



怎么做，  
才能让孩子学习不再犯难？

# 学而有道

培养孩子良好的

## 学习方法全书



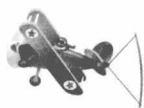
王俊兰◎ 主编

PEI YANG HAI ZI  
LIANG HAO DE  
XUE XI FANG FA QUAN SHU



影响孩子一生的学习方法尽在这里  
几代教育专家毕生成果集萃于此

一本所有关心孩子学习的父母都想阅读的书  
8章内容攻克小学与中学所有的学习方法难题



怎么做，  
才能让孩子学习不再犯难？



# 学而有道

培养孩子良好的

学习方法全书



王俊兰◎ 主编



天津教育出版社  
TIANJIN EDUCATION PRESS

**图书在版编目(CIP)数据**

学而有道——培养孩子良好的学习方法全书/王俊兰主编. —天津:  
天津教育出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5309-5757-8

I. 学… II. 王… III. 中小学—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 125096 号

**学而有道——培养孩子良好的学习方法全书**

---

**出 版 人** 肖占鹏

---

**主 编** 王俊兰

**责任编辑** 贾永来

**封面设计** 博雅坊

---

**出版发行** 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

**经 销** 新华书店

**印 刷** 廊坊市兰新雅彩印有限公司

**版 次** 2009 年 9 月第 1 版

**印 次** 2009 年 9 月第 1 次印刷

**规 格** 16 开(787 毫米×1092 毫米)

**字 数** 250 千字

**印 张** 17.25

---

**定 价** 39.80 元

## 前言

学习方法,一个最通俗易懂易理解的定义是:学习的方法。既然称之为“方法”,那就是怎样以一种省力、省事、省时的方式去做一件事。凡事都讲究方法,学习也不例外,学习的方法就是我们学会怎样学习,以什么样的方法学习。在日常生活当中,我们常常听说“某某的学习方法很好”“某某很会学习”等等说法。这就说明在我们潜意识当中,承认学习方法的存在。

另外,20世纪90年代以来的“学习的革命”,“学会学习”的说法已经深入人心。联合国教科文组织《学会生存》一书中甚至这样描述,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。由此看来,掌握方法比掌握知识更重要。如果知识是金子,那么学习方法就是点金术,掌握了它就能获得更多的金子。

有学者认为,所谓学会学习就是在获得必要的基础知识和基本技能的同时,掌握有效的学习方法,具有调控自我学习心态和监控自我学习过程以及思想学习目标的能力。美国心理学家布鲁纳进一步提出,学会学习的实质就是掌握有效的学习策略方法,摒弃失败的、无效的学习策略方法。现在,在社会上就这一点也已经达成共识:那就是与其掌握知识,不如学会怎样去学习知识,即方法问题。古人说:“授之以鱼,不如授之以渔。”这是针对老师而言的,其实也可以延伸到家长,因为家长也承担着孩子教育任务的相当大的一部分。

现代科学研究成果表明,不同孩子的优势可能不同,但是孩子的智

商相差无几。既然如此,那么在现实中为什么有的孩子学习好,有的孩子学习不好呢?原因可能会有很多,但是在很多时候,造成孩子学习成绩差异最主要的原因是不会学习,换言之,就是不懂得学习的方法。

综上所述,掌握必要的学习方法,学会学习,对孩子的未来来说是至关重要的。因为方法问题首先关乎孩子的学习成绩,而成绩关乎孩子的自信心,关乎孩子一生的教育,进而关乎他未来的生活;从另一个角度考虑,学习方法关乎孩子在未来生活中是否具有快速学习和超越别人的能力。因此,作为家长,掌握一些基本的学习方法,并用之以培养孩子是必须的,这也正是本书的目的所在。

