

读书是最美的姿态 *Reading is most graceful*

编著：汪骏

上课走神怎么办

提高小学生听课效率的

180个策略方案

TIGAO XIAOXUESHENG TINGKE XIAOLV DE 180GE CELUE FANGAN



封面设计：猫头鹰工作室



孩子学习能力的五大环节：听、说、读、写、算。“听”排在了第一位，家长把孩子送到学校门口交代的一句话是：听老师话，好好听课。可见其重要性。许多家长总困惑为什么同样的学校、同样的老师、同样的课程内容，孩子听课效率会相差很大。有的孩子上课走神发呆；有的听不全，抓不住关键词；有的孩子听了记不住；有的孩子记住了但不理解。

听课效率不高自然会影响到其他的学习环节，写作业拖拉磨蹭、预习复习时间不充分，造成事倍功半的后果。

本书通过大量的案例，深入浅出地介绍了影响听课效率的几大原因并提供了源于实践的训练方法。

本书还安排了180个实用、有趣、易行的游戏方案，使孩子在轻松愉快的氛围下完成训练任务，提高课堂的听课效率，轻轻松松完成自己的学业。

可一书 关爱一生



9 787546 303611 >

定价：38.00 元

上课走神怎么办

提高小学生听课效率的

180个策略方案



编著：汪骏

图书在版编目(CIP)数据

上课走神怎么办：提高小学生听课效率的 180 个策略方案 / 汪骏编著. —长春：吉林出版集团有限责任公司，2009.5

ISBN 978-7-5463-0361-1

I. 上… II. 汪… III. 小学生—学习方法 IV. G622.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081161 号

- 书 名 上课走神怎么办
提高小学生听课效率的 180 个策略方案
- 编 著 汪 骏
- 责任编辑 陈 璇
- 责任校对 蔡海群 孙 娥
- 出 版 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)
- 发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司(电话:025-66989810)
- 印 刷 南京玄武湖印刷实业有限公司
(南京市栖霞区尧化门尧胜村 109 号 邮编:210046)
- 开 本 787×1092 毫米 1/16
- 印 张 9.5
- 字 数 69 千字
- 版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5463-0361-1
- 定 价 38.00 元



内 容 简 介

孩子学习能力的

五大环节：听、说、读、写、算。“听”排在了第一位，家长把孩子送到学校门口交代的一句话是：听老师话，好好听课。可见其重要性。

许多家长总困惑为什么同样的学校、同样的老师、同样的课程内容，孩子听课效率会相差很大。有的孩子上课走神发呆；有的听不全，抓不住关键词；有的孩子听了记不住；有的孩子记住了但不理解。

听课效率不高自然会影响到其他的学习环节，写作业拖拉磨蹭、预习复习时间不充分，造成事倍功半的后果。

本书通过大量的案例，深入浅出地介绍了影响听课效率的几大原因并提供了源于实践的训练方法。

本书还安排了180个实用、有趣、易行的游戏方案，使孩子在轻松愉快的氛围下完成训练任务，提高课堂的听课效率，轻轻松松完成自己的学业。





非常高兴能够为这套专门协助父母和老师解决小学生学习中的一些具体问题的丛书作序。虽然,在目前中国的社会中,升学压力令很多父母、老师尤其是身在其中的儿童、青少年们感到困惑甚至难以忍受。但是,怨天尤人是无济于事的,现实依然需要面对,父母老师依然要为孩子们的升学而忙碌,儿童、青少年依然需要加入学习和考试的大军并为之拼搏。对于很多人而言,好像这是一种无奈,可转换一种思维模式,细细一想,似乎也未尝不是另一种锻炼。常言道,“条条大路通罗马”,既然学习压力是无可回避的,正视它并设法借助必要的训练和有效的学习技巧来驾驭它,从学习中体验乐趣,也未尝不是一件好事。

