

只要孩子一心扑在学习上了，许多问题都会迎刃而解

中国青少年研究中心

少年儿童研究文库

中国教育名家思想库



学会学习

稳步提高学习成绩

林格 主编

由著名教育专家 孙云晓、关鸿羽、

程鸿勋、卜卫 等共同完成。

是目前国内解决孩子学习问题的最佳方案。



同心出版社

学会学习

稳步提高学习成绩

主编：林 格

作者：孙云晓 关鸿羽 程鸿勋

卜 卫 林 格等

同心出版社

图书在版编目(CIP)数据

稳步提高学习成绩/林格主编. -北京:同心出版社,2003

ISBN 7-80593-747-8

I. 学… II. 林… III. ①中学生-学习方法②小学生-学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 075140 号

主 编：林 格

责任编辑：李海春

封面设计：大象工作室

出版发行：同心出版社

地 址：北京朝阳区和平里西街 21 号

邮 编：100013

电 话：(010)84276223

印 刷：中国电影出版社印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2003 年 10 月第 1 版

2003 年 10 月第 1 次印刷

开 本：787×1092 24 开

印 张：10

书 号：ISBN 7-80593-747-8/G·376

定 价：22.00 元

版权所有 请勿转载

中国青少年研究中心·少年儿童研究文库

中国教育名家思想库

一、编辑说明

1. 为推动我国青少年研究事业的繁荣和发展,积累优秀的青少年研究成果,中国青少年研究中心自2000年起推出一项策划编纂、资助出版相关学术著作的科研计划。该计划共分三个系列,即“中国青少年研究中心·青年研究文库”、“中国青少年研究中心·少年儿童研究文库”、“中国青少年研究中心·青年运动史研究文库”。中国青少年研究中心决心通过长期的努力与投入,使三个文库均成为该领域品质卓越的科研品牌。

2. 中国教育名家思想库是“中国青少年研究中心·少年儿童研究文库”的一个重要组成部分。该思想库由中国青少年研究中心与北京树人天地文化机构联合策划推动,并由著名出版社出版。该思想库以发掘中国本土化教育思想为宗旨,以实现学术思想大众化为目标,以优秀的科研成果,为少年儿童发展和少年儿童教育服务。本文库收入各类少年儿童研究方面的著作,其标准是学术性、原创性、实用性与可读性的和谐统一。

二、编委会名单:

主任: 郝杰英

副主任: 孙云晓 安国启

委员: 郝杰英 陆士桢 孙云晓 安国启 张先翱

刘秀英 孙宏艳 张纯颖 韩 军

主编: 孙云晓

执行主编: 林 格

中国青少年研究中心互联网地址

<http://www.cycrc.org.cn/>

赐稿信箱:

linge1000@vip.sina.com



导 读

教师和父母的最大魅力是什么？

林 格

学
会学
习

教育的制高点是自我教育。

教师和父母的最大魅力就是充分发挥“镜子”的作用，引导孩子热爱学习，从而帮助孩子形成自我教育的能力。

什么是“镜子”的作用呢？

人只有认识自己，才能战胜自己，而人是很难认识自己的，认识自己都是依据他人的反馈而实现的。就像人们通过照“镜子”来观察自己，认识自己，发现自己。



稳步提高学习成绩

要提高孩子的自我意识，就需要教师和父母的反馈作用，这就是“镜子”的作用。

孩子照你这面“镜子”的时候，最好是看不见你的明显的“指示”和“要求”，而是接受了你的影响，但他又没有觉得被动，而是觉得心情愉快，这时，你的想法就很容易内化为他自己的选择，这就形成了他自己的态度。

相反，最让孩子伤心、失落的师长是这样的——凡事都喜欢做“交通警察”，总是用一种惩罚和评判的目光来“审查”自己。

一、要把学习变成孩子的内心渴望

有这样一个故事：

有位老人与邻居的孩子们有些麻烦。

每天，一些顽皮的孩子都要聚集在他家的附近，向他的房子扔石头，老人想了很多办法来阻止他们，他叫警察，打电话给孩子们的父母，大喊大叫地威胁他们，但都不奏效；相反，孩子们似乎更加起劲，石头扔得更欢了。

经过思考，老人将孩子们召集到一起，对他们说：“我现在慢慢地喜欢你们向我的房子扔石头了，为此我愿意向你们付钱，每人每天一块钱，作为你们向房子扔石头的回报。”尽管这个承诺孩子们看起来很离奇，但他们仍然非常高兴地接受了这个协议，于是，孩子们每天都在约定的时间里来向老人的房子扔石头，老人呢，也如约付给他们每人每天一块钱。



这样过了几天，老人又把孩子召集起来，他对孩子们说：“很抱歉，最近我挣钱出现了一些困难，我无法每天付给你们一块钱了，你们看每人每天付给你们5毛钱怎么样？”孩子们当然很不乐意，但他们嘀咕了一阵子后还是接受了老人的条件。

又过了几天，老人再次对孩子们说：“最近我的挣钱状况实在糟极了。我连付给你们5毛钱也无法办得到，但我还是愿意付给你们每人每天一毛钱，你们看怎么样？”

