



好成绩男孩

一定要做的 50件事

学习的竞争就是学习效率的竞争。成长离不开学习，抵达成功的巅峰离不开学习。学习应该是最快乐的事。然而，许多男孩学得并不快乐，学习甚至成了没完没了的苦役和无法摆脱的噩梦。这时候，男孩需要找回学习的乐趣。好成绩男孩将帮助你找回快乐。



任福和◎著

H a o c h e n g j i N a n h a i Y i d i n g y a o 5 0 J i a n S h i

好成绩才有好前途， 成就未来不是梦。

学出好成绩的关键在于掌握好的学习方法，一味地追求埋头苦读只会让自己越来越对学习失去信心。这时候，男孩需要找回学习的乐趣。只有这样才能成为好成绩男孩。

学习的竞争就是学习效率的竞争。
成功的人生源于努力学习，抵达成功的巅峰离不开学习。

好成绩男孩

一定要做的 50件事

学习的竞争就是学习效率的竞争。成长离不开学习，抵达成功的巅峰离不开学习。学习应该是最快乐的事。然而，许多男孩学得并不快乐，学习甚至成了没完没了的苦役和无法摆脱的噩梦。这时候，男孩需要找回学习的乐趣。好成绩男孩将帮助你找回快乐。



任福和◎著

图书在版编目(CIP)数据

好成绩男孩一定要做的 50 件事 / 任福和著. —长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2015. 10

ISBN 978 - 7 - 5534 - 8548 - 5

I. ①好… II. ①任… III. ①男性 - 学习方法 - 青少年读物
IV. ①G791 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 213234 号

好成绩男孩一定要做的 50 件事

作 者	任福和
选题策划	北京瀚文锦绣国际文化有限公司
策划编辑	陶雅慧
责任编辑	齐 琳 史俊南
封面设计	孙希前
开 本	710 * 1000 1/16
印 张	15
版 次	2016 年 3 月第 1 版
印 次	2016 年 3 月第 1 次印刷

出 版	吉林出版集团有限责任公司
电 话	总编办:010 - 63109269 发行部:010 - 52473226
印 刷	北京天正元印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5534 - 8548 - 5 定价:35.00 元
如有印刷、装订质量问题,请致电 010 - 52473227
版权所有,翻印必究



前言

“我的孩子这次考试成绩又滑坡了！”许多家长说过这样的话。

“你这孩子怎么那么不听话？”面对孩子的行为做父母的常常忍不住脱口而出。是的，天凉了让加衣服就是不加，地板凉可就是要打光脚，就是不要刷牙，就是要把饭弄得满桌子都是，就是不叫叔叔阿姨，就是要把屋子弄得乱七八糟，到吃饭的点儿了可就是还要看电视，就是不愿意做作业……全是怎么说都不听。

是啊，所有的家长都希望自己的孩子是最听话最优秀的，永远朝“第一”的目标迈进，但是，问题是“第一”只有一个，不可能所有的学生都能拿“第一”。

有关专家指出，现在许多的中小學生都患有不同程度的心理疾病，他们承担的压力太大。

试想一下，从孩子懂事的时候开始，我们就对孩子施加了多少压力？有的家长望子成龙心切，从幼儿园开始便对孩子“定向培养”，由家长给孩子选择兴趣爱好，我们常常在街道能见到小小的孩子背着乐器穿行在人群中，他们脸上的表情是沉重的，很少看到这些孩子脸上有灿烂的笑容。为了让孩子考出好成绩，有些家长从孩子小学开始便寻找老师为其补课，一个还在上小学的孩子无奈地说：“我的周末全都补了课，周六数学，周日英语。每到周末，我的头就疼！”

许多家长也认为这样做对孩子是不公平的，但是，谁又敢放松呢？如果孩子的学习成绩上不去，孩子还会有美好的未来吗？

只是，这些学生家长是不是考虑过对孩子“施压”的效果？如果孩子对学习产生了一种惧怕的心理，如果这种学习是被动的而非主动的，那么，要取得良好的学习成绩恐怕是很难的。

教育绝不是简单的知识传授，而是一个创造过程，是一个人的生命历程。因此，要与孩子的心灵进行沟通和碰撞；要研究孩子内化的过程与规律；要研究如何去激活知识；要研究方法，如何去启迪孩子；等等。每个家长都应将教育视为孩子共同经历的精神生活过程，自我发现和探索真理的过程，以及生命活动和自我实现的方式。

