



破解 厌学的魔咒

爸爸妈妈大学堂

杨大宇◎著

杨大宇中学资深一线教师 中国思维导图教育专家
培训学生家长数万人 解决学习问题的“及时雨”

中国学子福音书

彻底解决中国式教育背景下的厌学情结
直击厌学三大根源：原生性厌学 迁移性厌学 干扰性厌学
思维导图+有氧信息+乐趣配方=让孩子真正爱上学习

重庆出版集团 重庆出版社

爸爸妈妈大学堂

破解 厌学的魔咒

杨天宇◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

破解厌学的魔咒 / 杨大字著. — 重庆: 重庆出版社, 2010.3
ISBN 978-7-229-03681-2

I. ①破... II. ①杨... III. ①青少年-学习心理学-研究 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 006166 号

破解厌学的魔咒

POJIE YANXUE DE MOZHOU

杨大字 著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 刘 嘉 郭莹莹

责任校对: 郑小石

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 880mm × 1 230mm 1/32 印张: 9.25 字数: 216 千

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-03681-2

定价: 26.80 元

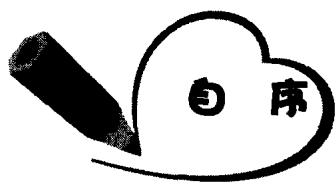
如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

此书献给

小热狗天旭

——杨大字



美国作家马克·吐温在他最著名的小说之一《汤姆索亚历险记》中曾经讲述过这样一个故事：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。但是汤姆不敢违抗姨妈的命令，只能在女孩子的起哄声中乖乖拎起水桶走向栅栏。

可是汤姆不甘心就这样在小伙伴们的嘲笑声中完成这令人厌烦的工作。于是他选择做一件以前从未有人做过的事情：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，那些小伙伴们都拿出自己的“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在念初中的时候。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样简单。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。汤姆就改变了他的的小伙伴们感受，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，也打破了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们。他们和被姨妈罚去刷栅栏的汤姆一样，把学习当做一件令人讨厌的、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帮助自己完成任务。于是，上学对于这部分孩子来说，成为了一种不得不忍受的煎熬。学习对于他们来说，已经成为了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，也是暂时的。毕竟他们面对的不是一个孩子，而是很多。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，等于向老师们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们求助时，老师们实在没有理由放下想学习的孩子不管，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“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。他和小朋友们开的玩笑印证了兴趣是可以制造和培养的。我很感兴趣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，有足够的理智理解这副药的功能和作用，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，家长们没有能够足够重视。厌学发生之后，家长们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。如果家长们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的小伙伴们觉得刷栅栏很有趣，那我们为什么不

能让每一个孩子都感到学习的乐趣呢？

祝你的孩子在学习早日找到乐趣。

是为序。



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2211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。全自动洗漱设备开始帮你洗漱。5分钟后，洗漱完毕的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。

来到学校后，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，那是每个人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才。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 2211 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 2011 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，无论在 2211 年还是在 2011 年都是一样的。

厌学的代价

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，但是当你的孩子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，也许我的人生就不是现在的样子了”。

厌学改变了无数人的命运，无需费太多力气，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个名字而已。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。这是他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样开心，起码他那一旁暗自抽泣的母亲不是。

老师和同学们永远不会忘记戴智，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,这些已经成为了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,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,千方百计逃避学习任务?为什么一向诚实老实的孩子会为了逃课和他们玩起捉迷藏?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、查找资料的电脑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过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,不要等到高烧 40 度才去注射达菲。

厌学的现状

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”，其对学习的投入就会减少许多，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，这实际上是一种自我循环。厌学的种子一旦种下，无需浇水、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，连上课时也打起了瞌睡。这让一向很看好她的老师们很不解。然而，在实际和她谈过之后，我才明白她承受了多大的压力。

