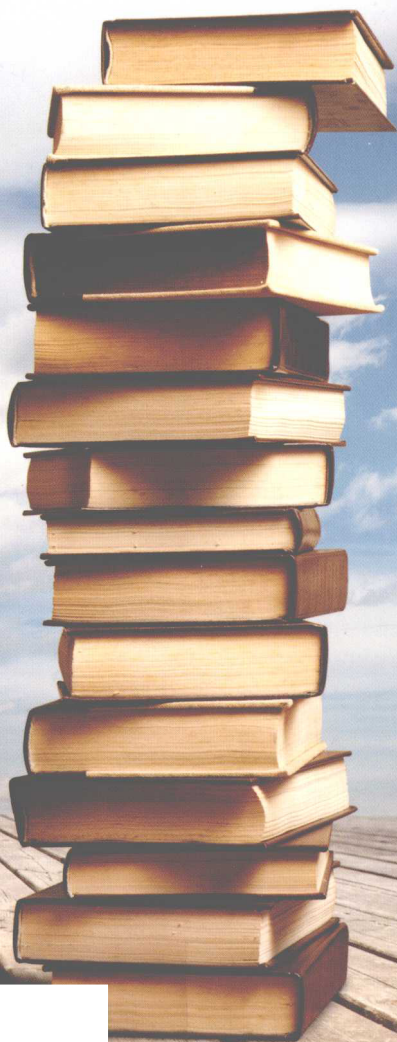


不吼不叫， 激发孩子内在 学习力

王意中◎著



好成绩不是
骂出来的，
理解、引导和欣赏，
才是激发孩子
主动性的灵丹妙药！

中国妇女出版社

不吼不叫， 激发孩子内在 学习力

王意中◎著

好成绩不是
骂出来的，
理解、引导和欣赏，
才是激发孩子
主动性的灵丹妙药！

中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

不吼不叫, 激发孩子内在学习力 / 王意中著. -- 北京: 中国妇女出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5127-1058-0
I. ①不… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第030160号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经台湾宝瓶文化事业股份有限公司授权出版中文简体字版本

著作权合同登记号图字: 01-2014-8090

不吼不叫, 激发孩子内在学习力

作者: 王意中 著

责任编辑: 门莹

封面设计: 道远设计

版式设计: 李青

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 三河市金元印装有限公司

开本: 165 × 235 1/16

印张: 14.75

字数: 170千字

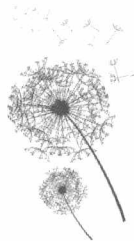
版次: 2015年4月第1版

印次: 2015年4月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-1058-0

定价: 32.00元

前 言



让孩子爱上学习

从宜兰市的家出发，与念小学二年级的大儿子兴之所至地骑着自行车，经安农溪畔去三星乡健身；迂回金同春圳绕礁溪龙潭湖；沿得子口溪去头城外澳和龟山岛；跨过兰阳大桥，顺兰阳溪向出海口，沿冬山河畔欣赏经过铁桥的火车；或沿宜兰河右岸到壮围东港出海口，玩沙、吹海风。

在一次次的父子短途骑车旅行中，我常常在想：“到底是什么样的动力，让孩子愿意尝试这些费力的活动，甚至乐此不疲？”

仔细想想，或许正是内在学习力在发挥作用。

你可以找找，有哪些事孩子不需要催促、提醒、叮咛，就会主动去接触、探索、尝试？你可以发现，这样的行动力能维持很长一段时间，而且一直朝着设定的目标前进。请试着感受孩子的内在状态，这就是我在本书

