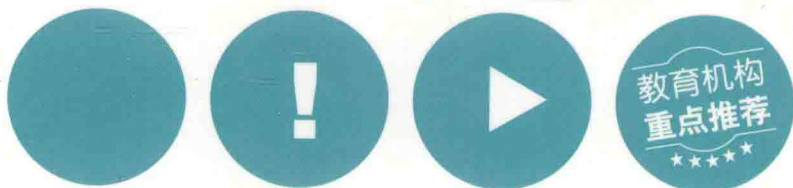


Yanxue Yiding You Duice



 中学生厌学现象普遍存在，本书全面分析了造成学生厌学的各种因素并找出对策。这些对策不仅可以帮助厌学者走出厌学误区，而且为广大学生提供了养成良好学习习惯的方法和途径，让厌学者从厌学走向好学、乐学、善学。

厌学 一定有对策

乐学善学的导航仪，
对付厌学的妙锦囊。

潘风云◎编著

影响学生一生的学习方法尽在这里，几代教育专家毕生教育集萃于此。

吉林大学出版社

厌学 一定有对策

潘风云 编著



图书在版编目(CIP)数据

厌学一定有对策 / 潘风云编著. — 长春: 吉林大学出版社, 2010.1

(学生健康成长必读书系·学习方法系列)

ISBN 978-7-5601-5288-2

I. ①厌… II. ①潘… III. ①中学生—学习心理学
IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第241817号

厌学一定有对策

潘风云 编著

责任编辑、责任校对: 王世林

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092毫米 1/16

印张: 20 字数: 280千字

ISBN 978-7-5601-5288-2

封面设计: 安丰文化

河北省三河市腾飞印务有限公司 印刷

2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

定价: 39.00元

版权所有 翻印必究

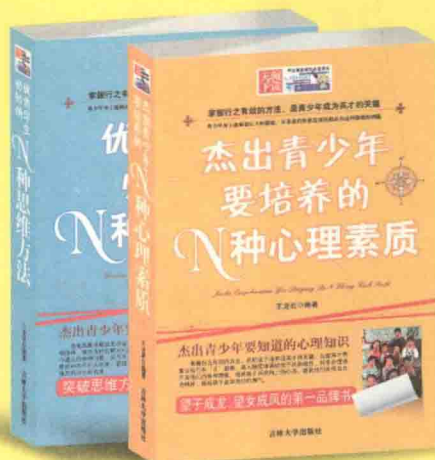
社址: 长春市明德路421号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

学生量身打造的精品图书



《学生健康成长必读书系》**励志系** 共：13本

- ◎青少年演讲口才
- ◎青少年心理健康
- ◎影响学生一生的100位世界名人
- ◎伟人和名人的少年时代
- ◎人格的力量
- ◎优秀学生必知的N种思维方式
- ◎杰出青少年要培养的N种心理素质
- ◎18岁以前一定要培养的N个好习惯
- ◎优秀学生必读的中外名著
- ◎优秀学生须知的N个礼仪
- ◎优秀学生必读的N封信
- ◎N个要让学生懂得的道理
- ◎优秀学生必读的N条人生哲理

- ◎寓意深刻的寓言故事
- ◎跌宕起伏的成败故事
- ◎温馨感人的亲情故事
- ◎青春飞扬的校园故事
- ◎波澜壮阔的人生故事
- ◎千奇百怪的民间故事
- ◎超越时空的童话故事
- ◎耐人深思的成语故事
- ◎耐人深思的法制故事
- ◎超凡脱俗的科幻故事
- ◎欲罢不能的恐怖故事
- ◎惊险刺激的悬幻故事
- ◎引人入胜的探险故事
- ◎挑战智慧的侦探故事
- ◎刻骨铭心的灾难故事
- ◎智慧人生的哲理故事



《学生健康成长必读书系》**故事系** 共：16本



《学生健康成长必读书系》**感恩系**

共：14本

- ◎感恩父亲，父爱如山
- ◎感恩老师，师恩难忘
- ◎感恩对手，学会坚强
- ◎感恩朋友，知音难忘
- ◎感恩兄弟，血脉相连
- ◎感恩生命，价值人生
- ◎感恩社会，大爱无言
- ◎感恩生活，回味一生
- ◎感恩自然，学会宽容
- ◎感恩故乡，难忘乡情
- ◎学会施恩，懂得感恩
- ◎感恩爱情，永恒回忆
- ◎学会感恩，懂得分享
- ◎感恩母爱，母爱似海

