



“七优学习法”系列丛书——



中小学高效能学习 家长必修课

主编：范巧勇 范佐仪



山东文艺出版社



“七优学习法”系列丛书——

中小学高效能学习

家长必修课

主编 范巧勇 范佐仪



山东文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学高效能学习:家长必修课/范巧勇,范佐仪主编.
—济南:山东文艺出版社,2012.1
ISBN 978-7-5329-3508-6

I. ①中… II. ①范… ②范… III. ①中小學生-学习方法 ②中小學生-家庭教育 IV. ①G632.46 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 261848 号

中小学高效能学习 家长必修课

范巧勇 范佐仪 主编

主管部门: 山东出版集团
集团网址: www.sdpress.com.cn
出版发行: 山东文艺出版社
社 址: 山东省济南市英雄山路 189 号
邮 编: 250002
网 址: www.sdwyppress.com

读者服务: 0531-82098776(总编室)
0531-82098775(发行部)
电子邮箱: sdwy@sdpress.com.cn

印 刷: 山东人民印刷厂泰安厂
开 本: 165×235mm 16 开
印 张: 22.75
字 数: 356 千字
版 次: 2012 年 1 月第 1 版
印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号: 978-7-5329-3508-6
定 价: 60.00 元

版权专有,侵权必究。如有图书质量问题,请与出版社联系调换。

前言

亲爱的家长朋友,当您拿起这本书的时候,说明您正在为了提高孩子的学习效能或学习成绩寻找更好的方法,甚至您正在为了孩子当下的学习以及他未来的人生发展充满忧虑;当您拿起这本书认真研读的时候,我们会为您的孩子感到庆幸——您是一位智慧型的家长,您懂得学习科学的知识与方法来帮助自己扫除误区,懂得通过学习找到正确的教育方向与最佳的教育方法,从而促进自己的孩子茁壮成长,让自己的家庭充满幸福和快乐!

中小学生的学习问题已经成为了全球范围内的一个具有普遍性的社会问题。为了能够让孩子取得良好的成绩,考入知名的大学,在未来能够具备更强的社会竞争力,各个国家和地区的家长朋友们择师、择校、报班、请辅导……无数家长朋友们用自己辛苦积攒的钱财和孩子们大量的精力、时间造就了飞速发展的教育产业,而反观孩子们的学习问题却很难因此而得到积极显著的改善,甚至因此而引起了孩子们内心深处强烈的反感。

误区一:孩子学习效率低是因为他不好好学习

学习不是一件简单的事情。学生的学习直接受到其学习的目的、学习时的情绪、学习方法、学习环境、学习方式、疲劳状态等诸多因素的影响,绝不能简单地将孩子的学习效率低而一概归为“不好好学习”,因为绝大多数情况下其实孩子都是非常渴望能够获得好成绩的,只是因为诸多因素的影响,令他们无法高度集中注意力、高效率地学习,如:

- ◇缺少目标教育、责任感教育,长期被动学习,导致学习时充满抗拒心理;
- ◇未曾接受相应的训练,抗干扰能力差,导致学习时极易受到外界的影响;
- ◇不懂得如何管理自己的时间,不懂得如何制定合理的学习计划,导致学习效率低下;
- ◇不善于与人交往或体谅别人,跟老师同学关系紧张而导致在校学习情绪波动大、无法认真学习;
- ◇不会或无法有效调节自己的负面情绪,由于学习焦虑甚至抑郁,导致无法保持良好的学习状态;
- ◇缺乏良好的基础学习技能,导致学习时事倍功半、自信心降低,进而产生畏难或厌学情绪;

.....

很多高中学生，经历了十多年的在校学习却仍未能掌握基本的课堂学习技巧，抓不住学习的重点，或是没有掌握最为适合自己的学习方法、学习规律，学得又苦又累，恨不得早日脱离“苦海”……

要想彻底解决孩子学习相关的问题，家长朋友必须真正了解学生学习的本质，针对孩子的能力缺陷进行科学培养，找到影响自家孩子学习的根本原因，进而才能够“对症下药”，全面提升其日常学习状态、全面提升各科目的学习效率。

误区二：姿势端正、安安静静地学习才是认真学习

某部电影对白中有这样一句话：“你能禁锢我的身体，却不能禁锢我向往自由的心。”这句话用在中小學生身上真是恰如其分。在平时，家长往往只能通过观察孩子学习时的姿势、神态来判断他是否在认真学习，而对于边学习边动来动去或是哼着小曲的状态则会严厉制止，认为这样的学习就是不专心的学习。

