

智慧家长
俱乐部

家长教育系列

家长好好学习，孩子天天向上！

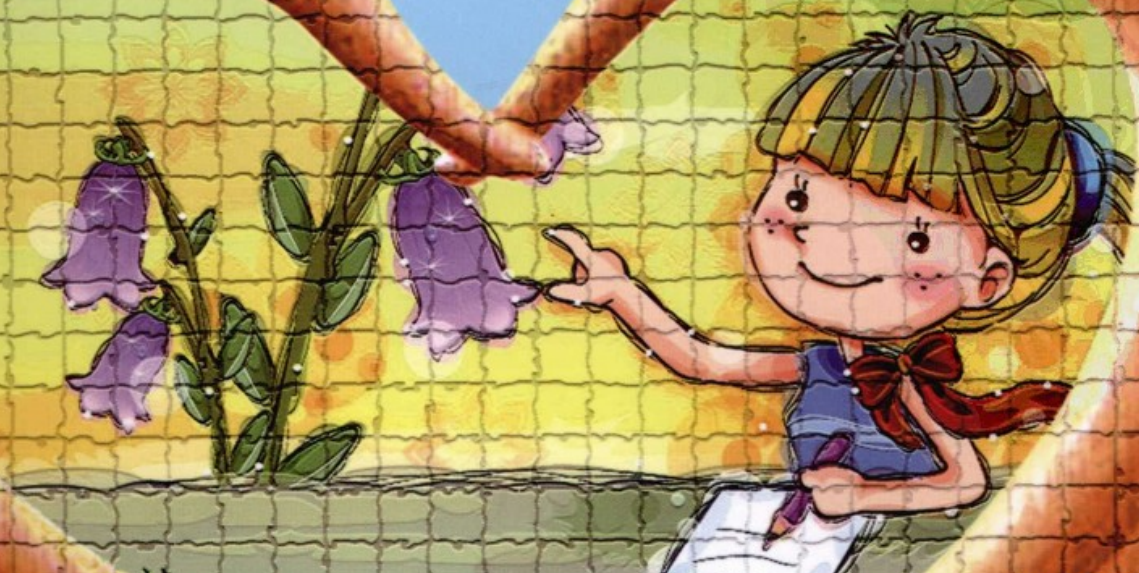
爱学习 会学习 能学习

郑 委◎著

家长辅导孩子学习的有效方法

不批评、不施压、不开小灶、不报辅导班……
孩子成绩却直线上升，为什么？方法就在书中。

随书附赠光盘



爱学习 会学习 能学习

家长辅导孩子学习的有效方法



孩子的问题其实是父母的问题，只有高素质的父母以及正确的教育方式，才能教出优秀的孩子。我们现在很多父母并不是素质不高，而是不懂得怎样正确地教导孩子，怎样与孩子沟通。郑委老师的理论在我们幼儿园被广泛采用，希望这套书能够帮助更多家长找到行之有效的教子策略和方法。

——国务院幼儿园园长 陈文平

孩子是家长的镜子，家长觉得孩子有这样那样的毛病，说明自己还有进步的空间。郑委老师的“家长教育系列”图书，正是把教育对象从孩子变为家长，教家长如何在提升自我素质的基础上教育出好孩子，既有深厚的理论基础，又有实用的指导意义，在此向每一位家长推荐。

——北京景山学校副校长 王慧波

国民素质从娃娃抓起，娃娃素质从家长抓起。郑委老师“有效果比有道理更重要”的家庭教育理念深深打动了我。北京市东城区市民学习基地在郑委老师及其团队的帮助和指导下建立的智慧家长俱乐部，帮助了很多家长和孩子，在此向他们表示敬意。

——北京五中副校长 王瑞敏

在教育孩子的时候，我常常不知道，我到底会把孩子培养成什么样子？对于什么样的孩子才是好孩子，我心里也没有一个很明确的标准，郑委老师的诠释让我有了教育的方向。

——北京家长 魏扬

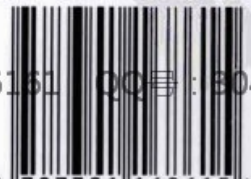
参加了郑委老师的讲座，我们懂得了放手，学会闭嘴思考再行动，也学到了行之有效的原则和方法。一个月下来，孩子取得的变化是巨大的，给了我们不少惊喜！

——西安家长 宋彬冰

上架建议

家庭教育

ISBN 978-7-301-16861-5



9 787301 168615 >

定价：28.00元

爱学习 会学习 能学习

家长辅导孩子学习的有效方法



郑 委◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

新学网
PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

爱学习 会学习 能学习：家长辅导孩子学习的有效方法 / 郑委著. —北京：北京大学出版社，2010.5

(家长教育系列)

ISBN 978-7-301-16861-5

I. 爱… II. 郑… III. 学习方法—家庭教育 IV. G791 G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第047708号

书 名：爱学习 会学习 能学习——家长辅导孩子学习的有效方法

著作责任者：郑委 著

责任编辑：兰慧

标准书号：ISBN 978-7-301-16861-5/G · 2836

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区中关村成府路205号 100871

网 址：<http://www.pup.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱：tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者：中国电影出版社印刷厂

经 销 者：新华书店

889毫米 × 1194毫米 24开本 6印张 110千字

2010年5月第1版第1次印刷

定 价：28.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

有声读物：www.pup.com.cn | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977

举报电话：010-62752024；电子邮箱：fd@pup.pku.edu.cn



前言

先学会“走”才可能“跑”

首先问家长一个问题：“学习重要吗？”

家长一定会回答：“重要，当然重要！”

请家长注意，学习对家长来说一点都不重要，对孩子来说很重要。大家会发现，但凡觉得学习很重要、特别关注孩子学习的家长，孩子往往都认为学习不重要，成绩都不是特别好；但凡认为学习不重要、并不是特别关注孩子学习的家长，孩子往往都认为学习很重要，学习成绩也比较好。为什么？

一言以蔽之，学习是孩子的事情，不是家长的事情。家长要做的不是每天要求孩子学习，而是想各种办法“让孩子自己觉得学习重要并愿意为此付出努力”！这是家长科学有效辅导孩子学习，帮助孩子取得好成绩的核心原则。

而中国大部分家长并不具备辅导孩子学习的科学策略和方法，真可谓“无知者无畏”——没有科学的教育方法还每天努力教育孩子，多么可怕！要知道，教育错了的孩子比没有受教育的孩子离智慧更远。很多时候，孩子学习不好的罪魁祸首是家长！而绝大部分家长并没有意识到这一点。

请问家长：

你每天要求孩子学习，什么是“学习”？你如果都不知道，怎么引导孩子努力学习？

你每天要求孩子认真，什么是“认真”？你如果都不知道，怎么引导孩子认真学习？

学习要不要吃苦？只要认为学习要吃苦的家长，孩子的学习都不会太好，难道学习不要吃苦吗？这一点怎么解释？

什么是作业？怎样才能写好作业？什么是预习？怎样才能做好预习？什么是粗心？怎样才能让孩子不粗心？……



孩子学习不好的原因是什么？遇到孩子的学习问题，你的对策和方法是什么？

.....

这些最基本的问题，几乎没有一个家长能准确回答出来，我们真的要反思自己作为家长是否合格了。家长们，其实辅导孩子学习一点都不难！很多家长把简单的问题复杂化了。其实教育孩子是一件极其简单的事情，只要家长用一点心思学习科学有效辅导孩子学习的策略和方法，就能帮助孩子成为成绩优秀的学生。本书的定位就在于此！

中国的家长都曾经是伟大的教育家，尤其是孩子1周岁左右学走路的时候，看看我们的家长是怎么做的，其一，对孩子充满了信任，相信孩子一定能学会，绝不怀疑孩子的能力；其二，把责任还给孩子，根本没有对孩子说“你什么都不用干，妈妈帮你走路吧”；其三，手把手扶着孩子教会他走路的全部过程，直到他能独立行走；其四，当孩子摔倒的时候，你不会过去指责“你怎么这么笨，连走路也学不会”，你会和颜悦色地对孩子说“没事的，再来”；其五，在孩子学走路的时候，家长充满了智慧，想尽一切办法帮助孩子；其六，特别有耐心，并不奢望孩子立即就能学会走路，最终你有一天突然发现，孩子会跑了。大部分家长没有教过孩子跑，孩子自己就学会了跑！

其实学习也是同样的道理，家长要做的事情不是让孩子在学习上“跑起来”，而是让孩子在学习上能够“独立走起来”！能走起来的孩子，自然而然就会跑起来。家长在辅导孩子学习的过程中请时刻牢记“先学会走才能跑”，很多孩子在学习上根本就没学会过“走”，而大量家长却要求孩子在学习上“跑起来”，这不符合教育规律。

本书不是帮助提高学习成绩的特效药，它要告诉家长的是“如何让孩子在学习上走起来”，这一点对于家长来说已经足够了！



前言 先学会“走”才可能“跑” V

第1章 帮助孩子学习好是有规律的

“孩子问题”和“问题孩子” 002

你的孩子有这些问题吗? 002

你的孩子是哪种“问题孩子”? 005



家长传统的方法与对策 007

家长的无奈：四种方法 007

家长的苦恼：五种对策 011

家长应该怎么办? 014



- 教育孩子的唯一方法 014
- 你真正了解孩子学习不好的原因吗? 021
- 分析确定孩子的学习类型 023
- 辅导学习的三个观点 026

第②章 引导孩子“爱学习”

学习要吃苦吗? 030

错误观念：学习要吃苦 030

正确认知：学习是快乐的 033



什么是“学习”? 036

从“学而时习之”说起 036

“学”而不“习”等于不爱学习 038

家长关注“习”，孩子爱上学习 042

读好书 043

长见识 045

交高人 048

第③章 辅导孩子“会学习”

学会学习 054

“会不会”就是懂不懂“怎么做” 054

“认真”是会学习的基础 056

会不会学习详解 063



建立正确的学习认知 068

错误——“错误是让我进步的宝贝” 069

作业——一天中的一次考试 072

预习——发现问题就是预习 077

学习流程——暂存问题是关键 079

好学生——无疑之处能生疑 082

上课——围绕问题去上课 083

考试——把考试当作业 086

复习——“先封顶，后装修” 090

粗心——粗心是错误，是不求甚解的表现 092

检查——“屁屁之后不擦屁股，难受吗？” 094



第④章 培养孩子“能学习”

智力水平是基础 099



什么是智力水平? 099

关于智力水平的几个误区 102

个性品质决定成功与否 105

著名的软糖实验 107

小学学习成绩好不是真的好 109

个性品质是关键 110

生活品质决定学习品质 122

生活品质是培养学习能力的原动力 122

再次强调“习”的三件事 123



第⑤章 让孩子的学习“飞”起来

帮助孩子提高成绩的“飞机模型” 128

做好七个方面 130

后 记 133

● 第1章

帮助孩子学习好是有规律的

很多孩子学习上的问题，并不是孩子本身出了问题，很可能是家长“教育错了”的结果。家长辅导孩子学习，想让孩子学习好的首要任务是“要会辅导”！大家看完这一章之后，可能会感觉到“原来这么简单啊”。是的，老子讲“大道至简”，最有效的方法可能是最简单的，做一个好家长不难，辅导孩子学习不难，让孩子学习好不难，因为“难者不会，会者不难”，听我慢慢给大家道来。

●●●●●

作为世界上为孩子付出最多、最肯为孩子牺牲的中国家长，每一位都希望自己能成为一个好家长。在中国应试教育的大环境下，中国家长最重视的是孩子的学习，在学习上投入的时间、精力、金钱是最多的，但往往在孩子学习上又是收获最少的。很多家长都抱怨：“我付出了很多，该做的都做了，孩子怎么就是不好好学习呢？”是啊，这是为什么呢？核心原因是绝大部分家长根本不懂得“帮助、引导、辅导孩子学习，让孩子学习好是有规律的”。

看看我们周围的家长，有几个真正懂得学习的规律呢？有多少家长在使用“自认为对的”错误方法教育着自己的孩子呢？卢梭说：“误用光阴比虚掷光阴损失更大，教育错了的儿童比未受教育的儿童离智慧更远。”

“孩子问题”和“问题孩子”

● 你的孩子有这些问题吗？

先做一个小小的调查，请家长们认真填写图 1-1 的表格。

相信绝大部分家长会觉得“这些问题，绝大部分我的孩子都有”，是的，做了这么多年家庭教育工作，我见到了形形色色的家长，职位不同、财富不同、学历不同……但在描述孩子的学习问题时却出奇地一致，无外乎图表上的十几个问题。我一直在思考，这些问题都不难解决，怎么会经年累月地困扰着一拨又一拨的家长呢？

图1-1

你的孩子有以下学习问题吗？请你做出选择：

A	不会学习	()
B	注意力不集中，心思不在学习上	()
C	学习不主动	()
D	怎么说都没用，还总是顶嘴	()
E	写作业磨蹭	()
F	学习态度不端正	()
G	贪玩	()
H	上课不专心听讲，总是做小动作	()
I	特别马虎，总是粗心	()
J	不喜欢课外阅读	()
K	总是有想赢怕输的心态	()
L	学习没自信，总和不如自己的孩子比	()

请写下你选择的答案是 ()，可多选

你的孩子还有不同于上面的问题吗？

你认为“没有”请在括号里打叉 ()；你认为“有”请写在上面的空白部分

你认为解决孩子以上问题有没有标准答案？

你认为“没有”请在括号里打叉 ()；你认为“有”请写在上面的空白部分

你的孩子有这些学习问题吗

请家长记住以下几点：

第一，这些学习问题都是孩子的“行为表现”，造成每一个问题的原因不同，不知道问题背后核心的原因，就很难解决问题，家长缺少分析这些“行为表现”背后“本质”的能力。

第二，这些问题都好解决，但如果解决不好，一旦问题养成了习惯，解决起来就非常不容易了，时间一长，孩子学习的问题可能会越来越多，甚至出现学习障碍。因此，解决这些问题一定要趁早，不能拖。

第三，“一把钥匙开一把锁”，以上每个问题我认为都没有标准答案，尽管问题看上去差不多，背后的原因却多种多样。孩子是个性的、家长是个性的、孩子的生活和学习环境是个性的，这么多个性叠加在一起，在解决孩子问题的时候就很难有标准答案。

例如，孩子写作业磨蹭是一个问题，但它只是孩子表现出来的一个行为，这个行为可能是孩子不会写作业造成的，可能是孩子对作业的认知错误造成的，可能是孩子不喜欢老师造成的，可能是孩子和家长消极对抗造成的，可能是孩子上课没有听懂造成的，可能是孩子没有时间观念造成的……我多年的研究表明，作业写不好的原因就多达14个，不同的原因有不同的解决方法，相同的原因因孩子个性不同还要使用不同的方法，即使是相同的原因，相同个性的孩子，每个家长解决问题的方法还各不相同。因此，家长们不要相信能学到解决问题的“标准方法”，要做的是学习规律，借鉴方法，根据孩子的特点形成一套自己的教子心得。

不要着急，慢慢往下看。

● 你的孩子是哪种“问题孩子”？

做一个小小的调查“你的孩子属于下面哪一种类型”，请家长做出选择：

你的孩子属于下面哪一种类型？请你做出选择		
A	“我的孩子很聪明，就是不好好学习，只要我盯着他，他成绩就能提高。”	()
B	“我的孩子学习很努力认真，学习也很主动，每天学到很晚，就是成绩不理睬。”	()
C	“就算我的孩子真是没办法了，正着说不行，反着说不行，表扬不行，批评也没用，就是不好好学习。”	()
D	“我的孩子各方面都好，家长、老师和同学都喜欢他，没什么问题。”	()

你的孩子属于哪一种类型

图1-2

这么多年来，家长找到我，希望让我帮助孩子学习问题时，我首先让家长描述孩子的学习状态，就像描述孩子学习问题一样，形形色色家长的回答无外乎就是图1-2中这四种答案。

第一种：“我的孩子很聪明，就是不好好学习，只要我盯着他，他成绩就能提

高。”这种类型的孩子往往在小学特别多，这一类孩子的家长描述时，我能感觉到他们对于解决孩子的问题的心理并不迫切，有些家长说出这样的话的时候，还带有一丝炫耀、调侃和轻松。我想告诉家长们，千万不要疏忽这种类型的孩子，这种类型的孩子年龄越大问题越不好调整。

第二种：“我的孩子学习很努力认真，学习也很主动，每天学到很晚，就是成绩不理想。”这种类型的孩子往往小学比较少，在小学阶段，只要认真主动学习的孩子成绩都不会太差，但是家长千万不能掉以轻心，因为这种类型的孩子在中学比比皆是。我上学时是在重点中学年级前两名的学生，我当时就很困惑，为什么那么多中等的学生，学习态度比我端正、学习比我认真、学习时间比我长，可是成绩就没有我好呢？现在我明白了其中的原因，后面会给大家详细介绍。在此，我要指出的是，这种类型的孩子在小学就“初见端倪”了，如果你的孩子在小学阶段学习认真主动的话，你要静下来分析分析孩子以后会不会到中学成为这样的类型，小学学习成绩好并不能代表中学学习成绩好。

第三种：“我拿我的孩子真是没办法了，正着说不行，反着说不行，表扬没用，批评也没用，就是不好好学习。”随着年龄的增长，这种类型的孩子越来越多，尤其是小学三年级之后，有些孩子好像突然一天变成了这个样子，“顽皮、捣蛋、会讲道理”，是老师和家长都比较头痛的孩子。这种类型的孩子相对来说是最不好调整的一种。但不好调整不是不能调整，只要方法得当，这样的孩子可能给你带来惊喜。大家想想，其实聪明的孩子才会顽皮啊，笨笨的孩子让他顽皮他都不会。如果你的孩子是这样的类型，不要着急，只要方法得当，加上一些耐心，展现在你面前

的很可能是个非常优秀的孩子。

第四种：“我的孩子各方面都好，家长、老师和同学都喜欢他，没什么问题。”这种类型的家长我见得不多，现在的教育环境下，真正各方面都好的孩子并不是非常多，更重要的一点，因为我从事家庭教育工作，这类家长很少找我们。

家长传统的方法与对策

遇到学习上的“孩子问题”和“问题孩子”时，一般的家长都经历了“细声细语讲道理”、“高声高语发脾气”、“暴风骤雨施拳脚”三部曲。西安有一位爸爸对我说：“郑老师，我们的孩子软的不行，硬的没用，我妻子现在已经是一三五打，二四六骂，周日又打又骂了，还是没有用！”唉，这样的父母，真可谓“无知者无畏”啊，你们知道这样做的严重后果吗？小学阶段的孩子不敢反抗，进入青春期之后，他如果真的反抗的话，家长可能是招架不住的。下面我先列举家长“帮助”孩子学习的传统方法和对策。

● 家长的无奈：四种方法

我在《为孩子做出1%的改变——从自然型父母到智慧型家长》一书中写到，中国的家长在遇到问题时，总喜欢用四种方法来解决，第一种方法是提要求，第二种方法是表扬，第三种方法是批评，第四种方法是讲道理。在遇到孩子学习上的问题时，家长也是最喜欢用这四种方法。



举个例子，你的孩子写作业磨蹭，速度很慢，你是不是会使用这四种方法呢？

要求孩子——“宝贝，写作业快一点好不好？”“你写作业一定要快一点！”“写作业能不能不磨蹭啊？！”……这样的方法能让孩子改掉写作业慢的毛病吗？

家长发现简单的要求解决不了问题，于是换了另一种方法：表扬孩子——“宝贝，如果你能提高写作业的速度你就很棒了！”“宝贝，你是最棒的孩子，棒孩子是不能写作业慢的，你想不想当棒孩子啊？”有的家长还用表扬来忽悠孩子——“今天宝贝好棒啊，我觉得你写作业快一些了啊！”……这样的方法能让孩子改掉写作

业慢的毛病吗？

许多人说好孩子是夸出来的，我至今没有发现过“夸出来的好孩子”，我见到最多的是“夸得多夸坏了的孩子”。不知道为什么，一夜之间教育孩子的方法都是竖起大拇指对孩子说：“你真棒！”这种方法席卷我们的幼儿园和小学一二年级，等到孩子三年级的时候，你对他说：“宝贝，你真棒！”孩子可能会对你说：“想让我做什么就直接说，别忽悠我了！”

家长们发现“你真棒”不管用了，就开始使用最为传统也最得心应手的批评法了——“你要写作业还是这么慢，我就不要你了。”“你小心点儿，写作业慢看我怎么收拾你！”“我怎么就生了你这样的东西，连个作业也写不好。”更有甚者，家长达到了批评的最高境界——打孩子。这样的方法能让孩子改掉写作业慢的毛病吗？

前三种方法都没有用了，开始尊重孩子，和他讲道理——“宝贝呀，写作业慢多不好啊，写不好作业影响学习，影响学习成绩不好，成绩不好老师不喜欢，老师就会告状，告状以后我又得收拾你，何苦呢？所以写作业快一点好不好啊？”多么有道理，逻辑清楚，讲述明白，但这样的方法能让孩子改掉写作业慢的毛病吗？

只要是孩子学习的问题，无论是写作业慢还是学习不主动，上课不认真听讲还是贪玩……家长们就套用这四个方法，看能不能解决问题。

解决不了！可悲的是，我们绝大部分家长在教育孩子的过程中都喜欢用这四种方法，时间一长很多家长就感到“怎么没用啊”，不是孩子出问题了，是家长的教育方法出问题了。

家长一定会很迷茫地问：“不用这四种方法我怎么教育孩子啊？”我每次给家长讲课，都会有家长这么问。

有些家长可能会疑惑，表扬和批评怎么会没用呢？尤其是表扬，为什么不表扬孩子呀？请大家记住，“你真棒”不是表扬，是赞美。你回到家看见三岁的孩子拿了个笤帚扫地呢，你说：“宝贝，你真棒！”他会是什么反应？可能会吓一跳：我真棒？我哪里棒？噢，可能是因为我扫地了。第二天到了幼儿园，他发现所有的孩子都会扫地，觉得妈妈忽悠他。还有一些孩子不会想这么多，他们会认为自己真的很棒，结果升入小学一年级，发现自己什么都不棒，心理就出问题了。

表扬和批评用得多的家长，你会发现他们的孩子有一个非常明显的心态“想赢怕输”，比如和孩子打扑克牌，你赢了，他就不高兴，不跟你玩了，所以你每次都得假装输给他。一旦你的孩子想赢怕输，进入小学三年级之后，很多问题就爆发了。教育孩子要使用“正态分布原则”——少表扬、多鼓励、少批评、多评价。可悲的是，绝大部分家长根本分不清楚表扬和鼓励的区别，批评和评价的区别。在此我不再详细阐述，细节在《父母做对了 孩子才优秀——教育

教育孩子要使用“正态分布原则”——少表扬、多鼓励、少批评、多评价。

孩子的十大原则》那本书里。

为什么这四种方法没有用，因为这四种方法都是“动嘴的”，动嘴的教育方法是最低级的教育方法。《道德经》上讲“处无为之事，行不言之教”。教育孩子更多

的是要动脑子，而不是动嘴巴。建议家长在教育孩子的过程中少动嘴，多动脑，这对于大部分家长尤其是母亲来说，是很难做到的。如果你能做到，你的孩子一定好。

家长发现这四种方法对解决孩子的学习问题没有用时，他们并没有静下心来想想到底是哪里出了问题，还是一味觉得孩子有问题，“既然我帮不了你，我找专业人士来帮助你！”家长又开始考虑让孩子学习成绩提高的对策了。

● 家长的苦恼：五种对策

第一种对策：“延长学习时间”——求助于时间。这种对策，小学生的家长用

图1-4



家长的五种传统对策



得很多。他们觉得，孩子学习有问题了，就应该花更多的时间去补课，多做些练习题，在孩子完成学校布置的作业后，不让孩子参加其他类型的活动，而是把孩子关在家里，家长盯着，额外让孩子做各种辅导卷子，加强学习。这样的方法往往事与愿违，更有甚者，造成亲子关系的紧张，孩子敌视家长，不能从根本上改变孩子的学习现状，提高孩子的学习成绩。

第二种对策：“找老师开小灶”——求助于老师。这是家长最容易想到的方法，因为老师是孩子的施教者，因而是最了解自己孩子学习状况的人，“如果老师能够给孩子开小灶的话，孩子的成绩一定能迅速提高”是很多家长的想法，有些家长把孩子送到老师办的辅导班，有些家长把孩子托管到老师家里，还有些家长联合其他家长让老师给孩子们集体辅导……家长特别像“剃头的挑子一头热”，但孩子好像一直没有“热度”。时间一长，很多家长发现这个对策不能从根本上改变孩子的学习现状，提高孩子的学习成绩。

第三种对策：“多方面请家教”——求助于家教。这种对策，小学高年级尤其是初中以后孩子的家长用得最多，一方面是随着知识难度的加深，很多家长没有能力辅导孩子的学习，另一方面，科目多了，很多孩子就会出现比较弱项的科目，有针对性地按照科目补课的最好方法是请家教。

