

速效学习辅导法：60招化解父母焦虑



[速效学习辅导法：60招化解父母焦虑 下载链接1](#)

著者:[日]斋藤孝

出版者:机械工业出版社

出版时间:2019-7-2

装帧:平装

isbn:9787111628996

活在当今社会，该如何“学习”？

畅销书《学会学习》作者，教育学教授、学习问题专家斋藤孝又一力作，日本上市1个月销量超20000册。

60种简单的学习辅导法，快速化解父母对孩子学习的焦虑，有效提升孩子的学习成绩。

在孩子的成长过程中，你是不是也有过这样的焦虑：

◆孩子刚上幼儿园，你就开始给他物色各种学习类辅导班。

◆孩子一上中班，你就给他制订学习计划：上小学前识多少字，背多少单词。

◆孩子一写作业就磨蹭，注意力不集中，你急了便训斥。

对于孩子究竟该如何学习、父母该如何辅导，日本教育学教授、学习问题专家斋藤孝认为，父母应该重新审视。

◆在当今社会，“死记硬背型”学习方法已不再适用，而“解决问题型”学习方法不仅可以使孩子轻松应对学习、考试，而且可以让他在未来的职场上游刃有余。

◆在学前阶段，比起让孩子提前学习英语、拼音，父母更应该给孩子足够多的爱，使之成为孩子的自信之源，这是为人父母的首要任务。培养孩子的想象力，让他们了解关于美好事物的标准，明白日积月累的努力的重要性和意义，这才是这个阶段父母的重要职责。

◆在上小学后，父母应教会孩子扎实的学习方法，逐步帮助孩子提高注意力，让他们掌握时间管理方法，并根据性格类型为他们选择相应地学习方法。同时，要培养孩子积极、主动汲取知识的态度，让他们体会到学习的乐趣。

◆掌握有效的学习方法是取得优异成绩的关键。每个科目都有相应的学习方法。父母应帮助孩子掌握所有科目都通用的学习方法、攻克各科目的最优学习方法以及攻克不擅长科目的方法。

作者介绍：

斋藤孝

学习问题专家、畅销书作家。

东京大学教育学博士，现任明治大学文学部教授，研究领域为教育学、身体理论和人际沟通理论。著作颇丰，且都很畅销，代表作有《深阅读》《学会学习》《超级阅读术》《如何有效提问》等。

目录: 序言 活在当今社会，我们该如何“学习”

第1章 如何培养“新能力”	1
当今我们需要什么样的“能力”	2
对“学习能力”的要求正在改变	2
当今社会需要的“能力”	3
规划人生全景的能力	5
智者的思维很单纯	6
通过学习培养“对事物的见解”	8
让孩子的天赋绽放	10
“能力”如何培养	10
一切都是为了完成“使命”	12
学习姿态培养勤勉精神	14
“学习方法”才是人生成功的关键	16

第2章 学前教育方法 19
在幼儿早教上下功夫 20
培养情操比灌输知识更重要 20
如何培养想象力 22
借助绘本体验“忘我之境” 22
对“虚拟事物”的描绘能力 24
猜猜“之后会怎样”培养想象力 25
改变现状的创意 26
用心灵的感动点亮孩子的天赋开关 28
多多接触一流事物 28
了解专业工作的魅力 32
构建环境，助孩子进步 35
有效利用第三方教育力量 35
只要有“上进心”就行 38
“进步”的心得有助于学习 38
第3章 “学习”之前该做什么 43
首先做好学习的“准备” 44
应该在哪里学习 44
利用呼吸法，专注于“当下” 46
用“朗读”检验孩子的注意力 48
掌握时间管理能力 49
“时间”管理就是“自我”管理 49
不同类型的时间管理法 51
为提高孩子的学习能力，家长能做什么 52
亲子配合完成计划 52
放松型的孩子有前途吗 55
“认真型”和“放松型”的分析 57
判断孩子的类型 57
不同类型的孩子怎么背单词 62
如何应对“新型学习能力” 65
将积极性、关注点纳入评估范围 65
主动学习 66
并非不需要记忆力 70
不把精力放在学习上也行 71
让孩子体会到“思考的乐趣” 72
不让孩子放弃思考 72
家长的积极性激发孩子的求知欲 74
小学生也能写“毕业论文” 77
第4章 学习有套路 83
语言能力强，所有科目都进步 84
学习=“步骤分解能力”+“解释说明能力” 84
语速加快，理解也快 86
通过交谈推测理解程度 89
告诉孩子“没必要无限刷题” 90
通过“记忆法”锻炼记忆力 93
记忆力没有好坏 93
如何克服不安、摆脱困境 96
“明明已经这么努力了”是误解 96
突破“停滞期”，获得“新技能” 97
从强项科目开始“单点突破” 100
第5章 各科目的“最优攻克法” 103
语文攻克法 104
领会出卷人的意图 104
语文=“词汇量”+“逻辑思维能力” 107