本书不仅告诉孩子应该怎样学习，还告诉你如何教孩子待人接物；尊重他人，站在对方的立场上考虑问题；做孩子养成学习好习惯的得力助手，帮助孩子学会享受学习的无穷乐趣，在轻松、愉悦的学习中茁壮成长。

目录

第一章 成长要有志向/1

第一件事 男孩要渴望出类拔/3

第二件事 成长要有强大的自信心/2

第三件事 让孩子养成珍惜时间的习惯/13

第四件事 帮孩子制订计划/16

第五件事 顺应男孩的成长天性/20

第二章 成长要有好环境/23

第六件事 给男孩一个良好的成长环境/25

第七件事 孩子需要成长的空间/29

第八件事 成长需要一所正确的学校/33

第九件事 男孩要学会适应学校的环境/35

第十件事 家庭是男孩的第二间“教室”/40

第三章 分数与动手能力都需要/45

第十一件事 孩子要有一技之长/47

- 第十二件事 积极开发孩子的右脑/51
- 第十三件事 男孩的天赋及早发现/54
- 第十四件事 保护孩子的好奇心/59
- 第十五件事 尊重成长的规律/62

第四章 让孩子自己来/67

- 第十六件事 给孩子尝试的机会/69
- 第十七件事 孩子要懂得与同学交流/74
- 第十八件事 不做孩子的“监工”/77
- 第十九件事 给孩子真诚的帮助/81
- 第二十件事 掌握教育的艺术/84

第五章 孩子学会控制情绪/89

- 第二十一件事 处理干扰学习的情绪/91
- 第二十二件事 消除男孩的厌学情绪/95
- 第二十三件事 让孩子激励自我/100
- 第二十四件事 丢掉抱怨的习惯/103
- 第二十五件事 让孩子战胜自卑心理/109

第六章 成长离不开好父母/113

- 第二十六件事 做个受孩子欢迎的父母/115
- 第二十七件事 对孩子的进步要鼓励/120
- 第二十八件事 适当降低对孩子的要求/127

第二十九件事 父母要懂得尊重孩子/132

第三十件事 不要总埋怨孩子/138

第七章 掌握学习方法/143

第三十一件事 孩子要树立良好的学习习惯/145

第三十二件事 唤起孩子的学习兴趣/150

第三十三件事 让孩子有学习的毅力/154

第三十四件事 教育孩子掌握学习规律/158

第三十五件事 科学的方法比死记更重要/163

第八章 孩子要懂得劳逸结合/169

第三十六件事 孩子要学会科学休息/171

第三十七件事 孩子学会给自己减减压/176

第三十八件事 孩子合理地安排节假日活动/180

第三十九件事 提升男孩的动手能力/184

第四十件事 男孩要有玩的权利/186

第九章 孩子不断提升自己/189

第四十一件事 培养孩子专注的精神/191

第四十二件事 孩子喜欢提问是好事/194

第四十三件事 提高男孩的智商/198

第四十四件事 男孩要增强自己的想象力/202

第四十五件事 提升孩子的记忆力/207

第十章 好成绩男孩要多一点兴趣/211

第四十六件事 让音乐激发男孩的成长/213

第四十七件事 让男孩多点绘画的兴趣/217

第四十八件事 适量的运动可使孩子脑筋更灵活/220

第四十九件事 男孩要学一点舞蹈技巧/225

第五十件事 男孩要多和大自然亲近/228

第一章

成长要有志向

每个男孩都需要一颗渴望成功的心，都需要自己出类拔萃，因为心界决定一个人的世界。只有渴望成功，你才能有成功的机会。成功学大师卡耐基曾说：“欲望是开拓命运的力量，有了强烈的欲望，就容易成功。”成功是努力的结果，而努力又大都产生于强烈的欲望。

第一件事 男孩要渴望出类拔萃

一个成功的人首先要有成功的心态。大概所有的父母都已意识到心态对一个人最终成功的重要性。具有同样智力水平和同等机会的人，为什么有的会脱颖而出，戴上成功的花环，有的却只能默默叹息？究其根源，就是渴望成功的心态，渴望在众人中能够出类拔萃。