里想要强调的内在学习动机。

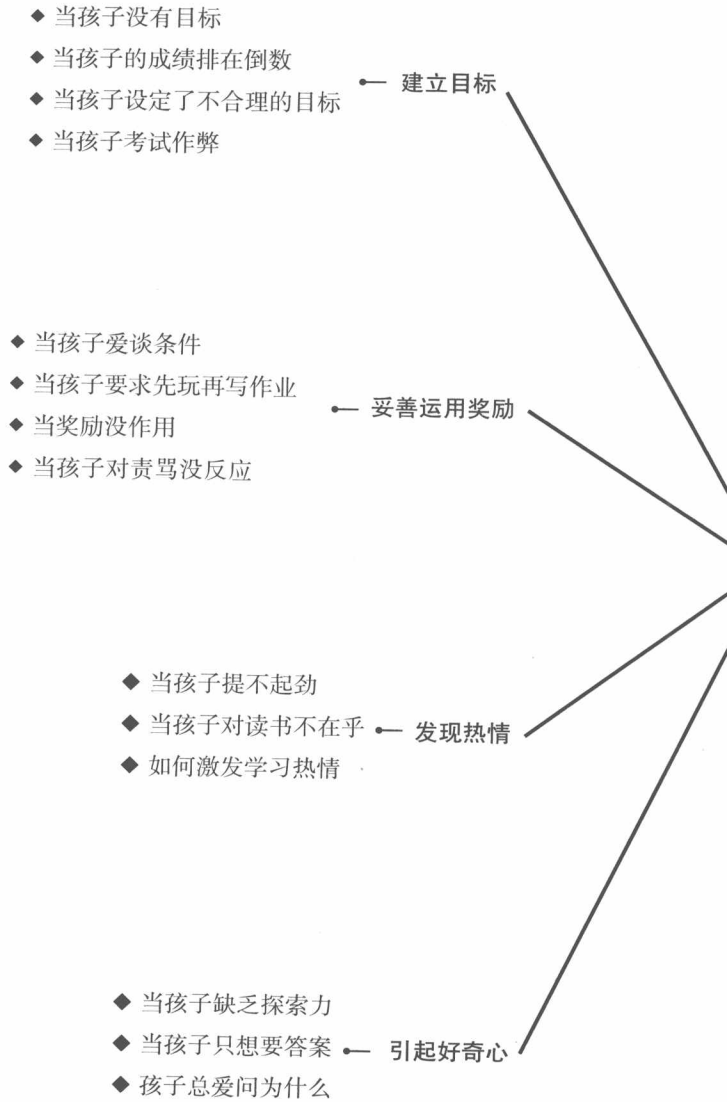
你可能苦恼于孩子的学习动机像泡在水中的木炭，根本无法点燃。请想想，指责、纠正、批评、谩骂、大吼大叫，是不是都无助于激发孩子的内在学习力？有时，甚至还在起反作用。

在本书里，我将和你分享提升孩子学习动机的8大关键密码与教养秘诀，包括目标、奖励、热情、好奇心、兴趣、自信心、参与力和好心情。你可以优雅地教育、欣赏孩子，让孩子能在学习中翩翩起舞。

感谢宝瓶文化朱亚君社长兼总编辑的支持，让我能将多年来在儿童青少年心理咨询与治疗的专业经验及临床实务，通过文字化为书本，与读者进行更多元、更完整、更深刻的分享。

谨将此书献给我亲爱的老妈、老婆，以及颀涵、翔立、涵立3个好宝贝，因为你们的陪伴，我的生活才更精彩、更丰富。

激发学习动机的8堂课



学习动机

培养兴趣

- ◆ 当孩子对什么都没兴趣
- ◆ 当孩子只对某些事物感兴趣
- ◆ 当孩子只爱读课外书
- ◆ 当孩子的兴趣换来换去

提升自信心

- ◆ 当孩子抱怨好难
- ◆ 当孩子害怕失败
- ◆ 100分的迷思

增加参与力

- ◆ 当孩子拒绝上学
- ◆ 当孩子成绩不好被排挤
- ◆ 当孩子讨厌老师
- ◆ 当孩子想休学

维持好心情

- ◆ 当孩子有“习得无助感”
- ◆ 孩子常抱怨肚子痛
- ◆ 当孩子的好胜心太强

目录 CONTENTS

学习动机第1招 建立目标

问题一：当孩子没有目标 / 004

- 秘诀001 学习是为何而战 / 005
- 秘诀002 谁来决定目标 / 006
- 秘诀003 学业优先吗 / 007
- 秘诀004 先实现小目标 / 007
- 秘诀005 体验可掌握与可控制 / 008
- 秘诀006 寻找优势 / 008

问题二：当孩子的成绩排在倒数 / 010

- 秘诀007 那些年，差等生想要说的话 / 011
- 秘诀008 理解差等生的心情 / 012
- 秘诀009 排倒数与负责任 / 013
- 秘诀010 最快乐的倒数第一名 / 013
- 秘诀011 理性看待倒数 / 014
- 秘诀012 找出问题的根源 / 014
- 秘诀013 问心无愧 / 015
- 秘诀014 假想，超越，重新调整目标 / 015
- 秘诀015 是不在乎，还是放弃 / 016
- 秘诀016 你在意什么 / 016