本书就学习方法、学习兴趣、考试心理等种种方面作了阐述,意在帮助家长培养中小学生学习兴趣,掌握有效的学习方法,提高考场应对能力等。

## 目 录

## 小学部分

## 第一章 小学学习的特点 / 3

小学是学习的起步阶段,这个起步开始得好,以后的学习会相对容易很多。小学这个阶段是学生各种能力发展最快的时期。作为家长,应站在一定的高度给孩子以指引。要想做到这一点,就必须了解孩子各方面的特点。只有了解了才能提出正确的建议。

小学生注意力的特点 / 5

小学生的心理特点 / 8

小学生的思维特点 / 10

小学生的记忆特点 / 12

小学生的学习特点 / 15

## 第二章 培养孩子的学习兴趣 / 17

每个家长都希望自己的孩子既学得轻松愉快,又能取得好成绩,但结果往往不尽如人意。有的孩子小学时代就出现明显的厌学情绪,遇到这些情况,不少家长都束手无策,是什么原因造成孩子厌学呢?其实主要就是孩子对学习没有兴趣。那么,我们来看一看怎样培养小学生的学习兴趣。

- 自信——成功的第一秘诀 / 19
- 保持孩子的好奇心 / 21
- 尊重孩子的兴趣 / 23
- 把兴趣转移到学习上来 / 25
- 建立学习型家庭 / 27
- 给孩子一个安静的学习环境 / 30
- 和孩子讨论未来,激发孩子读书的意愿 / 33
- 利用“报酬效应”激发学习兴趣 / 34
- 开展竞赛 / 36
- 试着让孩子发现问题,增强子女的求知欲 / 38
- 正确对待孩子的提问 / 40
- 倾听并和孩子谈论学习生活 / 42
- 和孩子一起阅读 / 44
- 不要吝啬赞美的语言,常给孩子成功的体验 / 47
- 不要强迫孩子学习 / 49

### **第三章 养成良好的学习习惯 / 53**

良好的学习习惯对人有哪些好处呢?习惯是伴随人一生的,好的习惯会让人在人生的道路上减少障碍,至少不会自己给自己设置障碍。小学生如果能早些养成良好的学习习惯,就会有很多优势,到了中学阶段,表现也会比其他学习习惯不好的孩子优秀。

- 生活学习有计划 / 55
- 今日事,今日毕 / 56
- 限制孩子看电视的时间 / 58
- 吃饭睡觉要定时 / 61
- 了解自己的生物钟,掌握最佳学习时间 / 63
- 开发孩子的大脑潜力 / 65

吃好早饭,加强体育锻炼 / 68

有序摆放学习物品 / 69

懂得珍惜时间 / 71

有志者,事竟成 / 73

做事善始善终,持之以恒 / 75

#### 第四章 快乐有效的学习方法 / 79

凡事都讲究方法,学习也不例外。掌握必要的学习方法,学会学习,对孩子的未来来说是很重要的。因为方法关系到孩子的学习成绩,又关系到孩子的自信心和孩子的前途。所以,我们要教会孩子怎样快乐高效地学习。

树立良好的学习动机 / 81

课前预习,益处多多 / 84

听课认真,课堂事课堂内解决 / 87

“学而时习之”——复习要及时 / 89

做好课外作业和练习 / 91

给孩子准备一个“记错本”和笔记本 / 93

听孩子讲故事——跟孩子一起读书 / 96

喜欢阅读和写作——小作家编书 / 99

运用各种方法,增强小学生记忆力 / 101

学中玩,玩中学——善于联想和发现 / 103

一题多解,发散思维 / 105

集中注意力,学习要高效 / 107

初步培养独立思考的能力 / 110

为孩子设定一个学习期望值 / 112

培养孩子自学能力,用自己的头脑获得知识 / 113

## 中学部分

### 第一章 中学学习的特点 / 119

到了初中,思维能力的培养发生了转变,以前是被动学习,现在要主动学习。取得成绩的依赖发生了变化,同学之间的竞争也变得激烈。在这种情况下成绩会有一个急剧变化的过程。不能很快适应这种变化的孩子成绩往往一落千丈,而适应能力较强的孩子尽管小学时期成绩不好,也会迅速崛起,成为优秀的榜样。