推荐朗读法	111
亲子共赏习题集美文	113
把报纸当教材	115
以池上彰先生为榜样	117
小论文的写法	119
强迫孩子阅读	123
数学攻克法	126
“算术学不会”，责任在家长	126
掌握文字题	129
社会生活中“数学思维”越来越重要	133
自然科学攻克法	136
“看图说话”的课程	136
“流利说明”依然是捷径	137
社会科学攻克法	140
关注“变化”和“差异”并讲出来	140
背历史，用漫画加深印象	144
英语攻克法	145
“听力”要从小培养	145
提高英语能力，避免发展受限	147
如何攻克不擅长的科目	148
在不擅长中制造擅长	148
既要提升长处，也要挑战短板	150
偏要挑战最不擅长的事	152
通过学习培养智仁勇	154
该做的事，认真做	156
附录“学习辅导法”提示集	161
后记	168
• • • • • (收起)	

[速效学习辅导法：60招化解父母焦虑](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

教育

儿童教育

父母焦虑

孩子能力培养

家庭

辅导作业崩溃

成长

评论

挺实用的

虽然我的孩子现在处于学前教育阶段，但是书中很多方法很实用，关键是方法后面透露出的原理与原则的确是我们作为家长容易忽略，才引起自身焦虑的原因。看到名字感觉焦虑就好多了，哈哈哈！

要想孩子学习好，首先父母要学会教。孩子的学前教育不是瞎玩儿，而是刻意的去培养孩子的多项能力。不仅仅要学，还要掌握正确的学习方法和态度，才能做到事半功倍。

从中一窥邻国日本的教育观点，还挺接地气的，是写给普通人和普通孩子看的，告诉我们严谨认真的工作生活态度如何从小培养

利用出差路上的时间看完了这本书，受益较多。我的孩子五岁，在上学鸡飞狗跳前有一个预防针的作用，并且书中的好多帮助孩子养成良好学习习惯的方法真的，从现在开始用，已经不早了最有收获的三点：

1、在孩子7岁前，父母有一个重要的任务-告诉孩子这个世界挺好的，好好活着吧。我们要确保孩子好好活着，并不是为她撑一把保护伞或者把她养在温室里，而是给他的内心注入一股力量，让他有勇气面对世界好的不好的一面，依旧爱生活，爱这个世界。

2、每个人都有自己擅长的地方也必定有不太擅长的地方。找一个自己不太擅长的地方，从中挑选比较适合自己去做的部分，确实更能体会到进步的快乐。

3、学习就是练习如何“认真做该做的事情”

在人生中不要过分轻率的去追寻自我价值，社会上其实也没有过分自由的职业，多数情况下是把交代的事儿做好。

每一条可操作的招数背后都是对孩子本身的关注，而不是成绩！

我小的时候总是很困惑，为什么父母和老师总是让我学的很多，却很少告诉我学习方法呢？这个困惑延续到了我自己为人师长和父母时，原来，是因为我也不知道怎么学习，怎么培养好的学习习惯。

这本书很好地解决了我的困惑——本书从“什么是学习能力？”“如何培养学习能力？”开始，用接地气、可操作性极强的案例，介绍了从学前教育开始的学习习惯和能力的培养方法，以及语文、数学、英语、自然和社会科学等实际学科的学习方法。

这是一本读起来津津有味，也是一本可以当作“参考书”一样，遇到问题就拿来翻翻的好书。

在得知孩子期末考试成绩的那一天收到这本书，还真是应景呢，老母亲一颗焦虑郁闷的心正需要减压，很多困惑得到了解答。

1、究竟考试分数重不重要？重要，但更重要的是孩子的学习能力，作者提出了两个关键能力，即记忆重现能力和解决问题能力，有了这样的学习能力，孩子的成绩还能差么？而且这样的能力在工作中也会一直发挥作用，伴随孩子的一生。

