



# 学习方法 决定学习**成绩**

尹京鸾 编著



孩子缺乏的不是聪明而是学习方法  
家长缺乏的不是爱心而是**家教方法**



成都时代出版社  
CHENGDU TIMES PRESS



# 学习方法 决定学习成绩

尹京鸾 编著



孩子缺乏的不是聪明而是学习方法  
家长缺乏的不是爱心而是家教方法



成都时代出版社  
CHENGDU TIMES PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

学习方法决定学习成绩 / 尹京鸾编著 . -- 成都 :  
成都时代出版社 , 2014.5

ISBN 978-7-5464-1127-9

I . ①学… II . ①尹… III . ①学习方法 - 青年读物②  
学习方法 - 少年读物 IV . ① G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 039583 号

## 学习方法决定学习成绩

XUEXI FANGFA JUEDING XUEXI CHENGJI

尹京鸾 编著

出品人 段后雷  
责任编辑 陈德玉  
责任校对 李航  
装帧设计 欧阳永华  
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社  
电 话 ( 028 ) 86621237 ( 编辑部 )  
( 028 ) 86615250 ( 发行部 )  
网 址 [www.chengdusd.com](http://www.chengdusd.com)  
印 刷 北京龙跃印务有限公司  
规 格 710mm × 1000mm 1/16  
印 张 15.5  
字 数 250 千  
版 次 2014 年 5 月第 1 版  
印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5464-1127-9  
定 价 29.80 元

版权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:010-61480644

# 前 言

学习是一件很简单的事情，而且非常有趣。学习方法事实上决定了孩子的成绩，方法就是孩子征服未知的工具。联合国教科文组织明确提出：未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。

学习方法既然这么重要，那么为什么学校不教呢？学校不是不教，而是教得少，教得不系统，教得不专业。目前，学校教学主要是传授知识，教育界称之为“基于知识传授”的教学。

当今时代已进入互联网和知识爆炸时代，知识成几何倍数的增加和更新，一个人不得不一辈子都要去学习。这就需要知道如何学，如何去获取新的知识，如何运用知识去解决新的问题。

学而不思则罔。在学习过程中，如果不进行主动的思考，而仅仅是被动地接受知识，就不是一种有策略的学习，也不会取得好的效果。

小疑则小进，大疑则大进，如果对知识只是不加分析地接受，就不会有任何进步。因为学习的本质是获得能力上的提高，所以你首先要以平常心去对待这件事，不平静下来的话学习效率就不行了。

“工欲善其事，必先利其器。”如果我们想做好一件事，很重要的一点就是拥有精锐的工具、具备适当的手段。在学习过程中同样如此。对于学生而言，适宜的学习方法就是“利器”，它可以帮助我们更顺利、

更有效地完成学习任务。如果仅仅停留在苦学、勤学的水平上，将很难应对学业。因此，学生必须使用适合自己的学习方法。并且，找到适合自己的学习方法还不够，更重要的是将这种方法固定下来，成为一种习惯，这样才能帮助我们更好地学习。

对于学生而言，学习不仅仅是要掌握知识，更重要的是要学会如何学习。正如美国著名教育心理学家布鲁纳认为：“学习的目的不仅是将我们带到某处，而且应该让我们在前进时更为容易。”老师传授的知识是会被遗忘的，但学习方法则会使我们终身受益。

知识积累再多总是知识，能够使用知识，才有一生发展。方法比知识更重要，掌握一个正确的学习方法比占有书本知识更有潜力。我们的学习有时难以突破，其实正是缺少一个好的方法的引领。学习无所作为，缺少的不是知识，而是好的学习方法。

所以方法决定成绩，优秀成绩背后的支撑一定是正确的学习方法，优秀学生的成功秘诀是掌握一种好的学习方法。

# 目 录

CONTENTS

## 第一章 高效的学习方法决定孩子的人生道路 \ 1

- 一、学习要有良好的习惯 \ 2
- 二、兴趣是最好的老师 \ 4
- 三、重视孩子的学习方法 \ 7
- 四、有计划性的学习可以提高孩子的学习效率 \ 10
- 五、成绩落后是由于缺乏学习效率意识 \ 13
- 六、不要因为考试成绩不好就全盘否定孩子 \ 16

