

专家告诉您最有效的解决办法

教子难题

速查手册

1

JIAOZI NANTI SUCHA SHOUCHE

主编 王晓春 孙阳立

学习习惯难题的140个对策

家教指导“实战派”专家团队多年研究成果
中国家教学会副会长赵忠心教授推荐并作序

中国妇女出版社



学习习惯

难题的140个对策

主 编 王晓春 孙阳立
本册撰写 王向荣 马东杰 宁佩荣
孙阳立 果丽芬 果丽华

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教子难题速查手册 / 王晓春, 孙阳立主编. —北京:
中国妇女出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-80203-573-7

I. 教… II. ①王… ②孙… III. 家庭教育—手册
IV. G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070033 号

教子难题速查手册①: 学习习惯难题的 140 个对策

主 编: 王晓春 孙阳立

责任编辑: 廖晶晶

文字编辑: 应 莹

责任印制: 王卫东

装帧设计: 吴晓莉

出版发行: 中国妇女出版社

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: 北京才智印刷厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 100.5

字 数: 1391 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-573-7

定 价: 200.00 元 (全十册)



现在城镇和发达地区的绝大多数家庭，都是只有“绝无仅有”的一个宝贝孩子。家长们要对孩子“精雕细刻”，希望雕刻成“精品”，使之成为出类拔萃的庸中佼佼者。因此，家长迫切需要指导，以便掌握家庭教育的科学知识，实现家庭教育科学化。

然而，我们的家庭教育指导工作，远远满足不了广大家长的渴求。就说家庭教育指导图书，出版的种类可真不少，但总体上看，质量并不算高，真正有价值的，也是凤毛麟角。有许多书是“急就篇”“拼凑篇”“绝招篇”“经验篇”，其中有相当部分的家庭教育指导图书，在科学性和实用性上存在着严重问题，实在令人担心。

令人高兴的是，毕竟还有一批具有高度社会责任感、拥有真才实学的教育学者和具有丰富教育实践经验、热心家庭教育事业的教育实际工作者，没有辜负社会和千千万万家长的热切期望。他们急家长之所急，想家长之所想，既能深入实际调查研究，又能坐下身子，沉下心来，认真思考、钻研家庭教育实际和理论问题，认真总结家庭教育经验，刻苦探索家庭教育的规律，努力尽自己所能，为实现家庭教育科学化，为繁荣我国的家庭教育事业奉献自己的一份力量。北京教育科学研究院的王晓春老师和他所率领的成蹊堂文化中心的成员，就是这样一个让人信得过的、严肃的家庭教育理论研究和推广的团队。

王晓春老师是一位具有30多年教育实践经验和高度理论素养的教育专家。他专门研究家庭教育多年，一直不遗余力地从事研究和推广普及工作，出版了许多家庭教育方面的图书，在全国做家教讲座，深受读者欢迎。王晓春老师为了满足家长的需求，从2003年开始，就带领他的志同道合者，进行了长达5年的艰苦的科学研究，推出了这套很有特色的《教子难题速查手册》。我愿意把这套丛书推荐给广大家长。

这套家庭教育指导丛书，不是泛泛地向读者传授家庭教育的一般理论，而是从家长的实际需要出发，针对家庭教育实践中遇到的难题进行具体的指导，难题抓得准确，具有很强的针对性。王晓春老师团队的绝大多数成员是中小学教师，了解孩子，熟悉孩子的生活。他们又进行了深入的调查研究和大量的资料收集、整理工作，经过分析、综合、归纳，把收集到的家庭教育难题分为“学习习惯难题”“学习方法难题”“行为习惯难题”“生活习惯难题”“亲子沟通难题”“人际交往难题”“青春期难题”“个性发展难题”“成长关键期难题”“家长教育难题”10个专题，逐题反复进行了专题研讨。最后，每个专题各成一本书。这套丛书探讨的问题，全是来自家庭教育实践，涵盖面相当广泛，内容非常丰富，几乎涉及了孩子成长过程中普遍存在的问题和家长教育孩子过程经常遇到的难题。

