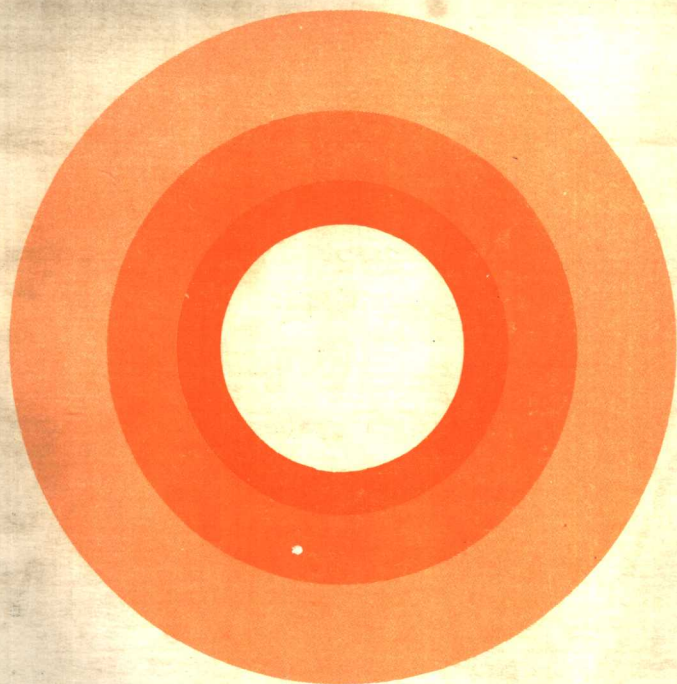


家庭育儿顾问
第1辑

辛进仁 著

辅导孩子学习的诀窍



安徽科学技术出版社

●家庭育儿顾问●

编委：林崇德 叶广俊 吴凤岗

辅导孩子学习的诀窍

辛进仁 著

安徽科学技术出版社

责任编辑：徐利明

封面设计：黄德俊

辅导孩子学习的诀窍

辛进仁 著

*

安徽科学技术出版社出版

（合肥市九州大厦八楼）

安徽省新华书店经销 安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：2.125 插页：1 字数：46,000

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数：00,001—7,000

ISBN 7-5337-0457-6/G·35 定价：1.20元

丛书总序

养育子女问题是一个永恒的课题，科学的课题，综合的课题，广阔的课题。父母是子女的第一任老师，也是最长久的老师。如何当父母，关系到子女的身心发展，关系到人类社会的进步，因此，古今中外都重视养育子女的问题，使它具有了永恒性。孩子的身心发展是有一定规律的，自胎儿、新生儿到婴幼儿，自进入小学的童年期到上中学的青少年期，要经历不同的阶段，会遇到各种各样的问题。如何当父母，就有一个科学性的问题，有一个按规律办事的问题。养育子女是一门综合性的学问，它兼有卫生、保健、生理、心理、教育、艺术诸学科的知识，联络家庭和学校（包括托儿所、幼儿园）、社会诸方面的关系，毫不夸大地说，它是一门交叉科学。家庭是社会的细胞，是最基本的生活单位，养育子女几乎是家家户户的大事，涉及到整个社会，可见，它具有广阔性。今天，随着改革开放的深入和物质生活、文化生活水平的提高，父母们对优生优育的要求愈来愈高，人们对优生优育有关问题的认识也在不断更新，科学养育子女的知识必然地引进绝大多数家庭。

由有关专家学者编译的、安徽科技出版社出版的《家庭育儿顾问》丛书，是一套综合性的谈子女养育问题的书籍。它在内容上养教并重，给予广大父母，特别是青年父母两种

知识：一是保护子女身心健康知识，它将营养、疾病防治、心理卫生常识通俗易懂地介绍出来，以提高下一代身心保健水平；二是教子女成才的知识，它将教育学、心理学、生理学、伦理学等融为一体，深入浅出地传播给读者，以提高家庭教育的水平。出版这套丛书的目的在于指导父母们更好地培养下一代，使之具有良好的品德、过人的智慧、健壮的体魄、完善的美感。

