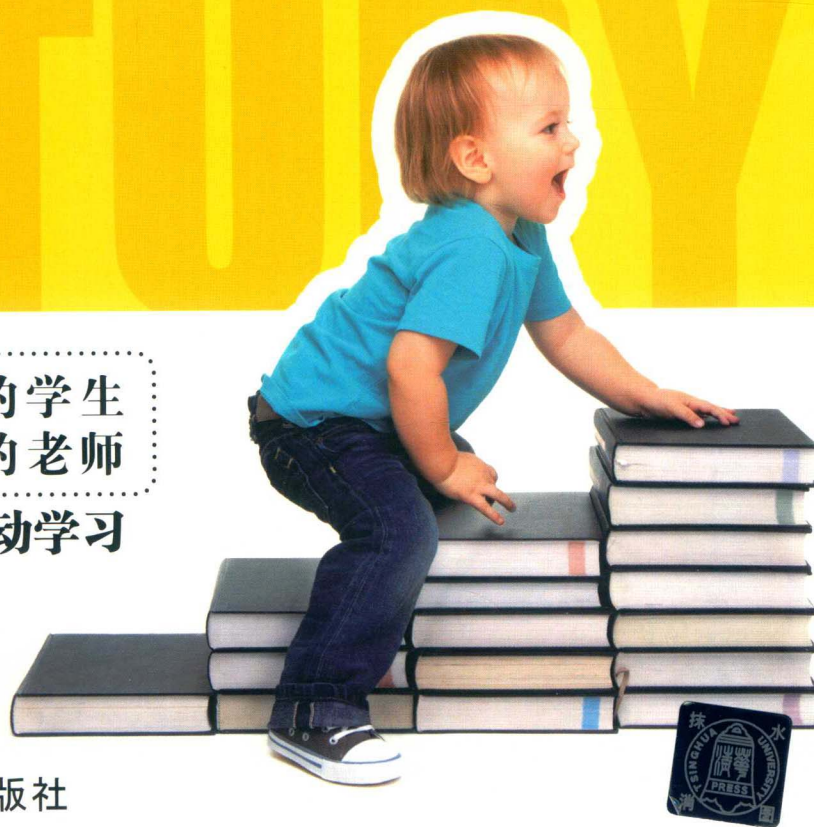


爱上学习 很简单

没有不聪明的学生
兴趣是最好的老师
爱上学习·主动学习

杨大字◎著

清华大学出版社



爱上学习 很简单

杨大字◎著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

我们常说,“兴趣是最好的老师”。可事实上“兴趣”这位老师却常常缺席。当代中国学生面临的最主要的困境就是缺少学习兴趣。之所以很多学生的成绩一直在低水平徘徊,甚至直线下降,并不是因为他们不够聪明,他们只是缺少对学习的兴趣罢了。

怎样才能让学生产生学习兴趣呢?《爱上学习很简单》一书将帮助我们解决这个问题。该书从本质层面上详细分析了阻碍学习兴趣产生的原因,并给出了切实可行的解决方案。为了帮助学生尽快对学习产生兴趣。作者更是为学生提供了“思维导图”“有氧学习”“乐趣配方”等革命性的学习工具。

看完这本书,相信你想不爱上学习都难!

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

爱上学习很简单 / 杨大字著. — 北京:清华大学出版社, 2016
ISBN 978-7-302-44910-2

I. ①爱… II. ①杨… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第213022号

责任编辑:刘志彬

封面设计:汉风唐韵

版式设计:方加青

责任校对:宋玉莲

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:三河市君旺印务有限公司

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm

印 张:16.5

插 页:2

字 数:223千字

版 次:2016年11月第1版

印 次:2016年11月第1次印刷

印 数:1~6000

定 价:36.00元

产品编号:071283-01



序言

Preface

美国作家马克·吐温在他最著名的小说《汤姆索亚历险记》中曾经描述过这样一个故事：小主人公汤姆被姨妈罚去刷栅栏。这是一件非常令人讨厌的工作，不但很辛苦，而且很容易把衣服弄脏，但是汤姆是不敢违抗姨妈的命令的。他乖乖地拎着一水桶走向栅栏。其他孩子见了纷纷起哄。他们都很清楚在汤姆身上发生了什么事。

可是汤姆不甘心就这样在小伙伴的嘲笑声中完成这件令人厌烦的工作。于是他选择做一件以前从未做过的事情：一边吹着愉快的口哨，一边刷栅栏。

一开始没有人注意在汤姆身上发生了什么。不过很快，大家发现汤姆似乎很快乐。一些好奇的孩子开始询问汤姆为什么如此高兴。汤姆漫不经心地回答因为他在刷栅栏。于是有人提出要尝试一下刷栅栏的滋味。汤姆装作很不情愿的样子和这些小伙伴讨价还价。最终，那些小伙伴都拿出自己的“宝

