

CPEP中国家长教育工程向学生和家长郑重推荐

双赢指南 学习手册

Win-Win Guide

著名教育专家 赵雨林 著

3A 教育



北京大学 音像出版社

PEKING UNIVERSITY AUDIO-VISUAL PRESS

家长篇

《教子不难 育子有方》一个使家长走出盲目与痛苦的经典指南

- ◆ 如何与孩子沟通?
- ◆ 孩子为什么不听话?
- ◆ 如何改变粗心的毛病?
- ◆ 如何培养孩子的学习兴趣?
- ◆ 受了老师的委屈该怎么办?
- ◆ 聪明的孩子为什么却学不好?
- ◆ 等更多实用……

学生篇

一个让学生发现自我与实现成功的完全指南《我爱学习 我会学习》

3A教育

愿家长和学生

共同快乐成长

一起体验成功

赵加林

- ◆ 如何与家长友好相处?
- ◆ 怎么轻松自如地面对考试?
- ◆ 订了计划为什么又实现不了?
- ◆ 怎么又能玩好又能不耽误学习?
- ◆ 我很刻苦,可为什么成绩还是不理想?
- ◆ 我也想学好,但又为什么总提不起兴趣?
- ◆ 等更多精彩……

监制:李卫东 制片人:张勇 总策划:黄进 林沐清 策划:郭京龙 牛曜春 王罡 饶云峰 装帧设计:刘春月
北京火龙影视文化传播有限公司制作 北京娇龙教育发展有限公司经销

ISBN 7-88015-517-1



9 787880 155174 >

北京大学音像出版社

ISRC CN-A20-04-0204-0/V·G

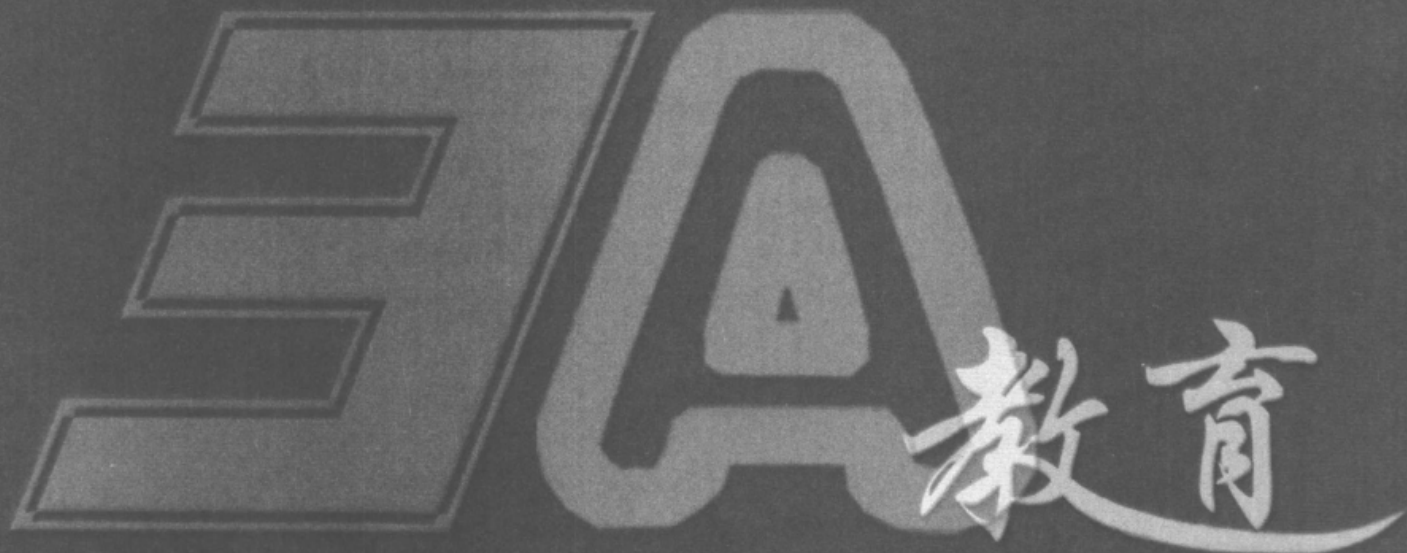
全国统一定价
手册+光盘:158元

CPEP 中国家长教育工程向学生和家长郑重推荐

双赢指南

Win-Win Guide

主讲专家 赵雨林



北京大学

本书简介

本书及讲座光盘的适用对象是家长和学生。主讲专家赵雨林根据自己多年与家长和学生的成功经验,把现场交流用音像的方式为您提供全面解决方案!

