

快速提高

从10个方面阐述孩子分数不高的原因

孩子分数的高招

KUAI SU TIGAO HAIZI FENSHU DE GAOZHAO

边佳 / 主编

金盾出版社

快速提高孩子 分数的高招

主 编 边 佳

编 委 章 程 常 明 唐敏佳

赵 静 殷 皎 朱晓婷

赵 霞 刘 敏 鲍田军

章剑锋



金盾出版社

内 容 提 要

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心。如何帮助孩子快速提分?本书从十个方面细细阐述,帮助家长找到孩子分数不高的原因,指导家长如何提高孩子的学习信心、学习兴趣……读完这本书,提升孩子的成绩指日可待。

图书在版编目(CIP)数据

快速提高孩子分数的高招/边佳主编. —北京:金盾出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-5082-9670-8

I. ①快… II. ①边… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 201631 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:7.75 字数:140 千字

2015 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



第一章 孩子为什么分数不高

凡事总是有因才有果，孩子为什么分数不高，家长有没有仔细分析过原因呢？是不是孩子缺乏科学的学习方法，还是孩子的学习能力不足，更或是孩子有了厌学情绪，等等。孩子学习成绩不好，往往有非常具体的原因，只有认清了这一点，家长才能对症下药，快速提高孩子的分数。

1. 成绩较差，令孩子缺乏学习的信心	1
2. 讨厌学习，孩子总提不起学习的兴趣	4
3. 缺乏学习计划，孩子成绩难以提高	6
4. 课堂效率不好，成绩很难令人满意	8
5. 作业习惯差，孩子成绩总是上不去	10
6. 学习能力不足，让孩子成绩止步不前	12
7. 学习方法不当，往往事倍功半	15
8. 缺乏考试技巧，影响孩子水平发挥	18
9. 产生厌学情绪，导致孩子成绩下滑	21



10. 糟糕的亲子关系，成为孩子成绩提高的极大阻碍 23

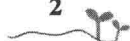
第二章 激发孩子的学习信心

成绩不好的孩子往往对学习缺乏信心，而缺乏学习信心又导致孩子的成绩逐渐下滑，如此便形成了恶性循环。学习基础差、过低的自我评价、别人的讽刺挖苦、过高的期望目标、盲目地与他人对比等，这些都是导致孩子缺乏学习自信心的主要原因。家长要想快速提高孩子学习成绩，重新树立起孩子的学习信心是非常关键的一点。孩子只有具备了学习的自信，才能面对学习困难无所畏惧，才能取得成绩的突飞猛进。

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. 找到孩子的强项，提升孩子的学习信心 | 27 |
| 2. 让孩子充分展示自己的才能 | 30 |
| 3. 孩子需要被“合理期待” | 33 |
| 4. 帮助孩子克服自卑，建立自信 | 36 |
| 5. 用心理暗示提升孩子的学习信心 | 40 |
| 6. 别让孩子走向自负的极端 | 42 |

第三章 培养孩子的学习兴趣

许多孩子一讲到学习就头痛，他们怕读书，怕做作业，更怕考试。遇到这些情况，不少家长都束手无策，无可奈何。那么，是什么原因造成孩子的这种现象呢？主要就是孩子对学习没有兴趣。学习兴趣是推动孩子学习的一种最实际的动力，它能够促使孩子自





觉地去学。一般来说，孩子的学习兴趣与他们的学习成绩是相辅相成的，孩子对某门功课有兴趣，学习成绩就会好。因此，对孩子学习兴趣的培养很重要。

1. 激发孩子对学习的兴趣	46
2. 唠叨会扼杀孩子的学习兴趣	50
3. 纠正孩子偏颇的学习兴趣——偏科	54
4. 用兴趣的“甜”代替学习的“苦”	58
5. “成功体验”让孩子对学习更有兴趣	61
6. 正确引导孩子多变的兴趣	63
7. 孩子什么都“没兴趣”怎么办	67

第四章 帮助孩子制定学习计划

“凡事预则立，不预则废。”一份理想的学习计划能帮助孩子明确学习目标，合理安排学习时间，增强孩子学习的自觉性和积极性，提高学习效率……学习计划对快速提高孩子的学习成绩非常重要，但由于孩子的认知水平、思考问题的方式、表达能力等方面的局限性，很多孩子的学习计划其实对完成学习任务，实现学习目标并无直接的、实质性的作用。因此，孩子，特别是学习能力偏弱的孩子，要想制定出一份理想的学习计划，非得家长帮忙不可。

