

FALL DOWN 7 TIMES, GET UP 8

TEACHING KIDS TO SUCCEED

激发学生的成就动机

——引导学生迈向成功的策略

【美】Debbie Silver 著

吴艳艳 译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

FALL DOWN 7 TIMES, GET UP 8
TEACHING KIDS TO SUCCEED

激发学生的成就动机

——引导学生迈向成功的策略

【美】Debbie Silver 著

吴艳艳 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

激发学生的成就动机: 引导学生迈向成功的策略/
(美) 西尔弗(Silver, D.) 著; 吴艳艳译. —北京: 中国
轻工业出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5184-0799-6

I. ①激… II. ①西… ②吴… III. ①教育心理学
IV. ①G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第311348号

版权声明

Fall Down 7 Times, Get Up 8: Teaching Kids to Succeed, by Debbie Silver: English language edition published by Corwin Press, a SAGE Publications Company in the United States, United Kingdom, India and Singapore, © 2012 by Corwin Press.

Corwin Press是原书的出版者。本书由Corwin Press授权翻译出版。

总策划: 石 铁

策划编辑: 孔胜楠

责任终审: 滕炎福

责任编辑: 孔胜楠

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年3月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13.25

字 数: 110千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0799-6 定价: 35.00元

著作权合同登记 图字: 01-2015-8123

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

151216Y1X101ZYW

译者序

将新生命带到这个世界上之后，作为父母，你会想尽千万种教导孩子成长的方式，给予孩子“一切最好的”。作为教师，面对千姿百态、个性迥异的孩子，你会想过使出浑身的教学技能，让每个孩子成长为“最好的自己”。但每个孩子都是一个独一无二的个体。你会遇到各种各样的问题：很聪明，却总是不求上进，对学习抱着无所谓的态度？很叛逆，你说往东他偏往西，你拿他毫无办法……

是的，这是一本帮你解开心结、指导孩子成功、更关乎孩子幸福的书。大概这也是你翻开这本书的理由。不论你是一名教师，还是一位家长，你都希望孩子拥有这样迈向成功、获得幸福的能力——一切从心中自主而发，而要获得这种能力，孩子需要你的帮助。

本书作者黛比·西尔弗（Debbie Silver）是美国知名的教育专家。她有着40余年的从教经验，从事过深入的教学研究，出版过畅销美国的教育类书籍，经常在全美及世界各地做教育讲座，更是“资深”的母亲和祖母；她对你的经历感同身受，对你的困惑了如指掌，对你的需求把握精准。就像个老朋友一样，她娓娓道来教导孩子的那点事儿。书中抛开繁复枯燥的说教，充满了鲜活的实例、个人的经验，辅之以科学理论的生动阐释，不时带来一些观念上的“冲击”。她从孩子的

内在动机出发，勾画了引导孩子走向成功之路上会面临的问题，实实在在地建议你，应该怎么做。

本书围绕发展学生的自我动机，实现学生的自我成长，相继提出了作为其理论基础的最近发展区理论，对积极成长具有重要意义的自我调节和刻意练习理论，并逐一详细介绍了归因理论、思维模式、自主性等自我动机中扮演重要角色的概念，还细致地分类介绍如何激励不同年龄段的孩子。别看有很多“高大上”的名词，其实都有十分“接地气”的例证和分析。特别是对之前非常盛行的《虎妈战歌》作者美籍华人蔡美儿的一些教育观点，作者也顺势做了对比分析，提出了自己的见解，读来趣味十足又发人深省。让人印象深刻的是，对于很多常见或不常见的概念，书中都“摆事实，讲道理”，提出了角度新颖的观点。比如：

对于“失败”，这一人人不愿面对的情境，黛比给予了积极正面的态度：要帮助孩子了解到，这是人生成长过程的一部分。重要的是，要学会“失败得更好”，也就是从失败中学习，从失败中汲取力量。

对于“表扬”，这其实是一门非常讲究的“技术活”。当我们很多人还在对西方的鼓励型教育亦步亦趋，总是告诉孩子“你是最棒的”时，黛比已经开始反思这种做法的弊端——不恰当的表扬弊大于利。她确信：“肤浅的表扬、外在的奖励，都不能激励孩子长久地成功。”

对于“自主性”，这一内在动机的重要部分，黛比深刻地强调：让孩子意识到自己有能力，给予孩子充分的自主权，培养他们的自主性；更能使得他们学会自我激励，获得更大的成就感。很多时候，在做决定时，让孩子一起参与，总是获益良多。