贝玩具”和汤姆做了交换，替汤姆刷栅栏。而小汤姆呢？则轮番玩着其他孩子的玩具，并兴高采烈地看着这些孩子完成本该由自己完成的劳动。

我第一次读到这个故事还是念初中的时候。那时的我只是觉得汤姆很聪明，如此而已。数十年后，我已身为人师。当此时的我再次阅读这个故事的时候，发现这个故事并不像我最初想象的那么简单。刷栅栏究竟是一件怎样的工作？是枯燥的惩罚，还是充满乐趣的游戏？在没有这个故事做铺垫的情况下，我想很多人都会毫不犹豫地做出选择。但是如果你仔细品味小汤姆的故事，会发现答案并不像看上去那样明显。刷栅栏这种活动本身并没有乐趣和烦恼可言，所谓的有趣和无趣实际上只是人的感受。既然是人的感受，就应该是可以改变的。小汤姆就改变了他的小伙伴的感受，让他们觉得刷栅栏是一件很有趣的事情。

小汤姆在无意之间揭示了制造乐趣的奥秘，也打破人们长期以来对乐趣和厌烦的成见。这让我联想到那些饱受厌学困扰的孩子。他们和被姨妈罚去刷栅栏的汤姆一样，把学习当作一件令人讨厌的、不得不做的事情。但是他们并没有汤姆幸运，可以找到一群乐在其中的小伙伴来帮助自己完成任务。于是，上学对于这部分孩子来说，成为一种不得不忍受的煎熬。学习对于他们来说，已经成为这个世界上最痛苦的事情。

当一个人自认为是在从事最痛苦的事情时，他是很难把这件事情做好的。于是我们经常能够看到这样的怪圈：孩子越是讨厌学习，越是成绩不好；越是成绩不好，越是讨厌学习。厌学就像是一个传说中的魔咒，无论是谁，只要沾染了它，就会丧失学习和前进的欲望，并在无聊和痛苦的深渊中挣扎。

同样饱受折磨的，不仅仅是孩子，还有他们的家长。身为父母，没有人不望子成龙、望女成凤。孩子讨厌学习，在父母看来是自毁前途的行为。与此同时，这也毁了父母的希望。失望和愤怒之余，大多数父母都会选择本能地向孩子施加压力，以期望孩子能够回心转意。而事实上，这样做只能让孩子更加讨厌学习。由于压力而导致的问题很少会因为



更大的压力而得到解决。

对于学校和老师来说，即便曾经有过拯救厌学孩子的动机和行为，也只是暂时的。毕竟他们面对的不是一个孩子，而是很多个。当那些在学习上自我放弃的孩子一再用实际行动拒绝老师的帮助和教育时，等于向老师发出一个明确无疑的信号：我不想学习，不要烦我。

当其他想学习的孩子向老师求助时，老师实在没有理由放着想学习的孩子不管，而去关注那些已经自我放弃的孩子。于是，在学校里，孩子的学习表现会呈现出圣经中的“马太效应”——“穷者愈穷，富者愈富”。这种效应体现在学习上就是：爱学习的孩子会学得越来越好；而不爱学习的孩子会学得越来越糟。扭转这种不断拉大的差距似乎是不可能的。

但是小汤姆的办法让我看到了希望。他和小朋友开的玩笑印证了兴趣是可以制造和培养的。我很感兴趣的是学习的兴趣是否也可以通过类似的方式培养出来，我们是否可以通过改变孩子的内心世界来改变他们对待学习的态度，进而改变他们学习的行为，直到他们真的喜欢上学习？

毫无疑问，答案是肯定的。事实上，你们面前的这本书就是答案。需要提醒各位的是：这本书中有 90% 的内容是写给家长的，只有与学习方法有关的部分适合家长和孩子一起看。

我知道这听上去很有意思：厌学的明明是孩子，而不是家长，为什么我要把这本书写给家长，而不是直接写给孩子？

原因部分在于，那些厌学症状最严重的孩子压根没有读书的习惯。事实上，很多孩子除了漫画就没有认真读过一本印刷品。指望他们去认真品读一本与学习有关的书几乎是不可能的。良药再好，如果不能抵达患者的口中，还是不能发挥作用。但是，如果这副良药能够交到讳疾忌医的患者家属手中就不一样了。他们不会像当事人一样情绪化地对待自己的症状。他们有足够的理智理解这服药的功能和作用，并选择合适的方式让患者服用。

