

成功教育心理丛书

如何改变孩子的厌学情绪

ANXUEQINGXU

YANXUEQINGXU

多湖辉 著 高湘蓉 译



CPi® 商务印书馆
国际有限公司

成功教育心理丛书

如何改变孩子的厌学情绪

多湖辉 著

高湘蓉 译



商 务 印 书 馆

国 际 有 限 公 司

中国·北京

图字：01-2002-6198

图书在版编目（CIP）数据

如何改变孩子的厌学情绪 /（日）多湖辉著；高湘
蓉译．—北京：商务印书馆国际有限公司，2003.1

（成功教育心理丛书）

ISBN 7-80103-317-5

I. 如… II. ①多…②高… III. 青少年—学习心
理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 105288 号

勉強嫌いが治る本
多湖辉

RUHE GAIBIAN HAZI DE YANXUE QINGXU

如何改变孩子的厌学情绪

商务印书馆国际有限公司出版发行

（北京市东城区史家胡同甲24号 邮编：100010）
电子邮箱：cpinter@public3.bta.net.cn

出版人：程孟辉

责任编辑：黄宇谷

封面设计：李晔韬

全国新华书店经销

发行热线：（010）65598498 电话、传真：65234023

北京松源印刷有限公司印刷

字数：90千字

开本：850×1168mm 1/32 7.125印张

2003年1月北京第1版 2003年1月北京第1次印刷

印数：1-5000册

定价：20.00元

如有印刷质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换

前 言

我在已经出版的很多书中都曾经讲到过我从前是一个无可救药的差学生，非常讨厌学习，老师们都拿我没有办法。差生当然学习成绩不好，所以讨厌学习。对学习没有兴趣，成绩自然也不会好，于是就陷入这种恶性循环之中。我不做作业，不是忘记做，而是根本就不会做。我还经常逃课。要是现在的妈妈们见到我这样的“问题儿童”，一定都气昏了。

说到这里，一定会有人问：那么讨厌学习的孩子怎么会当上专门搞学问的大学老师呢？而且还在培养从事儿童教育的中小学教师。其实，这也就是我在本书中要谈到的，所谓“改变孩子的厌学情绪”并不是说一定要强迫不喜欢学习的

孩子爱上学习。要使自己喜欢上自己一直讨厌的东西，这对于大人来说也是很困难的。问题的关键在于家长如何看待孩子厌学这件事，如何调动孩子主动学习的积极性。

即使是我自己，说老实话，现在也算不上“爱学习”。一提到大学老师，人们可能会认为他们都是非常好学的人，每天废寝忘食地做学问。我并不是大家想像的这样。但是，正因为自己不喜欢学习，所以才想办法把学习变成一件快乐的事情。从这个角度来看，甚至可以说，我现在学得好完全是因为自己讨厌学习。

因为“讨厌学习”，所以当自己产生一点儿兴趣的时候，取得的进步也是显著的。这个时候就会注意到原来有些方法可以使学习变得非常有趣，并不是让人想起来就不寒而栗的。

如果孩子讨厌学习，那就要看做母亲的本事了。我小时候是一名连老师都放弃了的差生。但是，我母亲不断地对我说：“就算现在是差生，将来也一定会进步的。”这句话一直支持着我走到今天。记得有一次我为了考试能够及格才不得不开始看书的时候，母亲对我说：“你對自己要

求太低了，你应该能够做得更好。”这一句话激起了我奋发的斗志，于是很投入地开始学习。

小时候家里的墙上挂着字轴。家里人总在谈论字轴上面那些复杂的汉字。而且母亲总是给我买大人们用的文具。现在回想起来，这些大概都是母亲的良苦用心吧。让我这个从骨子里讨厌学习的孩子能够体会到一些学习的乐趣，让我逐渐认识到学校里的学习并不是学习的全部。就这样，我虽然仍旧不爱学习，但是却突破了升学考试的难关，走进自己喜爱的领域，走到了今天。这些大概都因为我落进了母亲精心设下的“圈套”里面。

在这本书里面，我根据自身的经验体会以及在教育咨询中的种种见闻，为各位母亲提供一些有关处理孩子厌学问题的具体建议。母亲是教育孩子的主帅。这是我多年来的主张。希望这本书能够给您和您的孩子带来帮助。

