

家长不累， 孩子不烦

JIAZHANG
BULEI
HAIZI
BUFAN

快速提升成绩的家庭作业辅导技巧

王景 著

在作业面前，
做孩子最好的盟友



化学工业出版社



家长不累，

JIAZHANG
BULEI
HAIZI
BUFAN

孩子不烦

快速提升成绩的家庭作业辅导技巧

王景 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

家长不累, 孩子不烦: 快速提升成绩的家庭作业辅导技巧 / 王景著. —北京: 化学工业出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-122-25651-5

I. ①家… II. ①王… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 265645 号

责任编辑: 李雅宁

文字编辑: 谢蓉蓉

责任校对: 边 涛

装帧设计: 溢思视觉设计工作室

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 13 2016 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

序

孩子，让我们一起来聊聊作业

每天都写作业好烦啊！作业量可真不小！

老师讲的那些知识我都记住了，没必要写作业了吧！

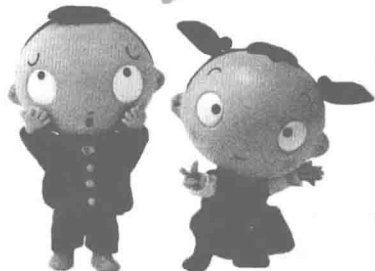
爸爸妈妈每次都盯着我写作业，好烦！

我就是不想写数学作业，就是不想写嘛！

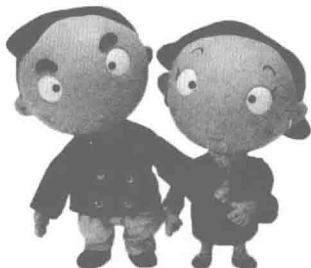
我还没有背过这些公式，还没有掌握这些知识，怎么写作业？

我写作业不就是为了让老师和爸爸妈妈高兴嘛！

孩子们



爸爸妈妈们



孩子写作业总是磨磨蹭蹭怎么办？

孩子非常排斥写作业怎么办？

孩子每天都认真写作业，考试成绩却不理想，这是怎么了？

孩子不能专心写作业，怎么帮他？

孩子的作业潦草马虎怎么纠正？

孩子为了应付而写作业，甚至抄袭同学的作业，怎么和他聊聊作业的问题？

.....

这是一张对比图解，内容为孩子对家庭作业的看法以及爸爸妈妈看到的
孩子写家庭作业时的的问题。

孩子对待家庭作业的小小心思，您是否了解？

您对孩子家庭作业的看法，是否存在一定的偏颇？

爸爸妈妈们是非常重视孩子家庭作业的，毕竟家庭作业不仅仅是课堂内容的延伸，还能及时弥补课堂学习的不足之处，以拓展知识体系、促进思维能力的发展，从而大幅提升学习成绩。当然，爸爸妈妈更希望孩子能够重视起家庭作业。

但现实情况是，写作业对很多孩子来说是一件倒胃口的事情，以至于写起来磨磨蹭蹭、三心二意。他们为了逃避作业，甚至想出了有创意的方法。诸如，天衣无缝的抄袭行动；突然而至的作业失忆症；别出心裁的请假条……其实，孩子们天生并不讨厌作业，出现这些问题多半是因为爸爸妈妈的辅导方法不对，导致孩子的学习兴趣和学习积极性不高。结果，爸爸妈妈劳心费神地辅导孩子家庭作业，却无端地做了很多无用功。

本书将为父母们介绍一套实用、高效、简单易操作的家庭作业辅导技巧。比如，用作业合同书来帮助“作业失忆”的孩子们；想和孩子沟通作业，就要从学习或作业之外的话题入手；孩子写完家庭作业之后，不用看电视或玩游戏来奖赏；表扬孩子的作业时，一定要发掘他“最渴望赞美的那部分”；磨刀不误砍柴工，将喜欢的经典故事表演出来；枯燥的数学公式，背出来不如摇滚着唱出来……

