

父母教子科学课堂

孩子厌学 怎么办？

Hai Zi Yan Xue
Zen Me Ban?

金戈博士 主编
陈淑敏老师 编著



黑龙江人民出版社

责任编辑：刘丽奇

封面设计：禾风 书籍设计

孩子厌学 怎么办？

孩子厌学是父母的心病。面对孩子厌学，父母究竟应该怎么办？

本书是数十名教育工作者的研究成果，旨在解答广大父母的困惑，帮助父母采用科学的教子方法，搬掉阻碍孩子成长的厌学顽石，变孩子的厌学为爱学、勤学与会学！

ISBN 7-207-06211-7



9 787207 062116 >

ISBN 7-207-06211-7/G · 1441

定价：66.00元（全三册）

本册定价：22.00元

父母教子科学课堂

孩子厌学

金戈 主编
陈淑敏 编著

怎么办？

Hai Zi Yan Xue

Zen Me Ban?

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母教子科学课堂/金戈主编. —哈尔滨:黑龙江人民出版社, 2004.4

ISBN 7-207-06211-7

I. 父… II. 金… III. 儿童教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 027840 号

责任编辑:刘丽奇

装帧设计:刘 俊

父母教子科学课堂

金 戈 主 编

出 版 者 黑龙江人民出版社出版

通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼

邮 编 150008

网 址 www.longpress.com E-mail hljmcbs@yeah.net

印 刷 北京市书林印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 32

字 数 802 千字

印 数 1 - 10000

版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-207-06211-7/G·1441

定 价 66.00 元(全三册)

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)



前言

古人云：“子不教，父之过；教不严，师之惰。”父母是孩子的第一任老师，是孩子的终身导师。孩子能否健康地成长，能否将旺盛的精力投入到学习之中，与父母能否正确地对孩子进行教育和引导有着密切的关系。

就目前孩子学习的状况而言，存在着一些急待解决的问题，厌学就是其中的一个。厌学无疑会扼杀或阻碍了孩子对学习的热情与欲望，束缚和困惑着孩子美好的心灵，对孩子的健康成长与发展，都会造成了严重的危害。

孩子厌学情况的普遍出现，说明厌学已成为一个严重的教育问题。要改变它，必须对其产生的原因作出探析，而其产生的原因又是十分复杂的，既有来自社会的因素，又有来自学校的因素，更有来自家庭和孩子自身的因素。如：由于社会价值观呈多元化的趋势，使孩子



受到的影响越来越复杂；在学校里，老师教学不当，态度粗暴，对学生不能一视同仁等；在家庭里，家长要求不当，过高或过严，或缺乏温馨和睦的环境氛围，以及孩子自身交友不当，学习动机不强，缺乏信念等，这些都是导致孩子厌学的重要因素。

做父母难，做现代孩子的父母就更难。拳拳父母心，切切亲子情。哪个父母不望子成龙？哪个父母不期盼自己的子女在学习上能出类拔萃？可以说，每个父母都会为子女在学习中的成长而殚精竭虑。但是做好家庭教育，做一名称职的家长并不是一件简单的事情。尽管家庭教育的重要性已为许多家长所认识，但与新时期培养和教育人才的要求相比，我们的家庭教育仍然是一个薄弱的环节。不少家长由于缺乏科学的家教方法，因而在教育孩子消除和改变厌学状况的过程中，出现事与愿违的情况屡见不鲜。

为了使家长们拥有一把开启孩子心灵之锁的金钥匙，北京数十名教育研究工作者经过广泛的调查和深入的研究，编写了这本《孩子厌学怎么办》。书中运用先进的、科学的教育理念与方法，对如何改变孩子的厌学行为，激发他们的学习兴趣，进行了比较详细而具体的阐述。全书共分十一个部分：