以前的家教都是把大学生或者老师请到家里来，大学生教学经验少，老师不允许带家教等现实问题，使得现在的家教形式已经变为专业的机构开展，就好像是老师和家长的中介一样，美其名曰“一对一”辅导，收费非常高。一对一个性化辅导好像一夜之间遍布中国的大街小巷，成为很多家庭帮助孩子学习成绩提高的重要途

径。但是，很多家长发现这样的对策，还是没有解决孩子学习成绩的问题。

第四种对策：“报各种辅导班”——求助于辅导。社会上各种类型的学习辅导班非常多，数学、物理、化学、作文……这些辅导班能够从根本上提高孩子学习成绩吗？我常常跟家长们说，辅导班在一定程度上可以帮助孩子解决学习中知识储备的问题，但不能从根本上解决孩子的学习问题，因为大部分辅导班都是以知识传授为主，而孩子学习出问题，并不一定是知识储备出了问题，即使是知识储备不够的孩子，他们知识欠缺的原因可能也不在获取知识本身。

我曾经考察过很多培训机构，发现绝大部分孩子参加了辅导班之后，成绩都只是没有退步而已，学习成绩突飞猛进的孩子的比例还是微乎其微的。很多家长把孩子送进辅导班，潜意识里是寻求个人的解脱和心理的平衡：“我也没什么好办法了，报辅导班总比呆在家里强。”家长们，国家投入这么多搞公办学校，如果报辅导班就能提高学习成绩的话，那还要学校做什么？家长要把更多的时间和精力放在家庭教育和学校教育这两个方面，这两个方面没有问题的话，孩子报辅导班才可能会事半功倍，成绩迅速提高。换句话说，孩子学习出现问题的主要责任还是在学校和家长两个方面，家长问题是核心，报各种辅导班这样的对策从根本上不能改变孩子的学习现状，提高孩子的学习成绩。

第五种对策：“购买高科技产品”——求助于产品。从学习机到点读机、从多媒体学习光盘到网校卡……高科技的教育产品真的是层出不穷，举个例子，2008年到2009年，点读机成为十分热门的教育产品，广告商传递出来的信息是“只要买了点读机，成绩就会迅速提高”。我有个朋友在广东做研发生产点读机，他告诉我：

有声读物，家教资料→ yzt61.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977

“卖疯了，脱销了！”作为家长，花点钱没什么，但一定不要迷信这样的产品，否则可能会耽误了孩子。

这五种对策并不是一点用都没有，但对于绝大部分孩子来说，不能从根本上解决他们的学习问题。经历了四种方法和五种对策之后，一些家长觉得付出很多，没有收效，就开始放弃了——“我该做的都做了，我的孩子就不是学习的料”，“算了，只要他长大走上社会能自食其力就好了”，“我其实对孩子没有过高的要求，差不多就行了”……

家长朋友们，千万别放弃，因为你该做的还没有做，你做过的可能都是不科学的、片面的。教育孩子，什么时候都不晚，那到底应该怎么办呢？

家长应该怎么办？

● 教育孩子的唯一方法

家长想要科学有效地辅导孩子，帮助孩子提高学习成绩，前提条件是要掌握教育孩子的唯一方法。在我的每一本书和每一堂课中，我都会把“教育孩子的唯一方法”讲出来，因为这是中国家长最欠缺也是最难做到的。

举个例子，很多家长为孩子写作业磨蹭而着急，一般都会使用表扬、批评、要求、讲道理四种传统但没有效果的方法。其实，遇到这样的问题，我们要首先分析

孩子写作业磨蹭的原因是什么。有一类孩子写作业磨蹭的主要原因是没有时间观

有声读物，家教资料→ yzt61.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977

念、缺乏自我控制力，针对这样的原因，作为家长先要静下心来。很多家长在遇到孩子问题的时候，静不下心来，而是急躁、过早干涉、情绪化、破坏性地批评、喋喋不休地唠叨，要知道，就是烦躁的情绪才导致教育的失败。

遇到孩子问题就想下面两句话，可能你的心情就能平静下来：

第一，孩子也是人——孩子也是人，是人就一定会出问题，出问题很正常，不出问题的孩子才是有问题的孩子，失败是成功之母，孩子是在不断出问题、不断解决问题的基础上成长和成功的，我的孩子出问题了，说明他又有进步空间了！

第二，孩子是孩子——孩子毕竟是孩子，生活和学习经验不足，遇到问题的时候靠自己想出好的办法去解决不是很现实，作为家长，要想办法引导孩子找到方法，帮助孩子解决问题，这是你的责任！

因此，当你找到孩子出问题的原因后，要做的事情就是想办法帮助孩子。针对上述写作业磨蹭的问题，我一般告诉家长下面这个方法：

第一步，去找老师，和老师商量：“我的孩子在家里写作业磨蹭得不得了，我想了个办法，老师你能不能帮助我，试试这个方法。”绝大部分老师都希望能够配合家长。

第二步，说出办法：“你对我的孩子说‘听说你在家写作业很磨蹭，我不相

● 孩子是在不断出问题、不断解决问题的基础上成长和成功的，我的孩子出问题了，说明他又有进步空间了！



信，这样吧，你回家让家长在你的作业本上签字，签字的内容是：一、是否独立完成；二、用了多长时间’。”

第三步，积极配合老师，回到家后对孩子说：“老师说你能自己独立并快速地完成作业，我不应该说你写作业磨蹭，老师希望我能在你的作业本上每天签字，看你是否独立完成，统计你写作业花费的时间。”

第四步，客观统计，如果孩子的爷爷奶奶陪伴孩子写作业了，就签字“不是独立完成，在爷爷奶奶陪伴下完成”，如果孩子写作业过程中看电视、玩耍，不要多说，只要记录作业开始时间和结束时间就可以，然后在作业本上签字“写作业过程中，看电视、玩耍了，6点开始写作业，10点结束，共持续4个小时”。

第五步，老师再配合，单独找到孩子：“我们班绝大部分同学都能独立完成作业，平均时间是1个小时，你怎么会是4个小时呢，你要努力了。”利用孩子怕老师的心理，很快就能解决写作业磨蹭的问题。

使用这样的方法，很多孩子回到家后，要求家长“你们都不要陪我写作业，我要自己写，老师说我能独立完成作业，遇到不会的就先放着，等作业都写完了再让家长讲解不会做的，还有，我们班的同学都是1个小时写完的作业，我也要1个小时完成”，只有孩子从内心开始对自己写作业有了规范，才能真正解决这个问题。

这个方法，现在很多老师已经推广至全班使用，效果显著。

但是，这个方法并不适合所有孩子，因为孩子写作业磨蹭的原因多种多样，而且有些孩子根本不怕老师，那就要另外想办法了，一个孩子如果不怕老师，就是大

问题了，说明家庭教育的问题比较严重，本书后面的章节还会深入地给家长剖析写作业的问题。

教育孩子的唯一方法是“用智慧”，《现代汉语词典》对智慧的解释是“辨析判断、发明创造的能力”，什么是辨析判断？就是“找原因”。什么是发明创造？就是“想办法”。请家长们记住这个等式“智慧=找原因+想办法”（见图1-5）。遇到问题需要解决的时候，请静下心来找找原因、想想办法、帮帮孩子，如此简单的道理，在现实生活中，却很少有家长这么做。

图1-5



智慧 = 找原因 + 想办法

教育孩子最有效的方法



一个爸爸忧心忡忡地找到我说，孩子写作业的时候总是咬指头，怎么说都没用。我对这个爸爸说，你们是不是不断要求孩子：“不要咬手指头，都这么大了，不觉得丢人啊？”不断表扬孩子：“如果你不咬手指头就是个好孩子了，你很棒的！”不断批评孩子：“说了多少遍了，还咬，这么不听话！”有时候还动手打孩子的手。不断给孩子讲道理：“咬手指头不好，第一，写作业就不能专心了；第二，手指头多脏啊，不卫生；第三，指甲都秃了，多难看，以后娶不到媳妇；第四……”这个爸爸笑着说：“郑老师，真神，你就好像在我家全都看到似的。”我告诉他：“神什么啊，家长都这样做，这就是没有智慧的表现，你的孩子早就知道咬手指头不好，他也想改，就是改不了！孩子很不容易。”爸爸点头说：“郑老师，你说的都对，我该怎么办？”

怎么办？用智慧啊，首先要知道孩子为什么咬手指头，很多孩子可能是因为心里紧张，也有孩子是在断奶的时候吸吮手指头养成了习惯，也有孩子是在不知不觉中养成了这样的坏习惯，这种孩子就是管不住自己。我告诉这个爸爸，可以试试用两种方法，不论用哪种方法，都要提前告诉孩子：“其实你也不容易，你也知道咬指头不好，也想改，但养成习惯了就不容易改了，加上爸爸妈妈在旁边总是不断地唠叨，我们说的越多，你就越改不了，这在心理学中被称为‘负向强化’，爸爸妈妈想了办法帮助你。”

第一种方法，给孩子的手指头上抹上紫药水或者贴上医用膏药，告诉孩子这是一种提醒，让孩子开始意识到要改掉这个毛病，家长不是惩罚他，而是在帮助他。

第二种方法，在孩子书桌上放一张白纸，写上“咬手指头次

数统计”，告诉孩子：“我们先统计你一天要咬多少次手指头，你一咬手指头，就在白纸上画一个圈。”一天下来，孩子画了20个圈，家长就对孩子说：“不错，爸爸还以为你一天要画40个圈呢，才20个，容易改，明天如果是19个圈就进步了，继续努力！”让孩子从内心知道家长是在帮助他，开始对自己有了要求，这是改掉坏习惯的前提。

没过多久，这个爸爸就给我发了短信：“郑老师谢谢您，让我们头疼的问题解决了，我以前太没有智慧了，希望多向你们学习，做一个有智慧的家长。”



是啊，要做一个有智慧的家长，请家长记住智慧原则的顺口溜：“闭上嘴、动动脑、找原因、想办法、迈开腿、去行动——帮助孩子、关心爱人。”

“闭上嘴”是前提：要求、表扬、批评、讲道理这四种方法为什么没有用？因为这四种方法都是动嘴的，动嘴的教育方法是最低级的教育方法。

“动动脑”是根本：有智慧的前提是动脑，教育孩子是要动脑而不是动嘴，佛家讲“戒、定、慧”，戒，错事不要做；定，心态安定；慧，拥有智慧。只有闭上嘴，脑子的阀门才能打开，才可能拥有智慧。

“找原因”是溯源：只有知道原因才能想出方法，找不到原因就很难想出办法。

“想办法”是实践：办法总比问题多，办法也不唯一，一把钥匙开一把锁，只

要不伤害孩子，家长可以实践多种办法，直到真正找到解决问题的办法。

“迈开腿”是承上启下：找到原因，想到办法，再付诸行动。

“去行动”是目的：目的是什么？帮助孩子，关心爱人。

需要指出的是，不论采取什么样的方法，家长一定都要有耐心，改正任何一个



坏习惯都需要一个过程，家长要不断地告诫自己“在智慧的基础上，我要有耐心，要经历一段时间才能解决这个问题”。

我们知道了教育孩子的唯一方法“智慧=找原因+想办法”，那么首先开始“找原因”之旅吧——影响孩子学习的主要因素有哪些呢？

● 你真正了解孩子学习不好的原因吗？

我常常问家长：“你总是说你的孩子学习不太好，你知道原因到底是什么吗？”很多家长都回答不出来，还有些家长回答得非常片面，诸如“太贪玩了”、“对学习没有兴趣”、“不喜欢老师”、“教育体制有问题”……从这里就可以看出中国很多家长在辅导孩子学习这项技能上很不成熟，不成熟的家长怎么能科学有效地辅导孩子学习呢？

其实影响孩子学习的主要因素只有三个（见图1-7）：爱不爱学习、会不会学习和能不能学习。

● 其实影响孩子学习的主要因素只有三个方面：爱不爱学习、会不会学习和能不能学习。

“爱不爱学习”是学习态度、学习情绪、学习兴趣和学习动机的问题，“会不会学习”是学习行为、学习方法和学习习惯的问题，“能不能学习”是孩子智力因素、非智力因素和知识储备的问题。

举个例子，一个人爱踢足球，会踢足球，但就是跑不动，能把球踢好吗？一个人会踢足球，也能跑能动，但不爱踢球，能把球踢好吗？一个人爱踢足球，又能跑能动，就是不会踢，不得要领，能把球踢好吗？

一个孩子不爱学习，会直接导致越来越不会学习，学习能力越来越差；一个孩子不会学习，会直接导致越来越不爱学习，学习能力越来越差；一个孩子没有学习能力，直接导致孩子越来越不爱学习，越来越不会学习。



一个孩子只有爱学习、会学习、能学习三方面均衡发展，才可能在学习上成为优秀的孩子，三个方面互相促进，相互影响，缺一不可！缺少其中任何一项，都会影响最终的结果。

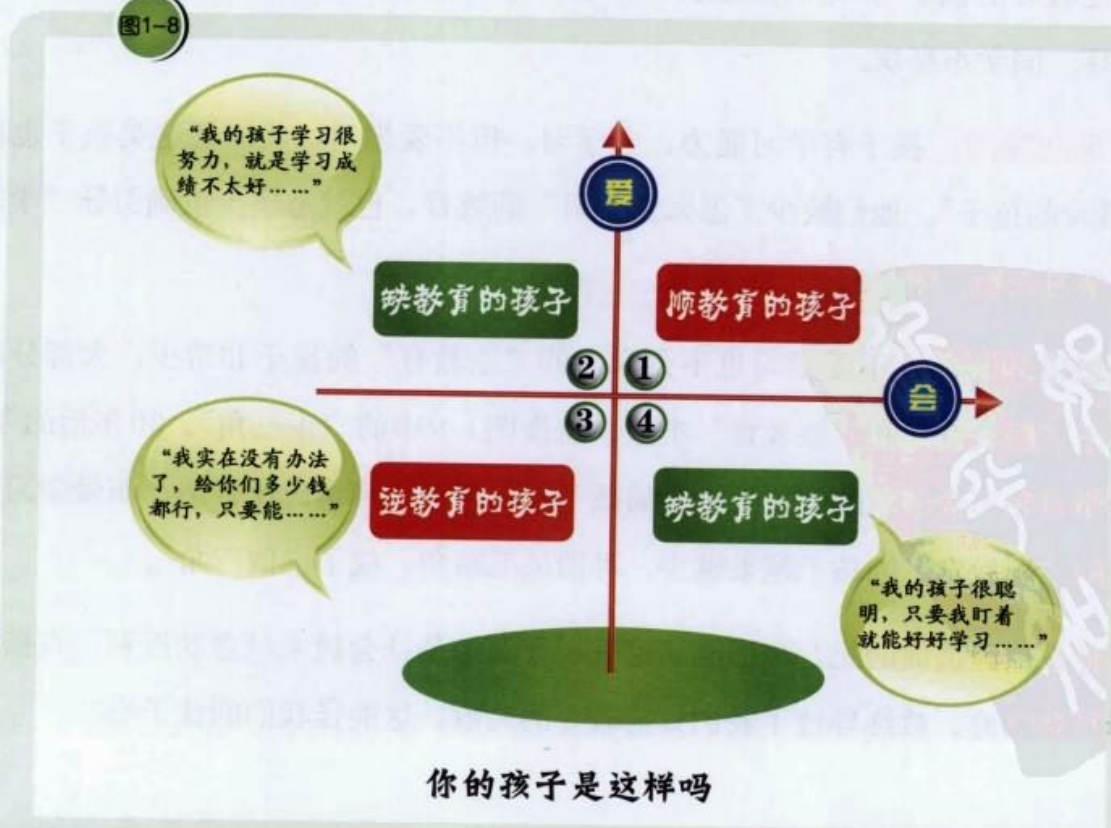
因此，家长朋友们，帮助孩子提高学习成绩，要有全局观念，找到规律。如果你的孩子学习有问题，请在“爱不爱”、“会不会”和“能不能”这三个方面做文章，家长帮助孩子学习的五种对策，更多的是在学习能力和知识储备上做文章，比较片面，并没有用全局的思想和学习的客观规律去解决孩子的学习问题，效果当然不佳。

● 分析确定孩子的学习类型

大部分小学生的学习能力都差不多，我常常问小学生的家长们：“你们相信自己的孩子能力比其他孩子差吗？”家长们都摇头，一般情况下，家长都不太相信自己的孩子能力比别的孩子差。是的，一个人的能力随着年龄的增大而相差越大，孩子们的能力水平由很多因素决定，平均下来相差并不是很大，尤其对于小学生来讲更是如此。我假设孩子的能力差不多，从“爱学习”和“会学习”两个方面来分析孩子，把孩子分成了四种类型。

我画了一个坐标（见图1-8），横坐标代表孩子“会学习”，纵坐标代表孩子“爱

图1-8





学习”。这个坐标把平面分成了四个象限，以此代表四类孩子：

第一象限：孩子有学习能力，又爱学习，又会学习，这样的孩子一定成绩好。我们把这类孩子称为“顺教育的孩子”。他们顺应教育体制，在现有教育体制下，学习得心应手，老师喜欢，家长自豪，同学羡慕。

第二象限：孩子有学习能力，也爱学习，但是不会学习，我们把这类孩子称为“缺教育的孩子”。他们缺少“怎么会学习”的教育，也就是缺少“正确学习行为和学习方法”的教育。

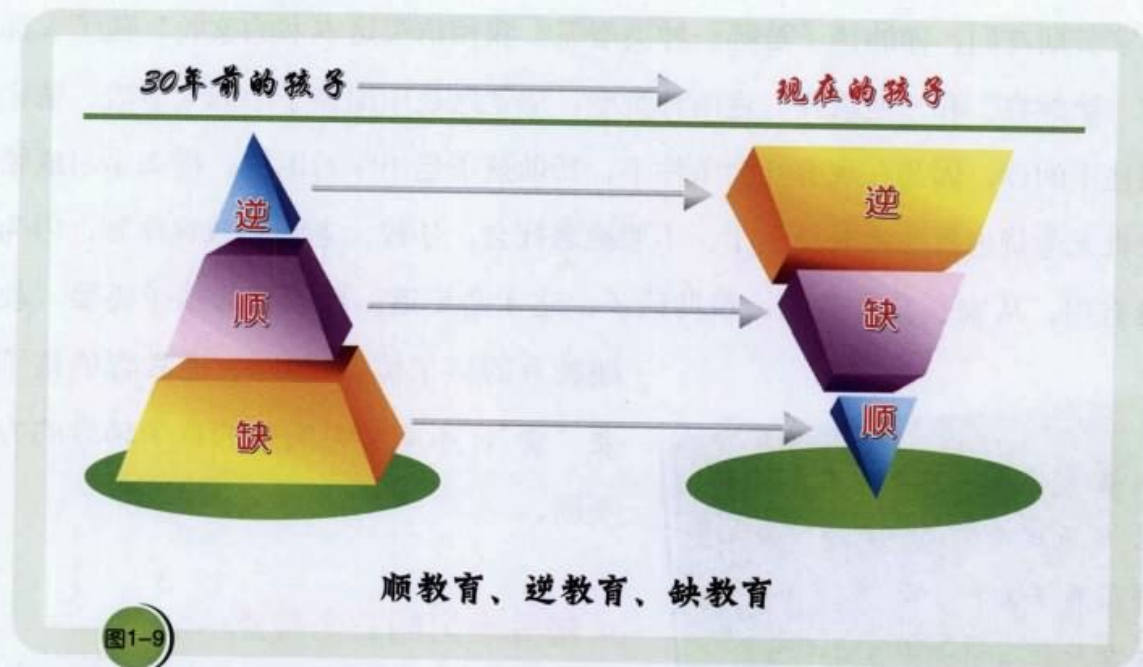
第三象限：孩子有学习能力，但不爱学习，也不会学习，我们把这类孩子称为“逆教育的孩子”。他们叛逆教育体制，在现有教育体制下，老师很反感、家长很头疼、同学不喜欢。

第四象限：孩子有学习能力，会学习，但不爱学习，我们把这类孩子也称为“缺教育的孩子”。他们缺少“怎么爱学习”的教育，也就是缺少正确引导“学习动机、学习兴趣、学习态度”的教育。

想想30年前，不爱学习也不会学习的“逆教育”的孩子非常少，大部分的孩子属于“顺教育”和“缺教育”类型，就像图1-9中的“正三角”。30年后的今天，不爱学习和不会学习的“逆教育”的孩子越来越多，可谓比比皆是，而爱学习又会学习的“顺教育”的孩子越来越少，可谓凤毛麟角，成了“倒三角”。

什么原因造成的呢？与经济高速发展伴随的是社会越来越急功近利，直接影响到学校和家庭，最终导致了我国目前教育的失败。这能怪我们的孩子吗？

有声读物，家教资料→ yzt61.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977



“逆教育”的孩子生活在痛苦状态，他们不爱学习不会学习，每天还被迫学习，学校和家长没有好的办法引导他们，只是一味地要求和责怪他们，无形中给了孩子更多压力，形成恶性循环。

“缺教育”的孩子生活在麻木状态，不爱学习的孩子，家长如果不盯着，他们就不知道主动学习，甚至连老师留的作业都不能完成，这些孩子的学习状态虽然不是被动，但是他们也不主动去学习，学习会令他们感到枯燥乏味。不会学习的孩子，每天努力学习，但是成绩就是提高不了，时间一长，就自认为“我就这样了”，对学习他们感到无能为力。

“顺教育”的孩子生活在快乐状态，他们爱学习又会学习，主动地学习，在学习中找到乐趣，充分享受着学习给他们带来的快乐和自信，这是孩子学习的最佳状态。

家长朋友们，你的孩子是哪一种类型呢？我相信买这本书的家长，孩子大部分属于“缺教育”和“逆教育”这两种类型，毕竟这是中国孩子中的大多数。请家长仔细往下阅读，因为在现有社会条件下，帮助孩子走出学习困境、提高学习成绩的任务责无旁贷地落在家长身上了。不要抱怨社会、学校、老师和教育体制，因为抱怨没有用，从家长自身做起，帮助孩子，这才是正道。顺教育的孩子需要“教”，

缺教育的孩子需要“盯”，逆教育的孩子需要“管”，不同学习类型的孩子辅导的方法不同。

● 顺教育的孩子需要“教”，缺教育的孩子需要“盯”，逆教育的孩子需要“管”，不同学习类型的孩子辅导的方法不同。

● 辅导学习的三个观点

家长在辅导孩子学习的同时，请您始终牢记三个基本观点。

观点一：辅导孩子学习要从根本出发。辅导孩子学习要从根本出发，根本之一，要时刻牢记影响孩子学习的三个因素——爱不爱、会不会和能不能。家长需要根据自己孩子的特点，分析孩子学习成绩不理想的根本原因是什么，只有知道了原因，才能找到办法帮助孩子。根本之二，要时刻牢记教育孩子的唯一方法是“智慧=找原因+想办法”，辅导孩子学习的过程，其实就是检验家长教育智慧的过程。

观点二：辅导孩子学习没有特效药。我一直强调社会的急功近利，目前，就连辅导孩子学习也可以急功近利了，看看有多少“两个月保证成绩进入前十名”、“40天让孩子成绩提高”、“7天背会3000个单词”、“一周学会写作文”、“5天口才

速成”……

我曾经认识一个“教育行业资深人士”，她就是搞“7天背会3000个单词”培训项目的，我问她：“报你们的培训班，真的7天就能背3000个单词吗？”她说：“当然不能。”我诧异地问她：“收人家那么多钱，7天之后没有掌握，你们怎么交代？”她狡黠地笑笑：“你看看我们的广告，写的是7天背3000个单词的方法，我们教的是方法，孩子到时候没有背出3000个单词是自己没有掌握方法，和我们有什么关系。”

现在还有很多类似这样的培训项目：

教钢琴的不教音乐，教的是技巧，为了应付考级。学钢琴的孩子如此之多，有音乐素养的孩子却很少，没有音乐素养的孩子，即使钢琴弹到“最高级”又有什么意义呢？我夫人就是一个典型的例子，从小到大练习弹钢琴，钢琴弹得很不错。我娶她的时候想：“我下班累了回到家，泡杯茶，坐在沙发上，听着夫人演奏钢琴，那是多么美好的生活。”但我发现这只是我的一个幻想，结婚以后，夫人从来不弹钢琴，她说：“我本来就不想弹钢琴，从小到大都是妈妈逼我弹的，我会弹，但我就是不喜欢。”

教作文的不教思考、不教阅读，教的是写作技巧，小学生作文培训班比比皆是，经过培训的孩子们写出来的作文都像范文，却远离生活，无病呻吟。在这样的培训下，很多孩子到了中学就再也写不出来真正优秀的作文了，因为中学要写出好的作文，一定要有思想、有内涵。家长们放眼望去，中学生的作文培训班是不是少得可怜？这就需要家长们深思了。

有声读物，家教资料→ yzt61.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977

教珠心算的不教数学，教的是技巧，幼儿园五岁的孩子就像神童，但家长们是否知道，没有数学基本概念就学珠心算，就好像盖好了一座没有地基的摩天大楼，外表很美，但随时都有倒塌的可能。我已经接触了几十例因为没有算数基础、过早学习珠心算，导致四五年级之后，怎么都学不好数学的孩子的案例了。

.....

