

常青藤 课堂教学/课堂管理

The A Level Mindset

中学生实现成绩突破的 40个引导方法

[英] 史蒂夫·欧克斯 Steve Oakes

马丁·格里芬 Martin Griffin

英国五星“杰出”评级的蓝袍学校
成长型思维教学精华

0 ACTIVITIES FOR TRANSFORMIN

MOTIVATION AND PRODUCTIVITY

揭秘学生成绩取得 **飞跃进步的原因与方法**，打破成绩天花板

培养会学习的 **尖子生思维**

[配合中高考改革新方案]

依托学生核心素养框架，顺应学科自主选择新模式



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中商文传

The A Level Mindset

中学生实现成绩突破的 40个引导方法

[英] 史蒂夫·欧克斯 Steve Oakes

马丁·格里芬 Martin Griffin

40 ACTIVITIES FOR TRANSFORMING STUDENT COMMITMENT, MOTIVATION AND PRODUCTIVITY



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中西文传印

图书在版编目(CIP)数据

中学生实现成绩突破的40个引导方法/(英)史蒂夫·欧克斯,(英)马丁·格里芬著;
彭相珍译.—北京:中国青年出版社,2017.1

书名原文:The A Level Mindset: 40 activities for transforming student commitment,
motivation and productivity

ISBN 978-7-5153-4519-2

I. ①中… II. ①史… ②马… ③彭… III. ①中学生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第235664号

© Steve Oakes and Martin Griffin, 2016 This translation of The A Level Mindset: 40 activities
for transforming student commitment, motivation and productivity is published by arrangement
with Crown House Publishing Limited
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by China Youth Press.
All rights reserved.

中学生实现成绩突破的40个引导方法

作 者:[英]史蒂夫·欧克斯 马丁·格里芬

译 者:彭相珍

责任编辑:杨迪

美术编辑:张燕楠

出 版:中国青年出版社

发 行:北京中青文文化传媒有限公司

电 话:010-65511270/65516873

公司网址:www.cyb.com.cn

购书网址:zqwts.tmall.com www.diyijie.com

印 刷:北京慧美印刷有限公司

版 次:2017年1月第1版

印 次:2017年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/16

字 数:100千字

印 张:13

京权图字:01-2016-4828

书 号:ISBN 978-7-5153-4519-2

定 价:33.00元

版权声明

未经出版人事先书面许
可,对本出版物的任何部分
不得以任何方式或途径复制
或传播,包括但不限于复印、
录制、录音,或通过任何数
据库、在线信息、数字化产
品或可检索的系统。

中青版图书,版权所有,盗版必究

Contents

目录

引言 决定学生成绩的五个关键因素	007
------------------	-----

第一章 勾勒愿景	021
----------	-----

- 什么是愿景 / 023
- 梦想与目标 / 024
- 强迫还是鼓励 / 026
- 强调采取行动 / 026
- 愿景勾勒活动概述 / 027

愿景勾勒活动示例：

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 20个自查问题 / 035 | 2. 实现梦想 / 038 |
| 3. 21岁生日愿景 / 040 | 4. 设置愿景提示板 / 041 |
| 5. 描绘完美的一天 / 043 | 6. 设定SMART目标 / 044 |
| 7. 心理对照 / 046 | 8. 模拟思维 / 048 |

第二章 投入努力	051
----------	-----

- 什么是努力 / 053

- 如何衡量努力程度 / 054
- 了解学生对归属感的需求 / 056
- 跳出舒适区 / 058
- 努力付出活动概述 / 059

努力付出活动示例：

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 9. 1~10 评分训练法 / 067 | 10. 工作周对比训练法 / 070 |
| 11. 培养习惯的3R原则 / 073 | 12. 认清学习障碍 / 075 |
| 13. 青蛙和栏杆 / 078 | 14. 10分钟原则 / 080 |
| 15. 内心的积极暗示 / 082 | 16. “如果……那么”思维模式的魔力 / 084 |

第三章 个人体系化管理 087

- 什么是体系化管理 / 089
- 项目管理 / 090
- 收集和掌握信息 / 091
- 冷静反思 / 092
- 体系化管理活动概述 / 093

体系化管理活动示例：

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 17. 能量线设计 / 100 | 18. 早餐俱乐部 / 102 |
| 19. 循序渐进（每周回顾）/ 104 | 20. 2-4-8循序渐进原则 / 106 |
| 21. STQR / 109 | 22. 项目进度表 / 111 |
| 23. 艾森豪威尔矩阵 / 112 | 24. 牵头多米诺连锁效应 / 113 |

