

$$\frac{1}{\lambda} = R z^2 \left( \frac{1}{m_2} - \frac{1}{n_2} \right)$$

$$p = mg \quad C = \frac{\epsilon_0 \epsilon S}{d}$$

田宏杰  
著

$$F = \frac{q_1 q_2}{4\pi \epsilon_0 r^2}$$

$$\frac{1}{\lambda} = R z^2 \left( \frac{1}{m_1} - \frac{1}{n_1} \right)$$

$$A_2 \sin \alpha_2$$
$$A_2 \cos \alpha_2$$

# 不咆哮

让孩子爱上学习



## 别再对孩子咆哮了!

让孩子

不磨蹭

终结你的

不厌学

陪读

不马虎

血泪史

用点心理学 破解陪读难题

儿童心理教育专家 田宏杰

拥有 20 年实战心理教学经验

与其默念一百遍“亲生的”  
不如打开这本书看一看

让孩子爱上学习

# 不咆哮



田宏杰 著

## 图书在版编目(CIP)数据

不咆哮让孩子爱上学习 / 田宏杰著. — 杭州: 浙江教育出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5536-8279-2

I. ①不… II. ①田… III. ①学习方法—家庭教育  
IV. ①G791②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第297112号

---

## 不咆哮 让孩子爱上学习

BU PAOXIAO RANG HAIZI AI SHANG XUEXI

田宏杰 著

---

责任编辑 马立改

美术编辑 韩波

封面设计 金隼文化·车球

责任校对 赵清刚

责任印务 时小娟

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路40号 邮编: 310013)

电话: (0571) 85170300-80928

网址: [www.zjeph.com](http://www.zjeph.com)

印刷 河北鹏润印刷有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32

成品尺寸 145mm×210mm

印张 10.75

插页 1

字数 212千字

版次 2019年1月第1版

印次 2019年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5536-8279-2

定价 45.00元

---

版权所有, 翻印必究。如有质量问题, 请与我发行公司联系调换。

## 序：用对方法，让孩子爱上学习

我在发展与教育心理学领域从事儿童心理学研究、教学工作已经20年了，在这个过程中，我遇到过很多焦急的家长，他们在陪伴孩子学习的过程中花费了大量的精力，却没有收获满意的成果。孩子的成绩不见提高，亲子冲突还越来越激烈。才上小学一二年级的孩子，有的家长就已经管不住，每天晚上陪写作业简直就是一场斗智斗勇的战争，常常弄得“鸡飞狗跳”。

“孩子一写作业，就开始磨磨蹭蹭，一会儿玩铅笔、找橡皮，一会儿又要喝水、上厕所……经常拖到晚上10点还没写完作业。”

“每天玩的时候精神抖擞，学习的时候却像关闭了活力阀门，变得浑身都懒洋洋的，好像马上就要睡着，没有一点精神。”

“以前常用的鼓励、表扬等教育方法越来越不管用，讲道理也不管用，甚至责骂、惩罚都不管用。作为家长，我到底该怎么办？”

你是不是希望孩子能够全神贯注、积极主动地写字、背课文、读英语？你是不是希望孩子能够快速认真地完成作业，有更多时间去玩耍、去运动、去读课外书、去做有意义的事？你是不是希望孩子能够变得更加自律和坚毅？

到底应该怎样陪伴孩子学习，才能让孩子自己爱上学习并主动学

习呢？

其实孩子并不是天生不爱学习的，来看看下面这个小故事你就明白了。

从前，有一个印第安年轻人问智者：“我心中有两匹狼一直在争斗，一匹狼凶恶，另一匹狼友善，它们每天都争斗不休，您觉得哪匹狼会赢？”智者说：“你喂养的那匹会赢。”

孩子面对学习时，心中也有两种力量，一种是逃避学习的力量，另一种是想要学习的力量。在两种力量的较量中，哪一种会赢？当然是我们在陪学中看到哪种力量，强化哪种力量，哪种力量就会成长，就会赢。所以我们要帮助孩子去不断强化想要学习的力量，让它茁壮成长，让它赢。