我常常开玩笑地和家长们说：“我知道有两种方法在帮助孩子提高学习成绩上有特效，不知道你们敢不敢试试，第一是考试现场作弊，第二是考前找老师要到考试题目，除此之外，别无他法。”家长朋友们，教育孩子没有特效药，我们只能根据孩子的成长规律和客观的学习规律，循序渐进地帮助孩子爱上学习、学会学习、提高学习能力。教育是润物无声的，潜移默化的，一切急功近利的“拔苗助长”，

不但帮不了孩子，反而可能会伤害孩子，
贻害孩子一生。

● 我们只能根据孩子的成长规律和客观的学习规律，循序渐进地帮助孩子爱上学习、学会学习、提高学习能力。

观点三：不同的孩子用不同的方法。

一把钥匙开一把锁，家长们不要渴望有什么“放之四海而皆准”的教育方法，别人的方法可以拿来学习和借鉴，但不能随意在自己孩子身上做实验。孩子是

个性的，家长是个性的，问题是个性的，方法也是个性的。只有充分了解你自己和你的孩子，根据孩子的类型和特点，有的放矢地寻找适合自己和教育方法，才能真正达到帮助孩子目的。

● 第2章



引导孩子“爱学习”

想让孩子爱上学习，就要给孩子建立学习是快乐的、学习的本质是“习学”等基本学习认知，在此基础上，家长做好“习”的三件事，让孩子拥有学习的动机、学习的目标和学习的兴趣。

●●●●●●

学习要吃苦吗？

● 错误观念：学习要吃苦

平时我在接待家长和做演讲的时候，总喜欢问家长们一个问题：“学习需要吃苦吗？”几乎所有的家长都异口同声说：“当然需要吃苦了！”

是啊，中国几千年来的教育，都在传达着一个非常重要的观点“想要成绩好，一定要吃苦”，我们从小到大在接受各种教育的过程中，都在不断被强化“学习是苦的”的基本理念（见图2-1）：

图2-1

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟！
梅花香自苦寒来！
头悬梁，锥刺股！
现在苦点没什么，考上大学就好了！

学

习

痛苦

恐惧

逃避

家长教育孩子的经典话语

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”曾经是教室里悬挂最多的经典标语之一；

“梅花香自苦寒来”曾经是学生写作文最喜欢引用的经典名句之一；

“寒窗苦读”曾经是我们脑海里对成绩优秀的才子们的经典定义之一；

“头悬梁、锥刺股”曾经是老师和家长鼓励我们发愤学习的经典故事之一；

“吃得苦中苦，方为人上人”曾经是我们激励自己的经典名言之一；

“他吃不了苦”曾经是家长认为孩子学习成绩提高无望时的经典借口之一；

当我们的孩子问家长：“学习这么苦，为什么还要学习啊？”“现在苦点没什么，以后考上大学，找到好的工作就好了”是我们家长最为经典的回答之一；

有些家长还编了顺口溜“吃苦十二年，享乐五十年”……

我们对“学习要吃苦”这一论点深信不疑，好像很少有人产生过怀疑，就连我这个从小到大学习成绩优异的学生都深信不疑。自我从事了这个行业后，我就一直在思考：为什么这么多孩子不刻苦学习？是因为生活条件好了，他们失去了吃苦的动力？还是因为家长包办多了，他们觉得学习没有意义？……

有一天，我对照自己学生时代学习的过程，突然觉悟了，学习根本不需要吃苦，认为学习要吃苦的孩子一定不会成为学习优异的孩子。请大家听我细细道来：

“学习吃苦”这件事情说起来很有意思，就拿我上学来举例子，我从小到大成绩优异，是老师、家长和同学们眼中“学习刻苦从而成绩优异”的代表。我从小学三年级开始，每天早上4点起床学习（但我晚上从不学习，在家里所有的学习时间

就是早上两个小时，这是我的学习习惯，我认为这两个小时是我学习效率最高的时候，和很多同学比起来，我学习时间是偏短的)，老师最喜欢拿我来激励其他同学：“大家看看郑委，每天早上4点钟就起来学习了，这种刻苦学习的精神值得我们大家学习啊！”爸爸妈妈平时也总自豪地说：“我家孩子不用管，都是自己学习，每天早上4点就起床了。”尤其是我的同学，只要是他们在玩我在学习的时候，他们就会说：“看看郑委，又刻苦学习了，所以人家学习好，我们吃不了那样的苦，所以我们学习就不如他。”

大家都觉得我在吃苦，但我从小到大根本没有体会到学习是苦的，说我学习“苦”的是老师、家长和同学。我一直都在享受着学习的快乐，快乐来源于两个方面，一方面是学习成绩优异，可以得到老师的赞扬、同学的羡慕，这种感觉是非常快乐和享受的，因此我一直努力学习。另一方面，通过学习，我真的学到了很多知识，我把这些知识用在了生活中，我发表文章、自己动手做地图、收藏火花和粮票，我还有一群喜欢学习的朋友，在他们中间我是“智多星”，这一切都让我享受着学习带来的快乐。

经过这几年的调查，我发现，学习成绩优异的孩子，都不觉得学习苦，他们享受着学习的快乐，因为他们认为学习是快乐的，所以他们学习才是真正优秀的。

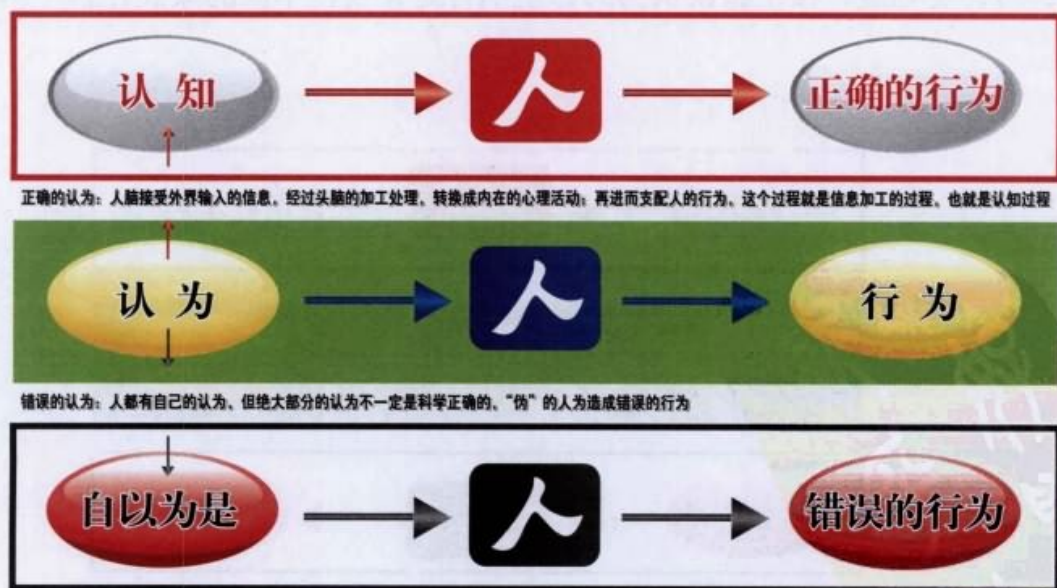
家长朋友，你喜欢吃苦吗？我相信没有人喜欢吃苦，你不喜欢吃苦，为什么让孩子吃学习的苦呢？正是你的错误观念导致了孩子不喜欢学习，学习“不刻苦”！

● 正确认知：学习是快乐的

请看图2-2，人生活在“认为”中，我们的“认为”指导并影响着我们的“行为”：认为应该孝敬父母的人就会有孝敬父母的行为，认为不应该孝敬父母的人就不会有孝敬父母的行为；认为对方是自己喜欢的异性，我们就会有向其展开追求的行为，认为对方根本不是自己喜欢的类型，就不会有追求的行为……

人脑接受外界输入的信息，经过头脑的加工处理，转换成内在的心理活动，再进而支配人的行为，这个过程就是信息加工的过程。每个人的“认为”都有正确与

图2-2



人的认知和行为

错误之分，正确的认为被称作“认知”，正确的认知会支配人正确的行为，正确的行为会导致正确的结果。对于大部分人来说，“认为”很多是错误的，这就是“自以为是”，自以为是错误认为会导致错误的行为，进而导致失败的结果。大家想想，“认为”，一个“人”字旁加一个“为”是什么字？——“伪”！思想上的“伪”会导致我们行为中的“伪”。

人是追求快乐、逃避痛苦的动物，很多人对待学习亦如此，认为“学习是苦的”是“伪”的，这样的人一定不爱学习，从而逃避学习。认为“学习是快乐的”是正确的认知，这样的人一定爱学习，会努力学习。

孩子不爱学习的首要原因是建立了错误的“学习认为”，认为学习是苦的（见图2-3），要知道，孩子错误认为的罪魁祸首是家长！中国的家长在孩子两三岁就开



始灌输“学习是苦的”的“认为”，孩子还没有感受学习的快乐的时候，就已经被迫接受了“学习是苦的”的错误观念，这样怎么可能会爱上学、努力学习呢？试想，一个一年级的孩子，你给他讲“头悬梁，锥刺股”的时候，真的能激发他的学习热情吗？不会的，孩子会想：“学习还要把头发拴在梁上，用锥子扎大腿，这么苦啊，我可受不了这样的苦，算了吧，我一定不会是学习好的孩子！”

难道古人都错了吗？几千年来流传下来的话都错了吗？没有！

因为喜欢学习，喜欢“书山”和“学海”，人才会以“苦”作舟，坐在这样的舟上其实根本不苦！因为有清晰的目标和强烈的学习动机，孙敬和苏秦才会头悬梁、锥刺股，最终取得成就；因为想考中秀才、举人甚者状元出人头地，古人才会寒窗苦读；因为想成为人上人，才会吃得苦中苦；因为梅花想要“香”，才会经受“寒”的“苦”。

内心自愿吃的“苦”，那不是“苦”，以苦为乐那是真正的“快乐”！别人强加给自己不愿吃的“苦”，那才是真正的“苦”！

我再次大声疾呼：学习是快乐的，不是痛苦的！书山有路勤为径，学海无涯“乐”作舟！享受学习“乐”，方为人上人！乐学十二年，幸福五十年！有了人生目标，就会头悬梁，就会锥刺股！……

● 内心自愿吃的“苦”，那不是“苦”，以苦为乐那是真正的“快乐”！



学习不需要吃苦，家长们不要再强迫孩子吃苦了，想让孩子学习好，首先要给孩子建立正确的学习认知——“学习是一件快乐的事情”，其次要引导孩子自身体会到学习的快乐。

怎么做，往下看……

什么是“学习”？

● 从“学而时习之”说起

什么是学习的本质呢？其实，孔子在几千年前就给出了标准答案：“学而时习之，不亦说乎。”

学而时习之，不亦说乎！
—— 孔子



孔子道出了学习的本质！

什么是学习的本质

图2-4

如何解释这句话呢？我记得我上学时，学古文开篇《论语六则》的第一句话就是“有朋自远方来，不亦乐乎，学而时习之，不亦说乎”。我的语文老师解释“学而时习之，不亦说乎”为“学习的时候常常温习（复习），是一件非常快乐的事情”。我请教过很多语文教师，他们都是这样解释。

我认为这是胡说八道！

大家想想，有谁感到“学习之后复习是一件快乐的事情”？如果这句话的解释是这样的话，我认为孔老夫子根本称不上圣人，这是睁眼说瞎话啊！我查了很多资料，原来很多人歪曲了这句话的正确解释。这句话的核心是在“习”上，“习”不是温习和预习的意思，“温故而知新，可以为师矣”，“温”才是温习或复习的意思，这里的“习”是“实践”——“学了知识之后去实践，那是一件非常快乐的事情”。

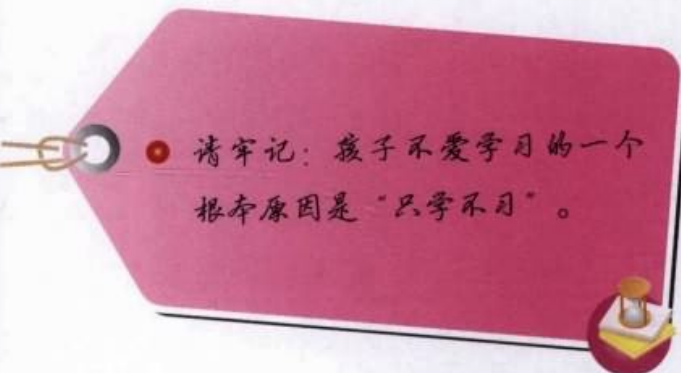
我在课堂上常常给家长举例子：假设我有一套方法，只要你跟着我学习一天，出门就立即能挣到10万块钱，家长们想学吗？家长异口同声说想学，这就是学习动机，有了学习动机才会主动学习。那我就开始教大家掌握这样的方法，我在上面讲，大家在下面听，对于家长来讲这叫做“学”。一天时间大家学完了，听懂了，我告诉大家：“都不要出门，先复习复习。”试问家长你复习时快乐吗？我想没有这样的人！什么时候你会快乐？——出门去实践，方法非常有效，一下子赚到10万块钱的时候！

学的知识经过实践检验是有效的，才是快乐的事情，等你挣到10万块钱后，你是不是想着“我还要去找老师，他的招儿管用，我得和他好好学习学习挣到50万块钱的方法”。成功实践又增强了你的学习动机和学习兴趣，你又努力去学，学



了习，习了学……这样就形成了非常好的学习循环。说白了，其实学以致用才是一件快乐的事情。“学”本身不是一件快乐的事情，“习”才是。

●“学”而不“习”等于不爱学习



● 请记住：孩子不爱学习的一个根本原因是“只学不习”。

请记住：孩子不爱学习的一个根本原因是“只学不习”。孩子们每天在学校学知识，根本没有用武之地，也不知道学这么多知识到底要干什么，他哪能有学习的兴趣呢？

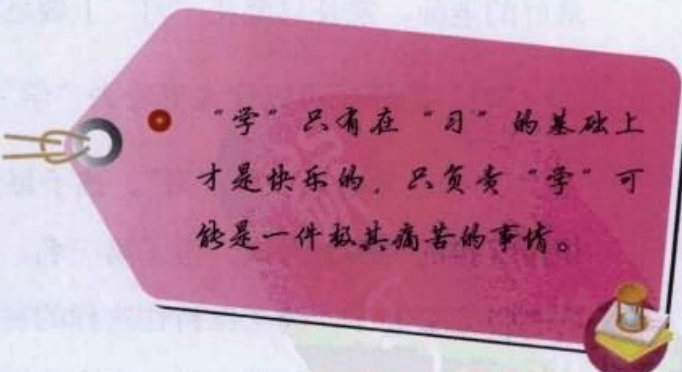
姜昆有个相声，大致意思是，老师教应用题，说一个进水管多长时间能把水池灌满，一个出水管多长时间能把水池放干，问两个水管同时开，多长时间水池能满？这是我们上学时常常遇到的一个类型的应用题，“姜昆”却不想着解题，只想着：“国家这么缺水，这样做不是浪费水吗？”他总这么想，哪还有心思学习呢？如果“姜昆”的爸爸带他到污水处理厂参观参观，让“姜昆”知道这样做是非常有意义的，那我想“姜昆”一定会好好学。“姜昆”的爸爸在“习”上做文章，“姜昆”就会在“学”上做文章。

我上小学时，刚开始遇到火车的“相遇”和“追击”问题的应用题时，就有过这样的经历，我总是在想，“相遇”了不就相撞了吗，“追击”了不就追尾了吗？这是孩子们的思维，我问我的父亲，我的父亲是铁路职工，他带我去火车站看，去找管调度的叔叔给我讲，我才知道，这样做是为了不相撞。如果计算不好的话，火车

就会相撞，造成重大交通事故。于是，我下定决心要好好学习这个类型的知识，因为我怕火车因我而相撞。爸爸在“习”上做文章，我就在“学”上做文章。

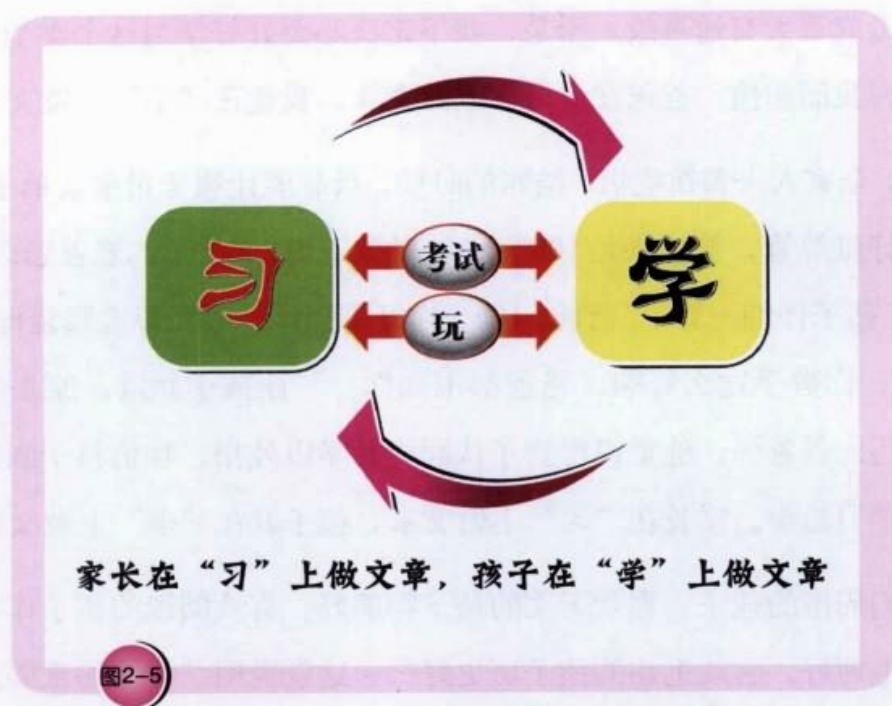
生活中，全家人去餐馆吃饭，结账的时候，最好能让服务员拿来单子做做口算，家长先看，仔细算算，算出来是108元，就对孩子说，“孩子，老爸怎么算不清楚，好像是98。”孩子仔细一算：“爸爸，108，你好笨啊！”你在旁边假装再仔细算算：“真的是108，你数学这么好啊，爸爸都不如你！”让孩子知道，原来学数学可以算账，而且还比爸爸强，他觉得得到了认同，并学以致用，相信孩子到学校之后会更加努力地学习数学。家长在“习”上做文章，孩子就在“学”上做文章。

看看我们周围的孩子，喜欢天文的孩子物理好，喜欢阅读的孩子作文好，喜欢旅游的孩子地理好，喜欢逛庙的孩子历史好……这就说明“习”的重要。孩子毕竟是孩子，他学知识的实践环境，需要我们家长来营造。因此，从今天开始，“学习”这个词从家长嘴里消失吧，取而代之的应该是“习学”。家长在“习”上做文章，孩子在“学”上做文章（见图2-5），“习”是快乐的，“学”只有在“习”的基础上才是快乐的，只负责“学”可能是一件极其痛苦的事情。



“学”只有在“习”的基础上才是快乐的，只负责“学”可能是一件极其痛苦的事情。

影响孩子爱不爱学习的因素有三：是否建立了正确的学习认知、是否有浓厚的学习兴趣、是否具备学习动机（学习目标）。学习认知、学习兴趣和动机都不能靠“讲道理”来传授给孩子，生活是



最好的老师，家长只要在“习”上做足功夫，孩子自然就会好好学习。

“习”的快乐可以让人更爱去“学”，孩子的“习”来源于两个方面：

第一，考试是一种“习”。孩子每天在学校获取各种各样的知识，他们所学知识最直接的实践是考试。考了第一名，同学羡慕、老师表扬、家长奖励，那种内心的喜悦太美妙了。为了保持住这样的喜悦，就要更加努力去学。他学了就能用，用了就高兴，高兴了就回来学，来来回回时间长了，他享受这种感觉的时候就不愿意从第一名的位置上下来了，他怕老师不喜欢，同学看不起他，这就是学习好的孩子越学越好的原因。

但毕竟第一名只有一个，通过考试能够体会到好感觉的孩子毕竟是少数，但这并不代表考试就不能给人带来快乐和满足。如果你的孩子并不是第一名，他想体会到考试的快乐，请家长告诉孩子“自己和自己比，这次和上次比，今天和昨天比”，孩子发现他每次都有进步，这也是考试“习”的快乐，千万不要拿自己孩子和别人的孩子比。



● 千万不要拿自己孩子和别人的孩子比。



第二，“玩”才是真正的“习”。孩子的“习”除了考试以外，还有一个非常核心的方面是“玩”。很多家长不理解，因为大部分中国家长都是“谈玩色变”，很多家长最爱抱怨“孩子很贪玩”。家长们，你工作累了玩吗？你平时看电影吗？打麻将吗？唱KTV吗？……我们成人工作累了后，还需要靠玩来调节，何况我们的孩子呢？现在最累最苦的不是成人而是孩子，你看看每天早上六七点钟，大街上除了清洁工就是去上学的孩子，晚上9点钟，我们成人已经在家里看电视了，很多孩子却骑着自行车刚刚下晚自习。

现在的孩子很可怜，没人玩，不会玩，我们的成人还说孩子贪玩！看看现在孩子的三大玩——看电视、玩电脑、睡觉，可悲啊。我们成人都没有正确地引导孩子玩，给孩子营造玩的环境，让孩子有地方玩，有人玩，知道怎么玩。

玩可分为娱乐性玩、兴趣性玩和学习性玩三种类型，中国家长对玩的理解非常

片面，常常局限在娱乐性玩上，忽视孩子的兴趣性玩和学习性玩，其实也就是忽略了对孩子学习兴趣和学习动机的培养，让孩子不再爱学习。

让孩子学会玩才是真正的“习”！把三种玩合三为一，可以事半功倍。下面请家长做好三件事，让孩子爱上学习。

家长关注“习”，孩子爱上学习

家长在“习”上做文章，孩子就会爱上学习，引导并帮助孩子长见识、交高人、读好书是家长最应该做的三件事（见图2-6），这三件事情是孩子学习动力、学习兴趣和学习目标建立的原动力。



● 读好书

读好书：引导并帮助孩子广泛接触图书，陶冶情操，让孩子多读好书，增长知识。

中国有句老话“读万卷书，行万里路”，读书和行路是互补的，读书是静态的，行路是动态的，古人把“读万卷书，行万里路”作为一种追求，因为两者都能使人开阔眼界，增长知识和能力。调查表明，北大清华的高考状元们有一个共同特点——喜欢阅读并涉猎广泛、博览群书。引导并帮助孩子喜欢阅读，养成阅读习惯，最终达到博览群书的境界是中国家长的首要任务，其中要注意三点：

首先，家长要明确自己培养孩子阅读习惯的目的是什么。增长知识、开阔眼界、



图2-7

陶冶情操……这些目的都无可厚非，但都不应该是家长的目的，而是孩子阅读的目的。家长培养孩子阅读的目的是“让孩子喜欢上阅读”，也就是说，让孩子感受到“阅”的“悦”是家长培养孩子阅读的唯一目的，只有这样才能让孩子养成阅读的习惯。正如犹太人世代的传言：“书本是甜的。”如何让孩子能够从小就体味到读书是一桩快乐的事情，从而终生享受书籍所带来的无穷乐趣，是摆在我们家长面前永恒的题目。

● 让孩子能够从小就体味到读书是一桩快乐的事情，从而终生享受书籍所带来的无穷乐趣。

其次，家长要学会引导孩子选择图书，一定要读好书。清代曾国藩说过：“人之气质，由于天生，本难改变，唯读书则可变化气质。”读书能够改变一个人的想法，从而改变一个人的气质，但是关键在于阅读什么书才能达到这种效果。对孩子来说，也许看多少书不太重要，看什么样的书，才是真正值得考虑的问题。我个人的建议是多读科普书、故事书和传达正确价值观的书。

再次，营造家庭读书环境。家长是孩子的榜样，家长爱读书，孩子就会爱上读书，家长一定要在家中营造读书环境，家长和孩子都要有专门的书柜，家庭要有共同的购书时间和阅读时间，让孩子感受到读书的氛围。我曾经告诉年轻的家长：“每天少看电视，多买些书，到了晚上，手中捧书做阅读状，一段时间后，你的孩子就有可能喜欢上阅读了！”

我一直想策划成立“中国父母读书会”，邀请全国知名的教育专家为家长和孩子

子讲授阅读的知识，同时根据孩子性格、性别、年龄等不同为家庭每月推荐四本书，其中父母各一本，孩子两本，每本书都让专家写好阅读指导，再通过会员制的形式向全国家长推广。我把这个想法给很多家长讲过，家长们都积极响应，我个人能力有限，希望在这方面有资源、有资金的家长可以参与进来。