——寻找孩子厌学的症结。该章从不同的角度剖析了孩子产生厌学的种种原因，以便有针对性地帮助孩子解决厌学问题。

——帮助孩子告别厌学，需要家长走出教育的误区。



该章多方面地阐述了家长在教育孩子的过程中所容易陷入的误区，并为家长走出这片教育误区指出了明确的方向。

——帮助厌学的孩子树立人生的理想与追求。理想是人生的坚强支柱。在实现理想的征程中，需要顽强的意志和吃苦耐劳的精神。

——帮助厌学的孩子用自信战胜失败和恐惧。自信是人的生命之魂。一个缺乏自信的人必然会陷入自卑的泥潭中，而只要拥有自信，失败和挫折终究会低头让路。

——消除孩子的心理重负。“望子成龙”是每一个家长的愿望，然而给孩子施加过度的压力，就会造成孩子的心理重负，进而对孩子的学习产生负面影响。

——帮助孩子培养有利于学习的好习惯，改变不利于学习的坏习惯。好习惯是走向成功之路的推进器，是开启成功之门的金钥匙；而坏习惯则是阻碍人们通往理想之路的绊脚石。

——用激励与奖赏的方法，激发孩子学习的上进心。激励与奖赏是一种良好的教育方法。“孩子需要激励，犹如种子需要阳光；孩子需要奖赏，犹如花儿需要浇灌。”用激励与奖赏的教育方法，往往会收到神奇的效果。

——帮助厌学的孩子掌握学习技巧。良好的学习方法是取得良好的学习效果的重要保证；良好的学习效果又是孩子走向未来成功之路的重要基础。为此，加强对孩子学习方法的指导，引导孩子对学习技巧的掌握，应是帮助孩子克服厌学的关键所在。



——激励孩子“试试看”，刺激孩子喜欢学习。改变孩子厌学需要把握孩子的心理，做到对症下药，方可出奇效。通过激发孩子“试试看”的方法，便是消除孩子厌学的解毒剂。

——让孩子觉得“很容易”，从而改变不愿读书的心理。厌学的孩子因有着较多的失败，所以往往自暴自弃，不愿读书。改变它，需要给孩子以成功的喜悦，给孩子以“很容易”的感受。

——让孩子认识到“不得不做”、进而养成“自然地做”的习惯，是改变厌学的有效良方。厌学的孩子大多思想上比较懈怠，对学习往往抱着一种无所谓的态度，为此唤起他们的责任心，让他们认识到“不得不做”、进而养成“自然地做”的习惯至关重要。

可见，本书内容丰富，科学、务实，既有科学的教育思想和比较全面的学习指导，又有针对性很强的改变孩子厌学的具体做法。语言朴实、简明，相信本书会对广大家长形成正确的家教观念，掌握科学的家教方法提供有益的帮助。

金 戈博士

2004年4月28日

于北京京师学苑



目 录

第 1 章

讨厌学习为哪般：找准孩子厌学的症结

1. 孩子厌学为哪般：原因的综合分析 (3)
2. 缺乏理想：孩子必然会陷入厌学的沼泽 (5)
3. 丧失信心：孩子因自卑消沉而厌学 (7)
4. 力不从心：孩子因课程困难而厌学 (10)
5. 家教失误：孩子厌学父母不可推卸的责任 (12)
6. 父母离异：孩子的心灵受到伤害而厌学 (15)
7. 冷嘲热讽：孩子因进取心受到父母打击而厌学 (18)
8. 过分苛刻：父母的极端严厉使孩子痛恨学习 (20)
9. 赏罚不当：学习目的扭曲使孩子反感学习 (22)
10. 不堪忍受：过分的“期望”会使孩子自暴自弃 (24)
11. 害怕老师：孩子因焦虑而逃避学习 (27)
12. 改变孩子厌学：既要对症下药，又要综合治理 (29)



第 2 章

做理智的家长：走出导致孩子厌学的家教误区

1. 教子成才：家长首先要自觉地学习家教理论和艺术 (35)
2. 身教胜于言传：走出重言教、轻身教的家教误区 ... (37)
3. 反复唠叨：使孩子因反感丧失学习兴趣 (39)
4. 讲究方法：让对孩子的批评产生最佳效果 (41)
5. 适当沉默：给孩子留下反省自新的空间 (43)
6. 合情合理：走出对孩子期望过高的误区 (46)
7. 不要把自己未实现的梦想强加在孩子身上 (49)
8. 减轻压力：消除孩子厌学情绪的关键 (51)
9. 正确诱导：帮助孩子消除“老师不喜欢我”的心理 (54)