自1981年以来，全国各地出版了不少家庭育儿的书籍，尽管如此，仍不能满足读者需求。《家庭育儿顾问》丛书抓住当代青年父母关心的0~14岁子女养育问题的热点独立设册，内容丰富，本与本间形式、体例不拘一格。读者在阅读中能看出它是一套具有科学性、新颖性、实用性和可读性的养育子女的小百科全书。我相信，它将成为家庭教育的好顾问，父母爱读的案头书。

林崇德

1988年12月15日于北京

目 录

1. 有秩序有节奏地生活·····	1
2. 在家学习·····	2
3. 不要说孩子“笨”·····	3
4. 管得太死与放任不管·····	5
5. “看破”考试分数·····	6
6. 孩子功课以外的特长·····	7
7. 表扬的效果胜过批评十倍·····	8
8. 批评要注意时机和方法·····	8
9. 夸奖要适度·····	10
10. 物质奖励不如发自内心的称赞·····	11
11. “呼吸器官型”的孩子·····	12
12. 创造适宜的学习环境·····	13
13. 惩罚起不到积极作用·····	14
14. 为什么要用功学习·····	15
15. 学好一科带动其他·····	16
16. 让孩子喜欢读书·····	17
17. 阅读孩子的教科书·····	18
18. 目标具体化·····	19
19. 每天做多长时间功课·····	20

20. 一次学习多长时间为好·····	21
21. 中间休息时间不宜过长·····	21
22. 早晨是记忆的“黄金时间”·····	22
23. 晚饭前做功课效果好·····	23
24. 复述当天的功课·····	24
25. 养成不懂就问的习惯·····	25
26. 答错的题目要反复练习·····	26
27. 小学高年级时要注意预习·····	26
28. 及时复习·····	28
29. 不要“喧宾夺主”·····	29
30. 采用“倒回学习法”·····	30
31. 克服粗心大意的毛病·····	31
32. 让孩子给自己出题·····	32
33. 不妨换个科目·····	33
34. 朗读能够帮助记忆·····	34
35. 学数学要注重理解和运算·····	35
36. 理解有助于记忆·····	36
37. 重要的事项放在开头和末尾记忆·····	37
38. 结合实际, 记忆深刻·····	38
39. 突出重点, 单独记忆·····	39
40. “分散”比“集中”好·····	40
41. 相近的事联系在一起记·····	41
42. 标明重点, 记忆深刻·····	42
43. 随手查字典·····	43
44. 让孩子当“老师”·····	44
45. 不可忽视孩子的语言表达能力·····	45
46. 培养阅读能力·····	46

47. 对孩子的作文应予足够重视·····	47
48. 重视单纯的运算练习·····	48
49. 善于培养注意力·····	49
50. 把孩子当成讨论问题的对手·····	51
51. 安排好孩子看电视·····	52
52. 坚持做完一件事·····	53
53. 留意孩子说谎·····	54
54. 确立老师的威信·····	55
55. 激发孩子用功的意志·····	56
56. 用名人激励孩子上进·····	57
57. 身教重于言教·····	58
58. 父母的态度要一致·····	59

1. 有秩序有节奏地生活

孩子应该养成能顺应学校生活节奏的生活习惯。临入学儿童在睡觉、饮食和大小便方面要养成这样的习惯：上厕所要提前一点时间，而不是等到非去不可的时候才去；口渴时要等到课间时自己去喝水；吃饭时，不边吃边玩，要吃得快一些；晚上按时睡觉。如果不养成这些习惯，孩子对于上学这一新生活，就会感到不习惯，很疲劳，并且容易在很多方面出毛病。

必须养成基本的生活习惯。早晨起来，自己穿好衣服，叠好被褥，刷牙洗脸，吃早饭，大小便，……晚上睡觉前，自己收拾好书包，应带的物品都整理归放妥当，然后上床睡觉。每天按时依序重复同样的事情，虽然单调，也要让孩子过着有秩序和有节奏的生活。