● 长见识

长见识：引导并帮助孩子广泛接触事物，开阔眼界，让孩子多长见识，增长见闻。

中国还有一句老话“读万卷书，不如行万里路”，读万卷书固然重要，但行万里路更为重要。我认为这句话与“读万卷书，行万里路”并不冲突，这两方面就像我们上文提到的“学”和“习”的关系。读书是“学”，行路是“习”，只有“习学”才能“学习”。陶行知先生是我敬佩的教育家，他最初的笔名为“陶知行”，经过多年的实践，他发现，其实“知行”不如“行知”，“生活中学”、“玩中学”才是最有效的学习手段，因此他改名为“陶行知”。我在看陶行知文集的时候，曾经也有过给自己起个笔名叫“郑习学”的想法，因为“习学”和“行知”有异曲同工之妙。

行万里路就是“长见识”。比如，孩子放了暑假，不要去报那么多所谓的培训班，把孩子放在贫困农村呆半个月到一个月，安排他和农村的孩子生活在一起，我相信这样的“见识”会影响孩子一生。因为城里的孩子可能从来没有“见识”过农村生活，这样的“见识”可能会让孩子知道不是所有的孩子都生活在富足当中，生活的富足来自父母的辛勤劳动，自己应该更加珍惜生活，做好自己本分的事情，同

时，孩子可能会更有爱心，懂得关心和照顾他人，这才是真正的教育。

在我上学期间，一位老师暑假要去上海学习，他很喜欢我，希望带我一起去。我的父亲特别支持我，给了我1500元钱，在那个年代，1500元钱是一笔不小的开支，我永远感谢我父亲那一次对我的支持，因为上海之行让我长了见识，并且影响了我的一生。我是山西太原人，太原市也是省会城市，到了上海之后，我才发现自己是井底之蛙，我在日记中写道：“上海这么大、这么现代、这么摩登，上海的摩天大楼比太原市的普通楼房都多，这里的人友善、素质很高，如果我能够到上海生活工作就好了。”现在我知道，这个就是个学习动机，强烈的学习动机就是由“长见识”而来。

后来，我的父亲因为工作关系被长期派往北京工作，趁此机会我多次去北京，发现北京更吸引我，我就暗下决心发愤学习，希望自己能生活在北京，看看现在的自己，不就在北京生活、工作、娶妻、生子、买房，取得了自己比较满意的成绩吗？

齐大辉老师曾经给我讲过一个故事，一位朋友有一个五岁大的孩子，有一天晚上电视上演非洲难民的生活，孩子的父亲觉得这是教育孩子的好时机，对孩子说：“你看看非洲的孩子都吃不上饭，多可怜，你现在生活条件这么好，还不听话，还不好好学习！”孩子目不转睛地盯着电视半天不说话，孩子的父亲觉得这次的教育取得了成效，让他没有想到的是，孩子回过头来说：“爸爸，他们为什么不到冰箱里拿吃的呢？”是啊，我们的孩子从小到大就知道“冰箱里有吃的”，他从来没有体验和见识过其他生活，怎么可能理解呢？



厦门有个家长告诉我，她的儿子小海13岁，学习成绩一般，干什么都觉得没意思（现在很多孩子没有理想和目标，做什么事情都没有兴趣，这可能是中国独生子女的通病，请家长一定要重视这种情况，尽早调整，否则后患无穷），而且有网瘾，爱窝在家里上网玩游戏，小海妈妈忧心忡忡。

自从和我们学习后，小海妈妈把所学的知识活学活用，家庭发生了巨大的改变：

2009年暑假，小海妈妈没有给孩子报培训班，而是带孩子从厦门出发去了北京、西藏和广东“长见识”。按照我们的要求，出门旅游的准备都是以孩子为主做计划。出门前，小海爸爸按照我们的要求对孩子说：“儿子，你是男人，一定要把妈妈照顾好！”孩子在旅游行程中，真的就像个大人一样照顾母亲。

旅行中，孩子喜欢上了旅游团中的一个摄影师，他们从探讨摄影知识到学习和生活，成了好朋友，旅游结束时孩子对摄影师恋恋不舍。

回到厦门后，孩子不再上网玩游戏，开始奔波于书店找各种摄影知识的书来看，央求妈妈：“妈妈，能否给我买一台单反相机，我希望和那个叔叔一样，有一双发现美的眼睛，用相机记录生活。”小海妈妈笑道：“不上网玩游戏了？”小海说：“上网玩游戏太没有意思了，浪费时间，以前我是没有事情做才上网的，我现在知道自己要做什么了！”





多带孩子长见识，很多事物就会引起孩子的兴趣，从而让他产生强烈的学习动机。

● 交高人

交高人：引导并帮助孩子广泛接触人，深入社会，让孩子多交高人，树立榜样。

中国的老话让现代人改编成了顺口溜：“读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如名师指路。”我认为改编得很好，道出了人际关系和榜样对一个人成长的重要性。

家长必须引导孩子交高人，让孩子广泛接触社会，和更多人打交道，逐步建立自己的社会关系，不断找到自己欣赏的人作为自己的朋友，多接触比自己强的人作为自己的榜样。

交高人的好处有四：第一，在孩子不断寻找高人的道路上，让孩子学会看别人的优点，孩子一定会成为一个心理健康、阳光上进的人；第二，一旦一个孩子喜欢上一个人，这个人将是这个孩子的榜样，孩子从内心就会去模仿和学习，从中有所获益，正所谓近朱者赤，近墨者黑；第三，高人一定是在某一方面拥有特长的人，经过他们指点，学习他们擅长领域的知识和技能可以事半功倍；第四，孩子一旦喜欢上一个人，他会对这个人言听计从，家长帮助孩子找到信任的人，也是帮助孩子找到了教育孩子的助手，共同引导孩子建立良好的生活和学习习惯，树立正确的人生观和价值观。

何谓“高人”，子曰：“三人行必有我师焉。”生活中处处是高人。

举个例子：我的外甥女从小到大，最喜欢我这个舅舅，我对她非常用心，她也非常信任我。到如今，她上大学了，有疑虑的事情会第一时间找我咨询。从她懂事起，我就给她买课外书，和她一起读，读完我们讨论故事情节。在她上小学时，当时在国内很少有人知道《哈利·波特》，我给她购买了《哈利·波特》作为她的课外读物，对于一个小学三年级的孩子来讲，看纯文字版的《哈利·波特》并不是一件容易的事情，尤其是外国人的名字又长又不好记，我读起来都很费劲。我的外甥女想都不想就全部读了下来，用她的话说“因为是舅舅推荐的，一定是好书”，从那时起，《哈利·波特》一出新版，她就吵着要我给她买。孩子因此养成了良好的阅读习惯。另外，我一直喜欢电脑，在大学期间喜欢电脑编程，因为我的这个爱好，我的外甥女从小就喜欢电脑，我正确引导她使用电脑，并和她交谈和探讨，现在她的电脑水平在同龄人当中是佼佼者。一定程度上，我就是外甥女的“高人”。

很少有家长不重视孩子学习的，关键在于对孩子学习的重视是不是科学有效。家长重视“习”孩子重视“学”，家长重视“学”孩子逃避“学”，这是规律。家长重视“习”就是让孩子爱上学习，就是帮助孩子建立正确学习认知、找到学习动机、建立学习兴趣、拥有学习目标。这一切的来源都在于家长的“习学”，都在于家长是否帮助孩子交高人、长见识、读好书（见图2-8、图2-9）。

请家长记住一句顺口溜：“读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如名师指路，名师指路不如自己去悟。”读万卷书指读好书，行万里路

有声读物，家教资料→ yzt61.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977



指长见识，阅人无数指让孩子多接触社会，只有多接触社会才能找到名师指路，名师指路就是交高人，这一切的核心都是帮助孩子自己去悟出学习的动机、兴趣和目标，那么孩子一定会充满学习动力，并享受学习带给他的快乐。



给你一招

引导孩子找到崇拜的人，帮助孩子树立心中的高人

家长要从小根据孩子的兴趣和特点，帮助孩子找到崇拜的人，其实每个孩子内心深处都有这样的人，首先，把这个人的经典话语作为孩子的座右铭，写在醒目的地方，提醒孩子；第二，随时阅读这个人的传记，用这个人的经历不断激励孩子；第三，和孩子不断探讨这个人的故事，并共同查找这个人的生平和资料，让孩子成为研究这个人的“专家”；第四，不断让孩子扮演这个人的角色，让孩子问自己：“如果×××遇到这件事情的时候怎么处理”；第五，引导孩子常常进入这个人的状态：“我应该像×××一样……”



第一章

（一）本课程的性质、地位和作用
本课程是小学教育专业的一门必修课程，旨在使学生掌握小学教育的基本理论和技能，为从事小学教育工作打下坚实的基础。

第一节 绪论

一、小学教育的意义

小学教育是国民教育的基础，对儿童的身心发展起着至关重要的作用。

（一）小学教育的特点

1. 基础性：小学教育是儿童知识、技能、情感、态度、价值观形成的基础。

2. 启蒙性：小学教育是儿童认识世界、探索未知的启蒙阶段。

3. 全面性：小学教育应关注儿童的全面发展，包括德、智、体、美、劳等方面。

（二）小学教育的任务

1. 传授基础知识，培养基本技能。

优之童
PDG

· 第3章



辅导孩子“会学习”

“会不会”学习是决定孩子学习好不好的三个关键条件之一。会不会学习涉及学习环节、学习方法、学习行为、学习习惯等问题。俗话说“会者不难，难者不会”，很多孩子觉得学习困难，很大程度上是因为孩子不会学习。中国的教育体制在孩子爱学习和能学习上关注比较多，但在孩子会学习上的教育和引导非常欠缺。家长想要帮助孩子学习好，会学习是基本点，也是着手点。

学会学习

● “会不会”就是懂不懂“怎么做”

“会不会”学习其实就是“怎么做”的问题，家长们，图3-1所列的问题是家长每天对孩子众多要求中的一部分，请你准备一支笔和一张白纸，静下心来，认真回答每一个问题，好吗？

图3-1



A	怎么洗手？	()
B	怎么吃饭？	()
C	怎么按时起床？	()
D	怎么按时睡觉？	()
E	怎么写作业？	()
F	怎么预习？	()
G	怎么做笔记？	()
H	怎么上课？	()
I	怎么考试？	()
J	怎么培养课外阅读习惯？	()
K	怎么认真？	()
L	怎么学习？	()
M		()



对于大部分家长来说，是不是觉得这些看似简单的问题，回答起来却异常艰难，我这里用“艰难”来形容家长的答题状态应该是非常贴切的，这些问题我问过无数家长，几乎没有一个家长能够正确地回答其中任何一个问题！

我们以“吃饭”为例，如果我问你，你会吃饭吗？你一定会回答：“当然会！谁不会吃饭啊？”如果你的孩子问你这个问题，你如何回答？现在请你把正确吃饭的方法和步骤写在白纸上，如果你写不出来，你的孩子可能就没有好的吃饭习惯，只有你能够告诉孩子怎么正确吃饭，孩子才可能会有好的吃饭习惯。

平时我问家长们这个问题的时候，很多家长都说“用嘴吃，吃饱了就可以了”，却忽略了人是社会化的动物，我们的一切行为都应该遵循一定的社会规则，否则和动物没什么区别。



有一次在广东做完报告，一位孩子的爸爸请我吃饭，想请我帮助解决孩子的问题，吃饭地点是一个很豪华的酒店。吃饭过程中，这个爸爸一直咨询我关于他孩子的问题，但是我非常讨厌这个爸爸的行为，因为他“不会吃饭”，一晚上不知道多少次用筷子指着我和我说话，家长们想想，这个爸爸用筷子指着我说：“郑老师，你讲得真好，能不能给我你的联系方式啊？”我是什么感受？我能给他联系方式吗？他用筷子指着我说：“我的孩子不听话，成绩特别差，生活习惯也很不好，怎么办？”我心想：“你连对人最起码的尊重都没有，怎么能把孩子教育好呢？你都没有好习惯，孩子的习惯能好到哪里去呢？”



这个爸爸就是不会吃饭的人！吃饭，不是吃饱就行的。孩子在吃饭的时候，不等长辈就自己开始吃；专挑自己喜欢的一直吃，根本不考虑别人……这些都是不会吃饭的表现，能怪我们的孩子吗？你有没有系统地告诉孩子符合社会化的吃饭流程呢？

以此类推，家长，怎么让孩子睡觉？怎么让孩子起床？怎么让孩子写作业？……

家长如果回答不出来，就不要要求孩子，否则这是对孩子的虐待。你都不知道怎么做，怎么要求孩子做正确？孩子是孩子，在他社会化的过程中，每一个行为都需要学习，学习的基础是需要我们大人在最开始的时候告诉他怎么做，在此基础上，他不断重复正确的行为，最终养成良好的习惯。

“会不会”的问题就是“怎么做”的问题，“会不会学习”的问题就是“怎么学习”的问题。

● “会不会”的问题就是“怎么做”的问题，“会不会学习”的问题就是“怎么学习”的问题。

● “认真”是会学习的基础

从“认真”谈起

“认真”这个词，对于很多家长来说不仅是耳熟能详，而且是运用自如：每天早上出门告诫孩子上课要“认真”听讲，吃饭前要求孩子“认真”洗手，孩子回到家唠叨“认真”写作业，家长希望孩子做什么事情都要“认真”点儿……

那么，什么是“认真”呢？怎样才能让孩子“认真”呢？多年来，我常常用这个问题来考家长，目的就是让家长改变教子观念，家长们的答案基本上都是“专心”、“用心”、“一丝不苟”、“不要马虎”……

如果你的孩子两三岁，你对孩子说：“去，认真洗手。”孩子问你：“什么是认真？”你怎么回答？

你告诉孩子，认真就是“用心”，孩子会想：“心怎么用啊？”他不会理解“认真”。

你告诉孩子，认真就是“一丝不苟”，孩子根本不能理解这个词，他可能会想到“狗”，他不会理解“认真”。

你告诉孩子，认真就是“不要马虎”，孩子会想：“马和老虎和认真有什么关系？”他不会理解“认真”。

你告诉孩子“一心一意”、“专注”……其实都不能解释“认真”，因为“认真”对孩子来说是个抽象的词，孩子很难理解，而你用更多抽象的词去解释本来就抽象的词，孩子根本理解不了，时间长了孩子似懂非懂，就永远不会认真了。

我们中国人是最“讲”认真的，却是最不认真的，我们的“认真”都是嘴上讲的，很少实际去做，这就导致中国孩子要么从来都没有搞明白什么是认真，要么就是认认真真地不认真了一辈子。

2003年，非典肆虐，我在北京工作，那个阶段没有什么事，每天呆在家里上网、看书、看电视、听广播。我发现了一个问题，电视广播都在不间断地重复播放“如何洗手”的内容，我就纳闷了，从小到大家长都要求认真洗手，我怎么不会呢？而



且，不可能是我一个人不会，如果是我一个人不会，就不需要包括中央电视台这样的媒体专门给我讲吧——我发现绝大部分人都不会！

我给太原的家打电话，跟我妈妈调侃说：“妈啊，30年了，我才发现我不会洗手，要不是非典来了，我都发现不了这个问题，你从小要求我认真洗手，到现在我才学会，说明你就没有教对过我！我也不怪你，我相信我姥姥就没有认真教会过你！”

家长们从小要求孩子认真洗手，非典来了，很多成人才发现自己都不会洗手，多么具有讽刺意味啊！家长们要求孩子认真洗手，可能从来都没有“认真”“教会”过孩子认真洗手。

西安的一位家庭指导师给我讲她辅导的案例：一位五岁男孩的妈妈每天吃饭前都督促孩子认真洗手，孩子洗完手到餐桌前时，她总问：“洗干净了没有？”孩子回答：“洗干净了。”

“那吃饭吧。”

突然有一天，她无意中发现，孩子在卫生间独自洗手时是在马桶里洗的！她惊呆了，大发脾气，到了晚间情绪平静下来，和孩子交谈，孩子对她说：“高的是你的，低的是我的，你不在的时候我就用低的洗手，那水也很干净。”这是孩子的思维，妈妈在的时候用洗手盆，也就是孩子说的“高的”，妈妈不在的时候，就用“低的”，这样方便。要知道，孩子可没有“脏”的概念，他看到马桶里的水是干净的，为什么不能洗手呢？

嘉兴的一位妈妈听我讲这个案例的时候告诉我，她的女儿曾经指着马桶问过

她：“妈妈，这里面的水可以喝吗？”

家长们，我们要反思我们的教育方法了。

认真原则

认真就是“目标明确、程序完整、结果达标”，把任何一件事情认真做好，都需要有明确的目标和达标的结果，其中更为重要的是程序的完整，只有程序完整，才能在明确目标的指引下，达到满意的结果。请看图3-2：



家长首先要学会怎么教孩子“认真”！只有教会孩子“认真”，孩子才可能成才。家长请参考“观念·概念”中“认真洗手”章节

正确理解“认真”

横坐标和纵坐标构成了完整的认真原则，横坐标分成了做什么（是行为）、怎么做（是定量）、为什么这样做（是定性）；纵坐标代表程序完整。家长们在要求或者希望孩子认真的时候，就看看这张图，只有用好这张图，你的孩子才可能认真。

例如认真洗手（见图3-3），目标明确——洗手，结果达标——把手洗干净，程序完整——只有按照正确的洗手程序去做，结果才会达标。手洗得干净与否是洗手这个行为的程序是否完整和每个程序是否达到标准决定的，如果家长只是要求目标

图3-3

目标明确		做什么?	怎么做?	为什么?
		行为	定量	定性
认真洗手 程序完整	1	打开水龙头	中小档位	小我：省钱；大我：社会贡献
	2	把手淋湿	手在水盆边缘下，指尖朝下	水不外溅，水向下流
	3	关水龙头，使用洗手液	适量	杀灭细菌
	4	掌心对掌心搓	5秒以上	清洗掌心
	5	掌心对掌背搓	左对右后右对左5秒以上	清洗手背
	6	掌心对手指旋转	左对右后右对左5秒以上	清洗手指
	7	掌心对指尖搓	左对右后右对左5秒以上	清洗指尖
	8	掌心对手腕搓	左对右后右对左5秒以上	清洗手腕
	9	打开水龙头/清洗	中小档位，指尖朝下无残留	清洗洗手液 水不外溅
	10	干手	干净的毛巾或纸巾	防止二次污染
	11	擦干水池/物品归位	擦干水池/物品归位	方便下一位/良好家教
		结果达标		

学会正确洗手

和结果，而不告诉孩子程序也就是怎么去做，那孩子永远都不能认真，不会掌握做事情的技能。

在孩子学习洗手的过程中，首先，给孩子多做示范，让孩子基本知道流程；其次，定量和定性地告诉孩子每一个步骤的行为标准，再次，确定孩子按照流程把每个步骤都做规范；最后，在21天内监督孩子按标准操作形成习惯。如果你能做到，孩子一辈子都能把手洗干净。

我把这样的教育称作“一次管一辈子的教育”。中国家长教育孩子，绝大部分是“一生管不了一次的教育”，就好像洗手，家长一生要求孩子认真洗手，却没有教会孩子，造成孩子一辈子都不会洗手。

洗手如此，何况其他呢？

家长请反省

通过认真洗手大家知道了认真原则，请问家长，认真写作业的程序是什么？认真上课的程序是什么？认真预习、复习的程序是什么？怎么检查、怎么考试、怎么做笔记？这些问题大家能回答得出来吗？家长在教育孩子时出了大问题，不认真的家长一味要求孩子认真：吃饭——洗手了吗？却没有教孩子怎么洗手。作业——写完了吗？却没有教孩子怎么写作业。上课——听讲了吗？却没有教孩子怎么认真听讲。考试——成绩怎么样？却没有教孩子学习流程……

绝大部分老师和家长都没有教给孩子基本的学习行为，孩子学习都靠自己



“悟”，能悟出来的孩子成了前五名，没有悟出来的孩子呢？有的因为不会学习而
不爱学习，有的养成不正确的学习习惯还在努力学习，成绩怎么都上不去。

在中学普遍存在这样的现象：差学生不怎么做笔记，好学生有自己的一套记
笔记方法，在短时间里只记下最重要的东西，笔记做得最认真的，中等生居多，
越认真越中等，越中等越认真，他们上课大部分的时间都用在了记笔记上，听
课效率极低，课后复习回头看笔记的时候，笔记做得整整齐齐，却看不出哪些
是重点！

孩子都没有接受过起码的正确、科学、高效做笔记的学习，可悲啊！很多孩子学习成绩不佳，能怪他们吗？

很多家长问，难道老师们都不教这些吗？是的，老师们基本上都不教，因为师范教育并没有把这些知识传授给他们。一小部分老师经过多年的教学实践摸索出来一些正确的学习行为，传授给孩子，绝大部分老师并不具备这样的能力。

授之以渔还是授之以鱼？传授方法的老师毕竟是少数，大部分的老师在传授知识。想让孩子学习好，就要教孩子学习上的“渔”，老师教不了，可能就要靠家长教了。

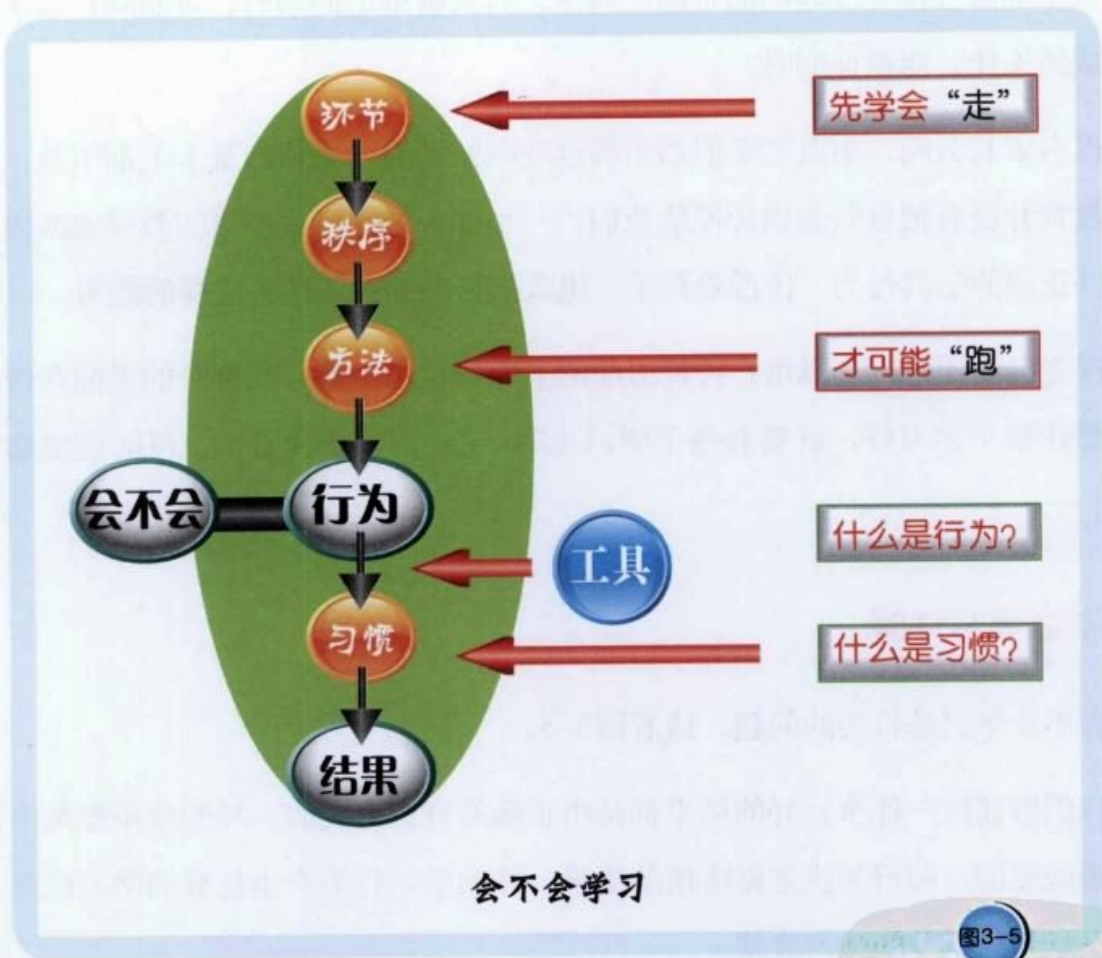
● 会不会学习详解

会不会学习是行为的问题，请看图3-5。

我们做任何一件事，好的结果都是由正确的行为造成的，坏的结果都是由错误的行为造成的，即行为决定做事情的结果，好的学习行为产生优异的学习成绩，坏的学习行为产生差的学习成绩。

