

孩子厌学不用愁

钥匙就在父母手

厌学

一定有对策

好学乐学的**26个关键词**

严行方 编著



中国妇女出版社

STUDY★SKILLS

学习方法精品系列

厌学一定有对策

好学好学的**26个关键词** 严行方 编著

孩子厌学不用愁 钥匙就在父母手

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

厌学一定有对策：好学乐学的 26 个关键词/严行方编著. —北京：中国妇女出版社，2007. 10

ISBN 978 - 7 - 80203 - 449 - 5

I. 厌… II. 严… III. 家庭教育—教育心理学 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 134158 号

厌学一定有对策——好学乐学的 26 个关键词

编 著：严行方

策划编辑：廖晶晶

责任编辑：廖晶晶

版式设计：吴晓莉

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：北京忠信诚胶印厂

开 本：160 × 230 1/16

印 张：16.5

字 数：233 千字

版 次：2008 年 1 月第 1 版

印 次：2008 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 80203 - 449 - 5

定 价：26.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



作者简介

严行方，家庭教育研究专家。研究家庭教育和学习方法多年，长期关注家教热点，观点新颖独到。已出版《把脉》《支点》《从从容容做父母》《打开学生智慧之门》《老师，千万别管孩子》《为孩子选一所好学校》《家长不可不知的36个关键词》等30多部家庭教育著作。

 中国妇女出版社

- 网址：www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品：女性、家教、励志、生活类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

孩子厌学，钥匙在父母和老师手里

(代序)

所谓厌学，是指中小学生对学习产生厌恶、反感、无所谓的一种心理倾向，主要表现为孩子不愿意、害怕去学校上课；常常以各种借口请假不上学，或无故旷课；即使到校上课，也是人在教室心不在焉；严重的甚至会离家出走、流落社会。

中小学生对厌学已经成为当今严重的教育问题。要想改变它，就必须探究其成因，各个击破。本书的出版，就是要试图探讨并解决这个问题。

厌学是一种普遍现象

毫不夸张地说，厌学在当今中小学生中已经非常普遍。

2007年3月开学后，北京市青少年法律与心理咨询热线接到的咨询电话中，90%以上是关于厌学的。中国青少年研究中心与北京师范大学联合组织的全国中小学生大型调查表明，因为“喜欢学习”而上学的小学生只有8.4%，初中生10.7%，高中生4.3%；他们认为，最有效（能考高分）的学习方式依次是上课听讲、做作业；而他们最喜欢的学习方式则依次是做实验、用电脑、读课外书。

上述教和学的矛盾，课程设置与孩子兴趣的矛盾，是造成厌学的最主要原因。这表明，厌学的主要责任不在于孩子，而在于中小学教育教学本身。

厌学是一种心理障碍

厌学是中小学生一项最具危险性的心理障碍，不可等闲视之。从心理学角

度看，厌学是消极对待学习的一种行为反应模式，表现为对学习认识存在偏差，情感上消极对待，行动上主动远离；学习目的不明确，对学习缺乏兴趣；上课不认真听讲，不能完成作业，害怕考试；恨书、恨老师、恨学校，旷课逃学；严重的甚至一听到学习就会恶心、头痛、脾气暴躁、情绪反常。

靠发火不能解决厌学问题

厌学的原因多种多样，对策也是五花八门，但有一点是肯定的，那就是：父母和老师不可能仅仅凭唠叨、逼迫、威胁、惩罚，就能把“厌学”变成“爱学”。因为孩子年纪尚小，还不具备内省条件。

中小学生学习兴趣的淡薄，直接影响着他们的求知欲和最终成绩。教育是一门“根雕艺术”，而不是“压模技术”。父母和老师如果硬要把孩子压铸成不适合他们的角色，只会激怒自己，强化孩子的厌学情绪。

解决厌学的出路在孩子的自我教育

2 父母和老师必须明白，孩子的无组织性，只是懒散毛病和不成熟的表现，并不是反抗或有意不从。一方面，成人要把孩子当做独立个体来尊重；另一方面，要尽力帮助孩子适应学校，热爱学习，永远不失信心。

解决厌学的根本对策在于孩子的自我教育。也就是说，要让孩子培养起良好的学习习惯，在学习体会到快乐。

本书从各种各样的厌学因素中，仔细遴选 26 种最关键的因素，逐个解剖、分析，帮助父母和老师用最少的时间、最少的口舌，引领孩子从厌学走向好学、乐学、善学，并分享孩子的成长和快乐。

