

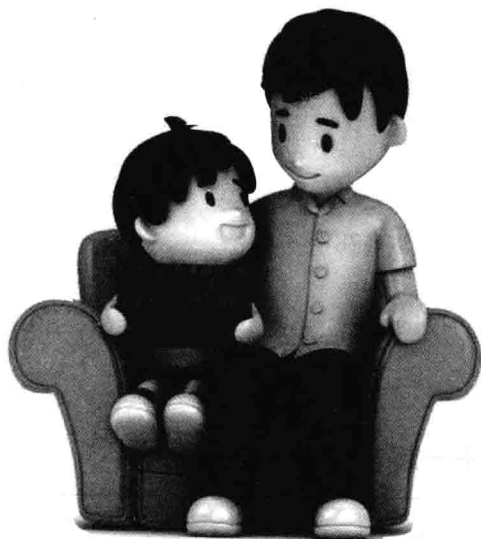


陪孩子一起 在学习中成长

打造优秀学习力，铸就孩子美好未来

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社



陪孩子[😊]一起 在学习中成长

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

陪孩子一起在学习中成长 / 柴一兵编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5639-4195-7

I. ①陪… II. ①柴… III. ①学习方法-家庭教育
IV. ①G791②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第011789号

陪孩子一起在学习中成长

编 著: 柴一兵

责任编辑: 符彩娟

封面设计: 淑冰设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 224千字

版 次: 2015年2月第1版

印 次: 2015年2月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4195-7

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

“知识改变命运”，而知识的获取要靠不断地学习积累。著名作家王蒙说：“一个人的实力绝大部分来自学习。”可见，学习对于每个人都非常重要，一个人无论是在学生阶段，还是步入社会之后，都需要通过不断的学习来保持自己的竞争优势。信息化时代的到来，更需要每个人都具备一定的学习力，才能保证自己不被时代的洪流冲垮。作为成长阶段的孩子，学习知识无疑是最为重要的内容。学生阶段的学习不仅仅是为了完成学校的功课，更是为了掌握终身受用的技能和本领，是为孩子提供一把打开未知大门的钥匙。

从目前在读中小学生的学习现状来看，主要存在的问题有自制力差、学习效率低、厌学等。孩子学习成绩的优劣固然和自身的先天因素和后天努力密切相关，但家长的教育方式和关注程度也会对孩子的学习造成很大的影响。因此，培养孩子的学习能力需要家长和孩子共同努力，用科学的方法引导孩子，从而让孩子将学习视为一件趣事，以具备终身学习的能力。

本书选取了一些孩子学习过程中遇到的具有代表性的问题，从实际出发进行了详细的分析，有助于家长和孩子解决学习中遇到的具体问题。全书从培养学习兴趣、制订学习计划、讲究预习复习的方法、抓住文理科学习的要点等不同的方面着手，通过10章的篇幅进行了详细的讲解。每一节都是从孩子亟待解决的学习问题入手，最后为家长和孩子提出切实可行的解决办法。

本书最大的特点是生动形象、思路清晰、章节安排合理。全书的10章内容，每章一个主题，在主题之下又分为若干个相关的小节，每节又各成独立的小主题。这样的章节结构，方便家长和孩子的阅读，不会如阅读长篇小说一般出现情节的中断，完全可以根据时间灵活安排，即使时间很少也能够读到完整的内容。同时，每节中都会穿插一些生动的关于学习的事例，内容简单易懂，非常适合孩子的阅读兴趣。希望通过本书的阅读，能够为您和孩子提供一些有益的学习思路和方法，让学习成为一件快乐的事情。

我国著名的教育家叶圣陶先生说过：“培育能力的事必须继续不断地去做，又必须随时改善学习方法，提高学习效率，才会成功。”我们相信，家长和孩子在看完这本书后，可以真正地找到有效的学习出路，从而大幅度提高学习成绩。

目 录

第一章 学海无涯，学习其实没有那么烦

良好的学习习惯是培养出来的	003
明确学习动机才能获取学习动力	007
如何培养孩子的学习兴趣	011
让孩子的学习态度端正起来	015
为孩子营造一个良好的学习环境	019
营养的饮食，让孩子学习路上更无忧	023
孩子爱学习离不开父母的示范作用	027

第二章 学无止境，学习要有合理的计划

巧排时间，学习、生活如此简单	033
----------------------	-----



学习计划也需“私人定制”	036
远离拖延，让孩子爱上学习	039
改变孩子“前松后紧”的学习习惯	042
学习的时间是挤出来的	046
让孩子学会从时间里“淘金”	049
让孩子树立“日事日清”的学习原则	053
不要让学习占用孩子的假日时光	057

第三章 好学不倦，让孩子学会课前预习

预习，为孩子的学习加速	063
让孩子学会安排预习的时间	066
确定预习目标，提高预习效率	069
预习不等于自学，家长不要对孩子要求过高	072
预习要因“科”制宜	075
把预习的方法传授给孩子	078