## 第二章 再不为孩子的成绩操“碎”心 \ 21

- 一、把学习当成最重要的事情做 \ 22
- 二、给孩子营造一个好的学习环境 \ 23
- 三、兴趣是推动学习的动力 \ 27
- 四、让孩子体会知识的作用 \ 32
- 五、塑造孩子学习的好习惯 \ 34
- 六、不要增长孩子的惰性与优越感 \ 37
- 七、引导孩子消除厌学症 \ 38

## 第三章 孩子应该怎样学习 \ 41

- 一、高分吃掉孩子的学习欲望 \ 42

- 二、孩子的兴趣靠我们呵护 \ 44
- 三、给孩子制订合理的学习计划 \ 47
- 四、穿上合脚的鞋才能走得更远 \ 50
- 五、引导孩子多读书“读好书” \ 53
- 六、有意识地培养孩子的学习兴趣 \ 55
- 七、让孩子张开想象的翅膀 \ 57
- 八、能力比学习更重要 \ 59
- 九、好记性不如烂笔头 \ 61
- 十、有些“闲书”也有用 \ 63
- 十一、学会搜集学习资料 \ 66

#### 第四章 教会孩子持续学习 \ 69

- 一、为孩子持续学习营造环境 \ 70
- 二、好成绩要有好的学习习惯 \ 74
- 三、引导孩子的间接兴趣 \ 78
- 四、鼓励孩子提出问题 \ 80
- 五、启发孩子确立学习目标 \ 83
- 六、要掌握科学的学习方法 \ 88
- 七、孩子逃课怎么办 \ 92
- 八、从小就让孩子听故事，讲故事 \ 96

#### 第五章 教会孩子合理支配时间 \ 101

- 一、让孩子做时间的主人 \ 102
- 二、孩子的时间由他自己安排 \ 104
- 三、给孩子一个计划 \ 106

#### 第六章 让孩子由厌学变乐学 \ 109

- 一、厌学与乐学的巨大反差 \ 110

- 二、让孩子有学习动机 \ 113
- 三、把孩子学习动机的强度调到最佳状态 \ 114
- 四、充分调动孩子学习积极性 \ 116
- 五、把孩子的好奇心巧妙嫁接到学习上 \ 119
- 六、教孩子学会知识技能 \ 121
- 七、教给孩子高效学习方法 \ 126
- 八、苦学不如会学 \ 130

## 第七章 让孩子善于思考 \ 133

- 一、教孩子学会思考 \ 134
- 二、培养孩子灵活的思维能力 \ 136
- 三、开发孩子的创造能力 \ 139
- 四、教会孩子激发灵感 \ 141
- 五、引导和开发孩子的多重式智慧 \ 145
- 六、帮助孩子跨越障碍 \ 147
- 七、培养孩子的创造性思维能力 \ 152
- 八、让孩子保持头脑灵活 \ 155
- 九、开发孩子有助于独创性的思维方式 \ 158

## 第八章 提高孩子学习效率的方法 \ 161

- 一、培养孩子认真细致的方法 \ 162
- 二、培养孩子讲求效率的方法 \ 164
- 三、培养孩子良好的时间观念 \ 166
- 四、对夸耀保持戒心 \ 169
- 五、教给孩子刻苦钻研的性格 \ 171
- 六、告诉孩子学以致用的方法 \ 174
- 七、教给孩子从实践中学习 \ 176



八、引领孩子从成败中学习 \ 179

九、让孩子从沟通中学习 \ 181

## 第九章 好的成绩是教出来的 \ 183

一、帮助孩子建立阅读习惯 \ 184

二、找出孩子学习成绩不稳定的原因 \ 188

三、家长怎样帮助孩子学习 \ 190

四、让孩子学会考试 \ 192

## 第十章 培养孩子的学习兴趣 \ 197

一、孩子的学习兴趣是需要培养的 \ 198

二、让兴趣点燃孩子学习的热情 \ 201

三、告诉孩子：“好好玩吧！” \ 202

四、怎样使孩子把注意力集中起来 \ 205

五、和孩子一起学习，一起游戏 \ 209

六、孩子学习的积极性是需要激发的 \ 211

七、让孩子的兴趣在家庭教育中得到培养 \ 213

八、用正确的态度对待成绩差的孩子 \ 216

九、不要扼杀孩子的学习兴趣 \ 218

十、培养孩子学习兴趣时的注意事项 \ 221

## 第十一章 培养孩子的记忆力 \ 225

一、孩子的记忆力和其特点 \ 226

二、怎样提高孩子的记忆力 \ 228

三、让孩子走出记忆障碍 \ 232

四、父母必知的 14 种提高孩子记忆力的方法 \ 235

# 第一章

## 高效的学习方法决定孩子的人生道路

---

- 一、学习要有良好的习惯
- 二、兴趣是最好的老师
- 三、重视孩子的学习方法
- 四、有计划性的学习可以提高孩子的学习效率
- 五、成绩落后是由于缺乏学习效率意识
- 六、不要因为考试成绩不好就全盘否定孩子

