



教育的革命

THE PARENTS'
HOMEWORK HANDBOOK

父 母 de 家 庭 作 业

——如何帮助你的孩子成功

[新西兰] 克里斯汀·渥德 著

赵红英 译 秦阳 审校

百余条指导孩子成功地完成家庭作业的
有益于大脑高效思维的方法



中国地质大学出版社

父母的家庭作业

——如何帮助你的孩子成功

克里斯汀·渥德 著

赵红英 译

秦 阳 审校



图书在版编目(CIP)数据

父母的家庭作业——如何帮助你的孩子成功 / [新西兰]克里斯汀·渥德 (Christine Ward) 著, 赵红英译, 秦阳审校. —武汉: 中国地质大学出版社, 2001.5

原文书名: The Parents' Homework Handbook

ISBN 7-5625-1626-X

I. 父… II. 克… III. 家庭教育-父母读本 IV. G424.6

父母的家庭作业——如何帮助你的孩子成功

克里斯汀·渥德 著

赵红英译 秦阳审校

策 划	秦 工
责任编辑	明厚利 黄 毅
责任校对	胡昌丽 肖 敏 李正红
编 辑	高 斌 耿 榕
美术设计	袁 媛 宗 林
出版发行	中国地质大学出版社 (武汉市洪山区鲁磨路31号)
邮 编	430074
电 话	027-87482760
传 真	027-87481537
E-mail	cbo@cug.edu.cn
经 销	全国新华书店
开 本	850毫米×1168毫米 1/32
字 数	120千字
印 张	6.375
版 次	2001年5月 第1版
印 次	2001年5月 第1次印刷
设计制作	武汉红与黑广告文化发展有限公司
印 刷	湖北日报印刷厂
印 数	1-10 000册
定 价	15.80元

ISBN 7-5625-1626-X/G · 277

*版权所有, 不得翻印, 如有印装质量问题请与印刷厂联系调换。



新西兰著名教育家：克里斯汀·渥德

“你的知识与我的知识
融合在一起，我们受益在一起。”

Christine Ward

克里斯汀·渥德是新西兰著名作家、教育家，是一个对学习革命有着浓厚兴趣的实践家。过去的十年，她在自己的国家及世界范围内，宣传提倡其依据大脑研究成果推出的教学新策略。她进行了学生学习技能、教师的教学方法及家庭教育等诸方面的研究，提出了卓有见地的看法，其成果已经在许多国家获得很高的评价。

克里斯汀·渥德原是一个理化教师，也曾在中学做过管理和督导

工作。现在，克里斯汀是教育顾问，也是新西兰促进学习研究会的董事。该研究会旨在传播有关学习的新方法的信息。无论孩子以前的学习如何，这些新方法都会给各年龄段的孩子带来巨大成功。克里斯汀在世界范围内开设研究班，展示其为学生、老师和家长提供的训练程序。她已出版多部专著。其中有：

《学会学习》，卡克斯通出版社，新西兰（第二版，1998）

《瓦基若乌德赫方式的教学》，瓦基若乌德赫大学，曼谷，泰国（1998）

《教学习》，促进学习研究会，克里斯特出版社，新西兰（1998）

《父母的家庭作业手册》，促进学习研究会，克里斯特出版社，新西兰（1998）

克里斯汀·渥德先后分别获得了教育学硕士等四个学位。

本书的撰写
依据这样一个信念：
父母不仅是孩子的第一任教师
而且是最重要的教师

欢迎您阅读这本书，这是一个促进您的孩子成功地进行课余学习的极好机会。这本书介绍了许多方法，应用这些方法能方便而快捷地帮助您的孩子在学习上取得进步。这本书还介绍了一些值得深思的理念。这些理念影响着我们的家庭生活，影响着孩子的学习。

我遇到过许多父母，他们对孩子们的作业和学习成绩感到忧虑。他们渴望得到有益的知识，渴望了解应该在确保教育成功方面能做些

什么。他们可能听说过学习革命意味着的确有一些更新更好的学习方法的存在。他们想找到培养孩子形成良好学习习惯和生活习惯的最佳途径，使孩子受益终身。现代生活的压力常常诱发一些阻碍学校教育的问题。本书的目的就是向读者展示一些帮助孩子克服学习困难，缓解教育方面压力的方法。这些方法可以在孩子做作业期间方便使用。应用这些方法后，孩子会变得更独立、更自信，学会如何在未来的生活中获得更大的成功。

这本书面向父母及其他指导孩子课外家庭作业的读者。这本书的一些理念特别适用于儿童家长，因为早期教育是孩子们形成良好作业习惯最关键的阶段。当然，这些理念也适用于为完成各类学习任务的各年龄段的学生，帮助他们取得更大成功。如果您想改变一下教育计划，将崭新而有效的教学理念付诸实践，现在正是时候。