一、男孩要明确自己的志向

中国有句俗话：“有志者，事竟成。”一个人要想成功必先立志，这就像登山，必须先有登山的念头，然后再一步一步地往上爬，最后才能达到山顶。

电脑奇才比尔·盖茨从小就与众不同，他有自己的抱负和志向。他曾经对爱德蒙德说：“与其做一株绿洲中的小草，还不如作一棵荒丘上的橡树。因为小草千篇一律，毫无个性，而橡树则高大挺拔，傲立天空。”比尔·盖茨很小的时候，就从母亲那里得到启发：人的生命来之不易，要珍惜上帝带给每个人的这一伟大馈赠。他在日记中写道：“也许，人的生命是一场正在焚烧的‘火灾’，一个人所能去做的，也必须去做的，就是竭尽全力要在这场‘火灾’中去抢救点什么东西出来。”由此可见，比尔·盖茨在小时候就已经立下了与众不同的志向，他当时所达到的思想境界和觉悟已经远远超出了他的同龄人。有了这个志向，比尔·盖茨做任何事情都很专注，因为他有一种想要成就一番大事业的强烈欲望。爱德蒙德这样评价比尔·盖茨：“学校里开设的课程和老师布置的作业，不管是演奏乐器，还是写作文，他都会倾其全力来完成。”

爱德蒙德回忆说，有一次，老师布置了一道家庭作业，要求学生写一篇关于人体特殊作用的作文，大概要写四五页。结果比尔·盖茨一口气写了 30 页之多。

如果自幼胸无大志，长大后就会放任自流、不思进取。志向是孩子勤奋的动力。如果孩子在小时候便树立了远大的志向，他就能够用这个志向去激励自己，从而实现自己的志向。

有一次，李云经带着儿子李嘉诚到了汕头的海边。他一边指着港口来往如梭的巨轮，一边给李嘉诚讲解生活的道理。但是，年幼的李嘉诚对父亲讲的生活道理并没有放在心上，反而对停靠在码头的巨轮产生了兴趣。

他觉得这么大的轮船可以稳稳当当地在海上航行是非常不可思议的事情。于是，他指着巨轮对父亲说：“爸爸，我将来也要做大船的船长！”父亲高兴地对儿子说：“好孩子，真有志向！但是，做一个船长非常不容易，他必须考虑很多问题，思考必须很全面。”父亲把手放在李嘉诚的肩膀上说：“你看，现在天气很好，船只在海中航行就比较安全。但是，如果出海后，风暴来了怎么办？做船长的人，就得提前想到这种情况，提早做好一切准备工作。其实，做任何事情都要像做船长一样，预先考虑周全，随时准备应付一切问题。”

李嘉诚从小就树立了做船长的志向，并向着这个目标不断努力。虽然，他最终没有做成船长，但是他一直以船长的意识去经营他的公司和人生。他喜欢把自己的人生比作一条船，喜欢把自己的李氏王国比作一条船。他曾经自豪地说：“我就是船长，我就是这条航行在波峰浪谷中的船的船长。”

英国维京集团董事长理查德·布朗森这样讲述父亲对自己的支持：我 15 岁时就开始创办一份杂志，它占用了我大量时间。中学校长让我

做出抉择，继续上学或退学去办杂志。我想离校，而父亲试着动摇我的念头，就像一些慈爱的父亲都会做的那样。但当他发现我已下定了决心，他说：“理查德，我23岁那年，听从你祖父的劝告学了法律。此后我总是追悔莫及，我想成为一名考古学家，可没有坚持自己的志向。你知道我想说什么，去把你的理想变成美好的现实吧。”

就这样理查德编辑发行了一个小小的出版物并命名为《学生》，后来成为一本为全国年轻人所喜爱的杂志。

在现实生活中，每一个父母要及时发现孩子的志向，然后指导孩子树立远大的志向，并向着志向不断努力前进。

二、激发孩子的上进心

高深的道理常常无法唤起孩子的上进心，压制更不是促使孩子热爱学习的好方法，最好的方法是引导和激励，这样才能给孩子以足够的动力，激发出他的上进心。

孩子的成长进步，离不开父母的正确引导和激励。因此要想使孩子成功，就必须先给予孩子足够的动力。对于孩子来说，只讲复杂的道理是行不通的。帮助孩子的根本，就是激发孩子的上进心。孩子强烈的上进心，首先来源于对远大目标的执着追求。所以家长应帮助孩子从小树立远大的目标，激发孩子为了实现目标而百折不挠的上进心。

（1）旺盛的求知欲是激发孩子上进心的内在动力

求知欲在孩子身上表现得尤为突出，这是一种可贵的主动求知的表现。一个求知欲强烈的人，总是用好奇的目光注视着周围世界的一切事物，从中捕捉自己需要的奇妙的猎物，获取新的知识。