这位尖子生对我坦言，她现在每一天都在和自己斗争，都在忍受煎熬。一方面，她背负着家长和老师的期望，过高的目标和日益激烈的学习竞争压得她喘不过气来。每次考试她都如临大敌，生怕那些潜在的竞争对手超过她，威胁她原来的位置。她说她非常希望“逃离学校这个令人压抑的地方”。她想过各种办法逃离学习，甚至想过通过制造交通事故迫使家长允许自己休学；但另一方面，她又

不忍心让父母和老师的心血付诸东流。她知道她如果真的像刚才想的那样做，会有很多人非常伤心，尤其是她的父母。她的父母只是普通工人，为了让她进入这所重点校已经花了很多钱，家里现在最大的开支都在她身上。父母几乎为她赌上了自己的一切，她输不起……所以每到学习的时候，她就会想这些问题，注意力便无法集中，有的时候连老师留没留作业都忘记了。

这样的学生在我们生活中不在少数。厌学已经成为了如今校园中比较普遍的现象，热爱学习的孩子反倒成了少数另类。有一次，笔者在上晚课时忽然遇到电路故障，所有电灯都灭了，教室里一片漆黑。短暂的平静过后，教室里忽然爆发出一连串神经质的狂笑和起哄的声音。这时候，我听到前排有个男生说，大家不要吵，老师的课还没讲完呢。随即就有很多学生侮辱和贬损这位出言制止的同学。这证明很多学生的价值观已经在潜移默化中发生扭曲。而扭曲学生价值观的，无疑是长期积累的厌学情绪。

这些不断被积累的厌学情绪，就像一座活火山，随时都有可能喷发。而一旦火山喷发，将会有很多人成为这座火山的牺牲品。

厌学是可以传染的

社会学习理论的创始人——美国斯坦福大学的著名心理学教授阿尔伯特·班杜拉博士曾经做过这样一个实验：

他让一群幼儿园的小朋友进入一个摆放着玩具的房间进行绘画学习。在孩子们学习画画时，有一位成年人走进教室，对着教室角落里的一个充气娃娃大打出手，并口出恶言。这种攻击行为持续了大约十分钟。当成年人走出教室后，美术老师把孩子们带出了教室，并答应让他们玩最时髦、最有趣的玩具。然而，当孩子们真正玩上这些新奇玩具后，老师又反悔了。她收回了玩具，把孩子们带到一开始学习绘画的教室，并扬长而去。

孩子们无疑十分沮丧，当他们看到教室角落里的充气娃娃时，便拿起小锤子，对这个充气娃娃进行攻击。有些孩子还对充气娃娃进行咒骂。让人吃惊的是，无论是孩子们攻击娃娃的方式，还是咒骂的语言，都与刚才攻击娃娃的成年人如出一辙。

这是一则令人触目惊心的实验。它告诉我们：人类的很多行为并非出于本能，而是后天在社会中学习到的。这种学习的方式很大程度上表现为模仿。我们每个人都会模仿别人，尽管这种模仿常常是无意识的。

我们可以用一个非常简单的实验证明这一点。找一支录音笔或者有录音功能的 MP3，把它揣在口袋里，以记录接下来要发生的事情。找一位朋友，最好是嗓门比你大很多、而且很健谈的朋友。找到这个人后，你就要想尽办法不间断地与他攀谈。注意时间，大概持续 15 分钟的时候，你可以随便找一个借口终止谈话。然后打开刚才录音的录音笔或者 MP3，仔细倾听你说话音量的变化。

如果你是正常讲话，没有刻意压低你的嗓音的话，我相信你在讲话后期的音量会比前期大很多。这就是社会影响的力量。

为什么很多人在对方扯着嗓门和自己喊的时候也禁不住大声吼过去，就是这个道理。

人，在本质上是社会性动物。这个社会，或者说周围的人，无时无刻不在影响着我们，并且往往是以我们察觉不到的方式影响我们，而我们中的大多数人却不能清醒地认识到这一点。在识别社会对我们的影响范围和程度上，我们丝毫不比班杜拉实验中的幼儿园小朋友聪明。