值得注意的是，每个孩子的厌学原因都不是单一的，也不是一成不变的，需要多管齐下、综合治理，才能收到实效。

作者

目 录 | Contents |

1》 全科性厌学

全科性厌学的原因最复杂，找到有效对策非常困难。但父母和老师有责任唤起孩子的自信，至少不能任其发展成逃学。要知道，羊羔脱离羊群落入虎口，错不在羊，因为羊羔没有判断力。错的是牧羊人没有及时举起鞭子，矫正羊羔的行走路线。

2》镜头回放

3》关键词辨析

3》关键处点拨

- ★摸清厌学的真正原因
- ★重拾自信，健全人格
- ★从学习习惯和方法着手改进
- ★因材施教，尝试另类教育
- ★不让厌学发展成逃学的对策

11》关键之关键

12》 偏科性厌学

世上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。孩子偏科总有他偏科的道理。有人说：“人才都偏科，不偏科成不了才。”这话虽然有一定道理，但过早偏科却不好。因为人的知识结构有一个科学构成，更何况偏科会导致考试总分下降。

13》镜头回放

14》关键词辨析

14》关键处点拨

- ★找准偏科性厌学的原因
- ★孩子偏科，责任主要在老师
- ★如何纠正偏科现象
- ★偏文偏理，如何纠偏
- ★兴趣形象转换训练

21》关键之关键

22》



阶段性厌学

阶段性厌学也具有一定的普遍性，如通常发生在起始年级、开学之初、临近考试和毕业时；有的则因人而异，令父母和老师感到捉摸不定。父母和老师要全面了解孩子特定阶段的厌学因素，及时应对，春风化雨。

23》镜头回放

24》关键词辨析

24》关键处点拨

- ★起始年级的厌学对策
- ★高年级的厌学对策
- ★开学之初的厌学对策
- ★临近考试的厌学对策
- ★其他阶段性厌学对策

31》关键之关键

32》



自卑性厌学

自卑性厌学的成因通常是孩子学习基础较差，虽然经过多次努力，仍然只能获得一次次的低分和失败的体验，长期受家长漠视、老师批评、同学歧视，逐渐形成自己是“差生”的观念。反馈到学习行为上，就造成了恶性循环，导致厌学弃学。对这些孩子，父母和老师最重要的工作是要培养起他们的健康心理和健全人格。

33》镜头回放

34》关键词辨析

34 《关键处点拨

- ★修正不正确的家教观念
- ★加强孩子的非智力因素培养
- ★让孩子从内心肯定自己
- ★让孩子重新认识自我价值
- ★帮助孩子树立学习自信心的办法

41 《关键之关键

42 《



学困性厌学

“学困生”并不等于“不可救药”。学困性厌学是由于各种各样的原因导致孩子失去了学习信心。只要从实际出发，引导孩子有针对性地补缺，由浅入深地学习，厌学现象会得到根本扭转。

43 《镜头回放

44 《关键词辨析

44 《关键处点拨

- ★探究学习困难的真正原因
- ★良好的学习习惯有助于孩子轻装前进
- ★让孩子对困难有心理准备
- ★提供分层教育环境
- ★尊重孩子有助于扭转厌学情绪

51 《关键之关键

52 《



天才性厌学

好学生并没有父母和老师想象得那么快乐。在学校、老师、家庭、自己的多重压力下，他们不停地学习，每次考试都只许成功不许失败。名次稍有跌落，便会受到更严厉的批评和自责。因此，成绩好的孩子背负着更大的精神压力，从而导致其中某些孩子厌学。

53 《镜头回放

54 《关键词辨析

54 《关键处点拨

- ★体谅好学生的苦恼
- ★满足孩子自身发展需要
- ★天才性厌学结果难料
- ★谨慎对待“退学习艺”
- ★为什么名校的厌学率反而高

60》关键之关键

61》



放任性厌学

有的父母由于工作繁忙，或缺乏家庭教育责任心、教育能力，对孩子的不良行为听之任之，很容易导致孩子厌学。有的父母在家里一边自顾自地打麻将，寻思着怎样才能“和”上一把，一边谆谆教导孩子要好好做作业，孩子能听你的吗？

62》镜头回放

62》关键词辨析

63》关键处点拨

- ★工作再忙也不能忘了教育孩子
- ★注意对孩子的言传身教
- ★不要把气撒在孩子身上
- ★对孩子不迁就、不放任
- ★正确对孩子撒手的办法

69》关键之关键

70》



溺爱性厌学

溺爱，被列为中国家庭教育十大“败笔”之首。这种方式培养出来的孩子没有独立性格。从小被溺爱的孩子娇生惯养，只会衣来伸手、饭来张口，人际交往能力更是不行，遇到一点点挫折就可能会导致厌学！

