

学 生 心 理 素 质
强 化 训 练 丛 书

学习适应性训练

刘晓明 编著



吉林人民出版社

G78
131

G/78
88

9806910143

学生心理素质强化训练丛书

学习适应性训练

刘晓明 编著



吉林人民出版社

贵阳学院图书馆



GYXY910143

内 容 提 要

希望孩子功课好，是天下父母的共同心愿，但若引导不当，往往会事倍功半，欲速则不达。督促孩子用功并不是强制学习，关键在于激发潜能、指导方法、培养孩子自发的读书习惯，在心理平衡的前提下从容而努力地学习，由此达到学业成绩的提高。

本书的目的在于针对孩子在学习过程中存在的各种心理问题，为父母提供相应的解决对策。没有空洞的理论说教，均是一些具体、可操作的方法，简洁实用，效果显著。有助于孩子在短时间内提高学习能力，用量少的精力取得最好的成绩，并缓解他们的升学竞争中的压力。

1. 帮助孩子找到自己的兴趣	(18)
2. 让孩子明确看到自己的进步程度和前进方向	(19)
3. 批评与责备只能是欲速则不达	(19)
4. 形成良好的习惯是功成业就的秘诀	(20)
5. 读书的愿望最好在孩子自动产生	(21)
6. 学习内容和方法不宜枯燥、单调	(22)



目 录

策略一 孩子用功学习,取决于父母的督促	(1)
1. 督促孩子学习时,父母应有的教育观念	(1)
2. 督促孩子时父母常犯的错误	(5)
3. 父母是孩子学习过程中最重要的老师	(6)
4. 您的家庭鼓励孩子学习吗?	(8)
策略二 学习贵在有愿望	(10)
1. 了解孩子不喜欢读书的原因	(12)
2. 不要使孩子对读书感到痛苦	(13)
3. 不要使孩子有“被逼用功”的感觉	(14)
4. 不要把孩子成绩不好视为正常	(15)
5. 让孩子相信:成功与失败取决于自己的努力	(15)
6. 孩子之间不要随意进行比较	(16)
7. 利用电视激发兴趣	(16)
8. 让孩子形成“学习非常愉快、有趣”的印象	(17)
9. 根据孩子自己的选择推断他的兴趣	(18)
10. 让孩子明确看到自己的进步程度和前进方向	(19)
11. 申斥与责备只能是欲速则不达	(19)
12. 用成绩好的课程带动成绩差的学科	(20)
13. 读书的愿望最好让孩子自动产生	(21)
14. 学习内容和方法不宜枯燥、单调	(22)



- 15. 重视读书以外的专长 (23)
- 16. 同自己比才能不断进步 (24)
- 17. 诱发孩子潜在的学习积极性 (25)
- 18. 让孩子与书交朋友,父母应成为榜样 (26)

策略三 培养孩子的专注力 (28)

- 1. 对功课专心些,学习就会更好 (30)
- 2. 训练可以增加注意力集中的时间 (31)
- 3. 不要把注意力无法集中归咎于环境 (32)
- 4. 限制期限可以集中注意力 (33)
- 5. 利用闹钟控制注意力的集中 (33)
- 6. 从五分钟人手训练长时间集中精神 (34)
- 7. 帮助孩子学会积极的暗示 (36)
- 8. 苦恼的事可以写出来加以整理 (36)
- 9. 身体不好,注意力无法集中 (37)
- 10. 疲劳时应转换心情 (38)
- 11. 单调也会使注意力分散 (38)
- 12. 先用做惯的事情稳定精神有利于注意力集中 (39)
- 13. 目标明确,注意力才能集中 (40)
- 14. 尽情玩乐之后也易于集中精力读书 (40)
- 15. 有兴趣的事孩子会自动陶醉进去 (41)
- 16. 对低年级的孩子不能要求过高 (41)
- 17. 选择适合孩子自己的学习环境 (42)
- 18. 应该有相对独立的学习场所 (43)
- 19. 读书环境不必一应俱全 (44)
- 20. 怎样知道孩子注意力的好坏 (45)