第 3 章

信念来自目标：引导孩子确立高远的人生追求

1. 让孩子鼓起理想的风帆，跨越厌学的沼泽 (59)
2. 没有奋斗的目标，孩子就会缺乏前进的动力 (61)
3. 让孩子用梦想不断敲击成功之门 (64)
4. 点燃孩子心中的梦想之火 (66)
5. 经历磨难考验是孩子成长的必修课 (68)



6. 培养孩子吃苦耐劳的精神有助于克服厌学 (70)
7. 为孩子上足成才的动力发条 (72)

第 4 章

点燃自信的火炬：帮助孩子战胜学习的失败和恐惧

1. 为厌学的孩子找准人生坐标，建立自信 (77)
2. 让孩子卸掉自卑这个沉重的心理包袱 (79)
3. 培养孩子坚强的意志和顽强的性格 (83)
4. 引导孩子用必胜的信念战胜懦弱与恐惧 (85)
5. 教会孩子在逆境和挫折中微笑着生存 (87)
6. 鼓励孩子从失败和挫折中崛起 (89)
7. 引导孩子走出因失败打击而厌学的困境 (91)
8. 使孩子懂得：困难和挫折是帮助孩子成长的一所
最好的学校 (93)
9. 不经历风雨，怎么见彩虹 (96)
10. 给孩子创造战胜失败找回自信的机会 (98)

第 5 章

卸却心头重负：变孩子的厌学为乐学、爱学、勤学

1. 孩子的身体健康，心理更要健康 (103)
2. 让孩子感受到：我很快乐，因为我在刻苦学习 (105)



3. 用适度的压力激发孩子的学习潜能…………… (107)
4. 引导孩子用良好的自我意识冲淡厌学情绪…………… (111)
5. 引导孩子改变对学习的“头疼”印象…………… (114)
6. 稳定孩子的学习情绪，使之对学习保持持久的兴趣
…………… (117)
7. 辅导孩子撵走学习中的过度焦虑情绪…………… (120)
8. 抚平孩子心理上的创伤，让孩子走过抑郁的阴天
…………… (123)
9. 做明智而冷静的父母，不要催逼孩子…………… (126)
10. 告诉孩子：世上没有解不开的结…………… (128)
11. 调节孩子的考试心理，保证最佳水平的发挥…………… (130)
12. 转变家教观念：将减负进行到底…………… (133)

第 6 章

好学是一种习惯：辅导孩子建立良好的学习习惯

1. 引导孩子播种好习惯，送给孩子开启成功之门的
金钥匙…………… (139)
2. 帮助厌学的孩子培养良好的学习习惯要讲究方法
…………… (141)
3. 善始善终：让孩子养成按计划完成任务的习惯…………… (145)
4. 学问相长：善问敢问的习惯是孩子不断进取的
助推器…………… (147)
5. 整理错题的好习惯是不断提高成绩的捷径…………… (150)
6. 不良的习惯是束缚孩子的无形枷锁…………… (152)



7. 克服厌学：首先矫正孩子逃学的不良习惯…………… (155)
8. 会学活学：帮助孩子改变学习效率低下的状况…………… (158)
9. 不要让孩子养成逃避阅读的坏习惯…………… (162)
10. 聚精会神：坚决纠正孩子学习时分心走神的坏习惯 …………… (165)
11. 持之以恒：纠正孩子缺乏耐心的坏习惯 …………… (168)

第 7 章

慷慨地激励和赏识：冲淡孩子心头的厌学阴影

1. 孩子需要激励，犹如种子需要阳光…………… (173)
2. 让孩子学会自我激励，不断地超越自我…………… (175)
3. 不要吝啬对孩子的鼓励和表扬，强化孩子的信心
…………… (177)
4. 战胜厌学，对孩子的赞美具有无可替代的力量…………… (180)
5. 发掘孩子的闪光点，用恰当的赞美激发其求知欲
…………… (182)
6. 表扬、奖励的神奇魔力，促使孩子的成绩节节拔升
…………… (186)
7. 发挥奖赏的“报酬效应”，鞭策孩子征服“头疼”
学科…………… (190)
8. 富有创意，灵活运用各种适当的奖励方法…………… (192)
9. 掌握夸奖的“度”，将其作用发挥得恰到好处 …………… (195)
10. 奖励应讲究技巧，避免奖励不当给孩子带来负面
影响 …………… (197)