1. 制定学习计划的重要原则	72
2. 制定学习计划的注意事项	76
3. 根据实际情况逐步调整完善学习计划	79



4. 教给孩子高效的时间管理策略 80

第五章 让孩子向课堂要效率

学习要讲求效率，否则既浪费时间也学不到什么东西。有些家长对自己孩子的学习成绩低感到不明白，孩子每天和其他学生一样在上课啊，可为什么成绩不理想呢？原因就在于孩子的课堂效率太低。研究表明，大部分孩子通过课堂学习可以掌握 70% 左右的知识，也就是说，一个正常上学，没有额外做作业，没有额外辅导的孩子，他的成绩平均分在 70 分左右。对比一下自己孩子的成绩，家长应该恍然大悟了——让孩子向课堂要效率，是快速提高孩子学习成绩的必要措施！

1. 预习对孩子学习的重要作用 85
2. 帮助孩子科学而合理地安排预习 88
3. 高效率听课的秘诀 92
4. 教孩子做好课堂笔记 95
5. 鼓励孩子在课上大胆提问 98
6. 让孩子上课听讲别“走神” 101
7. 正确引导上课爱说话的孩子 105
8. 要求孩子遵守课堂纪律 109

第六章 作业是孩子学习成绩的“镜子”

许多家长只重视孩子考试的成绩，却忽略了孩子平时作业的正确率，这是一个很大的误区。试想，一





个平时作业就错误百出的孩子，怎么可能在考试的时候取得优异的成绩呢？作业是孩子学习成绩的一面“镜子”，家长要充分认识到作业的价值，积极从作业中发现孩子的不足，培养孩子良好的学习习惯。“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”，孩子只要能把每天的作业保质保量地完成，何愁考试没有好成绩呢？

1. 培养孩子独立完成作业的好习惯 114
2. 督促孩子做完作业细心检查 119
3. 让孩子的作业远离抄袭 123
4. 孩子很聪明，却懒于写作业怎么办 127
5. 帮助孩子克服拖拉作业的坏习惯 130

第七章 提高孩子的学习能力

大多数孩子的智商都差不多，但学习成绩相差悬殊，有些孩子学习成绩能得满分，而有些孩子常常得五六十分，为何孩子们之间的学习成绩区别这么大呢？学习能力的差异是不可忽视的原因。孩子学习能力的强弱会决定他在学习过程中掌握各种知识的成效，影响学习成绩的高低。那么，孩子的学习能力包括哪些方面呢？注意力，记忆力，创造力，阅读能力，语言表达能力等，都属于学习能力的范畴，只有打好这些“根基”，孩子的成绩才能有稳步提升的空间。





1. 注意力——通向知识殿堂的大门 134
2. 良好的记忆力是孩子的“王牌” 139
3. 发展孩子的观察力 144
4. 好奇心是学习的天然动力 148
5. 想象力是孩子思维的翅膀 152
6. 培养孩子的创新能力 155
7. 锻炼孩子的语言表达能力 159
8. 重视孩子阅读能力的提高 161

第八章 改良孩子的学习方法

好的学习方法可以提高孩子的学习效率，可以加深孩子对知识的掌握程度，更可以提高孩子的学习成绩，使孩子的学习事半功倍。然而，对于学习方法，家长和孩子一定要有选择、有借鉴。也就是说，要遵循“学习方法个性化”的原则，帮助孩子掌握科学的学习方法，增强孩子学习的效率，同时注意提高孩子学习的意志力、自制力，让孩子拥有认真钻研、持之以恒等良好的学习习惯。

1. 学习方式也应该“个性化” 165
2. 让孩子掌握科学的复习方法 169
3. 增强孩子学习的意志力 173
4. 提高孩子学习的自制力 178
5. 别让孩子做学习上的“马大哈” 183
6. 培养孩子刻苦钻研的学习习惯 187
7. 学习需要持之以恒 191





第九章 教给孩子必要的考试技巧

能否以正常的心态对待和参加考试，会直接影响孩子考试成绩的好坏，也会影响到孩子的身心健康。有些孩子考试成绩不理想，除了复习不够充分之外，还有其他因素，如恐惧、焦虑、马虎、丢三落四、精力不集中、审题失误、时间把握不好等。同时，考试成绩不理想会带给孩子心理上的压力和挫折，因而，不论是从提高学习成绩还是从心理健康的角度考虑，教给孩子必要的考试技巧是父母必须做的。

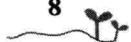
- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 让孩子远离考试境遇性焦虑障碍 | 194 |
| 2. 孩子考试粗心大意有对策 | 197 |
| 3. 适度紧张是最好的应试状态 | 202 |
| 4. 教会孩子合理分配考试时间 | 207 |
| 5. 让孩子掌握必要的答题技巧 | 212 |
| 6. 让孩子自信满满地走进考场 | 216 |