其实，上述认识是不全面的，每个孩子天生不同，适合他的学习形式、学习周期也各有不同，并不一定是看起来安安静静、姿势端正的孩子学习的时候就是专心的、有效率的。

有的孩子喜欢安安静静、一本正经地学习；有的孩子适合姿势放松、摇头晃脑地学习；有的孩子善于通过动手促进思考，有的孩子善于通过图像增强记忆……

每个孩子学习的最佳时间各有不同，遗忘周期也长短不一。有的孩子喜欢早晨背诵记忆，有的孩子觉得夜晚学习最有效率；有的孩子过目不忘，有的孩子需要迅速复习……

睿智的家长总是善于观察与分析自己的孩子，能够找到最适合他的学习形式与学习方法，从而能够扬长避短，有针对性地培养与训练孩子养成良好的学习习惯，让孩子的学习过程自然和谐、事半功倍。

误区三：请辅导老师或参加辅导班就能迅速提升孩子学习效率

因为家长对孩子取得好成绩的渴望，催生了巨大的补习市场，各种辅导机构如雨后春笋般纷纷涌现，各种“新理念”、“好方法”、“1对1”、“多对1”辅导充斥在各种形式的广告和传单中。然而，当家长大把的钱和孩子大量的时间用于补习之后，孩子的学习成绩真的能够得到巨大的提升吗？补习一段时间后，孩子的学习就能够稳步提高、不会滑落了吗？我们经过多年的调查研究发现，大量参加补习课程的学生所补的几乎90%都是他在学校、在课堂上就应当、就可以全面掌握的知识，补习几乎就是时间和金钱的严重浪费。

找怎样的辅导老师或辅导机构不是最重要的，最重要的是这些老师或机构在辅导孩子的过程中，针对孩子存在的学习问题，究竟培养了什么、解决了什么。

孩子的成绩不理想，最重要的原因就是 he 周一至周五的课堂学习、家庭学习存在严重问题，如果期望用每周末几个小时的辅导来弥补孩子一个星期学习效率低下造成的知识缺陷，那肯定是“画饼充饥”、收效甚微的。更为可怕的是，当孩子

习惯于日常低效率的学习和周末的辅导“再学习”后,会对辅导产生严重的依赖性,非但不能从根本上解决孩子的学习问题,反而造成“周周补”、“年年补”,不补成绩就滑坡的恶性循环。

一个睿智的家长、一个好的辅导老师、辅导机构,都应该着眼于培养学生基础学习技能和基础学习能力、引导学生树立积极的学习动机、养成良好的日常学习习惯,全面提升学生的日常学习效率,进而能够让学生游刃有余地处理自身的课业事务,脱离辅导,自主学习。

所以,成绩中、下游的中小學生应当重在培养和训练基础学习技能、养成良好的学习习惯,调整基础的学习状态,着眼于日常学习效率的提升;成绩处在上游的中小學生应当重在开阔解题思路和知识的深入探究,强化目标与理想教育,加强时间管理与计划执行等优质能力,着眼于长期的乃至终身高效率学习能力的养成。

误区四:学习成绩不好,将来就考不上理想的大学、影响一生的发展

为了考试取得良好的成绩,中小學生大量的时间和精力被课业学习挤占,造成了当前学生普遍存在学习压力超标、焦虑心理或抑郁心理频现、厌学情绪强烈的现象。究竟该如何看待孩子的成绩高低,在家长的日常教育过程中应当安排哪些必要的内容,是每个智慧家长都应当深入思考的一个核心问题。

探究教育行为目标的本质,我们发现:学校教育、家庭教育、社会教育等一切教育的核心目的都是增强孩子的社会生存能力。

孩子为什么需要接受长时期的教育?因为他们必将独自面对自己的人生,必将独自面对未知的未来社会,所以必须在他们年幼的时候尽可能多地汲取知识、增长能力,为他们的未来做好准备。孩子所接受的教育好不好,当他走入社会后才能逐步体现出来。所以,家长在教育孩子的时候,必须以增强孩子自身的综合能力为核心目的,关注孩子自身思想品质的成长,让孩子学会做自己时间的主人,学会规划自己的学习和生活,具备良好的性格与积极的心理品质。

同样,如果家长朋友们做到了这一点,请想象一下:一个性格开朗坚韧、心态积极上进、责任感强烈、珍惜时间、善于制定目标和计划并且总能够努力完成计划的孩子,哪怕他遇到了再大再多的困难,他的学习成绩会很差吗?

