

XIAOXUESHENG
XUEXI NENGLI
GUANJIAN PEIYANG

木紫◎编著

小学生

学习能力决定学习成绩
提高学习能力，轻松做学霸

学习能力关键培养

观察力

注意力

思维力

创造力

中国妇女出版社

小学生 学习能力关键培养

木紫◎编著

中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生学习能力关键培养 / 木紫编著. --北京:
中国妇女出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5127-1353-6

I.①小… II.①木… III.①小学生—学习能力—能
力培养 IV.①G622.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第241431号

小学生学习能力关键培养

作者: 木紫 编著

策划编辑: 姜喆

责任编辑: 陈元

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京通州皇家印刷厂

开本: 170×240 1/16

印张: 14.25

字数: 173千字

版次: 2016年11月第1版

印次: 2016年11月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-1353-6

定价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

父子对话。父亲说：“儿子，你就不能多考几分吗？就算爸爸求你了。三年级，考70分，实在太少了。”儿子说：“难道我不想多考吗？每天妈妈只监督我学习，不让我玩游戏，我就是考不好，怪我啊！”父亲无言以对，儿子的确学得很努力。

哪个孩子不希望自己学习好，做学霸呢？如果努力了仍不能获得好成绩，就要深入思考一下了。

孩子走入校园后，学习就成了大事。“作业写完了吗？”“考得怎么样？”“这道题难吗？”“老师讲的听懂了吗？”类似的高频询问很多，反映了家长对学习的重视。

而“我复习了好几遍，还是不会做！”“背诵了一个小时也没记住！”“我怎么没看到有个小数点呢？”“一上课就走神！”“一写作文就头疼！”类似的倾诉，反映了孩子学习能力不够强。

学习能力决定学习成绩。

学习能力是直接影响学习效率，使学习得以顺利完成的心理特征，包括智力因素和非智力因素。智力因素是一个智能操作系统，它是儿童在学习以及生

活中解决各种问题时进行感知、注意、观察、记忆、思维、想象、言语活动能力的总和。非智力因素是一个动力系统，它在儿童的学习以及活动中起着定向、引导、维持、强化等作用，包括需要、欲望、动机、兴趣、情绪和情感、意志、自信心、性格、气质、习惯等。

举个例子，即使你的孩子非常聪明，能听懂并记住老师当堂课所讲的内容，但若不及时复习，短期记忆无法转变为长期记忆，所学知识就会被遗忘，如果孩子几个月后参加考试，可能很难取得好成绩。

当孩子学习成绩差的时候，我们理应在智力因素和非智力因素上找原因，可是很多家长习惯于认定孩子不够努力。一些家长给孩子报辅导班，目标很明确——掌握知识，不能掉队。他们用腌制咸菜的理论解释学习，总腌着哪能不咸呢？结果呢，即使一年补习365天，成绩还是不理想。

当孩子成绩好的时候，我们理应注重孩子素质和能力的全面提升，可是一些家长见到了好成绩就放松了对孩子的要求，等孩子上了中学后，他们的成绩可能会变得差强人意。此时，这些家长开始羡慕那些不上辅导班、业余活动丰富，却稳稳地做着学霸的孩子。

为什么学霸反倒学习轻松呢？一个很重要的原因是在小学阶段，他们的生活丰富多彩，有学习有活动，而且会学习会活动，使得学习能力的智能因素，比如观察力、记忆力、想象力、注意力、创造力等获得了充分发展，同时，使得影响学习能力的效能因素，比如兴趣、动机、意志力、自信心、习惯等隐性学力获得了良好的发展。

小学阶段，是孩子学习能力培养的关键期，各位家长应抓住时机，在对的时间做对的事情，努力提高孩子的学习能力，为孩子未来的发展打下良好的基础。

特别感谢王玉新、张志强、郝玉森、李祥仁、王玉芝、李松敏、魏庆丽、李进科、郝华民、张钊、张振忠、王锁娣在资料收集、文字整理等方面的大力支持。

木 紫

—2016年6月

第1章 提高学习能力——轻松做学霸

- 好父母抓学习能力 · 002
- 隐性学力强者更容易获得好成绩 · 004
- 辅导孩子不可忽视的问题 · 005
- 抓好几个关键点 · 007
- 高品质学习：获得自我调节学习能力 · 009

