

亲子共读丛书

帮孩子成为

学习赢家

邵梅 / 著

父母亲最头疼的问题就是孩子厌学的问题。对此，教育心理专家邵梅用流畅细腻的语言，通过对真实具体案例的分析，告诉每一位家长：**换一种状态，孩子就会主动愉快地学习。**

 中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS



亲子共读丛书

帮孩子成为学习赢家

邵梅 / 著



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

帮孩子成为学习赢家 / 邵梅著. - 北京: 中央编译出版社,
2007.1

ISBN 7-80109-807-2

I. 帮... II. 邵... III. 学习方法 - 少年读物
IV. G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 152534 号

帮孩子成为学习赢家

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010) 66509360 66509353 (编辑部)

(010) 66509364 (发行部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 218mm × 154mm 1/16

印 张: 20.5

字 数: 220 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

内容简介

孩子的学习问题不仅是父母的首要问题，也已经成为一个社会问题。对此，教育心理专家邵梅经过多年苦心思索，倾力创作此书，为那些厌学的孩子发掘学习的乐趣，抹去心灵的蒙尘。

本书用流畅细腻的语言，通过对真实具体案例的分析，告诉每一位家长：换一种状态，孩子就会主动愉快地学习。

作者简介

邵梅，本名张邵梅，中文硕士，国家心理咨询师。

2001年就职于《北京青年报》，编辑、记者。

2001年开始从事青少年教育、婚姻家庭方面的研究和辅导工作。参加了系统的教育心理培训，包括：美国“卡耐基”人际关系及沟通培训、父母效能训练、家庭治疗和儿童青少年行为障碍的诊断等。

2002年就职于团中央中国少年儿童新闻出版总社《知心姐姐》杂志，任知心姐姐心理健康教育培训中心执行主任、编辑部主任等职。

2003年参与团中央、联合国儿童基金会等主办的“中国少年儿童平安行动”项目。

2004年起担任北京电视台青少年频道《知心家庭·谁在说》栏目策划。

2005年参与团中央、联合国儿童基金会等发起的“留守儿童生存状态”调查项目。

2006年创立北京心爱之家教育咨询有限公司。

策 划：



责任编辑：高立志

封面设计：



让学习成为一种能力（序）

今天，父母最关心孩子的学习问题，可是父母也常常不知道孩子学习问题的真正原因在哪里。

“对孩子的学习，我感到非常头疼，什么时候做作业，什么时候玩，根本就没有概念。”

“我的孩子依赖思想特别强，学习用具每天都要爷爷奶奶准备，他自己的学习他一点不上心。我真恨不得不上班，天天在他的耳边喊：做作业，读书。可也知道孩子不爱听，真没办法啊！”

“我儿子现在念初二，下学期升初三，学习成绩其他功课还可以，就是英语最差，原因是不肯读不肯背，虽然为他请了家教，结果还是学了后面，忘了前面，家长教育他、讲道理，他也不听，我既着急又无奈，不知如何是好。”

每天我都能接到类似的电话和信件，父母困惑孩子为何不爱学习、不主动学习、学习没干劲，父母无奈孩子似乎只在强迫、威逼甚至打骂下才不情不愿地读书，父母也期望能够寻找到破解孩子学习的密码，使孩子能够为自己的学习负责。

是的，孩子的学习问题不仅是父母的首要问题，也已经成了一个社会问题。据报道，目前每10个孩子中就有4个孩子厌学，越来越多的孩子感染了厌学情绪。这让我们有责任行动起来，寻求解决问题的方法。作者也在和许多人一起思索：孩子学习的问题究竟在哪里？

看了朋友邵梅的新书——《帮孩子成为学习赢家》，我心中的答案清晰了。

目前，由于对应试教育问题频频报道，不少人觉得一谈学习，就是在抹煞孩子的个性和创造力。其实，学习是人生的需要，每个人天然渴望学习，初生的孩子渴望学习走路、说话；上学的孩子渴望知道世界为何真奇妙；青春期的孩子渴望学习本领实现理想；成年人渴望不断充电提升人生质量。人无时无刻不在学习，人无时无刻不在学习的状态之中。学习已经成了健康人生的生活方式，学习能力更是一个孩子生存能力的重要基础。同时，学习也是一件充满个性的生活方式，每个人如何学习、学习的方向并不相同，也正是如此，孩子在学习中发展自己特有的才能和禀赋。