厌学，作为一种社会性情绪，同样是可以传染的。尽管很少有厌学的孩子明目张胆地劝说其他孩子放弃学习，但仅仅是他们厌学的行为本身，就足以对周围的其他同学产生影响了。

随便走进任何一所学校，观察任何一间教室，你都能了解到厌

学行为对学生们的影响：课堂上，只要有一对学生说闲话，很快就会有更多的学生浑水摸鱼，加入唠嗑大军；只要有一个学生在趴着桌子睡觉，很快就会有人跟进卧倒；只要有一个学生拿出手机摆弄，很快就会有人把手伸向自己的口袋；只要有一个学生拿出课外书放在膝盖上偷着看，很快就会有人低头到自己的书包里搜寻读物……

厌学，就像是病毒，可以迅速地从一個学生传染到另一个学生那里。对于那些“免疫力”差的同学，经常在不知不觉中就被其他人的厌学行为吸引过去，成为厌学行为的牺牲品。有些同学甚至在被老师批评的时候，还不明白自己为什么会犯错。

当然，也有“免疫力”比较强的同学：即便班级已经乱成了一锅粥，还是会有极少数同学安安静静地自己学习，不被打扰。即便旁边的学生都在唠嗑、玩手机，也还是有同学能够忍住诱惑，认真听课。但这样的学生毕竟是极少数。即便他们抵制住了厌学行为的侵袭，也要为之付出额外的努力，听课学习的效果也要大打折扣。从长期来看，不受厌学行为影响的孩子是没有的，所不同的只是影响程度的大小而已。

厌学的可怕就在这里。一开始，也许你并不是真的讨厌学习，只是在别人的影响下偶尔脱离课堂，做一些不太显眼的小动作。可是随着时间的流逝，你的这些小动作也会影响到别人，进而让整个群体的厌学倾向进一步发展，而你对学习的态度也会在潜移默化中发生变化。

这就像得了感冒：一开始，你可能是受害者，可一旦被传染上病毒，你就成为了害人者。病毒可以凭借着人们的相互传染不断强大，厌学也一样。所以，我们一定要对发生在身边的厌学行为提高警惕，不要做他人厌学行为的牺牲品。

家庭幸福的破坏者

对于家长们来说,孩子往往是他们大部分幸福的来源。很多人在单位忙活了一天,累得半死,但是回家一看到孩子,就什么烦恼都忘了。为了常常想起这种幸福,家长们往往把孩子的相片随身携带:有时放在钱夹中,有时放在办公桌上,有时放在电脑桌面里。无论工作中有多少烦心事儿,只要看看这些照片,就像打了鸡血一样,重新充满了干劲儿。

这种幸福的感觉,做子女的多半是感受不到的,只有做过家长的人才能理解。

然而,孩子作为家庭幸福指数的关键因素,不仅能够给家长们带来幸福,也能够给家长们带来痛苦:当孩子有意和家长作对,和家长们大吵大嚷时,家长们会痛苦;当孩子不顾父母的阻拦,和不三不四的人交往时,家长们会痛苦;当孩子不服父母管教,威胁要离家出走时,家长们更会痛苦。但最让家长们无法容忍的痛苦是:孩子决心要放弃学业,自毁前程。

在家长的心中,孩子的希望就是自己的希望,孩子的未来就是自己的未来。当一个孩子决心彻底和学业说再见的时候,意味着他不但亲手毁掉了自己的未来,也毁掉了父母们的未来。

前几天坐出租车的时候,有位的哥和我讲,他的孩子正在念初二,学习成绩不是很好。有一次孩子因为一点琐事和他吵了起来,并以退学相威胁。的哥和我讲,要不是当时妻子拦着,他真想一把火把出租车给点着了。因为他每天辛辛苦苦地拉活儿挣钱就是为了让孩子好好读书,将来有一个好的前程,不用像他这样辛苦地拉活儿挣钱。如果孩子真的不念书,他也就没有必要再遭这个罪了。

我相信这绝对不仅仅是的哥一个人的想法。每个父母都望子成龙,望女成凤。无论父母们承担着多少委屈和不幸,无论父母的