孩子们很快交换了一下眼神，其中的一个打破了沉默：“别想得太美了，谁会愿意只为一毛钱干这种苦差事？”就这么着，孩子们走了，再也不来扔石头了。

一开始的时候，孩子们扔石头是出于内在动力的驱使，扔石头使他们觉得新奇、好玩、冒险，因此，那位老人越管他们就越逆反。可是，从老人给他们第一笔钱的时候，这些孩子扔石头的原因或者动机就发生了变化了，他们所做的事情再也不是源于兴趣，而是从内心的渴望转变为外来金钱的刺激，当外来的刺激变得越来越小、甚至没有的时候，扔石头的行为也就失去了激励因素，其结果自然就可想而知了。

我们可以倒过来再看一个问题，如果这个老人的家门前有一堆小石头，他想把它搬掉，而在他的家门前总是有很多孩子在玩，于是，他就突发奇想，想让孩子们帮自己的忙。该怎样去做呢？最普遍的做法就是承诺付给孩子合理的报酬，让孩子因为外在的激励因素而去做搬石头这件事。但如果只是每人每天一块钱，恐怕孩子们就不会去干，这时，就需要研究孩子的期望值，从低到高形成一个报酬奖励机制，比如谁搬得越快谁将得到越多。又比如，坚持干了三天以上的孩子可以提升为每人每天两块钱，然后逐一提升。甚至还可以采用更好的激励办法，这种做法就是我们经常使用的管理与教育的竞争激励办法。

显然，这种激励办法的弊端就是，孩子们干这种事情是因为报酬和竞争的因素去做的，一旦受到了不公



稳步提高学习成绩

学
会

学
习

平的待遇或者觉得自己的努力与回报不相称的时候，就会怠工，就会缺乏积极性，甚至丧失创造力，这时，工作就会变为真正的苦差事。

老人要让孩子们以轻松愉快的心情，心甘情愿去搬小石头，最好的办法就是按照孩子们的内心需求设置可能性，并尽量与孩子达成共识，让孩子体验到成功的快乐，在此基础上增加外在激励因素，就会达到最佳效果。

从根本上说，引导孩子热爱学习就是要设置这种可能性。设置可能性通常要先考虑这些问题：孩子有没有能力做？孩子努力了是不是可以实现目标？孩子愿不愿意做？是不是符合孩子的内心需求与天性？孩子是不是进入了一种氛围，接受求知环境的激励？是否让孩子们具有成就满足感，并不断获得一步一步的成功等等。

二、学会真正的“启发”

要求孩子能够正确认识自己、评价自己、调节自己。

一是正确认识自己的潜能。

二是正确评价自己，包括通过自评、互评、征评来评定自己的潜能发挥情况，看看自己自信心强了还是弱了。

三是正确调节自己，主要是看自我行为是否得到调整和控制。

这就要求师长们要学会真正的“启发”。

人的心理活动是和周围世界密切相关的，所以周围世界的结构特点也必然反映到我们的心理活动上来。



我们是生活在一个充满对称结构和因果关系的物理世界中，一切物质都在持续地运动着。因而人也具有一种相应的心理特征：总喜欢追求规律性，总喜欢追求对称、均衡、持续、普遍、完美等。

如果在某种条件下这种规律、对称、完美等等有了缺陷或者遭到破坏，该有而没有，这就出现了空穴，这种空穴会让人产生追求完美的欲望，希望去填补上这个空穴。我们可以把这种欲望比喻成空穴产生了吸引力，知识结构 with 能力结构上也会产生这种空穴。因此，启发就是形成空穴，所谓空穴就是“该有而没有”，它是由一些已有的东西特殊地组织在一起衬托出来的局部的“没有”。怎样形成空穴呢？一是让人感到“该有”，二是让人看清“没有”。

孩子的天性和需求为“启发”提供了可能，即提供了“有”，所以启发孩子的主要内容是，从天性出发，着重指出“无”的存在，从而让他们感到“该有”但同时清楚意识到“没有”。

把知识的学习放在知识体系中去理解，让孩子不但知道该知识点，而且知道与该知识点相关的知识，做到“知其然，亦知所以然”，这样就会使新知识很容易被原有知识兼容，在兼容过程中，培养更高的解决问题能力，形成更多求知意识。

三、让孩子一步一步快速实现小目标，大目标就实现了

就像“知了”从地下先钻出地面，然后一步一步爬到一个高处，然后一点点蜕去身上的壳，最后自由地飞上天空。

孩子有了学习的热情以后，就要找到路子，这就需要将大目标细化成切实可行的、具体的、他自己能力范围内的诸多小目标，一个一个目标的实现，才能最终实现大目标。如果只有大目标没有小目标，大目标



稳步提高学习成绩

就变成了一个无形的魔鬼，构成了巨大的“学习压力”。而压力过大，动机、兴趣就将“灰飞烟灭”。

1984年，在东京举办的国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了一句话：凭智慧战胜对手。

当时很多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐力就有望夺冠，爆发力和速度都还在其次，说智慧取胜确实有点勉强。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又夺得了世界冠军。记者又请他谈经验。