第十章 重视孩子的厌学情绪

厌学情绪是对学习产生厌倦乃至厌恶，从而逃避的一种情绪状态。它是消极对待学习的一种行为，会导致孩子对学习缺乏兴趣，上课不认真听讲，不能完成作业，害怕考试，害怕老师和学校……厌学心理产生与发展将直接影响学生的学习和成绩，甚至会危害他们的身心健康，因此孩子的厌学情绪需要引起家长的重视，不要等到问题严重了才悔之晚矣。



1. 成绩好的孩子也有可能厌学 219
2. 阶段性厌学——常见的消极情绪 224
3. 自卑的孩子更容易产生厌学情绪 228
4. 正确引导“学困性”厌学的孩子 232





第一章 孩子为什么分数不高

凡事总是有因才有果，孩子为什么分数不高，家长有没有仔细分析过原因呢？是不是孩子缺乏科学的学习方法，还是孩子的学习能力不足，更或是孩子有了厌学情绪，等等。孩子学习成绩不好，往往有非常具体的原因，只有认清了这一点，家长才能对症下药，快速提高孩子的分数。



1. 成绩较差，令孩子缺乏学习的信心

自信是走向成功的第一步，它就像人的能力催化剂，可以将人的一切潜能都调动起来，将人各部分的功能推动到最佳状态。美国心理学家曾对 150 名很有成就的人的性格进行过研究，发现他们都具有三种优秀的品质，其中一种就是“很自信，不自卑”。孩子的学习也一样，树立良好的信心是孩子迈向成功学习的第一步，也是非常关键的一步。如果孩子的学习成绩较差，那么就会缺乏对学习的信心，从而带给学习很大的负面影响。

在学校里，大凡学习成绩优异的孩子自信心都特别足，而

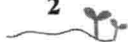


反观那些学习成绩一般或成绩较差的孩子，他们的自信心大都不是很强。于是，便出现了这样的情况：成绩好的孩子自信心强，自信心强又使得孩子能把自己的本领发挥到极好，学习成绩会越来越好，这是一个良性的循环；而成绩较差的孩子由于学习受挫、受外界负面评价过多等原因，总觉得自己不如别人，不是学习的材料，本来能学好的功课也学不好，越学不好信心越不足，而信心越不足成绩也跟着越差，这就陷入了一个恶性的循环。

实际上，人不管做什么事情，树立信心是最重要的，孩子的学习也不例外。对学习成绩不理想的孩子，家长应当从培养和增强其学习的自信心入手，孩子的自信心上来了，他就有干劲了，就有克服困难的勇气了，就有事事争先的斗志了，这样的孩子在学习上一定是战无不胜的，到那时家长想不让他的学习成绩好都难。

小冬从小学到初中，学习成绩一般般，也没有什么爱好与特点，学过钢琴，考过二级后便半途而废。不要说小冬对自己没有自信，爸爸妈妈对他也不抱什么大的希望。

初二的时候，爸爸妈妈让小冬每周六去数学家教那里上课，爸爸妈妈的初衷并不是指望小冬在数学上有多少长进，只是觉得去上上课总比在家浪费时间好。小冬倒愿意去，他后来告诉爸爸，反正在家也不给玩，上课来回的路上还可以边走边玩。带着这样的目的，小冬上课自然不会太认真。不过那位数学老师很有一套，他总是对学生不断地鼓励。他曾对小冬爸爸说：“我不是教他们如何解题，那是学校数学老师





的事，我是培养他们学好数学的自信。”

半年以后，小冬的数学成绩虽没什么明显提高，但显然对数学有了些兴趣。进入初三，学校每周一要进行数学测验，并按分数排名。通常小冬排在班里第二十名左右，有时也会进入前十名。爸爸问小冬为何不能保持前十名的成绩，小冬说：“这也不是做不到，只要周日好好复习就行，不过也要让同学的父母高兴高兴嘛。”从小冬这一番话中，爸爸发现他开始有些自信了。

很快，到了中考，小冬居然“超常发挥”，数学成绩差一分就满分了！爸爸实实在在地看到了那位数学家教的教育方法所产生的效果。

让孩子在学习上充满自信，对孩子学习成绩的提高有着非常积极的意义。

★ 自信是一种健康的学习心态

自信心是孩子相信自己有能力实现学习目标的心理倾向，是推动孩子进行学习活动的一种强大动力，也是孩子完成学习活动的有力保证，它是一种健康的学习心态。

★ 自信是孩子学习进步的保证

美国的一个教育家曾经做过一个调查，他发现一个学生优秀成绩的取得，其中学识和专业技术只占15%，而良好的心理素质要占85%。在心理素质领域里，自信又是重中之重。学习上对自己有信心的孩子，能够正确地、实事求是地估价自己的知识、能力，能虚心接受他人的正确意见，从而使学习成