问题三：当孩子设定了不合理的目标 / 017

秘诀017 高标准传达的信息 / 019

秘诀018 分数的意义 / 019

秘诀019 别在分数上打转 / 020

秘诀020 目标与破关 / 020

秘诀021 浮动的分数 / 021

问题四：当孩子考试作弊 / 022

秘诀022 处理孩子作弊前的思考 / 023

秘诀023 倾听孩子如何解释自己的作弊行为 / 024

秘诀024 顾及孩子的自尊 / 024

秘诀025 给孩子一条路 / 025

秘诀026 用剥洋葱的方式与孩子谈论作弊 / 026

秘诀027 调整步伐，重新谈判 / 027

学习动机第2招 妥善运用奖励

问题五：当孩子爱谈条件 / 032

秘诀028 学习一定要给奖励吗 / 033

秘诀029 奖励不能只是唯一目的 / 034

秘诀030 突如其来的奖励 / 035

秘诀031 任选两件自由配，奖励多变化 / 035

秘诀032 棉花糖的启示：满足感的延迟 / 036

问题六：当孩子要求先玩再写作业 / 037

- 秘诀033 先给或后给 / 038
- 秘诀034 没写完，什么都不必说 / 039
- 秘诀035 主场优势谁胜出 / 039
- 秘诀036 学会运用3C产品帮助学习 / 040
- 秘诀037 帮助孩子找到自己的娱乐方式 / 041
- 秘诀038 奖励，请转弯 / 042
- 秘诀039 奖励，功成身退 / 043

问题七：当奖励没作用 / 045

- 秘诀040 雷神的魔力 / 046
- 秘诀041 动机总是会找到出路 / 047
- 秘诀042 奖励的珍惜与理所当然 / 048
- 秘诀043 奖励，过犹不及 / 048
- 秘诀044 奖励的退场措施 / 049
- 秘诀045 当孩子的胃口越来越大 / 049

问题八：当孩子对责骂没反应 / 051

- 秘诀046 学习力，不会因为责骂而提升 / 052
- 秘诀047 到底哪里出了问题 / 053
- 秘诀048 学不会，不等于不认真 / 053
- 秘诀049 思考如何清理学习路上的“落石” / 054
- 秘诀050 找到孩子的弹跳点 / 054

学习动机第3招 发现热情

问题九：当孩子提不起劲 / 060

- 秘诀051 动手做的能量感 / 062
- 秘诀052 出乎意料的深度思考 / 063
- 秘诀053 自我提问 / 063
- 秘诀054 找到想做好的那件事 / 065
- 秘诀055 探究意兴阑珊的根源 / 066
- 秘诀056 渴望的源泉 / 067
- 秘诀057 逆转取胜 / 067
- 秘诀058 向热情靠近 / 068
- 秘诀059 活力充沛的瞬间 / 069

问题十：当孩子对读书不在乎 / 070

- 秘诀060 读书的意义 / 071
- 秘诀061 以身教为前提 / 072
- 秘诀062 你在意的是读书，还是分数 / 072
- 秘诀063 延伸阅读，蓄积热情的能量 / 073
- 秘诀064 让热情无所不在 / 074
- 秘诀065 真的不在乎吗 / 074
- 秘诀066 经验带来成功 / 075

问题十一：如何激发学习热情 / 076

- 秘诀067 马拉松联想 / 077
- 秘诀068 寻找热衷人物与故事 / 079
- 秘诀069 生活中的自我着迷 / 079



- 秘诀070 踢踏出热情 / 080
- 秘诀071 选择与决定 / 080
- 秘诀072 体验成功的那一刹那 / 081
- 秘诀073 倒带人生，遇见最有成就感的事 / 081
- 秘诀074 热情像什么 / 082

学习动机第4招 引起好奇心

问题十二：当孩子缺乏探索力 / 088

- 秘诀075 给孩子信任授权码 / 090
- 秘诀076 给孩子犯错的机会 / 091
- 秘诀077 制造惊喜 / 091
- 秘诀078 大自然的探索教室 / 092
- 秘诀079 龟山岛，不同角度的变化 / 093
- 秘诀080 大自然里，数不尽的为什么 / 093
- 秘诀081 魔力厨房变花样 / 094
- 秘诀082 每天来点新鲜事 / 094
- 秘诀083 延伸探索 / 095

问题十三：当孩子只想要答案 / 097

- 秘诀084 标准答案的紧箍咒 / 099
- 秘诀085 聚焦于学习的过程 / 099
- 秘诀086 好奇心的大杀手 / 100
- 秘诀087 别帮孩子做太多 / 100
- 秘诀088 留意思考的僵化 / 101
- 秘诀089 答案会成长、会改变 / 101

问题十四：孩子总爱问为什么 / 103

- 秘诀090 和孩子一起想答案 / 105
- 秘诀091 反问孩子 / 105
- 秘诀092 “为什么”乒乓赛 / 106
- 秘诀093 知识性问题的回答 / 107
- 秘诀094 同理心问题的回答 / 107
- 秘诀095 从孩子的角度看待事物 / 108
- 秘诀096 鼓励孩子自问自答 / 109
- 秘诀097 利用潘多拉的盒子 / 110
- 秘诀098 天马行空地发问 / 111

学习动机第5招 培养兴趣

问题十五：当孩子对什么都没兴趣 / 116

- 秘诀099 孩子喜爱什么 / 117
- 秘诀100 关注低落的情绪 / 118
- 秘诀101 秀自己的兴趣给孩子 / 118
- 秘诀102 发挥分享的感染力 / 119
- 秘诀103 兴趣不设框 / 120
- 秘诀104 变得好玩 / 120
- 秘诀105 走出教室 / 121

