

# 《提高小学生学习效率的10种方法》

## 图书基本信息

书名：《提高小学生学习效率的10种方法》

13位ISBN编号：9787502179045

10位ISBN编号：7502179046

出版时间：2010-9

出版社：石油工业出版社

作者：董浩然

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《提高小学生学习效率的10种方法》

## 前言

多年前，教育部门就提出了为孩子减负的口号，企图摆脱应试教育的桎梏，实施真正的素质教育，让孩子们健康快乐地成长。但是，纵观现实，孩子们的学习压力似乎越来越大，休息时间甚至睡眠时间越来越短，这样的超负荷学习，势必影响孩子们的生理与心理健康。权威机构的一项调查表明，目前七成中小学生因学习压力过大而感到焦虑。而我们的家长和老师也是茫然不知所措。一位家长曾在报纸上无奈地写道：“孩子的压力越来越大、身体越来越差、眼睛越来越近视、脾气越来越坏、厌学情绪越来越浓……看不到笑脸，听不到笑声。看到孩子如此，我真想大哭一场。”的确，为孩子减负是大家共同的心声，教育部门三令五申要求各级学校压缩学习时间、减轻学习任务，但是这样的措施很难落实到位。因为没有几位家长愿意自己的孩子考不上好学校，没有几所学校愿意自己的升学率落后于人。面对这样的现实，为孩子减负的路又在哪里呢？依靠行政措施有效吗？我们认为：为孩子减负，应从提高孩子的学习效率开始！孩子的学习效率高了，他们用于休息与享受童年生活的就多了。提高孩子的效率也许是目前破解为孩子减负这一难题的最好途径，它也是素质教育的根本要求，与新时代人才培养的基本目标是一致的。

# 《提高小学生学习效率的10种方法》

## 内容概要

《提高小学生学习效率的10种方法》内容简介：培养孩子的学习兴趣，让孩子爱学、乐学、主动学，才是让孩子自动自觉地坐下来学习的关键，也只有这样的孩子才能真正学出效率来。养成了良好的学习习惯不仅能够使小学生的学习效率得到质的提升，甚至可以让一个人受益终生。这就是习惯的力量，也是“习惯决定命运”这句话的由来。

做好课前准备，是提高小学生学习效率的一个重要环节。

课堂是学习知识的“主战场”，上课的过程就是老师向学生传授知识和能力的过程。

孩子上了一整天的课，所学的知识是很难全部消化的。如果不在课后借着作业和温习功课的机会将这些知识进行彻底的消化和整理，那么过不了多久，也许只要一夜，那些没有消化的知识就被彻底地遗忘了。

学习不会一帆风顺，总会遇到各种各样的障碍。作为家长，我们应当尽自己最大的努力来帮助孩子破除这些障碍，度过这些难关，扫清这些绊脚石，让孩子用最好的状态高效学习，让学习事半功倍。

# 《提高小学生学习效率的10种方法》

## 书籍目录

第一章 效率为王，学习兴趣是提高效率的助推器 (一)让孩子来当当小老师 孩子来教，家长来学 家长要有学生样 (二)提高英语学习效率，让孩子在生活中学英语 和孩子一起练习对话 一边看书一边学英语 (三)把枯燥的数学变成好玩的数学 利用故事学数学，轻松又简单 (四)看文学作品学好语文 选择合适的文学作品 给孩子准备一个摘抄本 多给孩子讲一讲“题外话” (五)电脑是学习的“好帮手” 孩子用电脑，家长要把关 教会孩子利用网络信息 让孩子在网络中即时互动 (六)让兴趣爱好为学习服务 支持孩子的业余爱好，并使其与学习联系起来 (七)让孩子的偶像成为他的榜样 把孩子的偶像当成自己的偶像 对偶像无需“死忠”

第二章 习惯决定命运，好习惯让学习效率倍增 (一)早起15分钟晨读，享受一天的黄金时段 与孩子一起提前15分钟起床 规划好孩子每一天晨读的具体目标 晨读的内容应丰富一点 多尝试一些晨读方法 让孩子每天谈谈晨读的收获 晨读习惯贵在坚持 (二)改错本是孩子的百宝箱 一科一本，分门别类 誊写错题，分析错因 改错纠正，总结思路 典型习题，以点带面 随时携带，定期复习 (三)培养孩子练字的好习惯 正确的写字姿势很重要 正确握笔才能工整书写 好字帖让孩子练字 先从“认字”起 对孩子的书写进行评改 (四)阶段性小结让孩子少走弯路 给孩子一个具有总结空间的“命题” 让孩子将已学的知识复述出来 让孩子自编教材 让孩子定期做学习评估 (五)要想学得好，查漏补缺不可少 “地毯式”排查，不放过每一个知识点 一门心思补“弱项” 不断重复也是一个有效的方法 督促孩子严格要求自己 (六)坚持锻炼，身体是学习的本钱 孩子应该何时锻炼 运动类型要兼顾孩子的能力及兴趣 运动量必须结合孩子的能力 和孩子一起动起来