学习成绩很不理想,往往都是缘自家长对孩子的家庭教育出了问题、对孩子的素质能力培养出现了巨大的缺失,导致孩子因缺乏对目标和理想的憧憬而不愿努力、缺乏战胜学习困难的信心和勇气而退缩放弃,缺乏脚踏实地步步进取的良好品质而懒散懈怠,缺乏积极有效的不良情绪调节能力而焦虑抑郁,缺乏扎实的基础学习技能而事倍功半、举步维艰……

当然,在广大家长朋友中类似上述所存在的各种误区还有很多,这里就不一一赘述了。

基于上述基本认识的梳理,相信广大家长朋友从中感受到了一些不同之处,

本书秉承“实事求是”、“对症下药”的基本原则,将各种必须由家长朋友在对孩子的日常家庭教育过程中实施的,必须培养孩子的学习能力、学习品质和必须解决的各种学习问题一一纳入本书,少讲道理、多给方法,让家长朋友们能够以最快的速度掌握方法、付诸实施。

这是一套彻底解决中小学生学习问题的工具书。

这是一套全面提升中小学生学习状态的方法集。

这是一套系统培养中小学生良好学习品质与高效学习能力的必备课程。

目 录

content

前言	1
第一卷 “学习”与“家庭教育”基础知识篇	
第一章 什么是学习	2
第二章 孩子的学习类型	4
第三章 什么是学习状态	8
第四章 家长不可推卸的教育任务	10
第二卷 中小学生学习动机篇	
导读	16
开卷前的思考一 孩子为什么要学习	17
开卷前的思考二 什么是良好的学习动机	19
第一章 让目标为孩子终身的学习与发展领航	21
第一节 什么是学习目标	22
第二节 了解并分析孩子当前的学习目标状况	27
第三节 帮助孩子树立有效学习目标的基本原则	33
第四节 排除干扰,把握正确的目标方向	35
第五节 巧妙梳理,帮助孩子树立科学的目标金字塔	38
第六节 中小学生学习目标的设定方法	43
第七节 让目标和理想长期为孩子的学习领航	45
第二章 让责任感为孩子的学习护航	48
第一节 初步认识学习责任感	49
第二节 浅析影响孩子责任感的不良因素	52
第三节 了解当前孩子的责任感状况	58
第四节 做智慧家长,轻松培养孩子的学习责任感	60
第三章 让学习兴趣帮孩子乘风破浪	67
第一节 什么是学习兴趣	68
第二节 哪些因素在直接打击孩子的学习兴趣	74
第三节 潜移默化,巧妙培养孩子的学习兴趣	78
第四节 学习兴趣的长期稳定与巩固	84
第四章 让自信心助孩子扬帆远航	86

第一节 学习自信心是学生心灵的瑰宝	87
第二节 排查各种不良影响,拟定针对性的调整措施	92
第三节 多管齐下,全面提升孩子学习自信心	97
第五章 让自尊心与荣誉感为孩子带来无穷力量	108
第一节 中小学生对自尊心与荣誉感培养至关重要	109
第二节 改善教育环境,帮助孩子建立积极的自我心像	112
第三节 培养孩子自我激励的能力	123

第三卷 中小学生学习心理篇

导读	130
开卷前的思考:如果不快乐,孩子能持久而努力地学习吗	132
第一章 巧作调整,变学习压力为学习动力	133
第一节 了解孩子的学习压力	134
第二节 帮孩子调整有害的学习压力	139
第三节 培养孩子良好的自我调压能力	142
第二章 排忧解难,帮孩子摆脱各种有害情绪	147
第一节 精心呵护,帮孩子排除焦虑情绪	148
第二节 用爱浇灌,帮孩子排除抑郁情绪	156
第三节 拉枯摧朽,帮孩子排除厌学情绪	166
第四节 培养孩子良好的负面情绪调节能力	174
第三章 得道多助,培养孩子良好的人际心理与交往能力	182
第一节 人际心理对中小学生学习与生活的影 响	183
第二节 亲子沟通,找出孩子存在的人际问题	189
第三节 培养孩子良好的人际心理与人际能力	192