这些技巧能彻底激发孩子写作业的兴趣与积极性，使孩子养成良好的作业习惯，再也不抵触家庭作业，学习劲头十足，成绩暴增！父母的辅导从此也变得更轻松。

想了解更多、更实用的辅导孩子家庭作业的技巧，请翻开这本书吧！

目录

第一章



家庭作业完成有多好，孩子就有多优秀

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 好成绩靠写作业得来 | /2 |
| 2. 作业延伸了课堂内容 | /4 |
| 3. 写作业的好习惯就是培养学习好习惯 | /6 |
| 4. 作业就是思维体操 | /9 |
| 5. 作业里藏着大品格 | /11 |

第二章



寻根问底，孩子排斥家庭作业的原因

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 写作业是以孩子为中心还是以作业为中心？ | /16 |
| 2. 孩子为什么总是互相抄作业？ | /18 |
| 3. 孩子为何会出现“作业失忆”？ | /21 |
| 4. 孩子的疑问：写作业为了谁？ | /24 |
| 5. 磨磨蹭蹭的背后是什么？ | /26 |
| 6. 一写作业就走神，这是为何？ | /29 |
| 7. 就是不写某一科作业，这是怎么了？ | /31 |
| 8. 课都听不懂，怎么写作业？ | /34 |
| 9. 作业太多了，如何写完？ | /36 |
| 10. 朋友们都不写作业，我是不是很异类？ | /39 |

第三章



父母往后一小步，孩子往前一大步（父母自我改变）

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 不爱“写作业”的父母 | /44 |
| 2. 为孩子打造适宜的写作业环境 | /46 |
| 3. 不做唠叨型父母 | /49 |
| 4. 父母吵架让孩子厌恶作业 | /51 |
| 5. 父母施压，孩子反弹 | /54 |
| 6. 合理安排孩子写作业的时间 | /56 |
| 7. 不当“监工”，孩子才更爱作业 | /58 |
| 8. 先聊“玩”再聊“作业” | /60 |
| 9. 让孩子信服，先要相信孩子 | /63 |
| 10. 藏在催促中的小诡计 | /65 |

第四章



合理引导，让孩子体会写作业的乐趣

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 小评语与“学习灰姑娘” | /70 |
| 2. 写写作业，种下习惯 | /73 |
| 3. 签字可以改变作业态度 | /75 |
| 4. 为无效作业“埋单” | /78 |
| 5. 小老师来“讲作业” | /80 |
| 6. 不写作业这样“罚” | /82 |
| 7. 这样表扬，孩子学习会更有劲儿 | /85 |
| 8. 自觉作业更快乐 | /87 |
| 9. 解开小九九，作业变简单 | /91 |
| 10. 让孩子快乐写作业的技巧 | /94 |
| 11. 作业小潦草的“自愈” | /96 |

第五章



浸润无声，让孩子写出完美作业

- | | |
|------------------|------|
| 1. 限时鼓励：打开作业提速器 | /100 |
| 2. 中途安抚：搞定情绪很重要 | /103 |
| 3. 启发辅导：开启写作业智慧 | /104 |
| 4. 自然后果：孩子不再烦作业 | /106 |
| 5. 检查辅导：学渣瞬间变学霸 | /109 |
| 6. 超前学习：作业可以很简单 | /111 |
| 7. 扩展辅导：开阔孩子的知识面 | /113 |
| 8. 积极期待：作业成为快乐事 | /116 |

第六章



辅导孩子掌握几个技巧，写好数学作业

- | | |
|------------------|------|
| 1. 数学游戏设计师 | /120 |
| 2. 写作业的“先行者” | /122 |
| 3. 做孩子的专业数学老师 | /125 |
| 4. 做数学应用题要多读题 | /127 |
| 5. 纠正数学“小马虎”的窍门 | /130 |
| 6. 精妙创意让数学作业妙趣横生 | /132 |
| 7. 偏科孩儿与数学作业 | /134 |
| 8. 错题本藏着大宝藏 | /137 |
| 9. 解题技巧模式与高分 | /139 |
| 10. 走出辅导数学作业的误区 | /142 |