对于“心流”，或许你是第一次听说，但你一定有过为某事而茶饭不思、忘掉周遭一切的经历。对了，就是这种“入神”的状态。黛比在书中也举例分析了如何培养孩子这样难得的专注。



诸如此类。

更贴心的是，作者黛比非常强调读者个人对书中观点的分析、思考与吸纳。她不仅详细列出了本书所涉及概念的词汇表，而且专门设计了对每章阅读后的讨论问题，启发读者进一步深思，如何更好地将想法真正付诸于行动，改变自己与孩子的生活。

在本书翻译接近尾声的时候，我发现，上天赐予了我人生中最珍贵的礼物。孕育生命是非常奇妙的事情，这让我在翻译这本书的时候更加体会到，教导一个活生生的孩子，或者说陪伴一个孩子成长，需要多大的智慧，亦需要多大的勇气。感谢我的丈夫张吉明先生和尚在孕育中的宝宝，你们的爱让我充满内在动机，给本书的翻译画下圆满句点。对我来说，书中的很多观点已经内化于心，为将来和我的孩子一起探索世界、发现自我、提升自我，提供了很多有益的启发。相信，读到此书的您也定会有所收获。

本书涉及不少专业术语，本人受学识能力所限，在翻译中不免存在理解上的偏差和遗漏，恳请各位读者批评指正。

吴艳艳

2015年12月于杭州

推 荐 序

在我担任公立学校老师的时候，有机会观察并教导琼·怀特的五个孩子。在这个过程中，琼成为我最喜欢的“个人英雄”之一。一开始，我只是觉得她是一位很容易相处的家长，和大多数家长一样，她想让孩子在学校表现好。接触时间久了，我逐渐意识到，她的五个孩子与同龄人相比，总是不可避免地表现出微妙的不同，显得很出众，体现了良好而周到的家教。

并不是说他们很完美，世上没有完美的小孩；也不是说他们不会犯一般青少年都会犯的错误，犯错也是成长的一部分。他们看起来和其他小孩不同，主要是看问题的视角比较成熟——一种良好的基础素质——当时我认为，那是一种应急的智慧。

根据他们的邻里情况，我知道，怀特一家是中产阶级家庭。这些孩子的穿着和他们的同学差不多。但一段时间后，我注意到，尽管这些孩子的衣服都是青少年的标准款式，他们也没有很多套装——除了一星期中有那么一两天要求穿套装。我对此没有想太多。但印象深刻的是，这五个孩子的衣服总是干干净净、服服帖帖的。

还有很多细节慢慢叠加，逐渐让我对他们印象深刻。

有一次，五个孩子中的一个小男孩非常想参加学校晚间的的一个活

动。我之前无意听到过，这个活动对他来说非常重要，能让他和朋友分享交流彼此的经验感受。但就在这个活动不久前，我听到他向一群小伙伴解释说，他不能参加了。我能注意到他眼神里的失落，但更有着一种同龄人中不常见的坚定，他只是简单地说：“那天是我兄弟的生日，在我们家，我们都是一起过生日的。没有例外。”没有牢骚，没有责备，也没有抱怨。

后来，有一次，我做了一个手术，住了一段时间的院后才回家。当时是六月份，酷暑难当，家里塞满了还没收拾的箱子，因为刚好就在最近我选了一个很不好的时机搬了家。而那时，怀特家一个男孩的朋友在他们家一起住了几天。夏天的一个早上，琼很早就把孩子们叫醒了，解释说，她希望他们知道，这么早把他们叫起来，是为了他们能做出一个好的选择。她说，要么和怀特爸爸去屋后割草，要么去汤姆林森老师家（也就是我家）帮她刷油漆，这些需要在打开箱子前做好。于是，那天我既惊讶又热情地回应了门铃，刚打开房门，便发现肯和鲍比，拿着油漆刷，站在门口，看起来不带任何不满的情绪。他们刷着油漆、咯咯大笑，比一般的师傅做得还好。他们来干了三天，非常自觉——没有所谓妈妈强迫的“选择”——只是觉得干了需要干的活。在这个过程中，他们充分感受到一种助人的快乐，干活的日子变成了一段美好的时光。

八年级的英语课要结束的时候，学生有一项漫长而苛刻的期终任务。那时候还没有电脑，很多学生的作业都是父母打印好的，这样能让作业显得好看些。琼也帮她最大的孩子打印了文章，但是带了一个小小的“警告”，说作为学生，必须学会打字，这样他才能在下一年帮着第二个孩子打印文章——如此类推。随后的每一年，伴随着这样细声细语的“小牢骚”，下一个孩子学会了打印，这样就可以帮着他的弟弟或妹妹打印作业了。