## 一、学习要有良好的习惯

人的一生，是一个不断学习的历程。具有高效学习能力的人，是永远走在时代前列的人。有句话说得好：学习者不一定是成功者，但成功者一定是学习者。因此，可以这么说，学习能力是一个人取得成功的助推剂。“工欲善其事，必先利其器”，学习能力就好比是汽车的发动机，如果想跑得快，必须提高发动机的功率！

我们甚至可以这样认为，学习力从某种意义上就是竞争力。一个人只有具备比别人更快、更好的学习力，才能在竞争中脱颖而出，取胜对手。下面，我们来看看 IT 英才唐骏的创业经历：

1980 年，因高考语文成绩一分之差，唐骏没有考上理想的大学和专业，这时的唐骏有些失落与苦闷，甚至有些自暴自弃；

1985 年，唐骏考上了热门专业的研究生，并靠着努力“钻研”获得留学日本的机会；

1990 年，唐骏赴美攻读博士，并先后创立了三家小型公司；

1994 年，抱着“偷师学艺”的本意，唐骏放弃自己的“皮包公司”，加入微软成为一名软件工程师；

1997 年，时任微软总部 Windows NT 开发部门高级经理的唐骏“衣锦还乡”，来到上海组建微软中国区技术支持中心；

2001 年，因工作出色，上海微软中国区技术支持中心先后升级为亚洲区支持中心、全球支持中心，唐骏不仅担任全球支持中心总裁，还兼任了微软合资公

司——上海微创公司总裁等职务；

2002年，唐骏出任微软中国总裁；

2004年，唐骏以微软中国终身荣誉总裁身份从微软退休，并以260多万股股票期权出任盛大网络公司总裁；

2008年3月，转任盛大网络公司董事；

2008年4月，转任公司CEO顾问，继续担任盛大董事；

2008年4月15日，唐骏加盟新华都集团接替集团创始人徐发树，出任集团总裁兼CEO，全面负责新华都集团的日常管理，长期战略，集团运营，对外投资及资本运作等的全面工作。

唐骏到底是靠什么取得如此巨大的成功的？当人们向唐骏问起这个问题的时候，唐骏是这样回答的：“学好专业知识并不重要，一门功课是否能考到98分也不重要！学会快速学习才更为重要，也就是在最短时间里掌握核心内容，并迅速运用的能力。”

我们可以从唐骏的话中得到启示：一个人学习能力的强弱决定着他的成功还是失败。所以对于那些正焦头烂额不知道如何教育自己孩子的家长来讲，这未尝不是一个好的教育突破口：一定不能忽视对孩子学习能力的培养！优秀并不是天生的——培养孩子的学习能力是英才培养计划的保证，超强的学习能力是孩子成功的保证。那么如何培养孩子的学习能力呢？其实家长只要能做到以下三点即可：

### 1. 培养孩子学习的主动性和自觉性

现在有些孩子在家做作业时，往往要求爸爸妈妈在边上陪他，其实，他并不要求父母为他解答作业，这只是心理上的一种需求，正是孩子独立性差的表现。试想，如果孩子连独立完成作业都办不到，你怎么可能指望他主动和自觉地去学习呢？当然，培养孩子的独立性是一个长期的过程，需要我们耐心地坚持，当孩子慢慢把独立性培养起来的同时，也在慢慢养成自觉性和主动性。

## 2. 培养孩子的学习兴趣

良好的学习兴趣是提高孩子学习能力的一个重要方面，要让孩子明确学习的目的和意义。增强学习的自觉性，我们可以通过多种方式、多种渠道，对孩子进行学习目的性和学习意义的教育，使他把当前的学习同未来的生活和工作联系起来，让他明白知识在社会发展中所起的重大作用，并逐渐把学习的外部要求转化为自身的学习需要，从而增强其学习的自觉性，变“要我学”为“我要学”。