策略四 教给孩子学习的技巧	(47)
1. 学习懂得技巧,可以事半功倍	(51)
2. 死记硬背是效率最差的学习方法	(52)
3. 对记忆的内容做有意义的整理	(53)
4. 及时复习有助于记忆的保持	(54)
5. 重复有助于记忆的加强	(55)
6. 复习的次数也要以先多后少为原则	(55)
7. 各种感官协同作战,记忆效果自然提高	(56)
8. 在头脑中“过电影”可以强化记忆	(57)
9. 让孩子自己动手把知识串联起来	(57)
10. 如果孩子边想边读,就要教给他想的方法	(58)
11. 愉快、感兴趣的东西能够更好地记住	(59)
12. 把要记的东西说出来	(60)
13. 要让孩子建立起“一定记住”的信心	(61)
14. 让孩子当“老师”,有助于提高学习的理解程度	(62)
15. 让孩子有意识地把不同的学习内容交替进行	(64)
16. 不同性格的孩子应有不同的学习侧重点	(65)
17. 了解性格特点,有助于选择学习方法	(66)
18. 应向孩子说明“如何读”、“如何做”的方法	(70)
19. 让孩子明确自己的最低分和最高分	(71)
20. 教科书就是最好的参考书	(72)
21. 读书先看目录,能够及早抓住要点	(73)
22. 使用参考书的效果在于巧用	(74)
23. 不要把写字潦草看成是小问题	(75)
24. 让孩子帮助比自己差的同学有益无害	(76)
25. 平时要注意加快孩子的学习速度	(77)
26. 以孩子熟悉的书起步培养阅读能力	(79)



- 27. 看课外书是培养阅读能力的最好方法 (79)
- 28. 家庭中可以通过鼓励孩子写信培养写作能力 (80)
- 29. 让孩子尽早打好计算能力的基础 (81)
- 策略五 帮助孩子应付考试 (84)**
 - 1. 帮助孩子避免对考试的畏惧 (85)
 - 2. 帮助孩子调动自己的力量应付紧张 (86)
 - 3. 用“心理放松法”帮助孩子调整情绪状态 (88)
 - 4. 让孩子学会正确地分配考试时间 (88)
 - 5. 考试后要帮助孩子及时核对 (90)
 - 6. 安排好孩子的考试生活 (90)
- 策略六 学会看破分数 (93)**
 - 1. “分数父母”的得与失 (94)
 - 2. 分数代表着什么? (95)
 - 3. 单纯注重分数会把知识学死 (96)
 - 4. 不同年级、学校、科目的分数有不同的价值 (97)
 - 5. 取得好分数应具备的条件 (97)
 - 6. 怎样对待成绩单 (98)
 - 7. 你有过这样的做法吗? (100)
- 策略七 安排学习时间应合理 (102)**
 - 1. 用功一小时,不如用功五十五分钟 (103)
 - 2. 一天学习两小时以上,效率并不一定高 (103)
 - 3. 吃饭前后不是学习的最好时间 (104)
 - 4. 分散学习的效果优于集中学习 (105)
 - 5. 读书时间的安排要重质不要重量 (105)



6. 如何对待缺乏学习耐性的孩子	(106)
------------------------	-------

7. 整天督促孩子学习效果并不好	(108)
------------------------	-------

策略八 休息时间巧安排	(109)
-------------------	-------

1. 让孩子的“生物钟”正常运转	(110)
------------------------	-------

2. 休息时间的划分	(110)
------------------	-------

3. 断然改变休息时的舒适气氛	(111)
-----------------------	-------

4. 把看电视与休息时间结合起来	(112)
------------------------	-------

5. 给孩子以足够的睡眠时间	(112)
----------------------	-------

6. 休息时要真正休息	(113)
-------------------	-------

7. “开夜车”不是一个好办法	(114)
-----------------------	-------

策略九 掌握辅导家庭作业的方法	(115)
-----------------------	-------

1. 做家庭作业是为了弥补课堂学习的不足	(116)
----------------------------	-------

2. 老师没留作业也应该学习	(117)
----------------------	-------

3. 同样是不愿做作业,但程度、原因各异	(118)
----------------------------	-------

4. 对低年级的孩子应当尽量少留作业	(119)
--------------------------	-------

5. 作业科目太多时,应先帮助孩子稳定下来	(120)
-----------------------------	-------

6. 高年级的孩子要养成预习的习惯	(121)
-------------------------	-------

7. 组成学习小组完成作业能提高学习效率	(122)
----------------------------	-------

8. 不能用盲目的题海战术代替家庭作业	(124)
---------------------------	-------

9. 父母要对孩子的家庭学习给以具体的指导 和帮助	(125)
------------------------------------	-------

10. 对孩子的家庭作业不能包办代替	(126)
--------------------------	-------

策略十 请家庭教师的利与弊	(128)
---------------------	-------

1. 为什么要请家庭教师	(129)
--------------------	-------



2. 为孩子提供特别的学习机会 (130)
3. 长善救失,对症下药 (130)
4. 家庭教师的作用不完全体现在孩子成绩的
变化上 (131)
5. 超速补习不利于孩子的发展 (131)
6. 家庭教师不是学校教师的替身 (132)
7. 什么样的孩子需要请家庭教师 (133)
8. 应该请什么样的人做孩子的家庭教师 (133)