我之所以把这本书写给家长，还有一个非常重要的原因：在一定程度上，家长本人也是引发厌学的一部分原因。有时候，正是家长本人错误的教育方法导致了孩子的厌学。还有一些时候，当孩子处在厌学边缘的时候，家长没有给予足够的重视。厌学发生之后，家长也没能采取足够有效的措施，致使孩子的厌学情绪越来越严重，直到无法收拾。如果家长了解了应对厌学的办法，也许孩子就不会忍受厌学的折磨。

学习是上天赐给人类的最美丽、最实用的礼物。我们从出生开始就在不断学习：学走路、学说话、学画画、学唱歌、学创造……大自然赋予人类的本能不足以让我们“支配”世界，是后天的学习帮助我们做到了这一点。仔细研究过那些厌学的孩子之后，我发现即便是那些极端厌学的孩子也并不是真的排斥所有学习，他们排斥的只是学校体系中的学习。

虽然身为老师，我却并不想为现代中国的教育体系开脱：我们这个社会之所以出现这么多厌学的孩子，至少有三成的原因与教育体系自身的特点相关。但学校教育却是绝大多数普通人必须经历的过程。并不是每位家长都能像郑渊洁一样魄力十足地自编教材在家里教孩子，也并不是每个孩子都有一个像郑渊洁一样的老爸。

既然求学之路无法逃避，为什么我们不能让它变得快乐一点呢？如果小汤姆能够让他的小伙伴觉得刷栅栏很有趣，那我们为什么不能让每一个孩子都感受到学习的乐趣呢？

祝你的孩子在学习中早日找到乐趣。是为序。

杨大宇

2016年4月

目录 Contents

第一章 ☆

巨型机器和新型药物 >>>> 1

- 一、戴智的故事 >>>> 3
- 二、尚未引爆的炸弹 >>>> 5
- 三、像病毒一样传播 >>>> 6
- 四、你的家幸福吗 >>>> 8
- 五、在学习型社会中生存 >>>> 10

第二章 ☆

借我一双慧眼吧 >>>> 13

- 一、强扭的瓜不甜 >>>> 14
- 二、态度是一切的开始 >>>> 16
- 三、论持久战 >>>> 19
- 四、被遗忘的老师 >>>> 20
- 五、看不见的敌人 >>>> 22

第三章 ☆

象牙塔中的病毒 >>>> 25

一、最直接的原因 >>>> 27

二、压力的焦点 >>>> 29

三、这不是你的错 >>>> 31

四、智力性挫折 >>>> 37

第四章 ☆

以爱的名义犯错 >>>> 45

一、有条件的爱 >>>> 46

二、避风港内的风波 >>>> 51

第五章 ☆

“榜样”的力量是无穷的 >>>> 55

一、照我的样子做 >>>> 57

二、我们都是对的 >>>> 59

三、剪不断，理还乱 >>>> 62

四、象牙塔里的暴力 >>>> 69

五、花园里的恩仇 >>>> 71



第六章 ☆

看清我们的敌人 >>>> 75

- 一、输家游戏 >>>> 76
- 二、起跑线究竟有几个 >>>> 78
- 三、战俘之死 >>>> 80
- 四、善用工具 >>>> 81

第七章 ☆

改变心态的方法 >>>> 83

- 一、神奇的潜意识 >>>> 85
- 二、每天 10 分钟的自我暗示 >>>> 88
- 三、水滴石穿的确认与肯定 >>>> 91
- 四、最强大的心态改变工具 >>>> 95
- 五、悲观的解释形态 >>>> 96
- 六、积极的自我交谈 >>>> 98

第八章 ☆

有氧学习法 >>>> 105

- 一、让学习更简单 >>>> 109
- 二、让学习更有趣 >>>> 112
- 三、让学习更实用 >>>> 116



- 四、寻本溯源法 >>>> 118
- 五、角色扮演法 >>>> 119
- 六、教授法 >>>> 120
- 七、有氧信息小结 >>>> 121

第九章 ☆

制造乐趣的配方 >>>> 123

- 一、配料一：有事可做 >>>> 126
- 二、配料二：全神贯注 >>>> 127
- 三、配料三：明确的目标 >>>> 131
- 四、配料四：及时的反馈 >>>> 133
- 五、配料五：控制感 >>>> 136