## 3. 培养孩子良好的学习习惯

良好的学习习惯，有助于提高孩子的学习成绩，减轻他由于学习而造成的生理和心理负担。养成良好的学习习惯，如课前预习，上课专心听讲，课后认真复习，并做好作业，早睡早起等。这可以提高学习效率，避免注意力分散，使孩子的思想专注于学习。更进一步来讲，孩子现在正处于生理和心理发展的成长阶段，现在对他进行良好学习习惯的教育，将使他们终身受益。

# 二、兴趣是最好的老师

兴趣是最好的老师。一个人如果做他感兴趣的事，他的主动性将会得到充分发挥。即使十分辛劳和疲倦，也总是兴致勃勃、心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而去想办法，百折不挠地去克服它。同样的道理，如果孩子去学他感兴趣的知识，学习的时间即便很长，他也丝毫不会觉得累。

在学习过程中，有学习兴趣的孩子，往往对学习充满热情，有的甚至会对所

学知识达到迷恋的程度；当学习之后，他们会觉得非常的舒畅，非常的惬意，从而产生欢快、愉悦的心情。这不仅有利于他们获取知识，还有利于其心理的正常发展。当然，更重要的是有助于孩子成才！然而一旦孩子没有学习兴趣，则会出现相反的情况。

有这样一个事例：

10岁的王刚上了小学二年级以后好像变了一个人似的，成绩下滑得很快。家长老师怎么说他都无动于衷，每天只顾着贪玩，再也没有以前的上进心了。王刚上一年级的时候可不是这样的，他以前学习成绩在班级一直都是前几名，进取心特别强，要是哪次考试考得不满意了，一定会更加努力地学习，然后下次考试再赶上来。以前王刚的爸爸妈妈是以他为骄傲的，走到哪里都会很得意地提到自己儿子的成绩，所以家里的亲戚朋友都知道王刚学习成绩好，是个争气的好孩子。但是，一上了二年级，王刚怎么就变了个样呢？

这天，王刚的妈妈居然接到老师的电话：“你们家王刚今天旷课了！”

晚上王刚回到家以后，妈妈大声地斥责王刚不懂事，说他没出息，不争气，成绩都这样了还有心思溜出去玩。爸爸也唉声叹气地问王刚到底是怎么了。王刚站在爸爸妈妈面前低着头小声地说：“爸爸妈妈，我不喜欢上学，不喜欢学习，我觉得太累了。”

王刚话还没说完，妈妈一个巴掌就打了下来，王刚被妈妈打愣了。妈妈边哭边说：“你这么小就知道说这么不上进的话了。你知不知道，以前你是爸爸妈妈的骄傲，可现在呢？亲戚朋友问起你时我们都觉得抬不起头来！”

说到这里，王刚打断了妈妈的话，他大声地喊：“我不要做你们的骄傲！我不要你们用我的学习成绩去炫耀！我不要你们像看犯人一样地看着我学习！你们从来都不为我想，从来都不知道自己不对，我不再为你们学习了！”

王刚说着跑了出去，爸爸妈妈都愣在了原地。过了好一会儿，爸爸才说：“孩子不爱学习的原因，是因为我们？”

不难看出，例子中的王刚已经对学习没了兴趣。在这种情况下，他不可能安

心地学习。从这个例子，我们可以看出，学习兴趣对孩子起着非常重要的作用，在某些程度上，甚至可以说是孩子学习的动力。所以作为家长，在某些情况下不能光埋怨孩子，而是要试着培养孩子的学习兴趣，让孩子爱上学习。

关于如何培养孩子的学习兴趣，我们给出如下建议：

### 1. 培养孩子的好奇心

对于孩子来说，兴趣就是一种好奇心，而好奇心是孩子求知欲的萌发，是孩子探索世界的开始。好奇心代表孩子喜爱接触新事物，当一个人对新事物接触得越多，他就越想知道更多；想知道更多，正是学习动力的来源。

### 2. 刺激孩子的求知欲

家长应从多渠道、多方面培养孩子的学习兴趣，使孩子的学习过程变成更有情趣、更丰富多彩的过程。如有意带孩子去参观博物馆、图书馆，带孩子走入大自然去旅游、郊游，引起他认识事物、研究事物的兴趣，让他对周围事物和现象产生兴趣和热爱，渴望获得知识。同时，家长也可采用多种形式，如做游戏、阅读课外读物等，帮助孩子掌握和积累知识，激发他们的求知欲。