可是，不少父母却不了解学习是孩子的需要，孩子天生就有学习的愿望，总以为孩子的学习意愿是自己“教”出来的。父母也不愿接受每个孩子各自的特点和禀赋，总是在用“万般皆无用，唯有成绩高”的思想看待孩子学习。这样，孩子失去了良好的学习状态，爱孩子的父母在无意中将孩子困在了痛苦学习的第一种状态和麻木学习的第二种状态，结果是孩子只能围着书本转，在巨大的学习压力下苦苦支撑，孩子不但毫无学习兴趣、学习被动，而且个性、创造性、智慧和活力都被抑制，无法发挥。

邵梅用她几年来对家庭教育的思索和研究提出：换一种状态，孩子就会主动愉快地学习！这种新的状态就是学习的第三种状态，它完全不同于痛苦和麻木的前两种状态，而是一种快乐自信的学习状态，一种让孩子自觉自愿、自动自发学习的境界。

为什么孩子进入第三种状态，就会快乐自信地学习呢？我认为就在于第三种状态是一种孩子感觉“我真棒”的状态，是一种孩子可以大声告诉自己“我能行”的状态，是每个人天生都渴望获得认可

和肯定的状态。在《帮孩子成为学习赢家》中，邵梅用活泼的话语，生动的案例，实用的方法告诉家长：父母最重要的工作，不在于盯着孩子写作业，不在于审阅成绩单，不在于花大钱请家教，而在于引领孩子进入学习的第三种状态！当孩子的状态改变了，他学习的兴趣、动力、习惯、方法、潜能也都能随之改变，他会自然进入一个自觉自愿、自动自发的学习状态。

我相信父母能从此书中受益，引领孩子进入学习的第三种状态。愿通过此书孩子都能成为学习赢家，按着他自己的特质和禀赋学习，让学习能力成为孩子受益一生的财富！

“知心姐姐”

A handwritten signature in black ink, consisting of the characters '邵勤' (Shao Qin) written in a cursive style.

2006年9月28日



目 录

contents

第一章 进入第三种状态

孩子会说：状态好，当然学得好！

1. 学习首先是一个状态问题 2
2. 状态的好坏影响孩子的学习效率 7
3. 用情绪的方法处理情绪的问题 11
4. 让第三种状态成为孩子心灵的空气 13

第二章 进入好奇的状态

孩子会说：这一切都是为什么，
我真的很想知道啊！

1. 好奇心是孩子学习的神奇发动机 24
2. 好奇心由于缺乏保护而冬眠 36
3. 让好奇的种子变大树 40
4. 唤醒冬眠的好奇心 50
5. 与孩子同好奇 56

第三章 进入兴趣的状态

孩子会说：学习原来这么好玩呀！

1.好玩就是硬道理	60
2.给知识穿件奇妙外衣	67
3.学习也好玩	74

第四章 进入习惯的状态

孩子会说：再学一会吧，每天都学，习惯了！

1.不催促，主动学习的习惯	84
2.不磨蹭，有效学习的习惯	89
3.不马虎，认真细致的习惯	98
4.不嫌烦，寻求帮助的习惯	108
5.不放弃，坚持到底的习惯	113
6.不要期望孩子集所有好习惯于一身	120
7.好习惯来自责任感	121

第五章 进入梦想的状态

孩子会说：为了这个，我真得好好学！

1.梦想始于微小而具体的目标	126
2.将来，等你考上大学——那个目标太远了！	131
3.孩子不必“天天向上”	136
4.激励不是唠叨，别让孩子“过唠死”	140
5.让孩子有个梦想，梦想成为持久的学习动机	147

第六章 进入潜能开发的状态

孩子会说：我的大脑有智慧！

1. 大脑帮助学习的第一个法宝——注意 152
2. 如何记得牢，8种记忆好方法 163
3. 智商、情商和道德智商全面开发 169

第七章 进入方法的状态

孩子会说：这样学习真有效！

1. 以有限的时间投入到无限的学习中去 188
2. 掌握计划和变化的平衡 194
3. 语文：作文不再头疼 208
4. 数学：题海畅游有高招 217
5. 学英语：不比脑力比体力 227
6. 熟读教材，教材里面有真经 236
7. 复习、预习，怎样做最高效 241
8. 考出自己满意的好成绩 252
9. 在错误中前进 261

第八章 进入关系的状态

孩子会说：老爸老妈说的不错！

1. 好关系是最好的教育 270

2.最好的关系是爱的关系	273
3.爱的关系的第一个方面——完全的接纳	280
4.爱的关系的第二个方面——管教约束	287

外一章 即使孩子成绩真不好 天还是没有塌下来!