问题十六：当孩子只对某些事物感兴趣 / 122

- 秘诀106 别怕学习“偏食” / 123
- 秘诀107 寻找替代的兴趣 / 124

秘诀108 换个方式感兴趣 / 124

秘诀109 拓展与延伸兴趣 / 125

秘诀110 强迫的代价 / 126

问题十七：当孩子只爱读课外书 / 127

秘诀111 不要乱担心 / 128

秘诀112 阅读的调配 / 129

秘诀113 吸引孩子的元素 / 130

秘诀114 课内、课外相亲相爱 / 131

秘诀115 摆脱狭隘的观点 / 131

问题十八：当孩子的兴趣换来换去 / 133

秘诀116 换来换去传达的信息 / 134

秘诀117 时间限定 / 135

秘诀118 找到或维持参与的初衷 / 136

秘诀119 说出放弃的理由 / 136

秘诀120 追根究底 / 137

秘诀121 找出问题的症结 / 137

秘诀122 解决问题的核心 / 138

学习动机第6招 提升自信心

问题十九：当孩子抱怨好难 / 142

秘诀123 找出“难”的症结点 / 144

秘诀124 正确看待能力 / 144

- 秘诀125 找出最容易解决的事 / 145
- 秘诀126 揭开“难”字背后传达出的信息 / 145
- 秘诀127 示范与演练 / 146
- 秘诀128 别让“负向语言”侵蚀自信心 / 147
- 秘诀129 远离抱怨俱乐部 / 147
- 秘诀130 用尝试做“难”这件事的好推手 / 148

问题二十：当孩子害怕失败 / 149

- 秘诀131 为什么孩子不敢尝试错误 / 151
- 秘诀132 不能逃避下去 / 151
- 秘诀133 面对错误，微笑以对 / 152
- 秘诀134 不害怕失败 / 152
- 秘诀135 强压的反作用力 / 153
- 秘诀136 没经历失败就成功，可能吗 / 154
- 秘诀137 想象的控制 / 154
- 秘诀138 走钢丝的人 / 155

问题二十一：100分的迷思 / 156

- 秘诀139 满分告诉我们的事 / 158
- 秘诀140 分数是一点一滴累积的 / 158
- 秘诀141 反映自信的特质 / 159
- 秘诀142 自信储备 / 160
- 秘诀143 状元的诱惑 / 161
- 秘诀144 比较，永无止境 / 162
- 秘诀145 别因小失大 / 162
- 秘诀146 光荣的压力 / 163

学习动机第7招 增加参与力

问题二十二：当孩子拒绝上学 / 168

秘诀147 吸引孩子走进校园的是什么 / 169

秘诀148 朋友的陪伴 / 170

秘诀149 活动相吸引 / 171

秘诀150 能力好展现 / 171

秘诀151 非我莫属的期待 / 172

秘诀152 澄清拒学原因 / 172

问题二十三：当孩子成绩不好被排挤 / 174

秘诀153 友善地对待 / 176

秘诀154 成绩不是全部 / 176

秘诀155 贴心地告知 / 177

秘诀156 启动互助教学 / 178

秘诀157 转念，心更宽 / 178

秘诀158 让孩子擅长的能力被看见 / 179

问题二十四：当孩子讨厌老师 / 180

秘诀159 不要急于否定孩子的感受 / 182

秘诀160 同理那份感受 / 182

秘诀161 解释事情的角度 / 183

秘诀162 老师微调的概率 / 183

秘诀163 自我调适 / 184

秘诀164 讨厌？就当作练功吧 / 184

秘诀165 学习氛围 / 185

秘诀166 魅力在哪里 / 185

秘诀167 换我教 / 186

问题二十五：当孩子想休学 / 187

秘诀168 是逃避，还是最佳的解决选项 / 189

秘诀169 孩子休学，我们在担心什么 / 189

秘诀170 人生的转折点 / 190

秘诀171 推倒重来 / 190

秘诀172 休学，然后呢 / 190

秘诀173 尊重孩子的决定 / 191

秘诀174 让孩子承担责任 / 191

秘诀175 学习不因休学而疏离 / 192

学习动机第8招 维持好心情

问题二十六：当孩子有“习得无助感” / 196

秘诀176 标签勿入 / 198

秘诀177 跨不过的障碍 / 198

秘诀178 高墙重新设定 / 199

秘诀179 给孩子成功经验 / 200

秘诀180 量身定做 / 200

秘诀181 找出学习的替代道路 / 201

秘诀182 同理孩子对于失败的经验感受 / 202

秘诀183 自我对话：我可以 / 202

秘诀184 相信的力量 / 203