学习内容、学科、环境和老师教学上的变化 / 121

学习成绩分化日趋激烈 / 124

学习中的自主能力日显重要 / 126

升入初中后学习变化的对策 / 129

### 第二章 中学的学习方法 / 133

由于中学阶段课程增多,知识深度和广度都有所扩展,小学时期所掌握的学习方法有些已经不能适应中学的需要,这就需要做出学习方法上的调整。缺乏合适方法的孩子,越到高年级,学习就越困难,一门课程一门课程地垮下去,导致对学习完全丧失信心。因此,在中学阶段,适应新的学习环境、新的学习内容,尽快改变策略是当务之急,也是成败的关键。

明确学习目标 / 135

端正学习心态 / 137

制定学习计划 / 141

|                          |
|--------------------------|
| 主动学习,好思善问,及时总结 / 145     |
| 中学生的课前预习方法 / 147         |
| 课堂学习,抓住四十五分钟 / 149       |
| 课后复习和课外作业 / 151          |
| 克服考试中的舌尖现象 / 154         |
| 分析考试结果,及时调整 / 155        |
| 正确对待考试中的错误和失败 / 158      |
| 帮助孩子克服学习中的困难 / 160       |
| 帮助孩子克服遗忘 / 162           |
| 尺有所短,寸有所长——认识自己的孩子 / 164 |
| 因材施教,因人制宜 / 166          |
| 了解孩子的学习类型 / 169          |
| 学习方法自测:检验你的方法 / 171      |
| 选择适合自己的学习方法 / 175        |
| 不良学习方法探究 / 178           |
| 提高学习效率 / 181             |
| 赶走学习上的强迫思维 / 183         |
| 进一步培养独立思考的能力 / 185       |
| 重视阅读,学会阅读 / 186          |
| 合理利用时间 / 189             |
| 笨鸟先飞,勤能补拙 / 191          |
| 三人行,必有我师——善于交流学习 / 194   |

### 第三章 情绪和压力调控 / 197

在学习过程中,在跟同学老师的接触中,特别是遇到问题

矛盾的时候,孩子在情绪上会不可避免地积累越来越多的问题,压力也随着成绩和不良情绪而增加,心理问题随之出现。这些对孩子的学习和生活都是极其不利的,因此引导孩子疏导不良情绪和压力是必要的。

处理好同学关系 / 199

学会适应老师 / 202

孝敬父母,营造欢乐家庭气氛 / 205

培养积极的学习情绪 / 209

正确对待学习中的竞争 / 212

正确对待考试 / 215

学习压力排解 / 218

#### 第四章 考场应对 / 223

有很多孩子,平时情况很好,可是一到考试,成绩总是不理想,这给孩子带来了很大的压力,导致孩子一到考前就紧张得不知所措,睡不着觉,以致无法面对考试。学生总要面对考试,考试无法避免,因此家长要及时帮助孩子解决这个问题。