多湖辉

目 录

第一章 如何改变孩子的厌学情绪

——激发孩子“试试看”的兴趣 1

1. 在学习中添加游戏的因素 3

☆ 孩子为什么讨厌学习 3

☆ 只要家长肯动脑筋，学习就可以变成游戏 4

方法1 利用猜谜游戏，消除孩子对学习的抵触心理。 5

方法2 把汉字卡片等古老的游戏应用在学习当中。 6

方法3 通过给家长找错等找错游戏，培养孩子对习题集的兴趣。 8

方法4 把地图变成拼图游戏，在寓教于乐上下功夫。 8

- 方法 5 选择有趣的文具，增加学习的乐趣。 9
- 方法 6 帮助孩子有效地分配学习时间。 10
- 方法 7 不愿意去学习的时候，抽签决定从哪门课开始。 11
- 方法 8 通过猜拳等游戏，增加学习的乐趣。 12
- 方法 9 用车票上的 4 位数进行“拼 10 游戏”，培养孩子对算术的兴趣。 ... 13
2. 掌握多种奖励方法 14
- ☆ 有一种心理魔术，即使是很困难的事情也可以让人拼命去做 14
- ☆ 注意不要把“奖励”变成“惩罚” 16
- 方法 1 即使没有准备好奖品，也可以通过不同的说法来变通。 19
- 方法 2 孩子一直盼望得到的东西既然一定要给，不如放在学习之后当作奖励。 19
- 方法 3 在 1 个小时的学习当中可以

分成每 20 分钟给孩子一些点心等作 为奖励，也就是说奖励要分成若干次 给予。	20
方法 4 做一些学习记录标签，积累到 一定程度，就给孩子买礼物做奖励。	21
方法 5 根据孩子的考试分数，为他 做一个“分数储蓄本”。	22
3. 找一个“好的比赛对手”，激发孩子 的好胜心	24
☆ 为什么一个名不见经传的学校能够 在高中棒球比赛中获胜	24
☆ 哪些竞争能够激发孩子的好胜心	27
方法 1 妈妈在厨房里做家务可以和 孩子学习进行比赛。	28
方法 2 如果排名次的话，多设一些 项目，增加孩子获胜的机会。	29
方法 3 选择对手时，可以选择远程 教育上看不到的人。	30
方法 4 用画星星的方法，让学习的 成果看得见。	32

4. 利用孩子的逆反心理 33
- ☆ 每个人都有一种逆反心理：越是被禁止的事情越想去做 33
 - ☆ 在治疗孩子的厌学症的时候，有时也需要利用逆反心理 34
 - 方法 1 故意刺激孩子“你大概不会做吧”来激发他的好胜心。 37
 - 方法 2 在开始学习之前，先让孩子彻底远离学习。 38
5. 改变学习在孩子心里的痛苦印象 39
- ☆ 说法不同，缺点也可以变成优点 39
 - ☆ 什么样的说法可以减轻孩子的心理负担 40
 - 方法 1 对于把学习当做负担的孩子，通过“心理换算”的方法帮助孩子减压。 41
 - 方法 2 爸爸不能只要求“快学习”，而应该让孩子“不要过于勉强”，效果更好。 43
 - 方法 3 如果想让孩子每天学习 30 分

钟，最好一开始要求他学习两小时。……	44
方法 4 对孩子要用建议性口吻，而 不是命令口气。……	45
方法 5 不要问孩子是学习还是玩， 一开始就问他从哪一门功课开始。……	46
方法 6 对于不学习只看电视的孩子， 可以让他在出门跑腿和学习两者中 做出选择。……	47
方法 7 对于不愿意开始学习的孩子， 可以问他“是要休息还是学习？”……	47
6. 把学习和日常生活中的小事联系起来……	48
☆ 如果孩子了解到学习是有用的，就 会产生兴趣……	48
☆ 在生活当中有很多学习机会……	49
方法 1 让孩子参与制定家庭旅游计 划，培养孩子对地理的兴趣。……	51
方法 2 让孩子帮助爸爸做剪报。……	51
方法 3 带孩子去博物馆的时候，家 长也要兴致勃勃。……	52
方法 4 每天都争取有 10 分钟左右的	

- 时间，全家坐在一起学习。 53
- 方法 5 和孩子一起读一些和学校的
课程无关的书。 54
- 方法 6 和孩子一起散步的时候，去
书店转转，看看不同种类的书。 55
- 方法 7 超过孩子目前阅读能力的书，
可以由父母读给孩子听。 56
7. 利用文具吸引孩子坐到书桌前来 57
- 方法 1 房间、书桌、台灯、百科字
典、参考书等等都有可能使孩子从
此爱上学习。 58
- 方法 2 让孩子把自己最爱惜的收藏
放在书桌的抽屉里。 60
- 方法 3 孩子学习的时候，使周围的
光线暗一些，让书桌前最明亮。 60
- 方法 4 把汉字等写出来挂在墙上，
有助于孩子记忆。 61
- 方法 5 虽然有些杂乱，但是把书本
散放在房间各处，有助于营造学习
气氛。 62