接到书稿之后,我一边浏览,一边思考:现在的社会是否应该有一些这样的作者,他们从儿童中来,他们在参与儿童培训的过程中研究儿童,他们注重探寻一些实际的办法来协助儿童及其父母在知识学习的苦苦探寻中发现技巧并体验乐趣。尽管很多的方法还不是很成熟、甚至某些方法可能还很难从现有的一些理论中找到依据,但它们不失为一种很好的尝试。至少作者在书中所呈现的方法考虑到了协助父母和孩子们按照自己的特点去学习驾驭知识。早在上个世纪末,联合国教科文组织就提出了“学会学习”的口号,而这恰恰也就是作者在书中所贯彻的“家庭教育、学习能力训练、心理引导及全面素质培养为一体的‘个性化学习习惯和学习能力’(PHA)智能训练模式,着力解决学生注意力不集中、书写困难(包括动作慢)、粗心、记忆方法不够科学、逻辑推理困难、写作困难、语言表达困难、阅读困难及多动等困扰学生学习最为突出的问题”这样一种理念。这其中的很多方法,都是作者在对很多家庭和孩子的训练过程中摸索、尝试和反复验证的结果,对于广大希望让自己的孩子学会学习的父母来说是一本





难得的好教材,不妨一读。记得几年前在和一个友人谈及孩子培养与教育的问题时,大家都感慨:“现在做父母实在太不容易,我们的家庭普遍都只有一个孩子,等到尝试过学会做父母的时候,已经没有机会再去做父母了。”为了改变这种现状,帮助父母在尝试教育孩子的进程中获取一些有用的方法和技巧,作者写了这本书。这无疑是一件事半功倍的事情,必将造福很多人。

我在美国的时候,一位美国朋友曾向我推荐一套训练中小学生学习方法的教材,她告诉我这套教材是如何切合孩子们的需要,它因为有效的训练和协助孩子们学会“取鱼之道”而在美国大受孩子与家长的欢迎。我将信将疑地拿到这套书之后,虽然只是粗略翻了一下,但当时确实是深有感触:用如此具体实践的方法,深入浅出地将心理学的思想和最新成果转变成为训练策略,教给孩子们,实在是一个难得的创举。如果中国能够有这样一些训练教材,我们的孩子们在学会学习上定会大大受益的。

不过,话说回来,学习何尝不是一件需要吃苦和需要付出的事情呢?尤其对于儿童、青少年来说,游戏玩耍比之学习显然要轻松快乐得多。学习首先是一件需要付出、需要吃苦头的事情,扪心自问,包括我们自己,当还身处孩提时代时,我们不都是在一种充满苦痛的艰难拼搏之中成长的吗?虽然现代社会中人们的生活条件得到了大幅提高,但社会竞争的事实依然不会改变。在这种优越社会生活条件下的人们更加需要告诫自己:只有加倍努力,才能跟上时代步伐。我想,这也正是很多家长对子女教育寄予厚望的重要原因。

傅 宏

2009年初夏于南京随园

(注:作者为南京师范大学教育学院副院长、博士生导师)



阅读导引

据中国科学院心理研究所心理健康研究组等单位组织的市场调查显示,我国小学生学习能力发展失衡的表现率为15.6%。其中,有8.75%的学生存在比较严重的学习能力发展失衡问题,这些调查数据与国外的研究相吻合,说明学习能力发展有一定的普遍性和不可忽视性。照此推算,我国14岁以下的存有各种学习问题的少年儿童大约有六千二百九十万。

营养学家说,缺什么补什么;从能力的角度出发,缺什么就刺激什么,如果孩子能力不足,看他缺什么,缺什么就给他以相应的刺激。

俄国教育家乌申斯基曾把注意力喻为“一扇门”,凡是外界进入心灵的东西都要通过它。如果这扇门没有开启或半开半闭,一定会影响孩子的学习效果,而在大量的咨询和跟踪显示,许多小学生学业不良,老师、家长经常会指出注意力不集中这一通病。

注意是意识的一个属性,是人心理活动或意识对一定事物的指向和集中。注意力是打开人类心灵的门户,门开得越大,我们学到的东西就越多。而一旦注意力涣散或无法集中,心灵的门户就关闭,一切有用的知识信息便无法进入。