山田本一性情木讷，不善言谈，回答的仍然是上次那句话：用智慧战胜对手。这回记者没有再挖苦他，但是对他所说的用智慧战胜对手还是迷惑不解。

10年后，这个谜底终于揭开了。

他在他的自传里是这样说的，每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，就又以同样的速度向第二个目标冲去，40多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑去了。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在40公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。

在学习过程中，把一个大目标科学地细分成若干个切实可行的目标，每实现一个小目标，就得到一次激励，一步一步地走向成功。



笔者曾经专门研究过著名教育家刘京海先生的“成功教育”模式，对他来说，所有的差生，哪怕是别人认为无可救药的差生，都可以通过有效的教育引导，走向成功。他的一个理念就是，将学习当作一个长期的、逐步、循序发展的过程，关键是要不断为孩子提供创造成功的机会，在一个高要求高目标的指引下，一步一步实现小的成功，最终实现大的成功。

因此，引导孩子的学习，不能操之过急，更不能“大跃进”或者“杀鸡取卵”，而是应该保持一种快速提高成绩的心态，但必须先掌握循序渐进的科学方法。

本书的最终价值是让教师和父母从单纯的“管教”里跳出来，一切为了获得孩子的自我教育能力。

我们的建议是：

第一步：从情感入手，培养自信心，形成良好的学习习惯。

达到以下两个要求：一是热爱学校、尊师爱友、热爱集体；二是发现自己的优点、长处，学会比较全面、正确地估价自己，树立“天生我材必有用”的自信心。

第二步：从自我教育出发，培养意志力，掌握良好的学习方法。

达到以下三个要求：一是增强学生自觉克服困难意识；二是逐步提高克服困难的自觉性、坚持性和自制力；三是掌握若干个学习方法，提高学习效率。

第三步：从自我发现出发，培养成就动机，形成职业理想。

达到以下两个要求：一是初步确立个性发展和社会需要相结合的职业理想，逐步把短浅的、个体的理想升华为长远的、社会的理想；二是培养为实现职业理想应具备的成就感、勇气，并化作为之奋斗的实际行动。



目 录

导 读 教师和父母的最大魅力是什么? (1)

第一章 学会学习的 4 个核心..... 孙云晓 (1)

一、爱学是万善之源..... (3)

二、真正的学习是探索 (18)

三、在学中做,在做中学..... (27)

四、学会管理知识和处理信息 (33)



稳步提高学习成绩

学
会

学
习

第二章 解决孩子厌学问题的 21 个策略	关鸿羽 (43)
一、积极因素越抓越积极.....	(45)
二、孩子考家长.....	(46)
三、减轻感觉上的负担.....	(48)
四、游戏性学习.....	(49)
五、伸手摸不到,跳一跳能摘到.....	(50)
六、多元智能.....	(52)
七、西奥雷尔成才与好奇.....	(53)
八、外松里紧.....	(56)
九、分数隐私与否.....	(57)
十、欲擒故纵.....	(58)
十一、赞美五法.....	(59)
十二、如何处理家长与老师的关系.....	(63)
十三、发现法.....	(64)
十四、变换出兴趣.....	(65)
十五、暗示学习法.....	(67)
十六、中断效应.....	(69)



十七、皮格马利翁效应·····	(70)
十八、伙伴学习·····	(73)
十九、学起于疑·····	(75)
二十、知出乎争·····	(75)
二十一、跳高实验与目标迁移·····	(77)

第三章 引导孩子热爱读书的 8 个问题 ·····卜 卫 (79)

一、孩子为什么读书·····	(81)
二、如何让孩子热爱读书·····	(83)
三、孩子喜欢读什么·····	(87)
四、小学低年级孩子能读什么·····	(91)
五、小学中年级孩子能读什么·····	(93)
六、小学高年级孩子能读什么·····	(95)
七、初中学生能读什么·····	(100)
八、面对不喜欢读书的孩子·····	(104)



稳步提高学习成绩

第四章 激发学习潜能的 5 个要素林 格 (107)

- 一、目 标(112)
- 二、意 志(115)
- 三、专 注(117)
- 四、情 绪(118)
- 五、挫折意识(121)

第五章 决定学习成绩的 4 个阶梯程鸿勳 (125)

- 一、课堂阶梯(127)
- 二、预习阶梯(145)
- 三、复习阶梯(156)
- 四、作业阶梯(171)

第六章 省时省力的 7 个好习惯林 格 (185)

- 一、“完成”习惯(188)
- 二、认真写字的习惯(189)
- 三、慢慢看课本的习惯(192)

目 录



四、整理错题的习惯·····	(196)
五、善问敢问的习惯·····	(198)
六、随手笔记的习惯·····	(200)
七、无私帮助同学的习惯·····	(201)
第七章 一定要培养的 4 种核心能力 ·····林 格	(205)
一、阅读能力·····	(207)
二、写作能力·····	(209)
三、做题能力·····	(213)
四、应试能力·····	(217)

第一章

学会学习的4个核心