

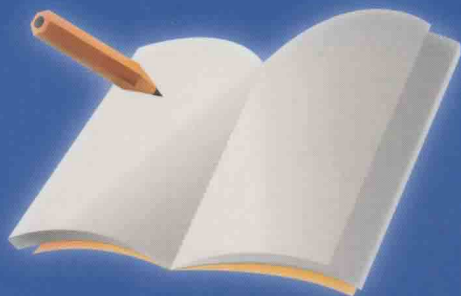
作业困扰不用愁

学海无涯“巧”作舟

作业

太多有妙计

高效作业的**26个关键词** 严行方 编著



中国妇女出版社

STUDY★SKILLS

学习方法精品系列

作业太多有妙计

高效作业的**26个关键词**

严行方 编著

作业困扰不用愁 入海无涯“巧”作舟

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

作业太多有妙计：高效作业的 26 个关键词 / 严行方编著.
—北京：中国妇女出版社，2009. 1

ISBN 978 - 7- 80203- 595- 9

I. 作… II. 严… III. 学习方法—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 182219 号

作业太多有妙计——高效作业的 26 个关键词

编 著：严行方

责任编辑：廖晶晶

文字编辑：应 莹

版式设计：吴晓莉

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www. womenbooks. com. cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京忠信诚胶印厂

开 本：160 × 230 1/16

印 张：16. 25

字 数：223 千字

版 次：2009 年 1 月第 1 版

印 次：2009 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 80203- 595- 9

定 价：26. 00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

学海无涯“巧”作舟

(代序)

“今天的作业完了吗?”这是亿万中小学生的口头禅,或许每天还会问几遍。这其中既凝聚着父母的期望,又隐含着父母的焦虑。

我国中小学生每天的作业之多、之滥,有目共睹。从小学甚至幼儿园开始,孩子就被剥夺了应有的快乐。“学海无涯苦作舟”的结果是:孩子的睡眠越来越少,体质越来越弱,眼睛越来越近视,厌学比例越来越高!

作业太多,父母不得不严加督责,于是造成亲子关系紧张;父母之间观点不同,又会徒添家庭矛盾。于是父母面对孩子对“作业多”的抱怨时说:“每天我都跟你一起受罪啊!”

作业的功能

孩子为什么每天回家要做作业?究其原因不外乎以下10项作业功能:

- ①检验课堂上所学知识掌握得如何,提供练习和巩固机会;
- ②解决课堂教学中的遗留问题,为下一堂课做准备;
- ③提供实践机会,弥补课堂参与度的不足;
- ④培养独立研究和时间管理能力;
- ⑤纠正不良学习、行为习惯;
- ⑥引导和促进师生交流;
- ⑦引导和促进家校沟通;
- ⑧引导和促进同伴互动;

⑨向家长和公众展示学校形象；

⑩本身是政府教育政策的一部分。

毫无疑问，上述各项功能很好地把握了人才培养的关键之处，但要真正实现，其前提条件是作业量必须适中，并能根据每个孩子的个性特征加以定位。如果孩子的作业过多，每天都做到昏天黑地，或者无论孩子的能力差异，要求每个孩子都做同样的作业，效果就会大打折扣，甚至适得其反。

科学的作业对策

知易行难。在当今教育制度下，升学竞争压力客观存在，不做作业就想考个好学校几乎不可能。减少作业量，仅有孩子的一相情愿，学校、老师、父母都不答应，肯定无法实现。唯一的办法是讲求科学方法，提高孩子的作业效率。

理想的情形是：父母设法借助于必要的作业对策，把孩子的作业量控制在一个合理水平，让孩子在能够承受的作业压力、升学压力下体验到适度紧张和适度休息的乐趣。由于孩子在校是“弱势群体”，当作业太多时，父母不该沦为不合理制度的“帮凶”，而应出面充当孩子的“保护神”。

随着近些年中小生源数量急剧减少，升学制度、教学制度的改革也在慢慢进行。一般认为，我国考试制度的改革方向是以美国的高校招生模式为蓝本的，目前虽然各种改革措施已初露端倪，但比重还小。为此，书中多处介绍了美国等西方国家在中小作业改革方面的研究成果，供中小学生的父母和老师借鉴、参考。

作业改革的探索

当前在我国，一方面，一些“高学历家长”为了捍卫孩子的睡眠、娱乐、活动权利，率先“揭竿而起”，不约而同发起了“抵制作业”运动；另一方面，一些中小学教师也一直在进行作业改革方面的有益探索，为此，书中多处引用了江苏教育学院附属小学副校长兼语文教师刘春生及他的同事们的作业改革经验，这集中体现在他的《作业的革命》一书中。正如大科学家爱因斯坦