注意力的集中是一种宝贵的心理品质,是进行智力活动的基本要素之一。

有些家长看到孩子好动,就给孩子戴上“多动症”的帽子,其实好动的孩子真正转化为多动症的比例不到5%,家长千万不要强化。

研究表明,学生只有在听课目的明确、心情愉快的情况下,才能充分发挥自己的学习潜能,学习效果才能提高。

人的第一种语言的每一点心得和要领,都是母亲像大鸟哺育雏鸟一样,用鼻尖和舌头一点点由口喂进去。由此,西方人把母语比作“妈妈的舌头”。

孩子的自信无论对孩子的学习还是一生的发展,都至关重要。

按照小学生的生理发展规律,小学生要保证充分的睡眠时间,低年级应在9小时左右,高年级应在10小时左右,以保证充沛的精力。

学习取决于遗传、智力、非智力和环境四大要素。

人的学习类型有多种,其中一种就是动觉型的。这种类型的人在思考问题或接收信息的时候,必须要通过一些动作来辅助思维。如果动作停止,思维也跟着停止了。

一般说来,信息接收进入大脑后,会直接进入短时记忆,通过理解提炼、信息重组等方式即所谓的信息编码进入长时记忆,从而得以长期保存。

口才就是思维反应、知识面、说话的综合体现,就是怎样找到你要说的内容,怎样再把这样的内容用恰当的方式表达出来。这就要从小培养。

口头表达受很多因素的影响,如遗传基因、父母的言传身教、同伴的影响、社会风气等,概括起来不外乎先天的遗传因素与后天的环境因素,表达能力是在遗传与环境相互作用下渐渐发展形成的。故每个人不尽相同。

要想在竞争中脱颖而出,口才的重要性早已无需证明。

心理学家认为,过分苛求、粗暴打骂或放纵溺爱的教养方式都会对儿童的人格发展产生不良影响。比较理想的家庭教育模式是父母对孩子有高标准的要求,同时又能给孩子相对的自主性。这样的家庭环境有助于孩子良好性格的形成。

家庭的心理气氛对孩子的人格形成亦具有重大影响。心理学的研究表明,双亲不和比双亲不全影响更坏。父母长期的敌对争吵会使子女心理产生严重的焦虑、多疑或神经质,甚至引发人格障碍。孤儿院长大的孩子往往比正常家庭长大的孩子性格更孤僻,缺乏对社会的信任感,这和这些孩子从小就缺少母爱有关。由此可见家庭心理气氛对孩子性格形成的重要性。

父母减少直接灌输知识的做法,先设悬念,再启发,让孩子自己“悟”出其中的道理。

交往是一种互动的社会行为,也就是说交往的双方在互动中要交换彼此的资源。文化修养欠缺的人,是很难建立和谐的人际关系的。许多名家都具备较高的文化修养,如爱因斯坦能当众即兴演奏小提琴,数学家苏步青写得一手好字和诗词。如果你不会游泳,你就不会被邀去游泳;如

果你不会跳舞,你就不会被邀去参加舞会。如果孩子在某些方面有特长,就会有自信心,并为他们结识新朋友提供机会。

与孩子交流的时候,多问几个为什么,启发他向纵深思考。长期下去,他也习惯于遇事多问几个为什么。

生活中有的父母讨厌孩子“多嘴多舌”,只有“惟命是从才是好孩子”的观念不绝于耳,这会扼杀孩子主动思维和表达,导致孩子思维能力下降。

父母要学会倾听。“倾听”代表“接纳”,在能接纳孩子意见的家庭中,孩子的创意才能无限延伸。

在孩子“学走路”的过程中,家长心中从来不会为孩子的一个跟头、一次哭泣而担心孩子学不会了,由此抱怨、着急。相反,心中只有一个信念,孩子会学会的。从而笑着面对孩子的跌倒、哭泣,并鼓励孩子进行下一次的练习。对孩子来讲,永远有下一次的机会。