随后，有一天，学校里有静坐活动。那段时间，在这座城市和校园里有各种各样的抗议活动。学校里的一些社团负责人非常愤怒，因为一个很受欢迎的学生因为迟到被处分了——在我看来，这应该是学校针对迟到的第四步处罚才对。领头人决定在上完第二节课后继续静坐。校长是一个很有智慧的人，得知抗议活动的风声后，认为对峙不会给任何人带来好处。所以，在第二节课快结束的时候，她做了公开讲话。她向学生解释说，她很理解，对于迟到政策，他们有所不满，也希望他们能表达他们的感受。她允许想要表达心声的学生进行5分钟的静坐。她非常准确地阐释了学生可以怎么做，学生也准确地遵照做了。真是了不起的举动。

彼得，是怀特家最有可能触碰“边界”的孩子，他也参加了那天的抗议活动。那天傍晚，他的妈妈到学校停车场，准备担当我们英语课野外宿营活动的司机。抗议活动余温未散，彼得非常激动地向琼描述着早些时候学校里发生的事情。

彼得刚说了四五句话，琼就打断了他：“我想确认一下，我有没有理解你说的话，你的意思是，在你应该在教室里的時候，你到大厅去参加了抗议学校政策的一个静坐活动？”

彼得情绪还很高亢，他非常轻快地回应道：“是的，妈妈。”

“在你做这个决定之前，你有没有花时间去了解这项政策的来龙去脉？你有没有在行动之前去了解事实的真相？”

彼得有点被噎住了，但仍旧辩解着参加静坐活动的正确性。他说：“没有，妈妈，我是没有去了解。但是没关系啊，校长允许我们参与静坐了。”

“那你有没有想过，你的行为对校长是一种挑战和蔑视，她为这所学校花了多少心血？”琼继续说道，“要是事情失控了怎么办？如果事情不对劲儿，你有所需的洞察力去控制局面吗？”

现在，彼得看起来受到了打击。但对于妈妈这样的责备，他也并没有发怒。他只是对自己非常失望。在没有任何提示的情况下，他问琼说：“去露营前，我想花几分钟去找校长道歉，你觉得可以吗？”

于是，在学校里，他强忍着眼泪对校长说：“今天我让自己失望了，也让妈妈失望了。而且您肯定对我也很失望。当我决定参加这个抗议活动时，我不够明智，没有意识到这个决定会导致一种我无法控制的局面。我也没意识到，我的决定对您的工作是一种不尊重。我希望您知道，从这件事上，我已经吸取了教训，我会尽自己最大努力成为一个更好的学生。”

这显然不是一个典型青少年惯有的反应。

琼活出了黛比·西尔弗在本书中所尊崇的价值。这些孩子都很聪明，但我从未看到有任何迹象表明，他们觉得自己比其他同学要棒。他们从未觉得自己有什么特权——至少没有很长时间的特权。他们努力学习，不是为了要成为班级的第一名，只是要做到最好的自己。如果任务很难，他们就会更努力。如果他们跌倒七次，就会爬起来八次，有时候是在他们父母的带领下。如此，他们习得了要有韧性及自我效能。他们对生活里的“栅栏”非常明确——知道哪些是不能跨越的边界——与此同时，就能做出深思熟虑的决定。他们逐渐明白，要以家庭为中心，对朋友要忠诚，对帮助他们的人要心怀感激，对需要帮助的人要施以援手。

与这家人相识多年，我慢慢体会到，琼夫妇在养育孩子时也需要面对额外的“挑战”。他们家产丰厚，这听起来可能并不是什么障碍，但经济条件太过优渥，通常也会导致贪图享受、留恋特权、轻视普通家庭。我发现，有趣的是，这类父母通常不会让孩子知道自己的未来是非常稳定优越的。他们生活简朴，总是教育孩子要努力工作才能有所收获，要珍惜自己所拥有的一切。



通过多年的接触，我对怀特家庭更加了解。如今，这五个孩子都有了自己的小孩，相互之间经常联系。毫无意外，他们是快乐、出色、坚定的成年人，也会把当年父母帮助他们成长的心中罗盘继续教授、传递给自己的孩子。

我想琼会很喜欢这部书。她的孩子们、子孙们也会。

卡罗尔·安·汤姆林森

(美国著名差异化教学研究专家)

