

前言



學習是孩子們生活中非常重要的事情。他們既要承受學校的學業負擔，又要應爸爸媽媽的要求在課外學習各種技能。對於如何讓孩子們好好學習，獲得成長，當下的父母變得越來越焦慮。

課外輔導班是報得愈多愈好嗎？讓孩子們長時間沉浸在無窮無盡的知識中就是明智之舉？那倒不見得。想要提高孩子的學習能力，並不是單靠金錢和時間的投入就可以解決和改變的。

學習這件事，必須遵循理性精神、運用正確的方法。對於孩子來說，學習好不好，往往不是智力的問題，而是學習方法的問題。孩子們只有掌握了正確的學習方法，才能擁有自覺的學習意志和行動能力。

讓孩子們愉快而有效地學習，就是本書所要達到的目的。本書把孩子們日常生活中可能遇到的學習小問題以不同情境呈現，並用簡單的漫畫加以詮釋，讓孩子看完漫畫就能掌握學習方法，並懂得學以致用。

希望透過親子伴讀，讓孩子能夠把「被動的學習」變為「主動的學習」，並能從中受益。

人物介紹



目錄



前言	2
人物介紹	3

第一章

解決學習中常見的 5 個問題 6

① 在疲憊狀態下學習，一看書就累	8
② 沒有目標，不知道學習是為了甚麼	14
③ 如何把「爸媽要我學」變成「我自己要學」	20
④ 學習上一遇到挫折就洩氣	26
⑤ 不懂的問題一直沒弄懂，疑問愈積愈多	32

第二章

為學習尋找源源不斷的動力 40

⑥ 給自己找一個學習榜樣和追趕目標	42
⑦ 盡量讓自己在放鬆的情境中學習	48
⑧ 完成學習目標後，適當給自己一些獎勵	54
⑨ 矯正自卑的學習心態	60

第三章

提高學習效率的方法 68

⑩ 做到熟能生巧	70
⑪ 找出自己的最佳記憶力時段	76
⑫ 一定要學會給知識做梳理和歸類	82
⑬ 預習是一個好習慣	88
⑭ 每個人都要學會有效地溫習	94
⑮ 學會從結果中總結經驗	100

第四章

理性應對學習過程中的變化 108

⑯ 如何在現場觀察和學習	110
⑰ 如何學習陌生領域的知識和技能	116
⑱ 如果碰到自己的弱項，要怎麼解決	122

第五章

一定要在學習上做個永不滿足的人 130

⑲ 學習不是為了面子，不要不懂裝懂	132
⑳ 為甚麼驕傲會使人落後	138
㉑ 學好課本知識之後，還要重視課外閱讀	144
㉒ 要相信勤奮一定會有回報	150

$2+2=4$



$x+y=z$

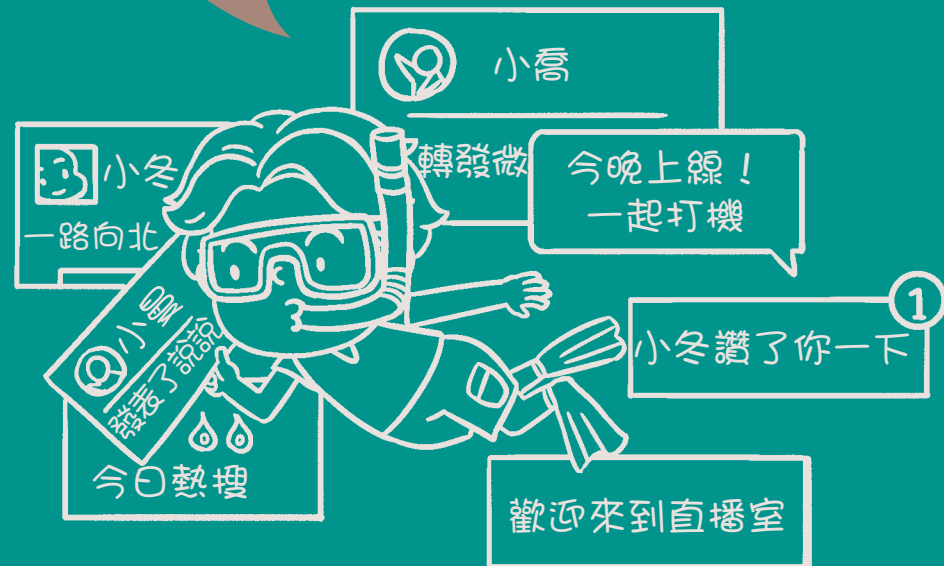


第一章

解決學習中常見的 5 個問題

- 1 在疲憊狀態下學習，一看書就累
- 2 沒有目標，不知道學習是為了甚麼
- 3 如何把「爸媽要我學」變成「我自己要學」
- 4 學習上一遇到挫折就洩氣
- 5 不懂的問題一直沒弄懂，疑問愈積愈多