第四卷 学习与睡眠质量、饮食营养篇

导读	204
第一章 地利人和,让环境为学习加分	206
第一节 优化家庭环境中的不良因素	207
第二节 优化学校环境中的不良因素	220
第三节 中小学生对环境适应能力的培养	223
第二章 养精蓄锐,赶走摧残身心的疲惫	227
第一节 改善不良因素,迅速提高睡眠质量	228
第二节 巧妙安排,帮助孩子快速入眠	234
第三章 巧吃妙喝,请妈妈在厨房为孩子的学习加油加力	237
第一节 中小学生对健康成长所需的基础营养	238
第二节 中小学生对健康成长所需的益智营养	244

第三节 为孩子合理安排日常饮食的原则	248
--------------------------	-----

第五卷 家庭教育知识与方法延伸阅读篇(上)

导读	262
第一章 成功父母必备的八大智慧	265
第二章 从名言看父母应有的教育意识	270
第三章 如何建立父母的威信	272
第四章 中小学生的安全教育	283

第六卷 家庭教育知识与方法延伸阅读篇(下)

第一部分 中国古代的传统家庭教育知识精粹	294
《论语·庭训》	295
《孟母三迁》	296
《孟母断织》	297
《诫子书》——诸葛亮	298
《颜氏家训》	299
《弟子规》	300
《教子语》——家 颐	302
《家人箴》《幼仪杂箴》——方孝孺	303
《庞氏家书》——庞尚鹏	304
《给子应尾、应箕书》——杨继盛	305
《袁氏世范》——袁 采	306
《曾国藩家书》、《不忝诗》——曾国藩	307、308

第二部分 中国近代现代家庭教育知识精粹

《我们现在怎样做父亲》节选——鲁 迅	310
《论家庭教育》、《给子女的信》——陶行知	311
《傅雷家书》——傅 雷	312
《儿童普通教导法则》——陈鹤琴	314

第三部分 国外经典家庭教育知识精粹

夸美纽斯的家庭教育观	316
卢梭《爱弥儿》的教育思想	317
蒙氏教学法要点及语录	318
马卡连柯的三个著名建议	319
卡尔·威特教育法八要点	320
M·S·斯特娜夫人的自然教育法	321
西方教育哲理《育儿歌》	322
《如果……》——吉卜林	323

第四部分 当代家庭教育知识精粹

马斯洛·密特曼关于心理健康的十标准	325
儿童在各个阶段的状况以及不同年龄段对教育的不同要求(一)	326
儿童在各个阶段的状况以及不同年龄段对教育的不同要求(二)	327
儿童在各个阶段的状况以及不同年龄段对教育的不同要求(三)	328
儿童道德推理阶段	329
未来社会发展向我们提出五个要求	330
当代名企人才观	331
健康家庭的标志	332
家庭内部如何统一教育意见	333
建立父母威信的五要素	334
成功亲子沟通三要素	335
隔代教育的三大弊端	336
对单亲家庭的忠告	337
父母在性教育方面常见的误区	338
好孩子都是教出来的	339
怎样为孩子设定奋斗目标	340
溺爱十种,种种都危险	341
父母不该说的话	342
孩子自小当独立	343
怎样为孩子设定奋斗目标	344
兴趣指导还是兴趣屈就	345
孩子的创造性从何而来	346
把失败的权利还给孩子	347
亲子共阅——解读美国人教子法则	348
美国学者戴维·刘易斯总结的教育孩子40条守则(一)	349
美国学者戴维·刘易斯总结的教育孩子40条守则(二)	350
结语	351

第一卷

“学习”与“家庭教育” 基础知识篇

**学生学习与家庭教育的基础知识 ——
为打造智慧家长和具备优秀品质的孩子而学习。**

第一章 什么是学习

第二章 孩子的学习类型

第三章 什么是学习状态

第四章 家长不可推卸的教育任务

第一章 什么是学习

“学习”一词最早见于古籍《礼记·月令》中的“鹰乃学习”，指小鹰观察老鹰飞翔、反复练习学飞最终勇敢地冲出悬崖腾空飞翔的过程。

在我国古代，“学”与“习”两个字一般是分开使用，而不是并列在一起的。古代的“学”表达获取知识，提高认识的涵义，主要指各种直接与间接经验之获得，有时还兼有思的涵义；“习”则表达熟悉和掌握技能、修炼德行等带有实践意义的行为，“习”指对知识或技能的巩固和加强，含有温习、实习、练习，有时兼有“行”的意思。