孩子的内心都想要好好学习，都想要成为成绩最好的那一个。但是在成长的过程中，他的大脑神经功能还没有发育成熟，缺少足够的力量去抵抗学习中的倦怠和挫折，所以他会出现学习问题。但是教育心理学研究表明，小学阶段是培养孩子具备学习能力的最关键时期，一定要对孩子进行有目的地培养。在这个阶段，如果家长迷失在对好成绩的追求中，又用错了方法，孩子就会对学习渐渐失去信心，开始厌学，对学习没兴趣，甚至对生活也没了兴趣。所以很多初中阶段的孩子来做心理咨询，有的已经网络成瘾，有的根本就拒绝上学，这时再去培养孩子的学习能力就会非常困难。

所以我们一定要抓住小学这个关键阶段，让孩子获得较强的学习能力。在陪学中，我们不能只是简单地催促孩子“快点写”，或者一直唠叨“别走神，集中注意力”，这样只会助长孩子的厌学情绪。家长一定

要去主动了解孩子的心理发展特点，运用合适的陪学办法。比如低年级孩子进入专心学习的状态很难，维持时间又很短，这就需要根据这一阶段孩子的特点，用20秒启动法，让孩子的大脑神经“预热”起来；用番茄钟法<sup>①</sup>，让孩子高效集中注意力；用目标分解法，让孩子体会到学习的乐趣；用延迟满足法，像锻炼肌肉一样锻炼孩子的意志力……

我们一定要科学地对待孩子成长过程中出现的问题，看到孩子的“困难”，要用对办法，让孩子学得进去，而且在学习的过程中不断得到历练。让孩子在小学这个最关键时期学会学习，爱上学习，他们将终身受益。

2016年，我女儿开始上小学，陪学的苦与乐让我越来越理解神话学大师约瑟夫·坎贝尔（Joseph·Campbell）提出的“英雄之旅”：每一个英雄的成长都不是一帆风顺的，他会遇到挫折、灾难，会因遭遇绝境而踏上旅程，在这个旅程中，会有一个智者带领他突破能力的局限，不断成长。孩子的学习过程正是这样，每一次的困难和挫折都会激发他成长的力量，而我们家长就要做那个给他指路的智者。同时我们自己也要不断突破自己方法和能力的局限，等到有一天，我们陪着孩子学会学习，爱上学习后，我们自己的教育智慧也得到了升华，我们也完成了一场自己的英雄之旅。

本书有许多与家长交谈的案例，因此较多地保留了原有的口语表达方式。

愿你在陪学道路上与孩子一起成长，一起完成你们的英雄之旅！

---

① 作者将番茄工作法进行细微演变后运用到孩子学习中的一种方法。

# CONTENTS

## 第一章

### 从你困扰的问题开始

- |                |     |
|----------------|-----|
| 孩子不爱学习，怎么办     | 002 |
| 陪学时，压不住火怎么办    | 007 |
| 说“别磨蹭了”为什么不管用  | 012 |
| 为什么孩子写作业爱磨蹭    | 016 |
| 注意力不集中，怎么办     | 021 |
| 孩子总要玩手机，怎么办    | 027 |
| 怎么让表扬、物质奖励管用   | 033 |
| “散养”的孩子如何取得好成绩 | 038 |

## 第二章

### 自信心——为学习带来翻天覆地的变化

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 成长性思维·夸“聪明”反倒害了孩子 | 044 |
| 掌控性目标·好成绩不是盯出来的   | 049 |
| 破局·怎样根治各种“我做不到”   | 054 |
| 换框法·“跟不上”的孩子如何逆转  | 058 |
| 找原因·引导孩子从失败中获得力量  | 063 |
| 征服·让孩子从困难中获得自信    | 068 |

### 第 三 章

#### 内驱力——用对方法让孩子劲头十足

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 强化·让孩子体会到学习的好处     | 074 |
| 内部动机·怎样激发学习的内部动力   | 079 |
| 目标分解·让学习像玩电子游戏一样上瘾 | 084 |
| 心锚法·如何让成功经验在心里打上烙印 | 089 |
| 隐喻法·讲故事，打造学习愿景     | 094 |