本书旨在帮助家长走出教育子女的盲目和痛苦的泥潭,成为教子不难,育子有方的快乐父母;帮助学生摆脱对学习错误认识和痛苦体验,成为一名我爱学习,我会学习的主动学习者!

为了实现家长和学生一起快乐成长,共同体验成功的双赢目标,我们特别强调:孩子的进步离不开家长的提高。

版权所有, 违者必究

本书由北京大学音像出版社独家出版。未经出版者书面许可,任何单位和个人不得以任何方式复制或传播本书的部分或全部内容。

书 名: 3A 教育双赢指南

作 者: 赵雨林

总 策 划: 黄进 林沐清 策 划: 郭京龙 饶云峰

监 制: 李卫东 制片人: 张勇

装帧设计: 刘春月

出版发行: 北京大学音像出版社

印 刷: 北京众和诚信印务

开 本: 889X1194 1/12 印张: 6.5

版 次: 2004 年 12 月北京第一版

印 次: 2004 年 12 月第一次印刷

印 数: 10000 册

书 号: ISRC CN-A20A04-0202-0/V·G

定 价: 158.00 元 (手册+6VCD)



愿家长和學生
共同快乐成長
一起体验成功

趙加西



目 录

第一章	3A 问题学习法	1
	3A 问题初步帮你发现自我、认识自我、超越自我	
1.1	关于 3A 问题学习法	1
1.2	3A 问题学习法和其它学习法的区别	5
1.3	3A 问题学习法训练的内容和目的	6
1.4	3A 问题学习法的实际应用效果	8
第二章	学习—— 一个需要得到正确了解的概念!	13
	学习中遇到的最大困难就是不懂学习却还在盲目学习	
2.1	你真的懂学习吗?	13
2.2	为什么学不好?	14
2.3	学习的概念	20
2.4	学习就是生活, 生活需要学习	22
2.5	只关心文化课的学习注定会失败的	24
2.6	影响学习成绩的主要因素	26
2.7	如何提高学习成绩?	29
2.8	如何保证学习方法的实现	32
第三章	3A 学习品质图谱	35
	重新认识学习、转变学习认识、提高学习品质	
3.1	关于学习行为说明	37
3.2	关于学习态度和 learning 能力的简要说明	55
第四章	3A 学生学习品质考察	59
第五章	3A 家长教育品质考察	67

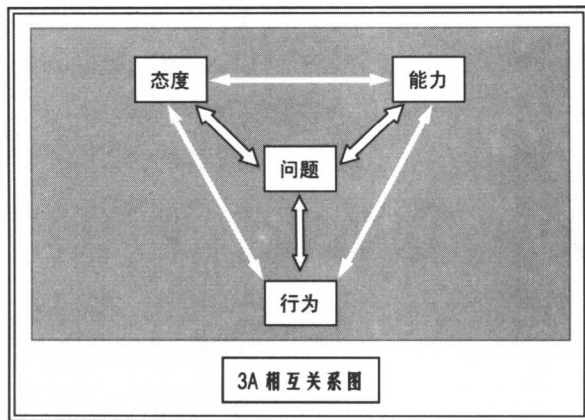
第一章

3A 问题学习法



1.1 关于 3A 问题学习法

3A 问题学习法就是从学生的学习行为、学习态度和 Learning 能力三方面入手，对学生的问题进行全面认识和解决的综合方案。3A 的意思就是指行为 (action)、态度 (attitude)、能力 (ability) 三方面。三者关系请看下面的示意图：



3A 问题学习法 (以后简称 3A 法) 最终关心的是“问题”，对问题的发



现和解决即是我们关注孩子学习的核心工作。比如，孩子为什么抗拒学习？孩子为什么不愿意做作业？孩子为什么不听话？等等。作为一个现象的结果，“问题”它提醒你如何抓住最主要的矛盾，如何根据问题的变化进行及时同步的调整。