第三章 做好课前准备，保证课堂效率 (一)课前预习，不是笨鸟也先飞 让孩子明确课前预习的任务和目标 不同学科要采用不同的预习方法 预习时要动用多个器官 不必把所有的问题都弄通弄懂 对孩子的预习作定时检查 (二)快速进入最佳学习状态 做深呼吸让心静下来 让孩子做好热身准备 激发孩子的学习斗志 (三)制订学习计划是好成绩的开始 学习计划应该由孩子自己制订 制订学习计划要全面考虑 既要有数量也要有质量 “坚持”是实施计划最大的难点 计划完成后要给孩子奖励 (四)课前多读课本，课上才能深刻理解 一边读教科书一边思考 留意教材中的每一个知识点 挖掘课本自身隐含的价值 把教科书变成一本字典

第四章 向45分钟要成绩，提高孩子的课堂学习效率 (一)上课不走神儿，学习才高效 上课时身子要坐正 重视并指导孩子的课前预习 思路要紧跟着老师走 让孩子学会排除干扰 打好知识基础很关键 通过玩游戏训练孩子的专注性 (二)上课不能光用耳朵听 眼、耳、手多管齐下 进行必要的视觉能力训练 (三)好记性不如烂笔头 记笔记不是写“散”文 课堂笔记不必事无巨细 要处理好听、思、记三者的关系 记笔记一定要分科分类 (四)不懂就得问 培养孩子的问题意识 给孩子创设问题情境 训练孩子的提问能力 好问要以多思为前提 (五)怎样让孩子积极回答问题 给孩子创造表现自己的机会 信心是回答问题的关键 调动孩子的课堂积极性 (六)听课有选择，勿做“复印机” 教孩子抓住老师讲课的重点 帮孩子找到自己听课的重点 给每一个知识点找好位置 鼓励孩子画出知识结构图

第五章 课后温故知新，使学习事半功倍 (一)“学而时习之”——课后“过电影” 把课堂内容回想一遍 一边回忆一边对照教材 要善于利用课堂笔记 要适当地看一看参考书 (二)随时检测，对症下药促学习 告诉孩子别轻信记忆 帮孩子掌握自我检测的方式 要重视自我检测结果 (三)课后练习跳出“题海战术” 挖掘教材中的例题和习题 把握知识点的考查方式 将精力放在自己的薄弱点 (四)把每一次作业当作考试 预先做好准备工作 审题环节不可忽视 养成独立思考的习惯 做完作业后要认真检查 (五)做作业，绕过障碍才能实现高效 采取暂且回避的方法 迂回也是一种有效途径 (六)复习功课，交替学习是提高学习效率的秘诀 文理科交叉学习 同一学科不同内容的交替 重点科目分段学习 (七)利用工具搜集学习材料 学习工具有哪些？如何使用学习工具？

第六章 主宰时间，做占尽先机的高效学习者 (一)制订一张作息时间表 让孩子自己参与制订 尊重孩子的作息习惯 要严格要求孩子执行 (二)变“小磨蹭”为“飞毛腿” 培养孩子把握时间的能力 尽量排除学习时的各种干扰 教会孩子必要的学习技能 让孩子品尝磨蹭的后果 用鼓励和奖赏来“催”孩子做事 (三)教孩子多吃“零时” 把零星时间压缩到最低限度 同一时间内可以做两件事情 把零碎时间集中为一个整体 (四)佼佼者赢在先做最重要的事 让孩子分清事情的主次 让孩子学会事前思考 (五)了解孩子的生物钟，掌握最佳学习时间 要了解孩子的生物节律 利用生物节律进行学习 适当地调适生物节律 学习要根据大脑的活动规律 (六)运用截止时间效应，提高孩子的学习效率 制定学习进度表 规定结束时间而不是开始时间 以吸引孩子的东西做报酬 时间要控制在1小时之内

第七章 科学用脑，让大脑高效运转 (一)思考让高效成为可能 让孩子把做过的习题进行归纳和整理 和孩子一起讨论难题 允许孩子与我们争辩 让孩子讲一讲学过的知识 鼓励孩子说出自己的想法 (二)帮孩子插

## 《提高小学生学习效率的10种方法》

上想象的翅膀 丰富孩子的课余生活 和孩子一起做游戏 听孩子讲故事 和孩子一起画画 (三)创造力,让孩子越学越高效 创造力从好奇心开始 给孩子一个相对宽松自由的环境 鼓励孩子自己解决问题 辅导孩子自己动手 (四)发散思维,让孩子效率倍增 试试用不同的方法解题 鼓励孩子和别人讨论解法 寻找不同的答案 鼓励孩子问“为什么” 让孩子找出所有的解决办法 (五)逆向思维,开发孩子智力 陪孩子玩思维游戏 试试反证法 帮孩子建立错题集 (六)抓住直觉思维的闪光点 加强基本知识的培养和积累 鼓励孩子的直觉判断 向难以办到的事情挑战