所言：“如果把学生的热情激发起来，那学校所规定的功课，会被当做一种礼物来接受。”——“作业的革命”势在必行。

本书针对当今中小学生作业太多的现实，不回避问题，不高谈阔论，实实在在地告诉读者应该怎么做，都有哪些具体思路和方法。书中提炼出应对作业太多问题的26个关键词，首先举出典型案例，然后剖析关键要点，最后点明关键之处，希望能为父母和老师多提供一些具有实效的操作建议。

读完本书，如果您今后再遇到孩子作业太多的问题时，能够灵活运用本书介绍的一些理念和方法，帮助孩子从作业堆中解放出来，并促使孩子在学习上不掉队，甚至能更进一步，本书的作用就达到了。

作者

目 录 | Contents |

1》A 分析原因

首先要分析孩子作业太多的原因，这样才能找到对策。作业数量太多、时间太长的涉及因素包罗万象，既可能是孩子们共有的，也可能是你的孩子独有的。了解原因，才能有的放矢，对症下药。

2》镜头回放

3》关键词辨析

3》关键处点拨

- ★ 家庭作业的基本特征
- ★ 作业绝不是越多越好
- ★ 作业绝不是“驯服工具”
- ★ 学校教育容易顾此失彼
- ★ 家庭教育要善于弥补不足

10》关键之关键

11》B 保证睡眠

作业再多也要保证孩子有足够的睡眠。睡眠是一个人最重要的休息，对少年儿童尤其重要。世界卫生组织调查表明，在影响中小学生学习因素的几大因素中，睡眠不足、头脑不清排在第一位。从某种程度上讲，睡不好就一定学不好。

12》镜头回放

13》关键词辨析

13》关键处点拨

- ★ 不会休息就不会学习
- ★ 有关孩子睡眠时间的规定
- ★ 孩子每天需要多长时间的睡眠
- ★ 怎样科学安排睡眠时间
- ★ 源头控制保证孩子的睡眠时间

19》关键之关键

20》



劳逸结合

作业再多也要保证孩子有时间玩。玩就是孩子最重要的“逸”。玩不但有助于促进孩子的学业，它本身也是一种学习，和学习同等重要。父母和老师要注意：孩子不是“有时间才能玩”，而是“有时间必须玩”，“没时间也不能完全没有玩”。

21》镜头回放

22》关键词辨析

23》关键处点拨

- ★ 玩是全面发展的催化剂
- ★ 劳逸结合，有张有弛
- ★ 作业太多成绩有时反而会下降
- ★ 不是补课次数越多效果越好
- ★ 不能把家变成学校

29》关键之关键

30》



保护兴趣

在孩子作业过多时，父母和老师更需注意保护孩子的学习兴趣。孩子对学习感兴趣了，做作业对他来说就会成为一件快乐的事。相反，如果孩子对作业不感兴趣，做起来就会异常痛苦，做作业对他来说就会是“此恨绵绵无绝期”。

31 》镜头回放

31 》关键词辨析

32 》关键处点拨

- ★ 想方设法让作业变得生动一些
- ★ 作业兴趣要靠相互感染
- ★ 体罚最能磨灭孩子的兴趣
- ★ 作业互动有助于激发兴趣
- ★ 允许运用多媒体学习手段

38 》关键之关键

39 》



精神安慰

精神安慰的最大特点是关注，而孩子最需要的精神安慰也是关注。在父母无法帮助孩子减少作业量的情况下，精神安慰至少可以让孩子的心理得到抚慰和放松。

40 》镜头回放

41 》关键词辨析

41 》关键处点拨

- ★ 体谅压力，注意沟通
- ★ 了解情况，合理安排
- ★ 鼓励奖励，提高效率
- ★ 精神安慰主要来自父母
- ★ 作业评语影响作业质量

48 》关键之关键

49 》



情绪调节

每个孩子都有情绪高低起伏的时候，做作业时也不例外。这种心理状态在一定程度上决定孩子做作业的效率和效果。把心理调适到乐于写作业的积极状态上来，是父母帮助孩子取得事半功倍效果的一门艺术。

50》镜头回放

50》关键词辨析

51》关键处点拨

- ★ 情绪和作业效率密切相关
- ★ 情绪好坏首先来自老师的影响
- ★ 作业量恰到好处时孩子的情绪最好
- ★ 作业定位准确，孩子如鱼得水
- ★ 要特别注意假期中的作业情绪

58》关键之关键

59》 合理期望

孩子的许多作业烦恼其实是父母和老师对他期望值过高引起的。这时候适当降低期望值，会有助于提高孩子的作业效率和效果，促进孩子身心健康全面发展。而这种期望值的降低并不意味着父母要放任孩子、不管孩子，只不过是使期望更切合孩子发展现状罢了。