第七章



培养孩子的阅读力，啃掉语文作业这根硬骨头

- | | |
|-----------------|------|
| 1. 和文字做朋友 | /148 |
| 2. 做好看图写话有诀窍 | /150 |
| 3. 孩子的专用书柜 | /153 |
| 4. 抄写作业也可以很炫 | /156 |
| 5. 背诵的可爱之处 | /158 |
| 6. 打开阅读的门 | /161 |
| 7. 玩出好作文 | /164 |
| 8. 语言能力与“小小生活家” | /166 |
| 9. 别忽视了写日记 | /169 |
| 10. 写语文作业要善用工具书 | /171 |
| 11. 旅途中的语文作业 | /173 |

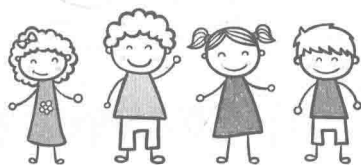
第八章



帮助孩子听和说，做好英语作业并不难

- | | |
|-----------------|------|
| 1. 重视基础性英语作业 | /178 |
| 2. 用嘴巴“写”英语作业 | /180 |
| 3. 生活在英语环境里 | /182 |
| 4. 小屁孩的英语日记 | /185 |
| 5. 英语读物这样选 | /187 |
| 6. 英语也可以“玩起来” | /189 |
| 7. 背诵英语课文的方法 | /192 |
| 8. 多动笔，英文印在脑袋里 | /194 |
| 9. 当爸爸妈妈不懂英语作业时 | /196 |

第1章



家庭作业完成有多好， 孩子就有多优秀

家庭作业是课堂内容的延伸，其质量直接反映了孩子在学校里的听课及学习状况。反过来，即便听课状况一般，如果在家庭作业上多下一些功夫，也能及时弥补学习中的不足之处，从而大幅提升学习成绩。爸爸妈妈都希望孩子成绩好，为此很重视孩子的家庭作业。可是爸爸妈妈们也发现，自己在辅导孩子家庭作业时存在很多问题，很用心的辅导却没什么效果或者适得其反。没关系，就从现在开始吧，用正确、实用、高效的辅导方法帮孩子开启学习这扇门。



1. 好成绩靠写作业得来

- ★培养孩子的时间观念是高效写作业的保证
- ★用具体的表扬代替批评和唠叨，使孩子更喜欢在家里写作业
- ★教给孩子做家庭作业的一些有效方法

在很多爸爸妈妈为孩子的成绩忧心甚至睡不着觉的时候，我却安心地做着懒妈妈，从来没有为孩子的成绩担心过。因为小懒的成绩每次都还不错。

一次，我和小懒在我们经常去的一条林荫路上散步，远远地就听到有个声音喊我们。原来是小懒的同学洛洛的妈妈。她和我说的第一句话，不是招呼，不是寒暄，而是“小懒成绩怎么那么好？”我一下子有点蒙。

对于这个问题，其实我还真的没有认真想过。于是我开始回忆，小懒的好成绩是怎么来的？我并没有像一些爸爸妈妈那样看重孩子的成绩，反而最不看重的就是成绩。我还时常告诫他，成绩不重要，快乐学习，从学习中得到成就感才有意思。我突然想到，小懒在刚刚上小学的前半年，时常因为各种各样的理由不好好写作业；那时候因为不好好写作业，听课也受到影响，经常注意力不集中。小懒成绩也不好，老师还因此找我谈过话。可是自从我采取的一些方法逐渐奏效后，小懒开始喜欢上写家庭作业，成绩也跟着好起来了。可以说，小懒的好成绩是靠写作业得来的。

何止是小懒，绝大多数成绩好的孩子也都从家庭作业中受益匪浅。家庭作业帮他们巩固了课堂上的知识，及时解决了他们没有理解的内容，训练了他们的学习技巧和责任感，也拓展了他们的思维，更使他们的智力得到很好的发展。但问题是，并不是所有的孩子都喜欢家庭作业，或者说一些错误的学习方法和教育方法也会导致家庭作业的无效性。那么如何帮孩子从家庭作业中受益，从而提升学习成绩呢？

