



CONTENTS 目 录

第一章

走出关于孩子学习问题的误区

1. 并不是学习时间越长，成绩越好 /004
2. “题海战术”有危害 /015
3. 高标准、严要求，不一定出好成绩 /023
4. 非智力因素对孩子学习成绩影响更大 /029

第二章

掌握孩子不同年龄段的学习特点

1. 学前阶段孩子的学习特点 /042
2. 小学阶段孩子的学习特点 /055
3. 中学阶段孩子的学习特点 /067

第三章

让孩子的学习变得有趣儿

1. 借助游戏培养语言能力和数学能力 /082
2. 跟着好奇心去进行科学探索 /093
3. 花样翻新地做作业 /106

第四章

让孩子养成良好的学习和阅读习惯

1. 不同阶段需要培养的学习习惯 /120
2. 学习习惯培养的“四步法” /125
3. 让孩子爱上阅读 /134
4. 亲子阅读可以这样做 /148

第五章

让孩子掌握高效的学习方法

1. 让孩子学会记忆 /162
2. 借助思维导图管理知识 /173
3. 高效管理和使用时间 /183
4. 充分利用各种学习资源 /195

第六章

让学习成为孩子的第一需要

1. 让学习与现实生活建立联系 /208
2. 学会正确地奖励孩子 /216
3. 制定合理的目标 /230
4. 学会正确归因 /240
5. 在学习中体验登山的感觉 /248

第七章

为孩子学习提供良好环境

1. 营造好学、宜学的家庭环境 /260
2. 组织丰富多彩的家庭活动 /270
3. 参与孩子的学习，从学会反馈开始 /276
4. 家校协同，为孩子学习提供强大合力 /285

参考文献 /302

后记 /305



第一章

走出关于孩子学习 问题的误区





关于学习，您可能误解的那些事儿：

1. 孩子学习时间越长，学习成绩越好。
2. 孩子刷题越多，学习成绩越好。
3. 给孩子的压力越大，孩子越有紧迫感，学习成绩越好。

关于学习，您需要知道的是：

1. 影响孩子学习成绩的是有效学习时间，而非单纯的学习时间，只追求学习时间的客观长度并不一定能提高孩子的学习成绩，提高孩子的有效学习时间才是王道。

2. 适度练习才能提升学习成绩，过度追求练习量、一味让孩子刷题危害大。

3. 高标准、严要求的“高压政策”不一定能使孩子取得好成绩，对孩子有恰当的要求和压力，能使孩子稳步提高成绩，快乐成长。

4. 相比于智力因素，非智力因素对孩子学习成绩的影响更大，非智力因素包括学习动机、学业情绪、学习习惯，等等。

引 言

从学前开始识数认字，到小学、初中、高中，孩子们人生初期的十几年时间几乎都在学习。家长们特别希望能够掌握打开孩子学习大门的“金钥匙”。

我们不禁要问：学习中有没有金科玉律？我的观点是：有，也没有。

为什么说有？因为学习是有规律可循的，心理学研究得出的一些规律可以让学习变得更简单，让孩子学得更快乐。不了解这些规律，家长和孩子就容易走进一些误区：比如，认为学习时间越长、做题越多，成绩就越好；比如，坚信高标准、严要求一定会出好成绩，等等。有些不恰当的做法不但没有使孩子的学习成绩提高，反而还损害了孩子的身心健康和全面发展。

为什么说没有？因为孩子的教育是一个系统工程，没有立竿见影的“一招鲜”。家长们要想更好地指导孩子的学习，首先自己需要学习，要有正确看待孩子学习的理念和科学引导孩子学习的思路。

在本章，基于心理学研究成果，我们向家长介绍有关学习的一些基本规律，探讨学习时间、练习量与学习成绩的关系，并进一步分析影响孩子学习的一些重要因素，帮助大家澄清有关学习的错误观念，树立正确的学习观。

1. 并不是学习时间越长，成绩越好



家长的困惑

我家孩子14岁，明年就要参加中考。我希望孩子能考上一个好高中，所以要求孩子抓紧一切时间学习，可孩子总是不紧不慢的。吃完晚饭后，总要磨蹭一会儿才肯在书桌前坐下来，也不愿多学，10点多就要睡觉。我现在非常焦虑，只要看到孩子不在书桌前坐着，我就着急，就想让他赶紧坐下来看书，但又怕催得急了，他跟我起冲突。唉，为什么孩子这么不懂事，都要中考了还不肯抓紧每一分钟学习？我都不知道该怎么办好了。