学习方法的导航仪，学生减压的妙锦囊。

成绩提高的加速器，考出高分的金钥匙。



学生健康成长必读书系

总策划：李继增

主 编：王 凡 燕 燕 华 芬 潘凤云 王龙君

编 委（排名不分先后）：

王东祁	王 智	李唐军	柏文斌	李志宏	刘 洋
唐艳风	王满春	徐海英	杨书亮	陈玉芳	桂毅然
张艳云	陈海波	陈建军	陈美英	陈绍冬	陈绍利
陈亚明	陈志高	戴 洛	邓家倚	桂朱文	桂 鑫
何梦瑶	何云祥	何志衡	贺盖华	梁嫦娥	刘东坡
刘红良	刘文建	刘文军	唐 敏	唐嫣梦	王铁锹
肖顺元	伍迎宾	谢建强	杨新谱	杨志芳	曾冰琳
张海燕	张永顺	周永昌	朱双明	周治平	

前言

厌学是指学生对学习否定的内在反应倾向,包括厌学情绪、厌学态度和厌学行为。其主要特征是对学习厌恶反感,甚至感到痛苦,因而经常逃学或旷课。厌学的一个直接后果就是导致学生学习效率下降,即学生完成一定学习任务的速度和质量降低。中国青少年研究中心与北京师范大学教育系曾在全国做过中小学生学习与发展的大型调查,结果表明:中国学生普遍厌学,尤其是中学生。北京心理卫生协会在2000年8月召开的心理学专家座谈会上公布的一项调查结果也表明:中学生厌学率高达20%。可见,厌学已成为中学教育中存在的棘手问题。

厌学是目前中小学生学习障碍中最普遍、最具有危险性的问题,是青少年最为常见的心理疾病之一,是导致辍学的最主要的因素。厌学一般指厌学情绪,如果不加以有效引导和控制就会发展为厌学症。患有厌学症的学生往往学习目的不明确,对学习失去兴趣;不认真听课,不完成作业,怕考试;甚至恨书、恨老师、恨学校,旷课逃学;严重者一提到学习就恶心、头痛、脾气暴躁甚至歇斯底里。厌学症对青少年的生理、心理健康具有极大的危害性。

厌学是由于学生学习行为获得的内外反应不同而造成的。其内在原因是学生在学习过程中的消极情绪体验和自我认识存在偏差,而外在环境如社会、学校、家庭等的不良影响也起着消极的推动作用。学生厌学已经成为当今教育急需解决的问题。要想改变它,就必须探究其原因,各个击破。本书对产生厌学的各种原因作了多视角、全方法的阐述和分析,用最少的时间、最有效的方法帮助学生从厌学中走出来,逐步走向好学、乐学、会学的学习中。

本书内容丰富,科学务实。既有科学的教育思想和全面的学习指导,又有针对厌学的具体做法,是每个厌学学生走出厌学困境的得力助手。

编者

2009年12月



吉林大学出版社为中国

《学生健康成长必读书系》带给他们最需要的成长力量



《学生健康成长必读书系》学习方法系

共：10本

- ◎提高记忆力的绝招
- ◎高分一定有方法
- ◎成绩提高的黄金法则
- ◎高考状元的高效学习方法
- ◎改变命运的学习方法
- ◎培养学生观察力的N种方法
- ◎中学生创新学习方法
- ◎作业太多有妙招
- ◎厌学一定有对策
- ◎怎样学出好成绩

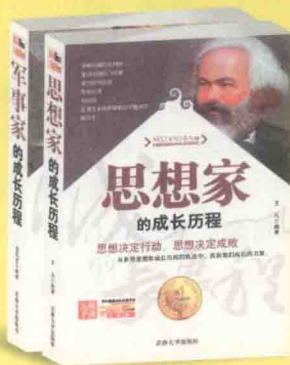
- ◎中外名家散文精选
- ◎最优美的游记散文
- ◎最飘逸的抒情散文
- ◎最经典的精美散文
- ◎最唯美的诗歌散文
- ◎最经典的哲理散文
- ◎最温馨的情感散文
- ◎最感人的亲情散文
- ◎最感悟的心灵散文
- ◎最真实的伤感散文
- ◎最诗情画意的现代散文
- ◎最优美的田园散文



《学生健康成长必读书系》散文系 共：12本

《学生健康成长必读书系》名人系 共：9本

- ◎科学家的成长历程
- ◎政治家的成长历程
- ◎文学家的成长历程
- ◎艺术家的成长历程
- ◎音乐家的成长历程
- ◎军事家的成长历程
- ◎企业家的成长历程
- ◎传奇人物的成长历程
- ◎思想家的成长历程