第四章 学而不厌，想学好要先学会听课

用心听课，让孩子事半功倍	085
课堂提问，让孩子大胆举起手来	088

听课要“眼观三路，耳听一方”	091
课堂的疑问不要等到课后问	095
用好笔杆子，快速提高孩子的学习成绩	098
如何教孩子在课堂上快速记忆	102

第五章 温故知新，让孩子做好课后的复习工作

当天的知识要当天消化	109
让孩子学会制订合理的复习计划	112
把握重难点，提高复习效率	115
复习要分阶段进行	119
目录复习法，让复习轻而易举	122
让孩子学会关键点辐射复习法	125
复习，抓住睡前10分钟	128
让孩子学会试卷复习法	131

第六章 学以致用，不要让孩子忽视作业的重要性

用作业检验孩子的学习效果	137
像考试一样认真地做作业	141
做作业也有巧方法	145



要学会从错题中总结经验教训	149
做完作业别忘了做检查	152
做作业时不要提前看答案	155
做作业也能提高答题的速度	158

第七章 开卷有益，良好的阅读习惯让孩子更受益

让阅读成为一种爱好和习惯	165
培养孩子快速阅读的能力	168
广泛阅读，可能扩大孩子的知识面	172
阅读要有始有终，看完一本再看下一本	176
不动笔墨不读书	180
让孩子养成反复阅读的好习惯	183
多感官并用，提高阅读效率	186
默读，可以加深对内容的理解	190

第八章 博闻强识，好记性是练出来的

在理解的基础上记忆	197
遗忘出来的好记性	200
比较记忆法，让孩子轻松分清新旧知识点	204

一张好图表是孩子记忆的“神器”	207
学会思考，让孩子掌握简化概括记忆法	211
联想法，为孩子的记忆力插上“翅膀”	215
学会总结和归纳，让记忆力突飞猛进	218
多做题也能加强记忆	222
在交流讨论中加强记忆力	225

第九章 水滴石穿，学好文科在于不断积累

语文学习要“内外”结合	231
遇到生僻字，别让孩子用“蒙”来过关	233
好作文必须多读、多写、多练	236
学习古诗词并不难	240
英语单词巧记忆	243
中学生如何学英语	246
初中生学习历史、政治有窍门	249

第十章 熟能生巧，学好理科妙招一二三

理科学习解题思路比结果重要	255
日记不是语文的专利	258

结合生活培养孩子的物理感觉	261
教孩子用故事法巧记化学知识	264
文理结合才能学好生物	267
理科学习要善于总结	270

第一章

学海无涯，
学习其实没有那么烦



良好的学习习惯是培养出来的

潇潇的妈妈是一名初中的数学教师，她希望潇潇以后能出国留学，获得更好的教育，所以特别关注潇潇的学习成绩。

可能是由于妈妈的影响，虽然潇潇是女生，但是她一点都不排斥数学。

潇潇的妈妈平时会让她思考一些具有趣味性的数学问题。

“如果你从装着黑色和蓝色袜子的抽屉里拿出两只袜子，它们配成一对的可能性较小。但是如果你从抽屉里拿出3只袜子，是不是不管成对的那双袜子是黑色还是蓝色，最终都会有一双颜色一样的？那如果抽屉里有3种颜色的袜子，蓝色、黑色和白色，你要想拿出一双颜色一样的，至少必须取出几只呢？”潇潇的妈妈问道。

“取出4只袜子。”潇潇想了一会儿说道。

“那如果抽屉里有10种不同颜色的袜子呢？”妈妈又提出了更难的问题。

“那就必须拿出11只。”潇潇快速地回答道。

“看来我们潇潇已经掌握到窍门了！”妈妈高兴地夸奖潇潇。

通过这些有趣的问题，潇潇渐渐地喜欢上了数字和那些有趣的数学思维方式。

在妈妈精心的训练下，潇潇的数学思维变得越来越好，思路越来越



开阔，反应越来越灵敏。她的数学成绩在学校总是数一数二。

潇潇每次考试的数学成绩都不错，但是妈妈对她并没有太多的表扬，反而对于一些她学得不太好的科目，妈妈一发现潇潇有了进步就会买礼物奖励她。

每次考试成绩出来后，潇潇的妈妈不会总和她探讨班里的同学都考得怎么样，谁进步了，谁退步了，而是会帮她分析试卷，探讨她最近在学习中的困惑。

一次学校组织大家参加数学竞赛，班主任便让她代表学校去参加市里面的竞赛，带队的老师回来后很感慨地向潇潇的妈妈说了一件事：

“那天比赛之前，我们去得太早了，孩子们很无聊，我看大家都在玩什么天天跑酷之类的游戏，但是我发现潇潇没有用手机玩游戏而是在记英语单词，你们家潇潇怎么那么自觉呢？”