### 第 四 章

#### 自控力——自律才能真正自由

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 意志力·为什么孩子不能自控       | 100 |
| 延迟满足·让孩子学习时坐得住      | 105 |
| 打破负循环·孩子“破罐子破摔”，怎么办 | 110 |
| 坚毅·像锻炼肌肉一样锻炼意志      | 115 |
| 暂停法·让孩子的心思回到学习上     | 120 |
| 契约法·在自律中获得真正的自由     | 125 |



## 第五章

### 情绪管理——让快乐激发潜能

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 积极情绪·学巴菲特，跳着踢踏舞去上学 | 130 |
| 心流·孩子有挫败感，怎么办      | 134 |
| 抗逆力·把错误逆变为学习机会     | 139 |
| 心理弹性·成败并非泾渭分明      | 144 |
| 自主性·放弃威胁，激发学习热情    | 148 |
| 情绪调节·如何应对考前焦虑      | 153 |
| 情绪冰山·将坏情绪引向正面      | 158 |

## 第六章

### 用对方法——让孩子自主学习

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 认真·孩子“马虎”，怎么办     | 164 |
| 启动原则·20秒内，让孩子立刻行动 | 168 |
| 番茄钟法·拉紧注意力的缰绳     | 172 |
| 清单法·不再为作业纠缠       | 177 |
| 刻意练习·让孩子做题又快又好    | 181 |
| 思维导图·让孩子自主学习      | 186 |

## 第七章

### 有效反馈——效果比道理更重要

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 有效反馈·用对方法，大大提升学习热情  | 194 |
| 鼓励三步法·从行为到品质，再到未来   | 199 |
| 模仿卓越·怎样用“别人家的孩子”来激励 | 203 |
| 负面评价·唠叨、责骂、惩罚为什么不管用 | 208 |
| 正面言语·用强制法，让孩子完成任务   | 213 |
| 有效批评·你知道如何批评吗       | 217 |

## 第八章

### 智慧管教——与孩子共同成长

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 心理需求·坏行为下隐藏的“成长密码” | 222 |
| 共情·用共情说服孩子         | 226 |
| 启发式提问·让孩子主动改变      | 230 |
| 父母情绪·怎样面对陪读中的挫败感   | 234 |
| 映射·你一说孩子，他就怼你，怎么办  | 239 |
| 完整的爱·家有二宝，大宝怎么管    | 243 |
| 自我同一·用“心”与青春期的孩子对话 | 248 |
| 夫妻沟通·父母在管教中有冲突，怎么办 | 253 |
| 转换信念·解决隔代教养中的冲突    | 257 |

## 第九章

### 积极性格——让成长洒满阳光

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 拓展性思考·孩子输不起，怎么办     | 264 |
| 坚强·孩子爱哭不是错          | 268 |
| 勇敢·孩子胆小，怎么办         | 272 |
| 走出舒适·让孩子自由表达、勇敢发言   | 276 |
| 解决冲突·孩子激烈反对家长管教，怎么办 | 280 |
| 开放·嫉妒也是成长的力量        | 284 |
| 安全感·如何避免孩子被虐待和欺凌    | 288 |
| 理解很重要·正确对待老师的批评     | 294 |

## 第十章

### 良好习惯——好习惯成就大未来

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 诚实·孩子说谎，怎么办       | 300 |
| 自主管理·别让孩子偷偷玩游戏    | 304 |
| 边界·学习中过于依赖父母，怎么办  | 309 |
| 行为矫正·孩子为什么爱说脏话    | 313 |
| 说到做到·保证计划不落空      | 317 |
| 未雨绸缪·孩子早恋，怎么办     | 321 |
| 解决冲突·孩子被打了，要不要打回去 | 325 |
| 预见性·开学了，要怎么“收心”   | 329 |