### 3. 要使他尝到成功的滋味

家长要耐心地引导及帮助孩子，使孩子体验到克服困难之后获得成功的乐趣。如指导孩子做作业时，先让他做一些简单的题目，要肯定他的微小进步，表扬他某一方面的成功，使孩子增加信心，然后再让他做些较难的。一旦学习方法改进了，成绩有所提高，原来减弱了的兴趣又会重新增强起来。

### 4. 让孩子觉得学习是轻松而愉快的

我们承认，学习是一件苦差事。但是为什么有的孩子学习起来却津津有味，废寝忘食，甚至是达到了忘我的境界？这说明学习的过程还是苦中有乐的——或

者顺利地完成了学习任务；或者费尽周折终于解出了一道难题；或者因成绩优异受到了老师和家长的表扬、奖励等等，这些都应该是学习带来的快乐。正是这种成功的体验，这种快乐的心境，才不断地激励这些孩子喜欢学习，热爱学习。相反，如果孩子一开始就觉得学习是痛苦的、艰难的，那他内心就会产生畏缩的情绪，这样他是无论如何也不会对学习产生兴趣的，只能是越学越枯燥，越学越讨厌。可见，让孩子尝到学习的甜头，让孩子一开始就对学习拥有一份快乐的心境，让他感觉到学习是轻松而愉快的事，对于培养孩子的学习兴趣也是十分重要的。

### 三、重视孩子的学习方法

知识浩瀚如烟海，我们又处在一个知识爆炸的信息时代。要学习和了解的知识太多太多。要想在现今社会站稳脚跟，就必须更迅捷、更有效地获取新知识和新技能，这时人的学习能力就显得格外重要。因此从某种意义上说，我们已经掌握的知识并不重要，重要的是我们是否掌握了学习的方法和技巧。美国未来学家阿尔温·托夫勒说过：“21 世纪的文盲不是没有知识的人，而是不会学习不会生存的人。”

具体到孩子，学习好比用刀砍柴，用钝刀砍或用利刃砍，一样的辛劳收获却不一样。不掌握或不会运用学习技巧，不能按照学习规律办事，即使你的孩子再努力，那也叫使蛮劲。“磨刀不误砍柴工”这个道理也说明：要想迅速提高学习成绩，就应首先重视学习方法的学习。也就是说，“工欲善其事，必先利其器。”

河南省某年理科状元张某说：

“学习方法是非常重要的，因为好的方法可以使你的学习过程事半功倍，如



果有非常好的学习方法的话，学习的过程也会变得非常轻松，因为如果你有好方法，学习的效率特别高，这样的话，你就能节省出很多的时间，或者是你在相同的时间中就能够学到比别人更多的东西，所以你的学习过程会变得轻松一点。”

山西省某年文科状元孙某说：

“怎么说呢，不是说学海无涯苦作舟吗，我想学习方法是可做桨的，它给你一个方向让你很快地划到彼岸，又像是一把钥匙，有了它你就可以开启智慧之门。方法论应该是科学的科学，是科学之母，有了方法你可以学到更多的东西，就像我们现在在学校学习，其实并不是仅仅为了学习这些知识，而是为了学习到方法，因为它可以使我们终身受益，不仅在高考这上面很有用，在以后的人生之路、以后的提高上都是非常有用的，所以大家一定要注意对学习方法的积累。”

著名教育家陶行知说过：“好的先生不是教书，不是教学生，乃是教学生学”。叶圣陶老前辈也曾说过：“对于学生来说，能够得到一把开启智慧之门的钥匙，养成一些良好的学习习惯，练就几路真正有用的本领，那才是最大的实益，终身受用的好修养。”伟大的科学家爱因斯坦总结自己获得伟大成就的公式是： $W=X+Y+Z$ ， $W$ 代表成功， $X$ 代表刻苦努力， $Y$ 代表方法正确， $Z$ 代表不说空话。可见，学习方法对于孩子的成功来讲是多么重要。因此，对于正处于成长期的孩子来讲，掌握适合自己的学习方法是很重要的。

那么，如何让孩子掌握更科学的学习方法呢？如何让孩子找到更适合自己的学习方法呢？

### 1. 让孩子会听课

同样都是听老师讲一堂课，但每个学生收获的差异却很大。其原因除了孩子自身的接受能力不同外，关键在于孩子是否会听课。听课的关键是要跟着老师的教学走，眼睛看、耳朵听、心里想，需要做练习时马上动手。最好是听课前先预习，对这节课要学习的内容大致了解，带着问题去听课，就能够听好课。