策略一 孩子用功学习，取决于父母的督促

要诀：

△督促孩子学习时，父母应该形成这样的教育观念：
(1) 读书须督促，不能顺其自然；(2) 读书不是孩子生活的全部，(3) 学习贵在有愿望；(4) 期望要适当，(5) 用功不等于时间长，(6) 学习有技巧可循，(7) 所有父母都能督促孩子学习。

△督促孩子学习时，父母常会犯下列错误：(1) 热心过度，帮助孩子太彻底，(2) 教不得法，事倍功半，(3) 期望不切实际，结果适得其反，(4) 操之过急，盲目攀比，(5) 管教过严，使学习变成一种痛苦，(6) 强迫下的机械学习，欲速则不达；(7) 以惩罚代替督促，走入极端；(8) 不承认孩子的自发性和自主性；(9) 督促停留在口头上，不给以具体的指导。

△父母是孩子学习过程中最重要的老师。

△检查一下您的家庭以什么样的态度对待孩子的学习。

1. 督促孩子学习时，父母应有的教育观念

(1) 读书须督促，不能顺其自然

有的父母认为：“孩子还太小，如果上小学时就逼着他用功，真是太苦了孩子。”于是，就让孩子任其自然地发展，愿意读书时就读书，愿意玩时就去玩。



小学阶段的孩子，正处于贪玩的年龄，他们是不会体谅父母一片苦心的。如果你不时督促他：“该看看书了。”“先把作业做完再去玩。”他就会一味地玩下去，甚至为了玩而上学迟到，而完不成作业、而逃学……。

等到父母感到孩子已经“长大了”，到了该努力学习的年龄时，孩子已经玩惯了，玩“疯”了。如果这时父母再告诫孩子：“马上就要考初中了，从现在起你得好好用功，不能再玩了。”孩子不但会听而不闻，而且实际上，他也确实收不住心了。

是的 孩子的习惯是逐渐形成的，他已经痛痛快快地玩了那么多年，父母突然宣布不许他再玩下去，还不得不坐“冷板凳”，面对那些在他看来那么枯燥乏味的书本、作业，他怎么能甘心，怎么能立刻就做到呢？

再说，所有的学业都是循序渐进、由浅入深的，如果孩子 在低年级学习时贪玩、不用功，没打好坚实的基础，到高年级时突然要求他学好更艰深的东西，又怎么可能呢？他不得不一 次次地遭受学习上的挫折，遭受父母的训斥，这样恶性循环，反而使他更厌倦学习，更不用功了。

所以，父母不要以为孩子“太小”，而放松了对孩子学习上的督促。也许你的本意是要爱护孩子，但结果却是害了孩子。

(2) 读书不是孩子生活的全部内容

父母应该积极地督促孩子学习，但却不能“逼”着孩子一味地“读书”。

孩子的学习生活应该是丰富多彩的，他们应该拥有一个轻松、欢快又充满知识的世界。所以，父母要采用多种方式来帮助孩子学习，比如，带孩子到大自然中认识花、草、树木，夜晚与孩子一起仰望星空讲解优美的故事，结识“牛郎织女”、“北斗七星”，以及在上街买菜时教会孩子初步的算术知识等



等。只要父母们用心观察，处处都存在着孩子可以学习的丰富知识。

所以，单纯的读书不是孩子学习生活的全部。

(3) 学习贵在有愿望

我们都有过这样的体验：如果是出于心甘情愿，出于自己的需要和兴趣而去做一件事，往往会全力以赴，拿出自己的所有本领与力量，来取得最好的成绩。相反，如果自己本没有做事的愿望，而是被“逼”着不得不去做时，则往往会懈怠，心烦，很难发挥自己的主动性和创造性，当然也很难取得最好的成绩了。

对孩子来说也一样。他对学习是不是感兴趣，自己有没有学习的愿望，对学习效果来说有着极大的影响。

所以，父母要注意培养孩子的学习愿望，以从根本上解决问题。比如，给孩子讲清学习的意义，用孩子崇拜的名人来鼓励孩子，教给孩子适合于他的学习方法等，都不失为一条良好的途径。