这套家庭教育丛书的另外一个显著特点是有很强的实用性。以往的一些鼓吹教子“绝招”的家庭教育图书，风靡一时，把家庭教育简单化、庸俗化。就那么一“赏识”，孩子就成了“神童”；就那么无原则地一夸奖，就成了好孩子。实践证明，那是行不通的，已经受到孩子的抵触。一些介绍家庭教育经验的图书，也在社会上广泛流传。我始终认为，成功的经验是有一定参考价值的，但任何的经验都是有局限性的，因为那毕竟是个别人的经历和体会，并没有上升到理论。只有反映事物之间的必然联系的规律才没有局限性，才能在一定条件下经常起作用。

这套丛书针对家庭教育过程中遇到的难题，区别不同情况，根据教育学和心理学的基本原理，结合成功的家庭教育经验，提出了数种可行性的建议，读者可以根据自己的实际情况进行选择，创造性地试用。我相信，家长可以从中找到自己所需要的教育子女的科学方式方法。

令人可喜的是，这套丛书的作者并没有把他们提供的对策建议当成教子的“绝招”推销给家长，而是在介绍、推荐教育子女的方式方法时，用通俗的语言给家长提供了教育孩子的思路，即思考的线索。就是说，这套丛书的又一个重要特点是，在分析问题成因、引导读者选择具体教育方式方法的过程中，始终注意引导读者学会“用教育的头脑思考教育问题”。授之以“鱼”，不如授之以“渔”。掌握了捕鱼的方法，要比获得鱼更实惠。同样的道理，掌握了教育孩子的思路，遇到难题会用教育的头脑进行切合实际的思考。这样，就意味着家长的教育素质得到了切实的提高，教育孩子就会得心应手，而不至于一筹莫展，束手无策。

王晓春老师主编的这套《教子难题速查手册》，对家庭教育指导模式进行了有益的尝试，给家庭教育图书市场注入了新鲜的血液。我相信，这套丛书会成为广大家长的良师益友。

赵忠心

2008年7月

(赵忠心：中国家庭教育学会副会长，中国教育学会家庭教育专业委员会理事长，北京师范大学教授)



（一）当前的家教书

如今图书市场上有关家庭教育的书很多，可谓“乱花渐欲迷人眼”。然而，细细看来，这么多的家庭教育图书，最流行的无非以下几类：

第一类，常规说教派。这类书的行文语气像是领导布置任务，基调是“你应该……”“你必须……”。其中大家熟知的原则话比较多，似乎用在谁身上都合适，实际上往往不能解决问题。这类书的思路是，想以行政手段解决家庭教育问题。

第二类，灵丹妙药派。这类书的突出特点是作者善于讲故事和煽情，能说得你热泪盈眶，心潮汹涌。书中的一些理念，往往被当做灵丹妙药来推荐。这类书的思路是，想以文学手段、宣传鼓动手段解决家庭教育问题。

第三类，现身说法派。这类书大多是家长写的，或记者采访家长后编写的。孩子考上了中国名牌大学甚至世界名牌大学，孩子成了博士，家长把其教子过程和教育经验讲述一番，现身说法，供其他家长参考。这类书的思路是，想以典型引路的手段解决家庭教育问题。

前两类书的主要优点是它们普及了某些正确的或新鲜的家庭教育理念，引起了社会对家庭教育的重视；主要缺点是太笼统，缺乏具体分析，往往

理不胜辞，家长读了好像明白了，或者确实感动了，然而一旦面对自己的孩子，还是不知道该怎么办，照着故事里面的办法做，往往碰钉子。

第三类书，因为作者是家庭教育的亲身实践者，视角与读者接近，家长读起来比较亲切，容易产生共鸣，其中很多做法也具有可操作性，云山雾罩的东西少。如果读者孩子的性格与书中的孩子接近，那其中很多办法用起来还真是有效果。但是，如果读者的孩子不是那种类型，就会发现先进经验也不那么灵通了。