爱因斯坦小的时候，父亲给他买来一个小罗盘玩。小爱因斯坦拿到这个玩具，高兴极了，摆弄来摆弄去爱不释手。忽然，他的眼睛被玻璃下面轻轻抖动的那根红色小针吸引住了。他把罗盘翻转过来，倒转过去，

可罗盘下的那根小红针，老是指着原来的方向不变。他好奇地问父亲：“爸爸，这根小红针怎么老是不变方向呢？”父亲没有马上回答他的提问，而是对他说：“你再好好思考思考。”

就这样，一个小罗盘唤起了这位未来科学家探索事物原委的好奇心。可见，求知欲具有神奇的效力，它能激发起孩子学习的热情和毅力，激发起孩子强烈的上进心。

当孩子在奋斗目标和求知欲的驱动下积极进取时，身上的缺点会越来越少，而优点会越来越多，家长此时更应当不断地激励孩子，使他保持永远的上进心，纠正身上的毛病，攻克学习的难关，一步步实现他的人生理想。

（2）表扬、鼓励是激发孩子上进心的有效方法

孩子都希望得到表扬、肯定和鼓励，当他们由于进步或是做了好事而受到父母的表扬和鼓励时，都会在情绪上得到满足，在精神上受到激励，在心理上产生快感。这样，积极的内心体验就会逐步丰富和加深，从而更增加自信心、自尊心和上进心，产生再进步或做好事的欲望。如果孩子总是受批评，总是产生不快的内心体验，他们的情绪就越来越低落，逐渐丧失自信心、自尊心和上进心，缺点也就越来越难以改正。

其实，缺点再多、毛病再多的孩子身上总有积极因素，总有所长，只不过是太不显著、突出而已。如果父母不抱成见的话，肯定会发现孩子身上有很多的优点。问题是，很多父母对于身上有些缺点的孩子总是抱有成见、偏见，从感情上就讨厌，即使孩子有积极的因素也视而不见。抱着这种态度和情绪教育孩子，只能是批评来批评去，孩子的进取心和精神支柱就在父母无休止的批评中被销蚀、被搞垮，反而更难以教育了。

清代教育家颜元曾说：“数子十过，不如奖子一长。”这个原则对于任何孩子都是适用的。对那些表现不太好的孩子来说，尤其要少批评，

多表扬。这样做，有时候会在孩子身上产生奇效。

有一个孩子很贪玩，每天放学后就像出笼的小鸟，尽兴地玩耍，直到玩得满头大汗，才去做作业，作业写得也极为马虎，常常出错。父亲为此很生气，几乎天天批评、数落他，可孩子总也改正不了贪玩的毛病。恰好孩子的舅妈来了，她是个教师。舅妈看这孩子和小朋友玩得很好，趁他回家喝水的工夫，边替他擦汗边对他说：“你跟小伙伴们玩得不错，很团结，还知道让着别人，真是个好孩子。你能不能先和小伙伴们一块做完作业再玩？做完作业再玩，不是玩得更开心吗？”孩子很懂事地点点头。从此，孩子逐渐养成了一个好习惯，他总是一放学先做作业，然后再去玩。为什么这样就很有效呢？是因为舅妈发现并抓住了孩子能团结人、知道谦让这一积极因素，给予充分肯定，使之受到了激励，然后加以引导。

在某些行为习惯不太好的孩子身上，积极因素表现得不太明显，甚至是潜在的，很难发现，父母必须努力克制自己无益的感情冲动，不用直接批评，而改用期望、信任和鼓励，用正面激励的方法，这样的效果肯定会很好。

作为父母，在表扬和鼓励孩子时，应该注意以下几条准则：

- ①要使你表扬和鼓励的语言有变化，避免多余的言辞。
- ②不断地寻找孩子值得表扬的行为。假如过去很少表扬孩子，那么对他的表扬不要一时倾盆大雨，而要自然增多，使孩子不感到造作。
- ③真诚的、衷心的表扬，才是最有效的。
- ④用愉快的表情和声音表扬孩子时，应用目光注视着他。
- ⑤孩子由于做出了努力而获得了成就，应及时地给予表扬。但不要对他们做的每一件小事，都给予过多表扬。
- ⑥避免在表扬时加上消极的评语和进行对比，或加上习惯性的批评，