培养孩子的时间观念是高效写作业的保证

老师在布置作业的时候，一般都会估算出孩子们做完这些作业需要的时间。爸爸妈妈可以和孩子一起商定写完家庭作业的时间，并且严格规定在这个时间点内写完。如果到点了孩子没有写完，那就请立即让他放下作业本和笔，停止写作业。如此一来，孩子在写作业的时候就有了紧迫感。久而久之，他的时间观念就更强了，写作业也更加有效率。

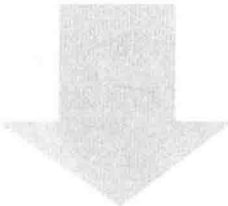
用具体的表扬代替批评和唠叨，使孩子更喜欢在家里写作业

爸爸妈妈重视家庭作业是好事情，但有的爸爸妈妈与孩子在家庭作业方面的沟通实在很差。他们总是盯着孩子写作业，看到孩子写错了字或做错了题，就忍不住唠叨或批评指责。这样下去，孩子在写作业的时候就会觉得很压抑，进而觉得写家庭作业真的是一件痛苦的事情，于是逐渐失去兴趣，甚至开始排斥家庭作业。孩子作业出错是常有的事情，爸爸妈妈在发现作业上的错误时，不妨提醒并引导他进行思考以纠正错误。更重要的是，爸爸妈妈对孩子家庭作业中的一些优点要及时进行表扬。表扬的时候要注意具体化，这样的表扬孩子才爱听。比如：



你的字笔顺正确，整体看上去很工整，一定是很用心了。
你这道题解题思路非常新颖，和课本上一点都不一样，你是怎么想到的？真有创意！
.....

指出孩子的亮点，这样具体化的表扬很容易说到孩子的心坎上，让孩子对作业更有兴趣，更愿意用心去写。



你真棒！
你很聪明！
你真行！
你真厉害！
.....

泛泛的表扬，不容易让孩子发现自己的闪光点，也不容易激发孩子写作业的兴趣。



教给孩子做家庭作业的一些有效方法

爸爸妈妈在辅导孩子写家庭作业的时候，除了作业本身和与作业相关的延伸知识外，也要教给孩子一些写家庭作业的有效方法。比如：

做作业的时候，先做会做的题，不会的可以留在最后。对于那些难题，可以通过工具书、网络、资料来解决，也可以询问爸爸妈妈或老师同学。

在写作业之前，可以将当天所学的知识在头脑里复习一遍，将当天没背过的内容重复记忆一遍，以便查漏补缺。这样在真正写作业的时候，就不必总是翻书了，正所谓“磨刀不误砍柴工”。

做任何作业都是如此，要认真读题，理解题意，这样做起作业来准确率才会高。

制定一些写作业的小目标和小计划，并注意在各科作业的间隔时间段穿插一些自己感兴趣的小游戏或事情，这样更能提高写作业的兴趣和效率。

2. 作业延伸了课堂内容

★告诉孩子课后作业和课堂内容的关系

★引导孩子发现作业对其学习能力和思维能力的帮助

我每天清晨做的第一件事，就是打开邮箱，查看家长们发来的信件。而今天打开的第一封信内容是一位妈妈询问关于孩子写作业的事情。这位妈妈说自己的儿子算是比较聪明的孩子，但就是不怎么爱写作业。为了督促儿子写作业，她经常坐在儿子的书桌旁进行监督。因为只有这样，儿子才会写上几笔。

一年级就这样跌跌撞撞地过去了。二年级的时候，老师告诉她最好不要监督孩子写作业，尽量培养孩子自觉写作业的习惯，还告诉了她自觉写作业的种种好处。于是她下定决心，让孩子自己写作业。

