

董梅◎编著



这样帮助孩子 学习最有效

倾诉阳光心语 倡导阳光教育 打造阳光少年

石油工业出版社



董梅◎编著

这样帮助孩子 学习最有效

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样帮助孩子学习最有效/董梅编著.
北京:石油工业出版社,2007.1
(阳光家庭亲子书系)
ISBN 978-7-5021-5560-5

- I. 这…
- II. 董…
- III. 学习方法-儿童教育:家庭教育
- IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 058907 号

这样帮助孩子学习最有效

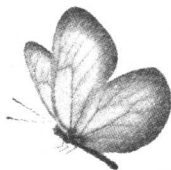
董梅 编著

出版发行:石油工业出版社
(北京安定门外安华里2区1号 100011)
网 址:www.petropub.com.cn
编 辑:(010) 64523609 发 行:(010) 64523603
经 销:全国新华书店
印 刷:石油工业出版社印刷厂

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷
787×960毫米 开本:1/16 印张:12.5
字数:170千字

书 号:ISBN 978-7-5021-5560-5/B·299
定 价:21.80元
(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)
版权所有,翻印必究

前言



望子成龙、盼女成凤，是古往今来父母们的憧憬和追求。父母希望自己的孩子不仅是自己生命的延续者，更是超越者。这种心态所造成的压力将影响到父母对孩子的日常教育方式。

“十年树木，百年树人”。怎样教育好自己的孩子是父母们永远的话题。不能就事论事地谈学习，要从教育的角度来引导和帮助孩子学会学习。心理学研究认为，孩子的许多行为都与成人的行为有关。孩子在观察、阅读和效仿父母。所以，要想让孩子对学习感兴趣、学习成绩好，我们做父母的就要有强烈的求知欲望和刻苦精神，努力提高自身文化素养。

本书为父母们提供了引导和帮助孩子提高学习能力及成绩的诸多方法，从了解自己的孩子开始，学会与孩子沟通，进而根据实际情况加以指导，最终使孩子的学业不断进步。本书提出的理念是：在学习上做孩子的良师益友，与孩子一起愉快地学习和交流。如果父母只有良苦用心，但不能让孩子快乐地学习，甚至使孩子产生厌学情绪，那就是家庭教育的失误。

社会的进步对人才的培养提出了更新、更高的要求，我们的孩子要面对，我们的学校教育要面对，我们的家庭教育也要面对。希望本书能给面对挑战的父母们一点帮助。

编者

2006年11月

目录

● 第一篇 了解自己的孩子：走进孩子的内心花园	(1)
经常与孩子沟通	(2)
了解孩子的需求	(4)
保持与孩子老师的沟通	(7)
了解孩子的学习状况	(10)
尽早让孩子摆脱烦恼	(12)
● 第二篇 激励孩子好好学习：给孩子的学习添加营养剂	(15)
当好孩子的引航者	(16)
施予孩子赞美的阳光	(18)
做孩子的“拉拉队”，为孩子鼓劲加油	(21)
尽早帮孩子找一个对手	(24)
给孩子一个阳光雨露充足的环境	(27)
● 第三篇 激发孩子的自信心：给孩子的学习注入强心剂	(31)
与孩子分享成功的喜悦	(32)
自主选择权使孩子自信	(34)
让孩子抬起头来走路	(37)
给孩子充分的信任	(41)
呵护孩子的自尊心	(44)



最有效

● 第四篇 培养孩子的学习兴趣：点燃孩子学习热情的火种 (47)

将孩子的好奇心引导到求知愿望上 (48)

允许孩子在兴趣上不专一 (51)

让孩子对学习产生向往 (53)

让孩子在玩耍中激发求知的兴趣 (56)

引导孩子的学习兴趣贵在顺其自然 (58)

● 第五篇 让孩子自觉主动地学习：帮孩子迈好成功的第一步 (63)

让孩子满怀斗志地学习 (64)

培养孩子学习的积极性 (66)

帮助孩子树立正确的学习观念 (70)

让孩子主宰自己的时间 (72)

协助孩子制定切实可行的学习计划 (76)

帮孩子规划远景，树立学习目标 (79)

● 第六篇 提高孩子的学习能力：帮助孩子突破学习的瓶颈 (83)

思维力——智力活动的核心 (84)

培养孩子的创造力 (87)

孩子“过目不忘”不是梦 (90)

让孩子成为“小作家” (93)

给孩子准备三个本 (97)

让孩子长一双“火眼金睛” (99)

提高孩子的应试能力 (102)

● 第七篇 做孩子的良师益友：与孩子一起愉快地学习 (106)

帮孩子选择一些有价值的课外读物 (107)





“一问一答”效果佳	(109)
让孩子来当“小老师”	(112)
和孩子一起学外语	(114)
引导孩子进行预习	(117)
让电脑成为孩子的好帮手	(120)
指导孩子进行复习	(123)