人的行为从哪里来？大脑支配人的行为，每个人大脑里都存储了很多长期积累的经验和方法，当面对某一问题时，大脑先产生处理这件事的方法，这些方法通过行为来实施和展现。

方法哪里来呢？其实方法是人在有意或者无意中学习来的，包含三个方面：涉及的环节、排列秩序和每个秩序点上的工作量。



因此，做一件事情要有好的结果或要养成一个好的习惯，一定要有正确的环节、秩序、方法和行为。想要有好的学习结果，就一定要有正确的学习环节、学习秩序、学习方法和学习行为。学习环节和学习秩序是基础。

西红柿炒鸡蛋

几乎人人都会做西红柿炒鸡蛋，但是每个人炒出来的味道是不一样的，也就是说，每个人做的西红柿炒鸡蛋的结果都是不同的。是哪里不同呢？

大家想想，西红柿炒鸡蛋对于大部分人来讲，环节都差不多，不同的是每一个环节的排列顺序和每一个环节用的材料的量和炒的时间，最终才导致结果不一样。

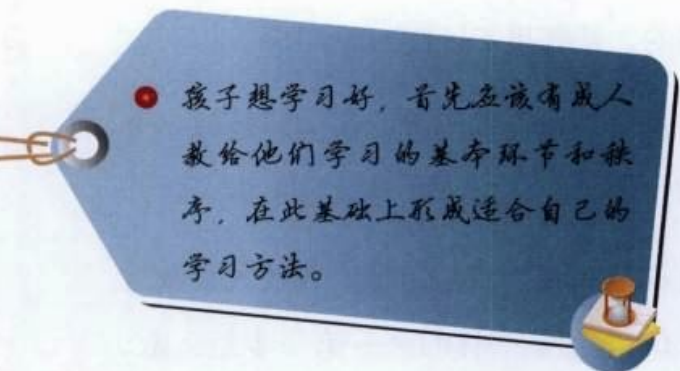
或者我反过来讲，假设大家都不会做西红柿炒鸡蛋，我是厨师，我教大家做这道菜，我一定先教大家环节，而且给每个人的环节都是一样的——第一步怎么做，第二步怎么做……

大家回家按我教的步骤炒，有的人炒出来一尝，甜了，下次多放点盐；有的人炒出来的鸡蛋老了，下次少炒一会；有的人质疑“非要按老师教的这么炒吗？老师说先炒鸡蛋，我偏试试先炒西红柿”……在我给大家的标准下，大家按照自己的喜好调整并不断实践，炒出了适合自己口味的西红柿炒鸡蛋，从而形成了自己的一套方法，养成了自己的一套习惯。

做同一件事情，基本环节差不多，不一样的是秩序和每一个环节所用时间和所用量，这就构成了方法——方法就是环节+秩序+时间或用量。方法决定行为，行为决定习惯，习惯决定结果。

需要指出的是，环节是最基本的单位，厨师必须先教基本的环节和秩序，在此基础上，学生才开始按照自己的特点进行调整，形成适合自己的方法。因此，基本的环节和秩序是方法的基础，学习和炒菜一样，基本的环节秩序构成好的学习方法，

好的学习方法形成正确的学习行为，正确的学习行为重复为良好的学习习惯，良好的学习习惯造就好的成绩。



● 孩子想学习好，首先应该有成人教给他们学习的基本环节和秩序，在此基础上形成适合自己的学习方法。

孩子想学习好，首先应该有成人教给他们学习的基本环节和秩序，在此基础上形成适合自己的学习方法。如果没有人教给他们，孩子们就需要靠自己悟环节和秩序了，大部分孩子都没有那么好的悟性，还是不要让孩子自己悟了吧。

先学会走才可能跑

我把教会孩子事情的基本环节和秩序称作“走”，把孩子学会基本的环节和秩序后主动调整并形成适合自己的正确方法称作“跑”，只有先学会走，才可能跑起来。家长在教育孩子的过程中，最好的方法是教给孩子最基本的环节和秩序，扶着“走”起来，只要孩子能“走”起来，“跑”的事情他自己就会。

可悲的是，大量的孩子还不会“走”，家长却要求他们“跑”起来，怎么可能呢？生活如此，学习也如此。家长们不在“走起来”上下工夫，而是在“跑起来”上下工夫，最后累得筋疲力尽，抱怨说：“我什么方法都用上了，都没用，我孩子就不是学习的那块料。”

每个孩子都是一块“好料”，可惜雕琢这块“料”的是不懂孩子心理、教子水

平偏低的家长。

我常常对家长说，你想要教育好孩子，不需要你教子水平多么高，只需要做两件事就可以了，第一，不要做错事；第二，正确交给孩子最基本的流程和方法，让孩子上路“走”起来，做好这两件事，孩子自己都会“跑”起来。



● 每个孩子都是一块“好料”，可惜雕琢这块“料”的是不懂孩子心理、教子水平偏低的家长。

可惜大部分家长在教育孩子上，方法都是错误的。但这些家长每天不辞辛苦地“认真”教育孩子，真可谓好心办坏事，孩子也跟着倒霉。

本书关于引导孩子学习的所有知识和方法，都是基于“先学会走才可能跑”的原则。家长学会“走”，引导孩子“走”，孩子自己就能“跑”。所以这本书并没有那么多技巧让孩子迅速提高学习成绩，因为迅速提高学习成绩是孩子的事，不是家长的事，家长的职责不是让孩子迅速提高学习成绩，而是让孩子学会学习。

明确学习的环节

想让孩子认真学习，目标明确——学习，结果达标——成绩不错，程序完整是重点。程序完整的重点是家长应该明确学习的环节，图3-6列出了学习最基本的环节：预习、听课、作业、复习、考试、阅读、改错、记忆、讨论/提问、检查、定

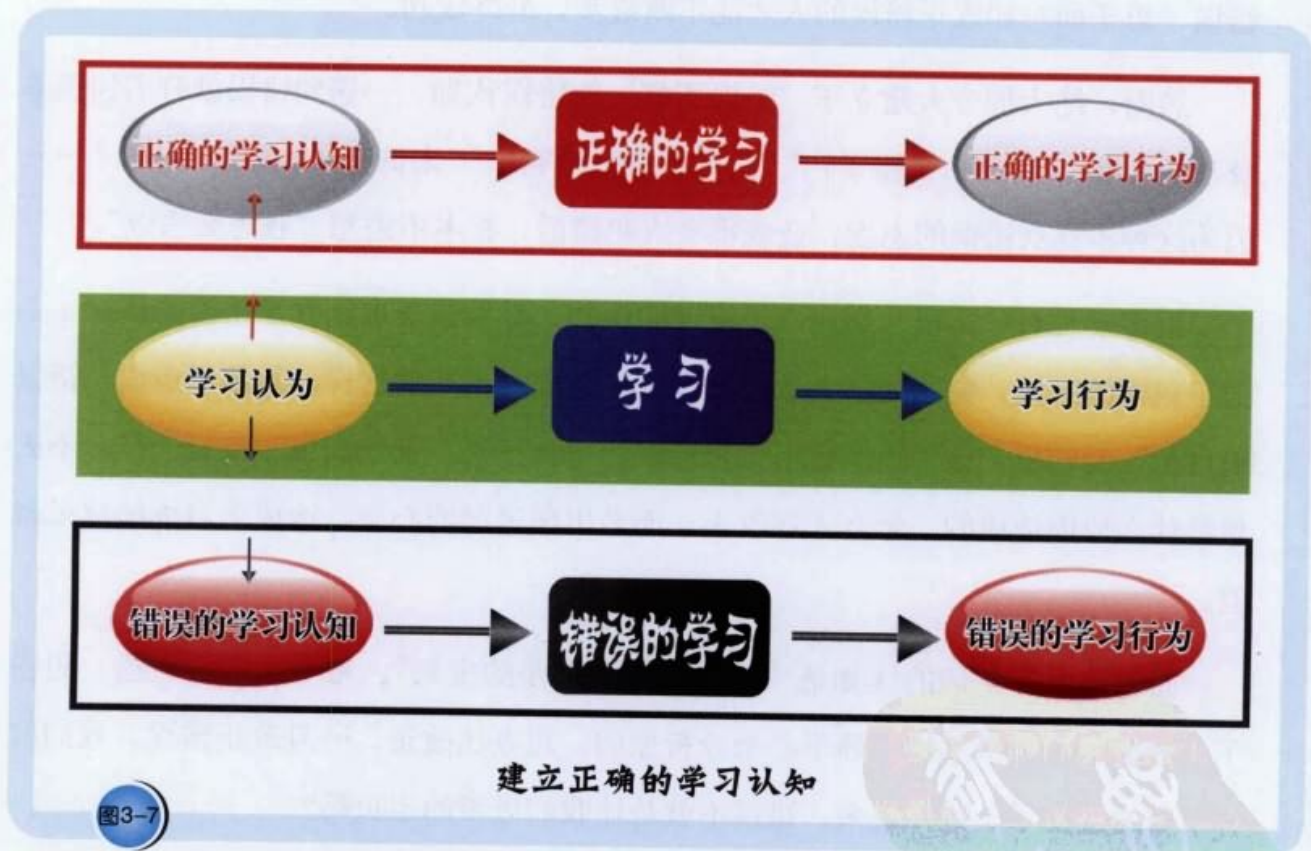


计划、玩。其中的“玩”就是“习”。家长在每一个环节前面加上“怎么”两个字，认真地搞明白每个“怎么”的答案，然后引导孩子学会，这就是家长辅导孩子学会学习需要做的重点。如果你能把这个工作做好，相信孩子学习会“跑”起来。说白了，就是帮助孩子弄明白学习的每个环节，然后养成习惯。

建立正确的学习认知

在本书“爱不爱学习”的环节，我给家长解释了“认知”的概念，想让孩子学

习好，一定要给孩子建立正确的学习认知，本节我将详细描述学习环节中最为基本的十个认知和基本方法，请家长用心学习。只有建立正确的学习认知，才可能有正确的学习行为。其中的技巧是：先理解认知，再学习方法。



● 错误——“错误是让我进步的宝贝”

家长们，你喜欢错误吗？你的孩子喜欢错误吗？我发现，几乎没有人喜欢错误，一见到错误，难过、不安、焦虑、自责……拥有这样心态的人不会积极生活，拥有



这样心态的孩子学习不会太好，为什么？

没有人不犯错，尤其是孩子，关键是犯错之后，我们不应该盯着错误本身不放，最应该做的是去分析什么原因造成了错误，应该怎么对待，尽量下一次不犯同样的错误，勇于面对和改正错误的人才能不断进步，最终成功。

然而，绝大部分人建立了“错误不好”的错误认知，一遇到错误就盯着错误本身不放，想：“我怎么又错了！”“我是不是很笨啊！”“太倒霉了，又犯错了！”……因为这种不喜欢错误的态度，造成很多人犯错后，根本不去想“我怎么去改”。

很多家长对“错误”都建立了错误的认知，导致孩子也建立了错误的认知：当孩子犯错的时候，家长如临大敌，批评、讲道理……长期这样，给孩子造成“错误很可怕”的印象，孩子逐渐也害怕犯错误，一旦犯错，孩子们也和家长一样，不去想是什么原因造成的、怎么才能改正，而是出现逃避的心态，造成学习成绩越来越差。

面对错误，正确的认知是“错误是让我进步的宝贝”。每个人都会犯错，犯错了才知道我们哪里不足，静下心来分析原因，想办法改正，一旦改正错误，我们就有了新的进步了。这样说来，错误不就是让我们进步的宝贝吗？

关于“错误”的错误学习认知：

错误不好！

关于“错误”的正确学习认知：

错误是让我进步的宝贝!

家长应该帮助孩子怎么做呢?

第一，看到孩子出错了，应该想“太好了，孩子又犯错了，我要好好帮助孩子分析原因，怎么解决”。家长有这样的心态，对孩子的错误就会包容、理解，孩子就不再害怕错误。

第二，引导孩子“犯错后要高兴”。例如孩子考卷上出现了错误，告诉孩子要高兴，为什么？因为出错说明这个知识点没有完全掌握，这是好事情，分析出错的原因，重新掌握这个知识点，不是又进步了吗？我培训的很多孩子，最喜欢和妈妈说的一句话就是：“妈妈，又有错了，又找到宝贝了，帮我看看怎么改。”还有些孩子非常可爱，回到家里一脸沮丧地说：“妈妈，我今天没有找到宝贝！”

第三，牢记“错误是让我进步的宝贝”，但只有改正的错误才是真正的宝贝！有些孩子出了错后对家长说：“你不是说错误是宝贝吗？”而根本不去改正。这是孩子建立的错误认知，因为“错误是宝贝”指的是遇到错误主动去改正，改正过来的错误才是真正的宝贝。家长要切记这一点。

第四，给孩子一个“宝贝本”。刚开始的时候，最好是全家人每天花几分钟的时间，分析每个家庭成员今天有没有“宝贝”，有了就写在“宝贝本”上，大家共同帮助这个家庭成员找到解决方法。只有是全家人的行为，孩子才会很快接受。很多家长觉得这个方法很好，直接就用在在学习上，而很多孩子并不喜欢学习，这样就很难建立正确的认知和良好的习惯。家长切莫急于求成，在最初的时候，“宝贝本”

只记录生活中的“宝贝”，不要记录学习中的“宝贝”，孩子容易接受。当家长确认孩子改变了观念，认为“错误是让我进步的宝贝，只有改了的错误才是这样的宝贝”后，再引导孩子将“宝贝本”用在学习上，其实就是“错题本”，成绩好的孩子绝大部分都有建立“错题本”的良好学习习惯。

只有不怕犯错的孩子才会主动改正错误，养成主动改正错误习惯的孩子就越来越少犯错误。

● 作业——一天中的一次考试

作业是学习中非常重要的一个环节，能独立、认真、保质保量完成作业的孩子学习都不会太差。而作业却是很多家长最为头疼的一件事，孩子写作业磨蹭、马虎、不认真、需要陪伴是普遍的问题。实际上很多家长根本不知道什么是作业，绝大部分孩子也不知道，请你问自己这个问题，然后去问问孩子，答案是什么？很多家长和孩子的答案是“老师留的就是作业”，这是一个非常错误的认知！孩子们认为老师留的就是作业，行为上写作业就应付差使，没有责任心，写完了事。

那什么是作业呢？

作业是一天课堂知识的学习与巩固，是查疑补漏，是检查所学知识是否完全掌握的方法。换句话说，作业就是一天的一次考试。考试怎么考，作业就怎么写。如果能养成这样的写作业的习惯，那孩子的学习一定会好。

当然，孩子写作业不好的原因有很多：不喜欢学习、写作业的环境不佳……有

些家庭，孩子在写作业，家长在打麻将、看电视，孩子能写好作业才是怪事呢。“和家长消极对抗”也是很多孩子写不好作业的根本原因，孩子很快完成作业后，家长还布置其他作业，造成孩子故意慢慢写，边写边玩，最后养成了不良习惯。不同的原因有不同的方法，但所有的原因中，没有正确的作业认知和不会写作业是共性问题，本章主要讲解这两方面的内容。

关于“作业”的错误学习认知：

老师留的就是作业！

关于“作业”的正确学习认知：

作业是一天中的一次考试！考试怎么考，作业就怎么写！

家长应该引导和帮助孩子按照考试的流程写作业：

第一步，准备。准备分两部分，首先是生理准备，考试让上厕所吗？不让。作业是一天的一次考试，写作业中间也不能上厕所。在孩子写作业前要求他去上厕所，如果孩子说：“妈妈我没有尿。”要告诉他：“没尿也要去一趟。”让他知道这个环节是必须要做的，21天养成一个习惯，家长坚持做，孩子写作业之前就会想起上厕所。其次是物理准备，考试是不允许在中途出教室的，所以让孩子自己提前把该用的学习用具都一一准备好。很多孩子把上厕所和准备学习用具作为磨蹭作业的借口，因此要在第一时间让孩子“死了这条心”。第一步养成习惯，孩子就会开始重视学习。

第二步，静心。社会太浮躁了，让孩子也静不下心来。很多孩子可能在外边疯玩刚刚回来，也可能是刚刚看完电视心不静，写不好作业。告诉孩子，写作业前要静心。简单的方法是深呼吸几次，家长不要觉得这个行为微不足道，当孩子养成习惯后，一深呼吸就提醒自己“静下心来，要写作业了”。还有一种方法是让孩子闭上眼睛三分钟，什么都不要想，或者想一想太阳照在身上暖暖的感觉，这就像我们睡不着觉数羊一样，为了让自己不要胡思乱想，静下心来，尽快入睡。家长帮助孩子，让孩子学会静心，只有这样，孩子才能全心投入去写作业。如果孩子养成了静心的习惯，做任何事都会这样，好比上课前他会闭上眼睛静一会儿，就能全神贯注听课了。好的习惯是需要培养的。

第三步，回忆。拿出一张纸，我们把这张纸称作“回忆纸”，让孩子回忆一天讲了哪些知识，语文和数学分别讲了几个重点，把重点写到这张纸上。这个步骤相当于考试前的复习，只有复习才能取得好成绩，把重点写在回忆纸上，相当于对一天学习的一次知识梳理。更重要的是，在写作业过程中，孩子不断看这张回忆纸，不知不觉当中就重复记忆了知识重点。家长一定要重视这个步骤，很多孩子到初中以后，写作业时总是乱翻书，翻什么呢？翻重点和公式呢！如果有了这一步，孩子就能在潜移默化当中把重点都记在了脑子里。

第四步，预计时间。考试是有时间限制的，让孩子预计一下自己写作业的时间，做到心里有数，他就会有紧迫感。很多家长总说孩子写作业慢，我常常问家长，什么是慢，多长时间是慢？你都没有标准，先考虑你自己的问题吧。

第五步，记录开始时间。让孩子自己记录下开始时间，或由家长帮助记录。

第六步，正式写作业。

记录开始时间之后，让孩子正式写作业，正式写有三不原则：不翻书、不打扰、不间断。不翻书，考试不允许翻书，写作业时也尽量不翻书，如果题目在书上就把书翻到那页，这里说的翻是不能让他翻来翻去找重点，因为重点已经写在了回忆纸上，如果家长坚持让孩子这么做，孩子就会重视回忆环节，会尽量把重点写到回忆纸上，这个习惯要养成了，中学以后收效明显。不打扰，孩子的爸爸妈妈，尤其爷爷奶奶，在孩子写作业的时候总爱说：“宝贝，吃个苹果吧。”“宝贝歇会儿，喝点牛奶吗？”他缺那一口吗？也许孩子一道题马上就想出来了，一杯牛奶喝下去——白想了，如果真的关心孩子，在他桌上放杯水就行了。不间断，写作业的过程中不允许看电视和上厕所，他预计写完一个科目的作业要40分钟，在这期间不要让孩子间断，即使孩子有不会的，也不要帮助他，考试的时候你不能随叫随到吧，孩子发现没有办法了只有逼着自己思考，家长千万不要成为孩子的“拐棍”，孩子实在想不出来，就先空着，等写完作业后统一解决。

第七步，记录结束时间。

第八步，统计实际作业时间。记录了开始时间和结束时间，就能统计出孩子这个科目作业的实际用时，这有三个好处：孩子建立了时间观念，了解自己的真实情况，预计作业时间会越来越准确；因为有了实际时间，就大致有了孩子写作业的时间标准；做到孩子和家长心里有数，以这个时间为标准，逐步提高写作业的速度。

第九步，检查作业。家长千万不要帮孩子检查作业，我们要帮孩子养成检查的习惯，而不要替他检查作业。

有声读物，家教资料→ yzt61.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977

第十步，预习明天的课程。我们对于孩子写作业还发明了很多小工具，家长只要按照工具上的要求，孩子慢慢就能写好作业。有兴趣的家长可以上网或者到各地指导中心咨询。

最后提醒家长，写作业的流程都是按照科目来做的，每一个科目按照这样的一套流程来做。写作业最好能文理交叉搭配来写，先写自己不喜欢的科目，把自己喜欢的拿手的作业放在后面写。

方法是死的，人是活的，要根据孩子的实际情况，适当改变以上步骤，可以达到事半功倍的效果。



小技巧一

作业是孩子自己的事情，千万不要让孩子认为作业是写给家长和老师的，我帮助很多老师改变了家长作业签字的方法，最终让孩子自己承担写作业的责任，家长们也可以和老师沟通使用这一方法。老师要求家长签字，只要求家长在作业上签上是否独立完成、用了多长时间就可以了，剩下的事情就留给老师了。你看到孩子写作业中间看电视，别管他，让他看，你只要记录开始和结束时间就可以了，第二天到学校里老师一看，对你的孩子说：“别人写作业都只用40分钟，你怎么用了两小时？”孩子都怕老师，家长一百句话不抵老师一句，回到家他一定和家长说：“我要好好写，同

学都是40分钟写完，我也要40分钟完成。”这样孩子就有了紧迫感。如果家长在作业上签上了“没有独立完成，妈妈陪着写的”，老师会问孩子：“你为什么让妈妈陪，不自己独立完成作业？”孩子回家一定说：“妈妈，你不要陪我写作业了。”用这样的方法，我们让很多孩子改掉了写作业磨蹭的毛病。如果你的孩子连老师都不怕，那就是大问题了。



小技巧二

每个孩子都希望自己进步，只是很多家长教育方法错误，才阻碍了孩子进步。孩子预计了40分钟写完作业，实际上38分钟就写完了，遇到这样的情况，很多“无知”的家长会说：“你预计40分钟，38分钟就写完了，明天35分钟行不行？”如果你这样说，大部分孩子都会在心里产生“凭什么”的想法，你应该反着说：“宝贝，你预计40分钟写完作业，没想到38分钟就写完了，妈妈太高兴了，明天只要40分钟就行了。”大部分孩子听到这样的话会说：“不，我明天35分钟就能写完。”

● 预习——发现问题就是预习

凡事预则立，不预则废，毛泽东同志也说“不打无准备之仗”，都说明预习的

有声读物，家教资料→ yzt61.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977

重要。其实我们每个成人都知道预习的重要，可现实生活中，绝大部分人没有预习的习惯，究其原因，可能是我们上学的时候，家长和老师都不断告诫我们“预习很重要”，但很少告诉我们正确的预习方法。预习分为阶段预习、学期预习等很多种类，这一小节中讲的预习特指课前预习，因为这是基础。

在辅导孩子的过程中，我发现预习是很多孩子的学习负担，不少孩子对我说：“明天要学的课程，我本来就不会，难道预习我就能预习会？预习不会，还要预习干什么？”我觉得孩子说的很有道理，大家不要认为孩子在狡辩，即使是狡辩，你有没有本事说服孩子，让孩子不再狡辩呢？

关于“预习”的错误学习认知：

预习是学习的负担！预习没有用！预习就是学会！

关于“预习”的正确学习认知：

发现问题就是预习。

家长纠正孩子对预习的错误认知的方法和技巧：

第一，告诉孩子预习不是学会，只要发现问题就说明预习有效了。很多孩子建立了这样的学习认知以后，再也不讨厌或惧怕预习了，他觉得这样做非常简单。

第二，给孩子准备一个专门的本子，我们把本子称作“暂存本”——暂时存问题的本子，让孩子预习的时候，把提出的问题写在暂存本上就可以了。

第三，根据科目、孩子年龄和孩子的学习程度帮助孩子制订找问题的数目。

有声读物，家教资料→ yzt61.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977

第四，家长和老师配合，跟踪和分析孩子找问题的质量，找问题质量越高，孩子预习效果越好，千万不要把找问题流于形式，那还不如不预习。

第五，认真预习：目标很明确——不用学会，只找问题；程序完整——用暂存本；结果达标——按照标准保质保量写在暂存本上。

第六，预习贵在坚持，只要坚持就能养成习惯，其实就是养成了自学的能力和习惯。“老师不讲我就看不明白”是很多孩子的认知，其实这都是孩子等待老师等习惯了。大家看看，各方面都学习优异的孩子，老师不教，他也都会，道理很简单，老师不用教，自己用心学，掌握学习方法，自己也能学得会。想达到这一点，核心是要养成预习的习惯。

● 学习流程——暂存问题是关键

很多老师和家长会说：“学习就是发现问题和解决问题的过程。”“问题不要过夜，遇到问题就一定要解决它。”“问题是弹簧，你进它就退，你退它就进。”我认为这都是不正确的学习认知。

学习是围绕问题展开的，这一点没有错，但是遇到问题就一定能解决吗？当孩子情绪不高的时候，没有掌握这个知识点的时候，钻进牛角尖的时候，父母吵架的时候……可能都解决不了问题，解决问题与否与知识储备、情绪态度、客观环境等有密切的关系。遇到问题，根据实际情况，可以不立即解决，对待问题最可怕的态度是没有解决就把问题放下了，不再去解决或忘了解决。