“那就是她的习惯而已，”潇潇的妈妈笑着说，“我们俩最近在比谁的英语词汇量大，每天早上她一直都会去我们小区下面的花园记一会儿单词再去上学，但是那天因为比赛地点太远，要去很早，她就没有背单词，她那是在抽时间完成自己的计划呢。”

很多家长都像故事里潇潇的妈妈一样看重孩子的学习成绩，学习成绩确实是孩子在学校学习效果的证明，但是一些家长把它当成检测孩子学习能力的唯一标准则过于片面，家长们应该像潇潇的妈妈一样不仅重视孩子学习的结果，而且要关注孩子学习的过程，给予孩子适当的指导。学习成绩是一个结果，会受到很多因素的影响，具有偶然性。学习能力则是孩子经过长时间训练而转化成的一种具有主动性和创造性的实践能力，具有稳定性。所以孩子的学习能力对于他们的发展更加重要，家长应该更加注重对孩子学习能力

的培养，让孩子养成良好的学习习惯。

升入初中后，学校的生活规律与小学相比发生了很大的改变，上学的时间变早了，课余的活动时间变少了，作业变多了，学习的科目增加了……面对新环境的变化，孩子小学阶段的生活习惯和学习习惯已经不能让他们继续更加深入地学习，提升自己的学习能力，所以家长必须帮助其做出适当的调整，这样才能让孩子在初中的学习中有所突破，达到良好的学习效果。

生活中大量的案例向我们证明了成绩优秀的学生一定具有良好的学习习惯，良好的学习习惯一旦培养成功，便用不着孩子刻意要求自己去做什么事，他们会产生在一定的学习情景下自动地去进行某些活动的特殊倾向，会主动在生活中的任何时间和地点学习。所以说，良好的学习习惯对孩子的学习来说是极其重要的，家长可以把培养子女良好学习习惯的方法融入孩子日常的行为习惯和生活习惯中，让他们在不知不觉中培养自己的学习能力。下面列出了一些培养孩子良好学习习惯的方法供家长参考。

1. 帮孩子制定的课外学习的小任务，让孩子利用零散时间完成

要在规定的时间完成规定的学习任务。把每个规定的学习时间分成若干时间段，根据学习内容，为每个时间段规定具体的学习任务，并要求孩子必须在一个时间段内完成一个具体的学习任务。这样做，可以减少乃至避免学习时走神或注意力涣散的情况，有效地提高学习效率。还可以在完成每个具体学习任务后，产生一种成功的喜悦，使自己愉快地投入到下一时间段的学习中去。

2. 让孩子利用好自己的笔记

首先，教孩子规划好自己的笔记本。对上课要做笔记的内容进行规划，有选择地记，在笔记的格式安排上，也要做个计划，比如可以在每页笔记的右侧画一竖线，留出一些空白，用于课后查漏补缺，或写上自己的心得体

会，左侧剩余的大半页纸用于做课堂笔记。记笔记一定要有重点，要条理清晰，另外，可以教孩子用一些速记的方法，以提高笔记效率。可以简化某些字词，建立一套适合自己的书写符号，只要孩子自己能看得懂就可以。

其次，教孩子学会利用自己的笔记。上课记笔记可以帮助孩子专心听讲，防止走神。孩子听课的时候可以对重点内容、疑难问题、关键语句进行“圈、点、勾、画”，但是课后要及时对自己这样比较随意的笔记进行整理，这也相当于一次对知识的复习。课后的笔记要把课上的笔记进行梳理和系统化，是对课上笔记的再次利用。

最后，教孩子反复对自己整理后笔记进行复习，可以把笔记作为孩子晨读或者晚读的内容。通过课上做笔记、课后整理笔记、反复复习笔记这三种方法就能够将笔记的价值完全地体现出来。

3.教孩子复习自己以前学过的知识

如果说课前预习的工作只是能让孩子提前熟悉老师上课要讲的内容，对于孩子自己掌握新知识没有太多的作用，那么我们可以让孩子忽略预习的工作。但是在孩子学到新知识后，复习工作直接影响到孩子能否达到最好的学习效果。如果孩子没有进行及时的复习，强化记忆，那么孩子这一天的学习时间就白白浪费了，孩子什么都学不到，只是在上课的时候“瞬间记忆”了一会儿，第二天又都忘记了。

孩子每天写作业的过程就是在对新知识进行复习，所以家长要督促孩子及时完成老师布置的作业，对作业中存在的问题，认真寻找解决的办法。作业写完后，要想一下它的主要特征和要点，以收到举一反三的效果，加强对新知识的记忆。但是仅仅靠写作业的方式复习一次是不够的，家长要及时了解孩子最近的学习状况，随时随地解决一些有关他近期所学知识的问题，已达到反复训练的效果，这种比较分散的复习方式也不会给孩子造成很大的负