● 第八篇 培养孩子良好的学习习惯:

为孩子的学习奠定牢固的基石

勤奋——学习的根本	(127)
一心一意，专心致志	(130)
虚心好学，不耻下问	(132)
今日事，今日毕	(135)
“亡羊补牢”，为时不晚	(139)
勤用手中的笔	(142)

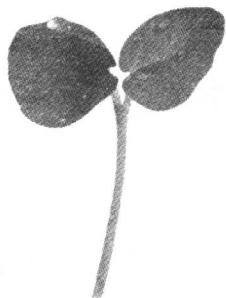
● 第九篇 帮助孩子提高学习效率：将孩子的学习开上快速道 ...

劳逸结合，学习轻松有效	(146)
集中注意力，排除干扰	(148)
课堂 45 分钟，每分钟都有效	(151)
交替学习就等于休息	(154)
钻时间的空子	(157)

● 第十篇 扫除孩子学习道路上的障碍，关闭向失败敞开的大门 ...

变“小磨蹭”为“飞毛腿”	(161)
粗心，靠边站吧！	(163)

骄傲自满要不得	(166)
全面发展，克服偏科	(169)
● 第十一篇 学会解决孩子的心理问题，驱散孩子心中的阴云 ...	(173)
帮孩子消除考试怯场的心理	(174)
只要努力了，就是好孩子	(177)
把逃学的孩子领回学校	(179)
引导孩子消除“老师不喜欢我”的心理	(182)
关注孩子的喜怒哀乐	(184)



第一篇

了解自己的孩子：

走进孩子的内心花园

教育孩子的前提是要了解孩子。孩子就像是一只风筝，来自父母的理解和关怀就是让风筝安全飞翔的线。

在孩子们纯真快乐的外表下，许多无从排遣的烦恼像一茬茬的荒草，生长在心灵的花园里。孩子成长需要倾诉，需要沟通，需要帮助。

走进孩子内心的花园，洒下亲情的阳光，让花园里盛开纯洁美丽的花朵。

如果与孩子的心距离遥远，怎能解读孩子深藏的秘密？要从孩子的角度思考问题，多做平等的交流，解读孩子的心，真正了解自己的孩子，然后给予他所需要的关怀。这样父母才是孩子真正的良师益友。

经常与孩子沟通

只有走进孩子的内心世界，倾听孩子的心声，了解孩子的内心感受，才能拉近与孩子之间的距离，成为孩子真正的良师益友。

场景假设

您平时工作很忙，没有时间与孩子交流，更不了解孩子心里想些什么，可一旦闲下来，就对孩子问个不停，比如：“今天考试了吗？”“上课时老师叫你回答问题了吗？”“这次期中考试你得了第几名？”……可不论在学校里发生什么事，孩子都不愿意告诉您，你问的时候，孩子勉强说几句，有的时候问得多了，孩子还嫌烦，便说：“哎呀，求您别再问了！”更严重者，甚至关着房门不出来，看你怎么问。

专家支招

今天的孩子，已不是我们孩提时代那样孤陋寡闻的孩子，而我们一些家长，因为生活的压力 and 工作的忙碌紧张，缺乏与孩子沟通的时间和耐心，再加上没有良好的沟通技巧和正确的沟通方法，因而造成了孩子不愿意与家长沟通。

其实，沟通的渠道是用时间和家长的耐心、爱心、细心挖出来的。要想与孩子很好地沟通，父母首先应学会理解孩子，倾听孩子的心声，欣赏孩子，鼓励孩子，这才是掌握和提高沟通技巧的关键。

与孩子的沟通对孩子的学习非常重要，因此，每位父母都应学会与孩子



沟通，了解孩子的内心世界。下面提供几个与孩子交流的技巧和方法供家长们参考。

★全身心地投入孩子的教育

作为孩子的父母，应该走在孩子生理和心理发展的前面，关注孩子的一言一行，替孩子分忧解难，孩子哭了，跟着孩子一起难过，为他分忧；孩子笑了，和孩子一起放声大笑，替他高兴。这样，孩子才会十分情愿地向你倾吐自己的心声。

★不断学习，充实自己

父母应注重自身的修养，树立自己的威信。试想，一个不爱学习一问三不知的人，一个只顾自己吃喝玩乐的人，怎么可能培养出学习成绩优秀的孩子呢？因此，为了孩子，家长也还需要不断地学习，以提升自己的素质、水平，赢得孩子的尊重和爱戴，从而提高教子能力。

★多赞美、少批评

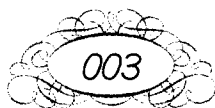
父母对孩子每时每刻的欣赏、赞美以及鼓励都会增强孩子的自尊和自信，因为恰到好处的赞美是父母与孩子沟通的兴奋剂、润滑剂。因此，每位家长应该给孩子多一些赞美，少一些批评。