71》镜头回放

72》关键词辨析

72》关键处点拨

- ★提高父母的文化素养
- ★独立能力差导致厌学

- ★提高孩子的抗挫折能力
- ★改进教养方式，克服心理问题
- ★增强孩子的人际交往能力

78》关键之关键

79》



强迫性厌学

有的孩子形容星期一“走向深渊”，紧接着是一个星期的“坐牢”，周末“胜利大逃亡”后，“刚出虎口，又入狼窝”。不难看出，孩子厌学的实质是成人逼迫孩子学习的结果。请记住：即使孩子成绩再差，学习也不该沦为“劳动改造”！

80》镜头回放

81》关键词辨析

81》关键处点拨

- ★释放孩子的自然天赋
- ★孩子的学习热情可以培养
- ★支持孩子的合理休闲
- ★注重学习过程胜过考试成绩
- ★用“根雕艺术”代替“压膜技术”

87》关键之关键

88》



唠叨性厌学

许多父母，尤其是母亲，把唠叨看做教育孩子的方式之一。其实，几乎所有孩子都讨厌父母唠叨。父母的唠叨正面效果虽然不大，可是给孩子造成的精神压力却很大，容易让孩子产生厌学、逃学甚至离家出走的念头。

89》镜头回放

90》关键词辨析

90》关键处点拨

- ★唠叨容易让孩子产生厌学的潜意识行为
- ★唠叨容易让孩子产生心理障碍
- ★经常唠叨，效果适得其反
- ★盲目批评会加剧孩子厌学

★学会“有话好好说”

97》关键之关键

98》



短视性厌学

读书不是万能的，不读书是万万不能的。如果父母只把学习目的归结到上大学、找工作这样一个狭隘的层面上，孩子没有远大理想，不厌学才怪呢！

99》镜头回放

100》关键词辨析

100》关键处点拨

- ★引领孩子认清方向
- ★破除“读书无用论”的影响
- ★解决为什么学习的大问题
- ★学习动机需要培养和激发
- ★提升孩子的需求层次

107》关键之关键

108》



乏味性厌学

乏味性厌学的孩子一提到看书、学习就皱眉头，可是看电视、玩起游戏来，却可以三四个小时不眨眼睛。严格地说，他们并不是对什么都感觉乏味，只是没有把兴趣和好奇心集中到学习上罢了。父母和老师要做的是，帮助孩子实现这种兴趣迁移。

109》镜头回放

110》关键词辨析

111》关键处点拨

- ★学习乏味不乏味是相对而言的
- ★认清乏味性厌学的根源
- ★培养兴趣，树立信心
- ★遵循“教育即生活”的理念
- ★少提“学海无涯苦作舟”

117》关键之关键

118 » 厌师性厌学

教学水平高的老师，既是艺术家又是魔术师，他的课让学生百听不厌；独特的教学互动，让学生充满自信。而蹩脚的老师“以其昏昏”的教授，不仅不能使人昭昭，个别老师还专门与学生作对，孩子的稚嫩心灵很容易因此受伤而导致厌学。

119 » 镜头回放

120 » 关键词辨析

120 » 关键处点拨

- ★ 强调孩子的主体作用
- ★ 协调和改善师生关系
- ★ 创造良好的学习氛围
- ★ 学“孟母三迁”，择校择师
- ★ 向校外名师拜师求教

127 » 关键之关键

128 » 体罚性厌学

种种体罚或变相体罚行为，容易让孩子误认为暴力是解决问题的唯一手段，并在潜意识中认为自己不是好孩子，彻底自暴自弃。保护孩子的合法权益，是父母的应尽责任。

129 » 镜头回放

130 » 关键词辨析

130 » 关键处点拨

- ★ 体罚培养不出人才
- ★ 父母要关注孩子是否在校受到体罚
- ★ 尊重孩子休息的权利
- ★ 少一些不讲情理的做法
- ★ 谨防棍棒教育逼走孩子

136 » 关键之关键

137》



嘲笑性厌学

如果体罚会给孩子造成肉体痛苦，那么，嘲笑给孩子带来的主要是精神折磨，也会导致厌学。父母要教育孩子既不嘲笑别人，也要注意提高自身心理素质和承受能力，坦然面对那些不怀好意的笑声，并学会自嘲，以化解厌学困境。