（二）我们的这套书

我们这套书与上述三类家教书的写法都不同。

我们的写法是，先从实践中总结出了家长教育孩子经常遇到的几十个问题，把每一个问题分成若干种情况，再针对每种情况给家长提出几种解决办法。

这套书分了10个分册，一共讨论了家庭教育的49个问题，约500种情况，给出了将近1300个对策建议。可以说，这是一个颇具规模的工程。这套书涉及的都是家庭教育实践中常见而具体的问题。我们对这些问题进行了详细分类，而且都提出了可操作的办法。

本书的思路是，主要靠科学思维、科学手段应对家庭教育问题，我们可以称之为“分类诊疗派”。从这个角度说，本书有点像“医书”。

我们的目的是，给广大家长提供一些切实可行、行之有效的思路和具体方法，帮助家长解决教子难题。

（三）怎么使用这套书

家长使用此书，可以根据孩子出现的问题，找到其所属的类型，参照书中提供的方法进行教育——这就是所谓“对号入座”。如果您的孩

子没有某种问题，您也不妨看一看，因为用书中的办法也可以预防孩子产生此类问题。所以，本书也可以看成一个家庭教育预案的汇总。

中小学教师也可以参考本书内容对学生问题进行“诊断”和“治疗”，因为其中大部分方法，教师和家长可以通用。学校也可以把本书当做家长学校教材。目前家长学校讲课的内容多半比较笼统，使用本书，可以一个专题一个专题地讲，更贴近家庭教育实际。

特别需要指出的是，本书也不是灵丹妙药。许多孩子的问题是复合性的，要“入座”，“号”不一定能对得准。即使能对上，每个孩子的情况也不可能完全相同，家长和老师在教育的时候，也还是需要具体问题具体分析，做灵活的处理。但家长和老师通过本书，能增加一些分类意识、诊疗意识和预防意识，能摸到解决孩子问题的门径，就不至于干着急却束手无策了。

本套书从2003年开始策划，经过近5年课题研究、案例积累、资料收集的工作，直到2007年才正式动笔。书稿先由笔者提出了40多个题目，再由孙阳立为每个题目拟定出三级目录，然后交由作者分别写作。各位作者完成草稿之后，由孙阳立做第一次修改和补充，最后由笔者统稿。

本书作者主要是家庭教育专业机构——成蹊堂文化中心的成员孙阳立、赵琳、张薇、马东杰、王向荣等人，另邀请了步立新、常明、赵璇等十几人参加写作。本书的绝大部分案例均来自作者科研第一线，为保护孩子的隐私，案例中均使用了化名。

我们的这个研究成果既有实用性，也有一定的学术性、开创性。但限于团队成员的水平，本书一定有很多不足之处，欢迎读者批评指正。

王晓春

2008年4月15日



序	1
主编的话	1
一、注意力不集中的 11 种情况及对策	1
第一种情况：注意力专注时间太短	2
第二种情况：被误解的动觉学习者	8
第三种情况：慢热型孩子	12
第四种情况：需要督促才能进入状态	16
第五种情况：行为习惯不好，影响注意力	18
第六种情况：生理问题影响注意力	22
第七种情况：情绪变化影响注意力	24
第八种情况：兴趣影响注意力	28
第九种情况：课后有人讲第二遍	30
第十种情况：因听不懂而注意力不集中	31
第十一种情况：因为知识早已掌握而不耐烦再听	32
专家总结	33
二、不写作业的 9 种情况及对策	34
第一种情况：孩子有书写障碍	36
第二种情况：知识没掌握，作业不会做	39
第三种情况：总是记不住或记不全作业	42

第四种情况：智力没问题，懒得写作业	46
第五种情况：作业太多，忙不过来	48
第六种情况：情绪消极，行为叛逆，不做作业	51
第七种情况：受不良影响或模仿他人而不写作业	54
第八种情况：认为作业不适合自己的不完成作业	57
第九种情况：心理问题导致的不写作业	59
专家总结	61