(4) 期望要适当

许多父母“望子成龙”心切，把自己的未竟愿望都寄托在孩子身上，希望孩子当科学家、工程师、外交家等等。

可是，孩子本身的能力是有限的，每个人的发展，都有各自不同的特点，真正能“出类拔萃”的人毕竟是少数。

所以，父母对孩子的期望，一定要切合孩子本身的实际。如果期望太低，会使孩子缺少来自父母方面外在的动力，使他的积极性难以得到充分发挥。如果期望太高，则会使孩子由于总是达不到父母规定的目标，而逐渐对自己失去自信，以致产生自卑感，这将更不利于孩子的学习。

(5) 用功不等于时间长

有些父母不懂得人脑的运行规律，认为只要多看书就是用



功学习。

其实，这是一种误解。因为，从人脑的活动规律来看，它既有处于兴奋状态的活跃时期，又有处于抑制状态的消极时期，并且这两个阶段是交替进行的。所以，学习时间过长，就会赶上大脑的抑制时期，也就是说，大脑会因为疲劳而运转不灵或停止运转。在这种情况下，孩子往往会出现“分心”理解，看什么都看不下去，记什么都记不住。虽然他仍然按着父母的要求捧着书本“规规矩矩”地坐在那儿，可实际上，他早已经“灵魂出窍”昏昏欲睡了。

所以，用功学习并不等于长时间不间断地学习。要让孩子劳逸结合，有张有弛，才能取得良好的学习效果，也才真正达到了让孩子“用功学习”的目的。

(6) 学习有技巧

做了父母的人，大都有过十几年的学习经历。回想一下，总会遗憾地说：“唉，到已经不再学习时，才发现学习是有许多好方法的。如果当初有人指点指点我，恐怕我要比现在强多了。”

是啊，我们经历了十几年的寒窗苦读，终于用自己的切身体实践总结出了一些宝贵的学习经验，可我们的学生时代却已经过去。这的确是件很令人遗憾，甚至痛心的事情。

那么，别再把这种遗憾留给我们的孩子吧。在您强调孩子要用功学习，并在督促他学习时，别忘了把您的“宝贵的经验”讲给他。

学习是有技巧的。

(7) 所有父母都能督促孩子学习

有些父母认为自己的文化水平低，不能督促孩子学习，因此，把孩子的学习问题完全推给了学校。经济条件好的家庭，也可能会给孩子请个家庭教师来代替自己去督促孩子。



实际上，任何父母都可以督促孩子学习，因为家庭学习，并不是以教给孩子知识为主，教知识是学校教学的任务。家庭学习的作用主要在于帮助孩子形成良好的学习习惯，培养和激发孩子的学习愿望，使之能够自动自发地去学习。要达到这一目的，并不需要父母有多深的知识，而是要求父母懂得督促孩子学习的方法。

2. 督促孩子时父母常犯的错误

(1) 热心过度，帮助子女太彻底，其结果是养成孩子过分依赖的坏习惯。

(2) 教不得法，使孩子经常失败，形成严重的挫折感，其结果是使孩子讨厌学习。

(3) 期望不切实际，结果适得其反。许多父母衡量孩子的能力和发育情况时，不是过分夸大，就是过分贬低，使孩子因难以达到而倍受挫折，因而对学习持否定态度，对自己的学习能力缺乏信心。

(4) 急于把自己的孩子教导得高人一等，因此盲目攀比，最常见的形式就是拿自己的孩子跟其兄弟姐妹或别人家的孩子比，而且往往是强调这个孩子不如人之处，使孩子备感压力。

(5) 认为父母若不严格要求，孩子就不会用功。许多父母常觉得用功读书并不是一件快乐的事，所以常有“督促孩子用功是父母的义务”这样一种观念。但是，如果不断地强迫孩子用功，这种外来的动机只会促使孩子产生反感而已，反而会使孩子对功课生厌，产生反效果。

(6) 强迫学习。凡父母认为重要的知识，就希望孩子快快去了解和吸收，孩子的智力可能未发展到大人期望的程度时，做父母的就会要求孩子强记。或者孩子为了使父母满意，避免



惩罚，不敢说出自己不明白的地方。结果就像鹦鹉学舌一样，把父母所说的照念一遍。这种做法对孩子没有什么好处，徒然浪费时间，还使孩子觉得学习是件苦事。

(7) 孩子不用功时以惩罚代替督促。父母对孩子的期望总是很高的，要求也尽量严格，因此当他们发现孩子的成绩不尽人意时，就很容易失望、生气，甚至发火。小则斥责几句，大则动手动脚，在孩子身上结结实实地“出气”一番。这种做法不但造成孩子对学习产生恐惧心理，而且会破坏父母子女间的感情，反而收到的是相反的效果，无助于学习成绩的提高。