问题的解决需要行为、态度和能力三方面共同协调来完成。行为，是我们比较容易获知的外在现象和表现；态度，则是促使行为发生的动机的精神因素；而能力则是行为完成的基本条件。

从图中看出，“问题”的解决和发现是离不开以能力为基础，以态度为动力，以行为为过程的三方面共同操作进行的。3A法就是指导我们如何获得这样的思想和方法，即通过行为、态度、能力的提高来保证“问题”的发现与解决。

对“问题”从这三点由表及里，由浅至深地进行分析，将有利于我们在教育孩子的过程中更准确地排除表面现象，继而抓住问题的关键，同时，对这三点加以足够的认识也是我们解决问题的关键。

通过对态度，能力，行为这三点对问题所起到的作用的划分，可以使家长摆脱在探究问题原因时的盲目状态。其中态度既是学习的缘由，也是学习的目的之一。端正态度是学习过程中非常重要的一个环节，它也往往是最容易被家长忽视的环节，致使人们高度关注结果实现的同时，却忽视过程，也更加忽视“态度”。殊不知，这种做法将不利于学习的进展，所谓好的开始是成功的一半，有正确的态度，好的态度，更是众多成功因素之中的重中之重。

学习行为是在学习态度之后的，付诸现实的行为，而能力则是长期学习行

问题的解决需要行为、态度和能力三方面共同协调来完成。



为之后的结果，根据学习行为的有效性，时效性，最终影响能力形成的高低与差异。

面对“学习”这个问题，我们很容易发现学习行为、学习态度和学习能力是实现学习目标的三大因素，而对学习行为表现影响最大的就是学习态度和劳动能力，同时这三者互相影响、相互促进、共同发展。所以我们很关心如何提高行为的技术水平，维持态度的积极程度，以及提高能力的变化。

举个例子，比如一个很聪明的孩子却常常不按时完成作业，面对这种问题家长该如何下手呢？好，下面就按照我们的3A法，加以分析。

1、态度。首先，我们要考虑的是这个孩子在学习态度上是否存在问题。这点可以通过交谈来解决，他是否厌恶学习，他是否把学习当成负担。如果答案是肯定的，家长就要想办法转变他的这种看法，让他对学习的本质有新的理解。如果他并不厌恶学习，只是不想写作业，那就要转向另一个角度去想这个问题。

2、行为。“不做作业”是这个学生行为的直接表现，对于老师的作业要求，也许他是不会，也许是他不能，也许是他不懂如何去完成作业。总之，只要找到症结，发现问题所在，才能使他的行为有所改变。

3、能力。学生不做作业到底会不会因为他不会做？如果果真如此，那么就是他的能力方面存在问题，发现这点也许让家长痛苦不已，但却实在是为时不晚，一定要在孩子还没有落下太多的时候加紧补习。

如果不是从这些角度考虑问题，继而在这个基础上想办法解决问题，就可能把产生这些问题的原因一股脑地归结到孩子懒惰、不努力等，这样不仅会伤害孩子的情感，还不利于改正问题，这就好比明明是嗓子发炎却把阑尾



割了，只有对症下药才可能药到病除。

3A法是双向建构的。我国教育部规定的文化课程的学习，就是学生自身与外界不断建构的内容之一。在这个具体的要求下，它其实包含了很多方面的要求，比如思想的、针对个体个性的、环境的、经验的等多方面的体现和追求。作为科学结论性知识，在学生的大脑中是信息接受、信息消化、信息贮留三个阶段。想要达到第三点，主观上需要通过不断地进行主动练习（习题、复习等）或接受被动刺激（考试）来实现，未来的教育思想主流就是以科学探究的方式进行过程学习。如何更好地实现这个具体的问题，是素质教育的根本要求和理想。从这点来看，我们应该对学生的学习流程进行全面的考察和评价，它包括了解、接受、练习、刺激等。

3A法就是以科学的态度和行为来让学生解决自己的学习矛盾、设计适合自己特点的学习流程。学习中的每一个环节如何开展、每一步程序如何设计，实际上是对自己的学习进行全面的塑造。这样的做法所带来的改变不仅是具体的学习方法，也改变了生活的方法。