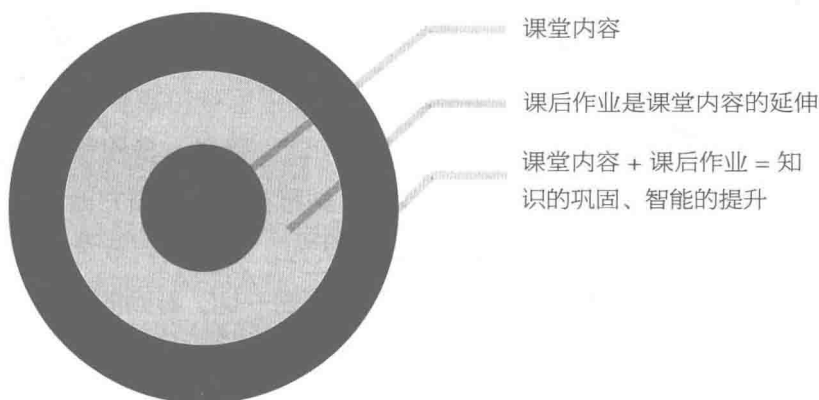
在做出这个决心的时候，她已经做足了心理准备。可是当儿子真的自己写作业的时候，她简直无法忍受。儿子哪里是写作业啊！他在书桌里藏着很

多故事书，总是偷偷看。而且她还从儿子的书包里发现了同桌的作业本，同桌应该是在放学前就已经写完作业了。她将儿子的作业与同桌的作业对比，顿时火冒三丈。当她质问儿子的时候，儿子竟然回答：“家庭作业最无聊了。本来老师讲课的时候，我就已经掌握了那些知识，课后还要写作业，岂不是太浪费时间了！”这位妈妈顿时语塞，一时不知道怎么办，于是给我写了封邮件。

我想了想，第一时间回复给她。其实，这个男孩的疑问又何尝不是许多孩子共有的疑问。他们每天都写作业，却总觉得写作业意味着不停地重复，是无用且无意义的。这些孩子最根本的问题就是没有意识到家庭作业的重要性，即家庭作业是对课堂内容的延伸。鉴于此，建议爸爸妈妈们可以这样做：

告诉孩子课后作业和课堂内容的关系

我们可以先告诉孩子家庭作业是课堂内容的延伸，它能帮孩子复习和巩固已经学过的课堂内容，也有利于孩子更好地学习接下来的内容。我们还可以举出具体的实例来说明这个问题。比如语文课，老师留的家庭作业是生字词还有背诵。而这些内容，孩子其实在课堂上已经掌握了，为此有点排斥作业。我们针对“自以为是”的孩子不妨来次测验。绝大多数的孩子都会发现自己本以为掌握了课堂内容，可实际上并没有，自己已经忘掉了一些知识，甚至包括一些重要的知识点。接下来，爸爸妈妈就可建议孩子写当天的语文作业。结果是写完作业之后，孩子再做测试时差不多都能拿满分。于是孩子开始体会到家庭作业真的是巩固了课堂知识。





引导孩子发现作业对其学习能力和思维能力的帮助

一般来说，老师在留家庭作业的时候会考虑很多因素，除了巩固课堂知识，还要考虑到作业的延展性问题。比如，孩子们通过写作业，在掌握知识的同时，还能增长哪些能力。我们会发现，有的作业可以充分锻炼孩子的发散性思维，让孩子变得勤于动脑；有的作业可以使孩子的思维变得越来越灵活；还有的作业会让孩子掌握一些创意十足的方法等。

我们可以引导孩子通过写作业，来进行思维练习。比如对一个问题举一反三，或者用不同的视角来思考等。让孩子意识到作业不仅仅帮他巩固了课堂知识，还开拓了他的思维，对他的学习能力和思维能力也有所帮助。

3. 写作业的好习惯就是培养学习好习惯

- ★良好的坐姿这样练成
- ★预习和复习也要融入作业中
- ★在写作业中提升专注力
- ★写作业也能辅助孩子养成阅读的好习惯
- ★自觉写作业的孩子学习主动性强