## 第一章

## 从你困扰的问题开始

孩子不爱学习，怎么办  
陪学时，压不住火怎么办  
说“别磨蹭了”为什么不管用  
为什么孩子写作业爱磨蹭  
注意力不集中，怎么办  
孩子总要玩手机，怎么办  
怎么让表扬、物质奖励管用  
“散养”的孩子如何取得好成绩

## 孩子不爱学习，怎么办

在学龄段孩子的心理咨询中，遇到最多的一个问题就是：孩子不爱学习怎么办？这也是很多家长最想问的问题。在回答“怎么办”前，我们要先看到这个问题中的假定前提：“孩子不爱学习”，其实这个前提就是不对的。

孩子的本性真的是不爱学习的吗？要弄清这个问题，我们就要再问一个问题：孩子到底不爱学“什么”，他真的对什么都不感兴趣吗？咱们要把内容说具体。曾经有位妈妈听到这个问题眼睛就亮了，她说：“没上小学之前，我儿子很优秀的，自己看书都能看一个多小时，自己玩拼图，能玩上半天，特别专注！唉，就是上了小学，一做学校的功课就不行了。”我接着问：“他是学校的功课全都不行，还是有些科目比较爱学？”那位妈妈说：“也不是全不行，语文背诵比较好，孩子很快就能完成，还自豪地给家人展示，但写字时就会特别拖拉；数学做简单题也行，遇到难题不会做他就有些着急，如果题目量大，他看着题目就会发呆，很抵触。”

听到这儿，我们就明白了，孩子喜欢的学习任务要符合两“有”原则：一是有用，二是有趣。看书、拼图有趣，这样的“学习”孩

子喜欢；语文背诵让孩子有成就感——有用，这样的学习孩子也喜欢。但孩子为什么上了小学就“不爱学习”了？因为小学的学习不符合这个两“有”原则，不够有趣，不够有用。作业量大或者题目太难不会做，导致孩子学得没成就感，孩子在学习过程中常常看不到学习对他的好处。

心理学的行为主义理论认为：一种行为只有让人得到好处，这种行为才能够得到强化，并保持下来；没有好处的行为是很难保持的。如此说来，学校的学习就不能靠孩子天生的本性来坚持。如何才能让孩子坚持这种暂时看不到好处的学习呢？这就需要家长的陪伴和指引，要让孩子在学习过程中看到学习行为的长远好处，让孩子去体会对学习的掌控感。

在陪学的过程中，我们一定要做到以下三点。

一、陪学时，要帮助孩子营造学习氛围。陪学时，不要总盯着孩子看。有的家长陪孩子写作业时眼睛盯着孩子的笔，写错了立刻指出来，孩子刚一走神儿立刻就敲桌子。那孩子会是什么感觉？就像我们在做饭，爱人在旁边看，我们刚一切菜，他就说“太粗了，再细点儿”；油在锅里，我们手里拿着菜正要往里放，他又说“快放呀，一会儿油冒烟了”；一小时下来，菜终于做好了，他又评价“这个菜盐放多了”“这个菜炒过火了”。我们什么感觉？下次我们还要不要做饭？一种行为如果得不到鼓励，我们也获得不了完成时的喜悦，如果在完成过程中还伴随着被指责的坏情绪，那么这种行为是没法坚持下来的。

孩子学习也一样，学习本身就很枯燥，如果旁边再一直伴随着父母的唠叨、指责，这样学习行为是很难坚持的。要想提高孩子的学习兴趣，父母一定要用心去帮孩子营造好的学习氛围。比如孩子学习时，我们可以在旁边看书，和孩子说：“你写这两行字时，我想要把这页书看完，你别写太快哦，不要我刚看了半页你就写完了。”孩子想超过你，他一定会“小宇宙爆发”偷偷快写。隔段时间我们要真心感谢他，对他说：“陪你学习的这段时间，我自己读完这本书了，这样陪你学几年下来，妈妈也一定长进不少。”