而“发现问题立即解决问题”对绝大部分人是不现实的，“不放过问题”才是绝大部分人优秀学习品质的体现，也只有不放过问题的人才能逐步具备发现问题并立即解决的能力。

关于“学习流程”的错误学习认知：

发现问题就要立即解决！

关于“学习流程”的正确学习认知：

学习就是发现问题、暂存问题、解决问题的过程。暂存问题是关键！

家长如何培养孩子基本的学习流程呢？

图3-8



学习的过程

第一，明确告诉孩子，遇到学习问题，如果实在解决不了，可以先放下，但一定要把问题记录下来，只有记录下来，才有解决的可能。

第二，引导孩子养成暂存问题的习惯，让孩子准备暂存本，暂存本不要分科，最好是64开，便于携带，遇到问题先写在上面。

第三，暂存本上的问题应在三至七天内解决，解决方法有自己钻研、借助电脑、请教别人。

第四，暂存本上不解决问题，解决问题可以用其他本子，暂存本只用作记录问题，问题解决了把问题划去（用荧光笔）。

第五，在学习过程中，孩子脑子里会冒出各种各样的问题，这些问题可能都是帮助提高学习成绩的宝贝，但是很多时候，孩子不能被新问题扰乱思路，最好的办法是先把问题写在暂存本上，接着做正在做的事情，等有时间和精力再拿出暂存本一个一个解决问题，这样就养成了不断发现问题、不断暂存问题、不断找方法解决问题的学习流程，其实就是找到了任何问题都不放过的优秀学习品质。

第六，平时没事多看暂存本，其实是最好的学习方法之一，因为那上面都是平时的“拦路虎”。

第七，家长在引导孩子的时候，最好先在孩子生活中使用暂存本，让孩子养成把生活中突发奇想先写下来的习惯，再通过借外力、借外景、借外脑的方法去解决这些问题的。借外力指找同学、朋友、网络帮忙，借外景指做实验、去实践，借外脑指找老师和专家。在孩子建立这样的认知之后，再逐步让孩子把将这一方法用在学习上。

这一方法非常符合教育心理学，通过暂存问题，孩子不再惧怕问题，他知道，遇到问题要努力解决，解决不了先记下来，接着往下做，等有时间，能解决的时候再认真解决。

● 好学生——无疑之处能生疑

什么样的学生是好学生？我这里特指学习上的好学生，和品德无关。可能很多家长认为聪明的就是好学生，有些家长认为听话的就是好学生，如果你问孩子，孩子的答案一定是“成绩好的就是好学生”。

家长们，请记住，真正学习好的孩子，都是那些“无疑之处能生疑”的孩子，就是没有问题还能找到问题去解决问题的，这就是探究式学习，只有这样的学生才能成为学习顶尖的孩子。很多家长说：“我的孩子很聪明，怎么总是丢三落四的？”其实这样的孩子因为聪明，往往不求甚解，总觉得自己不错，并没有养成主动思考、踏实努力的学习品质。中国有句老话“聪明反被聪明误”就是这个道理，聪明的孩子不一定成绩好，成绩好的孩子一定聪明。

关于“好学生”的错误学习认知：

聪明的孩子一定是好学生！

成绩好的就是好学生！

关于“好学生”的正确学习认知：

无疑之处能生疑的学生才是好学生。

有声读物，家教资料→ yzt61.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977

家长如何引导孩子建立好学生的正确认知呢？

第一，交高人、读好书、长见识是孩子“无疑之处能生疑”的基础。

第二，不断引导孩子“生疑”，其实就是主动思考，和孩子在一起玩游戏“同一件事，看谁找出的问题最多”。

第三，让孩子坚持使用暂存本，不要遗漏问题。

第四，引导孩子学会解决问题的途径和方法。

● 上课——围绕问题去上课

注意力不集中、上课不认真听讲、总是做小动作，已经成为家长最为关注的“孩子在校三大问题”，回过头想想，我们是否教过孩子怎么认真听课呢？一个孩子注意力高度集中的时间是8分钟左右，一个成人注意力高度集中的时间也就15分钟左右，让一个孩子坐在教室里40～45分钟时间全神贯注，可能吗？除非老师非常优秀，能时不时地调动孩子的积极性，孩子上课就像看电影似的，这样的老师有，但是极少数。

孩子注意力不集中，第一责任在老师，老师讲得不吸引人，怎么让孩子集中？！家长们都有体会，老师讲课生动，孩子就认真听，老师讲得沉闷，孩子很难注意力集中，我们没有选择老师的权利，所以也不能怪罪老师。学习差的孩子听不懂，让他集中注意力可以吗？学习非常好的孩子，老师讲的都明白了，能注意力集中吗？所以，上课是否认真听讲，应该因人而异，不要一味要求孩子认真听讲。中学以后，

上课认真的孩子可能都是中等生了，因为老师讲课只能以60%的中等生的听课标准讲，如果为20%成绩好的学生讲课，80%的孩子听不懂，如果为20%成绩差的学生讲课，80%的孩子不听讲，你的孩子认真听讲，还可能是中等生呢，可能属于“死学”的那一类孩子。

因此，我们要引导孩子学会上课，这是家长和老师最应该做的，通过多年的工作经验，我发现“围绕问题去上课”才能让孩子认真地听课。

关于“上课”的错误学习认知：

上课就是认真听，老师讲什么我就记什么！

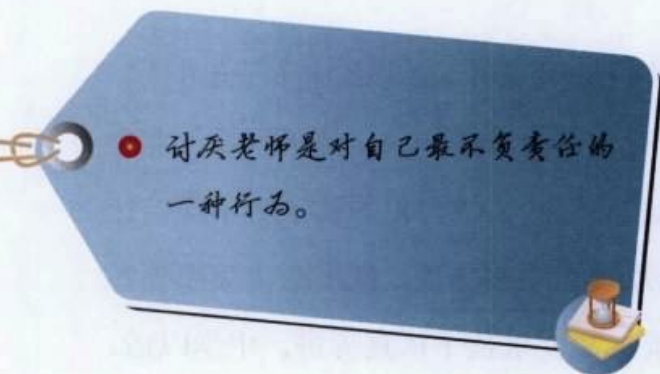
关于“上课”的正确学习认知：

围绕问题去上课。

家长帮助和引导孩子上课认真听讲的方法：

第一，学会适应老师，我们不能挑老师，只能适应老师。家长要和孩子讨论，引导孩子找到每一个老师的优点，这样才会让孩子喜欢上老师，认真听这个老师上课。最起码我们不能让孩子讨厌老师，讨厌老师是对自己最不负责任的一种行为。

第二，“德行”就是“不伤害，不妨碍”，家长要不断引导孩子，让孩子知道上课注



意力不集中、影响别人是缺德行为。

第三，做好课前预习是上课认真听讲的有效保证，因为发现问题就是预习，能发现问题就会带着问题去上课，孩子总在注意老师是否讲了自己发现的问题，注意力就开始集中了。

第四，如果你的孩子很聪明，对你说：“妈妈我都听懂了，所以我注意力不集中。”我认为家长应该认同孩子，因为都听懂了，还要全神贯注去听老师讲，那很不现实，家长应该对孩子说：“这说明你聪明，妈妈都替你高兴，但这不能说明你是个好学生，你上课都听懂的时候，还能找到问题记录到暂存本上，下课想办法解决，或者去问老师，才能说明你是真正的好学生。”让聪明的孩子认真听讲，一定要给他一些事情做，寻疑是最好的事情。

孩子上初中以后，学习顶尖的孩子其实在课堂上可能做得最多的事情是阶段预习、考虑复习，深入思考，这都是在孩子建立正确的学习习惯，成为好学生的基础之上才可以引导孩子去做的行为。

第五，如果你的孩子学习很差，上课听不懂，对你说：“妈妈，我认真听了，但是我就是听不懂，注意力集中不了。”我认为家长应该认同孩子，听不懂还必须听，哪有这样的道理！如果让家长们去听一节用西班牙语讲的课，你能坐得住吗？

这时候，作为家长，最应该说：“宝贝，听不懂不怪你，是因为以前落下课了，学习不就是发现问题、暂存问题和解决问题吗，你上课哪里听不懂就记下来，记在暂存本上，能发现问题不就完成了知识学习的50%了吗？下课了你拿着暂存本，



妈妈教你或者妈妈找人教你，把另外的50%补起来，前50%你来做，后50%妈妈帮你做，这不就是100%了吗？我们慢慢来，每天进步一点点，相信你一定能追得上！”只要家长信任孩子，教育孩子方法得当，你的孩子成绩绝对不会差。就怕孩子成绩稍差，上课听不懂，家长对着孩子说“我怎么就生了你这么个东西”、“笨死了”、“你就不能上课注意力集中一点”、“你看看×××，你怎么就不如人家呢”……这些方法是导致孩子学习差的核心原因。

第六，中等生的孩子上课认真听讲，但可能根本就不认真，因为他上课的方法不对，你的孩子如果是中等生，告诉孩子：“不要总是死记，听课更要跟着老师的思路主动思考，尤其是脑子里有问题的时候，一定要把问题写在暂存本上，然后接着听课。”

很多中等生上课忙着记笔记，可能就没有真正听懂老师讲的课。让中等生提高听课质量的最好方法，是学会正确做笔记，让孩子不要放过上课中“闪”出的问题，“闪”出的问题不需要当时解决，但要记录，课后解决，慢慢地中等生就学会了主动思考，成绩开始提高。

● 考试——把考试当作业

很多孩子害怕考试，其根源是在现行教育体制下，学校用考试作为评价孩子的唯一标准，我总是对家长说：“你能改变教育体制吗？能改变社会风气吗？如果你不能，就不要把责任推到教育体制上。”

其实孩子们惧怕考试的罪魁祸首是家长，家长不断在考试上要求孩子，一味关
有声读物，家教资料→ yzt61.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977

注孩子的分数。一些家长爱说“如果你能考好，我给你买×××”、“如果你考不好，小心我怎么收拾你”……在这样的家庭教育下，孩子开始惧怕考试，尤其很多小学生，在家长的错误教育方法下，形成了想赢怕输的心态，这种心态集中表现在很多孩子不考虑如何面对考试，而是在思考“考好了会得到什么”、“考不好的后果是什么”……这样的心态造成孩子在考试前没有平常心，心理紧张，这是孩子考不好的原因之一。

孩子成绩不理想有两个方面的原因：一是没考好，二是考不好，考不好说明平时知识就没有掌握，这样的孩子就需要在知识储备上加强辅导了。更多的孩子是因为知识掌握了，没有发挥出来。出现这种情况的原因就是没有静下心，想赢怕输的心态造成的。

举个例子，放一块长4米，宽0.3米的木板在地下，我们从一头走到另一头，容易吗？很容易。如果把这块木板搭在10米高空再走，你觉得容易吗？很多人会觉得不容易。如果把这块木板搭在100米的高空，你觉得走过去容易吗？很多人可能根本就不敢走。其实我们都具备走过这块木板的能力，但为什么环境变了，结果就变了呢，人心在作祟啊！考试就是这个道理，你的孩子具备考试能力，但没有平常心，心理脆弱，如何取得优异的成绩？

其实，考试不过是一段期间的一次作业，检验一段时间内你对知识的掌握程度，不要把考试看得那么重，它和作业一样，作业不就是一天的一次考试吗？家长和孩子如果都能建立这样的考试认知，我相信很多孩子都会在考试中成绩提高。

关于考试的错误学习认知：

有声读物，家教资料→yz161.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977

又要考试了！我害怕考试！考试很可怕！

关于“考试”的正确学习认知：

考试不过是一段期间的一次作业而已。

家长应该怎么引导孩子以正常的心态去面对考试呢？

第一，不要过度关注分数，告诉孩子错误是宝贝，考完试后，关注分数背后

图3-9



作业和考试

的东西，和孩子一起分析哪里错了，什么原因，应该怎么改正，下次再出同类的题，会不会再次犯错误。

第二，让孩子平时在写作业的过程中，把作业当考试。能做到这一点，孩子就会把考试当作业。

第三，不要考前乱承诺，考后乱批评。考试是孩子自己的事情，孩子考好了，给孩子精神或者物质奖励，这是对的，孩子能够感觉到付出带来的快乐和收获，如果考试前告诉孩子“考多少分，奖励×××”，我把这个方法称为家长“钓鱼”，孩子为了奖励而学习，根本没有把考试当自己的责任，使用这样方法的恶果可能几年以后才能显现出来。孩子考不好也不要严厉地批评，孩子怕考不好会受到批评，考前就害怕，考场上就不会静心答题。

第四，考试有很多方法，家长上网查查就好了，比如“先做难题还是先做容易的题”、“遇到不会的问题怎么办”……从网上大量的考试方法能看得出来，中国人真的是太注重考试了，网上对其他学习环节的可操作的学习方法介绍得很少。

第五，千万不要引导孩子关注“考试技巧”。只有平时知识完全掌握，学习没有任何问题的孩子，家长才可以引导他们学习一些考试技巧，一般的孩子家长都不要引导考试技巧。让孩子在平时下足功夫，这是学习的真谛。考试技巧要学习，中考和高考使用两次就可以了，其他考试都是为了检验平时学习的成绩如何，不要技巧也罢。



● 复习——“先封顶，后装修”

很多孩子不会复习，其实复习和阶段预习是一样的。

对于小学三年级以上的孩子来说，复习的重要性就逐渐显现出来了。尤其对于中学生，复习的好坏还直接影响成绩的高低。希望家长对复习改变认知，其实就一句话，叫“先封顶，后装修”。孩子学习成绩不理想，为什么？如果把孩子学到的知识比做一栋楼房的话，很多孩子每天都在“装修”房子，但他脑子里的这座“房子”根本没有明确的结构。

知识就像一颗大树，有根、干、枝、叶、果，根就是学习行为和方法，果是孩子的学习成绩，只有根深、干粗、枝繁、叶茂，才能果硕。大家想想，考试考什么？核心是考知识的结构。在小学，90%是考“叶子”，所以在小学考90分很容易；到了中学，60%考“叶子”，30%考知识结构，也就是知识之间的关系，30%题目要你绕一两个弯你才能解答出来，还有10%的题目要绕三四个弯才能解决。绕弯是什么？就是考知识结构。所以在复习的时候一定要记住，让孩子先搭结构。知识之间的关系先有了，知识这栋楼搭起来了，然后再说“装修”的事，要不然孩子就是满脑袋“叶子”，一到考试考知识结构时就傻眼了。

关于“复习”的错误学习认知：

复习就是重新学习一遍！复习就是重复学习！

关于“考试”的正确学习认知：

“先封顶，后装修。”

有声读物，家教资料，yz161.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977



家长朋友们如何引导孩子建立“先封顶，后装修”的认知呢？

第一，把责任还给孩子，让孩子自己思考，家长在生活中不能包办太多。

第二，生活中多和孩子讨论做事情的思路，而不是细节。

第三，让孩子有意识地参加思维训练的课程，其中思维导图和六顶“思考帽”都是很好的工具，但在国内真正能做好思维训练的机构很少，大家选择培训项目的

时候一定要慎重，有需要的家长可以给我来信，我给大家做些推荐。思维训练良莠不齐，选择不当可能会害了孩子。

● 粗心——粗心是错误，是不求甚解的表现

你的孩子粗心吗？绝大部分家长都会回答“是”，说明这是个普遍存在的问题，“粗心、马虎、不认真”是很多家长对孩子的描述。

我们常常看到这样的场景：

家长问孩子：“这次考得怎么样？”

孩子说：“我考了98分。”

家长说：“怎么才考98分，那2分去哪里了？是不是又粗心了？”

孩子使劲点头：“是的，妈妈，我又粗心了！”

如果上面的场景在你家里发生过的话，那你要注意了，你可能给孩子建立错误的粗心的认知，时间一长，“粗心”成了家长的口头禅和孩子的推卸词，久而久之，你的孩子就真的粗心了！

千万不要相信孩子“粗心”，很多时候，孩子粗心是不求甚解的表现。孩子通过预习、上课、练习、作业等环节学习知识时，我们希望孩子能够100%掌握，而很多孩子掌握了60%就认为自己会了，这就是不求甚解。家长和老师问他的时候，他说得头头是道，考试时成绩却不理想，当你拿着卷子问他的时候他恍然大悟，给

人的感觉是“孩子会做，但粗心了”，家长就再也不追究了，其实背后真实的原因
有声读物，家教资料→ yzt61.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977

是孩子对这个知识点并没有完全掌握！

如果是这样的话，久而久之，不求甚解养成了习惯，家长会后悔莫及啊。一定程度上，孩子不求甚解是家长造成的。

关于粗心的错误学习认知：

粗心是小事！

关于粗心的正确学习认知：

粗心是错误，是不求甚解的表现！

孩子粗心，家长怎么办？

第一，家长应该把“粗心”这个词从自己的“词典”中去掉，尤其在教育孩子的过程中，这个词最好不要出现，因为大部分孩子不是真的粗心，家长不断说孩子粗心，让孩子认为不求甚解就是粗心，建立了错误的认知。

第二，“错误是宝贝”是对付粗心现象的前提，不要让孩子惧怕错误，对待错误有正确的认知，错了改正就好了，不要让孩子为错误找借口。粗心绝不是缺点，而是错误。

第三，对付学习上粗心的最好方法是建立“宝贝本”，也就是错题本，不放过每一道错题，遇到每一道错题都去分析是概念不清还是记忆问题，是理解错误还是不会做，找到原因，把这个错误改掉，不让同样的错误再次出现。

第四，有些孩子是真的粗心，真的粗心是不小心犯的错误，90%的孩子学习粗心是假粗心，是对知识不求甚解，10%的孩子是真粗心，你的孩子真的粗心，没有什么太好的办法，只有让孩子养成好的生活习惯，生活上粗心的孩子，学习上一定会粗心。

● 检查——“屁屁之后不擦屁股，难受吗？”

养成检查的习惯是让孩子学习成绩优异的必要手段。孩子都知道检查的重要，但总是检查不出来错误。大部分孩子检查不出来，是因为潜意识里就认为检查是多余的，这可能是很多家长和老师在教育孩子的过程中，给孩子的灌输是错误的。检查是孩子责任心的体现，没有检查习惯的孩子一般对自己的学习行为不负责任，“为了完成而完成”是这类孩子的主要特点。

关于检查的错误学习认知：

检查是小事。检查是多此一举。

关于检查的正确学习认知：

“屁屁之后不擦屁股，难受吗？”

家长该怎么做呢？

第一，告诉孩子检查就是“屁屁之后擦屁股”，问孩子：“你觉得上完大号，不擦屁股是什么感觉？难受吗？”一定要和孩子讨论这个问题，心理学把这样的方法

称为“厌恶疗法”。孩子会记忆深刻，从而建立关于检查的正确认知。

第二，在生活上对孩子严格要求，让孩子自己的事情自己做，孩子做错的时候就敢于承担责任，这样就能锻炼孩子的责任心，检查是责任心的体现，不要奢望孩子生活中没有责任心，在学习上却会仔细检查。

第三，在生活中让孩子养成检查的习惯，比如出门前提醒他是否忘带钥匙或者学习用具，晚上睡觉前检查明天要穿的衣服是否准备好了……生活中时时检查的孩子在学习上会养成检查的习惯。

第四，千万不要包办检查，尤其是孩子写作业的时候，家长包办检查的结果就是孩子开始写作业的时候就不会对作业负责任，“反正有人检查，写完了就可以了”。家长包办孩子检查，其实就是剥夺了孩子负责任的权利。

第五，在学习上帮助孩子养成检查的习惯，最好是在检查作业上培养。帮助孩子养成检查作业习惯可以使用《父母做对了 孩子才优秀——教育孩子的十大原则》中的ABC原则，事前和孩子规定好“昨天的作业错一道题，今天的电视少看十分钟；错两道题，少看二十分钟；错三道题，那就不要看了”。事中有提醒“作业是自己的事情，检查是自己的事情，你做错事要自己负责”。事后有总结。家长一定要按照制定的规则坚决执行。

第六，检查是为了不检查，检查也是学习行为，一旦这个行为养成了习惯，那么检查就成为学习的一部分，学习的最高境界是“要么不会做，要么不会做错”，能达到这一境界，核心是养成检查的习惯。如果没有养成检查的习惯，你的孩子很

可能是“每道题都会做，每道题都做不全对”。

先学会走，才可能跑。我给大家十个学习认知，都是学习中最最基本的环节，当然，这并不是我们多年研究和实践总结出来的关于提高孩子学习的全部，但这是基础，家长如果可以掌握以上知识，你的孩子在学习上就能“走”起来了，“跑”的事情孩子自己都可以掌握。在写这本书的时候，我一直在想，这是写给家长的一本关于提高孩子学习成绩的书，我应该另外写一本给孩子看的关于提高学习成绩的书，这样的话，家长和孩子配合，可能会真的让孩子的学习飞起来。



● 第4章



培养孩子“能学习”

能不能学习是决定孩子学习好不好的三个关键条件之一，也就是学生所具备的学习能力。家长们在学习这个章节内容的时候请牢记，引导培养孩子学习能力的前提是“孩子自己要做，而不是家长要做”。

.....

优之童
有声读物
PDG

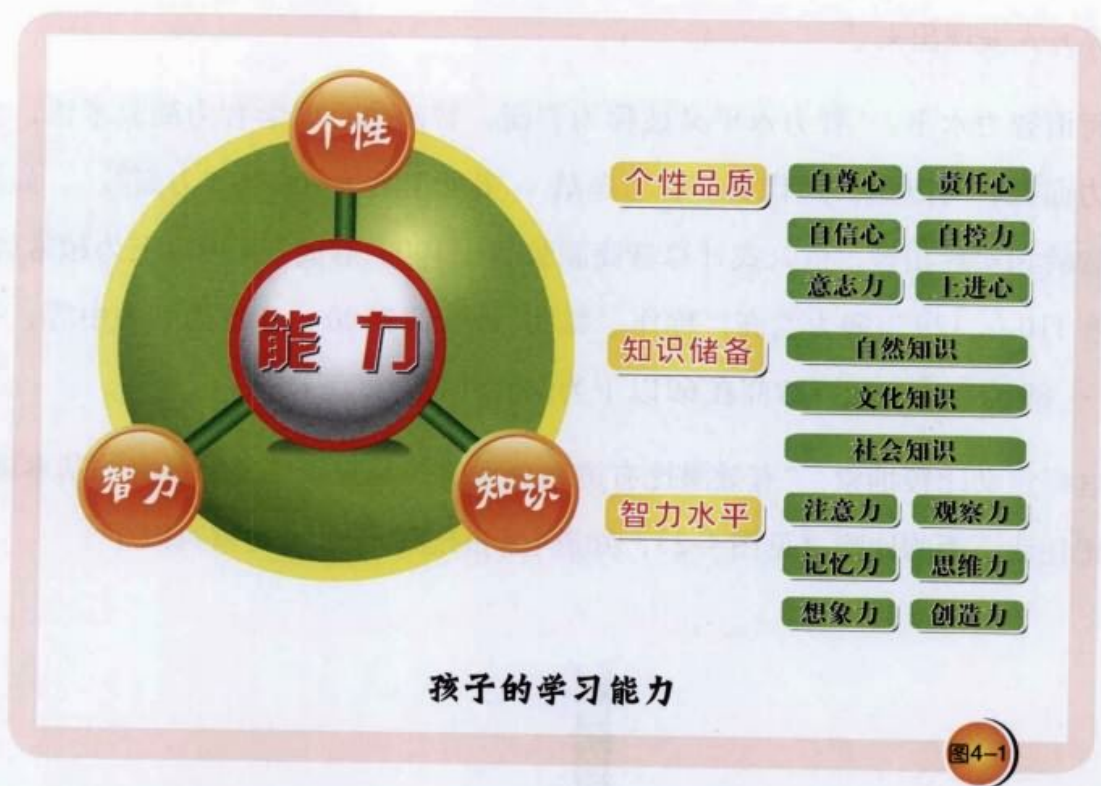
《现代汉语词典》对“能力”的解释为“能胜任某项任务的主观条件”，大家有没有发现，这个解释中强调了“主观条件”，也就是说，一个人的能力应该是自发行为，外界强迫使人产生的能力不应算真正的能力，应该称之为“伪能力”。

家长一定要关注孩子的“伪能力”。很多青春期孩子的家长对我说：“孩子小学阶段学习不错，怎么到了中学成绩就跟不上了？”多年家庭教育的实践经验让我发现，幼儿园和小学阶段很多孩子有学习“能力”，但这些“能力”是学校和家长尤其是在家长的强大外力下展现出来的，并不是真正的能力，因为这两个阶段孩子的家长大部分靠权力来要求孩子学习，孩子不得不学，展现出学习“能力”，家长的权力随着孩子年龄的增长而逐渐减弱，直到孩子进入青春期，一些孩子表现出叛逆，还有一些孩子学习跟不上，他们之前的学习能力都是在外力要求下展现的能力，不具备能力的主观性，是伪能力！