《学生健康成长必读书系》百科系

共：9本

- ◎植物世界
- ◎地球奥秘
- ◎昆虫王国
- ◎宇宙奥秘
- ◎海洋生物
- ◎科学探险
- ◎动物世界
- ◎万物由来之谜
- ◎失落文明的奇迹



目 录

CONTENTS

第一章 厌学综合分析

- 一、了解厌学 / 1
- 二、厌学的十大因素 / 6
- 三、不明白学习的目的容易厌学 / 11
- 四、对自己没信心容易厌学 / 17
- 五、课程太难而厌学 / 21
- 六、父母过度严厉引起孩子厌学 / 23
- 七、家教失误导致孩子厌学 / 25
- 八、深陷网络游戏而厌学 / 28
- 九、父母离异、单亲家庭导致孩子厌学 / 29
- 十、厌老师而厌学 / 32
- 十一、青春期的心理障碍 / 36

第二章 盲目性厌学及对策

- 一、制订目标 / 39
- 二、写下你的目标 / 42
- 三、实现目标方法与策略 / 42
- 四、给孩子指明努力的方向 / 44
- 五、用理想跨越厌学的困境 / 45

- 六、目标是前进的动力 / 47
- 七、学习计划的重要作用 / 50
- 八、制订学习计划的方法 / 52
- 九、有梦想才会成功 / 55
- 十、挫折是孩子目标实现的必经之路 / 58
- 十一、吃苦耐劳有助于目标的实现 / 60



第三章 学科性厌学及对策

- 一、弄清全科性厌学的真正原因 / 62
- 二、让孩子自信和树立良好心态 / 64
- 三、培养好的学习习惯和方法 / 66
- 四、因材施教防厌学 / 67
- 五、防止孩子由厌学发展到逃学的对策 / 70
- 六、找准偏科性厌学的原因 / 71
- 七、孩子偏科老师负主要责任 / 74
- 八、纠正偏科的措施 / 76
- 九、纠正偏科性厌学的措施 / 77



第四章 自卑性厌学及对策

- 一、自卑性厌学的真正原因 / 80
- 二、让孩子从内心肯定自己 / 82
- 三、培养孩子的非智力因素 / 83
- 四、让孩子重新认识自我价值 / 84
- 五、帮助孩子树立自信心 / 86
- 六、树立自信心的方法 / 88
- 七、帮助孩子找准人生坐标 / 91
- 八、帮助孩子卸掉自卑的精神枷锁 / 92
- 九、改善家庭环境 / 95



- 十、引导孩子战胜懦弱与恐惧 / 96
- 十一、教会孩子笑对逆境和挫折 / 98
- 十二、鼓励孩子走出失败和挫折 / 99
- 十三、引导孩子走出失败的困境 / 101
- 十四、教导孩子正确面对困难和挫折 / 102
- 十五、加强培养孩子的意志与性格 / 104
- 十六、告诉孩子苦难是人生的一大财富 / 106
- 十七、给孩子创造战胜失败找回自信的机会 / 107



第五章 乏味性厌学及对策

- 一、乏味性厌学的真正原因 / 110
- 二、学习乏味只是相对的 / 113
- 三、培养孩子的兴趣来克服乏味 / 114
- 四、把教育融入到现代社会生活中 / 115
- 五、尽量少提学习的“苦味” / 117
- 六、乏味性厌学的孩子需要激励 / 119
- 七、让孩子学会自我激励，不断地超越自我 / 120
- 八、用鼓励和表扬来强化孩子的信心 / 122
- 九、欣赏和赞美孩子的力量是巨大的 / 124
- 十、发掘和赞美孩子的闪光点 / 126
- 十一、表扬和奖励具有不可估量的力量 / 129
- 十二、用“报酬效应”来鞭策孩子 / 132
- 十三、奖励方法的灵活运用 / 133
- 十四、掌握夸奖的“度” / 136
- 十五、避免奖励不当给孩子带来负面影响 / 138