孩子的学习时间一直是家长和老师关注的一个重要“指标”，它常常被用来表示孩子对学习的兴趣、努力程度，以及对知识的掌握程度，等等。家长希望孩子每天在学校里坐在课桌前、在家里坐在书桌前，只要孩子坐在书桌前看书，家长就认为孩子是在学习了，心里就踏实了。家长的普遍想法是让孩子多学一点，学得时间长一点，这样孩子就能学习好。但孩子坐在书桌前就是在学习吗？孩子学习时间越长就学得越好吗？

从幼儿园开始，到上小学、初中、高中，孩子的学习时间变得越来越长。在幼儿园和小学阶段，孩子爱玩的心理比较明显，为了让孩

子多学一点，家长们“威逼利诱”，可谓煞费苦心，通过各种方式“锻炼”孩子在书桌前的“定力”，小孩子长时间在书桌前看书、做题的场景屡见不鲜。而到了中学阶段，特别是初三和高三，孩子除了睡觉和吃饭时间，几乎没有娱乐，都是在课本和习题中度过。有家长和老师要求孩子“只要学不死，就往死里学”，更有甚者，家里和教室的墙壁上张贴着“生时何必久睡，死后自会长眠”的标语，认为孩子在学生阶段的任务就是学习，时间也应该都花在学习上，只要现在努力熬过去，将来就轻松了。



我们从网上摘录了一名初中生的作息时间表，这名初中生的作息时间表具体如表 1-1。

看这密密麻麻精确到分钟的日程表，一天只能睡 7 个小时，学习时间则达到了 9 个小时以上。

我认识一个初三的女孩子，她的作息时间是这样的：5 点 40 分起床，6 点出门去学校，晚上 9 点下晚自习，到家近 9 点半，吃点东西再学习一个小时候左右，洗漱完上床睡觉基本都在 11 点之后了；在学校，早、中、晚餐时间不许超过 20 分钟；周六、周日，不是在家做作业，就是去补习班补课；每周仅有的休息时间是周五晚上，不上晚自习，



爸爸妈妈允许她自由安排，她就用来上一会儿网，打一会儿游戏。

表 1-1 一名初中生的作息时间表

5:30 起床	14:05—14:45 第六节
5:45 早操	14:55—15:35 第七节
6:00—6:30 早读	15:35—15:55 眼保健操
6:30—7:10 早饭	15:55—16:35 第八节
7:10—7:35 早预备	16:45—17:25 第九节
7:45—8:25 第一节	17:35—18:15 第十节
8:35—9:15 第二节	18:15—18:50 晚饭
9:25—10:05 第三节	18:50—19:10 看新闻
10:05—10:30 课间操	19:15—20:00 晚一
10:30—11:10 第四节	20:10—20:55 晚二
11:20—12:00 第五节	21:05—21:50 晚三
12:00—12:45 午饭	21:50—22:10 洗漱
12:45—13:45 午休	22:20 寝室熄灯
13:45 起床	

这么长时间的学习，这么高强度的学习，孩子们的学习成绩一定没问题了吧？但令家长们困惑的是，很多孩子的学习成绩就是提不上去。对此，家长们的朴素想法是：一定是孩子还不够努力，应该让孩子花更多的时间在学习上。但在现实生活中，我们也发现了另一种现象：有些孩子看似非常贪玩，在考试中却能取得很好的成绩。我们往往觉得，这类孩子智商高、聪明，认为他们天生就是学习的“料”，他们的成功是不能被效仿的。真的是这样吗？为什么会有这种差异？学习时间和学习成绩之间有何关系？这些问题是我首先想与家长们分享的。

学习与成绩并非简单的正比关系

学习确实需要一定的时间投入和积累。除了在课堂上学习知识之外，学生还需要在课下对所学的知识做复习和回顾，做练习，并对即

将要学的内容进行预习，这整个过程都需要时间的投入。家长们自己在以前的学习中可能也常常有这样的体会：学习、记忆和练习都需要大量的时间，投入到学习、记忆和练习中的时间越多，学习效果越好，考试的时候对于学过的东西提取也就越容易、越熟练。也正是因为这个原因，家长们恨不得孩子所有时间都在书桌前坐着，觉得这样的勤奋一定能换回好的成绩。但是，孩子坐在书桌前可能是在认真学习，也可能是在走神或是拖延时间。如果是后者，只是表面上的学习时间很长，学习效果并不理想。所以，学习效果不是完全由学习时间这个指标决定。学习时间和学习成绩呈现出的是一种非线性的关系，学习时间不是提高学习成绩的唯一指标。