有一点需要所有读者要深刻了解明白的，那就是：**所谓的学习方法绝对不要依赖别人为你提供**，一定是要在自己的基础和特点上发现的适合自己的学习习惯。因为学习只有在自己不断的总结和发现之中调整原有的方法，才可能取得理想的成绩。任何前人的方式方法，都只能作适当的借鉴，而不可全盘吸收，因为别人的并不一定适合自己，只有适合自己的，才是最好的。如何做到这一点，就需要对学习的本质、要求和过程有准确的理解，而3A法只是一种帮您了解学习的一种策略和方法。

任何前人的方式方法，都只能作适当的借鉴，而不可全盘吸收。



1.2 3A 问题学习法和其它学习法的区别

目前国际上也有和 3A 法类似的理论，比如美国教育界也有个问题学习法 (problem-based learning, 简称 PBL)。PBL 源于医学教学领域，90 年代中期以后，它被移植到美国幼儿园、小学和中学的各个年级，并取得了成功。PBL 指的是，由教师精心设计问题学习单元，要求学生充当复杂问题的解决者。学生通过调查和解决问题的过程，提高对某些主题、概念和知识的理解，养成理解问题、分析问题和解决问题的能力，从而获得解决现实问题的经验。

PBL 学习法和 3A 法的主要区别是，PBL 是指导教师教育学生的一种教学法，而 3A 法是使家长和孩子提高自己思想认识及行为效率的方法。共同点都是把矛盾的焦点集中在“问题”上，但 3A 法不仅把“问题”的视线集中在课程上，更关心“态度、能力、行为”的问题的发现，以及这三者的品质的培养。也就是说更全面的综合的来看待问题，解决问题。

目前国内虽然有许多专家学者和教育界人士非常关注学习法的研究，但对学习本身进行研究和关注的偏少，通常是以学习的内容和材料进行研究的起点。比如很多学习法是通过提高记忆力的方法来实现的，而这种方法根据学习的内容或材料的规律和特征进行，其实对于学生来说，最大的问题不是如何记忆，而是不想记忆。如果想记忆的话，他早就记住背会了。很多孩子英语很差，可是玩英文版的电子游戏却没有任何问题；

又比如如何开展自主学习，自主学习即学习者自己设定学习目标，并展开实现目标的活动。首先，学习者要针对所面临的问题来评价自己的知识状态。不仅要看到自己已经知道了什么，而且要看到自己知识的缺陷是什么。第二，基于上述评价信息形成学习需要，并确定可以满足这些需要的适当的



资源。第三，形成和执行学习计划，以满足学习需要。这需要学习者对各种学习资源（如图书馆）有所了解，知道如何找到各种资源，哪些资源最有用等，当然，学习者可以找别人咨询。最后，学习者要将新学到的知识运用到问题解决中，并评价自己是否实现了学习目标和解决问题的目标。但读者不难发现，该学习策略同样没有从根本上向学生说明学习的意义。这也是为什么一部分学生无论如何也体会不出学习的快乐的原因。

所以，3A法和许多其它学习法最大的区别是，很多学习法是把学习内容作为研究对象，而3A法首先把学习主题即学生以及学习本身作为第一研究对象。3A法则是对学习者本身的认识、行为、能力进行调整，最后达到学习全面优化的目标。是通过全面提高学习自我意识及行为，改良学习环境即与父母关系的融洽度，来实现学习效率与成绩提高的方法。

1.3 3A 问题学习法训练的内容和目的

3A 问题学习训练法，适用对象是小学四年级以上的学生及其家长，对那些存在学习习惯不良、学习方法不当的同学而设计的。尤其适合那些接受能力较强但成绩不稳定的；平常比较努力，但考试不理想的；平时完成作业缺乏积极和效率的；不知道如何安排学习计划等的学生。