### 第八章 提高效率,学习能力是关键

(一)高效记忆有方法 死记硬背没有用,理解才能记得牢 利用相似联想法记忆 用兴趣来促进记忆 多观察才能记得牢 多用分类法,记忆更轻松 (二)让孩子做一个动手高手 培养动手能力要从日常生活开始 做游戏是培养动手能力的好机会 将动手和学习有机结合 (三)培养孩子独立解决问题的能力 先培养孩子的独立意识 鼓励孩子多发表意见 让孩子学会推理 通过实践积累经验 (四)教会孩子学以致用 在孩子心中确立一种“应用意识” 创设情境,把知识利用起来 引导孩子利用知识参与实践 (五)走出低效阅读的“陷阱” 阅读也有程序步骤 帮孩子掌握科学的阅读方法 (六)活用知识,让学习更高效 帮孩子找出新旧知识的异同 教孩子制作知识结构网络图 将知识拓宽并加深 给孩子出一些创造性的题目 (七)让孩子成为小作家 引导孩子去“观察” 帮孩子掌握写作的技巧 让孩子养成“写日记”的习惯 给孩子留出充足的想象空间 (八)想学好还得靠积累 广泛阅读是积累知识的主要途径 坚持在记笔记中沉淀积累 跟孩子一起做 剪报 看电视、听广播、玩电脑也是积累渠道

### 第九章 破除障碍,扫清影响学习效率的绊脚石

(一)赶走坏情绪,为学习注入不懈动力 回忆过往的“荣耀” 别让日常琐事占据孩子的心灵 注意健康,劳逸结合 (二)消灭自卑,让高效学习成为可能 家长要时刻掌握孩子的心理状况 帮助孩子正确地认识自我 让孩子品尝成功的滋味 不要给孩子施加太大的压力 (三)别让挫折影响孩子的学习效率 用鼓励代替责备 拿出以前做过的题目让孩子做 让孩子先做简单的作业 让孩子体会到得满分的喜悦 不要强迫孩子拿出成绩单 告诉他这是“为了下次飞跃做准备的充电期” (四)和“马虎虫”说再见 让孩子认识到马虎的危害 帮孩子建立一个错题集 不妨把橡皮扔到一边 草稿不要太潦草 让孩子学会检查自己的作业和试题 (五)让孩子告别半途而废 正视孩子受到的挫折 给孩子来点磨难教育 让孩子做些需要长期坚持的事情 给孩子讲一些励志小故事 父母要做好表率 帮助孩子树立远大的目标 (六)怎样管住孩子的“猴屁股” 适当地陪伴孩子一起学习 给孩子明确做作业的时间 做作业的时间可以灵活变动一下 激励往往比批评更有效

### 第十章 主动出击,为孩子高效学习创造条件

(一)培养孩子的求知“饥饿感” 在知识上,永远别让孩子“吃饱” 让孩子看点“大人的书” (二)给孩子培养一个学习上的“假想敌” 是“对手”不是“敌人” “假想敌”也不能乱选 (三)劳逸结合,学习轻松又高效 不要给孩子增加额外学习时间 要想学习好,先把觉睡好 文体活动是积极休息的好方式 (四)让孩子用他喜欢的方式学习 孩子好动,就给他一个安静的环境 根据孩子的特点,选择学习方式 (五)孩子学习效率高,需要好环境 把孩子的书房“打扮”成冷色系 书房要注意通风 把书本散放在家里各处 爸妈跟孩子一起学 (六)告诉孩子:“你是天才!” “老师可以瞧不起你,你一定要瞧得起自己!” 作为家长,不要吝惜我们的赞美 比较的对象不同,缺点也可以变成优点 (七)不要忽视孩子的心事 孩子的心,你要听听 做“大耳朵小嘴巴”的父母 (八)利用“报酬效应”,让孩子“全速”学习 把孩子一直想要的东西当做奖品送给他 让孩子通过学习来赚“礼券” 别把奖励变成“惩罚” (九)高效达人是“夸”出来的 给孩子颁发“荣誉称号” “夸”孩子要抓住孩子的特点