60》镜头回放

60》关键词辨析

61》关键处点拨

- ★ 降低期望的主角是父母
- ★ 期望值过高父母的职业特征
- ★ 尽快度过转折阶段的适应期
- ★ 不要给孩子过多布置课外作业
- ★ 急事慢做，给孩子一块自留地

67》关键之关键

68》 家校沟通

家庭作业的一项基本功能就是促进家校沟通。作业不光是老师与孩子联系的纽带，也是老师联系父母的纽带，通过让父母扮演家庭教师角色，参与孩子的课程学习，从中了解老师课堂教学的内容、孩子的掌握情况，以便明确如何支持孩子的学习和发展。

69 » 镜头回放

70 » 关键词辨析

70 » 关键处点拨

- ★ 家校沟通的主渠道
- ★ 与孩子沟通也十分必要
- ★ 家校沟通要注意方式方法
- ★ 敢于对学校和老师说“不”
- ★ 怎样对待“家长作业”

77 » 关键之关键

78 »



能力均衡

针对孩子作业中频繁出现低级错误、审题不清、做作业速度慢等现象，家长和老师往往只会指责他们“粗心”“不争气”“不上进”“成心捣蛋”……殊不知，有可能是成人的无知冤枉了孩子。

79 » 镜头回放

80 » 关键词辨析

80 » 关键处点拨

- ★ “木桶原理”和“整教育观念”
- ★ 许多作业问题实际上是能力失衡问题
- ★ 有些粗心问题实际上是视知觉能力不足
- ★ 珠心算训练有助于协调孩子的能力
- ★ 假期是能力培养的好时机

89 » 关键之关键

90 »



入境入静

孩子做作业要入境入静。父母在家里为孩子创造一个安静的学习环境比什么都重要。“入境”是孩子做作业的客观前提，“入静”是内在要求。

91 》镜头回放

91 》关键词辨析

92 》关键处点拨

- ★ 重在培养孩子良好的学习习惯
- ★ 做作业无法入境入静的表现
- ★ 给孩子创造适宜的写作业环境
- ★ 入境入静对父母的具体要求
- ★ 不良环境对做作业的干扰很大

98 》关键之关键

99 》



统筹安排

统筹安排，不但能帮助孩子提高作业效率，而且还可以避免孩子作业做得太累。统筹安排家庭作业应当成为孩子良好习惯的一部分，并且要形成规律。

100 》镜头回放

101 》关键词辨析

102 》关键处点拨

- ★ 引导孩子适当取舍作业
- ★ 创造条件让孩子有条有理地完成作业
- ★ 养成习惯，形成规律
- ★ 做一会儿，玩一会儿
- ★ 父母保证有一人在家

108 》关键之关键

109 》



提高效率

在作业总量既定并合理的前提下，提高作业效率是变相“减轻”作业负担的主要对策，也是对中小学生做家庭作业的基本要求。针对孩子的不同个性特征和学习类型，培养孩子从小养成高效率的作业习惯，无论是对孩子学习还是以后的发展都很有用。

110 《镜头回放

110 《关键词辨析

111 《关键处点拨

- ★ 作业效率比作业时间重要
- ★ 作业效率低的具体原因
- ★ 从小养成高效率做作业的习惯
- ★ 充分利用白天的间隙时间
- ★ 提高作业效率不是万能的

117 《关键之关键

118 《



认真听课

做作业是认真听课后的训练和巩固，而认真听课是保证作业效率和作业质量的前提。如果注意力这扇门没有打开或者虚掩着，孩子上课的效率就会很低，作业做不出来或时间过长也就不难理解了。

119 《镜头回放

119 《关键词辨析

120 《关键处点拨

- ★ 不但要听到，而且要听全
- ★ 不但要听全，而且要听懂
- ★ 不但要听懂，而且要理解
- ★ 不但要理解，而且会表达
- ★ 不但会表达，而且会做作业

126 《关键之关键

127 《



作业速度

孩子做作业要速度快，一写一个准。很多孩子在做作业时半天下不了笔，或者反反复复地擦掉重写，这种做作业的方式会让孩子越做越没劲。为此，父母要帮助孩子戒除浮躁心理，扎扎实实地提高审题能力，让孩子在作业中感到有话可说。