该训练法的三大目的：使学生在最短的时间内得到学习基本方法的培养；使学生通过阅读得到人文思想的修养；使学生和家长的亲子关系调整到最佳状态。

这三点都对学生所取得的成绩起着决定性作用。从技术角度来讲，决定学习成绩的是学习方法，而学习方法又是学习行为规律性、个性化的体现。



在训练中发现适合自己的学习方法，会让孩子在最快的时间内体会到学习的乐趣，改变“学习是件痛苦的差事”的错误理解，同时，发现学习中一些适合自己的特点，也会让孩子对学习产生更大的兴趣。“兴趣是最好的老师”，有了兴趣，就不愁没有动力。同时，3A法本着“授人以鱼不如授人以渔”的原则，并非把方法一览无余的摆在桌面上，而是让学生通过训练而自己体味、自己掌握、自己发现，从而让训练有了更深的意义和更佳的效果。

好的成绩并非最终的目的，让孩子成为一个有用的人才是家长关心的重点，因此，3A法本着这点出发，把学生从学习的奴隶变成了学习的主人，考试从被动的评价成为主动的自我检查。让学生真正掌握知识，真正学会发现自我，因而，3A法不仅着重发展学生的学习思维，更顾及到综合修养的培养。

3A法的训练内容非常简单，第一，它对学生每日的学习活动预先做了基本的要求和安排。第二，家长要对孩子的活动具体的实施做详细记录和评价。事先做好计划才不会让训练显得盲目，杂乱无章，在具有明确目的的前提下，无疑提高了训练的效果，而做好记录便于及时发现问题，总结经验，让学生在训练过程中不断加以改进，也有利于形成孩子良好的学习习惯。

3A法需要家长与孩子共同训练，一起完成。这样的设计给了孩子与家长更多交流沟通的机会，学会彼此倾诉，通过相互了解，在相互理解和信任的基础上，成倍的发挥其原有的作用。所以3A法不仅仅是教孩子如何学习，如何考试，更重要的是教他们如何做人，学会如何与人交流。这对每一个必将走进社会的孩子来说，都是十分重要而且不容小视的问题。

通常只要经过3A法的三周以上的训练，就可以使学生和家长迅速发现自己的问题所在，最大限度地避免了“把现象当原因，把结果当问题”的错

误了。从认识角度来看,3A法实际是一种思维方式。从实际操作来看,3A法又是一种标准。

我实在是不愿意把这称之为法。读者可能会说,那你怎么还在这里称“法”,岂不是自相矛盾。倒也不然,我更愿意把3A法当作是一种看法和认识。只要有了合适的看法,你一定会找到你合适的方法,3A法的最主要的作用是启发,我想这也应该是3A法的最大贡献和意义吧。

所以,通过对3A法的训练,将提高学生对学习的认识,而学习的态度就会产生质的转变,是一种通过轻松愉快的方式改变旧有的对学习的错误认识,能在未来的学习中不断取得好成绩。

1.4 3A问题学习法的实际应用效果

目前已有上千名不同阶段的学生学习和使用3A学习法,学习成绩进步显著,生活品质明显提高,使用效果非常出色的。我研究中心曾在2002年3月与当地一所小学共同开办3A学习训练班,两个实验班共63名学生。通过为期一个月对家长和学生的讲座和训练后,取得非常好的效果。以下工作总结就是选自当时实验的工作报告。

以下为当时工作总结:

1、学校对3A的看法:

校方认为3A法是对学校教学一种积极有益的补充,教师普遍反映,参加训练班的学生比以前更容易更积极地完成老师布置的作业,由于学生了解并掌握了如何更科学、更有效的进行学习,使教师的教学工作强度减小了许多。3A学习法的训练引导学生正确认识自我、勇于面对自我,从学习、生活两方面得





到提高，精神状态及心理变得更加自信和积极。

通过3A学习法，学生对学习更有兴趣，更有上进心，从而也促进了老师教学的热情。

2、家长对3A的看法：

家长们感觉孩子参加了学习训练班，虽然只有短短一个月的时间，但孩子在生活品质和学习品质上都有了不同程度的改善和提高。而且有相当一部分的家长表示孩子有了很大的进步。如：学习自觉性提高了，对学习有兴趣了，开始知道运用正确的学习方法了，能主动做一些简单基本的家务了，自理能力加强了，生活习惯也有了明显改善等。