第 8 章

成功一定有方法：让孩子掌握高效的学习策略和技巧

1. 做懂教育的父母，科学地指导孩子学习…………… (203)
2. 把握指导孩子学习的要点，防止导致孩子厌学…………… (206)
3. 工欲善其事，必先利其器：指导孩子掌握高效的
 学习策略…………… (208)
4. 会读才能乐读：引导孩子掌握阅读的艺术…………… (211)
5. 步步为营，稳打稳扎：让孩子掌握最基本的
 “五步学习法” …………… (213)
6. 凡事预则立，不预则废：指导孩子制订科学的
 学习计划…………… (217)
7. 磨刀不误砍柴工：善于预习使孩子事半功倍…………… (220)
8. 向四十五分钟要效率：指导孩子掌握听课的秘诀
 …………… (223)
9. 温故才能知新：教给孩子科学的复习方法…………… (226)
10. 巧战能过关：教给孩子攻克学习中难题的一般
 对策 …………… (228)
11. 时间就是知识，时间就是成绩：指导孩子科学
 运筹时间 …………… (230)



第9章

爱上学习说不休：积极鼓励厌学的孩子“试试看”

1. 欲擒故纵：运用逆反心理，故意刺激孩子…………… (235)
2. 引入竞争机制：激发孩子的好胜心…………… (237)
3. 把学习与日常生活联系起来，让孩子轻松乐学…………… (240)
4. 引导孩子将学习游戏化，化苦学为乐学…………… (243)
5. 引导孩子学会积极的自我暗示，在心灵上播撒成功的种子…………… (247)
6. 创造机会：让厌学的孩子体验成功的喜悦…………… (249)
7. 先让孩子做他容易做到的事，增强他的自信…………… (251)
8. 让孩子在考试前做点擅长的事，增强成功的信心
…………… (253)
9. 让孩子和同学共同学习，有助于提高学习效率…………… (256)
10. 让孩子保持自己最舒适的姿势学习，会获得更好的效果
…………… (258)

第10章

学习其实很容易：逐步改变孩子对读书学习的厌倦心理

1. 设立相对容易实现的目标，让孩子体会“我完成了”的喜悦…………… (263)
2. 化厚为薄：尽量给孩子选择较薄的习题集和参考书



.....	(265)
3. 化难为易：让孩子容易看到学习效果，体验自豪感	(267)
4. 循序渐进：运用“三分钟训练”锻炼厌学孩子的 耐性.....	(269)
5. 运用“截止时间效应”，诱导孩子集中精力学习	(272)
6. 制造学习氛围，让孩子自觉地坐到书桌前.....	(276)
7. 让学习变得新鲜：用抽签方法调动孩子的学习兴趣	(280)
8. 有意变更学习顺序：可以消除孩子对学习的厌恶感	(282)
9. “学前热身”会促使孩子进入良好的学习状态.....	(286)
10. 掌握记忆诀窍，让孩子说：“记忆其实并不难”	(289)
11. 教孩子学会与遗忘做斗争，消除对记忆的恐惧 心理.....	(293)

第 11 章

对学习欲罢不能：启发孩子自动自发地去学习

1. 应让孩子明确：明天的成功，来自今天的奋斗.....	(299)
2. 让孩子扮演新的“角色”，促使其改变厌学的态度	(302)
3. 借力第三者：通过他人对孩子进行督促和鞭策.....	(306)



4. “我是大人”：让孩子从儿童的世界里走出来 …… (309)
5. 利用榜样的力量：让孩子多和成绩优秀的同学交朋友 …… (312)
6. 让孩子学会崇拜：“名人效应”会激发孩子的进取心 …… (314)
7. 坚持就是胜利：让孩子体验到坚忍不拔的快乐 …… (316)
8. 学而不思则罔：引导孩子享受独立思考的乐趣 …… (318)
9. 唤醒厌学的孩子：靠思考来唤醒思考 …… (320)