一次家长会之后，很多家长从老师口中得知小懒有许多好的学习习惯，诸如坐姿好、专注力强、有阅读的习惯……他们问我有什么秘诀，我想了想便告诉他们——写作业。

看着他们诧异的眼神，我就知道他们不太相信。于是，我便和他们说了一些小懒的事情。在小懒上小学之前，我并没有刻意在学习习惯方面培养他，或者给予他过多的学习压力。教育家蒙台梭利认为，儿童在六岁之前处于建构自我阶段，他的心智是吸收性的，他会吸纳周围的一切，看到的、听到的、见到的……并将其内化为自己的一部分。这个阶段的孩子并不适合进行教育，以吸取大量知识。我很推崇蒙台梭利的理念，因此小懒真正意义上的学习知识，

实际上是从小学才刚刚开始。而他所有的好的学习习惯，也都是从小学开始培养的。作业就是培养小懒学习习惯的重要手段。每天写作业这件事看似是小事情，实际上是实实在在的大事情。

小懒刚开始写作业的时候，凸显的问题也是很多的：坐姿不对，缺乏时间观念，学习没有计划性，丢三落四，不专心，阅读能力一般……可是这些问题在写作业的过程中逐渐淡化了，随之而来的是更多学习中好习惯的养成。

如图所示：



几位家长此刻才对写作业这件“小事”能培养“大大的”学习习惯开始感兴趣，我也趁机将写作业时培养孩子的学习好习惯的方法——道来。

良好的坐姿这样练成

小学阶段的孩子坐姿很重要，坐姿的正确与否不仅仅会影响到视力，还会影响到身体骨骼的发育。写作业的过程，是培养孩子坐姿的好时机。一般来说，可以采用这样的方法：爸爸妈妈提前和孩子约定好，当坐姿不对时，爸爸妈妈就会喊“一二三，端坐”。当孩子在写作业过程中坐姿不好时，爸



爸爸妈妈就按照约定的开始喊，孩子就会自我纠正。时间一长，好的坐姿自然而然就练成了。

预习和复习也要融入作业中

在孩子做每科作业前，先别急着让他去写。最好是每天回家后，让孩子讲一讲当天都学了些什么知识。或者，也可以建议孩子在写一科作业前，将当天学到的知识“过过电影”，归纳知识要点，找出知识之间的联系。对于当天不会的难题或知识点，孩子则可以和爸爸妈妈一起研究，以便当天就消化掉所学的知识。

而检查完孩子的作业之后，爸爸妈妈可以鼓励孩子将第二天要学到的知识预习一遍。爸爸妈妈要多教给孩子一些预习的方法，如多查阅工具书、对不懂的内容做标记等。预习不仅仅可以培养孩子自学的能力，还可以大大提升第二天的听课效率，从而让孩子很容易做到带着问题专注地听课。

在写作业中提升专注力

刚上小学的孩子好动、易兴奋、易疲劳，专注时间短。小学三年级的孩子们，平均专注力是半小时；而小学一年级孩子们，平均专注力才二十分钟。写作业这个行为，其实也是训练专注力的好方法。爸爸妈妈可以帮孩子制订一个作业计划，规定好孩子写作业的时间；并且分成几个时间段，鼓励孩子在不同的时间段里完成一个具体的学习任务。这样，孩子就很容易专注于作业本身，并从作业中得到学习的快乐。日积月累，孩子的专注力也在潜移默化中不断提升。

写作业也能辅助孩子养成阅读的好习惯

我们都知道，大量的课外阅读不仅能增长孩子的知识，还能开阔孩子的视野，提升孩子的语言表达能力和写作能力。孩子写作业的过程，是引导他爱上阅读的大好时机。比如孩子在遇到不懂的题目时，我们建议他查找工具书；孩子在写作文时，我们建议他通过大量的阅读来丰富作文的题材……而且阅读量大了，在一定程度上还能使孩子写作业的时候更得心应手，从而大力提