# 《提高小学生学习效率的10种方法》

## 章节摘录

(一) 让孩子来当小老师如果一个人被赋予某种超过自身能力的责任，那么他就会感受到压力，进而表现出不同以往的能力水平，渐渐胜任这种责任。这个道理，同样也可以运用到孩子的学习之中。如家长可以鼓励孩子回到家中当一名小老师，向自己转述他在学校学到的知识。这样，用不了多长时间，你就会发现孩子的学习效率慢慢得到了提高。孩子来教，家长来学有一位妈妈，她的孩子刚上三年级，而且很聪明，但最令她头痛的就是儿子不爱读书，每天放学回到家，就知道看动画片。问他今天学习怎么样，他总是说我学会了，但考试成绩就一般。有一天，这位妈妈想到了一个好办法：“何不让孩子试着当我的老师呢？”同往常一样，一家人吃完饭后，妈妈忙完家务，坐到孩子身边说：“儿子，妈妈英语学得不好，你来教妈妈，当妈妈的老师，行吗？”儿子摇摇头说：“妈妈，不行，我一会还要看动画片呢，而且我英语也懂得不多！”“没事，每天老师教你什么，你回家就教妈妈什么，每天教我一小段，妈妈保证能学会，好吗？”妈妈说，“咱们现在就来试一试，你先教我英语单词吧。”以前，儿子学英语单词时总是一种想睡觉的感觉，没想到今晚，他一直不厌其烦地教我读，到睡觉的时候他才想起来：“妈妈，我忘记看动画片了！”妈妈高兴地说：“儿子，你不觉得教妈妈单词更有意义吗，而且以后你要好好给我讲啊，要不然人家会说我儿子没能力，教不了妈妈！”就这样，每天妈妈都要让孩子教半小时。一学期下来，孩子终于有了学习兴趣，一回家就读书做作业，而且每门功课成绩都是优秀……

# 《提高小学生学习效率的10种方法》

## 编辑推荐

《提高小学生学习效率的10种方法》：关注孩子的学习效率比关注孩子的学习成绩更重要，这是素质教育的根本要求，与新时代人才培养的基本目标是一致的。今天您选择《提高小学生学习效率的10种方法》，也许就能为孩子的将来创造一个机会。买一本书，花最少的钱，一样能培养聪明好学、健康快乐的孩子！10种方法，造就优秀的孩子。《提高小学生学习效率的10种方法》主要从十个方面告诉家长和老师，如何提高小学生的学习效率，让他们的学习更高效，童年更快乐其一、要激发其学习兴趣；其二、让孩子养成良好的学习习惯；其三、要不断提高孩子的学习能力；其四、让孩子保持平和的学习心态；其五、要善于利用课堂；其六、课前要主动预习；其七、课后要及时总结复习；其八、学会科学用脑；其九、学会管理自己的时间；其十、家长要为孩子营造一个学习的氛围成功培养学习高手：把孩子从繁杂的学习负担中解放出来的最好办法就是提高孩子的学习效率，让他们成为真正的学习高手，不靠死读书取得高分，而依靠高效的学习方法。

# 《提高小学生学习效率的10种方法》

## 精彩短评

- 1、不错。遗憾书皮有点小瑕疵，但是瑕不掩瑜啊
- 2、很喜欢，可以自己在家教孩子了
- 3、书不错，不过就是要自己多看看，让小孩学用上就好，：)
- 4、很多和53个习惯重复了，也不知道谁抄谁的
- 5、质量好，内容丰富，快递速度能快点就更好！
- 6、不错，很实用，适合家长看的一本书
- 7、认真学习体会总结的经验，以提高和辅导自我学习
- 8、对提高学习有帮助
- 9、宝宝说不错，是他喜欢的
- 10、不错的一本书，好看！
- 11、内容说得挺到位，方法值得借鉴学习，不错！
- 12、买的比较多还没来及看
- 13、学到啦正确指导小孩学习
- 14、里面的学习方法可以借鉴。
- 15、对孩子撑习有帮助，授人以渔，而不是鱼。
- 16、东西是正品
- 17、喜欢，对家长很有帮助
- 18、没用，不喜欢，全是空话大话，没有实用性可操纵性。不好，不推荐买
- 19、和孩子一起阅读，值得学习。
- 20、这本书不错,看了觉得有用
- 21、今天收到书了，在回家的路上大概翻了一遍，总体还可以，不过纸张有点黄，不是很满意，内容还好，讲的算详细。
- 22、还没有看完,不过应该是还行的.
- 23、孩子看了可以增提高学习能力哦
- 24、读后很受启发，在辅导孩子学习上有了一些清晰的目标。
- 25、提高小学生学习效率的10种方法 有帮助
- 26、书的质量很好，女儿非常喜欢。
- 27、书很好，应该是正版的，准备送给小孩子，快递也很好，订货后3天就到了。
- 28、还需要看什么样的孩子
- 29、和儿子一起阅读的这本书,希望会对儿子起到帮助吧
- 30、真不错，孩子很喜欢。
- 31、很不错的一本书，很实用！
- 32、适合4~5年级的学生
- 33、很好，还没来及的看



# 《提高小学生学习效率的10种方法》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)