在心理学中，有一个神奇的“倒U型曲线”，它表明，随着一个因素水平的增加，另一个因素也会增加，但增加的速度会越来越慢，到一定程度后会达到一个顶峰，之后反而会呈现下降的趋势，这应了中国的古语“过犹不及”。学习时间和学习成绩的关系就呈现出典型的“倒U型曲线”的特点：刚开始，学习时间越长学习效果越好，而当学习时间增加到一定程度后，如果再继续增加学习时间，学习成绩不但不会提高，反而会下降。



学习时间和成绩的曲线关系

1996年，心理学家比顿（Beaton）在《Academic Achievement》（中文译作《学业成就》）杂志上发表了一篇有关中学生数学和科学学习的影响因素的文章，其中探讨了学习时间对学习的影响问题。数据来自国际教育成就评价协会收集的45个国家的学生学业成就等各项指标，其中包括各个国家初二年级学生



的课外学习时间和国际标准化数学测验的成绩。结果发现，在包括中国在内的绝大多数国家，学生课后学习和做家庭作业的时间与学习成绩有着曲线关系，作业时间达到最佳时间（在该研究中为1~3个小时）时，学生的学习成绩最好，而超过这个时间，学生的学习成绩就开始下降（如图1-1所示）。也就是说，随着学习时间的增加，学习成绩提高到一定程度后又开始下降。

之后对学习时间和学习成绩的关系的研究中，国内外研究者也得出了相似的结论，证明学习时间和学习成绩并不是简单的线性关系。学习成绩的提高确实需要一定的时间投入，但过多的学习时间会带来负面影响。

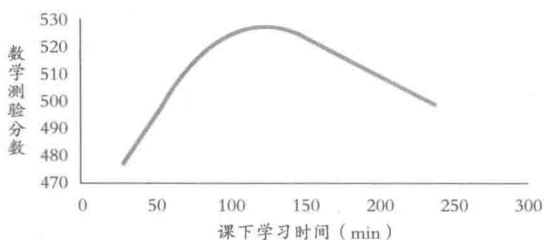


图 1-1 课下学习与数学成绩的关系曲线

* 数据来源于 Beaton 1996 年发表的文章：《Mathematics Achievement in the Middle School Years: IEA's Third International Mathematics and Science Study》，曲线最高点对应的学习时间因人而异。

学习时间连续增加到一定程度后，会带来一些“副作用”：比如孩子的疲劳感增加，兴趣降低，注意力涣散等。在这种情况下，如果学习时间再继续增加，孩子的学习效率会大大降低，学习时间的投入所带来的效果甚微。对于学习与学习成绩的倒 U 型曲线，曲线最高点对应的学习时间因人而异。有的孩子喜欢学习，身体和心理状况允许，那么学习的时间即使较长，效果也很好，下滑的转折点比较延后；有的孩子学一会儿就累了，再学下去也效果甚微，这就要解决孩子不爱学习、学不进去的难题。对于学前和小学阶段的孩子来说，如果学习没有带来乐趣和享受，那么孩子很容易被玩耍等更新鲜、更有趣的

事情“诱惑”。再者，对于幼儿园和低年级的孩子而言，他们的注意力和精力本身就有限，过于限制孩子的玩耍时间，要求孩子长时间在书桌前学习，反而会引起学习兴趣低下、效率不佳等问题。

因此，学习时间和学习成绩并不是简单的正比关系，一味地希望通过增加学习时间的投入来提高成绩并不可取。

有效学习时间是王道

研究表明，学习成绩与有效学习时间直接相关，有效学习时间越长，学习成绩越好。有效学习时间是指孩子在学习过程中真正投入到学习中、不被其他因素干扰的时间。一般来说，从孩子开始学习到真正进入有效学习需要一定的时间。孩子进入到有效学习状态所需的时间，以及孩子可以保持有效学习状态的时间存在年龄、环境和个体差异。同样学习1个小时，有的孩子有效学习时间可以达到半个小时，有的孩子则只能达到十几分钟，剩余的时间都花在了进入状态环节或是处于注意力涣散中。低年级的孩子受限于生理发展水平，更难集中注意力，有效学习时间所占的比重也较高年级孩子要低。

家长们可以想一想，假设一个孩子学习4个小时掌握了50%的内容，而如果他真正投入到学习中，效率大大提高，那么可能学2个多小时就可以达到相同的效果。虽然有效学习2个小时和非有效学习4个小时的结果是一样的，但其心理效应却完全不同：由于学习时间大大缩短，孩子更少出现抵触和厌烦情绪，还有更多时间去做其他事情，带来的收获更多。我想我们每一位家长都对效率的重要性深有感触，这对孩子的学习也是一样的，高效率的投入对孩子的学习乃至长大以后的工作都很有益。所以我们希望，只要孩子在学习，就是在有效地学习，“真正”地学习。