学校生活也一样，铃声响了就进教室，老师进教室后起立给老师敬礼，坐下来后不乱说话，上课按老师的要求去做。

可是，有些学生就不是这样。老师已经走进教室了，他才慢腾腾地进来；大家都拿出书本了，他却在找书；大家已经开始读了，他才刚刚打开书。象这样总比别人慢一拍的学生，成绩也往往比别人差。

基本生活习惯在家里没有养成，就难以适应学校生活的节奏。平时生活不规律，就跟不上其他同学的节拍。有的家庭，一到晚上全家看电视，拖得很晚才睡，早晨也就起得很晚。孩子迟迟不起床，起床后慌慌张张吃上几口，赶紧小跑

到学校。这种生活节奏和秩序混乱的学生，对待学习也是随便便的，讨厌扎扎实实的努力。所以，养成良好的生活习惯，在很大程度上影响着学习的进步。

2. 在家学习

家庭学习是儿童家教的一个重要组成部分。有人认为，孩子学习的事，交给学校就行了，父母可以省点心。其实，小学生的学习单靠学校是不巩固的。老师在课堂上教课，采用各种方法让学生们理解，除非特别难的内容，孩子一般是能够弄懂的。但是，懂了之后能否巩固，却决定于后来的学习方法。

在学校上课的时候自以为已经弄懂了，回家后不复习，只知道玩、看电视，最后睡觉，学的东西就不能巩固。当天学习的东西不立即复习，遗忘最快，只过一天就会忘掉1/3左右。1周不复习，几乎全部忘记，即使还能记住一点，也都模糊不清了。所以在学校学过的东西，睡觉前必须重新复习，不然就不能成为自己的知识而巩固下来。

古往今来，在家中不学习的人没有一个是有所成就的。自由自在地成长并不是说不要家庭学习，相反，是让孩子们过着有节奏的生活。一回家就做功课，然后跟小伙伴们到外面玩一会儿，晚饭后学习一段时间，然后看一些课外书。不同家庭，其做法和时间安排各不相同，但必须切实地让孩子们在家学习。

在家学习，要养成一种习惯，时间上也不宜过长。要想

取得较好的学习成绩，让孩子每天在家学习年级数乘以20分钟的时间就可以了，即小学低年级学习20~40分钟；中年级学习1到1个半小时；高年级学习2小时，最多不要超过3小时。超过3小时反而收不到好的效果。与其超时间地学习，还不如让孩子到户外去玩玩，或者干点手工活，或者读点课外书等。光是以做习题为主的学习终究是没有出路的。丰富学习内容，培养学习能力，才能保障孩子的未来成长。

3. 不要说孩子“笨”

知识不等于智力。现在电视台开展的各种所谓智力竞赛，确切地说，应该是知识竞赛。如果仅仅以儿童掌握知识的多少、考试成绩的优劣来划分儿童的智力高低，显然是不正确的。有的父母受此影响，也往往说学习差的孩子“笨”。有时即使心里不一定这么认为，可嘴上还是有意无意地唠叨出去了：“连这个都不会，真笨。”

孩子还小，没有分辨能力，你说孩子笨，孩子往往就相信了，于是产生自卑感，失去了上进的信心和勇气，甚至对学习产生厌恶感。所以，父母不应该随便说孩子“笨”、“智力差”那样泄气的话。

孩子学习多半凭兴趣，尤其是低年级的学生，要完全按照大人的要求，用心听课，用功读书，难以做到。老师讲课不形象生动，没有吸引力，他们就没有兴趣听。注意力不集中，心猿意马，学习不过脑子，成绩自然就差。

就说人的智力，也是在掌握知识技能的过程中形成和发

展起来的。儿童的智力发展水平存在差异，发展早晚也有差别，即使有的儿童智力表现较晚，或者在一个时期内智力表现较低，也不要轻易下“智力低下”、“愚笨”的结论。因为他们的智力还处在发展中。中外不少著名科学家，小时候智力表现并不高，甚至发展较慢，但后来通过勤奋学习成为科学上的巨人，能说他们“笨”吗？比如美国大发明家爱迪生，读小学的时候，功课不好，被学校认为是“低能儿”，只上学3个月，就被开除了；爱因斯坦4岁时还不会讲话，7岁才能读书，被人认为很笨；英国生物学家达尔文到了中学阶段，学习成绩还不佳，多次遭到校长的训斥，他外语成绩差，一门外语也未学成；我国杰出的数学家华罗庚教授，读小学时因为成绩不好没有拿到毕业证书，只拿到一张修业证书，初中一年级时，数学也是经过补考才合格的，后来由于勤奋学习，发生了根本的转变。以上例子足以说明，天才在于勤奋。