第六章 强迫压力性厌学及对策

- 一、强迫压力性厌学的真正原因 / 142

- 二、释放孩子的自然天赋 / 144
- 三、培养孩子的学习热情 / 145
- 四、支持孩子的合理休闲 / 146
- 五、不要太看重考试成绩 / 147
- 六、不要给孩子太大的压力 / 148
- 七、重视孩子的心理健康 / 150
- 八、让孩子感受到学习的乐趣 / 151
- 九、用适度的压力激发孩子的学习潜能 / 152
- 十、引导孩子用良好的自我意识冲淡厌学情绪 /
- 十一、引导孩子改变学习是痛苦的印象 / 157
- 十二、稳定孩子的学习情绪 / 159
- 十三、帮助孩子赶走学习中的过度焦虑情绪 / 161
- 十四、抚平孩子心理上的创伤 / 164
- 十五、做明智而冷静的父母 / 165
- 十六、引导孩子正确地认识事物 / 167
- 十七、重视孩子考试心理的调节 / 168
- 十八、将减负进行到底 / 170



第七章 性格性厌学及对策

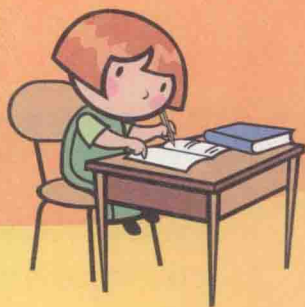
- 一、孤独性厌学的形成及对策 / 173
- 二、过敏性厌学的形成及对策 / 180
- 三、抑郁性厌学的形成及对策 / 186
- 四、偏执性厌学的形成及对策 / 193



第八章 诱惑性厌学及对策

- 一、网瘾的危害 / 201
- 二、健康上网 / 203
- 三、健康上网须知 / 204

- 四、安全上网须知 / 204
- 五、防治“网瘾”的方法 / 205
- 六、中国孩子易得网瘾的原因 / 207
- 七、不要随意给孩子戴网瘾“帽子” / 210
- 八、克服网瘾关键在亲子沟通 / 211
- 九、父母对网瘾孩子不能丧失控制权 / 212



第九章 学习方法不当性厌学及对策

- 一、科学地指导孩子学习 / 214
- 二、教导孩子怎样抓住要点重点 / 216
- 三、指导孩子掌握高效的学习策略 / 217
- 四、引导孩子掌握阅读的艺术 / 220
- 五、引导孩子掌握最基本的“五步学习法” / 221
- 六、指导孩子制订科学的学习计划 / 224
- 七、教导孩子养成预习的习惯 / 226
- 八、指导孩子掌握听课的秘诀 / 228
- 九、教给孩子科学的复习方法 / 231
- 十、教给孩子攻克学习中难题的一般对策 / 232
- 十一、指导孩子科学运筹时间 / 234
- 十二、让孩子体验成功的喜悦 / 236
- 十三、给孩子选择较薄的习题集和参考书 / 239
- 十四、用循序渐进的方法锻炼孩子的耐性 / 240
- 十五、诱导孩子集中精力学习 / 242
- 十六、创造让孩子愿意学习的氛围 / 245
- 十七、用抽签或改变学习的顺序调动孩子的学习兴趣 / 248
- 十八、“学前热身”会促使孩子进入良好的学习状态 / 252
- 十九、掌握记忆诀窍让孩子喜欢学习 / 254
- 二十、提高孩子记忆力，消除恐惧心理 / 256



第十章 家教失误性厌学及对策

- 一、家长提高自我的家教水平防止孩子厌学 / 260
- 二、给孩子树立好的榜样 / 261
- 三、不要对孩子反复唠叨 / 262
- 四、批评孩子有方法 / 263
- 五、孩子犯错时适当沉默更有效果 / 265
- 六、对孩子的期望要合情合理 / 266
- 七、家长的梦想不要强加给孩子 / 269
- 八、减轻孩子的压力 / 270
- 九、及时帮助孩子消除对老师有偏见的心理 / 272
- 十、家庭教育中的“十要” / 274
- 十一、家庭教育中的“七不要” / 282



第十一章 不良习惯性厌学及对策

- 一、引导孩子播种好习惯 / 287
- 二、培养良好习惯要有方法 / 288
- 三、教导孩子养成按计划完成任务的习惯 / 291
- 四、鼓励孩子养成善问敢问的习惯 / 293
- 五、养成善于整理错题的好习惯 / 294
- 六、改正不良习惯的原则及方法 / 296
- 七、帮助孩子提高学习效率 / 298
- 八、帮助孩子克服逃避阅读的坏习惯 / 301
- 九、坚决纠正孩子分心走神的坏习惯 / 303
- 十、纠正孩子缺乏耐心的坏习惯 / 305



第一章

厌学综合分析

一、了解厌学

1. 学习的概念

春秋战国时期，著名的军事家孙武说：“知己知彼，百战不殆。”要克服厌学，就要先知道什么是学习，影响学习的因素有哪些。只有这样，你才能把握学习的正确方向，才不会走向厌学的误区。