三、马虎的 9 种情况及对策

第一种情况：能力不强造成的马虎	64
第二种情况：急躁造成的马虎	68
第三种情况：思考问题不周全造成的马虎	72
第四种情况：表面看是“马虎”，实际是“不会”	76
第五种情况：缺乏责任感造成的马虎	79
第六种情况：不良情绪造成的马虎	82
第七种情况：轻敌造成的马虎	85
第八种情况：紧张造成的马虎	87
第九种情况：疲劳造成的马虎	90
专家总结	93

四、看电视影响学习的 10 种情况及对策

第一种情况：孩子放学先看电视，影响了学习	96
第二种情况：孩子比家长早回家，看电视，不学习	101
第三种情况：孩子看电视有人护着	106
第四种情况：孩子受他人影响，对看电视着迷	109
第五种情况：孩子迷恋电视连续剧	111
第六种情况：家里有干扰源，孩子受影响	115
第七种情况：孩子什么道理都懂，就是任性	118

第八种情况：孩子追电视里的歌星、影星·····	122
第九种情况：孩子泡在电视前，无心学习·····	124
第十种情况：中考、高考的关键时刻孩子看电视·····	125
最后的建议：孩子还没有对电视着迷，应该怎样防范·····	126
专家总结·····	126
五、经常迟到的6种情况及对策 ·····	128
第一种情况：作息不合理造成的迟到·····	129
第二种情况：娇生惯养造成的迟到·····	133
第三种情况：时间观念薄弱造成的迟到·····	138
第四种情况：交通问题造成的迟到·····	143
第五种情况：故意和老师作对造成的迟到·····	144
第六种情况：无目标和奔头，迟到无所谓·····	148
专家总结·····	152

一、注意力不集中的 11 种情况及对策

学生的自述：老师，你好！我学习的时候，注意力很不容易集中。就拿上课来说吧，我经常是眼睛盯着老师，外表看起来是在专心听讲，可听着听着，其实思绪却早不知溜到哪儿去了，老师讲课的内容似乎在九霄云外，讲的什么我根本没听清。做作业也是这样，认真做几分钟后，我就要停下来，对眼前的东西，东摸一下，西摸一下，或玩弄手里的笔，注意力老集中不起来，写作业不能一气呵成，作业、考试总是丢三落四，结果是时间也花了，效果却很差。现在，眼看着毕业的时间越来越近了，我很着急，也很苦恼，我该怎么办呢？

老师的观察：这是一节一年级学生的英语课，老师首先是带领学生复习上节课的内容。运用多媒体教学，卡通画面配合欢快的音乐，学生们马上被吸引住了，很专注地和老师一起大声朗读。突然，老师发现不和谐的音符出现了，一个小男孩开始专注自己的桌面，手不停地玩自己的铅笔，嘴也不和大家一起读了。画面和音乐骤然停下来，英语老师说：“明明，你把刚才我们大家一起朗读的内容给同学们读一遍。”明明一怔，不知所措地站起来，看着老师，目光有些茫然。

家长的观察：吃过晚饭后，按照以往的惯例，乐乐回到自己的房间开始做作业，妈妈也开始做家务。过了不到 5 分钟，乐乐就从自己的房间跑

出来，说是要上厕所，并且在厕所里停留了5分钟后才出来。妈妈知道他有拖沓的毛病，就提醒他要抓紧时间，不然会写不完作业的。乐乐答应着回到房间继续写作业。可过了不到10分钟，就又跑出来找水喝，妈妈就提醒了他一遍。又过了有半个小时的时间，妈妈终于没再看见乐乐跑出屋来，妈妈暗暗欣喜，想看看儿子的作业写得怎么样了，可到乐乐的门口一看，妈妈不禁火冒三丈，原来乐乐根本没有安心写作业，而是在玩儿自己手里的铅笔，并且不断地变换着花样。妈妈再也忍不住大声喊起来：“乐乐，你到底在干什么啊？你的作业还写不写了？”