138》镜头回放

139》关键词辨析

139》关键处点拨

- ★弄清孩子为什么嘲笑别人
- ★不能忽视嘲笑给孩子带来的危害
- ★让孩子学会不嘲笑别人
- ★让孩子学会面对嘲笑
- ★让孩子学会自我解嘲

145》关键之关键

146》



孤独性厌学

孤独性厌学是由于孩子感到孤单、寂寞造成的。这既有孩子的性格原因，也有年龄问题，更有环境因素。但无论如何，父母都应及时察觉、主动帮助孩子克服学习和生活中遇到的各种困难、挫折、痛苦、烦恼。排除这些不良情绪，孩子才能轻装前进。

147》镜头回放

148》关键词辨析

148》关键处点拨

- ★让孩子生活在朋友中
- ★融洽校内人际关系
- ★避免孩子形单影只的办法
- ★帮助孩子在课堂上营造活跃气氛
- ★让孩子有成功体验

154》关键之关键

155》



环境性厌学

孩子厌学“厌”的其实不是学习本身，而是学习环境，即那些无法选择而又艰涩的学习内容，僵硬的教学方式，怎么也达不到的高标准。那些令孩子感兴趣的学科内容及活动，孩子总是抱着极大的热情，不但不厌学，恰恰相反，百学不厌。

156》镜头回放

157》关键词辨析

157》关键处点拨

- ★调节孩子的成长环境压力
- ★改善家庭教育环境
- ★营造学校学习氛围
- ★帮助孩子适应学校生活
- ★孩子的“生态环境”保护，人人有责

163》关键之关键

164》



过敏性厌学

过敏性厌学多发生在上进心强、学习自觉的孩子身上，以女孩居多。它属于一种心理障碍，但并不一定必然表现出厌学行为来，其痛楚程度不容易为外人理解。

165》镜头回放

166》关键词辨析

166》关键处点拨

- ★帮助孩子克服个性弱点
- ★抑阻消沉，脱敏治疗
- ★心理安慰，调整情绪
- ★注意潜意识的条件反射
- ★别碰那根容易搭错的筋

172》关键之关键

173》



伤害性厌学

中小学生的心理承受力远远不如成年人。一方面，父母和老师批评孩子时如果不注意场合和分寸，一句不经意的玩笑就可能深深伤害到孩子，甚至导致伤害性厌学。

174》镜头回放

175》关键词辨析

175》关键处点拨

- ★小心呵护孩子的自尊心
- ★不能抓住问题孩子的缺点不放
- ★注意用好“暗示原则”
- ★避免使用冷暴力
- ★锻炼孩子增强心理承受力

181》关键之关键

182》



敌对性厌学

伊索寓言说：风和太阳比赛，看谁能将人们的外衣脱掉。冬日的寒风呼呼地吹，企图吹掉人们的外衣，但人们反而拼命裹紧衣服；夏日的太阳微微一照，人们便纷纷脱衣到树荫下乘凉。纠正厌学也是这样的道理。教育的本质是爱心而不是压服，爱心感化比教育惩戒要有效得多。

183》镜头回放

184》关键词辨析

184》关键处点拨

- ★挖掘孩子身上的闪光点
- ★创设宽松的家庭环境
- ★惩戒并不等于打骂
- ★学习不是苦役
- ★消除敌对情绪是消除厌学情绪的关键

191》关键之关键

192》U 抑郁性厌学

有抑郁心理的孩子经常生活在焦虑中，他内心苦闷，却不愿意向人倾诉。抑郁心理是中小學生比较常见的一种心理失调症，它对学习和生活的消极影响是全面而深刻的，父母决不能掉以轻心，更不能让它发展成诱导自杀的抑郁症。

193》镜头回放

194》关键词辨析

194》关键处点拨

- ★让孩子保持愉快的学习心境
- ★谨防孩子失去求学动能
- ★整齐划一的要求容易导致厌学
- ★抑郁之下，迷信思想抬头
- ★青春期的孩子容易抑郁

201》关键之关键

202》V 偏执性厌学

老师刚说：“现代社会竞争很激烈，大学生也找不到工作。”孩子就想：“既然如此，那我还读什么书呢？”偏执性厌学的孩子往往喜欢用这种方式考虑问题。对这样的孩子，父母和老师要多多注意培养他们的良好个性，丰富他们多渠道解决问题的想象力。

203》镜头回放

204》关键词辨析

204》关键处点拨

- ★不给偏执创造条件
- ★赏识教育的过度效应
- ★厌学痴迷心态的应对策略
- ★目标延迟与情绪泛化
- ★精神刺激与心理障碍

210》关键之关键