★不要要求孩子十全十美

世界上没有十全十美的人，父母自身也有许多缺点，因此做父母的不要要求孩子十全十美，要学会欣赏孩子的优点，同时也允许孩子有不完美的地方。

★营造一种良好的学习环境

孩子学习要有一个良好的小环境，这个小小的环境不要求有多么高档，只要氛围好就可以了，因此，希望家长在孩子学习时，尽量不要闲谈，少在家中接待客人。另外，和睦、稳定的家庭气氛对孩子的学习也很重要，为了孩子的将来，家长应努力创造这样的家庭气氛！





最有效

★放下架子，改掉陋习

由于父亲和母亲本身就来自于不同的家庭，所接受的教育不一致，他们所秉持的教育态度与教育方法也不尽相同，因此，夫妻双方在相互沟通或与孩子沟通时，一定要注意放下“架子”，做到“合情合理”，这样，孩子才愿意与家长沟通。

不要这样教育孩子

- 与孩子沟通时的态度和语气因自己情绪的不同而变化：心情好时与孩子讲话就较温和；情绪差时，就因一些小事责备、训斥孩子。
- 与孩子只谈学习，只关心孩子的学习成绩，以命令的口吻说话或把自己的意见强加于孩子，以惟我独尊的家长自居。
- 自叹无法与孩子沟通交流，只顾忙自己的工作或沉湎于麻将等娱乐活动。
- 总是固执地依据自己的想法做事情，较少考虑孩子的内心需求。

请父母思考

许多时候，孩子不喜欢把自己的心事告诉你，不愿意与你沟通，你有没有反思过这是为什么呢？是不是因为你与孩子沟通的方法不正确？你该怎么与孩子沟通呢？

了解孩子的需求

孩子需要的是一个忠实的“听众”，在孩子面前，“沉默是金”，千万不要让孩子成为“语言垃圾”的承载者。





场景假设

父母一直想让孩子考清华大学，因而不惜一切代价对孩子精心培育，创造一切条件让孩子好好学习。可孩子的学习成绩并不理想，总是感到压力很大，成天心事重重，惶恐不安，担心自己考不好，对不起父母，他多么希望父母能够理解自己，听听自己的心声呀！可父母没有给他机会，只是一味地给他提供舒适的学习环境，这样反而更加重了他的思想负担，以至后来拿起书本就头痛，听到考试就想哭，还不停地问父母：“我的成绩不好该怎么办呢？这要紧吗？”父母为此也非常难过。



很多父母都希望自己的孩子考上名牌大学，可让每个孩子都考上名牌大学显然不现实，因为每个孩子的能力特点不同，“坚车能载重，渡河不如舟”因此，每位父母一定要充分了解自己的孩子，根据孩子能力特点，帮助孩子树立切实可行的志向。不要主观地设定单一的目标，否则，孩子不但不能达到，还会累及身心。

孩子从出生之日起就融入充满爱的家庭氛围之中，父母是孩子最亲密最值得信赖的人。因此，父母在一定程度上是了解自己的孩子并能说出他的一些特点的。但是父母的看法并不总是准确和全面的，也不总是能够考虑到孩子各方面的特点的，或是因为经常和孩子呆在一起，对孩子的一些行为表现会熟视无睹或视而不见；或是忙于事业发展，为生活琐事所累，很少能抽出时间专门去观察、研究自己的孩子。父母该如何去了解自己的孩子呢？



最有效

★用心去观察孩子

用一颗细腻的心去观察孩子，这是了解孩子的第一步。随着孩子的成长，他们与父母的想法逐渐出现了差别，因此，家长应时刻注意一步一步地去试探孩子，时刻关注孩子的内心活动。

★倾听孩子的心声

“沉默是金”，在与孩子沟通时，“听”比“说”更重要。许多父母抱怨“孩子那么小就心事重重的，不知是为什么”、“我怎么也搞不懂孩子脑子里在想什么？”其实，每个人都没有看透别人心思的本领，那么，好好听人说话就是了解他的最好方法了。只有了解孩子，才能有效地教育孩子、引导孩子、帮助孩子。