真正智力低下的儿童和智商特别高的儿童只是极少数。据我国心理学工作者的调查测试，智力低下的儿童约占儿童总数的0.2~0.3%。他们一般表现为感知觉发展缓慢，记忆力差，语言表现迟缓，抽象思维能力差，对事物进行分析综合困难。正常儿童不会有这种情况。他们的学习成绩不好往往是因为老师讲课水平、授课方式和家庭教育、父母的态度等原因，造成学习情绪低落引起的。只要老师、家长善于观察分析，找出具体原因，给予恰当的指导和帮助，孩子的学习就会跟上去。

4. 管得太死与放任不管

“喂！你磨蹭什么，还不赶快做功课。”

不少父母这样紧逼着孩子做功课，看孩子放学后不做功课，就训斥，唠叨。“做功课”成了孩子放学回家后的全部生活内容，孩子没有一点玩的时间。这是一种类型的父母。与此相反，有的父母则对孩子放任不管，采取听之任之态度。他们认为孩子还小，何必那么早就“逼”他们用功，先让他们过得轻松点，或者自己事多、工作忙，无暇顾及孩子的学习，于是，就撒手不管。这是另一类型的父母。

这两种态度对孩子全面成长都不会有真正的帮助。孩子学习负担太重，挤掉了休息、娱乐活动甚至睡眠的时间，不仅会影响到孩子的身体健康，还会使孩子的学习兴趣和学习积极性降低，影响学习效果。父母过于严厉，孩子思想上有压力，情绪紧张反而使学习停顿。而放纵孩子，能学到什么程度就算什么程度，父母没有期望，孩子就没有强烈的学习欲望，学习自然也就上不去。如果碰上孩子的学习一再受挫，孩子当然也就更不肯用功了。

管孩子学习，最重要的是掌握原则和方法。同时，也不能只把眼睛死盯在在家中的书本学习上。其实，有的功课，是可以在生活中活学活用的。低年级学生在生活和游戏当中进行各种学习，要比出色地完成作业效果好。让孩子长时间坐在书桌前埋头读书，不允许他们的眼睛转向功课以外的事物，是培养不出有出息的孩子来的。

5. “看破” 考试分数

孩子考试成绩好，父母自然高兴，考得不好，有的父母往往加以训斥：“你是怎么搞的，考得这么差，人家考了多少分？”在“考试万能”的今天，学生、父母的头脑中只有一个观念——考试成绩好就行。他们把考试成绩做为衡量学习好坏的唯一标准。

不错，考试是检查学习好坏的一种手段，在一般情况下，考试成绩好说明学习好。但也并不完全如此。

首先应该看到，考试不能检查学习的全部内容，只能检查其中的一部分。考试是在有限的时间、在特定的问题上进行的。因此，在看待考试的结果时，应想到没有考到的方面。换句话说，考到的内容会了，未考到的内容未必也会。

其次是考题的类型，有的是简单选择性的，有的是综合论述性的，这在考试水平上是不一样的。每次考题难易程度也不同。因此，虽然得分一样，也不能认为学习结果一样。还有，学生掌握的各科知识、其兴趣和读书方法也不尽相同。只会死记硬背的孩子，可能在低年级时考出好成绩，而善于动脑思考、思维能力强的孩子，往往要升到高年级时成绩才会超过别人。

由此可见，考试成绩不是衡量学习好坏的唯一标准。为成绩而学习是本末倒置的。父母指导孩子学习的原则，应是让孩子养成用自己的头脑去思考和自动学习的习惯，而不要把眼睛死盯在考试分数上。如果一个学校教学的重点是放在