第2章 训练观察力——孩子学习更有效

- 观察力对提升学习力至关重要 · 014
- 快速寻找、锁定目标 · 017
- 五官观察法 · 019
- 看脸谱，写心情 · 021
- 训练孩子的视觉精度 · 023
- 写观察日记 · 025

第3章 增强记忆力——记得住才能考高分

- 做到三点，就没有记不住的知识 · 028
- 对抗遗忘规律有方法 · 030
- 朗读，朗诵 · 032
- 试试图画记忆法 · 034
- “蚕食”记忆任务 · 037

- 重复记忆法 · 039
- 促进理解与记忆 · 043
- 多动手有助于记忆 · 045
- 编故事记忆法 · 047

第4章 放飞想象力——想象力比知识更重要

- 不可小觑的想象力 · 050
- 见世面，丰富大脑的表象 · 052
- 多些奇思妙想 · 054
- 别让表达能力拖了想象力的后腿 · 057
- 玩儿出来的想象力 · 059
- 多做事提升想象力 · 062
- 利用故事想知识 · 064
- 在阅读中想象 · 066
- 与图画亲密接触 · 068
- 多种感官想象法 · 071

第5章 集中注意力——让孩子学得更专注

- 注意的指向性和集中性 · 076
- 明确学习目的 · 077
- 净化学习环境 · 079
- 把抽象知识形象化 · 081
- 知识有趣了，孩子就爱学了 · 083
- 学习前，有个好心情 · 085
- 和孩子一起玩注意力游戏 · 088
- 走神儿的常见原因：听不懂 · 091

第6章 训练思维力——智力的核心

- 思维的过程是怎样的 · 096

- 勤于思考，提升思维力 · 098
- 发散思维：教孩子换个角度 · 101
- 敏捷性——思维的速度 · 104
- 善于解决问题 · 106
- 放飞思维的翅膀 · 108
- 一起来头脑风暴 · 111

第7章 激发创造力——钻出前人的圈圈

- 创造性思维 · 116
- 打下独创性基础 · 118
- 支持孩子进入“创造过程” · 121
- 四阶段模型 · 123
- 在实践中激发孩子的创造力 · 126
- 敢于质疑 · 128

第8章 掌控学习行为的能力——磨炼意志，动力足

- 能坚持：不半途而废 · 134
- 赢自己：拥有自我控制力 · 137
- 锻炼心理承受力 · 140
- 学会坚强 · 142
- 做自己的太阳：改变自卑心理 · 144
- 站着学，有自信 · 147
- 激发孩子的上进心 · 150

第9章 相互合作——助人自助，快乐学习

- 付出你的真心 · 154
- 拥有高尚的人格 · 155
- 跟着优秀同学跑 · 158
- 一起玩学习游戏 · 159

- 互查作业本 · 161
- 耐心给同学辅导 · 163
- 多交几个靠谱的朋友 · 165
- 不忌妒的孩子能容人 · 167

第10章 学语文的能力——提升语感

- 改变错别字现象 · 172
- 增加孩子的词汇量 · 175
- 句子贵在多练习 · 177
- 掌握归纳段落大意的办法 · 179
- 熟记一些写作技巧 · 182
- 写出真情实感 · 184

第11章 学数学的能力——抓好数感

- 数学“学以致用法” · 188
- 尽早培养数感 · 190
- 解数学题的一般步骤 · 192
- 图示法 · 194
- 能写数学日记 · 197
- 反复牢记公式 · 199
- 培养孩子的审题能力 · 201

第12章 学英语的能力——形成语感

- 多听、会听 · 206
- 一定要说出来 · 208
- 特别的单词记忆法 · 210
- 动笔写写 · 213
- 提升阅读理解能力 · 215

第1章

提高学习能力

——轻松做学霸

谁都渴望优异的成绩！学习能力是直接影响学习效率，使学习得以顺利完成的心理特征，包括智力因素和非智力因素，只有抓好这两方面，才能有效地提升学习能力，取得优异的学习成绩。