家长们在学习这个章节内容的时候请牢记，引导培养孩子学习能力的前提是“孩子自己要做，而不是家长要做”。

孩子的学习能力是由三个大项和十五个小项构成的，只有这些能力均衡发展，才能说明你的孩子真正具备学习能力。

个性品质、知识储备和智力水平构成了孩子的能力，其中个性品质是指孩子的自尊心、责任心、自信心、自控力、意志力和上进心六个方面，知识储备是指孩子的自然知识、文化知识和社会知识三个方面，智力水平是指孩子的注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力和创造力六个方面，如图4-1。



智力水平是基础

● 什么是智力水平？

智力水平是孩子学习能力的三个关键点之一，何谓智力，心理学是这么定义的：“通常也叫做智能，是人的大脑功能，是一种心理特征，它是人认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力，集中表现在反映客观事物深刻、正确、完全的程度和应用知识解决实际问题的速度和质量上，往往通过观察、记忆、想象、思考、

判断等方式表现出来。”

何谓智力水平，“智力水平又被称为智商，智商是心理学智力测验术语，全称是智力商数，可以用公式代表‘智力年龄 ÷ 实足年龄 × 100 = 智力商数’。如果孩子的智龄和实龄相等，依公式计算智商测验等于100。智商在130以上为超常智力，智商在110 ~ 129为智力偏高，称作“聪明”，智商在90 ~ 109为智力中等，智商在70 ~ 89为智力偏低，智商在69以下为弱智（智力低下）。”

这样定义比较抽象，“有效果比有道理更重要”是我研究家庭教育的基本理念，家长记住我下面的比喻（见图4-2），知道它们的总和就是智力就可以了：

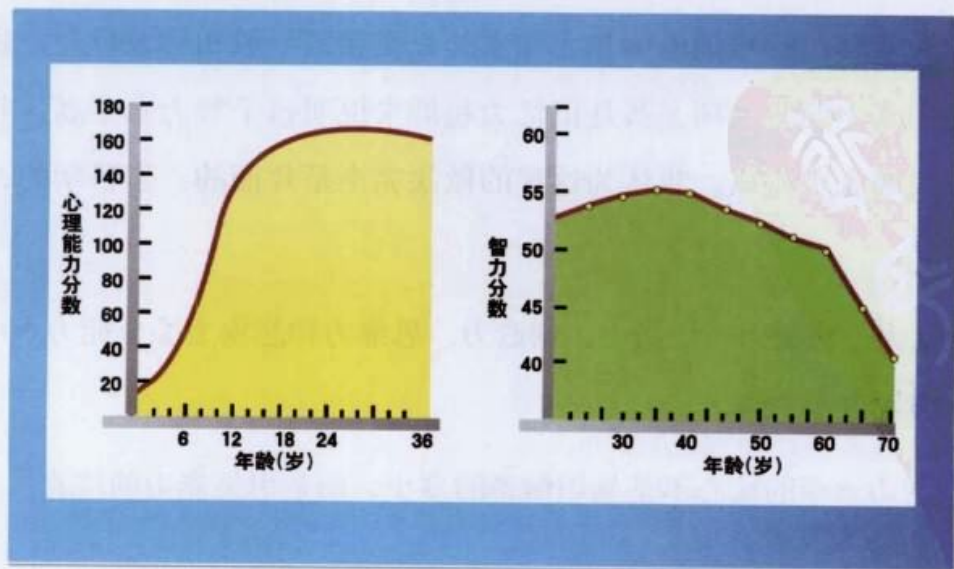


图4-2

观察力是智力的门户，没有观察力，就不能获得和感知知识和信息；
 注意力是智力的天窗，没有注意力，就不能集中精力理解知识和信息；
 记忆力是智力的仓库，没有记忆力，就不能存储和提取知识和信息；
 想象力是智力的翅膀，没有想象力，就不能延展和创新知识和信息；
 创造力是智力的风暴，没有创造力，就不能体会知识和信息带给我们的便利；
 思维力是智力的心脏，没有创造力，就不能掌握把握事物本质和客观规律的能力。

智力是随着年龄的增长而变化的。美国心理学家贝利用贝利婴儿量表、斯坦福-比纳智力量表和韦氏成人智力量表等为工具，对同一群被试者从其出生开始进行了长达36年的追踪测量，把测得的分数转化为可以互相比较的“心理能力分数”，绘制成了“智力成长理论曲线图”（见图4-3）。从中可见，智力在十一二岁以前是

图4-3



智力成长理论曲线

- 智力水平的培养应该趁早，这就是早期教育重要性的因素之一。

快速发展的，其后发展放缓，到20岁前后达到顶峰，随后保持一个相当长的水平状态直至30多岁，之后开始出现衰退迹象。家长要记住，孩子在上小学前后，也就是7岁左右，智力发展已经完成了近70%，因此智力水平的培养应该趁早，这就是早期教育重要性的因素之一。

● 关于智力水平的几个误区

家长现在普遍对智力水平的培养和早教存在很大的误区：

第一，智力中某一项能力强不代表整体智力水平高

我非常反感那种高举“孩子几岁能记住多少个汉字”、“孩子几岁就能背诵唐诗三百首”天才理论的培训机构和无知家长，在我国早教和幼教行业，目前非常流行拿智力因素中的某一项尤其是记忆力超群来说明孩子智力水平高，并由此说明孩子可以成为人中龙凤。我认为这样的做法完全是片面的、不科学的，甚至是幼稚的！

孩子注意力、观察力、记忆力、创造力、思维力和想象力综合能力水平高，才能说明孩子的智力水平高。

第二，智力水平的核心不是知识储备的多少，而是思维能力的培养

很多家长把“智力水平”和“知识储备”画等号，认为一个人智力水平高知识储备就多，其实不然，一个人读了很多书，但不会用，只是“两脚书橱”而已，根本不能创造社会和精神财富。因此，家长们要记住，智力水平的核心是思维能力水平，也就是孩子“会不会想问题”，是否“主动动脑子”。家长培养孩子智力水平应该多关注孩子的思维能力，思维能力的关键点有两个，一个是判断力，一个是实际动手能力，判断力是思维的结果，动手能力是思维能力的外在表现。

第三，智力不是孩子成功的唯一决定因素

1905年，法国著名心理学家比奈和西蒙提出与完成了一个风靡全球的新概念——智商（IQ），长期以来，人们受该理论的影响，进行智力测验，预测人生。当今社会，很多家长也热衷于给孩子测智商，其实大部分人的智商都介于100~120之间，并没有显著的差别，智商不是孩子成功的唯一因素，甚至也不是核心因素。

1921年，美国著名心理学家特尔曼用智力测验的方法选拔了1528名智力超常的天才儿童，并对他们的成才进行了长达几十年的追踪研究。由于当时刚刚开始流行智力测验，因此，特尔曼最初的假设是为了证明一个人的智商高低是人生成败的决定因素。1928年，特尔曼对这批孩子进行了一次家庭和学校调查和采访。1936年，这些孩子都已长大成人，特尔曼利用通讯调查的方法了解了他们的心理发展和人生发展情况。1940年，特尔曼把他们召集到学校，进行了集体座谈和各种测验。从1940~1960年的20年间，特尔曼每5年对他们进行一次通讯采访。1960年，特尔曼逝世后，心理学家西尔斯接着研究，将该试验一直推进到了1976年，这些儿童都

已进入老年（约60岁）。

结果是：这些智力超常的儿童在到中年或成年时，情形并不像人们当初想象的那样乐观。他们之中，确实有20%的人取得了令人瞩目的成就，但60%的人却成绩平平，更有20%的人到了中等水平以下。这说明智力不是人生成功的决定因素和充分条件。当对他们中成就最大的20%的人与其中成就最小的20%的人相比时发现，他们之间最显著的差别却在于他们个性心理品质的不同，其中成就最大的一组人的共同特征是他们都拥有一种共同的个性，即他们的谨慎性格、进取精神、自信心和不屈不挠的意志等。由于这是一种非智力因素，因此引起了心理学界和教育学界的高度重视。

第四，智商高不一定是天才，不一定成才

社会上有一种思维倾向“智商高就是天才”，其实不然，我国著名心理学家查子秀等人对50名智力超常儿童进行追踪研究，发现他们有五大共同特点：一、认

知兴趣浓厚，求知欲旺盛；二、思维敏捷，有独创性；三、感知敏锐，观察能力强；四、注意力集中，记忆力优异；五、进取心强，自信，有韧性。其中二、三、四属于智力范畴，而一和五属于非智力范畴。如果你的孩子属于智商高的群体，你希望他有所成就，请你既要注重智力因素，也要注重非智力因素的培养。

如果你的孩子属于智商高的群体，你希望他有成就，请你既要注重智力因素，也要注重非智力因素的培养。

古今中外的许多事实，也证明了这一点。比如宋朝的方仲永，五岁就会作诗，远近闻名，应当说这个孩子的智力水平不低。但由于其父没有继续让他接受良好的教育，而是带着他“云游四乡”，表演作诗，当摇钱树，到十二三岁时，所作的诗就大不如前了；到了二十岁，就“泯然众人矣”，成为一个平庸的人。

清朝的戴震，九岁时刚会说话，其智力水平应当说是较低的，但由于后天受到了良好的教育，本人又勤奋努力，后来成为博学多才的数学家、哲学家、地理学家、训诂学家和教育家。

家长们，你的孩子智商高不一定成才，你的孩子智商不高也不一定不成才。

第五，智力因素和非智力因素协同发展才是孩子成才和成功的基础

中国有句老话“聪明反被聪明误”，聪明就是指智力因素，为什么“反被聪明误”呢？就是非智力因素造成的。

个性品质决定成功与否

个性品质是孩子学习能力的第二个关键点，包括自尊心、责任心、自信心、自控力、意志力和上进心六个方面（见图4-4）。

自尊心是个性品质的基础条件，是一个人的脊梁，是维护自己的人格尊严、不容许别人侮辱和歧视的心理状态。具有自尊心的人，能够积极履行个人对社会和他人应尽的义务，为人处世光明磊落，对工作有强烈的责任心；在学习方面，能够发

扬自觉、勤奋、刻苦的精神。

责任心是个性品质的核心内容，是指对事情敢于负责、主动负责的态度，敢于负责是指没有做好分内的事而应承担的过失，主动负责是做好自己分内的事情。

自信心是指不断超越自己、产生一种来源于内心深处的最强大力量的过程。这种强大的力量一旦产生，人就会有一种毫无畏惧的感觉。

自控力，即自我控制，是对一个人自身的冲动、感情欲望施加的控制。自控力

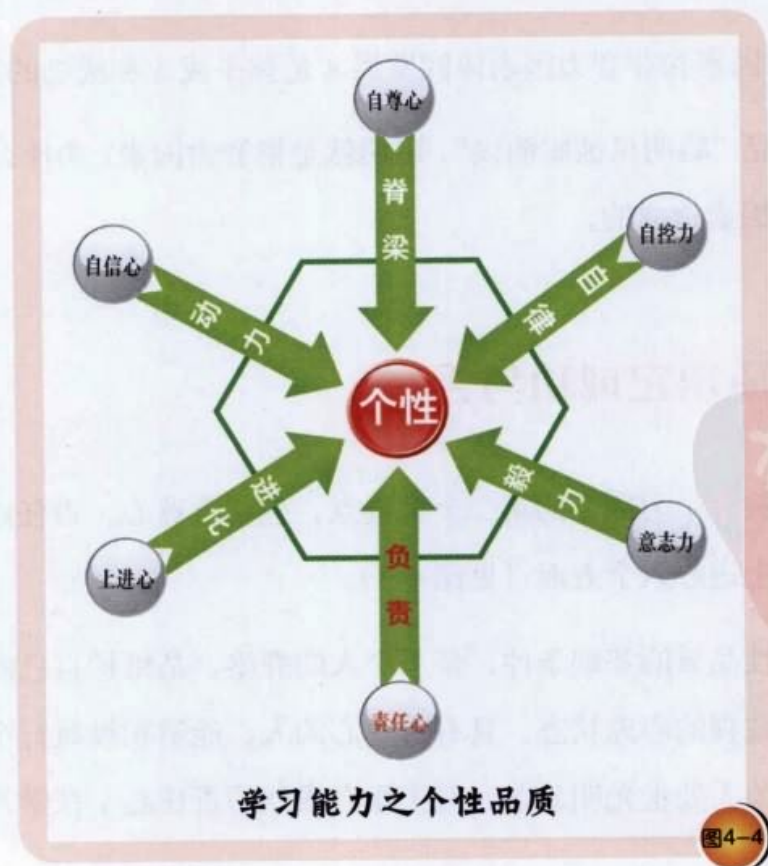


图4-4

是一个人成熟度的体现，没有自控力，就没有好习惯，最有力量的是那些能掌控自己的人。

意志力是指一个人自觉地确定目的，并根据目的来支配、调节自己的行动，克服各种困难，从而实现目的的品质。当人们善于运用这一有益的力量时，就会产生决心。而人有决心就说明意志力在起作用。人的心理功能或身体器官对决心的服从，正说明了意志力的巨大力量。

上进心是人们要求进步、不甘落后的心理意愿，是勇于开拓、不断前进的内在动力，是坚持理想、追求作为的思想信念，是引领人们不断谋求发展的精神导向与动力源泉。

● 著名的软糖实验

软糖实验是英国心理学家米歇尔所做的一项著名实验，他在斯坦福大学幼儿园挑选了一群四岁的儿童，把他们带进了一个房间，给每一个孩子面前放了一块软糖。测试的老师告诉孩子们：“老师出去一会，如果你们能坚持到老师回来还没有把自己的糖吃掉的话，老师还会奖励你一块糖；如果没有等到老师回来就把糖吃掉了，就不能再得到一块糖了。”

大家要知道一块糖对四岁的孩子的诱惑是很大的，测试的老师在教室门口观察教室里的孩子们，在十几分钟的等待中，有些孩子缺乏控制能力，经不住糖的诱惑，把糖吃掉了；而其他孩子领会了老师的要求，为了得到两块糖，尽量控制自己的欲望，使自己坚持下来：有的把头放在手臂上，闭上眼睛不去看糖，有的自言自语，

唱歌、玩自己的手；有的努力让自己睡着。最后，没有吃糖的孩子如愿以偿得到了两块软糖。

米歇尔对这些孩子进行了长期的跟踪调查，结果显示：四岁时能够耐心等待而不吃糖的孩子在高中表现优异，入学考试成绩普遍较好；而那些控制不住自己、提前吃掉软糖的孩子，则表现相对较差。进入社会后，那些只得到一块软糖的孩子普遍不如得到两块软糖的孩子取得的成就大。

软糖实验给我们带来什么样的启示呢？

软糖实验影响了心理学界（见图4-5），人们意识到，之前对智力在人生成就方



米歇尔（1930—）美国人格心理学家。他在人格的结构、过程和发展，自我控制以及人格差异等领域的研究十分著名。1982年获美国心理学学会颁发的杰出科学贡献奖。

估价过高

对智力在人生成就方面所起的作用估价过高

非智力因素

家长应该多关注孩子的“非智力因素”对孩子的影响

延迟满足

家长应该学会“延迟满足”孩子，锻炼孩子的自控力

软糖实验给我们的启示

图4-5

面所起的作用估值过高，而对那些非智力因素研究太少，软糖实验引发了对人们非智力因素尤其是人的个性品质的研究的重视。

家长朋友们，关注孩子智力因素的同时更要关注孩子的非智力因素，非智力因素的关键是孩子个性品质的培养，一个专家将之归纳成经典的八个字“智力正常，个性成才”。智力只要正常，个性的培养决定孩子最终的成败。过于注重孩子的智力开发，而忽略了可能是最重要的非智力的开发，这样做其实是本末倒置、得不偿失的。

软糖实验还告诉我们，家长在生活中，要学会“延迟满足”孩子，其实这就是对意志力和自控能力的培养，让孩子学会坚持和等待，让孩子“经历风雨才见彩虹”。延迟满足孩子，让孩子心理承受能力得到了锻炼，上进心和积极性得到了强化，而且在需求满足之后，也会更加珍惜来之不易的满足。如果家长对孩子百依百顺，孩子就形成了一种思维定势“就要在第一时间得到”，养成了任性、放纵的性格，一旦不顺心孩子就哭闹，更有甚者出现情绪不稳定、偏执、狂躁等心理疾病。

● 小学学习成绩好不是真的好

我常常告诫家长，在孩子上小学尤其是低年级时不要盯着孩子的成绩看，因为小学学习成绩好，不一定中学学习成绩好，尤其小学学习顶尖的孩子到中学一般学习都不能顶尖，相反，在中学学习顶尖的孩子在小学一般都不是学习顶尖的孩子。

很多家长不能理解这句话，觉得有点危言耸听，但这是事实。小学的考试内容90%是基础知识，因此在小学想要成绩好，只要认真努力就可以了，也就是说，一

般情况下，小学考试更多靠的是智力水平中的注意力、观察力和记忆力这些因素，对孩子的知识储备和个性品质要求并不高。因此在小学学习成绩特别顶尖的孩子，有一部分是“死学”的孩子。但到了中学以后，只靠认真学习基础知识就想得到高分根本不可能，中学想要学习好，一定需要孩子学习能力的全面发展，尤其对个性品质和知识储备的要求更高，只有学习能力“三大十五小”项（见图4-6）都比较优秀的孩子在中学学习才能顶尖。

● 中学想要学习好，一定需要孩子学习能力的全面发展，尤其对个性品质和知识储备的要求更高。

家长朋友们，如果你的孩子在小学学习很好，你要分析他是不是死学才学习好的，如果是，请你着重培养他的个性品质，如果你的孩子在小学阶段学习并不顶尖，你也不要有过高要求，主要看看他的个性品质是不是优秀，如果个性品质非常优秀的话，他到中学一定是个成绩优异的孩子。

● 个性品质是关键

大部分家长最为关注的是孩子的智力水平，这就要在孩子上小学之前加大对智力水平的培养，因为七八岁以后智力水平的高速增长就不再出现。对于大部分孩子来说，智力水平相差并不是很大，只要智力正常，就不会影响孩子最终走上社会的成才和成功。而知识储备随着孩子的年龄越大相差越大，但知识储备什么时候都不晚，只要孩子有正常的智力水平，养成良好的阅读习惯，知识储备的差别也

根据实际情况填写下表，家长心里有个底：

个性品质	优 () 良 () 中 () 差 ()
自尊心	优 () 良 () 中 () 差 ()
自信心	优 () 良 () 中 () 差 ()
意志力	优 () 良 () 中 () 差 ()
自控力	优 () 良 () 中 () 差 ()
上进心	优 () 良 () 中 () 差 ()
责任心	优 () 良 () 中 () 差 ()
知识储备	优 () 良 () 中 () 差 ()
自然知识	优 () 良 () 中 () 差 ()
社会知识	优 () 良 () 中 () 差 ()
文化知识	优 () 良 () 中 () 差 ()
智力水平	优 () 良 () 中 () 差 ()
观察力	优 () 良 () 中 () 差 ()
注意力	优 () 良 () 中 () 差 ()
想象力	优 () 良 () 中 () 差 ()
记忆力	优 () 良 () 中 () 差 ()
思维力	优 () 良 () 中 () 差 ()
创造力	优 () 良 () 中 () 差 ()
整体能力	优 () 良 () 中 () 差 ()

孩子学习能力究竟怎么样

不会很大。

个性品质可能是相差最大的地方，究其原因，第一，中国的家长重智力因素轻非智力因素是普遍现象，这种本末倒置的家庭教育方法广泛存在；第二，经济的高速发展让物质需求极大丰富，家长对孩子无条件的物质满足造成孩子非智力因素水平较低；第三，独生子女制度使得六个大人关注一个孩子，造成孩子生活习惯不好；第四，在中国应试教育大环境下，学校对孩子非智力因素的关注和引导不够。在现有环境下，只有家长转变观念，担当起孩子个性品质教育的责任，才是孩子真正具备学习能力的唯一途径。

自尊心

自尊心是一切人性品质的基础，我把自尊心比喻成人的精神脊梁，一个没有脊梁的人就不能直立行走，只能爬，一定程度上与动物没有根本分别。一个孩子没有自尊心，就不要妄称真正的人，更不要说成才和成功。《现代汉语词典》对自尊的

解释是“尊重自己，不向别人卑躬屈节，也不允许别人歧视、侮辱”。具有自尊心的人，能够积极履行个人对社会和他人应尽的义务，为人处世光明磊落，对工作有强烈责任心；在学习方面，能够发扬自觉、勤奋、刻苦的精神。



一个孩子没有自尊心，就不要称真正的人，更不要说成才和成功。

如何培养孩子的自尊心呢，请家长记

住以下几点：

第一，家长要尊重孩子，与孩子平等相处

中国绝大部分家长不尊重孩子，利用权力管教孩子，与孩子极其不平等。我相信，很多家长听到这句话都不承认，但这是铁的事实。很多家长认为蹲下来和孩子说话就是尊重和平等，那只是形式；还有很多家长认为和孩子心平气和地坐下来讲道理就是尊重和平等，那可能是孩子最为反感的事情。什么是尊重和平等呢？就是把孩子当成独立的人来看待，这是平等和尊重的基础——孩子是因你而来的，不是为你而来的，他不是你的私有财产，他有自己的社会使命，他是属于全社会的。我在《父母做对了 孩子才优秀——教育孩子的十大原则》一书里讲解了平等和尊重的原则，有兴趣的家长可以在那本书里找寻更为清晰的答案。

第二，千万不要拿自己的孩子和其他孩子比

这是让孩子失去自尊的“最好”方法，这样的教育方法就是对孩子极大的不尊重！我相信，你用这样的方法主观愿望是通过比较，让孩子发愤努力，取得进步。想法是好的，但结果呢，你会发现这样的方法能够激发孩子的学习动力，让他积极进取吗？没有！相反让孩子感到痛苦、自卑、委屈、窝火，从心底里厌恶家长。最终的结果，是伤害了孩子的自尊，孩子可能破罐子破摔。

妈妈们，我们换位思考，假如你的丈夫拿你和其他女人比较：“你看看人家××的妻子，上得厅堂，下得厨房，你就不能向她学习学习吗？”听到这样的话，你会向×××的妻子学习，努力去做一个更好的妻子吗？我相信不会的，相反，



你可能会说：“有本事你找她去啊！”性子烈的女士可能暴跳如雷：“老娘就这样，爱过不过！”

爸爸们，我们换位思考，假如你的妻子拿你和其他男人比较：“你看看人家××的丈夫，现在都是处长了，看看你，这么没出息，你就不能向人家学习学习？”听到这样的话，你会向×××的丈夫学习，努力为你的家庭多赚钱吗？我相信不会的，相反，你会从心底里厌烦妻子，后悔娶了一个这样的媳妇。

第三，千万不要当着其他人的面说孩子不好

这是让孩子失去自尊的“杀手锏”，很多家长练就了高超的“杀手锏”功夫。要知道，当着别人面说孩子不好，就是让孩子当众出丑，家长们想想，你当众出丑时的心态是什么？很多家长当着亲戚、朋友、孩子的同学、老师的面损孩子贬孩子，让孩子无地自容，严重一点，让孩子自惭形秽，恐惧社会。

第四，培养孩子自尊心的基本条件是培养孩子的责任心

敢于负责任的人才能体会到自己存在的价值，接受并接纳自己，只有尊重自己的人，才会有自尊心。

责任心

责任包含两个方面：一、自己的事情自己做；二、自己做错了事情敢于承担。孩子以后走上社会，想在社会上立足，获得别人的尊重，取得事业上的成功，必备的最基本的品质是敢于承担责任。没有责任心的孩子，即使考上一流大学，一样不

会有什么成就。

更重要的一点，责任心其实就是爱心的体现，对父母的孝心，就是敢于承担父母的责任；对朋友的爱是在朋友需要帮助的时候敢于承担的责任；对自己的爱是在自己做错事情后敢于承担的责任。没有责任的人，就不可能有爱心。没有爱心的人怎么会得到别人的爱呢？孟子说：

“爱人者，人恒爱之。”如何培养孩子的责任心呢？

第一，不包办。让孩子自己的事情自己做，这是培养孩子责任心的基础。这句话我们耳熟能详，在孩子刚刚懂事的时候，就由家长不断灌输给

孩子，但环顾四周，有多少个孩子这么做呢？能怪我们的孩子吗？是家长没有给孩子机会“自己的事情自己做”，尤其孩子上了小学之后，很多家长对孩子说：“好好学习去吧，别的事情爸爸妈妈来做！”就是这样一句话，最终害了孩子。

第二，要宽容。当孩子犯错的时候，请家长宽容对待，因为“错误是让孩子进步的宝贝”，孩子是在不断犯错、不断改正错误的过程中不断进步的。“失败是成功之母”，没有失败何言成功？中国的家长最怕孩子犯错误，看到孩子犯错就会在第一时间批评孩子，这是孩子不敢负责任的根本原因之一，因为孩子意识到只要犯错家长就会不高兴，就会惹来严厉的批评，久而久之，孩子只要一犯错就推卸责任。只有生活在宽容和包容环境下的孩子，才敢于承担责任。当孩子犯错的时候，家长