如何提高有效学习时间呢？研究表明，有三个因素影响孩子的有效学习时间，分别是：学习兴趣、对学习的专注程度、适合的学习内容。



首先，要提高孩子对学习的兴趣。有的家长可能会有这样的感受：让孩子学习，孩子总是“坐不住”，可孩子却在电视、电脑前不肯挪窝，这个时候倒投入了，“坐得住”了——这就是孩子内在兴趣的影响。提高孩子对学习的兴趣，孩子在学习中能真正投入，效率也会变高，有效学习时间也自然随之提升。

其次，要增加孩子对学习的专注程度。孩子不能长时间维持有效学习的另一个原因，是孩子不能长时间维持对学习的注意。孩子的专注程度是学习的“基本功”，注意力的提高，会使有效学习时间大大提升。有的家长总是抱怨孩子注意力不集中，看一会儿书就走神了。这与孩子的年龄特点和心理特点有关——比起成人，儿童注意力的维持时间更短，有些孩子对学习的专注程度在不同学科、不同时间段呈现出不同特点。家长要根据孩子的年龄特点和注意特点，科学安排孩子的学习时间，也可以有意运用一些科学的方法，提高孩子专注的能力。

最后，家长还要注意选择适合孩子的学习内容。一般来说，中等难度的学习内容使孩子的学习动机处于比较高的水平，有助于提高孩子的有效学习时间；过于简单的内容往往容易导致孩子对学习的重视、投入程度不够；而过于深奥的内容则会使孩子失去信心。通常来说，那些对孩子而言有一定难度、答案不是轻易可得但稍微努力钻研一段时间又可以做出来的题目，更能激发孩子的学习兴趣，也会给孩子带来更多的成就感，孩子会更“自愿”地学习下去。

因此，在规划孩子学习时间的时候，不妨根据孩子的年龄、身体发展情况，合理安排每天的学习时间，将大块的学习时间分成较小的几个部分，让孩子在中间得到充分的休息，为下一部分的学习做好准备。在学习的时段上，也尽量挑选孩子精力足、注意力集中的时段。午饭后、临睡前，孩子的精力不够，昏昏欲睡，学习应尽量避免这些时段。在学习内容上，要挑选有一定难度但孩子通过努力可完成的任务，这样才能保证孩子学习的效果和效率。

充足睡眠不可少

古语“头悬梁，锥刺股”形容古代读书人为了抓紧一切时间学习，想尽办法不让自己睡觉的情景。现在的一些家长和学校在督促孩子抓紧一切时间学习上，也可谓是各有高招。当然，更多的家长看到孩子挑灯夜战、熬夜学习，心情是矛盾的：既欣慰，又心疼。一方面希望孩子早点睡觉，另一方面又怕孩子不抓紧时间学习，会把功课落下，被其他孩子赶超。

关于熬夜学习的坏处，我们所知的往往只是它会影响第二天的学习效率：孩子睡不够，第二天上课昏昏沉沉，学习效率会下降。殊不知，睡眠缺少对学习的影响要比这严重得多——充足的睡眠除了可以储存精力，使第二天精力充沛之外，还有一个重要功能，就是对这一天的记忆进行处理，这对学习效果而言是重要的保证。



实验室

适当睡眠很重要

实验目的

研究者以大鼠为研究对象，研究了睡眠对于学习和记忆的影响。

实验设计

在该实验中，将健康大鼠分为对照组和实验组。对照组的大鼠正常作息，实验组通过实验操作不让大鼠睡觉，根据不睡觉的时间分为睡眠剥夺 48 小时组、72 小时组、96 小时组，其他条件不变。让四组大鼠进行同一项任务（如走迷宫）的学习，记录它们学会任务所用的次数，并检验记忆效果。



实验结果

大鼠被剥夺睡眠的时间越长，对于任务学习所需要的次数越多，记忆的效果也越差（如图 1-2 所示）。之后也有研究发现，睡眠被剥夺的大鼠让其正常作息后，其不佳表现还会持续一段时间。

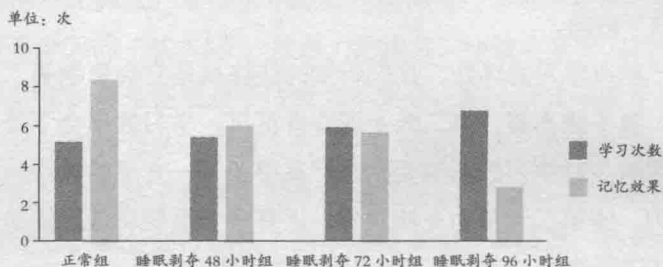


图 1-2 不同组别大鼠的学习次数和记忆效果

而在以人类为研究对象的研究中，也得出了相似的结论。有研究发现，成绩较差的学生在睡眠时长、睡眠质量和睡眠习惯上都比成绩较好的学生要差。睡眠不足还会导致语言表达、理解、记忆以及数学计算等能力下降。