好父母抓学习能力

学习是因经验而引起的，以心理变化适应环境变化的过程，可以通过行为或行为潜能的变化体现出来。学习能力直接影响学习效率，而学习能力又受智力因素和非智力因素两方面影响。

智力因素是一个智能操作系统，它是儿童在生活中解决各种问题时进行感知、注意、观察、记忆、思维、想象、言语活动能力的总和。而非智力因素是一个动力系统，它在儿童活动中起着定向、引导、维持、强化等作用。它包括需要、欲望、动机、兴趣、意志、自信心、性格、气质、习惯、情绪和情感等心理因素。

当孩子到了小学阶段，观察力、注意力、记忆力、思维能力、创造能力、想象力等学习活动中的智力因素已经发展起来，但是不同的孩子发展水平不同。

明明上课注意力极差，都上三年级了，可每堂课都无法持续听讲10分钟，成绩很差。父母很重视，严格限制了明明看电视的时间——每天半小时。增加了打乒乓球的活动，每天都要打1小时以上。除此以外，父母还让他做了一些提升注意力的专业训练。一年后，明明能注意听讲了，学习成绩也提高了。

除了智力因素外，学习活动还包括一些非智力因素，如自制力、自信心、上进心、主动性、责任心、意志力、抗挫折能力、自我控制力、宽容、感恩、理解、合群等，这些能力对孩子的学习影响也很大。

继续讲明明同学的故事：

当明明注意力提高了，课堂听讲效果好，受到老师表扬，课后作业完成得更快，准确率更高，这些都是在学习上获得的成功体验，有了这些成功体验，明明变得更喜欢学习了，自信心也增强了。此外，他会与以前的学习状态做比较，总结出：上课注意听讲写作业就容易、作业写得好成绩就好，在这个基础上，他会进一步追求更多的成功体验。于是，想玩儿的时候就能控制自己，建立学习目标，制订学习计划，越这么做，学习能力越强，成绩越好。

学习不仅是获取知识的过程，更能提高意志力、抗挫折能力、自我控制力等意志品质，获取知识的满足感还会增强学习动机，促使人产生更高的追求。有的孩子之所以越学越爱学，越学越轻松，就在于在学习的过程中，自信心和学习能力都提升了。

一般孩子的智商都足够应付学习这项智力活动，由此我们可以初步判定即使成绩差的孩子，也具有获得好成绩的智力资本。但是，这并不排除某一方面的缺失给学习带来的消极影响，如果观察力不够强，孩子在阅读、写字、听讲的过程中接收信息的速度和准确性会差；阅读能力差会导致孩子在听讲、读书、看题的时候理解不够深刻甚至发生错误，不能准确捕捉信息；如果不懂记忆方法，有些难记的内容就记不住……类似的缺失越少，学习的胜算越大，父母懂得这个道理，才不会耽误孩子发展学习能力。

| 隐性学力强者更容易获得好成绩

孩子的学业发展是一个长期且充满变化的过程，怎么变，取决于孩子的隐性学力，当时的学习成绩只是孩子的显性学力，只说明孩子掌握了当时要掌握的知识，拥有了掌握这些知识的技能，而决定孩子学习成绩长远发展的是学习兴趣、学习能力、学习方法、学习习惯等。

满脑子想的都是考第一、取得好成绩的孩子，把精力放在了学习课本知识上，大量做题，生活单调，综合素质低，比如：

没有时间阅读。阅读是开阔眼界、提升智力的重要手段，可以丰富一个人的精神世界，让人不孤单、不无助。

没有时间发展兴趣爱好。兴趣爱好是和孩子特长紧密相连的，有特长的孩子更容易增强自信，而且随着年龄增长，他会有更充足的心理能量去行动。

没有时间参加文体活动。文体活动除了能够开发智力、强身健体外，集体性的文体活动还能够锻炼一个人的组织能力、合作能力、控制能力等。丰富多彩的生活是孩子成长的需要，这样的生活能够提高孩子的学习能力。