2、学习是谁的事情？我一直认为学习是孩子自己的事情，所以我一直是被迫参与到孩子的学习中去，并对此诸多抱怨。书中的一个案例触动到我，国际顶尖运动员仍然需要有教练，更何况在自我管理方面还几乎没有意识的孩子们，孩子需要父母当教练，来引导和督促孩子，比如我学习了时间管理，那么是不是可以把时间管理的一些方法教给孩子呢？其实很多时候孩子并不是习惯不好，而是不知道该如何做。

有了孩子的父母都希望有一套教科书，教会我们如何辅导孩子、陪伴孩子成长。本书中一些知识点、概念切中了家长的心思，一些案例描绘了现实的孩子学习过程中存在的问题。

目录非常吸引人，但内容相对较泛，实操性不强。感兴趣的朋友可抽空看看，或许有哪个问题是您的孩子目前遇到的，应该如何去引导，也许能帮你找到答案。

孩子的教育是一个非常大的问题，单靠一本书无法讲的深入透彻。本书涵盖内容较广，从能力培养、学习的准备、学前教育、小学教育几个方面都有提及，书中的一些内容，可能会让你有所触动。

看到这本书目录的那一刻，内心的焦虑就平静了许多，原来并不是只有中国的家长才有辅导学习的难题，这是一个全世界共同的问题呀！市面上教家长如何教育孩子的书有很多，但是从来没有一本书，像《速效学习辅导法》这样，聚焦在一个个具体的学习问题，并且给予能落地的解决方法。这本书里有孩子写作业注意力不集中的问题，也有孩子不爱学习的问题，就连孩子偏科，偏语文该怎么办，偏数学该怎么办，都分别谈到了，特别场景化，我在阅读的时候，能够马上通过问题索引到我需要的章节，可以当作一本工具书放在案头，时常翻看查阅，解决自己遇到的问题。

怎么能有这么落地的方法，这本书让我茅塞顿开，有几个印象很深刻的案例，再联想到自己，给自己敲响了警钟提醒我应该如何做，关于给孩子选择辅导老师的问题，一直很纠结，也害怕选不好老师，原来自己忘了一点——就是孩子的反应撒嘴只关注了老师如何，注意了自己的需求，忽视了当事人的，走入了岔路，该让自己往回走了。而在学习和时间管理的重要性上，在学习竞争压力如此大的今天，书中告诉我们如何帮助孩子训练娃运用时间，提高效率，书中还提到了孩子的两种类型，我马上给娃对号入座了，又恰巧今天在家做计划，虽说跨出了这一步，也是需要继续引导的，不同类型的娃，有不同的面对技巧，真是不看不知道，一看吓一跳，好吧，继续修炼前行。很高兴在期末考试后看了这本书，给最近焦虑的我打了一针强心针，这本书值得推荐。反正我是很喜欢的。

你还在为孩子的学习而苦恼吗，来看作者手把手教你培养孩子学习的好习惯，让孩子受益终生吧！

在《速效学习辅导法——60招化解父母焦虑》里，书籍首先给我们摆出问题，我们先了解在辅导过程中会面临的问题，才能够解决问题。在开篇的序言就为我们讲解了每个部分所会涉及的知识点。让你能够快速对书籍有一个大致的了解，就能够快速寻找到你所需要的方法。本书适用范围很广，不仅仅适合学生也适合职场人士。在书籍的第四张讲诉了学习的一些小套路。在第五章，详细介绍了学习中所面对的科目的一些攻克方法。有语文、数学、自然科学等等。书籍里面干货满满，能解决很多实事问题。

[速效学习辅导法：60招化解父母焦虑 下载链接1](#)

书评

前两天ONEDAY图书接力的微信群里有小伙伴问，读什么书能增强自信？

这真是一个很难回答的问题啊。

碰巧今天在看的一本书《学会学习》里面提到了一些迅速树立自信心的学习法。准确来说，这些方法主要是针对在学习过程中树立对于学习的信心。

所谓“授之以鱼不如授之以渔”，如果...

前不久一次同学聚会，发生了一个别人都没注意的小小插曲让我略微有点受伤，一个正在创办自己公司的朋友听说我在他本科毕业保送研究生的母校继续深造读书的事情后，表情有点吃惊，随之低声地嘟囔了一句，哟，什么时候211的门槛也如此之低了。

恩，是的，我听到了，非常真切而...