我国古代最早将“学”与“习”联系起来，并探讨二者关系的是孔子。他在《论语·学而》中说：“学而时习之，不亦说(悦)乎！”从这句话中，我们能够清晰明了学习的本质，了解学习过程中的知行统一，以及由此所获得的愉悦之情感体验。

学：听、看、思考的过程，前提是孩子对“学”有期望值，他“想”通过“学”去做什么决定了是不是想学、愿意学、学什么，也就是我们常说的学习动机决定了学的劲头和学的状态。

习：操作、巩固、演练等过程，对所学知识的运用、深入掌握，前提是要通过“习”获得快乐和成就感，进而才能够更加积极地去学、去习。

小时候，我每天看着父亲早起晚归，开荒播种，春耕秋收，保障了一家的吃喝，父亲真是太厉害了！

一眨眼我也十几岁了，应该也可以为家里做事、自己种庄稼了。我向父亲请教如何开荒播种，如何浇水施肥，如何防止病虫害等知识，准备明年自己也去开块荒地，种粮养家了！

眨眼春暖花开，我按照父亲教给的方法耕地施肥、播种灌溉，一有问题就马上向父亲请教，精心地照顾着自己田地里的庄稼和蔬菜。秋天到了，我的田地里硕果累累，简直是让人太开心了！

第二年、第三年……我开了更多的荒地，种植了更多品种的庄稼和蔬菜，不断



地累积经验,秋后取得了大丰收!看着丰硕的收获和父母欣慰的笑容,我简直是天底下最最快乐的人了!

看完上面的内容,家长朋友一定对“学习”有了新的认识。学习不仅仅是课堂学习和写习题、背课文,学习的目的也不一定是单纯地考多少分数,学习应当是一个以孩子自身为主导的充满乐趣与成就感的过程。

请家长朋友们思考一下,在当前我国的基础教育形式下,孩子们在学校的学习过程中,哪里存在薄弱环节从而影响了孩子们的学习状态和学习效果呢?您一定可以迅速找到问题的所在:“学”有余而“习”不足。抽象的知识学了很多,却缺乏具体的操作和实践,听的多见的少,“学”不能“致用”,导致孩子们感到学习枯燥而令人困乏。

所以,睿智的家长朋友会善于帮助孩子们树立自己的学习目标,善于在日常生活中帮助孩子创造将所学知识“时习之”的机会,让他们对于所学知识不再感到枯燥,从而极大地促进他们的学习兴趣和学习积极性。

第二章 孩子的学习类型

伟大的科学家爱因斯坦小时候总是不断地空想一些稀奇古怪的问题而在课堂上注意力涣散,他在中学时代经常会有许多测验都不及格,然而最终却成了他那个时代最伟大的科学家。

已故英国首相丘吉尔小时候的学校作业总是完成得很差,为此老师几乎都不喜欢他,他说话结结巴巴并且口齿不清,然而最终他却成了他那个世纪最伟大的领袖和演说家之一。

伟大的发明家爱迪生小时候是被公认的“差学生”,他的老师认为他是怎么教都教不出来的笨学生,甚至曾因丧失耐心、怒火中烧地用皮带狠狠地抽打他。于是,小爱迪生在仅仅接受了三个月的正式学校教育之后,他的母亲就把他带出了学校。最终爱迪生成为了迄今为止人类历史上最为伟大的发明家,令人唏嘘不已的是直到爱迪生的晚年,他仍然宣称他无法理解数学。

类似上述现象的例子在当今社会其实十分普遍,我们经常可以通过电视、媒体看到各种辍学的、残疾的甚至是智障的儿童,经过父母适宜的教育之后取得各种令人难以置信的成就,这些现象说明了什么?

人生来就有着先天性的差异,最适合每个人的学习形式也各有不同。学校教育并不一定是最适合你孩子的学习形式,如果不能及早确认自家孩子最佳的学习类型,不能尽早找到在当前学校教育模式下科学的解决之道,可能一个个未来杰出的“爱因斯坦”、“丘吉尔”、“爱迪生”们就会被各种误解、责备和否定湮没在成才之路上,学习的潜能被压抑,最终成为碌碌无为之辈。

学生的学习会受到各种因素的直接影响,如:

◇对物质环境的偏好 声音、光线、空间、温度、器具的舒适度等;

◇对人文环境的偏好 独处还是研讨、被关注程度、被赏识程度、学习氛围等;

