

这样教， 孩子才肯学

激发孩子潜能的
学习方法

EBS 60분 부모: 똑똑한 학습편

[韩] EBS《60分钟好家长》节目制作组 ◆ 著

唐研 ◆ 译

注意力集中的秘密&自我主导型学习

60分钟
好家长

要想孩子聪明
先从父母做起

韩国最权威教育电视台EBS金牌节目

韩国国务总理奖获奖栏目

《60分钟好家长》首部作品

剖析孩子注意力不集中的秘密

指导孩子完成自我主导型学习

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



这样教， 孩子才肯学

EBS 60분 부모: 똑똑한 학습편
[韩] EBS《60分钟好家长》节目制作组◆著
唐研◆译

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

这样教, 孩子才肯学 / 韩国EBS《60分钟好家长》节目制作组著;
唐研译. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5640-9137-8

I. ①这… II. ①韩… ②唐… III. ①学习方法-家庭教育 IV.
①G791②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第081652号

EBS 60분 부모: 똑똑한 학습편 (EBS 60 Minutes parents: Smart Learning)

Copyright2012 © by Korea Educational Broadcasting System Special Documentary Team
All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 201x by BEIJING READ PRODUCT JOIN CULTURE MEDIA CO., LTD
Simple Chinese language edition arranged with KYUNGHANG MEDIA PUBLISHING CO.
through Eric Yang Agency Inc.

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 17.25

字 数 / 205千字

版 次 / 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑 / 施胜娟

文案编辑 / 施胜娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

推荐辞

学而时习之，不亦说乎？

学习本应是一件快乐的事情。可如今，快乐的学习却成为学生与家长们的巨大的负担。家长应该体会孩子在学习过程中的点滴快乐：孩子第一次张口说话，第一次独自吃饭，第一次学会认字，第一次独立看书。学习很奇妙，充满神奇与快乐。家长们往往会言之凿凿地把这些理论讲与他人听，可对待自己的孩子却是另外一种截然不同的态度。当听说有人在学英语时，便着急去打听补习班的情况；当听说自己孩子的学习成绩较低时，就像热锅上的蚂蚁，乱了手脚；当看到报纸上强调读书的重要性时，马上买来书籍让孩子阅读。家长们认为，只有多读书才能在考试中取得好成绩，因此他们千方百计地找来专家推荐的书籍让孩子阅读、写读后感，或将孩子送去补习班提高其论述能力。但是，家长们所做的这些正在一点点地扼杀孩子们读书的乐趣。

一百个孩子就会有一百种苦恼。家长喊着已经尽了全力，但孩子却被越推越远。这种情况比比皆是。那么，到底怎样做才能让孩子学得更好呢？如果回头重新审视一下我们的初衷，就会发现，答案其实很简单：学习的真正理由是为了孩子的幸福。而这种幸福可以分为两种：过程的幸福和结果的幸福。家长与孩子的矛盾也正是由于选择的幸福不同而造成的。

因此，如果家长和孩子都想拥有“幸福的学习”，那家长首先应该

理解并接受：“我的孩子与众不同。”与众不同并不是贬义的说法。每个孩子从出生起就不一样，成长过程也不尽相同。家长应该了解自己孩子的不同之处。因为孩子的能力、秉性各不相同，所以家长在决定孩子的学习时间、学习量和难易度时一定要考虑孩子的能力与特点。有的孩子文思敏捷、妙笔生花；有的则长于计算。家长不要盲目地效仿他人，应找到最适合自己的孩子的学习方法，取长补短，这样才能开启“幸福学习”的大门。注意力不好的孩子可以适当缩短学习时间；数学不好的孩子要从基础重新学起。

家长要通过积极的称赞与激励让孩子感觉到：学习并不只是一件困难和痛苦的事情。在孩子迷茫的时候，要教给他正确的学习方法；当孩子疲惫的时候，要激励他勇往直前；对于孩子不好的习惯要舍得投入时间，慢慢予以纠正。只要能够做到正确把握现在，积极规划未来，所有的孩子都会取得进步。你会发现：孩子变聪明了，也能够集中注意力了；语、数、外的学习成绩提高了，坏习惯改正了；不喜欢读书的孩子变成了“读书王”；而厌学的孩子成了“学习小专家”。父母要了解自己孩子的“不同之处”，根据孩子的特点来指导学习。同时家长要意识到自己的角色的重要性，因为孩子也会直接受到家长的影响。只要家长付出更多的关怀，做出更明智的选择，孩子就会拥有幸福的学习。最后重申一次，家长要做的不是让孩子进行最高质量的学习，而是要让孩子做最少的，但最适合自己的学习。这样孩子们才会感受到“学而时习之，不亦说乎”的境界。

闽成源研究所所长 闽成源



序言

做学习战争中的和平斗士

请家长们闭起双眼，想象着时光倒流，又重新回到了自己的学生时代。那么，请默问自己：“如果还能重回那个时代，我是否能学得更好？”可能很多人会以嘹亮的声音给出肯定的回答。但可惜的是，这种觉醒似乎来得太晚了。