这样的场景，不知你是否体会过、看见过或听说过？孩子的注意力不集中问题已经严重影响到孩子的学习与发展，并且也越来越引起家长的重视。在2006年11月8日举行的《2006中国青少年注意力调查报告》发布会上，与会专家明确指出，注意力长期不集中，不是暂时性问题，而是与智力相关的认知问题，对青少年的发展起着举足轻重的作用。此次调查是一项针对大中学生的调查，调查范围覆盖了北京、上海、南京、沈阳、西安、成都、武汉和广州8个城市的2000多名大中学生，采用的是问卷调查形式。结果显示：仅58.8%的青少年上课时能集中注意力；39.7%的青少年能坚持听课30分钟以上；即使是自习课，也只有48.6%的青少年能集中注意力；超过20%的人“经常走神”。这说明，大部分学生上课都会开小差。根据日常生活中家长和老师的反映，在小学生或学龄前儿童中也普遍存在注意力不集中的现象。这种现象不能不引起家长的深思，对于孩子的注意力不集中问题，我们应该怎么做呢？

第一种情况：注意力专注时间太短

孩子的注意力不集中有很多类型、很多情况，不能一概而论。不只是孩子，大多数人都会有走神、被外界干扰所吸引、短暂的内心情绪干扰的情况，成年人也不例外。对于家长和老师来说，需要急切解决的是学生长期的、迷散的、漫不经心的、想改又改不了的不能集中注意力学习的问题。

题，而非偶尔的走神、情绪化、受外界干扰而引起的一般的注意力不集中的问题。

俄国教育家乌申斯基说过：“注意是心灵的天窗。”只有打开注意力这扇窗户，智慧的阳光才能撒满心田。注意力是指一个人能将焦点或意志集中在某一个目标上，而不被外界刺激所干扰的能力。注意是人的一种心理过程，是人认知活动中必不可少的一种状态，伴随人的一生。人没有了注意力就不能很好地学习、工作、生活、娱乐。对于孩子来说，注意力是孩子学习和生活的基本能力，孩子的注意能力的高与低直接影响孩子各方面的发展。根据孩子的心理发展历程，每个孩子集中注意力的时间长短不一。一般而言，注意力的水平会随着年龄、发展情况的不同，以及个性差异而有所不同。孩子的年龄愈大，他注意力持续的时间也会相对的愈长。此外，孩子本身的个性特质、学习环境及他对学习内容的兴趣，也是影响孩子注意力集中程度的主要因素。

孩子注意力的水平虽然与先天的遗传有一定关系，但后天的环境与教育的影响更为重要，家长和老师应当根据孩子的身心发展规律与个性特征，为其创造良好的教育环境，帮助孩子养成良好的注意品质与能力。

对于孩子注意力不集中问题的解决，家长不能千篇一律，要因时因地因人区别对待，老师和家长不能因为孩子的注意力不集中就乱扣“多动症”的帽子，引起孩子的恐慌，伤害孩子的自尊心。

方法 1：评估孩子的注意力水平

很多家长经常说起孩子的注意力不集中问题，他们的焦点多数都是集中在孩子上课或写作业时集中注意力的时间太短。有的家长说孩子在上课时集中注意听了不到 10 分钟，就有点儿坐不住了；还有些说孩子在家里做作业，本来应该在 30 分钟内完成的内容，经常要用 1 个小时，甚至 2 个小时才能完成，影响了孩子的休息和睡眠。

研究显示，2 岁的儿童，平均注意力集中的时间长度为 7 分钟；4 岁时为 12 分钟；5 岁时为 14 分钟。孩子年龄越大，将注意力集中在重要的事情上的能力就越强，其专注的时间也就会逐渐增加。