隐性学力是一种发展性的力量，既涵盖了智力因素，也涵盖了非智力因素，学霸之所以有持续的好成绩，就是这些因素综合作用的结果。

20世纪20年代，斯坦福大学的心理学家特尔曼征集了1528名孩子，跟踪调查25年，得出结论，孩子的成就与智商没有必然的联系，学习成绩的影响因素不止智商一项。而且，已经有实验证实，人的智商会发生变化。

可见，父母在培养孩子的过程中，有意识地提高孩子的隐性学力，能为孩子取得好成绩奠定良好基础。

辅导孩子不可忽视的问题

平平学习成绩一般这件事情很让父母着急，就这么一直下去，到了中学，很可能会变成差生，连个普通大学都考不上。为了不让这样的事情发生，妈妈一口气给平平报了3个辅导班——数学、英语、作文，并告诉平平要专心学习，停止一周一次的篮球、击剑运动，什么时候成绩上去了，才能恢复这两项运动。几个月下来，平平整整瘦了一圈，没了以往的活泼劲儿，成绩虽有提高，依然算不上优秀，而班里的一些优等生学得很轻松，业余生活也很丰富，打球、看电影、玩游戏，哪样都没落下。为此，平平的妈妈感到很迷茫。

孩子成绩不够优秀，家长想办法给孩子提高成绩，是再正常不过的事。上辅导班也好，父母辅导也罢，都不失为一种办法，但是，如果在辅导的过程中忽视孩子学习能力的培养，就无法从根本上提高孩子的学习成绩。

为了让学习成为一个不断进步的过程，我们在辅导孩子的时候，以下几个问题不容忽视。

1.成绩差时，先找学习能力方面的原因

当父母感到孩子成绩不理想或与其他人有差距时，第一时间要做的事情是全面了解孩子在学习上的表现。先去老师那里，请老师讲讲孩子在学习上的表现。比如，课堂听讲情况、回答问题的积极性、课后完成作业情况、考试情况等。然后结合孩子在家里的表现，确定孩子的学习能力水平。

孩子在学校里，有校规约束，到了家里时间由自己支配，为家长提供了观察其自我控制力、管理能力、学习积极性的机会。孩子写作业时，妈妈通过孩子的作业完成情况，可以判断他解决学习问题的能力、写作能力、阅读能力等的高低。

2.不忽视学习能力的发展

有位妈妈跟我聊天说，她的儿子读一年级了，计算速度明显比其他同学慢。我问她作业是否能做对，她说能做对。为了提高儿子的计算能力，每天都会出一些题让他完成。

有的时候学习成绩并不一定代表孩子的学习能力，之所以有那么多孩子越学越差，就在于掌握知识的同时忽视了学习能力的提高。从长远发展来看，孩子学习知识的过程应该是同时发展学习能力的过程，如果你的孩子在学习的某些方面有所欠缺，就要提高这些方面的学习能力，这也是提高学习成绩的根本途径。

3.非智力因素影响大

很多家长觉得孩子成绩差，一定是智力方面的原因，在这样的观念指导下，容易忽视非智力因素对学习的影响。其实，小学阶段，非智力因素更容易拖成绩的后腿。

有的小学生自制力差，贪玩儿，往往无法保证充足的学习时间，与此同时，较少成功体验的孩子自信心不足，遇到难题更容易放弃，长此以往，肯定很难取得好成绩。

如果孩子在学习的过程中，不但掌握了知识，提升了意志力、自我控制力等非智力因素方面的能力，并注重计算能力、书写能力、记忆力等的提高，学习成绩当然不会差。

| 抓好几个关键点

孩子完成一定的成长，获得一定的能力，当然是越轻松越好。小学阶段，有几个关键点对孩子的学习能力影响很大，如果抓住了，就能让孩子的学习生活更加顺利。

1.入学后，建立积极的学业自我

学业自我是孩子对自己学业能力的一种自我知觉，是相当长的一个阶段内