学习的概念有广义和狭义之分。广义的学习是指人和动物在生活过程中通过练习获得个体行为经验的过程。学习是有机体凭借经验的获得而产生的行为或行为潜能的比较持久的变化。其含义有三个要点：

(1) 学习是学习者经过一定的练习后出现的某种变化。也就是说，有练习不一定产生学习，必须是学习者身上产生某种变化，才能作出学习已经发生的推论。

(2) 学习者的这种变化必须能保持一定的时期。学习者因疲倦的消除、药物的作用以及生理上的适应引起的变化只能保持很短暂的时间，不能归因于学习的结果。

(3) 学习者的变化是在与环境的相互作用中产生的，即后天习得的，不是先天的反



应倾向或成熟导致的。

狭义的学习专指学生在学校里的学习，它是人类学习的一种特殊形式。与广义的学习相比，学校的学习有如下特点：

(1) 以接受间接经验为主，是在教师的指导下，有目的、有计划、有组织、有系统地进行的；

(2) 学生的学习不仅要掌握知识经验技能，还要发展智能，培养良好的行为习惯以及促进人格健全发展；

(3) 学习的主动性与被动性并存。

2. 影响学习的两大因素

影响学习的因素主要有认知因素和个性因素两大类。

(1) 认知因素对学习的影响

认知因素主要包括观察、记忆、想象、思维和注意等，任何学习过程都依赖于这些因素的参与。有心理学家研究过学生智商与学习的关系，认为就学科而言，阅读、作文等学科成绩与智商相关较高，数学和自然科学次之，而写字、图画、手工和体育与智商相关较低；就年级而言，智商与学业成绩的相关系数呈现随年级的提高而逐步降低的趋势，如在小学阶段，其相关系数在0.6~0.9之间，中学阶段大约为0.5~0.6，大学阶段则为0.3~0.5。或者说，随着年龄的增加，智力因素对学习的影响不断降低，而个性因素的影响逐渐增加。

观察与学习人们认识客观事物，首先是通过感官把信息输入大脑的。学

生在学习中接受信息、掌握知识，就必须通过观察获得丰富的感性材料。实践证明，学生的观察力与学习成绩有着密切的联系。如作文差的学生，往往与他们平时不善于对事物进行观察，不善于积累生活素材有关。

记忆与学习记忆是智慧的仓库，大脑对于事物信息的编码和储存是通过记忆来实现



的。记忆是学习活动的基础,凭借记忆所保存的知识、经验和表象,人们才有可能顺利进行观察、思维和想象,知识的积累与运用也离不开记忆。

想象与学习想象是使学习活动富有创造性的重要条件。在学习过程中,当学生能通过想象清晰地预见到学习的过程与结果时,就会更为自觉、积极、主动地投入学习。它还能使学生超越失控的局限,预见未来。它更能使学生体验到创造的快乐,促进学生的创造性学习。

思维与学习思维是人脑对于客观事物的概括和间接的反映。思维是智力的核心。如果说观察像蜜蜂采集花粉,记忆就像储存花粉,那么,只有通过思维的酿造,才能成为富有营养的蜂蜜。在学习过程中,无论是掌握科学原理与概念,还是解决各种难题与创作,都离不开思维活动。

注意与学习注意是心理活动对一定事物的指向和集中。注意力具有维持和组织心理活动,并监督与调节实践活动的功能。在学习过程中,注意能使人处于警觉状态,选择并追踪某些符合学习需要的信息,使学习者在专心致志的状态下取得较高的学习效率。

(2) 个性因素对学习的影响

个性因素是指除认知因素以外的一切个性心理因素,主要包括动机、兴趣、情感、意志和性格等,它们在学习活动中具有十分重要的作用。

动机与学习动机是驱使人们进行某种活动的动因,包括个人的意图、愿望或企图达到目标的心理冲动等。学习动机是激发学生进

行学习活动,维持已引起的学习活动,并导致行为倾向于一定的学习目标的动因。动机按其性质、影响范围和作用时间来分,有正确的动机和错误的动机、高尚的动机和卑下的动机、长远的动机和短暂的动机。一般来说,正确的、高尚的、长远的动机对学习活动的比较积极。

兴趣与学习兴趣是力求认识和趋向某种事物或喜爱某种活动的心理倾向。在学习过程中,兴趣具有定向、动力、支持及偏好等作用,它能使学生