◇对学习时间的偏好 有的喜欢一早学习,有的喜欢上午或下午学习,有的晚上学习才有效率;

◇对感觉通道的偏好 动觉学习型、听觉学习型、视觉学习型、触觉学习型等;

◇对情绪状态的偏好 喜欢在祥和安宁的情绪下学习、喜欢在兴奋高亢的情绪下学习等。

来自纽约圣约翰大学的肯·邓恩和丽塔·邓恩教授的研究发现:

◇30%的学生在课堂学习中“听”的效果最好,他们对声音极其敏感,老师的

讲解决定学习的效果；

◇40%的学生在课堂学习中主要靠读或看，文字与图片是他们学习过程中最重要的信息获得渠道；

◇15%的学生对触觉最为敏感，写、画以及参与具体的操作体验格外能够提高他们的学习效率；

◇15%的学生需要通过身体来做才能学习得最好，动来动去能够帮助他们获得学习时的注意力。

所以说，孩子是否处于自身喜爱的、适宜的学习环境或形式中，直接决定了他的学习状态与学习效能。下面主要根据孩子获取外部知识与信息的感觉通道差异性和他们在学习过程中的基本外在表现，给家长朋友们介绍常见的三种学习类型：

一、视觉主导学习型学生

视觉主导型学生喜欢通过文字、图片、图表、录像、影片等各种与视觉相关的途径来接受信息、表达信息。他们善于将所听到的事情想象成图像，或将所要说的话以形象来取代。他们通过“看”（观察）所学到的，往往比从交谈、聆听或是实际操作中所学到的东西还要多。

在学习上，视觉主导学习类型的学生喜欢通过自己动手涂写来加强学习的效果，而且这种方法要比听别人用语言讲述更有效果。这种类型的学生喜欢阅读，而且能够比较容易地从书本上吸收知识。他们能将所读的文章轻而易举地记住，

因而在复述或书面测试中容易取得好成绩。他们一般都很自信，而且具有很强的自制力，学习有自主性和计划性，有时还具有创造性，成绩一般比较好。

这种类型的学生日常可以参考如下方法增强其学习效率：

- ◇将学习的知识多用知识树的形式表述出来；
- ◇用画图的形式或参考思维导图帮助自己背诵课文、记忆单词；
- ◇多用各种符号标记学习的重点、难点；
- ◇运用不同色彩的水笔标记或记录不同类型的知识；
- ◇制作带有各种不同图案的知识卡帮助整理、记忆；
- ◇搜集多媒体课件帮助理解知识；



◇善于在脑海中“过电影”，帮助思考或巩固知识；

.....

二、听觉主导学习型学生

听觉主导学习型的学生喜欢通过口述讲解、讨论、听磁带录音等口头语言的方式接受信息，背诵时也喜欢大声发音帮助记忆。“听”是他们获得知识的主要渠道，相比图表、文字等信息，老师的讲解更容易让他理解和记忆。这样的学生上课一般都能够认真听讲，能够按时完成老师布置的作业，遇到难题往往容易倾向于迅速请教别人而独立思考能力减弱，也容易受到其他声音的干扰。听觉主导学习型的学生往往给人的感觉是认真学习，但是学习效率较低，成绩往往一般化。

这种类型的学生日常可以参考如下方法增强其学习效率：

◇学习时可以播放巴洛克音乐帮助提升学习效率；

◇背诵记忆时可以采取套用歌曲旋律的形式边唱边记；

◇解题时采用默读的形式在心里发音帮助提升注意力与学习效率；

◇善于用音乐来优化自己的情绪，让自己在学习时更容易进入最佳状态；

◇多与同学讨论、多讲解；

.....

三、动觉主导学习型学生

动觉主导学习型的学生喜欢通过双手或整个身体的运动来帮助自己学习，如通过做笔记、在课本上画线、动手操作等来提高自己的学习效率。他们不喜欢听老师没完没了地讲解，也不喜欢安静地琢磨图表。他们往往在体育、自然、课外活动等需要他们动手操作、实验的学科中表现得较为突出。这类学生常因不能集中注意力、违反课堂纪律而不讨老师的喜欢。由于他们的情绪不稳定，忽冷忽热，虽精力旺盛，但由于课堂缺少动手操作型的学习内容而无法集中注意力，导致课堂学习效率低下，所以成绩也往往不理想。

这种类型的学生日常可以参考如下方法增强其学习效率：

◇不要强调学习时一动不动，可