为什么会产生考试焦虑 / 225

怎样消除考试焦虑 / 228

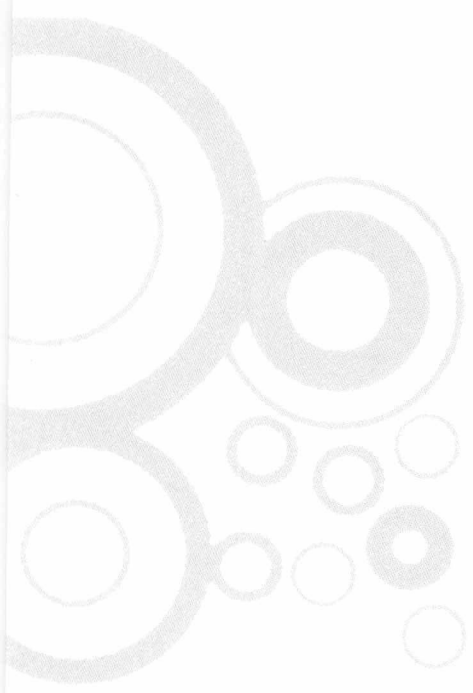
考场答卷技巧 / 235

考前心理调适 / 238

应考的心理准备 / 240

考后心理调适 / 244

#### 附:关于学习的名言警句 / 248



# 小学部分



# 第一章 小学学习的特点



小学是学习的起步阶段,这个起步开始得好,以后的学习会相对容易很多。小学这个阶段是学生各种能力发展最快的时期。作为家长,应站在一定的高度给孩子以指引。要想做到这一点,就必须了解孩子各方面的特点。只有了解了才能提出正确的建议。



## 小学生注意力的特点

我们的注意力分为有意注意和无意注意。无意注意是一种自然而然发生的、不需要做任何意志上的努力的注意。例如,我们在街上行走的时候不自觉地看到的事物、路边的一个巨大的招牌、海报等等。事实上,凡起听众的注意。上课的时候为了引起注意力分散的学生的注意,其中一个办法就是老师突然停下来,用沉默法引起学生的注意;

(3)不断变化的刺激:例如,霓虹灯一闪一熄的刺激,特别容易引起行人的注意;

是具有以下特点的事物都容易引起我们的无意注意。

(1)相对强烈的刺激:例如,一声巨响、一道强光、一种鲜艳的颜色;

(2)突然发生变化的刺激:例如,在上课时,如果老师的声音突然停止了,马上就会引(4)在背景中特别突出的刺激:例如,“万绿丛中一点红”、“鹤立鸡群”、在许多小孩中有一个大人,就容易成为注意的对象。

有意注意是一种有自觉的目的、需要做一定意志上的努力的注意。例如一个人正在专心看书,听见别人谈到使他感兴趣的问题,他的注意力就不由自主地转向他们的谈话内容,这是无意注意。如果当时他想到必须坚持学习,经过一定的努力,仍旧把注意集中到书上,这就是有意注意。

有意注意是在生活实践中发展起来的。我们在日常生活和工作

中经常会遇到一些自己不感兴趣而又必须做的事,这时我们就必须做一定的努力,迫使自己把注意集中到这些事情上去。这也是小学生和成人的注意力的差别,小学生不容易控制自己的注意力。引起我们有意注意的事物常常是一些我们对之有间接兴趣的事物。

无意注意和有意注意常常在一定条件下可以互相转化。例如,有人初学英语的时候,本来不感兴趣,只是为了需要不得不集中注意去学习,这时的注意就是有意注意。后来由于逐步克服困难,获得了优异成绩,这种学习的本身渐渐引起了兴趣,注意就自然而然地集中到这种学习上去。这时,原来的有意注意也就转变为无意注意了。

无意注意可以在一定条件下转化为有意注意。例如,在天上无意间发现一只飞鸟,这本来是无意注意,但如果我们因此有目的地去研究它,弄清楚它是什么、从哪里来等,这时的注意就成为有意注意了。

任何工作和学习,都要求有意注意和无意注意相互为用,因为只有有意注意而没有直接兴趣的工作和学习是很吃力的,是难以持久的。同时任何工作和学习都有它比较枯燥和单调的一面,而且常常有别的事物在干扰我们的注意,所以只有无意注意也是难以持久的。

心理学上解释,注意的品质包括:注意的范围、集中性、稳定性、分配和转移。

小学生注意的范围不如大人广,集中性很差,时常会因为各种原因而转移。稍有干扰就会转移到其他方面去,再次回到学习上却不容易。这就是为什么小学的课堂强调趣味性,强调学习的乐趣。小学的课堂一般时间都短一些,因为小孩子的注意力集中不了太久,上课时间长了是无用的。小学生的注意力不稳定、不持久,且常与兴趣密切相关。生动、具体、新颖的事物,较易引起他们的兴趣和注意,而对于比较抽象的概念、定理,他们则不感兴趣,因而不易长时间地集中注意。