同时我们还要帮孩子做好作业管理，尤其是低年级孩子，刚开始我们要帮他们理清有哪些作业，然后将这些作业列一个清单，确定当前要做哪一项，做完这项作业就在清单上打个钩，让孩子有成就感，然后开始做下一项。这个清单打钩法是非常神奇的，我们在后面“良好习惯——好习惯成就大未来”一章中会详细讲解。这时你真正陪孩子做的其实是作业管理，让孩子体会到一项项完成作业的成就感和喜悦感。

二、在孩子面对困难时，要认同他的畏难情绪。孩子注意力不能集中时，我们常常喜欢跟他说“没什么难的”。孩子内心觉得“好难，我做不到”，我们却跟他说“没有什么难的”，这就有了冲突。就像我们刚刚工作的时候，一项艰巨的工作落到自己头上，这个任务对我们这种新手来说完全没有头绪，不知从哪儿下手，可是领导却说：“这件事没什么难的，你怎么还干不好？”我们什么感受？恼火嘛！自己感觉真的很难，领导却说不难，两个人不在一个“频率”，这样

沟通当然没有效果。

心理学有个词叫“同频共振”，同频之后才能共振，也就是孩子的内在感觉只有被认同时，才能跟我们产生共鸣，后面我们说的话他才会听。所以在孩子面对困难时，首先我们要说真话，认同孩子的畏难情绪：“集中注意力确实挺难的，我看到你刚才有的时候也会走神哈。”孩子说：“嗯，是的。”这样我们跟孩子之间就达到同频了。然后，跟他说：“妈妈也看到你好像一直在找办法，你也很希望能够让自己的注意力更集中，是吗？”把孩子内在的愿望指出来。之后，才一起去找方法，说：“那我们一起来看看，什么样的办法能够让注意力更集中。”

只有先同频了，孩子内在的感觉被认同了，才能和我们达到共振，他才会听我们后面的话，跟我们一起来找方法。

三、当学习不顺利时，要帮助孩子想办法突破。有时家长看到孩子难过就宽慰他：“这个很难，别的同学也不会，没事的，你已经很棒了。”这样的教育方法非常不好，这看起来是我们在帮助孩子脱离焦躁，建立自信，但这是虚假的自信，孩子到了班上自己都会产生质疑：明明那么多人会，可是自己不会，还是会觉得自己比别人差。面对孩子的难过，作为家长，我们要做的一定不是帮孩子逃避，而是要跟他一起找到办法突破。我们可以跟他说：“妈妈小时候口算也总是出错，后来姥姥专门给我出了很多口算题让我练习，每天100道，练得我都快‘吐血’了，后来我的口算成绩终于提高了。”这样可以让孩子知道练习会带来成果，会带来好的成绩。或者我们可以对孩子



说：“你们班丽丽这种题做得特别好，我去问问她妈妈，看看她用的什么方法，你在班级里也观察一下，看看她是怎么做的。”

这两句话的共同特点是什么？就是陪他找办法突破，如果只是一味地帮助他逃避，让他远离痛苦，那他就不能通过自己的努力来突破这个障碍。就像孩子发烧，如果很快就给他吃退烧药，烧是退了，可是他自己的免疫力就提高不起来。如果说发烧是提高身体免疫力的机会，那么挫折就是提高孩子心理免疫力的机会。只有帮助孩子找到办法跨越挫折，孩子才会获得心理免疫力，面对挫折才能够勇往直前。

现在我们一定清楚了，孩子不是不爱学习，而是面对不够有用、不够有趣的学习任务时，他很难看到、体会到学习的长远作用，所以他会想逃避，那我们就要帮助孩子看到长远方向，给他指引正确方向。在这个过程中，我们要做到三点：一是要明确陪学任务，和孩子一起列作业清单，创造共同学习的氛围；二是孩子有畏难情绪时，要认同孩子的情绪，只有与孩子的内心产生共鸣，才能达到同频共振，孩子才能听进去后面的指导；三是在面对孩子学习焦虑时，要与孩子一起找到办法克服，只有跨越挫折后，孩子才能真正自信。