而此时，又会有一个更令人为难的问题接踵而来，“那，作为家长，您是否能让您的孩子学得更好？”对于这个问题，我们好像无法听到如第一个问题般自信的回答。那，原因又是什么呢？

因为决定学习好与坏的变数和因素实在太多。而对于学习又没有像数学公式一样可以信手拈来的万通法则。我们经常戏称，如果有人能发明一套适用于所有人的学习方法，那完全可以授予他诺贝尔和平奖。因为在地球的每一个角落，几乎每天都在上演着家长和孩子之间大大小小的战争，而战争的导火线就是——学习。

古希腊的哲学家曾说过：“学问没有王道。”我们可以理解为“学习，没有最权威的方法”。但不可否认的是，关于学习，是有一些共通的、相对效率较高的方法的。而这本书的目的就在于对这些方法的探索与应用。EBS《60分钟好家长》栏目，历经10余年，记录了与学习相关的数以万计的实例与对应的解决方法。每一期节目给出的不是单纯的理论答

案，而是汇集了教育专家、中小学一线教师、大学教授、心理学家和精神专家的真知灼见，以及最具实用性的解决方案。

本书通过对实际例子的分析，主要探讨了在学习备受关注的“提高注意力”与“自我主导型学习”两个话题。为家长和孩子指出了一条通往知识之城的光明大道。

正如刚刚提到过的，对于学习，有数千、数万种变数。但其中也有被大多数人认可的重要因素。而首屈一指的应属“养成良好的读书习惯”。因此，从这个意义上讲，学习只是读书的一个别名而已。

“如何让我的孩子学习更好”，这是摆在父母面前最大的一个课题。而因为这个使命引发的家长与孩子之间的战争到今天仍在继续。我真心地希望，这本书能够为和平结束这场战争尽到微薄之力。

EBS《60分钟好家长》作者：李善英





Chapter 1

不能集中注意力的孩子

01 只关心自己喜欢的东西 · 005

偏科的孩子 | 和爸爸妈妈一起学习自我约束 | 家长要反思自己的教育方式

02 有妈妈在，才能集中注意力 · 010

妈妈不在就无法集中注意力 | 给孩子更多的自主性 | 不喜欢一个人看书

03 不学习、只知道玩的孩子 · 015

没有学习动机 | 家长少唠叨 | 学习不集中 | 定量学习，集中促效率

04 毛毛躁躁、静不下来的孩子 · 021

孩子太好动 | 有必要做注意力检查 | 好动的孩子如何学习

05 考试的时候感觉良好，分数却一塌糊涂 · 026

学习用功，可成绩不理想 | 减少失误 | 阅读理解能力低，考试成绩上不去

06 学了就忘的孩子 · 031

阅读和计算能力差 | 学了就忘，孩子怎么了？ | 学习的“选择”与“集中”

07 一学习就装病的孩子 · 035

被强迫学习，孩子会感到心烦 | 父母主导型：NO，自我主导型：OK | 要想学习好，改善母子关系最重要



Bonus page

如何教育发育迟缓的孩子 · 040

什么是发育阶段？ | 怎样才算发育迟缓？ | 有何方法教育发育迟缓的孩子？ | 有发育迟缓儿的家庭应该怎么做？



Chapter 2

训练孩子提高注意力

01 注意力的概念 · 047

注意力能不能集中？ | 注意力不集中的原因是什么？ | 给注意力打分 | 不同年龄段的注意力

02 注意力训练战略 · 054

如何教育注意力不集中的孩子？ | 计划表与训练方法 | 一些有用的小游戏

03 提高注意力的环境和生活习惯 · 061

什么样的环境能够提高注意力？ | 什么样的生活习惯可以提高注意力？



04 通过交流提高注意力 · 065

孩子以前注意力不集中 | 提高注意力的交流方法

05 提高注意力的运动和饮食 · 070

提高注意力的运动 | 提高注意力的饮食



Bonus page

克服网瘾，成为优等生 · 074

大成以前是什么样的孩子？ | 他戒除网瘾的原因是什么？ | 落后的学习怎么补回来？ | 专心学习的窍门是什么？ | 怎么样才能让学习变得有趣？ | 不同科目的学习方法