★了解孩子的特长

了解孩子喜欢干什么，擅长做什么，并且让孩子知道自己最适合干什么。这对于为孩子树立切合实际的志向很有帮助。

★了解孩子想要什么，想做什么

了解孩子想要什么，想干什么，知道什么东西是孩子最需要的，对孩子有一个充分的认识，才能帮助孩子树立正确的志向。

如果父母对孩子有了足够的了解，就能够在关键时候帮助孩子做出重大的抉择，也就基本上帮助孩子决定了他未来要走的路。

人生无论有多少条歧途，总有一条是通向梦想的阳光大道。当孩子在学习的道路上遇到十字路口时，首先要让他对自己有一个充分的了解，然后再引导孩子选择最适合他自身的道路。

不要这样教育孩子

- 替孩子做出学习道路上不切实际的重大抉择。
- 不了解孩子的实际能力，给孩子定的目标过高。





- 不了解孩子，对孩子不合你心意的抉择加以斥责。

请父母思考

当孩子苦恼地对你说“我该怎么办呢，怎么总是让你们失望呢”这类话的时候，你是否想过你是不是对孩子的期望太高了，而孩子的能力达不到呢？你仔细观察过你的孩子吗，知道他有多大的能力吗？

保持与孩子老师的沟通

家长和老师是教育孩子的主体，二者之间的沟通是非常重要的，与孩子老师的沟通是了解孩子在校情况的最佳方法，有助于孩子学习的成功。

场景假设

孩子对你说：“老师让你明天去一下学校，你可一定要去哟！”你感到十分恐惧，上次去学校，老师就说了孩子好多问题，天哪，那根本不是约见，而是去接受批评，于是你对孩子说：“孩子，你是不是又在学校惹祸了，为什么老师又要叫我去？”你的孩子很难过，眼泪汪汪地望着你说：“难道只有在学校里惹祸才叫家长吗？老师说每个家长都要约见，这能说明每个同学都在学校里惹祸了吗？”

专家支招

这种现象在生活中我们经常遇到，有很多父母都害怕见老师，原因是每



次见面后，老师都会“告状”，于是家长就会认为：原来孩子在学校有这么多的问题。也有的父母认为老师没有约见家长就意味着孩子在学校里表现很好，没有什么问题。其实并不是这样的，每一个孩子都会有不同的问题，尤其当你的孩子是一个“问题”学生或有困难需要帮助的学生时，作为父母，更应该积极与老师沟通，老师喜欢与关心孩子的家长合作。

家长和老师是教育孩子的主体，二者之间的沟通是非常重要的，有些孩子在学校里的表现和在家里完全不同，通过与老师的沟通，可以了解孩子在学校真面目，从而对自己的孩子有一个全面的了解。

每位父母都应抓住与老师沟通的好机会，以便了解孩子在学校的学习情况。可是该怎样与老师保持沟通呢？这也是一个令许多家长头痛的问题，下面我们就介绍几种与老师沟通的方式。

★主动约见老师

一个班里有几十个学生，老师既要备课、批改作业，还要进行家访或其他一些教育活动，工作很忙，时间安排很紧，因此，家长不要冒失地去见老师，那样会给老师带来不便，应主动约见老师，与老师保持联系，及时了解孩子的学习情况。

★准备一个亲子联络簿

家长和老师都很忙，为了节约时间，可与老师取得联系，为孩子准备一个亲子联络簿，作为与老师沟通的桥梁。家长和老师之间可以采用下面的办法让亲子联络簿发挥作用：

每周五，老师将孩子一周的学习情况写在联络簿上，发给孩子，让孩子带回家，家长阅读后，再把孩子在家表现写在上面，下周二前让孩子交给老师，这可是保持家长和老师沟通畅通的好方法喔！

★经常给老师打个电话

现在多数家庭都有电话，家长经常给老师打个电话，以便及时了解孩子



在学校的情况，特别要了解孩子的学习态度。需要提醒的是，打电话时一定要注意选择好时间，最好避开老师休息或吃饭的时间。

★与老师保持亲密的伙伴关系

在和老师沟通时，应与老师保持一种愉快而积极的伙伴关系，针对孩子所存在的问题，与老师共同寻求解决问题的方法。另外，你应想到班级中还有其他许多孩子，要理解老师工作的繁杂，不要占用太长的时间。如果认为教师做得很好，应将自己的看法告诉他，夸奖他的付出；如果孩子有进步，应真诚地向老师表示感谢。

既然我们已经知道该如何与老师沟通了，那沟通之后该做些什么呢？——这项工作更重要，因为如果和老师沟通后不采取任何措施，那么沟通仍然无效。

因此，父母与老师见面后，应针对孩子的问题，设置出帮助孩子的家庭计划，并征求老师和孩子的建议和意见，尽量帮助孩子实施，与学校的教育保持一致。

不要这样教育孩子

- 害怕见老师，讨厌老师说孩子的缺点或存在的问题。
- 与老师见面后，只听老师说，不主动询问自己关心的问题。
- 与老师沟通时不够理智，甚至对老师发火，将孩子学习成绩差的原因归罪于老师。
- 从不主动约老师见面，只等着老师约你。

请父母思考

与老师沟通是了解孩子在校情况的最重要途径，在与老师交流沟通的过程中，应采取积极态度，不仅要了解孩子的学习情况，更要了解孩子在学校的思想、言行