第十章 ☆

强大的思维导图 >>>> 139

- 一、比传统书写更高效的方法 >>>> 142
- 二、五步出图法 >>>> 145
- 三、你不得不知的规则 >>>> 165

第十一章 ☆

城门之火，殃及池鱼 >>>> 173

- 一、破碎之痛 >>>> 176

二、责难之祸	>>>>	182
三、授业之恩	>>>>	190
四、同伴之情	>>>>	197

第十二章

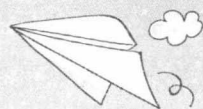
我们身边的杀手 >>>> 201

一、杀手一：游戏	>>>>	203
二、学习就是 RPG	>>>>	216
三、杀手二：互联网	>>>>	218
四、杀手三：手机	>>>>	222
五、杀手四：动漫和劣质小说	>>>>	224
六、杀手五：电视	>>>>	228

第十三章

培养学习兴趣 >>>> 231

一、原则一：坚定信念	>>>>	233
二、原则二：自愿	>>>>	234
三、原则三：适量	>>>>	238
四、原则四：专心	>>>>	241
五、原则五：成就感	>>>>	245
六、原则六：休息	>>>>	250



第一章

巨型机器和新型药物

“铃铃铃……”一阵急促的闹铃声把你吵醒。你睁眼看了看悬浮在空中的3D全息日历：现在是公元2216年9月5日7点15分。“糟糕，今天是孩子开学的日子！”你按动了一下全智能卧床的按钮，接着，全自动洗漱设备开始帮你洗漱。5分钟后，洗漱完毕懒洋洋的你已经开始在机器人的帮助下穿衣服。同时，儿童房那边也在做着同样的事情。10分钟后，你和孩子踏上了动力磁悬浮汽车，向着学校的方向疾驰而去。

来到学校，一位工作人员把你的孩子领到了一台硕大的机器面前。你知道，那是每个入学儿童都要进行的厌学倾向检测。通过检测的儿童可以直接办理入学。

正当你思索着如何处理入学后的相关事宜时，那台硕大的机器忽然发出了鸣叫声。工作人员带着一脸遗憾的表情对你说：“很抱歉，您的孩子没有通过厌学检测，他需要在治疗后入学”。听到这个消息，你并没有表现出太多的沮丧。因为你的口袋里就装着不久前买到的抗厌学新药。听朋友说这种药非常灵验，可以在瞬息之间就改变孩子厌学的状态。

在你的帮助下，孩子服了药，并跟你在学校对面的冰激凌店小坐了一会儿。30分钟后，你又带着孩子回到那台庞大的机器面前。这次的检测通过了。工作人员为你的孩子办理了入学手续。他将和其他孩子一样愉快地走入小学，升入中学，进入大学，并最终成为这个社会的栋梁之材。全托抗厌学新药的福，你才可以如此轻而易举地解决这个问题。

我很希望告诉你我们正生活在2216年，我也很希望告诉你刚才我所说的这些都是真的。但事实并非如此，现在是2016年。也许200年之后我们真的可以发明出检测厌学倾向的机器和抵抗厌学的药物。但是眼下这些东西并不存在，没有任何一台机器可以检测出厌学的倾向，也没有任何一种

药物可以治疗厌学。但是厌学给我们带来的危害，无论是在 2216 年还是在 2016 年都是一样的。

☆ 一、戴智的故事 ☆

一场世界大战爆发，我们可以比较确切地了解到人类为之付出的代价：比如战争夺去了多少人的生命，人类有多少资产灰飞烟灭。一场金融危机爆发，我们也可以比较确切地了解到人类为之付出的代价：比如金融危机夺走了多少人的就业机会，多少企业为之倒闭，国民生产总值为之发生多大程度的衰退。

但是，我们很难估计出普遍存在于人类社会中的厌学现象，让我们付出了怎样的代价。很少有人会把普遍存在于学生中的心理问题与厌学联系在一起，尽管事实往往如此；很少有人会把家庭中夫妻的矛盾归结于厌学，尽管厌学是很多家庭战争的导火索和催化剂；很少有人会把难以找到工作归结于厌学，而事实上二者的关联非常紧密；很少有人统计过，因为厌学，我们的教育系统付出了多少额外的成本，社会丧失了多少潜在的人才，家庭缺少了多少欢乐；更没有人能够统计出：我们的 GDP 因为厌学损失了多少，我们的基尼系数因为厌学而扩大了多少……

而对于正在阅读这本书的你来说，也许上面所说的这一切都不重要。因为与整个社会的发展相比，你更关心的是你自己或自己的孩子。也许你永远不会知道这个社会因为厌学损失了多少人才，但是当你在成年之后回首往事时，也许会不无遗憾地说，“如果我当年不因为讨厌学习而放弃努力，也许我的人生不是现在的样子”。