Chapter 3

学习环境很重要

01 学习很努力，但成绩反而下降了 · 083

学不进去，还和妈妈闹别扭 | 要和妈妈和睦相处 | 没有好好预习

02 孩子不学习，整天喊累 · 088

爱玩游戏，一学习就犯困 | 改变环境，让孩子好好休息 | 孩子不想学英语

03 在陌生环境里感到紧张的孩子 · 093

孩子不喜欢陌生环境 | 了解他们不喜欢的东西

04 觉得学习没用的孩子 · 097

孩子不爱问问题 | 想让他们说出心里话，就必须营造轻松氛围 | 孩子老是犯低级错误，不喜欢背诵

05 学习成绩大起大落 · 103

自尊心脆弱，很敏感 | 了解他的人际关系 | 口头交流能力下降了

06 学习的时候总是做缩头乌龟 · 109

孩子为什么打退堂鼓？ | 不要催促孩子 | 不要逼孩子学习

07 痴迷于玩具的孩子 · 114

喜欢玩具小狗 | 不想和人交流 | 想和孩子交流，先从他们喜欢的东西谈起

08 为什么孩子不喜欢数学 · 120

一学数学就唉声叹气 | 建立良好的亲子关系 | 想让孩子爱上数学，请先给他们一个理由

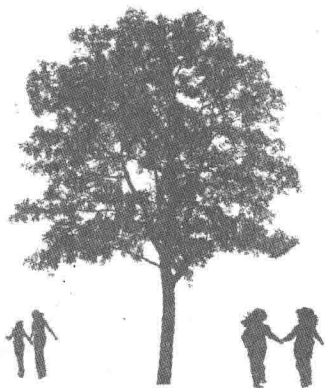


Bonus page

做好开学准备，收获幸福的一年 · 125

家长一定要参加家长活动吗？ | 家长和老师怎么沟通？ | 孩子和其他同学的关系如何？ | 学校餐厅是否卫生？ | 如何做好课堂发言？

004





Chapter 4

让孩子自学

01 和书籍交朋友，学习不再枯燥 · 133

学习和读书的关系 | 怎样和书籍交朋友 | 一定要交流读后感吗？ | 在家也可以交流读后感

02 正确理解是关键 · 140

读不懂，等于白读 | 要想真正读懂，需要掌握一定的背景知识 | 单词量也是正确理解的关键 | 有想法就要说出来，还要写下来

03 阅读就是力量 · 147

学习能力和阅读能力的区别 | 语文课本一定要认真学习 | 社会和科学教材，读的时候要掌握技巧 | 数学课本，要一步步读

04 自学，怎么学？ · 154

为什么说自学很重要？ | 自学不等于上补习班 | 4种自学的方法 | 对自学有帮助的记忆法

05 只要有动机，学习没问题 · 162

自我主导型学习的关键 | 有动机，才能实现自我主导型学习 | 有动机，才能快乐地学习 | 有计划，学习不用怕



Bonus page

如何做好下学期的开学准备？ · 168

开学之前需要检查什么？ | 怎样才能让下学期过得更充实？ | 下学期学习内容怎么检查？ | 一定要上补习班吗？ | 如何考出好成绩？ | 同学关系如何处理？



Chapter 5

不同科目，不同的学习方法

01 语文：阅读和写作最重要 · 177

阅读和写作是学习语文的第一步 | 阅读——最基本的能力 | 纠正孩子的阅读问题 | 如何让阅读变得有趣？ | 帮助孩子提高书写能力 | 听写，要反复练习 | 丰富词汇量 | 掌握学习语文的方法

02 数学：先学会思考 · 194

被误解的数学 | 从不同的角度去解数学题 | 换个思路解题 | 先理解概念，后解题 | 让计算变得有趣 | 可以这样提高孩子的演算能力

03 英语：在快乐中学习 · 205

英语也是语言 | 英语学习要循序渐进 | 快乐学英语 | 英语要这么学

04 科学：在生活中学习 · 213

在生活中通过实验学习科学 | 通过有趣的实验发现科学原理 | 家庭趣味科学实验 BEST3

05 体育：全家总动员 · 220

能增进家人亲密感的体育游戏 | 能锻炼肌肉的体育游戏 | 体育里的生活教育

06 音乐：有趣的科目 · 224

音乐就是游戏 | 对音乐的正解和误解 | 家庭趣味音乐活动 BEST5



07 论述，其实并不难 · 231

对论述题的正解和误解 | 如何答好综合论述题？ | 学科论述学习法

08 叙述型题目，要这么答 · 239

不简单的叙述题 | 叙述题，从概念入手 | 叙述题，理解最重要 | 叙述题，要有好记性

09 体验学习，也可以这样 · 248

体验学习的注意事项 | 对体验学习的诸多疑问 | 适合自己孩子的体验学习法



Bonus page

提高学习成绩的方法 · 256

学习方法真的很重要吗？ | 厌学时怎么办？ | 学好各科的诀窍是什么？ | 成功学习方法有哪些？ | 一定要记笔记吗？ | 考试秘诀是什么？



Chapter 1

不能集中注意力的 孩子



在帮助孩子制订学习计划的时候，“诱发学习动机”很重要。有了动机，学得再多也不会厌倦。

在三种情况下更易诱发动机：

做最擅长的事情的时候；

知道为什么必须要去做的时候；

做有意思（自己想做）的事情的时候。



与其在差科上纠结，浪费时间，不如先选择从成绩好的科目入手，集中精力提高学习效率。这就是学习中的“选择”与“集中”。