前言

背景

有一则古老的日本谚语说：“跌倒七次，爬起来八次。”2011年3月，日本北部发生9级大地震，是有史以来最大的一次。部分日本被完全毁坏了。数十万人死伤，物资有限，基本生存补给稀缺，但日本人很快团结在一起重建家园。他们遵循了自己的谚语。这样的自我恢复能力对所有人来说，都是值得拥有的。成人尤其希望孩子们拥有。但是，我们能希望我们的年轻一代卷起袖子，带着这样的韧劲直面困境吗？还是我们希望我们的孩子要求别人来帮助他们处理难题？

目的

我想，几乎没有什么生命课程会像这句美好的谚语一样重要：“跌倒七次，爬起来八次。”教师和家长都希望孩子能够充满活力、高高兴兴、坚韧不拔，为此，我们必须找到一种方式，让他们能够自我激励，赋予他们直面任何境遇的力量。不要过于保护孩子，让他们远离困境和挑战，成人的任务是要促使孩子尽自己最大的努力，备好所需的“工具”，即便在最困难的情况下都能达成目标。

在做讲座时，我总是讲到，所有认知和行为理论学家都有一个共

识，就是大人们做的大多数事情，对于我们想要孩子达成的结果，总是适得其反。只要露面的参与者，“人人有奖”；我们总是告诉孩子，你们是最棒的，但其实他们显然不是；我们总是引导他们相信，他们有权舒服待着、无忧无虑、欢愉不断。为了让他们自我感觉良好，我们给予掌声、宽容、为他们找借口、让他们的行为合理化，必要的时候，我们还要代替他们做事情。那我倒要问问了：这样做，现在有什么效果呢？

对于听众，我解释了我自己的变化情况，从用尽各种奖励、激励、表扬手段，到重新考虑这些对我成百上千的学生、我自己的孩子（三个儿子、两个继子）说过和做过的出于好心但常常事与愿违的举动。

在讲座最后，总是有听众问我一些他们对学生或自己孩子所做的具体的事情。

“说真的，我们的孩子非常非常聪明。我们一直告诉她，你特别聪明，因为我们希望她能够发挥自己全部的潜能。这有什么错呢？”

“我们告诉儿子，如果他能坚持上曲棍球课，我们就给他买个新的游戏机。这不好吗？”

“在我们学区，非常强调差异化教学。我对你说的‘最近发展区’‘归因理论’还有‘思维模式’，都很感兴趣。我的理想是让所有孩子享受公平的教育。哪种方式最管用？”

“你是说，基本上任何人都能成为自己想成为的人，只要他们够努力？这不就是我跟我儿子说的那一套吗？”

“我们被告知，女儿的智商低于平均水平。我们不太确定这意味着什么，但我们很担心她在学校里跟不上。她遇到这么大的困难，我们该怎么做，才能让她不放弃呢？”

“在我们学校，为了鼓励学生阅读，有一个校内通行的奖励体系。对此，我总觉得不太舒服。但大多数老师都觉得这是个很好的方式。



你们专家怎么看？”

“我教的是高中。班里有一个学生觉得自己完不成学业。他连试都不试。每次我想鼓励他，他就完全退缩。但我知道，只要他想，就能够做到。你认为，他是因为某些原因故意装得不行吗？或者有没有可能，他是真的不知道自己能做到？”

“我告诉学生，不能容忍失败。在我的班里，不接受失败。这有什么错？”

（我的回答在第十章）

理论基础

我最终意识到，大多数家长和教育者希望得到的，是帮助孩子独立、成功的具体指南，要有详细的策略。我们需要理解理论，但我们同样要寻找指南，指导我们如何塑造自主、坚韧的梦想家，而不是依赖、无助的“受害者”。我们需要具体的例子，如何将认为生来就过优越生活的一代人改造为依靠自己奋斗出美好生活的一代人。

我知道，大多数教师和家长对于动机理论或多或少都有些基本的了解，要么是从经验中得来的，要么是通过学习习得的。关于这个理论有很多资料。本书旨在融合动机理论研究，指出该对学生说什么、不说什么以及为什么要这样做。我的目标是，为教导孩子的您提供具体的、可操作的解决方法。

这里推荐的策略并不容易使用（有些与我们多年来的惯性做法是相违背的），但在实践中非常可行。我们大人必须成为有意义的角色模范，要时刻示范责任、奉献、坚持、韧性的价值观。我们必须真实地鼓励，给予具体的反馈，避免贴标签（不论是积极的还是消极的）。我们必须少判断、多引导。