第四章 完美练习 ————— 115

- 何为练习 / 117
- 掌握技能 / 119
- 促使练习条件多样化 / 120
- 创建示例丰富的学习环境 / 121
- 完美练习活动概述 / 122

完美练习活动示例：

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 25. 用于复习的问卷 / 132 | 26. 了解所需技能 / 135 |
| 27. 图形组织工具 / 137 | 28. 莱特纳盒 / 140 |
| 29. 两步慢一步快 / 142 | 30. 正确—错误—正确 / 144 |
| 31. 从错误中学习 / 145 | 32. 机械性vs灵活性练习 / 147 |

第五章 保持良好心态 ————— 149

- 何为心态 / 151
- 心态的衡量和改变 / 151
- 成长型思维模式 / 153
- 乐观心态 / 154
- 心理韧性 / 155
- 心态培养活动概述 / 156

心态培养活动示例：

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 33. 力场分析 / 163 | 34. 停止消极的想法 / 164 |
| 35. 解决内心的过度自我批判 / 167 | 36. 一去一回 / 169 |

37. 正向失败 / 171

38. 心理变化曲线 / 173

39. 吸血鬼测试 / 175

40. 昂首挺胸, 汲取力量 / 177

· 40个引导方法的一学年规划 / 179

第六章 教练式教学辅导 181

· “聊聊”不是辅导 / 183

· 如何用教练式教学实现成绩突破 / 185

· 干预对话: 提出有效的问题 / 186

· 判断原因并进行VESPA活动 / 188

· 监测、评估和改进 / 189

结语 关于高效学习的10个思考 193

The A Level Mindset

中学生实现成绩突破的 40个引导方法

[英] 史蒂夫·欧克斯 Steve Oakes

马丁·格里芬 Martin Griffin

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

译者：王

ACTIVITIES FOR TRANSFORMING STUDENT COMMITMENT, MOTIVATION AND PRODUCTIVITY



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



印商文博

图书在版编目(CIP)数据

中学生实现成绩突破的40个引导方法/(英)史蒂夫·欧克斯,(英)马丁·格里芬著;彭相珍译.—北京:中国青年出版社,2017.1

书名原文:The A Level Mindset: 40 activities for transforming student commitment, motivation and productivity

ISBN 978-7-5153-4519-2

I. ①中… II. ①史… ②马… ③彭… III. ①中学生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第235664号

© Steve Oakes and Martin Griffin, 2016 This translation of The A Level Mindset: 40 activities for transforming student commitment, motivation and productivity is published by arrangement with Crown House Publishing Limited
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by China Youth Press.
All rights reserved.

中学生实现成绩突破的40个引导方法

作者:[英]史蒂夫·欧克斯 马丁·格里芬

译者:彭相珍

责任编辑:杨迪

美术编辑:张燕楠

出版:中国青年出版社

发行:北京中青文文化传媒有限公司

电话:010-65511270/65516873

公司网址:www.cyb.com.cn

购书网址:zqws.tmall.com www.diyijie.com

印刷:北京慧美印刷有限公司

版次:2017年1月第1版

印次:2017年1月第1次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:100千字

印张:13

京权图字:01-2016-4828

书号:ISBN 978-7-5153-4519-2

定价:33.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书,版权所有,盗版必究

Contents

目 录

引言 决定学生成绩的五个关键因素	007
------------------	-----

第一章 勾勒愿景	021
----------	-----

- 什么是愿景 / 023
- 梦想与目标 / 024
- 强迫还是鼓励 / 026
- 强调采取行动 / 026
- 愿景勾勒活动概述 / 027

愿景勾勒活动示例：

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 20个自查问题 / 035 | 2. 实现梦想 / 038 |
| 3. 21岁生日愿景 / 040 | 4. 设置愿景提示板 / 041 |
| 5. 描绘完美的一天 / 043 | 6. 设定SMART目标 / 044 |
| 7. 心理对照 / 046 | 8. 模拟思维 / 048 |

第二章 投入努力	051
----------	-----

- 什么是努力 / 053

- 如何衡量努力程度 / 054
- 了解学生对归属感的需求 / 056
- 跳出舒适区 / 058
- 努力付出活动概述 / 059

努力付出活动示例：

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 9. 1~10 评分训练法 / 067 | 10. 工作周对比训练法 / 070 |
| 11. 培养习惯的3R原则 / 073 | 12. 认清学习障碍 / 075 |
| 13. 青蛙和栏杆 / 078 | 14. 10分钟原则 / 080 |
| 15. 内心的积极暗示 / 082 | 16. “如果……那么”思维模式的魔力 / 084 |

第三章 个人体系化管理 087

- 什么是体系化管理 / 089
- 项目管理 / 090
- 收集和掌握信息 / 091
- 冷静反思 / 092
- 体系化管理活动概述 / 093

体系化管理活动示例：

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 17. 能量线设计 / 100 | 18. 早餐俱乐部 / 102 |
| 19. 循序渐进（每周回顾）/ 104 | 20. 2-4-8循序渐进原则 / 106 |
| 21. STQR / 109 | 22. 项目进度表 / 111 |
| 23. 艾森豪威尔矩阵 / 112 | 24. 牵头多米诺连锁效应 / 113 |