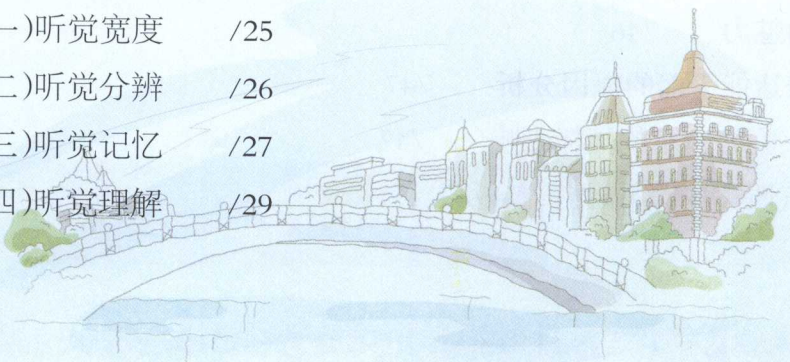
引 子	/1
-----	----

第一章 影响听课效率的因素

一、能力发展失衡	/5
二、注意力不集中	/10
1. 运动知觉发展不足	/11
2. 认知能力弱,理解能力差	/12
3. 持续力和兴奋度不高	/12
三、环境因素的影响	/14
1. 语言刺激少	/14
2. 不良的家教环境	/16
3. 得不到老师的关注	/17
四、学习类型的差异	/19
五、习惯不良	/21

第二章 提升听知觉的策略

一、提升听知觉的典型案列	/23
二、提升听知觉的有效途径	/25
(一)听觉宽度	/25
(二)听觉分辨	/26
(三)听觉记忆	/27
(四)听觉理解	/29





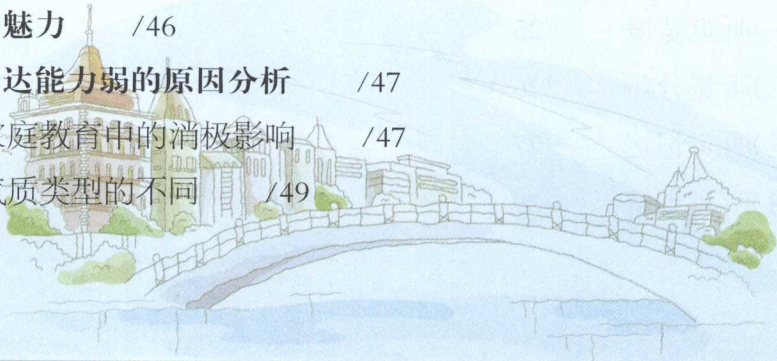
CONTENTS

第三章 提升注意力的策略

- 一、提升注意力的典型案例 /35
 - 1. 坐不住,动来动去,极度烦躁 /35
 - 2. 发呆走神,心不在焉 /37
 - 3. 很难长时间地注意于一项活动 /38
 - 4. 冲动,不经思考就行动 /38
- 二、提升粗大肌肉协调发展的有效方法 /39
 - 1. 大肌肉运动——双臂吊杠或引体向上 /39
 - 2. 跳绳 /39
 - 3. 陀螺 /39
 - 4. 跳房子 /40
 - 5. 踢毽子 /40
 - 6. 滚铁环 /40
 - 7. 小树不倒 /40
 - 8. 跳方格捡石头 /40
- 三、提升听觉集中和听动协调的有效方法 /41
 - (一)听觉集中 /42
 - (二)听动协调 /44

第四章 提升口头表达的策略

- 一、语言的魅力 /46
- 二、口头表达能力弱的原因分析 /47
 - (一)家庭教育中的消极影响 /47
 - (二)气质类型的不同 /49





(三)听说结合能力弱	/50
三、提升口头表达的方法	/51
1. 提升语言的逻辑性	/51
2. 交往能力	/53
3. 其他的训练方法	/54

第五章 提升家长教育能力的策略

一、保护孩子的童心	/56
二、鼓励孩子	/57
三、学会倾听	/58
四、从聊天中打开孩子的话匣子	/58
五、给孩子直面社会的能力	/60
六、给孩子切实的帮助	/61
1. 用提纲和图示表示想法	/61
2. 标示重点	/61
3. 记录下各种琐事	/61
4. 画示意图	/62
七、给父母有益的建议	/62
1. 认真仔细地听取孩子的讲话	/62
2. 认可孩子自己的感受	/62
3. 在阅读中多提问	/62