学习的本质是人的大脑神经细胞之间建立新的连接。连接越牢固，记忆就越深，学习的效果也就越好。在清醒状态下，大脑会构建各种各样的连接，这些连接中有些是有用的，有些则是杂乱无用的，会占用一定的大脑资源，就像电脑里的缓存拖慢电脑速度一样，会导致学习效率的下降。而在睡眠状态下，大脑虽然没有新的任务进行，但也没有闲着，而是不断“整理修剪”这一天建立的连接，把多余的连接移除，从而达到“清缓存”的目的，让大脑在醒来时能够恢复到之前的高效率状态。

大脑中有一个结构叫“海马体”，那是短时记忆储存的地方，相当于电脑中的内存。经过一天的学习，积累的短时记忆都储存在海马体中。在睡眠的过程中，海马体中的记忆逐渐转移到大脑皮层长时记忆的储存区域，也就相当于电脑的硬盘。因此，良好的睡眠有助于短时记忆转化为长时记忆的过程。孩子睡眠好，学到的东西会记得更牢。

所以说，充足的睡眠不仅不会耽误孩子的学习，而且还能更好地促进新知识的接受和巩固。迫于学业的压力，很多孩子没有充足的睡眠，从科学角度看，这是不利于学习的。熬夜学习不仅对学习效果是一种伤害，还对身体机能有着消极的影响。因此，对于睡眠和学习，我们不应该抱着“牺牲睡眠来学习”的态度，而是要“充分利用睡眠去巩固记忆”。

对于家长们来说，重要的是转变观念，科学看待孩子的学习时间。健康的身体、充足的精力是高效学习的“第一生产力”。如果仅仅把表面上的学习时间作为衡量孩子学习努力与否的唯一标准，是没有意义的。目前，许多孩子的睡眠时间不足，这一问题要引起家长的足够重视。



你的孩子睡眠达标了吗？

教育部相关文件规定：“科学合理安排学校作息時間，学校配合指导好学生课外活动，保证每天小学生10小时、初中生9小时睡眠。”中国十省市中小學生睡眠狀況的調查結果顯示，隨着年級的升高，課業負擔的加重，學生每天平均睡眠時



间缩短，在初三、高三的升学时期尤其睡眠不足，并且有部分小学生睡眠时间也在6小时以下，与睡眠标准差距甚大。（如图1-3所示）

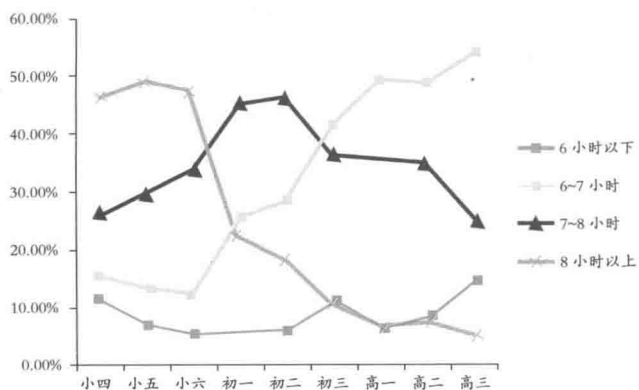


图 1-3 有关中小学生睡眠状况的调查结果

2. “题海战术”有危害

少壮不努力，老大写作业。

春眠不觉晓，醒来写作业。

举头望明月，低头写作业。

红星闪闪亮，照我写作业。

生当作人杰，死亦写作业。

商女不知亡国恨，一天到晚写作业。

夜夜思君不见君，君在写作业。

洛阳亲友如相问，就说我在写作业。

垂死病中惊坐起，今天还没写作业。

青山处处埋忠骨，何必回家写作业。

人生自古谁无死，来生继续写作业。

千古兴亡多少事，只因满朝写作业。

君子坦荡荡，小人写作业。

众里寻他千百度，蓦然回首，那人正在写作业。

上面一长段的“作业之歌”来源于网络，是我们的孩子们自己创作的。许多家长对此感到非常困惑：孩子们就这么不喜欢做作业吗？在许多家长的认知里，多做作业无疑对孩子的学习十分有帮助，于是我们看到了这样一个值得思考的现象：随着教育的不断推进，各