第四章 完美练习 ————— 115

- 何为练习 / 117
- 掌握技能 / 119
- 促使练习条件多样化 / 120
- 创建示例丰富的学习环境 / 121
- 完美练习活动概述 / 122

完美练习活动示例：

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 25. 用于复习的问卷 / 132 | 26. 了解所需技能 / 135 |
| 27. 图形组织工具 / 137 | 28. 莱特纳盒 / 140 |
| 29. 两步慢一步快 / 142 | 30. 正确—错误—正确 / 144 |
| 31. 从错误中学习 / 145 | 32. 机械性vs灵活性练习 / 147 |

第五章 保持良好心态 ————— 149

- 何为心态 / 151
- 心态的衡量和改变 / 151
- 成长型思维模式 / 153
- 乐观心态 / 154
- 心理韧性 / 155
- 心态培养活动概述 / 156

心态培养活动示例：

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 33. 力场分析 / 163 | 34. 停止消极的想法 / 164 |
| 35. 解决内心的过度自我批判 / 167 | 36. 一去一回 / 169 |

37. 正向失败 / 171

38. 心理变化曲线 / 173

39. 吸血鬼测试 / 175

40. 昂首挺胸, 汲取力量 / 177

• 40个引导方法的一学年规划 / 179

第六章 教练式教学辅导 ————— 181

• “聊聊”不是辅导 / 183

• 如何用教练式教学实现成绩突破 / 185

• 干预对话: 提出有效的问题 / 186

• 判断原因并进行VESPA活动 / 188

• 监测、评估和改进 / 189

结语 关于高效学习的10个思考 ————— 193

Introduction

引言

决定学生成绩的五个关键因素

我们的故事大约始于八年前一个设在地下室的办公室，我们当时正在分析夏季的A级考试成绩——这是我们所有人都要经历的痛苦旅程的最后阶段。这样一段旅程始于无数个不眠之夜和七月下旬各种焦虑的梦境，到了八月初就升级为全面的灾难现场，直到考试结果公布的当天，戏剧性的心态跌宕起伏和焦虑将会达到其高潮。无论结果是欣喜的成功，还是惨痛的失利，这段历程往往都是一段喜忧参半的折磨之旅。

在对分数进行分档挑选和为校长准备考试结果分析的过程中，一个事实摆在眼前，即十一年级期末考试的成功与A级考试的成功之间似乎不存在必然的直接联系。现在看来这个听起来有悖常理，但同时完全合乎逻辑的观察结论，但在当时，这却是个十分重要的发现。当然，我们会认为，那些在十一年级末的考试中获得成功的学生们找到了成功的办法，并有效地维持了这种状态，然后在十三年级的考试中再获成功。

然而出乎意料的是——我们相信你同样有过类似的经历，其他的情况出现了：有些学生在16~18岁之间学习成绩突飞猛进，从十一年的中等水平跃升至十三年的优秀水平，而其他学生则可能由16岁时候的优异成绩滑落到高中课程结束后的中等水平。尽管存在一些必须考虑的外部因素，

但即便我们将这些成功度过无数次挫折的学生们排除，我们依然可以看到，大量的学生遭遇了“成绩天花板”，而与此同时也有大量的学生成功实现了质的突破。

■ 遭遇成绩天花板的学生和实现成绩突破的学生

我们为接下来的一个学年制订了一个计划（所谓的计划也不过是一堆潦草的笔记和一张电子表格，因为很久之后我们才制订出确切而具体的行动计划）。

从当年的秋季学期开始，我们就着手研究那些“遭遇天花板”的学生们停止进步的原因，以及那些实现“质的突破”的学生突飞猛进背后的原因，我们开展了各种各样的研究来试图确定其中的影响因素。首先，我们选定了学生并分成两个样本组：突破组由那些在第一学期中超越了目标成绩的学生构成——这一组学生的确认真地完成了很多作业和学习并获得了优异的成绩；以及天花板小组——构成这个小组的学生学习表现明显不佳且进步十分缓慢。我们对两组学生都进行了问卷调查，观察了他们在课堂上的表现，评估了他们过往的学习成绩，邀请他们参加焦点小组谈话并对他们的基本数据进行了分析。我们分析了他们的（英国）普通中等教育证书（GCSE）的考试成绩，研究了他们在参加GCSE（英国中等教育水平考试）之前就读的学校、获得以作品和成绩为评判标准的2级水平资格的比例，他们在我们认为可能是重点学科（如英语、数学、科学等）上取得的成绩，以及他们的守时性和出勤率等。

首先跃入我们眼帘的第一点是：在数据研究和详细的内容分析完成之后，我们明确了这样一个发现，即学生到底是一名突破型学生，还是一名