學神在解難題，
學霸在忙功課，
學渣在趕出POST。



A

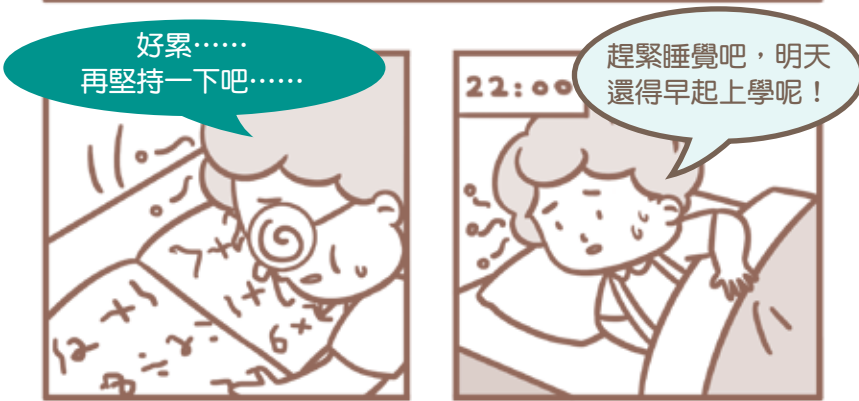
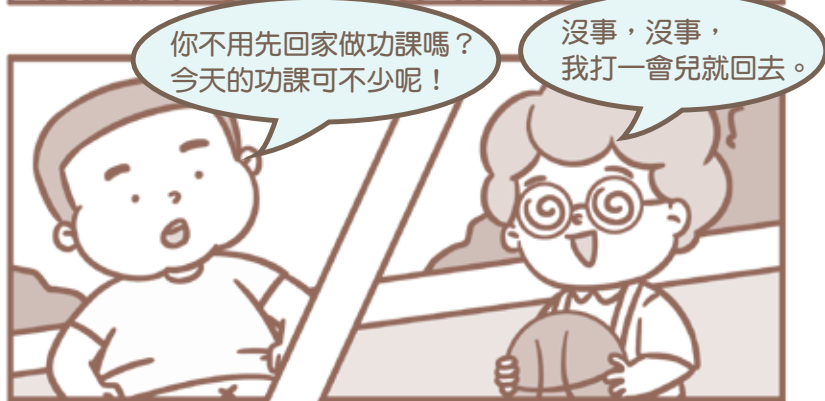
B



C

在疲憊狀態下學習，一看書就累

放學後要先完成功課，然後才去運動或玩耍哦！



孩子的苦惱

1. 不知道為甚麼，一看書就想睡覺。
2. 沒有安排好運動和學習的時間，好像兩者存在衝突一樣。
3. 總是在疲憊的狀態下學習，學習效率很低。



兄弟，你累我也累啊，能不能別在疲憊的狀態下學習啊！



孩子應該明白的是

1. 身體上的疲憊，會導致精神上的疲憊感加倍，並導致精神不專注，這樣不但會讓自己效率低下，還會打擊學習的積極性。

今天身體和精神都得到了充分休息，可以進行高強度的學習啦！



2. 在投入學習之前，要讓身體和精神得到充分的放鬆和休息，不應該在身體或精神已經很疲憊時進行高強度的學習。

快來解開疑惑



1. 是為了放鬆精神才去運動的，為甚麼高強度的運動之後，自己反而更累，感覺更難投入學習呢？

因為高強度的運動耗費了身體大量的能量，而且水分和鹽分的快速流失也會為身體帶來疲憊感，這種身體上的疲憊會給精神施加壓力。如果沒有讓身體得到充分休息就投入到腦力活動中，會讓疲憊感疊加。

運動一下就耗費了這麼多水分和鹽分，好累！



2. 學習時，如果突然覺得很疲憊，甚至感到很睏，想睡覺，怎麼辦？

學習本身就是一件耗費體力和腦力的事情，如果在學習中感到困乏，那就給自己一段短暫的休息和放鬆時間，比如閉眼養神。如果功課不急，甚至可以小睡一會兒再起來繼續學習。注意勞逸結合，盡量不要讓自己在疲憊的狀態下學習。

小睡一會兒，恢復精神再學習。





3. 每天要學習的內容有很多，怎麼合理規劃自己的學習時間，防止因為疲憊而導致效率低下呢？

首先要保證功課按時完成。補習方面，可以跟爸爸媽媽商量上課的時間和密度，以保證自己能夠在精神狀態較好的情況下進行學習，這樣才能保證自己的學習效果。如果實在不行，就篩選，寧願少，也要追求效率。