绩稳步提高。

★ 自信是孩子承受学习挫折，克服学习困难的保证

自信心是一种内在的精神力量，它能鼓舞孩子去克服学习困难，不断进步。高尔基指出：“只有满怀信心的人，才能在任何地方都把自己沉浸在生活中，并实现自己的理想。”战胜逆境最重要的是树立坚定的信心，自信心可以使孩子藐视困难，战胜邪恶，集中全部智慧和精力去迎接学习上的各种挑战。

那么，如何才能让孩子树立学习上的自信心呢？本书第二章里详细阐述了树立孩子学习信心的方式方法，相信会让家长有所收获。



2. 讨厌学习，孩子总提不起学习的兴趣

俄国教育家乌申斯基说过：“没有丝毫兴趣的强制性学习，将会扼杀孩子探求真理的欲望。”兴趣是推动孩子求知的强大内在动力，是孩子学习的先导。随着孩子的长大，学习压力也日益增强，学习内容也逐渐加深，如果没有兴趣作为强有力的“后盾”，孩子很容易对学习产生畏难情绪和厌学心理，导致分数下降。

小华小时候，家人都说她非常机灵、可爱。自从她懂事起，父亲就把满腔的希望都寄予在了她的身上，他要求小华将来应比他更有所作为。可是，小华上了初中后的表现令父亲很担忧。





上初中时小华便开始喜欢唱歌跳舞，并参加了“苦舞训练班”，她声称这是她的最爱。可能刚上初中的内容较简单吧，尽管她花在唱歌跳舞上的时间不少，但成绩还过得去。同时父亲也认为在现代这个社会，能有一项自己的兴趣爱好也是挺好的，所以也就没有过多地干涉她。

但上初二后，功课越来越紧，可小华对文艺的热爱丝毫不减，仍然花大把的时间在这方面，甚至半夜还偷偷起来上网看超级女声的比赛，结果成绩一落千丈。

父亲看在眼里，急在心上，他经常批评小华：“学生，学习最重要，不要把精力放在唱歌跳舞上！”

“要是中考考唱歌就好了……”小华嘟囔着嘴说。

父亲听后叹了口气，为什么女儿爱唱歌，爱跳舞，却不爱学习呢？

如果孩子对学习缺乏兴趣，讨厌学习，那么他的学习成绩肯定是不优秀的。常言道，兴趣是最好的老师。我国古代大教育家孔子曾说，“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”；而德国文学家歌德说过，“哪里没有兴趣，哪里就没有记忆。”大多数人都承认，兴趣之于学习有非常重要的作用。

学习兴趣是一个人力求掌握知识和爱好某种学习活动的倾向，在学习过程中，学习兴趣与学习效果之间有着密切的关系。那么，兴趣对孩子的学习到底有什么促进作用呢？

★ 兴趣能够提高孩子的学习效率

兴趣会在孩子大脑皮层形成兴奋优势中心，此时，脑神经



就会处于积极的工作状态，不会感到记忆是一种负担，反而会处于一种陶醉或享乐之中。自然，学习、记忆效率就高。

★ 兴趣能够提高孩子的注意力

兴趣会使孩子保持高度注意力。根据心理学实验，如果对学习材料发生浓厚兴趣，保持注意力的时间会大大延长。注意力的延长对孩子的学习效果有着显著的影响。

★ 兴趣能够促使孩子积极思考

兴趣还能引起孩子对学习对象的认真观察和积极思考，问几个“为什么”，探究其所以然。我们知道，细致的观察是记忆的基础，积极的思考对学习大有益处。据资料介绍，饱满的兴趣可以激发脑肽的释放，而该物质是记忆与学习的关键性激素。

因此，家长要懂得培养孩子的兴趣来激发孩子的学习动机。那么，家长有哪些要注意的细节呢？本书的第三章将为家长细细道来。



3. 缺乏学习计划，孩子成绩难以提高

在学习的过程中制定切实可行学习计划是很多成绩优秀的学生常用的方法，它有着非常重要的作用。制定好学习计划后，就会使孩子自己的每一个学习行为都和学习目标的实现紧紧地联系起来，使学习具有了方向性和目的性。因此可以这样认为，学习计划是实现学习目标的导航图，每一个想要提高学习成绩去的孩子，家长都要鼓励、协助他做出一个切实可行学