我们必须教导孩子，他们有能力改变自己的生活。通过努力和选择，他们能够影响环境和命运。我们不能再继续这样的迷思：“你能成为世界上任何你想成为的人。”但我们必须不断提醒他们，通过有目的的练习，他们能够获得更好的成就。我们必须每天都向他们展示，努力和选择，是他们能够控制的东西，实际上，这也是开启成功生活的钥匙。

致读者

我在教育界工作了40多年，是教师、家长、继母、教授，也是教育顾问、作家和祖母。在美国及其他国家，对于大人和小孩的动机理论和实践都进行过很多研究。我想，让孩子有一个成功的校园生活，关键之处在于，我们有没有让孩子准备好成为“自给自足、足智多谋”的终身学习者。

我提出的概念并非原创。从行为理论和认知理论领域，从思想理论家、数不清的教师和学生中，我汲取了很多养分。我的想法在政治上也并不都是对的，不涉及种族、社会经济、信仰、文化、社区问题或无法养育后代的家庭。在这点上，比起“我们为什么会这样或那样”，我更关心如何能让每个学习者做得更好。这本书是为那些想帮助孩子成为自我激励的终身学习者的成年人，而不是那些短视的觉得整个世界都欠他们的人。

我想向你保证，我在本书中所说的一些观点，一开始我也不接受，或者没那么容易接受。现在，我知道，这些都是最好的实践。有些想法违背直觉，有些观点似乎是彻头彻尾地跟我们现在的教育体系对着干。但我想，对于我们教育孩子的方式来说，即便是走出一小步，也能形成一个大不同。对于一个为孩子利益鼓与呼的教育者，我一直在成长中。我也欢迎你加入这趟旅程，你会越来越适应的。

致 谢

首先，我想感谢儿子们。在我多年的讲座和写作中，需要证明观点时，你们允许我分享你们的经历和故事。我希望我的儿媳妇和孙子们意识到，你们也处于同样的“被剥削”中，但你们的故事，是我知道的最棒的。

我也想谢谢路易斯安那科技大学的杰夫·沃尔兹塞克博士，他是第一个激发我对认知理论的兴趣的人，并让我了解接触到归因理论。杰夫，谢谢你和我分享对学习、学术研究的热情。

如果不是编辑阿尔尼斯·布维克维斯的坚持和鼓励，这本书可能也不会完成、出版。阿尔尼斯，谢谢你一直让我专注写作、不断前进。也同样感谢西瑞·巴特莱特、金伯利·格林伯格、卡桑德拉·赛博、科迪·鲍曼，以及所有科温出版社（Corwin Press）的杰出同事们。你们所有人让这本书的出版成为一段值得回忆的成长经历。

很难找到言语来表达我对彼得·雷诺兹及其他寓言视觉公司的同人们的感激，谢谢你们为本书设计的封面。彼得，对我和其他的教育者来说，你是源源不断的灵感之源，和你憧憬孩子们今后的成就，令我非常感恩。我也特别感谢我的一个学生，本·戴利，你运用专业的摄影技术帮我拍了本书的肖像照，比我本人好看多了。

很荣幸，卡罗尔·安·汤姆林森博士愿意为本书撰写推荐序。当我完成手稿，询问意见时，卡罗尔，你是第一个给予我鼓励、积极反馈的人，还提供了很多建设性的建议。卡罗尔，你不仅是业内专家，也是一名真正的教师。

如果没有黛布拉·斯塔福德，这个世界上最了不起的助手相助，我不可能在上演讲课程的同时，还有时间来写这本书。黛布拉，谢谢你一直陪伴我，让我更有效率。你真是一名好帮手和好朋友。

我必须感谢一下我最好的朋友，也就是我的丈夫劳伦斯·西尔弗博士，他赋予了我写作本书的灵感。当劳伦斯在2000年写动机理论与销售力之间关系的论文时，他向我介绍了卡罗尔·德韦克的著作。劳伦斯，你对我无条件的支持和信任是我自身最伟大的内在动机之一。

最后，我想真诚地感谢成百上千的教师们，你们和我分享了自己的故事，帮助我理清观点，给予我真实生活的例子，让我加深了对我们职业和挑战的认识和理解。感谢你们为本书提供的观点和建议。当我为书名抓狂时，真的谢谢你们帮助。具有讽刺意味的是，在我翻阅目录时差点错过这个最终的选择，直到看到那条谚语印在装饰墙上。我一读，就知道，对于我们讨论的关于孩子的动机问题，这个句子最贴切不过了。谢谢你们每天为孩子们所做的一切，让他们在学校里即使“跌倒七次”，也能“爬起来八次”。