衷心希望您能在家庭作业时间营造一个和谐而成功的家庭环境和氛围，并从中得到极大的享受。

Christine Ward

术 语 注 解

脑食物 (brainfood): 利于大脑成长的食物, 如粗粮、普通食品、谷类食物、蛋白类食品、含糖量 / 含盐量不高的食品。

脑适应 (brainfitness): 是一种身心放松的状态, 也是进入学习和家庭作业的大脑预备状态。其基本条件就是保证水分、氧气和适量的脑食物的供应。

脑谊 (brainfriendly): 是一种使大脑功能得以充分展示的环境。脑食物的供应和脑适应的状态是脑谊的基本条件。

记忆结 (memory anchors): 是用以巩固记忆的方法, 通常以各种形式的触发点 (triggers) 形成畅通的大脑通道。

脑意象树形图 (mindmap): 是进行学习、研究和强化记忆的有效方式。在大脑中形成某一任务的意象框架, 然后绘制出该任务的树形图。

课件 (project): 老师布置给学生课外做的一个大型作业, 包括收集整理资料、调查、写研究报告等项内容。

静思时间 (sink-in time): 是在身心放松或睡眠状态下进入的沉思默想时间。在此期间, 大脑自然地对接收的信息和所完成的学习任务进行无意识的梳理和消化吸收。

读者反馈表

尊敬的读者：

非常感谢您购买《父母的家庭作业》！中国地质大学出版社和武汉红与黑广告文化发展有限公司希望以忠诚的服务赢得您的信赖并成为我们作品的长期读者。在此，非常希望您能填妥下表，将读后感告诉我们，以便为您提供更优秀的图书。

1.您认为本书的翻译质量如何：

从文字角度看 ☐ 很好 ☐ 尚可 ☐ 较差

从专业角度看 ☐ 很好 ☐ 尚可 ☐ 较差

2.您认为本书的印刷质量如何：

☐ 很好 ☐ 尚可 ☐ 较差

3.您获得本书的途径：

☐ 书店 ☐ 商场 ☐ 邮购 ☐ 学校教材科 其他：_____

4.哪些因素影响您购买图书：

☐ 封面 ☐ 推荐 ☐ 作者及出版社 ☐ 封面设计及版式

☐ 前言 ☐ 索引及目录 ☐ 插图及表格 ☐ 价格 其他：_____

5.您的建议和要求：_____

请告诉我们您的联络方式。您将及时、方便地得到我们以后的新书并能得到优惠价。

您的姓名：_____

性 别：_____

职 业：_____

邮 编：_____

通讯地址：_____

电 话：_____

电子信箱：_____

如有任何疑问和要求，请与我们联系，我们的联系方式是：

电话/传真：(027) 86787264

E-mail: xiyi@pubic.wu.hb.cn

地址：武汉梨园东湖路180号华能大厦武汉红与黑广告文化发展有限公司

邮编：430077

目 录

第一部分

有关学习的新认识

预备知识：大脑研究的最新发现

大脑研究的新发现怎样改变着传统的教学观念

1. 学习革命-----	3
2. 父母是第一任教师-----	6
3. 有关大脑研究的资料-----	10
4. 压力负效应：学习的大敌-----	13
5. 学习的障碍可以克服-----	18
6. 家庭作业与脑适应-----	22
7. 脑谊环境-----	27
8. 积极思维的效应-----	32

第二部分

父母家庭作业策略

父母须知：学习新发现的实际应用

二十余个有关家庭作业的话题，百余条供父母使用的策略，

助孩子作业出色、一生成功。

1. 第一步：父母如何保持心平气和-----	41
2. 脑适应：家庭作业前的关键-----	47
3. 保证全天能量的脑食物-----	54
4. 减轻压力的策略-----	60
5. 激励人的音乐-----	66
6. 使思维流畅的运动-----	71
7. 鼓励的重要性-----	77
8. 家庭作业的脑谊环境-----	82
9. 个人学习风格与工作风格-----	87
10. 学习风格与学习成绩-----	93
11. 没有家庭作业时做些什么-----	98
12. 每天复习基础知识-----	103
13. 积极反馈策略-----	108
14. 多感知学习活动-----	114
15. 第六感官：想象力-----	119
16. 个人记忆结-----	125
17. 强化记忆的脑意象树形图(mindmap)-----	130
18. 复习的策略-----	136
19. 大脑的休息-----	141
20. 对成功的设想-----	146
21. 父母如何帮助孩子完成课件-----	152

22. 成功地回忆-----	157
23. 准备测验和考试的策略-----	161
24. 再谈大脑-----	166

第三部分

和谐的家庭作业环境与循序渐进的秘诀

1. 好机会-----	173
2. 调节计划的机会-----	175
3. 最成功的家庭作业的每日基本秘诀-----	177

第 部分

有关学习的新认识



1. 学习革命

你和你的孩子幸运地生活在这样一个时代。在这个时代，人们对学习的认识在不断更新，在孩子的大脑如何发育、孩子在思维与学习时大脑会如何运作等等研究领域，每年都会取得一些新进展。现在，尽管有关大脑方面的研究还存在着很多令人疑惑的问题，人们却已掌握了很多有用的相关知识。教师和家长可以通过报纸、杂志、电视、因特网等途径获取这类研究领域中有价值的信息，并利用这类新知识帮助孩子们更科学地利用他们的大脑。孩子们也更能了解自己的学习状况，从而增强自信心和学习的独立性。这就是学习革命！这种学习革命将给你的孩子带来比以往多得多的成功机遇，你将会为此感到庆幸。

虽然应用有关学习的新知识能够解释或证实过去一些父母、教师、学生们成功的原因，但新知识也会引起人们的忧