● 孩子以后走上社会，想在社会上立足，获得别人的尊重，取得事业上的成功，必备的最基本的品质是敢于承担责任。

们要做的事情首先是宽容，其次是想办法帮助孩子改正错误。

自信心

● 自信心是一个人取得成就的核心品质，也是家长培养孩子的主要目标之一。

自信心说白了就是“相信自己一定行”。自信心是一个人取得成就的核心品质，也是家长培养孩子的主要目标之一。多年的工作经验让我发现，孩子最有自信的时候是在上小学之前，是在家长和老师不断夸奖“你真棒”的教育方法下形成的“伪自信”。等到上小学之后，很多孩子发现自己根本“不棒”，就失去了自信。现在真正自信的孩子不多，大部分孩子要么不自信，要么盲目自信，这些都是家长惹的祸啊。如何培养孩子的自信呢？

第一，自信的前提是自尊心和责任心

家长想让孩子拥有自信，首先要培养孩子的自尊心和责任心，否则不要轻言培养孩子的自信。

第二，不要总说孩子不行

这是中国家长破坏孩子自信的“有效方法”，每天都有很多家长找我咨询孩子问题，几乎所有家长说过“我的孩子这也不行，那也不行，怎么办都不行”。我相信他们在孩子面前也会不断说这句话，这样说本意是好的，因为“说孩子不行，是想刺激孩子行”，但中国有句老话“想什么有什么，怕什么来什么”，你说孩子不行，

那他一定不行。

第三，不要拿自己的孩子和其他孩子比

你拿自己的孩子和别人的孩子比，会让孩子失去自尊和自信。

第四，培养孩子有自信，请学会“三比”

所谓三比，就是自己和自己比、今天和昨天比、这次和上次比。家长只要坚持这样做，有一天你会发现孩子从心底要和别人比，那个时候，孩子就拥有了自信心和上进心。

自控力

自控力就是控制自己的能力，大家都知道，行为的重复产生习惯，习惯决定性格，性格决定命运。每个人的命运都是习惯的产物，好的习惯产生好的人生，坏的习惯造就一事无成。教育孩子从某种层面上讲，就是培养好习惯的教育。养成好习惯的前提就是拥有自控力，如果培养自控力呢？

第一，不伤害，不妨碍

我在《为孩子做出1%的改变——从自然型父母到智慧型家长》一书中，详细阐述了德行培养对孩子一生的影响，有德就一定有才，德者——不伤害，不妨碍，

从某种层面上讲，教育孩子就是培养好习惯的教育。

一个人如果能时时牢记“不伤害，不妨碍”自己、他人、集体和社会，就具备了基本的德行。培养孩子自控力的根本是不断和孩子讨论“不伤害、不妨碍”，让孩子从小就知道这六个字，拿这六个字约束自己的行为，由此产生自控能力。

第二，学会控制情绪尤为重要

冲动是魔鬼，自控力的培养核心是学会控制自己的情绪，家长要做好三个方面的工作：树立正确的价值观，这也就是幸福观——享受生活的时候追求积极的人生目标；正视情绪，情绪没有好坏之分，有情绪不可怕，可怕的是不会处理自己的情绪，帮助并引导孩子找到疏导和发泄情绪的有效途径和方法是关键；学会包容，我在好孩子的外标准中提到好孩子应该有“橡皮肚子”，指的就是包容。学会包容才能自控。

第三，自控力与意志力密不可分

拥有意志力是拥有自控力的必要条件。

意志力

孟子说过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”这段话生动地说明了意志力的重要性。要想实现自己的理想，达到自己的目的，需要火热的感情、坚强的意志、勇敢顽强的精神，克服前进道路上的一切困难。这一切，都靠意志力。很多聪明的孩子不能在学习中取得好的成绩，不能在一些自己擅长的项目上取得重大突

破，没有意志力是核心原因之一。

如何培养孩子的意志力呢？

第一，意志力的培养要强化动机和兴趣

一个人对一件事情有强烈的动机和兴趣，就会主观上想坚持做这件事，这样就拥有了把这件事做成的意志力的基础，动机和兴趣我在之前的章节做过详细的阐述，在这里请家长加深印象，培养动机和兴趣的培养要靠交高人、读好书、长见识。

第二，意志力不止是“坚持的能力”，而且要具备“独立转换的能力

“坚持的能力”就是心理忍耐力和毅力的结合，是做一件事为了达到预期的目标而自觉地克服困难、努力实现的一种意志品质，俗称“持久力”。而“独立的转换能力”是指一个人能够不拖泥带水地在两件事情上进行转换，其实就是战胜自己的能力，比如，每天早上按时独立起床，就是要从舒服的睡眠状态立即起床；给自己规定游戏的时间，到时间就能停止游戏，开始写作业，这些都是战胜自己的能力。因此家长们培养孩子的意志力，既要培养孩子独立坚持的能力，也要培养孩子独立转换的能力。

第三，培养意志力最直接的方法是坚持参加体育锻炼

体育锻炼包含两个部分，每天需要坚持体育锻炼，要养成习惯，比如坚持晨跑；培养孩子对某一项体育运动的兴趣，刻苦锻炼，参加竞赛，培养坚忍不拔的精神，比如学习羽毛球，参加比赛。

第四，小事锻炼大毅力

生活是一件件小事，每件小事都应该养成良好的习惯，养成习惯靠意志力，每一个好习惯的培养都需要孩子坚持并战胜自己，最终养成习惯，成为自然。也就是说，养成生活习惯的过程也是一个人培养意志力的过程。家长们应该帮助孩子从生活中的每件小事养成良好习惯做起，这是孩子的基本素质，更是让孩子拥有意志力的有效手段。

第五，培养孩子“言必信，行必果”的品格

这是孩子拥有意志力的有效途径。通俗一点说就是“说话算数”的品质，让孩子养成“说话算数”品质的前提是“家长要说话算数”。“言必信，行必果”是孩子对自己说话负责的态度，也是责任心的体现，责任心是意志力的前提。

第六，让孩子学会吃苦，锻炼抗挫折能力

现在的家长都怕孩子吃苦，尽量避免，这样的想法是极其错误的，看似家长备加呵护，其实是剥夺了孩子的意志品质，让孩子无法抵抗挫折，处于逆境无法摆脱，是孩子产生心理问题的根源之一。适当、适时让孩子吃些苦，将孩子放在逆境当中，是锻炼孩子意志品质的有效方法。例如，带孩子去远足、爬山、去农村体验生活。

● 每一个孩子天生拥有上进心，但随着年龄增大，很多孩子失去了上进心，究其原因，是被家长剥夺了。

上进心

上进心是孩子要求进步、不甘落后的表现。每一个孩子天生都拥有上进心，但随着年龄增大，很多孩子却失去了上进心，究其原因，是被家长剥夺了。

第一，永远告诉孩子“你能行”

我告诉很多家长，尤其是幼儿的家长，要把责任还给孩子，对孩子说：“爸爸妈妈相信你行，实在不行再来找我们。”任何孩子听到上面的话，都会主动面对发生的一切，承担责任，当孩子真正遇到不好处理的问题时，家长坐下来帮助孩子分析是什么原因造成的，一起想办法解决，引导孩子遇到问题找原因，想解决方法，长期这样做，孩子就能学会了思考、拥有了自信，并且不断上进。

第二，家长教育孩子的一个基本原则是“少表扬，多鼓励，少批评，多评价”

我将其称为“正态分布原则”，掌握了这个原则，就能培养出孩子的上进心。很多人说“好孩子是夸出来的”，希望看到这本书的家长静下心来想想有没有每天夸出来的好孩子，我没见过，倒是见过每天夸最后夸坏了的孩子。表扬太多，孩子会不珍惜，更可怕的是，表扬多的孩子不知道自己几斤几两，造成孩子只想赢的不平衡心态。批评多的孩子没有自信心，没有自信心的孩子，怎么可能拥有上进心？多鼓励、多评价是孩子拥有自信拥有上进心的好方法。

第三，让孩子心中永远有目标

拥有目标是培养上进心的关键，一旦孩子心中拥有自己愿意追求的目标，就拥有了上进心。家长要帮助孩子树立目标，并辅导孩子学会制定目标。

第四，从易到难，产生上进心

家长培养孩子的上进心，一定要遵循“从易到难”的原则，让孩子“越做越想做”，从而产生上进心。

第五，上进心的基础是自信心

自尊心、责任心、自信心、自控力、意志力和上进心构成了孩子的个性品质，个性品质是一个人成功的核心条件，是家长培养孩子的关键点，这里需要指出的是，这六个品质互相影响、互相促进，每一个品质都不能脱离其他品质独立存在，其中自尊心是基础、责任心是核心，没有基础和核心，个性品质根本无从谈起。家长在培养孩子个性品质的时候，请遵循注重基础、关注核心、协同培养、全面开花的原则。



生活品质决定学习品质

● 生活品质是培养学习能力的原动力

孩子的学习能力中，智力水平是基础，知识储备是条件，而个性特征是关键。多年的家庭教育经验让我发现，现在的孩子个体相差最多的不是智力水平，也不是知识储备，而是自尊心、责任心、自信心、自控力、意志力和上进心等个性特征和品质。

请家长们牢记，个性特征和品质仅靠“学”是很难培养出来的，不要奢望每天上课、写作业、预习、复习、考试能培养出孩子的个性品质，因为“学”本身并不是一件快乐的事情，只有体会到“习”的快乐，“学”才会快乐起来。在“习”上培养孩子的个性品质是捷径，“习”的快乐来源于“生活”，因此生活是培养孩子个性品质的原动力。

请家长尤其是小学生的家长们记住并不断思考这句话：

生活品质决定孩子的学习品质。

也就是说，生活品质高（此处所说生活品质不是指物质生活）、生活习惯好、热爱生活、积极生活的孩子个性品质才会好，个性品质好，智力正常，一定会是个学习能力好的孩子。进入初中之后，家长们很少见到学习顶尖但生活一团糟的孩子。你会发现，学习顶尖的孩子，生活中个性品质都非常出众，懂得尊重自己和他人，自己的事情自己做、非常自信、非常上进、可以很好地控制自己的行为 and 情绪，而这一切是孩子学习顶尖的关键。

家长们不要再舍本逐末，只关注“学”不关注“习”，只关注智力不关注个性，只关注学习不关注生活，只关注分数不关注过程了……否则，无论你多么努力帮助孩子，多么希望孩子成龙成凤，也会事与愿违。

● 再次强调“习”的三件事

家长们想要帮助孩子提高学习能力，还是要做好“习”的三件事——读好书、

有声读物，家教资料→ yzt61.com | 新浪微博：优之童 | 微信订阅号：6161 | QQ号：3046 44977

交高人、长见识。第2章我们讲到习的三件事可以帮助孩子发现学习动机、明确学习目标、提高学习兴趣，在此我还要强调这三件事，因为这三件事同样可以帮助孩子提高学习能力。

交高人——交高人是帮助孩子获得个性品质的重要途径和方法，孩子可以从高人身上模仿和学习好的个性品质，同时孩子可以从高人那里获得更多知识储备，增强智力水平。

长见识——多带孩子接触社会，多长见识，是孩子智力发展最为重要的途径和方法，在长见识的过程中可以更多地储备自然知识和社会知识，还可以磨练个人的意志品质，提高个人素养。

读好书——毋庸置疑，读好书是知识储备最为有效的途径和方法，好书的作者一定是某一领域的高人，书中的内容就是作者的见识，读好书就是交高人、长见识、获取个性品质、智力水平和知识储备的静态形式。



我在河南有一对夫妻学员，我对这对夫妻印象非常深刻，我们的家长培训班有一个环节是学完之后大家谈学习体会，这对夫妻一起站在台上发言，妻子的话让我记忆犹新：“同学们，请大家记住，我从今天正式改名了，叫‘勾画’，我认为幸福的生活是需要勾画的！”我至今也不知道她的真名叫什么，但“勾画”这个名字我会记住一辈子。现在同学们都叫她“勾画”。这个案例就是发生在勾画家父子远足的故事：

有一年暑假，孩子的爸爸希望带着孩子好好出去玩玩“长见识”，专门请了十天假，对孩子说：“今年暑假不要报那么多培训班，咱们俩出去玩一玩吧，你想怎么玩，爸爸陪你。”孩子说不知道。爸爸出主意说：“我们用十天的时间从濮阳走到省会郑州好不好？”孩子高兴得不得了。按我们上课的要求，以孩子计划为中心，大人的东西大人准备，孩子的东西孩子准备，大人背大书包，孩子背小书包。在准备的过程中，妈妈勾画也要参与，爸爸对她说：“这是两个男人的事情，你没有必要参加，要不然就达不到效果了。”妈妈欣然同意，父子两人充分准备后就上路了。

爸爸带着儿子七天走完了全程，他回来给我们讲这个故事的时候感动了很多。

因为是步行，不能背那么多水，所以他们沿路总是缺水。路上很难随意买到或者借到水，刚开始的时候，孩子总是很快就把水喝完了，不知道省着点喝，等孩子意识到这个问题的时候，就对爸爸说：“渴的滋味真是不好受，我们要省着喝水，不能像在家里那样了。”爸爸说：“没什么，只有真正体验才会有经验，你看你现在获得了生活的经验。”孩子有了经验和体验，学会了控制自己，每次喝水都是小口小口喝，尽管这样，水也常常不够，留到最后的水两人都不舍得喝，爸爸对儿子说：“你喝，你小，忍耐力差。”没想到儿子说：“爸爸你体积大，需要的水多，你先喝吧。”这个爸爸回来对我们说：“听到这句话，我突然觉得孩子长大了，我感动得只想掉眼泪，以前并不是孩子不懂事，是大人从来没有给他们机会让他们懂事啊！”

因为两个人都不舍得喝，孩子想了一个办法：“我们把风油精滴进去一滴，水就变清凉了，咱们渴了一人抵一点，这样的话

就可以坚持得久一点。”看看，孩子的创造力是不是发挥出来了。

在这个过程中还发生了很多感人的故事，在此就不一一举例。这个爸爸用一句话形容了孩子的变化，我一直记忆犹新：“七天，让我的儿子从一个男孩变成了一个男人。”

回来以后孩子特别开心，还想着寒假去玩。一般的家长可能这么说：“你要好好学习，考不好我就不带你去。”孩子爸爸却说：“要不这样，寒假我们一人买一辆自行车，从濮阳骑去济南怎么样？”孩子激动不已。爸爸继续说：“你得注意呀，期末考试不要考得太差，考太差了你心里不高兴，你不高兴还要陪我玩，我能高兴吗？你得快快乐乐的，听到没有？”孩子深深地点了点头。大家想想，孩子能不努力学习吗？

七天的远足，孩子的责任心、意志力、自控力、自信心、上进心和自尊心等个性品质都得到了提高，自然知识、社会知识和文化知识的储备也大大增加，七天的远足就是长见识，孩子的爸爸就是孩子交到的高人。



● 第5章

让孩子的学习“飞”起来

这本书马上就要结束了，这一章我做个总结吧。家长都特别关心孩子的学习成绩，想让孩子学习成绩全面提高。为此我做了两个模型，一个是以孩子为中心的“飞机模型”，一个是以家长为中心的“七方面模型”。

●●●●●●●

帮助孩子提高成绩的“飞机模型”

我画了一架飞机（见图5-1），帮助家长整理思路，希望家长能牢记这个模型，帮助孩子全面提高学习成绩。

想让孩子学习好，请家长做好三件事——让孩子爱学习、会学习、能学习。

图5-1



让孩子的学习“飞”起来

爱学习是学习动机、兴趣、态度、目标等问题，本书“爱不爱学习”的章节做了详细的描述，关键记住三点：一、学习不需要吃苦，是一件快乐的事情；二、学习就是“习学”，家长在“习”上做文章，孩子在“学”上做文章，家长在学上做文章的话，孩子就会不爱学习；三、做好长见识、交高人、读好书三件事，让孩子爱上学习。

能学习是由个性品质、知识储备和智力水平三方面构成的，记住“三大十五小”，其中最为关键的是个性品质的培养。

会学习是学习认知、行为、方法、习惯的问题，请家长记住什么是认真，让孩子走起来有十个认知改变。

孩子是孩子，他一定会遇到问题，遇到问题时需要我们大人帮忙，飞机的翅膀代表帮忙的大人，一个是家长，一个是老师。很多家长和老师“帮倒忙”，致使一些孩子“单翅飞行”或者连“翅膀”都没有，这其中家长是关键，家长教子水平提高了，可以弥补老师的不足。

飞机有两个引擎，一个是学习行为，一个是生活习惯，家长如果不知道从什么地方下手，那就从这两个方面开始，因为学习行为让孩子学会“走”，而生活品质决定孩子的学习品质，生活规范的孩子才可能学习出众。

在飞机的前方有个目标，这个目标指引着飞机的航向，没有目标，再好的飞机也没有用武之地，这就像孩子，如果孩子没有学习目标，再好的孩子也会一事无成。

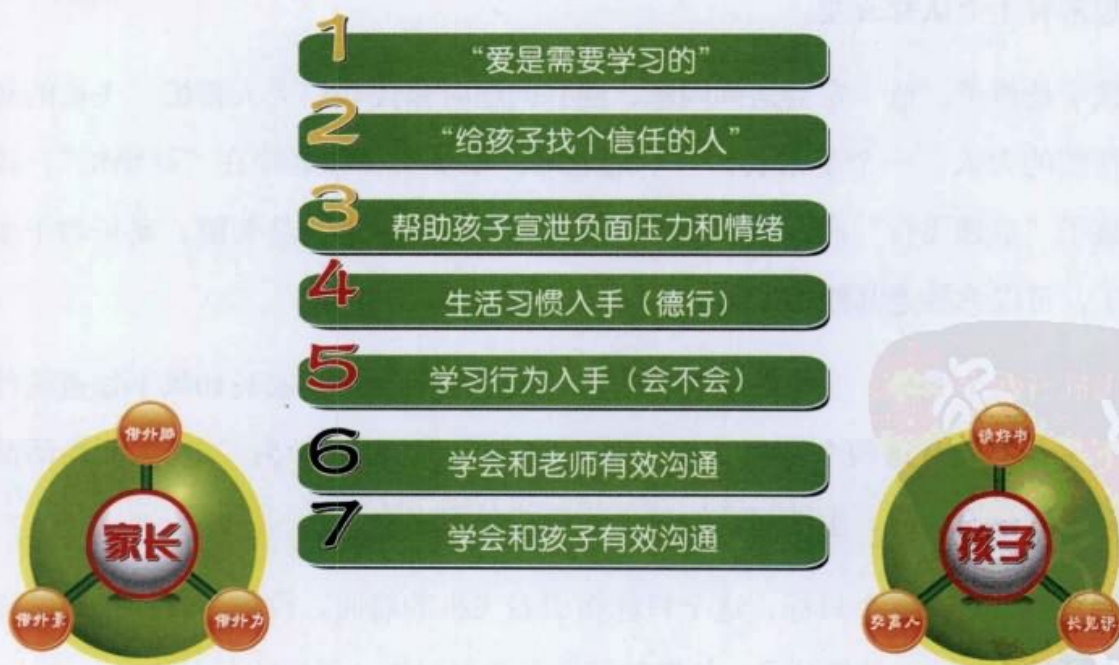
请家长记住这架飞机，没事就拿出来看看。

做好七个方面

家长们，帮助孩子学习成绩提高，我们应该做什么？做好七件事，让孩子的学习“飞”起来。

第一个方面，爱是需要学习的，我们改变不了社会，改变不了教育体制，也改变不了老师，只能努力提高自己的素质。自己素质提高了，让自己拥有智慧，这是帮助孩子提高学习成绩的基础。

图5-2



家长应从七方面着手

第二个方面，如果你对教育孩子感到无助，可以考虑给孩子找个他信任的人，想办法让孩子交到高人，和高人配合，共同帮助孩子提高学习成绩。

第三个方面，帮助孩子宣泄负面情绪和压力。孩子也是人，也会有压力和负面情绪，我们要多关注孩子，理解他，帮助他，他的能力才会慢慢地提高。

第四个方面和第五个方面，你想让孩子全面提高，要从教孩子的生活习惯和学习行为入手，我把这两个点叫做两个基本点，家长们记住抓这两个点，两手都要硬。

第六个方面和第七个方面，学会和老师及孩子沟通。大家会跟老师沟通吗？请家长别送礼，首先，你送的可能不如别的家长送的多；其次，送礼是对老师的亵渎；最后，给老师送礼助长了社会的不良风气。当然，平时感谢的小礼物没问题，有目的性的礼物还是少送吧。

和老师沟通的关键点是关心老师。现有教育体制下最苦的是学生，第二苦的是老师。老师很不容易，教师的职业特点造成他们压力很大，对别人的孩子有耐心、对自己的孩子没耐心。往往老师的夫妻关系不好处理，孩子教育不好。平时多体谅关心老师，这是家长最应该做的。跟老师沟通不要总说你孩子的事，而是一看老师累了，主动说：“老师，累了吧？今天谁又惹你不高兴了？做老师真不容易，走走，我请你吃个饭聊聊天去。”老师也是人，你能关心到位，他就对你好，也会对你孩子好。当然，想让老师对你孩子好，最根本的方法是让自己的孩子优秀。

和孩子沟通也同样重要。孩子不听话是因为家长不会说话，孩子不和家长说话，

是因为家长不会听孩子说话。你跟孩子沟通的时候，如果孩子不听你的，或者跟你顶嘴，你给他讲道理，他有更多的道理等着你，你发现他说的道理比你说的还有道理时，只能说明两个问题，一是家长不会说话，孩子早烦你了；二是家长没有威信了，你说得对孩子也不听。

教育没有特效药，不要着急，慢慢来。

教育没有特效药，不要着急，慢慢来，千万不要“霸王硬上弓”，否则家长会越来越

没威信的，记住“潜移默化，润物无声”。



新学网
PDG

后记



感谢自己的信念——

熟悉我的人都知道这个“家长教育工程”项目从开始至今，我做得很累很苦，每天早上4、5点起床读书写作；无数个夜晚独自在外没有家人陪伴；一年做200场大型讲座，最多时一天3场；为无数家庭提供免费咨询与服务……回想过去的几年，是什么在激励着自己不断前行呢？是信念让我坚持，我坚信通过我们的努力，会有更多人加入我们，更多家庭在我们的帮助下更加幸福，更多志愿者和我们一起“把爱传出去，把幸福带回家”。

感谢无数的家长——

无数的留言、短信、作业、文章，这一切，都是无数家长对我们的鼓励！家长对我们的认可，是我们做这个项目克服艰辛的动力，也使得这个项目跨过四个年头，走向成熟。相信带着无数家长的期望与期盼，我们会走得



更加稳健。

感谢我的同事——

我的同事收入都不是很高，无怨无悔和我一起坚持了几年，直到现在，我深知其中的艰辛，没有他们的支持，我可能也不会这样坚持，因为我肩上还有对他们未来生活的责任。感谢同事，我会继续努力让我们过得更好，我们从事的是帮助别人幸福的事业，首先我们自己要幸福。

感谢我的合作伙伴——

我们在全中国有很多合作伙伴，他们是我们众多愿意与我们合作的人当中选出来的，我可以负责任地告诉大家，他们的人格都非常高尚，因为他们选择了一个并不是很容易做、但可以帮助很多人的事业，其中的辛苦和努力，只有他们自己知道。没有他们，也就没有这个项目的过去、现在和未来。

感谢嘉兴——

一定要感谢一个城市，那就是嘉兴，感谢嘉兴的合作方负责人徐佩梁先生、全体员工和志愿者，是他们一起支持着这个项目，让我和我的团队获得了很多宝贵的经验，如果这个项目最终走向成功，嘉兴功不可没。

感谢我的家人——

感谢我的家人尤其我的夫人对我的包容、理解和支持，我会用我的智慧和责任，永远呵护他们。

还要感谢齐大辉老师、陈一筠老师、孟兆伟、严聪、张丽丽、常飞国、付海、杨凌虹、李茜、肖长津、白玮、吕大忠、杨洪涛、王瑞敏校长、陈文平园长、杨凌志、胡建、徐佩梁、张翠萍、刘峰、董春阳、卢芳、何流、扎西、张晓珊、郑君霞、廖秋平、胡圣云、文钊、黄飞、赵天睿、《向日葵》杂志全体志愿者、系列丛书的编辑、我夫人过生日给她发短信的所有朋友、各地指导中心的工作人员、指导师、志愿者，还有各地帮助我们的校长、幼儿园园长和老师，要感谢的人太多了……

感谢一直帮助和支持我们的人们，CPEP感谢你们！相信有你们支持的CPEP会更加精彩！

在此，郑委给大家鞠躬了……

就在此时，最后一次校稿时，我的母亲病重在医院，准备手术。两周前老人家心脏病突发，危在旦夕，医生说“捡回一条命”。希望这些年我努力帮助别人的全部付出能化为上苍对母亲的眷顾，保佑她老人家早日康复。告诫所有读者“子欲养而亲不待”！早日尽孝，为孩子做好榜样。