歸納要點

1. 在疲憊狀態下進行腦力勞動，會讓疲憊感加倍，學習效率低下。
2. 合理規劃自己的學習時間，不要讓身體在疲憊的情況下學習。
3. 學習時如果感到疲憊，可以先休息一會兒。
4. 要學的東西多，無法兼顧時，要及時和爸爸媽媽溝通，減少補習或課外活動。



小劇場訓練

遊戲和玩耍能讓自己的精神得到充分放鬆和休息，所以考試之前玩遊戲玩到三更半夜沒甚麼不好的？

- A. 對，玩遊戲能讓自己得到放鬆和休息
B. 不對，遊戲玩到三更半夜，會讓自己感到疲憊，不利於學習和考試



身體疲憊往往會影響學習的效率和效果。可以確定的是，玩遊戲玩到三更半夜是一件會讓身體疲憊的事情。其實，考前進行一定的放鬆是沒錯的，可以玩一下遊戲，但要控制時間，不能熬夜玩遊戲，否則便起不到放鬆的效果。



沒有目標，不知道學習是為了甚麼

德德，媽媽準備了很多新的東西給你學哦！



鋼琴課



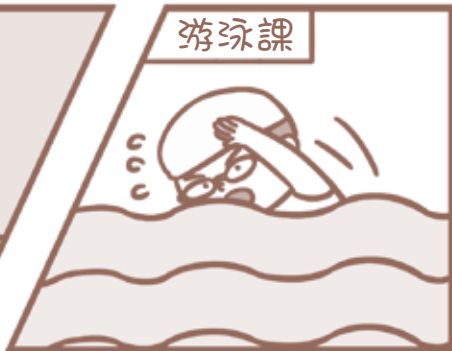
舞蹈課



美術課



游泳課



舞蹈課課間休息



我好忙啊，每天都有好多事情，也沒空玩，都不知道學習舞蹈是為了甚麼。你也是這種感覺嗎？

我還好啦，我覺得跳舞很開心，我想成為一個真正的芭蕾舞演員，我踮起腳尖跳舞時感覺自己很美。



哇，你好有目標啊！我也好想像你一樣。



你也可以的，只要你能給自己找到一個目標，無論學習甚麼，都能堅持下去的！



孩子的苦惱

1. 平時要學的東西很多，不知道學這麼多有什麼用。
2. 學習是一件辛苦的事，除了覺得累外，不知道自己這麼辛苦是為了甚麼。
3. 好像沒有學習目標，找不到學習的動力。



那就是我的目標！

孩子應該明白的是



1. 無論做甚麼事，目標都有燈塔的作用，可以給人帶來方向感。學習也是一樣，如果沒有目標，就容易失去方向，所以要懂得給自己設定合理的學習目標。

2. 目標還能給人帶來動力。有明確的目標，能讓人保持源源不斷的學習熱情和動力。為了實現目標，會讓學習變得更加積極。完成後，又可以收穫學習帶來的成就感和滿足感。

只要朝着目標努力，我就能變得更優秀！加油！



快來解開疑惑



1. 日常學的東西很多，但是學完又感覺沒甚麼用，怎麼辦？

正是因為沒有設定學習目標，所以才會覺得學習沒有用，也不易找到學習的方向和動力。日常學習的知識並不是立刻就有用，我們要通過設定階段性目標來進行知識的轉化，以驗證學習成果，提高學習的積極性。



設定一個階段性目標就能找到學習方向了吧！

2. 感覺找到一個學習目標不容易，如果遲遲沒有找到，怎麼辦呢？

學習目標其實不用太遠大，可以先從尋找一個相對簡單的小目標開始，比如正在學芭蕾舞，一下子跳得很好是不可能的，可以先以考過一級、二級為目標，慢慢產生成就感，進而引導自己確定更合理、更遠大的目標。

先從一個小目標開始吧！





小錦囊

小朋友們在日常學習中，總會遇到這樣那樣的問題，比如容易一看書就累、不知道學習到底是為了甚麼、總感覺完全是爸爸媽媽逼我學的、一遇到挫折就想放棄等。其實這些都是很正常的小問題，但常常被忽視，容易被歸結為「自己不努力」，並陷入錯誤的自我認知中。

對於以上問題，小朋友們首先要客觀地看待它們的存在，並學會應對。學習是需要耗費腦力和體力的，如果身體疲憊，當然會影響學習，所以要避免在疲憊的狀態下學習。另外，如果學習沒有目標，就很可能會迷茫，並容易感覺學習是一件被動的事，因此要尋找學習的目標，這樣才能讓自己更加積極，不再容易被學習中的挫折打敗。

「小劇場訓練」答案：

1. B 2. A 3. B 4. B 5. B



我的筆記

看過這章節後，有甚麼想對自己、同學或爸爸媽媽說的？不妨記錄下來吧！