以前，我有位朋友很特别，是红星一个卖场的老总。我们经常在一起，不管到哪里，他总能和人打成一片。有一次，我们去爵士岛喝咖啡，不小心拌了一下，他把服务员喊过来，问，是否要改名为伴倒咖啡？逗的小服务员笑得花枝乱颤。我身边有一堆这样的朋友，能在最短时间和人打成一...

现代是一个快速变化的不确定时代。在一个不确定的时代，要解决不确定的问题，必须具备学习能力。学习固然很重要，如何学习更重要！

李笑来说：一生只有一个职业，那就是学生。他之前的微信公众号名称是“学习学习再学习”。这三个学习并不是重复，第一个“学习”是动词，第二...

我觉得学习方法和技巧的探寻，是没有穷期的。也就是说，无论你学多久，还是有更好的方法，或者更先进的模式可以借鉴的。

而且，学习方法和技巧的应用，也是因人而异的。在学习中，最容易出现的情况就是南柑北橘的情况。对别人来说，可能是游刃有余的摄取知识利器，但可能你...

如大家所知，二十一世纪已全面进入信息网络化社会。不论是社会风俗、信息传播，抑或是生存方式、工作生活习惯等都发生了翻天覆地的变化。客观地说，在现今的信息网络化社会，知识型组织成为了社会的核心结构，知识成为社会的主要生产手段。所以，拥有丰富知识、良好技能的个人...

十多年来，我们习惯了“填鸭式”教育。成年后离开了学校，为了适应越来越激烈的竞争，和迅速变化的世界，很多人开始慌了：老师忘了教我们如何自学。

于是，我们开始读书、报班、模仿大咖，却发现自己越来越焦虑，而人生并没有多大的改观。我之前也陷入了误区，盲目模仿。当时...

算上2016年，是我当学生的第17年。在这些年里，我遇到过讲课很好的老师，乐于分享学习经验的同学。但是，很少有人会站在学习之外去看学习，也很少有人说到学习学校科目以外的东西。

《学会学习》这本书很取巧，在人人都爱干货的时代里出现在人们的视野里。书里提到16个名人，...

相信以前在学校的时候，大家身边一定存在这么一种人：每天还没亮灯的时候就起床，拿着个小手电看书。每天熄灯了大家都睡觉了，他依然还拿着个小手电躲在被窝里多看一会。这类人，通常不是学霸，便是“伪学霸”。

我在学校读书时成绩算是中等偏上，曾经有一段时间，受毒鸡汤影响...

一方法的重要性 1 不擅长是因为方法不对。

高中毕业后，考了游泳教练证，去带班教学。世界上最难得两件事，就是把钱从别人口袋里拿出来，以及把思想灌输给他。那年夏天这两件事同时落到了那个稚嫩的少年头上。虽有拼劲，但自己并非非常聪慧，在无教学经验和方法的状况...

从“要我学”到“我要学”，从16位名人的个性化学习技巧中挖掘更具价值的东西！学习能力终究成为了我们这个时代的核心竞争力，也成为了最值得我们提升自己和发展事业的核心能力，那么究竟有多少人已经掌握了属于自己的学习方法呢？又有多少人需要轻松、高效、容易掌握的学习...

4p 比起想马上见到效果，首先要保证自己能游刃有余地坚持下去。18p

失败也没什么大不了的，因为失败了的方法中，一定有能帮助你认清自我的地方。31p
备考塑造今天的你，所有的考试经验都是财富，磨炼耐心与毅力。从此，学习不再是煎熬。32p 事后试着回想一下自己是如何突...

我们为什么想要学习？因为 急需摆脱眼前的困境 学习可以磨练我们的耐力与毅力
促使我们 面对任何困难 都能勇往直前 沉着应对

【目录】

一、高效学习的秘诀 二、15种学习方法 三、万能...

著名的《把时间当做朋友》作者李笑来老师有个著名的微信公众号叫做“学习学习再学习”，开始我一直以为这是重要的话重复三遍的节奏，直到有一天他自己揭露了谜底：第一个“学习”是动词，第二个“学习”是名词，第三个“学习”是动词。
学习学习再学习的意思原来是，先学会...

我不算个会学习的人，从小到大我仗着些许的小聪明，在学习这件事情上偷奸取巧，不愿意花太大的力气又不想被说不努力，也混的算是在中流里随波逐流，避开凤群，在鸡群里摇摇摆摆做了鸡头。

在学习的过程里，我始终没有做到全面发展，总有那么几门学科、几项技术做的不到位，比...

[速效学习辅导法：60招化解父母焦虑](#) [下载链接1](#)