考试训练上的话，那是有百害而无一利的。

6. 孩子功课以外的特长

每个孩子，总有一方面比别的孩子强。比如，有的孩子乐感非常灵敏，一首歌曲听过三四遍就学会了；有的孩子擅长体育，打球、游泳、翻筋斗等学会很容易；有的孩子擅长绘画，有的喜欢下棋……有的父母看到孩子有这些特长、喜好，总怕影响他们的正课学习，往往不支持孩子发展特长，或者加以限制。其实，这样做是不必要的。

孩子做喜欢做的事情时，能调动各方面的积极性，增强自信心，有利于全面发展。有个三年级的女学生，心散好动，数学成绩很差，遇上做算题，稍微难一点就烦了，没兴趣。那年暑期，她想学游泳，父母把她送进一个游泳训练班。从那以后，她每天坚持训练，进步很快，后来被选送到一个少年业余体校游泳班培养。她游泳出了成绩，学好功课的自信心也增强了，功课一直没有拉下，小学毕业后就升入了一所市重点中学读书。

从这个例子我们可以看到，父母应该重视孩子功课以外的特长，不论它是哪一方面的。在孩子对自己的学习失去信心的时候，更应该利用其特长，帮助孩子恢复自信心。

7. 表扬的效果胜过批评十倍

三分批评，七分表扬才能培育出好孩子。教育儿童时，以表扬为主，表扬多于批评，确实奏效。这是因为儿童的心理特点表现为总希望别人去表扬和肯定自己做的事情。孩子在学校取得好成绩，回到家里得意扬扬地向父母讲述，等着大人夸他。这时，父母不要舍不得说表扬的话。

孩子玩得好的时候，父母不妨说：“好好玩，真听话！”孩子在学习的时候，父母不妨说：“在用功学习哪，真乖！”孩子考试取得好成绩的时候，父母不妨说：“啊！考得真不错，再继续努力。”这就是父母经常表扬孩子的教育方法。即使孩子考试成绩不好，也不要严厉斥责，除非孩子自己懒惰，不争气。如果孩子确实尽了最大努力，就应给予表扬。至少要在尽了努力这点上给予鼓励和安慰。不然孩子就会泄气。不仅对孩子学习不断进步要及时给予表扬，就是孩子平常做了好事也要及时给予表扬。一个人受到表扬后就会产生一种不辜负别人希望的决心和干劲。所以说表扬的效果要比指责大十倍。

8. 批评要注意时机和方法

教育孩子，有人想尽量不用批评的方法，结果往往遭到

失败。那是因为，对孩子的错误多次原谅以后，在孩子意料不到的时候，突然进行严厉的批评，孩子是不能接受的。最有耐性的父母也做不到对孩子不说一句批评的话。

当孩子非常贪玩，根本不顾学习的时候，你总不能不管，但是你也不能见面就吼。这就要斟酌情况，分析孩子的心理，找一个适当的时机进行批评，这样才可能收到好的效果。在孩子做错事后，不择时机地批评，或者因为一点小事就唠叨个没完，孩子可能并不认为自己做错了事，因而会心里不满。这样的批评收不到好的效果。

选择批评时机必须考虑到孩子的年龄。对于年幼的儿童，做错事以后应该立即进行批评。对一二年级的儿童，等到第二天再进行批评，就没有效果。到了高年级，孩子当着别人的面受到批评，即使明知自己做错了，也会认为自己丢了脸，反倒会心怀不满。因此，随着年龄的增长，必须稍微等待一些时候，在没有旁人在场时，心平气和地提醒孩子注意。这里的“旁人”不只是外人，还包括兄弟姐妹在内。

另外，对小学儿童进行过多的批评，也会伤害他们的自尊心。特别是低年级孩子，对事物很敏感，对大人说他坏的话，往往信以为真。大人对三年级学生说：“成绩这么坏，真糟糕，怎么办？”他会真认为自己成绩很坏，没有办法了，从而变得心情忧郁。这样他便会失去勤奋学习的信心，成绩不断下降。女孩子往往容易出现这种情形。为了不让你的孩子出现这种情况，从现在起，尽量不要过多地批评孩子。