128 《镜头回放

128 《关键词辨析

129 《关键处点拨

- ★ 做作业时要全神贯注
- ★ 着重提高阅读审题能力
- ★ 创造做作业的基本条件
- ★ 从生活中受教育才会“有话可说”
- ★ 去除一些浮躁心理

134 《关键之关键

135 《



自选作业

自选作业遵循的重要原则就是实事求是。老师在给孩子布置作业时，如果漠视全班孩子知识基础、智力发展、学习能力上的差异，把“桃子”悬在同一高度，使全班唾手可得者有之，举手之劳者有之，跳一跳摘到者有之，跳断腿摘不到者也有之，这哪里还有合理性可言呢？

136 《镜头回放

137 《关键词辨析

137 《关键处点拨

- ★ 父母有必要对作业量把把关
- ★ 自选作业更体现实事求是精神
- ★ 自选作业更切合孩子的学习能力
- ★ 自选作业有助于提高学习成绩
- ★ 要优先保证基础性作业训练

143 《关键之关键

144 《



口头作业

除了书面作业外，口头作业也不可忽视。但事实上，口头作业是父母最容易忽视的，最终往往被视为“可有可无”。口头作业对所有孩子都重要，对语言类学科更重要，对年级越低的孩子越重要。

145 》镜头回放

146 》关键词辨析

147 》关键处点拨

- ★ 口头作业也是作业
- ★ 口头作业的类型要多种多样
- ★ 培养孩子完成口头作业的习惯
- ★ 检查口头作业有技巧
- ★ 着重培养做口头作业的兴趣

152 》关键之关键

153 》 假期作业

寒暑假和国庆长假是中小学生休养生息的黄金时间，可现在却成了老师和父母眼里猛补作业的最佳时机。于是乎，暑假成了“虚”假，寒假令人“寒”心。

154 》镜头回放

155 》关键词辨析

155 》关键处点拨

- ★ 假期作业要有总体规划
- ★ 在放纵与约束中寻找平衡
- ★ 作业内容要拾遗补阙
- ★ 作业形式要丰富多彩
- ★ 做好开学前的相互衔接

161 》关键之关键

162 》 作业互动

作业互动是要孩子反过来给老师或父母布置作业，或者考老师、考父母。作业互动是教学相长的一种作业形式，有助于融洽师生感情、增强孩子学习兴趣、改善他们的知识结构。

163 《镜头回放

164 《关键词辨析

164 《关键处点拨

- ★ 作业中的互动要充分
- ★ 作业革命让作业变得“可爱”
- ★ 作业互动有助于消除敌对情绪
- ★ 评价单调会降低作业兴趣
- ★ 作业互动是作业改革的方向

170 《关键之关键

171 《



合作作业

家庭作业具有多重目的，有些作业应该由孩子独立完成，其目的是培养孩子的自我监控能力；有些作业应该考虑父母的参与、同伴的合作，目的是培养孩子的交流和沟通的能力。如果孩子的作业怎么做也做不出来时，不妨考虑让孩子通过互助合作的方式完成。

172 《镜头回放

173 《关键词辨析

173 《关键处点拨

- ★ 互助合作符合作业的探究功能
- ★ 小组作业更能体现团队精神
- ★ 作业要有助于促进同伴互动
- ★ 弹性作业有助于互助合作
- ★ “一帮一，一对红”

179 《关键之关键

180 《



照抄作业

不要笼统地说抄作业的孩子懒惰，真正懒惰的孩子是连作业也不愿意抄的。抄作业现象既然大面积存在，就一定有它存在的理由。家长和老师正确的态度是不要盲目批评，而要多用耐心和爱心了解孩子的真实思想，找到具体对策。

181 » 镜头回放

182 » 关键词辨析

182 » 关键处点拨

- ★ 对偶尔抄作业可不必深究
- ★ 作业量太大，不抄完不成
- ★ 作业不会做，抄比不抄好
- ★ 抄作业“表象”的背后可能是孩子厌学
- ★ 把抄的过程化作学习过程

187 » 关键之关键

188 » 作业错误

作业中出错不可怕，可怕的是父母总帮孩子检查作业，以至于老师批作业时无法发现孩子的问题。不帮孩子检查作业不但可以缩短孩子做作业的时间，而且这种错误本身也真实地反映了孩子的学习情况。

189 » 镜头回放

190 » 关键词辨析

191 » 关键处点拨

- ★ 作业有错便于老师了解真实情况
- ★ 作业错误是改进学习的起点
- ★ 父母对待作业错误的正确态度
- ★ 父母帮助纠正作业错误弊大于利
- ★ 建立错题库有利于复习迎考

196 » 关键之关键

197 » 举一反三

作业是孩子学习的重要组成部分，它虽然对提高考试成绩有非常大的帮助，却不是对孩子搞题海战术的理由。引导孩子多做套题、类题、变式题，培养他举一反三、触类旁通的能力，才是实现作业高效的出路。