间传递运动信息的桥梁；

中脑——控制许多感觉功能和运动功能，其中包括眼球运动及视觉、听觉反射间的协调；

小脑——调制运动的力度和范围，参与运动技能学习。

间脑各部分的功能是：

丘脑——处理自中枢神经系统其他部分到达大脑的信息；

下丘脑——调节自主功能、内分泌和内脏功能的整合。

开发大脑，不只是左半球与右半球某一侧的开发，而应是左右两半球整体功能的协调开发。应该指出的是，关于大脑的两半球功能定位现象是在特殊情境下表现出来的。对于正常人来说，不应把左右脑分开来进行研究和开发。