第六章 提高听课效率的180个游戏策略

1 小和尚打坐一	/63
----------	-----





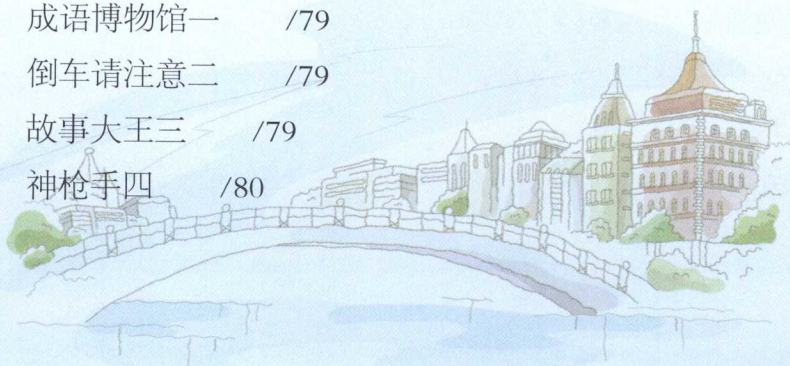
CONTENTS

- 2 说不动就不动,不动就不动 /64
- 3 地雷探测仪一 /64
- 4 找一找,“敌人”在哪里一 /64
- 5 数字传真一 /65
- 6 节奏复印机一 /65
- 7 快乐拍手游戏一 /66
- 8 考考你一 /66
- 9 汉字传真一 /66
- 10 猜猜他是谁一 /67
- 11 地雷探测仪二 /67
- 12 扑克记忆一 /67
- 13 数字传真二 /68
- 14 考考你二 /68
- 15 快乐拍手游戏二 /69
- 16 找一找,“敌人”在哪里二 /69
- 17 小和尚打坐二 /69
- 18 节奏复印机二 /69
- 19 大脑储藏室一 /70
- 20 神枪手一 /70
- 21 小树不倒 /70
- 22 夹花生米 /71
- 23 有轨电车一 /71
- 24 汉字传真二 /71
- 25 参观动物园一 /71
- 26 小和尚打坐三 /71
- 27 神枪手二 /72





28	电话号码簿一	/72
29	听音辨物一	/72
30	故事大王一	/73
31	数字传真三	/73
32	高级传真一	/74
33	节奏复印机三	/74
34	录音机一	/74
35	听音辨物二	/75
36	高级传真二	/75
37	大脑储藏室二	/75
38	电话号码簿二	/75
39	小和尚打坐四	/75
40	神枪手三	/76
41	节奏复印机四	/76
42	扑克记忆二	/76
43	故事大王二	/77
44	快乐拍手游戏三	/77
45	芭蕾舞演员一	/78
46	倒车请注意一	/78
47	小小音乐家一	/78
48	录音机二	/78
49	小和尚打坐五	/79
50	成语博物馆一	/79
51	倒车请注意二	/79
52	故事大王三	/79
53	神枪手四	/80





CONTENTS

- 54 夹豆子 /81
- 55 猜猜他是谁二 /81
- 56 汉字传真三 /81
- 57 大脑储藏室三 /81
- 58 地雷探测仪三 /81
- 59 小和尚打坐六 /82
- 60 倒车请注意三 /82
- 61 录音机三 /82
- 62 小小音乐家二 /83
- 63 成语博物馆二 /83
- 64 一个萝卜一个坑一 /83
- 65 故事大王四 /84
- 66 金鸡独立一 /84
- 67 倒车请注意四 /85
- 68 录音机四 /85
- 69 回音壁 /86
- 70 记忆马拉松一 /86
- 71 对号入座 /88
- 72 全神贯注一 /88
- 73 节奏复印机五 /88
- 74 狗耳朵尖尖一 /89
- 75 过关斩将一 /89
- 76 做做看一 /89
- 77 记忆马拉松二 /89
- 78 小推车一 /90
- 79 小和尚打坐七 /91