(8) 不承认孩子的自发性和自主性。有些父母，在督促孩子学习时，恨不得一切都能包办代替，在选择内容、设定目标、制定学习计划直到选用什么学习方法，都不考虑孩子本人的兴趣和意愿，均由父母代理，并要求孩子强迫执行。这样往往会产生消极心理，形成依赖性，凡事都靠父母，缺乏应有的独立意识和自主能力。

(9) 督促停留在口头上，不给以具体的指导。许多父母在督促孩子学习时，都是不停地喊：“快去学习！”、“怎么又不及格，真是个笨蛋！”、“不要死读书”……，这些话只能使孩子感到更加茫然，不知如何是好。正确的做法应该是帮助孩子具体分析其中的原因，教给他学习的方法，让他们懂得应该怎样去学，这样才能使孩子的学习得以提高。

3. 父母是孩子学习过程中最重要的老师

父母在家中所扮演的角色是多方面的，其中之一就是担任孩子的第一位也是最重要的一位老师，这样说绝不夸张。说话是父母教的，日后的语文基础是父母奠定的，但等孩子上学之后，许多父母却停止了对孩子学习的指导，把这任务完全推给



了学校，理由自然是多种多样的，有的认为自己不懂教学之道，有的认为自己缺乏足够的知识！……。实际上，这些观点都是不正确的。

父母自己教孩子学习，许多研究者都认为其利大于弊，有许多益处；

(1) 在孩子学习能力最强的时候，最常接触的就是父母，正因为父母就在身边，所以最能够了解孩子的潜力和学习兴趣，因此能够合理地加以开发和利用。

(2) 父母在指导孩子学习的时候，灌注的爱心和关切，可以给学习赋予积极的情感意义。虽然在学校中也不乏有非常热心的教师，全心全意地教导学生，可是再如何尽心，老师的关注与父母相比依然是有限和有距离的。

(3) 家庭中的教育环境会使孩子感到自然和安全，因为对孩子来说，虽然学校中有很多朋友，但教室仍然可能是让人不自在的地方。所以，父母在家里教导孩子，这也是一个有利因素。

(4) 父母能够提供没有压力的学习环境。学校里的各种活动，往往使孩子有一种受考验的感觉，可是在父母面前学习的孩子，可以轻松自然，不必担心出错会有什么后果，考不好该怎么办。而且父母知道什么时候该点孩子一下，因此很少产生挫折感。

(5) 父母可以根据孩子的个人兴趣，制订学习计划，不少教师也能知道一点学生的兴趣，但也只限于知道而已。因为在一个教室里，有几十名学生，教师难以照顾到每个学生的个人兴趣。相比之下，父母就有充分的精力和时间，去了解孩子的一切兴趣，并且可以依此制订孩子的学习计划，激发起学习的欲望。



4. 您的家庭鼓励孩子学习吗？

您的家庭目前究竟以什么样的态度对待孩子的学习问题，这种态度是积极的还是消极的？是鼓励孩子学习，还是抑制孩子的学习热情？也许对这个问题，你自己也难以说得清楚，下面的这些问题可以帮助您进行一下自我鉴定。

仔细阅读下面的每一个问题，如果认为和您的家庭情况“基本相符”，给2分，“有时相符”，给1分：“基本或完全不符”，则给0分。

(1) 每个人对家庭有一种责任感，至少得按时做一件家务事。

(2) 家庭成员要定时吃饭、睡觉、娱乐、工作和学习。

(3) 先做家庭作业和读书，然后再去玩，看电视或干其它事情。

(4) 当孩子在学校取得好成绩时，我就表扬他，有时是当着别人的面表扬他。

(5) 我的孩子有一个安静的学习场所，有一张供学习用的桌子，还有许多书籍——包括字典和其它参考资料。

(6) 我的家庭成员常常谈论各自的业余爱好、各种游戏娱乐、新闻、各自所读的书刊和所看的电影电视节目。

(7) 全家一同去博物馆、图书馆、动物园，参观历史古迹和其它有趣的地方。

(8) 我帮助孩子使用并学习正确的字词短语，以鼓励他养成良好的语言习惯。

(9) 每天吃饭或全家人在一起的时候，我们谈论一天的活动，每个家庭成员都有发言的机会。

(10) 我知道孩子目前的老师是谁，也了解孩子在学校的