

巧妙开发 孩子的智力

家长指导巧用功，孩子学习更轻松！

[日] 多湖辉 著 欧文东 胡 澎 译

多湖辉家教经典



日本著名儿童教育家、心理学大师多湖辉

现代父母实用教子手册

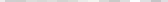


中国大陆独家授权
风靡全球、畅销不衰的经典力作

商务印书馆国际有限公司

巧妙开发孩子智力

Abstract



Abstract

Abstract



巧妙开发 孩子的智力

家长指导巧用功，孩子学习更轻松！

[日] 多湖辉 著 欧文东 胡 澎 译



图书在版编目 (CIP) 数据

巧妙开发孩子的智力 / (日) 多湖辉著 ; 欧文东等译 . — 北京 : 商务印书馆国际有限公司 , 2014.11

(多湖辉家教经典)

ISBN 978-7-80103-896-8

I . ①巧… II . ①多… ②欧… III . ①智力游戏—儿童读物 IV . ① G898.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 250230 号

巧妙开发孩子的智力

作 者 (日) 多湖辉

译 者 欧文东 胡 澎

责任编辑 蔡红英 王志标

出版发行 商务印书馆国际有限公司

(地址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮编 100010)

(总编室电话 010—65592876 市场营销部电话 010—65598498)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京通州鑫欣印刷厂