判断孩子是否专心。首先，家长可以通过观察，分别记录孩子在有旁人提醒和无旁人提醒两种状况下完成任务所用的时间，再与其他同年龄孩子专心的平均水平进行对照，这样可以初步判断孩子是否存在注意力不集中问题。其次，家长可以通过孩子的学习成绩和生活能力来判断。如果孩子是小学高年级学生或初中生，要先看他的学习成绩或生活能力如何。如果孩子的学习成绩不错，生活能力也很强，他注意的时间短就有可能是已经会了，再听、再做，孩子感觉没有必要，是在浪费时间。对这样的专注时间缩短家长要学会辨认，学会理解，同时鼓励孩子继续学习没有学过的、感兴趣的内容，这样专注时间也会逐渐延长了。如果是孩子的学习能力、生活能力差，家长就只能从提高他的学习或生活能力入手，尝试改变孩子的学习方法，增强他生活中独立自主的能力，这样孩子能力提高了，注意力的专注时间也就会相应地提高了。父母不能单凭自己的主观感觉来判断孩子是否存在注意力不能集中的问题。

方法 2：给孩子的注意力极限加码

每个人注意力集中的时间都有一个极限，到了极限时间，孩子就要从学习的状态跳出来，而在此时，是家长给孩子加码的最佳时候。这种给注意力极限加码的方法适用于低年级的孩子。家长在孩子学习的时候，可以留心观察孩子能集中注意力多长时间，当孩子到了要分散精力的时候，对孩子进行提醒是十分必要的。这时你可以对孩子说：“再做一分钟事情，再坚持一分钟，好吗？”此时，孩子是可以忍耐的，较短的时候也愿意配合，因为他们从心里愿意让家长满意，有的孩子可能会有点儿反感，但也会坚持。

慢慢的你提出的要求，可以延长到 2 分钟，或者 3 分钟，也可以说“一会儿”，但关键是看孩子的耐力。请家长每次都记一下时间，看看孩子的注意力是不是提高了。当孩子集中注意力的时间基本和同龄孩子持平的时候，家长就不要轻易再给孩子加码了，以免孩子变得急躁和抵触。

注 意 事 项

- 对于平时爱较真的孩子，家长不要用模糊的语言，如一会儿，最好明确时间，以免孩子钻空子。

- 对于比较听话的孩子，家长可以用一些比较模糊的语言，如用“一会儿”这种词。还可以在每次的练习中悄悄延长一些时间而不对孩子细致说明。
- 当孩子表现烦躁时，家长不要批评，不要着急，要温和而坚定，让孩子觉得虽然很不情愿，但是没有回转的余地，只好坚持了。
- 当孩子坚持了一定时间后，要马上允许孩子离开，并给孩子表扬和奖励。

方法 3：在游戏中训练孩子的注意力

家长往往希望孩子集中注意力在学习上，所以一说训练注意力，就认为一定要在学习中。我们不建议这样，因为孩子的学习任务重，再把训练放在学习中，孩子很容易反感，孩子集中注意力的能力可以在学习之外培养。

有很多游戏都可以训练孩子的注意力。如走迷宫、拼拼图、找不同等，都是很常见的训练游戏，家长在书店可以买到很多这样的书籍，这种书既有益智作用，又深受孩子们的喜爱。家长给孩子购买这些书的时候，要注意选择难度适合孩子水平的图书，难度不要太高，也不要太简单容易。怎样把握这个尺度呢？家长可以在孩子玩儿的时候观察孩子，看到孩子不顺利的时候，就是有点儿难度了。家长要逐步增加难度，让孩子逐渐集中更长时间的注意力，从而达到训练的目的。

多米诺骨牌也是一种很磨炼孩子意志的游戏，同时也可以训练孩子的注意力。家长不妨和孩子玩玩多米诺骨牌，在细致认真中体会胜利的乐趣。

给孩子一张照片或较复杂的画，让孩子盯住看 2 分钟，然后闭上眼睛，回忆画面的内容，让孩子尽力把记住的每个细节都说出来。这样的训练能培养孩子的记忆力和集中注意力的能力。

注 意 事 项

- 不管什么样的训练，都需要家长和孩子一起坚持一段时间。很多家