方法 6 让孩子每天晚上睡觉前写 3 行日记。	63
8. 学习首先要从孩子会做的开始	64
☆ 经常失败, 会使孩子越来越讨厌 学习	64
方法 1 孩子丧失自信的时候, 可以 偷偷地拿出以前做过的题目让他做。	65
方法 2 从孩子喜欢的科目开始学习, 逐步攻克其余科目。	68
方法 3 集中精力学习一门, 让孩子 体会到得满分的喜悦。	68
方法 4 让孩子 3 天不看动画片, 在 学习之外体验到成功的乐趣。	69
 第二章 如何改变孩子的厌学情绪	
——让孩子觉得“很容易”	71
9. 通过学习环境的变化, 改变孩子对于学 习的看法	73
☆ 只要改变文具和地点, 对待学习的 态度就不大相同	73

- ☆ 劳逸结合，在学习和游戏中取得平衡 75
- 方法 1 新学期开学的时候，重新更换学习用品。 77
- 方法 2 不要只准备铅笔，可以准备各种写字笔。 78
- 方法 3 不用只局限于房间，偶尔在长椅上学习也不错。 79
- 方法 4 学习厌倦的时候，要及时更换科目。 80
- 方法 5 规定“禁止学习时间”也是一种方法。 81
- 方法 6 学期结束那天，做些好吃的以资鼓励，孩子的心情也焕然一新。 ... 81
- 10. 让孩子容易看到自己的学习成果 82
- ☆ 如果登山的时候没有里程标志会是什么样的情形 82
- ☆ 尽量让孩子明显感受到成就感 84
- 方法 1 选择字大的书来读，可以增加阅读量，从而对其他科目也会渐

渐产生兴趣。	86
方法 2 尽量给孩子选择薄的习题集 和参考书。	87
方法 3 给孩子买的参考书和习题集， 最好是可以马上看见正确答案。	88
方法 4 在书房里不但要挂“学习计 划表”，还要挂“执行情况表”。	89
方法 5 把孩子用过的书堆在明显的 地方，用来和孩子比身高。	90
11. 通过规定结束学习的时间使孩子的注意 力更集中	92
☆ 为什么有的孩子不喜欢学习，但是 成绩却很好	92
方法 1 要求孩子必须学习的时候， 最好规定结束的时间而不是开始 的时间。	95
方法 2 把写作业的时间放在孩子最 喜欢的电视节目开始之前。	96
方法 3 用闹钟来提示学习结束的 时间。	97

- 方法 4 等到来不及的时候，孩子自然会去做暑假作业。 97
- 方法 5 如果孩子要制定家庭每日学习计划的话，把时间控制在 1 小时之内。 98
12. 孩子不会做的时候，不要去帮他找答案，而是帮助他改变顺序 100
- ☆ 所谓聪明的做法就是懂得技巧的做法 100
- ☆ 不是一定要等到问题都做完之后才能看答案的 101
- 方法 1 要让孩子学习 1 小时，每 15 分钟就应该更换内容。 102
- 方法 2 从前往后做一道题，再从后向前做一道题，就不容易厌倦。 ... 103
- 方法 3 做习题集的时候，故意中途让孩子停下来反而容易记忆。 105
- 方法 4 放 30 分钟音乐，就比较容易在书桌前集中精力。 106
- 方法 5 结束学习的时候，先看一

看下面的学习内容的开始部分。 ·····	107
方法 6 尽量不要让孩子在饭后马上学习。 ·····	108
13. 事前热身，就很容易进入学习状态 ·····	109
☆ 孩子的心理也需要做准备活动 ·····	109
方法 1 在开始学习之前，先让孩子做一些简单的工作，像削铅笔、整理课本等。 ·····	111
方法 2 如果想让孩子开始学习，就和孩子一起整理房间。 ·····	112
方法 3 即使看见孩子在书桌前摆弄铅笔、咬手指，最好也不要去呵斥他。 ·····	113
方法 4 从孩子喜欢的科目开始学习。 ·····	114
14. 孩子失败的时候，要注意安慰方法，减少孩子的挫折感 ·····	116
☆ 什么是消除孩子不安心理的评价方式 ·····	116
方法 1 家长不要因为孩子的学习	