3、学生对3A的看法：

同学们都觉得自己在学习成绩上有了很大提高，比如通过建立错题本使许多同学的错误明显减少。有的同学训练不久以后就有一种成竹在胸的感觉，特别着急想要来一次考试证明自己的进步。他们说，学习不像以前让人感觉很烦了，因为学习训练班使我学会了科学、合理地安排学习。有一位六年级的杨某同学说的非常好：“3A学习法，使我有了一种浮出水面的感觉。”

4、本班的教学训练结果：

此次学习训练（实验）训练班的效果统计。我们中心对学生、家长开课三周以来的体会和评价进行了总结：

学生对学习品质和学习成绩进步的自我总结是：有进步的占91%、无明显效果的占9%；对生活品质认为有进步的占89%、无明显效果的占11%。

为了将结果更具明确性和真实性，我们也对家长评价做了统计。

家长反映学习有很大进步的占16%、有进步的占74%、无明显进步的占10%，



与学生的总结数据是非常吻合的；生活品质有很大进步的占9%、有进步的占86%、无明显进步的占5%。

同时我们发现：能够认真配合和完成训练班要求的家长的孩子的学习成绩提高程度明显高于配合不足的家长。无明显进步的学生的家长基本没有填写生活品质表及每周回执。

5、问题和思考：

① 是什么原因使同时参加学习训练班的孩子之间产生了不同程度的差异？经过我们统计分析有以下几种原因：

② 学生在使用新的方式和习惯代替旧的方式和习惯时通常会表现出一种下意识的抵触心理及行为惯性，使得在追求新的变化中产生了一定阻碍。这需要通过更长时间的训练来巩固和改善；

③ 很多家长没有将自己的“角色”定位准确，以为学习班是学生的事情，而不知家长自己的配合是非常关键的。这也很真实地反映了家长在家庭教育上的盲目和依赖心理。家长悉心地配合与引导，是孩子建立良好的学习方式、生活习惯的关键所在。此外家长更应该注意到孩子们的共性——反复性；

还有一些特殊原因，如：家庭的环境因素（离异、暴力、穷困等），还有孩子智龄的滞后，以及心理方面存在着某种疾患，不是单靠学习训练班就可以化解的，所以也会影响到孩子的接受和进步程度。

6、结论：

① 只要按照学习法训练的要求实施，学生的学习成绩、学习品质和生活品质均可以得到大幅度的快速提高。

② 只要家长能够积极配合，善于引导，学生的进步和变化更容易得到实现。



所以只要完整地经过3A问题学习法的训练,不仅完全可以短期内使成绩得到明显的提高,还为个人综合品质的发展起到非常有益的影响。

我们也曾经对初高中的学生进行3A学习法训练,在训练开始,关于训练的要求和目的等细节,指导老师对此不向学生做任何解释,也不对训练的内容做明确的指导,也不对学生做任何形式的鼓励和暗示,指导教师的工作只是对训练表格进行发放和回收,以及对成绩进行整理和总结,其实验结果依然十分理想,所有参加训练的学生中,76%的学习成绩有明显的提高。而变化不大的学生很多是没有按照要求完成训练。所以,结果证明,只要确实圆满完成训练计划,学习成绩的提高是必然的。

总之,通过合理的安排可以高效提高学生的学习效率,通过一段时间的训练使学生养成基本的学习习惯,通过这样的训练可以使学生在学习过程中有的放矢,明确和强化自己的学习行为。不仅对学生学习环节进行有效的控制,在训练的过程也逐步提高了对学习的认识,获得基本的学习能力。也就为塑造适合个人的学习风格打下良好的基础。

同时3A法为家长对孩子的教育也提出了明确的要求,避免了盲目、低效的指导,同时促进家长与孩子之间的感情和交流。并为家长就如何提高学生的生活品质提供了简明扼要的方法和参考。为学生的全面发展和进步打下扎实的基础。

3A法不同于原有的学习方法,而是让家长与学生全部参与到训练中来,减少了孩子对学习及家长的抵触和排斥情绪。所以,通常在训练两周以上,学生就有明显的进步,例如,学习自觉性提高了,学习时间利用率提高了,上课注意力提高了,提问和发言比以前积极了,作