1.孩子的学习问题成了父母的心理问题	294
2. 父母也需要独立	301
3.孩子学习的问题在哪里	305
4.门关了, 还有一扇窗!	313
5.天下没有完美的父母	316

第一章

进入第三种状态



孩子会说：状态好，当然学得好！

学习问题的实质是什么？很多家长以为是“怎么学”，其实学习问题的实质是“愿意学”。学习成败的关键是什么？很多家长以为是刻苦努力和学习方法，其实学习成败的关键还是在于孩子是否乐意学习，如果一个人根本没有学习的愿望，再好的老师、再好的方法都不可能起任何作用，他也决不可能刻苦努力。因此，学习首先是一个状态问题，如果孩子进入一种状态，能够让他有好心情、好情绪，让他能够觉得舒服快乐，他自然就会努力学习。如果把痛苦看作第一种状态，把麻木毫无感觉看成第二种状态，那么，孩子自信、愉快就是第三种状态，在其中，孩子会自觉自愿、自动自发地学习。



在痛苦、没感觉的状态中，孩子就会厌烦学习，不愿意学习，但孩子若能进入享受成就感、创造感和满足感的第三种状态，他就会觉得快乐，有干劲，自然就会自觉自愿、自动自发的学习。



1、学习首先是一个状态问题

学习的最佳状态是有成就感、满足感的第三种状态

学习成败的关键是什么？有人说是刻苦努力，有人说是老师的教学方法，有人说是学习方法……这些都非常重要，但最关键的却在于孩子是否愿意学。总结一下学习问题，你会发现其实就是两个方面，一是愿不愿意学的问题，一是怎么学的问题。其中学习意愿是首要的。如果有了学习意愿，其他方面的学习问题都有解决的可能，如果孩子根本没有学习的意愿，他绝不可能刻苦努力，再好的教学方法和学习方法也将无法起作用！

那么，孩子如何才能自觉自愿、自动自发地学习呢？

家长可以想想自己的工作状态：同样是工作挣钱，但每个人工作的状态和心态却差别很大。有很多人是工作着痛苦着，工作纯粹是挣钱的工具，在这个过程中享受不到一点工作的乐趣，甚至对工作充满了厌烦的情绪。我将之称为工作的第一种状态——被迫状态。

第二种状态和第一种状态一脉相承，由于感受不到工作的乐趣和成就，慢慢就对工作麻木、毫无感觉。很多人在这种没感觉的状态中工作一辈子，碌碌无为，不知道所做为何，毫无工作的激情和创造力。这就是第二种状态，可以将它概括为被动状态。

还有一个状态，那就是第三种状态，在这个状态中工作是无比快乐的，工作给人带来的是完全享受，一个人从劳动和努力中享受成就感、创造感和满足感。他的内心就总是充满着自信、愉快、积极的情绪和情感。这是一种主动的状态。

请读者评判一下，哪一种工作状态效率最高，哪一种状态会给你带来财富和成功，哪一种工作状态是人们愿意追求的呢！答案是唯一的，即第三种状态——主动状态是一种最佳状态，人们都渴望进入第三种工作状态。

其实，在孩子的学习中，也同样存在着这样三种状态：被迫、被动和主动的状态，孩子在不同的状态中学习，将会有完全不同的学习结果。

家长都渴望孩子学习能够积极主动，其实，只要让孩子进入到满足、有成就感、自信的第三种状态，他自然就能做到自觉自愿、自动自发的学习。

为什么孩子一进入了富有自我满足和自我成就感的第三种状态，他所有的激情和情绪都会被调动起来呢？关于这一点，家长需要首先对人、对孩子有一些基本的了解。也就是说家长要了解人的本质。可能家长会觉得，人的本质是哲学问题，这哪是孩子教育的问题呢？其实不然，如果你不了解人，你又如何教育人？如果你不知道人应该成为什么样的，你又如何去引导人？