厌学改变了无数人的命运，无须费太多力气，我们就能从自己身边的人中找到这方面的案例。接下来的故事可能发生在你身边，或者你的朋友、同事身边；它可能发生在北京、上海，也可能发生在乌鲁木齐、南宁，事实上，每一天都有同样的故事发生，只是故事的主人公换了名字而已。我们这个故事的主人公名叫“戴智”。他是一所中学的二年级学生。此时此刻，他正

坐在学籍管理办公室的沙发上。而那个正在办公桌前奋笔疾书的人是为他办理退学手续的老师。

“你想清楚了吗？”在办理退学手续的最后一个环节时，老师仍然希望奇迹能够发生。

“想清楚了。”戴智毫不犹豫地拿起笔，在文件上签下了他的名字。这是在这所学校里最后一次写下自己的名字。

他的表情很平静，甚至略微有点开心的样子，貌似这不是在签署退学文件，而是填写福利彩票的领奖通知单。但并不是所有人都像戴智这般开心，起码他那在一旁暗自抽泣的母亲不是。

老师和同学永远不会忘记戴智，更不会忘记他曾经的绰号——“小诸葛”。这个绰号还是数学老师给起的，因为每次的随堂练习，戴智总是第一个报出正确答案。为了带动更多的同学参与练习，数学老师甚至私下里和戴智商量，能不能慢一点算出答案，好给其他同学一些机会。

现在，这些已经成为让戴智的父母和老师唏嘘不已的回忆。那个曾经聪明好学的戴智远去了，取而代之的是一个极端厌学，并最终选择退学的少年。

“为什么会这样？”这个问题不仅困扰着戴智的父母，也困扰着所有经历过厌学噩梦的学生家长。他们想不通，为什么那个聪明伶俐的宝贝会固执地毁掉自己的前途，同时也毁掉父母的梦想？为什么原本勤奋好学的孩子会视学习如死敌，千方百计地逃避？为什么一向诚实老实的孩子会为了逃课和他们玩捉迷藏？为什么他们背着书包走出家门，却没有走进学校？为什么本来买给孩子学习、查找资料的计算机会变成孩子的游戏机，成为他们逃离现实的工具，为什么当老师在前面讲课的时候，他们却在下面玩手机、睡觉、说话……

当事情演变到必须退学才能解决问题的时候，思考这些问题无疑有些晚了。不过对于正在阅读这本书的你来说，思考这些问题正是时候。也许你还没有发现自己或自己的孩子有明显的厌学倾向，也许你觉得在戴智身上发生的事情永远不可能在你身上发生。请注意，戴智也不是一开始就痛恨学习的。他也曾经是一名老师和家长眼中的好学生。但是当他的父



母发现问题的存在时，已经无力回天了。

如果可以把厌学比喻成疾病的话，这种疾病在被发现的时候往往已经是晚期了。由于不懂得科学的教育方法，很多父母应对子女厌学的手段不是让孩子迷途知返，而是把孩子加速推向了厌学的深渊。破解厌学的最佳时机就是在它还没有成为问题的时候，而不要等到高烧 40 度才去注射达菲。

☆ 二、尚未引爆的炸弹 ☆

根据中国青少年研究中心提供的数据显示，目前国内的高中生中，有 84.6% 的学生有过不想上学的想法；有 10.1% 的学生经常有“不想上学的想法”。这其中每一次“不想上学的想法”都是一枚可怕的定时炸弹。你无法预测它会在什么时候被引爆。也许是孩子上课睡觉的时候，也许是孩子逃避作业的时候，也许是孩子选择逃课的时候……

从认知心理学的角度讲，孩子每产生一次“不想上学的想法”，其对学习投入就会减少许多。因为只有这样做才能证明自己的想法是正确的。用心理学术语讲，就是避免认知失调。而对学习投入的减少，会进一步证明自己的确很讨厌学习，从而强化原来的想法。而新的被强化的想法会进一步导致更加消极的学习行为……

也许你已经看出，这实际上是一种恶性循环。厌学的种子一旦种下，无须浇水、施肥，就能自行开花、结果。这才是最可怕的。

与官方提供的数据相比，笔者在教学第一线进行的小样本调查中，厌学现象的比例更高。而且，特别值得关注的是，厌学并不是成绩不好的学生的“专利”。很多好学生，甚至是老师眼中所谓的尖子生也存在比较严重的厌学心理。

作者曾接触过一位尖子生。她的成绩基本上没有离开过年级前 5 名，是老师和家长眼中理所当然的清华苗子。但是有一段时间，这位女生却完全不在状态：不但作业很少按时完成，而且还在上课时打瞌睡。这让一向很看好她的老师很不解。然而，在实际和她谈过之后，我才明白她承受了