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 9

字 数 228 千字

版 次 2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80103-896-8

定 价 29.80 元

版权所有 • 侵权必究

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。

目录

上篇 培养孩子的学习兴趣

引言 // 003

第1章

让孩子觉得学习是轻松的

首先让孩子做他“会的内容” // 008

让孩子对学习的印象不再是痛苦与黑暗 // 012

在学习中加入“游戏”的因素 // 017

把日常生活与学习结合起来 // 024

第2章

促使孩子想学习的诀窍

换换样儿，调节孩子学习的心态// 032

把孩子喜欢的功课培养成擅长科目// 037

为孩子准备一样小东西，让孩子愿意坐下来学习// 043

想要孩子喜欢学习，就要让孩子喜欢学校和老师// 048

帮助孩子振作的方法// 053

第3章

让孩子找到学习顺利的窍门

让孩子亲身体验学习是如何顺利进行的// 060

帮孩子调整学习次序，增加新鲜感// 065

通过热身，提高学习效率// 070

短时间注意力集中学习法// 074

第4章

培养孩子只要学习就能搞懂的信心

通过小事让孩子知道自己的长处// 080

不出自父母的口，而是让别人起作用// 084

利用孩子的反叛心理// 088

在生活中锻炼一个人解决问题的能力// 091

让孩子试着站在教师的立场// 096

给孩子选一个竞争对手// 101

第5章

让孩子觉得只要学习就有收益的做法

考虑如何给予孩子奖励// 108

找机会让孩子说说他将来的理想// 113

给孩子分派要他独立完成任务// 119

尽量让孩子接触“真品”// 122

下篇 轻松快捷的学习技巧

引言 // 131

第1章

心情可影响到头脑的思维

认为“我可以做到”是成功的第一步 // 148

从言行举止上让他像优秀生，他就可成为优秀生 // 149

丧失信心时，应该心中暗想：“谁都有失误的时候！” // 150

重复简单的激励话语可以增加斗志 // 150

只有正视自己，才能摆脱烦恼 // 151

只要坚持去做，就一定能成功 // 152

人在迫不得已时会发挥巨大潜力 // 153

当情绪低落时，不妨先复习简单的课程 // 153

突破“学习高原”状态就会有飞跃 // 153

处理掉心中介意的小事 // 154

过分强求往往会使事情走向反面// 155

焦躁烦闷时，最好静下心来深呼吸// 155

过分自负的人难有大作为// 156

利用“奖赏”和“报酬”的效用// 156

熟读字典的用功法今天依然适用// 157

利用视觉、听觉，可使精神集中// 158

受过挫折的人往往能冷静应考// 158

怯场是即将采取行动的自然反应// 159

做些单纯的肌肉运动可缓解紧张// 159

与其制定大目标，不如先制定切实可行的小目标// 160

没有目标的学习，如同跳高没横杆// 161

经常成功或失败的人，所制定的目标没有意义// 161

无法专心用时，可改变读书顺序// 161

无论哪一门功课，切不可未学习就先排斥// 162

用“报酬效应”诱发兴趣// 162

学习要注意劳逸结合// 163

用抽签的办法激发学习兴趣// 163

猜题也可以调动学习的积极性// 164

不要局限于一种思维方式// 164

不常见的考题其实大都很简单// 165

第2章

合理分配时间，能提高学业的进程

功课效率取决于质而非量// 170

上午十时至下午三时是记忆力最佳时间// 170

即便临阵磨枪，翌日起床也要再看一遍// 171

夜猫子型学生，调整至白天读书需要数日才能适应// 171

调整外在周期和内在周期，使之协调// 172

休息时间应把一切事务都放一下// 172

熬夜到很晚效果并不一定就好// 173

一周内，以星期二读书效率最高// 173

肚子过饱或饥饿会使头脑迟钝// 174

起床后二至三小时是头脑最佳的时刻 // 174

以“分”为单位制订读书计划 // 175

临时灌的方法无助于提高学习成绩 // 176

将每天要学的课业做一计划，按照先难后易列入表中 // 177

利用闹钟来提醒自己分段学习 // 178

严格落实自己的学习计划 // 178

计划表最好以“天”为完成单位 // 179

只有做到心中有数，才能稳扎稳打 // 180

无法解答的难题不妨留到最后 // 180

用最短的时间排除心中介意的杂事 // 180

意识到时间不多时会激发潜能 // 181

学一阵歇一阵的短间隔方式 // 182

改变情绪并不需要太多的时间 // 182

二十五分钟读书，十分钟休息 // 183

有午睡习惯的人，学习效果会更好 // 183

文理科交替复习不易产生厌倦感 // 184

第3章

主动适应各种环境，才能提高学习效率

条件差的环境反而能激励人// 191

和朋友一起研读，不易产生倦怠感// 191

一旦适应身边的环境，在哪都能学习// 192

二楼比一楼更适合于学习// 192

找一个隐秘的角落读书// 193

在敞亮的房间内，将书桌摆置中央// 193

座右铭、标语等要随时更新// 193

房内张贴自己喜欢的漫画及照片// 194

利用茶几读书，有意想不到的效果// 195

书桌上不要搁置不需要的物品// 195

平日要养成有条不紊的好习惯// 196

书桌位置最好经常变动// 196

边听音乐边做功课，效果会降低// 197

有时噪音也会帮助记忆// 198

古典音乐是绝好的催化剂// 198
排除无谓的杂音// 199
刺激的音乐会减低功课效率// 200
色彩能转换人的情绪// 200
适度的光线能使人心情平静// 201
看书学习时最好把大灯和台灯同时打开// 201

第 4 章

适度的睡眠与休息，有利于学习

心里焦躁看不下书时，可做些剧烈运动// 206
激烈运动之后，不宜马上坐下来学习// 207
用自己认为最舒适的姿势看书// 208
做课时，放松没有使用的肌肉// 209
常改变姿势，身体不易疲倦// 209
伸懒腰、打哈欠能使头脑清醒// 210
消除疲劳最好的方法是躺下// 210

疲倦时，活动一下身体的某个部位// 211

疲倦时，可弓腰曲膝在椅子四周走动// 212

地铁或公共汽车是最好的休息场所// 212

睡觉前养成写日记的习惯容易入睡// 213

过长的睡眠会使头脑功能减退// 213

早睡早起有利于身体健康// 214

午睡宜在一小时内// 215

在椅子上以坐禅方式消除睡意// 215

也有人为了驱除睡意，以站姿看书// 216

“站立读书”有助于精神集中// 216

脚暖头清，有益于睡眠// 217

茶末有醒脑及消除紧张的效果// 217

第5章

采用多种形式，强化记忆功能

若头脑无法发挥功能时，应将注意力集中在周围琐事上// 222

一时无法解答的问题，最好先暂时搁置一旁 // 223

先观察再记忆会加深印象 // 223

精力无法集中时，自言自语对强化记忆有帮助 // 224

将难懂的概念或复杂的现象改变为日常用语，能帮助记忆 // 224

把要记的单词组成一个小故事，更便于记忆 // 225

历史事件若以“连接词”来串联，比较容易记忆 // 225

运用奇特或滑稽的联想来记忆 // 226

用熟悉的景物联想一些课程的内容，效果会更好 // 226

通过实践巩固知识加深理解 // 227

有些名称或事件，可借助身体的器官来记忆 // 228

在记忆时顺便记下当时的环境与状况 // 228

一般来说，头尾部分容易记住 // 229

充足的睡眠能加强记忆 // 230

在刚学习后的九小时内复习功课最有效 // 230

背英语单词时，看、读、写三者配合加深记忆 // 231

配合动作比干巴巴地念更能加强印象 // 232

细心观看书中的照片和插图，有助于理解其内容// 232

使用越久、越陈旧的书，内容越容易记忆// 233

用备忘卡的形式强化记忆，效果比较好// 233

从后往前复习，更容易把握重点// 234

把新名词或专用名词融会在日常生活中// 234

知识越用越准确、越熟练// 235

知识通过视觉化，可加深理解// 235

默记并非死记硬背，可想办法轻松巧记// 236

利用想象力提高默记的成效// 237

记忆是单独个体的总和// 237

进三步退二步的读书方法，能使记忆更确切// 238

相同的课程以不同方式复习可强化印象// 239

“续入法”可加强记忆// 239

容易弄错的问题故意写错，可提醒自己// 240

对于比较短的诗和文章，采用“全习法”更容易记住// 240

采用读一遍脑子里背四遍的熟记法效果甚佳// 241

把错误答案记录下来，提醒自己不再犯同样的错误// 242

做完数学习题后，不要紧接着看物理// 242

将字形相似的字编成短文较易记忆// 242

数字以文字代替较易记忆// 243

当你对两个答案不知取舍时，应凭直觉多取第一个// 243

没有把握的答案最好不要随便写，否则会影响下边的作答// 244

第6章

参考书及工具书的正确使用方法

把解题当成游戏，可增加对功课的兴趣// 248

参考书不一定从头到尾都看完// 248

把笔记本和参考书等堆放在眼前，可以产生快慰感// 249

学一章自我测试一次，找出自己的薄弱环节// 249

边做边对照检查，可消除困惑感// 250

不要急于查字典，应养成独立思考的习惯// 250

看书要善于把握重点// 251