如果你仔细观察，你就会发现，人最本质的特点是每个人都有天生的自我肯定、自我张扬和自我发展的倾向，也就是说一个人不管做什么事情，都希望从中获得成功，都希望自己的





想法和愿望得到实现。如果把这种天然倾向比喻成一股水流的话，那么环境就必须给它提供一个适当的流向和出口，否则，那股水流或会四溢横流，毁坏环境，或会停滞呆动，枯干发臭。

如果我们用这个对人的理解来解释孩子的学习，那就是孩子必须进入有成就感、自我价值感和自我满足的第三种状态中，如同水顺畅流淌一样，孩子自然会主动好好学习。如果学习让孩子痛苦、没感觉，就如同水被阻止流淌一样，孩子自然失去了学习的活力和动力，他将不会好好学习，因为这状态和他的本性是相违背的。

营造孩子学习的第三种状态家长更有优势

目前很多家长认为：孩子学习，自己无能为力！父母的看法是：在孩子性格品质的塑造上，家长也许能做不少，但学习是学校老师的事，家长又不懂教学，所能做的极其有限！还有家长觉得：自己文化程度有限，简单的内容也许还能辅导孩子，随着孩子年级升高，如果他学习不好，自己就无能为力了，最多花钱给孩子请家教，督促他刻苦努力。正是基于这样的思想，很多家长早早退出了学习教育的主战场。这样造成的结果是：家长一方面要求孩子学习优秀，可是另一方面又常常置孩子的学习问题和烦恼于不顾！现在我们看到，孩子学习的关键问题是，是否能够让孩子进入一种自信有成就感的状态，即孩子能否进入学习的第三种状态。在这方面，家长绝对大有可为。

大家肯定都知道现任美国总统小布什，他可以算是世界上最成功的人士之一，他的看法和意见对全世界都有深远的影响。他大学读的是美国一流的耶鲁大学，当然也是一个高材生。可是大家也许不知道，布什从小是个极其厌学的孩子，他贪玩，惹是生非，根本不愿碰书本，简直就是个纨绔子弟。他的厌学情绪在三年级的时候达到了顶点。如果面对相同的情况，也许有的父母会生气训斥：“你怎么这么不长劲，你爸爸可是政界要

人，你这么没出息，简直把咱们家的脸都丢尽了！”可是布什的妈妈——芭芭拉·布什却没有这样做。她的做法是：每当听见小布什回来的脚步声，她就拿起一本书，坐在椅子上很认真很专注地读，第一天、第二天，小布什都没有太在意。一个星期过去了，小布什终于忍不住问妈妈：“为什么以前我回来，你都在门口迎接我，现在这本书这么吸引你，那里面到底有什么好东西？”芭芭拉·布什对儿子说：“书里有非常有趣的内容，是它们深深地吸引了我！不信，你自己拿去看！”

小布什真的接过妈妈递来的书看起来，他真的被里面的内容吸引了。以后每天放学他都会迫不及待地回家，就为接着看那本有趣的书。

也许有人以为，这只是一个偶然巧合。不，并非如此，这一切是布什妈妈精心设计的教育方案，她根据孩子的个性和特点，专门挑选了一本肯定能吸引儿子的书，并每天以专注读书的神情迎接孩子回家，她通过这样的行为激发孩子的好奇心，从能读自己感兴趣的书开始，妈妈引导布什走入了学习的殿堂。通过接近一年的时间，布什终于养成了坐在书房里安静读书的习惯。

我们看到，布什妈妈所做的并不需要多高深的学问，她也没有亲自操刀，给孩子补习语文数学。她只做了一件非常重要的工作，把孩子引进学习的门，让他在学习的殿堂里愉快学习。因此，在营造孩子学习的第三种状态上，父母比老师有更得天独厚的优势。

优势体现在哪里，让我们还以布什为例：

第一，父母更了解自己的孩子，了解孩子的个性、优势和短处，知道他的兴趣点在哪。作为老师，全班那么多的孩子，他不可能为你的孩子挑选一本最能吸引他的书，而父母却可以轻松做到。

第二，你可以每天在家认真读书影响孩子，而老师却不可能单单为你的孩子做到天天如此。

第三，对孩子最好的教育方式是“因材施教”，学校作为集体教学的